



Bijlage

trainers/coaches

handboek

Opgesteld door het Jeugdbestuur 2014-2015 i.s.m. Ank Kampman, Ellis van Diepen en Richard Koets

Inhoudsopgave:

	pg.
3.1 Globale opbouwtechnieken	3
3.2 Keywords	3
3.3 Onderarms basis	4
3.4 Smash	6
3.5 Bovenhands	8
3.6 Service	10
3.7 Blokkering	12
3.8 Rol / verdediging	13
3.9 Algemene tips	15
3.10 Website / tips	16
4 Doelstellingen per niveau	17
4.1 CMV 1	17
4.2 CMV 2	18
4.3 CMV 3	20
4.4 CMV 4	22
4.5 CMV 5	24
4.6 CMV 6	26
4.7 C jeugd	28
4.8 C jeugd tips voor trainers en coach	29
4.9 B jeugd	30
4.10 B jeugd tips voor trainers en coach	31
4.11 A jeugd	32
4.12 A jeugd tips voor trainers en coach	33

3. Trainingen

3.1 Globale opbouw technieken

De stappen om een techniek aan te leren zijn als volgt:

- Individueel met een bal
- Omhoog voor jezelf spelen
- Tegen de muur/doek spelen
- In 2-tallen spelen
- Onder een hoek spelen (bijvoorbeeld in 3-tallen)
- Net ertussen
- Oefening met net/zonder net waarbij je afhankelijk bent van de actie van de ander
- Oefening met net/zonder net waarbij er meerder acties nodig zijn of meerdere technieken

3.2 Keywords door iedereen zelfde woord gebruiken

Waar let je op bij bovenhands spelen:

'Voeten'	Voeten staan iets breder dan schouderbreedte naast elkaar.
'Kommetje'	Met de handen dient een kommetje gemaakt te worden met de pinken naar voren.
'Hoog pakken'	De bal zo hoog mogelijk pakken met licht gebogen ellebogen (bijna gestrekte armen).
'Knieën'	Bij het spelen van de bal wordt de kracht vanuit de benen gehaald.
'Trampoline'	De bal in de handen nemen en tijdens het wegspeelen veren je polsen in en uit (niet de armen)
'Nawijzen'	Na het spelen van de bal wijs je de bal na met de duimen dicht bij elkaar.
'Stil staan als je speelt'.	

Waar let je op bij onderarms spelen:

'Voeten'	Voeten staan iets breder dan schouderbreedte, 1 voet voor de andere.
'Plankje'	Armen gestrekt naast elkaar. En stil houden. Handen komen nooit boven je hoofd.
'Onderarms'	De bal raakt je onderarmen en niet je handen.
'Kweetniet'	Schouders omhoog als je speelt.
'Knieën'	Bij het spelen van de bal wordt de kracht vanuit de benen gehaald.
'Duwen'	Als de pass niet ver genoeg komt dan moet de bal harder weg geduwd worden, er moet dus harder en sneller vanuit de benen gespeeld worden. Niet je armen extra bewegen.
'Stil staan als je speelt'.	

Waar let je op bij onderhandse service:

'1 voet voor'	Je staat met 1 voet voor de andere.
'Wijzen'	Je wijst met je tenen van de voorste voet naar de plek waar de bal heen gaat.
'Oud opa/oma'	Je staat licht voorover gebogen.
'Bal in je verkeerde hand vasthouden en met je goede hand de bal uit je hand slaan'.	
'Niet opgooien'	De bal uit je hand slaan en niet eerst omhoog gooien,
'Met vuist of met platte hand'	Nooit met je pols serveren, dan kun je niet mikken.
'Harde hand'	Polen op slot zetten en je vingers strak tegen elkaar aan.

Waar let je op bij aanval:

'Armen voor, armen achter, armen hoog'	De swing van je armen tijdens de aanloop.
'Pijl en boog'	Zodra je in de lucht hangt gaat je slagarm in de pijl en boog houding
'Elleboog hoog'	Tijdens de pijl en boog houding moet de elleboog hoog, dat stimuleert het hoog pakken van de bal.
'Slappe pols'	Om op de bal te kunnen slaan dient de pols niet gefixeerd te zijn. Ook creëer je hierdoor een topspin effect waardoor de bal nog sneller naar beneden gaat.

Extra voor de beginnersgroep:

Bovenhands:

'hertengewei'	Duimen tegen je voorhoofd en vingers naar boven. Vandaar de bal spelen.
---------------	---

Onderhands:

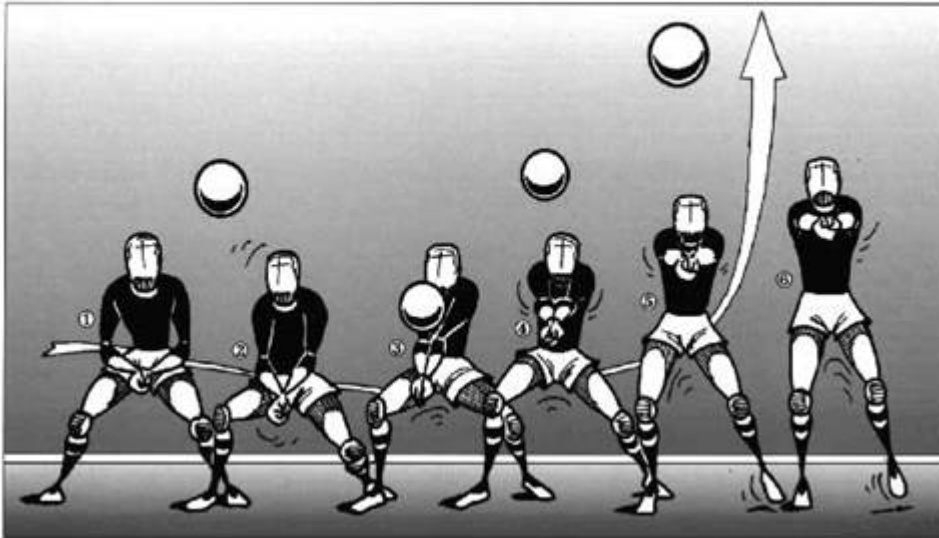
'broodje knakworst'	je 2 platte handen op elkaar leggen met handpalm naar boven (broodjes). Dan je duimen naast elkaar boven op je broodjes leggen (de knakworstjes).
---------------------	---

3.3 Onderarms basis

1. Armhouding (strekken, niet hengelen: maar planken)
2. Armbeweging (niet hoger dan je schouders, 'ik weet niet houding')
3. Gewicht op de voorvoet, knieën over je tenen, schouders over je knieën
4. 1 been (naar eigen keuze) mag iets voor staan
5. breed staan (als iemand tegen je aan duwt moet je blijven staan)
6. armen gestrekt voor je lijf, handpalm open, de armen open om de bal te ontvangen, v voetenwerk (verplaatsen) en dan armen gestrekt naar elkaar toe brengen.
7. Lang nawijzen (alsof je een cadeautje aan iemand brengt)

5 Pass

recht voor



Service

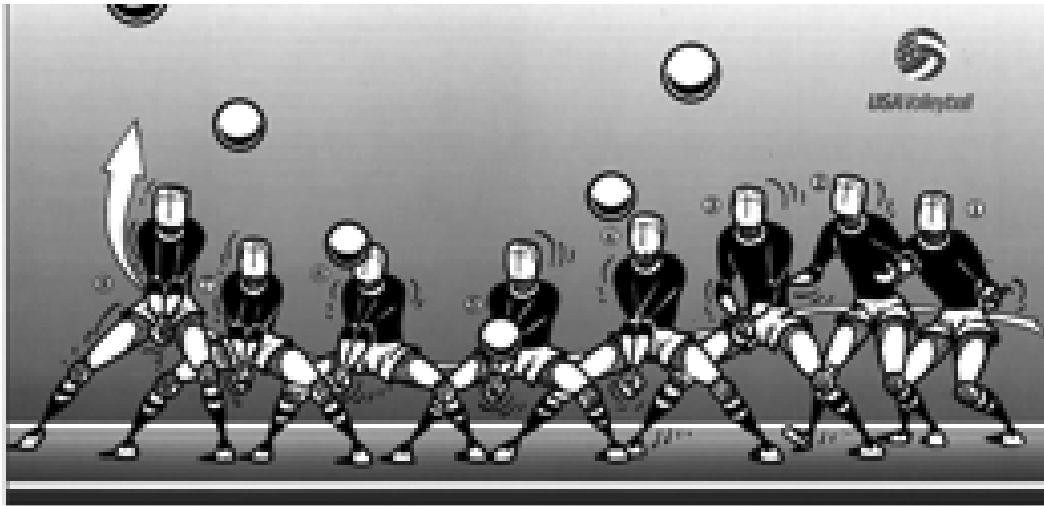
pass

- Balbaan tijdig herkennen
- Linksachter: rechtervoet voor en de armen iets links van het lichaam. De armen zijn links voor het lichaam (niet ernaast) tijdens de pass wordt de linkerschouder iets opgetrokken.
- Midachter: het lichaam recht achter de bal, eigen keuze welke voet voor, je kunt ook meer passen zoals de linksachter als dat makkelijker voelt voor die persoon.
- Rechtsachter: linkervoet voor en de armen iets rechts voor het lichaam. Rechterschouder opgetrokken

Rally pass

De techniek is heel anders dan de service pass. Het is de 'hoog over het net gespeelde bal'. De bal wordt vanuit een diepere houding gespeeld, de voeten staan meer naast elkaar en de armen geven iets meer mee met de bal.

- Ballen die via het net 'gevist' worden mogen wel met hengelen omhoog gespeeld worden, of eigenlijk naar achteren.



Verplaatsing

- Shuffle (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts)
 - 1 voet blijft contact houden met de grond
 - 1 voet is leidend, de andere volgt
 - Zwaartepunt van het lichaam blijft op dezelfde plaats
 - Je blijft in de uitgangspositie zitten zoals omschreven bij onderarms basis

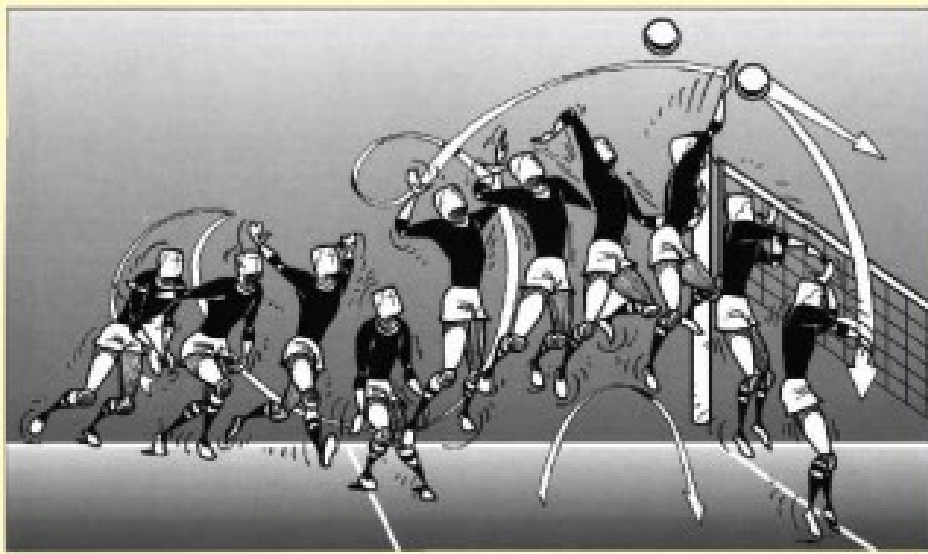
Tips:

- a) Doe spelletjes waarin ze armen moeten strekken (enkele armen los van elkaar) en ballen moeten hoog houden, naar elkaar spelen, parcoursje lopen
- b) Oefenen individueel
- c) Oefen tegen de muur met stuit, later pas zonder stuit wanneer de arm techniek goed gestrekt is
- d) In 2-tallen tegenover elkaar onderarms spelen
 - Gebruik extra bal die ze naar elkaar toe moeten schoppen of rollen
 - Gebruik een diverse ballen qua grote
 - Laat ze na het spelen verplaatsen naar pion / of wisselen met andere speler van een ander 2-tal
- e) Net ertussen in 2-tallen
- f) 3-tallen werken leren onder een hoek te spelen
- g) Daarna pas naar complexe oefeningen waarbij je afhankelijk bent van elkaar

3.4 Smash

1. start met de aanloop (links – rechts – links voor rechtshandige, rechts – links – rechts voor linkshandige)
2. Armen gaan als volgt met de benen mee:
 - a. Links: armen naar voren zwaaien
 - b. Rechts: armen naar achter zwaaien
 - c. Links: beide armen omhoog en pijl en boog houding in de lucht
3. De laatste twee passen zijn belangrijk om op de juiste plek te komen.

4. 1 = zoekpas 2= snelheid maken en landen op de hak zodat snelheid omgezet gaat worden naar hoogte 3 = schuine aansluitpas voeten staan iets uit elkaar (rempas)



5. Start aanloop van een linkshandige op positie 4 start iets binnen het veld
6. Start aanloop van een rechtshandige op positie 4 start met een boogje iets buiten het veld om.

Tips:

- a) Gebruik tennisballen om bijvoorbeeld
- Polstechniek te oefenen
 - Aanvalspas te oefenen
 - Armen meebewegen te oefenen door de tennisbal over te geven
- b) Hang het net praktisch op de grond naar iets schuin omhoog gooi de bal op en laat ze vanuit stand de 'pijl en boog' houding oefenen
- c) Idem als b accent nu op pols, bal snel naar de grond slaan
- d) Idem als b alleen nu vanuit sprong, armen hangen langs het lijf en komen omhoog tijdens de sprong, pijl en boog houding.
- e) Idem als b maar nu een stap erbij zetten, springen en dan de pijl en boog houding
- f) Oefenen elementen van de aanval allemaal los van elkaar
- g) Met aanval oefenen is het praktisch zelf de ballen aan te gooien, ze zelf de bal te laten halen en aan de andere kant van het net voor zichzelf de bal omhoog te gooien. * denk erom dat ze genoeg balcontact hebben en niet te lang moeten wachten anders een extra oefening erbij bedenken dat ze door kunnen.

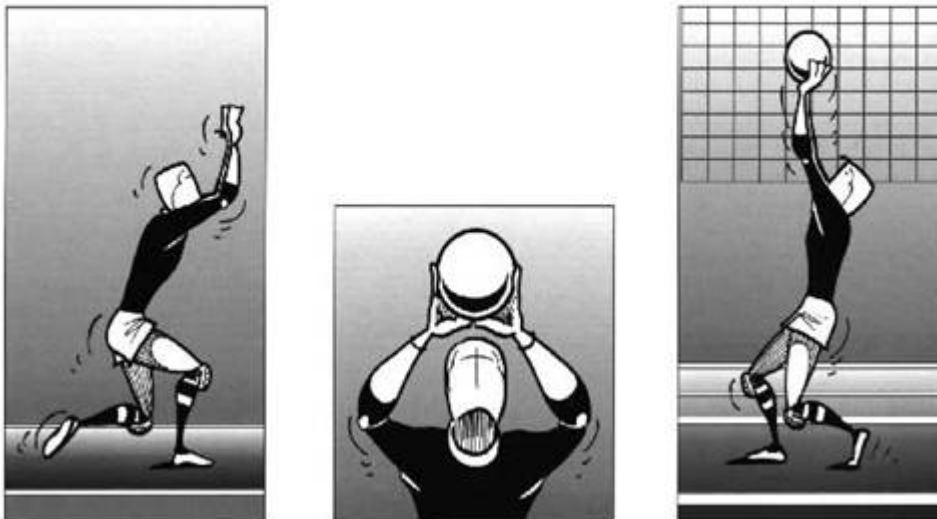
3.5 Bovenhands

Stand van de handen

1. Leg een bal op de grond tussen de benen
2. Laat deze oppakken, met de pinken aan de zijkanten van de bal en boven het hoofd brengen
3. Kijk naar de bal, als je de bal nu loslaat moet hij op je voorhoofd vallen
4. Maak driehoekje met je duimen naar elkaar toe (iets ruimte houden)
5. En wijsvingers naar elkaar toe (iets ruimte houden)
6. Andere vingers vormen om de bal
7. Ellebogen licht gebogen (niet helemaal naar buiten laten wijzen)

6 Set-up

techniek bovenhands spelen



Stand van de benen/voeten

1. Voeten staan op schouderbreedte
2. Eén voet staat iets voor (welke hangt af van de positie)
3. Knieën ligt gebogen voor het spelen en veren uit tijden het spelen en nawijzen

Nawijzen

1. De handen wijzen na zo groot als de bal is
2. Je wijst na tot dat de andere de bal in zijn handen heeft
3. Je pakt de bal ruim boven je voorhoofd
4. Heupen staan onder de bal
5. Je speelt met je vingertoppen (soft touch) waarbij ellebogen en polsen ook strekken tijdens het spelen

Spelverdeling voorover

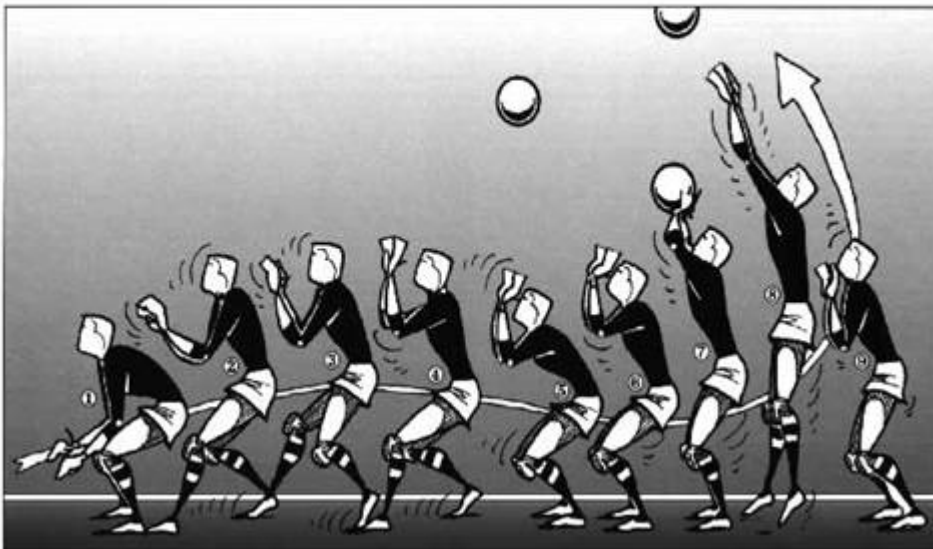
1. De houding van de spelverdeler is 45 graden ten opzichte van het net
2. Voor het spelen van de bal wordt evenwijdig aan het net gedraaid (open houding, bal ontvangen)
3. Je blijft bij het net hangen tot dat je weet waar de bal gespeeld wordt
4. De rechtersvoet staat voor

Tips:

- a) Zie opbouw bij onderarms:
 - Individueel
 - Tegen de muur
 - 2-tallen
 - Net er tussen met 2-tallen
 - 3-tallen zonder net
 - Complexe oefeningen
- b) Gebruik korven als richtpunten, of hoepels in de touwen hangen, of baskets maak hier leuke actieve spelletjes van
- c) Maak gebruik van diverse ballen: bij de A's kunnen lichte basketballen ook leuk zijn, ook een stukje krachttraining daarna is de bal veel lichter lijkt het wel alsof het makkelijk gaat

9 Set-up

naar voren

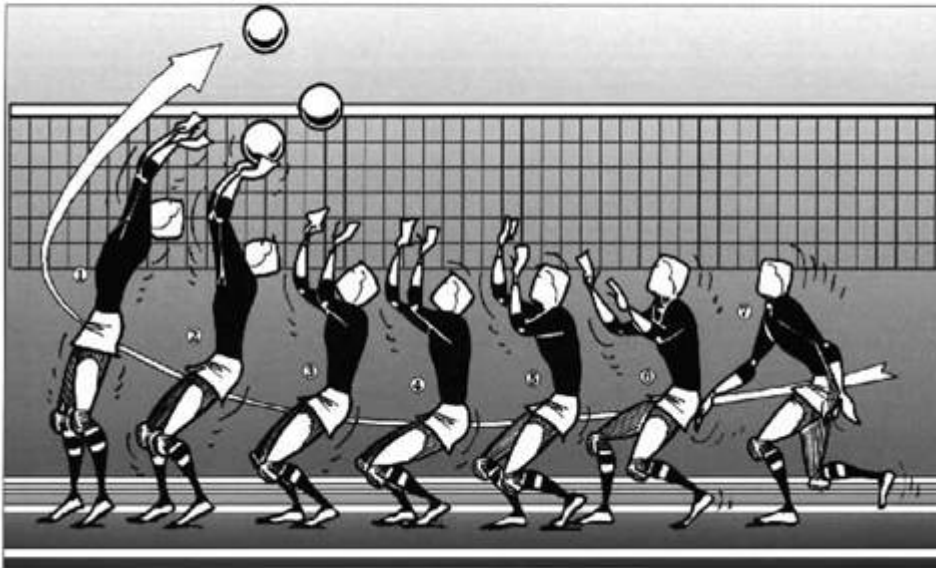


Spelverdeling achterover

1. Uitgangshouding is hetzelfde als hierboven beschreven
2. Maar nu wordt de bal meer vanuit de polsen gespeeld
3. De heupen worden tijdens het spelen naar voren geduwd (kantelen van de bekken)
4. En de bal wordt achterover naar het plafond nagewezen

8 Set-up

naar achteren



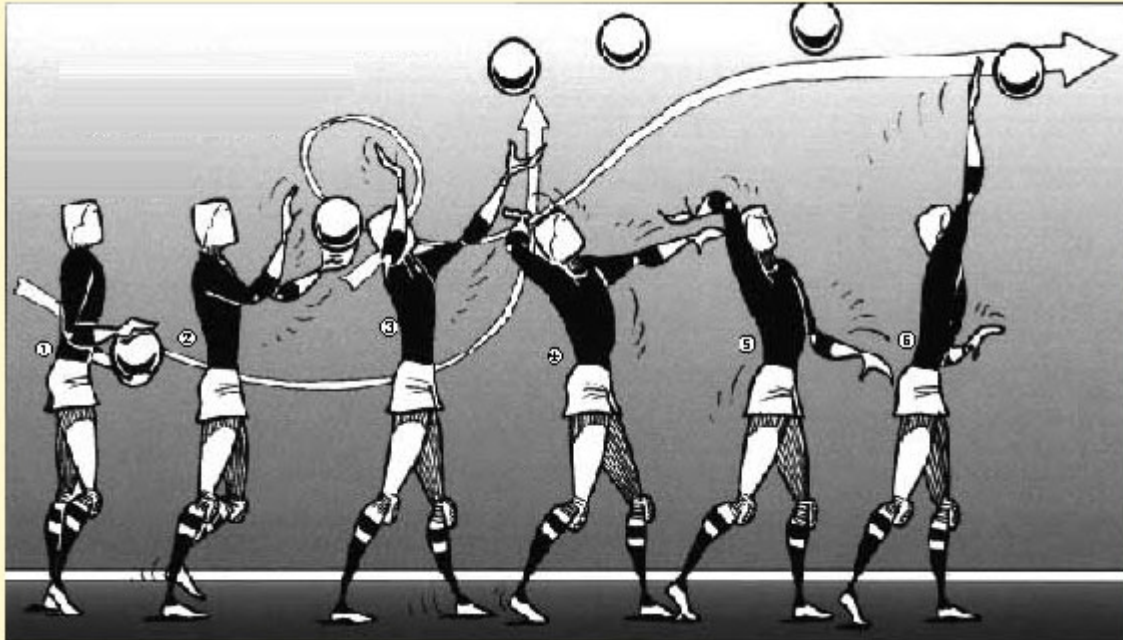
3.6 Service (bovenhands)

Service techniek (geschreven vanuit rechtshandig voor linkshandige gespiegeld)

- Hoe sta je klaar? Welk been heb je voor? Ben je links of rechtshandig? Gooi altijd met de hand op (dat is basistechniek) waarmee je NIET gaat serveren.
- Zorg dat je stabiel staat (iemand moet een duwtje kunnen hebben)
- Linker hand is gestrekt en mag tijdens de opgooi wat gebogen worden om de bal op te gooien.
- Rechterhand is in een hoek van 90 graden gebogen naar boven.
- Pols van de rechterhand is gefixeerd en de hand zo gespreid mogelijk om zoveel mogelijk raakoppervlakte te hebben. Wanneer fixeren moeilijk is, dan vingers tegen elkaar aan.
- Wanneer links de bal opgooit richting de rechterhand als ware doe je met je linkerbeen een stap naar voor. Of serveren uit stand met linkerbeen voor als opgooien moeilijk is.
- De slag arm komt hoog en probeert de bal op het hoogste punt te raken in het hart van de bal
- De bal moet eigenlijk zo min mogelijk rotatie hebben dit om later een andere service aan te leren
- Wanneer de slagarm de bal raakt wordt de buik goed aangespannen (daar komt heel veel kracht vandaan) en doe je met je standbeen (rechts in dit geval) een stap naar voren. Je stapt als ware door de bal heen.
- Wijs de bal na en stop halverwege. De arm moet eigenlijk recht nawijzen. Wanneer de bal elke keer afwijkt van de baan dan is het nawijzen niet goed

genoeg. Je kunt al tijdelijke oplossing gebruiken sla met je slagarm je rechterbeen aan of linkshandig je linker been. Doe dit tijdelijk want een service heeft nodig dat je een korte krachtige slag geeft waarbij de hand halverwege stopt. Anders wordt het een aanvalslag.

- Dit is de basis.



Tips:

- h) begin zo snel mogelijk met bovenhands serveren!!
- i) Start altijd vanaf de 3m of 4 m lijn en/of je kunt het net lager hangen.
- j) Beginnen met een ballon bijvoorbeeld voordat je de volleybal pakt, zorg er alleen voor dat ze niet te hard tegen de ballon aan slaan zodat ze de arm kunnen blesseren
- k) Zet 4 banken tegen elkaar en laat ze erop staan om de afstand van nethoogte te kunnen overbruggen.
- l) Zorg voor veel succeservaringen. Dat houdt in dat de bal er zo vaak mogelijk goed over heen gaat en in gaat aan de andere kant.
- m) Richten van de service start pas wanneer je goed de bal vanaf de achterlijn kunt serveren 3x foutloos achter elkaar. Gebruik hiervoor grote richtpunten zoals dikke matten of kleine matjes tegen elkaar en dan pas hoepels of pylonen. Ook hier weer succes ervaring is belangrijk!!
- n) Serveren is basis start van een rally of direct een punt van de tegenstander. Dit mag duidelijk worden. Service vraagt concentratie en aandacht. Je hebt 8 seconde de tijd.
- o) Probeer stuiteren te voorkomen, dit leidt alleen maar af van de concentratie ook al zeggen ze juist van niet!

Floaterservice

Gooi de bal zonder rotatie op en slag met de slagarm kort en krachtig in het hart van de bal. Benen veren niet in, zoveel mogelijk gestrekt blijven.

De bal niet te hoog opgooien. Stap na achter de bal aan zodat je ook sneller in het veld bent voor de verdediging

3.7 Blokkering

Armen/handen zijn op schouderhoogte, vingers zijn uitgespreid en hebben lichte spanning, polsen zijn gefixeerd

Springen vanuit stilstand

Armen strekken zich boven het net uit

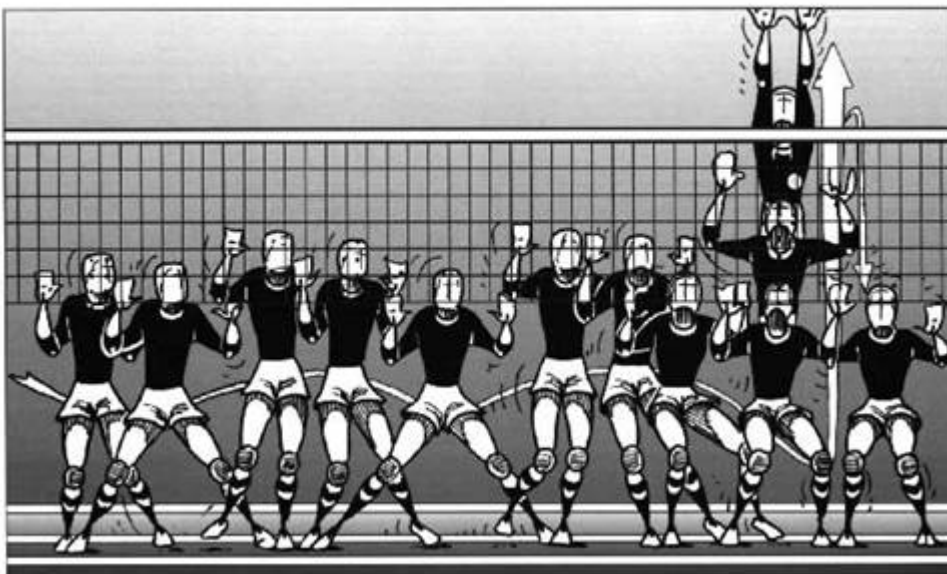
Op linksvoor: je rechterhand wordt op de slaghand van de tegenpartij geplaatst, je linkerhand buigt iets in richting het veld van de tegenpartij zodat je niet via het blok uit kan slaan. Rechtsvoor andersom.

Buikspieren aanspannen op het moment van springen en tegenhouden/blokken van de bal

Je landt op dezelfde plek als waar je de sprong bent gestart

11 Blokkering

na zijwaartse verplaatsing



Verplaatsing kan door zijwaartse aansluiting of door een kruispas dit geldt voor de midvoor positie. Armen worden hooggehouden tijdens deze verplaatsing. Let op, bij de laatste kruispas kun je je armen mee omhoog nemen om hoogte krijgen, pas op voor netfouten.

Kruispas

Tijdens de verplaatsing naar rechts draai je eerst je lichaam open, dan het linkerbeen voorlangs verplaatsen en vervolgens wordt de rechervoet op schouder-breedte bijgezet

waarbij de rechtersvoet iets voor staat. Het bovenlichaam en armen blijven tegenover het net gericht.

Tips:

- a) Bij de C en B in eerste instantie beginnen met 1 mans blok, 2 mans blok pas bij meisjes A mee starten
- b) Laat ze niet schermen: wanneer je klaar staat voor de blokkering doe je dat vanuit een goede uitgangspositie (geen armen verticaal voor het gezicht langs bijvoorbeeld)
- c) Buikspieren aanspannen tijdens het blok is belangrijk
- d) Als je ze vraagt een blok droog te oefenen zorg dan voor correcte uitvoering
- e) Probeer het blok zoveel mogelijk in spelsituatie terug te laten komen, maakt het actiever
- f) Betrek ook het uitdekken erbij

3.8 Rol (zijwaarts)

De rol wordt ingezet als laatste redmiddel, leer de jeugd eerst zoveel mogelijk te verplaatsen en gebruik te maken van voetenwerk!

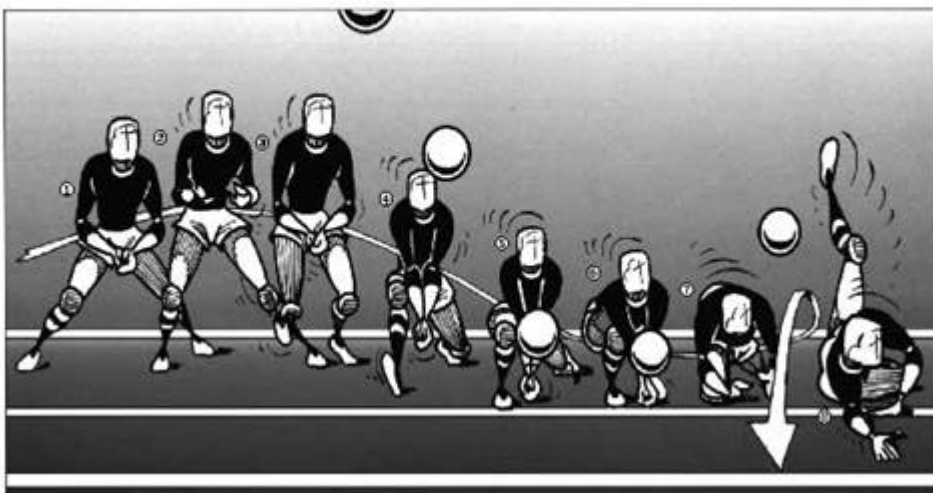
Blijf zo laag mogelijk bij de grond

De laatste stap is groot en je strekt je uit voor dat je de bal (zoveel mogelijk met twee armen) speelt.

Bij een rol naar rechts wordt de linkerheup naar achter gedrukt, de rechterarm uitgestrekt over de grond en er wordt schuin over linkerschouder en rug doorgerold (en voor links gespiegeld)

15 Verdediging

roltechniek voorwaarts



Duik (pancake)

De pancake is een eenvoudige manier van duiken.

Blijf zo laag mogelijk bij de grond

De laatste stap is zo groot mogelijk

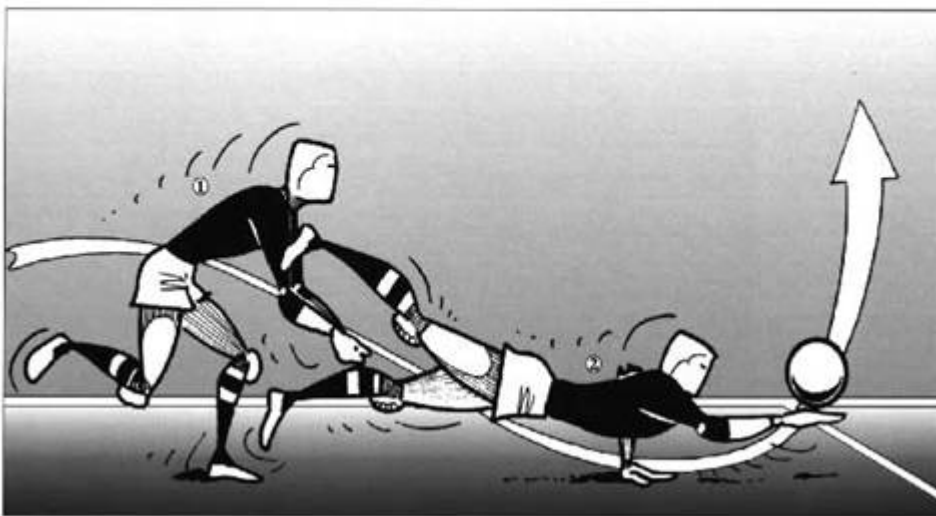
De speelhand wordt zoveel mogelijk uitgestrekt

Het doel is om de bal op de hand te laten stuiteren

Je schuift met je lichaam over de grond, voeten blijven van de grond

16 Verdediging

duik voorwaarts



Tips:

- begin zo snel mogelijk met duiken en rollen
- mooi is om ze elke training even kort te laten oefenen, eerste veel droog later met bal erbij
- Zo laag mogelijk bij de grond zitten wanneer je start met rollen
- Je kunt gebruik maken van extra knielappen om armen/ellebogen, lange sokken in het begin kan ook prettig zijn.
- Voor heupen kun je heel dik maandverband gebruiken als ze daar erg last van hebben
- Je kunt ook in het begin matjes gebruiken om over te rollen

3.9 Algemene tips:

Maak een doelstelling en maak deze bekend aan de kinderen.

Pak 2 technieken centraal in de training. Niet meer. (bv service-pass en service , rally pass en spelverdeling)

In de training naar de basis gaan, je mag wat verwachten van ze, jij mag ze helpen en begeleiden maar er is een grens.

De spelers luisteren als jij praat en letten op, dat mag je verwachten van ze. Ze kijken niet naar de andere kant. Als trainer laat je de spelers met de rug staan naar een ander veld of tribune. Spelers worden hierdoor minder afgeleid.

Praatje, plaatje, daadje, is een tool om je uitleg duidelijk te maken.

Zorg tijdens de training voor zoveel mogelijk balcontacten voor de spelers.

Werk zo snel mogelijk met een bal, liefst al in de warming up

Rekken en strekken hoeft eigenlijk niet (zonde tijd) en gaat automatisch tijdens de oefeningen.

Hou tempo hoog, meestal als trainer bereik je dit door zelf ballen aan te gooien of aan te slaan.

Hou het simpel, elke oefening; hoe complexer des te meer techniek er nodig is.

Ook saaie oefeningen kunnen leuk zijn als er maar genoeg beweging in zit en uitdaging.

Zorg voor individuele differentiatie, diverse ballen, materialen, afstanden tijdens de oefeningen etc.

3.10 Websites en boeken tips:

<http://volleybalnederland.nl/>

<http://volleybaltrainingmaken.nl/>

<http://www.volleybaltrainer.eu/>

<https://www.youtube.com/user/Volleybaltrainers>

<http://trainingen-cmv-volleybal.jouwweb.nl/>

<http://www.mijntrainingsoefeningen.be/>

<http://www.volleytools.nl/trainingen/>

<http://www.volleybal.nl/jeugd/kids-412-jaar/leskaarten>

<http://www.voleem.nl/Trainersinfo/>

Literatuur:

<http://volleybalnederland.nl/leidraden/>

<http://www.nickdewild.nl/Winkeltje/BoekwerkFavoriete>

[Volleybaloefeningen/tabid/126/Default.aspx](http://www.volleybalnederland.nl/leiden/Default.aspx)

<http://www.volleybaldirect.nl/nevobo-basisboek-cmv/515.html>

<http://www.volleybaldirect.nl/diversen-specialist/literatuur-dvd.html>

4. Doelstellingen per niveau

4.1 CMV 1 (6/7 jaar)

Doelstellingen:

- Kinderen plezier laten beleven tijdens de trainingen en wedstrijden
- Beheersen van de grondvormen van bewegen
- Algemene balvaardigheid
- Stimuleren van een op volleybal specifieke manier van gooien en vangen

Technieken:

- Grondvormen van bewegen
 - Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen
- Balvaardigheden
 - Gooien en vangen met 2 handen
 - Onderhands gooien met 1 hand, als voorbereiding op de opslag
 - Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee handen
 - Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten
 - Het vangen van de bal in verschillende houdingen
 - Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
- Verplaatsingstechniek
 - Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts
- Opstelling in het veld
 - Het spel start met een Ankeropstelling. Zie afbeelding
 - Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, één speler voor en twee achter
 - Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar
 - Bij 1 speler staat in het midden van het veld.

Tactieken

- Goede verdeling over het HELE veld
- Tijdig doordraaien

Mentale doelen

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen. De tegenstander kan de bal niet vangen of onderarms spelen.
- Gaan voor elke bal

Algemene en sociale doelen

- Spelend leren
- Teamspirit: team aanmoedigen
- Yellen
- Fairplay; handen schudden

4.2 CMV 2 (7/8 jaar)

Doelstellingen:

- Kinderen plezier laten beleven tijdens de trainingen en wedstrijden
- Beheersen van de grondvormen van bewegen
- Algemene balvaardigheid
- Stimuleren van een op volleybal specifieke manier van gooien en vangen
- Beheersen van onderhandse opslag
- Goede verdeling over het hele veld
- Tijdig doordraaien

Technieken:

- Grondvormen van bewegen
 - Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen
- Balvaardigheden
 - Gooien en vangen met 2 handen
 - Onderhands gooien met 1 hand, als voorbereiding op de opslag
 - Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee handen
 - Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten
 - Het vangen van de bal in verschillende houdingen
 - Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
- Verplaatsingstechniek
 - Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts
- Service
 - De onderhandse opslag technisch goed uitvoeren
- Onderarms spelen (toetsen)
 - De bal op de juiste manier onderhands vangen en gooien of toetsen van de bal
- Bovenhands spelen
 - De bal op de juiste manier bovenhands vangen en gooien
- Aanval
 - De bal op de juiste manier vangen en gooien
- Opstelling in het veld
 - Het spel start met een Ankeropstelling. Zie afbeelding
 - Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, één speler voor en twee achter
 - Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar
 - Bij 1 speler staat in het midden van het veld.

Tactieken

- Mikken; gooien op open plaatsen
- Goede verdeling over het HELE veld
- Tijdig doordraaien

Mentale doelen

- Durf onderarms te spelen
- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
- Initiatief tonen; ik roepen
- Leren omgaan met winst en verlies
- Gaan voor elke bal

Algemene en sociale doelen

- Spelend leren
- Elkaar helpen en stimuleren
- Teamspirit: team aanmoedigen
- Yellen
- Fairplay; handen schudden

4.3 CMV 3 (8/9 jaar)

Doelstellingen:

- Kinderen plezier laten beleven tijdens de trainingen en wedstrijden
- Beheersen van de grondvormen van bewegen
- Volleybalspecifiek kunnen vangen en gooien
- Onderarms spelen: controleren en richten

Technieken:

- Grondvormen van bewegen
 - Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, hinkelen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, tijgeren
- Balvaardigheden
 - Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee handen
 - Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten
 - Het vangen van de bal in verschillende houdingen
 - Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
- Verplaatsingstechniek
 - Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle), verplaatsingen ook in sprong
- Service
 - Zie beschrijving bij CMV2
- Onderarms spelen
 - D.m.v. toetsen (repetierend spelen)
 - D.m.v. controleren
 - D.m.v. lopen en brengen
 - D.m.v. jongleren
 - D.m.v. richten
 - Combinatie van bovenstaande
- Bovenhands spelen
 - Zie beschrijving bij CMV2
- Aanval
 - Zie beschrijving bij CMV2
- Opstelling in het veld
 - Het spel start met het Ankermodel
 - Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, één speler voor en twee achter
 - Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar

Tactieken

- Mikken; gooien op open plaatsen
- Goede verdeling over het HELE veld
- Tijdig doordraaien

Mentale doelen

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
- Door middel van het onderarms spelen van de 1^e bal de rally te laten beginnen

Algemene en sociale doelen

- Spelend leren
- Leren samenwerken
- Normen en waarden rondom sporten

4.4 CMV 4 (9/10 jaar)

Doelstellingen:

- Kinderen plezier laten beleven tijdens de trainingen en wedstrijden
- Beheersen van de grondvormen van bewegen
- Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 4

Technieken:

- Grondvormen van bewegen
 - Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie
 - Volleybaleigen bewegingen
- Balvaardigheden
 - Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee handen
 - Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten
 - Het vangen van de bal in verschillende houdingen
 - Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
- Verplaatsingstechniek
 - Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts (sidestep), diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle), verplaatsingen ook in sprong
- Service
 - Zie beschrijving bij CMV2
- Onderarms spelen
 - De onderhandse pass redelijk kunnen uitvoeren
- Bovenhands spelen
 - Zie beschrijving bij CMV2
 - De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden
- Aanval
 - Zie beschrijving bij CMV2
 - Vanggooibeweging voorwaarts en achterwaarts kunnen uitvoeren
- Opstelling in het veld
 - Er is een bewuste keus gemaakt voor het ankermodel.

Tactieken

- Spelen op open plaatsen
- Goede opstelling in het veld
- Tijdig doordraaien

Mentale doelen

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen. Risico durven nemen.
- Leren samenspelen
- Scoren
- Communiceren, uit roepen als de bal uitgaat en de bal dan ook niet pakken, maar ook “Los” roepen als je de bal gaat spelen
- Anticiperen: van te voren weten waar de 2e bal naar toe moet
- Concentreren: rust voor het spelen van elke bal. Tijd nemen voor de opslag maar ook op tijd zijn om UGH2 in te nemen

Algemene en sociale doelen

- Leren spelen – nadruk op leren
- Leren samenwerken
- Blij zijn met goede acties, yell,
- High-five
- Sfeer en enthousiasme – yellen
- Werk met haalbare doelen

4.5 CMV 5 (10/11 jaar)

Doelstellingen:

- Kinderen plezier laten beleven tijdens de trainingen en wedstrijden
- Beheersen van de grondvormen van bewegen
- Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 5

Technieken:

- Grondvormen van bewegen
 - Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie
 - Alle volleybaleigen bewegingen kunnen uitvoeren
- Balvaardigheden
 - Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee handen
 - Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten
 - Het vangen van de bal in verschillende houdingen
 - Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
- Verplaatsingstechniek
 - Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts (sidestep), diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle), verplaatsingen ook in sprong, volleybal eigen bewegingen
- Service
 - Zie beschrijving bij CMV2
- Onderarms spelen
 - De onderhandse pass, naar links, als ook naar rechts en recht vooruit worden redelijk beheerst
- Bovenhands spelen
 - Zie beschrijving bij CMV2
 - De bovenhandse techniek, frontaal, achterover en onder een hoek, worden redelijk beheerst
- Aanval
 - Bal uit stand over het net kunnen slaan
 - Bal met één hand over het net kunnen spelen
- Speeltechniek
 - De juiste techniek op het juiste moment toepassen (onderarms, bovenhands, aanvallende techniek)
- Opstelling in het veld
 - Er is een bewuste keus gemaakt voor het Ankermodel.

Tactieken

- Zo vaak mogelijk 3x spelen voor de bonuspunten

Mentale doelen

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
- Kunnen samenwerken – in 3x samenspelen
- Communiceren, uit roepen, als de bal uit gaat en dan de bal ook niet pakken
- Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer
- De 2e bal veelal bovenhands spelen
- De 2e bal gericht af kunnen spelen (onderarms of bovenhands) om eigen rally aanvallend te kunnen beëindigen
- Heel veel initiatief tonen – gaan voor elke bal

Algemene en sociale doelen

- Leren spelen – nadruk op leren
- In drieën kunnen samenspelen
- Blij zijn met goede acties – yellen, highfive
- Sfeer en enthousiasme
- Werken aan zelfvertrouwen, het is altijd goed, maar kan ook altijd iets beter
- Werk met haalbare doelen

4.6 CMV 6 (11/12 jaar)

Doelstellingen:

- Kinderen plezier laten beleven tijdens de trainingen en wedstrijden
- Beheersen van de grondvormen van bewegen
- Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 6

Technieken:

- Grondvormen van bewegen
 - Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie
 - Alle volleybaleigen bewegingen kunnen uitvoeren
- Balvaardigheden
 - Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee handen
 - Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten
 - Het vangen van de bal in verschillende houdingen
 - Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
- Verplaatsingstechniek
 - Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts (sidestep), diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle), verplaatsingen ook in sprong, volleybal eigen bewegingen
- Service
 - Zie beschrijving bij CMV2
 - De bovenhandse service wordt redelijk beheerst
- Onderarms spelen
 - De onderhandse pass, naar links, als ook naar rechts en recht vooruit worden redelijk beheerst
 - De onderhandse techniek na verplaatsing wordt redelijk beheerst
- Bovenhands spelen
 - Zie beschrijving bij CMV2
 - De bovenhandse techniek, frontaal, achterover, onder een hoek en na verplaatsen, worden redelijk beheerst
- Aanval
 - De slagtechniek – afzet en timing worden redelijk beheerst
 - De tip of pushbal wordt redelijk beheerst
- Speeltechniek
 - De juiste techniek op het juiste moment toepassen (onderarms, bovenhands, aanvallende techniek)
- Opstelling in het veld
 - Er is een bewuste keus gemaakt voor de Ankeropstelling

Mentale doelen

-
- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
- Kunnen samenwerken – in 3x samenspelen
- Communiceren, uit roepen, als de bal uit gaat en dan de bal ook niet pakken
- Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer
- De 2e bal veelal bovenhands spelen
- De 2e bal gericht af kunnen spelen (onderarms of bovenhands) om eigen rally aanvallend te kunnen beëindigen
- Heel veel initiatief tonen – gaan voor elke bal

Algemene en sociale doelen

- Leren spelen – nadruk op leren
- In drieën kunnen samenspelen
- Blij zijn met goede acties – yellen, highfive
- Sfeer en enthousiasme
- Werken aan zelfvertrouwen, het is altijd goed, maar kan ook altijd iets beter
- Werk met haalbare doelen

4.7 C-jeugd (12/13 jaar)

Doelstellingen:

- Jeugd plezier laten beleven in volleybal training en wedstrijd
- Leren spelen met 6 tegen 6!
- Verbeteren basistechnieken
- Balbaanherkenning
- Leren dat volleybal is: bewegen – actie – vervolgactie
- Leren volleyballen:
 - Aandacht voor individuele techniekverbetering
 - Spelen na verplaatsing

Opstelling en systeem:

- Elke speler op pos. 1 penetreert bij de serve van de tegenpartij en geeft 1x de set up
- Iedereen valt aan op eigen positie
- Verdediging 3-2-1
- 1 mansblokkering en overige 2 trekken terug

Algemene en sociale doelen:

- Leren samen spelen
- Blij zijn met goede acties, yellen, high-five
- Sfeer en enthousiasme, yellen
- Betrokkenheid creëren
 - Laten kijken bij andere wedstrijden
 - Activiteiten buiten volleybal
 - Meehelpen bij CMV (tellen, assisteren)
- Discipline en verantwoordelijkheid
 - 10 minuten voor de training aanwezig/helpen opbouwen veld

Mentale doelen:

- Plezier hebben
- Doorzetten
- Willen leren
- Fouten durven (en mogen) maken

4.8 C-Jeugd: tips voor de trainer/coach

Opstelling en systeem:

- Spelen na verplaatsing
- Aandacht voor vervolgactie
- Posities in veld leren kennen
- Opstellingen leren kennen
- Boekje wedstrijden NVS Kees Verstraten en Patrick Tonnaer
- Artikel opstellingen voor A-, B- en C-jeugd Volleytechno september 2003
- Denk niet te snel dat jeugdspelers iets niet kunnen
- Stimuleer het aanvallen

Algemene en sociale doelen:

- Werk met haalbare doelen.
- De jeugd plezier en zelfvertrouwen geven door positieve feedback te geven, zie www.positiefcoachen.nl en www.coachesdienooitverliezen.nl.
- Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt.

4.9 B-jeugd (13/15 jaar)

Doelstellingen:

- Jeugd plezier laten beleven in volleybal training en wedstrijd
- Leren dat volleybal is: bewegen – actie – vervolgactie
- Verbeteren basistechnieken
- Verbeteren dynamisch volleybal
- Leren spelen met 6 tegen 6 op een veld van 9 bij 9
- Leren spelen in een systeem
- Bij prestatieteam: Wil om te presteren – winnen

Opstelling en systeem:

- Twee mogelijkheden
 - 1 SV – 5 aanvallers
 - 2 SV – 6 aanvallers
- Drie passers
- Verdediging 3-2-1

Algemene en sociale doelen:

- Leren samen spelen
- Leren winnen en verliezen
- Blij zijn met goede acties
- Sfeer en enthousiasme, yellen
- Het team gaat boven het individu
- Vertrouwen op eigen kunnen
- Betrokkenheid creëren
 - Laten kijken bij andere wedstrijden
 - Activiteiten buiten volleybal
 - Meehelpen bij CMV/C-jeugd (tellen, assisteren)
- Discipline en verantwoordelijkheid
 - 10 minuten voor de training aanwezig/helpen opbouwen veld
 - leren invullen wedstrijdformulieren

Mentale doelen

- Plezier hebben, ook van goede acties van anderen in het team
- Doorzetten
- Willen leren
- Willen presteren (winnen)

Voeding

- Leren wat goede voeding is op trainings- wedstrijd- en rustdagen
- Leren wat goed drinkgedrag is tijdens training en wedstrijd

4.10 B-Jeugd: tips voor de trainer/coach

Opstelling en systeem:

- Specialiseer niet te snel
- Posities in veld leren kennen
- Opstellingen leren kennen
- Beschrijf en visualiseer in teamboek

Algemene en sociale doelen:

- Werk met haalbare doelen.
- De jeugd plezier en zelfvertrouwen geven door positieve feedback te geven, zie www.positiefcoachen.nl en www.coachedienooitverliezen.nl.

Voeding:

- www.voedingscentrum.nl

4.11 A-jeugd (16/18 jaar)

Doelstellingen:

- Jeugd plezier laten beleven in volleybal training en wedstrijd
- Dynamisch volleybal spelen
- Verbeteren basistechnieken
- Functioneren in een team
- Leren spelen in een systeem

Opstelling en systeem:

- Twee mogelijkheden
 - 1 SV – 5 aanvallers
 - 2 SV – 6 aanvallers
- 3 of 4 stoppers
- Verdediging 3-2-1

Algemene en sociale doelen:

- Leren winnen en verliezen
- Blij zijn met goede acties
- Sfeer en enthousiasme, yellen
- Het team gaat boven het individu
- Vertrouwen op eigen kunnen
- Betrokkenheid creëren
 - Laten meetraineren met senioren teams
 - CMV team trainen/coachen
 - Assisteren bij B- en C-jeugd
- Discipline en verantwoordelijkheid
 - 10 minuten voor de training aanwezig/helpen opbouwen veld
 - Invullen wedstrijdformulieren
 - Tellen bij eigen team en senioren teams

Mentale doelen

- Plezier hebben, ook van goede acties van anderen in het team
- Doorzetten
- Willen leren
- Willen presteren (winnen)

Voeding

- Leren wat goede voeding is op trainings- wedstrijd- en rustdagen
- Leren wat goed drinkgedrag is tijdens training en wedstrijd
- Alcohol voorlichting

4.12 A-Jeugd: tips voor de trainer/coach

Trainingsthema's:

- Aandacht voor individuele techniekverbetering
- Taken en rollen in een team leren kennen
- Aandacht voor teamplay

Opstelling en systeem:

- Posities in veld leren kennen
- Opstellingen leren kennen
- Beschrijf en visualiseer in teamboek

Algemene en sociale doelen:

- Werk met haalbare doelen.
- De jeugd plezier en zelfvertrouwen geven door positieve feedback te geven, zie www.positiefcoachen.nl en www.coachedienooitverliezen.nl.

Voeding:

- www.voedingscentrum.nl