

Begynder-VOLLEY-forløb

MÅLGRUPPE:

- 1g-elever, hvoraf nogle ikke eller kun sporadisk har spillet volley før, mens andre har spillet en del i folkeskolen og måske et par enkelte har spillet i volleyklub

FORMÅL:

- at give eleverne forståelse for hvordan man teknisk og taktisk agerer som spiller i et af de 4 'store' boldspil: volleyball
- at træne eleverne tekniske og taktiske kunnen
- at give eleverne grundlag for sammen at få spillet til at fungere på begynderniveau

INDHOLD:

- Grundslag: finger- og baggerslag
- Serv: under- og overhåndsserv
- Smash
- Spillets regler
- Grundopstilling (W-opstilling) og bevægelser på banen

METODE:

- Forklaring og forevisning af de forskellige slag og servemetoder
- Træningsøvelser med stigende sværhedsgrader målrettet mod de enkelte slag
- Spiløvelser til træning af både slag og bevægelse på banen
- Løbende arbejde med fejlfinding og rettelse hos den enkelte spiller og i forbindelse med holdspillet – dog med størst fokus på at eleverne oplever glæden ved spillet

MATERIALER:

- Volleybolde – kids-volleybolde
- instruktionsvideoer

EVALUERING:

- løbende evaluering af de enkelte elevers tekniske kunnen
- løbende evaluering af samspillet på banen – teknisk såvel som taktisk
- opsamling ved slutningen af forløbet med henblik på at kunne bygge videre i et senere forløb

Modul 1 (90 min)

Boldtilvænning:

Det særlige ved volleyballspillet er at bolden ikke gribes, derfor indledes med boldøvelser, hvor bolden holdes i luften med forskellig slag:

- a) med underarme – strakte arme
- b) begge hånddrygge
- c) En hånd ad gangen - fra v. hånddryg til h. hånddryg, husk god højde
- d) En arm/hånd ad gangen – skiftevis hånddryg, underside eller overside af underarm

Øvelserne kan desuden spilles hvor 2-3 personer spiller med en bold som ovenstående

Fingerslag

Grundig instruktion vedr. kroppens stilling og bevægelser i forbindelse med indlæring af fingerslag. Alle bevægelser forevises og forklares – eleverne øver *uden* bold under fejlretning fra underviser og medhjælpende kammerater:

Bevægelse i kroppen *før* boldberøring

- a) fødderne placeres forskudte og med ca. en fodlængdes afstand mellem fødderne
- b) knæ og hofter nøjes let
- c) overarme skråt opad/fremad og albuerne ud til siden – vinkel på ca. 90° mellem over- og underarm, så hænderne placeres lidt over og lidt foran panden
- d) håndled let bagud-bøjet – tommel- og pegefingre danner en trekant (åben), hænder + fingre danne en skålform

Bevægelse i forbindelse med boldberøring

- a) spilleren placerer sig så bolden ses gennem den trekant, som tommel- og pegefingre danner foran/over panden
- b) kroppen strækkes mod bolden – begyndende med benene
- c) Inden fuld udstrækning rammes bolden med tomme- og pegefingre samt øvrige fingre, men *ikke* håndfladen
- d) Krop, arme og sidst håndled/fingre strækkes i en glidende bevægelse, som sender bolden afsted

Træning af fingerslag:

- a) fokus på arm, håndleds- og fingerstilling: eleven holder bolden som de skulle sende den afsted med fingerslag
- b) Fingerslagskast (se <https://www.youtube.com/watch?v=IEbaXgeOL1Y>) – indøves 2 og 2
- c) 2 og 2: en sidder i langsiddende på gulvet den anden står ved dennes fødder og kaster bolden til den siddende, som med fingerslagskast sender tilbage – efterhånden bliver kastet til egentligt fingerslag
- d) 2 og 2 med 3-5 m afstand – den ene kaster bolden til den anden, som sender tilbage med fingerslagskast, som efterhånden bliver til fingerslag, hvor hele kroppen arbejder med. Makker og underviseren fejlretter.
- e) 5-6 spillere i gruppe: bolden sættes i spil og alle spiller til hinanden, den der er nærmest til bolden spiller den videre. Konkurrence: Hvilken gruppe når flest berøringer uden at bolden når gulvet?

Småspil:

2 mod 2 evt. 3 mod 3: spil på lille bane (ca. 3 x 4m) over fx badmintonnet – bolden sættes i gang med fingerslag og der spilles derefter *kun* fingerslag. Bolden må spilles 3 gange og målet er at bolden rammer gulvet på modstandernes bane. Evt. miniturnering

Modul 2

Fingerslag fortsat - Fokus på bevægelse på banen samt totalbevægelse hvor ben, krop, arme, hænder og fingre indgår i fingerslaget

- a) 2 spillere – en bold: den ene kaster bolden højt i luften, når den har ramt gulvet og springer op igen bevæger den anden sig ind under og spiller fingerslag til bage til makker
- b) 3 spiller – 2 bolde: 2 stå ved siden af hinanden med en meter imellem, den anden overfor de to i 3-4 m afstand. Den ene af de to spiller fingerslag til den tredje, som spiller tilbage og derefter hurtigt bevæger sig til siden for at modtage og videresende med fingerslag en bold spillet af nr. 2 af det modstående par.

- c) 3 spillere – 1 bold – kun fingerslag: Spiller 1 og 2 står over for hinanden med ca 6 m afstand, spiller 3 midt mellem de to. Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som sender tilbage og vender sig mod spiller 2. Spiller 1 spiller bolden til spiller 2, som sender videre til spiller 3 som sender tilbage til spiller 2 og så fremdeles.
- d) 6 spillere – 1 bold: 3 på række efter hinanden med front mod modstående række af spillere efter hinanden, ca. 4 m mellem de forreste spillere. Første spiller i række A spiller bolden til første i modstående række B og løber derefter hen og stiller sig bagest i modstående række. Første spiller i række B spiller bolden tilbage til modstående spiller og løber herefter hen og stiller sig bagest i række A. Tabes bolden, stopper spillerne op og sætter bolden i gang igen af den, der skulle have modtaget bolden.

Baggerslag

Grundig instruktion vedr. kroppens stilling og bevægelser i forbindelse med indlæring af baggerslag. Alle bevægelser forevises og forklares – eleverne øver *uden* bold under fejlretning fra underviser og medhjælpende kammerater:

Bevægelse i kroppen *før* boldberøring

- a) Fødderne er parallelt forskudte og med ca. en fodlængdes afstand – knæene er bøjede ca 120°
- b) Kroppen er let foroverbøjet så skuldrene er ca. over knæene
- c) Skuldrene trækkes fremad og armene er strakt frem i næste vandret position, hænderne samlede og bagud-flekteret mod gulvet



Bevægelse i forbindelse med selve slaget – kraften overføres til bolden via

- a) udstrækning af benene
- b) en let bevægelse opad i skulderleddet – så armene efter boldberøring når op i ca. vandret stilling – fokus på sammenhæng mellem boldens retning og armenes bevægelse
- c) bolden rammes af undersiden af de udstrakte underarme

https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_468800119&feature=iv&src_vid=Ymx-bj5WbK4&v=gOgfoEGUDCA

<https://www.youtube.com/watch?v=Ymx-bj5WbK4>

Træning af baggerslag:

- a) staffet med bolden liggende på de udstrakte underarbejde – sikring af elevernes forståelse af, den rigtige skulder- og armstilling, samt af, hvor bolden rammes i slaget
- b) 2 spillere – 1 bold: den ene holder en bold med begge hænder i ca. mavehøjde – den anden spiller bolden i vejret med baggerslag
- c) 2 spillere – 1 bold: spillerne står over for hinanden med ca. 4 m mellem sig. Den ene står i baggerslags-stilling – den anden kaster en bold, som den første sender tilbage med baggeslag (høj bold), fokus på, at spilleren bruger både ben, krop og arme
- d) Samme opstilling som ovenfor: den ene spiller et fingerslag til den anden – opsamling med baggerslag
- e) Samme opstilling som ovenfor: den ene kaster en bold lidt ved siden af den anden spiller – denne bevæger sig sidelæns for at komme bag ved bolden, og sender tilbage med baggerslag
- f) Samme opstilling som ovenfor: den ene spiller skiftevis korte og lange bolde – modtagerne bevæger sig ind under bolden og sender tilbage med baggerslag

Spiløvelse:

- a) 2 x 6 spillere på volleybane (ikke alt for højt ned) – simpel W-opstilling – indøvelse af placering ved henholdsvis serveretten (2 + 3+ 4 fremme ved nettet) og servemodtagning (spillerne 2 + 4 trækker ned bag angrebslinjen)
- b) indøvelse af bevægelse på hel bane: holdene skiftes til at kaste en bold over på modsatte banehalvdel, mens spillerne 2 + 4 placerer sig korrekt på banen – der rokkeres, så alle prøver alle placeringer
- c) Spil på hel bane med kun fingerslag (evt. fingerslagskast for nogle) og baggerslag – underviseren kaster bolden på banen i stedet for serv (evt. spilles med Kidsvolley) – fokus på korrekt udførte slag samt bevægelse på banen

Modul 3

Serv – underhånds- og overhåndsserv

Serveslagene forevises og bevægelsesforløbene forklares – særligt fokus på vægtoverførelse og strakt servearm i slagøjeblikket – indstuderer først uden bold.

Underhåndsserv

Bevægelse i kroppen før slag:

- a) Højrehåndede står med venstre ben forrest, højre lidt tilbage – kropsvægten fordelt på begge fødder
- b) Knæ og hofter er bøjet let og overkroppen er let foroverbøjet
- c) Bolden holdes i venstre hånd – højre arm trækkes bagud – vægten føres delvist over på højre fod

Bevægelse i kroppen under slag:

- a) Bolden kastes lidt i vejret – højre arm svinges strakt fremad og med knyttet eller fikseret flad/krummet håndflade rammes bolden skråt under/skråt bagfra
- b) Armens bevægelse føres igennem og serveren løber ind på banen i samme bevægelse

Træning af underhåndsserv:

- a) 2 spillere 1 bold: spillerne står over for hinanden med 5-6 meters afstand – den ene spiller server til den anden, som griber og server tilbage.
- b) Som ovenfor, men nu sender modtageren bolden tilbage med baggerslag

Overhåndsserv (svarer til tennisserv)

Bevægelse i kroppen før slag (højrehåndet server:

- a) Serveren står i gangstående stilling
- b) Bolden holdes i venstre hånd eller begge hænder

Bevægelse under slag:

- a) bolden kastes højt op med venstre hånd eller begge hænder
- b) når bolden er kastet trækkes højre arm op og bagud med bøjet albue – kroppen bøjes bagover
- c) Servearmen trækkes kraftfuld fremover og med helt strakt krop og strakt arm og flad hånd rammes bolden med flad hånd i den nedadgående fase
- d) Slaget føres igennem, idet serveren tager et skridt fremover

<https://www.youtube.com/watch?v=Qv1mA1s8p9Y>

Træning af overhåndsserv

- a) 2 spillere 1 bold: spillerne står over for hinanden med 5-6 meters afstand – den ene spiller server til den anden, som griber og server tilbage.
- b) Som ovenfor, men nu sender modtageren bolden tilbage med baggerslag

Træning af under- og overhåndsserv

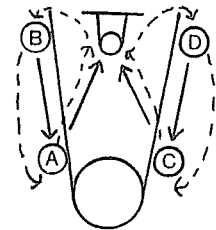
- a) 2 spillere 1 bold: spillerne står over for hinanden med 5-6 meters afstand – den ene spiller server til den anden, som server tilbage.
 - a) to række af elever, hver med en bold, stiller op ved baglinjen - en række i hver ende af banen. Første elev i hver af i rækkerne server, løber frem for at samle bolden op, og løber derefter hen og stiller op bagest i rækken på modsatte bane. Hver elev vælger selv serveform
 - b) Variation: som før, men bageste elev i hver af rækkerne placerer sig ude på vanen som servemodtager (baggerslag – eller griber blot bolden), hvorefter denne slutter op bag i rækken, mens serveren løber til anden banehalvdel og virker som servemodtager
 - c) Variation: som før, men servemodtageren placerer sig, hvor serveren skal forsøge at ramme

Spiløvelser til træning af fingerslag og baggerslag

- a) 4-6 spillere ved basketkurv – 2 mod 2 eller 3 mod 3:

Opstilling som på tegning

B spiller bold til A, som spiller mod kurv – B løber til A's plads, mens A henter bold, indtager B's plads. D spiller bold til C, som spiller mod kurv – D løber til C's plads, mens C henter bold og indtager D's plads. Holdene skiftes til at skyde mod kurv – points: 1 for at ramme pladen, 2 for at ramme ringen, 4 for at ramme kurven. En ekstra spiller kan være med på hvert hold, placeret i ventestilling ved henholdsvis A og C



- b) 2 spillere 1 bold: Den ene spiller, A, placeres med ryggen mod net den anden, B, ca. på midten af banen. A spiller (fingerslag) bold til angrebslinjen, B løber frem og spiller tilbage med finger- eller baggerslag og løber tilbage til udgangspunkt (evt. kan 2 spillere placeres på banen og skiftes til at løbe frem). Rollerne byttes efter passende tid

Spil på hel bane

Fokus på de enkelte spilleres placering og særlige opgaver på banen. Forsvars- og angrebsspil forklares, og herunder opfordres til at holdene tilstræber spil, hvor bolden først sendes til modstanderne i 3. berøring.

4. modul

Smash

1. Tilløb – 3 skridt

- første skridt - højre ben : kort optaktsskridt
- andet skridt - venstre ben: længere hurtigt skridt
- tredje skridt - højre ben: langt, fladt skridt/spring – stems skridt - armene trækkes herunder strakte bagud
- venstre ben trækkes med frem til eksplosivt afsæt på begge fødder



2. Afsæt

- fødderne er placerede let forskudte og skråt i forhold til nettet ved skråt tilløb og vinkelret på nettet ved lige tilløb, knæene bøje efter sidste skridt (forspænding)
- i afsæts-øjeblikket trækkes armene kraftigt fremad opad (bevægelsesoverføring) – knæene er bøje ca 90°, idet armene passerer dem

3. Svæv og slag

- idet fødderne slipper gulvet er armene trukket op over hovedet
- slagarmen trækkes bagover samtidig med, at den anden arm trækkes fremover, hvorved der sker herved en drejning af overkroppen – samtidig trækkes underbenene bagud op og ryggen svajer (forspænding i bugmuskulaturen)
- slagarmen føres fremad samtidig med at benene strækkes
- slaget udføres med strakt arm og flad hånd – bolden rammes ovenpå og lidt bagude – slaget føres igennem uden at ramme nettet



Indøvelse af tilløb og afsæt:

- forevisning
- 3-skridts tilløb med stems-kridt og afsæt øves individuelt ned gennem salen
- tilløb + afsæt øves frem mod nettet

Indøvelse af slag:

- forevisning
- 2 spillere, 1 bold – spillerne skiftes til stående at smashe bolden i jorden, så den studs op til medspilleren – afstanden mellem spillerne øges efterhånden
- 1 spiller, 1 bold – spilleren smashe bolden i gulvet, så den springer op ad en mur – bolden gribes de første gange, men derefter holdes den i spil så længe som muligt

Indøvelse af tilløb, afsæt, svæv og slag:

- 2 spillere står ret tæt over for hinanden, begge trækker armene bagud, bøjer i knæene, sætter af idet armene trækkes frem og giver hinanden 'high-five' så højt oppe som muligt
- den ene spiller står med ryggen mod den anden og holder en bold mellem knyttede næver (tommelen inde i hånden) op over hovedet i strakte arme – den anden sætter af og slår bolden i jorden (spillere bør være på ca. samme højde)
- samme men nu med tilløb
- enkeltvis: tilløb mod net afsæt, svæv, 'slag'/kast over nettet med en tennisbold – fokus på bagudføring af arme og slag med strakt arm

<https://www.youtube.com/watch?v=7qRzBXGvezQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=EogSuz2cd7I>

Spiløvelser:

- 2 spillere spiller bolden til hinanden med høje finger- og baggerslag – ind imellem smashes og medspilleren samler op med baggerslag
- 3 spillere – 1 bold: 2 spillere står ved siden af hinanden med et par meters imellem sig og over for den tredje spiller (7-8 meters afstand til denne). Den ene smashe over til en af de to, som samler op med højt baggerslag, som den anden sender tilbage til smasheren med fingerslag

Spil på hel bane

Fokus på de enkelte spilleres placering og særlige opgaver på banen. Forsvars- og angrebsspil forklares, og herunder opfordres til at holdene tilstræber spil, hvor bolden først sendes til modstanderne i 3. berøring – gerne i form af smash.

Modul 5

Mange tekniske detaljer er præsenteret og trænet i de foregående moduler, i dette modul afsættes god tid til spil på hel bane – evt en miniturnering mellem 4 hold

Spil-/opvarmningsøvelser

- a) 2 spillere, 1 bold – frit spil: fingerslag, baggerslag, smash, smashopsamling
- b) spillerne deles i to hold, som stiller op i to rækker over for hinanden med 2-3 meters mellemrum – en bold spilles med fingerslag fra yderpersonen i den ene række til personen overfor i den anden række og derefter zig-zag (fingerslag) ned gennem rækkerne – flere bolde sættes i gang efterhånden – 'sidstemand' løber med bolden op og bliver første i rækken, som rykker sidelæns.
- c) Grupper på 5-6 spiller finger- og baggerslag – bolden holdes i luften længst muligt og øver samtidig at tilkendegive med 'har', når man går efter bolden, så alle indretter sig efter dette. Konkurrence mellem grupperne: hvem opnår flest berøringer før bolden rammer gulvet
- d) Holdes deles i to og spillerne placeres bag servelinjen – forreste spiller server til modsatte bane og løber derefter efter bolden, sender denne videre til en af de spillere, der står på denne banehalvdel og stiller sig klar til at modtage næste spillers serv – alle når at serve 7-10 gange

Spil på hel bane

Fokus på de enkelte spilleres placering og særlige opgaver på banen. Forsvars- og angrebsspil forklares, og herunder opfordres til at holdene tilstræber spil, hvor bolden først sendes til modstanderne i 3. Berøring – gerne i form af smash.

Under spil er der tid til at evaluere den enkelte elevs kunnen og udbytte af uv-forløbet, og der kan skabes overblik over, hvor langt holdet som helhed er nået i introduktionsforløbet.

Ovenstående forløb er udarbejdet ud fra egne erfaringer med undervisning i volley og på baggrund af inspiration fra J.K. Klintø-Povlsen: *Volleyball – instruktionsbog for træner og lærer, udgivet af DDSG&I*, samt instruktionsvideoer på nettet, hvor man løbende kan holde sig opdateret vedrørende tekniske detaljer samt instruktion i disse.

Forløbet er ret koncentreret og bør tilpasses med ekstra øvelser og ekstra tid alt efter, hvor forskellige – store eller mindre – erfaringer eleverne i forvejen har med spillet.

Vigtigt er det – for at fastholde elevernes lyst til og interesse spillet – forholdsvis hurtigt at få gang i det færdige spil. I den sammenhæng kan det være en fordel at modificere spillet på forskellige måder, så det kommer til at fungere fornuftigt, indtil de tekniske færdigheder er tilstrækkelige til at eleverne magter det færdige spil.