

# **Svarta Linan**

**Mål, riktlinjer och  
utbildningsplan för  
ungdomsverksamheten**

**ver 2.2**





Att, som forna tiders alkemister, förädla de enklaste grundämnen till glimmande guld, är en av grundstenarna i **Falköpings Volleyboll klubbs** filosofi.

*Mål, riktlinjer och utbildningsplan för ungdomsverksamheten* är ett redskap för att ledare, spelare och föräldrar skall kunna arbeta mot samma mål. På så sätt hoppas vi få en ännu bättre verksamhet.



# Omfattning och organisation

Ungdomsverksamheten omfattar volleyboll för pojkar och flickor 7-21 år

Klubbens ungdomsansvarige ingår i föreningens huvudstyrelse.

Ungdomsansvarig har kontakt med åldersgrupperna

Ungdomsansvarig tillsammans med styrelsen tar fram och reviderar föreningens "SVARTA LINAN".

## Våra övergripande mål

- Falköpings Volley ska bedriva en verksamhet som innehåller grunder för social fostran
- Våra ungdomar ska utbildas att alltid göra sitt bästa
- Vi ska alltid sätta den enskilde individens utveckling i centrum
- Våra spelare ska utbildas att alltid agera utifrån; "vad kan jag göra för att göra mina medspelare bättre?"
- Vi strävar efter att utbilda volleybollspelare som når seniortrupp
- Vi strävar efter att ha minst ett lag i varje åldersgrupp
- Alla spelare, ledare och föräldrar ska vara medvetna om och verka efter "SVARTA LINAN"
- Vi ska sträva efter att utbilda unga ledare till våra ungdomsgrupper.

## Medlemsavgift

- I Falköpings Volley betalar alla medlemmar en medlemsavgift beroende på i vilken åldersgrupp man spelar.

*Medlemsavgifter:*

Kidsvolley	150kr / säsong	
U13	500kr / säsong	
U15	800kr / säsong	alt. 450kr/termin
U17	800kr / säsong	alt. 450kr/termin
U19	800kr / säsong	alt. 450kr/termin
<b>Senior</b>	<b>1000kr / säsong</b>	<b>alt. 550kr/termin</b>
Motionär/stödmedlem	150kr / säsong	
RIG-elever	licenskostnad	
Beach spelare	licenskostnad	

- Sista dagen för inbetalning på höstterminen är den 31/10 och för vårterminen är den 31/1
- Medlemsavgiften används till att betala hallhyra, material inköp, match och turneringsavgifter (ej logi och mat) och spelarlicenser.

## Aktiviteter

- Förbundsmästerskap, där behöver vi hjälp av föräldrar med bland annat logi värd och stå i kiosk.
- Alla ungdomar ska sälja minst 5st rabattkort. Dessa säljs mellan november och februari, de ska vara redovisade den sista februari.
- Lagmedlemmar och föräldrar ska under december månad hjälpa till att paketera ostlådor, vilket vi gör i samarbete med Falbygdens Ost.

*Vinsten från rabattkort & ostpaketering går till hallhyra samt turneringssammandrag.*

- Spelare ska funktionera på seniormatcher och ungdomssammandrag.

## Åldersgruppen

- Varje åldersgrupp behöver föräldrarnas hjälp vilket fördelas av ledarna
- Varje åldersgrupp ska ha minst en ledare
- Varje åldersgrupps ledare ska ha planeringsmöten tillsammans med ungdomsansvarig
- För varje åldersgrupp sker varje säsong en informationsträff med föräldrarna. Vid informationsträff delges "SVARTA LINAN". Denna finns också publicerad på FVK:s hemsida  
<http://www.falkopingsvolley.se>

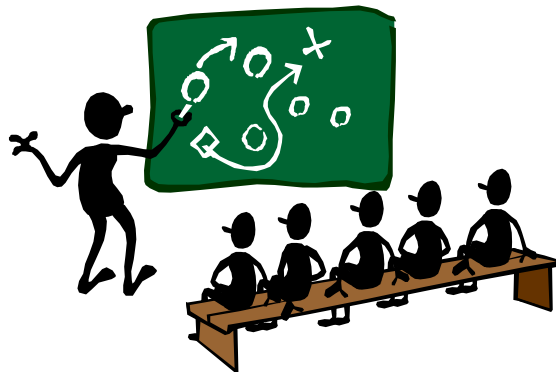
# Vad vill vi med ungdomsverksamheten

## FVK vill:

- utveckla och utbilda varje enskild spelare
- att seriespelet ska vara en del av träningen
- vara en förening som fostrar egna spelare till dam och herrlag
- vara en förening som när den egna seniortruppen inte kan ta emot egen spelare vara en resurs för andra föreningar

## Ledarna, en viktig resurs

- Under året genomförs minst en träff för ungdomsledare där tema hämtas från de övergripande målen
- Varje ledare ska genomföra ledarutbildning enligt en individuell utbildningsplan
- Ledare ska vara föredöme för åldersgruppen samt sköta ledarskapet utifrån de övergripande målen
- Ledarens volleybollkunnande står alltid i centrum men är inte tillräckligt om ledarskapet inte är föredömligt.
- Våra ledare har stort volleybollkunnande och engagemang.
- Våra ledare har tagit del av, accepterat och verkar enligt "SVARTA LINAN".
- FVK verkar för att våra ledare ska utveckla sitt volleyboll- och ledarskapskunnande.



## **RIKTLINJER för dig som förälder**

- Det är ledaren som avgör ditt barns roll i matchen och utvecklingen på träningen.
- Om du har synpunkter på och/eller vill veta ledarnas bedömning av ditt barn - ta inte upp det i samband med träning eller match.
- Ge inga råd eller anvisningar till ditt barn under träning eller match.
- Heja på och uppmuntra alla. Det är med laget ditt barn har roligt. Positivt ska det vara. Beröm och åter beröm.
- Negativa tongångar mot domare, egna laget eller motståndarlaget lyfter inte ditt barns förmåga eller glädje.
- Du ska inte kritisera domslut.
- Uppmuntra och entusiasmera barnen att regelbundet gå till träningen, men tvinga dem inte.
- Barnen ska komma i god tid till träningen och duscha tillsammans i omklädningsrummet.
- Tänk på att alltid i alla situationer vara ett föredöme.
- Föräldrar ansvarar för körning till och från matcher.

## **RIKTLINJER för dig som spelare**

- Vi följer Fair Play – Regler för en bättre idrottskultur
- En förutsättning för deltagande i FVK:s verksamhet är att du alltid uppträder enligt våra mål och riktlinjer. Detta gäller såväl på som utanför plan
- Du ska alltid meddela din ledare om du inte kan vara med på träning eller match
- Du ska alltid ge ditt yttersta och vara väl förberedd inför träning och match
- Du ska visa engagemang under träning och match
- Du ska inte träna om du inte känner dig helt frisk
- Du ska betala medlemsavgift till FVK
- Du sätter alltid skolan i första hand
- Du följer volleybollens regler
- Du ska alltid värna om klubbens material, egendom och klubblokal
- Du medverkar till att vi alltid lämnar omklädningsrummen snygga och rena efter oss
- Alla spelare ska lära sig rätt inställning till att göra sitt bästa på träning och match

- Våra spelare ska uppträda som goda representanter för föreningen - känn dig stolt över FVK

# Vad gäller för träning & laguttagning?

## **Träning**

Ledarna för respektive åldersgrupp planerar träning både för det enskilda träningspasset och i ett längre perspektiv så att uppsatta mål och riktlinjer uppnås för åldersgruppen. För att en spelare ska få delta i matchspel bör han/hon ha en god närvaro på träningarna. Spelaren bör ha genomfört träning eller ha meddelat giltig frånvaro för att få spela match.

Kidsvolley spelar matcher mot klubbar i närområdet om tillfälle ges, i nuläget arrangeras inga turneringar på denna nivå.

I Volley 2000 ska alla få spela så mycket som möjligt så att spelarna får så mycket bollkontakt som möjligt. Här kan ledarna med fördel använda sig av tre spelare i varje lag istället för att använda sig av avbytare.

Från och med spel i U17, sexmanna volleyboll, kan toppning komma att ske framför allt när det gäller SM kval och påföljande SM-spel.

## **Match**

FVK strävar efter att utbilda senior spelare. Alla ungdomsspelare i FVK kanske inte blir A-lags spelare, men vi strävar efter att behålla ungdomarna och utbilda dem så länge, så långt som möjligt. Detta innebär att från U17 kan de spelare som nått längst i sin utveckling få mer speltid. Om det vid match saknas spelare i en åldersgrupp ska spelare hämtas från yngre åldersgrupp efter samråd mellan respektive åldersgrupps ledare.



# Riktlinjer för utbildning

## **Allmänt**

För Falköpings Volley är individen viktig. Individens betydelse kan inte nog betonas. Vi uppmuntrar spelarna i de yngre åldrarna, 7-14 år, att delta i andra idrotter då det gagnar både den enskilde spelaren och föreningen.

Antalet träningar per vecka hänger samman med matchspel. Spelas match kan denna ersätta träning i veckan.

## **7-11 år Kidsvolley**

Kidsvolley bedrivs med 1 träningspass per vecka fördelade på perioderna september till och med april. Träningspassens längd är en timme. Här behövs väl förberedda träningar till ett högt tempo för att alla ska hålla koncentrationen uppe hela passet.

### **Fokus**

Level 0-2 (tre nivåer)

Mycket spel på en lekfull nivå

Lära sig de första grunderna i volleyboll, finger och baggerslag

Koordination/ Motorik / Kondition / Bollkontakt

Ha roligt på träningen

## **Volley 2000 / U13**

Tränar 1 ggr per veckan 1,5-2 timmar beroende på tillgänglighet i träningstider. Mål är att delta i VVBF:s turneringar som arrangeras under säsongen och avslutning med spel i Förbundsmästerskapet.

### **Fokus**

Fortsätta med grunderna i volleyboll

Mycket spel med små lag 2-2 övningar

Många bollberöringar

Öva på passningsteknik (tre bollberöringar) och bollhantering.

Koordinationsträning

Träning i personlig hygien, kamratskap och uppträdande på och utanför planen.

Informera om hur viktigt det är att äta rätt inför träning och match/sammandrag

## **Volley 2000 / U15**

Tränar under perioden september - april två gånger per vecka två timmar per tillfälle beroende på tillgänglighet i träningstider. Mål är att delta i VVBF:s turneringar som arrangeras under säsongen och avslutning med spel i Förbundsmästerskapet. Försöka få till minst en träning per vecka i Frejahallen för att få lite inspiration från andra grupper.

### ***Fokus***

- Jobba med grundslag såsom godkända finger- och baggerslag
- Överarmserv från baslinjen
- Enkla styrkeövningar utan vikter
- Förberedelse för volleyboll - ingen studs
- Sträva efter ett mer volleyboll likt spel
- Informera om hur viktigt det är att äta rätt inför träning och match/sammandrag
- Information om personlig hygien, kamratskap och uppträdande på och utanför planen.

## **Volleyboll U17**

Tränar under perioden september- april och deltar i U17 seriespel. Två träningar per vecka i Freja hallen á två timmar per gång. Mål är att delta i VVBF:s turneringar som arrangeras under säsongen, delta i SM-kval och nå SM-slutspel.

### ***Fokus***

- Två tränare pga skillnad i kunskapsnivå hos spelarna, i denna grupp tillkommer många nya spelare
- Övergång till volleyboll
- Fokusering på laganda och sammanhållning
- Jobba vidare med de tekniska grunderna
- Teknikträningen fortsätter med ökad svårighetsgrad.
- Bygga på grunderna i anfallsspel och försvarssida
- Individuella färdigheter tas fram hos de olika spelarna.
- Alla ska få speltid
- Teori rotationer/förflyttningar
- Utbildning i protokollsskrivning i samband med seniormatcher
- Titta på volleybollmatcher
- Info om kost- och näringslära
- Information om personlig hygien, kamratskap och uppträdande på och utanför planen.

## **Volleyboll U 19 / U 21**

Nu påbörjas en mer inriktad och målmedveten satsning. Tränar under perioden september till april med två pass per vecka. Laget deltar i VVBF:s samtliga U19 sammandrag samt i Västsvenska serien. Målet med träningen är att klara SM-kvalet och delta i SM, för U19 och U21.

### ***Fokus***

Information om droger och dess negativa effekter

Jobbar vidare med de individuella tekniska grunderna

Koordinationsträning .

Ambition och attityd viktigt hos varje spelare.

Mer organisation inom laget.

Fokusering på laganda och sammanhållning

Den personliga träningen ges mer utrymme

Samarbete/utbyte med seniorlag påbörjas

Försäongs träning tillsammans med seniorlag

Styrketräning under säsongen

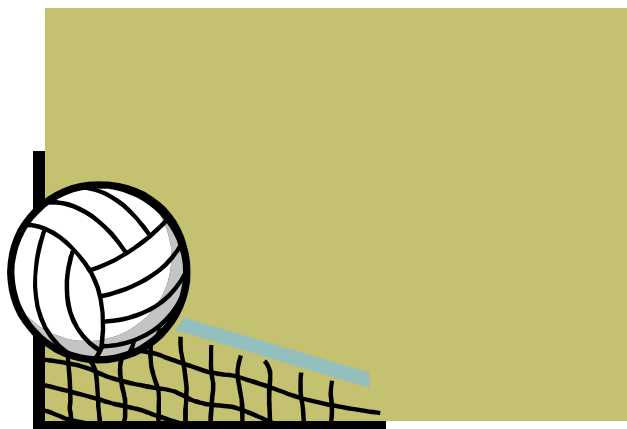
Toppning av laget kan förekomma vid SM. Matchträning för alla vid lokala sammandrag

Taktisk träning, teknikträning, spelförståelse och spel i olika former vidareutvecklas.

Övningar med matchlika situationer.

Kost- och näringslära vidareutvecklas.

**Vi ser fram emot en kul volleybollsäsong!**



## **Fair Play – Regler för en bättre idrottskultur**

- **Vi behandlar andra som vi själva vill bli behandlade!**
  - **Vi tar ställning för rent spel och fuskar inte till oss fördelar!**
  - **Vi tar ställning mot mobbning och rasism!**
  - **Vi använder inte svordomar, könsord eller rasistiska yttryck oavsett språk!**
  - **Vi protesterar inte mot domslut!**
  - **Vi lyssnar till vad våra ledare och tränare säger samt visar respekt!**
  - **Vi är rädda om material som tillhör föreningen, egen och andras!**
  - **Vi tackar alltid varandra efter match!**
  - **Vi håller naturligtvis matcher och träningar alkohol- och drogfria!**
  - **Vi stöttar våra egna lag och hånar inte motståndarna!**
- 

