

PRIS 195 SEK



BeachCamp®

Training Booklet # 1



Hej beachvolleynörd!

Vad kul att du vill ta nästa steg i din träning. I händerna har du ett träningshäfte som kommer att hjälpa dig med övningar inom de olika spelmomenten i beachvolleyboll och självklart lite uppvärmningsövningar för att minimera skaderisken.

Häftet är uppdelat i 6 delar: uppvärmning, mottag & pass, anfall, block/backning & spiketransition, sideout & shottransition och matchlika situationer. Varje del har övningar som passar extra bra för att träna på just de momenten i spelet.

Lycka till på träningen,
soliga hälsningar från BeachCamp-gänget!

SYMBOLFÖRKLARING

- = Bollen
-  = Spelare 1, riktad framåt
-  = Instrukören på en pall
-  = Bollbanan (hög, med båge)
-  = Bollbanan (snabb, utan båge)
-  = Spelarens rörelsemönster innan den spelar bollen

ORDFÖRKLARING

Sideout = Servemottag - pass - anfall

Transition = Försvar - pass - anfall

Paradise = Spel två mot två. Ena sidan är vinnarsida och där tar man alltid servemottag. Vinner man bollen står man kvar. Nytt lag serverar. Vinner servelaget får de gå över till vinnarsidan och stanna där tills de förlorar. Används när man är fler än fyra personer på planen.

Prosserball = Spel med endast två tillslag per sida

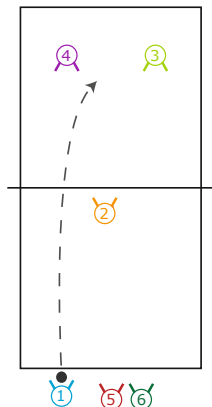
Dubbelbagger = Spel med två obligatoriska baggerslag per sida, utan hopp

Ståspel = Vanligt spel, men hopp är ej tillåtna

Copyright 2011 David & Goliat AB.

Illustrationer och texter är upphovsrättskyddade och får ej kopieras!

ÖVNING 3 – Rataria (paradise)

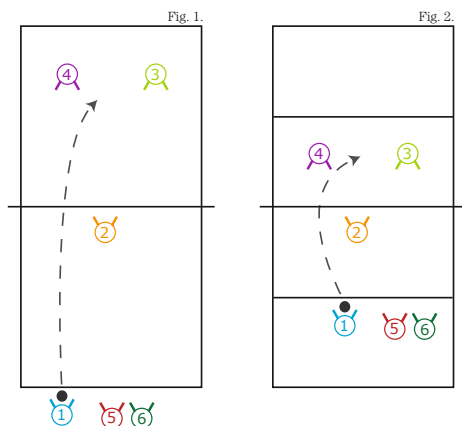


Spelas av "gamla rävarna" på stränderna i Brasilien. Det finns inga regler för hur bollen får spelas. Spelformen är utan hopp och det krävs bara en vunnen boll för att nå vinnarsidan.

Nivå a) Det är okej att fånga bollen i stället för att spela mottag och pass.

Nivå b) Vi hoppar inte, vi håller inte i bollen.

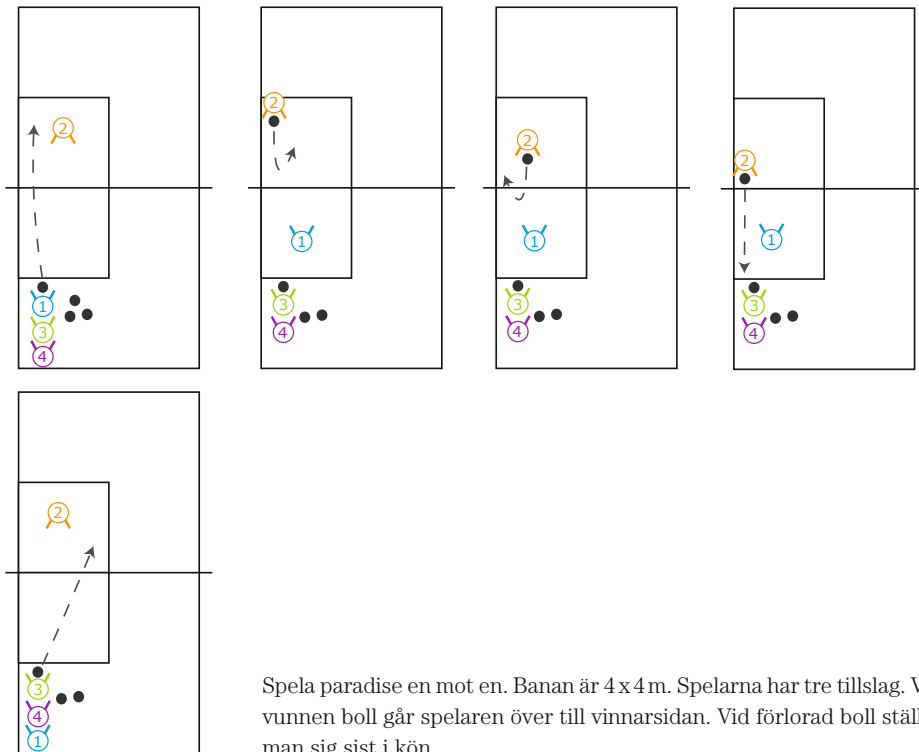
ÖVNING 4 – Baggerparadise



Nivå a) Lagen kan välja att spela över bollen på första eller andra tillslaget. Armarna måste vara kopplade när bollen spelas. Det krävs en boll för att gå över till vinnarsidan. (Fig. 1.)

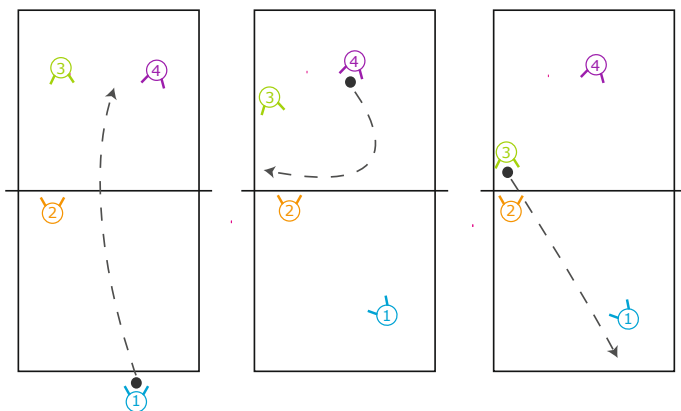
Nivå b) Paradise med en arm. Dela varje planhalva i mitten från sidlinje till sidlinje. Fyrkanterna närmast nätet är spelplanen. Alla slag ska göras med en arm. Det krävs en vunnen boll för att gå över till vinnarsidan. (Fig. 2.)

ÖVNING 5 – Småspelsparadise



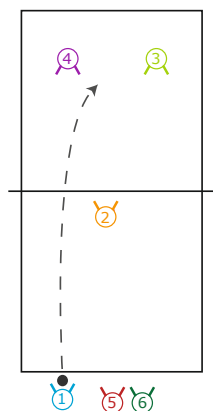
Spela paradise en mot en. Banan är 4 x 4 m. Spelarna har tre tillslag. Vid vunnen boll går spelaren över till vinnarsidan. Vid förlorad boll ställer man sig sist i kön.

ÖVNING 6 – Prosserball



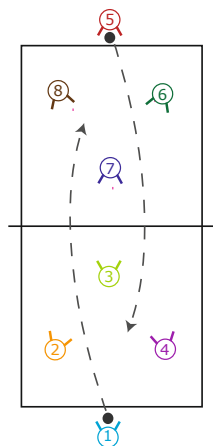
Spelövning där man inom laget har två tillslag på sig att slå över bollen på andra sidan. (Övningen går även att spelas en mot en samt med olika storlekar på planen).

ÖVNING 7 - Trippelparadise



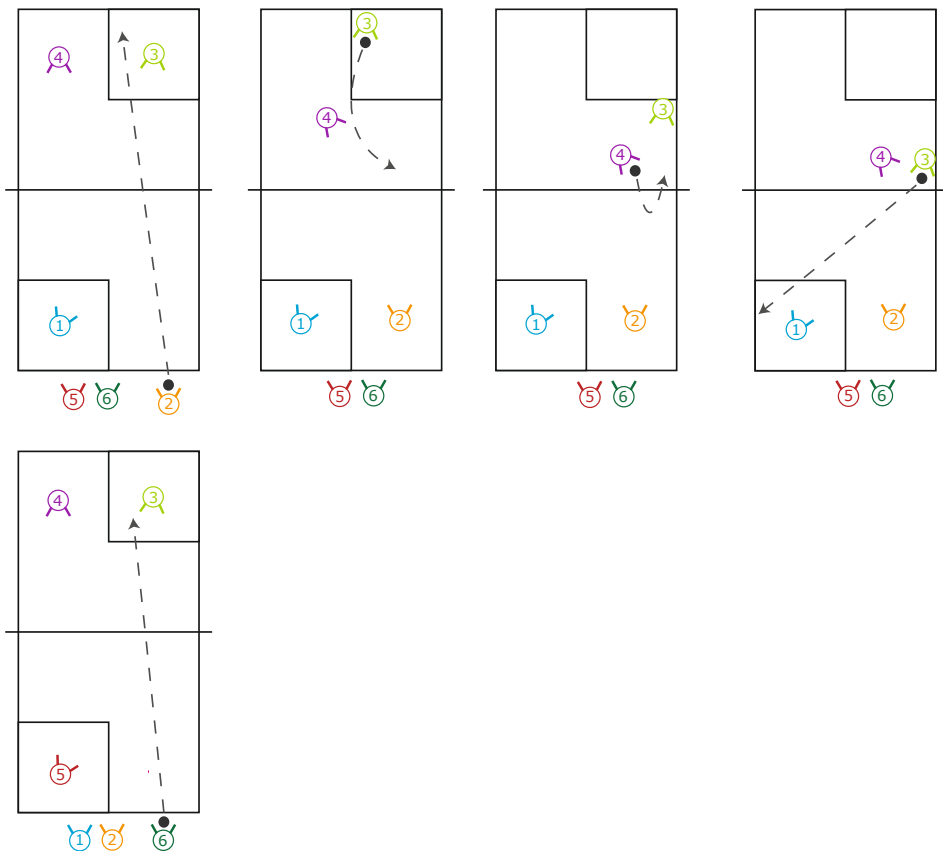
Paradise med tre olika spelformer. Spelformerna är dubbelbagger, ståspel, prosserball. Börja med dubbelbagger, alltså två obligatoriska bagger per sida. När ett lag eller en spelare kommit till tre poäng byts spelformen till ståspel. När ett lag eller en spelare kommit till sex poäng byts spelformen till prosserball. Den spelare eller det lag som först får nio poäng har vunnit.

ÖVNING 8 - Stressboll



Två lag spelar med två bollar samtidigt och båda bollarna måste vinnas för att få poäng. Spelare 1 och Spelare 5 servar samtidigt. Man spelar fullt spel med båda bollarna. Förlorar man en boll måste servaren hämta bollen, springa tillbaks till servposition och serva bollen samtidigt som man håller den andra bolla i liv. Förlorar samma lag båda bollarna innan servaren hunnit serva den första bollen vinner det andra laget ett poäng. Då roterar lagen och två nya personer servar.

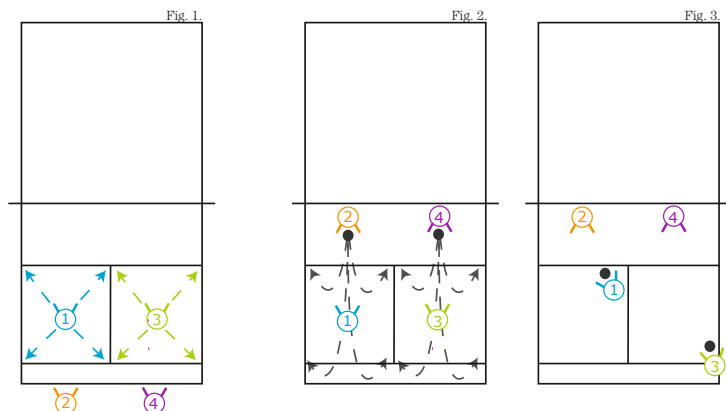
ÖVNING 9 – Cornerparadise



Gör två kvadrater på 4 x 4 m i diagonalt motstående hörn av planen. Spelet fungerar som vanlig paradise (utan block) men det är bara hörnen som är vinstgivande. De andra delarna behöver alltså inte skyddas. Spelarna får röra sig vart de vill inom den egna planhalvan under de tre tillslagen. De spelare som är på vinnarsidan har möjlighet att ta poäng. Servmiss ger inte poäng.

MOTTAG & PASS

ÖVNING 10 – Kvadraten



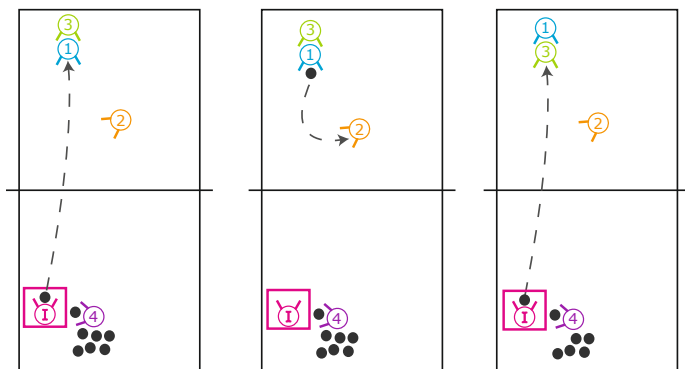
Gör först två kvadrater, 4 x 4 m. Placera dessa kvadrater 1 m från baslinjen.

Nivå a) Spelarna startar i mitten och gör sedan en förflyttning till alla fyra hörnen. Spelarna försvarar grundpositionen när de rör sig mellan hörnen och de har plankan mot målet. (Fig. 1.)

Nivå b) Dela in spelarna i par. Spelare 2 driver eller kastar fem enkla bollar i varje hörn av fyrkanten. Spelare 1 fångar bollen och fryser sin position. Därefter granskar Spelare 1 sin position, och se till att plankan är mot målet. (Fig. 2-3.)

Övningen går att göra på båda sidor nät.

ÖVNING 11 – Baggerrepetition

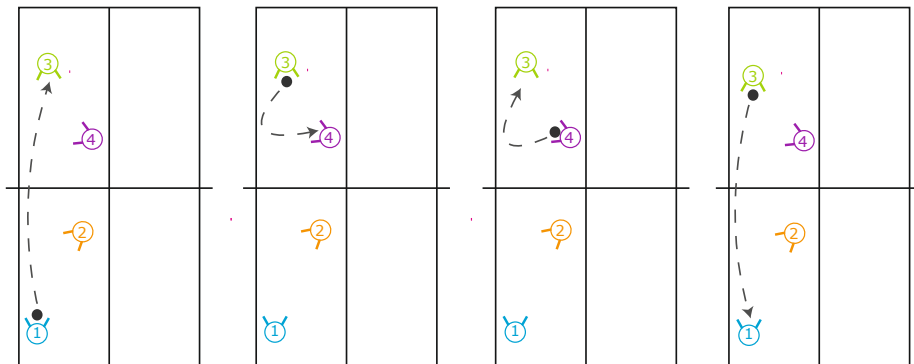


Instruktören står på en pall vid ena kanten ca 3 m från baslinjen och driver på Spelare 1 som står i servemottagposition på andra sidan nätet, med en kö bakom med nya spelare på tur. Spelare 2 plockar ned boll och Spelare 4 langar boll till instruktören. Gör många repetitioner samt sidbyte så att alla vindkombinationer testas.

Nivå a) Lätt överskruvad drive rakt på Spelare 1.

Nivå b) Driva hårdare så att Spelare 1 måste dämpa ibland. Slå även bollar vid sidan av Spelare 1.

ÖVNING 12 - Klases



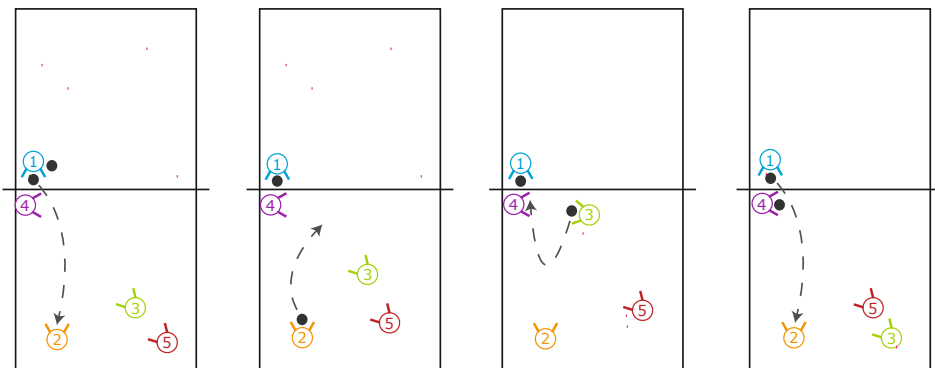
Beroende på gruppens storlek delas spelarna in i baklinjespelare och passare. Man ska hålla igång bollen med drive, mottag och pass. Spelare 1 driver till Spelare 3 som tar mottag. Spelare 4 passar tillbaka bollen till Spelare 3 som driver bollen till Spelare 1. Spelare 1 tar mottag och Spelare 2 passar. Så fortsätter det och spelarna ska försöka hålla bollen i liv så länge som möjligt.

Nivå a) Fånga bollen och kasta vid behov så bollen hålls vid liv.

Nivå b) Passa bollen 3m från nät och hoppa lätt innan drive över.

Övningen går att göra på båda planhalvorna. Är man bara tre personer kan passaren gå under nätet och passa på båda sidorna.

ÖVNING 13 - Baggerpass



Spelare 1 kastar/driver en boll över nät. Spelare 2 spelar mottag, alternativt fångar och kastar bollen. De övriga spelarna passar och plockar ned boll.

Nivå a) Spelare 2 får lätta bollar. Spelarna fryser sin position när han/hon fångar bollen. Sedan rättar spelaren till sin position. Först därefter fullföljer spelaren rörelsemönstret.

Nivå b) Det gör inget om Spelare 2 får svårare bollar och därmed sprider mottagen. Olika plats, tempo och höjd är nyttigt att passa på. Fokus ligger såväl på teknik som att spelaren använder tiden på rätt sätt. Spelare 3 gör blockupptäckning och tar in information från andra sidan nät efter pass. Övningen går att göra på båda sidor nät. Då passar man mot motsatta antenner.

ÖVNING 14 - Fingerslag

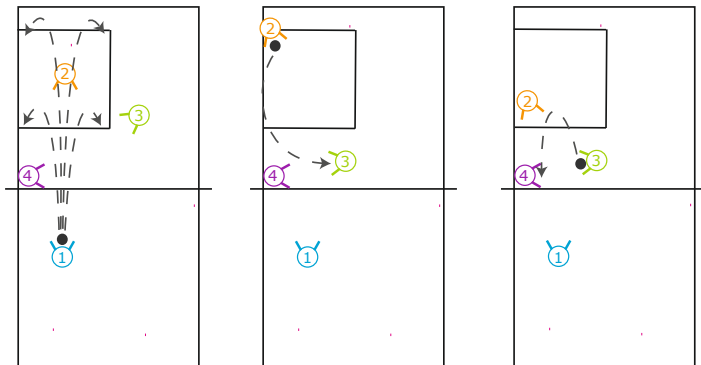


Instruktören kastar fram bollar från mitten av banan. De spelare som tränar fingerslag startar på respektive sida om instruktören.

Nivå a) Spelare 1 fångar bollen i passmomentet varpå Spelare 1 granskar och rättar till sin position innan passet sker. Spelare 2 plockar ned den passade bollen.

Nivå b) Spelare 1 passar till Spelare 2. Spelare 2 fångar bollen och kastar den till instruktören. Spelare 1 ställer sig sist i den andra kön. Samtidigt kastar instruktören nästa boll till Spelare 3, som passar till Spelare 4. Spelare 4 fångar bollen och kastar tillbaka den till instruktören. Spelare 3 ställer sig sist i den andra kön. Spelare 2 och Spelare 4 fångar 10 bollar var innan de byter med Spelare 1 och Spelare 3.

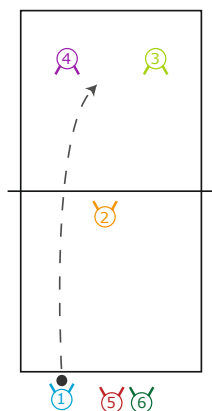
ÖVNING 15 – Servemottag och pass



Nivå a) Spelare 1 står på motsatta sidan nätet och kastar lätta, höga bollar i respektive hörn av en kvadrat som är 4x4 m, placerad 1 m från baslinjen. Spelare 2 simulerar mottag och Spelare 3 simulerar pass, genom att först fånga bollen varpå de korrigerar sin position innan de kastar fram bollen. Spelare 4 fångar passet.

Nivå b) Spelare 1 serverar och Spelare 2 tar mottag, Spelare 3 passar och Spelare 4 plockar ner bollar. Övningen går att göra på båda sidor nät. Då börjar båda grupperna med mottag på höger sida.

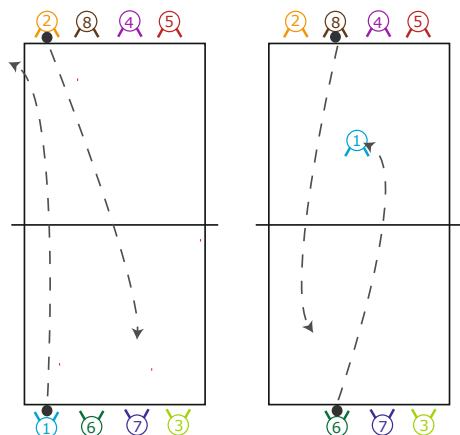
ÖVNING 16 – Linjärt spel (Paradise)



Spelarna ska i stället för att ta bagger i mottag och försvar fånga bollen och sedan kasta bollen rakt fram till sin partner som i sin tur passar bollen som vanligt. Det är vanligt spel, förutom att den första bollen alltid ska fångas. Om spelaren inte lyckas fånga bollen, inte kasta bollen rakt fram eller i övrigt missar så är bollen förlorad. Det krävs en vunnen boll för att gå över till vinnarsidan.

ANFALL

ÖVNING 17 – Prickskyttetävling

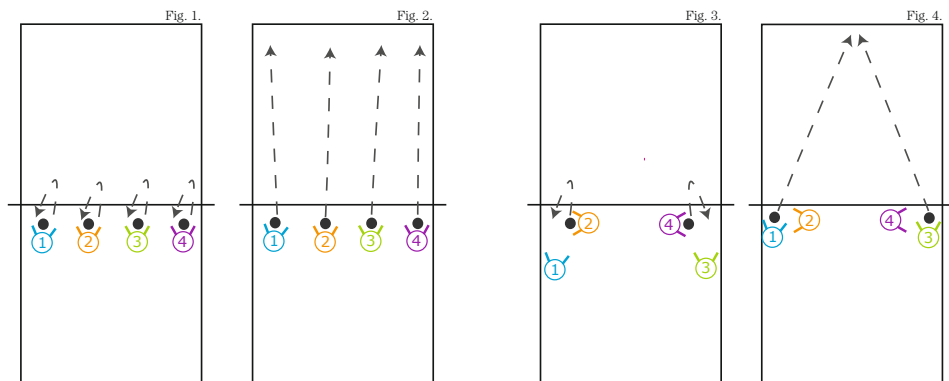


Respektive sida är ett lag. Den spelare som missar en serve får ställa sig på andra planhalvan.

Nivå a) Medspelarna måste nu träffa sin kompis för att denne ska få gå tillbaka och serva igen. När ett lag saknar spelare som kan serva har de förlorat tävlingen.

Nivå b) Medspelarna måste nu träffa sin kompis för att denne ska få gå tillbaka och serva igen. Miss av medspelare på andra sidan leder till att servaren får gå över till andra sidan. När ett lag saknar spelare som kan serva har de förlorat tävlingen.

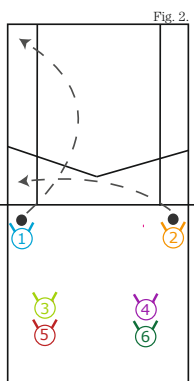
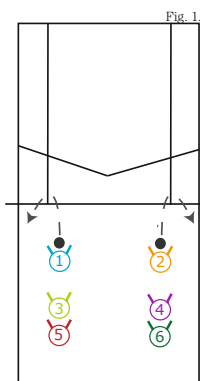
ÖVNING 18 – Anfäll



Nivå a) Spike utan ansats med sänkt nät eller att spelaren hoppar från en bänk. (Fig. 1-2.)

Nivå b) Spelarna arbetar i par. En kastar upp bollen den andra anfäller med två stegs ansats. (Fig. 3-4.)

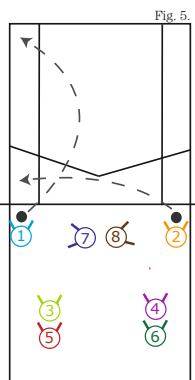
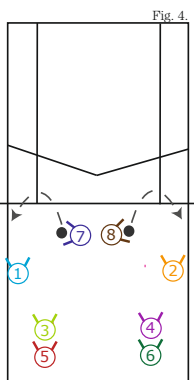
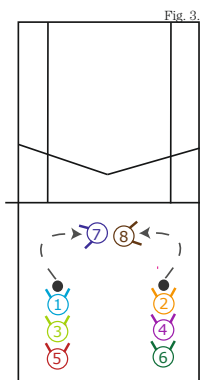
ÖVNING 19 – Tävling digge- & parreshot



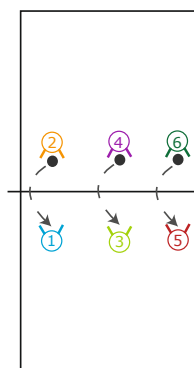
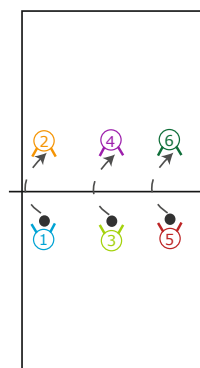
Dela gruppen i två. Grupperna shottar från samma planhalva. Ena gruppen shottar från höger sida medan den andra gruppen shottar från vänster sida. Gör upp målområden för parre- och diggeshots. Spelarna shottar åtta bollar var och ser vem som träffar målområdet flest gånger.

Nivå a) Spelarna kastar upp bollen till sig själv och anfaller stående. (Fig. 1-2.)

Nivå b) Spelarna turas om att passa fingerslag varpå de andra spelarna anfaller med hopp. (Fig. 3-5.)

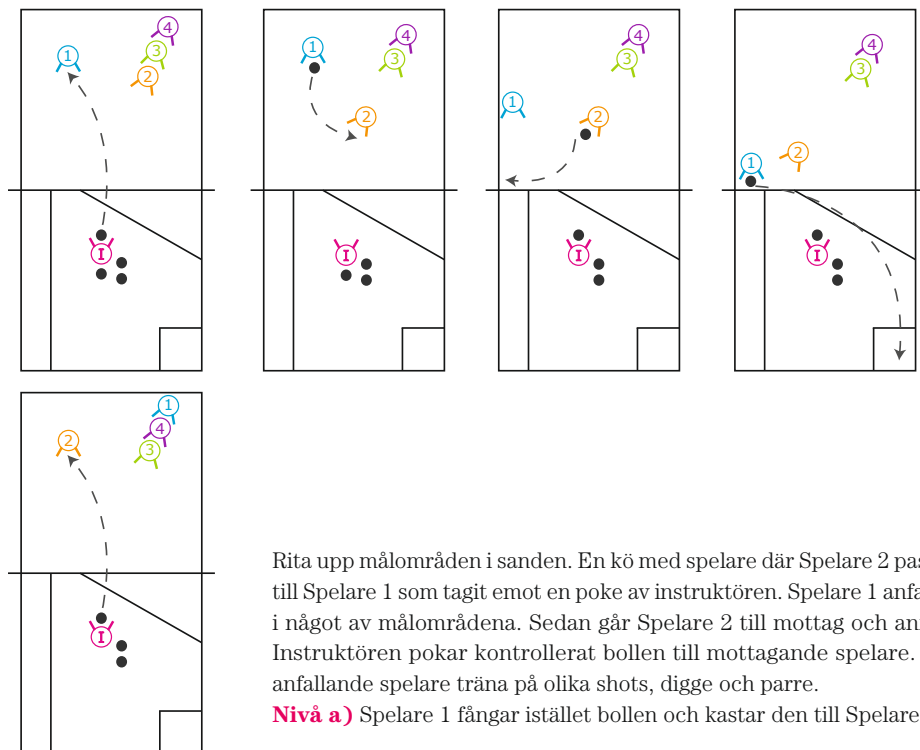


ÖVNING 20 – Poke & tomahawk

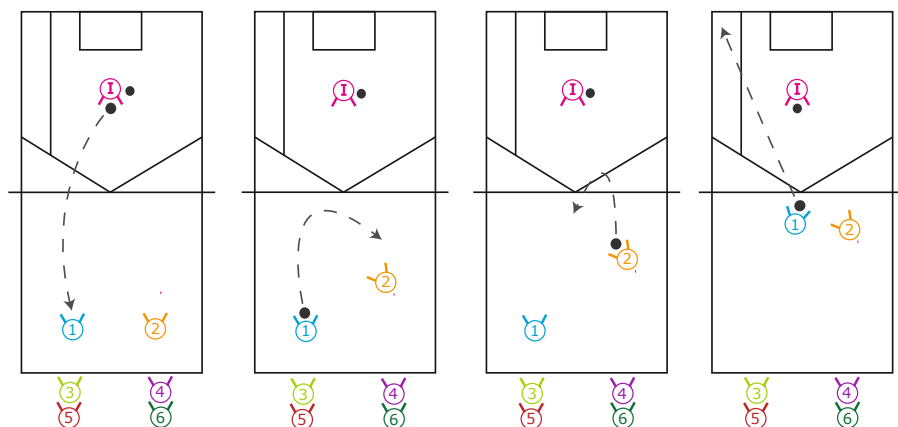


Spelarna gör slagen till varandra över nät.

ÖVNING 21 – Anfall med shot



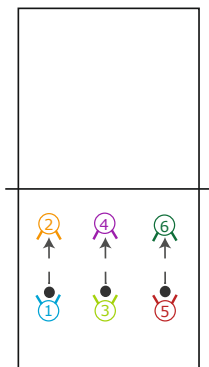
ÖVNING 22 – Anfall från mitten



Halva gruppen passar och den andra halvan anfaller från mitten. Instruktören kastar enkla bollar på Spelare 1 som lyfter in bollen i mitten, Spelare 2 passar och Spelare 1 anfaller mot tre olika målområden. Område 1: Över axeln diggekort eller spike. Område 2: Spike i mitten. Område 3: Diggekort.

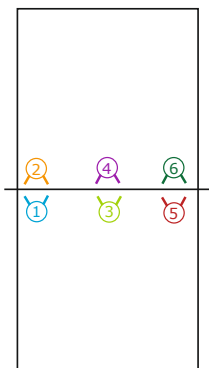
BLOCK/BACKNING & SPIKETRANSITION

ÖVNING 23 – Block utan nät



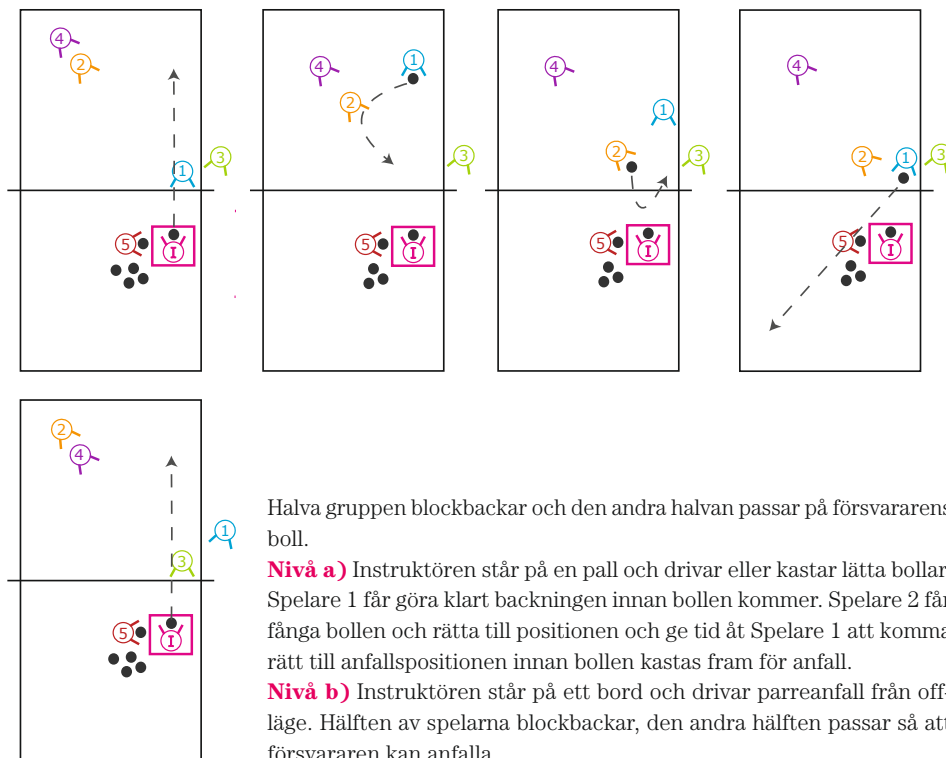
Spelarna arbetar i par. Den ena spelaren simulerar ett block stående medan den andra spelaren kastar eller driver bollar i blocket. Spelaren ska läsa armen och ha stabila händer.

ÖVNING 24 – Block med sidosteg

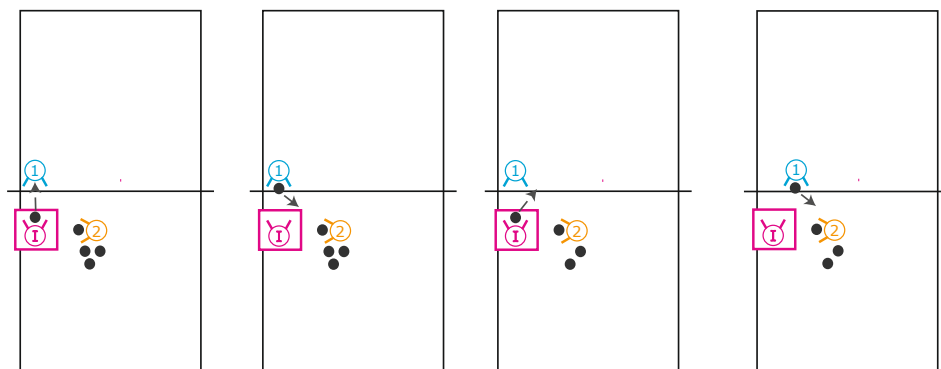


Spelarna gör självständigt 3x4 parreblock och 3x4 diggeblock med sidosteg. Det centrala är att spelaren lär sig att hitta bra balans i block. Övningen görs utan boll.

ÖVNING 25 – Blockbackning med anfall



ÖVNING 26 – Block

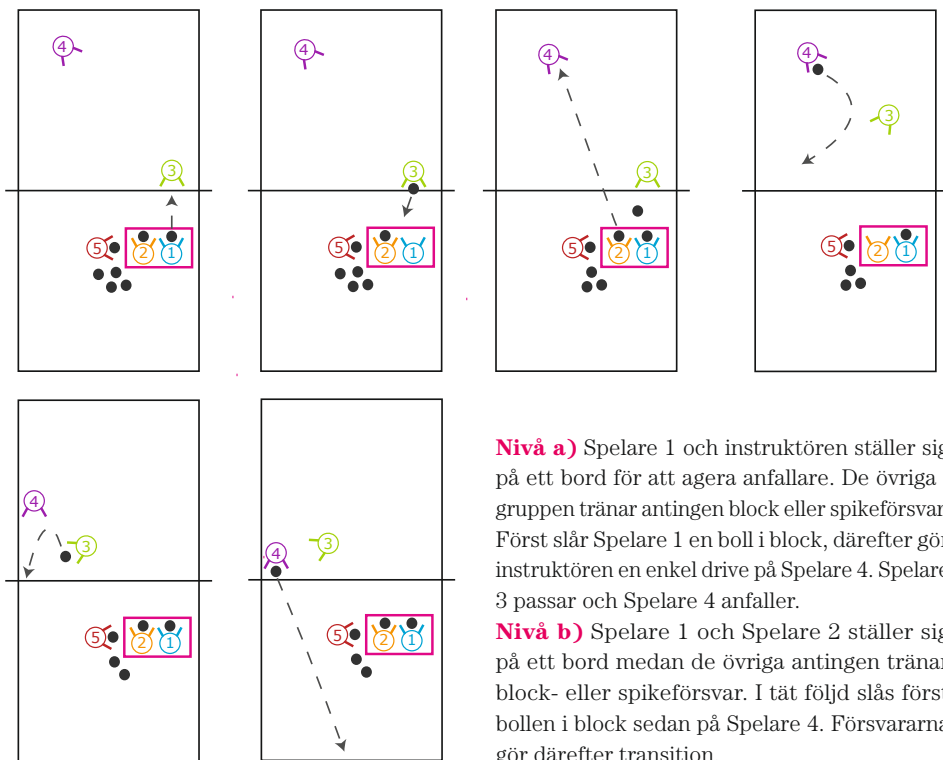


Instruktören använder en pall att driva ifrån. Spelare 1 blocker, Spelare 2 langar boll.

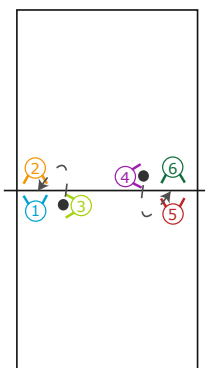
Nivå a) Spelare 1 blocker digge och parre växelsvis i form av att instruktören säger vart han eller hon ska slå bollen.

Nivå b) Dela gruppen i två. Hälften passar och anfaller, hälften blocker anfallen.

ÖVNING 27 – Block- och spikeförsvar

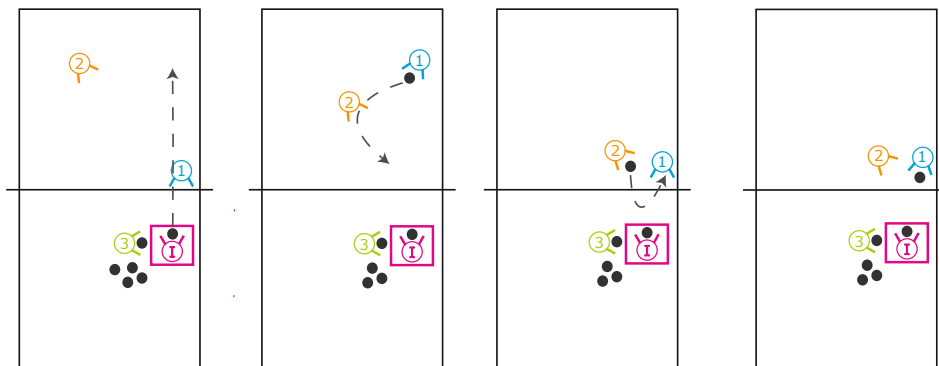


ÖVNING 28 – Trycktävling block



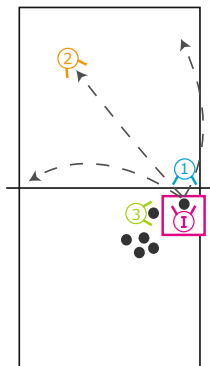
Tre personer samarbetar i denna trycktävling. Spelare 3 kastar upp bollen mitt på nätkanten och Spelare 1 och Spelare 2 försöker vinna tryckduellen.

ÖVNING 29 – Blockbackning



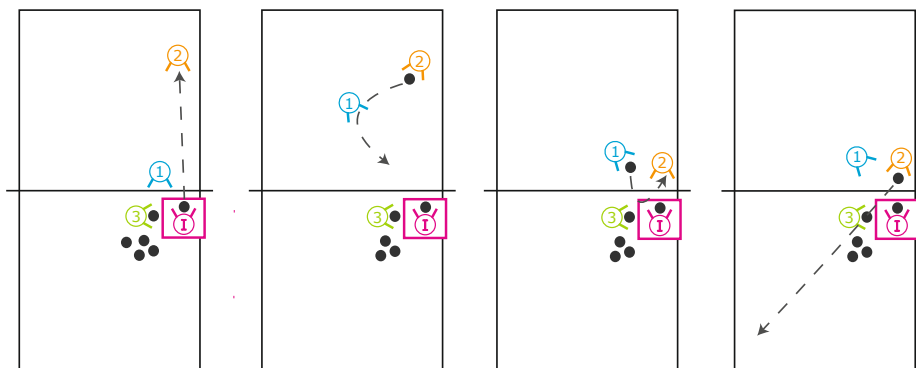
Spelare 1 backar och försvarar bollar som kommer drivad från instruktören på en pall. Det är viktigt att Spelare 1 står stilla och är vänd in mot banan när anfallet kommer. Position med öppna händer för att ta hårda höga bollar. Spelare 2 passar upp bollen. Spelare 1 plockar ned passet och kastar bollen till Spelare 3 som langar bollar till instruktören. Efter ett tag varierar instruktören med att slå bollar till Spelare 2 också. Laget spelar ut bollen och avslutar med spike.

ÖVNING 30 – Försvar



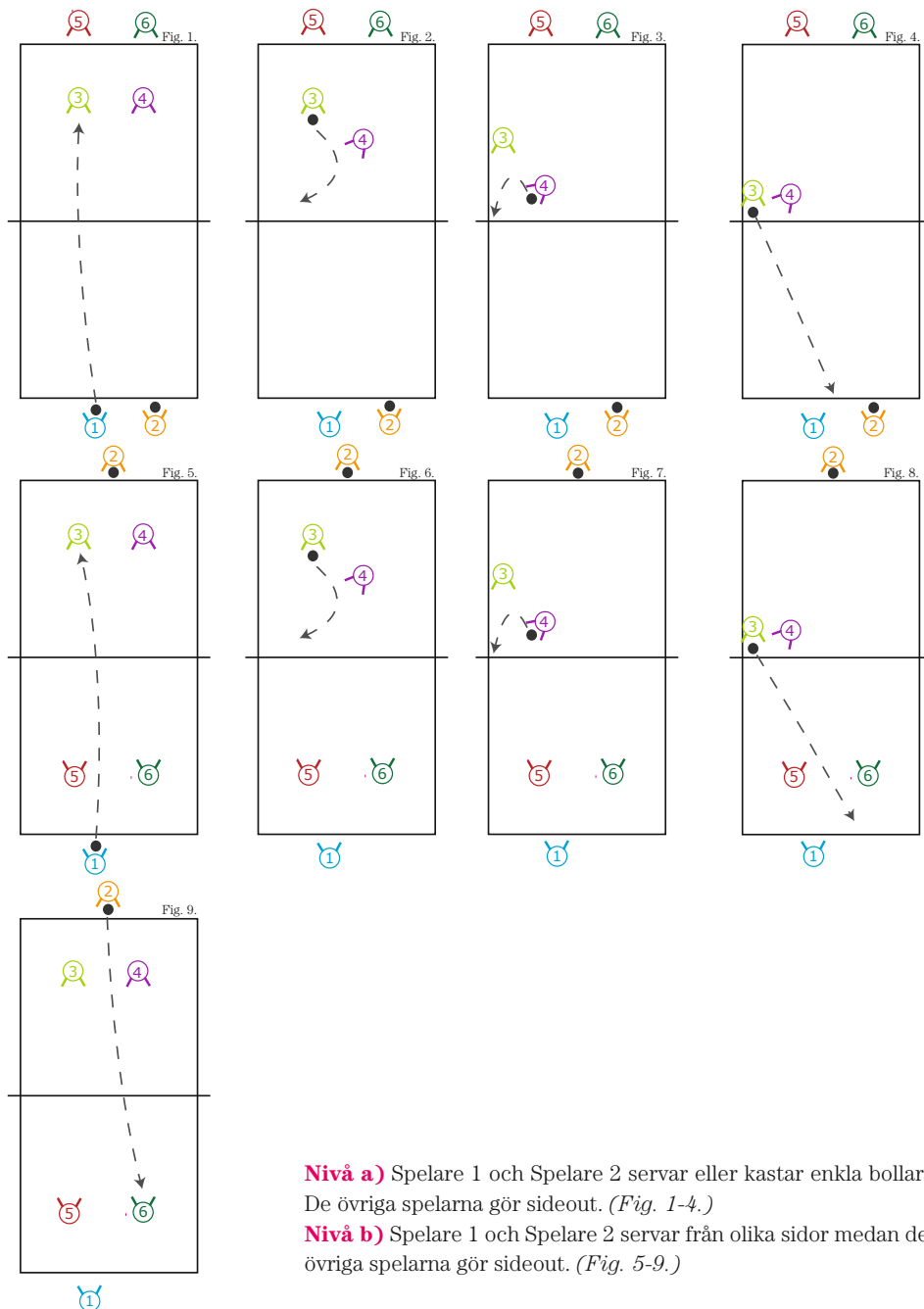
Spelare 2 står i försvar och Spelare 1 står i blockposition. Instruktören står på en pall och slår bollar till Spelare 2. Träna ett och samma försvar ett antal gånger. Försvar som ska tränas är: kort digge, parreshot, hård diggespike, hård parrespikespike. Spelare 1 plockar ned bollen och kastar till Spelare 3 som langar boll till instruktören.

Efter ett tag kan Spelare 1 passa upp bollen efter försvaret. Spela ut bollen med målsättning att spika ned bollen.



SIDEOUT & SHOTTRANSITION

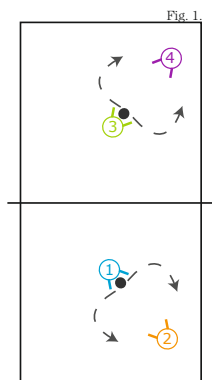
ÖVNING 31 – Sideout



Nivå a) Spelare 1 och Spelare 2 serverar eller kastar enkla bollar.
De övriga spelarna gör sideout. (Fig. 1-4.)

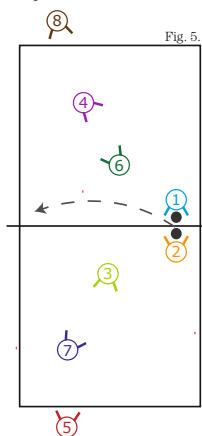
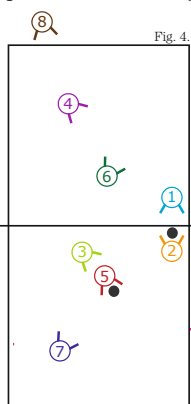
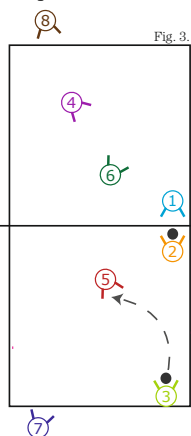
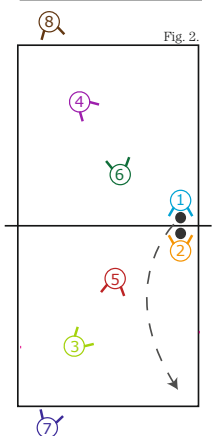
Nivå b) Spelare 1 och Spelare 2 serverar från olika sidor medan de övriga spelarna gör sideout. (Fig. 5-9.)

ÖVNING 32 – Shotförsvar

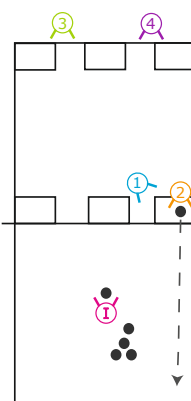
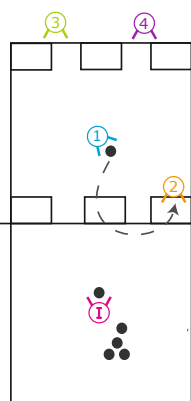
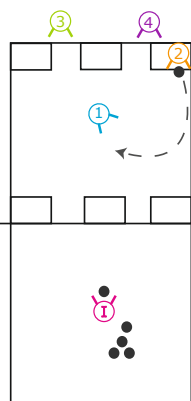
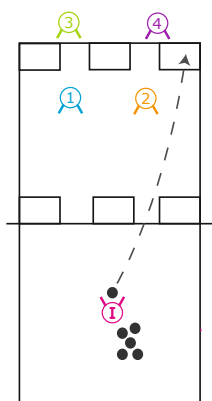


Nivå a) Spelarna arbetar i par. Spelare 1 kastar bollar på sidan om Spelare 2 som kastar sig från knästående och spelar upp bollen. (Fig. 1.)

Nivå b) Spelarna delas i två grupper. Spelare 1, 3, 5, 7 är i en grupp. Spelare 1 och Spelare 2 shottar. De står med nätet emellan sig och mittemot varandra och shottar antingen digge eller parre. Spelare 1 shottar, Spelare 3 spelar försvar och Spelare 5 plockar ner bollen. Spelarna cirkulerar mellan att spela shotförsvar och plocka ned bollar. (Fig. 2-5.)

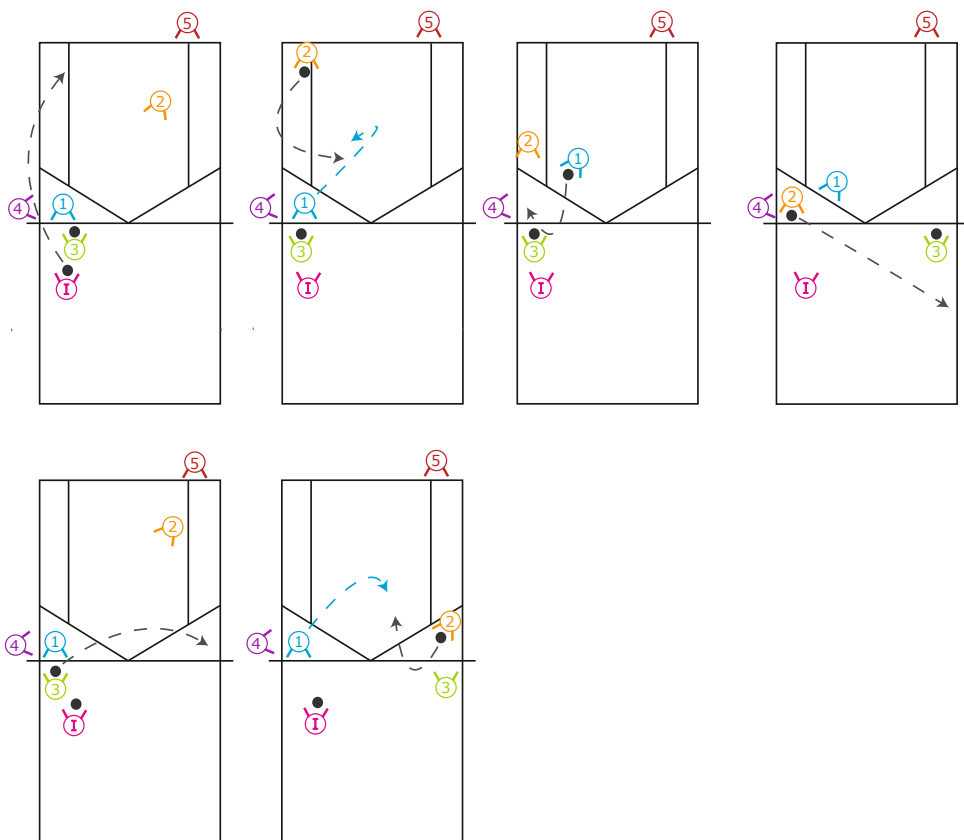


ÖVNING 33 – Sideout från svåra lägen



Det finns fyra extrema positioner i servmottag; kort i mitten och på kanten samt lång i mitten och lång i hörnet. Instruktören kastar bollen i någon av rutorna. Spelare 2 tar servmottag, Spelare 1 passerar och Spelare 2 anfaller.

ÖVNING 34 – Transition med fokus på pass

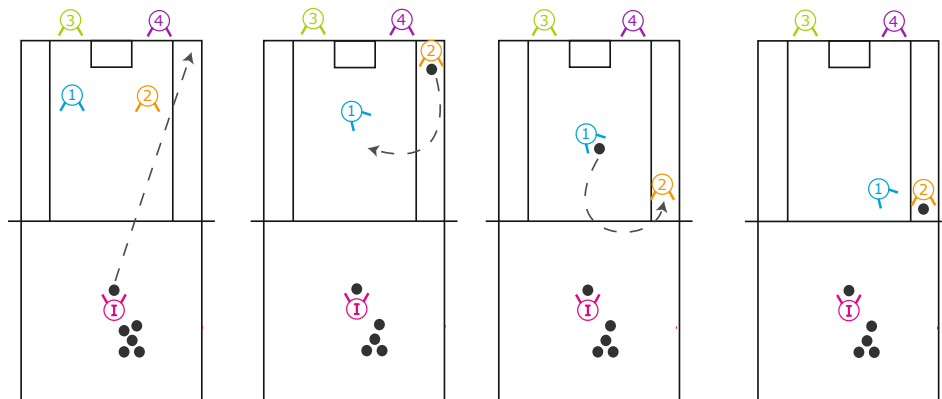


Halva gruppen tränar på pass från transition och den andra halvan tränar på försvar och anfall. Spelare 3 hjälper instruktören. Varje spelare får två bollar innan de byter. Först kastar instruktören en enkel boll i målmrådet som lagen vänder. Sedan gör Spelare 3 en shot i målmrådet.

Nivå a) Spelare 2 får lätta bollar, dessutom kan instruktören låta Spelare 2 och Spelare 1 fånga bollen och rätta till positionen om det krävs innan de spelar bollen vidare.

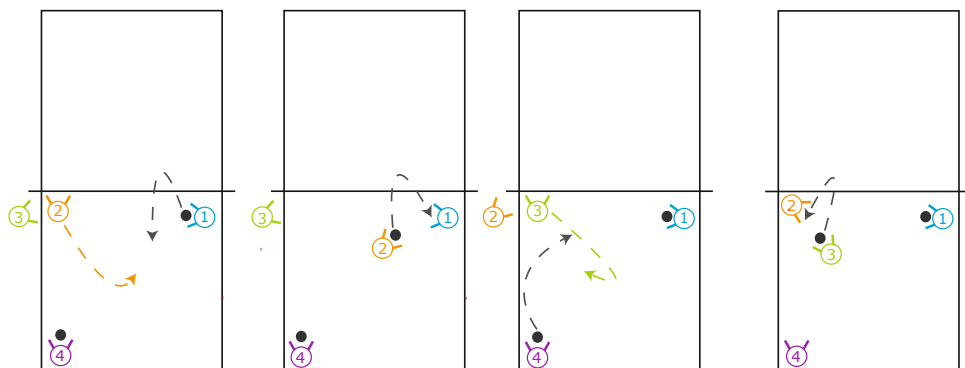
Nivå b) Spelare 2 får svårare och mer varierade bollar.

ÖVNING 35 – Servemottag och pass



Instruktören driver på Spelare 2 som spelar servemottag. Spelare 1 passar och Spelare 2 plockar ned bollen och kastar den till instruktören. Instruktören varierar servar i mitten och mot linjerna. Fundera över de olika positionerna och hur man löser mottag och pass beroende om man tar bollen i mitten eller mot linjerna.

ÖVNING 36 – Shottransition



Spelare 1 och Spelare 4 kastar bollar från respektive målområde (simulerar försvar). Spelare 2 och Spelare 3 tränar på pass i transition.

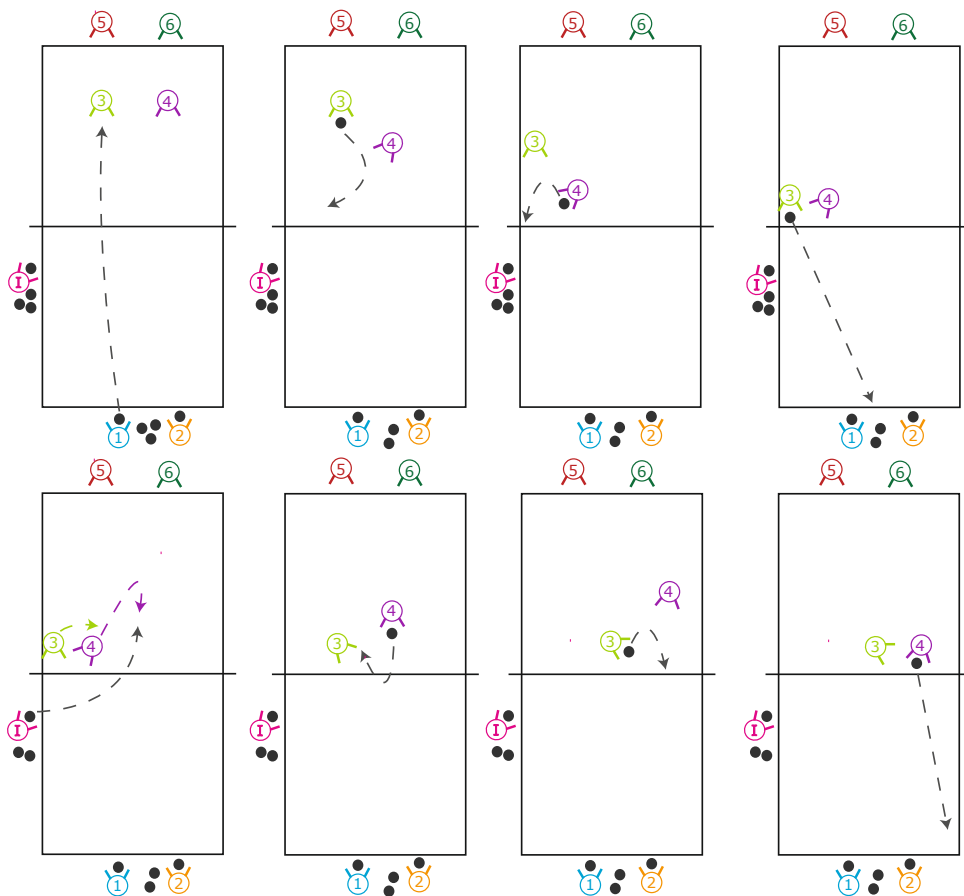
Nivå a) Spelarna får lätta bollar. I början kan spelarna fånga bollen för att se om de står rätt.

Nivå b) Spelarna får varierad svårighetsgrad på bollarna, fokus ligger på rörelse och teknik.

Övningen går att göra på båda sidor av nätet.

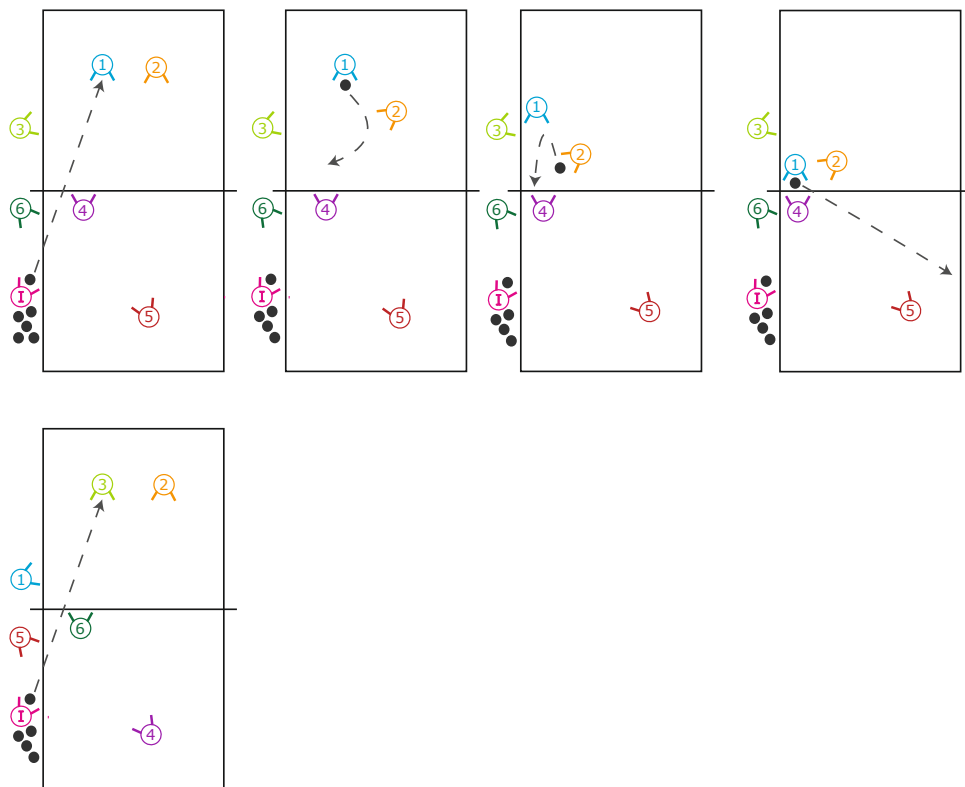
MATCHLIKA SITUATIONER

ÖVNING 37 - Rally



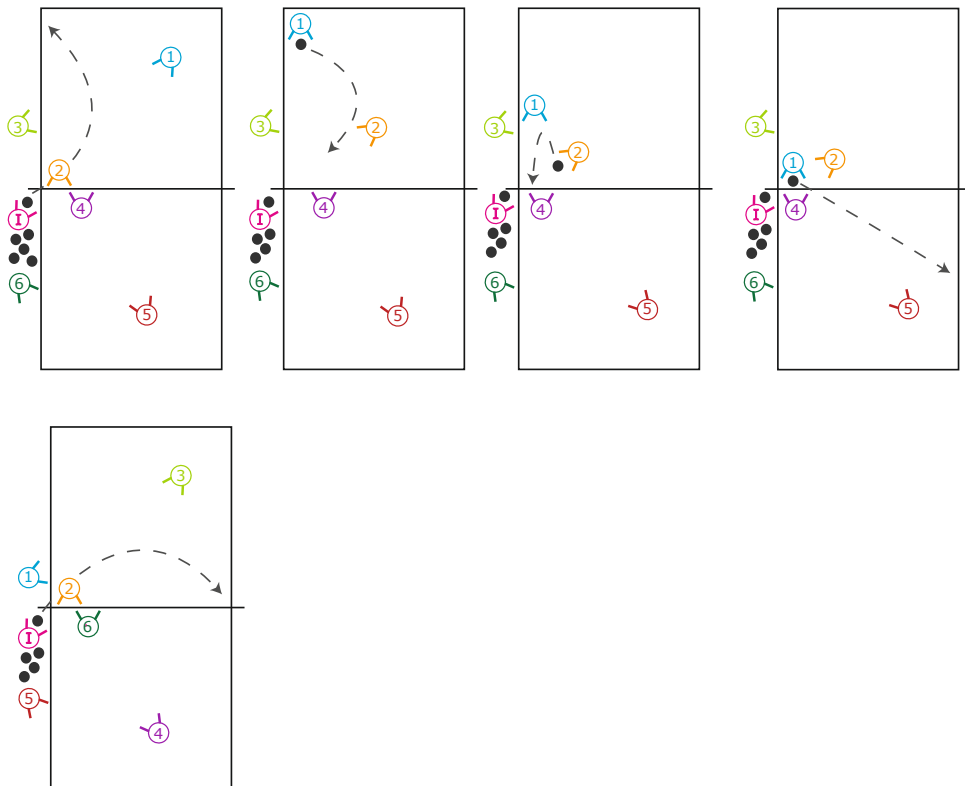
Spelarna arbetar i par. Lagen gör först en sideout, sedan anfaller de på en gratisboll som instruktören kastar in. Fokus på omställning från sideout till transition.

ÖVNING 38 – Lagtävling sideout



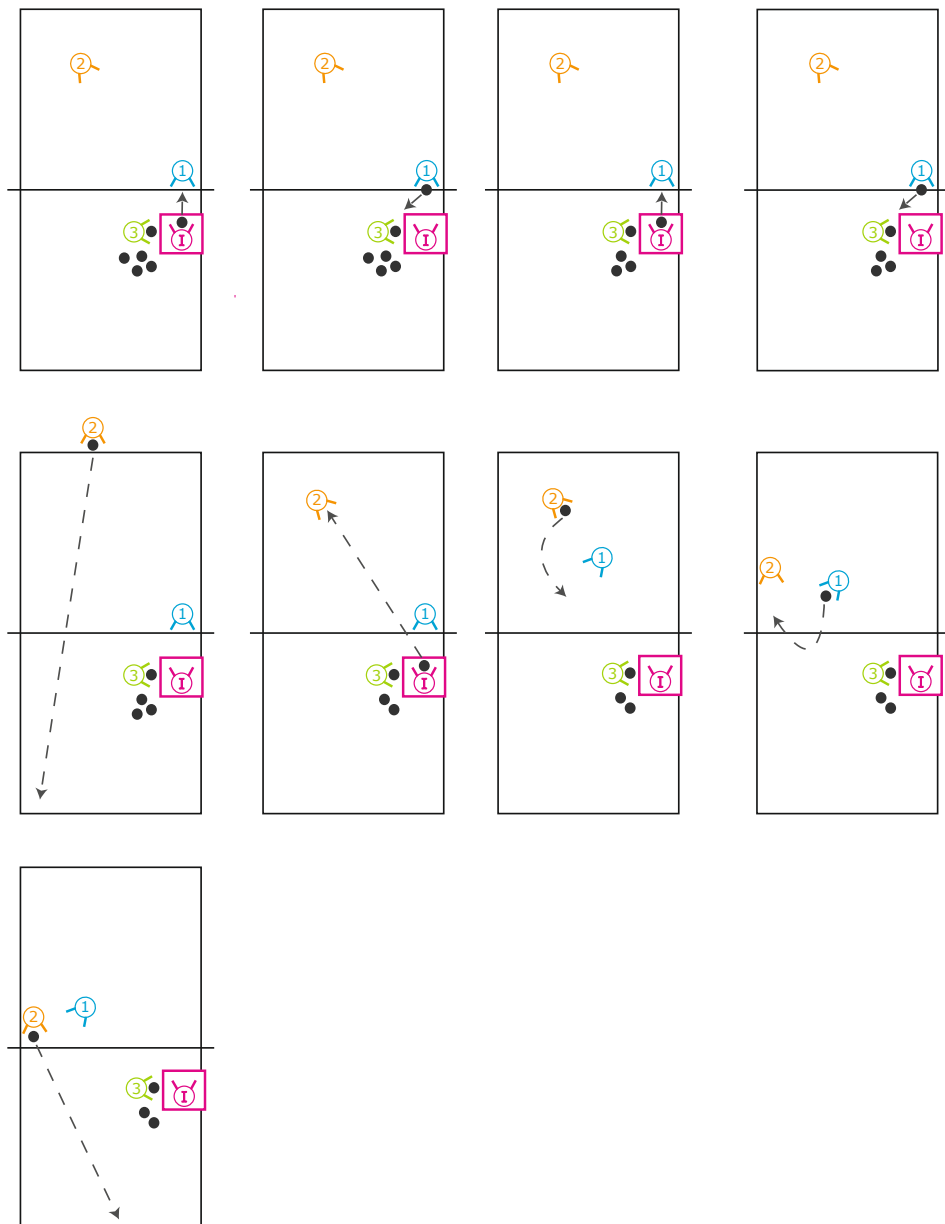
Dela gruppen i två lag. Varje lag utser en passare för varje omgång, de övriga cirkulerar in som anfallare varannan boll. Instruktören serverar 6 st enkla bollar från sidlinjen som sedan spelas ut. Det andra laget är försvarslag och cirkulerar in som blockspelare respektive försvarsspelare efter varje boll. Det lag som får flest poäng får ett poäng för vunnen omgång. När alla spelare varit passare är matchen avslutad.

ÖVNING 39 - Lagtävling transition



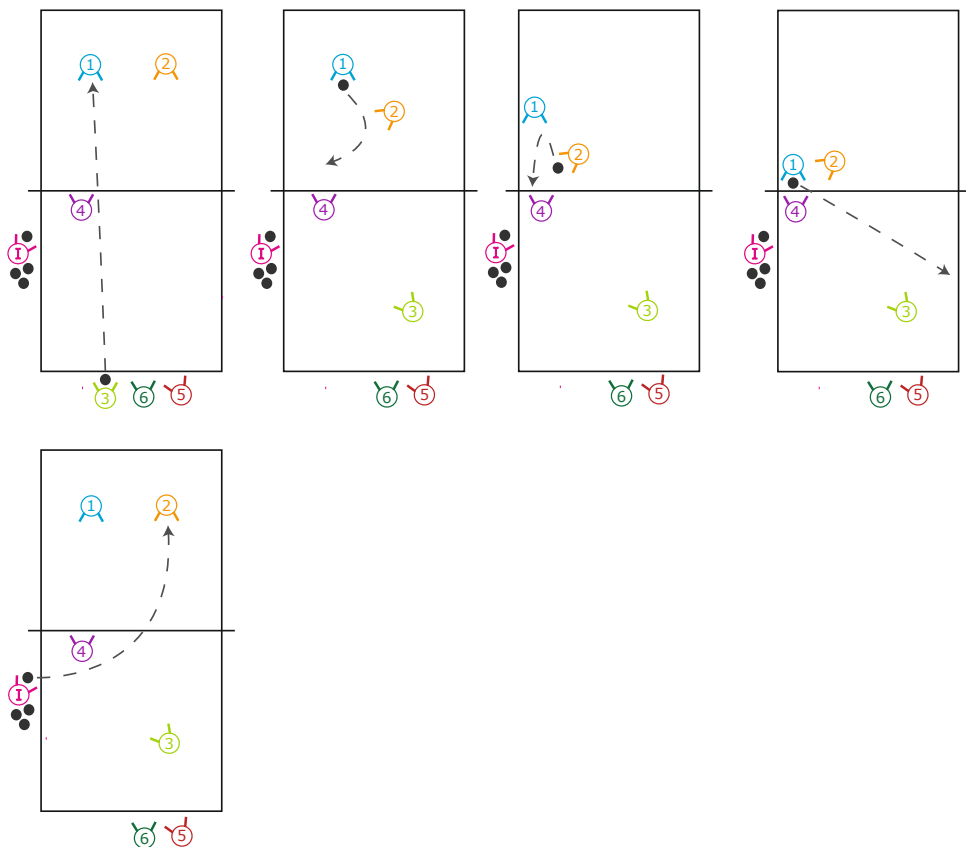
Dela gruppen i två lag. Varje lag utser en passare för varje omgång, de övriga cirkulerar in som anfallare varannan boll. Tränaren skottar 6 st enkla bollar från sidlinjen (parre eller digge) som försvarslaget gör transition på (med block) och spelar ut bollen. Det andra laget agerar försvarslag på transitionbollen. Det lag som får flest poäng får ett poäng för vunnen omgång. När alla spelare varit passare är matchen avslutad.

ÖVNING 40 – Transition



Instruktören står på en pall och inleder med två drivar i Spelare 1:s block. Sedan serverar Spelare 2 och intar försvarsposition. Instruktören slår en boll till Spelare 2, Spelare 1 passar och Spelare 2 anfaller. Instruktören slår olika typer av bollar till försvararen och även blockaren.

ÖVNING 41 – Sideout med gratisboll



Paradiseövning där sideoutande lag måste vinna en gratisboll som instruktören slänger in efter den ordinarie sideouten. Spela ut båda bollarna. Vinner laget på vinnarsidan båda bollarna får de ett poäng. Vinner de en av de två bollarna får de stå kvar på vinnarsidan men får inga poäng. Förlorar de båda bollarna åker de bort från vinnarsidan och laget som servade får gå över.

