

# **Föräldramöte 21/4 2015, anteckningar**

Skellefteå volley, flickor födda 2001 och 2002

## **Årets säsong**

- Träningsplanering höst och vår, två (-tre) träningar i veckan
  - Fokus har legat på teknik (volleyboll är en tekniksport!) och koordination (volleyboll kräver rytm, timing, etc.). Började hösten med väldigt mycket fingerslag och bagger, för att sedan bygga på med serve, anfall, block och försvar senare under hösten och under våren. I dag har alla spelare en bra grundteknik i finger och bagger, alla kan placera serven, blocka och anfalla på ett högt pass på kanten. Alla spelare har fått röra boll så mycket som möjligt under träningarna, och alla spelare har fått väldigt mycket individuell coaching/hjälp kring teknik
  - Styrketräning introducerades under hösten och utökades under våren (med cirkelträning)
  - Spelarnas disciplin när det gäller att alla hjälps åt att sätta upp och ta ner nät, samla boll under träningarna, etc. kan bli bättre
- Turneringar under säsongen
  - ~ En turnering i månaden: Norsjö, Stöcke, IKSU (Umeå), Skellefteå, Vännäs, Örebro
  - Alla spelare har fått spela så mycket som möjligt (hellre riskera att få spela tre om någon blir sjuk, än att anmäla färre lag med avbytare)
  - Åldersindelning (U13, U15) enligt förbundets anvisningar

## **Nästa säsong**

- Samma träningsgrupp!
- **Sexmanna** U17/U19, med lite högre nät (2,10 m jämfört med 2,00 m som gällt i fyrmanna), ingen studs, och såklart sex spelare på planen samtidigt (istf som tidigare fyra)
- Träningsplanering, sommar, höst, vår (utifrån förbundets utvecklingsmål för åldersklassen)
- Tre träningar i veckan (mest troligt)
- Nöta teknik, mer styrka
- Alla tränar/spelar på alla positioner
- En sexmannaturnering i månaden, två lag i varje turnering
- (Eventuellt någon fyrmannaturnering även nästa säsong)