

ØKTPLAN 6 – TEMA BLOKK

Til trener: På grunn av at det alltid er samhandling mellom spiller i blokk og spiller i forsvar i sandvolleyball, vil denne økten også ha endel forsvar med. Denne øktplanen skulle gjerne hatt noen bilder og ikke bare skrift. Det er vanskelig å forklare øvelsene og samhandling mellom blokk og forsvar bare med ord. Derfor er det veldig bra om trener(e) kan vise øvelsen før spillerne skal prøve.

Blokkteknikk i sandvolleyball er mye lik teknikken i volleyball. Mange spillere går litt dypere i satsen i sandvolleyball enn volleyball.

Siden det bare er to spillere i sandvolleyball, viser spillerne tegn i forhold til hvilket område av banen de skal ta. Spilleren i blokk kan for eksempel vise tegn til å blokke linjen (ofte en finger), vil da forsvarsspilleren ha hovedansvar for den diagonale delen av banen.

En viktig del av blokktreningen, er øvelse i å trekke blokken. Særlig om blokken ikke er spesiell høy, kan det være lurt å trekke blokken om legget på motstanderlaget blir dårlig. Det er også mer vanlig for jentelag/damelag å trekke blokken mye enn hos guttelag/herrelag.

Noen ganger kan lagene tjene på å bare stå på hver sin del av banen uten å være framme i blokk i det hele tatt, men om en møter gode lag, vil det være dårlig taktikk. Derfor er det viktig å trene på å trekke blokken riktig.

Det er viktig at en venter helt til en ser utgangen av legget, før en trekker blokken.

Oppvarming:

Generell del:

- 1 "Hoppe-bukk-sisten". Spiller A har sisten. Når spiller B blir berørt på skulderen må spiller B sette seg ned på huk. De øvrige spillerne må forsøke å befri spiller B ved å hoppe bukk over ryggen på han.
- 2 Hermegåsa uten ball, to og to spillere sammen. Oppfordre til mye hopping underveis.

Spesiell del:

- 3 Hermegåsa med ball, to og to spillere sammen. Oppfordre til volleyballelementer. Evt. slå ball sammen to og to.
- 4 Ta 5 blokkhopp hver uten ball. Fokus på å fine balanse, ta skikkelig sats og strekke hender/stive av fingrer.

Hoveddel:

Øvelse 1

To og to sammen med en ball. Den ene kaster 5 baller opp på nettkant, som den andre skal prøve å blokke ned også motsatt.

Øvelse 2

Trekking av blokk. Stå ved nettet. Fra høyre side: Ta steg med venstre, så et kryssteg og snu kroppen inn mot banen. Stegen skal være rett bak og ikke inn mot midten. Blikket skal alltid være inn mot banen og mot angriper, så en hele tiden har kontroll på hvor ballen er. Veldig viktig å ha stoppet når ballen blir slått. Da har en mye større sjanse for å ta de forskjellige variantene av angrep som kan komme. Blir det slått høyt og langt kan en evt ta flere steg når en ser utgangen av slaget.

Samme fra motsatt side. Kjør 5-10 repetisjoner.

I starten er ikke det viktigste at en skal gjøre det så fort som mulig, men at det blir gjort riktig. Også i trekkingen er det viktig at en holder kroppen lavt og klar i forsvarsposisjon.

Øvelse 3

To trenere, en på høyre og en på venstre siden av banen på ene siden av nettet. Spillerne stiller seg i kø på andre siden av nettet (en kø på høyre og en på venstre) og skal øve seg på å trekke blokka. Treneren slår på ballen, kaster ballen opp i lufta og sender et angrepsslag over (det kan være kort eller langt). Fokus for spillerne: se ballen hele tiden, raske lange steg og at en skal ha stoppet når slaget går.

Diagonalforsvar

(når blokka har ansvar for området bak seg fra kantlinjen og inn mot midten).

Når blokken trekker linje, har også forsvareren litt større ansvar for å dekke området i midten.

Forsvareren kan ta utgangsposisjon i forhold til diagonalhjørnet, og stå noen meter inn på banen.

Hovedansvaret er å ta de diagonale utveiene til angriperen (hard smash, cut- kort diagonal), men om angriperen slår i høy bue over blokka, kan forsvareren også ha mulighet til å ta baller som går på linjen. Det er viktig å stå ganske lavt i forsvar.

I sandvolleyball, er det et stort område å dekke for to personer. Kommunikasjon er derfor veldig viktig og fordeling av ansvarsområder. En kan ikke alltid forvente å ta angrep fra motstanderne som er veldig godt satt. I sandvolleyball, er egen side-out (mottak-legg-angrep) det viktigste og det å ta poeng på egen serve mer som en bonus.

Øvelse 4

Spillerne går på hver sin side av nettet, to og to (eller i to rekker). På den ene siden går den ene spilleren i blokk og den andre på serve/forsvar. Serven skal være enkel. På andre siden er det to som skal ta side-out (mottak-legg og angrep). Blokka skal vente å se om det blir et bra legg før den bestemmer seg for å blokke eller trekke. Ballvekslingen spilles ferdig, så 4 nye spillere inn på banen.

Øvelse 5

Paradis. Underarmserv, slik at fokus blir på side-out, blokk/forsvar.

Avslutning:

Spill. Treneren fokuserer på de tingene som er gjennomgått på treningen.

- Vanlig spill 2 mot 2. Del gjerne banen inn i flere små baner.