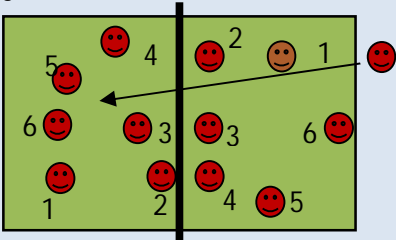
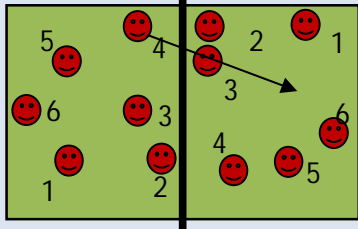
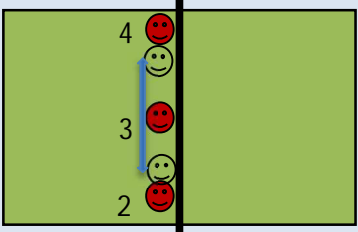
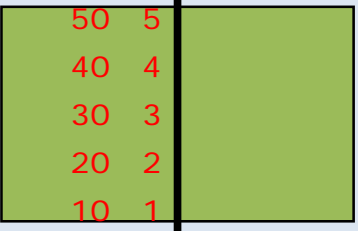


# Stöcke IF Volleyboll



## Grunder 6-manna volleyboll

|              |   |  |
|--------------|---|--|
|              | <p>Positioner på planen benämns 1, 2, 3, 4, 5, 6 motsols med start från servare.<br/>Pass sker alltid från position 2 (2an).<br/>Alla 3 fram linjespelare är blockerare.</p>  |  |
|              | <p>Serve/mottagning</p>  <p>☺ = Servarens läge efter serve</p>   | <p><b>Serveande lag:</b> Alla framlinjespelare vid nät. 1an o 5an beredda på överlägg. 6an placerad långt bak. Vid kantpass backar 5an och 1an till försvar från linjen och in i banan. Yttre benet framför inre. 6an flyttar sig mot diagonala sidan, precis utanför block, eller emellan.<br/><b>Mottagande lag:</b> 3 personer (baklinjen) tar servemottagning, lika 4-manna. 4-an hjälper med korta bollar. Passaren på position 2. 3an fokuserar på anfall. Efter mottag, 3an anfaller mitten 3(1-meter höga pass) och 4an anfaller kant 5. 1an beredd på backspike 10.</p>                                       |
|              | <p>Försvar</p>  <p>X = Anfall</p> <p>I anfallande lag kommer alla spelare fram in under blocket och säkrar utom 6an som tar långa så att anfallaren är trygg att satsa.<br/>Viktigt att ALLA är i klarposition!</p> | <p><b>Försvar/block:</b><br/>4an bevakar passaröverlägg och backspike. 3an bevakar mitten och hjälper till på kanterna.<br/><b>Kantförsvar (höger):</b><br/>2an o 3an blockerar. Om 3an inte hinner ut till 2an tar hen dropp. 1an o 4an börjar längre in/fram och bevakar passaröverlägg/centeranfall. Backar vid kant 1an backar och försvarar från linjen och in. 4an backar och tar korta diagonala. 5an tar diagonala smashar bredvid block. 6an flyttar sig mot diagonala sidan, tar långa. Positionerna blir spegelvända om anfallet kommer från 2an (vänster)<br/>Alla hjälps åt med dropp, även blockare.</p> |
|              | <p>Blockförflyttning</p>   | <p>3an bevakar i mitten, förflyttar sig hö/vä och blockerar tillsammans med kantspelare. Viktigt med händerna framför sig i förflyttning. Sidoförflyttning med så få steg som möjligt. Hoppa rakt upp, händer smyger över på andra sidan. Tummarna upp mot taket (stor). Lås ytteraxel/ stäng ytterhand in mot plan.</p>   |
| <p>18.45</p> | <p>Anfallsutvägar.</p>  <p>X = Anfallsutvägar. 1 och 5 kantpass. 3 mitten. 10-50 är motsvarande utvägar för baklinjespelare (backspike). Upphopp måste för baklinje ske bakom 3-meterslinjen.</p>                  | <p>Omställning från block till anfall. Efter blockhopp vid nät, backa snabbt ut från nät, (öppna upp mot framspelaren), ta ansats från bakom 3-meters. Viktigt att alltid ha ögonkontakt med bollen när man backar, snabb förflyttning!</p>  |