



# Volleyboll - Kidsvolley

sammanställt av

Lena Eriksson

08.06.2006



[www.aif.aland.fi](http://www.aif.aland.fi)

# Kort historik

Världens största sport började som massmord. 1895 ”uppfann” William G. Morgan, en instruktör vid KFUM i Massachusetts i USA, det vi kallar det moderna volleybollspelet. Spelet har mycket gamla anor både i Europa och i Mellanamerika.

Redan de gamla grekerna hade ett volleybollliknande spel, episkyros på 500-talet f Kr. Ett volleybollliknande spel, trigon, är också känt från det gamla Rom på 200-talet. Under medeltiden spelades i England, Tyskland och Italien något som man kallade ”ballongspelet”, som på 1890-talet återupptogs i Tyskland under namnet Faustball eller knytnävsboll. Det sägs att Volleybollen härrör från detta medeltida bollspel.

Aztekerna i Sydamerika hade en mer blodig volleybollvariant. De som förlorade matchen förlorade även livet efter matchen. Det sägs att när spanjorerna 1519 landsteg på Mexicos kust fann man tusentals kranier av goda förlorare.

Man kan läsa att nuvarande form dök upp i slutet av 1800-talet i England. Därifrån spreds den till USA av en av KFUM:s instruktörer William G. Morgan. Enligt en an-

nan historieskrivning blandande Morgan basket, baseball, tennis och handboll för att skapa ett spel till sina grupper av affärsmän vilka ville ha ett spel med mindre fysisk kontakt än i basket. Han kallade spelet ”mintonette”. Under en uppvisningsmatch 1896 påpekade någon, att spelarna spelade bollen på volley fram och tillbaka över nätet och föreslog att volleyboll vore ett bättre namn på spelet. Sedan den dagen, 7 juli 1896, kallas spelet Volleyboll.

1947 bildades det Internationella Volleybollförbundet. Före det hade volleybollen varit en underavdelning till det Internationella Handbollförbundet i 13 år.

EM spelades första gången 1948 och VM året efter. Debut i OS gjorde sporten 1964 i Japan.

Volleyboll har införts i Sverige ett par omgångar, första gången i början av 20-talet och senast av estländare som flydde hit i samband med andra världskriget.



# Spelets Idé

Volleyboll är spelet utan studs! Volley = utan studs  
Volleyboll är ett lagspel, där lagen skiljs åt av ett nät. Det finns olika sätt att spela för olika omständigheter så att spelets mångsidighet ska kunna erbjudas till alla.

Spelet går ut på att slå ner bollen på motståndarens planhalva. Det lag som lyckas med det vinner bollen.  
Spelets sätts igång genom att det lag som vann den senaste bollen servar. Lagen har sedan tre slag på sig för att slå bollen över nätet. Volleyboll spelas med händerna, men man får ta bollen med alla delar av kroppen.

**Volley 2000**  
Är en volleybollform som kan spelas av alla, killar som tjejer, stora som små, gamla som unga. Det som skiljer spelet från traditionell volleyboll är antalet spelare på plan (3-4 st), att man tillåter en studs mellan någon av bollberöringarna och att man tillåts serva ända fram till tremeterslinjen. Tanken är att alla skall kunna spela och ha nöje av det.

**Kidsvolley**  
Det nya och helt barnanpassade volleybollspelet för barn 6-9 år. Spelet har hämtats från Danmark får Kidsvolley har funnits sedan 2001.

Spelet är enkelt och bygger på att barnen fångar och kastar bollen över nätet.

Kidsvolley kan spelas på sex olika nivåer beroende på barnens förmåga. Spelet utvecklas för varje nivå. I stället för att börja med knepig teknikträning börjar man lära in rörelsemönstret och att fånga och kasta bollen.

**Beachvolley**  
Är en volleyform som spelas på sand. Spelplanen är något mindre än i traditionell volleyboll. Varje lag består av två spelare men det förekommer varianter med tre och fyra spelare.



# Regler

## Volleyboll

Varje lag består normalt sett av sex spelare, totalt får det bestå av max. 12 spelare

### Spelplan och nät

Spelplanen 18 x 9 meter uppdelat på två planhalvor, var och en 9 x 9 meter. Lagen skiljs åt av ett nät.

Till spelplanen hör ett friområde som skall vara 3 meter på alla sidor.

Det fria spelrummet är området ovanför spelområdet och det skall vara fritt från hinder. Det skall vara 7 meter högt ovanför spelytan.

Nätet är 1 meter brett och en 80 cm antenn fästes på var sida om nätet. Antennerna räknas som en del av nätet och begränsar passerområdet i sidled.

Nätets höjd är 2,43 cm för herrar, 2,24 cm för damer. Ungdomar spelar på 2,00-2,35 beroende på ålder.

### Regler

Det lag som vinner senast spelade boll erhåller rätten att serva. Om serverätten går över roterar laget (medsols) som vann bollen och spelaren som står på tur går för att serva. När en boll servas måste lagen vara uppställda enligt sin rotationsordning.

En boll är inne när den berör spelplanen eller linjerna.

En boll är ute omden går under nät, när den berör ett föremål, taket eller en person utanför planen. Bollen döms även vara ute när den berör antenner, stolpar, rep eller nätet utanför sidobanden.

En spelare får beröra motståndarens planhalva med fötter, händer om någon del av dessa samtidigt berör eller är direkt ovanför mittlinjen. En spelare tillåts nudda nätet om den inte stör motståndaren eller gör en spelhandling.

### Poängräkning

Poäng fås när bollen spelats i golv på motståndarens planhalva, om motståndaren bryter mot regler eller gör felaktiga spelhandlingar eller om en motståndare drar på sig en varning.

Poängberäkning varierar mellan olika spelformer. Grundregeln är att det lag som vinner bollen får en poäng. Det lag som först uppnår 25 poäng vinner setet. Ett set måste vinnas med minst två bollar/poäng.

En match spelas till ett lag vunnit tre set. Skiljeset vid ställning 2-2 spelas till 15 poäng.

De vanligaste slagen är:

Serve: tillslag bakom baslinje för att sätta igång spelet

Bagger: för servemottagning och räddning av bollen

Pass: för att förbereda anfall

Smash: för att slå ner bollen på motståndarens planhalva

Block: för att hindra smashen att gå över nätet

## Volley 2000

Varje lag består av tre till fyra spelare.

### Spelplan och nät

Spelplanen 18 x 9 meter uppdelat på två planhalvor, var och en 9 x 9 meter. Lagen skiljs åt av ett nät.

Nätets höjd är 2,00

En vanlig inomhus boll används, kan rekommendera att sätta något mindre tryck än normalt. Viktigt är att bollen skall studsas bra.

### Regler

Det lag som vinner senast spelade boll erhåller rätten att serva. Bollen skall slås med kort tillslag. Bollen kan slås med vilken kroppsdel som helst utom vid serve då den måste slås med armen. Vid underarmsserve får man gå fram till tremeterslinjen. Om spelarna väljer att använda någon annan typ av serve måste den slås bakom baslinjen. Serven godkänns om bollen går över till motståndaren även om den nudar nätet innanför antennerna.



Laget har tre slag + en studs på sig innan bollen måste slås över nätet till motståndarlaget.

### Poängräkning

Poäng fås när bollen spelats i golv på motståndarens planhalva. Poängberäkningen sker genom rallyräkning dvs poäng på varje boll.

En match spelas i ett eller flera set och det lag som först vinner 25 poäng vinner setet. Ett set måste vinnas med minst två bollar/poäng tills ett lag vunnit tre set. Vid tre sets matcher spelas det avgörande setet till 15 poäng med minst 2 poängs marginal.



# Regler

## Kidsvolley

Kan spelas i sex olika nivåer beroende på barnens egen förmåga. Spelet utvecklas för varje nivå. I stället för att börja med knepig teknikträning börjar man med att lära in rörelsemönstret och att fånga och kasta bollen.

Nivåerna i detta kompendie kallas i fortsättningen för level. Varje level är tänkt att utveckla någon eller några motoriska färdigheter.

Level 0, 1 och 2 bygger på rotationsprincipen och är inriktad på barn 6-9 år

Level 3 innehåller alla volleybollslag men det är tillåtet att fånga bollen en gång. Här utvecklas taktisk förståelse för volleyboll.

Level 4 och 5 är tidigare känt som minivolley.

### Level 0

Rekommenderas t.o.m klass 1.

Spelarna skall kunna fånga och kasta en boll

### Serve

Spelet sätts igång med att en spelare från valfri position på banan kastar bollen över nätet.

### Spelplan och nät

En badmintonplans yttre linjer

Näthöjd 2,00 meter



### Spelet

☒ Det är 4 spelare på varje lag.

☒ Bollen skall fångas

☒ Bollen skall kastas över nätet. Spelaren får inte förflytta sig med bollen. Är avståndet till nätet för stort så får man kasta bollen till en medspelare som i sin tur kastar bollen över nätet.

☒ När en spelare i det egna laget kastar bollen över nätet roterar spelarna i laget en position (medsols).

☒ Bollen är död när den inte fångas, kastas i nätet eller utanför banan. När bollen är död lämnar spelaren som begått felet spelplanen. Ett nytt kast sätter igång spelet igen.

☒ En fångad boll, kastad från motståndarlaget, betyder att en spelare befrias och får komma in på spelplanen igen.

☒ Övertramp av mittlinje och nätberöring är tillåtet om spelaren inte stör motståndarna.

### Tävling

☒ Matchlängd är 10 minuter.

☒ Poäng utdelas varje gång motståndarens bana är tom på spelare

## Level 1

Rekommenderas t.o.m klass 2

Spelarna bör kunna fånga och kasta en boll samt göra en underarmsserve

Serven är den första volleybollteknik som presenteras för spelarna. Spelare i åldern 7-9 år har den fysiska styrkan som krävs för att serva bollen över nät.

Det rekommenderas att man lägger vikt vid serv på lektionen så att spelarna lär sig denna färdighet.

### Serve

Spelet sätts igång med underarmsserve från valfri position på banan. Den spelare som har bollen servar.

### Spelplan och nät

En badmintonplans yttre linjer

Näthöjd 2,00 meter

### Spelet

☒ Det är 4 spelare på varje lag.

☒ Bollen skall fångas

☒ Bollen skall kastas över nätet från där den fångas. Spelaren får inte förflytta sig med bollen.

☒ När en spelare i det egna laget kastar bollen över nätet roterar spelarna i laget en position (medsols).

☒ Bollen är död när den inte fångas, kastas i nätet eller utanför banan. När bollen är död lämnar spelaren som begått felet spelplanen. Ett ny serve sätter igång spelet igen

☒ Övertramp av mittlinje och nätberöring är tillåtet om spelaren inte stör motståndarna.

### Tävling

☒ Matchlängd är 10 minuter.

☒ Poäng utdelas varje gång motståndarens bana är tom på spelare



# Regler

## Level 2

Rekommenderas t.o.m klass 3.

Spelarna bör kunna fånga och kasta en boll på ett volleyliknande sätt. De bör även klara av att göra underarms-serve och baggerslag.

Serve

Spelet sätts igång med underarmsserve från valfri position på banan. Den spelare som har bollen servar.

Spelplan och nät

En badmintonplans yttre linjer

Näthöjd 2,00 meter

Spelet

- ☒ Det är 4 spelare på varje lag.
- ☒ Bollen skall fångas undantag vid befrielse av medspelare. Se nedan
- ☒ Bollen skall kastas över nätet med bagger-, fingerslag eller smashkast från platsen där bollen fångats.
- ☒ När en spelare i det egna laget kastar bollen över nätet roterar spelarna i laget en position (medsols).
- ☒ Bollen är död när den inte fångas, kastas eller servas i nätet eller utanför banan. När bollen är död lämnar spelaren som begått felet spelplanen. Ett ny serve sätter igång spelet igen

☒ Spelare blir befriad av att bollen mottas med fingerslag eller bagger till en medspelare, som fångar bollen och kastar den över nätet.

☒ När endast en spelare är kvar på spelplanen får spelaren ta emot bollen med fingerslag eller bagger och fånga den själv för att befria en medspelare.

☒ Övertramp av mittlinje och nätberöring är tillåtet om spelaren inte stör motsståndarna.

Tävling

☒ Matchlängd är 10 minuter.

☒ Poäng utdelas varje gång motståndarens bana är tom på spelare



## Level 3

Rekommenderas t.o.m klass 4

Spelarna bör klara underarmsserve, baggerslag och fingerslag.

På Level 3 börjar man gå från att kasta bollen till att försöka spela över den. På denna nivå strävar man till att ge spelarna god speluppfattning.

Serve

Spelet sätts igång med underarmsserve från den person som står på servplatsen. 3:e serve från en spelare får vara överarmsserve.

Rotera efter att en spelare servat 3 ggr i rad.

Spelplan och nät

En badmintonplans yttre linjer

Näthöjd 2,00 meter

Spelet

☒ Det är 4 spelare på varje lag.

☒ Man får ha max 3 avbytare (rullande byte).

☒ 1a beröringen måste vara ett volleybollslag.

☒ 2a Beröringen måste fångas och kastas!

☒ 3e beröringen måste vara ett volleybollslag.

☒ Bollen måste spelas 3 ggr innan den går över nät.

☒ Block är tillåtet (gäller ej som beröring).

☒ När laget vinner tillbaka serve roterar spelarna i laget en position (medsols). De spelarna som är utanför plan bytes in rullande.

☒ Bollen är död när den inte fångas, kastas i nätet eller utanför banan. När bollen är död lämnar spelaren som begått felet spelplanen. Ett ny serve sätter igång spelet igen.

☒ Övertramp av mittlinje är inte tillåten.

☒ Nätberöring är tillåtet om spelaren inte stör motståndarna.

Tävling

☒ Rallyräkning, dvs poäng på varje boll

☒ De första två seten spelas till 25 p, ev tredje till 15.



# Regler

---

## Level 4

Rekommenderas t.o.m klass 6

Spelarna bör klara underarmsserve, smash, baggerslag och fingerslag

Serve

Spelet sätts igång med underarmsserve från den person som står på servplatsen. Man måste stå bakom baslinjen och serva. 3:e serven från en spelare får vara överarmsserve.

Rotera efter att en spelare servat 3 ggr i rad.

Spelplan och nät

En badmintonplans yttre linjer

Näthöjd 2,00 meter



Spelet

---

---

- ☒ Det är 4 spelare på varje lag.
- ☒ Man får ha max 3 avbytare (rullande byte).
- ☒ Ingen boll får fångas, dvs enbart riktiga volleybollslag tillåtna!
- ☒ Bollen får läggas över till motståndarsidab på första beröringen.
- ☒ När laget vinner tillbaka serven roterar spelarna i laget en position (medsols). De spelarna som är utanför plan byts in rullande.
- ☒ Övertramp av mittlinje eller nätberöring är inte tillåtet.

Tävling

- ☒ Rallyräkning, dvs poäng på varje boll
- ☒ De första två seten spelas till 25 p, ev tredje till 15.



## Level 5

Rekommenderas t.o.m klass 6

Spelarna bör kunna underarmsserve, smash, bagger och fingerslag

Serve

Spelet sätts igång med valfri serve från den person som står på servplatsen. Man måste stå bakom baslinjen och serva.

Rotera efter att en spelare servat 3 ggr i rad.

Spelplan och nät

En badmintonplans yttre linjer

Näthöjd 2,10 meter

Spelet

- ☒ Det är 4 spelare på varje lag.
- ☒ Man får ha max 3 avbytare (rullande byte).
- ☒ Spelas enligt vanliga volleybollregler
- ☒ När laget vinner tillbaka serven roterar spelarna i laget en position (medsols). De spelarna som är utanför plan byts in rullande.
- ☒ Övertramp av mittlinje eller nätberöring är inte tillåtet.

Tävling

- ☒ Rallyräkning, dvs poäng på varje boll
- ☒ De första två seten spelas till 25 p, ev tredje till 15.





UNDERARMSSERVE



Underarmsserve;  
Stå i gångställning med vänster fot fram om du ser var med höger hand. Lätt framåtlutad överkropp, låt tillslagsarmen pendla = tillslag.  
Slå bollen ”ur handen”, inget uppkast innan tillslag.

FINGERSLAG



Fingerslag; bollen slås med fingrarna.  
Fingrarna skall bilda en triangel mellan tummarna och pekfingrarna. Placera dig under bollen så att tillslaget sker ovanför pannan.  
Ha lätt böjda ben och använd dig av både armar och ben vid tillslaget.

BAGGERSLAG



Baggerslag;  
Kopplade händer, raka armar, fram med axlarna.  
Överkroppen skall vara lätt framåtlutad, men rak i ryggen.  
Ha lätt böjda ben med bra balans på fötterna.

## Lektionupplägg Level 0-2

Uppvärmning med någon kul lek eller bollek  
Övningar med boll.

(Teknik träning fingerslag på Level 2)

Avsluta lektionen med spel enligt den Level ni befinner er på.

## Tips på övningar - Level 0

- ☒ Kasta upp en boll i luften, låt den studsas en gång på golvet - fånga den
- ☒ Studsa bollen hårt i golvet - fånga den innan den når golvet
- ☒ Kasta upp en boll i luften - fånga den innan den når golvet
- ☒ Kasta bollen mot en vägg, låt den studsas en gång på golvet - fånga den
- ☒ Kasta bollen mot en vägg - fånga den innan den når golvet

Alla ovanstående övningar kan du först göra enskilt och sedan tillsammans med någon kamrat.

- Kasta bollen till en medspelare över nätet

## Övningar Level 1 - 2

Använd bommar, rep mm så att deltagarna skall ha någonting att kasta över.

Deltagarana jobbar ihop 2 och 2

- ☒ Kastar bollen mellan sig utan att bollen tar i golvet  
För att försvåra övningen kan du lägga in att den som kastat bollen t.ex. måste
  - \* Nudda golvet med händerna
  - \* Snabbt sätta sig på golvet och komma upp igen innan bollen kommer i retur,
  - \* Förflytta sig runt en kon eller till en linje

Övningar enskilt alla har egen boll

- ☒ Studsa bollen rör dig framåt, bakåt, sidledes
- ☒ Studsa bollen, kom ner till huksittande, knästående, sittande
- ☒ Studsa bollen runt din kropp, sittande, liggande på rygg, mage

Övningar inför fingerslag

- ☒ Kasta upp bollen i luften och fånga den med fingerslagsgrepp.
- ☒ Kasta upp bollen i luften, låt den studsas i golvet en gång - fånga bollen med fingerslagsgrepp
- ☒ Kasta upp bollen i luften, låt den studsas i golvet en gång, klappa i händerna - fånga bollen med fingerslagsgrepp
- ☒ Kasta upp bollen i luften, låt den studsas i golvet en gång, snurra 180 grader - fånga bollen med fingerslagsgrepp



# Lektionstips Kidsvolley

## Lektionupplägg Level 3-5

Uppvärmning med någon bollek.  
Teknikträning, baggerslag, fingerslag, serve.  
Avsluta lektionen med spel enligt den Level ni befinner er på.

## Tips på övningar - Level 3-5

Använd bommar, rep mm. så att spelarna skall ha någonting att kasta över.

Deltagarna jobbar ihop 4 och 4, två på vardera sida om nätet.

- ☒ Bollen kastas över nätet och fångas av en spelare på motståndarsidan. När bollen kastats över nätet byter spelarna plats. Här kan man räkna poäng om man vill.

## Övningar inför baggerslag

- ☒ Spelarna tränar den riktiga handfattningen för bagger slag utan boll.
- ☒ Gör olika klapplekar och avsluta med handfattningen för baggerslag.
- ☒ Spelarna rör sig runt på spelplanen och skall på signal ställa sig med handfattning inför baggerslag

## Övningar enskilt där alla spelare har egen boll

- ☒ Bollen kastas upp i luften, studsar på golvet - baggerslag.
- ☒ Bollen kastas upp i luften, studsar på golvet - baggerslag - studsar på golvet - baggerslag.

## Spelarna jobbar ihop 2 och 2

- ☒ Bollen kastas till spelare som fångar den med bagger slag.
- ☒ Bollen kastas till spelare med en golvstuds som fångar den med baggerslag.
- ☒ Bollen kastas till spelare som spelar tillbaka med baggerslag.
- ☒ Bollen kastas till spelare med en golvstuds som spelar tillbaka med baggerslag

## Övningar inför serve

- ☒ Spelare server mot vägg.
- ☒ Spelare server mot en bestämd punkt mot vägg.
- ☒ Justera avstånd till vägg.
- ☒ Starta vid 3 meters linjen - serva över nätet.
- ☒ Flytta avståndet bakåt.
- ☒ Serva mot bestämt mål på andra planen olika mål kan ge olika poäng.
- ☒ Serva mot motsändare på andra sidan nät - motståndare försöker fånga bollen.

# Litteratur, Källor

Danska Volleybollförbundet

[www.kidsvolley.net](http://www.kidsvolley.net)

Här kan du se på filmklipp med tekniker inför kidsvolley

[www.volleyboll.se](http://www.volleyboll.se)

Regler, utbildningstips mm.

## DVD Volley 2000

Innehåller filmer med instruktioner om de olika teknikerna, utrustning, match.

DVDn finns att låna från Ålands Idrottsförbund.

Tränare i Volleyboll - häfte 1,2,3

1999 Svenska Volleybollförbundets Förlag AB

# Kontakt

Vill du veta mer om Volleyboll så finns Ålands Volleybollförbund.

