

Ungdomsarbejdets ABC i Kolding Volleyball Klub

Værdier

I ungdomsarbejdet i Kolding Volleyball Klub fokuserer vi på proces fremfor resultat; at spillerne bliver bedre tekniske og som hold fremfor at vi vil vinde for enhver pris. Vi prioriterer, at børn og unge har det sjovt til træning, stævner og kampe. Vi fokuserer ikke på, hvordan kampene ender resultatmæssigt, men mere på at vi spiller bedre sammen som hold, at ting vi har trænet på lykkes, eller at vi alle sammen har haft en god oplevelse ved at spille volleyball.

I Kolding VK tror vi på sen specialisering af den enkelte ungdomsspiller. Det betyder, at vi vil gøre vores spillere til de bedste tekniske og taktiske generalister. Rent praktisk betyder det, at alle spillere bliver trænet i alle positioner på banen. Når grundslag og grundprincipperne for 6-mands volleyball er på plads, anbefales det at introducere til spilsystemer. Det første der introduceres til er altid 6 hævere fra position 1. Alle får på denne måde mulighed for at spille alle positioner, og alle får muligheden for at blive gode til dem alle. Vi forventer, at specialiseringen til en af positionerne sker, når man rykker til seniorholdene.

Velkomst

Inden træning: hvis spilleren eller en forælder kontakter klubben inden opstart, vil det oftest være til formanden, og han vil informere trænerne om, at der kommer en ny spiller.

Til træning: Når der kommer en ny spiller i hallen, vil der altid være en træner, der hurtigt møder spilleren og evt. forældre i hallen og byder velkommen. Træneren præsenterer sig for spilleren og evt. forældrene inden spilleren præsenteres for holdet. Sammen med alle spillere tales om, at det er vigtigt, at man tager godt imod nye spillere. Træneren tager altid ansvar for at holde øje med, at den nye spiller falder ind i det sociale, og om spilleren kan følge med i de øvelser der laves.

Efter træning: Træneren følger op med spilleren og evt. forældrene. Spørg ind til om det var sjovt at være til træning, og om I ses i næste uge. Her udleveres Velkomstfolderen.

Næste træning: Byd spilleren og evt. forældrene velkomne igen og sig gerne, at det er fedt, de kommer igen. Spørg evt. ind til om niveauet er passende og om der er spørgsmål.

Velkomst forældre

Inviter meget gerne forældrene med ind i hallen og anerkend dem for at deltage i deres barns fritidsaktivitet. Man kan med sagtens tale med forældrene både, mens spillerne varmer op (hvis de gør det selvstændigt) eller efter træningen.

Hvad indeholder en træning

Det er vigtigt at se på træningen fra flere perspektiver. En træning har både et socialt, et motorisk og et volleyfagligt formål. De fleste trænere har gavn af at forberede sig inden træningen. Det kan være et struktureret program med fokuspunkter og øvelser, eller det kan være en mere uformel tanke om træningens indhold.

Opvarmningen kan sagtens være en kombination af sociale og motoriske aktiviteter. For de ældre ungdomsspillere kan disse to ting også kombineres med mere fysisk prægede øvelser.

Det anbefales, at kombinere volleyfaglige øvelser efter intensitet, således at man har en øvelse, der kræver høj koncentration efterfulgt af en øvelse med mere fysisk gang i. Blandt altid spillerne

godt rundt, således at spillere kommer til at spille med andre spillere både under og over deres eget niveau. Samtidig skal spillerne blandes rent socialt.

Træningen bør altid afsluttes med meget spilrelaterede øvelser eller decideret kamp. Overvej at kombinere det rene spil med eksempelvis, at træneren kaster bolde ind fra sidelinjen som holdene skal spille videre med (gratis bolde) for at holde intensiteten oppe og øge flowet i spillet.

Når træningen er slut, samles spillerne og der laves afslutning. Her gives feedback på spillernes indsats og træningen, mens fælles beskeder også kommer her. Det er en god ide at spørge ind til spillernes oplevelse af træningen, så indflydelsen på træningen kan øges. Dog altid på et alderssvarende niveau. Her kan principperne for træning med fokus på proces fremfor resultat italesættes på et alderssvarende niveau.

Motorisk træning

Den motoriske træning bør også prioriteres i hver enkelt træning. Naturligvis vil motoriske træning fylde mere på eksempelvis kids og teen holdene, men selv de ældste ungdomsspillere vil have gavn af motorisk træning, og på sigt vil det også kunne ses på spillerens tekniske udvikling.

De motoriske øvelser kan både være volleyrelaterede, men det kan også være øvelser uden relation til volley, hvor spillernes koordination trænes. Mange af klubbens trænere har idrætsfaglig baggrund, og her er der hjælp og inspiration at hente. Spørg omkring i hallen, hvem der har gode motoriske øvelser. Der er forventning om, at motorisk træning sker på alle klubbens ungdomshold.

Flydende holdgrænser

Den nyeste forskning viser, at man bliver en markant bedre spiller både teknisk og socialt, hvis man træner sammen med nogen på ens eget niveau, nogen på højere niveau og nogen på lavere niveau. Derfor er der flydende holdgrænser på alle klubbens ungdomshold. Det vil rent praktisk sige, at spillerne kan blive rykket rundt på de forskellige hold i løbet af sæsonen, for at skabe det bedste træningsmiljø for den enkelte. En spiller kan eksempelvis starte på begynderholdet og blive rykket på både det almindelige ungdomshold og holdet for øvede ungdomsspillere i løbet af sæsonen. Op- og nedrykning mellem ungdomsholdene sker altid efter samtale med den enkelte spiller og evt. forældre, så alle parter er indforståede med flytningen.

Vi forventer, at trænerne er imødekommende overfor nye spillere fra andre hold i løbet af sæsonen. Byd spilleren og forældrene velkomne på lige fod med andre nye spillere. Samtidig forventer vi, at trænerne tager initiativ til dialog med de øvrige trænere omkring potentialet for spillerne på sit hold i forhold til at rykke til et andet hold.

Forventninger til spilleren

Vi forventer, at spilleren deltager i træning, stævner, kampe i videst muligt omfang, og vi forventer at spilleren melder afbud, når de ikke kan komme. Vi forventer, at spilleren viser interesse for sine holdkammerater og træneren – både på og udenfor banen. Det kan være omkring deltagelse i stævner/kampe eller sociale arrangementer, informere træneren om skader, eller at man har en dårlig dag. Man kan også engagere sig i sine holdkammerater ved at spørge ind til, om de har det godt.

Spilleren skal præsenteres for klubbens værdier på et aldersvarende niveau. Her er det vigtigt, at tale om at vi forventer spilleren også arbejder med at fokusere på proces fremfor resultat.

Vi forventer spilleren tager aktivt del i det frivillige arbejde i klubben; oftest i samarbejde med forældrene. Det kan ske ved at tage tjans som boldlanger eller hjælpe til ved events, hvor klubben tjener penge.

Forventninger til forældrene

Vi forventer, at forældrene opfordrer deres barn til at deltage i træning, stævner og ikke mindst de sociale arrangementer og fællestræning. Vi forventer også, at forældrene tager initiativ til at køre til stævner/kampe, samt være i hallen, når deres barn er til stævne.

Forældrene skal også præsenteres for klubbens værdier, hvor vi i ungdomsarbejdet fokuserer på at børn og unge skal have det sjovt, mere end vi fokuserer på decideret elitemiljø. Vi forventer, at forældrene også taler med deres barn om det, således at resultaterne i løbet af sæsonen er sekundære.

Vi forventer, at forældrene i samarbejde med deres barn tager del i det frivillige arbejde i klubben. Det kan ske ved at tage tjans som boldlanger eller hjælpe til events, hvor klubben tjener penge.

Forventninger til træneren

Vi forventer, at træneren er rollemodel overfor sine spillere og hjælpetrænere; både i forhold til kommunikation og deltagelse i træning, stævner, kampe og sociale arrangementer i videst mulige omfang. Når træneren deltager i stævner, viser man spillerne, at det er sjovt at være med, og træneren giver dem tryghed i at deltage i stævner, da de allerede kender træneren.

Vi forventer, at træneren er villig til at arbejde med relationer til spillere og forældre gennem sit engagement. Træneren viser spillere og forældre både på og uden for banen, at man er interesseret i dem, og at man gerne vil medvirke til, at de synes, det er sjovt at spille volley. Træneren er initiativtager til at starte kommunikationen med både nye og gamle spillere og forældre.

Træneren skal være repræsentant for klubben ved at leve op til værdierne i klubben, samt stå på mål for værdierne. Vi forventer, at træneren henvender sig til bestyrelsen, såfremt der er spørgsmål eller kritikpunkter, fremfor udelukkende at dele dem med andre trænere eller spillere i eller udenfor klubben.

Vi forventer, at træneren er villig til at dele sin viden omkring det volleyfaglige, træningsopbygning, taktik, motorik og sociale færdigheder med de andre trænere i klubben, samt at træneren efterspørger inspiration hos andre trænere.

Børneattester

Der vil blive anmodet om Børneattest for alle trænere og hjælpetrænere, der arbejder med børn og unge under 15 år. Bestyrelsen er ansvarlig for dette.

Traditioner i klubben

I vores klub har vi flere forskellige traditioner. Vi holder juleafslutning samt sæsonafslutning for hele klubben. Her blander vi en masse forskellige hold og spiller alle mod alle, mens spillerne kan hygge sig udenfor banen, når de ikke spiller.

I slutningen af sæsonen kåres årets spiller på de forskellige hold. Det er spillerne, der stemmer på hinanden ud fra kriterier som bedste holdkammerat eller største udvikling på og udenfor banen.

Der bliver holdt tre fester i løbet af sæsonen. Se under Alkohol- og rusmiddelpolitik omkring deltagelse for ungdomsspillere.

Sociale arrangementer

I løbet af sæsonen vil der være forskellige sociale arrangementer for klubbens ungdomsspillere. Der vil være aktiviteter fredag eftermiddag ca. en gang om måneden. Nogle vil have et bestemt tema eksempelvis Bank dine forældre i volley eller Tag din ven med til volley, mens andre vil være mere generelt såsom Volley og pizza.

Samtidig vil der i løbet af sæsonen være Volleyskole forskellige steder i Sydjylland. Her vil der være fællestræning og stævne for alle ungdomsspillere i Sydjylland. Klubbens spillere vil få mulighed for at spille og træne med en masse andre spillere fra andre klubber og på deres egen alder, og samtidig kan der bygges sociale relationer med andre spillere, som de vil møde igen til andre stævner.

Vi forventer, at både trænere og spillere deltager i så mange arrangementer som muligt, og at alle tager ansvar for at opfordre hinanden til at deltage. I de arrangementer, der afholdes i klubben, vil en gruppe af de ældste ungdomsspillere bliver opfordret til at deltage i planlægningen af arrangementerne, så der vil være mere medbestemmelse og indflydelse.

Alkohol- og rusmiddelpolitik

Vi vil have et ungdomsmiljø uden alkohol, energidrik og stoffer. Disse tre ting hænger ikke sammen med det sunde og trygge miljø, som vi ønsker at skabe i klubben.

Børn og unge under 16 år må ikke drikke alkohol i klubben. Alkohol hører ikke sammen med hverken træning eller kamp.

Klubben forbeholder sig ret til at afvise deltagelse i klubbens aktiviteter for alkoholpåvirkede unge under 18 år

Klubben forbeholder sig ret til at påpege overfor medlemmer under 18 år, at vi ikke ønsker de ryger eller tager snus på klubbens arealer

Euforiserende stoffer er bandlyst i forbindelse med klubbens aktiviteter

Alle medlemmer over 16 år kan deltage i klubbens fester. Dog hvis man er under 18 år, skal man medbringe en blanket underskrevet af sine forældre. Blanketten findes på klubbens hjemmeside www.koldingvolleyball.dk