

Serv

I det følgende præsenteres en række øvelser til serv. Der er her udelukkende øvelser til træning af underhåndsserven, som er målrettet level 1 og level 2. I afsnittet under småspil starter mange af spillene med, at bolden sættes i gang med en underhåndsserv, og du vil også i disse øvelser træne underhåndsserven. Øvelser til overhåndsserven indgår ligeledes i mange af småspillene og som en del af de mere komplekse øvelser under eksempelvis baggerslag.

Underhåndsserv. (2.) + 3. + 4. og 5. klasse - Enkeltvis og parvis

- Serv op ad væggen og forsøg derefter at gribe bolden.
- Den ene server op ad væggen, den anden forsøger at gribe bolden.
- Serv mod et bestemt sted på væggen.
- Serv over nettet mod bestemt mål (kegler, skamler, hulahopringe). Der gives point, hver gang der rammes i målområdet.
- En spiller på hver side af nettet. Der serves, og spilleren på den anden side griber bolden og server tilbage osv.
- Serv på kryds som i badminton.
- Lav et felt på væggen i ca. 2 meters højde. Der spilles Volley-Squash. Der, hvor man griber bolden, server man fra. Øvelsen kan også laves med bagger- og fingerslagskast
- Serv mod basketballplade.
- En spiller på hver side af nettet. Den ene har en bold, den anden har en hulahopring. Spilleren med bolden server over nettet. Spilleren med ringen forsøger at få bolden til at ramme gennem ringen.
- En spiller på hver side af nettet. Begge starter 3 skridt fra nettet. Serv bolden over nettet. Får man den over, må man gå et skridt baglæns. Laver man fejl, går man et skridt frem. Hvem kan komme ned på baglinjen?
- To spillere prøver at komme til den anden side af hallen, mens de server. Den ene server, mens den anden gør klar til at gribe. Den, der har servet, løber nu forbi, den der har grebet bolden, og gør sig klar til at gribe. Gribes bolden ikke startes forfra.

Underhåndsserv. (2.) + 3. + 4. og 5. klasse - Grupper

- Spillerne er sammen i grupper på 4. 2 på den ene side af nettet som servere og 2 på den anden side som gribere. Når griberne til sammen har grebet 10 bolde byttes side.
- Spillerne er sammen i grupper på 3. En bold pr. gruppe. Spillerne stiller sig i række med front mod væggen i en afstand på ca. 2½ meter. Serv op ad væggen. Den første spiller server bolden mod væggen, den 2. griber og server, den 3. griber og server, osv. Hvem kan lave en serie på 10? Hvilken gruppe har først grebet 30 bolde?
 - Efter serven løber man ind og rører væggen og går bag rækken.
 - I stedet for at gribe laver man et baggerslag og griber. Det gør man kun, hvis man magter det. Det giver 2 point at spille baggerslag og gribe bolden og 1 point at gribe uden baggerslag. Hvilken gruppe får først 30 point?
- Et hold på hver side af nettet. Placer 5 kegler eller 5 hulahopringe på hver side. Placer spillerne fra hvert hold side om side i den afstand til nettet, hvorfra der skal serves. Hvem har efter 3 - 5 minutter væltet flest kegler eller ramt ned i flest hulahopringe?
- Læg 10-15 hulahopringe på den ene side af nettet. Lav et antal grupper af 3 eller 4 spillere. Vælg den serveafstand, der passer til børnenes færdigheder.



DANSK VOLLEYBALL
FORBUND

- Når man rammer ned i en ring, må man hente ringen ned til sin gruppe. Hvem har efter eksempelvis 5 minutter flest ringe?
- Man må først tage en ring, når man har servet 3 bolde ind i ringen.
- 2 hold af hver 8 børn. Placer 2 måtter ca. 6 meter fra dem der skal serve. 2 børn står på hver af måtterne
 - Når bolden bliver grebet på måtten, får man 1 point, og der roteres. Når bolden ikke bliver grebet, henter man den og stiller sig tilbage i køen sammen med de andre servere. Hvem har først 20 point?
 - På hver måtte står 4 fangere og på ca. 6 meters afstand står 4 servere. Hvis den serverede bold ikke bliver grebet, bliver du fanger på måtten. Bliver din bold fanget, så har man befriet den, som greb bolden, og den der greb bliver nu server. Det hold, der først befrier alle spillerne har vundet. Øvelsen kan selvfølgelig også laves med bare 1 hold.
- Servekrig: 2 hold placeret på hver sin side af nettet. Hver spiller har 1 bold + 3 ekstra bolde. Det gælder om at serve over nettet, så holdets banehalvdel tømmes for bolde.
- Serve-cirkeltræning: Spillerne skal gennemføre en bane med forskellige serveopgaver.
 - Opgaveeksempler: Serv mod basketplade. Serv igennem to tykke tove. Serv på en måtte. Serv mod (en del af) væggen. Serv, løb og grib. Vælt en kegle (som fx står på en plint). Serv igennem en ring, som hænger fra loftet. Serv forbi en bestemt linje.
 - Spillerne er sammen 3 og 3. 2 spillere på den ene side og 1 spiller på den anden side. Der startes med en serv fra siden, hvor der er to spillere. Når man griber en bold, får man et point. Når man laver et baggerslag og griber den bagefter, får man 2 point. Når man har servet bolden over nettet løber man efter bolden og gør sig klar til at gribe eller spille baggerslag. Løb på forskellige måder over til den anden side: krydsskridt, shuffle, baglæns, kolbøtte over måtten, gadedrengeløb osv.
- 2 hold på ca. 8 spillere. På baglinjen af volleybanen ligger 2 måtter. På måtterne sidder en spiller fra det ene hold. Resten af holdets spillere står på sidelinjerne. Det andet hold trækker nu måtterne så hurtigt som muligt til den anden baglinie. Spillerne på sidelinjerne server til holdkammeraterne på måtterne. Hvilket hold griber flest bolde på måtten?