

MANUAL TIL VOKSENINTRODUKTION

- optimer jeres Voksenintroduktionsforløb, herunder planlægning, markedsføring samt inspiration til træning



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



INDHOLD

Kære trænere og klubledere..... 3

Hvad er Voksenintroduktion..... 4

Voksenintroduktion på én side..... 5

Arranger jeres

Voksenintroduktion..... 6

Den gode velkomst..... 6

Markedsføring..... 6

Planlægning..... 7

Rekruttering..... 7

Undervisning af voksne..... 8

Motivation..... 8

Instruktion..... 8

Feedback..... 9

Inspiration og lektionsoversigt.. 10

Øvelser i 3 niveauer..... 10

Trænerguiden..... 10

Lektion 1 & 2..... 11

Lektion 3 & 4..... 11

Lektion 5 & 6..... 11

Lektion 7 & 8..... 11

Lektion 9 & 10..... 11



KÆRE TRÆNERE OG KLUBLEDERE

Flere andre idrætter har længe arbejdet med særlige introforløb og tilbud målrettet voksne. Dette har givet nye medlemmer og nyt liv i mange af disse klubber.

Målet med Voksenintroduktion er at hjælpe de nye spillere i gang med volleyball på en nem, sjov og sund måde - uden at de nye er til gene for de mere rutinerede spillere på jeres motionshold. For klubberne er Voksenintroduktion et rigtig godt og effektivt redskab til at skaffe nye voksenmedlemmer til klubben.

Som ansvarlig for et Voksenintroduktions-forløb har du ansvaret for, at deltagerne får en god og succesfuld oplevelse.

Denne manual giver dig redskaberne til at planlægge og gennemføre en succesfuld træning for voksne nybegyndere.

Vi anbefaler, at man udbyder forløbet til en lav pris, da det er en langsigtet investering for klubben, at deltagerne ender som medlemmer. Gør måske endda forløbet gratis.

Voksenintroduktion tilbyder nogle meget klare fordele for personer, der vil i gang med at spille volleyball:

- Deltagerne kommer nemt i gang
- Deltagerne vil ikke føle, at de er til besvær og er for dårlige til at være med
- Deltagerne vil efter forløbet have lært de basale teknikker, taktikker og regler

Ved at give deltagerne en god start med volleyball øges chancen for, at de vil fortsætte med volleyball fremover.

Vi håber, I får et godt Voksenintroduktions-forløb og en masse nye medlemmer.

HVAD ER VOKSEN-INTRODUKTION?

Voksenintroduktion er en måde, hvorpå klubben udbyder træning til voksne nybegyndere til en meget overskuelig pris - måske endda i visse tilfælde gratis.

Klubben vælger selv længden og tidspunkterne af et Voksenintroduktionsforløb. Vi anbefaler et forløb på 4-8 uger, som udbydes i september, november og januar.

4 Klubben vil udover denne manual modtage markedsførings- og informationsmateriale.

I forhold til Voksenintroduktion defineres voksne begyndere som personer over 18 år, der:

- er helt nybegyndere i volleyball, og som aldrig har spillet volleyball før.
- har modtaget basal volleyballundervisning, men aldrig spillet volleyball uden for et undervisningsmiljø.
- gerne vil spille volleyball igen efter lang tid væk fra spillet.

Deltagerne har nem tilgang til at starte i volleyballklubben, fordi:

- de kan modtage træning og afprøve sporten for et lille - eller intet - beløb, uden først at skulle betale for et medlemskab
- de lærer klubben at kende
- de kan komme i gang med volleyball på en måde uden at være til gene for de mere rutinerede spillere

Spillerne bør opleve differentieret træning, hvor der tages udgangspunkt i den enkeltes niveau og fysiske forudsætninger. Vigtigt er således, at deltagerne føler, at de får en personlig oplevelse. Forløbet præsenterer spillerne for de grundlæggende taktiske og tekniske færdigheder i volleyballsporten.

Det er vigtigt, at deltagerne får spillet så meget som muligt i forløbet. Dvs., at du skal sørge for at planlægge indholdet således, at der er flere spilleøvelser end boldfodringsøvelser med spillere ventende i lange køer. Deltagerne bør opleve, at de spiller volleyball – og at det er sjovt!



VOKSENINTRODUKTION PÅ ÉN SIDE

5

Fordele

- Hjælper nybegyndere på en nem, sjov og sund måde
- Nybegyndere kan deltage med mere rutinerede spillere uden at være til gene
- Skaffe flere spillere til motionsholdet og flere spillere til klubben
- Giver nybegyndere en succesfuld oplevelse med volleyball

Selve forløbet

- 4-10 uger
- Op til 10 lektioner
- Overvej at gøre det gratis
- Præsenterer spillerne for tekniske og taktiske færdigheder
- Opstart: Med fordel i sept, nov eller jan

10 lektioner

- Progression i forløbet
- Differentierede træninger
- Træningerne findes på dgi.dk med videoillustration af alle øvelser
- Alle øvelser er lavet i 3 niveauer

Den gode velkomst

- Modtag alle med åbne arme

Markedsføring og rekruttering

- Gør tilbuddet synligt i lokalområdet
- Anvend nemt skabelonerne til formålet

Undervisning af voksne

- Motivation
- Instruktion
- Feedback

ARRANGER JERES VOKSENINTRODUKTION

Neden for findes fire tjeklister, som kan benyttes til at optimere Voksenintroduktionen, så man når igennem alle forberedelserne, får et godt forløb og gør deltagerne interesseret i at fortsætte i klubben.

Den gode velkomst

Undervurder ikke den gode velkomst. Og undervurder slet ikke, hvis hele din klub giver en varm, god velkomst til nye. For mange betyder førstegangsindtrykket og det at blive budt godt velkommen, at man føler, man er kommet det rigtige sted og at man får lyst til at komme igen. Til at give en god velkomst, kan følgende være afgørende:

- Byd velkommen med en personlig kontakt frem for beskeder på hjemmesider, mails og Facebook, hvor der står, at man bare kan møde op dér og dér, hvor nogen vil tage imod en.
- Hav en ambassadør/kontaktperson, der tager godt imod nye. Denne kan sågar stå for den personlige kontakt, før den nye kommer til første træning.
- Sørg for at klubbens hjemmeside er klar og tydelig med rigtige opdaterede oplysninger. Overvej eventuelt en knap med 'for nye spillere'.
- Hvis klubben har en politik om, at alle er velkomne, så er det vigtigt, at hele klubben er klar over dette.
- Har klubben ikke en velkomstpolitik,

ovdervej da om klubben med fordel kunne have et nedskrevet dokument, hvor det er beskrevet, hvordan klubben tager imod nye medlemmer.

Markedsføring

Voksenintroduktions-forløbet skal markedsføres i lokalområdet, så tilbuddet er synligt for dem, der skulle have lyst til at deltage. Til dette kan man bl.a. gøre følgende:

- Ophænge plakater og lægge flyers i lokalområdet.
- Gøre opmærksom på tilbuddet på klubbens hjemmeside og via Facebook.
- Gøre reklame for forløbet fx via kommunens og idrætsforeningers medier.
- Indrykke annonce i lokalmedier.
- Opfordre medlemmer til at invitere venner og familie til at deltage
- Markedsføre Voksenintroduktionsforløbet til en overskuelig pris for deltagerne. Måske endda gratis.



Planlægning

Nogle ting skal være på plads, inden man begynder et Voksenintroduktions-forløb. I forbindelse med dette er der nogle ting, man skal være opmærksom på:

- Det kan være en rigtig god ide, at man benytter en voksen som træner frem for en ung træner, da dette er mere hensigtsmæssigt i forhold til at kunne begå sig blandt deltagerne.
- Fastlæg rammerne for forløbet (dvs. antal baner, udstyr og banetider).
- Gør rede for de forventninger, du har til forløbet, og få oplyst deltagerantal og niveauet på deltagerne.
- Udarbejd realistiske programmer ud fra de rammer og mål, som præsenteres i denne manual.

Rekruttering

Formålet med Voksenintroduktion er at skaffe nye medlemmer til klubben. Derfor skal man huske, at deltagerne bliver informeret og behandlet på en måde, som gør dem interesseret i at fortsætte i klubben.

- Deltagerne skal integreres i klubben via socialt samvær med klubbens medlemmer. Planlægningen af træningen på samme tidspunkt som klubbens voksen-motionistræning kan være en fordel.
- Gør deltagerne opmærksomme på de tilbud, som klubben har til dem, hvis de melder sig ind, og gør tilbuddene synlige i klubben og på klubbens hjemmeside.
- Deltagerne skal vide, hvem de skal kontakte vedrørende spørgsmål omkring klubben og medlemskab.
- Sørg for at deltagerne er informerede om klubbens faciliteter, såsom spillested, omklædning, klubhus osv.

UNDERVISNING AF VOKSNE

Når det kommer til undervisning af voksne i volleyball, skal man være opmærksom på, at voksne og børn er forskellige på næsten alle punkter. Voksne vælger at deltage, eller ikke at deltage, i din træning baseret på, om det interesserer dem, eller om det lever op til deres forventninger. Få ting kan gøre en stor forskel på, hvor god en træning du kan tilbyde deltagerne i et Voksenintroduktions-forløb.

Først og fremmest er det vigtigt, at du træder i karakter, når du træner voksne. Du skal turde bestemme, og man skal kunne se, at det er dig, der er træneren. Derudover adskiller undervisning af voksne sig på nedenstående områder.

Motivation

Voksne er selv motiveret for at spille volleyball, og de har selv valgt at dyrke sporten. Men selvom de selv har valgt at dyrke volleyball, er det vigtigt, at det passer med deres livsstil. Derfor skal træningen være fleksibel. Det er vigtigt, at du taler med deltagerne om deres mål for at kunne forstå deltagerens intentioner for at deltage – og for at diskutere hvad de kan få ud af at deltage. Det er en god idé at opfordre deltagerne til at sætte langsigtede mål for dem selv, og det er trænerens rolle at hjælpe deltagerne med at få opfyldt disse mål. Det hjælper at have

personlig kontakt til hver enkelt deltager, hver gang I har træning.

Læring bør være aktiv, ikke passiv. Måden, hvorpå man lærer volleyball, er ved at spille volleyball – ikke ved at høre træneren tale om volleyball. Voksne har brug for at spille mange bolde for at lære spillet, så sørg for at give individuel instruktion, mens de andre deltagere på holdet spiller spillet. Du skal gøre din træning så spændende, at deltagerne får lyst til at komme igen næste gang. Når deltagerne er aktive og lærer nye færdigheder, øges lysten til at lære flere. Glæde og god energi smitter af på deltagerne.

Instruktion

Læring er individuel og personlig. En deltager vil måske gerne lære at serve, mens en anden vil træne sit fingerslag. Sørg for at undervisningen i så høj grad som muligt er tilpasset deltagerens individuelle mål for lektionens indhold. Det er trænerens ansvar at være opmærksom på, hvordan deltagerne bedst lærer, og det er trænerens ansvar at forsøge at tilpasse sin undervisning til deltagerens behov.

Det er derfor en god idé at møde op i god tid, så du både har tid til at snakke med deltagerne – og tid til at gøre klar til træningen.



Voksne er ofte mere tålmodige i deres indlæring. De er ofte mere interesserede i detaljer. De kan godt lide at forstå det, de lærer, så de kan godt lide lidt længere forklaringer. Giv korte og præcise instruktioner, men vær opmærksom på at nogle voksne gerne vil vide teorien bag de ting, de lærer. Men husk at du underviser et spil, og at den tekniske udvikling hos mange voksne vil være begrænset. Ikke alle på holdet vil være klar til at lære det samme og i samme tempo. Fokuser på taktikker og strategier og bind teknisk information sammen med disse. Den helt klare forventning hos deltagerne er, at de får lov til at spille, og det er trænerens ansvar, at alle får en mulighed for at spille spillet under træning.

Feedback

Giv altid positiv og konstruktiv feedback. Et eksempel på positiv og konstruktiv feedback kunne være: "Dit træf på bolden ved baggerslaget var godt... Prøv næste gang at komme lidt tidligere i stilling til slaget". Ros øger ofte lysten til at lære mere, mens ris kan have den modsatte effekt. Vær altid konkret og præcis, når du giver feedback.

Voksne kommunikerer bedre, hvilket betyder, at det er nemmere at få feedback fra deltagerne og nemmere at få dem til at reflektere over deres egen fremgang. Det betyder også, at man kan bruge en demokratisk undervisningsstil og diskutere strategier og mål – og dermed skabe et mere individuelt forløb for den enkelte.

INSPIRATION OG LEKTIONSOVERSIGT

Vi har udviklet en række øvelser, der gør, at begyndere nemt kan spille og træne på et hold med mere rutinerede spillere.

Øvelser i 3 niveauer

Hver øvelse er lavet i tre niveauer. Det vil sige, at du som træner kan instruere, vise og forklare den samme øvelse for hele gruppen. Herefter kan du foreslå, at øvelsen laves på forskellige niveauer, hvor nybegynderne laver øvelsen på et lavere niveau end de mere rutinerede spillere.

Alle øvelser er videofilmet og lagt frit tilgængeligt online. Som træner kan du derfor hurtigt finde inspiration og forstå, hvorledes en øvelse fungerer og skal sættes op. De fleste øvelser kan ses og forstås på blot 40 sekunder.

Trænerguiden

På www.dgi.dk kan du nemt og hurtigt finde øvelserne, der er designet til at kunne anvendes til både nybegyndere og mere rutinerede spillere. **Link: <https://www.dgi.dk/volleyball/oewelser>**

På Trænerguiden under 'Træningslektioner' findes 10 forslag til træninger til Voksenintroduktion. Disse er lavet med progression, så deltagerne lærer de nødvendige færdigheder i en bestemt rækkefølge. Start med lektion 'Voksenintroduktion 1'.

Link til lektionerne: <https://www.dgi.dk/traenerguiden/traeningslektioner>

Bemærk: Du skal have en bruger og være logget ind for at få adgang til lektionerne. Det er gratis at oprette en bruger.

På Trænerguiden kan du også sammensætte træninger med udvalgte øvelser.

Lektion 1 & 2

- For nybegyndere

Introduktion

- Trænerne præsenterer sig selv
- Lad spillerne præsentere sig selv
- Husk at spørge ind til, hvorfor spillerne har valgt at deltage og hvilke forventninger, de har til forløbet.

Formål

- Kendskab til de forskellige volleykast og underhåndsserven
- Introduktion til fingerslag og baggerslag
- Fokus på den tekniske udførelse af kastene, så spillerne senere får lettere ved at lære de forskellige volleyslag.

Niveau

- Øvelserne udføres på niveau 1 og 2.
- Der spilles kampe efter samme regler som Kidsvolley level 1 og to mod to.

Kendskab til spillets regler

- Introduktion til banens udformning, herunder streger og ude/inde
- Introduktion til overtrådt i serven
- Serveregler vedr. boldens berørig af netkanten
- Rotation
- Antal berøringer pr. side

Lektion 3 & 4

- For spillere som næsten lige er startet

Formål

- Lære den tekniske udførelse i baggerslag og fingerslag
- Intro til smash, -tilløb & overhåndsserv.

Niveau

- Primært niveau 2.
- Four-a-side Volley med få variationer.

Kendskab til spillets regler

- Ført bold og dobbeltslag v. fingerslag
- Netberøring
- Overtrådt ved midterlinjen
- Pointtælling

Lektion 5 & 6

- For spillere, der har spillet i lidt tid

Formål

- Arbejde videre med baggerslag og fingerslag, samt smash og serv
- Nogle af øvelserne vil stadig indeholde volleykast, men de forskellige volleyslag vil fylde mest i øvelserne

Niveau

- Primært niveau 2 og 3

Lektion 7 & 8

- For spillere, der har spillet i lidt tid

Formål

- Blive endnu bedre til at udføre de tekniske elementer i forbindelse med volleyslagene
- Blokaderytme, blokade og forsvar vil blive introduceret som nye elementer i disse lektioner

Niveau

- Primært niveau 3 - men nogle øvelser vil stadig udføres på niveau 2
- Der spilles Four-a-side Volley, og 6-mands volley.

Kendskab til spillets regler

- Bold er ude ved væg- eller loftsberøring
- Backspike (hvem må angirbe hvor)
- Spillere må bytte positioner
- Blokadeberøring tæller ikke for berøring

Lektion 9 & 10

- For spillere, der har spillet i noget tid

Formål

- Øve sig, og blive endnu bedre til de forskellige volleyslag og -elementer
- Fokus på den tekniske udførelse, og spillerne skal øve sig i de forskellige tekniske elementer, og udfordre sig selv

Niveau

- Primært niveau 3
- Der spilles 6-mands volley

Bevæg dig for livet - Volleyball og Beachvolley

Volleyball Danmark og DGI Volleyball arbejder sammen i 'Bevæg dig for livet – Volleyball og Beachvolley'. Det består i sin enkelthed af at få flere danskere til at begynde at spille volleyball eller beachvolley. Eksempelvis arbejder 'Bevæg dig for livet – Volleyball og Beachvolley' med Volley Week, Beachvolleyens Dag, Ramasjang FamilieVolley og Pop Up Volley.

Derudover har 'Bevæg dig for livet - Volleyball og Beachvolley' meget fokus på at få integreret nye motionsspillere nemt og godt på klubbernes motionshold. Dette sker bl.a. gennem Voksenintroduktion samt ved et spritnyt spil, Four-a-side Volley. I såvel Voksenintroduktion som Four-a-side Volley er der taget hensyn til, at nybegyndere skal kunne træne og spille sammen med mere rutinerede spillere, uden at volleyballspillet og øvelserne går i stå pga. nybegynderne.

KONTAKT: Sebastian Mikelsons

E-mail: smi@volleyball.dk

Tlf.: 26 82 69 69

Bevæg dig for livet - Volleyball og Beachvolley

Et fælles samarbejde mellem DGI Volleyball og Volleyball Danmark med målet om at få flere danskere til at spille volleyball og beachvolley.

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**