



RAMASJANG FAMILIEVOLLEY

Sådan får I mest ud af træningen
- anbefalinger til forældre



NORDEA
FONDEN





RAMASJANG FAMILIEVOLLEY...

Nemlig, Ramasjang Familievolley!

Ramasjang Familievolley er sjov og sund kvalitetstid for hele familien med børn i alderen 3-6 år. Det er sjov og ballade, udvikling og læring, og ikke mindst god motion med grin og smil på læben.

Hvad giver Ramasjang Familievolley dit barn?

- Et godt og sikkert første møde med bold og bevægelse
- Sjove oplevelser med bevægelse i fokus
- Leg og samvær med mor eller far
- Udvikling af motorik, koordination, fysik, balance, sociale evner, selvtillid og meget mere glæde hele livet
- En tryk og fængende indgang til volleyball
- Nye kammerater i en forening

Hvad giver Ramasjang Familievolley dig som forældre?

- God motion og kendskab til sporten
- En sjov og afkoblende tid med familien
- En aktiv rolle i dit barns fysiske og sociale udvikling
- Kendskab til andre familier i din lokale forening



Hvordan bidrager du bedst muligt?

Dit engagement og indlevelse i træningen er og bliver det vigtigste for dit barns motivation, tryghed og glæde ved aktiviteten. Derfor:

- **Spil med** - lev dig ind i øvelserne og legene, hold ikke igen! Så tør alle andre også.
- **Bak op om træneren** - der er lagt mange tanker bag træningen. Ligner det ikke helt volleyball, som du kender det, er det helt med vilje! Der findes ikke "rigtig og forkert volleyball".
- **Klæd om** - det er svært at være et godt eksempel på banen i hverdagstøj.
- **Byd ind** - tilbyd din hjælp til træneren og andre, og spørg, hvis der er noget, du er i tvivl om.
- **Juster** - du kender dit barn bedst. Har han/hun brug for mange succesoplevelser? Tilpas niveauet i en øvelse, hvis det giver mening



God fornøjelse med Ramasjang Familievolley

Ramasjang Familievolley er forældre/barn-aktiviteten for familien med børn fra alderen 3-6 år, som ønsker:

- Sund og sjov kvalitetstid for hele familien
- Grundlæggende kropslig og sportslig udvikling af børnene
- Volleyball, sved på panden og smil på læben for de voksne

