

Fyrmanna

- > Fyrmanna är volleyboll anpassat för barn och ungdomar mellan 8-15 års ålder. I fyrmanna ligger fokus på att ha roligt och utvecklas, men de högre nivåerna är mer tävlingsinriktade med slutspel och placeringar
- > Fyrmanna finns i fyra olika nivåer. Vilken nivå man spelar på beror på vilka moment man behärskar. Det är färdigheter, inte ålder och kön som styr.
- > I en grupp med tolvåringar har vissa spelat sedan de var fyra år medan andra är nybörjare. Att man då har möjlighet att spela på sin egen nivå gör att det blir roligare för alla. Man kan snabbt avancera genom nivåerna, och fyrmannavolleyboll gör en mogen att fortsätta med sexmanna.
- > Fyrmanna är den naturliga fortsättningen efter Kidsvolley.

STARTA FYRMANNA

- Hitta någon eller några som är intresserade av att vara huvudledare för kidsvolley, har ni kidsvolley så rekrytera därifrån. Kanske kan seniorspelare fungera som ledare?
- Boka halltid, försök få till så att ni kan nyttja all materiel i hallen. Behöver ni ytterligare materiel? Köp in det
- Registrera gruppen i idrottonline och fyll kontinuerligt i närvaro för att få LOK-stöd.
- Marknadsför er! Främst genom att de som ska hålla i det berättar för vänner och bekanta, men försök också få upp någon affisch på skolor och andra institutioner där barn och deras föräldrar finns
- Fyrmanna är lätt att tävla i. Se till att ni så fort som möjligt deltar i en tävling för fyrmanna på rätt nivå. Finns ingen tävling? Arrangera en själva!
- Arrangera föräldrautbildning redan första terminen. Många föräldrar är intresserade av att hjälpa till, men vågar inte ta steget. En utbildning knyter dem dessutom närmre klubben

ETT FYRMANNAPASS

En träning bör hålla på 75-90 min. Det är tillräckligt med tid för att slippa stressa, samtidigt som barnen kan hålla energinivåerna uppe hela passet. Övningar finns i vår övningsbank.

Schema

- > Samlas, hälsa välkomna, prata om dagen och vad ni ska göra (5min)
- > Uppvärmning (10 min)
- > Träning. Teknik, taktik, regler, färdigheter (20-30 min)
- > Spel (20-30min)
- > Lek (~10 min) (måste anpassas, för äldre kan t.ex småspel vara lek)
- > Avslutning (~5 min)

FAQ

- > **Varför ska man ha fyrmanna?**
 - Fyrmanna är det bästa sättet att utvecklas som spelare. Man får spela på sin nivå och måste vara delaktig i alla moment. Att man bara är fyra på planen gör att man får många bolltouch och utvecklas till en allsidig spelare.

> **Våra ungdomar är 13 och jättebra, kan de inte spela sexmanna?**

-Självklart kan de spela sexmanna men debara spelar det finns stor risk att man börjar specialisera för tidigt, och barnen tröttnar. Tack vara fyrmanna slipper man specialisering. Level 6 och 7 är dessutom väl så svårt som sexmanna, för att inte tala om hur utvecklande det är att täcka upp en hel plan fyra spelare utan studs.

> **Hur engagerar man ledare?**

-Framst ifrån kidsvolley. Har man ej kidsvolley är det svårare då ledarskapet i fyrmanna kräver att åtminstone vissa av ledarna har volleybollbakgrund. Det till trots är det aldrig fel att ha föräldrar som är engagerade och hjälper till på träningarna, de kan bistå med mycket!

> **Hur gå vi vidare från kidsvolley till fyrmanna?**

- Övergången sker gradvis och mest troligt kommer vissa börja spela fyrmanna level fyra, medan andra är kvar i kidsvolley. Det är inget fel i det och alla utvecklas olika, men barnen brukar vara ivriga att gå vidare så övergången är sällan något problem, i synnerhet inte ifall man har många ledare

> **Det skiljer så himla mycket mellan våra spelare, hur tacklar vi det?**

- Nyckeln till individanpassning är att vara många ledare. Har man svårt att ansamla föräldrar och andra äldre i föreningen kan en satsning på unga ledare kanske passar er klubb. Se även över möjligheten att ibland ge vissa utmaningen i att träna med träningsgruppen över, att vara stjärna hela tiden är inte utvecklande.

> **Hur ofta ska man träna?**

-Man bör ge alla möjlighet att själva välja hur mycket de ska träna, och att vara med efter egna förutsättningar. I Habo Volley har vi trettonåringar som tränar allt mellan ett och sex pass per vecka, och så ser det ut i de flesta klubbar. För att möjliggöra mer träning är skolvolley ett bra inslag.