

Koordinationsøvelser med bold

Gribe, kaste og dribble er i høj grad med til at udvikle barnets øje/håndkoordination og boldbanegenkendelse. At have en god øje/håndkoordination og at kunne genkende boldens bane er grundlaget for hele kidsvolleyspillet. Det er derfor af afgørende betydning, at de får lært nogle grundlæggende færdigheder indenfor netop disse temaer. Undervisningen kan være med forskellige boldtyper; både store og små bolde og bolde med forskellig vægt. Ved at benytte forskellige bolde, opnår børnene erfaring i at vurdere vægt, hastighed, svævefase etc.

Der er i øvelsesafsnittet rigtig mange forskellige øvelser, som du kan blive inspireret af. Øvelserne varierer meget i sværhedsgrad. Så du må selv plukke dem ud, der passer lige præcis til dine spillere.

Kaste og gribe. 1. klasse - Enkeltvis

- Lad bolden falde mod gulvet (slip bolden) og grib den i opspringet.
- Kast bolden op i luften, lad den falde mod gulvet og grib den.
- Studs bolden i gulvet. Følg streger, tegn mønstre etc.
- Studs bolden kraftigt mod gulvet, lad den springe højt op og grib den, inden den rammer gulvet igen.
- Kast bolden op i luften og grib den inden den rammer gulvet.
- Kast bolden mod væggen, lad den ramme gulvet og grib den.
- Kast bolden mod væggen og grib den inden den rører gulvet.

Kaste og gribe. (1.) og 2. klasse - Enkeltvis

- Kast bolden op i luften og lav forskellige bevægelser inden bolden gribes: klappe i hænder, dreje rundt etc.
- Kast bolden op og grib efter hop.
- Kast bolden så højt som muligt uden at den rører loftet og grib igen.
- Kast bolden med 1 hånd og grib med 2 hænder (skiftevis venstre og højre).
- Kast bolden med 2 hænder og grib med 1 hånd.
- Kast med 1 hånd og grib med 1 hånd (venstre og højre).
- Kast bolden og grib den skiftevis så højt som muligt over hovedet og så lavt som muligt ved jorden.
- Kast foran kroppen og grib bag ved ryggen.

Kaste og gribe. (2.) og 3. klasse - Enkeltvis

- Kast bolden op mellem benene og grib igen.
- Kast bolden mens du sidder på begge knæ. Rejs dig og grib bolden.
- Kast bolden op fra bag ved ryggen og grib igen.
- Hop op, på vej ned kastes bolden og gribes igen.
- Kast bolden og grib den med et knæ på jorden.
- Kast bolden op og grib igen med armene strakt over hovedet.
- Bevæg bolden rund om mave/ryg mens du går. Bolden må ikke falde på gulvet.

Kaste og gribe. 4.+5. og 6. Klasse - Enkeltvis

- Gå og gribe bolden efter, den er spillet med knæet (bliv ved med at gå).
- Gå et skridt frem, kørs bolden rundt om benet. Gå et skridt frem og kørs bolden rundt om det andet ben.
- Bevæg bolden rundt om ens mave/ryg, rundt om knæene og rundt om nakken, mens du går.
- Lad bolden hoppe mellem benene og gribe den igen, tag 1 skridt fremad osv.
- Kast bolden op (ikke for højt) og gribe den bag ved ryggen med 2 hænder.
- Rul bolden over gulvet rundt om fødderne - rundt om ens venstre ben, mellem benene, bagud forbi højre fod og tilbage fremad (bliv ved med at gå).
- Spil bolden med venstre arm, højre arm og gribe den igen (husk at strække armene).
- Spil bolden med højre arm / den arm, du er bedst med.
- Spil bolden med venstre arm / den arm, du er dårligt med.
- Kast bolden lidt fremad, hovedstød, spil bolden med højre arm og gribe den.
- Lad bolden hoppe på venstre arm, højre arm, 1x baggerslag og gribe.
- Bevæg dig sidelæns, kast bolden op og gribe med 2 strakte arme over hovedet.
- Kast bolden op, lav smashtilløb (sig højt: "venstre-højre-venstre") og gribe bolden igen.
- Dribl baglæns med bolden, lav dobbelt shuffle - først højre ben forrest, så venstre ben etc.
- Kast bolden mens du sidder på begge knæ. Rejs dig og gribe bolden.
- Kast bolden mens du sidder på hug. Rejs dig og gribe bolden.
- Kast og gribe på stedet og imens: rør gulvet med to hænder, drej rundt om sig selv, sid på hug, rør gulvet med et knæ.
- Kast bolden, tag et skridt fremad med højre ben, sæt venstre knæ på gulvet og gribe bolden med højre hånd under det højre ben.
- Kast bolden, tag et skridt fremad med venstre ben, sæt højre knæ på gulvet og gribe bolden med venstre hånd under det venstre ben.
- Spred benene, hold bolden mellem benene med højre hånd foran og venstre hånd bagved. Studs bolden og skift hænderne.
- Spred benene, hold bolden mellem benene med højre hånd foran og venstre hånd bagved, slip bolden, skift hænderne og gribe bolden, før den rammer jorden.

Driblinger. 1. og 2. klasse - Enkeltvis

- Dribl fremad med 2 hænder på bolden
- Dribl bagud med 2 hænder på bolden.
- Dribl fremad med bolden, skiftevis højre og venstre hånd.
- Dribl bagud med bolden, skiftevis højre og venstre hånd.
- Gå en tur, mens du dribler fremad, baglæns, til siden.
- Dribl mens du følger stregerne på gulvet.

Driblinger. (3). + 4. + 5. og 6. klasse - Enkeltvis

- Hop, mens du dribler (rundt om dig selv, fremad, til siden, bagud, skiftevis på et ben og to ben).
- Dribl og skift samtidig fra stående til hugsiddende, knælende, knæsiddende, siddende, liggende etc.
- Dribl omkring din krop i siddende, rygliggende eller maveliggende stilling.
- Dribl bag om ryggen og tilbage igen foran kroppen – og i modsat retning, stående, siddende, knælende, knæsiddende.
- Dribl mens du twister.

- Dribl mens du løber gadedrengeløb.
- Dribl mellem kegler eller tøndebånd.
- Dribl i kaos mellem hinanden.
- Dribl med en hånd (samlede eller spredte finger og kontakt med bolden så kort eller lang tid som muligt).
- Dribl med lukkede øjne, eller mens du kigger på din makker.
- Løb, mens du dribler. Skift retning og ændr tempo, mens du løber.
- Løb og stands pludseligt, mens du dribler.
- Stå stille og dribl med højre hånd og venstre ben forrest. Dribl med venstre hånd og højre ben forrest.
- Dribl fra stående til knæsidende med højre og venstre hånd.
- Dribl fra stående position til rygliggende med venstre og højre hånd.
- Dribl rundt om kroppen.
- Dribl så højt og lavt som muligt.
- Den ene fod foran den anden. Dribl bolden mellem benene med venstre og højre hånd.
- Dribl rundt om det forreste ben.
- Dribl bolden mellem benene mens du går.
- Dribl gennem salen uden at røre linerne.
- 2 og 2 sammen. Dribl og den anden følger efter.
- Dribl og prøv at slå en andens bold væk mens du holder din egen bold under kontrol.
- Dribl med to bolde.
- Dribl mens du skifter højre og venstre hånd.
- Dribl mens du hinker.

Driblinger. 3. + 4. og 5. Klasse - Enkeltvis

- Baglæns løb mens der dribles, højre fod forrest, shuffle, bold dribles til venstre for kroppen.
- Baglæns løb mens der dribles, venstre fod forrest, shuffle, bold dribles til højre for kroppen.
- Baglæns løb mens der dribles, højre fod foran, shuffle, dribl skiftevis med højre/venstre hånd.
- Baglæns løb mens der dribles, venstre fod foran, shuffle, dribl skiftevis med højre/venstre hånd.
- Baglæns løb mens der dribles, shuffle 2x venstre fod, 2x højre fod (på forfoden), dribl også 2x venstre hånd, 2x højre hånd.
- Sidelæns løb mens der dribles med bolden bag ved dig (på venstre eller højre side af kroppen).
- Kast bolden sidelæns op og bevæg dig også sidelæns, grib højt, kast igen osv.
- Løb fremad mens der dribles med venstre hånd og lav knæløftninger med højre ben.
- Løb baglæns mens der dribles med venstre hånd og lav knæløftninger med højre ben.
- Gadedrengeløb, mens der dribles 2x til venstre, 2x til højre.
- Baglæns gadedrengeløb mens der dribles 2x til venstre, 2x til højre.
- Gadedrengeløb mens bolden dribles 2x under venstre ben og 2x under højre ben.
- Løb fremad mens der dribles, 2x med højre hånd og 3. gang under benene osv.
- Baglæns løb mens der dribles skiftevis med højre og venstre hånd. Prøv gradvist at øge tempoet.
- Løb fremad mens der dribles med bolden. På kommando skiftes bolden til den anden hånd og der vendes 180 grader og fortsættes osv.
- Løb fremad mens der dribles. Kast bolden højt op, spring op og grib den over hovedet, fortsæt med at drible.



- Løb fremad mens der dribles. Lav en drejning på 180 grader og dribl videre. Lav en drejning på 360 grader og dribl videre osv.
- Læg bolden på gulvet og hold foden på den. Skub nu bolden lidt fremad med foden. Man laver små hop, mens man hele tiden skubber bolden fremad. Hold kontakt med bolden.
- Læg bolden på gulvet. Bevæg bolden i 8-taller rundt om fødderne, mens du har hånden på bolden.

Kast og grib. (1.) + 2. og 3. klasse - Parvis

- Kast bolden til makkeren, som griber den. Kan foregå siddende eller stående.
- Kast bolden over nettet til makkeren, som griber den.
- Studs bolden til makkeren, som griber den.
- Studs bolden i gulvet over nettet til makkeren, som griber den.
- Kast bolden mod væggen, lad bolden ramme gulvet og makkeren griber den.
- En spiller på hver side af nettet. Spiller 1 kaster bolden højt til spiller 2 og råber 1 eller 2 (1=griber med venstre hånd, 2=griber med højre hånd).
- En spiller på hver side af nettet. Spiller 1 kaster bold til spiller 2 og viser et antal af fingre. Spiller 2 siger, hvor mange fingre der blev vist, og griber bolden.
- Spiller 1 står med ryggen til spiller 2. Spiller 1 kaster bolden lige op, vender rundt og kigger på spiller 2, som viser 1 eller 2 fingre. Spiller 1 griber bolden og fortæller hvor mange fingre, der var i vejret.
- Spiller 1 og spiller 2 står med ryggen til hinanden. Spiller 1 kaster bolden over spiller 2. Spiller 2 løber efter bolden og griber den efter, den har studset jorden.
- Spiller 1 står med ryggen til spiller 2. Spiller 1 kaster bolden bagover og spiller 2 griber bolden uden, at den rammer jorden.
- Spiller 1 og spiller 2 står med ryggen til hinanden. Spiller 1 kaster bolden over spiller 2 men nu skal spiller 2 kigge bagud for at se om der 1 eller 2 fingre vejret og om han derfor skal gribe med venstre eller med højre hånd efter, at bolden har studset jorden.
- 2 bolde. Spiller 1 kaster bolden i vejret. Spiller 2 giver en bold til spiller 1. Spiller 1 ruller bolden rundt om mave/ryg, giver bolden tilbage til spiller 2 og griber den kastede bold. Er det for svært, må bolden studse én eller to gange, før den gribes.
- Som ovenfor, men nu giver spiller 2 bolden bagved gennem benene, og spiller 1 giver bolden tilbage over hovedet.
- Som ovenfor, men nu giver spiller 2 bolden over hovedet, og spiller 1 giver bolden tilbage mellem knæene.
- 2 spillere står 2 meter fra hinanden med ansigterne mod hinanden. Hver spiller har en bold. Spiller 1 kaster bolden i vejret. Spiller 2 triller med det samme bolden til spiller 1, som sparker tilbage og dernæst griber sin egen bold.

Kast og grib. (1.) + 2. og 3. klasse - Grupper på 3 eller flere

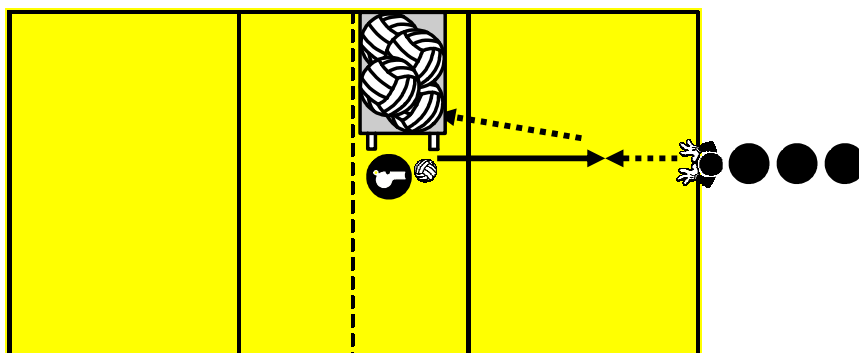
Børnene står i 3 rækker eller flere (6-10 børn i hver række). De første 4 børn i rækken har en bold. Børnene løber på tværs eller på langs af hallen. Næste barn i rækken starter, når spilleren foran er nået 1/3 af vejen (stil gerne en kegle).

- Første spiller i rækken løber, mens bolden kastes i vejret og gribes i en flydende bevægelse. Derefter løber man bag i rækken og afleverer bolden til den spiller længst fremme i rækken, der ikke har en bold.

- Som ovenfor, men nu starter først én spiller, når første spiller har passeret keglen starter fra samme række de to næste spillere samtidig, så igen én spiller etc.
- Prøv at lav andre rytmer med startende spillere: 1 1 2 1 1 2 1 1 2 etc. eller 3 1 1 3 1 1 3 1 1 3 etc.
- Første spiller i rækken løber baglæns, mens bolden kastes i vejret og gribes i en flydende bevægelse. Derefter løber man bagi rækken og afleverer bolden til den spiller længst fremme i rækken, der ikke har en bold.
- Som ovenfor, men nu løbes sideløb, mens der kastes og gribes.
- Som ovenfor, men nu baglæns gadedrengeløb, mens der kastes og gribes.

Kast og grib. 1. + 2. og 3. klasse - Grupper på 3 eller flere

- Læreren kaster bolden til den første spiller i rækken. Før kastet går spilleren i klarposition. Læreren varierer sine kast i forhold til den enkelte spillers formåen, men spilleren skal løbe for at nå bolden. Spilleren skal bruge finger- eller baggerslagsgribning.
Når spilleren har udført handlingen, afleveres bolden i boldvognen, og spilleren går bagi rækken igen. For at give høj aktivitet anbefales max. 6 spillere pr. række.



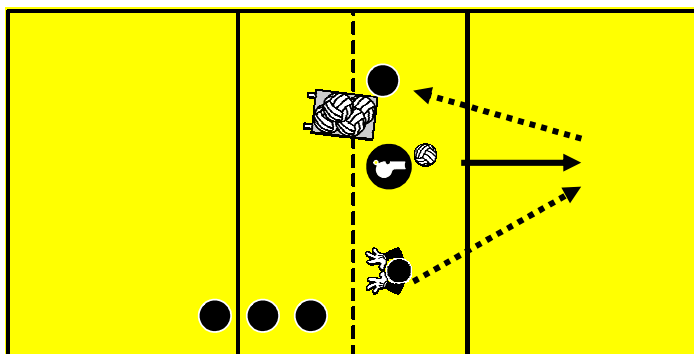
Du kan få nye variationer af øvelsen ved at ændre den måde, hvorpå bolden skal gribes.

- Grib bolden efter, at den har studset gulvet.
- Grib bolden uden, at den studser gulvet.
- Grib bolden med strakte arme (baggerslagsgribning).
- Grib bolden over hovedet (fingerslagsgribning).
- Grib bolden med højre hånd.
- Grib bolden med venstre hånd.
- Grib bolden i et hop.
- Grib bolden med et knæ på gulvet.
- Grib bolden, mens man sidder ned.
- Løb hen til den kastede bold, inden den rammer jorden første gang. Lad den hoppe én gang, drej rundt og prøv at gribe den, før den hopper for anden gang.

Du kan få nye variationer af øvelserne ved at ændre udgangsstillingen for spilleren.

- Start med ryggen til træneren.

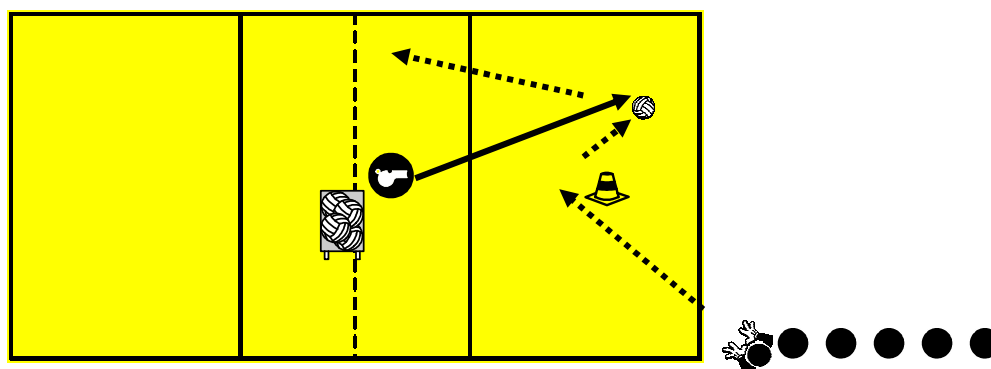
- Start ved at ligge på maven.
- Start ved at ligge på ryggen.
- Spilleren starter i klarposition ved nettet. Læreren klapper på bolden og kaster bolden tilbage i banen. Spilleren løber baglæns og griber bolden. Efter øvelsen afleveres bolden i boldvognen, og man går bagi rækken. Husk også at starte fra modsatte netstolpe.



Du kan få nye variationer af øvelsen ved at ændre den måde, hvorpå bolden skal gribes.

- Grib bolden efter, at den har studset gulvet.
- Grib bolden uden, at den studser gulvet.
- Grib bolden med strakte arme (baggerslagsgribning).
- Grib bolden over hovedet (fingerslagsgribning).
- Grib bolden med højre hånd.
- Grib bolden med venstre hånd.
- Start med et blokadehop og derefter baglæns løb.

- Spilleren starter i klarposition. Spilleren løber fra hjørnet ud til keglen og derefter baglæns løb med shuffle skridt, hvorefter bolden gribes. Når bolden er grebet, afleveres den i boldvognen, og spilleren går tilbage i rækken.



Du kan få nye variationer af øvelsen ved at ændre den måde, hvorpå bolden skal gribes.

- Grib bolden efter, at den har studset gulvet.
- Grib bolden uden, at den studser gulvet.
- Grib bolden med strakte arme (bagerslagsgribning).
- Grib bolden over hovedet (fingerslagsgribning).
- Grib bolden med højre hånd.
- Grib bolden med venstre hånd.

Du kan få nye variationer af øvelserne ved at ændre udgangsstillingen for spilleren.

- Start med ryggen til træneren.
- Start ved at ligge på maven.
- Start ved at ligge på ryggen.

Du kan få nye variationer af øvelsen ved at ændre måden, der løbes på.

- Løb en gang rundt om keglen, før der løbes tilbage.
- Rør keglen med knæet.
- Rør keglen med numsen.
- Spring over keglen.

Forskellige spil med kast og grib. 1. + 2. og 3. klasse

- Kængurubold er en stikboldsleg, hvor der anvendes énhåndskast og tohåndskast. Bliver en spiller ramt, sætter hun sig på hug og venter på at blive befriet. Inden spillet start er der udpeget en til at være kænguru. Kænguruen hopper med samlede ben rundt og befrier ved at røre de "stukne" spillere med "kængurubolden"
- Som ovenfor, men nu med 2 bolde.
- Spillerne deles i to hold, som stiller op på hver sin side af en midterzone (f.eks. ved de to tremeterlinier). Hvert hold har et rigeligt antal kastebolde. I midterzonen placeres én til to store bolde. Spillerne skal nu med deres kastebolde forsøge at få de store bolde ned bag det andet holds afleveringslinie.
- 5-6 børn, 1 bold. 2 fangere. Fangerne prøver at røre den, som har bolden i hænderne, mens de andre spiller bolden rundt. Når man bliver 'fanget', bliver man fanger.



**DANSK VOLLEYBALL
FORBUND**

- 3 børn med hver en bold. Grupperne fordeler sig i hallen. Slå eller kast bolden 2 gange i jorden, tredje gang hårdt, så bolden hopper højt - løb videre til den næste bold i gruppen (børnene skifter position, bolden bliver på stedet) osv.

3 børn med hver en bold. Grupperne fordeler sig i hallen. Kast bolden højt op (uden at røre loftet) løb videre og grib den andens bold. Man løber rund i en cirkel og griber hver gang bolden af personen ved siden af sig. Fortsæt øvelsen.