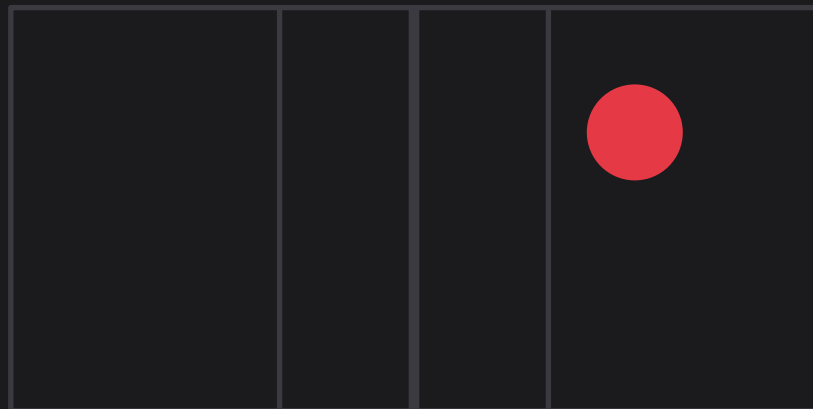




TRENERSEMINAR

Serv og mottak

Slik jobber vi i Oslo Volley





Dette har fungert for meg.

Kanskje fungerer det for noen av dere.

Kanskje ikke.



Norsk virkelighet

01 Begrenset tid i hallen

02 Spillere som jobber og studerer

03 Volleyball er ikke det eneste i livet

**Vi kan ikke sutre over
det vi ikke har.**

Vi må bruke det vi har på best
mulig måte.



Oslo Volley 2011–2015

Hvorfor hadde vi så mye fokus på serv og mottak?

UTGANGSPUNKTET

Oslo Volley

2011

VS

UTFORDRINGEN

Stod Volley

Tvang oss til å bli bedre

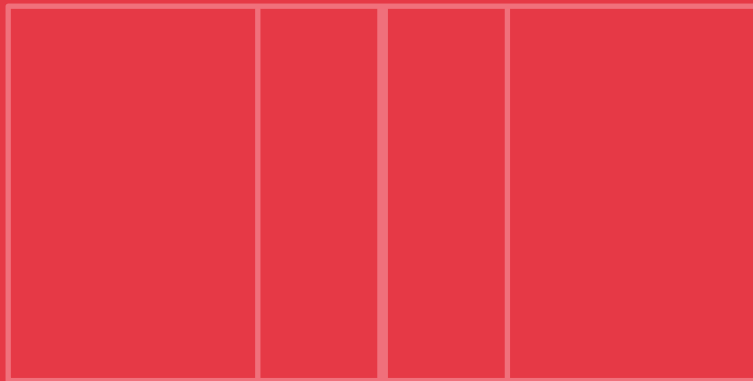
SVARET

Spisse ferdighetene i serv og mottak



01

SERV

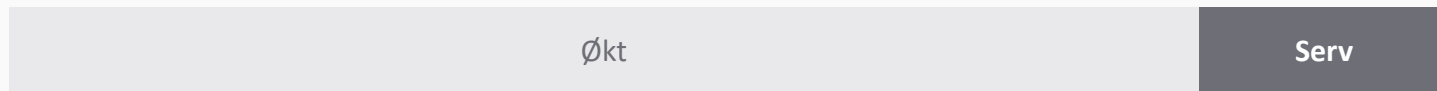




2 minutter serv før hver drikkepause

Drikkepausen er like lang som en timeout

Vanlig



Oslo Volley



■ 2 min serv

■ Drikkepause

Hvorfor

- Server med høy puls – som i kamp
- Første serve etter pausen = serve etter timeout
- Mange korte blokker gir mer enn én lang

Oppgaver

Sikker serv

Angrepsserv

Kort serv

Lang serv



Mentalt bilde

Se servern før du slår den

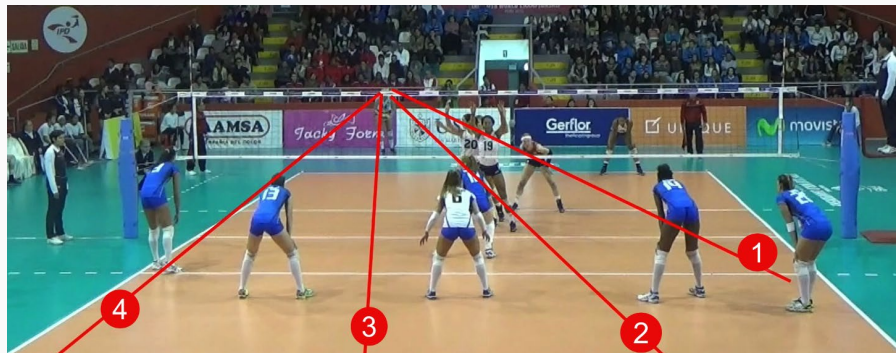




«Serv på X» – hvor?

Få mottakeren til å flytte på seg

NETT



Mål: sonen ved spilleren

Ikke rett på henne

Hun må flytte seg

Bevegelse gir dårligere mottak

Tvil om ansvar

Hvem tar ballen?



Ingen skal kjede seg

Alle har en rolle i serv/mottak-øvelsene:
server, mottaker, mål, registrering. Aktiv
serv/mottak for alle.

Interne konkurranser

I både serv og mottak. Poeng, tabeller og
noe å spille for.



EM 2026

Samtaler med Milan

Hva vi så – og hva vi tar med hjem



F Ø R S T E A N G R E P

SERV

for laget som server

MOTTAK

for laget som tar imot

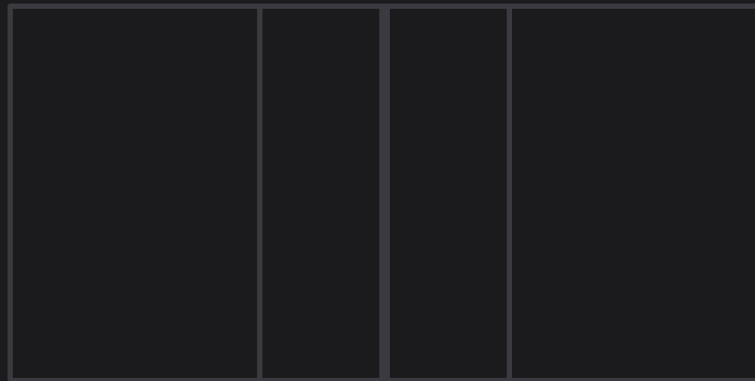
Unntak å diskutere: kjempeharde hoppserver hos gutter



02

MOTTAK

«Mottak er ikke forsvar» – Vladimir Grbić





Raskt til ballen – rolig i touchen

Strev mot den «perfekte» mottakssituasjonen



Lett på beina

Klar før serveren

Raskt frem

Tidlig til ballen

Rolig touch

Roligste bevegelse

Beachspillere

Vane med å plante seg i banen – for lite bevegelse i innendørs mottak



Fingerslag i mottak

Når, på hvilket nivå – og hvorfor

Herre vs. dame



Herre



Dame

Ulik serv – ulikt mottak



OPPVARMING TIL MOTTA

Meny

Forrett

...

Hovedrett

...

Dessert



Psyke ut serveren

Mottakerne tar initiativet tilbake

01

Servevaner

Eliteserie Norge

02

Statistikk

Mønstrene bekreftet med tall

03

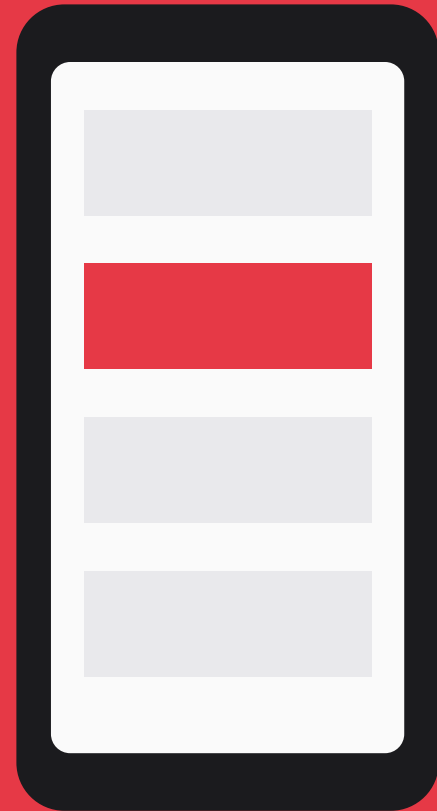
Utnytt det

Mottaket er forberedt før
servern kommer



Appen vi jobber med

Marko Milosevic & Tomm Hansen



--	--	--	--

Takk!