

Teknik baggerslag

Fra baggerslagskast til baggerslag til servemodtagning

Baggerslaget er den teknik, der danner basis for at vi kan få et volleyballspil der lykkes. En teknik, der danner fundamentet for, at alle de øvrige tekniske elementer kan komme i anvendelse.

Baggerslaget er det tekniske element, der skal lægges størst vægt på gennem hele skoleforløbet. Fra det fundamentale motoriske arbejde med at kaste og gribe bolden i Bh-klassen, 1. og 2. klasse, til arbejdet med baggerslagskastet og det basale baggerslag i 3. og 4. klasse, for endelig i 5., 6. og 7. klasse at kunne beherske baggerslaget som fremspil til nettet og som decideret servemodtagning.



Baggerslagskast teknik

Baggerslagskastet er det kast, der skal bruges på level 2, og er et hjælpekast til indlæringen af det egentlige baggerslag.



Eleven i klarposition. Let bøjede ben og klar til hurtigt at bevæge sig i alle retninger

Bolden holdes i strakte arme. Der holdes på siden af bolden. Let forskudte fødder. Den ene fod foran den anden. Skulderne er trukket op

Skyd numsen bagud, krum i ryggen, strakte arme der peger direkte mod gulvet.

Kast bolden når armene har nået en vinkel på ca. 90 grader. Hold hele tiden armene strakte. Slut bevægelsen med armene lidt over 90 grader. Bevar samme afstand mellem hænderne



Ved indlæring af baggerslagskastet skal du specielt være opmærksom på

at armene holdes strakte under hele forløbet



Nøgleord og sætninger til baggerslagskast

- **Strakte.** Hold bolden med strakte arme
- **På siden.** Hænderne holdes på siden af bolden
- **Løft.** Skuldrene løftes

- **Numsen.** Numsen skubbes bagud
- **90.** Armene slutter i en vinkel på 90 grader i forhold til kroppen

Baggerslag teknik

Baggerslaget deles op i 4 faser. Håndfatning, umiddelbart før baggerslaget, når bolden rammes og efter baggerslaget er spillet. Følg med i billedserierne for at se teknikken i de enkelte faser

Håndfatning



Den ene hånd lægges ind i den anden

Hænderne samles med tommelfingrene parallelle.



Det er vigtigt at eleverne holder fast i hænderne. Når eleverne har lært den

rigtige håndfatning og træner baggerslaget er de ikke meget for at slippe hænderne igen. Når hele bevægelsen i baggerslaget er fuld ført skal hænderne skilles. For at lære eleverne dette, kan man, når man har lavet et baggerslag, bede dem klappe i hænderne.

Umiddelbart før baggerslaget



Eleven i klarposition. Let bøjede ben og klar til hurtigt at bevæge sig i alle retninger



Let forskudte fødder. Den ene fod foran den anden. Skulderne er trukket op. Ryggen krummet. Let bøjede ben og numsen skudt bagud. Stå med front mod den der spiller bolden



Bolden rammes mellem håndroden og albuen. Tommelfingrene peger mod gulvet så man får en stor plan "plade". Bolden spilles primært med armene, men lige før bolden rammer armene strækkes benene og skuldrene fikseres (trækkes op). Bolden spilles med strakte arme "plade". Pladen peger i den retning bolden skal spilles. Bolden spilles aktivt (gå ind i bolden).

Efter baggerslaget



Gør bevægelsen færdig når man taber kontakten med bolden "styr" eller "aflever bolden". I efterbevægelsen slipper man hænderne og "peger" efter bolden. Armene ender lidt over 90 grader



Nøgleord og sætninger til baggerslag

- **Afslappet.** Afslappede og let bøjede ben
- **Fødder.** Den ene fod foran den anden i god balance
- **Parallelelle.** Hænderne samlede med parallelle tommelfingre der peger mod gulvet
- **Strakte.** Strakte arme med stor "plade"
- **Løft.** Skuldrene løftet op, krum ryg
- Skulderne til spilretningen
- Bolden rammes mellem albueledet og håndroden
- **Afslut.** Gør bevægelsen færdig, slip hænderne og følg

Indlæringstrappe til baggerslag



0. og 1. klasse

Gribe bolden efter studs
Gribe bolden i armene
Gribe bolden i hænderne

2. klasse

Gribe bolden i hænderne med strakte arm
Baggerslagskast
Træning i håndstilling
Baggerslag spillet på en bold kastet fra en selv

3. og 4. klasse

Gribe bolden i strakte arme og kastet videre med baggerslagskast
Baggerslag spillet til sig selv (eks. Spil 3 baggerslag til dig selv, grib)
Baggerslag op til sig selv efter kastet fra kort afstand.

5. klasse

Baggerslag spillet i rette vinkler efter kast fra forskellige afstande.
Baggerslag hvor man bevæger sig mod bolden
Baggerslag til sig selv i forskellige højder, med forskellige klap etc
Baggerslag til sig selv hvor bolden bringes.

6. og 7. klasse

Baggerslag spillet efter serv eller kast mod givet mål
Baggerslag spillet frem og tilbage mellem to spillere
Baggerslag spillet kort, langt, højt efter kast eller serv
Baggerslag kontrolleret efter serv