

Trænerbogen

RAMASJANG FAMILIEVOLLEY



RAMASJANG FAMILIEVOLLEY TRÆNERBOGEN

Udgiver: Volleyball Danmark

Foto: Klaus Setting

Tekst: Sebastian Mikelsons og Emma Brix

Kredit: 'Bevæg dig for livet - Tennis', 'Bevæg dig for livet ' Badminton' samt Martin Olsson og Johannes Klentz Jørgensen, specialestuderende fra Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet.



Kære træner

Denne trænerbog er målrettet dig, som er eller skal til at være Ramasjang Familievolley-træner.

Målet med Ramasjang Familievolley-træningen er:

At give hvert barn den bedst mulige indgang til livet som volleyballspiller og være fysisk aktive med sine forældre, og derigennem få mindeværdige oplevelser i familien.

Med denne trænerbog håber vi at kunne inspirere til endnu mere sjov, motiverende og alsidig træning for dit Ramasjang Familievolley-hold. Samtidig håber vi, at trænerbogen gør, at mange børn vil få glæde af leg og volleyspillet.

Fokus med Ramasjang Familievolley-træningen er at give børnene og forældrene succesoplevelser ved at afprøve og tilegne sig færdigheder og skabe gode relationer. Gode oplevelser opstår ved at skabe glæde gennem en sjov og udfordrende træning, som udvikler motorik og deltageres volleyballvner samt inddrager børnene og forældrene i et trænings- og klubfællesskab.

Dette betyder, at et af de vigtigste succeskriterier for Ramasjang Familievolley-træningen er, at børnene og forældrene glæder sig til næste gang. Her er træneren nøglepersonen, hvis dette skal lykkes. Det er derfor altafgørende, at du som træner er engageret, indlevende og anerkendende i forhold til børnene og forældrene. Har du som træner en legende tilgang og kan skabe glæde hos deltagerne, er du et langt stykke ad vejen til at blive en god Ramasjang Familievolleytræner.

INDHOLD

Introduktion til Ramasjang Familievolley	6
Ramasjang Familievolley på én side	8
Del 1 - Formål, fokus og roller	10
Hvad er Ramasjang Familievolley?	11
Formålet med Ramasjang Familievolley	11
Børns motoriske udvikling	12
Træningsfokus: det sociale og motoriske	13
Det sociale	13
Det motoriske	14
Volleyball	14
Trænerrollen	15
Trænerrollen i praksis	15
Forældrenes rolle	18
Forælderrollen i praksis	18
Del 2 - Planlægning, organisering og gennemførelse af træningen	20
Planlæg din Ramasjang Familievolley-træning	21
Trin 1 – øvelsesvalg	21
Trin 2 – organisering af øvelser	22
Trin 3 – redskaber og/eller musik	22
Trin 4 – oversigt over træningsplan	23
Del 3 – Ramasjang Familievolley øvelser	26
Ramasjang Familievolley øvelser	27
Træning som historier	92
Ramasjang Familievolley-diplomerne	112





***DEL 3 –
RAMASJANG
FAMILIEVOLLEY
ØVELSER***

RAMASJANG FAMILIEVOLLEY ØVELSER

I denne del af trænerbogen finder du konkrete værktøjer, som du kan bruge til at lave en sjov, udfordrende, lærerig og varieret Ramasjang Familievolley-træning.

Med øvelserne er formålet, at gøre planlægning og gennemførelse af din Ramasjang Familievolley-træning nemmere. Derudover er der fokus på at give børnene den bedst mulige udvikling – både socialt, motorisk og volleyballmæssigt.

Du finder her 64 forskellige Ramasjang Familievolley-øvelser. Øvelserne er opdelt i tre kategorier:

1) **LEGE – 20 øvelser**

2) **MOTORIKØVELSER – 16 øvelser**

3) **BOLDØVELSER – 28 øvelser**

Udover forskellige øvelser, finder du også 12 Ramasjang Familievolley-træninger fortalt som en historie. Både Ramasjang Familievolley-øvelserne og historierne er lige til at tage at bruge i din daglige træning.

Ramasjang Familievolley-diplomerne, som er beskrevet på side 112, har til formål at understøtte børnenes udvikling samt at motivere børnene til at lære og være aktive.



GULDGRAVER

Formål

- Samarbejde på holdet og i parret
- Udføre sprint og retningskift i parret

Beskrivelse

Parrene bestående af et barn og en forælder deles i to hold. Målet for begge hold er at stjæle det andet holds guld (ærteposer), og samtidig passe på ens eget guld, så det ikke bliver stjålet. Guldet er placeret i hver ende af kidsvolleybanen i hvert holds guld-zone.

Når parrene passerer midterlinjen, og kommer ind på modstanderens banehalvdel, kan de fanges ved at blive berørt af ethvert modstanderpar. Sker dette, vender det fangede par tilbage til sin egen banehalvdel. Kommer parret ned i modstanderens guld-zone uden at blive fanget, må de tage et stykke guld (én ærtepose) og løbe tilbage med det til deres egen guld-zone.

Legen stopper, når ét hold har fanget alt guld fra modstanderen eller når tiden er gået.

Fakta

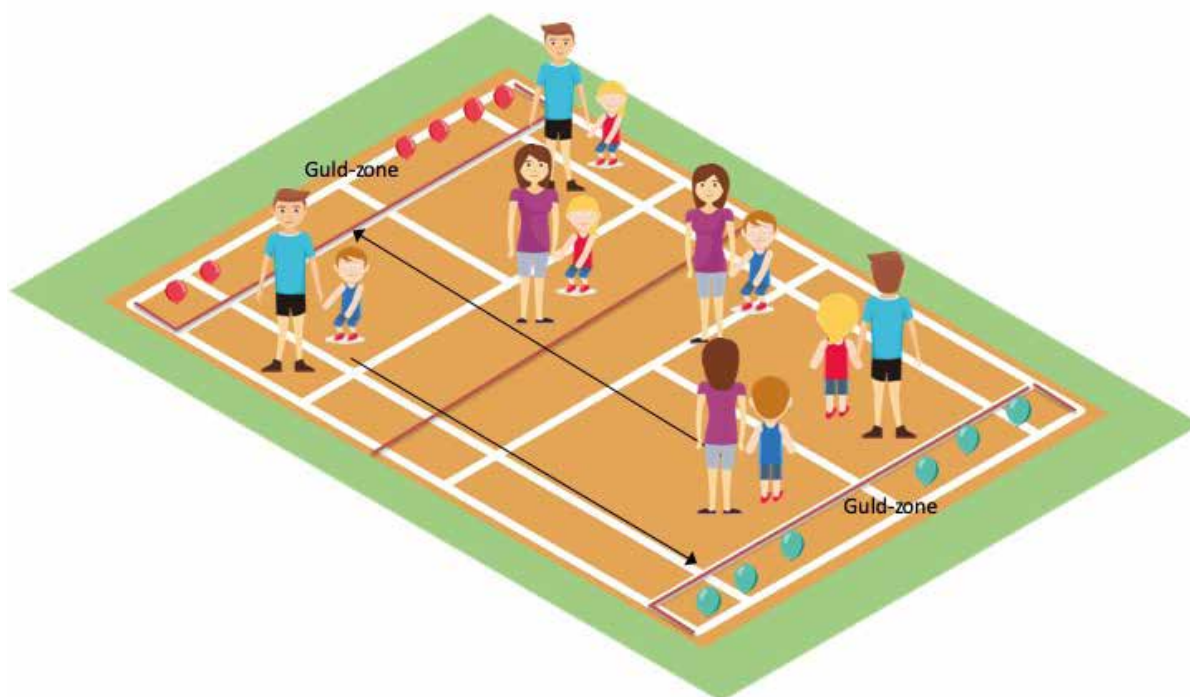
- Deltagere: 8-24 børn og forældre fordelt på 2 hold og i par
- Område: kidsvolleybanen (uden net)
- Varighed: 8-10 min.
- Redskaber: 20-40 ærteposer (drikkedunke, sko eller andet kan også bruges)

Historien bag

Fortæl deltagerne, at der for længe siden i et stort land, De Amerikanske Stater, levede guldgravere. Nogle guldgravere var dygtige og heldige og blev meget rige. Nogle guldgravere var mindre heldige, men nogle snu rade. De fandt ud af, at det var meget nemmere at stjæle guld fra de guldgravere, der allerede havde gravet guld op, end selv at gøre det. Så nu skulle de snu guldgravere ud at stjæle guld fra hinanden.

Variationsmuligheder

1. I stedet for at løbe i par, skal man nu løbe individuelt.
2. På tilbagevejen, når man har fanget guld, kan modstanderne fange en på sin egen banehalvdel. Man får derfor først helle når man har passeret modstanderens banehalvdel, og når sin egen banehalvdel igen.
3. Deltagerne skal bevæge sig med forskellige bevægelsesmønstre såsom: chassé gadedrengehopp, hinke, hoppe osv.
4. Hvert holde deler sig i to, så den ene halvdel er det forsvarende hold, og den anden halvdel er det angribende hold som skal fange guld.



MONSTER

Formål

- Træne bevægelse i form af at undvige kidsvolleyboldene
- Retningsbestemme kidsvolleyboldenes baner
- Øve sig i hurtige bevægelser

Beskrivelse

Børnene står i et afmærket felt, f.eks. kidsvolleybanen. Uden for feltet står forældrene med en masse kidsvolleybolde og er "monstre". "Monstrene" triller kidsvolleyboldene ind i feltet, hvor børnene skal undgå at blive ramt. Bliver barnet ramt af en kidsvolleybold, bliver de selv til "monstre" og skal trille kidsvolleybolde ind i feltet.

Fakta

- Deltagere: 2-16 børn og forældre
- Område: én kidsvolleybane (uden net)
- Varighed: 8-10 minutter
- Redskaber: 25-30 kidsvolleybolde

Historien bag

Fortæl deltagerne, at de har mødt et "monster". "Monsteret" kaster med ulækker, klam slim, som det gælder om at undgå at blive ramt af. Ellers bliver man selv til et monster.

Variationsmuligheder

1. Barn og forælder deltager som par ved at holde hinanden i hånden
2. Kidsvolleyboldene kastes og må hoppe
3. "Monstrene" kan stå fra 2 linjer, dvs. på hver sin side af feltet



BOLDKAOS

Formål

- Samarbejde i hold i en konkurrence med høj intensitet
- Følge og acceptere de opstillede regler
- Kaste på forskellige måder og forbedre øje-hånd-koordination

Beskrivelse

To hold står på hver deres side af nettet på en kidsvolleybane og skal dyste mod hinanden. Der ligger 10 kidsvolleybolde på hver kidsvolleybanehalvdel. De to hold skal forsøge at tømme deres banehalvdel ved at kaste kidsvolleyboldene over nettet til modstanderholdets banehalvdel. Deltagerne må kun holde og kaste en kidsvolleybold af gangen. Træneren viser, hvordan de må kaste, f.eks. baggerslagskast eller smashkast. Øvelsen slutter, når et hold har tømt deres bane for kidsvolleybolde, hvis øvelsesniveauet falder, eller tiden er gået. Deltagerne tæller sammen, hvor mange kidsvolleybolde, de har tilbage på deres banehalvdel, og holdet med færrest kidsvolleybolde har vundet.

Fakta

- Deltagere: 4-12 børn og forældre
- Område: 1 kidsvolleybane
- Varighed: 6-8 minutter (evt. 2-3 minutter pr. runde)
- Redskaber: 20 kidsvolleybolde

Historien bag

Fortæl deltagerne, at der er oprydningsdag på dit værelse (banehalvdel), men du gider ikke rigtig. Heldigvis er din søsters værelse lige ved siden af (på den anden side af nettet). Du lægger derfor en snedig plan om hurtigst muligt at få smidt dit legetøj over til din søster, så du slipper for at rydde op. Gå i gang!

Variationsmuligheder

1. Børnene kaster skiftevis med højre og venstre hånd
2. Træneren placerer 1-2 hulapringe/kasser/stole på hver banehalvdel. Hvis en kidsvolleybold lander eller rammer redskabet, må modstanderholdet ikke kaste kidsvolleybolden tilbage.
3. Alle boldene ligger på baglinjen. Børnene må samle kidsvolleyboldene op og løbe frem til nettet
4. Børnene dyste mod deres forældre
5. Børnene konkurrerer parvis, så der kun er to børn på hver side af nettet

