

ALDERSRELATERET TRÆNING I VOLLEYBALL



TEAM DANMARK



INDHOLD

INDLEDNING	6	4.2.5 Systemudvikling	23
HÆFTETS OPBYGNING	8	4.2.6 Overgangen til 6-personers volleyball	24
1.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	12	4.2.7 Spil simple systemer.....	24
1.1.1 Dannelsesmæssige mål	12	4.2.8 Forsvarssystemer og modtagningssystemer.....	24
1.1.2 Kropslige mål.....	12	4.2.9 Taktik for udviklingens skyld	25
1.1.3 Trænerens rolle og metoder	12	5.1 ANBEFALINGER TIL DET MENTALE ASPEKT VED TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	26
1.1.4 Træningsmængde	12	5.1.1 Målet er en positiv selvopfattelse	26
1.2 OVERORDNEDE ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	13	5.1.2 Brug verbale billeder.....	26
1.2.1 Kidsvolley som udviklingstrappe	13	5.1.3 Skab et positivt miljø	26
1.2.2 Bolden er en del af udviklingen.....	13	6.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING FYSISK TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	27
2.1 GENERELLE METODISKE OVERVEJELSER VED TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	14	6.1.1 Fokus på teknik, hurtighed og koordination.....	27
2.1.1 Instruktionsformer	14	6.1.2 Aerob træning er ikke vigtig	27
2.1.2 Procesorienteret træning.....	14	6.1.3 Anaerob træning har en kortvarig effekt.....	27
2.1.3 Giv positiv og konstruktiv feedback.....	14	6.1.4 Styrketræning i en let form kan påbegyndes	27
2.1.4 Små gruppestørrelser	14	6.1.5 Bevægelighedstræning skal huskes	27
2.2 ANBEFALINGER TIL METODIKKER VED VOLLEYBALLTRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	15	6.1.6 Tidsforbrug	27
2.2.1 Trænerens rolle og ansvar	15	6.1.7 Vær meget opmærksom på overbelastning.....	27
2.2.2 Træneren som sparringspartner og teknikmodel.....	15	6.2 ANBEFALINGER TIL FYSISK TRÆNING I VOLLEYBALL I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	28
2.2.3 Gerne flere hjælpetrænere	16	6.2.1 Fokus på bearbejdet	28
2.2.4 Kombiner det formelle med det funktionelle.....	16	6.2.2 Fokus på springkoordinationen	28
2.2.5 Variér træningen og metoderne	16	6.2.3 Kropsstammen skal være stabil	28
3.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TEKNISK TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	17	7.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING ERNÆRING	29
3.1.1 Hvad er god teknik.....	17	7.1.1 Følg de generelle kostanbefalinger.....	29
3.1.2 Kroppens ABC.....	17	7.1.2 Fokuser på sunde og positive madvaner	29
3.1.3 Sportens ABC.....	17	7.1.3 Spis meget og spis tit	29
3.2 ANBEFALINGER TIL DEN TEKNISKE VOLLEYBALLTRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	17	7.1.4 Spisning i forhold til træning og kamp.....	30
3.2.1 Tag ansvar for den brede og den specifikke udvikling	17	7.1.5 Kosttilskud og sportsdrikke.....	30
3.2.2 Den tekniske træning bliver mere specifik.....	18	7.1.6 Træneren er en rollemodel	30
3.2.3 Få teknikker ad gangen	18	7.1.7 Yderligere information.....	30
3.2.4 Hvornår bør man indføre hvad.....	18	7.2 GODE RÅD TIL ERNÆRINGEN I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	31
3.2.5 Teknikkens basisregler	19	8 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	32
3.2.6 Basal teknik.....	20		
4.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TAKTISK TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	22		
4.1.1 Taktisk træning kræver modenhed	22		
4.1.2 Lav praktiske taktiske udfordringer	22		
4.2 ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE VOLLEYBALLTRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE	23		
4.2.1 Lær spillerne at forholde sig til volleyballbanen	23		
4.2.2 Bredde og dybde	23		
4.2.3 Overtalsspil.....	23		
4.2.4 Træn med vinkler i spillet.....	23		

9.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE	38	12.3.3 Indarbejd den mentale træning i boldtræningen	50	16.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	64	21.1.5 Indfør eksplosive helkropsøvelser	74
9.1.1 Dannelsesmæssige mål	38	12.3.4 Den enkeltes adfærd skal være holdets styrke	50	16.1.1 Dannelsesmæssige mål	64	21.1.6 Afsæt 20-25 % af træningstiden til fysisk træning	74
9.1.2 Kropslige mål	38	12.3.5 Begynd at arbejde med personlige målsætninger	50	16.1.3 Kropslige mål	65	21.2 ANBEFALINGER TIL FYSISK TRÆNING I VOLLEYBALL I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	75
9.1.3 Trænerens rolle og metoder	39	12.3.6 Udarbejd aktivitetsplaner	50	16.1.4 Trænerens rolle og metoder	65	21.2.1 Principperne fra den pubertære periode kan fortsætte	75
9.1.4 Træningsmængde	39	13.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING FYSISK TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE	51	16.1.5 Træningsmængde	65	21.2.2 Periodisering af den fysiske træning	75
9.2 OVERORDNEDE ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN PUBERTÆRE PERIODE	40	13.1.1 Den fysiske træning bliver defineret	51	16.2 OVERORDNEDE ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	66	21.2.3 Individualisering af den fysiske træning	75
9.2.1 Teknikken kommer i fokus	40	13.1.2 Øget træningsmængde kræver et øget tidsforbrug på fysisk træning	51	16.2.1 Nær-voksenprincipper	66	22.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING ERNÆRING	76
9.2.2 Kompetitiv træning	40	13.1.3 Aerob træning får betydning	51	16.2.2 Identitet og specialisering	66	22.1.1 Følg de generelle kostanbefalinger	76
9.2.3 Volleyball er et holdspil	40	13.1.4 Anaerob træning har en god effekt	52	16.2.3 Spillerens deltagelse på flere hold	66	22.1.2 Fokuser på sunde og positive madvaner	76
9.2.4 Spillerens deltagelse på flere hold	40	13.1.5 Styrketræning bør påbegyndes af begge køn	52	17.1 GENERELLE METODISKE OVERVEJELSER VED TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	67	22.1.3 Spis meget og spis tit	76
10.1 GENERELLE METODISKE OVERVEJELSER VED TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE	41	13.1.6 Start med egen kropsvægt og lette redskaber	52	17.1.1 Instruktionsformer	67	22.1.4 Spisning i forhold til træning og kamp	76
10.1.1 Instruktionsformer	41	13.1.7 Påbegynd vægttræning	52	17.1.2 Procesorienteret træning bliver et supplement til den resultatorienterede træning	67	22.1.5 Kosttilskud og sportsdrikke	76
10.1.2 Procesorienteret træning kombineres med resultatorienteret	41	13.1.8 Progression, variation og restitution	53	17.1.3 Gruppestørrelserne skal varieres	67	22.1.6 Træneren er en rollemodel	76
10.1.3 Små og større gruppestørrelser	41	13.1.9 Træningen skal overvåges	53	17.2 METODISKE OVERVEJELSER VED VOLLEYBALLTRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	68	22.1.7 Yderligere information	77
10.2 ANBEFALINGER TIL METODIKKER VED VOLLEYBALLTRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE	42	13.2 Anbefalinger til fysisk træning i volleyball i den pubertære periode	53	17.2.1 Coaching som vigtig metode	68	22.2 GODE RÅD TIL ERNÆRINGEN I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	77
10.2.1 Spillerne kan overskue hele banen	42	13.2.1 Hvordan organiseres træningen	53	17.2.2 Den funktionelle træning bliver dominerende	68	23 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	78
10.2.2 En blanding af deduktiv og induktiv træning	42	13.2.2 Kombiner de generelle øvelser med volleyballs specifikke øvelser	54	17.2.3 Teknisk træning er altid et tema	68	24.1 SAMMENFATNING AF DE OVERORDNEDE ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN	82
10.2.3 Stil taktiske opgaver	42	13.2.3 Brug boldtræningen til at træne kredsløbet	54	18.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TEKNISK TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	69	24.1.1 Sammenfatning af de overordnede anbefalinger	82
10.2.4 Stil krav til koncentrationsevnen	42	13.2.4 Brug tests	54	18.1.1 Teknikken forfines	69	24.1.2 Sammenfatning af anbefalinger til metodikker i volleyballtræningen	83
10.2.5 Skab rum til at fejle	42	13.2.5 Kig på www.tcdanmark.dk for programmer	54	18.1.2 Positionsspecifikke færdigheder optimeres	69	24.1.3 Sammenfatning af anbefalinger til tekniktræningen i volleyball	84
11.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TEKNISK TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE	43	14.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING ERNÆRING	55	18.2 ANBEFALINGER TIL DEN TEKNISKE VOLLEYBALLTRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	70	24.1.4 Sammenfatning af anbefalinger til den taktiske træning i volleyball	85
11.1.1 Den brede udvikling skal fortsætte	43	14.1.1 Følg de generelle kostanbefalinger	55	18.2.1 Teknikken skal omsættes til resultater	70	24.1.5 Sammenfatning af anbefalinger til den mentale træning i volleyball	86
11.1.2 Påbegynde disciplinsspecifik specialisering	43	14.1.2 Fokuser på sunde og positive madvaner	55	18.2.2 Øget fokus på positionsspecifikke tekniske detaljer	70	24.1.6 Sammenfatning af anbefalinger til den fysiske træning i volleyball	87
11.2 ANBEFALINGER TIL DEN TEKNISKE VOLLEYBALLTRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE	44	14.1.3 Spis meget og spis tit	55	18.2.3 Teknisk udvikling som motivation	70	24.1.7 Sammenfatning af anbefalinger til ernæring og idræt	88
11.2.1 Grundslag er fundamentalt	44	14.1.4 Spisning i forhold til træning og kamp	55	19.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TAKTISK TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	71	UDPLUK AF STYRKE-, KOORDINATIONS- OG BALANCEØVELSER	91
11.2.2 Forfin teknikkerne	44	14.1.5 Kosttilskud og sportsdrikke	55	19.1.1 Spillerne er fuldt klar til taktiske krav	71	KILDER:	92
11.2.3 Indfør nye teknikker	44	14.1.6 Træneren er en rollemodel	55	19.1.2 Involver spillerne i de taktiske dispositioner	71	WEBADRESSER	92
11.2.4 Brugen af øjnene	44	14.1.7 Yderligere information	56	19.2 ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE VOLLEYBALLTRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	72	ORDLISTE ATK	93
11.2.5 Lad spillerne afprøve forskellige pladser	45	14.2 GODE RÅD TIL ERNÆRINGEN I DEN PUBERTÆRE PERIODE	56	19.2.1 Brug af statistik	72	PLANLÆG DIN TRÆNING	94
12.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TAKTISK TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE	45	15 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN PUBERTÆRE PERIODE	58	19.2.2 Spilsystemer som seniorerne	72		
12.1.1 Den taktiske træning får større betydning	45			19.2.3 Fleksible taktiske systemer	72		
12.1.2 Tre grundlæggende taktiske fokusområder	45			19.2.4 Taktisk forberedelse	72		
12.2 ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE VOLLEYBALLTRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE	46			20.1 ANBEFALINGER TIL DET MENTALE ASPEKT VED TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	73		
12.2.1 Oppriorité det taktiske element i øvelserne	46			20.1.1 Mental træning bør være en integreret del af træningen ..	73		
12.2.2 Lær spillerne at foretage valg	46			20.1.2 Træningsdagbog og evaluering	73		
12.2.3 Spiltyper	46			20.1.3 Spillerne skal inddrages i planlægningen	73		
12.2.4 Spilsystemer med fremløb	46			21.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING FYSISK TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE	74		
12.2.5 Overgang til 2-hæversystem	46			21.1.1 Den fysiske træning optimeres	74		
12.2.6 1-hæversystem i slutningen af perioden	47			21.1.2 Aerob træning har stor betydning	74		
12.2.7 Undgå positionsspecialiseringen	47			21.1.3 Anaerob træning skal vurderes	74		
12.3 ANBEFALINGER TIL DET MENTALE ASPEKT VED TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE	48			21.1.4 Styrketræningen kan blive tungere	74		
12.3.1 Mental træning kan introduceres	48						
12.3.2 Inddrag spillerne i planlægningen	50						

INDLEDNING

Målet med dette hæfte er, at føre den viden og de holdninger der er beskrevet i Team Danmarks bog "Aldersrelateret Træning"¹, ind i volleyballverdenen ved at bearbejde, tilpasse og oversætte de generelle betragtninger til en mere specifik volleyballverden.

Hæftet vil indeholde volleyballforbundets bud på rammerne for, hvordan man skal gribe volleyballtræningen an i børne- og ungdomsårgangen på en række fundamentale områder såsom metodikker, teknik, taktik, mentalitet, fysisk træning og ernæring. Det er håbet, at disse rammebeskrivelser vil inspirere og motivere trænere til at udvikle arbejdet med ungdomsspillerne.

Hæftet vil således ikke indeholde detaljeret beskrivelser af øvelser, teknikker og taktiske systemer. For en mere indgående viden om disse områder henvises der til DVBF's øvrige trænerkurser og Talentcentermanualen.

Dansk Volleyball Forbund bilder sig ikke ind at sidde med den eneste sandhed omkring træning af børn og unge. Dels kan der være flere sandheder, dels vil udvikling i viden og erfaringer hele tiden omforme de opfattelser, vi har valgt at læne os op ad. Vi tør dog godt erklære, at hvad der står i dette hæfte er, hvad Dansk Volleyball Forbund bekender sig til og kan stå inde for med den viden, vi er i besiddelse af i skrivende stund.

Baggrund

Børne- og ungdomstræning i idræt har igennem mange år været en væsentlig og vigtig del af den almindelige opvækst og dannelse af vores børn og unge. Stort set alle børn er på et eller andet tidspunkt i opvæksten medlem af en idrætsforening, hvor de bliver mødt med et utal af udfordringer og oplevelser, som heldigvis for størstedelen er af positiv karakter. Disse positive oplevelser opstår i et samspil mellem deltagerne, trænerne og aktiviteterne.

Mange rigtig dygtige børne- og ungdomstrænere har gennem årene samlet en masse erfaringer, som de har kunnet bruge til at gøre deres træning enten sjov, effektiv, udviklende eller motiverende – og ofte flere af elementerne på en gang.

Et af kendetegnene ved børne- og ungdomstræning er, at vi indtil for nylig i Danmark ikke har haft en overordnet indsamling af viden, og erfaringer på dette område. En viden som enten ville kunne forklare, hvorfor nogle trænere lykkes bedre end andre, eller som ville kunne danne baggrund for en ny træners livtag med træning af børn og unge.

I forbindelse med revisionen af eliteidrætsloven i 2004 blev det tilladt for Team Danmark at arbejde med eliteidrætsudøvere under 15 år. Dette gav Team Danmark mulighed for at gå ind og støtte og påvirke den elitære

træning af børn og unge. En træning, som i øvrigt altid er foregået - uanset lovgivning.

Team Danmarks arbejde med støtte og rådgivning til unge under 15 år igangsatte en udviklingsproces, der resulterede i lanceringen af begrebet Aldersrelateret Trænings Koncept – ATK. Konceptet baserer sig på tankegangen om, at træning af børn og unge skal gribes forskelligt an, afhængig af hvilken aldersgruppe man har med at gøre. Det i sig selv er der for den rutinerede ungdomstræner ikke så meget nyt i. Det nye består i den systematiske indsamling af viden, som har gjort diskussionen om rigtigt og forkert i børne- og ungdomstræningen meget mere kvalificeret.

Arbejdet med ATK udmøntede sig i 2005 i udgivelsen af bogen "Aldersrelateret træning – forsvarlig og målrettet træning af børn og unge". I den bog er den indsamlede viden om træning af børn og unge blevet struktureret af nogle af landets dygtigste forskere og idrætseksperter med henblik på at øge bevidstheden hos trænerne om, hvad der er god træning for denne specielle gruppe af spillere.

ATK-bogen beskriver de generelle forhold i idrætten omkring træning, fysisk træning og mental udvikling og er ikke rettet mod nogen specifik idrætsgren. Med denne udgivelse kommer volleyballforbundet med sit bud på, hvordan aldersrelateret træning skal gribes an i volleyball.

Vi håber, at du som træner og lærer kan finde inspiration til din volleyballtræning i dette hæfte. Hvis du har kommentarer, ris eller ros, kan du skrive til Dansk Volleyball Forbund på dvbf@volleyball.dk

Sven Brix, Dansk Volleyball Forbund, maj 2009



1 Team Danmark 2006

HÆFTETS OPBYGNING

Aldersinddeling

Hæftet er opdelt i 3 overordnede dele. Hver del omhandler én aldersgruppe. Aldersgrupperne er defineret i overensstemmelse med inddelingerne i Team Danmarks ATK-materiale.

Bemærk, at aldersangivelserne er forskudt et år mellem drenge og piger grundet de fysiologiske forskelle i hastigheden af udviklingen.

Del 1 - Yngste gruppe: Præpubertære periode - Piger op til ca. 11 år Drenge op til ca. 12 år

I denne gruppe er der tale om en decideret børnetræning, som dog mod slutningen af perioden får mere præg af struktureret og målrettet ungdomstræning.

Del 2 - Mellemste gruppe: Pubertære periode - Piger ca. 11 år til ca. 14 år Drenge ca. 12 år til ca. 15 år

Spillerne er nu gået ind i puberteten, og træningen vil bære præg af den øgede mentale og kropslige bevidsthed samt fysiske styrke, der begynder at præge spillerne

Del 3 - Ældste gruppe: Postpubertære periode Piger ca. 15 til ca. 18+ år Drenge ca. 16 til ca. 20+ år

Spillerne er kommet igennem puberteten og er nu klar til i store træk at blive udsat for en træning, der på mange måder afspejler den træning, der foregår i seniormiljøer.

Det er væsentligt at understrege at aldersangivelserne er cirkatal. En af hovedtankerne bag aldersrelateret træning er netop, at spillernes fysiologiske alder ikke nødvendigvis følger den kronologiske alder. Derfor kan man sagtens opleve spillere i samme alder, der skal udfordres på forskellige niveauer for at ramme netop deres udviklingszone.

Emneinddeling

Hvert aldersafsnit vil være delt op i 7 emner, som omhandler hver sit område af volleyballtræningen.

1. **Overordnede betragtninger** – Det indledende kapitel behandler en del af de basale overvejelser, man som træner skal gøre sig i bestræbelserne på at skabe nogle gode overordnede rammer og værdier for arbejdet med spillergruppen.
2. **Metodik** – Hvilke pædagogiske og metodiske overvejelser skal man gøre sig i opbygningen af træningen og organiseringen af de enkelte øvelser?
3. **Teknik** – Hvilke overvejelser kan man gøre sig med hensyn til indlæringen af de rigtige teknikker i forhold til spillernes udviklingsniveau?

4. **Taktik** – Hvilke taktiske overvejelser skal man gøre sig, når man organiserer sit hold? Hvordan udvikler vi spillerne bedst i de taktiske systemer, både på kort og specielt på lang sigt?
5. **Mentalitet** – Hvordan kan man inddrage den mentale del i træningen? Hvilke teknikker kan man benytte sig af i forhold til spillernes alder og udviklingsniveau?
6. **Fysisk træning** – Bør være en vigtig og integreret del af volleyballtræningen. Dette kapitel kommer med bud på, hvornår man starter denne træning, retningslinjer for, hvad man kan lave, hvordan man kan organisere den, samt holdninger til, hvor meget det bør fylde i træningen. Hvis du vil have adgang til konkrete træningsprogrammer henvises der til www.tcdanmark.dk.
7. **Ernæring** – Dette kapitel handler om, hvordan vi kan fremme indarbejdelsen af sunde og positive madvaner hos spillerne.

Generelle (røde) afsnit

Visse steder i teksten vil der optræde afsnit, der er gældende på tværs af aldersgrupperne.

Ord markeret med * kan findes i ordlisten sidst i hæftet.

Generelle og volleyballs specifikke anbefalinger

Team Danmarks bog "Aldersrelateret træning" kommer med en række generelle anbefalinger til træningen inden for de forskellige områder og de forskellige aldersgrupper. I dette hæfte vil disse anbefalinger blive behandlet under hvert enkelt emne og derved danne den faglige baggrund for de volleyballs specifikke anbefalinger, der gives inden for emnet.

Anbefalingerne bliver givet som rammebeskrivelser. Der er altså lagt op til, at læseren reflekterer over materialet og selv konkretiserer og tilpasser idéerne til sin egen specifikke målgruppe.

Anbefalingerne tager udgangspunkt i volleyball som hørende til den gruppe af idrætsgrene, der har en langsom karriereudvikling fordi præstationsmaksimum i reglen forekommer i en sen alder. Andre idrætsgrene, f.eks. svømning og gymnastik, er nødsaget til at have en hurtigere karriereudvikling, da præstationsmaksimum forekommer i en ung alder. Derfor vil de generelle anbefalinger i dette hæfte kun være gældende for idrætsgrene med en langsom karriereudvikling.

De forskellige emner, som kapitlerne beskriver, har mange fælles berøringsflader. Derfor vil flere af afsnittene lappe over hinanden, og der vil derfor være delvise gentagelser, hvis hæftet læses fra ende til anden. Det håber vi, at læseren kan bære over med. Til gengæld kan gentagelserne være en fordel, når hæftet benyttes som opslagsværk.



DEL 1 - PRÆPUBERTET

PIGER OPTIL CA. 11 ÅR
DRENGE OPTIL CA. 12 ÅR



”Det er vigtigt for børnene, at det er sjovt at træne og at jeg holder fokus på udvikling og udfordring frem for resultat. Jeg arbejder meget med både volleyballs specifikke og almene bevægelsesmønstre, baglæns, sidelæns, hop/spring, temposkift, kropskontrol, bolden er min ven samt at tælle til tre - også med de helt små.... ”

Aase Bechsgaard, kidsvolleytræner i VK Hjallesø

”Det er meget væsentligt, at du som træner påtager dig ansvaret for, at børnene får en positiv oplevelse ved at dyrke idræt”

”Et succeskriterium for dig som træner kan være, at alle spillere går fra træningen med en succesoplevelse”

Egne notater:

1.1 GENERELLE BETRAGNINGER OMKRING TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

De overordnede mål for børn og unges idrætsliv kan deles op i nogle dannelsesmæssige og nogle kropslige mål for spillerne. Specielt i de yngste år er der rigtig gode muligheder for at påvirke begge dele i positiv retning.

1.1.1 Dannelsesmæssige mål

Der er ingen tvivl om, at et individs fundamentale oplevelse og forhold til det at dyrke idræt bliver dannet i de unge år. Derfor er det meget væsentligt, at du som træner påtager dig det ansvar, at børnene får en positiv oplevelse ved at dyrke idræt. Et meget væsentligt redskab i denne proces er, at træneren sørger for, at træningsmiljøet er sjovt, udfordrende og legepræget, og samtidig opstiller værdirammer for børnenes opførsel og ageren på og uden for banen. Disse værdirammer bør være baseret på sunde etiske principper (se i øvrigt DIFs og Team Danmarks Ethiske anbefalinger for dansk konkurrenceidræt). En væsentlig hjørnesteen er en motivation og den fremmen af et begreb som viljen til at yde sit bedste. I denne proces er det bl.a. vigtigt, at træneren udfordrer de traditionelle kønsopfattelser og forsøger at fremme positiv aggressivitet og evnen til fordybelse hos begge køn.

1.1.2 Kropslige mål

Kroppens motoriske apparat er i 6-12 årsalderen meget trænerbart. Det er dog en forudsætning for senere god teknik og muligheder for indlæring, at kroppens fundamentale færdigheder bliver trænet meget i de unge år. Bl.a. derfor er det kun en fordel, at en spiller bliver udsat for mange motoriske udfordringer gennem varieret træning og deltagelse i flere forskellige slags idrætsgrene.

1.1.3 Trænerens rolle og metoder

Den første træner, barnet har i en idrætsforening, vil få stor indflydelse på barnets idrætsdeltagelse i mange år frem. Derfor er det meget væsentligt, at træneren i de unge år er meget bevidst om at give deltageren en positiv oplevelse. Dette kan træneren gøre ved at optræde glad og venlig, være opmærksom på den enkelte uden at miste overblikket over hele gruppen samt være konsistent i sin opførsel og udmeldinger. Desuden er det væsentligt, at træneren er meget procesorienteret* og derved skaber et miljø, hvor spilleren føler sig tryk og derved bevarer lysten til at udfordre sine grænser og tør begå fejl i denne proces.

Der kan sagtens bruges konkurrencemomenter i træningen, men disse må ikke vægtes så højt, at de skaber flere tabere end vindere og bliver indbegrebet af selve træningen. Et succeskriterium for træneren kan være, at alle spillere går fra træningen med en succesoplevelse.

1.1.4 Træningsmængde

Børn kan i denne alder i princippet sagtens udføre daglig træning, så længe det bærer præg af leg og lyst. Børnene er i forvejen fysisk aktive i alle mulige sammenhænge. Vi anbefaler, at børnene dyrker flere idrætsgrene, og at hver enkelt idrætsgren udøves 1-3 gange pr. uge i starten, inklusiv kampe.

Sidst i perioden vil de fleste dog være nået til det punkt, hvor antallet af idrætsgrene højst er på 1-2. Det vil betyde, at der er plads til en øget træningsmængde i den enkelte idrætsgren. Der er ikke tale om elitetilbud i denne aldersgruppe, men for målrettede udviklingsmiljøer bør den samlede aktivitetsmængde, træning, kampe, transport og forberedelse i slutningen af perioden ligge på 7 til 12 timer pr. uge.

1.2 OVERORDNEDE ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

1.2.1 Kidsvolley som udviklingstrappe

Hele perioden op til en spillers indtræden i puberteten, er en bred uddannelse af kroppen. Desto bedre vi er til i volleyball på klæde vores spillere på kropsligt og mentalt, desto større chance er der for, at de får en lang og sund idrætskarriere. Og har vi gjort det fornuftigt og godt i volleyball, øger vi sandsynligheden for, at det bliver vores idrætsgren, spilleren vælger i sidste ende.

Hele konceptet omkring Kidsvolley¹ er bygget op om en motorisk udfordring af spillerne på deres eget udviklingstrin. Her kan spillerne på tværs af alder finde netop de udfordringer, der gør, at de får de succesoplevelser, der ligger i at kunne mestre nogle færdigheder. Samtidig vil de højere levels hele tiden ligge som en mere langsigtet målsætning. Desuden er de varierede træningsmetoder i Kidsvolley designet til at udfordre spillerne på de basale kropslige færdigheder såsom løbe, springe, kaste, rulle etc.

1.2.2 Bolden er en del af udviklingen

Da volleyball i høj grad handler om boldbehandling, er det et udmærket udgangspunkt for træningen, at bolden inddrages i så mange af vores aktiviteter som muligt. Enten som en direkte del af øvelsen (drible, kaste, gribe, slå etc.) eller som et element i en øvelse - eksempelvis en koordinationsøvelse eller en forhindringsbane, der afslutter eller starter med at kaste, gribe eller slå til en bold. Alle mulige variationer af boldøvelser, der kan udfordre og udvikle spillernes handleapparat, vil på kort og langt sigt gavne spillerens naturlige og reflektoriske reaktionsmønstre i forhold til en bold.

Alle disse variationer supplerer vi med en fokus på de deciderede volleyballteknikker. Det er derfor væsentligt at udnytte de muligheder, der er i forskellige øvelser for at tænke volleyballteknik. Så snart spillerne kan mestre den basale boldbehandling, kan man begynde at snakke nøgleord* som strakte arme, over hovedet, åben hånd etc. I løbet af perioden bliver volleyballteknikkerne selvsagt mere specifikke. En målsætning kan være, at spilleren i de sidste par år af perioden er fuldt bekendt med alle grundslag. Børnene kan måske ikke udføre slagene perfekt, men spillerne kan tilnærmelsesvis udføre dem, og de ved, hvad der er slutmålet.



¹ For yderligere information om Kidsvolley henvises til www.kidsvolley.net

”De varierede træningsmetoder i Kidsvolley er designet til at udfordre spillerne på de basale kropslige færdigheder”

”Bolden skal inddrages i så mange af vores aktiviteter som muligt”

Egne notater:

”Instruktionen bør primært foregå med få ord og mange demonstrationer”

”Feedback skal gives, i en positiv og konstruktiv tone”

Egne notater:

2.1 GENERELLE METODISKE OVERVEJELSER VED TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

2.1.1 Instruktionsformer

Det bør primært være det deduktive* undervisningsprincip, der bliver brugt til denne gruppe. Dvs. at træneren primært er den, der udstikker målene og vejen til målet. Selvfølgelig med udgangspunkt i gruppens behov, modenhedsgrad og ønsker. Instruktionen bør primært foregå med få ord og mange demonstrationer. Specielt børn lærer meget via den visuelle sans. Det er derfor meget væsentligt, at de ser en øvelse udført, inden de skal gennemføre den, således at de forstår idéen, timingen og tempoet i øvelsen. Desuden er det vigtigt for den korrekte teknikindlæring, at de igen og igen får set de forskellige teknikker korrekt udført. Enten af træneren eller af en dygtig spiller.

De ord, der bliver knyttet til instruktionen, skal være klare og tydelige og meget gerne bære præg af nøgleord*. Nøgleordene* er med til at skærpe fokus på de væsentlige områder, og gode nøgleord* danner billeder hos modtageren, der hjælper med til, at spilleren bedre kan huske bevægelserne.

En gang imellem bør man tage sig tid til at forklare børnene, hvorfor man egentlig gør, som man gør. Disse samtaler kan være med til at højne spillernes bevidsthed, om hvad de egentlig render rundt og laver. Dette kan have stor værdi i modningsprocessen.

2.1.2 Procesorienteret* træning

For at holde den rette fokus og sikre, at mange får en god oplevelse, kan det være en god idé at lægge meget af træningen an på, at man øver sig. På denne måde får man skabt et procesorienteret* miljø, der giver plads til udvikling og rum til at fejle. Konkurrencemomentet bør gradvis indføres, men må ikke være dominerende i denne aldersgruppe.

2.1.3 Giv positiv og konstruktiv feedback

Det er vigtigt for enhver spiller på alle alderstrin at få feedback på ens præstation. Som træner er det væsentligt, at du er i stand til jævnlige kommentere på alle dine spillere. Dels fordi spilleren derved får noget at arbejde med, dels fordi den opmærksomhed, du tildeler en spiller, kan virke yderst motiverende for spilleren.

Det er væsentligt, at du giver feedback i en positiv og konstruktiv tone. Altså gælder det om at fremhæve og rose de positive ting, en spiller gør. Når du skal rette, skal det ske i en fremadrettet optik. Altså, fokus på, hvad spilleren skal gøre for at rette problemet, frem for at sætte fokus på, hvad der var forkert.

2.1.4 Små gruppestørrelser

I denne alder er det væsentligt at bruge meget af tiden på at lave instruktion og udføre øvelserne i små grupper, parvis eller individuelt. Ved at arbejde med et begrænset antal spillere involveret i øvelserne sikrer du dig dels, at de kan forstå og overskue sammenhængen, dels en højere intensitet i øvelserne. Desuden mindskes risikoen for, at en spiller kan ”falde ud” og stå og gemme sig eller blive optaget af andre spændende ting i hallen.

Aldersgruppens evne til at overskue de store, komplekse* øvelser er netop begrænset, og der bør derfor kun bruges lidt tid på storholdsformen.

2.2 ANBEFALINGER TIL METODIKKER VED VOLLEYBALL-TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

2.2.1 Trænerens rolle og ansvar

Det første, du skal gøre dig klart som børnetræner er, at du i høj grad fremstår som en rollemodel for spillerne. Den kultur, der opstår mellem børnene, vil på godt og ondt, efterhånden være et spejlbillede af den fremtræden og ageren, som træneren har. Derfor er det meget vigtigt, at du nøje overvejer, hvordan du optræder som træner.

For nogle måske ubetydelige detaljer kan komme til at have en stor indflydelse på, hvordan spillerne optræder. Altså kan vi ikke opfordre nok til, at træneren sørger for at komme til tiden, er omklædt, er velforberedt og bruger en omgangstone, der fremmer den konstruktive og positive dialog.

2.2.2 Træneren som sparringspartner og teknikmodel

Blandt de yngste spillere er træneren den, der har den bedste teknik og bedst er i stand til at få en øvelse til at fungere. Ved at placere sig selv som aktiv part i diverse øvelser kan du som træner sikre det rette tempo og den rette placering af bolde og spillere, som flytter en øvelse fra at være aktivering til at blive til læring. Samtidig vil du som aktiv træner have alle muligheder for at fungere som visuel rollemodel for de teknikker, man benytter sig af. Dette kan være en stor fordel, men du skal dog som træner være bevidst om, hvordan du udfører teknikkerne således, at du ikke kommer til at videreføre egne dårlige vaner til dine spillere. Specielt når du kommer ud over kaste- og gribestadiet, vil der være behov for et vist niveau hos træneren for at kunne lære rigtigt fra sig. Alternativt må man benytte sig af hjælpetrænere, dygtige spillere, billeder eller videokigning.

Den centrale placering af dig som træner må ikke betyde, at spillerne skal stå i lange køer for at vente på at kaste en bold. Lav hellere mindre grupper og indgå i grupperne på skift.



”Den kultur der opstår mellem børnene vil, på godt og ondt, efterhånden være et spejlbillede af den fremtræden og ageren som træneren har”

”Ved at placere dig selv som aktiv part i diverse øvelser, kan du som træner sikre det rette tempo og den rette placering af bolde og spillere, som flytter en øvelse fra at være aktivering til at blive til læring”

Egne notater:

”Det er væsentligt, at de enkelte teknikker får lov at bundfælde sig, før de næste indføres”

af boldafleveringer, præcisionsøvelsen kan have mål på volleyballbanen, afleveringsøvelserne kan foregå over volleyballnettet etc.

Det bør dog ikke være mere fastlåst end, at man sagtens, specielt med de yngre grupper, kan lave øvelser som ikke umiddelbart har noget med volleyball at gøre. I alle grupper kan variationen nemlig være med til at motivere, fastholde, udvikle og udfordre.

3.2.2 Den tekniske træning bliver mere specifik

Fra midt i perioden og fremefter bør en langt større del af træningen overgå til at være mere idrætsspecifik. Du skal nu stille større og mere specifikke tekniske krav, således at det nu ikke længere er ligegyldigt, hvordan spilleren modtager og sender bolden videre. Børnene skal lære de rigtige bevægelser i forhold til de enkelte teknikker og lære at benytte dem i mindre spilsammenhænge, f.eks. i små spil en mod en, to mod to etc.

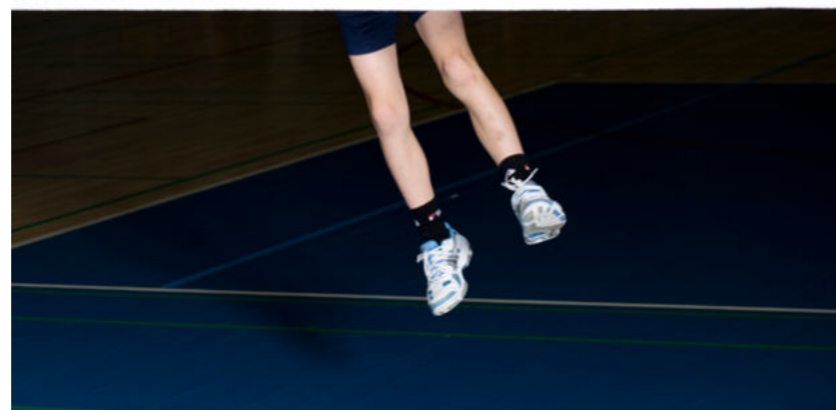
3.2.3 Få teknikker ad gangen

Ved indførelse af nye teknikker er det væsentligt, at de enkelte teknikker får lov at bundfælde sig, før de næste indføres. På den måde opnår du, at spilleren bevarer overblikket og den positive følelse af at kunne beherske en teknik. Forsøger du at indlære for mange forskellige ting på for kort tid, risikerer du, at spilleren bliver motorisk forvirret, og derved øges risikoen for fejlindlæring og dalende motivation.

Det er dog væsentligt, at du hele tiden holder øje med udviklingen, således at du er parat til at hoppe til næste udviklingstrin, så snart spillerne er klar. Der er ingen tvivl om, at de udfordringer, der knyttes til nye teknikker, virker motiverende på spillerne.

3.2.4 Hvornår bør man indføre hvad

Det er muligt at opstille en grovmodel for, i hvilken rækkefølge du bør præsentere de forskellige teknikker. Denne models gyldighed for den enkelte spiller er dog afhængig af, at vedkommende er begyndt med volleyball i 0.-2. klasse og derved har gennemgået alle de udviklingstrin, der



Egne notater:

er i modellen. Modellen skal du læse på den måde, at de nye stadier er supplementer til de forrige stadier, som spilleren selvfølgelig stadig skal træne. Med den logiske undtagelse, at når man går fra level 2 til 3/4, erstatter du kastetræningen med slagtræningen.

Første teknikstadium: 0-1 år i volleyball (Kidsvolley level 0)

1. Gripe og kaste på varierede måder
2. Gripe og kaste på varierede måder med bevægelsesmønstre før og efter boldkontakten
3. Gripe og kaste på varierede måder med bevægelsesmønstre før, under og efter boldkontakten
4. Gripe og kaste med fingerslags- og baggerslagskast

Andet teknikstadium: 0-2 år i volleyball (Kidsvolley level 1)

1. Gripe og kaste med fingerslagskast og baggerslagskast med bevægelsesmønstre før, under og efter boldkontakten
2. Underhåndsserv og smashkast

Tredje teknikstadium: 1-3 år i volleyball (Kidsvolley level 2-3)

1. Fortsat fingerslagskast, baggerslagskast, smashkast og underhåndsserv
2. Kombinér med baggerslagsteknik og fingerslagsteknik
3. Fokus på tempo, højde og placering af slag og kast

Fjerde teknikstadium: 2-4 år i volleyball (Kidsvolley level 3-4)

1. Smashtilløb, afsæt og slag
2. Overhåndsserv
3. Blokade

Femte teknikstadium: 3-5 år i volleyball (Kidsvolley level 4-5)

1. Bagoverhævning
2. Smash fra flere punkter på banen
3. Springserv
4. Rullefald og pancake

Herefter træder spilleren ind i næste aldersperiode.

I virkelighedens verden får vi spillere ind i vores klubber, som har vidt forskellige udgangspunkter i alder og kropserfaring. Derved vil det tempo, en spiller udvikles med, også variere meget. Den store udfordring for dig er at indplacere spillere på det sted i udviklingsmodellen, hvor vedkommende bliver udfordret bedst i forhold til alder og niveau.

3.2.5 Teknikkens basisregler

Med respekt for de mindre variationer i diverse teknikker, der forekommer i de endelige former, kan vi formulere nogle tekniske basisregler, som vil hjælpe spillerne med at få det rette teknikfundament:

- Stræk armene fuldt i baggerslagskastet og baggerslaget
- Påbegynd fingerslagskastet og fingerslaget over panden – afslut kastet eller slaget med strakte samlede arme
- Smashtilløbet afsluttes med afsæt på to ben. Højrehåndede har en 3-skridtsrytme der hedder venstre – højre – venstre (venstrehåndede har højre – venstre – højre)
- Stræk armen ud højt foran hovedet ved smashkast, smashtilslag og overhåndsserv
- Bevar øjnene på spillet

”Den store udfordring for en træner er at indplacere spillerne på det sted i udviklingsmodellen, hvor vedkommende bliver udfordret tilpas i forhold til alder og niveau”.

Egne notater:

3.2.6 BASALTEKNIK



FINGERSLAG

- Bevæg dig ind under bolden
- Placer dig i balance med let forskudte fødder
- Hænderne møder bolden lige over panden
- Hænderne danner en boldformet skål
- Bolden spilles ved en udstrækning i albuen og et skub med tommelfingrene
- Slaget afsluttes med strakte parallelle arme med tommelfingrene pegende i boldens retning



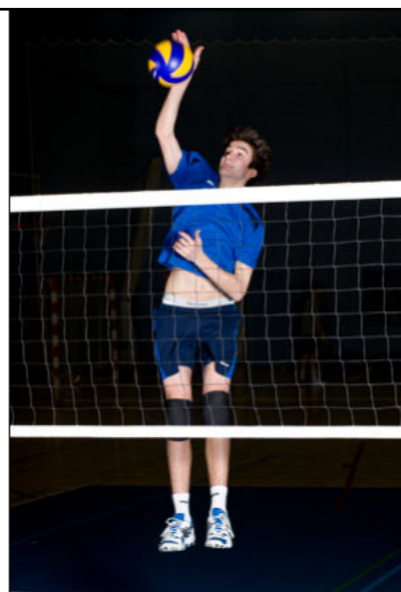
BAGGERSLAG

- Bevæg dig hen til modtagepunktet
- Placer dig i balance med krum ryg, let forskudte fødder og let bøjede knæ
- Saml håndleddene med strakte arme og hold fast
- Bolden rammes nederst på underarmene foran kroppen
- Bolden spilles med en bevægelse i skulderleddet, der enten giver fart til eller tager kraft ud af bolden
- Slaget afsluttes med strakte parallelle arme med hænderne pegende i boldens retning



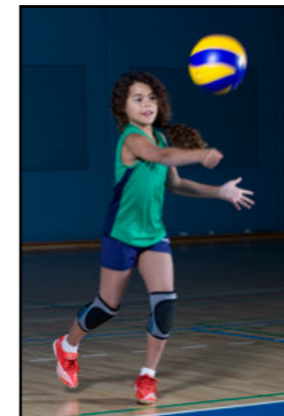
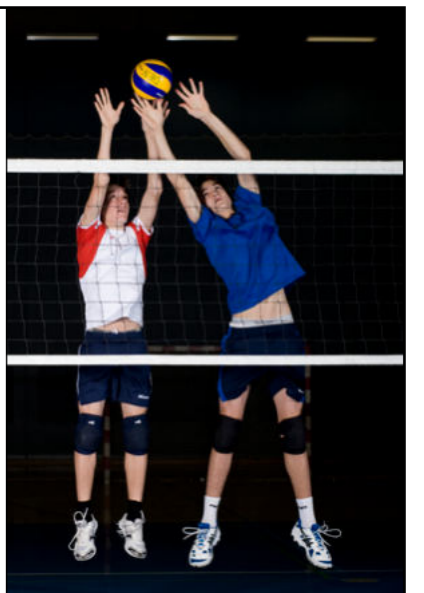
SMASH

- Start ca. 3,5-5 meter fra nettet
- Lav en 3-skridtsrytme i tilløbet (ven-hø-ven for højrehåndede)
- Sæt af på samlede ben med forreste fod og skulderpartiet vinklet 45 gr. på nettet
- Træk begge arme opad i afsættet
- Fortsæt slagarmens hånd om i nakken og hold albuen højt
- Udfør slaget ved at rotere i overkroppen, strække i albuen og lade den åbne hånd ramme bolden som et piskesmæld
- Før slaget igennem bolden og land i balance på 2 ben



BLOKADE

- Stå med let bøjede knæ med front mod nettet i ca. 0,5 meters afstand
- Hænderne er løftet til hovedhøjde
- Kig på angriberen
- Udfør tilløb i rytme med angriberen (vælg mellem sidestep, crossover eller sidestep-crossover)
- Før arme og hænder ind over nettet
- Løft skuldrene til ørerne, stræk armene
- Lav brede hænder og dan plade mod bolden i retning af banens midte
- Land så vidt muligt på 2 ben i balance



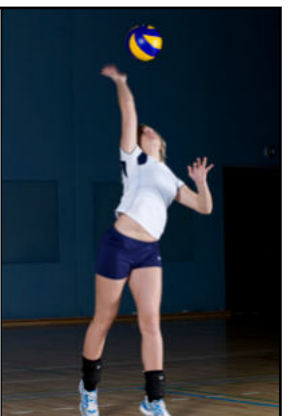
UNDERHÅNDSSERV

- Stå i gangstående med let bøjede knæ og front mod nettet
- Højrehåndede har venstre ben forrest og holder bolden i venstre hånd strakt ud for højre hofte
- Slagarmen holdes strakt og svinges parallelt med kroppen som et pendul
- Bolden kastes en lille smule i vejret umiddelbart inden den rammes under ækvator af slagarmens knyttede hånd



OVERHÅNDSSERV

- Stå i gangstående, med vægten på bagerste ben og front mod nettet
- Højrehåndede har venstre ben forrest og holder bolden i venstre hånd strakt ud brystet
- Slagarmen holdes løftet
- Bolden kastes op ud for slagarmen til en smule over slagpunktet samtidig med at slagarmen føres tilbage
- Vægten føres over på forreste ben samtidig med at bolden rammes højt foran kroppen med åben hånd

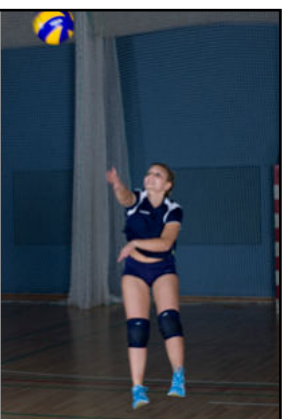


SPRINGSERV (SVÆV)

- Bolden kastes op uden skru med enten 2 hænder eller hånden modsat slagarm
- Tilløb med enten 2- eller 3-skridtsrytme
- Efter afsæt rammes bolden lige på ækvator med høj arm

SPRINGSERV (SPIKE)

- Bolden kastes op af slagarmen med overskru
- Tilløb med 3-skridtsrytme
- Efter afsæt rammes bolden med en høj smasharm



”Ved at arbejde med banens bredde og dybde samt højde og hastighed på boldene, kan du skærpe spillernes interesse for og opmærksomhed på, hvordan disse begreber kan få indflydelse på spillet”

Egne notater:

4.1 GENERELLE BETRAGNINGER OMKRING TAKTISK TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

4.1.1 Taktisk træning kræver modenhed

Overordnet set bør du i denne alder ikke bruge specielt meget tid på decideret taktisk træning. Børnenes evne til abstrakt tænkning er ikke færdigudviklet endnu og de vil derfor have svært ved at forstå og overskue taktiske systemer, handlinger og overvejelser.

Da spillerne i denne alder bruger masser af energi og koncentration på at agere internt motorisk, altså at styre arme og ben, er det langt mere udbytterigt at fokusere træningen på den personlige tekniske og fysiske udvikling.

4.1.2 Lav praktiske taktiske udfordringer

En måde at begynde at arbejde med de taktiske elementer i træningen er at stille små konkrete taktiske udfordringer op i diverse øvelser. Ved at arbejde med banens bredde og dybde samt højde og hastighed på boldene kan du skærpe spillernes interesse for og opmærksomhed på, hvordan disse begreber kan få indflydelse på spillet. På denne måde kan du stille og roligt indarbejde taktik i børnenes spilforståelse gennem praktiske eksempler.



4.2 ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE VOLLEYBALL-TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

4.2.1 Lær spillerne at forholde sig til volleyballbanen

Selv om den deciderede taktiske forståelse er begrænset hos de mindste spillere, kan du sagtens hjælpe dem godt på vej fra en tidlig alder. En god idé er at opbygge så mange boldøvelser som muligt, således at spillerens bevægelser og placering relaterer sig til linjer, net, bold samt med- og modspillere. På den måde vil spillernes rumfornemmelse hele tiden blive udfordret, hvilket vil gavne den taktiske sans på sigt.

4.2.2 Bredde og dybde

Et praktisk udtryk for, at børnespillere har svært ved at overskue de taktiske muligheder i volleyballspillet, er deres manglende evne til at udnytte bredden og dybden i spillet. Ofte vil du se kast og slag over nettet blive placeret midt i banen, fordi det er det nemmeste teknisk og lettest overskuelige sted at placere bolden.

Ved at lave øvelser, hvor du placerer mål, det kan være spillere, måtter etc., i forskellige områder af banen, kan spillerne lære, at de har flere muligheder end den umiddelbart letteste. Når de får fornemmelsen af de mange muligheder i placeringen af boldene, kan du som træner med meget større udbytte begynde at stille opgaver omkring placeringen af bolden i kampsituationer.

4.2.3 Overtalsspil

Ved at lave spil, hvor der er færre spillere på det ene hold, fremmer du sandsynligheden for at spillerne begynder at forstå de muligheder, der ligger i en taktisk placering af en bold. Det er næsten en slags gennembrud for en spiller, når han eller hun opdager, hvor enkelt det er at udspille et hold i undertal. Men processen op til dette gennembrud kræver masser af tekniktøring og øvelser, hvor det gøres muligt at få denne oplevelse.

Overtalsspil styrker ikke kun det offensive spil. Også defensiven på undertalssiden bliver gevaldigt udfordret, og undertalssituationen stiller netop krav til at fokusere på modstanderen og læse udviklingen i spillet.

4.2.4 Træn med vinkler i spillet

Volleyball er ikke et lineært spil. Dvs. at bolden meget sjældent bliver modtaget og spillet videre i samme linje. Derfor er det en god idé at opbygge øvelser, hvor børnene modtager og spiller bolden videre i forskellige spilrelevante vinkler og på denne måde træner de forskellige udfordringer, de skal kunne håndtere i spilsituationen

4.2.5 Systemudvikling

De 6 levels i Kidsvolley er nøje udtænkt i forhold til en taktisk udvikling. Ved at følge systemerne på de forskellige levels er man sikker på, at spillerne får den rigtige udvikling i spilforståelsen og de taktiske elementer i spillet.

Man skal dog være meget opmærksom specielt ved overgangen fra level 2 til level 3. På level 3 bliver spillerne for første gang introduceret til specifikke roller i forhold til positioner. Disse roller bliver ikke altid opfattet logisk, så du skal som træner bruge tid på at definere de forskellige positioners opgaver, således at spillerne får de bedst mulige forhold for specielt hævnninger og angreb.

Fornemmer du, at spillerne har en god rytme og forståelse af spillet, kan du begynde at introducere nogle af de ekstra muligheder, der ligger i systemerne. Bl.a. kan du begynde at tilføje den bagerste midtermand i angrebsspillet, og du kan indføre simple meldesystemer i angrebet.

”Ved at lave øvelser, hvor man placerer mål, det kan være spillere, måtter etc., i forskellige områder af banen, kan spillerne lære, at de har flere muligheder end den umiddelbart letteste”

”Det er en god idé at opbygge øvelser, hvor børnene modtager og spiller bolden videre i forskellige spilrelevante vinkler”

Egne notater:

”Du skal som træner vurdere, om intensiteten og antallet af boldberøringer er tilstrækkeligt højt i 6-personers volleyball til, at overgangen til 6-personers volleyball bør ske”

4.2.6 Overgangen til 6-personers volleyball

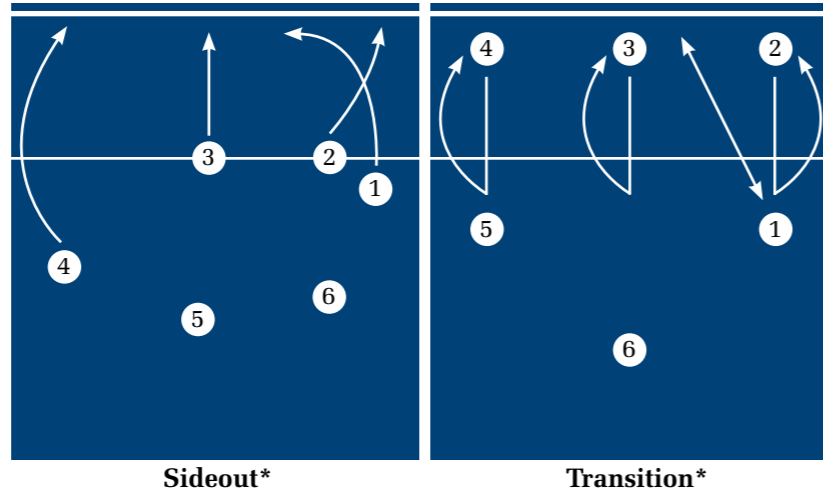
Det helt store spring i slutningen af denne periode er, når overgangen til 6-personers volleyball sker. Tidspunktet for dette bør være bestemt af spillerens niveau. Du skal som træner vurdere, om intensiteten og antallet af boldberøringer er tilstrækkeligt højt i 6-personers volleyball til, at overgangen bør ske. Generelt set er der ingen grund til at forlade Kidsvolley for tidligt. De mindre baner og færre spillere giver en masse boldberøringer, som ikke er muligt at opnå på stor bane med flere spillere. I en periode anbefaler vi at lave en glidende overgang, således at spilleren ved at spille både Kidsvolley og 6-personers volleyball, selv får en fornemmelse af de forandringer, der sker ved at ændre spillet.

4.2.7 Spil simple systemer

Når 6-personers volleyball påbegyndes anbefales det at spille med et simpelt 6-hæversystem, hvor position 3 hæver. Dels minder det en del om det system, de spiller på de højeste levels i Kidsvolley, dels indeholder systemet ingen specialisering, hvilket er til gavn for den brede udvikling.

De allerdygtigste kan i slutningen af denne periode begynde at arbejde med et 6 mod 6 system med fremløb fra 1’eren. Her skal alle spillere, når de står på position 1, være hævere. Et system, der kræver lidt teknisk og taktisk overblik hos spillerne, men samtidig lærer dem de basale elementer i fremløbssystemet uden at lave en for tidlig specialisering.

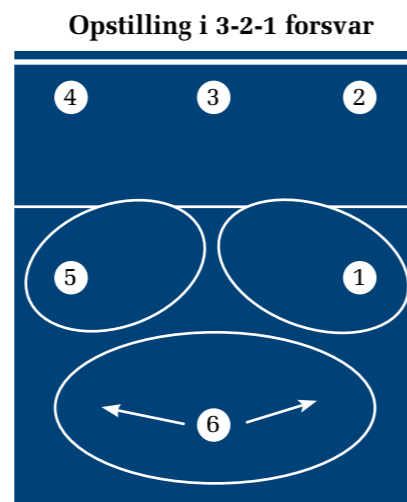
Opstillinger i 6-hæversystem med fremløb fra pos. 1.



Det tidligere så brugte indløbssystem anbefaler vi generelt set ikke som overgangssystem. Dels fordi dette system medfører en specialisering af hæverne, der ikke er ønskværdig på et så tidligt tidspunkt, dels er det ikke specielt meget nemmere end et fremløbssystem, og dels fordi der ikke er nogen væsentlig overførselsværdi til fremløbssystemet.

4.2.8 Forsvarssystemer og modtagningssystemer

Omkring opstilling i forsvar anbefaler vi, at man hurtigst muligt benytter sig af 3-2-1-systemet. Dette system er en direkte videreførelse af systemerne fra Kidsvolley og er nemt at overskue og forstå for spillerne.



Af samme årsager anbefaler vi at benytte sig af en servemodtagning med 3 spillere i en halvmåne, med de to forreste spillere som støttemodtagere på korte bolde. Dette system er nemt, overskueligt og let at ansvarsfordele.

4.2.9 Taktik for udviklingens skyld

Visse taktiske elementer kan i nogle sammenhænge virke ineffektive og lettere ulogiske. Her tænker vi specielt på angrebs- og blokadespillet for små spillere, der kan have svært ved at se fornuften i, at de skal blokere eller angribe. Men også elementer som f.eks. højden på førsteberøringen på level 3 kan umiddelbart virke ulogisk for den uerfarne spiller eller træner. Isoleret set kan en flad bold mod brystet på kastehæveren være nemmere at styre og nemmere at gribe, men umulig senere hen at spille fingerslag på.

Generelt set skal du som træner kigge langsigtet, når du arbejder taktisk med spillerne, således at de lærer, at en bue i modtagningen er det rigtige, og det at blokere er en del af vores samlede spilforståelse. Kun på den måde skaber vi den hele volleyballspiller, som har alle muligheder åbne for sig i sin udvikling.



”Generelt set skal en træner kigge langsigtet, når man arbejder taktisk med spillerne”

Egne notater:

Egne notater:

”Spillerens positive oplevelse af egne kompetencer er en væsentlig faktor for motivationen og selvpfattelsen”

”De aktiviteter og de omgangstoner og attituder man arbejder med, vil blive et udtryk for ånden i klubben og direkte påvirke spillerens oplevelse af at komme til træning og kampe”

Egne notater:

5.1 ANBEFALINGER TIL DET MENTALE ASPEKT VED TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

5.1.1 Målet er en positiv selvpfattelse

Den væsentligste opgave for dig som træner er at hjælpe med til at børnene får en positiv selvpfattelse. Ved at lade spillerne opleve små succeser, ros, personlig opmærksomhed, sjov m.m., vil du øge chancen, for at spilleren føler sig godt tilpas og kommer igen og igen til træning.

Spillerens positive oplevelse af egne kompetencer er en væsentlig faktor for motivationen og selvpfattelsen. Ved at være meget opmærksom på at stille krav tilpasset den enkeltes niveau kan du sikre, at spillerne går fra træningen med oplevelsen af, at der er noget, de er gode til. Kunsten for dig som træner er, at kunne flytte grænserne for spillernes kompetencer i det rette tempo. Bemærk at både for svære og for lette udfordringer, kan virke demotiverende.

Det gælder altså om at finde spillernes nærmeste zone for udvikling og arbejde hen mod og i denne zone. Til dette arbejde er de 6 levels i Kids-volley meget anvendelige, da de konkret definerer et kompetenceniveau, som spilleren kan føle sig godt tilpas og udfordret i.

5.1.2 Brug verbale billeder

Som en slags introduktion til mentaltræning kan du arbejde med brugen af verbale billeder. Denne form for visualisering kan være med til at skabe billeder i hovedet på spillerne, som de kan overføre til handlinger. Eksempelvis kan billedet af en pisk, der smælder, bruges i slaget i smash – eller gorillaen kan være et fint billede på udgangsstillingen i forsvar. Hvis du er god til at ramme de yngste spilleres forståelsesramme, kan du tidligt begynde at skabe forbindelsen mellem den måde børnene tænker på, og de handlinger, de kan udføre.

Generelt anbefaler vi ikke decideret specifik mentaltræning i denne alder, da spillerne endnu ikke er i stand til at bearbejde denne form for træning.

5.1.3 Skab et positivt miljø

Ikke kun på banen, men også omkring banen og i klubben, er det væsentligt at arbejde med at skabe et positivt miljø. De aktiviteter og de omgangstoner og attituder, du arbejder med, vil blive et udtryk for ånden i klubben og direkte påvirke spillerens oplevelse af at komme til træning og kampe.

En bevidst holdning i klubben til, hvordan der arbejdes med omgangstone, klubaktiviteter, respekt og pålidelighed, vil være en god investering i arbejdet med at skabe engagerede og motiverede spillere.

For yderligere uddybning af området henvises til bogen 'Gyldendals Idrætspsykologi' og DVBF's Talentcentermanual.

6.1 GENERELLE BETRAGNINGER OMKRING FYSISK TRÆNING I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

6.1.1 Fokus på teknik, hurtighed og koordination

Det er væsentligt for den motoriske udvikling og en senere succesfuld specialisering, at de yngste spillere modtager en træning, der udvikler de basale kropslige færdigheder. Spillerne skal træne løb på forskellige måder, krydsbevægelser, balance, rytme etc. Desuden er kroppen i denne alder meget modtagelig for træning af hurtighed, så du bør derfor træne en del med korte sprinter, maksimale spring og reaktionsøvelser.

6.1.2 Aerob* træning er ikke vigtig

Den aerobe* træning, altså længerevarende udholdenhedstræning for kredsløbet, har ingen nævneværdig effekt på organismen før puberteten. Den bør derfor ikke indgå som et selvstændigt element i træningen, men kan evt. sluses ind via den specifikke idrætstræning i de idrætter, der har behovet. Sent i perioden kan pigerne dog få et større behov for den aerobe* træning, da den begyndende pubertet bevirker en øget fedtdannelse i kroppen.

6.1.3 Anaerob* træning har en kortvarig effekt

Anaerob* træning, dvs. den korte, maksimale træningsindsats, der danner mælkesyre, har i denne alder en fin, men også meget kortvarig effekt. Langt de fleste idrætsgrene har ikke specielt brug for en høj anaerob* kapacitet i denne aldersgruppe, så der er ingen særlig grund til at bruge tid på denne træningsform. Man vil altid senere i udviklingen kunne forbedre sig inden for dette område.

6.1.4 Styrketræning i en let form kan påbegyndes

Al form for træning, der mere specifikt arbejder med at øge styrken i kroppen, kan defineres som styrketræning. Allerede i de unge år kan du med stor fordel begynde at arbejde med denne dimension. Ved at bruge kroppens egen vægt og holde teknikfokus kan du begynde at lave øvelser, der dels styrker kroppens led, sener og muskulatur, men også vænner spillerne til, at fysisk træning er en del af det at dyrke sport.

Senere i perioden kan du indføre forskellige redskaber, såsom elastikker og lette medicinbolde for at øge udfordringerne.

Decideret vægttræning anbefaler vi ikke. Dels er effekten for lille i forhold til tidsforbruget, dels vil spillerne meget sjældent have den tekniske kunnen der kræves, for at træningen er sund og forsvarlig. Løft med maksimale belastninger er ikke tilladt i denne aldersgruppe.

6.1.5 Bevægelighedstræning skal huskes

Børn vil sjældent have nogen nævneværdige begrænsninger i leddenes bevægelsesudslag. Men for at danne gode vaner kan du med fordel arbejde med diverse bevægelighedsøvelser, hvor spillerne træner den frie bevægelighed i alle led.

6.1.6 Tidsforbrug

Da den primære fokus i børneårene ligger på teknik, hurtighed og koordination, bør den fysiske træning, specielt i de yngste år, ikke fylde alverden. Den skal dog være til stede, og du kan indarbejde den i diverse øvelsesrækker, opvarmningen, forhindringsbaner og lege.

Sidst i perioden kan du begynde at afsætte specifik træningstid til området, men dog ikke mere end 10-15 % af den samlede træningstid.

”Allerede i de unge år kan man med stor fordel begynde at arbejde med fysisk træning som en del af volleyballtræningen”

”Løft med maksimale belastninger er ikke tilladt i denne aldersgruppe”

”Det primære fokus i børneårene ligger på teknik, hurtighed og koordination”

Egne notater:

"En væsentlig fysisk kvalitet i volleyball er et hurtigt og velkoordineret benarbejde"

"Allerede i de unge år skal der bruges tid på stabiliseringsøvelser, gennem varierede former for mave- og rygøvelser"

6.1.7 Vær meget opmærksom på overbelastning

I alle aldersgrupper er det meget vigtigt at være opmærksom på, at spilleren ikke løber ind i overbelastningsskader. Fornemmer du, at det er ved at ske, skal du hurtigt ind og justere i træningsprogrammet, således at den skadesprovokerende øvelse bliver ændret eller nedsat i belastning. Generelt er det en god idé at gå lidt langsommere og mere gradvist frem i progressionen, end spilleren måske har lyst til. Ved at udvise denne forsigtighed kan man undgå mange skader.

I situationer med opståede skader er det altid klogt at konsultere en kompetent fysioterapeut.

6.2 ANBEFALINGER TIL FYSISK TRÆNING I VOLLEYBALL I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

6.2.1 Fokus på benarbejdet

En væsentlig fysisk kvalitet i volleyball er et hurtigt og velkoordineret benarbejde. Dette er en kvalitet, du med stor fordel allerede kan træne fra de yngste år. Ved at lave forskellige former for udfordrende forhindringsbaner af kegler, hulahopringe etc. kan du få børnene til at bevæge sig i forskellige mønstre, der alle udfordrer deres evne til at koordinere ben og fødder. Hvis du stille og roligt øger sværhedsgraden og kravene til tempoet i øvelserne, vil spillerne opnå en god og brugbar effekt af træningen.

6.2.2 Fokus på springkoordinationen

Det at kunne sætte af med fuld kraft og lande i balance er en meget væsentlig fysisk kvalitet i volleyball. Varierede springbaner, hvor spillerne skal hoppe over og op på diverse redskaber, kan fremme udviklingen af den gode springer. Det er vigtigt allerede fra start at lære spillerne at blive bevidste om afsættet på henholdsvis ét og to ben. Specielt det sidste bør trænes med stor opmærksomhed på, at spillerne benytter rette tilløb.

6.2.3 Kropsstammen skal være stabil

En væsentlig faktor for, at kroppen kan udvikle kraft og undgå at blive skadet ,er, at spillerne har en stærk og stabil kropsstamme. Dvs. at du allerede i de unge år skal bruge tid på at stabilisere kropsstammen, gennem varierede former for mave- og rygøvelser. Øvelserne må meget gerne være helkropsorienterede for derigennem at træne hele samspillet mellem kroppens muskler. Et godt redskab til denne form for træning er kast og modtagning af lette medicinbolde. Men også behændighedsøvelser på gulv og træk i elastikker kan være med til at styrke kropsstammen.

Se i øvrigt vedlagte bilag på side 91 for yderligere inspiration til konkrete øvelser.



7.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OM KRING ERNÆRING

7.1.1 Følg de generelle kostanbefalinger

De anbefalinger, du kan give til dine spillere, adskiller sig ikke væsentligt fra de generelle anbefalinger til en sund kost. Det vil sige masser af frugt og grønt, væske primært som vand og en fordeling af energiindtaget, der holder sig inden for de anbefalede retningslinjer. Dvs. at ca. 55-60 E % (% af det daglige energiindtag) skal komme fra kulhydrater, maks. 10 E % fra tilsat sukker, 10-20 E % fra protein og 20-30 E % fra fedt.

7.1.2 Fokusér på sunde og positive madvaner

Det er vigtigt, at det at spise og drikke bliver oplevet som noget sundt og positivt af de unge spillere. Som træner kan man være med til at holde dette fokus ved at rådgive og vejlede spillerne til at spise sundt og rigeligt på de rigtige tidspunkter. Du skal samtidig undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning. Fokusér i stedet på deres trivsel og videregiv sunde og positive madvaner. Vejning og måling af kropssammensætning skal undgås blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus, og usikkerhederne ved måling af kropssammensætningen er store.

7.1.3 Spis meget og spis tit

Børn, der træner meget, skal spise meget. Så længe det er sunde madvarer, bør en ung spiller med stor træningsindsats spise i rigelige mængder. Kosten skal være varieret, i tilstrækkelige mængder og på de rette tidspunkter. Dvs. at de fleste børn og unge, ud over de 3 hovedmåltider, skal have 2-3 mellemmåltider i løbet af dagen, afhængig af træningsmængde og træningsintensitet.



"Det er vigtigt, at det at spise og drikke bliver oplevet som noget sundt og positivt af de unge spillere"

Egne notater:

Egne notater:

"Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke"

"Vi anbefaler, at du som træner tænker over, hvornår og hvad du spiser, således at det kan få en positiv afsmittende effekt på spillerne"

7.1.4 Spisning i forhold til træning og kamp

Hvis man skal kunne præstere optimalt til træning eller kamp, er det vigtigt, at energi- og væskedepoterne er fyldt op. Tidligst 4 timer og senest 2 timer inden en aktivitet skal spillerne gerne have et større måltid, og i den sidste time op til skal de indtage et let måltid og drikke rigeligt med væske. På den måde sikrer spilleren sig, at kroppens energi- og væskedepoter er fuldt i stand til at levere den fornødne energi til arbejdet.

Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke. Det kan være en grovbolle, gulerod, frugt eller lignende. På den måde vil energidepoterne hurtigt blive fyldt op igen og restitutionen derved foregå hurtigere. Dette er specielt vigtigt, hvis man skal præstere flere gange på en dag eller har flere hårde dage i træk.

7.1.5 Kosttilskud og sportsdrikke

Normalt er kosttilskud ikke nødvendigt. Hvis man sørger for at spise sundt og varieret, herunder at huske grøntsager og frugt, bør den almindelige kost dække behovet for vitaminer og mineraler. Vi anbefaler, specielt i hårde træningsperioder eller i perioder, hvor kosten måske er utilstrækkelig, at indtage et multivitamin-mineralpræparat med 100 % anbefalet dagligt tilskud.

Indtag af sportsdrikke (4-8 % sukker og 50-70 mg salt pr. 1000 ml væske) anbefaler vi ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt aktiviteter under varme forhold. Nogle spillere kan have problemer med at indtage sportsdrik under en aktivitet. Her anbefaler vi at have bananer, druesukker eller lignende parat til at indtage sammen med vand.

7.1.6 Træneren er en rollemodel

Ligesom i alle andre sammenhænge vil træneren også være en rollemodel, hvad angår ernæring. Derfor anbefaler vi, at du som træner tænker over hvornår og hvad du spiser, således at det kan få en positiv afsmittende effekt på spillerne. En træners eventuelle rygning eller indtagelse af alkohol bør ikke ske, når træneren er sammen med sine spillere.

7.1.7 Yderligere information

Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark har lavet en del glimrende materiale som kan bestilles på deres hjemmesider.

Hvis du som træner får mistanke om, at en spiller har problemer omkring kostindtag eller vægt, skal du kontakte spillerens forældre. Ved behov for vejledning/sparring kan træneren henvende sig til kontaktpersoner i Danmarks Idræts-Forbund.

Se www.dif.dk

Egne notater:

7.2 GODE RÅD TIL ERNÆRINGEN I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

- I denne alder er der ikke behov for decideret vejledning, men det er oplagt, at træneren skal bruge sig selv som godt eksempel over for børnene. Ved selv at have en sund madpakke med til stævner og organisere, at man indtager maden i fællesskab, kan du skabe trygge og gode situationer omkring spisningen.
- En træner skal være opmærksom på, at børn sveder mindre end voksne, men at de samtidig ofte glemmer at drikke. Derfor er fælles vandpauser og samtaler om, hvor meget man skal have drukket i løbet af en træning, en god idé til at lære spillerne at indtage væske under aktiviteterne.
- Under stævner er det en god idé at snakke slik i forhold til sundhed og præstation. Du kan bl.a. vise spillerne at mellemmåltiderne sagtens kan bestå af grovbrød med magert pålæg, frugt og grønt.



"En træner skal være opmærksom på, at børn sveder mindre end voksne, men at de samtidig ofte glemmer at drikke"

Egne notater:

8 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

GENERELLE ANBEFALINGER

- Træneren skal sørge for, at træningsmiljøet er sjovt, udfordrende og legepræget
- Træneren skal opstille værdirammer for børnenes opførsel og ageren på og uden for banen
- En spiller skal udsættes for mange motoriske udfordringer gennem varieret træning og deltagelse i flere forskellige slags idrætsgrene
- Du kan sagtens bruges konkurrencemomenter i træningen, men du må ikke vægte dem så højt, at de skaber flere tabere end vindere og bliver indbegrebet af selve træningen
- Bolden skal inddrages i så mange af vores aktiviteter som muligt
- Det er væsentligt at udnytte de muligheder, der er i forskellige øvelser, til at tænke volleyballteknik
- Spilleren skal i de sidste par år af perioden være fuldt bekendt med alle grundslag
- Den samlede aktivitetsmængde, træning, kampe, transport og forberedelse bør i slutningen af perioden ligge på 7 til 12 timer pr. uge.

ANBEFALINGER TIL METODIKKER

- Træneren skal være den, der udstikker målene og vejen til disse
- Instruktionen bør primært foregå med få ord og mange demonstrationer
- De ord, der bliver knyttet til instruktionen skal være klare og tydelige og meget gerne bære præg af nøgleord*
- Træneren skal skabe et procesorienteret* miljø, der giver plads til udvikling og rum til at fejle. Konkurrencemomentet bør gradvis indføres, men må ikke være dominerende i denne aldersgruppe
- Træneren skal fremhæve og rose de positive ting, en spiller gør, og når du retter, skal det ske i en fremadrettet optik
- Det meste af tiden skal spillerne træne i små grupper, parvis eller individuelt
- En børnetræner fremstår i høj grad som en rollemodel for spillerne. Børnenes opførsel bliver et spejlbillede af den fremtræden og ageren, som træneren har
- En central placering af træneren i øvelser kan højne kvaliteten, men må ikke betyde, at spillerne skal stå i lange køer. Lav hellere mindre grupper og lad træneren indgå i grupperne på skift
- Forsøg at tilknytte flere hjælpetrænere til hver træningsgruppe – gerne forældre
- Sæt jævnligt de formelle* kast, slag, skridtmønstre etc. ind i de funktionelle* sammenhænge

ANBEFALINGER TIL DEN TEKNISKE TRÆNING

- Målet med den tekniske træning i alle idrætter er, at sætte spilleren i stand til at opnå de ønskede resultater ved at kunne udføre bestemte bevægelser i forhold til tid og rum
- Udvikling af kroppens ABC er et nødvendigt fundament, for at man senere hen kan tilegne sig og forfine specifikke teknikker
- Sideløbende med udviklingen af kroppens ABC er det en fordel, hvis man allerede fra 7-8-årsalderen begynder at træne sportens ABC
- Man bør i høj grad benytte bevægelser på volleyballbanen samt kaste-, gribe- og slagteknikker fra volleyballspillet som midler til at opnå en bred motorisk udvikling
- Ved indførelse af nye teknikker er det væsentligt, at de enkelte teknikker får lov at bundfælde sig, før de næste bliver indført
- Optimalt skal en spiller indplaceres på det sted i udviklingsmodellen, hvor vedkommende bliver udfordret tilpas i forhold til alder og niveau
- Hold fokus på de tekniske basisregler

ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE TRÆNING

- Børnenes evne til abstrakt tænkning er ikke færdigudviklet endnu, og de vil derfor have svært ved at forstå og overskue taktiske systemer, handlinger og overvejelser
- Ved at arbejde med banens bredde og dybde samt højde og hastighed på boldene kan du skærpe spillernes interesse for og opmærksomhed på, hvordan disse begreber kan få indflydelse på spillet.
- Opbyg så mange boldøvelser som muligt således, at spillerens bevægelser og placering relaterer sig til linjer, net, bold samt med- og modspillere
- Lav spil, hvor der er færre spillere på det ene hold, således at spillerne forstår de muligheder, der ligger i en taktisk placering af en bold
- Ved at følge systemerne på de forskellige levels i Kidsvolley er du sikker på, at spillerne får den rigtige udvikling i spilforståelsen og de taktiske elementer i spillet
- Træneren skal vurdere, om intensiteten og antallet af boldberøringer er tilstrækkeligt højt i 6-personers volleyball til, at overgangen bør ske. Generelt set er der ingen grund til at forlade Kidsvolley for tidligt
- Når du påbegynder 6-personers volleyball anbefaler vi at spille med et simpelt betonsystem
- Vi anbefaler tidligt at gå over til 3-2-1 forsvarssystem og halvmåne i modtagning

ANBEFALINGER TIL DEN MENTALE TRÆNING

- Den væsentligste opgave for dig som træner er at hjælpe med til, at børnene får en positiv selvopfattelse
- Ved at være meget opmærksom på at stille krav tilpasset den enkeltes niveau kan du sikre, at spillerne går fra træningen med oplevelsen af, at der er noget, de er gode til
- Kunsten for træneren er at kunne flytte grænserne for spillernes kompetencer i det rette tempo
- Brug verbale billeder til at visualisere forskellige teknikker og attituder
- De aktiviteter og de omgangstoner og attituder, du arbejder med, vil blive et udtryk for ånden i klubben og direkte påvirke spillerens oplevelse af at komme til træning og kampe

ANBEFALINGER TIL DEN FYSISKE TRÆNING

- Det er væsentligt for den motoriske udvikling og en senere succesfuld specialisering, at de yngste spillere bliver udsat for en træning, der udvikler de basale kropslige færdigheder
- Kroppen er i denne alder meget modtagelig for træning af hurtighed, motorik og koordination
- Allerede i de unge år kan man med stor fordel begynde at arbejde med let muskeltræning med egen krop, elastikker og medicinbolde
- Decideret vægttræning anbefaler vi ikke, og løft med maksimale belastninger er ikke tilladt i denne aldersgruppe
- Du bør arbejde med diverse bevægelighedsøvelser, hvor spillerne træner den frie bevægelighed i alle led
- I alle aldersgrupper er det meget vigtigt at være opmærksom på, at spilleren ikke løber ind i overbelastningsskader
- Forskellige former for udfordrende forhindringsbaner kan træne evnen til at koordinere ben og fødder
- Varierede springbaner kan fremme udviklingen af den gode springer
- Du skal lave stabiliseringsøvelser, gennem varierende former for mave- og rygøvelser

ANBEFALINGER TIL TRÆNING OG ERNÆRING

- Børn, der træner meget, skal spise meget. Varieret kost i tilstrækkelige mængder på de rette tidspunkter er det væsentlige
- Undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning
- Fokuser på de unges trivsel og videregiv sunde og positive madvaner
- Vejning og måling af kropssammensætning skal du undgå blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus, og usikkerhederne ved måling af kropssammensætning er store
- Ved at du som træner optræder som en positiv og ikke fordømmende rollemodel, kan du påvirke spillerne konstruktivt
- Indtag af sportsdrikke (4-8 % sukker og 50-70 mg salt pr. 100 ml væske) er aktuelt ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt under varme forhold
- Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke
- Får træneren mistanke om, at der er problemer omkring mad/vægt/spiseforstyrrelser, skal træneren kontakte forældrene
- Ved selv at have en sund madpakke med til stævner og organisere, at holdet indtager maden i fællesskab, kan træneren skabe trygge og gode situationer omkring spisningen.
- Fælles vandpauser og samtaler om, hvor meget man skal have drukket i løbet af en træning, er en god idé til at lære spillerne at indtage væske under aktiviteterne



DEL 2 – PUBERTET

PIGER CA. 11 ÅR TIL CA. 14 ÅR
DRENGE CA. 12 ÅR TIL CA. 15 ÅR



”For mig er spillerens nysgerrighed altafgørende for at skabe et trygt grundlag for deres videre udvikling. At være nysgerrig betyder, at detaljer, nye situationer, udfordringer og det ukendte er spændende for spilleren, ikke pressende eller stressende. At skabe nysgerrige spillere kræver, at jeg som træner varierer og overrasker dem samt fokuserer på deres motivation og vilje til at lære og nå mål. I dette scenarie er det vigtigt at signalere, at det er o.k. at lave fejl.”

Mats Björkman - ungdomstræner i Ikast KFUM og Idrætsefterskolen Ikast

”Vi skal uddanne spillerne til at forstå almindelige træningsprincipper, om bl.a. kvalitet, kvantitet og intensitet”

9.1 GENERELLE BETRAGNINGER OM KRING TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE

9.1.1 Dannelsesmæssige mål

Spillernes bevidsthedsniveau er i denne alder så højt, at du kan begynde at arbejde med at lære spillerne at være opmærksomme på at være ”sin egen træner”. Dette kan du gøre ved at uddanne spillerne til at forstå almindelige træningsprincipper mht. bl.a. kvalitet, kvantitet og intensitet. Desuden kan du i højere grad inddrage spillerne i beslutninger om taktik og aktivitetsplaner samt lade dem være medansvarlige for opvarmning og nedvarmning. Derved kan spillerne også opbygge en større ansvarsfølelse for det samlede produkt.

Desuden skal du i denne alder i en mere konkret form lægge vægt på at opdrage spillerne til sunde træningsrammer. Det vil blandt andet sige aktiv deltagelse, mød til tiden, respektfuld og motiverende omgangstone etc.

9.1.2 Kropslige mål

Fordi kroppen i denne alder udvikles dramatisk, bliver der også stillet større krav til den fysiske udvikling. Hvor den aerobe* kapacitet før puberteten ikke er et træningsemne, bliver denne træningsform nu et mere væsentligt element i træningen. Desuden vil opbygningen af muskelstyrke være meget væsentligt i denne alder, hvor kroppens lemmer vokser kraftigt og ikke altid i koordineret tempo. En forøgelse af muskelstyrken vil hjælpe spilleren til dels at styre kroppen bedre, dels nedsætte risikoen for skader.



Træneren skal i denne alder påbegynde en perfektionering af de teknikker, som spillerne har udviklet frem til nu. Du kan inddrage flere detaljer i teknikkerne og derigennem udfordre spillerne på områder, de ikke har stiftet bekendtskab med tidligere. Så fra at have lagt vægt på de basale og generelle kropslige færdigheder begynder du i disse år at lægge mere og mere vægt på de idrætsspecifikke færdigheder. Dvs. at de specifikke bevægelser fylder minimum 50 % af træningen. Den øvrige tid kan fordeles på opvarmning, nedvarmning, fysisk træning, koordination og forskellige udfordrende lege. Den mentale træning skal også have større plads, dels som et integreret element i diverse øvelser, men også gennem mere specifikke øvelser, samtaler og diskussioner.

I denne periode skal du til at forberede spilleren på at kunne gennemføre større træningsmængder. Dette skal ske dels gennem en gradvis øget træning af kroppen, men også gennem en bearbejdning af vaner og strukturer i spillernes hverdag.

9.1.3 Trænerens rolle og metoder

Hvor man i de yngste år overvejende bør fokusere på processen, skal dette fokus nu suppleres med et øget fokus på målet og resultatet. Spillerne er nu på et bevidsthedsniveau, hvor de kan reflektere konstruktivt over vind/tab* koden og i højere grad være i stand til at konkurrere uden, at resultatet for indflydelse på de kammeratlige relationer. Derfor er det vigtigt at begynde at arbejde med den kompetitive* træning. Konkurrencen i træningen kan være med til at skærpe spillernes evne til at arbejde med et resultatperspektiv. Det er dog vigtigt at bruge både procesmetoden og den kompetitive* metode i træningen, da begge metoder har deres kvaliteter i de rette sammenhænge.

Det er også i denne periode, at træningen bevæger sig fra at være overordnet umiddelbart sjov, til at det sjove nu også defineres som hårdt og udviklende arbejde. Det samlede indtryk skal selvfølgelig være, at det er sjovt at gå til træning. Men det sjove kan altså nu også bestå i, at man arbejder med tingene for at blive bedre, og at man kan se, at det lykkes.

Du har som træner ansvar for at sørge for, at træningen er varieret, koncentreret og stimulerende. Bl.a. ved hele tiden at forsøge at udvikle spillerne inden for deres varierede udviklingsområder. Du skal i træningen stille krav til disciplin, koncentration og en helhjertet indsats, men også give plads til de udfald og variationer, der kan opstå. I denne aldersgruppe foregår der mange ting i hovedet og kroppen på spillerne, og det er med stor sandsynlighed ikke altid de mest fornuftige og rationelle reaktioner og handlinger, man vil møde. Det skal du som træner kunne håndtere og rumme på en konstruktiv og fremadrettet facon.

9.1.4 Træningsmængde

For at sikre muligheden for at udvikle sig optimalt, bør spilleren nu begynde at koncentrere sig om 1-2 sportsgrene. I starten vil en spiller kunne nå meget inden for 2 idrætsgrene, men mod slutningen af perioden er der sandsynligvis kun plads til én idrætsgren med høj prioritet, mens andre idrætsgrene må dyrkes på lavt blus. Visse idrætsgrene, såsom f.eks. atletik og gymnastik, vil dog altid være glimrende supplement til de fleste idrætsgrene. Generelt vil et aktivitetsniveau på 3-5 gange pr. uge for ens hovedidrætsgren være påkrævet i de seriøse og målrettede miljøer. Den samlede aktivitetsmængde, træning, kampe, transport og forberedelse bør i starten af perioden ligge på 10 til 13 timer pr. uge, som mod slutningen af perioden øges til 15 til 20 timer pr. uge. Den øgede træningsmængde betyder også, at du skal være bevidst om at periodisere træningen, så mængden og intensiteten varierer hen over sæsonen i forhold til opgaverne.

”Der skal i puberteten lægges mere og mere vægt på de idrætsspecifikke færdigheder”

”Det er vigtigt at bruge både procesmetoden og den kompetitive* metode i træningen”

Egne notater:

Egne notater:

”Den tekniske og taktiske uddannelse af spillerne skal være bredt funderet, således at de bliver i stand til at udfylde alle pladser på banen og udføre alle teknikker”

”Volleyball er nok den idrætsgren, hvor individets succes er mest afhængig af kollektivets præstation”

Egne notater:

9.2 OVERORDNEDE ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALL-TRÆNINGEN I DEN PUBERTÆRE PERIODE

9.2.1 Teknikken kommer i fokus

Træningen begynder nu at være overvejende rettet mod rene volleyball-elementer.

Teknikken skal i fokus, da spillerne netop i disse år begynder at danne deres endelige kropssammensætning, og elementer som ændrede kropsdimensioner og fysisk styrke får nu en indflydelse på spillerens tekniske mønstre. Ved at holde et skarpt fokus på teknik danner spillerne en god basis for at optimere senere hen. Den tekniske og taktiske uddannelse af spillerne skal være bredt funderet, således at de bliver i stand til at udfylde alle pladser på banen og udføre alle teknikker. Dette vil sikre, at vi får udannet de bredt funderede volleyballspillere, som gang på gang viser sig at være dem, der er brug for på langt sigt på de fleste hold, inklusiv det internationale topniveau. Desuden vil det være en meget kortsigtet løsning, og med stor sandsynlighed karrierebegrænsende for langt de fleste spillere, allerede på dette tidspunkt at arbejde med positionsspecifik specialisering af den enkelte spiller.

Den tekniske træning bør for størstedelen være organiseret som procesorienteret* træning.

Der bør stadig arbejdes med almene fysiske og boldmæssige færdigheder, og legen kan sagtens stadig benyttes som en væsentlig motivationsfaktor.

9.2.2 Kompetitiv* træning

Den kompetitive* træning får større betydning, og spillerne kan bedre bruge den som positiv motivation og i højere grad være i stand til at konkurrere uden, at resultatet for indflydelse på de kammeratlige relationer. Det vil sige, at man i højere og højere grad kan bruge den i diverse øvelser til at øge intensitet og fokus samt som en mental træning i at kunne arbejde med forventninger og pres. Det er stadig vigtigt at kunne adskille den tekniske træning fra den kompetitive* træning.

9.2.3 Volleyball er et holdspil

Volleyball er nok den idrætsgren, hvor individets succes er mest afhængig af kollektivets præstation. Denne kvalitet ved spillet er vigtig at bringe videre til sine spillere, således, at de erkender, at alt, hvad de gør i træning og kamp, er med til at påvirke det samlede resultat.

Spillerens identitet som menneske og spiller er i denne periode kraftigt under påvirkning og opbygning, så det er vigtigt, at træneren benytter chancerne til at påvirke i positiv retning. Derfor skal du jævnligt diskutere temaer som etik, sund livsstil, opførsel, omgangstone, indstilling samt individuelt og kollektivt ansvar.

9.2.4 Spillerens deltagelse på flere hold

I disse år begynder mange spillere at få et niveau, der berettiger dem til at deltage på hold, der ligger én eller flere aldersgrupper over deres egen. Dette er en vigtig mulighed for udvikling af de bedste spillere, som bør udnyttes, hvis de rette forhold er til stede. Hvis muligheden tilvælges, skal du tage ansvar for, at det sker i en dialog mellem spilleren, træneren og hjemmet. Dette skal sikre, at spilleren trives socialt og sportsligt og først og fremmest selv har lyst til at tage en ekstra udfordring.

Såfremt en spiller skal rykkes 2 eller flere aldersgrupper op, skal der søges dispensation hos DVBF.

10.1 GENERELLE METODISKE OVERVEJELSER VED TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE

10.1.1 Instruktionsformer

Det vil stadig primært være den deduktive* instruktionsform, der dominerer. Men som et led i udviklingen kan du begynde at arbejde med små taktiske opgaver under træning, hvor spillerne skal finde løsninger på egen hånd eller i grupper. Denne mere Induktive* arbejdsform kan du bruge til at træne spillerens evne til at tage beslutninger og handle derefter.

Det er stadig væsentligt at forevise teknikker og øvelser med en grundig og gentagende demonstration. Det kan også være en fordel at inddrage video i træningen. Enten ved at vise klip af andres præstationer eller ved at optage og evaluere på spillernes præstation.

Spillerne vil også nu være bedre i stand til at modtage beskeder og gennemføre øvelser af mere kompleks karakter. Det er dog væsentligt, at du som træner altid tager et simpelt udgangspunkt i dine teknikker, øvelser og forklaringer. Ved at gøre dette fastholder du fokus på få ting og øger derved chancen for, at spilleren bedre tilegner sig en konkret og handle-dygtig taktisk forståelse og en effektiv, brugbar teknik.

Du bør begynde en gradvis tilvænning til coachingprincipperne. Ved at give spilleren mulighed for at afprøve egne idéer og selv formulere en løsning eller et svar kan du gennem en fælles evaluering opnå en højere grad af refleksion hos spilleren mht. valg og udførelse af teknikker og taktikker.

Der bør stadig arbejdes både formelt, med et fokus på at forbedre teknikken, og funktionelt ved sætte teknikken ind i en sammenhæng.

10.1.2 Procesorienteret* træning kombineres med resultatorienteret*

Det overvejende fokus på processen som er i de yngre år, bør nu kombineres med et øget fokus på mål og resultater. I træningen kan du opsætte diverse målsætninger for den individuelle præstation og for holdets præstation. Med dig som tovholder og beslutningstager kan mål til præstationen sagtens blive lagt ud til diskussion i gruppen og dermed hjælpe til at afklare forskellige forventninger og indstillinger hos spillerne.

10.1.3 Små og større gruppestørrelser

Det vil stadig være meget effektivt og nødvendigt at arbejde med små grupper for at sikre den bedste intensitet og det optimale antal repetitioner med tilstrækkelig kvalitet. Der vil blive et behov for flere øvelser i større grupper, men det vil ikke være hensigtsmæssigt at lade størstedelen af træningen være i store grupper. Risikoen for, at kvaliteten og antallet af repetitioner bliver for lavt, er stor.



”Det er væsentligt, at du som træner altid tager et simpelt udgangspunkt i dine teknikker, øvelser og forklaringer”

Egne notater:

”For begyndere, og som supplement for de rutinerede, kan der fint suppleres med Teenvolley 1 og 2, som foregår på mindre bane og med færre på banen”

”Det vil være en løbende og spændende udfordring for træneren at finde den rette balance mellem øvelser med en 0-fejlsfilosofi og øvelser, der flytter de maksimale præstationsgrænser for spillerne”

Egne notater:

10.2 ANBEFALINGER TIL METODIKKER VED VOLLEYBALL-TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE

10.2.1 Spillerne kan overskue hele banen

Spillernes stigende modenhedsniveau gør, at du nu i højere grad kan give kollektive beskeder og forvente en fornuftig refleksion på forklaringer og dispositioner. Dette giver sig udtryk i, at det nu er muligt at få en fornuftig kvalitet i spillet 6 mod 6 – vel at mærke hvis spillerne har været i sporten i et par år. For begyndere, og som supplement for de rutinerede, kan der fint suppleres med Teenvolley 1 og 2, som foregår på mindre bane og med færre på banen.

10.2.2 En blanding af deduktiv* og induktiv* træning

Træningen bør stadig være overvejende deduktiv*, da spillerne sjældent i denne alder har en modenhedsgrad, der berettiger andet. Selvom du i høj grad stadig bør styre mål og metoder for de forskellige øvelser, er det dog også vigtigt, at du informerer spillerne om årsager til valg af øvelser og metoder. Ligeså kan du nu i højere grad involvere spillerne i diskussioner omkring afvikling af træning og kampe.

10.2.3 Stil taktiske opgaver

For at udfordre og udvikle spillernes spilforståelse er det nu en god idé at kombinere den trænerstyrede træning med øvelser, hvor spillerne skal løse taktiske opgaver. F.eks. kunne en øvelse være således: I skal forsøge at serve på en måde, der gør, at sideout*siden ikke kan komme til angreb fra pos. 2. Eller: Du skal blokere således, at angriberen ikke kan slå bolden ned langs linjen. Efter en gennemførelse af sådanne øvelser kan du og spillerne evaluere, hvilke beslutninger spillerne tog, og hvilken effekt det havde.

10.2.4 Stil krav til koncentrationsevnen

Et af de karakteristiske kendetegn ved ungdomsvolleyball er den store forskel, der kan være i spillernes præstationsniveau fra dag til dag eller fra minut til minut. Dette er typisk for aldersgruppen, men man kan dog forsøge at nedbringe disse udsving gennem fokus i træningen. Øvelser, hvor spillerne, enten individuelt eller i små grupper, arbejder med evnen til at udføre et vist antal gentagelser i træk af f.eks. fingerslag, kan være med til at højne motivationen til at holde et højt koncentrationniveau over længere tid. Du skal være opmærksom på, at stressfaktoren i sådanne øvelser kan blive høj, og du skal derfor være god til at justere sværhedsgraden og resultatfokus, således at det passer til den enkelte spiller.

10.2.5 Skab rum til at fejle

Som et væsentligt led i udviklingen bør du skabe et træningsrum, hvor spilleren har lov til at afprøve sine grænser, udvikle sig og derved også have plads til at fejle i denne proces.

Du skal således indimellem sørge for at opstille rammer i diverse øvelser, hvor øvelsens gennemførelse er uafhængig af fejl hos den enkelte spiller, således at spillerne kan gennemføre øvelsen efter hensigten og med ordentlig kvalitet og intensitet, uden at spillerne behøver at frygte for at lave fejl.

Det vil være en løbende og spændende udfordring for dig som træner at finde den rette balance mellem øvelser med en 0-fejlsfilosofi og øvelser, der flytter de maksimale præstationsgrænser for spillerne.

11.1 GENERELLE BETRAGNINGER OMKRING TEKNISK TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE

11.1.1 Den brede udvikling skal fortsætte

Selv om mange af spillerne i denne alder har nået et højt teknisk niveau, skal du stadig lægge en del af træningen i den brede alsidige udvikling. De fleste gennemgår i denne alder en vækst og udvikling af kroppen, der gør, at den kontrol og det styrkeniveau, spilleren har udviklet sine teknikker efter, begynder at ændre sig. Det betyder, at kroppen på flere måder skal genopdages, og i denne proces er det vigtigt, at spillerne stadig får den alsidige motoriske træning, der sikrer en god basal kropskontrol. Denne træning vil også hjælpe med at forebygge skader, som let opstår i denne alder pga. en varieret væksthastighed i kroppens forskellige strukturer.

11.1.2 Påbegynde disciplinspecifik specialisering

Hvor det i de yngste år er vigtigt at lave mange forskellige ting, men ikke nødvendigvis meget tit, vil der i denne alder nu være et krav om, at antallet af forskellige aktiviteter bliver begrænset. Hermed kan spillerne påbegynde en disciplinspecifik specialisering, som vil rykke spillerens niveau i de valgte idrætsgrene. Inden for volleyball, er det dog først formålstjeneligt at lave positionsspecialisering sidst i perioden. En for tidlig positionsspecialisering kan afskære spilleren fra at få den fulde forståelse af sin idræt samt fastlåse vedkommende for tidligt i sin udvikling.



”En for tidlig positionsspecialisering kan afskære spilleren fra at få den fulde forståelse af sin idræt samt fastlåse vedkommende for tidligt i sin udvikling”

Egne notater:

”Specielt piger bør begynde at arbejde med ét-bensafsæt på en flyhævning”

”For spillernes generelle udvikling på langt sigt, er det væsentligt, at alle får lov at tilegne sig de basale tekniske og taktiske karakteristika for de forskellige positioner”

Egne notater:

11.2 ANBEFALINGER TIL DEN TEKNISKE VOLLEYBALL-TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE

11.2.1 Grundslag er fundamentalt

En stor del af den tekniske træning skal du stadig hellige de basale grundslag. Spil fingerslag og baggerslag, serv, smash og blokér i en masse varierede øvelser, der stiller forskellige krav til længde, højde, hastighed og vinkler. Disse variationer bør du basere på spilrelevante situationer, således at overførbareheden til det fulde spil er stor.

11.2.2 Forfin teknikkerne

Hvor man i de yngre år arbejder meget med at få de tekniske grovformer på plads, er det nu tid til at kigge på detaljerne i spillernes teknikker. Der kan i den forbindelse godt blive tale om at finde individuelle variationer baseret på varierede fysiske kvaliteter hos spilleren. Eksempelvis kan styrken i fingrene have stor indflydelse på armenes betydning for fingerslaget, ligesom benenes styrke kan have betydning for benarbejdet i forsvaret.

Denne forfining af teknikkerne skal ske i en vekselvirkning mellem den formelle*, individbaserede træning og den funktionelle* spiltræning. Ved at kigge på teknikken anvendt i spilsammenhænge kan man evaluere, om forfiningen bundfælder sig hos spilleren. Jo bedre en spiller og et hold bliver, desto større del af den tekniske træning kan placeres i mere og mere funktionelle* rammer.

11.2.3 Indfør nye teknikker

Som udgangspunkt er spillernes motoriske apparat udviklet til at kunne tilegne sig alle volleyballteknikker. Dvs., at man nu kan begynde at supplere med teknikker som jab¹, rullefald, flyveslag og pancake. Alt sammen teknikker, som bliver nødvendige på grund af den øgede kraft og tempo i spillet.

Desuden skal spillerne til at arbejde med angrebsvariationer såsom backspikes og centerangreb for begge køn, mens specielt piger bør begynde at arbejde med ét-bensafsæt på en flyhævning. Denne angrebsform er yderst væsentlig i kvindevolleyball og skal indføres tidligt for at få den optimale udførelse senere hen.

Det er dog væsentligt at holde fast i, at grundspillet er den del du, skal prioritere højt, således at vi får udviklet de basalt dygtige volleyballspillere, der mestrer grundspillet så godt, at de har overskud til at lave de ekstraordinære ting i kamp.

11.2.4 Brugen af øjnene

En stor del af volleyballspillet er baseret på spillerens kompetence til lynhurtigt at observere og afkode en situation og derved kunne forudse, hvad der kommer til at ske. Denne kompetence er selvfølgelig baseret på kroppens styrke og hurtighed, men i endnu højere grad på øjnenes arbejde, eyework. Det er derfor væsentligt, at spillerne lærer at rette deres opmærksomhed det rigtige sted i de forskellige situationer.

For blokadespillerne vil det betyde, at de i høj grad skal hente deres informationer fra modstanderens angriber. Når først bolden er blevet hævet, kan man ved at kigge på angriberen få de nødvendige informationer omkring timing og placering af blokaden i forhold til angriberen. Ligeså kan man som forsvarsspiller få de samme informationer ved at kigge mere på modstanderens angriber end på bolden. En hæver kan forudse førsteberøringens kvalitet og placering ved at kigge på modtagerens placering, balance og

¹ Fingerslagslignende slag, der bruges ved modtagning af høje og hårde server eller angreb

timing. Det er altså generelt en god investering at gøre spillerne klart, hvad det er de skal holde øje med i de forskellige øvelser og spilsituationer for, at kunne forudse spiludviklingen bedst muligt.

11.2.5 Lad spillerne afprøve forskellige pladser

Indledningen til 6-mands volleyball vil også få indflydelse på prioriteringen af forskellige positionsspecifikke teknikker. De forskellige teknikker, som knytter sig til hæverrollen, centerrollen etc., vil stille øgede krav til det tekniske niveau og handleapparat hos spillerne. For spillernes generelle udvikling på langt sigt, er det dog væsentligt, at alle får lov at tilegne sig de basale tekniske og taktiske karakteristika for de forskellige positioner. Den basale spilforståelse og evnen til at justere i sine teknikker vil blive udviklet, således at spillerne på den lange bane langt bedre kan indgå i alle mulige spilsammenhænge, på alle mulige hold. Spillere der kan disse ting, er dem der er med til at skabe de bedste hold nationalt og internationalt.

Mod slutningen af perioden vil mange spillere have fundet sig til rette på en bestemt plads. Det er dog stadig vigtigt, at man som træner holder mulighederne åbne og ikke fastlåser spillere på pladser, der måske er betinget af spillertruppens sammensætning, i stedet for det der er bedst for spillerens udvikling.



12.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OMKRING TAKTISK TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE

12.1.1 Den taktiske træning får større betydning

Modenhedsgraden og den generelle udvikling hos spillerne gør nu, at det bliver aktuelt og væsentligt at lægge mere direkte fokus på taktiske elementer i træningen. Spillerne kan nu bedre forstå tankerne bag de forskellige taktikker og bedre omsætte den til handling.

12.1.2 Tre grundlæggende taktiske fokusområder

Du kan vælge at dele den taktiske træning op i tre fokusområder:

1. Fokus på eget hold – arbejdet med de strukturer og systemer, der organiserer ens eget hold
2. Fokus på modstanderen – arbejdet med at opnå kendskab til modstanderens organisation og spilmønstre
3. Samspil mellem eget hold og modstanderhold – arbejdet med, gennem justeringer i eget spil, at udnytte egne styrker i forhold til modstanderens svagheder

Disse fokusområder er i prioriteret rækkefølge, således at du bør starte med at få styr på dit eget hold, dernæst modstanderne og til sidst kigge på samspillet mellem eget hold og modstanderne.

”Man bør starte med at få styr på taktikken på eget hold, dernæst modstanderne og til sidst kigge på samspillet mellem eget hold og modstanderne”

Egne notater:

”Teen 2-spillet, 2 mod 2 eller 3 mod 3 på badmintonbane, er et glimrende supplement til det almindelige 6 mod 6 spil – også for de allerbedste spillere”

”Det anbefales, at der i den indledende fase arbejdes med, at alle spillere hæver fra position 1”

Egne notater:

12.2 ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE VOLLEYBALL-TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE

12.2.1 Oppriorité det taktiske element i øvelserne

En stor del af øvelserne kan nu tilføjes taktiske elementer. Spillernes større modenhed gør nemlig, at de nu bedre kan rette opmærksomheden udad og i højere grad forholde sig til modspillere og specielt modspillere. Du kan derfor nu i øvelserne langt bedre begynde at fokusere på detaljerne i spillernes placering på banen, i forhold til bolden, hinanden og modspillerne.

Det vil derfor være oplagt at stille større eller mindre taktiske opgaver i en øvelse. Det kunne være længden af serverne, placering i forsvar i forhold til angriberen og lignende opgaver. Ved på denne måde, at lade spillerne løse forskellige taktiske opgaver i øvelserne, kan du hjælpe dem til bedre at tilegne sig en konstruktiv taktisk spillestil.

12.2.2 Lær spillerne at foretage valg

Enhver handling i en volleyballkamp er betinget af et valg hos den enkelte spiller. Vælger jeg at serve kort eller langt, vælger jeg et smash eller et lob, vælger jeg at hæve til position 4 eller 2. Spillere, der er gode til at foretage de rigtige valg på de rigtige tidspunkter, har en stor fordel og kan derigennem blive meget effektive i deres spil. Ved at opstille øvelser, hvor spillerne skal vælge mellem 2-3 muligheder i deres handling, kan man få masser af gode læringsituationer. Eksempelvis kan du i en øvelse med en angriber, en hæver og en forsvarsspiller tilføje meget taktisk læring ved at opstille to muligheder for angriberen: Enten lobber du, eller også smasher du. Angriberen skal foretage et valg, og forsvarsspilleren skal forsøge at afkode angriberen, således at han/hun kan foretage det rigtige valg. Ved at opstille disse, eller andre, taktiske valg i diverse øvelser kan du hjælpe spillerne videre i deres taktiske forståelse af spillet.

12.2.3 Spiltyper

Ikke alle spillere i denne alder er klar til det fulde 6 mod 6 spil. For dem er der masser af gode muligheder i Teenvolley₁ level 1, 2 og 3. Disse spil, med et reduceret antal spillere på en mindre bane, er fantastiske til at lette indføringen i volleyballspillet for nyoprykkede Kidsvolleyspillere eller nybegyndere. Desuden er Teen 2-spillet, 2 mod 2 eller 3 mod 3 på badmintonbane, et glimrende supplement til det almindelige 6 mod 6 spil – også for de allerbedste spillere.

12.2.4 Spilsystemer med fremløb

I løbet af denne periode vil de fleste hold gå fra et system med position 3 som hæver over til et fremløbssystem. Både træner og spiller skal have lidt tålmodighed ved indførelsen af dette system, men hvis du har gjort forarbejdet godt, dvs. at spillernes grundteknik er i orden, vil overgangen som regel gå hurtigt. Spillerne vil hurtigt blive glade for den dynamik og ekstra udfordring, der ligger i at kunne spille med 3 eller flere angribere. For at fremme den generelle spilforståelse samt den tekniske og taktiske udvikling hos alle spillere anbefaler vi, at spillerne i den første periode arbejder med, at alle hæver fra position 1. På denne måde får alle spillere mulighed for at afprøve sig selv som hævere, og derved øger vi antallet af potentielle gode hævere på længere sigt. (Se figur på side 24)

12.2.5 Overgang til 2-hæversystem

I løbet af perioden anbefaler vi at overgå til et 2-hæversystem og derved påbegynde den første specialisering af hæverne. Hæveren er den spillertype, der har størst behov for at specialisere sig tidligt, og gennem et 2-hæversystem kan hæverens specialisering begynde, uden at man stopper den generelle udvikling af servemodtagning og angreb hos de udvalgte

1 Se www.teenvolley.dk for nærmere information

hævere. Desuden vil man opnå andre fordele af specialiseringen. For eksempel vil holdet få bedre spilrytme gennem bedre hævnings samt flere godt uddannede hævere, som giver stor fleksibilitet på holdet.

12.2.6 1-hæversystem i slutningen af perioden

I slutningen af perioden kan man for de bedste hold overveje at overgå til 1-hæversystemet. Hvis spillerne har gennemgået en lang udvikling og er på et højt niveau, vil det allerede her være naturligt for dem at begynde at spille det næsten færdige voksne spil. Det vil dog også her være tilrådeligt at holde gang i flere spillere på hæverpladsen og give hæverne en stadig mulighed for at udvikle andre elementer i spillet.

12.2.7 Undgå positionsspecialiseringen

I størstedelen af denne periode anbefaler vi, at du sikrer en bred uddannelse af spillerne på de forskellige pladser. Ved at lade alle spille på center- og kantpladserne og flere afprøve hæverpositionen vil den brede spilforståelse og spilkvalitet stige hos den enkelte spiller, således at de bliver meget kompetente og omstillingsparate spillere sidenhen. Som tidligere nævnt bør hæveren være den første spillerposition, man specialiserer.

Sidst i perioden kan man begynde at arbejde med positionsspecialiseringen, men lad stadig forskellige spillere afprøve de forskellige specifikke positioner. Dette indebærer også, at man kan begynde at benytte libero-funktionen. Herigennem kan man føje endnu et niveau til den taktiske forståelse af spillet. Vi anbefaler dog at lade liberorollen skifte mellem flere spillere, således at du ikke fastlåser en spiller i liberorollen for tidligt. Den fysiske og tekniske udvikling, der ligger foran spillerne i disse år, er stadig uforudsigelig og kan føre mange forskellige veje.



”Hæveren er den spillertype, der har størst behov for at specialisere sig tidligt. Gennem et 2-hæversystem kan specialiseringen påbegyndes uden at man stopper den generelle udvikling omkring servemodtagning og angreb hos de udvalgte hævere”

Egne notater:

”Varierede krav til resultatet eller udførelsen af diverse øvelser kan være med til at teste og udvikle de mentale reaktionsmønstre hos spillerne”

”Det er et krav til træneren, at spillerne ved, hvornår de forventes at være til rådighed, og hvornår de har fri”

plan og en årsplan igennem med spillerne kan de opnå et tilhørsforhold og et ejerskab til det arbejde, som holdet og klubben står for. Derigennem vil den fundamentale motivation være kraftigt styrket.

12.3.3 Indarbejd den mentale træning i boldtræningen

Ved at kombinere den tekniske og taktiske træning med mentale udfordringer kan du opnå en synergi mellem de forskellige træningsformer. Varierede krav til resultatet eller udførelsen af diverse øvelser kan være med til at teste og udvikle de mentale reaktionsmønstre hos spillerne. Eksempelvis kan man arbejde. Det kan være resultatkrav der tilspidises yderligere gennem en hård fysisk belastning, eller det kan være krav om visualisering i forbindelse med bestemte spilhandlinger.

Jo stærkere en spiller bliver mentalt, desto større er chancen for, at spilleren kan præstere upåvirket af ydre omstændigheder.

De spillere, der er i stand til at opnå en flowfølelse, dvs. fornemmelsen af, at man spiller på et højt niveau, hvor alting fungerer uafhængigt af ydre omstændigheder, vil være meget værdifulde for ethvert hold – specielt i de vigtige, nervepirrende kampe.

12.3.4 Den enkeltes adfærd skal være holdets styrke

Det er vigtigt at lægge fokus på de adfærdsmønstre, der kommer til udtryk hos den enkelte spiller. Der kan være en tendens til, at spillere i denne alder kan reagere meget følelsesladet i både positiv og negativ forstand. Ved at bevidstgøre spillerne om deres adfærd's indflydelse på egen og holdets præstation kan man forhåbentlig fremme de positive tendenser og nedtone de værste negative udbrud.

12.3.5 Begynd at arbejde med personlige målsætninger

Hen mod slutningen af perioden vil det være udviklende for spillernes bevidsthed at begynde at forholde sig til egne målsætninger. Ikke bare resultatet af en kamp eller en sæson, men i højere grad mht. udviklingen af egne kompetencer. Ved at føre en form for personlig dagbog, hvori de overordnede målsætninger for arbejdet i en periode kombineres med mindre ugentlige evalueringer, vil spillerne stille og roligt blive mere bevidste om deres udvikling og egen indflydelse på samme.

12.3.6 Udarbejd aktivitetsplaner

Med det øgede aktivitetsniveau bliver der stillet langt større krav til spillerens tilstedeværelse, end der har været tidligere. Hvis dette skal kunne lade sig gøre, med respekt for spillernes øvrige aktiviteter, herunder skole og familie, er det et krav, at spillerne ved hvornår de forventes at være til rådighed, og hvornår de har fri. Du bør derfor altid udarbejde en aktivitetsplan med så detaljerede og langsigtede oplysninger som muligt. Medmindre der opstår uforudsete situationer eller behov, bør man fastholde sine aktivitetsplaner. Dette giver spilleren og familien mulighed for at planlægge så godt som muligt, således at alle forpligtigelser efter bedste evne kan overholdes.

For yderligere uddybning af området henvises til bogen 'Gyldendals Idrætspsykologi' og DVBF's Talentcentermanual

13.1 GENERELLE BETRAGNINGER OM KRING FYSISK TRÆNING I DEN PUBERTÆRE PERIODE

13.1.1 Den fysiske træning bliver defineret

I de yngste år vil størstedelen af den fysiske træning være indarbejdet i alle mulige lege og øvelser. Med indtræden i puberteten vil behovet for fysisk træning stige og dermed også behovet for at definere den fysiske træning tydeligere gennem konkret afsat tid til området. Du kan selvfølgelig sagtens arbejde med fysiske elementer i den øvrige træning, men ved at afsætte specifik tid til området øger du muligheden for at arbejde målrettet og derved fremme spillernes fokus på vigtigheden af denne træning.

13.1.2 Øget træningsmængde kræver et øget tidsforbrug på fysisk træning

Langt de fleste vil i disse år øge træningsindsatsen. Dette vil betyde et øget pres på strukturerne i kroppen. Muskler, sener og led vil blive belastet yderligere, og dermed vil risikoen for skader blive øget. Da alle samtidig vil gennemgå en kraftig vækst, som ikke altid er fuldstændig afstemt internt imellem kroppens muskler, sener, led og knogler, vil der være et behov for, at spilleren gennem fysisk træning styrker kroppens strukturer og derved nedsætter risikoen for skader.

Generelt anbefaler vi, at 15-20 % af den samlede træningstid bliver afsat til forskellige former for decideret fysisk træning.

13.1.3 Aerob* træning får betydning

I puberteten kan det godt betale sig at bruge tid på den aerobe* træning, fordi den i disse år har en stor effekt, også på længere sigt. En forbedret iltoptagelse og derved udholdenhed vil dels bevirke, at spillerne kan træne hårdere i længere tid, men også at restitutionstiden i den enkelte træning, og mellem træningerne, bliver forkortet væsentligt.

Desuden har sener og ledbånd stor gavn af den lette gentagne belastning, der vil være i den aerobe* træning.

”Med indtræden i puberteten vil behovet for fysisk træning stige”

”En forbedret iltoptagelse og derved udholdenhed vil bevirke, at spillerne kan træne hårdere i længere tid”

”Det er vigtigt at lave et øvelsesprogram, der sikrer, at alle større muskelgrupper bliver trænet”



Egne notater:

Egne notater:

”Efter at have gennemført den lette styrketræning i et års tid kan man påbegynde den deciderede vægttræning”

”Træneren skal have meget høj fokus på at øvelserne udføres korrekt”

Egne notater:

13.1.4 Anaerob* træning har en god effekt

Den intensive anaerobe træning med mælkesyredannelse har nu en god effekt. I volleyball er det dog yderst begrænset, hvor meget denne træning bør fylde, da det ikke har den store betydning for præstationen.

13.1.5 Styrketræning bør påbegyndes af begge køn

Spillerne er nu i tilstrækkelig grad udviklet motorisk, fysisk og bevidstheds-mæssigt til, at du kan begynde mere målrettet og specifik styrketræning. Dels fordi vi ønsker styrkefremgang, men i lige så høj grad fordi vi ønsker at forebygge skader – den såkaldte profylaktiske træning.

13.1.6 Start med egen kropsvægt og lette redskaber

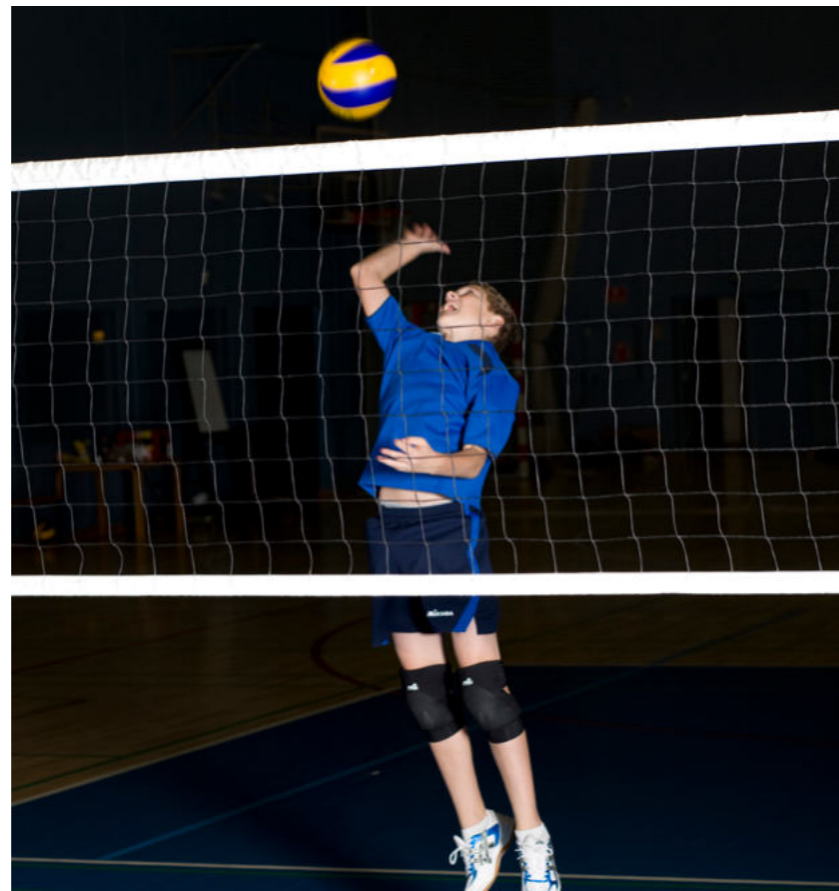
I starten bør du primært bruge egen kropsvægt suppleret med lette redskaber såsom medicinbolde, elastikker, vandflasker etc. Det er vigtigt at lave et øvelsesprogram, der sikrer, at alle større muskelgrupper bliver trænet. I denne lettere form for træning skal du holde fokus på en god teknisk udførelse. Denne styrkelse vil senere kunne danne basis for en større belastning af selve muskulaturen.

Efter et års tid med stabil træning kan du gå over til decideret vægttræning.

13.1.7 Påbegynd vægttræning

Efter at have gennemført den lette styrketræning i et års tid kan spilleren begynde den deciderede vægttræning. Spillerne skal arbejde med de basale øvelser, hvilket vil sige benbøjninger, mave, ryg samt diverse skub og træk for overkroppen. Udfør øvelserne dynamisk, dvs. med bevægelse i leddene fra start til slut, og sørg for at træne hele bevægelsen. Altså ikke nogle ”halve” øvelser. Undtagelsen kan være benbøjninger, hvor man ikke nødvendigvis skal gå dybt i knæ under udførelsen. Man skal desuden huske at træne begge sider af et led, således at der ikke opstår muskulær uligevægt omkring leddet.

Du skal det første hele år arbejde med små vægte, mange repetitioner (12-



15) og få sæt (1-3). Træneren skal have meget høj fokus på, at øvelserne udføres korrekt.

Senere hen kan du begynde at øge belastningen og nedsætte antallet af gentagelser, således at spillerne hen mod slutningen af perioden er nede på ca. 8 gentagelser over 2-4 sæt.

Maksimalt løft, altså 1-4 gentagelser, er ikke tilladt i denne aldersgruppe.

13.1.8 Progression, variation og restitution

Kroppen er dygtig til at vænne sig til de belastninger, den bliver udsat for. Når man har trænet et træningsprogram et stykke tid, normalt 6-8 uger, vil man opleve at programmet ikke er belastende længere. Så er det tid til at ændre i programmet. Det kan du gøre ved at øge kilobelastningen. Generelt skal dette ske, når du kan tage 2-3 flere gentagelser end programmet beder dig om. Du kan også ændre i øvelsesvalget, således at du får nye motoriske udfordringer ved at skulle lære at arbejde med andre vægttræningsøvelser.

For at kroppen kan nå at restituere fuldt ud, skal der være mindst én dag imellem de tunge vægttræningspas. Træn højst vægttræning 3 gange om ugen.

13.1.9 Træningen skal overvåges

I denne fase er det væsentligt at spillerne lærer gode, sunde og fornuftige vaner omkring vægttræning. Derfor er det vigtigt at du, eller en trænerspecialist, overvåger den fysiske træning. Dette vil sikre at spillerne holder sig til de planlagte programmer og udfører øvelserne teknisk korrekt. Desuden skal du sørge for, at der ikke går for meget konkurrence imellem spillerne. Vægttræningsøvelser og belastninger skal være meget individuelt tilrettet og bør derfor, specielt i denne alder, ikke være et konkurrenceparameter mellem spillerne.

13.2 ANBEFALINGER TIL FYSISK TRÆNING I VOLLEYBALL I DEN PUBERTÆRE PERIODE

13.2.1 Hvordan organiseres træningen

For at sikre, at den fysiske træning bliver gennemført, skal du som træner gøre dig konkrete overvejelser om, hvor, hvornår og hvordan det skal ske. Spillerne er i denne alder ikke modne nok til at stå med ansvaret selv, og du kan derfor ikke forvente, at det bliver gjort uden styring fra din side.

En meget effektiv måde at organisere den fysiske træning på er cirkeltræningsmetoden. Du opstiller forskellige øvelser ved forskellige stationer som spillerne cirkulerer imellem. Ved på denne måde at træne sammen som hold, med dig i spidsen, opnår spilleren en form for fællesskab og samarbejde omkring denne, for nogle, måske lidt fremmede træningsform. Specielt for den lette styrketræning er det meget nemt at organisere træningen som cirkeltræning, da den ikke kræver specielt meget udstyr. Når du begynder på vægttræningen, vil det som oftest blive sværere at opretholde cirkeltræningsformen, da den er pladskrævende i et vægttræningsrum. I stedet kan du lave små træningsgrupper, bestående af spillere på nogenlunde samme niveau, der arbejder sig igennem et program sammen. Stadigvæk bør træneren være til stede under træningen for at fejlrette og justere på belastninger.

Selv når spillerne er blevet rutinerede i vægttræning, anbefaler vi at fastholde gruppetræningsformen, som minimum én gang om ugen, for at sikre den rette udvikling og fællesskabs- og ansvarsfølelsen omkring denne træning.

”Spillerne er i denne alder ikke modne nok til at stå med ansvaret selv og man kan derfor ikke forvente at den fysiske træning bliver lavet uden styring fra trænerens side”

Egne notater:

”For volleyballspillere er det af essentiel betydning hvor højt en spiller kan hoppe, så springhøjden bør testes med jævne mellemrum”

”På talentcentrenes hjemmeside kan du downloade konkrete træningsprogrammer udarbejdet specifikt til volleyball”

13.2.2 Kombiner de generelle øvelser med volleyballspecifikke øvelser
Størstedelen af et træningsprogram bør bestå af basale øvelser for ben, mave, ryg og overkrop. Derudover kan du supplere med øvelser, der er mere specifikt rettet mod volleyball. For overkroppen kan det være diverse smashlignende bevægelser med modstand, og for benene kan det være øvelser, der arbejder med springbevægelsen med modstand eller forflytninger.

13.2.3 Brug boldtræningen til at træne kredsløbet
Kredsløbet kan trænes som en integreret del af boldtræningen med længevarende intensive boldøvelser med mange berøringer og højt aktivitetsniveau for alle. For eksempel en øvelse hvor to hold spiller mod hinanden, og træneren hele tiden smider bolden i spil for at holde høj intensitet. Dette kræver dog, at det tekniske niveau på holdet er tilstrækkeligt højt, til at øvelserne ikke går i stå for ofte.

Den aerobe* træning kan også suppleres med løbetræning. Vælger man dette, er det vigtigt, at hovedvægten bliver lagt på korte og hurtige ture suppleret med korte intervaller. For eksempel 5 gange 1 til 2 minutters løb i højt tempo, afbrudt af 1 til 2 minutters pause. Lange løbeture, over 4-5 km, kan bruges i ferieperioder eller ved skadesforløb.

13.2.4 Brug tests
For at evaluere træningen og motivere til fortsat træning kan du vælge at gennemføre diverse tests af udvalgte elementer. For volleyballspillere er det af essentiel betydning, hvor højt en spiller kan hoppe, så springhøjden bør testes med jævne mellemrum. Derudover kan du teste diverse andre springformer med og uden tilløb samt spurt, udholdenhed og medicinboldkast. I Talentcentermanualen er der beskrevet en række tests, som er nemme at gennemføre og relevante for volleyball.

13.2.5 Kig på www.tcdanmark.dk for programmer
På talentcentrenes hjemmeside kan du downloade konkrete træningsprogrammer udarbejdet specifikt til volleyball. Der er programmer gående fra den helt ferske nybegynder til den rutinerede elitespiller. Hvert program er opbygget med plads til at notere træningen ned, således at man kan føre træningsdagbog over træningen.



Egne notater:

14.1 GENERELLE BETRAGNINGER OMKRING ERNÆRING

14.1.1 Følg de generelle kost anbefalinger
De anbefalinger, du kan give til dine spillere, adskiller sig ikke væsentligt fra de generelle anbefalinger til en sund kost. Det vil sige masser af frugt og grønt, væske primært som vand og en fordeling af energiindtaget, der holder sig inden for de anbefalede retningslinjer. Dvs. at ca. 55-60 E % (% af det daglige energiindtag) skal komme fra kulhydrater, maks. 10 E % fra tilsat sukker, 10-20 E % fra protein og 20-30 E % fra fedt.

14.1.2 Fokuser på sunde og positive madvaner
Det er vigtigt, at det at spise og drikke bliver oplevet som noget sundt og positivt af de unge spillere. Som træner kan man være med til at holde dette fokus ved at rådgive og vejlede spillerne til at spise sundt og rigeligt på de rigtige tidspunkter. Du skal samtidig undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning. Fokuser i stedet på deres trivsel og videregiv sunde og positive madvaner. Vejning og måling af kropssammensætning skal undgås blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus, og usikkerhederne ved måling af kropssammensætningen er store.

14.1.3 Spis meget og spis tit
Børn, der træner meget, skal spise meget. Så længe det er sunde madvarer, bør en ung spiller med stor træningsindsats spise i rigelige mængder. Kosten skal være varieret, i tilstrækkelige mængder og på de rette tidspunkter. Dvs. at de fleste børn og unge, ud over de 3 hovedmåltider, skal have 2-3 mellemmåltider i løbet af dagen, afhængig af træningsmængde og træningsintensitet.

14.1.4 Spisning i forhold til træning og kamp
Hvis man skal kunne præstere optimalt til træning eller kamp, er det vigtigt, at energi- og væskedepoterne er fyldt op. Tidligst 4 timer og senest 2 timer inden en aktivitet skal spillerne gerne have et større måltid, og i den sidste time op til skal de indtage et let måltid og drikke rigeligt med væske. På den måde sikrer spilleren sig, at kroppens energi- og væskedepoter er fuldt i stand til at levere den fornødne energi til arbejdet.

Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke. Det kan være en grovbolle, gulerod, frugt eller lignende. På den måde vil energidepoterne hurtigt blive fyldt op igen og restitutionen derved foregå hurtigere. Dette er specielt vigtigt, hvis man skal præstere flere gange på en dag eller har flere hårde dage i træk.

14.1.5 Kosttilskud og sportsdrikke
Normalt er kosttilskud ikke nødvendigt. Hvis man sørger for at spise sundt og varieret, herunder at huske grøntsager og frugt, bør den almindelige kost dække behovet for vitaminer og mineraler. Vi anbefaler, specielt i hårde træningsperioder eller i perioder, hvor kosten måske er utilstrækkelig, at indtage et multivitamin-mineralpræparat med 100 % anbefalet dagligt tilskud.

Indtag af sportsdrikke (4-8 % sukker og 50-70 mg salt pr. 1000 ml væske) anbefaler vi ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt aktiviteter under varme forhold. Nogle spillere kan have problemer med at indtage sportsdrik under en aktivitet. Her anbefaler vi at have bananer, druesukker eller lignende parat til at indtage sammen med vand.

14.1.6 Træneren er en rollemodel
Ligesom i alle andre sammenhænge vil træneren også være en rollemodel, hvad angår ernæring. Derfor anbefaler vi, at du som træner tænker over hvornår og hvad du spiser, således at det kan få en positiv afsmittende ef-

”Kroppens væksttempo kræver en del energi, vitaminer og mineraler som skal tilføres gennem en sund, varieret og rigelig kost”

”Hvis man skal kunne præstere optimalt til træning eller kamp, er det vigtigt at energi- og væskedepoterne er fyldt op”

Egne notater:

fekt på spillerne. En træners eventuelle rygning eller indtagelse af alkohol bør ikke ske, når træneren er sammen med sine spillere.

14.1.7 Yderligere information

Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark har lavet en del glimrende materiale som kan bestilles på deres hjemmesider. Derudover afholder Team Danmark jævnligt ernæringskurser for eliteidrætsudøvere. Dato og sted kan findes på Team Danmarks hjemmesider. Disse kurser har deltagerbetaling.

Hvis du som træner får mistanke om, at en spiller har problemer omkring kostindtag eller vægt, skal du kontakte spillerens forældre. Ved behov for vejledning/sparring kan træneren henvende sig til kontaktpersoner i Danmarks Idræts-Forbund.

Se www.dif.dk

14.2 GODE RÅD TIL ERNÆRINGEN I DEN PUBERTÆRE PERIODE

- Specielt i denne periode er det vigtigt, at du hjælper spillerne til at forstå at de skal spise meget. Kroppens væksthastighed kræver en del energi, vitaminer og mineraler, som spillerne skal have gennem en sund, varieret og rigelig kost.
- Specielt skal man være opmærksom på, at der kan opstå jernmangel hos piger i puberteten. Hvis en spiller virker ekstra træt, kan det være pga. jernmangel. En læge vil hurtigt kunne konstatere, om der er et behov for ekstra jerntilskud.
- Du skal fastholde dit fokus på spillerens trivsel og på dennes fysiske udvikling.

Egne notater:



15 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN PUBERTÆRE PERIODE

GENERELLE ANBEFALINGER

- Spillerne skal opdrages til sunde træningsrammer
- Læg mere og mere vægt på de idrætsspecifikke færdigheder
- En øgning af muskelstyrken vil hjælpe spilleren til dels at styre kroppen bedre, dels nedsætte risikoen for skader.
- Den mentale træning skal have større plads, dels som et integreret element i diverse boldøvelser, men også gennem mere specifikke øvelser, samtaler og diskussioner.
- Det er vigtigt at bruge både procesmetoden og den kompetitive* metode i træningen
- Du skal i træningen stille krav til disciplin, koncentration og helhjertet indsats, men også give plads til de udfald og variationer, der kan opstå hos spillerne
- Hvis en spiller skal have muligheden for at udvikle sig optimalt, bør han/hun nu begynde at koncentrere sig om 1-2 sportsgrene
- Det samlede tidsforbrug på volleyball bør ligge mellem 10 og 15 timer pr. uge for eliten

ANBEFALINGER TIL METODIKKER

- Det er primært den deduktive* instruktionsform, der dominerer. Som et led i udviklingen skal du begynde at arbejde med små taktiske opgaver under træning, hvor spillerne skal finde løsninger på egen hånd eller i grupper
- Inddrag video i træningen. Enten ved at vise klip af andres præstationer eller ved at optage og evaluere spillerens præstation
- Spillerne kan modtage beskeder af mere kompleks karakter, men tag altid et simpelt udgangspunkt i teknikker, øvelser og forklaringer
- Du kan begynde en gradvis tilvænning til coachingprincipperne
- Kombiner fokus på processen med et øget fokus på mål og resultater
- Der vil blive et behov for flere øvelser i større grupper, men det er ikke hensigtsmæssigt at lade størstedelen af træningen være i store grupper. Risikoen for, at kvaliteten bliver for lav er stor.
- Find den rette balance mellem øvelser med en 0-fejlsfilosofi og øvelser, der flytter de maksimale præstationsgrænser for spillerne.

ANBEFALINGER TIL DEN TEKNISKE TRÆNING

- Vækst og udvikling af kroppen gør, at den kontrol og det styrkeniveau, spilleren har udviklet sine teknikker efter, begynder at ændre sig
- En for tidlig positionsspecialisering kan afskære spilleren fra at få den fulde forståelse af sin idræt samt fastlåse vedkommende for tidligt i sin udvikling
- Spil fingerslag og baggerslag, serv, smash og blokér i en masse varierede øvelser, der stiller forskellige krav til længde, højde, hastighed og vinkler
- Jo bedre en spiller og et hold bliver, desto større del af den tekniske træning kan placeres i mere og mere funktionelle* rammer
- Spillernes motoriske apparat er nu nok udviklet til at kunne tilegne sig alle volleyballteknikker
- Vi skal udvikle volleyballspillere, der mestrer grundspillet så godt, at de har overskud til at lave de ekstraordinære ting i kamp
- Spillerne skal lære, hvor de skal fokusere i spilsituationerne, for at kunne forudse spiludviklingen bedst muligt
- For spillernes generelle udvikling på lang sigt bør alle tilegne sig de basale tekniske og taktiske karakteristika for de forskellige positioner

ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE TRÆNING

- Spillerne kan nu bedre forstå tankerne bag de forskellige taktikker og bedre omsætte det til handling.
- Du bør starte med at få styr på eget hold, dernæst modstanderne og til sidst kigge på samspelet mellem eget hold og modstanderne
- Man skal i øvelserne begynde at fokusere på detaljerne i spillernes placering på banen, i forhold til bolden, hinanden og modspillerne.
- Enhver handling i en volleyballkamp er betinget af et valg hos den enkelte spiller. Lær spillerne at foretage disse valg
- Teen 2 spillet, 2 mod 2 eller 3 mod 3 på badmintonbane, er et glimrende supplement til det almindelige 6 mod 6 spil – også for de allerbedste spillere.
- Vi anbefaler i den første periode at arbejde med at alle spillere hæver fra position 1
- I løbet af perioden anbefaler vi at overgå til et 2-hæversystem og derved begynde den første specialisering af hæverne
- I slutningen af perioden bør de bedste hold overgå til 1-hæversystemet
- Lad spillerne afprøve flere pladser. Derved vil den brede spilforståelse stige hos den enkelte spiller, således at de bliver omstillingsparate siden hen

ANBEFALINGER TIL DEN MENTALE TRÆNING

- Spillerne er modne til at modtage mere decideret mentaltræning
- Inddrag følgende teknikker i små bidder, således at spilleren i slutningen af perioden har stiftet bekendtskab med dem alle:
 - Spændingsregulering
 - Visualisering
 - Målsætning
 - Konstruktive evalueringer
 - Koncentration
 - Konkurrencestrategier
 - Indre dialog
 - Selvtillid
- Inddrag den enkelte spiller i træningsplanlægningen
- Ved at kombinere den tekniske og taktiske træning med mentale udfordringer kan du opnå en synergi mellem de forskellige træningsformer
- Ved at bevidstgøre spillerne om deres adfærds indflydelse på egen og holdets præstation kan du som træner fremme de positive tendenser og nedtone de værste negative udbrud hos spillerne.
- Det er udviklende for spillernes bevidsthed at begynde at forholde sig til egne målsætninger gennem arbejdet med træningsdagbog og evalueringer af egen indsats

ANBEFALINGER TIL DEN FYSISKE TRÆNING

- Spilleren skal gennem fysisk træning styrke kroppens strukturer og derved nedsætte risikoen for skader
- Vi anbefaler, at 15-20 % af træningstiden bliver afsat til forskellige former for fysisk træning
- Det er vigtigt at lave et øvelsesprogram, der sikrer, at alle større muskelgrupper bliver trænet
- Efter at have gennemført den lette styrketræning i et års tid kan spillerne begynde den deciderede vægttræning
- Der skal det første hele år arbejdes med små vægte og mange repetitioner (12-15)
- Mod slutningen af perioden er den stabile spiller nede på ca. 8 gentagelser over 2-4 sæt
- Variér træningen og træn med en jævn progression
- For at kroppen skal kunne nå at restituere fuldt ud, skal der være mindst én dag imellem de tunge vægttræningspas, og spillerne må højst træne vægttræning 3 gange om ugen
- Træn kredsløbet som en integreret del af boldtræningen. Supplér evt. med intervalløb
- Test springhøjden med jævne mellemrum (ca. hver 3. måned)
- Træn med optimal bevægelighed i alle led

ANBEFALINGER TIL TRÆNING OG ERNÆRING

- Børn, der træner meget, skal spise meget. Varieret kost i tilstrækkelige mængder på de rette tidspunkter er det væsentlige
- Undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning
- Fokuser på sunde og positive madvaner
- Vejning og måling af kropssammensætning er forbudt blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus og usikkerhederne ved måling af kropssammensætning er store
- Ved at du optræder som en positiv og ikke fordømmende rollemodel, kan du påvirke spillerne konstruktivt
- Indtag af sportsdrikke (4-8 % sukker og 50-70 mg salt pr. 100 ml væske) er aktuelt ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet, eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt under varme forhold
- Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke
- Får du mistanke om, at der er problemer omkring mad/vægt/spiseforstyrrelser, skal du kontakte forældrene
- Specielt i denne periode er det vigtigt, at du hjælper spillerne til at forstå, at de skal spise meget. Kroppens væksttempo kræver en del energi, vitaminer og mineraler som skal tilføres gennem en sund, varieret og rigelig kost.
- Du skal fastholde dit fokus på spillerens trivsel og på dennes fysiske udvikling



DEL 3 - POSTPUBERTÆR

PIGER CA. 15 TIL CA. 18+ ÅR
DRENGE CA. 16 TIL CA. 20+ ÅR



"...træningen skal helst indeholde mange boldøvelser. Variationer, gerne over samme emne, skærper koncentrationen og dermed kvaliteten af det spillerne foretager sig. Desuden er intensiteten vigtig. Jeg kan næsten måle om træningen har været god, på antallet af de svedige trøjer, der er skiftet i løbet af træningen. Hvis spillerne føler, at deres hjerne og krop er godt "brugt", når vi er færdige, er det o.k."

Jens Hoffmann - ungseniortræner i Skårup Volley

”En volleyballspiller er sent færdigudviklet, og det kan derfor være svært at spå præcist om spillerens endelige potentiale på diverse positioner”

”Det er en væsentlig klubopgave at skabe de rette seniormiljøer, enten i egen klub eller i samarbejde med andre klubber, der udvikler og fastholder spillerne i overgangen fra ungdom til senior”

Egne notater:

16.2 OVERORDNEDE ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALL-TRÆNINGEN I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE

16.2.1 Nær-voksenprincipper

En stor del af specielt den fysiske og tekniske træning kan du nu basere på nær-voksenprincipper. Spillerne er dog stadig ikke færdigudviklede, og specielt de mentale områder kan de stadig udvikle meget. Derfor er det vigtigt at arbejde med spillernes identitet og personlighed både på og uden for banen. Specielt bør du bringe temaer som alkohol, tobak og doping op til diskussion.

16.2.2 Identitet og specialisering

Mange spillere vil i disse år have en stærk trang til at blive indplaceret på en specialistfunktion, da det vil hjælpe med at styrke identiteten hos spilleren. Det er dog væsentligt, at du som træner holder øjne og muligheder åbne for at træne og afprøve flere forskellige spillere på flere specialistfunktioner. Dels vil det udvikle spilleren på langt sigt, dels vil det holde mulighederne åbne for, at spilleren faktisk ender på en plads, som er passende på langt sigt. En volleyballspiller er sent færdigudviklet, og det kan derfor være svært at spå præcist om spillerens endelige potentiale på diverse positioner.

Du skal som træner afsætte tid til at få spillerne til at erkende, at det er en fordel at være bredt funderet, også i den sene ungdomsalder.

16.2.3 Spillerens deltagelse på flere hold

Mange spillere vil i denne periode nå et niveau, der berettiger dem til at spille med på diverse seniorhold. For de allerbedste er det endda af yderste vigtighed, at det sker, hvis spillerne skal klare sig i international ungdoms- og seniorvolleyball.

Det er dog stadig væsentligt at føre dialogen mellem alle parter, således at du sikrer spillerens motivation og engagement i aktiviteterne. Desuden er det en væsentlig klubopgave at skabe de rette seniormiljøer, enten i egen klub eller i samarbejde med andre klubber, der udvikler og fastholder spillerne i overgangen fra ungdom til senior.



17.1 GENERELLE METODISKE OVERVEJELSER VED TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE

17.1.1 Instruktionsformer

Principielt kan du anskue træningen af denne gruppe som voksentræning. Du kan og skal nu vurdere fra situation til situation, hvilken instruktionsform der vil være den rette. Udgangspunktet er, at der ingen begrænsninger vil være på spillernes kognitive færdigheder med hensyn til at forstå såvel abstrakte som komplekse* sammenhænge. Denne modning vil dog nok først være tilendebragt i slutningen af perioden.

Du kan benytte alle former – den almindelige deduktive* instruktion, den Induktive* opgaveløsning, den personlige samtale, den spørgende og reflekterende coaching* – kunsten bliver at finde den rette metode til den givne situation og tilpasse metoden til gruppen.

17.1.2 Procesorienteret* træning bliver et supplement til den resultatorienterede træning

Denne gruppe befinder sig nu på et bevidstheds- og præstationsmæssigt niveau, der giver mulighed for i langt højere grad at arbejde med resultatmålsætninger i den enkelte øvelse, træning og periode. Denne ekstra dimension vil fordre en skærpelse af koncentrationen og motivationen hos den enkelte spiller og holdet. Det er dog væsentligt, at du holder øje med om kvaliteten daler i bestræbelserne på at opnå de ønskede målsætninger. Hvis dette sker, må du i perioder gå tilbage og arbejde procesorienteret* for at samle op på de tekniske eller taktiske mangler, der måtte være. Under alle omstændigheder bør alle, uanset niveau, i perioder fordybe sig i en forfinelse af teknikken, og denne proces skal foregå uden et krav om et bestemt resultatmål. Generelt kan man sige, at jo mindre erfaring ens spillere er, desto større del af træningen bør foregå procesorienteret*.

17.1.3 Gruppetørrelserne skal varieres

Akkurat som at instruktionsformerne bør varieres, skal du tilpasse størrelsen af grupperne til den enkelte situation uden begrænsninger. Små grupper vil være oplagt til specifikke tekniske elementer, mens de større grupper vil egne sig til de komplekse* taktiske situationer. Altså er det nu ikke alderen, der har indflydelse på valget af gruppestørrelser, men indholdet og målet for den valgte aktivitet.



”Træneren kan og skal nu vurdere fra situation til situation, hvilken instruktionsform der vil være den rette”

”Små grupper vil være oplagt til specifikke tekniske elementer, mens de større grupper vil egne sig til de komplekse taktiske situationer”*

Egne notater:

”Det væsentlige er, at spillerne lærer, at det at tænke volleyball før og under kampen er en meget vigtig bestanddel af spillet”

19.2 ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE VOLLEYBALL-TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE

19.2.1 Brug af statistik

Hvis muligheden foreligger, er det nu et godt tidspunkt at begynde at arbejde med diverse statistikker som baggrund for taktiske dispositioner til træning og kamp. Disse statistikker kan være med til at bevidstgøre en spiller om sit eget præstationsniveau og tydeliggøre, hvilke områder der kan arbejdes med taktisk – og selvfølgelig også teknisk. Vær dog opmærksom på, at al statistik kan misbruges. Så vær helt klar på, hvad det er, du vil føre statistik på, gør det troværdigt og præsenter resultatet for spillerne på en måde, der tager højde for de sammenhænge, som resultatet er opstået i. Hvis du analyserer statistikken for simpelt, kan du skabe baggrund for fejltolkninger og skæve sammenligninger.

19.2.2 Spilsystemer som seniorerne

I disse ældste ungdomsår vil der for de bedste hold i princippet ikke være behov for nogen basale taktiske justeringer af spillet i forhold til, hvordan seniorerne spiller. De fleste hold vil være i stand til at spille med 1- eller 2-hæversystem, og mange vil også spille med positionsspecialisering. Stadigvæk skal du være opmærksom på, at specialiseringen ikke bliver til en begrænsning af den enkelte spillers udvikling. Det er derfor vigtigt, at alle stadig træner de basale elementer og derved fastholder deres udvikling på alle områder. Det vil også stadig være tilrådeligt en gang imellem at lade spillerne afprøve forskellige pladser, således at de ikke bliver for fastlåst i bestemte roller.

19.2.3 Fleksible taktiske systemer

Hvor det i de yngre år drejer sig om at lære spillerne de basale taktiske systemer, kan man i de ældste ungdomsår begynde at arbejde med mere fleksible og tilpassede systemer. På denne måde kan du forsøge at optimere holdets præstation gennem en udnyttelse af de styrker og svagheder, der er i spillertruppen.

Holdet kan også arbejde med at mestre flere forsvars- og blokadesystemer, således at man kan justere på holdet i forhold til kvaliteterne hos forskellige modstandere.

Et godt udgangspunkt er dog, at systemerne og systemskiftene ikke må blive mere komplekse* end, at spillerne kan følge med. Igen er reglen om at gøre det simpelt meget vigtig.

19.2.4 Taktisk forberedelse

Du skal i disse år vænne spillerne til, at man altid forbereder sig taktisk til en kamp. Dette kan ske via forskellige metoder gående fra de kortere eller længere møder over skriftligt materiale til videokigning. Alt sammen er afhængig af, hvilken situation man er i. Det væsentlige er, at spillerne lærer, at det at tænke volleyball før og under kampen er en meget vigtig bestanddel af spillet. Det er dog værd at understrege, at de taktiske krav bør være simplificerede, da rutinen og erfaringen sætter grænser for, hvor mange informationer en spiller kan bearbejde til noget konstruktivt. En massiv overload af information vil med stor sandsynlighed virke hæmmende på spillernes præstation. Kunsten for dig som træner er at forenkle de 2-3 væsentligste budskaber for den enkelte spiller og holdet og præsentere dem på en måde, der er brugbar for spilleren. Hele denne proces må meget gerne ske i en dialog med spillerne. Dels udvikler det spillerens taktiske forståelse, dels sikrer det, at spilleren har forstået og kan stå inde for den valgte taktik.

Vi vil dog også understrege, at det i sidste ende er dig som træner, der skal tage ansvar for at fastlægge valget af taktikken.

Egne notater:

20.1 ANBEFALINGER TIL DET MENTALE ASPEKT VED TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE

20.1.1 Mental træning bør være en integreret del af træningen

I de ældste ungdomsår bør det at arbejde bevidst med sine handlinger og sine attituder under træningen være en naturlig og integreret del af enhver træning. Du skal gøre dig bevidst om, hvad de mentale krav er til de enkelte øvelser, og gøre disse krav lige så tydelige for spillerne som de tekniske og taktiske krav. Denne mentale dimension vil måske ikke direkte blive opfattet som mental træning, men er i allerhøjeste grad et praktisk udtryk for en mental aktivitet, der har til formål at bedre præstationen.

Du skal endvidere bygge videre på de mentale teknikker, som spillerne har stiftet bekendtskab med, således at spilleren ser sig i stand til at kunne anvende relevante teknikker i givne situationer.

20.1.2 Træningsdagbog og evaluering

For de spillere, der arbejder med et elitært perspektiv, bør det i denne periode være helt naturligt at indføre en form for træningsdagbog, som forholder sig ikke kun til de fysiske parametre, men som også beskæftiger sig med de mentale aspekter af ens træning. Det kan være simple systemer, hvor man formulerer diverse målsætninger, som man kan evaluere på, men det kan også omfatte mere abstrakte emner som følelser og oplevelser under træning og kamp. I DVBF's talentcentre arbejder de bedste spillere med en elektronisk træningsdagbog som udfyldes en gang om ugen.

Alle spillere er forskellige, og de metoder, der kan hjælpe den ene spiller, er måske ikke den rigtige for en anden. Som træner skal du forsøge at hjælpe spillerne til at finde de metoder, der hjælper den enkelte bedst i sin udvikling og planlægning.

20.1.3 Spillerne skal inddrages i planlægningen

I denne alder vil de fleste spillere opleve, at skolen får en større betydning og kræver et større tidsforbrug. Samtidig begynder andre sider af livet at spille en vigtig rolle – og antallet af timer i døgnet er det samme. For at sikre at de fleste spillere bliver i volleyballsporten og, at de bedste kan bruge den nødvendige tid på træning, bør du tage spillerne med i planlægningen af træningsdoseringen. Dels kan man sikre, at det bliver gjort muligt for spillerne at træne i det omfang, som er forventet i miljøet, dels vil spilleren bedre kunne forstå de årsager, der ligger bag træningsplanlægningen. Dette kan øge chancen for, at spilleren bevarer motivationen, som selvsagt er meget væsentlig.

For yderligere uddykning af området henvises til bogen 'Gyldendals Idrætspsykologi' og DVBF's Talentcentermanual.



”Du skal gøre dig bevidst om, hvad de mentale krav er til de enkelte øvelser, og gøre disse krav lige så tydelige for spillerne som de tekniske og taktiske krav”

”Spillerne skal involveres i planlægningen af træningsdoseringen”

Egne notater:

”Styrketræningen kan, ved at være en væsentlig og integreret del af spillernes træningsliv, dels præstationsoptimere, dels skadesforebygge”

”De spillere, der træner seriøst, målrettet og meget, skal nu regne med at afsætte næsten en fjerdedel af den samlede træningsmængde til den fysiske udvikling”

Egne notater:

21.1 GENERELLE BETRAGNINGER OMKRING FYSISK TRÆNING I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE

21.1.1 Den fysiske træning optimeres

For de af spillerne, der har besluttet sig for at arbejde målrettet mod en udvikling, vil det nu være ganske vigtigt, at den fysiske træning udføres stabilt, seriøst og korrekt. Du skal konstant arbejde med en gradvis udvikling af potentialet hos den enkelte spiller.

21.1.2 Aerob* træning har stor betydning

For de fleste idrætsgrene vil det være af stor betydning for præstationen, at iltoptagelsen, udholdenheden, er på et vist niveau. Er man i for dårlig form, går det kraftigt ud over træningsindsatsen og restitutionstiden. I volleyball bør den aerobe* træning primært gennemføres som intensive boldøvelser, sekundært som intervaltræning.

21.1.3 Anaerob* træning skal vurderes

Anaerob* træning er vigtigt og har en god effekt, men ligesom i den pubertære periode bør prioriteringen vurderes nøje i forhold til disciplinens fysiske, tekniske og taktiske arbejdskrav. Det vil sige, at den ikke skal vægtes specielt højt i volleyball.

21.1.4 Styrketræningen kan blive tungere

Styrketræningen bør nu begynde for alvor. Ved at være en væsentlig og integreret del af spillernes træningsliv kan styrketræningen dels præstationsoptimere, dels skadesforebygge. Spillerne kan begynde at arbejde sig ned mod 3-4 gentagelser, som dog først bliver aktuelt i slutningen af denne periode. Du skal dog vurdere hver enkelt spillers kvaliteter og behov ved valget af belastning. Man kan fint arbejde med lidt flere gentagelser med mindre belastning, hvis det er behovet og niveauet hos den enkelte.

Generelt vil spillere, der har behov for styrke og fylde, skulle arbejde med omkring 8-10 gentagelser, mens spillere med behov for styrke og lav kropsvægt skal arbejde tungere med 3-5 gentagelser.

21.1.5 Indfør eksplosive helkropsøvelser

Som et væsentligt led i udviklingen kan spillerne nu begynde at arbejde med de klassiske vægtløftningsteknikker som træk, stød og dødløft. Disse øvelser træner den eksplosive kraftudviklings samspil med hele kroppen og er meget relevante for langt de fleste spillere. Det er dog væsentligt at understrege, at disse øvelser først må indføres, efter at spilleren har været igennem en meget grundig instruktion fra en kompetent træner. Ellers er skadesrisikoen for stor. Desuden skal spilleren i starten arbejde med ganske lette belastninger, indtil teknikken er på plads, så det giver mulighed for en senere forøgelse af belastningen.

21.1.6 Afsæt 20-25 % af træningstiden til fysisk træning

De spillere, der træner seriøst, målrettet og meget skal nu regne med at afsætte næsten en fjerdedel af den samlede træningsmængde til den fysiske udvikling.

21.2 ANBEFALINGER TIL FYSISK TRÆNING I VOLLEYBALL I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE

21.2.1 Principperne fra den pubertære periode kan fortsætte

Principperne omkring belastning, restitution og variation kan fortsættes i denne periode. Med den rette træning og rette progression vil vægttræningen i slutningen af perioden være at sammenligne med en voksens program. Vi anbefaler stadig at organisere en væsentlig del af den fysiske træning som holdtræning, hvis det er praktisk gennemførligt.

21.2.2 Periodisering* af den fysiske træning

Med den øgede træningsmængde og vigtigere og vigtigere kampperioder bliver der et behov for, at også den fysiske træning periodiseres. Ved at skrue op og ned på belastningsgraden hen over sæsonen kan du sikre dig, at spilleren får mulighed for at udvikle sine fysiske kvaliteter i lavintensive kampperioder og blot vedligeholde niveauet i de højintensive kampperioder.

Et godt bud på den fysiske træningsbelastning kan være 2-3 pr. uge med vægttræning i de lavintensive kampperioder og 1-2 pr. uge i de højintensive kampperioder. Derudover kan du justere hvert enkelt træningspas i forhold til den samlede belastning.

21.2.3 Individualisering af den fysiske træning

For de seriøse og målrettede spillere vil der efterhånden opstå et behov for, at de fysiske træningsprogrammer bliver individualiseret. På den måde kan du mere specifikt ramme de krav og mangler, der er hos den enkelte spiller. Hvis denne individualisering skal foregå, kræver det en stor viden samt masser af tid fra trænerens side. Mange klubber vælger at tilknytte en specialist til at arbejde med den fysiske træning af spillerne. Dette kan fungerer men vær dog opmærksom på, at den fysiske træner skal kende til volleyballspillet samt de planer, der ligger for den almindelige boldtræning og kampaktivitet. Faren er nemlig, at den fysiske træner kigger ensidigt på de optimale krav, der er til den fysiske træning, og derved risikerer at spolere den vigtigste træning – nemlig boldtræningen.



”Et godt bud på den fysiske træningsbelastning kan være 2-3 pr. uge med vægttræning i de lavintensive kampperioder og 1-2 pr. uge i de højintensive kampperioder”

”For de seriøse og målrettede spillere vil der efterhånden opstå et behov for, at de fysiske træningsprogrammer individualiseres”

Egne notater:

”Det er vigtigt, at det at spise og drikke opleves som noget sundt og positivt af de unge spillere”

22.1 GENERELLE BETRAGTNINGER OM KRING ERNÆRING

22.1.1 Følg de generelle kostanbefalinger

De anbefalinger, du kan give til dine spillere, adskiller sig ikke væsentligt fra de generelle anbefalinger til en sund kost. Det vil sige masser af frugt og grønt, væske primært som vand og en fordeling af energiindtaget, der holder sig inden for de anbefalede retningslinjer. Dvs. at ca. 55-60 E % (% af det daglige energiindtag) skal komme fra kulhydrater, maks. 10 E % fra tilsat sukker, 10-20 E % fra protein og 20-30 E % fra fedt.

22.1.2 Fokusér på sunde og positive madvaner

Det er vigtigt, at det at spise og drikke bliver oplevet som noget sundt og positivt af de unge spillere. Som træner kan man være med til at holde dette fokus ved at rådgive og vejlede spillerne til at spise sundt og rigeligt på de rigtige tidspunkter. Du skal samtidig undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning. Fokusér i stedet på deres trivsel og videregiv sunde og positive madvaner. Vejning og måling af kropssammensætning skal undgås blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus, og usikkerhederne ved måling af kropssammensætningen er store.

22.1.3 Spis meget og spis tit

Børn, der træner meget, skal spise meget. Så længe det er sunde madvarer, bør en ung spiller med stor træningsindsats spise i rigelige mængder. Kosten skal være varieret, i tilstrækkelige mængder og på de rette tidspunkter. Dvs. at de fleste børn og unge, ud over de 3 hovedmåltider, skal have 2-3 mellemmåltider i løbet af dagen, afhængig af træningsmængde og træningsintensitet.

22.1.4 Spisning i forhold til træning og kamp

Hvis man skal kunne præstere optimalt til træning eller kamp, er det vigtigt, at energi- og væskedepoterne er fyldt op. Tidligst 4 timer og senest 2 timer inden en aktivitet skal spillerne gerne have et større måltid, og i den sidste time op til skal de indtage et let måltid og drikke rigeligt med væske. På den måde sikrer spilleren sig, at kroppens energi- og væskedepoter er fuldt i stand til at levere den fornødne energi til arbejdet.

Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke. Det kan være en grovbolle, gulerod, frugt eller lignende. På den måde vil energidepoterne hurtigt blive fyldt op igen og restitutionen derved foregå hurtigere. Dette er specielt vigtigt, hvis man skal præstere flere gange på en dag eller har flere hårde dage i træk.

22.1.5 Kosttilskud og sportsdrikke

Normalt er kosttilskud ikke nødvendigt. Hvis man sørger for at spise sundt og varieret, herunder at huske grøntsager og frugt, bør den almindelige kost dække behovet for vitaminer og mineraler. Vi anbefaler, specielt i hårde træningsperioder eller i perioder, hvor kosten måske er utilstrækkelig, at indtage et multivitamin-mineralpræparat med 100 % anbefalet dagligt tilskud.

Indtag af sportsdrikke (4-8 % sukker og 50-70 mg salt pr. 1000 ml væske) anbefaler vi ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt aktiviteter under varme forhold. Nogle spillere kan have problemer med at indtage sportsdrik under en aktivitet. Her anbefaler vi at have bananer, druesukker eller lignende parat til at indtage sammen med vand.

22.1.6 Træneren er en rollemodel

Ligesom i alle andre sammenhænge vil træneren også være en rollemodel, hvad angår ernæring. Derfor anbefaler vi, at du som træner tænker over hvornår og hvad du spiser, således at det kan få en positiv afsmittende ef-

fekt på spillerne. En træners eventuelle rygning eller indtagelse af alkohol bør ikke ske, når træneren er sammen med sine spillere.

22.1.7 Yderligere information

Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark har lavet en del glimrende materiale som kan bestilles på deres hjemmesider. Derudover afholder Team Danmark jævnligt ernæringskurser for eliteidrætsudøvere. Dato og sted kan findes på Team Danmarks hjemmesider. Disse kurser har deltagerbetaling.

Hvis du som træner får mistanke om, at en spiller har problemer omkring kostindtag eller vægt, skal du kontakte spillerens forældre. Ved behov for vejledning/sparring kan træneren henvende sig til kontaktpersoner i Danmarks Idræts-Forbund.

Se www.dif.dk

22.2 GODE RÅD TIL ERNÆRINGEN I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE

- Spillere i denne aldersgruppe skal så vidt muligt følge de kostanbefalinger der er til voksne. For de spillere, der træner meget, skal energiandelen af kulhydrater i kosten ligge tæt ved 60 %.
- De spillere, der træner meget, vil oftest opleve en hverdag, hvor de tager tidligt hjemmefra i skole og ofte ikke kommer hjem, før træningen er overstået om aftenen. Nogle vil endda i løbet af en dag have 2 træningspas. Disse spillere skal have hjælp til at planlægge deres måltider i denne travle hverdag, således at de får et højt nok energiindtag fordelt på flere måltider. Specielt denne gruppe af spillere anbefaler vi, sammen med forældrene, at deltage i Team Danmarks regionale kurser i basal sportsernæring. Se www.teamdanmark.dk eller kommunernes hjemmesider.



Egne notater:

Egne notater:

23 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE

GENERELLE ANBEFALINGER

- Langt de fleste idrætsgrene har et betydeligt frafald i disse årgange, så derfor er det en vigtig målsætning med denne aldersgruppe at fastholde dem i sporten
- Personlige udviklingsmål og dialog mellem træner og spiller omkring disse, kan være med til at sætte nye udfordringer for spilleren og dermed fastholde denne i sporten
- Det er så godt som umuligt at rumme mere end én idrætsgren, hvis den skal dyrkes på seriøst plan
- Spillerne skal arbejde med at kunne præstationsoptimere på både det taktiske, tekniske, fysiske og mentale område
- Kravene til trænerens idrætsspecifikke viden bliver øget. Det er ikke længere nok at være en god motivator, positiv type etc. Spillerne forventer nu, at træneren også kan præstere med sin tekniske og taktiske viden
- Det er vigtigt at arbejde med spillernes identitet og personlighed både på og uden for banen. Specielt bør temaer som alkohol, tobak og doping diskuteres
- En volleyballspiller er sent færdigudviklet, og det kan derfor være svært at spå præcist om spillerens endelige potentiale på diverse positioner. Vær derfor ikke for fastlåst omkring positionsspecialisering
- Det samlede tidsforbrug på volleyballaktiviteter bør ligge mellem 13 og 25 timer pr. uge for eliten

ANBEFALINGER TIL METODIKKER

- Træneren skal nu vurdere fra situation til situation, hvilken instruktionsform der vil være den rette
- Små grupper vil være oplagt til specifikke tekniske elementer, mens de større grupper vil egne sig til de komplekse* taktiske situationer
- Ved feedback og evaluering af spillerne kan træneren i højere grad benytte sig af coachingprincipper
- En stor del af træningen bør foregå meget funktionelt
- Det vil jævnligt være nødvendigt at arbejde med en forbedring af teknikken gennem mere formelle* øvelser med specifikt fokus

ANBEFALINGER TIL DEN TEKNISKE TRÆNING

- Tekniktræning er et livslangt projekt
- En større del af den tekniske træning skal individualiseres i forhold til spillerens primære position
- Ved at evaluere teknikken anvendelse i stressede trænings- og kampsituationer kan du få et feedback på om spilleren mestrer teknikken, eller om der er ting, spilleren skal revurdere og justere
- Det er væsentligt jævnligt at skabe de træningsrum, hvor den tekniske udvikling kommer i fokus

ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE TRÆNING

- Træneren bør involvere spillerne i forskellige taktiske diskussioner
- Målet er at uddanne spillerne til at være så kloge, at de bliver i stand til selv at foretage de rigtige valg på banen
- Taktisk forberedelse skal ske gennem videokigning, statistikker og skriftlige oplæg
- De fleste hold vil være i stand til at spille med 1- eller 2-hæversystem og mange vil også spille med positionsspecialisering
- Spillerne skal lære, at det at tænke volleyball før, under og efter kampen er en meget vigtig bestanddel af spillet

ANBEFALINGER TIL DEN MENTALE TRÆNING

- Træneren skal gøre sig bevidst om, hvad de mentale krav er til de enkelte øvelser, og gøre disse krav lige så tydelige for spillerne som de tekniske og taktiske krav
- Spilleren skal gøres i stand til at kunne anvende relevante mentaltræningsteknikker i givne situationer
- For de spillere, der arbejder med udvikling som målsætning, bør det i denne periode være helt naturligt at føre en form for træningsdagbog, som forholder sig ikke kun til de fysiske parametre, men som også beskæftiger sig med de mentale aspekter af ens træning
- For at sikre, at de fleste spillere bliver i volleyballsporten, og at de bedste kan bruge den nødvendige tid på træning, bør spillerne tages med i planlægningen af træningsdoseringen

ANBEFALINGER TIL DEN FYSISKE TRÆNING

- Ved at være en væsentlig og integreret del af spillernes træningsliv kan styrketræningen dels præstationsoptimere, dels skadesforebygge
- Erfarne spillere med behov for styrke og lav kropsvægt skal arbejde hen mod tungere belastning med 3-5 gentagelser
- Afsæt 20-25 % af træningstiden til fysisk træning
- Den fysiske træningsfrekvens kan være 2-3 gange med vægttræning i de lavintensive kampperioder og 1-2 gange i de højintensive kampperioder

ANBEFALINGER TIL TRÆNING OG ERNÆRING

- Børn, der træner meget, skal spise meget. Varieret kost i tilstrækkelige mængder på de rette tidspunkter er det væsentlige
- Undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning
- Fokuser på de unges trivsel og videregiv sunde og positive madvaner
- Vejning og måling af kropssammensætning skal undgås blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus, og usikkerhederne ved måling af kropssammensætning er store
- Ved at træneren optræder som en positiv og ikke fordømmende rollemodel, kan spillerne påvirkes konstruktivt
- Indtag af sportsdrikke (4-8% sukker og 50-70 mg salt pr. 100 ml væske) er aktuelt ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt under varme forhold
- Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke
- Får træneren mistanke om, at der er problemer omkring mad/vægt/spiseforstyrrelser, skal træneren kontakte forældrene
- Spillerne skal hjælpes til at planlægge den travle hverdag, således at de får nok føde og væske i løbet af dagen

SAMMENFATNING



24.1 SAMMENFATNING AF DE OVERORDNEDE ANBEFALINGER TIL VOLLEYBALLTRÆNINGEN

I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Træneren skal sørge for, at træningsmiljøet er sjovt, udfordrende og legepræget• Træneren skal opstille værdirammer for børnenes opførsel og ageren på og uden for banen• En spiller skal udsættes for mange motoriske udfordringer gennem varieret træning og deltagelse i flere forskellige slags idrætsgrene• Du kan sagtens bruges konkurrencemomenter i træningen, men du må ikke vægte dem så højt, at de skaber flere tabere end vindere og bliver indbegrebet af selve træningen• Bolden skal inddrages i så mange af vores aktiviteter som muligt• Det er væsentligt at udnytte de muligheder, der er i forskellige øvelser, til at tænke volleyballteknik• Spilleren skal i de sidste par år af perioden være fuldt bekendt med alle grundslag• Den samlede aktivitetsmængde, træning, kampe, transport og forberedelse bør i slutningen af perioden ligge på 7 til 12 timer pr. uge.
I DEN PUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Spillerne skal opdrages til sunde træningsrammer• Læg mere og mere vægt på de idrætsspecifikke færdigheder• En øgning af muskelstyrken vil hjælpe spilleren til dels at styre kroppen bedre, dels nedsætte risikoen for skader.• Den mentale træning skal have større plads, dels som et integreret element i diverse boldøvelser, men også gennem mere specifikke øvelser, samtaler og diskussioner.• Det er vigtigt at bruge både procesmetoden og den kompetitive* metode i træningen• Du skal i træningen stille krav til disciplin, koncentration og helhjertet indsats, men også give plads til de udfald og variationer, der kan opstå hos spillerne• Hvis en spiller skal have muligheden for at udvikle sig optimalt, bør han/hun nu begynde at koncentrere sig om 1-2 sportsgrene• Det samlede tidsforbrug på volleyball bør ligge mellem 10 og 15 timer pr. uge for eliten
I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Langt de fleste idrætsgrene har et betydeligt frafald i disse årgange, så derfor er det en vigtig målsætning med denne aldersgruppe at fastholde dem i sporten• Personlige udviklingsmål og dialog mellem træner og spiller omkring disse, kan være med til at sætte nye udfordringer for spilleren og dermed fastholde denne i sporten• Det er så godt som umuligt at rumme mere end én idrætsgren, hvis den skal dyrkes på seriøst plan• Spillerne skal arbejde med at kunne præstationsoptimere på både det taktiske, tekniske, fysiske og mentale område• Kravene til trænerens idrætsspecifikke viden bliver øget. Det er ikke længere nok at være en god motivator, positiv type etc. Spillerne forventer nu, at træneren også kan præstere med sin tekniske og taktiske viden• Det er vigtigt at arbejde med spillernes identitet og personlighed både på og uden for banen. Specielt bør temaer som alkohol, tobak og doping diskuteres• En volleyballspiller er sent færdigudviklet, og det kan derfor være svært at spå præcist om spillerens endelige potentiale på diverse positioner. Vær derfor ikke for fastlåst omkring positionsspecialisering• Det samlede tidsforbrug på volleyballaktiviteter bør ligge mellem 13 og 25 timer pr. uge for eliten

24.2 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL METODIKKER I VOLLEYBALLTRÆNINGEN

I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Træneren skal være den, der udstikker målene og vejen til disse• Instruktionen bør primært foregå med få ord og mange demonstrationer• De ord, der bliver knyttet til instruktionen skal være klare og tydelige og meget gerne bære præg af nøgleord*• Træneren skal skabe et procesorienteret* miljø, der giver plads til udvikling og rum til at fejle. Konkurrence-momentet bør gradvis indføres, men må ikke være dominerende i denne aldersgruppe• Træneren skal fremhæve og rose de positive ting, en spiller gør, og når du retter, skal det ske i en fremadrettet optik• Det meste af tiden skal spillerne træne i små grupper, parvis eller individuelt• En børnetræner fremstår i høj grad som en rollemodel for spillerne. Børnenes opførsel bliver et spejlbillede af den fremtræden og ageren, som træneren har• En central placering af træneren i øvelser kan højne kvaliteten, men må ikke betyde, at spillerne skal stå i lange køer. Lav hellere mindre grupper og lad træneren indgå i grupperne på skift• Forsøg at tilknytte flere hjælpetrænere til hver træningsgruppe – gerne forældre• Sæt jævnligt de formelle* kast, slag, skridtmønstre etc. ind i de funktionelle* sammenhænge
I DEN PUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Det er primært den deduktive* instruktionsform, der dominerer. Som et led i udviklingen skal du begynde at arbejde med små taktiske opgaver under træning, hvor spillerne skal finde løsninger på egen hånd eller i grupper• Inddrag video i træningen. Enten ved at vise klip af andres præstationer eller ved at optage og evaluere spillerens præstation• Spillerne kan modtage besked af mere kompleks karakter, men tag altid et simpelt udgangspunkt i teknikker, øvelser og forklaringer• Du kan begynde en gradvis tilvænning til coachingprincipperne• Kombiner fokus på processen med et øget fokus på mål og resultater• Der vil blive et behov for flere øvelser i større grupper, men det er ikke hensigtsmæssigt at lade størstedelen af træningen være i store grupper. Risikoen for, at kvaliteten bliver for lav er stor.• Find den rette balance mellem øvelser med en 0-fejlsfilosofi og øvelser, der flytter de maksimale præstationsgrænser for spillerne.
I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Træneren skal nu vurdere fra situation til situation, hvilken instruktionsform der vil være den rette• Små grupper vil være oplagt til specifikke tekniske elementer, mens de større grupper vil egne sig til de komplekse* taktiske situationer• Ved feedback og evaluering af spillerne kan træneren i højere grad benytte sig af coachingprincipper• En stor del af træningen bør foregå meget funktionelt• Det vil jævnligt være nødvendigt at arbejde med en forbedring af teknikken gennem mere formelle* øvelser med specifikt fokus

24.3 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL TEKNIKTRÆNINGEN I VOLLEYBALL

I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Målet med den tekniske træning i alle idrætter er, at sætte spilleren i stand til at opnå de ønskede resultater ved at kunne udføre bestemte bevægelser i forhold til tid og rum• Udvikling af kroppens ABC er et nødvendigt fundament, for at man senere hen kan tilegne sig og forfine specifikke teknikker• Sideløbende med udviklingen af kroppens ABC er det en fordel, hvis man allerede fra 7-8-årsalderen begynder at træne sportens ABC• Man bør i høj grad benytte bevægelser på volleyballbanen samt kaste-, gribe- og slagteknikker fra volleyballspillet som midler til at opnå en bred motorisk udvikling• Ved indførelse af nye teknikker er det væsentligt, at de enkelte teknikker får lov at bundfælde sig, før de næste bliver indført• Optimalt skal en spiller indplaceres på det sted i udviklingsmodellen, hvor vedkommende bliver udfordret tilpas i forhold til alder og niveau• Hold fokus på de tekniske basisregler
I DEN PUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Vækst og udvikling af kroppen gør, at den kontrol og det styrkeniveau, spilleren har udviklet sine teknikker efter, begynder at ændre sig• En for tidlig positionsspecialisering kan afskære spilleren fra at få den fulde forståelse af sin idræt samt fastlåse vedkommende for tidligt i sin udvikling• Spil fingerslag og baggerslag, serv, smash og blokér i en masse varierede øvelser, der stiller forskellige krav til længde, højde, hastighed og vinkler• Jo bedre en spiller og et hold bliver, desto større del af den tekniske træning kan placeres i mere og mere funktionelle* rammer• Spillernes motoriske apparat er nu nok udviklet til at kunne tilegne sig alle volleyballteknikker• Vi skal udvikle volleyballspillere, der mestrer grundspillet så godt, at de har overskud til at lave de ekstraordinære ting i kamp• Spillerne skal lære, hvor de skal fokusere i spilsituationerne, for at kunne forudse spiludviklingen bedst muligt• For spillernes generelle udvikling på lang sigt bør alle tilegne sig de basale tekniske og taktiske karakteristika for de forskellige positioner
I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Tekniktræning er et livslangt projekt• En større del af den tekniske træning skal individualiseres i forhold til spillerens primære position• Ved at evaluere teknikkens anvendelse i stressede trænings- og kampsituationer kan du få et feedback på om spilleren mestrer teknikken, eller om der er ting, spilleren skal revurdere og justere• Det er væsentligt jævnlige at skabe de træningsrum, hvor den tekniske udvikling kommer i fokus

24.4 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL DEN TAKTISKE TRÆNING I VOLLEYBALL

I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Børnenes evne til abstrakt tænkning er ikke færdigudviklet endnu, og de vil derfor have svært ved at forstå og overskue taktiske systemer, handlinger og overvejelser• Ved at arbejde med banens bredde og dybde samt højde og hastighed på boldene kan du skærpe spillernes interesse for og opmærksomhed på, hvordan disse begreber kan få indflydelse på spillet.• Opbyg så mange boldøvelser som muligt således, at spillerens bevægelser og placering relaterer sig til linjer, net, bold samt med- og modspillere• Lav spil, hvor der er færre spillere på det ene hold, således at spillerne forstår de muligheder, der ligger i en taktisk placering af en bold• Ved at følge systemerne på de forskellige levels i Kidsvolley er du sikker på, at spillerne får den rigtige udvikling i spilforståelsen og de taktiske elementer i spillet• Træneren skal vurdere, om intensiteten og antallet af boldberøringer er tilstrækkeligt højt i 6-personers volleyball til, at overgangen bør ske. Generelt set er der ingen grund til at forlade Kidsvolley for tidligt• Når du påbegynder 6-personers volleyball anbefaler vi at spille med et simpelt betonsystem• Vi anbefaler tidligt at gå over til 3-2-1 forsvarssystem og halvmåne i modtagning
I DEN PUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Spillerne kan nu bedre forstå tankerne bag de forskellige taktikker og bedre omsætte det til handling.• Du bør starte med at få styr på eget hold, dernæst modstanderne og til sidst kigge på samspillet mellem eget hold og modstanderne• Man skal i øvelserne begynde at fokusere på detaljerne i spillernes placering på banen, i forhold til bolden, hinanden og modspillerne.• Enhver handling i en volleyballkamp er betinget af et valg hos den enkelte spiller. Lær spillerne at foretage disse valg• Teen 2 spillet, 2 mod 2 eller 3 mod 3 på badmintonbane, er et glimrende supplement til det almindelige 6 mod 6 spil – også for de allerbedste spillere.• Vi anbefaler i den første periode at arbejde med at alle spillere hæver fra position 1• I løbet af perioden anbefaler vi at overgå til et 2-hæversystem og derved begynde den første specialisering af hæverne• I slutningen af perioden bør de bedste hold overgå til 1-hæversystemet• Lad spillerne afprøve flere pladser. Derved vil den brede spilforståelse stige hos den enkelte spiller, således at de bliver omstillingsparate siden hen
I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Træneren bør involvere spillerne i forskellige taktiske diskussioner• Målet er at uddanne spillerne til at være så kloge, at de bliver i stand til selv at foretage de rigtige valg på banen• Taktisk forberedelse skal ske gennem videokigning, statistikker og skriftlige oplæg• De fleste hold vil være i stand til at spille med 1- eller 2-hæversystem og mange vil også spille med positions-specialisering• Spillerne skal lære, at det at tænke volleyball før, under og efter kampen er en meget vigtig bestanddel af spillet

24.5 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL DEN MENTALE TRÆNING I VOLLEYBALL

I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Den væsentligste opgave for dig som træner er at hjælpe med til, at børnene får en positiv selvopfattelse• Ved at være meget opmærksom på at stille krav tilpasset den enkeltes niveau kan du sikre, at spillerne går fra træningen med oplevelsen af, at der er noget, de er gode til• Kunsten for træneren er at kunne flytte grænserne for spillernes kompetencer i det rette tempo• Brug verbale billeder til at visualisere forskellige teknikker og attituder• De aktiviteter og de omgangstoner og attituder, du arbejder med, vil blive et udtryk for ånden i klubben og direkte påvirke spillerens oplevelse af at komme til træning og kampe
I DEN PUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Spillerne er modne til at modtage mere decideret mentaltræning• Inddrag følgende teknikker i små bidder, således at spilleren i slutningen af perioden har stiftet bekendtskab med dem alle:<ul style="list-style-type: none">SpændingsreguleringVisualiseringMålsætningKonstruktive evalueringerKoncentrationKonkurrencestrategierIndre dialogSelvtillid• Inddrag den enkelte spiller i træningsplanlægningen• Ved at kombinere den tekniske og taktiske træning med mentale udfordringer kan du opnå en synergi mellem de forskellige træningsformer• Ved at bevidstgøre spillerne om deres adfærds indflydelse på egen og holdets præstation kan du som træner fremme de positive tendenser og nedtone de værste negative udbrud hos spillerne.• Det er udviklende for spillernes bevidsthed at begynde at forholde sig til egne målsætninger gennem arbejdet med træningsdagbog og evalueringer af egen indsats
I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Træneren skal gøre sig bevidst om, hvad de mentale krav er til de enkelte øvelser, og gøre disse krav lige så tydelige for spillerne som de tekniske og taktiske krav• Spilleren skal gøres i stand til at kunne anvende relevante mentaltræningsteknikker i givne situationer• For de spillere, der arbejder med udvikling som målsætning, bør det i denne periode være helt naturligt at føre en form for træningsdagbog, som forholder sig ikke kun til de fysiske parametre, men som også beskæftiger sig med de mentale aspekter af ens træning• For at sikre, at de fleste spillere bliver i volleyballsporten, og at de bedste kan bruge den nødvendige tid på træning, bør spillerne tages med i planlægningen af træningsdoseringen

24.6 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL DEN FYSISKE TRÆNING I VOLLEYBALL

I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Det er væsentligt for den motoriske udvikling og en senere succesfuld specialisering, at de yngste spillere bliver udsat for en træning, der udvikler de basale kropslige færdigheder• Kroppen er i denne alder meget modtagelig for træning af hurtighed, motorik og koordination• Allerede i de unge år kan man med stor fordel begynde at arbejde med let muskeltræning med egen krop, elastikker og medicinbolde• Decideret vægttræning anbefaler vi ikke, og løft med maksimale belastninger er ikke tilladt i denne aldersgruppe• Du bør arbejde med diverse bevægelighedsøvelser, hvor spillerne træner den frie bevægelighed i alle led• I alle aldersgrupper er det meget vigtigt at være opmærksom på, at spilleren ikke løber ind i overbelastnings-skader• Forskellige former for udfordrende forhindringsbaner kan træne evnen til at koordinere ben og fødder• Varierede springbaner kan fremme udviklingen af den gode springer• Du skal lave stabiliseringsøvelser, gennem varierende former for mave- og rygøvelser
I DEN PUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Spilleren skal gennem fysisk træning styrke kroppens strukturer og derved nedsætte risikoen for skader• Vi anbefaler, at 15-20 % af træningstiden bliver afsat til forskellige former for fysisk træning• Det er vigtigt at lave et øvelsesprogram, der sikrer, at alle større muskelgrupper bliver trænet• Efter at have gennemført den lette styrketræning i et års tid kan spillerne begynde den deciderede vægttræning• Der skal det første hele år arbejdes med små vægte og mange repetitioner (12-15)• Mod slutningen af perioden er den stabile spiller nede på ca. 8 gentagelser over 2-4 sæt• Variér træningen og træn med en jævn progression• For at kroppen skal kunne nå at restituere fuldt ud, skal der være mindst én dag imellem de tunge vægttræningspas, og spillerne må højst træne vægttræning 3 gange om ugen• Træn kredsløbet som en integreret del af boldtræningen. Supplér evt. med intervalløb• Test springhøjden med jævne mellemrum (ca. hver 3. måned)• Træn med optimal bevægelighed i alle led
I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE
<ul style="list-style-type: none">• Ved at være en væsentlig og integreret del af spillernes træningsliv kan styrketræningen dels præstationsoptimerer, dels skadesforebygge• Erfarne spillere med behov for styrke og lav kropsvægt skal arbejde hen mod tungere belastning med 3-5 gentagelser• Afsæt 20-25 % af træningstiden til fysisk træning• Den fysiske træningsfrekvens kan være 2-3 gange med vægttræning i de lavintensive kampperioder og 1-2 gange i de højintensive kampperioder

24.7 SAMMENFATNING AF ANBEFALINGER TIL ERNÆRING OG IDRÆT

GENERELT

- Børn der træner meget skal spise meget. Varieret kost, i tilstrækkelige mængder på de rette tidspunkter er det væsentlige.
- Undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning
- Fokuser på de unges trivsel og videregiv sunde og positive madvaner
- Vejning og måling af kropssammensætning skal undgås blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus og usikkerhederne ved måling af kropssammensætning er store
- Ved at træneren optræder som en positiv og ikke fordømmende rollemodel, kan spillerne påvirkes konstruktivt
- Indtag af sportsdrikke (4-8% sukker og 50-70 mg a pr. 100 ml væske).er aktuelt ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt under varme forhold
- Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke
- Får træneren mistanke om, at der er problemer omkring mad/vægt/spiseforstyrrelser skal træneren kontakte forældrene

I DEN PRÆPUBERTÆRE PERIODE

- Børn, der træner meget, skal spise meget. Varieret kost i tilstrækkelige mængder på de rette tidspunkter er det væsentlige
- Undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning
- Fokuser på de unges trivsel og videregiv sunde og positive madvaner
- Vejning og måling af kropssammensætning skal du undgå blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus, og usikkerhederne ved måling af kropssammensætning er store
- Ved at du som træner optræder som en positiv og ikke fordømmende rollemodel, kan du påvirke spillerne konstruktivt
- Indtag af sportsdrikke (4-8 % sukker og 50-70 mg salt pr. 100 ml væske) er aktuelt ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt under varme forhold
- Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke
- Får træneren mistanke om, at der er problemer omkring mad/vægt/spiseforstyrrelser, skal træneren kontakte forældrene
- Ved selv at have en sund madpakke med til stævner og organisere, at holdet indtager maden i fællesskab, kan træneren skabe trygge og gode situationer omkring spisningen.
- Fælles vandpauser og samtaler om, hvor meget man skal have drukket i løbet af en træning, er en god idé til at lære spillerne at indtage væske under aktiviteterne

I DEN PUBERTÆRE PERIODE

- Børn, der træner meget, skal spise meget. Varieret kost i tilstrækkelige mængder på de rette tidspunkter er det væsentlige
- Undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning
- Fokuser på sunde og positive madvaner
- Vejning og måling af kropssammensætning er forbudt blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus og usikkerhederne ved måling af kropssammensætning er store
- Ved at du optræder som en positiv og ikke fordømmende rollemodel, kan du påvirke spillerne konstruktivt
- Indtag af sportsdrikke (4-8 % sukker og 50-70 mg salt pr. 100 ml væske) er aktuelt ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet, eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt under varme forhold
- Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke
- Får du mistanke om, at der er problemer omkring mad/vægt/spiseforstyrrelser, skal du kontakte forældrene
- Specielt i denne periode er det vigtigt, at du hjælper spillerne til at forstå, at de skal spise meget. Kroppens væksttempo kræver en del energi, vitaminer og mineraler som skal tilføres gennem en sund, varieret og rigelig kost.
- Du skal fastholde dit fokus på spillerens trivsel og på dennes fysiske udvikling

I DEN POSTPUBERTÆRE PERIODE

- Børn, der træner meget, skal spise meget. Varieret kost i tilstrækkelige mængder på de rette tidspunkter er det væsentlige
- Undgå at fokusere på de unges vægt og kropssammensætning
- Fokuser på de unges trivsel og videregiv sunde og positive madvaner
- Vejning og måling af kropssammensætning skal undgås blandt børn og unge, da det skaber negativ fokus, og usikkerhederne ved måling af kropssammensætning er store
- Ved at træneren optræder som en positiv og ikke fordømmende rollemodel, kan spillerne påvirkes konstruktivt
- Indtag af sportsdrikke (4-8% sukker og 50-70 mg salt pr. 100 ml væske) er aktuelt ved mere end 60 min. hård fysisk aktivitet eller ved flere ganges daglig træning/kamp samt under varme forhold
- Umiddelbart efter en aktivitet er det vigtigt at få lidt at spise og rigeligt at drikke
- Får træneren mistanke om, at der er problemer omkring mad/vægt/spiseforstyrrelser, skal træneren kontakte forældrene
- Spillerne skal hjælpes til at planlægge den travle hverdag, således at de får nok føde og væske i løbet af dagen



UDPLUK AF STYRKE-, KOORDINATIONS- OG BALANCEØVELSER INSPIRERET AF MATS MEJ-DEVI

Alle øvelser kan udføres på gulv uden redskaber. Flere af øvelserne udføres dog bedst på en gymnastikmåtte og med bare tæer.

1	Op og ned på tæer på to fødder. Kan også udføres med lukkede øjne
2	Op og ned på tæer på en fod. Kan også udføres med lukkede øjne
3	Bevæge sig frem og tilbage ved kun at benytte tæerne til at skubbe/trække med
4	Gang forlæns og baglæns på indersiden/ydersiden af fødderne
5	Hoppe med landing på to eller ét ben.
6	Hoppe med let skub fra makker ved landing på to eller ét ben.
7	Hoppe med ¼, ½ eller 1/1 rotation
8	Hoppe med knæ til bryst samt ¼, ½ eller 1/1 rotation
9	Pyramidegang forlæns (hænder og fødder strakt i gulv, numsen spidst i vejret)
10	Pyramidegang baglæns
11	Pyramidegang sidelæns
12	Pyramidegang med rotationer, 1 eller 2 (Husk at skifte rotationsretning)
13	Sprællehop forlæns og baglæns med 1, 2 eller 3 hop i hver stilling
14	Sprællehopvariationer med arme/ben bevægelsen omvendt af normal
15	Fremad hop-hop-hop med knæløft
16	Fremad hop-hop-hop med knæløft – kombinér med ½ rotation og evt. rulle
17	Almindelige benkoordinationsøvelser, forlæns, sidelæns, baglæns
18	Pyramidestilling. "Hop" forlæns/baglæns ved vægtforflytninger mellem ben og arme
19	Pyramidestilling. Flyt armene fremad til man ligger fladt, flyt benene op igen
20	Pyramidestilling. Flyt benene bagud til man ligger fladt, flyt armene op igen
21	Rulle på langs som tømmer, altså helt stiv uden at bruge arme og ben.
22	Kombinér ruller, afbrudt af mave, arme, ryg øvelser
23	Trillebør hvor der holdes i benene
24	Trillebør hvor der ikke holdes fast i benene
25	Hvil på venstre ben, højre arm - Studs fremad (også højre ben, venstre arm)
26	Studs fra og til henholdsvis venstre ben/højre arm – højre ben/venstre arm
27	Lig fladt på tæer og albuer – løft hoften op og ned
28	Lig fladt på tæer og albuer – lad skiftevis højre og venstre hofte røre gulvet
29	Lig fladt på hænder og tæer. Løft skiftevis én arm, ét ben, ben/arm

Øvelserne kan bruges som dele af et opvarmningsprogram eller som dele af et fysisk træningsprogram.

KILDER:

Aldersrelateret træning – Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge, Team Danmark 2006

Talentcentermanual 2008, Dansk Volleyball Forbund 2008

Idrættens Træningslære, Danmarks Idræts-Forbund & GAD 2007

Kidsvolley 0-2, Dansk Volleyball Forbund 2008

Kidsvolley 3-5, Dansk Volleyball Forbund 2008

Teenvolley 1-2, Dansk Volleyball Forbund 2008

Teenvolley 3-4, Dansk Volleyball Forbund 2008

Coaching* Volleyball, Carl McGown, Hilde Fronske and Launa Moser, Allyn & Bacon 2004

Gyldendals Idrætspsykologi, K. Henriksen, M. Hansen og J. Hansen, Gyldendalske Boghandel, 2007

Webadresser

Dansk Volleyball Forbund - www.volleyball.dk

Team Danmark - www.teamdanmark.dk

Talentcenter Danmark - www.tcdanmark.dk

Kidsvolley - www.kidsvolley.net

Teenvolley - www.teenvolley.dk

Danmarks Idræts-Forbund - www.dif.dk

ORDLISTE ATK

Aerob træning	Træning af kredsløbets evne til optage og omdanne ilten til energi, således at man kan arbejde i længere tid ved en middelbelastning
Anaerob træning	Træning af kredsløbets evne til at arbejde med høj intensitet i kortere tid
Coaching	Instruktionsform hvor træneren involverer spilleren i løsningen af et problem gennem at stille spørgsmål
Deduktiv læringsform	Undervisningsmetode hvor instruktøren bestemmer mål og midler i læreprocessen
Eksplodingsstyrke	Kroppens evne til at udvikle høj kraft på kort tid
Formelle øvelser	Øvelser der isoleret træner primært tekniske, men også afgrænsede taktiske, detaljer
Funktionelle øvelser	Øvelser der tager direkte afsæt i spilsituationer og træner elementer som de ser ud i det fulde spil
Induktiv læringsform	Undervisningsmetode hvor deltagerne har indflydelse på mål og midler i læreprocessen
Kompetitiv træning	Træningsmetode der bruger konkurrencen og pointtællingen som væsentlig motivation og skaber af et fokuseret træningsmiljø
Komplekse øvelser	Øvelser der indeholder flere deltagere og arbejder med sammensatte tekniske og taktiske udfordringer
Nøgleord	Ord der kort og præcist beskriver udførelsen af specifikke tekniker
Procesorienteret træning	Træningsmetode hvor der lægges fokus på udførelsen af de ønskede handlinger og den proces spilleren gennemgår
Periodisering	En bevist opdeling af sæsonen i perioder hvor der arbejdes mere eller mindre intensivt med henblik på formtopning i bestemte konkurrencer
Resultatorienteret træning	Træningsmetode hvor der lægges fokus på resultatet af de udførte handlinger
Sideout	Den fase af spillet hvor holdet modtager serveren og gennemfører første angreb
Transition	Den fase af spillet hvor holdet blokerer og forsvarer modstanderens angreb og vender spillet til eget angreb
Vind/tab koden	Den indbyggede grundide i sport, hvor der altid vil kunne kåres en vinder eller en taber ud fra resultatet af konkurrencen

PLANLÆG DIN TRÆNING:

Volleyballtræning

Sted:	Dato:	Tid:	Niveau:
Antal:	Baner:	Træner(e):	Tema:

Beskeder:	Fokuspunkter:
-----------	---------------

Opvarmning:

Øvelse:	Øvelse:	Øvelse:
Nøgleord:	Nøgleord:	Nøgleord:

Øvelse:	Øvelse:	Øvelse:
Nøgleord:	Nøgleord:	Nøgleord:

Afslutning:



Det er med stor glæde, at Dansk Volleyball Forbund kan udgive dette hæfte omhandlende børne- og ungdomstræning.

Den store satsning på Kidsvolley, som blev påbegyndt omkring år 2002, og som siden er blevet suppleret med Teenvolley og et struktureret talantarbejde, har betydet, at vi nu står med en større mængde børne- og ungdomsspillere end nogensinde før.

Denne store mængde af unge volleyballspillere stiller selvsagt større krav til både kvantiteten og kvaliteten af vores børne- og ungdomstrænere. Heldigvis har mange forældre meldt sig som trænere, specielt på de laveste niveauer, og har været kraftigt medvirkende til, at klubberne har kunnet modtage de mange nye volleyballspillere.

Det er vores håb, at alle disse mange frivillige trænere og ledere i dansk ungdomsvolleyball, nye som gamle, i dette hæfte vil finde gode råd, hjælp og inspiration til at arbejde videre med at fastholde vores mange nye spillere, at tiltrække endnu flere spillere og hele tiden sørge for, at alle får en positiv, udviklende og sund oplevelse ved at deltage i vores fantastiske sport.

Erik Jacobsen, Formand for Dansk Volleyball Forbund



Udgiver

Dansk Volleyball Forbund og
Team Danmark

Redaktion

Sven Brix
Mikael Trolle
Stig Eiberg
Peter Morell
Kasper Lindberg

Forfatter

Sven Brix

Foto

Photoevent

Layout og tryk

Formegon ApS

Salg og distribution

Dansk Volleyball Forbund
Idrættens Hus
2605 Brøndby
43262714
www.volleyball.dk

1. udgave, 2. oplag 2010

ISBN 978-87-990070-3-5

 KidsVolley

 TeenVolley



TEAM DANMARK