

Volleyball: Bli volleyballtrener

Skap samhold og vilje til å bli bedre i volleyball.



VANSKELIGHETSGRAD

**Ekstra
vanskelig**



KATEGORI

Helse



TIDSBRUK

Flere dager



FARGE

Rød



Les mer på
4h.no

Beskrivelse av oppdraget

Å være volleyballtrener er spennende, lærerikt og kanskje også litt frustrerende. Det første du tenker på er kanskje planlegging og ledelse av treninger og kamper. Men som trener er du også guide og kamerat til deltakere. Det viktigste for deg er at de som er med trives og gleder seg til neste økten.

Som trener planlegger du hva dere skal trene på og hvilke aktiviteter du skal bruke på treninger. Det er viktig å lære bort spillesystemet og å trene på teknikken. Men det aller viktigste du skal trene på er hvordan dere spiller sammen som et lag som har det bra både på og utenfor banen!

Her er ulike forslag på hvordan du kan arbeide med oppdraget:

- Gjennomfør minst 6 treninger med aspiranter
- Gjennomfør minst 6 treninger med juniorer og seniorer
- Gjennomfør minst 6 treninger med hele klubben
- Opptre som lagleder på 4H-turneringer eller leirkamper
- Opptre som dommer på 4H-turneringer eller leirkamper

Under Dokumenter kan du finne forslag til planlegging, ulike aktiviteter og øvelser til å trene samspill.