



Aktivitet

Kidsvolley

Krav

Volleynet, børnevollybold. Det anbefales at arbejde med 4 spillere på hvert hold. De officielle øvelser og spil til Kidsvolley kan rumme op til ca. 24 elever. Reglerne for Kidsvolley knytter sig til fem niveauer. Derfor henvises til hjemmesiderne www.skolevolley.dk og www.kidsvolley.net, hvor reglerne er beskrevet.

Beskrivelse

Kidsvolley er specielt udviklet til begyndere i alderen 5-12 år. Spillet går fra kaste- og gribebevægelser frem til volleykast og slag, der ender ud i det færdige volleyballspil. I Kidsvolley arbejdes der på fem niveauer, og fælles for alle niveauer er, at der spilles med 4 elever på hvert hold og en børnevollybold.

Kaste og gribe, 1.-2. kl.

To og to sammen. Bolden kastes over nettet og gribes af makkeren, som står på den anden side af nettet. Der kastes frem og tilbage, indtil bolden berører jorden. **Variationer.** Når bolden er kastet, skal man ned og røre gulvet med hænderne, inden man skal gribe bolden igen. Når bolden er kastet, skal man hen og røre nettet, inden man skal gribe bolden igen. Når bolden er kastet, skal man hen og sætte én fod uden for én af sidelinjerne, inden man skal gribe bolden igen.

Eleverne øver med sig selv. Kast bolden op mellem benene og gribe den igen. Kast bolden siddende på begge knæ. Stå op og gribe bolden igen. Kast bolden op bag ved ryggen og gribe den igen. Kast bolden op og gribe den, mens det ene knæ rører jorden. Kast bolden op og gribe den med armene strakt over hovedet. Bevæg bolden rundt om mave/ryg, uden at bolden falder på jorden.

