

## Bevægelsesmønstre

At kunne bevæge sig til bolden på en hensigtsmæssigt måde, har stor betydning for den teknik man efterfølgende skal udføre. På Kidsvolleys level 0-2 har vi, på grund af rotationen på banen efter hver overspilning, rigtig gode muligheder for i en tidlig alder at træne nogle gode og hensigtsmæssige bevægelser. Grundlæggende taler vi om bevægelse i tre retninger.

- Bevægelse fremad
- Bevægelse bagud
- Bevægelse til siden

Et andet grundprincip er: Jo større afstand jo større skridt.

### Klarposition

Det er meget vigtigt, at eleverne tidligt lærer at gå i klarposition. Ved at gå i klarposition viser man, at man er klar til at arbejde. I klarpositionen er man i stand til at bevæge sig hurtigt i alle retninger.



#### Nøglesætningerne til klarposition

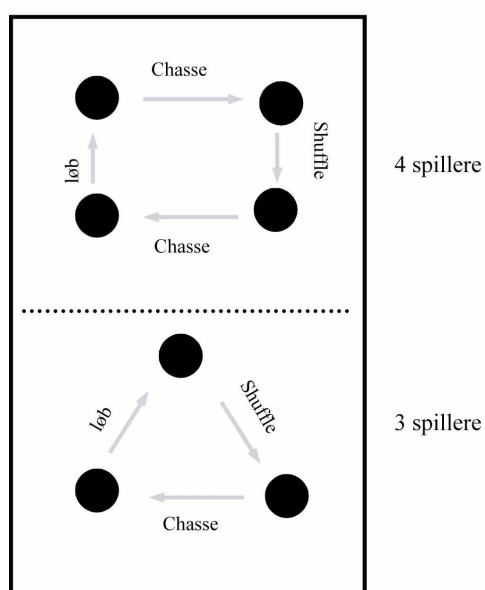
- Let spredte ben
- Den ene fod lidt foran den anden
- Let bøjede ben
- Armene spredte foran kroppen



### Bevægelser fremad, bagud og til siden

Allerede i 1. og 2. klasse er det vigtigt, at eleverne kan træne i at bevæge sig på en hensigtsmæssig måde. Bevægelsesmønstrene er almen gyldige i alle basisboldspil. Vi taler om tre bevægelsesretninger: fremad, bagud og til siden.

Når der roteres, trænes alle bevægelsesmønstrene. Prøv at vis bevægelsesmønstrene og mind eleverne om, at de skal bruge de rigtige skridt.



### Bevægelse fremad

Bevægelse fremad foregår med løbeskridt. Jo længere man skal bevæge sig jo større skridt. Bevægelsen fremad afsluttes med justeringsskridt. Justeringsskridt er små skridt hvor man korrigerer afstanden til bolden så man får de optimale betingelser for at udføre teknikken.

### Bevægelse bagud

Igen gælder princippet, jo større afstand jo større skridt.

Ved bevægelse baglæns bruges shuffleskridt som justeringsskridt. Ved udførelse af shuffleskridtet bevæger du dig baglæns. Der har du hele tiden den ene fod forrest. Den forreste fod "trækkes/slæbes" langs gulvet når man bevæger sig baglæns. Shuffleskridt skal trænes med både højre og venstre fod forrest.

### Bevægelse til siden

Lang afstand. Front imod bolden og almindelig løb. Bevægelsen standses ved at bruge stopskridt. Ved bevægelse til højre stemmes højre fod i jorden. Ved bevægelse til venstre stemmes venstre fod i jorden.



Ved bevægelse til siden over kort afstand og som justeringskridt bruges to forskellige bevægelsesmønstre.

1. Sideskridt – Chasseskridt.
2. Krydsskridt – Eksplosionsskridt. Den ene fod svinges foran den anden, spring, stå.  
Krydsskridt trænes både til højre og venstre.