

Indlæringstrappe til Kidsvolley



Bh. Klasse 1. klassesettrin

– Gripe og kaste på forskellige måder

Level 0

– Gripe og kaste på forskellige måder med bevægelse før og efter boldkontakt



2. klassesettrin

– Gripe og kaste på forskellige måder med bevægelse før under og efter boldkontakt

Level 1

– Underhåndsserv

3. klassesettrin

– Underhåndsserv

Level 1 Level 2

– Gripe og kaste med fingerslagskast og baggerslagskast, med bevægelsesmønstre før under og efter boldberøring

– Gripe og kaste med fingerslagskast, baggerslagskast og smashkast



4.klassesettrin

– Fokus på højt tempo og placering af kast

Level 2

– Baggerslagsteknik

– Fingerslag med hjælpeteknik

5. - 7. klassesettrin

-Gripe- kastehævning

Level 3

–Baggerslag og Fingerslag

– Indledende smashtilløb, afsæt og slag

