

| Mellanstadiet 4-mannavolley | |
|------------------------------------|---|
| 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 och lagom lätt hela tiden. |
| | Level 4 |
| Progression: | Tillåtet att "backspikea" bakom servelinjen. Inte längre tillåtet att kasta över serven. |
| Träna på: | För passaren: Att genom ett baggerkast kunna servera en hög pass som går att spikea på. För spikern: Att ta ansats, hoppa och slå bollen med öppen hand så utsträckt som möjligt. Tänk på att göra handen så stor som möjligt, slå bakom bollen, inte under den. 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. |
| | Level 5 |
| Progression: | Tillåtet att spela baggerslag till passaren, inte längre tillåtet att kasta baggerkast till motståndarna. |
| Träna på: | Baggerslaget, flytta dig med underdelen av kroppen, spela med överdelen av kroppen, bred benställning. Luta dig framåt spela med ett kort tillslag framför ögonen, långt från kroppen. Att våga gå mot bollen, jobba djupt ner mot golvet när man ska fånga/spela bagger. 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 6 |
| Progression: | Att passaren ska passa med fingerslagskast, dvs fånga bollen, lägga den mot pannan och skjuta iväg. Tillåtet att serva överhandsserve från bakom planen. |
| Träna på: | Fingerslagskast, både att kunna ta emot en boll ovanifrån och "skjuta" iväg den. Att våga gå mot bollen, jobba djupt ner mot golvet när man ska fånga/spela bagger. 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. |