



- 1
- » Den ene hånd lægges over den anden med de fire fingre (på nær tommelfingrene) over hinanden



- 2
- » Hænderne samles med parallelle tommelfingre
 - » Tommelfingrene peger nedad
 - » Armene holdes strakt



- 3
- » Skuldrene holdes tæt sammen
 - » Albuer og arme så tæt på hinanden som muligt
 - » Der holdes god afstand mellem fødderne, som er forskudte
 - » Pladen med armene peges mod "målet"
 - » Bolden rammes på underarmene 3-4 cm fra håndledet



- 4
- » Bolden rammes mellem albueleddet og håndrodden
 - » Krum ryg så skuldrene kan bevæge sig
 - » Lad skuldre lave bevægelsen
 - » Hænderne bevares samlet til bolden er spillet



- » Bolden holdes i strakte arme
- » Bred og forskudt fodstilling i god balance med vægten på forreste fod
- » Krum ryg



- » Bøj let i benene så bolden er ud fra knæene
- » Brug skuldrene til at få armene og bolden op og frem
- » Kast bolden med strakte arme og løftede skuldre
- » Bolden slippes fra hænderne, inden armene når vandret



- » Når bolden er kastet, bevares hænderne samlet



- » Stå med siden til nettet
- » Forskudt fodstilling i god balance
- » Fødderne peger i den retning bolden spilles



- » Tommel- og pegefingre danner en trekant
- » Tommelfingrene peger mod panden
- » Hænderne danner en skål, hvor håndfladerne peger mod hinanden
- » Albuerne lidt ud til siden

Kun ved fingerslag

- » Idét bolden rammer skålen, strækkes albuerne og fingrene samtidig med, at underarmene roteres udad, således at håndfladerne peger fremad



- » Når kastet/slaget afsluttes, peger håndfladerne lige frem



- » Hele bevægelsesforløbet er i en glidende bevægelse
- » Grib bolden med bagger- eller fingerslaggribning
- » Vælg om du vil kaste med fingerslags- eller baggerslagskast



Baggerslagskastet

- » Armene føres ned til baggerslagskast
- » Fødderne drejes/flyttes i den retning, bolden skal spilles
- » I samme bevægelse kastes bolden fremad (se teknik baggerslagskastet)



Fingerslagskastet

- » Hænderne føres op over panden
- » Fødderne drejes/flyttes i den retning, bolden skal spilles
- » I samme bevægelse kastes bolden fremad (se teknik fingerslagskastet)

SERVEN - UNDERHÅND

Det beskrevne gælder for højrehåandede og udføres modsat for venstrehådede.



- » Stå i god balance med venstre fod forrest
- » Bolden holdes i venstre hånd foran højre lår
- » Bøj let i knæene



- » Start med vægten på højre ben. Vægten overføres til venstre ben
- » Højre hånd knyttes



- » Underarmen bevæges fremad mod bolden samtidig med, at knæene strækkes
- » Bolden rammes med knyttet hånd og strakt arm

SMASH - TILLØBET

Det beskrevne gælder for højrehåndede og udføres modsat for venstrehåndede.



Skridtrytme: venstre...

- » Start med højre fod forrest og lav derefter skridtrytmen
- » Rytmen er kort, længere, brems, hvor 2. og 3. skridt er accelererende og kraftfulde skridt
- » Armene og hænderne er foran kroppen



...højre...

- » Begge arme svinges bagud
- » Armene trækkes så langt som muligt tilbage



...venstre

- » Ved afsæt skal venstre fod være foran den højre og ca. 45 grader på nettet
- » Armene svinges frem og opad
- » Der sættes af på begge ben

SMASH - STÅENDE

Det beskrevne gælder for højrehåandede og udføres modsat for venstrehåandede.



- » Fodstilling: Venstre fod placeres forrest – find en god balance
- » Kast bolden op
- » Højre skulder trækkes bagud, albuen holdes over ørehøjde og trækkes så langt tilbage som muligt



- » Overkroppen roteres frem, så albuen føres frem og op
- » Der smashes til bolden med strakt arm, på et så højt punkt som muligt



- » Bolden rammes med stor åben hånd
- » I det der smashes, skal kroppen være helt udstrakt
- » Før armen igennem og ned forbi hoften

SMASH - SLAGET

Det beskrevne gælder for højrehåandede og udføres modsat for venstrehådede.



- » Højre skulder trækkes bagud, albuen holdes over ørehøjde og trækkes så langt tilbage som muligt.



- » Overkroppen roteres frem, så albuen føres frem og op.
- » Der smashes til bolden med strakt arm, på et så højt punkt som muligt.
- » I det der smashes, skal kroppen være helt udstrakt



- » Bolden rammes med stor åben hånd
- » Før armen igennem og ned forbi hoften.

SMASHKASTET

Det beskrevne gælder for højrehåandede og udføres modsat for venstrehåandede.



- » Fodstilling: Venstre fod placeres forrest – find en god balance
- » Løft bolden op til kast med begge hænder
- » Højre skulder og albue føres bagud



- » Slip bolden med venstre hånd
- » Bolden holdes bagved og udfra hovedet
- » Kastet udføres i én hurtig bevægelse



- » Overkroppen roteres frem, så albuen føres frem forbi øret
- » Armen strækkes mod målet
- » Bolden slippes og armen føres igennem og ned forbi hoften