TRENER 1

Kurshefte

2. UTGAVE (2015)

NORGES VOLLEYBALLFORBUND

Modul 1: Minivolleyball og minisandvolleyball 3

Leksjon 1 *2 timer teori/diskusjon + 2 timer praktisk-pedagogisk* **4**

Introduksjon av trener 1 4
Målsetninger med barneidrett 5
Sentrale prinsipper for ledelse av ballaktiviteter med barn 6
Fra ballsidighet til volleyball-/sandvolleyballferdigheter, nivå 1 og 2 8

Leksjon 2 *4 timer praktisk-pedagogisk* **10**

Organisering av treninger i minivolleyball/
minisandvolleyball og bruk av Longnet® 10
Spill 11

Modul 2: Grunnleggende ferdigheter 12

Leksjon 3 *4 timer praktisk-pedagogisk* **13**

Innlæring av grunnleggende teknikker, nivå 2 til 4 13
Innlæringsøvelser for volleyball/svb 14

Leksjon 4 *4 timer praktisk-pedagogisk* **15**

Teknikk, samhandling og valg 16
Volleyball-/sandvolleyballspesifikk basistrening 17
Akutt skadebehandling – PRICE 17

Modul 3: Verdibasert ledelse 19

Leksjon 5 *4 timer teori/diskusjon* **20**

Hvorfor behøves verdier? 20
Utøversentrert pedagogikk 21
Å skape et læringsmiljø 22

Leksjon 8 *4 timer teori/diskusjon* **24**

Den gode relasjonen 24
Rollerefleksjon 25
Avslutning av kurset 26

Modul 4: Treningsøkta 27

Leksjon 6 og 7 *4+4 timer praktisk-pedagogisk* **28**

Planlegging, gjennomføring og evaluering av treningsøkta 28

Pensum 31

I SAMARBEID MED

Høgskolen i Telemark

TVN TOPPVOLLEY NORGE

MODUL

1

Minivolleyball og minisandvolleyball

Leksjon 1

- Introduksjon av Trener 1
- Målsetninger med barneidrett
- Sentrale prinsipper for ledelse av ballaktiviteter med barn
- Fra ballsidighet til volleyball-/sandvolleyballferdigheter, nivå 1 og 2

Leksjon 2

- Organisering av treninger i minivolleyball/minisandvolleyball og bruk av Longnet®
- Spill

LEKSJON 1

INTRODUKSJON AV TRENER 1

Hvorfor Trener 1-utdanning?

NOTATER

Behovet for et trenerløft i norske volleyball

- Mangel på gode trenere 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 (gruppearbeid og caser)
- Skape nettverk
- Lisenskrav

Forventninger til utdanningen

Forventinger fra kursdeltager

- Hvordan innfri disse?

Forventinger fra NVBF/kurslærer

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

MÅLSETNINGER MED BARNEIDRETT

NOTATER

Hva er god barneidrett?

- Glade barn som leiker, trener og konkurrerer, i et miljø hvor en ikke er redd for å mislykkes
- Legge til rette for – og skape mestring og positive egenopplevelser med idrett
- Legge til rette for – og skape gode idrettsopplevelser sammen med andre: medspillere, motspillere, trenere og foreldre
- Barna som føler seg velkommen og blir sett

Mål og innhold i barneidrett

- Aktivitet og progresjon som gir mestring
- Mestring som gir glede og trivsel
- Glede og trivsel som skaper mer aktivitet
- God barneidrett gir grunnlag for god toppidrett

I god barneidrett finnes det gode barneidrettstrenere som:

- Møter barna der barna er
- Kan tilrettelegge for et trygt miljø
- Involverer barna
- Oppmuntrer og motiverer
- Tar barna på alvor
- Ser barna som medmennesker

Case: Den nye treningsgruppa

- Du skal starte med treninger for en ny gruppe med 6-7 åringer. Tenk nøye gjennom og diskuter hva som er viktig i starten med gruppa for å få med flest mulig, lengst mulig.

SENTRALE PRINSIPPER FOR LEDELSE AV BALLAKTIVITETER MED BARN

NOTATER

Gode rutiner

- Sikkerhet (skader, brann, annet). Kontroll på antall barn, hvor mange trenere?
- Hvordan starter våre treninger?
- Hvordan vil vi ha det underveis?
- Hvordan avslutter vi treningene?
- Samling: ro og barn som lytter
- Vær en tydelig trener
- Eventuelt få – og korte – drikkepauser

Vær forberedt og møt med en godt planlagt økt

- Vurder og planlegg følgende: Hvem, hva, hvordan, hvorfor, hvor og hvor lenge. Rom for frilek?
- Møt i god tid
- Ha baller og utstyr klart før barna kommer på trening
- Vær forberedt på å justere aktiviteten underveis
- Vurder når barna involveres i forhold til innhold og valg av aktivitet/øvelser.
- Tilrettelegg for samspill og lagferdigheter i praksis.

Skap ballaktivitet – det viktigste er å komme i gang

- Minimum én ball til hvert barn. Tenk bevegelsesglede.
- Demonstrer (mest mulig) både øvelse og teknikk på samme tid
- Unngå kø – alle skal ha anledning til å øve mye
- Lærer best med mange forsøk (prøve – feile – og prøve igjen)
- Gi barna gradvis nye utfordringer
- Vær effektiv når du gir beskjeder og når du igangsetter ny aktivitet

NOTATER

Hele teknikker eller delteknikker?

- Vis et helhetsbilde fremfor å fokusere på teknikkdetaljer

Påvirke ballaktiviteter underveis i økten

- Bruk verbale stimuli til innsats og positiv forsterkning
- Bruk enkle nøkkelord på tilbakemeldinger på arbeidsoppgaver og læringsmomenter
- Søk etter forbedringer i ditt opplegg
- Finn nye måter (og egne måter) å løse øvelser og oppgaver på
- Søk etter artisteriet i barna og i deg selv. Gi rom for egne valg
- Spill med barna, ha det gøy sammen med dem

FRA BALLSIDIGHET TIL VOLLEYBALL-/ SANDVOLLEYBALLFERDIGHETER, NIVÅ 1 OG 2

NOTATER

Grunnleggende prinsipper

- Utforske ballen, ballens bevegelse, hvordan ballen kontrolleres
- Forflytning i forhold til ballbane
- Ballsidighet er motorisk utviklende, stimulerer øye-hånd-koordinasjon

Ballsidighet med ball og lekvarianter

- Variasjon av ballaktiviteter, balløvelser og balleker
- Bruk baller i ulike størrelser og ulike fasonger
- Kaste, fange, sprett, slå og trille ballen
- Kombinerer balløvelser med redskaper du finner i salen
- Jobb alene med 1 ball pr. utøver
- Jobb etterhvert parvis med henholdsvis 1, 2 eller 3 baller
- Stimuler på tvers av de tradisjonelle ballidretter

Volleyball-relatert ballsidighet

- Variasjon av ballsidighetsøvelser med volleyball-relevante bevegelser og forflytninger
- Variasjon av ballsidighetsøvelser hvor en bruker kaste- og fangeteknikk tilnærmet volleyballferdigheter

Volleyball- og sandvolleyball-ferdigheter nivå 1 og 2

- **Baggerslag:** korrekt kobling, strake armer, treffpunkt opp på underarmen
  Eksempel: Kast - baggerslag - fang ballen igjen før den når gulvet
- **Fingerslag:** hendene former en skål, møt ballen over pannen
  Eksempel: Kast - fingerslag - fang ballen igjen før den når gulvet
- **Underhånds-serv:** beinstilling med beina i skulderbreddes avstand, ballen «slåes» nesten ut av hånden, gjerne med knyttet hånd
  Eksempel: Serv på veggen og fang ballen igjen før den treffer gulvet

Spørsmål/ diskusjon:

- Hvorfor ballsidighet?
- Hvilken relevans har ballsidighet for volleyball?
- Hvordan kombinerer vi ballsidighetsøvelser og innlæring av volleyballferdigheter?

NOTATER

LEKSJON 2

ORGANISERING AV TRENINGER I MINIVOLLEYBALL/ MINISANDVOLLEYBALL OG BRUK AV LONGNET®

NOTATER

Hva gir utvikling?

- Arbeide praktisk med øvelser som er hensiktsmessig i forhold til nivå
- Justering av vanskelighetsgrad på aktiviteter. Litt vanskeligere og litt lettere
- Gi nye balløvelser som utfordrer barna på bevegelser og forflytningsevne
- Aktivitet, konkurranse og konkurranse med seg selv
- Frilek, med eller uten ball. Et virkemiddel som er med på å gjøre volleyballtreningene attraktive
- Rom for individuelle valg. Barn skal føle seg fri til å prøve selv om alt ikke lykkes
- Samspill, lagferdigheter i praksis. Hjelpe andre. Skape tilhørighet

Hvordan organisere minivolleyball/ minisandvolleyballtrening

- Spillets idé og spillets gang
- Organiseringsvarianter med LongNet®: Vinkelrett på nettet, over og under nettet, langs nettet (sikk-sakk) m.m.
- Varianter av «stasjonstrening»: Kortstokk, terningkast, uret rundt
- Individuelle øvelser
- Par-øvelser
- Stafett-varianter
- Bruk volleyballteknikk, treff blink og lag andre små konkurranser
- En mot en, to mot to og tre mot tre
- Enklere/vanskeligere

SPILL

NOTATER

Spillvarianter

- Minivolleyball nivå:1-2-3-4
- Medspill (hold ballen i luften) og motspill (tell poeng)
- LongNet®, «Hotseat»: En individuell lagkonkurranse, der alle får oppleve involvering og seier
- LongNet®, «Kongebane»: Mange ulike regler tilpasset ferdigheter
- Paradis-varianter
- Justering av regler, banestørrelse og netthøyde

Hvordan organisere enkle turneringer?

- Mange kamper, lengre kamper mot likt nivå, tilpass banestørrelse og ha mange nok baner
- Spill på poeng eller tid
- Vektlegge og organisere fair play i turneringskonseptet
- Organisering av Finalespill

Spørsmål/diskusjon:

- Hvordan organiserer vi en turnering med få lag vs. en turnering med mange lag?

MODUL 2

Grunnleggende ferdigheter

Leksjon 3

- Innlæring av grunnleggende teknikker, nivå 2 til 4
- Innlæringsøvelser for volleyball-/sandvolleyballteknikker

Leksjon 4

- Teknikk, samhandling og valg
- Volleyball-/sandvolleyballspesifikk basistrening
- Akutt skadebehandling - PRICE

LEKSJON 3

INNLÆRING AV GRUNNLEGGENDE TEKNIKKER, NIVÅ 2 TIL 4

NOTATER

Spill-lignende deløvelser eller ferdighetslignende spill?

- Hva menes med isolert teknikktrening?
- Hva menes med spill-lignende deløvelser og ferdighetslignende spill?

Generelle prinsipper og progresjon

- Bevegelse i forhold til ball – fra lite bevegelse til mye bevegelse
- Balløvelser som trenger volleyballbevegelse
- Balløvelser som trenger lesing av ballbaner
- Tilpasning av øvelser
- Først fokus på armer og rett armteknikk, deretter fokus på hensiktsmessig forflytting og bein
- Ulik progresjon for ulike aldersgrupper og ulike funksjonsevner

Diskuter:

- Hva menes med hensiktsmessige tekniske løsninger?

Nøkkelord og teknikkens basisbegreper

«Med respekt for de mindre variationer i diverse teknikker, der forekommer i de endelige former, kan vi formulere nogle tekniske basisregler, som vil hjelpe spillerne med at få det rette teknikfundament.»
DVBF (2009:19); Aldersrelaterte træning i volleyball)

INNLÆRINGSØVELSER FOR VOLLEYBALL-/SANDVOLLEYBALLTEKNIKKER

NOTATER

Fingerslag: øvelser + progresjon

- Enkel forklaring på fingerstilling
- Hoftefeste
- Små barn kan sprette ballen ned for å kjenne på spretten
- Forme en skål med hendene, kjenne ballen i fingrene og støte ballen med bein og hender med ut-bevegelse. Noen øvelser på dette.
- Så fort som mulig over på slag, helst ikke føringslag
- Det er viktig å kunne starte med øvelser der utøvere selv kontrollerer ballen
- Hva skal vi forvente i progresjonen og hvordan gjenkjenne rett utførelse?
- Hva skal vi veilede på, og hvordan gi tilbakemelding?

Baggerslag: øvelser + progresjon

- Kobling av armer og øve på kobling
- Strake armer, løse albuer. Skuldre skal være naturlig med
- Treffpunkt, balanser ballen på treffpunkt
- Det er viktig å kunne starte med øvelser der utøvere selv kontrollerer ballen.
- Finne ut hvordan ballen spretter
- Øvelsesforslag
- Hva skal vi forvente i progresjonen og hvordan gjenkjenne hensiktsmessig utførelse?
- Hva skal veilede på, og hvordan gi tilbakemelding?

Serve - øvelser + progresjon

- Underarmsserve, bare for å sette ballen i gang
- Er det veldig mye vanskeligere å serve overarmserve?
- Beinstilling

NOTATER

Overarmserve:

- Beinstilling
- Kast
- Hånd, hvordan holde hånda
- Treffpunkt på ballen og slagavvikling
- Progresjon i øvelser for teknisk utvikling
- Først lite kraft, serve korte avstander
- Hva skal vi forvente i progresjonen og hvordan gjenkjenne rett utførelse?
- Hva skal veilede på, og hvordan gi tilbakemelding?

Angrep

- Hvordan ulike delmetoder trener angrep
- Kaste baller, ulike måter
- Hoppe uten tilløp
- Øve på timing, hoppe og gripe ball i luften. Hoppe og nikke ballen.
- Hva skal veilede på, og hvordan gi tilbakemelding?

Blokk, forflytning og sats

- Forflytninger uten at bein krysser
- Forflytninger der det første steget krysser den andre foten
- Sats med armsving, sats uten armsving
- Hva skal veilede på, og hvordan gi tilbakemelding?

LEKSJON 4

TEKNIKK, SAMHANDLING OG VALG

NOTATER

Teknikk i relasjon til medspillere

- Fokusområder i teknisk utvikling
- Hvordan kontrollere ballbaner individuelt og i forhold til medspillere
- Hvilke øvelser setter utøveren i gode læringssituasjoner?
- Hvordan bruke ulike øvelser og spill til å fremme samhandling

Hva er teknisk akseptabelt og hva bør korrigeres?

- Gjenkjenne vanlige feil, som vi ikke ønsker skal bli vaner, kunne veilede i teknisk progresjon
- Kunne observere nivå på ferdigheter og sette utøvere inn i rett læringssituasjon

Innlæringsøvelser for taktikk - hensiktsmessige valg i spillsituasjoner

- Hvordan bruke ulike øvelser og spill til å fremme taktisk forståelse hensiktsmessige valg?

VOLLEYBALL-/SANDVOLLEYBALL-SPESIFIKK BASISTRENING

Innhold

NOTATER

- Grunnleggende fysisk trening for barn (strekkapparat, mave/rygg, skulder)
- Lære å trene
- Skadeforebyggende trening
- Organisering gjennom:
  - Lek
  - Hinderløype
  - Stasjonstrening
  - Stafetter
  - Parøvelser

AKUTT SKADEBEHANDLING - PRICE

PRICE

P = Protection (Beskyttelse)
R = Rest (Hvile)
I = Ice (Nedkjøling)
C = Compression (Kompresjon med trykkbandasje)
E = Elevation (Elevasjon, å få den skadde kroppsdelen opp)

Gjennomfør følgende case:
«Under kamp lander en spiller på motstanderens fot. Spilleren tråkker over i landingen og får store smerter på utsiden av ankelen.»

Oppgave: Bruk førstehjelpsutstyr til å gi hensiktsmessig akutt skadebehandling av den skadede spilleren.

Etter casen diskuter hvordan situasjonen ble løst.
Har gruppen løst casen i tråd med innholdet fra e-læringskurset?

NOTATER

MODUL 3

Verdibasert ledelse

Leksjon 5

- Hvorfor behøves verdier?
- Utøversentrert pedagogikk
- Å skape et læringsmiljø

Leksjon 8

- Den gode relasjonen
- Rollerefleksjon
- Avslutning av kurset

LEKSJON 5

HVORFOR BEHØVES VERDIER?

NOTATER

Case: Den verdibaserte trener

Bente (45 år) er trener for åtte jenter. Jentene er ti år gamle og har trent volleyball en gang i uken, med Bente som trener i tre år. Bente har selv en datter i gruppen. Kun en jente har sluttet på laget. Det er meget godt fremmøte på Bentes treninger. Stort sett møter alle jentene opp på alle treninger. Bente har lite egen erfaring med volleyball.

- Hva handler denne casen om?
- Hvordan tror dere miljøet/treningskulturen er i casen?
- Hvilke kvaliteter tror dere Bente har som trener?

Hva er en verdi?

- Egenverdi: verdi i seg selv
- Nytteverdi: konsekvens
- Fra verdier til kultur ...
- Hvilke verdier ligger i god barneidrett?

Norsk idretts verdier

- Aktivitetsverdier: idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet
- Organisasjonsverdier: frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd
- Fair play
- Trenerens rolle som verdiskaper og vedlikeholder av verdier
- Hvilke verdier representerer min klubb og min trenergjerning?

Spørsmål/diskusjon:

- Diskuter hvordan du kan involvere og bruke foreldrene på best mulig måte inn mot gruppa?

UTØVERSENTRERT PEDAGOGIKK

NOTATER

Case: Etter en tapt kamp

Laget vårt har vært på volleyballturnering og har igjen tapt alle sine kamper.
Hvordan kan du som trener nå legge til rette for at barna får en positiv opplevelse med turneringer fremover?

Utøversentrert pedagogikk

- Bygger på et humanistisk kunnskapssyn og treneren som medmenneske
- Involveringspedagogikk
- Pedagogikk: dannelse og disiplinering
- Hvorfor involvere barn i trenings- og læringsarbeid?

Hvordan utøversentrere

- Se utøveren!
- Fokus på konkrete og tilpassede tilbakemeldinger
- Bevisst på voksenrollen
- Hvem sin stemme teller mest?

Forholdet mellom utøversentrert og trenerstyrt pedagogikk

- Hva kjennetegner en trener som tar utgangspunkt i seg selv?
- Hva kjennetegner en trener som tar utgangspunkt i sine utøvere?
- Å instruere versus å oppdage

Coaching som tilnærming

- Hjelperolle
- Støtte og utfordre deltagere for å nå sine mål
- Eierskap
- Fokus på læring og utvikling
- Er barn coachbare?

NOTATER

Spørsmål/diskusjon:

- Diskuterer - og kom med konkrete eksempler på - hvordan du som trener kan tilrettelegge for at utøverne (barna) blir sett og hørt?

Å SKAPE ET LÆRINGSMILJØ

Mestring

- Mestring betyr å få noe til, som en ønsker å få til
- Mestring forutsetter trening og innsats
- Mestring skaper fremgang
- Mestring og motivasjon
- Mestring og motstand
- 70 % mestring på hver trening

Mestring og læring

- Mestringsmiljø = læringsmiljø
- Samhandling eller sammenligning?
- Læringsmiljø skaper vennskap
- Læringsmiljø skaper kultur

Hva kjennetegner mestringsorienterte utøvere?

- Glede over idretten og bevegelsen
- Søker nye utfordringer
- Innsatsvilje
- Selvstendig
- Dedikert
- Utviklingsorientert
- Opplever oftere flow?

NOTATER

Hvordan legge til rette for mestringsorientert læringsmiljø?

- Se hver enkelt utøver for den han/hun er
- Forstå at læringstempo er forskjellig
- Tolerere feil (alle skal «mislykkes»)
- Positive tilbakemeldinger
- Fokus på prosess, ikke på resultat
- Unngå for mye «fasitpedagogikk» (Er du en «men»-trener?)
- Humor!

LEKSJON 8

DEN GODE RELASJONEN

NOTATER

Relasjonsledelse

- Å gjøre utøverne gode
- En likeverdig relasjon og like verdige relasjonen
- Relasjonskompetanse: å etablere og utvikle relasjoner mellom mennesker
- Utøver/trener-kommunikasjon det viktigste verktøyet i relasjonsledelse

Kommunikasjon

- Kommunikasjon er alt du gjør og sier, og alt du ikke gjør og ikke sier
- Ta utgangspunkt i den du kommuniserer med
- «Det enkle er ofte det beste»
- Motiverende kommunikasjon
- Grensesetting
- De vanskelige samtalene: caser fra deltagerne?

Tilbakemeldinger

- Positiv feedback
- Kritisk, konstruktiv feedback
- Rose
- Anerkjenne
- Forsterke

Spørsmål/diskusjon:

- Hvordan skaper vi som trenere gode relasjoner til barna i vår volleyballklubb?

ROLLEREFLEKSJON

NOTATER

Refleksjon

- Et nødvendig verktøy for utvikling
- Refleksjon er å bevisstgjøre (forsterke) erfaringer
- Trenerrefleksjon skaper utøverrefleksjon

Meg selv i trenerrollen

- Hva er jeg god på?
- Forsterkningsmål
- Hva må jeg bli bedre på?
- Forbedringsmål

Definer utviklingsmål

- Selvvalgt fokusområde som skal ta utgangspunkt i ett område som du ønsker å utvikle gjennom praksisperioden

AVSLUTNING AV KURSET

Spørsmål/diskusjon:

Ta utgangspunkt i «verdens beste volleyballklubb for barn», en tenkt volleyballklubb, som har mange spillere og lag i barnealder:

- Hvordan er trenerkompetansen og hvordan ser miljøet/treningskulturen ut for barna i «verdens beste volleyballklubb for barn»?
- Hva er bra i din egen lokale klubb/lag/treningsgruppe?
- Hva er de viktigste forbedringsområdene for at din klubb blir «verdens beste volleyballklubb for barn»?

Praktiske avklaringer

- Trenerpraksis
- Sparringspartner i klubb (se også volleyvekst.net)
- Autorisasjon
- Tilbakemeldinger på kursets innhold og organisering

NOTATER

MODUL

4

Treningsøkta

Leksjon 6

- Planlegging, gjennomføring og evaluering av treningsøkta – utvikling av individuell teknikk.

Leksjon 7

- Planlegging, gjennomføring og evaluering av treningsøkta – utvikling av samhandling

LEKSJON 6 OG 7

PLANLEGGING, GJENNOMFØRING OG EVALUERING AV TRENINGSØKTA

Malen er identisk for gjennomføringen av leksjon 6 og 7, og er derfor beskrevet kun én gang. Temaene for leksjon 6 og 7 er beskrevet hver for seg.

NOTATER

Stikkord til planlegging av treningsøkter

En treningsøkt kan bygges opp i tre deler:

1. Innledning med oppvarming
2. Hoveddel
3. Avslutning

- Bruk eventuelt et skjema for øktplaner (eksempel NIF: *Barneidrettstreneren*, s. 109)
- God planlegging bygger på evaluering og refleksjon etter økter og over egen trenerrolle

Introduksjon av «Treningssekvensoppgaver»

- Hva: planlegging, gjennomføring og evaluering av en treningssekvens på 20–25 min.
- Planlegg i forhold til utøvergruppa og deres nivå
- Trenerteam på 2–4 kursdeltagere (avhenger av antall deltagere)
- Kursholder fordeler tema, kursdeltagerne definerer selv relevante læringsmomenter
- Gjennomføring med tydelig fokus på tema og kriterier for god barneidrett

Tidsdisponering av treningsøkta

- 45 min: Planlegging, diskusjon og valg av innhold
- 90 min: Praksisgjennomføring
- 45 min: Tilbakemeldinger, evaluering og diskusjon

Oversikt over temaer leksjon 6 – utvikling av individuell teknikk

Tema 1: Lek med ball – stimulere kaste- og fangeferdigheter
Tema 2: Spesifikk basistrening – organisert gjennom lek med ball
Tema 3: Innlæring fingerslagteknikk – tilpasset ferdighetsnivå
Tema 4: Innlæring baggerslagsteknikk – tilpasset ferdighetsnivå
Tema 5: Innlæring angrepsteknikk – slagavvikling og ballberøring – tilpasset ferdighetsnivå
Tema 6: Innlæring angrepsteknikk – sats – tilpasset ferdighetsnivå
Tema 7: Innlæring serveteknikk – oppkast, slagavikling og ballberøring.
Tema 8: Organisering av individuell lagkonkurranse: «Hotseat»

Oversikt over temaer leksjon 7 – utvikling av samhandling

Tema 9: Lek med ball – parvis samhandling øvelser
Tema 10: Lek med ball – gruppevis samhandling øvelser
Tema 11: Innlæring av volleyball-/sandvolleyballteknikk – parvis samhandlingsøvelser (fingerslag og/eller angrep)
Tema 12: Innlæring av volleyball-/sandvolleyballteknikk – parvis samhandlingsøvelser (baggerslag og/eller serv)
Tema 13: Organisering av parvis lagkonkurranse: Stafetter (evt. annet innhold)
Tema 14: Organisering av spill – Minivolleyball 2 og 2
Tema 15: Organisering av spill – Minivolleyball 3 og 3
Tema 16: Organisering av turneringsspill – kongebane

NOTATER

Evaluering av treningssekvenser

NOTATER

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

Etter evaluering av egen økt kan dere benytte samme mal med de andre gruppenes gjennomførte treningssekvenser.

Fokuser i evalueringsarbeidet på tema, læringsmomenter og kriterier på god barneidrett. 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

PENSUM

Bøker

- Abrahamsen, Frank E. og Gitsø, Erlend (O. 2014): *Den coachende treneren – om å coache begynnere*. Akilles, Oslo.
- DVBF (2009): *Aldersrelaterte træning i volleyball*
- Mol, Kåre J. (2005); *Ballsidighet – leik og trivsel med ball*
- Mol, Kåre J. (2007): *Volleyball ABC* (DVD)
- NIF; Bjone, M (red) og Vingdal, I.M. (2013): *Barneidrettstreneren*. Akilles, Oslo.
- NVBF (2015): *Faghefte for minivolleyball/minisandvolleyball*.
- Tonkonogi, M og Bellardini, H (2013): *Fysisk trening for barn og ungdom: for helse, allsidig utvikling og prestasjon.* Akilles, Oslo

Digitale ressurser

- Offisielle regler for Minivolleyball og Minisandvolleyball: www.volleyball.no/SiteCollectionDocuments/Regler.pdf
- FIVB Håndbok for minivolleyball: https://volleyvekst.files.wordpress.com/2014/09/fivb_mini_volleyball_handbook.pdf
- Kortversjon av regler for minivolleyball, med video:
  Nivå 1: http://volleyvekst.net/2014/11/26/minivolleyball-niva-1/
  Nivå 2: http://volleyvekst.net/2014/11/30/minivolleyball-niva-2/
  Nivå 3: http://volleyvekst.net/2014/12/02/minivolleyball-niva-3/
  Nivå 4: http://volleyvekst.net/2014/12/30/minivolleyball-niva-4/
- Kortversjon av regler for minisandvolleyball, med video (nivå 1–4): http://volleyvekst.net/2015/08/12/minisandvolleyball-niva-1-4/
- Bestemmelser om barneidrett: http://www.idrett.no/tema/barneidrett/bestemmelserogrettigheter/barnebestemmelser/Sider/default.aspx
- Retningslinjer for ungdomsidrett: http://www.idrett.no/tema/ungdomsidrett/Sider/default.aspx
- http://volleyvekst.net/
- www.klokavskade.no

NOTATER