

NVBFS

UTVIKLINGSTRAPP



NORGES VOLLEYBALLFORBUND

Forord

Norges Volleyballforbund (NVBF) er veldig glade for å kunne presentere NVBFs utviklingstrapp. Utviklingstrappen er ment som en rettesnor i et hensiktsmessig og langsiktig utviklingsforløp fra første treningsår til toppidrettsnivå. Målet er at flere barn og unge får oppleve en idrettshverdag preget av utviklingsfokus og økende grad av mestring. Det er også et mål om å sikre at unge utøvere får utfordringer og kunnskap som trinn for trinn fører til utvikling av toppidrettslige prestasjoner.

Utviklingstrappen er et samarbeidsprosjekt mellom NVBF, ToppVolley Norge, Olympiatoppen og Høgskolen i Telemark. Arbeidsgruppen har bestått av J. Grydeland (leder), K. Mol og A. Wigestrang, men totalt har det vært et tyvetalls fagpersoner involvert i prosessen. NVBF vil også rette en spesiell takk til Norges Tennisforbund ved Øivind Sørvald

Målsetningen med arbeidet har vært å utarbeide et redskap med tilstrekkelig informasjon, og som samtidig er brukervennlig. Videre er ønsket at detaljnivået og innholdet i utviklingstrappen kontinuerlig blir gjenstand for en konstruktiv og faglig diskusjon i organisasjonen vår, slik at utviklingstrappen er oppdatert og nyttig. For innsikt og kunnskap om hvordan utvikle utøvere trinn for trinn, henviser vi til NVBFs trenerløype.

Lykke til med utviklingsarbeidet.

Kristian Gjerstadberget
Generalsekretær

Jon Grydeland
Sportssjef

Innhold

Oversikt over utviklingstrappen	4
--	---

Utviklingstrappen	SIDE
--------------------------	------

NIVÅ 0 1–5 år: aktiv start periode	6
---	---

NIVÅ 1 5–6 år: grunnlagsperiode	7
--	---

NIVÅ 2 7–8 år: grunnlagsperiode	8
--	---

NIVÅ 3 9–10 år: ferdighetsperiode	9
--	---

NIVÅ 4 11–12 år: ferdighetsperiode	10
---	----

NIVÅ 5 13–14 år: lære å trene	11
--------------------------------------	----

NIVÅ 6 15–16 år: trene for å trene	12
---	----

NIVÅ 7–8 17–18 år: lære å konkurrere	13
---	----

NIVÅ 9–10 19–22 år: trene for å konkurrere	14
---	----

NIVÅ 10 23–30 år: trene for å vinne	15
--	----

NIVÅ 10 31–39 år	16
-------------------------	----

Teknisk utvikling	SIDE
--------------------------	------

Serve	18
--------------	----

Servemottak	19
--------------------	----

Forsvar	20
----------------	----

Opplegg	21
----------------	----

Angrep	22
---------------	----

Blokk	23
--------------	----

Tillegg	SIDE
----------------	------

Forklaringer og merknader	25
----------------------------------	----

Oversikt over utviklingstrappen

KLASSE		0-1 (U-7)	2-3 (U-9)	4-5 (U-11)	6-7 (U-13)	8-9 (U-15)	10-VG 1 (U-17)	VG 2-3 (U-19)	HS/U (U-21-23)			
ALDER		3-4 ÅR	5-6 ÅR	7-8 ÅR	9-10 ÅR	11-12 ÅR	13-14 ÅR	15-16 ÅR	17-18 ÅR	19-22 ÅR	23-30 ÅR	31-39 ÅR
SPILLNIVÅ												
Volleyball	Lek	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	3-er volley	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
Sandvolleyball	Lek	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	2-er sandvolley	2-er sandvolley	Sandvolleyball	Sandvolleyball	Sandvolleyball	Sandvolleyball	Sandvolleyball	Sandvolleyball
ANTALL ØKTER												
Ball, organisert/uke	1	1-2	1-2	2-3	2-3	3	5-6	6-7	7-8	8-9	6-8	
Ball, uorganisert/uke	1	1-2	1-2	1-2	2-3	1-2	1	1	1	0	0	
Kamper/år volleyball		20	20	25	25	30	30	50	60*	80*	80*	
Kamper/år sandvolleyball		10	15	15	15	20	30	50	80*	100*	100*	
Annet, organisert/uke		0-2	0-2	0-2	0-2	1	2	3	3	3	3	
Annet, uorganisert	Så mye som mulig	2-3	2-3	1-3	1-2	1						
FERDIGHETSNIVÅ		1	2	3	4	5	6	7-8	9-10	10	10	
SYSTEMATISKE TRENINGSTIMER PR. ÅR		50	75	100	150	250	500	700	800	800-1000	800	

* Angir antall kamper i hovedgrenen. Antall kamper i sekundærgrenen nedjusteres til ønsket antall.

UTVIKLINGS- TRAPPEN

NIVÅ



Klikk på tallet for å gå direkte til et nivå



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

1-5 ÅR: AKTIV START PERIODE

HOVEDFOKUS: LÆRE GRUNNLEGGENDE BEVEGELSER

- Lære gjennom lekbetont og allsidig aktivitet.
- Legge til rette for allsidig bevegelse med ball (ballsidighet). Gå, løpe, hoppe, balansere, henge og slenge.
- Kaste og fange baller og småredskaper (erteposer, skumgummiballer m.m.).

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	"Meg selv og de andre". Øve på allsidige bevegelser gjennom lek med og uten ball. Utvikle en forståelse om å "dele" noe med andre.
Spill- og taktisk forståelse	Bli introdusert for ball og ballens egenskaper.
Koordinasjon og motorikk	Naturlig utvikling gjennom allsidig og lekbetont aktivitet på ulike underlag og med ulike baller og redskaper.
Fysisk trening	Naturlig utvikling gjennom vekst, og allsidig og lekbetont aktivitet.
Mentalt	Holdninger: Fokus på positiv oppførsel ift andre barn og voksne/foresatte Læringsmiljø: Vise nysgjerrighet, iver og glede gjennom lekbetont og allsidig aktivitet og trivsel. Selvfølelse: Mestrer gjennom lek og allsidig aktivitet.
Annet	Innarbeide gode vaner i forhold til et variert og sunt kosthold.



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

5 - 6 ÅR: GRUNNLAGSPERIODE

HOVEDFOKUS: UTVIKLE GRUNNLEGGENDE MOTORISKE OG FYSISKE FORUTSETNINGER

- Lære gjennom allsidig og lekbetont trening/øving og imitasjon.
- Grovkoordinerte teknikker. Vise - ikke forklar.
- Fokus på ballsidighet. Lite spesifikk volleyballtrening. Ha med frilek med ball og apparater i treningen.

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Utvikle allsidige bevegelsesferdigheter gjennom mangfoldig lek med og uten ball både individuelt og sammen med andre. Øver på volleyballrelaterte bevegelser individuelt og sammen med andre. Fokus på lagarbeid ved enkle øvelser i par eller små grupper.
Volleyball	Minivolleyball nivå 1.
Sandvolleyball	Minisandvolleyball nivå 1.
Serve	Beherske: kast med volleyball over et 2 meter høyt nett. Kast nedenfra og opp. Starte: innøving av underarmserve.
Servemottak	Beherske: <ul style="list-style-type: none"> ■ Å ta imot ball som kommer over et 2 meter høyt nett. ■ Baggerlagsgrepet, samt øve på å raskt kunne koble grepet. (håndledd sammen og tomles side ved side). ■ Å balansere ballen med baggerslagsgrep. Starte: innøving av baggerslag.
Forsvar	Starte: innøving av fallteknikker.
Opplegg	Beherske: <ul style="list-style-type: none"> ■ å holde ballen i fingerslagsgrep over hodet. ■ Øve på fotballheading over nettet. Starte: <ul style="list-style-type: none"> ■ innøving av fingerslag der utøver selv har kontroll på ballen. ■ innøving av å holde ballen i gang med fingerslag til seg selv noen ganger.
Angrep	Beherske: hopp på to bein i ulike basisøvelser. Starte: innøving av kast med en og to hender (fotballinnkast), små og store baller. Pil og bue-armføring.
Blokk	Beherske: forflytning med sidesteg, begge veier. Starte: innøving av kryssteg.
Spill- og taktisk forståelse	Bli fasinert av ballek og viser lyst til å spille med ball. Bli kjent med enkle konkurranse- og spilløvelser. Responderer med iver når konkurranser og spilløvelser blir tilrettelagt.
Koordinasjon og motorikk	Starte innøving av å lese ballbaner og forflytte seg i forhold til ballbaner, samt avstandsbedømmelse. Fokus på øye-håndkoordinasjon, balanse og fotarbeid (ulike underlag).
Fysisk trening	Naturlig utvikling gjennom vekst, idrett og lek. Beherske NVBFs hinderløype 1 (under utvikling) som stimulerer strekkapparatet, skulderbuen og bekkenkontroll.
Mentalt	Holdninger: Viser/lærer god oppførsel og fokuseringsevne i lærings situasjoner. Positiv oppførsel ift medspillere og motspillere og voksne. Læringsmiljø: Innsatsvilje og iver til å forsøke på nytt om man ikke mestrer. Selvfølelse: Positiv utstråling ved mestring. Trygg på seg selv og andre.
Annet	Lærer telling og grunnleggende spilleregler. Deltar i tilpassede konkurranser. Innarbeide vann som tørstedrikk.



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

7-8 ÅR: GRUNNLAGSPERIODE

HOVEDFOKUS: UTVIKLE GRUNNLEGGENDE MOTORISKE OG FYSISKE FORUTSETNINGER

- Lære gjennom allsidig og lekbetont trening/øving og imitasjon. Stimuler oppdagelseslysten.
- Grovkoordinerte teknikker. vise - ikke forklar.
- Fokus på ballsidighet, samt noe spesifikk volleyball trening. Ha med frilek med ball og apparater i treningen.

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Videreutvikle allsidige bevegelsesferdigheter gjennom utfordrende lek med og uten ball både individuelt og sammen med andre. Øver mye på volleyballrelaterte bevegelser både individuelt og sammen med andre. Øving i par og mindre grupper, med øvelser som inkluderer forholdet til nett og ball over nett.
Volleyball	Minivolleyball på nivå 2.
Sandvolleyball	Minisandvolleyball på nivå 2.
Serve	Beherske: ■ Fotballinnkast over nett med minimum 2 meter avstand fra nett. ■ Underarmsserve fra 2-3 meter. Starte: Innøving av overarmsserve.
Servemottak	Beherske: Baggerlag der utøveren selv har kontroll på ballen. Utøveren kan holde ballen i gang med baggerslag til seg selv noen ganger. Starte: Innøving av forflytning + baggerslag når ballen kommer fra partner/motstander, samt valg i forhold til når bruke baggerslag kontra fingerslag.
Forsvar	Fortsette: innøvingen av fallteknikker. Starte: innøvingen av forflytninger + falløvelser.
Opplegg	Beherske: ■ Å kaste ballen opp til seg selv og heade ballen over nettet. ■ Fingerslag der utøver selv har kontroll på ballen. ■ Å holde ballen i gang med fingerslag til seg selv noen ganger. Starte: Innøving av forflytning + fingerslag når ballen kommer fra partner/motstander, samt valg i forhold til når bruke fingerslag kontra baggerslag.
Angrep	Beherske: ■ Kast med to hender (3-6 meter). ■ Kast med liten ball med naturlig armføring. Starte: innøving av hopp med armsving.
Blokk	Beherske: forflytning med førstesteg som krysser. Starte: innøving av hopp ved nett. Fokus balanse.
Spill- og taktisk forståelse	Viser lyst til å spille kamp. Viser innsats for å rekke ballen. Responderer med iver når konkurranser og spilløvelser blir tilrettelagt. Øve på spillvarianter hvor spillers bevegelse og plassering er relatert til nett, linjer, ball medspiller og motspiller. Øving av mottak og spill ballen videre i forskjellige spillrelaterte vinkler.
Koordinasjon og motorikk	Fortsette innøving av å lese ballbaner og forflytte seg i forhold til ballbaner, samt avstandsbedømmelse. Øke kravene til forflytning. Fokus på øye- håndkoordinasjon, balanse og fotarbeid (ulike underlag).
Fysisk trening	Naturlig utvikling gjennom vekst, idrett og lek. Beherske NVBFs hinderløype 2 (under utvikling) som stimulerer strekkapparatet, skulderbuen og bekkenkontroll. Starte innøving av armheving
Mentalt	Holdninger: Viser/lærer gode holdninger i læringsssituasjoner. God til å utføre gitte oppgaver. Positiv og ærlig holdning til motspillere. Jobber med å følge definerte samhandlingsregler før, under og etter trening. Læringsmiljø: Innsatsvilje og iver til å forsøke på nytt om man ikke mestrer. Positiv og støttende oppførsel i forhold til medspillere. Viser stor bevegelsesglede. Selvfølelse: Tro på mestring gjennom innsats.
Annet	Lærer telling og grunnleggende spilleregler. Deltar i tilpassede konkurranser.



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

9-10 ÅR: FERDIGHETSPERIODE

HOVEDFOKUS: LÆRE OG UTVIKLE GRUNNLEGGENDE IDRETTSLIGE FERDIGHETER

- Læring gjennom imitasjon og instruksjon. Fortsette å stimulere oppdagelseslysten.
- Gunstig opplæringsalder preget av stor treningsiver og motivasjon. Fortsatt allsidig stimulering.
- Mer finkoordinerte teknikker.
- Balansere volleyball med ballsidighet. Deler av treningen bør være annen ballaktivitet. Ha med frilek med ball og apparater i treningen.

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Øver mye på volleyballtekniske bevegelsesoppgaver både individuelt og sammen med andre. Fortsette øving i par og mindre grupper, med øvelser som inkluderer forholdet til nett og ball over nett. Øver på spillfaser og ulike arbeidsoppgaver, gjennom øvelser i par og mindre grupper.
Volleyball	Minivolleyball på nivå 3.
Sandvolleyball	Minisandvolleyball på nivå 3.
Serve	<p>Beherske:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ overarmsserve på 6x6 meter bane. Ha god forståelse for hvordan overarmsserve skal utføres. Pil og bue armføring. ■ Utgangsstilling, oppkast, rytme, tyngdeoverføring og slagavvikling. <p>Starte: innøving på å serve til ulike soner</p>
Servemottak	<p>Beherske:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ å bevege seg i forhold til ballbaner fra partner og motstander. ■ Kunne ta gode valg i forhold til når bruke baggerslag kontra fingerslag. Hensiktsmessige ben- og armbevegelser. <p>Starte: innøving av servemottak på overhåndsserve.</p>
Forsvar	<p>Beherske: fallteknikker.</p> <p>Fortsette: innøvingen av forflytninger i alle retninger + falløvelser.</p> <p>Starte: ■ innøving på å kontrollere baller som kommer fortere enn i et servemottak/ kortere reaksjonstid.</p> <p>■ innøving av forsvar med fingerslag. Fokus: god balanse med tyngden litt framover.</p>
Opplegg	<p>Beherske:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ å bevege seg i forhold til ballbaner fra partner og motstander. ■ Kunne ta gode valg i forhold til når bruke fingerslag kontra baggerslag. Hensiktsmessige ben- og armbevegelser. <p>Starte: innøving av opplegg bakover, og opplegg med baggerslag.</p>
Angrep	<p>Beherske: ■ sats uten tilløp. ■ Behersker å hoppe med full armsving uten tilløp. ■ Behersker lange kast med liten ball (over 18 meter).</p> <p>Starte: ■ innøving av hopp med tilløp. ■ Innøving av hopp + slagavvikling.</p>
Blokk	<p>Behersker: forflytning med god balanse. Både sidesteg og der foten krysser den andre i første steg.</p> <p>Starte: innøving av forflytning + hopp.</p>
Spill- og taktisk forståelse	<p>Viser stor lyst til å spille kamp.</p> <p>Viser høy innsats for å vinne baller.</p> <p>Øve på spillvarianter hvor spillers bevegelse og plassering er relatert til nett, linjer, ball medspillere og motspillere.</p> <p>Forsetter øving av mottak og spill ballen videre i forskjellige spillrelatert vinkler</p>
Koordinasjon og motorikk	Behersker å lese ballbaner og forflytte seg i forhold til ballbaner. Fortsette å øke kravene til forflytning og fotarbeid, samtidig som balansen og stabiliteten opprettholdes (ulike underlag). Fokus utvides med romorientering og rytmeelementer.
Fysisk trening	Beherske NVBFs hinderløype 3 (under utvikling) som stimulerer strekkapparatet, skulderbuen og bekkenkontroll. Starte innøving av knebøytteknikk på ett og to ben. Beherske armheving. Gjennomfører basistester (Testbatteri under utvikling)
Mentalt	<p>Holdninger: Viser respekt for motstandere, trenere, ledere, dommere. Viser fokuseringsevne, og gir gode vurderinger av seg selv i treningsøvelser. Viser tegn på å utvikle stabil opptreden mellom ballvekslingene og før/etter kampen.</p> <p>Læringsmiljø: Viser innsatsvilje og indre motivasjon. Innsatsvilje blir i minst mulig grad påvirket av resultat. Spillerne har et mestringsorientert fokus, der det er lov å feile/dumme seg ut, og der man lærer av feilene.</p> <p>Selvfølelse: Det jobbes med å bygge positivt selvbilde, som i minst mulig grad er avhengig av treningsresultater.</p>
Annet	Trener og lærer "fair play". Lærer grunnleggende regler og kan dømme. Ta godt vare på lange utøvere.



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

- Læring gjennom instruksjon og imitasjon. Fortsette å stimulere oppdagelseslysten. Starte å involvere utøverne i treningsplanleggingen.
- Tåler mye trening og egenorganisert lek/trening. Særdeles gunstig med allsidig bevegelseserfaring og allround-spill.
- Finkoordinerte teknikker.
- Sikre mestringsopplevelse og utvikling av selvtillit. Viktig å balansere volleyball med ballsidighet og fysisk trening (gjerne med ball).

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Utvikling av volleyballtekniske ferdigheter både individuelt og sammen med andre. Behersker balløvelser i par og mindre grupper, som foregår over nett. Tren på spillets faser og spillernes ulike arbeidsoppgaver i øvelser med par eller mindre grupper.
Volleyball	3-er volleyball (nivå 4)
Sandvolleyball	2-er sandvolleyball (nivå 4)
Serve	Beherske: serve til ulike soner på banen. God basisteknikk med naturlig avslappet oppkast, rytme, tyngdeoverføring og slagavvikling. Starte: ■ Bevisstgjøring på forskjellen mellom serve med toppspinn og serve med flakk. ■ Starte innøving på hoppserve.
Servemottak	Beherske: servemottak på overhåndsserve 6x6 meter bane fra jevnaldrende. God bevegelse før baggerslaget med forståelse av plattform og balanse i bein. Starte: innøving på servemottak på stor bane og servemottak med fingerslag.
Forsvar	Beherske: forflytninger i alle retninger + falløvelser. Fortsette: ■ Innøving på å kontrollere baller som kommer fortere enn i et servemottak/ kortere reaksjonstid. ■ Innøvingen av forsvar med fingerslag. Starte: ■ Innøvingen av forsvarsteknikker med 1 hånd. ■ Starte innlæringen med hvor det er hensiktsmessig å plassere seg på banen.
Opplegg	Behersker: godt valget mellom når bruke fingerslag kontra baggerslag. Fortsette: ■ Innøving av opplegg bakover, og opplegg med baggerslag. Videreutvikle forflytningsevne inn i ballbaner for å spille fingerslag. ■ Innøving av opplegg bakover, fokus nøytral kroppsstilling. ■ Innøving av opplegg med baggerslag. Starte: innøving av opplegg i forhold til medspillere.
Angrep	Fortsette: ■ Innøving av hopp med tilløp. Fokus: høyre- venstre fottilsett og armsving i siste steg (motsatt for venstrehendte). ■ Innøving av hopp + slagavvikling. Fokus på god strekk og timing. Bruke hel- del metodikk.
Blokk	Beherske: blokkhopp med full armsving, halv armsving og uten armsving ved nett. Fortsette: innøving av forflytning + hopp. Har god balanse i hopp og landing. Starte: innøving av armføring og håndstilling.
Spill- og taktisk forståelse	Beherske spillvarianter hvor spillers bevegelse og plassering er relatert til nett, linjer, ball medspillere og motspillere. Behersker mottak og spill av ballen vider i forskjellige spillrelaterte retninger/vinkler. Starter øving på å ta taktiske valg (små konkrete taktiske utfordringer i øvelser).
Koordinasjon og motorikk	Fortsette å øke kravene til forflytning og fotarbeid, samtidig som balansen og stabiliteten opprettholdes (ulike underlag). Teknisk screening for å kartlegge eventuelle mangler. Arbeide videre med romorientering og rytmelementer.
Fysisk trening	Beherske NVBFs hinderløype 4 (under utvikling) som stimulerer strekkapparatet, skulderbuen og bekkenkontroll. Behersker knebøytteknikk uten vekter på ett og to ben. Beherske armhevninger. Starte innøving av teknikk frivending/kickstøt. Har forståelse for restitusjon/uttøying (u.13 bør restitusjon også ses i sammenheng med å delta i andre idretter enn volleyball). Trener spesifikk fysisk trening gjennom volleyball/supplerende idrett. Tester regelmessig med positiv utvikling (Testbatteri under utvikling)
Mentalt	Holdninger: Takler tap med motivasjon og innsatsvilje. Jobber med å utvikle følelseskontroll. Begynner å utvikle en stabil "fighter" holdning i medgang, motgang og når kampen er helt jevn. Læringsmiljø: Evne til å vurdere egne prestasjoner uansett kampresultat. Takler tap med motivasjon og innsatsvilje. Viser gode lagspillferdigheter. Spiller medspillere gode ved selv å yte. Spillerne føler de blir sett og lyttet til, samt tilhørighet til laget og trenere. Selvfølelse: Har et positivt selv bilde og yter maksimalt mot "bedre", "dårligere" og "jevnbyrdige" lag, uansett score. Spillerne forstår at mestringsopplevelse er avhengig av innsats ikke talent. Selvbildet blir i minst mulig grad preget av sammenlikning med andre. Mentale basisteknikker: Innlæring av pusteteknikker og progressiv avspenning. Spillerne kan være med å sette opp mål som gir passe utfordringer slik at de både får noe å strekke seg etter og mestringsopplevelser.
Annet	Bør tilbys helhetlig tilbud med god mix av trening og konkurranser. Volleyball og sandvolleyball aktiviteten bør balanseres med allsidighet og ballsidighet. Tren mye grunnfysikk med lange utøvere. Lange utøvere må vite at de er talentfulle. "Fair play-" og samspillregler bør stå sentralt.

- Læring gjennom instruksjon og imitasjon. Større vekt på å involvere utøverne i treningsplanleggingen.
- Tåler mye trening. Gunstig med allsidig bevegelseserfaring og all-round-spill.
- Finkoordinerte teknikker.
- Planmessig ressurstrening.
- Generell styrke- og utholdenhetstrening gjennom variert aktivitet.



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Videreutvikle volleyballtekniske ferdigheter både individuelt og sammen med andre. Kan starter med refleksjon over egen innsats og prestasjon i trening og kamp. Bli introdusert for komplekse spilløvelser. Behersker samspill på laget i alle spillets faser.
Volleyball	Volleyball.
Sandvolleyball	2-er sandvolleyball (nivå 4).
Serve	Beherske: serve på full bane, samt plassere ballen til ulike soner. Bevisst teknisk forskjell mellom serve med toppspinn og serve med flakk. Kan legge press på servemottakerne med fart i serveren. Fortsetter innøving på hoppserve, med fokus på presisjon i oppkastet og samme sistesteg som i angrep Starte: innøving av hoppflakk med fokus på oppkast og høyt treffpunkt.
Servemottak	Klarer å lese server og ballbaner så bra at bevegelsene kommer uanstrengt. God forflytningsevne og stabil basisteknikk som tåler bevegelse og tempo. Starte: prosessen med å forstå avlevering i forhold til medspiller. Fortsette innøvingen på servemottak på stor bane og servemottak med fingerslag.
Forsvar	Kontrollere baller som kommer fortere enn i et servemottak/ kortere reaksjonstid. Fortsette innøvingen av forsvar med fingerslag. Fortsette innøvingen av forsvarsteknikker med 1 hånd. Starte: ■ Innøving av forsvar på harde baller, sideutfall, baller lavt foran. ■ Starte innlæringen av forsvarsformasjoner. ■ Starte innlæring av sandvolleyballspesifikke forsvarsteknikker.
Opplegg	Behersker: ■ Forflytning og tempo forut for opplegget. ■ Ulike opplegg med god presisjon. ■ Å legge bakover med nøytral kroppstilling. Fortsette: innøving av opplegg i forhold til medspillere. Starte: ■ Spesialiseringen av oppleggerrollen. ■ Starte innøvingen på hopplegg. Introdusere sandvolleyballspesifikke oppleggerkrav.
Angrep	Behersker: ■ Hopp med tilløp. ■ Smash med tilløp i gode situasjoner. Fortsette innøving av smash med ulik tilløpslengde og ulike opplegg. Fokus: timing av tilløp, akselerasjon og armsving i siste steg. Starte: ■ Innøving på angrepsretninger (over skulder mot linje og diagonalt). ■ Bevisstgjøringen på når man skal slå hardt og når ballen skal kontrolleres. Kan sette press på motstanderen med eget angrep. ■ Bevisstgjøring på forskjeller i angrepsteknikker i volleyball/sandvolleyball. Introdusere ulike angrepsroller.
Blokk	Beherske: forflytning + hopp. Fortsette: innøving av armføring og håndstilling. Starte: innøving av forflytning og plassering i forhold til angriper.
Spill- og taktisk forståelse	Teknisk moden for å spille 6 mot 6, og mestrer å spille 6 mot 6 på full bane. Trene på å ta taktiske valg i konkrete spillesituasjoner. Introdusere spillsystemer og spesialroller. Trene på alle roller til daglig.
Koordinasjon og motorikk	Arbeide spesifikt med koordinative og motoriske oppgaver basert på bevegelsesanalyse og teknisk screening. Fokus balanse og stabilitet.
Fysisk trening	Gjennomfører NVBFs oppvarmings sirkel før balltrening (under utvikling) Behersker knebøy to ben 15 RM gutter 30 kg/ jenter 20 kg. Behersker knebøy ett ben m lav belastning. Fortsette innøving av teknikk frivending/kickstøt Starte innøving av armhevninger i slynge. Generell og spesifikk aerob utholdenhet (evt også gjennom annen idrett). Restitusjon/bevegelighet (u.15 bør restitusjon fremdeles ses i sammenheng med å delta i andre idretter). Spesifikk fysisk trening også gjennom volleyball/supplerende idrett. Tester regelmessig med positiv utvikling (Testbatteri under utvikling)
Mentalt	Holdninger: Har effektiv følelseskontroll i tap og vann situasjoner der utøver viser en umiddelbar konstruktiv reaksjon etter vunnet og tapt poeng, sett og kamp. Viser evner til å ta ansvar i forhold til medspillere ved oppmuntrende og støttende oppførsel. Læringsmiljø: Utøvere og treningsmiljø fokuserer på arbeidsoppgaver, og innsats. Spillerne evalueres etter innsats og utviklingen hos hver enkelt (spesielt med tanke på relativ alderseffekt). Det jobbes i grupper på tvers av ferdighetsnivå, og gruppene må lære å løse gitte oppgaver i felleskap Spillerinvolvering og spillermedbestemmelse er nødvendig for å skape engasjement. Selvfølelse: Spillerne føler trygghet i laget og ift egne ferdigheter/utvikling Mentale basisteknikker: Jobbe med at utøvere setter mestringsmål og resultatmål. Mest fokus på mestringsmål og arbeidsoppgaver på trening og kamp (SMARTERE mål). Jobber konstruktivt med mestringsmål i øvelser. Spillerne kan starte med å føre treningsdagbok og involvere seg i planlegging, gjennomføring og evaluering av trening og kamper. Spillerne kan også starte systematisk trening av visualisering samt fokuser på en positiv indre dialog.
Annet	Bør tilbys helhetlig treningsopplegg (Balanse konkurranse/trening og volleyball/sandvolleyball/allsidighet). Utvikling av selvdisciplin og interesse for trening. Lære og forstå viktigheten av riktig kosthold og god væskebalanse. La lange ukoordinerte utøvere få spille. "Fair play-" og samspillregler må fortsatt stå sentralt.



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

- Læring gjennom instruksjon og imitasjon. Utøver involvert i treningsplanleggingen. Selvevaluering og selvrefleksjon blir viktigere.
- Tidligere innlærte ferdigheter videreutvikles og det legges større vekt på planmessig ressurstrening.
- Fysisk og psykisk brytningstid med stort frigjøringsbehov i forhold til autoriteter (trenere, ledere og foreldre).
- Økende frafallsrisiko, ulike typer pubertets-symptomer, økende kjønnsdrift og økende prestasjonspress i kombinasjon med konflikt mellom skole og idrett.
- Gunstig alder for utvikling av aerob utholdenhet, styrke og spenst/hurtighet.

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Utvikling av volleyballtekniske ferdigheter gjennom å benytte egne treningsplaner. Utarbeide målsetninger for egen trening. Spillerne benytter refleksjoner over egen- og lagets innsats og prestasjon. Trene på komplekse spilløvelser. Utvikling av spillsystemer og posisjoner på banen hvor man trener på de ulike rollene.1
Volleyball	Volleyball.
Sandvolleyball	Sandvolleyball
Serve	Beherske: ■ Serve med presisjon og fart i ballen, samt kunne plassere ballen til ulike steder på banen. ■ Beherske teknisk både hoppserve og hoppflakk. Starte: bevisstgjøring mtp. servepress og feilprosent, samt taktiske muligheter.
Servemottak	Beherske: ■ Servemottak på stor bane. ■ Servemottak med fingerslag i gitte situasjoner. Økt forståelse av avlevering i forhold til medspiller. Kan uanstrengt ta servemottak med god presisjon i bevegelse og presisjon i ballbehandling. Starte: ■ Bevisstgjøring av ulike utgangstillinger avhengig av servetype. ■ Innøving på harde hoppserver.
Forsvar	Behersker: ■ Forsvar med fingerslag. ■ Forsvarsteknikker med 1 hånd. ■ Forsvar på harde baller, sideutfall, baller lavt foran. Fortsette: ■ Innlæringen av forsvarsformasjoner. ■ Innlæring av sandvolleyballspesifikke forsvarsteknikker og forsvarsformasjoner. Starte: innlæringen av taktiske valg.
Opplegg	Behersker opplegg i forhold til medspillere. Fortsette: ■ Spesialiseringen av oppleggerrollen. ■ Innøvingen på hopplegg. Videreutvikle forflytningsevnen og balansen, også i pressede situasjoner. Starte: innlæringen av taktiske valg. Fortsette innlæringen av sandvolleyballspesifikke oppleggerkrav. Introdusere betydningen av vind.
Angrep	Behersker: ■ Smash med ulik tilløpslengde og ulike opplegg. ■ Ulike angrepsretninger, og kan plassere ballen med løse slag (dipp, shot og poke). Fortsette: bevisstgjøringen på når man skal slå hardt og når ballen skal kontrolleres. Fokus på presisjon i angrepet og bevisstgjøring av hensiktsmessige angrepsvalg i ulike situasjoner. Starte: ■ Innøving av angrep bak tre meterlinjen i alle posisjoner. ■ Spesialisering av ulike angrepsroller i konkurranse. Introdusere betydningen av vind.
Blokk	Behersker armføring og håndstilling i blokkhopp uten forflytning + fortsette innøving av armføring og håndstilling i blokkhopp med forflytning. Fortsette: innøving av forflytning og plassering av blokk i forhold til angriper. Introdusere ulike individuelle taktiske blokkvalg. Fokus: Timing + rask og effektiv forflytning. Starte: innøving av spesialiserte blokkroller i konkurranse.
Spill- og taktisk forståelse	Forståelse av spillet og bevisst på taktiske elementer i spillet. Lærer seg spesialroller i laget, hvor man trener på flere roller. Behersker det å kunne ta taktiske valg under spill. Lære å forholde seg til motstanderens spillsystem og spillemønster. Introdusjon av statistikk og kampforberedelser.
Koordinasjon og motorikk	Arbeide spesifikt med koordinative og motoriske oppgaver basert på bevegelsesanalyse og teknisk screening. Fokus balanse og stabilitet.
Fysisk trening	Gjennomfører NVBFs oppvarmings sirkel før balltrening (under utvikling) Behersker knebøy to ben 10 RM gutter kroppsvekt/ jenter 70% av kroppsvekt. Behersker knebøy ett ben m moderat belastning. Fortsette innøving av teknikk frivending/kickstøt med lav belastning. Beherske armhevninger i slynge. Starte innøving av skulderøvelser i slynge. Viser selvdisciplin mht gode rutiner for gjennomføring av restitusjon, bevegelighet/uttøying. Tester regelmessig med positiv utvikling (Testbatteri under utvikling).
Mentalt	Holdninger: Viser daglig stabilitet i opptreden og treningsarbeid. Utvikler sunn livsstil og sunne daglige levevaner. Viser ekte spillglede og konkurranseglød mot spillere på alle nivåer. Læringsmiljø: Spillerne viser sterk innsatsvilje, iver og indre motivasjon. Fokus er på utvikling av sine egne ferdigheter og ser på motgang som en mulighet til å lære. Spillerne bytter strategi og/eller øker innsatsen for å få ting til å «sitte». Spillerne føler deres meninger og tanker blir hørt av trenere og medspillere. De føler også sterk tilhørighet til laget og trenere. Selvfølelse: Spillerne har bygget opp en solid, sterk og stabil selvfølelse som ikke påvirkes av dårlige resultater på banen. Spillerne forstår at de er like mye verdt som personer selv om resultatene uteblir. Mentale basisteknikker: Trener selvstendig på definerte oppgaver eller mål i alle øvelser. Har klare og oppnåelige mål før kampene og evaluerer sine prestasjonsmål i kampene uavhengig av resultat (selvstendig eller sammen med trener). Kan heve sitt tekniske og taktiske prestasjonsnivå i medgang mot et antatt bedre lag. Viser initiativ, fokus og konsentrasjon til å fullføre og vinne kampen etter å ha vunnet ett eller to sett. Viser en umiddelbar konstruktiv reaksjon (både indre og ytre dialog) etter vunnet og tapt poeng ovenfor seg selv og medspillere. Spillerne klarer å regulere spenningsnivået og har lært seg teknikker som gjør at de finner sitt optimale nivå både før og under kamp. Øver på meningsfull og hensiktsmessig visualisering, alle sanser bør involveres..
Annet	Har helhetlig treningsopplegg (Balanse konkurranse/trening og volleyball/sandvolleyball/ressurstrening). Fører treningsdagbok, kamprapport og praktiserer sunt kosthold og væskebalanse. Tren mye ballbehandling med lange utøvere. Spesialisering mtp en fremtidig seniorkarriere. Går gjennom "Ren utøver".



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

17-18 ÅR: LÆRE Å KONKURRERE

HOVEDFOKUS: LÆRE Å FORBEREDE, GJENNOMFØRE OG EVALUERE KONKURRANSER

- Læring gjennom instruksjon, samt selvevaluering og selvrefleksjon. Utøver sentral i treningsplanlegging og gjennomføring.
- Gutter har stor fysisk framgang og må tilpasse tidligere innlærte ferdigheter. Det legges vekt på planmessig ressurstrening.
- Brytningstid i forhold til store treningskrav idretten stiller og ambisjoner. Tidskonflikt idrett, venner og skole. Reflekterer over verdier og veivalg i livet.
- Gunstig alder for utvikling av styrke og spenst/hurtighet.

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Utvikling av volleyballtekniske ferdigheter gjennom å lage, juster og gjennomføre egne treningsplaner. Spilleren utvikler seg ved å forholde seg til individuelle og lagets målsetninger. Behersker komplekse øvelser. Behersker spillsystemer og flere posisjoner på banen. Fortsette treningen på allround ferdigheter.
Volleyball	Utvikle volleyballfysikk og individuell spilleidentitet
Sandvolleyball	Volleyball og sandvolleyballtrening 70%. koordinasjon/fysisk trening 30%.
Serve	Beherske: ■ En stabil hoppserve med god fart i ballen. ■ En god hoppflakk til ulike soner på banen. Gjenkjenne konkurransesituasjoner og valg av serve ihht situasjon. Bevisst forhold til servepress/feilprosent, samt taktiske muligheter.
Servemottak	Kan lese server og stå i rett utgangsstilling mot ulike servertyper. Uanstrengt bevegelse god balanse og kontroll i hele kroppen. God presisjon i bevegelse og presisjon i ballbehandling. Klarer å ta ut fart av harde hoppserver.
Forsvar	Videreutvikle forsvarstekniske teknikker egnet til å forsvare den økte angrepsstyrken. Fortsette: ■ Innlæringen av forsvarsformasjoner. ■ Innlæring av sandvolleyballspesifikke forsvarsteknikker og forsvarsformasjoner. ■ Innlæringen av taktiske valg.
Opplegg	Tydlig spesialiseringen av oppleggerrollen. Behersker hopplegg. Behersker forflytning, balanse og presisjon, også i pressede situasjoner. Fortsette: ■ Innlæringen av taktiske valg. Behersker sandvolleyballspesifikke oppleggerkrav. ■ Innlæringen av opplegg i forhold til ulike vindforhold.
Angrep	God forståelse av når man skal slå hardt og når ballen skal kontrolleres, samt valg i ulike situasjoner. Behersker: ■ Angrep bak tre meterlinjen i alle posisjoner. ■ Å justere tilløp og timing i vanskelige situasjoner. God kraft og god presisjon i slaget, gjør hensiktsmessige angrepsvalg i ulike situasjoner. ■ Spesialiserte angrepsroller. I sandvolleyball, ha et utviklet shot-repertoar. ■ Ulike vindforhold.
Blokk	Beherske: ■ Armføring og håndstilling i blokkhopp med forflytning. ■ Forflytning og plassering av blokk i forhold til angriper. Kjenne til ulike individuelle taktiske blokkvalg, og behersker «en til en» blokkstrategier. spesialiserte blokkroller. Introdusere ulike kollektive blokkstrategier. ■ Spesialiserte blokkroller.
Spill- og taktisk forståelse	God forståelse av spillet og taktiske elementer i spillet. Er trygg på spesialoppgaver i laget. Beherske flere roller på banen. Trener på å justere eget lag og spill i forhold til motstander. Trene på å anvende statistikk i kampforberedelse.
Koordinasjon og motorikk	Arbeide spesifikt med koordinative og motoriske oppgaver basert på bevegelsesanalyse og teknisk screening. Fokus balanse og stabilitet.
Fysisk trening	Gjennomfører NVBFs oppvarmings sirkel før balltrening (under utvikling) Behersker knebøy to ben 6 RM gutter 1,5 x kroppsvekt/ jenter kroppsvekt. Behersker knebøy ett ben m moderat/høy belastning. Beherske teknikk frivending/kickstøt med moderat belastning. Beherske armhevninger og tilpassede skulderøvelser i slynge. Viser selvdisciplin mht gode rutiner for gjennomføring av styrketrening restitusjon, bevegelighet/uttøying. Tester regelmessig med positiv utvikling (Testbatteri under utvikling).
Mentalt	Holdninger: Er selvstendig, åpen/ærlig og viser vilje til å eksperimentere. Har bestemt seg for å lykkes og er i ferd med å bli en "24-timers-utøver". Læringsmiljø: Viser stor indre motivasjon i forhold til trening og konkurranse samt involvering og ansvar i forhold til trening og kamp. Trener med langsiktige mål, med kortsiktig fokus på gode gjennomføringer. Selvfølelse: Stabil selvfølelse. Eget selververd er ikke knyttet opp mot prestasjon i volleyball. Mentale basisteknikker: Fokuserer på gode arbeidsoppgaver sammen med følelse av trygghet og selvtilit. Evner å tenke klart og finne løsninger i vanskelige situasjoner, kan omstille seg raskt til nye situasjoner og har mot til å forsøke nye/ulike løsninger. Har egen konkurranseplan med spesiell vekt på "mellom-poengene-prosedyrer" og positiv utstråling. Spillerne er aktive deltagere i planlegging og periodisering av treingen. Bruker treningsdagbok for å loggføre, planlegge og evaluere trening og konkurranser (kamrapport).
Annet	Sørger for å være i et utfordrende treningsmiljø, med høy faglig kompetanse. Trener/konkurrerer 17-20 timer/uke med kvalitetstrening. Har helhetlig treningsopplegg (Balanse konkurranse/trening og volleyball/sandvolleyball/ressurstrening). Rekkevidde. Jenter 290-310, gutter 320-340. Fører treningsdagbok og kamrapport/evaluering. Praktiserer sunt kosthold og væskebalanse.

- Læring gjennom selvevaluering, selvrefleksjon og instruksjon. Se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.
- Kravene for å nå nytt nivå som voksen seniorspiller er svært krevende. Fortsatt brytningstid i forhold til store treningskrav idretten stiller og ambisjoner.
- Utøvere må gjøre klare karrierevalg, satsing i volleyball eller sandvolleyball.
- Tidskonflikt, idrett, venner og skole. Bør i størst mulig grad involveres og påvirke treningsarbeid.

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Utøver må være bevisst på egen individuell utvikling. Spilleren utvikler seg ved å forholde seg til individuelle og lagets planer og målsetninger.
Volleyball	Volleyball.
Sandvolleyball	Sandvolleyball.
Serve	Kunne utfordre motstandere med ulike servetyper. Både med bruk av kraft og fart, og med nøyaktig plassering. Valg basert på taktiske vurderinger.
Servemottak	Behersker å ta servemottak på tøff serve, ulike servetyper. Klarer å komme seg i ballbanen med god armplattform utenfor kroppen på ekstremt harde hoppserver.
Forsvar	Kjenne til og beherske: ■ ulike forsvarsformasjoner. ■ ulike sandvolleyballspesifikke forsvarsteknikker og forsvarsformasjoner. ■ ulike taktiske muligheter.
Opplegg	Behersker: forflytning, balanse og presisjon på hopplegg, også i pressede situasjoner. Kjenne til og beherske: ulike taktiske valg. Behersker sandvolleyballspesifikke opplegg i forhold til ulike vindforhold.
Angrep	Tydlig spesialisering av angrepsrollen. Godt angrepsrepertoar i både gode og vanskelige situasjoner. Flink på hensiktsmessige angrepsvalg i ulike situasjoner.
Blokk	Tydlig spesialisering av blokkroller. Behersker kollektive blokkstrategier. Er bevisst på å justere blokkstrategi i forhold til hvilke angripere motstanderen har. Situasjonsbestemte blokkløsninger.
Spill- og taktisk forståelse	Full forståelse av spillet og taktiske elementer i spillet. Finne motstandernes svakheter, og bevisst kunne utnytte egne lags styrker i forhold til disse. Behersker flere spillsystemer og systemskifter. Beherske statistikk og kampforberedelser.
Koordinasjon og motorikk	Arbeide spesifikt med koordinative og motoriske oppgaver basert på bevegelsesanalyse og teknisk screening. Fokus balanse og stabilitet.
Fysisk trening	Gjennomfører NVBFs oppvarmings sirkel før balltrening (under utvikling) Behersker knebøy to ben 1 RM gutter 1,8 x kroppsvekt/ jenter 1,4 x kroppsvekt. Behersker knebøy ett ben m høy belastning. Beherske teknikk frivending/kickstøt med moderat/høy belastning. Beherske armhevinger og tilpassede skulderøvelser i slynge. Viser selvdisciplin mht gode rutiner for gjennomføring av styrketrening restitusjon, bevegelse/uttøying. Tester regelmessig med positiv utvikling (Testbatteri under utvikling).
Mentalt	Holdninger: Viser stabilitet i opptreden og i treningsarbeid med sunn livsstil og sunne daglige levevaner. Læringsmiljø: Preget av høy kvalitet på trening (innsats, fokus). Et sterkt fokus på prestasjon/vinne balanseres med et ønske om å utvikle og forbedre seg. Selvfølelse: Stabil, trygg på egne valg og avgjørelser. Utvikler sunn motivasjon og selvtillit for å kunne balansere høyt konkurransepress. Mentale basisteknikker er fullstendig innlært og brukes aktivt før under og etter trening og konkurranse samt i andre deler av livet. Kan visualisere med alle sanser involvert. Visualisere med å se og føle bevegelser i konkurransestilling. Klarer å fokusere på gode arbeidsoppgaver sammen med følelse av trygghet og selvtillit. Bli bevisst på indre dialog. Jobber bevisst i forberedelsesfasen (kamp, mellom ballvekslinger, i vinn eller tap situasjoner). Dette kan jeg, dette klarer jeg, jeg liker tøffe situasjoner. Klarer å påvirke medspillere positivt og til å yte maksimalt. Klarer å spenningsregulere med visualisering og indre dialog. Jobber med å utvikle gode konkurranse-/kampplaner.
Annet	Sørger for å være i et treningsmiljø der det er naturlig med høy kvalitet på trening, og der det er spillere og trenere som kan utfordre utviklingen. Trener/konkurrerer 18-25 timer/uke med kvalitetstrening. Har helhetlig treningsopplegg (Balanse konkurranse/trening og volleyball/sandvolleyball/ressurstrening). Rekkevidde. Jenter 300-320, gutter 340-370. Fører treningsdagbok og kamprapport/evaluering. Praktiserer sunt kosthold og væskebalanse.



1–5 år



5–6 år



7–8 år



9–10 år



11–12 år



13–14 år



15–16 år



17–18 år



19–22 år



23–30 år



31–39 år

■ Punktliste



1–5 år



5–6 år



7–8 år



9–10 år



11–12 år



13–14 år



15–16 år



17–18 år



19–22 år



23–30 år



31–39 år

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Utøveren skal kunne beherske refleksjon over spilllets handlingsforløp, ta de hensiktmessige valg og gjennomføre hensiktmessige handlinger som kommer laget til gode.
Spill- og taktisk forståelse	Behersker optimalisering av lagets prestasjon gjennom å utnytte egne styrker og motstandernes svakheter, som er i spillergruppen.
Koordinasjon og motorikk	Arbeide spesifikt med koordinative og motoriske oppgaver basert på bevegelsesanalyse og teknisk screening. Fokus balanse og stabilitet.
Fysisk trening	Gjennomfører NVBFs oppvarmings sirkel før balltrening (under utvikling) Behersker knebøy to ben 1 RM gutter 2 x kroppsvekt/ jenter 1,6 x kroppsvekt. Behersker knebøy ett ben m høy belastning. Beherske teknikk frivending/kickstøt med høy belastning. Beherske armhevinger og tilpassede skulderøvelser i slynge. Viser selvdisciplin mht gode rutiner for gjennomføring av styrketrening restitusjon, bevegelighet/uttøyning. Tester regelmessig med positiv utvikling (Testbatteri under utvikling).
Mentalt	Holdninger: 24-timers utøver. Viser stabilitet i opptreden og i treningsarbeid med sunn livsstil og sunne daglige levevaner. Læringsmiljø: Preget av høy kvalitet på trening (innsats, fokus). Et sterkt fokus på prestasjon/vinne balanseres med et ønske om å utvikle og forbedre seg. Selvfølelse: Stabil, trygg på egne valg og avgjørelser. Utvikler sunn motivasjon og selvtillit for å kunne balansere høyt konkurransepress. Viktig å bli verdsatt på andre arenaer en kun volleyball. Mentale basisteknikker: Vedlikehold, tilpassing
Annet	Sørger for å være i et trenings- og konkurransemiljø med høy kvalitet, der man trener og spiller for å vinne. Trener/konkurrerer 18-25 timer/uke. Har helhetlig trenings- og konkurranseopplegg (Balanse konkurranse/trening og volleyball/sandvolleyball/ressurstrening). Rekkevidde. Jenter 300-320, gutter 340-370. Fører treningsdagbok og kamppapport/evaluering. Praktiserer sunt kosthold og væskebalanse.



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

■ Punktliste

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Utøveren skal kunne beherske refleksjon over spilllets handlingsforløp, ta de hensiktsmessige valg og gjennomføre hensiktsmessige handlinger som kommer laget til gode.
Spill- og taktisk forståelse	Behersker optimalisering av lagets prestasjon gjennom å utnytte egen og lagets styrker og motstandernes svakheter.
Koordinasjon og motorikk	Arbeide spesifikt med koordinative og motoriske oppgaver basert på bevegelsesanalyse og teknisk screening. Fokus balanse og stabilitet.
Fysisk trening	Gjennomfører NVBFs oppvarmingssirkel før balltrening (under utvikling)
Mentalt	Holdninger: Utøvere er gode forbilder for yngre utøvere og brukes som ressurspersoner. Læringsmiljø: Preget av høy kvalitet på trening (innsats, fokus). Et sterkt fokus på prestasjon/vinne balanseres med et ønske om å utvikle og forbedre seg. Selvfølelse: Utøver er godt forberedt og tilpasset et liv etter spiller-karrieren er over. Problemfri overgang fra volleyballspiller til «vanlig person» Mentale basisteknikker: Vedlikehold, tilpassing
Annet	



1-5 år



5-6 år



7-8 år



9-10 år



11-12 år



13-14 år



15-16 år



17-18 år



19-22 år



23-30 år



31-39 år

■ Punktliste

OMRÅDE	AKTIVITET
Individuell/lag	Trener og spiller sammen med andre for egenverdi.
Spill- og taktisk forståelse	?
Koordinasjon og motorikk	
Fysisk trening	Gjennomfører NVBFs oppvarmingssirkel før balltrening (under utvikling)
Mentalt	Holdninger: Trene «smart». Hvordan utnytte min erfaring og kunnskap til å prestere best mulig med begrenset tid? Læringsmiljø: Fokus på mestring, godt spill, glede innsats. Mentale basisteknikker: Vedlikehold, tilpasning
Annet	



TEKNISK UTVIKLING

SERVE • SERVEMOTTAK • FORSVAR
OPPLEGG • ANGREP • BLOKK

Serve

Servemottak

Forsvar

Opplegg

Angrep

Blokk

UTVIKLINGS-
TRAPPEN

Serve

FERDIGHETSNIVÅ	ALDER	PROGRESJON KOMPETANSE STEG
0	1-5 år	
1	5-6 år	Beherske kast med volleyball over et 2 meter høyt nett. Kast nedenfra og opp. Starte innøving av underarmsserve.
2	7-8 år	Beherske: ■ fotballinnkast over nett med minimum 2 meter avstand fra nett. ■ underarmsserve fra 2-3 meter. Starte innøving av overarmsserve.
3	9-10 år	Beherske overarmsserve på 6x6 meter bane. Ha god forståelse for hvordan overarmsserve skal utføres. Pil og bue armføring. Utgangsstilling, oppkast, rytme, tyngdeoverføring og slagavvikling. Starte innøving på å serve til ulike soner.
4	11-12 år	Beherske serve til ulike soner på banen. God basisteknikk med naturlig avslappet oppkast, rytme, tyngdeoverføring og slagavvikling. Starte: ■ bevisstgjøring på forskjellen mellom serve med toppspinn og serve med flakk. ■ innøving på hoppserve.
5	13-14 år	Beherske serve på full bane, samt plassere ballen til ulike soner. Bevisst teknisk forskjell mellom serve med toppspinn og serve med flakk. Kan legge press på servemottakerne med fart i serveren. Fortsette: innøving av hoppserve, med fokus på presisjon i oppkastet og samme sistesteg som i angrep. Starte: innøving av hoppflakk med fokus på oppkast og høyt treffpunkt.
6	15-16 år	Beherske serve med presisjon og fart i ballen, samt kunne plassere ballen til ulike steder på banen. ■ teknisk både hoppserve og hoppflakk. Starte: bevisstgjøring mtp. servepress og feilprosent, samt taktiske muligheter.
7-8	17-18 år	Beherske: en stabil hoppserve med god fart i ballen. ■ en god hoppflakk til ulike soner på banen. Gjenkjenne konkurransesituasjoner og valg av serve ihht situasjon. Bevisst forhold til servepress/feilprosent, samt taktiske muligheter.
9-10	19-22 år	Kunne utfordre motstandere med ulike servetyper. Både med bruk av kraft og fart, og med nøyaktig plassering. Valg basert på taktiske vurderinger.

Servemottak

Forsvar

Opplegg

Angrep

Blokk

**UTVIKLINGS-
TRAPPEN**

Servemottak

Hovedteknikk er baggerslag. For teknisk beskrivelse av fingerslag, se «opplegg».

FERDIGHETSNIVÅ	ALDER	PROGRESJON KOMPETANSE STEG
0	1-5 år	
1	5-6 år	Beherske: ■ Å ta imot ball som kommer over et 2 meter høyt nett. baggerslagsgrepet, samt øve på å raskt kunne koble grepet (håndledd sammen og tomter side ved side). ■ å balansere ballen med baggerslagsgrep. Starte innøving av baggerslag.
2	7-8 år	Beherske baggerslag der utøveren selv har kontroll på ballen. Utøveren kan holde ballen i gang med baggerslag til seg selv noen ganger. Starte innøving av forflytning + baggerslag når ballen kommer fra partner/motstander, samt valg i forhold til når bruke baggerslag kontra fingerslag.
3	9-10 år	Beherske: å bevege seg i forhold til ballbaner fra partner og motstander. Kunne ta gode valg i forhold til når bruke baggerslag kontra fingerslag. Hensiktsmessige ben- og armbevegelser. Starte innøving av servemottak på overhåndsserve.
4	11-12 år	Beherske servemottak på overhåndsserve 6x6 meter bane fra jevnaldrende. God bevegelse før baggerslaget med forståelse av plattform og balanse i bein. Starte innøving på servemottak på stor bane og servemottak med fingerslag
5	13-14 år	Klarer å lese server og ballbaner så bra at bevegelsene kommer uanstrengt. God forflytningsevne og stabil basisteknikk som tåler bevegelse og tempo. Starte prosessen med å forstå avlevering i forhold til medspiller. Fortsette innøvingen på servemottak på stor bane og servemottak med fingerslag.
6	15-16 år	Behersker servemottak på stor bane. ■ servemottak med fingerslag i gitte situasjoner. Økt forståelse av avlevering i forhold til medspiller. Kan uanstrengt ta servemottak med god presisjon i bevegelse og presisjon i ballbehandling. Starte bevisstgjøring av ulike utgangsstillinger avhengig av servetype. ■ innøving på harde hoppserver.
7-8	17-18 år	Kan lese server og stå i rett utgangsstilling mot ulike servetyper. Uanstrengt bevegelse god balanse og kontroll i hele kroppen. God presisjon i bevegelse og presisjon i ballbehandling. Klarer å ta ut fart av harde hoppserver.
9-10	19-22 år	Behersker å ta servemottak på tøff serve, ulike servetyper. Klarer å komme seg i ballbanen med god armplattform utenfor kroppen på ekstremt harde hoppserver.

Forsvar

Hovedteknikker er baggerslag og fingerslag. For teknisk beskrivelse av baggerslag, se «servemottak». For teknisk beskrivelse av fingerslag se «opplegg».

FERDIGHETSnivå	ALDER	PROGRESJON	KOMPETANSE	STEG	
0	1-5 år				
1	5-6 år	Starte	innøving av fallteknikker		
2	7-8 år	Fortsette:	innøvingen av fallteknikker. Starte:	innøvingen av forflytninger + falløvelser.	
3	9-10 år	Beherske:	fallteknikker. Fortsette:	innøvingen av forflytninger i alle retninger + falløvelser. Starte:	innøving på å kontrollere baller som kommer fortere enn i et servemottak/ kortere reaksjonstid. ■ innøving av forsvar med fingerslag. Fokus: god balanse med tyngden litt framover.
4	11-12 år	Beherske	forflytninger i alle retninger + falløvelser. Fortsette:	innøving på å kontrollere baller som kommer fortere enn i et servemottak/ kortere reaksjonstid. ■ innøvingen av forsvar med fingerslag. Starte:	innøvingen av forsvarsteknikker med 1 hånd. ■ innlæringen med hvor det er hensiktsmessig å plassere seg på banen.
5	13-14 år	Kontrollere	baller som kommer fortere enn i et servemottak/ kortere reaksjonstid. Fortsette:	innøvingen av forsvar med fingerslag. ■ innøvingen av forsvarsteknikker med 1 hånd. Starte:	innøving av forsvar på harde baller, sideutfall, baller lavt foran. ■ innlæringen av forsvarsformasjoner. ■ innlæring av sandvolleyballspesifikke forsvarsteknikker.
6	15-16 år	Behersker	forsvar med fingerslag. ■ forsvarsteknikker med 1 hånd. ■ forsvar på harde baller, sideutfall, baller lavt foran. Fortsette:	innlæringen av forsvarsformasjoner. ■ innlæring av sandvolleyballspesifikke forsvarsteknikker og forsvarsformasjoner. Starte:	innlæringen av taktiske valg.
7-8	17-18 år	Videreutvikle	forsvarstekniske teknikker egnet til å forsvare den økte angrepsstyrken. Fortsette:	innlæringen av forsvarsformasjoner. ■ innlæring av sandvolleyballspesifikke forsvarsteknikker og forsvarsformasjoner. ■ innlæringen av taktiske valg.	
9-10	19-22 år	Kjenne til og beherske	ulike forsvarsformasjoner. Kjenne til og beherske ulike sandvolleyballspesifikke forsvarsteknikker og forsvarsformasjoner. Kjenne til og beherske ulike taktiske muligheter.		

Opplegg

Hovedteknikk er fingerslag. For teknisk beskrivelse av baggerslag, se «servemottak».

FERDIGHETSNIVÅ	ALDER	PROGRESJON	KOMPETANSE	STEG
0	1-5 år			
1	5-6 år	Kunne holde ballen i fingerslagsgrep over hodet. Øve på å kaste ballen opp til seg selv og heade ballen med pannen. Fotball heading. Øve på å heade over nettet.		
		Starte innøving av fingerslag der utøver selv har kontroll på ballen. ■ innøving av å holde ballen i gang med fingerslag til seg selv noen ganger.		
2	7-8 år	Beherske å kaste ballen opp til seg selv og heade ballen over nettet. ■ fingerslag der utøver selv har kontroll på ballen. ■ å holde ballen i gang med fingerslag til seg selv noen ganger.		
		Starte innøving av forflytning + fingerslag når ballen kommer fra partner/motstander, samt valg i forhold til når bruke fingerslag kontra baggerslag.		
3	9-10 år	Beherske å bevege seg i forhold til ballbaner fra partner og motstander. Kunne ta gode valg i forhold til når bruke fingerslag kontra baggerslag. Hensiktsmessige ben- og armbevegelser.		
		Starte innøving av opplegg bakover, og opplegg med baggerslag.		
4	11-12 år	Behersker godt valget mellom når bruke fingerslag kontra baggerslag.		
		Fortsette innøving av opplegg bakover, og opplegg med baggerslag. Videreutvikle forflytningsevne inn i ballbaner for å spille fingerslag. ■ innøving av opplegg bakover, fokus nøytral kroppsstilling. ■ innøving av opplegg med baggerslag.		
		Starte innøving av opplegg i forhold til medspillere.		
5	13-14 år	Behersker forflytning og tempo forut for opplegget. ■ ulike opplegg med god presisjon. ■ å legge bakover med nøytral kroppsstilling.		
		Fortsette innøving av opplegg i forhold til medspillere.		
		Starte spesialiseringen av oppleggerrollen. ■ innøvingen på hopplegg. Introdusere sandvolleyball-spesifikke oppleggerkrav.		
6	15-16 år	Behersker opplegg i forhold til medspillere.		
		Fortsette spesialiseringen av oppleggerrollen. ■ innøvingen på hopplegg. Videreutvikle forflytningsevnen og balansen, også i pressede situasjoner.		
		Starte innlæringen av taktiske valg.		
		Fortsette innlæringen av sandvolleyballspesifikke oppleggerkrav. Introdusere betydningen av vind.		
7-8	17-18 år	Tydelig spesialiseringen av oppleggerrollen.		
		Behersker hopplegg. ■ forflytning, balanse og presisjon, også i pressede situasjoner. Fortsette innlæringen av taktiske valg. ■ sandvolleyballspesifikke oppleggerkrav.		
		Fortsette innlæringen av opplegg i forhold til ulike vindforhold.		
9-10	19-22 år	Behersker forflytning, balanse og presisjon på hopplegg, også i pressede situasjoner. Kjenne til og beherske ulike taktiske valg. Behersker sandvolleyballspesifikke opplegg i forhold til ulike vindforhold.		

Angrep

FERDIGHETSNIVÅ	ALDER	PROGRESJON KOMPETANSE STEG
0	1-5 år	
1	5-6 år	Kunne hoppe på to bein i ulike basisøvelser. Starte innøving av kast med en og to hender (fotballinnkast), små og store baller. Pil og bue-armføring.
2	7-8 år	Beherske kast med to hender (3-6 meter). Beherske kast med liten ball med naturlig armføring. Starte innøving av hopp med armsving.
3	9-10 år	Beherske sats uten tilløp. Behersker å hoppe med full armsving uten tilløp. Behersker lange kast med liten ball (over 18 meter). Starte innøving av hopp med tilløp. Starte innøving av hopp + slagavvikling.
4	11-12 år	Fortsette innøving av hopp med tilløp. Fokus: høyre- venstre fottilsett og armsving i siste steg (motsatt for venstrehendte). Fortsette innøving av hopp + slagavvikling. Fokus på god strekk og timing. Bruke hel-del metodikk.
5	13-14 år	Behersker hopp med tilløp. Behersker smash med tilløp i gode situasjoner. Fortsette innøving av smash med ulik tilløpslengde og ulike opplegg. Fokus: timing av tilløp, akselerasjon og armsving i siste steg. Starte: innøving på angrepsretninger (over skulder mot linje og diagonalt). Starte bevisstgjøringen på når man skal slå hardt og når ballen skal kontrolleres. Kan sette press på motstanderen med eget angrep. Starte bevisstgjøring på forskjeller i angrepsteknikker i volleyball/sandvolleyball. Introdusere ulike angrepsroller.
6	15-16 år	Behersker smash med ulik tilløpslengde og ulike opplegg. Behersker ulike angrepsretninger, og kan plassere ballen med løse slag (dipp, shot og poke). Fortsette bevisstgjøringen på når man skal slå hardt og når ballen skal kontrolleres. Fokus på presisjon i angrepet og bevisstgjøring av hensiktsmessige angrepsvalg i ulike situasjoner. Starte: innøving av angrep bak tre meterlinjen i alle posisjoner. Starte: spesialisering av ulike angrepsroller i konkurranse. Introdusere betydningen av vind.
7-8	17-18 år	God forståelse av når man skal slå hardt og når ballen skal kontrolleres, samt valg i ulike situasjoner. Behersker angrep bak tre meterlinjen i alle posisjoner. Behersker å justere tilløp og timing i vanskelige situasjoner. God kraft og god presisjon i slaget, gjør hensiktsmessige angrepsvalg i ulike situasjoner. Beherske spesialiserte angrepsroller. I sandvolleyball, ha et utviklet shot-repertoar. Behersker ulike vindforhold.
9-10	19-22 år	Tydlig spesialisering av angrepsrollen. Godt angrepsrepertoar i både gode og vanskelige situasjoner. Flink på hensiktsmessige angrepsvalg i ulike situasjoner.

Serve

Servemottak

Forsvar

Opplegg

Angrep

Blokk

UTVIKLINGS- TRAPPEN

.....

Blokk

FERDIGHETSNIVÅ	ALDER	PROGRESJON	KOMPETANSE	STEG
0	1-5 år			
1	5-6 år	Behersker	forflytning med sidesteg, begge veier. Starte: innøving av kryssteg.	
2	7-8 år	Behersker	forflytning med førstesteg som krysser. Starte: innøving av hopp ved nett. Fokus balanse.	
3	9-10 år	Behersker	forflytning med god balanse. Både sidesteg og der foten krysser den andre i første steg. Starte: innøving av forflytning + hopp.	
4	11-12 år	Beherske:	blokkhopp med full armsving, halv armsving og uten armsving ved nett. Fortsette: innøving av forflytning + hopp. Har god balanse i hopp og landing. Starte: innøving av armføring og håndstilling.	
5	13-14 år	Beherske:	forflytning + hopp. Fortsette: innøving av armføring og håndstilling. Starte: innøving av forflytning og plassering i forhold til angriper.	
6	15-16 år	Behersker	armføring og håndstilling i blokkhopp uten forflytning + fortsette innøving av armføring og håndstilling i blokkhopp med forflytning. Fortsette: innøving av forflytning og plassering av blokk i forhold til angriper. Introdusere ulike individuelle taktiske blokkvalg. Fokus: Timing + rask og effektiv forflytning. Starte: innøving av spesialiserte blokkroller i konkurranse.	
7-8	17-18 år	Beherske:	armføring og håndstilling i blokkhopp med forflytning. Beherske: forflytning og plassering av blokk i forhold til angriper. Kjenne til ulike individuelle taktiske blokkvalg, og behersker «en til en» blokkstrategier. Introdusere ulike kollektive blokkstrategier. Beherske: spesialiserte blokkroller.	
9-10	19-22 år	Tydelig spesialisering av blokkroller. Behersker kollektive blokkstrategier. Er bevisst på å justere blokkstrategi i forhold til hvilke angripere motstanderen har. Situasjonsbestemte blokkløsninger.		

Forklaringer og merknader

- Det er nivåinndelingen og ikke kronologisk alder som er førende i utviklingstrappen. Aldersinndelingen følger NVBFs konkurranseklasser, men at forholdet kronologisk-/biologisk alder, samt antall år i idretten må hensynstas i bruken av utviklingstrappen.
- Del 2, «teknisk utvikling», har samlet hele utviklingsløpet til de sentrale spillelementene hver for seg. Hensikten er at man enkelt kan se hele progresjonen for de enkelte spillelementene.
- Det er viktig å merke seg at i volleyball er det mange spesialiserte roller hvor ikke alle utøvere trenger å være like gode i alle de tekniske ferdighetene. Spesialiseringen vil komme i videregående skolealder, og det er viktig at «all round» ferdighetene blir stimulert i barne- og ungdomsårene. I sandvolleyball stilles det høyere krav til å beherske alle tekniske elementer i spillet. I dagens sandvolleyball er det bare blokk som til en viss grad er spesialisert. Det er også avgjørende at spesialiseringen retter seg mot mulighetene til å prestere på lengre sikt, og ikke hva utøveren behersker- og laget trenger på kort sikt.
- **Nøkkelfaktorer hos fremtidige topputøvere:**
 - Utvikling gjennom et trenings- og konkurransemiljø som har utfordret utøver.
 - Stor indre motivasjon og involvering.
 - 10 000 timer systematisk trening.
 - Rekkevidde.
- I sandvolleyball og i spesialroller kan det stilles noe mindre krav til rekkevidde, men desto høyere krav til ekstremt gode tekniske ferdigheter. Andre ekstremferdigheter kan til en viss grad også kompensere for manglende rekkevidde.
- Hvordan volleyball og sandvolleyball vil utvikle seg i fremtiden vet vi ikke, men vi vet at de fysiske kravene vil være store og at svært gode tekniske ferdigheter i alle elementer av spillet fremdeles vil være helt avgjørende.