

Indlæringsstrappe til Kidsvolley

Bh. Klasse

1. klassetrin

Level 0

- Gribe og kaste på forskellige måder
- Gribe og kaste på forskellige måder med bevægelse før og efter boldkontakt



2. klassetrin

Level 1

- Gribe og kaste på forskellige måder med bevægelse før under og efter boldkontakt
- Underhåndsserv



3. klassetrin

Level 1

Level 2

- Underhåndsserv
- Gribe og kaste med fingerslagskast og baggerslagskast, med bevægelsesmønstre før under og efter boldberøring
- Gribe og kaste med fingerslagskast, baggerslagskast og smashkast



4.klassetrin

- Fokus på højt tempo og placering af kast

Level 2

- Baggerslagsteknik
- Fingerslag med hjælpeteknik



5. - 7.
klassetrin

- Gripe- kastehævning
- Baggerslag
- Fingerslag
- Indledende smashtilløb, afsæt og slag

Level 3

