

TRÆNERHÆFTET

SPILNÆR GUIDE MED ØVELSER OG SMÅSPIL

Velkommen til Trænerhæftet

Hæftet tilbyder en let tilgængelig og spilnær guide til Kids- og Teenvolley, så du som både ny og erfaren træner kan finde inspiration og blive klædt godt på til at træne børn og unge i Kids- og Teenvolley. Er du studerende på lærer- eller pædagoguddannelsen, eller underviser du i idræt i skolen, vil du også kunne finde inspiration i hæftet. Materialet giver et overblik over de forskellige levels, fokusområder og teknikker, og vigtigst af alt en række nøje udvalgte øvelser og småspil til alle levels.

Trænerhæftet er inspireret af tilgangen *Teaching Games for Understanding (TGfU)*¹, hvilket konkret betyder, at opbygningen af hæftet tager udgangspunkt i børns umiddelbare lyst til at spille, frem for at begynde med tekniske øvelser. Tanken med denne tilgang er, at man til træning indleder med at spille selve spillet. Dernæst rejses spørgsmålet: *Hvad skal vi træne nu, for at vi kan spille spillet bedre?*

Spørgsmålet er centralt, og spillerne kan inddrages i at finde svar på spørgsmålet. Træneren kan også selv vælge at "besvare spørgsmålet" og bestemme, hvad der nu skal trænes. Idéen er, at der efter nogle øvelser vendes tilbage til at spille spillet igen – måske med større succes. Med denne tilgang får børn tidlig spilerfaring, hvilket for mange virker motiverende. De progressive levels i Kids- og Teenvolley indeholder sværhedsgrader fra nybegyndere til meget øvede, hvilket giver mulighed for, at alle børn kan starte ud med at spille spillet. Sigtet er hele tiden at bygge oven på børns volleyball-færdigheder og udvide deres spilforståelse på en sjov og meningsfuld måde, samtidig med at de fastholder motivationen for Kidsvolley.

SPILET SPILLES → HVAD SKAL NU TRÆNES? → ØVELSER OG SMÅSPIL → SPILET SPILLES

Opbygning af Trænerhæftet

Når spørgsmålet ovenfor skal besvares, opstår der et behov for at øve de teknikker, der er nødvendige for at spille spillet bedre. I hæftet er disse teknikker præciseret i en kort beskrivelse af det enkelte level, og da overgangen fra level til level er progressiv, er der også en teknisk progression fra et level til det næste. Der angives desuden eksempler på øvelser hvor teknikkerne kan øves. Endelig angives en række småspil, der sigter henimod at kunne spille det pågældende level. Flere af småspillene kan justeres, så de kan bruges på alle levels.

For overskuelighedens skyld er alle beskrivelser af øvelser og småspil placeret i [øvelseskataloget](#). Her finder du også ideer til opvarmning og til at træne motoriske grundbevægelser.

Den spilnære tilgang, som trænerhæftet lægger op til, er ikke den eneste tilgang til gode træninger. Det er også muligt at bruge Trænerhæftets øvelser, småspil m.v., med andre tilgange til Kids- og Teenvolley. Bemærk desuden, at Trænerhæftet kan bruges til træning af børn og unge i både indendørs- og beachvolleyudgaven af Kids- og Teenvolley.

På vegne af Volleyball Danmark vil vi ønske dig rigtig god fornøjelse!

Karen Illum, Volleyball Danmark

Martin Elmbæk Knudsen, Kidstræner i Aarhus Beachvolley Club og lektor i Idræt på Lærerruddannelsen i Aarhus, VIA

¹ Juul, Erik (2021). *Boldspilsfamilier, TGfU og teambold*. In Høy, Carsten; Juul, Erik; Terp, Lene Bjerning; Ravn, Poul; Storm, Susanne; Methling, Rune Reinsholm: *Boldspilsundervisning i skolen. Didaktik og læring i teori og praksis*. Turbine Forlaget. 2. udgave



OVERSIGT OVER LEVELS OG FOKUSOMRÅDER

LEVEL 0 Rotationsspil med gribe og kaste-bevægelser Spillet startes med et kast 1 berøring før overspil	I spillet "Level 0" skal spillerne lære at rotere en position, stå rigtigt på banen samt forstå og acceptere reglen om, at man kan "dø" i spillet. Spillet kalder ofte på, at træningen prioriterer bevægelse efter bolden, gribe- og kastebevægelser med begge hænder og anden øje-hånd-koordination i lege, boldlege, øvelser og småspil med alsidige motoriske grundbevægelser.	
LEVEL 1 Rotationsspil med specifikke gribe og kaste-bevægelser Spillet startes med en serv 1 berøring før overspil	I spillet "Level 1" skal spillerne opfordres til at kaste med baggerslagskast og fingerslagskast. Spillet kalder ofte på, at træningen indeholder specifikke kast samt underhåndsserv i øvelser og småspil. Træningen bør fortsat prioritere alsidige motoriske grundbevægelser, lege og boldlege med gribe og kaste.	Nye teknikker Baggerslagskast Fingerslagskast Underhåndsserv
LEVEL 2 Rotationsspil med volleyballslag og gribe-bevægelser 2 berøringer før overspil	I spillet "Level 2" skal spillerne opfordres til at dække sit område ved førsteberøringen og til at smashe bolden over nettet på andenberøringen. Spillet kalder ofte på, at der trænes flere volleyballslag i øvelser og småspil, og der kan fokuseres på bevægelsesmønstre og klar-positioner inden for volleyball. Træningen bør fortsat prioritere alsidige motoriske bevægelser, lege og boldlege med gribe og kaste.	Nye teknikker Baggerslag Fingerslag Stående smash
LEVEL 3 OG TEEN 1 Volleyball-spil med tre tvungne berøringer og gribe-kastebevægelser 3 berøringer før overspil	I spillene Level 3 og Teen 1 skal spillerne spille tre berøringer. Da andenberøringen er en gribe-kastehævning, kan et fokus på gode hævninger give gode oplevelser med at angribe. Spillet kalder ofte på, at der i træningen prioriteres tid til at fordybe sig i teknikker og i træning af komplekse bevægelsesmønstre som fx smashtilløbet, samt at der kommunikeres og samarbejdes mellem spillerne.	Nye teknikker Gribe-kastehævning Smash med tilløb Blokade Overhåndsserv
LEVEL 4 OG TEEN 2 Volleyball i et børne og unge format, helt uden at kaste eller gribe 1-3 berøringer før overspil	I spillene Level 4 og Teen 2 opfordres spillerne til at holde fast i spillets rytme fra level 3/Teen 1; modtagning, hævning og angreb. Spillet kalder ofte på, at træningen fortsætter sit fokus på teknikker og rytmen i komplekse bevægelsesmønstre, samt på kommunikation og samarbejde i øvelser og småspil.	Nye teknikker Hævning



LEVEL 0 - UDDYBET

OM LEVEL 0	<p>Level 0 er det første trin i Kidsvolley og er for de mindst øvede volleyballspillere. Det kan spilles helt ned til de yngste skolebørn i 0. klasse. På level 0 er spillet et gribe-kaste-spil med masser af bevægelse, fordi spillerne skal rotere en position, hver gang de har kastet bolden over nettet. Det at rotere en position og stå rigtigt på banen samt forstå og acceptere reglen om, at man kan "dø" i spillet, skal der bruges tid på at lære.</p> <p>På level 0 kastes bolden i gang. Der er ingen regler for, hvilken gribe og kasteteknik, der benyttes i spillet. Hvis bolden ikke gribes "dør" spilleren og forlader banen. Spilleren er dog med igen, så snart eget hold har grebet bolden 1 gang. Det samme gælder, hvis den kastede bold ikke rammer modstanderens bane. Der er point, hver gang modstanderens bane er ryddet for spillere.</p> <p>Kampråb og ritualer for at sige "god kamp" og "tak for kampen" bør læres allerede fra level 0</p>
TEKNISK PROGRESSION	Der er ingen volleyball-specifikke færdigheder på level 0

ØVELSER OG SMÅSPIL

ØVELSER	<table><tr><td>Mig og min bold – kaste og gribe </td><td>ScoreKajs Volley Scoreshow </td></tr><tr><td>Kaste-gribe udfordringer </td><td>Volleystafetter</td></tr><tr><td>Mønsterbold </td><td>Volley-Golf</td></tr><tr><td>Følg bolden</td><td>Rosinen i pølseenden </td></tr><tr><td>Tænk hurtigt </td><td>Svinetræning </td></tr><tr><td>Spring over </td><td></td></tr></table>	Mig og min bold – kaste og gribe	ScoreKajs Volley Scoreshow	Kaste-gribe udfordringer	Volleystafetter	Mønsterbold	Volley-Golf	Følg bolden	Rosinen i pølseenden	Tænk hurtigt	Svinetræning	Spring over	
Mig og min bold – kaste og gribe	ScoreKajs Volley Scoreshow												
Kaste-gribe udfordringer	Volleystafetter												
Mønsterbold	Volley-Golf												
Følg bolden	Rosinen i pølseenden												
Tænk hurtigt	Svinetræning												
Spring over													
SMÅSPIL	<table><tr><td>Level 0 med justeringer</td><td>Tennis småspil </td></tr><tr><td>Spil med justeringer</td><td>Tøm Kurven </td></tr><tr><td>Kaosbold</td><td>Ryd banen (Beach) </td></tr></table>	Level 0 med justeringer	Tennis småspil	Spil med justeringer	Tøm Kurven	Kaosbold	Ryd banen (Beach)						
Level 0 med justeringer	Tennis småspil												
Spil med justeringer	Tøm Kurven												
Kaosbold	Ryd banen (Beach)												



LEVEL 1 - UDDYBET

OM LEVEL 1	<p>Level 1 er også et rotationsspil med gribe og kaste, som ligner level 0. Men nu skal bolden gribes 3 gange i træk for at opnå en "befrier", så det er lettere at score point ved at rydde modstanderens bane for spillere.</p> <p>I spillet på level 1 præsenteres den første volleyballteknik: underhåndsserven. Erfaringsmæssigt kan det være et moment, der på level 1 giver nogle problemer. Det er en hjælp, at spillerne må stille sig lige der på banen, hvor de bedst kan lykkes med serveren.</p> <p>Spillet kalder ofte på, at serveren indgår i øvelser og småspil, så spillerne tilegner sig denne færdighed.</p> <p>I øvelser og småspil indgår også baggerslags- og fingerslagskast som vigtige forøvelser til baggerslag og fingerslag. Spillerne skal løbende opfordres til at kaste med baggerslagskast og fingerslagskast.</p>
TEKNISK PROGRESSION	<p>Baggerslagskast</p> <p>Fingerslagskast</p> <p>Underhåndsserv</p>

ØVELSER OG SMÅSPIL

ØVELSER	<p>Løb og grib</p> <p>Trekantkast</p> <p>Serv og grib</p> <p>Servaløb</p> <p>Kast og grib – i grupper</p> <p>Tænk hurtigt </p>	<p>Spring over </p> <p>ScoreKajs Volley Scoreshow </p> <p>Volleystafetter</p> <p>Volley-Golf</p> <p>Rosinen i pølseenden </p> <p>Svinetræning </p>
SMÅSPIL	<p>Forskellige kast og spil parvis</p> <p>Level 1 med justeringer</p> <p>Befri Willy </p> <p>Kaosbold</p>	<p>Paradis </p> <p>Tennis småspil </p> <p>Tøm Kurven </p> <p>Ryd banen (Beach) </p>



LEVEL 2 - UDDYBET



OM LEVEL 2

Level 2 er stadig er et rotationsspil, nu med 2 tvungne berøringer, og hvor man tæller point for hver bold, i stedet for at spilleren "dør". Der kommer fokus på grundslagene i volleyball. Samlet set går den tekniske udvikling fra valgfrie kaste- og gribebevægelser på level 0 og 1 til en blanding af volleyballs slag og -kast på level 2.

På førsteberøringen skal der udføres et volleyballs slag. Der benyttes fingerslag eller baggerslag. Det er en stor udfordring for mange børn at udføre en førsteberøring, der skal kunne gribes af medspillere. Erfaringsmæssigt betyder kravet om at udføre et volleyballs slag på førsteberøringen, at overgangen fra level 1 til level 2 er tidskrævende. Den udfordrende førsteberøring kalder på, at der bruges tid på finger- og baggerslag, og det kan være nødvendigt at differentiere i øvelser og småspil. Udfordringerne kalder også på, at der bruges tid på småspil, der befinder sig mellem level 1 og level 2.

Andenberøringen indledes med, at en spiller griber førsteberøringen fra en medspiller. Andenberøringen afsluttes med, at bolden spilles over nettet. Her kan spilleren vælge mellem at kaste bolden over med baggerslagskast eller fingerslagskast, eller spilleren kan vælge at kaste bolden op til sig selv og udføre et stående smash. Valgmuligheden er en god mulighed for at differentiere i sværhedsgrad. Her kalder spillet ofte på, at træneren opfordrer sine spillere til at være modige og smashe bolden over. Smash er i sig selv et motiverende slag for mange børn, så smash skal indgå i de fleste øvelser og småspil – gerne med lave netthøjder.

TEKNISK PROGRESSION

Baggerslag

Fingerslag

Stående smash

ØVELSER OG SMÅSPIL

ØVELSER

[Mig og min bold – bagger- og fingerslag](#) 🧩

[Bagger- og fingerslagsudfordringer](#)

[Bagger- og fingerslag til hæver](#)

[Modtagning til hæver](#)

[Spilfirkant](#)

[Introduktion til smash](#)

[Mig og min bold – smash](#)

[Tænk hurtigt](#) 🧩

[Spring over](#) 🧩

[ScoreKajs Volley Scoreshow](#) 🧩

[Volleystafetter](#)

[Volley-Golf](#)

[Rosinen i pølseenden](#) 🧩

[Svinetræning](#) 🧩

SMÅSPIL

[2 med 2](#)

[Gammelt level 2](#) 🧩

[Level 2 med justeringer](#)

[Smashball level 1](#) 🧩

[Kaosbold](#)

[Paradis](#) 🧩

[Tennis småspil](#) 🧩

[Tøm Kurven](#) 🧩

[Ryd banen \(Beach\)](#) 🧩

LEVEL 3 OG TEEN 1 - UDDYBET



OM LEVEL 3 OG TEEN 1

På level 3/teen 1 er det slut med at rotere, hver gang holdet har spillet bolden over nettet. Nu roterer man som i volleyball – altså når man vinder servern tilbage. Spillet på level 3/teen 1 ligner level 2 på den måde, at andenberøringen fortsat gribes. Men nu kastes bolden til en medspiller, som slår bolden over på tredjeberøringen, som skal være et volleyballs slag. Der er altså 3 tvungne berøringer på level 3/teen 1, og spillet ligner volleyball mere, end rotationsspillene på level 0-2.

Andenberøringen, der skal gribes og kastes, skal foregå i en glidende bevægelse. Denne bevægelse hedder en "gribe-kastehævning", som er en ny teknik, der skal introduceres. Gribe-kastehævningen muliggør, at børn tidligt kan udføre præcise hævninger, og der kan nu sættes tilløb på angrebet. Desuden må modstanderholdet sætte en blokade ved nettet.

Spillet kalder ofte på, at der fokuseres på præcise hævninger, og på hæverens glidende bevægelser, så hæveren ikke holder bolden alt for længe, før den kastes. Spillet bliver derved mere flydende, og især tilløb til angreb fordrer, at spillerne lærer komplekse bevægelsesmønstre.

En detalje ved spillet er, at en spillers tredje serv må være en overhåndsserv. Overhåndsserven kan være motiverende at træne, men bør ikke fylde for meget i spillet, da den udfordrer førsteberøringen yderligere.

TEKNISK PROGRESSION

Gribe-kastehævning
Smash med tilløb
Blokade
Overhåndsserv

ØVELSER OG SMÅSPIL

ØVELSER

<u>Hævertrekant</u>	<u>Tænk hurtigt</u> 🎥
<u>Sommerfugl</u> 🎥	<u>Spring over</u> 🎥
<u>Timing af slag – gruppeøvelse</u>	<u>ScoreKajs Volley Scoreshow</u> 🎥
<u>Smash med gribe-kastehævning</u>	<u>Volleystafetter</u>
<u>Modtagning-Smash</u> 🎥	<u>Volley-Golf</u> 🎥
<u>Blokade og modtagning</u>	<u>Rosinen i pølseenden</u> 🎥
<u>Smash med blokade</u>	<u>Svinetræning</u> 🎥

SMÅSPIL

<u>Level 3 med justeringer</u>	<u>Tennis småspil</u> 🎥
<u>Smashball level 2</u> 🎥	<u>Tøm Kurven</u> 🎥
<u>Kaosbold</u>	<u>Ryd banen (Beach)</u> 🎥
<u>Paradis</u> 🎥	

LEVEL 4 OG TEEN 2 - UDDYBET



OM LEVEL 4 OG TEEN 2	<p>De to væsentligste forskelle fra level 3/teen 1 til level 4/teen 2 er, at gribe-kastehævningen fjernes, og at der ikke længere er 3 tvungne berøringer, før bolden skifter side. Det betyder, der spilles med almindelige volleyballregler, hvis man ser bort fra banestørrelse og antal spillere. Ofte kalder spillet på, at spillerne opfordres til at spille 3 berøringer som på forrige level.</p> <p>Der er ingen nye teknikker, der skal præsenteres på level 4/teen 2, men spillerne skal lære at bruge fingerslag og baggerslag til at hæve. Desuden sætter spillet højere krav til teknik og spilforståelse, da der ikke er spilstop, hvor bolden gribes. Spillet kalder ofte på, at træningen fortsætter sit fokus på teknik, rytme og kommunikation.</p>
TEKNISK PROGRESSION	Hævning

ØVELSER OG SMÅSPIL

ØVELSER	<p>Hævertrekant</p> <p>Smashopvarmning</p> <p>Sommerfugl med hævning og smash </p> <p>Tænk hurtigt </p> <p>Spring over </p>	<p>ScoreKajs Volley Scoreshow </p> <p>Volleystafetter</p> <p>Volley-Golf</p> <p>Rosinen i pølseenden </p> <p>Svinetræning </p>
SMÅSPIL	<p>To berøringer</p> <p>Level 4 med justeringer</p> <p>Smashball level 3 </p> <p>Smashball level 4 </p> <p>Kaosbold</p>	<p>Paradis </p> <p>Tennis småspil </p> <p>Tøm Kurven </p> <p>Ryd banen (Beach) </p>



OPVARMNINGSØVELSER

OPVARMNINGSØVELSER UDEN BOLD	Kommandoræs 🧑🏻 Seksdages løb Stafetter	Banke-banke bøj Fange haler Kongens efterfølger
OPVARMNINGSØVELSER MED BOLD	Kids-rundbold 🧑🏻 Stikbold Høvdingevolley Boldfange 🧑🏻	Ståtrold med bolde Stjæl bolden 🧑🏻 Volley-Agility-bane

RITUALER

Glæde, fællesskab og fairplay er nøgleord i Kids- og Teenvolley. Husk de gode ritualer på banen – også til træning. Se eksempler på hvordan kampråb, god kamp, tak for kamp ritualer kan se ud [her](#).

REGLER

[Level 0](#) [Level 1](#) [Level 2](#) [Level 3](#) [Level 4](#) [Teen 1](#) [Teen 2](#)





























TEKNIK

Volleyball Danmark har udviklet en række teknikkort, hvor de forskellige tekniske færdigheder er i Kids- og Teen volley beskrives og illustreres. Find dem [her](#).


ØVELSESKATALOG

ØVELSESBESKRIVELSER, ILLUSTRATIONER OG VIDEOLINKS

OVERBLIK OVER ØVELSER OG SMÅSPIL PÅ ALLE LEVELS

ALLE LEVELS*	LEVEL 0	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3+TEEN 1	LEVEL 4+TEEN 2	OPVARMNING
Tænk hurtigt  Spring over  ScoreKajs Volley Scoreshow  Volleystafetter Volley-Golf Rosinen i pølseenden  Svinetræning 	Mig og min bold – kaste og gribe  Kaste-gribe udfordringer  Mønsterbold  Følg bolden	Løb og grib Trekantkast Serv og grib Serveløb Mønsterbold  Kast og grib	Mig og min bold – bagger- og fingerslag  Bagger- og fingerslags udfordringer Bagger- og fingerslag til hæver Modtagning til hæver Spilfirkant Introduktion til smash Mig og min bold – smash	Hævertrekant Sommerfugl  Timing af slag – gruppeøvelse Smash med gribe-kastehævning Modtagning-Smash  Blokade og modtagning Smash med blokade	Hævertrekant Smashopvarmning Sommerfugl med hævning og smash 	Kommandoræs  Seksdages løb Stafetter Kampen om det gyldne skind Kongens efterfølger Kids-rundbold  Stikbold Høvdingevolley Ståtrold med bolde Stjæl bolden Boldfange 
Spil med justeringer Kaosbold Paradis  Tennis småspil  Tøm Kurven  Ryd banen (Beach) 		Befri Willy  Parbold 	2 med 2 Gammelt level 2  Smashball level 1 	Spil over net  Smashball level 2 	To berøringer Smashball level 3  Smashball level 4 	

*Størstedelen af øvelserne og småspil i Øvelseskataloget kan med forskellige justeringer bruges på alle levels, men disse er fremhævet som gennemgående øvelser, da de alle skaber en god ramme for forskellige træningsformål – om end det er kast, baggerslag eller smash. Ligeledes kan småspillene let justeres til et passende niveau

*  Indeholder link til videobeskrivelse

ØVELSER – ALLE LEVELS

TÆNK HURTIGT



FORMÅL	At få mange boldberøringer på en sjov måde, hvor spillernes reaktionsevne trænes. Kaste/gribe, baggerslag og fingerslag.
ORGANISERING	Minimum 2 spillere. Parvist. 1 bold pr. par.
BESKRIVELSE	Den ene spiller har en bold. Den anden spiller står i klarposition nogle meter væk med ryggen til. Spillere med bolden siger sin makkers navn, venter lidt, og kaster så bolden. Den anden spiller vender sig om, og skal prøve at modtage bolden. Bolden kan enten gribes og kastes, eller spilles tilbage med baggerslag eller fingerslag.
VARIATIONER	Varier hvor langt bolden skal kastes væk fra spilleren der skal modtage.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

SPRING OVER



FORMÅL	At få mange boldberøringer samt at samarbejde med sin makker. Kaste/gribe, baggerslag og fingerslag.
ORGANISERING	4-8 spillere pr. bane. Hold á 2 spillere. Der spilles på halv bane. 1 bold pr. halve bane.
BESKRIVELSE	To spillere på hver side af nettet. Den ene står lidt fra nettet, den anden tilbage i banen. Spilleren ved nettet kaster en nem bold over nettet og lægger sig på maven. Makkeren der står tilbage i banen springer over spilleren, der ligger på maven og er derefter klar til at gribe bolden. Sådan fortsætter øvelsen.
VARIATIONER	Der kan byttes plads på mange forskellige måder. F.eks. kravl gennem ben, high five armkrog, spring buk, m.fl. Øvelsen startes med en serv i stedet for et kast Bolden modtages med et volleyballslag til sig selv inden den gribes kastes over.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

SCOREKAJS SCOREVOLLEY SHOW



FORMÅL	Øve forskellige volleyballteknikker på en sjov og anderledes måde, fx serv, baggerslag, fingerslag, smash, bevægelse m.m.
ORGANISERING	Minimum 6 spillere. Parvist. Bolde, boldkurv, hulahopringe, kegler mm. Whiteboard, tush, stopur og musik.
BESKRIVELSE	Spillerne er sammen i par. Der laves en række stationer hvor parene kan score point. Det kan fx være at slå en bold igennem en hulahopring = 1 point. Der skal minimum være det antal stationer, som der er par. Alternativt kan stationerne dubleres, så flere par er ved samme station. Vis og forklar alle stationerne for spillerne, og gør det klart hvordan man scorer point på hver station. Fordel spillerne på stationerne. Det giver god mening at starte med en øverunde. Tiden sættes i gang og musikken startes, og nu skal spillerne forsøge at score så mange point de kan på stationen. Efter 1 minut stoppes musikken, spillerne bytter rolle, og de får 1 minut mere til at score point på stationen. Derefter stoppes musikken, og alle spillere løber hen til tavlen og skriver hvor mange point de scorede på stationen. Spillerne roterer og får en ny station. Dette fortsætter til at alle har været på alle stationer. Slut med at samle spillerne om tavlen for at se hvordan det er gået.
VARIATIONER	Se eksempler på stationer i videoen. Find selv på stationer.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

ØVELSER – ALLE LEVELS

VOLLEY-STAFETTER

FORMÅL

At træne boldkontrol og teknik. Baggerslag og fingerslag.

ORGANISERING

6 spillere pr. bane.

Hold á 3 spillere.

1 bold pr. hold

BESKRIVELSE

Hvert hold har 2 spillere på den ene baglinje, og 1 spiller på den anden.

Bolden starter der, hvor der er 2 spillere.

En af spillerne spiller til sig selv ned til den anden baglinje, og slutter af med at kaste eller lave et baggerslag eller fingerslag til spilleren, der står klar på baglinjen og griber.

Derefter skal næste spiller spille til sig selv mens personen bevæger sig tilbage til den anden baglinje.

Falder bolden undervejs, starter spilleren forfra ved baglinjen.

Har spilleren passeret nettet, starter spilleren her.

Hvilken gruppe når først at bringe bolden frem og tilbage 9 gange?

VARIATIONER

Der kan gribes og kastes på forskellige måder.

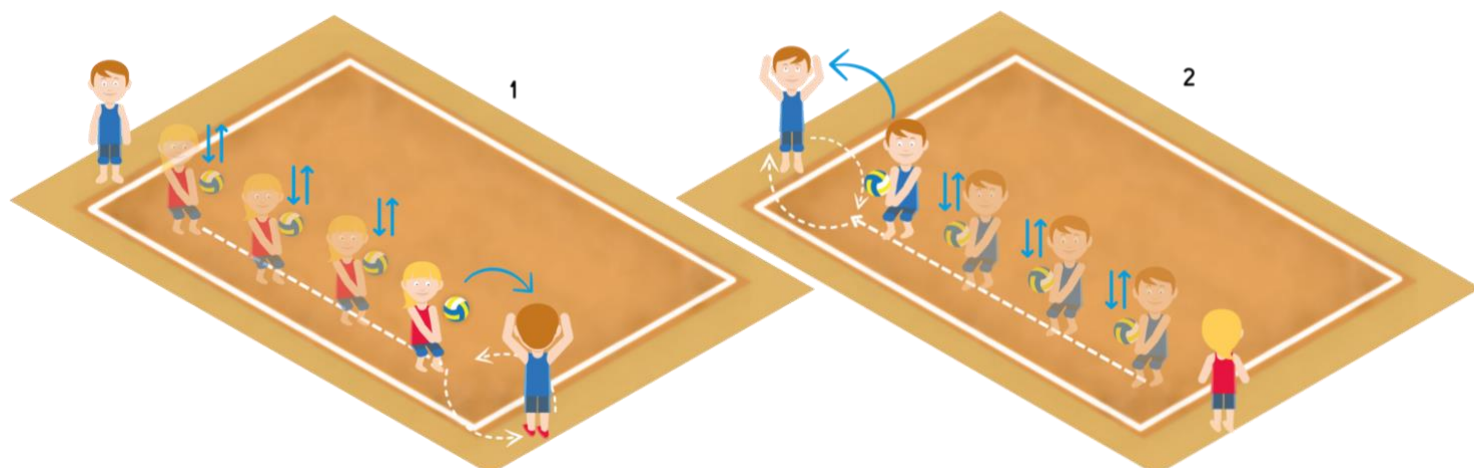
Der kan spilles baggerslag.

Der kan spilles fingerslag.

Spilleren skal klappe i hænderne efter hver dribling.

Bolden må ramme gulvet og bounce mellem hver dribling.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – ALLE LEVELS

VOLLEY-GOLF

FORMÅL

At træne boldkontrol, teknik og samarbejde. Kaste/gribe, baggerslag og fingerslag.

ORGANISERING

4-10 spillere pr. bane.

Parvist.

Der kan være op til 5 par pr. bane.

1 bold pr. par.

1 hulahopring pr. bane.

BESKRIVELSE

Spillerne står i to rækker bag baglinjen.

De to forreste er sammen og begynder at spille bolden frem og tilbage til hinanden, mens de bevæger sig mod modsatte baglinje, hvor der ligger en hulahopring.

Vælg om der skal kastes og gribes, spilles med fingerslag eller spilles med baggerslag.

Når spillerne er tæt på hulahopringen, skal de forsøge at ramme den med bolden.

Taber de bolden eller rammer den ikke hulahopringen løber de begge om bag i køen.

De næste i køen starter med spille, når der er et par meters afstand til parret foran dem.

Rammer spillerne hulahopringen, kan de få en ny variation.

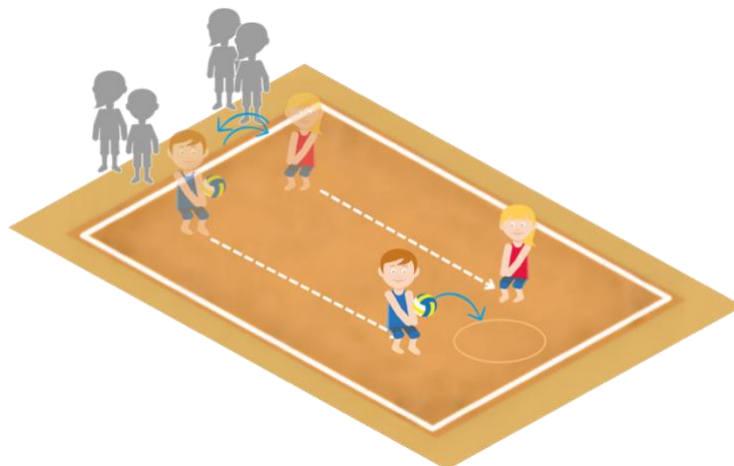
VARIATIONER

Kun fingerslag.

Kun baggerslag.

Skiftevis fingerslag og baggerslag.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ROSINEN I PØLSEENDEN



FORMÅL

At øve præcision og boldkontrol på en sjov og anderledes måde. Kaste/gribe, baggerslag, fingerslag, underhåndsserv, stående smash.

ORGANISERING

6-12 spillere pr. bane.

Spillerne deles i to hold med 3-6 spillere på hvert hold.

Der bruges én bane.

3 bolde og en boldkurv.

Hulahopring.

BESKRIVELSE

Bag den ene baglinje stilles der en lille løbebane op, som der kan løbes frem og tilbage på – start og mållinje skal være den samme. Der kan være små forhindringer på løbebanen.

Midt på banen på den ene side stilles der en kurv med bolde. På modsatte sides banemidte lægges der en hulahopring i passende afstand til nettet.

Det ene hold starter i en række ved løbebanen. Forreste spiller løber. Når det andet hold råber STOP skal den der løber stoppe op og blive stående. Næste spiller i køen begynder at løbe i stedet. Det gælder om at nå tilbage inden der bliver råbt stop, da holdet så får et point.

Den bagerste i rækken er rosinen i pølseenden og må tage sine holdkammerater 'med hjem' på den sidste løbetur, ved at løbe forbi dem, hvormed de også må begynde at løbe igen. Hver spiller over stoplinjen giver ét point.

Det andet hold starter ved boldkurven. En af spillerne fra holdet står i hulahopringen på den anden side af nettet. Resten af spillerne står i kø ved boldkurven, hvor der står en træner og kaster bolde. Der kastes en bold til den forreste i køen som skal spille bolden over så spilleren i hulahopringeringen kan gribe det med mindst én fod i hulahopringen. Gribes bolden råbes der STOP. Spilleren der slog bolden over bytter plads med den der greb, som løber om bag i køen. Gribes bolden ikke, byttes der stadig plads på samme måde. Dette fortsætter til den sidste spiller (rosinen i pølseenden) på løbeholdet har løbet sin tur.

VARIATIONER

Grib og kast bolden over

Spil baggerslag over

Spil fingerslag over

Serv bolden over

Spil stående smash over på en bold spilleren selv kaster op

Spil stående smash over på en bold træneren kaster op

SVINETRÆNING



FORMÅL	Tekniktræning med mange gentagelser i træk og høj intensitet.
ORGANISERING	Minimum 3 spillere Grupper á 3. 2 bolde.
BESKRIVELSE	En fodermester, et svin (den der arbejder), og en boldhenter. Fodermester og boldhenter har begge en bold. Fodermesteren kaster bolde til svinet, som skal udføre en teknik. Det kunne eksempelvis være et baggerslag tilbage til fodermesteren. Bliver bolden skudt væk, kaster boldhenteren sin bold til fodermesteren og henter bolden. Dette skal sikre intensitet i øvelsen.
VARIATIONER	Der returneres med baggerslag Der returneres med fingerslag Fodermesteren laver volleyballslag til svinet Fodermesteren slår smash Fodermesteren kaster lange bolde Fodermesteren kaster korte bolde Fodermesteren kaste bolde ud til siden

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

SMÅSPIL – ALLE LEVELS

SPIL MED JUSTERINGER

FORMÅL

Spil der justeres til et passende niveau.

ORGANISERING

4-10 spillere pr. bane.

Hold á 2-5 spillere på hver banehalvdel.

1 bane

1 bold

BESKRIVELSE

Der spilles Level 0, 1, 2, 3, 4, Teen 1 eller Teen 2.

Der kan justeres på flere måder.

VARIATIONER

Der er færre spillere på banen.

Banen gøres mindre.

Nethøjden justeres.

Der spilles uden serv, men træneren kaster i stedet bolden i gang til det hold der vandt sidste point.

Der indføres regler som fremmer at forsøge sig med en bestemt teknik. Fx at holdet får 2 point ved at vinde bolden med et smash.

Level 3 og Teen 1: Der spilles videre selv om den ene side ved en fejl ikke har tre berøringer.

Differentiering: Har spillerne på dit hold forskelligt niveau kan der godt spilles fx level 1 mod level 2.

Fordelsspiller: Der kan udvælges en fordelsspiller på hvert hold, som får en fordel, fx en ekstra chance til at slå bolden over (level 2) eller tilladelse til at gribe andenbolden (level 4). Fordelsspilleren behøver ikke være den samme hele kampen.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

SMÅSPIL – ALLE LEVELS

KAOSBOLD

FORMÅL

Teknik. Bevægelse på banen. Fysik.

ORGANISERING

8-12 spillere pr. bane.

Hold á 4-6 spillere på hver banehalvdel.

1-3 bolde.

BESKRIVELSE

Bolden spilles frem og tilbage over nettet. Hvis en spiller laver en fejl – skyder bolde i nettet, uden for banen, eller ikke griber en bold, skal spilleren gå ud fra banen og lave 5 gentagelser af en øvelse. Det kan være f.eks. være sprællemænd eller englehop. Når spilleren har lavet 5 gentagelser, må de løbe tilbage på banen.

Slut øvelsen med at spillerne dør og skal forlade banen helt når de laver en fejl, og vinderholdet er dem der får ryddet den anden banehalvdel.

VARIATIONER

Antal af bolde.

Antal af spillere.

Banestørrelse.

Bolden skal underhåndsserves i stedet for at kaste.

Bolden slås med smash over i stedet for at kaste.

Bolden kastes op til en makker som skal slå bolden over med et volleyballslag i stedet for at kaste.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



SMÅSPIL – ALLE LEVELS

PARADIS



FORMÅL

Spil med mange berøringer og bevægelse.

ORGANISERING

6-12 spillere pr. bane.
3 hold á 2-4 spillere pr. bane.
2 bolde pr. bane.

BESKRIVELSE

Spillerne deles i 3 hold pr. bane – 2-4 spillere pr. hold (afhængigt af niveau)

Et hold starter i paradiset, et hold starter på som "udfordrer" med serveren på den anden side og det sidste hold starter i venteværelset, dvs. uden for banen og står klar med en bold.

- Udfordrer-holdet server bolden i gang og spiller bolden færdig
- Vinderholdet kommer i paradiset og holdet som taber bolden, går ud af banen
- Holdet i venteværelset går nu ind og server
- Vinder man bolden når man står i paradiset får man 1 point

VARIATIONER

Kan spilles på alle levels.

Der kan være flere hold pr. bane.

Der kan være ulige antal spillere, så spillerne får nye makker.

[*Tilbage til overblik over øvelser og småspil*](#)

TENNIS SMÅSPIL



FORMÅL	Spil med masser af bevægelse og mange boldberøringer. Kaste/gribe, baggerslag, fingerslag, underhåndsserv.
ORGANISERING	6-10 spillere pr. bane. 1 bold pr. bane.
BESKRIVELSE	<p>Spillerne fordeles i to ca lige lange rækker bag begge baglinjer på banen.</p> <p>Forreste spiller i hver række går ind på banen. Den ene spiller kaster bolden med et baggerslagskast over nettet, hvorefter spilleren løber om i sin egen kø.</p> <p>Næste spiller i køen løber frem og gør sig klar.</p> <p>Spilleren på den anden banehalvdel griber bolden, kaster den tilbage med et baggerslagskast, og løber om bag sin kø. Sådan fortsætter spillet.</p> <p>Hvis en spiller kaster i nettet, ikke griber, eller kaster uden for banen, mister spilleren et liv.</p> <p>Hver spiller har tre liv. Når en spiller ikke har flere liv, er spilleren ude. Man kan også spille to hold mod hinanden og tælle point i stedet for at spille med liv.</p>
VARIATIONER	<p>Spillerne skal underhåndsserve bolden i stedet for at kaste.</p> <p>Spillerne skal kaste bolden op til sig selv og slå bolden over i stedet for at kaste.</p> <p>Spillerne skal ikke gribe bolden men spille den direkte over med et volleyballslag.</p> <p>Spillerne er sammen to og to. Der skal modtages med et volleyslag som den anden skal gribe. Bolden kastes over.</p> <p>Spillerne er sammen to og to. Der skal modtages med et volleyslag som den anden skal gribe. Bolden slås over i stedet for at kaste.</p> <p>Spillerne er sammen to og to. Der skal modtages med et volleyslag som den anden skal slå over. Bolden skal ikke gribes.</p> <p>Spillerne løber om i køen på modsatte side efter deres overspil.</p>

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

TØM KURVEN



FORMÅL	Spil med høj intensitet og fokus på at tage beslutninger og være hurtigt klar.
ORGANISERING	6-8 spillere pr. bane. 6-8 bolde, 2 boldkurve (i sand er en kurv ikke nødvendig, da boldene kan placeres bag linjen)
BESKRIVELSE	Der spilles Level 0, 1, 2, 3, 4, Teen 1 eller Teen 2. Ved spillets start ligger der cirka 3 bolde i en kurv bag hver baglinje. Spillet sættes i gang. Når et hold laver en fejl, skal de hente bolden og lægge den ned i deres kurv. I mens må det andet sætte en ny bold i gang, med en af de bolde der ligger i deres kurv. Det gælder om først at få tømt sin boldkurv/baglinje.
VARIATIONER	Banen gøres mindre. Nethøjden justeres. Level 3 og Teen 1: Der spilles videre selv om den ene side ved en fejl ikke har tre berøringer. Differentiering: Har spillerne på dit hold forskelligt niveau kan der godt spilles fx level 1 mod level 2.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

RYD BANEN - BEACH



FORMÅL	Spil med masser af boldberøringer og høj intensitet. Kan spilles med forskellige tekniske elementer, som kaste/gribe, underhåndsserv, smash.
ORGANISERING	6-10 spillere pr. bane. Hold á 3-5 spillere på hver banehalvdel. 5-10 bolde pr. banehalvdel. Denne øvelse kan kun laves i sand, hvor bolden ikke triller så langt.
BESKRIVELSE	Holdene skal forsøge at få alle bolde over på modsatte banehalvdel, ved at kaste dem over. Kastes bolden ud af banen, skal den hentes og der forsøges igen.
VARIATIONER	Bolden skal underhåndsserves i stedet for at kaste. Bolden slås med smash over i stedet for at kaste. Bolden kastes op til en makker som skal slå bolden over med et volleyballslag i stedet for at kaste.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

MIG OG MIN BOLD – KASTE OG GRIBE



FORMÅL	Træne at kaste og gribe bolden alene.
ORGANISERING	Minimum 1 spiller. Enkeltvist. 1 bold pr. spiller.
BESKRIVELSE	Spillerne kaster bolden op til sig selv og griber den. Træneren kommer med nye instruktioner som spillerne følger
VARIATIONER	Kast bolden op i luften og grib den Kast bolden op i luften og lav forskellige bevægelser inden bolden gribes: klap i hænderne, drej rundt, hop Kast bolden op i luften og grib den i et hop Kast bolden så højt som muligt op i luften og grib den Kast bolden op med 1 hånd og grib med begge hænder. Skift mellem højre og venstre. Kast bolden op og grib den så højt over hovedet som muligt Kast bolden op og grib den så tæt på jorden som muligt Kast bolden op og grib den bag ved ryggen Kast bolden op mellem benene og grib den igen Kast bolden mens du sidder på begge knæ. Rejs dig og grib bolden Hop og kast bolden samtidig. Grib den Kast bolden op og grib med armene strakt over hovedet Kast bolden i gulvet og grib den i opspring Kast bolden højt op i luften, lad den ramme gulvet, grib den i opspringet Kast bolden mod væggen, lad den ramme gulvet og grib den i opspringet Kast bolden mod væggen, grib den inden den rammer gulvet

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

KASTE-GRIBE UDFORDRINGER



FORMÅL

Træne at kaste og gribe sammen med en makker.

ORGANISERING

Minimum 2 spillere.

Parvist.

1 bold pr. par.

BESKRIVELSE

Parene kaster og griber bolden til hinanden. Træneren kommer med nye instruktioner som spillerne følger.

VARIATIONER

Spiller 2 enten sidder eller ligger på maven ved siden af spiller 1. Spiller 1 kaster bolden højt op og lidt frem, og spiller 2 rejser sig og løber frem og griber den

Spillerne står overfor hinanden, begge med en bold i hænderne. Spillerne kaster deres bold til hinanden samtidigt og griber.

To spillere står ved siden af hinanden. Spiller 1 kaster bolden op og lidt frem, og spiller 2 løber frem og griber den.

Begge spillere står i en hulahopring med 3-4 meters afstand. Spillerne kaster fingerslag- eller baggerslagskast til hinanden uden af komme uden for cirklen

Den ene spiller har nogle bolde, og den anden spiller holder en hulahopring. Spillerne står med 3-5 meters afstand. Den ene spiller laver finger- eller baggerslagskast og skal forsøge at ramme hulahopringen.

Finger- og baggerslagskast over net. Der både gribes i korrekt finger- eller baggerslagstilling, og kastes med korrekt finger- eller baggerslagskast.

Kast bolden over nettet, hen og rør en kegle placeret midt på banen og tilbage

Kast bolden op til dig selv, grib, kast bolden over nettet, ned på maven, op igen

Studs bolden til makkeren, som griber den

Studs bolden i gulvet over nettet til makkeren, som griber den

Kast bolden mod væggen, lad den ramme gulvet og lad makkeren gribe den

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

MØNSTERBOLD



FORMÅL	En sjov øvelse hvor der trænes at kaste og gribe samtidig med at skulle huske.
ORGANISERING	6-16 spillere. Der bruges 1-3 bolde.
BESKRIVELSE	<p>Bolden skal kastes frem og tilbage blandt spillerne i cirklen. Kast med finger- eller baggerslagskast.</p> <p>Spillerne skal huske hvem der kaster til dem, og hvem de skal kaste til. Når bolden hele tiden kstes mellem de samme spillere, vil bolden – set ovenfra – bevæge sig i samme mønster, deraf "mønsterbold".</p> <p>I første runde laves den rækkefølge, som bolden efterfølgende skal kastes rundt i cirklen i. Derfor skal der kastes til en der ikke har haft bolden, hver gang den kastes. Dette gør man indtil alle har haft bolden. Når der ikke er flere nye at kaste til, kastes bolden til den der startede med at kaste.</p> <p>Derfra skal bolden kastes og gribes i samme mønster i cirklen.</p> <p>Derfra kan der tilføjes forskellige udfordringer.</p>
VARIATIONER	<p>Sæt tempoet op.</p> <p>Sæt en bold mere i spil. Sæt to bolde mere i spil.</p> <p>Spilleren skal løbe efter bolden, og stille sig på den plads spilleren kastede til.</p> <p>Spillet kan også bruges som navneleg – at man i første runde siger sit navn når man griber, og i runderne efter det, navnet på den man kaster til.</p>

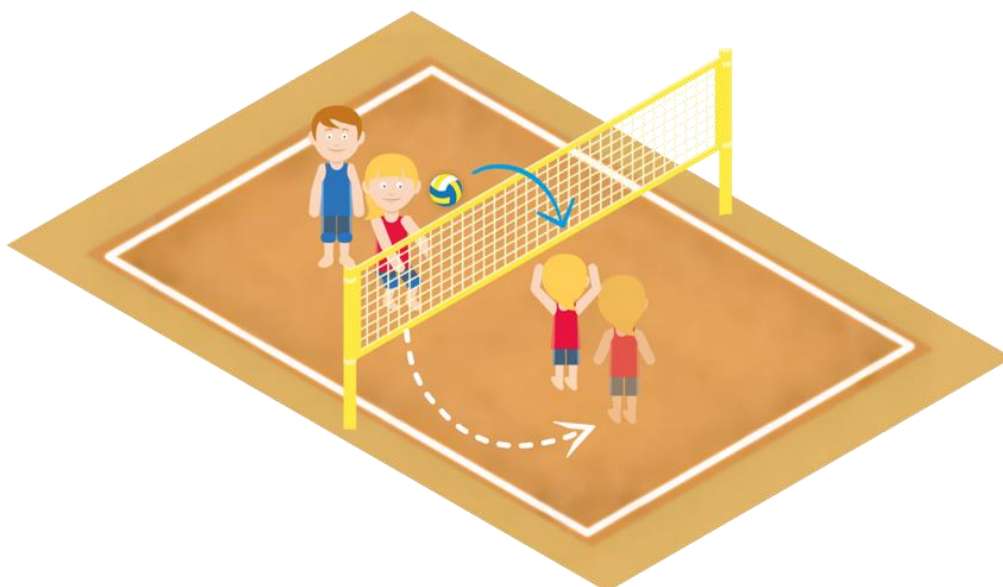
[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

ØVELSER – LEVEL 0

FØLG BOLDEN

FORMÅL	Træne at kaste og gribe og samtidig få en masse bevægelse.
ORGANISERING	Minimum 3 spillere. Grupper á 3-4. En halv bane. Hver gruppe har en bold.
BESKRIVELSE	De to spillere på hver side af nettet står foran og bagved hinanden. Første spiller kaster bolden over nettet med finger- eller baggerslagskast, hvor den gribes af den forreste på den anden side af nettet. Kasteren løber under nettet og om bag spilleren der lige har grebet.
VARIATIONER	Underhåndsserv i stedet for at kaste.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 1

LØB OG GRIB – I GRUPPER MED TRÆNER

FORMÅL

At træne at løbe efter en bold for at gribe den.

ORGANISERING

3-10 spillere.

Grupper á 3-10 + træner.

Boldkurv med bolde.

BESKRIVELSE

Spillerne står på en række 3-5 meter foran træneren, som står ved nettet med en boldkurv.

Træneren kaster bolden til den første spiller i rækken, som står i klarposition, klar til at gribe bolden.

Når spilleren har grebet bolden, afleveres bolden i boldkurven, og spilleren går om bag rækken.

Træneren varierer sine kast i forhold til den enkelte spillers kompetencer, men spilleren skal løbe for at nå bolden.

VARIATIONER

Grib bolden med strakte arme foran kroppen

Grib bolden over hovedet

Spilleren startposition er ryggen til træneren

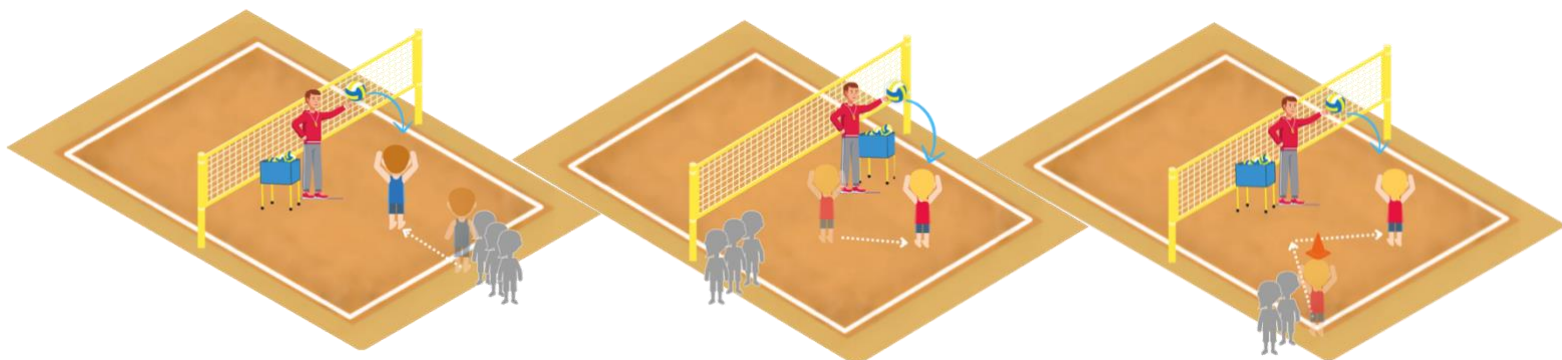
Spillerens startposition er liggende på maven eller ryggen

Bolden skal ramme gulvet inden den gribes

Spillerne står i en række ved den ene side af nettet. Træneren står i modsatte side med en boldkurv. Spilleren forrest i rækken går frem og stiller sig lidt foran træneren med front mod træneren. Træneren klapper på bolden og kaster bolden tilbage i banen. Spilleren løber baglæns og griber bolden

Spillerne står på en række i bagerste hjørne af banen. Der laves en markering på banen – brug en kegle el. lignende. Træneren står ved nettet med en boldkurv. Spilleren forrest i rækken løber fra hjørnet ud til markeringen, og løber derefter baglæns, hvorefter træneren kaster en bold som gribes.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 1

TREKANTKAST

FORMÅL

Træne præcise kast samt gribe. Koordination.

ORGANISERING

Minimum 3 spillere.

Grupper á 3.

1 bold pr. gruppe.

BESKRIVELSE

3 spillere står i en trekant, med et par meters afstand mellem hver spiller.

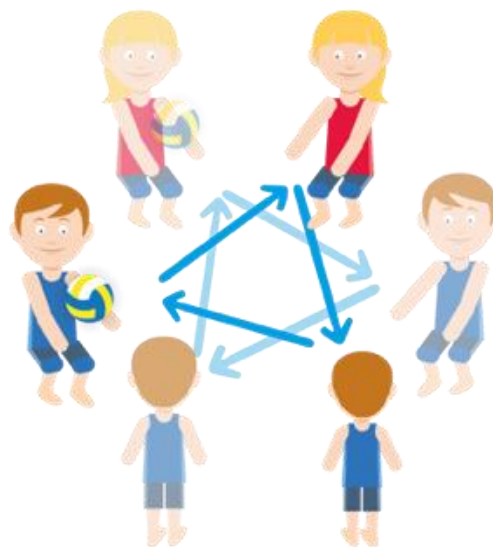
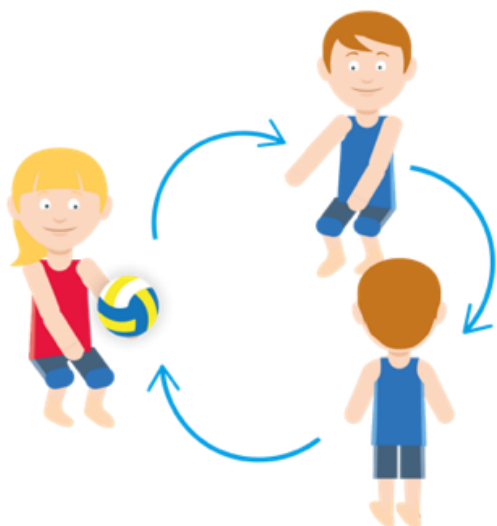
En bold kastes rundt i trekanten.

VARIATIONER

Trekanten gøres lidt større. Når bolden kastes til højre, er højre ben forrest. Når der kastes til venstre, er venstre ben forrest. Træneren kan vælge hvilken vej der kastes, eller det kan lades op til den enkelte spiller

To tremandsgrupper sættes sammen, så de står i en sekskant. Der kastes med finger- eller baggerslagskast rundt i sekskanten – nu med to bolde. Når spillerne har styr på øvelsen, kan det laves til en konkurrence, hvor spillerne skal forsøge at få deres bold til at indhente de andres bold.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 1

SERV OG GRIB

FORMÅL

Træne en præcis underhåndsserv.

ORGANISERING

Minimum 2 spillere.

Parvist.

1 bold pr. par.

BESKRIVELSE

Spillerne står overfor hinanden og server frem og tilbage.

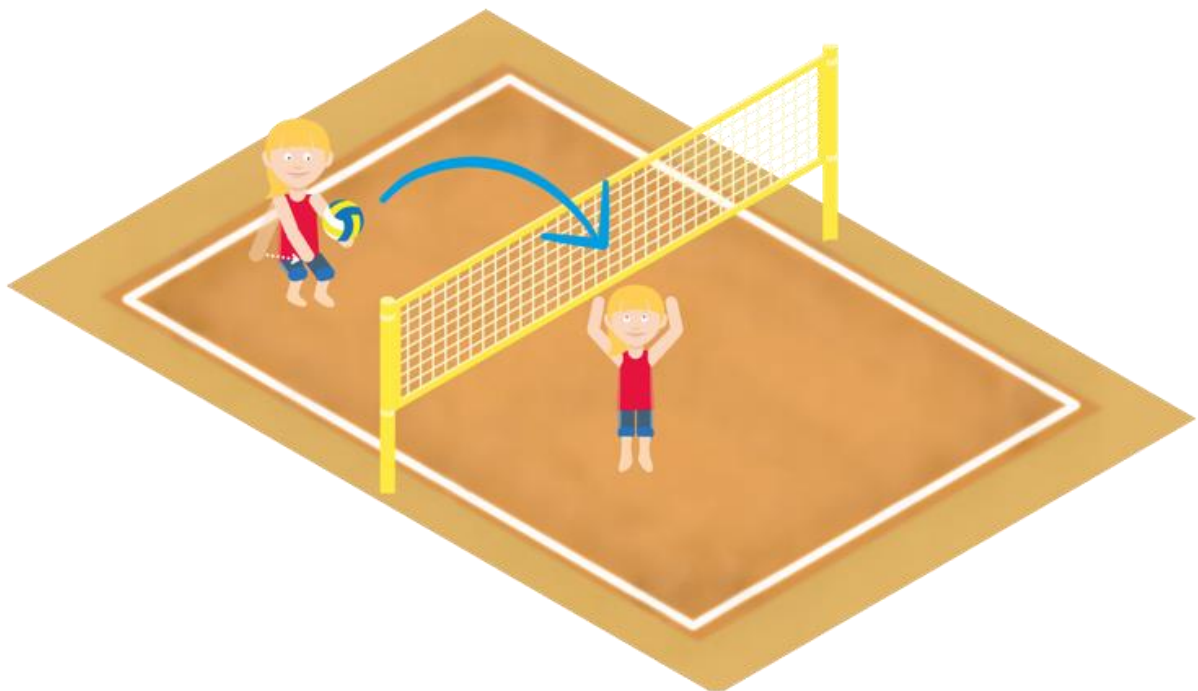
VARIATIONER

Spillerne stiller sig skiftevis forskellige steder på banen og forsøger at ramme hinanden med serven

Den ene har en bold, den anden en hulahopring. Spilleren med bolden server over og spilleren med ringen skal forsøge at få bolden til at ramme gennem ringen

Begge spillere starter tre skridt fra nettet. Bolden serves over nettet. Serves der over, må spilleren gå et skridt baglæns. Laves der fejl, går spilleren et skridt frem. Hvem af spillerne kommer først til baglinjen?

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

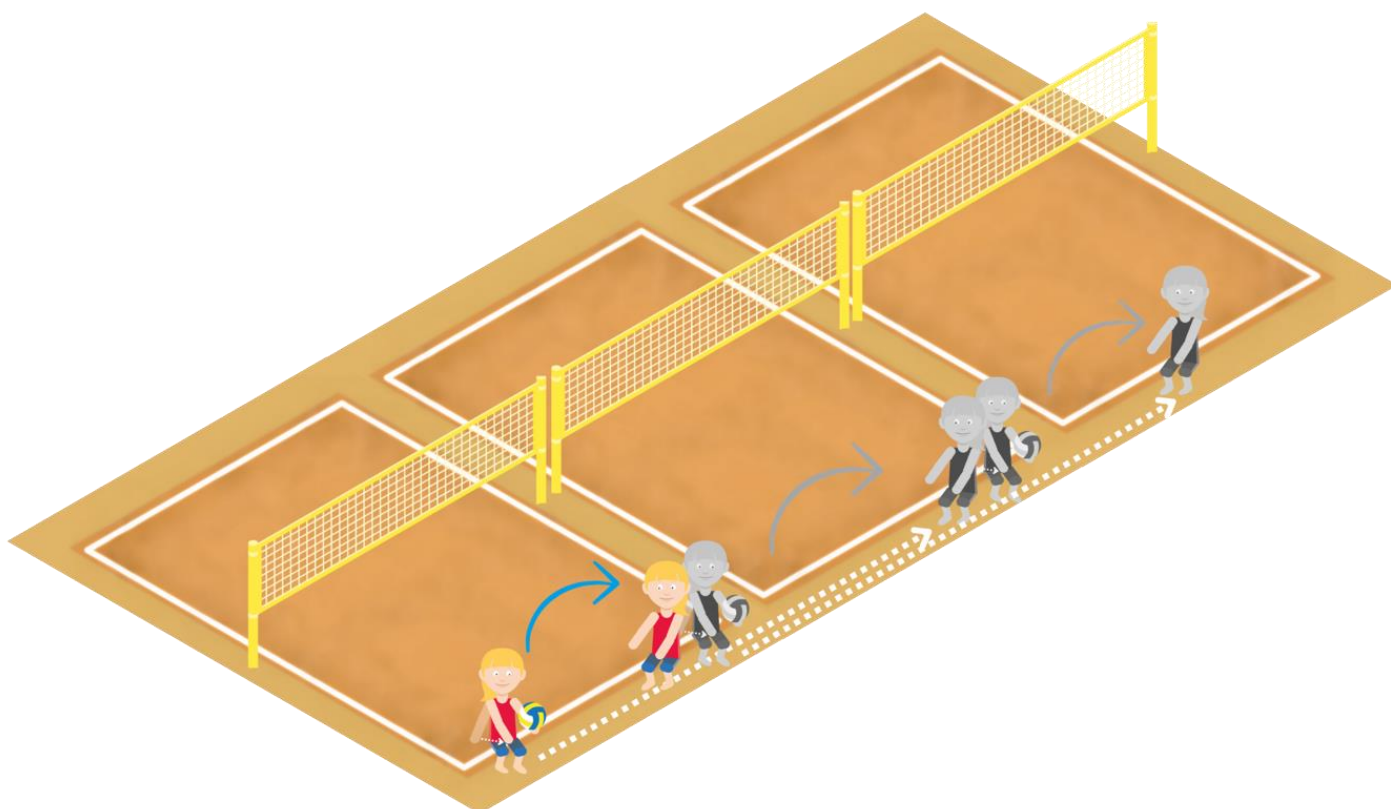


ØVELSER – LEVEL 1

SERVELØB

FORMÅL	Træne en præcis underhåndsserv samtidig med en masse bevægelse.
ORGANISERING	Minimum 2 spillere. Parvist. 1 bold pr. par.
BESKRIVELSE	Der laves en start- og en målstreg cirka 2-3 baner fra hinanden. To spillere skal prøve at komme til målstregen. Den ene server, mens den anden gør klar til at gribe. Den der har servet, løber nu forbi, den der har grebet bolden og gør sig selv klar til at gribe. Gribes bolden ikke, startes forfra.
VARIATIONER	Kan også laves med overhåndsserv/stående smash. Kan laves til en konkurrence, hvor det gælder om at komme først.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

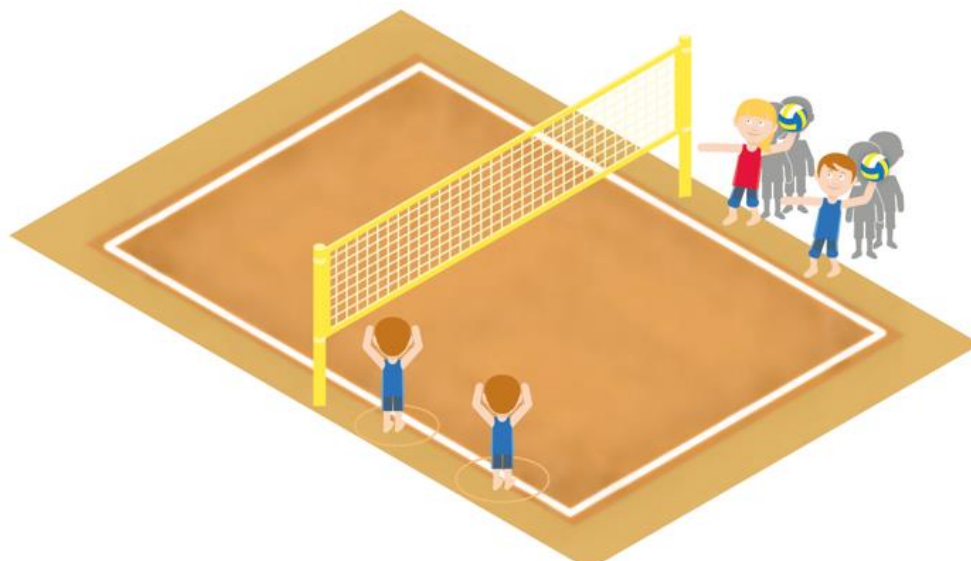


ØVELSER – LEVEL 1

KAST OG GRIB – I GRUPPER

FORMÅL	Træne at kaste og gribe samt volleyballteknik i en sjov konkurrence.
ORGANISERING	6-20 spillere pr. bane. Hold á 3-5 spillere. 1 bold pr. hold. 1 hulahopring pr. hold.
BESKRIVELSE	Holdene fordeles ned langs sidelinjen. På den modsatte sidelinje lægges der en hulahopring pr. hold. En spiller fra hvert hold står i hulahopringen. De andre står i en række overfor på modsatte sidelinje. Den forreste i rækken kaster bolden til spilleren i hulahopringen. Hvis den gribes, løber spilleren der kastede hen og overtager pladsen i hulahopringen, og griberen løber om bag rækken. Hvis ikke, stiller spilleren der kastede sig bagerst i rækken. Hvilket hold kan nå flest gange igennem på 3 minutter?
VARIATIONER	Der underhåndsserves i stedet for kastes. Der kastes smashkast. Der laves et stående smash i stedet for at kaste. Der kastes over nettet i stedet for fra sidelinje til sidelinje.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



MØNSTERBOLD



FORMÅL	En sjov øvelse hvor der trænes at kaste og gribe samtidig med at skulle huske.
ORGANISERING	6-16 spillere. Der bruges 1-3 bolde.
BESKRIVELSE	<p>Bolden skal kastes frem og tilbage blandt spillerne i cirklen. Kast med finger- eller baggerslagskast.</p> <p>Spillerne skal huske hvem der kaster til dem, og hvem de skal kaste til. Når bolden hele tiden kstes mellem de samme spillere, vil bolden – set ovenfra – bevæge sig i samme mønster, deraf "mønsterbold".</p> <p>I første runde laves den rækkefølge, som bolden efterfølgende skal kastes rundt i cirklen i. Derfor skal der kastes til en der ikke har haft bolden, hver gang den kastes. Dette gør man indtil alle har haft bolden. Når der ikke er flere nye at kaste til, kastes bolden til den der startede med at kaste.</p> <p>Derfra skal bolden kastes og gribes i samme mønster i cirklen.</p> <p>Derfra kan der tilføjes forskellige udfordringer.</p>
VARIATIONER	<p>Sæt tempoet op.</p> <p>Sæt en bold mere i spil. Sæt to bolde mere i spil.</p> <p>Spilleren skal løbe efter bolden, og stille sig på den plads spilleren kastede til.</p> <p>Spillet kan også bruges som navneleg – at man i første runde siger sit navn når man griber, og i runderne efter det, navnet på den man kaster til.</p>

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

SMÅSPIL – LEVEL 1

BEFRI WILLY



FORMÅL	Sjovt spil hvor underhåndsserven trænes.
ORGANISERING	6-12 spillere pr. bane. Hold á 3-6 spillere på hver banehalvdel. 1 bold pr. spiller.
BESKRIVELSE	Alle spillere skal serve boldene over på den anden side af nettet Hvis en spiller laver en servefejl (server ud, i nettet, under nettet) skal spilleren sætte sig på numsen på modstandernes banehalvdel og forsøge at gribe en af sine medspillers server. Gribes en medspillers serv, er man befriet og må gå over på sin egen banehalvdel og serve igen Spillet vindes, når alle spillere på et hold sidder på modsatte banehalvdel, eller hvem der har færrest siddende, hvis man spiller på tid.
VARIATIONER	Spillerne behøves ikke sætte sig ned, men må flytte sig for at gribe bolden. Ryk servelinjen. Spillerne skal sætte sig i bestemte zoner.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



PARBOLD



FORMÅL	Spil med meget boldberøring og bevægelse.
ORGANISERING	4-8 spillere pr. bane. Hold á 2 spillere på hver banehalvdel. Der spilles på hel eller halv bane.
BESKRIVELSE	Kast bolden over nettet og byt plads med makker. Holdene spiller MED hinanden.
VARIATIONER	Når spiller bytter plads, giver de hinanden highfive Serv bolden over nettet og byt plads. Serv bolden over nettet og byt plads. På modsatte side modtages bolden med et volleyballslag til makker, der griber den og server retur Serv bolden over nettet og byt plads. På modsatte side modtages bolden med et volleyballslag til makker, der griber bolden og server retur Holdene spiller MOD hinanden med point eller opgaver. Således at man giver det andet par en opgave, hvis man har haft fx 3 gribninger i streg. Det kan fx være 10 sprællemænd.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

ØVELSER – LEVEL 2

MIG OG MIN BOLD – FINGER- OG BAGGERSLAG



FORMÅL	Træne grundlæggende teknik i finger- og baggerslag alene.
ORGANISERING	Minimum 1 spiller. Enkeltvist. 1 bold pr. spiller.
BESKRIVELSE	Bolden kastes i vejret, der laves finger- eller baggerslag, der gribes. Træneren kommer med nye instruktioner som spillerne følger.
VARIATIONER	Spilleren skal kaste en bold i vejret, lave 1 slag og gribe. Næste gang laver spilleren 2 slag i streg, inden bolden gribes. Dernæst 3 osv. Hvor mange kan spilleren lave i træk? Kast bolden op i luften og lav forskellige bevægelser inden slaget udføres: klap i hænderne, drej rundt, hop Kast bolden højt op i luften inden slaget Kast bolden op og grib den så højt over hovedet som muligt Kast bolden mens du sidder på begge knæ. Rejs dig og lav slaget Kast bolden i gulvet og lav et slag på opspringet Kast bolden højt op i luften, lad den ramme gulvet, grib den i opspringet Kast bolden mod væggen, lad den ramme gulvet og lav et slag i opspringet Kast bolden mod væggen, og lav et slag inden den rammer gulvet Kast bolden op i luften, fingerslag, grib bolden i rigtig fingerslagstilling Kast bolden op i luften, klap, fingerslag, og grib bolden i rigtig fingerslagsstilling Skiftevis høje og lave Drej en halv omgang for hvert slag Spil skiftevis fingerslag og baggerslag Spillerne laver spiller til sig selv i en bevægelse frem mod nettet Kast bolden op og lidt frem og kast dig i sandet for at lave et baggerslag

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

ØVELSER – LEVEL 2

BAGGER- OG FINGERSLAGSUDFORDRINGER

FORMÅL	Træne grundlæggende teknik i finger- og baggerslag med en makker.
ORGANISERING	Minimum 2 spillere. Parvist. 1 bold pr. par.
BESKRIVELSE	Spillerne spiller bolden frem og tilbage til hinanden. Vælg om der er fokus på fingerslag, baggerslag eller begge. Træneren kommer med nye instruktioner som spillerne følger. Øvelserne kan laves både uden og over net.
VARIATIONER	En spiller kaster, den anden spiller laver et slag tilbage tilbage En spiller står i en hulahopring og kaster med baggerslagskast. Den anden skal spille tilbage med et slag. Bolden skal kunne gribes uden at spilleren skal træde ud af ringen. En spiller kaster bolden med forskellige længder og ud til siden. Der spilles retur med et slag. Det spilles frem og tilbage. Der spilles frem og tilbage, afstanden mellem spillerne ændres løbende. Der spilles frem og tilbage, skift mellem høje og lave bolde. Bolden kastes med et baggerslagskast. Modtageren laver en dribling til sig selv med et slag, griber, og kaster et baggerslagskast retur osv.

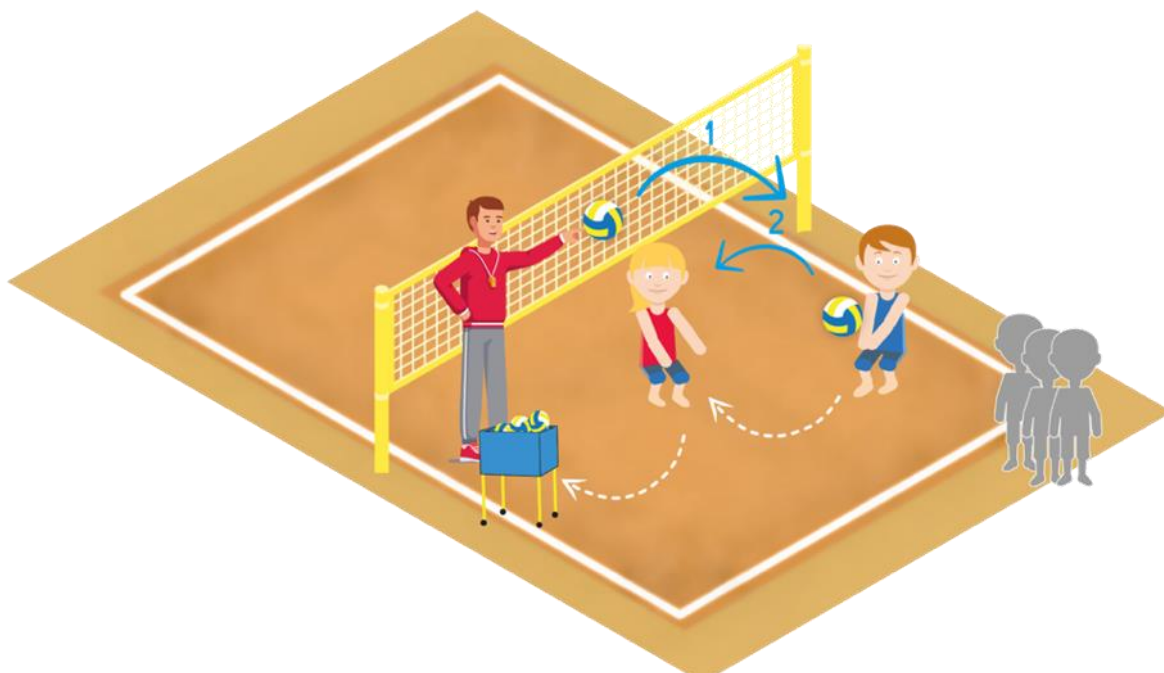
[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

ØVELSER – LEVEL 2

BAGGERSLAG OG FINGERSLAG TIL HÆVER

FORMÅL	Træne grundlæggende teknik i finger- og baggerslag og skabe forståelse for, hvor en modtagning skal ligge.
ORGANISERING	3-8 spillere pr. banehalvdel. Grupper á 3-8 spillere + træner. Boldkurv med bolde.
BESKRIVELSE	Vælg om der skal spilles med fingerslag eller baggerslag. En spiller står i hæverafstand ved nettet. Resten af spillerne står i en række ved baglinjen, den forreste i modtagerposition. Træneren står ved nettet og kaster en bold til den første spiller i rækken, som spiller bolden med baggerslag til spilleren ved nettet. Spilleren ved nettet griber bolden, lægger den i boldkurven og løber om bag rækken. Den der modtog, overtager pladsen ved nettet.
VARIATIONER	Rækken flyttes, så modtagervinklen er anderledes Spilleren ved nettet flyttes et andet sted hen, f.eks. længere væk fra nettet eller længere ud mod stolpen

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 2

MODTAGNING TIL HÆVER

FORMÅL

Træne grundlæggende teknik i finger- og baggerslag samt skabe forståelse for, hvor en hæver skal stå og hvor modtagningen skal ligge.

ORGANISERING

3-10 spillere pr. banehalvdel.

Grupper á 3-8 spillere + træner.

Boldkurv med bolde.

BESKRIVELSE

Spillerne står i to rækker bag den ene baglinje.

Træneren står ved nettet og kaster en bold til den første spiller i en af rækkerne, som modtager med et baggerslag frem mod nettet.

Samtidig løber den forreste spiller i den anden række frem og griber bolden, hvor den modtages. Bolden lægges i kurven.

Begge spillere der har været i aktion, går om i modsatte række.

Der kastes hele tiden en bold til den samme række, så alle spillere både modtager og griber.

VARIATIONER

Træneren kan stå på modsatte side af nettet

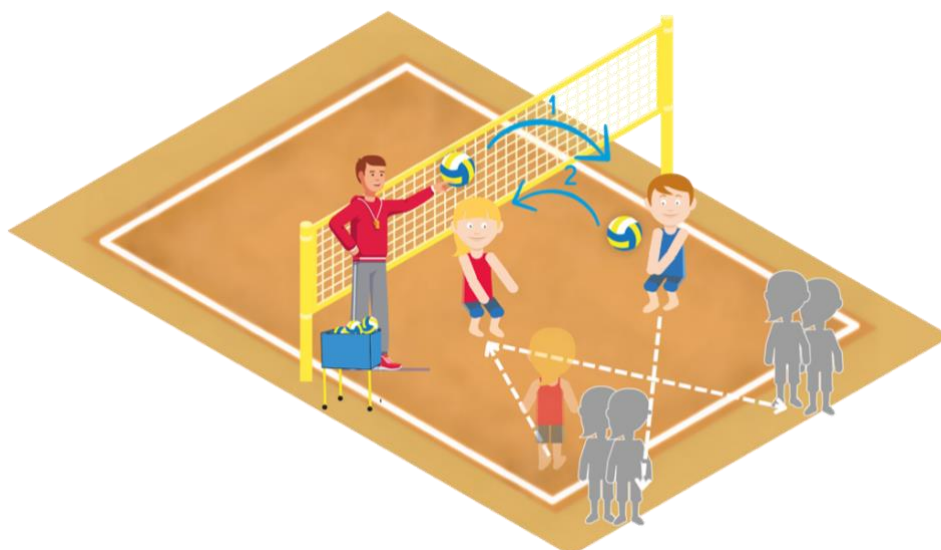
Træneren kan serve bolde over

Spillere kan serve bolde over

Træneren kan kaste højere eller fladere bolde

Spejlvend – kast til den anden række

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 2

SPILFIRKANT

FORMÅL

Træne præcise baggerslag og fingerslag. Samarbejde.

ORGANISERING

Minimum 4 spillere.

Grupper á 4.

1 bold pr. gruppe.

BESKRIVELSE

4 hulahopringe placeret i en firkant. En spiller i hver ring. En bold spilles rundt i firkanten. Vælg om der skal spilles med fingerslag eller baggerslag.

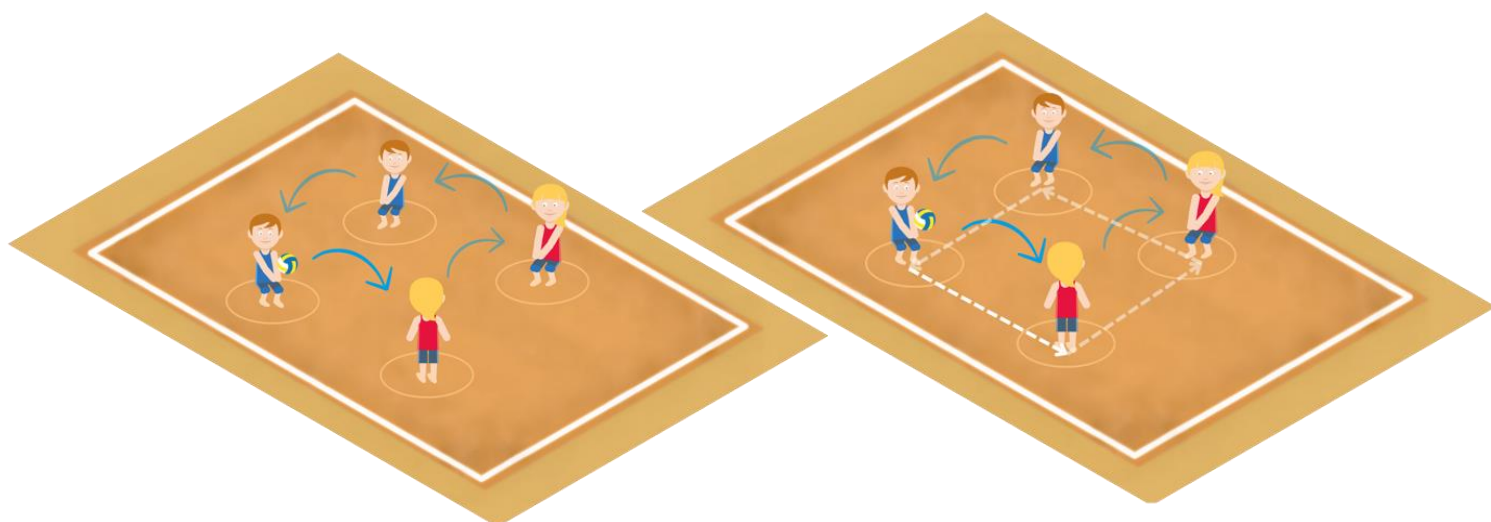
Når dette fungerer, sættes der et løb på, hvor spillerne løber hen i den hulahopring de lige har spillet bolden til. Dør bolden, samles den op og spilleren, der spillede den løber tilbage til den ring der blev spillet fra og kaster bolden i gang på ny.

VARIATIONER

Sæt noget op spil: Hvor mange gange kan holdet få bolden rundt?

Vend spilretningen

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 2

INTRODUKTION TIL SMASH

FORMÅL

Grundlæggende koordination af slagbevægelsen.

ORGANISERING

Stå i rundkreds og øv slagbevægelsen i slow-motion.

Øvelsen er uden bold.

BESKRIVELSE

Du kan bruge Batman, Superman, Robin Hood og Ninja som sjove billeder på bevægelserne.

Batman: Bøjede ben og arme bagud

Superman: Begge arme er strakt og fremme foran hovedet

Robin Hood: Højre arm bøjes og føres tilbage med albuen i ørehøjde – buen spændes

Ninja: Selve slagsbevægelsen, hvor ninjaen kaster sin kastestjerne

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 2

MIG OG MIN BOLD – SMASH

FORMÅL

Træne slagbevægelsen alene.

ORGANISERING

Minimum 1 spiller.

Enkeltvist.

1 bold pr. spiller.

BESKRIVELSE

1. Øvelse af slagbevægelse, hvor en lille bold kastes

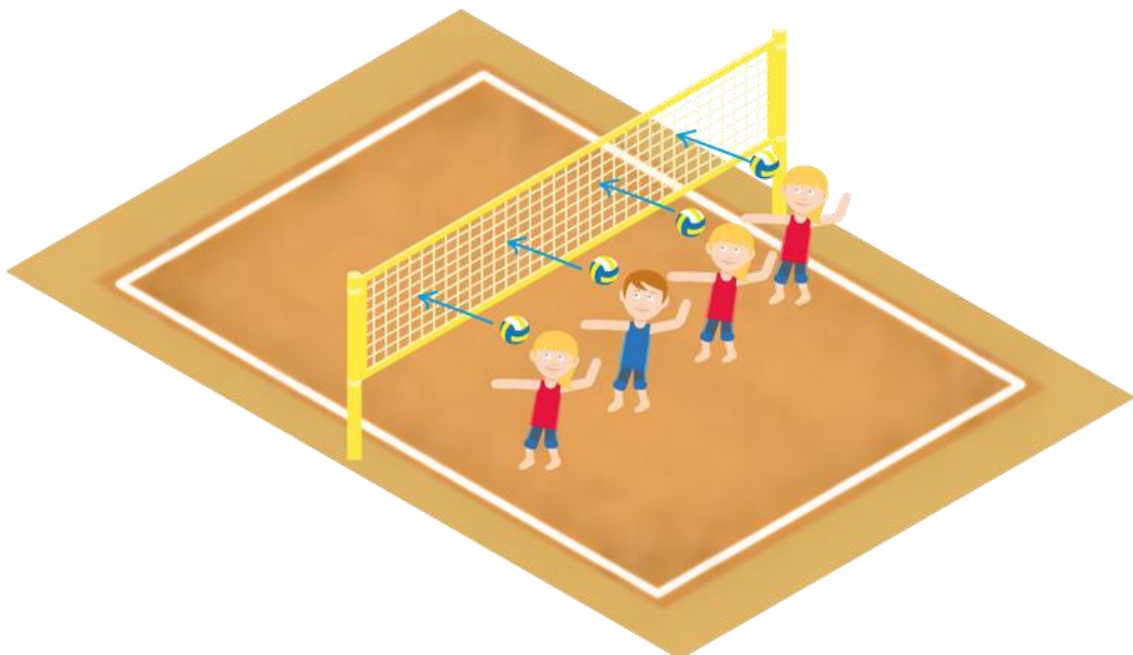
Fokus på høj albue, kig efter højre arm, løft venstre arm. Når spillerne bliver fortrolige med bevægelsen, kan hastigheden på slagbevægelsen sættes op. Der kan laves en konkurrence med hvor langt de kan kaste bolden. Eller lav markeringer, som spillerne skal ramme med boldene.

Der benyttes små bolde – tennisbolde, skumbolde eller sammenrullede sokker. Skal kunne være i én hånd.

2. Slag i net

Spillerne står foran nettet. Bolden kastes lidt op, og spilleren forsøger at slå bolden ind i nettet så hårdt de kan. Der benyttes kidsvolleybolde.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

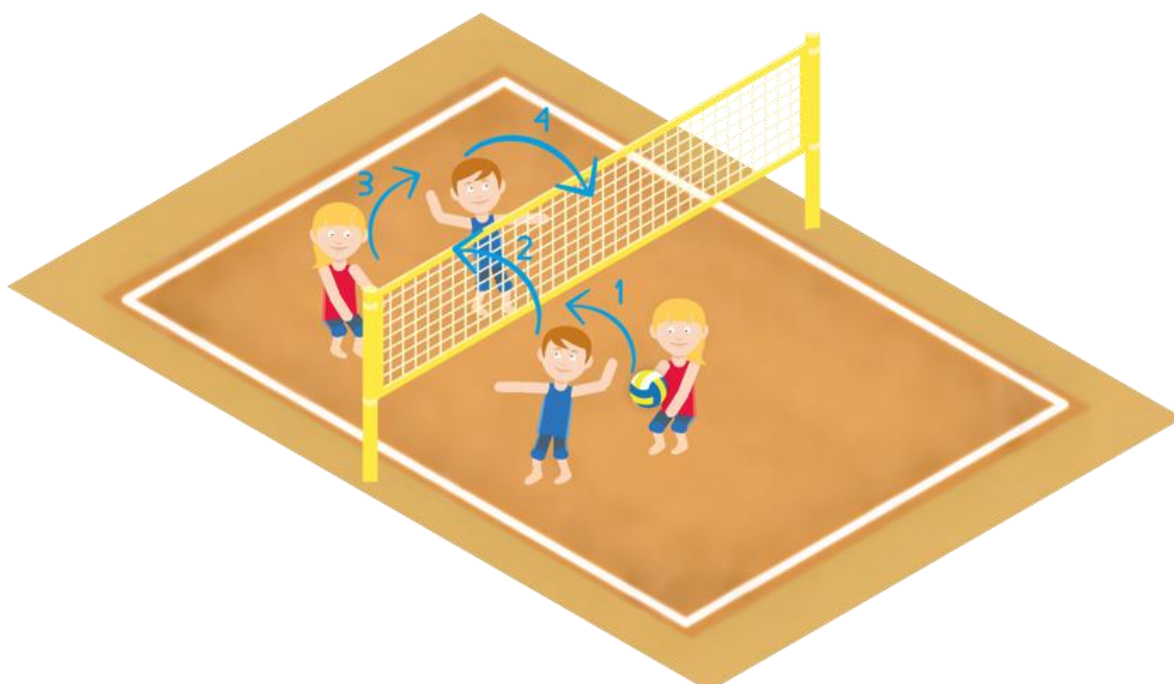


SMÅSPIL – LEVEL 2

2 MED 2

FORMÅL	At træne smash og kastehævning i et spil hvor holdene skal samarbejde.
ORGANISERING	4-8 spillere pr. bane. Hold á 2. Der spilles på halv bane.
BESKRIVELSE	1 hold på hver side af nettet. En spiller ved nettet kaster med underhåndskast bolden op til makkeren, der stående slår bolden over. På modsatte side gribes bolden som kastes med baggerslagskast op til makkeren som smasher over nettet. Spil MED hinanden.
VARIATIONER	Sæt modspil på. Spillerne får point når det andet hold ikke griber, skyder uden for banen eller i nettet. Spillerne skal modtage bolden med fingerslag eller baggerslag inden de griber. Spillerne får point hvis de modtager med fingerslag eller baggerslag inden de griber. En ekstra person (fodermester) står ved sidelinjen med en ekstra bold, som kastes ind, når den igangværende bold "dør".

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



GAMMELT LEVEL 2



FORMÅL

Overgangsspil mellem level 1 og level 2.
At belønne spillerne for at lave baggerslag.

ORGANISERING

6-8 spillere pr. bane.
Hold á 3-4 .
1 bold pr. bane.

BESKRIVELSE

Spillet startes med en serv
På modsatte side gribes bolden
Bolden kastes over nettet derfra hvor bolden er grebet med baggerslagskast, fingerslagskast, eller smashkast. Ved smashkast må spilleren ikke hoppe, når bolden kastes over.
Når en spiller på ens eget hold kaster bolden over nettet, så roterer spillerne på holdet én position i urets retning.
Bolden er tabt når bolden ikke gribes, kastes i nettet eller kastes ud af banen. Kastes bolden ikke over med de i punkt 2 nævnte slag er spilleren også død.
Når bolden tabes, forlader spilleren, der har begået fejlen banen.
Spillere bliver befriet ved, at bolden modtages med baggerslag til en medspiller. Gribes bolden ikke, er bolden tabt og en spiller må forlade banen.
Når der er én spiller tilbage, må denne modtage med baggerslag til sig selv og gribe bolden, hvorved en spiller befries.

VARIATIONER

Træneren kaster bolde ind i stedet for at spillet sættes i gang med serv.
Man dør ikke i forsøget på at udføre eller gribe et baggerslag
Et hold får 1 point hver gang et baggerslag gribes, og 5 point når modstanderens bane ryddes for spillere.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

SMASHBALL LEVEL 1



FORMÅL

Spil med fokus på at træne smash.

ORGANISERING

4-6 spillere pr. bane.

Hold à 2-3.

1 bold pr. bane.

BESKRIVELSE

Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt.

Spillet startes med en serv.

På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet 1 gang.

Den spiller, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet.

Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv.

Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hold.

VARIATIONER

Kast bolden i gang.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

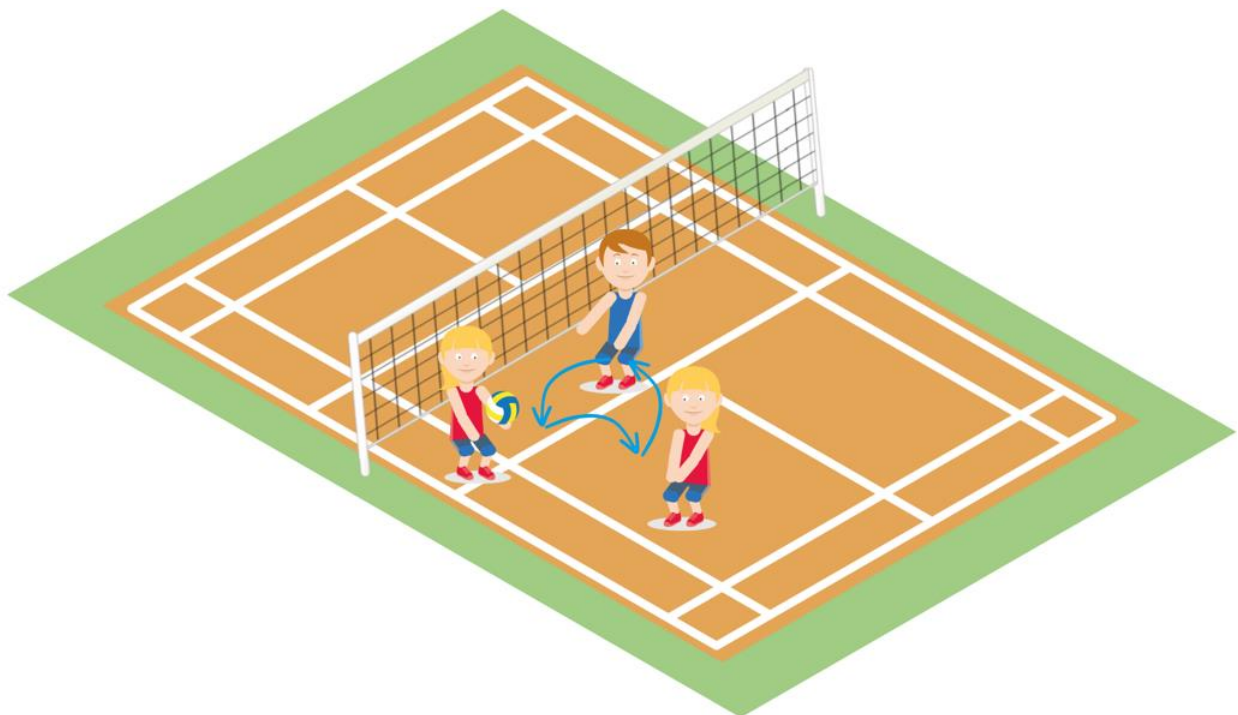


ØVELSER – LEVEL 3 OG TEEN 1

HÆVERTREKANT

FORMÅL	Modtagning. Gripe-kastehævningen.
ORGANISERING	Minimum 3 spillere. Grupper á 3. 1 bold pr. gruppe.
BESKRIVELSE	Èn spiller står ved nettet i venstre side med en bold, som skal kastes til spilleren der skal modtage. Èn spiller står i modtagerposition i på venstre halvdel af banen, klar til at modtage med baggerslag eller fingerslag til hæveren. Èn spiller står ved nettet som hæver og skal hæve bolden med en gribe-kastehævning ud til spilleren i venstre side af nettet. Sådan kører bolden rundt i hævertrekanten. Tag 5-10 gentagelser og rotér. Spejlvend.
VARIATIONER	Sæt noget på spil. Holdene kan fx dyste om først at lave 10 vellykkede gribe-kastehævninger.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 3 OG TEEN 1

SOMMERFUGL



FORMÅL	Træne modtagning og hævning.
ORGANISERING	8-14 spillere pr. bane. Bolde i boldvogn ved hver serveposition. To bolde er i spil ad gangen - en på hver banehalvdel.
BESKRIVELSE	<p>To spillere ved serve/kaste position på hver side (den ene kaster, den anden er klar til at kaste, lige efter).</p> <p>En spiller ved hæver position (ved nettet midt på banen) på hver side.</p> <p>En spiller klar til at gribe eller modtage med baggerslag i venstre side af banen på hver side. En spiller klar til at gå ind på banen og modtage næste bold.</p> <p>Der kan være flere i venteposition ved både serv og modtagning.</p> <p>Spillerne på serve positionen på begge sider af nettet starter med at serve bolden over nettet, og løber derefter på modsatte side, hvor de gør sig klar til at modtage bolden enten ved at gribe den eller modtage med baggerslag</p> <p>Bolden modtages op til spilleren ved nettet, der griber bolden og løber ned på servepositionen på samme side, og gør sig klar til at kaste bolden over nettet</p> <p>Når bolden er kastet over nettet, løbes på modsatte bane og således fortsætter øvelsen</p> <p>Løb altid efter bolden – f.eks. kast bolden over nettet – løb derefter på modsatte side.</p> <p>Tæl gerne hvor mange I kan få uden bolden tabes. Hvis øvelsen kører på to baner, kan der konkurreres i hvem der først når til 20 bolde uden boldtab.</p>
VARIATIONER	Kan sættes i gang med et kast i stedet for at serve bolden over nettet.

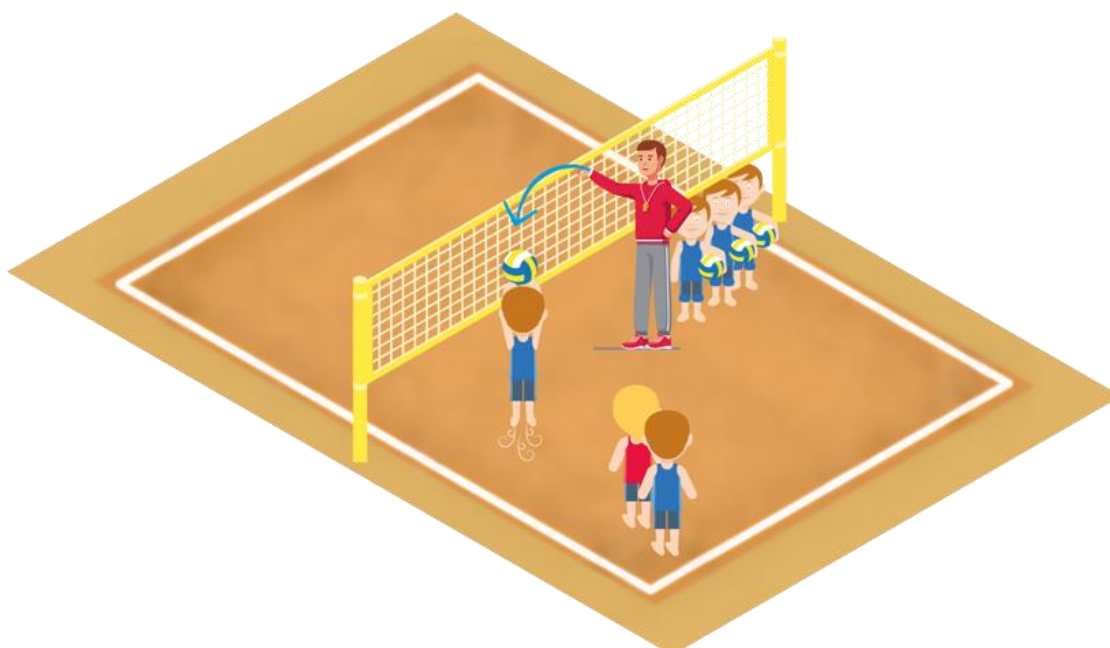
[*Tilbage til overblik over øvelser og småspil*](#)

ØVELSER – LEVEL 3 OG TEEN 1

TIMING AF SLAG – GRUPPEØVELSE

FORMÅL	Træne timingen af smashtilløb.
ORGANISERING	3-8 spillere pr. bane. Grupper á 3-8 spiller + træner. 2-4 bolde pr. bane.
BESKRIVELSE	Træneren står ved nettet. Der står en række bag træneren klar til at give bolde. En anden række står et par meter fra nettet. Træneren kaster bolden op i luften tæt på sig selv, og den forreste i rækken laver tilslutningskridt, hopper op og griber bolden med strakte arme. Spilleren går om bag i rækken bag træneren. Spilleren der har givet bolden til træneren, går om bag den anden kø.
VARIATIONER	Træneren stiller sig 1-2 meter fra nettet og kaster bolden lige i vejret, som spilleren skal time sit tilslutningskridt og hoppe og gribe. Spilleren skal lave fuldt tilløb og hoppe op og gribe bolden Alle variationer kan laves hvor spilleren slå til bolden i stedet for at gribe.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 3 OG TEEN 1

SMASH MED GRIBEKASTEHÆVNING

FORMÅL

Træne smash med tilløb samt træne gribe-kastehævning.

ORGANISERING

5-16 spillere pr. bane.

Grupper á 5-8 spillere.

1-4 bolde pr. gruppe.

BESKRIVELSE

Startopstilling:

En spiller der er klar til at slå.

En spiller der er klar til at lave en gribekastehævning.

En spiller der står klar på modsatte side af nettet.

En spiller midt på banen tæt ved baglinjen med en bold. Resten af spillerne står i kø til denne position.

Øvelsen:

Spilleren med bolden skal kaste en bold til hæveren.

Hæveren skal lave gribe-kaste-hævning til spilleren der er klar til at slå.

Spilleren der står klar slår til bolden.

Spilleren på den modsatte side samler bolden op og løber om bag køen.

Spillerne følger bolden. Dvs. spilleren der startede med at kaste, løber hen og overtager hæverens plads, hæveren stiller sig ud og gør sig klar til at slå, og den der har slået stiller sig over på modsatte side klar til at hente den næste bold der bliver slået.

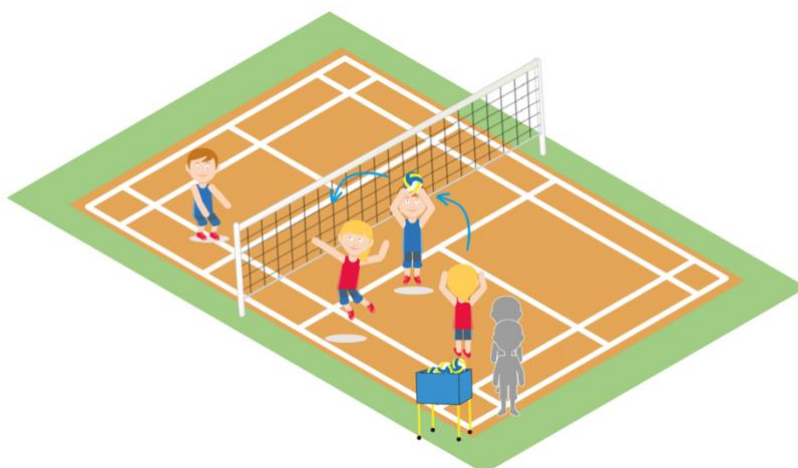
VARIATIONER

Der kan kastes nemme og svære bolde til "hæveren".

Der kan spilles fingerslag eller smash over nettet.

Der hæves med fingerslag.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



MODTAGNING-SMASH



FORMÅL	Træne gribe-kastehævning, modtagning og smash
ORGANISERING	5-10 spillere pr. bane. Grupper á 5-10. Boldkurv med bolde.
BESKRIVELSE	<p>Træneren står med en boldkurv med bolde på den ene banehalvdel.</p> <p>På den anden banehalvdel fordeles spillerne i to rækker. Der udpeges en hæver som står fast på hæverpostionen.</p> <p>Den ene række skal smashe og den anden række skal modtage.</p> <p>Træneren server eller kaster en bold til den forreste spiller i den række som skal modtage</p> <p>Bolden modtages med et volleyballslag op til hæveren</p> <p>Der hæves eller laves en gribe-kaste hævning til spilleren, som er klar til at smashe bolden over nettet</p> <p>Smasheren henter bolden og lægger den hos træneren</p> <p>Smasheren går i modtagningsrækken, modtageren i smash-rækken</p> <p>Husk løbende at bytte hæveren</p>
VARIATIONER	Det kan være en spiller der server i stedet for træneren Der kan laves en fingerslagshævning i stedet for gribe-kastehævning

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

ØVELSER – LEVEL 3 OG TEEN 1

BLOKADE OG MODTAGNING

FORMÅL Træne blokade, modtagning og gribe-kastehævning.

ORGANISERING Minimum 3 spillere.
Grupper á 3-4 spillere.
2-3 bolde pr. gruppe.

BESKRIVELSE **Startopstilling:**
En blokadespiller der har en bold
En modtager der står i klarposition midt på banen.
En hæver der står på hæverpositionen.
Evt. en spiller der henter bolde.

Øvelsen:

Blokadespilleren kaster bolden over nettet.

Modtageren modtager bolden op til hæveren.

Hæveren hæver eller laver en gribe-kaste hævning.

Modtageren smasher bolden mod blokaden.

Blokadespilleren blokerer bolden.

Efter 5 bolde roterer man rundt så man får en ny opgave.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER – LEVEL 3 OG TEEN 1

SMASH MED BLOKADE

FORMÅL

Træne blokade og smash.

ORGANISERING

3-8 spiller pr. bane.

Grupper á 3-8 spiller + træner.

Boldkurv med bolde.

BESKRIVELSE

Træner på hæverpositionen med en boldkurv. Træneren kaster hævninger til spillerne.

Spillerne står i række, den forreste klar til at smashe.

En spiller på modsatte side, der er klar til at blokere smasheet.

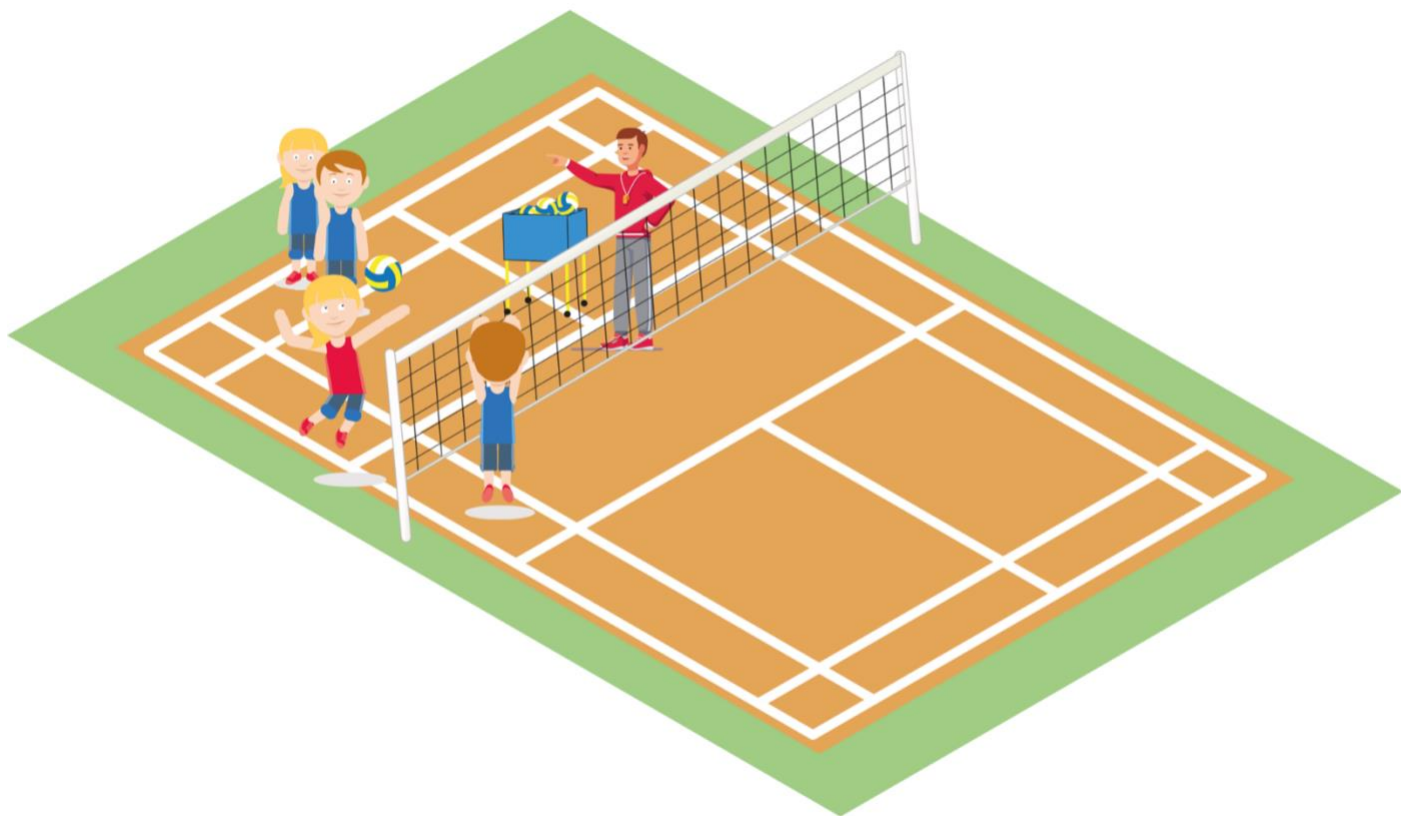
Blokadespilleren henter bolden og lægger den i boldkurven, og den der smashede er den nye blokadespiller.

VARIATIONER

Det er en spiller der laver kasthævninger. Husk at bytte hæveren.

Man får point hvis man vinder en blokade. Når man har samlet 3 point må man give de andre en opgave, fx 10 sprællemænd.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



SMÅSPIL – LEVEL 3 OG TEEN 1

SPIL OVER NET



FORMÅL	Spil hvor der trænes smash.
ORGANISERING	6-8 spillere pr. bane. Hold á 3-4 spillere. Et hold på hver banehalvdel. 1 bold pr. bane.
BESKRIVELSE	<p>To hold. Et hold på hver side af nettet, der spiller med hinanden.</p> <p>Spil 1</p> <p>Spillet startes med at bolden kastes op til sig selv og slås over nettet med et stående smash</p> <p>På modsatte side gribes bolden, og bolden kastes op til sig selv og slås over nettet, osv.</p> <p>Der roteres hver gang bolden er spillet over.</p> <p>Spil 2</p> <p>Spillet startes med at bolden kastes op til sig selv og slås over nettet med et stående smash. Eller startes med en serv.</p> <p>På modsatte side modtages bolden med et volleyballslag til en medspiller, der kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet, med et stående smash</p> <p>Der roteres hver gang bolden er spillet over.</p>
VARIATIONER	Organisér det som et streetvolley spil, hvor der spilles på tid, hvor alle flytter en plads mod højre efter endt spil, eller som kongebane hvor taber flytter en plads mod højre og vinderne en plads mod venstre

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

SMASHBALL LEVEL 2



FORMÅL

Spil med fokus på smash.

ORGANISERING

4-6 spillere pr. bane.

Hold á 2-3 spillere.

En bold pr. bane.

BESKRIVELSE

Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt.

Rytmen er: Serv, grib og kast til medspiller ved nettet, gribe-kaste hævnung langs nettet til medspiller, smash over net, grib og kast til medspiller ved nettet, osv.

Spillet startes med en serv

På modsatte side gribes bolden og kastes til medspiller ved nettet, der gribe-kaste hæver bolden langs nettet til en medspiller, der smasher bolden over nettet.

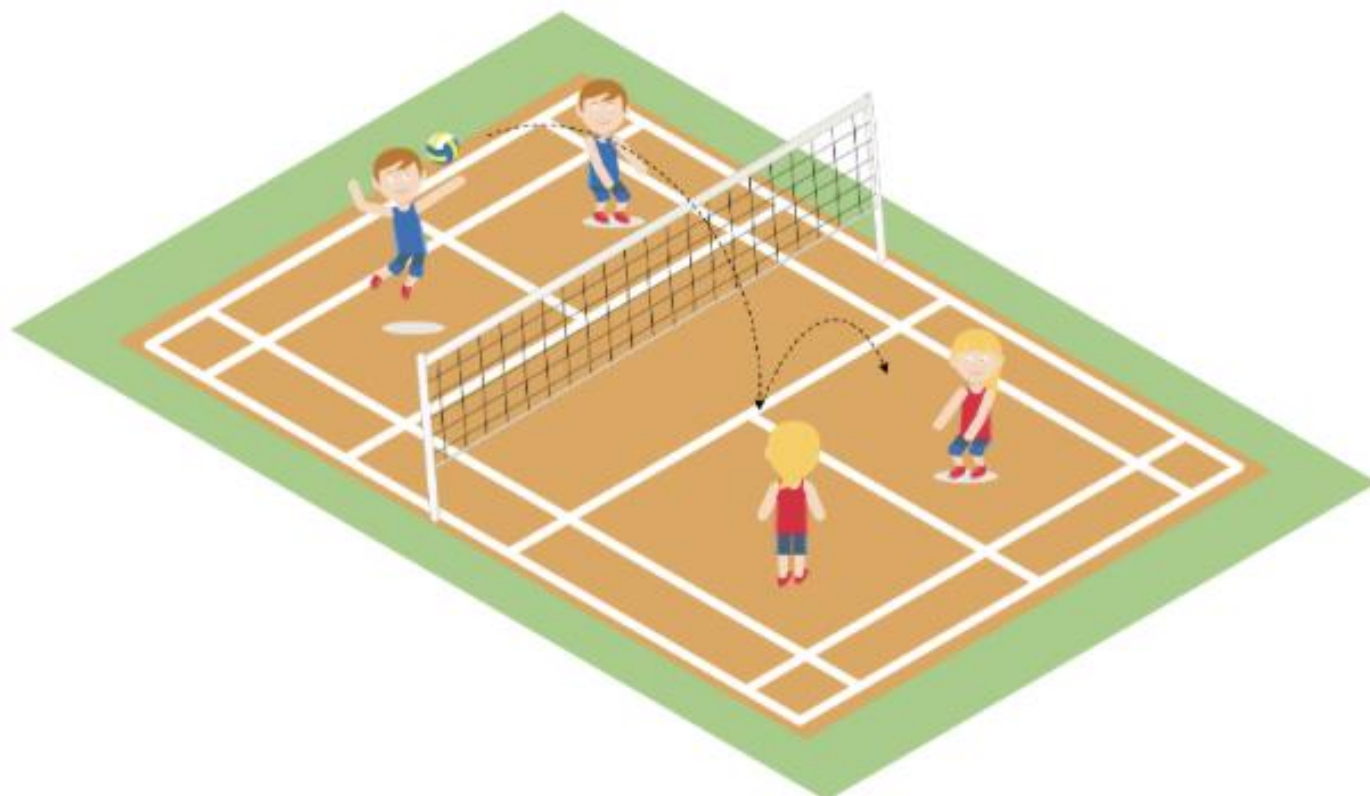
Bolden vindes når den ikke gribes af modsatte hold.

Der kan evt. spilles med at bolden må røre gulvet inden den skal gribes.

VARIATIONER

Bolden kastes i gang.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER– LEVEL 4 OG TEEN 2

HÆVERTREKANT

FORMÅL

At træne præcise modtagninger og hævninger.

ORGANISERING

Minimum 3.

Grupper á 3.

1 bold pr. gruppe.

BESKRIVELSE

En spiller står ved nettet i venstre side med en bold, som skal kastes til spilleren der skal modtage.

En spiller står i modtagerposition i på venstre halvdel af banen, klar til at modtage med baggerslag eller fingerslag til hæveren.

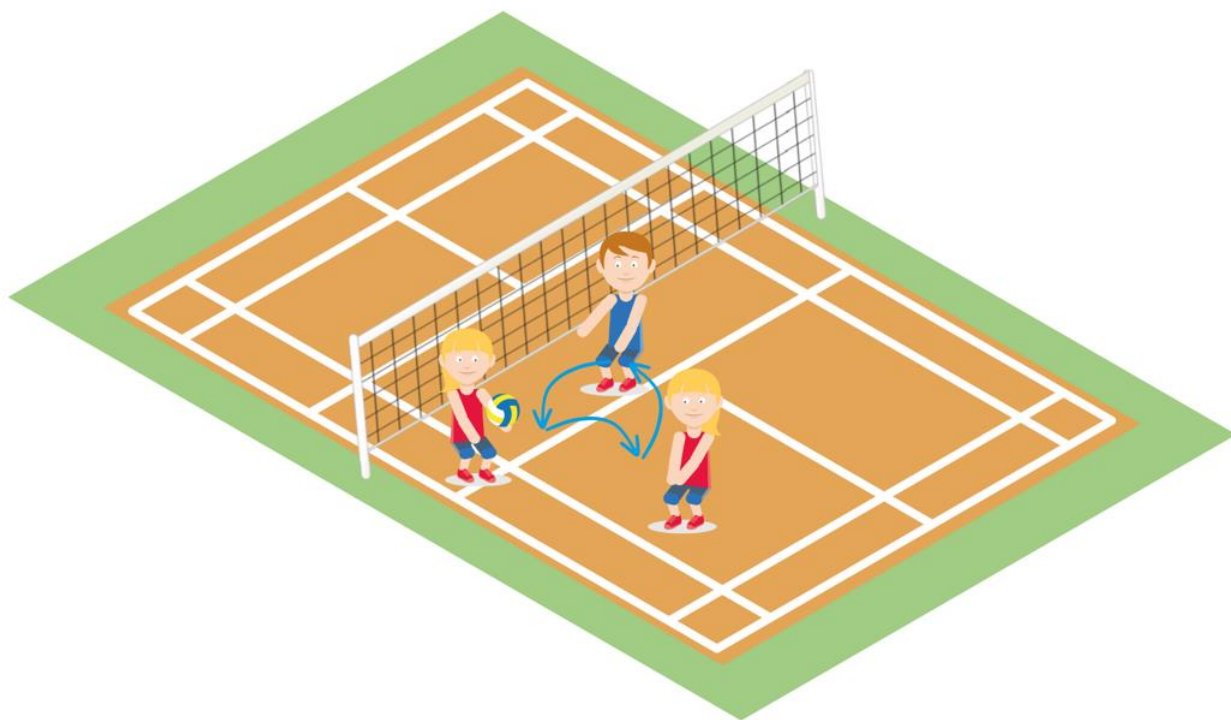
En spiller står ved nettet som hæver bolden med fingerslag til spilleren i venstre side af nettet.

Sådan kører bolden rundt i hævertrekanten. Tag 5-10 gentagelser og rotér. Spejlvend.

VARIATIONER

Sæt noget på spil. Holdene kan fx dyste om først at lave 5 vellykkede hævninger i streg.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



ØVELSER– LEVEL 4 OG TEEN 2

SMASHOPVARMNING

FORMÅL

At træne hævninger og smash.

ORGANISERING

4-8 spillere pr. banehalvdel.

Øvelsen kan laves på to banehalvdele hvor spillerne roterer.

Alle spillere har en bold.

BESKRIVELSE

En hæver ved nettet.

En der står klar til at smashe.

En række af spillere der alle har en bold. Den forreste kaster en høj bold ind til hæveren, som hæver til smasheren.

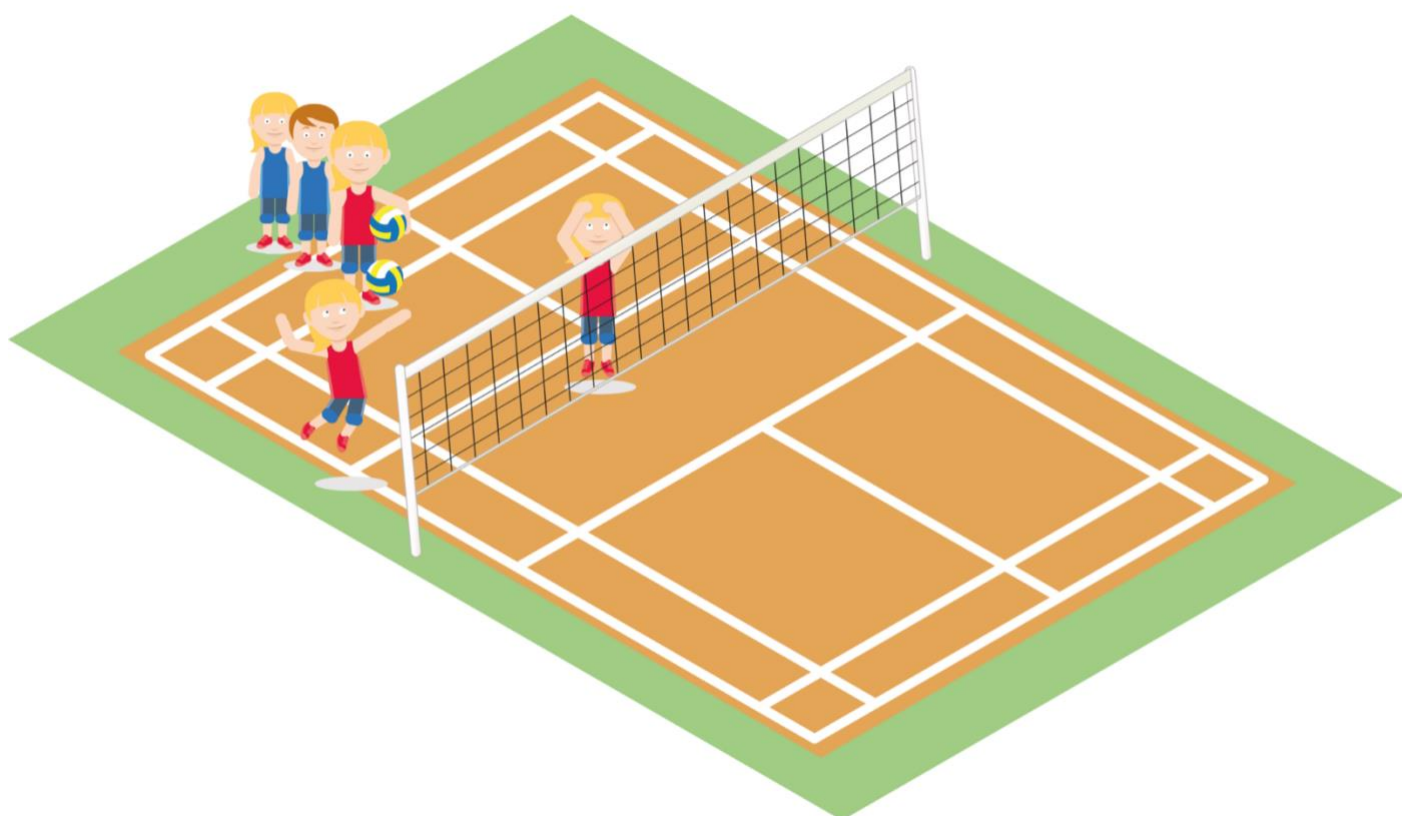
Når der er smaschet, følger spilleren bolden og samler den op. Laves øvelsen på én banehalvdel løber spilleren tilbage i denne kø. Laves øvelsen på begge banehalvdele, løber spilleren om i køen på modsatte side en vedkommende lige har smaschet.

Byt hæveren løbene.

VARIATIONER

Sæt en blokade på smaschet.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



SOMMERFUGL MED HÆVNING OG SMASH



FORMÅL

At træne spilmønstret med serv, modtagning, hævning og smash.

ORGANISERING

3-6 spillere pr. halve bane. 6-12 spillere pr. bane.

Et par bolde ved servepositionen på hver banehalvdel.

BESKRIVELSE

1-2 spillere ved servepositionen på hver side (den ene server, den anden er klar til at serve, lige efter).

En spiller ved hæver position (ved net midt på banen) på hver side.

En spiller klar til at modtage med baggerslag i venstre side af banen på hver side.

En spiller klar til at gå ind på banen og modtage næste bold.

Der kan være flere i venteposition ved både serv og modtagning.

Spillerne på servepositionen på begge sider af nettet starter med at serve bolden over nettet, og løber derefter op til nettet til hæver positionen og gør sig klar til at lave en hævning

Spillerne ved nettet griber bolden fra modtagningen og laver en hævning og løber derefter ned til modtagningspositionen og gør sig klar til at modtage bolden

Spillerne der modtager bolden, løber op mod nettet får bolden fra hæveren og smasher bolden over nettet og løber derefter på modsatte bane og gør sig klar til at serve bolden over på modsatte side

Løbe retning: Første bold efter kast/serv løb til midten af nettet (hæver positionen) og derefter løbes efter sin bold.

VARIATIONER

Bolden sættes i gang med kast i stedet for serv.

Der laves gribe-kastehævning i stedet for hævning.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

SMÅSPIL – LEVEL 4 OG TEEN 2

TO BERØRINGER

FORMÅL

Træne kommunikation og balanceforstyrrelser inden og efter boldberøringer.

ORGANISERING

4-6 spillere pr. bane.

En boldkurv med bolde.

BESKRIVELSE

2-3 spillere på hvert hold. Hvis 2 spillere står spillerne ved siden af hinanden. Hvis 3 spillere står de i en trekant med én forrest.

To berøringer på hver banehalvdel. Der må kun bruges fingerslag og baggerslag.

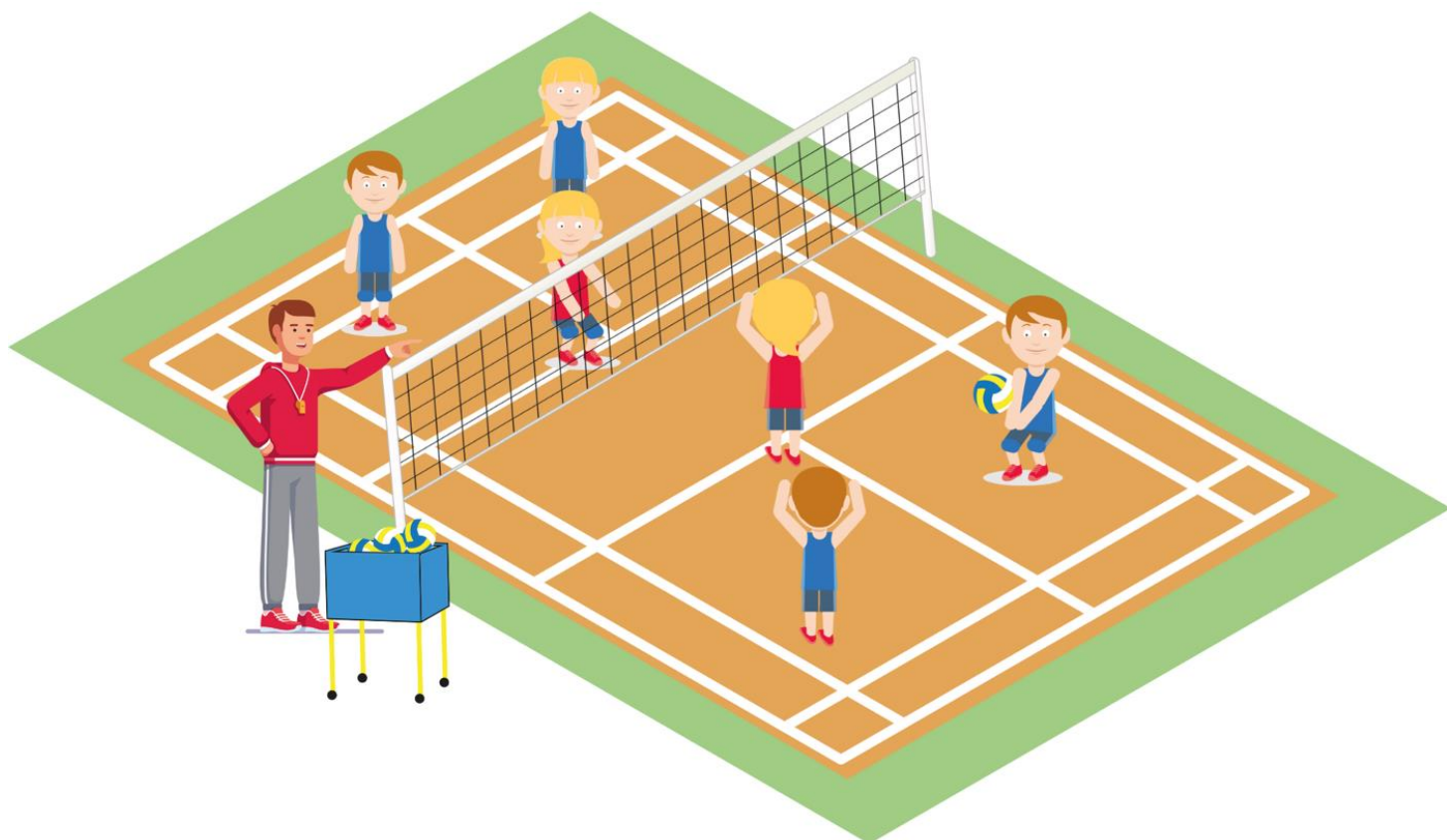
Når bolden er spillet over skal den der spillede den over, bytte plads med sin makker (hvis 2 spillere på holdet) eller bytte med den der står forrest (hvis 3 spillere).

Når bolden dør, får det hold der vandt den en gratis bold spillet ind af træneren

VARIATIONER

Spil med venteværelse med 4 på hver banehalvdel, hvor en står uden for banen i venteværelse. Den der spiller bolden over skal i stedet for at bytte plads med sin makker på banen, bytte med den i venteværelset.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



SMÅSPIL – LEVEL 4 OG TEEN 2

SMASHBALL LEVEL 3



FORMÅL

Spil med fokus på smash.

ORGANISERING

4-6 spillere pr. bane.

Hold á 2-3.

1 bold pr. bane.

BESKRIVELSE

Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt.

Rytmen er: Serv, grib og jast til mespiller ved nettet, hævning til medspiller ved nettet, smash over net.

Spillet startes med en serv.

Bolden gribes og kastes til medspiller ved net, som laver en hævning til medspiller ved nettet, der smasher bolden over nettet.

Bolden vindes når den ikke gribes af modsatte hold.

VARIATIONER

Der kan spilles med at bolden på røre gulvet inden den skal gribes.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



SMÅSPIL – LEVEL 4 OG TEEN 2

SMASHBALL LEVEL 4



FORMÅL	Spil med fokus på smash.
ORGANISERING	4-6 spillere pr. bane. Hold á 2-3. 1 bold pr. bane.
BESKRIVELSE	1 bold pr. bane. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. Rytmen er: Serv, modtag med volleyballslag (baggerslag eller fingerslag), gribe-kaste hævnning til medspiller ved nettet, smash over net. Spillet startes med en serv Bolden modtages med et volleyballslag til medspiller ved net, som laver en gribe-kaste hævnning til medspiller ved nettet, der smasher bolden over nettet Bolden vindes når den rammer gulvet på modsatte bane
VARIATIONER	Der kan spilles med at bolden må røre gulvet inden den modtages med et volleyballslag.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



KOMMANDORÆS



FORMÅL	Opvarmning, intensitet og motoriske udfordringer.
ORGANISERING	Minimum 1 spiller. Enkeltvist.
BESKRIVELSE	<p>Træneren kommer med kommandoer, som spillerne skal udføre.</p> <p>Øvelsen laves på en Kidsvolleybane.</p> <p>Eksempler på kommandoer (find selv på flere):</p> <p>Blokade: Spillerne løber rundt mellem hinanden, skal hoppe højt og klappe i hinandens hænder som en blokade</p> <p>Lang bold: Spillerne løber under nettet og ned bagerst på modsatte banehalvdel og lader som om de spiller en lang bold med baggerslag.</p> <p>Lob: spillerne skal ned på maven og lade som om de med 1 arm fremme tager et lob</p> <p>Pandekage: Spillerne laver en pandekage</p> <p>Spirit: Spillerne går rundt blandt hinanden og giver high fives</p> <p>Sol: Spillerne løber på stedet som om underlaget er varmt</p> <p>Klar: Spillerne stiller sig i klarposition</p>

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

SEKSDAGES LØB

FORMÅL

Opvarmning med løb og fysiske øvelser

ORGANISERING

Minimum 2 spillere.

Parvist.

Evt. 1 bold pr. par.

BESKRIVELSE

Der aftales en løbebane. Fx rundt om 3 Kidsvolleybaner.

Spillerne er sammen i par. På skift løber den ene rundt om en banen, mens den anden laver en givet opvarmningsøvelse eller øvelse med bold.

Når den ene har løbet rundt om banen, skifter de.

I starten kan træneren bestemme øvelserne. Når legen er indøvet, bestemmer den der løber, hvad den anden skal lave.

Legen kan laves på tid eller der kan bestemmes hvor mange omgange spillerne skal løbe og gøre det til en stafet.

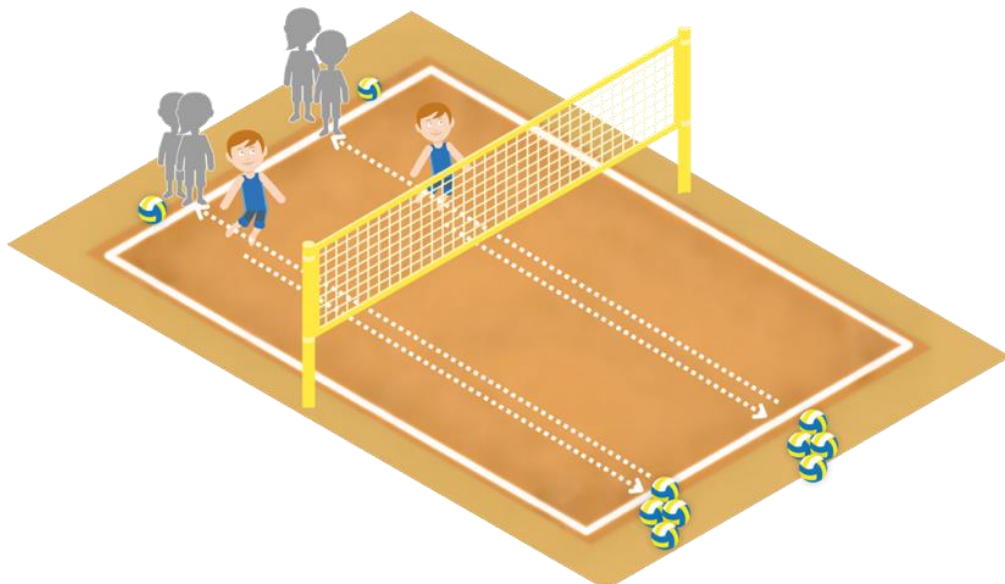
[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

STAFETTER

FORMÅL	Opvarmning med løb og andre motoriske udfordringer.
ORGANISERING	4-20 spillere. Hold á 2-4. Evt. bolde eller andre remedier til stafet
BESKRIVELSE	Der laves en klassisk stafet, hvor det gælder holdene først at gennemføre
VARIATIONER	Der kan varieres på målet/opgaven i stafetten <ul style="list-style-type: none">- Hente et antal genstande – bolde, trøjer, kegler, kort- Hente sand et bestemt sted fra og fylde det i en spand eller lignende- Hen og røre en markering og tilbage Der kan laves forskellige variationer af måder at bevæge sig på <ul style="list-style-type: none">- Løb, baglæns løb, gadedrengehopp- Kravl- Drible med bold- Kolbøtter

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

KAMPEN OM DET GYLDNE SKIND

FORMÅL

Sjov opvarmningsleg med sprint og hurtig reaktion.

ORGANISERING

4-12 spillere.

Hold med lige mange spillere.

Et stykke stof, trøje eller en bold(Det gyldne skind)

BESKRIVELSE

Et hold i en række bag den ene baglinje, et hold i en række bag den anden.

På midten af banen placeres det gyldne skind.

På signal fra træneren må den forreste fra hvert hold løbe mod stoffet.

Man vinder ved enten at bringe stoffet tilbage til sit eget hold over baglinjen uden at blive fanget af modstanderen, eller ved at fange modstanderen, der har taget stoffet.

Vinderen får modstanderen over på sit hold og de stiller sig bagerst i rækken.

Hvis ingen af løberne tager skindet dømmes der "nøl" og begge løbere går tilbage til deres eget hold uden skind.

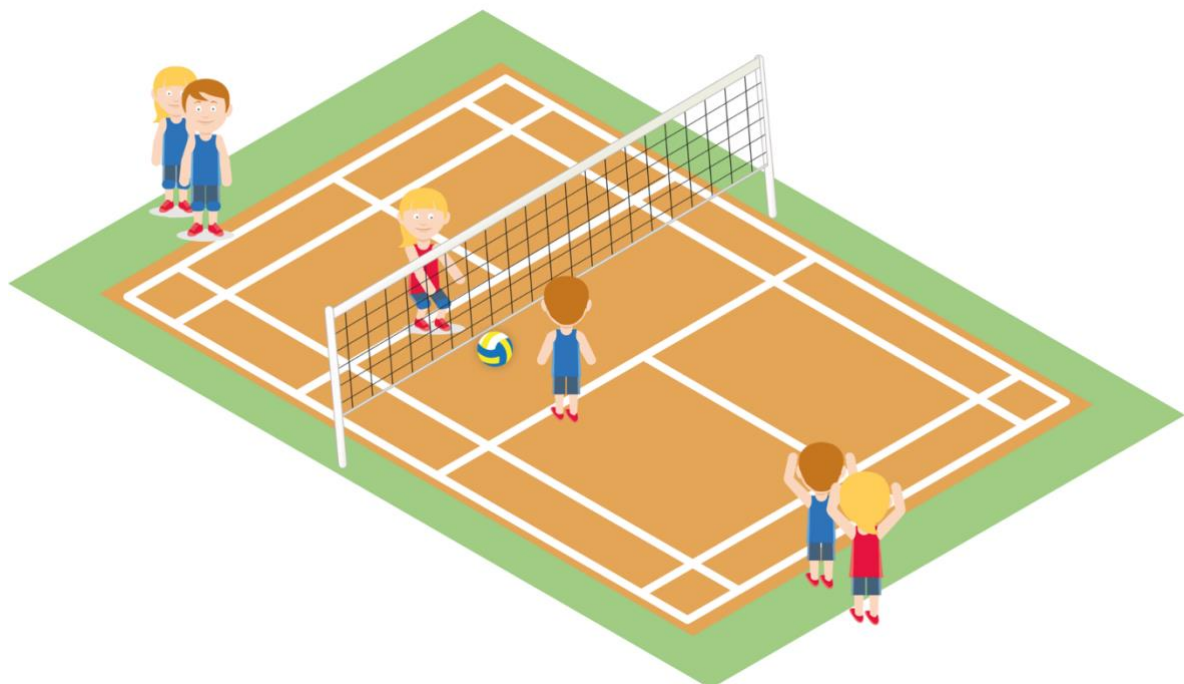
Legen slutter når alle deltagere er kommet over på samme hold, eller hvis man beslutter sig for at stoppe pga. tid.

VARIATIONER

Der kan laves flere hold der kæmper om skindet.

Holdet kan sende flere løbere i kamp, der kæmper samtidig, da der kan være flere skind, der kæmpes om.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

KONGENS EFTERFØLGER

FORMÅL	Opvarmningsleg med medbestemmelse.
ORGANISERING	4-20 spillere. Grupper á 4-6.
BESKRIVELSE	Spillerne løber rundt i en række efter hinanden, og den der er forrest (kongen) bestemmer hvad de andre skal gøre, ved selv at gøre det. Der kan være flere rækker med hver deres konge. Når kongen har lavet sin bevægelse, løber spilleren om bag rækken, og den der nu er forrest er den nye konge.
VARIATIONER	Legen kan varieres ved at give børnene et tema de skal finde på bevægelser ud fra: f.eks. de olympiske lege, dyr, volley, snesport osv.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

KIDS-RUNDBOLD



FORMÅL	Opvarmningsleg med bold, samarbejde og fysik
ORGANISERING	Grupper à 6-8 spillere 1 bold
BESKRIVELSE	<p>Hold 1</p> <p>Alle spillere på nær en, står på en række ved baglinjen med en afstand på ca. 2 m.</p> <p>Den spiller, der ikke står i rækken server/kaster bolden over nettet og løber derefter slalom mellem spillerne på baglinjen</p> <p>Spillerne som står på baglinjen, laver sprællemænd når bolden serves</p> <p>Spilleren, der har servet, bliver ved med at løbe slalom (frem og tilbage) indtil det andet hold siger STOP</p> <p>1 point for hver gang spilleren er kommet for enden af rækken.</p> <p>Der spilles nu en ny omgang hvor en ny spiller server/kaster bolden over nettet. Når alle har servet/kastet, byttes roller med det andet hold.</p> <p>Hold 2</p> <p>Stiller sig ind på banen i en "rombeform" (level 3-4) eller firkant (level 0-2) og griber eller modtager den serverede bold med et baggerslag til en medspiller.</p> <p>Den spiller, der griber bolden, løber en gang rundt om banen mens de andre på holdet følger efter i en række.</p> <p>Når de har været rundt, stiller de sig alle med spredte ben lige bag hinanden, og lader bolden trille gennem alles ben, hvorefter den sidste i rækken løber over på den anden banehalvdels baglinje og siger STOP.</p> <p>Når der spilles en ny omgang, roterer alle en plads og gør klar til at gribe/modtage.</p> <p>Man skal skiftes til at være den, der løber over på den anden side med bolden.</p>
VARIATIONER	Kan sættes i gang med et kast i stedet for at serve bolden over nettet.

[*Tilbage til overblik over øvelser og småspil*](#)

OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

STIKBOLD

FORMÅL	Opvarmningsleg med kaste og gribe, som de fleste børn kender.
ORGANISERING	6-12 spillere pr. bane. 1-2 bolde pr. bane.
BESKRIVELSE	Der spilles på ½ eller en hel Kidsvolleybane. Der kastes med en bold. Rammes en spiller, sætter spilleren sig ned på banen. Gribes en kastet bold, sætter spilleren der kastede bolden sig ned på banen. En spiller der sidder ned på banen er med igen hvis enten spilleren får fat i bolden eller hvis spilleren der var skyld i at spilleren måtte sætte sig ned, bliver ramt eller grebet. Slut spillet med at man går helt ud hvis man bliver ramt eller grebet.
VARIATIONER	Spil med fysik: I stedet for at sætte sig ned, skal spilleren der bliver ramt eller grebet gå ud fra banen og lave fx 5 englehop. Med befrier: Inden spillets start udpeges en befrier. Befrieren løber rundt med en bold og befrier ved at kaste bolden til en spiller der griber og kaster tilbage. Variér antallet af bolde

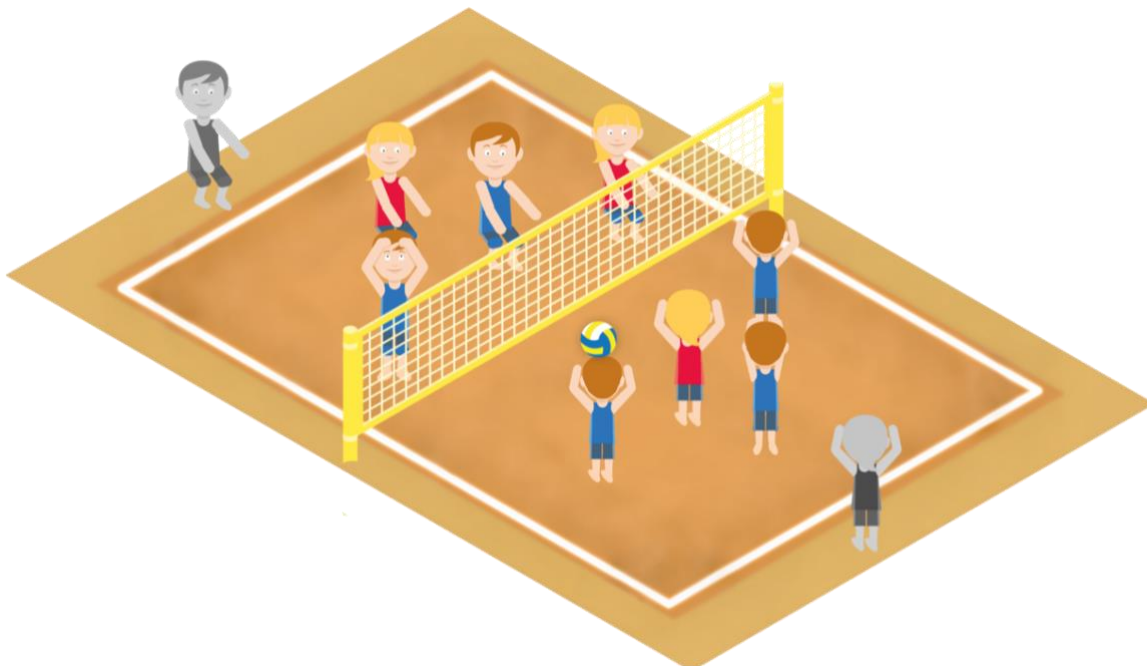
[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

HØVDINGE-VOLLEY

FORMÅL	Opvarmningsleg med kaste- og gribe.
ORGANISERING	8-12 spillere pr. bane. Hold á 4-6. 1-2 bold pr. bane.
BESKRIVELSE	<p>1 hold på hver side af nettet.</p> <p>Der er 1-2 bolde i spil.</p> <p>Nettet sættes lavt – omkring 1,3 meter.</p> <p>Hvert hold udpeger en høvding. Høvdingen starter bag modstanderes baglinje.</p> <p>Spillerne skal forsøge at ramme deres modstandere med bolden. Gribes den kastede bold, dør den spiller, der har kastet den. Hvis en spiller rammes uden at gribe bolden, dør spilleren der blev ramt.</p> <p>Når en spiller dør, løber spilleren ned bag modstanderens baglinje.</p> <p>Får høvdingen eller en spiller bag baglinjen fat i en bold, må spilleren serve den over nettet, hvor der kan leves en befrier, hvis nogen griber den. De kan også vælge at prøve at skyde en af deres modstanderen. Gribes denne bold, får holdet der greb den en befrier.</p> <p>Når der kun er én spiller tilbage på et hold, skal høvdingen ind på banen. Høvdingen har 3 liv.</p>

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

STÅTROLD MED BOLDE

FORMÅL

Opvarmningsleg med bolde

ORGANISERING

6-14 spillere pr. bane.

2-4 bolde pr. bane.

BESKRIVELSE

Der udpeges 1-2 fangere.

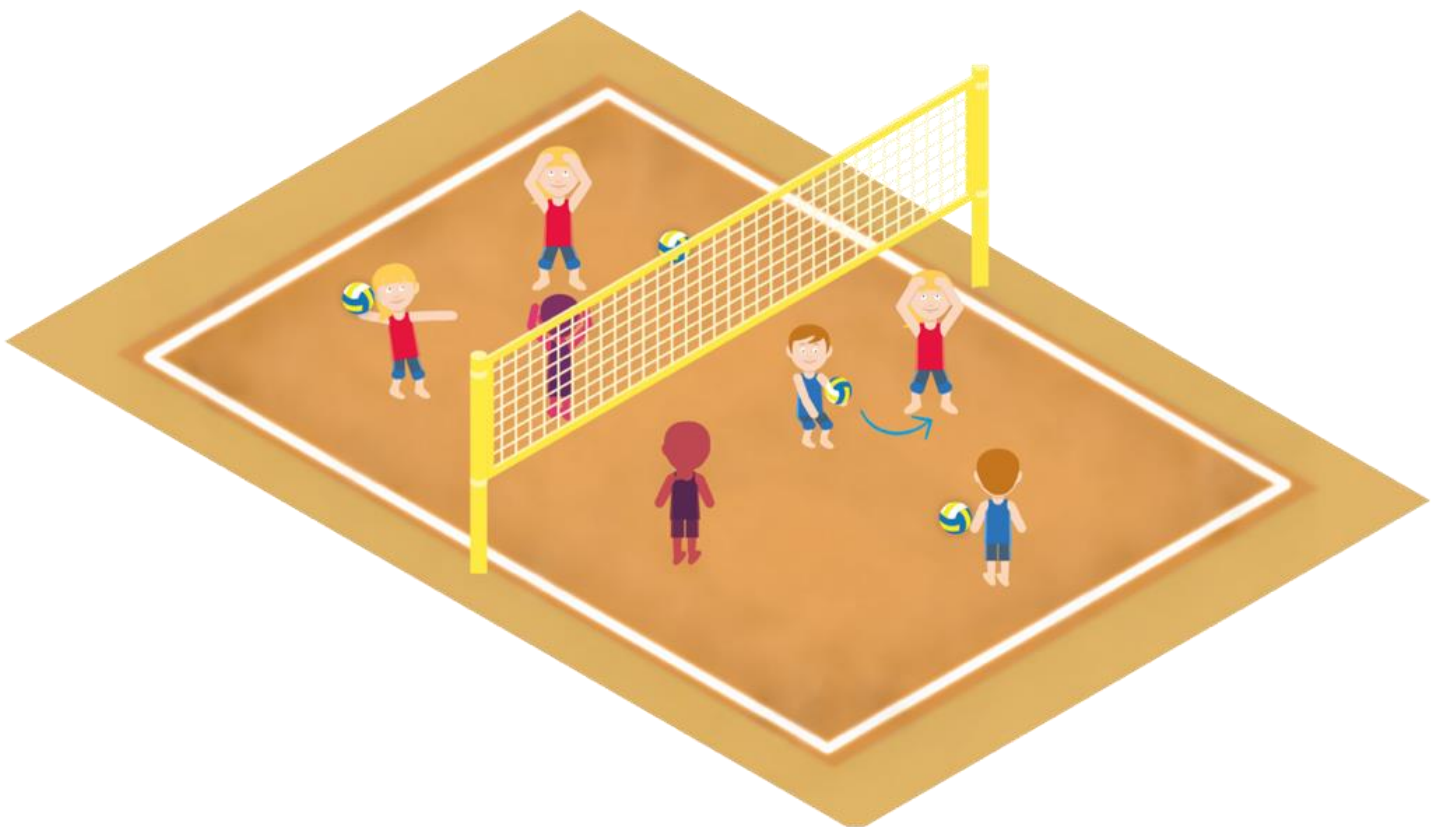
2-4 bolde ligger spredt rundt på banen.

Bliver man fanget, stiller man sig med spredte ben, der hvor man blev fanget.

Når man holder en bold er man helle, men må ikke løbe.

Man bliver befriet ved at en medspiller triller en bold gennem benene på en

Tilbage til overblik over øvelser og småspil



OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

STJÆL BOLDEN

FORMÅL

Opvarmingsleg, hvor spillerne dystes på hurtighed.

ORGANISERING

6-12 spillere pr. bane.

Parvist.

Bolde.

BESKRIVELSE

Spillerne er sammen to og to og fordelt rundt om banen med lige lang afstand til midsten. Den ene spiller står lidt foran den anden.

På midten af banen ligger et antal bolde svarende til antallet af par minus én.

Det gælder om, at få fat på en bold.

Man får fat på bolden ved først at udføre en række kommandoer sammen med sin makker. Til sidst gives der en kommando om, at der må løbes, og den spiller der står bagerst skal løbe rundt om banen, gennem sin makkers ben og ind på midten og stjæle bolden.

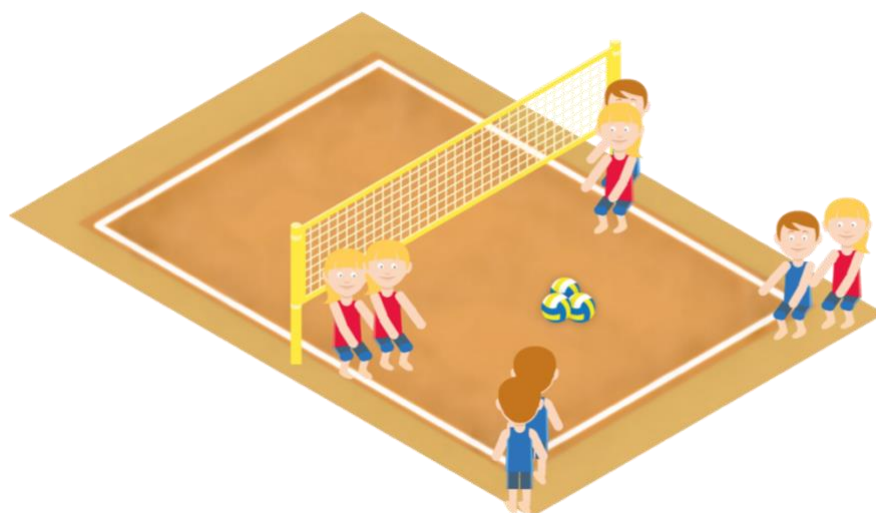
Eksempler på kommandoer:

- Byt: Skift plads med makker
 - Sæt jer: Begge spillere sætter sig ned og rejser sig op
 - Spirit: Spillerne giver hinanden highfive
 - Der kommer spyd: Spillerne skal ned på maven og ligger og op og stå
 - STJÆL BOLDEN: Spillerne løber banen rundt og skal stjæle bolden til sidst
-

VARIATIONER

Find selv på andre kommandoer.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)



OPVARMNINGSØVELSER OG LEGE

BOLDFANGE



FORMÅL

Opvarmningsleg med kaste og gribe.

ORGANISERING

6-10 spillere pr. bane.

1 bold pr. bane.

BESKRIVELSE

Der udpeges to fangere.

Fangerne må fange de andre, når de har bolden.

Fangerne må kaste bolden mellem hinanden.

Fangerne må gå to skridt når de har bolden.

Når en spiller fangers blive denne spiller også fanger.

Spillet er slut når alle er fanget.

[Tilbage til overblik over øvelser og småspil](#)

Skrevet og udarbejdet af:

Karen Illum (Volleyball Danmark)

Martin Elmbæk Knudsen (Kidstræner i Aarhus Beachvolley Club og Lektor i idræt på Læruddannelsen)

Udgivet af:

Volleyball Danmark

Udgivelsesår:

2024, 1. udgave

Stor tak til spillere og trænere der medvirker på billeder og i videomateriale.



PLADS TIL
BRUG FOR **ALLE**