

# TALENTCENTER DANMARK

## SPILLERMANUAL PIGER / DRENGE



TEAM DANMARK



## VELKOMMEN SOM SPILLER I TALENTCENTER DANMARK

Denne folder har til formål at informere dig om det arbejde, der foregår i talentcentret og hvilke basale regler, teknikker og spilsystemer vi bruger.

Du bedes læse folderen grundigt igennem når du starter i talentcentret og derefter kigge i den engang imellem når du har behov for at få genopfrisket nogle af afsnittene.

### Hvad er Talentcenter Danmark ?

Det er en organisation, der arbejder med talentudvikling i dansk ungdomsvolleyball. Dansk Volleyball Forbund står med det overordnede ansvar i samarbejde med de lokale volleyballkredse. Ledelsen består af en Talentcenter Styregruppe. Træningen er organiseret i to talentcentre:

- Talentcenter Vest har base i Ikast og dækker Fyn og Jylland.
- Talentcenter Øst har base i Brøndby og dækker København, Sjælland og øerne.

### Hvad er formålet med Talentcenter Danmark ?

1. At højne niveauet på dansk ungdomsvolleyball generelt
2. At styrke ungdomslandsholdsarbejdet
3. At producere spillere til de bedste seniorrækker
4. At løfte A-landsholdenes niveau

### Hvad er målsætningen for Talentcenter Danmark ?

**Primært:**

- At sikre at dit potentiale som volleyballspiller bliver udnyttet maksimalt i forhold til dine ressourcer

### Sekundært:

- At uddanne dig til at håndtere en eliteidrætskarriere
- At videreudvikle talentfulde trænere
- At udvide kendskabet blandt trænere og ledere til udvikling af talenter
- At skabe kobling mellem klubber, talentcentre, elitehold og landshold

### Hvad laver vi i Talentcenter Danmark ?

Træningen i TC er baseret på en Talentcentermanual som er udarbejdet af Dansk Volleyball Forbund. Træningen vil primært være bygget op omkring en individuel teknisk og taktisk udvikling. Desuden vil der også blive fokuseret på emner som fysisk træning, mental udvikling og sund kost.

### Hvordan gør vi det ?

Talenttræningen vil være delt op i 3 niveauer.

**C-niveauet:** Dette niveau er den største og bredeste gruppe. Den består af de yngste og/eller mindst erfarne spillere. Fokus i denne gruppe vil være på din basale tekniske udvikling samt at lære dig de grundlæggende taktiske systemer.

**B-niveauet:** På dette niveau skal du mestre den basale teknik og taktik og samtidig have udvist en adfærd der

vidner om en stabil og seriøs indstilling til volleyballtræningen.

På dette niveau vil den fysiske træning begynde at have en vigtig rolle i din samlede træningsindsats.

**A-niveauet:** Dette niveau er forbeholdt de bedste spillere i ungdomsårgangene. Træningen vil her, i mange sammenhænge, direkte afspejle de træningsmetoder, der benyttes på ungdomslandsholdene. Fokus vil dog stadig i høj grad være på den individuelle tekniske og taktiske udvikling.

### Fysisk træning

Som et led i din udvikling som volleyballspiller er det vigtigt at du dyrker fysisk træning. Dels for at undgå at blive skadet, men også for at blive stærkere og hoppe højere. I TC vil du blive guidet i fysiske træningsprogrammer, som kan hjælpe dig med at blive bedre til denne del af træningen. På tcdanmark.dk kan du finde mere information om fysisk træning.

### Retningslinjer for din deltagelse i Talentcenterarbejdet:

- For at være i betragtning til TC forventer vi at du passer din klubtræning.
- Første gang du skal starte i TC, skal du i samarbejde med din klubtræner melde dig til talenttræningen.
- Når du er blevet placeret i en trup forventer vi at du kommer til TC træningen og melder afbud i god tid, hvis du er forhindret.
- For at forblive i en A- eller B-trup

skal du deltage i størstedelen af TC-træningerne og i lejrene, med mindre andet er aftalt mellem dig, din TC-træner og din klubtræner

- Hvis du har en presset periode, kan du efter aftale med dine trænere vælge at tage en pause fra talenttræningen

### HUSK til træning at:

- være omklædt og klar til træning 10 minutter inden træningsstart
- have rigeligt med fyldte vanddunke med ind i hallen
- sørge for at have spist ordentligt inden du starter din træning
- medbringe lidt at spise, som du kan indtage umiddelbart efter træning
- have stor sund madpakke ved længere træningspas
- medbringe en rulle tape i tasken, til brug ved evt. skader
- træne i din udleverede TC t-shirt

Hvis du har problemer med disse retningslinjer, skal du diskutere med dine forældre, klubtræner og TC-træner, hvad du kan gøre for at overholde dem, eller om du skal vælge ikke at være med i talentcentret.

### HUSK:

- Altid at følge med på [www.tcdanmark.dk](http://www.tcdanmark.dk). Klik herfra videre til TC-øst eller TC-Vest. Her finder du nyheder, informationer, træningstider, telefonnumre m.m.
- At du er i talentcentret for at blive en bedre volleyballspiller
- At du er indplaceret på det niveau

## ANGREBSMODELLER

som dine trænere mener, gavner din udvikling bedst

- At du i TC er en del af et hold, hvor alle hjælper hinanden til at blive bedre volleyballspillere
- At tage ansvar for din egen træning og udvikling
- Altid at yde det bedste du kan indenfor dine muligheder
- At for at komme på et ungdomslandshold, er det en forudsætning, at du enten er aktiv i TC eller, at du har en klar aftale med din TC-træner

### Hvordan spiller vi i Talentcenter Danmark ?

I talentcentrene har vi valgt at spille med et fælles spilsystem. Det er helt i orden hvis du ikke kender vores spilsystemerne i forvejen. Du skal nok lære dem undervejs. Udgangspunktet for vores system er, at vi vil uddanne dig så bredt som muligt, fordi vi tror på at det gør dig til en bedre volleyballspiller i det lange løb. Altså vil vi ikke spille med nogen specialisering på C-niveauet. På B-niveauet vil vi begynde at spille med delvis hæverspecialisering, mens vi først på A-niveauet vil spille med fuld specialisering.

For at kunne forstå hvad der sker i din træning i TC, er det vigtigt at du sætter dig ind i vores angrebs- og spilsystemer.

### Angrebssystem fælles for A-, B- og C-niveauet

Når vi organiserer vores angreb er det vigtigt at du kender til navnene og teg-

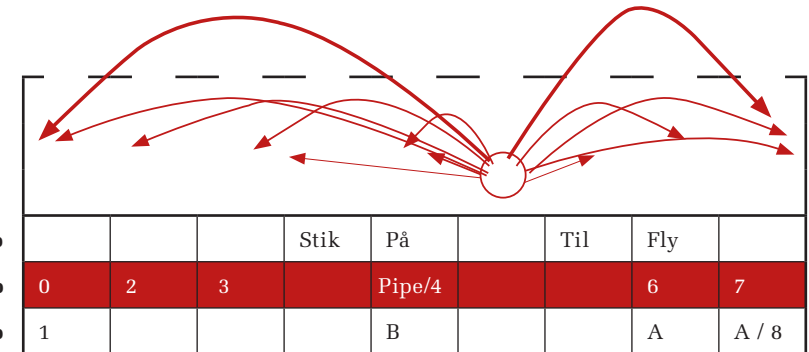
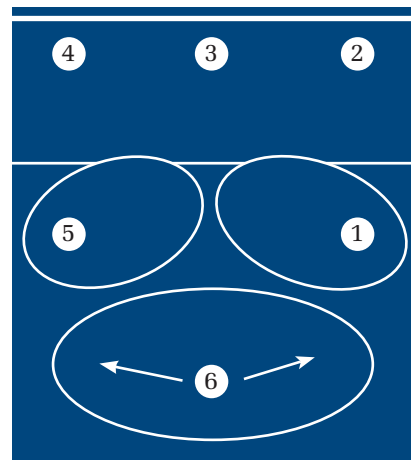
nene på de forskellige hævninger. På C-niveauet behøver du kun at kende til de mest vigtige, nemlig 1, 8/9 og 4, mens der på B- og A-niveauet bliver et større og større behov for at kende til alle angrebstyperne.

Se angrebsmodeller på næste side.

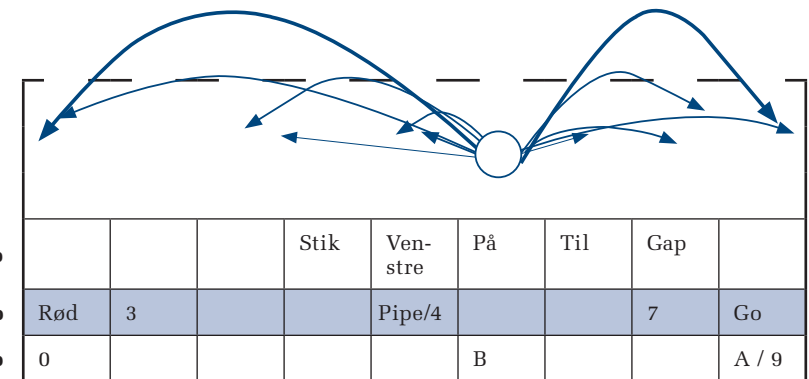
### Forsvarssystem fælles for A-, B- og C-niveauet

Vores udgangspoststilling i forsvaret er baseret på et 3-2-1 system. Dvs. at vi har 3 spillere i forreste kæde - position 4, 3 og 2 - som er enten blokadespillere eller trukket tilbage for at deltage i det korte forsvarsspil. I anden kæde har vi 2 spillere på kanterne, pos. 5 og 6. I bagerste kæde har vi én spiller på pos. 6 som har ansvar for lange bolde.

#### Opstilling i 3-2-1 forsvar



Meldesystem piger



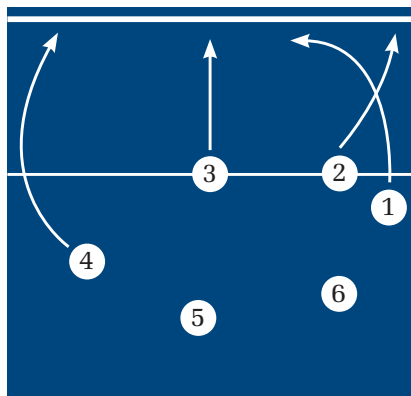
Meldesystem drenge



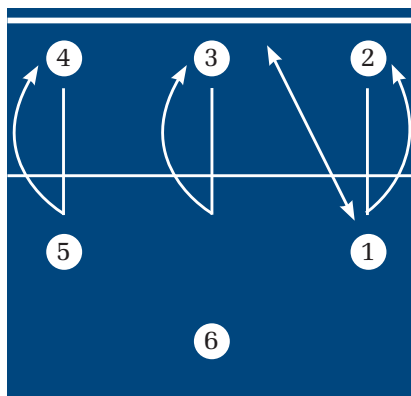
### C-niveau spilsystem

På C-niveauet arbejder vi med en spilmodel, hvor alle spillere hæver. Dette sker gennem et fremløb fra position 1. Vi gør dette fordi vi dels gerne vil lære dig, at kunne spille alle positioner på banen, dels vil vi gerne så hurtigt som muligt lære dig at spille med 3 angribere fremme ved nettet.

### Opstillinger i 6-hæversystem med fremløb fra pos. 1.



Sideout



Transition

I praksis betyder det, at den spiller der står på position 1 altid skal være hæver. Når holdet roterer får det en ny hæver, som vil være den spiller der nu er roteret til pos. 1.

### B-niveau spilsystem

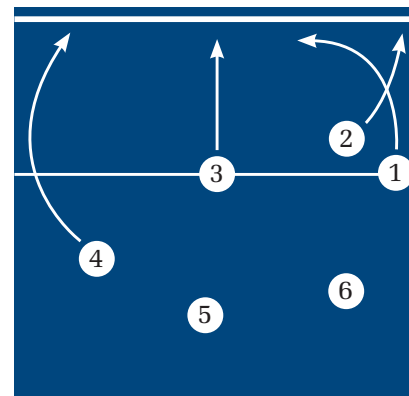
På B-niveauet arbejder vi primært med et 2-hæversystem med fremløb. Dette gør vi fordi vi hermed får udannet mange hævere, samtidig med at alle stadig kommer til at smashe og servemodtage. Dette gør at du stadig får trænet din almene udvikling som volleyballspiller. Af samme årsag spiller vi ikke med specialisering af kant- og centerspillere eller benytter libero.

I praksis betyder det, at et hold vil bestå af 2 hævere og 4 øvrige spillere. De to hævere placerer sig diagonalt og vil skiftes til at være hævere når de hver især er bagspillere, altså på pos. 1, 6 og 5. I forsvaret vil hæveren altid efter serven og evt. hævning, placere sig i forsvaret på pos. 1.

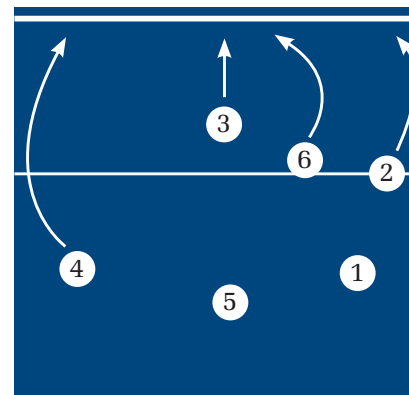
I perioder kan der også arbejdes med 1-hæversystemet i B-gruppen.

Se spilsystem på næste side.

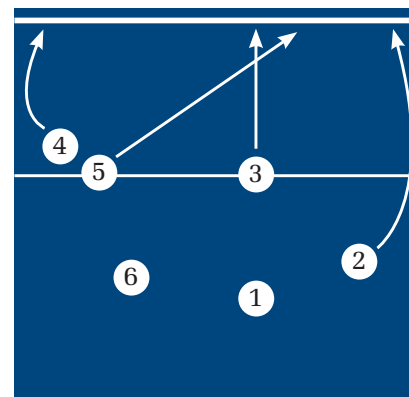
### Opstillinger i 2-hæversystem med fremløb fra pos. 1.



H1 B system



H6 B system



H5 B system

### A-niveau spilsystem

På A-niveauet arbejder vi med en spilmodel med 1-hæversystem og fuld specialisering på center, kant, diagonal og nogle gange også libero. Du kan godt opleve at du bliver benyttet på forskellige positioner, således at du stadig bliver udfordret til en alsidig udvikling.

I praksis vil det betyde, at der i spilrelaterede øvelser vil blive udnævnt hævere, centre og kantspillere til de forskellige positioner.

Der vil ikke her blive tegnet nogen spilmodel, da de forskellige løsninger vil variere meget i forhold til spilniveau, spillertyper og individuelle færdigheder.

*Vi håber, at du med denne folder føler dig godt klædt på til at deltage i talentcenterarbejdet.*

*Husk, at hvis der er ting du ikke forstår, eller bare gerne vil vide noget mere om, er svaret aldrig længere væk end din TC-træner !*

*Med håb om en konstant god udvikling af Dansk volleyball.*

## MÅLSÆTNINGER FOR:

Navn: \_\_\_\_\_

Her kan du notere dine egne målsætninger for den kommende periode indenfor teknik, fysik eller mentalitet. Som afslutning for en periode kan du notere hvordan det er forløbet.

<b>Teknik – dato:</b>	<b>Teknik – dato:</b>	<b>Teknik – dato:</b>
<b>Evaluering – dato:</b>	<b>Evaluering – dato:</b>	<b>Evaluering – dato:</b>
<b>Fysik – dato:</b>	<b>Fysik – dato:</b>	<b>Fysik – dato:</b>
<b>Evaluering – dato:</b>	<b>Evaluering – dato:</b>	<b>Evaluering – dato:</b>
<b>Mentalitet – dato:</b>	<b>Mentalitet – dato:</b>	<b>Mentalitet – dato:</b>
<b>Evaluering – dato:</b>	<b>Evaluering – dato:</b>	<b>Evaluering – dato:</b>