VOLLEYBALL I SKOLEN

Fagfornyelsen
NORGES VOLLEYBALLFORBUND
2023

HVORDAN SPILLE VOLLEYBALL PÅ SKOLEN?

I volleyballtimer på skolen bør barn og ungdom få spille på små baner og med få spillere på laget. Aller helst bør det spilles en mot en, to mot to eller tre mot tre. Dette kan organiseres enkelt ved bruk av lengre nett og ved å bruke eksisterende linjer på gulvet i gymsalen evt. supplert med teip. Slik får man laget 3-8 baner på tvers av en vanlig volleyballbane. Med lengre nett kan en hel skoleklasse aktiviseres i en vanlig gymsal.

Nybegynnere i volleyball bør begynne med å spille **minivolleyball**, nesten uansett alder. I minivolleyball senkes tempoet i spillet ned til deltakernes nivå ved hjelp av at lagene kan erstatte ett, to eller tre av slagene med mottak/kast. Dermed vil de få bedre kontroll, og ballvekslingene kan bli lengre og morsommere enn i "tradisjonell skolevolleyball". Spillet treer-volleyball for tenåringer kalles **teenvolleyball**, og de samme prinsippene gjelder der.

Kort fortalt spilles minivolleyball etter følgende prinsipper:
- Nivå 1 tillater tre mottak/kast.
- Nivå 2 tillater mottak/kast på første og andre slag.
  På tredje slaget må man ta et volleyballslag over nett.
- Nivå 3 tillater mottak/kast kun på andreslaget (opplegget).
- Nivå 4 er tilnærmet lik vanlig volleyball.

Teenvolley spilles slik:
- Teen 1 – En holding tillatt (som mini 3).
- Teen 2 – Ingen holdinger, minimum 2 touch pr. side (som mini 4)
- Teen 3 – spiller vanlig volleyball på jente- og guttelag.
- Teen 4 – spiller vanlig volleyball på jente- og guttelag.

Sittevolleyball er en tredje variant som kan organiseres i kroppsøvingstimen. Her sitter alle utøverne på gulvet og nettet er også festet slik at det er i kontakt med gulvet. Sittevolleyball er egnet variant hvis man har elever som eksempelvis sitter i rullestol eller har utfordringer med å gå, hoppe eller løpe. I sittevolleyball beveger man seg på gulvet og gjør at alle kan spille med likt utgangspunkt.

HVILKET UTSTYR TRENGER JEG?

Først og fremst så anbefaler vi at man har tilpassede baller og lengre nett når man organiserer mini- og teenvolleyball. Har man likevel ikke tilgang på lengre nett så kan man alternativt benytte for eksempel en tryllesnor eller flexibånd for å markere et skille. I tillegg kan annet utstyr som finnes i utstyrsboden slik som rockeringer, medisinball, kjegler, benker og strikk med på å skape variasjon i øvelser og derav øver man på ulike ferdigheter. Bruk det du har tilgang til og la kreativiteten blomstre.

Ballene som anbefales for barn og unge har en annen tekstur og tyngde enn den tradisjonelle voksenballen som mange kjenner. Barneballen er mykere, lettere og litt mindre, noe som gjør den mer egnet for nybegynnere. Ballen finne også i flere forskjellige farger som gjør den mer spennende for de yngste. Schoolballen kan også benyttes ute i sanden og er et godt alternativ hvis man skal spille sandvolleyball.

NETT

Lengre nett, som for eksempel Longnet, kan spennes på tvers av gymsalen og gjør at flere kan spille samtidig. Nettet kan ofte være dobbelt så langt som et tradisjonelt volleyballnett. Flere idretter kan dele slik at man både kan spille f.eks volleyball og badminton over samme nettet.

FORSLAG TIL KROPPSØVINGSTIMEN

Vi har flere forslag til innhold i kroppsøvingstimen for elever fra 1. til 10. klasse. Øktene er ferdig beskrevet og klare til bruk for deg som lærer.

Disse finner du på NVBFs nettside:

Videre har vi beskrevet en kroppsøvingstime for 1. og 2. klasse og en time for 8. til 10. klasse.
Disse finner du også her:

VOLLEYBALL I 1. OG 2. KLASSE

I denne kroppsøvingstimen har vi fokusert på følgende kompetansemål etter 2. trinn i læreplanen:

- Utforske egen kroppslig bevegelse i leik og annen aktivitet, alene og sammen med andre.
- Øve på å avlevere og ta imot og leike med ulike typer redskaper og balltyper.
- Forstå og praktisere enkle regler for samspill i ulike bevegelsesaktiviteter.
- Utforske og gjennomføre grunnleggende bevegelser som å krype, gå, springe, hinke, satse, lande, vende og rulle i ulike miljøer.

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

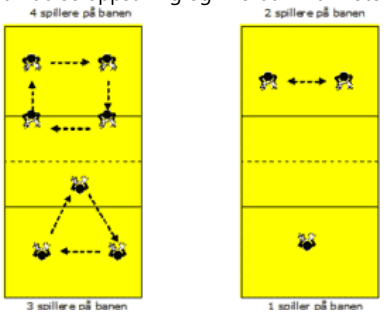
Dabbing av ball styrker barnas håndledd. Flinke «dabbere» vil lettere lære seg smash- og servebevegelse når dette kommer.

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

- Tell antall baller dere klarer å kaste og fange før den faller i gulvet
- Etter at ballen er kastet over nettet skal spilleren røre gulvet med begge hendene
- Etter at ballen er kastet over nettet skal spilleren bort og ta i nettet. Det er ikke lov til å løpe med ballen
- 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
- 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

VOLLEYBALL I 8. – 10. KLASSE

I denne kroppsøvingstimen har vi fokusert på følgende kompetansemål etter 10. trinn (fra 2021):

- utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar
- anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

Oppvarming
La gjerne elevene stå for oppvarmningen, legg ut nok baller til alle, og la dem selv finne på øvelser og leker. Her er et forslag:

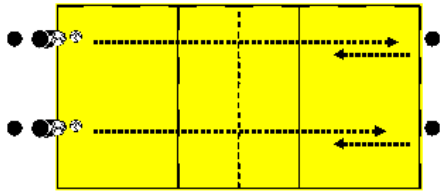
Fangelek med baggerslag
Alle elever har en ball hver. 2-4 elever er fangere. Alle spiller baggerslag opp til seg selv. Fangerne prøver å spille ballen sin på en av de andre. Blir man truffet er man død. Både fangere og spillere har kun lov til å bevege seg mens de holder ballen i luften med baggerslag. Holdes ballen i hendene, må man stå stille. De «døde» kan for eksempel spille ballen i veggen, ta spensthopp eller lignende mens de venter på at alle skal bli tatt og leken starter på ny.

Baggerslag-øvelser

Baggerslagstafett
3 elever på hvert lag. 2 elever står med ballen på den ene baklinjen, den siste eleven står på den andre baklinjen. Start alltid der det er 2 elever. En av elevene spiller baggerslag opp til seg selv mens hun løper til den andre baklinjen. Hun avslutter med et baggerslag som fanges. Deretter fortsetter neste elev tilbake til den andre baklinjen. Mister man ballen må man tilbake til start. Man kan lage egne regler for yngre eller mindre erfarne elever. Eks. ballen kan ha lov til å gå i bakken to ganger pr. etappe, eller man må gå 4 skritt tilbake om man mister ballen osv. Hvilken gruppe klarer først å bringe ballen frem og tilbake 10 ganger?

Kan også gjøres med flere elever på hvert lag.

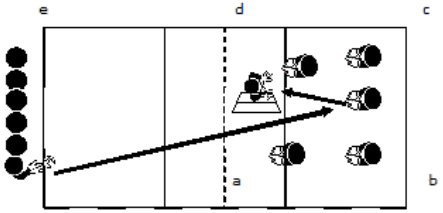
-



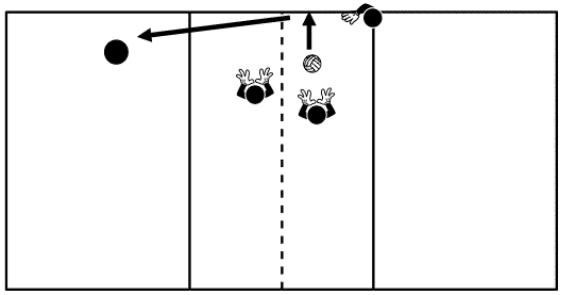
Baggerslag parvis
2 elever står overfor hverandre på hver sin sidelinje eller baklinje. Den første bringer ballen bort til medspilleren, mens han spiller baggerslag opp til seg selv, og springer så tilbake på plass. Medspilleren bringer ballen tilbake igjen, osv. Man er derfor nødt til å springe raskt tilbake for å kunne motta ballen igjen. Kan også gjøres med flere elever som bytter på å spille ballen.

Volley-dødball (Øvelsen minner om vanlig dødball)
Gruppen deles i to lag, et utelag og et innelag. Utelaget står spredt utover banehalvdelen i servemottaksoppstilling. Rundt banen markeres fem baser (a, b, c, d og e) med for eksempel teip, kritt eller rockeringer. En elev fra utelaget sitter på en krakk foran ved nettet og fanger baller.

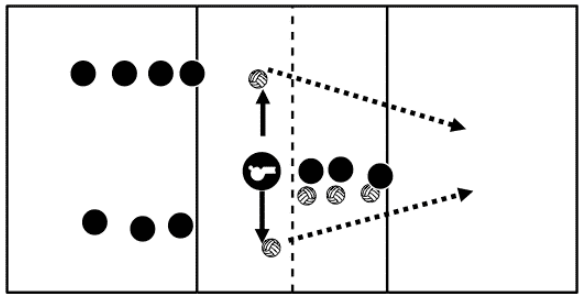
Innelaget server. Den servende eleven skal løpe innom de fem basene. Han må stoppe i en base før eleven på krakken har mottatt ballen og ropt «stopp». Eleven på krakken kan ikke bevege seg bort fra krakken. Dersom servemottaket til utelaget ikke treffer direkte, kan de andre på laget spille ballen med volleyballslag bort til eleven på krakken. Ut fra nivået på gruppen kan du avgjøre om for eksempel det er greit at ballen spretter i bakken mellom utelagets baggerslag mot krakken.
Lagene bytter inne/ute ved 3 «døde» eller evt 5 minutter. De «døde» går bakerst i rekken og fortsetter spillet. Man «dør» også ved servefeil.
Innelaget får poeng hver gang en person har løpt banen rundt. Serveess gir direkte poeng. Utelaget får poeng for hver død.



Smashøvelser
Elevene trener på rytmen i stegene: venstre, høyre, venstre, hopp.
To elever jobber sammen, en på hver side av nettet, og de har en ball. Kast ballen opp med begge hender og slå til ballen (over eller under nettet, ikke viktig). Treffpunktet på ballen skal være «på den nordlige halvkule», sånn at ballen slås bratt i gulvet (Bruk håndleddet). Eleven på den andre siden av nettet fanger ballen, kaster den opp med begge hender, og slår ballen «på den nordlige halvkule» osv.
Fire elever sammen, to på hver side av nettet. Den ene står ved nettet og kaster, med underarmskast, ballen opp til makkeren som slår ballen over. På motsatt side fanges ballen, kastes frem til makker, som med underarmskast legger opp til smash osv.



Læreren (eller en elev) står ved nettet. En rekke bak ham står og gir fra seg baller, og to rekker står ca. 4 steg fra nettet. Læreren (eller eleven) kaster baller til annenhver rekke. Elevene løper frem med riktige steg og smasher ballen over nettet. De henter ballen, gir den til læreren, før de stiller seg i motsatt kø for ny smash.



VOLLEYBALL I FRIMINUTTET

Volleyball er gøy også i friminuttet. Her har vi samlet noen leker med bruk av minivolleyball som tar 10-15 minutter å gjennomføre. Lekene kan organiseres av f.eks trivselsledere hvis skolen har dette. Lekene kan også organiseres som øvelser på friluftsdager og klasseturer. Det finnes flere leker på **https://wiki.volleyball.no/volleyball-i-skolen/**

Balljakt

1 ball og to lag.
Det ene laget spiller til hverandre med baggerslagkast eller fingerslagkast. Det andre laget prøver å få tak i ballen. Lykkes de med dette bytter lagene roller.

Dobbeltspill med baggerslag

2 baller. To lag.
Hvert lag starter med en ball og spiller til hverandre ved å kaste baggerslagkast eller fingerslagkast. Mottakeren av ballen spiller et baggerslag opp til seg selv og fanger den. Lykkes det, får laget ett poeng. Det er om å gjøre å score så mange poeng som mulig. Spill på tid. Lagene kan også forsøke å stjele hverandres baller. Lykkes det, spiller laget videre med to baller inntil det andre laget har stjålet tilbake ballen.

Etter ballen

1 ball. To lag.
Det laget som har ballen spiller den til hverandre. Dette gjøres ved å kaste til en medspiller som spiller baggerslag til seg selv, og deretter raskt kaster ballen videre til en ny medspiller. Blir man berørt av en motspiller mens man har ballen overtar det andre laget ballen.

Rockering-volley

1 ball, to lag, en rockering er mål.
Spillerne på det laget som har ballen spiller til hverandre med fingerslag- eller baggerslagkast. Det scores poeng hvis de klarer å avlevere ballen til en medspiller mens han står inne i rockeringen. Hvis spilleren inne i ringen klarer å spille et baggerslag opp til seg selv når han mottar ballen får laget to poeng. Spillerne fra det andre laget prøver å stjele ballen. Og hvis de klarer det får de sjansen til å score.

Karusell

1 ball pr. lag. Like mange spillere på hvert lag, minimum tre.
Hvert lag deler seg i to rekker med fronten mot hverandre. Det skal være ca. 5 m mellom de to rekkene på laget. Hvis laget har oddetall antall spillere står det f.eks. tre i den ene og fire i den andre. Ballen kastes med fingerslag- eller baggerslagkast til den første i rekken overfor, og barnet løper deretter til motsatt rekke og stiller seg bakerst. Spilleren overfor, som fanger ballen, kaster den raskt videre og løper bak i køen i rekken overfor. Det gjelder å klare så mange kast-mottak som mulig uten å miste ballen. Karusell kan også gjøres med flere lag. Lagene kan da evt. konkurrere og prøve å få flest mulig kast-mottak på rad. De starter på null igjen når de mister ballen. Eller – de mister halvparten, og får inn litt hoderegning på kjøpet.

SKOLETURNERING

En dag i hallen med glade elever som spiller volleyball. Hva kan være bedre?

Miniturneringer eller teenturneringer er en morsom turneringsform som aktiviserer mange elever samtidig. Som i gymtimene gir små baner og få spillere på hvert lag stor grad av delaktighet og interaksjon mellom elevene. Her kan man arrangere turneringer både internt i klassen, på tvers av det enkelte trinn og mellom de ulike årskullene.

Organisering av turnering kan være et lærerikt prosjekt for de eldre elevene der man både må fokusere på planlegging, organisering, gjennomføring og evaluering. Turnering på prosjektnivå kan både gjøres stort og lite avhengig av antall lag og ambisjon for turneringen. Her kan man trene på samarbeid, ledelse, organisering, men også utforming av invitasjon, organisering av kiosk med mer.

Husk også at turneringen ikke trenger å foregå innendørs. Turnering på sand eller gress kan være lærerikt og samtidig gi plass for flere.

Vi har samlet noen tips til hvordan man enkelt kan gjennomføre skoleturnering på denne nettsiden: volleyball.no/skoleturneringer/

Vi har samlet noen tips til hvordan man enkelt kan gjennomføre skoleturnering her:

VOLLEYBALL I FAGFORNYELSEN

Fagfornyelsen, kroppsøving og idrett:

Idrettene er ikke ute av kroppsøvingsfaget, men både vi i skolen og utdanningsinstitusjonene må snu tankene sine om hvordan man skal tilrettelegge for riktig bruk av idrettene i faget.

Viktige begreper –

Progresjon

Kroppsøvingsfagets relevans:

STIMULERE TIL LIVSLANG BEVEGELSESGLEDE OG TIL EN FYSISK AKTIV LIVSSTIL UT FRA EGNE FORUTSETNINGER

ELEVENE SKAL LÆRE, SANSE, OPPLEVE OG SKAPE MED KROPPEN.

ALENE OG SAMMEN MED ANDRE FREMME SAMARBEID, FORSTÅELSE OG RESPEKT FOR HVERANDRE

UTVIKLE KOMPETANSE OM TRENING, LIVSSTIL OG HELSE OG ERFARE HVA EGEN INNSATS HAR Å SI FOR Å OPPNÅ MÅL.

MOTIVERE ELEVENE TIL Å HOLDE VED LIKE EN FYSISK AKTIV OG HELSEFREMMENDE LIVSSTILETTER AVSLUTTET SKOLEGANG.

Kroppsøvingsfagets verdigrunnlag:

Faget skal bidra til å gi elevene mulighet til å praktisere og refelktere over samspill, medvirkning, likeverd og likestilling.

Elevene skal løse utfordringer og oppgaver i et mangfoldig læringsfellesskap.

Motet skal utfordres, slik at de tøyer egne grenser

Faget tar vare på tradisjonell bevegelsesaktivitet i samfunnet, men stimulere også til eksprimentere og kreativ utfoldelse.

HVOR KAN JEG FINNE MER INFORMASJON?

NVBF har flere ressurssider for deg som ønsker å få mer informasjon om hvordan kan organisere volleyball, sandvolleyball eller sittevolleyball i kroppsøvingstimen eller på aktivitetsdager. Her er QR-koder til noen av våre viktigste ressurssider:

Øktplaner på norsk:

Øktplaner på engelsk:

Minivolleyball:

Teenvolley:

Sittevolley-ball:

Faghefte minivolleyball:

NVBFs utviklingstrapp:

Sandvolleyball – en lærebok:

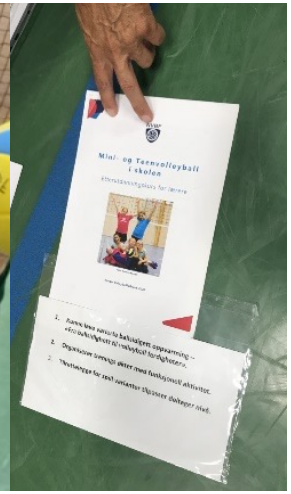
HVOR KAN JEG LÆRE MER?

Norges Volleyballforbund tilbyr ordinære trenerkurs, men og et eget lærerkurs som er utviklet for at lærere skal kunne ha gode volleyballøkter i kroppsøvingstimen med fokus på aktivitet og mestring.

Lærerkursene tilbys i to varianter, der et kurs gjennomføres på 3 timer, og det andre gjennomføres på 8 timer.

Kursene passer for deg som ønsker å:

- Bli motivert og inspirert til å undervise dine elever i volleyball
- Lære hvordan vi med enkle midler kan aktivisere mange elever samtidig
- Lære hvordan vi tilrettelegger for mestring for alle uansett ferdighetsnivå
- Lære hvordan vi trener og spiller minivolleyball/Teenvolleyball
- Lære «LongNet-pedagogikken»
- Lære pedagogiske grep, som enkelt kan overføres til andre idretter



KONTAKTINFORMASJON

Vi håper at dette heftet kan være til hjelp for å skape volleyballglede for både elever og lærere.

Du finner mye god informasjon på nettsidene volleyball.no og wiki.volleyball.no Som kan gi ny inspirasjon.

NVBF kan også kontaktes på kompetanse@volleyball.no hvis man har spørsmål.

#Respekt #Stolthet #Engasjement #Mangfold