TRENER 2

Kurshefte

NORGES VOLLEYBALLFORBUND

INNHOLD

Leksjon 1 4
Introduksjon av Trener 2 4
Introduksjon til trenerrollen 5
Introduksjon til ferdighetsutvikling 6

Leksjon 2 8
Ferdighetsutvikling 1 – serve og servemottak 8

Leksjon 3 9
Trenerrollen 1: Treningslære (2 timer teori/diskusjon/praksis) 9

Leksjon 4 12
Treningsøkta 1 (2 timer praksis med unge utøvere + 2 timers diskusjon og evaluering av økt) 12

Leksjon 5 13
Ferdighetsutvikling 2 – opplegg og angrep 13

Leksjon 6 14
Trenerrollen 2: Å være helhetstrener (2 timer teori/diskusjon) 14

Leksjon 7 16
Treningsøkta 2 (2 timer praksis med unge utøvere + 2 timers diskusjon og evaluering av økt) 16

Leksjon 8 17
Ferdighetsutvikling 3 – blokk/forsvar og feltforsvar 17

Leksjon 9 18
Trenerrollen 3: Treningsplanlegging og målsettingsarbeid (2 timer teori/ diskusjon) 18

Leksjon 10 20
Treningsøkta 3 (2 timer praksis med unge utøvere + 2 timers diskusjon og evaluering av økt) 20

Leksjon 11 21
Ferdighetsutvikling 4 – sandvolleyball 21

Leksjon 12 24
Trenerrollen 4: Kommunikasjon, relasjon, coaching (2 timer teori/diskusjon) 24

Leksjon 13 26
Treningsøkta 4 (2 timer praksis med unge utøvere + 2 timers diskusjon og evaluering av økt) 26

Leksjon 14 27
Ferdighetsutvikling 5 – Laget i kamp (Volleyball/Sandvolleyball) 27

Leksjon 14 28
Ferdighetsutvikling 5 – Laget i kamp (Volleyball/Sandvolleyball) 28

Leksjon 15 29
Trenerrollen 5: Trenerrollen før, under og etter kamp (2 timer teori/ diskusjon) 29

Leksjon 16 31
Treningsøkta 5 (4 timer kampgjennomføring og evaluering) 31

Leksjon 17 32
Veien videre 32

I SAMARBEID MED

HSN Høgskolen i Sørøst-Norge

TVN TOPPVOLLEY NORGE

OVERSIKT OVER KURSSAMLINGEN

TID	KURSDAG 1 MANDAG	KURSDAG 2 TIRSDAG	KURSDAG 3 ONSDAG	KURSDAG 4 TORSDAG	KURSDAG 5 FREDAG	KURSDAG 6 LØRDAG
0900	**LEKSJON 1** Introduksjon av Trener 2	**LEKSJON 4** Treningsøkta 1: Oppvarming/ Skadefri Serv Servemottak	**LEKSJON 7** Treningsøkta 2: Oppvarming / Skadefri Opplegg Angrep	**LEKSJON 10** Treningsøkta 3: Oppvarming / skadefri Blokk / forsvar	**LEKSJON 13** Treningsøkta 4: Sandvolleyball	**LEKSJON 16** Treningsøkta 5: Oppvarming til kamp Kampledelse Kamp
0930	Introduksjon til trenerrollen	Praksis med unge utøvere	Praksis med unge utøvere	Praksis med unge utøvere	Praksis med unge utøvere	Praksis med unge utøvere
1100	Introduksjon til ferdighets-utvikling	Diskusjon og evaluering av økt	Diskusjon og evaluering av økt	Diskusjon og evaluering av økt	Diskusjon og evaluering av økt	Diskusjon og evaluering av kamp
1230	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
1400	**LEKSJON 2** Ferdig-hetsutvikling 1: Serv og servemottak Praktisk-pedagogisk i hall	**LEKSJON 5** Ferdig-hetsutvikling 2: Opplegg og angrep Praktisk-pedagogisk i hall	**LEKSJON 8** Ferdig-hetsutvikling 3: Blokk / forsvar og feltforsvar Praktisk-pedagogisk i hall	**LEKSJON 11** Ferdig-hetsutvikling 4: Sandvolleyball Praktisk-pedagogisk i hall	**LEKSJON 14** Ferdig-hetsutvikling 5: Laget i kamp System og taktikk etter teknisk og fysisk nivå. Praktisk-pedagogisk i hall	**LEKSJON 17** Veien videre: Oppsummering
1530	Kaffepause m/ snacks	Kaffepause m/ snacks	Kaffepause m/ snacks	Kaffepause m/ snacks	Kaffepause m/ snacks	
1630	**LEKSJON 3** Trenerrollen 1: Idrettsfysiologisk utgangspunkt Styrke- spenst- og hurtighetstrening Skade-forebyggende trening Teori/diskusjon	**LEKSJON 6** Trenerrollen 2: Helhetstreneren Utøversentrert Utviklings-orientert Teori/diskusjon	**LEKSJON 9** Trenerrollen 3: Målprosess Målsettinger Trenings-planlegging Teori/diskusjon	**LEKSJON 12** Trenerrollen 4: Kommunikasjon, Relasjon Coaching Teori/diskusjon	**LEKSJON 15** Trenerrollen 5: Treneren før, under og etter kamp Teori/diskusjon	
1800	Planlegging av treningsøkt m/veiledning	Planlegging av treningsøkt m/veiledning	Planlegging av treningsøkt m/veiledning	Kamp-forberedelse m/veiledning	Kamp-forberedelse m/veiledning	
1930	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	

INTRODUKSJON AV TRENER 2

Hvorfor Trener 2-utdanning?

NOTATER

Behovet for et trenerløft i norsk volleyball

- Mangel på gode trener i alle klasser
- Tingvedtatt satsingsområde

NIFs nye rammeverk for trenerutdanningen i norsk idrett

- Felles krav og standarder på tvers av idrettene
- Øke trenerstatusen

NVBFs trenerløft

- Øke kompetanse
- Dele kompetanse
- Skape nettverk
- Lisenskrav

Forventninger til utdanningen

Forventninger fra kursdeltager

- Hvordan innfri disse?

Forventinger fra NVBF/kurslærer

- Relevans for egen praksis
- Motivere og inspirere
- Involvering fra deltagerne

Case

Du tar over som trener for en gruppe med tolv fjortenåringer. Volleyballferdighetene og erfaringene i gruppa er varierende. Hvilke pedagogiske grep blir viktige i oppstartsfasen for å både tilrettelegge for hensiktsmessig ferdighetsutvikling for de beste spillerne, samtidig som en skaper et læringsmiljø i gruppa der alle blir sett og får utfordringer tilpasset sitt nivå?

NOTATER

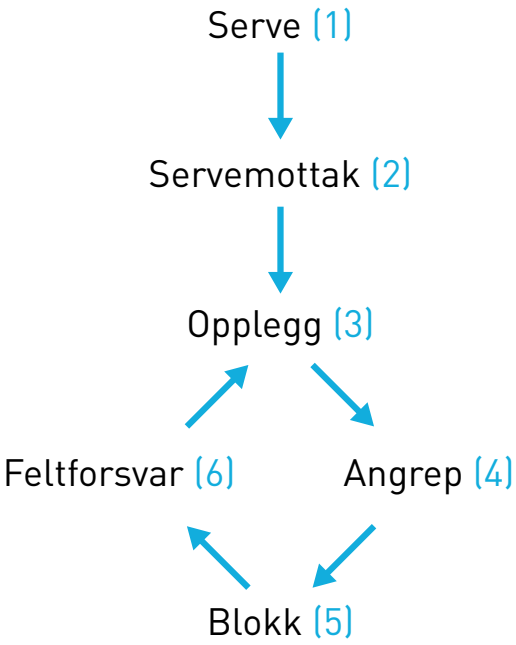
INTRODUKSJON TIL TRENERROLLEN

- Hva er kriterier på god ungdomsidrett?
- Trenerens rolle som utvikler og utdanner
- Læring om volleyball, i volleyball og gjennom volleyball
- Rollemodell
- Sosiale relasjoner
- Differensiering
- Spesialisering

INTRODUKSJON TIL FERDIGHETSUTVIKLING

NOTATER

Spillets idé



Hva er teknikk og hva kjennetegner god teknikk?

Hva er teknikk?

- Teknikk kan forklares som hvordan man utfører en bestemt bevegelsesoppgave
- Stiller krav til koordinative, fysiske og psykiske egenskaper
- Situasjonsforståelse

Hva kjennetegner god teknikk?

- Er teknikken hensiktsmessig i henhold til situasjonen?
- Funksjonalitet

NOTATER

- Effektivt
- Kjennes det komfortabelt?
- Er den enkel å utføre?
- Er den enkel å repetere?
- Går det fort nok?
- Appliserbar
- Biomekanisk forklaring
- Unngå skade

Sentrale prinsipper for teknisk ferdighetsutvikling

Strukturelle vurderinger

- Handlingsfaser, før handling– handling – etter handling. (Observasjon Orientering, Beslutning, Handling; OOBH)
- Periodiseringsfaser, 1. teknikk individuelt 2. teknikk sammen 3. Samspill 4. Motspill.
- Når i økta?
- Hele teknikker eller delteknikker?

Gjennomføring - Hvordan opprettholde fokus og motivasjon i teknikktrening?

- Fokusere på utvikling – ikke biologisk alder.
- Konstruere øvelser så man trener på de riktige tingene med høy nok intensitet
- Hva er de riktige tingene?
- 70/30 suksessrate
- Differensiering
- Konkurranse med deg selv – 4/6, hvor mange på rad, osv.
- Konkurranse med andre – 4/6, flest ess, osv.
- Skape situasjoner og betingelser (aktivitetsregler) som fremmer læring

FERDIGHETSUTVIKLING 1 – SERVE OG SERVEMOTTAK

Design av øvelser for å stimulere til relevante læringssituasjoner serve og servemottak

NOTATER

Sentrale prinsipper for serve

- Oppkast- tyngdeforflytning
- Lading av servearm
- Treffpunkt- Great Contact

Sentrale prinsipper for servemottak

- Klarstilling
- Go- bevegelse
- Sumo- positur
- Tanden
- Etter bevegelse
- 4 hovedpunkt

Gjennomføring av økt

1. Teknikk individuelt, 15 min
   - Oppkast- tyngdeforflytning
   - Lading av servearm
   - Treffpunkt- Great Contact

2. Teknikk individuelt på servemottak, 30 min
   - "5MD":
   - Klarstilling
   - Go- bevegelse
   - Sumo- positur
   - Tanden
   - Etter bevegelse
   - 4 hovedpunkt

3. Samspill, 40 min
   - Øvelser knyttet til serve og servemottak

TRENERROLLEN 1: TRENINGSLÆRE (2 TIMER TEORI/DISKUSJON/PRAKSIS)

NOTATER

Idrettsfysiologisk utgangspunkt i sand-/volleyballspillet: 20 min

Spørsmål/diskusjon

- Hvilke bevegelser er viktige og mye brukt i volleyball?
- Styrke/spenst/hurtighet: Utøver skal ha evne til å være i rett posisjon til rett tid, og kunne gjennomføre 2-3 eksplosive bevegelser.
- Utholdenhet: De 2-3 eksplosive bevegelsene må utøveren være i stand til å repetere flere ganger gjennom en kamp.

Grunnleggende prinsipper og vurderinger for fysisk trening

- Tilpass: nivå, motstand, repetisjoner, pauser, serier, økter pr uke
- Fokus på kvalitet og teknisk utførelse
- Med egen kroppsvekt vs. I styrkerom
- I styrkerom eller i sal
- Utføres som egen økt eller i balløkt
- Individuelt, i par eller mindre/større grupper

Styrke-, spenst- og hurtighets-trening: 40 min

Eksempler på øvelser for å trene spenst og hurtighet

- Blokkhopp uten og med forflytning
- Smashhopp med tilløp
- Trappehopp. Hoppe opp – gå ned
- Forflytningsmønster fra forsvar, opplegg og servemottak

Eksempler på øvelser for å trene utholdenhet

- Styring av intensitet i balltreningene
- Naturlige intervaller, stafetter, (f.eks skogsturer, sykling, svømming, alpint, langrenn)

Eksempler på øvelse for å trene muskelstyrke (bein)

- Knebøy og markløft (2 beinsøvelser)
- 1-beinsknebøy (f.eks bulgarsk og 1-beins markløft er alternativer her)
- 1-beins hoftehev (hip thrust)

NOTATER

Eksempler på øvelser for å trene muskelstyrke (overkroppen)

- Roing (f.eks i slynger eller med med makker)
- Push-ups (f.eks i slynger eller på ball(er))
- Pullover

Eksempler på øvelser for å trene bevegelighet

- Aktiv dynamiske bevegelighetsøvelser
- Setet (1-fotsstående beinløft)
- Bakside lår (ryggliggende knestrekk)
- Hofteleddsbøyer (Utfall mot kasse)

Skadeforebyggende trening: 30 min

Spørsmål/diskusjon

- Hvor er det størst belastning når vi spiller volleyball?
- Bevisstgjøring på hopp og landing
- Bevisstgjøring på hvordan skulderen benyttes i volleyball

De vanligste skadene i volleyball

- Ankel-, kne-, rygg-, skulder- samt fingerens ledd og strukturer er mest utsatt for skader
- Akutte skader / belastningsrelaterte skader

Eksempler på øvelser for skulder: Styrke og stabilitet

- Ulike kastvarianter i/over/under nett, til partner, i vegg etc
- I ulike utgangsstillinger: mage- og ryggliggende, sittende, knestående og stående.
- Med volleyball, medisinball, tennisball, slynger m.m
- Bruk av diverse utstyr som slynger og strikker i egne økter eller som en del i balløkten.

Eksempler på øvelser for ankel, kne og hofte: styrke, balanse og stabilitet

- Ulike sats og landingsvarianter
- På ett bein, to bein, med og uten å se, med og uten rotasjon m.m
- Bruk av bosu, swissball, balanseputer/brett, volleyball, medisinball, slynger, vekter m.m

Eksempler på øvelser for Mage og rygg: Styrke og stabilitet

- Ulike varianter både med kast, sats/landing og mer isolerte øvelser direkte til mage og rygg
- I ulike utgangsstillinger: mage- og ryggliggende, sittende, knestående, stående.
- Bruk av bosu, swissball, balanseputer/brett, volleyball, medisinball, slynger, vekter, apparater, ballonger, foamroller, håndkle m.m

NOTATER

Spørsmål/diskusjon

- Hvordan kan du som trener med din aktuelle trenings gruppe tilrettelegge for dels fysisk trening og dels skadeforebyggende trening?
- Vurder og diskuterer muligheter og begrensinger?
- Stikkord: Hall tid, ball tid, hyppighet, intensitet, trenerens ferdigheter og kompetanse osv.

LEKSJON 4

TRENINGSØKTA 1 (2 TIMER PRAKSIS MED UNGE UTØVERE + 2 TIMERS DISKUSJON OG EVALUERING AV ØKT)

NOTATER

Treningsøkt 1

- Planlegg og gjennomfør en treningsøkt med fokus på trening av flakk-/hoppserv og servemottak.
- Inkludert i oppvarming skal det gjennomføres skadeforebyggende trening for skulderleddet.
- Målgruppe ungdom
- Varighet 90 minutter fordelt på antall kursdeltakere i gruppen
- Planlegg økt på vedlagt planleggingsskjema, med vektlegging på målet med økta, avgrensing av tema og tydelig fokus på læringsmomenter og innhold

Evaluering og refleksjon

Etter treningssekvensen evaluer din egen og gruppens gjennomføring, først med bakgrunn i hvilke deler av sekvensen dere synes fungerte godt og etterpå en til to elementer dere kunne ønske å forbedre.

Fokuser i evalueringsarbeidet på mål og avgrensning av tema, læringsmomentenes relevans og kriterier på god ungdomsidrett.

Følgende stikkord kan være til hjelp:

- valg av øvelser
- organisering
- aktivitet og funksjonalitet i henhold til tema og læringsmomenter
- veiledning og tilbakemelding
- skape positivt læringsmiljø gjennom glede, mestring, trivsel og læring

FERDIGHETSUTVIKLING 2 – OPPLEGG OG ANGREP

NOTATER

Design av øvelser for å stimulere til relevante læringssituasjoner opplegg og angrep

Sentrale prinsipper for opplegg:

- Klarstilling og forflytningteknikk
- Heve- senke armene
- Forflytning til nettet
- Observasjon

Sentrale prinsipper for angrep:

- Slagarm- Opptrekksarm
- Tilløp

Gjennomføring av økt:

1. Teknikk individuelt på opplegg, 35 min
   - Forflytninsteknikker
   - Utførelse av fingerslaget

2. Teknikk individuelt på angrep, 30 min
   - Slagarm
   - Tilløp

3. Samspill, 25 min
   - Øvelser knyttet til opplegg og angrep

LEKSJON 6

TRENERROLLEN 2: Å VÆRE HELHETSTRENER (2 TIMER TEORI/DISKUSJON)

NOTATER

Helhetlig utøverutvikling: 45 min

Utøveren: idrettsutøver og menneske. Utvikling av idrettslige ferdigheter og utvikling som menneske
Relasjonell kompetanse og vektlegging av «sunne og gode» verdier
Utvikling sees i kontekst: ungdom, skole, fritid, sosialitet, vekst og modning fysisk og psykisk
Kjenne flest mulig sider ved utøveren
Se -, lytte til - og forstå utøveren

Spørsmål/diskusjon:
Hva menes med begrepet utøversentrert?

Case:
Du trener et lag med 15 åringer som hevder seg godt nasjonalt. Lagets beste spiller har på trening og kamp den siste måneden hatt en nedadgående kurve i spillet sitt. Unødvendige tekniske feil, virker litt uinteressert, kan «slenge litt med leppa» til sine medspillere, men har stadig evnen til å avgjøre kampene for laget. Hva gjør du og hvordan går du frem?

Å skape kultur på trening for læring og utvikling: 45 min

Hvorfor ha fokus på å skape kultur på trening?
Verdier - holdninger - kultur - og på sikt varig gode prestasjoner
Hva ønsker du som trener skal kjennetegne utøverne, laget og klubben?
Orientert mot resultater eller orientert mot oppgaver? – konsekvenser for kultur
Læring og utviklingskultur kjennetegnet av at utøvere stadig

strekker seg mot nye mål
Læring: relativ varig endring i atferd som følge av erfaring
Refleksjon som forutsetning for lærings- og utviklingskultur
Kjennetegn ved trenerrollen i en lærings- og utviklingskontekst?

- støttende og relasjonell
- tålmodig
- motiverende
- helhetstenkende: mål - motivasjon - mestring - på banen og utenfor banen
- disiplinerende
- utfordrende

Spørsmål/diskusjon

- Hva betyr det egentlig å være en god miljøskaper (relater det til ungdom)?
- Hva innebærer det å trene på de riktige tingene?

NOTATER

TRENINGSØKTA 2 (2 TIMER PRAKSIS MED UNGE UTØVERE + 2 TIMERS DISKUSJON OG EVALUERING AV ØKT)

NOTATER

Treningsøkt 2

- Planlegg og gjennomfør en treningsøkt med fokus på trening av opplegg og angrep.
- Inkludert i oppvarming skal det gjennomføres skadeforebyggende trening for ankel- og kne
- Målgruppe ungdom
- Varighet 90 minutter fordelt på antall kursdeltakere i gruppen
- Planlegg økt på vedlagt planleggingsskjema, med vektlegging på målet med økta, avgrensing av tema og tydelig fokus på læringsmomenter og innhold

Evaluering og refleksjon
Etter treningssekvensen evaluer din egen og gruppens gjennomføring, først med bakgrunn i hvilke deler av sekvensen dere synes fungerte godt og etterpå en til to elementer dere kunne ønske å forbedre.

Fokuser i evalueringsarbeidet på mål og avgrensning av tema, læringsmomentenes relevans og kriterier på god ungdomsidrett.

Følgende stikkord kan være til hjelp:

- valg av øvelser
- organisering
- aktivitet og funksjonalitet i henhold til tema og læringsmomenter
- veiledning og tilbakemelding
- skape positivt læringsmiljø gjennom glede, mestring, trivsel og læring

FERDIGHETSUTVIKLING 3 – BLOKK/FORSVAR OG FELTFORSVAR

NOTATER

Design av øvelser for å stimulere til relevante læringssituasjoner blokk/ forsvar og feltforsvar

Sentrale prinsipper for blokk:

- Forflytningsteknikker
- Armføring- armsving
- Vinkling
- Observasjon

Sentrale prinsipper for feltforsvar:

- Klarstilling- kroppspositur
- Bevegelse til ballen
- Observasjon

Gjennomføring av økta:

1. Teknikk individuelt på blokk, 20 min
   - Forflytningsteknikk
   - Armsving og armføring

2. Teknikk individuelt på feltforsvar, 30 min
   - Kroppstilling/ kroppspositur
   - Forflytning

3. Samspill
   - Øvelser knyttet til blokk og feltforsvar: 40 min

LEKSJON 9

TRENERROLLEN 3: TRENINGSPLANLEGGING OG MÅLSETTINGSARBEID (2 TIMER TEORI/ DISKUSJON)

NOTATER

Målsetting: 30 min

- «Det er vanskelig å lede noen i riktig retning hvis man ikke vet hvor man skal»
- Læringsmål og resultatmål
- Langsiktige og kortsiktige målsettinger
- Hovedmål og delmål
- SMARTE mål: Spesifikke, Motiverende, Attainable (oppnåelige), Relevante, Tidsavgrenset, Enkle
- Å nå mål krever god planlegging

Treningsplanlegging: 45 min

Hvorfor planlegge trening?

- dokumentasjon...
- bevisstgjøring...
- individualisering...
- periodisering...
- «å treffe med formen»...
- øke effektivitet og ha bedre kontroll...

Treningsplanlegging starter og slutter med volleyball / sandvolleyball og spillets egenart
Arbeidskravsanalyse - kapasitetsanalyse
Hele tiden stille spørsmålet: trener vi funksjonelt nok?

Fra plan til gjennomføring: 15 min

- Treningsplan må også være en handlingsplan - gjennomføringskraft!
- Hvem har ansvar?
- Sportsplan - årsplan - periodeplaner - ukeplaner - øktplaner

- Justering … underveis, etter perioder - planlegge nytt
- God og effektiv treningsplanlegging og målsettingsarbeid over tid = god situasjonstilpasning og bedre kontroll på helheten

NOTATER

LEKSJON 10

TRENINGSØKTA 3 (2 TIMER PRAKSIS MED UNGE UTØVERE + 2 TIMERS DISKUSJON OG EVALUERING AV ØKT)

NOTATER

Treningsøkt 3

- Planlegg og gjennomfør en treningsøkt med fokus på trening av blokk/forsvar og feltforsvar.
- Inkludert i oppvarming skal det gjennomføres skadeforebyggende trening for mage og rygg.
- Målgruppe ungdom
- Varighet 90 minutter fordelt på antall kursdeltakere i gruppen
- Planlegg økt på vedlagt planleggingsskjema, med vektlegging på målet med økta, avgrensing av tema og tydelig fokus på læringsmomenter og innhold

Evaluering og refleksjon
Etter treningssekvensen evaluer din egen og gruppens gjennomføring, først med bakgrunn i hvilke deler av sekvensen dere synes fungerte godt og etterpå en til to elementer dere kunne ønske å forbedre.

Fokuser i evalueringsarbeidet på mål og avgrensning av tema, læringsmomentenes relevans og kriterier på god ungdomsidrett.

Følgende stikkord kan være til hjelp:

- valg av øvelser
- organisering
- aktivitet og funksjonalitet i henhold til tema og læringsmomenter
- veiledning og tilbakemelding
- skape positivt læringsmiljø gjennom glede, mestring, trivsel og læring

FERDIGHETSUTVIKLING 4 – SANDVOLLEYBALL

NOTATER

Design av øvelser for å stimulere til relevante læringssituasjoner som er spesifikke for sandvolleyball

Sentrale prinsipper for det sandvolleyball-spesifikke

- Strukturelle forskjeller
  - Underlag, ute i varierende vær, varme, luftfuktighet og vind, banestørrelse
  - 2 Spillere, ikke bytte, uten coach
  - Bytte bane, hvert 7 evt 5 poeng. Kan være store forskjeller i forhold.
- Tekniske forskjeller
  - Løse oppgaven, mer enn å diktere tekniske detaljer.
  - Ballkontroll. Hva utøveren ser, avgjør hvilke bevegelse utøveren gjør, og hvor god ballkontroll utøveren har.
  - Tilrettelegge for læringssituasjonen
  - Individualisering
  - Teknisk og taktisk, hensyn til værforhold. Serve, servemottak, legg, forsvar og angrep
- Taktiske forskjeller
  - Serve: Hvor, hvilken type serve
  - Servemottak: ansvarsfordeling, oppleggerpunkt
  - Legg: Sted, presisjon, høyde
  - Blokk.: Når skal vi blokke, dekke sone eller gå på ball
  - Forsvar: Prioriteringer i forhold til angrep, løpe opp shoter
  - Overgang

Sentrale prinsipper for opplegg

- Se hvor mottaket kommer, hvilesteg i tilløpet.
- Legg i en utbevegelse.
- Fine leggepunkt.
- Skyve mot målet.

- Presis kontakt, lite spinn men heller ikke føring.
- Må kunne legge på bagger.
- Presisjon på legg ut fra tilløp til angriper.
- Ulikt høyre/ venstre side

Sentrale prinsipper for servemotakk

- Dekke stort område.
- Lite tid til forflytning.
- Lese server, finne god balanse før slaget, tyngde skal være på begge bein.
- Komme i ballbanen.
- Kobling før slaget, avslappet i overkropp og løse skuldre med god plattform.
- Strake armer før, under og etter slaget.
- Dersom ballen kommer fort et det ikke alltid lett å være i balanse i beina, sørg da for at overkropp er i balanse.
- Armene korteste vei mot ballen, kroppen følger etter.

NOTATER

Sentrale prinsipper for angrep

- Ikke tillat å slå (dippe) med åpen hånd
- Skape vinkler og høyde med tilløp og sats
- Shot, skal se ut som et angrep og gi oversikt til å sette shot
- Halvharde angrep, utenfor hardeste retning
- Poke

Sentrale prinsipper for blokk

- Rett sted, rett tid, rett armføring
- En angriper, plassering i forhold til angriper
- Ikke sving teknikk, ikke enda
- Ulike armsving

Sentrale prinsipper for forsvar

- Armene i situasjonsbestemt posisjon
- Rett balansemodus og avslappet
- Klar til å kunne løpe opp
- Teknikker til å kunne ta side baller, harde baller, baller opp i kroppen, høye baller, baller foran og shot.
- Kunne trekke, rygge vekk fra blokk

Gjennomføring av økt

1. Teknikk individuelt, 15 min
   - Øvelser som vektlegger spesifikke sandvolleyballteknikker primært knyttet til angrep og forsvar

2. Teknikk sammen, 20 min

- Øvelser knyttet til servemottak og opplegg

3. Samspill, 25 min

- Samhandling opplegg-angrep og blokk - forsvar

4. Motspill, 25 min

- Angrep tilpasset egne ferdigheter satt opp mot motstanders blokk/forsvar.
- Blokk/forsvar tilpasset motstanders angrep
- Hvordan gjøre dette kampnært samtidig som det er mange nok relevante læringssituasjoner

NOTATER

LEKSJON 12

TRENERROLLEN 4: KOMMUNIKASJON, RELASJON, COACHING (2 TIMER TEORI/DISKUSJON)

NOTATER

Relasjon og kommunikasjon: 45 min

- Trenerens relasjonskompetanse - skape tillit
- Relasjonsledelse vs. Posisjonsledelse
- Hvordan skaper du en trygg og god relasjon med dine utøvere?
- Kommunikasjon: å uttrykke seg forståelig og «forstå den andre»
- «Å ta den andres perspektiv»
- Lytte aktivt
- Hvordan kommunisere motiverende?

Spørsmål/diskusjon:

- Hvilke utfordringer og muligheter ved sosiale medier må du være bevisst på som ungdomstrener?
- Diskuter relevante problemstillinger omkring egen kommunikasjon og egen rolle i forhold til være trener for unge utøvere

En mer coachende tilnærming til utviklingsprosessen: 45 min

- Hva er coaching i idrett?
- «Coaching er å være deltager i utøverens læringsprosess»
- Coaching er en metode for å hjelpe andre til å nå sine mål
- Coaching baserer seg på forståelse og tro på utøverens iboende potensiale
- Utøvere og lagets forutsetninger danner grunnlaget for hvordan coache?
- Coachingferdigheter: Lytte, tolke, stille spørsmål, sette mål, oppfordre til handling, reflektere
- Det handler om å stille de riktige, effektfulle og åpne spørsmål
- Felles eierskap (utøver + trener) til «problemet»

Diskusjon/spørsmål:

- Hvordan skape en god balanse mellom instruksjon og coaching?
- I hvilke situasjoner tenker du at det er mest effektivt å coache og i hvilke situasjoner er instruksjon å foretrekke?

NOTATER

LEKSJON 13

TRENINGSØKTA 4 (2 TIMER PRAKSIS MED UNGE UTØVERE + 2 TIMERS DISKUSJON OG EVALUERING AV ØKT)

NOTATER

Treningsøkt 4

- Planlegg og gjennomfør en treningsøkt med fokus på trening spesifikt for sandvolleyball.
- Målgruppe ungdom
- Varighet 90 minutter fordelt på antall kursdeltakere i gruppen
- Planlegg økt på vedlagt planleggingsskjema, med vektlegging på målet med økta, avgrensing av tema og tydelig fokus på læringsmomenter og innhold

Evaluering og refleksjon
Etter treningssekvensen evaluer din egen og gruppens gjennomføring, først med bakgrunn i hvilke deler av sekvensen dere synes fungerte godt og etterpå en til to elementer dere kunne ønske å forbedre.

Fokuser i evalueringsarbeidet på mål og avgrensning av tema, læringsmomentenes relevans og kriterier på god ungdomsidrett.

Følgende stikkord kan være til hjelp:

- valg av øvelser
- organisering
- aktivitet og funksjonalitet i henhold til tema og læringsmomenter
- veiledning og tilbakemelding
- skape positivt læringsmiljø gjennom glede, mestring, trivsel og læring

LEKSJON 14

FERDIGHETSUTVIKLING 5 – LAGET I KAMP (VOLLEYBALL/SANDVOLLEYBALL)

Systemvarianter og taktiske vurderinger – tilpasset utøvernes tekniske -, taktiske - og fysiske nivå.
Lagkomposisjon (valg av system, oppstillingsalternativer, spillerens roller, m.m.)

Organisering av laget under spill

- I servemottaksangrep
- Poengspill etter egen serve, samt overgangsangrep

NOTATER

LEKSJON 14

FERDIGHETSUTVIKLING 5 – LAGET I KAMP (VOLLEYBALL/SANDVOLLEYBALL)

Systemvarianter og taktiske vurderinger – tilpasset utøvernes tekniske -, taktiske - og fysiske nivå.
Lagkomposisjon (valg av system, oppstillingsalternativer, spillerens roller, m.m.)

Organisering av laget under spill

- I servemottaksangrep
- Poengspill etter egen serve, samt overgangsangrep

NOTATER

LEKSJON 15

TRENERROLLEN 5: TRENERROLLEN FØR, UNDER OG ETTER KAMP (2 TIMER TEORI/ DISKUSJON)

NOTATER

Trenerens kampforberedelse - Fokus på eget lag vs. fokus på motstander?

- Antall fokusområder og spesifisitet på disse i kamp
- Spillernes kampforberedelse + kampmøte
- Treneren oppgaver under kampen (coaching, time-out, tiden mellom setene, innbytter m.m.)
- Treneren oppgaver etter kampen (analyse, vurdering, oppsummering, coaching, fokus på neste kamp m.m.)
- Hvordan analysere lagets prestasjoner?
- Ved bruk av videoanalyse, hvordan bruke det funksjonelt?
- Hvordan øke prestasjonsfokus og prestasjon før, under og etter kamper og turneringer?

Spørsmål

- Laget har tapt og utøverne klarte ikke å spille opp mot sitt beste, hva gjør du?
- Laget har tapt, men spilte opp mot sitt beste. Hvordan gir du tilbakemeldinger til laget?
- Laget vant og skal møte bedre motstand neste kamp. Vurder hvordan du coacher laget?
- «Laget» krangler og gir hverandre skylden for dårlig spill og tap. Hvordan håndterer du denne situasjon?
- Laget møter det suverene topplaget i neste kamp. Hvordan coacher du dine spillere?
- Laget ditt spiller anspent og nervøst. Hvordan kan du hjelpe utøverne til å senke skuldrene og slappe av i situasjonen?

Diskusjon:

- Hvordan og hvor ofte reagerer du på godt spill med ros?
- Hvordan og hvor ofte roser du spillerens anstrengelser og gode lagmoral?

- Hvordan reagerer du ved feil og misforståelser under kamp?
- Hvordan bruker du timeout konstruktivt ved gode prestasjoner/svake prestasjoner

NOTATER

TRENINGSØKTA 5 (4 TIMER KAMPGJENNOMFØRING OG EVALUERING)

NOTATER

Treningsøkta 5

- Kampforberedelse og kampgjennomføring med utøvere i ungdomsalder
- Planlegg konkrete fokusområder for lagets kampgjennomføring og tilsvarende relatert til din egen kamplederrolle.

Evaluering og refleksjon
Etter kamp evaluerer du gjennomføringen sammen med laget. La utøverne reflektere over hvilke deler av kampgjennomføringen de synes fungerte godt og etterpå en til to elementer de kunne ønske å forbedre.

Deretter evaluer din egen kamplederrolle sammen med «trenerteamet». Trekk også her frem to – eller flere elementer dere er godt fornøyde med og ett til to forbedringsområder.

LEKSJON 17

VEIEN VIDERE

NOTATER

Praksis med egne utøvere/eget lag

- Oppsummering
- Evaluering
- Avslutning