



tilsluttet Ishøj Idrætssamvirke, DGI
og Dansk Volleyball Forbund

Volley a b c

for ungdoms- spillere og forældre

* Brug også vores hjemmeside ishoejvolley.dk

* Spiller-oplysningsskema vedhæftet bagerst,
husk at udfylde og aflevere til træner.

* Betal helst kontingent direkte til vores konto
1551 - 1655 7641

Velkommen til sæson 2009-2010

På disse sider fortæller vi
nyttig information om

- volleyball
- Ishøj Volley & Beachvolleyklub
- hvad spillere og forældre kan forvente af klubben
- hvad klubben forventer af spillere og forældre
- hvordan vi gør i forhold til en hel masse organisatorisk

Først lidt om volley...

Volleyball er – ligesom basketball – en sportsgren der blev opfundet i Amerika. Det startede i 1896 og blev allerede med soldaterne under 1. verdenskrig spredt til alle egne af kloden. Der spilles volleyball over alt. Derfor er volleyball da også suverænt verdens største idrætsgren (140 millioner spillere!) – alene i Kina er der flere volleyspillere end der er fodboldspillere i hele verden.

(I øvrigt er basketball andenstørst med 80 millioner spillere, og fodbold tredjestørst med 40 millioner spillere. Idrætter som badminton og håndbold er, selv om de er store i Danmark, meget meget små på verdensplan.)

Især to kendetegn gør volleyball anderledes end andre hold-boldspil: At modstanderne ikke kommer i fysisk kontakt med hinanden. At man skal rotere rundt på alle pladser - man kan altså ikke nøjes med at gøre sig god til én ting, f.eks. at score mål. Alle er dermed lige vigtige for holdet.

Så lidt om klubben...

Ishøj Volley & Beachvolleyklub blev stiftet den 13. september 1996, og er dermed en af de yngste idrætsklubber i Ishøj. Vi startede beskedent fredag aften kl. 20-22 i

Gildbroskolen! Siden da er der sket meget.

I dag er vi en mellemstor klub, med en målsætning om at tilbyde volley på alle niveauer og aldersgrupper.

Vi ligger nu i faste rammer med træningstid mandag, tirsdag, onsdag og torsdag, på henholdsvis Gildbroskolen, Vibeholmskolen, Strandgårdskolen og Ishøj Idrætscenter.

Kontingent og frivillighed

Vi driver klubben efter et frivillighedsprincip og et princip

om lavest muligt fast kontingent.

Ingen trænere eller ledere får nogen form for løn. Kontingentet dækker kun den mest nødvendige drift og indkøb af materialer til klubben.

Eller sagt med andre ord: Vi forventer at både spillere og forældre også giver et frivilligt bidrag til arbejdet i løbet af sæsonen. Vi er især afhængig af hjælp til

* trøjevask

* transport til stævner

* boden ved hjemmebanestævner.

Om kidsvolley (1.-6. klasse)

Kidsvolley er et kun få år gammelt koncept for at lære børn boldspil og bevægelse. Ideerne kom fra Holland, hvor volleyball er den største indendørs sport, og blev videreudviklet her i Danmark.

Ideen er at man vender tingene på hovedet og siger at børnene først skal lære nogen grundlæggende ting for at få udbytte af boldspil. Det gælder for eksempel at være glad for bolden, at bevæge sig, at have såkaldt øje-hånd-koordination, at have rumfornemmelse (se hvor de andre er, hvor banen er).

Således starter de mindste på level 0 med at gribe og kaste og med 'rotationsvolley'. Der bliver stillet ekstra krav til deres opmærksomhed ved at de roterer plads efter hver overspilning, og der bliver stillet ekstra krav til deres ansvarsfølelse ved at de 'dør', hvis de laver fejl. Men selvfølgelig kan holdet kæmpe en 'død' spiller fri igen. Level 1 og 2 er videreudviklinger af 'rotationsvolley'.

Når børnene kommer i 4.klasse kommer de på level 3, hvor det er slut med at rotere og hvor baggerslag og fingerslag skal anvendes. Man skal nu spille tre gange, men til gengæld må - eller rettere skal - 2.berøringen være en kaste-gribehævning op til en medspiller.

I 5.-6. klasse er børnene som regel så gode at de er på level 4 og 5 hvor det næsten er voksenvolley - bortset fra at alle kidsvolley hold er 4 spillere på en badmintonbane.

Kampe fremfor træning

Vi bliver tit spurgt, hvorfor de mindste ikke træner

mere end én gang om ugen. Vi svarer som det er: Det er ikke vigtigt - i hvert fald ikke for deres idrætslige niveau. Vi synes kun det er godt at børnene har tid og overskud til at prøve lidt forskelligt, i stedet for kun at fokusere på en enkelt idræt, som de så måske bliver kørt træt i alt for tidligt.

Til gengæld finder vi det meget vigtigt at børnene kommer med ud til kidsvolley-stævnerne. Et enkelt stævne svarer til mange ganges træning i udbytte, og desuden er det sjovt og spændende at møde andre hold.

Når det er sagt har alle lov til at træne mere end én gang om ugen, hvis de har tid og lyst, og fra ca. 5.-6. klasse må de meget gerne.

Forældre som holdleder / coach

Klubben har ofte mange hold af sted på en weekend, og da de fleste trænere også spiller kampe på eget hold, kan det være svært at få nok trænere til alle kidsvolley-hold. I kidsvolley vil vi derfor gerne have forældre på sidelinien til at give gode råd og opmuntring. Dog kun én ad gangen og efter aftale med træneren.

Selv om reglerne er enkle og spillerne hurtigt forstår dem, er det nødvendigt med en voksen spilleleder/coach på sidelinien, også til at hjælpe holdet med hvor og hvornår næste kamp spilles.

Vi opfordrer derfor alle forældre med lyst til at være med på sidelinien til nogle spændende kampe til at deltage i vores forældre-kidsvolleykursus, som afholdes hvert år i september. Her gennemgås reglerne, så man er på sikker grund, når man er med sit barn ude.

Kontingent + licens

Man skal betale kontingent for at være med i volleyballklubben. Det koster pr. halvår dette:

100 kr. for kidsvolley 1.-2.3. klasse
(+30 kr helårlig licens)

150 kr. for kidsvolley 4.-5.-6- klasse
(+30 kr helårlig licens)

200 kr for U14-15-16-17-18
(+30 kr helårlig licens)

250 kr for U19-U21
(+30 kr helårlig licens)

300 voksne motionister + mixvolley-turneringsspillere
(+30 kr helårlig licens)

450 kr for senior-turneringsspillere
(+30 kr helårlig licens)

Kontingent betales efter 3 gange træning, i januar også efter 3 gange træning.

Licens:

Dansk Volleyball Forbund (DVBF) opkræver licens for turneringsdeltagelse. Beløbet er for et **helt år**. U17-18-20-21 + senior registrerer sig og betaler selv.

Kidsspillere + U14-15-16 betaler til klubben, så sørger vi for resten.

Husstandsabat: Fuld pris for 'dyreste' spiller, halv pris for de følgende.

Vi ser meget gerne at beløbet overføres via netbank til klubbens konto 1551 - 16557641. HUSK at skrive spillerens navn !

Man kan også få udleveret girokort eller betale kontant til træneren, som kvitterer med underskrift på girokvittering.

Det er gratis at prøve tre gange, inden man beslutter sig for at være med.

Spilletøj og fløjter

Volleyball er nok en af de idrætsgrene med det billigste udstyr, såvel for den enkelte som for hallerne. Som spiller skal man ikke have andet end shorts, T-shirt og kondisko. Vores erfaring er dog at spillerne ret hurtigt vil blive glade for nogle knæbeskyttere, men pas på, der er stor prisforskel. Hold øje med billige tilbud i f.eks. Netto, eller via internet-shops..

Klubben har spilletrøjer til alle spillere, når vi er ude at spille til stævner.

Beachvolley

Om sommeren kan vi spille beachvolley på Ishøj Strand. Mange synes det er skønt, fordi man kan kaste sig efter boldene uden at slå sig, når man lander i det bløde sand.

Vi har tre mobile baner til opsætning på stranden, længst ude ved 'Stenhuse'. Teenvolleyspillerne plejer selv at aftale, hvor og hvornår man tager på stranden.

Uheldigvis er stranden meget vindfølsom, og vi har igennem en del år arbejdet med at få etableret en permanent beachvolleybane 'oppe på land' for at kunne opprioritere beachvolley, også for de yngste, som sagtens kan spille kidsvolley i sandet.

Afhængig af sommervejret plejer vi at arrangere lidt kidsvolley i sandet også.

Teenvolley (7. klasse - 18 år)

Fra 7. klasse og opad hedder det ikke kidsvolley, men *teenvolley*. På trin 1-2 er det inspireret af kidsvolley-spillet. Man bruger badmintonbanen, men med blot tre spillere på banen. På trin 1 skal man - som i kidsvolley level 3 - spille tre gange med en kaste-gribe hævning som 2.berøring. Det er et godt sted at starte som begynder i de ældre klasser.

Teenvolley 3 er med 6 spillere på en stor volleyballbane der er forkortet lidt. Teenvolley 4 er navnet på almindelig volleyball for unge.

Aldersgrupperne hedder U15 (7.-8.klasse), U17 (9.-10.klasse) og U19 (17-18 år).

Der trænes to gange om ugen.

* stævner, resultater mv. i kidsvolley ses på kidsvolley.net

* stævner, resultater mv. i teenvolley ses på teenvolley.dk

* spille-adresser, resultater for ungdoms grand prix turnering mv. ses hos Sjællands Volleyball Kreds, svbk.dk

* turnering, resultater for seniorhold ses på infosport.dk

Skal man købe shorts og knæbeskyttere vil vi anbefale mørkeblå, som er det, der passer bedst til klubtrøjerne. Klubfarverne er hvid-grøn-blå.

Gode volleyballsko er de samme som er egnede til badminton, mens stive løbesko ikke er så velegnede.

Det er en god idé, såvel til træning som til kamp, at have en drikkedunk med.

Vi vil også varmt anbefale at man til personligt udstyr har en dommerfløjte, den koster ca. 20 kr. Det er rart ikke at skulle låne den andre har spyttet i !

Trøjevask

Efter hvert stævne skiftes spillerne til at tage trøjerne med hjem for at vaske dem. Spillerne forsøger vi at lære at lægge trøjerne i trøjetasken med vrangen ud, når stævnet er færdigt.

Vaskeanvisninger. Husk at:

- * trøjerne skal vaskes ved 40 grader med vrangen vendt ud
- * trøjerne skal vaskes samlet, uanset om de er brugte, så de alle bliver slidt ens og ikke blandes med andre farver,
- * trøjerne lægges sammen så man kan se det lille nummer på maven - så er det nemt at finde ens nummer igen uden at rode hele bunken til.

Den der har fået trøjerne med hjem, er ansvarlig for at tage dem med til næste stævne. Vi ser helst at spilleren opbevarer trøjerne så længe, fordi det kan knibe med opbevaringsplads og fordi trænerne har meget at organisere i forvejen.

Når indendørs turneringssæsonen er slut 1. maj er det vigtigt at vi får samlet alle trøjetasker ind og intet står rundt omkring hos spillerne.

Stævner og andre arrangementer

Vi deltager i så mange stævner som muligt. Både fordi det er sjovt, men også fordi spillerne lærer meget mere spil ved et stævne end ved almindelig træning.

Fra 4. klasse og opefter tager vi mindst en gang om året ud at rejse, hvor vi også skal overnatte.

Herudover samarbejder vi med Svedala Volleybollklubb i Ishøjs svenske venskabsby, Svedala, og den tyske venskabsby, Bad Salzungen

Afslutninger før jul og sommer

Før jul inviterer vi altid børn sammen med deres forældre til familievolley, normalt den sidste mandag før jul. Her skal forældrene med på sportsgulvet, og det plejer at være vældig hyggeligt, med tilhørende mad for enhver smag og religion bagefter.

Omkring 1. maj har vi et lignende arrangement - og dér uddeler vi årets flidspræmier mm.

Kvalitet i arbejdet

Trænere og ledere lægger et stort ulønnet arbejde i at forberede god træning og i organisering af stævner.

Vi forventer derfor:

- * At spillerne møder til tiden og er gode kammerater med en ordentlig omgangstone over for hinanden
- * At sedler besvares og returneres til trænerne.
- * At man passer sin træning. Volleyball er et holdspil og man får kun et godt hold og dermed en god oplevelse, hvis holdkammeraterne møder op.
- * At man melder afbud til træneren, hvis man af en eller anden grund er forhindret i at komme til træningen. Sig det ugen før, eller send en sms eller email til træneren.

Forældrekontakt

Nye spilleres forældre skal vi hilse på inden for den første måned. Hvis man ikke skal ud at køre eller se sit barn spille til et stævne, vil vi foreslå at man kommer i hallen og ser hvordan vi træner.

Forældremøder

I september og i januar holder vi et forældremøde. Her præsenterer vi os selv for nye forældre, vi fortæller om holdets kommende halvårs program og taler om holdet, trøjer, transport mm. Vi forventer at der møder en repræsentant fra hver spillers hjem.

Halvårsplan + kampkort

I september får alle spillere en halvårsplan over efterårets stævner - med en svarkupon, hvor hver spillers forældre bedes krydse af, hvornår spilleren kan deltage og hvornår familien kan tilbyde kørsel.

Det er 'livsvigtigt' at vi får svar på denne halvårsplan, da det er ud fra disse svar, vi tilmelder hold til stævner og planlægger kørslen.

I december kommer der en ny halvårsplan med forårets program, også med svarkupon.

Herudover vil der til kidsvolleyspillere og U15 spillere blive givet et kampkort med hjem, med nærmere angivelse af afgangstidspunkt og afslutningstidspunkt.

Hvis der er uoverensstemmelse mellem halvårsplan og kampkortets oplysninger, er det altid kampkortets nyeste oplysninger der gælder, selv om vi prøver at oplyse så detaljeret som muligt allerede på halvårsplanen.

Ligeledes vil der ved ture og andre arrangementer komme mere detaljerede invitationer med tilhørende svarkupon.

Medlemskartoteket

Det er uhyre vigtigt både for klubbens trænere, men også for spillerne, at medlemslisten er korrekt og med flest mulige oplysninger. Udfyld derfor sidste side i dette hæfte, spilleroplysningsskema, og giv det til træneren. Det ekstra skema kan bruges ved flytning, nye telefonnumre osv.

PS: Hvad med lidt volley for far og mor? - Det foregår mandag kl. 19 - 20.15 i Gildbrohallen. Kom og prøv.

SÅDAN OPKRÆVER VI BENZINPENGE TIL KØRSEL TIL KAMPE

Vi opkræver og betaler benzinpenge, FORDI:

1. Vi vil gerne have forældre til at køre for holdene, når de skal ud til kamp. Det er både hurtigere og billigere end offentlig transport. Og så giver det også holdene en vigtig psykologisk opbakning.

2. Spillerne må gerne forstå at det ikke er gratis at køre i forældre-biler. Det koster også noget, selv om det ikke er så dyrt som en tog- eller busbillet.

3. Med vore dages benzinpriser er det rimeligt at kørende forældre får betalt benzinen.

4. Benzinpengene sikrer at forældre ikke holder op med at køre, hvis de bliver bedt en ekstra gang. På hold, hvor nogle forældre kører meget, skal disse forældre – udover deres tid og opbakning – ikke også betale ekstra af egen lomme for at køre.

5. På nogle hold er der en del spillere, hvis forældre ikke kører, bl.a. fordi man måske ikke har en bil. Hvis vi ikke havde benzinpenge, ville det reelt kun være spillere med bil, som betalte for at komme ud til kampene, mens andre slap helt gratis.

6. Vores ordning skal være enkel og ubureaukratisk. Vi har derfor et system, hvor ind- og udbetaling er overstået og ude af verden samme dag, så ingen skal føre længerevarende regnskaber.

På kampkortet står der altid:

*„Du skal medbringe **20 kr** i benzinpenge til træneren, som fordeler dem til de kørende forældre.“*

Det fungerer bedst, hvis træneren opkræver pengene allerede på P-pladsen ved afgang.

Så er der tid til undervejs at lave benzinpenge-regnskabet.

Det er unødvendigt at opkræve af børn, hvis forældre kører (se eksempel).

EKSEMPEL:

9 spillere og 1 træner skal til A-købing. Det kræver 3 personbiler.

IND: 9 spillere à 20 kroner = 180 kr

UD: Mor 1 skal have en tredjedel = - minus 20 kr som vi ikke har opkrævet fra hendes eget barn = hun får 40 kr.

Mor 2 skal have en tredjedel = - minus 20 kr som vi ikke har opkrævet fra hendes eget barn = hun får 40 kr.

Far 3 skal have en tredjedel = - minus 40 kr som vi ikke har opkrævet fra hans egne to børn = han får 20 kr.



INDMELDSE SPILLER OPLYSNINGER



afleveres til træneren

Udfyld tydeligt og med blokbogstaver.

Navn og efternavn: _____

Adresse / postnummer / by: _____

Fødselsdag / år: _____

email: _____

fastnettlf. hjemme: _____

mobil: _____

For ungdomsspillere desuden:

skole/uddannelsessted og klasse: _____

forældres emails: _____

fars mobil: _____

mors mobil: _____

Skriv hvilken dag og tid spilleren deltager i træningen, så vi ved det:

KONTINGENT: Se hjemmesiden ishoejvolley.dk - kontingent betales efter tre gange træning, der betales for et halvt år ad gangen (september og januar) kontant til træneren eller ved overførsel til klubbens konto med reg.nr. 1551 konto 1655 7641.

INDMELDelse SPILLER OPLYSNINGER

afleveres til træneren



Udfyld tydeligt og med blokbogstaver.

Navn og efternavn: _____

Adresse / postnummer / by: _____

Fødselsdag / år: _____

email: _____

fastnettlf. hjemme: _____

mobil: _____

For ungdomsspillere desuden:

skole/uddannelsessted og klasse: _____

forældres emails: _____

fars mobil: _____

mors mobil: _____

Skriv hvilken dag og tid spilleren deltager i træningen, så vi ved det:

KONTINGENT: Se hjemmesiden ishoejvolley.dk - kontingent betales efter tre gange træning, der betales for et halvt år ad gangen (september og januar) kontant til træneren eller ved overførsel til klubbens konto med reg.nr. 1551 konto 1655 7641.