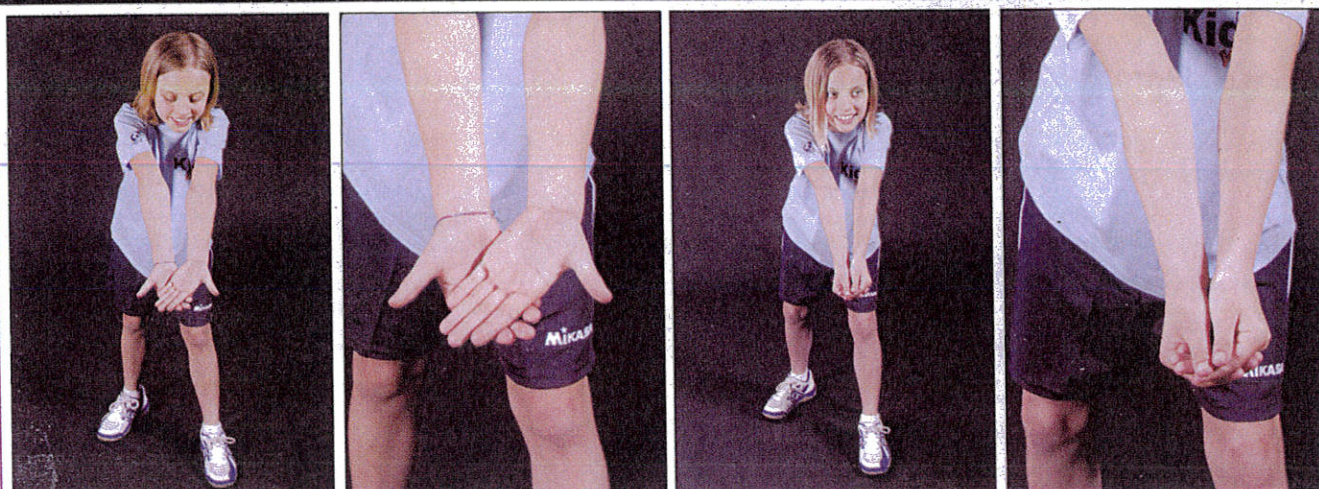


## Baggerslag teknik

Baggerslaget deles op i 4 faser. Håndfatning, umiddelbart før baggerslaget, når bolden rammes og efter baggerslaget er spillet. Følg med i billedserierne for at se teknikken i de enkelte faser

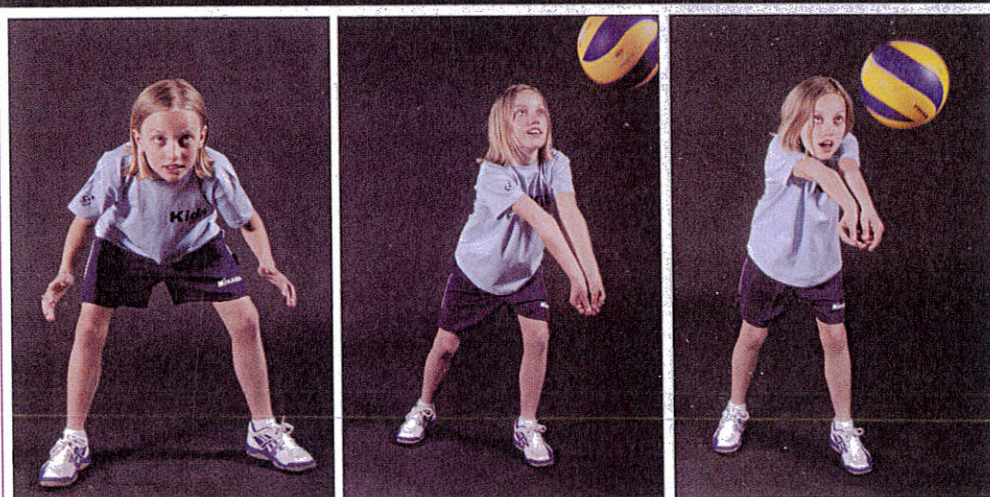
### Baggerslag Teknik 1: Håndfatning



Den ene hånd lægges ind i den anden.

Hænderne samles med tommelfngrene parallelle.

### Baggerslag Teknik 2: Umiddelbart før baggerslaget



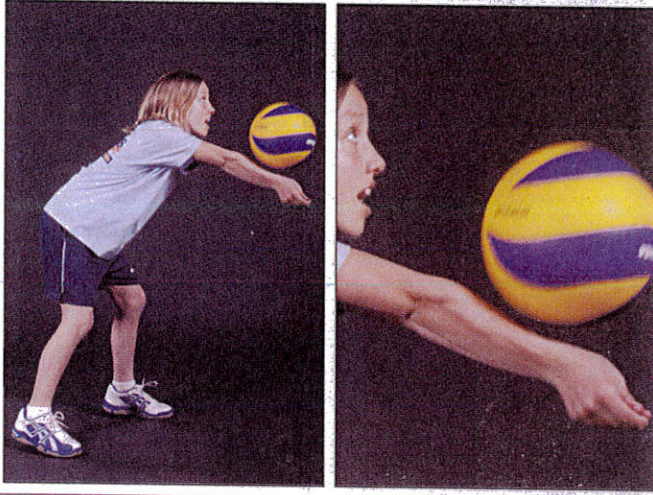
Spilleren i klarposition. Letbøjede ben og klar til hurtigt at bevæge sig i alle retninger.

Let forskudte fødder. Den ene fod foran den anden. Skulderne er trukket op. Ryggen krummet. Let bøjede ben og numsen skudt bagud. Stå med front mod den, der spiller bolden.

*Det er vigtigt, at spillerne holder fast i hænderne. Når spillerne har lært den rigtige håndfatning og træner baggerslaget, er de ikke meget for at slippe hænderne igen. Når hele bevægelsen i baggerslaget er fuldført, skal hænderne skilles. For at lære spillerne dette kan man, når de har lavet et baggerslag, bede dem klappe i hænderne.*

## Baggerlag Teknik 3: Bolden rammes

Bolden rammes mellem håndroden og albuen. Tommelfngrene peger mod gulvet så man får en stor plan "plade". Bolden spilles primært med armene, men lige før bolden rammes armene, strækkes benene, og skuldrene fkses (trækkes op). Bolden spilles med strakte arme "plade". Pladen peger i den retning bolden skal spilles. Bolden spilles aktivt (gå ind i bolden).



## Nøgleord og sætninger til baggerslag

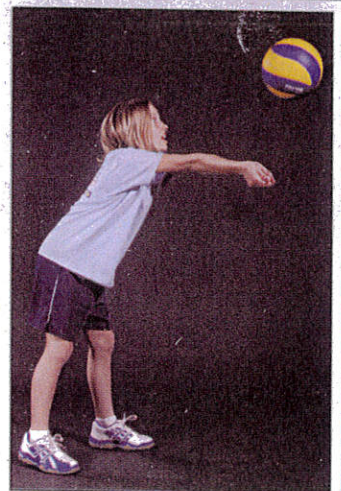
- **Afslappet.** Afslappede og let bøjede ben
- **Fødder.** Den ene fod foran den anden i god balance
- **Parallele.** Hænderne samlede med parallelle tommelfngre der peger mod gulvet
- **Strakte.** Strakte arme med stor "plade"
- **Løft.** Skuldrene løftet op, krum ryg
- **Skulderne** i spilretningen
- **Bolden** rammes mellem albueleddet og håndroden
- **Afslut.** Gør bevægelsen færdig, slip hænderne

## Baggerlag Teknik 4: Efter baggerslaget

Gør bevægelsen færdig, når man taber kontakten med bolden.

"Styr" eller "afever bolden".

I efterbevægelsen slipper man hænderne og "peger" efter bolden. Armene ender lidt over 90 grader i forhold til kroppen.



## Nøgleord og sætninger til baggerslag

**Afslappet.** Afslappede og let bøjede ben

**Fødder.** Den ene fod foran den anden i god balance

**Parallelle.** Hænderne samlede med parallelle tommelfingre der peger mod gulvet

**Strakte.** Strakte arme med stor "plade"

**Løft.** Skuldrene løftet op, krum ryg

Skuldrene mod spilretningen

Bolden rammes mellem albueledet og håndroden

**Afslut.** Gør bevægelsen færdig ved at pege mod punktet med samlede hænder, slip hænderne og følg





### Indlæringsstrappe til baggerslag

#### Fase 1

Baggerslag spillet på en bold kastet fra sig selv  
Baggerslag spillet til sig selv (eks. spil 3 baggerslag til dig selv, grib)  
Baggerslag op til sig selv efter bolden er kastet fra kort afstand

#### Fase 2

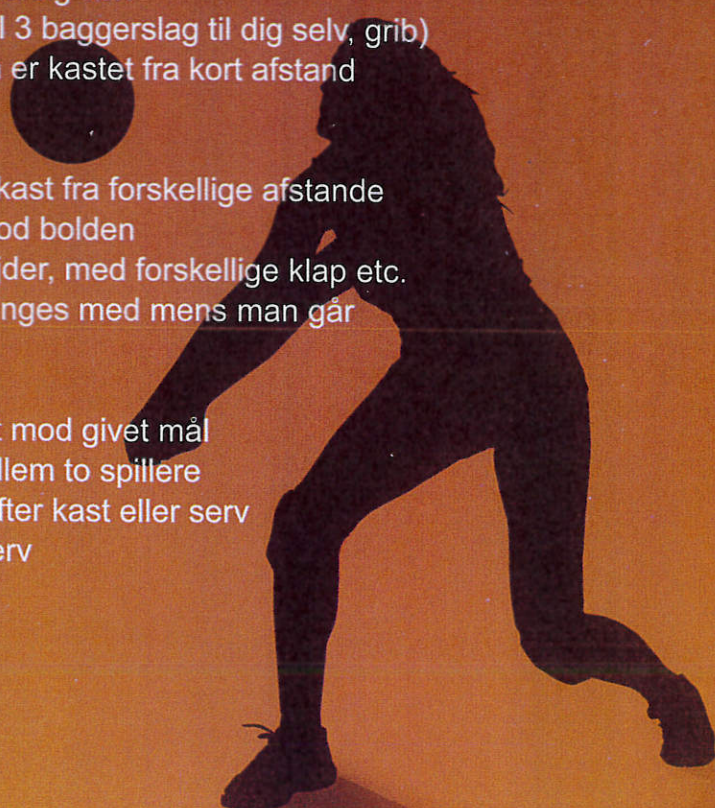
Baggerslag spillet i rette vinkler efter kast fra forskellige afstande  
Baggerslag hvor man bevæger sig mod bolden  
Baggerslag til sig selv i forskellige højder, med forskellige klap etc.  
Baggerslag til sig selv hvor bolden bringes med mens man går

#### Fase 3

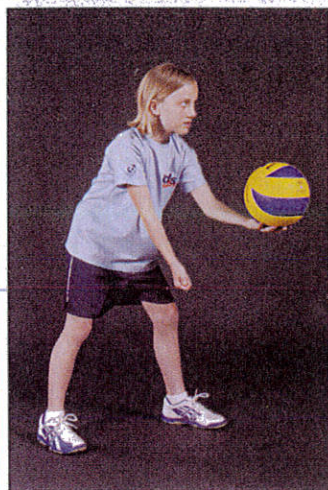
Baggerslag spillet efter serv eller kast mod givet mål  
Baggerslag spillet frem og tilbage mellem to spillere  
Baggerslag spillet kort, langt, højt – efter kast eller serv  
Baggerslag spillet kontrolleret efter serv

#### Fase 4

Servemodtagning på volleyballbane



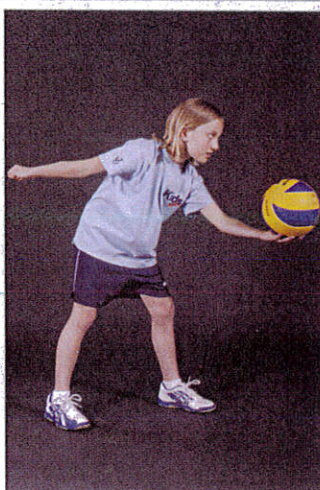
## Underhåndsserv Teknik



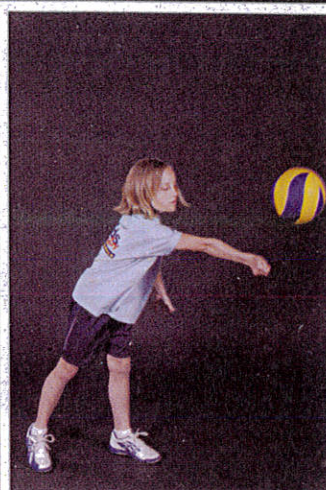
Stå med let spredte ben. Højrehåndede med venstre fod forrest, og bolden holdes i venstre hånd. Bolden holdes frem foran højre hofte. Fødderne peger i den retning, der serves mod.



Drej hånden så underarmen peger op ad. Knyt hånden og bolden skal rammes med den fade der dannes af fingrene og den resterende håndfade.



Begge ben bøjes let og numsen går bagud. Slagarmen trækkes lige bagud. Pendul.



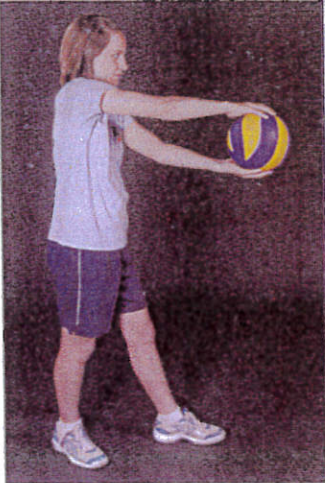
Vægten fytttes fra bagerste til forreste fod samtidig med at slagarmen bevæger sig ned langs kroppen. Slaghånden kommer under bolden, og især benenes strækbevægelse giver bolden den nødvendige fart. Hånden som holder bolden trækkes væk lige før bolden rammes. Slagarmen fuldfører bevægelsen og følger bolden samtidig med, at man træder et skridt frem og går i position på banen.

## Nøgleord og sætninger til underhåndsserv

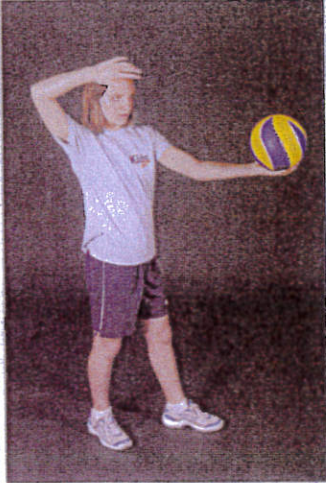
- **Fod.** Venstre fod (højrehåndet) eller højre fod (venstrehåndet) forrest
- **Foran hoften.** Bold holdes i venstre hånd foran højre hofte (højrehåndet)
- **Numsen.** Bøj i benene og numsen bagud
- **Pendul.** Sving armen frem som et pendul
- **Knyttet hånd.** Ram bolden med knyttet hånd
- **Fortsæt.** Når bolden er ramt fortsættes bevægelsen med et skridt ind i banen

*Den mest forekommende fejl er, at man kaster bolden for højt op lige før man slår til bolden. Man skal give det billede, at man tager hånden væk umiddelbart før, bolden rammes af slagarmen.*

## Overhåndsserv Teknik 1



Stå med venstre fod forrest (højrehåndede). Bolden i venstre hånd løftet ud for højre skulder. Slaghånden tæt ved bolden. Fødderne peger i den retning der skal serves.



Slagarmen bøjer i albuen (Robin Hood). Albuen højt.



Bolden kastes 50 cm i vejret. Rotér overkroppen så højre skulder og albuen føres frem. Underarmen 'svinger med'.



Ram bolden med strakt arm og stop bevægelsen. Bolden rammes på Ækvator.



### Nøgleord og sætninger til overhåndsserv

- **Fod.** Venstre fod (højrehåndet) eller højre fod (venstrehåndet) forrest
- **Balance.** Vær i god balance med let spredte ben
- **Fødderne peger.** Fødderne skal pege i den retning, der serves
- **Over skulder.** Bolden holdes over højre skulder
- **Robin Hood.** Armen trækkes tilbage, som om du spænder en bue
- **Pisk.** Armen føres hurtigt fremad som en pisk
- **Stor hånd.** Bolden rammes med stor spændt hånd
- **Stop.** I det bolden rammes stoppes bevægelsen
- **Tunnel.** Forestil dig, at du server gennem en tunnel

## Indlæringsstrappe til serv

### Fase 1

Serv bolden med underhåndsserv på kort afstand over nettet  
Varier længden på serven så man skal fornemme den kraft, der skal serves med

### Fase 2

Serv over større afstande – fra bag baglinjen  
Serv efter forskellige mål  
Arbejd med sikkerhed og præcision

### Fase 3

Serv overhåndsserv fra bag baglinjen over større afstande og efter forskellige mål  
Arbejd med sikkerhed og præcision i overhåndsserv

### Fase 4

Springserv

## Nøgleord og sætninger til overhåndsserv

**Fod.** Venstre fod (højrehåndet) eller højre fod (venstrehåndet) forrest

**Balance.** Vær i god balance med let spredte ben

**Fødderne peger.** Fødderne skal pege i den retning der skal serves

**Over skulder.** Bolden holdes over højre skulder

**Robin Hood.** Armen trækkes tilbage som om du spænder en bue

**Pisk.** Armen føres hurtigt fremad som en pisk  
Stor hånd. Bolden rammes med stor spændt hånd

**Stop.** I det bolden rammes stoppes bevægelsen

**Tunnel.** Forestil dig at du server gennem en tunnel

## Nøgleord og sætninger til underhåndsserv

**Fod.** Venstre fod (højrehåndet) eller højre fod (venstrehåndet)  
forrest

**Foran hofte.** Bold holdes i venstre hånd foran højre hofte

**Numsen.** Bøj i benene og numsen bagud

**Pendul.** Sving armen frem som et pendul

**Knyttet hånd.** Ram bolden med knyttet hånd

**Fortsæt.** Når bolden er ramt fortsættes bevægelsen med et skridt ind i banen

## Nøgleord og sætninger til springserv

**Kast med slagarmen.** Bolden kastet i vejret med slagarmen

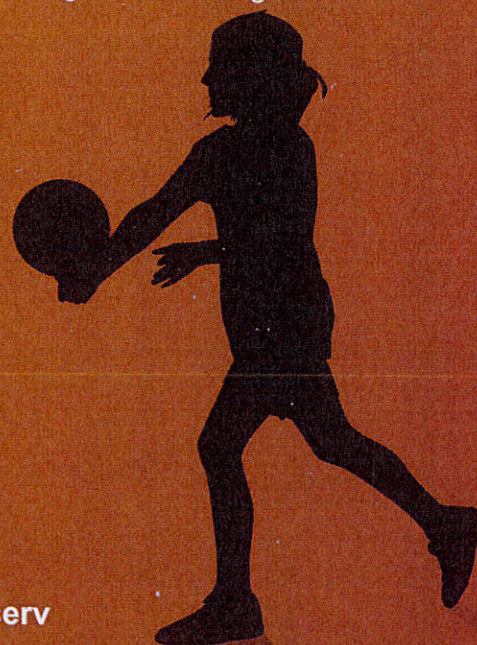
**Højt.** Bolden kastes højt i vejret

**Backspin.** Bolden kastes i vejret med backspin

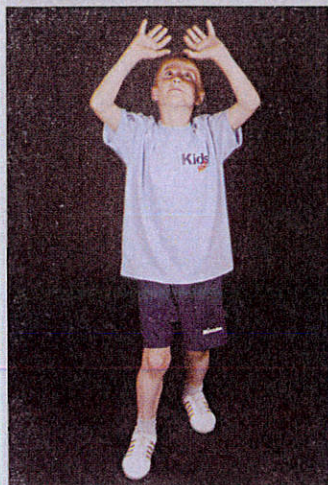
**Tilløb.** Der benyttes almindeligt 3 skridts tilløb

**Høj slagarm.** Slagarmen skal holdes højt

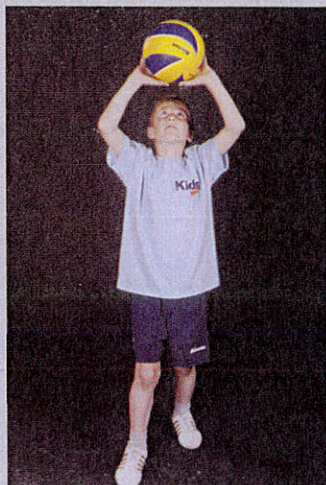
**Hårdt.** Slå hårdt til bolden



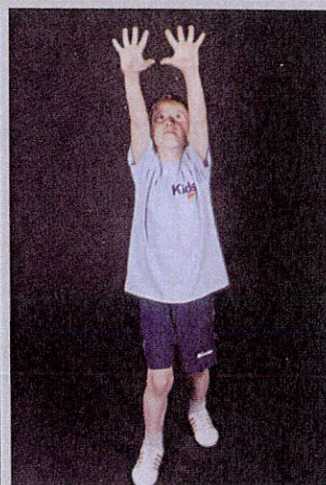
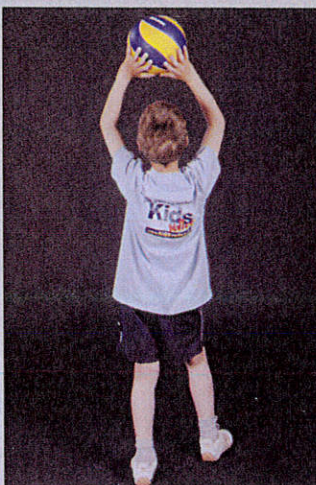
## Fingerslagskast Teknik



Den ene fod foran den anden med let bøjede ben og i balance.

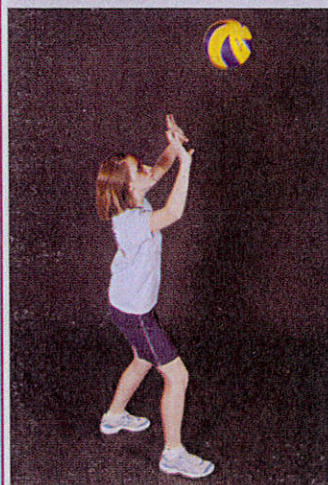


Hænderne er rundt om bolden. Tommel og pegefngre danner en trekant. Tommelfngrene peger mod næsen.



Arme og ben strækkes samtidig, og bolden kastes. Peg efter bolden, spred fngrene og hænderne danner en "plade".

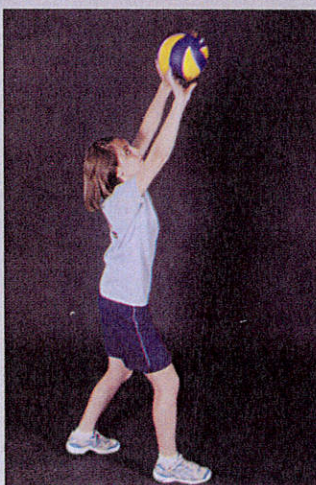
## Fingerslag Teknik



Den ene fod foran den anden med let bøjede ben og i balance. Hænderne danner en skål. Tommel og pegefngre danner en trekant.



Tommelfngrene peger mod næsen. Bolden modtages med afslappede hænder og spilles over hovedet og foran panden.



Arme og ben strækkes samtidig og bolden spilles.



Peg efter bolden, spred fngrene og hænderne danner en "plade".

*Spiller man i vinkler, står højre fod forrest, når man spiller til højre og venstre fod forrest, når man spiller til venstre. Spille til højre betyder derfor skridt med højre fod og drej ind, spille til venstre betyder derfor skridt med venstre fod og drej ind.*

## Nøgleord og sætninger til fingerslaget

- **Skål.** Rundt om bolden
- **Trekant.** Tommelfngre og pegefngre danner en trekant
- **Peg.** Tommelfngrene peger mod næsen
- **Balance.** En fod foran og balance
- **Foran og over.** Bolden spilles foran panden og over hovedet
- **Strække.** Arme og ben strækkes samtidig
- **Peg.** Peg efter bolden når den er spillet
- **Spred.** Spred fngrene efter bolden er spillet
- **Plade.** Hænderne ender strakte med spredte fngre

## Nøgleord og sætninger til fingerslag

**Skål.** Rundt om bolden

**Trekant.** Tømmelfingre og pegefingre danner en trekant

**Pege.** Tømmelfingrene peger mod næsen

**Balance.** En fod foran og balance

**Foran og over.** Bolden spilles foran panden og over hovedet

**Strække.** Arme og ben strækkes samtidig

**Peg.** Peg efter bolden når den er spillet

**Spred.** Spred fingrene efter bolden er spillet

**Plade.** Hænderne ender strakte med spredte fingre





## Indlæringstrappe til fingerslag

### Fase 1

Kast bolden op til sig selv, spil fingerslag

Kast bolden op til sig selv og spil fingerslag over korte og lange afstande mod mål

Spil fingerslag til sig selv

Spil fingerslag sammen 2 og 2 efter kontrolslag – grib bolden, kast op til sig selv, fingerslag

### Fase 2

Spil fingerslag sammen 2 og 2, efter kontrolslag over korte og længere afstande

Spil sammen 2 og 2

Spil sammen 2 og 2, med bevægelse til bolden fremad, til siden og bagud

### Fase 3

Spil mod hinanden 2 og 2

Fingerslag efter balanceforstyrrelser før og efter

### Fase 4

Fingerslag bag ud

Hævning under spring

## Smashet

Smashet deles op i 3 faser.

- Tilløb og spring.
- Slagbevægelsen og slaget på bolden.
- Bevægelse efter bolden er ramt og landing.

## Tilløb

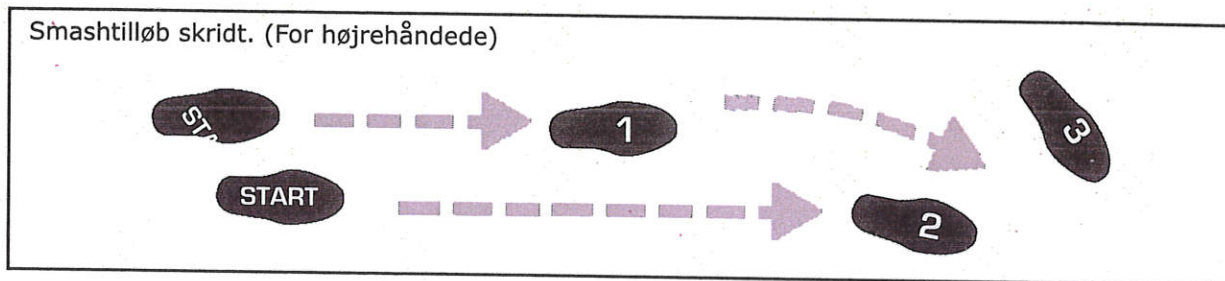
Til smashet benyttes et 3 skridts tilløb. Skridtrytmen er venstre, højre – venstre (for højrehåndede).

For venstrehåndede startes med et skridt på højre ben.

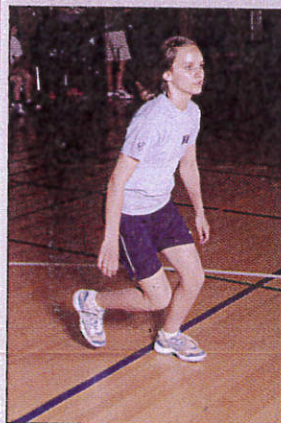
1. skridtet er igangsættelsesskridtet
2. skridtet er stemskriddet
3. skridtet er bremseskridtet

2. og 3. skridtene er lange accelererende og kraftfulde. Skridtene kaldes også tilslutningskridtene.

*En hyppigt forekommende fejl er, at der springes på et ben.*



## Smashtilløb



Venstre.  
Igangsættelseskridtet.



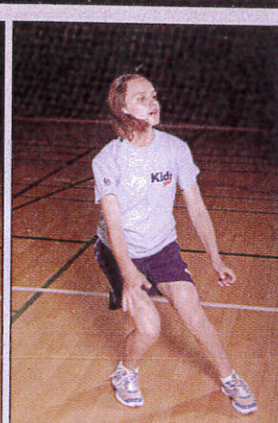
Højre.  
Langt kraftfuldt og  
accelererende.  
Stemskridtet.



Venstre ben  
føres frem.



Der drejes ind.



Venstre fod  
bremser i 45 – 90  
graders vinkel til  
nettet.  
Bremseskridt.

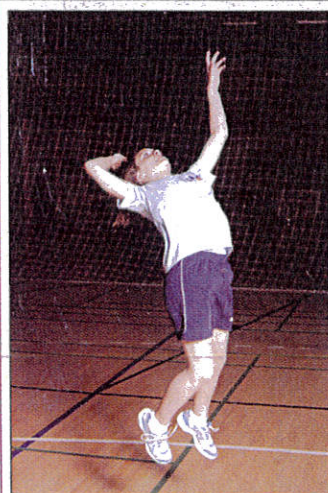
Tilslutningsskridtene er en meget vigtig del af tilløbet. Det næstsidste skridt, stemskridtet, er et langt lavt skridt der bruges til at bringe kroppen i den rigtige position i forhold til bolden. Begge arme bliver svinget baglæns. (Superman)

Det sidste skridt er bremseskridtet. Her sætter man den venstre fod næsten 90 grader foran den højre fod, så foden står på tværs af løberetningen. Den fremadrettede hastighed skal omsættes i højde. Bremseskridtet blokerer den fremadrettede retning. Armene bliver aktivt svinget opad med hoften mod nettet så der åbnes op.

#### Nøgleord og sætninger til Smash

- **Rytme.** Skridtrytme er: venstre, højre-venstre
- **To ben.** Der springes på to ben
- **Batman.** Begge arme trækkes tilbage
- **Superman.** Begge arme svinges aktivt frem
- **Robin Hood.** Slagarmen trækkes tilbage med høj albue som når buen spændes
- **Pisk.** Armen svinges hurtigt frem
- **Stor hånd.** Bolden rammes med stor åben hånd
- **Mølle.** Slagarmen fortsætter sin bevægelse ned langs hoften

#### Slagbevægelse



Venstre skulder går frem og venstre hånd peger på bolden. Højre skulder føres tilbage. Der roteres i hoften. Albuen føres frem og underarmen 'svinger med' – svinger først baglæns og bliver efterfølgende kastet/trukket fremad. Pisken – Bolden rammes foran slagskulderen.



Bolden rammes med stor åben hånd oven på bolden. Håndleddet bøjes. Slagarmen føres igennem ned langs siden, og der landes i balance.

#### Lob



Lob er et angrebsslag, hvor man, i stedet for at slå til bolden, spiller eller tipper bolden lige over eller ved siden af blokaden. Bevægelsesmønsteret er det samme som til smasheet, men i stedet for at slå til, vælger man at stoppe bevægelsen, og med fingerspidserne tipper man bolden ned i det ønskede område.

## Nøgleord og sætninger til Smash

**Rytme.** Skridtrytme er: højre, venstre, højre-venstre

**To ben.** Der springes på to ben

**Batman.** Begge arme trækkes tilbage

**Superman.** Begge arme svinges aktivt frem

**Robin Hood.** Slagarmen trækkes tilbage med høj albue som når buen spændes

**Pisk.** Armen svinges hurtigt frem

**Stor hånd.** Bolden rammes med stor åben hånd

**Mølle.** Slagarmen fortsætter sin bevægelse ned langs hoften





## Indlæringstrappe til Smash

### Fase 1

- Lær tilslutningsskridtet
- Knyt tilløbet til tilslutningsskridtet
- Slå på bolden – lav lyd
- Knyt slagbevægelse til tilløb og tilslutningsskridt

### Fase 2

- Træn timing frontalt og vertikalt (grib kastede bolde på det højeste punkt med to hænder efter tilløb med tilslutningsskridt)
- Smash bolde op ad væggen i gulvet etc.
- Smash horisontalt kastede bolde fra sig selv over nettet, stående
- Smash horisontalt kastede bolde kastet fra læreren/kammerat over nettet, stående

### Fase 3

- Smash vertikalt kastede bold over nettet, stående
- Knyt tilløb med tilslutningsskridt til slagbevægelse med bold (smash bolden ud af læreren/kammerat hånd)
- Smash horisontalt kastede bolde kaste fra læreren/kammerat over nettet, springende
- Smash bolden over nettet efter en gribe- kastehævning
- Smash bolden over nettet efter en hævnning med fingerslag

### Fase 4

- Smash efter modtagning og hævnning