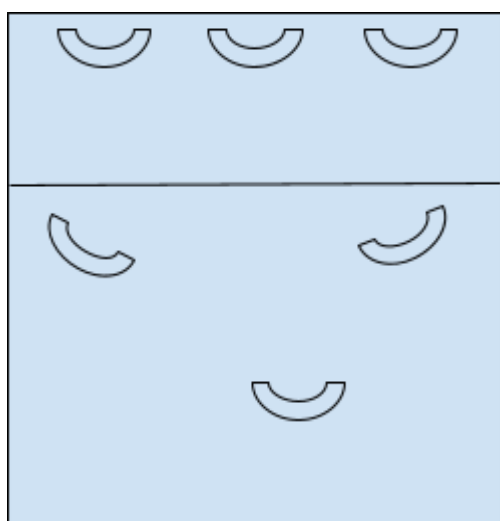


## Bakgrund

Detta är en sammanställning med grunder i spel och viktiga nycklar i respektive moment och teknik. Varje spelare ska ha kunskap och förståelse för dessa grunder. Vissa delar är mål vi strävar efter för att kunna nå en högre nivå och andra är ren bas. Exakt positionering, spelsystem etc i matchsituation varierar dock alltid beroende på motstånd, matchbild och våra egna förmågor och färdigheter för stunden.

## Grundposition, BASE



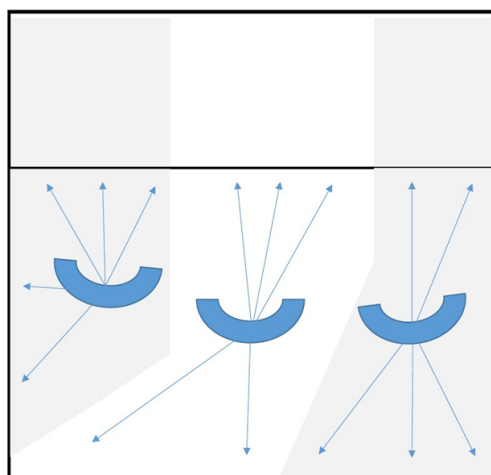
Alltid när bollen är på andra sidan nätet. Stå djupt i position, var redo. Spelare vid nät, håll händer högt framför kroppen. Vid swingblock börjar 2 och 4 lite längre in på nätet och bevakar vid behov även mitten och pip beroende på hur vi prioriterar.

Viktigt med att ha ytterfoten längre fram (främst position 1 och 5) för att alltid ha en vinklad höft/axlar in mot banan. Detta gäller även för samtliga positioner vid försvarsmoment.

Pos 1 och 5 kan positionera sig längre in i banan och motståndare spelar djup centeranfall.

## Ansvarsområden Servmottagning

Vi spelar som grund med tre huvudservemottagare i varje uppställning, men alla spelare på banan ska titta på servaren och bollen. Vanligtvis Libero och vänsterspelare tar mottag. Mål att kunna ta på 2 mottagare så att V fram får focusera på anfall. Vid hårda spinn kan det vara läge att även lyfta in högern, 4 pers. Om du inte är en av de tre huvud-servemottagarna tar du bollen enbart om den kommer mitt på dig.



Libero ansvarar för att styra mottag, höger/ vänster om. Som grund oftast vänster om och att V fram får känna hur mycket den törs kliva in.

Om motståndarna tydligt undviker någon av våra spelare tar denna ett större område för att underlätta för övriga mottagare. Viktigt att ställa om direkt och justera om någon prickas och om någon har en "sämre" period.

# Teambook, Stöcke IF Herr

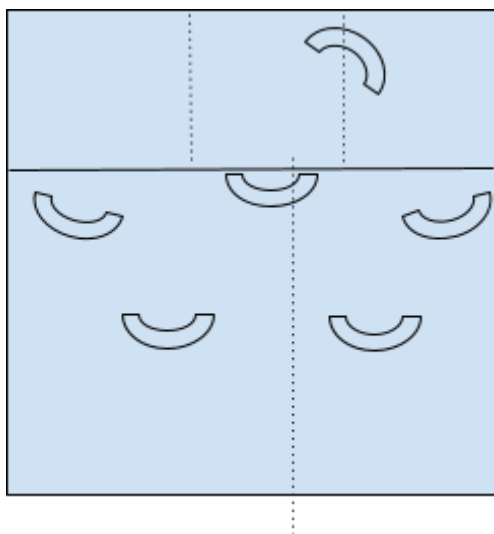


## Uppställning och ansvarsområden vid gratisboll

Libero, alt vänster bak när inte Libero är inne, ansvarar för att snacka gratis. Viktigt med samspel med passaren när han är i baklinjen.

Passaren spelar inte fram gratisbollar, ropar gratis och springer direkt fram till passarpå position. Framlinjen backar, tar bara riktigt korta bollar om inte baklinjen ropar, gör sig klar för anfall.

Om Libero finns på planen tar den större ansvar att snacka och förväntas täcka minst halva planen vid gratisbollar. Viktigast att spelare bakifrån snackar. Anfallare i framlinjen backar och tar korta bollar innan de ställer om till anfall. Centern ansvarar för korta i mitten, går alltid på fullt anfall.



## Liberorollen

Vår libero spelar som grund på position 5 och vänsterspelare bak på position 6 (när liberon bytt mot center). När center bak är på planen spelar den på position 6. Viktigt att kommunicera mellan bollarna vad som gäller för just den kommande bollen, så inga otydligheter finns, framför allt när centern serverar och är på banan.

**När vår passare tar förstabollen är det spelaren på position 5 som passar, vilket då kan vara libero eller vänster bak.** Det innebär att passaren spelar försvar upp mitt i banan och att spelare på position 5 passar hög enkel utväg ut på kant mot antenn eller till närmaste anfallare, tex 30 eller 10.

Som libero tar du stort ansvar i servemottagningsspelet. Kommunicera med övriga servemottagare och skapa förutsättning för bra samarbete. Ställ om beroende på hur motståndare serverar och om någon mottagare har en sämre period. Hjälp varandra!

Liberon tar även stor yta vid gratisbollar - du tar för dig alla bollar som du kan och kommunicerar tydligt med dina medspelare om du kliver över till någon annans ansvarsområde. Ju fler spelare vi har tillgängliga för anfall, desto bättre!

Libero får information från bänken att ha med sig till laget i samband med byte med center.

# Teambook, Stöcke IF Herr



## Försvar, öppna parre

Som grund öppnar vi parre vid kantanfall.

### Anfall från vänsterkant:

Blocket öppnar den parallella utvägen drygt en boll, viktigt att ytterhanden är stadig, spegla händer mot banan. Blockfri kant backar och ansvarar för pet och hårda smällar mot 3-metern via high defence. Vår position 5/6 ansvarar för diagonala hörnet. Position 1 står med ytterfoten på sidlinjen, ansvarar för parallella smaschar och att springa på touchbollar bredvid sidlinjen. Vår position 6 ansvarar för ev hål i blocket samt det parallella hörnet samt långa touchbollart. Viktigt att yttre blockare följer position på anfallaren, kliv in vid inpass. Om passet är ända ute vid antennen ska kantblockaren stänga parren. Försvarare står djup, beredd att både ta smäll och att springa på touchbollar. Vid spikeförsvar och tuffare försvarsbollar, viktigast att spela bollen med höjd, behöver isf inte vara ända fram till nät (med marginal). Vid kontroll, ex vid gratis bollar spelas flackt framspel med precision.

### Anfall från högerkant:

Spegelvänt som från vänster

## Försvar, stäng parre

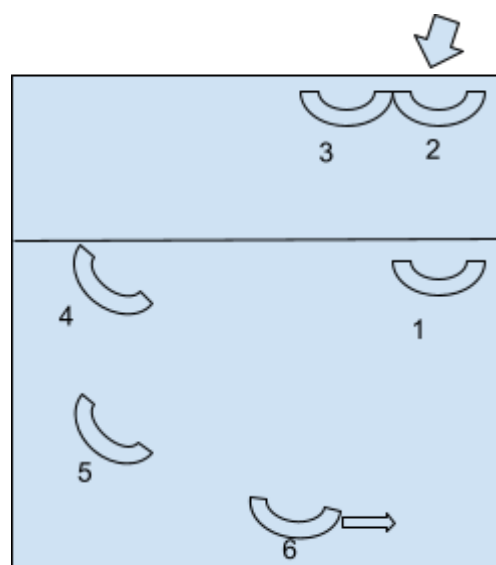
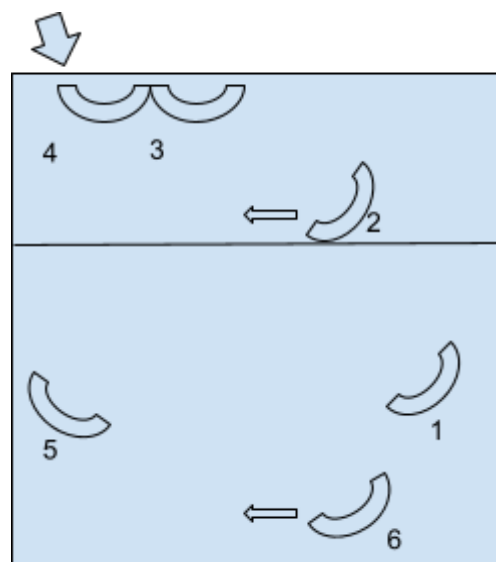
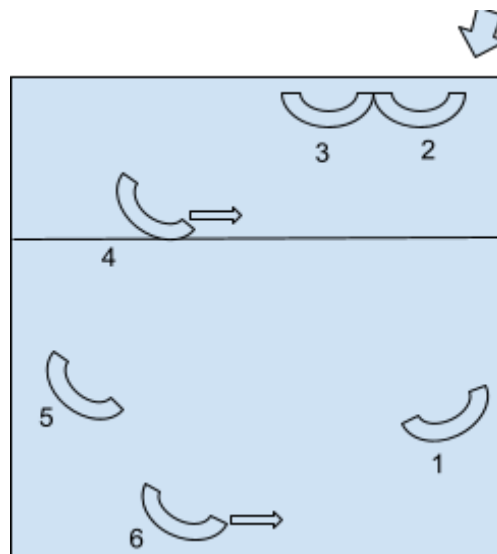
Mål att kunna även parreblock för framtiden.

### Anfall från vänsterkant:

Blocket stänger den parallella utvägen, viktigt att stänga ytterhanden mot anfallarens anfallsaxel, spegla händer mot banan. Försvaret spelar den diagonala utvägen. Blockfri kant backar så långt man hinner, helst till bakom 3-meterslinjen. Vår position 5/1 ansvarar för diagonala hörnet. Position 1 ansvarar för pet och att springa på korta touchbollar. Vår position 6 ansvarar för ev hål i blocket samt det parallella hörnet.

### Anfall från högerkant:

Spegelvänt som från vänster



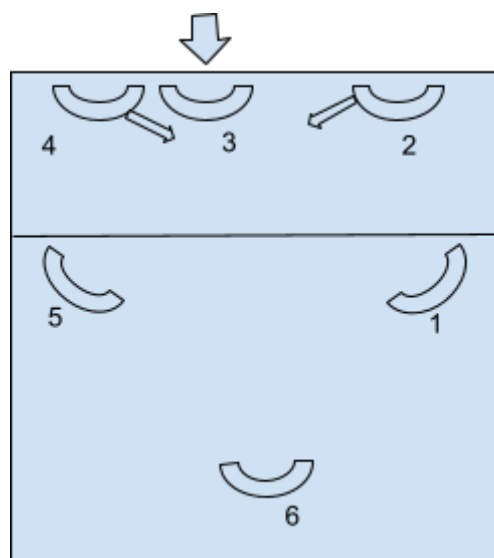
# Teambook, Stöcke IF Herr



## Mittenanfall:

C ansvarar för block. Pos 4 hjälper med block vid behov, fra om pass är fram. Pos 1 och 5 står för smäll, beredd att även jobba på djupare bollar.

Pos 6 placerar sig något närmare mot det hörn vi inte prioriterar i block, som grund försvar mot Pos 1. Framlinjen hjälper med korta pet och pos 2 o 4 med väldigt diagonala. Alla vända in mot banan.



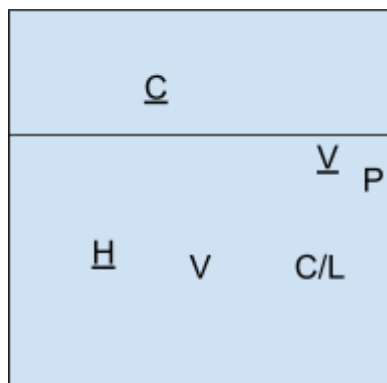
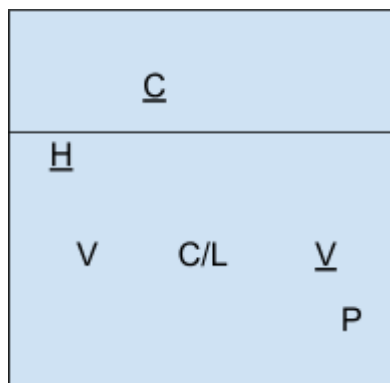
# Teambook, Stöcke IF Herr



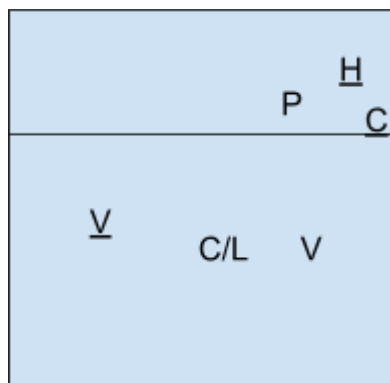
## Servemottagningsuppställning

Vi har två alternativ beroende på var vi har våra bästa servemottagare. Som grund tar våra vänsterkanter och liberon, men i vissa fall kan vi ställa om att högern hjälper, det högra alternativen nedan. Alla behöver kunna de olika servemottagningsuppställningarna!

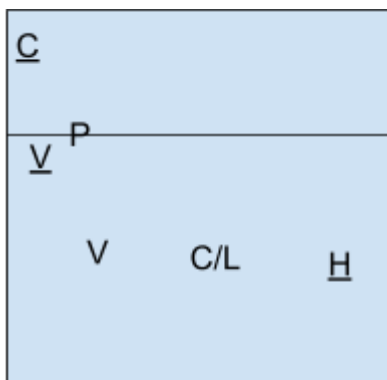
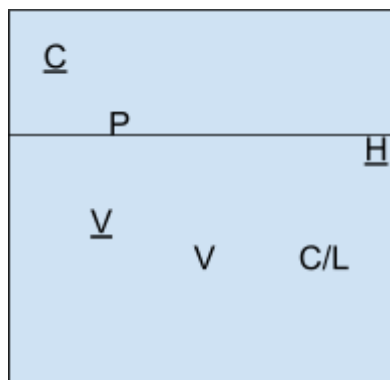
P1 - två alternativ



P6



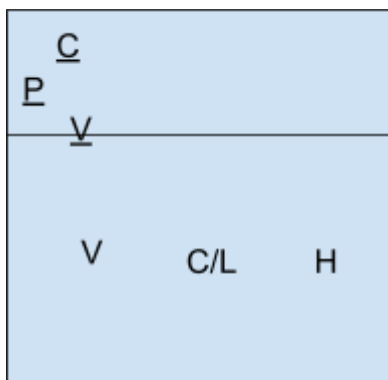
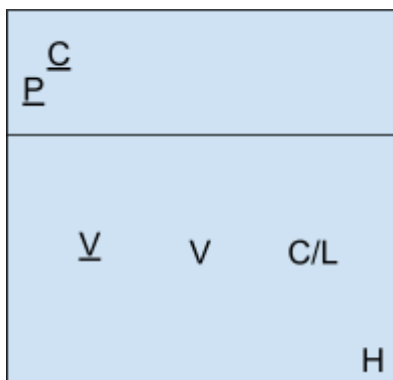
P5 - två alternativ



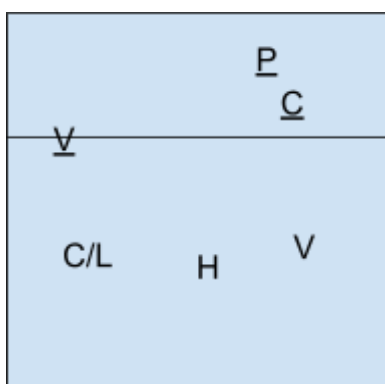
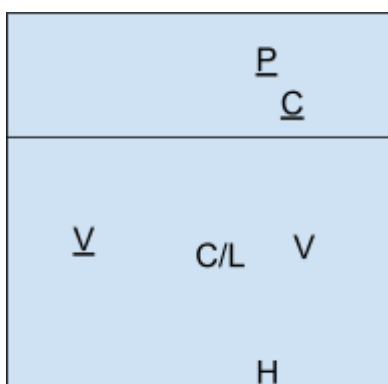
# Teambook, Stöcke IF Herr



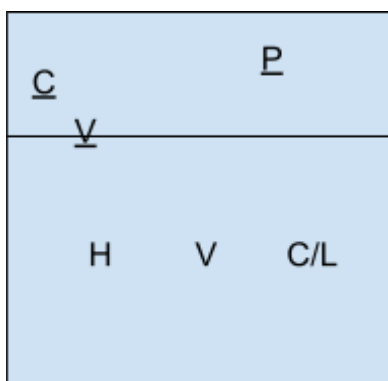
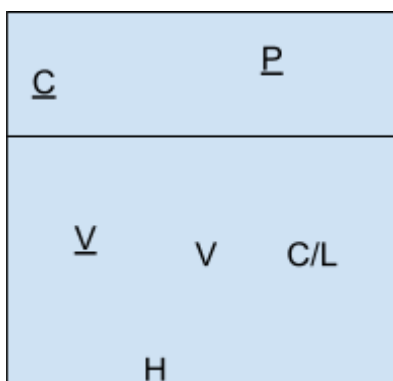
P4 - två alternativ



P3 - 2 alternativ



P2 - två alternativ

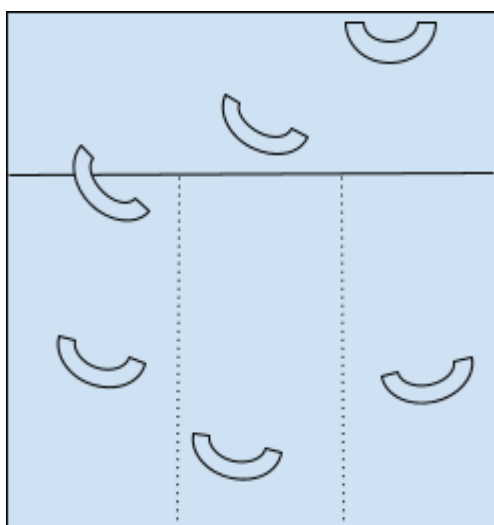
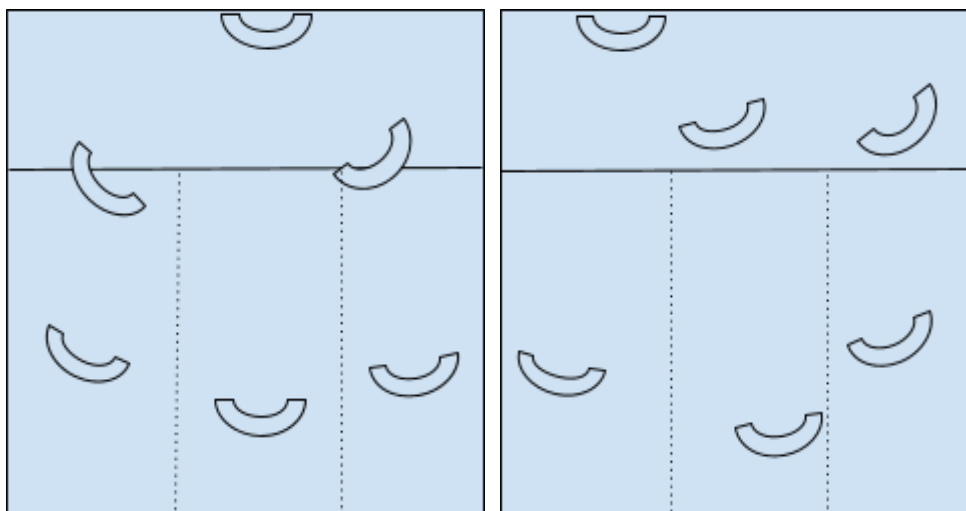


# Teambook, Stöcke IF Herr



## Försvar vid backspike

Som grund på sikt, trippelblock på pipe och dubbel på 10 där vi öppnar parren.  
Förenklat singelblock om det inte är en drake som anfaller. Öppna blocket något på parallell.  
Blockfri backar från nät, håller sig nära block o har huvudansvar för dropp. Viktigt att det block vi sätter upp är stadigt och sent..

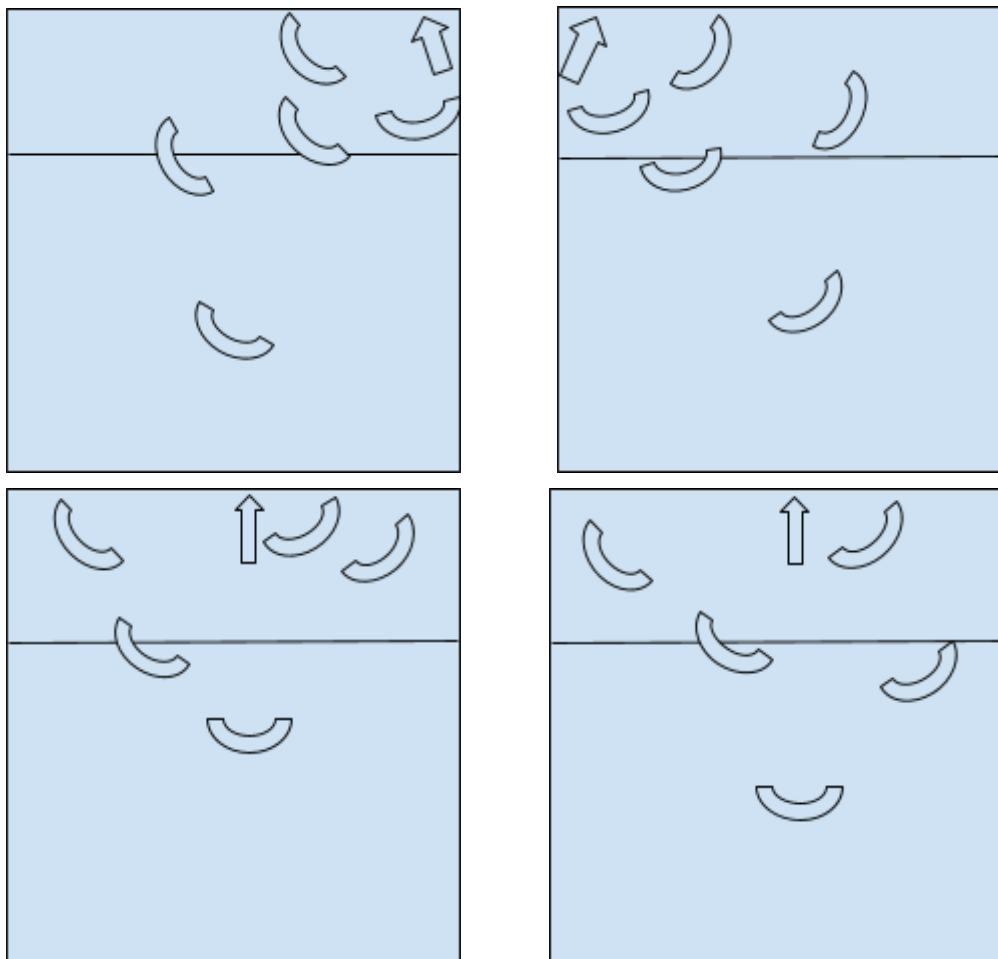


# Teambook, Stöcke IF Herr



## Upptäckning

Här är det viktigaste att hitta en ledig yta, under anfallet. Stå med djupa ben och armarna framför dig, handflatorna uppåt. Tala gärna om för anfallaren att du täcker upp, ger denne trygghet att svinga. Som grund är liberon närmast/underst, 6an stannar djupare i banan om inte den går på snabb pipe, då stannar 1 eller 5 djupare. Baklinje går alltid för anfall, bryter ansats för säkring om de inte får bollen, kliver in under anfall.





# Teambook, Stöcke IF Herr



## Nycklar

Nedan följer viktiga nycklar och annat att tänka på i respektive moment.

## Servemottagning

Viktigt att prata ansvarsområde innan serve. Hur saxar vi mellan spelare, ex Vänster om eller Höger om. Libero oftast ansvar på banan.

Balans med fötterna i golvet, på hela foten, tårna framåt. Alltid öppen mot bollen med kroppen och plankan mot målet. Krumma rygg till "dålig" hållning, axlar framåt, armar långt ifrån kroppen, helst ovanför höften. Armar ihop, parallella från armbågar ut i tummar - planka.

Viktigaste nyckeln är att jobba med "Aim-Play-Freeze", det vill säga att rikta tidigt axlar och plankan mot mål, kort touch på bollen och hålla kvar plankan mot målet. Använd inte mera av kroppen än nödvändigt, bara armarna om möjligt.

TA gärna höga bollar/mottag med fingerslag. Viktigt att ha kroppen bakom bollen.

Mål att bollen i princip stiger nästan hela vägen till passarpå position, ca 3 dm från nät.

## Serve

Ha alltid en tanke med serven, samordna med skärmen. Ta tillräcklig tid!!! du bestämmer själv, 8 sekunder är lång tid.

Lågt uppkast och en kort och distinkt träff mitt

i bollen. Ju högre bollträff, desto bättre, serva helst rakt

fram, eller neråt. I jump float mycket fokus på rytmen, steg-kast-höger-

vänster-träff och där vill också få en så hög bollträff som möjligt. Armen rakt ner.

Vid spinn, träffa uppe på bollen, fingrarna mot målet.

Bollbana helst bara nedåt, mellan antennhöjd o nätet.

## Kantanfall

Sök bästa förberedande läge (release) för anfall. Accelererande steg i fotisättningen, med tillräcklig volym till nätet. Trampa in och möt bollen, vänta inte på den, öppna stort mot bollen. Bryt tidigt i svingen och kom i spikeläge ("T-position") med kroppen och armen redo för anfall, sedan gå från "låg till hög axel". Hög bollträff **framför** höger axel, slå igenom armen hela vägen.

# Teambook, Stöcke IF Herr



## Centeranfall

Vänster fot närmast nätet, avstånd/volym från nätet. Stå still när bollen spelas från bakplan. 2,5 stegs ansats, starta med ett litet vänstersteg. Hoppa även om du inte hunnit ta ansats eller om framspelet inte är perfekt! Accelererande isättning, få vänster höft mot nätet och öppen/bröstat mot passaren. Redo i luften när passaren har bollen. Bryt tidigt i svingen, och kom i spikeläge (open frame) med armbågen så långt ifrån bollen som möjligt. Led med armbågen till en hög snabb bollträff framför höger axel. Se till att inte vårda, inte missa eller vara inät om passet inte blir perfekt.

## Centerblock

Stå still och redo när passaren passar bollen. Mjuk i benen, händerna högt framför kroppen. Hitta rytmen med passaren. Snabb och stor förflyttning till kantblockaren. Sänk armarna och böj på armarna i förflyttning och svingen. Börja med att peka fot mot blockeringsriktningen. Första steget lite utåt gör att ge plats åt svingen. Sista foten sätts i vinklat framåt för att driva om farten uppåt. Dra med armbågarna, både bakåt i förflyttningen men också i svingen upp i blockläget, tima med kantblockare. Tidiga armar över, "håll andan, håll läget, håll blocket". Spegla stora händer mot planen över på andra sidan nät. Raka armar från du lämnat marken tills du åter landat.

## Kantblock

Viktigt med balans i fotarbete, tryck ifrån med ytterfoten så man kan undvika att flyga ut från planen. Samma som för centern, att böja armarna så armbågarna blir aktiva. Stora händer över och in mot planen på andra sidan nätet. Stäng ytterhanden!

# Teambook, Stöcke IF Herr



## Anfallsutvägar, tecken

Fem och fyra och tre visas med antalet fingrar detsamma gäller 1.

10 visas som en etta fast fingret böjs

Pipe visas som tre fast fingret böjs



A



slide



C



B



6(handen rör sig i sidled)



0

Pass	Normalpass	Offtempo	Special
Center	a	3	Slide
	b		Shoot
	c		
Vänster	6	5	
	4		
	Pipe		Röd
Höger	0	1	
		2	
	10		Nära