

به هابو ولی

خوش آمدید

Habo Wolley



www.habowolley.se

به والیبال خانوادگی و هابو ولی Habo Wolley خوش آمدید! ما نوع بازی را متناسب برای کودکان در سنین مختلف آماده کرده ایم و فکر میکنیم که با ما برایتان خوش بگذرد و با ورزش که ما دوستش داریم. ما فلسفه ای داریم که میگوید هنگام که تعدادی زیادی به هم کمک کنند همه چیز برای همه راحتتر و جالبتر می شود!

ایده فعالیت

هدف اصلی فعالیت کودکان- و نوجوانان این است:

- لذت بردن
- در تربیت اجتماعی نوجوانان همکاری کردن
- بازیکنان و رهبران آینده فوتبال والیبال را توسعه دادن.

Habo Wolley هابو وولی باید یک انجمن باشد که برای والدین، نوجوانان و مربی ها که علاقمند هستند جالب باشد. هر چه تعداد علاقمندان بیشتر باشد به آن اندازه جالبتر می شود. در این دوره دروازه به روی بازیکنان جدید تیم جوانان ما باز می باشد.

تجهیزات

والیبال یک ورزش ساده و ارزان است که می شود انجام داد. تنها چیزی که شما به تمرین والیبال نیاز دارید موارد ذیل است:



- بوت داخل سالن
- پتلونک کوتاه و تی شرت
- زانو بند (توصعه می شود)

آورال (خرسک) ورزشگاه، لباس تمرین، زانو بند و بوت خوب را میتوان از طریق سایت خریداری باشگاه خریداری کرد www.basesport.se Habo Wolley از خزان 2018 با Base Sport, Mikasa teamwear همکاری دارد. Mizuno skor



لیدر (سر گروه)

ما لیدر های زیادی در گروه های تمرین هستیم، والدین و سایر افراد علاقه مند که میخواهند با ما باشند را خوش آمد می گویم. همه لیدر هاب آموزش و سایر بهره های مربوط به لیدر را دریافت می کنند.

"والی بومپا VolleyBompa"

(3-5 سال)

VOLLEY BOMPA

والی بومپا VolleyBompa برای اطفال خورد است که میخوانند با ما به فعالیت های پر شور همراه با تحرک بسیار و بازی باشند.

توپ می اندازیم و می گیریم ، دور مانع میدویم ، تمرین های هماهنگ شده را انجام می دهیم ، با پوقته ها بازی می کنیم و با هم خوش میگذرانیم.

در والی بومپا VolleyBompa والدین فعالانه در فعالیت ها اشتراک می کنند و تمرینات همراه با کودکان را انجام می شود

والی بومپا VolleyBompa به روز های شنبه بین ساعت 10 الی 11 و در طول ده هفته هم در خزان و هم بهار می باشد.



"Kidsvolley" مرحله

3-1 (6-9 سال)

Kidsvolley کاملاً مناسب کودکان 6 الی 9 سال است. در Kidsvolley به جای نتیجه و عملکرد، کاملاً روی این تمرکز داریم که همراه با دوست های ما خوش بگذراد.

پسران و دختران تمرین و بازی میکنند و با هم در Kidsvolley مسابقه میدهند.

Kidsvolley به یک زمین کوچک و با جال پایین بازی میشود. به تدریج، هنگام که از یک مرحله وارد مرحله بعدی می شودی. نوع حرکت های جدید نیز معرفی می شود.

اینکه به عنوان والدین در Kidsvolley لیدر باشید بسیار ساده است و هیچ اطلاعات قبلی هم لازم نیست.





Kidsvolley مبتنی به سن نیست بلکه کودکان به سطح که از عهده اش برمیایند بازی می کنند.

- مرحله 1 Kidsvolley: پرتاب کردن و گرفتن
- مرحله 2 Kidsvolley: + تمرین دست
- مرحله 3 Kidsvolley: پرتاب توپ با دو دست

در مرحله 1-3 توپ باید همیشه بالای جال انداخته شود.

"فیرمن Fyrmanna"

مرحله 4-7 (10-13 سال)

بازی فیرمن به یک میدان بزرگ کامل بازی میشود و برای اینکه بازی خوب جریان داشته باشد. در بازی اجازه است که توپ یک دفعه به هر جهت برخورد کند.

یک ضربه والیبال باید همیشه بالای جال انجام شود. ما به تدریج دختر ها و پسر ها را به تیم های مختلف جدا میسازیم.

خلاصه مرحله های مختلف:

- لیول 4: + هشمش (Smash) و زدن ضربه با دو دست، همیشه سه ضربه داخل تیم، یک جهش به هر سمت اجازه است، در ضربه دوم میتوان انتخاب کرد بین گرفتن و پرتاب کردن یا انجام ضربه والیبال مانند پاس دادن.
- لیول 5: مثل بالا ولی تمام تماس ها باید با ضربه والیبال انجام شود، اجازه است که بالای تو با ضربه اول/دوم زده شود.
- لیول 6: مثل بالا اما تمام ضربات سیرو پشت خط اساسی رخ میدهد، جال تا 210 سانتی متر بالا بردن میشود و بلوک در زمین مستقیم یک امتیاز میدهد.
- لیول 7: فیرمنه والیبال (Fyrmannavolleyboll) بدون پرش با مقررات معمولی والیبال.

آموزش والدین و والیبال بزرگسال

در هر فصل، ما شما را به آموزش والدین دعوت می کنیم در آنجا شما امکان یاد گیری اشکال مختلف بازی کیدس وولی (Kidsvolley) از لیول 1 تا لیول فیرمنه Fyrmanna 7 را دارید. والدین و سایر اعضای بزرگسال را خوش آمد میگویم به والیبال بزرگسالان برای این که خودمختار بازی کنند. نیاز نیست که قبلاً والیبال بازی کرده باشید!



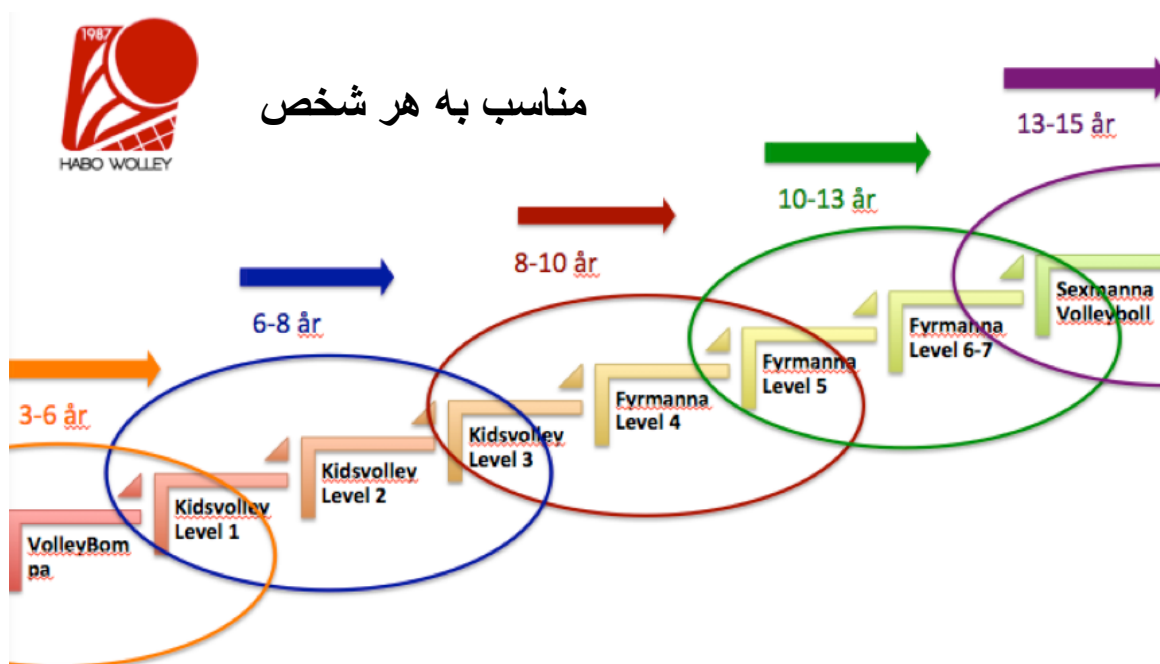
تمرین مناسب به هر شخص

ما یک قاعده کلی داریم که ما کودکان باید مربوط به یک گروه تمرین هم سن سال خود باشند، ولی چون ما تمرین های متناسب هر شخص را داریم پس امکان انعطاف پذیری وجود دارد. هر کودک میتواند بنا به خواسته خود مرحله را انتخاب کند به طور مثال تعداد دفعات تمرین در هفته.

هدف از متناسب سازی هر شخص این است که کودکان باید بیشتر موفق شوند تا شکست خوردن، اما در عین حال در سطح خودشان نیز مورد چالش قرار می گیرند تا احساس کنند که در حال پیشرفت و یادگیری چیزهای جدید هستند. کودکان به سرعت یاد می گیرند - ما این موضوع را در نظر می گیریم. لطفاً از مربی / مربی تیم خود در مورد الگوی ما برای تمرین متناسب با هر شخص بپرسید!

هدف این است که باید هر کودک 25٪ در "**Lätta zonen**" تمرین کنند تا جایی که احساس کنند بسیار توانمند است و می تواند مسئولیت کلانی را به عهده بگیرند. 50٪ از اوقات را باید کودکان در "**ناحیه راحت**" **Komfortzonen** قرار بگیرند و در آنجا احساس امنیت کنند. 25٪ از تمرینات باید در "**ناحیه یادگیری**" **Lärandezonen** رخ بدهد، تا جایی که بازیکنان محدودیت های خود را آزمایش کنند و چیزهای جدیدی یاد بگیرند.

ما می خواهیم از این که کودکان سریع در یک سطح خیلی دشوار "**ناحیه پانی/ترس**" **Panikzonen** بازی کنند اجتناب کنیم. این نه رشد دهند است و نه سرگرم کننده. آزمایش چیزی که از عهده اش برآمده نمی شود باید به تمرینات رخ بدهند، نه در مسابقات.



مناسب به هر شخص

- تقسیم بندی سن گروه های تمرین
- تمرین مناسب به هر شخص داخل گروه های تمرین
- تعداد زیاد مربی برای هر کودک البته لیول پائین
- کودکان لیول خود را خودشان در مسابقات انتخاب می کنند (همراه با والدین)
- از تازه کاران در هر سنی استقبال می شود

عضویت و هزینه تمرین



اعضای فعال باید هزینه ای عضویت + هزینه تمرین پرداخت کنند.

هزینه عضویت: 450 کرون

عضویت فامیل: 800 کرون

هزینه عضویت و هزینه تمرین به شماره بانگ گپرو 5042-8556 به Habo Wolleys در شروع فصل (پائیز) باید پرداخت شود.

همیشه نام گروپ تمرین، ایمیل آدرس و تاریخ تولد (مثال: ex. PF05-06, Sigge Ahl, sigge@hotmail.com, Volleygränd 1, 566 31 Habo, 050127)

VolleyBompa (3-5 سال) = هزینه عضویت = 450 کرون

هزینه تمرین ضرر و نیست. هزینه عضویت یا عضو فامیل کافی است.

Kidsvolley/Fyrmanna کیدس وولی/ فیرمننه (6-9 سال) = 800 کرون

هزینه تمرین 350 کرون + هزینه عضویت

Fyrmanna/U17 فیرمننه/ U17 (10-15 ساله) = 900 کرون

هزینه تمرین 450 کرون + هزینه عضویت

U18/U20 ورزش بزرگسالان (16 سال و بالا) = 1100 کرون

هزینه تمرین 650 کرون + هزینه عضویت

والیبال بزرگسالان (ورزش، بدون مجوز) = هزینه عضویت = 450 کرون

هزینه تمرینی ندارد هزینه عضویت یا عضو فامیلی کافی است.

هزینه تمرینی شامل مجوز مسابقه و بیمه جواز است. برای بازی در جام ها مجوز مسابقه نیاز است. هزینه در هر فصل پرداخت می شود و نه سالیانه. به عنوان یک عضو جدید، شما میتوانید سه بار امتحان کنید که بعد میتوانید تصمیم بگیرید که می خواهید عضو شوید. برای این که فقط در والیبال مکتب باشید و تمرین کنید عضویت ضرورت نیست!

سرمایه ای HW

برای ما در هابو وولی Habo Wolly مهم است که وضعیت مالی مانع اشتراک فعالیت اعضای ما و اعضای آینده ما نشود. بنابراین، اکنون "سرمایه HW" وجود دارد که اعضا می توانند درخواست کمک مالی کنند برای هزینه تمرین هزینه مسابقات و همچنین هزینه ای تجهیزات. اطلاعات بیشتر و پیوند به فرم درخواست را می توان در وب سایت ما (www.habowolley.se) در زیر بخش "عضو" یافت. سرمایه HW. اگر سؤالات بیشتری دارید ، با یکی از رهبران ما صحبت کنید.

والیبال مکتب

کسانی که در صنف 3 لیسه درس میخوانند علاوه بر تمرین اصلی گروه خود، در والیبال مکتب نیز میتوانند شرکت کنند که برای کودکانی باز است که می خواهند چند دفعه در هفته تمرین کنند و همچنین برای کسانی است که در والیبال نیستند. شرکت در والیبال مکتب رایگان است و نیازی به عضویت ندارد.

ثبت عضویت و اطلاعات تماس



برای این که اطلاعات مهم کلپ را بتوانیم بفرستیم ما اطلاعات تماس درست اعضای ما را نیاز داریم. شما کودکان را به عنوان اعضای جدید در اینجا میتوانید ثبت کنید:

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

اگر خود شما از عهده ای این برآمده نمی توانید پس با یکی از رهبران گروه تمرین کودک تان صحبت کنید.

اطلاعات تماس رهبران تمام گروه ها به صفحه انجمن وجود دارد

www.habowolley.se



BASESPORT.se

