

Inspiration til Volley Week – Åbent Hus



Quick-guide til Volley Week – Åbent Hus

Kom lynhurtigt i gang med planlægningen til Volley Week

Før →	Under →	Efter →
<p>1. Hvem gør hvad? En arrangørgruppe på 3-6 personer har ansvar for:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At få budskabet ud. - At planlægge dagen. - Aktiviteter på selve dagen samt hjælpere - Opfølgning efter dagen. 	<p>1. Byd velkommen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Byd velkommen med et smil. - Fælles aftale: Alle siger hej til nye gæster. - Registrer gæsterne ved ankomst. - Overvej navneskilte. - Hjælp gæsterne i gang med den første aktivitet. 	<p>1. Vær klar med motionstilbud Vil I gerne være flere medlemmer? - Så vær klar i ugen efter Volley Week. Arranger på forhånd træninger for fx kids, teen, voksne, familier. - Find gerne en gruppe af jeres medlemmer, som helt sikkert kommer til første træning.</p>
<p>2. Ta' familie og venner med Få jeres medlemmer engageret i Volley Week ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At få medlemmerne til at tage familie, venner og kollegaer med. - At lave opslag på Facebook eller en SMS-besked om Volley Week, som er nem at dele for medlemmerne. - At invitere medlemmerne ind på Facebook-begivenheden for Volley Week, hvortil medlemmerne dernæst kan invitere deres venner. - Få medlemmerne til at dele enten fysiske flyers ud eller elektroniske invitationer. 	<p>2. Sjove aktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lav sjove aktiviteter for både store og små. Gerne med små konkurrencer. - Tænk over overraskende eller sjove elementer på dagen, der giver smil på læben. - Tænk i god udnyttelse af hele arealet med flere aktiviteter samtidig. Nogle aktiviteter kan måske foregå uden net og linjer. - Gør det let, så alle kan være med. - Lad gerne klubmedlemmerne spille sammen med gæster, så gæsterne får succesoplevelser og oplevelser af, at spillet kører. 	<p>2. Inviter til gratis træning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lav en eller et par gratis prøvetræninger for nye. - Gør opmærksom på tilbuddet om prøvetræning på Facebook. - Lad gerne træneren eller holdlederen tage direkte kontakt i deltagerne – f.eks. ved at skrive på Facebook-begivenheden, at vedkommende glæder sig til at se de nye eller ved en SMS besked.
<p>3. Fortæl om Volley Week – Åbent Hus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hæng plakater op i hallen og lokalt. - Opret en Facebook-begivenhed. - Send pressemeddelelse til lokale medier. - Lav et lille arrangement hos jeres samarbejdspartner op til dagen. 	<p>3. Sig på gensyn – og vi ses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducer gæsterne for tilbud i jeres klub. - Bed dem tilmelde sig en Facebook-begivenhed til en kommende træning. - Skab en personlig kontakt. - Uddel diplomer eller sedler med info om næste mulighed for at komme i klubben. 	<p>3. Følg op hver uge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Del fotos og historier fra dagen på Facebook-begivenheden lige efter dagen. - Send pressemeddelelse til lokale medier med et godt foto og info om jeres tilbud. - Send en mail om ugen til dem fra Volley Week, som gerne ville høre mere.

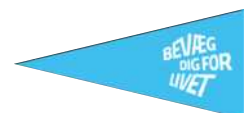
FØR Volley Week – Åbent Hus

Engager jeres medlemmer i Volley Week

Jeres medlemmer er den vigtigste vej til et godt arrangement. Få gerne så mange som muligt involveret i jeres arrangement:

- Lav et arrangørteam med 3-6 medlemmer, der har ansvaret for planlægning og afvikling af Volley Week hos jer.
- Underret alle jeres medlemmer om Volley Week og at de skal komme i hallen få at få en festdag på tværs af klubbens hold.
- Gør det nemt for medlemmerne at dele jeres arrangement på Facebook og opfordr dem til at invitere venner ind på Facebook-begivenheden
- Gør forældre til jeres kids- og ungdomsmedlemmer opmærksom på, at Volley Week er et arrangement, hvor hele familien kan være aktiv sammen.
- Del 3-4 invitationspostkort ud til hvert medlem eller frivillig, og bed alle om at invitere en eller flere med til Volley Week. Især børnene synes, det er sjovt at dele invitationer ud.
- Hold en konkurrence blandt jeres medlemmer om, hvem der medbringer flest gæster til Volley Week.

Tip: Sæt Volley Week plakater op ved klubbens tilhørssted. Volley Week er hele klubbens arrangement.



FØR Volley Week – Åbent Hus

Få lokale partnere med til Volley Week

Volley Week er den oplagte anledning til at give sponsorer og samarbejdspartnere en oplevelse ud over det sædvanlige. Samtidig kan I via de lokale partnere få flere deltage til Volley Week.

I kan eksempelvis engagere sponsorer og partnere på disse måder:

- De leverer præmier, I kan bruge i forskellige konkurrencer på dagen. Derved reklamerer I for jeres samarbejdspartnere og aktiverer dem positivt i foreningen.
- De kan invitere medarbejderne med til Volley Week.
- Klubben kan lave en lille event primo september i det lokale supermarked, hvor kunderne får en invitation til Volley Week med hjem.

Jeres partnere skal selvfølgelig inviteres med på selve dagen og selv mærke den gode stemning, der er i klubben. Jeres lokale avis skal naturligvis også have en invitation.

Tip: Få en lokal partner til at sørge for forfriskninger til jeres arrangement.



FØR Volley Week – Åbent Hus

Gør det nemt at deltage i Volley Week-arrangementet

Jeres arrangement skal være let for en familie eller andre at deltage i. Ellers finder de på noget andet at lave. Det er derfor vigtigt, at I fortæller kort og præcist om, hvor sjovt og nemt det er at deltage til Volley Week.

Brug også altid et godt foto – det "sælger" meget bedre end mange ord. I kan hente tekster, grafiske elementer og gode fotos på <https://www.bevaegdigforlivet.dk/volleyball/for-klubber/volley-week/hent-presse-og-webmateriale-til-volley-week>

Lægt vægt på, at folk "bare skal komme, som de er", så kan de få en god oplevelse.

Med materialerne på ovenstående link kan I nemt lave pressemeddelelse til lokale og regionale medier, en Facebook-begivenhed, hjemmesidenyhed, Facebook-opslag og meget mere.

Husk også at printe plakater og sætte dem op samt at dele invitationer ud.

Tip: Giv medlemmerne og jeres frivillige 3-4 invitationskort hver, de kan dele ud personligt. Den personlige invitation er meget vigtigere end en masse flyers.



KOM OG MÆRK HYGGEN OG FÆLLESSKABET

Volley er sjovt, hyggeligt og alle kan være med! Kom til vores Åbent Hus-arrangement og mærk hyggen og fællesskabet. Du kan også være med, selvom du ikke har spillet før.

TID: Lørdag d. 28. september kl. 12-15

STED: Volleyhallen, Volley Allé 1, 1010 Volleyby

KLUB: Volley Volleyballklubben

KONTAKT: Volley Ballsen, Tlf. 10 10 10 10

PÅKLÆDNING: Tøj du kan bevæge dig i samt indesko eller sokker.

Se mere på:
www.bevaegdigforlivet.dk/volley



Vi glæder os til at se dig! Er du forhindret, er du altid velkommen til at besøge klubben, eller rette henvendelse til os.

UNDER Volley Week – Åbent Hus

Byd gæster velkommen

Gæsterne til Volley Week i jeres klub skal føle sig velkommen, trygge og glade fra det første øjeblik, de kommer.

Som klub kan I hjælpe gæsten til at føle sig velkommen og blive lang tid i hallen til Volley Week ved at:

- Byde velkommen. Hav gerne et område markeret til velkomst – opstil evt. et bord, en pavillon eller nogle flag til formålet. En person står her og byder velkommen. Vedkommende viser gæsterne, hvor og hvordan de kommer godt i gang med en aktivitet. I samme omgang noteres deltagerne på en liste.
- Vise gæsterne, hvad de skal starte med at gøre. De kan eksempelvis starte med en let aktivitet med fingerslags- eller servetræning, eller de kan bydes på en kop kaffe og få et pusterum til at se på de forskellige aktiviteter til Volley Week.

Tip: Vær klar med flere personer ved ankomstområdet til at sige velkommen i starten. Mange familier vil komme inden for det første kvarter.



UNDER Volley Week – Åbent Hus

Gør det let at være med: Sjove aktiviteter & konkurrencer

Tip: Lad en frivillig opfordre gæsterne til at være med og vise dem, hvordan de forskellige aktiviteter kan udføres.

Volley Week skal være med sjove aktiviteter, hvor hele familien og andre kan være med. Aktiviteterne skal være sjove og lette at deltage i – alle skal kunne være med uanset erfaring. Del hallen op i mindre områder og lav stationer med sjove aktiviteter konkurrencer. De sjove aktiviteter kan også foregå i tilstødende lokaler. I kan måske kalde det for Volleyballens Legeland.

Neden for findes forslag til aktiviteter med aktivitetens målgruppe. Typisk vil en familie gerne spille sammen, hvorimod en voksen, der kommer uden en familie, foretrækker at spille med andre voksne.

Aktivitet	Forklaring	Rekvisitter
Befri Willy - Børn - Familier - Voksne	Deltagerne deles i to hold, og fordeles ved hver baglinje. Hver spiller skal nu serve. Alle må serve hele tiden. Ved fejlserv skal vedkommende sætte sig på numsen på modsatte banehalvdel. Griber man en medspillers serv, er man befriet og kan serve igen.	Bolde (ca. en bold pr. 2 spillere)
Rundt om nettet - Børn - Familier - Voksne	4-16 spillere. Kan spilles både børn og forældre sammen eller hver for sig. En spiller kommer ind på banen, skyder bolden over nettet og løber over på modsatte side. Ved fejl går man ud. Variationer: 1) Grib og kast. 2) Baggerslag. 3) Baggerslag til sig selv og grib – kast over. 4) Baggerslag til sig selv – spil over med fingerslag.	En bold
Servekonkurrence (med præmie) - Alle	Læg 1 eller flere hulahopringe på volleybanen. I hver hulahopring lægges en præmie, der kan vindes – f.eks. en T-shirt eller en bold. På modsatte side står alle i en række. En ad gangen server de efter hulahopringene. Rammes en hulahopring, vindes præmien.	Ca. 4 bolde
Stafetter - Børn - Familier - Voksne	Tabes bolden, samles den op og øvelsen fortsætter. 1) 3 personer holder med baggerslag en bold fast og løber. 2) To personer. Den ene spillere baggerslag og den anden kaster. 3) Som nr. 2, men fingerslag. 4) To el. tre personer spiller fingerslag til hinanden. 5) Som nr. 4, men baggerslag. 6) En person spiller til sig selv med fingerslag og/eller baggerslag. Kan evt. gribes hver anden gang.	6 kegler (el. andet til afgrænsning af bane) 2-6 bolde
Tovtrækning - Alle	To hold trækker tov. Når forreste person overtræder midterlinjen, har modsatte hold vundet.	Reb
Kidsvolleykamp m. udfordringer - Børn - Familier	Samme regler som Kidsvolley level 0. Men når man "dør", får man en udfordring – f.eks. at løbe en runde rundt om banen eller lave en "sandengel" uden for banen. Efter udfordringen er man inde igen.	En bold
Kongebaneturnering - Børn - Familier - Voksne	Der spilles kampe. Enten på tid eller til x-antal point. Vinderholdet rykker en bane op, mens taberholdet rykker en bane ned. Herefter spilles nye kampe. Overvej at spille med 3 eller 4 spillere på banen og på halv bane. Dette giver længere dueller.	Bolde svarende til antal baner

..... forsættes næste side

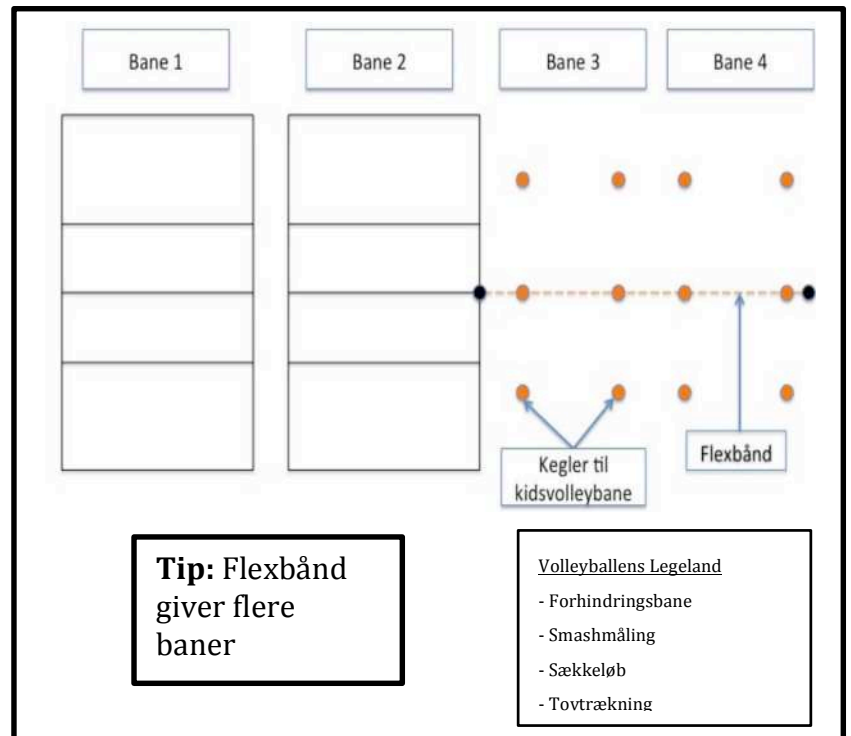
Cirkelen af evig udfordring - Familier - Voksne	Minimum 8 personer. Halvdelen står i en indercirkel med ryggen mod midten og har en bold i hånden. Den anden halvdel står i ydercirklen uden bold. Alle i ydercirklen løber rundt om dem i indercirklen. På et valgfrit tidspunkt stopper personen i ydercirklen over for en person i indercirklen. Den i indercirklen udfordrer nu personen i ydercirklen til at lave en volleyhandling, fx baggerslag, fingerslag, smash, serv, pandekage osv.	Bolde svarende til halvdelen af deltagerantallet
Spil i rundkreds - Familier - Voksne	Dan en rundkreds af 4-8 personer. Spil med bolden. Fingerslag, baggerslag, smash. Variation: Smørklat, hvor hver anden berøring gribes og kastes videre.	1 bold
Baggerslag + grib - Børn	Man laver ét baggerslag/baggerslagskast til sig selv og griber bolden. Hvor mange kan laves på 1 minut? Variation: Fingerslag	1 bold pr. barn
Smash/serve mod hulahopring - Børn	Man smasher/server mod hulahopringe. Hvor mange hulahopringe kan rammes på et minut?	3 hulahopringe 6-8 bolde
Smash - Familier - Voksne	To og to. Den ene kaster bolden op til den anden, som smasher. Kan laves både med og uden net	1 bold pr. par
Serv - Familier - Voksne	To og to. Man server til hinanden. Der kan forsøges både med under- og overhånd.	1 bold pr. par
Serv med forælder - Familier	Forælderen står med en bold i hånden. Barnet står ½ m foran forælderen med ryggen til forælderen. Forælderen laver underhåndsserv, og barnet skal forsøge at nå at gribe bolden. Byt evt. roller.	1 bold pr. par
Familiekamp - Familier	Spil kamp med familier. Spil efter kidsvolleyreglerne. Hvilket level, der spilles på, afhænger af børnenes alder. De fleste vil kunne spille en kamp på level 2 eller 3.	1 bold
Den evige bold - Familier	To hold spiller sammen på en bane mod to hold på en anden bane. Det gælder om at holde bolden i gang. Spil enten på tid om hvem der kan få bolden flest gange over nettet eller hvor øvelsen stopper, når det første hold har tabt bolden.	1 bold
Forhindringsbane - Børn	Lav jeres egen forhindringsbane, hvor motoriske evner udfordres.	Hvad der haves.
Smashmåling - Alle	Brug en fartmåler til at måle smash. Hårdeste smash i forskellige alderstrin og køn kan vinde en præmie.	Fartmåler 1 bold
Tombola - Alle	Læg lodsedler i en skål eller tromle.	Skål, lodder præmier
Sækkeløb - Alle	Lav et sækkeløb. Kan laves både som stafet eller enkeltvis.	Affaldssække
To og to - Voksne	Giv tips til fingerslag og baggerslag og lad to voksne spille sammen. Start evt. med at den ene griber, mens den anden skyder til bolden.	1 bold pr. par
Four-a-side Volley - Voksne - Familier	Regler: 1) Max fire spillere på banen. 2) Bolden må ramme jorden én gang, hver gang bolden er på et holds banehalvdel. 3) Bolden igangsættes – uanset vinderen af pointet – dér, hvor bolden ender med en underhåndsserv. Der er intet krav om, at der skal serves bag baglinjen ligesom der ikke er krav om, at én bestemt spiller skal serve. 4) Hver gang bolden skydes over nettet, roterer holdet.	1 bold pr. bane

UNDER Volley Week – Åbent Hus

Lav jeres eget program

Volley Week kan skræddersys til den tid og de ressourcer, I har i jeres klub. Brug de baner I har til rådighed, men hav også gerne andre sjove aktiviteter og konkurrencer, hvor volleybanen ikke nødvendigvis anvendes. Dette område kan I måske kalde for Volleyballens Legeland. På den måde kan I have flere i gang samtidig, hvis banerne er fyldt op.

Eksempel på, hvordan et arrangement kan se ud. [Øvelserne](#) er beskrevet på de forrige sider.



Kl.	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Ved siden af
10:00 - 10:15	<u>Alle</u> Velkomst, Registrer gæster, Let opvarmning - Stafetter	<u>Alle</u> Velkomst, Registrer gæster, Let opvarmning - Stafetter	<u>Alle</u> Som bane 1 og 2	<u>Alle</u> Som bane 1 og 2	
10:15 - 10:30	<u>Voksne</u> - To og to	<u>Voksne</u> - Serv - Smash	<u>Familier</u> - To og to	<u>Børn</u> - Baggerslag + grib og - Rundt om nettet	
10:30 - 10:45	<u>Voksne</u> - Serv - Smash	<u>Voksne</u> - To og to	<u>Familier</u> - Serv - Befri Willy	<u>Børn</u> - Serv	
10:45 - 11:15	<u>Voksne</u> - Four-a-side Volley	<u>Voksne</u> - Alm. 6 personers kamp	<u>Familier</u> - Familiekamp level 2, 3 el. 4	<u>Børn</u> Kidsvolleykamp m. udfordringer	Forhindringsba ne
11:15 - 11:30	<u>Alle</u> - Servekonkurren- ce (med præmie)	<u>Alle</u> - Servekonkurren- ce (med præmie)	<u>Alle</u> - Som bane 1 & 2	<u>Alle</u> - Som bane 1 & 2	Forhindringsba ne
11:30 - 11:45	Pause, mad og drikke, frit spil, løs snak om klubben	Pause, mad og drikke, frit spil, løs snak om klubben	Som bane 1 og 2	Som bane 1 og 2	Forhindringsba ne
11:45 - 12:00	<u>Voksne</u> - Rundt om nettet → Død til bane2	<u>Voksne</u> - Kongebanetur- nering	<u>Familier</u> - Cirklen af evig udfordring	<u>Børn</u> - Smashe/serve mod hulahopring	Smashmåling
12:00 - 12:15	<u>Voksne</u> - Kongebanetur- nering	<u>Voksne</u> - Kongebanetur- nering	<u>Familier</u> Kidsvolleykamp level 2, 3 el. 4	<u>Børn</u> Kidsvolleykamp m. udfordringer	Smashmåling
12:15 - 13:00	<u>Voksne</u> - Alm. 6 personers kamp	<u>Voksne</u> - Four-a-side Volley	<u>Familier</u> Kidsvolleykamp level 2, 3 el. 4	<u>Børn</u> Kidsvolleykamp m. udfordringer	Sækkeløb og tovtrækning

UNDER Volley Week – Åbent Hus

Skab en anledning til at ønske volleysæsonen velkommen sammen

Brug Volley Week som en anledning til at sætte pris på jeres medlemmer ved at invitere på en sandwich, en kop kaffe eller en sodavand, når programmet for arrangementet er afsluttet.

Dermed får klubben anledning til at sige tak til frivillige, medlemmer, trænere, sponsorer og andre, der er med til at skabe liv og glæde i klubben. Gæster, der har deltaget til Volley Week, skal selvfølgelig også være velkomne.

Formanden kan benytte lejligheden til at fortælle den gode historie om klubbens udvikling og nye tiltag – samt naturligvis ønske alle en god sommer.

Tip: Del alle jeres gode historier, så flere får lyst til at være en del af jeres fællesskab og måske vil bidrage til det frivillige arbejde.



UNDER Volley Week – Åbent Hus

På gensyn til de nye ansigter

Jeres aktiviteter til Volley Week vil helt sikkert vække interesse hos potentielle medlemmer, der måske ønsker at prøve at spille mere på et af klubbens hold.

Kontaktoplysninger er meget vigtige i den sammenhæng. Dem kan I indsamle på to måder:

1. Planlæg en prøvetræning efter Volley Week og opret en Facebook-begivenhed for træningen. Få interesserede deltagere til at tilmelde sig Facebook-begivenheden under jeres arrangement. Så er de potentielle medlemmer lette at påminde efter Volley Week.

2. Giv gæsterne mulighed for at vælge på en liste, at I må kontakte dem efter Volley Week. Find formular til kontaktoplysninger på <https://www.bevæg dig for livet.dk/volleyball/for-klubber/volley-week/hent-presse-og-webmateriale-til-volley-week>

Alle, der skriver sig på denne liste, er i øvrigt med i lodtrækningen om fem bolde.

Tip: Giv deltagende familier et Volley Week-diplom, som de kan hænge op på køleskabet. Det giver en god påmindelse om klubben og den gode oplevelse, som familien har haft



EFTER Volley Week – Åbent Hus

Få flere medlemmer efter Volley Week

Lige efter Volley Week har I en oplagt mulighed for at gøre opmærksom på jeres klub og træningstilbud til gæsterne. Se også forrige kort.

Jeres tilbud i ugen efter Volley Week bør være klar. Hav derfor nogle træninger klar i den følgende uge, som jeres gæster fra Volley Week kan komme til.

I kan påminde tilmeldte deltagere om at komme til prøvetræning via jeres Facebook-begivenhed for Volley Week.

Har I noteret deltagernes mailadresser, kan I sende dem en personlig invitation til gratis træning på dagen efter Volley Week. Følg op med e-mails de følgende uger – også til dem, som ikke kunne deltage første gang.

Del gode historier og billeder fra Volley Week på Facebook – og brug anledningen til at fortælle om motionstilbud og gratis prøvetræninger. Opret en Facebook-begivenhed med de første træninger efter Volley Week.

Husk at registrere alle de nye medlemmer i jeres medlemssystem.

