

### Utgångspunkt - teori

#### Träningsbart

Aerob förmåga (hjärt/lungapparaten).  
Egentligen från och med tillväxtpurten.

Explosiv styrka och muskelmassa.

Rörelseapparatsens gummibandseffekt (SSC)  
utvecklas.

Differentieringsförmåga (Förstå och läsa spelet i  
fyra dimensioner)

#### Övrigt

Puberteten är en lång period där träningsbarhet  
och förutsättningar är olika över tid och mellan  
individer.



### Spelaren ska utveckla...

Positiv känsla för rörelse och volleyboll

Aerob förmåga (med intervallträning)

Muskelmassa, muskelstyrka och  
muskelexplosivitet.

God kropps- och ledstabilitet.

Allsidig rörelsearsenal och  
volleyboll/träningspecifikt rörelseschema

- Grundpositioner, hållning, förflyttning,  
utfall, anfall, blockering, serve.
- Styrketränningsrörelser

Timing.

Förmågan att förstå och läsa spelet.

Taktik, utifrån sportens regler, med fokus på det  
egna laget.

Kunskaper och förståelse om fysiologiska  
aspekter som påverkar träningen så som, sömn,  
kost, m.m.

Förmåga att ta ansvar för sin egen och gruppens  
träning och utveckling.

Förmågan att förstå andras perspektiv och  
bygga sociala kontakter.

Ledarskap.



### Tips vid planering

Fysisk träning läggs med fördel upp som cirkelträning eller liknande för större muskelgrupper under ca 30 min. På så sätt tillgodoses alla de viktigaste fysiologiska aspekterna.

Styrkeövningar ska vara dynamiska och gärna plyometriska.

Teknikträningen bör fokusera på en avslappnad och ekonomisk rörelsearsenal. Automatisering av oönskade rörelser bör undvikas.



### Tips om inre motivation

Grupptillhörighet: Sociala kontakter är mycket viktiga under puberteten.

Gruppstärkande övningar för att lära känna och lösa problem tillsammans är viktiga.

Att göra helt andra saker än volleyboll tillsammans ger möjligheter för alla att ta andra roller i gruppen.

Egen påverkan: Spelaren ska skolas in i att sätta upp mål, planera och utvärdera sin egen och gruppens träning. Ansvar för arbetsuppgifter runt träningsgruppen läggs i ökande omfattning på spelarna själva.

Utveckling: Genom olika former av utvärdering tydliggörs spelarnas och träningsgruppens utveckling. Det kan röra sig om allt ifrån direkt feedback under träning till säsongsutvärdering/planering.

