

VOLLEYBOLL I SKOLAN

Grund

Välkommen till volleybollgemenskapen!

Volleyboll är en fantastisk sport som bjuder in till samspel, kommunikation och rörelseglädje. Genom olika spelformer kan sporten enkelt anpassas efter nivå och färdigheter, vilket gör den tillgänglig och rolig för alla.

Det här materialet är särskilt framtaget för dig som leder idrottsaktiviteter i skolan, exempelvis under idrottslektioner eller fritids. Målet är att ge barn och unga en chans att prova volleyboll på ett enkelt, inkluderande och lustfyllt sätt.

Spelformen Grund är motsvarigheten till det som kallas Level 4 inom Svensk volleyboll. Här spelas bollen mest med volleyboll slag. Bollen får fångas och kastas vid behov och en studs är tillåten, men försök gärna att spela utan.

För vem passar det här materialet?

För dig som klarar nivå Introduktion och har grundläggande färdigheter inom volleyboll. Passar för mellanstadiet men även yngre och äldre årskurser där elever har tidigare erfarenheten av volleyboll eller andra bollsporter.



Lektion 1

UPPVÄRMNING

ÖVNING 1 - DOPP-BOLL

Syfte

- Samarbete, kasta och fånga

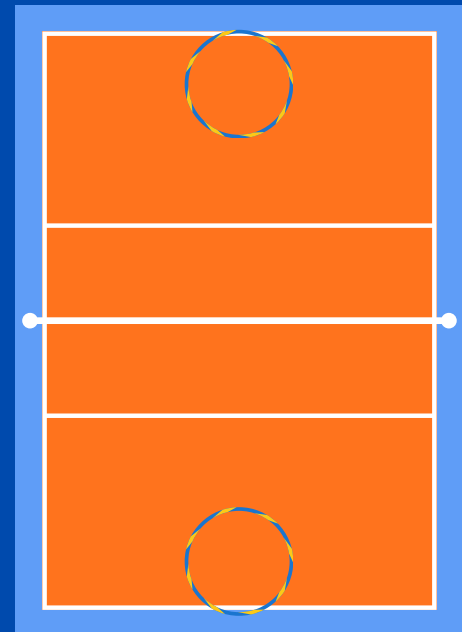
Organisering

- Två lag med var sin rockring som målområde

Beskrivning

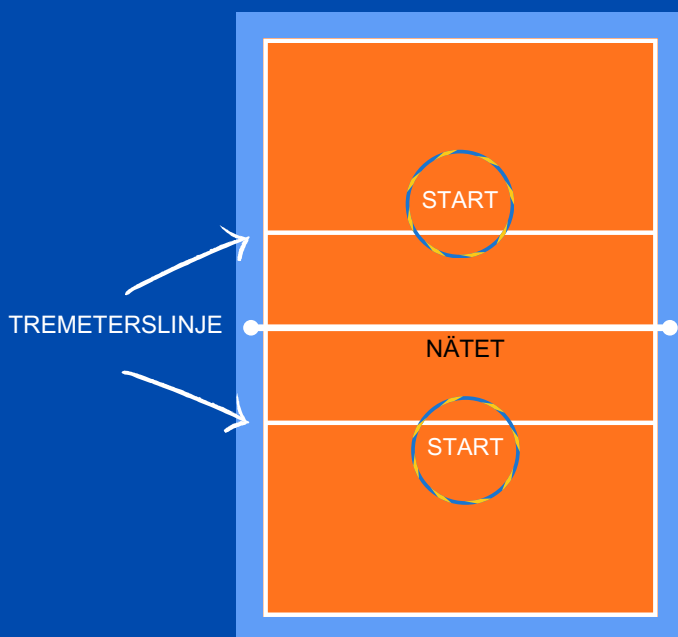
- Spelarna får passa bollen mellan varandra men inte springa med den.
- När en spelare fångat bollen måste den **"doppas"**=**nudda mark** innan den kastas vidare
- För att göra poäng ska bollen kastas till en person som ställt sig i målområdet. Personen ska "doppa" bollen i målområdet för att få poäng.
- Spelas utan fysisk kontakt mellan spelarna men motståndarlaget ska försöka att fånga/ta bollen i luften när det ena laget kastar bollen mellan sig.

Målområde



Målområde

BASLINJE



BASLINJE

ÖVNING 2: INDIVIDUELL STAFETT SOM UTGÅR FRÅN MITTEN AV PLANEN.

Syfte

- Bekanta sig volleybollplanens olika delar

Organisering

- Alla elever står i mitten av en planhalva

Beskrivning

- Läraren säger baslinje, nät, sidlinje, 3-meterslinje osv.
- Eleverna ska springa så fort dom kan till rätt linje
- Sen samlas gruppen i mitten och en ny linje ropas ut

Lektion 1

GRUNDSLAGEN



ÖVNING 1: FINGER- /BAGGERSLAG BOLLNING

Syfte

- Träna på fingerslags- och baggerslagsteknik.

Organisering

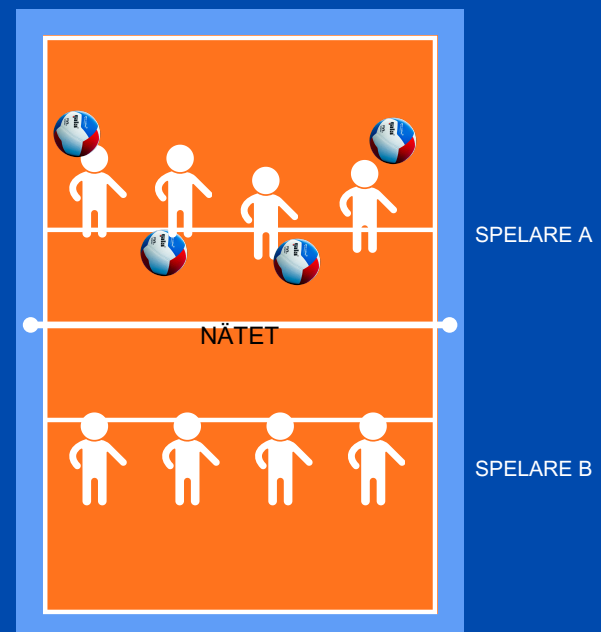
- Spelarna jobbar parvis med en boll och på var sin sida om nätet

Beskrivning

- Spelare A står vid på ena sidan nätet och kastar bollen med underhandskast till spelare B som på andra sidan nätet och spelar tillbaka bollen med ett fingerslag. Båda spelarna spelar fingerslag fram och tillbaka till varandra och håller igång bollen så länge som möjligt utan att tappa den i golvet.
- Byt sedan slag till baggerslag och gör samma övning igen

Stegring/variation

- Slagen kan också alterneras beroende på vilken höjd bollen kommer mot spelaren så väljer den om den vill göra ett bagger eller fingerslag.



TIPS

Uppmana spelarna att flytta fötterna så de kommer i bra läge för att spela bollen ovanför pannan. Och påminn dem om att de ska stå stilla när slaget spelas.

Lektion 1

GRUNDSLAGEN FORTS.

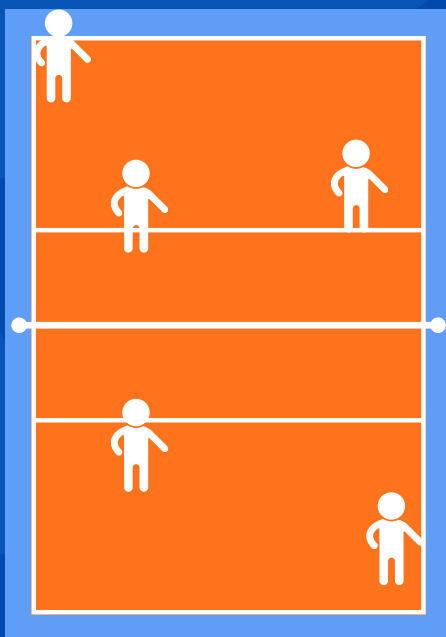
ÖVNING 2: ANSATS UTAN BOLL

Syfte

- Lära in ansatsstegen för spike

Organisering

- Spelarna står uppställda vid 3-meterslinjen. Det här kan också utföras fritt i hallen, alltså utan nät. Om du har spelare på båda sidor nätet bör de inte köra exakt samtidigt då ovana spelare lätt landar på fel sida nätet med risk att skada varandra.
- Börja med att du själv som lärare visar stegisättningen då detta är en komplicerad rörelse att förstå och kan vara lättare att ta till sig via att se momentet.



Beskrivning

- Högerhänta spelare börjar med vikten på vänster fot, tar ett långt kliv med höger fot och fortsätter med ett snabbt vänstersteg och hoppar upp.
- Det är viktigt att dra armarna bakåt samtidigt som högersteget tas och att svänga armarna framåt-uppåt när vänsterfoten sätts i så att de hjälper till i upphoppet.
- Vänsterhänta spelare gör tvärtom, det vill säga börjar med vikten på höger fot och så vidare.

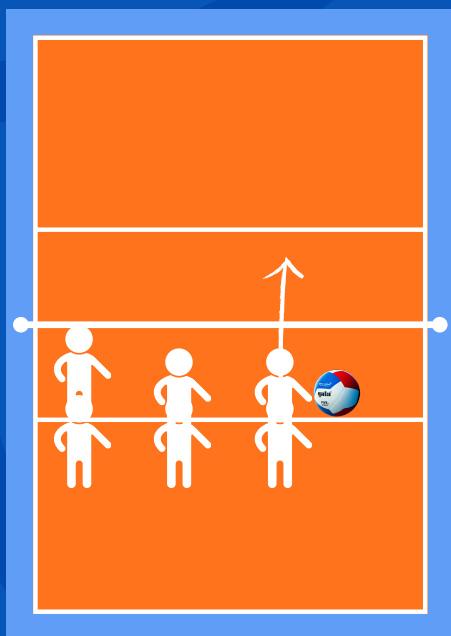
TIPS



På volleyboll.se finns instruktionsvideo på ansatsen. Titta gärna på den och dela med eleverna

Lektion 1

GRUNDSLAGEN FORTS.



ÖVNING 3: ANFALL PÅ EGET UPPKAST

Syfte

- Träna på ansats och armsving med många repetitioner på kort tid

Organisering

- Dela in spelarna parvis eller i köer på var sin sida om nätet med en boll per par

Beskrivning

- Den ena spelaren står 2–3 meter ifrån nätet, kastar upp bollen högt och något framåt, gör en ansats med fot-i-sättning, upphopp och anfall. Kompisen hämtar bollen och gör samma sak.
- När man gjort sitt slag ställer man sig sist i kön

Stegring/variation

- Anfäll på kast eller passning från tränare eller kamrat.

ÖVNING 4: SERVEUNDERHAND ÖVER NÄT

Syfte

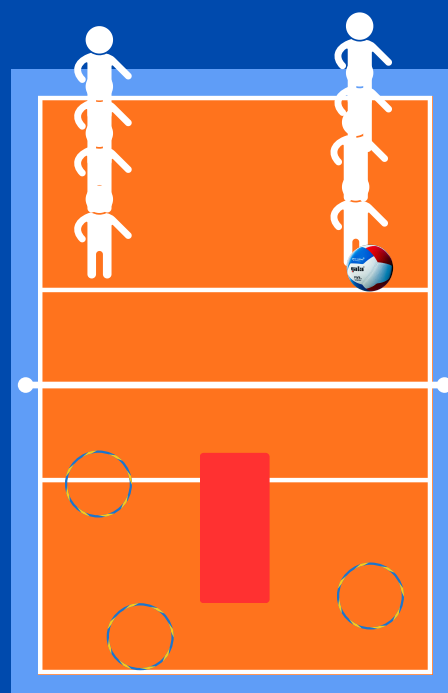
- Spelarna tränar på att kunna serva bollen dit de vill

Organisering

- Dela in spelarna i 3–4 spelare per grupp. Spelarna har var sin boll och står i kö på ena sidan av nätet.
- Placera ut måltavlor på andra sidan nätet. Måltavlor kan vara rockringar eller tunna mattor.

Beskrivning

- Den första spelaren i kön servar och försöker pricka de utlagda måltavlorna på andra sidan
- Spelaren får poäng vid träff. Variera så att måltavlorna blir svårare eller enklare att träffa.



Lektion 1

SPELÖVNING - PARADIS 2 MOT 2



Syfte

- Rörelse, samarbete och speluppfattning

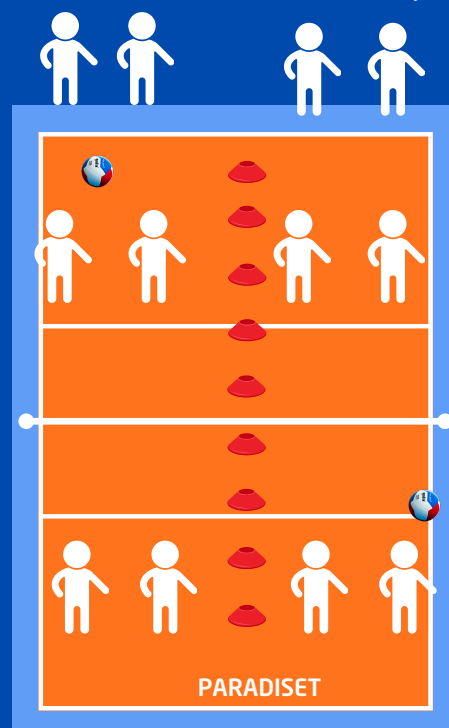
Organisering:

- 2 och 2
- Spelas på badmintonplan eller att volleybollnätet delats på mitten med en markering i form av band i nätet och konor på planen för att göra det tydligt var planen slutar.

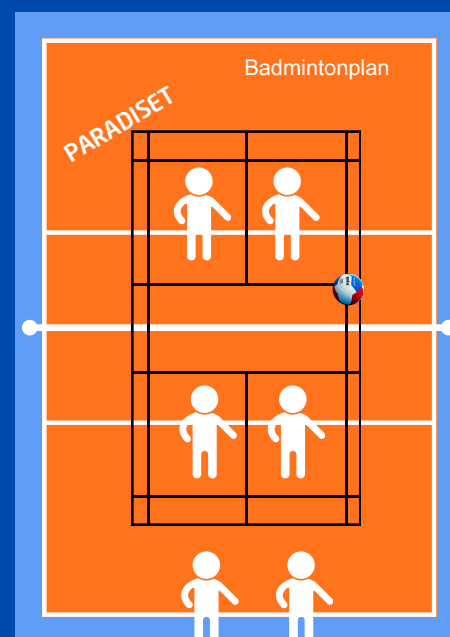
Beskrivning

- Ena sidan är den sidan som kallas paradiset och på andra sidan (utmanarsidan) börjar två personer på planen och de övriga paren står utanför banan.
- Spelet sätts igång med underarmsserve från valfri position på banan
- Bollen ska fångas och kastas över nätet med baggerkast, fingerslagskast eller spikekast från platsen där bollen har fångats.
- Om utmanarsidan vinnare bollen springer det laget som vann bollen över till paradiset och laget som var på paradiset ställer sig längst bak i kön
- Om laget på paradiset vinner bollen så står dom kvar och får ett poäng.
- Bollen är död när den
 - inte fångas
 - kastas eller servas i nätet
 - kastas utanför banan.
- Att trampa över mittlinjen och att beröra nätet är tillåtet om spelaren inte stör motståndarna.

Halverad volleybollplan



Alternativt



Lektion 1

AVSLUT - LEK

- Avsluta med en av uppvärmningslekarna
- Eller valfri lek som är en favorit för klassen

