

Volleybalaanbod 3-6 jarigen



Volleybalaanbod 3-6 jarigen

Inleiding

Steeds meer clubs breiden hun aanbod uit met een programma voor kinderen van 3-6 jaar. Met dit document helpen we je graag op weg om op een leuke en passende manier aanbod voor deze jonge doelgroep te organiseren. Naast goede redenen om een dergelijk aanbod te realiseren, vind je info over bestaande concepten en een [handig stappenplan](#) waarmee je direct aan de slag kunt. Heb je nog vragen of zoek je iemand die jullie bij de realisatie kan begeleiden, dan kun je terecht bij de [accountmanager](#) in jouw regio. Als bijlagen zijn in dit document toegevoegd: een materiaallijst, een voorbeeldles en wat inzicht in de ontwikkeling van het jonge kind.



Waarom een aanbod voor peuters en kleuters?

Tot een kind 12 jaar is, maakt het een belangrijke sensitieve periode mee; zowel fysiek als cognitief vormt deze periode hét fundament voor een leven lang sport én eventueel kunnen excelleren als topsporter. Wanneer een kind een brede basis van motorische vaardigheden aangeleerd krijgt, heeft het daar zijn hele leven wat aan.

Volleybal is een veelzijdige sport, maar de meeste technieken zijn nog (te) moeilijk voor peuters en kleuters. Het aanbod voor deze doelgroep moet dan ook vooral bestaan uit brede vaardigheden, zoals balans en coördinatie. Zo'n brede basis zorgt ervoor dat het kind later makkelijker zal leren volleyballen. En dat draagt weer bij aan het spelplezier!

Voordeel voor onze sport is bovendien dat wij de peuters en kleuters in een veilige omgeving met het benodigde spelmateriaal kunnen laten bewegen. Als volleybalclub draag je bij aan de motorische ontwikkeling van de kleintjes, maar help je ook je eigen vereniging verder:

- De mogelijkheid om al vroeg nieuwe leden aan je te binden;
- Toename van het aantal jongensleden (de verhouding jongens/meisjes is op deze leeftijd vaak nog 50/50);
- Ouders zijn een nieuwe doelgroep van mogelijke vrijwilligers;
- Positieve bijdrage aan je maatschappelijke belang, dus je imago;
- Intensivering relaties binnen jouw omgeving (samenwerking met gemeente, scholen, BSO, etc.)

Wat is er al?

Er bestaat al heel wat materiaal waarmee je snel aan de slag kunt met 3-6 jarigen. Zo heeft de KNGU het Nijntje Beweegdiploma ontwikkeld en groeit het aantal clubs met een Volleybalspeeltuin (of Sportspeeltuin) gestaag.

Volleybalaanbod 3-6 jarigen

Nijntje Beweegdiploma

Het Nijntje Beweegdiploma, een beweegprogramma voor kinderen van 2-6 jaar, is door de KNGU (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie) ontwikkeld. Het bestaat uit een lespakket voor 2-4 jarigen (15 lessen) en voor 4-6-jarigen (20). Aan het einde van de reeks ontvangt het kind een diploma, een badge en het Nijntje Beweegboek.

Om het Beweegdiploma aan te mogen bieden, dien je in het bezit te zijn van het keurmerk 'Beweegdiploma'. Alleen (sport)verenigingen en beweegaanbieders kunnen een keurmerk aanvragen; dat kan dus niet op individuele basis.



Voorwaarden keurmerk Beweegdiploma

- Het aanbod voor 2-6 jarigen is geïntegreerd binnen het aanbod van de vereniging;
- Uitgangspunt is dat het aanbod gegeven wordt met de bijbehorende lessen van het Beweegdiploma;
- De begeleiders/trainers zijn gekwalificeerde technische kaderleden van je club;
- Wie les wil geven aan peuters en kleuters middels Nijntje Beweegdiploma, heeft of de KSS opleiding kleuters of een verkorte- of meerdaagse scholing Beweegdiploma* gevolgd en daarmee het certificaat Nijntje Beweegdiploma behaald. Ook is het mogelijk om, door samen te werken met een KNGU-club, de expertise voor deze lessen daar op te doen;
- Er is sprake van samenwerking met een KNGU club / beweegaanbieder dat kinderen die extra beweging nodig hebben, worden doorverwezen naar die club / beweegaanbieder;
- Er is voldoende materiaal beschikbaar om de kwaliteit van de lessen te waarborgen;
- Je club organiseert aan het einde een Beweegdiploma-feestje (een scoreles bijvoorbeeld), waarbij ouders uitgenodigd worden;
- Er worden geen andere beweegdiploma's dan het Nijntje Beweegdiploma uitgegeven aan de deelnemers. Deze zijn op te vragen bij de KNGU;
- Gedurende de geldigheid van het keurmerk worden minimaal 1 keer Beweegdiploma's aangevraagd;
- Deelnemen aan het Nijntje Beweegdiploma programma kost het kind € 5. Als club ontvang je hiervoor een factuur na aanvraag van de diploma's. Je draagt zelf zorg voor het innen van dat geld.

* De verkorte scholing Beweegdiploma (1 dag) staat een aantal keer per jaar gepland bij de KNGU, neem hiervoor contact op met je [Nevobo accountmanager](#).

Na toekenning van het keurmerk worden de lessenreeksen 1 en/of 2 toegezonden.

Kosten beweegdiploma

Keurmerk (2 jaar geldig)	€ 100
Pakket* Beweegdiploma 1	€ 150
Pakket* Beweegdiploma 2	€ 150
Beweegdiploma's	€ 5 per stuk

Volleybalaanbod 3-6 jarigen

Aan de slag met het Nijntje Beweegdiploma? Laat het je [accountmanager](#) weten (ook voor meer informatie) en vraag alvast het keurmerk aan bij de KNGU: beweegdiploma@kngu.nl

Volleybal- of Sportspeeltuin

De Volleybalspeeltuin biedt peuters en kleuters een breed beweegaanbod waar plezier centraal staat! Bij de speeltuin leren de kleintjes spelenderwijs en zonder competitie-element de basisfacetten van sport en spel.

Anders dan bij het Nijntje beweegdiploma bestaat er (nog) geen complete lessenreeks voor het aanbieden van een speeltuin. Er is namelijk al veel online beschikbaar* en de meeste verenigingen slagen er dan ook in om de speeltuin al snel in een leuke vorm te gieten. Vaak wordt er gewerkt met een aantal terugkerende thema's middels een bepaalde opbouw. De gebruikte thema's verschillen, maar vaak zie je er thema's uit het basisonderwijs in terug:

- Balanceren
- Klimmen/klauteren
- Over de kop gaan
- Springen
- Hardlopen
- Mikken
- Werpen en vangen
- Keepersspelen
- Tikspelen
- Stoeispelen
- Bewegen op muziek
- Zwaaien

Bij ieder thema zijn verschillende oefeningen te bedenken. Het beste kun je gebruik maken van oefeningen waar makkelijk mee te differentiëren valt, zodat je ieder kind op zijn of haar eigen niveau kan laten bewegen.

** google bijvoorbeeld eens op 'balanceren' en 'peuters' en je vind verschillende websites met oefeningen*

De opbouw van de les kun je zelf invullen. Voor de doelgroep is het wel belangrijk dat de opbouw van iedere les dezelfde structuur kent. Een voorbeeld:

- Gezamenlijke startactiviteit (welkom heten, presentielijst, liedje zingen of spel spelen)
- Warming-up
- Groep opsplitsen in kleine groepjes en van station naar station (elk station bevat een andere oefening/thema) (zie tekening op de volgende pagina)
- Tussenactiviteit: gezamenlijk activiteit of even een hapje fruit eten
- Groep weer uiteen, van station naar station
- Afsluiten met gezamenlijk parcours
- Gezamenlijke afsluiting van de les (yell, liedje, dansje)

Volleybalaanbod 3-6 jarigen

Ga in kleine groepjes verschillende 'stations' af:



Een leuk alternatief is de opbouw de Volleybalspeeltuin van Kalinko (Den Haag):

- Samenkomst: presentielijst, gesprek van de dag, welkomstlied
- Reis om de wereld: parcours van oefeningen voor verschillende motorische vaardigheden
- Bal(lon)vaardigheden: gooi, vang, sla-, dribbel-, mik- en passoefeningen
- Fruitbreak: gezond eten aanleren
- Verschillende spelvormen/vang-gooi oefeningen
- Afsluiting: yell en tot volgende week!

Benieuwd hoe zo'n les er uit ziet? Bij Kalinko ben je altijd welkom om een kijkje te nemen! (zaterdagochtend 9.30 – 10.30 uur in sporthal Houtrust, Den Haag/Berry van Leeuwen).

Stappenplan

Enthousiast? Begin met een aanbod voor peuters en kleuters bij jouw vereniging! Het nu volgende stappenplan helpt je op weg.

- 1) Bespreek de mogelijkheden met je clubbestuur en bepaal de randvoorwaarden:
 - Met welk aanbod willen wij aan de slag? (Nijntje Beweegdiploma of Volleybalspeeltuin)
 - Hebben we voldoende zaalruimte beschikbaar?
 - Hebben we voldoende deskundige begeleiding voor deze nieuwe groep?
 - o Een hoofdtrainer met pedagogische achtergrond en affiniteit met de doelgroep?
 - o Assistent-trainers (1 op maximaal 8 kinderen) die affiniteit hebben met de doelgroep?
 - Hebben we voldoende materiaal tot onze beschikking?
 - o Oriënteer wat er al aanwezig is met behulp van de materiaallijst van het Nijntje Beweegdiploma (zie bijlage I). Let op: voor de eigen Volleybalspeeltuin zijn deze materialen niet verplicht!

Volleybalaanbod 3-6 jarigen

- Hebben we voldoende financiële middelen tot onze beschikking?
 - o Voor het Nijntje beweegdiploma moet je voorafgaand een aantal kosten betalen, maar eventueel ook voor de speeltuin kan er materiaal aangeschaft moeten worden. Tip: maak een begroting en bepaal op basis van je begroting de prijs voor de lessen
 - o Tip: ga eens langs bij de gemeente voor een subsidie!
- Is er voldoende ruimte bij de jeugd 6-12 jaar voor eventuele doorstroom (er zijn voorbeelden waar 60% van de groep doorstroomt!)?
- Wat zijn onze doelstellingen, hoeveel kinderen willen we de komende jaren in onze speeltuin hebben?

Zijn alle randvoorwaarden besproken en is het plan duidelijk? Dan kun je aan de slag!

- 2) Aanstellen van een hoofdtrainer en assistent-trainers
- 3) Als nodig extra materialen aanschaffen
- 4) Zorg dat het speeltuinaanbod op de clubwebsite te vinden is; ideaal als ouders hun kinderen daar ook meteen kunnen aanmelden
- 5) Werven van de doelgroep
 - o Nodig broertjes en zusjes van huidige jeugdleden en kinderen van seniorenleden uit
 - o Verspreid een flyer/poster via scholen/BSO en op plekken waar ouders vaak komen (zwembad, bibliotheek etc.)
 - o Informeer de lokale media (hah-bladen) over je nieuwe aanbod (een redactioneel artikel + foto is bij Nevobo op te vragen)
 - o Vraag al je leden het nieuws binnen hun familie/vrienden/werkkring te verspreiden
 - o Verspreid je aanbod ook via social media
 - o Maak je aanbod bekend bij de lokale gemeente (maak gebruik van hun kanalen)
- 6) Informeer de ouders van opgegeven kinderen over locatie, tijden en tarief
- 7) Informeer de [Nevobo accountmanager](#) in jouw regio over jullie speeltuin
- 8) Bereid de lessen voor (bepaal thema's, opbouw van iedere les)
- 9) Start lessenserie
- 10) Plan een tussentijdse evaluatie met het bestuur
- 11) Sluit de lessenserie af met een leuke 'finale' en doe de ouders een vervolgaanbod (bv. een paar keer gratis meetrainen bij de oudere jeugd of korting op een vervolgserie lessen)
- 12) Evalueer de lessenreeks en bepaal je volgende doel

Tips!

- Indien mogelijk, maak gebruik van de gymzaal van school: bekend terrein voor de kinderen, materialen aanwezig, relatief lage kosten, geen concurrentie met zaalteams
- Jonge kinderen hebben een enorme fantasie! Speel hier op in door themalessen aan te bieden (carnaval, Sinterklaas, Kerst, Pasen, zomer, winter, circus, etc.) en doceer verhalend (neem ze mee op reis).
- De drijvende kracht achter een succesvol aanbod voor deze doelgroep is de trainer! Onderschat deze rol niet en ga gericht op zoek naar een geschikte trainer en assistenten: Als ze er een vergoeding voor krijgen, is dit ook een ideaal bijbaantje voor jeugdleden van 12 jaar en ouder.

Volleybalaanbod 3-6 jarigen

- Maak gebruik van veel kleurrijk (klein) materiaal (sluit aan bij de belevingswereld van jonge kinderen)
- Zorg voor structuur en vaste patronen in de lessen (kinderen van deze leeftijd hebben duidelijke afspraken, regels en grenzen nodig)
- Laat de les maximaal een uur duren, maak oefeningen niet langer dan 10 minuten
- Geef positieve feedback! Focus op wat er goed gaat en maak feedback visueel: ik zie dat je deze oefening zo uitvoert, kun je het ook op deze manier?
- Jonge kinderen zijn dol op beloningen, maar let er op: probeer dit niet (alleen) toe te passen bij winst (3x geprobeerd is ook knap!)
- Stimuleer dat ouders zo min mogelijk helpen, uiteindelijk moeten de kinderen de bewegingen zelf onder controle krijgen
- Probeer alle oefeningen zoveel mogelijk te visualiseren (kijkwijzers of laat kinderen de oefening voordoen)
- Groepsgrootte: jonge kinderen vinden het lastig om op meerdere kinderen tegelijk te moeten letten; probeer kinderen dan ook zo veel mogelijk in duo's in te delen. Reken daarnaast 1 trainer per maximaal 8 kinderen, maar liever dus meerdere trainers, zodat je in kleinere groepjes kunt werken.

Heb jij nog tips?!

Zijn jullie al gestart met een speeltuin en heb je een tip die er nog niet tussen staat of mis je nog iets in dit aanbod wat je graag zou willen zien of nodig hebt? Laat het ons weten!

Contactgegevens Accountmanagers

Regio Noord

Edith Frijlink - edith.frijlink@nevobo.nl / 06 5259 9981

Ruud Schuurmans – ruud.schuurmans@nevobo.nl / 06 2390 9014

Regio Oost

Kira Schörn – kira.schorn@nevobo.nl / 06 1526 9329

Rik Eisma - rik.eisma@nevobo.nl / 06 1526 9331

Regio Zuid

Paul Broers - paul.broers@nevobo.nl / 06 2004 0432

Susan Raijmakers – susan.raijmakers@nevobo.nl / 06 1004 0527

Regio West

Dorien Tenhaeff - dorien.tenhaeff@nevobo.nl / 06 5199 4728

Marit Schepers - marit.schepers@nevobo.nl / 06 3197 2717

Bijlagen I: Materiaallijst Nijntje Beweegdiploma

Diploma 1 Materiaal	Aantal
Bal	1
Ballonnen	8
Banken	4
Dikke landingsmat	1
Glijplank	1
Grote autoband	1
Kast	2
Klauterraam	1
Kruiptunnel	1
Landingsmatten	5
Mand/doos	1
Pionnen	4
Pittenzakjes	6
Schommel	1
Touwen	2
Trampoline	1

Diploma 2 Materiaal	Aantal
Bal groot en klein	5
Ballonnen	3
Banken	6
Bierviltjes	10
Bloempotjes, blokken, PVC buis	4
Kast	2
Klauterraam	1
Knotsen	6

Bijlagen II: Voorbeeldles Sportspeeltuin

Thema: Het Circus

Beweegthema's: klimmen/klauteren, over de kop gaan, balanceren, mikken

Tijd: 60 minuten

Benodigd materiaal:

- Dikke mat
- 6 ballen
- Muziekspeler
- Lange mat (of 5 matten tegen elkaar)
- 6 Pilonnen
- 4 banken
- 6 Hoepels
- Evenwichtsbalk
- 2 kasten

1. Verzamelen op de dikke mat (5 min)

- Welkom heten
- Vertellen wat we gaan doen vandaag (circus!)

2. Warming up (10 min)

1. Hoofd, schouders knie en teen, knie en teen
2. Bewegen op de muziek (als de muziek stopt, stop jij ook!)

3. De vier stations (1^e ronde: 2 stations, dan pauze, tussenspel, dan 2^e ronde: 2 stations) (2 x 10 min) (groepen opdelen in 2)

1. Acrobaten op de lange mat (*over de kop gaan*)

- De kinderen staan aan het begin van de lange mat achter een pilon. Eén voor een mogen ze de lange mat over en zo veel mogelijk kunstjes laten zien
- Komt er niet zo veel uit? Doe de juf/meester dan maar na! (rollen/springen/draaien/koprol)

2. Het Leeuwenhol (*algemeen/klimmen/klauteren*)

- Dikke mat op 3 banken; kinderen kruipen er onder door, klimmen er op en kruipen boven weer terug, aan de zijkant door hoepels heen (die juf/meester vast houdt)
- Leeuwentemmer: de leeuwentemmer doet voor wat de andere leeuwen moeten doen

3. Koorddansers (*balanceren*)

- Kinderen lopen over de banken met steeds een andere opdracht (afhankelijk van (motorische) leeftijd)
 - Voorwaarts
 - Achterwaarts
 - Zijwaarts
 - Op je tenen
 - Rondje draaien halverwege
 - Over hindernissen (pittenzakjes/blokjes/o.i.d.)
 - Bal meenemen



Volleybalaanbod 3-6 jarigen

4. Jongleerhelden (*mikken*)

- o Pilonnen (of ballonnen als het te moeilijk is) van de bank af gooien (vanuit de hoepel). Gelukt? Dan kinderen achter de bank gaan staan en ballen in hun eigen hoepel gooien



4. Pauze: drinken en fruit eten (5 min)

5. Tussenspel: kunstjes met de ballon (alle kinderen één ballon) (10 min)

1. Zo lang mogelijk de ballon in de lucht houden
2. De ballon omhoog doen, klappen in de handen, en vangen
3. De ballon omhoog doen, grond aantikken, en vangen
4. De ballon omhoog doen en een rondje draaien, ballon weer vangen
5. De ballon omhoog doen, gaan zitten, en de ballon weer vangen
6. De ballon omhoog doen, gaan liggen op je rug, en de ballon weer vangen
7. De ballon omhoog doen, gaan liggen op je rug, en de ballon weer vangen

6. Afsluiting: parachute (5 min)

- Rechts draaien
- Links draaien
- Golven maken
- 1, 2, hoog! En langzaam laten zakken
- 1, 2, kleur! Kinderen met die kleur wisselen van plekje
- Bal er op: als de bal bij jou is: hoog! Is de bal ergens anders: laag. Zorgen dat de bal door het gaatje gaat. Afspreken wie de bal pakt als hij in het gaatje is gevallen
- Afsluiting: 1, 2, hoog en los!



7. Einde: verzamelen op de dikke mat; eind praatje en tot volgende week! (5 min)

Bijlagen III: Ontwikkeling van het jonge kind

Als je les gaat geven aan jonge kinderen is het goed om het een en ander te weten over de groei en ontwikkeling van het jonge kind om goed inzicht te hebben in het proces waar hij/zij mee bezig is.

Globale kenmerken van het jonge kind

De vorm van het lichaam:

- Het jonge kind is nog mollig
- Het jonge kind heeft een relatief groot hoofd en korte armen en benen (ingooien zoals bij voetbal kan dan ook nog niet)

De coördinatie van het jonge kind:

- De overgang tussen verschillende deelbewegingen zijn vaak nog een probleem. Het houdt bijvoorbeeld nog in of staat stil bij de aanloop en afzet voor een sprong.
- Het jonge kind kan nog maar heel moeilijk gelijktijdige bewegingen maken. Bij een sprong neemt het nog niet zijn armen mee omhoog en kan het niet zingen en klappen tegelijk.
- Het jonge kind kan nog niet snel bewegen en snel reageren. Gemiddeld duurt het 10 seconden voordat de hersenen de boodschap hebben verwerkt. Stil staan wanneer de muziek stopt kan dus wel, maar houd er rekening mee dat de kinderen niet direct stil staan. Rustige bewegingen zoals klimmen en klauteren gaan over het algemeen beter dan explosieve bewegingen zoals springen.
- Het jonge kind heeft een mindere oriëntatie op zijn omgeving tijdens het bewegen. Ze hebben meer ruimte en afstand nodig bij hun spel.
- Het evenwichtsvermogen is bij het jonge kind nog niet zo goed, maar ontwikkelt zich wel snel
- Het jonge kind beweegt nog weinig doelgericht en efficiënt en heeft vaak niet-functionele bij-bewegingen.
- De bewegingsuitvoering is nog vrij grof, ongecontroleerd en weinig verschillend

De conditie van het jonge kind:

- Het jonge kind heeft relatief weinig kracht in verhouding tot zijn lengte en gewicht
- Het jonge kind is snel vermoeid, maar ook snel weer uitgerust. Oefenen op kracht- en uithoudingsvermogen heeft nog geen effect omdat eerst de motoriek moet ontwikkelen.

Gedragsskenmerken van het jonge kind:

- Het jonge kind leert door ontdekken, proberen, veel herhalen en vooral ook door imiteren. Als je echt wilt dat iets goed opgeslagen wordt mag je het wel 200 keer herhalen voordat de hersenen het goed kunnen verwerken
- Het jonge kind heeft een beperkte woordenschat en een voorkeur voor korte zinnen
- Het jonge kind is gevoelig voor de verhaalvorm en de fantasievorm bij het aanbieden van de lesstof.
- Het jonge kind is heel erg geïnteresseerd in iets nieuws of iets anders, maar de interesse kan ook snel weer verdwijnen.
- Voordoen (visueel) heeft de voorkeur boven uitleggen of een opdracht geven. het imitatiegedrag van kinderen is enorm, dus alles vooral voordoen.

Sociale kenmerken:

Volleybalaanbod 3-6 jarigen

- Het jonge kind betreft alles op zichzelf, is erg ik-gericht.
- De peuter speelt aanvankelijk nog alleen, vervolgens onafhankelijk met z'n tweeën naast elkaar en dan samen in tweetallen. Dit laatste ontstaat pas rond de leeftijd van 3,5-4 jaar.

Groei en ontwikkeling

Groei is meer dan alleen toename in gewicht en lengte. Ook het zenuwstelsel (de hersenen), het hart en de longen ontwikkelen zich. Hetzelfde speelt zich af bij psychische factoren als emotie, motivatie en cognitie. De groei en ontwikkeling van al deze functies hebben een aantal overeenkomende kenmerken:

- De groei van de diverse lichaamsfuncties en lichaamsdelen gebeurt niet gelijktijdig.
 - Het hoofd groeit bijvoorbeeld zeer snel, vervolgens de romp en tenslotte pas de armen en benen. Hetzelfde zie je bij de ontwikkeling van de lichaamssystemen. Eerst een snelle groei van het zenuwstelsel (0-4 jaar), dan allerlei lichaamsklieren (6-12 jaar) en tenslotte (12+) de geslachtsklieren, het ademhalingsstelsel, de spieren, spijsvertering en het skelet als geheel.
- Het verschil tussen rijping en leren
 - Het is goed om te begrijpen dat er onderscheid is tussen rijping en leren. Rijping wil zeggen dat een systeem biologisch af is. Vervolgens kan het kind dit gaan gebruiken door het te leren beheersen. Met een kind van 2 oefenen om een bal te vangen heeft nog geen nut omdat het systeem nog niet gerijpt is. De periode van rijping kan wel benut worden om te leren en te functioneren.
- De verschillen tussen kinderen onderling in groei en ontwikkeling
 - Geen enkel kind ontwikkelt zich gelijk als een ander. De een ontwikkelt zich sneller dan de ander (een vroeg-rijper en laat-rijper). Het feit dat een kind vroeg of laat is met de ontwikkeling van een bepaald aspect heeft geen enkele voorspellende waarde voor het uiteindelijke prestatieniveau, immers ontwikkelt geen kind zich hetzelfde.
- De verschillen in groei en ontwikkeling bij hetzelfde kind
 - Er worden ook verschillen geconstateerd in het tempo van groei en ontwikkeling bij één en dezelfde persoon. Het kan zijn dat een kind heel snel rechtop kan lopen, maar met het leren fietsen of zwemmen laat is.
- Groei en ontwikkeling gebeuren niet gelijktijdig maar schoksgewijs
 - De lijn van ontwikkeling is nooit regelmatig stijgend, maar een lijn die soms afvlakt en dan weer plots omhoog. Ook de periode van het jaar heeft hierop invloed (zomer-winter)
- De wetmatigheden van groei en ontwikkeling zijn ook van toepassing op psychische functies
 - Groei en ontwikkeling hebben niet alleen betrekking op het lichaam en de functies van het lichaam, maar ook op de ontwikkeling van gedrag (sociale ontwikkeling, verstandelijke ontwikkeling en emotionele ontwikkeling).

Volleybalaanbod 3-6 jarigen

- Groei en ontwikkeling gebeuren van enkelvoudig naar complex en gedifferentieerd:
 - In het begin kent de baby bijvoorbeeld alleen nog maar gevoelens van lust en onlust. Later differentieert zich dit geleidelijk naar meerdere gevoelens.
- Globale wetmatigheden bij de ontwikkeling van de motoriek
 - De hersenen ontwikkelen zich van binnen naar buiten en van achter naar voren. Dit zie je ook bij de motoriek. Eerst komen de rompspieren en bewegingen, daarna de armspieren (bovenarm – onderarm – polsen – vingers). Daarna de beenspieren (ook van boven naar beneden). Tegelijk ontwikkelen de grove spieren zich voor de kleine spieren; ofwel bewegen ontwikkelt zich van grote grove bewegingen naar fijne en meer specifieke bewegingen.