

Välkommen till Habo Wolley 2019-2020



www.habowolley.se

Välkommen till volleybollfamiljen och till Habo Wolley! Vi har anpassade spelformer för barn i olika åldrar och tror att du ska trivas med oss & med idrotten vi älskar. Vi har som filosofi att när många hjälps åt så blir det enklare och roligare för alla!

Verksamhetsidé

Barn- & ungdomsverksamhetens huvudsyften är att:

- Ha kul
- Bidra till ungdomarnas samhällsfostran
- Utveckla framtida spelare och ledare inom volleyboll

Habo Wolley ska vara en förening som det är kul att engagera sig i både som förälder, ungdom och tränare. Ju fler vi är som engagerar oss desto roligare blir det. Vi har öppna dörrar för nya spelare hela säsongen i alla våra ungdomslag.

Utrustning

Volleyboll är en enkel och billig sport att utöva. Det enda som du behöver på en volleybollträning är:

- Inomhusskor
- Shorts & t-shirt
- Knäskydd (rekommenderas)



Klubboverall, träningskläder, knäskydd och bra skor finns att köpa via klubbens webbshop på www.basesport.se. Habo Wolley har samarbete med Base Sport, Mikasa teamwear & Mizuno skor från och med hösten 2018.



Ledare

Vi är många ledare i träningsgrupperna och välkomnar fler föräldrar och andra intresserade att vara med. Alla ledare får utbildning och andra ledarförmåner.

VolleyBompa (3-5 år)

VolleyBompa är för de yngsta som vill vara med i en fartfylld aktivitet med mycket rörelse och lekar.

Vi kastar och fångar bollar, springer hinderbana, har koordinationsövningar, leker med ballonger och har roligt tillsammans.

VOLLEY BOMPA



I VolleyBompa deltar föräldrarna aktivt i verksamheten och övningarna genomförs tillsammans med barnen.

VolleyBompa är på lördagar mellan kl. 10-11 under tio veckor både på hösten och våren.

Kidsvolley level 1-3 (6-9 år)

Kidsvolley är helt anpassat för barn i 6-9 års ålder. I kidsvolley fokuserar vi helt på att ha roligt tillsammans med kompisar istället för på resultat och prestation.

Pojkar och flickor tränar och spelar matcher tillsammans i Kidsvolley.

Kidsvolley spelas på en mindre plan och med lågt nät. Stegvis introduceras nya slag när man går från en level till nästa.





KIDSVOLLEY

Kidsvolley är inte åldersbaserat utan istället spelar barnen på den nivå som de känner att de behärskar.

- **Kidsvolley Level 1:** Kasta och fånga
- **Kidsvolley Level 2:** + Underhandsserve
- **Kidsvolley Level 3:** + Bagger och fingerslag

Bollen kastas alltid över nätet i Level 1-3.



Fyrmanna Level 4-7 (10-13 år)

Fyrmanna spelas på fullstor plan och för att få ett bra flyt i spelet tillåts att bollen studsar en gång per sida.

Ett volleybollslag ska alltid göras över nät. Vi börjar successivt dela upp pojkar och flickor i olika lag.

De olika nivåerna kortfattat:



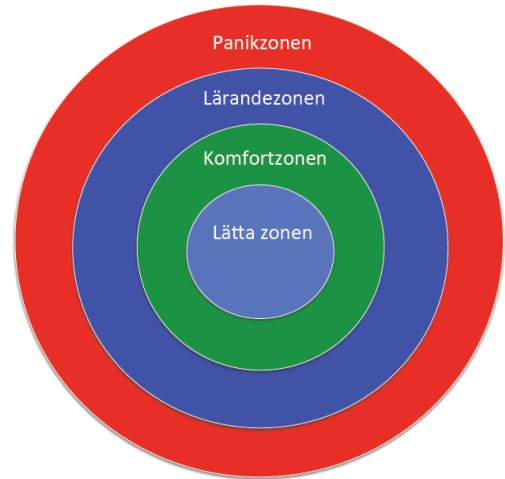
- **Level 4:** + Smash och överhandsserve, alltid tre slag inom laget, en studs per sida tillåten, vid andraslaget får man välja mellan att fånga och kasta eller göra ett volleybollslag som passning.
- **Level 5:** Som ovan men alla beröringar ska göras med ett volleybollslag, tillåtet att slå över bollen på första/andra slaget
- **Level 6:** Som ovan men all serve sker bakom baslinjen, nätet höjs till 210 cm och block i golvet ger poäng direkt.
- **Level 7:** Fyrmannavolleyboll utan studs med vanliga volleybollregler.

Föräldrautbildning & Vuxenvolley

Varje säsong bjuder vi in till föräldrautbildning där du har möjlighet att lära dig de olika spelformerna från Kidsvolley Level 1 till Fyrmanna Level 7. Föräldrar och andra vuxna medlemmar är välkomna på Vuxenvolley för att spela på egen hand. Du behöver inte ha spelat volleyboll tidigare!

Individanpassad träning

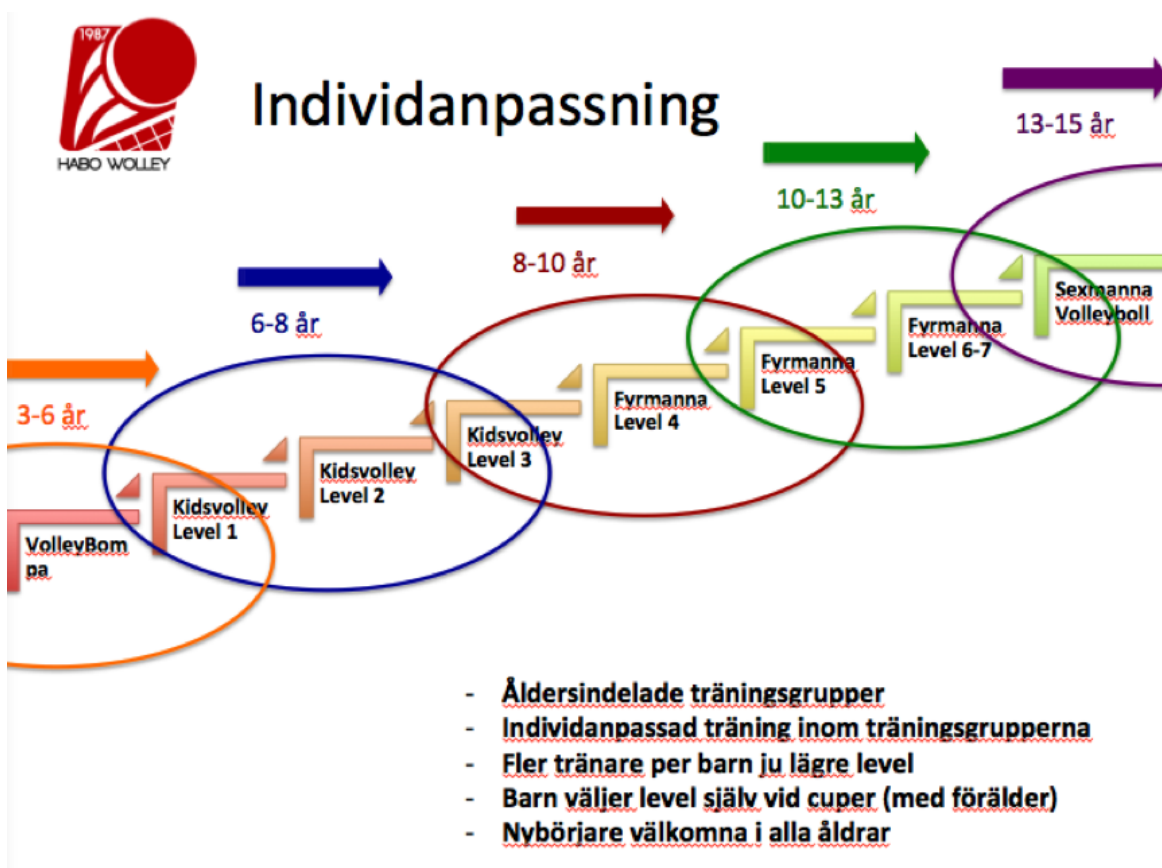
Vi har som grundregel att barnen ska tillhöra en träningsgrupp i sin egen åldersklass, men då vi bedriver individanpassad träning finns det en flexibilitet i detta. Varje barn väljer även sin egen ambitionsnivå när det gäller antal träningar per vecka exempelvis.



Syftet med individanpassning är att barnen ska lyckas oftare än misslyckas, men samtidigt utmanas på sin egen nivå så att de känner att de utvecklas och lär sig nya saker. Barnen lär sig olika fort - det tar vi hänsyn till. Fråga gärna lagansvarig/tränare om vår modell för individanpassad träning!

Målet är att varje barn ska få träna 25% i **“Lätta zonen”** där de känner att de är jätteduktiga och kan ta stort ansvar. 50% av tiden bör barnen få vara i **“Komfortzonen”** där de känner sig trygga. 25% av träningen ska ske i **“Lärandezonen”**, där spelarna testar sina gränser och lär sig nytt.

Vi vill undvika att barn alltför snabbt får spela på en för svår nivå (**“Panikzonen”**). Det är varken utvecklande eller roligt. Testa det man inte behärskar ska i huvudsak ske på träning, inte på match.



Tränings­tider 2019-2020

| Lag | Måndag | Tisdag | Torsdag | Fredag | Lördag |
|------------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| Elit herr | 16.30-18.30 A-hall | 16.30-18.30 A-hall | 16.30-18.30 A-hall | 17.00-19.30 A-hall | |
| Damlag + F03-04 | 19.30-21.00 Alléhall | 20.00-21.30 Alléhall | | 18.00-19.30 C-hall | |
| Herr B + P00-04 | 19.00-20.30 C-hall | 20.00-21.30 Alléhall | 20.00-21.30 Alléhall | | |
| F05-06 | 19.30-21.00 Alléhall | 18.30-20.00 Alléhall | | 15.30-17.00 Skolvolley A-hall | |
| P05-06 | 19.00-21.00 C-hall | 18.30-20.00 Alléhall | | 15.30-17.00 Skolvolley A-hall | |
| PF07-08 | 15.45-17.00 Skolvolley Alléhall | | 18.30-20.00 Alléhall | 15.30-17.00 Skolvolley A-hall | |
| PF09-10 | 15.45-17.00 Skolvolley Alléhall | 17.15-18.30 Alléhall | | 15.30-17.00 Skolvolley A-hall | |
| <u>PF11-12</u> | | | 17.15-18.30 Alléhall | | |
| PF13-14 | | | | 17.00-18.15 B-hall | |
| PF14-16 Volleybompa | | | | | 10.00-11.00 B-hall |
| Integration | | | | 18.00-19.30 C-hall | |
| <u>Vuxenvolley</u> | 20.30-22.00 C-hall | | | | |

Skolvolley

De som är födda 2001-2010 kan förutom den egna träningsgruppens huvudträning även vara med på skolvolley, vilket är öppet för de barn som vill träna fler pass per vecka och för de som inte är med på volleyboll annars.

Kontaktuppgifter till ledare i alla grupper finns på föreningens hemsida www.habowolley.se

Medlems- & träningsavgift 2019-2020

Aktiva medlemmar ska betala medlemsavgift + träningsavgift.

Medlemsavgift: 450 kr

Medlem Familj: 800 kr

Medlemsavgift och träningsavgift betalas in på Habo Wolleys bg. 5042-8556 vid säsongstart (höst).



Uppge alltid Träningsgrupp, Namn, e-post, adress och födelsedata (ex. PF05-06, Sigge Ahl, sigge@hotmail.com, Volleygränd 1, 566 31 Habo, 050127).

VolleyBompa (födda 2014-2016) = Medlemsavgift = 450 kr

Ingen träningsavgift. Medlemsavgift eller Familjemedlem räcker.

Kidsvolley/Fyrmanna (födda 2010-2014) = 800 kr

Träningsavgift 350 kr + medlemsavgift

Fyrmanna/U17 (födda 2004-2009) = 900 kr

Träningsavgift 450 kr + medlemsavgift

U18/U20/Senior (födda 2003 och äldre) = 1100 kr

Träningsavgift 650 kr + medlemsavgift

Vuxenvolley (motionärer, ej licenserade) = Medlemsavgift = 450 kr

Ingen träningsavgift. Medlemsavgift eller Familjemedlem räcker.

I träningsavgift ingår tävlingslicens och licensförsäkring. För att spela cuper krävs tävlingslicens. Avgifterna betalas per säsong och inte kalenderår. Som ny får du prova på tre gånger innan du bestämmer dig för om du vill bli medlem.

För att enbart vara med och träna på skolvolley krävs inte medlemskap!

Registrering av kontaktuppgifter

Vi behöver ha rätt kontaktuppgifter till alla medlemmar. Du registrerar detta själv på:

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



HW-fonden

För oss i Habo Wolley är det viktigt att den ekonomiska situationen inte hindrar våra medlemmar och blivande medlemmar från att delta i vår verksamhet.

Därför finns nu "HW-fonden" där medlemmar kan ansöka om ekonomiskt stöd för tränings/turneringsavgifter samt utrustning.

Mer information och en länk till ansökningsformuläret hittar du på vår hemsida (www.habowolley.se) under fliken "Medlem; HW-fonden".



ELITSERIEN

