



Kurslærehefte for Åpen hall- Ungt lederskap

13-19 år

Målet med «Åpen hall» er å finne morgendagens frivillige gjennom ungdommer i egen klubb.

Gjennom prosjektet ønsker man å motivere og utdanne ungdom til å si ja til å skape aktivitet for seg selv og andre.

Innhold

Innledning.....	2
Kurset i sin helhet	2
Teori- Del 1	2
Praktisk- Del 2.....	2
Huskeliste.....	2
Innhold del 1- Teori	3
Del 1- Oppbygging	3
Del 2- Innholdet i kurset.....	3
Intro av deg selv og bli kjent	3
En hilsen fra NIF og idrettsforbundet.no	5
Forventinger hos ungdommen	7
Nettsiden til Åpen hall	7
Konkurransen om NVBF sine verdier	9
Ansvarsfordeling.....	9
Grundig gjennomgang av rollene	10
Valg av roller	15
Hvordan skal dere fotografere?	16
Forslag til bilde	16
Tid for arbeid!	17
Innhold del 2- Praktisk.....	18
Introduksjon	18
Oppvarmingslek 2 mot 0 (10 min)	18
Stigespill (20 min)	18
Hotseat (15 min):	19
Opprykk/nedrykk (15 min):.....	19
Ekstra øvelser	19

Innledning

Til deg som er kursholder for «Åpen hall».

Åpen hall startet opp i 2022 og Irene Sand har vært en stor bidragsyter for gjennomføringen av prosjektet. Sammen med Bufdir og Norgesvolleyballforbund har prosjektet fått mulighet til å fortsette inn i 2025. I 2024 ble prosjektet revidert, og det kom en ny aktivitetskonsulent inn som ble med å forbedre konseptet ytterligere.

Kurset i sin helhet

Teori- Del 1

Teoridelen av kurset er veldig interaktiv og jeg prøver å inkludere ungdommene ved å stille spørsmål rettet mot dem, ha et par leker og oppgaver, og 1 konkurranse. Kurset finner sted i et møterom og varer 1,5 time. Til kurset så kjøper jeg inn smash som jeg gir underveis/i starten. Også oppfordrer jeg voksen kontaktperson til å kjøpe inn pizza eller lignende og noe godt å drikke på til ungdommene.

Praktisk- Del 2

del 2 av kurset foregår i en hall/på en sandbane og varer også 1,5t. For den praktiske delen vil vi at klubbene skal invitere annen ungdom til å delta, i tillegg til de nye unge lederne. Jeg kjører økta, alle ungdommene deltar på økta.

Huskeliste

Teori

Kjøpe inn:

- Tusjer
- Post-it lapper
- Smash
- Papptallerkener (De kan tegne på)

Ta med:

- Høyttaler (Hvis du ikke får lyd på prosjektoren)

- PC og lader
- Roll-ups x 2
- Rolleplakater
- Ung leder t-skjorter (Sjekk hvilke størrelser de har bestilt på forhånd)
- Premier: Jeg hadde 10 gymbagger og 10 pannebånd til hver klubb de kan få dele ut på Åpen hall, enten konkurranse/loddtrekning etc.

Praktisk

- Fløyte
- Løpestige 8m og 4m
- Kortstokk
- Flate kjegler
- Lave kjegler
- Klesklyper
- Terninger x 4

Innhold del 1- Teori

Del 1- Oppbygging

1. Intro av deg selv
2. Bli kjent med de- lek og tegning
3. Hilsen fra idrettsforbundet
4. Idrettsforbundet.no- Temasider
5. Forventninger hos ungdommene
6. Volleyball.no
7. Verdier til NVBF
8. Ansvarsfordeling
9. Hver enkelt rolle
10. Valg av roller
11. Hvordan skal dere fotografere?
12. Tid for arbeid!

Del 2- Innholdet i kurset

Intro av deg selv og bli kjent

- **Kurset starter med** at jeg sier hei og litt info om Åpen hall. Da nevner jeg målet: Finne nye unge frivillige ledere, dommere, trenere, også peker jeg på

ungdommene. Deretter introduserer jeg ungdommene for Snapchat kontoen vår: norwegianvolley og snakker kort om roll-ups plakatene jeg har satt opp på siden.

- Samtidig utfordrer jeg de til å tenke på et bilde de kan ta senere, og viser de inspirasjon fra roll-upen. Det er viktig at du har fått kontaktinformasjonene til alle ungdommene, jeg sendte ut link på forhånd, også purra, om jeg fortsatt manglet noen gjorde vi dette i starten av kurset.



- Deretter har jeg en slide med bilder av meg og forteller kort om meg, om volleyball og sandvolleyball jeg driver med, hvor jeg holder til etc. Her kan du si hva du vil om deg selv som er interessant for ungdommene.
- **Neste slide er «bli kjent».** På PowerPointen har jeg en tabell med navnene deres og voksen kontaktperson, og hører om alle har kommet med på den.



- Så starter jeg med en lek som går ut på at jeg sier et utsagn, enten/eller eller ja/nei spørsmål, som for eksempel: spilt lengst volleyball til spilt kortest, også

skal de stille seg i stigende rekkefølge, taco eller pizza, eldst til yngst, bor nærmest hallen/bor lengst unna hallen etc. Her kjører du 8-13 varianter avhengig av hvor god tid du har og hvor engasjert/gøy ungdommen syntes det er.

- **Neste steg er tegning!** Alle ungdommene får utdelt en papptallerken hvor de skal tegne hvilke aktiviteter de kan tenke seg å ha på Åpen hall. Øverst skal det stå navn og alder. Her må du forklare at det ikke nødvendigvis trenger å være volleyball, det kan være hva enn de vil, dansing, fotball, brettspill, kanonball ol. Evt. kan det være spesifikke volleyballøvelser de vil gjøre.



- Etter de har tegnet i rundt 5 minutter presenterer de kort hva de har tegnet. Du må også lage en selv som du kan presentere.

En hilsen fra NIF og idrettsforbundet.no

- På neste slide hilser du fra NIF og sier de ble veldig glad for at vi skulle ha dette prosjektet og satse på ungdom, derfor skulle jeg hilse.



IDRETTENS ORGANISASJON EN HILSEN FRA NIF.



- Deretter går vi videre til nettsiden til NIF: idrettsforbundet.no
- Så klikker jeg meg inn på meny-temasider-ungdomsidrett



TEMASIDER «UNGDOMSIDRETT» HOS IDRETTSFORBUNDET:

www.idrettsforbundet.no

- Retningslinjer- Hva er det?
- Seminarer, møteplasser og program



- Her forklarer jeg at det er særlig 2 knapper de vil jeg skal gå igjennom, den første er «Retningslinjer», også spør jeg om de vet hva retningslinjer betyr.
- Inne på retningslinjer viser jeg de litt rundt og forteller de at dette er hvilke rettigheter de som ungdommer har etc.
- Neste knapp er seminarer, møteplasser og program
- Her forklarer jeg at det er masse spennende de kan være med på om de ønsker det, blar litt nedover til jeg kommer til trenerløypa og spør om de vet hva det er
- Deretter oppfordrer jeg de til å sjekke ut ungdomsidrett når de kommer hjem for å bli kjent med den nettsiden. Det er også nytt fra 2024 at vi vil at alle skal ta

trenerattesten (Ligger ved trenerløypa), også forklarer jeg hva det er. E-lærings kurs på nett som er gratis og tar ikke så lang tid.

Forventinger hos ungdommen

- Nå ber jeg de snu tallerkenen og skrive hvilke forventninger de har til Åpen hall, både til arrangementet i seg selv, hvordan de som drar dit syntes det er og de unge lederne som en gruppe.



FORVENTNINGER TIL ÅPEN HALL-UNGT LEDERSKAP

- Hva er deres forventninger til Åpen hall?



- Når de har fått noen minutter går vi igjennom, også sier jeg noe om mine forventninger på vegne av de: Lære mye, få erfaring etc.

Nettsiden til Åpen hall

- **Nettsiden vår:** Volleyball.no/apen-hall/



ÅPEN HALL-UNGT LEDERSKAP I NVBF RESSURSSIDE:

- volleyball.no/apen-hall/

Invitasjon og actionplan

Rapportering, ballpakke, kontaktinfo

Diamantvolleyball

Minivolleyball



- Her går jeg igjennom og viser de to første knappene som er ungdomsidrett og trenerattesten og repeterer kort der.
- Deretter skal jeg vise en video om hvordan åpen hall kan foregå:
[Åpen hall - Ungt lederskap i Norges Volleyballforbund \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)
 1. Søknad og gjennomføring: Går til betingelser- hva som skal til for at de får de midlene de har søkt
 2. Oversikt over lederoppgaver og tips til alternative aktiviteter- Nevne at jeg skal sende de PP etter vi er ferdig med kurset
 3. Vis forslag til invitasjon- De kan gjerne lage en som er mye bedre! Men VIKTIG: Bufdir og NVBF logoen må være med
 4. Vis actionplan- Spør hva det betyr, og si det er et eksempel på hvordan det kan gjøres
 5. Retningslinjer for barneidrett- gå kjapt innom det, og retningslinjer for ungdomsidrett
 6. Rapporteringsskjema- Nevn at dette skal lederne gjøre, og sende til deg.
 7. Spørsmål- Si at de kan kontakte deg
 8. Bestille ballpakke- Dette skal hall/utstyr og rigg ansvarlig- På linken som ligger der.
- Nå spør jeg ungdommene om de har hørt om sittevolleyball, og forklarer litt rundt det- Oppfordrer til å ha det minst en gang!

- Deretter spør jeg om de har hørt om diamantvolley, også forklarer jeg de paraidrett og de to begrepene under- Sittevolley og diamantvolley og for hvem det er for
- Deretter viser jeg en video av diamantvolley:
[DiamantVolley \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)
- Minivolley- Spørre om de vet hva det er, om de har spilt det, og evt forklare hva det er.
- 6-7.klasse, anbefale de å ha en gang for de litt yngre

Konkurransen om NVBF sine verdier

- Etter jeg har gått igjennom det så kjører vi en **liten konkurranse**, alle må ha telefon
- Om å finne de 4 verdiene som NVBF har. Om de har fulgt godt med står de på den ene roll-up'en. Når noen har funnet det bytter jeg lysbildet:



#Respekt #Stolthet #Engasjement #Mangfold

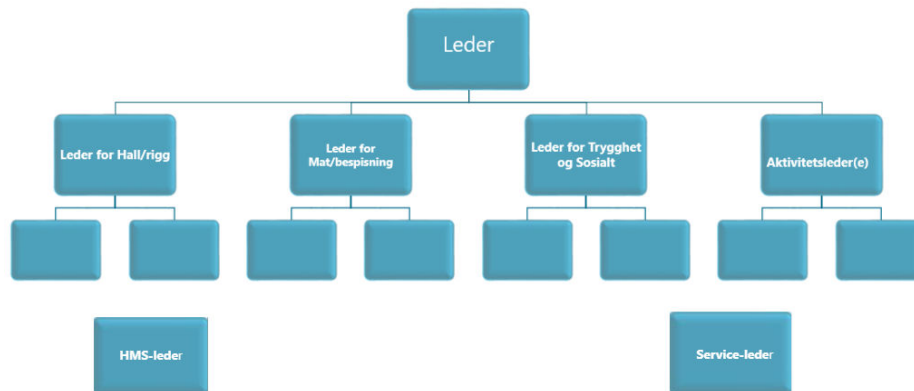


Ansvarsfordeling

- Neste lysbildet **går jeg kjapt igjennom rollene:**



ANSVARSFORDELING ÅPEN HALL/ÅPEN SANDBANE



Leder- Motivere de andre

Leder for hall- har også ansvar for utstyr

Leder for mat- Kiosk etc.

Leder for trygghet- Inkluderingsansvarlig

Aktivitetsleder- Ansvar for aktivitetene

HMS-leder- Hva betyr det?- Ansvar for førstehjelpststyr

Service-leder- Ansvar for at det ser fint ut på arrangementet

Grundig gjennomgang av rollene

- **Går grundig igjennom hver rolle:**

Leder- Les opp det som står på plakaten- Add det som trengs:

- NVBF det er deg
- Ønske vel hjem og si dato for neste gang høyt
- Økonomi- Kjenne til litt hva dere kan bruke penger til.

LEDER

- **Lede** og **motivere** de andre lederne.
- Lage og spre **invitasjon**.
- **Dialog med NVBF**, eget klubbstyre og lokale aviser.
- Ønsker **velkommen** og også vel hjem.
- **Opptelling** av antall deltagere.
- **Rapportere** tiltak til NVBF/egen klubb
- **Økonomi**



Vise invitasjonen igjen, nevne logoene:

-Logo
arrangørklubb-



Tid: (Bestemmes av klubb)
Sted: (Bestemmes av klubb)

Ungt lederskap

Teenvolley

11-19 år

Funksjonsfriske ungdommer

Sittevolleyball

Alternative aktiviteter

Ungdommer med nedsatt funksjonsevne

Diamantvolley

Sosialt

Leder for hall/rigg/utstyr- Legge til:

- Dobbeltsjekke tid fordi noen større arrangementer tar innimellom hallen uten å si ifra
- søke gratis halltid- spørre om de har det?
- Rigg- deleger, du skal ikke sette opp alle nettene selv, men push de andre til å gjøre det sammen med deg
- Bestille ballpakke- Det kan de få gjøre etterpå

LEDER FOR HALL/ RIGG/ UTSTYR

- Finne **ledig halltid**.
- **Dobbeltsjekke** halltiden rett i forkant av arrangementet.
- **Søke** gratis halltid?
- Ansvarlig **opp/nedrigg**.
- **Bestille ballpakke**
- Rapporter til leder når oppgaver er løst.



Leder for mat og bespisning:

- Økonomi- Fint å vite hvor mye man kan bruke på hvert arrangement
- Finne sponsor, spør kiwi om de vil gi dere noen typ idrettspakke, evt BAMA (Se nederst)
- Innkjøp premie, si at de får noen av deg, opp til dere hvordan dere vil gjøre det

LEDER FOR MAT OG BESPISNING

- **Innkjøpsansvarlig.**
- **Dialog med økonomiansvarlig** i klubb, og leder.
- Finne lokal **sponsor?**
- Ansvarlig for **servering/kiosk**.
- Innkjøp evt. **premier**.
- Rapporterer til leder når oppgaver er løst.



BAMA gir alle idrettslag 60 % rabatt på frukt, grønt, Bendit-produkter og juice? <https://www.bama.no/om-bama/sponsing/idrettsfrukt/>

Leder for trygghet og sosialt:

- Inkludere en som sitter på siden, og spør om de vil være med
- Nok voksne- Dere arrangerer, men det må fortsatt være noen voksne i hallen i tilfelle det skulle skje noe
- Musikk- lag spilleliste
- Fotograf- Fortell om samtykke, alle som blir tatt bilde av må si ja, er de under 14 år må de få samtykke av foreldre, derfor er det lettere å ta bilde av de som er over, så de kan si ja selv så slipper man å ringe foreldre
- Tilrettelegge- Slik at alle kan være med, inkludering
- Invitere- Kjempe kult om noen som ikke pleier å være i hallen kommer, det er jo masse andre aktiviteter enn bare volleyball

LEDER FOR TRYGGHET OG SOSIALT

- Ansvarlig for at **alle har det bra.**
- Ansvarlig for **nok voksne** tilstede (vakter).
- **Musikkansvarlig.**
- **Fotograf (SOME).**
- Bistå ungdom som trenger **tilrettelagt aktivitet.**
- **Inviterer en ungdom** som sjelden er i hallen ellers.
- Rapporterer til leder når oppgaver er løst.

The infographic features a blue background with white text. On the right side, there is a circular inset containing a black and white photograph of a young woman with blonde hair, wearing a dark shirt, looking towards the camera.

Leder for Service:

- Ryddig- ikke noe er så hyggelig som å komme til et arrangement som ser bra ut
- Bistå aktivitetsansvarlig- rydd utstyr ellers ligger det å flyter og blir ødelagt
- Minne på å rydde, du skal ikke gå å plukke opp søppel til alle, du kan si det på høytaller at alle må huske å kaste søppel og pante

LEDER FOR SERVICE

- Sørg for at det er **ryddig** før, under og etter arrangementet.
- **Bistå aktivitetsansvarlig** ved å holde orden i og rundt aktiviteter- Gjelder og **utstyr**
- Minne deltakerne på å **rydde opp etter seg**- Over mikrofon?
- **Kildesortere**- Evt. Inntekt til klubben
- **Rapporterer** til leder når oppgaver er løst.



Leder for HMS:

- Skadefri- fint å kunne litt, skal ikke være ekspert men fint å ha litt kunnskap

LEDER FOR HMS

- Sørger for at det er **førstehjelpsutstyr** tilgjengelig.
 - Sørge for at alle ledere vet hvor det er plassert.
 - Sjekk om hallen har **hjerterstarter** og hvor den er plassert.
 - Kan litt om behandling av akutte skader
- www.skadefri.no**



Leder for aktivitet:

- Være ekspert på div volleyvarianter- hvertfall vite hvor du kan søke opp om folk er usikre på reglene.

- Sette det opp på forhånd
- Delegere, du skal ikke gjøre alt alene

AKTIVITETSLEDER

- **Kunne** TeenVolley, Minivolleyball, Sittevolleyball og Diamantvolley.
- Kunne regler for **alternative aktiviteter**.
- **Har oversikt** over alle aktiviteter som skal gjennomføres i forkant av arrangement.
- **Delegerer ansvar** for aktiviteter eller leder aktiviteten selv.
- Rapporterer til leder når oppgaver er løst.



Valg av roller

- **Nå skal det velges roller**
- Be alle ungdommene ta 2 post-it lapper hver og skrive sitt eget navn på begge lappene
- Legg ut alle plakatene med rollene på gulvet/bordet
- Deretter går ungdommene rundt og setter lappene på 2 roller de kunne tenke seg
- Når alle har gjort det må de diskutere seg frem til hvem som har hvilken rolle.
 - Her kan det være du må bidra litt om de ikke blir enige eller sier noe
 - Vi måtte stemme (anonymt) om rollen som leder i en klubb da de ikke ble enige
- Når alle har valgt roller, enten at alle har fått en hver, noen har fått 2 roller, eller noen deler på roller, kan du ta bilde av rollene og lappene så du har oversikten.



VALG AV ROLLER TIL ÅPEN HALL/ÅPEN SANDBANE



Hvordan skal dere fotografere?

- For barn som er under 15 år må man ha samtykke fra foreldre, lettere å ta bilde av de som er eldre også spørre de på forhånd.
- Husk å tenk på et bilde vi kan ta av alle de unge lederne, be de være kreative



NESTE MØTE ÅPEN HALL:

HVORDAN KOMMUNISERE MED HVERANDRE?



**Hvordan skal dere
fotograferes?**

LYKKE TIL MED LEDEROPPGAVENE!



Forslag til bilde



FORSLAG TIL BILDER DERE KAN TA PÅ ÅPEN HALL



Tid for arbeid!

Da er det ca 30 min med arbeid, her kan det gjerne gå litt sakte og ungdommene har ikke særlig god retning i starten

Du kan be voksen kontaktperson være enda mer involvert i denne delen, få de til å prate sammen

Huks at mange av ungdommene kjenner hverandre ikke på forhånd og det kan være ekstra skummelt å skulle snakke og ytre meninger og ideer men en gruppe man ikke kjenner

Det er veldig viktig å prøve å pushe de til å sette en dato for åpen hall, hvis det er umulig så må du hvertfall få de til å sette en tid for neste møtet, før en trening/etter?



TID FOR ARBEID!

- **Leder-** Se på invitasjon, hvordan skal deres se ut?
- **Hall/rigg/utstyr-** Bestill ballpakke
- **Leder for aktivitet-** Lag liste med aktiviteter dere kan ha
- **Mat og bespisning-** planlegg hvordan dere vil løse mat, kiosk etc, hva skal dere kjøpe inn og fra hvor?
- **Sosial og trygghet-** Begynn å lage spilleliste med musikk
- **Service-** Kontakt hallansvarlig/hallvakt- søppelposter og søppelkasser, støvbrett, spør hvor dette er
- **HMS-** Sjekk om det er hjertestarter i hallen
- **Alle-** Finne dato for første åpen hall, kan dere sette flere datoer?
- Denne delen kan voksen kontaktperson være aktiv

Dato for første åpen hall?: 27.06.2024



Da er teoridelen ferdig og dere flytter dere ned til hallen for del 2.

Innhold del 2- Praktisk

Den praktiske delen: Med fokus på småspill

Introduksjon

- Jeg er fra forbundet- Åpen hall
- 1 blås freeze- 2 blås kom til treneren- Dette lærer dere på trenerkurs

Oppvarmingslek 2 mot 0 (10 min)

- Kast ballen over nettet og løp under, ta 1 touch på feil side og gå tilbake til egen siden
- Deretter sender makker ballen over til din side, og de kommer til din side
- Man kan tenke at det på en måte er en kort og en lang touch, en over nettet og en til nettet på egen siden- Så dere bytter på å løpe over på hverandres side
- 3 touch på hver side- Når man klarer å kaste sånn, så kan man gå man ta volleyball slag
- Kan legge på baggerslag/fingerslag- Og evt 2 slag når makker løper tilbake til egen siden slik at man har litt ekstra tid

Stigespill (20 min)

- Venstre side av halen mot høyre side av hallen- så du spiller på lag med den som er på andre siden av nettet
- 10 ballbaner over nett- Samma om det er kast eller fingerslag
- Når det er gjort- løper man bort til stigen og triller man terning og flytter laget sin kjele oppover
- Treffer man grønn, rykker opp til neste grønn
- Treffer man rød, rykker ned til start eller forrige rød.
- Når man kommer i mål for laget 1 poeng, og man fortsetter «skrittene» man har igjen nederst på stigen igjen
- Spiller på tid.
- Legger på varianter-:
 - En hånd, ta i mot- kast over
 - Baggerslag, kne- ta i mot
 - Fingerslag- nikke over

God øvelse fordi:

- Masse touch- Mange forskjellig type touch
- Utholdenhet- masse løping

Hotseat (15 min):

- Spiller 1 vs 1- Og en person i enden av banen på hver side av nettet er i hot seat.
- Spiller til 8- når du har vunnet løper du ned i enden av banen og bytter med den i hotseat- Den i hotseat løper da til en bane som trenger motstander
- Når man kommer inn på ny bane starter man med 3 poeng- Personen som står på banen fra før fortsetter med de poengene den hadde fra forrige kamp. Får poeng i form av kort når de kommer ned i hot seat
- Rekk opp en hånd når man mangler motstander

God øvelse fordi:

- Alle kan gjøre det bra
- Vinner som et lag
- Forskjellig motstand

Opprykk/nedrykk (15 min):

- 1vs1 eller 2vs2 er samma
- Spiller på tid, den som vinner når tiden går ut rykker opp en bane, og den som tapte rykker ned en bane.
- Da får man ny motstander og ny kamp begynner

God øvelse fordi:

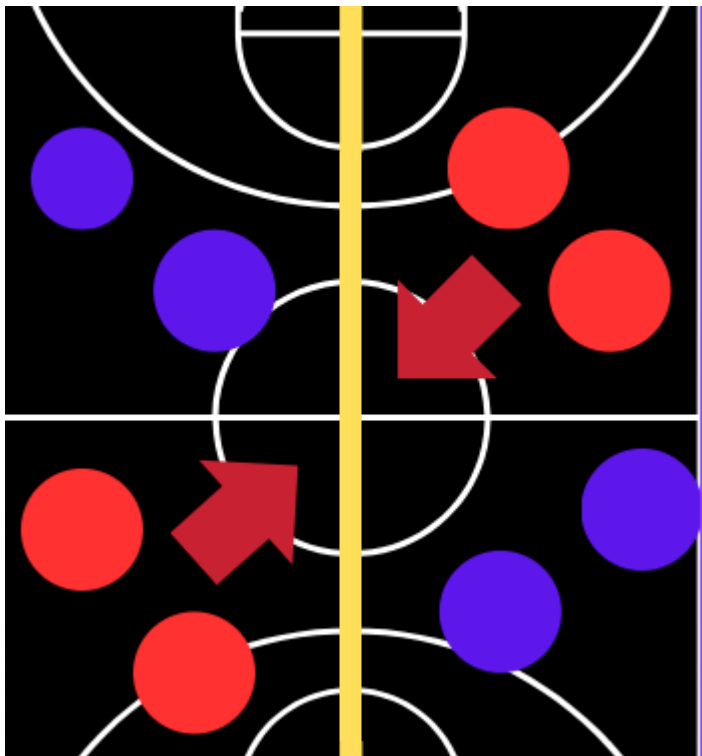
- Får spilt på sitt nivå
- Mange touch
- Sosialt

Fint å ta en liten oppsummering etter hver øvelse, i drikkepausen, om hvorfor det er en god øvelse å ha på åpen hall

Ekstra øvelser**Det går an å google øvelsene om det er vanskelig å forstå de**

- Gullegget/ Don` t drop that baby

- 2 vs 2- en må holde en ball (Egget/babyen)
- Også sender man en annen ball over nettet
- Her kan dere velge om det er 1 touch (ish Baggerrkig), eller 2 touch
- Hvis man mister gulleget/babyen i bakken eller den ballen man spiller med blir ut av spill får det andre laget poeng.
- *The loser is the net*
 - I denne øvelsen er menneskene nettet, så noen spillere står i midten med hendene i været- Et lag på hver side av nettet
 - Spiller vanlig, nettet har lov å være litt beveglige, men ikke hoppe
 - Om et lag taper bytter de og blir nett, mens de som var nett spiller mot det siste laget
- *Diagonalspill*
 - Samme hvor mange man er, man spiller på halv bane
 - Motstanderne er de på andre siden av nettet diagonalt



- Det vil si at de røde prikkene spiller mot hverandre og de blå prikkene spiller mot hverandre samtidig!
- Gjerne start med litt kontrollspill også begynn å tell poeng når man har kommet litt inn i det