

Teknik Smash

For alle volleyballspillere, uanset alder, er det at smashe det sjoveste og mest spændende. Problemet er, at smasheet også er den vanskeligste tekniske detalje at lære. Specielt for den aldersgruppe, vi her arbejder med, er bevægelsesmønstret og timingen meget kompliceret. Når eleverne på 5., 6. og 7. klassesetrin er nået til at spille på level 3, vil der med gribe-kastehævningen blive mange muligheder for at prøve at smash. vores holdning er, at eleverne skal prøve så godt de kan. Det, at få lov til at smashe, er en stor motiverende faktor, selv om det teknisk ikke altid lykkes.



Smashkast

Smashkastet er et hjælpekast til indlæringen af den rigtige smashbevægelse og trænes i 2., 3. og 4. klasse. Træning af smashkastet, er et basalt bevægelsesmønster, der bruges i mange idrætter. Under her følger en billedserie for den korrekte teknik for smashkastet.



Bolden holdes med
begge hænder



Bolden føres med begge
hænder bag hovedet
med albuerne højt
(Øjehøjde)



Bolden må støttes med
den anden hånd



Der roteres i hoften. Albuen føres frem og underarmen 'svinger med'; svinger først
baglæns og bliver efterfølgende kastet/trukket fremad og bolden kastes

Smashet

Smashet deles op i 3 faser. Tilløb og spring. Slagbevægelsen og slaget på bolden. Bevægelse efter bolden er ramt og landing.

Tilløb

Til smashet benyttes et 3 skridts tilløb. Skridtrytmen er venstre, højre – venstre. Dette for højrehåandede. For venstrehåandede startes med et skridt på højre ben.

1. skridtet er igangsættelsesskridtet
2. skridtet er stemskriddet
3. skridtet er bremseskridtet

2. og 3. skridtene er lange accelererende og kraftfulde. Skridtene kaldes også tilslutningsskridtene.



Venstre.
Igangsættelses
skridtet

Højre. Langt
kraftfuldt og
accelererende
Stemskriddet

Venstre ben
føres frem

Der drejes
ind

Venstre fod
bremser i 45
– 90 graders
vinkel til
nettet
Bremseskridt

Tilslutningsskridtene er en meget vigtig del af tilløbet. Det næstsidste skridt, stemskriddet, er et langt lavt skridt, der bruges til at bringe kroppen i den rigtige position i forhold til bolden. Begge arme bliver svunget baglæns (Superman).

Det sidste skridt er bremseskridtet. Her sætter man den venstre fod næsten 90 grader foran den højre fod, så foden står på tværs af løberetningen. Den fremadrettede hastighed skal omsættes i højde. Bremseskridtet blokerer den fremadrettede retning. Armene bliver aktivt svinget opad med hoften mod nettet så der åbnes op.



En hyppig forekommen fejl er, at der springes på et ben.

Slagbevægelse



Venstre skulder går frem og venstre hånd peger på bolden. Højre skulder går tilbage. Der roteres i hoften. Albuen føres frem og underarmen 'svinger med'; svinger først baglæns og bliver efterfølgende kastet/trukket fremad og bolden kastes. Pisker. Bolden rammes foran slagskulderen

Bolden rammes med stor åben hånd oven på bolden. Håndleddet bøjes. Slagarmen føres igennem ned langs siden og der landes i balance



Nøgleord og sætninger til Smash

- **Rytme.** Skridtrytme er: højre, venstre, højre-venstre
- **To ben.** Der springes på to ben

- **Batman.** Begge arme trækkes tilbage
- **Superman.** Begge arme svinges aktivt frem
- **Robin Hood.** Slagarmen trækkes tilbage med høj albue som når buen spændes
- **Pisk.** Armen svinges hurtigt frem
- **Stor hånd.** Bolden rammes med stor åben hånd
- **Mølle.** Slagarmen fortsætter sin bevægelse ned langs hoften

Indlæringstrappe til Smash



0., 1. og 2 klasse

- Kast med forskellige bolde, ringe, ærteposer etc.

3. klasse

- Lær slagbevægelsens rytme gennem Superman, Batman, Robin Hood og Ninja (se øvelshæftet)
- Lær tilslutningskridtet
- Kast overhåndskast med mindre bolde, feks. tennisbolde
- Træn smashkast

4. og 5. klasse

- Træn smashkast
- Knyt tilløbet til tilslutningskridtet
- Slå på bolden – lav lyd
- Knyt slagbevægelse til tilløb og tilslutningskridt

6. og 7. klasse

- Træn timing frontalt og vertikalt (grib kastede bolde på det højeste punkt med to hænder efter tilløb med tilslutningskridt)
- Slå bolde op ad væggen i gulvet etc.
- Slå horisontalt kastede bolde fra sig selv over nettet, stående
- Slå horisontalt kastede bolde kastet fra træneren over nettet, stående
- Slå vertikalt kastede bold over nettet, stående
- Knyt tilløb med tilslutningskridt til slagbevægelse med bold (slå bolden ud af trænerens hånd)
- Slå horisontalt kastede bolde kaste fra træneren over nettet, springende