

Treningsopplegg for aspiranter

ØKT	FORMÅL	INNHOOLD
1	Bli kjent Lage stammerop Balltilvenning	Lære navn – øvelse Lage stammerop Hva er volleyball Balltilvenning Kongen Avslutning/stammerop
2	Balltilvenning Presentasjon av finger- og baggerslag	Stammerop/åpning Balltilvenning 5-trekksleiken Parvise balløvelser Speilet Avslutning/stammerop
3	Balltilvenning Fingerslag Volleyball er nettspill	Stammerop/åpning Speilet Parvise balløvelser Ball over nett Avslutning/stammerop
4	Underarmsserve Minivolleyball	Stammerop/åpning Parvis ball-leik Underarmsserve 1-2-3 rytme Minivolleyball Avslutning/stammerop
5	Hva kan vi i dag	Stammerop/åpning Speilet Ferdighetsprøver Avslutning/stammerop
6	Ha det gøy i.kamp ~	Stammerop/åpning Klemsisten Minivolleyball Utdeling av diplomer Avslutning/stammerop

Treningsøkt 1 for aspiranter



Antall: 8 – 16 Utstyr: En ball pr. spiller (volleyball, håndball, gymnastikkball)		Formål 1 Bli kjent 2 Lage stammerop 3 Balltilvenning
	Emne	Beskrivelse/organisering
1	Bli kjent 15 min.	<p>Hvis ikke alle sammen kjenner hverandre skikkelig, er det viktig å starte med øvelser for å bli bedre kjent. Start med øvelser for å lære navn etter at du har sagt litt om deg selv.</p> <p>Sett dere sammen i en ring. Start med å si navnet ditt. Alle gjentar. Den som sitter nærmest deg til venstre, sier navnet sitt. Alle gjentar. Så gjentar de navnet ditt og neste navn. Fortsett slik hele runden gjennom.</p>
2	«Stammerop» 10 min.	<p>Alle indianerstammer med respekt for seg selv, har et eget stammerop. Lag et stammerop, som dere skal starte og avslutte alle treningstimer med. Stå i ring og hold rundt hverandre. Du eller helst deltakerne, foreslår stammerop. Det kan f.eks. være:</p> <p>«Volleyball er bra, det vil vi ha»</p> <p>Når dere er blitt enige om et stammerop, skal det høres skikkelig noen ganger.</p>
3	Hva er volleyball 5 min.	<p>Gjennomgå kort og enkelt hva volleyball er, nevnt de viktigste slagene o.a.</p>
4	Balltilvenning 15 min.	<p>Gøy med ball. Hver deltaker finner en ball som spretter. Volleyball, håndball eller gymnastikkball. Alle beveger seg fritt omkring i salen.</p> <p>Gi følgende oppgaver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kast ballen med begge hender opp i lufta og ta imot den. <ol style="list-style-type: none"> a) kast fritt b) kast høyt c) kast lavt 2. Ta imot ballen i pannehøyde. Prøv. 3. Kast ballen med begge hender opp i lufta, nikk, fang den med begge hender. 4. Kast ballen opp i lufta, fang den så nær golvet som mulig. <p>Mellom hver oppgave: Løp rundt i salen og stuss ballen i golvet.</p>

5 Kongen
10 min.

Sett ut toppene av to gymnastikkasser i hver sin ende av salen, men minimum 2 m fra veggen.

Del inn i to lag (etter farge på skjorter, eller bruk fargebånd). Bruk en ball.

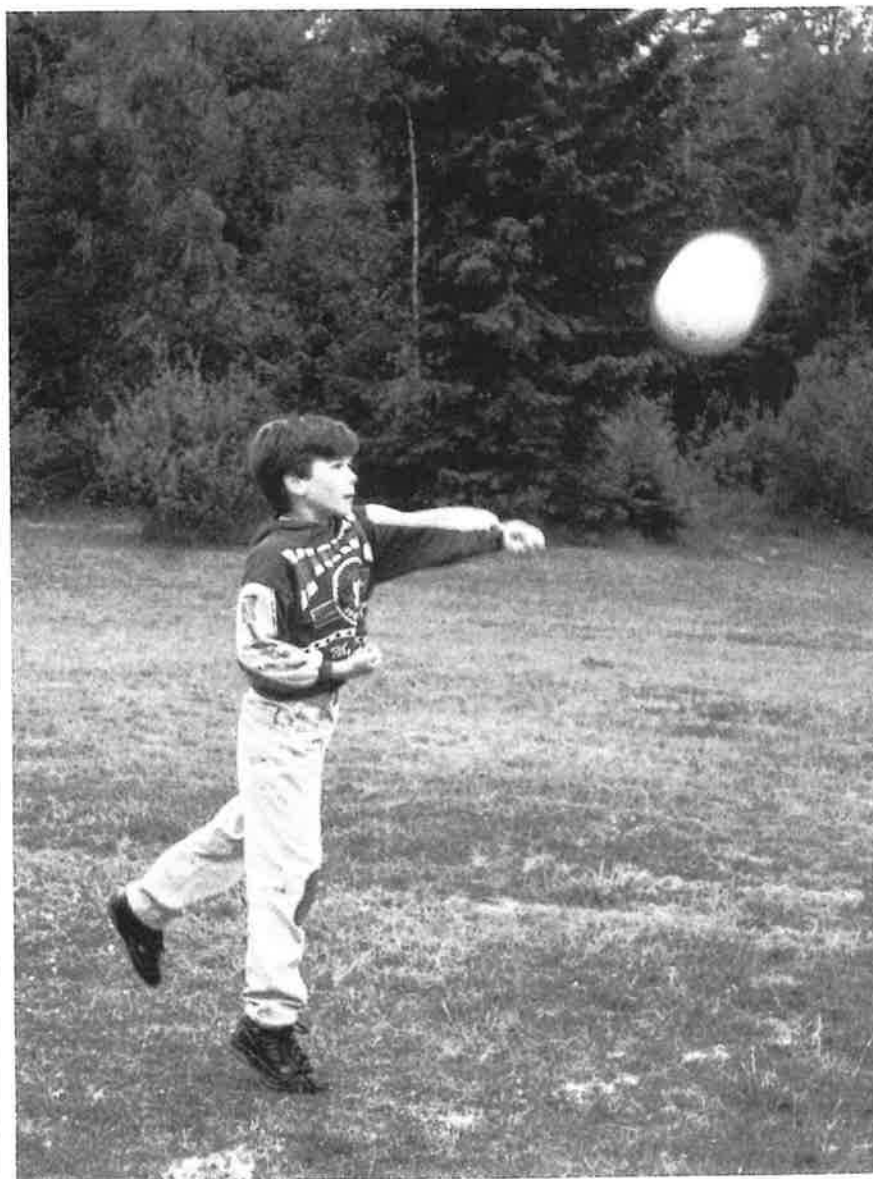
Hvert lag har en konge som står på en kasse. Forsøk å kaste ballen til kongen.

Laget får ett poeng for hver gang kongen får ballen.

6 Avslutningsord
5 min.

Rydd sammen utstyret. Sett dere i en ring og snakk litt om dagens trening.

Avslutt med stammerop.



Treningsøkt 2 for aspiranter



Antall: 8 – 16 Utstyr: En ball pr. spiller (volleyball, håndball, gymnastikkball) En volleyball pr. par		Formål
		1 Balltilvenning 2 Presentasjon av finger- og baggerslag
Emne	Beskrivelse/organisering	
1 Stammerop Hva skal vi gjøre i dag 5 min.	Stammeropet fra forrige trening skal høres. Gjennomgå kort dagens opplegg slik at alle vet hva som skal skje.	
2 Balltilvenning 10 min.	Gøy med ball. Alle skal ha en ball som spretter. Alle beveger seg fritt rundt i salen. Gi følgende oppgaver: 1. Kast ballen med begge hender opp i lufta og ta imot den. a) kast fritt b) kast høyt, ta imot ballen i pannehøyde c) kast lavt, ta imot ballen i pannehøyde 2. Drible ballen på golvet med beina. Prøv å ha kontroll over ballen. 3. Kast ballen med begge hender opp i lufta, nikk, fang den med begge hender. 4. Kast ballen mot en vegg, la den sprette en gang i golvet og fang den med begge hender. 5. Som 4., men ta imot ballen før den går i golvet. Mellom hver oppgave; løp rundt i salen og stuss/kast/drible ballen.	
3 5-trekksleiken 10 min.	Del inn i 2 eller 4 lag. Flere enn 12 deles i 4 lag. Del salen på midten. To lag spiller mot hverandre. Lagene får poeng når de greier 5 trekk (kast til hverandre uten at motparten er nær ballen. Etter at ett lag har scoret poeng, begynner det andre laget med ballen. Her gjelder det å bevege seg!	
4 Balltilvenning 25 min.	Gå sammen to og to med en ball. Stå med ca. 5 m avstand. Gi følgende oppgaver: 1. Hvordan kan du kaste ballen slik at den går i en høy bue til medspiller?	

Vis fingerslag-bevegelsen.

2. Kast opp ballen til deg selv og prøv å slå ballen til medspiller med fingerslag. Den andre gjør det samme tilbake.
3. Hvor mange ganger greier dere å slå ballen til hverandre med fingerslag.

Vis baggerslag-bevegelse, samt hvordan vi holder hendene sammen.

4. Kast ballen 10 ganger mot den andre som skal slå den tilbake med baggerslag. Skift.
5. Hvor mange ganger greier dere å slå ballen til hverandre med fingerslag/baggerslag?

- 5 Speilet
5 min.

2 og 2 sammen med en ball hver. Beveg dere fritt rundt i salen – en er leder, den andre er speilbilde. (Når lederen stusser ballen høyt, skal den andre gjøre det samme osv.)

- 6 Avslutningsord
5 min.

Rydd sammen utstyret, sett dere i en ring og snakk litt om dagens trening.

Avslutt med stammeropet.



Treningsøkt 3 for aspiranter



		Formål
Antall: 8 – 16 Utstyr: En volleyball pr. par Volleyballnett eller snor/tau		1 Balltilvenning 2 Fingerslag 3 Volleyball er nettspill
	Emne	Beskrivelse/organisering
1	Stammeropet Dagens program 5 min.	
2	Speilet 10 min.	2 og 2 sammen. Beveg dere fritt rundt i salen – en er leder, den andre er speilbilde. Skift etter en kort periode. To perioder hver.
3	Balltilvenning 20 min.	Tid for ball igjen. Gå sammen to og to om en ball. Stå med ca. 5 m avstand. Gi følgende oppgaver: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kast ballen til hverandre slik at den går i en høy bue til medspiller. 2. Start med ballen i pannehøyde. Støt ballen i en så høy bue som mulig til medspiller. Prøv også å ta imot ballen i pannehøyde. 3. Kast opp ballen til deg selv og prøv å slå ballen med begge hender til partner. Den andre tar imot og gjør det samme tilbake. 4. Kast ballen til siden for partneren som skal ta imot og kaste tilbake. Kast 10 baller, skift. Hva er den raskeste måten å bevege seg sidelengs på? 5. Som 4., men slå ballen tilbake med fingerslag. 6. Som 5., men med baggerslag.
4	Ball over nett 20 min.	2 og 2 sammen med en ball. Stå på hver deres side av nettet, på 3-meterlinja.

Gi følgende oppgaver:

1. Kast opp ballen til deg selv og slå den til medspiller med fingerslag. Medspiller tar imot og gjør det samme tilbake.
2. Prøv å slå ballen direkte til hverandre over nettet med fingerslag.

5 Avslutningsord
Stammeropet
5 min.



Treningsøkt 4 for aspiranter



Antall: 8 – 16 Utstyr: En volleyball pr. par Volleyballnett eller snor/tau		Formål 1 Underarmsserve 2 Minivolleyball
Emne	Beskrivelse/organisering	
1	Stammeropet Dagens program 5 min.	
2	Ball-leik 5 min.	2 og 2 sammen. Alle beveger seg fritt rundt i salen mens de sentrer ballen på forskjellige måter.
3	Underarms-serve 20 min.	Forsøk på underarmsserven som vi startet spillet med. Samme par med ca. 5 m avstand. 1. Række A starter med ballen. Alle skal serve ballen samtidig, etter en 1-2-3 rytme. (Vis:) Høyrehendte holder ballen i venstre hånd, venstrehendte i høyre. På 1 agerer dere serve, på 2 fører dere armen/baken tilbake og på 3 server dere. 2. Som 1., men nå roper deltakerne serverytmen; 1-2-3. 3. Forsøk å serve over nettet. Alle roper rytmen når de server.
4.	Minivolleyball 25 min.	Alle skal spille. Del inn i 4 lag med 3–4 på hvert. Del nettet i to, slik at banen blir 4,5 m bred. Den skal også være ca. 4,5 m lang. Merk opp med tape eller kritt. Har du volleyballantenner som kan dele nettet, så er det kjempefint. Dere skal spille samtidig på 2 baner. Regler: a) Serv med underarmsserve eller kast. b) Første ball over nettet tas imot, den som tar imot kaster opp ballen til seg selv og slår den med fingerslag til medspiller.

- c) Den andre ballen spilles på samme måte som den første, mens den tredje ballen skal slås direkte over.
- d) Poeng scores når ballen går i golvet på motstandernes banehalvdel.
- e) Lagene roterer på beskjed fra trener.

5 Avslutningsord
Stammerop
5 min.



Treningsøkt 5 for aspiranter



Antall: 8 – 16 Utstyr: En volleyball pr. par Tape/kritt/tau e.l. Volleyballnett eller snor/tau		Formål
		1 Ferdighetsprøver
Emne	Beskrivelse/organisering	
1 Stammeropet Dagens program 5 min.		
2 Speilet 5 min.	2 og 2 sammen. Beveg dere fritt rundt i salen – en leder, den andre er speilbilde. (Løp forover/bakover/sidelengs, ned på mage/rygg osv. osv.)	
3 Ferdighetsprøver mini 3A (deler av) 45 min.	<p>Forskjellige leike-øvelser der deltakerne gjør forskjellige ting.</p> <p>Merk først opp med tape, kritt, tau e.l., en bane som ser slik ut:</p> <div style="text-align: center;"> <p style="margin-left: 100px;">4,5 m</p> </div> <p>a) Fingerslag teknikk</p> <p>Spilleren står i posisjon D, kaster ballen ca. 1 m rett opp, slår fingerslag til rutene A, B og C. Tre fingerslag til hver rute.</p> <p>b) Baggerslag.</p> <p>Spilleren står i posisjon D og treneren i A. Treneren kaster ballen tre ganger til spilleren som spiller ballen tilbake til felt A med fingerslag. Deretter tre ganger fra felt B/tilbake til B, 3 ganger fra felt C/tilbake til C.</p>	

c) Underhåndsserve.

Spilleren server 3 ganger fra posisjon D til A, 3 ganger til B og 3 ganger til C.

De som ikke er i aktivitet i prøvene, leiker seg med ball.



4 Avslutningsord
Stammerop
5 min.

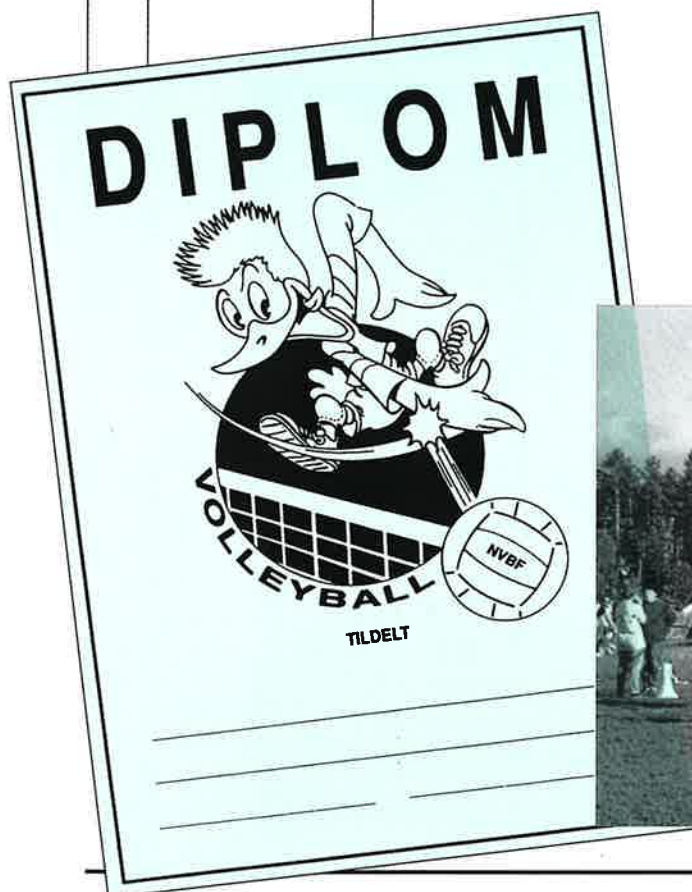


Treningsøkt 6 for aspiranter



Antall: 8 – 16 Utstyr: To volleyballer Volleyballnett eller snor/tau		Formål
	1	Spille kamper

	Emne	Beskrivelse/organisering
1	Stammeropet Dagens program 5 min.	
2	Klemsisten 5 min.	Den som har sisten har ball. Sisten skal forsøke å berøre en av de andre med ballen, men kan ikke ta to personer som holder i hverandre. De har lov til å holde i hverandre til faren er over. Beveg dere rundt på en banehalvdel.
3	Minivolleyball 40 min.	Turnering. Spill med samme banestørrelse og samme regler som i 4. treningsøkt. Skift motstandere etter 10 min. spill.
4	Avslutning 10 min.	Del ut diplom til alle. Gi deltakerne ros, snakk litt sammen om hvordan treningsopplegget har vært. Avslutt med et rungende stammerop.



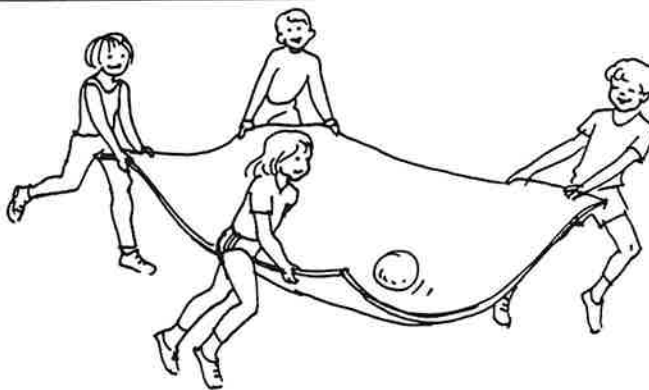
Enkle øvelser 1

OPPVARMING: «Mattebæreren»

4–5 deltakere pr. matte, en ball pr. gruppe. Bær matte med ball rundt i salen. Alle skal bære, ballen må ikke falle ned. Det er ikke lov å «pakke inn» ballen.

OPPGAVER:

Løp forlengs, baklengs, hopp, lek sisten, stå stille, sleng ballen i lufta, fang den igjen.

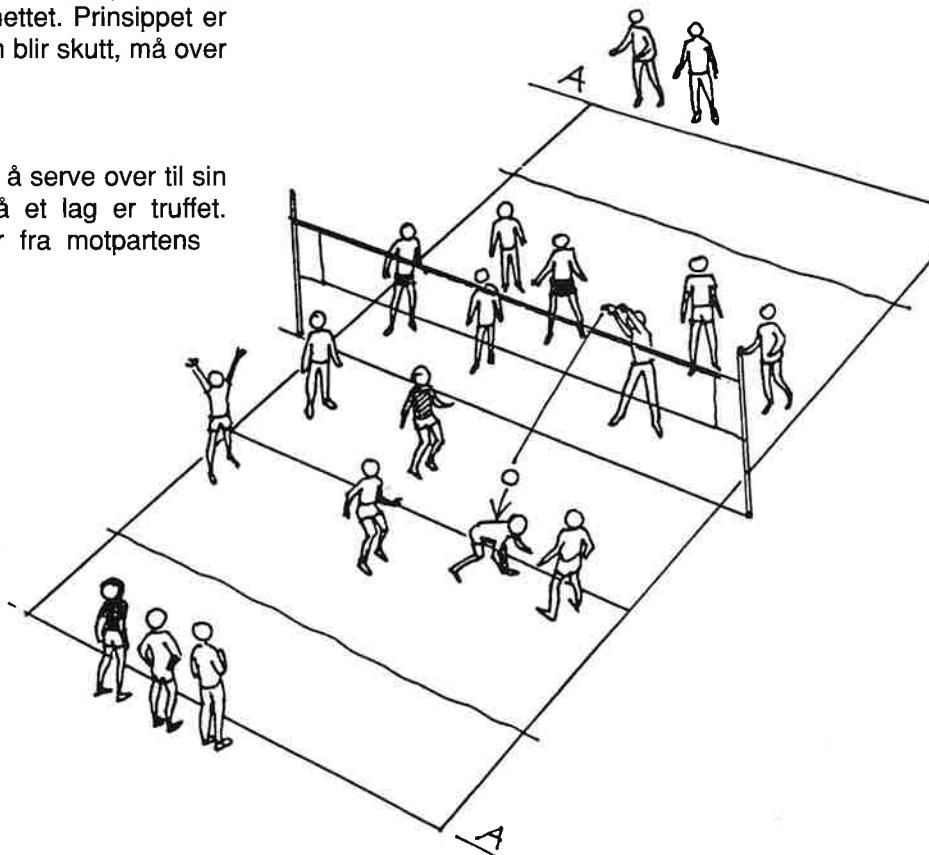


HOVEDAKTIVITET: Kanonvolleyball

Spill på volleyballbane med nettet i passende høyde. Et lag på hver side av nettet. Prinsippet er som i vanlig kanonball: Den som blir skutt, må over til motsatt side (bak baklinja).

REGLER:

Skyt over nettet. Man blir fri ved å serve over til sin «hjemmebane». Spill til alle på et lag er truffet. Det er ikke lov å hente baller fra motpartens side (jfr. kanonballregler).



TIPS

- Skyt med en eller to armer (vanlig smash tilløp eller enbeinssats).
- Baklinja (A) kan flyttes fram og markeres med benk/kritt.
- Ha netthøyden heller for lav enn for høy.
- Spill med en ball til aktiviteten er lært. Øk til 3–4 baller etter hvert.
- La en deltaker på hvert lag skyte under nettet (med to hender).
- Gi klar beskjed om HVEM som får skyte under nettet.
- For å komme seg fri, bruk over-/underarm etter nivå. Hvis deltakerne ikke behersker serve, kan overarmskast være en løsning.
- Godkjent serve = innenfor banen uten nett-, tak- eller veggberøring.

Enkle øvelser 2

OPPVARMING: «Over og under»

4 deltakere sammen, stå på rekke som figuren viser. Kryp mellom beina til første mann. Hopp bukk over nr. 2 i rekka. Den tredje deltakeren i rekka kaster en høy ball som du skal slå opp i basketkurv/punkt på veggen med fingerslag. Deltakerne flytter seg etter hvert bakover.

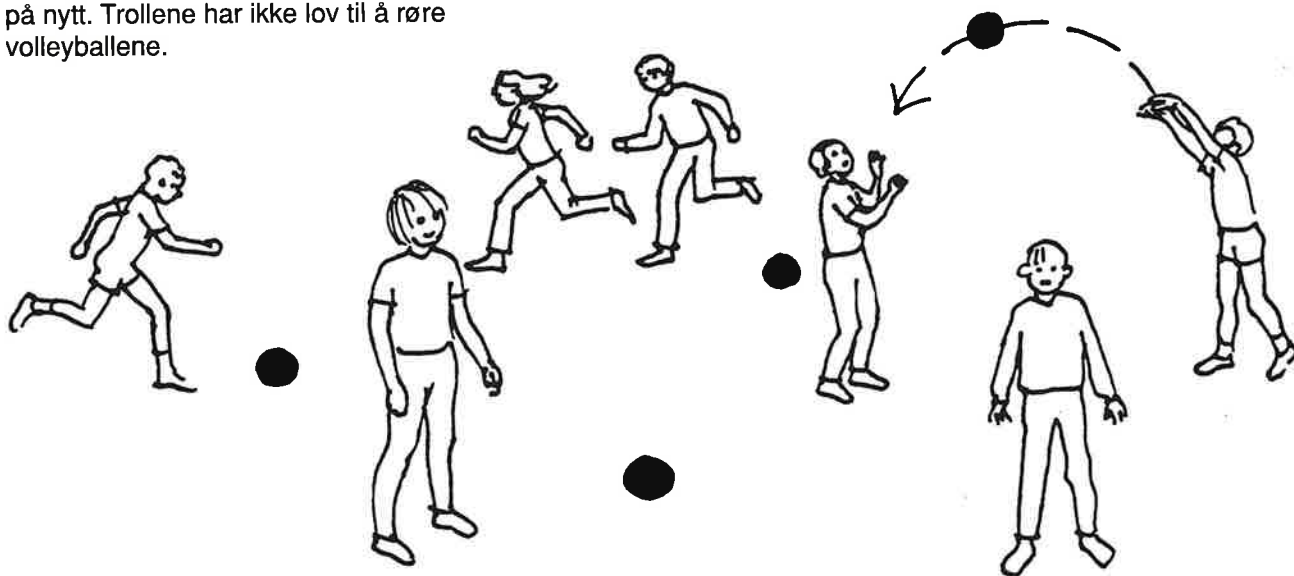


HOVEDAKTIVITET: «Troll og stein»

En sisten-variant der en eller to deltakere er troll (sisten). Trollet skal berøre flest mulig av de andre deltakerne som da blir til stein. De som blir berørt, må stå på det punktet de ble tatt. Volleyballer fritt rundt i rommet. De som ikke er tatt (forsteinet) kan befri de andre ved å slå finger/baggerslag evt. andre slag til dem (minimum 5 slag i ett).

REGLER:

Forbudt å ta/forsteine de som står og slår.
Hvis ballen mistes under befrielse, start på nytt. Trollene har ikke lov til å røre volleyballene.



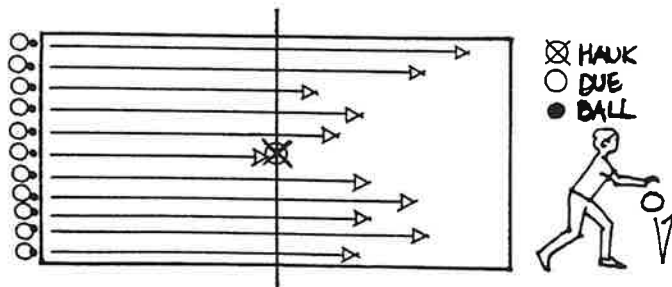
TIPS

- Legg ut mange volleyballer på gulvet til å begynne med, ta vekk baller etter hvert.
- Gå rundt og få deltakerne til å prøve høye slag til hverandre (bedre tid).
- Skift troll når intensiteten avtar.

Enkle øvelser 3

OPPVARMING: «Hauk og due med ball»

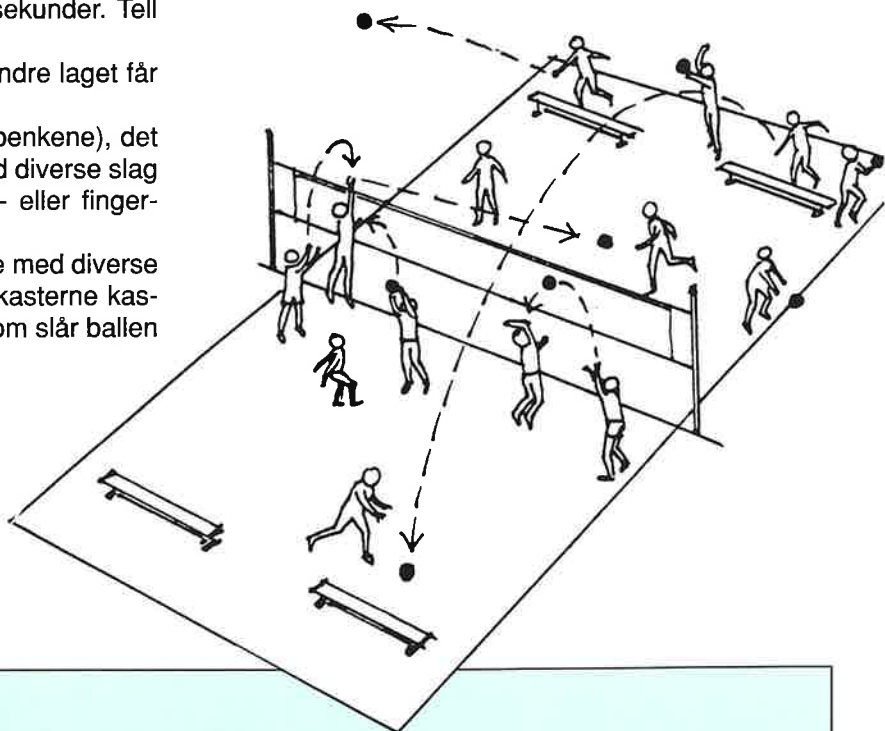
Alle duene har en ball som skal sprettes. Hauken uten ball. Duene skal komme seg over til den andre siden (fra baklinje til baklinje) uten å miste ballen. Hauken skal prøve å slå vekk ballene fra duene. Klarer den det, må duene hjelpe hauken å fange de andre duene. Den siste dua som blir tatt, får være hauk neste runde.



HOVEDAKTIVITET: «Bli kvitt ball»

Et lag på hver side av nettet. Baklinja «flyttes litt fram» og markeres med benker. Målet er å bli kvitt alle ballene som kommer på din side. Ballene fordeles på lagene før start.

1. Ballene må serves vekk, og serveren må foretas bak benkene. Perioder på 30–60 sekunder. Tell opp ballene etterpå.
2. Et lag må serve ballene over, det andre laget får kaste ballene tilbake over nettet.
3. Et lag må serve ballene over (bak benkene), det andre laget må slå ballene over med diverse slag (kaste opp til seg selv, slå bagger- eller finger-slag).
4. Det laget som må slå ballene tilbake med diverse slag, må ha faste oppkasterne. Oppkasterne kaster ballene opp til en av de andre som slår ballen over.



TIPS

1, 2, 3, 4 = Progresjon i øvelsen.

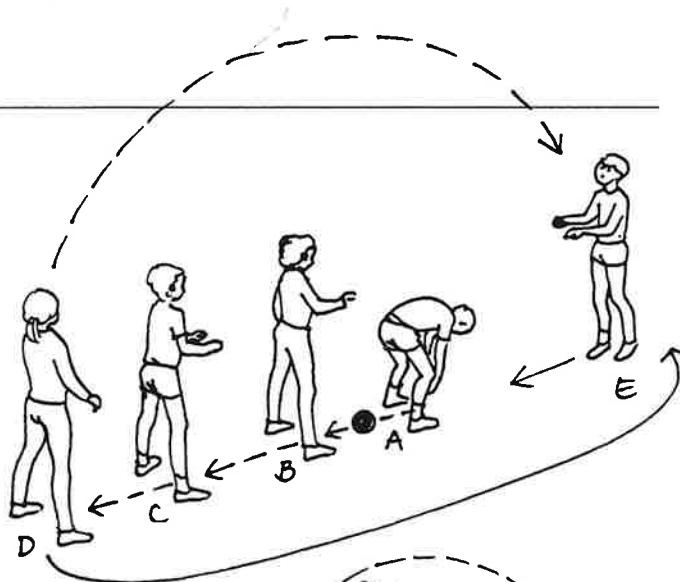
- Bruk to deltakere til dommere, pass på at alle server bak benken.
- Bruk tidsperioder når deltakerne kan aktiviteten. Kortere perioder gir større intensitet.
- Øvelsen gir god mulighet til samarbeid. Gi deltakerne tips om arbeidsfordeling: Noen samler baller, noen server osv.
- Angående 4. Gi deltakerne tips til organisering etter hvert: Oppkasterne står ved nettet, lag rekker som skal slå baller over, hent, finn en ny ball når du har slått.

Enkle øvelser 4

OPPVARMING: «Tunnel»

5–6 deltakere pr. gruppe.

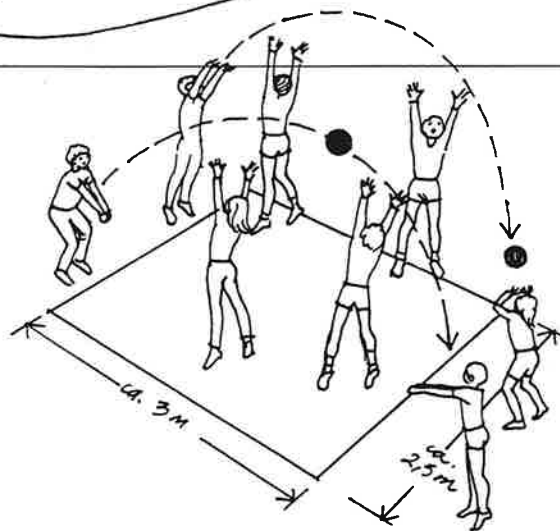
Ballen trilles mellom beina fra førstemann i rekka (A) til bakerste deltaker (D). Den bakerste deltakeren kaster ballen til E og løper dit. E tar med seg ballen og stiller seg fremst i rekka. Bruk etter hvert fingerslag i stedet for kast (fra D til E).



HOVEDAKTIVITET: «Guard-ball»

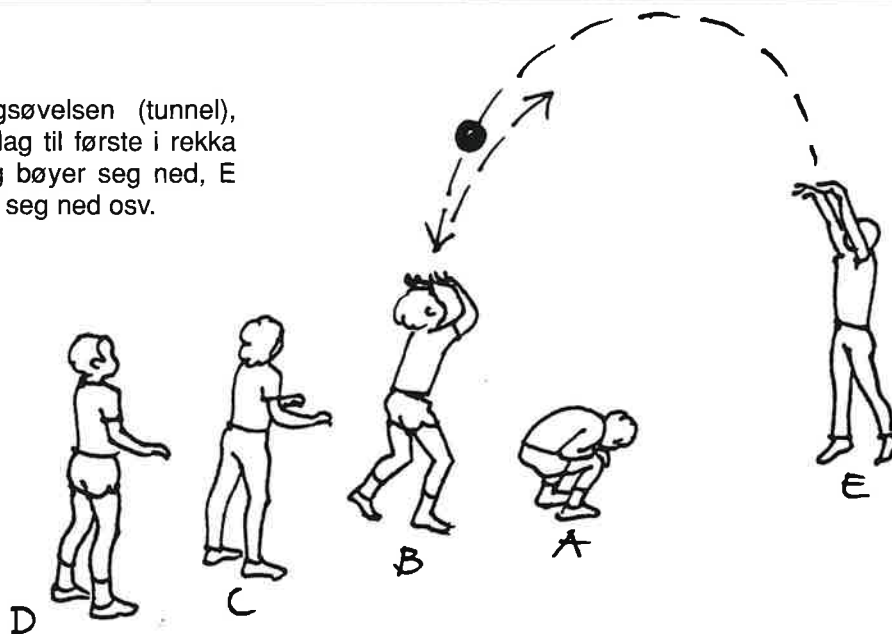
Del inn baner på ca. 2,5 m x 3 m.

Et lag inne i firkanten, det andre laget utenfor (fordelt rundt). 4–6 deltakere pr. lag, en ball pr. gruppe. Ballen skal spilles med finger- eller baggerslag mellom det laget som er utenfor firkanten. Når laget inne i firkanten har brutt ballvekslingen fire ganger, skifter lagene plass.



AVSLUTNING

Organiseres som oppvarmingsøvelsen (tunnel), men E står fast. E slår fingerslag til første i rekka (A), førstemann slår tilbake og bøyer seg ned, E slår til B som slår tilbake, bøyer seg ned osv.



TIPS

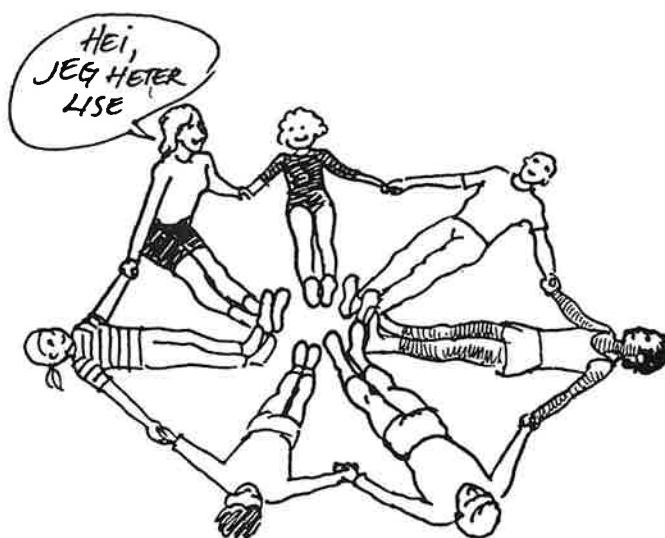
- Guard-ball: Innfør en regel som sier at en må ha minst to ballberøringer på hver side av firkanten.

Samspilløvelser



«Klem-sisten»

Alle beveger seg fritt omkring i et område lik halvparten av en volleyball-bane. Den som har sisten har ball. Sisten skal forsøke å berøre en av de andre med ballen. Sisten kan ikke ta to personer som holder i hverandre. De har bare lov å holde i hverandre til faren er over.



«Velkomststjerne»

Ligg på ryggen i en ring og hold hverandre i hendene. En setter seg opp og sier: «Hei, jeg heter Lise.» Alle de andre setter seg opp og svarer: «Hei, Lise.» Alle legger seg ned igjen. Den ved venstre side av Lise setter seg opp og sier navnet sitt osv. – helt til alle har sagt navnet sitt.

«Stammeropet»

Nå skal vi lage et stammerop (kamprop), som vi skal starte og avslutte treningstimene våre med. Stå i ring og hold rundt hverandre. Prøve å komme fram til et stammerop som skal høres skikkelig noen ganger.



«Ice-breakers»

Alle beveger seg fritt omkring (gå, jobbe, hoppe ...). På signal fra treneren skal deltakerne gjøre forskjellige ting, hilse på hverandre med hånd, skulder, kne, øyekontakt eller på en annen måte, hoppe sammen to og to, eller ...