

# KRONAN PÅ VERKET

Kronans GPS till ett bättre föreningsliv

/Styrelsen 2025

# Innehåll

1. Verksamhetsbeskrivning och utbildningsplan.....	3
2. Historia – kort info om Kronan.....	3
3. Vision .....	3
3.1 Klubbens ansvar .....	3
3.2 Mål med verksamheten (kortsiktiga-långsiktiga mål).....	3
3.2.1 Barn- och Ungdomslagen .....	3
3.2.2 C-lag.....	3
3.2.3 B-lag.....	4
3.2.3 A-lag.....	4
4. Riktlinjer för lagen .....	4
4.1 Riktlinjer för barn och ungdomslagen.....	4
4.1.1 Nivåbestämning för barn och ungdomar .....	4
4.1.2 Allmänt .....	4
4.1.3 Turneringar för klubbens barn och ungdomar .....	4
4.1.4 Turneringar där Kronanspelare representerar andra lag.....	5
4.2 Riktlinjer för Divisionslagen .....	5
4.3 Beachvolleyboll .....	5
5. Ledare förväntningar och förmåner .....	6
5.1 Förväntningar på Ledare .....	6
5.2 Utbildning.....	6
5.3 Andra förmåner.....	6
6. Anti doping, drog och alkohol policy .....	7
7. Anti mobbing policy.....	7
8. Allmänna råd .....	7
9. Träningsgrupper och upplägg.....	7
9.1 Träningsupplägg.....	7
9.2 Antal spelare per grupp .....	8
9.3 Träningsmängd.....	8
9.4 Level 1-7 .....	9
9.5 Ungdomslag .....	9
9.5.1 U16 .....	9
9.5.2 U18 .....	9
9.5.3 U20 och U23 .....	10
9.6 Lag i divisionsspel.....	10
9.6.1 Damer B och C .....	10

9.6.2	Damer A (klubbens representationslag).....	10
9.7	Motionslaget.....	11
10.	Policy för spelare i Divisionsspel.....	11
11.	Kommunikation .....	11
Bilaga 1 -	Nivåer för Kronans träningsgrupper .....	12
	Förkunskaper för Level 4 (4-manna) .....	12
	Förkunskaper för Level 5 (4-manna) .....	12
	Förkunskaper för Level 6/7 (4-manna).....	12
	Förkunskaper för att gå vidare till 6-manna innan man fyllt 14 år .....	12
	Övrigt.....	12

## 1. Verksamhetsbeskrivning och utbildningsplan

Syftet med detta dokument är att beskriva verksamheten, våra mål men även hur vi vill att Kronan ska växa och utvecklas. Vi vill också få alla i klubben att känna sig delaktiga och dra åt samma håll. Att oavsett om man är ledare eller spelare i damlaget eller kidsvolley så ska man känna igen sig i tränarfilosofi, upplägg och utvecklingsstegen. I samband med varje årsmöte utvecklar styrelsen en verksamhetsplan som mer i detalj beskriver specifika aktiviteter och åtaganden för the kommande året. Denna plan godkännes på årsmötet.

## 2. Historia – kort info om Kronan

Kronan VBK bildades den 7 december 1994, då volleybollsektionen bröt sig ur IF Kronan. Sedan dess har klubben haft såväl damlag som herrlag i seriespel samt ungdomslag på alla nivåer. Sedan mitten av 1990-talet har övervägande antal aktiva varit kvinnor/flickor. Detta är inget aktivt val förening gjort, men det har varit mer framgångsrikt att rekrytera flickor till lagen än pojkar och då har utvecklingen gått åt det hållet. Klubben är öppen för att starta ett herr/pojklag om det skulle finnas underlag men det är inget man aktivt arbetar att åstadkomma.

## 3. Vision

### 3.1 Klubbens ansvar

Alla ska må bra och utveckla sin volleyboll och beachvolleyboll i klubben. Alla ska känna sig delaktiga oavsett nivå och kunskap. Ledare ska ges möjlighet att utveckla sitt ledarskap genom utbildning och utbyte mellan tränare i klubben men även regionalt.

Klubben betalar deltagaravgiften till turneringar inom Skånes VBF. För övernattningsturneringar betalar klubben anmälningsavgifterna samt alla kostnader för ledarna, men spelarna får bekosta resa och logi själva, eller genom gemensamma insatser samla in pengar till ändamålen.

### 3.2 Mål med verksamheten (kortsiktiga-långsiktiga mål)

Kronan Volleybollklubb är en klubb för alla! Men ibland finns det behov att prioritera, träningar, matchtider etc. Då man finner det av stor vikt att barn och ungdomar har goda förebilder, ett tydligt mål att sträva efter samt en möjlighet att utvecklas inom klubbens regi, kommer klubben att vid behov prioritera sitt representationslag (A-lag). Man skapar på så sätt en tydlig målbild och gemenskap inom klubben. Därefter prioriteras all barn- och ungdomsverksamhet i mesta möjliga mån. Detta för att bygga bredd och en fast grund för ett framtida volleybollspelande.

Nedan följer de primära målsättningarna för varje lag/träningsgrupp

#### 3.2.1 Barn- och Ungdomslagen

Det viktigaste är att utvecklas som individ och lagspelare, inte att vinna matcher till varje pris. Kronan tror på att klubben kommer må bäst om vi fokuserar på individuell utveckling och laganda istället för resultat och medaljer. Medaljerna bör komma med hårt slit och mycket glädje.

#### 3.2.2 C-lag

Syftet med att ha ett C-lag är att alla ska få speltid. Laget är först och främst till för de ungdomar som tagit steget in i 6-manna volleyboll och nått en nivå där man behöver mer utmaning i form av tävling/match. Målet är att alla skall få speltid och fortsätta utvecklas som individer och lagspelare men nu med mer focus på matchsituationer och tävling. Fortfarande är det viktigare med utveckling än med resultat och medaljer.

### 3.2.3 B-lag

Syftet med att ha ett B-lag är att alla ska få speltid. Laget är först och främst till för de seniorer och äldre ungdomar som inte tar plats i A-laget och kan i mån av platser användas för att slussa upp yngre duktiga spelare och ge speltid åt A-lagsspelare som inte får så mycket speltid där. Denna mix är perfekt för att utveckla alla spelare på deras nivå: de yngre får lära av de äldre och mer erfarna medan de äldre får utveckla sina ledarskapsegenskaper och utbilda de yngre. Klubbens mål är att behålla detta lag i den division som ligger under där A-laget spelar.

### 3.2.3 A-lag

Målsättningen för klubbens A-lag är att vara ett stabilt division 1 lag där äldre spelare ska kunna vara med för att få spela volleyboll på "lagom" nivå och där yngre spelare ska kunna vara med för att utvecklas för att komma vidare i sina karriärer. Målet är att vinna varje seriematch och att utveckla alla spelare i laget. Detta innebär att alla inte är garanterade lika mycket speltid. Extra speltid kan då fås i B-laget. Klubben har inga ambitioner att nå Elitserien då detta kräver enorma ekonomiska och organisatoriska insatser. Däremot vill klubben hjälpa till att utveckla varje spelare till att nå så högt som de vill, även om det innebär att spelarna går vidare till andra klubbar i seriesystemet för att utvecklas.

## 4. Riktlinjer för lagen

### 4.1 Riktlinjer för barn och ungdomslagen

#### 4.1.1 Nivåbestämning för barn och ungdomar

Volleyboll för ungdomar är uppdelade på Levels, och beskrivning av dessa och vad som krävs för de olika nivåerna finns beskrivet i Bilaga 1 – "Nivåer för Kronans träningsgrupper", som finns i slutet av detta dokument.

Ledarna bestämmer när en ungdom är redo att ta steget upp i 6-mannaspel och då erbjuds spelaren en plats i det lag där spelaren kommer utmanas på en lagom nivå för att på ett positivt sätt utvecklas vidare. Kronans ungdomslag är ej enbart åldersbestämda utan ungdomar delas också in enligt sin nivå. Detta kan medföra att det finns en blandning av åldrar i varje ungdomslag.

#### 4.1.2 Allmänt

- Alla barn och ungdomar är välkomna att börja under säsongen, däremot rekommenderar vi början av säsongen.
- Alla ska få chansen/möjligheten att utvecklas som volleybollspelare
- Vi stöttar barn som utövar mer än en idrott.
- Alla ska få prova på olika positioner och träna på alla moment.
- Alla ska få spela ungefär lika mkt (se undantag U16-U23 SM nedan).
- Ledare och föräldrar ska uppmuntra stötta och peppa barnen att våga.
- När vi är iväg på tävlingar representerar vi Kronan. Kronankläder ska användas i största möjliga utsträckning.
- Tränare för ett lag kan ta ut spelare från andra lag, i samråd med dessa lagens tränare.

#### 4.1.3 Turneringar för klubbens barn och ungdomar

I de allra flesta fall ställer Kronan VBK upp med lag i turneringar som arrangeras. Då gäller:

- På turneringar ska lagen ha Kronan i namnet, t.ex. Kronan Block, Kronan Spike.

- Det är viktigt med Fair-play, laganda
- Vi lottar lagen inför sammandrag och turneringar.
- Undantag:
  - Toppning får förekomma på Örebro Challenge och SM-slutspel för U16-U23.
  - På Örebro Challenge ska alla som har rätt ålder erbjudas att spela, men lag kan sättas samman för att vinna en level. En träningsgrupp kan också delas upp i olika levels eller svårighetsgrad (färg) efter varje spelares färdigheter. Alla ska dock spela lika mycket i varje lag.
  - Även på U16 Mästerskapet ska alla som har åldern inne erbjudas att vara med, dock garanteras inte speltid här om vi ställer upp i SM-klassen (Svart).
  - Till U18-U23 SM tas lagen ut av coacherna, bästa laget ska åka och det är ingen garanti för speltid. Det är viktigt att kommunicera detta till deltagarna innan de tackar ja till sin plats.
- Om spelare tas ut till SM-kval eller SM-slutspel så går detta före spel i vanliga turneringar med andra lag i klubben.

#### 4.1.4 Turneringar där Kronanspelare representerar andra lag

Kronanspelare kan delta i turneringar och spela för andra föreningar eller sammansättningar om:

- Det har föregåtts av någon uttagning (distriktslag, landslag).
- Kronan inte ställer upp med egna lag i turneringen (distriktslag och landslag går före om det är samma turnering).
- Turneringen är av ett slag som tillåter att sammansatta lag eller inlånade spelare deltar.
- Vid SM och SM-kval om föreningarna slutit avtal om samarbete som är giltigt av Svenska Volleybollförbundet.

#### 4.2 Riktlinjer för Divisionslagen

- Tränarna tar ut lagen och bestämmer vilka spelare som ska vara med på match.
- Alla måste erbjudas att spela matcher. Om en spelare inte blir uttagen i A-laget erbjuds spel med B-laget osv. nedåt i divisionslagen. Undantaget är om spelaren inte tar plats p.g.a. dålig träningsnärvaro. Då prioriteras spelare som tränat.
- Klubben ska till varje pris ställa upp med ett lag på utsatt matchtid. Att lämna WO innebär en ekonomisk förlust för klubben. Om det är svårt att få ihop tillräckligt med spelare ska följande ske i tur och ordning:
  - 1) Försök att flytta matchen i samråd med motståndare och SVBF.
  - 2) Spelare lånas in från klubbens andra lag. Här prioriteras spel uppifrån och ner (sett till nivå) och lagen som behöver låna spelare bestämmer vilka som behövs:
    - a. Division 1 ska vara så slagkraftigt som möjligt.
    - b. Division 2 ska fyllas på över och/eller underifrån för att bli lag.
    - c. Ungdomslagen måste låna ut uppåt om behov finns, dock alltid i samråd med ansvarig ungdomstränare.
    - d. Undantag – ungdomslagen kan inte låna ut om det krockar med SM-kval, SM-slutspel eller i viss mån annan övernattningsturnering.

#### 4.3 Beachvolleyboll

Spelare som representerar Kronan VBK på beachvolleyturneringar kan få subventionerade deltagaravgifter enligt vad som beslutas på Årsmöte. Följande måste uppfyllas för att få ersättning för utlägg:

- Spelaren representerar Kronan VBK under hela beachvolleysäsongen.
- Spelaren representerar Kronan VBK under hela säsongen inomhus och betalar medlemsavgiften innan ersättning erhålls.
- Kvitton på utlägg för deltagaravgifter måste vara kassören till hands i oktober (ett samlat och summerat dokument + kvitton för hela sommaren).
- Utbetalning sker i november månad, samma år som tävlingarna spelats.

## 5. Ledare förväntningar och förmåner

### 5.1 Förväntningar på Ledare

I Kronan är vi positiva när vi lär ut volleyboll till barn och ungdomar. Vi stöttar med peppande ord. Vi förstärker positiva aktioner, agerande med beröm och uppmärksamhet. Det är viktigt att alla barn blir sedda. Varje träning SKA positiva ord delas ut till ALLA barn/ungdomar. Negativt beteende så som att sparka på bollar, skrika åt kamrater och domare stoppas direkt av ledaren genom att lugnt och sansat prata med barnet. Detta ska ske i direkt anslutning till händelsen.

I Kronan är det viktigt att ledarna ger alla barnen chans att utvecklas som spelare och individer. Alla spelare ska få vara med under övningar och få testa på nya saker.

Som ledare förväntas du följa Kronans värderingar och mål:

- Utveckla barn och seniorer i volleyboll
- Utöva fair-play
- Vara duktig på att kommunicera med spelarna
- Sköta anmälningar till turnering/sammandrag, göra en planering inför säsongen.
- Informera styrelsen när spelare slutat eller nya spelare som börjat
- Medverka på Kronans årsmöte
- Redovisa närvaro på samtliga spelare
- Bära Kronan-kläder på turneringar
- Direkt ta kontakt med berörd person eller styrelse om det uppstår problem
- Om tränare för en grupp själv spelar och matcher krockar så går alltid eget spel före (om så önskas av tränaren själv). Då får coachning av gruppen lösas på alternativa sätt (andra tränare hoppar in eller föräldrar till spelare coachar).

Som ledare i Kronan får du ta del av en del förmåner av olika slag.

### 5.2 Utbildning

Kronan erbjuder ledarna kvalificerad utbildning via Skånes och det nationella volleybollförbundet en gång om året. Det finns också möjlighet att utbildas internt via klubben. Om utbildning sker internt via klubben ska alla tränare få chansen att delta.

### 5.3 Andra förmåner

Ledare betalar endast medlemsavgiften som fastställs på Årsmötet. Licens och träningsavgift betalas alltså inte av ledare.

Ledare får rabatt på barnens träningsavgift enligt vad som beslutas på årsmötet.

Ledarna åker gratis till alla övernattningsturneringar.

Ledarna har rätt till körersättning vid matcher och turneringar/sammandrag.

Ledarna är berättigade ledarkläder (ex. T-shirt och Sweatshirt, kan variera från år till år) som ska bäras på alla matcher och turneringar/sammandrag.

## 6. Anti doping, drog och alkohol policy

Kronan är ansluten till Riksidrotts-förbundet (RF) och lyder därför direkt under deras antidrogpolicy.

Kronan tar starkt avstånd till all form av doping. Doping innebär direkt avstängning från klubben i 2 år. Läs mer om RF:s dopingpolicy på deras hemsida.

På turnering där du representerar Kronan är det förbjudet att förtära all sorts alkohol och droger.

## 7. Anti mobbing policy

Kronan ska jobba aktivt med att motverka all typ av mobbing och utfrysning. Policyn ska finnas på klubbens hemsida.

## 8. Allmänna råd

Till föräldrar (och medlemmar):

- Föräldrar får gärna vara med och stötta och peppa, men inte pressa sina eller andras barn
- Det är viktigast att utvecklas som individ, inte vinna matcher till varje pris
- Kronan tror på att klubben kommer må bra av om vi fokuserar på individuell utveckling och laganda istället för resultat och medaljer. Medaljer bör komma med hårt slit och mycket glädje
- Då Kronan är en ideell förening måste man som förälder och spelare ha rimliga krav på klubben och ledarna, naturligtvis får allt framföras för diskussion.
- Man är alltid välkommen att hjälpa till på träningar och turneringar, detta tages tacksamt emot
- Det är främst föräldrarnas ansvar (för ungdomar under 18) att hålla sig informerade om aktiviteter och andra förpliktigande (så som lottförsäljning etc.) som spelaren har mot klubben.

## 9. Träningsgrupper och upplägg

### 9.1 Träningsupplägg

Vad man ska träna och hur man ska träna bestäms av varje ledare, men det finns riktlinjer som bör följas.

Inläring sker allra effektivast i slumpartade situationer. Därför är det viktigt att redan från ett tidigt stadium träna på saker i spel-lika situationer. Bollen och nätet ska vara med i största delen av träningen för att säkerställa att det blir så spellikt som möjligt och så mycket slumpartat som möjligt. Det finns undantag som berättigar till mer blockerad/repetitiv träning:

- I början när en ny färdighet ska läras in.
- Spelmoment som är svårt att få direkt feedback på i spelövningar, exempelvis block.
- Isolerade moment, ex. serve.

Fys behövs i viss del, men i mån av tid och ålder. Dock kan man redan i tidig ålder träna rörelse och fysik anpassat i lekmomentet, t.ex. tigersgång, krabban, grodhopp osv. Detta främjar både motorik



och stabilitet, som barnen och ungdomarna har god nytta av i sin vidare utveckling till volleyboll spelare.

Matrisen nedan är en riktlinje vad som ska tränas beroende på ålder på spelarna:

- 4 = ska tränas
- 3 = bör tränas
- 2 = kan tränas
- 1 = behöver inte tränas
- 0 = ska inte tränas

	6-8 år	9-11 år	12-13 år	U16	U18
<i>Teknik</i>	4	4	4	4	4
<i>Smålagsspel</i>	4	4	4	4	4
<i>Stort spel</i>	4	4	4	4	4
<i>Taktik</i>	0	2	3	4	4
<i>Socialt</i>	4	4	4	4	4
<i>Lek</i>	4	4	3	2	2
<i>Domarskap</i>	0	4	4	4	4
<i>Stretching</i>	0	0	3	4	4
<i>Självkänsla, mental tr</i>	4	4	4	4	4
<i>Uthållighet</i>	1	1	2	3	3
<i>Styrka, a) allmän</i>	0	0	2	3	4
<i>b) Spänst</i>	0	0	1	2	3
<i>c) Snabbhet</i>	0	0	2	3	4

Om gruppens spelare är mogna att vidareutvecklas från den åldersnivå de är i, kan man gå vidare med nästa åldersnivås mål.

*Bildkälla: EVS – den blå tråden.*

## 9.2 Antal spelare per grupp

Antal spelare per träningsgrupp bestäms av antal ledare, tillgänglig yta att träna på (dvs antal planer) samt hur erfaren tränaren/tränarna är.

## 9.3 Träningsmängd

Träningsmängden bestäms delvis av kommunens matris för hur mycket halltid man får i olika åldrar, samt vilka möjligheter tränarna har att hålla i träningar. Generellt ser det ut som så här:

Ålder/Grupp	Träningstid/vecka
-9 år	1 h
10-11 år	2 h
12-15 år	3 h
B&C-lag	3 h
A-lag	4 h
Motionslag	2 h

Det ska finnas möjlighet för spelare att träna med flera lag för att få mer träningstid, men måste vara i mån av plats och att spelaren håller rätt nivå (eller högre nivå).

## 9.4 Level 1-7

Förkunskaperna för nivåindelningarna för ungdomsvolleyboll definieras i Bilaga 1 – ”Nivåer för Kronans träningsgrupper”, som finns i slutet av detta dokument. Målen för grupperna ska var:

- Att ha kul tillsammans.
- Att lära sig volleyboll i en bra miljö.
- Att alla barn ska bli sedda och känna sig trygga med sina kamrater och ledare.
- Att alla barn ska utvecklas efter sina egna förutsättningar.
- Grundtaktik enligt dokumentet ”Grundtaktik 4-manna” som finns tillgängligt för alla tränare, men ej offentligt.

## 9.5 Ungdomslag

Följande gäller för Kronans ungdomslag:

- Att ha kul tillsammans.
- Att alla ungdomar ska bli sedda och känna sig trygga med sina kamrater och ledare.
- Att alla ungdomar ska utvecklas efter sina egna förutsättningar.
- Att alla ungdomar ska få spela matcher. Det enda kan avgöra att en spelare inte får vara med är om spelaren är ny och ännu inte ”redo” för match.
- Speltid ska ges till alla men kan variera beroende på träningsnärvaro. (För SM-kval och SM gäller enligt tidigare punkt.)
- Vi ska alltid försöka ha två tränare till dessa grupper, så att det finns möjlighet att bryta ut och träna specifikt på olika saker med olika spelare.
- Ledarna ska se till att ovanstående delmål uppnås.
- Alla spelare ska hjälpa till med sekretariat-tjänst för divisionslagen någon eller några gånger under säsongen.
- Spelarna ska komma i tid, visa gott kamratskap, ha rätt utrustning med sig, uppträda korrekt på turneringar och mot andra medlemmar i klubben.
- Grundtaktik enligt dokumentet ”Grundtaktik Kronan VBK 6-manna”, som finns tillgängligt för alla tränare men inte delas offentligt.
- Om lag till turneringar sammansätts av spelare från olika grupper/lag, skall ansvarig coach bestämmas tidigt på säsongen så optimal planering kan ske.

### 9.5.1 U16

- Alla spelare med rätt ålder (eller yngre) skall erbjudas spel vid turneringar och mästerskap
- Lagen tas ut av berörda ledare, dvs. ledare vars spelare är aktuella för spel i turneringen eller mästerskapet.
- Om vi har en grupp i denna ålderskategori som håller hög nivå kan resultatnivå vid U16-Mästerskapet sättas upp. Vid spel i ”Svart” klass tillåts toppning för att vinna matcher.

### 9.5.2 U18

- Till U18 SM tas bästa laget ut, bestående av spelare som har åldern inne och yngre.
- Lagen tas ut av berörda ledare, dvs. ledare vars spelare är aktuella för spel i turneringen eller mästerskapet.
- Maximalt 14 spelare kan tas ut.
- Målet på SM-kval och SM är alltid att placera sig så högt som möjligt, dvs att vinna varje match.

### 9.5.3 U20 och U23

- U20 och U23 är inga träningsgrupper utan lag som blir uttagna att representera Kronan VBK på SM.
- Spelare tas i första hand från Division 1, därefter från andra lag efter vad för spelartyper som behövs samt vilka nivåer spelarna håller.
- Lagen tas ut av berörda ledare, dvs. ledare svars spelare är aktuella för spel i turneringen eller mästerskapet.
- Maximalt 14 spelare kan tas ut.
- Målet på SM-kval och SM är alltid att placera sig så högt som möjligt, dvs att vinna varje match.

## 9.6 Lag i divisionsspel

### 9.6.1 Damer B och C

- Laget ska ha kul tillsammans.
- Alla ska få speltid, mängd beror på typ av match och träningsnärvaro.
- Mål sätts inför säsongen och kommuniceras och godkänns av styrelsen.
- Ledarna ska utveckla varje individ efter sina förutsättningar.
- Ledarna ska vara lyhörda till spelarnas önskemål, men har sista ordet i alla frågor som gäller lagets sammansättning och taktik.
- Ledarna ska ge spelare som lånas in från Dam A möjlighet att testa andra positioner än de man spelar i sitt eget lag.
- Ledarna ska plocka med yngre spelare, i den mån de är redo, som ett led i deras utveckling och ge dem chansen att spela med mer erfarna spelare.
- Spelarna ska komma i tid, visa god kamratskap, ha rätt utrustning med sig, uppträda korrekt på turneringar och mot andra medlemmar i klubben.
- Alla spelare ska hjälpa till med sekretariat-tjänst för divisionslagen någon eller några gånger under säsongen.
- Grundtaktik enligt dokumentet "Grundtaktik Kronan VBK 6-manna", som finns tillgängligt för alla tränare men inte delas offentligt. I Damer B och C ligger den generella grundtaktiken till grund för spel, men specifik matchtaktik appliceras vid behov och på en nivå som anpassas till spelarnas nivå.

### 9.6.2 Damer A (klubbens representationslag)

- Mål sätts inför säsongen och kommuniceras och godkänns av styrelsen. Lägsta mål ska alltid vara att klara sig kvar i serien.
- Optimalt är en trupp om 14 spelare.
- Ledarna ska utveckla varje individ efter sina förutsättningar.
- Ledarna ska vara lyhörda till spelarnas önskemål, men har sista ordet i alla frågor som gäller lagets sammansättning och taktik.
- Spelarna ska komma i tid till träningen, (15 min innan ska man vara redo att börja).
- Representera klubben utåt.
- Spelarna ska komma i tid, visa god kamratskap, ha rätt utrustning med sig, uppträda korrekt på turneringar och mot andra medlemmar i klubben.
- Vara funktionär på minst en ungdomsturnering per säsong.
- Delta och ansvara för sin egen fysträning

- Grundtaktik enligt dokumentet "Grundtaktik Kronan VBK 6-manna", som finns tillgängligt för alla tränare men inte delas offentligt. I Damer A ligger den generella grundtaktiken till grund för spel, men specifik matchtaktik appliceras alltid och varje spelare förväntas kunna utnyttja denna under spel.

## 9.7 Motionslaget

- Mål attha roligt, spela mycket, delta på en motionsturnering per säsong om intresse finns.
- Träningsmängd ca 2 timmar per vecka.
- Ledarnas egenskaper och fokus: dela upp lag, ha roligt, förebygga skador.

## 10. Policy för spelare i Divisionsspel

För våra divisionslag gäller följande:

- Spelare förbinder sig att medverka hela säsongen. Undantag kan göras i samråd med tränare.
- Tränarna/Coacherna tar ut laget inför varje match och kommunicerar till samtliga spelare (båda uttagna och ej uttagna).
- Spelarna ska delta på alla träningar, matcher, evenemang under säsongen. Om förhinder uppkommer ska tränarna meddelas i god tid innan.
- Spelarna och ledarna ska inte delta i arrangemang som kan skada Kronans rykte eller anseende.
- Spelare och ledare ska utan ersättning delta i sponsor-arrangemang som ger stöd för klubben (exempelvis Inventering på City Gross).
- Spelare och ledare ska följa RF:s dopingregler och ej använda dopingpreparat.
- Spelare ska ej diskutera övergång till annan förening under pågående säsongen utan att informera Kronan.

## 11. Kommunikation

Kronan VBK använder Facebook Grupper för all kommunikation till lagen. Det åligger varje spelare eller spelares förälder att se till så att de tar del av den information som skickas i lagens grupper. Varje grupps tränare/ledare administrerar sin träningsgrupps Facebook-grupp eller tar hjälp av föräldrar i gruppen till att administrera. Kronan VBK följer GDPR lagstiftningen.

## Bilaga 1 - Nivåer för Kronans träningsgrupper

### Förkunskaper för Level 4 (4-manna)

- Serva stabilt med underhandsserve.
- Spela Kontrollpass bagger 5 ggr.
- Förflytta sig och hamna i färdigposition.

### Förkunskaper för Level 5 (4-manna)

- Fotarbete Sidled, bakåt, hamna i bagger/färdig position efter förflyttning
- Bagger spela in kontrollerad boll upp i mitten av planen. Våga gå på bollen i servemottagning, 3m höga kontrollpass till sig själv 10ggr
- Fingerslag spela bollen 3 m upp i luften, Kontrollpass till sig själv 10ggr, mot vägg
- Spike Kunna armdraget, drive över en kastad boll ståendes på marken. Kunna ta ansats med 3 steg (vänster- höger- vänster).
- Serve Underhands från baslinjen, pricka bestämda planhalvor. Börjat träna på överhands.

### Förkunskaper för Level 6/7 (4-manna)

- Serva säkra servar ståendes bakom baslinjen.
- Spela servemottagning kontrollerat upp i mitten av planen.
- Klara av att kontrollerat spela tre bollar inom laget.
- Bolla med en kompis och hålla igång bollen utan studs minst 10 touch.
- Anfalla med hopp.
- Blocka enklare bollar.
- Våga slänga sig efter bollar.

### Förkunskaper för att gå vidare till 6-manna innan man fyllt 14 år

- Kunna tekniken ordentligt för grundslagen (bagger, fingerslag, serve).
- Klara av att serva överhandsserve.
- Kämpa på alla bollar alltid och våga slänga sig.
- Bolla med en kompis utan studs och hålla igång bollen med minst 50 touch.
- Bolla kontrollerat med en kompis och använda drive.
- Vara mogen nog att spela med äldre (lyssna på tränarna, förstå instruktioner om 6-manna, inte störa i gruppen)

Året man fyller 14 blir man uppflyttad till 6-manna även om man inte behärskar allt ovanstående. Undantag kan göras för nybörjare, som kan spela 4-manna på dispens.

### Övrigt

- Ha koll på regler
- Lagspelare
- Följ kronans riktlinjer

