

Technisch beleid VV Steevast



Danielle Riemersma
Technische commissie
20-8-2023



Inhoud

Doelstelling technisch beleid.....	2
Algemene uitgangswaarden.....	2
Formule voor succes.....	2
Afspraken trainers.....	3
Afspraken spelers/speelsters & staf.....	4
Steevast jeugdopleiding.....	5
CMV – Cool Moves Volley.....	5
CMV niveau 1.....	7
CMV 1 – niveau 1 eventuele jaarplanning.....	8
CMV niveau 2.....	9
CMV 2 – niveau 2 eventuele jaarplanning.....	10
CMV niveau 3.....	11
CMV 3 – niveau 3 eventuele jaarplanning.....	12
CMV niveau 4.....	13
CMV 4 – niveau 4 eventuele jaarplanning.....	15
CMV niveau 5.....	16
CMV 5 – niveau 5 eventuele jaarplanning.....	18
CMV niveau 6.....	19
CMV 6 – niveau 6 eventuele jaarplanning.....	21
C – jeugd.....	22
C jeugd – eventueel jaarplan.....	24
B – jeugd – breedtesport.....	25
B jeugd – eventueel jaarplan.....	27
A – jeugd – breedtesport.....	28
A jeugd – eventuele jaarplanning.....	30
Senioren amateur niveau – eventueel jaarplan.....	31



Doelstelling technisch beleid

Één doorlopende technische leerlijn in onze vereniging zorgt ervoor dat iedere (jeugd)speler goed opgeleid wordt. Daarnaast maakt het hoger meetrainen en invallen in de vereniging makkelijker en geeft het trainers houvast bij het maken van een jaarplan en inrichten van trainingen.

Algemene uitgangswaarden

De ontwikkeling van een speler is niet toevallig. Ouders spelen een grote rol in de sportbeleving van hun kind. zij hebben vele taken om de ontwikkeling van hun kind in de sport in goede banen te leiden. Een ouder is een rolmodel, toeschouwer, supporter, ondersteuner en natuurlijk opvoeder. Het kind op een plezierige wijze laten genieten van het sporten, dat is wat alle ouders en elke vereniging graag willen. Onze insteek is tweeledig: laat de ouder zien hoeveel plezier een kind aan zijn of haar sport kan beleven, wanneer zijn ouders achter hem of haar staan. Laat de ouder zien hoeveel plezier hij of zij zelf kan beleven aan de sport van zijn of haar kinderen, wanneer hij of zij een steentje bijdraagt aan de taken binnen de vereniging. Duidelijk wordt dat het sportieve plezier van het kind centraal staat in onze aanpak, want dat is wat ouders uiteindelijk zelf ook willen: dat het goed gaat met zijn of haar kind in de sport. Niet alleen het kind is gebaat bij betrokken ouders, ook de vereniging. Naast toeschouwers zijn ouders vaak ook de vrijwilligers in de vereniging.

Formule voor succes

$K * M * R * V \rightarrow \text{PRESTATIE} \rightarrow \text{RESULTAAT}$

- K= kwaliteit
- M= mentaliteit**
- R= Respect
- V= vertrouwen

**mentaliteit bestaat oa uit de volgende factoren (wedstrijden worden voor 90% beslist door mentale factoren)

- Zelfvertrouwen, positieve energie, negatieve energie, concentratie, attitude, visualisatie, motivatie



Afspraken trainers

Dit document is opgesteld om trainers structureel een handvat te bieden ten aanzien van het technisch beleid binnen Volleybalvereniging Steevast in Steenwijk. Om een goede aansluiting vanuit de jeugd te garanderen naar de senioren dient het technisch beleid te worden gevolgd. Hiervoor kan worden gekeken naar het betreffende hoofdstuk, passend bij het niveau dat je training geeft.

Trainers hebben een voorbeeldfunctie en handelen hier naar. (jeugd)leden kijken naar je op en verwachten het beste voorbeeld. Wees duidelijk in wat je kan en wilt bereiken. Stel vooraf aan elke training je doel, werk binnen je jaarplan.

Mocht je vragen hebben ten aanzien van het beleid of de uitvoer van de training(en), richt je dan tot je medetrainers, of aanspreekpunt binnen de vereniging. Met elkaar maken we de club en iedereen individueel beter!

Wat kan je van de trainer verwachten:

- Aanmaken van een groepsapp;
- Kwalitatieve trainingen: Er is een opbouw in de training maar er wordt ook afgestemd op resultaten/bevindingen uit de wedstrijden, waarbij plezier bovenaan staat;
- Op tijd aanwezig voor de trainingen (zodat er ruimte is voor vragen vanuit spelers en/of ouders);
- Aandragen van aanvoorderschap &
- Eventueel het volgen van cursussen en trainersbijeenkomsten



Afspraken spelers/speelsters & staf

Aan het begin van het seizoen worden er door het team afspraken gemaakt. Hieronder worden een aantal afspraken neergezet. De teamafspraken kunnen aangevuld worden.

Wat kan je van de club verwachten:

- Veilig sportklimaat: iedereen is welkom en we gaan respectvol met elkaar om;
- Wedstrijdplanning: zie app van Nevobo &
- Naast trainingen en wedstrijden, ook leuke activiteiten

Wat kan je van de coach/teamouder verwachten:

- Rij en was schema;
- Op tijd aanwezig bij wedstrijden;
- Coachen van de wedstrijd;
- Houden aan het wisselbeleid;
- Nabespreken van de wedstrijd en dit communiceren met de trainer &
- Contact met trainer over verloop wedstrijden/ trainingen

Wat verwachten we van de speler:

- 100% inzet op trainingen en wedstrijden;
- Teamgeest als onderdeel van een team en helpt en steunt zijn medespelers in het veld;
- Respect voor elkaar: je medespelers, tegenstanders, scheidsrechter, trainer en leider;
- Op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden;
- Alle trainingen aanwezig: bij ziekte/afwezigheid persoonlijk bij trainer afmelden;
- Alles netjes houden (bijv. materialen, kleedkamers etc.);
- Geen gebruik van mobiele telefoon tijdens wedstrijden of trainingen &
- Als er iets is, vertel het aan je ouder(s), trainer(s), coach of vertrouwenspersoon

Wat verwachten we van de ouders:

- Motiveren en stimuleren van de kinderen;
- Coachen aan de coach overlaten;
- Heb je op of aanmerkingen? Dit 1 op 1 met de trainer/ aanspreekpunt bespreken;
- Houden aan het was en rijschema (zelf vervanging regelen indien nodig);
- Op tijd brengen of sturen naar training en wedstrijden &
- Eventueel helpen binnen de club



Steevast jeugdopleiding

Voor de jeugd van Steevast is in onderstaande hoofdstukken het technisch beleid uiteengezet. Per niveau (leeftijd) zijn er doelstellingen gedefinieerd welke in dat jaar de jeugd moet worden aangeleerd. Cursief staat vermeld wat er aanvullend is ten opzichte van het jaar ervoor.

Dit betekent dat trainers in de hogere (oudere) groepen in staat moet zijn om al het voorgaande ook aan te kunnen leren bij de jeugd indien een nieuw lid de vereniging binnenkomt, later dan het instapmoment (CMV 1). Het jeugdbeleid is onderverdeeld in:

- CMV (4 tm 11 jaar)
- Jeugd (12 tm 17 jaar)

CMV – Cool Moves Volley

De kracht en het succes van het Cool Moves Volley (CMV) heeft te maken met de toegankelijkheid van het spel voor alle deelnemers. Dit komt in uiting in het enthousiasme en de beleving op en rond heel veel velden in het hele land. Deze kenmerken moeten altijd behouden blijven en vormen daarmee de randvoorwaarden voor verdere ontwikkeling van de niveaus.

De Cool Moves Volley niveaus 1 t/m 6 zijn een uniek geheel. In feite vormen zij samen een zeer doordachte opbouw voor het leren spelen van volleybal. Niet alleen de spelregels, maar ook de ontwikkeling van volleybalvaardigheden zijn hierbij cruciaal. Belangrijk is te realiseren dat de niveaus samen de bouwstenen vormen, waardoor er geen enkele gemist of overgeslagen kan worden. Het beheersen van het niveau is een voorwaarde voor het spelen van het volgende. Een niveau overslaan werkt niet. De spelers hebben hun oefen- en speeltijd op elk niveau hard nodig; hoe meer, hoe beter.

Om vooral de verenigingen en hun trainers/begeleiders een goede houvast en een leidraad te bieden, zijn er voor elk niveau leerdoelen geformuleerd. In het spelend leren van volleybal beschrijven de leerdoelen niet alleen de technische aspecten (bijv. een bepaalde volleybaltechniek) van het betreffende niveau. In de meeste gevallen zijn zij ook een voorbereiding op het volgende niveau. Het is belangrijk om vanuit voorbereidende oefeningen/bewegingen te werken naar de eind techniek. Spelers zullen een bepaald niveau spelen, maar gedurende het seizoen in hun ontwikkeling en beheersing van volleybal in het volgende niveau hun uitdaging vinden. Niet te snel naar de eindtechniek gaan. In dit opzicht spreken we van een dakpanmodel.

Een voorbeeld: op niveau 3 is het onderarms spelen een belangrijk leerdoel. Op niveau 4 wordt er van uitgegaan dat het onderarms spelen in redelijke mate beheerst wordt, er moet immers verplicht drie keer gespeeld worden. Het is dus van belang op niveau 3 langzaam toe te werken naar het peil van onderarms spelen zoals dat op niveau 4 nodig is. Een ieder dient zich er natuurlijk wel van bewust te zijn dat het motorisch leren van een kind bij de één sneller gaat dan bij de ander. Het aan trainers om dit proces goed te begeleiden.

De spelregels staan in dienst van het spelplezier. Dat betekent dat we bij CMV niet kiezen voor een programma dat slechts gericht is op winnen, maar meer voor een programma dat gericht is op plezier, gekoppeld aan een competitie element. Trainers en scheidsrechters moeten anders omgaan met het regelen van het volleybalspel. We moeten meer kijken naar de persoonlijke vooruitgang in de vaardigheden.



In de ontwikkelingsfase bij kinderen speelt de ontwikkeling van het bewustzijn van regels een belangrijke rol. Het accepteren van regels is daarbij net zo belangrijk als het begrijpen van de regels. Omdat het toepassen van spelregels voor kinderen zo moeilijk is, is het ook van belang ze zodanig aan te passen dat het spel speelbaar blijft en de kinderen er plezier aan beleven. In de visie van de Nevobo moet het spel aangepast worden aan het kind. dit betekent dat spelregels, veldgrootte en spelvorm aangepast zijn aan de ontwikkelingsfase van het kind.

Elke jeugdspeler, of het nu een hoge of lage vaardigheid heeft moet succesbeleving ervaren. De vooruitgang wordt veroorzaakt door de eigen bekwaamheid en de inspanning die de speler doet om haar bekwaamheid te vergroten. Jeugd moet geleerd worden als ze een maximale prestatie geleverd hebben, ze nooit verliezers zijn. Spelregels moeten veel meer een gereedschapsfunctie hebben. De regels worden alleen maar toegepast als het belang van het spel er gebaat bij is.

De regels van de CMV zijn te vinden op:

<https://www.nevobo.nl/cms/download/9165/CMV%20spelregels%202023-2024.pdf>

CMV niveau 1

Leeftijd: 6/7 jaar Spelers: 3 of 4 in het veld	Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none"> Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: <ul style="list-style-type: none"> Beheersen van de grondvormen van bewegen Algemene balvaardigheid 	Grondvormen van bewegen: <ul style="list-style-type: none"> Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken & duwen Belangrijke focus voor het draaien van de core
Tactische doelen: <ul style="list-style-type: none"> Goede verdeling over het hele veld Tijdig doordraaien 	Algemene balvaardigheden: <ul style="list-style-type: none"> Gooien en vangen met 2 handen Onderhands gooien met 1 hand, als voorbereiding op de opslag Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 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 de balbaan
Opstelling en manier van doordraaien: <ul style="list-style-type: none"> Het spel start met de spelers in een ruitvorm Bij 3 spelers, staat 1 speler vooraan en 2 spelers achteraan Iedere keer dat de bal over het net gegoid is, draait iedereen (inclusief wisselspeler(s)) door met de klok mee. 	Verplaatsing en technieken: <ul style="list-style-type: none"> Voorwaarts Achterwaarts Zijwaarts
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none"> Spelend leren Teamspirit; teamgenoten aanmoedigen Yellen Fairplay; handen schudden 	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none"> De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen. Tegenstander kan de bal niet vangen. Gaan voor iedere bal.



CMV 1 – niveau 1 eventuele jaarplanning

Periode	Algemeen	Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Blok 1 september – oktober	Hoofddoel				Grondvormen
Blok 2 november – december		Algemene balvaardigheid	Tactische doelen		
Blok 3 januari – februari				Algemeen sociale doelen	grondvormen
Blok 4 maart – april		Algemene balvaardigheid	Verplaatsings-Techniek	Tactische doelen	
Blok 5 mei – juni	Hoofddoel	Blok 1 CMV2	Blok 1 CMV2	Blok 1 CMV2	Blok 1 CMV2
Blok 6 juli - augustus					

CMV niveau 2

<p>Leeftijd: 7/ 8 jaar Spelers: 3 of 4 in het veld</p>	<p>Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter</p>
<p>Hoofddoel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden <p>Subdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beheersen van de grondvormen van bewegen • Algemene balvaardigheid • Stimuleren op een volleybal specifieke manier gooien en vangen • Beheersen van onderhandse opslag 	<p>Grondvormen van bewegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken & duwen • Belangrijke focus voor het draaien van de core
<p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren 	<p>Algemene balvaardigheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 handen • Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten • Het vangen van de bal in verschillende houden & jongleren • Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
<p>Onderarms spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stimuleren de bal met gestrekte armen te vangen en gooien • Onderarms de bal spelen (controleren van de bal) 	<p>Tactische doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikken; gooien op open plaatsen • Goede verdeling over het hele veld • Tijdig doordraaien
<p>Bovenhands spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te vangen en gooien (stoten) 	<p>Verplaatsing en technieken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts
<p>Aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te werpen 	<p>Mentale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durf onderarms te spelen • De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen • Initiatief tonen (ik roepen) • Leren omgaan met verlies • Gaan voor elke bal
<p>Opstelling en manier van doordraaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De spelers staan in de vorm van een ruit • Bij 3 spelers, staat 1 speler voor, en 2 spelers achter • Als de bal over het net gaat, draait iedereen (inclusief wisselspeler(s)) met de klok mee door. 	<p>Algemene en sociale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spelend leren • Elkaar helpen en stimuleren • Teamspirit; teamgenoten aanmoedigen • Yellen • Fairplay; handen schudden



CMV 2 – niveau 2 eventuele jaarplanning

Periode	Algemeen	Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Blok 1 September – oktober	Hoofddoel	Service			Grondvormen
Blok 2 November – december		Onderarms spelen	Tactische doelen		
Blok 3 Januari – februari		Bovenhands spelen		Algemeen sociale doelen	Grondvormen
Blok 4 Maart – april		Aanval	Verplaatsings-Techniek	Tactische doelen	
Blok 5 Mei – juni	Blok 1 CMV3	Blok 1 CMV3	Blok 1 CMV3	Blok 1 CMV3	Blok 1 CMV3
Blok 6 Juli - augustus					

CMV niveau 3

<p>Leeftijd: 8/ 9 jaar Spelers: 3 of 4 spelers in het veld</p>	<p>Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter</p>
<p>Hoofddoel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden <p>Subdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grondvormen van bewegen beheersen • Volleybal specifieke gooien en vangen • Onderarms spelen; controleren van de bal en kunnen richten 	<p>Grondvormen van bewegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, hinkelen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken & duwen, tijgeren • Belangrijke focus voor het draaien van de core
<p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De onderhandse service goed en gericht kunnen uitvoeren 	<p>Algemene balvaardigheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 handen • Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten, verschillende hoogtes van balbaan en verschillende houdingen & jongleren
<p>Onderarms spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controleren d.m.v. (combinatie van) <ul style="list-style-type: none"> - Toetsen (repetierend spelen) - Lopen en brengen - Richten 	<p>Verplaatsing en technieken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts • Diagonaal voor- en achterwaarts • Verplaatsing ook in sprong
<p>Bovenhands spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal op een volleybal specifieke manier vangen en gooien 	<p>Mentale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal bij de tegenstander op de grond krijgen • Door middel van het onderarms spelen van de 1^e bal de rally te laten beginnen
<p>Aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te werpen 	<p>Algemene en sociale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spelend leren • Samen werken • Normen en waarden rond sporten
<p>Opstelling en manier van doordraaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het spel start met de spelers in een vorm van een ruit • Bij 3 spelers, staat 1 speler voor en 2 spelers achter • Als de bal over het net is, draait iedereen (inclusief wisselspeler(s)) door 	



CMV 3 – niveau 3 eventuele jaarplanning

Periode	Algemeen	Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Blok 1 September – oktober	Volleybal doelen	Onderarms spelen			Grondvormen
Blok 2 November – december		Service	Tactische doelen		
Blok 3 Januari – februari	Hoofddoel			Algemeen sociale doelen	Grondvormen
Blok 4 Maart – april			Verplaatsings-Techniek	Tactische doelen	
Blok 5 Mei – juni	Blok 1 CMV4	Blok 1 CMV4	Blok 1 CMV4	Blok 1 CMV4	Blok 1 CMV4
Blok 6 Juli – augustus					

CMV niveau 4

<p>Leeftijd: 9/ 10 jaar Spelers: 3 of 4 spelers in het veld</p>	<p>Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter</p>
<p>Hoofdoel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden <p>Subdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grondvormen van bewegen beheersen • Een rally kunnen starten en afronden • Werken aan een core stability 	<p>Grondvormen van bewegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken & duwen, coördinatie • Volleybal eigen bewegingen
<p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren • Vang en gooibeweging voorwaarts en achterwaarts kunnen uitvoeren 	<p>Algemene balvaardigheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 handen • Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten, verschillende hoogtes van de balbaan en verschillende houdingen & jongleren
<p>Onderarms spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • D.m.v. onderarms spelen van de 1^e bal, de rally laten beginnen (onderarms spelen als voorbereiden van de aanval) 	<p>Verplaatsing en technieken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts • Diagonaal voor- en achterwaarts • Verplaatsing ook in sprong • Duiken • Rollen
<p>Bovenhands spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden 	<p>Mentale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal bij de tegenstander op de grond krijgen • Leren samenspelen • Scoren • Communiceren; verantwoordelijkheden nemen ("uit" roepen, "los" roepen) • Door middel van onderarms spelen van de 1^e bal de rally te laten beginnen
<p>Aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal op een volleybal specifieke manier over het net spelen 	<p>Algemene en sociale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren spelen – nadruk op leren • Leren samenwerken • Successen vieren in het veld (high five, yell) • Sfeer en enthousiasme • Werken met haalbare doelen
<p>Opstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een keuze maken tussen: <ul style="list-style-type: none"> - vierkantopstelling - ruitopstelling 	



<ul style="list-style-type: none">• Na 3x opslaan 1 persoon, doordraaien, inclusief wisselers - wisselers komen altijd op opslagplaats	
--	--



CMV 4 – niveau 4 eventuele jaarplanning

Periode	Algemeen	Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Blok 1 september – oktober		Bovenhands spelen		Mentale doelen	grondvormen
Blok 2 November – december		Onderarms spelen	Tactische doelen		
Blok 3 Januari – februari	Hoofddoel			Algemeen sociale doelen	grondvormen
Blok 4 Maart – april		Aanval	Verplaatsings-Techniek	Tactische doelen	
Blok 5 Mei – juni	Blok 1 CMV5	Blok 1 CMV5	Blok 1 CMV5	Blok 1 CMV5	Blok 1 CMV5
Blok 6 Juli – augustus					

CMV niveau 5

<p>Leeftijd: 10/ 11 jaar Spelers: 3 of 4 spelers in het veld</p>	<p>Veldgrootte: 6 x 6 meter Net: 2 meter</p>
<p>Hoofddoel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden <p>Subdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grondvormen van bewegen beheersen • Een rally kunnen starten en afronden • Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 5 	<p>Grondvormen van bewegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), korte sprintjes trekken, springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken & duwen, coördinatie • Alle volleybal eigen bewegingen kunnen uitvoeren
<p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De onderhandse opslag technisch en gericht (tactisch) goed kunnen uitvoeren 	<p>Strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De juiste techniek op het juiste moment spelen
<p>Onderarms spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De onderarmse pass, naar links, rechts en recht vooruit moet redelijk worden beheerst • Focus op spelen van de 1^e bal, de rally laten beginnen (onderarms spelen als voorbereiden van de aanval) 	<p>Verplaatsing en technieken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts • Diagonaal voor- en achterwaarts • Verplaatsing ook in sprong • Volleybal eigen bewegingen
<p>Bovenhands spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bovenhandse techniek naar links, rechts en recht vooruit, dient redelijk beheerst te worden • De bovenhandse techniek achterover wordt redelijk beheerst • Met de bovenhandse techniek in een hoek spelen wordt redelijk beheerst 	<p>Mentale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal ligt bij de tegenstander op de grond. Risico durven nemen • Willen samenwerken (in 3en spelen) • Scoren • Verantwoordelijkheden nemen ("uit" roepen, "los" roepen) • Vertrouwen (uit roepen= de bal niet nemen) • Anticiperen (weten wat je rol is na de volgende bal) • Concentratie; voor de service • 2^{de} bal bovenhands spelen • Initiatief tonen (gaan voor elke bal) • Werken aan zelfvertrouwen, fouten maken horen erbij
<p>Aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal uit stand over het net kunnen slaan • De bal met 1 hand over het net kunnen gooien/spelen 	<p>Algemene sociale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren spelen – nadruk op leren • In 3en kunnen spelen • Successen vieren in het veld (high five, yell) • Sfeer en enthousiasme • Werken met haalbare doelen



Opstelling:

- Een keuze maken tussen:
 - vierkantopstelling
 - ruitopstelling
- Na 3x opslaan 1 persoon, doordraaien, inclusief wisselers
 - wisselers komen altijd op opslagplaats



CMV 5 – niveau 5 eventuele jaarplanning

Periode	Algemeen	Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Blok 1 September – oktober	Hoofddoel	Service			grondvormen
Blok 2 November – december		Onderarms spelen	Tactische doelen		
Blok 3 Januari – februari		Bovenhands spelen		Algemeen sociale doelen	Grondvormen
Blok 4 Maart – april			Verplaatsings-Techniek	Tactische doelen	
Blok 5 Mei – juni	Blok 1 CMV6	Blok 1 CMV6	Blok 1 CMV6	Blok 1 CMV6	Blok 1 CMV6
Blok 6 Juli – augustus					

CMV niveau 6

<p>Leeftijd: 11/ 12 jaar Spelers: 3/ 4 in het veld</p>	<p>Veldgrootte: 6 x 6 meter Net: 2 meter</p>
<p>Hoofddoel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden <p>Subdoelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grondvormen van bewegen beheersen • Een rally kunnen starten en afronden • Redelijk CMV kunnen spelen op CMV 6 niveau 	<p>Grondvormen van bewegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), korte sprintjes, springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken & duwen, coördinatie • Alle volleybal eigen bewegingen kunnen uitvoeren
<p>Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De onderhandse opslag technisch en gericht (tactisch) goed kunnen uitvoeren • Starten met de bovenhandse service 	<p>Strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De juiste techniek op het juiste moment spelen
<p>Onderarms spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De onderarmse pass, naar links, rechts en recht vooruit moet redelijk worden beheerst. Evenals de onderarmse techniek na bewegen. • Focus op spelen van de 1^e bal, de rally laten beginnen (onderarms spelen als voorbereiden van de aanval) 	<p>Verplaatsing en technieken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts • Diagonaal voor- en achterwaarts • Verplaatsing ook in sprong • Volleybal eigen bewegingen
<p>Bovenhands spelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bovenhandse techniek recht vooruit wordt beheerst • De bovenhandse techniek achterover wordt redelijk beheerst • Bovenhands spelen na verplaatsen wordt beheerst 	<p>Mentale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal bij de tegenstander op de grond <i>willen</i> krijgen. Risico durven nemen. • <i>Willen</i> samenwerken (in 3en spelen) • <i>Willen</i> scoren • Verantwoordelijkheden nemen (“uit” roepen, “los” roepen) • Vertrouwen (uit roepen= de bal niet nemen) • Anticiperen (weten wat je rol is na de volgende bal) • Concentratie; voor de service • 2^e bal bovenhands spelen • Initiatief tonen (gaan voor elke bal) • Werken aan zelfvertrouwen, fouten maken hoort erbij • <i>Durven</i> aan te vallen
<p>Aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De slagtechniek – afzet en timing wordt redelijk beheerst 	<p>Algemene en sociale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren spelen – nadruk op leren • In 3en kunnen spelen



<ul style="list-style-type: none">• De tipbal of pushbal wordt redelijk beheerst	<ul style="list-style-type: none">• Successen vieren in het veld (high five, yell)• Sfeer en enthousiasme• Werken met haalbare doelen
<p>Opstelling:</p> <ul style="list-style-type: none">• Een keuze maken tussen:<ul style="list-style-type: none">- vierkantopstelling- ruitopstelling- de anker opstelling• Na 3x opslaan 1 persoon, doordraaien, inclusief wisselers• - wisselers komen altijd op opslagplaats	



CMV 6 – niveau 6 eventuele jaarplanning

Periode	Algemeen	Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Blok 1 September – oktober	Hoofddoel	Service			Grondvormen
Blok 2 November – december		Onderarms spelen	Tactische doelen		
Blok 3 Januari – februari		Bovenhands spelen		Algemeen sociale doelen	Grondvormen
Blok 4 Maart – april	Volleybal doelen		Verplaatsings-techniek	Tactische doelen	
Blok 5 Mei – juni	Blok 1 niveau C	Blok 1 niveau C	Blok 1 niveau C	Blok 1 niveau C	Blok 1 niveau C
Blok 6 Juli - augustus					

C – jeugd

Leeftijd: 12/ 13 jaar Spelers: 6 in het veld	Veldgrootte: 1 ^e klasse: 9 x 9 meter 2 ^e klasse: 7 x 9 meter Net: 1 ^e klasse: 2,15 meter 2 ^e klasse: 2,10 meter
Trainingsdoelen: Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden • Verbeteren basistechnieken • Balbaanherkenning • Tijdens groeispuurt aerobisch vermogen (uithoudingsvermogen) en weinig techniek – lenigheid, balans, coördinatie en snelheid Subdoelen: <ul style="list-style-type: none"> • 6 tegen 6 leren spelen • Leren dat volleybal bestaat uit: bewegen – actie – vervolgactie 	Trainingsdoelen: Leren volleyballen: <ul style="list-style-type: none"> • Aandacht voor individuele techniekbeheersing • Spelen na verplaatsing
Service: <ul style="list-style-type: none"> • Bovenhandse service Onderarms spelen/ passen: <ul style="list-style-type: none"> • Schouders omhoog en naar voren • Ellebogen strekken, polsen naar beneden drukken • Bal zowel voor als buiten de romp leren spelen • Bal sturen met de schouders • Verplaatsing naar achter de bal Verdediging: <ul style="list-style-type: none"> • Actief staan – voorkomen dat de bal de grond raakt • Durven vliegen, duiken, vallen en weer opstaan Blokkeren: <ul style="list-style-type: none"> • Handen meteen over het net steken • Springen waar de bal over net gaat Bovenhands spelen/ spelverdelen: <ul style="list-style-type: none"> • Hoog spelen • Heup onder de bal • Boven & voorhoofd • Weinig hoekverandering in ellebogen • Balcontact is kort en soft • Nastrekken van de armen • Verplaatsen naar net • Voeten gericht op doel • Voor- en achterwaarts spelen 	Tips voor de trainer: <ul style="list-style-type: none"> • Maak het spel dynamisch • Technieken laten uitvoeren voor en na verplaatsing • Individuele techniek training (werk daarbij met coaching skills) • Neem tijd voor fysieke training • Houd het speels • Spelen na verplaatsing • Aandacht voor vervolgactie • Posities in veld leren kennen • Denk niet te snel dat kinderen iets niet kunnen • Stimuleer het aanvallen • Werk met haalbare doelen • Geef kinderen zelfvertrouwen en plezier door positieve feedback te geven • Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt

<ul style="list-style-type: none"> • Set up van midvoor naar rechtsvoor en linksvoor <p>Aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slaan <ul style="list-style-type: none"> - bal hoog en vroeg raken - elleboog hoog - snelheid in rotatie - soepele snelle polsbeweging als stuur • Springen <ul style="list-style-type: none"> - snelheid in aanloop - Afzet met kort contact - Aanloop - Ritme en timing 	
<p>Algemene en sociale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren samen spelen • Discipline en verantwoordelijkheid creëren • Successen vieren in het veld (high five, yell) • Betrokkenheid creëren: <ul style="list-style-type: none"> - laten kijken en helpen bij andere wedstrijden - Activiteiten buiten het volleybal 	<p>Mentale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal bij de tegenstander op de grond willen krijgen. Risico durven nemen • Willen samenwerken (in 3en spelen) • Willen scoren • Verantwoordelijkheden nemen (“uit” roepen, “los” roepen) • Vertrouwen (uit roepen= de bal niet nemen) • Anticiperen (weten wat je rol is na de volgende bal) • Concentratie; voor de service • 2^e bal bovenhands spelen • Initiatief tonen (gaan voor elke bal) • Werken aan zelfvertrouwen, fouten maken hoort erbij • Durven aan te vallen • Willen leren
<p>Opstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1^e jaar C → 6-6 systeem (geen vaste spelverdeler, set up in het midden) • 1^e jaar C → werk naar 6-6 systeem, set up rechtsvoor • 2^e jaar C → werk naar 6-6 systeem, set up rechtsachter (met penetratie) • Verdediging 3-2-1 vanaf pass op rechts • https://www.youtube.com/watch?v=TXbbiEDsYUA 	

C jeugd – eventueel jaarplan

Periode	Algemeen	Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
<i>Blok 1 INDIEN GEEN CMV6 September – oktober</i>	<i>Hoofddoel</i>	<i>Service, bovenhands, onderarms</i>			<i>Grondvormen</i>
Blok 1 September – oktober	Hoofddoel	Service			Grondvormen
Blok 2 November – december		Onderarms spelen	Tactische doelen		
Blok 3 januari – februari		Bovenhands spelen		Algemeen sociale doelen	Grondvormen
<i>Blok 4 INDIEN GEEN CMV6 Maart – april</i>	<i>Volleybal doelen</i>	<i>Service</i>	<i>Verplaatsings- techniek</i>	<i>Tactische doelen</i>	
Blok 4 Maart – april	Volleybal doelen		Verplaatsings- techniek	Tactische doelen	
Blok 5 Mei – juni	Blok 1 niveau C Blok 1 niveau B	Blok 1 niveau C Blok 1 niveau B	Blok 1 niveau C Blok 1 niveau B	Blok 1 niveau C Blok 1 niveau B	Blok 1 niveau C Blok 1 niveau B
Blok 6 Juli – augustus					

B – jeugd – breedtesport

Leeftijd: 13 tm 15 jaar Spelers: 6 in het veld	Veldgrootte: 9 x 9 meter Net: 1 ^e klasse jongens: 2,30 meter 1 ^e klasse meisjes: 2,24 meter 2 ^e klasse jongens: 2,24 meter 2 ^e klasse meisjes: 2,15 meter
Trainingsdoelen: Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden • Leren dat volleybal bestaat uit: bewegen – actie – vervolgactie • Tijdens groeispurt aerobisch vermogen (uithoudingsvermogen) en weinig techniek – lenigheid, balans, coördinatie en snelheid Subdoelen: <ul style="list-style-type: none"> • Verbeteren basistechnieken • Verbeteren dynamisch volleybal • Leren volleyballen op een veld van 9 x 9 meter 	Trainingsthema's: Leren volleyballen: <ul style="list-style-type: none"> • Aandacht voor individuele techniekbeheersing • Spelen na verplaatsing • Volleybal is een leuke en dynamische sport
Service: <ul style="list-style-type: none"> • Bovenhandse service • Bovenhandse float Onderarms spelen/ passen: <ul style="list-style-type: none"> • Schouders omhoog en naar voren • Ellebogen strekken, polsen naar beneden drukken • Bal buiten de romp tussen heup en knie raken • Bal sturen met de schouders • Verplaatsen naar achter de bal Verdediging: <ul style="list-style-type: none"> • Actieve houding – voorkomen dat de bal de grond raakt • Gewicht naar voren • Durven vliegen, duiken, vallen en weer opstaan • De bal aanvallen in de verdediging Blokkeren: <ul style="list-style-type: none"> • Handen meteen over het net steken • Springen waar de bal over het net gaat Bovenhands spelen/ spelverdelen:	Tips voor de trainer: <ul style="list-style-type: none"> • Maak het spel dynamisch • Technieken laten uitvoeren voor en na verplaatsing • Individuele techniek training (werk daarbij met coaching skills) • Neem tijd voor fysieke training • Houd het speels • Laat iedereen nog op elke positie aanvallen • Spelen na verplaatsing • Aandacht voor vervolgactie • Posities in het veld leren kennen • Opstellingen leren kennen • Stimuleer het aanvallen • Werk met haalbare doelen • Geef kinderen zelfvertrouwen en plezier door positieve feedback te geven • Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt

<ul style="list-style-type: none"> • Verplaatsen naar net en weer naar het achterveld • Rechtop onder de bal staan • Bal zo hoog mogelijk spelen • Leren 9 meter ver spelen • Leren op de verschillende posities spelen (2,3,4) ook op 2^e tempo <p>Aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slaan <ul style="list-style-type: none"> - bal hoog en vroeg raken - hard durven slaan - snelheid in slaan (snelle arm ontwikkelen) • Springen <ul style="list-style-type: none"> - snelheid in aanloop - ritme en timing 	
<p>Algemene en sociale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren samen spelen • Discipline en verantwoordelijkheid creëren • Successen vieren in het veld (high five, yell) • Vertrouwen op elkaar • Betrokkenheid creëren: <ul style="list-style-type: none"> - laten kijken en helpen bij andere wedstrijden - Activiteiten buiten het volleybal 	<p>Mentale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal bij de tegenstander op de grond willen krijgen. Risico durven nemen • Willen samenwerken (in 3en spelen) • Willen leren • Willen scoren • Verantwoordelijkheden nemen (“uit” roepen, “los” roepen) • Vertrouwen (uit roepen= de bal niet nemen) • Anticiperen (weten wat je rol is na de volgende bal) • Concentratie; voor de service • 2^e bal bovenhands spelen • Initiatief tonen (gaan voor elke bal) • Werken aan zelfvertrouwen – vertrouwen op eigen kunnen, fouten maken hoort erbij • Durven aan te vallen
<p>Opstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1^e jaar B → 6-6 systeem, set up rechtsachter (met penetratie) • 2^e jaar B → 4-2 systeem • Iedereen valt aan op elke positie • Verdediging 3-2-1 	



B jeugd – eventueel jaarplan

Periode	Algemeen	Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Blok 1 September – oktober	Hoofddoel	Service			Grondvormen
Blok 2 November – december		Onderarms spelen	Tactische doelen		
Blok 3 Januari – februari		Bovenhands spelen		Algemeen sociale doelen	Grondvormen
Blok 4 Maart – april	Volleybal doelen		Verplaatsings-techniek	Tactische doelen	
Blok 5 Mei – juni	Blok 1 niveau B Blok 1 niveau A	Blok 1 niveau B Blok 1 niveau A	Blok 1 niveau B Blok 1 niveau A	Blok 1 niveau B Blok 1 niveau A	Blok 1 niveau B Blok 1 niveau A
Blok 6 Juli – augustus					

A – jeugd – breedtesport

Leeftijd: 16 t/m 18 jaar Spelers: 6 spelers in het veld	Veldgrootte: 9 x 9 meter Net: Jongens: 2,43 meter Meisjes: 2,24 meter
Trainingsdoelen: Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none"> • Jeugd plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisch volleybal spelen • Verbeterde basistechnieken • Functioneren als een team • Leren spelen in een systeem 	Trainingsthema's: Leren volleyballen: <ul style="list-style-type: none"> • Aandacht voor individuele techniekbeheersing • Taken en rollen in een team leren kennen • Aandacht voor teamplay
Service: <ul style="list-style-type: none"> • Float • Diepe float • Sprong float • Sprong spin Onderarms spelen/ passen: <ul style="list-style-type: none"> • Schouders omhoog en naar voren • Ellebogen strekken, polsen naar beneden drukken • Bal buiten de romp tussen heup en knie raken • Bal sturen met de schouders • Ballen opeisen (libero) Verdediging: <ul style="list-style-type: none"> • Actieve houding – voorkomen dat de bal de grond raakt • Gewicht naar voren • Rollen (voorwaarts en zijwaarts) • De bal aanvallen in de verdediging Blokkeren: <ul style="list-style-type: none"> • 2 blok op positie 2 en 4 • Zijwaartse en loop beweging • Blok organiseren gericht op situatie bij tegenstander • Handen meteen over het net steken • Springen waar bal over het net gaat Bovenhands spelen/ spelverdelen: <ul style="list-style-type: none"> • Verplaatsen naar net en weer naar achterveld • Indraaien; voeten naar positie 4 • Rechtop onder de bal staan 	Tips voor de trainer: <ul style="list-style-type: none"> • Houd het spel dynamisch • Technieken laten uitvoeren voor en na verplaatsing • Individuele techniek training • Neem de tijd voor fysieke training • Posities in veld leren kennen • Opstellingen leren kennen • Werk met aanvallen • Werk met haalbare doelen • Geef kinderen zelfvertrouwen en plezier door positieve feedback te geven • Werk met een jaarplan

<ul style="list-style-type: none"> • Op de posities 2, 3 en 4 tweede tempo spelen • Op positie 3 eerste tempo spelen • Bij systeem 1-5 doortikballen spelen <p>Aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slaan <ul style="list-style-type: none"> - bal hoog en vroeg raken - hard willen en durven slaan - snelheid in slaan (snelle arm ontwikkelen) - Variatie in slag – rechtdoor en diagonaal • Springen <ul style="list-style-type: none"> - snelheid in aanloop - ritme en timing 	
<p>Algemene en sociale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren winnen en verliezen • Discipline en verantwoordelijkheid creëren • Successen vieren in het veld (high five, yell) • Vertrouwen op elkaar • Het team boven de individu • Betrokkenheid creëren: <ul style="list-style-type: none"> - laten kijken en helpen bij andere wedstrijden - activiteiten buiten het volleybal met leeftijdgenoten 	<p>Mentale doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De bal bij de tegenstander op de grond willen krijgen. Risico durven nemen • Willen scoren • Verantwoordelijkheden nemen (“uit” roepen, “los” roepen) • Vertrouwen (uit roepen= de bal niet nemen) • Anticiperen (weten wat je rol is na de volgende bal) • Initiatief tonen (gaan voor elke bal) • Werken aan zelfvertrouwen – vertrouwen op eigen kunnen, fouten maken hoort erbij • Durven aan te vallen
<p>Opstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toewerken naar 1 – 5 systeem • Vaste posities • Verdediging 3-2-1 	



A jeugd – eventuele jaarplanning

Periode	Algemeen	Techniek	Tactiek	Mentaal	Fysiek
Blok 1 september- oktober	Hoofddoel	Service			Grondvormen
Blok 2 November – december		Onderarms spelen	Tactische doelen		
Blok 3 Januari – februari		Bovenhands spelen		Algemeen sociale doelen	Grondvormen
Blok 4 Maart – april	Volleybal doelen		Verplaatsings- techniek	Tactische doelen	
Blok 5 Mei – juni	Blok 1 niveau A Blok 1 senioren	Blok 1 niveau A Blok 1 senioren	Blok 1 niveau A Blok 1 senioren	Blok 1 niveau A Blok 1 Senioren	Blok 1 niveau A Blok 1 senioren
Blok 6 Juli - augustus					

Senioren amateur niveau – eventueel jaarplan

Periode	Conditie	Techniek	Tactiek	Mentaal	Sociaal
Blok 1 september – oktober	Basisconditie	Bovenhands en onderarms	Posities (bepalen)		Teamcompositie, elkaar leren kennen
Blok 2 November – december	Duurvermogen (5 setter)	Service Verschil tussen float en spin	Verschillende services, spel beïnvloeden door service	Negatieve persoonlijke ervaringen niet afreageren op anderen	? teamuitje
Blok 3 Januari – februari	Versnelling	Pass kunnen versnellen en verplaatsen in pass	1 ^e fase, 2 ^e fase opstelling volgen in lijnen en patronen	Doortastend kunnen optreden als team	
Blok 4 Maart – april	Explosieve krachten	Aanval	Aanvalslijnen en patronen aanvalsdefense	Motivatie	
Blok 5 Mei – juni		Blokking	Veld verdediging en opstelling		? teamuitje
Blok 6 Juli – augustus	Beachtrainingen worden gestart				