

## Baggerslag

Baggerslagene i dette øvelsesafsnit fylder rigtig meget. Det er helt bevidst. Baggerslaget er fundamentet for at få spillene på level 3-5 til at lykkes. Ligeledes er det en teknik, der kan arbejdes med helt fra level 1 og gennem resten af Kidsvolley-tiden. Baggerslagsøvelserne i dette hæfte dækker fra level 1 til level 5.

Jo mere boldkontakt spillerne har - jo større er progressionen. For eleverne i 3. til 6 klasse er det hovedsageligt øvelsesformen 1 mod 1, der lægges vægt på.

I spilformer, hvor der spilles mod hinanden, kan der med fordel startes med et baggerslagskast, så der skabes flow i spillet.

### Baggerslag. 3. + 4. + 5. og 6. klasse - Enkeltvis

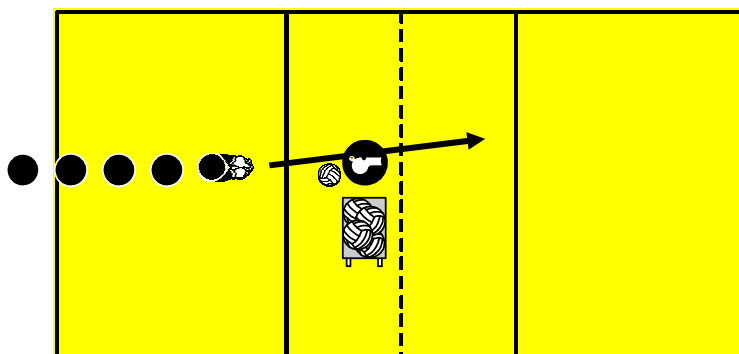
- Bolden kastes i vejret, studser gulv, baggerslag, studser gulv, baggerslag.
- Bolden kastes i vejret, studser gulv, baggerslag, studser gulv, baggerslag. Nu klappes en gang i hænderne hver gang, der er spillet baggerslag. Spillerne lærer at slippe og genfinde håndfatningen. Der kan arbejdes med flere varianter; klap 2 gange, klap bag ryggen etc.
- Bolden spilles til sig selv 1 gang, derefter gulv, sig selv 1 gang, 1 gang gulv, 2 gange gulv osv.
- Bolden spilles til sig selv med baggerslag. 1 gang – grib, 2 gange – grib, 3 gange – grib osv.

### Baggerslag. 3. + 4. + 5. og 6. klasse

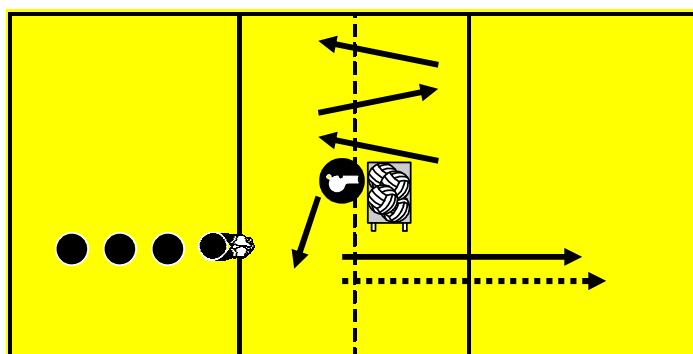
- Der kastes og gribes med rigtige bevægelser. Spillerne flytter sig for hinanden.
- Bolden studs, og der spilles tilbage med baggerslag.
- Fingerslag, studs, baggerslag tilbage, grib.
- Bolden studs, der løbes frem, og der spilles tilbage med baggerslag.
- Bolden studs, der løbes tilbage, og der spilles tilbage med baggerslag.
- Den ene kaster bolden, den anden spiller baggerslag tilbage.
- En spiller står i hulahopringen og kaster med baggerslagskast. Den anden skal spille tilbage med baggerslag. Bolden skal gribes uden, at man er nødt til at gå ud af ringen.
- Den ene kaster bolden med forskellig længde, der spilles baggerslag retur.
- Den ene spiller fingerslag, den anden laver baggerslag retur, grib osv.
- Den ene spiller fingerslag, den anden baggerslag osv.
- Der spilles baggerslag frem og tilbage.
- Der spilles frem og tilbage med baggerslag, hvor afstanden ændres.
- Der spilles baggerslag frem og tilbage. Skift mellem høje og lave bolde.
- Bolden modtages, luftdribling (baggerslag), grib, kast retur med underhåndskast til makker.
- Bolden modtages, luftdribling, bolden returneres med fingerslagskast/fingerslag.
- Bolden kastes med baggerslagskast over nettet. Den anden spiller baggerslag tilbage, og bolden gribes.

### Baggerslag. 3. + 4. + 5. og 6. klasse - Grupper med 3 eller flere

- Hvilket hold når først at få spillet 30 fingerslag eller baggerslag over nettet? Læreren kaster bolden i jorden. Der spilles over med baggerslag. Der løbes efter bolden, der derefter lægges i boldvognen. Øvelsen kan også laves med fingerslag.



- Spilleren går i klarposition. Læreren kaster bolden til spilleren, der med baggerslag spiller bolden over nettet. Læreren er tæt på spilleren og kan rette. Spilleren løber efter sin bold. Går derefter selv hen midt på nettet, kaster bolden i jorden og spiller fingerslag over nettet. Følg bolden og gør det samme fra modsatte side af nettet. Gå derefter til sidste position på nettet og gør det samme. Bolden i vognen og derefter bag rækken.

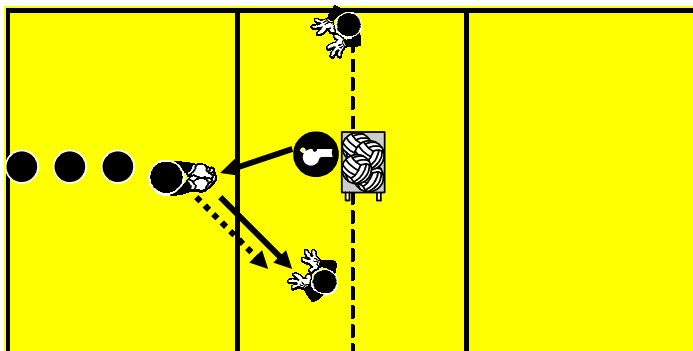


Du kan få nye variationer af øvelsen og gøre øvelsen sværere eller lettere ved, at:

- Bolden spilles over med et fingerslag.
- Du kaster bolden i gulvet, før den spilles over med baggerslag eller fingerslag.
- Bolden kastes højere eller fladere.
- Bolden spilles med et baggerslag op til sig selv og kastes over med et fingerslagskast eller spilles over med fingerslag.
- Du ændrer den afstand, hvorfra bolden skal spilles over.

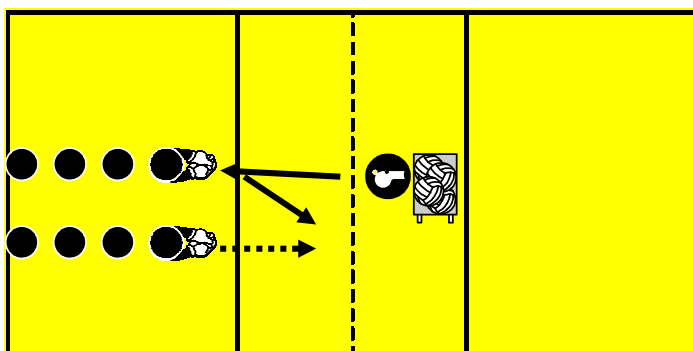
### Baggerslag. 4. + 5. og 6. klasse

- Spilleren går i klarposition. Læreren kaster et underhåndskast til første spiller i rækken. Der spilles baggerslag til spiller på pos. 2. Spilleren på pos. 2 griber bolden og lægger den i boldvogn. Pladsen ved nettet overtages af den spiller, der lige har spillet baggerslag. Næste bold spilles til pos. 4, og øvelsen er i gang.



Du kan få nye variationer af øvelsen og gøre øvelsen sværere eller lettere ved, at:

- Bolden spilles med et fingerslag.
- Du kaster bolden i gulvet, før den spilles med baggerslag eller fingerslag.
- Bolden kastes højere eller fladere.
- Du kan flytte rækken, så der spilles med en anden vinkel.
- Du kan ændre den afstand, hvorfra bolden skal spilles.
- Læreren kaster en bold til den første spiller i en af rækkerne, der spiller baggerslag frem til nettet. Spilleren i den modsatte række løber frem til nettet og griber bolden, som lægges i vogn. Begge spillere løber om bag deres egen række. Der kastes ny bold fra træner nu til den modsatte række, og øvelsen fortsætter.



Du kan få nye variationer af øvelsen og gøre øvelsen sværere eller lettere ved, at:

- Bolden spilles med et fingerslagskast eller baggerslagskast.
- Øvelsen kan laves med fingerslag.
- Træneren kan stå på samme side af nettet som spillerne.
- Træneren kan serve bolden over.

- Træneren kan kaste højere eller fladere bolde.
- Du kan flytte rækken, så der spilles med en anden vinkel.
- Du kan ændre den afstand, hvorfra bolden skal spilles.

### **Baggerslag. 5. og 6. klasse - Parvis**

- En spiller står i hulahopringen, den anden 5 skridt derfra. Spilleren i ringen kaster et baggerslagskast, der returneres med baggerslag. Bolden skal gribes i ringen. Du kan få nye variationer af øvelsen og gøre øvelsen sværere eller lettere ved, at:
  - Spille baggerslag til sig selv. Bolden gribes og med gribe-kastebevægelse kastes tilbage til spilleren i ringen.
  - Der spilles et baggerslag til sig selv, før der spilles tilbage til ringen med baggerslag.
  - Der spilles et baggerslag og et fingerslag til sig selv, før der spilles tilbage i ringen.
- Der spilles 3 baggerslag til sig selv. På det 3. baggerslag spilles bolden over til makkeren, der spiller 3 baggerslag til sig selv og på det 3. baggerslag osv.
- Spil baggerslag frem og tilbage. Afstand 3 skridt.
- En spiller på hver side af nettet. Der laves et blokadespring og løbes baglæns. Spilleren på den anden side kaster en bold over nettet, der modtages med baggerslag op til sig selv.
- Der er en afstand på 3 skridt mellem spillerne. Den ene spiller baggerslag, den anden spiller fingerslag.

### **Baggerslag. (4.) + 5. og 6. klasse - Enkeltvis**

- Hvem kan lave 5 kontrollerede baggerslag?
- Hvem kan lave 10 kontrollerede baggerslag?
- Del banen i 3 områder (baglinje - 3m linje, 3m linje - 3m linje, 3m linje - baglinje). Lad spillerne prøve at spille baggerslag til sig selv og bed dem tælle, hvor mange de kan få. Lad dem få 3 forsøg. Der tages udgangspunkt i det bedste forsøg. Alle starter i første område. Når man sit eget antal baggerslag, flytter man til den næste banedel. Hvis man ikke når sit antal, går man 1 banedel tilbage. Hvem når først frem og tilbage?
- Sæt en stor kasse med klodser midt i hallen. Lad spillerne prøve at spille baggerslag til sig selv og bed dem tælle, hvor mange de kan få. Lad dem få 3 forsøg. Der tages udgangspunkt i det bedste forsøg. Hvem kan bygge det højeste tårn? Når man når det antal baggerslag, som var udgangspunktet, må man tage en klods. Hvis man ikke når sit antal, lægger man en klods i kassen igen.
- Lav baggerslag. Først 2 høje bolde og så 2 lave bolde.
- Spil baggerslag, klap bag ryg, spil baggerslag, klap bag ryg.
- Spil baggerslag, klap mellem ben, spil baggerslag, klap mellem ben.
- Spil skiftevis baggerslag og fingerslag.
- Der spilles 2 lave baggerslag og et højt baggerslag. Når det høje baggerslag er spillet, laves forskellige handlinger (klap i hænderne, knæbøjning, spring etc.)
- 2 spillere; én med bold, én med hulahopring. Den ene holder hulahopringen, den anden spiller baggerslag. Den femte bold skal igennem ringen. Derefter byttes.
- 2 spillere, 1 bold. Én spiller baggerslag til sig selv, mens den anden tæller, hvor mange der er i serien (øvelserne med 1 bold til 2 børn er gode, når armene/skuldrene begynder at gøre ondt).
- Spil baggerslag til sig selv, mens man går frem mod nettet.



**DANSK VOLLEYBALL  
FORBUND**

Variationer af øvelsen kan være:

- Drej rundt midt på banen.
- Skift halvvejs til at gå baglæns.
- Klap halvvejs 3x i hænderne.
- Halvvejs røres gulvet.