

ØKTPLAN 5 - TEMA: ANGREP

Oppvarming

Generell del: Par sisten. Sisten, men to og to holder hender og må springe sammen hele tiden. Paret som er blitt tatt, har sisten.

Spesiell del: To og to slår sammen med en ball.

Hoveddel

Øvelse 1) Stå midt på banen og "serve"/slå med overskru langt bak på andre siden. To og to sammen. Ta ballen høyt hele tiden og lag en stor flate med hånden (bjørneklo). Slaget forberedes ved som man skal skyte med pil og bue. Denne øvelsen er for å venne seg til å slå med hånden høyt og treffpunkt i stor håndflate. Det er ikke viktig å slå så hardt, men utføre det riktig (med overskru).

Øvelse 2) Sats. Tegner opp en strek ca en armlengde fra nett. Spillerne skal ta 10 hopp bak streken. Bruk begge armene i satsen og prøv å hoppe mest mulig rett opp.

Øvelse 3) Treneren kaster legg. Spillerne skal hoppe og ta imot ballen høyest mulig uten å slå. Viktig at treneren står og kaster slik en ville gjort ved et vanlig legg. Fra venstre side går høyrehendte spillere inn litt på skrå (litt som kant inne), mens fra høyre er inngangen til smash rett frem. Dette blir motsatt for venstrehendte spillere. Øvelsen kjøres fra begge sider. Det er viktig å ikke gå for langt fram eller gå for tidlig inn. (I angrep er det sjelden at spilleren er forsent inn, oftest er de for tidlige).

Øvelse 4) Samme variant, men nå skal spillerne slå. Spillerne kan prøve å slå langt bak på banen. Også her kjøres øvelsen fra begge sider. Øvelsen kan kjøres fra begge sider og fra forskjellige posisjoner på begge sider av nettet.

Øvelse 5) Treneren kaster en serv. En mottakskø og en leggerkø. Slår på eget mottak. Fokus på liten avstand mellom spillerne. Spillerne skal følge hverandre og holde avstanden lik.

Øvelse 6) Spilldel med paradiset. Siden fokuset er på angrep, kan det være greit å bruke underarmserve, slik at servepresset ikke blir for stort. Treneren gir tilbakemeldinger, særlig viktig er da avstanden.

Treneren: I sandvolleyball spiller man mer rett opp og ned og med mindre avstander enn i volleyball. (Lettere i forhold til vind og presisjon og energisparing i sanden. Det er også lettere å få satset godt og riktig når en kan vite avstanden og hvor legget kommer.) Treneren må avgjøre hvor mye tilbakemelding en skal gi. Avhengig av nivå må en velge hvor mange ting en skal fokusere på.

Tre viktige ting er: Avstand, ta ballen høyt og innhopp.

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.