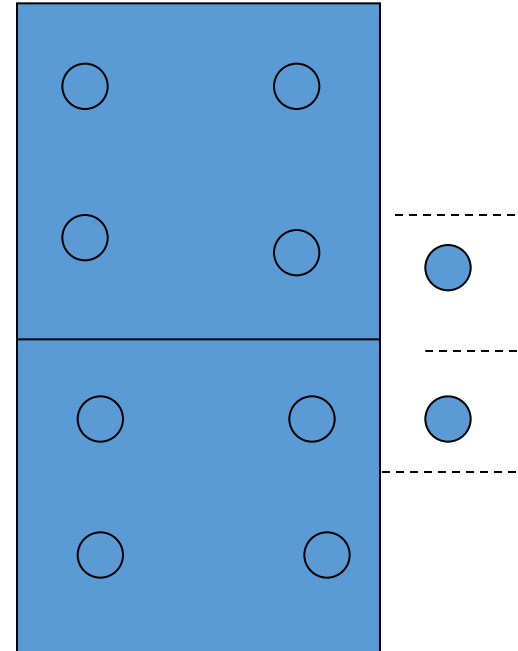


# Intro til BedsteVolley



# Træningsspil 1

- **Antal af spillere på banen:**  
4 + 1 udskiftningsspiller
- **Placering på banen:**  
Spillerne skal være placeret som hjørnerne i en firkant.  
To spillere nærmest nettet og to nærmest baglinjen. Derudover er der en udskiftningsspiller, som er placeret i "Udskiftningszonen"



# Træningsspil 1

- **Tilladte kast**

**Volleyball lignende kast med 2 hænder er tilladt. Dvs. at fingerslagskast og baggerslagskast er tilladt.**

**Bolden må kastes derfra, hvor den er grebet. Det er altså ikke tilladt at gå/løbe med bolden.**

- **Igangsætning**

**Bolden sættes i gang med et baggerslagskast af den spiller, som er nærmest bolden eller har bolden i hænderne.**

- **Rotation**

**Hver gang bolden kastes over på modstanderens side, skal holdet rotere én plads med urets retning. Bolden må gerne røre nettet.**

- **Udskiftning**

**Hver gang holdet taber bolden, skal spilleren nærmest udskiftningszonen bytte plads med udskiftningsspilleren.**

# Træningsspil 1

- **Point**

Hver gang et hold vinder en bold, får de et point.

Man kan vælge at spille på tid, f.eks. Kampe af 10 – 15 minutters varighed eller man kan spille til 5 point eller 10 point.

- **Mulige fejl, der fører til, at holdet taber bolden**

**Bolden gribes ikke og lander på gulvet på egen banehalvdel.**

**Bolden kastes under nettet af en spiller på holdet (bolden må gerne røre nettet, idet den passerer nettet).**

**Bolden kastes og lander udenfor banen**

## Baggerslagskast



God **balance** – en fod foran den anden

Hold bolden i strakte arme



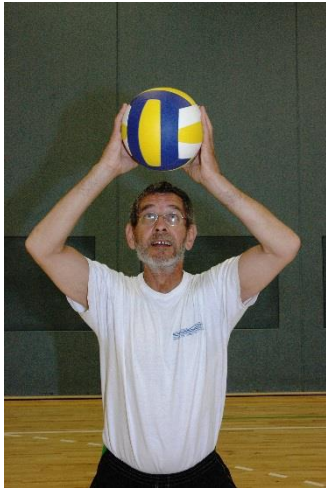
Bøj i benene – Bolden er lidt under knæene

Kast bolden med strakte arme



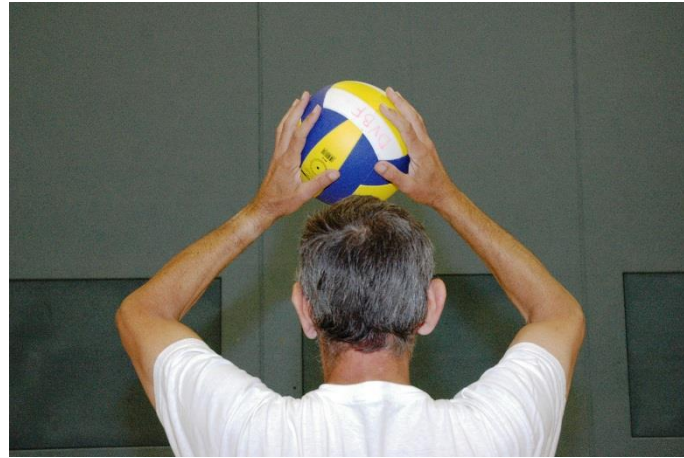
Armene slutter i 90 grader

## Fingerslagskast



God balance – en fod foran den anden.

Hold bolden foran panden



Fingrerne danner en trekant

Tommelfingrene mod panden

Hænderne danner en skål



Når bolden er spillet ender hænderne i en plade

## Serv



**God balance**  
**Venstre fod forrest**  
**Bolden i venstre**  
**hånd foran knæet**



**Vægten på højre**  
**fod**



**Bolden rammes**  
**med strakt arm**

Beskrivelsen er for en højrehåndet spiller. Det vil være modsat for en venstrehåndet.

## Baggerslag



Læg den ene  
hånd over den  
anden



Luk hænderne  
sammen med  
parallelle  
tommelingre



Strakte arme



## Baggerslag



**Balance**  
**Strakte arme**



**Ram bolden**  
**mellem albuen**  
**og håndled**



**Hold hænderne**  
**samlet når bolden er**  
**spillet**

## Fingerslag



**God balance – en fod foran den anden.**

**Spil bolden foran panden**



**Fingrerne danner en trekant**

**Tommelfingrene mod panden**

**Hænderne danner en skål**



**Når bolden er spillet ender hænderne i en plade**

# Træningsspil 2

- **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**

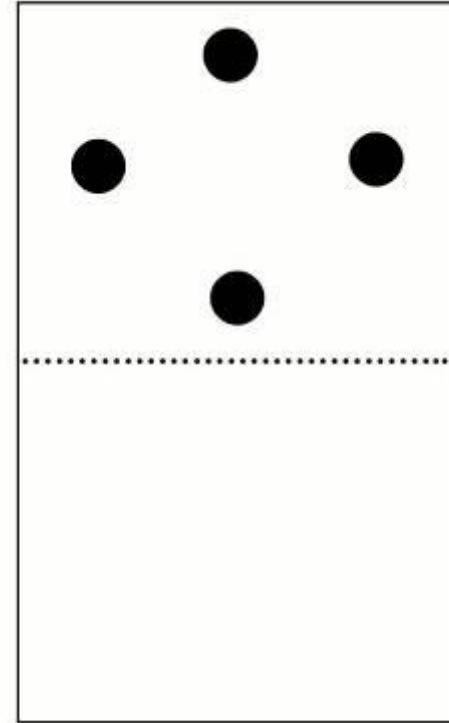
**Det er ikke tilladt at gå/løbe med bolden**

- **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.**

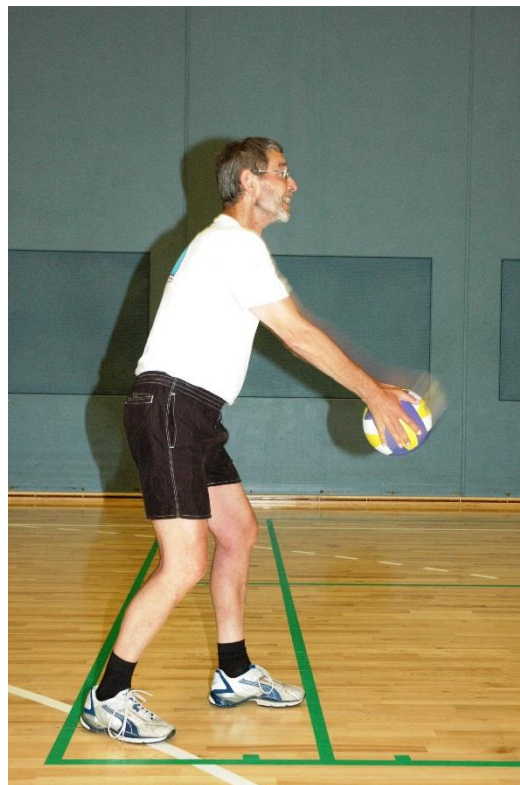
- **Man kan indføre serveren på dette trin. Serveren sætter spillet i gang efter spilstop**

# Regler Bedstevolley Trin 3

- Bolden skal berøres 3 gange inden den passerer nettet (**for at opnå point**)
- (Spilles bolden over nettet 1. eller 2. gang og man vinder bolden giver det ikke point, men man beholder serveretten).
- 1. berøring skal være et volleyballslag (baggerlag eller fingerslag)
- 2. berøring må være en gribe/kaste-bevægelse (se tilladte kast/slag nedenfor)
- 3. berøring skal være et volleyballslag (se tilladte kast/slag nedenfor)
- Igangsætning af spillet foregår med serv
- Ingen rotation mens bolden er i spil.



## Gribe – kaste - hævning



# Regler Bedstevolley Trin 4 - Volleyball

- Igangsætning af spillet foregår med serv bag ved baglinjen
- 3. serven kan være en overhåndsserv
- Bolden skal sendes over nettet med et volleyballslag (fingerslag, baggerslag eller smash)
- Ingen rotation mens bolden er i spil
- Holdet, der får point, vinder serveretten og der roteres

