

Upp till 10 – Prepubertal – Level 1-4

Utgångspunkt - teori

Träningsbart

Grovmotoriska, grundläggande rörelser

Reaktionsförmåga

Balans

Koordination

Anaerob förmåga – muskelspecifikt (även om muskelarbetet inte ligger på max)

Ej träningsbart

Aerob förmåga

Övrigt

Begränsad anaerob förmåga.

Korta koncentrationsperioder

Egocentrerad världsbild.

Spelaren ska utveckla...

Positiv känsla för rörelse och volleyboll

Allsidig rörelsearsenal

God balans och koordination.

God reaktionsförmåga

Grundläggande styrketränningsrörelser

Grundläggande volleybollrörelser

- Kaströrelser
 - Bagger
 - Finger
 - Smash
- Förflyttning
 - Bakåt
 - sidled
- Positionsstabilitet - färdigställning

Medvetenhet om sömnens och kostens betydelse

Förmåga att ta hänsyn och känna empati.



Tips vid planering

Korta arbetsperioder (max 20 s) med korta viloperioder.

- Lekar
- Stafetter
- Hinderbanor

Korta övningar.

Gärna långsamt stegrande uppvärmning.

Gärna kombinerade övningar (koordination, balans och kortvarigt anaeroft arbete)

Dynamiskt arbete

Reaktionsövningar för olika sinnen.



Tips om inre motivation

Grupptillhörighet: Gruppen i social betydelse är mindre viktig. Däremot kan känslan av att ingå i en grupp vara viktig. Börja och sluta gärna träningarna tillsammans i ring. Enkla termins/säsongsavslutningar kan också vara lämpliga.

Egen påverkan: Även mindre barn kan vara med och påverka t.ex. att bestämma lekar m.m. Ledaren bör dock styra par-/gruppindelning och liknande där konflikter och osäkerhet kan uppkomma.

Utveckling: Barn lär sig nya saker hela tiden och den direkta och rikliga positiva feedbacken är det enklaste sättet att medvetandegöra utveckling. De olika levlarna i kidsvolley visar också tydligt på utvecklingen. Utvecklingen på längre sikt kan diskuteras vid gruppsamlingar ("Minns ni när vi började med underarmsserve förra terminen? Hur tycker ni att det går nu?")

