

GRUNDSLAGEN

De vanligaste slagen är:

Serve: tillslag bakom baslinjen för att sätta igång spelet.

Bagger: för servemottagning och räddning av bollen.

Pass: för att förbereda anfall.

Smash: för att slå ner bollen på motståndarens planhalva.

Block: för att hindra smashen att gå över nätet.

Baggerslag

Teknik: Brett mellan fötterna, böjda mjuka knän, armarna framför kroppen, tyngden på fotbladen, fötterna i målets riktning, axlarna och armarna skall jobba för att göra bästa möjliga plank mot målet, efterrörelse lugnt mot målet, spelar mest med armarna inte röra sig så mycket med övriga kroppen.

Fingerslag och Passning

Utgångsposition: höger fot lite fram, höften under bollen, bollen ovanför pannan, triangel mellan fingrarna.

Tänk på: Axlarna i bollens riktning, efterrörelse med bollen (bollen ska alltså inte studsas mot "stumma fingrar" utan lite mjukt och följsamt)

Servemottagning

Försök "lyfta" bollen mot passarpositionen och med höjd så att passaren får tid på sig att hinna till bollen. Tänk på att snabbt förflytta dig till önskad position så att du hinner stanna innan du tar emot bollen. Är du "på väg" med kroppen blir det lätt för mycket kraft och så sticker bollen iväg också.

Vanliga fel: Överarbetat fotarbete (står ej stilla med balans), rörelse i sidled när du träffar bollen, plattformen (armarna) pekar för mycket uppåt, startar för långt bak och springer in i bollen.

Serve

Underarmsserve: Vänster fot fram, boll i vänster handflata, pendla höger arm bak och träffa bollen med spänd hand/handlov.

Ståserve: 1. Vänster fot fram. 2. Håll bollen i vänster hand. 3. Armbågen högt (höger). 4. Inte för högt uppkast. Spänd handled i träffögonblicket. (tvärt om för vänsterhänta)

Spike (smash)

Armdraget: Upp med båda armarna högt. Vrid upp höften och bak med höger armbåge så långt som möjligt. Höften först och armbågen leder armen fram. Blockera vridningen med vänster armbåge in till magen.

Hoppet: När man sedan ska hoppa och smasha så brukar man tänka att man börjar ansatsen kring 3-meterslinjen, men det varierar ju såklart med hur långt man kommer med sina ansatssteg. Ansatsen (för högerhänt) börjar med ett längre steg med vänster ben, sedan kommer höger, vänster i snabb följd tillsammans med ett hopp(nästan som ett jämfotahopp).

Block

Hoppa upp vid nät med armarna rakt uppsträckta. Händerna är spända med fingrarna spretandes så brett och täckande det går. Tänk på att försöka hålla tätt mellan händerna så att inte bollen smiter emellan. Om du når så får man "sträcka över" armarna över nätet så man får en vinkel ner mot motståndarnas plan. Man får dock inte röra nät, då vinner motståndarna bollen.