

ØKTPLAN 3 – TEMA: BAGGERSLAG SOM SERVEMOTTAK

Treneren: Ofte er det den spilleren som står diagonalt for serveren som har hovedansvar for midten i mottak (om ikke vind eller andre ting spiller inn).

Når en ser hvem som får serveren, kan den andre spilleren ta noen rolige steg fram og inn mot midten. Da har en mulighet til å nå mottak som ikke er perfekte å legge på det likevel. Det er viktig at leggerer følger mottaket. En skal f.eks ikke spurte fram til nett før en ser hvor mottaket går.

Fokusoppgaver under hele treningen: Fotarbeid, fotstilling (kropp inn mot banen), kropp bak ballen, strake armer i baggerslag.

Heller lange steg enn mange små steg i sanden.

Oppvarming:

Generell: Få i gang hele kroppen, 5 min.

Alternativ 1: "Bil i garasje" Spillerne står først i en sirkel. Går deretter sammen to og to – fortsatt i sirkelen. Spiller 1 i paret er garasje og spiller 2 er bilen. Bilen skal stå parkert i garasjen (mellom beina til spiller 1). Når trener klapper/plystrer skal alle biler ut å kjøre. Kjører på yttersiden til alle garasjene som står i sirkelen. Alle kjører i samme retning. Når trener plystrer igjen er det om å komme seg tilbake i garasjen forttest mulig. Når bilene kommet inn i garasjene, skifter spiller 1 og spiller 2 rolle. Alle garasjer skal stå å småløpe på stedet under hele aktiviteten.

Alternativ 2: jogging

Spesiell: Styrke/Hurtighet 10-12 min.

Øvelse 1: Kylling-kamper. Fokus: Stå i lav posisjon.

To og to sammen. Spiller A og spiller B er en kyllinger som skal ut i kamp. Før kampen må spillerne bli enige om et lite område de skal bevege seg innenfor. Det er om å gjøre å få den andre kyllingen ut av området(banen). Hilseprosess: Vifte med hanekammen, kakle med nebbet og flakse med vingene. Deretter stiller kyllingene seg i lav posisjon og beholder denne posisjonen under hele kampen. Den av kyllingene som strekker ut i hofta har også tapt kampen.

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

Øvelse 1) To og to. Spiller A står lavt ned klar til mottak. Spiller B kaster ballen litt ut til siden, slik at spiller A må forflytte seg sidelengs. Starter med ganske lette baller. Mottakeren skal komme seg bak ballen, i balanse og skal bruke beina mye i slaget. Foten ytterst (veien du beveger deg) skal lengst frem. Slik at en i mottak på bane har foten nærmest linja fremst. Da vil kroppen være vendt inn mot banen.

Øvelse 2) 3 personer. Spiller A står på motsatt side av nett som server/slår/kaster kontrollert på Spiller B (mottaker) – Spiller B sender ballen fram til person C ved nett som kaster den videre til spiller A 10 mottak, så rotasjon. Ha gjerne litt tempo på øvelsen, men fokuset skal være på mottakeren. Riktig teknikk.

10 enkle kast, 10 kast fra midten av banen, 10 server.

Først venstre side, så høyre.

Kan videreføre øvelsen til serv og legg evt. serv - legg - angrep.

Viktig at servepresset ikke skal være så stort at det blir mye servefeil i starten.

Avslutning

Spill. Treneren fokuserer på de tingene som er gjennomgått på treningen.

- Vanlig spill 2 mot 2. Del gjerne banen inn i flere små baner.