



# BEACH MANUALE

TEKNIK OG TAKTIK I  
BEACHVOLLEYBALL  
*UNGDOM OG SENIOR*



# INTRODUKTION TIL BEACHMANUALEN

Velkommen til Beachmanualen – din tekniske og taktiske guide til beachvolleyball, til både ungdom og senior, uanset om du er nybegynder eller øvet i sporten.

Denne omfattende manual præsenterer en grundig introduktion til alle de fundamentale tekniske og taktiske elementer i beachvolleyball. Uanset om det er serv, smash eller blokade, får du detaljerede beskrivelser og vejledning til at udvikle og forfine dine færdigheder i sandet. Manualen giver dig også konkrete redskaber og metoder til, hvordan du som træner kan integrere dem effektivt i din træning.

Manualen er skrevet af ungdomslandsholdstræner Martin Kattner, en erfaren træner i beachvolleyball, og kan bruges af både trænere og udøvere. Kattners ekspertise og indsigt giver dig ikke kun en forståelse for spillets grundlæggende principper og teknikker, men også værktøjer til at arbejde med de forskellige elementer og dermed udvikle og optimere dit spil.

Elementerne i denne vejledning visuelt forstærket med billeder taget af dygtige fotografer som Flemming Patulski, Patrick Dufrêche og Kim Leerskov, der har været rundt på den danske beachvolley-tour.

## DANISH BEACHVOLLEY TOUR

På Danish Beachvolley Tour har vi plads til alle i sandet! På Touren kan du finde stævner der matcher lige præcis din alder, niveau og ambitioner – uanset om du spiller beachvolleyball for hyggens skyld eller for at høste ranglistepoint og pokaler.

Læs mere om Danish Beachvolley Tour [her](#).

## DIN VEJ TIL LANDSHOLDET

Er du beachvolleyballspiller, forælder til et talentfuldt barn, eller er du træner for en talentfuld spiller, som har lyst til at spille en masse beachvolleyball, møde nye kammerater og udvikle sig som spiller? Så kan du her læse om de forskellige tilbud, som Volleyball Danmark har [her](#).



# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>1. Serv</b> .....	<b>5</b>
1.1 <i>Servtyper og teknik</i> .....	5
1.1.1 Spinserv uden spring.....	6
1.1.2 Spinserv med spring.....	7
1.1.3 Svæveserv.....	8
1.1.4 Svæveserv med spring.....	9
1.1.5 Positionsserv.....	10
1.1.6 Underhåndsserv.....	10
1.1.7 Skyserv.....	11
1.2 <i>Taktik i serveren</i> .....	12
1.2.1 Risiko.....	13
1.2.2 Vind.....	13
1.2.3 Analyse af modstanderholdet.....	13
1.3 <i>Træningsplanlægning</i> .....	14
<b>2. Modtagning</b> .....	<b>16</b>
2.1 <i>Teknik i modtagningen</i> .....	16
2.1.1 Baggerslag.....	17
2.1.2 Bevægelsen i modtagningen.....	18
2.1.3 Modtagning på yderlige og lange server.....	19
2.2 <i>Taktik i modtagningen</i> .....	20
2.1.1 Modtagningsområde.....	21
2.1.2 Vind.....	21
2.3 <i>Træningsplanlægning</i> .....	22
<b>3. Hævning</b> .....	<b>23</b>
3.1 <i>Teknik i hævnIngen</i> .....	23
3.1.1 Bevægelse i hævningen.....	24
3.1.2 Baggerslagshævning.....	24
3.1.3 Fingerslagshævning.....	25
3.1.4 Baggerslagshævning ude af system.....	25
3.1.5 Fingerslagshævning ude af system.....	26
3.1.6 Springhævning.....	26
3.2 <i>Taktik i hævningen</i> .....	27
3.2.1 Placering af hævninger.....	28
3.2.2 Risiko.....	30
3.2.3 Vind.....	30
3.3 <i>Træningsplanlægning</i> .....	31

<b>4. Angreb</b> .....	<b>33</b>
4.1 <i>Angrebsteknik</i> .....	33
4.1.1 Positionering .....	34
4.1.2 Tilløbet .....	35
4.1.3 Afvikling af slaget .....	36
4.2 <i>Angrebstaktik</i> .....	37
4.2.1 Meldinger.....	38
4.2.2 Vind.....	38
4.3 <i>Træningsplanlægning</i> .....	39
<b>5. Blokade</b> .....	<b>41</b>
5.1 <i>Blokadeteknik</i> .....	41
5.1.1 Blokade .....	42
5.1.2 Blokadetræk .....	43
5.1.3 Forsvar efter blokadetræk .....	44
5.2 <i>Blokadetaktik</i> .....	45
5.2.1 Linjeblokade .....	46
5.2.2 Diagonalblokade .....	46
5.2.3 Sen linjeblokade .....	47
5.2.4 Sen diagonalblokade .....	47
5.2.5 Vind .....	47
5.3 <i>Træningsplanlægning</i> .....	48
<b>6. Forsvar</b> .....	<b>49</b>
6.1 <i>Forsvarsteknik</i> .....	49
6.1.1 Positionering .....	50
6.1.2 Forsvarsløbet .....	50
6.1.3 Boldberøringen.....	51
6.2 <i>Forsvarstaktik</i> .....	52
6.2.1 Positionering .....	53
6.2.2 Servpres.....	53
6.2.3 Sen linjeblokade og sen diagonalblokade .....	53
6.2.4 Vind .....	53
6.3 <i>Træningsplanlægning</i> .....	54

# 1. SERV

Serven er en af de vigtigste færdigheder i beachvolleyball. Der eksisterer ikke frikast, dommerkast eller hjørnespark i beachvolleyball; serven starter hvert point. Serven kan betragtes som det indledende angreb, og det er derfor afgørende at mestre denne færdighed. Det kan være en fordel at have flere varianter i ens repertoire.

## 1.1 SERVETYPER OG TEKNIK

Der findes tre grundlæggende typer af serv i beachvolleyball; spin-, svæv- og positionsserv. Disse servetyper kan alle udføres med eller uden spring. De forskellige typer server har mange elementer tilfælles, men adskiller sig i deres primære formål, og derfor vil hver type blive gennemgået separat. Kort beskrives også underhåndsserv og skyserv.

### TEKNISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**SPINSERV**

**SPINSERV MED SPRING**

**SVÆVESERV**

**SVÆVESERV MED SPRING**

**POSITIONSSERV**

**UNDERHÅNDSSERV**

**SKYSERV**





## 1.1.1 SPINSERV UDEN SPRING

Formålet med spinserven er at generere høj fart i bolden, for at fremprovokere fejl i modstandernes modtagning. For at forhindre, at bolden serves ud over baglinjen, sættes der overskru i bolden, så den dykker ned i banen.

Teknikken bag en effektiv spinserv er således baseret på stor kraft samt overskru i bolden. Begge disse elementer opnås gennem en omfattende slagbevægelse med en betydelig forspænding samt en kraftig afvikling af slaget. Teknikken er beskrevet med udgangspunkt i en højrehåndet udførelse.

### UDFØRELSE OG TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**POSITIONERING.** Venstre fod er placeret forrest for at skabe balance og stabilitet.

**BOLDHÅNTERING.** Bolden kastes højt med højre hånd for at give tilstrækkelig tid til forberedelse.

**VÆGTFORDELING.** Bolden kastes op, mens vægten er på højre ben. Ved afvikling af slaget føres vægten over på venstre ben.

**OVERKROPSROTATION.** Højre skulder og albue hæves højt og trækkes tilbage gennem en rotation af overkroppen.

**SIGTEAM.** Venstre arm strækkes ud som sigtearm mod bolden i luften.

**SLAGUDFØRELSE.** Sigtearmen sænkes og slaget udføres i en helkropsbevægelse.

**BOLDKONTAKT.** Kontakten med bolden sker ikke foran, men lige over spilleren for at opnå overskru. Bolden rammes så højt som muligt med en strakt slagarm.

**BEVÆGELSE AF SLAGARM.** Slagarmen føres igennem og stopper først ved låret efter slaget for en fuld gennemførelse.





## 1.1.2 SPINSERV MED SPRING

Ved at tilføje et spring genereres ekstra kraft i bolden, og slagpunktet hæves, hvilket muliggør en nedadgående slagbevægelse med øget hastighed. Tilløbet til en spinserv med spring ligner i høj grad de sidste skridt i et smashtilløb. Den resterende del af bevægelsen er identisk med beskrivelsen af en stående spinserv. Teknikken er beskrevet med udgangspunkt i en højrehåndet udførelse.



### UDFØRELSE OG TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**POSITIONERING.** Spilleren placerer sig ca. halvanden meter fra baglinjen med venstre fod en smule foran højre for optimal balance.

**BOLDHÅNDTERING.** Bolden kastes med højre hånd, potentielt med en smule topspin.

**KASTERETNING.** Bolden kastes højere end ved den stående serv, men den markante forskel ligger i retningen af kastet – som er fremad og hen over baglinjen.

**SKRIDT OG AFSÆT.** Straks efter boldkastet tages et stort højreskridt, efterfulgt af et hurtigt skridt frem for derefter at lave et kraftfuldt afsæt med begge ben.

**FORBEREDELSE AF ARMSVING.** Ved højreskridtet føres armene bag ryggen for at forberede det kommende armsving.

**AFVIKLING AF SERVEN.** Efter afsættet følger afviklingen af serven med et fuldt armsving, som ved den stående spinserv.

**HØJ KONTAKT MED BOLDEN.** Kontakten med bolden skal ske højest muligt for at opnå den ønskede effekt.



## 1.1.3 SVÆVESERV

Svæveserven kan udføres stående og med et spring, og især med sidstnævnte kan der opnås betydelig hastighed på bolden. Selv om hastigheden er vigtig, er det primære formål med denne serv at opnå svæv. Svæv i bolden opstår, når der ikke er spin i bolden, og den bevæger sig i en lige linje. Hvis bolden opnår svæv, vil det resultere i, at bolden på grund af luftmodstanden vil "svæve" fra side til side eller op og ned. Dette gør det vanskeligt for modstanderen at forudsige boldens bane, idet bolden pludselig kan ændre retning. Teknikken er beskrevet med udgangspunkt i en højrehåndet udførelse.

### UDFØRELSE OG TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**POSITIONERING.** Spilleren placerer sig med venstre fod forrest for en stabil position.

**BOLDHÅNDTERING.** Bolden kastes typisk med venstre hånd for at muliggøre hurtig positionering af højre arm. Nogle foretrækker et dobbelthåndskast for øget boldkontrol.

**AFVIKLING AF SLAGET.** Afviklingen af slaget er kort, hurtigt og kraftfuldt for at forhindre bolden i at få spin.

**KRAFTUDVIKLING.** Kraftudviklingen i denne serv sker primært over albuen, selvom coremuskulaturen og skulderen også bidrager med kraft.

**HÅND OG HÅNDLED.** Bolden rammes med en spændt hånd og håndled, uden at strække armen helt.

**KONTAKT MED BOLDEN.** Kontakten med bolden skal ske over hovedhøjde og en smule foran kroppen for optimal kontrol. Bevægelsen afsluttes umiddelbart efter boldkontakt.





## 1.1.4 SVÆVESERV MED SPRING

En svæveserv med spring udføres med et kort tilløb, for at bevare kropsstabiliteten og mindske risikoen for at tilføre spin til bolden. Teknikken er beskrevet med udgangspunkt i en højrehåndet udførelse.

### UDFØRELSE OG TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**POSITIONERING.** Spilleren placerer sig cirka en meter fra baglinjen med venstre fod en smule foran den højre for en stabil position.

**BOLDHÅNDBLING.** Bolden kastes med begge hænder samtidig med det første højreskridt.

**TILLØB OG AFSÆT.** Venstre fod følger straks efter, og der sættes af med begge ben.

**BOLDKAST.** Bolden kastes lavt for at skabe en fornemmelse af, at slaget skal udføres hurtigt og kraftfuldt på vejen op.

**TILLØBETS LÆNGDE.** Tilløbet skal være kort for at opnå stabilitet i kroppen.

**HÅND OG HÅNDLED.** Slå bolden med en spændt hånd og spændt håndled for at sikre kraft og præcision.



## 1.1.5 POSITIONSSERV

Formålet med positionsserven er at målrette bolden enten kort eller langt i banen. Selvom teknikken kan inkorporere elementer fra både spinserv og svæveserv, er hverken hastighed eller svæv positionsservens primære fokus. Serven sigter mod at tvinge modstanderne til at bevæge sig betydeligt for at modtage bolden, hvilket kan skabe ugunstige *sideout*-situationer for dem (Sideout: se kapitel 2).

I beachvolleyball er positionsserven et kraftfuldt redskab, da de to spillere skal dække et større område end de seks spillere i volleyball. Desuden er det modtageren, der skal angribe bolden, og derfor er det effektivt at forstyrre modtagerens position.

Positionsserven kræver en vis højde for enten at lande tæt på nettet eller på baglinjen. Forsøg på at integrere elementer fra andre server, såsom hastighed eller svæv, kan ofte resultere i en situation, hvor serven falder i kategorien af "hverken eller" snarere end "både og". Det kræver derfor både mod og præcis boldkontrol at vælge denne serv, hvor bolden målrettet placeres væk fra modtagerne.

Teknikken kan følge svæveservens principper, selvom bolden skal kastes knap så langt frem, for at opnå en større bue på serven. Alternativt kan teknikken fra en af springserverne anvendes. Dette valg tjener ikke nødvendigvis til at forbedre selve serven, men snarere for at forvirre modstanderne, der først sent opdager, at en anderledes servetype er på vej, end de forventede.

## 1.1.6 UNDERHÅNDSSERV

Mange nybegyndere begynder deres servetræning med underhåndsserven, som i praksis udgør en fjerde type serv. Bolden serves ved hjælp af enten en knyttet hånd eller med en åben, spændt hånd. Selvom underhåndsserven ikke er en primær serv blandt erfarne spillere, og vi primært fokuserer på de tre ovenfor nævnte servetyper, nævnes den alligevel her.

Dette skyldes, at underhåndsserven på visse tidspunkter bruges som en positionsserv. Da bolden serves fra en lav position, er den ikke lige så effektiv som en hurtig spinserv eller svæveserv, men den kan faktisk anvendes som en effektiv positionsserv. I positionsserven er det afgørende at udnytte boldkontrollen til at ramme et specifikt punkt på banen. Derfor er det vigtigt at vælge den teknik, der giver størst boldkontrol. I særlige tilfælde, såsom i blæsevejr, kan underhåndsserven derfor være et værdifuldt valg, og det er derfor ikke usædvanligt at se den anvendt selv på et højt niveau.

## 1.1.7 SKYSERV

En sidste alternativ serv, som fortjener opmærksomhed, er skyserven. Dette er en underhåndsserv, der sendes så højt mod himlen som muligt. I mange år blev denne serv primært betragtet som en joke eller som en fejring af at spille under åben himmel. Dog har nogle spillere i de senere år forfinet denne serv og integreret den i deres repertoire, selv på det højeste internationale niveau.

Skyserven kan målrettes både langt og kort i banen, og har derfor karakter af en positionsserv. Nogle skyserver serves med betydeligt overskru, ofte i modvind, hvilket resulterer i, at en lang serv nærmest kan ramme banen bagfra, eller en kort serv nærmest kan ramme banen ind under nettet. Overskruet opnås ved at ramme bolden på den halvdel, der er længst fra den retning, som man server bolden i. Hvis bolden ikke får meget spin, vil den på vej ned med sin høje hastighed i stedet ofte opnå svæv. Med andre ord udgør skyserven en sjov kombination af forskellige servetyper, og måske ligger styrken netop i denne alsidighed.



## 1.2 TAKTIK I SERVEN

Det er afgørende at udarbejde en velovervejede servetaktik for sig selv og ens hold under en kamp. Taktikken bør først og fremmest bygge på ens tekniske færdigheder. En bred vifte af server i ens repertoire øger mulighederne for at variere den taktiske tilgang. Derudover er det essentielt at afveje, hvilken risiko man er villig til at tage med serveren. Vind- og vejrforhold spiller også en rolle i de taktiske overvejelser.

Endelig er det afgørende at forholde sig til sine modstandere. Hvis man ikke er bekendt med deres styrker og svagheder, skal holdet nøje observere modtagninger og sideouts i kampens begyndelse og tilpasse strategien løbende. En veldefineret servetaktik er således et vigtigt element i at optimere chancerne for succes under en kamp.

### TAKTISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**RISIKO I SERVEN**

**VIND I SERVEN**

**ANALYSE AF MODSTANDERHOLDET**



## 1.2.1 RISIKO

De fleste beachvolleyballspillere, der har deltaget i vigtige kampe, har oplevet nervøsitet og spænding forbundet med serven. Selv en enkelt servefejl kan undertiden få en spiller til at tvivle på sine egne serveevner og dermed mindske presset i serven, ændre servetype eller undlade at følge den planlagte servetaktik. Det er afgørende at indse, at fejl er en naturlig del af spillet og serven. Målet er ikke at undgå fejl, men derimod at have modet til at følge den servestrategi, der er fastlagt. Derfor skal der være en vis grad af risiko indbygget i serven for at undgå at spille så sikkert, at modstanderne nemt kan vinde pointet.

I stedet for at lade sig styre af nervøsitet eller momentum, bør holdet lade sig lede af de taktiske valg, de har truffet, og acceptere de fejl, der naturligt følger med risikoen. Dette skaber ro under serven, selv når momentum ikke er på holdets side. En generel regel er, at risikoen bør være høj mod stærkere modstandere og lav mod svagere modstandere. Med andre ord, hvis modstanderne har vanskeligheder ved at vinde deres sideout, er der ingen grund til at påtage sig et højt servpres. Hvis modstanderne omvendt er meget effektive i sideout-situationer, er det nødvendigt at tage risici i serven.

## 1.2.2 VIND

Overordnet set er det fordelagtigt at spille mod vinden, og dette gælder også i serven. En spinserv vil blive presset ekstra meget ned af modvinden, hvilket muliggør højere hastighed. En svæveserv vil blive påvirket endnu mere af luftmodstand, hvilket vil resultere i yderligere svæv. Derimod kan positionsserven lejlighedsvis være fordelagtig i medvind, hvor vinden vil bidrage til at flytte bolden helt til baglinjen eller lige over nettet.

## 1.2.3 ANALYSE AF MODSTANDERHOLDET

Det er afgørende at analysere modstanderholdet, når servestrategien lægges. Hvis det observeres, at de har svært ved at håndtere en bestemt type serv, er denne et oplagt valg. Hvis de har udfordringer med at finde rytmen, når serven varieres, er dette ligeledes en god strategi. Hvis den ene spiller på modstanderholdet, har betydeligt sværere ved at modtage end den anden, er det en indlysende mulighed at placere sin serv på denne spiller. Samtidig er det vigtigt at overveje, at modtageren højst sandsynligt også bliver angriber, mens den anden spiller bliver hæver, hvilket skal indtænkes i strategien. Dog er det vigtigt at undgå fælden, hvor serven "bare" skal målrettes en af spillerne, da formålet med serven altid bør være at stræbe efter kvaliteten fra enten spin-, svæve- eller positionsserven.

## 1.3 TRÆNINGSPLANLÆGNING

Selvom betydningen af serveren blev fremhævet ved indledningen af dette afsnit, er træningen af serveren mange steder underprioriteret. Dette kan tilskrives, at niveauet for serveren ofte udvikler sig hurtigere end modtagefærdighederne. Som en konsekvens kan serveren komme til at bremse træningsøvelser, selvom den er afgørende i kamp. En anden årsag kan være, at trænere finder det udfordrende at skabe varierede serveøvelser, der bevarer flowet i træningen. Det er vigtigt at anerkende disse udfordringer og aktivt søge efter kreative og effektive måder at integrere servetræning i praksis, da en veludført serve udgør en essentiel faktor for succes på banen.

### 1.3.1 BEGYNDERE

Det er vigtigt at give begyndere frihed til at udforske alle typer servere og lade deres egen interesse guide retningen. Hvis nogen ønsker at prøve en skyserve eller springspin, bør der gives tid til dette, da det at eksperimentere med forskellige servere og serveteknikker bidrager til udvikling af boldkontrol. Resultatet vil over tid vise sig i form af et bredt serverepertoire og forbedret boldkontrol. Træn eksperimenterende på denne måde uden forventning til modtagningens kvalitet – eller fjern modtagningen helt fra øvelser.

Lige så væsentligt som det er at afprøve og eksperimentere med forskellige servetyper- og teknikker, er det at dedikere tid til at træne begynderes grundlæggende og stabile serve. Under træningen kan fokus her være på en serve, der er sikker og stabil og ikke nødvendigvis udfordrer modtagerne. Hvis formålet med en øvelse er modtagning, hævning eller andre spilsituationer, og serveren forhindrer øvelsens mål, bør øvelsen startes med et kast i stedet for at give serveren et uønsket fokus.

### 1.3.2 LET ØVEDE

Når spillerne har nået et niveau, hvor de har skiftet fra underhåndsserve til overhåndsserve og føler sig ret sikre i deres serve, er det fortsat vigtigt at opretholde træningen og eksperimentere med forskellige servere samt servepres. Trænere kan nogle gange komme til at lægge for meget vægt på sideout, hvilket kan resultere i hyppige anmodninger om "lette servere" eller "80% servere". Det anbefales derimod at benytte samme tilgang som med begynderne; giv plads til serve og servepres. Accepter, at sideout kan påvirkes, når der også fokuseres på serveren, og vær forberedt med en ekstra server ved mange servefejl.

I perioder af træningen, hvor der ønskes større fokus på sideout-situationen, kan man sænke servepresset og anvende retorikken "sikker serv" i stedet for "nem serv" – da en nem serv sjældent er gavnlig i en beachvolleyballkamp. Hvis al opmærksomhed skal rettes mod sideout-situationen, skal træneren ikke være bange for at inddrage boldindkast som en alternativ metode, i stedet for at lægge et forkert eller uønsket fokus på serveren.

### 1.3.3 MEGET ØVEDE

For meget øvede spillere, der behersker en eller flere forskellige stærke server på et højt niveau, er det afgørende at integrere dem så meget i træningen som muligt. Serv og modtagning udgør så væsentlige elementer af spillet, at de ligeledes bør indgå i en stor del af træningen.

Det taktiske aspekt ved serveren bør sættes i fokus på dette niveau; hvilken serv skal vælges, og hvor meget risiko bør der tages i serveren. Som træner kan man i øvelser træffe disse beslutninger for spillerne for at fastholde deres fokus på selve serveren, og samtidig hjælpe dem med at forstå disse taktiske beslutningsprocesser. Som eksempel kan træneren bede spillerne om at udføre spinserv med høj risiko, som en del af et sideoutspil. Når hver spiller har servet 10 gange, evalueres serveren: Hvis der kun var en fejl, bør spilleren opmuntres til at øge presset, men hvis der var fem fejl, kræver det en mere grundig undersøgelse, før man konkluderer, om serveren er for usikker til en kamp. Det er muligt, at fire af fejlene kun lige akkurat var ude, og serveren fortjener derfor en ekstra testrunde.



## 2. MODTAGNING

Modtagningen refererer til handlingen at tage imod den bold, der bliver servet. Modtagningen udgør fundamentet for opbygningen af det første angreb, også kendt som *sideout*. Sideout er en overordnet betegnelse for servemodtagning, hævning og angreb. Modtagningen er afgørende, da den sætter udgangspunktet for at etablere et effektivt angreb.

### 2.1 TEKNIK I MODTAGNINGEN

I beachvolleyball modtages meget sjældent med et fingerslag, hvilket udgør en markant forskel i forhold til volleyball. Derfor er der fokus på modtagning med baggerslag i dette kapitel.

#### TEKNISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**BAGGERSLAG**

**BEVÆGELSE I MODTAGNINGEN**

**MODTAGNING PÅ LANGE OG YDERLIGE SERVER**





## 2.1.1 BAGGERSLAG

I både modtagningen og mange andre situationer i beachvolleyball anses baggerslaget som en afgørende teknik. Begrebet "en god plade" eller "platform" bruges ofte til at beskrive en spillers evne til at udføre et solidt, stabilt og teknisk korrekt baggerslag.



### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**FINGERPOSITION.** Peg tommelfingrene parallelt fremad med de øvrige fingre placeret under dem.

**SKULDERPOSITION.** Løft skuldrene op og frem for at skabe et solidt fundament.

**ARMSTRÆKNING OG ALBUESPÆNDING.** Stræk armene fuldt ud og skab spænding i albueledet for at opnå en kontrolleret og præcis bevægelse.

**LAV KROPSHOLDNING.** Stå lavt og foroverbøjet med let spredte ben. Placer det ene ben lidt foran det andet for at opnå stabilitet og mobilitet.

**TRÆFPUNKT MED BOLDEN.** Sørg for, at bolden rammer den dannede plade af underarmene lige over håndleddene. Dette sikrer en optimal og kontrolleret retning på modtagningen.



## 2.1.2 BEVÆGELSEN I MODTAGNINGEN

Bevægelse er en central faktor i modtagningen, da evnen til at nærme sig bolden hurtigt, præcist og effektivt er af stor betydning. I kraft af, at der kun er to spillere på banen, er det nødvendigt, at hver enkelt spiller kan dække et betragteligt område.

### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**HURTIGE SKRIDT.** Det er ikke optimalt at løbe med strakte arme, hvorfor korrektionsskridt hen mod bolden tages hurtigt for derefter at kunne etablere pladen.

**KORREKT POSITIONERING.** Som udgangspunkt skal modtageren positionere kroppen bag bolden. Stræk kroppen fremad.

**LAV KROPSHOLDNING.** Den foroverbøjede position skal opretholdes gennem hele modtagningen for at sikre en stabil og kontrolleret udførelse.

**ARMSPÆNDING.** Oprethold strakte arme før, under og efter slaget for at sikre en stabil plade.

**KORT KONTAKT.** Bolden spilles uden at rejse sig, men med et hurtigt løft med armene fra skulderleddet for at bevare kontrol og retning.



## 2.1.3 MODTAGNING PÅ YDERLIGE OG LANGE SERVER

Ved modtagning af yderligere og lange servere er det ikke altid muligt eller hensigtsmæssigt at bevæge sig bag bolden, især når serveren er hurtig og placeret på siden af spilleren eller langt væk. I disse tilfælde er det afgørende i stedet at opretholde god balance ved siden af bolden frem for bag bolden. Modtagelsen udføres stadig over støttefoden, men pladen strækkes ud til siden langt fra kroppen.

Spilleren træder et eller to hurtige skridt tilbage for at positionere sig korrekt og kunne modtage bolden på siden af kroppen. Ved denne type modtagning er det vigtigt, at den bagerste skulder løftes højere end den forreste, så pladen vender frem mod nettet.



### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**HURTIGE SKRIDT BAGUD.** Tag hurtige skridt bagud for at justere positionen og være i stand til at modtage bolden effektivt på lange servere.

**MODTAG PÅ SIDEN AF KROPPEN.** Armene skal møde bolden tidligt på siden af kroppen og ikke bagved støttefoden for at opnå bedre kontrol.

**HOFTEPOSITION.** Hoften og dermed vægten skal følge med ud over den bagerste fod, på den side bolden modtages. Stræk dig ud over støttebenet for at opnå og optimere modtagelsens rækkevidde.

**LAV KROPSHOLDNING.** Forbliv i en lav kropsholdning for at opretholde stabilitet og bevægelighed.

**LØFT BAGERSTE SKULDER.** Hæv den bagerste skulder ved at føre hoften med ud over foden, møde bolden tidligt og opretholde en lav kropsholdning.



## 2.2 TAKTIK I MODTAGNINGEN

Der stræbes altid efter en ensartet modtagning, hvor bolden konsekvent flyver med samme højde og lander på samme sted ved hver modtagning. Dette har til hensigt at lette opgaven for hæveren, da det giver mulighed for mere effektivt at positionere sig og udføre præcise hævninger. Ved at skabe en stabil og forudsigelig modtagesituation kan holdet etablere en mere pålidelig spilstruktur. Dette er afgørende for at muliggøre vellykkede angreb.

### TAKTISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**MODTAGNINGSOMRÅDE**

**VIND**



## 2.1.1 MODTAGNINGSSOMRÅDE

En optimal modtagning udføres med en blød bue fremad, cirka en meter fra nettet, og ideelt set på egen banehalvdel, men hen mod midten, som illustreret på billedet.

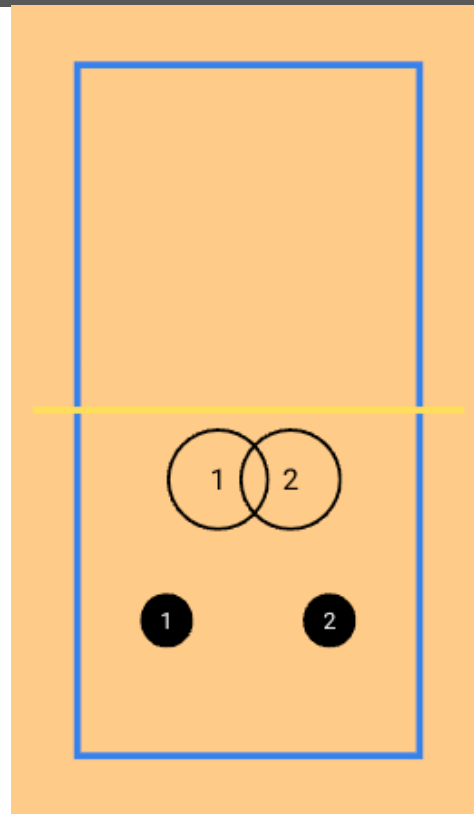
For en spiller i venstre side (spiller 1) repræsenterer en vellykket modtagning derfor en placering inden for cirkel 1, mens det for en spiller i højre side (spiller 2) er en modtagning inden for cirkel 2.

For meget øvede og dygtige spillere er modtagningssområdet dog et noget mere flydende begreb, som i højeres grad bestemmes efter, hvordan man ønsker at opbygge det enkelte angreb.

Det er afgørende at undgå, at bolden modtages for langt fra nettet, da dette gør det vanskeligere at opnå en god sideout.

Omvendt, hvis bolden modtages meget tæt på nettet, bliver det udfordrende for makkeren at udføre en vellykket hævning, og særligt for nybegyndere resulterer dette ofte i boldtab. Derfor er det essentielt at have et grundigt kendskab til sin makker, forstå vedkommendes modtage-mønstre og evne til at hæve forskellige bolde.

Selv når spillere begynder at kunne sammensætte en fuld sideout, vil det ofte ske, at mange modtagninger ikke, eller kun delvist, lykkes efter hensigten. Dette kan indebære modtagninger, der ender uden for modtagecirklen, eller modtagninger, der bliver for høje eller lave. Når dette sker, kaldes det *at spille uden for system*.



## 2.1.2 VIND

Vinden udgør en vigtig faktor for, hvor bolden ender i modtagningen. Det er derfor afgørende at koordinere og aftale, hvordan man kompenserer for den aktuelle vindstyrke- og retning i modtagningen. Generelt er det en strategisk fordel at foretage sideouts, og dermed modtage bolden, når man står over for modvind. Dette indebærer, at modstanderne server i medvind, hvilket ofte resulterer i længere server.

Fordelen ved at have sideout i modvind kommer kun til udtryk, hvis modtagningen presses frem i vinden og tæt på nettet. Når modtagningen presses frem i vinden og bolden bringes tæt på nettet, er det lettere at udføre præcise hævninger og efterfølgende angreb.



## 2.3 TRÆNINGSPANLÆGNING

Modtagning er en essentiel færdighed, der skal trænes på alle niveauer. Træning af modtagning indebærer ikke blot indlæring af det tekniske aspekt, men også udvikling og kontinuerlig udfordring gennem øget servepres.

### 2.1.1 BEGYNDERE

For begyndere er det gavnligt at isolere bevægelserne i modtagningen for at etablere korrekt teknik fra begyndelsen. Dediker tid til at kaste bolde foran, på siden og langt væk med mange gentagelser for at indarbejde bevægelserne. Dette princip gælder for alle tekniske færdigheder, men det er særlig vigtigt for modtagningen, da den er så fundamental. At etablere en solid modtagning danner samtidig udgangspunkt for at arbejde med andre tekniske færdigheder i spilnære øvelser.

### 2.3.2 LET ØVEDE

For let øvede spillere er modtagningstræning særligt effektiv i kombination med serveøvelser, hvor resten af spillet enten ikke er i fokus, eller helt er udeladt. Dediker tid til at udfordre serveren, så modtagningen også udfordres, og hvor resultatet ikke er afgørende for øvelsen. Inkorporer også øvelser med lidt lavere servepres for at give modtagningen større opmærksomhed. Selv når spillerne begynder at kunne sammensætte en fuld sideout, vil det ofte ske, at mange modtagninger ikke eller kun delvist lykkes efter hensigten. Det er vigtigt at give plads til, at dette sker, og lade spillerne finde løsninger på dette. Undgå for ofte at bede om "sikre server", men vælg af og til at kaste spillet i gang, hvis målet er en stabil modtagning og en sideout i system.

### 2.3.3 MEGET ØVEDE

Når modtagningen er blevet præcis og stabil, er det vigtigt fortsat at arbejde på den og sætte krav til udførelse og præcision. Indimellem er det værd at afsætte tid til at fokusere på specifikke tekniske aspekter af modtagningen, såsom at tage skridt bagud eller at løfte skulderen. Derudover bør så mange spiløvelser som muligt starte med en kampserv for ikke at træne for meget i lettere situationer, da dette er urealistisk i forhold til efterfølgende kampe. Ved at udfordre modtagningen med kampserv, skaber man en træningssituation, der mere nøjagtigt afspejler de udfordringer, spillerne vil stå over for under konkurrence.

# 3. HÆVNING

Hævningen udgør en central del af samspillet mellem to spillere og repræsenterer et afgørende element i opbygningen af angreb. Der kræver præcision og teknisk færdighed at placere bolden optimalt til medspillerens angreb. I modsætning til modtagningen er der mange forskellige hævnings, hvilket gør det til en kompleks færdighed, som skal trænes i samspillet med ens makker.

## 3.1 TEKNIK I HÆVNINGEN

I beachvolleyball anvendes både fingerslag og baggerslag til hævnings. Der er højere krav til teknik og udførsel af fingerslaget sammenlignet med volleyball, hvilket gør det nødvendigt at lægge stor vægt på at udvikle og forfine hæveteknikken i træningen.

### TEKNISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**BEVÆGELSE I HÆVNINGEN**

**BAGGERSLAGSHÆVNING**

**FINGERSLAGSHÆVNING**

**BAGGERSLAGSHÆVNING UDE AF SYSTEM**

**FINGERSLAGSHÆVNING UDE AF SYSTEM**

**SPRINGHÆVNING**

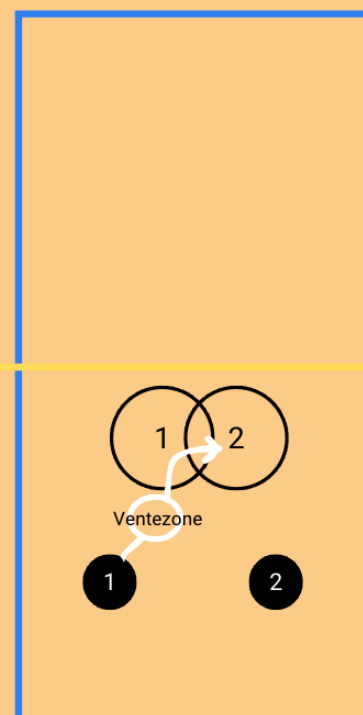


### 3.1.1 BEVÆGELSE I HÆVNINGEN

Uanset om der hæves med fingerslag eller baggerslag, skal hæveren stræbe efter at hæve bolden i tærnes retning. Dette kræver stor bevægelighed, da hæveren hurtigt skal positionere sig bag bolden for at opnå en optimal vinkel på hævningsen. Bevægelsen kan opdeles i to faser.

**Første fase** retter sig mod ventezonen og initieres, når det er afklaret, hvem der modtager bolden fra modspillerne, og dermed hvem der skal hæve. Ventezonen er i udgangspunktet 3-4 meter fra sidelinjen og 3 meter fra nettet, som illustreret på tegningen. Hæveren bevæger sig mod modtagningscirklen, dog uden at træde helt ind i cirklen. Man skal undlade dette, da det ellers vil være udfordrende at komme korrekt bagved bolden og udføre en hævnings mod tærne. Dette bliver endnu sværere, hvis modtagningen ender uden for cirklen og nede i banen.

**I anden fase** bevæger spilleren sig det sidste stykke hen til bolden med små korrektionsskridt og hæver bolden.



### 3.1.2 BAGGERSLAGSHÆVNING

Teknikken for baggerslagshævning er identisk med baggerslaget i modtagningen, hvor armene holdes strakte, skuldrene hæves, og armene strækkes frem foran kroppen. Dog adskiller bevægelsesmønstret hen til bolden samt selve udførelsen sig en del. Denne bevægelse opdeles i to løb som tidligere beskrevet under *bevægelse i hævningsen*: først mod ventepositionen og derefter hen til bolden, hvilket resulterer i en buet løbelinje. For at ændre kroppens vægtmomentum og opnå balance skal det sidste skridt tages med benet nærmest nettet for at undgå overbalance og kontakt med nettet. Det vil sige, at spilleren ender med at have benet tættest på nettet forrest.

Udførelsen af baggerslaget i hævningsen er mere omfattende end i modtagningen, da bolden har mindre fart og energi sammenlignet med en serv. Hele kroppen arbejder, hvor bolden spilles ikke kun med armene, men også ved at strække benene og rejse sig fra baggerslaget. Man kan beskrive det som, at hele kroppen bevæger sig opad og fremad gennem bolden.

#### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**BALANCERET SIDSTE SKRIDT.** Sidste skridt tages med foden tættest på nettet.

**BOLDENS RETNING.** Bolden spilles mod tærne.

**HELKROPSBEVÆGELSE.** Hele kroppen bevæger sig opad og fremad gennem bolden.



### 3.1.3 FINGERSLAGSHÆVNING

Fingerslagshævning indebærer en tidlig bevægelse mod bolden for at komme under bolden. Hænderne positioneres tidligt over hovedet med tommelfingrene pegende mod øjnene. Arme og hænder strækkes opad mod bolden, hvor både arme og fingre afsluttes strakte med håndryggene mod hinanden.

Selvom der ofte er en lang kontakt med bolden i fingerslaget i beachvolleyball, skal bevægelsen være udelukkende opadgående for at undgå at blive dømt for ført bold. Samtidig skal hænderne starte og afslutte kontakten med bolden samtidigt for at undgå en dobbeltslagsdom. Den sidstnævnte teknik kræver betydelig øvelse, og det afhænger både af hændernes koordination og hæverens balance og retning under hævningsen. En indikator for et eventuelt dobbeltslag er boldens rotation i luften.

Hæverens bevægelse mod bolden følger samme mønster som beskrevet under *bevægelse i hævningsen*. Udførelsen af fingerslagshævningen indebærer, ligesom i baggerslagshævningen, at hele kroppen arbejder og bevæger sig opad og fremad gennem bolden.

#### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**BALANCERET SIDSTE SKRIDT.** Sidste skridt tages med foden tættest på nettet.

**HÅNDPOSITION.** Hænderne møder bolden over panden med tommelfingrene pegende mod øjnene.

**BOLDENS RETNING.** Bolden spilles i tæernes retning.

**AFSLUTNING.** Arme og fingre afsluttes strakte med håndryggene mod hinanden.

**HELKROPSBEVÆGELSE.** Hele kroppen bevæger sig opad og fremad gennem bolden.

### 3.1.4 BAGGERSLAGSHÆVNING UDE AF SYSTEM

Ovenstående teknikker er baseret på en optimal modtagning, men man vil på alle niveauer opleve situationer med mindre præcise modtagninger. Disse kan variere fra modtagninger, der ender langt nede i banen, til dem, der ligger for tæt på nettet. Modtagningen kan også være for lav, hvilket resulterer i mindre tid til, at hæveren kan positionere sig korrekt. I tilfælde, hvor hæveren ikke kan opnå en perfekt position, skal det prioriteres at give makkeren en kvalitetsfuld hævnings frem for at have fokus på optimal teknik. Grundprincippet her involverer, at der fokuseres på bevægelsen i armene og overkroppen, mens knæ og ben primært stabiliserer og balancerer kroppen, men ikke aktivt bidrager til kraften og præcisionen i hævningsen. Ved at tage bolden tættere ved sandet kan der ofte vindes tid, men her vil kraften til hævningsen udelukkende komme fra armene. Dette understreger også betydningen af at træne tilpasningsevne og evnen til at levere kvalitetshævninger under forskellige modtagningsforhold.

### 3.1.5 FINGERSLAGSHÆVNING UDE AF SYSTEM

Ved en upræcis modtagning vælger mange ofte at foretage baggerslagshævning, da det anses for en mere sikker løsning. I takt med at fingerslaget bliver mere kraftfuldt og pålideligt, er der dog mange situationer, hvor fingerslagshævning stadig kan anvendes. Dette kræver selvfølgelig, at bolden er tilstrækkelig høj, så hæveren kan komme under den. Dette kan opnås ved for eksempel at hæve fra en position med knæene i sandet. Ligesom med baggerslagshævningen ude af system vil kraften til hævingen her alene genereres i armene og overkroppen, hvilket kræver styrke og en pålidelig fingerslagsteknik. Hvis tiden ikke tillader at komme bag bolden og hæve i tæernes retning, eller hvis modtagningen ligger helt tæt på nettet, tillader reglerne også at hæve sidelæns. Det er dog vigtigt at sikre, at hele kroppen fortsat bevæger sig opad og mod hævingens destination.

### 3.1.6 SPRINGHÆVNING

I stedet for traditionelle stående hævinger kan hæveren foretage en springhævning med fingerslag. Det er afgørende at bemærke, at i denne teknik ligger al kraften til hævingen i arme og fingre. Springhævning udgør en teknisk udfordrende færdighed i beachvolleyball, hvor formålet af og til kan være at angribe bolden i stedet for at hæve den. En anden variation af denne teknik er endnu vanskeligere. Her løber hæveren direkte mod nettet med et smashtilløb, og foregiver at ville udføre et angreb. Dog hæves bolden i stedet sidelæns til makkeren, der angriber. Bemærk, at denne teknik kun giver mening ved perfekte modtagninger og på højt niveau.

## 3.2 TAKTIK I HÆVNINGEN

I beachvolleyball udgør hævningen en essentiel del af samspillet, hvor bolden præcist lægges op til makkeren for at muliggøre et godt angreb. På lige fod med modtagningen er hævningen en bold, der kræver maksimal præcision for at skabe optimale betingelser for makkerens angreb. I modsætning til modtagningen rummer hævningen en mangfoldighed af teknikker og taktikker, hvilket gør den til en af de mest kritiske færdigheder i samarbejdet med ens makker.

### TAKTISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**PLACERING AF HÆVNINGER**

**RISIKO I HÆVNINGEN**

**VIND I HÆVNINGEN**





## 3.2.1 PLACERING AF HÆVNINGER

Generelt skelnes der mellem to hævningstaktikker: hævning til et fast punkt eller hævning i forhold til hæverens position.

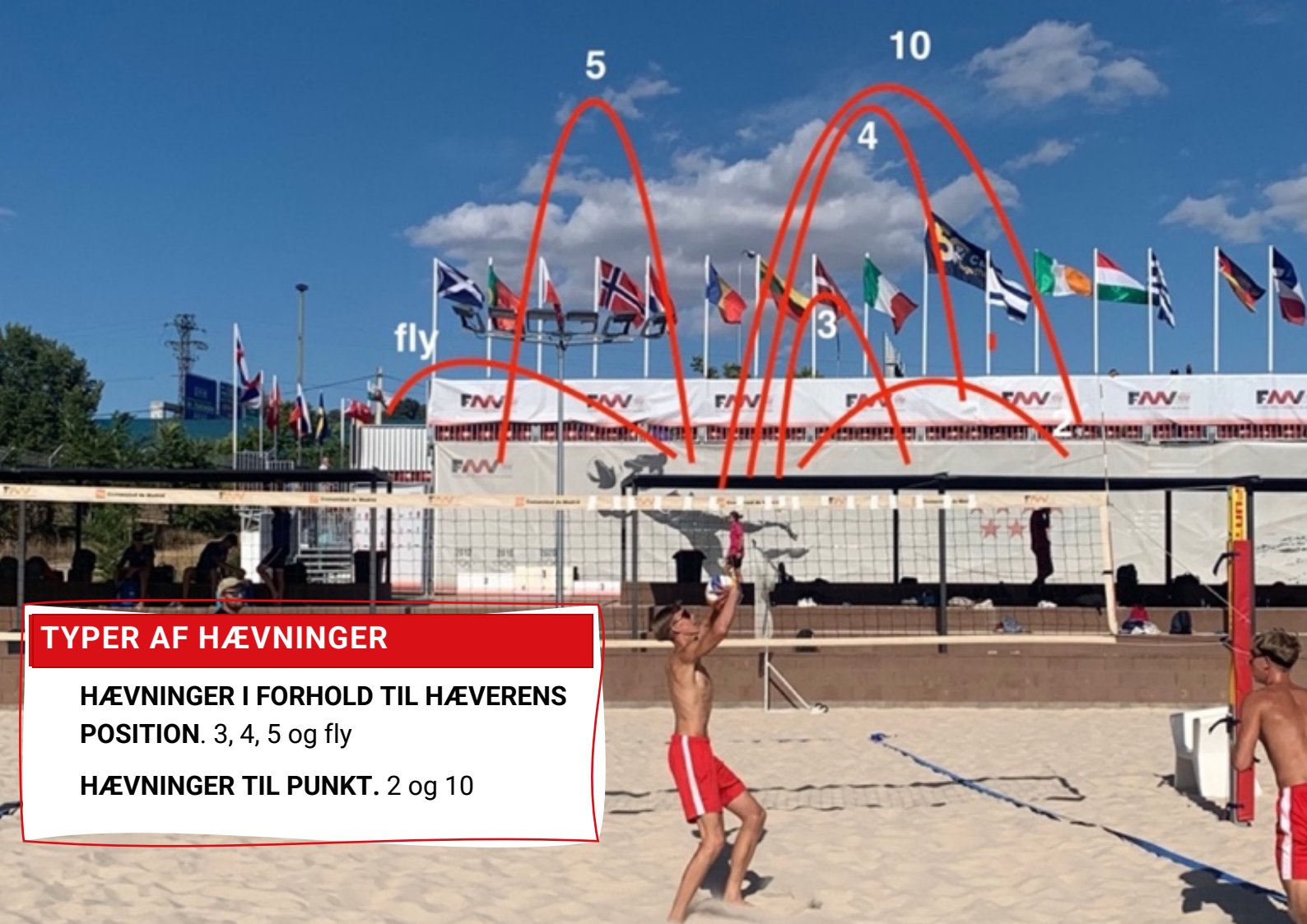
Ved hævning til et fast punkt er målet altid det samme uanset, hvor på banen hæveren befinder sig. Omvendt vil hævning i forhold til hæverens position have et variabelt målpunkt, der afhænger af hæverens placering, for eksempel at hæve bolden 1 meter foran sig.

Fordele ved hævning til et fast punkt inkluderer, at det letter byrden for modtageren/angriberen, da denne kan fokusere på sit eget tilløb og angreb uden at skulle være meget opmærksom på hæverens position.

Hævning i forhold til hæverens placering kan gøre det lettere for hæveren at udføre en præcis hævning, men det kan samtidig gøre det udfordrende for angriberen at opnå en optimal position for angrebet. I særlige vejrforhold, som kraftig vind, kan hævning i forhold til hæveren være mere hensigtsmæssig, da det er vanskeligt at hæve bolden over længere distancer i blæsevejr. Valget mellem disse taktikker afhænger af spillerne, deres styrker, samt de aktuelle spil- og vejrforhold.

Der findes mange forskellige punkter at hæve til, og hvad de præcis kaldes, kan variere, og bør altid aftales indbyrdes.

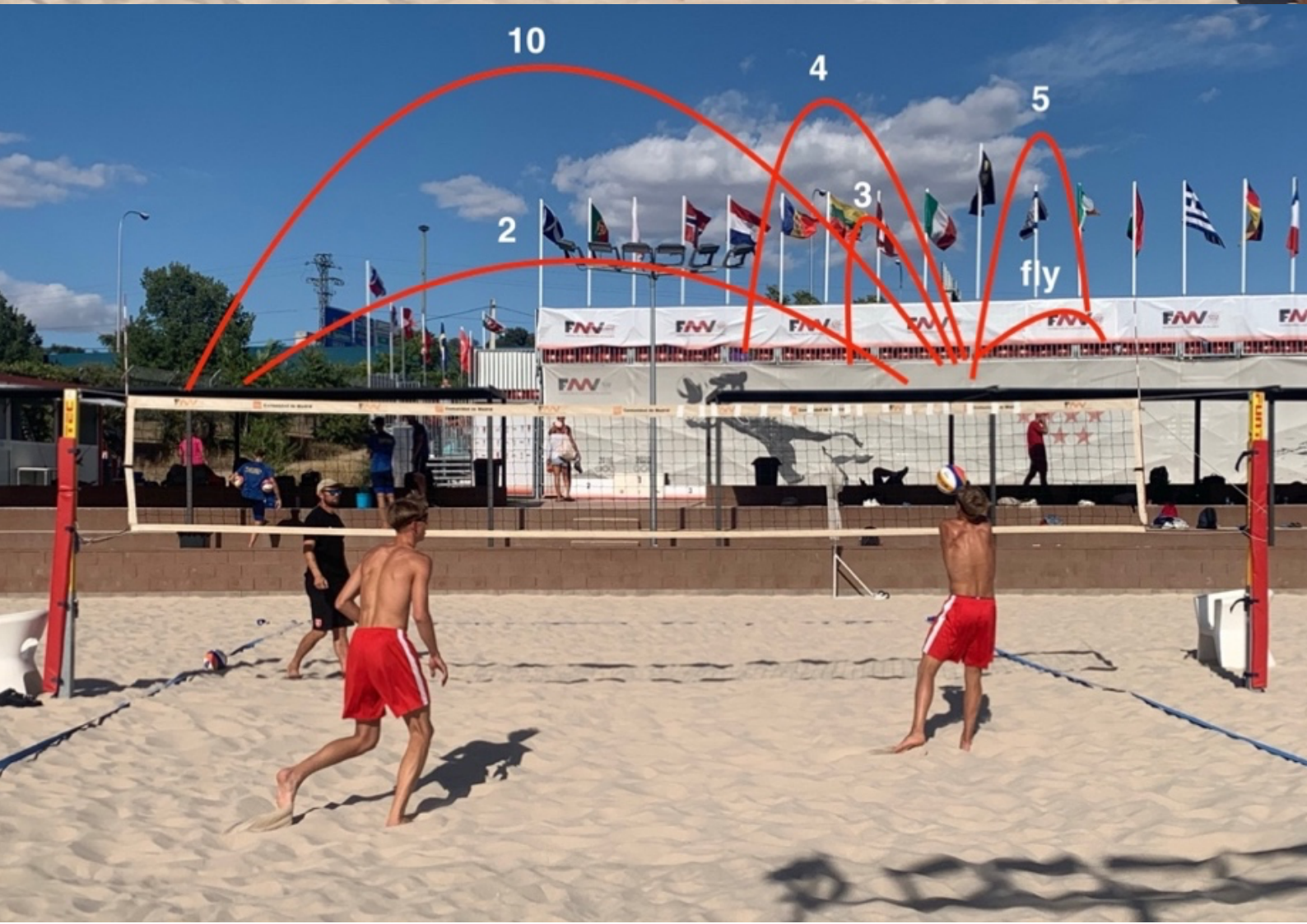
På næste side præsenteres en række forskellige typer hævninger; 2, 3, 4, 5, 10 og fly.



## TYPER AF HÆVNINGER

HÆVNINGER I FORHOLD TIL HÆVERENS POSITION. 3, 4, 5 og fly

HÆVNINGER TIL PUNKT. 2 og 10



## 3.2.2 RISIKO

Selv på højt internationalt niveau spiller mange hold med et meget simpelt hæversystem, hvor hævingerne er ens næsten hver gang. Da modstanderne kun har én blokadespiller og én forsvarsspiller, har angriberen som regel mulighed og kreativ frihed til stadig at vinde angrebet. Andre hold opnår stort momentum med et større hævningsrepertoire, som kan bestå af hurtige-, langsomme- og springhævninger. Denne tilgang øger imidlertid også kompleksiteten og fejlmargenen betydeligt. Det er afgørende for hold at diskutere og koordinere deres taktik for hævning, da valget mellem en simpel eller mere kompleks tilgang direkte påvirker holdets præstation og dynamik.

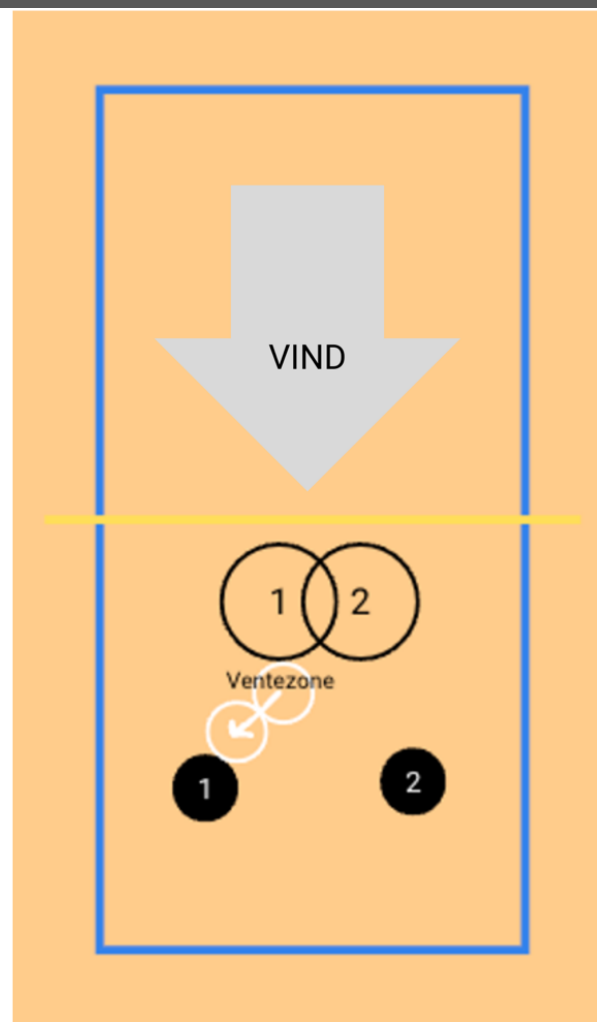
## 3.2.3 VIND

Vindens påvirkning kan have stor indflydelse på hævingen.

Under sidevindssituationer er det hensigtsmæssigt at hæve *med* vinden, især fordi angriberen derved kan rette sit angreb *mod* vinden.

I medvindssituationer kan modtagningen have en tendens til at ende tæt på nettet. Derfor skal spilleren fokusere på balancen, især med den fod der er nærmest nettet. Ventepositionen for hæveren kan her med fordel justeres en smule tættere på nettet.

Modvind er ofte det foretrukne valg, men det kræver, at både modtagning og hævning skubbes frem mod nettet for at gøre angrebet effektivt. For hæveren er det her vigtigt at positionere sig langt bag bolden, så hele kroppen kan deltage i at skubbe bolden fremad. I modvind kan ventepositionen derfor med fordel være lidt længere fra nettet, og lidt tættere på sidelinjen, som illustreret på tegningen.





## 3.3 TRÆNINGSPLANLÆGNING

Hævning bør udgøre en væsentlig del af træningen og kræver kontinuerlig repetition, udfordring og klare aftaler mellem spillere på et hold. En dygtig hæver er altid eftertragtet af andre spillere, hvilket motiverer mange til at træne og forfine deres hævningsevner.

### 3.3.1 BEGYNDERE

For begyndere fungerer det ofte godt, hvis angriberen følger med hæveren i stedet for at hæve til et punkt. At træne relative høje hævninger tæt på hæveren (4'ere) er typisk et godt udgangspunkt. Det er afgørende at lære både at hæve inden for system og håndtere forskellige situationer uden for systemet fra start. Da modtagningen ofte er uforudsigelig og ustabil for begyndere, kan det være en fordel at øve at kaste bolden frem for en reel modtagning, for at give mulighed for at lære at hæve i system.

Tidligere har det været praksis at udsætte introduktionen af fingerslaget, indtil spillerne er relativt øvede og komfortable med baggerslagshævning. For at gøre fingerslaget til en naturlig del af spillet er det dog nødvendigt at introducere fingerslaget tidligt, på trods af uundgåelige førte bolde og dobbeltslag. Skab rum for at eksperimentere med svære hævninger og alternative løsninger.

For at afsøge forskellige hævningsteknikker er det nødvendigt at afprøve og gentage dem. I perioder bør fokus rettes mod én eller to specifikke hævninger, inklusive alle de tilhørende bevægelsesmønstre, og gentage disse mange gange. Denne træningstilgang tillader spillerne at fordybe sig i detaljerne og opnå en høj grad af repetition og teknisk præcision.

### 3.3.2 LET ØVEDE

For let øvede spillere er det også afgørende at vende tilbage til de grundlæggende hæveteknikker. Dette skyldes, at disse spillere ofte samtidig arbejder på at finpudse deres angrebsteknik, hvilket kræver en stabil og pålidelig hævning som fundament. Balancen mellem udforskning af avancerede teknikker og opretholdelse af grundlæggende færdigheder er nøglen til at udvikle en alsidig og pålidelig hæver.

### 3.3.3 MEGET ØVEDE

De fleste erfarne spillere har etableret deres hævning. I selve spillet retter de typisk deres fokus mod angreb og forsvar, hvilket reducerer hævningen til en nødvendighed, der skal finpudses for at understøtte angriberens mulighed for kreativitet, overblik og styrke. På dette niveau skal spillerne udfordres med deres hævning og i at opdage nye muligheder. Introducer regler i spillet, der fremmer brugen af fingerslaget, eller lad spillerne dedikere en hel træning til en mindre benyttet hævningsteknik.

# 4. ANGREB

Angrebet er kernen i beachvolleyball, og det er hele spillets centrum og mål. Alt, der er blevet gennemgået indtil nu, fører til det afgørende øjeblik, hvor angriberen træffer et taktisk valg baseret på den samlede spilsituation og udfører det teknisk korrekt. Et vellykket angreb kræver ikke kun fysisk styrke og boldkontrol, men også mental robusthed for at have tillid til, at alle elementer i angrebet fungerer.

## 4.1 ANGREBSTEKNIK

Angrebets teknik kan ikke beskrives uden at se på hele forarbejdet, der fører frem til angrebet – tilløbet. I en vis forstand kan man sige, at hvis tilløbet udføres korrekt, bliver det let at lave vellykket angreb. Angrebet skal derfor betragtes som en sekvens af bevægelser og beslutninger, der iværksættes umiddelbart efter modtagningen.

### TEKNISKE ELEMENTER I AFSNITTET

POSITIONERING

TILLØB

SLAGAFVIKLING

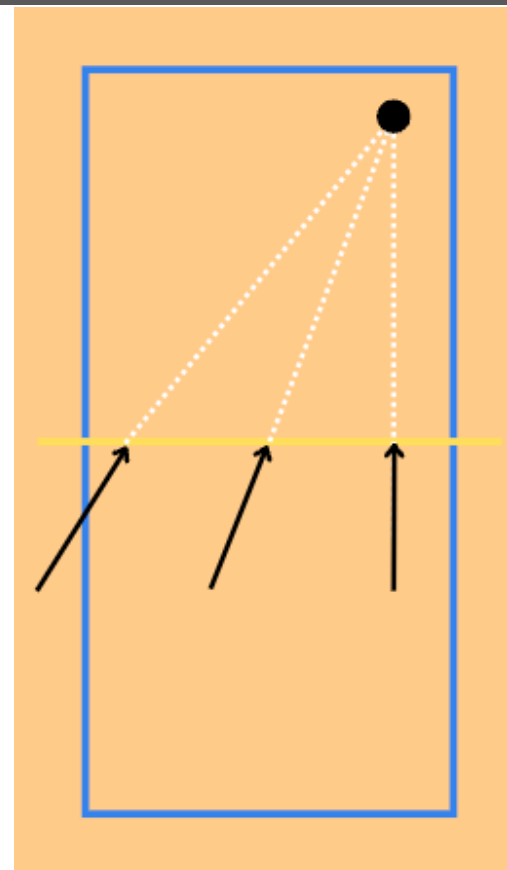




## 4.1.1 POSITIONERING

For at angriberen kan opnå et vellykket tilløb og efterfølgende udføre et effektivt angreb, skal bevægelsen begynde fra det korrekte sted på banen. Længden af tilløbet varierer fra spiller til spiller, ligesom den ønskede vinkel mod nettet også kan variere. Trods individuelle præferencer er det essentielt, at de følges konsekvent. En ensartet tilgang til tilløbet letter muligheden for at variere angrebet. Dette indebærer, at angriberen hurtigt skal positionere sig korrekt efter modtagning eller forsvar. Selvom denne opgave kan være mere fysisk end teknisk krævende, udgør den ikke desto mindre en afgørende del af angrebet, som ikke bør undervurderes.

Grundlæggende bør en højrehåndet angriber positionere sig med kroppen ind mod banen, når vedkommende angriber fra venstre side af banen og mere direkte mod nettet, når vedkommende angriber fra højre side af banen. Dette kan illustreres ved at forestille sig, at tilløbet skal rettes mod en kegle, der er placeret en meter fra modsatte banehalvdels højre hjørne, som illustreret på tegningen. Dette er omvendt for venstrehåndede. Ved at opnå denne vinkling mod nettet åbnes op for flest muligt angrebsmuligheder.



Angrebsretning fra forskellige steder på banen.  
For højrehåndede.

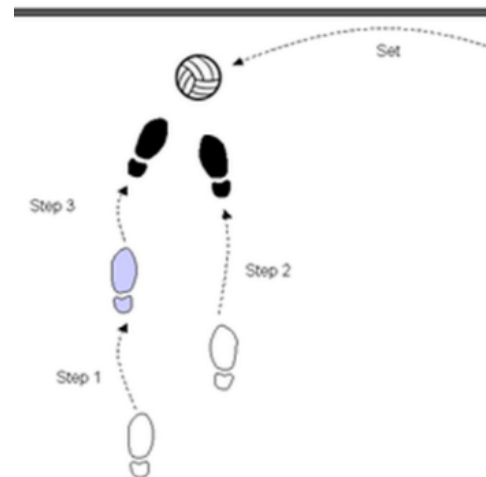


## 4.1.2 TILLØBET

Tilløbet skal positionere angriberen korrekt til at udføre slaget med armen så højt som muligt, på det nøjagtige tidspunkt i forhold til boldens bane i luften. Dette indebærer en kompleks serie af bevægelser, som skal synkroniseres præcist med hinanden og boldens bevægelse. Derfor er tilløbet en teknisk kompleks færdighed, og det er en af de mest væsentlige færdigheder at arbejde teknisk isoleret med.

For højrehåndede er rytmen i føddernes bevægelse venstre-højre-venstre. Det første venstre skridt har primært karakter af et korrektionsskridt, som sikrer retningen mod hævningen. Det er omvendt for venstrehåndede.

Smashtilløbet deler mange ligheder med tilløbet til en springspin-serv. Det er derfor hensigtsmæssigt at træne disse bevægelser ensartet, så færdighederne kan styrke hinanden.



### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**FØRSTE SKRIDT.** På de typiske hævninger (4 og 10) tages det første skridt i tilløbet, når bolden er i luften, og skridtet er typisk kort og bruges til at korrigere tilløbet til hævningen.

**ANDET SKRIDT.** Herefter følger næste skridt, som er afgørende for kroppens forspænding før hoppet. Andet skridt er længere end det første og bruges til at skabe kraft og flytte kroppens tyngdepunkt nedad. På andet skridt føres armene strakt bagud, og skal være rettet helt bagud, når højre fod rammer sandet.

**AFSÆTTET.** Herfra svinges armene frem, benene samles og der tages afsæt opad. Først når armene er lige ud for ansigtet bøjes slagarmen og bliver med skulderen ført bagud mens den anden arm fortsætter op og bruges som sigtearm mod bolden.





## 4.1.3 AFVIKLING AF SLAGET

Når tilløbet er korrekt udført, giver det mange angrebsmuligheder for angriberen, der spænder fra kraftfulde til præcist placerede slag rundt på banen. Herfra kan angrebet se ud på mange måder.

I visse situationer kan det være nødvendigt at benytte en knuckle-teknik (se yderligere i kapitlet om blok), især hvis bolden er tæt på nettet. Det skal dog bemærkes, at det ikke er tilladt at anvende et enhåndsingerslag, sådan som det er tilladt i volleyball.

### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

*For det følgende gælder det, at slagarmen bevæger sig i angrebsretningen*

**SIGTEAMM.** Sigtearmen svinger nedad

**SLAGARM.** Slagalbue og slagskulder roterer frem og slagarmen strækkes

**HÅNDENS KONTAKT MED BOLDEN.**

Bolden rammes med en let åben, men spændt hånd. Fingrene er spredte under slaget

**HURTIGT SLAGAFVIKLING** Afviklingen af slaget bør foregå hurtigt og eksplosivt. Formålet er ikke kun at generere fart i bolden, men også at sikre, at slaget udføres på toppunktet af springet.





## 4.2 ANGREBSTAKTIK

Der eksisterer en bred vifte af angrebsmuligheder inden for beachvolleyball. Standardangrebet indebærer kraftfulde slag ned ad linjen eller diagonalt. De mere taktisk nuancerede angreb, også kendt som "shots," inkluderer placeringsslag ned ad linjen eller diagonalt, samt lob eller cut. Et lob er hvor bolden spilles kort lige over blokspilleren, og et cut er et slag hvor bolden "skæres" med hele armen, så den kommer kort og diagonalt lige over nettet.

Det er ikke en optimal strategi at anvende det samme angreb hver gang, selvom en spiller har en favoritteknik. På den anden side er det vigtigt at spille på ens styrker og derfor udnytte de angrebsmetoder, som en spiller mestrer bedst. Når spilniveauet hæves, og det taktiske aspekt af spillet udvikles, kan et hold også begynde at vælge angrebsmetoder baseret på modstanderholdets svagheder i forsvaret. At tilpasse angrebsstrategien i forhold til modstanderens svagheder kan være afgørende for succes på et højere niveau.

### TAKTISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**MELDINGER**

**VIND**



## 4.2.1 MELDINGER

Beslutningen om, hvilket angreb der skal benyttes, træffes ofte i luften og i sidste øjeblik. En dygtig angriber formår at opfange modstandernes placering under tilløbet og blokkens position lige inden slaget udføres. Det bliver derfor angriberens opgave at vurdere, hvilken retning et kraftfuldt slag kan benyttes for at undgå blokeringen. På den anden side er det primært hæverens ansvar at angive, hvor der er åbent på banen for et præcist placeret slag. Dette kaldes ofte "linje" eller "diago/kryds." Hæveren kan også kalde "fri," hvilket betyder, at der ikke er nogen blok. I denne situation kan et hårdt slag eller alternativt et lob være yderst effektivt. Hæveren spiller derfor en central rolle i angrebets succes ved at guide angriberen mod optimale angrebsmuligheder.

## 4.2.2 VIND

At spille mod vinden udgør en betydelig fordel. Boldens rotation mod vinden får den til at dykke, hvilket gør det lettere at udføre kraftfulde slag uden risikoen for, at bolden går ud. Derfor foretrækker de fleste hold at vælge modvindsiden, når de får muligheden. Denne fordel kan også udnyttes i sidevind ved at slå bolden diagonalt mod vinden. Dette kræver, at bolden slås fra den ene side, hvilket betyder, at den ene spiller ofte vil anmode om en "5" – en hævnning bagover – for at positionere sig korrekt i forhold til vinden. Den taktiske udnyttelse af vindforholdene kan derfor have betydning for et holds præstation på banen.

## 4.3 TRÆNINGSPANLÆGNING

For en beachvolleyballspiller er oplevelsen af at springe, udføre, og vinde et angreb en fantastisk fornemmelse, som både begyndere og øvede stræber efter. Dog kan kompleksiteten i timingen også resultere i betydelig frustration, når det ikke lykkes. Derfor bør træningsplanlægningen prioritere angrebet på en måde, der sikrer mange succesoplevelser frem for frustrationer.

### 4.3.1 BEGYNDERE

Det er vigtigt at træne teknikken i angrebet fra begyndelsen, selvom hævningerne endnu ikke er fuldstændigt på plads. Træn og lav spilsituationer, hvor hævningerne kastes, så angrebet kan udvikle sig på situationer med gode hævninger. Dette giver spillerne mulighed for at eksperimentere og finde løsninger, der virker. For at fokusere specifikt på slaget, kan det være gavnligt at lejlighedsvis sænke nettet. Derudover er det essentielt at afsætte tid til teknisk isoleret træning, hvor tilløbet brydes ned, og bevægelserne øves korrekt. Armsvinget og skridtene i tilløbet kommer ikke nødvendigvis intuitivt, og det kan være udfordrende at lære eller korrigere dem på et senere tidspunkt.

### 4.3.2 LET ØVEDE

Når spillerne opnår større erfaring og succes med angreb, skal den tekniske træning fortsætte, og der skal stræbes efter at optimere bevægelser og timing. Gentagelser spiller en central rolle, men det er også vigtigt at investere tid i at forbedre kvaliteten, f.eks. ved at anvende videooptagelser og identificere områder til teknisk finjustering. På dette tidspunkt er det ligeledes værdifuldt at skabe bevidsthed om de forskellige typer af angreb. Træn specifikke angrebsvarianter med mange gentagelser. Hvis det kraftfulde angreb ikke udføres hyppigt på dette niveau, bør dette være et særligt opmærksomhedspunkt.



### 4.3.3 MEGET ØVEDE

For meget øvede spillere er det afgørende at fokusere på strategisk tænkning i forbindelse med angrebet. Refleksion over modstanderens profil, vindens påvirkning, effektiviteten af forskellige hævninger og hvilke kald, der hjælper angriberen, bidrager samlet set til at styrke holdets offensive spil. Implementering af spil, hvor ekstra point gives for en bestemt type angreb, træner spillerne i at følge en taktik. Derudover er det vigtigt at dedikere tid til træning af banens overblik og forståelse for, hvad der foregår på den anden side af nettet. Selv for meget erfarne spillere kan teknisk isoleret træning af angrebet have gavnlig effekt, og videoanalyse kan ofte fremme læring og udvikling.

# 5. BLOKADE

I kontrast til de tidligere beskrevne færdigheder, er det muligt at spille beachvolleyball uden at blokere. Det kan også være at blokadespilleren forsøger at blokere, men faktisk ikke spiller den store rolle i kampen af den grund. Blokaden får først betydeligt karakter, når modstanderholdet er i stand til at sætte et godt angreb op, og blokadespilleren kan springe højt og placere en god blok. Det skal dog bemærkes, at blokkens betydning øges markant, når spilniveauet stiger, og at score et point i blokken ofte føles som en sejr i sig selv.

## 5.1 BLOKADETEKNIK

En blokade i beachvolleyball karakteriseres som en boldhandling udført tæt på nettet og over netthøjde, hvor formålet er at forhindre bolden fra modstanderens angreb i at passere over nettet. Dette øjeblik er afgørende, da det er det eneste tilladte tidspunkt, hvor bolden må berøres på modstandernes banehalvdel. Selvom blokspillerens primære ansvar er at udføre denne kerneopgave, kan der opstå situationer, der kræver andre beslutninger, såsom at trække sig væk fra nettet og dybere ned i banen.

### TEKNISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**BLOKADE**

**BLOKADETRÆK**

**FORSVAR EFTER BLOKADETRÆK**



## 5.1.1 BLOKADE

For at udføre en effektiv blokade kræves maksimal springhøjde. Blokadespilleren bør derfor udføre et afsæt fra en dyb position for at generere optimal kraft. Under springet holdes hænderne foran og tæt på kroppen for at undgå kontakt med nettet. Fødderne lander ideelt set på samme sted som afsættet, hvilket sikrer både maksimal springhøjde og stabilitet. Armene strækkes ind over nettet med spredte fingre og tommelfingrene pegende opad, samtidig med at core-musklerne spændes.

Blokadens position i forhold til angrebet justeres ved hjælp af små skridt til siden, nogle gange først i sidste øjeblik for at snyde angriberen. Det er dog vigtigt at tage skridtene i så god tid, så det ikke går ud over hverken springhøjde eller blokkens stabilitet.

Alternativt kan en dygtig blokadespiller justere blokkens position ved at strække sig lidt til siden i luften, hvilket resulterer i en senere placering, men på bekostning af en smule højde. Det anbefales generelt at undgå sidelæns spring, da det går ud over både springhøjde og stabilitet.

Timing af springet afhænger af angriberens afstand til nettet samt hastigheden og kraften i angrebet. En grundregel er, at blokadespilleren bør springe lige efter angriberen.

### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**TIMING.** Spring lige efter angriberen.

**RETNING.** Spring lodret op.

**ARMENES POSITION.** Stræk armene ind over nettet og spænd core-musklerne.

**HÆNDERNE.** Spred fingre, spænd håndled og peg tommelfingre opad.

**JUSTERING.** Juster eventuelt armene en smule i luften for at finjustere blokadens position.





## 5.1.2 BLOKADETRÆK

Blokadespilleren positionerer sig ved nettet i overensstemmelse med blokademeldingen aftalt med forsvarsspilleren. Det er dog ikke sikkert, at blokaden skal udføres.

Modstanderens modtagning, forsvar eller hævning kan, enten ved fejl eller med vilje, ende kort over nettet. I sådanne tilfælde påtager blokadespilleren sig ansvaret for at opfange bolden. Dette er en af de grunde til, at det kan være fordelagtigt, selv for nybegyndere, at praktisere blokadespil, da bolden ofte ved en fejl sniger sig over nettet.

For spillere på middelniveau, men også for spillere på højt niveau, er det ikke ualmindeligt, at hævningen ender langt fra nettet. I denne situation mister blokken det meste af sin betydning, og det er bedre at forsvare banen væk fra nettet. Når blokadespilleren observerer, at hævningen er langt fra nettet, er det derfor en fordel at trække sig tilbage fra nettet og løbe dybere ned i banen.

Trækket udføres i tre trin:

- 1) **ÅBNING I HOFTEN.** Åbning i hoften gennem et langt skridt tilbage i banen.
- 2) **LANGT SKRIDT.** Der krydses med et langt skridt indover med det andet ben.
- 3) **SPRING OG AFSLUTNING.** Til sidst laves der et lille spring for at vende korrekt mod nettet og stå stille med forvægt. En optimal position at nå til er midt mellem nettet og baglinjen.

### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**LØSE BOLDE.** Vær opmærksom på løse første og anden bolde kort over nettet.

**HURTIG BESLUTNING.** Træk straks, når bolden hæves langt fra nettet.

**BLIKRETNING MOD ANGRIBER.** Hele bevægelsen skal udføres med opmærksomheden og blikket rettet mod angriberen.

**LØFTEDE HÆNDER.** Hænderne skal være løftede og klar til angrebet.

**RETNING PÅ HOFTEÅBNING.** Bloktrækkets hofteåbning foregår typisk indad mod banen, men kan også rettes udad mod sidelinjen afhængigt af forventningerne til angrebet.

**STÅ STILLE OG VÆR I FORVÆGT.** Stå stille og hav forvægt, når bolden bliver slået af angriberen.

## 5.1.3 FORSVAR EFTER BLOKADETRÆK

Blokadespilleren stopper cirka halvvejs mod baglinjen og forbereder sig på en hurtig reaktion i enhver retning.

Hænderne er hævet, og ved hårdtslåede bolde er en forsvarsreaktion med fingerslag godkendt.

Spilles bolden kort over nettet, er blokadespilleren allerede i forvægt og klar til at udføre kort forsvar.

Spilles bolden langt mod baglinjen på siden af spilleren anbefales det at vende sig rundt og spille bolden lavt ved sandet med et baggerslag som den mest effektive løsning.

Spilles bolden langt lige over blokadespilleren findes tre forskellige forsvarsteknikker: plade, økse og knuckle. Pladen spilles over hovedet med to flade hænder bag tyngdepunktet. Øksen spilles på samme måde over hovedet, men det er et mere kraftfuldt slag, hvor bolden rammer på kanten af hænderne eller ved håndleddene. En knuckle spilles typisk med det næstsidste led af de tre midterste fingre, men der kan være små variationer i teknikken

### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

**OPNÅ STILSTAND.** Stop op efter blokadetrækket og vær klar på bevægelse i enhver retning.

**HÆNDERNES POSTION.** Hold hænderne oppe for at være klar på hårde slag samt på højt forsvar.

**LAVT TYNGDEPUNKT.** Løb lavt efter alle korte og skrå angreb.

**HØJT FORSVAR.** Høje bolde over hovedet spilles højt med plade, økse eller knuckle (se billeder)



## 5.2 BLOKADE TAKTIK

Forsvaret skal dække 64m<sup>2</sup>, hvorfor det er afgørende, at der eksisterer klare aftaler mellem blokadespilleren og forsvarsspilleren om, hvilke områder de hver især dækker. Disse aftaler kommunikerer med håndtegn bag ryggen for at forhindre modstanderne i at vide, hvordan forsvaret bliver organiseret. Der findes to grundlæggende typer blok: linjeblok og diagonalblok. Ud fra disse kan der laves forskellige variationer, som bestemmer, hvornår forsvaret etableres, enten tidligt eller sent, med det formål at snyde modstanderne i deres angreb. Dette sikrer en effektiv dækning af banen og øger forsvarets taktiske fleksibilitet.

### TAKTISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**LINJEBLOKADE**

**DIAGONALBLOKADE**

**SEN LINJEBLOKADE**

**SEN DIAGONALBLOKADE**

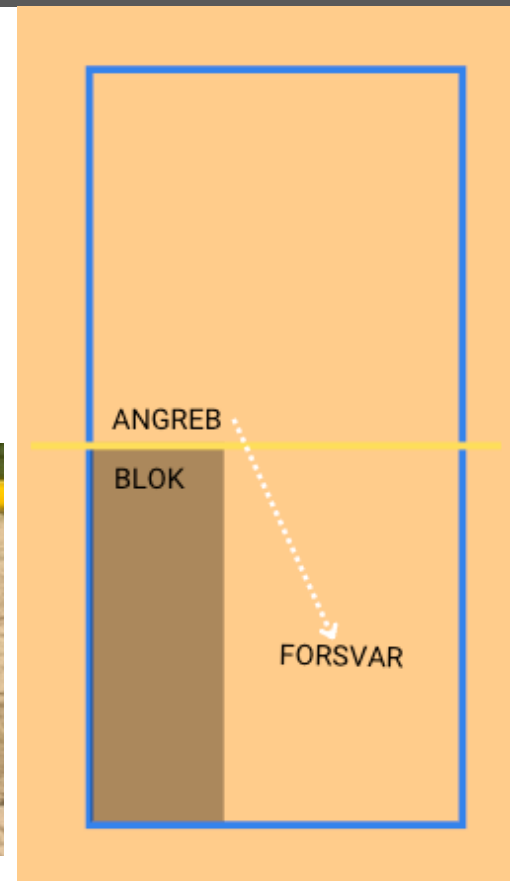
**VIND**





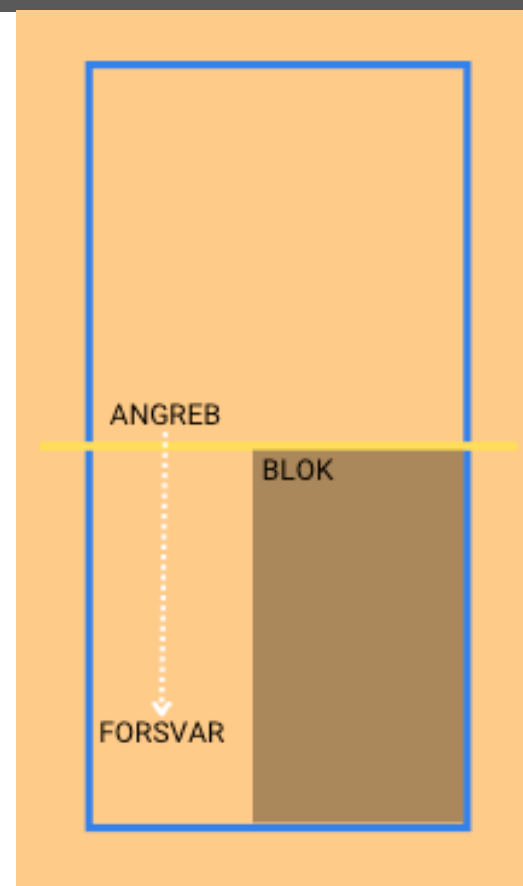
## 5.2.1 LINJEBLOKADE

Linjeblokaden er den mest benyttede, da den sammen med forsvarsspilleren dækker det meste af banen. Linjeblokaden markeres med en pegefinger. Linjeblokaden stopper de lige hårde linjeslag, mens forsvarsspilleren står i position til at forsvare hårde diagonalslag. Hvis blokadespilleren vælger at trække fra nettet, gøres det den korte vej ned ad linjen, og forsvarsspilleren bliver stående diagonalt.



## 5.2.2 DIAGONALBLOKADE

Diagonalblokaden markeres med to fingre og indebærer en udvidelse af blokadespillerens ansvarsområde i forhold til det kraftfulde slag. Denne blokadetype anvendes primært som en variation, eller når blokadespilleren er i stand til at dække et større område i blokaden. Det er vigtigt at bemærke, at forsvarsmulighederne generelt reduceres på den diagonale side, herunder placeringsslagene. Hvis blokadespilleren vælger at trække sig fra nettet lige før slaget, foregår det ofte diagonalt, da forsvarsspilleren typisk er rykket ud mod sidelinjen. Hvis spilleren trækker tidligt, kan det udføres ned ad sidelinjen, hvilket er lettere at nå.



## 5.2.3 SEN LINJEBLOKADE

Den sene linjeblokade vises med tre fingre. Indtil sidste øjeblik ligner forsvaret en opstilling til diagonalblokade for at snyde angrebet. Til sidst etableres forsvaret med en linjeblokade og en forsvarsspiller, der løber diagonalt. Forsvarstaktikken benyttes primært af hold, der har en stor blokadespiller, som ofte blokerer diagonalt. Derfor er det den mindst benyttede blokade.



## 5.2.4 SEN DIAGONALBLOKADE

Den sene diagonalblokade markeres med fire fingre. Indtil sidste øjeblik ligner forsvaret en opstilling til linjeblokade for at snyde angrebet. Til sidst etableres forsvaret med en diagonalblokade og en forsvarsspiller, der løber hen på linjen. Blokadespilleren vil her ofte vælge at trække fra nettet og altid diagonalt. Denne forsvarstaktik kan være et mere forvirrende alternativ for angrebet end den normale diagonalblokade. Taktikken kan bryde angribernes rytme, og virker særligt godt mod hold, der sjældent slår hårdt, men i stedet slår placeringslag.

## 5.2.5 VIND

Overvejelser om valg af blokade i forhold til vindforholdene spiller en vigtig rolle. Generelt gælder det, at i kraftig vind er der øget risiko for, at modstanderne mister kontrollen, og det kan derfor være en fordel for blokadespilleren at trække sig fra nettet. I disse situationer er det klogt at vælge en simpel linjeblokade, hvorfra det er let at trække sig.

Blokadespilleren skal forblive ekstra opmærksom i modvind. Dette skyldes, at modstanderne spiller i medvind, hvilket kan resultere i nærgående modtagninger og hævninger tæt på nettet. I disse tilfælde er en linjeblokade at foretrække, da den er stabil og giver en direkte retning mod bolden. Hvis bolden ender tæt på nettet, på grund af vind eller andre faktorer, er det til blokadespillerens fordel, som bør afvige fra aftalen med sin medspiller og i stedet blokere direkte på bolden.

## 5.3 TRÆNINGSPLANLÆGNING

At blokere bolden direkte ned på modstandernes banehalvdel giver en forrygende følelse, mens det modsatte – at hoppe forgæves ved nettet uden at påvirke spillet – kan virke demotiverende. Planlægning af blokadetræning bør derfor altid fokusere på at undgå demotivation og sikre, at alle spillere oplever succes.

### 5.3.1 BEGYNDERE

For begyndere er blokadespillet ikke centralt. Spillet påvirkes i begrænset omfang af en eventuel blokadeaktion, så derfor er det en god idé at starte med at spille uden blokade og først senere integrere det i spillet, når hævninger og angreb fordrer mere til blokadespil.

### 5.3.2 LET ØVEDE

Når spillerne har opbygget forståelse for spillets centrale elementer, kan blokaden introduceres. Fokus bør være på positive oplevelser ved nettet. Nethøjden kan sænkes, og lad spillere der har tilsvarende fysik og højde stå over for hinanden. Bolde skal kastes eller slås målrettet mod blokaden for at skabe succesoplevelser. Det er lettere at udvikle en blokadespiller gennem positive oplevelser ved et lavt net frem for demotiverende oplevelser ved et højt net.

### 5.3.3 MEGET ØVEDE

Blokadetræning skal prioriteres for spillere på et højt niveau. Isoleret træning af blokaden er nødvendig for at opnå gentagne boldberøringer, samtidig med at spring, timing, håndstilling og afstand til nettet finjusteres. Taktisk træning med forsvarsspilleren er også afgørende, da blokade og forsvar udgør en enhed, der skal bevæge sig efter faste aftaler.

Med stigende færdigheder og overblik kan blokadespilleren arbejde på at placere blokaden senere mod placeringsslag og lidt tidligere mod hårde angreb.



## 6. FORSVAR

Forsvaret i beachvolleyball refererer til det hold, der er klar til at forsvare angrebet fra modstanderen. Selvom en blokade udgør en væsentlig del af forsvaret, fokuserer dette afsnit primært på "den frie" forsvarsspiller, som er den forsvarsspiller, der ikke blokerer. Ligesom et vellykket angreb, eller en vinderblokade, kan skabe en fantastisk følelse for både spilleren og holdet, kan også et effektivt forsvar af en udfordrende bold skabe en tilsvarende positiv oplevelse. Intet er så karakteristisk for beachvolleyball som øjeblikket, hvor en spiller kaster sig ned i sandet for at forsvare en bold.

### 6.1 FORSVARSTEKNIK

Forsvaret adskiller sig fra andre tekniske færdigheder ved, at spilleren først i det sidste øjeblik kender boldens bane. En stor del af forsvarsspillet afhænger derfor mest af hurtighed og reaktionshastighed, end at være i kontrol. Forsvaret kan derfor udføres ved brug af næsten enhver del af kroppen, afhængigt af hvad der virker mest hensigtsmæssigt i situationen. Ikke desto mindre er der visse generelle principper og opmærksomhedspunkter, der bør overvejes i forbindelse med forsvarsspil.

#### TEKNISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**POSITIONERING**

**FORSVARSLØBET**

**BOLDBERØRING**



## 6.1.1 POSITIONERING

Optimal positionering er afgørende for forsvarsspilleren og indebærer, at spilleren skal etablere sin position i tilstrækkelig tid til at stå helt stille inden modstanderens angreb. Spilleren skal have et lavt tyngdepunkt med bøjede ben, fremoverbøjet overkrop og med hænderne fremme og i klarposition. Denne position sikrer forsvarsspilleren en god balance og mulighed for hurtig reaktion samt løb i alle retninger.

### TEKNISKE NØGLEPUNKTER

#### TIDLIG POSITION OG STABILITET.

Forsvarsspilleren skal tilstræbe at indtage sin position og stå stille før angrebet.

**LAVT TYNGDEPUNKT.** En lav position skal indtages, hvilket muliggør en hurtig reaktion.

#### FORVÆGT MED HÆNDERNE FREMME.

Positionen er karakteriseret ved forvægt, hvor overkroppen er let fremadlænet, og hænderne er fremme og klar.



## 6.1.2 FORSVARSLØBET

Når et cut eller shot skal løbes op, gøres det typisk med to eller tre lange skridt. Kroppen rettes ikke op fra udgangspositionen, men bevæger sig tværtimod lavere og lavere mod sandet, ved at lade overkroppen falde fremover. Det første skridt er det længste og udføres med benet, der er længst væk fra bolden. Det andet skridt er også langt, men på dette tidspunkt er kroppen så langt nede mod sandet, at knæet kommer i kontakt med sandet. Efter dette punkt kan kroppen skubbes fremad langs sandet mod bolden med et baggerslag, hvorefter der kan tages fra med albuer og arme, eller alternativt rammes bolden med én arm, mens den anden arm kan fungere som støtte mod sandet.





## 6.1.3 BOLDBERØRINGEN

Optimal boldkontrol opnås ideelt set ved anvendelse af et baggerslag. Imidlertid er der ikke altid tilstrækkelig tid til denne teknik, hvilket gør det yderste af den ene arm til den eneste tilgængelige mulighed. Ved denne situation kan bagsiden af en strakt hånd anvendes, eller pegefingern og tommeltotten kan formes til en lille ring. I tilfælde af forsvarsaktioner med én arm fungerer den anden hånd som støtte i sandet. Dette tjener ikke blot formålet med at forhindre ansigtskontakt med sandet, men bidrager også til at opnå stabilitet og kraft, der er nødvendig for at kunne spille bolden op med den anden hånd.

Generelt gælder det i forsvarssituationer, at det primære mål er at få bolden op på en eller anden måde. Uanset om det opnås med hånden, foden eller en albue, betragtes det som lige så effektivt i bestræbelserne på at forsvare bolden.





## 6.2 FORSVARSTAKTIK

Det er udfordrende at spille forsvar, og mange ender i en ikke ideel position på banen og får derfor udført en begrænset mængde vellykkede forsvarsaktioner. En almindelig fejl er at prøve at gætte og dermed løbe for tidligt. Det er mere hensigtsmæssigt at fokusere på et mere begrænset område og undlade de yderlige dele af banen. En anden typisk fejl er at undlade at forfølge bolden, fordi det synes for udfordrende at nå kontrolleret frem til den. Det er afgørende at huske, at forsvar ikke er en situation med kontrol, i modsætning til mange andre aspekter af spillet. Det er derimod en presset situation, hvor målet er at prøve at få bolden op i luften.

### TAKTISKE ELEMENTER I AFSNITTET

**POSITIONERING**

**SEN LINJEBLOKADE OG DIAGONALBLOKADE**

**VIND**



## 6.2.1 POSITIONERING

Adskillige faktorer kan afgøre valget af forsvarsposition, såsom vindens retning, modstanderens angrebsmønster, den aktuelle situation for modstanderholdet, personlige præferencer i forsvarsteknik og lignende. Centralt for forswarets position er dog nødvendigheden af *at vælge* en position og *stå stille* i denne idet der angribes.

## 6.2.2 SERVEPRES

Servetaktik bør sammenholdes med forsvarssituationen. Hvis forsvaret er stærkt og i momentum, bør der ikke risikeres for meget i serveren. Hvis forsvaret er udfordret, og modstanderholdet får point på sideout hver gang, er det en nødvendighed at øge servepresset, så modstanderholdets angreb bliver svækket, og forsvaret igen får betydning.

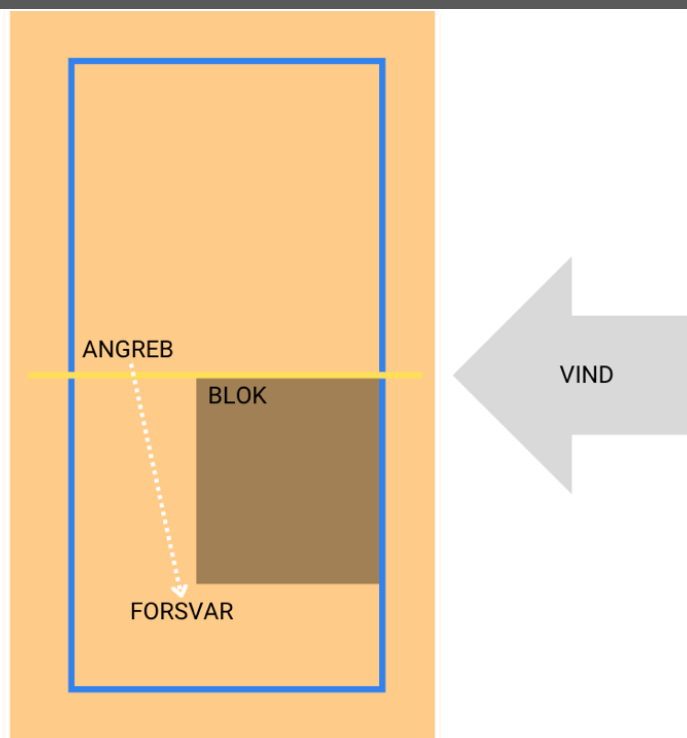
## 6.2.3 SEN LINJEBLOKADE OG SEN DIAGONALBLOKADE

I spilsituationer, hvor spillerne har aftalt sen linjeblokade eller sen diagonalblokade, skal forsvaret ikke placere sig tidligt, men meget sent for at opnå fordelene ved denne blokade: at snyde angrebsspilleren. I denne forsvarssituation skal forsvarsspilleren starte sit løb mod sin forsvarsposition *lige før* bolden rammes af angrebsspilleren. Det betyder, at forsvarsspilleren i disse spilsituationer ikke kan nå at komme i position og stå stille, og skal i stedet være klar på at forsvare bolde i løb.

## 6.2.4 VIND

Ved sidevindsforhold vil mange angrebsspillere bestræbe sig på at rette deres slag mod vinden for at minimere risikoen for at slå bolden uden for banen.

Forsvarsspilleren står dermed over for at udvikle en strategi for at dække dette område, typisk enten ved direkte dækning af området eller ved at overlade opgaven til blokadespilleren. I det sidste scenarie kan det være hensigtsmæssigt for forsvarsspilleren at justere sin position en smule ind mod midten for at bidrage til dækningen af dette kritiske område.



## 6.3 TRÆNINGSPLANLÆGNING

For mange beachvolleyballspillere udgør forsvarstræning en af de mest underholdende aspekter af træningen. Udfordringen ved at kaste sig rundt i sandet for at redde umulige bolde tilføjer en dynamisk sjov dimension til træningen, samtidig med at det udvikler spillerens hastighed og boldkontrol.

### 6.3.1 BEGYNDERE

Allerede fra den første beachvolleyballtræning bør forsvarstræning indgå. Selvom færdigheder som serv, modtagning og hævning til at starte med har større indflydelse på spillet, tilføjer forsvar en underholdende dimension til træningen. Øvelser to og to, der involverer kast og slag over nettet, gør det muligt for alle at være aktive.

### 6.3.2 LET ØVEDE

Når spillere når videre fra begynderstadiet, er det gavnligt at introducere angreb fra modstandernes side og etablere en fuld forsvarsopsætning med både blok- og forsvarsspiller. Dette gør træningen mere realistisk og udfordrer holdets samspil gennem taktiske blokmeldinger. Korrekt positionering og at stå stille på angrebstidspunktet er de nøgleaspekter, der bør fokuseres på. Hvis forsvarsspilleren har udfordringer med at stå stille på angrebstidspunktet, kan øvelserne sættes op, så angrebet udføres ved et fingerslagskast fra panden, så bolden kan placeres præcist på banen, og dermed tvinge forsvarsspilleren til, ikke at gå før tid.

### 6.3.3 MEGET ØVEDE

På højt niveau, hvor angrebet ofte er ekstremt kraftfuldt, bliver blokaden afgørende for et velfungerende forsvar. Spillerne skal fortsat undlade at gætte og i stedet stole på blokademeldingerne og andre taktiske aftaler, og det er dette, der bør være fokus på i træningen. Træning af forsvaret bør lægge vægt på hurtighed og gode beslutninger i forskellige forsvarssituationer.



**Udgivet af Volleyball Danmark, 2024, 1. udgave**

*Forfatter: Martin Kattner*

*Redaktører: Volleyball Danmarks administration*

*Fotografer: Flemming Patulski, Patrick Dufrêche og Kim Leerskov*

*Billeder: Spillere på den Danish Beachvolley Tour*



PLADS TIL  
BRUG FOR **ALLE**