

Adrie Noys program d. 30. og 31. august 2008:

## **Opvarmning**

### **Reaktion og boldbehandling**

Alle nedenstående øvelser tager afsæt i at man i volleyball skal reagere på, hvad modstanderen gør med bolden.

1.

8 personer på en bane, gå sammen i par.

En på den ene side (A), en på den anden side af nettet (B), begge med bold.

A spilleren vælger mellem to kast, B spilleren reagerer med det samme ved at kaste modsatte kast.

- Kaste bold over med fingerkast – Studse bold i gulv under net (Fx A studser bold, B laver fingerkast tilbage.)
- Ligge bold på gulv – Kaster bold højt i luften (og løber mod B) (fx A ligger bold på gulvet og løber mod B's plads for at gribe bold fra B, B kaster bolden op i luften og løber til A's plads)
- Lav hop og kast baggerslagskast – fingerkast
- Smid bold fra ryg – tril bold

## **Fra Smashkast til smash**

### **Smashbevægelse**

1. Stå i rundkreds og lav smashbevægelse i slowmotion – gøres flere træninger i træk. Det er vigtigt for børn at få det korrekte billede i hoved.

### **Armbevægelse**

Alle tager tennisbold

1. Lav smashbevægelse langsom og kast bold mod væg

Keywords:

- a. Høj albue
  - b. Kig efter højre arm
  - c. Løft venstre arm
2. Lav bevægelsen hurtigere og hurtigere
  3. Alle står bag linie, lav korrekt bevægelse og kast bold mod væg. Når bolden gribes får man 1 point. Hvem når først 10 pointe
  4. 1 står bag baglinie, hans makker bag modsatte baglinie. Begge med en tennisbold. Begge kaster samtidig. Hvis begge griber hinandens bold – 1 pointe. Dem der først når 5 point sætter sig ned.
  5. 4 volleybolde liggende på midten af banen på gulv eller på plint. Med tennisbolde skal man skyde boldene ned.

I alle ovenstående øvelser er det centralt, at børnene holder fokus på bevægelsen.

### **Hånd og smashbevægelse med "svingbolde"**

I de næste øvelser, bruges der mindre bolde "sving bolde". De har størrelse som ca. håndbolde, betyder at børnene kan holde omkring dem med spredte fingre og få fornemmelse af, hvorledes man rammer bolden korrekt i hånden.

1. 2 rækker på den ene side af banen, med tilhørende måtte på anden side, med en person på.

Kaster bold til person på måtte, hvis den gribes, løber kasteren over på måtten og personen på måtten om bag køen.

Hvem griber først 5 gange?

Hvem griber først 7 i træk?

- 2 rækker på den ene side af banen, med tilhørende måtte på anden side, med 2 personer på. Hvis man ikke griber bolden på måtten, skal kaster ned på måtten, og griberne bliver. Hvis den gribes må person på måtte løbe bag række og kasteren løber også bag række.
- Gå sammen tre og tre. En står med kidsbold på baglinie løftet op (a), en står med "sving bold" (b) og den sidste står på modsatte banehalvdel og er parat til at gribe bold (c). B laver smashbevægelse med arme, skubber kidsbold ud af hænder på a og kaster "sving bold" til c. Alt samme i en bevægelse. c løber hen og laver samme bevægelse som b osv. (Fokus er på høj albue og kigge efter arm)
- Sæt 2 bænke med ca. 6 meters mellemrum. Lig bænken ned, således at stor flade vender mod hinanden. Et hold bag den ene bænk, 1 hold bag den anden. Kast "svingbolde" på modsatte bænk, hvis den rammer bænk og kommer tilbage og rører egen bænk – 1 pointe. (stadig fokus på smashbevægelse)

### **Smash bevægelse med almindelig kidsbolde**

- Gå sammen 2 og 2. Kast smashkast over nettet til hinanden. Ha fokus på:
  - Løft bolden med begge hænder
  - Før albue tilbage – stadig med to hænder
  - Kig efter bold
- Kast til hinanden uden at tabe hinanden. Hvem får ført 10 gange i træk
- Kast mod hinanden.
- Lav baggerslag, grib bolden og lav smashkast. Spil sammen.
- 2 med/mod 2. En spiller laver baggerslag, modsatte spiller griber bolden og kaster over nettet med smashkast. Begge spillere skal ud over fjerneste sidelinie, når de har lavet baggerslag eller smashkast.
- 2 med/mod 2. En spiller laver baggerslag, modsatte spiller griber bolden og kaster over nettet med smashkast. Når man har lavet baggerslag skal man ned omkring fjerneste kegle, når man har lavet smashkast ud over fjerneste linie.

### **Larm/lyd på bolden**

Vigtigt at børnene får fornemmelsen hånd - bold.

- Stå i kreds med kidsbold
- Slå med hånd i bold – brug stadig korrekt bevægelse. Lyt efter lyd.
- Slå bolden i jorden, lav kontrol slag, slå bold i jord, kontrolslag osv. Lyt efter lyd
- Slå bold i jorden, kontrolbold, drej rundt, slå bold i jorden osv.
- Hånd: "On the ball": 1 på den ene side, en på den anden side. 1 person kaster bold op med begge hænder og laver smash som ryger under nettet. Modsatte spiller gør det samme.
- Hånd: "Over the ball": 1 på den ene side, en på den anden side. 1 person kaster bold op med begge hænder og laver smash som rammer jorden før nettet og derefter ryger over nettet. Modsatte spiller gør det samme. (Brug håndled)
- Hånd "Under the ball": 1 på den ene side, en på den anden side. 1 person kaster bold op med begge hænder og laver smash direkte over nettet. Modsatte spiller gør det samme.

## **Hop og Tilløb**

Når tilløb skal vises/øves skal man starte med det sidste skridt (højre, venstre).

1. Gå ned af banen, når træner råber stop, lav det sidste skridt uden hop.
  - a. Ha fokus på fodstilling
  - b. Nede i knæ
  - c. Løftet arme bagtil.Osv.
2. Småløb ned af banen, når træner råber stop, lav det sidste skridt uden hop. Osv.
3. Løb ned af banen, når træner råber stop, lav det sidste skridt uden hop. Osv.
4. Løb af banen, når træner råber "stop og drej", lav det sidste skridt med hop og drej rundt, løb videre . Når træner råber stop, lav sidste skridt med hop og løb videre.
5. Spillerne stiller sig i en kø bag ved en bænk, hop enkelt vis op på bænken. Ha fokus på strækte ben (tvinger dem til at bruge armene)
  - a. Sæt rytmen på: 1.....2.3
  - b. Gå lidt til siden og spring op på bænk (øv at bolden kommer skævt)
  - c. Gå baglæns til bænk og hop op på bænk.
6. Gå på en bænk, sæt af og hop ned på trampolin. Land på trampolinen i rytmen højre venstre (hurtigt efter hinanden) og sæt af fra trampolin.
7. Til at arbejde rytmen (1.....2.3) kan man springe over en måtte: Følgende skridt: 1 (før måtte)..... 2.3 efter måtte.
8. Bind pose i basketkurv og lav korrekt tilløb og afsæt og ram posen.

## **Timing**

Først skal der arbejdes med vertikal timing, dernæst horisontal timing, og så kombination.

1. Træner står ved net. En række bag ham med bolde og 2 i række bag tremeteren. Træneren kaster bold i vejret tæt på sig selv. Spillerne som står bag tremeter, laver afsæt og griber bolden med strækte arme. (Fokuserer på at komme op i luften - vertical).
2. Træner står ved net. En række bag ham med bolde og 2 rækker bag tremeteren (1 og 2). Træneren kaster hhv. bolde til række 1 og række 2. Spillerne griber stadig bolden.
3. 2 rækker på den ene side af banen omkring til venstre og 2 rækker på anden side af banen modsatte side. Spillerne forrest i køen kaster bolden op til sig selv, laver korrekt afsæt, sætter af og slår til bolden.
4. 1 række på hver side af banen. Kast bolden op, lav afsæt og smash bolden over. Man bliver i samme række. Tæl hver gang man smasher bolden over.  
Spil til 10 pointe  
Spil til 7 i træk  
Spil til i alt 20, hvis der slås ud, man rammer nettet eller lign fejl trækkes et point fra.
5. 5 på hver bane. 1 kaster bolden over nettet, 1 modtager bolden, en hæver, en smasher og en står på modsatte side og blokker. Man kan vælge at lade spillerne stå 5 bolde hver eller rotere hver gang.
6. 4 på hver bane. 1 kaster bolden over nettet, 1 modtager bolden og smasher efterfølgende, en hæver, og en står på modsatte side og blokker. Man kan vælge at lade spillerne stå 5 bolde hver eller rotere hver gang.

## **Pepper**

1. Gå sammen 2 personer på samme side af banen. A spiller bolden til sig selv 3 gange og slår til B. B modtager bolden direkte tilbage til A, A hæver og B spiller bolden til sig selv tre gange osv. Man kan tage flere og flere af mellemtrinnene af.
2. Almindelig pepper: A smasher til B, B laver forsvar til A, A hæver til B, B smasher osv.
  - a. Når man har lavet forsvar løber man ned og rører baglinie
  - b. Når man skal smashe, hæv til sig selv, drej rundt og slå.
  - c. Når man skal smashe, hæv bold til sig selv og jump smash