



DIAMANTVOLLEYBALL FOR ALLE!



INNHOILDSFORTEGNELSE

DIAMANTVOLLEYBALL – HVA ER DET?	3
INNLEDNING	3
HVEM KAN SPILLE DIAMANTVOLLEYBALL?	4
HVORDAN SPILLER MAN DIAMANTVOLLEYBALL?	5
HVORDAN ETABLERE DIAMANTVOLLEY I KLUBB?	6
HVORDAN REKRUTTERE FLERE UTØVERE?	7
KOMPETANSEHEVING	8
GENERELLE RÅD VED OPPLÆRING AV PERSONER MED PSYKISK UTVIKLINGSHEMMING	9
TIPS TIL TRENER/KROPPSØVNINGSLÆRER	10
EKSEMPLER PÅ ØKTER	28
KLUBBER SOM TILBYR DIAMANTVOLLEYBALL	31
AKTIVITETSKALENDER	32
ØKONOMISKE STØTTEORDNINGER	33
TILDELSE FRA STIFTELSEN DAM	34
ER DIAMANTVOLLEYBALL NOE FOR DIN KLUBB?	35



DIAMANTVOLLEYBALL – HVA ER DET?

INNLEDNING

Norges Volleyballforbunds visjon er «Idretts glede for ALLE! For oss betyr det at alle skal kunne spille volleyball og oppleve mestringsfølelse uavhengig av alder, tro, kjønn, fysisk eller psykisk utvikling, i trygge og tilrettelagte omgivelser.

Diamantvolleyball ble utviklet for å etablere et volleyballtilbud til personer med psykisk utviklingshemning og skape sosial inkludering gjennom aktivitet og konkurranse. Diamantvolleyball er nemlig volleyball sin variant av Unified Sports der personer med og uten utviklingshemning spiller sammen.

For det første ønsker NVBF at flere personer med utviklingshemning skal delta i fysisk aktivitet som fremmer idretts glede, mestringsfølelse, aktivitetsglede og helse.

For det andre mener vi at personer med utviklingshemning trenger flere trygge og tilrettelagte møteplasser innen idretten der de kan stifte bekjenskaper på tvers av bosted, alder, religion og nasjonalitet.

For det tredje mener vi at diamantvolley er en egnet integreringsarena mellom funksjonsfriske og personer med utviklingshemning.

Den fjerde grunnen til å satse på diamantvolley er at NVBF mener at samkvem mellom funksjonsfriske og personer med utviklingshemning gir de funksjonsfriske større forståelse og innsikt i både handicappedes utfordringer, men også muligheter. Dette tror vi vil bidra til å skape et rausere samfunn der flere personer med utviklingshemning blir oppfattet som en ressurs fremfor en byrde. Slik vi ser det trenger personer med utviklingshemning å bli løftet frem som viktige bidragsyttere i det norske samfunnet. Vi tror at starten på et slikt løft er økt synlighet og forståelse mellom

gruppene

HVEM KAN SPILLE DIAMANTVOLLEYBALL?

Utviklingshemming er ikke et hinder for å spille volleyball. Diamantvolleyball er spesielt egnet for utviklingshemmede, men vi ønsker samspill mellom funksjonsfriske og personer med psykisk utviklingshemmede for å legge til rette for integrering. Vi oppfordrer derfor til å ta med venner, søsken, familie eller ledsager på trening. I unified idrett blir lag satt sammen basert på alder og funksjonsnivå for å sikre passende utfordringer og idrettsglede.

Les mer om unified Idrett her: <https://www.specialolympics.org/our-work/sports/unified-sports>

MINILIGA – SPILL TURNERING MED DIAMANTLAGET!

I alle regionene spilles det Miniliga. Det er turneringer der lag fra regionen møtes og spiller minivolleyball mot andre klubber. Her er Diamantlag alltid velkomne til å delta! En turnering varer i ca 2-3 timer, og alle spillere får premie. Ta gjerne kontakt med oss dersom dere har lyst å delta på turnering, så hjelper vi dere!

Konseptet bak diamantvolleyball er enkelt:

«Ved å skape et samspill mellom personer med og uten utviklingshemming legger en til rette for vennskap, sosial interaksjon og mestring!»

Hurtigfakta:

- Diamantvolleyball er spesielt utviklet til personer med psykisk utviklingshemming
- Målet er at utøvere med psykisk utviklingshemming skal få oppleve mestring og aktivitetsglede i samspill med andre
- Man bruker et Longnet og mykere/lettere baller
- Reglene, banestørrelsen og netthøyden tilpasses utøvernes utvikling og ferdighetsnivå.

HVORDAN SPILLER MAN DIAMANTVOLLEYBALL?

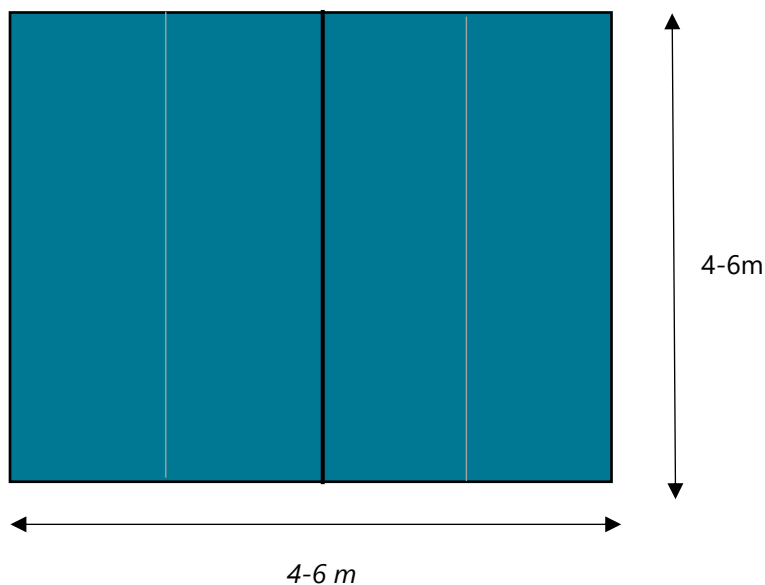
Diamantvolleyball tar utgangspunkt i minivolleyball. Minivolleyball er et konsept som er utviklet som et volleyballtilbud for barn hvor det balanseres mellom ballsidighet og volleyball-/sandvolleyballtekniske bevegelsesoppgaver, både individuelt og sammen med andre.

- Sett opp en bane
- Ønskelig med 2-3 utøvere på hvert lag, men minst to på hvert lag
- Laget kan ha tre ballvekslinger før de må slå ballen over nettet
- En ballveksling begynner ved at en utøver server ballen bak serve-linjen. Hvis laget som servet vinner ballen, server samme utøver en gang til. Maksimalt antall server er 3.
- Utøverne roterer med klokken.

OPPSETT AV BANE

Det er relativt enkelt å sette opp en diamantvolleyball-bane. Man trenger kun et flatt område og en trygg måte å sette opp et nett i ønsket høyde.

- Banen kan justeres i lengde og bredde. Mindre bane fører til mer spill.
- Banen er 4 x 4 meter eller 6 x 6 meter
- For å spille diamantvolleyball trenger man et Longnet, mykere og lettere volleyballer.



Lagene deles inn i nivå, og ikke nødvendigvis alder:

- Nivå 1 tillater tre mottak/kast
- Nivå 2 tillater kast/mottar på slag 1 og 2, mens man må ta et volleyballslog over nett.
- Nivå 3 tillater mottak/kast kun på slag 2 (opplegget).
- Nivå 4 er tilnærma lik vanlig volleyball

HVORDAN ETABLERE DIAMANTVOLLEY I KLUBB?

Norges Volleyballforbund arbeider for at alle skal få muligheten til å oppleve idretts glede og mestringsfølelse i volleyball ut ifra egne forutsetninger. Vi ønsker å hjelpe klubber med å komme i gang med diamantvolleyball

- Opprett dialog med parakonsulenten i Norges Volleyballforbund.
- Kartlegg og hent inspirasjon fra fremgangsmåten til andre klubber som har etablert et paravolleyballtilbud. Er det noen erfaringer din klubb kan lære av ved etablering av tilbud?
- Sørg for at trenere har tilstrekkelig kunnskap med volleyballvarianten og utøvergruppen. Det kan være hensiktsmessig å ha to trenere i oppstarten. Gjennomfør gjerne noen økter innad i klubben slik at trenerne er komfortable og trygge i sin rolle.
- Start opp i det små, og gradvis utvid. Det er helt greit å starte opp med funksjonsfriske utøvere som har utviklingshemming. På denne måten skaper man en fin integreringsarena.
- Tilpass tilbud ut ifra etterspørsel
- Vær tålmodig!

Kartlegging i klubben

Vi anbefaler alle klubber å gjøre en intern kartlegging i klubben slik at en er best mulig forberedt på å kunne gi et godt tilrettelagt tilbud.

- Hva er klubbens verdier, versjoner og mål?
- Hvilken erfaring har klubben med paravolleyball?
- Er det noen i klubben med relevant erfaring og/eller kompetanse på tilrettelegging som ønsker å bidra?
- Har trenerne kompetansen de behøver eller trenger de kurs?
- Er det etterspørsel etter tilbud?
- Finnes det noen klubber man kan lære av?



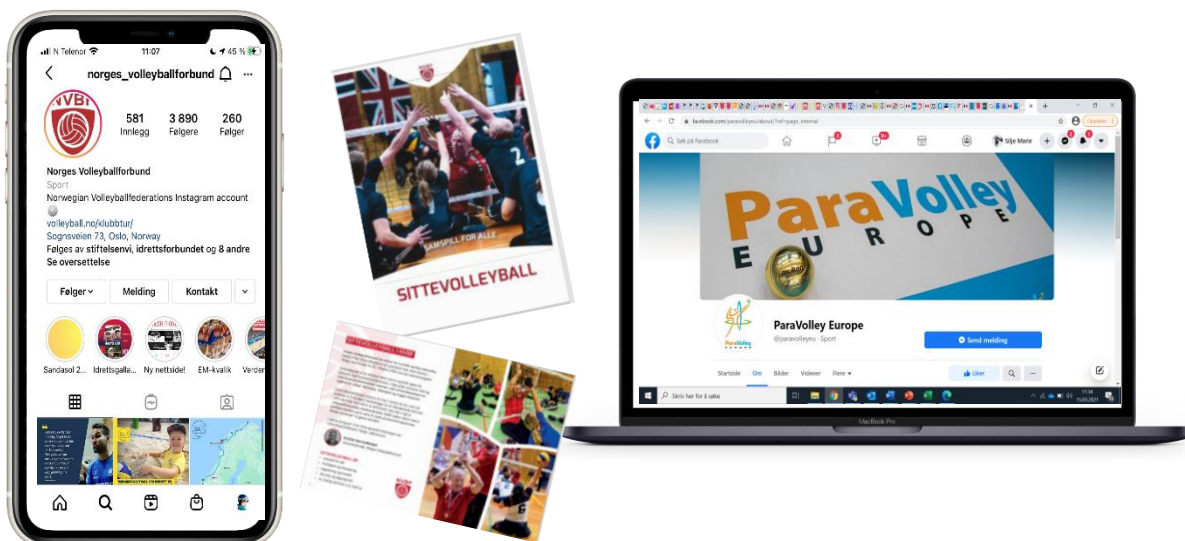
FORANKRING I KLUBBEN

Resultatet av kartleggingen bør ende i en status på hvor klubben står i dag og hva en bør og ønsker å gjøre. Klubbens visjoner, verdier og mål skal inn i klubbens vedtatte planer. Det bør konkretiseres hvordan det skal følges opp, hvem som gjør hva og ressurser som skal brukes. Paratilbudet forankres i klubben gjennom styrevedtak eller vedtak på årsmøtet

HVORDAN REKRUTTERE FLERE UTØVERE?

Det er mange måter å gå frem for å rekruttere utøvere

- Vær synlig på sosiale medier! Ha informasjon om paratilbudet lett tilgjengelig på hjemmeside. Bruk andre sosiale plattformer til å spre budskap.
- Opprett et samarbeid med regional fagkonsulent for paraidrett i idrettskretsen. <https://www.paraidrett.no/om-idrett/kontakt-oss/kontaktpersoner/>
- Ta kontakt og informer kommunale helsetjenester om tilbudet.
- Arranger en åpen dag/åpen trening der utøvere kan komme og diamantvolleyball
- Hvis mulig, ha treningene i en hall der det er annen aktivitet. På denne måten vil flere få øynene opp for paravolleyball og aktiviteten spres raskere.
- Inviter med bedriftslag, aldersbestemtelag og styret med på treningskamper.
- Se verdien av konkurranse. Utøvere i eksisterende lag rapporterer at konkurranse er en stor motivasjon til å bli i idretten. Vinne og tape sammen gjør samarbeid og sosial inkludering enda sterkere.



Promoter måten sittevolleyball skiller seg ut fra andre idretter.

Synliggjør idretten – Jo flere mennesker som vet om og snakker om idretten, desto større er sannsynligheten for å rekruttere flere utøvere med bevegelseshemming inn i idretten.

Geografisk plassering – Jo flere klubber som tilbyr idretten, desto flere utøvere får mulighet til å spille volleyball

KOMPETANSEHEVING

Til tross for at mange oppfatter det som «skummelt og vanskelig» å komme i gang med et nytt klubbkonsept, så er det egentlig ikke så mye som skal til. Klubbens ledere og trenere må ikke være eksperter på tilrettelegging og ulike funksjonsnedsettelse. Det er nemlig ikke slik at alle parautøvere har behov for hjelp eller tilrettelegging. Det eneste som kreves er at alle som er involvert i paravolleyball ha en viss forståelse og kunnskap om hva god tilrettelegging er. Det aller viktigste er å være løsningsorientert dersom det dukker opp noen spørsmål eller utfordringer. Jobben som trener blir mer spennende og interessant dersom man har kompetanse. Derfor bør klubben legge til rette for at trenerne får kurs.

NVBFS kompetansetiltak

Vi anbefaler at alle klubber sørger for at trenere har tilstrekkelig kunnskap med volleyballvarianten og utøvergruppen. Det kan være hensiktsmessig å ha to trenere i oppstarten. Gjennomfør gjerne noen økter innad i klubben slik at trenerne er komfortable og trygge i sin rolle.

- [Trenerløypa](#) inneholder flere moduler om paraidrett/sittevolleyball
- Erfaringer fra interesseorganisasjoner
- Paraidrettkurs:
- Opprette dialog med andre [klubber](#) som har erfaring (Artikkel)
- E-læring om de mest vanlige diagnosene



GENERELLE RÅD VED OPPLÆRING AV PERSONER MED PSYKISK UTVIKLINGSHEMMING

Alle utøvere skal få muligheten til å oppleve idrettsglede, aktivitetsglede og mestringsfølelse ut ifra egne forutsetninger. En trener må derfor kjenne sin utøver og huske på at det kan ta tid å bli godt kjent. Gjensidig tillit og respekt er viktige stikkord. God kommunikasjon mellom trener og utøver/foresatt er avgjørende for å kunne lykkes.



BLI KJENT MED UTØVERENE!

- Hvilke erfaringer har utøveren med volleyball?
- Har utøver erfaring fra andre idretter?
- Er det spesielle hensyn som må tas?
- Har utøveren noen mål?
- Prøv å gjøre treningsøkten så lik som andres med nødvendige tilpasninger.

GOD KOMMUNIKASJON ER ET SUKSESSKRITERIE

God kommunikasjon med foresatte/ledsagere og klubben gir et godt grunnlag for å lykkes med diamantvolleyball for utøvere med utviklingshemming. Trenerne må ta kjennskap til eventuelle hensyn som må tas. Kommunikasjon er også viktig for at alle skal føle seg velkommen på trening. Det kan lønne seg å ha et «oppstartsmøte» med foresatte i klubben for å bli kjent med idretten, hallen og trenerne. På dette møtet kan man bli kjent med utøverne og hvilke hensyn som må tas. Da kan man også avklare om det er noe av medisinsk karakter som dere må vite om. Det er hensiktsmessig å ha jevnlig dialog med foresatte underveis i den grad det er behov for det.

TIPS TIL TRENER/KROPPSØVNINGSLÆRER

Ved oppstart av diamantvolleyball kan det være lurt å invitere utøver og ledsager på omvisning slik at de blir kjent med treningsfasiliteter og trenere. Det kan være hensiktsmessig å ha to trenere i oppstarten. Bruk gjerne samme trener hver gang slik at utøverne blir godt kjent og kan følge opp deres utvikling.

Som trener er det viktig å inkludere og holde alle utøvere aktive ut ifra individuelle ferdighetsnivåer. Instruksjonene bør være korte, konsise og enkle å forstå. Instruksjon bør kombineres med illustrasjon. Det er viktig å gi positive tilbakemeldinger og ros gode prestasjoner til utøverne. Øvelsene bør være varierte og ha en viss progresjon for å vedlikeholde motivasjon.



Kommunikasjon

- Bruk enkelt språk, og kontroller at utøverne forstår hva som blir sagt
- Forklar en ting av gangen
- Repeter oppgaver og øvelser flere ganger
- Oppgaven eller øvelsen kan gjerne deles opp
- Bruk gjerne kroppsspråk, bilder, illustrasjon og forklare øvelser. Det kan være god hjelp at andre utøvere til å vise.
- Progresjon er viktig
- Tilpass omgivelsene og øvelsene til hvert enkelt individ
- Vær flink med å rose og gi oppmuntring både til utøvere og foresatte,
- Bruk fornavn på utøverne
- Sørg for minst mulig støy der det er trening

MÅLSETNING MED ØKT

Realistiske, men også noen utfordrende målsetninger er avgjørende for å motivere utøvere for trening og konkurranse. Målsettingene skal være spesifikke, ambisiøse, realistiske, tidsbestemt og målbare. Disse målene legger grunnlaget for planlegging av gode treningsøkter. Når et mål er nådd bør man lage nye mål for å alltid ha noe å strekke seg etter.

Eksempler på Diamantvolleyball mål:

- Lær å serve over nett (kaste, underarm, overarm). Måles ved å klare 8/10 server over nett.



Spesifikke
Målbare
Ambisiøse
Realistiske
Tidsbestemte

TIPS TIL SUKSESSFULLE TRENINGSØKTER:

- 1) Definer trenerens rolle og ansvar i samsvar med treningsplanen
- 2) Tilpass treningen etter utøvernes behov og forutsetninger
- 3) Hvis mulig, ha utsyr og nettoppsettet klart til utøverne kommer på trening
- 4) Organiser utøverne i små grupper og arranger ulike aktiviteter over nett
- 5) Hold øvelser og aktiviteter korte og «lek-basert» slik at utøverne ikke kjeder seg
- 6) Dersom en aktivitet får god respons, er det smart å avslutte aktiviteten når interessen fremdeles er høy.
- 7) Siste del av treningen bør være en morsom gruppeaktivitet som gir utøverne motivasjon til å komme på neste trening.
- 8) Oppsummer tilslutt treningsøkten og fortell hva som skal fokuseres på neste økt



FORVENTNINGER TIL TRENER

- Vær et godt forbilde
- I kamp vil det være et vinnende og et tapende lag. Instruer utøverne i riktig sportsånd
- Gi positive tilbakemeldinger for god innsats
- Respekter dommerens avgjørelser

Forslag til **individuelle** øvelser:

- Kast ballen opp i lufta og fang den når den kommer ned igjen
- Klarer utøveren å klappe før ballen kommer ned igjen? Kva med å klappe bak ryggen? Mange ganger?
- Klarer utøveren å føre ballen rundt kroppen uten å miste ballen?
- Kast ballen mot en vegg og fang den igjen
- Introduser hovedteknikkene fingerslag og baggerslag. Kast ballen opp, ta imot med et slag og fang.

Forslag til **samarbeidsøvelser** To utøvere står mot hverandre og:

- Triller en ball mellom seg
- Kaster ballen til hverandre
- Kaster ballen til hverandre med en sprett
- Kan den ene kaste og den andre utføre et fingerslag tilbake til den som kastet?
- Klarer begge to å utføre fingerslag uten at en mister kontrollen på ballen?
- Det samme prinsippet kan en bruke for å introdusere baggerslag og smash.

NB! Disse øvelsene kan man utføre med eller uten nett.

Samarbeidsøvelser med to baller: (hver utøver har hver sin ball)

- En person kaster ballen oppe til den andre, den andre kaster med en sprett tilbake
- En ball blir kastet med en sprett, den andre ballen blir kastet oppe i lufta

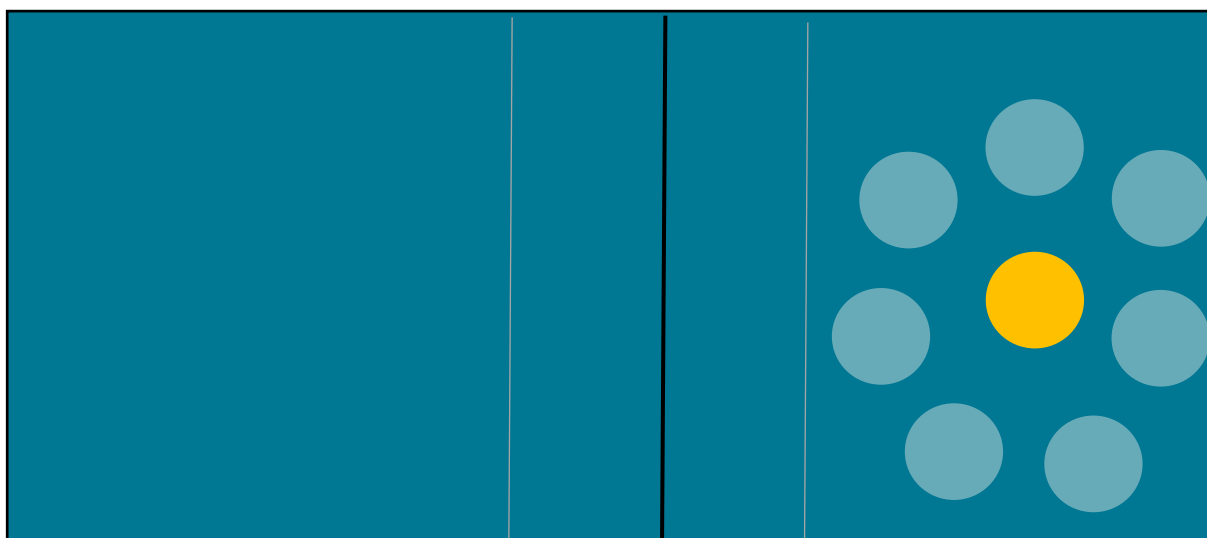
Samarbeidsøvelser lag: 3 og 3 på lag

- Kaste ball og prøve å treffe matten. Hente ballen, løp tilbake og gi ballen til lagkamerat.

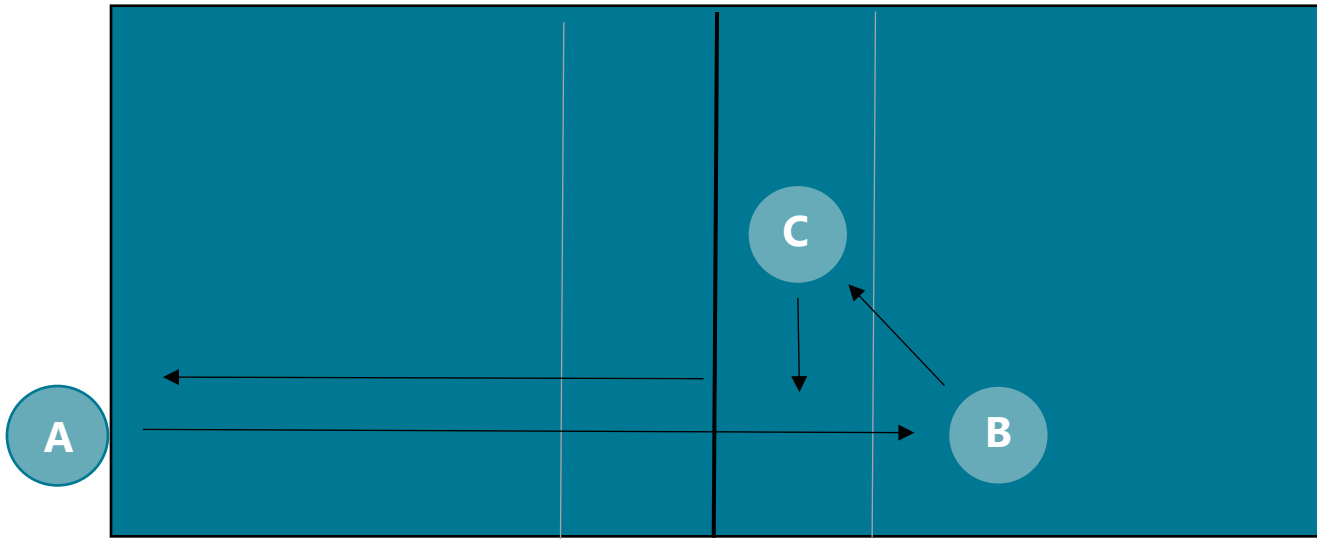


Volleyballspesifikke øvelser

- Alle utøvere får utdelt en volleyball der formålet er å bli kjent med ballen. Her er det bare å være kreativ, men eksempel på øvelser kan være å kaste den høyt og fange den igjen, kaste/spille den mot en vegg, osv.
- Utøverne blir satt i par og skal da kaste/spille ballen til hverandre. Eksempel på øvelser:
 - Utøver 1 holder ballen i fingerslagposisjon og kaster ballen slik at den lander i pannehøyde til utøver 2. Utøver 2 fanger ballen i fingerslagposisjon.
 - Utøver 1 kaster ballen høyt og utøver to fager/slår baggerslag tilbake.
- Utøverne blir delt inn i to eller flere lag. Utøverne på samme lag forsøker å kaste ballen til hverandre så mange ganger som mulig uten at motstanderne klarer å stjele/slå vekk ballen
- Utøverne (blå) står i sirkel på en side av nettet. Treneren (gul) står i midten av sirkelen og kaster ballen til en av utøverne som kaster/spiller ballen tilbake til treneren. Illustrasjon av siste øvelse nedenfor:



- Tre utøvere vil være stasjonert på posisjon A, B og C. Resten av utøverne står i kø bak utøver A.
 1. Ballen kastes/spilles fra utøver A til utøver B.
 2. Utøver B kaster/spiller ballen til utøver C, og løper mot nettet.
 3. Utøver C legger opp ballen til utøver B. Utøver B tar imot ballen og ruller den til den neste som står i kø bak utøver A
 4. Deretter ruller alle utøverne posisjon på denne måten: A → B, B → C, C → Bakerst i køen og en ny utøver i posisjon A



Øvelsen kan modifieres ved at utøverne varierer ulike kast/slag, distanse, om de spiller ballen direkte til hverandre eller litt unna som gjør at spillerne må flytte seg under ballen.

Tilpasninger under spill

- Ved å ha færre utøvere på banen blir det mer spill
- I volleyball kan det ikke være mer enn tre berøringer per lag. Istedenfor å bruke slag som fingerslag, baggerslag og smash kan en starte med å kaste og ta imot ballen. Ved en slik tilpasning mister en ikke kontrollen over ballen og barna kan oppleve en større grad av mestring.
- En kan avtale ut fra ferdighet/handicap at noen kan holde/fange ballen, mens andre må bare bruke volleyballsag.
- En person står og kaster inn ballen, og vi spiller til et av lagene har fått 5 poeng. Så roterer vi til ny posisjon. Da unngår vi serve, det blir mer spill, flere ballberøringer på kortere tid. En kan variere på vanskegraden som en kaster inn ballen med, slik at alle får en passende utfordring.

UNDERARMSERVE

- Plasser foten bak serverlinjen
- Ballen holdes foran kroppen i en hånd
- Kast ballen rett opp i luften
- Når ballen kommer ned svinges den dominante armen langs kroppen med en knyttet neve mot ballen og over nettet.



Serve

Å lære utøverne en stødig og repeterbar rutine for serving er viktig for en suksessfull serve. Det kan være hensiktsmessig å øve med en fløyte slik at utøverne øver i samme forhold som de vil oppleve under kamp.

FEIL

Utøveren har vanskeligheter med kastet

Utøveren kaster et godt kast, men bommer på ballen

Utøveren server for kort

Utøveren server hardt i nettet

Utøveren server til siden

Utøveren server for langt

KORREKSJON

Bruk dominant arm til å kaste ballen.
Eventuelt. bruk begge hender

Utøveren kan øve på å treffe ballen uten å kaste opp. Når utøveren mestrer svingbevegelsen, kan utøver øve på kastet.

Vis hvordan man treffer ballen med strak arm og ved bruk av kraften fra overkroppen

Utøveren har nok kraft, men han/hun må treffe under ballen for å få den over nettet

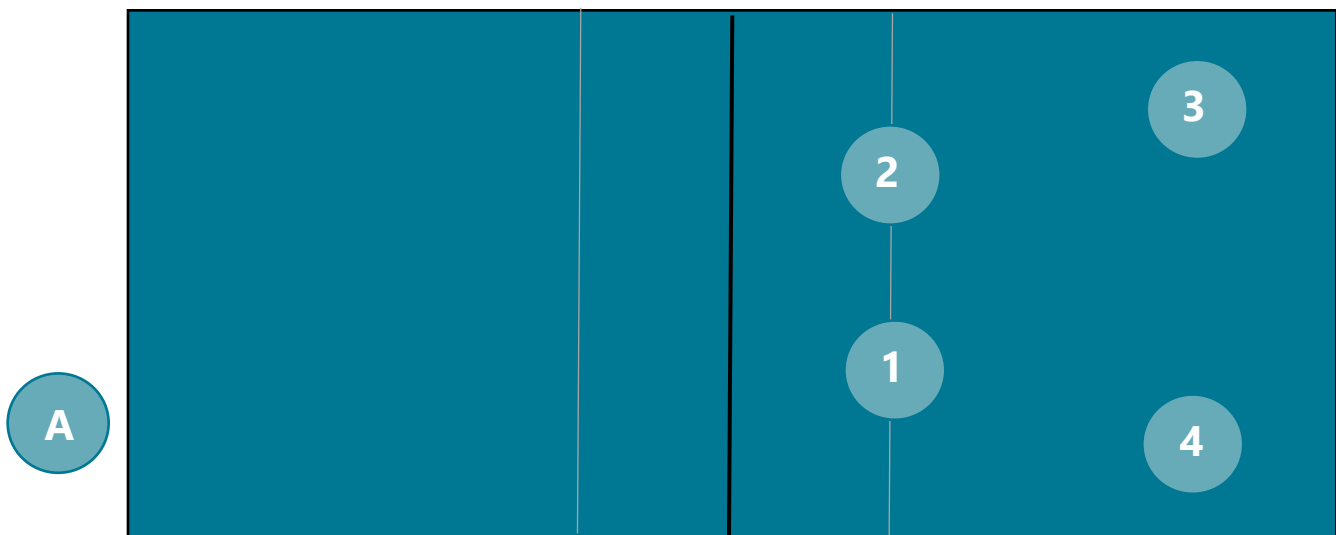
Utøveren kan stå lengre bak serve-linjen.

Det kan være nyttig å lage et ferdighetsskjema. På denne måten har en nøyaktig kontroll på hvilke ferdigheter utøverne besitter, og hva de må øve mer på. Da kan en enkelt dele opp øvelsen og øve på det utøveren strever med.

FERDIGHET	ALDRI	OFTE	ALLTID
Kaster ballen nøyaktig			
Treffer ballen			
God utførelse på slaget			
God serve over nett			
Nøyaktig plassering av serve			

Øve på serve:

- Utøver A står i serverposisjon.
- Treneren står ved siden av banen og gir beskjed om hvor utøveren skal serve (1, 2, 3, 4).
- Utøveren løper ut på banen i mottak-posisjon og er klar for å få ballen tilbake av motspillerne.



Øvelsen kan modifiseres ved at en flytter treffpunktene (1, 2, 3 og 4).



BAGGERSLAG

- Stå i retning dit ballen skal
- Bøy i knær
- Strake armer
- Knyttet never

Baggerslag

At utøverne lærer seg gode rutiner for baggerslag er hensiktsmessig når de ta imot en serve og sende den videre til sine lagkamerater. Volleyball krever dybdeoppfattelse og øye-hånd-koordinasjon.

En vanlig årsak til et mislykket baggerslag er at utøveren ikke kommer ordentlig under ballen og slår ballen i bevegelse. Andre utøvere kan være redd for å bli truffet og skadet. Derfor er det viktig som trener å være tålmodig i gjennomføringen av øvelser. Øvelsene bør ha modifiseres til utøvernes nivå og ha rolig progresjon. Et eksempel kan være at en i flere uker øver på å ta mottak på en ball som kastes 1 meter fra utøveren. Når utøveren mestrer øvelsen kan ballen kastes 2 meter fra utøveren, øke høyde, kaste ballen til siden slik at utøveren må bevege seg under ballen og til slutt øve på å ta imot en serve med baggerslag. Et annet vanlig problem er at utøveren slår ballen direkte over nettet når han/hun mottar en serve fremfor å slå den til en av sine lagkamerater. Dette eliminerer elementet i lagspill som er så viktig for den ekte gleden av sporten. Tre-treff-øvelser kan løse dette problemer. Utøvere klager i noen tilfeller på blåmerker og smerte. Dette problemet kan unngås ved å lære utøverne en kombinasjon av riktig teknikk og bruk av mykere volleyballer og lange ermer.

FEIL

Utøveren beveger seg ikke under ballen

Sender ballen direkte over nettet

Bruker bare en arm

Slår ballen fra albue/biceps

KORREKSJON

Øv på å bevege bena.

Instruer øvelser der utøver må sende ballen til lagkamerater. Gi ros for lagspill

Øv på å motta ballen ved å fange den mellom underarm og overarm

Øv på å slå ballen i riktig vinkel på kort distanse.
Øv på å motta ballen ved å fange den mellom underarm og overarm



FAIRPLAY

- Følg regler
- Hver sportslig
- Respekter avgjørelser

Det kan være nyttig å lage et ferdighetsskjema. På denne måten har en nøyaktig kontroll på hvilke ferdigheter utøverne besitter, og hva de må øve mer på. Da kan en enkelt dele opp øvelsen og øve på det utøveren strever med.

FERDIGHET	ALDRI	OFTE	ALLTID
Stå i riktig posisjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slå ballen til opplegger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mottak fra serve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slå ballen rett opp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppnår en fin høyde på ballen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



FINGERSLAG

- Stå i retning dit ballen skal
- Bøy i knær
- Armer holdes foran kroppen

Fingerslag

At utøverne lærer seg gode rutiner for fingerslag er hensiktsmessig når de ta imot en serve eller legge opp til sine lagkamerater. Volleyball krever dybdeoppfattelse og øye-hånd-koordinasjon.

Tilsvarende som ved baggerslag, så er et vanlig problem at utøverne slår ballen direkte over nettet med fingerlag når de mottar en serve. Dette kan unngås ved å øve på å sende den til lagkamerater på trening. En kan motivere utøverne ved at man gir de poeng for samspill med lagkamerater.

Noen utøvere har ikke tilstrekkelig håndleddstyrke til å utføre et fingerslag. Alternativ for de er å låse håndleddene sammen over hodet og sende ballen til en lagkamerat ved hjelp av knyttneve/underarm (Tomahawk). Det er vanskeligere å plassere ballen nøyaktig der en ønsker med denne modifiseringen, og skal derfor kun læres bort til utøvere som ikke kan bruke riktig teknikk.

FEIL

Utøveren er usikker på når fingerslag skal brukes

Sender ballen direkte over nettet

Ballen går igjennom/forbi

Dobbel touch

KORREKSJON

Verbalt instruer utøveren i hvilket slag som bør benyttes i ulike situasjoner.

Instruer øvelser der utøver må sende ballen til lagkamerater. Gi ros for lagspill

Øv på å motta ballen over hodet ved å forme hendene i en trekant

Øv på å ta imot og slipp ballen for å utvikle god timing

Det kan være nyttig å lage et ferdighetsskjema. På denne måten har en nøyaktig kontroll på hvilke ferdigheter utøverne besitter, og hva de må øve mer på. Da kan en enkelt dele opp øvelsen og øve på det utøveren strever med.

FERDIGHET

Stå i riktig posisjon

Slå ballen til lagkamerat

Ta imot og legge opp

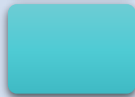
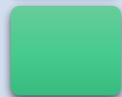
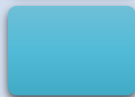
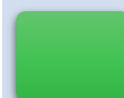
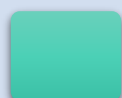
Slå ballen rett opp

Oppnår en fin høyde på ballen

ALDRI

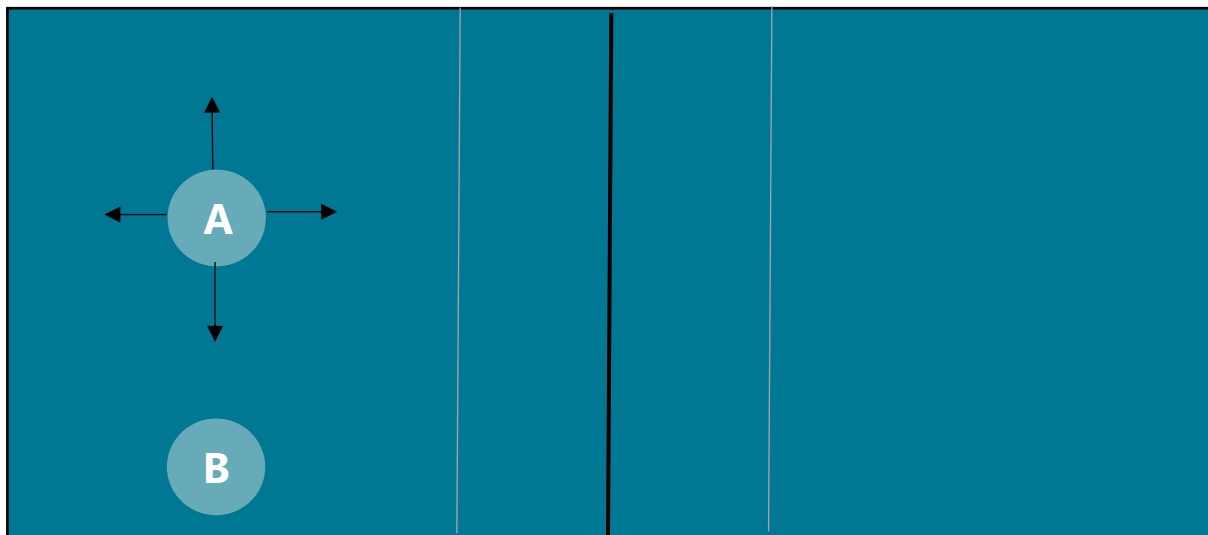
OFTE

ALLTID



Øvelse:

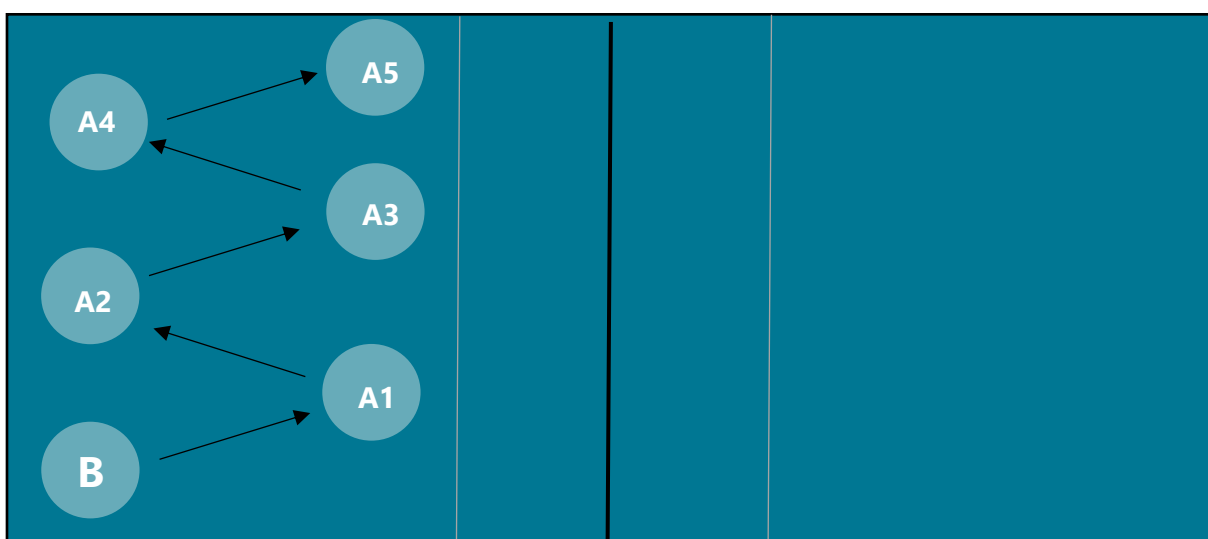
- Utøver A står i riktig posisjon mot trener, som står omtrent 3 meter unna.
- Treneren kaster ballen direkte foran, bak, til høyre og til venstre for utøveren
- Utøveren oppfatter hvor ballen blir kastet og må bevege seg under ballen for å oppnå et godt fingerslag tilbake til treneren.
- Hver gang utøveren har slått ballen tilbake til treneren, må han/hun bevege seg tilbake til senter.



Øvelse:

Hensikten med denne øvelsen er å lære utøverne å endre retning på ballen og oppfordre til tre-treff.

- Utøverne A blir delt i to rekker og står me domtrent 3-4 meter avstand.
- Øvelsen begynner ved at treneren B kaster ballen til utøver A1, som kaster ballen videre til utøver A2, som kaster ballen videre til A3, osv.
- Øvelsen fortsetter helt til alle utøverne forstår hvordan man bruker riktig teknikk.



Øvelsen kan varieres ved å kaste over hodet, bruke fingerslag, baggerslag.



SMASH

- Stå i retning dit ballen skal
- Motsatt fot av den dominante hånden skal plasseres litt foran den andre (venstre fot foran dersom utøveren er høyrehendt)
- Kroppsvekten skal primært ligge på bakfoten
- Utøverens dominante arm skal holdes over hodet og albuen skal peke bakover i ørehøyde
- Den andre armen brukes som siktearm

Smash

Som nybegynner har utøverne ofte ikke armstyrke eller god nok koordinasjon til å angripe ballen i et hopp med en arm. Smashen kan da justeres til at utøverne slår med to armer låst over hodet mens de står på bakken. Mange utøvere med psykisk utviklingshemming kan ikke hoppe høyt nok for å nå over nettets høyde. Som trener bør man derfor heller fokusere på å slå ballen oppover i stedet for nedover.

FEIL

Utøveren har dårlig timing på innløpet mot ballen

Utøveren smasher ballen i nettet

Ballen smashes utenfor banen

Utøveren hånledd er svakt, og utøveren klarer ikke å smashe ballen over nettet

KORREKSJON

Øv på å vente til treneren gir verbal tilbakemelding på å begynne tilløpet. Juster distansen utøver står fra nettet

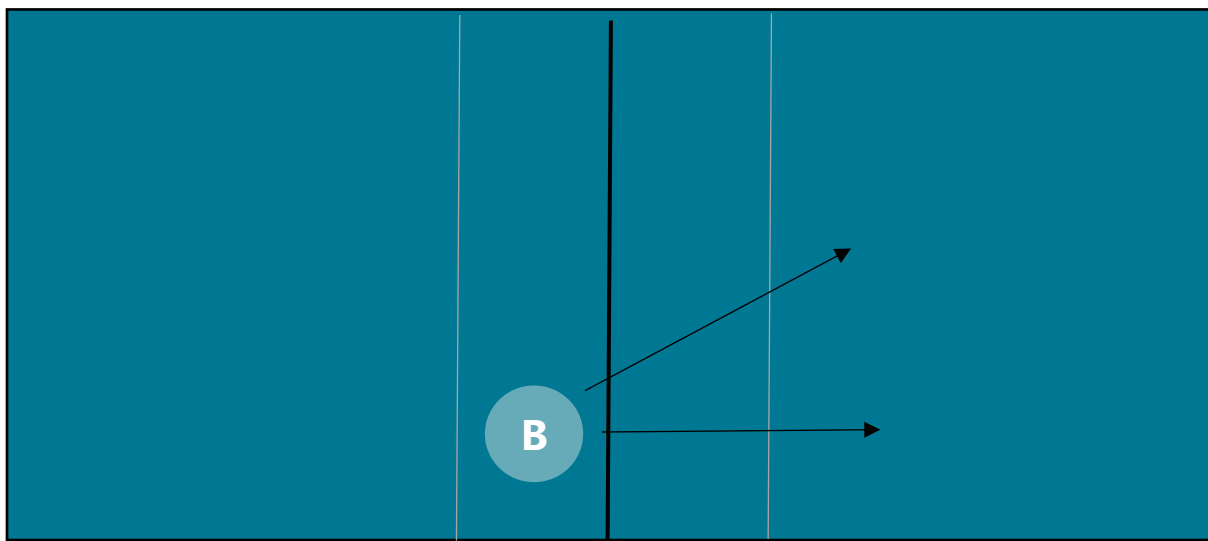
Trolig slår utøver ballen hardere enn nivået utøver kan smashe kontrollert på. Instruer i riktig teknikk fremfor kraft.

Utøveren må instrueres i å smashe med mindre kraft og vinkle hånleddet slik at ballen går over nettet

Utøveren kan instrueres til å bruke to hender (Tomahawk)

Øvelse:

- Utøver B kaster opp ballen og forsøker å smashe ballen over nettet i en strak linje eller skrått inn mot midten



Øvelsen kan modifiseres ved at man setter inn en opplegger som legger opp til smash.

Det kan være nyttig å lage et ferdighetsskjema. På denne måten har en nøyaktig kontroll på hvilke ferdigheter utøverne besitter, og hva de må øve mer på. Da kan en enkelt dele opp øvelsen og øve på det utøveren strever med.

FERDIGHET	ALDRI	OFTE	ALLTID
Stå i riktig posisjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smashe ballen kontrollert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smashe ballen over nett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God timing på innløp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God timing på hopp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



BLOKK

- Utøveren står ca. 15-20 cm fra nettet
- Hendene skal plasseres tett inntil kroppen med håndflaten mot nettet
- Utøveren bøyer knærne dypt og hopper i en rett linje oppover med hendene så høyt som mulig
- Utøveren skal forsøke å nå over nettet uten å komme nær nettet

Blokk

Blokk er en avansert ferdighet som stiller krav til fysisk høyde, spenst og timing. Hensikten er å tvinge motstanderen til å smashe på ønsket område på banen eller eventuelt i blokken for å forsvare sin banehalvdel.

Et vanlig problem er at utøverne hopper for nærmere og inn i nettet. Det er viktig at utøveren hopper i en rett linje og lander med begge føtter for å unngå skader. Utøvere med psykisk utviklingshemming er i noen tilfeller ikke i stand til å blokke.

FEIL

Utøveren har dårlig timing på hoppet

Hopper sidelengs i stedet for rett opp

3) Utøveren letter så vidt fra bakken

Utøveren berører nettet hver gang han/hun lander

KORREKSJON

Øv på å vente til motstanderen har hoppet

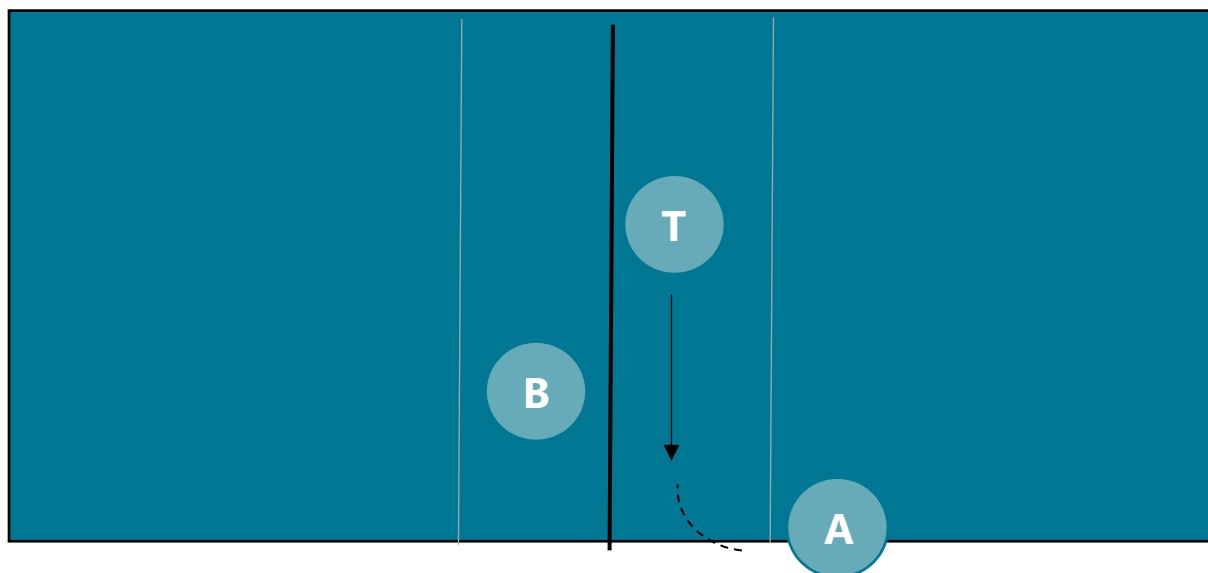
Øv på å bevegelsen før hoppet
Øv på å lande der en hoppet

Sjekk om utøveren bøyer i hoftelrådet fremfor knærne

Fokuser på å strekke armene over nettet og trekk de raskt tilbake. Utøveren bør lande med hendene over hodet

Øvelse:

- Treneren (S) står i opplegg-posisjon på motsatt side av utøveren som skal blokke (B).
- Treneren (S) kaster ballen opp til utøver A som angriper ballen og smasher over nett
- Utøver B timer en blokk i samsvar med utøver A sin smash



Det kan være nyttig å lage et ferdighetsskjema. På denne måten har en nøyaktig kontroll på hvilke ferdigheter utøverne besitter, og hva de må øve mer på. Da kan en enkelt dele opp øvelsen og øve på det utøveren strever med.

FERDIGHET	ALDRI	OFTE	ALLTID
Stå i riktig posisjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God teknikk på hoppet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God plassering i forhold til motspiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God timing på blokk i forhold til angriperens smash	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God teknikk på landingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



EKSEMPEL PÅ TRENINGSØKT 60-90 MINUTTER

Oppvarming

Oppvarming er viktig for å forberede kroppen på en treningsøkt og for å forebygge skader. Oppvarming er den først delen av hver treningsøkt eller forberedelse til konkurranse. Oppvarming starter med lav intensitet og gradvis involvere alle muskler og kroppsdelene. Oppvarmingen øker kroppstemperaturen og forbereder alle muskler og nervesystemet til treningsøkten.

Rolig aerob og rask gange

- Utøverne starter oppvarmingen ved å gå rolig sammen i ring der de gjør ulike oppvarmingsøvelser i 2-5 minutter før de gradvis øker hastigheten.
- Utøverne får utdelt en ball som de skal sprette i gulvet og kaste opp i luften for å få ballfølelse.
- Utøverne står i ring og kaster/spiller ballen til hverandre med volleyballslag
- Utøverne beveger seg rundt på banen og kaster/spiller ballen til hverandre med volleyballslag'

Uttøying

- Uttøying er en viktig del av oppvarmingen for å forbygge skade og øke bevegelsesutslaget til utøverne. Uttøyingen kan foregå i en sirkel der utøverne kan illustrere en uttøyningsøvelse hver.
- NB! Mennesker med Downs Syndrom kan ha lavere muskel tonus enn normal befolkning. Det kan derfor oppfattes mer fleksibel enn de egentlig. Der er derfor viktig å være bevist på dette og utføre uttøyingen i et trygt og normalt bevegelsesområde.

Eksempler på uttøying

- Tøy muskelen til man kjenner et strekk/spenning i muskelen og hold denne posisjonen i 15-30 sekunder til spenningen avtar.
- Når spenningen avtar, kan en rolig strekke ytterligere slik at en kjenner en spenning i muskelen igjen. Hold den nye posisjonen i ytterligere 15 sekunder.
- Gjenta det 2-4 ganger på hver side av kroppen.

OVERKROPP

Triceps

Mål: Denne uttøyingen retter seg mot muskelen på baksiden av overarmen, triceps. Den strekker også på ligamentene og senene som omgir albuen. Viktig for utøvere som utøver kaste-sport.

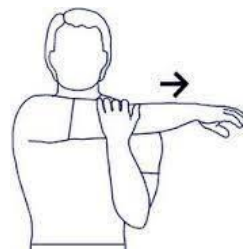
Utførelse: Sitt eller stå oppreist. Løft begge armer over hodet. Bøy albuen og strekk den ene armen tilbake mot skulderbladet. Bruk den andre hånden til å presse albuen til du kjenner at det strekker på baksiden av overarmen din (triceps). Hold i 30-40 sekunder.



Skulder triceps

Mål: Denne øvelsen retter seg mot midtre og posterior deltamuskel på skulder, rotatormansjetten og noen muskler på øvre del av ryggen.

Utførelse: Løft en arm foran kroppen. Motsatt arm tar tak i albuen og drar den mot brystet. Armen skal være så rett som mulig.



KORSRYGG OG RUMPE

Butterfly stretch

Mål: Denne øvelsen retter seg mot musklene i lysken og hoftébøyene.

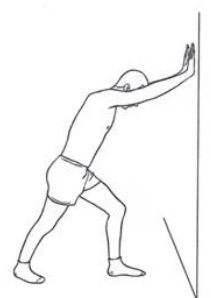
Utførelse: For å utføre denne øvelsen må en sitte på rumpen med føttene mot hverandre. Trekk føttene så nært som mulig. Ved å lene seg frem og skyve bena mot bakken får man en spenning i lysken. Hold posisjonen i 15 sekunder og gjenta tre ganger.



Stående legg strekk

Mål: Denne øvelsen retter seg mot leggmusklene og er også god for mennesker som opplever en stram achilles sene.

Utførelse: For å utføre øvelsen plasserer man begge hendene på en vegg og har en fot rett bakover mens den andre er rettet frem over med bøy i kneet. Begge hæler skal ha kontakt med underlaget gjennom hele øvelsen. Hold øvelsen i 15 sekunder før du repeterer øvelsene med motsatt fot. Øvelsen kan også utføres ved at utøverne står mot hverandre med en volleyball imellom.



Seated stradle stretch

Utførelse: To utøvere sitter med bøy i hoften mot hverandre med bena ut til siden og mot hverandre. Armene er utstrakt foran kroppen med en volleyball imellom utøverne. Viktig at ryggen er rett gjennom hele øvelsen.



Det er viktig at man sikrer progresjon i treningsøktene. Det kan gjøres ved å for eksempel gå fra lett til vanskelig, trege til raske bevegelser, kjente til nye øvelser, generelle til spesifikke, osv. I planleggingen av en økt er det lurt til å få til så mye samspill på banen som mulig.

EKSEMPLER PÅ ØKTER

Nybegynner

OPPVARMING (10-15 MINUTTER)

- Rask aerob gange/jogge: 3 minutter rundt banen
- Utøving/bevegelighet: Bryst, skuldre, armer, hamstring, lår, lysk og legg
- Lag-oppvarming: Mottak, opplegg og smash, sentre og serve for å varme opp kroppen

FERDIGHETSTRENING (45 MINUTTER)

Introduksjon i å slå ballen til en lagkamerat

- Trener demonstrer riktig posisjon uten ball og utøverne forsøker å kopiere bevegelsen
- Utøverne øver på å kaste/slå ballen til hverandre i ulike retninger

Introduksjon i serve

- Trener demonstrer en underarmserve
- Utøverne deles opp i to køer på samme side av netter med omtrent 2 meters avstand. Utøverne forsøker å serve ballen til hverandre. De skal fokusere på korrekt teknikk fremfor lengde og høyde.

Introduksjon i Smash

- Trener demonstrerer en smash
- Utøverne står i kår omtrent 2 meter fra nettet. Treneren står ved nettet og kaster ballen høyt og utøveren forsøker å slå ballen over nettet.

TRENINGSKAMP (15 MINUTTER)

- Øv på oppstilling
- Forklar standard rotasjon (med klokken) og hvordan en bytter ut spillere
- Diskuter hva som er ansvaret til utøveren som står i bestemt posisjon (mottak, opplegg, angrep, blokk)

NEDTRAPPING (10 MINUTTER)

- Treneren samler alle utøverne i en ring til felles nedtrapping
- Treneren instruerer i ulike uttøyingsovelser mens han gir positive tilbakemeldinger og motiverer til neste økt.

EKSEMPLER PÅ ØKTER

Litt erfarne utøvere

OPPVARMING (10-15 MINUTTER)

- Rask aerob gange/jogge: 3 minutter rundt banen
- Utøving/bevegelighet: Bryst, skuldre, armer, hamstring, lår, lysk og legg
- Lag-oppvarming: Mottak, opplegg og smash, sentre og serve for å varme opp kroppen

FERDIGHETSTRENING (30 MINUTTER)

Basis øvelser (15 minutter)

- Fokuser på et nøyaktig mottak til opplegger

Mottak fra serve (15 minutter)

- Utøverne stiller opp slik de står i kamp. En utøver server over nettet og laget forsøker å ta et godt mottak frem til opplegger.
- Treneren server på forskjellige steder på banen slik at utøverne må bevege seg under ballen og kommunisere om hvem som tar ansvar for mottaket.

TRENINGSKAMP (15 MINUTTER)

- Still opp til kamp
- Bruk fløyte og dommer hvis mulig slik at utøverne blir vandt med omgivelsene i en kampsituasjon

NEDTRAPPING (10 MINUTTER)

- Treneren samler alle utøverne i en ring til felles nedtrapping
- Treneren instruerer i ulike uttøyningsøvelser mens han gir positive tilbakemeldinger og motiverer til neste økt.

EKSEMPLER PÅ ØKTER

Erfarne utøvere

OPPVARMING (10-15 MINUTTER)

- Rask aerob gange/jogge: 3 minutter rundt banen
- Utøving/bevegelighet: Bryst, skuldre, armer, hamstring, lår, lysk og legg
- Lag-oppvarming: Mottak, opplegg og smash, sentre og serve for å varme opp kroppen

FERDIGHETSTRENING (15 MINUTTER)

Basis øvelser (15 minutter)

- Fokuser på et nøyaktig mottak til opplegger

SAMSPILL (15 MINUTTER)

- Laget stiller opp til å motta en serve
- Treneren server over nettet. Laget må ta mottak, legge opp og utføre en smash over nettet.
- Med en gang ballen går over nettet, server treneren en ny ball så tvinger utøverne raskt tilbake i mottak-posisjon.

TRENINGSKAMP (30 MINUTTER)

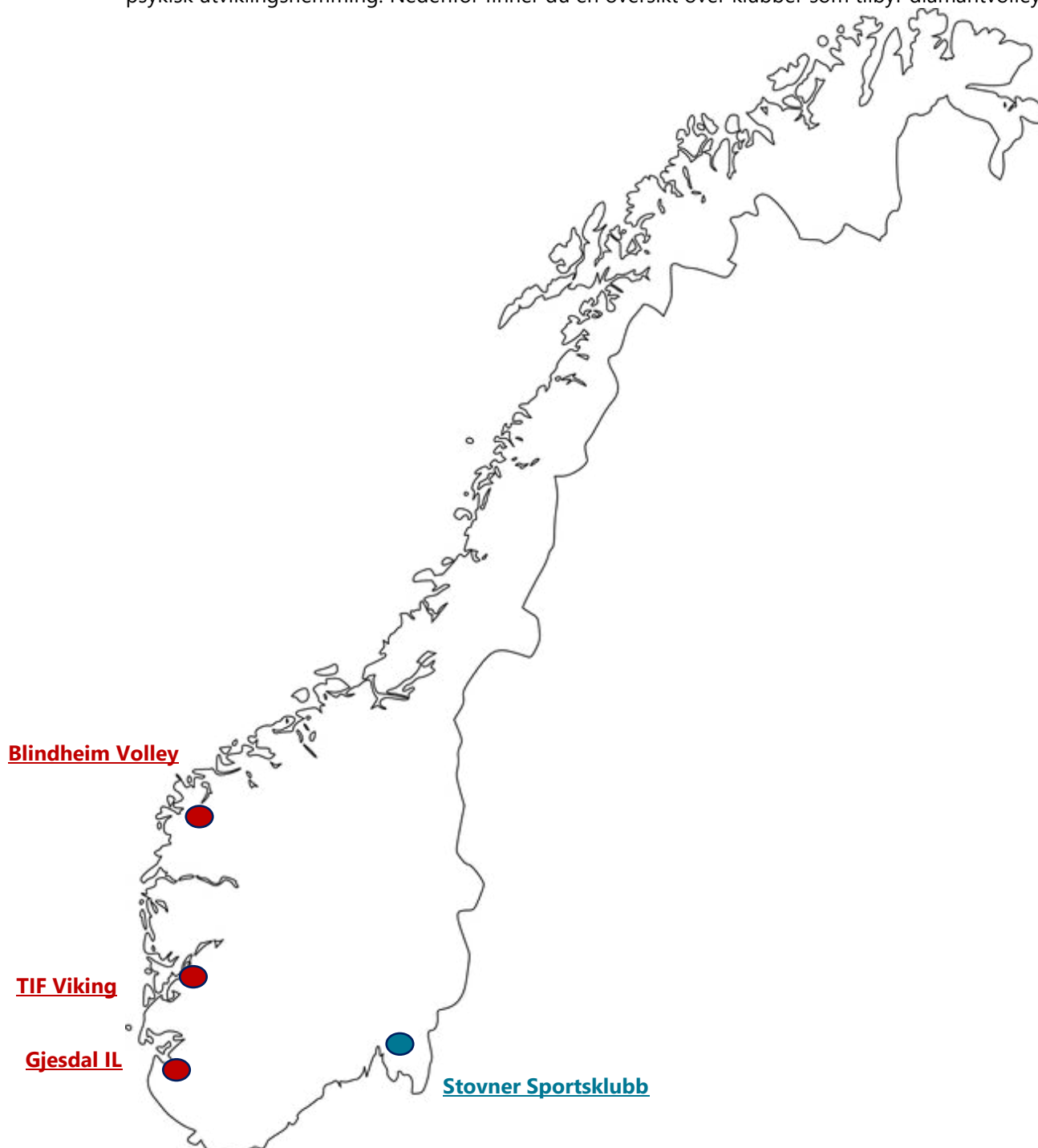
- Still opp til kamp og bruk reglene som må føles i en kampsituasjon
- Bruk fløyte og dommer hvis mulig slik at utøverne blir vandt med omgivelsene i en kampsituasjon

NEDTRAPPING (10 MINUTTER)

- Treneren samler alle utøverne i en ring til felles nedtrapping
- Treneren instruerer i ulike uttøyningsøvelser mens han gir positive tilbakemeldinger og motiverer til neste økt.

KLUBBER SOM TILBYR DIAMANTVOLLEYBALL

Alle klubber, uavhengig av geografi og størrelse, bør kunne tilrettelegge for at personer med utviklingshemming skal ha et volleyballtilbud på lik linje med alle andre. Vi i Norges Volleyballforbund ønsker å bidra til at flere klubber i Norge starter opp et diamantvolleyballtilbud for personer med psykisk utviklingshemming. Nedenfor finner du en oversikt over klubber som tilbyr diamantvolleyball:



Diamantvolleyball er et relativt nytt konsept og er foreløpig ikke etablert i hele Norge. Per nå finnes det kun en klubb, Vestli IL (Stovner sportsklubb), som tilbyr Diamantvolleyball. NVBF har vedtatt å legge inn flere ressurser for å legge til rette for diamantvolleyball og det er nå et prioritert satsningsområde. Vårt overordnede mål er å etablere diamantvolleyball som en varig aktivitet i minst 8 nye klubber for å øke samspillet mellom personer med funksjonsnedsettelse og funksjonsfriske.

AKTIVITETSKALENDER

[HER](#) finner du informasjon om samlinger, prøvetreninger, relevante kurs og webinarer som kan være av interesse:



April 2021

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Tilrettelagt kurs paraidrett	13 Frokostmøte paraidrett	14 Nyhetsbrev sittevolleyball	15	16	17	18
19	20 Nyhetsbrev sittevolleyball	21 Tilrettelagt kurs paraidrett	22	23	24	25
26	27	28	29 Diamant Prøvetrening Gjesdal IL	30		

ØKONOMISKE STØTTEORDNINGER

LYST Å STARTE OPP ET TILBUD MEN TRENGER HJELP TIL Å KOMME I GANG?

NVBF tilbyr alle medlemsklubber muligheten til å søke om utviklingsstøtte til å starte opp med eller videreutvikle et trenings- og konkurransetilbud for parautøvere. Vi ønsker å bidra til at flere av forbundets klubber kan tilby sittevolleyball for personer med fysisk funksjonshemming. Vi sitter på både kompetanse og midler som vi kan hjelpe din klubb med. Dersom du eller din klubb ønsker å starte opp et tilbud, men trenger et lite «push», så hjelper vi gjerne!

Dette kan vi tilby:

1. Klubbesøk: Vi kommer gjerne på besøk til din klubb for å fortelle litt om idretten og hva som er viktig å tenke på. Da kan vi holde diamantvolley-økter for å vise og inspirere både ressurspersoner og utøvere.
2. Tilby startpakke: NVBF ønsker å tilby startpakke til klubber som ønsker å starte opp diamantvolleyballtilbud. I denne pakken finnes oppstartmidler, baller, nett og stolper som kan lånes ut til klubben.
3. Markedsføre konsept og klubbtiltak: Vi vil også markedsføre klubbtiltaket på våre nyhetskanaler og sosiale medier.

TILSKUDDSORDNINGER

Her er noen eksempler på steder å søke om tilskudd:

Alle klubber som skal starte opp med eller utvikle et eksisterende tilbud, kan søke om [tilskudd fra NVBF](#). Det kan gis støtte til honorar for trener, nødvendig utstyr slik som baller/nett/ramper osv., leie av sal, transport t/r trening/ konkurranser eller andre kostnader klubb eller utøver måtte ha for å kunne skape et tilbud for målgruppen. Det kan også søkes om støtte for deltagelse i konkurranser i regi av NVBF.

[Stiftelsen Dam](#) – Her kan det søkes om midler til prosjekter som fremmer fysisk og psykisk helse for blant annet mennesker med funksjonsnedsettelse

[Gjensidigestiftelsen](#)

[Sparebankstiftelsen](#)

[Extrastiftelsen](#)

[Storebrand «Vi heier på»-konkurransen](#)

[Würthfondet](#)

[Prinsesse Märtha Louises Fond](#)

[Sparebankstiftelsen DNB, Arenaer for tilhørighet](#)

[Stiftelsen Sophies Minde](#)

Lokale banker og det lokale næringsliv kan ha egne tilskuddsordninger. Se flere søknadsmuligheter på www.paraidrett.no

TILDELSE FRA STIFTELSEN DAM

Den 15. desember 2020 fikk NVBF innvilget søknaden om prosjektet «Diamantvolleyball» fra Stiftelsen DAM. Tildelingen skal brukes på å etablere flere trygge og tilrettelagte møteplasser for personer med psykisk funksjonshemning. Både funksjonsfriske og målgruppen med psykisk funksjonsnedsettelse har lik rett til å oppleve aktivitetsglede og mestringsfølelse. Diamantvolleyball legger til rett for aktivitet uavhengig av funksjonsnivå. Vi mener derfor at diamantvolleyball er en utmerket aktivitet for samspill og integrering for å stifte vennskap på tvers av alder, bosted, nasjonalitet og kjønn.

Vi ønsker å rette stor takk til Stiftelsen Dam for denne tildelingen!

Stiftelsen Dam har 45 medlemsorganisasjoner, som alle jobber innen helse og frivillighet i Norge. Stiftelsen er finansiert med spillemidler, og får en andel (6,4 prosent) av overskuddet til Norsk Tipping. Midlene deles ut til prosjektarbeid i frivillige helseorganisasjoner, innen forebygging, rehabilitering og forskning. Alle frivillige helse- og pasientorganisasjoner kan søke om støtte gjennom Stiftelsen Dam, uavhengig av om organisasjonen er medlem i stiftelsen.

<https://dam.no/>



ER DIAMANTVOLLEYBALL NOE FOR DIN KLUBB?

Kanskje trenger dere litt «drakraft» for å komme i gang? NVBF har en egen parakonsulent, **Silje Torberntsson**, som gjerne vil bidra! Hun kan kontaktes på e-post eller telefon:



silje.torberntsson@volleyball.no



+47 469 30 042

