



IFK-verksamhetssystem

Den blåvita linjen

Säsongen 2022/2023

version 2022-09-18

Innehållsregister

Omfattning	3
1. VERKSAMHETSIDÉ OCH VISION	3
1.1 Verksamhetsidé	3
1.2 Vision	3
2. STRATEGIPLAN - FRAMÅT	4
3. MÅL FÖR VERKSAMHETSÅRET	4
4. POLICY	6
4.1 Ledarskap	6
4.2 Ledarrekratering och utbildning	7
4.3 Definition av ledare i IFK	7
4.3.1 Tränare	7
4.3.2 Assisterande tränare/ledare	7
4.4 Förmåner för ledare	7
4.5 Ledarförväntningar	8
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	10
4.6.4 Kosttillskott	10
4.6.5 Representation, bankett, medlemsfester	10
4.7 Trygg miljö, mobbning och kränkningar	10
4.8 Försäkring och licens för aktiva spelare	12
5. UTBILDNINGSPLAN	13
5.1 Träningsmoment - åldersanpassat	13
5.2 Gemensamma riktlinjer-sammanställning för alla åldrar	14
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 Volleybompa 3–6 år	16
5.5 Kidsvolley 6–8 år	17
5.5 4-manna 9–11 år	21

5.6	4-manna 12–13 år	25
5.7	U16/U18 14–16 år	29
5.8	Senior	34
5.9	Beachvolleyboll	36

Omfattning

Blåvita linjen beskriver IFK Helsingborg Volleybolls (framöver kallat IFK) verksamhetssystem. Den är indelad i 5 delar och behandlar de fyra grupperna inom IFK: Senior, Ungdom, Beach och Motion.

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

Detta är ett levande dokument.

IFK styrelse ansvarar för utarbetande och revidering av avsnitt 1–4. Senior-, Ungdoms-, Beach, och Motion-grupperna ansvarar för utarbetande och revidering av mål för verksamheten (avsnitt 3) och utbildningsplanen (avsnitt 5). Styrelsen gör det slutgiltiga godkännandet av blåvita linjen.

1. VERKSAMHETSIDÉ OCH VISION

1.1 Verksamhetsidé

IFK vill göra volleyboll och beachvolley till trevliga och roliga fritidssysselsättningar för barn, ungdomar och vuxna oavsett kön och etnisk bakgrund både som spelare och åskådare i Helsingborgs kommun med omnejd. Vi har fokus på våra tre ledord respekt, glädje och utveckling.

1.2 Vision

Vi vill vara det naturliga valet för barn och ungdomar som vill aktivera sig med en bollsport i Helsingborg.

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 volleyboll och beachvolley med möjligheter för:

- Elitsatsande pojkar/flickor till förberedelse för spel på elitnivå i annan klubb.
- Vi vill erbjuda seniorer spel och träningsmöjligheter för div. 1.
- 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 IFK arbeta mot det centrala målet genom att:

- Spela permanent i division 1 med våra seniorlag i syfte att utveckla och behålla spelare i övergången mellan ungdom och seniorverksamheten.
- Erbjuder goda träningsmöjligheter inom- och utomhus med välutbildade tränare för elitsatsande flickor och pojkar.

IFK 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 det sociala engagemanget inom IFK.
- Vara ett nav för volleybollens utveckling i nordvästskåne.
- Ha en positiv tillväxt på föreningens ekonomi gentemot antalet medlemmar.
- Gott samarbete med RF SISU Skåne.

3. MÅL FÖR VERKSAMHETSÅRET

Senior

Mål säsongen

- Damer - Sluta på övre halvan av tabellen i div 2 och div 3.
- Herrar A - Sluta i topp tre i div 2.
- Herrar A - Få in fler yngre spelare i laget.
- Smidiga övergångar mellan och inom ungdoms- och seniorlag.
- 80% fortsätter att vara aktiva inom IFK.
- Öka publiksiffrorna, särskilt bland våra egna medlemmar.
- Tydlig utveckling av våra seniorspelare, med speciellt fokus på de yngre.

Genomförande

1. Skapa bra förutsättningar för laget (träning, matcher, resor).
2. Vara lyhörda och visa uppskattning för att skapa en stöttande miljö inom laget både på träning och match.
3. Utforska nya idéer kring arrangemang.
4. Skapa en tråd mellan äldre och yngre spelare.
5. Ge alla möjlighet att utbilda inom volleybollen t.ex. tränare eller domare.
6. Utnyttja den kompetens IFK har tillgång till.
7. Ökat flöde mellan och inom ungdoms- och seniorlag.
8. Öppen och tydlig kommunikation inom laget och IFK.
9. Seniorlagens träningar ska vara kvalitativa och utmanande för samtliga spelare.

Ungdom

Mål säsongen

- Flickor U18 kvala in till SM.
- Flickor U16-mästerskapet ska delta i svart grupp.
- Behålla 90% av spelare.
- Bibehålla 90% av alla spelare under säsongen.
- Behålla 90% av tränarna från vt till ht. Fortsätta arbetet gällande värderingar enl. konceptet "Förnsack".
- Vara bästa klubben i Sverige på att utbilda seniorspelare.

Genomförande

1. Skapa bra förutsättningar för laget, för åldern anpassade träningstillfälle, träningstider och hallar.
2. Erbjuder högkvalitativ verksamhet med kvalificerade och utbildade tränare.
3. Utbilda och värna om tränarna samt att finnas där som ett stöd.
4. Delta i turneringar, anpassade till spelarnas ålder såsom exempelvis turneringar som hålls av Skånes volleybollförbund, Trekungaslaget i Kungälv samt Mikasa Challenge, Örebro.
5. Delta i Internationella tävlingar tex. Danmark (från 6-manna spel).
6. Regelbundet inventera intresse samt marknadsföra volleyboll på skolor.
7. Arbeta med värderingar.
8. Regelbundna möte med ungdomsgruppen.
9. Ge möjlighet till utbildning för tränare som vill nå en högre nivå.

Beach

Mål säsongen	• Träningsgrupper för alla nivåer och alla åldrar. • Kvalitativa och roliga träningar för samtliga grupper. • Motiverade och motiverande tränare.
Genomförande	1. Träningar erbjuds för alla åldrar och för både män och kvinnor. Både inom IFK och utanför. 2. Tränarutbildning och stöttning för tränarna inom (och eventuellt utanför) klubben. 3. God och tydlig marknadsföring. 4. "Prova-på"-dagar.

Motion

Mål säsongen	• Tävla med företags- eller kompislag i Mixtävling med X antal sammankomster per säsong.
Genomförande	1. Träna 1–2 ggr i veckan på ett roligt sätt utan tränare.

4. POLICY

I IFK har vi följande riktlinjer:

- Alla är välkomna att börja spela när som helst på säsongen (undantag lag i div 1) men vår rekommendation är att börja vid terminsstart. Ovan gäller om plats finns i aktuell träningsgrupp och efter kontakt med berörd tränare.
- 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 Ledarrekratering och utbildning

Ledare till seniorlagen rekryteras av seniorgruppen. Ledare till ungdomsgrupper (6 år tom U18) rekryteras av ungdomsgruppen. Ledare till beachträningar rekryteras av beachgruppen.

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. IFK erbjuder utbildningsmöjligheter, administrativt stöd och ledarträffar.

4.3 Definition av ledare i IFK

IFK 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.

Rekommenderas att genomgå tränarutbildning samt kunna leda och planera en träning på egen hand.

4.3.2 Assisterande tränare/ledare

Är en person som bör vara minst 13 år, behöver inte ha någon volleybollbakgrund, det är viktigare med en glad och positiv inställning. Bör genomgå tränarutbildning. Assisterande tränare kan även stötta med administrativa uppgifter.

4.4 Förmåner för ledare

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

- Som ledare med minst 70% närvaro betalar man inte medlems- och träningsavgiften om man själv är aktiv spelare i någon av IFK träningsgrupper.
- Som ledare med minst 70% närvaro betalar man inte träningsavgiften för sina barn om man själv inte är aktiv i någon av IFK träningsgrupper.
- Som ledare med minst 50% närvaro betalar man halv träningsavgift om man själv är aktiv spelare i någon av IFK träningsgrupper.
- För turneringar i IFK regi så betalar IFK ledarens deltagande avgifter.
- Ledare har fri entré till samtliga seniormatcher och fritt kaffe/te i cafeterian.
- Samtliga ledare är berättigade till ett gratis IFK träningsställ. Träningsställen förväntas hålla i 24 mån, efter uttagsdatum och användas på träningar, matcher och turneringar.
- Samtliga ledare är berättigade till en coachtröja. Förväntas hålla i 24 mån efter uttagsdatum. Används framförallt på turneringar och matcher.

4.5 Ledarförväntningar

Ledarens roll och uppgifter (se även IFK övergripande mål och policies):

- Göra en säsongsplanering tillsammans med ditt ledarteam.
- Fortlöpande redovisa närvaro på träningar och turneringar via app.
- Informera kansliet om spelare har slutat och informera nya spelare som har bestämt sig för att fortsätta (efter tre gratis träningstillfällen) att skicka in personliga uppgifter till IFK kansli.
- När ditt lag är matchfunktionärer till seniormatcher se till att funktionärer såsom spelare och föräldrar vet om det.
- Medverka på de ledarmöten som föreningen bjuder in till.
- Vid turneringar och matcher bära föreningens profilkläder så att alla vet vilken förening du representerar.
- Vara aktsam med föreningens utrustning samt lokaler.
- Om det uppstår interna problem skall du vända dig i första hand till avdelningsgruppen och i andra hand till styrelsen.

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/>
Läst 200727

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://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/policies/andt-policy_2014.pdf?w=900&h=900 Läst 200727

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.

Samtliga seriespelande seniorer och ledare i föreningen är skyldiga att känna till dopingreglerna. Detta uppnås genom att genomgå utbildningen på <https://renvinnare.se/> (tar ca 30 min att bli diplomerad).

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 4.6.5 Representation, bankett, medlemsfester
- 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 4.6.5 Representation, bankett, medlemsfester
- Ansvarig: Ytterst ansvarig att kontakt sker är styrelsen

4.6.2 Tobak

Alla 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. 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.

4.6.4 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 äter en varierad och näringsrik kost. Föreningen ansvarar för att kunskap om kost för ungdoms- och seniorspelare ska finnas med i föreningens utbildningsplan.

4.6.5 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. Alkoholfria 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.

4.7 Trygg miljö, mobbning och kränkningar

All verksamhet som berör IFK Helsingborg Volleyboll skall vara helt fri från mobbning 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 inläring" 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 miljö för fostran, 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> Läst 200727

"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/> Läst 200727

IFK riktlinjer i korthet.

Ytterligare definitioner och bedömningsstöd utgår ifrån Riksidrottsförbundets policy.

Riktlinje: All verksamhet som IFK Helsingborg Volleyboll 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 IFK, 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.

4.8 Försäkring och licens för aktiva spelare

IFK registrerar licens och därmed försäkring för samtliga spelare (förutom de spelare som tränar i grupperna Vuxenvolley och Volleymotionärerna som aktivt väljer bort licens. Dessa är istället försäkrade via IFK Helsingborg och en försäkring tecknad i Folksam.)

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

Tränare, funktionärer och andra som har ett uppdrag kring licensierade spelare är försäkrade via SVBF.

Svenska Volleybollförbundet handhar licens och försäkring. IFK gör ingen bedömning av licensierades spelares 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 IFK inte möjlighet att täcka en ev. självrisk.

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

Licensierade spelare kan läsa mer om försäkring på följande länk:

<http://www.volleyboll.se/forforeningen/Forsakring> Läst 200727

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
Teknik	4	4	4	4	4
Smålagsspel	4	4	4	4	4
Stort spel	4	4	4	4	4
Taktik	0	2	3	4	4
Socialt	4	4	4	4	4
Lek	4	4	3	2	2
Domarskap	0	4	4	4	4
Stretching	0	0	3	4	4
Självkänsla, mental tr	4	4	4	4	4
Uthållighet	1	1	2	3	3
Styrka, a) allmän	0	0	2	3	4
b) Spänst	0	0	1	2	3
c) Snabbhet	0	0	2	3	4

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

5.2 Gemensamma riktlinjer-sammanställning för alla åldrar

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

IFK vill ta ett stort ansvar för att alla medlemmar mår bra och utvecklas i sitt volleybollspelande.

- skall se till att ledarna får en gedigen tränarutbildning.
- se till att lagen har det material som behövs.
- har ett övergripande ansvar för utbildningsplanen och dess utveckling.
- Klubben strävar efter att vara en klubb som även på seniorsidan utvecklar och utmanar sina spelare.
- Klubben satsar på sina lovande ungdomar.
- Klubben strävar efter att ha två seniorlag inom dam respektive herr så att det alltid finns en plats i ett lag för ungdomar på väg upp i seniorverksamheten.
- Klubben strävar efter att behålla sina ungdomsspelare i övergången till seniorverksamhet.

5.4 Volleybompa 3–6 år

Gemensamma mål Barn och föräldrar har roligt tillsammans och rör på sig med och utan boll. Tillfällena kallas pass, inte träning.

Grupp De barn och föräldrar som väljer att delta är välkomna.

Träningsmängd 1 ggr/vecka á 1 timme.

Ledarna IFK har en eller två ledare på plats per tillfälle. Omtanke och sunt förnuft räcker långt. Korta samlingar. Föräldrarna är med sina/sitt barn så ledarna har framförallt ett organisatoriskt ansvar för passen.

Föräldrarna Svarar för barnens trygghet. Visa uppmuntran med ett positivt kroppsspråk. Deltar i passen och ansvarar för sina/sitt barn. Föräldrarna kommer ombytta.

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 medlemsavgift för att bli spelklar. Försäkring blir giltig efter inbetalning.
- Följa de ordningsregler som föreningen och tränaren ställer krav på.
- Delta tillsammans med barn på städdag under våren.

Träningsmall

1. Informera om träningens mål och innehåll
2. Volleybompabanan.
3. Volleybompabingo.
4. Kinesiska muren.
5. VM i ballongputtning.
6. Avslutning med volleybompavrål.

5.5 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.	Säker på att fånga bollen.	Säker underhandsserve med rätt fotställning.
Visar lagkänsla genom att acceptera såväl sina egna som andras misstag.	Finger- och baggerslagskast med rätt teknik	Finger- och baggerslagskast med god precision 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, tex. 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. Man döper gruppen till tex. FP04.

Lag Definition och namn på 4–7 spelare som deltar i turnering och representerar IFK.

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 deltaga på de interna ledarutbildningarna och ta fasta på de riktlinjer som finns i förbundets utbildningsmaterial "kidsvolleykompendiet".

Om man deltagar 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. Hjälp till 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.

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

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 medlemsavgift för att bli spelklar. Licens och försäkring blir giltig efter inbetalning.

Följ de ordningsregler som föreningen och tränaren ställer krav på.

Som förälder deltaga på IFK hemmaturneringar under säsong som funktionär (se sep förfrågan senare)

Vid turneringar och matcher i Skåne ansvarar föräldrar att barnen kommer till spelhallen på utsatt tid. Detta för att underlätta för tränarna. Körersättning utgår om minst tre spelare från laget finns med i bilen.

Barnen kommer vara bollrullare vid 1–2 tillfällen per säsong vid seniormatcher i hemmahall.

Schema för detta kommer att skickas ut. Som föräldrar ansvarar ni för att byta tillfället som bollrullare om det ej passar er.

Vid inbjudningar till turneringar, svara oavsett svar genom att fylla i formuläret i bifogad svarslänk.

Deltaga tillsammans med barn på städdag under våren.

- 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. Respektive tränare hittar detaljerad information om man är spelklar eller ej i klarlistan. Oavsett träningsnärvaro får man följa med på turnering så länge man har uppfyllt ovanstående kriterier. Spelaren får turneringsinbjudan omgående via mejl när man har betalat medlemsavgift.

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 VBFs regi och den finansieras av medlemmarnas medlems- och terminsavgift.

IFK har möjlighet att betala ut körsättning för match eller turnering. Förutsättningen är att man har minst tre spelare med sig i bilen. Som förälder förväntas ni kommunicera med övriga spelares föräldrar för att transporten ska bli så miljövänlig som möjlig. Ledarna kommer inte aktivt organisera transporter. Detta p.g.a. att ledarna bidrar redan med sin tid och energi under träning, match eller turnering. OBS detta gäller turneringar och match i Skåne. Vid längre resor arrangerar IFK transporten.

Skånes Volleybollförbund organiserar inför varje säsong ett turneringsschema fr level 1–6 och U16/U18. Dessa turneringar tillsammans med en del av IFK utvalda externa turneringar utgör IFK egen turneringsplan. Aktuellt schema skickas ut av ledare i början av terminen men kan komma att förändras.

Om man som lag vill delta på ytterligare turnering inom Sverige utöver ovan plan så bekostar IFK lagets anmälningsavgift. Övriga kostnader som kost, logi och transport betalas delvis av IFK och delvis av resp. spelare. Arrangemanget planeras och organiseras av tränaren alt externa personer tex föräldrar, inte IFK. Kontakta IFK 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.

IFK 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 reklamköpare tex IFK Cargo Care. Det är ok med andra lagnamn än reklamköpare. Lagnamnen tilldelas av ledare 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 (2 eller fler) 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 diamantuppställning	Avslut med precisa fingerslag samt avslut med precisa spikes
Grunder i finger- och baggerslag		
Spelarna ska känna sig trygga att döma matcher, bedömning sker alltid tillsammans med tränaren		

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 innehåller för få spelare alt. för få ledare kan man slå ihop med annan träningsgrupp. Man döper gruppen till tex. FP04.

Lag Definition och namn på 4–7 spelare som deltar i turnering och representerar IFK

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 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. Passa tider. Ha med rätt utrustning. Lyssna vid samlingar. Hjälp till. Agera domare med aktivt stöd av tränare vid turneringar.

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

Under säsongen är man bollrullare på seniormatcher. Inbjudan kommer från klubben och har man förhinder, så ansvarar förälder (spelare) för att 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 medlemsavgift 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 IFK hemmaturneringar under säsong som funktionär (kallelse skickas under säsong)
- Vid turneringar och matcher i Skåne ansvarar föräldrar att barnen kommer till spelhallen på utsatt tid. Detta för att underlätta för tränarna. Körsättning utgår om minst tre spelare från laget finns med i bilen.
- Barnen kommer vara bollrullare vid 1–2 tillfällen per säsong vid seniormatcher i hemmahall. Schema för detta kommer att skickas ut. Som föräldrar ansvarar ni för att byta tillfället som bollrullare om det ej passar er.
- Vid inbjudningar till turneringar, svara oavsett svar genom att fylla i formuläret i bifogad svarslänk.
- Delta tillsammans med barn på städdag under våren.

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 får vara med och spela på turnering. En förutsättning för att spela är att de har betalt medlemsavgift. Då de har betalt blir också licens,

försäkring aktiverat. Personliga matchkläder finns att köpa till rabatterat pris men kläderna går också att låna från IFK. Respektive tränare hittar detaljerad information i Myclub.

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.

IFK har möjlighet att betala ut köresättning för match eller turnering. Förutsättningen är att man har minst tre spelare med sig i bilen. Som förälder förväntas ni kommunicera med övriga spelares föräldrar för att transporten ska bli så miljövänlig som möjlig. Ledarna kommer inte aktivt organisera transporterna. Detta pga. att ledarna bidrar redan med sin tid och energi under träning, match eller turnering. OBS detta gäller turneringar och matcher i Skåne. Vid längre resor arrangerar IFK transporten.

Skånes Volleybollförbund organiserar inför varje säsong ett turneringsschema fr level 1–6 och U16/U18. Dessa turneringar tillsammans med en del av IFK utvalda externa turneringar utgör IFK egen turneringsplan. Aktuellt schema skickas ut av ledare i början av terminen men kan komma att förändras.

Vid deltagande i större turneringar som tex. Trekungaslaget, Kungälv och Mikasa Challenge, Örebro så bekostar IFK lagets anmälningsavgift. Övriga kostnader som kost, logi och transport betalas delvis av IFK och delvis av resp. spelare. Arrangemanget planeras och organiseras av tränaren alt externa personer tex föräldrar, inte IFK. Kontakta IFK ungdomsansvariga inför turnering och stäm av.

Medföljande ordinarie tränare betalar inte för deltagaravgift. När spelare eller ledare har anmält sig och får förhinder, skall man omgående informera lagets ledare. I de fall där arrangören kan makulera den specifika beställningen alt returnera betald avgift till IFK kan även IFK 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. IFK rekommendationer är att deltaga 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, dvs. 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 reklamplatsköpare på ungdomssidan 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 reklamköpare tex IFK Cargo Care. Det är ok med andra lagnamn än reklamköpare. Lagnamnen tilldelas av ledare 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 (2 eller flera) 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	Underhandsserve med god precision från 4,5 m. (level 5) Underhandsserve med god precision från baslinjen (level 6)	Överhandsserve med senior boll.
Ha kul!	Överhandsserve med ungdoms boll.	Anfall med tanke.
Utveckla lagandan	Ansats till spike.	Tajming i spike
	God precision i passningar.	Rätt till bollen i servemottagning på överhandsserve.
	Kunna grunderna i defence.	Kunna spela utan studs.
	Spel som oftast avslutas med spike.	Block

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. Man döper gruppen till tex. FP04.

Lag Definition och namn på 4–7 spelare som deltar i turnering och representerar IFK.

Träningsmängd 2 ggr/vecka á 1,5 timme.

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. 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 får tas om koppling finns mellan tränare (förälder) och barn.

Under träning skall alla tränare kunna instruera alla spelare.

Spelarna Visa gott kamratskap tex. 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 seniormatcher. 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. Hjälp 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 uppmuntras 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 medlemsavgift för att bli spelklar. Licens och försäkring blir giltig efter inbetalning.
- Följa de ordningsregler som föreningen och tränaren ställer krav på.
- Som förälder deltaga på IFK hemmaturneringar under säsong som funktionär (se sep förfrågan senare)
- Vid turneringar och matcher i Skåne ansvarar föräldrar att barnen kommer till spelhallen på utsatt tid. Detta för att underlätta för tränarna. Körersättning utgår om minst tre spelare från laget finns med i bilen.
- Barnen kommer vara bollrullare vid 1–2 tillfällen per säsong vid seniormatcher i hemmahall. Schema för detta kommer att skickas ut. Som föräldrar ansvarar ni för att byta tillfället som bollrullare om det ej passar er.
- Vid inbjudningar till turneringar, svara oavsett svar genom att fylla i formuläret i bifogad svarslänk.
- Deltaga tillsammans med barn på städdag under våren.

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 man har betalt medlemsavgiften. Då man har betalt blir också licens, försäkring aktiverat. Personliga matchkläder finns att köpa till rabatterat pris men kläderna går också att låna från IFK. Tränaren/arna avgör när nya spelare är redo för att delta på turnering. Eftersom även den "nya" spelaren får automatiskt inbjudan via mejl när man betalt sin medlemsavgift, 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.

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

IFK har möjlighet att betala ut köresättning för match eller turnering. Förutsättningen är att man har minst tre spelare med sig i bilen. Som förälder förväntas ni kommunicera med övriga spelares föräldrar för att transporten ska bli så miljövänlig som möjlig. Ledarna kommer inte aktivt organisera transporterna. Detta pga. att ledarna bidrar redan med sin tid och energi under träning, match eller turnering. OBS detta gäller turneringar och matcher i Skåne. Vid längre resor arrangerar IFK transporten.

Skånes Volleybollförbund organiserar inför varje säsong ett turneringsschema fr level 1–6 och U16/U18. Dessa turneringar tillsammans med en del av IFK utvalda externa turneringar utgör IFK egen turneringsplan. Aktuellt schema skickas ut av ledare i början av terminen men kan komma att förändras.

Vid deltagande i större turneringar som tex. Trekungaslaget, Kungälv och Mikasa Challenge, Örebro så bekostar IFK lagets anmälningsavgift. Övriga kostnader som kost, logi och transport betalas delvis av IFK och delvis av resp. spelare. Arrangemanget planeras och organiseras av tränaren alt externa personer tex föräldrar, inte IFK. Kontakta IFK ungdomsansvariga inför turnering och stäm av.

Medföljande ordinarie tränare betalar inte för deltagaravgift. När spelare eller ledare har anmält sig och får förhinder, skall man omgående informera lagets ledare. I de fall där arrangören kan makulera den specifika beställningen alt returnera betald avgift till IFK kan även IFK returnera pengar till spelaren/föräldern. Detta gäller oavsett skäl till avhoppet.

Spelformer vid träning och turnering Träningsgruppen och tillhörande lag kan delta i olika level enl. Svenska Volleybollförbundets koncept 4-manna. IFK 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 deltaga 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 reklamplatsköpare på ungdomssidan 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 reklamplatsköpare tex IFK Cargo Care. Det är ok med andra lagnamn än reklamköpare. Lagnamnen tilldelas av ledare inför varje turnering.

Vid övningar där man övar i grupp (2 eller fler) 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.	Hopp-pass	
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 IFK Helsingborg.

Träningsmängd 2–3 tr/vecka á 1,5–2 timmar.

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 träningstiden. 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 funktionär på seniormatcher. Kallelse kommer från klubben och har man förhinder, så ansvarar man själv 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. 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 medlemsavgift för att bli spelklar. Licens och försäkring blir giltig efter inbetalning.

- Följa de ordningsregler som föreningen och tränaren ställer krav på.
- Som förälder deltaga på IFK hemmaturneringar under säsong som funktionär (Kallelse skickas ut under säsongen).
- Vid turneringar och matcher i Skåne ansvarar föräldrar att barnen kommer till spelhallen på utsatt tid. Detta för att underlätta för tränarna. Körersättning utgår om minst tre spelare från laget finns med i bilen.
- Vid inbjudningar till turneringar, svara oavsett svar genom att fylla i formuläret i bifogad svarslänk.
- Deltaga tillsammans med barn på städdag under våren.

- 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 man har betalt medlemsavgiften. Då man har betalt blir också licens, försäkring aktiverat. Personliga matchkläder finns att köpa till rabatterat pris men kläderna går också att låna från IFK. Tränaren/arna avgör när nya spelare är redo för att delta på turnering. Eftersom även den "nya" spelaren får automatiskt inbjudan via mejl när man betalt sin medlemsavgift, 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.

IFK har möjlighet att betala ut köresättning för match eller turnering. Förutsättningen är att man har minst tre spelare med sig i bilen. Som förälder förväntas ni kommunicera med övriga spelares föräldrar för att transporten ska bli så miljövänlig som möjlig. Ledarna kommer inte aktivt organisera transporterna. Detta pga. att ledarna bidrar redan med sin tid och energi under träning, match eller turnering. OBS detta gäller turneringar och matcher i Skåne. Vid längre resor arrangerar IFK transporten.

Skånes Volleybollförbund organiserar inför varje säsong ett turneringsschema från level 1–6 och U16/U18. Dessa turneringar tillsammans med en del av IFK utvalda externa turneringar utgör IFK egen turneringsplan. Aktuellt schema skickas ut av ledare i början av terminen men kan komma att förändras.

Vid deltagande i större turneringar som tex. Trekungaslaget, Kungälv och Mikasa Challenge, Örebro så bekostar IFK lagets anmälningsavgift. Övriga kostnader som kost, logi och transport betalas delvis av IFK och delvis av resp. spelare. Arrangemanget planeras och organiseras av tränaren alt externa personer tex föräldrar, inte IFK. Kontakta IFK ungdomsansvariga inför turnering och stäm av.

Medföljande ordinarie tränare betalar inte för deltagaravgift. När spelare eller ledare har anmält sig och får förhinder, skall man omgående informera lagets ledare. I de fall där arrangören kan

makulera den specifika beställningen alt returnera betald avgift till IFK kan även IFK returnera pengar till spelaren/föräldern. Detta gäller oavsett skäl till avhoppet.

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

Tränare 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 reklamplatsköpare på ungdomssidan 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 reklamplatsköpare tex IFK Cargo Care. Det är ok med andra lagnamn än reklamköpare. Lagnamnen tilldelas av ledare inför varje turnering.

Vid övningar där man övar i grupp (fler än 2) 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:

- Vänsterspikern hjälper till med centerblocket, när motståndarnas passare 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 3 meters 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 jobba enligt ALM vinna så många matcher som möjligt och grunden för att lyckas är en stark sammanhållning!

5.8 Senior

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.

Senior är man när man är 17 år eller äldre, spelare kan dock bli aktuella för spel i seniorlag tidigare än så men tillhör i sådana fall fortfarande sitt ungdomslag.

Lag Definition och namn på 6–12 spelare som deltar i turnering eller match och representerar IFK Helsingborg.

Träningsmängd 2–3 tr./vecka á 1,5–2 timmar.

Ledarna Dialog. Viktigt att kommunicera, lyssna. Ställ frågor så att spelarna utvecklar tänkandet. Genomför individuella samtal med respektive spelare. Tydlig kommunikation och gott samarbete mellan ungdoms- och seniorlagens tränare.

Tränarna uppmuntrar sina spelare till att bli assisterande tränare i någon av de yngre träningsgrupperna. Vidareutbildning av de spelare som är intresserade av tränar- och domarrollen.

Tränaren delegerar uppgifter till spelare inom lagen. Detta kan till exempel handla om att göra tvättschema, körschema, funktionärsschema eller andra ansvarsområden. Detta är för att undvika att tränarna gör allt inom laget.

Tränarna för seniorlagen ansvarar för uppdelningen av lagen, uppdelningen baseras på spelarnas nivå, inställning och ambition.

Nybjörjare tas emot under bestämda veckor under säsongen efter kontakt med ansvarig tränare.

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.

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

Under säsongen skall spelare i seniorverksamheten medverka på arrangemang klubben arrangerar, till exempel städdagar, funktionera på turneringar och matcher (beach eller inomhus) med mera. Får man förhinder ska detta meddelas ansvarig tränare och i det fall det behövs har spelaren själv ansvar för att hitta en ersättare.

En spelare från varje seniorlag representerar laget i avdelningsgruppen.

Övergången mellan ungdoms- och seniorlag sker stegvis genom att ungdomarna tränar både med sitt ungdomslag och med ett av seniorlagen.

- Träningsmall
1. Mål och innehåll
 2. Uppvärmning: volleybollrörelser utan boll, grundslag med lugn förflyttning, fys och stretching
 3. Teknik: Parvis och i mindre grupper.
 4. Spel: Spelövningar i mindre grupp och med hela laget.
 5. Utvärdering.

Seriespel Spelare i seniorlagen skall delta på match under seriespelet och eventuellt slutspel, vid förhinder meddelas detta i god tid. Godtagbara förhinder är framförallt arbete, skolrelaterade evenemang och ungdomslagsspel. Om man behöver vara borta av andra anledningar diskuteras detta med tränarna. Oavsett anledning meddelas frånvaro i god tid.

Tränaren/arna avgör när nya spelare är redo för att delta på match.

Turnering Alla som tränar och vill spela är med och spelar på turnering. En förutsättning för att spela är att man har betalt medlemsavgiften. Då man har betalt blir också licens, försäkring aktiverat. 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.

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

IFK har möjlighet att betala ut körsättning för match eller turnering. Förutsättningen är att man har minst tre spelare med sig i bilen.

Vid deltagande i större turneringar så bekostar IFK lagets anmälningsavgift. Övriga kostnader som kost, logi och transport betalas delvis av IFK och delvis av resp. spelare. Arrangemanget planeras och organiseras av tränaren alt externa personer tex föräldrar, inte IFK. Kontakta IFK ungdomsansvariga inför turnering och stäm av.

Medföljande ordinarie tränare betalar inte för deltagaravgift. När spelare eller ledare har anmält sig och får förhinder, skall man omgående informera lagets ledare. I de fall där arrangören kan makulera den specifika beställningen alt returnera betald avgift till IFK kan även IFK returnera pengar till spelaren/föräldern. Detta gäller oavsett skäl till avhoppet.

5.9 Beachvolleyboll

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. Målet är max 8 spelare per plan.

Kids tillhör man när man är 7–9 år gammal. Minior är man i åldern 10–14 år. Ungdom är man när man är 15–17 år gamla. Senior är man när man är äldre än 17 år. Spelare kan dock bli aktuella för träning i äldre eller yngre träningsgrupp än åldersgruppen man tillhör. Seniorträningsgrupperna delas in efter nivå.

Träningsgrupperna har förtur till IFK nät i Gläntan.

Lag 2 personer som tävlar i turnering tillsammans i IFK namn.

Träningsmängd 1–2 gång/vecka á 1,5 timmar.

Ledarna Dialog. Viktigt att kommunicera, lyssna. Ställ frågor så att spelarna utvecklar tänkandet. Genomför individuella samtal med respektive spelare. Tydlig kommunikation.

Vidareutbildning av de spelare som är intresserade av tränar- och domarrollen.

Tränarna har ansvar för att bollarna samlas in efter avslutad träning och ser till att spelarna krattar banan.

Tränaransvariga för beachavdelningen ansvarar för uppdelningen av träningsgrupperna. Förändringar i gruppindelningen kan ske om tränaransvariga anser det nödvändigt.

Nybjörjare har samma rätt som aktiva spelare att anmäla sig till träning.

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

Självförtroende – fokusera på det du kan i dagsläget och jobba vidare. Se konkurrens som något positivt.

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

Under säsongen skall spelare i träningsgrupperna hjälpa till med IFK arrangemang vid behov.

Spelare kontakter själv ansvarig för att få beachlicens för att kunna spela turneringar.

Träningsmall 1. Mål och innehåll

2. Uppvärmning: volleybollrörelser utan boll, grundslag med lugn förflyttning, fys och stretching
3. Teknik: Parvis och i mindre grupper.
4. Spel: Spelövningar i mindre grupp och med hela gruppen.
5. Utvärdering.

Turnering Alla som tränar och vill spela har rätt att anmäla sig till turnering. En förutsättning för att spela är att man har betalt medlemsavgiften. Då man har betalt blir också licens, försäkring aktiverat. Laget anmäler sig själv till turnering och betalar anmälningsavgiften.