

# FARUM-HOLTE VOLLEY



Vælg et program (A, B eller C). Det er ok, at vælge øvelser fra afhængig af hvor meget tid der er til rådighed.

Stil stationerne op, og fordel spillerne ved hver station (gerne i makkerpar).

Hver spiller skal arbejde i 20 sekunder i 2-4 serier (vær opmærksom på skift på 5-10 sekunder). Den anden spiller holder pause.

Så 20 sekunder, stop => skift, gentag - indtil alle i gruppen har været igennem 2-4 gange afhængig af tid.

Herefter roteres station. Forfra indtil alle har været alle stationer igennem.

|                                                                                                                                                                           | A                                                                                                                                                                    | B                                                                                                                                                           | C                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Store elastikker</b><br>Hvad er det godt for?<br>Forebygger Knæskader<br>Styrker Springhøjde / angreb<br>Struktur der trænes Forside lår, balder                       | "Spanish squat" Tempo: Rolig<br>Tip: sæt dig tilbage / lodret ryg<br>               | "Ud og hjem" Tempo: Mellem<br>Tip: Hold rytmen<br>                         | A eller B<br>Tempo: -                                                                                                                                                           |
| <b>Små hække</b><br>Hvad er det godt for?<br>Forebygger Ankelskader<br>Styrker Ankelstabilitet/ blokade<br>Struktur der trænes Underkrop                                  | "2 ben, hop igennem" Tempo: Explosivt<br>Tip: Hop som en "fjeder"<br>               | Over => til siden => over Tempo: Explosivt<br>Tip: Hop som en "fjeder"<br> | "sidelæns" Tempo: Explosivt<br>Tip: Hop som en "fjeder"<br>                                  |
| <b>Store hække</b><br>Hvad er det godt for?<br>Forebygger Muskelskader<br>Styrker Springhøjde, hurtighed<br>Struktur der trænes Ben                                       | Træd ned, hop over Tempo: Explosivt<br>Tip: Hop som en "fjeder"<br>                 | Træd ned, hop over x 2 Tempo: Explosivt<br>Tip: Hop som en "fjeder"<br>    | A eller B<br>Tempo: Explosivt                                                                                                                                                   |
| <b>Medicinbolde</b><br>Hvad er det godt for?<br>Forebygger Skulder- og rygskader<br>Styrker Slagstyrke<br>Struktur der trænes Overkrop, krop                              | Rotation i gulv (slam) Tempo: Explosivt<br>                                       | Medicinbold kast rotation Tempo: Explosivt<br>                           | Makkerkast Tempo: Explosivt<br>                                                            |
| <b>Tynde elastikker</b><br>Hvad er det godt for?<br>Forebygger Skulder- og hofteskader (C)<br>Styrker Slagstyrke, blokade<br>Struktur der trænes Bagside, core, hofte (C) | Træk til brystet Tempo: Mellem<br>                                                | Pres over hovedet Tempo: Rolig<br>                                       | Sidehop Tempo: Explosivt<br>                                                               |
| <b>Balancebolde?</b><br>Hvad er det godt for?<br>Forebygger Knæ- og ankelskader<br>Styrker blokade, angreb<br>Struktur der trænes Stabilitet i kroppen (core)             | Træd frem => Træd tilbage Tempo: Mellem<br>                                       | Hold balancen - kast Tempo: Mellem<br>                                   | Hold balancen - spil Tempo: Mellem<br>                                                     |
| <b>Spurt</b><br>Hvad er det godt for? Hurtighed<br>Forebygger Muskelskader<br>Styrker Bevægelse til bold<br>Struktur der trænes Hurtighed                                 | Shuttlerun 3 m. (frem&tilbage) Tempo: Eksplisvt<br>Tip: Hold lavt tyngdepunkt<br> | Shuttlerun 6 m. (frem&tilbage) Tempo: Eksplisvt<br>                      | Hop-sprint-retur 6 meter Tempo: Eksplisvt<br>                                              |
| <b>Tæpperester</b><br>Hvad er det godt for?<br>Forebygger Hofte- og knæskader<br>Styrker blokade, angreb<br>Struktur der trænes Stabilitet i kroppen (core)               | 4 verdenshjørner Tempo: Roligt<br>                                                | Back slide Tempo: Eksplisvt<br>                                          | Jorden rundt slide Tempo: Roligt<br>                                                       |
| <b>Stige</b><br>Hvad er det godt for?<br>Forebygger Ankelskader<br>Styrker Bevægelse til bold<br>Struktur der trænes Hurtighed                                            | Forlæns Tempo: Eksplisvt<br>Tip: "Pump med armene"<br>                            | Sidelæns Tempo: Eksplisvt<br>Tip: "Pump med armene"<br>                  | Skiftevis ind og ud Tempo: Eksplisvt<br>Tip: "Pump med armene"<br><br>Se video for 2 tempi |