

Kontinuerlig coaching / evaluering

Efter kamp: Coach dit hold og evaluer sammen med dem f.eks. ved at spørge ...

- Hvad lykkedes vi med?
- Hvad skal vi blive endnu bedre til **under** næste kamp?
- Hvad skal I træne **før** næste kamp? Serv? Kast? Grib? Rotér?
- Var det retfærdigt? Hvordan kan vi gøre det mere retfærdigt?
- Hvad kan du selv gøre?
- Hvad ville du have dømt anderledes? Hvad kan jeg gøre?
- Er der regler vi ikke forstår helt? Hvordan server man? ...
- Hvordan fungerer det med point/klistermærker?
- Hvad skal vi have ud af dagen?
- Hvordan får vi det sjovt, selvom vi ikke vinder?
- Drøft med dit hold (elle andre coaches) om jeres mål efter forrige kamp er opfyldt, og evt. hvad I kan gøre anderledes.

Udvikling af leder-kompetencer

Notér, hvad **du** vil fokusere på til og med næste kamp, i forhold til at udvikle dig som leder og coach.

Lederkompetencer **du** fokuserer på **i dag**:

Forslag til Kidsvolley strategi

- Kast/slå hurtigt og kort diagonalt når man griber bolden langt fremme. Bolden lander tæt på nettet og modstanderen er typisk på vej væk.
- Kast langt (til baglinjen), så får I mere tid før bolden kommer retur. Og kast i "hullerne" - der hvor der ikke står nogen.
- Tal til hinanden – råb "har" når I tager bolden
- Vær "klar" til at bevæge Jer – ned i knæ og se altid på bolden.
- Vælg og brug et "kampråb", så I signalerer overskud, kontrol, samarbejde, sejrsvilje.
- Opmuntre og støt hinanden. Kun ros, ikke ris!

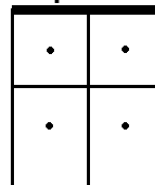
Træning mellem kampene

- Lav et Kamp-råb
- Øv serv, bagger-slag eller anden teknik-øvelse
- Drøft hvordan I kan gøre det endnu sjovere for hinanden
- Tal om hvem der går til hvilken sport – idræt er sundt!
- Fortæl om LUI Volley – Opsøg Carsten Niebuhr, han er i hallen!

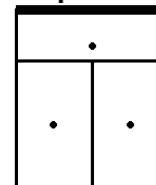
Tillæg for Kidsvolley Level 0-2

- Rotér altid med ansigtet fremad og øjnene på bolden.
- Rotér hurtigt på plads.
- Kast hurtigt retur mens de andre stadig rotéer.
- Kast hårde, flade bolde lige over nettet – smashkast.
- "4-kant!", "3-kant!", "2!", når I kommer ind som befriet. Aftal hvor I kommer ind
- Spillerne dækker banen som vist nedenfor ved henholdsvis 1, 2, 3 og 4 spillere på banen

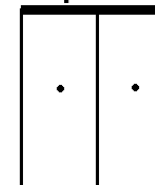
4 spillere



3 spillere



2 spillere



1 spiller

