

# Intro øvelser til Bedstevolley

 **Bedste***Volley*



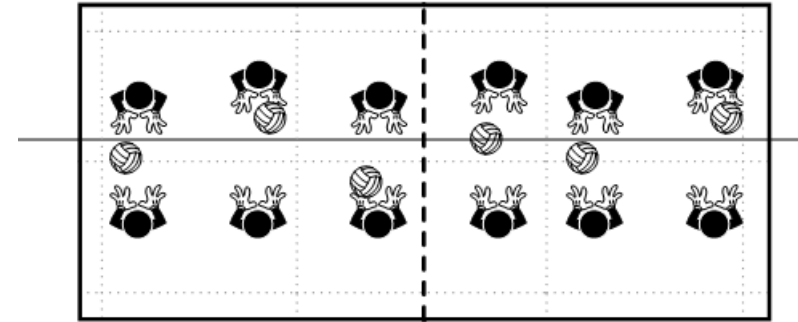
# Øvelser træningsspil 1

## Kaste-gribeøvelser – parvis

1 bold pr. par

Stil jer på hver side af nettet

- Kast fingerslagskast til hinanden
- Kast baggerslagskast til hinanden
- Den ene kaster fingerslagskast, den anden baggerslagskast
- Kast bolden over nettet og rør derefter midterlinjen med fødderne
- Kast bolden op til dig selv, grib den og kast den derefter over nettet
- Kast bolden over nettet og rør derefter baglinjen med fødderne
- Kast bolden over nettet og rør din sidemand
- Spil en lille kamp til 3 point med din makker. Hvis bolden rammer gulvet på modsatte side, får du et point

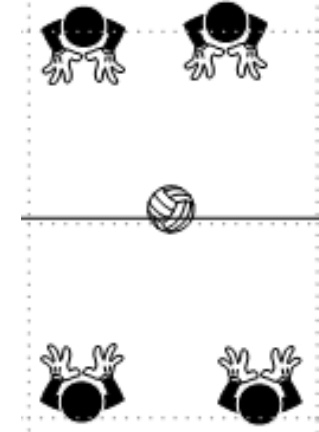


# Øvelser træningsspil 1

**Kaste-gribeøvelser – grupper på 4**    

1 bold pr. gruppe

Stil jer sammen to og to på hver side af nettet



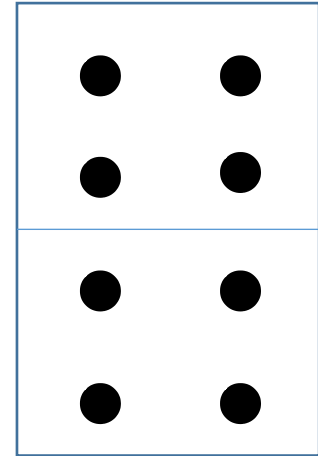
- Stil jer ved siden af hinanden. Den ene kaster en nem bold over nettet. Den gribes og sendes hurtigt tilbage over nettet igen. Byt derefter plads.
- Samme som ovenover. Nu byttes plads ved at lave armkrog med hinanden
- Spil en lille kamp mod det andet par. Hvis bolden rammer gulvet på modsatte side, får holdet et point

# Træningsspil 1

Opvarmningsspil 1 – grupper på 8 

1 bold pr. gruppe






Stil jer sammen fire og fire på hver side af nettet



- Start med at kaste bolden over nettet og roter derefter. Rammer bolden gulvet, samles den op, og der startes forfra.
- Bolden skal kastes derfra hvor den gribes. Der må ikke løbes med bolden
- Spil en lille kamp mod det andet hold. Spil efter opvarmningsspil 1 regler

# Øvelser trænings spil 2

## Baggerslag

- Nøgleord til baggerslaget:
-  **Afslappet:** Afslappede og let bøjede ben
-  **Fødder:** Den ene foran den anden i balance
-  **Parallele:** Hænderne samlede med parallelle arme. Tommelfingre peger mod gulvet
-  **Løft:** Skuldrene løftet op, krum ryg
-  **Afslut:** Gør bevægelsen færdig, peg mod målet og slip til sidst hænderne
- Se video  
[https://www.youtube.com/embed/h\\_xqw1lbYF4?feature=player\\_detailpage](https://www.youtube.com/embed/h_xqw1lbYF4?feature=player_detailpage)

## Fingerslag

- Nøgleord til fingerslaget:
-  **Skål:** Rundt om bolden
-  **Trekant:** Tommelfingre danner en trekant
-  **Pege:** Tommelfingrene peger mod næsen
-  **Balance:** Højre fod foran og i balance
-  **Foran og over:** Bolden spiller foran panden og over hovedet
-  **Strække:** Arme og ben strækkes samtidigt
-  **Peg:** Peg efter bolden når den er spillet
-  **Spred:** Spred fingerne efter bolden er spillet
-  **Plade:** Hænderne ender strakte med spredte fingre
- Se video  
[https://www.youtube.com/embed/OL1lq2Dai6A?feature=player\\_detailpage](https://www.youtube.com/embed/OL1lq2Dai6A?feature=player_detailpage)

# Øvelser trænings spil 2

- **Bagger- og fingerslagsøvelser – enkeltvis** †
- Spillerne træner den rigtige håndfatning uden bold
- 2 meter fra væg. Bolden kastes med rigtige bevægelser og gribes
- Bolden kastes i vejret, studser gulv, baggerslag/fingerslag, grib
- Bolden kastes i vejret, studser gulv, baggerslag/fingerslag, studser gulv, baggerslag/fingerslag
- Bolden spilles til sig selv med baggerslag/fingerslag – 1 gang – grib, 2 gange – grib, 3 gange – grib osv.
- Bolden spilles til sig selv 1 gang, derefter gulv, sig selv 1 gang, 1 gang gulv osv.
- Bolden spilles skiftevis højt og lavt. Prøv med både finger- og baggerslag
- Der spilles 2 høje bolde og 2 lave bolde. Prøv både med finger- og baggerslag
- Bolden spilles, klap bag ryg
- Der spilles 2 lave baggerslag/fingerslag og et højt baggerslag/fingerslag

# Øvelser træningsspil 2

- **Baggerslag** † † - én på hver side af nettet
- Bolden kastes med baggerslagskast over nettet. Den anden spiller baggerslag op til sig selv og griber bolden – kaster derefter med baggerslagskast over nettet osv.
- Bolden kastes over nettet med baggerslagskast. Den modtages med baggerslag til sig selv, prøv at lave en "dobbeldribling" og grib derefter. Kast med et baggerslagskast over nettet osv.
- Modtag bolden med et baggerslag til sig selv og send den med det samme over nettet med et fingerslag
- **Fingerslag** † † - én på hver side af nettet
- Bolden kastes op til sig selv og fingerslag over nettet. Den anden spiller griber bolden i baggerslagsstilling. Bolden kastes op til sig selv og fingerslag over nettet osv.
- Som ovenfor, men den gribende spiller flytter sig på banen og fingerslaget skal ramme makker
- Bolden kastes med baggerslagskast over nettet. Den anden spiller fingerslag op til sig selv og griber bolden – kaster derefter med baggerslagskast over net osv.
- Stå tæt ved nettet – spil fingerslag til hinanden
- Stå lidt længere tilbage og lav længere/højere fingerslag til hinanden

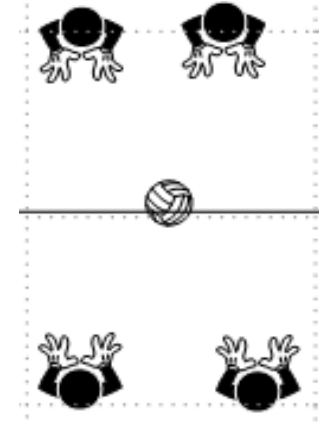
# Øvelser trænings spil 2

**Baggerslag/fingerslag – grupper på 4** ♀ ♀ ♀ ♀

1 bold pr. gruppe

Stil jer sammen to og to på hver side af nettet

- Kast bolden over nettet. Bolden modtages med baggerslag til makker som griber bolden
- Derefter sendes bolden tilbage over nettet med et kast, hvor man gør det samme på modsatte side af nettet
- Det samme laves med fingerslag
- Når øvelsen kører, kan bolden spilles over nettet med et volleyballslag, i stedet for at kaste bolden over





# Øvelser træningsspil 2

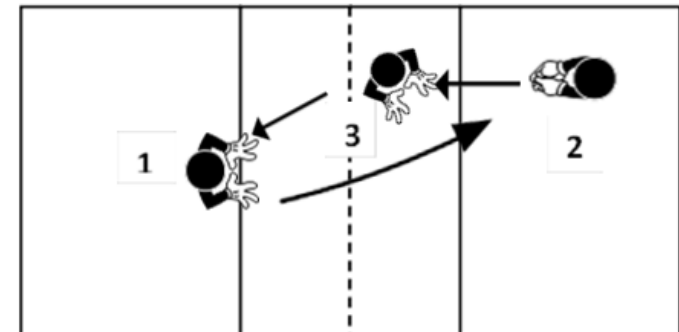
**Baggerslag – grupper på 3** ♀ ♀ ♀

2 bolde pr. gruppe

- Spiller 1 og 3 har en bold hver. Spiller 2 skal spille baggerslag. Spiller 1 kaster en bold med baggerslagskast til spiller 2, der modtager til 3. Når spiller 1 har kastet over nettet trilles spillers 3's ekstra bold med det samme til spiller 1. Der roteres efter 10 kast.

Variation:

- Spiller 1 rykker længere tilbage på banen
- Spiller 1 server



# Øvelser trænings spil 2

- **Fingerslag/baggerslag og bevægelsesrytme 4 eller flere ♀ ♀ ♀ ♀ ...**

En bold pr. gruppe

- Stå i en rundkreds og spil til hinanden

**Fokus:** front mod den spiller man spiller til.

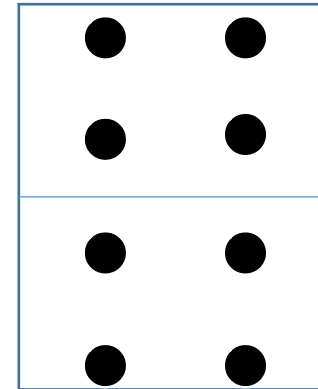
- 4-6 spillere i en rundkreds. Spilleren siger/råber navnet på en medspiller og kaster til vedkommende. Modtageren laver et finger- eller baggerslag op til sig selv, griber og kaster bolden videre osv.
- Som ovenstående, hvor spilleren følger bolden og stiller sig om bag modtageren. Husk at være to spillere, der hvor bolden starter
- Prøv at spille bolden videre med volleyballslag. Grib og start forfra, hvis bolden kommer langt fra hvor man står

# Træningsspil 2

Opvarmningsspil 2- grupper på 8 

1 bold pr. gruppe






Stil jer sammen fire og fire på hver side af nettet og spil kamp mod hinanden




- Point  
Det er nu muligt at vinde point ved at lave et baggerslag eller et fingerslag, som skal gribes af en medspiller.
- Tilladte kast/slag  
Volleyball lignende kast med 2 hænder  
Dvs. fingerslagskast og baggerslagskast  
Baggerslag  
Fingerslag  
Bolden må kastes derfra, hvor den er grebet  
Det er ikke tilladt at gå/løbe med bolden
- Hver gang bolden kastes over på modstanderens side, skal holdet rotere én plads i urets retning. Rotationen foregår således mens bolden er i spil, men når bolden er på modstanderens side.
- Man kan indføre serveren i dette spil. Serveren sætter spillet i gang efter spilstop

# Øvelser til Bedstevolley spillet Trin 3

## Gribe-kaste hævnning

- Nøgleord til gribe-kaste hævnning:
-  **Grib:** Bolden kan gribes overalt på banen. Hold fokus på den spiller, der modtager bolden
-  **Fødder:** Flyt fødderne, op på tæerne, så man hurtigt kan bevæge sig efter bolden
-  **Hænder:** Grib bolden med to hænder
-  **Kast:** Kast hurtigt bolden videre til en medspiller
-  **Afslut:** Gør bevægelsen færdig, peg mod målet og slip til sidst hænderne

## Smash

- Nøgleord til smash:
-  **Skridtrytme** for højrehåndet spiller: venstre, højre, venstre
-  **Der springes** op med begge ben
-  Venstre fod i fodisættet skal være foran den højre fod
-  **Højre skulder** væk fra nettet
-  **Der slås til bolden** med strakt højre arm
-  **Bolden** rammes med stor åben hånd
-  **Bolden** rammes ud for slagskulderen
-  **Armen** føres helt igennem

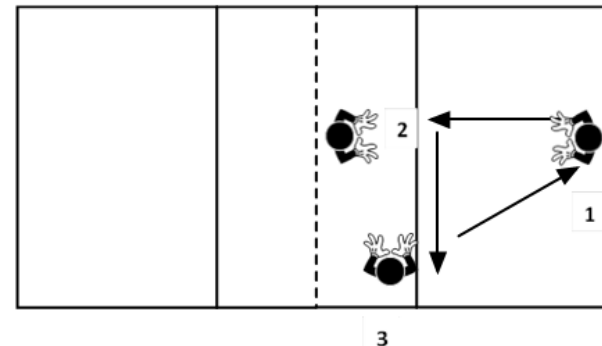
# Øvelser til Bedstevolley spillet Trin 3

## Gribekaste hævnung – grupper på 3 ♀ ♀ ♀

1 bold pr. gruppe

- Spiller 1 spiller fingerslag til 2, der med gribe/kastehævning spiller til 3. Spiller 3 spiller med fingerslag til 1, der griber den og kaster op til sig selv og med fingerslag spiller den til 2. Spiller 2 spiller med en gribe/kastehævning til 1 osv.

- Der byttes opgaver, så alle kommer til lave en gribekaste-hævning

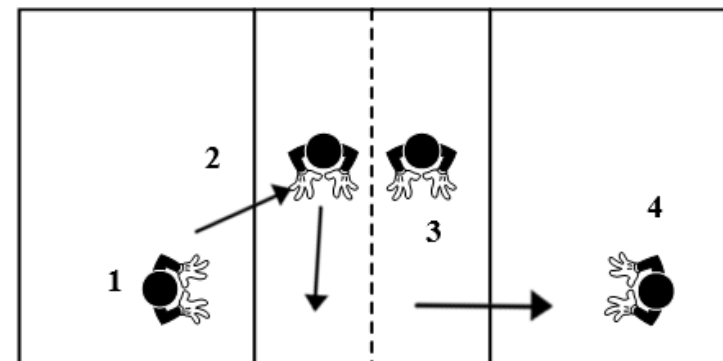


# Øvelser til Bedstevolley spillet Trin 3

**Gribekaste hævnning – grupper på 4** ♀ ♀ ♀ ♀

1 bold pr. gruppe

- Spiller 1 kaster til 2, der griber den og med kastegribe-hævning kaster den videre til 1, der spiller bolden over nettet med fingerslag til spiller 4. Spiller 4 griber bolden og kaster videre til 3, der griber den og med gribekaste-hævning kaster den videre til 4, der spiller bolden over nettet med fingerslag til spiller 1 osv.
- Der byttes opgaver, så alle kommer til at lave en gribekaste-hævning

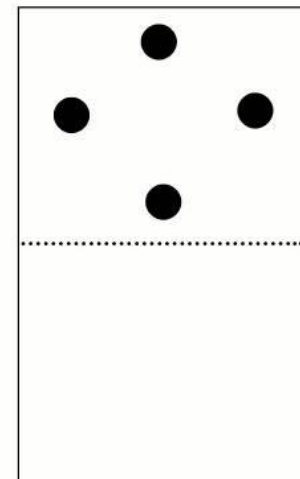


# Spil Bedstevolley Trin 3

Grupper på 8 

1 bold pr. gruppe

- Bolden skal berøres 3 gange inden den passerer nettet
- 1. berøring skal være et volleyballslag (baggerlag eller fingerslag)
- 2. berøring skal være en gribe/kaste-bevægelse
- 3. berøring skal være et volleyballslag
- Igangsætning af spillet foregår med serv
- Ingen rotation mens bolden er i spil
- Spil kamp










# Øvelser til Bedstevolley spillet Trin 4, Volleyball

## Serv

- Nøgleord til serv:

(Højrehåndet – modsat venstrehåndet)

-  **Fod.** Venstre fod (højrehåndet) forrest
-  **Foran hoften.** Bod holdes i hånd foran højre hofte
-  **Numsen.** Bøj i benene og numsen bagud
-  **Pendul.** Sving armen frem som et pendul
-  **Knyttet hånd.** Ram bolden med knyttet hånd
-  **Fortsæt.** Når bolden er ramt fortsættes bevægelsen med et skridt ind i banen
-  **Afslappet:** Afslappede og let bøjede ben

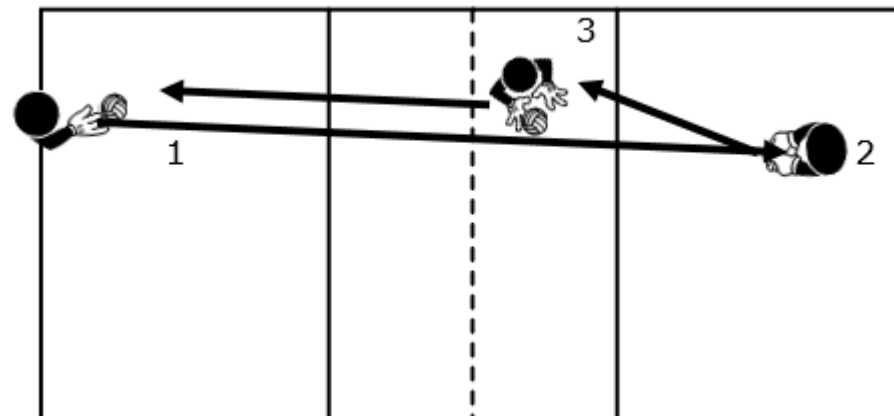


# Øvelser til Bedstevolley spillet Trin 4, Volleyball

**Serve og modtagningstræning – grupper på 3   **

1 bold pr. gruppe

- Spiller 1 server til spiller 2. Spiller 2 griber bolden og kaster den til spiller 3, der triller den tilbage til spiller 1. Efter 10 server byttes plads
- Samme øvelse, men nu modtages bolden med et volleyballslag

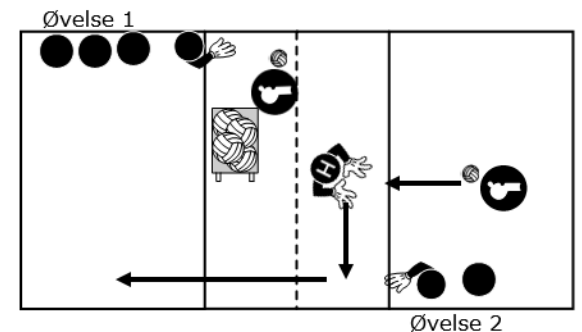


# Øvelser til Bedstevolley spillet Trin 4, Volleyball

**Smash** –  .....

Brug de bolde I har.

- Spillerne på en linje bag hinanden. En spiller kaster bolden lodret i vejret. Spilleren løber ind til bolden og spiller fingerslag eller smasher over nettet. (øvelse 1)
- En række af spillere på en linje. En spiller kaster bolde ind til hæveren. Hæveren hæver bolden ud til spilleren, hvorfra der angribes. Fingerslag eller smash(øvelse 2)



# Spil Bedstevolley Trin 4, Volleyball

Grupper på 8 

1 bold pr. gruppe

Spil kamp

- Igangsætning af spillet foregår med serv bag ved baglinjen. Kan aftale, at man server derfra hvor man kan få bolden over
- 3. serven kan være en overhåndsserv
- Bolden skal sendes over nettet med et volleyballslag
- Ingen rotation mens bolden er i spil
- Det hold, der får point, vinder serveretten og der roteres

