

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 2

UPPVÄRMNING

ÖVNING 1 - PARBAGGERTENNIS MED OCH UTAN STUDS

Syfte

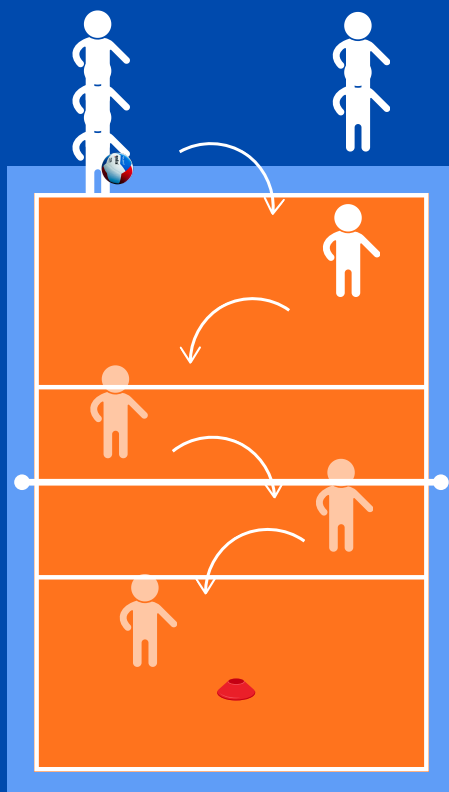
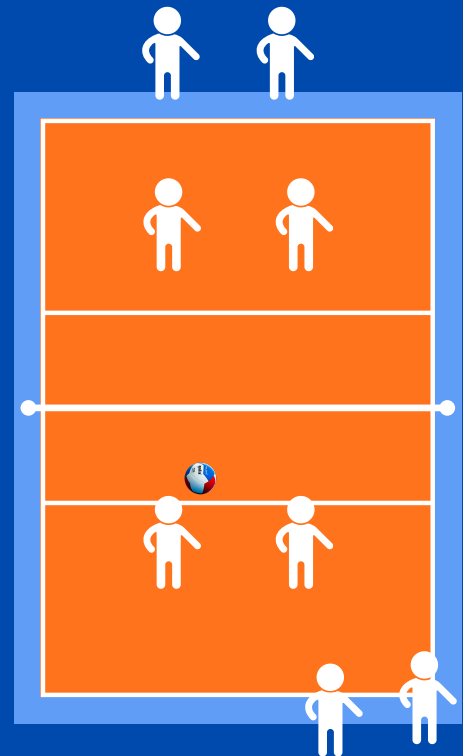
- Öva på att bedöma studs och baggerkontroll. Bra övning att köra i början av ett träningspass i uppvärmningssyfte.

Organisation

- Gruppen uppdelad i 2 lag per nät och minst 4 spelare per lag

Beskrivning

- 2 spelare per lag är inne på planen, övriga i laget står i kö bakom baslinjen.
- Spelet startar med underhandsserve direkt över nät. Bollen spelas med ett baggerslag direkt över nät innan eller efter att den har studsats.
- Den som spelat bagger springer och ställer sig sist i kön på egen sida.
- Vid miss ges en poäng till motståndarna.
- En bonuspoäng delas ut om det egna laget klarar 3 i rad över nät utan att förlora bollen



ÖVNING 2 - STAFETT 2 & 2 KAST OCH FÅNGA

Syfte

- Träna på att kasta, fånga och samarbete

Organisering

- Ställ upp 2 köer där övningen utförs 2 och 2.
- Paret står vända mot varandra med en boll

Beskrivning

- Ställ ut en kon som paret ska runda genom att röra sig växelvis.
- Den person som håller i bollen får inte röra sig.
- Person A som håller i bollen står still, person B springer till en punkt, person A kastar bollen, person B fångar bollen och då får person A springa och göra sig beredd att fånga bollen. Sedan fortsätter det så tills laget rundat konen och kommit till kön och då kan nästa par starta.
- Bestäm innan om paret ska börja om från början om bollen hamnar i marken eller om man fortsätter där man tappade bollen.

Lektion 2

GRUNDSLAGEN



ÖVNING 1 - KONTROLLSLAG FINGER OCH BAGGER - NUDDA NÄT

Syfte

- Träna teknik och snabba förflyttningar framåt och bakåt.

Organisation

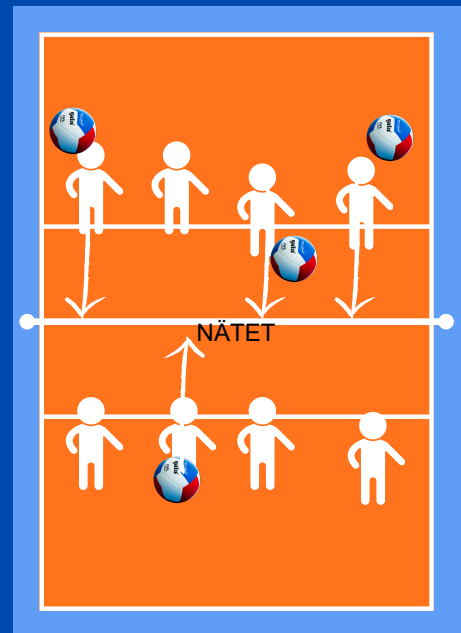
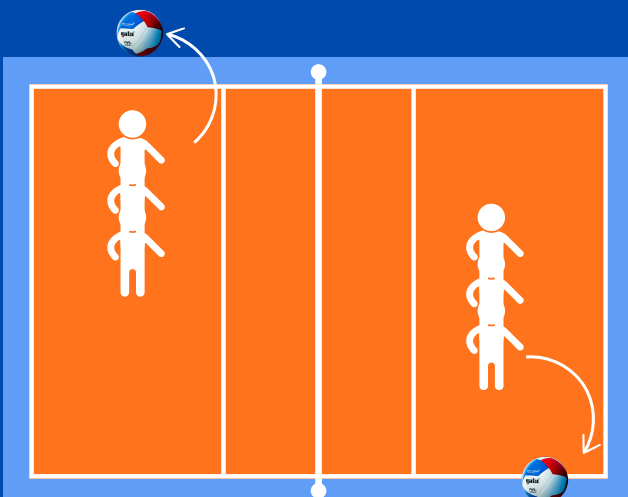
- Dela in spelarna parvis på var sin sida om nätet och 1 boll/par.

Beskrivning

- Spelare A sätter igång övningen genom att spela bollen över nätet med ett fingerslag och springer sedan fram och nuddar nätet med handen och springer tillbaka. Spelare B spelar upp ett baggerslag till sig själv och fångar bollen. Spelare B kastar sedan upp bollen till sig själv, spelar ett fingerslag över nätet och springer fram och nuddar nätet och springer tillbaka.
- Denna kan också göras med köer då man istället har två spelare på planen och ena personen spelar bollen med ett volleybollslag och den andra personen ska fånga bollen. Den som fångar bollen kastar sedan över bollen och paret ställer sig sist i kön.

Nycklar

- Sträva efter att spela bagger med raka armar. Träffa bollen ovanför pannan vid fingerslag.



ÖVNING 2 - SERVE UNDERHAND MOT VÄGG

Syfte

- Träna på serve och att fånga bollen

Organisation

- Spelarna står i två (eller fler) köer i linje ett par meter från väggen
- Första personen i kön har en boll.

Beskrivning

- Välj ut ett lämpligt riktmärke på väggen som markerar näthöjden på ett ungefär. Bollen servas upp mot väggen och fångas av personen bakom servaren när den kommer ner.
- Variera avståndet till väggen för att göra det svårare eller enklare.

Nycklar

- Sträva efter att serva bollen högt upp på väggen.

Lektion 2



ÖVNING 3 - ANSATS UTAN BOLL

Syfte

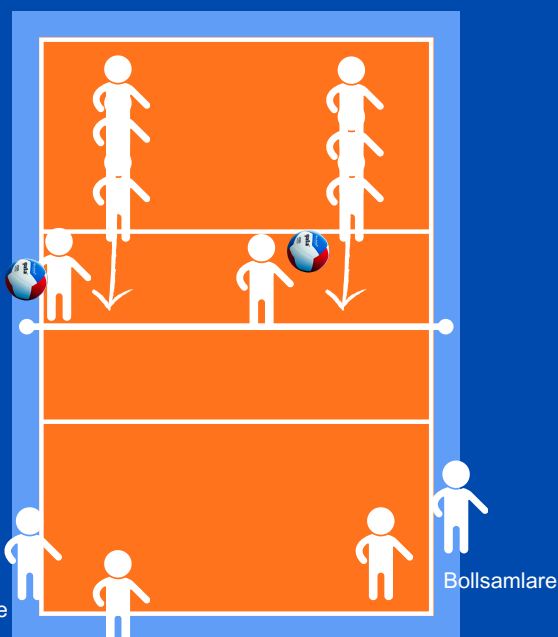
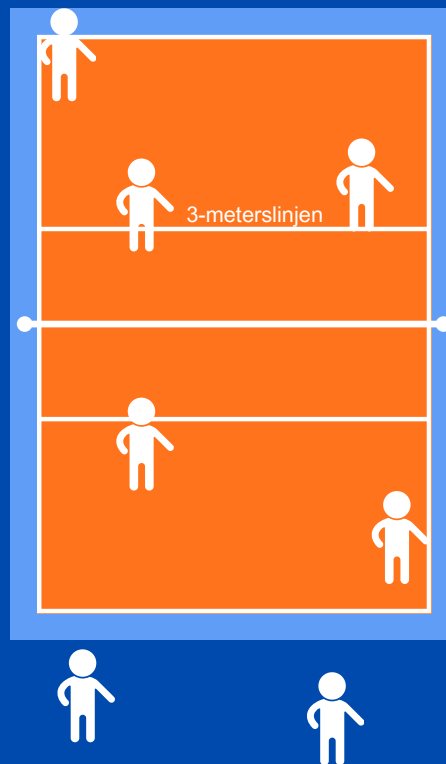
- Lära in ansatsstegen för spike

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 stegsättningen 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.



ÖVNING 4 - ANFALL PÅ KASTAD BOLL

Syfte

- Träna på anfall i kontrollerat läge med många repetitioner på kort tid.

Organisering

- Dela in grupper med cirka 4 spelare och en bollvagn med bollar/grupp.

Beskrivning

- En spelare eller ledare står vid nätet med en bollkorg och kastar upp en boll i taget till en grupp spelare som står i kö en bit från nätet, tar ansats, hoppar upp och slår bollen med en spike över nät. En grupp samlar boll under tiden. Spelaren som spikat en boll ställer sig sist i kön. Efter att alla spelarna i gruppen har gjort 5 spikes vardera byter grupperna plats.

Stegring/variation

- Anfall på kast eller passning från tränare eller kamrat.

Lektion 2



SPELÖVNING - LEVEL 4

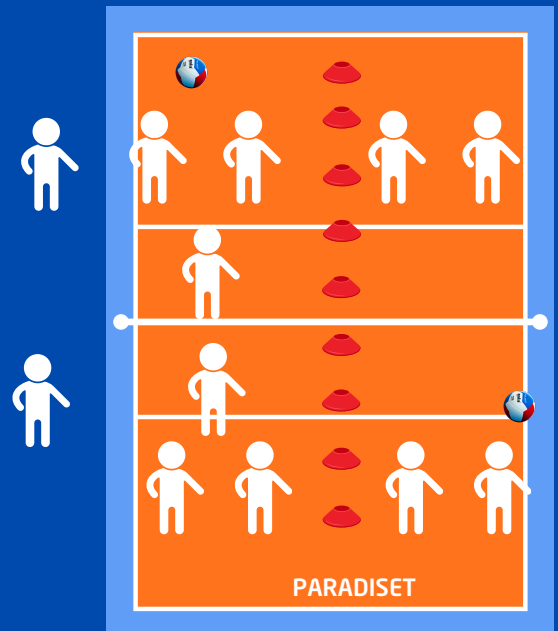
Halverad volleybollplan

Organisering

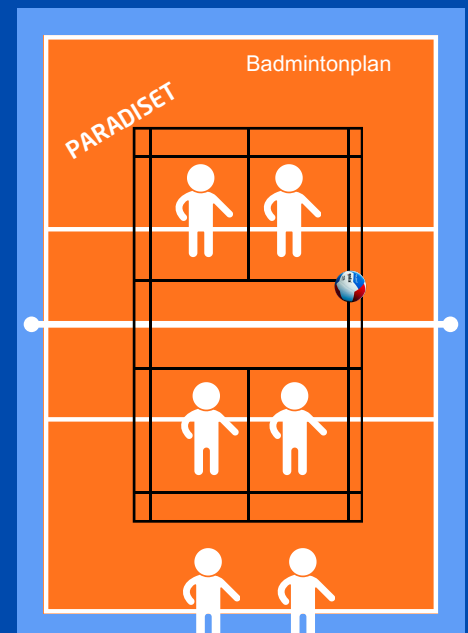
- 3 mot 3 (Fungerar också bra 4 mot 4 eller 2 mot 2)
- Spelas på badmintonplanens yttre linjer eller volleybollplan delad i mitten med ett band/hopprep och koner på golvet
- Näthöjden ska vara 200 centimeter eller lämplig höjd efter nivån på klassen.

Beskrivning

- Ett lag kan innehålla 2 till 7 spelare.
- Spelarna på banan kan ställa upp utan inbördes ordning.
- Den spelare i laget som senaste servade är baklinjespelare. Övriga är framlinjespelare.
- Baklinjespelaren får inte anfalla vid nätet och inte blockera.
- När laget vinner tillbaka serverätten roterar spelarna inklusive eventuella avbytare. Den nyss inkomna spelaren server.
- Efter fyra servar av samma spelare roterar laget in en ny servare.
- Laget har tre slag på sig att få bollen över nät.
- Vid den andra beröringen kan lagdeltagarna fånga bollen och kasta den som ett pass till en medspelare.
- Bollen får studsas en gång vid behov, utom vid servemottagning som måste tas före studs.
- Underarmsserve ska slås från 4,5 meter eller längre bak. Övriga typer av serve ska göras bakom baslinjen.



Alternativt



Sträva efter att alltid spela med tre slag

Försök att spela utan studs



Lektion 2

AVSLUT - LEK

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

