

SVENSK VOLLEYBOLLS SPELFORMER

En guide för dig som är tränare, hjälptränare eller föreningsaktiv



Framtagen 2023 av Sofie Sjöberg (SVBF), Jens Ottosson, Mathias Morency & Jens Persson (Habo Wolley)

MÅLSÄTTNINGEN MED VÅR BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

Svensk volleybolls spelformer är skapade och anpassade för att det ska vara enkelt men framför allt kul, att spela volleyboll. Världens bästa och roligaste sport enligt oss!

Som komplement till de befintliga dokumenten så som regler, styrdokument och utbildningar kommer här en snabbguide hur vi som ledare, föräldrar och tränare bäst kan stötta våra utövare i den dagliga verksamheten. Ett material som vi hoppas ska underlätta arbetet med att lära våra barn- och ungdomar att lära sig spela volleyboll.

1.VI VILL SPELA MED TRE SLAG

Vi eftersträvar att spela med tre slag i alla våra levels. Vi vill tidigt börja arbeta med att hjälpa våra utövare skapa en bra grundteknik i framspel, pass och anfall, volleybollens grundstenar.

2.VI EFTERSTRÄVAR ATT SPELA VOLLEYBOLL UTAN STUDS

Studsens finns för att underlätta och skapa längre bolldueller. Längre bolldueller gör spelet roligare och vi får fler som tycker att volleyboll är en häftig och händelserik sport. Studsen bidrar också till att skapa mer tid för passningsmomentet så att man kommer till fler bra anfallslägen, vilket är huvudsyftet med vår sport. Vi ska som tränare och ledare uppmuntra våra spelare att spela utan studs i största möjliga mån i alla våra levlar. Försök därför, så gott du bara kan, att peppa dina spelare till att inte använda studsens.

3.FLERA LEVELS SAMTIDIGT

En level utesluter inte en annan. Vi behöver låta våra barn och ungdomar spela flera nivåer på träning och under säsong. Varje enskild utövare ska ha en basgrupp men uppmuntra dem som vill träna mer att träna med både äldre och yngre träningsgrupper. Att spelarna får vara "stjärna" i en level är bra ibland, samtidigt som de blir utmanade i en annan är både nyttigt och utvecklande för spelaren. Viktigt är också att vi inte uppmuntrar till positionsbyten under spel i level 1-6. Alla ska lära sig att passa, anfalla och blocka. Tidig specialisering vill vi starkt motverka och på så sätt skapa volleybollspelare som håller på länge!



KIDSVOLLEY

LEVEL 1

Fokus: Fånga och kasta

Träna på:

- Baggerkast och Fingerslagskast
- Flytta sig och fånga bollen

LEVEL 2

Fokus: Underhandserve, fånga och kasta

Träna på:

- Lära sig underhandserve
- Smashkast
- Flytta sig och fånga bollen

LEVEL 3

Fokus: Bagger och fingerslag

Träna på:

- Lära sig bagger och fingerslag
- Läsa, flytta sig och göra ett slag

4 MOT 4

LEVEL 4

Fokus: Anfall med hoppspike

Träna på:

- Framspel till nät med höjd
- Passa bollen till rätt ställe (kanterna)
- Anfall med spikeansats och hopp
- Hålla högt tempo (passning ska ske snabbt från den position man fångar)
- Lära sig bedöma passning (kan utövaren spika eller måsta hen fixa över den på annat sätt)

Stegring: Passa utan att fånga när det är bra läge. På träning kan ni göra en variant, level 4+, där spelarna får dubbla poäng om man passat bollen utan att fånga.

LEVEL 5

Fokus: Framspel och pass

Träna på:

- Höga framspel som ger tid till passaren att komma på plats
- Passning – vända upp med kroppen och passa längs nätet, inte till spelaren
- Ta bollen innan studs när det är möjligt
- Träna överhandsserve som förberedelse för nästa level

Stegring: Passa bollen utan att den studsar. På träning kan ni göra en variant, level 5+, där spelarna får dubbla poäng om man spelat tre slag och inte använt studsens.

Level 6

Fokus: Anfall och block/försvaret

Träna på:

- Framspel och pass, nu krävs mer precision
- Upptäckning av anfallsspelare
- Höjt tempo. Använd bara studsens om nödvändigt
- Block – bedöma när och om man ska blocka
- Anfall – träffa bollen högt och använd vinklar

Stegring: Bollen ska inte studsas innan första slaget på vår sida. Försvara bollen utan att den studsar. På träning kan ni göra en variant, level 6+, där spelarna får dubbla poäng om man inte använder studsens. Fortfarande tre slag, vi vill inte uppmuntra till baggertennis.

Level 7

Fokus: Läsa spelet och högre tempo

Träna på:

- Framspel – viktigaste momentet i level 7
- Spelförståelse – Läsa spelet och se vad motståndaren gör och agera utefter
- Pet – både som vapen och att försvara mot
- Utmana spelarna att spela mer avancerat passningsspel - bredda anfallsregistret
- Hoppserve

Stegring: Uppmuntra de spelarna som behöver ytterligare utmaning att provträna med 6man-na grupper.

**LYCKA TILL ATT SPRIDA VOLLEYBOLLGLÄDJEN,
NI ÄR FANTASTISKA!**

utbildning@volleyboll.se

