



## Kidsvolley-lektioner med fuld fart på 0.-3. kl.



### Kaste og gribe 10 min.

Eleverne fordeles rundt i gymnastiksalen/hallen. Parvis om en bold. Alle bolde kan bruges.

- Studs bolden til makker, som griber den. Bevæg jer rundt, mens I laver øvelsen
- Kast bolden op i luften, som gribes af makker
- Stil jer ved siden af hinanden. Den ene triller bolden med fart på. Den anden skal stoppe bolden med hænderne, hovedet, numsen, maven, ryggen. Find selv på flere måder at stoppe bolden på
- Kast bolden op i luften til makker og hop på et ben indtil makker kaster bolden tilbage
- Læg jer begge på maven. Den ene har bolden, som trilles fremad. I skal begge forsøge at stoppe bolden ved at rejse jer og løbe efter bolden. Når bolden er stoppet, lægger I jeg begge på maven igen, og den anden triller bolden
- Stil jer med ryggen til hinanden. Den der har bolden, kaster bolden bagover. Makkeren skal forsøge at gribe bolden eller stoppe bolden. Byt opgave
- Den ene stiller sig med spredte ben, den anden triller bolden igennem og løber hen og stopper bolden. Byt opgave

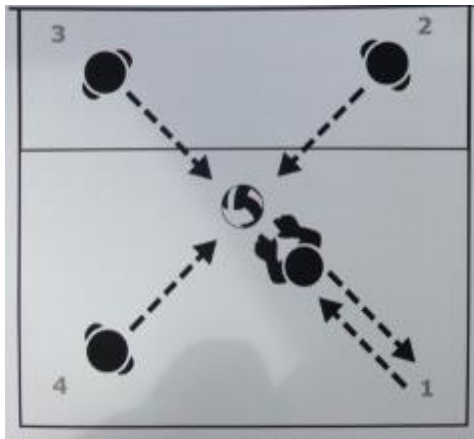


### Grib bolden 10 min.

Sammen 4 og 4 med to bolde og stil jer i en firkant inde på badmintonbanen eller et mindre afgrænset område. Giv hinanden et nummer fra 1-4. Læg evt. en flad kegle hvor eleverne skal stå, således sikres det, at eleverne kommer helt på plads inden øvelserne laves.

- Elev nr. 1 og nr. 3 starter med boldene og løber ind på midten og kaster bolden højt op i luften og løber ud på deres pladser igen og lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen
- Elev nr. 2 og nr. 4 løber mod midten og griber bolden/får fat i bolden og kaster den højt op i luften, og løber derefter ud på sin plads igen, lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen
- Elev nr. 1 og nr. 3 løber ind og griber bolden/får fat i bolden og kaster den højt op i luften osv.
  
- Elev nr. 1 og nr. 3 starter med bolden igen. Elev nr. 1 og nr. 3 dribler med bolden hen til elev nr. 2 og nr. 4 og løber tilbage på deres pladser
- Elev nr. 2 og nr. 4 har nu fået bolden og dribler med bolden hen til nr. 1 og nr. 3 og løber derefter tilbage på deres plads
- Elev nr. 1 og nr. 3 dribler med bolden til elev nr. 2. og nr. 4 og løber derefter tilbage på deres plads osv.

Man kan ændre størrelsen af firkanten, så eleverne skal løbe længere for at gribe bolden.



### Stafet 10 min.

Gruppe på 3-4 elever. Alle 4 står på række tæt sammen med spredte ben. Lad alle grupper stå ved siden af hinanden, så I kan lave en lille dyst om, hvem der kommer først op til en bestemt linje på gulvet.



- Den første i rækken triller bolden gennem benene
- Den sidste i rækken tager bolden, når den er kommet igennem alle ben, og løber op foran i rækken og triller bolden igennem benene
- Stafetten fortsætter til alle er over linjen



### Tøm banen for bolde. 5 min.

- Eleverne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet. Brug alle de bolde I har.  
Boldene skal kastes over nettet. Det gælder om, at få tømt sin banehalvdel for bolde. Det hold, der først får alle bolde væk fra banen, har vundet.  
Der kan også spilles på tid. Når tiden er gået tælles alle bolde sammen. Det hold, der har færrest bolde på sin banehalvdel, har vundet.
- Øvelsen/legen kan gøres svære ved, at alle bolde skal serves over nettet.
- Du kan se hvordan du skal serve [her](#).



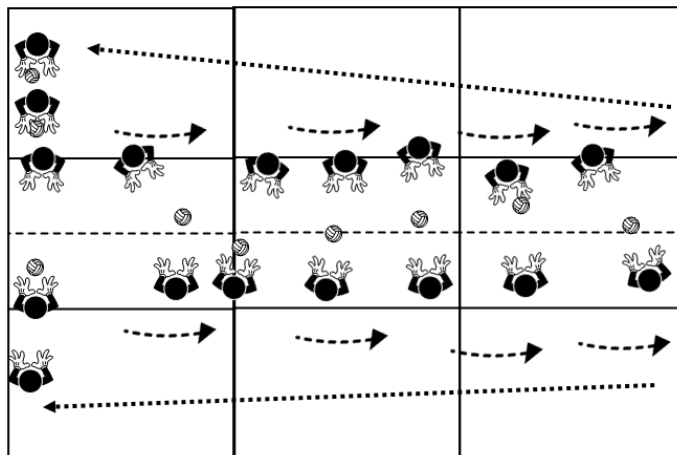
### Løb langs net. 10 min.

Alle elever. 10-20 bolde. To rækker på hver side af nettet/flexbåndet, som er sat op i hele hallen/salen. Start i venstre ende og løb mod højre, til I når til enden af hallen, nettet/flexbåndet.

- Løb langs nettet/flexbåndet mens I kaster bolden over nettet/flexbåndet til hinanden to og to
- Når I kommer til enden af nettet/flexbåndet, løber I tilbage til start og starter forfra. Hvis der er ulige antal elever, får I hver gang en ny makker
- Der starter hele tiden nye par når der er plads
- Boldene føres altid fremad i rækken, så de forreste har bolde. Det er lige meget, i hvilken række bolden starter

Find på nye opgaver, mens I løber langs nettet

- I skal skiftevis kaste bolden over nettet og trille bolden under nettet.
- I skal hoppe op og kaste bolden over nettet
- I skal dreje rundt om jer selv, når I har kastet bolden over nettet
- I skal hoppe fremad på et ben, indtil bolden kommer over på jeres side
- Find selv på flere opgaver til hinanden



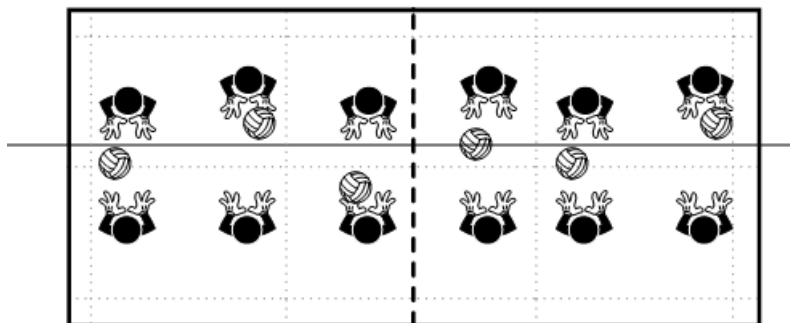
### Kaste – gribe. 10 min.

To og to sammen overfor hinanden på hver side af nettet/flexbåndet. Brug forskellige bolde.

- Kast bolden over nettet til din makker, som griber og kaster tilbage
- Kast bolden over nettet og løb tilbage og rør baglinjen med foden
- Kast bolden over nettet og rør derefter midterlinjen med hænderne
- Kast bolden op til dig selv, grib den og kast den derefter over nettet
- Kast bolden over nettet og rør din sidemand
- Kast bolden over nettet og rør en kammerat to pladser væk
- Kast bolden over nettet og løb under nettet og rør en kammerat
- Kast bolden over nettet og hop 3 gang
- Spil mod din makker. Man får point, når bolden rammer gulvet på modsatte side. 3 min. pr. kamp. Derefter flytter den ene række en plads mod højre (kongebold)

Der kan findes på flere øvelser undervejs. Lad eleverne komme med ideer.

Der kan løbende skiftes makker, ved at man på den ene side flytter en plads mod højre. Den sidste i rækken går op foran, så man bliver den første i rækken.



### Småspil. 10 min.

Fortsæt med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to. En bold pr. gruppe. Der kan løbende skiftes makker/grupper, ved at man på den ene side flytter en plads mod højre. Den sidste i rækken går op foran, så man bliver den første i rækken

- Stil jer ved siden af hinanden. Den ene kaster en bold over nettet. Den gribes og sendes hurtigt tilbage over nettet igen. Byt plads og vær derefter klar til at modtage bolden igen
- Samme som ovenover. Lykkes det at gribe bolden og kaste den videre til sin makker, som griber den, må man give det andet par en opgave. F.eks. 10 englehop, 10 hop på et ben, 10 sprællemænd, 10 hop så højt som du kan
- Samme som ovenover. Grib bolden (få fat i bolden), kast den til din makker, som griber den (få fat i bolden) og kaster den over nettet. Løb derefter ned bag baglinjen og tilbage på plads, og vær igen klar til at gribe/få fat i bolden fra modsatte side



### 3 øvelser. 10 min

Øvelserne 1-3 laves med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to. En bold pr. gruppe.

#### Øvelse 1:

- Bolden kastes frem og tilbage over nettet
- Når bolden er kastet over nettet, laver man armkrog med sin makker og løber en omgang rundt og bytter derefter plads.

#### Øvelse 2:

- Som øvelse 1, men nu står man foran og bagved hinanden
- Når bolden er kastet over nettet, vender den elev, der står foran sig om mod sin makker og springer op og giver sin makker en "high five" og bytter derefter plads
- Den elev, der står bagerst hopper op og møder sin makker så højt oppe som muligt med et "high five" og bytter derefter plads

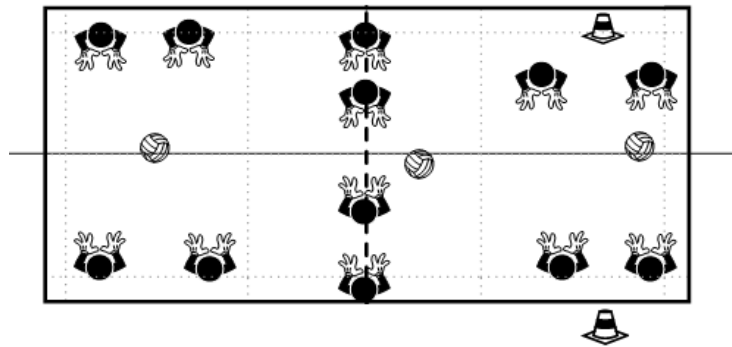
#### Øvelse 3:

- Bolden kastes frem og tilbage over nettet og gribes
- Den elev, der ikke griber bolden, løber ned og rører keglen
- Derefter byttes plads

Øvelse 1

Øvelse 2

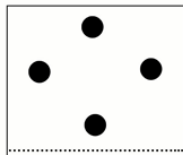
Øvelse 3



### Spil over net. 10 min.

Sammen i grupper på 8, hvor man er fire på hver side af nettet. Der kan være plads til mange hold langs nettet. En bold.

Stil jer i en "ruderform". Placer flade kegler, hvor eleverne skal stå, så I sikre, at eleverne løber helt ud til keglerne hver gang de roterer.



Spillet sættes i gang ved at bolden kastes over nettet/flexbåndet og derefter roterer (flytter) alle elever en plads i urets retning.

Bolden gribes på den anden side af nettet og kastes hurtigt videre tilbage over nettet og derefter roterer (flytter) alle elever en plads.

Gribes bolden ikke, samles den hurtigt op og kastes over nettet.

Man kan lade bolden ramme gulvet inden den gribes.

Man kan spille om point. Man får et point, hver gang holdet har grebet bolden 3 gange.

Der kan løbende skiftes modstanderhold, ved at holdene på den ene side flytter en plads mod højre. Det sidste hold i rækken går op foran, så man bliver det første hold i rækken.



### Spil level 0. 10 min.

Grupper på 8 elever, 4 elever på hver side af nettet. En bold.

I skal spille på badmintonbaner, hvis I er i en hal. Hvis I ikke har kidsvolleystænger i hallen, kan I bruge et flexbånd som spændes op mellem volleystængerne.

Hvis I er i en gymnastiksal kan I sætte en elastiksnor eller et flexbånd på langs af salen, således at I kan få 3-4 baner. De er ikke så store som badmintonbaner, men det er en fin størrelse at starte på. Er I mange kan I gøre banen mindre. Brug streger i gulvet til at markere banen.

Kan også spilles udendørs, hvis I har en snor, der kan bindes op om f.eks. fodboldmål, træer eller andre ting, som I kan finde i skolegården.

Inden I går i gang, er det en god ide, at øve rotation.

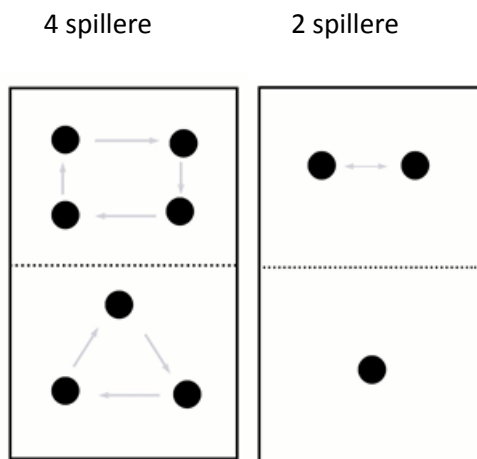
Det kan gøres således: Stil jer på banen i en firkant, hver gang underviseren klapper roteres en plads i urets retning. Hurtige klap, gør det sjovt. Se tegning af opstilling nederst på siden.

## Sådan spiller du level 0

1. Start med 4 spillere på banen. Kan spilles med 3,2 el. 1 spiller – se tegning. Marker med flade kegler hvor eleverne skal stå, så de laver en stor firkant
2. Spillet sættes i gang med en underhåndsserv/kast af en elev fra et vilkårligt sted på banen
3. Du må stå i den afstand fra nettet, som du magter, når du skal kaste bolden over nettet
4. Når bolden er kastet/servet over nettet, roterer (flytter) du en plads i urets retning. Se hvor markeringerne (keglerne) er. Du skal løbe helt hen til keglerne. Det samme gør alle de andre spillere på holdet (se tegning)
5. Bolden gribes af en spiller på den anden side af nettet, som med det samme kaster bolden tilbage over nettet til dit hold. Du griber og kaster over nettet igen og roterer – og sådan fortsætter spillet
6. Bolden er tabt, når du: ikke griber bolden, kaster/server bolden i nettet eller ud af banen
7. Når bolden tabes sættes spillet i gang med et kast eller en serv

Fra 2.-3. kl. kan I have disse regler med (regler 8-13)

8. Når du taber bolden, skal du forlade banen, - du "dør" og spillet fortsætter med 3 spillere på banen (se på tegning hvordan I skal stå). Når du er "død" skal du skiftevis hoppe 10 gange og stå på et ben. Du tæller til 10 mens du står på et ben, hoppe 10 gange osv.
9. Du kan komme ind på banen igen (befries), når dit hold har grebet bolden 1 gang. Du må komme ind på banen i det øjeblik, bolden er grebet
10. En spiller er befriet, når bolden gribes 1 gang
11. Hvis der "dør" endnu en spiller på dit hold, inden du bliver befriet, spilles der med 2 spillere på banen.
12. Hvis der "dør" endnu en spiller inden nogen bliver befriet, spilles videre med 1 spiller på holdet
13. Hvis den sidste spiller "dør" er der ingen spillere tilbage på banen, og det andet hold får 1 point
14. Se alle regler [her](#)





### Kids-rundbold. 15 min.

Sammen 8 og 8. 4 spillere på hver banehalvdel (badmintonbane). Mindre bane hvis I er mange. En bold pr. gruppe.

- Spil kids-rundbold (a' la' finsk rundbold)

#### Hold 1:

Alle elever på nær en, står på en række ved baglinjen med en afstand på ca. 2 m. En elev server/kaster bolden over nettet og løber derefter slalom mellem eleverne på baglinjen, som når bolden er sendt over nettet laver sprællemænd. Eleven bliver ved med at løbe mellem eleverne (frem og tilbage), der laver sprællemænd indtil det andet hold siger STOP.

Eleven tæller hver gang han/hun er kommet for enden af rækken. Efter STOP siges høj, hvor mange point man har fået.

Næste elev server eller kaster bolden over nettet. Når alle har servet/kastet, byttes roller med det andet hold.

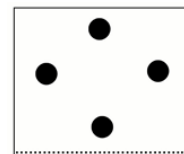
#### Hold 2:

Stiller sig ind på banen i "ruderform" og modtager bolden, der bliver servet/kastet fra modstanderholdet. Den elev, der griber bolden/får fat i bolden, løber en gang rundt om banen mens de andre på holdet følger efter i en lang række. Når de er nået banen rundt stiller de sig alle med spredte ben lige bag hinanden, og lader bolden trille gennem alles ben, hvorefter den sidste i rækken løber over på den anden banehalvdel baglinje og siger STOP. Man skal skiftes til at være den, der løber over på den anden side med bolden.

Alle roterer en plads og gør klar til at gribe bolden igen.

Når der er sagt stop skal eleven, der har servet/kastet stoppe sit løb.

Opstilling på banen



Vi arbejder med disse færdigheds- og vidensområder og - mål

### Alsided idrætsudøvelse

Boldspil og boldbasis

- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper
- Eleven har en viden om grundlæggende kaste og gribeteknik
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
- Eleven har viden om spiludvikling

### Idrætskultur og relationer

Normer og værdier

- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter

Samarbejde og ansvar

- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper
- Eleven har viden om samarbejds måder

Læringsmål til Kidsvolley i Skolen

### Hvad skal I lære:

- At kaste og gribe
- At spille et spil med få enkle regler
- At samarbejde om øvelser og små spil
- At udføre en underhåndsserv
- At kende reglerne på level 0-1 og spille spillet

Rekvisitter: forskellige bolde + kidsvolleybolde + flexnet eller kidsvolleynet

Randi Fechtenburg – [rfe@volleyball.dk](mailto:rfe@volleyball.dk)

Link til [Uvolley.dk](http://Uvolley.dk) hvis I vil vide mere om de forskellige levels, skolstævner, regler, lektionsplaner m.m.