

ØKTPLAN 2 – TEMA: FINGERSLAG SOM OPPLEGG

Oppvarming:

Generell og overgang til spesiell oppvarming (Få i gang hele kroppen, 15 minutt)

Alternativ 1: Diverse dynamiske øvelser og øvelser med styrke. Avsluttende øvelse med hurtighet

Øvelse 1: Hold hender på ryggen, gå 4 steg → løft tå 4 ganger → gjenta

- Press håndflatene sammen bak på ryggen samtidig som fingrene dine peker oppover. Beveg deg så med en liten knekk i kneene framover samtidig som du sleper føttene etter deg slik at tåa skraper ned i bakken. Etter 4 steg stopper du opp og løfter tåspissene opp mot taket, en og en. Hælene skal være ned i bakken hele tiden. Gjenta hele sekvensen

Øvelse 2: Sidesteg med armsving

Øvelse 3: Spider

- Du skal krabbe på alle fire bortover underlaget samtidig som du vrir hoftene idet du tar et steg framover med foten. Det er bare fingrene som skal være i bakken.

Øvelse 4: Spider baklengs

- Gjenta forrige øvelse bare at du beveger deg baklengs mot bevegelsesretningen.

Øvelse 5: Gå på alle fire

- Gå framover på alle fire der rumpen peker nedover mot bakken, og hendene og beina dine peker i bevegelsesretningen.
- Etter 9 meter gjør du det samme baklengs

Øvelse 6: 180° hopp

- Stå normalt med ca skulderbreddes avstand på beina. Hopp fremover og land på et ben, sats så med det ene benet framover og land i samme stilling som utgangsposisjonen. Når du da skal gjenta satses du med begge beina, hopper bakover og snur deg 180° i lufta for så å lande på et ben igjen, og så hoppe til utgangsposisjon. Gjenta 10 ganger

Øvelse 7: 360°

- Hopp 360 grader og hold deg stabil i lufta, og land stabilt. Hopp deretter tilbake andre veien direkte. Ca 10 hopp

Øvelse 8: "Plukk ballen"

- To og to sammen. En på hver side av banen. Spiller A kaster en ball over nettet. Spiller B står med ryggen til nettet på en linje 3 meter fra midtlinjen. Spiller B får oppropt sitt navn når spiller A kaster ballen. Spiller B skal snu seg og hindre ballen i å nå bakken. Start med å fange ballen, deretter bruk volleyballslag – baggersag.

Fokus: Forsøk å få ballen til å lande midt på banen i høy bue.

Hoveddel: Tekniske elementer 45-60 min

Fingerslag og fingerslag som opplegg.

Til trener: Fingerslaget skal utføres med hendene i en trekant over panna (om en ikke tar i mot, ville ballen ha truffet panna og gått rett fram).

Viktig at kropp er i riktig retning og skuldrene mot der en skal legge. Slaget skal utføres rett fram fra kroppen. Viktig å komme seg med kroppen under ballen, bruke beina og ha god balanse (ganske bred fotstilling). I sandvolleyball er det ofte greit at avstanden mellom spillerne ikke blir for stor (særlig om

det også er vind med i bildet), derfor skal det maksimum være 4m mellom spillerne. Buen på kast/legg i øvelsene skal være høy og fin. Tålmodighet er også viktig, det er vanskelig å få til fingerslag godt, uten masse øvelse. Starter med en del føring, mindre etter hvert.

Øvelse 1 Grunnleggende: To og to med en ball. Kaster ball til hverandre. Tar imot med hendene over panna i en trekant. En del føring i starten for å få inn beinarbeid og hvor en skal ta ballen (godt tak rundt ballen). Etter hvert kortere touch på ballen. - Tar imot og legger i en bevegelse over panna. - Vanlige fingerslag.

Øvelse 2 Fingerslag som opplegg - spillnært: 3 spillere. 1 i mottak-1legger og 1 står ved nett og kaster ball til mottaker og tar imot legg, som en kaster/slår videre til mottaker. 10 legg hver fra venstre side.

Øvelse 3 Paradisspill: Spill til 7 poeng (tar det lang tid, stopp etter 15min). Paradis. Bare lov å serve høyre side.

Dette er paradis: Eksempel ved tre lag:

Lag A står utenfor banen. Lag B står på en banehalvdel og skal forsøke å vinne over Lag C som står i paradis-banehalvdelen. Dersom Lag C gjør to feil på rad må de ut av banen. Lag B forflytter seg da til paradis og Lag A kommer inn som utfordrer mot det laget som står i paradis. Man teller poeng hvor lagene hvor hver gang de "blir stående" i paradis.

Øvelse 4 Samme som i 2, bare denne gangen 10 legg hver fra høyre side.

Øvelse 5 Paradisspill: Spill til 7 poeng. Bare lov å serve venstre side.

Avslutning:

- Vanlig spill 2 mot 2. Del gjerne banen inn i flere små baner.
Fokus: Trener minner på fokusområder!