

Volleybompa - Exempelträning

Erfarenheten säger oss att det är bra att ha ganska lika träningar så att barnen kommer ihåg och känner igen uppvärmning, övningar och lekar. Här är några exempel på sådant som testats senaste terminerna. Material finns i träningshallen i läktaren (längst till höger). Kod: 3344

1. Kör en eller två uppvärmningar, känn av läget.
2. Varva beachvolley med lek om vartannat
3. Ev. lite fri hopp och lek mot slutet om det finns tid kvar.
4. Avsluta med raketten och sedan kratta banan.

Lägg in vattenpauser lite här och där.

UPPVÄRMNINGAR

Härma djur. Barnen får i tur och ordning välja ett djur som alla härmar när vi tar oss från ena baslinjen till den andra.

Följa John. Börja i ena hörnet och gör olika rörelser längs med linjerna (gå baklänges, sidleds, krypa, sprinta, etc).

BEACHVOLLEY

Bagger. Armarna raka som en planka, förälder kastar och barnen slår baggerslag.

Fingerslag. Händerna kupade som om de ska fånga en tung skål - jobba med handlederna.

Anfall. Förälder håller bollen och barnen får slå bollen ur händerna på förälder.

Serve. Underarmsserve mot vägg och senare också över nät.

LEKAR

Hinderbana. Skapa en hinderbana som barnen kan springa ett par gånger.

Bläckfisken. Föräldrarna sprider ut sig på banan, barnen ska ta sig förbi, hämta en boll/rispåse vid baslinjen och springa tillbaka med bollen/rispåsen till andra sidan utan att bli tagna.

Svansjage. Alla får ett band som de fäster där bak i byxan därefter får alla krypa omkring på alla fyra och knycka varandras svansar. Blir man av med sin svans hämtar man en ny i lådan tills dessa är slut.

Bolljage (?). Barnen samlas vid ena stolpen och springer längs med nät och runt på andra sidan där någon försöker träffa dom genom att rulla boll mot dom. Blir man träffad av bollen får man sätta sig och hjälpa till att rulla boll på de som är kvar.