

SPORT
EXECUTIVE

LÆS I NÆSTE NUMMER

NÅR DE STORE KÆMPE

Foto: All Over Press

UDKOMMER 14. APRIL

VOLLEYBALL MAGASINET

JAAAA!

U19-DRENGENE ER KLAR TIL EM.



PROFILPORTRÆT//STORT TEMA OM DEN HISTORISKE KVALIFIKATION TIL U19 EM//
MUREN//INTERNATIONAL VOLLEY//VOLLEYWOOD INTERVIEWER CIARA MICHEL//
FRA KIDSVOLLEY TIL LANDSHOLDET//MODSTANDERNE//VOLLEYBALL I SNEEN//

Nummer 2, marts 2015

KOLOFON

Volleyball Magasinet
Dansk Volleyball Forbund
Idrættens Hus
2605 Brøndby

Volleyball Magasinet produceres af Dansk Volleyball Forbund – i et samarbejde med Sport Executive Magazines.

Magasinet udkommer 9-12 gange om året som indstik i Sport Executive til alle abonnenter af Dansk Volleyball Forbunds nyhedsbrev samt Sport Executive. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet på www.volleyball.dk.

Magasinet er gratis.

Redaktion: Jakob Wärme Hansen, pressechef i Dansk Volleyball Forbund (ansvarshavende redaktør)

Skrivere: Peter Wagner Pedersen (Idrætsliv), Ace Asas (Volleywood)

Kontakt: jak@volleyball.dk

Billeder: CEV, FIVB, Instagram - @taylorkinney11, Instagram - @Coach_Bobo, Dansk Volleyball Forbund, Snow Volleyball Tour og Henrik Petersen

Design og layout: Søren Møller

Spørgsmål, kommentarer, ris, ros og gode forslag kan sendes til jak@volleyball.dk.

Annoncesalg: Kontakt Lars Andersson på 28 20 15 54 eller lan@tekstwerk.dk – og få et uforpligtende tilbud.

Held og lykke til EM

→ U19-herrelandsholdets kvalifikation til EM er en historisk præstation. Ikke kun, fordi det er første gang i historien for et dansk ungdomslandshold. Men også, fordi kvalifikation til et Europamesterskab langt fra er hverdagskost for danske ungdomslandshold i store holdsportsgrene.

Derfor dedikerer vi størstedelen af dette magasin til den forestående slutrunde og U19-drengene. For på mange måder er U19-landsholdets deltagelse et destillat af mange de ting, som vi arbejder med i Dansk Volleyball Forbund.

Alle de 12 spillere, som er udtaget til EM-truppen, begyndte samme sted: Kidsvolley. Det er her, at børn stille og roligt kaster, griber og leger sig ind i volleyballspillet og lærer de grundlæggende teknikker, som de skal bygge videre på i et forhåbentligt langt liv med volleyball. Spillerne har været igennem vores Talentcentre og Talenthold, inden de bliver udtaget til ungdomslandsholdet og skal repræsentere Danmark ved EM i Tyrkiet fra 4. april. I kan læse meget mere om præstationen, modstanderne og holdet på de følgende sider.

Herfra skal der lyde en stor ros til det ungdoms- og elitearbejde, som klubberne laver hver eneste dag. Som formand for Dansk Volleyball Forbund er jeg meget stolt af, at vi har så mange engagerede mennesker tilknyttet ungdomsarbejdet i vores sport. Jeg er også meget stolt af, at dette brede arbejde har dannet fundamentet for, at Danmark nu er med blandt Europas 12 bedste hold ved U19 EM.

Held og lykke til drengene til EM og god fornøjelse med Volleyball Magasinet.

Erik Jacobsen, formand i Dansk Volleyball Forbund

HYGGE, SJOV OG MASSER AF VOLLEYBALL

Tilbyd de lokale virksomheder en god dag med et anderledes firmaarrangement. Til en Volleyevent spiller deltagerne en volleyball-turnering på minibaner i et tematiseret område mellem parasoller, pavilloner og god musik.

Volleyevent er et fleksibelt koncept, som kan laves både i idrætshallen, på græsplænen, på stranden eller en tom lagerhal. Det er nærmest kun fantasien, der sætter grænser.

Fra 375 kr. pr. deltager.



VOLLEYEVENT.DK

INDHOLD

4 Kort om volley

Lady Gaga, Terminator og krympepiger

6 Tema: Alt om U19 EM-deltagelsen

Derfor er det historisk og meget mere

20 Månedens ildsjæl

Nu rykker Marienlyst også på Kidsvolley

22 Snebold

Iskold servering i alperne

24 Verdens største volleyballblog

Volleywood interviewer Ciara Michel



Foto: Snow Volleyball Tour



Vi ses på facebook.com/danskvolley

KORT OM DANSK OG INTERNATIONAL VOLLEYBALL

LADY GAGA SKAL GIFTES MED VOLLEYBALLSPILLER

Verdensstjernen Lady Gaga med de ørehængende popnumre og outrerede modevalg er blevet forlovet. Og det er med en tidligere 'volleyball star', som han beskrives i årbogen fra sin skole, Lancaster Mennonite School. Taylor Kinney, som Gagas udkårne hedder, hjalp sit hold frem til flere playoff-kampe i sin tid på skolen. 33-årige Taylor Kin-

ney er udover sine kærestier med Lady Gaga mest kendt for sin hovedrolle i NBC's tv-serie 'Chicago Fire'. Han spenderede i øvrigt 500.000 dollar, i omegnen af 3,3 millioner kroner, på sin forlovelsesring til Lady Gaga. Til den pris må vi håbe, at hun husker at tage ringen af, hvis Kinney får lyst til at genoptage smashtræningen. Foto: Instagram - @taylorkinney11



FORÆLDRE VIL KRYMPE HØJE PIGER

Det ser skidt ud for bestanden af høje volleyballpiger. Ifølge Metroxpress frygter flere forældre, at deres døtre bliver for høje, når de bliver voksne. Derfor kontakter forældrene deres læge i håb om at hæmme væksten. Lægerne laver en såkaldt sluthøjdeprognose på de henviste piger ved at undersøge dem og røntgenografere deres hånd for at se, hvor høj pigens cirka bliver som voksen.

"Vi ser en tendens til, at forældre i højere grad forsøger at normalisere deres børn, men vi er blevet meget tilbageholdende med at behandle stor højde, fordi det er en kosmetisk behandling," siger afdelingslæge Malene Boas fra Rigshospitalet til Metroxpress. Hun skønner, at mellem fem og ti piger behandles om året. Foto: Instagram: Instagram - @Coach_Bobo



WORLD LEAGUE-FINALER I OL-OMGIVELSER

Når dette års World League-finaler spilles 15.-19. juli, bliver det i Maracanãzinho i Rio de Janeiro. Finalespillet bliver dermed en testturnering for volleyballturneringen ved OL i 2016, som skal spilles samme sted. Seks hold er med i finalespillet, som kommer til at bestå af værterne og de nidobbelte World League-vindere Brasilien. Derudover kommer de to

bedste hold fra Gruppe A (Brasilien, Italien, Serbien og Australien), Gruppe B (Iran, Polen, Rusland og USA) samt vinderen af Pulje 2 med i finalespillet. World League er i år rekordstor, da hele 32 hold er med i den prestigefyldte turnering. Da World League blev spillet første gang i 1990, var det med deltagelse af ti hold. Foto: FIVB



DE SKAL SENDE DANMARK NÆRMERE OL I RIO

Danmarks beachvolleylandshold er klar til 3. runde i OL-kvalifikationen, Continental Cup. Næste skridt i jagten på OL-billetter bliver taget 9.-10. maj i Montpellier, hvor både de danske damer og herrer skal i sandet. Elitechef for beachvolley, Lars Mayland, udtog tidligere på måneden de fire danske makkerpar, som skal sende Danmark nærmere OL i Rio 2016. På herresiden

bliver det makkeparret Peter Kildegaard og Kristoffer Abell samt brødrene og forsvarende danmarksmestre Sebastian Venndt Kaszas og Oliver Venndt Kaszas. På damesiden skal Line Trans Hansen og Helle Søndergård samt Eva Mielskov Bang og Cecilie Køllner Olsen en tur til det sydfranske og forsvare de danske farver.

Foto: FIVB



BEACHVOLLEY VM-BILLETTER SAT TIL SALG

Billetsalget til VM i beachvolley i Holland er åbent. Priserne starter på ti euro, så der er rig mulighed for at opleve verdens bedste beachvolleyspillere folde sig ud i sandet. Hver turneringsdag er delt op i en eftermiddags- og en aftensession, og det er muligt at købe billet til enten en enkelt session eller en dagsbillet. VM i beachvolley spilles i fire byer;

Haag, Amsterdam, Apeldoorn og Rotterdam. Finalerne spilles i Haag. De orange værter lover DJ's, dansere og shows i alle de fire spektakulære VM-arenaer, blandt andet foran parlamentet i Haag. VM i beachvolley løber af stablen fra 26. juni til 5. juli. Køb billet på netherlands2015.fivb.org.

Foto: FIVB



TERMINATOR FEJRER UNGARSK SUCCES

Fire spillere fra det ungarske damelandshold mødte tidligere på måneden den østrigsfødte filmstjerne, tidligere Mr. Universe og guvernør i Californien, Arnold Schwarzenegger, da han lagde vejen forbi den årlige 'Succes Dag' i Budapest. Grunden til terminatorens besøg var, at Ungarn sidste år kvalificerede sig til EM for første gang siden 1987. Og

på dagen, hvor den ungarske hovedstad fejrer og uddanner folk i succes, fik de fire heldige landsholdsspillere Greta Szakmary, Szandra Szombathelyi, Zsuzsanna Talas og Evelin Vacsi altså lov til at møde Schwarzenegger. Hvorvidt Arnold afrundede besøget med 'I'll be back', melder historien ikke noget om. Foto: CEV



HISTORISK

U19-landsholdets kvalifikation til EM er en historisk præstation og fortjener kæmpe anerkendelse, som rækker ud over volleyball-verden, mener sportsdirektør Mikael Trolle.

AF JAKOB WÄRME HANSEN

Det er ikke hverdagskost, at et dansk ungdomslandshold i en stor international holdsport kvalificerer sig til en slutrunde. Vender man for eksempel blikket mod fodboldens verden, har det danske landshold ikke kvalificeret sig til U19 EM siden 2001. Og inden da var der gået 13 år siden sidste kvalifikation til en EM-slutrunde for et ungdomslandshold i fodbold.

I basketball tæller historiebøgerne én enkelt kvalifikation til et U18 EM nogensinde. Det er nærmest kun håndbold, der er fast slutrundeinventar i de unge årgange.

Derfor er der god grund til at kalde de danske volleyballdrenge kvalifikation til U19 EM for en historisk præstation.

”Det er vigtigt at forstå, at volleyball målt på antal udøvere og nationale forbund er blandt verdens allerstørste sportsgrene. Det er ikke en mindre sport, hvor konkurrencen om at kvalificere sig til en slutrunde er lille. Det er en megapræstation at kvalificere sig ind blandt de 12 bedste nationer i Europa, som er det stærkeste kontinent i volleyball,” siger Mikael Trolle, sportsdirektør i Dansk Volleyball Forbund.

KONTINUITET KRÆVER STØTTE

EM-kvalifikationen kommer på trods af, at volleyball, efter at have mistet Team Danmark-støtten, var tvunget til at gå nye veje. Her var DIF klar til at støtte den talentudvikling, som Team Danmark ikke længere så mesterskabspotentiale i.

”Vi har vist, at vores talentudvikling er bæredygtig ved at kvalificere os til EM. Vi så meget gerne, at vi fik hjælp fra Team Danmark, så vi kunne give vores udøvere bedre forhold, da vi har en gruppe ungdomslandsholdsspillere, som i høj grad selv finansierer deres EM-eventyr,” siger Mikael Trolle.

”Det er en del af et specialforbunds DNA at have et kvalificeret ungdomslandsholdsarbejde. Det er her, at man for alvor modner de unge spillere til at blive elitespillere,” siger han.

”U19-holdet er en af de første årgange, der har været igennem hele talentudviklings-systemet. Fra kidsvolley, over talentcentre og endelig talenthold. Disse årgange er meget talentfulde. Men der skal mere støtte til, hvis Danmark skal kvalificere sig til mesterskaberne hver gang,” siger han. Danmarks U19-landshold tager hul på næste kapitel i historieskrivningen 4. april.



KIDSVOLLEY SATTE GANG IDET HELE

Det var tilsyneladende en rigtig god idé, da volleyballforbundet opfandt en børnevenlig version af volleyballspillet for snart 12 år siden. Det danske U-19-hold er nemlig det første landshold nogensinde, der har kvalificeret sig direkte til en EM-slutrunde. Fælles for drengene er, at de begyndte det samme sted: Kidsvolley.

ORIGINALARTIKEL BRAGT I IDRÆTSLIV, MARTS 2015
AF PETER WAGNER PEDERSEN

Træneren puster højt i fløjten. Spillerne samles omkring ham, og den næste øvelse bliver sagt, så alle kan høre den. Det er U-19 landsholdet i volleyball, der træner, men det er ikke en helt almindelig træning. Det er nemlig en del af en træningslejr i forbindelse med den forekommende EM-slutrunde, som drengene kvalificerede sig til i midten af januar. Det er første gang nogensinde, at et dansk volleylandshold har kvalificeret sig direkte til en EM-slutrunde. For de fleste af drengene begyndte deres volleyballkarriere det samme sted. De gik som små drenge nemlig alle til kidsvolley – en forsimplet version af det teknisk svære spil.

Volleyball har den ulempe, at der er mange regler, og det er en meget teknisk sport. Derfor fandt Dansk Volleyball Forbund i starten af 00'erne på kidsvolley, der skulle simplificere sporten og samtidig gøre det til en sportsgren, som flere børn og unge ville udøve. Thomas Skifter Bertelsen, der er træner for U-19-landsholdet, er klar i

mælet, når han skal vurdere kidsvolley som redskab for volleyballsporten.

”Jeg synes, det er genialt. Vi får mulighed for at lave nogle ting med børnene meget tidligt, i forhold til hvordan det var førhen. Bare det at få dem ind og få dem i gang med at spille. De er måske ikke klar over, at det er skjult volleyteknik, de lærer, men det finder de ud af efterhånden,” siger han.

EN GOD BEGYNDELSE

Alle undtagen en enkelt af drengene på landsholdet spillede kidsvolley fra en ung alder. Og de synes, det er en glimrende måde at komme ind i volleyverdenen.

”Begyndelsen til at lære at spille volley er rigtig god igennem kidsvolley. Nogle af mine egne venner synes, det er sjovt at spille volley, men samtidig synes de også, det er teknisk meget svært. Med kidsvolley lærer man at bevæge armene rigtigt, og man lærer at lave bevægelserne, inden man får lov til at spille rigtig volleyball.

Derfor er det en god introduktionsmetode til rigtig volley,” siger Oscar Møllgaard, der er holdets alderspræsident på 18 år. Der er specielt én ting, der bliver arbejdet på i kidsvolley, hvis man spørger Anders Bay Als, der også er en del af U-19 landsholdet. ”Man får meget teknik. Det er meget en form for grundtræning, man kører. De baggerslagskast og fingerslagskast, man laver, er alle sammen byggesten i forhold til at lære et rigtigt baggerslag og fingerslag. Det er der, hvor man lærer de basale ting i volley,” siger han.

TEKNIK OG SAMMENHOLD

Selvom kidsvolley er noget, som drengene har spillet i 6-12 års alderen, så er der alligevel ting, som de har taget med fra deres spæde start i sporten.

”Jeg har set de samme ansigter i snart 10 år. Vi har haft de samme oplevelser, været til de samme stævner, spillet både med og mod hinanden. Det har gjort, at vi kender



hinanden bedre, end hvis vi ikke havde spillet kidsvolley,” siger Oscar Møllgaard og fortsætter:

”Jeg ved, at alle på holdet er venner. Der er ikke nogen, der er uvenner. Og det er lidt unikt, når vi er så mange spillere.”

Den store fokus på det tekniske i kidsvolley har gjort landsholdet til en trup fyldt med teknikere. Det er blevet en af deres helt store styrker.

”Jeg tror også, det er grunden til, at vi er så teknisk dygtige, som tilfældet er. Det er dér, det hele er startet. Teknisk arbejde og boldforståelse er fokuspunkterne i kidsvolley, og det kan vi mærke nu,” siger Anders Bay Als.

TIL EM MED TRO PÅ TINGENE

Med mange gode elementer fra kidsvolley med i rygsækken drager U-19 drengene til EM i Tyrkiet i starten af april. De er havnet i en meget stærk gruppe, der udover Danmark indeholder Rusland, Polen, Italien, Serbien og Frankrig. De mange store

nationer er dog ikke noget, der skræmmer de danske drenge.

”Jeg tror, vi har en chance for at tage sæt og måske også vinde mere end en kamp. Jeg forventer, at vi vinder mindst en kamp. Jeg ved ikke, hvad holdets generelle mål er, men det er i hvert fald mit mål,” siger

*”Det er dér,
det hele er startet”*

*Anders Bay Als,
U-19-landsholdsspiller*

Oscar Møllgaard.

Træneren er lidt mere tilbageholdt i sin vurdering.

”Forventningen er, at vi forbereder os godt og præsterer på højest muligt niveau i alle kampe, og så må vi se, hvad det så kan blive til af resultater,” siger Thomas Skifter Bertelsen.

HVAD ER KIDSVOLLEY?

- Kidsvolley er udviklet, så børn i alle aldre kan spille volleyball, uden det bliver for svært.

- Kidsvolley er delt op i seks 'levels', hvor de yngste og mest uerfarne spillere starter fra level 0.

- Kidsvolley bliver spillet på en badmintonbane til de yderste streger i bredden og de inderste streger i længden. Når man kommer op i de højere levels, bliver hele badmintonbanen brugt.

- Nettet har en højde på 1,95 meter.

- Der er 3-5 spillere på et hold, hvoraf der højst må være 4 på banen samtidig.

- Der serves ved at kaste bolden over nettet med et underhåndskast (bagger-slagskast).

- Bolden modtages ved at gribe bolden.

50.000 BAGGERSLAG FOR AT BLIVE GOD

Kidsvolley nyder stor succes landet over, men hvorfor begyndte man i sin tid med den mindre tekniske version af sporten? Og hvad har det udviklet sig til? Peter Morrell, bredde- og udviklingschef i Dansk Volleyball Forbund, har svarene.

ORIGINALARTIKEL BRAGT I IDRÆTSLIV, MARTS 2015
AF PETER WAGNER PEDERSEN

Hvorfor begyndte I for snart 12 år siden med kidsvolley?

"Vi startede med det, fordi vi kunne se, at vi fik fat i de unge mennesker for sent. Hvis man sammenligner med for eksempel fodbold, så rekrutterer de allerede børn i tre-fire års alderen. Dengang begyndte de fleste først at spille volleyball, når de blev omkring 10 år. Så for det første mistede vi potentielt gode volleyballspillere, fordi vi ikke var hurtigt nok ude, og samtidig kunne vi ikke bygge de tekniske færdigheder op i en tidlig alder. For at blive en dygtig volleyballspiller skal man arbejde igennem en længere årrække. Man skal have spillet 50.000 baggerslag for at blive god. Det var derfor, vi gerne ville ud og have fat i de unge. Så vi kunne give børn en volleybal-

lidentitet og præge dem fra en ung alder."

Hvilken forskel har I så mærket siden indførelsen af kidsvolley?

"Dels kan man sige, at når man holder skoleturneringer for 32.000 børn om året, så er vi massivt til stede ude i skolerne. Når du i dag går hen til en idrætslærer og spørger, om de kender kidsvolley, så ved de uden tvivl, hvad du snakker om. Og generelt får vi bare mange flere børn igennem vores system. For mig er det vigtigste, at der er mange, der spiller kidsvolley. Min filosofi er, at kidsvolley er til for at få flere til at spille volleyball. Når man så får flere igennem, så giver det selvfølgelig også nogle elitære muligheder, som vi ser med U-19 drengene. Vi får mulighed for

at plukke de bedste spillere og få dem ind i hele vores talentsetup. Men for mig er det kun et plus ved siden af, hvis vi bidrager til eliten."

Hvordan ser fremtiden ud for kidsvolley?

"Vi har i samarbejde med DIF lavet Kidsvolley 2.0, der kort sagt handler om at sparke noget ny energi ind i projektet. Der er ikke noget ved spillet, der bliver ændret. Vi prøver bare at revitalisere hele kidsvolley konceptet. Kidsvolley har på ingen måde været nogen døgnflue.

Det er kommet for at blive, og det har vist, at det også er bæredygtigt på den lange bane. Og vi er jo ikke blege for at sige, at det er verdens bedste boldspil for børn."

Foto: CEV



ANFØREREN

Oscar Møllgaard står i spidsen for det herrelandshold, som skal forsvare de danske farver ved U19 EM i Tyrkiet. Her fortæller anføreren om at tage chancen, når den byder sig, holdfællesskab og masser af træning.

AF JAKOB WÄRME HANSEN

Der er en tyk, hvid streg under 15-tallet på midten af Oscar Møllgaards røde landsholdstrøje. Og med god grund. Der ligger mange timers træning bag symbolet på anførerstatussen.

Mange timers træning, som udmønter sig på banen, hvor den 18-årige kantspiller med 39 point i EM-kvalifikationen blev dansk topscorer og selv satte en streg under sine kvaliteter med en volleyball.

Ført an af Oscar Møllgaards smash sikrede U19-landsholdet sig en plads blandt Europas 12 bedste nationer, når EM begynder 4. april i Tyrkiet.

Han begyndte til Kidsvolley i 2004 i Glad-saxe Volleyballklub. Og selv om drivkraften dengang var at have det sjovt sammen med kammeraterne, så steg ambitionerne i takt med højdecimeterne, som idag tæller 198. Efter planmæssigt at have rykket op i de forskellige levels Kidsvolley kom Oscar Møllgaard med på et ungdomshold i klubben, inden han i 2008 skiftede til Gentofte Volley, hvorefter den stadig spæde karriere for alvor tog fart.

I en alder af blot 13 år debuterede han på U17-landsholdet, hvor han spillede i de næste fire år. Forrige og sidste år har Møllgaard været at finde i U19-landsholdstrøjen. Det er også blevet til kampe for U20-landsholdet.

"Hver eneste gang jeg har haft mulighed for at træne med på et hold på et højere niveau, så har jeg sagt ja. Jeg har taget chancen. Jeg begyndte på talentcenteret, lige så snart jeg var gammel nok. Da jeg fik mulighed for at træne med på talenholdet, så sagde jeg ja – selv om det ellers var min træningsfri-dag. Og da jeg i denne sæson kunne træne med Gentoftes Volleyligahold, så var jeg

klar," siger Oscar Møllgaard i en kort pause i vægttræningsrummet, hvor han sveder sammen med resten af U19-landsholdet, som forbereder sig frem mod EM.

SÅ GOD SOM MULIG

Og den målrettede træning sammen med holdkammeraterne er en af de helt store drivkræfter hos landsholdsanføreren.

"Hvis der for eksempel er efterårsferie, og vi kun har fået halvanden times træning i klubben, så inviterer jeg ofte nogle af dem, som jeg træner med her på landsholdet og i klubben, ned på en skole, hvor jeg har nøglerne til. Så træner og spiller vi der på eget initiativ," siger han.

"Det er en blanding af personlig udvikling og holdfællesskabet, som driver mig. Det er rigtig fedt at komme ned i en hal, hvor der står ti andre og har lige så meget lyst til at træne og blive bedre som en selv. Når man ikke selv lige har så meget lyst og motivation til at træne, så hjælper de en. Og de tidspunkter, hvor man selv er ekstra motiveret, så hjælper man dem," siger Oscar Møllgaard.

"Hvis jeg havde valgt en sportsgren, hvor jeg kun var mig, så tror jeg, der havde været for mange gange, hvor jeg havde drop-pet træningen, fordi jeg ikke havde været motiveret, og der ikke havde stået et hold og forventet, at jeg mødte op," siger han.

"Mit mål er at blive det bedste, jeg kan blive. Jeg tror på, at hvis jeg udvikler mig, som jeg gør, så kan jeg blive rigtig god. Så må vi se, hvad det rækker til."

Oscar Møllgaard og resten af det danske U19-landshold spiller EM i Tyrkiet 4.-12. april.

FAKTA OM OSCAR MØLLGAARD

Navn: Oscar Møllgaard
Fødselsdag: 11. februar 1997
Højde: 195 cm
Skostørrelse: 50 ½
Position: Kantspiller
Klub: Gentofte Volley
Antal U-landskampe: 39

EN TYPISK TRÆNINGSSUGE

Mandag

Efter skole tager jeg ned og styrketræner i en time. Bagefter er jeg selv træner for et hold. Og så kommer min egen boldtræning i to timer.

Tirsdag

Halvandens morgenstyrketræning sammen med Team Danmark-klassen på Falkoner-gårdens gymnasium. Om aftenen er der to timers boldtræning.

Onsdag

I år har onsdag været min træningsfri dag. Nogle gange styrketræner jeg dog, hvis jeg har lyst. Det er første gang i de seneste tre år, at jeg har haft en træningsfri dag.

Torsdag

Halvandens times morgenstyrketræning sammen med Team Danmark-klassen på Falkoner-gårdens gymnasium. Om aftenen er der to timers boldtræning.

Freitag

To timers boldtræning med Gentofte. Hvis vi ikke spiller kamp i weekenden, så styrketræner jeg nogle gange i en time, hvis jeg har lyst.

Weekend

Kamp lørdag eller søndag. Hvis der ikke er kamp i weekenden, så er der morgentræning om lørdagen, som er halvanden til to timer.



DØDENS GRUPPE ER EN UNDERDRIVELSE

Den ene skrækmodstander efter den anden. Det er realiteten, når de danske volleytalenter debuterer i EM-sammenhæng 4. april. Fem af Europas Top 10-hold er modstanderne.

AF JAKOB WÄRME HANSEN

De danske EM-debutanter er havnet i det, der med en mild underdrivelse kan kaldes for 'Dødens gruppe'. Mens Danmark indtager en 28. plads på CEV's Europarangliste for U19-hold, så kæmper EM-modstanderne om at indtage duksepladsen i toppen.

Rusland topper listen, mens Frankrig følger efter på en 2. plads. Serbien og Polen deler 3. pladsen, mens danskernes sidste modstander, Italien, ligger nummer 10. Landstræner Thomas Skifter Bertelsen kommer her med sin vurdering af Danmarks EM-modstandere.

DER ER MULIGHEDER

"Frankrig er seedet 2'er på baggrund af deres 95'er-årgang, som vandt sølv ved sidste U19 EM. Frankrig er, som alle andre hold i puljen, en traditionel stærk volleyballnation. De har et rigtig godt ungdomsprogram med forskellige skoler og et nationalt center. Franskmændene er teknisk dygtige, og de er en meget homogen gruppe, så de kan skifte en del ud, uden at det influerer så meget på deres niveau. Vi mødte dem i en træningsturnering mellem jul og nytår, hvor vi tabte knebent 3-2. Vi føler, at der er muligheder mod Frankrig til EM."

FYSISK FORCE

"Polen er et meget stærkt volleyballland, som producerer rigtig mange spillere, som alle sammen spiller på højt niveau. Der er typisk noget mere fysik i de polske hold, så det bliver spændende at se, hvordan vi klarer os, når vi kommer op imod så fysisk et hold."

TAKTISK TRADITIONSLAND

"Italien er et meget traditionsrigt land i volleyball, også på ungdomssiden. De har været med på højeste niveau både senior- og ungdomsmæssigt i rigtig mange år. Pt. er de rangeret som nummer 10 på Europaranglisten. Vi slog nummer 12 Slovenien i kvalifikationen, så vi kan vel også spille en god kamp mod nummer 10. Italien er altid taktisk stærkt forberedte, så det er op til os at få lagt en rigtig god plan mod dem."

FORTSÆTTER FIGHTEN

"Serbien er stærke fysisk, og så har de et rigtig højt teknisk niveau. Serbiske hold er kendetegnet ved, at de spiller med få fejl. Derfor skal vi virkelig være klar på en lang kamp forstået på den måde, at det meget vel kan tænkes, at vi skal bruge mange forsøg på at få bolden i gulvet. På den måde kan det blive en lang fight."

Serbien er virkelig dygtige til at blive ved med at spille, uanset om det ser håbløst ud for dem. De får kæmpet sig tilbage og er pludselig ude i en fem-sætter."

STORMAGT UDEN LIGE

"Rusland er en volleystormagt uden lige på ungdomssiden. Det er et af de mest vindende lande overhovedet i ungdomsvolley og er forsvarende verdensmestre både på U19 og U21. Det bliver kæmpe stort at skulle møde Rusland. Det bliver noget af et bjerg, der skal bestiges. De er dygtige på alle parametre, både fysisk og teknisk. Sammen med Polen forventer jeg, at Rusland bliver den største udfordring for os ved EM."

Danmarks EM-kampprogram

- 4. april 19.30: Frankrig – Danmark
- 5. april 17.00: Danmark – Polen
- 6. april 14.30: Italien – Danmark
- 8. april 19.30: Serbien – Danmark
- 9. april 19.30: Rusland – Danmark

Foto: CEV



MUREN

Danmark var det bedst blokerende hold i hele EM-kvalifikationen. Blokadetopscoreren og landstræneren kommer her med hemmeligheden bag at lukke af.

AF JAKOB WÄRME HANSEN

De har hænderne skruet ordentlig på. Normalt dækker udtrykket dygtige håndværkere, men det gør sig i den grad også gældende for de danske U19-drenge, som har kvalificeret sig til EM i Tyrkiet.

Af de i alt 148 point Danmark lavede i EM-kvalifikationen, var 35 af dem blokade-point. Faktisk lavede de danske volleyball-drenge i gennemsnit 3,5 blokade-point pr. sæt. Det var allerflest i hele kvalifikationen. Bedre end store volleyballnationer, som Rusland, Serbien og Polen.

Rasmus Mikelsons var med 11 blokade-point den spiller på det danske hold, der sørgede for flest point til danskerne på den konto.

”Jeg kigger på hæveren på den anden side af nettet. Hvilket tempo hæver han bolden i? Jeg timer mit tilløb til boldens tempo. Jeg kommer ud og stiller mig i tilløbsretningen til modstanderen. Jeg sørger for at springe lige op og så højt som muligt. Det er vigtigt, at man ligger stabilt med armene inde over nettet og spænder i kroppen. Så laver man den gode blokade,” siger Rasmus Mikelsons.

”Fra naturens hånd springer jeg meget højt. Men derudover er hemmeligheden

vel ikke andet end at træne og træne meget. Man skal øve sine bloktilløb hele tiden. Og så er det vigtigt, at man kigger over på den anden side af nettet og tænker, at den her bold blokerer jeg fandme,” siger den 195 centimeter høje diagonal.

”Jeg kigger på hæveren på den anden side af nettet. Hvilket tempo hæver han bolden i? Jeg timer mit tilløb til boldens tempo. Jeg kommer ud og stiller mig i tilløbsretningen til modstanderen.”

Landstræner Thomas Skifter Bertelsen fortæller, at blokaden er et af de sværeste elementer i volleyball, fordi der er så mange ting, man ikke selv kontrollerer. ”Man skal være god til at læse hæveren og

dermed spillet på den anden side. Og så skal man have den rette teknik, så man kan flytte sig til den side, hvor bolden kommer. Man skal have vilje og ukuelighed. Især som center skal der en masse vilje til for at blive ved med at kæmpe for at nå ud i blokaden,” siger Thomas Skifter Bertelsen. ”Ligesom alt andet i volleyball, så skal man øve sig. Det handler om mange, rigtige og gode gentagelser. Man skal have fokus på de rigtige skridt, hoppe lige op og ned for at få armene ind over nettet. Det kan godt være, at vi gjorde det 1.000 gange i går, men vi bliver nødt til at gøre det 1.000 gange igen i dag. Bevægelserne skal ind på ryggraden,” siger han.

Derudover handler blokadespillet om langt mere end at score point.

”Man er en god blokadespiller, når man dækker sit område. Man behøver ikke nødvendigvis at lave en killblock. Det handler om at fjerne et område i angrebet og tvinge angriberen til at angribe i nogle bestemte områder. Man skal skabe de bedste betingelser for forsvaret,” siger Thomas Skifter Bertelsen.



SNEBOLD

'Serveres iskold' er sloganet, når volleyballspillere med den indre varmetermostat i orden kæmper om titlerne som King and Queen of the Snow.

AF JAKOB WÄRME HANSEN

Det er svært at slå sceneriet omkring Center Court på Snow Volleyball Tour, hvor sneklædte alpetoppe er trukket ud i panoramaformat, som et storslået bagtæppe. Snevolleyball er, som navnet indikerer, volleyball i sne. Regler og påklædning sender dog tankerne i retning af varmere himmelstrøg og beachvolley. Men hvor sommerens pendant spilles barfodet i sand, så trækker de fleste spillere på Snow Volleyball Tour i anderledes praktisk fodtøj. "Det er virkelig glat, og det kan være svært at stå fast, så vi spiller i fodboldstøvler. Det er helt klart det fodtøj, jeg vil anbefale, til snevolleyball," siger Zuzana Vojtková fra Tjekkiet, der igen i år er at finde på den iskolde tour. Hvis bolden bliver slået for langt ud af banen, er der dømt selvhenter, for banen er placeret i mere end 2.000 meters højde, så de rette vinterlige forhold er sikret bedste muligt.

OFFICIEL SPORT I ØSTRIG

Volleyball-touren i de smukke og kolde omgivelser er ikke meget ældre, end den sne der spilles på. De første snevolleyballkampe blev spillet i 2008 i Wagrain i de østrigske alper. I 2011 blev snevolleyball optaget som officiel sport af det østrigske volleyballforbund. Og i 2012 var interessen så stor, at det blev til en officiel tour. "Vi arbejder hele tiden på at forbedre niveauet på Snow Volleyball Tour. Vi vil gerne tiltrække store stjerner og udvide touren. Uden at afsløre for meget, så kan jeg afsløre, at adskillige lande i Europa er kommet med forespørgsler om at blive

en del af touren. Vi må se, hvor det bærer hen," siger Martin Kaswurm fra Østrig, der er en af arrangørerne og drivkræfterne bag Snow Volleyball Tour. Peter Kleinmann, formand for det østrigske volleyballforbund: "Efter at have oplevet flere kampe live må jeg sige, at jeg er solgt. Der er en dejlig og vibrerende stemning omkring banen. Snevolleyball virker alt i alt som et godt produkt for volleyball, der tager sit godt ud under den åbne himmel," siger han. Snow Volleyball Tour har i år seks tour-stop i fem forskellige lande. Touren begyndte i marts og løber indtil midten af april. Omkring 50 internationale spillere fra 11 forskellige lande dystes i sneen i Schweiz, Tyskland, Østrig, Italien og Tjekkiet om titlen som 'King of the Snow' og 'Queen of the Snow'.

NY DISCIPLIN TIL VINTER-OL?

Kombinationen af volleyball, ekstremt vejr og god stemning ser ud til at fascinere både fans og spillere. Der er ægte afterski-stemning ved siden af volleyballbanerne i sneen. Man kan således også dyppe sig i de boblende varme jacuzzier, mens en DJ sender pulserne rytmer ud i den kolde og klare alpeluft.

Og snevolleyballs forholdsvis hurtige succes får Michael Meissner, vicepræsident for Amway, som er hovedsponsor for Snow Volleyball Tour, til at drømme stort. "Det er vores drøm, at snevolleyball kommer på programmet til vinter-OL. Sporten kan sagtens gøre sig gældende. Der er ikke noget, som taler imod. Men lige nu og her

fokuserer vi på at gøre Snow Volleyball Tour bedst mulig," siger han med et smil på læben.

Har du fået mod på at prøve talentet af i sneen? Der er gratis kvalifikation ved hver turnering, hvor de otte bedste hold får et wildcard til hovedturneringen om søndagen.

Læs mere på www.snowvolleyball.com.

Program Snow Volleyball Tour 2015

- 28/02 & 01/03/15:**
Engelberg, Brunnibahn mountain station (Schweiz)
- 07/03 & 08/03/15:**
Špindlerův Mlýn, Svatý Petr valley station (Tjekkiet)
- 14/03 & 15/03/15:**
Oberhof/Thuringia, Biathlon Zielstation Oberhof (Tyskland)
- 21/03 & 22/03/15:**
Wagrain, Flying Mozart mountain station (Østrig)
- 28/03 & 29/03/15:**
Kronplatz, Kronplatz peak (Italien)
- 04/04 & 05/04/15:**
St. Anton am Arlberg, Rendlbahn mountain station (Østrig)



KIDSVOLLEY I ELITEKLUBBEN

Den 22-årige vardenser Thorbjørn Kristensen binder kidsvolley og elitevolley sammen i Marienlyst, hvor han sidste år var med til at starte kidsvolley-afdelingen op.

AF JAKOB WÄRME HANSEN

Hvad fik dig til at starte en kidsvolley-afdeling op i Marienlyst?

”Bestyrelsen havde spurgt, om Jacob (Nielsen, red.), der har været en del af Marienlyst siden 2001 og har spillet for og trænet eliteholdet, ville starte en kidsvolley-afdeling op. Han spurgte, om jeg ville være med. Det kunne være fedt at være med til at starte noget op fra bunden.

Her i Marienlyst er det meget fodbold og badminton, som børnene spiller. Det ville være fedt at give dem et andet tilbud. Vi så potentialet i at få en masse børn til at lave noget idræt. Også børn, som normalt ikke dyrker idræt. Her efter et stykke tid kan jeg se, at det virkelig har båret frugt. Og så er det bare dejligt, at børnene ikke længere skal tage en bus 6 km væk fra Marienlyst for at spille kidsvolley.”

Hvordan kom I i gang?

”Vi blev hevet ind i det i slutningen af september sidste år. Vi havde en uge til den første træning. Vi havde ikke lavet noget rekruttering eller reklame. Vi anede ikke, om der overhovedet ville dukke nogle op

første gang. Men der stod 14 børn til første træning, som gerne ville prøve at spille kidsvolley. Vi blev noget overraskede.

Vi lå rimelig stabilt på 15 spillere til træning i et stykke tid. Men dagen efter, vi første gang havde holdt skolevolley, dukkede der pludselig 15 nye ansigter op til træning. Det var noget af en overraskelse og ikke lige noget, vi var forberedte på. Der skulle laves lidt om i træningsforløbet.”

Hvordan fik I spillere til klubben?

”Vi skrev til idrætslærerne på Sct. Hans Skole for at høre, om de var interesseret i at lave noget sammen, blandt andet i forbindelse med folkeskolereformen. Første gang, jeg var derude, spurgte jeg, hvor mange der kendte til kidsvolley. Der var stort set ingen, som rakte hånden op. Så et af målene er, at børnene ved, at vi har kidsvolley i Marienlyst. Vi lavede en hel dag med kidsvolley for 2. og 3. klasserne. Og to uger efter en skoleturnering. Det var en stor succes. Så vi gjorde det samme med 4. klasserne en måned efter. Vi har fået et par forespørgsler fra de omkring-

liggende skoler, om vi kunne være interesseret i at lave noget sammen med dem. Vi er 30 medlemmer nu.”

Hvad gør I for at skabe en god kidsvolley-klub?

”Vi prøver at rose børnene, så de synes, at det er fedt at være her. Jeg kan mærke på dem, at det virker. Vi har også lavet forældrevolley, juleafslutning og et overnatningsarrangement. Og vi er i gang med at etablere et forældreråd. Vi vil gerne skabe en kultur omkring kidsvolley-afdelingen, fordi vi i virkeligheden kun er to personer, som står med det hele. Vi vil gerne skabe et forældreråd, som kan være med til at gøre det til et bedre sted. Vi prøver samtidig at udnytte og skabe en synergi med klubbens eliteherrer. Kidsvolleyspillerne er bold drenge til Volleyliga-kampene, og nogle gange er elitespillerne med til kidsvolley-træning. De træner lige efter os, så en gang imellem bliver børnene og ser de store træne. Det er rigtig fint for klubben, at de helt unge har dem at se op til. Og børnene får gratis billetter til semifinalerne i Volleyligaen.”

Foto: Marienlyst



BLÅ BOG

THORBJØRN KRISTENSEN

22 år og læser Idræt og sundhed på Syddansk Universitet. Begyndte sit frivillige arbejde som 14-årig, hvor han var kidsvolleytræner i et par sæsoner. Thorbjørn har også været fodboldtræner og lavet en masse andet, forskelligt frivilligt arbejde. Var i sommeren 2014 med til at starte en kidsvolley-afdeling op i Marienlyst, hvor han nu træner to gange om ugen.

VOLLEYWOODS VENINDEBOG MED CIARA

Ciara Michel er den første kvindelige britiske volleyballspiller i den bedste italienske liga. Nu indtager Michel igen nye baner, når hun stempler ind i Champions League Final 4 med Unendo Yamamay Busto Arsizio. Her udfylder hun Volleywoods venindebog, som vi kender den fra folkeskolen.

AF ACE ASAS, VOLLEYWOOD

Fødselsdag: 2. juli.

Kælenavn: Big Ben.

Stjernetegn: Krebs.

Hjemby: Somerton i England eller Miami i Florida. Det kommer an på, hvordan du definerer hjemby.

Beskriv dig selv: Udadvendt, positiv, humørsyg, kunstnerisk og fjollet.

Dine styrker og svagheder: Styrke: Jeg vender mig hurtigt til nye situationer. Svaghed: Jeg er meget følsom.

Hvad imponerer dig nemmest: Venlighed.

Hvad er du vild med: Italiensk mad.

Hobbies: At læse, skrive og tegne. Og så at lave mad.

Dit mest lykkelige øjeblik: Da jeg pakkede mine tasker ud under OL i London, og det gik op for mig, at det rent faktisk var virkelighed.

Tror du på skæbnen: Absolut. Men kun i kombination med hårdt arbejde, motivation, timing og tilfælde.

Hvilken sang går du og nynner i øjeblikket:

'I want it that way' med Backstreet Boys. Det kommer af, at jeg havde en sangkonkurrence med en af mine holdkammerater i bussen, og jeg endte med den.

Hvilke Tv-serier ser du: Ingen! Jeg ser kun film, for hvis jeg først begynder på en serie, bliver jeg alt for hurtigt afhængig.

En uforglemmelig dag i dit liv: Min søsters bryllup.

Beskriv din daglige rutine: Jeg prøver at sove, så længe jeg kan. Derefter prøver jeg at være produktiv og lære et eller andet nyt. Ellers: Spis, sov, socialisér, gentag.

Hvad kan du godt lide at få tiden til at gå med, når du har fri: Et varmt boblebad med et glas vin, musik og en god bog.

Hvad er det bedste kompliment, du nogensinde har fået: 'Du inspirerede min datter til at starte med at spille volleyball'.

Hvis du fik tre ønsker af en lampeånd, hvad ville du så bruge dem på: 1) Jeg ville besøge alle mulige fantastiske steder i verden, inden jeg dør. 2) Jeg ville se mine

venner og familie oftere. 3) Jeg ville ønske, at jeg kunne fortsætte med volleyball som mit arbejde.

Din inspiration: Min familie.

Du føler dig ikke godt tilpas uden: Gode venner.

En personlig meddelelse til dine fans: Tak til venner, familie, fans og alle andre, der har støttet – ikke kun mig, det britiske landshold eller hvilket som helst andet hold, jeg har spillet på – men også til fans af volleyball overalt i verden. Det er på grund af jer, at vi har mulighed for at gøre, det vi elsker. Bliv ved med at udvikle jeres kærlighed til volleyball.

Til sommer er Ciara Michel en del af unik volleyball camp, der kombinerer engelsk sprogskole og volleyball. Den finder sted i Irland 12-25. juli og er for alle i alderen 11-18 år. Man kan læse mere på www.summer-camp.it eller email: info@summer-camp.it





VOLLEYBALL
MAGASINET

TIDEN INDEN BAGGERSLAG

Sidste år blev de første 13 medlemmer optaget i dansk volleyballs Hall of Fame. Mød fire af dem i næste nummer af Volleyball Magasinet.

UDKOMMER 14. APRIL