

## ØKTPLAN 4– TEMA: BAGGERSLAG SOM OPPLEGG

### Oppvarming:

**Generell:** Få i gang hele kroppen, 5 min.

**Alternativ 1:** Diverse øvelser

**Øvelse 1:** Vanlig sidesteg med sidesving

**Øvelse 2:** Hofteutslag (inn→ut→inn)

Se i lengderetning. Løft beinet, med bøyd kne 90 grader rett fram og ut fra kroppen. Dra deretter beinet ut til siden og inn igjen. Beinet skal hele tiden ha samme 90 grader ut fra kroppen.

**Øvelse 3:** Split hopp→touch tå

Ta høye splitthopp der du touche tærne når du når maks splitt. Landingen skal være myk. Samtidig må en passe på at en får en viss framdrift.

**Øvelse 4:** Baggerlag posisjon→løft beinet ut til siden→ta 3 sidesteg→gjenta

Stå med siden vendt mot bevegelsesretningen, lag formen av et baggerslag og løft din ytterste fot så høyt du kan til siden helt til du bikker ut av balanse. Bruk da farten du får av balansetapet til å ta 3 sidested i bevegelsesretningen.

**Øvelse 5:** Baggerlag posisjon→løft beinet ut til siden→knebøy på et bein→3 steg bakover

Stå nå med ryggen vendt mot bevegelsesretningen. Hold igjen baggerslag form, og ta nå beinet kontrollert ut til siden. Deretter går du ned i en enfotsknebøy der det ene beinet fortsatt peker utover og går ned til hendene toucher bakken. Gå så 3 steg bakover og gjenta med den andre foten.

**Alternativ 2:** jogging

**Spesiell:** Styrke/Hurtighet 10 min.

Øvelse 1: To og to, "baggerlagkast " til hverandre under nett.

Fokus: stå i lav utgangsposisjon. Kast med strake armer.

**Øvelse 2:** "Tømmer-stafett"

Det deles i to eller flere lag. Minimum tre personer(tømmerstokker) pr lag.

Lagets medlemmer står på rekke bak baklinja til sandvolleyballbanen. Når treneren har sagt klar, ferdig og gå, skal tømmerstokk 1 legge seg ned i lengderetning av banen. Når tømmerstokk 1 har lagt seg ned, skal tømmerstokk 2 legge seg foran tømmerstokk 1. Tømmerstokkene strekker ut i armer og bein og skal være koblet i det de ligger på bakken. Når tømmerstokk 2 har lagt seg ned skal tømmerstokk 3 løpe frem og legge seg foran tømmerstokk 2 osv... Lagene skal frem og tilbake over banen.

Fokus: konsentrasjon, reaksjonsevne og hurtighet

### Hoveddel: Tekniske elementer 45-60 min

#### Øktplan baggerlegg

**Trener:** Veldig mye av de samme fokusområdene gjelder i baggerlegging, som i legging med fingerslag.

I sandvolleyball er det beina som gjør stor del av av arbeidet når en legger med baggerslag. Armene skal være helt strake og danne en god flate for slaget.

Kroppen skal være vendt i den retningen legget skal gå (kan være små unntak med mye vind). Viktig

med balanse i kroppen og at leggeren skal følge mottaket hele veien. Kommer gode mottak (ikke så langt unna nett), skal foten nærmest nettet være fremst å styre slaget. Det er lurt å holde avstanden mellom legger og angriper jevn og ikke for stor. Bli mottaket langt bak på banen, må vinkelen mellom legger og angriper økes. Det kan være lurt av treneren å lage en ring der det er om å ta mottaket i.

I dag er fokuset på leggingen. Hold vanskelighetsgraden på kast/slag/serv slik at det ikke blir mange feil i mottak.

**Øvelse 1)** Grupper på 3. Spiller 1 ved nett med ball, spiller 2 i mottak og spiller 3 som legger. Spiller 1 ved nett kaster/slår enkle baller på spiller 2 som tar mottak fint opp (husk hva en lærte sist økt) og leggeren tar et fint baggerlegg til personen ved nettet, som slår/kaster på mottakere osv. Leggeren trenger ikke starte helt bak i mottaksposisjon. Fokus på bein, strake armer og kropp bak ballen i retningen en skal legge. 10 ganger, så rotasjon. Så 10 ganger hver mot motsatt side.

**Øvelse 2)** Paradis til 7 poeng.

Dette er paradiset: 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 paradiset-banehalvdel. Dersom Lag C gjør to feil på rad må de ut av banen. Lag B forflytter seg da til paradiset og Lag A kommer inn som utfordrer mot det laget som står i paradiset. Man teller poeng hvor lagene hvor hver gang de "blir stående" i paradiset.

**Øvelse 3)** Samme som i øvelse 1, men denne gangen skal kastet gå fra motsatt side, 4 på hver gruppe (to i mottak) og mottakeren blir med i angrep, tar imot ballen med strake armer, så høyt en klarer. 5 baller hver i mottak (10 legg), så rotasjon.

**Viderekommende:** Angrip på legget. 2-3 som legger. Resten i mottak. Om det er få baller, kan det være greit å avgrense valgmulighetene i angrep (f.eks. slå bare linje), slik at en kan stå der å samle baller. Om en velger at en kun kan slå linje, kan øvelsen gjøres fra hver sin side av nettet.

## 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.