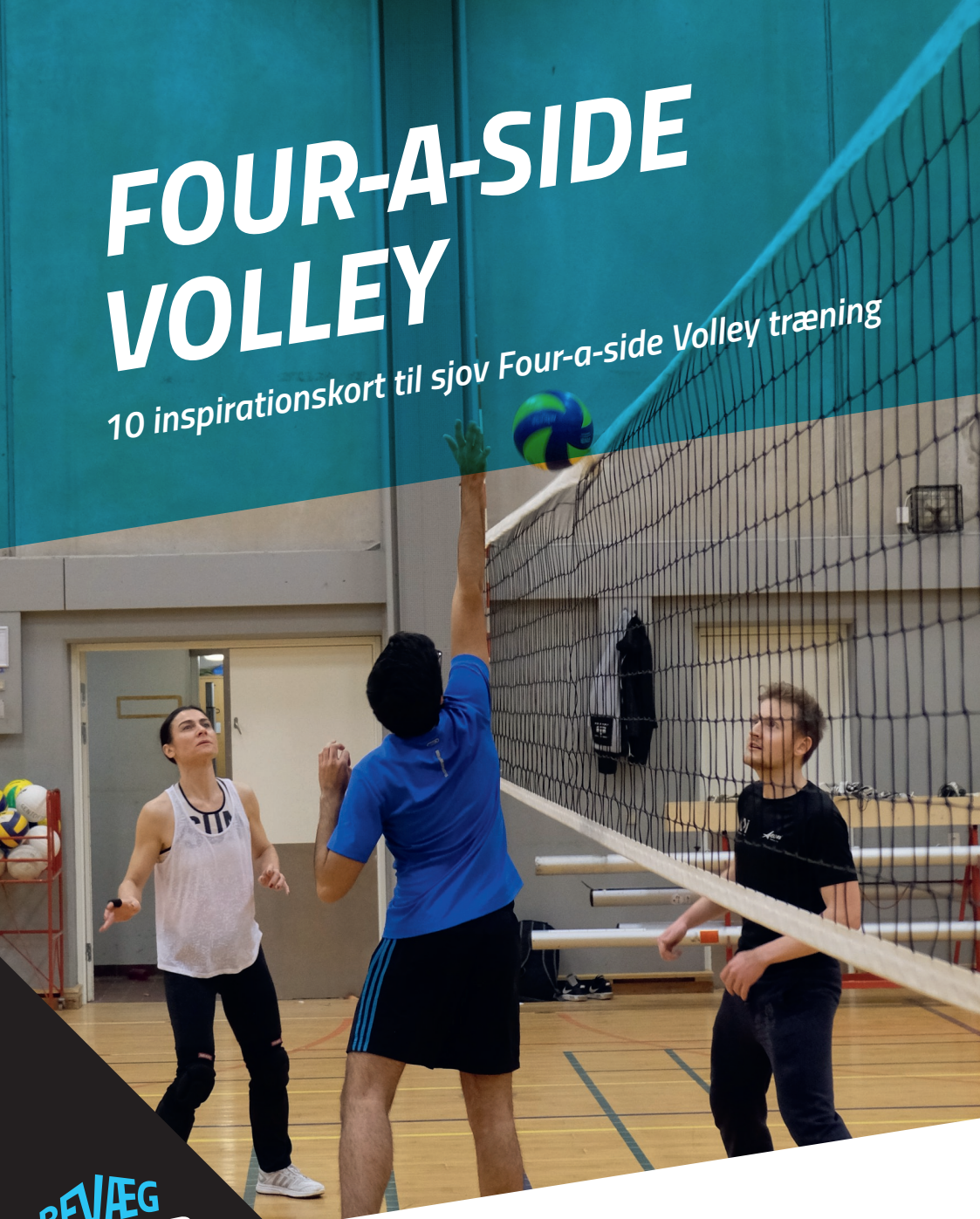


FOUR-A-SIDE VOLLEY

10 inspirationskort til sjov Four-a-side Volley træning



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



Regler: Four-a-side Volley

Reglerne følger i vid udstrækning de almindelige regler. Her er de 5 undtagelser til de almindelige volleyballregler:

1. ANTAL SPILLERE

Hvert hold må max have fire spillere på banen. Et hold består af tre til seks spillere.

2. BOLD MÅ STUDSE

Bolden må ramme jorden én gang, hver gang bolden er på et holds banehalvdel. Det er tilladt at lade bolden ramme jorden uden for banen. Studsninger på vægge, loft eller personer er ikke tilladt.

3. ANGREB OG BLOK

Alle spillere må angribe og blokere over alt på banen.

4. SERV

Bolden igangsættes – uanset vinderen af pointet – dér, hvor bolden ender med en underhåndsserv. Der er ikke krav om, at der skal serves bag baglinjen ligesom der ikke er krav om, at én bestemt spiller skal serve.

5. ROTATION

Hver gang bolden skydes over nettet, roterer det hold, der skød bolden over, en plads



1 Kongebaneturnering 2 vs. 2

- Four-a-side Volley på halv bane.
- Der spilles to mod to.
- Spil på tid eller aftal at kongebanen spiller til fx 10 point
- Vinderholdet rykker en bane op og taberholdet en ned

2 Brazilian Four-a-side Volley

- Four-a-side Volley med to bolde.
- Hvert hold starter med en bold. På 3 serves de to bolde.
- Vinder et hold begge bolde, scorer holdet et point.
- Vinder hvert hold en bold, gives ingen point.



3 Smashball

5

- Der spilles på halv bane to mod to.
- Bolden må ramme jorden én gang.
- Bolden forsøges grebet. Herefter må den, der griber bolden løbe op til nettet og smashe.

Variation 1 (grib, hæv, smash):

Den, der greb bolden, kaster bolden op til makkeren, der herefter hæver tilbage til den, som greb bolden. Bolden sendes over med en smash til modstanderholdet.

Variation 2 (volley, grib, smash):

Førsteberøringen spilles med et volleyballslag til makkeren. Makkeren griber bolden og kaster den op til den, der spillede førsteberøringen. Bolden sendes over med en smash til modstanderholdet.

Variation 3 (uden studs):

Prøv smashball eller en af variationerne, uden at bolden må ramme jorden.

4 Paradis

- Lav 3 Four-a-side Volley hold
- 2 hold spiller en minikamp, f.eks. til 3 eller 5 point
- Vinderholdet kommer på "Paradissiden", hvorefter det tredje hold nu spiller en ny kamp



5 Den lette

- Four-a-side Volley hvor andenberøringen må gribes
- Variation 1: Bolden må ikke studse
- Variation 2: Første- og tredjeberøring må kun spilles med en hånd

- Variation 3: Når bolden er skudt over nettet, skal hele holdet ned at ligge og op at stå igen

6 Den svære

- Four-a-side Volley, men alle spillere er som i almindelig volley baglinjespillere. Dvs. hvis der hoppes og bolden skydes over nettet, må dette kun foregå ved afsæt bag angrebslinjen.

Variation: Bolden må ikke stude jorden



7 En mod en i Four-a-side Volley

- Der spilles Paradis en mod en. Hver spiller har en berøring. Banen er inden for 3 meter-linjen
- Udforderen server med fingerslag fra midten i en lige retning. Bolden må stude jorden en gang.
- Variation: Der spilles kun bag 3 meter-linjen. Dvs. bolden er ude, hvis den lander i 3-meterfeltet.

8 Four-a-side KIDSVolley

- Som i Kidsvolley "dør" den, der lavede fejl eller den, der var tættest placeret på en bold, som ikke blev holdt i spil
- Når der kun er en på banen, har vedkommende 3 berøringer. Point gives, når hele holdet er ryddet.

Befrier: En "død" spiller kan lives op igen ved en befrier. En befrier kan f.eks. forekomme ved en pandekage eller hvis en bold spilles tre gange uden studs på jorden. Den spiller, der først døde, bliver befriet først.



9 Fransk Four-a-side Volley

11

- En spiller på hvert hold holder en bold i hånden. Med disse to bolde spilles der ikke volley. Der spilles med en tredje bold, som er den bold, der kører over nettet.
- Variation: 2 personer holder hver en bold.
- En spiller, der holder en bold i hånden, må ikke skyde til den bold, der spilles med, før den holdte bold er kastet til en medspiller. Bolden, der kastes skal gribes af en medspiller, inden bolden rammer jorden. Ellers taber man pointet.

10 Six Pack

Når du hele vejen igennem denne øvelse, kan det ikke anbefales at starte forfa.

En vigtig del af volleyball er omklædningsrummet! Her bliver de sjove historier fortalt, og man drikker en velfortjent øl eller vand og evaluerer træningen.

1. Den ulovlige..... Øl i omklædningsrummet
2. Den lidt dyre..... Øl i cafeteriaet
3. Den hyggelige..... Øl og mad i cafeteriaet
4. Den, hvor du er nødt til at skrive hjem..... Øl i byen
5. Den, hvor du er nødt til at ringe hjem..... Øl på skadestuen
6. Den, hvor du ikke kommer hjem..... Frarådes!

KONTAKT OS:

sebastian.mikelsons@bevaegdigforlivet.dk

Om Bevæg dig for livet - Volleyball og Beachvolley

Et fælles samarbejde mellem DGI Volleyball og Volleyball Danmark med målet om at få flere danskere til at spille volleyball og beachvolley.

