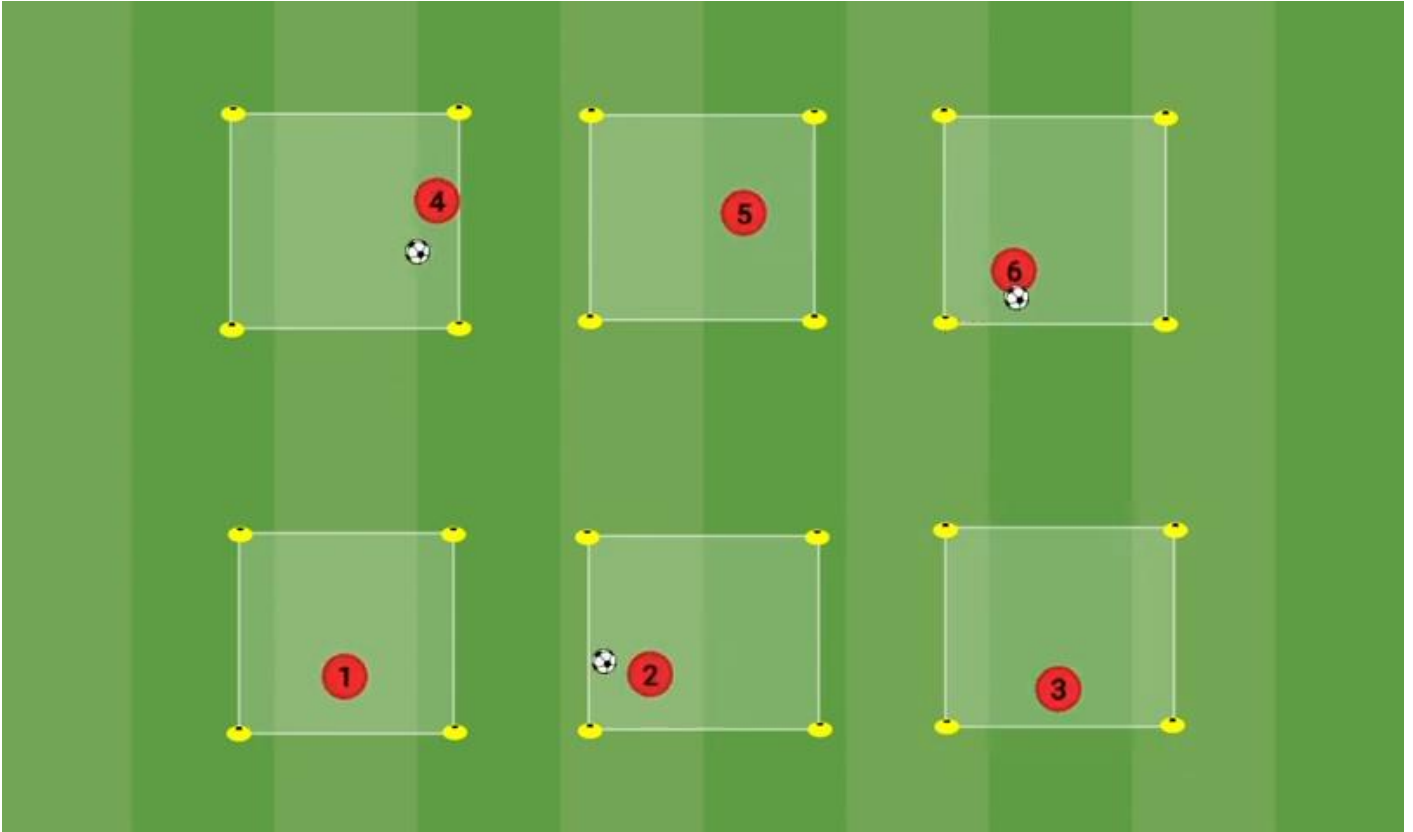


Fotvolleyboll



Spelarna lär sig att ta emot och kontrollera bollen med en touch, vilket utvecklar deras första touch. De tränar samtidigt på att slå hårda och exakta markpassningar för att förbättra sin passningsprecision. Under övningen tvingas de snabbt anpassa sig efter motståndarens passningar, vilket stärker deras beslutsfattande.

Syfte

Övningen syftar till att förbättra passningsspel och bollkontroll under press. Genom att enbart tillåta markpassningar tvingas spelarna att vara extra noggranna med både passningsprecision och mottagning. Övningen innehåller ett tävlingsmoment som ökar engagemanget och gör träningen rolig och intensiv.

Förberedelser

1. **Zoner:** Varje plan delas in i två **ändzoner** (ca 3 meter i kvadrat) och en **neutral zon** i mitten (ca 6-8 meter).
2. **Lagindelning:** Spela 1 mot 1, men prova gärna också 2 mot 2 med varannan touch för att lägga till ett element av samarbete.
3. **Bollar:** En boll per spelplan.

Genomförande

1. Spelarna står i sina respektive ändzoner och spelar mot spelaren mittemot.
2. Spelet startar med att ena spelaren slår en hård och exakt markpassning till motståndaren.
3. Mottagaren har två touch på sig att få över bollen och bollen måste hela tiden stanna inom ändzonen.
4. Spelet fortsätter så tills någon antingen missar en passning eller misslyckas att kontrollera bollen.
5. Målet är att få motståndaren att göra misstag genom hårda passningar till svåra delar av kvadraten.

Poängräkning:

- Spelaren får poäng om:
 - Motståndaren misslyckas med att kontrollera bollen, och den lämnar deras ändzon.
 - Motståndaren använder fler än två tillslag.
 - Motståndarens passning missar den egna ändzonen.
- Spelet kan avgöras genom att:
 - Först till **5 poäng** vinner.
 - Spela i **3 minuter** och där sidan med flest poäng vinner.
- Efter varje match kan spelarna rotera och möta nya motståndare.

Instruktioner

- Endast markpassningar är tillåtna.
- Man får inte ta emot bollen med foten ovanpå bollen.
- Första touchen måste hålla bollen under kontroll inom ändzonen.
- Uppmuntra hårda och precisa passningar för att sätta press på motståndarna.

Progression

- **Tvinga spelarna att använda sin "svaga" fot** vid mottagning eller passning.
- **Lägg till ytterligare en spelare:** Två spelare ska nu samarbeta och de får bara röra bollen varannan gång.
- **Ändra ändzonen:** Gör ändzonerna mindre för att öka svårighetsgraden. Stora ändzoner uppmuntrar till hårdare passningar och tvärtom.
- **Ändra avståndet:** Gör avståndet större eller mindre för att öka svårighetsgraden för passning respektive mottagning.
- **Herren på täppan:** För att lägga till ytterligare ett tävlingsmoment kan man låta vinnaren i varje match flytta ett steg till höger, och förloraren ett steg till vänster (om det går).

Video

https://www.youtube.com/embed/u9qPJXmsJlI?si=AznUlubFk9G_cZaE

Revision #5

Created 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:26:55 UTC by Mattias