VOLLEYBOLL I SKOLAN

Fortsättning

Välkommen till volleybollgemenskapen!

Volleyboll är en fantastisk sport som bjuder in till samspel, kommunikation och rörelseglädje. Genom olika spelformer kan sporten enkelt anpassas efter nivå och färdigheter, vilket gör den tillgänglig och rolig för alla.

Det här materialet är särskilt framtaget för dig som leder idrottsaktiviteter i skolan, exempelvis under idrottslektioner eller fritids. Målet är att ge barn och unga en chans att prova volleyboll på ett enkelt, inkluderande och lustfyllt sätt.

Spelformen Fortsättning är motsvarigheten till det som kallas Level 7 inom Svensk volleyboll. Här spelas bollen med volleyboll slag, utan studs men på mindre plan än "traditionell volleyboll".

För vem passar det här materialet?
För dig som klarar nivå Introduktion och Grund samt har goda färdigheter inom volleyboll
Passar för äldre årskurser med erfarenhet av volleyboll eller andra bollsporter.

SVENSK VOLLEYBOLL

Lektion 1

UPPVÄRMNING 10 MIN

ÖVNING 1 - PARBAGGERTENNIS

Syfte

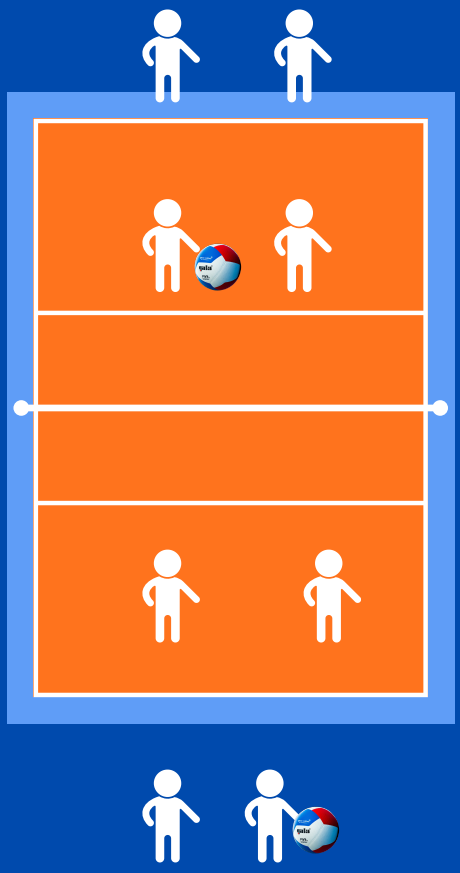
- Öva på att bedöma studs och baggerkontroll.

Organisering

- Gruppen uppdelad i 2 lag per nät och minst 4 spelare per lag.

Beskrivning

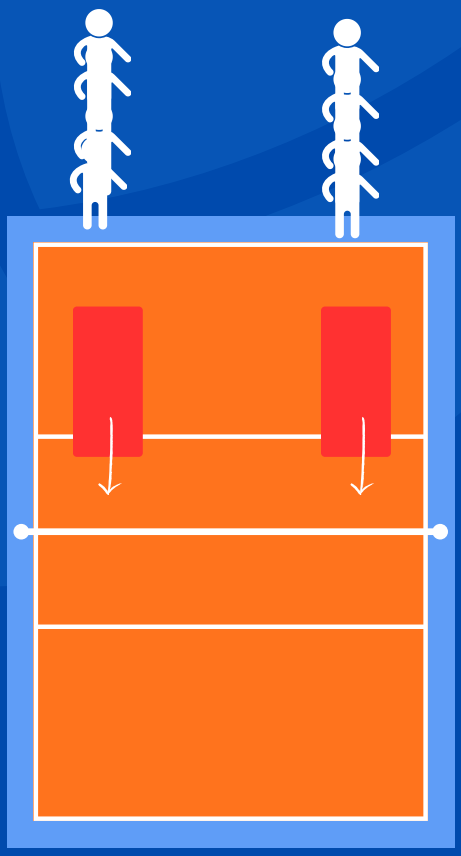
- 2 spelare per lag är inne på planen, övriga i laget står i kö bakom baslinjen.
- Spelet startar med underhandsserve direkt över nät. Bollen spelas med ett baggerslag direkt över nät innan eller efter att den har studsat.
- Den som spelat bagger springer och ställer sig sist i kön på egen sida.
- Variera genom att låta spelarna bara spela bagger direkt över utan studs.
- Vid miss får motståndarna en poäng.
- En bonuspoäng kan delas ut om det egna laget klarar 3 i rad över nät utan att förlora bollen



Nycklar

- Anpassa planstorleken till spelarnas färdighetsnivå

Lektion 1



ÖVNING 2 - TIGERSPRÅNGSSTAFETT

Syfte

- Uppvärmning och att träna på golvkontakt.

Organisering

- Dela upp spelarna i lag med 3–5 spelare i varje. Lagen ställer upp längs kortsidan i hallen. Placera en upp- och nedvänd lekmatta ett par meter framför varje lag, på samma avstånd.

Beskrivning

- När startskottet går springer den första personen i laget fram och kastar sig på magen på mattan så den glider fram på golvet, reser sig upp och springer tillbaka till laget och klappar nästa spelare i handen. Nästa spelare i ledet börja springa. Det lag som först lyckas glida sin matta till utsatt mål och springa dit och sätta sig ned på sin matta vinner.

Nycklar

- Våga kasta sig på bröst och mage, inte knäna.

Lektion 1

GRUNDSLAGEN 15 MIN

ÖVNING 1: FINGER/BAGGERSLAG PÅ KAST (KÖ)

Syfte

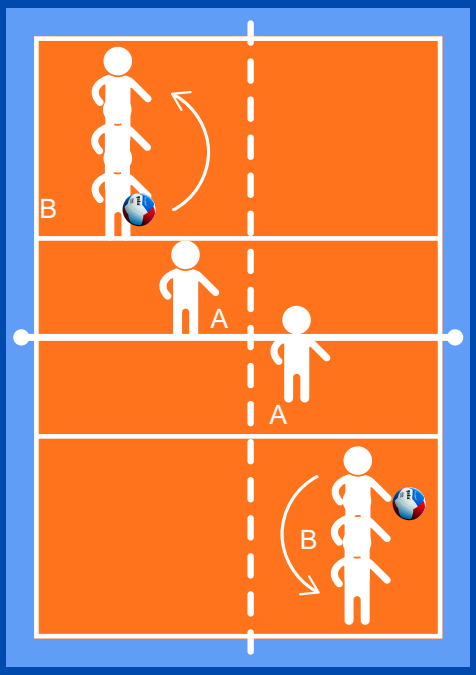
- Träna teknik i fingerslag och baggerslag

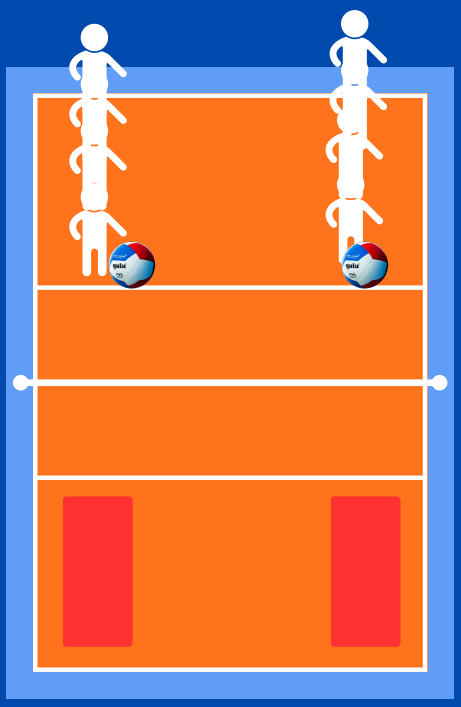
Organisation

- En är kastare (spelare A) och 3st på kö (spelare B)

Beskrivning

- Spelare A står vid nätet och kastar bollen med underhandskast i en hög båge till spelare B som står 4–6 meter lägre ned i planen. Spelare B spelar ett fingerslag tillbaka till spelare A som fångar och kastar bollen på nytt.
- Spelare B ställer sig sist i kön och nästa person gör slaget
- Spelare A kastar 6 gånger (så alla i kön gör två slag var innan byte)





ÖVNING 2: SERVESTAFETT

Syfte

- Precision i serve

Organisering

- Spelarna är uppdelade i lag med 3–5 spelare och står bredvid varandra, bakom en bestämd linje eller kon. Båda lagen har ett område markerat på andra sidan nätet som de ska försöka träffa med serven, till exempel en matta.

Beskrivning

- En spelare i taget servar för respektive lag. Efter serven springer spelaren och hämtar sin egen boll och ställer sig sist i kön. Spelarna får inte springa på det andra lagets matta när bollen hämtas. Ledaren eller lagen håller räkning på antalet träffar. Första laget till exempelvis 10 träffar vinner.

Stegring/variation

- Variera servestafetten med att endast använda en boll per lag. Spelaren som servat springer och hämtar bollen, springer tillbaka och lämnar till nästa servare i laget.
- Välj om det ska servas underarms eller överarmsserve

Lektion 1

GRUNDSLAGEN

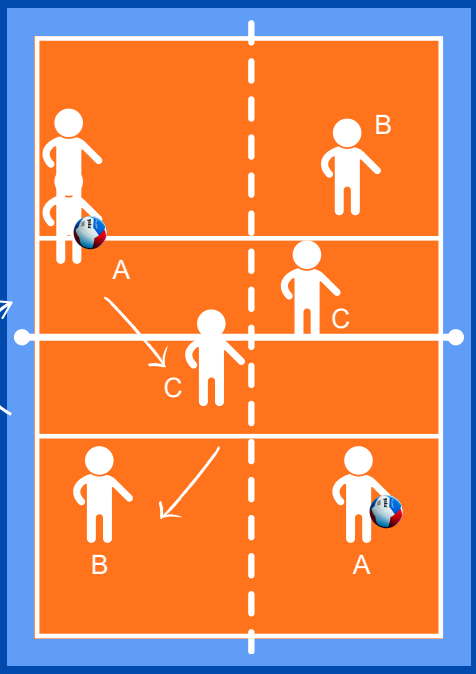
ÖVNING 3: FRAMSPEL - PASS - ANFALL I SMÅGRUPPER

Syfte

- Många repetitioner av grunderna i spelet.

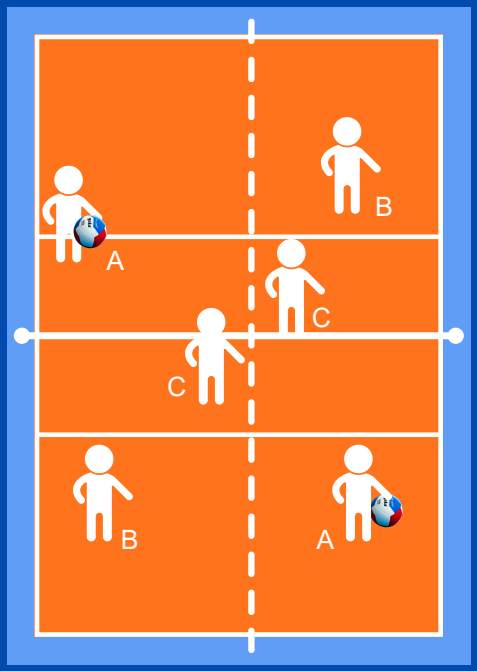
Organisation

- Spelarna är uppdelade i 2 grupper per nät med 3 eller flera spelare per grupp. 1 boll/grupp



Beskrivning

- Grupperna jobbar bredvid varandra över nät.
- Spelare A i gruppen slår en lätt underhandsserve över nät.
- Spelare B står 4–5 meter från nätet och spelar fram bollen med bagger till spelare C som står framme vid nätet.
- Spelare C passar upp bollen till spelare B som anfaller genom att slå bollen med en spike över nät.
- Spelare A går fram till nätet och blir passare, spelare C flyttar bakåt för framspel och spike och spelare B hämtar en boll ur en bollvagn för att serva.
- Finns det ytterligare en, eller flera spelare, i gruppen (D) är spelaren klar att för att serva när spikad boll hämtas.



Nycklar

- Det är viktigt att fot-i-sättningen är accelererande

Lektion 1

SPELÖVNING - MATCHSPEL

Syfte

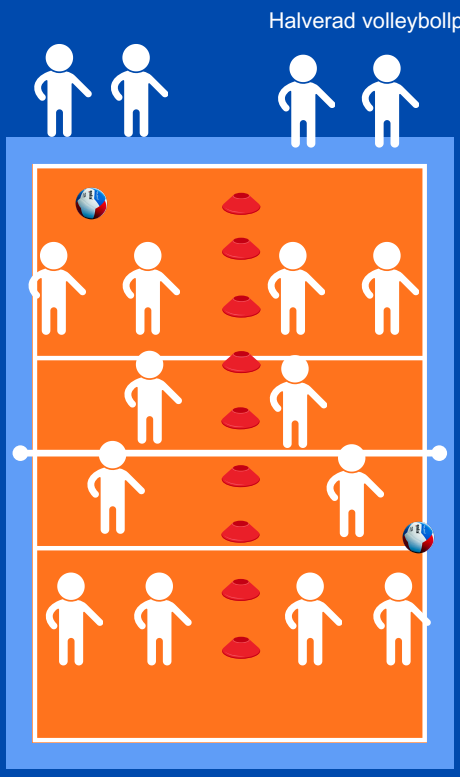
- Träna på level 7

Organisering:

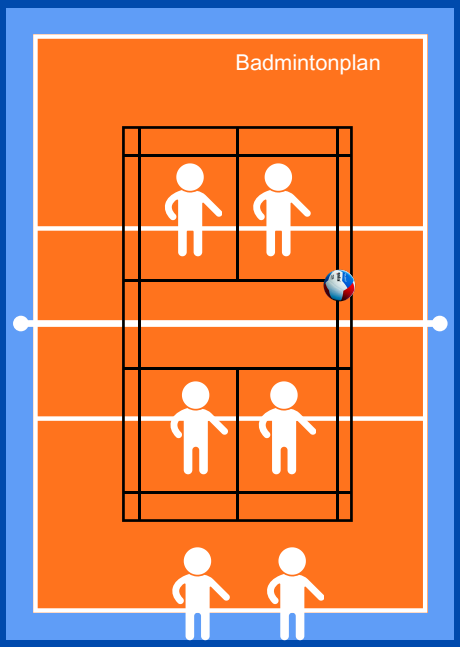
- 3 mot 3 eller 4 mot 4 (2 mot 2 går också men är en utmaning)
- Spelas på badmintonplanens yttre linjer eller volleybollplan delad i mitten med ett band/hopprep och koner på golvet
- Näthöjden ska vara 210 centimeter.

Beskrivning

- Laget innehåller tre till sju spelare.
- Laget har fyra eller tre spelare på banan.
- Spelarna på banan kan ställa upp utan inbördes ordning.
- Den spelare i laget som senaste servade är baklinjespelare. Övriga är framlinjespelare.
- Baklinjespelaren får inte anfalla vid nätet och inte blockera.
- När laget vinner tillbaka serverätten roterar spelarna inklusive eventuella avbytare. Den nyss inkomna spelaren servar.
- Efter fyra servar av samma spelare roterar laget in en ny servare.
- Omboll döms när en boll eller spelare kommer in på banan och domaren anser att den påverkar spelet.
- Bollen spelas utan studs.
- Alla servar sker bakom baslinjen.



Alternativt



AVSLUT - LEK

- Avsluta med en av uppvärmningslekarna
- Eller valfri lek som är en favorit för klassen

Lektionslänkar - video

Samtliga övningar finns i Svensk volleybolls digitala övningsbank

UPPVÄRMNINGAR

- Parbaggertennis
- Tigersprångsstafett

GRUNDSLAGSÖVNINGAR

- Finger-/baggerslag på kast (kö)
- Servestafett
- Framspel - pass- anfall i smågrupper

SPELÖVNING

- **Volleyboll Fortsättning (Level 7)**

SVENSK VOLLEYBOLL

Lektionsmaterial - Fortsättning

Vill ni ha mer inspiration, lektionsmaterial eller tips på hur ni kan utveckla volleybollen i skolan?

Oavsett om ni söker grundläggande övningar eller vill ha stöd för elever som vill ta nästa steg, finns vi här för att hjälpa till!

Besök vår hemsida www.volleyboll.se/utbildning för att ta del av materialet eller kontakta oss på utbildning@volleyboll.se för mer information

Lycka till och hoppas ni får en härlig volleybollektion tillsammans!

SVENSK VOLLEYBOLL