

Fingerslag

Fingerslaget indgår først i kidsvolleyspillet på level 3. Øvelsesudvalget til fingerslaget er mere begrænset end til baggerslaget. Det er ikke fordi, der findes færre øvelser, men for at undgå for mange gentagelser. Derfor medtages ikke alle de øvelser under fingerslaget, der allerede er beskrevet under baggerslaget. For at supplere dine fingerslagsøvelser skal du gå ind under baggerslagsøvelserne. Her kan du i de fleste tilfælde erstatte det beskrevne baggerslag med et fingerslag.

Fingerslag. 4. + 5. og 6. klassetrin - Enkeltvis

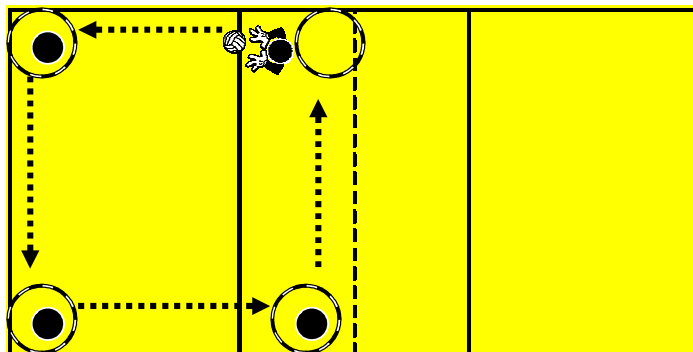
- Kast bolden i jorden, klap med hænderne, fingerslag og derefter grib i rigtig fingerslagsstilling.
- Fingerslag til sig selv.
- Fingerslag. Bolden spilles skiftevis højt og lavt.
- Fingerslag. Der spilles 2 høje bolde og 2 lave bolde.
- Fingerslag. Bolden spilles, du drejer $\frac{1}{2}$ - 1 omgang.
- Fingerslag. Bolden spilles, klap bag ryg.
- Fingerslag. Bolden spilles, klap mellem ben.
- Fingerslag. Bolden spilles, hop mens den er i luften.
- Fingerslag. Bolden spilles, hop nu på en bestemt måde (benspredning e.l.)
- Der spilles fingerslag. Spilleren bevæger sig i et afgrænset område. Eksempelvis i cirklen til basketball.

Fingerslag op ad væg. 4. + 5. og 6. klassetrin - Enkeltvis

- Bolden holdes i rigtig fingerslagsstilling. Bolden kastes op mod væg. Grib.
- Fingerslagsstilling. Bolden kastes op mod væg og gribes i rigtig fingerslagsstilling.
- Bolden spilles op ad væg, fingerslagsdribling, fingerslag op ad væg osv.
- Bolden spilles med fingerslag op ad væg og holdes i gang.
- Bolden spilles op ad væg, klap bag ryg.

Fingerslagsøvelser, mens du går. 6. klassetrin - Enkeltvis

- Spil fingerslag til sig selv, mens man går frem mod nettet. Variationer af øvelsen kan laves således.
 - Drej rundt midt på banen.
 - Skift halvvejs til at gå baglæns.
 - Klap halvvejs 3x i hænderne.
 - Halvvejs røres gulvet.
- 4 hulahopringer placeres i en firkant. En spiller i hver ring. Spiller 1 spiller fingerslag med bolden, mens han går fra ring 1 til ring 2, spiller 2 fra ring 2 til 3 osv. Hvis bolden ikke har rørt gulvet, må den gives videre. Falder bolden undervejs, skal den samles op og der løbes tilbage til ringen, hvor spilleren kommer fra og bolden kastes til medspilleren i den næste ring. Hvor mange gange kan holdet få bolden rundt?



- 3 spillere er sammen. En spiller på baglinjen i en ring, de to andre starter fra den anden baglinie og bringer med fingerslag bolden til ham. Når bolden er grebet i ringen løber han ned i den anden ende med bolden, og den der har bragt ham bolden, går ind i ringen. Øvelsen kan gøres lettere ved at køre fra sidelinie til sidelinie.
- Spillerne bevæger sig med fingerslag til sig selv ned mod basketkurven og prøver at score med et fingerslag. Gennem ringen giver 3 point, rammer man pladen giver det 2 point, rører man ringen eller nettet får man 1 point. Rører bolden jorden undervejs, starter man på ny.
- Som forrige øvelse, men nu står der under kurven en medspiller, som skal spilles, før man må score. Skift position efter scoringsforsøg. Spilleren ved kurven kan spille med gribe-kastebevægelse eller fingerslag.
- 5-10 kegler på 2 plinte. Man bevæger sig med fingerslag til sig selv ned mod plinten. Når man er tæt nok på, prøver man med et fingerslag at vælte keglerne. Hvem kan vælte flest kegler?

Fingerslagsøvelser over nettet. 6. klasse - Parvis

- Den ene spiller fingerslag. Den anden griber i fingerslagsstilling og kaster tilbage.
- Den ene spiller fingerslag over nettet, makker griber bolden og kaster tilbage med underhåndskast, der spilles fingerslag igen. Byt efter 10 fingerslag.
- Bolden spilles med fingerslag over nettet.
- Den ene spiller fingerslag højt over nettet, den anden fladt over nettet.
- Den ene spiller fingerslag over nettet – fingerslagsdribling – fingerslag retur til makker, der laver fingerslagsdribling, fingerslag til makker osv.
- Bolden spilles med fingerslag over nettet, spilleren drejer derefter 1 omgang. Den anden griber bolden i fingerslagsstilling, spiller bolden op til sig selv og spiller derefter med fingerslag bolden over nettet.
- Bolden spilles med fingerslag over nettet. Spilleren hopper nu på en bestemt måde (benspredning e.l.) Den anden griber bolden i fingerslagsstilling, spiller bolden op til sig selv og derefter med fingerslag over nettet.
- Bolden spilles med fingerslag over nettet, derefter ned på maven. Den anden griber bolden i fingerslagsstilling, spiller bolden op til sig selv og derefter med fingerslag over nettet. Når spillerne er dygtige nok, gribes bolden ikke mere, men spilles med fingerslag op til sig selv og derefter tilbage.



- Bolden spilles med fingerslag over nettet, løb derefter ind og rør nettet og tilbage. Den anden griber bolden i fingerslagsstilling eller spiller fingerslag op til sig selv og derefter med fingerslag over nettet.

Fingerslag. (5.) og 6. klasse - Parvis

- En spiller står i ringen tæt ved nettet, den anden 5 skridt derfra. Spilleren i ringen kaster et baggerslagskast, der returneres med fingerslag. Bolden skal gribes i ringen. Du kan få nye variationer af øvelsen og gøre øvelsen sværere eller lettere ved, at:
 - Spil fingerslag til sig selv. Bolden gribes og med gribe-kastebevægelse kastes tilbage til spilleren i ringen.
 - Der spilles et fingerslag til sig selv, før der spilles tilbage til ringen.
 - Der spilles et baggerslag og et fingerslag til sig selv, før der spilles tilbage til ringen.
- En spiller under kurven spiller med fingerslag frem til en spiller foran kurven. Der spilles nu med fingerslag ned i kurven. Lav forskellige scoringssystemer.
- Der spilles 3 fingerslag til sig selv. På det 3. fingerslag spilles bolden over til makkeren, der spiller 3 fingerslag til sig selv og på det 3. fingerslag osv.
- Der er en afstand på 3 skridt mellem spillerne. Den ene spiller baggerslag, den anden spiller fingerslag.