WLVT
We Lead Volleyball Together

Workbook for Young Leaders

Co-funded by the European Union

WLVT
We Lead Volleyball Together

Workbook for Young Leaders

I denne arbejdsbog finder du praktiske værktøjer og formater til at:

- Udvikle din personlige plan og mål samt registrere hvad du har lært gennem praksis.
- Udvikle planer for godt teamwork med dine med-Young Leaders, herunder en aktivitetsplanlægger og hvordan du holder styr på jeres fremskridt.

Bogen er opdelt i 5 træningsfaser:

1. Forstå barrierer og muligheder i ledelse
2. Udforsk mine talenter
3. Øv og opbyg færdigheder
4. Opbyg ledelsesfærdigheder i teamwork
5. Fejr vores resultater!

Find også mere information om:

1. Mere info om opgaver og færdigheder for ledere i volleyball
2. Aktivitetsplanlægger
3. Hvordan leder man en sportsøvelse?
4. Hvordan skaber man et trygt rum?
5. Opfølgende lederkurser i dit land

Hvor finder du hvad?

Find nemt værktøjer og formater der relaterer sig til øvelserne i Exercise Book:

- Alle værktøjer og formater følger øvelsesnummeret fra Exercise Book.
- Hvert underkapitel angiver også i starten hvilket format der relaterer sig til hvilken øvelse fra Exercise Book.
- Du vil have tid til at arbejde med værktøjerne og formaterne under Club Sessions og under selvarbejdssessionerne. I samråd med din(e) Club Mentor(s) kan I beslutte hvad der skal gøres hvornår.

1. Forstå barrierer og muligheder i ledelse

Dette er den 1. træningsfase. Ideelt set finder den sted over 2 træningsdage.

Træningsemnerne omfatter:

- Lær hinanden at kende
- Forstå barrierer og muligheder i ledelse for kvinder og unge
- Skab planer for godt teamwork med dine med-Young Leaders og begynd at arbejde på de første ideer til organisering af aktiviteter for unge (13-15 år).

Nedenfor finder du følgende formater til det:

Format i denne arbejdsbog	Relaterer til øvelse i Exercise Book:	
Min motivation for at deltage i WLVT	Exercise 3	Seek & Find
Hvad med unge i vores klub?	Exercise 6	What about youth in our club?
Samarbejdsaftale	Exercise 9	Create a Team Agreement
Fælles mål og handlingstring	Exercise 11A+B	Team Goal + Action Steps
Teamwork Plan	Exercise 13	Create a rough Activity Plan
Aktivitetsplan	Exercise 14	Create a Teamwork Plan

Relateret til Øvelse 3: Søg & Find

Min motivation for at deltage i WLVT-programmet er:

Skriv ned hvad du ønsker at være eller have lært ved afslutningen af WLVT-programmet.

Relateret til Øvelse 6: Hvad med unge i din klub?

Hvad med unge i vores klub?

1. Identify what exactly you want to explore: your club, your team, a specific commission in your club, or the national team(s).

2. Check if this is realistic to do in the next hour: Can you find the data for it, online, by experience, via the Club Mentor or via someone else in the club or federation?

3. And finally, try to fill in the handout with as many details as you can.

Find tallene I din klub			
	Antal spillere	Antal ledere*	% = ledere/ spillere X 100
Mænd			
Kvinder			
Andre			
Total			100%
	Antal spillere	Antal ledere*	% = ledere/ spillere X 100
Børn (0-14 år)			
Unge (15-24 år)			
Voksne (25+ år)			
Total			100%

** Ledere inkluderer trænere, dommere og bestyrelsesmedlemmer*

Tips:

- FN's definition af unge er 15-24 år. Du kan også vælge at lave andre aldersgrupper.
- Hvem kan hjælpe dig med at få tallene? For eksempel klubbens administrator.
- Hvis det er svært at finde klubtallene, kan du også tænke på dit hold eller en kommission du er med i. Eller tjek repræsentationen af trænere i din klub. Du kan også se på landsholdet/landsholdene.

Related to Exercise 9: Create a Teamwork Agreement

Samarbejdsaftale

I opstartssessionen vil I som team diskutere, hvordan I sikrer, at alle i jeres team har medbestemmelse og kan deltage ligeværdigt i WLVT-programmet.

Noter hvad I har aftalt som team:

Related to Exercise 11A+B: Team Goal + Action Steps

Fælles mål + handlingstrin

Udfyld dine svar i kolonne B. I kolonne A finder du yderligere forklaring.

A	B
Fælles mål Opsummér teamets mål for WLVT-programmet.Og gør det konkret ved at forklare: hvorfor, hvordan, hvad, hvornår og af hvem. Forklar også udgangspunktet. For eksempel: Hvad findes der allerede i klubben eller teamet som hjælper med at nå målet? Eller hvilke forhindringer skal overvindes? Og hvordan?	Fælles mål
Handlingstrin Specificér: Hvad skal I gøre for at nå jeres mål? Tænk på 3 store handlingstrin fra nu af, som skal tages.Forklar også per trin: hvad, af hvem og hvornår.	Handlingstrin 1
	Handlingstrin 2
	Handlingstrin 3
Noter	

Tips:

- Sørg for det er realistisk at gøre inden for 6 måneder
- I takt med læring og nye indsigter under programmet kan handlingstrinnene gennemgås og tilpasses

Related to Exercise 13: Create a rough Activity Plan for youth (13-15)

En grov aktivitetsplan

1. Find aktivitetesplanlæggeren sammen(se længere nede: chapter 4. Build leadership skills in teamwork (exercise 32). Noter alle idéer I allerede har.

Tip: hvis I allerede har klare ideer, som alle er enige i, kan I også udfylde dem i aktivitetsplanlæggeren med det samme.

2. Forbered en maks. 5-minutters præsentation.

Aktivitetstype (se eksempler chapter 2.1 in the Handbook for Young Leaders)
Hvad er 3 hovedhandlinger mod den eller de to aktiviteter for unge? 1. 2. 3.
Hvad er den mest spændende del?
Hvilke spørgsmål mangler stadig at blive løst?

Related to Exercise 14: Create a Teamwork Plan

Teamwork Plan

1. **Hvilke roller og opgaver definerer I? Og hvem gør hvad hvornår?**

Under WLVT-programmet vil hver Young Leader være ansvarlig for at lede flere opgaver. Lav en fordeling af opgaver og roller. Eksempler:

Role	Tasks	Ansvarlig
Stedleder	Booking af mødelokale/hal, kontaktperson til ejeren. Og sørge for det er låst op, rent og tilgængeligt for alle på det givne tidspunkt.	
Udstyrsleder	Skaffe nødvendigt udstyr og sikre det er tilgængeligt til hver session.	
Planlægningsleder	Opbevare vigtige dokumenter (eller flip-over ark), sikre de er opdaterede, medbringe dem til hver session (og hænge dem op på væggen så alle kan se dem), herunder: • Samarbejdsaftale • Fælles mål + Handlingstrin • Grov aktivitetsplan for unge (13-15) • Teamwork-plan	
Sikkerhedsleder	Medbringe førstehjælpsudstyr, hjælpe med at rengøre lokalet (når relevant), og engagere andre i at holde lokalet rent hele tiden.	
Social leder	Skabe en imødekommende atmosfære. For eksempel med musik, medbringe drikkevarer eller snacks eller andet. Og sikre at teamet bruger Team-aftalen. Dette omfatter at observere, lytte og bede om tid/diskussion om emnet når det ikke fungerer godt, eller når holdkammerater er/føler sig udelukket.	
Kommunikationsleder	Åbne et gruppekommunikationsværktøj som I vil bruge. Sikre at alle er involveret. Når det er relevant, engagere andre i jeres program og byde nye besøgende velkommen.	

Tips:

- Nogle roller kan kombineres til 1 rolle, hvis I er færre Young Leaders. For eksempel: Sted & Udstyr kan gå sammen; og Sikkerhedsleder og Social leder kan kombineres til 1 rolle. I kan også tilføje andre roller som I finder vigtige.
- Gennemgå rollefordelingen og aftalerne en gang imellem (for eksempel hver 2. måned); Fungerer det? Eller skal I ændre noget, så alle kan bidrage med deres talenter til teamet og arbejde godt sammen?

Hvordan kommunikerer vi?

Hvilke kommunikationsmidler vil I bruge til at kommunikere med hinanden mellem Club Sessions? Vælg dem der er nemme at bruge for jer alle.

Udfyld for jeres team:

Hvilken type kommunikation har vi brug for?	Værktøjer vi har valgt til det:	Eksempler på fordele & ulemper
Hurtig & nem online kommunikation	*For example, WhatsApp Group*	Fordele: • Hurtig spørgsmål og svar • God til at dele links, fotos, hurtige opdateringer (nogle værktøjer har muligheder som afstemninger Ulemper: • Mister nemt information • Tillader ikke grundig diskussion
Fælles planer og dokumenter	*For example, free Google Drive*	Fordele: • Alle har samme information • Mulighed for online samarbejde • Nem at dele med Club Mentor, bestyrelsesmedlemmer osv. Ulemper: • Kræver computer for nem adgang/arbejde i det
Personlige møder	*For example, in-person sessions, online meetings or 1-on-1 calls.*	Fordele: • Bedre mulighed for at forklare sig og forstå andre • Hurtig dialog giver nemmere og hurtigere beslutningstagning • Sjovere at være sammen Ulemper: • Tager mere tid • Hvis man vil invitere andre, kan tid være en forhindring for dem. Så det kræver forberedelsestidcome.
…		
Noter yderligere kommunikationsaftaler.		Eksempler Ved skrivning: • Vær kortfattet • Vær tydelig om dit specifikke spørgsmål eller deadline • Giv ekstra information hvis nødvendigt, i foto, tekst eller link Ved læsning: • Alle giver besked når de har læst beskeden • Svar i tide

2. Udforsk mine talenter

Dette er den 2. træningsfase og finder sted under 2 Club Sessions og 1 selvarbejdssession (CS1-CS2 og SW1). Træningsemnerne omfatter:

- Start registrering af dine talenter og færdigheder
- Reflektér over dine handlinger og lær af dem

Nedenfor finder du følgende formater:

Format i denne arbejdsbog	Related to exercise in Exercise Book:
Selvevaluering af ledelsesfærdigheder Evaluering af ledelsesfærdigheder af venner & familie	Exercise 19 Team Qualities

Following Exercise 19: Team Qualities

Selvevaluering af ledelsesfærdigheder

1. Hvad er du god til? Fremhæv alle de bokse med ting, du anser dig selv for at være god til:

Jeg sætter mål	Jeg planlægger mod at nå mine mål	Jeg ved hvordan jeg skal håndtere følelser og skuffelser
Jeg overvejer andres input før jeg tager beslutninger	Jeg tager beslutninger	Jeg kan nemt tilpasse mig når omstændighederne ændrer sig
Jeg fokuserer på den positive side af tingene	Jeg beder om hjælp når jeg har brug for det og støtter andre når de har brug for det	Jeg løser problemer
Jeg kommunikerer klart og effektivt	Jeg sætter grænser og respekterer andres grænser	Jeg kan påvirke beslutningstagning
Jeg demonstrerer den adfærd jeg ønsker at se hos andre	Jeg tør påtage mig ansvaret	Jeg kan reflektere over mine handlinger og lære af det
Jeg kan skabe samhørighed	Jeg kan begejstre unge (13-15 år) til at deltage, før og under aktiviteterne for unge	Jeg kan finde støtter til at realisere aktiviteterne for unge

Bemærk: Du kan også udfylde ting du mangler i de tomme bokse.

Evaluering af ledelsesfærdigheder af venner & familie

2. At spørge personer tæt på dig er en god måde at lære dig selv bedre at kende. Bed 2 nære venner eller familiemedlemmer om at markere eller fremhæve alle de bokse, de mener passer godt på dig (kopier denne side til hver af dem):

Jeg sætter mål	Jeg planlægger mod at nå mine mål	Jeg ved hvordan jeg skal håndtere følelser og skuffelser
Jeg overvejer andres input før jeg tager beslutninger	Jeg tager beslutninger	Jeg kan nemt tilpasse mig når omstændighederne ændrer sig
Jeg fokuserer på den positive side af tingene	Jeg beder om hjælp når jeg har brug for det og støtter andre når de har brug for det	Jeg løser problemer
Jeg kommunikerer klart og effektivt	Jeg sætter grænser og respekterer andres grænser	Jeg kan påvirke beslutningstagning
Jeg demonstrerer den adfærd jeg ønsker at se hos andre	Jeg tør påtage mig ansvaret	Jeg kan reflektere over mine handlinger og lære af det
Jeg kan skabe samhørighed	Jeg kan begejstre unge (13-15 år) til at deltage, før og under aktiviteterne for unge	Jeg kan finde støtter til at realisere aktiviteterne for unge

3. Og bed dem om at forklare de top 3 kvaliteter, de ser i dig og et eksempel der viser det:

Hvilke ledelsesfærdigheder synes du, jeg er god til? (Du kan også vælge fra tabellen ovenfor)	**Eksempel fra dagligdagen**
1.	
2.	
3.	

3. Øv og opbyg færdigheder

Dette er den 3. træningsfase. Det hele finder sted under 3 Club Sessions og 3 selvarbejdssessioner (CS3-CS5 og SW2-SW4).
Træningsemnerne omfatter:

- Forståelse af ledelse
- Udforske og øve lederroller og opgaver

Nedenfor finder du følgende formater:

Format i denne arbejdsbog	Related to exercise in Exercise Book:	
Opgaver og færdigheder for ledere i volleyball	Exercise 22B	Be the coach or referee
Top 3 værdier og ledelsesstil	Exercise 23A	My values
	Exercise 24	Lead the way
Brainstorm personlig målsætning	Exercise 26	Present your Goals
Personligt mål + Handlingstrin	Exercise 28	Presentation at club by RM
Forbered dig til RM-besøget	Exercise 29B	What gives & takes energy?
Min selvomsorgsplan	Exercise 30	Review Action Steps
Selvreflektér over dine fremskridt		
Reflektér med makker		

Related to Exercise 22B: Be the coach or referee

Opgaver & færdigheder for ledere i volleyball

Skriv dine resultater om opgaver og færdigheder for hver leder i volleyball:

Rolle	Tasks	Leadership skills
Træner Organiserer holdet	• ... • ... • ...	• ... • ... • ...
Dommer Organiserer kampen	• ... • ... • ...	• ... • ... • ...
Bestyrelsesmedlem Organiserer klubben	• ... • ... • ...	• ... • ... • ...

Tip

- Tænk på personer du kender, som er bestyrelsesmedlem, dommer eller træner; Hvad er deres opgaver? Hvilke kvaliteter ser du hos dem?
- Se næste side for at se de opgaver og ledelsesfærdigheder vi kom frem til.

Mere info om opgaver & færdigheder for ledere i volleyball

Denne tabel giver mere information om opgaver og færdigheder for ledere i volleyball:

	Rolle	Opgaver	Lederskabsevner
1	Træner Organiserer holdet	• Jeg kan udvikle strategier og kampplaner for at hjælpe holdet med at få succes • Jeg er tydelig omkring holdmål og forventninger • Jeg kan tilpasse sportsaktiviteter til gruppen eller omstændighederne når det er nødvendigt	• Jeg kan skabe samhørighed; jeg kan opbygge tillid mellem spillere og mellem mig selv og spillerne • Jeg sætter mål og planlægger mod dem • Jeg demonstrerer den adfærd jeg ønsker at se hos andre
2	Dommer Organiserer kampen	• Jeg sikrer at alt er tydeligt, og spillerne kan se og høre mig godt • Jeg kan effektivt delegere opgaver til assistenter, protokolfører eller førstehjælpere	• Jeg lader mig ikke nemt distrahere / jeg kan fokusere på de ting der betyder noget for at træffe beslutninger som dommer • Jeg er sikker på at jeg kan træffe fair beslutninger • Jeg kommunikerer klart og effektivt • Jeg sætter grænser og respekterer andres grænser • Jeg tager beslutninger • Jeg løser problemer / jeg er god til konfliktmægling og kan hjælpe med at løse problemer mellem holdene
3	Bestyrelsesmedlem Organiserer klubben	• Jeg kan inspirere og motivere andre (klubledere, medlemmer, officials eller støtter) • Jeg repræsenterer klubmedlemmer, lytter til deres input, og jeg bruger mine ledelsesfærdigheder til alles bedste • Jeg samarbejder med relevante aktører i min klub	• Jeg har en klar vision om klubbens mål • Jeg påtager mig nye ansvarsområder • Jeg overvejer andres input før jeg træffer beslutninger • Jeg kan begejstre, overbevise og engagere andre i nye planer og handlinger • Jeg kan påvirke beslutningstagning

Noter:

- Selvom flere færdigheder kan passe i flere bokse, har vi valgt den der passer bedst
- Du kan tilføje opgaver og færdigheder hvis du vil

Related to Exercise 23A: My values
And related to Exercise 24: Lead the Way

Top 3 værdier og ledelsesstil

1. Efter Øvelse 23A, skriv dine top 3 værdier i livet og i sport i tabellen nedenfor:

Top 3 værdier i livet	Top 3 værdier i sport	Foretrukken ledelsesstil

Efter Øvelse 24, skriv din foretrukne ledelsesstil i tabellen ovenfor:

- Hvordan kan du lide at blive ledet? Og/eller hvordan kan du lide at lede?
- Hvad tænker du? Passer dine værdier med de ledelsesstile du har valgt?

Tips:

- Vidste du at: Når dine handlinger matcher dine værdier, vil du sandsynligvis føle dig godt tilpas. Når dine handlinger eller roller ikke stemmer overens med dine personlige værdier, er det når tingene føles forkerte, og du kan føle dig ulykkelig.
- Prøv at bruge dine foretrukne ledelsesstile selv, når du øver lederopgaver og roller i WLVT!

Prepare before Exercise 26: Present your Goals

Brainstorm personlig målsætning

1. Tjek dine svar fra (Selv-)evaluering af ledelsesfærdigheder (se kapitel 2, øvelse 19) og genkald hvad du, din familie og venner mener, du er god til.

Tænk over følgende og udfyld:

Hvilke færdigheder er du god til OG vil du gerne bruge når du leder aktiviteten for unge?	Hvilke færdigheder vil du gerne lære mere om under WLVT?

2. Gå tilbage til Mere info om opgaver & færdigheder for ledere i volleyball (se tekstboks 1). Og fremhæv alle de opgaver du kan lide at udføre og de færdigheder du allerede er god til.

Tænk derefter over følgende og udfyld:

Hvilke opgaver og roller er du god til OG vil du gerne bruge når du leder aktiviteten for unge?	Hvilke opgaver og roller vil du gerne lære mere om?

3. Integrer punkt 1 og 2, tænk over følgende og udfyld:

Hvilke opgaver og rolle(r) vil du gerne udføre ved aktiviteten for unge (13-15)?	
Opgaver jeg ønsker at udføre ved aktiviteten for unge, fordi jeg er god til det, omfatter:	Opgaver jeg ønsker at udføre ved aktiviteten for unge, fordi jeg gerne vil lære mere om det:

Tips:

- Vælg de ting du allerede kan lære i denne WLVT-træning. Hvis du virkelig gerne vil dykke ned i det specifikke ved at være træner, dommer eller bestyrelsesmedlem, er det noget du kan gøre som opfølgende træning.
- Spørgsmålene ovenfor er kun for at hjælpe dig med at tænke over mål og planer. Kender du ikke svaret endnu, eller ikke helt? Bare rolig, spring det over for nu og gå videre til næste spørgsmål.

Personligt mål + handlingstrin

Udfyld dine svar i kolonne B. I kolonne A finder du yderligere forklaring.

A	B
Personligt mål Gå tilbage til Min motivation for at deltage i WLVT-programmet (se kapitel 1, øvelse 3). 1. Tjek dine svar fra Øvelse 26 ovenfor. 2. Opsummér: Kan du samle dette til 1 personligt mål for dig selv i WLVT-træningen? 3. Specificér: Hvilke(n) rolle(r) vil du påtage dig når du leder aktiviteten for unge?	Personligt mål
Handlingstrin Specificér 3 handlingstrin for at nå dit mål. 1. Vælg mindst ét handlingstrin for bedre at forstå din rolle ved aktiviteten for unge.For eksempel: - Find én i klubben med denne rolle - Spørg om du må se deres arbejde én gang - Og hav derefter en 10-minutters samtale eller interview bagefter. 2. Hvad mere vil du gøre for at forberede dig selv og nå dit mål? For eksempel, kan du påtage dig ledende opgaver og roller i Club Session? Eller hvad kan du lære af Role Model der besøger din klub? 3. Forklar også per trin: hvad og hvornår.	Handlingstrin 1
	Handlingstrin 2
	Handlingstrin 3
Noter Skriv dine påmindelser/noter her.	Noter

Tips:

- Gør det så lille eller stort som du vil. Eksempel lille: Handlingstrinnene handler kun om din rolle ved aktiviteten for unge. Eksempel stort: Handlingstrinnene handler om at nå dit personlige mål, større end din rolle ved aktiviteten. Begge dele er fint, så længe handlingstrinnene hjælper dig med at nå dit personlige mål.

Prepare before Exercise 28: Presentation at club by Role Model

Forbered dig til besøget af den Nationale Rolle Model

1. Lær lidt mere om denne person og udfyld dine fund:

Name: Job/Rolle: Ekspertise: Andre bemærkninger:

2. Hvad vil du gerne lære af denne person?

Forbered 1-3 spørgsmål til Role Model (som kan hjælpe dig med at lære):

1.   2.   3.

Tip: Tjek dit Personligt mål + Handlingstrin (øvelse 26 ovenfor) og se hvilke spørgsmål Role Model der kommer på besøg måske kan besvare.

Related to Exercise 29B: What gives & takes energy?

Min selvomsorgsplan

1. Tænk over de aktiviteter du laver i en uge eller måned, og list dem i hvad der 'giver energi' og hvad der 'tager energi':

Giver energi	Tager energi

2. Se på listen over 'tager energi'. Kan du springe nogle over? Kan du bruge mindre tid på nogle?

- Fremhæv dem du virkelig skal gøre (som skole eller arbejde)
- Tilføj maksimal tid du vil bruge på de opgaver du skal gøre men kan bruge mindre tid på
- Og kryds dem ud som du ikke længere vil lave

3. Nu hvor du har sparet tid, kan du skabe tid til at gøre de ting du elsker, og som giver dig energi!

- Fremhæv dem du gerne vil bruge mere tid på
- Og gør det så konkret som muligt: Hvad er minimumstiden du vil bruge på det, og hvornår kan du gøre det (for eksempel: altid om mandagen og lørdagen)

Tips:

God selvpleje skal være afbalanceret mellem at handle og søge komfort.

Det er også vigtigt at finde sunde måder at søge komfort på. Destruktive måder inkluderer at være overdrevent online (sociale medier, serier osv.), overdrevent køb af nye ting eller overdreven spisning. Disse giver selvfølgelig heller ikke energi (på lang sigt).

Prepare before Exercise 30: Review Action Steps

Selvreflektér over dine fremskridt

1. Efter hvert udført handlingstrin tænker du over:

- Giv dig selv mindst 2 komplimenter for det du har opnået. Eller tænk over hvad der var positivt ved handlingen.
- Og hvad er den ene ting du gerne vil prøve anderledes næste gang? Eller tænk over én ting du ikke kunne lide.

Dette kan være dit mål i det næste handlingstrin!

- Tænk også over forhindringer du måske har oplevet i handlingen.

Vi vil diskutere dette i Club Sessions. Selvfølgelig kun de dele du har lyst til at dele.

Fill in the columns of the table:

	Handlingstrin	2 positive ting jeg lærte / jeg gjorde	1 ting jeg vil forbedre næste gang	Oplevede forhindringer
1				
2				
3				

Reflektér med makker

I vil regelmæssigt reflektere sammen med jeres makker på følgende måde:

1. I fortæller hver især om de fremskridt I har gjort mod jeres personlige mål og handlingstrin:
    - Forklar hvad I har lært og giv et eksempel på det
    - Forklar hvad I fandt svært og giv et eksempel på det
2. Efter hver præsentation tag 5-10 minutter til at reflektere.

Refleksionsspørgsmål I kan bruge er:

Refleksionsspørgsmål kan være:	Refleksionsemner kan være:
• Hvad fik dig til at føle dig godt eller stolt? • Hvad vil du gøre anderledes næste gang? Og hvordan? • Hvad ville hjælpe dig med at holde styr på dine mål? • Hvilke forhindringer forventes? Og hvilke løsninger kan du tænke på for at håndtere dem?	Kan I genkende en af disse ledelsesfærdigheder i hinandens historier? Kunne hun/han bruge en af disse til at håndtere forhindringerne? For eksempel: • Jeg sætter mål • Jeg planlægger konkrete skridt mod at nå mine mål • Jeg beder om hjælp når jeg har brug for det • Jeg tager nye udfordringer op • Jeg ved hvordan jeg skal håndtere følelser og skuffelser • Jeg ved hvordan jeg skal håndtere pres

Tip: Sørg for at reflektere med din makker mindst én gang. Kontakt din Club Mentor hvis du har yderligere spørgsmål om støtte.

4. Opbyg ledelsesfærdigheder i teamwork

Dette er den 4. træningsfase. Det hele finder sted under 2 Club Sessions og 5 selvarbejdssessioner (CS6-CS7 og SW5-SW9).
Derudover omfatter denne fase 1 comeback-træningsdag og 1 eller 2 aktiviteter for unge ledet af Young Leaders.

Træningsemnerne omfatter:

- Organisering af 1 eller 2 aktiviteter for unge (13-15 år)
- Planlægning og sporing af fremskridt
- Øvelse af ledelsesfærdigheder under den eller de 2 aktiviteter for unge

Nedenfor finder du følgende formater:

Format i denne arbejdsbog	Related to exercise in Exercise Book:	
Aktivitetsplanlægger	Exercise 32	CoResolve Activity for youth
Spor dine fremskridt	Exercise 34	Track your progress
Del din bedste øvelse og aktivitet	Exercise 40	Present & Inspire

Related to Exercise 32: CoResolve Activity for youth

Aktivitetsplanlægger

Nedenfor finder du en aktivitetsplanlægger for den eller de 2 aktiviteter for unge (13-15 år), med disse 8 trin:

1. Udfyld det grundlæggende
2. Definer tidsplanen for dagen
3. Tjek dit budget
4. Lav en liste over alle øvelser under aktiviteten og specificer hver enkelt
5. Definer hvordan man scorer
6. Definer hvem der gør hvad under aktiviteten
7. Lav en materialetjekliste
8. Reflektér over aktiviteten

Hvis du udfylder det med dine med-Young Leaders, vil I have den grundlæggende organisation af aktiviteten for unge på papir!

1. **Fill in the basics:**

Tips	Svar
Hvornår Hvilken dato finder det sted, og tidspunkterne? (aftal med din Club Mentor)	
Tid Hvad er den tilgængelige tid?	
For hvem Hvor vil I rekruttere dem fra? Fra klubben og/eller fra nærliggende skoler?	
Antal deltagere Tjek med din Club Mentor, som kender målantallet for deltagere.	
Adresse Hvor finder arrangementet sted?	
Baner Hvor mange baner er tilgængelige?	

Note: Integrer også jeres første ideer her, fra Øvelse 13, kapitel 1.

2. Definer tidsplanen for dagen

Nu hvor I kender den tilgængelige tid, antal baner og målantallet for deltagere, kan I definere følgende:

Aktiviteter Hvilke aktiviteter vil I organisere? En lille turnering, eller andre spil, eller begge dele? Hvor lang tid tager hvert spil/kamp? Og derfor: Hvor mange kampe/spil kan spilles?

Spillere og hold Hvad er minimumantallet af deltagere der er brug for? Og maksimum? Tilmelder spillere sig individuelt eller som hold? Hvordan vil I registrere spillere? (online eller når de møder op?)

Tips:

- Sørg for at aktiviteterne passer til aldersgruppen I målretter jer mod (13-15 år)
- Har I det udstyr I har brug for til aktiviteterne?
- Tjek også om ovenstående aktiviteter er mulige inden for budgettet (se nedenfor)
  Har brug for inspiration til spil eller organisationsformer? Tjek kapitel 3 i Exercise Book.

3. Tjek dit budget

Spørg din Club Mentor hvad det tilgængelige budget er for aktiviteten.

Vores budget:	

Udfyld forventede omkostninger:

Activity	Forventet	Faktisk	Difference
Generelle omkostninger			
Booking			
Førstehjælpssæt			
Drikkevarer og snacks			
Andet			
Opvarmning			
Udstyr			
Andet			
Primær aktivitet			
Udfstyr			
Andet			
Cooling-down			
Udstyr			
Andet			
TOTAL			

Tips:

- Tjek per øvelse de ting I har brug for. Hvad er gratis? Hvilke udgifter skal I have? Hvad kunne være en god ekstra ting hvis I havde budgettet til det?
- Kopiér/indsæt ovenstående tabel i et Excel-ark og tilføj aktiviteter og omkostninger for jeres aktivitet. Excel hjælper jer med at beregne (automatisk).

4. Lav en liste over alle øvelser under aktiviteten og specificer hver enkelt:

Tid per øvelse	Beskrivelse af øvelse	Tegn øvelsen Hvordan vil du organisere det? For hvor mange spillere/hold?	Materialer der skal bruges per øvelse	Hvad vil du fortælle spillerne? Om refleksion, sikkerhed, variationer, ..
	Foreberede			
	Velkommen			
	Opvarmning			
	Hovedaktivitet			
	Cooling-down			
	Afslutning			

Generelle tips:

- Gør hver øvelse meget konkret så alle forstår detaljerne
- Velplanlagte sessioner sikrer masser af spilletid! At skrive og tegne (i tabellen ovenfor) hjælper jer med at forberede en god aktivitet fra opvarmning til nedkøling. Det hjælper jer med at forberede jeres aktiviteter, bane og materialer godt, og hvad I vil sige.

Tips til registrering af spillere:

- I kan gøre dette online før aktiviteten eller på dagen
- Færre deltagere end forventet? Tilpas jeres aktiviteter til det hvor det er nødvendigt. I kan tænke over på forhånd hvordan I vil gøre det
- Har I et maksimumantal deltagere? Skal I stoppe tilmeldingen når I når det? Eller kan I tilpasse aktiviteten til det?

Tips til nedkøling:

- Annoncér point og vindere og uddel præmier (hvis der er nogen)
- Tak alle deltagere og alle støtter (for eksempel: Club Mentors og bestyrelsesmedlemmer)
- Og husk at invitere deltagerne til andre fremtidige aktiviteter i jeres klub

Tips til afslutning:

- Ryd banen op sammen
- Tag en drink/bid mad med alle for at fejre det. Tjek hvordan alle kunne lide det. Men evaluér ikke endnu!

5.Definer hvordan man scorer?

Hvis I organiserer en turneringsform hvor spillere eller hold kan score point, så sørg for at tidsplanen og pointtavlen er tydelig og synlig for alle. Og hav én ansvarlig for at holde styr på pointene. Lav jeres egen pointtavle der passer til jeres aktivitetsform.
Eksempel på plakat med kampe for en halvturnering til at notere kampe og kampresultater:

	Team A	Team B	Team C	Team D	Team E
Team A		3 - 1			
Team B					
Team C					
Team D					
Team E					

Eksempel på pointtavle til at notere samlede point:

	Match 1	Match 2	Match 3	Match 4	Total pnts:
Team A	3				
Team B	0				
Team C					
Team D					
Team E					

Match won 3-0 or 3-1	=	3 points
Match won 3-2	=	2 points
Match lost 2-3	=	1 point
Match lost 0-3 or 1-3	=	0 points
Match forfeited	=	0 points (25-0, 25-0, 25-0)

Tip: Find more examples in the Exercise Book: 3.2. Organisation Forms.

6. Definer hvem der gør hvad under aktiviteten

Tilføj og fjern opgaver så det passer til jeres team og aktiviteter under arrangementet:

Aktivitet	Specificér opgaver	Hvem	Tid
Generelle opgaver			
Coordinating all			
Location Leader			
Equipment Leader			
Planning Leader			
Safety Leader			
Social Leader			
Communication Leader			
Forbered banen			
…			
…			
Opvarmning			
Welcoming exercise leader			
Warming-up leader			
…			
Kerneaktiviteter			
Turneringsleder (hvis I vælger en turnering)			
Score-keeper			
Referee(s)			
Coach(es)			
…			
Cooling-down			
Cooling-down leader			
…			
Afslutning			
Clean-up crew			
…			

Tips:

- De generelle opgaver er præcis de samme opgaver som for Club Sessions. I vil måske beholde dem, eller I kan vælge at tage en anden rolle for at øve forskellige roller
- Tjek også alle teammedlemmers personlige planer (se kapitel 3, Øvelse 26 Præsentér dine mål) - hvilke roller under denne dag ville passe bedst til hver af jer?
- Planlægning af forberedelser til den eller de 2 aktiviteter for unge, og hvordan man sporer fremskridt vil I arbejde på i Øvelse 34 nedenfor)
- I er kun et lille team: Kan I kombinere opgaver? Eller har I brug for flere frivillige til specifikke opgaver? Tror I det er muligt at rekruttere dem?

7. Lav en materialetjekliste

Hvilket udstyr har I brug for? Noter alt udstyr fra jeres aktivitetsplanlægning (punkt 4.) her, så udstyrslederen har én liste at forberede aktiviteten efter og sikre at alt vil være der på dagen.

Materialetjekliste

Tilføj og fjern materialer der passer til jeres aktivitet:

Materialer	Antal materialer	Check
Generelle materialer		
Omklædningsrum tilgængelige (nøgle)		
Tidsplan		
Førstehjælp		
Vand		
Højttaler & mikrofon		
Musik		
Plakater - regler for at tage foto/video af unge/børn i sport		
Plakat partnere (Erasmus+)?		
Skraldespande / affaldsposer		
...		
Opvarmning		
...		
Hovedaktivitet		
Regler per spil		
Plakat med kampe		
Pointtavle + pen		
Cooling-down		
...		

Tips:

- Sørg for at I har det rigtige udstyr til hver aktivitet
- Tjek om der er aktiviteter der finder sted samtidig, har I brug for dobbelt udstyr så?

8. Reflektér over aktiviteten

Mindst 1 dag efter aktiviteten, reflektér over aktiviteten som team. Skriv 2 ting ned der gik godt, og 1 ting der kan forbedres. Og skriv tips eller mulige variationer ned:

2 ting der gik godt	1 ting der kan forbedres	Tips og forslag til næste gang

Hvordan leder man en sportsøvelse?

Hvis du bruger disse trin når du leder en sportsøvelse, vil det gå mere gnidningsfrit!

Faser	Trin
Forberedelse	1. Forbered banen: Markér spillefeltet og placér de materialer I har brug for. 2. Lav fair hold 3. Forklar øvelsen i denne rækkefølge: • Målet med spillet (Hvad er slutmålet? Hvordan kan man vinde?) • Hovedreglerne (Det minimum af regler man skal kende for at komme i gang) • Vis hvad du mener (er som regel meget hurtigere end at bruge ord)
Kernespillet	4. Start det (første) spil (Hvis du vil have alle til at starte på samme tidspunkt, sig: "Vi starter ved 0." Og tæl så ned: "3-2-1-0.")
Gør spillet sjovere	5. Hvis du føler alle forstår hovedreglerne, eller du ser at spillerne bliver trætte eller kedsomme, stop spillet for at tilføje variationer. • Tænk på forhånd over hvordan du kan gøre det lettere eller sværere for spillerne • Eller diskutér med spillerne hvad der kan tilføjes for at gøre det sjovere Variationer kan omfatte: • Gøre banen større eller mindre • Spille med flere eller færre spillere • Spille med flere, færre eller forskellige materialer • Tilføje eller fjerne regler 6. Fortsæt med at spille med variationerne 7. Revanche! (hvis tiden tillader det) 8.
Afslutning	8. Angiv når spillet næsten er slut (sig: "1 minut tilbage!" eller "1 point tilbage!" 9. Hvis relevant: Fejr vinderne af kampen. Og også taberne af kampen, for eksempel ved at give dem et kompliment for hvad de gjorde godt. 10. Bed deltagerne om at hjælpe med at rydde materialerne op.

Tips:

- Brug disse trin også når du forbereder hver øvelse (se punkt 4. ovenfor)
- Du kan bruge en fløjte hvis du vil, især når du har mange deltagere. Hvis du fløjter én gang - stopper alle deres øvelse og lytter til din besked. Hvis du fløjter to gange - kommer alle hen til dig for at få nogle længere informationer.

Hvordan skaber man et trygt rum?

Et trygt rum er et miljø hvor deltagerne føler sig sikre. Spillere vil kunne lide at deltage i jeres session, at være der og at komme tilbage. Der er flere forskellige måder at skabe et trygt rum på. Vi lister dem nedenfor:

Fremhæv eller sæt kryds ved de bokse med ting du kan og vil arrangere for din gruppe:

FYSISK SIKKERHED	○ Undgå farlige genstande på banen ○ Skift mellem tungere og lettere fysiske aktiviteter ○ Sørg for at spillerne har tilstrækkeligt drikkevand ○ Bær behageligt tøj og sportssko ○ Undgå at bære smykker (for at undgå at de hænger fast i noget) ○ Sørg for førstehjælpskasse og hav én der kan førstehjælp ○ Sørg for hygiejne (for eksempel opfordr til håndvask)
FØLELSESMÆSSIG SIKKERHED	○ Der er ro til at spillerne kan lytte til træneren og lytte til hinanden ○ Oprethold fortrolighed om hvad der diskuteres under træningen ○ Vær i stand til at henvise en spiller til psykologisk hjælp *More tips are shared in the Exercise Book chapter 1.4: 4 tips to mentor youth*
SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER SPECIFIKT FOR PIGER OG KVINDER	○ Planlæg træning på tidspunkter og steder der ikke skaber unødvendige barrierer for pigers deltagelse ○ Sørg for at hvis der er en mandlig træner, er der også altid en voksen kvindelig træner til stede
PRIVATLIVSFORANSTALTNINGER	Del ikke fotos på sociale medier uden godkendelse fra deltagerne (eller forældre/værger hvis under 15 eller 18 år)

Efter hver session du leder, kan du også bruge en anden farve til de ting du formåede at arrangere. Så får du et klart overblik over hvad du allerede kan gøre godt, og hvad du vil eller har brug for at arbejde lidt mere med.

Tips:

- Bekymr dig ikke for meget hvis du ikke kan sætte kryds ved de bokse du ønskede, når du lige er begyndt at lede sports-sessioner. Alle facilitatorer og trænere har skulle lære det!

Prøv at forbedre dig lidt hver gang. Og bed om hjælp til hvordan du gør det, hvis det er nødvendigt, fra dine kammerater eller fra din Club Mentor.

- Nogle af boksene har du måske brug for støtte fra din klub for at kunne gøre det. Diskutér med din Club Mentor om hun/han kan støtte dig i det.

Related to Exercise 34: Track your progress

Spor dine fremskridt

At lave en plan for at spore fremskridt vil hjælpe jeres team med at se om alle handlinger udføres succesfuldt, eller om der er mangler der kræver yderligere handlinger eller støtte.

Eksempel

Mål: Sjov aktivitet for 50 unge (13-15 år)

A. Delmål	*B. Faktisk resultat*	*C. Planlagte handlinger*	*D. Udførte handlinger*	*E. Af hvem*	*F. Deadline*
50 unge	5 unge interesserede	Opslag på Instagram Bed træner om at dele	Lav en flyer	Gudrun	25 Sept
13-15 år		Rekruttér fra U15 holdene Spørg om alder når de tilmelder sig		Mo	1 Oct 15 Oct
Sjovt for unge		Kort online spørgeskema for at tjekke hvordan deltagerne kunne lide den eller de 2 aktiviteter for unge		Alma	28 Nov

Tips:

- Kolonne A:
  - Kom op med punkter der nemt kan tælles. For eksempel: antal deltagere.
  - Eller tænk på nemme ting der kan måle den forandring du ønsker at se. For eksempel: tjek hvordan deltagerne kunne lide det ved at spørge om de ville komme igen (bedøm 1-6), eller om de ville invitere venner med næste gang (bedøm 1-6). Du kan også stille åbne spørgsmål som: Hvad kunne du bedst lide? Hvilke tips kan du give os?
- Kolonne B: Sammenlign målene i kolonne A med de faktiske resultater fra kolonne B.
- Tænk over hvilke handlinger du skal udføre for at opnå dette resultat (kolonne C), og af hvem (kolonne E) og hvornår (kolonne F). Når handlinger er udført, kan de flyttes til kolonne D.

Pro tips:

- Hold det enkelt: Fokusér kun på målene for aktiviteterne for unge.
- Gør det sværere: Lav en plan for at spore fremskridt for jeres teammål også, per handlingstrin.

Format: Spor dine fremskridt

1. Diskutér og skriv målene for den eller de 2 aktiviteter for unge:

Tips:

- Efter I har listet målene, se om I kan ordne dem i hovedmål og delmål. For eksempler på delmål se eksempel ovenfor.
- Tjek jeres teammål. Er der noget I gerne vil tilføje herfra til målene for den eller de 2 aktiviteter for unge?

2. Tænk på nogle få simple ting (1 eller 2 punkter per mål), I kan tælle eller måle.

Udfyld for jeres team:

Mål: ...

Delmål	Faktisk resultat	Planlagte handlinger	Udførte handlinger	Af hvem	Deadline

Mål: ...

Delmål	Faktisk resultat	Planlagte handlinger	Udførte handlinger	Af hvem	Deadline

Mål: ...

Delmål	Faktisk resultat	Planlagte handlinger	Udførte handlinger	Af hvem	Deadline

3. Tjek ovenstående tabel med jeres team hver gang efter I har arbejdet sammen om forberedelsen af en eller to aktiviteter for unge. Giv især opdateringer på de handlinger der er udført, og på dem der skal udføres. Dette er en nem måde at spore jeres fremskridt på. Det er også muligt at I identificerer nye kommende handlinger. I kan tilføje hvis det er nødvendigt for at nå de mål I har sat som team.

Related to Exercise 40: Present & Inspire

Del din bedste øvelse og aktivitet

På genkomst-træningsdagen vil jeres team blive bedt om at forberede en sportsøvelse som I planlægger at lave ved aktiviteten for unge (en fremvisning på 10 minutter af det). Øvelsen skal være forskellig fra en almindelig volleyballkamp.

Forbered dette spil ved hjælp af opsætningen fra Aktivitetsplanlæggeren (punkt 4):

Tid per øvelse	Beskrivelse af øvelse	Tegn øvelsen Hvordan vil du organisere det? For hvor mange spillere/hold?	Materialer der skal bruges per øvelse	Hvad vil du fortælle spillerne? Om refleksion, sikkerhed, variationer, ..
10 min				

5. Fejr vores resultater!

Dette er den 5. og sidste træningsfase. Det hele finder sted under 3 Club Sessions og 3 selvarbejdssessioner (CS8-CS10 og SW10-SW12).

Den sidste Club Session er en afsluttende fejringssession.

Træningsemnerne omfatter:

- Registrering af personlig læring
- Registrering af teamets resultater og best practices
- Præsentation af resultaterne for ledere i din klub
- Fejring af alt dette i en afsluttende fejrings-Club Session

Nedenfor finder du følgende formater:

Format i denne arbejdsbog	Related to exercise in Exercise Book:	
Endelig registrering af din læring	Exercise 44	Final Record of our learnings
Tag dine færdigheder til næste niveau	Exercise 46A	Take your skills to the next level

Related to Exercise 44: Final Record of our learnings

Endelig registrering af vores læring

I Club Sessions har I identificeret: 1) Din personlige læring fra WLVT-træningen, og 2) teamets 1-2 best practices. I denne øvelse vil I registrere disse, og 3) aktiviteten for unge for at dele internationalt.

A. Registrér din personlige læring

1. Under Club Session noter dine top 3 personlige læringsområder:

Dine personlige top 3 læringsområder fra WLVT
1. 2. 3.

2. I en selvarbejdssession gør følgende:

1. Se tilbage på dit Personligt mål + Handlingstrin (se kapitel 3, øvelse 26) og lav tilføjelser til din motivation, mål, eller tilføj ændringer hvis du føler tingene har ændret sig på grund af nye indsigter. Brug en anden farve til ændringer eller tilføjelser, så du kan se hvordan din plan har ændret sig over tid.
2. Lav en endelig præsentation af dine personlige resultater i dette træningsprogram.

Inkludér følgende:

- **Hvorfor:** Forklar hvorfor du besluttede at deltage i WLVT-programmet? (din motivation eller mål)
- **Hvordan:** Kan du nævne hvad der har ændret sig for dig på grund af programmet? Giv et eksempel på det. Og forklar hvad du gjorde for at opnå denne ændring, eller hvordan andre hjalp.
- **Hvad:** Hvad er konkrete resultater for dig på grund af WLVT?

Yderligere spørgsmål kunne være:

- **Reflektér over dit oprindelige mål.** Blev dit oprindelige mål nået? Eller ændrede dine mål sig under programmet? Hvis ja, hvordan?
- **Reflektér over fremtiden.** Hvordan vil du bruge det du har lært i fremtiden? I din klub? Og i dagligdagen?

3. Du kan være kreativ i formen af din endelige registrering!

Nogle eksempler:

- Lad dig interviewe i en video eller podcast. Eller vis hvad du vil sige i en kort video eller podcast.
- Lav en (online eller offline) plakat eller fotobog med billeder der afspejler de forskellige emner og skriv en lille forklaring til det.
- Skriv det ud i tekst, og sørg for at det også visuelt er godt at se på!

Dette er det sidste trin i registreringen af dine talenter og færdigheder. Noget du altid kan vende tilbage til for at se hvilke talenter du har, hvilke færdigheder du fik, hvad din plan er, og hvordan den måske har ændret sig over tid. Noget at være stolt af!

At føre registrering over din læring er en form for refleksion og hjælper dig med at fokusere og lære hurtigere.

B. Registrér teamets 1-2 ”Best practice”

Som team registrér ”best practises” I valgte i Club Sessionen.

2. Og lav derefter en endelig præsentation af jeres teams ”best practices” i dette træningsprogram.

Inkludér følgende:

- Titel: Kan I dele jeres best practice i en sætning der starter med "Hvordan man..."
- Hvordan: Forklar hvordan I gjorde det. Hvad gjorde det til en succes? Nævn tips og eksempler.
- Hvad: Hvad er konkrete resultater som I og jeres team opnåede i programmet?

Eksempel:

- Hvorfor: Hvordan får man mange unge deltagere til aktiviteten for unge?
- Hvordan: Vi gik hen hvor de unge var, introducerede os selv til dem, og fordi de kendte os, var de nysgerrige efter at deltage i aktiviteten for unge.
- Hvad: De fleste deltagere vil gerne deltage i næste aktivitet for unge som vi skal organisere og tage en ven med.

Vælg en præsentationsform der nemt kan deles i jeres klub eller med andre klubber i WLVT-programmet.
For eksempel: noget der kan deles på sociale medier (video, podcast, billeder og tekst).

Tips:

- Tænk over hvor det skal deles. I klubben kun? Så kan I bruge jeres modersmål. Med andre klubber i WLVT-programmet? Så prøv at bruge engelsk. (Engelsk behøver ikke være perfekt, så længe vi kan forstå hinanden. YouTube har også mulighed for undertekster, så I kan tale jeres eget sprog med engelske undertekster).

C. Del din aktivitet for unge (13-15)

Giv 2 siders information om den aktivitet for unge som I organiserede, ved hjælp af formatet nedenfor. Hver klub vil gøre dette og sammen vil det danne EU Young Leaders Volleyball Activity Handbook. Denne vil til gengæld blive delt med jeres klub også!

Format aktivitet for unge til EU Young Leaders Volleyball Activity Handbook

Side 1: En beskrivelse af aktiviteten for unge

Hvad	Description by Young Leaders
Titel på aktiviteten	
For hvem? Hvilke unge deltog? Og hvor mange deltog?	
Hvorfor? Forklar hvorfor I valgte denne aktivitet for unge. Var der en specifik grund til det? Beskriv det på en sådan måde at andre ville få lyst til at organisere det også!	
Hvordan? Beskriv aktiviteten: Hvad gjorde deltagerne, hvordan så det ud?	
Hvad? Opsummér programopsætningen, materialer brugt, og aktivitetens varighed	• *Og vedhæft listen over alle øvelser under aktiviteten og specificér hver enkelt fra Aktivitetsplanlæggeren (kapitel 4).*
Jeres læring Hvad gjorde det sjovt at organisere aktiviteten? Nævn 2 læringspunkter, 1 ting der kan forbedres, og tips til andre der gerne vil organisere det.	*- Vedhæft teamets 1-2 best practices fra B. ovenfor.* *- Og kopiér/indsæt '2 ting der gik godt', '1 ting der kan forbedres' og 'tips' fra punkt 8. Reflektér over aktiviteten fra Aktivitetsplanlæggeren.*
Citater fra deltagerne Giv citater om deres oplevelse af aktiviteten fra: 1 Young Leader 1 ung 1 Club Mentor	

Og vedhæft følgende som bilag - hvis I føler dette er relevant:

- Punkt 4.: "Lav en liste over alle øvelser under aktiviteten og specificér hver enkelt" fra Aktivitetsplanlæggeren (kapitel 4)
- "8. Reflektér over aktiviteten" fra Aktivitetsplanlæggeren

Side 2: Et grafisk overblik over aktiviteten

Tips:

- Organiserede I 2 forskellige aktiviteter? Vælg den I kunne bedst lide!
- Indsæt simpelthen jeres billeder af aktiviteten for unge her. Eller vær kreative og lav en infografik eller vælg en anden form der visualiserer aktiviteten.
- Sørg for at de fotos I bruger er godkendt med hensyn til privatliv (da de måske sendes til EU).

Prepare before Exercise 46A: Take your skills to the next level

Tag dine færdigheder til næste niveau

I dette program har du udforsket lederroller og opbygget ledelsesfærdigheder. Tænk nu over dit personlige mål for efter dette program.

1. Tænk over det, og udfyld formularen:

A	B
Personligt mål: Opsummér: Hvad er dit mål inden for ledelse efter WLVT? For eksempel: Er der en bestemt rolle du gerne vil lave mere af eller lære mere om? Eller er der færdigheder du vil bruge eller lære? Og gør det konkret ved at forklare: hvorfor, hvordan, hvad og hvornår.	Personligt mål
Handlingstrin Specificér: Hvad skal du gøre for at nå dit mål? Tænk på 3 store handlingstrin fra nu af der skal tages. Forklar også per trin: hvad og hvornår.	Handlingstrin 1
	Handlingstrin 2
	Handlingstrin 3
Noter	

Tip: Se også listen over opfølgende lederkurser i dit land nedenfor for yderligere træningsprogrammer for trænere, dommere og bestyrelsesmedlemmer i volleyball.

2. Tjek med din makker. Kan hun/han lide din plan? Eller har hun/han noget at tilføje til den? Noter dem her:

3. Din Club Mentor vil invitere dig til en 1-til-1 afsluttende refleksion. Noter dine vigtigste konklusioner her:

Hun/han kan også henvise dig til opfølgende træning eller kan hjælpe dig med at identificere muligheder i klubben hvor du kan påtage dig denne rolle eller tilføje disse færdigheder, eller hvor du kan lære mere, hvis du vil.

4. Er der noget fra feedbacken som du gerne vil tilføje til din "Tag dine færdigheder til næste niveau"-plan ovenfor? Hvis ja, tilføj det der også.

Follow-up leadership courses in your country

There are also many other leadership training options available in your country to put into practice the skills you learned during the We Lead Volleyball Together programme. These opportunities are designed to help you grow your skills, meet others who love volleyball just like you, and make a positive impact in your community.

Denmark (https://volleyball.dk/brug-for-alle/)

Training Program	Target Audience	Objective/Focus	Notes
Youth Coach Training Course	Young individuals aged 15-20	Introduce coaching roles	Pilot course first of its kind
Coach's Path Weekend	Open to all, popular among young participants	Learning and networking	Weekend 1 or 2 activities for youth
Assistant Coach Training	Many youth participants	Support coaching roles	Not specifically aimed at young people
Online Referee Courses	U15 and U17	Tailored referee training for younger age groups	Online format
Referee Training Program 'Referee Path'	Open to all, particularly useful for new refs	Develop refereeing skills and leadership	
Referee Mentoring Program	Newly trained referees	Provide guidance for newly trained referees	Popular among young referees seeking experience from seasoned pros
Youth Development Camps	U20 to U15	Player and leadership development on the court	One national location
Volleyball School and Talent Centre	Youth	Collective training and inspiration	Five regional gatherings, weekly/monthly sessions
Conferences	Recent graduates and professionals	Professional development and networking	Beneficial for young individuals seeking advanced insights

Iceland (https://bli.is/fraedslumal/ - website work in progress)

Training Program	Target Audience	Objective/Focus	Notes
Levels 1, 2, and 3 Schools	General coaches	Complete coaching certificate requires sport-specific course	Organised 3 times per year online
Youth Refereeing Courses	Youth referees	Focus on youth refereeing	Scheduled based on club interest and advertised to all clubs

the Netherlands (https://www.nevobo.nl/kenniscentrum/)

Training Program	Target Audience	Objective/Focus	Notes
National Volleyball Congress	Board Members	Focus on specific topics e.g. 'growing with youth' for 2024	Held annually at Topsport Centre Papendal
Workshops and Webinars	General audience	Various topics like Safeguarding and beach volleyball	Offered online throughout the year
Een beetje opvoeder (A Little Bit of an Educator)	Youth trainers	Focus on motivation, cooperation, and managing behaviour	Online training
VolleyVeilig (VolleySafe)	General audience	Prevent injuries with varied warm-up program	Annual program developed by VeiligheidNL with Nevobo
Beginners Course Training and Coaching	Beginners	Training principles, volleyball techniques, and safety	Includes practical sessions
Volleyball Trainer Levels 2 and 3	Trainers and coaches	Training structure, techniques, team plans, communication, and mental training	VT2 and VT3 levels
VolleybalMasterz	Referees	Learning volleyball rules	Interactive platform
Workshop 'Arbitration Resilience'	Referees	Dealing with pressure and protests	Provides tools to increase resilience in challenging situations
Volleyball Referee 3 (VS3)	Advanced referees	Officiating above the regional 1st division	Personalized learning paths and one-on-one coaching sessions

Norway (https://volleyball.no/kompetanse/)

Training Program	Target Audience	Objective/Focus	Notes
E-learning Introduction to Board Work	Officials of all ages	Guide to board responsibilities, planning, and key tasks	E-learning format
Leadership Courses for Board Members	Board members	Responsibilities and roles of club/board members	Options: E-learning courses, classroom courses, and webinars
Coach's Path	Coaches	Increase coaches' competence	Multiple levels available
Referee Path	Referees	Competence development for referees	Multiple levels based on experience
Young Leadership Courses	Youth aged 15-19	Prepare for leadership roles in sports clubs	Focus on voluntary roles and motivation
Norwegian Olympic Academy (NOA)	Youth aged 18-29	High academic content and networking opportunities	Located in Olympia, Greece
International Session for Young Olympic Ambassadors (IOA)	Youth aged 20-30	Promote Olympic values and spirit	Located in Olympia, Greece
Mentor Program for Young Leaders	Youth aged 19-29	Personal and professional development	Participants must hold a position in a national federation/sports district
Lillehammer Young Leaders Program	Youth aged 18-26	Linking to international sports 1 or 2 activities for youth	Norwegian and international gatherings
Sports Exchange	Youth aged 20-30	Volunteer in sports in Southern Africa, community building and cultural exchange	
International Education Program 'Nordic International Leadership Education'	Nordic countries and the Netherlands	Increase knowledge about international sports work, strengthen cooperation among representatives	1-year duration
International Olympic Academy's Master's Program	Graduate students	Master’s in Olympic Studies, Olympic Education, Organization and Management of Olympic 1 or 2 activities for youth	Application annually in May/June

Colophon

Photography
All photos used in this publication are the property of Nevobo, NVBF, BLI, VODE and THUAS.

Authors
Inemarie Dekker, Irene Sand (NVBF), Dorien Tenhaeff (Nevobo) and Andrei Oancea (Nevobo).

Contributors
Peter van Tarel (Nevobo), Line Busland (NVBF), Mie Herred Andersen (VODE), Christina Attup Juhl (VODE), Rosborg Halldorsdottir (BLI), Borja Gonzalez (BLI), Cem Tinaz (THUAS), Andrea Emara (THUAS), Georgios Georgiadis (THUAS), Jos Sienknecht (THUAS), James Bostock (THUAS) and Koen Breedveld (THUAS).

Graphic Design & Layout
Anita Sturrus (Nevobo)

This publication is co-funded by the European Union.