



OG



Marko Milosevic (Hovedtrener)
Tomm Hansen (Assistent)
Oslo Volley Damer Elite



Marko Milosevic

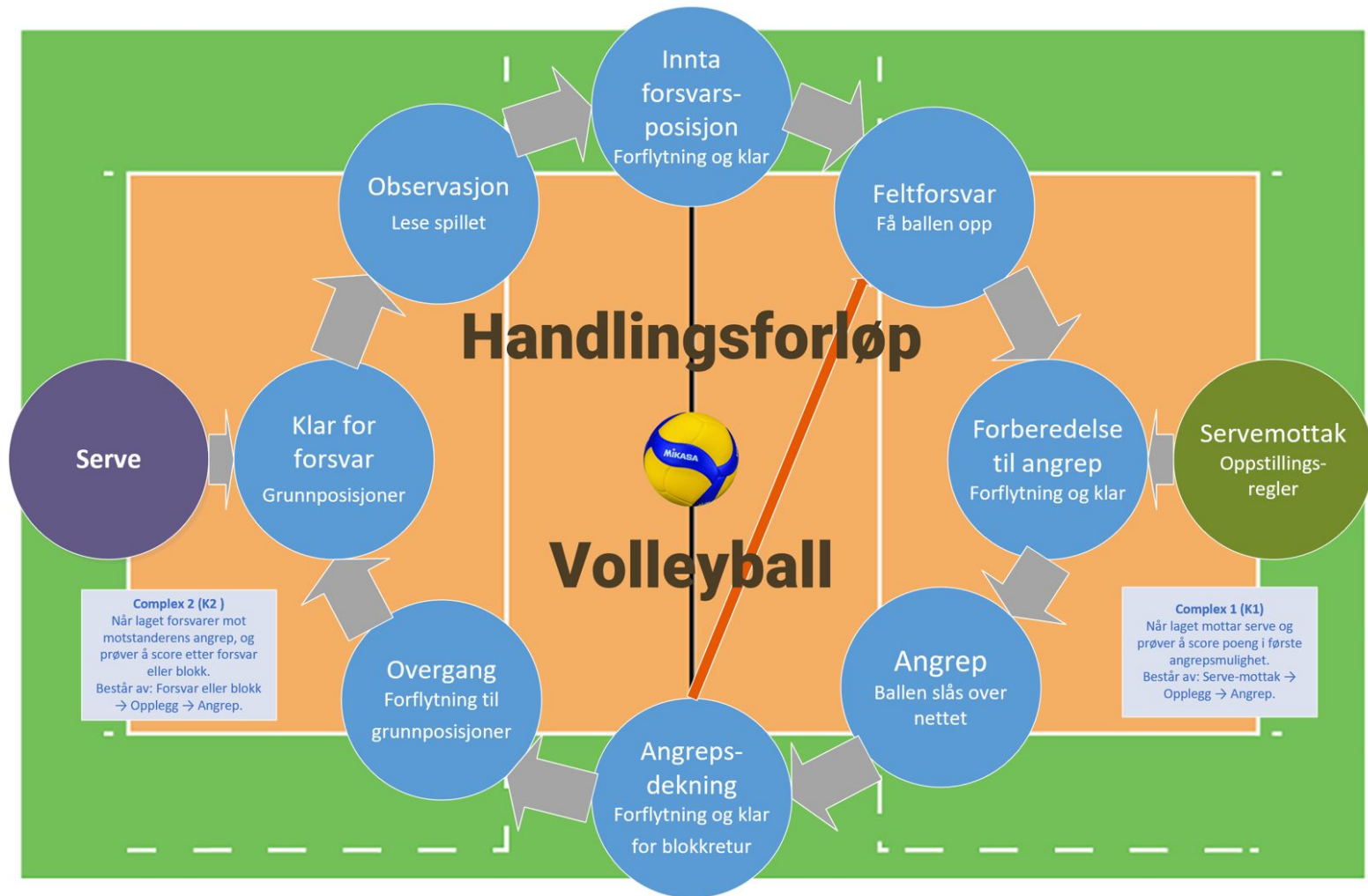


Tomm Hansen



Vunnet flere cupfinaler med Oslo Volley





Tre hovedbudskap til ungdomstreneren

1

Serve og mottak avgjør flest sett

De er den sterkeste enkeltfaktoren for settseier i alle aldersklasser, fra 12-åringer til senior – prioriter dem i hver økt.

2

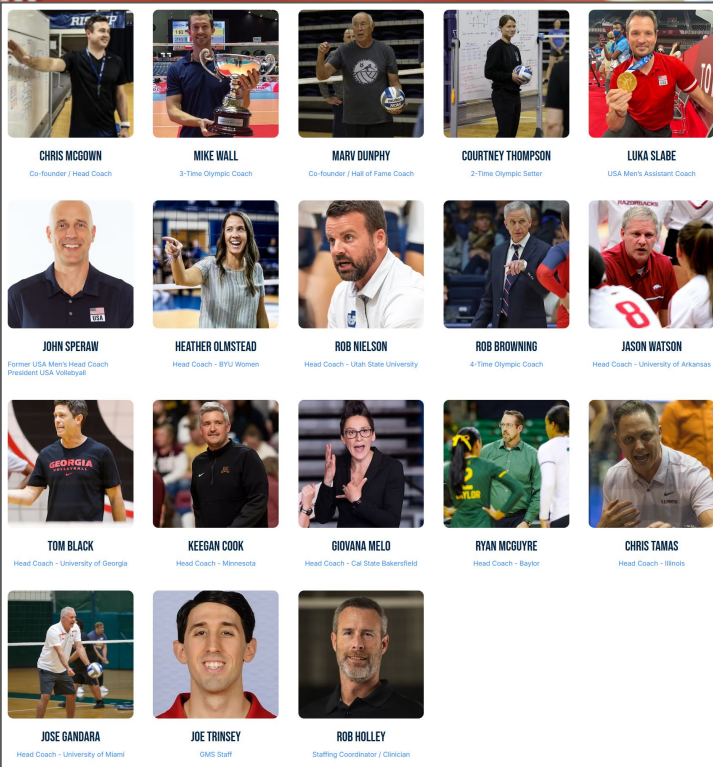
Vektlegg riktig etter alder

Hos de yngste handler det om servetrykk og å få opp ballen. Etter hvert som mottaket blir sikrere, tar angrepet gradvis over som viktigste ferdighet.

3

Tren smart

Bygg kroppsrotasjon gjennom tennisserven tidlig for samtidig å styrke angrepet. Prioriter presisjon og plassering foran ren fart i flakkeserven.



Carl McGown

Alle har rett til sine egne meninger,
men ikke sine egne fakta.

Number of Sets per Level

From Over 23,000 Teams

Female

- High School Varsity: 384,446
 - Club 16: 134,219
- High School JV: 99,691
 - Club 14: 89,416
 - Club 18: 81,036
- University: 60,401
 - Club 12: 20,450
- Middle School: 19,698
- Junior College: 14,314

Male

- High School Varsity: 41,804
 - University: 10,532
- High School JV: 10,105
 - Club 18: 8,896
 - Club 16: 6,716
 - Club 14: 2,922
- Middle School: 1,335
 - Club 12: 698
- Junior College: 915

Copyright 2016-2020: Kyle Mashma



Jim Stone

Ledet USA til landets første U18
FIVB World Championship gull i
2019



De fem viktigste enkeltferdighetene

Sammenstilling av flere datakilder (basert på over 1 million sett)

1 Serve

Den sterkeste enkeltfaktoren som skiller settvinnere fra tapere.

2 Mottak

Mottaksfeil er nesten et speilbilde av serveess – den nest sterkeste faktoren.

3 Angrep (kills)

Tar over som viktigst etter hvert som mottaket blir sikrere med alderen.

4 Lav på angrepsfeil

Reduserer gratispoeng til motstanderen.

5 Lav på forsvarsfeil

Minst utslagsgivende av de fem, men fortsatt i topp fem.

12-14 år: Serve-mottak avgjør kampen

Få komplekse angrep – det er servepresset og evnen til å få opp ballen som avgjør settet

12 år

Ferdighet	Vippepunkt	Vinnersjanse
Serveess	6	65 %
Angrep (kills)	5	57 %
Mottaksfeil	6	38 %

Ved 6 mottaksfeil faller vinnersjansen til under 40 %

14 år

Ferdighet	Vippepunkt	Vinnersjanse
Serveess	4	62 %
Angrep (kills)	6	57 %
Mottaksfeil	5	35 %

Angrepet nærmer seg servern, men serve/mottak er fortsatt størst



TRENERTIPS

Prioriter servetrykk og «få-ballen-opp»-mottak fremfor perfekt presisjon – hold ballen i gang er viktigere enn å jage kills.

Fra 16 år: Angrepet tar over

Serveessene blir sjeldnere når mottaket modnes – men serve og mottak er fortsatt fundamentet

16 år - vippepunktet

Ferdighet	Vippepunkt	Vinnersjanse
Serveess	3	57 %
Angrep (kills)	8	57 %

Aces og kills gir nå lik vinnersjanse – brytningspunktet

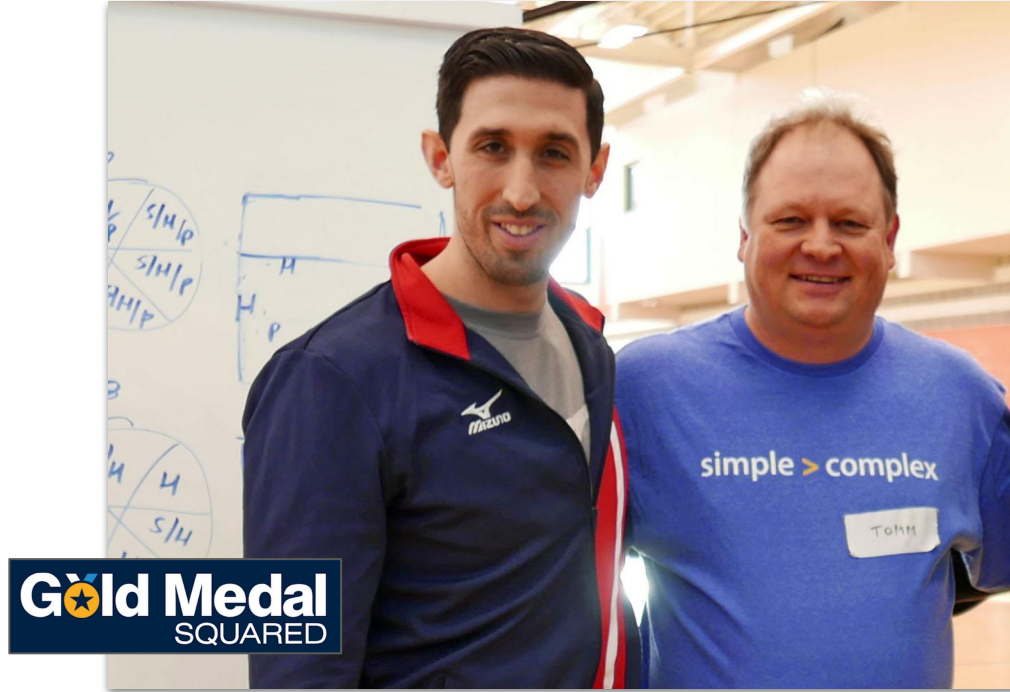
18 år

Ferdighet	Vippepunkt	Vinnersjanse
Serveess	3	66 %
Angrep (kills)	9	56 %

Kills er nå viktigst – vanskeligere å serve ess når mottaket er bedre

Serve og mottak bytter rolle med alderen – men forsvinner aldri

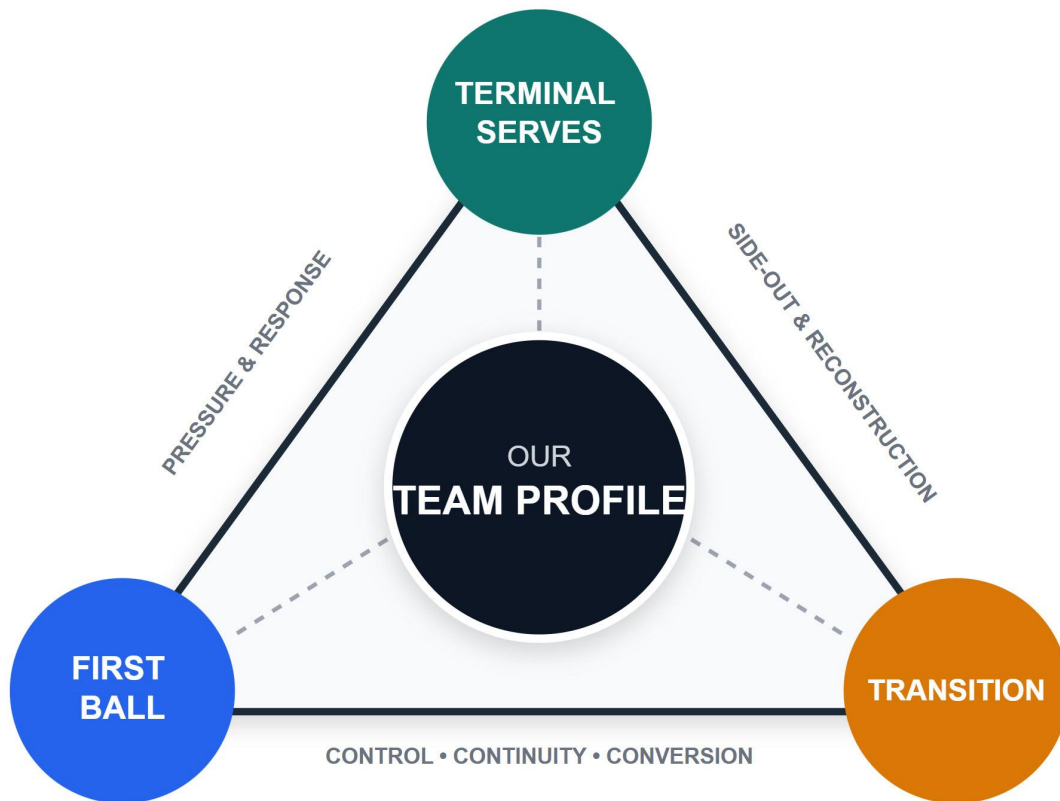
I VM-lag (senior, U21, U19) er mottak fortsatt den viktigste ferdigheten i alle tre aldersklasser – en god serve handler nå mer om å presse mottaket enn å score direkte.



Joe Trinsey - Smarter Volley (Substack)

THE TRIANGLE

A framework for understanding a volleyball team profile



Strengths and weaknesses in each area interact to create the team's unique profile.

TOKYO 2020



Terminal Serves (-2)

Damer

USA
vs
Brazil

First Ball (+15)

Transition (+7)

Terminal Serves (+12)

Herrer

France
vs
Russia

First Ball (+3)

Transition (-10)

The image is a composite of two photographs of volleyball players. On the left, a player in a blue jersey and black shorts is shown in a dynamic pose, reaching up with her right arm to hit a yellow and blue volleyball. On the right, a player in a purple jersey with the number 17 is shown in a similar pose, reaching down with her right hand to touch a yellow and blue volleyball. The background of both photos is an indoor volleyball court with blue and green flooring and white lines. A central white vertical bar separates the two images.

Serve

“Begrense motstanderens valg”

Individuelt eller lagbeslutning: hvor skal jeg serve?

Utførelsen er individuell, men målvalget bør være en delt lagbeslutning

Serve som lag, ikke hver for seg

- Serven er det eneste kampøyeblikket én spiller kontrollerer helt alene – men hvor dere server bør være en delt beslutning
- Nummerer sonene 1–6 og sett et mål for hver serveomgang – via tegn fra benken eller fast avtale for settet
- Hver server bør mestre minst to soner bevisst – treffer man omtrent riktig sone, er jobben gjort
- Mange setter beste server i posisjon 1 når de starter med serve – en enkel måte å skape servetrykk på

Situasjonsbestemte regler

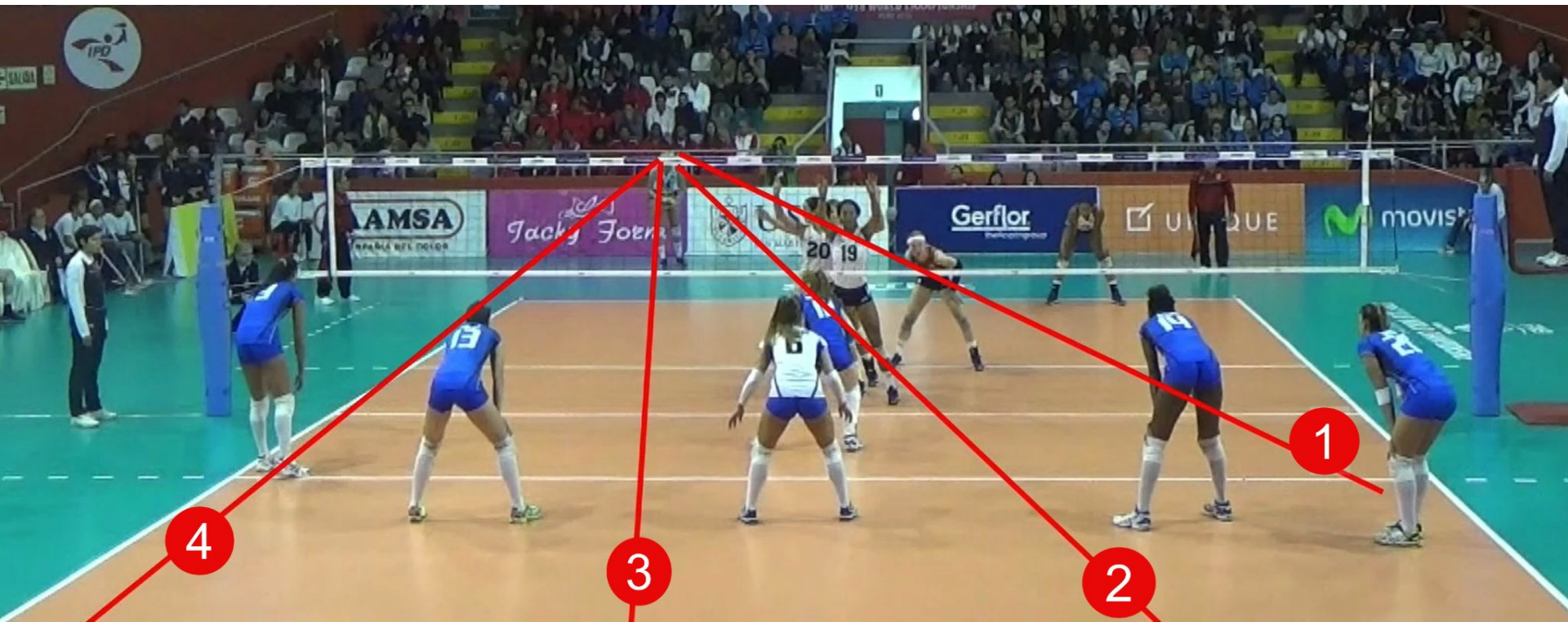
- Etter timeout fra motstanderen: unngå å serve i nettet – bruk den mest pålitelige og presise serveren i stedet
- Ikke bom to ganger på rad på samme måte – en hard servemiss gir mindre enn en plassert serve
- Bommer noen tre på rad: senk risikoen og serve trygt en omgang for å finne rytmen igjen
- Serve på en nylig innbyttet spiller – den ferskeste spilleren på banen er ofte den «kaldeste»



TRENERTIPS

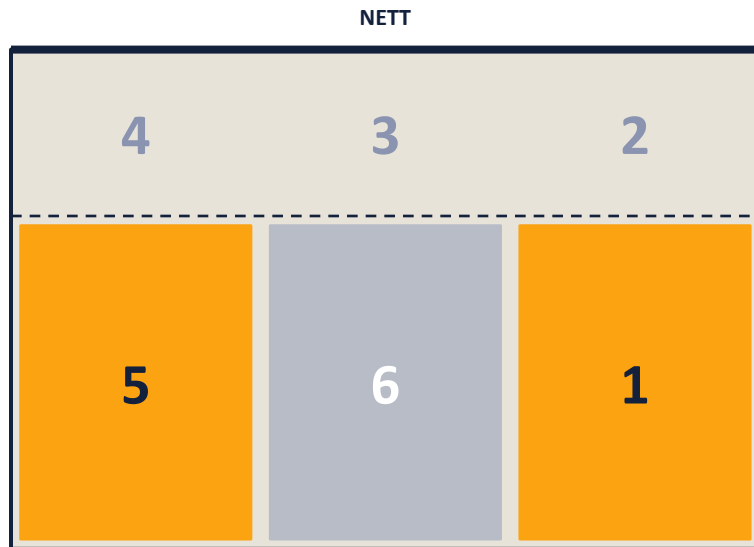
Serve trygt men presist på jevne, avgjørende poeng – ta sjanser når dere har lite å tape, ved stor ledelse eller når dere ligger langt bak.

Mål for serve



Servetaktikk: sone og fart

Ca. 3500 server i ungdoms- og Grand Prix-VM – sidelinjer og endelinjer var hovedmålene



-  Mest effektive mål (sone 1 og 5, langs sidelinja)
-  Klart minst effektiv (sone 6)

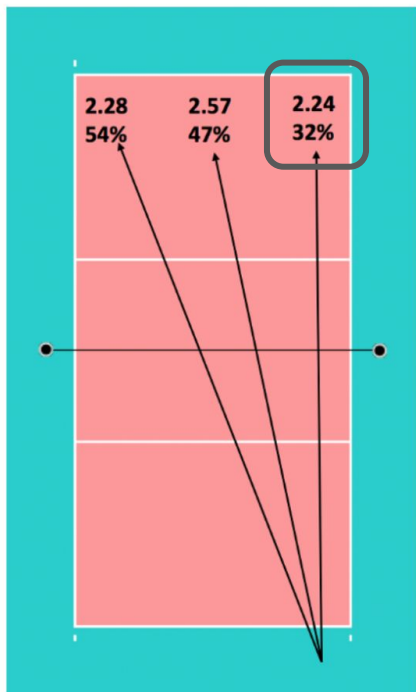
Hvor bør de serve fra og til?

- Sone 1 → sone 5 (langs linja) er mest effektivt
- Sone 5 → sone 1 (langs linja) er mest effektivt
- Sone 6 er den minst effektive serveposisjonen
- Sikt mot banens siste 1–1,5 meter

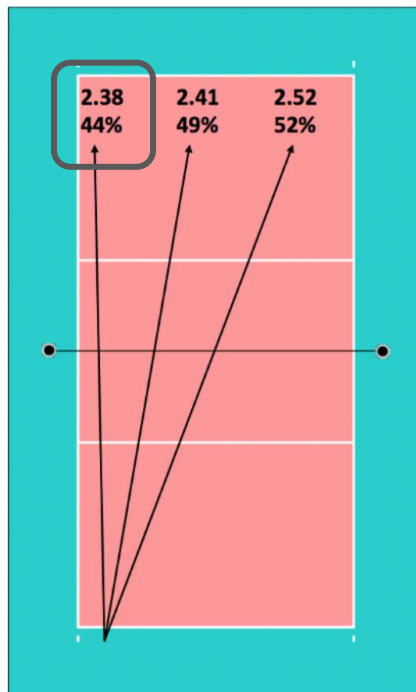
Spinnserve vs flakkeserve

- Topspinnserve (avansert): hastighet bestemmer hvor effektiv den er
- Flakkeserve: Flat bane veier tyngre enn toppfart – lavt under antennehøyde rett over nett

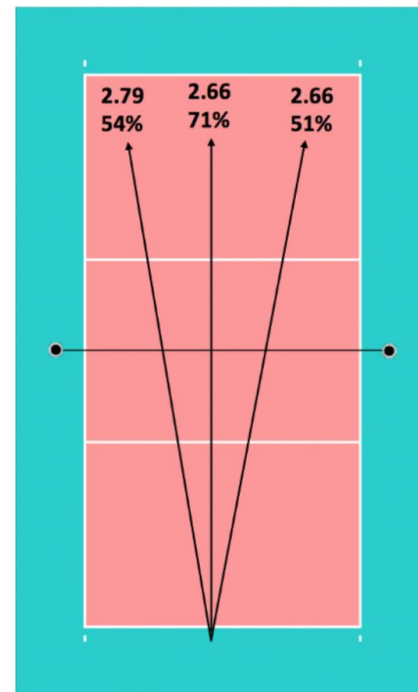
Continuing with serve tactics, in the pictures below, you will see the correlation between where the server stands and the quality of the pass.



A



B



C

SCORE: 0=Bling, 1=Overleve eller 1 mulighet, 2=Flere utveier, 3=Alle angrepsutveier inkludert oppleggerdump på andreslaget.

PROSENT: Sideout-prosent (basert på 3500 server høyere nivå ungdom/senior)

Nybegynnerserve: spinn før flakk

Jim Stones prinsipper for serveutvikling

Underarmserve



Sidearm-serve



Stående spinnserve



Stående flakkeserve

Fokus tidlig: Spinnserveren (tennisserve). Flakkeserven er målet når skulder- og kjernestyrken er på plass.

Hvorfor spinnserve først?

Flakkeserve – stående eller i hopp – krever betydelig skulder- og kjernestyrke. Jim Stone anbefaler å få i gang unge spillere med stående spinnserve for å bygge armsvingteknikk mens styrken bygges, til nytte for både serve og angrep.

Praktiske prinsipper

- Maks 5 server på rad, ikke 25 sammenhengende
- Serve mot et mål – medspiller eller kjele
- Kvalitet foran kvantitet, særlig for de yngste
- En utfordrende serve som likevel går i ønsket bane



TRENERTIPS

Server 5x5 mot faste mål – ikke 25 på rad. Kvalitet og treffsikkerhet slår kvantitet.



Nøkkelord: overarmsserve - bein

- Stå med beina i skulderbreddes avstand og i god balanse.
- Venstre fot skal være litt foran høyre, og omvendt for venstre-hendte.
- Ha litt bøy i knærne.

Nøkkelord: overarmsserve - oppkast

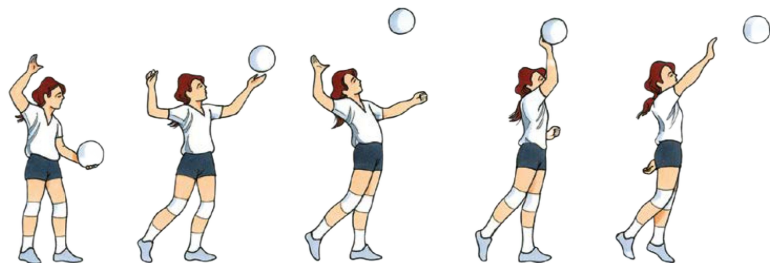
- Kast ballen presist opp, ca. 30-50 cm høyere enn hodet, med én eller to armer.
- Ballen kastes opp litt foran den skulderen du slår med.

Nøkkelord: overarmsserve - slagavvikling

- Trekk armen bakover med litt bøy, den skal da akselerere og strekkes ut mot ballen.
- Ballen skal treffes høyt, litt foran skulderen, i håndflaten.
- Flytt tyngdepunktet framover under slagavvikling.
- Bruk håndledd aktivt rundt ballen for å oppnå spinn ved for eksempel hoppserve.

Vær spesielt oppmerksom på

- At ingen nybegynner kaster helt bra eller slår perfekte server. Prøv og feil.
- At venstre fot er fremst hos høyrehendte og omvendt hos venstrehendte.
- At dersom ballen treffes riktig i hånden, trengs det ikke mye kraft.
- At i starten vil ustabile oppkast være årsaken til ustabile server.
- Den vanligste feilen er at oppkastet er for høyt og/eller skeivt.



Weight transfer,
back to front foot

2



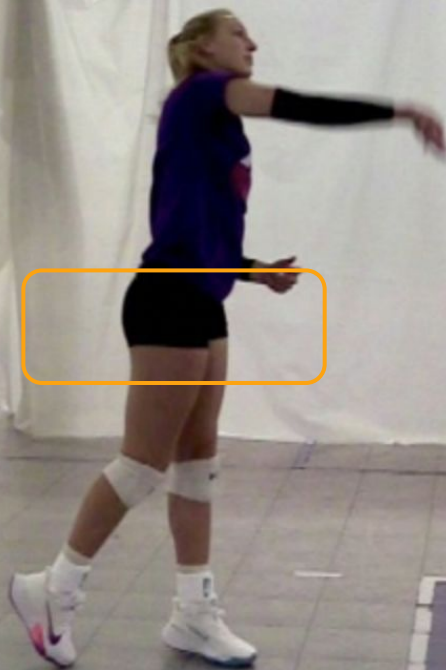
Elbow to ceiling

3



4

Snap over the ball,
follow thru to target

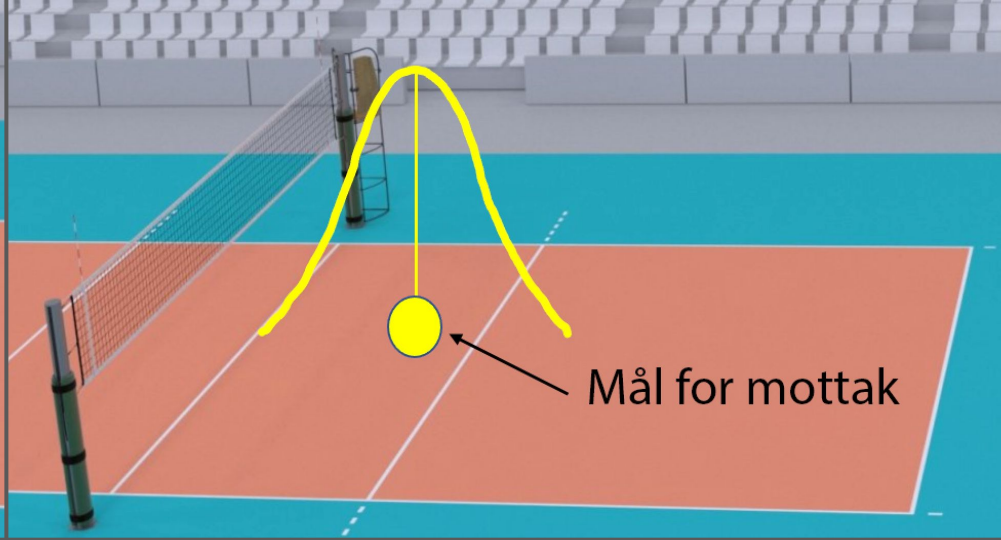
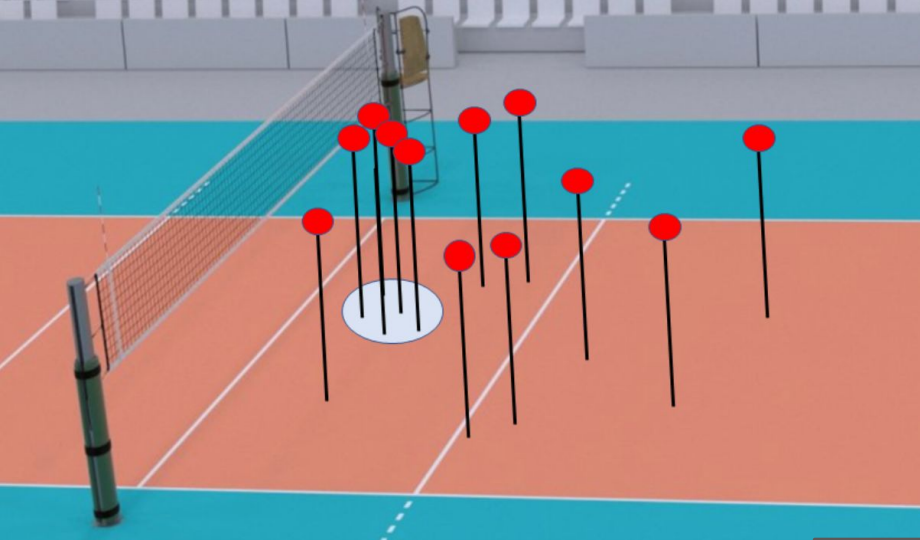




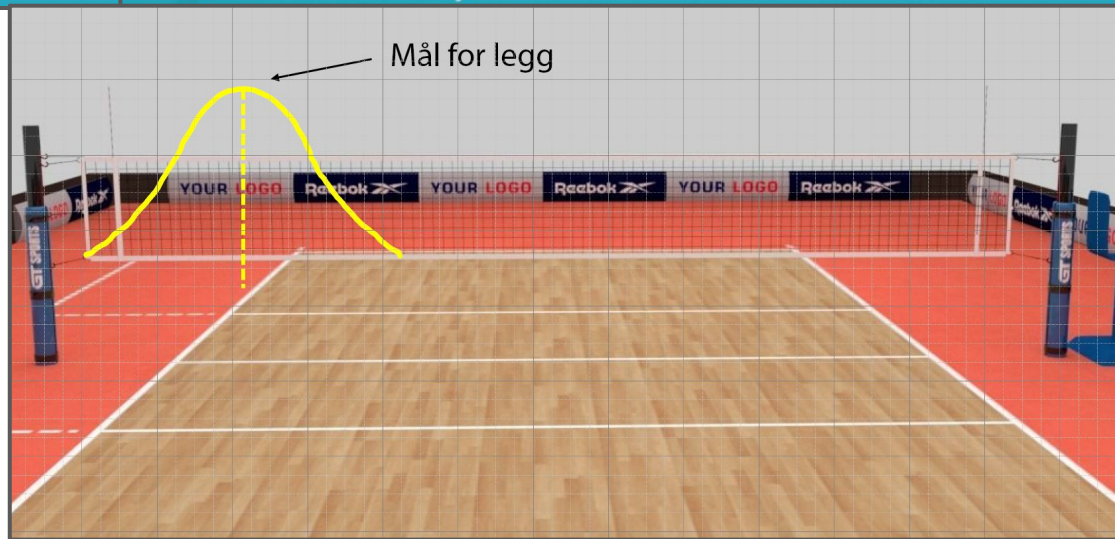
Mottak

“Gi eget lag flere valg”

Mottak er ikke en forberedelse til angrepet – mottaket ER angrepet. Kvaliteten på første ball bestemmer kvaliteten på hele angrepsrekken.



- Én mottaksmålsetting passer ikke for alle lag
 - Presise mottak gir variert og effektivt angrep
 - Upresise mottak bør sikte lenger fra nett og redusere risikoen for overpasninger
- Spredning i legg signaliserer behov for oppleggertrening eller bytte av legger



Oppleggers innløp - og hva som faktisk svikter

De fleste mottaksproblemer handler om posisjonering, ikke teknikk

Oppleggers innløp

- Må være på plass FØR ballen ankommer – ikke samtidig
- Start bevegelsen straks reglene tillater det
- Fast, innøvd innløpsmønster per rotasjon – aldri improvisert
- Mål: samme punkt mottakerne sikter mot – ca. 1 m fra nett, 3–4 m fra høyre sidelinje

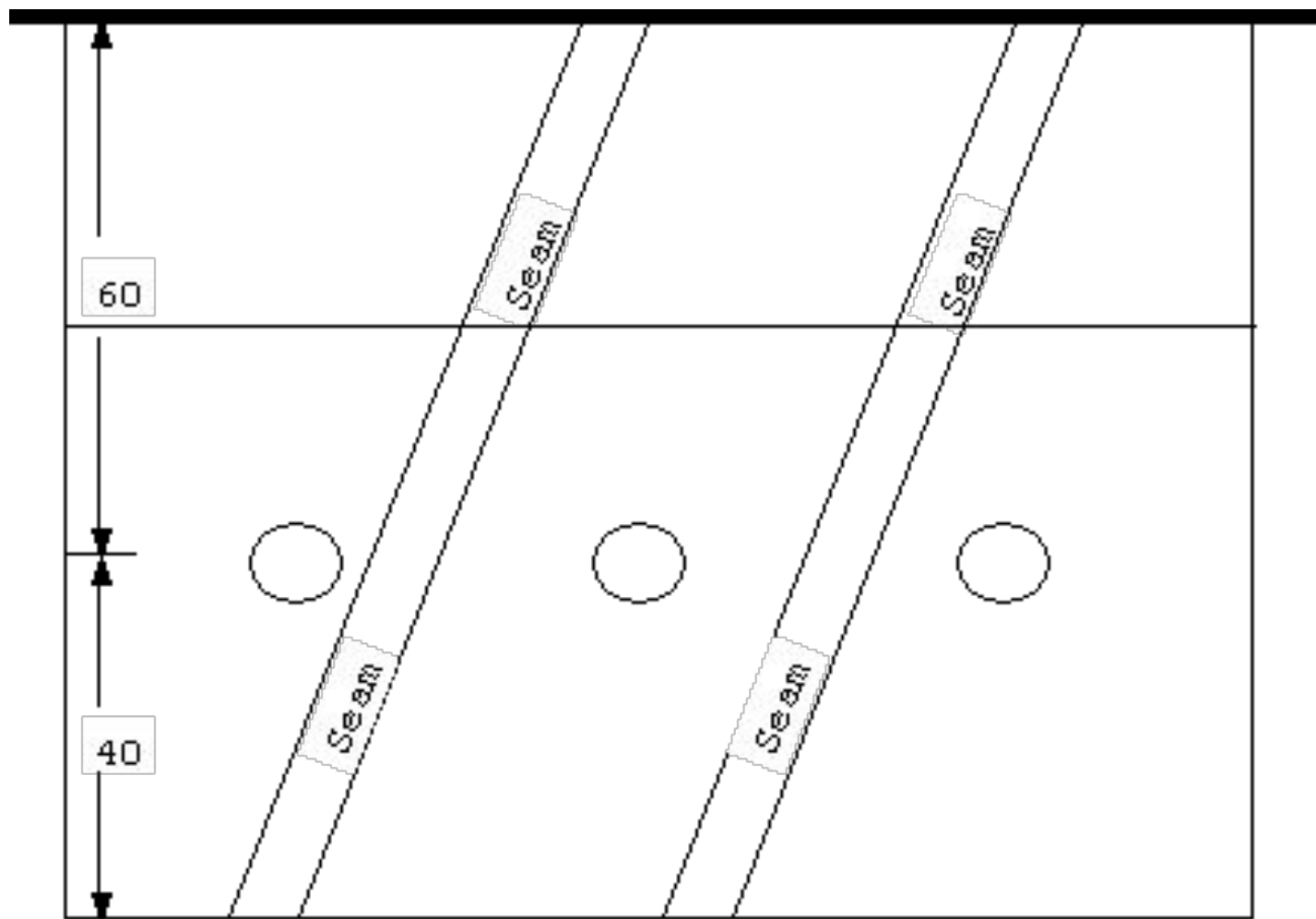
Vanlige feil - og årsaken

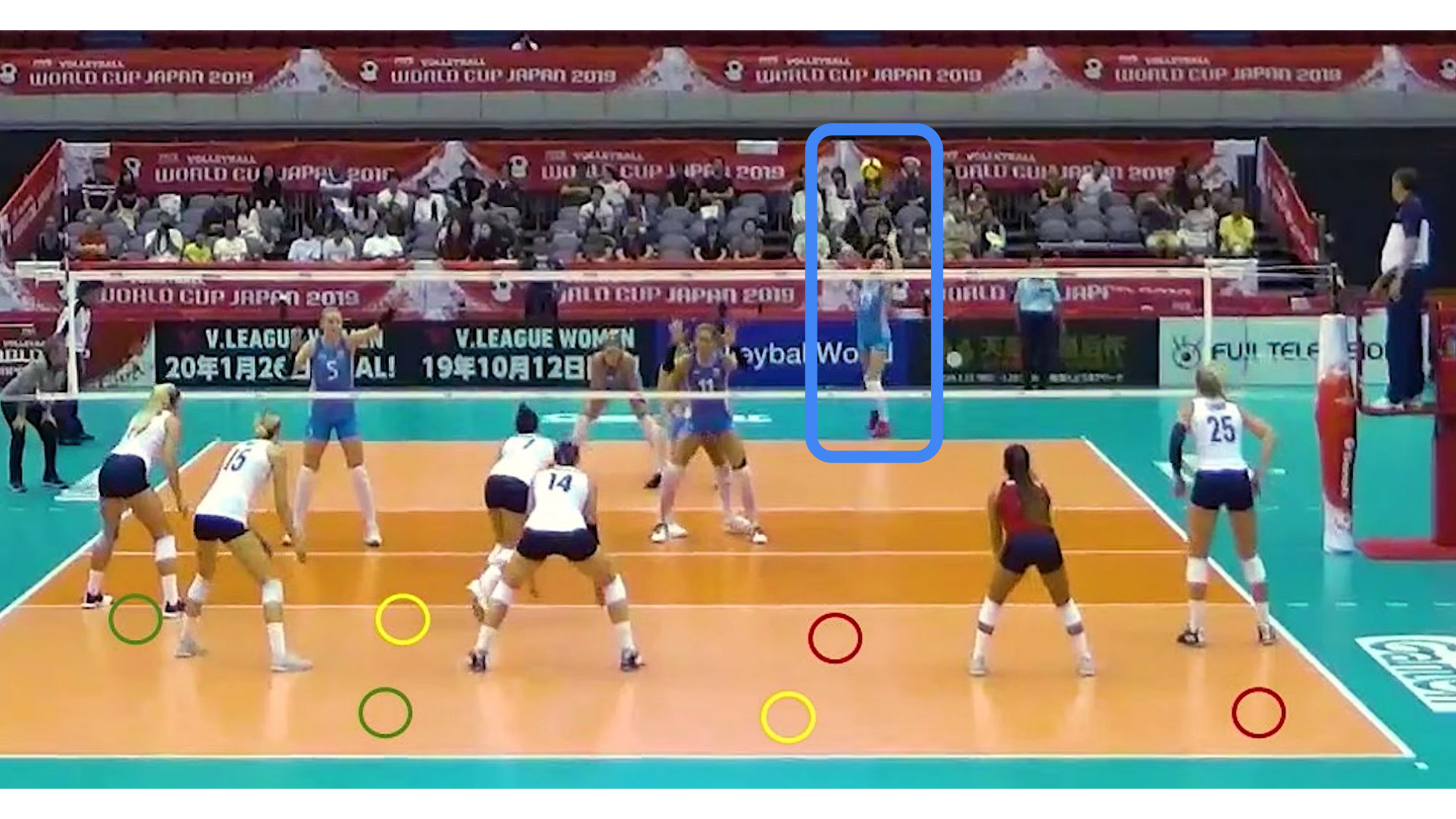
- Lav score i én rotasjon → nesten alltid posisjonering, ikke teknikk
- Opplegger kommer sent → innløpsruten er for lang, eller det ventes for lenge
- Gode mottak gir dårlige legg → mottaks- og leggermål er ikke samkjørt
- Svak mottaker blir stadig målskive → formasjonen beskytter ikke godt nok

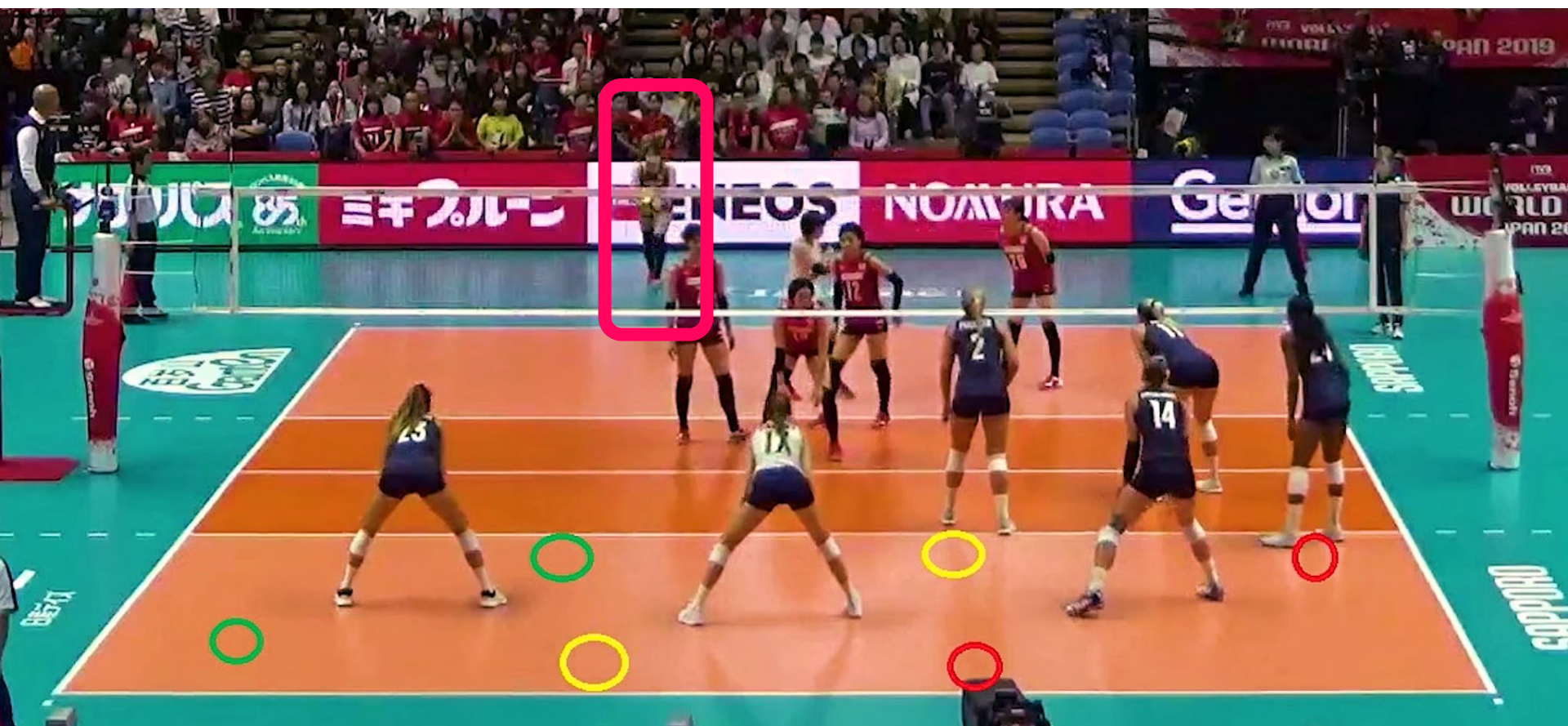


TRENERTIPS

Beskytt svake mottakere proaktivt – trekk dem ut av sonen eller skjul dem bak en sterkere spiller, i stedet for å vente til kampen avslører problemet.









Sonedekning og kommunikasjon i mottak

Hvordan Team USA fordeler ansvar og retter mottaket – før og under serveren

Før serveren: fordel ansvar sammen

- Liberoen er ofte «mottakskaptein» – organiserer posisjon og sonefordeling før hver serve
- High-five, øyekontakt og pek på soner – bekreft ansvar sammen hver eneste gang
- Sikt mottaket midt på banen, ca. 1 meter fra nett – kortest vei for opplegger. Målet er at opplegger kan få ballen foran seg.

Sonedekning (seams) under serveren

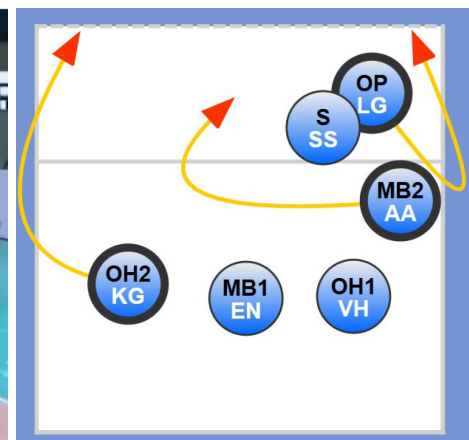
- Del sonen mellom to mottakere ut fra hvor serveren står – speilvend ansvaret mellom sone 1/6 og sone 5
- Midtre bakspiller kutter av dype baller i sonen; nærmeste mottaker tar de korte
- Rop «inn» eller «ut» + navnet på mottakeren, for hver eneste ball over nettet



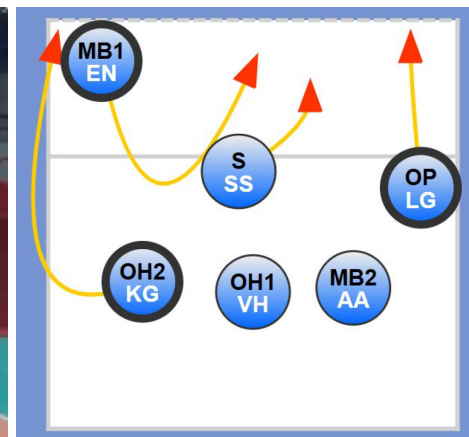
TRENERTIPS

Jo tøffere serve (fart, jump spin), jo lenger fra nett bør pasningsmålet flyttes – gi margin for feil og behold angrepssystemet.

R6



R5



Rotate 1 2 3 PRO

Plan Info

Roster

Positions

Formations

Summary

Match Ups

Their Game Plan: Øksil

Serve

Primary

Shift

Shift

R1 Serve

R2 Serve

R3 Serve

R1 Receive

R2 Receive

R3 Receive

Your Game Plan: Oslo volley 2627

Receive

Primary

Shift

Shift

Both

Both

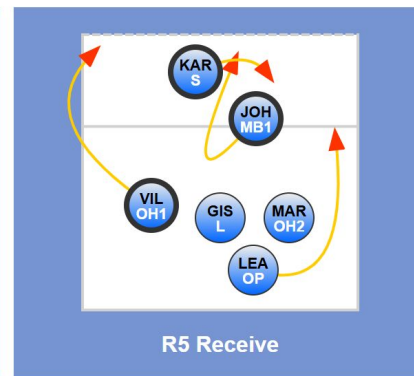
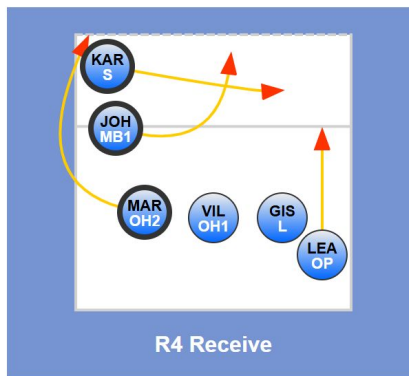
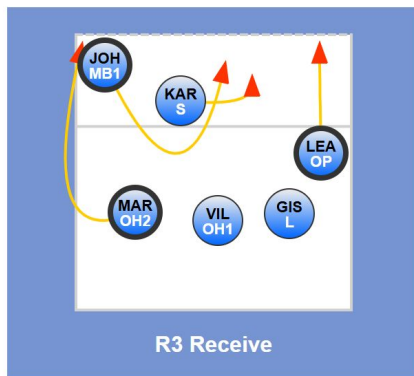
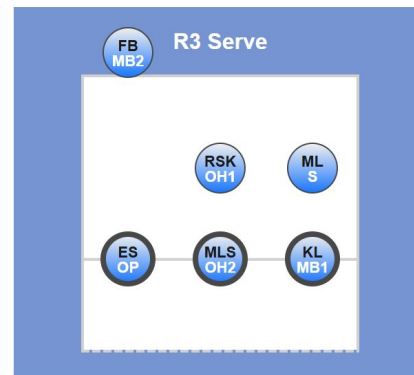
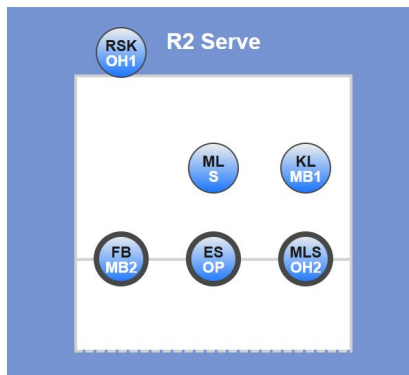
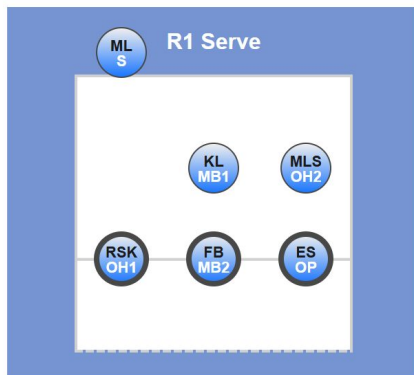
Their Game Plan: Øksil

Serve

Primary

◀ Shift

Shift ▶



Your Game Plan: Oslo volley 2627

Receive

Primary

◀ Shift

Shift ▶

◀ Both

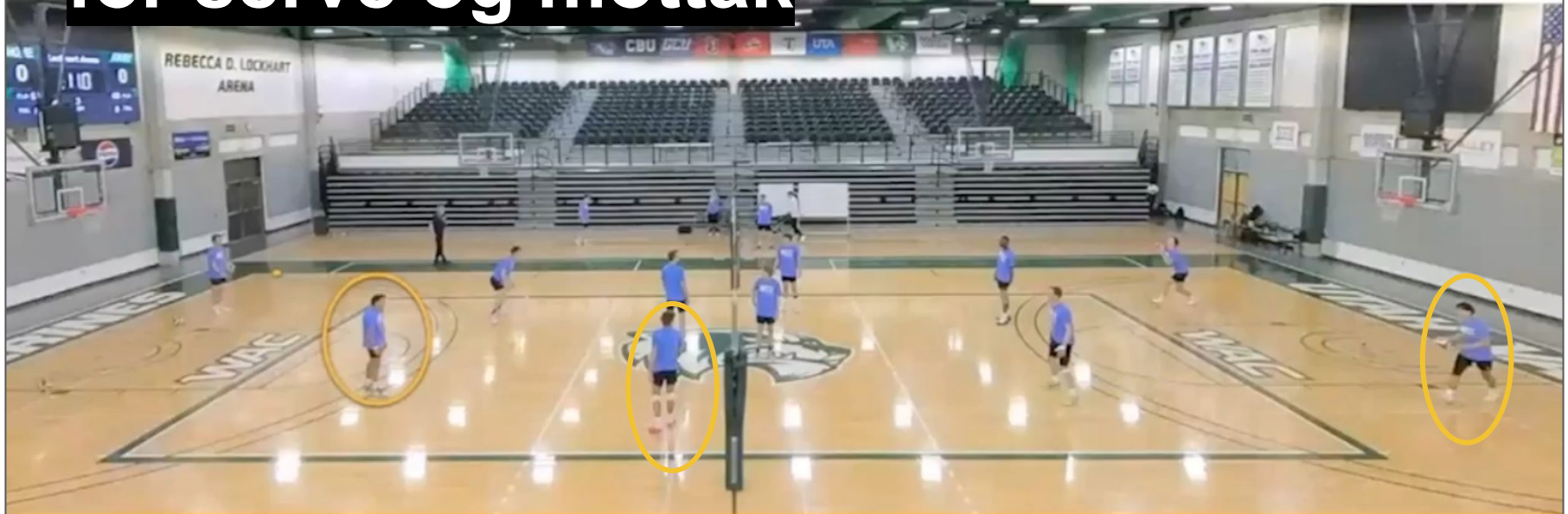
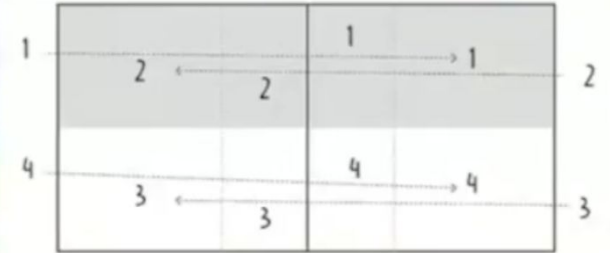
Both ▶

Øvelser

Kongebane



Kongebane (ladders) for serve og mottak

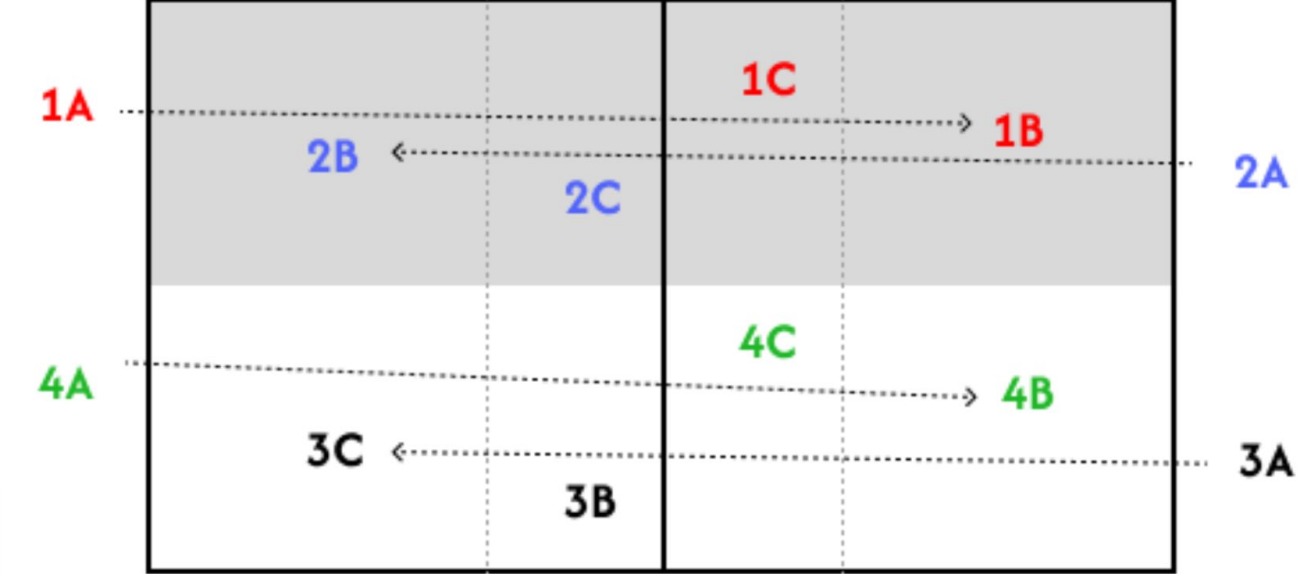


**SERVE-RECEIVE
LADDER**

**IN A ROW SCORING
FIRST SERVER/PASSER TO WIN 3 IN A ROW SCORES BIG POINT. THEN ROTATE.**

Tre-på-rad

	Player	Pts	Rank	Pts	Rank	Pts	Rank
Group 1	1A	5	1B				
	1B	6	1A				
	1C	3	2C				
Group 2	2A	4	1C				
	2B	8	2B				
	2C	9	3C				
Group 3	3A	1	2A				
	3B	1	3A				
	3C	3	4B				
Group 4	4A	3	3B				
	4B	5	4B				
	4C	5	4C				



Spillernes rolle ruller: Server - Mottaker - Mål for fremspill - Server

Serve-Receive Ladder



Spillnære mottak

Oppsett: Tre mottakere i vanlig mottaksformasjon, med mål nær opplegger. Server(e) – spillere som kan serve hardt/presist, eller trener med serve/kast – utfordrer bevisst sømmene, ikke sikter rett på en enkelt mottaker.



Spillnære mottak

Regel for hver serve:

1. **LES** – se serveren og ballbanen tidlig
2. **ROP** – avgjør hvem som eier sømmen, si det høyt og tidlig
3. **BEVEG** – flytt beina inn i posisjon, ikke strekk deg etter ballen
4. **MOTTA** – kontroller ballen og lever presist til målet

Gjør det konkurransedyktig: Poengsett hver serve på både kommunikasjon og mottaks kvalitet. Serverne jakter sømmene, mottakerne konkurrerer om å levere til målet – null poeng hvis ballen faller mellom to spillere som bare ser på hverandre.

De fem viktigste enkeltferdighetene

NM 2018 i Førde - U17 - 1/8 delsfinale - Kolbotn vs ØKSIL

1 Serve

Den sterkeste enkeltfaktoren som skiller settvinnere fra tapere.

2 Mottak

Mottaksfeil er nesten et speilbilde av serveess – den nest sterkeste faktoren.

3 Angrep (kills)

Tar over som viktigst etter hvert som mottaket blir sikrere med alderen.

4 Lav på angrepsfeil

Reduserer gratispoeng til motstanderen.

5 Lav på forsvarsfeil

Minst utslagsgivende av de fem, men fortsatt i topp fem.



ØKSIL

1

14



KOLBOTN

1

11

NM JU17 2018



Kilder

1. VolleyVekst – Korrelasjon mellom serveess og settseier (2021). volleyvekst.net
2. Rotate123 / SoloStats – Mashima (2020), Performance Benchmarks. [solostatslive.com](https://www.solostatslive.com/resources/benchmarks) <https://www.solostatslive.com/resources/benchmarks>
3. Silva m.fl. (2014), Journal of Human Kinetics. PMC4120451
4. Drikos & Ntzoufras (2019), International Journal of Computer Science in Sport.
5. García-de-Alcaraz et al., RICYDE (2020).
6. Echeverría, Ortega & Palao. semanticscholar.org
7. Reeser et al., American Journal of Sports Medicine (2010). PMC3445065
8. Jim Stone – kjernerotasjon i alle ferdigheter (video). [youtube.com/watch?v=Ytb8VfzNOq4](https://www.youtube.com/watch?v=Ytb8VfzNOq4)
9. BYU-studie, kvinnelig collegevolleyball. scholarsarchive.byu.edu
10. Physical Activity Review (2024). physactiv.eu
11. coachingvb.com – Slowing down the volleyball float serve.