

VELKOMMEN TIL SÆSONEN

2026-2027



Vi udvikler mennesker gennem volleyball



Velkommen til sæsonen

Kære træner

Velkommen til Farum-Holte Volleyball, vi er virkelig glade for at have dig med på holdet.

Som træner er du en vigtig del af klubben.

Du er rollemodellen og den person, som spillerne møder i det daglige og som derfor har den største indflydelse på deres lyst til at være en del af klubben.

Formålet med denne introduktion er at introducere dig til vores fælles forståelse af klubbens værdier, struktur og praksis, så du hurtigt føler dig hjemme i klubben og kan koncentrere dig om træningen af dit hold.



Vi udvikler mennesker gennem volleyball

Trænere i Farum-Holte Volley fokuserer på at udvikle alle spillere under deres indflydelse.

For at de kan udvikle sig, skal du som træner være opmærksom på, at det er vigtigt, at:

Spillerne føler sig velkomne og som en værdsat del af klubben/holdet/fællesskabet.

Spillerne kan have mange forskellige grunde til at spille i klubben, men alle - uanset niveau - skal opleve, at det betyder noget, at de er kommet til træning.

Hils på dem, og spørg til dem, specielt hvis de ikke har været til træning i noget tid.

Hvis en spiller ikke har været til træning i minimum 3 uger, kontakt enten vedkommende eller spillerens forældre for at høre hvordan det går.

Hvis en spiller er skadet, skal du som træner være opmærksom på, at spilleren stadig er med i fællesskabet og at holdet glæder sig til, at de kommer retur. Du kan med fordel opfordre den skadede spiller til at kigge forbi træningen og snakke med de andre spillere.

I vores klub er det også vigtigt at være en god holdkammerat.

Spillere opfordres til at hjælpe og støtte holdkammerater, samt især, at nye spillere føler sig velkomne i klubben og bliver taget godt imod. Lad evt. én af de andre spillere spille med den nye spiller.

Det er gennem fællesskabet at spillere udvikler sig bedst.

Spillerne er trygge ved at lave fejl.

Man bliver bedre til volleyball ved at prøve sig frem og når man gør det, så laver man fejl.

Så for at der kan ske en udvikling, skal spilleren være trygge ved at lave fejl.

Hos os er høj kvalitet til træning ikke det samme som at være perfekt - det handler om at gøre sig umage, både på og udenfor banen med det de laver, og blive ved, når det ikke lige virker.

Vi skal hjælpe spillerne ved at give dem feedback, så de ved når de leverer den rigtige indsats, er en god holdkammerat, eller lykkes med noget de har arbejdet på længe.

Giv mest feedback på deres indsats, og at de forsøger, "Catch them being good".

Vi udvikler mennesker gennem volleyball

Trænerne husker, at spillerne går til volley for at spille bold, sammen med andre.

Så sørg for at spillerne går glade og trætte hjem efter volley.

Tilstræb at lave træning med mange boldberøringer til alle og så få køer som muligt.

Hav masser af boldberøringer i opvarmningen, og lav fysiske øvelser.

Husk at de spiller som de træner, og kun bliver bedre til det de træner.

Du coacher dit hold

Coaching er en central del af trænergerningen og det forventes, at du coacher dit hold til turneringskampe og til stævner. Kampsituationen er der hvor resultatet af træningen testes og et vigtigt input i planlægningen af den fremtidige træning. Hvis det ikke altid er muligt at coache f.eks. hvis du selv spiller kamp, er det vigtigt at du finder en fast løsning så kontinuiteten fastholdes.

Spillerne viser hensyn og tager ansvar.

Vi taler pænt til hinanden, til modstandere og til dommere/officials, og mobiltelefoner er på lydløs i tasken under træning og kamp, og især når vi er officials til andres kampe.

Vi hjælpes ad med at sætte net op og tage bolde frem og træning starter først derefter.

Vi starter træning og kamp med en samling af spillerne (f.eks. line-up eller round-up).

Spillere skal tilmelde sig kampe i god tid og tager aktivt del i klubben, enten som officials, hjælpetrænere, o.l.



Kommunikation

Vores primære kommunikationskanal er Holdsport.

Hold hvor spillerne er gamle nok til at bruge sociale medier må godt have en messenger-gruppe til daglig kommunikation, men koordinering af tilmelding til træning, kampe og arrangementer foregår på Holdsport.

Du skal som træner tilmeldes "Trænerholdet" på Holdsport.

Trænerholdet bruges til officiel kommunikation og tilmeldinger til f.eks. Trænerakademiet.

Alle trænere inviteres til messenger-gruppen "Trænere i Farum-Holte".

Her foregår hurtig daglig kommunikation.

Vi er en bred klub og derfor er det vigtigt, at fortælle hinanden historier om vores hold.

Del billeder og referater fra kampe, o.l. på Farum-Holtes Facebookside eller Instagram.

Du kan enten blive administrator og gøre det selv (kontakt: Smølf) eller send billeder og lidt tekst via en besked til facebookside, så vil det blive lagt op.

Du kan få adgang til en Dropbox-mappe med billeder af dit hold.

Du er velkommen til at benytte billederne til formidling e.l. og læg gerne nye billeder ind i Dropboxen.

Kontakt: Michael Rasmussen, mmr_1843@hotmail.com

Træning og kampe

For at du kan træne og coache dit hold, er der nogle praktiske ting der skal på plads.

Nøgle

Du skal have en nøgle til boldvognen i Bybækhallen og/eller Holtehallen og evt. adgangsbrik til hallen.

Snak med Pia Ingevold om nøgle og brik til Bybæk, og Smølf for nøgle til Holtehallen (se begge kontakter på sidste side).

Begge dele skal afleveres igen, hvis du stopper som træner.

Trænertøj

Det er sjovere når vi er ens når vi coacher, så bestil trænertøj hos Sportsmate under "Volleyball" og "klubtøj". Regningen sendes direkte til klubben.

Vil du have et personligt coachboard, så kontakt Smølf.

Afbud til træning eller kamp

Er du forhindret til træning eller kamp, er du selv ansvarlig for at finde vikar.

Spørg i messenger-gruppen eller snak med nabobanen om at de kan samtræne før du evt. aflyser.

Til kampe kan du med fordel rekruttere forældre.

Vi sender aldrig ungdomshold alene til stævner uden en ansvarlig voksen, så aflyser vi hellere.

Børneattest

Du vil blive bedt om at godkende, at klubben henter din børneattest hos Politiet.

Vær opmærksom på, at få det gjort med det samme du får en notifikation på E-boks.

Registrering på Holdsport

Sørg for at dit hold er korrekt registeret på Holdsport, og at alle aktiviteter er oprettet i kalenderen.

Det gør det meget nemmere at koordinere tilmeldinger og kommunikere med holdet.

Økonomi

Alt ift. din trænerkontrakt er din kontaktperson Henrik Borring.

henrikborring1960@outlook.dk, 40843531.

Afregninger laves efter aftale.

Du får skabelon til afregning gennem Henrik.

Økonomi ved stævner

- Du betaler ikke for at deltagelse.
- Ved direkte transportudgifter (kørsel eller offentlig transport) refunderes dine udgifter.
- Der skal altid tilstræbes at koordinere kørsel og transport for at minimere udgifter.
- Stævnet skal oprettes i Holdsport.
Tag fat i Rasmus – han har lavet en guide til det.



Vi udvikler mennesker gennem volleyball



Din udvikling

Som trænere i Farum-Holte Volley forsøger vi hele tiden at blive bedre, så vi kan hjælpe vores hold til at blive bedre.

Vi laver trænerakademi 3-4 gange årligt, som du kan deltage i, og du kan altid sparre med de andre trænere, og hovedtræneren for herrer (Ole Lachenmeier) eller kvinder (Smølf).

Finder du et kursus eller uddannelse du vil på, så betaler klubben som udgangspunkt for din deltagelse. Husk at aftale det med Henrik Borring inden du melder dig til

Alt det tekniske og taktiske, kan du finde i vores Manual på hjemmesiden. Derudover opfordres du til at være bevidst om din egen træningsfilosofi og evt. skrive den ned.

Kontakt: Karen Bonnesen, 22813516 karenbonnesen@icloud.com

Fysisk træning

I begge haller er der styrketræningsfaciliteter, samt andet udstyr til at lave funktionel træning.

Programmer findes på hjemmesiden. Tag evt. en snak med:

Ungdom: Rasmus Høyer Herrer: Ole Lachenmeier Kvinder: Smølf/Sven-Erik Lauridsen

Organisering

Klubben består af ungdom, bredde og elite.

Vi er et klubfællesskab mellem Farum VK og Holte IF Volleyball, der hedder Farum-Holte Volley.

Bestyrelsen sætter retning og rammer, og trænerne samarbejder indenfor hvert sit køn.

Har du volleyball- og coachmæssige spørgsmål, så spørger du hovedtræneren.

Har du praktiske spørgsmål, så spørg den daglige leder (vacant), eller Henrik/Karen.

Har du en god idé eller har brug for hjælp med noget, så skriv til Henrik Borring.

Kender du nogen der vil sponsere så tag fat i Karen.



Formand:	Karen Bonnesen	22813516	karenbonnesen@icloud.com
Bestyrelsesmedlem:	Henrik Borring	40843531	henrikborring1960@outlook.dk
Daglig leder:	Vacant		
Hovedtræner piger/kvinder:	Smølf/Sven-Erik Lauridsen	26843658	se.lauridsen@esenet.dk
Hovedtræner drenge/herrer:	Ole Lachenmeier	20474874	fam_lachenmeier@yahoo.dk
Kasserer:	Pia Ingevoed	30233515	kasserer@farum-holte.dk