

Kidsvolley Kidsklubsamling

Peter Morell

Opvarmning

Øvelser med balloner

- 1) Hold ballonen i luften med venstre hånd. 2) med højre hånd 3) Over hovedet med højre og venstre hånd 4) Skift mellem højre og venstre hånd
- 2) Hold ballonen i luften. 2) Gå ned på knæ mens der spilles. 3) Gå ned på numsen mens der spilles. 4) Gå ned på ryggen. 5) Rundt på maven
- 3) Hold ballonen i luften mens der spilles til hinanden. 2) Der spilles med skiftevis højre og venstre hånd. Ned på knæ og numsen mens der spilles
- 4) En ballon og en bold. Ballonen spilles ved at slå den i vejret med bolden. Bolden afleveres til hinanden så der på skift slås til ballonen.
- 5) Alle står ved håndboldbanens sidelinie. Hvem kan ved at slå til ballonen. Hvem kommer først over til den anden side
- 6) Placer ballonen på midterlinien. Alle på maven på håndboldbanens sidelinie. Hvem får først knaldet sin balon

Kaste – gribeøvelser over flexnet 1 mod 1 Peter Morell

I de følgende øvelser er lærerne samme 2 og 2. En på hver side af flexbåndet.

Øvelserne er bygget op som kast over net og gribe. Der arbejdes med sammen og der arbejdes competitivt. For børn i 7 års alderen kan denne umiddelbare simple øvelse være en udfordring.

Øvelser.

1. Kast og grib bolden.
2. Kast bolden hen og rør midterlinien og tilbage
3. Kast bolden op til dig selv, gib, kast bolden over net
4. Kast bolden op til dig selv, gib, kast bolden over net, hen og rør sidemanden og tilbage
5. Kast bolden, den ene fod ud bag sidelinien, tilbage
6. Kast bolden, begge fødder ud bag sidelinien, tilbage
7. Kast bolden ned og rør gulvet
8. Kast bolden ned og rør keglen
9. Kast bolden hen og rør sidemanden
10. Kast bolden højt i vejret grib den og kast tilbage. Løb under nettet og rør en anden spiller
11. Kast og grib. Der spilles om point

Kaste – gribeøvelser over flexnet 2 mod 2 Peter Morell

Den samme organisation beholdes, men spillerne går nu sammen 2 og 2 og spiller mod hinanden. Der laves små baner eksempelvis 3 x 5 meter. I alle øvelserne kastes og gribes bolden. Når holdet kaster bolden over nettet bytter de 2 spillere plads på banen

- Øvelse 1. Bolden kastes frem og tilbage over net. Når bolden er kastet over nettet byttes plads. Bolden sættes i gang med et underhåndskast. Har man gennemgået underhåndsserven kan spillet sættes i gang med dette slag
- Øvelse 2. Som øvelse 1, men nu står man foran og bagved hinanden. Der byttes plads når bolden har passeret nettet

Øvelse 3. Bolden kastes frem og tilbage over nettet. Den der ikke griber bolden skal ned og røre keglen. Der byttes plads.

Øvelser fra Per Hansen Idrættens Hus

1. 4 personers gruppe, med 2 på hver side af nettet. Der spilles med fingerslag ind til 1 hæver, der hæver med fingerslag langs nettet. Den første spiller løber frem og spiller over nettet med fingerslag – højt til spiller på modsat side. Her gør man præcist det samme som på den anden side af nettet. Hver gang bolden passer nettet bytter der plads på den banehalvdel der har spillet bolden over nettet. Gruppen skal forsøge at spille sammen.
2. 2 personer på hver sin side af nettet. Øvelsen starter med et underhåndskast over nettet, spilleren der kastes til møder bolden med den ene hånd før den rammer gulvet. Tager 2 høje driblinger og spiller et fingerslag tilbage osv. Spil sammen. Senere kan den udvikles til at man spiller mod hinanden på et lille område.
3. Træner står ved nettet og den ene sidelinje med en bold og en række spillere med bolde bagved sig. I modsatte hjørne af kidsbanen står en række spillere. Træneren sætter øvelsen i gang med et kast til den forreste spiller nede i hjørnet, der spiller bolden op til hæverpladsen. Her står der en spiller og griber bolden. Denne løber med bolden i rækken bagved træneren. Spilleren der spillede bolden til hæveren løber op og indtager hæverpladsen. Træneren stikker armene bag ryggen og får en bold og spiller den næste i modsatte hjørne. Spilleren der lige har afleveret bolden til træneren, løber ned bag i rækken, der modtager bolde fra træneren. Man kan som træner variere sværhedsgraden af de enkelte bolde til den enkelte spiller, så alle får bolde at arbejde med der passer til denne enkeltes niveau
4. 3 mands grupper. Spiller 1 kaster underhåndskast over nettet, spiller 2 spiller bolden op til spiller 3, der står på hæver position. Spiller 3 laver en gribe/kaste hævnning langs nettet, spiller 2 løber fem og spiller bolden over nettet. Der kan stilles forskellige krav til hvilken måde spiller 2 spiller 1. bold op til hæveren og 3. bold over nettet
5. 4 personers gruppe. Level 2 spil, 2 mod 2. Det ene hold starter med en serv, det andet hold skal spille baggerslag og modsatte person gribe bolden. Lykkes det scores 1 point – gribes bolden ikke, scores ikke point. Holdet laver en serv tilbage til det første hold, der så forsøger at score point.

Øvelser Henrik Kjær Idrættens Hus

1. 3-mandsgrupper. Spiller 1 server/kaster til spiller 2 der modtager med baggerslag til spiller 3. Øvelsen behøver ikke at forgå med serv/kast over nettet
2. 1 mod 1 placeret diagonalt over for hinanden på hver sin banehalvdel. Bolden kastes med baggerslagskast frem og tilbage over nettet
3. 4 spillere sammen placeret 2 og 2 diagonalt over for hinanden på hver sin banehalvdel. Der kastes med baggerslagskast fra hjørne til hjørne. Spillerne bytter plads med spilleren på den anden side af nettet. Der laves et flyveslag under nettet.
4. Som 3, men nu er man 6 spillere tre på hver side af nettet. Den nye spiller står ved nettet og skal lave en kaste/gribehævning på bold modtaget med baggerslag frem til nettet. Spillerne der modtager med baggerslag løber frem og slår bolden over nettet. Der byttes plads på egen side
5. Som øvelse 4, men nu er der 4 spillere på hver side af nettet. Nu er der 2 modtager og en der laver kaste/gribehævning. Den spiller der ikke modtager bolde løber frem og slår bolden over nettet. Der byttes på egen side. Husk den 4. spillere står klar til at bytte ind som modtager
6. Paradis med regler fra level 2. Når der laves en befrier gives der et ekstra point. Ellers talte man sæt

Øvelse med Gitte Jensen Idrættens Hus

1. Serveøvelse

- alle server fra de samme side
- man skiftes til at serve
- ved servefejl, sætter man sig på den anden side af nettet
- man kan blive befriet ved at gribe en serv

Variation: Serve underhånd/overhånd – og serve på en mindre bane

Mål: At få spillerne til at koncentrere sig om ikke at lave servefejl samt at kunne placere deres serv

2. Grundslagsøvelse

- der arbejdes i 2 rækker på hver sin side af nettet (diagonalt)
- bolden kastes op i luften og spilles over med et baggerslag
- bolden kastes op i luften, mellemspil med baggerslag og spilles over med et baggerslag
- bolden kastes op i luften, mellemspil med 2 baggerslag og spilles over med et baggerslag
- bolden kastes op i luften og spilles over med et fingerslag
- bolden kastes op i luften, mellemspil med fingerslag og spilles over med det fingerslag
- bolden kastes op i luften, mellemspil med 2 fingerslag og spilles over med det fingerslag
- bolden kastes op i luften, mellemspil med baggerslag og spilles over med et smash

Trænerer kan give holdet point, f.eks. skal de have 30 point i den første runde, før de går videre til den næste lidt sværere runde

3. Modtageøvelse (sommerfugl)

- der arbejdes med 2 gange ½ bane
- bolden kastes over nettet til en modtager, der modtages til en griber ved nettet
- når man har kastet, løber man over på den anden side og er modtager
- når man har modtaget, løber man op og er griber
- når man har grebet, løber man hen til kasterækken på den samme side

Man kan variere øvelsen ved at skulle serve bolden over med underhåndsserv, smashe bolden over eller serve med overhåndsserv

Øvelser med Olav Bach Vejle Idræthøjskole

Øvelse i baggerslag (12 børn).

Struktur opdeling i 2 grupper.

6 bag kegle på baglinien.

2 på gulvet med spredte ben holder boldene, 1 der giver bolden til træneren, 3 der samler bolde og lægger den til "Boldkassen".

Øvelse.

Træneren kaster bolden. Første spiller bag keglen løber frem, står stille, spiller baggerslag.

Der kan laves mange variationer:

Gribe, kaste

Baggerslag

Rulle, bevægelse, baggerslag

Øvelser med Thomas Lüthi Vejle idræthøjskole

Panikvolley

Der placeres et antal kort på gulvet uden for banerne. Kortene indeholder alle sammen nogle små opgaver som I kender det fra Bigoleg. Eksempelvis "Løb hen og rør alle jeres spillere på holdet" " Stil dig ved siden af banen og syng en sang" "Kryb gennem benene på en af dine medspillere" etc.

Der spilles på level 1 eller 2. Når en spiller dør løber han hen og tager et kort og laver den øvelsen han har fået. Når øvelsen er udført er spilleren befriet.

Øvelser med Sine Løkke Vejle Idrætshøjskole

Øvelserne er inspireret af John Kessel fra USA. Kessels volley-filosofi er meget kompetitiv og han opfordrer til, at de øvelser, man laver, er så spilnære og involverer nettet så meget som overhovedet muligt.

Kessel mener at man i volleyball alt for ofte træner spillerne fra 'dårlige missere' til det perfekte. Og opfordrer til i stedet at træne fra 'gode missere' til det perfekte.

'**Dårlige missere**' er f.eks. et smash i nettet eller en modtagning, der ryger over til modstanderne eller helt ud af banen.

'**Gode missere**' f.eks. er et smash, der ryger over nettet, men ud af banen (her er der en sandsynlighed for at bolden rammer blokaden eller en forsvarsspiller, der tror den er inde) eller en høj modtagning hvor som helst på egen bane, som hæveren dermed har en rimelig chance for at hæve på.

I forlængelse heraf snakker Kessel om **positive arealer**, der i angreb er over netkanten, samt **negative arealer**, der i angreb er under netkanten.

Øvelse 1:

- Spillerne slår bolden og rammer væggen over netthøjde. Marker evt. netthøjden med tape på væggen.
- Hvis det er muligt modtager de bolden op til sig selv, hæver til sig selv og slår igen højt på væggen.
- Kan også laves 1 og 1 over nettet.
- I denne øvelse lærer vi spillerne at slå op i det positive areal i stedet for stejlt ned i gulvet foran væggen eller under netkanten.

Øvelse 2:

- Samle spillerne i et rundkreds.
- Vise og forklare: Batman → Supermand → Robinhood → Ninja.
 - Batman: Bøjede knæ og hofte, armene ned langs siden og trukket bagud (sådan løber Batman)
 - Supermand: Ben og hofte strækkes. Begge arme trækkes op over hovedet, sådan som supermand løber.
 - Robinhood: Højre albue føres tilbage, som når Robinhood spænder sin bue.
 - Ninja: Albuen trækkes frem og ninjaen kaster sin kastestjerne.
- Udlevere en rispose til alle spillere og lade dem prøve over nettet.

Øvelse 3:

- Træner eller spiller står på en skammel to meter fra nettet og holder en bold så højt, at spilleren kan slå til bolden, hvis han/hun hopper.
 - Vigtigt at spillerne starter ca. to meter længere tilbage end hvor bolden holdes.
 - Desuden vigtig at understrege at spillerne skal sætte af på to ben som i Batman → Supermand → Robinhood → Ninja.
 - Nøjagtigt tilløb og afsæt kan gennemgås inden denne øvelse.
- Træner eller spiller kaste-hæver en bold på 2-meteren, som spilleren hopper op og griber i luften – eller spiller over med fingerslag eller smash i luften.
- Grunden til at vi vælger at starte med at smashe væk fra nettet er, at når man rykker spillet væk fra nettet nedsætter man risikoen for at spillerne løber i nettet, underløber bolden, hvis hævnningen ikke ligger ordentligt ol.l. Efterhånden vil spillet automatisk flytte sig tættere på nettet, men det er altid et godt udgangspunkt at starte smashtræningen ude fra nettet. Herved træner vi fra gode missere til det perfekte i stedet for fra dårlige missere til det perfekte.

Øvelse 4:

- To rækker af spillere (ca. 3 i hver række), en modtagningsrække og en angrebsrække samt en kaste-hæver. Træner/spiller står på modsatte side af nettet med boldvogn.
- Træner kaster bolden over til forreste modtager, der modtager op til kaste-hæver.
 - Som udgangspunkt skal der modtages op til 2-meteren, så vi mindsker risikoen for at modtage over på modstanderen side.
 - Der hæves desuden også på 2-meteren.
- Forreste angriber slår bolden over på modsatte side. (Husk Batman → Supermand → Robinhood → Ninja).
- Øvelsen kan også laves med fire spillere på hver bane, men det kræver mere plads.

- Evt. kan der stilles stole op på den anden side af nettet. For spillerne gælder det om IKKE at ramme stolene
 - Hvis det var modstandere, der stod på den anden side gælder det jo for spillerne om at ramme dér hvor modstanderne IKKE står. Derfor er det ulogisk at lærer spillerne at ramme stolene i stedet for at ramme udenom stolene (/spillerne).

Øvelser Kim Kongsted Preben Hjuler Vejle Idrætskole

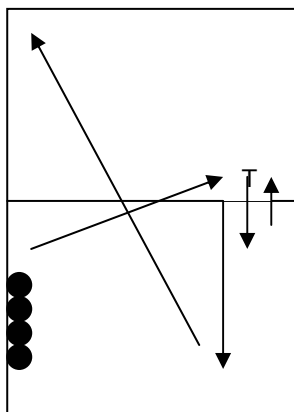
Ryde ud - ryde op leg.

To hold hvor det ene hold skal vælte kegler, og det andet skal rejse dem op igen. Træneren bestemmer så, hvilken kropsdel man henholdsvis skal vælte og rejse op med.

Keglerne stilles op i den ene ende af hallen, og holdene starter i den anden. På fløjt løber alle ned og vælter/ rejser kegler, og det bliver man ved med indtil der fløjtes igen, hvorefter man løber tilbage til start stedet. Nu byttes der, så det er det andet hold, der vælter osv.

Mickey Mouse øvelsen

Trænerne går rundt med 2 hulahopringe over skuldrene som Mickey Mouse øre. Spillerne skal nu sammen to og to bevæge sig rundt ved at kaste til hinanden, og kaste bolden igennem ringene. Træneren bestemmer, hvilket kast der skal kastes. Når bolden er kommet igennem ved den ene træner, skal man hen til en anden osv. Hvem får først 10 bolde igennem hulahopringene?



Spilleren tager en bold fra boldvognen og kaster diagonalt til Træneren. Spilleren rotere til pos. 2. Så snart træneren har modtaget bolden spiller han en bold på pos. 2. Spilleren griber bolden og spiller Træneren igen. Spilleren rotere til position 1 med front mod nettet. Træneren spiller en bold til pos 1. Spilleren griber bolden og spiller den over nettet til et af træneren bestem område. Spilleren løber uden om banen og over efter bolden og bag i rækken.

Fokus: Rotation og hurtighed