

# Teknik serv

## Fra underhåndsserv til overhåndsserv

Underhåndsserven er den første egentlige grundteknik, der indlæres i sit fulde omfang i Kidsvolley.

Udviklingen i serven, går fra serv over nettet fra et valgfrit sted på banen, over underhåndsserv bag baglinjen, til overhåndsserv.



## Underhåndsserv



Stå med let spredte ben. Højrehåndede med venstre fod forrest og bolden i venstre hånd. Bolden holdes frem foran højre hofte. Fødderne peger i den retning der serves mod

Drej hånden så underarmen peger op ad. Knyt hånden og bolden skal rammes med den flade der dannes af fingrene og den resterende håndflade

Begge ben bøjes let, og numsen går bagud. Slagarmen trækkes lige bagud og svinges som et pendul

Vægten flyttes fra bagerste til forreste fod samtidig med at slag armen bevæger sig ned langs kroppen. Slaghånden kommer under bolden og især benenes strækbevægelse giver bolden den nødvendige fart. Hånden som holder bolden trækkes væk lige før bolden kontaktes. Slagarmen fuldfører bevægelsen og følger bolden, samtidig med at man træder et skridt frem og går i position på banen



*Den mest forekommende fejl er at man kaster bolden for højt op lige før*

*man slår til bolden. Man skal give det billede, at man tager hånden væk umiddelbart før man slår til bolden.*



## Nøgleord og sætninger til underhåndsserv

- **Fod.** Venstre fod (højrehåndet) eller højre fod (venstrehåndet) forrest
- **Foran hoften.** Bold holdes i venstre hånd foran højre hofte
- **Numsen.** Bøj i benene og numsen bagud
- **Pendul.** Sving armen frem som et pendul
- **Knyttet hånd.** Ram bolden med knyttet hånd
- **Fortsæt.** Når bolden er ramt fortsættes bevægelsen med et skridt ind i banen

## Indlæringstrappe til underhåndsserv



### 0. , 1. (2) klasse

Tril bolden med én hånd

Tril bolden med venstre fod forrest

Tril bolden mod forskellige mål

Kast bolden med én hånd over kort afstand. Tilbage med to hænder kast med en hånd.

Kast bolden over nettet med én hånd

Kast bolden over nettet med én hånd og vægtoverføring fra bagerste til forreste fod.

### (2.) og 3. klasse

Serv bolden på kort afstand over nettet

Hvor mange gange kan man serve bolden over i træk

### 4. klasse

Varier længden på serven så man skal fornemme den kraft, der skal serves med

Følg efter bolden når der er servet

Serv efter forskellige mål

### 5. , 6. og 7. klasse

Serv over større afstande

Serv bag baglinien

Arbejd med sikkerhed og præcision

## Overhåndsserv

Overhåndsserven er taget med i hæftet om Kidsvolley, for at give dig – som idrætslærer – et billede af teknikken, så du har mulighed for at fejlrette. Mange elever vil helt sikkert prøve at serve overhåndsserv selvom de har svært ved det. Lad dem endelig øve sig og prøve grænser, men helst uden for spilsituationerne da det ødelægger flowet i spillet.

I kidsvolley har vi valgt svæveserven som den overhåndsservetype der skal introduceres.



Stå med venstre fod forrest ( højrehådede)  
Bolden i venstre hånd, løftet ud for højre skulder. Slaghånden tæt ved bolden. Fødderne peger i den retning der skal serves

Slagarmen bøjer i albuen ( Robin Hood).  
Albuen højt.

Bolden kastes 50 cm. i vejret. Rotér overkroppen så højre skulder og albuen føres frem. Underarmen 'svinger med'; svinger først baglæns og bliver efterfølgende kastet/trukket fremad  
Ram bolden med strakt arm og stop bevægelsen.  
Bolden rammes på Ækvator



Ram bolden med strakt arm og stop bevægelsen. Bolden rammes på Ækvator



### Nøgleord og sætninger til overhåndsserv

- **Fod.** Venstre fod (højrehåndet) eller højre fod (venstrehåndet) forrest
- **Balance.** Vær i god balance med let spredte ben
- **Fødderne peger.** Fødderne skal pege i den retning der skal serves
- **Over skulder.** Bolden holdes over højre skulder
- **Robin Hood.** Armen trækkes tilbage som om du spænder en bue
- **Pisk.** Armen føres hurtigt fremad som en pisk
- **Stor hånd.** Bolden rammes med stor spændt hånd
- **Stop.** I det bolden rammes stoppes bevægelsen og fortsætter derefter.
- **Tunnel.** Forestil dig at du server gennem en tunnel