Første økt - minivolleyball

**Organisering**

Tøm redskapsrommet for baller. At ballene har forskjellige størrelse gjør ingen ting. Det er med på å styrke barnas persepsjon og forståelse for ulike ballers egenskaper.

Trekk bommene ned, dra tauene ut, slik at barna har noe å treffe, kaste mellom eller over. Spenn en tryllesnor, et flexbånd eller et LongNet på tvers av salen, slik at barna har noe å spille over.

**Øvelser med ball – en og en**

* Gå tur mens ballen dabbes – forover, bakover, sidelengs, snu rundt.
* Hopp mens du dabber, hopp rundt om deg selv, opp og ned, fremover, sidelengs, baklengs, skiftevis på et bein og to bein.
* Dabb ballen samtidig som du setter deg ned på huk, ned på kne, ned på rompa, legger deg ned på ryggen, på magen, og opp igjen.
* Dabb ballen rundt egen kropp i sittende, ryggliggende, mageliggende stilling
* Dabb bak ryggen og tilbake igjen foran kroppen – og i motsatt retning, stående, sittende, knesittende
* Dabb, mens du twister, danser, sparker
* Dabb, mens du løper over salen
* Dabb på strekene i salen (dvs. med retningsendringer)
* Dabb mellom kjegler eller rockeringer
* Dabb i kaos mellom hverandre
* Dabb med en hånd (samlede eller spredte fingre, og prøv å gjøre kontakten med ballen så kort eller lang som mulig)
* Løp, mens du dabber. Skift retning og endre tempo, mens du løper
* Løp, stopp plutselig, mens du dabber ballen

 **Dabbing av ball styrker barnas håndledd. Flinke «dabbere» vil lettere lære seg smash- og servebevegelse når dette kommer.**

**Øvelser for å trene på fingerslagmottaket**

* Kast ballen i luften og ta imot den med riktig fingerslagstilling
* Kast ballen i luften - la den dabbe i gulvet og ta imot med riktig fingerslagstilling
* Kast ballen i luften - la ballen dabbe i gulvet, klapp i hendene og ta imot med i riktig fingerslagstilling
* Kast ballen i luften - la ballen dabbe i gulvet, drei 180-grader og ta imot med i riktig fingerslagstilling

**Småspill som øvelser til nivå 1 og nivå 2**
Grunnspillet er at barna går sammen to og to. Ballen kastes over nettet, snoren eller bommen. Ballen fanges av motspilleren og kastes frem og tilbake helt til den faller i gulvet.

**Variasjon**

1. Tell antall baller dere klarer å kaste og fange før den faller i gulvet
2. Etter at ballen er kastet over nettet skal spilleren røre gulvet med begge hendene
3. Etter at ballen er kastet over nettet skal spilleren bort og ta i nettet. Det er ikke lov til å løpe med ballen
4. Etter at ballen er kastet over nettet skal spilleren sette én fot utenfor én av sidelinjene. Det er ikke lov til å løpe med ballen
5. Kast kun med fingerslagskast til hverandre

**Spill nivå 1**
Her kan du se oppstilling og hvordan man roterer på banen.



**Evaluering, hva har du lært?**
Her et par spørsmål dere kan snakke om etter timen. En slik samtale hjelper barna til å innarbeide navn på de ulike slagene, og de blir bevisste på hva som lønner seg i øvelsene og i spillet.

* Når er ballen enklest å fange? (Når den kommer akkurat der jeg står, hvis den kommer langsomt m.m.)
* Når er ballen vanskeligst å fange? (Når jeg ikke har øyekontakt til ballen, når jeg ikke er i balanse, når den kommer raskt, når den ikke kommer der jeg står)
* Hvordan var det å gjøre noe annet, som å løpe bort og ta i nettet eller ta begge hendene i gulvet, før ballen skulle fanges igjen? (Litt vanskelig, fikk det litt travelt, gøy siden jeg ville klare å rekke det før ballen kom tilbake m.m.)
* Hva kalles den stillingen som du skal fange ballen i, når ballen fanges over hodet? (Fingerslagsmottak)
* Kan du nevne noen nøkkelord til fingerslagsmottak? (Hendene høyt, fang ballen over pannen, hendene danner en skål, pekefingre og tommeltotter danner en trekant)