

## Seriespelsträning VT och HT

### Syfte och mål

Mitt syfte med serieträningen är att spelarna ska få chansen att utveckla ett tekniskt moment samt vara varma för match när timmen är slut.

### Upplägg

Tider är ungefärliga

10 min: uppvärmning - bli varm nog för att kunna påbörja den tekniska delen av träningen. Fördelaktigt om detta inkluderar boll på något vis. OBS. Är det många på träningen så undvik övningar som ståspel eller liknande där spelare får vänta utanför. Kör hellre övningar där man bollar till varandra eller håller igång bollen över nät.

30 min: teknikfokus - Träningens teknikdel. Lättast är att välja ett av följande moment: mottag, pass, anfall, block/blockback eller försvar och köra en eller max två övningar med det momentet i fokus. Koncentrera feedbacken till det område ni tränar på och ge många bra bolltouch så att spelarna kan utveckla sin teknik i just den delen.

*Tips: 30 minuter är inte mycket tid så personligen hade jag valt en bra drill som jag eventuellt gör lite svårare efter en stund om det behövs. Har man för många olika övningar blir det ryckigt och spelarna får ingen rytm.*

20 min: spel/side-out - viktigt att komma ihåg när det gäller serieträning är att spelarna ska vara redo att spela match när timmen är slut. Så de sista 20 minuterna av träningen bör vara spellikt med matchtempo. Man kan dock med fördel under denna spelövning ändå lägga extra fokus på momentet man tränat under teknikdelen.

*Exempel: har man tränat mottag kan man belöna laget som tar emot serven med ett extrapoäng om mottaget är väl utfört.*

### Innan, under och efter

Min ambition med serieträning är att spelare ska kunna komma när som helst. Det finns många typer av seriespelare. Vissa vill vara med på uppvärmning och teknikdel och sedan vila eller värma ensam med sin partner och ladda inför match. Andra tänker tvärtom och vill gärna skippa de tekniska delarna och hoppa på spelövningen under andra halvan av timmen. Om man strukturerar träningarna så att de ser ut på samma sätt så kan man tillfredsställa samtliga typer av seriespelare och det blir också lättare för dig som tränare. Då vet de som bara vill spela att de är med sista 20 minuterna, och de som hellre tränar teknik vet att det är första 40 minuterna som gäller.

Viktigt att ha med sig är att det kan vara svårt att ge alla vad de vill ha. Vissa kommer alltid vilja köra 50 minuter teknik, och andra 50 minuter spel. Man får helt enkelt anpassa det så gott det går. Har man en tydlig struktur så blir det lättare för spelarna att anpassa sig till

träningen, och de vet vad de får. En sak som tål att poängteras är dock att spelarna måste vara helt varma och klara för första serven när timmen är slut!

## Svårigheter

Ett problem som många serieträningscoacher upplever är att antalet på deltagarna varierar. Ena gången är de sex personer och nästa gång tolv. Det är också vanligt förekommande att spelare kommer sent och att träningen inleds med sex personer och avslutas med det dubbla. Detta är tyvärr inget man kan göra så mycket åt utan man får konstruera upplägget så att man har en träning i alla lägen. Även om det ur ett coachperspektiv är jobbigt att antalet varierar så har deltagarna rätten att utnyttja så mycket de vill av träningstimmen.

*Tips 1: gör upplägget i teknikdelen så att det inte spelar någon roll om det är lite eller mycket folk på träningen. Man kan dela upp banan och spelarna så att man har flera grupper som tränar oberoende av varandra.*

*Tips 2: Om man ändå vill köra en typ av övning som har ett maxtak på antal spelare - var inte rädd att avbryta och börja en ny övning om det kommer fler deltagare under träningens gång. Ett alternativ kan vara att ha två potentiella övningar med i planeringen. En för få spelare och en för många.*

## Rotation av lag

Vid varje ny femveckorsperiod så kommer gamla lag försvinna och nya lag komma in i gruppen. Se därför till att inte göra upplägget alltför beroende på att man är med i gruppen hela terminen. Du kan med fördel ha ett nytt fokus varje träning och sedan återkomma med samma fokus nästa femveckorsperiod igen. Annars riskerar vissa spelare som byter grupp varje femveckorsperiod att missa vissa tekniska moment.

Lägg även till fokus på serv! Ett bra tillfälle är då de har spel sista biten av träninge.

## Förslag på upplägg 15- respektive 20-veckorsperiod

Vecka	Tema
1	mottag
2	pass
3	anfall
4	försvar
5	block/blockback
6	mottag
7	pass
8	anfall
9	försvar

10	block/blockback
11	mottag
12	pass
13	anfall
14	försvar
15	block/blockback
16	mottag
17	pass
18	anfall
19	försvar
20	block/blockback

<b>Tid</b>	<b>Upplägg</b>
10 min	Uppvärmning
30 min	Teknikdel
20 min	Side-out/spel