

RAMASJANG FAMILIEVOLLEY OPSTARTSGUIDE



NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



Kom godt i gang med Ramasjang Familievolley

Ramasjang Familievolley er volleyball på en helt ny måde – det er for hele familien, og det er en sjov, aktiv og anderledes måde at spille volleyball på.

Ramasjang Familievolley er for forældre og børn i alderen 3-6 år, og det danner et godt grundlag for Kidsvolley, som bliver udbudt til de børn, der er fyldt 6 år.

Formålet med Ramasjang Familievolley er at give børn og forældre en god og legende introduktion til volleyball. Der er fokus på at skabe gode og mindeværdige oplevelser i familien samt at skabe et godt fællesskab mellem alle familierne på Ramasjang Familievolley-holdet.

Træningen er bygget op omkring en legende tilgang til volleyball. Legene og øvelserne er både med og uden bold, og redskaber som ærteposer, skumbolde, balloner og badebolde vil også blive brugt for at gøre det lettere for børnene. Gennem sjove lege og motorisk udfordrende øvelser oplever børn og forældre det sjove ved volleyball og glæden ved at være aktive sammen. Ydermere opbygges der nye relationer til de andre familier, og der er mulighed for at blive en del af et nyt fællesskab.

Få en god start

I denne opstartsguide får du og din klub inspiration, gode råd og vejledning til, hvordan I kan planlægge og afholde Ramasjang Familievolley. Guiden kan hjælpe jer igennem hele processen trin for trin. Guiden er med til at sikre et velplanlagt og nøje overvejet forløb, så I er godt klædt på til at gå i gang med Ramasjang Familievolley.

Det er en god ide at læse guiden fra start til slut, men I kan også nøjes med at læse oversigten på side 4.

7-trins guiden er med til at danne et overblik over, hvad I med fordel kan tage stilling til og overveje, hvis I vil starte Ramasjang Familievolley i jeres klub.

Har I brug for hjælp, er I altid velkomne til at kontakte Volleyball Danmark, der står klar med kompetent rådgivning og sparring.



Indholdsfortegnelse

7-trins guide	4
TRIN 1 Find træneren	5
TRIN 2 Inspiration til træningen	7
TRIN 3 Vigtige overvejelser	8
TRIN 4 Spred budskabet	9
TRIN 5 Rekruttering af medlemmer	10
TRIN 6 Få forældrene godt i gang	12
TRIN 7 Mød børnene m. åbne arme	13
Volleyball Danmark besøger daginstitutioner	14
Nyttige Links	15

7-trins guide

Trin 1: Find træneren

- Hvad skal jeres træner kunne?
- Spørg ansigt til ansigt
- Tilbyd eventuelle trænerkurser

Trin 2: Inspiration til træningen

- Ramasjang Familievolley-pakken
- Ramasjang Familievolleyredskabstaske

Trin 3: Vigtige overvejelser

- Træningstidspunkt
- Kontingent
- Gratis prøvetræning?

Trin 4: Spred budskabet

- Involver de medlemmer der allerede er i klubben
- Tilbyd gratis træning i en periode
- Del flyers ud
- Aktivitet på de sociale medier
- Pressemeddelelser i lokalavisen

Trin 5: Rekruttering af medlemmer

- Balloner som gavekort
- Åbent Hus/Åben Hal
- Volleyball i børnehaven/skolen/SFO'en

Trin 6: Få forældrene godt i gang

- Byd velkommen
- Kommuniker med forældrene
- Få forældrene med
- Inviter til forældremøde
- Fortæl om frivilligt arbejde

Trin 7: Mød børnene m. åbne arme

- En varm velkomst
- Giv børnene mindeværdige oplevelser



TRIN 1: Find træneren

5

Én engageret og glad træner er af stor betydning, når det kommer til fastholdelse af spillere. Derfor er det vigtigt, at I finder en, eller flere Ramasjang Familievolley-trænere, som er velegnet og parate til at sprede en masse glæde og skabe et godt træningsmiljø. Hvis træneren er i stand til dette, vil det motivere deltagerne, og det vil højst sandsynligt resultere i, at de kommer tilbage.

Trænerens vollemæssige færdigheder og erfaringer er ikke det vigtigste, men det kan selvfølgelig være en fordel, hvis man allerede har et kendskab til volleyball. En forælder til et af børnene, uden særligt volleyball-kendskab, kan derfor sagtens være træner for Ramasjang Familievolley.

Hvad skal en Ramasjang Familievolley-træner kunne?

En Ramasjang Familievolley-træner skal kunne motivere både børnene og forældrene, og skabe et trygt træningsmiljø, hvor der er plads til alle. Træneren skal have for øje, at det både skal være sjovt for børnene og forældrene, da det vil øge chancen for at de bliver ved med at komme.

Selve træningen skal have en legende tilgang, hvor børnene og forældrene gennem sjove lege og øvelser, får et større kendskab til volleyball. Ramasjang Familievolley giver også mulighed for, at forældre og børn kan få noget kvalitetstid sammen, hvor de laver noget, de ikke

plejer, og dermed oplever hinanden i nogle andre situationer.

Formålet med Ramasjang Familievolley er at vække både børnenes og forældrenes nysgerrighed for volleyball. Hvis hele familien er nysgerrig og motiveret er chancen for, at de bliver ved med at komme til Ramasjang Familievolley, stor.

Det er vigtigt, at I også selv reflekterer over hvilke egenskaber og kompetencer I synes, der er vigtige at have som Ramasjang Familievolley-træner. Hvad synes I, at en træner skal kunne for at give familierne en god oplevelse til Ramasjang Familievolley?

Kom i godt i gang

Når I går i gang med at finde en eller flere trænere, er det vigtigt at gøre sig nogle overvejelser. En god idé kan være at spørge den mulige træner ansigt til ansigt. Fortæl hvorfor I gerne vil have netop ham eller hende som træner for jeres Ramasjang Familievolley-hold, så vedkommende føler sig værdsat for sine kompetencer. Dette vil skabe en større mulighed for, at de takker ja til trænergerningen.

Ydermere er det en god ide at beskrive præcist, hvad opgaven indebærer, så den mulige træner er godt klædt på til at træffe en beslutning. Det er vigtigt, at I fra start får afklaret, hvem der har styr på de forskellige praktiske opgaver omkring Ramasjang Familievolley-træningen. Det kan for eksempel være, hvem der har ansvar for at låse hallen op, finde bolde frem og hvem der kommunikerer med

forældrene.

De nye Ramasjang Familievolley-trænere kan muligvis være i jeres netværk. Et godt sted at starte er i jeres volleyballklub. Der er måske nogle seniorspillere, ungdomsspillere eller forældre, som er klar på at tage opgaven. En anden ide er at spørge personer i jeres netværk, der allerede arbejder med børn. Er der nogen, I kan spørge i jeres klub eller netværk?

5 gode råd

- Spørg altid den mulige nye træner ansigt til ansigt
- Beskriv opgaver og forventninger så præcist som muligt
- Lav faste aftale om hvem der gør hvad
- Anerkend trænerens kompetencer
- Søg i jeres klub og netværk efter en ny træner



TRIN 2: Inspiration til træningen

Vi har udviklet række materialer som din klub kan få fat i. Materialerne hjælper træneren godt i gang med at planlægge og gennemføre en lærerig og sjov Ramasjang Familievolley-træning.

Ramasjang Familievolley materialet er bygget op omkring fire dele:

- Trænerbog
- Ramasjang Familievolley-øvelseskort
- Ramasjang Familievolley-diplomer
- Ramasjang Familievolleyredskabstaske

Trænerbogen, øvelseskortene og diplomerne kan købes i én fælles pakke, nemlig Ramasjang Familievolley-pakken.

1. Trænerbogen

Trænerbogen består af 3 dele:

- Del 1 – formål, fokus og roller
- Del 2 – planlægning, organisering og

gennemførelse af træningen

- Del 3 – konkrete værktøjer ved lege og øvelser. Legene og øvelserne er delt op i 3 dele; lege, motorik- og boldøvelser.

2. Ramasjang Familieøvelseskort

Ramasjang Familievolley-øvelseskortene er delt op i lege, motorik- og boldøvelser. På kortene er en børnevenlig illustration og en lille tekst, som forklarer øvelsen.

3. Ramasjang Familievolley Diplomer

Diplomerne motiverer og understøtter børnenes udvikling. Diplomerne findes i disse kategorier: '*glæde*', '*fællesskab*', '*udvikling*', '*oplevelse*' og '*godt gået*'

4. Redskabstaske

Med redskabstasken opnås både en sjovere træning samtidig med, at den også sikrer, at børnenes motorik udvikles.

TRIN 3: Vigtige overvejelser

En god planlægning er vigtig for at Ramasjang Familievolley bliver en succes i din klub. Derfor bør I overveje, hvordan I som klub vil gribe opgaven an. Elementer som, hvornår træningen skal ligge, og hvad det skal koste er nogle praktiske spørgsmål, som er en god idé at afklare på forhånd, så det kan formidles til eventuelle nye medlemmer.

Hvornår skal træningen foregå?

Ramasjang Familievolley arbejder med familier med børn i 3-6 års alderen. Det er vigtigt at få så mange familier til at deltage som muligt. Derfor skal tidspunktet for træningen overvejes, da det skal ligges på et tidspunkt, hvor familierne har mulighed for at deltage. Én times træning kan være nok, og kan sagtens ligge i weekenden, dog helst om formiddagen. Ellers er en hverdagsaften mellem kl. 16-18:30 også en mulighed.

Hvad skal det koste?

Kontingentet for Familievolley kan variere fra klub til klub. Der er ikke noget fast svar på, hvad den rigtige pris er. Det er op til klubben og bestyrelsen at fastsætte et medlemskontingent.

Nogle overvejelser klubben kan tage i betragtning:

- Vigtigt at prisen er overskuelig, så man ikke skræmmer nogen væk
- Hvad skal prisen inkludere? Kun træning eller er der også mulighed for tuninger, social arrangementer eller fast aftensmad efter træningen?
- Vil I tilbyde en gratis træningsperiode? Giver familierne en uforpligtende mulighed for at prøve Familievolley.
- Vær præcis og kommuniker til familierne, hvad det er, de får hos jer.



TRIN 4: Spred budskabet

9

Et Ramasjang Familievolley hold med mange glade og motiverede deltagere kommer nødvendigvis ikke af sig selv.

Derfor kan det være nødvendigt at investere noget tid, energi og nogle ressourcer på at markedsføre Ramasjang Familievolley, så I kan sprede budskabet. Det er vigtigt at kommunikere jeres nye trænings-tilbud ud til mulige deltagere, og præcisere, hvad Ramasjang Familievolley er. Hvem henvender det sig til? Og hvorfor er det fedt at gå til Ramasjang Familievolley?

Volleyball Danmark har udviklet markedsføringsmateriale, der gør det let for dig og din klub at sprede budskabet om Ramasjang Familievolley. Dette kan downloades nemt og gratis på volleyball.dk

Fælles for alt det materiale, der er blevet udviklet, er, at det er lige til at gå til. Som

klub skal I blot indsætte jeres klubnavn og praktiske oplysninger.

Spred budskabet:

- Facebook-opslag på klubbens Facebookside
- Facebook-begivenhed til første træning
- Pressemeddelse i den lokale avis
- Opslag på klubbens hjemmeside
- Mail om tilbuddet til alle medlemmer
- Flyers til omdeling i lokalområdet
- Plakater til at hænge op. Kan f.eks. ophænges i børnehaver, skoler, biblioteket, svømmehallen osv.

For at få mange spillere kan det være en ide at tilbyde gratis træning i en periode. Det giver familierne en uforpligtende mulighed for at afprøve Ramasjang Familievolley, og se om det er noget for dem, inden de binder sig for en periode.

TRIN 5: Rekruttering af medlemmer

For ar rekruttere nye medlemmer kan det være en god ide at supplere den traditionelle markedsføringen med sjove tiltag. Det kan være med til at skabe noget positiv opmærksomhed og en nysgerrighed hos potentielle nye medlemmer. Nedenfor kan I finde en række forskellige forslag til alternative måder at rekruttere nye medlemmer på. Der er dog mange andre muligheder, og I kan selv prøve at tænke ud af boksen. Det er kun fantasien, der sætter grænser. Det er vigtigt at turde prøve nogle tiltag af, for I finder kun ud af om det fungerer, hvis I prøver jeres idéer af.

Ramasjang Familievolley gavekort

I kan give jeres nuværende medlemmer nogle gavekort, som de kan uddele til venner og bekendte.

Gavekortene kan indeholde en invitation til at komme ned i klubben og prøve Ramasjang Familievolley gratis i for eksempel én måned. I kan uddele gavekortene på biblioteket, skolerne, børnehaverne eller lignende steder, hvor der kommer mange børnefamilier.

Ramasjang Familievolley i dagtimerne

I kan planlægge et Ramasjang Familievolley arrangement i dagtimerne i samarbej-

de med den lokale SFO eller børnehavne. I skal dog overveje tidspunktet, da I stadig skal forsøge at få forældrene til at deltage. I kan arrangere et event som ligger i ydertimerne, for eksempel fra 15-16, så forældrene har en chance for at deltage. Det er vigtigt at informere om eventet i god tid, så forældrene har mulighed for at planlægge at komme.

Hvis det ikke er muligt at planlægge et event, som kan få forældrene til at komme i dagstimerne, kan I holde et for børnene. Dette kan være med til at vække børnenes nysgerrighed og glæde ved volleyball, og efterfølgende få forældrene til at blive opmærksom på Ramasjang Familievolley. Det er vigtigt at have en flyer med til børnene, eller hænge en plakat op i børnehaven, så forældrene kan læse mere om Ramasjang Familievolley. I kan også få pædagogerne til at sende en mail ud til forældrene, så de bliver opmærksomme på det.

Åbent hus – en gratis Ramasjang Familievolley oplevelse

Inviter familierne til Åbent Hus og giv dem mulighed for at afprøve Ramasjang Familievolley. Det er vigtigt at sørge for at alle føler sig velkomne, og får en sjov og mindeværdig oplevelse, som kan resultere i, at de kommer igen. Det kan være en



fordel at alliere sig med nogle af klubbens familier på forhånd, så I er sikre på, at der er nogle familier til stede i hallen, når de nye familier kommer ind af døren. Dette kan give de nye ansigter en oplevelse af et godt og livligt klubmiljø. Det kan være en god idé, at familier til Åbent hus har mulighed for let og hurtigt at melde sig ind i klubben. Hav eventuelt en frivillig klar til at hjælpe med tilmelding og svare på eventuelle spørgsmål fra de nye familier. Det er også vigtigt at kunne give familierne nogle foldere eller flyers med hjem, så de selv kan læse mere om Ramasjang Familievolley.

Ramasjang Familievolley trøjer – skab opmærksomhed

Ramasjang Familievolley-trøjer kan være med til at skabe opmærksomhed. Børn er

glade for og stolte over at bære sportstøj, der fortæller, hvilken klub og sport de går til. I kan derfor overveje at lave en Ramasjang Familievolley-klubtrøje, som familierne kan købe gennem klubben. Den kan børnene og forældrene bruge til træning og uden for hallen. Ramasjang Familievolley-trøjen kan være med til at skabe god reklame og vække andre børn og forældres nysgerrighed. Samtidig kan det også være med til at skabe en fællesskabsfølelse på Ramasjang Familievolley holdet.

TRIN 6: Få forældrene godt i gang

Ramasjang Familievolley er en aktivitet for både forældre og børn. Forældrenes opbakning er af afgørende betydning for, om børnene fortsætter til Ramasjang Familievolley. Det er vigtigt at motivere forældrene, så de kommer igen med deres børn. Det skal derfor være sjovt og inspirerende både for børnene og forældrene. Ydermere skal det være let for forældrene at være med, men det er samtidig vigtigt, at de deltager, da de spiller en stor rolle i Ramasjang Familievolley.

Her er nogle gode råd, og inspiration til, hvordan I får et godt forældresamarbejde:

Giv nødvendig information

Det er vigtigt at informere forældrene om de praktiske detaljer inden start. Det kan være information om, hvordan træningen foregår, hvad forælderens rolle er og andre elementer, som hvor omklædningsrummene er.

De praktiske detaljer kan I for eksempel informere om på klubbens hjemmeside eller Facebookside.

Gør det let at få svar på spørgsmål

Det er vigtigt, at forældrene har mulighed for at få svar på de spørgsmål, de eventuelt skulle have. En god ide kan være at afholde et forældremøde i

opstartsfasen af Ramasjang Familievolley, og når en ny sæson starter. Så kan forældrene få svar på de helt grundlæggende ting. Efterfølgende kan det være godt, hvis en repræsentant fra klubben - med jævne mellemrum - er tilstede i hallen. Specielt ved sæsonstart, da der oftest er mange nye forældre og børn, som har brug for hjælp og svar på spørgsmål. Det er altid nemmere at stille spørgsmål ansigt til ansigt.

Muligheden for at være frivillig

På det eventuelle forældremøde kan I fortælle om muligheden for, at forældre kan hjælpe til og involvere sig i klubben. Det er vigtigt at have nogle meget præcise og veldefinerede opgaver klar til at vise frem, så det ikke bliver uoverskueligt for forældrene. Så kan forældrene selv tage stilling til, om de vil involvere sig yderligere i klubbens arbejde, eller om de har det bedst med at være en del af Ramasjang Familievolley.

Det kan være en god idé at vente med at snakke om frivilligt arbejde i klubben, indtil forældrene har været i klubben i et års tid.



TRIN 7: Mød børnene med åbne arme

13

Et trygt træningsmiljø er afgørende for, om børn vil gå til Ramasjang Familievolley. Det har også afgørende betydning for, hvilket udbytte de får af træningen. Det er derfor vigtigt, at din klub fokuserer på at hjælpe børnene og forældrene godt i gang, så I sammen kan skabe en tryk og positiv atmosfære. Alle skal føle sig velkomne og som en del af fællesskabet.

Forældrene spiller også her en stor rolle, da de kan være en vigtig faktor i at få børnene til at deltage, og få et positivt udbytte. Hvis forældrene er engagerede og motiverede, vil det oftest smitte af på børnene, så de også deltager og er motiverede for at have det sjovt.

Det er vigtigt, at børnene føler sig set, og at de føler sig som en vigtig del af Ramasjang Familievolley. Derfor er det vigtigt at anerkende barnet, og vise at der er behov for børnene.

3 gode råd

- Giv børnene og forældrene en varm velkomst og afsked. Start og slut f.eks. træningen på samme måde, så der skabes noget genkendelighed og dermed også tryk hos børnene.
- Skab en træning hvor der er fokus på leg, samvær og samarbejde mellem barn og forældre.
- Anerkend og ros børnene, så de føler sig set. Det er vigtigt, at børnene føler sig som en vigtig del af Familievolley.

Volleyball Danmark besøger daginstitutioner

I de ovenstående trin har I fået inspiration og gode råd til, hvad I skal huske på, overveje samt have fokus på, når I starter Ramasjang Familievolley op i jeres klub. De 7-trin hjælper jer med at strukturere processen og fordele de arbejdsopgaver, der træder frem, når Ramasjang Familievolley skal startes op.

Der er altid mulighed for at få sparring og hjælp fra en konsulent fra Volleyball Danmark. Vi står altid klar til at hjælpe dig og din klub med rådgivning, hvis I har brug for det.

Volleyball Danmark besøger jeres lokale daginstitution

Fra år 2020 og 2,5 år frem laver Volleyball Danmark Ramasjang Volley-forløb i landets daginstitutioner.

Denne mulighed kan være god eksponering for jeres Ramasjang Familievolley-hold, da børn og forældre i lokalområdet vil blive bekendt med Ramasjang Familievolley.

Ønsker din klub selv at stå for et Ramasjang Volley-forløb i en daginstitution, stiller Volleyball Danmark gratis materialer og redskaber til rådighed herfor.

Kontakt: Sebastian Mikelsons

Tlf. 26 82 69 69

Mail: smi@volleyball.dk



Nyttige links

15

Ramasjang Familievolley-pakken

- Trænerbogen
- Øvelseskort
- Diplomer

Kan købes samlet eller hver for sig.

Link: www.butik.volleyball-dvbf.dk

Ramasjang Familievolley-redskabstaske

Indeholder bl.a.:

- Balloner
- Ærteposer
- Agilitystige
- Hulahopringer
- Kegler

Link: www.butik.volleyball-dvbf.dk

Materialer til gratis download

Skabeloner:

- Pressemeddelelse til lokalavisen
- Facebook-begivenhed
- Nyhed til klubbens hjemmeside
- Mailfremstød til klubbens medlemmer
- Plakater og flyers
- Facebook-opslag

Link: www.volleyball.dk/index.php/kids-og-ungdom

Mere om Ramasjang Familievolley

- Start Ramasjang Familievolley i klubben
- Materialer til træneren
- Spil Ramasjang Familievolley

Link: www.volleyball.dk/index.php/kids-og-ungdom

Brug for mere hjælp?

Bestil et Opstartsforløb og få:

- Strategimøde, ca. 2 timer
- Besøg af instruktør i forbindelse med jeres træning, 1-2 timer
- Opfølgning og evaluering, 1-2 timer
- Løbende støtte og hjælp til både træneren og klubben
- Registrering af klubbens Ramasjang Familievolley-tilbud på volleyball.dk
- Hjælp til lokal markedsføring
- Rekrutteringsmulighed for klubben: Volleyball Danmark tilbyder et Ramasjang Volley-forløb i den lokale daginstitution. Ønsker klubben selv at afvikle et sådant forløb, stiller Volleyball Danmark gratis materialer til rådighed herfor

Pris for de første 20 klubber: 0 kr.

Pris derefter: 1.990 kr.

Vil du vide mere?

Kontakt projektleder Sebastian Mikelsons

Tlf. 26 82 69 69

Mail: smi@volleyball.dk

Se mere om Ramasjang Familievolley på:

<http://volleyball.dk/index.php/kids-og-ungdom>

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

