COACHING WORKSHOP | 3–4 TIMMAR | I HALLEN

VOLLEYBALL THE HAARD WAY

Better Coaches. Better Players. Better Volleyball.

En praktisk workshop för tränare som vill utveckla både spelare och sig själva.

Hur skapar vi bättre volleybollspelare? Hur får vi barn och ungdomar att förstå spelet, utveckla sina färdigheter och älska att träna? Och hur skapar vi träningar där varje minut verkligen räknas?

Välkommen till VOLLEYBALL THE HAARD WAY – en inspirerande och praktisk workshop där vi går tillbaka till volleybollens viktigaste grunder och bygger vidare mot ett smartare, snabbare och mer effektivt spel.

Det här är ingen traditionell tränarutbildning med långa föreläsningar och komplicerade teorier. Vi möts i hallen, arbetar praktiskt och lär oss genom att göra!

Utgångspunkten är enkel: För att utveckla bra volleybollspelare behöver vi förstå spelet, se sambanden och skapa en träningsmiljö där spelarna får möjlighet att utvecklas – varje dag.

FRÅN SPELETS GRUNDIDÉ TILL SMARTARE VOLLEYBOLL

Förstå spelet – innan vi tränar tekniken

Vad är volleybollens grundidé? Hur hänger teknik, taktik, spelförståelse och beslutsfattande ihop? Hur lär vi spelare att förstå situationer och inte bara utföra rörelser?

Teknik som fungerar i spelet

Vi arbetar med grundläggande tekniker och hur de kopplas till verkliga spelsituationer. Fokus ligger på enkla, tydliga principer som hjälper spelarna att fatta bättre beslut och lösa spelets utmaningar.

System som skapar trygghet och utveckling

Vi går igenom grunderna i servemottagning, passning, anfall samt block och försvar. Hur bygger vi enkla och effektiva system där spelarna förstår sina roller, samarbetar och utvecklar sin spelförståelse?

Fler bollkontakter – högre intensitet – bättre träning

Hur organiserar vi träningen så att spelarna är aktiva istället för att stå i kö? Hur får vi ut maximalt av en hall, ett begränsat antal bollar och bara en eller två tränare? Vi testar övningar och träningsformer som skapar fler bollkontakter, fler beslut och högre kvalitet.

Fokus, kommunikation och ansvar

Hur skapar vi spelare som är mentalt närvarande under hela träningen? Hur utvecklar vi kommunikation, samarbete och ansvarstagande? Och hur bygger vi en kultur där spelarna hjälper varandra att bli bättre?

Tränaren som utvecklar människor

Bra träning handlar inte bara om övningar. Det handlar om ledarskap, energi, tydlighet och förmågan att skapa en miljö där spelarna vågar, utmanas och vill utvecklas.

EN WORKSHOP DÄR VI GÖR DET TILLSAMMANS

VOLLEYBALL THE HAARD WAY bygger på aktivt deltagande, praktiska exempel, diskussioner och gemensamt lärande.

Du får med dig konkreta idéer, enkla verktyg och träningsprinciper som du kan använda direkt i din egen verksamhet – oavsett om du tränar nybörjare, ungdomar eller spelare på väg mot elitnivå.

Målet är att du ska lämna hallen med ny energi, nya tankar och en stark lust att genomföra din nästa träning.

För bättre tränare utvecklar bättre spelare. Och bättre träning skapar både bättre volleyboll och större glädje.

VOLLEYBALL THE HAARD WAY

Understand the Game. Train with Purpose. Develop the Player.

Workshopledare: Jonas Håård, Head Coach Örebro Volley
Tid: 3–4 timmar Plats: Volleybollhall
Målgrupp: Befintliga tränare, unga ledare och framtidens volleybolltränare
Upplägg: Praktiskt, aktivt och inspirerande – med volleybollen i centrum.