

# VOLLEYTRÆNING TIL VOKSNE

- træningsanbefalinger



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



Tryg Fonden

NORDEA  
FONDEN

DGI



# Træningsanbefalinger til voksne

Er du træner eller holdansvarlig for et træningshold for voksne? Måske overvejer du at blive det eller at starte noget i lokalområdet? Så læs med her og bliv inspireret af den seneste viden om målgruppens motiver for at spille.

2 At have viden om målgruppens motiver kan hjælpe dig til at skabe en træning, hvor deltagerne trives og får endnu mere lyst til at spille volleyball.

Voksengruppen er en stor, bred målgruppe, som kan variere meget i forhold til livsfaser og dermed også motiver for at gå til volleyball. Alligevel viser erfaringer og undersøgelser, at det er muligt at finde en række generelle motiver.

I det følgende kan du læse om motiverne, som er inddelt i seks områder: *Glæde, Motion, Samvær & fællesskab, Udvikling, Fleksibilitet og Oplevelse.*

Derudover anbefaler vi, at du som træner for voksne er særligt opmærksom på at inddrage deltagerne. Sammen kan i afstemme forventninger til træningen og opnå en fælles forståelse for jeres hold, så det bliver endnu sjovere at gå til volleyball - Eks. på et spillermøde eller som afrunding på træningen.



# GLÆDE

Glæden ved volleyball kan opleves på flere forskellige måder. Selvom deltagerne også forventer et vist motionsudbytte, forventer de først og fremmest, at det at gå til volleyball er sjovt.

Deltagerne vil opleve volleyball som et sjovt motionstilbud, når de mærker, der er plads til leg, konkurrence og grin. Derudover også når de oplever, at de gennem volleyball kan få succesoplevelser, opleve intensitet i dueller, spille jævnbyrdige kampe og at den sociale stemning på holdet er god.

## TEGN:

- Der er en god stemning på holdet
- Deltagerne smiler
- Deltagerne glæder sig til næste gang
- Deltagerne opleves engagerede

## MULIGHEDER:

- Gå forrest med en positiv jargon præget af humor, respekt og uformelhed
- Varieret træning
- Småspil (udfordrer deltagerens omstillingsparathed og giver mulighed for små konkurrencer)

# OPLEVELSE UDVIKLING

Volleytræning er ofte et tilvalg i en ellers travl hverdag for denne målgruppe. Derfor er det også vigtigt, at der overvejende er tale om gode oplevelser med at gå til volley.

Eksempler på sådanne oplevelser kunne være sociale arrangementer, holdturneringskampe eller motionsstævner. Disse oplevelser kan være med til at gøre helhedsoplevelsen af at gå til volleyball endnu bedre – men det forudsætter, at deltagerne er blevet bidt af at gå til volleyball og også har lyst og tid til at prioritere mere af deres fritid til sporten.

## TEGN:

- Deltagerne er glade og engagerede
- Nogle deltagere udtrykker lyst til at deltage i aktiviteter udover træningen
- Nogle deltagere udtrykker lyst til at prøve sig af mod andre, udefra

## MULIGHEDER:

- Spørg ind til deltageres idéer Involver de mange muligheder for frivillige kræfter i gruppen
- Uddeleger og del ansvaret i gruppen
- Afvikling af træning/kampe med naboklubben
- Opfordre målgruppen til at deltage/hjælpe til ved andre af klubbens arrangementer

Deltagerne bliver motiveret af at mærke forbedringer i sit spil. Det kan dog være en udfordring at dosere "mængden" af udvikling til en træningsgruppe for voksne: Nogle ønsker teknisk træning, hvor de kan fordybe sig, mens andre føler, at de sagtens kan opnå udvikling ved at spille kampe. Det bedste råd er derfor at forhøre sig blandt deltagerne – hvilke forventninger har de til træningen i forhold til udviklingen af deres eget spil?

## TEGN:

- Deltagerne gør sig umage under volleyballspillet
- Deltagerne behersker flere og flere volleyballfærdigheder
- Deltagerne er nysgerrige på teknisk og taktisk udvikling
- Deltagerne fordyber sig i den tekniske/taktiske træning
- Deltagerne afprøver de lærte færdigheder i småspil og kampe

## MULIGHEDER:

- Forhør dig om deltageres lyst til at lære nye facetter
- Inddrag forskellige tekniske/taktiske perspektiver hen over sæsonen
- Varier øvelserne på den enkelte træning (så der både er slagtræning, småspil, kampe og fysisk træning)
- Snak med deltagerne om deres udvikling - særligt om oplevelsen af forbedring
- Giv ros når deltagerne har forbedret sig



# MOTION

5

Målgruppen oplever generelt volleyball som et middel til at opnå målet om motion. Det er derfor vigtigt, at deltagerne så ofte som muligt oplever, at de får sved på panden ved at gå til volleyball.

De sætter pris på, at pulsen stiger undervejs, og at de efterfølgende kan mærke, at kroppen har været i gang og er blevet brugt. Oplevelsen af at få motion giver mening for deltagerne i forhold til at gøre noget godt for deres egen sundhed. Spørg ind til, hvilken form for træning, de foretrækker.

## TEGN:

- Deltagerne sveder
- Deltagerne får pulsen op
- Deltagerne har udfordret deres fysik (og giver udtryk herfor)

## MULIGHEDER:

- Opvarmningsøvelser/-lege med stigende intensitet
- Småspil (som gør spillet mere enkelt, men samtidig mere intenst)
- Træningsøvelser (som fokuserer på "at holde bolden i gang")
- Jævnbyrdige volleyballkampe
- Anvend forskellige former for fysisk træning (fx vha. øvelserne i Trænerguiden på [dgi.dk](http://dgi.dk) med 'puls og leg' eller vha. Pulsvolley)
- Meget aktivitet - lidt instruktion

# FÆLLESSKAB

Deltagerne vælger typisk at gå på et volleyhold ud fra en forventning om at komme til at være en del af et motionsfællesskab. Denne forventning kan være mere eller mindre direkte, fx italesat som "jeg vil gerne møde andre fra lokalsamfundet"

At være en del af et fællesskab er på sigt med til at skabe et stærkt tilhørsforhold til klubben. Derudover kan gode relationer til de andre deltagere på holdet være med til at motivere den enkelte deltager ekstra for at komme til træning.

## **TEGN:**

- Deltagerne taler sammen
- Alle kan træne med alle
- Deltagerne viser interesse i hinanden
- Der opbygges en holdånd over tid

## **MULIGHEDER:**

- Tag ansvar for at deltagerne blandes med hinanden (i opvarmning, småspil og kampe)
- Opvarmning med lege, makkerøvelser eller sjove konkurrencer
- Småspil med mange skift – nye modstandere/medspillere
- Kampe, der så vidt muligt er jævnbyrdige men varierende
- Mind gruppen om at tage godt i mod nye – hver gang





# FLEKSIBILITET

Fleksibilitet er et centralt begreb i forhold til at fastholde målgruppen af voksne.

Tilbuddet om at gå til volleytræning skal opleves som fleksibelt. Det betyder fx, at deltagerne ikke skal have dårlig samvittighed over ikke at kunne komme HVER gang og ikke behøver at melde afbud.

## TEGN:

- Deltagerne kommer, når de kan
- Deltagerne er glade (eller bliver det), når de har valgt at komme
- Deltagerne bestræber sig - pga. egen motivation - på at deltage hver gang

## MULIGHEDER:

- Italesæt fleksibiliteten
- Hav tillid til, at tilbuddet om volleyball er bundet op på lyst hos deltagerne – de vil gerne komme!
- Udvis forståelse for de, som har svært ved at komme hver gang (fx forældre)
- Spørg ind til de deltagere, som har været fraværende og giv positiv tilkendegivelse for deres deltagelse
- Tag som klub forbehold på forhånd og lav truppen ekstra stor, så I som gruppe ikke er sårbare overfor afbud.
- Lav god træning for de, som er mødt op

# Bevæg dig for livet - Volleyball og Beachvolley

Volleyball Danmark og DGI Volleyball arbejder sammen i 'Bevæg dig for livet – Volleyball og Beachvolley'. Det består i sin enkelthed af at få flere danskere til at begynde at spille volleyball eller beachvolley. Eksempelvis arbejder 'Bevæg dig for livet – Volleyball og Beachvolley' med Volley Week, Beachvolleyens Dag, Ramasjang FamilieVolley og Pop Up Volley.

Derudover har 'Bevæg dig for livet - Volleyball og Beachvolley' meget fokus på at få integreret nye motionsspillere nemt og godt på klubbernes motionshold. Dette sker bl.a. gennem et spritnyt spil, Four-a-side Volley, og ved at give inspiration til træningen gennem f.eks. en større online øvelsesbank. I såvel øvelsesbanken som Four-a-side Volley er der taget hensyn til, at nybegyndere skal kunne træne sammen med mere rutinerede spillere, uden at volleyballspillet og øvelserne går i stå pga. nybegynderne.

Tag fat i din lokale volleykonsulent, hvis du har spørgsmål.

## KONTAKT OS:

[sebastian.mikelsons@bevaegdigforlivet.dk](mailto:sebastian.mikelsons@bevaegdigforlivet.dk)

### Om Bevæg dig for livet - Volleyball og Beachvolley

Et fælles samarbejde mellem DGI Volleyball og Volleyball Danmark med målet om at få flere danskere til at spille volleyball og beachvolley.

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**