

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| Högstadiet 6-mannavolley | | | | | |
| Spelplan: | Volleybollplanen | | | | |
| Boll: | Kidsvolley Mikasa SKV 5 eller Mikasa School volleyball | | | | |
| Uppställning: | Volleybolluppställning: 3 framlinjespelare, 3 baklinjespelare | | | | |
| Näthöjd: | Level 7: 2.00m, level 8: 2.10m, level 9: 2.18m | | | | |
| Rotation: | Varje gång laget vinner tillbaks servern roterar man en position medurs. Har man avbytare så roteras dessa in när servern vinnas tillbaks. | | | | |
| Den röda tråden: | För att få förståelse för riktig volleyboll så fort som möjligt. Att man spelar bollen till passaren, och att tredje slaget ska över till motståndarna. Göra volleyboll kul och lagom lätt hela tiden. | | | | |
| | Level 7 | | | | |
| Progression: | Tillåtet att spikea & blocka. Ff tillåtet att fånga första & andra "slaget" | | | | |
| Träna på: | Spike: Ansats, armpending, träff. | | | | |
| | Fingerslag: | | | | |
| | Block: | | | | |
| | Passaren måste passa med "fingerslagskast" inte baggerkast. | | | | |
| | Att våga gå mot bollen, jobba djupt ner mot golvet när man ska fånga/spela bagger. | | | | |
| | Att man spelar bollen till passaren, och att tredje slaget ska över till motståndarna. | | | | |
| | Uppställningstaktik | | | | |
| | Level 8 | | | | |
| Progression: | Om man spelar baggerslag på första slaget, får passaren fånga och kasta. Om man fångar första slaget måste passaren spela fingerslag. | | | | |
| | Två av tre slag inom laget ska vara slag. | | | | |
| Träna på: | Uppställningstaktik | | | | |
| | Tvåpassarsystem | | | | |
| | Level 9 | | | | |
| Progression: | "riktig" volleyboll | | | | |
| Träna på: | Tvåpassarsystem | | | | |
| | Backspike | | | | |