

VVK

Ystads Volleyboll Klubb

Utbildningsplan barn och ungdom

Ungdomsverksamheten i YVK är sedan flera år tillbaka god. För att bibehålla och göra den ännu bättre, har vi tagit fram den här utbildningsplanen. Som en del i att få föreningen att arbeta mot samma mål och se till att alla lagen arbetar på samma sätt skapade vi denna plan.

Utbildningsplanen bygger på intervaller från 5-6 års ålder och upp till 16 års ålder. Med den vill vi visa hur alla vuxna, ledare såväl som föräldrar ska bemöta, träna och inspirera våra barn och ungdomar.

Varje år startar nya lag. Nya föräldrar blir ledare och nya barn blir bitna av volleyboll. Med utbildningsplanens hjälp ser vi till att alla dessa nya människor kommer in på rätt sätt i föreningen, känner sig välkomna och förtrodda med hur klubben bedriver sin ungdomsverksamhet.

Mål

- Vi ska ha roligt så att alla ser fram emot nästa träning och match. Vi vill att alla fortsätter även nästa säsong.
- I YVK arbetar vi med långsiktiga mål. Att vinna sammandrag är kul, men kortsiktigt. Viktigare är då att alla får spela ungefär lika mycket och därmed känna sig lika mycket värda.
- Andra långsiktiga mål är att skapa grogrund för såväl breddspelare som elitspelare, tränare och domare som styrelseledamöter. Om vi gör det roligt för alla barn och ungdomar, ökar chanserna för att de i vuxen ålder på något sätt vill fortsätta i klubben.
- Vi vill givetvis att individerna och de olika lagen når så bra resultat som möjligt, men det får aldrig ske på bekostnad av att andra barn mår dåligt.
- För att erbjuda en hög kvalitet på tränarstaben kommer det varje säsong arrangeras utbildningar samt erbjudande att gå kidsvolleykurser och steg 1-4 utbildningar.
- Vi skall sträva efter att anpassa antalet ledare till gruppstorlek för att få bättre kvalitet och nå varje barn på rätt nivå.

För bredd mot topp

Vår strävan är att alla som vill ska få hålla på med volleyboll så länge de vill. Alla ska få spela ungefär lika mycket. Alla ska få prova olika positioner. Alla skiftas om att vara lagkapten. Alla skiftas om att börja matcherna. Vi vill ge alla möjlighet att utvecklas optimalt. Det är viktigt att komma ihåg att vi utvecklas olika. Vår uppgift är att ge barnen och ungdomarna självkänsla och självförtroende på vägen.

Vinst och förlust

Hos oss ska det inte finnas några förlorare. Däremot ska alla få känna sig som vinnare. Alla behöver dock lära sig att klara av såväl vinst som förlust. Det handlar om att se alla individer oavsett prestationen. Gör jag alltid mitt bästa, så är jag en vinnare. Gör jag mitt bästa, så är jag vid gränsen för min förmåga och då utvecklas jag. Alla som utvecklas och har kul är vinnare.

Goda vanor

En viktig grund är goda vanor. Vi vill ha ungdomar som har som vana att alltid uppträda korrekt både på och utanför planen. Vanorna innefattar också inställningen att alltid göra sitt bästa. Laganda, samarbetsförmåga, rätt kost och nolltolerans mot droger är andra nyckelbegrepp när det gäller goda vanor.

Spela

Spelet har en central roll i träningsinnehållet i alla åldrar. Spelet inrymmer hela komplexiteten. Med hjälp av smålagsspel, allt ifrån 1-1 och uppåt, ger vi barnen störst möjligheter att utveckla alla nödvändiga kvalitéer. Givetvis ska också isolerad teknikträning ingå, under förutsättning att den sedan vävs in i spelet på ett naturligt sätt.

Föräldrar

Föräldrarnas roll är av stor betydelse för hur barnen mår och utvecklas. Titta på och stötta så mycket som möjligt vid träning och match. Stötta utan att pressa. Agera på samma sätt som ledarna. Förstärk samma beteende som ledarna uppmärksammar. Uppmuntra till spel på fritiden och spela gärna med dem. Se gärna på våra eller andras matcher tillsammans. Be dem gärna berätta om positiva händelser för att på så sätt förstärka dessa.

Träningsmängd

Är man mogen för det och har viljan, ska man få chansen att träna extra med en äldre åldersgrupp. Tränarna i de båda grupperna samråder tillsammans med föräldrar för att det ska bli lagom mycket.

Träningsmoment - åldersanpassat - levelspecifikt

Vi vill att det skall vara tydligt för alla tränare i klubben att veta vad som skall tränas och hur mycket av olika moment som man skall träna i varje åldersgrupp. Därför har vi gjort en enkel värderingstabell där man lätt kan avläsa vid vilken ålder som de olika momenten som t.ex. teknik, taktik, styrka, kondition, mental träning o.s.v. skall ingå i träningsinnehållet. Dessutom förtydligas träningsmomenten i en separat levelspecifik tabell (se nästa sida)

Träningsmoment - Levelspecifik översikt

	Level 1-4	Level 5-6	Level 6 -
Teknik	4	4	4
Smålagsspel	4	4	4
Stort spel	4	4	4
Taktik	0	0	4
Socialt	4	4	4
Lekar	4	4	2
Domarskap	0	4	4
Stretching	0	0	4
Mental träning	4	4	4
Uthållighet	1	1	3
Styrka (a) allmän	0	2	3
(b) Spänst	0	2	3
(c) Snabbhet	0	2	3

4=skall tränas 3=bör tränas 2=kan tränas 1=behöver ej tränas 0=ska inte tränas

Level	Gemensamma	Individuella
1	<ul style="list-style-type: none"> - Väcka intresse för volleyboll - Lagkänsla - Hantera egna och andras motgångar 	<ul style="list-style-type: none"> - Säker på att fånga bollen - Finger- och baggerkast med rätt teknik - Rotering - "gå till" bollen
2	<ul style="list-style-type: none"> - Väcka intresse för volleyboll - Lagkänsla - Hantera egna och andras motgångar - Kommunikation på planen - Roterar direkt 	<ul style="list-style-type: none"> - Underhandsserve med rätt teknik - Mer kraft i kasten
3	<ul style="list-style-type: none"> - Utveckla fortsatt intresse för volleyboll - Lagkänsla - Hantera egna och andras motgångar - Kommunikation på planen - Våga spela teknikslag i matcher 	<ul style="list-style-type: none"> - Underhandsserve med rätt teknik, precision och kraft - Använda baggerslag och fingerslag som en passning till en lagkamrat, sedermera med precision. - Ökad hastighet och precision i spelet - Fånga svåra bollar ifrån motståndarlaget
4 (U11)	<ul style="list-style-type: none"> - Utveckla fortsatt intresse för volleyboll - Lagkänsla - Hantera egna & andras motgångar - Kommunikation på planen - Spel med tre tillslag(1 kast) - Diamantuppställning - Utnyttja studs 	<ul style="list-style-type: none"> - Underhandsserve med rätt teknik, precision & kraft från baslinjen om möjligt - Använda baggerslag & fingerslag som en passning till en lagkamrat, sedermera med precision. - Kasta ett bra upplägg till en lagkamrat - Spike grunder
5 (U13-15)	<ul style="list-style-type: none"> - Utveckla fortsatt intresse för volleyboll - Alltid spela med tre tillslag, mod - Utnyttja studs - Försvars och anfallsspel 	<ul style="list-style-type: none"> - Säkra & tydliga grundslag med precision - Säker serve, överhandsserve om möjligt - Spike - Block & drive med grunder
6 (U15)	<ul style="list-style-type: none"> - Utveckla fortsatt intresse för volleyboll - Noggrant och systematiskt anfalls- & försvarsspel - Träna spel utan studs - Träna på olika utpräglade roller i spelet - Ökad fysträning 	<ul style="list-style-type: none"> - Ökad precision & kraft i grundslag, serve & spike - Säkerhet i din serve. överhands eller underhands (baslinje) - Block - Backspike och hoppserve grunder
7 (U15)	<ul style="list-style-type: none"> - Utveckla fortsatt intresse för volleyboll - Behärska spel utan studs - Behärska spel på 2.10 cm - Utveckla anfalls- & försvarsspel 	<ul style="list-style-type: none"> - Ökad precision & kraft i grundslag, serve & spike - Säkerhet i serven (baslinje) - Utveckla block, backspike och hoppserve

Tack för att du är en del av verksamheten i YVK. Om alla i föreningen jobbar mot dessa riktlinjer kommer vi även fortsättningsvis bibehålla en god kvalitet i vårt arbete.

Följ allt som händer i klubben:

Hemsida: <http://www.yvk.se>

Facebook: Yvk