

## Lyngby-Gladsaxe Volley

Lyngby Volley og Gladsaxe Volleyball Klub slog i 2012 klubberne sammen og dannede storklubben Lyngby-Gladsaxe Volley, så man kunne tilbyde volleyball på alle niveauer og på alle alderstrin.

### Kidsvolley – Level-0 til Level-4

Kidsvolley spilles på lille bane, som svarer til en almindelig badmintonbane. Spillet er et kaste / gribe spil på de laveste levels. Jo højere level, jo flere volleyslag introduceres, indtil man til sidst spiller rigtig volley på Level-4. Denne opbygning giver en god boldmotorisk indlæring, så alle kan være med.

**Level 0:** 1. klasse eller derunder

**Level 1:** 3. klasse eller derunder

**Level 2:** 6. klasse eller derunder

**Level 3:** 6. klasse eller derunder

**Level 4:** 6. klasse eller derunder

### Ungdomsvolley (Stor bane)

**U14** - årgang 2003-2004

**U16** - årgang 2001-2002

**U18** - årgang 1999-2000

**U21** - årgang 1996-1998

### Seniorer – damer, herrer og motion mix

Her kan alle årgange spille volleyball.

Der kræves dog dispensation for spillere født årgang 2001 eller senere.

### Medlemspolitik

- > Vi vil skabe gode og sunde forhold for alle foreningens medlemmer.
- > Der skal være plads til alle børn og voksne i alle aldersgrupper og på alle ambitionsniveauer.
- > Medlemmer der kræver særlige psykiske eller fysiske hensyn er velkomne, blot de bliver ledsaget af forældre, værge eller en anden hjælper.
- > Vi stiller med så 'lige hold' som muligt til almindelige stævner, men stærkeste holdopstilling til Diverse Mesterskaber.
- > Vi forventer, at "De 8 regler for god opførelse" bliver efterlevet. Forældrene (eller medlemmet) bliver kontaktet, hvis dette ikke er tilfældet.

### Forældre

Vi forventer, at forældre bidrager på f.eks. følgende områder:

- > Som coach til stævne.
- > Kørsel til stævne.
- > Oprydning efter træning.
- > Udvalgsarbejde (f.eks. organisere træningslejr).
- > Hjælp ved hjemmebanestævner (stævnebod, kagebagning, indkøb).

### De 8 regler for god opførelse

1. Du møder til tiden.
2. Dit sportsudstyr er altid i orden.
3. Du husker mad og drikke til træning og stævner.
4. Du sørger for ro ved fælles beskeder (du holder din bold i ro og ingen snak).
5. Du taler positivt og pænt om og til hinanden.
6. Du behandler vores udstyr og bolde med omtanke – og kun til volleyball.
7. Du arbejder seriøst med øvelserne.
8. Du hjælper med oprydning efter træning.



## Træningsinformation

<u>Trænerkontakt</u>	<u>Hold</u>
Anne Olsen	Minisport
Jonas Napier	Kidsvolley
Michael Winther	Kidsvolley
Claus Madsen	Kidsvolley
Niels Kliim	HU16 / HU18
Carina Rosenkilde	DU14A
Carsten Olsen	DU14B og DU14C
Thomas Skogemann	DU16 / DU18B
Nikolaj Nyholm	DU18A
Mikkel Eriksen	Dame-1
Fred Sturm	Herre-1
Morten Lambertsen	Motion mix
Jan Kold	Motion mix

## Klubbens nuværende hold

Hold 101 (Kids Buddinge Mandag Level 0-4)  
Hold 111 (Kids Buddinge Onsdag Level-0-4)  
Hold 306, Dame-6 (DU14C)  
Hold 305, Dame-5 (DU14B)  
Hold 304, Dame-4 (DU14A)  
Hold 303, Dame-3 (DU16 og DU18B, Serie-1 og Serie-2)  
Hold 302, Dame-2 (DU18A, 3. Division)  
Hold 301, Dame-1 (2. Division)  
Hold 317, Herre-7 (HU14)  
Hold 316, Herre-6 (Senior Serie-2)  
Hold 315, Herre-5 (Senior Serie-1)  
Hold 314, Herre-4 (HU16/18, Danmarksserien og Serie-2)  
Hold 313, Herre-3 (3. Division)  
Hold 312, Herre-2 (2. Division)  
Hold 311, Herre-1 (Volleyliga)  
Hold 321, Senior Mixvolley

## Træningslokalteter

- > **Buddinge Skole:** Kids, Ungdom og Senior
- > **Engelsborghallen:** Ungdom og Senior
- > **Gladsaxe Sportshal 2:** Ungdom og Senior

## Bestyrelsen

Formand: Mikkel Eriksen  
Næstformand: Jan Kold  
Kasserer: Erik Hansen

## Hjemmesider

- > Klubbens hjemmeside: [www.lyngby-gladsaxe.dk](http://www.lyngby-gladsaxe.dk)
- > Dansk Volleyball Forbund: [www.volleyball.dk](http://www.volleyball.dk)
- > Sjællands Volleyball Kreds: [www.svbk.dk](http://www.svbk.dk)

## Vil du gerne komme til prøvetræning?

Du kan få tre gratis prøvetræninger, kontakt:  
Medlemsansvarlig: Carsten Olsen  
Emailadresse: [lgv.carsten@gmail.com](mailto:lgv.carsten@gmail.com)



# Lyngby-Gladsaxe Volley



- Vi elsker volley...  
Hvad med dig?

