

VOLLEYBALL PÅ EN-TO-TRE

UVI-OKT-2011

Hva er viktig for å skape læring og stor aktivitet i volleyball?

- *Få høy intensitet i øvelsene (intensitet fremfor kvalitet- mye øving gjør mester)*
 - *Mange touch: alene, 2 sammen, 3 sammen*
- *Serve er i stor grad en aktivitetsdreper i skolevolleyball (varierende nivå) og for nybegynnere (bør være igangsetter eller kutte ut serveren)*
- *Fremme samarbeid fremfor enkeltprestasjoner*
- *MÅ ha 3 touch*
- *BEVEGELSE før balltouch og mellom balltouch, forflytning!*

MINI-VOLLEYBALL i barneskolen

1-3 trinn Forflytning + serve + smash fokus. Riktig bevegelsesmønster. **2 holdinger**
Ikke så mye fingerslag og baggerslag.
2 sammen Bane: Fra 4x4m - 5x5m.
Mange steder passer det å dele en volleyballbane på langs. I sandvolley kan man da få 4 minibaner som er 4x4m. Innendørs får vi 4 baner som er 4,5x4,5m eller seks baner som er 3x4,5m.

1. Serve-holding
2. kast til opplegger – holding
3. kast et opplegg – smash

4-7 trinn Serve + bagger + fingerslag + smash. **1 holding.** (holder ballen før opplegg)
2 sammen Bane: 5x5m – 6x6m

1. Serve – volleyballslag – holding
2. forflytning til nett og kastelegg
3. smash

8-10 trinn Ordinært spill men bare 2-2 eller 3-3. **Må være 3 touch.**
Bane: 6x6m eller badmintonbane

2-2 er bedre enn 3-3, mer ansvar og du vet at du skal ta neste ball.

(volley 2000 er med sprett, men gir unaturlige bevegelser bakover og passer ikke for sandvolley)

ØVELSER

BAGGERSLAG

Fokus: stor arm-hofte vinkel, armene godt ut fra kroppen, krom rygg

Ikke "slå" ballen for mye men skyve med skuldre og beina. Servèr ballen!

1. Overta-ball 5-4-3-2-1

2 smn. Slå ballen rett opp til seg selv 5 ganger – makker overtar, så 4-3-2-1 ganger

2. Bagger mens makker løper rundt

2 smn. En tar bagger mens makker løper rundt personen og tilbake på plass. Bytt rolle. 5 ganger hver.

3. Sideveis forflytning, glidesteg.

2 smn. A kaster rett frem. B tar glidesteg sideveis og slår bagger tilbake. 10 ganger før bytte.

4. Bagger kamp

a) 4 smn. 1 mot 1 over nett, begrenset område. Bare baggerslag. Hvem står igjen til slutt.

b) Som over men nå slår de annen hver ball i rekke. (kan være 3 i rekke på hver side)

5. Baggerkamp

6 smn. 2 mot 2 over nett og 1 lag i kø på siden. Begrenset område. Skal være 2 touch. Bare baggerslag. Starte med kast til makker.

FINGERSLAG/OPPLEGG

Fokus: hendene formet som skål (rundt ballen), helt utstrakte fingre som følger ballen, komme under ballen i balanse, møte ballen høyt oppe, skyve med beina og strekke ut armene i slaget. Kroppen vendes mot dit du legger ballen. Beinet nærmest nettet skal være fremst (stem)

6. Rettvendt fingerslag

2 smn. A kaster inn til B som tar fingerslag langs nettet.

A løper frem og tar imot. 10 ganger før bytte.

7. Test med karakter

2-2, over nett. Må ha tre touch – bare bagger + fingerslag. Bytte foran og bak hver gang.

12 nettpasseringer (6 pr par) = kar.6 10 nettpass (5 pr par) = 5 osv.

Hvis en gruppe klarer dette må de hjelpe litt dårligere grupper.

- Progresjon: kan dippe over, stående smash over

8. Spill 2-2, liten bane (3x3m) Divisjon.

Starter spillet med fingerslag fra 3m. Må ha 3 touch. 3-4 min kamper.

Vinnere går en vei (mot høyere divisjon) og taperne andre veien.

ANGREP

Fokus: løfte begge armene, smash-armen tidlig opp og høy albu, treffe inni hånda og vinkle med handleddet, få overskru.

9. 2 smn. Stående smash, ikke over nett.

10. Samme som 9 men over nett.

11. Tørrtrene sats. Bruke tape-merking. Venstre – begge bein. Armsving.

12. smash på kastelegg

2 smn. A kaster eller legger med fingerslag (starter med ballen), B smasher over nett.

Bytter annen hver gang.

- Progresjon: kan treffe blinkområde (kjegler/matter) Først til 3 blink.

SERVE

13. Serve over nett, presisjon

2 smn. A server (underarm) til B som tar baggerslag opp til seg selv og holder ballen. B server tilbake. Første par til 10 holdinger.

14. Overarmsserve. 2 smn til hverandre.

En-håndskast og slagarmen holdes oppe. Samme konk som øv.13.

15. Serve konk. til en på benk.

1-1. A står på benk og skal fange ballen som B server presisjonsserve . Bytte plass nå treffer rett i klypa. Første paret til 10 treff.

16. Serve konk. Serve fri de som sitter / eller står oppå benk.

4 smn pr lag. En server som skal treffe de som sitter på rompa slik at de kan fange ballen.

Hvis en av de som sitter fanger ballen er den fri og kan hjelpe 1.server med å serve fri resten av laget. Når alle er servet fri skal 1.server sette seg og fange 3 baller. Første lag som er ferdige vinner.

- Progresjon: alle sitter på 3m linja (kortserve), alle sitter på 8m (langserve) osv.

SPILL-ØVELSER

17. 3-3, halv bane. Må ha 3 touch.

Kun opplegger kan blokke. Underarmsserve fra ca 5m. Ca 5 min kamp.

Divisjon: taperne går en vei mot lavere divisjon og vinnerne til høyere divisjon.

18. Paradis (bare i økt 2 på Lhm)

3 lag spiller mot hverandre. Et lag i kø som går inn når et lag taper ballen. Roterer under nettet. Poeng bare på den ene siden (i paradiset). Lag i kø må ha ball klar for å sette raskt i gang når et lag går ut. Kun underarmsserve. Kan være 2-3-4 pers på hvert lag.

19. Spill uten serve. Lærer kaster inn ball. Fullt lag med 6 på banen.

6 i forsvarsoppstilling på hvert lag. Ansvarsområder gjennomgås. (fremtrukket 6er)

Lærer kaster inn varierte baller til annen hver side.

- Laget må ha 3 touch
- Opplegger MÅ ha 2.ballen

Først til 5 poeng i hver rotasjon. Taperne får 10 linetouch (raske sidesteg)

lykke til med treninga!

Nina Berg. KKG. Tlf 48077730