

Teknik gribe- kastehevning

Gribe- kastehevningen bruges på Kidsvolley level 3. Gribe-/kastebevægelsen er ikke nogen egentlig volleyballteknik, men kun et redskab til at holde spillet i gang. Derfor skal du nøje overveje, hvor lang tid du vil bruge på dette element i undervisningen. Når det er sagt er der alligevel en hel række lighedspunkter mellem bevægelsesmønstrene i gribe- kaste hevningen og den egentlige fingerslagshævning.



Stå med ryggen til nettet og griб bolden. Hold på siden af bolde.

I det bolden er grebet drejes fødderne i kasteretningen samtidig med at armene og bolden presses ned.

Bolden kastes. Kast med hænderne ikke med armene. Hele bevægelsesforløbet er i en glidende bevægelse.



Gribe- kastehevningen

Centralt er det at teknikken udføres i **én** bevægelse. En glidende og rytmisk bevægelse. Bolden skal kastes hurtigt, den må ikke varmes og den må ikke føres i en retning for bagefter at føres i en anden retning. For at skabe klarhed om flytning af fødderne i gribe-kaste bevægelsen, så er det den glidende rytmiske bevægelse, der er det centrale og ikke hvor meget fødderne drejes. Kaster man sig efter 2. bolden, rejser man sig hurtigt op og kaster bolden videre.



Nøgleord og sætninger til gribe- kastehevning

- **Ryggen til nettet.** Når bolden modtag skal ryggen vende mod nettet
- **To hænder.** Griб bolden med begge hænder
- **På siden.** Hænderne er på siden af bolden
- **Fødderne peger.** Fødderne skal pege i den retning bolden skal spilles

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af dette materiale eller dele heraf begrænses af gældende dansk lovgivning om ophavsret. Alle rettigheder forbeholdes Dansk Volleyball Forbund.



- Kast primært med hænderne og ikke så meget med armene
- **Glidende.** Bolden kastes i en glidende bevægelse.
- **Klar.** Hurtig klar efter kastet