**Inledning**

Observera att detta dokument endast är ett dokument för att förenkla för spelare, ledare och föräldrar att bedöma vilken nivå ("level") som är lämplig att spela på och vad som är lämpligt att träna på för att spela på nästa nivå.

Det ska inte förväxlas med verksamhetens mål. De huvudsakliga målen är att barnen ska utvecklas motoriskt, fysiskt och socialt och framförallt att ***de ska ha roligt***.

**Kidsvolley Level 3**

– bör kunna bagger och fingerslag någorlunda säkert

– målet med denna level är att bli säker på grundslagen

Mål: Bli säker på grundslag.

Alla kast ska ske med volleybolliknande rörelse

Kontroll:

* Fingerslag – 2 och 2. Utan studs, spela fingerslag tillbaka på en kastad boll så att kompisen kan fånga. Minst 3 meter mellan spelarna. 7 av 10 ska klaras, 2 gånger i rad.
* Bagger – 2 och 2. Utan studs, spela bagger tillbaka på en kastad boll så att kompisen kan fånga. Minst 3 meter mellan spelarna. 7 av 10 ska klaras, 2 gånger i rad.
* 2 och 2. Utan studs, spela fingerslag till sig själv på kastad boll så att spelaren själv kan fånga sitt slag ovanför eget huvud. 7 av 10.
* 2 och 2. Utan studs, spela bagger till sig själv på kastad boll så att spelaren själv kan fånga sitt slag ovanför eget huvud. 7 av 10.
* Serva från valfritt område, minst 3 meter från nät. Sätta minst 7 av 10 på planen. (Badmintonplan.)
* Kunna utföra smashkast med en hand över nät. Sätta minst 7 av 10 på planen. (Badmintonplan.)
* Kontroll av ledare att spelaren:
	+ Kastar alla slag med volleybolliknande rörelse
	+ Finger och bagger ska spelas med en höjd av minst 2,5 meter
	+ Att smashkast utförs rätt tekniskt

**Fyrmanna Level 4**

– instegsklass för fyrmannavolley

– målet med denna level är att bli säkrare i grundslag och lägga grunden för rörelseschema för kommande levlar samt förstå spelets grundform med framspel, pass och överspel/smash

– kräver ett större arbetsområde (volleybollplan)

Mål: God säkerhet i fingerslag.

Kontroll: Bolla 2 och 2, minst 3 meter mellan spelarna. Minst 20 fingerslag i rad, utan studs, med kamrat på samma nivå. 2 gånger i rad. Görs med 2 olika kamrater.

Mål: God säkerhet i bagger.

Kontroll: Bolla 2 och 2, minst 3 meter mellan spelarna. Minst 15 bagger i rad, utan studs, med kamrat på samma nivå. 2 gånger i rad. Görs med 2 olika kamrater.

Mål: God teknik och precision i pass-kast

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Kastar med sammanhängande, slagliknande rörelse med kort bollberöring
* Kastar med god precision

Mål: Säkerhet i grundslag, serve. Kunna underhandsserve med någorlunda säkert

Kontroll:

* Serva minst 6 meter från nät. Sätta 7 av 10 bollar.
* Serva minst 4,5 meter från nät. Dela upp mottagande halva på längd eller bredd. Spelaren ska träffa lång/kort alternativt rak/sned 7 av 10 gånger, 2 gånger rad. De två gångerna ska ske i olika ”rutor”.

Mål: Kunna spike/drive med god teknik och någorlunda säkerhet

Kontroll:

* Visa att man kan smasha tekniskt tillfredsställande på hållen boll. Kontroll av ledare: Fotisättning, armdrag i hopp, armdrag vid bollträff, handträff ovanpå bollen
* Visa att man kan smasha tekniskt tillfredsställande på kastad (/”humpad”) boll. Kontroll av ledare: Fotisättning, armdrag i hopp, armdrag vid bollträff, handträff ovanpå bollen
* Kunna, stående på 3-meterslinje, driva över boll på eget uppkast. Sätta 5 av 10 på motstående planhalva.

Mål: Rörelseschema – kunna läsa bollbana och röra sig så snabbt och säkert så att man behärskar sin del av planen.

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Spelaren har rörelse för att kunna göra framspel på enkla bollar på ”halvplan”
* Slänga/lägga sig efter en enkel, låg boll (Våga enkel golvkontakt.)
* Har kropp bakom boll innan slag (och fångande av boll på andraslag!)
* Har axlar vinkelrät mot tänkt bollriktning boll vid slag och kast
* Har rörelse från utgångsposition (första boll) till anfallsposition (3-4 meter från nät).
* Har ”färdigposition” under spelet
* Spelaren anpassar sin position beroende på tex resultat av första slag och/eller pass

Mål: God initiativ- och kommunikationsförmåga

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Strävar efter att ta bollar från hela sin del av planen
* Kommunicerar med sina lagkamrater när spelaren tar bollar
* Har en positiv lagkommunikation genom att i positiv anda bidra till att driva på sitt lag
* Vill spela på nästa level

**Fyrmanna Level 5-6-7**

– mycket högre tempo eftersom bollen aldrig fångas

– större arbetsområde för bagger/fingerslag & förmåga att passa bollen för spike

**Level 5:**

Mål: God säkerhet i fingerslag.

Kontroll: Bolla 2 och 2, minst 4,5 meter mellan spelarna. Minst 30 finger i rad med kamrat på samma nivå. 2 gånger i rad. Görs med 2 olika kamrater.

Mål: God säkerhet i bagger.

Kontroll: Bolla 2 och 2, minst 4,5 meter mellan spelarna. Minst 25 bagger i rad med kamrat på samma nivå. 2 gånger i rad. Görs med 2 olika kamrater.

Mål: Kunna välja när olika bagger- och fingerslag ska användas och utföra dessa med precision

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Väljer slag efter hårdhet och höjd i anfall och serve
* Utför framspel på både hårda och lösa bollar med god precision

Mål: Kunna passa med god teknik och acceptabel precision

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Har god rörelse till boll innan pass
* Passar med bollriktning vinkelrät mot axlar
* Passar med god höjd
* Passar med tillfredställande precision

Mål: Säkerhet i grundslag, serve. Kunna underhandsserve med god säkert och precision

Kontroll:

* Serva från baslinje. Sätta 7 av 10 bollar.
* Serva minst 6 meter från nät. Dela upp mottagande planhalva i fyra delar. Spelaren ska träffa vald ruta, 7 av 10 gånger, 2 gånger i rad. De två gångerna ska ske i olika rutor.
* Serva överhandsserve från baslinje. Sätta 2 av 10, 2 gånger i rad.

Mål: Kunna spike/drive med god teknik och säkerhet

Kontroll:

* Visa att man kan smasha tekniskt tillfredsställande på kastad (/”humpad”) boll. Kontroll av ledare: Fotisättning, armdrag i hopp, armdrag vid bollträff, handträff ovanpå bollen
* Visa att man kan smasha tekniskt tillfredsställande på passad boll. Kontroll av ledare: Fotisättning, armdrag i hopp, armdrag vid bollträff, handträff ovanpå bollen
* Kunna, stående på 3-meterslinje, driva över boll på eget uppkast. Sätta 7 av 10 på halva, motstående planhalva. Tränare väljer rak/sned innan uppkast.
* Kunna driva över boll på annans uppkast. Sätta 7 av 10 på halva, motstående planhalva. Tränare väljer rak/sned innan uppkast.

Mål: Rörelseschema – kunna läsa bollbana och röra sig så snabbt och säkert så att man behärskar sin del av planen.

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* har rörelse för att kunna göra framspel på ”halvplan”
* Kan slänga sig efter en låg boll (=Våga golvkontakt) och få upp bollen i luften
* Har kropp bakom boll innan slag
* Har axlar vinkelrät mot tänkt bollriktning boll vid slag
* anpassar sin position beroende på tex resultat av första slag och/eller pass
* Anpassar reaktion och rörelse utefter om anfall är hårt eller löst

Mål: God initiativ- och kommunikationsförmåga

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Tar bollar från hela sin del av planen
* Kommunicerar med sina lagkamrater när spelaren tar bollar samt vem den spelar till
* Vill spela på nästa level

**Level 6:**

Mål: God säkerhet i fingerslag, bagger och drive.

Kontroll av ledare att spelaren:

* kan bolla in med en blandning av bagger och finger med inslag av drive
* kan spela helt utan studs

Mål: Kunna välja när olika bagger- och fingerslag ska användas och sedan utföra dessa med god precision

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Väljer slag efter hårdhet och höjd i anfall och serve
* Utför framspel på både mycket hårda och lösa bollar med mycket god precision

Mål: Kunna passa med god teknik och god precision

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Har mycket god rörelse till boll innan pass
* Passar med bollriktning vinkelrät mot axlar
* Passar med god höjd och längd
* Passar med god precision

Mål: Säkerhet i grundslag, serve. Kunna underhandsserve med god säkert och precision

Kontroll:

* Serva från baslinje. Sätta 7 av 10 bollar, på halvplan – rak/sned.
* Serva överhandsserve från baslinje. Sätta 5 av 10, 2 gånger i rad.

Mål: Kunna spike/drive med god säkerhet

Kontroll:

* Kunna smasha/hoppdriva över boll på eget uppkast. Sätta 7 av 10 på halva, motstående planhalva. Tränare väljer rak/sned.
* Kunna anfalla över boll på annans pass. Sätta 7 av 10 motstående planhalva.
* Kontroll av ledare att spelaren:
	+ Visar att spelaren kan variera smash och dropp.
	+ Visar att spelaren kan smasha tekniskt tillfredsställande och med god tajming på passad boll.

Mål: Kunna grunder i block och blockförflyttning med tillfredställande teknik

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Kan göra blockförflyttning från mitten till kanten, båda håll.
* Blocka med tillfredställande teknik. Hopp på rätt avstånd på nätet, rakt upp, händer sträcks mjukt över nätkant.

Mål: Rörelseschema – kunna läsa bollbana och röra sig så snabbt och säkert så att man behärskar sin del av planen.

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Gör blockupptäckning
* Kan slänga sig efter en droppboll

Mål: God initiativ- och kommunikationsförmåga

Kontroll: Kontroll av ledare att spelaren:

* Kommunicera var spelaren vill anfalla
* Vill spela på nästa level