



Ungdomsansvarig: Ulrika Cummings, 0155-76747, ulrika.cummings@sn.se

VOLLEYBOLL FÖR BARN Mer lek än riktig träning

Tigrar och revolvermän i Oppeby

VOLLEYBOLL Mycket lek, men en hel del volleyboll också. I kidsvolley börjar man lära sig grunderna i sporten, men har samtidigt väldigt kul under träningspassen. SN besökte NFK:s level 0-grupp under en torsdagsträning.

– Dra en revolver och skjut!

Lena Tholse visar på klassiskt vilda västern-manér hur man snabbt ska ta fram armarna och möta bollen.

Malcom Immonen blir en gun-slinger för ett ögonblick och får genast beröm. I en vid bäge flyger bollen en bra bit i Säbroskolans gymnasal.

De nio ungdomarna mellan fem och nio år gamla har klarat av uppvärmningen och har nu kommit till passets cirkelträning. Uppvärmningen är en typ av cirkelträning den också, men där gäller det att samla ihop tillräckligt många poäng för att vinna. För andra gången i rad är det tjejdunen Klara och Liliana Alici som tar hem segern.

– Nästa gång ska vi vinna, säger Charlie Redin bestämt.

Han har tillsammans med tvillingbrorsan Alexander spelat volleyboll i två av sina sex år. Att det blev just volleyboll är kanske inte så konstigt eftersom deras pappa Magnus spelat också.

– Han har spelat i ganska många klubbar, förklarar Alexander.

Vad är roligast med träningen?

– Att skjuta bagger, säger Alexander bestämt.

– Hinderbanan, är Charlies kommentar.

Mamma Elisabeth Hultman var faktiskt lite orolig när barnen skulle byta träningsgrupp. Från den allra yngsta, som rikade sig till två- till femåringar, till den lite mer avancerade.

– Men efter första träningspasset klagade de bara på att de inte fick träna längre. Så det måste vara ett gott betyg, säger hon.



Liliana Alici visar hur man gör en så kallad bagger.



Det här med hopprep var i svåraste laget. Det var många som inte fick något grepp om hur man skulle hoppa. Gustav Redin hoppar i varje fall riktigt högt när han testade.

Hopprevet, som är det som ställer till med mest besvär efter uppvärmningen, är inte killarnas favorit heller.

– Men det är svårt att få bollen över nätet också, säger Charlie.

I kidsvolley, som är det första steget för många volleybollungdomar, gäller det just att bara få bollen över nätet. Man ska heller inte på den lägsta nivån, det vill säga level 0, använda fingertopparna. Barnen får visserligen redan nu känna på hur det är att leka tiger.

Lena spretar med fingrarna och förklarar att det är viktigt att hålla händerna vid pannan.

Alla barnfingrar spretar med händerna som klorna på en tiger och några kostar till och med på sig att morra.



Huvudlöst spel? Inte när det gäller Nyköpings FK:s kidsvolleylag. Här är det Oliver Sundin som gömmer sig bakom bollen. FOTO: SANDRA NORDIN

Kidsvolley

■ En lättare form av volleyboll som Svenska volleybollförbundet tagit fram för barnträning.

Det finns tre nivåer, från level 0 som är det enklaste, till level 2 där man ska använda fingertopparna eller gör så kallade baggers för att få bollen över nätet.

Spelas med fyra personer i varje lag där motståndarna försöker bränna ut det andra laget. Man gör det genom att kasta över bollen utan att någon tar den på andra sidan.

Ett lag som bränt ut det andra laget får ett poäng och matchen börjar om.

Ett lag som har fått en bränd spelare kan få tillbaka densamma om laget fångar bollen en gång. Gäller det level 2 måste man fånga bollen tre gånger i följd.

En bagger, som Alexander Redin gillar, är det klassiska underarmsslaget. Det är inte heller tillåtet i level 0, men barnen har ändå börjat träna på det. Och servar.

Den tidigare landslagsspelaren Peter Tholse berättar för barnen att de ska försöka serva bollen i mattan, men får snart ge upp.

– Sikta på mig i stället, säger han och breder skrattande ut sina långa armar.



Vid träningspasset slut samlades alla i en ring och skrek "kidsvolley". Lagbyggandet har redan börjat.



Tvillingarna Charlie (främst) och Alexander Redin är inne på tredje säsongen som volleybollspelare.

Lena tror inte att det blir något seriespel i år, eftersom den här gruppen just startat. – Men det finns en hel del lag i Södertälje så vi kan om vi vill, säger hon.

Svårigheten ligger inte i själva kastandet.

– Nej, det brukar bli problem när de ska rotera på planen, säger hon och skrattar.

RESULTAT

Handboll

Södermanland pojkar 99/00 B1 söder	
Norrköping 00–Nyköping	17–21
Nyköping–Katrineholm	26–27

Södermanland pojkar 00/99 B2 söder	
Hultic 99–Nyköping	21–23
RP Linköping–Nyköping	35–17

Fotboll

Pojk Södermanland 16 Harg–Assyriska FF	1–3
Assyriska FF	12 9 2 1 74– 12 29
Eskilstuna City	14 9 2 3 57– 19 29
Värmbol	13 9 1 3 59– 21 28
Katrineholm	15 3 1 11 13– 91 10
Harg	16 1 2 13 19– 79 5

Pojk Södermanland 15 Flen–IFK Nyköping	3–1
Värmbol	12 9 2 1 47– 22 29
Syr Eskilstuna	12 8 1 3 60– 19 25
Flen	12 7 1 4 44– 24 22
Eskilstuna City	12 6 2 4 47– 30 20
IFK Nyköping	12 5 1 6 25– 26 16
Hällbybrunn	12 2 1 9 23– 79 7
TrosaVagnhärad	12 0 2 10 16– 62 2

Pojk Södermanland 15 Regional södra Nyköpings BIS–Carlstad Utd	5–3
Örebro SK	16 11 3 2 47– 18 36
Carlstad BK	16 8 5 3 34– 22 29
Kumla	16 8 2 6 37– 27 26
Karlslund	16 7 4 5 33– 24 25

Carlstad Utd	16 7 1 8 35– 39 22
Motala AIF	15 6 2 7 31– 28 20
Nyköpings BIS	16 5 4 7 24– 25 19
Forward	15 5 3 7 21– 29 18
FBK Carlstad	15 4 3 8 31– 41 15
Rynninge	15 3 1 11 18– 58 10

Pojk Södermanland 14 kvalificerande Nyköpings BIS–Eskilstuna City	2–2
Syrianska	18 15 0 3 96– 13 45
Eskilstuna City	17 10 3 4 64– 36 33
Assyriska FF	17 10 3 4 45– 21 33
Nyköpings BIS	17 9 2 6 43– 35 29
Värmbol	18 5 3 10 34– 60 18
Viljan Strängn	17 2 3 12 33– 80 9
Södertälje FK	16 1 2 13 14– 84 5

Pojk Södermanland 13 svart Gnesta–Nyköp BIS blå	6–0
Nyköp BIS röd–Nykvarn 1	1–3
Nykvarn 1	17 17 0 0 139– 14 51
Assyriska 1	15 11 0 4 91– 38 33
Syrianska 2	16 10 2 4 75– 45 32
Gnesta	17 9 3 5 67– 47 30
Nyköp BIS röd	17 7 2 8 64– 53 23
Oxelösund	15 6 2 7 38– 59 20
Nyköp BIS blå	16 5 0 11 40– 80 15
Betnahrin	16 4 2 10 33– 71 14
Harg	16 2 4 10 29– 76 10
Assyriska 2	15 1 1 13 18– 111 4

Pojk Södermanland 13 röd Nykvarn 2–TrosaVagnhärad	4–1
Södertälje FK–Oxelösund	10–0
Nykvarn 2	13 11 1 1 60– 13 34
Södertälje FK	13 10 0 3 60– 18 30

TrosaVagnhärad	13 8 0 5 34– 32 24
Syrianska 3	13 7 1 5 54– 37 22
TrosaVagnhärad	13 6 1 6 40– 32 19
Järna	13 3 5 5 23– 42 14
Oxelösund	13 2 1 10 29– 62 7
Aspö	13 0 1 12 19– 83 1

Pojk Södermanland 12 grön Sjösa–Järna	4–4
Jäder	13 11 0 2 77– 32 33
Enhörna	13 9 2 2 70– 33 29
Nykvarn	13 9 1 3 43– 18 28
Gnesta	13 9 1 3 52– 29 28
Syrianska 2	13 8 1 4 73– 47 25
Stigtomta	13 5 3 5 31– 34 18
Nyköp BIS blå	13 5 3 5 40– 45 18
Södertälje FK	13 6 0 7 34– 62 18
Stallarholmen	13 4 4 5 43– 40 16
IFK Nyköping	13 4 3 6 31– 32 15
TrosaVagnhärad	13 4 1 8 49– 42 13
Nyköp BIS röd	13 3 4 6 35– 38 13
Järna	13 0 3 10 17– 93 3
Sjösa	13 0 2 11 22– 72 2

Pojk Södermanland Division 1-2 Katrineholm SK–TrosaVagnhärad	2–6
TrosaVagnhärad	14 12 1 1 81– 13 37
Nykvarn	13 10 2 1 74– 16 32
Eskilstuna City	14 8 2 4 39– 18 26
Al Salam	12 7 1 4 37– 25 22
Malmköping	14 5 1 8 44– 45 16
Katrineholm SK	14 4 2 8 34– 72 14
Skogstorp	14 3 0 11 28– 60 9
Sport	13 0 1 12 10– 98 1

Pojk Södermanland Division 3 Gnesta–Södertälje FK	4–3
--	------------

Gnesta–Sport	0–3
Gnesta	15 11 1 3 53– 26 34
Kvicksund	15 8 2 5 39– 34 26
Södertälje FK	15 7 1 7 39– 33 22
Viljan Strängn	15 7 1 7 39– 40 22
Sport	15 4 2 9 21– 35 14
Hälleforsnäs	15 3 3 9 29– 52 12

Pojk Södermanland Division 5-6 Stigtomta	1–1
Stigtomta	14 11 2 1 60– 14 35
Mariefred	13 10 0 3 60– 26 30
Tun	18 11 2 5 79– 41 35
Pershagen	14 9 2 3 99– 49 29
Höle–Mörkö	13 8 2 3 63– 36 26
Tun D6	14 5 1 8 27– 51 16
Julita	14 3 1 10 32– 59 10
Björkvik	14 3 0 11 37– 104 9
Tun	14 1 2 11 22– 61 5

Flick Södermanland Division 2 dam Tun–Triangeln	4–5
IFK Nyköp 99–IFK Nyköp 98	2–5
IFK Nyköp 98	17 16 0 1 109– 11 48
Triangeln	17 14 0 3 65– 25 42
Tun	18 11 2 5 79– 41 35
Viljan Strängn	17 10 1 6 52– 42 31
Södertälje FK	17 8 1 8 52– 37 25
IFK Nyköp 99	16 8 0 8 47– 40 24
TrosaVagnhärad	15 5 2 8 25– 36 17
Nykvarn	16 4 0 12 33– 46 12
Järna	18 2 1 15 18– 97 7
Mariefred	15 1 1 13 8– 113 4

Flick Södermanland Division 3 TrosaVagnhärad–Eskilstuna DFF1–8	4–5
Eskilstuna DFF	17 15 1 1 95– 10 46
Mölnbo	18 14 1 3 61– 25 43
DFK Värmbol	17 11 3 3 60– 20 36

Oxelösund	15 10 0 5 45– 31 30
Nykvarn	16 6 1 9 36– 51 19
Sport	14 5 2 7 28– 42 17
Torshälla-Nyby	16 4 3 9 24– 41 15
TrosaVagnhärad	16 4 3 9 15– 41 15
Stenkvista/Ärla	17 4 1 12 21– 59 13
Kvicksund	16 0 1 15 8– 73 1

Flick Södermanland Division 4 TrosaVagnhärad–Nykvarn	2–2
Pershagen/SFK–IFK Nyköping	1–1
Hällbybrunn–Nyköpings BIS	2–2
Hällbybrunn	15 9 4 2 36– 15 31
Järna	15 10 1 4 24– 12 31
Nyköpings BIS	15 9 3 3 32– 16 30
TrosaVagnhärad	15 8 1 6 32– 28 25
Nykvarn	15 7 2 6 40– 24 23
Viljan Strängn	15 6 2 7 31– 32 20
Pershagen/SFK	16 6 1 9 18– 28 19
IFK Nyköping	15 4 4 7 28– 32 16
Mariefred	15 0 0 15 4– 58 0

Flick Södermanland Division 5 gul Oxelösund–Tun	0–2
Mölnbo–Höle–Mörkö	4–0
Nyköpings BIS–Harg	2–4
Harg	17 14 2 1 82– 15 44
Tun	17 10 3 4 48– 18 33
Oxelösund	17 10 2 5 35– 23 32
DFK Värmbol	17 8 5 4 51– 25 29
Nyköpings BIS	17 9 1 7 51– 42 28
Mölnbo	17 8 3 6 28– 25 27
Gnesta	16 7 2 7 34– 35 23
Järna	17 4 1 12 31– 44 13
TrosaVagnhärad	16 2 5 9 9– 37 11
Höle–Mörkö	17 0 0 17 2– 107 0



Felix Stocker. FOTO: PRIVAT

Felix startade med ett guld

■ **SIMNING** Oxelösundssimmaren Felix Stocker slog till vid helgens simtävling i Eskilstuna, Mix Megapopol simcup. Felix tog guld på 50 meter ryggsim och slog dessutom sitt personliga rekord med drygt fyra sekunder. Marginalen till andraplatsen var dock bara en hundraodels sekund. OSS hade för övrigt sju tuffa simmare på plats som gemensamt gjorde trettio starter och det noterades hela 24 nya personliga rekord.