

Gribe- kastehævning

Gribe- kastehævningen er ikke nogen egentlig volleyballteknik, men et redskab på level 3 til at skabe flow i spillet. Alligevel giver det rigtig god mening at træne det. Dels fordi der er en række bevægelsesmønstre og taktiske elementer, der har en direkte overførselsværdi til hævnningen, og dels fordi man i en kampsituation kan blive dømt for et forkert kast.

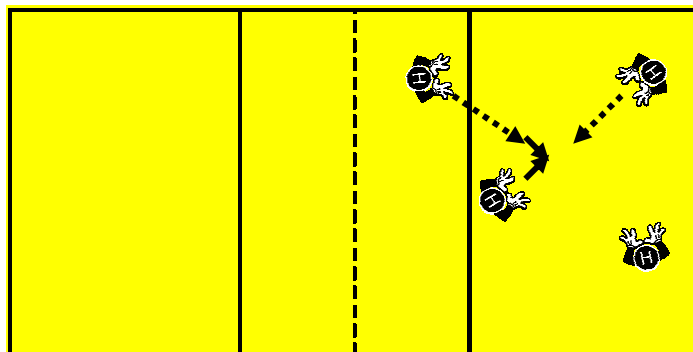
Gribe- kastehævningen er også medvirkende til, at der på det tekniske niveau spillerne har i den alder, kan laves flere komplekse øvelser, hvor baggerslag og smash indgår.

Gribe- kastehævning. 5. og 6. klasse - Parvis

- Spillerne går sammen 2 og 2 med en på hver side af nettet. Bolden kastes frem og tilbage over nettet med gribe- kastehævning.
- Spillerne går sammen 2 og 2 på samme side af nettet og står parallelt med nettet. Bolden kastes frem og tilbage med gribe- kastehævning
- Som ovenfor, men når man har kastet bolden, bevæger man sig et nyt sted hen og står stille for at modtage bolden.
- Spillerne sammen 2 og 2 med en på hver side af nettet. Med gribe- kastehævning kastes op til sig selv, drej rundt, bolden gribes og kastes med gribe- kastehævning over nettet
- Spillerne sammen 2 og 2 med en på hver side af nettet. Med gribe- kastehævning kastes op til sig selv, og bolden spilles over med et fingerslag.
- Spillerne sammen 2 og 2 med en på hver side af nettet. Med gribe- kastehævning kastes op til sig selv, og bolden spilles over med et baggerslag.

Gribe- kastehævning. 5. og 6. klasse - Grupper på 3 eller flere

- 4 spillere på en bane. 4 spillere kaster på skift bolden med gribe-kastebevægelser. En spiller starter og kaster bolden lige op i vejret med gribe- kastehævning og løber tilbage. Næste spiller løber ind, griber bolden og med gribe- kastehævning kaster den i vejret osv.

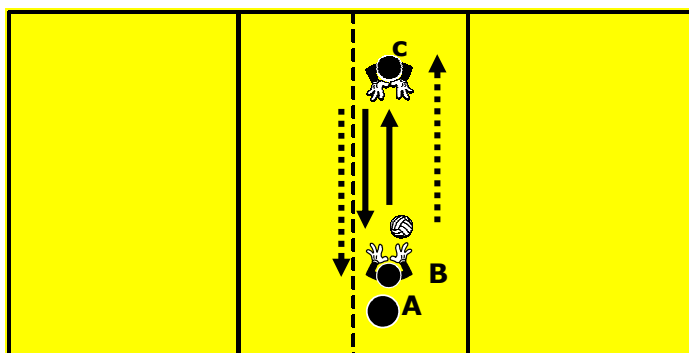


Du kan få nye variationer af øvelsen og gøre øvelsen sværere eller lettere ved, at:

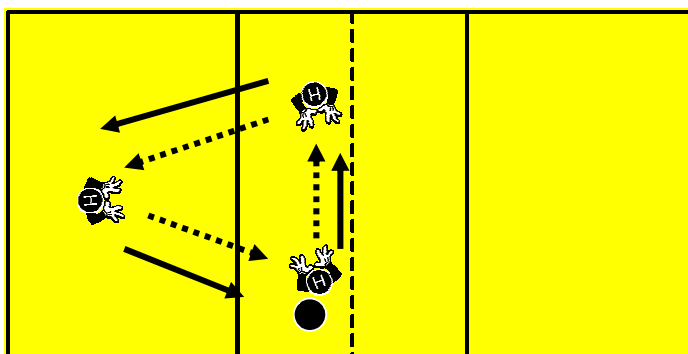
- 2 grupper konkurrerer mod hinanden. Hvem kan holde bolden i luften længst tid?
- Hvilken gruppe når først at gribe bolden 30 gange?
- Når bolden er kastet, rør sidelinjen og tilbage.

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af dette materiale eller dele heraf begrænses af gældende dansk lovgivning om ophavsret. Alle rettigheder forbeholdes Dansk Volleyball Forbund.

- Når bolden er kastet lægger man sig maven på linjen og tilbage.
- Når bolden er kastet hopper man 3 gange på linjen og tilbage.
- Når bolden er kastet, sprinter man rundt om en medspiller og tilbage.
- Spillerne er sammen 3 og 3. To spillere ved nettet og én nede i banen midt mellem de to ved nettet. Bolden kastes nu med gribe- kastehævning rundt i trekanten.
- Som ovenfor, men nu flytter spilleren nede i banen sig fra side til side så vinklen, der skal lave gribe- kastehævning fra, hele tiden ændres.
- B kaster med gribe- kastehævning til C. B løber om bag C. C griber bolden og med gribe- kastehævning kaster tilbage til A og løber om bag A.



- Spillerne står i en vilkårlig trekant. Der kastes rundt i trekanten med gribe- kastehævninger.

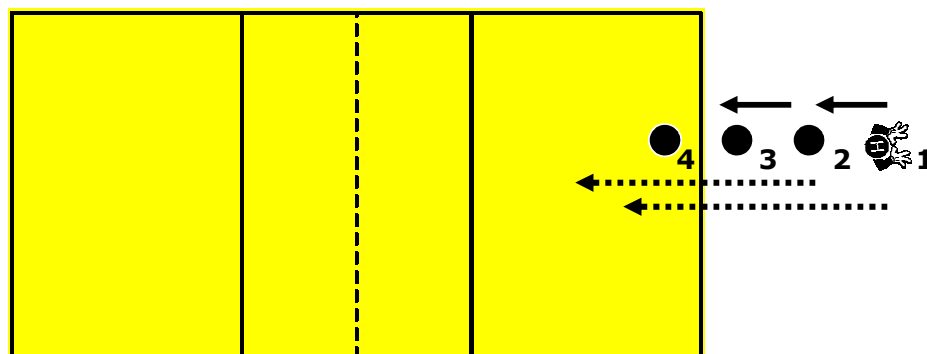


- 2 tremandsgrupper sættes sammen til en sekskant. Der kastes stadig mellem de samme spillere med gribe- kastehævning. 2 bolde er i gang.
- 3 spillere i en trekant og en spiller bag ved i et af trekantens hjørner (evt. flere). Bolden starter altid der, hvor der er to spillere. Bolden kastes nu med gribe- kastehævning rundt i trekanten. Når man har kastet løber man efter bolden og får altså en ny position.



DANSK VOLLEYBALL
FORBUND

- 1 kaster bagover med en gribe- kastehævning til 2 og løber om bag rækken. 2 kaster bagover til 3 og løber bag rækken osv. To rækker kan konkurrere om, hvem der først kommer ned i den anden ende af hallen.





**DANSK VOLLEYBALL
FORBUND**