

# FAGHEFTE

MINIVOLLEYBALL  
MINISANDVOLLEYBALL



**NORGES VOLLEYBALLFORBUND**

# Forord

---

«Faghefte for minivolleyball/minisandvolleyball» er en revidering av NVBFs «Minivolleyball» fra 2007, skrevet av Kåre Mol. Nivåinndelingen og konkurranseformatet er oppdatert til dagens regelverk. Det faglige innholdet er også justert og avstemt opp mot NVBFs utviklingstrapp. Norges Volleyballforbund ved Jon Grydeland, har i samarbeid med Høgskolen i Telemark ved Peter B. Jørgensen, stått for arbeidet.

Dette fagheftet er et supplement til NVBFs trenerutdanning og skal sees i sammenheng med innholdet i Trenerløypa. Det er nivåinndeling og ikke kronologisk alder som er førende, og innholdet vil være relevant for nybegynnere og lett øvede utøvere uavhengig av alder. Aldersinndelingen følger NVBFs konkurranseklasser, men forholdet kronologisk-/biologisk alder, samt antall år i idretten må hensynstas.

## INNHOOLD

---

<b>NIVÅ 1</b>	5–6 år	3
<b>NIVÅ 2</b>	7–8 år	16
<b>NIVÅ 3</b>	9–10 år	22
<b>NIVÅ 4</b>	11–12 år	29

---

*Takk til alle som er med på bildene i fagheftet.*

*Bildene er ikke ment som fasit på teknikk.*

*Foto forsiden: Peter Jørgensen.*

*Øvrige foto: Tomm Hansen.*

*Design: Amund Nitter*

# Nivå 1 (5-6 år)

Minivolleyball og minisandvolleyball på nivå 1 er for barn i fem–seksårsalderen, og her fokuserer vi på bevegelse med ball og på barns allmenmotoriske utvikling. Barna bør beherske det å kaste og fange en ball for å kunne få glede av spillet. Tren derfor mye på kaste og fange ferdigheter.

Det er svært viktig å jobbe med allsidig idrett, og bevisst jobbe med grunnleggende koordinasjon. Dette for å gi barna en god motorisk plattform. Det er spennende og utfordrende både for instruktør og for barna å lage motorisk utfordrende øvelser. Bruk alle redskaper du har til rådighet: benker, bukker, matter, tjukkaser, rokkeringer, bommer som henger ned fra taket, baller i alle størrelser og fasonger, badeballer og ballonger, store pappesker og kjegler m.m.

For å trene på samspill mellom muskler og sanser kan du gi barna motoriske utfordringer med og uten ball. Det kan for eksempel være å løpe, hoppe, hinke, kripe, balansere, rulle, skyve, trekke, løfte, bære, klatre og rulle. Der er kun fantasien som setter grenser og med litt oppfinnsomhet kan vi bruke ballen i mange av disse aktivitetene. Starter dere å jobbe med øvelser, vil dere selv utvikle nye ideer og øvelser.

# HVA BØR BARN BEHERSKE PÅ NIVÅ 1?

- Grunnleggende koordinasjon og bevegelse med ball.
- Det å fange en ball som man selv kaster.
- Det å kaste og fange ball sammen med partner.

## Teknikker på nivå 1

---

- Klarposisjon
- Grunnleggende forflytning
- Kaste og fange

### **Klarposisjon**

Under spill er det viktig at vi lærer oss å være i klarposisjon. I klarposisjon er vi i balanse og har tyngden litt frampå foten, vi har litt bøy i knærne, og er klare til å kunne bevege oss i alle retninger.

### **Grunnleggende forflytning**

Fra vi begynner å spille minivolleyball nivå 1, bør vi trene på hensiktsmessig forflytning. Bevegelse framover skjer med vanlige skritt, korte justeringer med små skritt, før vi ender opp i klarposisjon. Dersom det er en lang forflytning, er løpesteg hensiktsmessig. Kortere bevegelse og justeringer sidelengs foregår med sidesteg.

Er det en lengre sideveis forflytning, er løp mest hensiktsmessig. Da starter løpet med at vi krysser foten over en stamfot i den retningen vi vil løpe. Kortere bevegelse framover og bakover går med glide­steg, der vi beveger oss nærmest i balanseposi-



*Klarposisjon.*

sjon, og der skosålene bare subber over gulvet. Den ene foten er bakerst hele tiden, og beina bare glir over gulvet. Vi kan i tillegg skifte fot for å øve også når den andre foten er bakerst.

### **Kaste og fange ball**

Der finnes utallige måter hvor vi kaster og fanger ballen. Alene og sammen med partner.

## Øvelser på nivå 1

---

### **Klarposisjon, grunnleggende forflytning, kaste og fange**

Det er fint å øve på klarposisjon og grunnleggende forflytning. Dette kan vi gjøre uten ball i ulike former. Veldig enkelt er det om noen demonstrerer bevegelsene/forflytningene, og at barna hermer etter. Lav f.eks. ulike herme- og speiling leke.

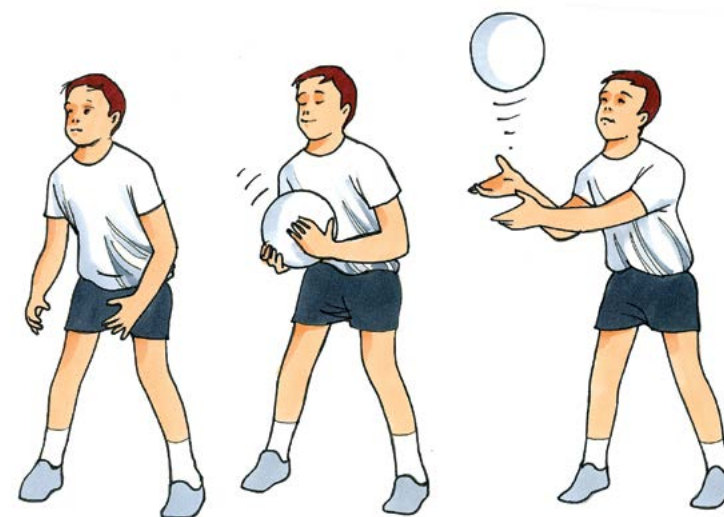
Det er enkelt å ta forflytningsøvelser som en del av oppvarmingen. Når bevegelsesprinsippene er innarbeidet, er det viktig å kombinere bevegelse med ball så tidlig som mulig.

Følgende kast- og fangøvelser kan inngå i en minivolleyball- og minisandvolleyball-undervisning:

### **Barna alene med 1 ball, kaste og fange**

Når barna er alene med ball, får de mye motorisk stimulering og en effektiv innlæring. Her er noen øvelser:

- Kast ballen opp og fang den.
- Kast høye og lave kast. Klapp i hendene før du fanger ballen.
- La ballen falle i gulvet før den fanges.
- Sprett ballen kraftig i gulvet og forsøk å fange den.
- Kast ballen mot veggen og fang den igjen.



*Kasting og fanging av ball.*

- Kast ballen i luften og gjør en bevegelse, stå på ett bein, klapp i hendene, hopp eller gjør noe tilsvarende før du fanger ballen igjen.
- Kombinerer og finn selv på flere varianter

### **Sammen med partner og med 1 ball, kaste og fange**

Disse øvelsene fremmer samarbeid og gir trening i samspillsferdigheter i tillegg til mye motorisk stimulering:

- Kast ballen til en partner, sittende eller stående.
- Kast ballen over nett til en partner.
- Kast ballen høyt opp, la ballen sprette og la en partner fange ballen.
- Klapp i hendene før du fanger ballen.
- Kast ballen mot en vegg, la partner fange ballen direkte eller etter at den har vært i gulvet en gang.
- Kombinerer og finn selv på flere varianter.

Alle øvelser må tilpasses ferdigheter, det er stimulerende å sette mål. Se f.eks. hvor mange ganger du klarer en øvelse uten at ballen treffer gulvet. I ballsidighetsheftet vil du finne mange andre øvelser og leker som bl.a. er med på å trene klarposisjon, grunnleggende forflytning, kaste og fange ferdigheter.



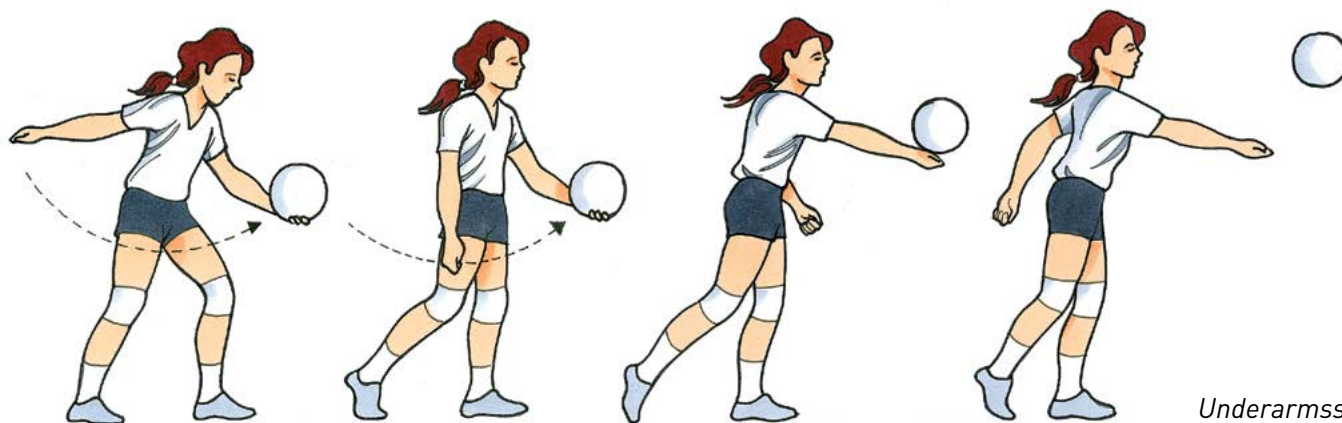
## HVA SKAL VI STARTE INNØVING AV?

Selv om man bruker få volleyballspesifikke teknikker på nivå 1, gjør vi oppmerksom på, at dersom barna øver volleyball regelmessig, kan det være både bra og fornuftig å øve på ferdigheter som kreves på de neste nivåene. Disse ferdighetene innebærer:

- Underarmsserve
- Fingerslag
- Baggerslag
- Angrep – fokus på sats og kaste bevegelse

### Underarmsserve

Dette er ikke vanskeligere enn at barna raskt lærer seg å serve underarmsserve, og med litt undervisning og prøving kan serveren også kunne benyttes i spill. Som trener starter du med å demonstrerer både teknikk og øvelse. Gi barna et helhetsbilde. Senere forklar aktiviteten med enkle og få nøkkelord.



*Underarmsserve i volleyball.*

### **Nøkkelord: underarmsserve**

- Her må vi stå med beina i skulderbreddes avstand slik at vi får god balanse.
- Venstre fot skal være litt foran høyre, for venstrehendte er det omvendt.
- Vi skal ha litt bøy i knærne.
- Deretter trekker vi armen tilbake og slår til ballen. Det letteste er å knytte neven, men vi kan også åpne hånden og slå inni hånden slik vi seinere skal gjøre på overarmsserve.
- Ballen skal ikke kastet høyt opp før ballkontakt. Man skal få følelsen av at du nesten slår ballen ut av venstrehånden.
- Det skal være litt tyngdeoverføring framover under slagavvikling.

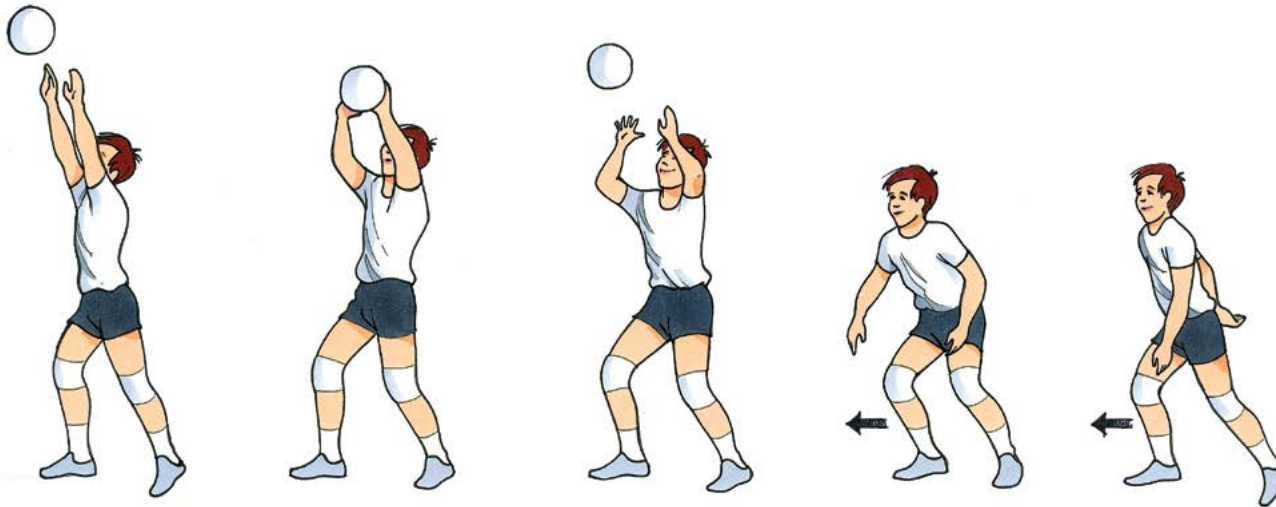
### **Øvelser for innlæring av underarmsserve**

Barna alene med ball, kaste og fange

- Serve opp i luften, fang ballen igjen etter at ballen har vært en gang i gulvet.
- Serve mot veggen, fang ballen igjen uten at ballen har vært i gulvet, eventuelt etter at den har vært en gang i gulvet.
- Gjør det samme som i øvelsen over, men endre avstand til veggen.
- Serve ballen over nett fra tre meter tre ganger etter hverandre. Gå så et skritt lenger bak og gjør det samme.
- Serve over nett mot matter, rokkeringer og kjepler.
- Sett mål og lag små konkurranser. F.eks. først til 5 treff, hvor mange treff klare ditt lag totalt på 4 min. osv.







*Fingerslaget i volleyball benyttes ofte til legge opp ballen til angriperen*

#### **Nøkkelord: Fingerslag - bein**

- Beveg og juster beina slik at de er under ballen, og at ballbanens retning er mot panna. Ballen skal treffe panna dersom den ikke slås med hendene.
- Før slaget bøyes knær og hofter lett. Strekk ut i slaget. Ha en stødig beinstilling, balansen og tyngdepunktet skal være lett framover.
- Føttene skal ha skulderbreddes avstand og bør peke i den retning ballen spilles.
- Strekk ut mot målet i slagøyeblikket.

#### **Nøkkelord: Fingerslag - armer**

- Armene skal være godt over hodet, skuldrene skal være avslappet.
- Albueene skal ha litt mer enn en skulderbreddes avstand og skal verken presses ut eller inn.
- Ballen møtes høyt.

### Nøkkelord: Fingerslag - hender

- Hendene former en skål, med samme form som ballen.

### Nøkkelord: Fingerslag - fingre

- Pekefingre og tommelfingre danner en åpen trekant, det vil si at tommelfingrene er ca. 4–5 cm fra hverandre, og at pekefingrene er ca. 4–5 cm fra hverandre. (4–5 cm er et veiledende mål for barnehender.)
- Nesten helt utstrakte, avslappede fingre strekker seg etter ballen når den er spilt. Ballen berører de to fremste leddene på fingrene.
- Håndflaten er ikke i kontakt med ballen.

### Vær spesielt oppmerksom på

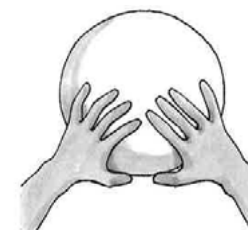
- At ingen nybegynner slår perfekte slag. Prøv og feil.
- At spilleren kommer godt under ballen.
- At ballen møtes godt over pannen.
- At energien kommer fra strekkbevegelsen i bein, hofter og albuer.
- At ballen ikke spilles helt ute på fingertuppene eller i håndflaten.

## Baggerslag

---

Vi bruker baggerslag til mange ulike formål, men mest til servemottak og forsvar. På nivå 2 er baggerslaget ikke et slag vi bruker ofte. Vi kan spille på nivå 2 uten å bruke baggerslaget. Det er allikevel viktig å starte med ferdighetsutvikling av baggerslags teknikk tidlig, og vi må øve på slaget før vi klarer å beherske det i spillet.

Det tar ikke lang tid før barna klarer enkle, godt tilrettelagte slag. Som trener kan du starte med å demonstrere både teknikk og øvelser. Gi barna et helhetsbilde. Etter hvert forklar aktiviteten med enkle og få utvalgte nøkkelord, som passer til barnas utviklingsnivå.



*Fingerslaget  
i volleyball*



*Kopling og treffpunkt ved baggeslag*

### **Nøkkelord: baggerslag - Bein**

- Beina skal justeres i forhold til ballen slik at knærne er bøyd og kroppen i god balanse.
- Føttene kan være parallelle eller nesten parallelle, og tyngden skal være på tåballene.
- Beinstillingen kan være litt bredere enn skulderbredden. Det er viktig med en stødig plattform og god balanse i beina.
- Under slaget strekkes beina rolig ut mot ballen.

### **Nøkkelord: baggerslag - armer og hender**

- Når spilleren beveger seg, skal armene følge bevegelsen naturlig og avslappet.
- Før slaget strekkes underarmene helt ut (eller nesten helt ut) og hendene kobles sammen.
- De fleste velger å legge den dominante hånden inni den minst dominante hånden.
- Håndledd sammen og tommer side ved side.
- Undersiden av armene skal være mest mulig synlig slik at de danner en flate ballen kan styres med. Armene og skuldrene skal være avslappet.
- Baggerslaget er mer en måte å styre/skyve ballen på enn et slag, spesielt i serve-mottak.
- Ballen skal treffe underarmene fra det stedet hånd går over til arm og 10–15 cm opp på underarmen.

### **Vær spesielt oppmerksom på**

- At ingen nybegynner beveger seg rett eller slår perfekte slag. Prøv og feil.
- At spilleren er aktiv med beina. Spilleren skal bevege beina for å skaffe seg en stødig posisjon og være i balanse til å utføre slaget.
- At ballen treffer underarmene like over håndleddet.
- At spilleren styrer/skyver ballen framfor å slå den.



## Øvelser for innlæring fingerslag og baggerslag.

---

De samme øvelsene kan brukes for innlæring av fingerslag og baggerslag.

### Barna alene med ball

- Hold ballen i fingerslagsgrep, ha fingrene rundt ballen over pannen.
- Kast den opp over hodet og slå et fingerslag opp i lufta igjen. Fang den etterpå, helst i en ny fingerslagsposisjon.
- For baggerslag – hold ballen i grep med strake, rette armer. Kast ballen opp, koble hendene og slå et slag.
- Gjør det samme som over bare forsøk å slå ballen to ganger.
- Gjør det samme som over, men forsøk å treffe noe, rokkering, matte, basketballkurv, oppi esker osv.
- Gjør det samme som over, men spill ballen mot veggen og fang den igjen.

### Sammen med partner

- Partner kaster, og så blir ballen returnert med fingerslag eller baggerslag til partner.
- Sett et mål, for eksempel at barna skal klare dette kastet fem–ti ganger etter hverandre uten at baller treffer gulvet.
- Det er også veldig god trening å gå sammen med partner med hver sin ball og kaste ballene samtidig til hverandre. Når ballen kommer, skal spilleren slå den med et baggerslag eller fingerslag og så fange igjen.



## Angrep sats

---

- Vi må også trene på hopp. I en volleyballsats må vi beherske et hopp der satsen er med samlede bein. Dette bør vi trene på, da vil vi mye lettere klare å lære inn volleyballsats etter hvert.

### Innlæringsøvelser for angrep - sats

- Det å hoppe framover med samlede bein er en fin øvelse, husk at også armene er med i satsen.
- Hoppe firkant i et tenkt kvadrat og så snu hoppretningen. En annen øvelse kan være å hoppe opp på en benk, eller kanskje også ned igjen på andre siden og så over en ny benk, strikk, høydelist eller lignede som er satt i passende høyde.
- Dersom vi til slutt øver litt på å gå, eventuelt løpe og sette beina sammen og så hoppe, har vi virkelig lagt grunnlaget for en volleyballsats.
- Husk at for høyrehendte skal beina ende opp med høyrefoten litt bak venstre, mens venstrefoten skal være litt bak høyrefoten hos venstrehendte.

Hele satsen er beskrevet i smashinnlæring.



## Angreps armsving/slagavvikling

---

Vi kan starte tidlig på stimulerer armsvings/slagavviklings ferdigheter. Det er en god start å variere med aktiviteter hvor vi trener på kaste bevegelse.

### Innlæringsøvelser for angrep - armsving/slagavvikling

- Kast med ulike ball-typer.
- Kast med teknikken fra fotballkast.
- Kast med pil og bue-armføring, anvend små baller.
- Kast langt, kast høgt, kast på blink m.m.
- Sett mål og lag små konkurranser.
- Finn på leker hvor vi bruker kast.



# Nivå 2 (7-8 år)

Minivolleyball og minisandvolleyball på nivå 2 er for barn i syv-åtteårsalderen. Her fokuserer vi på bevegelse med ball og på barns allmenmotoriske utvikling samt de første volleyballteknikkene, som forsats, må trenes og øves mer på.

Vi ønsker at starte på øving i par og mindre grupper og helst med balløvelser som inkluderer ball over nett.

På dette nivået fortsetter vi med grunnleggende koordinasjon og bevegelse med ball, som for eksempel å fange en ball som vi selv kaster, og å kaste og fange ball sammen med partner. Vi bør også klare å klappe i hendene før vi fanger ballen, å stå på ett bein eller hoppe og fange ballen i lufta. Vi bruker tid på å trene fingerslag og baggerslag.

Å kaste en ball til seg selv for så å utføre et slag er det enkleste, og dette vil barna raskt få til. Vi vil da også trene på kobling av hendene i baggerslag og hånd, fingerstilling i fingerslag samtidig som selve balltouchen trenes med en gang. Du kan lage en del øvelser der barna skal kaste ballen opp til seg selv og forsøke å treffe noe, helst over nett først for å få til å spille ballen oppover. Det vanskeligste i innlæring er ofte å se, lese ballbaner og så bevege seg i rett posisjon før ballen kommer. Dette bør også trenes, med stadig mer forflytning. Det er bra å fortsette med grunnleggende koordinasjon, og bevegelse med ball i lek eller spill.

Vi gjør oppmerksom på at dersom barna øver volleyball regelmessig, kan det være både bra og fornuftig å øve på ferdigheter tilsvarende de neste nivåene. Trener tilrettelegger for dette.

## HVA BØR BARN BEHERSKE PÅ NIVÅ 2?

Vi må beherske underarmsserve (eller overarmsserve) og da tredje berøring over nett må være et volleyballslag, må vi øve på «angreps slag». Det kan være både finger-slag, baggerslag eller smash-likende slagavikling.

### Teknikker på nivå 2

---

- Underarmsserve (evt. overarmsserve).
- Fingerslag.
- Baggerslag.
- Evt. Smash – slagavikling.

Se beskrivelse av teknikk under nivå 1, avsnittet med teknikker vi må starte å øve på for av være klar til nivå 2.

### Øvelser på nivå 2

---

Vi må foresette med å videreutvikle teknikker fra nivå 1. Se og bruk øvelser fra nivå 1.

På nivå 2 ønsker vi at starte på øving i par og mindre grupper og helst med øvelser ball som inkluderer ball over nett.



## Øvelser for serve og partners forflytning i forhold til balls bane

---

### Sammen med partner

- Serve opp i luften, la partneren fange ballen igjen etter at ballen har vært en gang i gulvet.
- Serve mot veggen, partner fanger ballen igjen uten at ballen har vært i gulvet, eventuelt etter at den har vært en gang i gulvet.
- Gjør det samme som i øvelsen over, men endre avstand til veggen.
- Serve ballen over nett til partner fra tre meter tre ganger etter hverandre. Gå så et skritt lenger bak og gjør det samme.
- Sett mål og lav små konkurranser.

## Innlæringsøvelser for fingerslag og baggerslag.

---

### Sammen med partner

- Partner kaster, og så blir ballen returnert med fingerslag eller baggerslag til partner.
- Sett et mål, for eksempel at barna skal klare dette kastet fem-ti ganger etter hverandre uten at baller treffer gulvet.
- Det er også veldig god trening å gå sammen med partner med hver sin ball og kaste ballene samtidig til hverandre. Når ballen kommer, skal spilleren slå den med et fingerslag eller baggerslag og så fange igjen.



## HVA SKAL VI STARTE INNØVING AV?

Vi må fortsette å trene på teknikerne som er gjennomgått tidligere. Samtidig kan vi organisere øvelse hvor barna skal innøve forflytning før de ta slaget, vi kan også stimulere til å ta fornuftige valg i forhold til bruk enten baggerslag eller fingerslag.

- Overarmsserve.
- Servemottak.
- Angrep – fokus på hopp med armsving.

### Overarmsserve

---

Vi kan godt lære inn overarmsserve tidligere, og det er ikke veldig mye vanskeligere å serve en overarmsserve enn en underarmsserve. Men i minivolleyball og minisand-volleyball har vi ventet med å innføre overarmsserven til nivå 3.

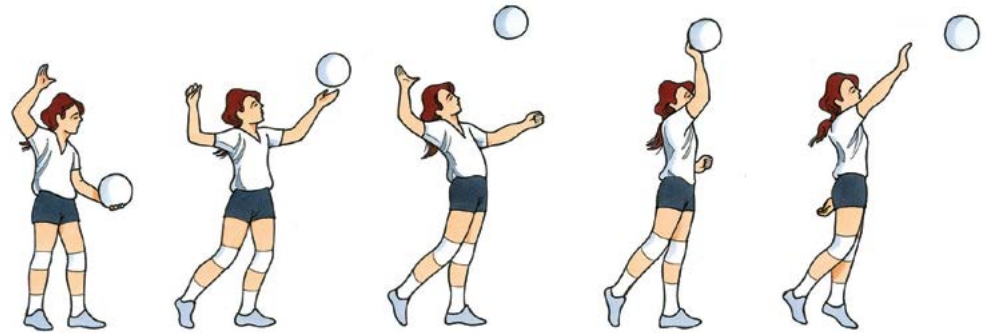
Vi bør trene litt på å serve, men det er ikke vanskeligere enn at vi raskt lærer oss å serve en overarmsserve. Under spill er det selvsagt lov med underarmsserve dersom vi ikke får til overarmsserve. Som trener kan du starte med å demonstrere både teknikk og øvelse. Gi barna et helhetsbilde. Etter hvert forklar aktiviteten med enkle og få utvalgte nøkkelord, som passer til barnas utviklings nivå.

**Nøkkelord: overarmsserve - bein**

- Stå med beina i skulderbreddes avstand og i god balanse.
- Venstre fot skal være litt foran høyre, og omvendt for venstrehendte.
- Ha litt bøy i knærne.

**Nøkkelord: overarmsserve - oppkast**

- Kast ballen presist opp, ca. 30–50 cm høyere enn hodet, med én eller to armer.
- Ballen kastes opp litt foran den skulderen du slår med.



*Oppkast og slagavvikling ved overarmsserve*

**Nøkkelord: overarmsserve - slagavvikling**

- Trekk armen bakover med litt bøy, den skal da akselerere og strekkes ut mot ballen.
- Ballen skal treffes høyt, litt foran skulderen, i håndflaten.
- Flytt tyngdepunktet framover under slagavvikling.
- Bruk håndledd aktivt rundt ballen for å oppnå spinn ved for eksempel hoppserve.

**Vær spesielt oppmerksom på**

- At ingen nybegynner kaster helt bra eller slår perfekte server. Prøv og feil.
- At venstre fot er fremst hos høyrehendte og omvendt hos venstrehendte.
- At dersom ballen treffes riktig i hånden, trengs det ikke mye kraft.
- At i starten vil ustabile oppkast være årsaken til ustabile server.
- Den vanligste feilen er at oppkastet er for høyt og/eller skeivt.

## Øvelser for innlæring av overarmsserve

---

### Barna alene med ball

- Serve ned mot gulvet, bare for å kjenne på ballen i hånden.
- Serve mot veggen og fang ballen igjen uten at ballen har vært i gulvet, eventuelt etter at den har vært en gang i gulvet.
- Gjør det samme som i øvelsen over, men endre avstand til veggen.
- Serve ballen over nett fra tre meter tre ganger etter hverandre. Gå så et skritt lenger bak og gjør det samme.
- Serve mot matter, rokkeringer og kjepler.

### Sammen med partner

Gjør det samme som øvelsene over sier, bare at partner fanger ballen.

## Servemottak + øvelser

---

Se under baggerslag nivå 1 side 13.

## Angrep – fokus på hopp med armsving + øvelser

---

Bruk øvelsene fra nivå 1 side 14, og legg til hopp.



# Nivå 3 (9-10 år)

Minivolleyball og minisandvolleyball på nivå 3 er for barn i ni-tiårsalderen. Her fokuserer vi på automatisering av fingerslag og baggerslagsteknikk. Overarmsserve utvikles videre. På dette nivået blir det viktig å lese ballbaner, ha gode grunnleggende bevegelser ferdigheter, så vi klarer å bevege oss i posisjon før ballen kommer. Vi skal dessuten klare å holde kontroll på ballen med fingerslag og baggerslag. Hvis vi klarer å holde ballen i gang over nettet med partner noen ganger vil vi kunne få til spillet på en fornuftig måte.

Vi gjør oppmerksom på at dersom du øver volleyball regelmessig, kan det være både bra og fornuftig å øve på ferdigheter tilsvarende de neste nivå.

## HVA BØR BARN BEHERSKE PÅ NIVÅ 3?

### Teknikker på nivå 3

---

- Overarmsserve.
- Servemottak.
- Opplegg.
- Angrep – sats med armsving og slagavikling.

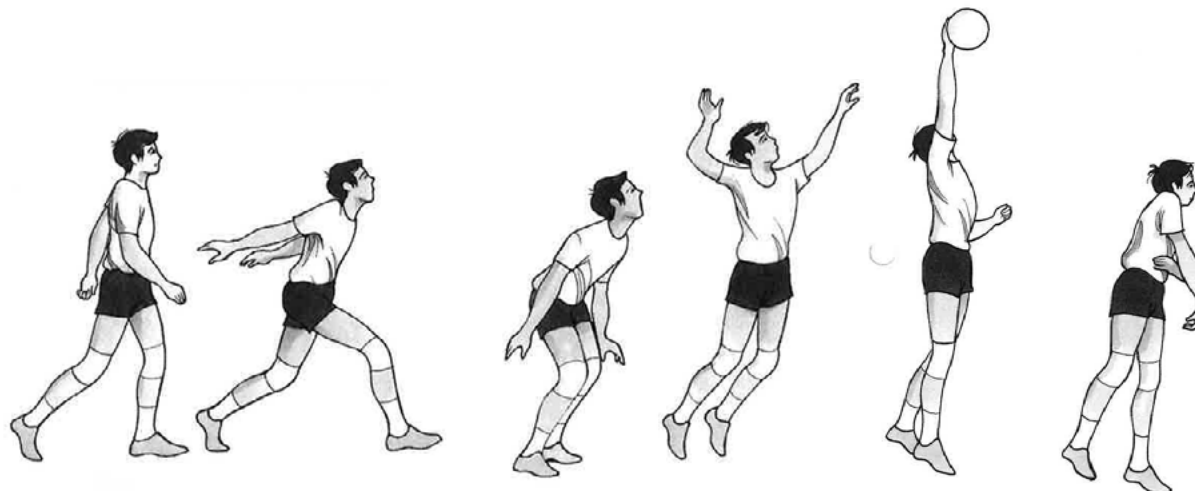
## HVA SKAL VI STARTE INNØVING AV?

- Servemottak på overhåndsserve.
- Opplegg bakover.
- Opplegg med baggerslag.
- Angrep – tilløp og sats, sats og slagavvikling.

### Angrep

Angrep blir nu en mer naturlig del av spillet, og vi innfører angrepsteknikken på nivå 3. Vi har ikke beskrevet innlæring av angrep i minivolleyball på nivåene 1–2, men man kan gjerne starte å trene på isolerte deler av angrep på disse nivåene.

Angrep er en spesielt spennende og krevende del av spillet, som alle synes det er morsomt å øve på. Start med angrep-sinnlæring så tidlig som mulig. Det er mange relativt kompliserte motoriske elementer som skal settes sammen: tilløp, sats, armsving, slagavvikling og timing. Barna må gjerne få prøve hele bevegelsen innimellom, men det er viktig å trene på deler av helheten for at alt skal bli bra til slutt. Nedenfor beskriver vi hele angrepet. Under innlæringsøvelser har vi foreslått noen øvelser som trener deler av angrepet.



*Kort tilløp, sats, armsving/slagavvikling i angrep*

### **Nøkkelord: angrep - bein**

- Man løper naturlig avslappet med armene ned.
- Man avslutter tilløpet med en kraftig akselerasjon og setter venstre fot litt foran høyre om man er høyrehendt, motsatt om man er venstrehendt. Det beinet som eventuelt er lengst fram, settes sist bakken.
- Man bøyer litt i knær og hofter før man satser.
- Trykk til på begge beina i satsen.

### **Nøkkelord: angrep - armer**

- Man skal bruke armene aktivt for å øke hopphøyden.
- Idet man setter beina i bakken for å hoppe, skal armene svinges bak ryggen.
- Idet man sparker fra, skal begge armene svinges ned og deretter opp foran kroppen for å komme høyest mulig.

### **Nøkkelord: angrep - slagavvikling**

- Etter satsen, på vei oppover, er det naturlig at begge armene føres fram og opp.
- Armen man slår med, skal trekkes godt bak hodet.
- Pil og bue armføring.
- Slaget starter med at helt utstrakte magemuskler og hoftelddsbyere (som en spent bue) trekker seg sammen.
- Når slagarmen har retning mot ballen, faller den andre armen nedover og brukes til å holde balansen i svevet.
- Slagarmen akselererer og strekkes så høyt som mulig opp mot ballen.
- Ideelt sett treffer man ballen med strak arm, håndleddet litt løst og håndflaten litt på oversiden av ballen.
- Håndleddsbevegelsen kommer som en piskesnert og setter fart i ballen mot gulvet.



### Vær spesielt oppmerksom på

- Ingen nybegynner klarer å time hoppet eller slå perfekt. Prøv og feil. Fokuser spesielt på:
- At armene i tilløpet pendler med naturlig rytme.
- At man ikke starter tilløpet for tidlig, se og vurder legget først.
- At man satser på begge beina.
- At venstre fot er fremst for høyrehendte, og motsatt for venstrehendte.
- At beina skal justere tilløpet i forhold til opplegget, og at man skal hoppe slik at man kan strekke seg opp mot ballen.
- At man får med seg full og kraftig armsving i satsen.
- At man hopper mest mulig oppover, ikke for mye framover.
- At man strekker armen og møter ballen så høyt som mulig, og at man har en kraftfull slagavvikling.
- At timing, det å hoppe på rett sted til rett tid, må erfares.
- Instruktør kan hjelpe med kort feedback (om man er for tidlig eller for sein).

### Innlæringsøvelser for angrep

---

Det er fire hovedelementer i et angrep som man kan isolere slik at det blir lettere. Disse er:

- Tilløp.
- Sats.
- Slagavvikling.
- Timing.

Helt i starten av innlæringen kan man isolere elementene og så sette dem sammen etter hvert.





### **Tilløp kan trenes slik:**

Slik trener høyrehendte tilløpet i detalj. Man starter med høyre fot foran venstre, så setter man venstre fot litt foran høyre, deretter hopper man rett opp. Så kan man gå to skritt og satse, og etter hvert trener man naturlig avslappet løp med armene ned. Man må kunne beherske ulike lengder på tilløp, så det er ikke noe poeng bare å øve to- eller trebeinstilløp. Man avslutter tilløpet med en kraftig akselerasjon og setter beina parallelt i gulvet, eller venstre fot litt foran høyre om man er høyrehendt, motsatt om man er venstrehendt. Det beinet som eventuelt er lengst fram, settes sist bakken.

Man bøyer litt i knær og hofter før man satser og trykker til på begge bein i satsen. Alle kan løpe rundt og øve på dette noen ganger, for eksempel kan alle løpe mot nettet på likt og herme etter treneren.

### **Sats kan trenes slik:**

Man trener sats uten tilløp og står med venstre fot litt foran høyre om man er høyrehendt, motsatt om man er venstrehendt. Man bøyer litt i knær og hofter før man satser og trykker til på begge bein i satsen. Nå er det viktig at armene svinges ned og opp igjen i satsøyeblikket, dette kaller vi armsving. Det gjør vi for å øke hopphøyden og for å føre armene naturlig opp for å forberede slagavviklingen eller smashen. Man kan øve litt på slik sats i ulike setninger: Man kan hoppe oppå en benk, hoppe rundt i et tenkt kvadrat, hoppe på skrå fram og tilbake over en strek i gulvet eller hoppe stille lengde framover. Alt dette er med på å øve sats med dobbelt fotsett.

### **Slagavvikling kan trenes slik:**

Man står med beina som beskrevet over, kast små baller, som maskeringsteipballer (se ballsidighetsheftet), tennisballer eller erteposer, gjerne over et nett som er satt ned i slik høyde at barna må strekke armen for å klare å kaste ballen over nettet. Man starter med begge hendene oppe, hvor den armen man ikke slår med, sikter litt mot målet man skal treffe.



### Timing kan trenes slik:

Det å hoppe til riktig tid i forhold til en ball som er i lufta, kaller vi timing, og det kan man øve litt på. Man kaster ballen opp og forsøker å fange den på det høyeste punktet. Kanskje kan man gjøre det helt uten tilløp først. Deretter kaster man ballen opp litt foran seg, uten at man trenger å ta et langt tilløp. Man justerer kroppen under ballen og satser med begge beina og full armsving. Man hopper så opp og fanger ballen med begge hender på det høyeste punktet. Etter hvert som man finner riktig sats og timing, kastes ballen høyere opp og lengre unna, slik at man kan øve på lengre tilløp.

### Andre øvelsestips som trener ulike elementer av angrepet

- Kaste med sentralbevegelse, trene sentralbevegelse i slagavviklingen.
- Står tre-fire meter fra veggen. Man står med parallelle bein og kaster ballen med fotballinnkast-bevegelse mot veggen.
- Ballen sprettes først i gulvet og så opp igjen til spilleren. Deretter prøver man å fange ballen.
- Kastet skal være kraftfullt og starter med sammentrekning av magemusklene. Armene strekkes i kastet.
- Trener står på en stol eller benk ved nettet og holder ballen i riktig høyde i forhold til spilleren. Vær nøye på at spilleren strekker armene høyt når han/hun hopper opp og slår til ballen. Spilleren tar tilløp, satser og slår ballen ut av handen til trener. Dette må organiseres slik at spilleren får mange forsøk uten at det dannes for lang kø.
- Man tar rolig tilløp, akselererer farten i de siste stegene, satser kraftfullt med full armsving Begge armene følger med opp i satsen. Armen man ikke slår med, «faller» ned når slagavviklingen starter.
- Hoppe med ballen i hendene og kaste. Trene tilløp, sats og slagavvikling med sentralbevegelse.
- Man starter med ball i hoftehøyde, tar tilløp og satser kraftfullt med begge beina. Etter satsen fører man ballen over hodet og kaster den med begge hender mot



partner, eventuelt i veggen, over nettet eller lignende. Bevegelsen starter med sentralbevegelse. Kastet skal være kraftfullt.

- Angrep med tennisball. Trene tilløp, sats og armføring/slagavvikling uten at timing-elementet er med. Man kan organisere øvelsen på ulike måter, som to og to, smash kø etc. Man skal holde en tennisball i slagarmen, ta et smashtilløp og kaste tennisballen over nettet. Begge armene følger med opp i satsen. Armen man ikke slår med, «faller» ned når slagavviklingen starter.
- Dersom man har problemer med å føre begge armene opp i satsen, kan man starte med tennisballen i hånden man ikke slår med, og deretter legge ballen over i slagarmen rett etter at satsen har begynt, når begge hender strekkes opp.



# Nivå 4 (11-12 år)

3-er volleyball og sandvolleyball er for barn i elleve–tolvårsalderen. Nå er det enda viktigere enn tidligere med gode grunnleggende bevegelser, og at man klarer å lese ballbaner og bevege seg i posisjon før ballen kommer. Det er også viktig at man klarer å holde kontroll på ballen med fingerslag og baggerslag. Klarer man å holde ballen i gang med partner minst ti ganger etter hverandre med fingerslag og baggerslag over nett, vil man kunne få til spillet på en fornuftig måte. Man må fortsette å bruke mye tid på fingerslag og baggerslag, men i en mer spill nære situasjoner.

Det bør også trenes overarmsserve fra baklinjen, selv om det også er tillatt med underarmsserve fram til 3-meterstreken.

## HVA BØR BARN BEHERSKE PÅ NIVÅ 4?

- Servemottak på overhåndsserve.
- Opplegg bakover.
- Opplegg med baggerslag.
- Angrep – tilløp og sats, sats og slagavvikling.

# Takk



Takk til Joakim, Sharvin,  
Jakob G. og Henrik.



Takk til Martin, Jakob R., Håkon,  
Aurora og Selma.