

## Øvelser til kurser med Adrie Noy September 2008

### Opvarmning

I alle nedenstående opvarmningsøvelser arbejdes sammen 2 og 2 Begge spillere har en uden bold,

1. Spillerne står over for hinanden med front mod hinanden. Begge spillere dibler med bolden i jorden. Den ene spiller har initiativet og bevæger sig fremad, bagud, til siden etc. Mens der dribles. Den anden forsøger at følge efter mens der dribles med bolden. De skal hele tiden have front mod hinanden
2. Samme som ovenstående, men nu kan træneren råbe hvem der skal have initiativet
3. Samme som 1 og 2, men nu kan træneren bestemme at der skal skiftes hånd
4. Samme som 1-2 og 3 men nu kan træneren bestemme at der skal dribles med lave driblinger eller ved høje driblinger

Under disse dribleøvelser veksler træneren hele tiden mellem hvem der har initiativet og hvilken dribleformer der skal anvendes

### Øvelser med hjælpslag til Kidsvolley

Disse øvelser bruges til at kunne skabe flow i spille. Altså få nogle hjælperedskaber til eksempelvis at kunne spille baggerslag 1 mod 1. Hjælpeteknikkerne bruges når spillerne ikke endnu magter det færdige slag og er altså et led i indlæringsruten for teknikken

- a) En på hver side af nettet. 1 bold. Bolden kastes med 2 hænder op til sig selv og spilles over nettet med baggerslag. På den anden side af nettet gribes bolden med 2 hænder kastes op til sig selv og baggerslag over nettet.
- b) Organisation som a. Bolden modtages nu med baggerslag op til sig selv og kastes tilbage
- c) Den samme form kan bruges når der skal spilles fingerslag. 1) Den gribes og kastes op til sig selv og fingerslag over 2) Den spilles direkte med fingerslag, gribes og kastes over

Organisation med 2 på hver side af nettet en bold. Stadig fokus på hjælpeteknikkerne så der kommer flow i spillet/øvelsen

- d) Bolden kastes med baggerslagskast over nettet. Bolden bliver grebet. Den der ikke griber løber frem til nettet. Bolden bliver med baggeslagskast kastet frem til nettet . Bolden bliver grebet ved nettet, kastet op til sig selv og med fingerslag spillet

parallelt (Hævet) med nettet. Den anden spiller spiller den over nettet med fingerslag. Den bliver grebet. Den der ikke griber løber til nettet etc. Etc.

- e) Som d) , men nu spilles første slag med baggerslag frem til nettet hvor den gribes og kastes videre og spilles over nettet med fingerslag ( Level 3 spil)
- f) Som e) men i stedet for at anden bolden gribes og kastes videre, kastes nu op til sig selv og bolden spilles med fingerslag parallelt med nettet (Hæves) og bolden spille over

Organisation 1 og 1 på hver side af nettet. 1 bold

- g) Bolden kommer over nettet. Bolden ”plukkes” ned med en hånd dribles et par gange i jorden. Sidst gang hårdt i jorden og der spilles fingerslag over nettet
- h) Samme øvelse men nu ”plukkes” bolden ned med venstre hånd
- i) Bolden kommer over nettet. Der spilles baggerslag i vejret bolden rammer jorden og den spilles over med baggerslag
- j) 2 og 2 sammen på hver side af nettet. Bolden kommer over nettet. Den spilles med baggerslag frem til nettet. Den der ikke modtager løber frem til nettet. Lad bolden ramme jorden drej dig i den retning bolden skal spilles og hæv med fingerslag, Bolden spilles over nettet.
- k) Som j), men i stedet for at bolden røre jorden gribes den i korrekt fingerslagsposition skubbes i vejret og hæves og derefter fingerslag over nettet.

### **Fokus fingerslag med nøgleord**

- l) 1 og 1 på hver side af nettet. Bolden gribes i korrekt fingerslagsposition. Bolden skubbes lige op i luften og der efter spilles fingerslag over nettet. **Nøgleord** Rundt om bolden
- m) Som l) bolden gribes og kast op med en kaste-gribehævning og spilles med fingerslag over nettet. **Nøgleord.** Tommelfinger mod næsen og stræk armene når der er spillet
- n) Som m, men med fokus på blød fingre men når bold spilles spændes fingrene
- o) Samme som m, men fokus på trekant. Trekanten der dannes mellem tommelfingrene og pegefingrene
- p) Samme som m, men fokus på foran og over. Altså bolden spilles over og foran hovedet

- q) Samme som m, men med fokus på balance. God bredstående med den ene fod lidt foran den anden

### **Øvelser til træning af fingerslaget og baggerslaget**

- r) 1 og 1 på hver side af nettet. Bolden gribes med 2 hænder over hovedet kastes i gulvet og på opspringet spilles bolden med fingerslaget over nettet
- s) Som r) men bolden gribes med en hånd (Rundt om bolden) slås i gulvet og fingerslag over
- t) 1 og 1 med en bold. Bolden spilles over med baggerslag. På den anden side modtages med baggerslag og der laves 2-3 kontrolslag med baggerslaget og den spilles over nettet
- u) 2 og 2 sammen. En tilbage og en fremme ved nettet. Bolden spilles over nettet og modtages med baggerslag frem til nettet. Der spilles et kontrolfingerslag op til sig selv og så fingerslagshævning og derefter kommer den anden mand frem og spiller over med fingerslag
- v) En spiller sidder på gulvet ned ved væggen. En række står ved nettet med en bold hver. Fra nettet starter man nu med at spille baggerslag men man går ned mod spilleren der sidder ved væggen. Bolden skal spilles hele vejen der ned og med et baggerslag spilles så den kan gribes. Gribes den så byttes. Gribes den ikke må man tilbage i rækken og prøve igen.
- w) Spil baggerslag op og ned til sig selv
- x) Spil baggerslag op til sig selv, lad den røre jorden, kørt det ene ben hen over bolde på vej op, spil baggerslag til sig selv igen osv.
- y) Kast bolden med baggerslagskast op ad væggen, spil direkte videre til dig selv med baggerslag op fortsæt med kontrol baggerslag
- z) Som y men nu serves med underhåndsserv op ad væggen
- aa) Kast bolden til siden og med sideskridt bevæger man sig ud og spiller baggerslag op til sig selv og efterfølgende 2-3 kontrol baggerslag
- bb) Serv bolden med underhåndsserv fremad. Løb efter den og modtag med baggerslag og efterfølgende 2-3 kontrol baggerslag
- cc) Kast bolden bagover, løb baglæns og spil baggerslag og efterfølgende 2-3 kontrol baggerslag
- dd) Træneren på den ene side af nede. På den anden side 2 spillere. Den ene bukker sig ned den anden med begge hænder på ryggen af spilleren. Træneren kaster



bolden over nettet. Spillerne der hænderne på ryggen af sin medspiller løber baglæns og spiller baggerslag frem til den anden spiller

ee) Spillerne sammen 3 og 3. a b

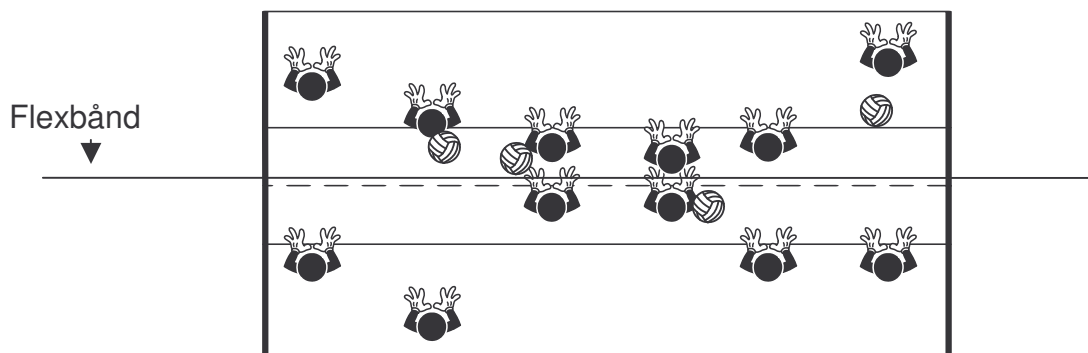
C

C kaster til a der spiller baggerslag til b. b laver kastegribbehævning til c der griber og kaster til a

ff) A kommer ned ud for c så der bliver kastet og modtaget i andre vinkler

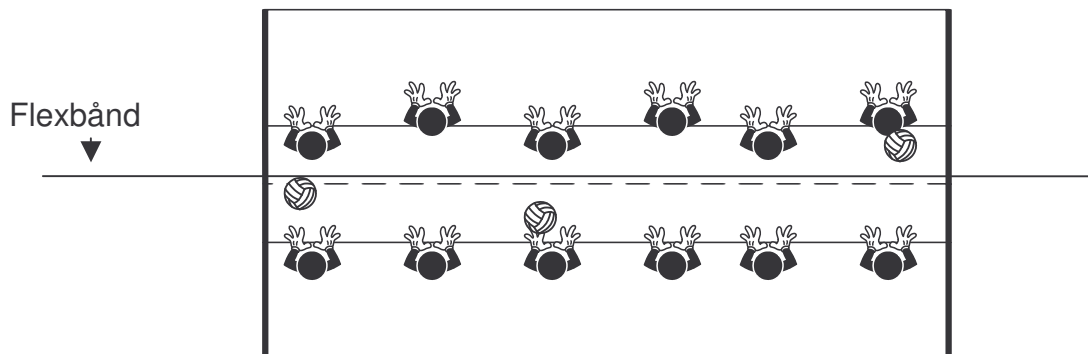
### Organisationsformer når der spilles småspil 1 mod 1 eller 2 mod 2

Der spilles mod hinanden enten 1 mod 1 eller som her 2 mod 2. Holdet der taber kampen bytter med det hold der er ude. De løber ind på tabersiden og server bolden over nettet

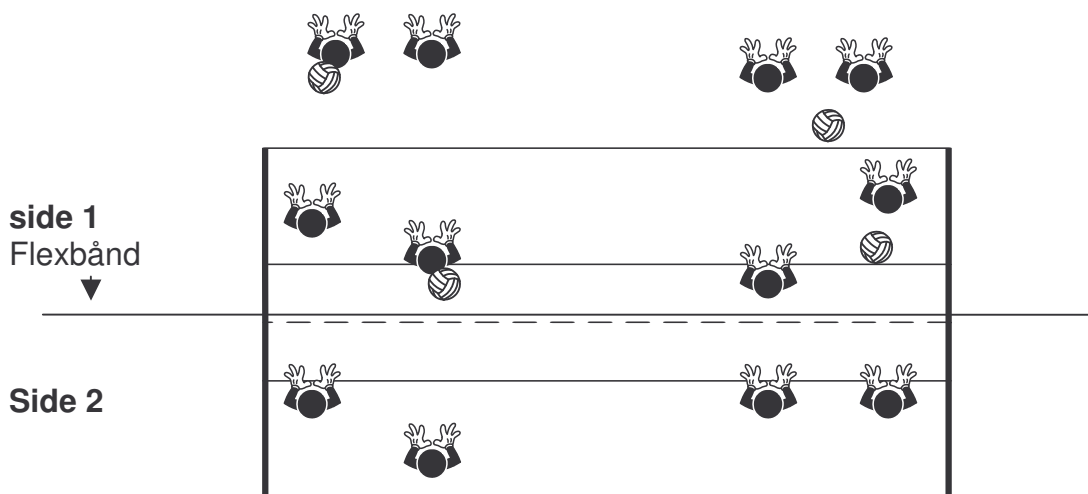


Der spilles på 3 små baner. Holdene der vinder rykker en bane op taberne en bane ned

← vindere



Tabere →



Der spilles 2 mod 2 eller 1 mod 1. Når bolden er spillet færdig går holdet på side 1 under nettet, holdet på side 2 går i venteværelset. Holdet der er uden for sætter en ny bold i spil

## CLINIC ADRIE NOY- DANMARK – SEPTEMBER 2008.

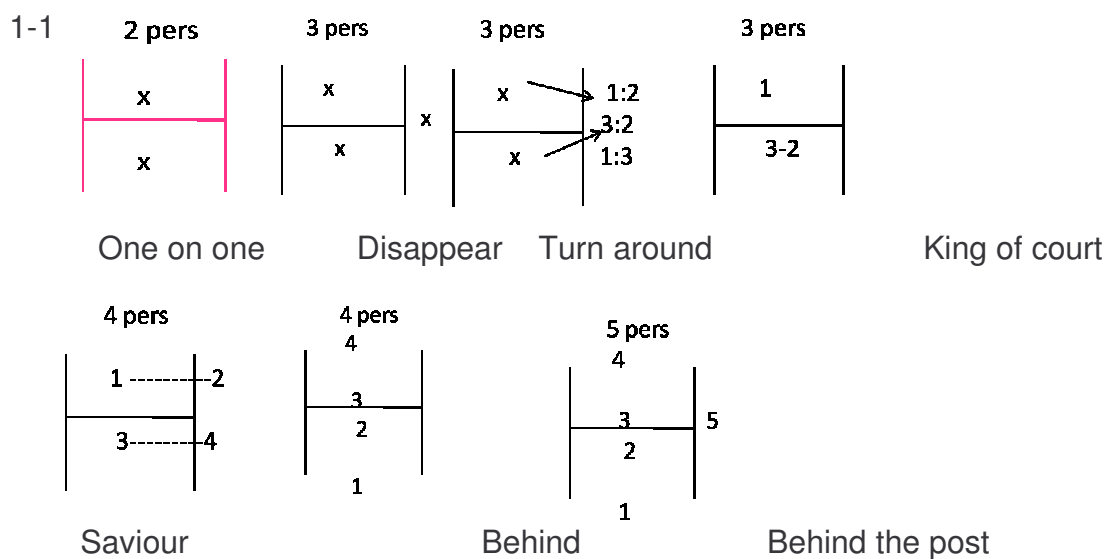
Most aspects of learning

1. Ball contacts
2. Right executions
3. Didactic: picture, imagination, good example, demonstration (using "keywords")

1. General ball skill becomes volleyball specific ball skill
  - a. Catch, throw, dribble, roll, block - pushing, catch in cupped hands, swing, stretched out arms, rolling, stretch throw.
  - b. Recognition of trajectory
2. Individual volleyball contact
  - a. Underarm touches (hits)
  - b. Bringing group
  - c. Juggling group
    - i. Before
    - ii. Between
    - iii. After
  - d. Wall group
  - e. Read and control group
  - f. Direction group

3. 1-1
  - a. without
  - b. with action 2, 3, 4, 5 players
4. 2-2
  - a. easy target
  - b. game target
  - c. move and target
  - d. with or without neutral zone
  - e. “ “ “ actions
5. 3-3 Mostly on higher levels 4-5-6

## ORGANISATIONS



## HELP OR SUPPPORT TECHNIQUES

Catch – time

Catch throw – time element

Control catch throw – direction – parallel net

Dribbles: left and right, stimulate ball skill

Bounce: time element, direction, time for making angles

Pushing high: right position towards the ball, angle and recognition of the ball

Pushing down: cupped hands, ball skill, sense of ball

Picking left: single cupped hand, time

Picking right: single cupped hand, time

Control underarm and over arm

1. to control the ball better
2. play more difficult over the net
3. close to the net
4. as your partner react to slow

## DIFFERENTIATION – HOW??

### Trainings organisation

1. move up- move down
  2. rotation training
  3. split and go
  4. random cards
- 
1. Some kids play with light balls
  2. Some kids play in little court, others a bigger court
  3. Some kids play with each other, others against each other
  4. Net height is adjust, easy reading trajectory
  5. Some kids make actions, other don't
  6. Some kids serve in a court, other behind the back line
  7. Some kids play with dribbles, other not
  8. Some kids play with catch throw, other not
  9. Some kids play 3 times, other 2 times
  10. Some teams the ball can bounce, other don't
  11. Kids plays with different tasks

As a coach you had to decide what a child can !!!!!!!

### Philosophy:

1. That they can play games as fast as possible
2. They have much ball contacts
3. They can win from each other (good ones)

1 -2
3 -4

**Best of 4 , till 5**

### Help or support techniques:

1. Dribbles, catch throw, bounce, control throw, pushing up, pushing down, picking, catching, repeat control catch throw.