

# Verksamhetssystemet

## *Den blå tråden*

## Säsongen 19-20



Version 3

2019-08-22



Blå Tråden är utarbetad med stöd av Länsförsäkringar Skåne och stödjer oss i införandet av detta viktiga dokument

2019-08-22

## Innehållsregister

<b>Omfattning</b>	<b>3</b>
<b>1. VERKSAMHETSIDÉ OCH VISION</b>	<b>3</b>
1.1 Verksamhetsidé	3
<b>1.2 Vision</b>	<b>3</b>
<b>2. STRATEGIPLAN - FRAMÅT</b>	<b>4</b>
<b>3. MÅL FÖR VERKSAMHETSÅRET</b>	<b>4</b>
<b>4. POLICY</b>	<b>6</b>
4.1 Ledarskap	6
4.2 Ledarrekrutering och utbildning	6
4.3 Definition av ledare i EVS	7
4.3.1 Tränare	7
4.3.2 Assisterande tränare	7
4.4 Förmåner för ledare	7
4.5 Ledarförväntningar	7
4.6 Alkohol, narkotika, doping och tobak (ANDT)	8
4.6.1 Alkohol, Tobak och Narkotika	8
4.6.2 Tobak	9
4.6.3 Doping	9
4.7 Kosttillskott	10
4.8 Representation, bankett, medlemsfester	10
4.9 Offentliga arrangemang som arrangeras av föreningen	10
4.10 Trygg miljö, mobbing och kränkningar	10
<b>4.13 Försäkring och licens för aktiva spelare</b>	<b>11</b>
<b>4.14 Beachvolley</b>	<b>12</b>
<b>5. UTBILDNINGSPLAN</b>	<b>13</b>
<b>5.1 Träningsmoment - åldersanpassat</b>	<b>13</b>
<b>5.2 Gemensamma riktlinjer-sammanställning för alla åldrar</b>	<b>14</b>

5.2.1 Flytt av spelare mellan träningsgrupper	14
5.2.2 Extra match eller träningstillfälle (9 år och äldre)	14
5.3 Klubben	15
5.4 Kidsvolley 6-8 år	16
5.5 4-manna 9-11 år	20
5.6 4-manna 12-13 år	24

## Omfattning

Blå tråden beskriver Engelholms Volleybollsällskap (framöver kallat EVS) verksamhetssystem. Den är indelad i 5 delar.

- 1. Verksamhetside och vision**
- 2. Strategisk plan**
- 3. Mål för verksamhetsåret**
- 4. Policydokument**
- 5. Utbildningsplan**  
Inkluderar aktiviteter som bedrivs i hallen

Detta är ett levande dokument.

EVS styrelse ansvarar för utarbetande och revidering av avsnitt 1-4. Ungdoms- och Seniorgruppen ansvarar för utarbetande och revidering av mål för verksamheten (avsnitt 3) och utbildningsplanen (avsnitt 5). Styrelsen gör det finala godkännandet av blå tråden.

## 1. VERKSAMHETSIDÉ OCH VISION

### 1.1 Verksamhetsidé

EVS vill göra volleybollen till en trevlig och rolig fritidssysselsättning för barn, ungdomar och vuxna oavsett kön och etnisk bakgrund både som spelare eller åskådare i Ängelholms kommun med omnejd.

### 1.2 Vision

Sveriges bästa volleybollförening.

Vi vill erbjuda barn, ungdomar och vuxna möjlighet till:

- god social samvaro och fostran oavsett ålder och etnisk bakgrund
- klubbkänsla med mycket glädje, skratt och omsorg om varandra
- högsta kvalitet vad det gäller träning, spel och match

Vi vill erbjuda landets bästa volleyboll möjligheter för:

- elitsatsande flickor/damer
- elitsatsande pojkar/herrar som förberedelse till spel i elitserien i annan klubb
- Vi vill vara den förening som för ut svensk damvolleyboll med spel i Europa.
- Vi vill erbjuda sponsorer och samarbetspartner bästa möjliga förutsättningar till ökade affärsmöjligheter och positiv varumärkesprofilering.
- Vi vill vara landets bästa volleybollförening grundat på kompetens och engagemang av ledare, funktionärer, medlemmar, spelare, samarbetspartners och anhöriga.

## 2. STRATEGIPLAN - FRAMÅT

Sveriges olympiska kommitté har ett uttalat mål " Svensk volleyboll ska vara slagkraftig och fysiskt starkare till OS i Paris 2024". Härvid vill EVS arbeta mot det centrala målet genom att:

- Spela permanent i europaspel med vårt dam elitserie lag i syfte att utveckla spelare och attrahera nya spelare.
- Öka konkurrensen i våra representationslag
- Möta SOK:s fysiska krav

EVS ska arbeta för "det livslånga idrottandet". Det gör vi genom att:

- Skapa förutsättningar för att det finns träningsgrupper i alla åldrar.
- Utveckla möjligheterna för att nå fler nya spelare.
- Utveckla möjligheterna för fler att idrotta hela livet oavsett ambitionsnivå.

För att trygga föreningens välmående och framgång på sikt planerar vi att:

- Öka vårt sociala engagemang
- Vara ett nav för volleybollens utveckling i nordvästskåne
- Ha en positiv tillväxt på föreningens ekonomi

## 3. MÅL FÖR VERKSAMHETSÅRET

### Elit

Mål säsongen 2019/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vinna GP-guld och SM-guld</li> <li>● 6 svenska spelare från årets trupp fortsätter i elitlaget 20/21</li> <li>● Varje elitspelare ska vara fadder för minst ett ungdomslag</li> <li>● -Öka publiksiffrorna, särskilt bland våra egna medlemmar</li> </ul>
Genomförande	<p>Skapa bra förutsättningar för laget (träning, matcher, resor)            Vara lyhörda och visa uppskattning            Informera och följa upp, förklara vikten av samarbete i klubben            Utforska nya idéer kring arrangemang.</p>

**Senior**

Mål säsongen 2019/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dam div 1 mål att behålla vår plats i dam div 1</li> <li>● Herr div 1 mål att behålla vår plats i herr div 1</li> <li>● Dam div 2 slutar topp 3 och öka statusen för dam div 2</li> <li>● Minska gapet mellan dam div 1 och dam div 2</li> <li>● 80% fortsätter att vara aktiva inom svensk volleyboll.</li> <li>● Bästa klubben i Sverige att utbilda seniorspelare</li> </ul>
Genomförande	<p>Genom gemensamma träningar och en mer öppen flytt mellan spelare i div 1 och div 2.</p> <p>Skapa en tråd mellan äldre och yngre spelare</p> <p>Ge alla möjlighet att utbilda sig till tränare, domare</p> <p>Utnyttja den kompetens vi har inom föreningen av fd Elitspelare.</p> <p>Ge möjlighet till utbildning för tränare som vill nå en högre nivå.</p>

**Ungdom**

Mål säsongen 2019/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Flickor U16-mästerskapet ska delta i svart grupp</li> <li>● Pojkar U16-mästerskapet ska delta i grön grupp</li> <li>● Flickor U18 placera sig topp 6 i SM</li> <li>● Pojkar U18 placera sig i kvartsfinal i SM</li> <li>● Lag som spelar eller är nybörjare på 6-manna spel skall spela mot internationellt motstånd.</li> <li>● Starta 2 st nya 6 års grupper</li> <li>● Behålla 90% av spelare från vt 2020 till ht 2020</li> <li>● Bibehålla 90% av alla spelare under säsongen 2019-2020</li> <li>● Behålla 90% av tränarna från vt 2020 till ht 2020. Fortsätta arbetet gällande värderingar enl konceptet "Försnack".</li> <li>● Att varje lag utarbetar och följer upp 5 egna mål med säsongen. Målet är att uppnå 4 av de 5 målen när säsongen slutar.</li> <li>● Ungdomsgruppen driver ungdomsverksamheten</li> </ul>
Genomförande	<p>Skapa bra förutsättningar för laget, för åldern anpassade träningstillfälle, träningstider och hallar</p> <p>Erbjuda högkvalitativ verksamhet med kvalificerade och utbildade tränare</p> <p>Utbilda och värna om tränarna samt att finnas där som ett stöd</p> <p>Delta i turneringar, anpassade till spelarnas ålder såsom exempelvis turneringar som hålls av Skånes volleybollförbund, Trekungaslaget i Kungälv samt Mikasa Challenge, Örebro</p> <p>Delta i Internationella tävlingar tex. Danmark (från 6-manna spel)</p> <p>Regelbundet inventera intresse samt marknadsföra volleyboll på skolor</p> <p>Arbeta med värderingar</p> <p>Regelbundna möte med ungdomsgruppen</p>

**Socialt engagemang**

Mål säsongen 2019/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bidra till ett hållbart samhälle</li> <li>● Fler ska få kännedom om EVS genom insatser som sker utanför volleybollplanen</li> <li>● Bidra till social samhörighet</li> </ul>
Genomförande	<p>Tillsammans med kommunen utveckla vårt engagemang i kommunen</p> <p>Delta med ungdomslag i Städa Sverige</p> <p>Få fler spelare till motions volleyn</p>

**4. POLICY**

I EVS har vi följande riktlinjer:

- Alla är välkomna att börja spela när som helst på säsongen (undantag Dam elit och utvecklingslaget i dam div 1) men vår rekommendation är att börja vid terminsstart.
- Vi är goda förebilder såväl inom som utanför föreningen.
- Vi bemöter varandra med respekt.

**4.1 Ledarskap**

Oavsett ålder så gäller det att hitta varje spelare på deras utvecklingsnivå och handleda dem vidare. Grundfilosofin är att förstärka positiva aktioner/beteende. Beteenden som vi inte vill ha, markerar vi genom att på ett lugnt sätt tala om varför vi inte accepterar det. Alla förstärkningar, positiva och negativa, bör komma i direkt anslutning till då det sker. För oss innebär ett framgångsrikt ledarskap en ledare som driver utvecklingen av laget på ett lugnt och positivt sätt med ett gott humör.

**4.2 Ledarrekrutering och utbildning**

Ledare till Dam elit och Dam div 1 utveckling rekryteras av elitgruppen. Ledare till övriga seniorlag rekryteras av senioransvarig i styrelsen. Ledare till ungdomsgrupper (6 år tom U16) rekryteras av ungdomsgruppen.

Vi ser positivt på större ledarteam som delar på ansvaret och uppdrag för laget. I ledarteamen bland ungdomslagen är strävan att föreningens äldre spelare involveras som ledare. För att säkerställa att ledarna känner sig trygga med sitt uppdrag erbjuds och förväntas de genomgå utbildning på relevant nivå. EVS erbjuder utbildningsmaterial, administrativt stöd och ledarträffar.

### 4.3 Definition av ledare i EVS

EVS värdesätter högt samtliga personer som på ett eller annat sätt hjälper till som ledare i träningsgrupperna. Detta är en förutsättning för vår verksamhet. Det finns två roller i träningsgruppen som vi definierar enl. nedan.

#### 4.3.1 Tränare

Är en person som bör vara minst 18 år. Tränaren ansvarar för lagets aktiviteter. Skall genomgå tränarutbildning under säsongen samt kunna leda och planera en träning på egen hand. Minst 50% närvaro.

#### 4.3.2 Assisterande tränare

Är en person som bör vara minst 13 år, behöver inte ha någon volleyboll bakgrund, det är viktigare med en glad och positiv inställning. Bör genomgå tränarutbildning.

### 4.4 Förmåner för ledare

För att visa vår uppskattning försöker vi att skapa så många förmåner som möjligt för våra ledare.

- Spelare vars föräldrar är aktiva som ledare betalar endast medlemsavgiften. Förmånen gäller i den träningsgrupp där man är aktiv som ledare.
- Ledare erbjuds kostnadsfritt medlemskap i EVS
- Som ledare betalar man inte terminsavgiften om man själv är aktiv spelare i någon av EVS träningsgrupper, utan enbart licensavgiften enl SVBF.
- För turneringar i EVS regi så betalar föreningen ledarens deltagaravgift.
- Ledare har fri entré till samtliga matcher i damernas elitserie och fritt kaffe i cafeterian vid uppvisande av medlemskort.
- Samtliga ledare är berättigade till ett gratis EVS träningsställ som beställs på Volleybollens dag. Träningsställen förväntas hålla i 36 mån, efter uttagsdatum och användas på träningar, matcher och turneringar.

### 4.5 Ledarförväntningar

Ledarens roll och uppgifter (se även EVS övergripande mål och policy):

- Göra en säsongspanering tillsammans med ditt ledarteam.
- Redovisa närvaro på träningar och turneringar via app och informera kansliet ifall ni har glömt att redovisa.
- Informera kansliet om spelare har slutat och informera nya spelare som har bestämt sig för att fortsätta (max 3 gånger gratis) att registrera sig via hemsidan.
- När ditt lag är matchfunktionärer till dam elit matcher se till att funktionärer såsom spelare och föräldrar finns på plats.
- Medverka på de ledarmöten som föreningen bjuder in till.
- Vid turneringar och matcher bära föreningens profilkädder så att alla vet vilken förening du representerar.
- Vara aktsam med föreningens utrustning samt lokaler.



- Om det uppstår interna problem skall du vända dig ansvarig person i styrelsen (se hemsida för mer information)

#### 4.6 Alkohol, narkotika, doping och tobak (ANDT)

"All idrott bygger på rent spel. Rent spel som betyder att den som vinner kan glädja sig över en schysst seger, att förloraren kan känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp och att åskådaren kan njuta av idrottsprestationen, förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder."

<https://www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping/Antidopingarbetet/OmSvenskAntidoping/190806>

Riktlinjerna är beslutade av föreningens styrelse och finns med som en naturlig del i introduktionen av nya ledare och årligen återkommande genomgång på ledarträffarna. Riktlinjerna utgår ifrån Riksidrottsförbundets policy som skall anses vara ett kompletterande dokument till dessa riktlinjer.

[https://idrottonline.se/Riksidrottsforbundet/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/alkohol-och-tobak/andt-policy\\_2014.pdf](https://idrottonline.se/Riksidrottsforbundet/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/alkohol-och-tobak/andt-policy_2014.pdf)

Riktlinjerna gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet. Det innebär att riktlinjerna även gäller under resor, övernattnings mellan matcher, turneringar och träningsmatcher i föreningens namn. Vid alla övriga tillfällen då man representerar föreningen eller bär föreningens logo bör man ha dessa riktlinjer i betänkande.

##### 4.6.1 Alkohol, Tobak och Narkotika

###### **Föreningens ungdomsspelare**

Riktlinje: All verksamhet som utförs i föreningens namn skall alltid vara fri från tobak, alkohol och narkotika.

Konsekvens: Om denna riktlinje ej efterlevs skall föräldrar tillsammans med spelaren kontaktas omedelbart. Spelare som ej följer givna regler kan avstängas tills vidare åtgärder är vidtagna. I samband med turnering kan även berörd person skickas hem där den enskilde bekostar resan.

Ansvarig: Ledare i laget ansvarar för föräldrakontakt och vid behov deltar styrelsemedlem.

###### **Föreningens ledare**

Riktlinje: All verksamhet som utförs i föreningens namn skall alltid vara fri från alkohol och narkotika.

Konsekvens: Om denna riktlinje ej efterlevs skall styrelsen kontaktas omgående. Ledare som ej följer givna regler kan avstängas tills vidare åtgärder är vidtagna.

I samband med turnering kan även berörd person skickas hem där den enskilde bekostar resan.

Undantag se punkt 6 Representation

Ansvarig: Ytterst ansvarig att kontakt sker är styrelsen

#### **Föräldrar**

Riktlinje: Föreningen förutsätter att föräldrar ej är påverkade av alkohol eller narkotika i samband med föreningens tävlings- eller träningsverksamhet, ej heller kör bil i bakrus till matcher, träningar mm.

Konsekvens: Om denna riktlinje ej efterlevs ska ett möte äga rum med förälder/föräldrar. Förälder kan stängas av från att delta vid föreningens aktiviteter.

I samband med turnering kan även berörd person skickas hem där den enskilde bekostar resan.

Undantag se punkt 6 Representation

Ansvarig: Ytterst ansvarig att kontakt sker är styrelsen

#### 4.6.2 Tobak

##### **Ledare, funktionärer samt seniorspelare inom föreningen**

Riktlinje: Föreningens starka vilja är att äldre visar ett gott föredöme gentemot föreningens barn och ungdomar vad gäller användande av tobak. Vi strävar mot en tobaksfri idrottsmiljö.

#### 4.6.3 Doping

##### **Alla inom föreningen**

Riktlinje: Riksidrottsförbundets policy kring doping gäller. Det innebär i korthet att alla former av otillåtna medel som ej föreskrivits av läkare pga av medicinska skäl är förbjudet att bruka för alla medlemmar inom föreningen.

Konsekvens: Upptäcks någon form av doping/misstänkt doping anmäler styrelsen fallet. Personen bör stängas av med omedelbar verkan till fallet är utrett. Yttersta konsekvensen kan innebära att personen utesluts ur föreningen.

Ansvarig: Styrelsen. Närmaste ledare ansvarar för att meddela styrelsen. Föräldrar kontaktas omgående av styrelsen.

#### 4.7 Kosttillskott

##### *Alla inom föreningen*

Riktlinje: Föreningen avråder från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder. Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare med normal kosthållning har behov av extra kosttillskott.

Spelare som tränar och spelar regelbundet har inget behov av kosttillskott under förutsättning att de intar tillräckligt med mat. Föreningen ansvarar för att kunskap om kost för ungdomsspelare ska finnas med i föreningens utbildningsplan

#### 4.8 Representation, bankett, medlemsfester

##### *Alla inom föreningen*

Riktlinje: Föreningens policy i samband med representation för sponsorer eller vid internationella matcher/turneringar etc är att stor måttfullhet ska gälla vad gäller konsumtion av alkohol. Alkohol fria drycker ska alltid finnas som en del av utbudet då det är föreningen som är arrangör.

Beslut om representation, deltagande vid internationella receptioner, bankett eller medlemsfest tas av styrelsen.

#### 4.9 Offentliga arrangemang som arrangeras av föreningen

Alkohol kan försäljas vid föreningsarrangemang såsom Elitmatcher och regleras då enligt alkohollagen. Beslut tas av styrelsen.

#### 4.10 Trygg miljö, mobbing och kränkningar

All verksamhet som berör Engelholms Volleybollsällskap skall vara helt fri från mobbing och kränkningar. Härifrån ges inga undantag!

”I en idrottsförening utvecklar vi oss inte bara inom vår respektive idrott utan vi lär oss också mycket annat som vi inte är direkt medvetna om. Denna ”dolda inlärning” är ofta mycket effektiv. Det rör sig till exempel om normer, värderingar, ansvar, hänsyn och medbestämmande.

I kraft av sin omfattning och popularitet är idrottsrörelsen därför en mycket viktig fostransmiljö, kanske den viktigaste efter hemmet och skolan.

Idrottsföreningen har bland annat därför en viktig social funktion att fylla i samhället. Vi vet att 9 av 10 barn och ungdomar någon gång under sin uppväxt är medlem i en idrottsförening. Föreningen är för de flesta en positiv miljö där de får göra det de gillar mest och göra det tillsammans med kompisar.

För en del barn och ungdomar är föreningen till och med en frizon; en plats där de kan få vara ett tag och komma bort från det som upplevs som jobbigt, till exempel i hemmet.

Det finns dock inga garantier för att kränkande behandling i någon form inte förekommer även i idrottsrörelsen. Inom föreningsidrotten är det både organisationsledarna (styrelsen) med sitt ansvar och tränare/ledare i sin roll som är ansvariga för att skapa säkra och trygga miljöer”

<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf> /190806

”Idrottsföreningen är i grund och botten en positiv miljö. Det innebär dock inte att idrotten är immun mot att barn och unga blir kränkta och känner sig otrygga. Det är förstås katastrofalt för individen, men det är också ett problem för själva föreningen. Vem fortsätter att gå till träningar, tävlingar och matcher om man får en klump i magen på vägen dit?”

<https://friends.se/stod-for-idrottsledare/> 190806

### **EVS riktlinjer i korthet.**

Ytterligare definitioner och bedömningstöd utgår ifrån Riksidrottsförbundets policys.

**Riktlinje:** All verksamhet som Engelholms Volleybollsällskap arrangerar, deltar eller har tydlig anknytning till skall vara helt fri från mobbning och kränkningar.

**Definition:** Mobbning/kränkning är när en eller flera individer, vid ett eller flera tillfällen blir utsatt för kränkande ord eller handling, från en eller flera andra individer.

Individ kan vara spelare, tränare, övrig föreningsmedlem i EVS, förälder, motståndare, domare, åskådare, etc.

Vad som är kränkande ord eller handling är varje individs enskilda uppfattning.

**Ansvar:**

- a. Samtal med individ som utfört handlingen / ansvarig tränare
- b. Samtal med individ och dennes föräldrar / ansvarig tränare och styrelse
- c. Samtal med individ/föräldrar eller på motsvarande allvarlighetsgrad skall tjänstenoteras i korthet på kansliet / ansvar Styrelsen

**Konsekvens:** Styrelsen kan besluta om åtgärdsplan, skriftlig varning, avstängning från verksamheten eller uteslutning från föreningen. Beslut skall vara skriftligt och arkiveras / ansvar Styrelsen

### **4.13 Försäkring och licens för aktiva spelare**

EVS registrerar licens och därmed försäkring för samtliga spelare (förutom de spelare som tränar i grupperna Vuxenvolley och Volleymotionärerna som aktivt väljer bort licens och försäkring).

Licens är en förutsättning för att delta på regionala eller nationella volleybolltävlingar. Vid registrering av licens ingår också en försäkring via SVBF (Svenska Volleybollförbundet).

Svenska Volleybollförbundet handhar licens och försäkring och har valt IF som försäkringsleverantör. EVS gör ingen bedömning av försäkringsärendet och står helt utanför ansökningsprocessen och tillhörande ansvar.

Försäkringen täcker plötsliga fysiska skador och ev skada på tillhörande materiella tillhörigheter utifrån försäkringsbolagets besked på spelarens ansökan. Gränsen för bedömningen av skada görs utifrån om man har behövt uppsöka akut läkarvård eller ej. Om man inte behövt uppsöka läkarvård så har man inte möjlighet att få stöd av försäkringen.

Om man nyttjar sin egen försäkring har EVS inte möjlighet att täcka en ev. självrisk.

Vid samtliga försäkringsärenden tar spelaren själv kontakt med aktuella försäkringsbolag och driver förhandlingen och diskussionen mot försäkringsbolaget

Se mer information på följande länk:

<http://www.volleyboll.se/forforeningen/Forsakring>

#### 4.14 Beachvolley

EVS är ingen utpräglad beachvolley förening, men ser dock spelformen som ett bra komplement till inomhus spelformen volleyboll.

Under sommarhalvåret bedrivs sommarträning med framförallt fysisk träning och ev. beachvolley spel som komplement.

Vill enskilda eller grupper av spelare som är medlemmar i EVS träna och delta på beachvolleyturneringar så ser föreningen positivt på detta. För att delta på beachvolleyturneringar behöver man licens. Om man sedan tidigare har inomhuslicens kostar det inget extra med en beachvolleylicens. För att få beachvolleylicens, skickar man ett mail till EVS kansli ([engelholmsvolley@ektv.nu](mailto:engelholmsvolley@ektv.nu)) i god tid innan turnering och ber om att få en beachvolleylicens registrerad.

Organiserandet av träning och anmälan till turnering sker på egen hand. Samtliga kostnader som uppstår i samband med träning, turnering och transport till och från träningar eller turneringar finansieras av den enskilda.

Man får gärna anmäla till turneringen att man tillhör EVS som förening, under förutsättning att man har beachvolleylicens i föreningen.

## 5. UTBILDNINGSPLAN

### 5.1 Träningsmoment - åldersanpassat

Det skall vara tydligt för alla tränare i klubben att veta vad som skall tränas och hur mycket av olika moment man skall träna i varje åldersgrupp. I värderings tabellen nedan kan man läsa vid vilken ålder som de olika momenten rekommenderas ingå i tränings innehållet.

4 = ska tränas

3 = bör tränas

2 = kan tränas

1 = behöver inte tränas

0 = ska inte tränas

	6-8 år	9-11 år	12-13 år	14 år	15-16 år
<i>Teknik</i>	4	4	4	4	4
<i>Smålagsspel</i>	4	4	4	4	4
<i>Stort spel</i>	4	4	4	4	4
<i>Taktik</i>	0	2	3	4	4
<i>Socialt</i>	4	4	4	4	4
<i>Lek</i>	4	4	3	2	2
<i>Domarskap</i>	0	4	4	4	4
<i>Stretching</i>	0	0	3	4	4
<i>Självkänsla, mental tr</i>	4	4	4	4	4
<i>Uthållighet</i>	1	1	2	3	3
<i>Styrka, a) allmän</i>	0	0	2	3	4
<i>b) Spänst</i>	0	0	1	2	3
<i>c) Snabbhet</i>	0	0	2	3	4

Om gruppens spelare är mogna att vidareutvecklas från den åldersnivå de är i, kan man gå vidare med nästa åldernivås mål.

## 5.2 Gemensamma riktlinjer-sammanställning för alla åldrar

	6-8 år	9-11 år	12-13 år	14 år	15-16 år
<i>Tävling</i>	Level 1 (6 år) Level 2 (6-7 år) Level 3 (7-8 år)	Level 4-5	Level 5- 7 U14	U16	U18 U20
<i>Träningsmängd</i>	1 ggr/v 1 h	2 ggr/v 1,5 h	2 ggr/v 1,5 h	2-3 ggr/v 2 h	3-4 ggr/v 2 h
<i>Hallstorlek</i>	Liten	Stor minst 1 gång/v	Stor	Stor	Stor
<i>Fysträningsspass</i>	Nej	Nej	Ja*	Ja	Ja
<i>Sommarträning</i>	Nej	Nej	Ja*	Ja	Ja
<i>Flytt mellan träningsgrupper</i>	Nej*	Nej*	Nej*	Ja	Ja
<i>Extra träning</i>	Nej	Ja, möjligt	Ja, möjligt	Ja, möjligt	Ja, möjligt
<i>Nivågruppering</i>	Nej, jämna lag	Nej, jämna lag	Ja, möjligt	Ja, möjligt	Ja, möjligt
<i>Ledarkompetens</i>	Lev 1-3 utb	Lev 4-6 utb	Lev 4-6 utb	6-man utb	6-man utb

\*) undantag finns

### 5.2.1 Flytt av spelare mellan träningsgrupper

Det sker normalt ingen flytt av spelare mellan träningsgrupperna utifrån spelkvalité upp tom 13 år. Om spelaren/föräldrarna önskar byta grupp av andra anledningar, skall flytten ske i samråd med ungdomsgruppen, befintligt och ev kommande lag.

### 5.2.2 Extra match eller träningstillfälle (9 år och äldre)

Tillfälligt:

Exempel på när extra match eller träningstillfälle kan bli aktuella:

- Spelare eller tränare är sjuka eller har annat förhinder vid match eller turnering och där laget riskerar annars att lämna walk over eller dra sig ur turneringen.

Den berörda tränaren kontaktar i första hand ett yngre lag (om det avser spelare) där det yngre lagets tränare tillsammans med det berörda lagets tränare kommer fram till vilken spelare som kan vara aktuell.

Förutsättningen är att den aktuella spelaren och tillhörande målsman är intresserade. Om det blir aktuellt skall ungdomsansvarig informeras.

Regelbundet:

Exempel på när regelbundna extra matcher eller träningstillfällen kan bli aktuella:

- Uppbackning av träningsgrupp som är för få till antalet på träning/match.

- Om spelare vill träna och spela mer än basgruppen finns det möjlighet att erbjuda extra träningstillfälle med äldre alt yngre träningsgrupp. I första hand en nivå äldre eller en nivå yngre träningsgrupp. Oavsett träningsgrupp är det en förutsättning att aktuell spelare är nära den spelnivå som den extra träningsgruppen innehar. Bedömning görs tillsammans av befintlig och kommande tränare.
- Vid överbryggnig i form av gemensamt träningspass, mot äldre alt yngre träningsgrupp för att minska ett ev gap mellan grupperna.

Förutsättningen är att den aktuella spelaren/arna och tillhörande målsman/män är intresserade. Den aktuella spelaren/arna har alltid sin bas i den träningsgruppen som är aktuell för spelarens ålder. Basgruppens träningar och turneringar har alltid förtur ifall det krockar. Beslut fattas i samråd med ungdomsgruppen, basträningsgruppen och berörd träningsgrupp.

Om man vid matchtillfälle väljer att spela med ett yngre lag är det viktigt att undersöka möjligheten att få dispens av regionalt eller nationellt förbund.

Ovan gäller samtliga turneringar och träningar under säsongen. Både i regionala och nationella turneringar.

### 5.3 Klubben

Klubben vill ta ett stort ansvar för att alla medlemmar mår bra och utvecklas i sitt volleyboll-spelande.

- skall se till att ledarna får en gedigen utbildning.
- se till att lagen har det material som behövs.
- har ett övergripande ansvar för utbildningsplanen och dess utveckling.
- arrangerar volleybollens dag varje år för att på så sätt öka gemenskapen och samhörighetskänslan i klubben.



## 5.4 Kidsvolley 6-8 år

Gemensamma mål	6-7 år	8 år
➤ Ha skoj med boll och på så sätt väcka ett stort intresse för volleyboll.	<input type="checkbox"/> Säker på att fånga bollen.	<input type="checkbox"/> Säker underhandsserve med rätt fotställning.
➤ Visar lagkänsla genom att acceptera såväl sina egna som andras misstag.	<input type="checkbox"/> Finger- och baggerslagskast med rätt teknik	<input type="checkbox"/> Finger- och baggerslagskast med god precision <input type="checkbox"/> Att med rätt teknik kunna kasta med en hand.

### Träningsgrupp

Definition och namn på den grupp av spelare som tränar tillsammans, antal spelare varierar men ett riktvärde är minst en ledare per 10 spelare. Ambitionen är att varje säsong starta en 6-års grupp flickor resp pojkar. Varje träningsgrupp delas in utefter ålder och kön och namnges efter födelseår, t.ex. F04 alt P04. Ambitionen är att det skall finnas en träningsgrupp per födelseår och kön. Om träningsgruppen innehar för få spelare alt. för få ledare kan man slå ihop med annan träningsgrupp.

### Lag

Definition och namn på 4-7 spelare som deltar i turnering och representerar EVS.

### Träningsmängd

1 ggr/vecka á 1 timme.

### Ledarna

Omtanke och sunt förnuft räcker långt. Led ett omväxlande innehåll och förstärk barnens positiva beteende. Undvik korrigeringar. Visa istället en gång till. Korta samlingar. Spela cirka halva träningstiden. Viktigt att delta på de interna ledarutbildningarna och ta fasta på de riktlinjer som finns i förbundets utbildningsmaterial "kidsvolleykompendiet".

Om man deltar på turneringar med mer än ett lag skiftas ledarna om att coacha de olika lagen vid de olika turneringstillfällena. Hänsyn får tas om koppling finns mellan tränare (förälder) och barn.

Under träning skall alla tränare kunna instruera alla spelare.

### Spelarna

Lyssna vid samlingar. Hjälptill när det behövs. Viktigt att man är ombytt och klar i god tid innan träningen startar och att man har med sig vattenflaska med vatten i. Som spelare förväntas man att uppträda

korrekt mot sina lagkamrater, ledare, motståndare och motståndares ledare. Visa lagkänsla genom att acceptera såväl sina egna som andras misstag.

### Föräldrarna

Svarar för barnens trygghet. Visa uppmuntran med ett positivt kroppsspråk. Titta på så mycket som möjligt vid träning och match. Uppmuntra till lek med bollar på fritiden och delta själv ibland. Vid match och träning hejar föräldrarna från läktaren och överlåter resten till ledarna.

För att verksamheten skall fungera för alla parter behövs det att ett samspel fungerar mellan spelare/förälder/förening. För att verksamheten skall fungera har vi följande förväntningar på föräldern till spelaren:

- Betala medl- och trän.avg för att bli spelklar. Licens och försäkring blir giltig efter inbetalning.
- Följa de ordningsregler som föreningen och tränaren ställer krav på.
- Som förälder delta på EVS hemma turneringar under säsong som funktionär (se sep förfrågan senare)
- Som förälder hjälpa till med transport till och från turneringar enl körschema.
- Vid inbjudningar till turneringar, svara oavsett svar genom att fylla i formuläret i bifogad svarslänk.

### Träningsmall

1. Informera om träningens mål och innehåll
2. Uppvärmning med grovmotorik och lek
3. Teknik: parvis med några partnerbyten
4. Spel: smålagsspel och 4-4.
5. Utvärdering: positiva rundan

### Turnering

Alla som tränar och vill spela är med och spelar på turnering. En förutsättning för att spela är att de har betalt medlem och terminsavgift. Då de har betalt blir också licens, försäkring aktiverat och man får en matchtröja av EVS. Respektive tränare hittar detaljerad information om man är spelklar eller ej i klarlistan (EVS Google drive). Oavsett träningsnärvaro får man följa med på turnering så länge man har uppfyllt ovanstående kriterier. Spelaren får turneringsinbjudan omgående via mail när man har skickat in sin medlemsansökan även om man inte har uppfyllt betalningskriterie.

Samarbete i form av gemensamma träningar eller turneringar med andra lag i klubben, flickor som pojkar i olika åldrar är viktigt. Det främjar klubbkänslan och samarbetsförmågan hos alla inblandade.

Klubben betalar anmälningsavgifterna för turneringar i Skånes VBF:s regi och den finansieras av medlemmarnas medlems- och terminsavgift.

EVS har inte möjlighet att betala ut köresättning för träning, enskild match eller turnering. Som förälder förväntas man köra enl EVS körschema. I möjligaste mån kommer ledarna inte ingå i körschemat utan fråntas den uppgiften. Detta pga att ledarna bidrar redan med sin tid och energi under träning, match eller turnering.

Skånes Volleybollförbund organiserar inför varje säsong ett turneringsschema fr level 1-6 och U16/U18. Dessa turneringar tillsammans med en del av EVS utvalda externa turneringar utgör EVS egen turneringsplan. Se aktuell plan på tränarinformation, Google Drive.

Om man som lag vill delta på ytterligare turnering inom Sverige utöver ovan plan så bekostar EVS lagets anmälningsavgift. Övriga kostnader som kost, logi och transport betalas av laget tillsammans eller av resp spelare. Arrangemanget planeras och organiseras av tränaren alt externa personer tex föräldrar, inte EVS. Kontakta EVS ungdomsansvarig inför turnering, informera och gör en avstämning.

### **Spelformer vid träning och turnering**

Träningsgruppen och tillhörande lag kan delta i olika levels enl Svenska Volleybollförbundets koncept Kidsvolley.

EVS rekommendationer är att delta enl följande:

6 år	Starta med level 1 för att sedan vandra uppåt
7 år	Level 1 alt level 2
8 år	Level 2 alt level 3

Tränaren alt tränarna gör bedömningen i vilken level laget/lagen skall delta i. Träningsgruppen anmäler lag utifrån hur många som är intresserade. Man deltar med 4-7 spelare per lag, dock alltid max 4 spelare på plan. Försök maximera aktiv speltid för spelaren genom att anmäla så många lag som möjligt.

Om man är mer än ett lag till turnering så är ambitionen att samtliga lag deltar i samma level, d.v.s. ingen nivågruppering inom träningsgruppen. Lagen sinsemellan skall vara jämna avseende spelkvalité och olika lagindelningar varje turnering. Målet är att blanda spelare med olika

spelkvalitéer i varje lag. Hänsyn får tas till hur spelare fungerar ihop socialt.

Våra ungdoms sponsorer är mycket viktiga och en grundförutsättning för att bedriva vår verksamhet. För att visa vår uppskattning och ge företagen marknadsföring skapar vi lagnamn med våra sponsorer tex EVS Ica Maxi. Lagnamnen tilldelas av kanslist inför varje turnering.

Under turneringsdagen, diskutera inte matchresultat under dagen utan fokusera istället på de positiva framsteg som har nåtts under turneringen.

Ovan gäller samtliga turneringar under säsongen.

Vid övningar där man övar i grupp (mer än två personer) så delar alltid tränaren/arna in övningsgrupperna. Indelningen är olika varje gång och slumpartat. Detta görs för att undvika att någon spelare inte blir vald och ”alltid” blir ensam kvar. Detta främjar också att alla spelare lär känna varandra.

## 5.5 4-manna 9-11 år

Gemensamma mål	9-10 år	11 år
➤ Ha skoj med boll	○ Underarmsserve med rätt teknik	○ Rätt förflyttnings-teknik i servemot-tagning
➤ Få alla att våga	○ Rätt till bollen under träning i kontrollerad situation	○ Överhandsserve med lätt boll
➤ Prata på banan	○ Avslut med precision bakom fingerslaget	○ Rätt till bollen under matchspel
➤ Grundposition i defence	○ Spel med tre slag i diamantupställning	○ Avslut med precisa fingerslag samt avslut med precisa spikes
➤ Grunder i finger- och baggerslag		

### Träningsgrupp

Definition och namn på den grupp av spelare som tränar tillsammans, antal spelare varierar men ett riktvärde är minst en ledare per 10 spelare. Varje träningsgrupp delas in utefter ålder och kön och namnges efter födelseår, t.ex. F04 alt P04. Ambitionen är att det skall finnas en träningsgrupp per födelseår och kön. Om träningsgruppen innehar för få spelare alt. för få ledare kan man slå ihop med annan träningsgrupp.

### Lag

Definition och namn på 4-7 spelare som deltar i turnering och representerar EVS.

### Träningsmängd

Målet är 2 ggr/vecka á 1,5 timme.

### Ledarna

Var glad och positiv, så att de arbetar avspänt och koncentrerat vid inläringen av teknik. Uppmuntra inlevelsen och uthålligheten i deras ansträngningar. Uppmuntra initiativ och kreativitet. Visa mycket, prata mindre. Allt enligt modellen; *Visa-pröva-instruera-öva*. Ta en teknisk detalj i taget. Spela ca halva träningstiden.

Om man deltagar på turneringar med mer än ett lag skiftas ledarna om att coacha de olika lagen vid de olika turneringstillfällena. Hänsyn fås om koppling finns mellan tränare (förälder) och barn.

Under träning skall alla tränare kunna instruera alla spelare.

## Spelarna

Visa gott kamratskap. Passa tider. Ha med rätt utrustning. Lyssna vid samlingar. Hjälptill. Genomgå grundläggande domarutbildning.

Som spelare förväntas man att uppträda korrekt mot sina lagkamrater, ledare, motståndare och motståndares ledare.

Från 10-års ålder är man bollrullare på dam elitmatcher/säsong. Inbjudan kommer från klubben och har man förhinder, så ansvarar förälder (spelare) för att kontakta och byta med någon inom träningsgruppen.

## Föräldrarna

Uppmärksamma samma beteende som ledarna. Uppmuntra till volleyboll på fritiden och titta på volleyboll med barnen. Tänk på att varje barn alltid gör sitt bästa efter sin förmåga just då. Vid match och träning hejar föräldrarna från läktaren och överlåter resten till ledarna.

För att verksamheten skall fungera för alla parter behövs det att ett samspel fungerar mellan spelare/förälder/förening. För att verksamheten skall fungera har vi följande förväntningar på föräldern till spelaren:

- Betala medl.- och trän.avg för att bli spelklar. Licens och försäkring blir giltig efter inbetalning.
- Följa de ordningsregler som föreningen och tränaren ställer krav på.
- Som förälder delta på EVS hemma turneringar under säsong som funktionär (se sep förfrågan senare)
- Som förälder hjälpa till med transport till och från turneringar enl körschema.
- Som förälder delta på 1-2 tillfällen som funktionär när träningsgruppen är elitfunktionärer under elitseriematcher. Gäller inte 9 års gruppen.
- Vid inbjudningar till turneringar, svara oavsett svar genom att fylla i formuläret i bifogad svarslänk.

## Träningsmall

1. Informera om träningens mål och innehåll
2. Uppvärmning: Grovmotorik och lek
3. Teknik: Parvis med några partnerbyten.
4. Spel: Smålagsspel och 4-4
5. Utvärdering: Nådde vi målet med träningen? Positiva rundan.

## Turnering

Alla som tränar och vill spela är med och spelar på turnering. En förutsättning för att spela är att de har betalt medlem och terminsavgift. Då de har betalt blir också licens, försäkring aktiverat och man får en matchtröja av EVS. Respektive tränare hittar detaljerad information i klarlistan (EVS Google drive).

Samarbete i form av gemensamma träningar eller turneringar med andra lag i klubben, flickor som pojkar i olika åldrar är viktigt. Det främjar klubbkänslan och samarbetsförmågan hos alla inblandade.

Klubben betalar anmälningsavgifterna för turneringar i Skånes VBF:s regi och den finansieras av medlemmarnas medlems- och terminsavgift.

EVS har inte möjlighet att betala ut körsättning för träning, enskild match eller turnering. Som förälder förväntas man köra enl EVS körschema. I möjligaste mån kommer ledarna inte ingå i körschemat utan fräntas den uppgiften. Detta pga att ledarna bidrar redan med sin tid och energi under träning, match eller turnering.

Skånes Volleybollförbund organiserar inför varje säsong ett turneringsschema fr level 1-6 och U16/U18. Dessa turneringar tillsammans med en del av EVS utvalda externa turneringar utgör EVS egen turneringsplan. Se aktuell plan på tränarinformation, Google Drive. Om man som lag vill delta på ytterligare turnering inom Sverige utöver ovan plan så bekostar EVS lagets anmälningsavgift. Övriga kostnader som kost, logi och transport betalas av laget tillsammans eller resp spelare. Arrangemanget planeras och organiseras av tränaren alt externa personer tex föräldrar, inte EVS. Kontakta EVS ungdomsansvariga inför turnering och stäm av.

Vid deltagande i större turneringar som t.ex. Trekungaslaget, Kungälv och Mikasa Challenge, Örebro så är de 100% egenfinansierade via deltagaravgifter. Medföljande ordinarie tränare betalar inte för deltagaravgift. När spelare eller ledare har anmält sig och får förhinder, skall man omgående informera lagets ledare och EVS kansli. I de fall där arrangören kan makulera den specifika beställningen alt returnera betald avgift till EVS kan även EVS returnera pengar till spelaren/föräldern. Detta gäller oavsett skäl till avhoppet.

## Spelformer vid träning och turnering

Träningsgruppen och tillhörande lag kan delta i olika levels enl Svenska Volleybollförbundets koncept Kidsvolley. EVS rekommendationer är att delta enl följande:

9 år      Level 4

10-11 år    Level 5

Tränaren alt tränarna gör bedömningen i vilken level laget/lagen skall delta i. Träningsgruppen anmäler lag utifrån hur många som är intresserade. Man deltar med 4-7 spelare per lag, dock alltid max 4 spelare på plan. Försök maximera aktiv speltid för spelaren genom att anmäla så många lag som möjligt.

Om man är mer än ett lag till turnering så skall samtliga lag delta i samma level, d.v.s. ingen nivågruppering inom träningsgruppen. Lagen sinsemellan skall vara jämna avseende spelkvalité och olika lagindelningar varje turnering. Målet är att blanda spelare med olika spelkvalitéer i varje lag. Hänsyn får tas till hur spelare fungerar ihop socialt. När ungdomsturneringar har många deltagande lag inom samma level så kan arrangören erbjuda olika färgnivåer (svart, röd, blå och grön) inom samma level. När detta är aktuellt så skall samtliga lag inom träningsgruppen delta på samma färgnivå. Aktuella turneringar för tillfället är Mikasa Challenge, Trekungaslaget och Gränsfejden.

Våra ungdoms sponsorer är mycket viktiga och en grundförutsättning för att bedriva vår verksamhet. För att visa vår uppskattning och ge företagen marknadsföring skapar vi lagnamn med våra sponsorer tex EVS Ica Maxi. Lagnamnen tilldelas av kanslist inför varje turnering.

Undvik att diskutera matchresultat under dagen och fokusera istället på de positiva framsteg som har nåtts under turneringen.

Vid övningar där man övar i grupp (mer än två personer) så delar alltid tränaren/arna in övningsgrupperna. Indelningen är olika varje gång och slumpartat. Detta görs för att undvika att någon spelare inte blir vald och ”alltid” blir ensam kvar. Detta främjar också att alla spelare lär känna varandra.



## 5.6 4-manna 12-13 år

Gemensamma mål	12 år	13 år
➤ Alla mål för 9-11 år	o Underhandsserve med god precision från 4,5 m.	o Överhandsserve med senior boll.
➤ Ha kul!	o Överhandsserve med ungdoms boll.	o Anfall med tanke.
➤ Utveckla lagandan	o Ansats till spike.	o Tajming i spike
	o God precision i passningar.	o Rätt till bollen i servemottagning på överhandsserve.
	o Kunna grunderna i defence.	o Kunna spela utan studs.
	o Spel som oftast avslutas med spike.	

### Träningsgrupp

Definition och namn på den grupp av spelare som tränar tillsammans, antal spelare varierar men ett riktvärde är minst en ledare per 10 spelare. Varje träningsgrupp delas in utefter ålder och kön och namnges efter födelseår, t.ex. F04 alt P04. Ambitionen är att det skall finnas en träningsgrupp per födelseår och kön. Om träningsgruppen innehar för få spelare alt. för få ledare kan man slå ihop med annan träningsgrupp.

### Lag

Definition och namn på 4-7 spelare som deltar i turnering och representerar EVS.

### Träningsmängd

2 ggr/vecka á 1,5 timme. Sommarträning.

### Ledarna

Uppmuntra spelare som pratar i syfte att skapa ett klokare spel. Uppmärksamma och förstärk beteenden som har med flit och engagemang att göra. Förstärk alla beteenden som har med vänskap och samarbete både på och utanför planen att göra. Tänk på att längdtillväxten gör att en del tillfälligt får problem med koordinationen och det som de tidigare behärskade blir nu plötsligt svårt under en period. Därför är det viktigt att vara tålmodig och ställa rimliga krav. Nivågruppera ibland i övning och spel för att alla ska få lagom utmaningar och kunna utvecklas optimalt. Genomför individuella samtal med varje spelare, gärna tillsammans med förälder/rar. Spela ca halva träningstiden.

Om man deltar på turneringar med mer än ett lag skiftas ledarna om att coacha de olika lagen vid de olika turneringstillfällena. Hänsyn fås om koppling finns mellan tränare (förälder) och barn.

Under träning skall alla tränare kunna instruera alla spelare.

### Spelarna

Visa gott kamratskap t.ex. genom att uppmuntra och berömma övriga spelare i laget. Passa tider. Förstå att utveckling innebär hårt arbete. Ta för dig i matcherna. Den som vågar vinner mycket.

Som spelare förväntas man att uppträda korrekt mot sina lagkamrater, ledare, motståndare och motståndares ledare.

Under säsongen är man bollrullare på dam elitmatcher. Inbjudan kommer från klubben och har man förhinder, så ansvarar förälder (spelare) för att byta med någon inom träningsgruppen.

### Föräldrarna

Uppträd lite mer passivt, men ändå med full koll. De ska känna att ni bryr er, men inte nödvändigtvis bland kompisarna. Hjälpt dem i frigörelseprocessen, men var alltid beredd att ställa upp när de ber er.

Föräldrarna hejar från läktaren och överlåter resten till ledarna. I 13-års åldern uppmuntrar till att spela 6-manna i slutet av säsongen.

För att verksamheten skall fungera för alla parter behövs det att ett samspel fungerar mellan spelare/förälder/förening. För att verksamheten skall fungera har vi följande förväntningar på föräldern till spelaren:

- Betala medl.- och trän.avg för att bli spelklar. Licens och försäkring blir giltig efter inbetalning.
- Följa de ordningsregler som föreningen och tränaren ställer krav på.
- Som förälder delta på EVS hemma turneringar under säsong som funktionär (se sep förfrågan senare)
- Som förälder hjälpa till med transport till och från turneringar.
- Som förälder delta på 1-2 tillfällen som funktionär när träningsgruppen är elitfunktionärer under elitseriematcher.
- Vid inbjudningar till turneringar, svara oavsett svar genom att fylla i formuläret i bifogad svarslänk.

### Träningsmall

1. Mål och innehåll

2. Uppvärmning: volleybollrörelser utan boll, grundslag med lugn förflyttning, fys och stretching
3. Teknik: Parvis och i mindre grupper. Byten av träningskompisar.
4. Spel: Smålagsspel och 4-4
5. Utvärdering: Nådde vi målet med träningen? Positiva rundan

## Turnering

Alla som tränar och vill spela är med och spelar på turnering. En förutsättning för att spela är att de har betalt medlem och terminsavgift. Då de har betalt blir också licens, försäkring aktiverat och man får en matchtröja av EVS. Respektive tränare hittar detaljerad information i klarlistan (EVS Google drive).. Tränaren/arna avgör när spelaren är redo för att delta på turnering. Eftersom även den ”nya” spelaren får automatiskt inbjudan via mail när man har skickat in sin medlemsansökan, så är det viktigt att meddela spelaren och målsman att avvakta tills besked kommer från tränaren/arna att vederbörande är redo för turnering.

Samarbete i form av gemensamma träningar eller turneringar med andra lag i klubben, flickor som pojkar i olika åldrar är viktigt. Det främjar klubbkänslan och samarbetsförmågan hos alla inblandade.

Klubben betalar anmälningsavgifterna för turneringar i Skånes VBF:s regi och den finansieras av medlemmarnas medlems- och terminsavgift.

EVS har inte möjlighet att betala ut köresättning för träning, enskild match eller turnering. Som förälder förväntas man köra enl EVS körschema. I möjligaste mån kommer ledarna inte ingå i körschemat utan fräntas den uppgiften. Detta pga att ledarna bidrar redan med sin tid och energi under träning, match eller turnering.

Skånes Volleybollförbund organiserar inför varje säsong ett turneringsschema fr level 1-6 och U16/U18. Dessa turneringar tillsammans med en del externa av EVS utvalda turneringar utgör EVS egen turneringsplan. Se aktuell plan på tränarinformation, Google Drive. Om man som lag vill delta på ytterligare turnering utöver ovan plan så bekostar EVS lagets anmälningsavgift. Övriga kostnader som kost, logi och transport betalas av laget tillsammans eller resp spelare. Arrangemanget planeras och organiseras av tränaren alt externa personer tex föräldrar, inte EVS. Kontakta EVS ungdomsansvariga inför turnering och stäm av.

Vid deltagande i större turneringar som t.ex. Trekungaslaget, Kungälv och Mikasa Challenge, Örebro så är dem 100% egenfinansierade via deltagaravgifter. Medföljande tränare betalar inte för deltagaravgift. Om man har anmält sig, betalat delt.avgift och lämnar återbud (oavsett skäl) så kan EVS endast betala tillbaka betald deltagaravgift till spelare/förälder ifall arrangören har möjlighet att returnera deltagaravgiften till EVS alt makulera EVS beställning för vederbörande till arrangör.

### **Spelformer vid träning och turnering**

Träningsgruppen och tillhörande lag kan delta i olika levels enl Svenska Volleybollförbundets koncept 4-manna. EVS rekommendationer är att delta enl följande:

12 år      Level 5  
13 år      Level 6 alt level 7

Tränaren alt tränarna gör bedömningen i vilken level spelaren alt laget skall delta i. Träningsgruppen anmäler lag utifrån hur många som är intresserade. Man deltar med 4-7 spelare per lag, dock alltid max 4 spelare på plan. Försök maximera aktiv speltid för spelaren genom att anmäla så många lag som möjligt.

På träning, lokala -regionala och nationella turneringar finns det möjlighet att nivågruppera i level 5 och level 6.  
Hänsyn får tas till hur spelare fungerar ihop socialt.

Om man är fler än ett lag per level så skall lagen vara jämnt indelade avseende spelkvalité. Ett exempel: Träningsgruppen består av 12 st spelare som vill delta på turnering. Två lag blir anmälda till level 6 och ett lag på level 5. De två lagen i level 6 skall då vara jämna avseende spelkvalité och varierande lagindelningar sker under säsongen.

Våra ungdoms sponsorer är mycket viktiga och en grundförutsättning för att bedriva vår verksamhet. För att visa vår uppskattning och ge företagen marknadsföring skapar vi lagnamn med våra sponsorer tex EVS Ica Maxi. Lagnamnen tilldelas av kanslist inför varje turnering.

Vid övningar där man övar i grupp (mer än två personer) så delar alltid tränaren/arna in övningsgrupperna. Indelningen är olika varje gång och slumpartat. Detta görs för att undvika att någon spelare ”alltid” blir ensam kvar och att alla spelarna skall lära känna varandra.

## 5.7 U16/U18 14-16 år

Gemensamma mål	14 år	15 år	16 år
• Ha kul!	• Block med stick.	• Överhandsserve med god precision	• Spike över axeln
• Ha en egen realistisk målsättning.	• Överhandsserve med precision.	• Hoppass	
• Prova olika positioner	• Servemottagning med plankan mot målet.	• Enbensansats på passad boll	
	• Passarprecision på tre punkter	• Utveckla hoppservern.	
	• Spike med variation.		
	• Defence som läser av spikern.		

**Träningsgrupp**

Definition och namn på den grupp av spelare som tränar tillsammans, antal spelare varierar men ett riktvärde är minst en ledare per 10 spelare. Om träningsgruppen innehar för få spelare alt för få ledare kan man slå ihop med annan träningsgrupp.

Bokstaven U i U16 alt U18 står för "under" 16 alt 18 år. Spelare som är aktuella är således de som är 17 år eller yngre.

**Lag**

Definition och namn på 6-12 spelare som deltar i turnering och representerar EVS.

**Träningsmängd**

3-4 tr/vecka á 1,5-2 timmar. Sommarträning.

**Ledarna**

Dialog. Viktigt att kommunicera, lyssna. Ställ frågor så att ungdomarna utvecklar tänkandet. Genomför individuella samtal med respektive spelare, gärna tillsammans med förälder/rar. Nivågruppera ibland i övning och spel för att alla ska få lagom utmaningar och kunna utvecklas optimalt. Spela ca halva tränings tiden. Ge spelarna möjlighet till inflytande i träningsupplägg.

Tränarna uppmuntrar sina spelare till att bli assisterande tränare i någon av de yngre träningsgrupperna, kidsvolley eller 4-manna 9-11 år. Vidareutbildning av de spelare som är intresserade av tränar- och domarrollen.

Om man deltar på turneringar med mer än ett lag skiftas ledarna om att coacha de olika lagen vid de olika turneringstillfällena. Hänsyn får tas om koppling finns mellan tränare (förälder) och barn.

Under träning skall alla tränare kunna instruera alla spelare.

### Spelarna

Visa gott kamratskap t.ex. genom att uppmuntra och berömma övriga spelare i laget. Förstå att utveckling innebär hårt arbete. Ta för dig i matcherna. Den som vågar vinner mycket.

Självförtroende – fokusera på det du kan i dagsläget och jobba vidare. Se konkurrens som något positivt. Ta för dig på planen. Den som vågar – vinner mycket!

Som spelare förväntas man att uppträda korrekt mot sina lagkamrater, ledare, motståndare och motståndares ledare. Under säsongen är man bollrullare på dam elitmatcher. Inbjudan kommer från klubben och har man förhinder, så ansvarar man själv för att byta med någon inom träningsgruppen.

### Föräldrarna

Upptred lite mer passivt, men ändå med full koll. De ska känna att ni bryr er, men inte nödvändigtvis bland kompisarna. Hjälp dem i frigörelseprocessen, men var alltid beredd att ställa upp när de ber

er.

Föräldrarna hejar från läktaren och överlåter resten till ledarna.

För att verksamheten skall fungera för alla parter behövs det att ett samspel fungerar mellan spelare/förälder/förening. För att verksamheten skall fungera har vi följande förväntningar på föräldern till spelaren:

- Betala medl.- och trän.avg för att bli spelklar. Licens och försäkring blir giltig efter inbetalning.
- Följa de ordningsregler som föreningen och tränaren ställer krav på.
- Som förälder delta på EVS hemma turneringar under säsong som funktionär (se sep förfrågan senare)

- Som förälder hjälpa till med transport till och från turneringar.
- Som förälder delta på 1-2 tillfällen som funktionär när träningsgruppen är elitfunktionärer under elitseriematcher.
- Tillsammans med spelaren lämna svar via svarslänk på turneringsinbjudningar som kommer från EVS kansli.

### Träningsmall

1. Mål och innehåll
2. Uppvärmning: volleybollrörelser utan boll, grundslag med lugn förflyttning, fys och stretching
3. Teknik: Parvis och i mindre grupper. Byten av träningskompisar.
4. Spel: Smålagsspel och 4-4
5. Utvärdering: Nådde vi målet med träningen? Positiva rundan

### Turnering

Då

Alla som tränar och vill spela är med och spelar på turnering. En förutsättning för att spela är att de har betalt medlem och terminsavgift. Då de har betalt blir också licens, försäkring aktiverat och man får en matchtröja av EVS. Respektive tränare hittar detaljerad information i klarlistan (EVS Google drive). Tränaren/arna avgör när spelaren är redo för att delta på turnering. Eftersom även den ”nya” spelaren får automatiskt inbjudan via mail när man har skickat in sin medlemsansökan, så är det viktigt att meddela spelaren och målsman att avvakta tills besked kommer från tränaren/arna att vederbörande är redo för turnering.

Klubben betalar anmälningsavgifterna för turneringar i Skånes VBF:s regi och den finansieras av medlemmarnas medlems- och terminsavgift.

EVS har inte möjlighet att betala ut körsättning för träning, enskild match eller turnering. Som förälder förväntas man köra enl EVS körschema. I möjligaste mån kommer ledarna inte ingå i körschemat utan fräntas den uppgiften. Detta pga att ledarna bidrar redan med sin tid och energi under träning, match eller turnering.

Skånes Volleybollförbund organiserar inför varje säsong ett turneringsschema fr level 1-6 och U16/U18. Dessa turneringar tillsammans med en del externa av EVS utvalda turneringar utgör EVS egen turneringsplan. Se aktuell plan på tränarinformation, Google Drive. Om man som lag vill delta på ytterligare turnering utöver ovan plan så bekostar EVS lagets anmälningsavgift. Övriga kostnader som kost, logi och transport betalas av laget tillsammans eller resp spelare. Arrangemanget planeras och organiseras av tränaren alt externa personer tex föräldrar, inte EVS. Kontakta EVS ungdomsansvariga inför turnering och stäm av.

Vid deltagande i större turneringar som t.ex. Trekungaslaget, Kungälv och så är dem 100% egenfinansierade via deltagaravgifter. Medföljande tränare betalar inte för deltagaravgift. Om man har anmält sig, betalat deltagaravgift och lämnar återbud (oavsett skäl) så kan EVS endast betala tillbaka betald deltagaravgift till spelare/förälder ifall arrangören har möjlighet att returnera deltagaravgiften till EVS alt makulera EVS beställning för vederbörande till arrangör.

Om träningsgruppen deltar i med lag i U-16 mästerskapet alt U18 SM så betalar EVS resan tur och retur. Resan bokas och arrangeras av EVS. EVS avgör på vilket sätt resan skall utföras. Arrangören erbjuder kost och logi, vilket spelaren betalar var för sig utefter mailinformation fr EVS kansli. På kost & logi kostnaden adderas 20:- för att finansiera administrationen av klubbens avlönade kanslist.

### Spelformer vid

### träning och turnering

Träningsgruppen och tillhörande lag kan delta i olika nivåer enl Svenska och Skånska Volleybollförbundet.

Regionala tävlingar i Skåne:

- Svart
- Grön

Nationella tävlingar:

- Svart, mycket erfarna lag med stor spelskicklighet
- Röd, erfarna lag under toppskiktet
- Blå, för lag som passerat nybörjastadiet
- Grön, för lag som precis kommit in i sporten

Tränaren alt tränarna gör bedömningen i vilken nivå laget/lagen skall delta i. Träningsgruppen anmäler lag utifrån hur många som är intresserade. Man deltar med 6-12 spelare per lag, dock alltid max 6 spelare på plan. Försök maximera aktiv speltid för spelaren genom att anmäla så många lag som möjligt.

På träning och lokala, regionala och nationella turneringar finns det möjlighet att nivågruppera i de olika nivåerna.

Hänsyn får tas till hur spelare fungerar ihop socialt.

Våra ungdoms sponsorer är mycket viktiga och en grundförutsättning för att bedriva vår verksamhet. För att visa vår uppskattning och ge företagen marknadsföring skapar vi lagnamn med våra sponsorer tex EVS Ica Maxi. Lagnamnen tilldelas av kanslist inför varje turnering.

Vid övningar där man övar i grupp (mer än två personer) så delar alltid tränaren/arna in övningsgrupperna. Indelningen är olika varje gång och



slumpartat. Detta görs för att undvika att någon spelare ”alltid” blir ensam kvar och att alla spelarna skall lära känna varandra.

### Grundtaktik för 6-mannaspel (Avser U16 och U18)

#### Serve

- Säker serve i inledningen av ett set, om du missat din senaste serve samt om föregående spelare missat.
- Serva på svag servemottagare. Du får direktiv från tränare.
- Serva mellan två mottagare.
- Serva på framlinje servemottagare.

#### Block: passare

- Vänsterspikern hjälper till med centerblocket, när motståndarnas är i framlinjen. Centern bestämmer var blocket ska placeras.
- Kantblockarna bestämmer var blocket ska placeras, när motståndarna anfaller med 5:or och 1:or.
- Öppna parren när motståndarnas servemottagning är bra, men stäng den direkt när den är sämre och det är tydligt var de kommer att anfalla.
- Blocka inte utan backa, när det är tydligt att motståndarna inte kan anfalla skarpt. Dock ej passaren.
- Blocka aldrig backspike. Backa från nät. Dock ej passaren.

#### Defence:

- Läs spelet! Tro hela tiden att bollen kommer på dig!
- Ställ dig utanför blockskuggan. Gäller inte position 6 på kantspike.
- Tuff spike spelas mot 3 meters linjen.
- Centern i framlinjen passar, när passaren tar första bollen.
- Backspike Defence: Framlinjen backar något, men tar bara drop. Baklinjen ställer sig längre in i plan med 6:an något bakom övriga.

#### Anfall:

- Passaren ser till att anfallsspelet blir varierat, men använd bara backspike i nödfall.
- En bit in i matchen ska de spelare som är hetast få lite mer pass.
- Undvik motståndarnas bästa blockare. Du får direktiv från oss tränare.
- Anfallarna ser till att anfalla varierat. Parre/digge, skarp/drop.
- Satsa i anfallet! De som vågar vinner mycket!

#### Servemottagning:

- 3 mottagare som tar vars en tårtbit. Arbeta framifrån och bak.
- Kommunicera högt och tidigt.
- Om vi får problem en period: Spela servemottagningen på 3meters linjen.

#### Attityd:

- Din attityd på plan och bredvid är jätteviktig! Tro på dig själv och på laget! Var positiv och peppa på plan och vid sidan om! Ha kul och se till att alla har kul!

- Målet är att vinna så många matcher som möjligt och grunden för att lyckas är en stark sammanhållning!