

## ØKTPLAN 1

### Oppvarming:

Generell: Få i gang hele kroppen, 5 min.

Alternativ 1: "Stiv heks" innenfor et bestemt område. En utøver skal forsøke å "ta" de andre, ved å klappe de på skulderen. Når en person blir "tatt" skal denne stå oppreist (stiv), med beina i god avstand fra hverandre. For å bli befridd må en av de andre utøverne bevege seg under beina til den som ble tatt.

Alternativ 2: jogging

### Spesiell: Styrke/Hurtighet 10-12 min.

**Øvelse 1:** Sumo-kamper. Person A mot person B. Kampen starter ved at begge utøvere hilser på hverandre innen et lite merket område. Utøverne bøyer i knær og hofter. Holder armene på lårene. Løfter høyre fot og klapper seg på høyre rumpeball med høyre hånd. Løfter venstre fot og klapper seg på venstre rumpeball med venstre hånd. Den av personene som setter en knyttneve i bakken sist, starter kampen. Nå er det om å få presset den andre utøveren ut av den merkede området. Utøverne skal hele tiden ha knekk i hofta!

Fokus: Stå i lav posisjon.

**Øvelse 2:** "Planke – utgangsposisjon" på utøver A og utøver B. Utøver A starter leken ved å slå på hendene til utøver B. Når Utøver B er blitt berørt, skal han treffe håndflaten til utøver A. Annenhver gang kan de slå på håndflatene.

Fokus: Stram mage og rygg.

**Øvelse 3:** "Snipp og snapp" – Halvparten av utøverne er snipp og de resterende er snapp. De ligger langs midtstreken av sandvolleyballbanen. Snipp med hodet inn mot nettet på den ene siden og Snapp med hodet inn mot nettet på den andre siden av nettet. Når treneren roper snipp, så skal snipp opp og forsøke å fange snapp som har reist seg og forsøker å nå bak linja på sin banehalvdel. Når trener roper snapp blir det motsatt hendelse.

Fokus: konsentrasjon, reaksjonsevne og hurtighet

### Hoveddel: Tekniske elementer 45-60 min

#### Del 1. Bevegelse, baggerslag.

##### Øvelse 1:

To og to. En ball. Spill et baggerslag opp til seg selv før en spiller ballen til den andre som gjør det samme. Kan også gjøres med fingerslag (prøv både baggerslag og fingerslag)

Litt vanskeligere: Spill første slag litt framover/til siden, slik at en må komme seg bak ballen for å ta neste slag til medspiller. Fokus på kropp bak ballen og balanse. Arbeide med beina.

##### Øvelse 2:

Alternativ 1: 3(4) personer 2 baller. To personer med ca 2m avstand ved nettet og en ball hver. 1(2) spillere starter 2m til siden for den som kaster. Personen skal bevege seg sidelengs å ta baggerslag tilbake til den som kastet.

Alternativ 2: 3 personer ved nettet (2-3 m fra hverandre, første person står 2m inn fra sidelinjen) med hver sin ball. Resten starter ved sidelinjen 4-5 m bak på banen. Spillerne skal bevege seg med kryssteg til siden og ta baggerslag tilbake til den som kaster ballen.

Fokus: sidelengs bevegelse og baggerslag. Bruke beina, lavt tyngdepunkt og balanse. Store steg (kryssteg) i sanden, i stedet for mange små.

### **Del 2 legging.**

Grupper på 4. En står ved nettet, en står i mottak og to bytter på å legge til den som står ved nettet. Personen ved nettet kaster ball til personen i mottak.

Fokus: Bruke beina i leggingen, komme seg med kroppen vendt riktig vei (der legget skal)  
Lurt å ikke ha for stor avstander. (Legger en mot venstre, skal høyre fot være fremst og legger en mot høyre, skal venstre fot være fremst ved nettet). 10 baller (5 legg hver), så roter en plass.

Videre: Ball kastes fra motsatt side av nettet. 3 i leggerkø, resten i mottakskø. Mottakeren angriper på legget som kommer.

Alternativ: Den som tar mottak hopper opp som om en skal angripe og tar imot ballen med strake armer.

### **Avslutning:**

Spill

Gjerne små baner to mot to.