Hugs at målet er å skape utøvarar som ikkje er avhengige av deg!

Dato:	**Tid:**
Gruppe:	**Antal:**

Hovudfokus:	Kva er utfordringane?	Nøklar:

Øvingar i økta

Oppvarming:	Trening av ferdigheiter:	Spel:

Korleis få med det vi har trent på i spel?	Kva spørsmål stiller vi for å auke sjansen til læring?	Kva er gode feil?

Hugs at målet er å skape utøvarar som ikkje er avhengige av deg!

Dato: Døme	**Tid:** 1,5 time
Gruppe: 2. div herrar	**Antal:** 12 stk

Hovudfokus:	Kva er utfordringane?	Nøklar:
- Angripe djupt i bana "BIG BALL" - Høge eller medium høge legg Delfokus: - Blokking mot høge og medium høge legg	- Tilløp skjer for langt ute av bana - Vi kjem oss ikkje til det høgaste punktet for å angripe ballen - Angrep skjer på veg ned - Variasjon i legging - Lik fart gjennom tilløpet	Angrep - Tilløp inne i bana - Tilløp: "Slow to Fast" - Angripe på veg opp Legging - Vende seg mot dit ballen blir spelt frå - Top 6 - "1" - Bruke bakken.

Øvingar i økta

Oppvarming:	Trening av ferdigheiter:	Spel:

- Dynamisk + skuldrar
  - 5-6 min
 	
- 2 vs 2 innanfor 3m
  - 2 touch
 	
- "Timeglass"
  - Høge/ medium legg
 	
- Over nett pepper 3+3, ½ bane
  - Djupe angrep
	- Kan bli gjort med blokkarar istadenfor
	
	Angrep over strikk/matte
	- 6/6
	
	- Bruk begge sider
	
	- 3 spelarar x3 angrep
	
	- Legger, matte og spinn blir ståande til angriparar er ferdig.
		- Multiball (alt frå samme side)
		
		1. Serv
		2. Medium/highball
		3. Serv
		
		- Score
		  - 2 = 1
		  - 3 = 3
		
		- 5 min per rotasjon
		- Rot: 1-4, 6-3, 5-2

Korleis få med det vi har trent på i spel?	Kva spørsmål stiller vi for å auke sjansen til læring?	Kva er gode feil?
- Ball nummer to er eit medium/høgt legg - Vi minnar om nøklane før spel - Når **situasjonen byr seg**, så er dette fokus	Angrep: - Kvar starta du tilløpet ditt? - Var du på veg opp eller ned? Legging: - Korleis brukte du bakken no?	Angrep: - Angrep ut bak baklinja - Vere for sein inn i tilløpet Legging: - Bomme høgt og for langt inn - Bedre å legge ståande i balanse, enn hoppe i ubalanse

Hugs at målet er å skape utøvarar som ikkje er avhengige av deg!

Kvifor bør trenarar planlegge økter, og korleis kan det vere til hjelp å bruke ein øktplan?

Grunnane til å planlegge ei økt, og vere førebudd til ei økt som trenar, er truleg innlysande for mange. Den kanskje viktigaste grunnen til å legge ned det arbeidet, er at øktene vil både opplevast som kjekkare og legge til rette for meir læring for utøvarane. Likevel er realiteten slik at ein stor del av trenarar i Noreg ikkje planlegg økter i forkant, eller at planlegginga ikkje har den strukturen og kvaliteten vi skulle ønskje. Ein travel kvardag kjem ofte opp som ein grunn. Andre er usikre på praktiske forhold, som til dømes kor mange utøvarar som kjem til å vere på økta, og vel difor å ikkje planlegge for ikkje å "binde" seg til eit gitt antal utøvarar.

Planlegging vil ta litt tid, men treng ikkje vere veldig tidkrevjande. Det er viktig å understreke at god planlegging ikkje handlar om at alt skal vere førebudd til minste detalj, men om å skape ei **god ramme** for den økta du skal halde. Dersom ein slit med å vite kor mange utøvarar som kjem på økter til ei kvar tid, så er det sjølvsagt ein fordel å ha gode rutinar for å skaffe seg denne oversikta så langt det lar seg gjere (her kan ein til dømes nytte verktøy for tilbakemelding som SPOND). Samstundes vil det alltid oppstå situasjonar rett før økta, eller i sjølve økta, der utøvarar blir sett ut av spel. Så lenge ramma er godt førebudd, vil sjansane for å kunne tilpasse seg den nye situasjonen på ein god måte vere betrakteleg styrka.

Ein øktplan, som vi vil presentere og forklare vidare no, kan vere med på å hjelpe med å strukturere førebuinga til ein trenar. Førebuinga vil ta mindre tid, ein sikrar seg at kvaliteten på førebuinga har kontiunitet ved å vere nøydd til å tenkje gjennom viktige aspekt ved det ein ønskjer å gjere på økta, og sjølve økta vil flyte betre, både for trenarar og utøvarar. Med eit slikt verktøy, vil det å bruke ein halvtime på søndag kveld kunne utgjere ein stor forskjell på dei øktene du skal halde den komande veka. Som andre planar, er ein øktplan også til for å endrast, og endringar innad i økter og treningsveker vil og må skje av ulike grunnar. Sjølv om vi veit at det vil måtte endrast og tilpassast undervegs, er dette likevel ein særs dårleg grunn til å ikkje førebu seg. Når ein meistrar å skape gode utgangspunkt for økter, vil ein meistre dei tilpassingane ein må gjere. Er det alltid enkelt? Nei. Men, som alt anna, er det noko vil bli betre med god trening.

Kva er ein god øktplan, slik vi ser det?

Ei god ramme vil legge til rette for godt innhald og ei god oppleving, for alle partar som er involvert i økta. I vår øktplan, har vi vald å legge vekt på følgjande delar:

- <u>Praktisk informasjon</u>
    - Dato, tid, gruppe og antal. For grupper som trenar i ulike hallar, vil truleg stad eller antal baner kunne vere eit punkt, der ein har ulike moglegheiter på økta av praktiske grunnar.
- <u>Hovudfokus og delfokus</u>
    - Det vil seie å ha tankar om **KVA** ein skal gjere eller jobbe med på økta (hovudfokus), og eventuelt kva som følgjer av hovudfokuset dersom ein finn

det naudsynt (delfokus). I vårt døme, ønskjer vi å jobbe med at angriparane skal angripe ballen djupt i bana, når dei får "tunge" situasjonar etter høge eller medium høge legg. Sjansane er store for at ein angripar vil møte ei godt organisert blokk i ein slik situasjon, og difor er blokking i slike situasjonar eit delfokus i vårt døme.

- <u>Kva er utfordringane?</u>
    - Etter å ha vald kva vi ønskjer å fokusere på, eller ha som mål med økta, vel vi å identifisere kva som er dei generelle utfordringane til utøvarane i den samanhengen vi var vald. Med andre ord, **KVIFOR** vi tenkjer at desse situasjonane er utfordrande. Dette handlar først og fremst om bevisstgjering for ein trenar, slik at ein kan reflektere litt rundt kva som skapar desse utfordringane. I vårt døme, ser vi føre oss fleire utfordringar som kan føre til at angriparane ikkje klarer å angripe ballen djupt i bana i dei tunge situasjonane. Utan å gå for mykje i detaljar, er det ei generell utfordring at avstanden mellom legget og der angriparen startar tilløpet sitt blir for stor, slik at angriparen ikkje klarar å nå ballen på det høgaste punktet.
    - Ein treng ikkje å ha mange og kompliserte teoriar om kvifor situasjonar oppstår eller er utfordrande. Det som er poenget, er å trene på å identifisere det du tenkjer kan vere utfordringane for ein utøvar i til dømes mottak. I mottak kan det vere at plattformen/vinkelen der ballen treff, ikkje peikar tydeleg mot dit ein ønskjer å spele ballen. Hald det enkelt, og generelt!
- <u>Nøklar</u>
    - For oss, er nøklar det vi ønskjer å fokusere på for å guide ein utøvar til å løyse dei utfordringane vi tidlegare har identifisert. Med andre ord, våre tankar om **KORLEIS** utfordringane kan løysast, og kva vi som trenarar skal kommunisere gjennom økta for å hjelpe utøvarane til å finne gode løysingar. I vårt døme, har vi vald nokre nøklar for angrep og legging, som vi tenkjer er viktige. Nøklane skal gje meining for gruppa, og det er gruppa som eig dei nøklane ein velgjer. Ein god nøkkel vil gjerne vere eit ord, eller eit kort uttrykk, som skildrar noko ein ønskjer å oppnå. For angrep, nyttar vi nøklane "tilløp inne i bana", "slow to fast" og "på veg opp". Desse nøklane betyr noko for utøvarane, eller skal bety noko for utøvarane i framtida, og dannar grunnlaget for korleis vi som trenarar kommuniserer i løpet av ei økt. For mottak, kan ein nøkkel vere "tydeleg vinkel". Når ein skal guide utøvarane i mottak med det som ein nøkkel, er det uttrykket vi brukar, i motsetnad til å skildre same situasjon på mange ulike måtar. Kontuinitet i korleis ein kommuniserer som trenar er viktig for utøvarane, og vil bidra til å skape ein raud tråd både i den aktuelle økta, og i seinare økter.

Hugs at målet er å skape utøvarar som ikkje er avhengige av deg!

- <u>Øvingar i økta</u>
    - Når vi kjem til sjølve treningsøkta, har vi vald å dele den i tre delar:
        - Oppvarming
            - For mange, vil oppvarming vere synonymt med fysisk arbeid utan ball. I vårt døme, gjer vi ein liten del av dette heilt i starten av økta. Som eit råd, er det ein fordel om denne delen kan gjerast før bana blir tilgjengelig, slik at vi kan involvere ballen og den avgrensa halltida med ein gong. Spel på små baner, som vi nyttar her, er glimrande spesifikk oppvarming, der vi kan gjere variantar ståande, før vi bevegar oss over til å hoppe i dei same spela. I tillegg har det den flotte biverknaden at det er kjekt, liknar på volleyball/sandvolleyball, og dermed skapar læring.

            - I vårt døme, ønskjer vi at det vi gjer i oppvarminga skal førebu utøvarane på best mogleg måte til det som skal skje seinare i økta, avhengig av kva fokus vi har vald. Vi skal mellom anna angripe på medium høge og høge legg, og difor legg vi inn ein del med legging i denne delen av økta (“timeglass”). Sidan vi skal angripe djupt i bana, så gjer vi ei øving som fremjar akkurat det (“over nett pepper”). Etter vår vurdering, er no utøvarane godt førebudde til neste del av økta. Som tidlegare nemnt, så ønskjer vi å skape ein raud tråd gjennom heile økta. Difor vel vi aktivitetar og øvingar i oppvarmingsdelen som heng saman med både det som skal skje seinare, og det fokuset/dei nøklane vi har vald i forkant.

        - <u>Trening av ferdigheiter</u>

            - I denne delen legg vi inn noko som gjer at vi får trent spesifikt på dei områda vi har vald som fokus. I vårt døme kjem vi til å trene angrep frå medium og høge legg, mot blokk og forsvar, der målet til angriparen er å angripe djupt i bana i situasjonar der ein truleg møter ei solid og fysisk blokk. Kva vi vel å gjere i vårt døme, er eigentleg ikkje så viktig for deg som les. Poenget er at det er ein samanheng med det som har skjedd før, og det som skal skje vidare i økta.

            - Eit viktig poeng i forhold til planlegging av ei økt, er at det kan vere lurt å strukturere ved hjelp av tid. I vårt døme, ville vi nytta x minutt til å spele 2 mot 2, x minutt på “timeglass”, og x minutt på “over nett pepper”. Ein kan sjølvsagt nytte andre måtar, som til dømes antal gode legg. Eller, ein kan nytte ein kombinasjon, der ein kan sette seg mål om eit gitt antal gode legg, som utøvarane får maksimalt fem minutt på å klare

Hugs at målet er å skape utøvarar som ikkje er avhengige av deg!

(dersom ein klarar antalet før tida er ute, går vi vidare til neste del av økta). I vårt øktplan, vil det vere særleg nyttig å nytte tid som ei ramme for oppvarming og trening av ferdigheiter, slik at vi er sikre på at vi alltid har god tid til den viktigaste delen av ei økt, som vil vere *å spele volleyball eller sandvolleyball i ein eller anna form.*

- Spel

  - Det er særs mange grunnar til at det å legge til rett for å spele volleyball og sandvolleyball er det viktigaste vi gjer som trenarar i ei økt, uavhengig av nivå og alder. Ein av dei grunnane, handlar om at ein truleg har eit ønskje om at utøvarane skal bli flinkare til nettopp å spele volleyball og sandvolleyball. Dersom vi går ut frå at det er målet, så er spesifisitet i treninga heilt avgjerande. Ein anna grunn, er at utøvarane synes at det å spele volleyball og sandvolleyball er kjekt. Med andre ord, så får vi det beste av to perspektiv når vi legg til rette for spel. Kjekk læring!

  - Må vi "berre" spele? I nokre tilfelle, kan det vere meir enn nok. Ein treng ikkje ha kompliserte mål med den spelmessige delen av ei økt. Alle moglege situasjonar vil oppstå når vi spelar, og dersom spelet er i riktig format for den gruppa det gjeld, så vil ein få stort utbytte av økta. Spel treng heller ikkje vere seks mot seks i volleyball, eller to mot to i sandvolleyball. Vi kan spele i alle ulike kombinasjonar og samansetningar, ulike storleikar på bana, og ulike ballar eller reglar. For yngre utøvarar, vil det truleg vere lite hensiktsmessig å bruke mykje tid på å spele seks mot seks i volleyball på trening, sjølv om dei kanskje akkurat er blitt gamle nok til å konkurrere i det formatet. Det vil truleg vere betre å spele i mindre variantar, slik at moglegheiten for å vere involvert oftare aukar!

  - I vårt døme, så vel vi å spele seks mot seks, i ein variant som vi kallar "Multiball". Ei side får tre ballar:

    - Ein serv, der ein spelar ut ballvekslinga normalt

    - Ein ball som ein trenar spinner over nettet, der ballen må spelast opp av nettet, slik at ein får ein situasjon der ein må legge eit medium høgt eller høgt legg, og vidare angripe frå ein slik situasjon. Resten av ballvekslinga blir spelt ut normalt

    - Ein serv, der ein spelar ut ballvekslinga normalt.

Hugs at målet er å skape utøvarar som ikkje er avhengige av deg!

- Når ei side har fått desse tre ballane, så vil den andre sida få dei same tre ballane. Slik held vi på i fem minutt i kvar rotasjon. Så, fem minutt med oppleggar i posisjon 1 på begge sider, fem minutt med oppleggar i posisjon 4, og så vidare, til vi er gjennom alle rotasjonane.

- Vi scorar spelet slik at dersom eit lag vinn alle tre ballar, så får ein tre poeng, og dersom ein vinn to ballar, så får

  ein eit poeng. Det vil med andre ord alltid vere ein kamp om å anten hindre motstandaren frå å få tre poeng, eller kjempe for å få eit poeng.

- Spelet i seg sjølv, vil skape mange av dei situasjonane vi har som fokus for økta. Men, for å sikre at vi får ein ekstra situasjon, og at alle får moglegheita til å teste desse situasjonane i angrep, legg vi inn ein ball der ballvekslinga vil starte med eit slikt angrep. Det er eit grep vi gjer for løfte fokuset på desse situasjonane i samanheng med spel, og på den måten bygge vidare på den raude tråden frå starten av økta. Slike typar spel kan gjerast i alle moglege variantar, alt etter kva ein ønskjer å trene på.

- <u>Korleis få med det vi har trent på i spel?</u>

  - Dette spørsmålet er noko ein trenar, i planlegginga av ei økt, bør tenke over. I vårt døme, har vi nemnt eit praktisk tiltak, som var å introdusere ein ekstra ball som gav fleire situasjonar der fokuset vårt blei sentralt. Andre praktiske tiltak, kan vere å til dømes tilpasse reglar som fremjar ein eller anna del av spelet. Dersom målet er å trene på å gå etter ballar i forsvar, kan vi lage eit poengsystem der ein får to poeng om ballen går reint i bakken utan at nokon berører den. Om ein har jobba med å angripe frå posisjon 6 (pipe), så kan ein til dømes score to poeng om ein klarar å vinne ballen frå posisjon 6 når vi spelar.

  - Vi minnar kort om nøklane før vi startar det aktuelle spelet. Og, **når situasjonen byr seg** i spelet, så er desse nøklane i fokus. Når vi spelar, vil alle moglege situasjonar oppstå. Sjølv om ein har moglegheiter til å gje tilbakemeldingar på alt som skjer, er det viktig at hovudvekta ligg på det vi faktisk har som fokus for økta.

Hugs at målet er å skape utøvarar som ikkje er avhengige av deg!

- <u>Kva spørsmål stiller vi for å auke sjansen for læring?</u>

    - I forkant av økta, ønskjer vi at trenarar skal reflektere litt om korleis dei ønskjer å kommunisere i løpet av ei økt, linka opp mot det fokuset og dei nøklane ein har vald. Det å stille spørsmål, istadenfor å omgjere spørsmåla i vårt døme til instruksar, kan vere eit viktig grep for å auke sjansen til å skape effektiv læring. Vi vel nokre få og konkrete spørsmål, med mål om å få utøvarane til å reflektere sjølv. Og, så kan vi guide utøvarane vidare basert på den refleksjonen dei gjer. Dersom ein har gitt instruksjonar i heile si karriere som trenar, så kan det vere ein krevjande overgang. Men, det er også noko som kan gjerast gradvis, og det treng ikkje vere heilt svart-kvitt i forhold til korleis ein vel å kommunsiere til utøvarane. Lat likevel gode, opne spørsmål, og ikkje rein instruksjon, vere hovuddelen av din kommunikasjon. I vårt døme, dersom vi ser ein utøvar som starta tilløpet sitt langt ute av bana i ein tung situasjon, vil vår respons vere spørsmålet “kvar starta du tilløpet ditt på den ballen”. Og vidare, så kan eit potensielt neste spørsmål vere “kva skjer dersom du startar lenger inne bana”. Vi guidar utøvaren mot å oppdage ei god løysing sjølv.

- <u>Kva er gode feil?</u>

    - Feil er ein viktig del av læring for utøvarar, og for trenarar, og er noko som vil skje ofte i løpet av ei økt. Det vi kan gjere som trenarar, er å guide utøvarane i retning av “gode feil”, i forhold til det fokuset og dei nøklane vi har vald for økta. I vårt døme, der vi skal angripe djupt i bana, vil det vere ein god feil å angripe høgt men ut bak baklinja, kontra lågt inn i blokkarar eller nett. På same måte ser vi på legging, der det vil vere ein god feil å bomme for høgt og for langt inn, enn for lågt og utanfor antenna.

    - Dersom vi kan bidra til å skape utøvarar som tør å gjere gode feil på trening, har vi gjeve dei eit godt utgangspunkt for å utvikle seg. På den andre sida, dersom vi ikkje gjer det, så vil vi truleg få utøvarar som i hovudsak vel forsiktige løysingar. Sjølv om det kanskje kan hindre ein rein feil på eit gitt tidspunkt i treningsøkta, så vil den tankegangen truleg ikkje legge til rette for god utvikling på lang sikt.

Forhåpentligvis, så kan ein øktplan vere med på å skape ei ramme for deg som trenar, der du i planlegginga di tenkjer gjennom ein del moment vi tenkjer kan vere viktige for å halde gode økter. Innanfor ei ramme vil ein ha sitt eige lerret, der ein skape sitt eige innhald, eller måle med sine eigne fargar. I forhold til å skape effektiv læring, så finnast det heilt klart

Hugs at målet er å skape utøvarar som ikkje er avhengige av deg!

innhald som er meir eller mindre produktivt i forhold til det å maksimere sjansen for å bli skikkeleg flinke til å spele volleyball og sandvolleyball. Men akkurat det er underordna, i denne samanhengen. Først må vi skape ei felles ramme for planlegging, der vi som trenarar er på nokonlunde lik linje i vår tankegang.

Lukke til med planlegging og gjennomføring av økter rundt om i Noreg! Og dersom du har spørsmål rundt denne øktplanen, eller andre spørsmål rundt di eiga utvikling, ikkje nøl med å ta kontakt.

Vennleg helsing
Norges Volleyballforbund

Bendik Gabriel Huus
Ansvarleg trenarutvikling
Utvikling og kompetanse

Tlf.: 90 89 90 97