

مرحباً بكم في
هابو فوللي
Habo Wolley



www.habowolley.se

مرحباً بكم في عائلة كرة الطائرة وفي "هابو فوللي Habo Wolley"! نحن لدينا أنماط لعب مخصصة للأطفال من مختلف الأعمار ونعتقد بأنكم ستستمتعون بوقتكم معنا وبالرياضة التي نعشقها. شعارنا هو أنه عندما يقدم العديد من الأشخاص المساعدة، يصبح الأمر أسهل وأكثر إمتاعاً للجميع!

الفكرة من المشروع

الهدف الرئيسي من مشروع الأطفال والشباب هذا هو:

- الاستمتاع
- المساهمة في تربية الشباب المجتمعية
- تطوير لاعبين وقادة مستقبليين في مجال الكرة الطائرة

على "هابو فولبي" أن يكون نادياً ممتعاً بحيث يكون الأهل والشباب والمدرّبون مهتمون بأن ينخرطوا فيه. كلما ازداد عدد المهتمين كلما ازدادت المتعة. إن أبوابنا مفتوحة أمام جميع اللاعبين الجدد طوال الموسم في جميع فرق الشباب وصغار السن لدينا.

المعدات

الكرة الطائرة هي رياضة سهلة و ممارستها غير مكلفة. الأشياء التي تحتاجها للتدريب على الكرة الطائرة هي فقط:



- حذاء مناسب للصالة الداخلية
- سروال قصير وتي- شيرت
- حماية للركبة (ينصح بها)

يمكن شراء بدلة النادي الرياضية وملابس التمرين وحماية الركبة والأحذية المناسبة من خلال متجر النادي الإلكتروني على www.basesport.se تتعاون "هابو فولبي Habo Wolley" مع Base Sport و Mikasa termwear و Mizuno skor منذ خريف عام 2018.



القادة

يتواجد هناك عدّة من القادة في مجموعات التدريب، ونرحب بالمزيد من الأهل وغيرهم من المهتمين بالانضمام. يتلقى جميع القادة التدريب والتعليم اللازم ويحصلون على امتيازات القيادة الأخرى.

"فولي بومبا VolleyBompa" (3-5 سنوات)

VOLLEY BOMPA

"فولي بومبا" مُعدّة للصغار الذين يرغبون في المشاركة في نشاط مليء بالحركة والألعاب.

نحن نرمي الكرات ونمسك بها، ونركض في المسارات المُعدّة بالحواجز، ونقوم بتمارين اللياقة البدنية، ونلعب بالبالونات ونقضي وقتاً ممتعاً معاً.

يشترك الأهل بشكل نشط في "فولي بومبا" ويتم القيام بالتمارين سوياً مع الأطفال.

تدريبات "فولي بومبا VolleyBompa" متاحة في أيام السبت بين الساعة 10-11 صباحاً وعلى مدى عشرة أسابيع في الخريف وفي الربيع أيضاً.



"كيدز فوللي Kidsvolley" المستوى 1-3 (6-9 سنوات)

"كيدز فوللي Kidsvolley" مخصصة بالكامل للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-9 سنوات. في "كيدز فوللي" نركز بشكل كامل على الاستمتاع مع الأصدقاء بدلاً من الاهتمام بالنتائج والأداء.

يتدرب الفتيان والفتيات سوياً ويلعبون المباريات معاً في "كيدز فوللي".

في "كيدز فوللي Kidsvolley" يلعب الأطفال في ملعب صغير ذو شبكة منخفضة. وتدرجياً يتم تقديم تحديات جديدة عند الانتقال من مستوى إلى آخر.

لا يحتاج الأهل لأي معرفة مسبقة كي ينضموا إلينا كقائدين في "كيدز فوللي"، إن الأمر بسيط للغاية.





KIDSVOLLEY



"كيدز فولي Kidsvolley" لا تقوم على أساس العمر، بل يلعب الأطفال في المستوى الذي يشعرون بأنهم يجيدونه.

- "كيدز فولي" المستوى 1: رمي والتقاط الكرة
- "كيدز فولي" المستوى 2: + مهارة الإمساك بالكرة من الأسفل Underhandsserve
- "كيدز فولي" المستوى 3: + مهارة مد الذراعين Bagger ومهارة إمساك الكرة بالأصابع Fingerslag

يتم دائماً رمي الكرة فوق الشبكة في المستويات 1-3.



"فيرمانا" المستوى 4-7 (10-13 سنة)

يتم لعب "فيرمانا" على أرض ملعب واسع وكامل ولضمان سلاسة جيدة ومواصلة في اللعب يُسمح بأن تنتشط الكرة على الأرض مرة واحدة لكل جانب (لكل فريق على جانبي الشبكة).

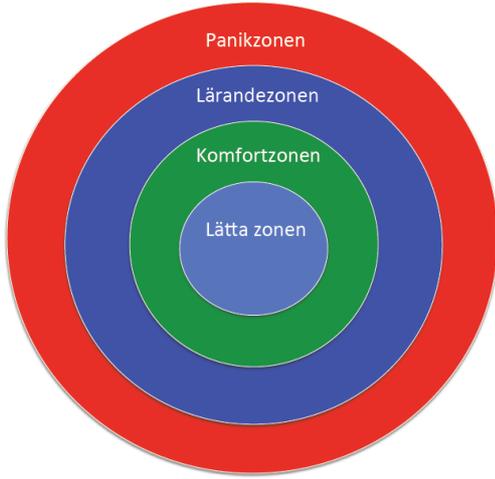
يجب دائماً أن تتم عمليات ضرب الكرة من فوق الشبكة. نبدأ تدريجياً في تقسيم الفتيان والفتيات في فرق مختلفة.

المستويات المختلفة باختصار:

- **المستوى 4:** + إرسال الكرة بقوة Smash ومهارة الإمساك بالكرة من الأسفل Underhandsserve، يحق دائماً لكل فريق ثلاث ضربات، يسمح بتنطيط الكرة مرة واحدة لكل جانب، عند الضربة الثانية يمكن الاختيار بين التقاط الكرة وإرسالها أو تمريرها.
- **المستوى 5:** كما هو مذكور أعلاه ولكن يجب إجراء جميع عمليات لمس الكرة من خلال الضربات، يسمح بإرسال الكرة عند الضربة الأولى/ الثانية.
- **المستوى 6:** كما هو مذكور أعلاه ولكن تتم جميع عمليات البدء بإرسال الكرة من جديد من خلف خط الإرسال/ الأساس، يتم رفع الشبكة إلى 210 سم وصدّ الكرة على الأرض Block i golvet يعطي نقاطاً بشكل مباشر.
- **المستوى 7:** "فيرمانا فولي" دون السماح بأن تنتشط الكرة على الأرض مع قواعد الكرة الطائرة المعتادة.

دورة لتعليم الأهل و"فوكسن فولي"

نقوم في كل موسم بدعوة الأهل للاشتراك في دورة تدريبية حيث نتاح لك الفرصة كوالد/ والدة لتعلم أنماط اللعب المختلفة من "كيدز فولي" المستوى 1 إلى "فيرمانا" المستوى 7. نرحب بالأباء والأمهات والأعضاء الكبار الآخرين في "فوكسن فولي" (الكرة الطائرة للكبار) للعب الكرة الطائرة بمفردهم. لا يوجد حاجة لأن تكون قد لعبت الكرة الطائرة مسبقاً!



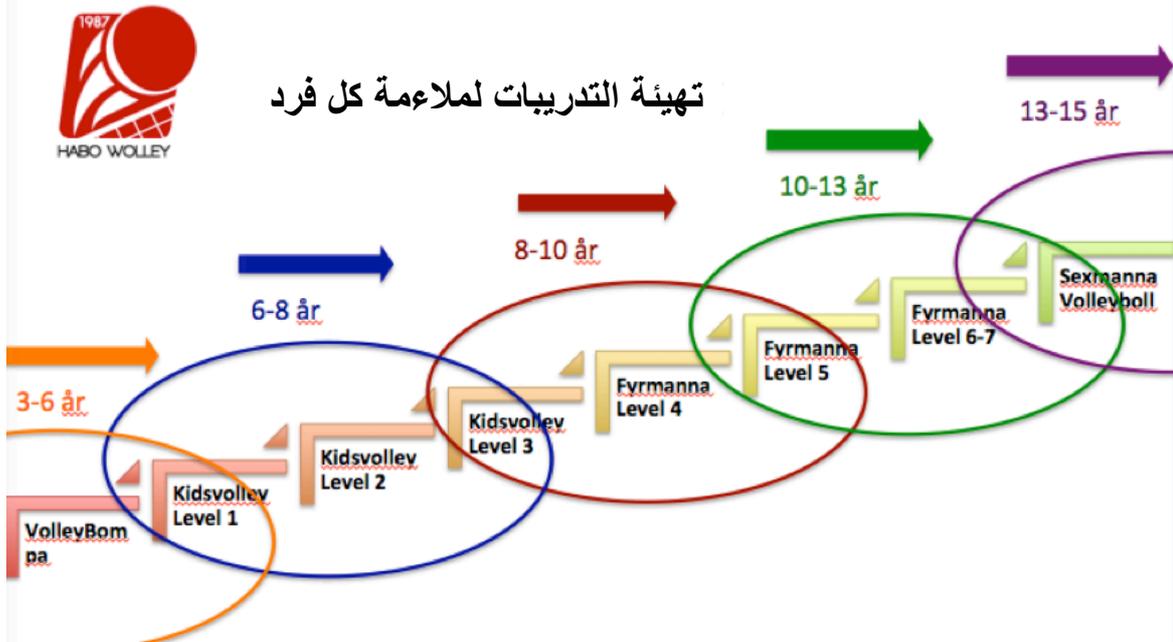
تدريبات مهياة لملاءمة كل فرد

لدينا قاعدة عامة وهي أنه من الضروري أن ينتمي الأطفال إلى مجموعات التدريب من فئتهم العمرية، إلا أنه وبسبب حرصنا على أن تكون التدريبات مهياة لملاءمة كل فرد، فهناك مرونة في تلك القاعدة العامة. إضافة إلى أن بإمكان كل طفل أن يحدد مستوى طموحه الخاص عندما يتعلق الأمر مثلاً بعدد التمارين التي يرغب بحضورها أسبوعياً.

الهدف من تهيئتنا للتدريبات والظروف بما يتلاءم مع كل فرد هو ضمان نجاح الأطفال لعدد من المرات يفوق عدد تلك المرات التي يفشلون فيها، ولكن وفي نفس الوقت يتم تحدي الأطفال ضمن المستوى الخاص بهم حتى يشعروا أنهم يتطورون ويتعلمون أشياء جديدة. يتعلم الأطفال بسرعات متفاوتة – ونحن نأخذ ذلك في عين الاعتبار. يرجى أن تسأل قائد فريقك/مدرّبك عن نموذجنا التوضيحي المتعلق بالتدريبات المهياة لملاءمة كل فرد!

هدفنا هو أن يقوم كل طفل بالتدريب بنسبة 25% في "المنطقة السهلة Lätta zonen" حيث يشعر بأنه ماهر للغاية ويمكنه تحمل مسؤولية كبيرة. وينبغي أن يقضي الأطفال 50% من الوقت في "منطقة الراحة Komfortzonen" حيث يشعرون بالأمان. ويجب أن يكون 25% من التدريب في "منطقة التعلم Lärandezonen"، حيث يختبر اللاعبون حدودهم ويتعلمون ما هو جديد.

نريد تجنب السماح للأطفال بأن ينتقلوا بسرعة ليلعبوا في مستوى صعب جداً عليهم "منطقة الذعر Panikzonen". فهذا لا يخدم تميّتهم ولا يجلب لهم المتعة. يجب أن يختبر الأطفال ما لا يتقنوه في المقام الأول خلال التدريب، وليس خلال المباريات.



- مجموعات تدريب مقسمة بحسب الفئات العمرية
- تدريب مهياً لملاءمة كل فرد ضمن مجموعات التدريب
- يزداد عدد المدربين كلما كان المستوى أقل
- يستطيع الأطفال أن يختاروا المستوى بنفسهم عند مباريات الكأس (مع الأهل)
- نرحب بالمبتدئين من جميع الفئات العمرية

رسوم العضوية والتدريب



يجب على الأعضاء الفاعلين دفع رسوم العضوية + رسوم التدريب.

رسوم العضوية: **450** كرونة سويدية
رسوم العضوية للأسرة: **800** كرونة سويدية

يتم دفع رسوم العضوية ورسوم التدريب إلى حساب "هابو فوللي Habo Wolleys" بحسب هذه البيانات (Bankgiro 5042-8556) في بداية الموسم (الخريف)

اذكر دائماً مجموعة التدريب والإسم والبريد الإلكتروني والعنوان وبيانات تاريخ الميلاد، هكذا مثلاً:
(PF05-06, Sigge Ahl, sigge@hotmail.com, Volleygränd 1, 566 31 Habo, 050127)

"فوللي بومبا VolleyBompa" (3-5 سنوات) = رسوم العضوية = **450** كرونة
بدون رسوم تدريب. رسوم العضوية أو العضوية للأسرة تكفي.

"كيدز فوللي"/"فيرمانا Kidsvolley/Fyrmanna" (6-9 سنوات) = **800** كرونة
رسوم التدريب 350 كرونة + رسوم العضوية

"فيرمانا Fyrmanna" U17/ (10-15 سنة) = **900** كرونة
رسوم التدريب 450 كرونة + رسوم العضوية

U18 /U20 كبار (16 سنة وما فوق) = **1100** كرونة
رسوم التدريب 650 كرونة + رسوم العضوية

"فوكسن فوللي Vuxenvolley" (تمرين لياقة بدنية، بدون ترخيص) = رسوم العضوية = **450** كرونة
بدون رسوم تدريب. رسوم العضوية أو العضوية للأسرة تكفي.

رسوم التدريب تشمل رخصة المنافسة والتأمين على الترخيص. للعب المباريات على الكؤوس يتوجب وجود رخصة المنافسة. يتم دفع الرسوم لكل موسم وليس لسنة تقويمية. للأشخاص الجدد الحق في القدوم والتجربة لثلاث مرات قبل تحديد ما إذا كانوا يرغبون بأن يصبحوا أعضاء. الانضمام والتدريب على الكرة الطائرة المدرسية "سكول فوللي" وحدها لا يتطلب عضوية!

صندوق HW

من المهم لنا في "هابو فوللي" ألا يقف الوضع المالي عائقاً أمام مشاركة أعضائنا وأعضائنا المستقبليين في نادينا. لذلك يوجد الآن "صندوق HW" بحيث يمكن للأعضاء التقدم بطلب للحصول على دعم مالي لرسوم التدريب/ البطولات والمعدات.

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات وعلى رابط نموذج الطلب على موقعنا على الإنترنت www.habowolley.se تحت علامة التبويب "Medlem; HW-fonden". إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، تحدث إلى أحد قادتنا.

"سكول فوللي" (الكرة الطائرة المدرسية)

يمكن للطلاب من الصف الثالث حتى المدرسة الثانوية – علاوة عن تدريباتهم الرئيسية في المجموعة التي ينتمون إليها- أن يشاركوا في "سكول فوللي"، وهي مفتوحة للأطفال الذين يرغبون في الحصول على المزيد من التدريبات خلال الأسبوع وللذين لا يمارسون الكرة الطائرة في مكان آخر. المشاركة في "سكول فوللي" مجانية ولا تتطلب عضوية.

تسجيل الأعضاء وبيانات الاتصال

إننا بحاجة إلى بيانات الاتصال الصحيحة لجميع الأعضاء كي نستطيع إرسال معلومات مهمة من النادي. يمكنكم تسجيل أطفالكم كأعضاء جدد على:



www.habowolley.se/medlem/registrering-av-kontaktuppgifter

إذا كنت لا تستطع القيام بذلك بنفسك، تحدث إلى إحدى قائدي مجموعة تدريب طفلك.

يمكنك العثور على بيانات الاتصال بالقادة في جميع المجموعات على

موقع النادي www.habowolley.se

