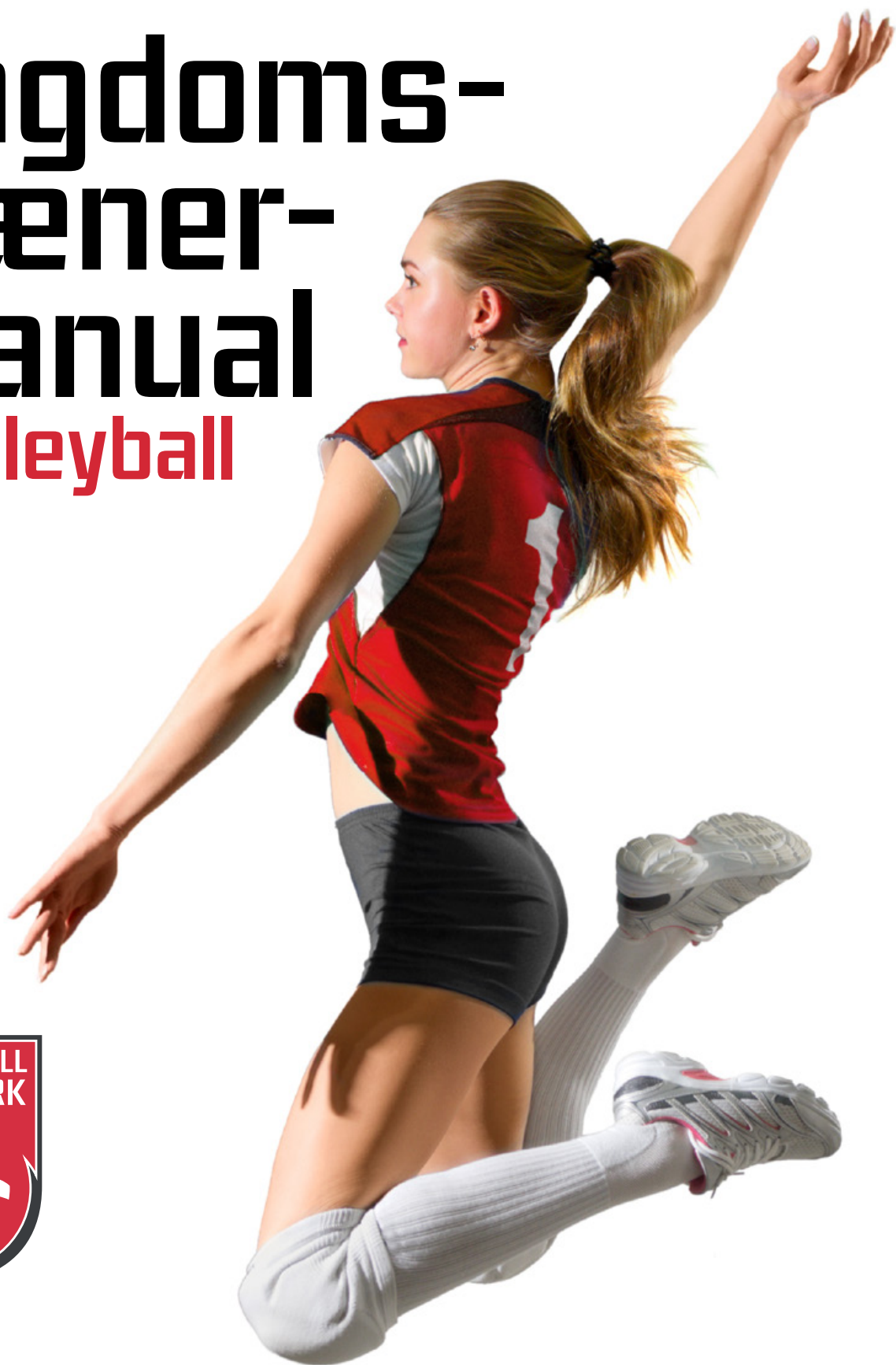




Ungdoms- træner- manual - Volleyball



INDLEDNING

Det er med stor glæde, at Volleyball Danmark kan udgive denne ungdomstrænermanual for volleyball. Manualen henvender sig til alle ungdomstrænere og byder på inspiration og ideer til spillere på alle niveauer.

En stor del af tankerne bag opbygningen af manualen er inspireret af Team Danmarks bog "Aldersrelateret træning" og Volleyball Danmarks bog "Aldersrelateret træning i volleyball". Der vil derfor være et fokus på udviklingen fra at være ny og ung volleyballspiller til at være en ældre og mere øvet volleyballspiller. Ydermere er manualen skrevet med baggrund i Talentcentermanualen, der blev skrevet tilbage i 2008. Ideen med denne ungdomstrænermanual er også at videregive nogle af de tanker og værdier som deltagelse i Volleyskolen samt Talentcenter og senere hen landshold fører med sig.

Indholdet i Ungdomstrænermanual er skrevet af nogle af de dygtigste trænere i Danmark, og redigeret af Volleyball Danmarks medarbejdere.

Vi håber, at ungdomstrænermanualen kan bidrage til mange gode træningstimer og udvikling af dansk volleyball, samt gode diskussioner omkring, hvordan vi fastholder og udvikler vores unge volleyballspillere bedst muligt.

INTRO

OM SKRIBENTERNE

Fred Sturm:

Fred Sturm har gennem sin 30-årige trænerkarriere arbejdet med både mænd og kvinder på forskellige niveauer. Han har bl.a. trænet collegehold, professionelle klubhold samt herrelandshold i USA. Med det amerikanske herrelandshold har han deltaget i syv OL, VM eller World Cup turneringer, hvoraf han har vundet medaljer i fem af dem.



Fra 2003 til 2010 var Fred Sturm cheftræner for det danske herrelandshold og har siden arbejdet med volleyballforskning og -uddannelse.

Sven-Erik Lauridsen:

Sven-Erik Lauridsen startede sin karriere i BVC Esbjerg i 1982 og har gennem en lang årrække været aktiv i dansk volleyball både som spiller og træner.



Siden 2003 har han været cheftræner for Holte IFs elitedamehold.

Han har siden 2012 været cheftræner for det danske damelandshold, og har derfor stor erfaring med at udvikle samt arbejde med volleyballspillere.

Sven-Erik Lauridsen er uddannet fysioterapeut.

INTRO

Mats Björkman:

Mats Björkman har været spiller og træner for både ungdomshold og seniorelitehold i Sverige. I perioden fra 1989-1992 var han træner for det svenske herreungdomslandshold.



Siden 1994 har Mats Björkman været tilknyttet Ikast KFUM, hvor han har fungeret både som spiller og træner for flere forskellige hold lige fra ungdom til dame- og herreelite.

Han har siden 1996 arbejdet som talentcentertræner og har siden 2001 været træner for flere danske ungdomslandshold.

Mats Björkman er uddannet idrætsleder med psykologi som speciale, og har derudover den svenske elitetræneruddannelse.

Sven Brix:

Sven Brix har i perioden 1989-2022 arbejdet med landshold og talentudvikling i Volleyball Danmark. Han har i flere perioder været cheftræner for damelandsholdet og assistenttræner for både dame- og herrelandsholdet. Har desuden trænet volleyballhold på alle niveauer siden 1978. Sven Brix er uddannet Bachelor i idræt fra Københavns universitet, hvor han også har undervist i boldspil siden 1992.



INTRO

Ungdomstrænermanualen er redigeret af:

Emma Brix:

Emma Brix har været aktiv volleyballspiller siden 2003, og har spillet kampe for både ungdoms- og damelandsholdet. Hun har en bachelor i Idræt fra Københavns Universitet samt en kandidat i Sundhedsfremme og sundhedsstrategier og Psykologi fra Roskilde Universitet.



Thomas Skifter Bertelsen:

Thomas Skifter Bertelsen har gennem en årrække været elitetræner i Spentrup, Aalborg og Ikast. Han har været assistent- og cheftræner for talrige ungdomslandshold. Siden 2012 har han været tilknyttet herrelandsholdet i forskellige roller.



Britt Hoffstedt Hansen:

Britt Hoffstedt Hansen er uddannet fysioterapeut. Hun har været træner for en lang række ungdoms- og seniorhold og har gennem en årrække arbejdet med de danske ungdoms- og seniorlandshold.



Billeder

Billederne i ungdomstrænermanualen er taget af Flemming Patulski, Hamistolen, Henrik Petersen og Morten Hessellund. Mange tak for de flotte billeder.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1.0	FORMÅL OG MÅLSÆTNING	9
2.0	TALENTUDVIKLING – VOLLEYSKOLEN OG TALENTCENTER	11
3.0	PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL	13
3.1	BEGYNDERE	15
3.2	LET ØVEDE	19
3.3	ØVEDE	23
4.0	PIGER – BASAL TEKNIK	27
4.1	BAGGERSLAG OG SERVEMODTAGNING	28
4.2	FINGERSLAG OG HÆVNING	30
4.3	ANGREB	32
4.4	SERV	37
4.5	BLOKADE	39
4.6	FORSVAR	41
5.0	PIGER – BASAL TAKTIK	44
5.1	SERVEMODTAGNING	45
5.2	ANGREB	47
5.3	MELDESYSTEM ANGREB	49
5.4	SERV	54
5.5	BLOKADE	55
5.6	FORSVAR	56

INTRO

6.0	PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT	65
6.1	ANGREBSSYSTEM	66
6.2	FORSVARSSYSTEM	68
6.3	SERVEMODTAGNING	70
6.4	HÆVNING	72
6.5	ANGREB	74
6.6	SERV	76
6.7	BLOKADE	78
6.8	FORSVAR	81
7.0	DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL	83
7.1	BEGYNDERE	84
7.2	LET ØVEDE	89
7.3	ØVEDE	93
8.0	DRENGE – BASAL TEKNIK	96
8.1	GENERELLE PRINCIPPER	96
8.2	BAGGERSLAG OG SERVEMODTAGNING	97
8.3	FINGERSLAG OG HÆVNING	99
8.4	ANGREB	100
8.5	SERV	101
8.6	BLOKADE	103
8.7	FORSVAR	105
9.0	DRENGE – BASAL TAKTIK	106
9.1	BETYDNINGEN AF SERVEMODTAGNING, HÆVNING OG ANGREB	106
9.2	ANGREBSSYSTEM	107
9.3	MELDESYSTEM	108
9.4	SERV	113
9.5	BLOKADE	113
9.6	FORSVARSSPILLERE	120

INTRO

10.0	DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT	121
10.1	ANGREBSSYSTEM	122
10.2	FORSVARSSYSTEM	124
10.3	SERVEMODTAGNING	126
10.4	FINGERSLAG OG HÆVNING	128
10.5	ANGREB	131
10.6	SERV	136
10.8	BLOKADE	138
10.8	FORSVAR	140
11.0	MENTAL UDVIKLING	142
11.1	GENERELLE OVERSIGTER	143
11.2	LÆRING OG UDVIKLING	145
11.3	ET HENSIGTSMÆSSIGT MILJØ	147
11.4	MENTAL TRÆNING	149
11.5	VALGET AF EN ELITEIDRÆTSKARRIERE	156
12.0	FYSISK TRÆNING	157
12.1	OPBYGNING	158
12.1	FYSISKE TESTS	161
13.0	IDRÆTSSKADER	164
13.1	AKUTTE SKADER	164
13.2	OVERBELASTNINGSSKADER	167
13.3	FOREBYGGELSE AF SKADER	168
13.4	MERE INFORMATION	169
14.0	MAD OG DRIKKE	170
14.1	MERE INFORMATION	171

I.0 FORMÅL OG MÅLSÆTNING

Formålet med ungdomstrænermanualen i volleyball er at give landets ungdomstrænere flere ressourcer og værktøjer til deres værktøjskasse.

Ungdomstrænermanualen vil være en hjælp og inspirationskilde til træneren, der arbejder med nybegyndere, men også til træneren, som træner erfarne og øvede spillere. Den bagvedliggende målsætning er, at ungdomstrænermanualen kan skabe et fælles grundlag for tekniske og taktiske elementer, som senere hen kan udvikle mange talentfulde volleyballspillere. På den måde vil den forhåbentlig bidrage til, at dansk volleyball kan blive ved med at øge kvaliteten og antallet af volleyballspillere.

Ungdomstrænermanualen skal danne rammerne for, at der skabes et "fælles sprog" blandt landets forskellige volleyballklubber, så den indbyrdes kommunikation mellem klubtrænere, talenttrænere og landstrænere bliver væsentlig bedre og lettere at gå til. Ungdomstrænermanualen skal ikke ses som en facitbog, men betragtes som en inspirationskilde til træneren, der vil gøre det lettere for spillerne at forstå og tilegne sig ny viden og nye færdigheder. Ved tidligt at indføre spillerne i det "fælles sprog", som benyttes i Volleyskolen og Talentcentre, håber vi, at spillerne kan få en bredere forståelse af volleyballspillet og derved en lettere og mere tydelig vej til udvikling.

Målgruppen for ungdomstrænermanualen er primært ungdomstræneren i de danske volleyballklubber, der træner 6-mands volleyball. Dog kan volleyballspilleren også anvende ungdomstrænermanualen, hvis man er nysgerrig på hvilke kompetencer og færdigheder, der skal udvikles for, at man kan komme op på et endnu højere niveau, end man allerede er.

FORMÅL OG MÅLSÆTNING

Ungdomstrænermanualen er opbygget af forskellige kapitler. Indenfor hvert kapitel, vil der være en reference til henholdsvis **begynder**, **let øvet** eller **øvet**. Farven indikerer, hvilket niveau af spillere afsnittet henvender sig til. **Begynder** refererer til de volleyballspillere, der spiller 6-mands volleyball og har spillet volleyball i under 1 år. **Let øvet** henvender sig til træneren, der arbejder med volleyballspillere, der har spillet i 1-3 år. **Øvet** er den gruppe af spillere, der har spillet volleyball i mere end 3 år, og derfor har stor erfaring med at spille volleyball.

Ungdomstrænermanualen vil ydermere være delt op i køn i nogle kapitler, da der naturligt, jo bedre spillerne bliver, vil være forskellige tilgange både teknisk og taktisk, alt efter om man er træner for, eller spiller på, et pige- eller et drengehold.



2.0 TALENTUDVIKLING – VOLLEYSKOLEN OG TALENTCENTER

Volleyskolen og Talentcentrene er steder, hvor de spillere som har lyst til at spille endnu mere volleyball, samt møde spillere fra andre klubber, kan komme og træne. Det primære formål med Volleyskolen og Talentcentrene er at sikre, at den enkelte spillers potentiale bliver udnyttet maksimalt i forhold til de givne ressourcer. Sekundære formål er at udvikle talentfulde trænere samt udvide kendskabet blandt trænere og ledere til udvikling af talenter. For Talentcentrene gælder det også, at de skal bidrage til at uddanne spillere til at håndtere en eliteidrætskarriere og skabe en kobling mellem klubber, Talentcentre, elitehold og landshold. Som træner bør du informere spillerne om disse tilbud, så de har muligheden for at få mere træning, hvis de har lyst til det.

Hvis man som klubtræner er nysgerrig på at få ny inspiration, og se hvordan træningerne foregår i Volleyskolen og Talentcentrene, er man altid meget velkommen til at overvære eller deltage i de forskellige træninger i Volleyskolen eller Talentcentrene.

Volleyskolen er åben for alle mellem 11-18 år, som har lysten og indstillingen til at dygtiggøre sig som volleyballspillere. Det kræver dog, at man som minimum mestrer Teen 2, og man er vant til at spille med en voksenbold. Volleyskolen vil derfor være oplagt for **begyndere**. Hvis du som træner er i tvivl, kan man altid spørge en af trænerne fra Volleyskolen til råds.

TALENTUDVIKLING - VOLLEYSKOLEN OG TALENTCENTRE

Talentcenter er for spillere med lidt mere volleyballerfaring, som ønsker at blive endnu bedre. Deltagelse i Talentcentret er et krav for at blive taget i betragtning til ungdomslandshold. Talentcenter er derfor oplagt for de spillere, der er **let øvede** eller **øvede**.

Man kan læse mere om de forskellige tilbud om Volleyskole, Talentcenter og camps på www.volleyball.dk.



3.0 PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

I det følgende er der et overblik over, hvordan den tekniske og taktiske udvikling skal foregå for spillerne fra de er **begyndere** til **øvede**. Generelt gælder det, at jo mere erfaren spilleren bliver, jo mere ansvar for egen læring vil spilleren også få.

Målet er, at den enkelte spiller mestrer at spille på højere og højere niveau, med tiltagende kompleksitet og pres. Spilleren skal desuden lære at tage ansvar for egen præstation, så spilleren udvikler sig til at være reflektiv i forhold til sine egne handlinger indenfor alle elementer.

Udvikling foregår ikke lineært. I takt med, at spilleren træner og spiller kampe, samt udvikler sig fysisk og mentalt, vil der opnås mestring af de enkelte elementer på det nuværende niveau.

Det er trænerens opgave at vurdere, om spilleren er klar til at lære nye elementer, samt at blive udfordret på et højere niveau med mere pres.

Ved niveauskifte, skal den erhvervede mestring bibeholdes og vænnes til et højere niveau med øget tempo og styrke. Det betyder, at et givent element på begynderniveau forventes at forblive på let øvet-niveau.

Vær opmærksom på, at det ikke er en forudsætning, at man skal mestre ét element for at gå videre til det næste. F.eks. skal man ikke kunne stå og hæve før man kan springhæve, eller kunne stå og serve før man kan springserve. Hvert element skal læres og trænes særskilt.

På alle niveauer skal elementer, der trænes isoleret, altid trænes randomiseret. Det er ikke en forudsætning at mestre et element i isoleret træning, før det kan bruges i randomiseret træning. Et element er først lært, når det mestres i kampsituationer.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

I forbindelse med hævning, angreb og angrebssystem vil beskrivelserne tage udgangspunkt i timing og tempo. Som et udgangspunkt til timingen og tempoet, er rytmen beskrevet i forhold til, når hæveren har bolden i hænderne.

De forskellige angrebstempo er beskrevet nedenfor i forhold til en højrehåndet spiller:

- **3. tempo:** 3. tempo er det langsommeste tempo. Når angriberen står med højre ben forrest, og venter med at lave tilløb til hæveren har sluppet bolden, og bolden er på vej til slagpunktet.
- **2. tempo:** 2. tempo er, hvor angriberen har taget sit første skridt og er på venstre fod, når hæveren slipper bolden.
- **1. tempo:** 1. tempo er det hurtigste tempo. I dette tilløb har angriberen sluppet gulvet, lige inden bolden slipper hæverens hænder.

Det følgende overblik beskriver rækkefølgen, som det anbefales, at spillerne lærer elementerne i.

Det er opdelt i tre kategorier:

- Indlæringsprincipper, som beskriver hvilke principper, der skal lægge til bund for læring.
- Taktik, der beskriver hvilke systemer, som der skal spilles med.
- Teknik, der beskriver hvilke elementer, der skal arbejdes med for at kunne spille systemerne, samt danner grundlag for næste niveau.

3.1 BEGYNDERE

Det vigtigste for pigespillerne på begynderniveauet er, at de oplever træningen som værende sjov og motiverende. Det anbefales at have en legende tilgang til træning, så der skabes et trygt miljø, hvor det er ok at lave fejl.

Spillerne skal desuden opleve, at de er en del af et hold på banen, og at når de gradvist mestrer elementer af spillet bedre, så bidrager de mere til, at holdet lykkes.

Spillerne skal derudover lære at træne, så de kan udvikle deres tekniske og taktiske færdigheder.

På begynderniveau handler det mest om at spille bolden et sted hen. Udgangspunktet for læringen er således spillet, hvilket skaber en fundamental forståelse for, hvad volleyball er, og hvad man bruger de tekniske elementer til.

Det er vigtigt, at du som træner er procesorienteret. Begyndere skal lære nye tekniske færdigheder, hvilket kan være svært. Derfor skal spillerne roses ofte i processen. Det kan f.eks. være, at en spiller laver det korrekte smashtilløb, men rammer bolden skævt, så den ender udenfor banen. Her er det vigtigt som træner at fokusere på, at smashtilløbet var korrekt udført, og dermed det processuelle element, selvom resultatet ikke var optimalt.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

3.1.1 FÆRDIGHEDER OG HOVEDFORMÅL

(1) Indlæringsprincipper:

- Begyndere skal undervises efter vis-forklar-vis metoden.
- Begyndere skal øve sig på at spille med bolden, og bruge teknikken i spil.
- Begyndere skal se på bolden og have lov til at reagere uden at noget er ”forkert”.
- Begyndere skal modtage meget positiv feedback fra træneren når de forsøger at udføre teknikken, så de får en forståelse for, hvornår de gør det korrekt.

TAKTIK

(2) Angrebssystem:

- Ingen specialisering - alle spiller alle pladser.
- Der spilles med et 6-hæversystem, hvor hæveren enten er på position 3 eller 1. Fordelen ved at have hæveren på position 1 er, at der er mulighed for at hæve til tre angribere i stedet for to, og overgangen til fremløb bliver nemmere.
- Der hæves høje bolde til alle positioner ved nettet (3. tempo).
- Spilleren på position 3 hæver, når hæveren ikke kan hæve.

(3) Forsvarssystem:

- Der spilles med, at alle spiller fase 1 og dermed forsvare sin zone (1, 6, 5, samt 2, 3 og 4, hvis de ikke blokerer).
- Der spilles med gratisbold-opstilling.

(4) Blokadesystem:

- Der spilles med, at alle netspillerne blokerer spilleren, der angriber i den zone ved nettet, som de har ansvaret for (position 4, 3 og 2).
- Position 3 blokerer så vidt muligt alle zoner.

(5) Servemodtagningssystem:

- Der modtages med tre på linje, hvor hver spiller har ansvar for sit område.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

TEKNIK

(6) Servemodtagning:

- Begyndere skal lære at spille bolden med armene og forstå, at bolden spilles derhen hvor pladen peger (gælder alle baggerslag).
- Begyndere skal lære at placere sig, så det er muligt at spille bolden med pladen i den ønskede retning.

(7) Fingerslag/hævning:

- Begyndere skal øve sig i at lave fingerslag i den retning de vender.
- Alle spillere skal kunne hæve en høj hævning til kanterne.
- For at fremme muligheden for at komme til angreb i kamp, kan man lave begyndende specialisering af hævere til kampe.

(8) Angreb:

- Begyndere skal lære at udføre smashtilløbet korrekt (højrehåndet: Venstre fod – Højre fod -Venstre fod, venstrehåndet: h-v-h).
- Begyndere skal lære at smashe med rotation i overkroppen, hvilket betyder, at de skal åbne op ved at trække albuen helt tilbage og rotere overkroppen bagud inden de slår.
- Begyndere skal lære begrebet "at være spilbar", hvilket betyder at de skal ned i banen og med en vinkel til nettet, så de kan holde bolden foran sig, når de laver smashtilløbet.
- Begyndere skal introduceres til at slå på position 4, 3, 2 og 6 (B).

(9) Serv:

- Begyndere skal lære den stående svæveserv.
- Begyndere kan introduceres til de to springserver (springsvæveserv og springserv).

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(10) Blokade:

- Begyndere skal lære de grundlæggende bevægelsesmønstre i blokaden.
 - Sidestep (to skridt).
 - Crossover (tre skridt).
- Spillerne skal lære at blokere ved siden af position 2 og 4, når de står på position 3.

(11) Forsvar:

- Begyndere skal lære at gå efter at spille alle bolde i sin zone, og spille dem op i luften.
- Begyndere skal lære at stå stille, når bolden bliver slået.



PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

3.2 LET ØVEDE

For de let øvede spillere kommer der et større fokus på den tekniske udførelse af elementerne, og der introduceres flere taktiske elementer.

Det er stadig vigtigt, at du som træner er procesorienteret og roser intentionen, men også stiller krav til de elementer, som spilleren har lært som begynder.

3.2.1 NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER

(1) Indlæringsprincip:

- De let øvede undervises gennem vis-forklar-vis metoden.
- De let øvede arbejder med indre feedback. Den indre feedback bruges til selv at mærke efter og være reflektiv over egen udførelse af boldhandlinger. Dette kan fremmes af træneren, ved at stille spørgsmål som "Hvorfor går bolden derhen?", "Hvorfor står du der?", samt at stille opgaver til træning, som spilleren skal løse, "Du skal vinde bolden i zone 5".

TAKTIK

(2) Angrebssystem:

- Der spilles med 2-hæversystem, hvor hæveren enten er fast i den bagerste række (fremløb fra position 1, 6 og 5 og spiller forsvar på position 1) eller i den forreste række (indløb fra position 4 og 3 og spiller blokade og forsvar på position 2).
- De let øvede skal introduceres til ét-bens angreb (fly, til).
- Centerangreb slås i 2. eller 1. tempo.
- Backspike integreres i angrebsspillet.
- Begyndende specialisering og introduktion til positioner. Det anbefales, at alle stadig spiller alle pladser, men der kan spilles kamp med faste positioner.
- Spilleren på position 3 hæver, når hæveren ikke kan hæve. Spilles der med libero, kan liberoen hæve.
- Alle spillere sikrer.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(3) Blokadesystem:

- Der spilles med, at alle netspillere blokerer den spiller, der angriber i den zone ved nettet, som de har ansvaret for (position 4, 3 og 2).
- Position 3 blokerer i alle zoner.
- Der skal kunne skelnes mellem hæver fremme og hæver tilbage.

(4) Forsvarssystem:

- Der spilles med fase 2 på kantangreb og backspike.
- Begyndende specialisering og introduktion til positioner. Det anbefales at alle stadig spiller alle pladser, men at der kan spilles kamp med faste positioner og libero.

(5) Servemodtagningssystem:

- Der modtages med tre på linje, hvor hver spiller dækker sit område.
- Der aftales hvilke områder den enkelte spiller har ansvaret for.
- Der skal kunne skelnes mellem taktikker på svæveserver (stående, spring) og spikeserv.
- Begyndende specialisering. Det anbefales, at alle spillere modtager, men at der kan spilles kamp med libero.

TEKNISK

(6) Servemodtagning:

- De let øvede skal lære at bevæge sig, så de altid modtager i forvægt.
- De let øvede skal kunne åbne op og hurtigt vælge side i servemodtagningen, så bolden kan spilles væk fra midten af kroppen.
- De let øvede introduceres til at modtage over hovedet.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(7) Hævning:

- Begyndende specialisering af hævere. Det anbefales, at hævere starter med at mestre høje hævninger til kanterne, 2. tempo til position 3, samt backspike B. Hævningerne skal trænes lige meget på bolde ved nettet, og på bolde væk fra nettet.
- Hævere introduceres til springhævning.
- Hævere introduceres til hæverangreb.
- Alle spillere skal kunne hæve en høj hævning til kanterne.

(8) Angreb:

- De let øvede skal udvikle at kunne:
 - Angribe fra alle positioner (1, 6, 4, 3 og 2).
 - Kunne slå bolden i de dybe og skarpe hjørner.
 - Lobbe bolden kort og langt.
 - Introduceres til rul i midten af banen.
- De let øvede skal lære at være spilbare fra modtagning, fra blokade og fra forsvar.

(9) Serv:

- De let øvede skal kunne udføre den stående svæveserv.
- De let øvede skal bruge én af de to springservetyper og fokusere på at udvikle sig endnu mere indenfor den valgte springserv.
- De let øvede kan introduceres til hybridserverne.

(10) Blokade:

- De let øvede skal fokusere på at være etablerede med korrekt armbevægelse og timing.
- De let øvede skal introduceres til svingblok og til at blokere fly.
- De let øvede skal lære, hvad de skal se på (eyework) og reagere på baggrund af, hvad de ser.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(11) Forsvar:

- De let øvede skal lære bevægelsesmønstrene fra fase 1 til fase 2.
- De let øvede skal lære, hvad de skal se på (eyework) og reagere på baggrund af, hvad de ser.
- De let øvede skal introduceres til forsvarsteknikker som pandekage, højt forsvar og rullefald.



PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

3.3 ØVEDE

For de øvede spillere, kommer der et større fokus på præstationen. De skal ikke kun mestre de tekniske elementer under spil, men være effektive og kunne tage gode beslutninger i en given situation. Derudover skal de kunne håndtere flere taktiske opgaver.

De tekniske og taktiske elementer, som den øvede spiller introduceres for, svarer til dem som ungdomslandsholdene og damelandsholdet benytter sig af.

Det er stadig vigtigt, at du som træner er procesorienteret og roser intentionen, men også stiller krav til de elementer, som spilleren har lært som begynder og let øvet.

3.3.1 NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER

(1) Indlæringsprincip:

- De øvede skal bruge den indre feedback meget, og kunne justere, så bolden kommer det rigtige sted hen.
- De øvede skal være i stand til at give hinanden konstruktiv feedback, og dermed hjælpe hinanden til at blive bedre volleyballspillere.
- Træneren skal være med til at fremme refleksion, stille præstationskrav og kunne holde spilleren ansvarlig for sine beslutninger og opgaveløsning.

TAKTIK

(2) Angrebssystem:

- Der spilles med 1-hæversystem hvor:
 - Centerangreb angribes i 1. tempo.
 - Der altid er angrebsmuligheder over alle tre netzoner.
 - Fly og backspike er integrerede dele af angrebsspillet.
- Libero eller spilleren på position 5 hæver, når hæveren ikke kan hæve.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(3) Blokadesystem:

- Der spilles med, at alle netspillere blokerer den spiller, der angriber i den zone ved nettet, som de har ansvaret for (position 4, 3 og 2).
- Position 3 blokerer i alle zoner.
- Position 4 blokerer med på backspike i zone 3, eller går ned og spiller forsvar (afhængig af modstanderen).
- De øvede skal være i stand til at omstille sig, hvis der kommer nye taktiske beslutninger i løbet af en kamp.

(4) Forsvarssystem:

- Der spilles med opgavespecifik fase 1.
- Der spilles med fase 2 på kantangreb, backspike og fly.
- Der er specialisering i forsvaret.
- Der spilles med libero.
- Introduktion til forsvarstaktik på individuelle spillere.
- De øvede skal være i stand til at omstille sig, hvis der kommer nye taktiske beslutninger i løbet af en kamp.

(5) Servemodtagningssystem:

- Der modtages med tre på linje, hvor hver spiller tager sit område.
- Der skal kunne skelnes mellem taktikker på svæveserver (stående, spring) og spikeserv fra position 1, position 6 og position 5.
- Der spilles med libero.

TEKNIK

(6) Servemodtagning:

- De øvede skal kunne modtage bolde foran, til venstre, til højre og over hovedet på alle typer server.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(7) Hævning:

- Hævere skal kunne mestre hævning i 2. tempo til kanterne og backspike. Hævningerne skal trænes lige meget på bolde ved nettet, og på bolde væk fra nettet.
- Hævere skal kunne springhæve.
- Hævere skal integrere eget angreb i angrebsspillet.
- Liberoen skal kunne hæve til begge kanter.
- Alle spillere skal kunne hæve en høj hævning til kanterne.

(8) Angreb:

- De øvede skal lære at være effektive angrebsspillere.
- De øvede skal lære at "få det bedste ud af bolden" på:
 - Hævninger inde i banen.
 - Hævninger fra nettet.
 - Hævninger tæt på nettet.
 - Hævninger forbi antennen.
- De øvede skal lære at slå touch-out.

(9) Serv:

- De øvede skal mestre én af de to springserver samt den stående svæveserv.
- Spilleren kan i samråd med sin træner vurdere hvilken serv, der skal være den primære serv.

(10) Blokade:

- De øvede skal kunne blokere ud fra angriberens tilløbsretning og/eller retninger på baggrund af en match-up.
- De øvede skal kunne svingblokere.
- De øvede skal være i stand til hurtigt at omstille sig, hvis der kommer nye taktiske beslutninger i løbet af en kamp.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(11) Forsvar:

- De øvede skal kunne forsvare deres zone ud fra angriberens tilløbsretning og/eller retninger på baggrund af en match-up.
- De øvede skal kunne dække hele zonen med alle forsvarsteknikker.
- De øvede skal være i stand til hurtigt at omstille sig, hvis der kommer nye taktiske beslutninger i løbet af en kamp.



4.0 PIGER – BASAL TEKNIK

I det følgende afsnit vil de forskellige elementers tekniske nøgleord blive beskrevet.

Beskrivelserne tager udgangspunkt i en højrehåndet spiller (omvendt med venstrehådede).



PIGER – BASAL TEKNIK

4.1 BAGGERSLAG OG SERVEMODTAGNING

UDGANGSPOSITION

- Bred og forskudt fodstilling i god balance.
- Højre fod forrest.
- Krum ryg.
- Front mod serveren/bolden.
- Hænderne hviler over knæene.
- Når serveren skal til at serve løftes armene, og albuerne bøjes til 90 grader (klar til at stikke armene til bolden).

BEVÆGELSE TIL BOLD

- Første skridt går i den retning hvor bolden skal modtages.
- Al bevægelse sker i forvægt med krum ryg.
- Normale skridt ved bolde foran og ved siden af spilleren.
- Brug shuffleskridt ved bolde bagved spilleren. Shuffleskridt er følgende fodarbejde: Tag et skridt skråt tilbage med det ene ben. Lad herefter det andet ben følge med.

MODTAGNING MED BAGGERSLAG

- Krum ryg så skuldrene kan bevæge sig.
- Spil bolden med armene.
- Pladen skal pege mod målet både før og efter bolden har ramt pladen.
- Hold ryggen krum og gør bevægelsen færdig.
- Gøre sig spilbar eller sikre.

PIGER – BASAL TEKNIK

MODTAGNING OVER HOVEDET

- Bevægelsen udføres med armene.
- Hænderne og fingrene skal være spændte igennem hele bevægelsen.
- Tryk til med en kort bevægelse (som et stempel).

EYEWORX I SERVEMODTAGNING

Øjnene følger 1. server, 2. serv, 3. bold.

- 1) Identificer opgave – hvilken serv kommer der? (inden der serves).
- 2) Se på bolden – beslut hvilken side bolden skal modtages på (skal ses inden bolden passerer modstanderens 6-meter).
- 3) Se på dybden i serveren – hvor langt kommer serveren?



4.2 FINGERSLAG OG HÆVNING

FINGERSLAG

- Panden under bolden.
- For hævere gælder det, at skuldrene og hoften skal være under bolden, og at bolden skal tages lige over hovedet.
- Hænderne danner en form som en bold eller skål (ud med albuerne, tommelfingre peger mod hinanden).
- Bolden hæves med én bevægelse med armene.
- Hænderne er synkroner og følger bolden, når den slipper hænderne.
- For hævere gælder det, at ved hævningsbagover drejes hænderne og albuerne føres udad, hvorefter hænderne følger bolden, når den slipper hænderne. Hæveren kan rotere med rundt til højre for at skabe mere kraft.

SPRINGHÆVNING

- Bevægelse hen under det højst mulige kontaktpunkt.
- Sæt højre fod og drej kroppen, så skuldrene er vinkelrette på nettet.
- Ved god tid: Hop på to ben.
- Ved lidt tid: Hop på højre ben hen til bolden.

UDGANGSPPOSITION

- Tidligt på plads på hæverpunktet.
- Vær åben mod banen og bolden.

PIGER – BASAL TEKNIK

BEVÆGELSE TIL BOLD

- Bevægelse hen under det højst mulige kontaktpunkt.
- Sæt højre fod og drej kroppen, så skuldrene er vinkelrette på nettet.
- Jo længere bolden er nede i banen, jo mere skal kroppen pege mod stangen ved position 4.
- Hæv bolden og fortsæt bevægelsen.

HÆVERANGREB

- Hæveren hopper op med hænderne klar til at hæve.

Der er forskellige angrebsmuligheder:

- Bolden skubbes ned med venstre hånd.
- Højre hånd spiller bolden indenom til zone 4.
- Højre hånd skubber bolden langt i zone 5.



4.3 ANGREB

KANTSPILLER – ANGREB

- Tre skridt i tilløbet (v-h-v).
- Tilløbsretningen er i en direkte linje med vinkel mod slagpunktet. Spillerne skal søge at slå bolden på det højst mulige punkt.
- Udgangspunktet er højre fod i gulvet ca. 4 ½ meter fra nettet.
- Som 1. skridt sættes venstre fod ca. 3-3 ½ meter fra nettet.
- 2. skridt er stemskriddet med højre fod, der sættes i gulvet ca. 1 ½ meter fra nettet.
- 3. skridt er bremseskriddet med venstre fod. Det sættes i gulvet ½ meter foran stemskriddet. Venstre fod drejes og sættes i en vinkel i forhold til højre fod, hvilket bringer venstre hofte ind mod nettet, så der kan åbnes op.
- Rytmen er kort, længere, længst hvor 2. og 3. skridt er accelererende og kraftfulde skridt.
- Åbne op, så begge arme svinges fremad og opad. Venstre arm går op i luften og venstre skulder føres frem. Højre skulder trækkes bagud, albuen holdes lav og trækkes så langt tilbage som muligt.
- Er det ikke muligt at have optimal afstand, skal angrebsspilleren sørge for, at holde bolden foran sig ved at korte tilløbet af.

PIGER – BASAL TEKNIK

SLAGARM – ANGREB

- Overkroppen roteres frem, så albuen føres frem og op.
- Stræk armen så der smashes til bolden foran slagskulderen.
- Hånden er over bolden idet der smashes.
- Idet der smashes, skal kroppen være helt udstrakt.
- Før armen igennem og ned forbi hoften.
- Land på begge ben i balance.
- Ved at dreje håndledet i slagøjeblikket kan bolden slås i en skarpere vinkel.
- Ved at føre armen væk fra kroppen, eller ind foran kroppen, kan bolden slås væk fra tilløbsretningen.

CENTERSPILLER – ANGREB

- Centerspilleren har oftest kort tid til at gøre sig spilbar, så derfor arbejdes der med et 2-skridtstilløb (h-v).
- Udgangspunkt med vægten på venstre fod ca. 3-3 ½ m fra nettet (bag 3-meteren).
- 1. skridt er stemskriddet med højre fod, der sættes i gulvet ca. 1 ½ meter fra nettet.
- 2. skridt er bremseskriddet med venstre fod, der sættes ½ meter foran stemskriddet. Venstre fod drejes og sættes i en vinkel i forhold til højre fod, hvilket bringer venstre hofte ind mod nettet, så der kan åbnes op.
- Rytmen er lang, længere hvor begge skridt er accelererende og kraftfulde skridt.
- Åbne op, så begge arme svinges fremad og opad. Venstre arm går op i luften og venstre skulder føres frem. Højre skulder trækkes bagud, albuen holdes lav og trækkes så langt tilbage som muligt.
- Er det ikke muligt at have optimal afstand, skal angrebsspilleren sørge for at holde bolden foran sig ved at korte tilløbet af.

fortsættes

Fly/Ciss/Til

- Èt-bens-angreb er de eneste angreb, hvor centerspilleren har mulighed for at vente og accelerere sent i tilløbet for at angribe bolden.

Fly (tre skridt)

- Skridt på venstre ben trædes ud mod slagpunktet.
- Skridt på højre ben går parallelt med nettet.
- Skridt på venstre ben er længere og drejer i en vinkel på 45 grader i forhold til nettet. Der sættes af med god afstand til nettet. Kroppen har front mod nettet, når der angribes (løft højre knæ når der springes).

Ciss og Til (to skridt)

- Skridt på højre ben går lige frem.
- Skridt på venstre ben sættes foran hæveren (Til) og er i en vinkel på 45 grader i forhold til nettet.
- Ved Ciss sættes der af ved siden af hæveren. Der sættes af med god afstand til nettet. Kroppen har front mod nettet, når der angribes (løft højre knæ når der springes).

PIGER – BASAL TEKNIK

SPILBAR – ANGREB

Det er vigtigt, at spillerne får en god afstand til nettet, inden de skal angribe. Det gør det muligt for dem at tage deres tilløb og samtidig holde bolden foran sig.

Bevægelse fra kantblokade position 4

- Åben op mod banen så bolden kan ses (bevægelse foregår ud af banen. Roter kroppen mod højre samtidig med at der trædes ned på højre ben).
- Benyt 1-2 shuffleskridt ca. ned til 3-meterlinjen.

Bevægelse fra kantblokade position 2

- Åben op mod banen så bolden kan ses (roter kroppen mod venstre, og træd lige ned på venstre ben).
- Benyt 1-2 shuffleskridt ca. ned til 3-meterlinjen.

Fra modtagning til angreb (kantspiller)

- Ud af banen og ind til bolden.
- Timingen af det 1. skridt i tilløbet sker med små skridt eller chassé til siden (ikke fremad).

Centerspilleren efter centerblokade eller blokade ved position 4

- Åben op ind mod banen så bolden kan ses (roter kroppen mod højre samtidig med, at der trædes ned på højre ben).
- Shuffle- eller krydsskridt med højre ben forrest, så man når ned til ca. 3-meterlinjen.
- På sidste skridt vendes front mod nettet og gøres klar til smashtilløb.

fortsættes

PIGER – BASAL TEKNIK

fortsat

Centerspilleren efter blokade ved position 2

- Åben op ind mod banen så bolden kan ses (roter kroppen mod venstre, og tråd lige ned på venstre ben).
- Shuffel- eller krydsskridt med venstre ben forrest, så man når ned til ca. 3-meterlinjen.
- På sidste skridt vendes front mod nettet og gøres klar til smashtilløb.



4.4 SERV

SVÆVESERV

- Venstre fod forrest.
- Bolden i venstre hånd.
- Højre albue trukket tilbage.
- Kast bolden op ved højre skulder.
- Serv bolden hurtigt ved at rotere overkroppen.
- Stræk armen så bolden serves foran slagskulderen.
- Ram bolden med strakt arm og spændt hånd.
- Stop bevægelsen efter bolden er servet.

SPRINGSVÆVESERV

- Venstre fod forrest.
- Hold bolden i venstre hånd.
- Hold højre hånd klar til at serve.
- Træd frem på venstre.
- Kast bolden skråt fremad ved højre skulder, lige før højre fod sættes i gulvet.
- Venstre fod følger med og der springes.
- Bolden serves på toppunktet.

PIGER – BASAL TEKNIK

SPIKESERV

- Bolden i højre hånd.
- Træd frem på højre ben.
- Kast bolden højt op i luften og lidt fremad med backspin.
- Vent (timing) og lav tilløb som ved et angreb (v-h-v).

HYBRIDSERV

1. Svæveserv til spikesserv

Opkast som i en svæveserv, men bolden serves som en spikesserv.

2. Spikesserv til svæveserv

Opkast som i en spikesserv, men bolden serves som en svæveserv.



PIGER – BASAL TEKNIK

4.5 BLOKADE

UDGANGSPOSITION

- Spredte fødder klar til at bevæge sig.
- Let bøjede knæ.
- Én overarmslængde fra nettet.
- Hænderne holdes i brysthøjde for bevægelse eller i øjenhøjde for hurtig etablering.

BEVÆGELSE

- Stå stille når bolden bliver hævet.
- Sidestep, to skridt (ét sidelæns skridt, samle og spring).
- Crossover/Svingblok, tre skridt (træd ud med yderste ben, langt skridt kryds over foran, vrid, brems og spring).
- Fem skridt (ét chasse efterfulgt af crossover).
- Quick 3 (et sidestep med et ekstra skridt).

BLOKADEN

- Blokadespilleren springer så hun er etableret i luften når der angribes.
- Etablér - armene går direkte over nettet med store spændte hænder.
- Tryk med skuldrene.
- Land på begge ben.
- Spilbar.

PIGER – BASAL TEKNIK

PLACERING

Kantblokadespilleren:

- Placerer sig foran angriberens tilløbsretning med yderste hånd ud for bolden.

Centerblokadespilleren:

- Blokerer centerspilleren i tilløbsretningen med armene.
- Lukker af ved siden af kantblokaden.
- Ved god tid – stor blokade og lad armene falde tilbage mod midten af nettet.
- Ved lidt tid – spring tidligt og lad armene falde ud mod kantblokadespilleren for at lukke blokaden.

EYEWORKE I BLOKADE

Øjnene følger 1. angriber, 2. bold, 3. hæver, 4. bold, 5. angriber.

- 1) Se din modspiller og identificer opgave (inden bolden sættes i gang).
- 2) Se på bolden – er den på vej over?
- 3) Se på hæveren (se angriber i periferien).
- 4) Se på hævningen.
- 5) Se på angriberens tilløbsretning.

PIGER – BASAL TEKNIK

4.6 FORSVAR

UDGANGSPOSITION

- Start i fase 1.
- Stå klar med let spredte parallelle fødder i forvægt.
- Krum ryg.
- Arme foran kroppen med albuerne bøjet til 90 grader (klar til at lade armene gå til bolden).

BEVÆGELSE TIL FASE 2

- Fra position 6 til en af siderne (sidestep).
- Fra net til diagonalforsvar (crossover).
- Andre bevægelser (normale skridt).
- Ved bevægelsen fra fase 1 til fase 2, skal man stoppe og stå i udgangsposition, inden modstanderen slår til bolden.
- Klar til at forsvare bolden med let forvægt og lavt tyngdepunkt.

BOLDBEHANDLING

- Armene går til bolden.
- Bolden spilles med strakte arme.
- Pladen peger så bolden spilles højt op i luften mod midten af 3-meter linjen.
- Armene trækkes bagud, så bolden dæmpes.
- Fortsæt bevægelsen (kroppen følger med armene).

PIGER – BASAL TEKNIK

EYEWORk I FORSVAR

Øjnene følger 1. angriber, 2. bold, 3. hæver, 4. bold, 5. angriber:

- 1) Identificer opgave, hvad er taktikken? (inden bolden sættes i gang).
- 2) Se på bolden – skal ske inden bolden topper.
- 3) Se på hæveren (top-stop: stop bevægelsen når hævingen er på sit højeste).
- 4) Se på bolden.
- 5) Se på angriberen/blokaden – placer dig ud fra det.

RULLEFALD

Rullefald er en faldteknik og ikke et slag – man tager ikke en bold med rullefald, men laver først baggerslag og så rullefald.

- Træd frem mod bolden og få hoften tæt på gulvet.
- Pladen eller en hånd under bolden.
- Stræk armen ud (den nederste arm, spilleren ender på siden).
- Rul over skulderen (modsat af nederste arm).

PANDEKAGE

- Træd frem mod bolden og få hoften tæt på gulvet.
- Sæt venstre hånd i gulvet.
- Stræk højre arm og placér hånden fladt under bolden.
- Fortsæt bevægelsen ned på maven.

PIGER – BASAL TEKNIK

HØJT FORSVAR

- Bolden spilles med faste hænder.
- Hændernes vinkel styres med albuerne.
- Spil bolden op i luften.



PIGER – BASAL TAKTIK

5.0 PIGER – BASAL TAKTIK

Taktik er et sæt fælles aftaler, der afgør hvordan der spilles sammen som hold. Jo mere øvede spillerne bliver, jo flere taktikker kan de håndtere i kampsituationer, og jo bedre vil de være til at vælge den mest hensigtsmæssige handling til den pågældende situation.

Forberedelse er et vigtigt grundelement. Jo bedre forberedt spillerne er, jo større sandsynlighed er der for et godt resultat. Spillerne skal være forberedt på, hvad opgaven er i forhold til forskellige faser i spillet. Det er vigtigt med meget kommunikation, refleksion og evaluering af de forskellige scenarier i spillet, så spillerne er endnu bedre forberedt til næste bold.

Begyndere skal have et stort fokus på den tekniske del af volleyballspillet. Derfor vil de følgende taktiske elementer mest henvende sig til de **let øvede** og **øvede**. **Begyndere** kan benytte de taktiske elementer til at afprøve, hvad de skal udvikle sig hen imod. Men for begyndere er det primære mål at lære de tekniske færdigheder.



PIGER – BASAL TAKTIK

5.1 SERVEMODTAGNING

Forberedelse af servemodtagningen: Før serven er det vigtigt, at servemodtagerne forbereder sig. Forberedelsen skal handle om, hvilken serv der kommer, hvilke spillere der tager hvad og tidlig snak om, hvorvidt serven er inde eller ude. Det defineres altid hvilke servemodtagere, der dækker hvilke områder, og hvem der dækker det diagonale hjørne.

For **øvede** spillere er det oftest liberoen, der har ansvaret for kommunikationen og styrer servemodtagningen. For **begyndere** og **let øvede** kan det være et fælles ansvar mellem alle servemodtagerne at kommunikere og styre servemodtagningen.

Fordeling af områder (primært **let øvede og **øvede**):** Hvis en spiller er specielt dygtig i servemodtagning, kan man lade spilleren dække et større område. Hvis der derimod er en servemodtager, som har svært ved at modtage eller modstanderen har spilleren som servemål, kan denne spillers område gøres mindre. Det vil gøre det sværere for modstanderen at følge servetaktikken, og gøre det lettere for servemodtageren i det lille område.

Standard startposition:

- Svæveserv – start på 5 meter.
- Spikeserv - start på 6 meter.
- Springsvæveserv - start på 5,5 meter.

Hav front mod bolden: Spillerne skal have front mod serven.

Følg bolden ud: Spillerne skal altid følge bolden ud over baglinjen, så man er sikker på, at serven ender bagved baglinjen.

Hold aftalerne: Spillerne i servemodtagningen skal holde aftalerne. Den enkelte servemodtager skal tage ansvar for sit område og stole på, at de andre tager ansvar for deres område. Aftalerne i servemodtagningen afhænger af, hvilken serv der kommer, og vil derfor være variable taktiske aftaler.

PIGER - BASAL TAKTIK



PIGER – BASAL TAKTIK

5.2 ANGREB

Angrebstaktikkens primære formål er at skabe gode muligheder for angriberne og derved gøre det svært for modstanderens forsvar og blokade.

Jo mere øvede og erfarne spillerne og holdet bliver, jo mere kan man indføre taktiske elementer i angrebsspillet.

Forberedelse: Et vigtigt grundelement i angrebsspillet er forberedelse.

I *sideoutfasen* er det hæveren, der organiserer og forbereder angrebet ved at benytte sig af håndsignaler til at melde angrebsopbygningen til angriberne (se næste afsnit). Som udgangspunkt vil den hurtigste løsning altid være førstevalget – uanset om hæveren er ved nettet eller nede i banen – hæveren skal vælge ud fra sit eget individuelle udgangspunkt og sine evner. Er bolden fra nettet, og er der ingen hurtige løsninger, spilles der højt indenfor antennen (se det høje spil længere nede).

I *transition* er det angriberne, der melder mundtligt ind til hæveren, og kalder hvilken hævning de er klar på at få. Angrebsspillere der er klar, skal kalde den hurtigst mulige løsning, og hæverne skal vælge hævningen ud fra deres udgangspunkt og evner. Hvis en angriber ikke melder, kan der ikke hæves til spilleren.

Det høje spil: Er der ingen hurtige løsninger, hæves der højt indenfor antennen til kanterne eller til backspike spillerne i zone 6 og 1.

Ny hæver: For de øvede vil liberoen være ny hæver, hvis hæveren spiller forsvar. **Begynderne** vil oftest spille med position 3 som ny hæver (hvis hæveren er på position 1), eller den spiller der er nærmest bolden. De **let øvede** spillere kan spille med position 3 eller 5 som ny hæver.

PIGER – BASAL TAKTIK

Timing: Mange ting har indflydelse på timingen, og det kræver mange repetitioner før timingen er god. I den proces skal angriberne og hæverne have dialog om hævningerne. Sørg for, at der er en vis tolerance i dialogen. Bolden skal ikke hæves til et vist sted, men i et vist område, hvor angriberen kan forvente at skulle slå bolden. Det kræver tålmodighed og mange repetitioner.

Altid pres over hele nettet: Som standard skal hæveren altid sørge for, at der er angrebsspillere i alle 3 zoner (zone 2, 3, og 4), så modstanderens blokade skal dække mest muligt af nettet.

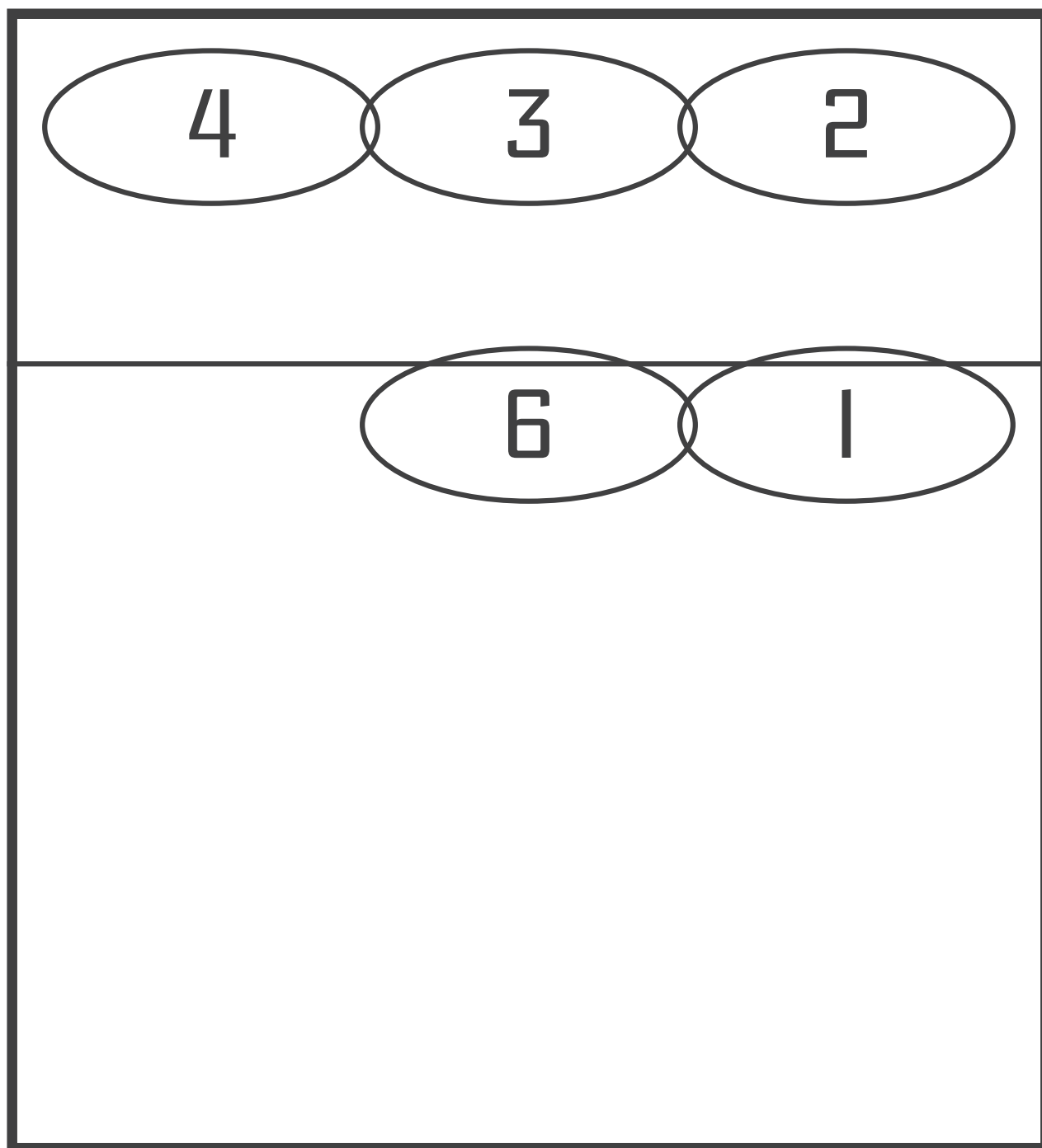
Center/lang løsning: Ofte vil centerspillet være udgangspunktet for angrebsspillet. Ved at lade centerspilleren angribe væk fra hæveren (stik, til), skabes der en lang løsning i den modsatte retning (til/0 og stik/7), der gør det svært for modstanderens centerblokade at dække hele nettet.



PIGER - BASAL TAKTIK

5.3 MELDESYSTEM ANGREB

I det følgende vil zonen referere til det område på banen, hvor hævnningen kommer.



Angrebszoner

PIGER – BASAL TAKTIK

ZONE 4 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER

- 1 = lukket hånd.
- 0 = lukket hånd der drejes.
- 2 = to bøjede fingre.
- 3 = tre fingre (følger hæveren).

ZONE 3 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER

- Stik = to fingre (følger hæveren).
- På = pegefinger (følger hæveren).
- Til = lillefinger (følger hæveren).
- Fly = bøjer/strækker fingrene.
- 4 = fire fingre (følger hæveren).

ZONE 2 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER

- 8 = Flad hånd.
- 7 = Flad hånd der drejes.
- 6 = tommelfinger (følger hæveren).

ZONE 1 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER (BACKSPIKE)

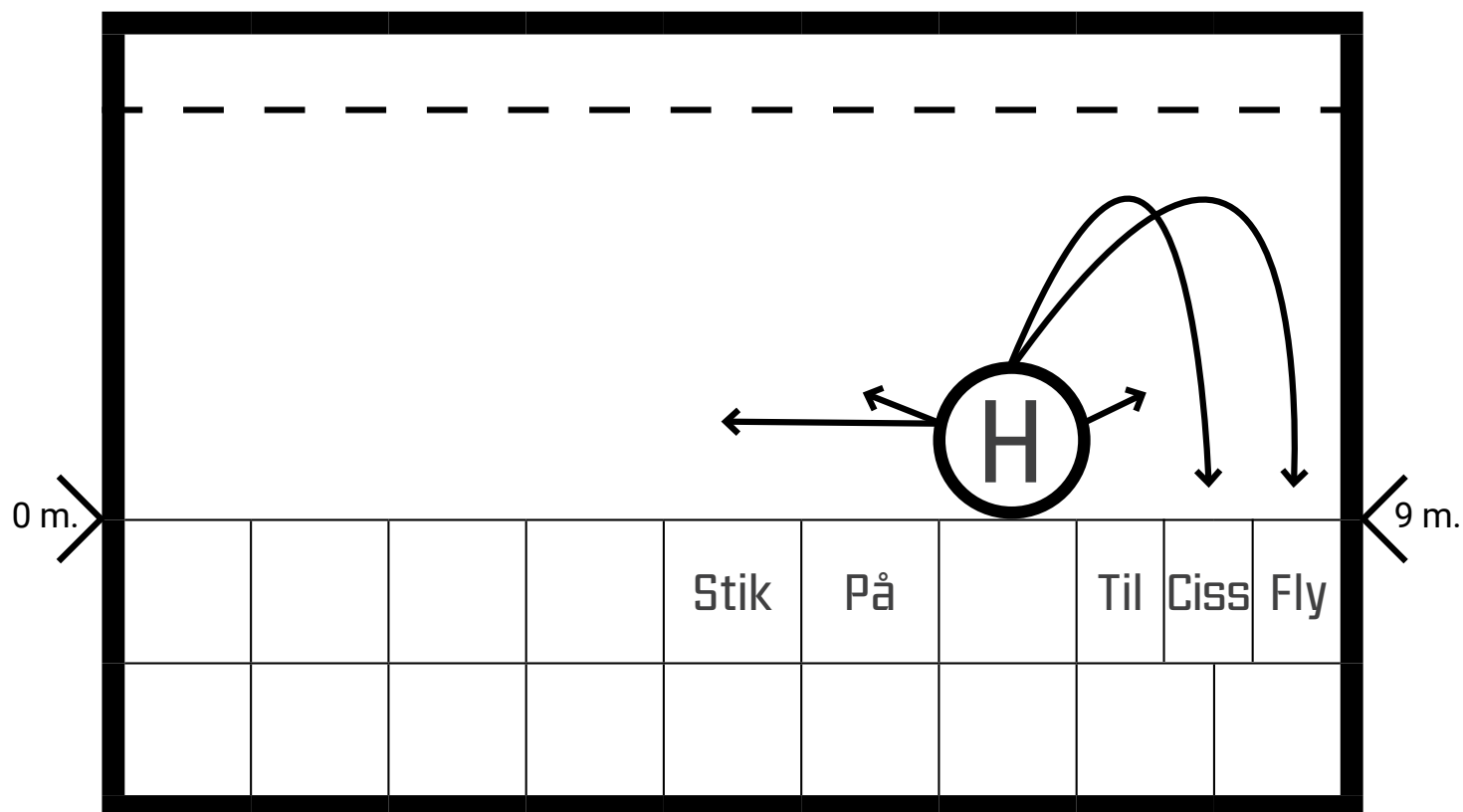
- A = Hæveren rører sin venstre skulder.
- In = Hæveren rører sin venstre skulder med tommelfingeren.

ZONE 6 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER (BACKSPIKE)

- B = hæveren holder hånden stille på midten af sit bryst.
- Pipe = hæveren rører midten af sit bryst og ryster hånden.

PIGER - BASAL TAKTIK

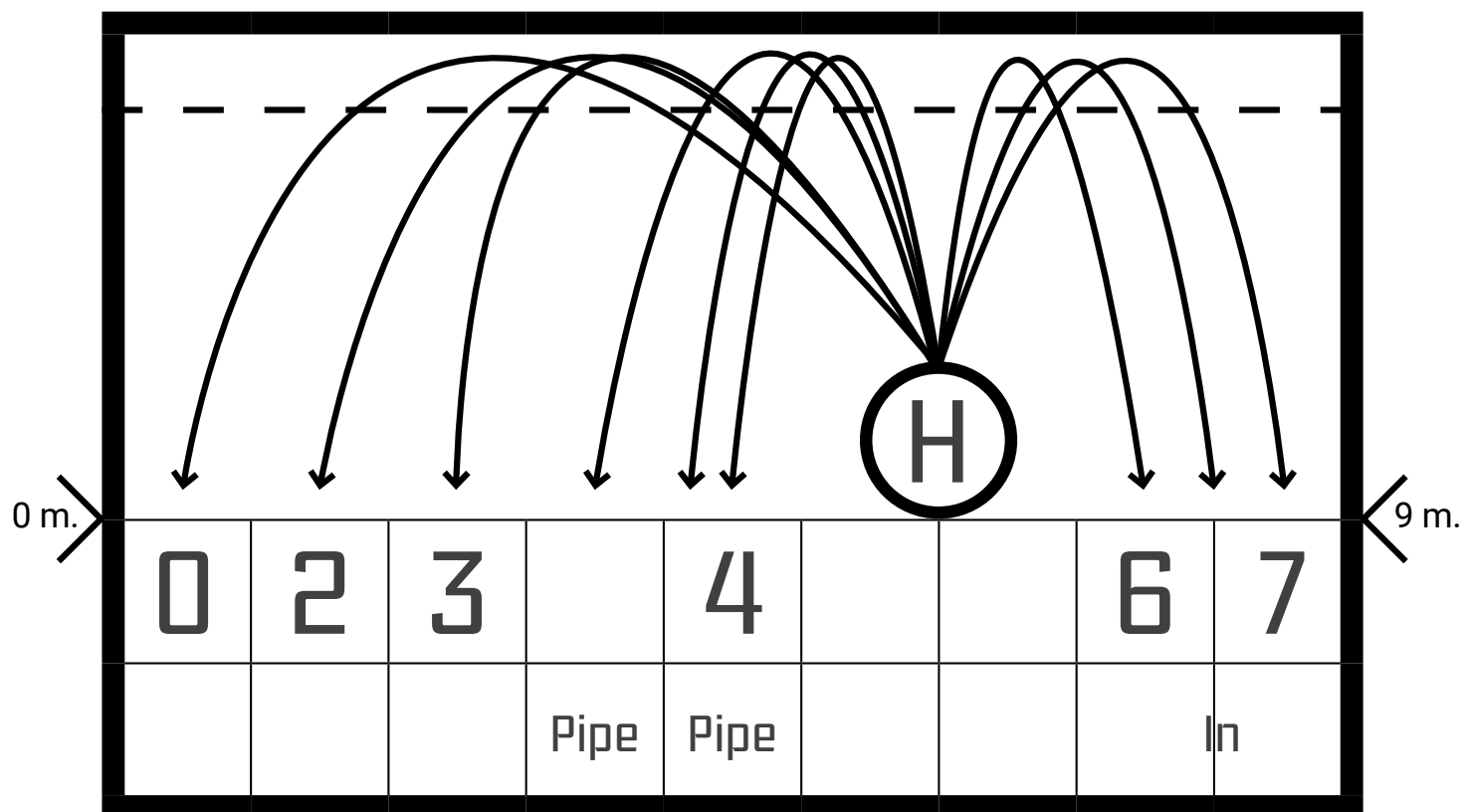
Meldesystem - Piger



1. Tempo hævnings

PIGER - BASAL TAKTIK

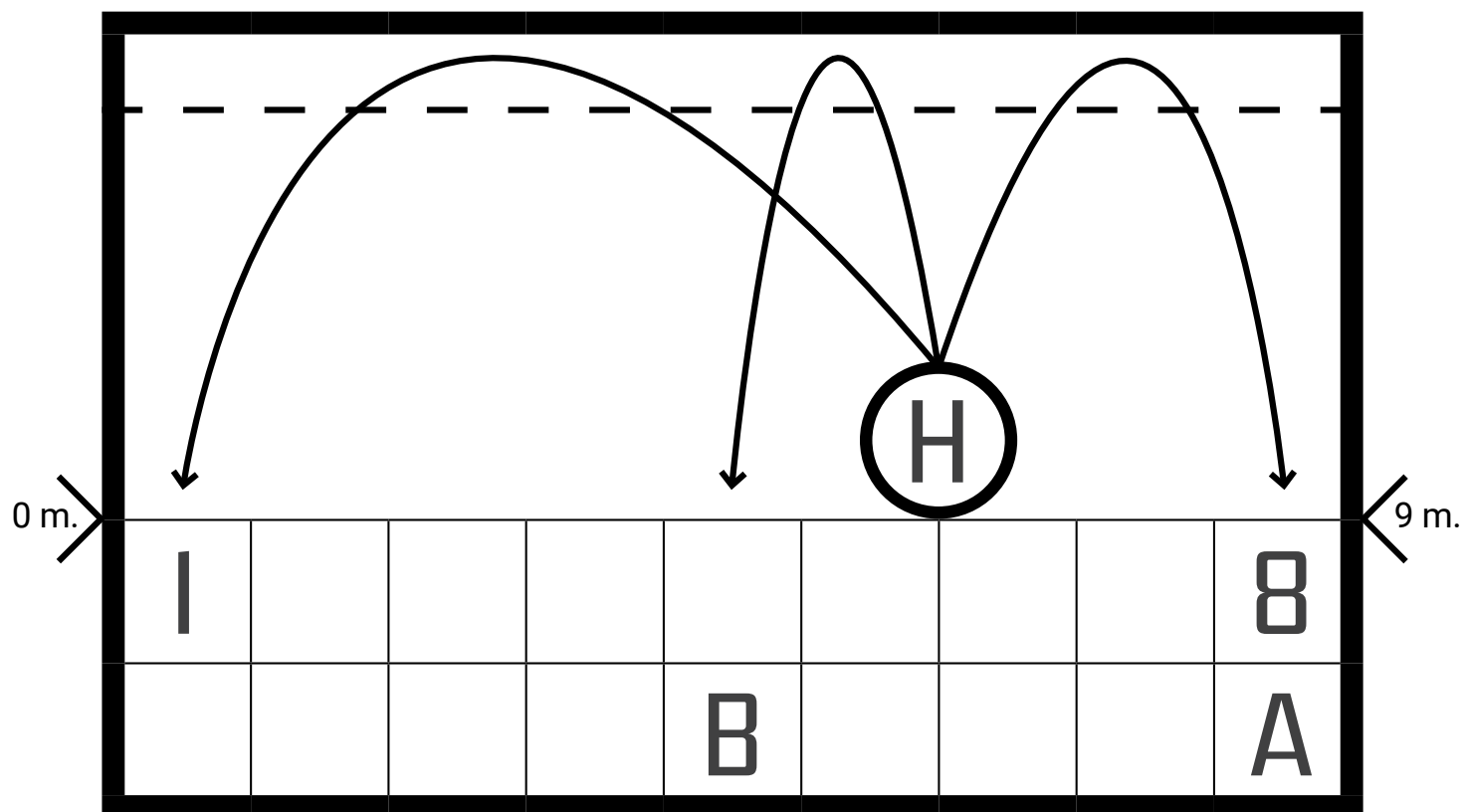
Meldesystem - Piger



2. Tempo hævnings

PIGER - BASAL TAKTIK

Meldesystem - Piger



3. Tempo hævnings

PIGER - BASAL TAKTIK

5.4 SERV

Hav et formål med serveren: Det er vigtigt, at serveren fokuserer på at gøre det så svært for modstandernes servemodtagere og angrebsopbygning som overhovedet muligt. Der skal sættes pres på modstanderen, og det er vigtigt, at serveren har et formål med serveren. Det kan være at serve mod et bestemt område eller en bestemt spiller på banen. Jo mere øvet man er, jo større krav vil der være til, at man kan serve en god serv mod flere forskellige områder på banen.

God tid: Det er vigtigt at bruge god tid, inden man server. Man har otte sekunder til at serve, hvilket er rigeligt med tid. Derfor skal spillerne fokusere og tage sig den tid, som de har brug for, inden de server.

God og svær serv efter afbrud: Spillerne skal lære at lave en god og svær serv efter afbrud eller ved sætstart. Det er vigtigt at give sit hold en god start på sættet samtidig med, at modstanderen sættes under pres. Når modstanderen tager en time-out, er det for at stoppe en krise. Derfor er det vigtigt, at man kan fortsætte med at serve godt efter time-outen og undgå servefejl.



PIGER – BASAL TAKTIK

5.5 BLOKADE

Det er vigtigt, at blokaden er placeret der, hvor bolden højst sandsynligt kommer. Blokaden skal dække områder, så bolden dirigeres ned til forsvaret. For **begyndere** skal fokus ligge på at vænne spillerne til, at blokade bliver en væsentlig del af spillet.

Forberedelse: For de **øvede**, og i nogle tilfælde de **let øvede** spillere, vil det være centerspilleren, der er ansvarlig for forberedelsen og kommunikationen i blokaden.

Zoneblokade: Som udgangspunkt har hver spiller ansvar for angrebsspillere i sin zone.

Prioritering: Centerspillerne eller blokadespilleren på position 3 kan prioritere at blokere det sted, hvor bolden med højst sandsynlighed hæves hen. For de **øvede** betyder det, at centerspilleren i fase 1 kan tage et skridt mod prioriteringen, og skal holde prioriteringen igennem hele duellen.

Kommunikation: Under duellen kan blokadeopgaverne ændre sig. Det er vigtigt, at der er meget kommunikation mellem blokadespillerne under bolden, så de hele tiden er opmærksomme på deres egne og hinandens blokadeopgaver.



PIGER – BASAL TAKTIK

5.6 FORSVAR

Forsvarsspillerne skal stå placeret, så de bedst dækker de områder, hvor der kommer flest bolde. **Begyndere** skal lære at spille forsvar på alle positioner, så de tilegner sig en bred taktisk forståelse. For **let øvede**, og specielt **øvede**, kan man begynde at arbejde med specialisering i forskellige forsvarspositioner.

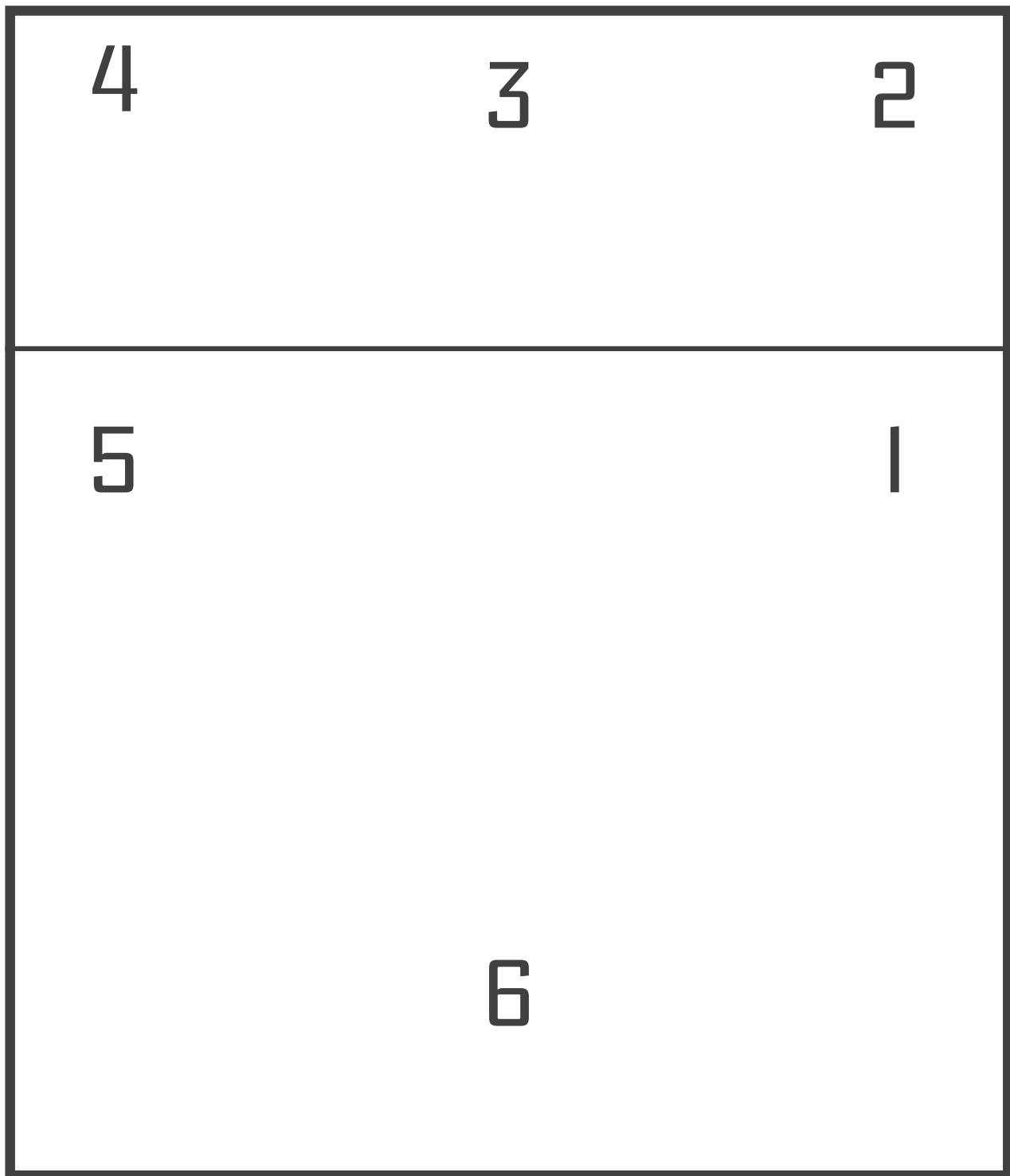
Nedestående er beskrevet i forhold til et 3-2-1 forsvarssystem.

Fase 1: Fase 1 er udgangspunktet for forsvaret når modstanderen har bolden, og benyttes mod hæveroverspil og centerangreb (undtagelse på fly). I fase 1 står spillerne der, hvor der er størst sandsynlighed for, at bolden kommer i første angrebsbølge.

Fase 2: Måden spillerne skal stå på i fase 2 afhænger af, hvem der hæves til hos modstanderne. I de følgende figurer illustreres det, hvordan det anbefales, at spillerne står, når der angribes fra position 2, position 4, på backspike angreb og på fly-angreb.

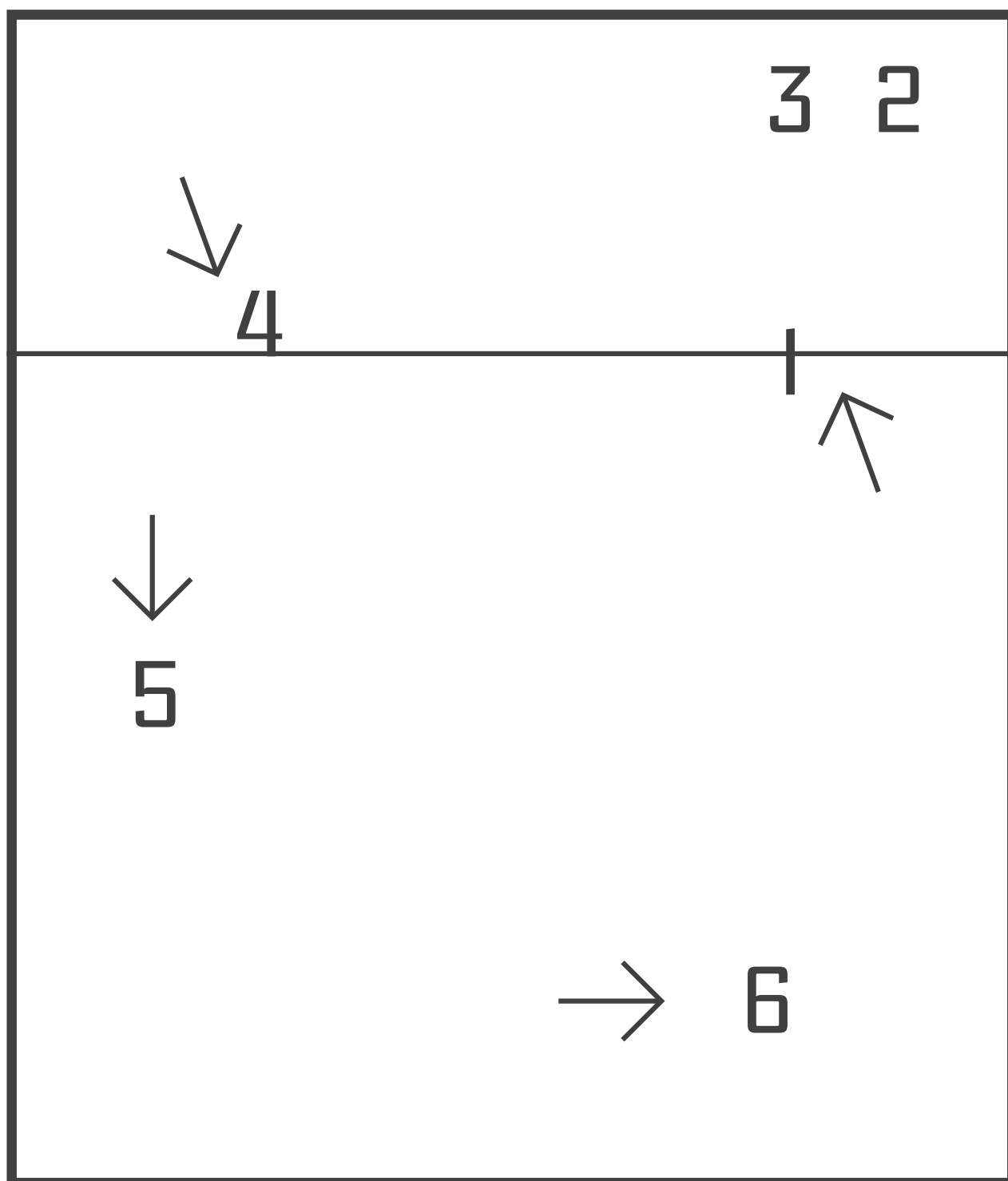


PIGER - BASAL TAKTIK



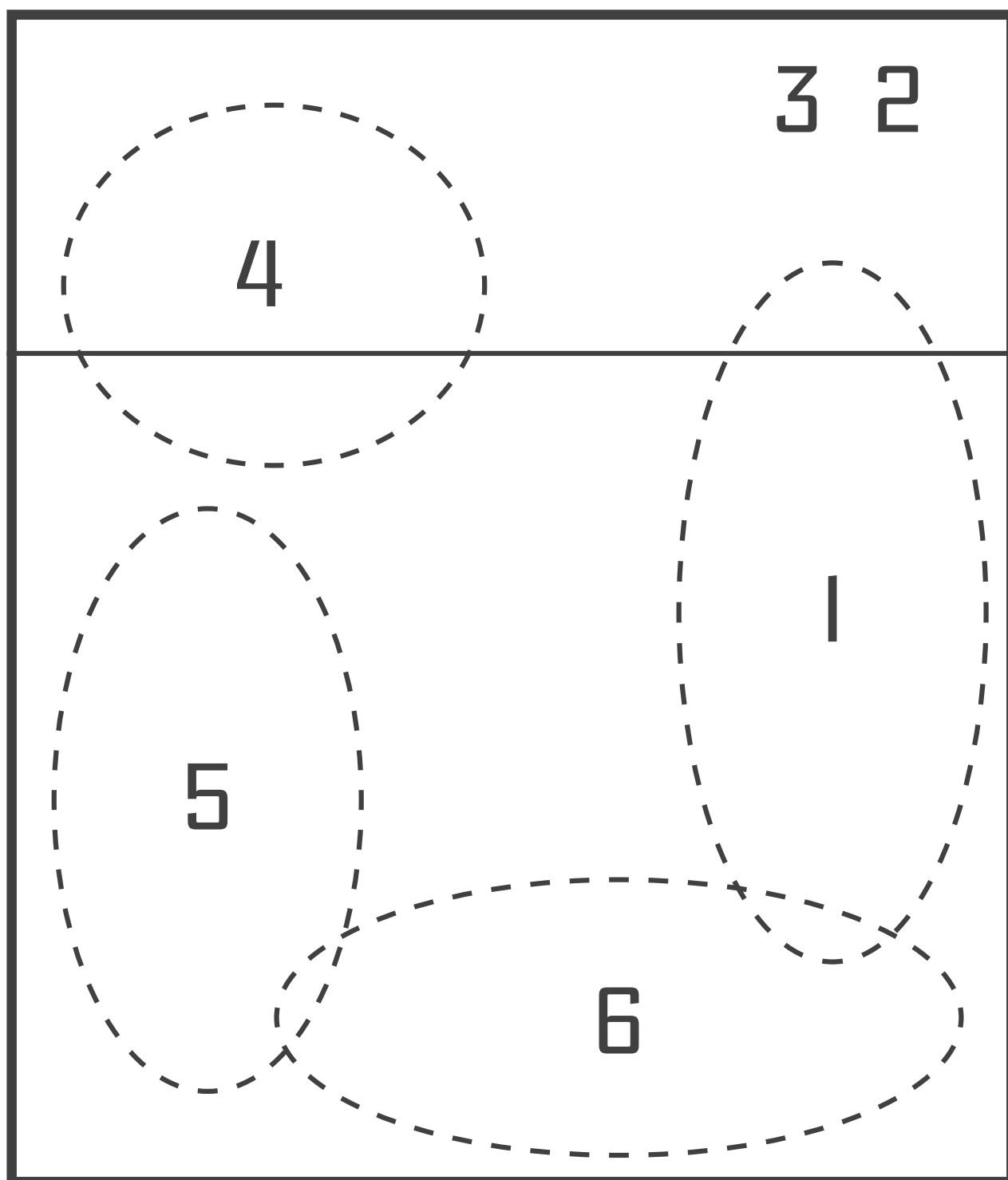
Fase 1

PIGER - BASAL TAKTIK



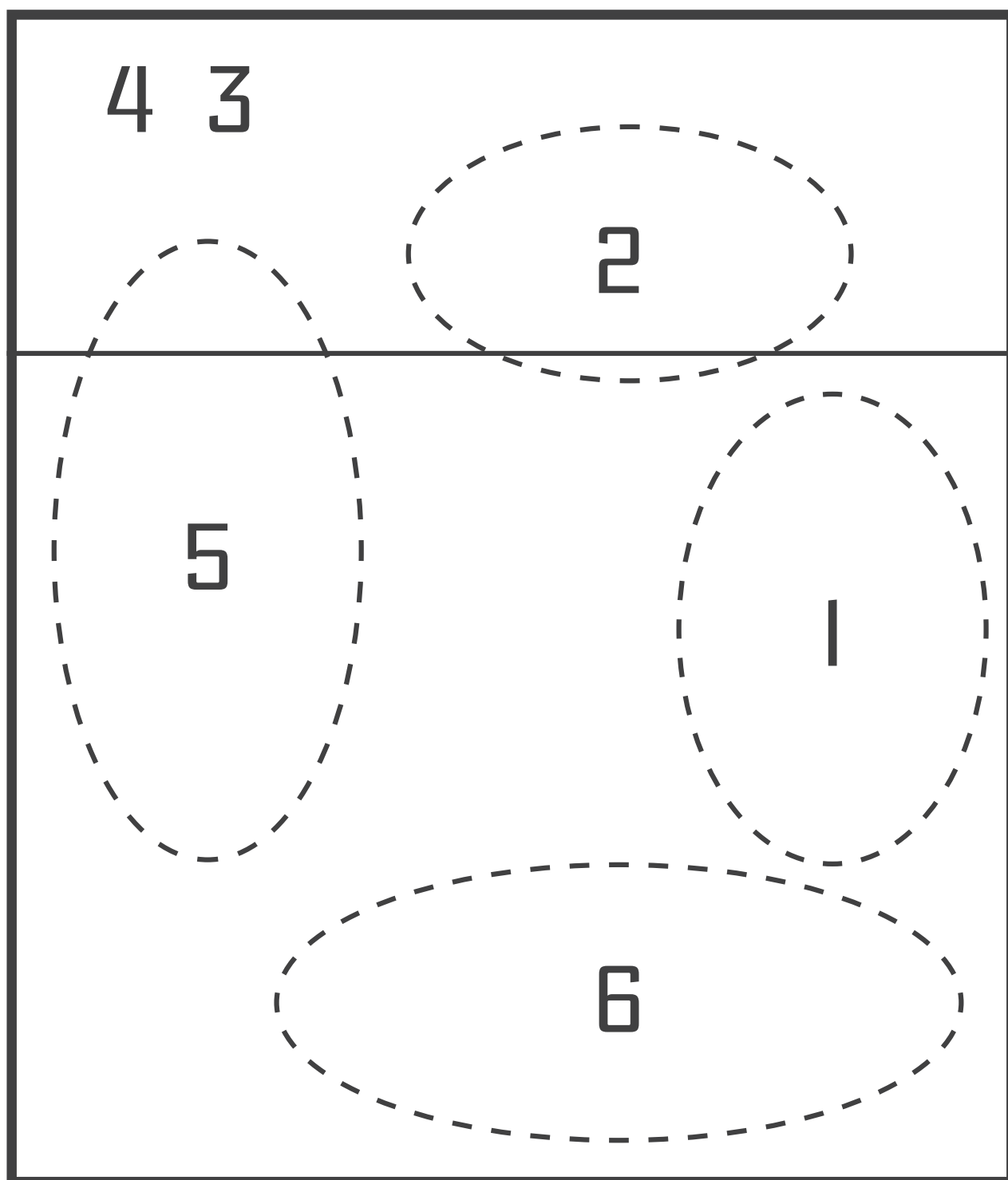
Fase 2 (hævning til position 4). Rotationsforsvar.

PIGER - BASAL TAKTIK



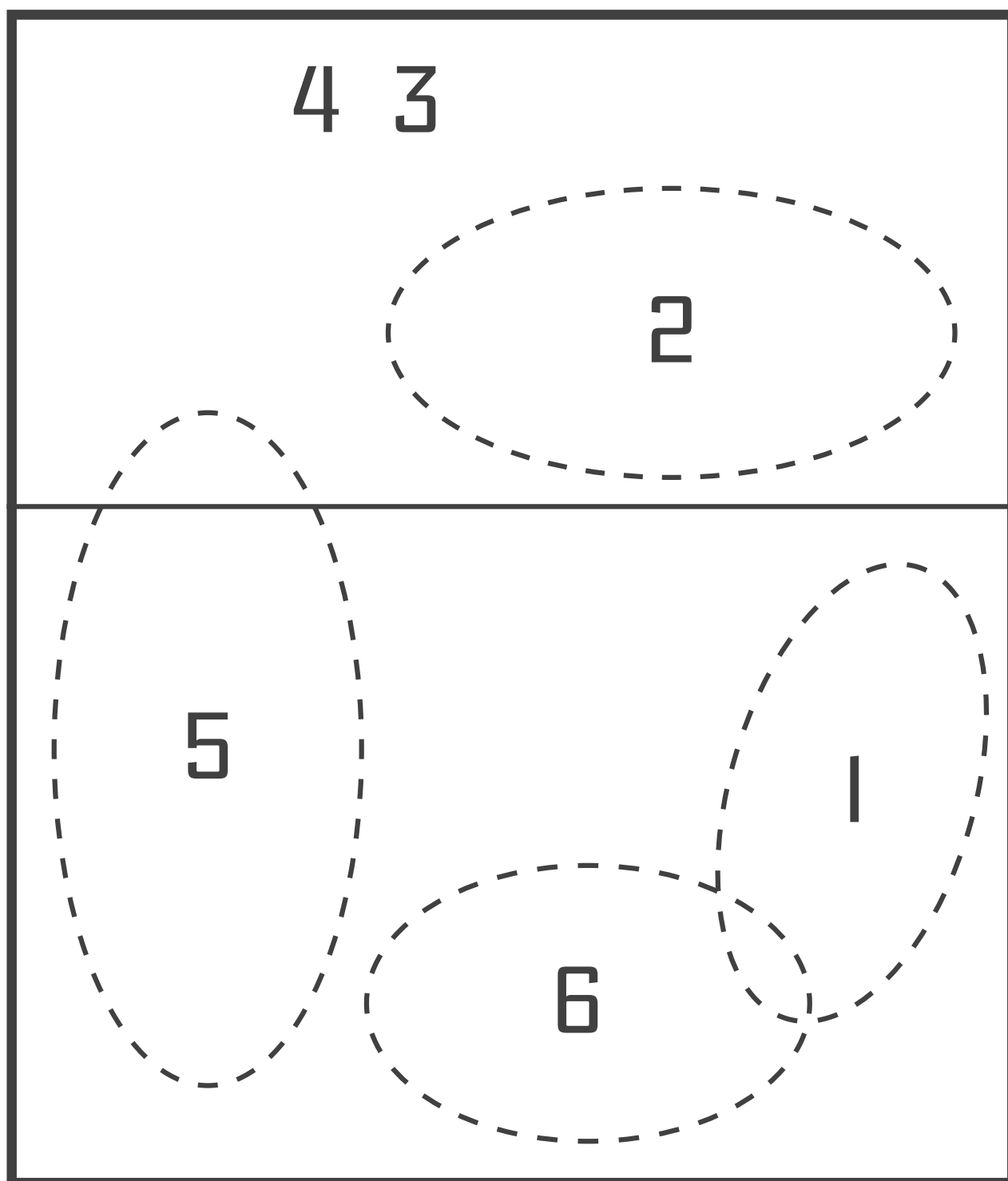
Fase 2 mod angreb fra position 4: Ved angreb fra position 4 har alle fire positioner (1, 6, 5 og 4) ansvar for lob, rul og hårde slag. Position 4 skal læse spillet og vurdere, hvor man skal placere sig.

PIGER - BASAL TAKTIK



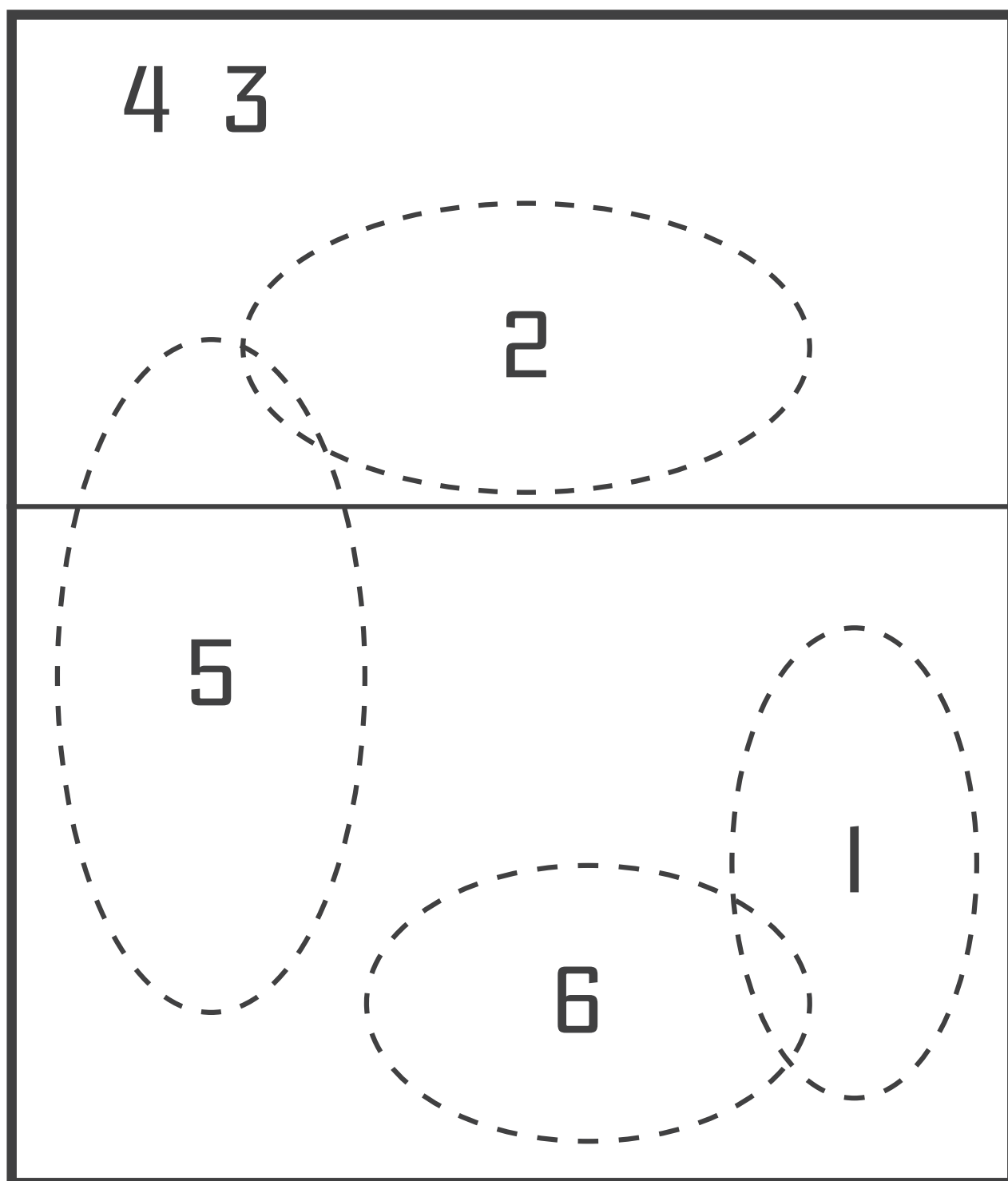
Fase 2 mod angreb fra position 2: Ved angreb fra position 2 har position 1, position 6 og position 5 ansvar for lob, rul og hårde slag. Position 2 har kun ansvar for lob og rul.

PIGER - BASAL TAKTIK



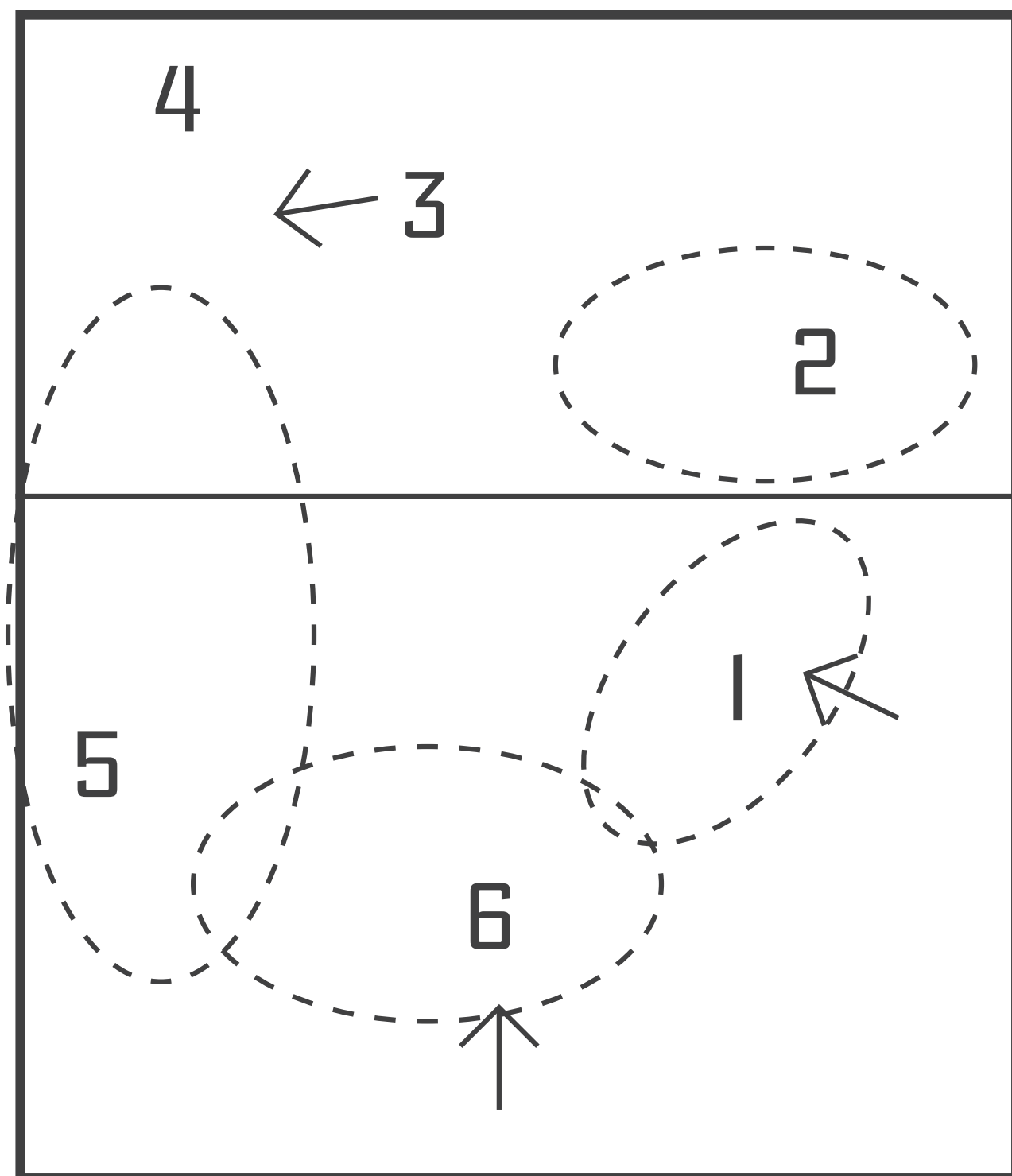
Fase 2 mod angreb fra backspike B og pipe: Ved angreb fra backspike B eller pipe har position 1 ansvar for slag mod 1'er hjørnet, position 6 bliver i midten eller går lidt mod højre, position 5 har ansvar for slag i hele zone 5, og position 2 rykker ned og har ansvar for lob og rul. Position 3 og 4 blokerer.

PIGER - BASAL TAKTIK



Fase 2 mod angreb fra backspike A og In: Ved angreb fra backspike A eller In har position 1 ansvar for slag mod 1'er hjørnet, position 6 går lidt mod højre, position 5 har ansvar for slag i hele zone 5, og position 2 rykker ind og har ansvar for lob og rul. Position 3 og 4 blokerer.

PIGER - BASAL TAKTIK



Fase 2 mod fly-angreb: Ved fly-angreb trækker position 1 ind i banen, position 6 træder frem i banen, position 5 står klar ned af linjen, position 2 åbner op mod banen og prøver at tage lob og rul. Position 3 skal enten nå med ud og blokere med position 4 eller gå ned og tage de helt korte lob bag blokaden.

PIGER – BASAL TAKTIK

Forsvar ved hul i blokaden: Et hul i blokaden vil give modstanderens angriber mulighed for at angribe mod midten af banen. Her træder position 6 et skridt frem og dækker hullet.

Gratisbolde: På gratisbolde fra modstanderen vil det som udgangspunkt være alle spillernes ansvar, på nær hæverens, at spille bolden frem. Hæveren løber frem til nettet (hvis man står på position 1) og er klar til at hæve. Netspillerne og position 1 eller position 2 (alt efter hvor hæveren er) dækker fra 3-meterlinjen og op til nettet. Position 5 og 6 dækker hver sin halvdel i forsvarsområdet. Dog vil man hos de **øvede** oftest have placeret et stort ansvar for fremspil af gratisbolde hos liberoen.



6.0 PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

De følgende skemaer skal bruges til at skabe et overblik over pigernes tekniske og taktiske elementer. Det er opslagsark, som resumerer de væsentligste anbefalinger indenfor teknik og taktik, tilpasset **begyndere**, **let øvede** og **øvede** samt damelandsholdet. På de enkelte niveauer vil der kun være listet de nye ting og elementer op, som det pågældende niveau skal udvikle og introduceres for. Alle de elementer, som er blevet nævnt på de tidligere niveauer, er stadig gældende på det næste niveau.



6.1 ANGREBSSYSTEM

BEGYNDERE - ANGREBSSYSTEM

Grundsystem:

1. Seks hævere. Alle hæver fra position 3.
2. Fremløb – seks hævere. Alle hæver fra position 1.

Tre angribere (position 4, 3 og 2).
Position 4 og 2 (3. tempo).
Position 3 (2. tempo).

Ingen specialisering (ingen libero).

3-5 personer i servemodtagningen.

LET ØVEDE - ANGREBSSYSTEM

Grundsystem:

1. 2-hæversystem med hæveren i bagerste kæde.
2. 2-hæversystem med hæveren i forreste kæde.

”Fly” introduceres.

Fire angribere (position 4, 3, 2 og 6).
Position 4, 6 og 2 (3. tempo eller 2. tempo).
Position 3 (1. tempo, 2. tempo på fly).

Begyndende specialisering med rolleskift.

Tre personer i servemodtagning.

Basal angrebstaktik for hævere:

- Spred spillet.
- Tempo eller safety.
- Overspil.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - ANGREBSSYSTEM

Grundsystem:

1-hæversystem.

Fem angribere (position 4, 3, 2, 1 og 6).

Position 4, 2, 6 og 1
(2. tempo)

Position 3 (1. tempo, 2. eller 1.
tempo på fly).

Specialisering med libero. Libero er anden hæver, hvis hæveren spiller forsvar.

Tre personer i servemodtagningen.

Basal angrebstaktik for hævere:

- Inpass – varier om der hæves helt ud til antennen eller ind i banen.
- Hvilke spillere vinder mange point?

DAMELANDSHOLD - ANGREBSSYSTEM

Angrebstaktik:

- Tempo.
- Center eller lang løsning.
- Fire angribere.
- Touch-out.
- Det høje spil.

Position 3 (1. tempo på fly).

Hæveren styrer angrebet.
Safety-hævninger.

Angrebstaktik mod forskellige landsholdstaktikker.

6.2 FORSVARSSYSTEM

BEGYNDERE - FORSVARSSYSTEM

"Se og reager"

Eyework (bold-hæver-bold-angriber).

Ryk fra fase 1 til fase 2.

Blokaden er ansvarlig for "sin" spiller.

Kantblokaden en armlængde fra antennen – dæk bolden.

Centerblokaden skal blokere i tilløbsretningen.

Gennemgang af forskellige scenarier:

- Bolden over første gang.
- Hæveroverspil.
- Gratisbold.
- Stående angreb.
- Ingen blokade.
- Bolden hævet væk fra eller tæt på nettet.
- Bolden hævet forbi antennen.

LET ØVEDE - FORSVARSSYSTEM

"Hold opgaver"

Kantblokaden skal holde linjen og følge bolden.

Centerblokaden skal blokere i tilløbsretningen og justere i forhold til servemodtagningen. Vurder om man skal skynde sig eller har god tid.

Begyndende specialisering.

Vurderer hvilken handling man skal lave i forhold til modtagningen og hævingen.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - FORSVARSSYSTEM

"Løs opgaver"

Fase 1 til fase 2. Juster i forhold til taktik.

Kantblokaden skal holde linjen og justere i forhold til hævnningen. Centerblokaden skal lave en "stor" blokade, som dækker et stort område.

Specialisering.

Liberoen bestemmer i forsvaret (kommunikation, taktik og ansvarsområder).

Forberedelse til næste bold – "Hvad sker der nu?"

DAMELANDSHOLD - FORSVARSSYSTEM

Basisforsvar imod alle typer af angreb.

Blokade og forsvar arbejder sammen om at dække områderne på banen.

Transitionsspillet "forudses" ud fra tidligere erfaringer med modstanderen (match-up) og erfaring gennem kampen.

Centerspilleren styrer blokaden. Liberoen styrer forsvaret. Fuld specialisering.

6.3 SERVEMODTAGNING

BEGYNDERE - SERVEMODTAGNING

Nøgleord:

- Spil bolden med armene.
- Kroppen peger mod bolden, pladen peger mod målet.
- Krum ryg.
- Balance.
- Bevægelse: vælg side og shuffleskridt.

Bolden skal spilles med armene og armenes plade bestemmer boldens retning, ikke fødderne.

Krum ryg er en forudsætning for at styre pladen.

Højre fod skal være forrest når man spiller bolden på sin venstre side og omvendt.

LET ØVEDE - SERVEMODTAGNING

Kendskab til forskellige taktikker imod svæveserv, springsvæveserv og spikeserv.

Kommunikation og ansvarsfordeling i servemodtagningen.

Introduktion til "Få det bedste ud af situationen".

Mange gentagelser mod let øvede server.

Træne brug af fingerslag på lange server.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - SERVEMODTAGNING

Kendskab og kunnen i forhold til taktik imod svæveserv, springsvæveserv og spikeserv.

Liberoen styrer servemodtagningen. Forberedelse til næste bold – "Hvad sker der nu?".

"Få det bedste ud af situationen".

Mange gentagelser mod øvede server.

DAMELANDSHOLD - SERVEMODTAGNING

Fortsat individuel udvikling.

Taktisk viden om server – Hvad gør servemodtagningen god?

Liberoen styrer taktik.

Mange gentagelser mod damelandsholds/internationale server.



6.4 HÆVNING

BEGYNDERE - HÆVNING

Nøgleord:

- Tidligt til bolden.
- Hænder formet som en bold eller skål.
- Højre fod forrest.
- Hæv i hovedets retning.

Spillerne skal lære at spille bolden med hænderne.

De skal opleve at der er forskel på, hvor de møder bolden og hæver bolden. De skal lære hvor kraften kommer fra.

LET ØVEDE - HÆVNING

Begyndende specialisering og udvælgelse af hævere.

Videre teknisk udvikling:

- Fornemmelse for tempo.
- Kontrahævning.
- Springhævning.
- Hæve væk fra nettet.

Taktik

(se under angrebssystem for **let øvede**).

Introduktion til "Få det bedste ud af situationen".

Alle andre spillere:

Safety – hævningen op i luften, væk fra nettet og ind i banen.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - HÆVNING

Videre teknisk udvikling:

- Tempo vs. safety.
- Overspil.
- Ens teknik når der hæves bagover og forover.
- Se modstanderens blokade.

Taktik:

- Hæver er angrebsgeneral.
- Se angrebssystem for øvede.

Videreudvikling af "Få det bedste ud af situationen".

Liberoen er ny hæver når hæver spiller forsvar.

Alle andre spillere:

Safety – hævningen skal op i luften, væk fra nettet og ind i banen.

DAMELANDSHOLD - HÆVNING

Fortsat individuel udvikling.

Hæver styrer angrebet.

Tempo i alle situationer.
"Få det bedste ud af situationen".

Taktik ud fra match-up.

Alle andre spillere:

Safety – hævningen skal op i luften, væk fra nettet og ind i banen.

6.5 ANGREB

BEGYNDERE - ANGREB

Nøgleord:

- Venstre – højre – venstre.
- Ca. 3 meter fra nettet når tilløbet startes.
- Spilbar efter servemodtagning, blokade og forsvar.
- Åbne op mod banen.
- Samlede fødder i afsættet.
- Kroppen i slagretning.
- Smash med armen.

Position 4 og 2 (3. tempo).

Position 3 (2. tempo).

LET ØVEDE - ANGREB

Videre teknisk udvikling:

- Sæt tempo op.
- Begyndende specialisering.
- Lob.
- Drive.
- Touch-out.
- Kontra/Cut-slag.

Centerspiller skal være spilbar fra nettet.

"På" og "fly" (2. tempo).

Position 4, 6 og 2 (3. tempo).

Position 3 (1. tempo).

Fortsat fokus på spilbarhed fra alle situationer.

Introduktion til "Få det bedste ud af situationen":

- Hævninger fra nettet.
- Hævninger tæt på nettet.
- Hævninger forbi antennen.
- Hævninger under netkanten.
- Hævninger mod stor blokade.
- Hævninger mod hul i blokaden.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - ANGREB

Videre teknisk udvikling:

- Tempospil.
- Altid fire angrebspunkter.
- Specialisering.

Position 4, 2, 1 og 6 (2. tempo).

Fly (1. tempo).

"Til og "Stik" introduceres.

"Få det bedste ud af situationen":

- Minimer angrebsfejl.
- Se blokaden.

DAMELANDSHOLD - ANGREB

Fortsat individuel udvikling.

"Få det bedste ud af situationen":

- Angrib med højt tempo.
- Brug blokaden.
- Angrib med vinkler.
- Brug af lob/drive.

Være spilbar i alle situationer.



6.6 SERV

BEGYNDERE - SERV

Begynderne skal bruge den stående svæveserv som standardserv. Hvis spillerne vil begynde at udvikle en ny type af serv, kan de vælge mellem én af de to springservere.

Nøgleord stående svæveserv:

- Venstre fod forrest.
- Bolden ud for højre skulder.

Nøgleord springsvæveserv:

- Venstre fod forrest.
- Bolden i venstre hånd og højre hånd klar til at serve, eller bolden i begge hænder.
- Kast bolden skråt fremad ved højre skulder, når der trædes frem på højre ben.
- Lavt opkast.
- Serv bolden på toppunktet.

Nøgleord springserv/spikeserv:

- Bolden i højre hånd.
- Kast bolden højt op i luften med backspin, når der trædes frem med højre ben.
- Venstre – højre – venstre.

LET ØVEDE - SERV

Videreudvikling af teknik.

Mere fokus på de to springservere. Power i springserverne. Fokus på retninger i serveren (kort, langt, mod højre eller venstre).

Introduktion til hybridserverne.

Mentalt fokus – Hvordan server man stabilt?

Servetaktik:

Kort eller langt. Område eller spiller.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - SERV

Videreudvikling af teknik.

Alle spillere skal have én stabil springserv.

Retningsspecifik serv – spillerne skal kunne ramme bestemte områder på banen.

Yderligere power i springserverne.

Servetaktik:

Power eller område/spiller.
Running spiker.

DAMELANDSHOLD - SERV

Fortsat individuel udvikling.

Overholde match-up.
Kunne holde serveren i alle situationer.

Power imod hele banen.
Taktisk imod hele banen.

Kunne serve mod servemodtagere, der er på landsholds- og internationalt niveau.

6.7 BLOKADE

BEGYNDERE - BLOKADE

Nøgleord:

- Let bøjede knæ.
- Albuerne ud fra skuldrene.
- Hænder i øjenhøjde.
- Stor blokade (ræk efter bolden).
- Land på begge ben.
- Spilbar efter blokade.

Eyework (Bold – hæver – bold – angriber).

Bevægelser:

- Sidestep, to skridt (ét sidelæns skridt, samle og spring).
- Crossover, tre skridt (træd ud med yderste ben, kryds over foran, vrid, brems og spring).

Kantblokaden

- Armslængde fra antennen.
- Dæk bolden.

Centerblokaden

- Blokerer i tilløbsretningen.

LET ØVEDE - BLOKADE

Videreudvikling af teknik mod angreb fra let øvede spillere.

Blokaden skal gøres opgavespecifik.

Eyework:

- Identificer opgaven inden bolden spilles.
- Se på bolden.
- Se på hæveren (se på angriberen i periferien).
- Se på bolden/hævningen (lang, tæt, kort).
- Se på angriberen (timing og placering af hænder).

Begyndende specialisering.

Ansvarlig for opgaver (prioritering).

Kantblokaden

- Hold linjen.
- Følg bolden.

Centerblokaden

- Blokerer i tilløbsretningen.
- God tid = stor blokade.
- Travlt = luk hullet.

Introduktion til "Få det bedste ud af situationen":

- Modtagning fra nettet.
- Hævninger fra nettet.
- Hævninger tæt på nettet.
- Hævninger forbi antennen.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - BLOKADE

Videre udvikling af teknik mod angreb fra øvede spillere.
Individuel udvikling.

Blokadetaktikken afhænger af match-up.

Specialisering.

Bevægelser:

- Fem skridt (ét chasse efterfulgt af crossover).
- Quick 3 (et sidestep med et ekstra skridt).

Kantblokaden:

- Juster i forhold til hævnningen.
- Quick 3 mod fly.

Centerblokaden:

- Blokade mod et hurtigt tempo fra modstanderen.
- Centerspilleren styrer blokaden.

Forberedelse til næste bold –
"Hvad sker der nu?"

Videreudvikling af "Få det bedste ud af situationen".

DAMELANDSHOLD - BLOKADE

Fortsat individuel udvikling.

Blokaden og forsvaret arbejder sammen om at dække områder.

"Få det bedste ud af situationen" mod angreb på landsholds- og internationalt niveau.

6.8 FORSVAR

BEGYNDERE - FORSVAR

Nøgleord:

- SKF (Skulder foran knæ, Knæ foran Fødder).
- Krum ryg.
- Bøjede arme.
- Parallele fødder.
- Stå stille.
- Armene til bolden.
- Fortsæt bevægelsen.

Bevægelse fra fase 1 til fase 2.

Eyework (bold – hæver – bold – angriber).

Gennemgang af forskellige scenarier

(se under forsvarssystem for **begyndere**).

LET ØVEDE - FORSVAR

Videreudvikling af teknik mod angreb fra let øvede spillere.

Eyework (se blokade for **let øvede**).

Holde opgaver.

Sikring (tæt på nettet og langt væk).

Begyndende specialisering.

Introduktion til tekniske færdigheder:

- Rullefald.
- Pandekage.
- Højt forsvar.

PIGER – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - FORSVAR

Videreudvikling af teknik mod angreb fra øvede spillere.

Valg af teknik i forhold til at dække sit område.

Specialisering.

Libero styrer forsvaret.
Forberedelse til næste bold –
"Hvad sker der nu?"

DAMELANDSHOLD - FORSVAR

Fortsat individuel udvikling.

Forsvaret og blokaden arbejder sammen om at dække områder.

Forsvaret "forudses" ud fra match-up og erfaring gennem kampen.

"Få det bedste ud af situationen" mod angreb på landsholds- og internationalt niveau.

Videreudvikling af valg af teknik.



7.0 DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

I det følgende vil der blive skabt et overblik over, hvordan den tekniske og taktiske udvikling foregår fra den enkelte drengespiller er **begynder** til han er **øvet**. Generelt gælder det, at jo mere erfaren spilleren bliver, jo mere ansvar for egen læring vil spilleren også få.

Målet er, at den enkelte spiller mestrer at spille på højere og højere niveau, med tiltagende kompleksitet og pres. Spilleren skal desuden lære at tage ansvar for egen præstation, så spilleren udvikler sig til at være reflektiv i forhold til sine egne handlinger indenfor alle elementer.

Udvikling foregår ikke lineært. I takt med at spilleren træner og spiller kampe, samt udvikler sig fysisk og mentalt, vil der opnås mestring af de enkelte elementer på det nuværende niveau.

Det er trænerens opgave at vurdere, om spilleren er klar til at lære nye elementer, samt at blive udfordret på et højere niveau med mere pres.

Ved niveauskifte skal den erhvervede mestring bibeholdes og vænnes til et højere niveau med øget tempo og styrke. Det betyder, at et givent element på begynderniveau forventes at forblive på let øvet-niveau.

Vær opmærksom på, at det ikke er en forudsætning, at man skal mestre ét element for at gå videre til det næste. F.eks. skal man ikke kunne stå og hæve før man kan springhæve, eller kunne stå og serve før man kan springserve. Hvert element skal læres og trænes særskilt.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

I forbindelse med hævnings, angrebs og angrebssystem vil beskrivelserne tage udgangspunkt i timing og tempo. Som udgangspunkt til timingen og tempoet, er rytmen beskrevet i forhold til, når hæveren har bolden i hænderne. De forskellige angrebstempi er beskrevet nedenfor i forhold til en højrehåndet spiller:

- **3. tempo:** 3. tempo er det langsomste tempo. Når angriberen står med højre ben forrest og venter med at lave tilløb, til hæveren har sluppet bolden, og bolden er på vej til slagpunktet.
- **2. tempo:** 2. tempo er hvor angriberen har taget sit første skridt og er på venstre fod, når hæveren slipper bolden.
- **1. tempo:** 1. tempo er det hurtigste tempo. I dette tilløb har angriberen sluppet gulvet, lige inden bolden slipper hæverens hænder.

7.1 BEGYNDERE

For begynderne er det vigtigt at etablere et godt teknisk fundament. Begyndere skal introduceres for serv, servemodtagning, hævnings, angrebs, blokade og forsvar, så de tidligt i deres udvikling kan skelne mellem de forskellige færdigheder.

Det vigtigste for spillerne er at udføre den tekniske færdighed korrekt, og derfor er der et stort fokus på processen og ikke resultatet. Begyndere skal trænes som "generalister", det vil sige, at der skal ikke være nogen specialisering blandt spillerne. Dette er vigtigt at have for øje som træner, så der skabes volleyballspillere, der har en bred taktisk forståelse og basal teknisk kunnen inden for alle elementer af spillet.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

7.1.1 ANGREBSSYSTEM

Den første progression vil være et betonsystem, hvor spilleren på position 3 er hæver. Anden progression vil være et fremløbssystem, hvor spilleren på position 1 er hæver.

Herefter vil man begynde at spille med et 2-hæversystem, hvor hæveren har udgangspunkt ved position 1. Der er altså to spillere, der skal udnævnes som hæver, og hver gang spilleren er i bagerste kæde, skal de roteres ind på position 1, hvor de kan hæve til spillerne på position 2, 3 og 4.

I forbindelse med servemodtagningsformationer skal spillerne øve sig i alle de tekniske færdigheder, så der vil ikke være en høj grad af specialisering i forhold til hvilke spillere, der skal servemodtage.

Som begyndere skal spillerne primært angribe fra angrebszonerne 4, 3 og 2. Angreb fra zone 3 bliver introduceret i takt med, at spillerne lærer de nye spilsystemer at kende. Spillerne skal komme i den samme tilløbsrytme fra alle tre angrebspositioner. Det er først senere hen, at angriberen i zone 3 skal komme i en anden tilløbsrytme.



DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

7.1.2 BLOKADE OG FORSVAR

For blokade- og forsvarssystemet anbefaler vi det grundlæggende *bunch read* blokade og forsvar. Det betyder, at blokade- og forsvarsspillerne skal være i en position, hvor de er klar til at blokere og forsvare den spiller og de bolde, der kommer ind i ens zone. De tre forreste spillere blokerer i samme zone, som de angriber i.

Hvis hæveren er i bagerste kæde, skal hæveren spille forsvar i zone 1.

Begyndere skal introduceres for, og udvikle blokade- og forsvarssystemet i forhold til følgende situationer, som ofte vil opstå på dette niveau:

- 1) Forsvaret mod en modstander der spiller en gratisbold over nettet.
- 2) Forsvaret (uden blokade) mod en modstander, der ikke kan komme til et hårdt angreb.
- 3) Forsvaret (med blokade) mod angribere i zone 4, 3 og 2.



DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

7.1.3 FÆRDIGHEDER OG HOVEDFORMÅL

(1) Serv:

- Alle spillerne skal lære den stående svæveserv.
- Efter lidt tid, skal spillerne lære én af springsserverne, enten springsvæveserven eller spikeserven.

(2) Servemodtagning:

- Alle spillerne skal lære at servemodtage med baggerslag.

(3) Hævning:

- I kampsituationer kan det blive nødvendigt at vælge nogle hævere og det vil derfor være oplagt at lade disse spillere øve sig lidt mere på at hæve til træning.
- Begyndere skal blive ved med at øve sig i at hæve i forbindelse med træningsøvelser, da alle skal kunne lave en god høj hævning til kanterne.

(4) Angreb:

- Alle spillere skal lære at udføre et smash med et godt armsving.
- Begyndere skal lære de rette bevægelsesmønstre, både i forbindelse med bevægelsen fra servemodtagning til angreb, og bevægelsen fra forsvar til angreb.
- Alle spillere angriber i 3. tempo.

(5) Blokade:

- Begyndere skal udvikle deres eyework, så de har lettere ved at forudse, hvor de skal blokere.
- Alle spillere skal lære at lave shuffleskridt samt 3-skridts-crossover bevægelsen.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(6) Forsvar:

- Begyndere skal arbejde med eyework, så de kan forbedre muligheden for at læse spillet og nå bolden i forsvaret.
- Begyndere skal introduceres for de forskellige tekniske færdigheder i forbindelse med forsvar. F.eks. forsvar med begge hænder, én hånd, åben hånd, flyveslag eller pandekage.
- Husk at for meget ny information på en gang, kan virke uoverskueligt for nye spillere, og derfor skal du som træner overveje, hvad der passer bedst til den konkrete spillergruppe.



DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

7.2 LET ØVEDE

For de let øvede spiller vil der fortsat være et fokus på den tekniske udvikling hos spillerne. Der vil yderligere blive udviklet en taktisk forståelse af spillet, som skal sættes i forbindelse med de tekniske færdigheder.

7.2.1 GENERALISTEN

De let øvede spillere skal fortsætte med at udvikle sig som generalister. Der vil dog komme en højere grad af specialisering i forbindelse med angrebs- og forsvarssystemerne. Det anbefales, at træneren prøver at gøre de specialiserede systemer så generelle som muligt, så spillerne fortsat lærer at udvikle de forskellige tekniske færdigheder.

Det anbefales, at den fulde specialisering i forhold til positionerne bliver udskudt så længe som muligt.



DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

7.2.2 ANGREBSSYSTEM

Angrebssystemet der anbefales hedder "angrib hullerne". I forhold til timing og tempo i angrebsspillet, vil 3. tempo være det langsommeste tempo. 3. tempo er, når angriberen står med højre ben forrest og venter med at lave sit tilløb, til hæveren har sluppet bolden, og bolden er på vej til slagpunktet. Det næste tempo er 2. tempo, hvor angriberen har taget sit første skridt og er på venstre fod, når hæveren slipper bolden (højrehåndet). Det hurtigste tempo er 1. tempo, hvor angriberen har sluppet gulvet lige inden bolden slipper hæverens hænder.

Angriberen på position 3 skal angribe i 1. tempo. Angriberen på position 6 skal angribe i 2. tempo, og angriberne på position 4, 2 og 1 skal angribe i 3. tempo. Det anbefales, at der bruges fire angribere (position 4, 3, 6 og 1-2) i så mange angrebssituationer som muligt.

Hvis det er muligt, skal alle spillere fortsat deltage i servemodtagning samt hævning. Det anbefales at der arbejdes med en tre-personers servemodtagning. Blokade- og forsvarssystemet *bunch read*, kombineret med nogle variationer, anbefales som det grundlæggende forsvarssystem. Forsvarssystemet skal udvikles i forhold til forskellige angrebssystemer, f.eks. skal det udvikles i forhold til en modstander, der benytter fire angrebszoner.

7.2.3 NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER

(1) Serv:

- De let øvede skal bruge én af de to springservere.
- De let øvede skal introduceres til hybridservene. Her kaster man enten bolden op som i en spikeserv, men server bolden som en svæveserv, eller kaster bolden op som i en svæveserv, men server bolden som en spikeserv.
- Det er vigtigt at inkludere meget servetræning i træningen, da serveren er med til at skabe breakpoints.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(2) Servemodtagning:

- De let øvede skal lave mange gentagelser.
- Servemodtagning skal øves i forhold til server fra spillere på samme niveau.
- De let øvede skal introduceres til servemodtagning med fingerslag.

(3) Hævning og tempo:

- Hæverne skal lave mange gentagelser, hvor der hæves til kanterne og position 6 angriberen.
- Kanterne kan senere hen begynde at bruge et tilløb, hvor de angriber i 2. tempo.
- Angriberen på position 3 skal angribe i 1. tempo.

(4) Angreb:

- Angriberne skal begynde at kunne læse modstanderens blokade, inden de får kontakt til bolden og angriber.
- De let øvede skal lære at angribe bolden, når de er på deres højeste og angribe med variation.

(5) Blokade:

- Blokadespillerne på position 2 og 4 skal stadig træne deres eyework overfor modstanderens angreb fra position 3 og 6.
- Blokadespillerne skal være klar til at hjælpe, når der kommer en spiller ind i deres blokadezone.
- Blokadespilleren skal kunne se forskel på når modstanderen hæver en "stik" til position 3, en "pipe" til position 6 og en "rød" til position 4.
- Blokadespilleren skal være i stand til at positionere blokaden i forhold til modstanderens hævning, så blokaden fratager modstanderen mange angrebsmuligheder.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(6) Forsvar:

- De let øvede skal fortsat udvikle deres eyework.
- De let øvede skal lære at positionere sig det sted, hvor der er højest sandsynlighed for, at bolden kommer.
- De let øvede skal fortsat udvikle de forskellige tekniske færdigheder i forbindelse med forsvarsspillet, og kunne vælge den mest oplagte færdighed i forhold til den bold de skal forsvare.



DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

7.3 ØVEDE

For de øvede spillere er der stadig fokus på udvikling af de tekniske færdigheder, så de får en endnu bedre kontrol. Der kommer mere specialisering, og den tekniske og taktiske udvikling individualiseres i henhold til spillernes ønsker og færdigheder samt holdets behov. Selvom der begynder at komme mere specialisering blandt spillerne, skal de stadig kunne fungere i generalistrollen, og derfor stadig træne mange forskellige færdigheder.

7.3.1 FORSVARS- OG ANGREBSSYSTEMER

For de øvede drenge anbefales det at benytte angrebs- og forsvarssystemer, som ligner dem, der benyttes på herrelandsholdet. I angrebet skal der bruges fire angribere, så hæveren har flere muligheder. Der skal spilles med en hurtig rytme i angrebet, så modstanderens blokade og forsvar får svært ved at etablere sig.

I forbindelse med angrebssystemet "angrib hullerne" ønskes det, at farten øges så kanterne arbejder med en angrebsrytme, hvor de angriber i 2. tempo. Området på banen, hvorfra der stadig kan spilles med et hurtigt tempo til alle fire angribere, øges til at være maksimalt 2 meter fra nettet.

Der skal fortsat udvikles på det basale *bunch read* blokade- og forsvarssystem. Blokade- og forsvarssystemet vil tilpasse sig til den hurtigere rytme i angrebet med de fire angribere.

7.3.2 NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER

(1) Serv:

- Servetræning skal inkluderes i så mange træninger som muligt.
- De øvede skal fortsætte med at udvikle deres serv indenfor tre specifikke elementer:
 - 1) Serven skal ramme banen en høj procentdel af gangene.
 - 2) Hele banen skal bruges når spillerne server.
 - 3) Modstanderens procentdel af perfekte servemodtagninger skal minimeres mest muligt.

(2) Servemodtagning:

- De øvede skal introduceres for servemodtagning med 2 ½ mand. Dette bruges enten for at dække den svageste modtager eller dække running spiker på svæveserver.
- Servemodtagerne skal blive ved med at forbedre sig ved at øge procentdelen af perfekte servemodtagninger (maksimalt 2 meter fra nettet) og mindske procentdelen af fejl.
- Servemodtagning skal inkluderes i så mange træninger som muligt.

(3) Hævning:

- Hæverne skal øge tempoet i hævingerne, så kantangriberne kan angribe i 2. tempo.
- Hæverne skal være fleksible i deres spil og kunne hæve til alle angribere på en perfekt servemodtagning.
- Hæverne skal have en god taktisk forståelse i forhold til angrebsspillet.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK MANUAL

(4) Angreb:

- Kantangriberne introduceres til tilløbet, hvor de angriber i 2. tempo.
- Angriberne skal forbedre deres viden og færdigheder i angrebet ved at vinde mange angreb og lave få angrebsfejl.
- Angriberne skal fortsætte med at udvikle tre elementer:
 - 1) Læse modstanderens blokade.
 - 2) Angribe bolden højt med variation.
 - 3) "Point saving" og "point creating" situationer.

(5) Blokade:

- Kantblokaden skal fortsat udvikle færdighederne indenfor bunch read blokadesystemet.
- Blokadespillerne vil tilpasse sig til den hurtigere rytme i spillet med fire angribere samt klogere og mere rutinerede hævere og angribere.
- De øvede skal lære at kende forskel på situationer med en perfekt servemodtagning og en ikke-perfekt servemodtagning samt andre situationer, der influerer på blokadetaktikken.
- Blokade med tre personer skal introduceres, hvis det ikke allerede er introduceret.

(6) Forsvar:

- Forsvarsspillerne skal lære at forsvare mod et angrebssystem, der spiller hurtigere samt angriber med større variation.
- De øvede skal blive ved med at udvikle evnen til bruge deres eyework samt træne de forskellige forsvarsfærdigheder.

8.0 DRENGE – BASAL TEKNIK

8.1 GENERELLE PRINCIPPER

Hos drengene arbejdes der overordnet med to generelle principper indenfor den basale teknik:

- 1) Lære spillerne at udføre de grundlæggende tekniske færdigheder ved kun at bruge de mest nødvendige samt effektive bevægelser.
- 2) Spillerne skal lære at udføre de tekniske færdigheder på den sikreste måde. Dette princip er specielt vigtigt i forbindelse med udførelsen af spring, angrebsslag og nogle af forsvarsfærdighederne.

De følgende beskrivelser og nøgleord tager udgangspunkt i en højrehåndet spiller. Hvis man træner en venstrehåndet, er det omvendt af det, der er beskrevet.



8.2 BAGGERSLAG OG SERVEMODTAGNING

UDGANGSPOSITION

- Bred og forskudt fodstilling.
- Når bolden modtages på venstre side, står man med højre fod forrest og når bolden modtages på højre side, står man med venstre fod forrest.
- Knæene skal være bøjet.
- Krum ryg.
- Front mod serveren/bolden.
- Armene skal være foran kroppen, så spilleren er klar til at stikke armene til bolden.

SE BOLDEN OG BEVÆG DIG

- Se og kend serveren.
- Vurder boldens retning før en bevægelse startes.
- Brug shuffleskridt mod venstre eller højre for at tage dybe server.
Shuffleskridt er følgende fodarbejde: Tag et skridt skråt tilbage med det ene ben. Lad herefter det andet ben følge med.
- Løb op til den korte serv.

DRENGE – BASAL TEKNIK

MODTAGNING MED BAGGERSLAG

Pladen

- Skuldrene er tætte på hinanden.
- Pladen skal sættes tidligt.
- Pladen er udstrakt og peger væk fra kroppen.

Strakte arme

- Strakte arme både før og efter boldberøringen.

Kroppen mod bolden, pladen mod målet

- Hoften og pladen skal bagved bolden ved dybe bolde.
- Hoften og pladen skal under bolden ved korte bolde.

MODTAGNING OVER HOVEDET

- Bevægelsen udføres med armene.
- Hænderne og fingrene skal være spændte igennem hele bevægelsen.
- Tryk til med en kort bevægelse (som et stempel).



8.3 FINGERSLAG OG HÆVNING

FINGERSLAG

- Form hænderne som en bold eller skål (ud med albuerne, tommelfingre peger både mod hinanden og mod panden).
- Boldberøringen skal ske over panden.
- Bolden hæves med én bevægelse med armene.
- Hænderne følger bolden efter hævningen er udført (håndfladerne peger mod målet).

For hævere gælder det, at:

- Skuldrene og hoften skal være under bolden, og at bolden skal tages lige over hovedet.
- Ved hævning bagover drejes hænderne og albuerne føres udad, hvorefter hænderne følger bolden, når den slipper hænderne. Hæveren roterer let mod højre efter hævningen, ved at kigge over højre skulder. Dels tilfører det kraft til afviklingen, dels forbereder det hæveren på at angrebssikre.

UDGANGSPOSITION

- Tidligt op med hænderne.
- Tidligt på plads på hæverpunktet, på position 2,5, ca. 0,5 meter fra nettet.
- Vær åben med kroppen mod banen og bolden.

BEVÆGELSE

- Bevægelse hen under det højst mulige kontaktpunkt.
- Sæt højre fod og drej kroppen, så skuldrene er vinkelrette på nettet.
- Jo længere bolden er nede i banen, jo mere skal kroppen pege mod stangen ved position 4.
- Hæv bolden og fortsæt bevægelsen.

DRENGE – BASAL TEKNIK

8.4 ANGREB

TILLØB

- Tre skridt i tilløbet (venstre, højre, venstre).
- Det er vigtigt at være eksplosiv og hurtig i de sidste skridt.
- Begge arme føres op i tilløbet, hvor armene først føres fremad, så ned og tilbage og til sidst føres begge arme sammen op.
- Hop op vertikalt og en smule fremad.
- Spilleren skal søge at slå bolden på det højst mulige punkt.
- Se og læs hvor modstanderens blokade er placeret.

SLAGARM

- Når slagarmen trækkes tilbage, sørg for at albuen trækkes tilbage så langt som muligt.
- Overkroppen roteres frem, så albuen føres frem og op.
- Boldberøringen skal ske så højt som muligt og foran kroppen.
- I det der smashes, skal kroppen være helt udstrakt.
- Hånden skal have en hurtig handling "gennem" bolden.
- Sving armen, så der skabes mulighed for at angribe med stor variation.

Træner note:

- 1) Hvis spillerne ikke er høje nok til at udføre et rigtigt smash på den normale nethøjde, anbefales det at sænke nethøjden, så spillerne lærer at udføre smashes korrekt.
- 2) Det er vigtigt at lære spillerne at lande sikkert på begge fødder efter et spring.
- 3) Det er vigtigt at lære spillerne at angribe på en sikker og kraftfuld måde.

DRENGE – BASAL TEKNIK

8.5 SERV

SVÆVESERV

- Stå med en vinkel på 45 grader mod nettet.
- Bolden holdes i venstre hånd.
- Højre albue er oppe, og skulderen er trukket tilbage på den servende arm.
- Kast bolden op ved højre skulder.
- Serv bolden hurtigt ved at rotere overkroppen, så kroppen har front mod målet inden bolden rammes.
- Rytmen er: Opkast – et skridt – serv.
- Ram bolden med strakt arm og spændt hånd.
- Stop bevægelsen efter bolden er servet.

SPRINGSVÆVESERV

- Venstre fod er forrest og bolden holdes enten i venstre hånd eller med begge hænder.
- Tre skridt i tilløbet (venstre, højre, venstre).
- Hold højre hånd klar til at serve.
- Træd frem på venstre fod.
- Kast bolden skråt fremad ved højre skulder, lige før højre fod sættes i gulvet.
- Venstre fod følger med og der springes.
- Armen skal ikke svinges i forbindelse med springet.
- Efter opkastet skal albuen op og skulderen på den servende arm tilbage, så tidligt som muligt.

DRENGE – BASAL TEKNIK

SPIKESERV

- Bolden er i højre hånd.
- Træd frem på højre ben og lav et højt opkast ind i banen med backspin.
- Lav tilløb som ved angreb (venstre, højre-venstre).
- Ram bolden højt med strakt arm og før armen gennem bolden.

HYBRIDSERV

1. Svæveserv til spikeserv

Opkast som i en svæveserv, men bolden serves som en spikeserv.

2. Spikeserv til svæveserv

Opkast som i en spikeserv, men bolden serves som en svæveserv.

Træner note:

- 1) Det er vigtigt, at spillerne lærer at lande sikkert på begge fødder efter de har udført deres springserv.
- 2) Hvis der ikke er plads bagved baglinjen til at lave en springserv uden at overtræde, anbefales det, at der markeres en ny servelinje.

DRENGE – BASAL TEKNIK

8.6 BLOKADE

BEVÆGELSE

- Fodarbejde med tre skridt.
- Crossover (tre skridt): Træd ud med det yderste ben, kryds over foran med det andet ben, vrid, brems og spring.
- Sidestep (to skridt): Et sidelæns skridt, samle og spring.
- Spilleren skal have fokus på angriberen, mens han hopper.

BLOKADEN

- Kroppen har front mod nettet.
- Hænderne rækker over nettet for at blokere.
- Store spændte hænder.
- Tryk med skuldrene.
- Spænd i core.

SVINGBLOKADEN

- Udgangsposition med hænderne er ud fra kroppen over skuldrene. De føres derefter nedad og svinges op.
- Albuerne skal bøjes en smule imens spilleren hopper for at undgå at røre nettet.
- Kroppen har front mod nettet, når hænderne rækkes over nettet for at blokere.
- Spændte hænder.
- Tryk med skuldrene.

DRENGE – BASAL TEKNIK

EYEWORK

Øjnene følger:

- 1) Bolden – hvor er bolden på vej hen?
- 2) Hæveren – se på hæveren (angriberen i periferien).
- 3) Bolden – se på hævningen.
- 4) Angriberen – se på angriberens tilløbsretning.

Træner note:

- 1) Det er vigtigt, at spillerne lærer at lande sikkert på begge fødder efter de har udført deres blokade.
- 2) Hvis spillerne ikke er høje nok til at udføre en rigtig blokade på normal netthøjde anbefales det at nettet sættes ned.



DRENGE – BASAL TEKNIK

8.7 FORSVAR

MIDTERZONEN

- Bolden skal spilles op i midten af banen.
- Kroppen mod angriberen.
- Hoften og pladen skal være under bolden.

EYEWORK

Bold-hæver-bold-angriber.



9.0 DRENGE – BASAL TAKTIK

9.1 BETYDNINGEN AF SERVEMODTAGNING, HÆVNING OG ANGREB

SERVEMODTAGNING

En god servemodtagning alene er ikke med til at bestemme hvilket hold, der vinder eller taber, men den øger sandsynligheden for at vinde.

Den perfekte servemodtagning ligger et sted omkring position 2,5/position 3 og 1-2 meter fra nettet. Når området for den perfekte servemodtagning rykkes lidt væk fra nettet, vil antallet af servemodtagninger der ryger over nettet reduceres. Det ønskede angrebssystem "angrib hullerne" er stadig muligt at spille, selvom servemodtagningens mål er 1-2 meter fra nettet.

HÆVNING

Den vigtigste opgave for hæveren er at give angriberne gode forudsætninger. En god hævning er, når den kommer med den rette fart og på det rigtige sted i forhold til angriberen. Man skal øve hævninger til position 4, 3, 2, 1 og 6. Hæveren skal blive i stand til at turde hæve med et højt tempo til alle fire angribere på hvilket som helst tidspunkt, så længe servemodtagningen ligger maksimalt to meter fra nettet.

ANGREB

Angriberen skal kunne se blokadespillerne foran sig, når han angriber bolden, og han skal evne at angribe bolden højt og med stor variation mod modstanderens bane. Godt angrebsspil betyder, at angriberen kan angribe på en hurtig hævning, da det øger sandsynligheden for at vinde pointet. En langsom hævning vil give modstanderen længere tid til at etablere en god og effektiv blokade, hvilket gør det sværere for angriberen at angribe og udnytte blokaden til block-out. De gode angribere skal vide, hvornår det er den rette situation at lave et angreb, der giver point, et angreb der kan skabe en mulighed for point (point creating), eller et angreb som kan redde et point (point saving).

DRENGE – BASAL TAKTIK

9.2 ANGREBSSYSTEM

Det anbefales at bruge angrebssystemet "Angrib hullerne". Et hul er det rum, der opstår til venstre og/eller til højre for en blokadespiller. Det kan være rummet mellem kantblokaden og sidelinjen eller rummet mellem to blokadespillere. Når der kommer en perfekt servemodtagning, skal der gerne angribes i hullet og gerne laves en hævning, der skaber et hul i blokaden.

Angrebet skal udvikles, så der regelmæssigt kan spilles med fire angrebsmuligheder (position 4, 3, 6 og 1/2). Det ønskes, at der spilles med en hurtig rytme i angrebet til angriberne på position 4, 2, 1 og 6 (2. tempo). Der skal spilles hurtigere til angriberen på position 3 (1. tempo). Jo hurtigere der kan spilles i angrebet, jo sværere vil det være for modstanderen at blokere og forsvare.

En god situation for angrebet er, når kanten har mulighed for at angribe mod en dårlig etableret blokade. Dette sker oftest, hvis angrebsspillet bliver så hurtigt, at modstanderens blokade ikke har tid nok til at etablere en god blokade. Denne angrebssituation giver også angriberne mulighed for at lave "block-out" smash.

Angrebssystemet skal være fleksibelt:

- 1) Skab gerne mulighed for at hæve til en af de fire angribere når som helst, og der skal være mulighed for at angribe mod enhver form for blokade- og forsvarssystem.
- 2) Angrebssystemet skal være simpelt. I starten skal holdet være rigtig gode til få ting (angreb fra position 4, 3, 2, 1 og 6), i stedet for at være mindre gode til mange ting.

DRENGE – BASAL TAKTIK

9.3 MELDESYSTEM

ZONE 4 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER

- 0 = lukket hånd (3. tempo).
- Rød = næven lukkes og åbnes (2. tempo).
- 3 = tre fingre (2. tempo).

ZONE 3 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER

- Stik = to fingre (1. tempo).
- Gap = en cirkel med pege- og tommelfinger (1. tempo).
- På = pegefinger (1. tempo). Angrebepunktet er lige foran hæveren, og punktet følger hæveren.
- Til = lillefinger (1. tempo). Angrebepunktet er lige bagved hæveren, og punktet følger hæveren.
- Venstre = tommel- og pegefinger formes som et L (1. tempo). Angrebepunktet er én meter foran hæveren, og punktet følger hæveren.

ZONE 2 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER

- 9 = åben hånd (3. tempo).
- Go = hånden åbnes og lukkes (2. tempo).
- 7 = pege- og lillefinger (2. tempo).

DRENGE – BASAL TAKTIK

ZONE 1 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER

- A = hæveren rører sin venstre skulder (3. tempo).
- A = 2. tempo.

ZONE 6 HÆVNINGER OG HÅNDSIGNALER

- Pipe = hæveren rører midten af sit bryst (2. tempo).

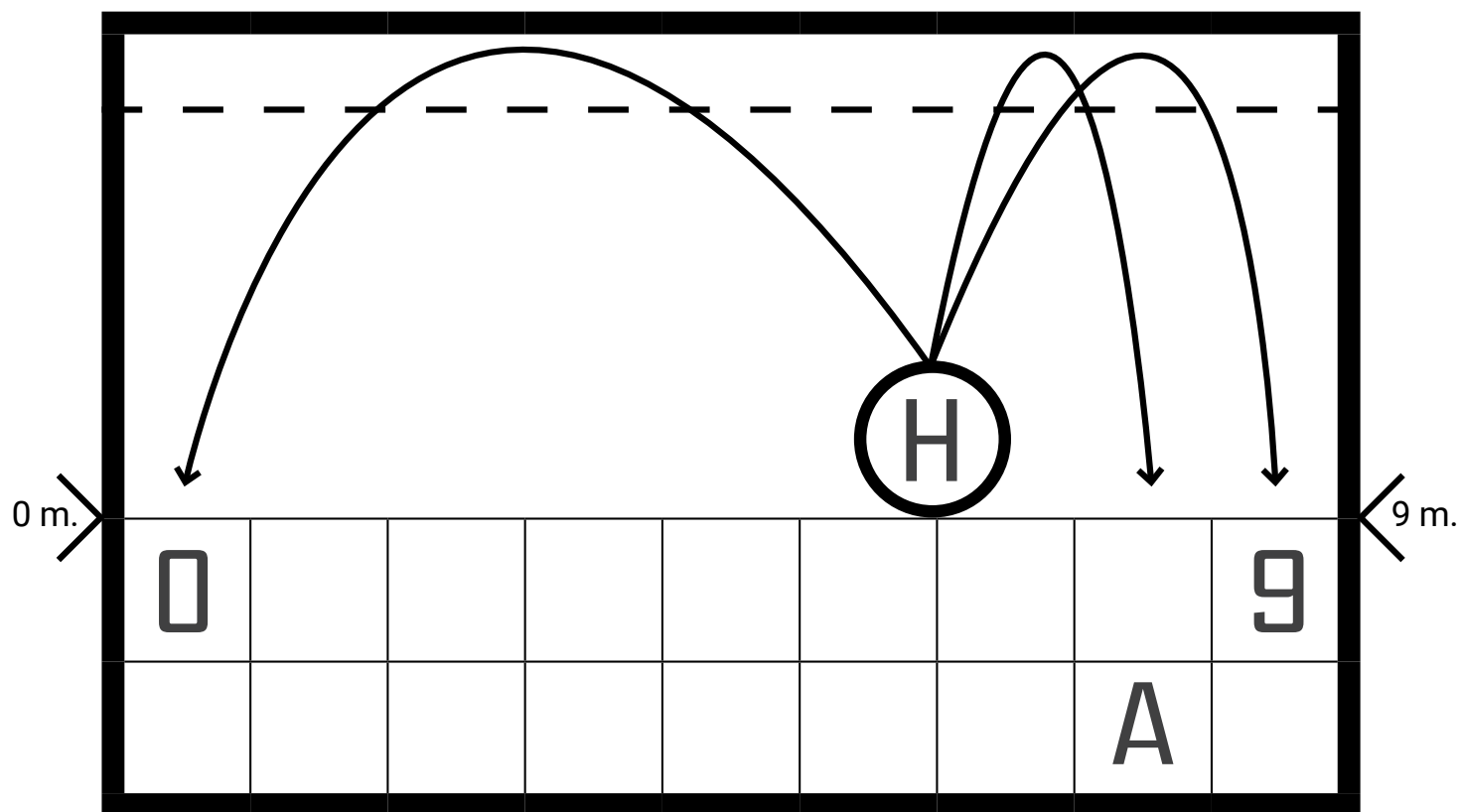
Der er to typer af pipe-hævninger:

- 1) Angrebspunktet ligger på et fast punkt.
- 2) Angrebspunktet er lige til venstre for den angriber, der slår en "på".
Dette er ikke et fast angrebspunkt, men ligger i forhold til hvor servemodtagningen ender.



DRENGE - BASAL TAKTIK

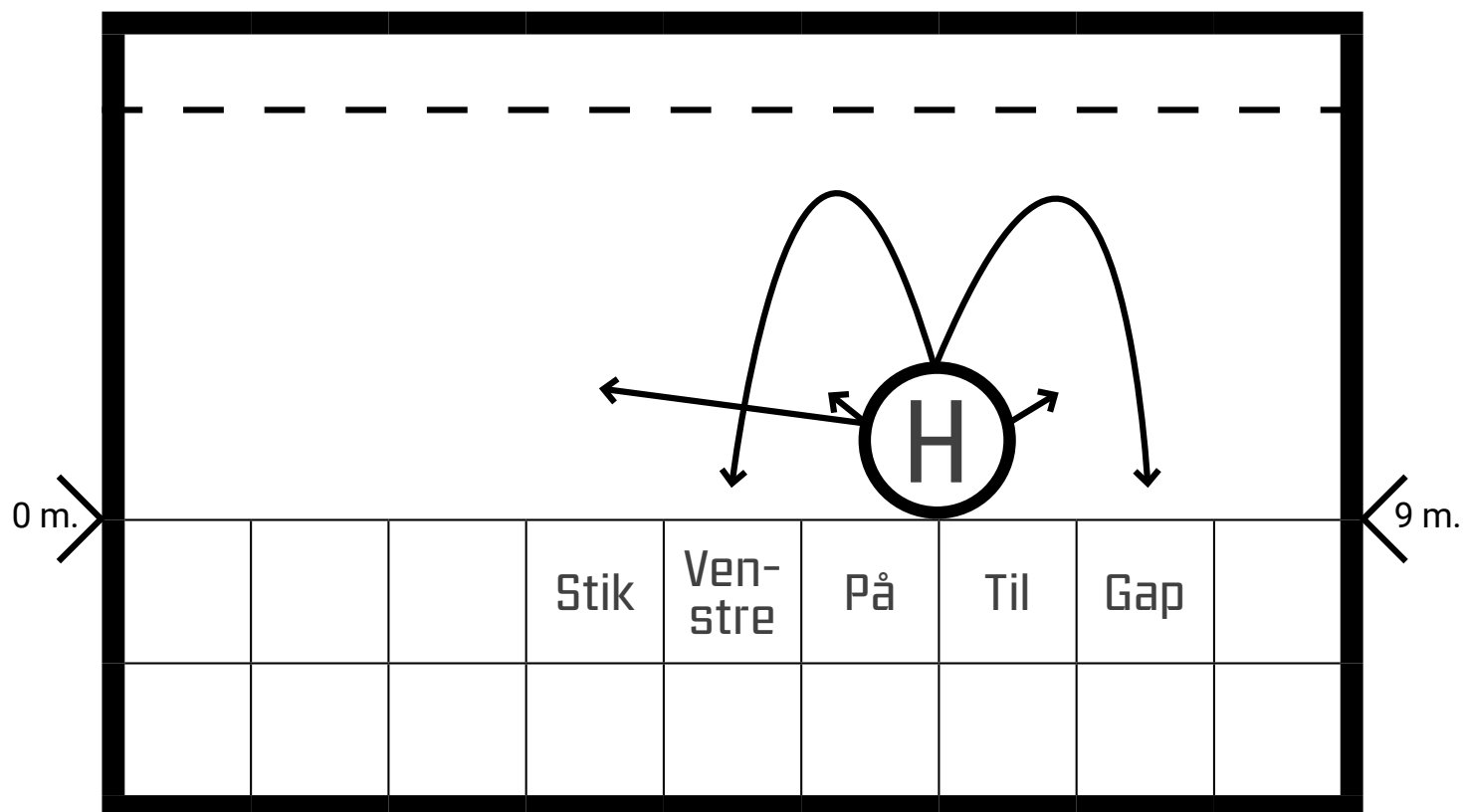
Meldesystem - Dreng



3. Tempo hævnings

DRENGE - BASAL TAKTIK

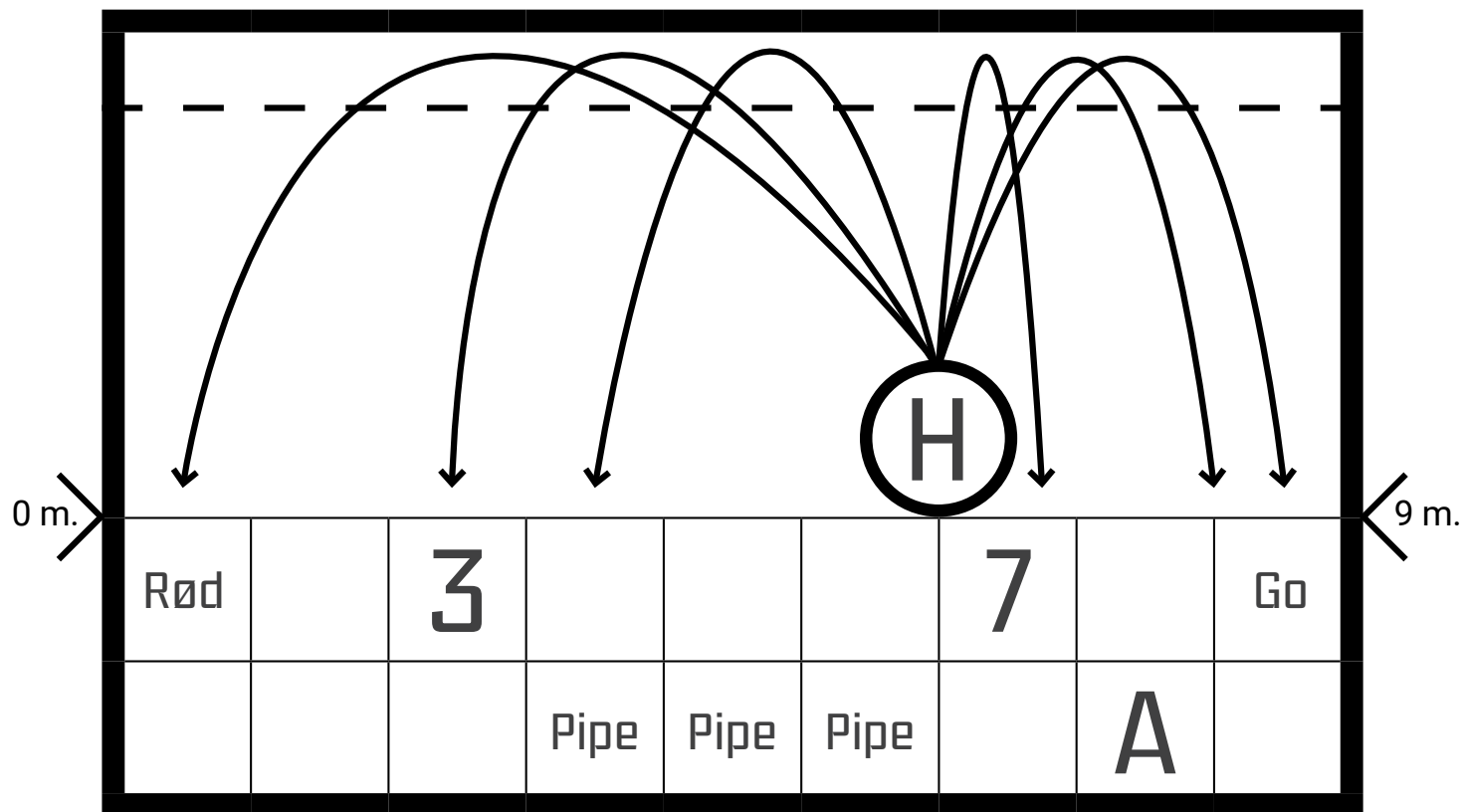
Meldesystem - Drengene



1. Tempo hævnings

DRENGE - BASAL TAKTIK

Meldesystem - Dreng



2. Tempo hævnings

DRENGE – BASAL TAKTIK

9.4 SERV

Servens rolle er at give blokade- og forsvarsspillerne så gode muligheder som muligt. Hovedformålet for serveren er ikke at lave et servees, men derimod at gøre det så svært for modstanderen som muligt. Serveesser sker, men det er svært at lave, derfor skal det ikke være det primære formål. Serv og servemodtagning er ikke afgørende for hvilket hold der vinder, men begge elementer har en stor indflydelse på holdets sandsynlighed for at vinde.

9.5 BLOKADE

En vinder-blokade er ikke den eneste vigtige handling for blokaden. En stop-blokade er også et vigtigt element. En stop-blokade er, når blokadespillerne rører bolden i blokaden, så der tages fart ud af bolden, hvilket resulterer i at forsvaret har lettere ved at spille bolden perfekt frem til hæveren.

To andre positive udfald er hvis blokaden enten fremtvinger angriberen til at angribe direkte på forsvarsspillerne eller lave en uprovokeret fejl.

Forholdet mellem blokaden og forsvaret er meget vigtigt. Jo bedre kommunikation og organisation, der er mellem forsvaret og blokaden, jo større sandsynlighed er der for at blokere eller spille forsvar med succes.

Det er vigtigt, at de tre blokadespillere arbejder sammen som "ét" hold, og at den frie blokadespiller samt resten af forsvarsspillerne arbejder sammen som et "andet" hold.

DRENGE - BASAL TAKTIK

9.5.1 BLOKADE MULIGHEDER OG MELDESYSTEM

KANTBLOKADEN

- Blokere bolden (lukket hånd).
- Blokere linje (pegefinger).

CENTERBLOKADEN

- Læse blokaden og blokere angreb mod zone 1 (åben hånd med højre hånd og pegefingeren på venstre hånd peger mod højre).
- Læse blokaden og blokere angreb mod zone 5 (åben hånd med venstre hånd og pegefingeren på højre hånd peger mod venstre).
- Prioriteret blokade og blokere bold (to lukkede hænder).
- Prioriteret blokade og blokere angreb mod zone 1 (lukket højre hånd og pegefingeren på venstre hånd peger mod højre).
- Prioriteret blokade og blokere angreb mod zone 5 (lukket venstre hånd og pegefingeren på højre hånd peger mod venstre).



DRENGE – BASAL TAKTIK

9.5.2 BLOKADE- OG FORSVARSSYSTEM

Basal bunch read blokade- og forsvarssystem vil være det system, der anbefales at bruge. Indenfor systemet vil der være forskellige variationer. Systemet er fleksibelt, så der vil være mulighed for at tilpasse systemet til de forskellige angrebssystemer, man kan møde.

Blokadespillerne skal kunne stoppe de hårde angreb, der angribes lavt over nettet. Hvis disse angreb ikke blokeres, vil de være meget svære at forsvare for forsvarsspillerne.

Forsvarsspillerne, og i nogle tilfælde blokadespillerne, skal tage ansvar for de hårde angreb, som angribes højt over nettet. Et angreb der passerer højt over nettet vil oftest ramme dybt nede i banen, hvor forsvarsspillerne skal stå klar. Forsvarsspillerne skal tage ansvar for de angreb, der kommer med lav fart (lob eller cut).

Det tager lang tid for spillerne at blive kompetente og dygtige bunch read blokade- og forsvarspillere, fordi det er komplekse færdigheder. Kombinationen af visuelt at "læse" noget og herefter respondere hurtigt på dette stimuli med den korrekte handling tager lang tid at udvikle. Det kan dog betale sig at bruge meget tid og energi på systemet, for når det udvikles til at kunne bruges på et højt niveau, vil det være det bedste, mest simple og alsidige forsvarssystem at benytte.

DRENGE – BASAL TAKTIK

9.5.3 AT LÆSE SPILLET

Volleyball er en meget visuel motorisk sport, hvilket betyder at det som spillerne ser, skal have en stor indflydelse på valget af handling. Spillerne skal lære at læse spillet og alle dets facetter. At læse spillet er en færdighed, som tager lang tid at udvikle til et højt niveau. Derfor er det vigtigt at introducere og udvikle eyework på et tidligt tidspunkt i spillerens karriere.

En grundlæggende hovedpointe er, at det er bedre for blokade- og forsvarsspillerne at holde øje med den modstander, som skal til at have kontakt med bolden, end kun at holde øje med bolden. Så snart bolden er på modstanderens banehalvdel skal blokade- og forsvarsspillerne se på servemodtageren, som forbereder sig og modtager bolden. Mens bolden er i luften, skal spillerne se på hæveren, der forbereder sig på at hæve og hæver bolden. Jo længere tid man kan kigge på hæveren, før han hæver bolden, jo mere kan man nå at læse. F.eks. er det sjældent, at hæveren ser ud på samme måde, når han forbereder sig på at hæve forover og bagover.

Der er mange informationer at hente for blokade- og forsvarsspillerne, inden hæveren hæver bolden. Disse informationer kan være vigtige, da det kan have betydning for, om blokaden og forsvaret når at komme på plads og blive etableret, inden der angribes. Når bolden hæves, skal spillerne kigge på bolden, indtil de ved, hvor hævnningen hæves hen. Så snart man ved hvor hævnningen går hen, skal fokus rettes over på den angriber, der får hævnningen.

Jo længere tid man kan se på angriberen, inden han angriber, jo mere kan man aflæse. Ved at kigge på angriberens vinkel og tilløbsretning mod bolden, kan man finde ud af, hvor angriberens angrebspunkt vil være. Angrebspunktet er oftest den vigtigste information for spillerne at vide, når de skal positionere blokaden og forsvaret. Mange kantangribere vil have deres krop rettet mod diagonalen, inden de angriber bolden diagonalt, og derfor er der meget at hente ved at kigge på kantangriberens krop. Et andet eksempel er måden, hvorpå angriberen møder bolden. Hvis spilleren vil lobbe eller lave et cut, vil hans tilløb og armsving oftest være anderledes end, når han laver et hårdt smash.

DRENGE – BASAL TAKTIK

Forsvarspillernes visuelle sekvens: se på modtageren, kig hurtigt på den modtagede bold, kig lang tid på hæveren, stop på din forsvarsposition og tag bolden.

Blokadespillernes visuelle sekvens: se på modtageren, kig hurtigt på den modtagede bold, kig lang tid på hæveren, kig hurtigt på hævingen, kig lang tid på angriberen, kom over nettet og bloker bolden.



DRENGE – BASAL TAKTIK

9.5.4 KANTBLOKADENS MULIGHEDER OG TERMINOLOGIER

”BUNCH”

Kantblokadens normale startposition er 3 meter indenfor sidelinjen (højre kantblokada; 3 meter inde fra zone 2, venstre kantblokada; 3 meter inde fra zone 4). Opgaven for kantblokaden er at blive ved sin startposition, så han er i stand til at hjælpe med at blokere centerspilleren eller pipe-angrebet, som kommer ind i hans blokadezone. Hvis der bliver hævet til centerspilleren, vil kantblokaden kun nå at blokere den lave vinkel fra angriberen. Selvom kantblokaden oftest er sent på den, når han blokerer centerspilleren, vil han stadig udfylde en vigtig opgave ved at tvinge angriberen til at angribe bolden højt.

Hvis hævnningen går til pipe angriberen, skal kantblokaden tage 2 shuffleskridt ind til centerblokaden og blokere. Hvis modstanderens kantangriber får hævnningen, og der er nok tid, skal kantblokaden bruge blokadetilløbet med 3 skridt og crossover, og udføre en svingblokada. Hvis der ikke er nok tid, skal kantblokaden bruge 3 hurtige shuffleskridt og blokere.

”LOAD”

Load-positionen er når kantangriberen fra sin ”bunch-position” ligger vægt på det inderste ben (mod midten af nettet), og starter sit tre-skridts-crossover tilløb før hæveren får kontakt med bolden. Når der hverken er en centerspiller eller en pipe-angriber i kantblokadens zone, skal han indtage load-positionen. Kantblokaden kan også gå i load-positionen, hvis modstanderens pipe-angriber og centerspiller ikke får mange bolde. I den situation kan han prioritere at komme i load-positionen, da der er stor sandsynlighed for, at han skal blokere modstanderens kantangriber.

DRENGE – BASAL TAKTIK

9.5.5 CENTERBLOKADENS MULIGHEDER OG TERMINOLOGIER

EYEWOR

For de situationer, hvor modstanderens centerspiller ikke får hævningen særlig ofte, skal centerblokaden læse spillet fra midten af sin zone (M5).

FORAN

For de situationer, hvor modstanderens centerspiller får flere hævninger, kan centerblokaden læse spillet fra en position, der er "foran" modstanderens centerspiller. Hvis centerspilleren ikke får hævningen, vil centerblokaden oftest bruge det hurtige tre-skridts-shuffle tilløb til at bevæge sig hen og blokere.

COMMIT

For de situationer, hvor modstanderens centerspiller får mindst 50% af hævningerne, kan centerblokaden "commit" blokere mod modstanderens centerspiller. Lige meget hvilken spiller, som får hævningen, vil centerblokaden skulle springe for at blokere centerspilleren. En variation af commit-blokaden, er hvis centerblokaden forsinker sin commit-blokade. Denne variation kan kaldes for en read-commit-blokade, fordi centerblokaden læser hæveren fra en fuld loaded position, hvor der kan udføres en commit-blokade.

DRENGE – BASAL TAKTIK

9.6 FORSVARSSPILLERE

Forsvarsspillerens vigtigste rolle er at spille forsvar på de angreb, der kommer indenfor hans forsvarszone. Det er vigtigt for forsvarsspilleren at vide, hvad blokaden gør. Det er også vigtigt at scoute modstanderens angribere, så forsvarsspilleren ved, hvor angriberne højst sandsynligt angriber, så han bedre kan placere sig korrekt i forsvaret.

Den normale startposition for forsvarsspillerne på position 1 og 5 er 2 skridt indenfor deres respektive sidelinjer og 3 skridt bagved 3-meterlinjen. Den normale startposition for spilleren på position 6 er i midten og 2 meter foran baglinjen. Forsvarsspillerne skal bruge 2-3 shuffleskridt til at komme fra deres start- til slutposition. Når det er muligt, skal afstanden mellem start- og slutpositionen helst være 2 meter eller mindre. Ved kun at skulle bevæge sig over korte distancer bliver det muligt for forsvarsspillerne at komme i en god forsvarsposition, hvor de er i balance og klar til at forsvare angrebet fra modstanderen. Jo flere forsvarshandlinger holdet kan lave, jo flere muligheder skabes der for at lave et modangreb. Muligheder for modangreb kan tillægges tre ting:

- 1) Et velorganiseret blokade- og forsvarssystem.
- 2) Meget dygtige forsvarsspillere.
- 3) Et velorganiseret og godt scouting system.

10.0 DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

De følgende skemaer skal bruges til at skabe et overblik over drengenes tekniske og taktiske elementer. Det er et opslagsark, som resumerer de væsentligste anbefalinger indenfor teknik og taktik, tilpasset **begyndere**, **let øvede** og **øvede** samt herrelandsholdet. På de enkelte niveauer vil der kun være listet de nye ting og elementer op, som det pågældende niveau skal udvikle og introduceres for. Alle de elementer, som er blevet nævnt på de tidligere niveauer, er stadig gældende på det næste niveau.



DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

10.1 ANGREBSSYSTEM

BEGYNDERE - ANGREBSSYSTEM

Første valg: alle hæver fra position 3.
Andet valg: alle hæver fra position 1.
Tredje valg: 2-hæversystem med hæveren i den bagerste kæde.

Position 4, 3 og 2 (3. tempo).

Ingen specialiseringer i forhold til positioner.

Ingen libero.

3-5 personers modtagning.

LET ØVEDE - ANGREBSSYSTEM

"Angrib hullerne"

Position 6 (2. tempo).

Angrebssystemet er specialiseret, men første valg er, at alle spillere udfører alle sekvenser i spillet.

Basal angrebstaktik for hæverne:

- Bevidst om angribernes spilbarhed.
- Bevidst om hvilke angribere, der laver flest point.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - ANGREBSSYSTEM

"Angrib hullerne"

Position 4, 2, 1 og 6 (2. tempo).

Hæveren skal have muligheden for at hæve til fire angribere i så mange situationer som muligt. Angrib mod/i hullerne.

Spillerne kan begynde at specialisere sig.

Angrebsmulighederne i form af en 3'er og 7'er hævning bliver introduceret.

Angrebstaktik for hæverne:

- Lære hvordan modstanderens blokade- og forsvarssystem kan angribes.
- Hæveren skal lære at analysere sin egen præstation.

HERRELANDSHOLD - ANGREBSSYSTEM

"Angrib hullerne"

Position 4, 2, 1 og 6 (Tidligt 2. tempo)

Fuld specialisering.

10.2 FORSVARSSYSTEM

BEGYNDERE - FORSVARSSYSTEM

Basal bunch read blokade- og forsvarssystem.

Bunch zone read færdigheder for blokadespillere i zone 2 og 4. Blokadespilleren i zone 3 skal lære at læse spillet.

- Forsvar mod et angrebssystem for begyndere.
- Forsvar mod en modstander, der ikke kommer til angreb.
- Forsvar (uden blokade) mod en modstander, der angriber.

Blokade og forsvar mod forskellige situationer med enten 1, 2 eller 3 angribere (3. tempo).

Hæveren står enten på position 3 eller 1.

Ingen andre specialiseringer.

LET ØVEDE - FORSVARSSYSTEM

Basal *bunch read* blokade- og forsvarssystem med variationer.

Specialiserede blokade- og forsvarspositioner, men første valg er, at alle spillere udfører alle sekvenser i spillet.

Centerspillerne (læs spillet fra og commit blok) mod angrebssystemer med 3-4 angribere.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - FORSVARSSYSTEM

Basal bunch read blokade- og forsvarssystem med variationer.

Centerspillerne (læs spillet fra og commit blok) mod angrebssystemer med 4 angribere.

Spillerne kan begynde at specialisere sig.

Taktik

I forhold til kvaliteten af modtagningen:

- En person i blokaden.
- Tre personer i blokaden.

Analysere modstanderens angrebsspil.

HERRELANDSHOLD - FORSVARSSYSTEM

Basal bunch read blokade- og forsvarssystem med variationer.

Centerspillernes evne til at læse spillet og commit-blokere mod angrebssystemer på internationalt niveau.

Taktik

Fortsæt den taktiske udvikling.

10.3 SERVEMODTAGNING

BEGYNDERE - SERVEMODTAGNING

Introduktion og teknisk udvikling.

Tekniske nøgleord

1. Pladen.
2. Kroppen mod/bagved bolden, pladen er vinklet mod målet.
3. Se bolden og bevæg dig.

LET ØVEDE - SERVEMODTAGNING

Fortsat udvikling af de fundamentale tekniske færdigheder.

Forbedring af det tekniske niveau.

Servemodtagning mod svæveserv, spring svæveserv og spikeserv.

Tre personer i modtagning og meget kommunikation mod alle former for server.

Introduktion til og udvikling af færdigheder indenfor "point saving" situationer.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - SERVEMODTAGNING

Fortsat udvikling af de fundamentale tekniske færdigheder.

Individualisering af den tekniske udvikling.

Perfekte modtagninger + positive modtagning = 70%.

2 ½ mand i modtagning enten når den svageste modtager skal dækkes eller når running spiker skal dækkes ind på svæveserver.

Taktik

- Analyse af modstanderens server.
- Justering af servemodtagernes position på banen (langt fremme/langt tilbage).
- Justering af den enkelte spillers servemodtagningszone.

Fortsat udvikling af færdigheder indenfor "point saving" situationer.

Modtagninger der passerer nettet + modtagningsfejl = mindre end 10%.

Mange repetitioner mod øvede server.

HERRELANDSHOLD - SERVEMODTAGNING

Fortsat udvikling af de fundamentale tekniske færdigheder.

Mange repetitioner mod landsholds/internationale server.

Taktik

Fortsat udvikling af de taktiske elementer som hos de øvede.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

10.4 HÆVNING

BEGYNDERE - HÆVNING

Introduktion og teknisk udvikling.

Tekniske nøgleord

1. Tidligt op med hænderne, hænderne formet som en bold.
2. Forlæng.
3. Hovedet/kroppen mod bolden derefter mod målet.

Hævning bagover og forover.



DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

LET ØVEDE - HÆVNING

Forbedring af det tekniske niveau.

Hævningen skal komme i et tempo som passer til angribernes tempo i tilløbet:

- Angriberen angriber i 2. tempo (position 4, 2, 1 og 6).
- Angriberen angriber i 1. tempo (position 3).

Springhævning (på én fod og med to fødder).

Hæveren skal forbedre sig i at se ens ud lige meget, hvor han hæver hen.

Alle fire angribere skal bruges på perfekte servemodtagninger (0-2 meter fra nettet).

Udvikling af færdigheder indenfor "point saving" situationer → hæve med forskellige teknikker i svære situationer.

Alle spillere skal kunne hæve og servemodtage med fingerslag.

Hæver tips

- Opmærksom på procentdelen af gode hævninger.
- Opmærksom på procentdelen af kloge hævninger.
- Opmærksomhed på at løse spillemæssige "problemer" på banen.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - HÆVNING

Individualiser den tekniske og taktiske udvikling.

Hævningen skal komme i et tempo, som passer til angriberens tilløb:

- Angriberen angriber i 2. tempo (position 4, 2, 1 og 6)

Taktik

(se angrebssystem for **øvede** og hæver taktik for **let øvede**)

- Hæver angreb

Centerspillere

- Hævning til zone 4, 2, 1 og 6.
- Servemodtagning på korte server.

Kantspillere og liberoer

Udvikling af servemodtagningsfærdigheder.

HERRELANDSHOLD - HÆVNING

Individualiser den tekniske og taktiske udvikling.

Hævningen skal komme i et tempo, som passer til angriberens tilløb:

- Angriberen angriber i tidligt 2. tempo (position 4, 2, 1 og 6).

Alle fire angribere skal bruges på perfekte og positive modtagninger (0-3 meter fra nettet).

Taktik

(se angrebssystem for herrelandshold og hæver taktik for **let øvede** og **øvede**)

10.5 ANGREB

BEGYNDERE - ANGREB

Introduktion og teknisk udvikling.

Tekniske nøgleord:

1. Sidste fire skridt (fra modtagning til angreb).
2. Dobbelt armsving.
3. Ansigtet/kroppen i den rigtige retning og spring.

Bevægelsesmønstret fra forsvar til angreb.

”Point making” færdigheder:

- Normale smash.
- Lob.

Introduktion til ”point saving” færdigheder:

- Lob.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

LET ØVEDE - ANGREB

Teknisk udvikling.

Specialisering i angrebsrytmer:

Kantangriber, centerspiller og diagonal.

- Position 4, 2 og 1 (3. tempo).
- Position 6 (2. tempo).
- Position 3 (1. tempo).

Introduktion til at læse modstanderens blokade – angrib udenom, mellem eller "på" blokaden.

Introduktion til at angribe bolden højt med mange variationer.

Nye færdigheder - "point making" situationer:

- Angrib både i den retning som kroppen har retning mod og ikke har retning mod.
- Angrib på blokaden (Block-out).

Nye færdigheder - "point saving" situationer:

- Cut.

Introduktion til færdigheder - "point creating" situationer:

- Angrib ind i modstanderens blokade, så bolden ryger tilbage på egen banehalvdel.

fortsættes

LET ØVEDE - ANGREB

Taktik:

- Hvor skal der angribes?
- Hvor skal der lobbes?
- Udfordre en dårlig blokade.
- Løse forskellige spillemæssige "problemer" på banen.

Opbygning af opmærksomhed på de forskellige situationer i spillet ("point making", "point saving" og "point creating").



DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - ANGREB

Individualiser den tekniske og taktiske udvikling.

- Specialisering i angreb i forhold til positioner.
- Position 4, 2, 1 og 6 (2. tempo).
- Fortsat udvikling i at læse modstanderens blokade.
- Angreb i blokaden + uprovokerede fejl = mindre end 15%.

Taktik:

- Analysere modstanderens blokade- og forsvarssystemer.

Tag beslutningen om, hvor du vil angribe én bold ad gangen. Lad vær med at beslutte dig for tidligt.



DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

HERRELANDSHOLD - ANGREB

Individualiser den tekniske og taktiske udvikling.

Position 4, 2, 1 og 6 (Tidlig 2. tempo).

At slå i blokaden + lave uprovokerede fejl skal totalt udgøre mindre end 15% (uprovokerede fejl 5-7%).

Angrebsstatistik i forhold til position:

Centerspiller:

- Angrebsprocenten er 60-65%.
- Uprovokerede fejl + blokadepoint er 15-18%.

Kantangriber:

- Angrebsprocenten er 50-55%.
- Uprovokerede fejl + blokadepoint er 15%.

Diagonalangriber:

- Angrebsprocenten er 50-55%.
- Uprovokerede fejl + blokadepoint er 15-18%.

Hæver (holdets angrebseffektivitet):

- Angrebsprocenten er 50-55%.
- Uprovokerede fejl er 15%.

10.6 SERV

BEGYNDERE - SERV

Introduktion og teknisk udvikling.

Stående svæveserv:

1. Bue og pil.
2. Opkast-skridt-serv.
3. Serv mod et mål.

Spikeserv (højrehåndet):

1. Højre hånd, højre fod / to hænder, højre fod.
2. Tag et skridt, kast bolden op og tag de sidste tre skridt af 4-skridtstilløbet, spring og serv.
3. Serv mod et mål.

Spring svæveserv (højrehåndet):

1. Venstre hånd, højre fod / to hænder, højre fod.
2. Tag et skridt, kast bolden op og tag de sidste 2 skridt af 4-skridtstilløbet, spring og serv bolden.
3. Serv mod et mål.

LET ØVEDE - SERV

Teknisk udvikling.

Øg kraften i spikeserven.
Introduktion til hybridserverne.

Introduktion af og udvikling i at bruge banens 6 zoner i serveren.

Introduktion til servetaktik mod tre personer i servemodtagningen.

Introduktion til "point saving" situationer – en god serv efter et dårligt opkast.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - SERV

Individualiser den tekniske og taktiske udvikling.

Udvikling i at bruge banens 6 zoner i serveren.

Fortsat udvikling af servetaktikken mod tre og to personer i servemodtagningen.

Udvikling af "point saving" færdigheder:
Forbedre procentdelen af gode server efter et dårligt opkast.

Øve mange server mod servemodtagere der er øvede.

Introduktion til "anden serv".

HERRELANDSHOLD - SERV

Individualiser den tekniske og taktiske udvikling.

Serv indenfor banen og forsøg at få modstanderen til at lave dårlige modtagninger.

Statistiske mål for spillerens "første serv":

God serveprocent:

- Den taktiske server (spring svæveserv/ svæveserv) = 90%.
- Spikeserver = 85%.

Modstanderens procentdele af perfekte servemodtagninger skal være 50% eller mindre.

Statistiske mål for spillerens "anden serv":

- God serveprocent = 99%.

Modstanderens procentdele af perfekte servemodtagninger skal være 60% eller mindre.

Udvikling af "point saving" færdigheder:

Øve mange server mod servemodtagere, der er på internationalt niveau.

Fortsat udvikling af spillerens "anden serv".

10.7 BLOKADE

BEGYNDERE - BLOKADE

Introduktion og teknisk udvikling.

Tekniske nøgleord:

1. Tre skridt ud i blokaden.
2. Front mod nettet.
3. Eyework (bold-hæver-bold-angriber).

Tekniske nøgleord – svingblokada:

1. Tre skridt.
2. Dobbelt armsving.
3. Front mod nettet.
4. Eyework (bold-hæver-bold-angriber).

Startposition:

Bunch position for
blokadespillerne på position 2
og 4.

LET ØVEDE - BLOKADE

Teknisk udvikling.

Centerblokaden:

- Læs spillet fra zone 3.
- Commit block mod angriberne, der angriber i 3., 2. og 1. tempo.
- Hurtigt 3-skridts fodarbejde.

Kantblokaden:

- Bunch zone read (med 1-3 angriberne i hans zone) mod angriberne, der angriber i 1., 2., og 3. tempo.
- Hurtigt 3-skridts fodarbejde.

Blokadefærdigheder:

1. Blokadefærdigheder når der kommer en god hævning til angriberne i zone 2 og 4:
 - Bloker bolden.
 - Bloker linjen.
2. Blokadefærdigheder når der kommer en dårlig hævning til angriberne i zone 2 og 4.
3. Tre-personers blokade mod angriberne i zone 4, 3 og 2.

DRENGE – TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - BLOKADE

Individualiser den tekniske og taktiske udvikling.

Nyt fodarbejde:

Fem skridt for kantblokaden.

Centerblokaden:

- Commit block mod angribere, der angriber i 1.- og 2. tempo.
- Æn mod æn blokade.

Kantblokaden:

- Bunch zone read (med 1-3 angribere i hans zone) mod angribere, der angriber i 1.- og 2. tempo.
- Æn mod æn i blokaden.
- Tre personer i blokaden.

HERRELANDSHOLD - BLOKADE

Individualiser den tekniske og taktiske udvikling.

Centerblokaden:

- Commit block mod angribere, der angriber i tidligt 2. tempo.

Kantblokaden:

- Hurtigt tre-skridts fodarbejde.

10.8 FORSVAR

BEGYNDERE - FORSVAR

Introduktion og teknisk udvikling.

Tekniske nøgleord:

1. Stop bevægelse og vær klar.
2. Forsvar bolden så den kommer 6 meter op i luften og 3 meter fra nettet.
3. Eyework (bold-hæver-bold-angriber).

Forsvarsfærdigheder:

- Forsvar bolden med armene, hænderne eller næven.
- Andre muligheder: med åben hånd, pandekage, flyveslag eller løb til bolden.
- Introduktion og udvikling i at vælge den rigtige tekniske færdighed.

Forsvarsbevægelser:

- Fra fase 1 til fase 2.
- Fra angreb til startposition i forsvaret.

LET ØVEDE - FORSVAR

Teknisk udvikling.

Forsvarsbevægelser:

- Fra startposition til slutposition.
- Fra sikring af angriberen til startposition.

Meget forsvarstræning mod angribere, der er let øvede.

Fortsat udvikling af de forskellige forsvarsfærdigheder og valget af hvilken teknik, der skal bruges.

DRENGE - TEKNISK OG TAKTISK OVERSIGT

ØVEDE - FORSVAR

Individualiser den tekniske udvikling.

Meget forsvarstræning mod angribere, der er øvede.

HERRELANDSHOLD - FORSVAR

Individualiser den tekniske og taktiske udvikling.

Forsvarsbevægelser:

- Fra forsvar til angreb og fra angreb til forsvar.



II.0 MENTAL UDVIKLING

Foruden den fysiske udvikling, i forbindelse med at blive fysisk stærkere og en teknisk bedre volleyballspiller, er den mentale del også et vigtigt aspekt. Der er kommet større fokus på den mentale sundhed de seneste år, og det er tydeligt, hvor vigtigt det er, at være mentalt stærk og sund, når man vil præstere og blive bedre. Nogle vil mene, at den mentale del er lige så vigtig som den fysiske del.

Mange topatleter benytter sig i dag af en coach eller idræts-/sportspsykolog, så de kan udvikle sig mentalt og lære at håndtere pressede situationer i kampe, til store turneringer osv. Psykologerne kan både arbejde med den enkelte spiller, men kan også arbejde med et hold eller en gruppe, så de bliver i stand til at arbejde sammen som en enhed og i sidste ende præstere bedre. Psykologerne kan hjælpe spillerne med personlige problemer, der kan være med til at påvirke præstationsevnen. Ydermere kan psykologen hjælpe trænere og forældre, der har med yngre børn at gøre, så spillerne er i et godt miljø, hvor der kan sikres en god psykisk og fysisk udvikling.

I det følgende vil der blive præsenteret nogle teorier og handlemuligheder, som kan hjælpe trænere og spillere til bedre at kunne håndtere den mentale del af træningen. Man kan bruge mange forskellige metoder/teorier til at hjælpe spillere og trænere, og derfor er det vigtigt, at metoden bliver valgt på baggrund af den enkelte problemstilling.

MENTAL UDVIKLING

II.1 GENERELLE OVERSIGTER

Der er forskel på, hvor meget fokus den mentale træning skal have, samt hvordan træneren skal håndtere den mentale del af træningen, alt efter hvilken gruppe af spillere man træner.

BEGYNDERE: For de nye spillere skal fokus være på at skabe et positivt miljø, både på banen men også udenfor banen. Det er vigtigt, at du som træner hjælper til med, at spillerne får en god og mindeværdi oplevelse, når de er til træning. Som træner er det vigtigt at fokusere på spillernes små succeser og rose dem for at engagere sig. Dette er med til at påvirke deres selvopfattelse, så de bliver ved med at komme igen.

En start på den mentale udvikling eller træning, kan være at bruge verbale billeder i forbindelse med at forklare en teknisk færdighed. Det kan være med til tidligt at udvikle spillernes evne til at visualisere og se situationer for sig. Det kan f.eks. være, at du som træner siger, at de skal stå som en abe eller gorilla i forsvaret (nede i benene, krum ryg), så de er klar til at bevæge sig hurtigt efter bolden.

LET ØVEDE: De let øvede spillere begynder at have et så godt teknisk niveau, at der nu er et overskud til, at den mentale træning kan blive introduceret. Som sagt findes der mange metoder til, hvordan den mentale træning kan håndteres. De forskellige teknikker eller metoder kan inddrages i træningen, så spillerne begynder at stifte bekendtskab med disse. Der findes mange metoder, og den nysgerrige træner kan prøve at dykke ned i de mange muligheder. I det følgende vil der være nogle eksempler på, hvilke metoder du som træner kan begynde at introducere spillerne for:

- **Konstruktive evalueringer:** Spillerne kan opfordres til at føre træningsdagbog over deres egen indsats og mentale tilstand under både kampe og træninger. Spilleren skal lære at evaluere sin egen indsats både på det fysiske, psykiske og udviklingsmæssige plan.

MENTAL UDVIKLING

- **Koncentration:** Spillerne kan skærpe sin egen koncentration gennem nogle af de andre metoder såsom visualisering og indre dialog. Træneren kan efter en træning få spillerne til at reflektere over eget koncentrationsniveau, så de bliver mere bevidste om, hvornår de er fuldt koncentreret, og hvornår de ikke er.
- **Konkurrencestrategier:** En træner skal hjælpe spillerne med at opbygge positive tanker op til en kamp. En fast rutine op til kamp kan hjælpe spillerne med at holde fokus på at præstere. Dog skal rutinerne ikke blive så firkantede, at små afvigelser fra rutinerne kan medføre, at spillerne bliver nervøse og ukoncentrerede.
- **Selvtillid:** Alle metoderne kan være med til at påvirke spillerens selvtillid. Målsætninger som gør spilleren i stand til at se, når der sker forbedringer kan være med til at påvirke selvtilliden i en positiv retning. Ros og tro på egne evner kan øge spillernes selvtillid. En høj selvtillid er god, for den får spillerne til at tro på sig selv og føle sig tryk i situationer, hvor der er brug for, at spillerne præsterer.

Følgende fire metoder og teknikker vil blive uddybet i sit eget afsnit:

- **Målsætning**
- **Spændingsregulering**
- **Visualisering**
- **Indre samtale**

ØVEDE: I samarbejde med træneren skal de øvede spiller begynde selv at "vælge" hvilke metoder, som de synes virker bedst for dem i forbindelse med den mentale træning. Spillerne skal have nogle faste rutiner i forbindelse med den mentale træning, så de hele tiden udvikler sig på den mentale del. Det mentale aspekt kan også inddrages i træningen, hvor træneren kan stille mentale krav til spillerne ligesom træneren stiller tekniske og taktiske krav.

MENTAL UDVIKLING

II.2 LÆRING OG UDVIKLING

VIGTIGE POINTER:

- Kroppen er skabt til at bevæge sig. Børn elsker sport og de skal have mulighed for at få så mange positive oplevelser som muligt gennem volleyball.
- Når børn spiller volleyball, skal det være sjovt. Leg og læring er to sider af samme sag, og derfor er det vigtigt at integrere legen i træningen.
- Leg øger lysten til at træne og er en vigtig faktor for trivsel og udvikling.
- En legende tilgang til træningen er med til at fastholde børnene i volleyball.
- Leg stimulerer barnets selvtillid og selvværd, og er med til at udvikle barnets sociale kompetencer.

LEG: Legen er et vigtigt redskab i forbindelse med læring og udvikling. Leg er ikke kun for yngre børn, men for alle aldersgrupper. Legen ændrer måske karakter alt efter hvilken aldersgruppe, eller hvilket niveau man træner, men den skal altid være en del af træningen, hvis der er brug for det. Legen er med til at skabe et rum, hvor det er okay at fejle og prøve nye ting. Spillerne får lov til at slippe tankerne og være i legen, hvor der er fyldt med sjove oplevelser.

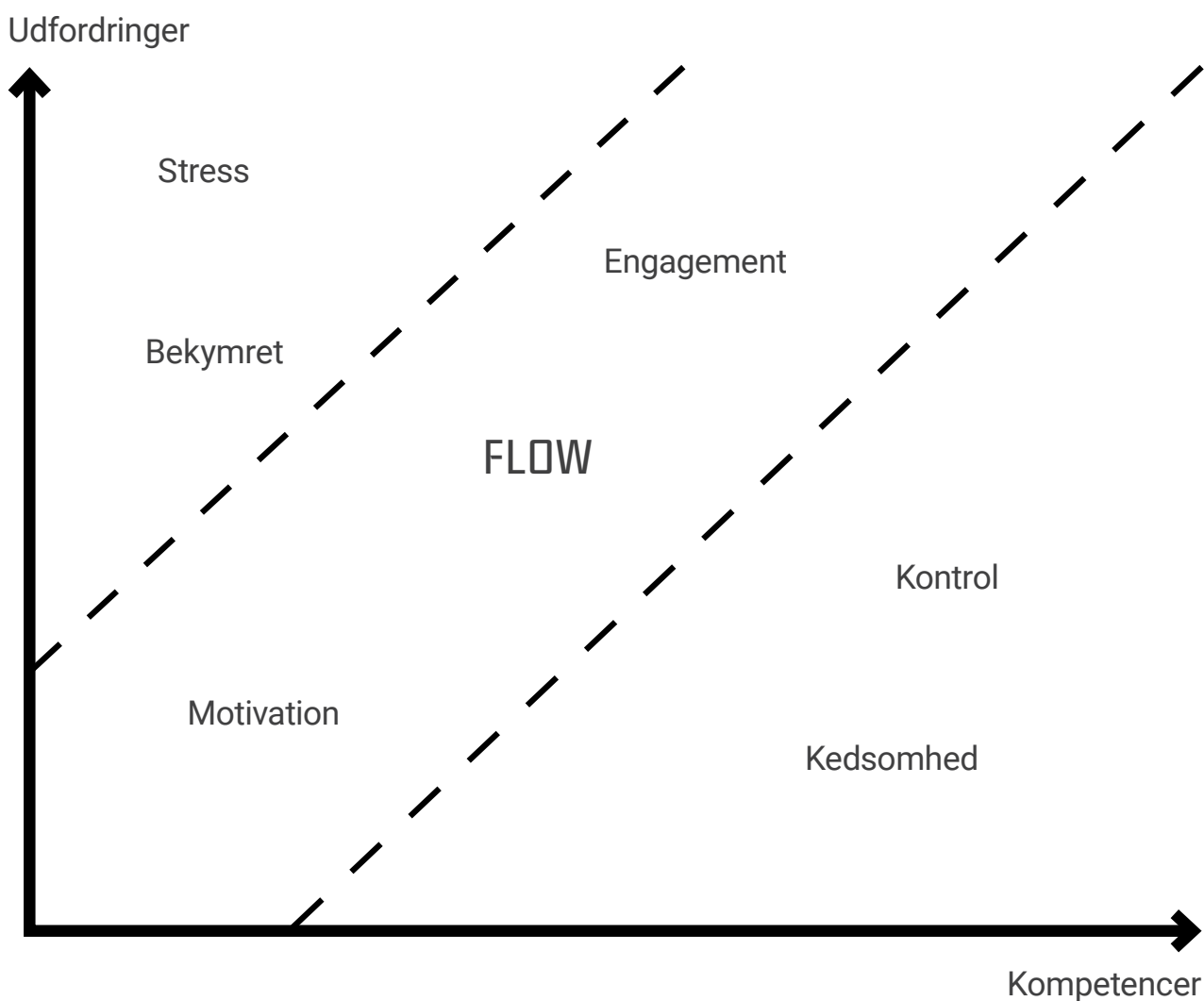
Legen er en del af volleyball og legen bringer aspekter med sig i forhold til barnets udvikling og træningsmetoder. Legen kan være med til at skabe et trygt og positivt miljø på holdet, hvor der er plads til at være sig selv og turde lave fejl. Jo mere øvede spillerne bliver, jo mindre behøver legen at fylde. Dog kan det nogle gange anbefales at starte træningen med en leg, så der sker noget afveksling, og spillerne får lov til at give sig hen til legen. Leg kan være mange ting.

Legen kan f.eks. bestå i at mere øvede spillere, spiller level 1 eller 2, som normalt er for de yngre børn. Det vigtige er, at spillerne prøver noget de ikke er vant til, og hvor der er fokus på at have det sjovt. Det betyder ikke, at konkurrenceaspektet skal udelades, men det primære fokus er på de sjove oplevelser.

MENTAL UDVIKLING

FLOW: Flow-teorien er en væsentlig teori når det kommer til læring og mental udvikling. En følelse af flow kan opstå, hvis de udfordringer spillerne sættes overfor matcher det niveau de har. Hvis træningsøvelserne er for komplicerede og svære, vil spillerne ikke være i stand til at komme i en flow-tilstand. Hvis spillerne er i kontrol og fokuseret på opgaven, som de skal løse, vil de have mulighed for at komme i flow. Når spilleren er i flow, vil alt det udenom gå ubemærket hen. Spilleren er fuldt fokuseret på f.eks. at serve, og vil derfor ikke bemærke de andre spillere.

Flowfigur



MENTAL UDVIKLING

II.3 ET HENSIGTSMÆSSIGT MILJØ

Mængden af de forskellige relationer og miljøer som spilleren indgår i, er med til at skabe en kompleksitet, som kræver målsætninger og systematik for at kunne navigere i det. Det er ikke altid presset og kompleksiteten, der er udfordringen, men mere måden hvorpå udfordringen skal håndteres.

Relationer: Relationerne vil være primære identifikationsmodeller. Det kan være kammerater (i klubben, udtagne hold, landshold), trænere (klub, udtagne hold, landshold), ledere (holdleder, sportschef), nære relationer (familie, kæreste, venner) og eksterne/interne eksperter (kost, fysioterapi, læge, mental træner).

Miljø: Miljøerne er også forskellige. Fra træning i den lokale klub til talentsamlinger og landsholdssamlinger. Miljøerne omkring spillerne er vigtige for udviklingen. Det er vigtigt, at bevidstgøre miljøerne. Fokus skal være på både relationer og miljøer. Miljøerne skal stimulere spillernes muligheder for læring og udvikling. Konkret handler det om at skabe miljøer, hvor der er:

- Tilknytning – til et attraktivt miljø.
- Anerkendelse – af den indsats hver enkelt person udfører.
- Udvikling – kontinuerlig og gradvis udvikling er afgørende for motivation og udvikling af kompetencer.
- Indflydelse – på egen situation og på det miljø som man er den del af.

Trænerne: Trænerne skal arbejde for at skabe et miljø, som indeholder tilknytning, anerkendelse, udvikling og indflydelse. De kan arbejde med bevidstgørelse, medbestemmelse og ansvar, overveje holdsammensætningen, holdudtagelser og forberedelser til turneringer og kampe. Trænerne kan også bruge evaluering efter træning og kamp, til at få en fornemmelse af, hvordan miljøet er på holdet. Her kan coaching fungere som et godt redskab.

MENTAL UDVIKLING

Nære relationer: De nære relationer skal overveje hvilken rolle og relation, de bør have i forhold til spilleren. Det vil afhænge meget af, hvilket niveau spilleren er på. Jo mere tid spilleren bruger på volleyball og engagerer sig i sporten, jo større et behov vil der komme for, at de nære relationer støtter op om spilleren og hjælper, hvor der er behov.



MENTAL UDVIKLING

II.4 MENTAL TRÆNING

Mental træning og coaching kan medvirke til, at spilleren udvikler en mentalitet og en adfærd, der kan omsættes til optimale præstationer, som igen skaber en stærk præstationskultur. Mental træning og coaching er derfor redskaber til at udvikle spillerens mentale styrke og dermed skabe basis for, at spilleren får det maksimale ud af sine ressourcer. Den mentale træning er ikke en erstatning for teknisk, taktisk eller fysisk træning, men en nødvendig del af den daglige træning for at kunne fastholde en udviklingsproces og opnå en optimal præstationsforbedring. Det er vigtigt at understrege, at den mentale træning kræver, at spillerne arbejder målrettet, systematisk og regelmæssigt igennem en længere periode, og at spillerne selv yder en aktiv indsats.



MENTAL UDVIKLING

II.4.1 MENTAL STYRKE

Mental styrke repræsenterer en variation af positive aspekter i forbindelse med spillerens vedholdenhed, konsistens og motivation. For spilleren handler det om evnen til at overkomme svage og svingende præstationer, at håndtere svært pressede situationer, og om ikke at lade omgivelserne påvirke præstationsevnen på en negativ måde. Forskere påpeger, at udøvere med god mental styrke er i stand til at opfatte, reflektere og perspektivere deres præstationer på en sådan måde, at det gør dem i stand til at erfare, bruge og opleve forskellige positive psykologiske tilstande.

Forskere konkluderer, at den mentale styrke generelt handler om, at udøveren bedre kan håndtere de mange forskellige udfordringer og krav der opstår, som konkurrencer, kampe, monoton træning, livsstil, fravalg, m.m., hvilket betyder at mental styrke er situationsbestemt. Den mentale styrke handler specifikt om, at udøveren er mere konsistent og god til at forblive engageret, målrettet, fokuseret, selvtillidsfuld, samt udvise kontrol under pres.

Med en fælles reference og forståelse i forhold til mental styrke, kan det konkretiseres, hvad mental styrke i volleyball er:

- Stærk selvtillid – for at kunne nå sine mål.
- Kunne håndtere mindre gode handlinger og perioder – fastholde engagement.
- Være opgavefokuseret til træning og kamp.
- Være i stand til effektivt at håndtere forstyrrelser.
- Acceptere og håndtere spændingstilstande i træning og kamp.
- Lade sig inspirere og ikke forstyrre af omgivelserne og andres præstationer.
- Være i stand til at slå trænings- og kampfokus til og fra.

MENTAL UDVIKLING

11.4.2 METODER

Der er fire metoder, som det anbefales, at spillerne bør lære og udvikle. Metoderne danner grundlag for en præstationsorienteret mental træning, der kan foregå såvel integreret som adskilt fra den daglige træning. De fire metoder er spændingsregulering, målsætning, visualisering og indre samtale.

Spillernes forudsætning for at skabe rutiner omkring konkurrence, at kunne spændingsregulere, fastholde fokus, kontrollere reaktioner og følelser, selv skabe kvalitet til træning og i konkurrence, er funderet i de fire metoder.

De fire metoder er specielt vigtige i den periode, hvor spilleren skal "lære at træne" og "lære at træne mere". Man skal have for øje, at der kan være store individuelle forskelligheder, som gør at der skal tages højde for hver enkelt spiller. Det kan være, at nogle metoder virker bedre end andre for den enkelte spiller, og derfor skal der fokuseres på dem, i stedet for at prøve at inddrage alle ønskede metoder.

MÅLSÆTNING

Målsætning og motivation er to sider af samme sag. Det handler om motivationens retning og intensitet. Der skelnes mellem procesmål, præstationsmål og resultatmål.

Procesmål: Procesmål handler om hvordan en teknisk færdighed kan trænes. Der er altså fokus på udviklingen af specifikke tekniske færdigheder, og spilleren skal have ros for processen og ikke resultatet. Der kan arbejdes procesorienteret, ved at have fokus på et eller flere tekniske momenter i spillet.

Præstationsmål: Præstationsmål udtrykkes ofte ved et fokus på egen indsats og udvikling. Et præstationsmål skal være inden for spillerens kontrol, og skal altså ikke kunne blive påvirket af udefrakommende faktorer. Det kan være mål som at være til stede i nuet, yde sit bedste, skabe et godt miljø på banen m.m.

MENTAL UDVIKLING

Resultatmål: Resultatmål handler om et fokus på en bestemt placering eller en sejr. Et resultatmål er uden for spillerens fulde kontrol, da spilleren ikke kan kontrollere, hvordan modstanderholdet præsterer.

Spilleren skal arbejde med at kunne sætte mål for træning og konkurrence – i nævnte rækkefølge – der først og fremmest er procesorienteret og præstationsorienteret. Der skal udpeges særlige fokuspunkter, som spilleren tager med sig ind i træningen. Alt efter hvor selvstændig spilleren er, skal fokuspunkterne evalueres efter træning.

Træneren skal støtte spillerne i at formulere og sætte ord på deres mål og fokuspunkter. Trænerne skal hjælpe spillerne med at udpege udviklingspunkter og give feedback løbende under træningen. Giv feedback i forholdet 2:1, dvs. to ting som spilleren gør godt, og én ting som spilleren kan gøre bedre. Specielt **begyndere** har brug for støtte og konstruktiv feedback.

SPÆNDINGSREGULERING

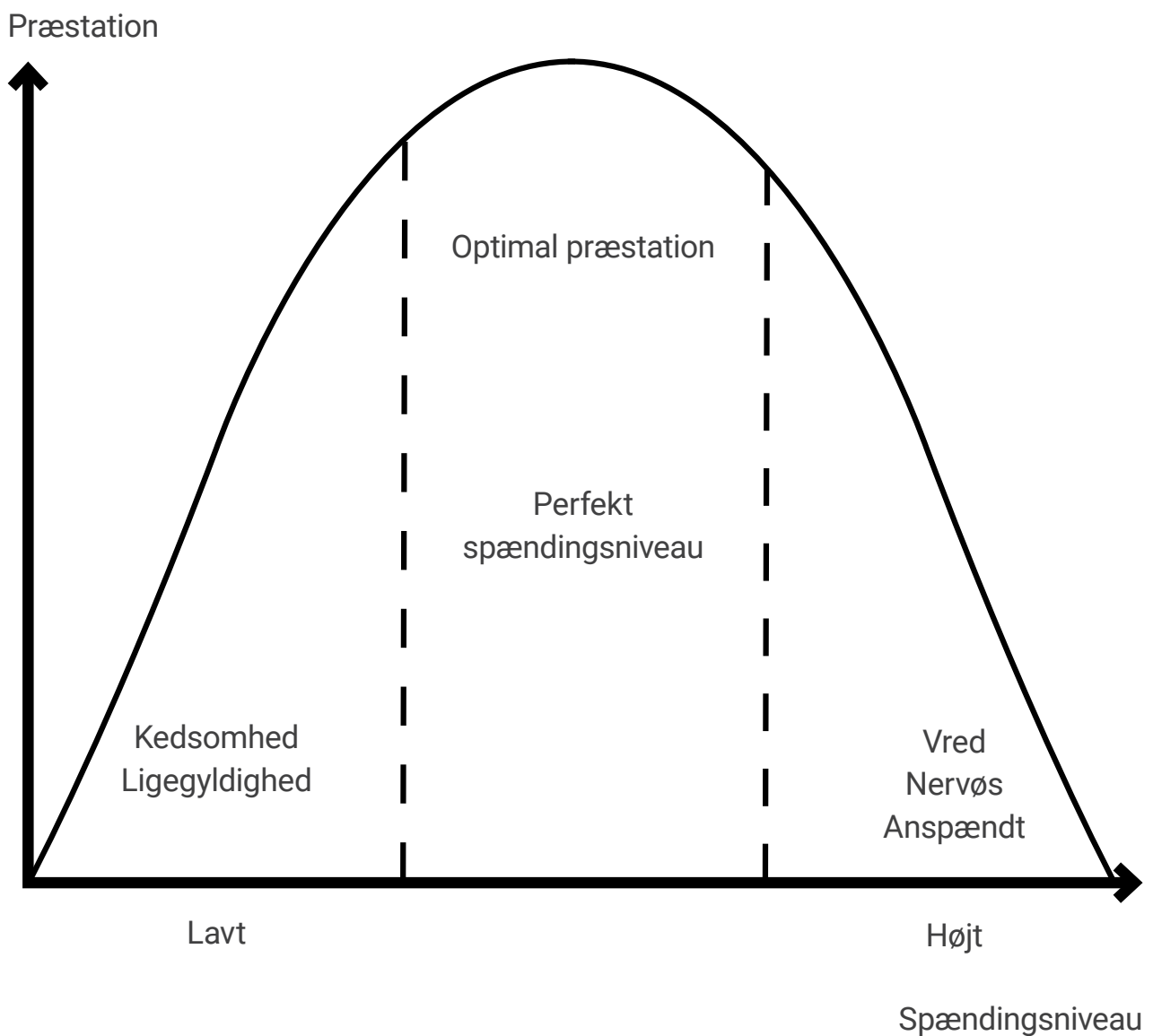
Spillerens spændingsniveau influerer meget på spillerens præstation. Det handler om at finde det "rigtige" sted på spændingskurven. Hvis man ligger højt på spændingskurven, kan spilleren prøve at lave nogle åndedrætsøvelser, så spændingen i kroppen kan løsnes. Det hjælper også at tænke positive tanker om sig selv og holdet, så man tror på, at det nok skal gå. Omvendt, hvis man ligger lavt på spændingskurven, kan man øge sin åndedrætssekvens og tænke på tanker, der øger spændingen, så man bliver tændt og klar til kamp.

Spilleren skal arbejde med egen opmærksomhed i forhold til, hvor man ligger på spændingskurven. Det er vigtigt, at spilleren identificerer, hvornår man har svært ved at finde et godt spændingsniveau. Samtidig skal spilleren også huske de kampe og træninger, hvor spændingsniveauet har været perfekt, og dermed gør det muligt for spilleren at præstere.

MENTAL UDVIKLING

Træneren skal skabe rammer for, at spilleren kan identificere den optimale præstationszone. Træneren skal prøve at lære sine spillere at kende, så træneren er i stand til at identificere de karakteristika der kendetegner den enkelte spiller, når spilleren enten er for spændt eller ikke er spændt nok. Træneren kan spørge ind til spillerens handlinger for, at spilleren kommer i den optimale præstationszone.

Spændingskurve



MENTAL UDVIKLING

VISUALISERING

Visualisering handler om at kunne danne billeder i hovedet, hvor man kan "se sig selv" og/eller "være sig selv" i udførelsen af forskellige trænings- eller konkurrencesituationer. Spilleren skal kunne anvende mange sanser for at kunne visualisere de forskellige situationer.

Visualisering er med til at øge koncentrationen, øge selvtilliden, skabe reaktions- og følelseskontrol, styrke teknisk og taktisk træning, stresshåndtering m.m. Video som redskab kan styrke spillerens evne til at visualisere. At se video af sig selv i forskellige kampsituationer kan være med til at skabe nogle realistiske forestillingsbilleder, så de matcher den virkelige situation bedre, og på den måde gøre det lettere for spilleren at "se sig selv" i forskellige situationer.

Spilleren skal visualisere udvalgte momenter eller bevægelser i forhold til en konkret øvelse eller situation. Hvis der er behov for det, kan spilleren udføre visualiseringstræning inden træning, for at styrke evnen til at gøre det på en effektiv og brugbar måde.

Træneren skal skabe rammer for, at spilleren udpeger momenter af teknisk, fysisk eller mental karakter, som kan visualiseres. Hver gang spilleren udfører en bevægelse, kan der sættes et visuelt billede på, der stimulerer bevægelsen og på sigt kan øge spillerens forestillingsevne.

INDRE SAMTALE

Den "indre samtale" handler om de tanker, spilleren gør om sig selv i forhold til den kommende træning eller konkurrence. Den indre samtale kan være positiv (konstruktiv), negativ (destruktiv) eller veksle mellem at være positiv og negativ (kan ske hyppigt). Den positive indre samtale styrker normalt selvtilliden, motivationen og præstationen hos spilleren. Den negative indre samtale svækker normalt disse områder. Den positive og konstruktive indre samtale er vigtig for at kunne præstere på et godt niveau.

MENTAL UDVIKLING

Spilleren skal anvende fokuspunkter og nøgleord i den indre samtale, som har til formål at fastholde fokus på de gode elementer i træning eller kamp. Den indre samtale kan også hjælpe spilleren til at fokusere på og lære at identificere de elementer, som spilleren skal udvikle.

Træneren skal støtte spilleren i at være til stede under træning. Støt op om spilleren med nøgleord og anvisninger, der fortæller spilleren, hvad der skal gøres og hvordan. Det er vigtigt at give konstruktiv feedback, specielt til de spillere, der er begyndere og har brug for meget støtte og hjælp.



MENTAL UDVIKLING

II.5 VALGET AF EN ELITEIDRÆTSKARRIERE

I takt med at en spiller udvikler sit talent og bliver mere erfaren, vil de sportslige udfordringer vokse og dermed også kravene til engagement, prioritering og tidsforbrug. På et tidspunkt i denne udviklingsproces skal spilleren til at foretage de valg, der afgør om spilleren seriøst satser på en eliteidrætskarriere, eller om der er andre elementer i livet, der skal vægtes højere.

Der er ingen tvivl om, at valget om at træne meget og prioritere sporten højt, vil betyde fravalg og hårdt slid. Der vil med garanti også være perioder, hvor man vil overveje, om det var det rigtige valg. Til gengæld får spilleren, udover en masse sportslige oplevelser, en personlig udvikling, som senere hen vil være gavnlig i job- og studiesammenhænge. En eliteidrætskarriere opnås gennem hårdt og vedholdende arbejde igennem mange år, og vores påstand er, at gevinsten kommer mangefold igen i kraft af personlig udvikling, store oplevelser og et stort socialt netværk.

Det er vigtigt at understrege, at en eliteidrætskarriere i Danmark ikke betyder fravalg af uddannelse, familie og socialt netværk. Tværtimod er der i uddannelsessystemet lavet mange tiltag, som gør, at spilleren kan lave en fornuftig uddannelsesplan, der sikrer en god uddannelse samtidig med, at træning og socialt liv får den nødvendige plads. Hvis du som spiller, eller nær kontakt til en spiller, går med tanker om, hvordan det fungerer i praksis, hvilke muligheder man har, og hvordan man bliver berettiget til det, kan du kontakte Volleyball Danmark for mere information.

12.0 FYSISK TRÆNING

Fysisk træning er vigtig for alle typer af idrætsudøvere uanset alder og niveau. Ingen udøvere bryder sig om at være skadet, og uden fysisk træning øges risikoen for overbelastningsskader kraftigt. Skader kan ikke undgås helt, men den fysiske træning er med til at forebygge, at det ikke sker. For at den fysiske træning skal være motiverende, og noget udøveren anser som værende af stor betydning, er det vigtigt at skabe en god træningskultur, hvor den fysiske træning indgår naturligt.

Formålet med fysisk træning og styrketræning er at gå fra tilvænning til fysisk udvikling, så spillerne kan klare de stigende belastninger, der oftest følger med jo mere erfaren og øvet spillerne bliver.

BEGYNDERE

Begynderne er spillere, der lige er startet til volleyball og derfor skal de først vænne sig til at spille volleyball. Derfor er det stadig vigtigt at introducere spillerne til fysisk træning og styrketræning så tidligt som muligt, så de vænner sig til tanken om, at det er noget, der hører med. Dog er det vigtigste for begynderne at udvikle sig på de volleyball tekniske færdigheder. Det anbefales at træneren tager ansvar for introduktionen til styrketræning, så spillerne bliver godt klædt på og udfører øvelserne korrekt. Det er vigtigt at lære spillerne at være grundige med udførelsen, ellers kan det skabe skader i stedet for at forebygge skader.

LET ØVEDE

De let øvede spillere skal have et kendskab til fysisk træning og styrketræning, og gerne kunne udføre træningen uden en træner. I starten er det klogt at træne sammen to og to eller flere, så man har nogle at støtte sig op af.

FYSISK TRÆNING

ØVEDE

De øvede spillere skal have et professionelt forhold til styrketræning. De øvede har oftest en høj træningsbelastning, og derfor er det vigtigt at styrketræne, så kroppen er stærk nok til at klare belastningen. Styrketræningen skal med andre ord prioriteres højt.

12.1 OPBYGNING

Det er vigtigt, at spillerne kan se en udvikling, når de styrketræner. Derfor anbefales det, at spillerne noterer den vægt, de tager og øger belastningen i takt med, at de bliver stærkere. Træningen er lavet progressivt, så det er lettere at spore denne udvikling.

Styrketræningsprogrammer og grundtræningsprogrammer kan findes på følgende link: <https://volleyball.dk/kidsvolley-og-ungdomsvolleyball/volleyskolen-og-tc/fysisk-traening>

Træningsprogrammerne består af grundtræning og vægttræning:

Grundtræning: Denne form for træning kan benyttes i opvarmning og er en vigtig del af den skadesforebyggende træning. Træningen fokuserer på de typiske problemområder som ryg, mave, skuldre og ben. Grundtræningsøvelser kan bruges i lege, specielt for **begyndere**, så de bliver introduceret for dem med en legende tilgang.

Vægttræning: Det er den form for træning, der er med til at gøre spillerne stærkere og øge deres muskelmasse. Derfor er det vigtigt, at spillerne får et godt og trygt forhold til at vægttræne, da det er vægttræningen, der skal øge deres fysiske styrke.

FYSISK TRÆNING

BEGYNDERE

1 styrketræningspas og 1 grundtræning om ugen. Nybegynderne kan starte med at lave vægtræningsprogrammet med egen vægt, så de lærer at udføre øvelserne korrekt. Når spillerne bliver mere trygge ved træningsprogrammet, kan de begynde at lave øvelserne med vægt.

Det anbefales at begynderne bruger træningsprogrammerne grundtræning A og vægttræning A. Spillerne kan begynde på B-træningsprogrammerne, når de har lært at udføre øvelserne i A-træningsprogrammerne.

LET ØVEDE

2 styrketræningspas og 1 grundtræning om ugen. Det anbefales, at de let øvede spillere benytter træningsprogrammerne grundtræning B/C og vægtræning B/C.

ØVEDE

To til tre styrketræningspas og en grundtræning om ugen. Det anbefales, at de øvede spillere benytter træningsprogrammerne grundtræning C/D og vægtræning D/E.

FYSISK TRÆNING

12.1.1 FORBEHOLD

Træningsprogrammerne er udtryk for forslag eller anbefalinger til programmer, der sikrer en hensigtsmæssig opbygning af fysisk træning. De spillere som er begyndere bør styrketræne under opsyn, og der bør altid trænes sammen to og to, hvis det er muligt. Jo mere øvede spillerne bliver, jo mere kontrol vil de have over styrketræningsøvelserne. Det er vigtigt, at der tages højde for den enkelte spillers træningsniveau, træningsintensitet samt vækst. Ovenstående anbefalinger skal altså sættes i relation til hver enkelt spiller.

Der er bevis for, at fysisk træning gavner børns udvikling. Dog skal man holde sig til belastninger, hvor spillerne kan lave 8 eller flere gentagelser i træk. Jo ældre og mere øvede spillerne bliver, dets mere kan de øge belastningerne. Det er vigtigt at holde restitutionspauser mellem styrketræningsspæssene, så kroppen kan nå at slappe af. Det anbefales at man højst laver styrketræning hver anden dag, så overbelastningsskader undgås, og kroppen sikres en god restitution.

Skadede spillere kan med stor gevinst træne de områder på kroppen, som ikke er skadet. Ved træning af de skadede områder, skal spilleren benytte øvelser, der ikke skaber smerte og gentage øvelsen mange gange (3 sæt a 20-30 repetitioner).

FYSISK TRÆNING

12.2 FYSISKE TESTS

Fysiske tests kan være med til at "måle" om spillernes fysiske niveau bliver bedre, på baggrund af deres fysiske træning. Formålet med at gennemføre fysiske tests er at motivere til en større fysisk indsats og udvikling. Det er vigtigt at testene gennemføres så præcist og ens som muligt fra gang til gang, så der sikres en høj validitet. For de **let øvede** og specielt de **øvede** spillere anbefales det, at man bliver testet 2-3 gange om året, så man kan holde øje med den fysiske udvikling.

De følgende tests der anbefales, er de fysiske tests som bruges i Talentcentrene. De kan også udføres i klubben, hvis spillere og trænere synes det kunne være interessant at måle på fysiske parametre. De fysiske tests anbefales at benyttes for de let øvede og øvede spillere.



FYSISK TRÆNING

12.2.1 T-TEST - HURTIGHEDSTEST

Formål: At teste hurtigheden i benarbejdet i forbindelse med forsvarsspillet.

Rekvisitter: Tre kegler tapet fast til gulvet, målebånd, stopur og testskema.

Beskrivelse: Spilleren placeres med fødderne parallelt på en linje. På signal løbes der 6 meter frem til en midterkegle. Herfra løbes der 3 meter sideværts til venstre, hvor der står en kegle der skal røres. Derfra løbes der 6 meter sideværts til højre, hvor der igen står en kegle der skal røres. Til sidst løbes der 3 meter sideværts til venstre til midterkeglen der røres, og herfra spurtes der forlæns tilbage.

Under hele testen (på nær spurtene tilbage) vender brystet samme vej, fremad. Fødderne må gerne krydse i sideværtsbevægelsen. Tiden startes når spilleren løber afsted på startsignalet, og sluttes når spilleren spurtende passerer startlinjen igen. Bedste tid af tre forsøg noteres i sekunder og hundrededele.

12.2.2 JUMP AND REACH - SMASHSPRINGTEST

Formål: At teste stående rækkeøjde samt springhøjde og tyngdeløft under smash.

Rekvisitter: Målebånd på væg til at måle stående rækkeøjde, springgalge der kan justeres trinløst i højden og testskema.

Beskrivelse: Spillerens stående rækkeøjde med smasharmen måles og noteres ned. Spilleren skal med smashtilløb og afsæt springe efter en markering, der jævnligt sættes højere og højere op. Der skal kunne springes uhindret ind under markering, altså ikke op ad en væg. Højeste forsøg noteres og tyngdepunktsløftet udregnes.

FYSISK TRÆNING

12.2.3 MEDICINBOLDKAST - OVERKROPSTEST

Formål: At teste stabilitet og eksplosivitet i overkroppen.

Rekvisitter: Målebånd til at måle længden af kastet, medicinbold på 1 eller 3 kg og testskema.

Beskrivelse: Spilleren placeres med fødderne parallelt på en linje. Fødderne må ikke flytte sig under kastet, men gerne efter kastet. Bolden kastes med to hænder over hovedet (indkast) så langt som muligt. De **let øvede** bruger medicinbolde på 1 eller 3 kg (vurder det i forhold til spillergruppen), og de **øvede** bruger en medicinbold på 3 kg. Det skal være ens for hele spillergruppen.



13.0 IDRÆTSSKADER

Som volleyballspiller vil der ligesom i andre sportsgrene være en risiko for at få en skade. I takt med at spilleren bliver mere øvet, og på den baggrund muligvis vil øge sin træningsmængde og dermed træningsbelastning, vil der være en større risiko for at få en skade. Spillerne skal forberedes til de øgede krav, så de undgår overbelastningsskader, nedsætter risikoen for akutte skader, og ved hvordan de skal reagere, hvis skaden sker.

Træneren skal være opmærksom på at tilpasse træningen ift. skadede spillere, så spillerne kan deltage i dele af træningen sammen med holdet uden, at skaden udvikler sig yderligere. Det er samtidig vigtigt, at træneren tydeliggør overfor spillerne, at de skal passe på sig selv og reagere på kroppens signaler, så eventuelle overbelastningsskader bliver fanget i opløbet.

Idrætsskader kan deles op i akutte skader, overbelastningsskader og forebyggelse af skader.

13.1 AKUTTE SKADER

Den akutte fase for en skade er typisk 48 timer efter skaden er sket. Ved skaden overstiger belastningen vævets styrke og vævet beskadiges. Skaden opstår oftest pludseligt og kan være meget varierende lige fra lette forstuvninger til et knoglebrud eller svære ledbåndsskader. Andre akutte skader kan være fibersprængninger, der oftest opstår, hvis spilleren ikke er ordentligt opvarmet. Fibersprængningerne kan også være af forskellig sværhedsgrad fra små forstrækninger til store muskelbristninger.

Området hvor skaden er sket vil hæve op langsomt eller hurtigt alt efter skadens omfang. Det er derfor vigtigt, at man hurtigt danner sig et overblik over, hvad der er sket, skadens omfang og om der skal tilkaldes hjælp.

Team Danmark anbefaler at akutte skader behandles efter POLICE-princippet og bør altid opfølges af besøg på skadestuen.

IDRÆTSSKADER

13.1.1 POLICE-PRINCIPPET

Akut førstehjælp foretages efter POLICE-princippet.

Police står for: Protection (beskyttelse), Optimal loading (optimal belastning), Ice (is), Compression (kompression) og Elevation (højde).

Protection: Det skadede område skal beskyttes mod yderligere skade. Derfor kan det være en god ide, at man de første par dage efter skaden, passer på det skadede område ved at give det ro og aflastning. Spilleren skal derfor stoppe med at træne det skadede område.

Optimal loading: Når man får en akut skade, er det en balancegang mellem for meget og for lidt belastning. Skader er meget forskellige, og derfor kan man ikke lave én opskrift for, hvordan skader skal behandles efterfølgende. Man bør gå trinvis frem og begynde med moderat bevægelse, som hjælper den naturlige heling. Det betyder, at man skal starte med bevægelser uden vægt, før man går videre til aktive bevægelser og til mere belastende øvelser. Moderate bevægelser kan f.eks. være at vippe med foden og prøve at gå normalt og stille og roligt lægge vægtbelastning på. Det er vigtigt, at man ikke går for hurtigt frem. Spilleren må ikke føle smerte, og skaden må ikke hæve op.

Ice: Is anvendes på det skadede område som let smertestillende i den akutte og sub-akutte fase. Isposen skal placeres på det skadede område i ca. 20 minutter hver anden time i det første døgn efter skaden. Isen skal ikke lægges direkte på huden, der skal være et håndklæde eller lignende imellem hud og ispose.

Compression: Kompression anvendes for at støtte det skadede område og for at nedsætte hævelse i området. Der skal derfor anvendes kompressionsbind på det skadede område. Det er vigtigt, at det lægges stramt, men ikke så stramt, at der lukkes for blodtilførslen til området neden for.

IDRÆTSSKADER

Elevation: Det skadede område holdes/løftes over hjertehøjde, så mange timer som muligt i løbet af dagen. Det skal gøres for at få hævelsen væk fra det skadede område.

Påfør aldrig det skadede område varme og massér ikke skaden. En god og korrekt udført førstehjælp kan mindske følgerne efter skaden betydeligt.



IDRÆTSSKADER

13.2 OVERBELASTNINGSSKADER

Overbelastningsskader viser sig ofte pludseligt uden varsel og uden egentligt at være provokeret af ydre omstændigheder. Skaden kan også have været på vej gennem længere tid, hvor man har negligeret eller ignoreret signalerne (ømhed, smerte som forsvinder osv.).

Overbelastningsskader har altid en årsag og skyldes ofte forkert og/eller for hård påvirkning af kroppens væv gennem længere tid. Der kan være tale om inflammations- og irritationstilstande i f.eks. sener og slimsække eller i værste tilfælde stressbrud på knogler. Hvis en overbelastningsskade opstår, bør spilleren stoppe aktiviteten med det samme eller stoppe det, der giver smerter. Alt for mange prøver at fortsætte træningen, hvilket blot forværrer skaden.

Skaderne kræver ofte konsultation hos en professionel (læge eller behandler), og behandlingen kan være langvarig. Nogle gange kræver det omlægning af træning, teknik, leddenes holdning eller lignende, og andre gange skal der også en medicinsk behandling til.

Genoptræningen efter en skadespause skal være omhyggelig for ikke at fremprovokere den samme type skade. Jo tidligere man får fundet årsagen til skaden og ændret belastningen, jo hurtigere er man klar igen. Ydermere, jo tidligere man reagerer på kroppens signaler, jo hurtigere kan skadesgivende belastning bremses, og dermed kan genoptræningen begynde.

13.3 FOREBYGGELSE AF SKADER

Skader har altid en forklaring. Ved overbelastningsskader dukker der ofte en naturlig forklaring op, når filmen spoles tilbage. Nogle gange kan en professionel hjælpe med at lægge de sidste brikker i puslespillet om årsagerne. Hvis årsagen ligger uden for spilleren, kaldes årsagen for ekstern. Hvis årsagen er en del af spilleren, kaldes årsagen for intern. Under alle omstændigheder drejer det sig om at afdække, og så vidt muligt gøre noget ved årsagen.

EKSTERNE ÅRSAGER

- Manglende opvarmning.
- For hurtig stigning i træningsmængden (sker ofte).
- For stor træningsmængde.
- Stor uregelmæssighed i træningsmængden.
- Forkert udstyr, f.eks. løbesko eller gamle udtrådte sko.
- Hårdt underlag, f.eks. fortovsfliser eller betongulv.
- Meget blødt underlag, f.eks. strandsand.
- Sved eller vand på banen.

INTERNE ÅRSAGER

- Dårlig fysisk træningstilstand (udholdenhed, styrke, hurtighed, teknisk kunnen, koordination, smidighed).
- Tidligere skader (svage områder på kroppen).
- Fysisk bygning (højde, vægt, ledstabilitet, kropsfedt, vækst).
- Køn (piger er ofte mere smidige og har større risiko for knæskader).

De fleste af de ovenstående årsager kan man gøre noget ved. Med ordentligt udstyr og gode træningsforhold kan man undgå mange af de eksterne årsager. Med et grundigt fokus på grundfysik, træningsplan, grundform og sund fornuft kan 95% af alle overbelastningsskader undgås. De akutte skader er derimod svære at undgå, da det ofte er eksterne årsager, såsom en modstander der overtræder ved midterlinjen, som er skyld i skaden.

IDRÆTSSKADER

13.4 MERE INFORMATION

For mere viden omkring idrætsskader kan disse hjemmesider fra DIF og Team Danmark anbefales:

<https://www.dif.dk/radgivning-og-stotte/udgivelser/idraetsskader>

Samt denne hjemmeside fra Team Danmark:

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsmedicin/akutte-skader/>



14.0 MAD OG DRIKKE

Det er vigtigt, at spillerne har et sundt og positivt forhold til mad og drikke, uanset hvilket niveau de er på. Træneren skal optræde som en positiv rollemodel, og det er vigtigt, at der holdes fokus på spillernes trivsel og ikke deres vægt eller kropssammensætning.

Det skal gøres klart for spillerne, at børn og unge, der træner meget, også skal spise meget. Det væsentlige er at spise varieret kost i tilstrækkelige mængder på de rette tidspunkter. Jo større træningsmængde, jo mere skal man spise. Det er vigtigt at fylde sine depoter i forhold til mad og drikke. Rigeligt med vand er vigtigt, og derfor skal træneren huske at indlægge drikkepauser i løbet af træningen, og minde spillerne om, at de skal drikke vand.

De spillere som træner meget skal muligvis have hjælp til at planlægge deres dagligdag i forhold til måltider. Det kan være, at de kommer direkte fra skole til træning, og derfor er det vigtigt, at de er i stand til at lave en ordentlig madpakke, der kan holde hele dagen. Hjernen og kroppen har brug for energi, og derfor skal spillerne have en god og solid madpakke, der kan holde dem kørende en hel dag.

Selvom træneren ikke skal have et stort fokus på vægt og kropssammensætning, skal træneren have for øje, hvis der sker markante ændringer i spillernes vægt. Som træner har man et ansvar for at holde opsyn med sine spillere, og hvis der opstår en situation, hvor en spiller enten har tabt sig meget eller er steget meget i vægt, er det trænerens ansvar at kontakte spillerens forældre, og høre om de er opmærksomme på det. Dette kan være et svært ansvar at påtage sig for træneren, da det påvirker spillerens privatliv, men det er et vigtigt ansvar for træneren at tage, da spiseforstyrrelser er et stigende problem.

MAD OG DRIKKE

14.1 MERE INFORMATION

For mere viden omkring kost og ernæring kan denne hjemmeside fra Team Danmark anbefales:

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/kost>

For mere viden omkring spiseforstyrrelser og hvordan man som træner skal reagere, anbefales denne hjemmeside fra DIF, hvor man finder en pjecen "Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere":

<https://www.dif.dk/radgivning-og-stotte/trivsel-og-sundhed/spiseforstyrrelser>





Volleyball Danmark
Idrættens Hus
2605 Brøndby
www.volleyball.dk