

FOUR-A-SIDE VOLLEY

Vejledning til et suverænt træningstilbud i din klub



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN



Fleksibel og dynamisk volley til voksne

Kom med fra start. Gør indgangen lettere for nye spillere eller giv tidligere volleyballspillere et succesfuldt comeback med Four-a-side Volley.

Volleyball for sjov

Vi kender alle følelsen af, at nybegynderen til træning har svært ved at blive integreret i spillet. Boldene går konstant tabt, og det er hverken sjovt for nybegynderen eller de mere rutinerede på holdet. Vi kender også samtidig en stribe voksne volleyballspillere, som bare ikke spiller mere. De elsker at slå til en bold og savner med garanti det unikke fællesskab i volleyklubben. Nu er indgangen til volley lettere – både for nybegyndere og for dem, der skal lave et comeback!

Hvordan kommer vi i gang?

Jeres volleyballkonsulent kommer med inspiration og hjælp til planlægningen af tilbuddet. Klubben skal stille med en tovholder, medlemmer og lyst til at prøve noget nyt.

Jeres medlemmer er de vigtigste ambassadører for volleyball. Giv dem en god oplevelse!

Opstartsproces af Four-a-side Volley:

- Inspirationsaften i egen hal
- Bestil materiale på web
- Fastlæg træningstider
- Fortæl om tilbuddet i klubben og i lokalsamfundet

Hvad er Four-a-side Volley?

Four-a-side Volley er et fire mod fire spil, men kan også sagtens spilles med kun 3. Det er udviklet til 30+’erne, men der er fuld knald på – uanset alder og niveau.

Four-a-side Volley er:

- Mange boldberøringer
- Et sjovt og dynamisk spil
- Nemt og ligetil
- Høj puls og længere dueller
- Enkelt og fleksibelt
- Kampe uden at man behøver være 6 til stævner eller 12 til træning
- Den perfekte opvarmning til 3. halvleg



Bliv pilotklub

Kom godt i gang med Four-a-side Volley

3

Pilotklubben

Som pilotklub i Four-a-side Volley får I:

- Inspirationsaften
- Konsulenthjælp - herunder hjælp til at få tilbuddet ud over rampen i jeres klub
- 10 inspirationskort
- Markedsføringsmateriale
- Stævner og evaluering

Det er gratis at blive pilotklub.

Klubbens ambassadører

Jeres succes med det nye tilbud afhænger af, om jeres nuværende medlemmer taler godt om klubben – de er jeres vigtigste ambassadører. Giv derfor både

nuværende medlemmer og tidligere og nye spillere gode oplevelser.

- Lav 1 til 4 faste månedlige træninger.
- Invitér tidligere spillere til Four-a-side Volley-træning
- Byd velkommen og fortæl om klubbens nye tiltag
- Gør Four-a-side Volley-holdet til en del af klubbens sociale liv
- Få spillerene til at tage venner med udefra og afhold en 'Tag-en-ven-med-turnering' i Four-a-side Volley. Eventuelt efterfulgt af en 3. halvleg.

Mere viden

Besøg: bevægdigforlivet.dk/volleyball

Four-a-side Volley er simpelt og lige til

Four-a-side Volley er et fedt fire mod fire-spil, der er let at træne og planlægge.

Spilleren i centrum

Det allervigtigste for jeres Four-a-side Volley er, at det skal være sjovt for deltagerne.

Fifs til et godt træningstilbud

- Vælg en eller to tovholdere, der sætter tid og sted for træningen
- Inddrag spillerne i at planlægge og afvikle træningen
- Læg vægt på 3. halvleg og det sociale
- Gør det enkelt – bare spil!

En træning kan sagtens bestå af en fodbold- eller basketkamp til opvarmning efterfulgt af en omgang Four-a-side Volley. Nemt og ligetil!

“Alle træninger afsluttes selvfølgelig med hygge og 3. halvleg.”

Sebastian Mikelsons, spillets udvikler

Konsulenthjælp og opstart

Som pilotklub bliver I tilbudt en inspirationsaften i egen hal, hvor konsulenten kommer på besøg og viser Four-a-side Volley på gulvet.

I vil løbende få gode råd til træningsindhold og lokal markedsføring af jeres Four-a-side Volley-hold.

Holdet bliver tilbudt stævnedeltagelse rundt om i landet. Klubben bliver derudover en del af den landsdækkende evaluering for opstarten af Four-a-side Volley.

Medlemsskab og frivillighed

Det er vigtigt, at Four-a-side Volley-spillerne bliver medlemmer af klubben og kan tage del i klubbens sociale aktiviteter. Relationer fastholder!

Det er en stor ressource at have voksne medlemmer i klubben, som kan hjælpe til med det frivillige arbejde og småopgaver i klubbens hverdag.



Spil på forskellige måder

5

Tænk fleksibelt

Der er mange måder at spille Four-a-side Volley på. Brug fantasien til at spille på forskellige måder og former.

Four-a-side Volley kan sagtens spilles med mix hold og med familier.

Four-a-side Volley har den fordel, at det kan tilpasses og justeres, så flere – uanset alder, køn, højde og fysik kan spille med samtidig.

Der kan eksempelvis spilles:

- Tre-mod-fire
- På tværs af aldersgrupper

- På tværs af køn
- Med børn og forældre samtidig

Four-a-side Volley kan spilles med børnene, og når de bliver trætte af at spille, kan I nemt spille videre, mens de leger i et hjørne af hallen.

Eller forestil dig at byens familier hver anden fredag kommer og spiller Four-a-side Volley efterfulgt af hygge, aftensmad og Disney Sjov.

Spørg jeres volleykonsulent om andre gode råd til at tænke fleksibelt.

Four-a-side Volley spillet og regler

Simpelt, tilgængeligt og fleksibelt

Four-a-side Volley gør det meget nemmere for nybegyndere at indgå i træninger og kampe på mere rutinerede hold. Samtidig vil de rutinerede opleve, at der fortsat er fart over feltet, når der spilles – og de vil endda opleve flere boldberøringer og længere dueller!

Spillet er yderst simpelt og minder i vid udstrækning om almindelig volley – med de to primære modificeringer af antal spillere og bolden må studse jorden én enkelt gang.

Regler

Reglerne for Four-a-side Volley følger i vid udstrækning de almindelige volleyballregler. Her følger de 5 undtagelser til de almindelige regler:

1. ANTAL SPILLERE

Hvert hold må max have fire spillere på banen. Et hold består af tre til seks spillere.

2. BOLD MÅ STUDSE

Bolden må ramme jorden én gang, hver gang bolden er på et holds banehalvdel. Det er tilladt at lade bolden ramme jorden uden for banen. Studsninger på vægge, loft eller personer er ikke tilladt.

3. ANGREB OG BLOK

Alle spillere må angribe og blokere over alt på banen.

4. SERV

Bolden igangsættes – uanset vinderen af pointet – dér, hvor bolden ender med en underhåndsserv. Der er ikke krav om, at der skal serves bag baglinjen ligesom der ikke er krav om, at én bestemt spiller skal serve.

5. ROTATION

Hver gang bolden skydes over nettet, roterer det hold, der skød bolden over, en plads



Bliv en del af fællesskabet

Når din klub bliver pilotklub i Four-a-side Volley, bliver både tovholdere og spillere en del af et nationalt fællesskab, hvor de kan få hjælp og inspiration inden for træning, volleyball og klubliv.

Kontakt

Er du eller din klub interesserede i at blive pilotklub, kontakt da Sebastian Mikelsons.

Mail:
sebastian.mikelsons@bevaegdigforlivet.dk
k eller 26 82 69 69

Facebookgruppe

'Four-a-side Volley – Stævner og træning'

Se mere om Four-a-side Volley
bevaegdigforlivet.dk/volleyball

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, Four-a-side Volley, FamilieVolley, Volleyfitness og Pop Up Volley. Tag fat i din lokale volleykonsulent, hvis du har spørgsmål.

Facebookgruppe

Gruppe: 'Four-a-side Volley – Stævner og træning'

Gå på opdagelse i Four-a-side Volley

På bevægdigforlivet.dk/volleyball kan du gå på oplevelse i Four-a-side Volley samt bl.a. Volley Week, Beachvolleyens Dag og Pop Up Volley.

KONTAKT OS:

Sebastian Mikelsons – sebastian.mikelsons@bevægdigforlivet.dk

Om 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.

