

Struktur volleybompatrning Växjö Volleybollklubb (rev 20250828)
(Se Habo Wolleys hemsida <https://www.volleybompa.se/bedriva-volleybompa/>)

Förberedelse:

Hämta:

I förrådet finns:

bullar

ärtpåsar

rockringar

stege

visselpipa (om du inte har egen)

Nyckel med vit tejp (krok högt upp till vänster till förrådet i c-hallen. Här finns redskap och mattor.

Sätt upp banan.

Volleybompabingo: svart mapp med bingo, bingobrickor, whiteboardpennor, sudd (hushållspapper).

Start:

Samling på golvet. Upprop med namn och ålder. Regler med visselpipan (en signal = frys och håll boll, två signaler = samling.

Rulla boll på linjer - träna frys på en signal och samlas vid 2 signaler.

Bingo (ta hjälp av alla att lägga ut brickorna. Dela ut pennor och protokoll)

Alternativet till Volleybompabingo brukar vara att göra rörelser till Volleybompasagan. Alla barn ställer upp på kortlinjen i hallen och utför de rörelser som ledaren berättar om och visar. En saga kan handla om vad som helst, men populärt brukar vara att förlägga handlingen till ett annat land med vilda djur. Då får man härma flygplan – resan dit, gå som en gorilla, åla som en orm, gå på alla fyra som ett lejon osv.

Volleybompabanan

hoppa i rockringar

balansera på bänk

klättra på bänk upp på ribbstol och ner

krypa genom tunnel av mattor

stödja genom att klättra baklänges upp på ribbstol

hänga i räck

kasta smash ,med ärtpåse

hoppa stege

över bom med bomsadlar

kasta över nät
smasha över nät
rulla

Nästa punkt på programmet är oftast olika bollövningar. Vi tränar:

baggerkast,
fingerslagskast och
smashkast,

men givetvis tar vi ner det på den nivå 3-, 4- och 5-åringar har. Eftersom den är så individuell blir det viktigt som ledare att berätta och visa att i princip alla sätt är bra och korrekta. Så länge de tränar på ett baggerliknande kast spelar det ingen roll om bollen studsar en eller fem gånger i marken innan de fångar den. Vi försöker uppmuntra barnen att komma så nära Kidsvolley som möjligt, men det är de själva som måste bestämma i vilken takt det går. Barnen själva måste sätta upp sina egna mål. Givetvis tillsammans med sina föräldrar, vilka brukar vara de som barnen kastar till lek

kinesiska muren  kinesiska muren instruktion

INGEN BOLL PÅ MIN SIDA

GRUNDIDÉ:

Lika många bollar på var sida om mittgränsen. Lagen skall skjuta över bollarna till andra sidan. Andra laget gör likadant. Efter en bestämd tid räknas bollarna. Det lag som har minst antal bollar på sin planhalva vinner.

VARIANTER:

Man får endast skjuta baggerkast, fingerkast

SYFTE:

Skjuta bollar rullande och stillaliggande.

Avslutning med ballonger

Volleybompa är som ett barnkalas varje vecka. Man går till kalaset, leker och har roligt och kommer hem med en ballong. Så fungerar även Volleybompa. Vår avslutande övning är nämligen alltid att leka med ballong.

Under tiden som vi håller på med någon lek blåser ett antal föräldrar upp ballongen till alla barn. Med ballongens hjälp kan man träna teknik, samspelet mellan öga och hand och därmed också många nycklar som krävs för att kunna smasha t.ex. Vi använder ballongerna i flera olika övningar och när vi är klara är det dags att sluta för dagen.

Vi avslutar träningen med att kort gå igenom vad vi har gjort. Vad vi har tränat på. Alla har givetvis varit duktiga och oftast får barnen ett klistermärke att ta med sig hem. Givetvis får de också behålla sin ballong. Med ballongen får de också en uppmaning: se till att leka med ballongen hemma!