

Lågstadiet Kidsvolley	
Spelplan:	Badmintonplanens yttre linjer, framför servelinjen räknas som ute.
Boll:	Skumplastboll COG 210 mm, eller kidsvolley Mikasa SKV 5
Uppställning:	Diamantuppställning, dvs en mitten fram, (bör stå nära nätet framför servelinjen), en mitten bak & två på sidorna. (Är man bara tre, spelar men en mitten fram, två på sidorna.)
Rotation:	Varje gång bollen spelas till motståndarna (även vid serve) roterar man en position medurs. Har man avbytare så roteras dessa in när bollen spelas över till motståndarna.
Den röda tråden:	För att få förståelse för riktig volleyboll så fort som möjligt. Att man spelar bollen till passaren, och att tredje kastet/slaget ska över till motståndarna. Göra volleyboll kul från allra första början!
	Level 1
Progression:	Endast baggerkast, dvs tvåhandskast underifrån.
Träna på:	Att kasta på ett sätt som liknar baggerslaget, dvs bred benställning, pendla med raka armar. Att ropa rotera varje gång bollen passerar nätet till motståndarna. Att man spelar bollen till passaren, och att tredje kastet/slaget ska över till motståndarna.
	Level 2
Progression:	Tillåtet att serva underifrån. (ff ok att kasta över serven med ett baggerkast).
Träna på:	Att serva underifrån, slå bollen ur handen, rätt fot fram, knuten hand med tummen åt sidan. Att ropa rotera varje gång bollen passerar nätet till motståndarna. Att man spelar bollen till passaren, och att tredje kastet/slaget ska över till motståndarna.
	Level 3
Progression:	Tillåtet att kasta överhandskast till motståndarna.
Träna på:	Nu blir det viktigt att inte stå för långt fram när man kastar över nätet, bakom servelinjen gäller. Att kasta enhandskast över huvudet med rätt fot fram. Att våga gå mot bollen, jobba djupt ner mot golvet när man ska fånga. Att ropa rotera varje gång bollen passerar nätet till motståndarna. Att man spelar bollen till passaren, och att tredje kastet/slaget ska över till motståndarna.