

INKLUDERINGSVEILEDER

PARAVOLLEYBALL

DIAMANTVOLLEYBALL

NVBF



Foto: Einar Juliebø

INTRODUKSJON

Norges volleyballforbund fremmer verdiene Respekt, Stolthet, Engasjement og Mangfold. Disse verdiene skal reflekteres i hvordan vi sammen søker for å gjøre volleyballen tilgjengelig for alle!

I denne veilederen vil du finne informasjon om paravolleyball generelt og diamantvolleyball spesielt. I tillegg vil du finne tips for å gjøre inkluderingen av diamantvolleyutøvere og oppstart av et diamant-tilbud enklere i deres klubb.



Norges Volleyballforbund



Foto: Andreas Eriksen

“Norges volleyballforbund skal tilrettelegge for at klubbene kan skape mest og best mulig aktivitet for alle våre grener. Vi setter individet i sentrum, hvor alle som ønsker å delta - uavhengig av bakgrunn, funksjonsevne og ambisjonsnivå, skal kunne oppleve idretts glede i vårt trygge og inkluderende fellesskap” (Volleyballen VIL 2024 - 2028).





Foto: Trine Nessler Wichman

PARAIDRETT

De primære målgruppene for paraiddretten i Norge er utøvere med utviklingshemming, bevegelseshemming, synshemming og/eller hørselshemming. I volleyball har vi diamantvolleyball for utøvere med utviklingshemming og sittevolleyball for utøvere med bevegelseshemming.

Hvordan tilpasse idretten for parautøvere?

Det er viktig å huske at det finnes store individuelle forskjeller innenfor hver målgruppe. Tilpasninger bør derfor alltid ta utgangspunkt i den enkelte utøveren fremfor en spesifikk diagnose.





PARAVOLLEYBALLENS TO GRENER

SITTEVOLLEYBALL

Sittevolleyball er en av verdens største paraidretter. Sittevolleyball spilles på lik måte som stående innendørs volleyball, men med noen unntak. Målgruppen til sittevolleyball er hovedsakelig personer med bevegelseshemming, som kan sitte oppreist uten hjelp, men man trenger ingen funksjonsnedsettelse dersom målet er å konkurrere på nasjonalt nivå. Sittevolleyball skaper derfor en arena som inkluderer personer med og uten funksjonsnedsettelse, personer som er i en rehabiliteringsfase eller tidligere volleyballspillere som ønsker å prøve en spennende og fartsfylt volleyballvariant.

DIAMANTVOLLEY

Diamantvolleyball er et volleyballtilbud for utøvere med utviklingshemming eller annet behov for tilrettelegging. Målet er å skape sosial inkludering gjennom aktivitet og konkurranse. Vi oppfordrer derfor til å ta med venner, søsken, familie eller ledsagere på trening. Tilbudet bygger på prinsippene fra minivolleyball, der spillet tilpasses den enkelte utøver sitt ferdighetsnivå for å sikre mestring og aktivitetsglede. Diamantvolleyball har flere nivåer, noe som gjør at en utøver på nivå 1 fint kan spille mot en utøver på nivå 3!



HVORDAN SPILLER MAN DIAMANTVOLLEYBALL?

Diamantvolleyball tar utgangspunkt i minivolleyball. Minivolleyball er et konsept som ble utviklet for barn der det balanseres mellom ballsidighet og volleyballballtekniske bevegelser, både individuelt og sammen med andre.

- Sett opp en bane
- 2-3 utøvere på hvert lag
- Laget kan ha tre ballvekslinger før de må få ballen over nettet
- En ballveksling begynner ved at en utøver server/kaster ballen fra bak serve-linjen. Hvis laget som servet vinner ballen, server samme utøver en gang til. Maksimalt 3 server.
- Mykere baller, badeballer eller ballonger kan benyttes ved behov.

Utøverne deles inn etter nivå, og ikke nødvendigvis alder:

Nivå 1 tillater tre mottak/kast

Nivå 2 tillater mottak/kast på slag 1 og 2, men man må ta et volleyslag over nett

Nivå 3 tillater mottak/kast kun på slag 2 (opplegget)

Nivå 4 tillater kun volleyslag





Foto: Einar Juliebø

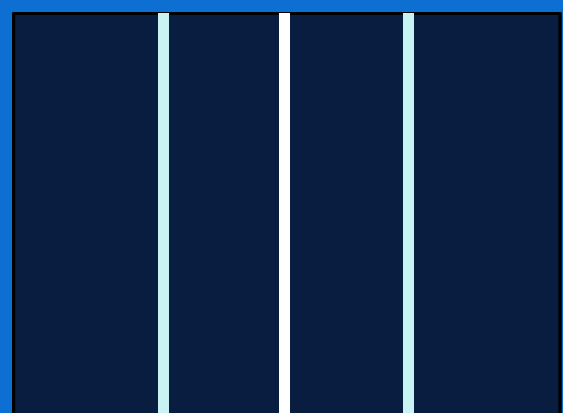
OPPSETT AV BANE

Det er relativt enkelt å sette opp en diamantvolleyballbane. Man trenger kun et flatt område og en trygg måte å sette opp et nett i ønsket høyde.

Banen kan justeres. Mindre bane fører til mer spill

Banen er 4 x 4 meter eller 6 x 6 meter

For å spille diamantvolleyball trenger man et nett eller Longnet og passende baller, gjerne mykere og lettere volleyballer evt. badeballer.



4-6 m

4-6 m

Nivå	Netthøyde
1	2,00 m
2	2,00 m
3	2,10 m
4	2,10 m





UTØVERE MED UTVIKLINGSHEMMING

DIAMANTVOLLEYBALL

Utviklingshemming er en samlebetegnelse for ulike tilstander og diagnoser som kan medføre kognitive, språklige og sosiale utfordringer. Det finnes store individuelle forskjeller, selv innenfor samme diagnose. Derfor er det alltid viktig å ta utgangspunkt i den enkelte spilleren.

Enkle tips for treningene

Start alltid økta med en felles samling

Samle spillerne i en ring slik at alle ser deg. Snakk rolig og tydelig, og informer om dagens økt. Det kan også være lurt å samle gruppa mellom hver øvelse for å sikre felles forståelse.

Vær kort og tydelig

Bruk få ord og forklar øvelser så enkelt som mulig. Dette gjør det lettere for alle å følge med og bidrar til en bedre flyt i økta.

Ha tydelige rutiner og regler

Forutsigbarhet skaper trygghet. Mange personer med utviklingshemming har stor nytte av faste rutiner og klare regler under trening. Dette gir en mer strukturert og oversiktlig økt.



FORSLAG TIL EN ØKT I DIAMANTVOLLEYBALL

60 - 90 MIN

OPPVARMING

Leker:

Start økten med en leken aktivitet uten nødvendigvis volleyballfokus, f.eks. hauk og due, kortstokkstafett eller en felles dans til musikk.

HOVEDDEL

Ballvekslinger (1 og 1 eller 2 og 2):

Øv på kast og mottak med en partner. Start med enkle kast med softballer, deretter høye kast og mottak. Prøv så å slå ballen tilbake med fingerslag eller baggerslag. Bytt etter 5 vekslinger. Tilpass med ballonger eller badeballer ved behov. Bruk god tid slik at alle blir godt kjente med ballen og øvelsen.

Ha gjerne en trener, hjelpetrener eller familiemedlem med. Start uten nett og øk utfordringen ved å spille over nettet. Bruk en rockering som mål for returballen.

Småspill:

Spill 2–4 per lag. Målet er tre ballberøringer før ballen sendes over nettet. Et forslag er å kjøre 5-8 minutters omganger slik at spillerne får pauser og ikke går lei. Bytt motspillere jevnlig. Start gjerne på nivå 1 for alle slik at alle lærer spillet.

Tips:

- Ha en trener eller ressursperson per lag for å skape flyt
- Bruk god tid på å gjennomgå regler på banen
- Start med kasting/mottak og tilpass for de med høyere ferdigheter
- Tillat sprett for å senke tempoet om nødvendig
- Vær tydelig på regler og eventuelle endringer underveis
- Fokus på samspill og mestring!

Ryddeøkt og samling:

Avslutt med felles rydding av utstyret før samling i ring. Spør spillerne hvordan de synes økten var, og oppmuntre dem til å dele én ting som var gøy og én ting som var utfordrende.

Dette er et forslag til en økt for et nyoppstartet lag. Husk å ta hensyn til spillergruppa og juster opp eller ned alt etter hvilke nivå spillerne er på. I Diamantvolleyball er det alltid en fordel å ha mange trenere og ressurspersoner som kan bidra.



Norges Volleyballforbund



Foto: Andreas Eriksen

TIPS FOR OPPSTART AV PARATILBUD I DERES KLUBB

Nedenfor finner du noen konkrete og noen generelle tips til hvordan din klubb kan starte et paratilbud i volleyball. Alle klubber og lokalsamfunn er forskjellige, så det er viktig å finne løsninger som passer best for dere og deres klubb!



Norges Volleyballforbund



Foto: Einar Jullebø

KONTAKT MED PARAKONSULENTEN I NVBF

Parakonsulenten i NVBF er alltid tilgjengelig for å bistå klubber, trenere og spillere ved behov. Enten det gjelder oppstart og utvikling av para-tilbud, kursing av trenere, søknader om midler, rekruttering av utøvere eller generell rådgivning, er det bare å ta kontakt. Det er alltid en fordel å ha noen å spille på lag med!

kompetanse@volleyball.no



Norges Volleyballforbund



Foto: Andreas Eriksen

FORANKRE TILBUDET I KLUBBEN

Klubbens visjoner, verdier og mål må være en del av klubbens organisasjonsplan som tas opp på årsmøtet. Det er viktig å konkretisere hvordan dette skal følges opp, hvem som har ansvar for hva, og hvilke ressurser som skal benyttes.

Klubben bør definere hvilke paratilbud den ønsker å tilby – diamantvolleyball, sittevolleyball eller begge. Forankringen av paratilbudet skjer gjennom styrevedtak eller vedtak på årsmøtet.



Norges Volleyballforbund



ØK KOMPETANSEN BLANT KLUBBLEDERE OG TRENERE

Mange trenere og ressurspersoner kan føle seg usikre på å tilrettelegge aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse. Litt grunnleggende kunnskap kan bidra til økt trygghet og senke terskelen, slik at man tør å skape et godt tilbud.

Se NVBF sin kurskalender og info her:

<https://volleyball.no/kompetanse/>

**Kontakt NVBF for kurs og inspirasjonsøker i
diamantvolleyball eller sittevolleyball!**

kompetanse@volleyball.no



Norges Volleyballforbund



Foto: Andreas Eriksen

GJENNOMFØR E-LÆRINGEN I PARAIDRETT

Norges idrettsforbund tilbyr et kort og enkelt e-læringskurs som alle kan ta. Kurset tar opp flere av temaene nevnt i denne veiledern og kan gjennomføres på under to timer. Det er også en del av trenerløypa til NVBF.

Se [Idrettskurs](#) for å ta E-læringen nå!

“Målet for kurset er at du skal få økt forståelse for hvordan man kan tilrettelegge idrett for utøvere med funksjonsnedsettelse. Kurset retter seg mot trenere, klubbledere og andre ressurspersoner i idretten som vil øke sin kunnskap om paraidrett.”



Foto: Einar Juliebø

ENGASJER UNGE TRENERE I KLUBBEN

Paravolleyball krever ofte flere trenere, et godt tips er å involvere unge trenere i klubben.

I sittevolleyball er det nyttig å ha flere personer til å hente baller, håndtere utstyr og fungere som medspillere under treningene. Det samme gjelder for diamantvolleyball. Mange klubber er allerede flinke til å inkludere unge trenere, og dette oppleves som svært positivt for deltagerne og for trenerne.

"Hvis Diamantene er diamantene i klubben, så er ungdomstrenerne gullet. For mange av spillerne er det å henge med dem en egen grunn til å komme på trening, fordi de representerer et ungdomsmiljø som spillerne ikke tar del i på andre arenaer enn hos oss."

— Karianne Nyheim Stray, Moss Volley



Norges Volleyballforbund



Foto: Andreas Eriksen

HA GOD DIALOG MED UTØVERNE

God dialog mellom trenere, klubbledere og utøverne er avgjørende. Mennesker med funksjonsnedsettelse blir ofte forbigått i samtaler som angår dem uten at de selv er til stede eller involvert. Vær bevisst på å inkludere utøveren aktivt i dialogen. Ikke vær redd for å spørre: «Hva trenger du fra meg for at dette skal fungere?»»

Husk: Treneren er ekspert på aktiviteten, men utøveren er ekspert på sin egen funksjonsnedsettelse.



Norges Volleyballforbund



INKLUDEFER ALLE LAGENE I DET SOSIALE MILJØET I KLUBBEN

Har klubben et diamantlag? Husk å inkludere alle lag i felles aktiviteter. Skal dere arrangere en juleturnering? Inviter alle – uansett forutsetninger – og gjør små justeringer slik at alle kan delta.

Inkludering skaper ikke bare muligheter, men også god stemning!





Foto: Andreas Eriksen

RESSURSIDER FOR PARAVOLLEYBALL

Her er en oversikt over gode ressursider som kan være nyttige for veien videre

LYKKE TIL!

NETTSIDER:



[Volleyball.no/diamantvolley](https://volleyball.no/diamantvolley)



[Volleyball.no/sittevolley](https://volleyball.no/sittevolley)



[Paraidrett.no/rekruttering](https://paraidrett.no/rekruttering)



[Parakompetansebanken](https://parakompetansebanken.no)



Norges Volleyballforbund