



Action Volley

Handboek

Inleiding

Welkom bij Action Volley! In dit document maak je kennis met het gedachtegoed van Action Volley. Ook vind je 10 kant-en-klare trainingen voor kinderen van 6 tot 12 jaar en een handige checklist die je kunt gebruiken tijdens je trainingen. Let wel: alle oefeningen ook die bij onderwerpen staan, zijn algemene oefeningen. Je zal ze naar het niveau van je kinderen moeten aanpassen. Dus waar onderhands spelen staat zou het ook gooien en vangen kunnen zijn.

Waarom is Action Volley ontwikkeld?

Kinderen veranderen door de tijd heen. De wensen en behoeften veranderen daarin mee. Het huidige minivolleybal voldoet niet meer aan de wensen van kinderen. We kunnen dit ook terugzien in de flinke afname van het aantal jeugdleden bij volleybalverenigingen. De minivolleybalafdeling van een volleybalvereniging is het fundament van een vereniging. Je kunt een volleybalvereniging vergelijken met een gebouw. Een gebouw heeft een fundament, heeft muren en een dak. Op het fundament rust het gebouw, de muren zijn dragers voor het dak. Het dak is vaak zichtbaar. Als we dit vergelijken met een volleybalvereniging dan is het fundament de minivolleybalafdeling; de muren zijn de breedtesportteams en het dak zijn de topteams of de 1^e teams van een vereniging. De vraag is: zijn er muren en een dak zonder een fundament? Met andere woorden: is er top- en breedtevolleybal zonder minivolleybal? Het antwoord is: nee. Dus een stabiel fundament is van belang, vertaald naar een volleybalvereniging: een stabiele minivolleybalafdeling met een constante instroom van nieuwe leden is van groot belang. Nieuwe hedendaagse kinderen vragen om een hedendaagse benadering van minivolleybal. De kinderen hebben dit ook zelf aangegeven. Action Volley is tot stand gekomen met de input van kinderen. Zowel meisjes als jongens hebben meegeholpen. Natuurlijk zijn er verschillen tussen meisjes en jongens. Maar er zijn heel veel overeenkomsten. Meisjes zijn ook stoer, kijk maar naar meisjesvoetbal. Dit is een serieuze concurrent van het volleybal. Alles wat je creëert voor jongens is ook bruikbaar bij de meisjes. Jongens gaan direct aan de slag; meisjes zullen er eerst over nadenken.

Wat is Action Volley?

Action Volley is een gedachtegoed over hoe je kinderen kunt trainen, maar ook kan inspireren om te gaan volleyballen. Bij Action Volley zijn de kinderen de medeontwerpers. Het is van groot belang dat volwassenen aan kinderen vragen wat ze leuk vinden om te doen tijdens het volleyballen. Volwassenen denken vaak dat ze weten wat goed is voor kinderen. We moeten niet vergeten dat kinderen vaak precies weten wat ze willen doen tijdens het volleyballen. Binnen Action Volley wordt er gestimuleerd dat we de kinderen vragen om input omdat zij de echte experts zijn. Tijdens het ontwikkelen van Action Volley hebben de kinderen een grote rol gespeeld. De kinderen gaven aan wat ze belangrijk vinden tijdens de

trainingen en welke spelvormen ze ontzettend leuk en uitdagend vinden. Binnen Action Volley is er ook ruimte voor trainingsprincipes, trainers kunnen deze gebruiken tijdens de trainingen, wedstrijden en op andere momenten.



Inhoudsopgave

INLEIDING	2
1. VISIE OP JEUGDVOLLEYBAL	5
2. HET ACTION VOLLEY GEDACHTEGOED	6
3. TRAINER.....	38
4. TRAININGEN	39
5. CHECKLIST	77
6. MEER INFORMATIE	77
7. INSPIRATIE	78
8. LITERATUURLIJST	79
9. DANKWOORD	79

1. Visie op jeugdvolleybal

De Nevobo heeft de ambitie dat er overal met plezier, veilig, eerlijk en zorgeloos gevolleybald kan worden en kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen. Dat vraagt dat wij samen met bestuurders, sportclubs, trainers, ouders/verzorgers en de jeugd zelf blijven werken aan een positieve sportcultuur.

Samen met de volleybalgemeenschap en experts op het gebied van jeugdvolleybal is de Visie op Jeugdvolleybal, voor jeugd tot en met 18 jaar, opgesteld. Centraal stond de vraag: 'Hoe zorgen we ervoor dat kinderen zich binnen de volleybalsport veilig en optimaal kunnen ontwikkelen en met plezier onze sport blijven beleven?' Het antwoord bestaat uit vier uitgangspunten waarmee we de komende jaren samen met kinderen, ouders, verenigingen en andere stakeholders aan de slag gaan. De uitgangspunten zijn:

1. De volleyballer staat centraal
2. Voor iedereen een passend aanbod
3. Presteren kun je leren
4. Volleybal is meer dan sport

De bovenstaande vier uitgangspunten, uit de Visie op Jeugdvolleybal, sluiten naadloos aan bij het gedachtegoed van Action Volley.



2. Het Action Volley gedachtegoed

Het programma

Binnen Action Volley zijn er drie pijlers:

Topics

Deze zijn door de kinderen bedacht. Zij vinden het belangrijk dat ze onderwerpen terugzien op de trainingen en tijdens wedstrijden.

Playforms

Deze zijn mede bedacht door de kinderen en door de trainers. Ook tijdens een bezoek aan Noorwegen is een leuke spelvorm gevonden en deze is later door de kinderen omarmt.

Principes

Deze zijn voor de trainers, coaches en ouders. Trainers, coaches en ouders kunnen deze principes toepassen. Sommige van deze principes zijn tijdens de start van Action Volley bedacht, andere zijn opgedaan tijdens de bezoeken aan Tsjechië en Noorwegen.

De drie pijlers zijn gebouwd op het Breed Motorisch Ontwikkelen.



Binnen Action Volley is er ook aandacht voor de rol van de trainers, hoe je kinderen zaken kunt aanleren en dat je kinderen ruimte moet geven.

Stap voor stap door het gedachtegoed

2.1 Breed motorisch ontwikkelen

Volleybal is een veelzijdige sport. Sommige technieken zijn best moeilijk voor de kinderen. Om leuk te kunnen volleyballen moet je goed kunnen bewegen. Tijdens het volleybal moet je vaak richting de bal bewegen en goed komen te staan ten opzichte van de bal. In volleybal is bewegen van groot belang. Het is voor de kinderen vooral belangrijk dat ze goed leren bewegen en dat ze ontdekken hoe leuk bewegen is. Een passend aanbod is volleybal met een breed motorisch sausje. Zo'n brede basis zorgt ervoor dat het kind later makkelijker zal leren volleyballen en dat draagt weer bij aan het spelplezier. De verwachting is dat betere bewegers later betere sporters zullen worden. De definitie van breed motorisch ontwikkelen is: 'Kinderen bouwstenen meegeven om te kunnen reageren op motorische uitdagingen in verschillende contexten'. Daarmee biedt breed motorisch ontwikkelen de basis voor een leven lang plezier in sporten en bewegen (Mombarg, 2020)

De breed motorische ontwikkelingsvaardigheden die binnen Action Volley aan bod komen zijn:

Gaan, lopen en rennen	Springen en landen
Kruipen, klauteren en klimmen	Rollen en draaien
Zwaaien	Bewegen op muziek en ritme
Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)	Schoppen, trappen en dribbelen (voet)
Stoeien	Balanceren, vallen, rijden en glijden



Hieronder een checklijstje om je oefeningen langs de 'BMO-meetlat' te leggen.

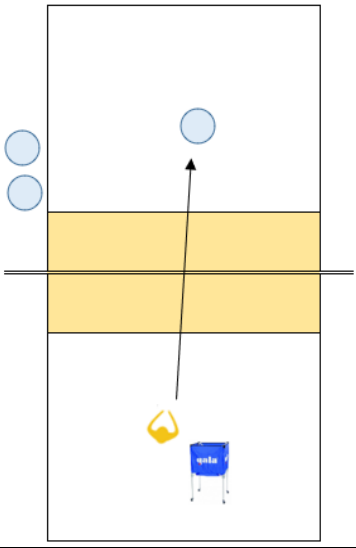
Hoofdvaardigheid Deze staat centraal in de oefening. Maximaal 1 vakje aankruisen		Nevenvaardigheid Hier kun je meerdere vakjes aankruisen	
Gaan, lopen en rennen	☐	Gaan, lopen en rennen	☐
Springen en landen	☐	Springen en landen	☐
Kruipen, klauteren en klimmen	☐	Kruipen, klauteren en klimmen	☐
Rollen en draaien	☐	Rollen en draaien	☐
Zwaaien	☐	Zwaaien	☐
Bewegen op muziek en ritme	☐	Bewegen op muziek en ritme	☐
Zwemmen	☐	Zwemmen	☐
Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)	☐	Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)	☐
Schoppen, trappen en dribbelen (voet)	☐	Schoppen, trappen en dribbelen (voet)	☐
Stoeien	☐	Stoeien	☐

2.2 Pijler 1 Topics

De zogenaamde topics binnen de 1^e pijlers zijn bedacht door de kinderen. De kinderen hechten er waarde aan in de training maar ook wedstrijden worden uitgevoerd en gespeeld met topics van deze tijd. Topics:

Fun

Heel simpel: trainingen moeten leuk zijn. Kinderen moeten worden uitgedaagd. Kinderen willen vaak andere dingen doen op de training dan de trainer. Een kind wil bijvoorbeeld graag smashen, de trainer vindt het van belang dat kinderen leren onderhands spelen of vangen. Het is geven en nemen. Door het 'geef en neem' principe toe te passen kan je het voor iedereen leuk maken. Voor het kind maar ook voor de trainer. Bij het 'geef en neem' principe neemt de trainer bijvoorbeeld een techniek, deze verwekt hij in een oefening. Het kind wil graag altijd smashen. Door het principe toe te passen komt er een oefening met daarin de voor de trainer belangrijke techniek en daar ook het deel wat het kind graag wil, de smash. Hieronder een voorbeeld van dezelfde oefening zonder en met het 'geef en neem' principe.

	Zonder 'geef en neem' principe Trainer gooit de bal over het net. De speler speelt de bal onderhands naar het net. Bij het net wordt de bal gevangen. Daarna stopt de speler de bal in de bak bij de trainer. Vervolgens de volgende speler. In deze oefening wil de trainer dat de speler leert onderhands e spelen. Opmerking: waar onderhands spelen staat kan ook gevangen en gegooid worden.
Met 'geef en neem' principe Trainer gooit de bal over het net. De speler speelt de bal onderhands omhoog richting het net, daarna mag hij de bal over het net heen smashen. Daarna stopt de speler de bal in de bak bij de trainer. Vervolgens de volgende speler. In deze opzet wordt er nog steeds geleerd om onderhands te spelen (de wil van de trainer) maar wordt ook de zin van het kind gedaan, namelijk de smash. Onbewust leert het kind de onderhandse techniek maar is heel bewust bezig met de smash. Het kind gaat naar huis met het idee dat hij veel gesmasht heeft. Opmerking: waar onderhands spelen staat kan ook gevangen en gegooid worden.	

Ook van belang is om het laatste gedeelte van een training een feestje te laten zijn. Kinderen gaan dan naar huis met een super positief gevoel en komen weer graag terug. Als ze toch weer terugkomen stimuleer dan dat ze altijd vriendjes en vriendinnetjes mogen meenemen.

Cool

Is het huidige volleybal cool? Stel je eens voor: je bent een jongen van 9 jaar. Je wil graag op een sport. Je ouders willen je laten kiezen tussen voetbal, volleybal en basketbal. De eerste proeftraining is 3x3 basketbal. Je bent veel aan de bal en je kunt ook nog scoren. Supertof. De tweede proeftraining is bij de voetbal. Je rent, je trapt en je scoort ook nog een keer. Echt cool. De laatste proeftraining is bij de volleybal. Die technieken zijn best moeilijk voor de eerst keer. De trainer bedoelt het goed en zet iedereen op een rijtje en vervolgens gaan we naar elkaar overgooien. Zelf denk je: waar blijft toch de smash, maar die mag nog niet. Voor welke sport zou de jongen kiezen? Of zeker niet kiezen?

Volleybal moet gewoon stoerder! We moeten echte ballen gebruiken, misschien wel lichter maar wel dezelfde vorm. Cool is ook de smash, geef de kinderen ruimte om dit te doen. Denk weer aan het 'geef en neem' principe. Ook de omgeving moet stoerder. Als je muziek gebruikt op de training dan moet het stoer zijn. Ook jouw benadering als trainer mag stoerder. Een stoere yell bijvoorbeeld.

Coole idolen en events zijn ook van belang om het volleybal stoer te maken. Dit is een gezamenlijke taak voor trainers, verenigingen en de volleybalbond. Spelers van de nationale teams en 1^e teams van verenigingen kunnen hier een rol in spelen. Het programma 'Heroes on Tour' van de Nevobo past hier prima bij. Coole evenementen zijn ook van belang. Als trainer kan je dit creëren op de training. Maak het stoer en vooral niet tuttig. Verenigingen kunnen een stoere happening maken door een samenwerking met heren 1 of dames 1. De Nevobo kan dit doen met coole evenementen zoals King of the Court.



Smash

Kinderen komen naar de volleybal om de smash. Een kind associeert volleybal met de smash. Geen enkel kind wordt lid van een volleybalclub om later spelverdeelster te worden. Kinderen willen graag smashen op de training. Een kind moet naar huis gaan met het idee dat het gesmasht heeft. Het is van belang om dit aan te bieden. Een vraag die naar voren komt is: welke techniek leren we het eerst aan? Natuurlijk is het van belang dat we kinderen gooien en vangen, onderhands en bovenhands aanleren. Met het 'geef en neem' principe kan het prima beide. Jij als trainer leert de kinderen aan wat nodig is en het kind gaat tevreden naar huis want er is gesmasht.

Score

Kinderen vinden het belangrijk om te scoren. Ze willen graag dingen omslaan, raken of kapotslaan. Ook vinden ze het leuk om hun scores te tellen. Graag laten ze zien hoeveel punten ze al hebben behaald. Het is goed om oefeningen te gebruiken waarmee punten kunnen worden behaald. Goed om te vermelden is dat de scores voor volwassenen geen waarde hebben. Het is de belevingswereld van het kind. Je kunt de kinderen hun punten laten bijhouden op scorekaarten. Met behulp van een knijper kunnen ze hun punten bijhouden.

Games

De belevingswereld van kinderen bestaat uit games. In de games spelen ze levels en gaan ze om met winst en verlies. Voor hun is het heel normaal dat ze spelletjes spelen, ze vinden het boeiend en gaaf. Voor de kinderen is het belangrijk dat ze deze 'games-wereld' terugvinden tijdens het volleybal. Ook als je technieken wilt aanleren kan je een spelletje om de techniek heen maken. Bijvoorbeeld als je kinderen wilt leren om de bal bovenhands strakker over het net te serveren. Je kunt dan hoepels boven het net hangen. Als kinderen gaan serveren en ze serveren de bal door de hoepels krijgen ze drie punten, serveren ze niet door de hoepels maar over het net dan verdienen ze één punt. Voor het winst en verlies idee zou je er ook aan toe kunnen voegen dat als ze in het net serveren er één punt afgaat en uit serveren levert niets op.



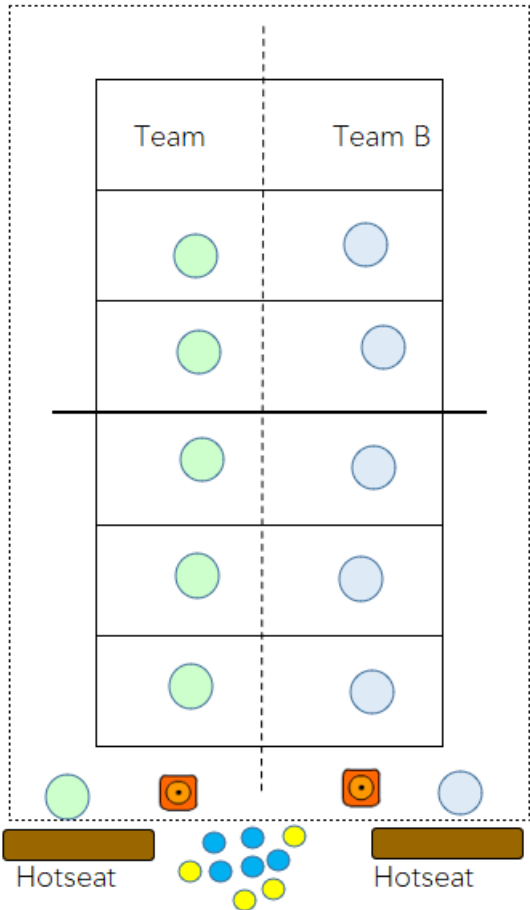
2.2 Pijler 2 Playforms

Een principe van de Noorse topcoach Kåre Mol is: Play to learn. Kinderen willen graag aantrekkelijke spelvormen spelen. Een ander principe is: hoe minder kinderen er in een veld staan hoe meer er bewogen moet worden. Het vele bewegen past prima bij de jonge leeftijd van de kinderen en past goed bij het breed motorisch principe. Naarmate kinderen iets ouder worden komt samenwerken om de hoek kijken. En als kinderen weer wat ouder worden is er behoefte aan 'echt volleybal'. Vanuit al deze principes, zijn samen met de kinderen, spelvormen gemaakt. Hieronder worden ze uitgelegd. Daarnaast is de spelvorm Smashbal super aantrekkelijk voor kinderen. Ze kunnen er hun energie in kwijt en vooral smashen. Met het circuit Action Volley XXL kan je een supergaaf event maken. Er staan veel stoere oefeningen in de zaal waar de kinderen langs kunnen gaan. Van belang is het om te kijken naar wat kinderen kunnen, niet naar leeftijden. Mooi ook om de spelvormen te laten spelen zonder scheidsrechters, ouders en coaches. Laat de kinderen spelen!



Hotseat (1-1)

De Hotseat is een aantrekkelijke spelvorm waar één tegen één wordt gespeeld maar toch blijft het teamgevoel aanwezig.

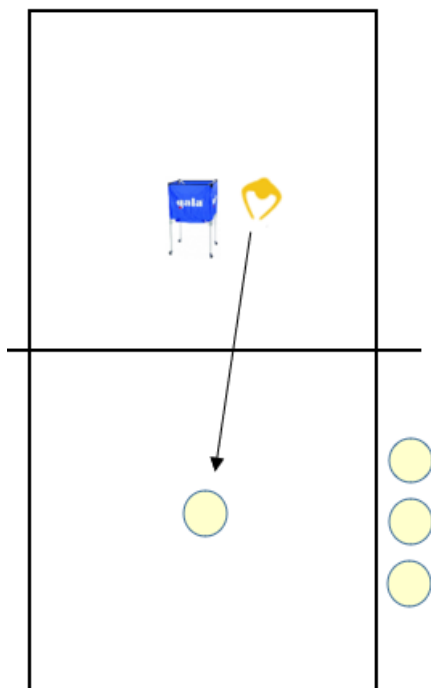


Een team bestaat uit 6 spelers (groen) en speelt tegen een team dat ook uit 6 spelers bestaat (blauw). Er zijn 5 velden. Van ieder team zit dus 1 speler op de "Hotseat". De "Hotseat" is naast het veld. Er wordt dus op ieder veld 1 tegen 1 gespeeld, tot bijvoorbeeld de 5 punten. Als de uitslag bijvoorbeeld 5-3 is gaat de speler met de 5 punten naar de hotseat. Degene die op de hotseat zat gaat tegen de verliezer speler. De verliezer behoudt zijn 3 punten de nieuwe speler start met 0 punten. De speler die eruit kwam legt een steentje onder de pion die aan zijn kant staat. Welke team heeft na bijv. 20 minuten de meeste steentjes onder de pion?

Opmerkingen:

- Bij een oneven aantal kan je ook twee mensen uit hetzelfde team op de hotseat hebben.
- In plaats van één balcontact kan je er ook voor kiezen voor twee of drie balcontacten
- Je kunt volleybaltechnieken gebruiken maar ook gooien en vangen.
- Verschillende niveaus tegen elkaar
- De steentjes gaan onder de pion zodat niemand weet wie er wint. Daar kan je als trainer een spannend moment van maken.

Hieronder een oefening voor die je kunt gebruiken bij de playform hotseat 1-1



De trainer slaat de bal over het net naar het kind dat in het veld staat. Het kind:

vangt de bal

springt over de bal heen

laat de bal tussen de voeten stuiten

tikt de bal met de voet of knie omhoog

speelt de bal onderarms

speelt onderarms en slaat de bal daarna over het net

speelt onderarms, geeft de set-up met de knie of voet en slaat dan de bal over het net

Wedstrijdje: (OH-xx-slaan) xx zijn: bovenhands=1 p, koppen= 3 p, knie= 5 p) Hakje over het net = 10 p



Basic Volley (2-2)

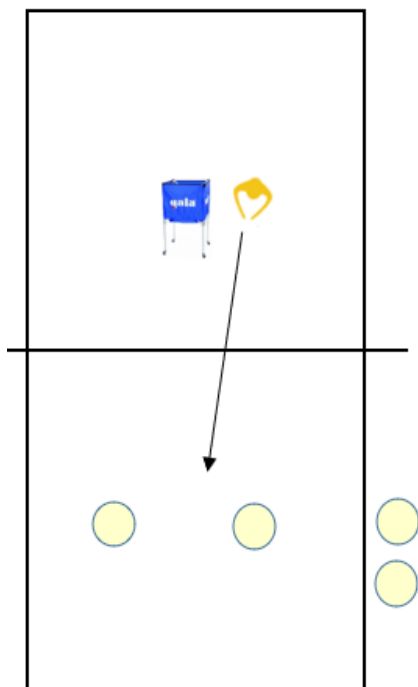
Binnen Action Volley wordt het samenwerken gestimuleerd. Er wordt twee tegen twee of twee tegen drie gespeeld in twee levels. Leeftijd speelt niet mee. Wanneer een kind voldoende vaardigheden heeft kan deze door naar het volgende level. Dit geldt ook daarna voor het Spikeball. Stimuleer dat de 'set-up' aan het net wordt gegeven. Level A en B kunnen ook tegen elkaar.

Level A	2 vs 2 (3 vs 2)	Gooien of onderarmse service	1e Vangen/gooien 2e Bovenhands 3e Volleybal techniek	Balbaan, snelheid van de bal , bovenhands en bewegen
Level B	2 vs 2 (3 vs 2)	Gooien / onderarmse service / bovenhandse services van af achterlijn	1e Onderarms 2e Vrije keuze 3e Volleybal techniek	Balbaan, snelheid van de bal, onderhands en bewegen

Een andere optie is om de bovenstaande twee levels samen te voegen. Als de bal over het net komt hebben de spelers één keer de mogelijkheid om de bal te vangen. Het vangen mag bij het eerste of tweede balcontact zijn. Het derde balcontact is een volleybaltechniek. Dus als het eerste balcontact een vangbal is moet de tweede bal een volleybaltechniek zijn. Als het eerste balcontact een volleybaltechniek is mag het tweede balcontact een vangbal zijn. Derde balcontact is sowieso een volleybaltechniek.



Hieronder een oefening voor die je kunt gebruiken bij de playform Basic Volley 2-2



De trainer slaat de bal over het net naar de kinderen die in het veld staan. Ze spelen de bal 3x, dus pass, set-up en aanval.

De voorste speler om de achterste speler.

De achterste gaat door de benen van de voorste en passt.

De achterste speler springt bokje over de voorste speler. De voorste speler gaat vervolgens door de benen van de speler die over hem heen gesprongen is.

De voorste ligt plat op de grond. De voeten uit elkaar en de armen onder een hoek van 90 graden. De achterste springt tussen de voeten van de voorste die op zijn buik op de grond ligt, vervolgens aan de buitenzijde en springt door. Trainer gooit de bal over het net en hij passt. De speler die op de grond lag gaat spelverdelen.

De voorste springt over de bal heen, de bal stuit één keer. De achterste passt en de voorste geeft de set-up. De voorste gaat zitten de bal stuit tussen de voeten en gaat over hem heen. De achterste passt. Degene die zit gaat staan en geeft een set-up.

Twee personen naast elkaar

Trainer geeft een tik op de bal. De spelers starten beide bij het net en gaan naar achteren.

Trainer geeft een tik op de bal. De spelers gaan kruislings naar achteren.

De spelers beginnen in het centrum naast elkaar en maken een rol die ze zelf mogen kiezen.

Twee spelers op handen en voeten op de grond, het andere tweetal springt over hen heen.

Kruipen: twee spelers op de grond, het andere tweetal kruipt onder ze door.

De spelers beginnen naast de trainer. Trainer tikt op de bal en beide gaan kruislings onder het net door.

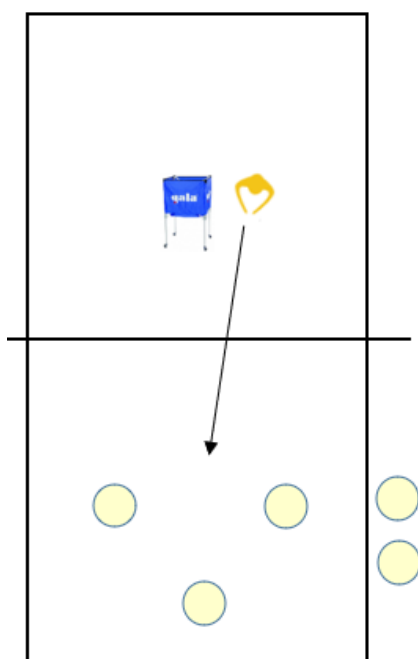
Eén van de spelers heeft een bal, de trainer gooit zijn bal over het net. Er wordt gepast, geset-up en aangevallen. De bal van het tweetal moet steeds worden overgegooid. Dus als er gepast wordt heeft de niet passer de bal enz.

Spikeball (3-3)

Na het bewegen en het samenwerken is het heel normaal dat kinderen graag richting het complete volleybal willen gaan. Wat van belang blijft is dat er ruimte blijft voor bewegen en spel maar ook alle technieken. In level 1 van het 3 tegen 3 Spikeball staat als 2^e bal de 'superman-bal'. Dit is een gevangen bovenhandse bal die snel wordt uitgestoten. Goed is het om te stimuleren dat dit een zo'n kort mogelijk contact is. Als kinderen de 2^e bal gewoon kunnen spelen dan is dat prima. Je kunt Spikeball spelen in een 'King of the Court' vorm.

Level 1	3 vs 3 (3 vs 2) 7 mtr veld	Onderarmse of bovenhandse service	1e Pass 2e Superman 3e Vrije keuze	Balbaan, snelheid van de bal , pass en 3x spelen
Level 2	3 vs 3 (3 vs 2) 9 meter veld	Bovenhandse services	1e Pass 2e Set 3e Volleybaltechniek	Balbaan, snelheid van de bal, set en 3x spelen

Hieronder een oefening voor die je kunt gebruiken bij de playform Spikeball 3-3



De trainer slaat de bal over het net naar de kinderen die in het veld staan. Ze spelen de bal 3x, dus pass, set-up en aanval.

De spelers spelen de bal in 3x over het net.

De spelers spelen de bal in 3x over het net en iedereen raakt de bal.

De set-up wordt gegeven met de knie.

Spelers staan achter elkaar en krijgen een opdracht mee, de ene passt, de andere set-up en de andere valt aan.

Spelers starten bijvoorbeeld bij het net.

De speler op positie 6 maakt een radslag en loopt door naar het net. Een ander verzorgt de pass. Degene aan het net staat, geeft de set-up en er wordt aangevallen.

Smashball (3-3)

In Smashball staat de smash centraal. Smashbal is stoer en de kinderen kunnen hun energie kwijt. De ontwerpers, waaronder Peter van der Ven en Matt van Wezel, creëerden vier levels met een opgebouwde methodiek. Kinderen kunnen ook zelf levels creëren. Ook kan je met verschillende niveaus tegen elkaar spelen. Hieronder vind je de vier gecreëerde levels.

Level 1

A serveert de bal van achter de 2 meterlijn (badmintonveld) of 3 meterlijn (volleybalveld). Dit mag zowel bovenhands als onderarms. Het ontvangende team vangt de bal (direct of na een stuit). Het kind dat de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooien. Deze slaat de bal over het net (staand of in sprong). Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit). Het kind dat de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooien. Deze slaat de bal over het net (staand of in sprong). Nadat het team de bal over het net heeft geslagen, draait het door. Als er gescoord is, begint het team dat de bal heeft met serveren. Als trainingsvorm kan zelfs 1 tegen 1.

Level 2

Team A serveert de bal van achter de 2 meterlijn (badmintonveld) of 3 meterlijn (volleybalveld). Dit mag zowel bovenhands als onderarms. Het ontvangende team vangt de bal (direct of na een stuit). Het kind dat de bal gevangen heeft gooit de bal via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot (setter) die dan bij het net staat. De setter gooit de bal via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong). Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot (setter). De setter gooit de bal via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong). Nadat het team de bal over het net heeft geslagen, draait het door. Als er gescoord is, begint het team dat de bal heeft met serveren. Verplicht in drieën spelen.



Level 3

Team A serveert de bal vanachter de achterlijn van het badmintonveld of 7 meterlijn van het volleybalveld. Dit mag zowel bovenhands als onderarms. Het ontvangende team vangt direct de bal, dus zonder stuit. Het kind dat de bal gevangen heeft gooit de bal via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot (setter) die dan bij het net staat. De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong). Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot (setter). De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong). Nadat het team de bal over het net heeft geslagen, draait het door. Als er gescoord is, begint het team dat de bal heeft met serveren. Verplicht in drieën spelen.

Level 4

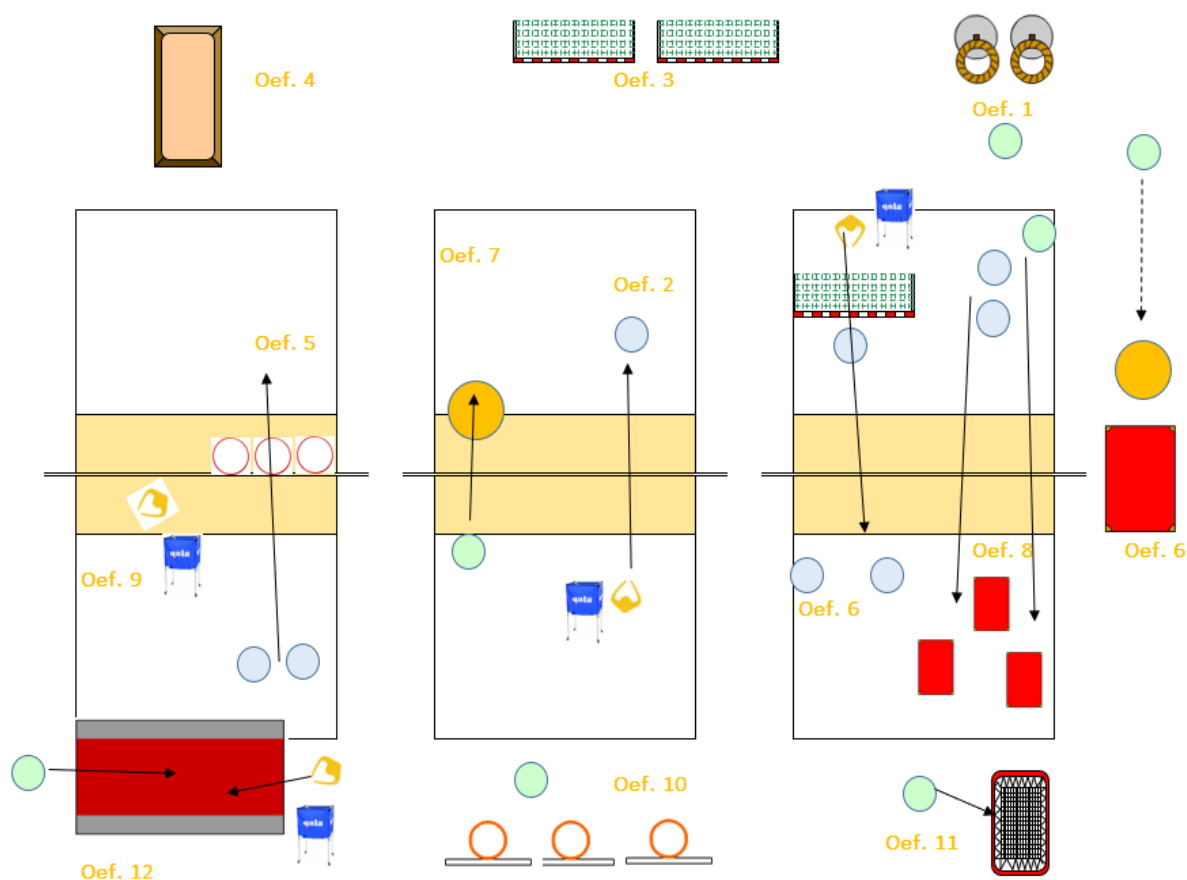
Team A serveert de bal vanachter de achterlijn van het badmintonveld of 7 meterlijn van het volleybalveld. Dit mag zowel bovenhands als onderarms. Het ontvangende team geeft een onderarmse- of bovenhandse pass. De setter gooit de bal via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong). Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot (setter). De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong). Het team dat scoort gaat serveren. Verplicht in drieën spelen.

Het mooie van Smashbal is dat het heel dynamisch is. Stimuleer bij alle levels of varianten dat de kinderen bij het net smashen en achterin de bal verdedigen. Als trainer is het belang dat je letterlijk afstand neemt. Laat de kinderen lekker spelen.

Action Volley circuit XXL (met punten)

Bijvoorbeeld twee keer per jaar kan je een Action Volley circuit XXL uitzetten. Dit zijn bijvoorbeeld 10 stoere oefeningen die de kinderen achtereenvolgens uitvoeren. Dit langsgaan kan op tijd of je kunt ze gewoon vrijlaten. Een Action Volley circuit XXL kan zowel binnen als buiten.

Hier onder een voorbeeld van een Action Volley circuit XXL.



- **Oefening 1. Bovenhands in de korf spelen**

Trainer gooit de bal aan en de speler komt ergens vandaan ingelopen en speelt de bal in de korf. In plaats van spelen mag er ook gevangen en gegooid worden of vangen opgooien en bovenhands.

- **Oefening 2. Truc**

Trainer gooit de bal over het net. De 1^e bal is onderhands of vangen. De 2^e en 3^e bal mogen ze zelf weten. Wie doet de stoerste truc?

- **Oefening 3. In het doel smashen**

Matje of een doel staat tegen de muur. Eén speler op het doel. De andere spelers gooien hun bal om de beurt op en smashen deze in het doel.

- **Oefening 4. Pionnen van de bok afslaan**

Er staan pionnen op de bok. Op teken van de trainer proberen de kinderen de pionnen van de bok te smashen.

- **Oefening 5. Door de hoepels serveren**

Er hangen drie hoepels in het net. De spelers proberen daar doorheen te serveren of te smashen. Gooien mag ook. Een bal over het net is 1 punt. Door de hoepel is drie punten.

- **Oefening 6. Over een grote gymbal heen duiken**

Een grote gymbal ligt op de grond. Daar achter een matje. De spelers nemen om de beurt een aanloop en duiken over de grote gymbal heen.

- **Oefening 7. Op de grote gymbal slaan**

De speler gooit zijn bal op bij het net en slaat hem op de grote gymbal die in een korf zit. De bal kaatst ergens heen. Bij wie kaatst de bal terug over het net?

- **Oefening 8. Op de matten serveren**

Speler serveert de bal over het net op een mat. Een bal die over het net heen gaat is 1 punt een bal op de mat is 3 punten.

- **Oefening 9. Trainer houdt de bal boven het net**

De trainer houdt de bal boven het net. De speler komt aangelopen en slaat de bal uit handen van de trainer. Aan de overzijde kunnen bijvoorbeeld pionnen staan die omgeslagen mogen worden.

- **Oefening 10. In de hoepel slaan**

Er hangen hoepels aan de muur. De spelers proberen hun bal erin te gooien of te smashen. De ene hoepel heeft meer punten dan de andere.

- **Oefening 11. Sla je bal op de trampoline**

De spelers slaan om de beurt hun bal op de trampoline, welke bal kaatst het verste terug?

- **Oefening 12. Duik op de dikke mat**

De trainer gooit een bal aan boven de dikke mat. De speler neemt een aanloop en probeert deze te spelen of te vangen.

- **Oefening 13 Plakbriefjes plakken op dikke mat (zie foto, staat niet op de tekening)**



2.3 Pijler 3 Principes

Noorse inzichten

De vraag is: 'waarom sporten we?' Is het puur om te winnen of is het ook een sociaal gebeuren? Sport is een middel tot verbinding. Natuurlijk sporten kinderen om verschillende redenen. Voor de een is dat het sociale gebeuren, de ander is meer geïnteresseerd in het winnen. Het is mooi als we elk kind kunnen laten sporten op zijn of haar niveau met alle bijbehorende uitdagingen. Bij jonge kinderen tussen de 6 en 12 jaar is het ongezond om ze vroeg te selecteren. Het is niet gezond voor het kind maar ook niet voor de sportvereniging zelf. Beter is het om iedereen evenveel kansen te geven en iedereen mee te nemen binnen de sport. In de podcast 'As many as possible for as long as possible' van de Noor Martin Erikstad komen interessante aspecten voorbij. Waarom moeten kinderen jong worden geselecteerd? Is dat voor de trainer? Zijn ranglijsten van belang? Kinderen weten heus wel of ze gewonnen hebben. Beter is het bij minivolleybaltoernooien iedereen een prijs te geven. Zo voelt ieder kind zich gewaardeerd. Tijdens wedstrijden zouden de kinderen evenveel moeten spelen. Binnen het Noorse minivolleybalsysteem is dit geen issue want daar zit niemand op de bank. Je kunt namelijk 3-3 spelen maar ook 3-2 spelen. Dus als je team uit vier spelers bestaat dan kan je het team in tweeën knippen.



Technieken

Volleybal is een technische sport. Techniek is een belangrijk onderdeel. Action Volley wordt weleens weggezet als dat het alleen fun en smashen is. Binnen Action Volley worden alle technieken aangeleerd. Tijdens het bezoek aan Tsjechië (binnen het volleybal4all project) is gebleken dat technieken nog meer aandacht moeten krijgen. Er zal een goede balans moeten zijn tussen de topics uit pijler 1 (fun, cool, smash, scoren en games) en technieken. Met het eerder uitgelegde 'geef en neem principe' kan je het een en ander combineren. We moeten oppassen dat we niet te veel in woorden uitleggen. Een goed voorbeeld qua uitvoering is altijd beter. Soms is weinig uitleg beter, kinderen laten proberen en dan goed begeleiden. Een mooie quote is: 'kinderen hebben zichzelf ook leren lopen, dus waarom zoveel uitleggen?'. Aandacht en tijd besteden is prima maar de vraag is: 'hoelang duurt een balcontact?' Dit duurt een splitsecond. Waarom zoveel tijd besteden aan het spelen van de bal terwijl dit heel kort duurt. Misschien moeten we wel meer tijd en aandacht besteden aan het verplaatsen voor het spelen. Als we aandacht besteden aan techniek is de snelheid van de bal ook belangrijk. Hoe snel gaat de bal? Kunnen kinderen daaraan de verplaatsing en het spelmoment koppelen. Tijdens aandacht voor techniek moeten er voldoende acties zijn. Zorg dus voor voldoende ballen. Als trainer heb je een beeld van hoe een techniek eruit zou moeten zien. We weten ook dat de perfecte techniek niet bestaat maar toch is het goed om jouw techniekbeschrijvingen op papier te zetten. Hieronder tref je mijn beschrijvingen. Let wel, er zijn altijd verschillen van inzicht en het zal altijd verre van compleet zijn. Mijn inzichten zijn ontstaan door eigen ervaringen, door een document van volleybalvereniging Aetos uit Arnhem en bezoeken aan Tsjechië en Slovenië.



Techniek beschrijvingen

Aangezien Action Volley zich voornamelijk focust op de leeftijd van 6-12 jaar gebruik ik de termen spelverdelen en passen niet. Ik spreek over de bovenhandse techniek en de onderarmse techniek.

Het onderhands serveren wordt niet vermeld aangezien deze techniek niet meer terugkomt in het volleybal.

De opslag

Doel

De bal zo in het spel te brengen dat je er voordeel van hebt.

Techniek

De speler zal zich moeten concentreren. Een rechtshandige speler staat met zijn linkerbeen voor. Voor het opgooien ademt de speler in en tegelijk met het slaan van de bal ademt de speler weer uit.

De rechtshandige speler heeft een open gespannen hand klaar boven het hoofd. Gooi de bal op met links. Zet een stap met het rechterbeen en slaat in het midden van de bal.

Verplaatsing

- Stap zetten

Van belang

- Stap zetten
- Open harde hand

Veel voorkomende fouten

- De speler gooit de bal niet voor de slagarm
- De speler gooit de bal loodrecht boven het hoofd
- De opgooi in z'n algemeenheid
- Een slappe slaghand

Keywords

- Stappen – linkerbeen stap zetten
- Open harde hand – slaan met een gespannen hand

Onderarmse techniek

Doel

Het spelen van het eerste bal als de bal over het net komt. De onderarmse techniek zal later vooral gebruikt worden voor de passtechniek. Zowel bij de servicepass als voor de ralleypass.

Techniek

De speler neemt de afgesproken plaats in het veld in. De speler staat voor in het veld ongeveer 5 meter van het net om vervolgens zoveel mogelijk achterwaarts te bewegen. De speler richt daarbij de concentratie op de serveerder van de tegenpartij. De speler staat daarbij licht gebogen in de knieën en heupen en staat ontspannen klaar.

Verplaatsing

Achterwaarts en zijwaarts shuffle. Voorwaarts gewone passen als het kan de laatste twee passen in shuffle voorwaarts. De eerste passen zijn groot en snel, de laatste passen zijn kleiner en corrigerend (meer in detail). Vlak voor dat de bal wordt gepast neemt de speler de passhouding aan.



Van belang

- Achter de bal komen met je lichaam
- Hoeken maken
- Voetenwerk
- Balbaan
- Snelheid van de bal
- Zowel rechterbeen als linkerbeen voor leren passen

Veel voorkomende fouten

- De speler gaat eerst achterwaarts terwijl de bal voor hem komt.
- Vaak bewegen spelers slecht als team. De goede manier is (bij een 3-stop) dat eerst alle drie de spelers richting een bal bewegen. Zodra een speler ziet dat de bal niet door hem moet worden gepast, kan hij stoppen met bewegen richting de bal. De speler die de bal uiteindelijk past beweegt door tot het einde.
- De eerste stappen zijn te klein
- Speler stopt te vroeg of begint te laat met bewegen, daardoor is er geen passhouding meer mogelijk.
- Bij het spelen wordt er te veel in de vingers geknepen waardoor de schouders te gespannen zijn.
- De bal stuit bij het spelen te veel op de armen, i.p.v. het gewenste kusseneffect.
- De bal wordt te veel met de harde bovenzijde van de armen gespeeld, i.p.v. de zachte binnenzijde van de arm.

Keywords

- Stappen – het verplaatsen naar achteren gebeurt met grote stappen.
- Stilstaan – passhouding aannemen gebeurt als de speler stilstaat.
- ‘Kweetniet’ – schouders optrekken
- Stoppen bij je schouders – pass beweging komt niet hoger dan je schouders
- Knie – het spelen van de bal vindt zoveel mogelijk plaats bij de linkerknie als het rechterbeen voor staat. En andersom
- Plank – armen zijn als een plank

Bovenhandse techniek

Doel

Het bovenhands spelen is vaak later het gereedschap van de spelverdeler. In de jeugd moeten alle spelers in staat zijn de tweede bal netjes en zuiver te spelen.

Techniek

De speler heft de handen omhoog om de bal te spelen. De voetenstand en houding van de romp is voor het voorover spelen en achterover spelen hetzelfde. Rechtervoet staat iets voor. Het speelpunt is hoog boven het voorhoofd. Op moment van spelen zijn de knieën licht gebogen, de armen bijna recht en de ellebogen naar voren. De handen hebben de vorm van de bal met de duimen naar achteren (wijzen naar je voorhoofd). De bal wordt gespeeld met het strekken van de knieën, ellebogen en polsen. Nawijzen met 10 open vingers. De rechtervoet wordt bij het spelen van de bal gebruikt als stuurvoet.

Spelverdelen

Bij het spelverdelen wordt er op een andere manier bovenhands gespeeld: onder de bal – hoog pakken – polsen. Van belang is het dat de spelverdeler na het inlopen bij het net staat. Zodoende zijn er minder opties om naartoe te verplaatsen.



Verplaatsing

De speler verplaatst zich naar de positie en is er eerder dan de bal. De verplaatsing naar het net is gewoon lopen. Vanaf het net bij een noodbal is ook lopend. Bij meer tijd is zijwaarts van het net wenselijk. Bij de verplaatsing vanaf positie 4 moet de bal altijd gevolgd worden.

Van belang

- Onder de bal
- Hoog pakken
- Duimen naar achteren
- Neus in de richting
- Eerder dan de bal

Veel voorkomende fouten

- Duimen staan omhoog
- Niet stilstaan
- Niet onder de bal

Keywords

- Open vingers
- Gestrekt – bij het spelen zijn de armen gestrekt. Kracht en controle doe je met de enkels en knieën.

Aanval

Doel

De aanval is het middel om een punt te scoren.

Techniek

Om de aanloop en de smash als geheel uit te voeren is het wenselijk om vanuit het meest ideale startpunt te starten. De hoek is dan zo dat het rendement het hoogst. Het ideale startpunt is persoonlijk. Aanloop is van buiten naar binnen. Aanloop bestaat uit twee passen. Dus de Tsjechische manier. Het passenritme gaat van snel naar supersnel. Grote pas en rempas.

De voeten staan 45° t.o.v. elkaar. De voorste voet staat parallel langs de middenlijn. De knieën maken een grote hoek ($\pm 140^\circ$). Met een armzwaai van beide armen wordt een extra impuls aan de afzet meegegeven. De niet slagschouder is voor. Laatste pas bij de bal.



1^e tempo

De afzet voor het 1^e tempo is sneller dan bij de bal aan de buitenkant. Bij de afzet raken de voeten ongeveer gelijktijdig de grond. De afzet is achter de bal, ruimte houden van het net. De armen gaan dicht langs het lichaam omhoog. De bal wordt op het dode punt geslagen. De afzet is iets eerder of tegelijk met de set-up.

Omloop aanval

De rechtshandige speelster loopt parallel aan het net van positie 3 naar positie 2. Een linkshandige speler in spiegelbeeld (2->3). De speelster laat de bal voor zich uit gaan en haalt de bal in tijdens de aanloop. De afzet is met het linkerbeen voor rechtshandigen. De speelster draait tijdens de slag haar romp. Landing is op twee voeten, voeten parallel aan het net.

Verplaatsing

Aanloop bestaat uit twee passen. Omloop is als een lay-up uit het basketbal. Van snel naar supersnel.

Van belang

- Volle bak of anders een prikbal
- Geen angst
- Hoeken maken
- 3 meter geen rempas

Veel voorkomende fouten

- Niet van buiten naar binnen
- Aanloop is niet explosief
- Onder de bal door
- Laatste pas niet rempas

Keywords

- Supersnel – aanloop van snel naar supersnel
- Hop – grote pas
- Heet – het kaatsvlak voor de afzet moet snel zijn
- Sloot – grote pas

Blok

Doel

Bal tegenhouden aan het net.

Techniek

Het gewicht rust op de voorvoeten en de haken zijn los van de vloer. Voeten staan op schouderbreedte met de punten van de schoenen licht naar buiten. De knieën zijn licht gebogen zodat de spelers onmiddellijk kunnen verplaatsen of opspringen. Armen zijn al geheven. Op positie 3 zijn de armen al hoog. Positie 2 en 4 op schouderhoogte. Springen wanneer de aanvaller zijn slagschouder naar achteren doet.

Verplaatsing

Als de voeten goed staan kan je blokkeren. Het verplaatsen is essentieel voor een goed resultaat. Zijwaarts heeft de voorkeur, dan staan de voeten goed. Kleine afstanden zijwaarts. Grotere afstanden is persoonlijk. Bij looppassen, rempas en indraaien (wijzen naar positie 6)

Van belang

- Afspraken nakomen
- Blokkeren over het net
- Als je klein bent moet je hoger springen
- Buiten geeft het blok aan
- Buitenste of binnenste hand op de bal
- Welke zone blokkeert de midblokkeerder?

Veel voorkomende fouten

- Niet aan de overkant blokkeren, bal in de brievenbus
- Geen juiste timing
- Waar kijk je naar? De bal of de aanvaller? Of naar de spelverdeler?
- Buitenste schouder naar voren
- Waarom strak bij het net starten als blokkeerder positie 2 en 4. De aanvaller van de tegenpartij staat vaak vier meter van het net.
- Buikspieren aanspannen

Keywords

- Handen klaar – de spelers staan klaar
- Afspraken – nakomen
- Steken – over het net



Verdediging

Doel

Bal van de grond houden.

Techniek

Het gewicht van de speler steunt op de voorvoeten, de hakken zijn los van de grond. Knieën over de punten van de schoenen, schouders over de knieën. De knieën zijn licht gebogen zodat de speler direct kan reageren of zich kan verplaatsen. De romp is voorovergebogen en de armen worden iets breder dan schouderbreedte gehouden in een opvanghouding. Op moment van verdedigen voet plat op de grond, breed staan. Zo breed als comfortabel voelt, dan heb je een breder gebied.

Het spelen van de bal gebeurt bij voorkeur met twee handen. Verdedig de bal omhoog in het centrum van het veld. Makkelijke bal mag naar het net.

Rol

Deze is ervoor om weer snel op de voeten te staan. Er is een grotere reikwijdte. Grote pas, hoofd op de schouder waar je heen rolt. Knie draaien.

Sprawl

Deze wordt toegepast bij een smash vlak voor de voeten. De verdediger glijdt als een stofzuiger met beide onderarmen onder de bal. Tijdens de actie maken de achterzijde van de armen en de handen contact met de vloer.

Duik

Grote pas!

Verplaatsing

De verplaatsing vindt meestal achterwaarts of achterwaarts/zijwaarts plaats. De verplaatsing kan een grote shuffel, zijwaarts of lopend zijn. Snel is van belang!

Van belang

- Volle overtuiging verdedigen

Veel voorkomende fouten

- Speler kan niet aan beide zijden verdedigen
- Niet snel genoeg verplaatsen

Keywords

- Gas – volle bak
- Stap, strek, speel en rol

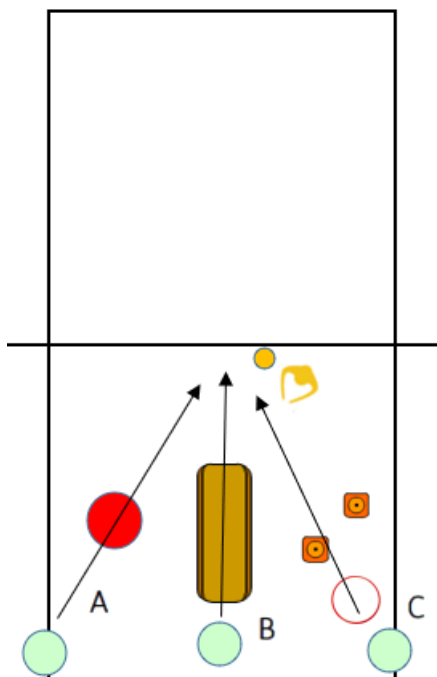
Tricks and errors

Van belang is dat kinderen de ruimte krijgen om zaken zelf uit te proberen. Stimuleer dit. Stimuleer ook dat er fouten gemaakt worden. Hoe mooi is het dat kinderen zelf op zoek gaan naar de oplossingen. Je bent een trainer maar je hoeft je niet overal mee te bemoeien. Van belang wel is dat alles gebeurt binnen normale omgangsvormen. Leuk is het om de 'truc van de week' in te voeren. Wie kan als eerste de challenge? Die is de 'smashkoning van de week'. Want in de challenge zit natuurlijk de smash. Als trainer moet je het zo voor elkaar krijgen dat iedereen de 'smashkoning' van de week' wordt.



Ruimte

Letterlijk ruimte geven aan kinderen. Vrijheid in keuzemogelijkheden. Als je doel voor de training bijvoorbeeld de smash is, dan kan je de kinderen aanbieden om op drie manieren naar het net toe te komen. Uiteindelijk komen ze allemaal op het punt dat ze de bal gaan smashen. Hierna een voorbeeld van een oefening met keuzevrijheid.



Opzet

De trainer houdt de bal boven het net.

Uiteindelijk komen de kinderen bij hem uit om de bal uit zijn handen te smashen. Een extra accent zou ook kunnen zijn de aanvalsaanloop.

De kinderen mogen route A, B of C afleggen. Ze mogen zelf kiezen.

Route A: de speler duikt over de gymbal heen.

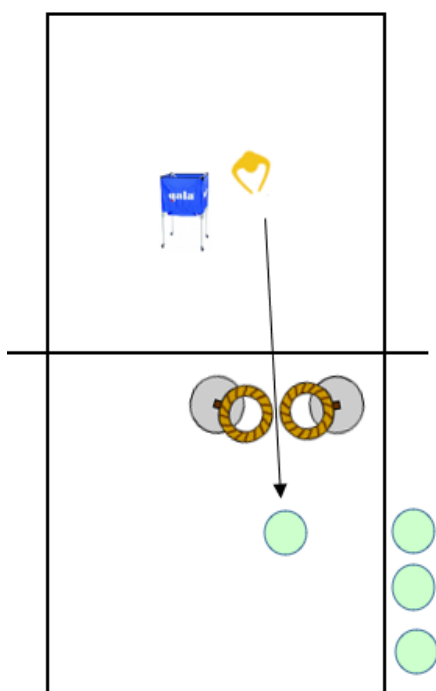
Route B: de speler springt op de kast en gaat er weer af.

Route C: de speler gaat door de hoepel, zigzagt om de pionnen

Opmerking: je kunt nog vele andere routes bedenken en accenten bedenken.



Een ander voorbeeld van keuzevrijheid is dat kinderen zelf de oefening kunnen aanpassen. In de onderstaande oefening is de onderhandse techniek het accent. De kinderen passen in dit geval de puntentelling zelf aan.



Basisopzet

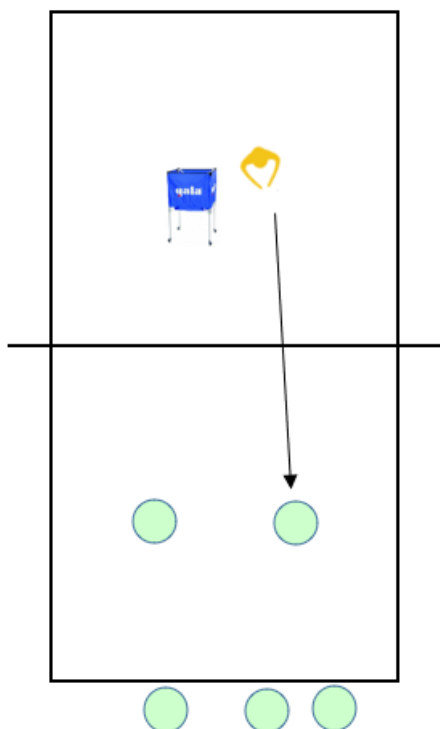
De trainer slaat de bal over het net. De jongen aan de overzijde passt de bal in de korf. In de korf is drie punten en tegen de korf is één punt. Wie heeft als eerste bijvoorbeeld zeven punten?

Aanpassingen van de jongens:

- De paal telt ook als één punt
- De bal stuitert eerst op de rand van de korf en daarna op de rand van de andere korf. Dat zijn dus twee punten!
- De bal stuit eerst op de rand van de korf en daarna in de korf. Dat zijn dus vier punten
- Je kunt de joker inzetten. Dan krijg je dubbele punten. Je mag deze één keer inzetten.
- Bijna raak is ook een punt 😊
- Onderhands en dan de bal koppend in de korf

Als trainer is de het de kunst om zaken soms te laten gaan. In een oefening heb je een doel, bijvoorbeeld de onderhandse techniek. Zolang dat doel maar gehaald wordt kunnen de kinderen zelf zaken aanpassen, toevoegen of weghalen binnen de oefening. Hieronder een voorbeeld, gebaseerd op het 'geef-en-neem' principe.





In deze oefening vind je naast het 'geef en neem-principe' nog een ander principe terug, namelijk het 'als-dan principe'. Het principe werkt als volgt. **Als** de ene speler de 1^e bal speelt, **dan** moet de andere speler naar het net.

Basisopzet

De trainer slaat de bal over het net. Twee spelers staan aan de overzijde. De opdracht voor de spelers is bijvoorbeeld: 1^e bal onderhands, 2^e bal de set-up bovenhands en 3^e bal wordt geslagen.

Het accent in de oefening is de onderhandse bal.

De aanpassingen die de kinderen zelf maakten waren:

De 2^e bal set-uppen met een kopbal

De 2^e bal set-uppen met de knie

De 3^e bal een omhaal (buiten)

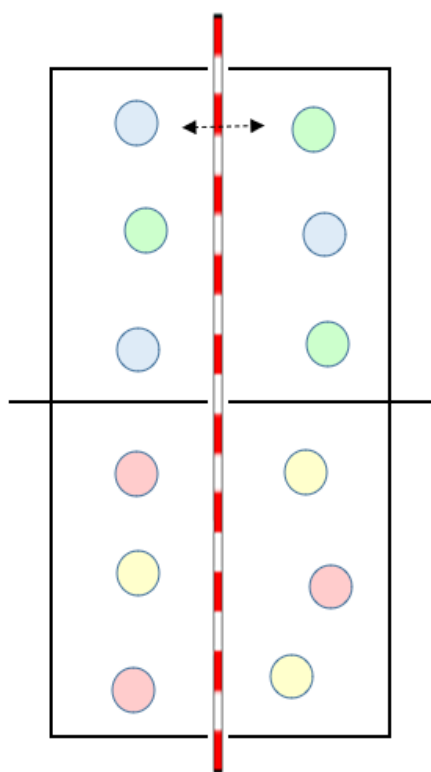
Allemaal prima want de 1^e bal werd steeds onderhands gespeeld. Als de 2^e bal, de set-up, het accent was geweest dan had deze bovenhands gespeeld moeten worden, dus geen kopballen en knietjes.



Leren

Bij te veel woordelijke uitleg haken kinderen af. Laat zien wat je bedoelt en ga aan de slag. Ook goed is het om de verbeelding te gebruiken. Bijvoorbeeld: 'Wijs de bal na als superman' of 'Sta stil als een boom'. Je kunt heel veel verschillende oefeningen verzinnen. Dat is superleuk voor de kinderen. Probeer wel dat je de kinderen iets leert in al die oefeningen. Waar je ook kunt voor kiezen is dat je een aantal basisoefeningen hebt met steeds variatie. Bij beide voorbeelden moet je als trainer duidelijk hebben wat je de kinderen wilt leren. Je kunt er ook voor kiezen dat je de kinderen iets wilt aanleren in een spelvorm. Als je 1 met 1 speelt, dus aan iedere zijde van het net 1 speler dan kan de oefening zijn: de speler gooit de bal over het net, de ontvangende speler speelt de bal onderhands en vangt deze. Vervolgens gooit hij deze over net en de andere speler doet hetzelfde. Spelers spelen door. Je speelt dus het principe van 1-1 maar toch kun je je accent kwijt. In het voorgaande voorbeeld wordt het net gebruikt. Dat is sowieso goed want één van de lessons learned uit Noorwegen is dat bij 2 van de 3 balcontacten in volleybal de bal over het net gaat. Hang dus altijd een volleybalnet op. Het blijft namelijk volleybal!

Hieronder een aantal oefeningen waarbij het net wordt gebruikt. De oefeningen zijn van Kåre Mol (Noorwegen)



Tweetalen met een lengtenet

Beide spelers een bal.

A gooit de bal over het net en B stuit de bal onder net. Vervolgens stuit A de bal onder het net en B gooit de bal over het net.

Je zou deze ook kunnen uitbreiden met de bal over het net slaan en onder het net door slaan.

A en B stuiten beiden hun bal naar elkaar.

Dit is volgens Kåre Mol de voorbeweging van de smasstechniek.

A en B gooien met een onderhandse gooi de bal over het net. De bal die naar de speler toekomt wordt onderhands gespeeld en daarna wordt deze gevangen.

Welk groepje kan dit tien keer achterelkaar?

Je kunt ook nog zaken toevoegen als de bal over het net gaat zoals:

- stuiten in een hoepel
- slaan tegen pionnen
- stuiten op een mat
- spelen in een bak
- spelen in de korf
- slaan in een doel
- spelen ergens achter een lijn
- spelen tussen twee lijnen

A en B gooien met een onderhandse gooi de bal over het net. De bal die naar de speler toekomt wordt onderarms gespeeld en daarna bovenhands boven het hoofd.

Welk groepje kan dit tien keer achterelkaar?

A en B gooien met een onderhandse gooi de bal over het net. De bal die naar de speler toekomt wordt onderhands gespeeld, daarna bovenhands en daarna een kopbal.

Welk groepje kan dit tien keer achterelkaar?

Je kunt alles simpeler maken. Je kunt de kinderen series laten maken en als ze deze halen dan krijgen ze een nieuwe opdracht. Met het gebruik van het net leren de kinderen de balbaan en de balsnelheid beter inschatten en daarbij: bij volleybal hoort een net.

3. Trainer

Of we nu gaan 'Action Volley-en', smashbal gaan spelen of andere vormen, de trainer is hierbij de spin in het web. Als hij of zij de kinderen niet weet te 'raken' gaat het niet werken. Als trainer ben je de salesman van onze sport. We moeten onze sport verkopen aan de kinderen en hun ouders.

De vraag is: moet je een goede trainer zijn? Dus alle volleybalzaken aanleren bij de kinderen of moet je juist een goede begeleider zijn? Misschien is het beide, maar zelf denk ik begeleider zijn, is van groter belang. Je helpt kinderen met hun reis door het volleybal. Ze komen daarin veel uitdagingen tegen. Van belang is dat zowel een trainer als een begeleider zich kan 'levellen' in de belevingswereld van kinderen. Weet wat er bij kinderen speelt. Ga door de knieën om op dezelfde hoogte te komen als de kinderen. Ga er eens letterlijk naast zitten.

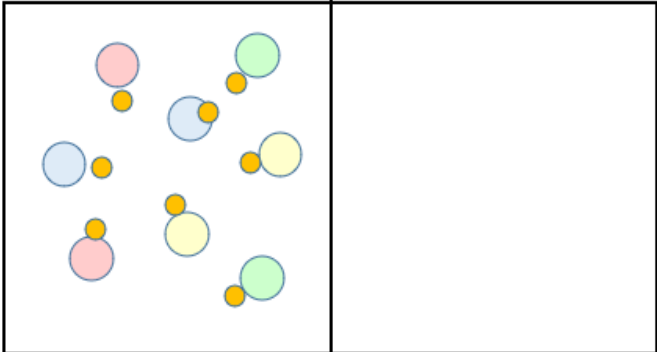


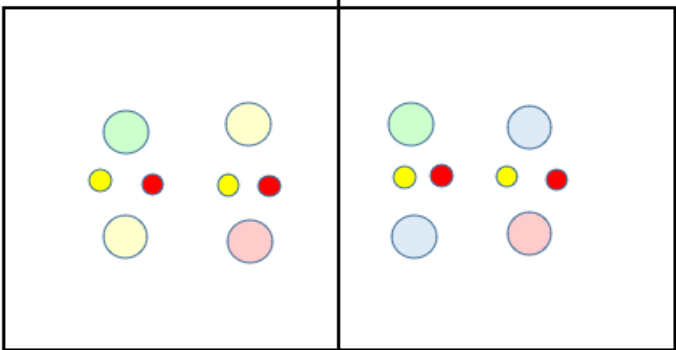
4. Trainingen

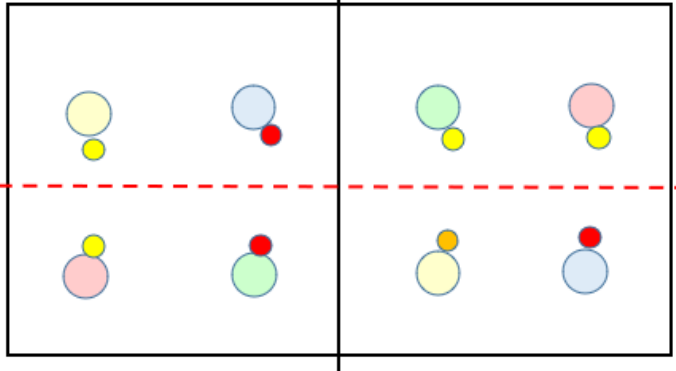
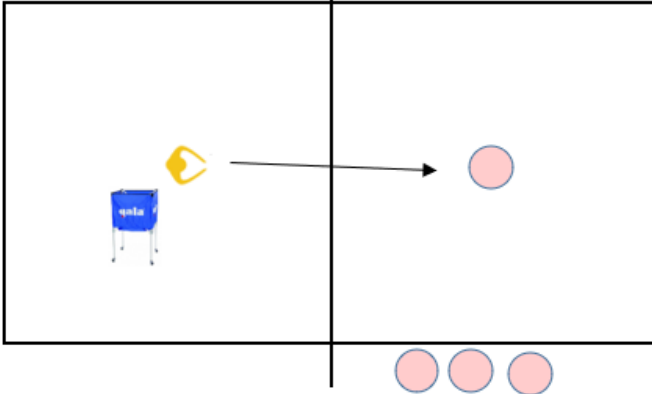
Hieronder vind je 10 voorbeeldtrainingen. Alle trainingen hebben een accent. Je kunt er ook combinaties mee maken. Ook in deze trainingen zie je voorbeelden van oefeningen. Als je deze gaat gebruiken zal je ze wellicht moeten aanpassen aan het niveau van je groep. Waar er in de oefening staat 'smashen' kan het bij jouw groep zijn: eerst vangen dan opgooien en dan smashen. Als er onderarms spelen staat dan kan het bij jouw groep vangen en gooien zijn. De duur van de training is een uur.

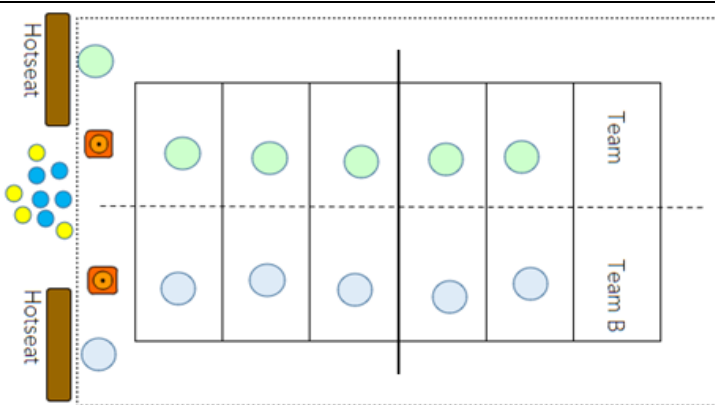
Training 1

Accent: 1-1

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Warming-up	Uitleg Iedereen heeft een bal en dribbelt met de bal door elkaar heen. Op teken van de trainer wordt de bal omhoog gegooid en wordt de bal van een ander gevangen. Uitbreiding ▪ Dribbelen door elkaar heen en bij elkaar de bal wegtikken ▪ Dribbelen door elkaar heen en bij elkaar op de tenen gaan staan ▪ Met de bal in de hand en een gestrekte arm door het veld heen rennen en bij elkaar de bal wegtikken
Aandachtspunten	Tekening
Handigheid en coördinatie. Probeer er beweging en snelheid in te houden. Kinderen moeten elkaar opzoeken.	

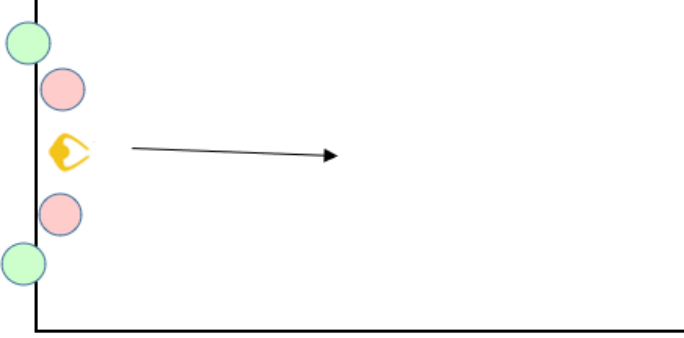
Onderdeel	Oefenstof
Reactie	Uitleg Twee spelers tegenover elkaar met daartussen twee pionnen. De pionnen zijn geel en rood. Trainer roept bijvoorbeeld 'Knie' en de spelers tikken hun knie aan. Als de trainer 'Rood' roept pakken ze zo snel mogelijk de rode pion. Wie heeft als eerste de pion? Uitbreiding ▪ Spelers staan omgedraaid ▪ Bij 'Knie' tik je de knie aan van je maatje
Aandachtspunten	Tekening
Kinderen kunnen met de voeten op schouderbreedte staan, dat is later de houding van verdedigen.	
Specifiek gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
1-1	Serie Kåre Mol Tweeallen met een lengte net Beide spelers een bal. A gooit de bal over het net en B stuit de bal onder net. Vervolgens stuit A de bal onder het net en B gooit de bal over het net. Je zou deze ook kunnen uitbreiden met de bal over het net slaan en onder het net door slaan. A en B stuiten beide hun bal naar elkaar. Dit volgens Kåre Mol de voorbeweging van de smasstechniek. A en B gooien met een onderhandse gooi de bal over het net. De bal die naar de speler toekomt wordt onderarms gespeeld en daarna wordt deze gevangen. Welk groepje kan dit tien keer achterelkaar?

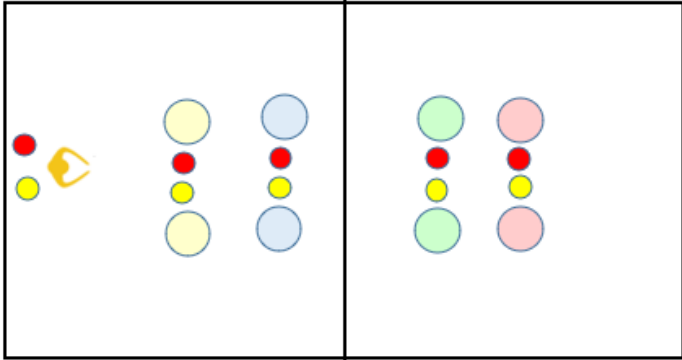
	A en B gooien met een onderhandse gooi de bal over het net. De bal die naar de speler toekomt wordt onderhands gespeeld en daarna bovenhands boven het hoofd. Welk groepje kan dit tien keer achterelkaar? A en B gooien met een onderhandse gooi de bal over het net. De bal die naar de speler toekomt wordt onderarms gespeeld, daarna bovenhands en daarna een kopbal. Welk groepje kan dit tien keer achterelkaar?
Aandachtspunten	Tekening
Let op dat er tempo in blijft. Als een tweetal een serie heeft behaald kan je een level hoger gaan, dus moeilijker maken.	
Onderdeel	Oefenstof
1-1	Trainer slaat de bal over het net naar het kind aan de overzijde. Het kind voert een opdracht uit met de bal. Bijvoorbeeld: vangen, zo laag mogelijk vangen, zitten en de bal tussen de voeten laten stuiten, onderarms spelen, verplaatsen en dan onderarms. Uitbreiding: Onderarms, set-up met de knie en dan er over heen slaan
Aandachtspunten	Tekening
Trainer bepaalt de moeilijkheidsgraad en tempo	

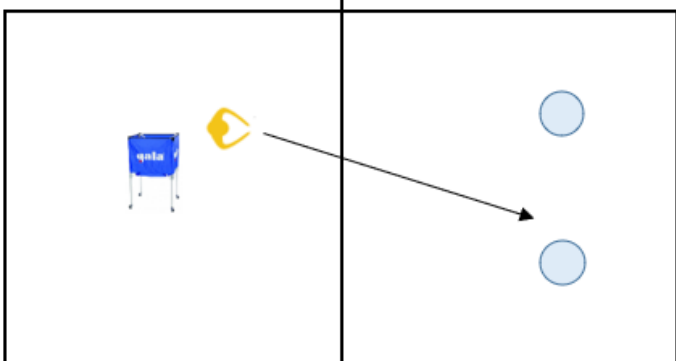
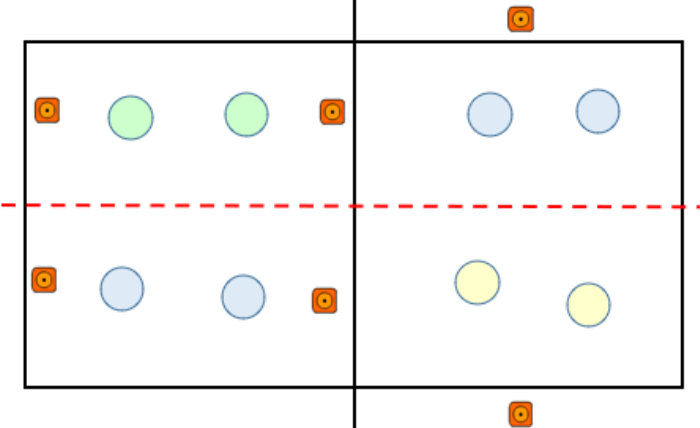
Spelgedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
1-1	Hotseat Een team bestaande uit 6 spelers (groen) versus een team bestaande uit 6 spelers (blauw). Er zijn 5 velden. Van ieder team zit dus 1 speler op de hotseat. De hotseat is naast het veld. Er wordt dus op ieder veld 1 tegen 1 gespeeld, tot bijvoorbeeld de 5 punten. Als de uitslag bijvoorbeeld 5-3 is gaat de speler met de 5 punten naar de hotseat. Degene die op de hotseat zat gaat tegen de verliezer speler. De verliezer behoudt zijn 3 punten de nieuwe speler start met 0 punten. De speler die eruit kwam legt een steentje onder de pion die aan zijn kant stond. Welke team heeft na bijv. 20 minuten de meeste steentjes onder de pion?
Aandachtspunten	Tekening
Bij een oneven aantal kan je ook twee mensen uit hetzelfde team op de hotseat hebben. In plaats van één balcontact kan je er ook voor kiezen voor twee of drie balcontacten. Je kunt volleybal-technieken gebruiken maar ook gooien en vangen. Verschillende niveaus tegen elkaar. De steentjes gaan onder de pion zodat niemand weet wie er wint. Daar kan je als trainer een spannend moment van maken.	

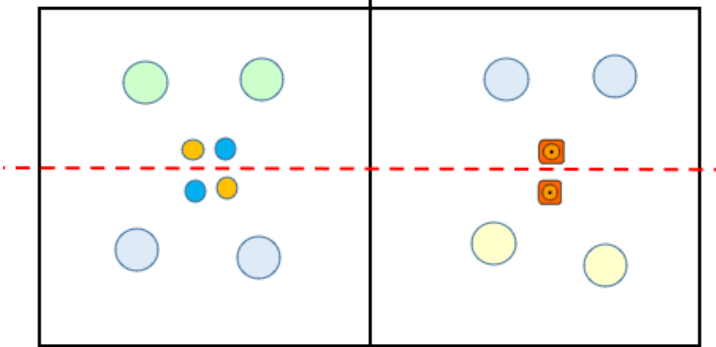
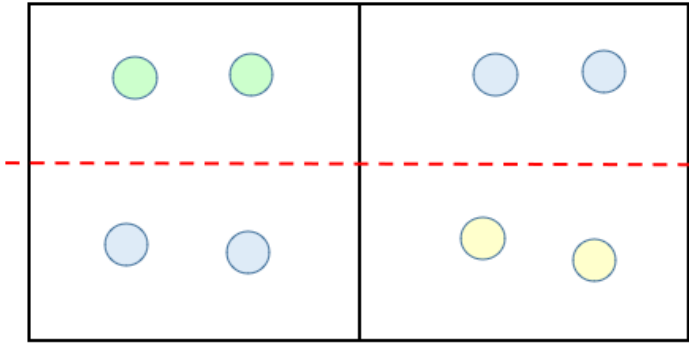
Training 2

Accent: 2-2

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Warming-up	Uitleg Twee spelers staan naast de trainer. Trainer rolt een bal het veld in. De twee spelers rennen achter de bal aan. Wie heeft de bal als eerste? Uitbreiding: ▪ de spelers staan omgedraaid ▪ de spelers beginnen op hun buik en rollen om de lengteas ▪ de spelers maken eerst een rol ▪ enzovoort
Aandachtspunten	Tekening
Probeer het tempo hoog te houden. Maak er echt een wedstrijdje van.	
Onderdeel	Oefenstof
Reactie	Uitleg Twee kleuren pionnen bijvoorbeeld rood en geel. De tweetallen staan bij de pionnen. De ene zijde is de rode zijde en de andere is de gele zijde. Trainer heeft een rode en gele pion achter zijn rug. Als hij de rode pion omhoog steekt rennen de rode spelers weg en proberen de gele spelers hen te tikken. Als de gele pion omhoog wordt gestoken rennen de gele spelers weg en proberen de rode spelers hen te tikken.

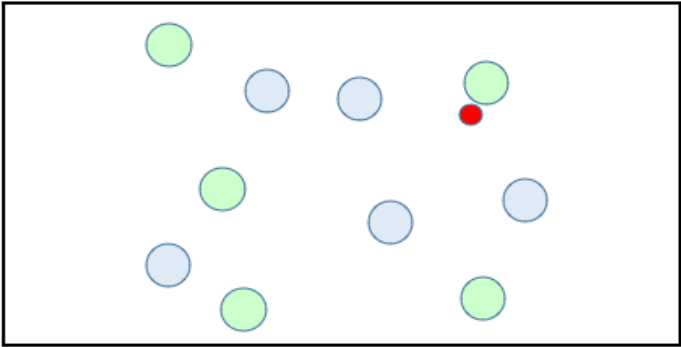
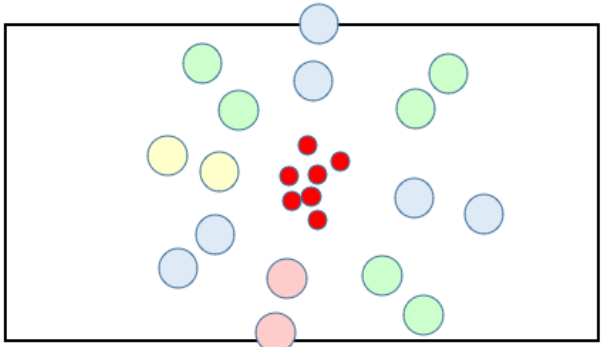
Aandachtspunten	Tekening	
Speel met je stem. Soms hard roepen en dan weer zacht. Je bent als trainer de entertainer.		
Specifiek gedeelte		
Onderdeel	Oefenstof	
2-2	Uitleg Trainer slaat de bal over het net. Aan de overzijde staan twee spelers naast elkaar. Deze spelen de bal over het net met drie balcontacten. Uitbreiding ▪ trainer geeft een tik op de bal. De spelers starten beide bij het net en gaan naar achteren. ▪ trainer geeft een tik op de bal. De spelers gaan kruislings naar achteren. ▪ de spelers beginnen in het centrum naast elkaar en maken een rol. De trainer gooit de bal onder het net door ▪ twee spelers op de grond, het andere tweetal springt over hen heen ▪ twee spelers op de grond, het andere tweetal kruipt onder ze door ▪ de spelers beginnen naast de trainer. Trainer tikt op de bal en beide gaan kruislings onder het net door. ▪ één van de spelers heeft een bal, de trainer gooit zijn bal over het net. Er wordt gepast, geset-upt en aangevallen. De bal van het tweetal moet steeds worden overgegooid. Dus als er gepast wordt heeft de niet passer de bal enz.	

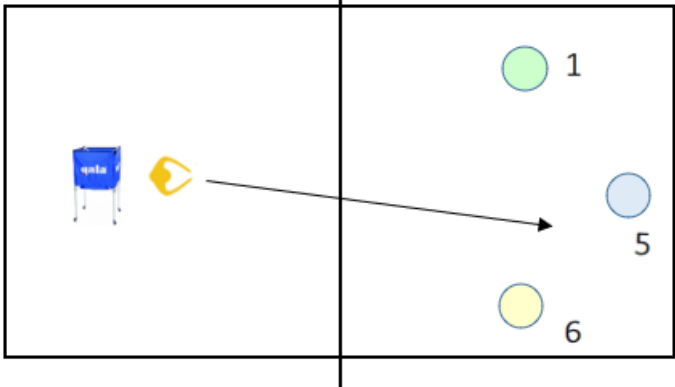
Spelgedeelte	
Aandachtspunten	Tekening
Bij de uitbreiding komen de breed motorische principes zoals kruipen, springen en rollen aan bod. Je kunt als trainer de moeilijkheidsgraad bepalen.	
Onderdeel	Oefenstof
2-2	2 met 2 bal Team A en team B spelen samen, dit geldt ook voor team C en team D. Afhankelijk van het niveau spelen de teams de bal in drie keer spelen naar elkaar toe. Als de bal over het net gaat voeren ze een opdracht uit: ▪ net aantikken ▪ achterlijn aantikken ▪ 'handje klap' ▪ om de pion heen ▪ de blauwe en de oranje pion omzetten enzovoort
Aandachtspunten	Tekening
Werk in series. Als het groepje, bijvoorbeeld het tweetal het heeft gehaald mogen ze een level moeilijker.	

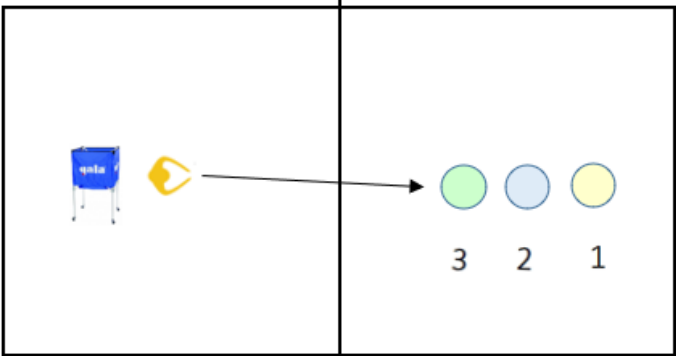
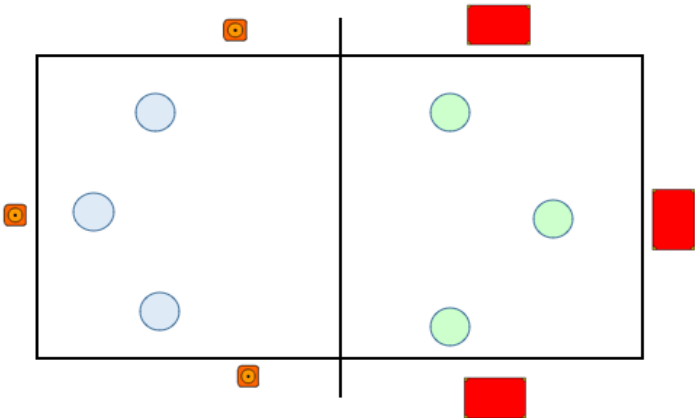
	
Onderdeel	Oefenstof
2-2	BASIC VOLLEY Team A speelt tegen Team B en Team C speelt tegen Team D Basic Volley. Zie voor de spelregels de playforms. Je kunt met verschillende niveaus tegen elkaar spelen. Basic Volley kan je ook met het King of the Court principe spelen.
Aandachtspunten	Tekening
Probeer een sfeer te creëren dat er echt gespeeld wordt. Vaak zakt het niveau weg tijdens een partijvorm. Wees als trainer aanwezig om dit te voorkomen.	Team A Team C  Team B Team D

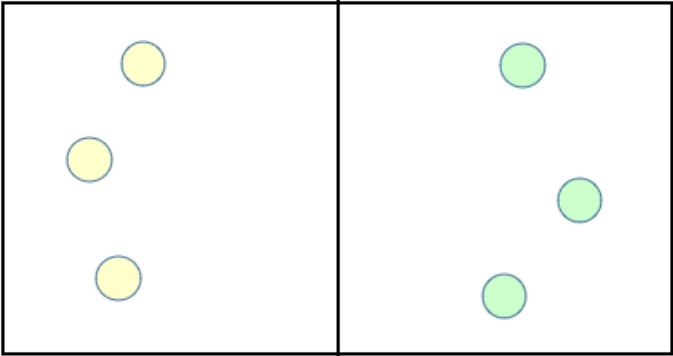
Training 3

Accent: 3-3

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Warming-up	Uitleg Twee teams van 5 spelers in het volleybalveld. Het team onderling gooit de bal (bovenhands, als een voetballer bij een ingooi) over. Als dit vijf keer achter elkaar lukt is er een punt gewonnen. Welkt team scoort de meeste punten. Uitbreiding Eventueel met twee ballen
Aandachtspunten	Tekening
Probeer het tempo hoog te houden. De spelers mogen de bal maximaal twee seconden vasthouden.	
Onderdeel	Oefenstof
Reactie	Uitleg Tweetalen vormen een kring. In het midden van de kring liggen ballen. Er ligt 1 bal minder dan er tweetallen zijn. De tweetallen staan achter elkaar. Trainer roept bijvoorbeeld 'wissel', 'zit', 'springen'. De spelers doen dit. Op een bepaald moment roept de trainer: 'Bal'. De achterste speler van ieder tweetal rent een rondje om de kring heen en komt weer uit bij zijn partner. Hij gaat door zijn benen heen en pakt een bal.
Aandachtspunten	Tekening
Speel met je stem. Je bent als trainer de entertainer.	

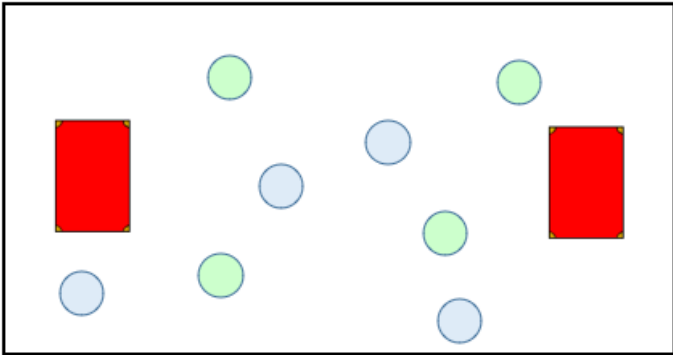
Specifiek gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
3-3	Uitleg De trainer slaat de bal over het net. Aan de overzijde staan drie spelers in het veld. De spelers staan op rechtsachter, midachter en linksachter. De bal komt over het net en de spelers spelen de 1^e bal onderarms, 2^e bal bovenhands en de 3^e bal wordt over het net gesmasht of gepusht. Uitbreiding: ▪ iedereen raakt een keer de bal ▪ spelers beginnen bijvoorbeeld aan het net of een andere positie ▪ speler 1 en 6 liggen op de grond. Speler 5 maakt een radslag en loopt door naar het net. Speler 1 of 6 speelt de 1^e bal, speler 5 speelt de 2^e bal en de speler die nog niet gespeeld heeft speelt de 3^e bal. ▪ spelers staan achter elkaar. Speler 2 speelt de 1^e bal, speler 1 de 2^e bal en speler 3 speelt de bal over het net. ▪ andere combinatie ▪ spelers 2 en 3 staan met hun voeten uit elkaar. Speler 1 kruipt of duikt er onderdoor. Hij speelt de 1^e bal. Speler 2 de 2^e bal en speler 3 speelt de bal over het net.
Aandachtspunten	Tekening
Als trainer bepaal je het tempo en de moeilijkheidsgraad.	 The diagram shows a volleyball court with a net in the center. On the left side (near the net), there is a blue chair and a yellow ball. An arrow points from the ball towards the right side of the court. On the right side, three players are positioned: a green circle labeled '1' at the top (backcourt), a blue circle labeled '5' in the middle (midcourt), and a yellow circle labeled '6' at the bottom (frontcourt).

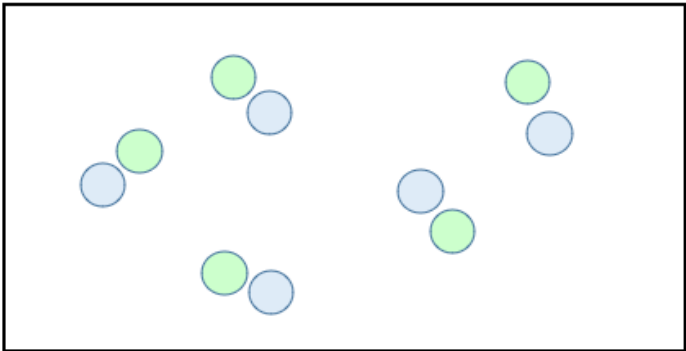
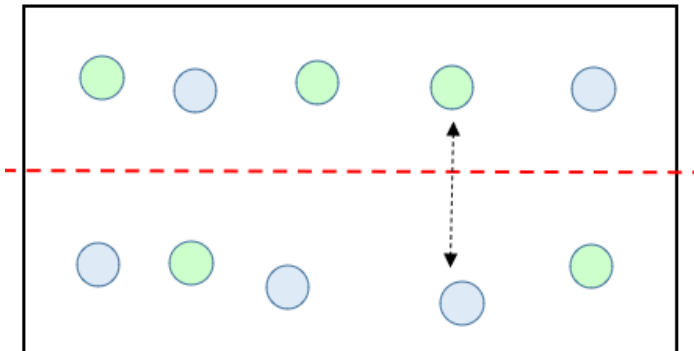
	
Onderdeel	Oefenstof
3-3	Uitleg Er wordt 3 met 3 gespeeld. De bal wordt in het spel gehouden. De bal wordt in drie keer over het net gespeeld. Als de bal over het net gaat, voeren de spelers een opdracht uit (in tekening is een aantal voorbeelden weergegeven. Je kunt zelf natuurlijk ook zaken bijvoegen): ▪ het net aantikken ▪ lijn aantikken ▪ met z'n drieën yellen ▪ om de pion heen ▪ zitten op de mat
Aandachtspunten	Tekening
Je kunt het ook doen met gooien en vangen in plaats van volleybaltechnieken. Andere tussenvormen zijn ook mogelijk.	
Spelgedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
3-3	3-3 Spikebal Zie voor de spelregels de playforms. Je kunt met verschillende niveaus tegen elkaar spelen. Spikeball kan je ook met het King of the Court principe spelen.

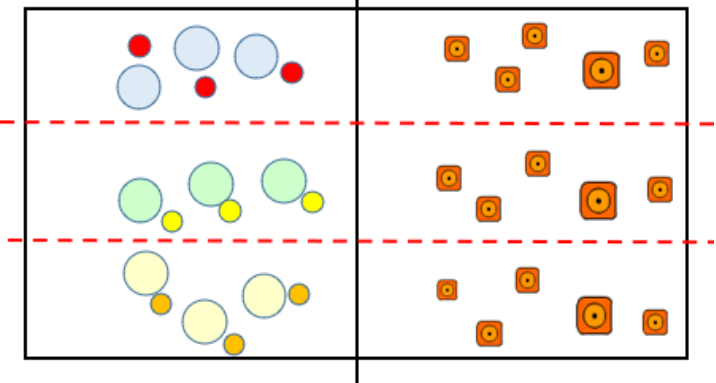
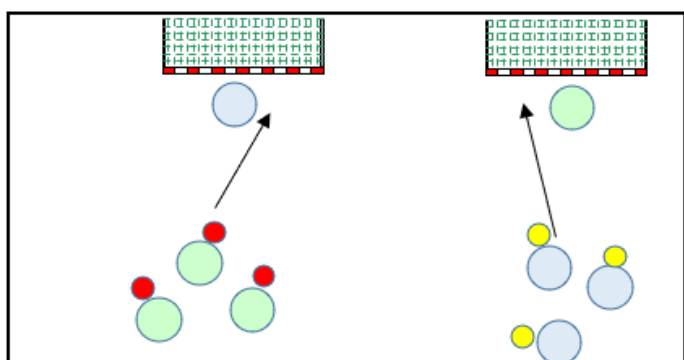
Aandachtspunten	Tekening
	

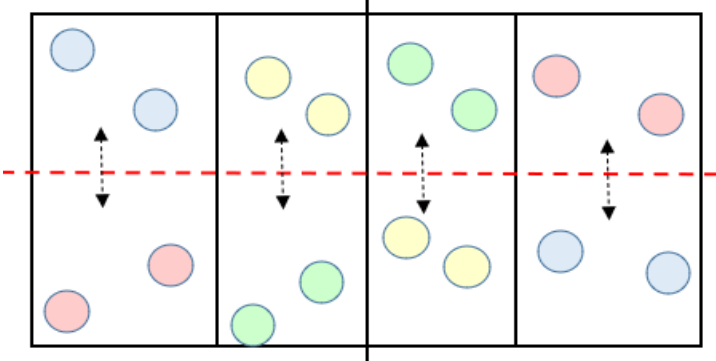
Training 4

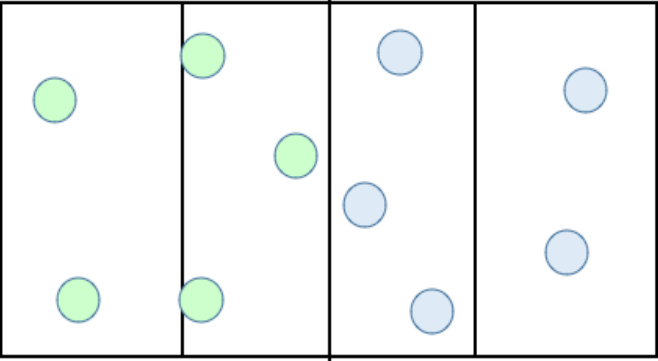
Accent: smashbal

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Warming-up	Uitleg Twee groepen tegen elkaar. De bal overgooien en proberen bij het andere team de bal op de mat te smashesen. De matten liggen ongeveer 10-meter uit elkaar. Uitbreiding: - doelen in plaats van matten - doelen met ruggen tegen elkaar - lopen met de bal
Aandachtspunten	Tekening
	

Onderdeel	Oefenstof
Power	Uitleg Tweetalen. Diverse oefeningen met trekken aan de bal, duwen tegen de bal. Twee handen / een hand enz. Uitbreiding: ▪ trekken en duwen tegen de bal ▪ bal afpakken ▪ beiden op de rug, voeten naar de bal. Trainer roept en wie heeft als eerste de bal? ▪ idem op je buik
Aandachtspunten	Tekening
	
Specifiek gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Smashbal	Uitleg Tweetalen met het net ertussen. De speler die de bal heeft gooit de bal op bij het net en slaat deze aan de overzijde op de grond. De bal mag dus één keer stuiten en de andere speler vangt deze en rent naar het net en smasht de bal weer terug. Op deze manier wordt er doorgespeeld.
Aandachtspunten	Tekening
Laag net De smash bij het net en het vangen gebeurt achterin.	

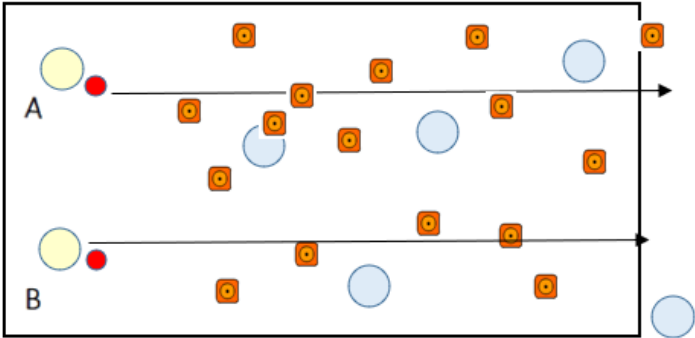
Onderdeel	Oefenstof
Smashbal	Uitleg Groepjes van bijvoorbeeld drie spelers. Iedereen een bal. De spelers smashen om de beurt de bal over het net en proberen de pionnen om te slaan. Welke team heeft als eerste alles om?
Aandachtspunten	Tekening
Moedig de spelers op een positieve manier aan. De bal opgooien bij het net en daar slaan.	
Onderdeel	Oefenstof
Smash en verdediging	Uitleg Voor het doel staat een keeper. De andere kinderen hebben een bal en staan op een aantal meters bij het doel. De kinderen gooien om de beurt hun bal op en proberen de bal te scoren in het doel. Als ze scoren mogen ze keeper zijn. Uitbreiding: - de keeper staat omgedraaid en speler die gaat smashen roept de naam en de keeper draait zich snel om - de keeper ligt op z'n buik. Als de speler die gaat smashen de bal opgooit mag de keeper gaan staan.
Aandachtspunten	Tekening
Als de keeper staat omgedraaid en hij hoort zijn naam dan draait hij in 1x keer om. Als de keeper op z'n buik ligt en hij staat op dan staat hij in 1x op z'n voeten.	

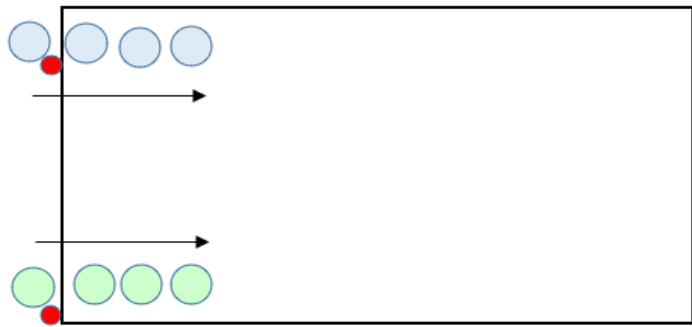
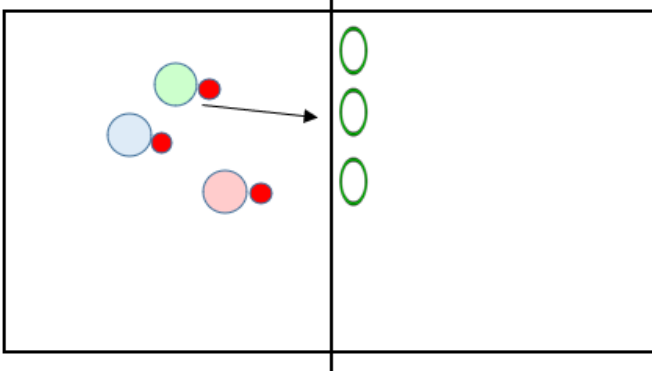
Spelgedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Smashbal 2-2	Smashbal 1,5 2-2 De kinderen spelen in tweetallen tegen elkaar smashbal level 1,5. De bal wordt over het net gesmasht, deze mag 1x stuiten. De speler die de bal vangt rent met de bal naar het net en gooit deze op voor zijn maatje. Deze smasht de bal weer over het net. Uitbreiding: ■ ander level
Aandachtspunten	Tekening
Het voordeel van level 1,5 is dat iedereen snel kan meedoen. Dit level is ideaal voor op scholen.	
Onderdeel	Oefenstof
Smashbal 5-5	Smashbal 5-5 Vijf spelers aan iedere kant. De bal wordt in het spel gesmasht, deze mag 1x stuiten. De bal wordt met een volleybaltechniek naar het net gespeeld. De 'set-up' is een vang-gooi beweging en daarna wordt de bal over het net gesmasht. Uitbreiding: als de bal over het net gaat een plek doordraaien

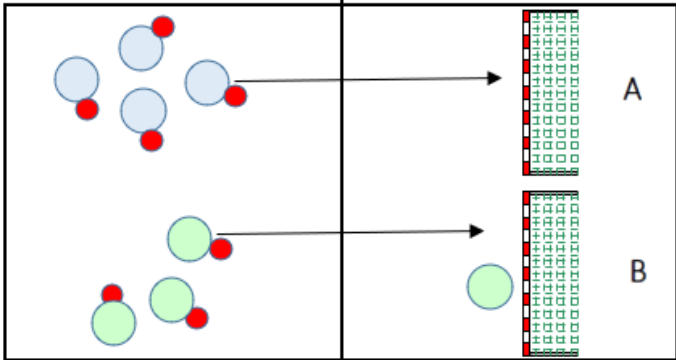
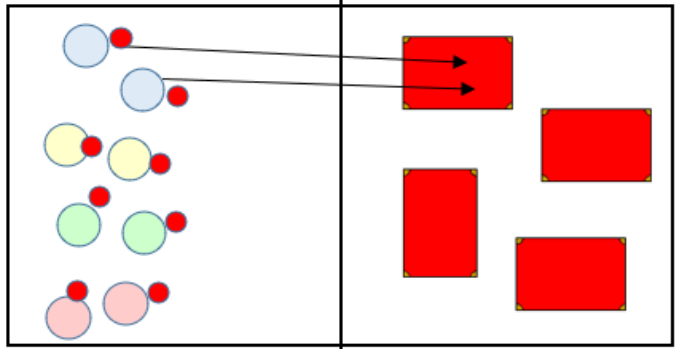
Aandachtspunten	Tekening
Je kunt ook de kinderen zelf een level laten creëren.	

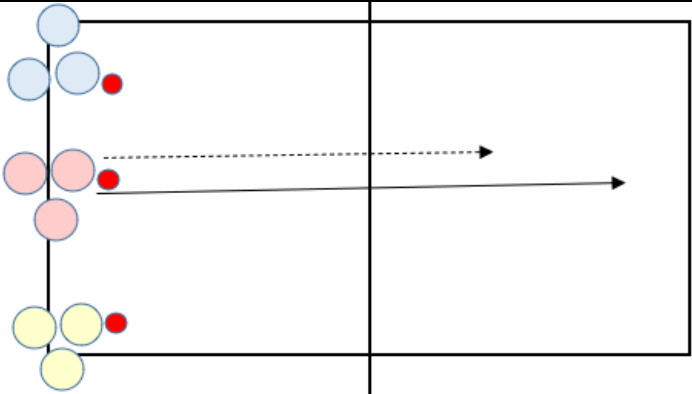
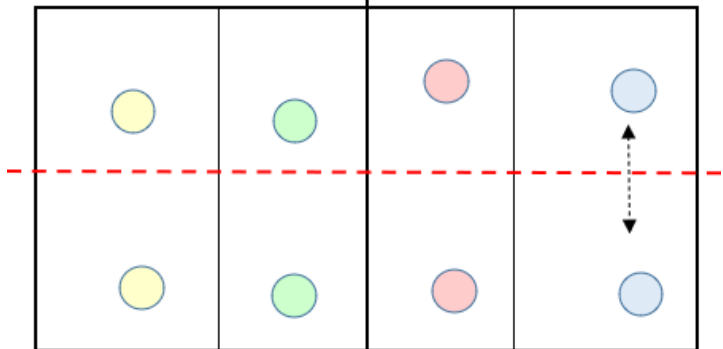
Training 5

Accent: serveren

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Warming-up	Uitleg Twee kinderen slaan hun bal de zaal in. Daarna proberen ze zoveel mogelijk pionnen (hoedjes) te verzamelen. De andere kinderen pakken de geslagen ballen zo snel mogelijk en proberen de twee kinderen die de hoedjes aan het verzamelen zijn, af te gooien.
Aandachtspunten	Tekening
Let op dat de kinderen elkaar niet te hard afgooien.	

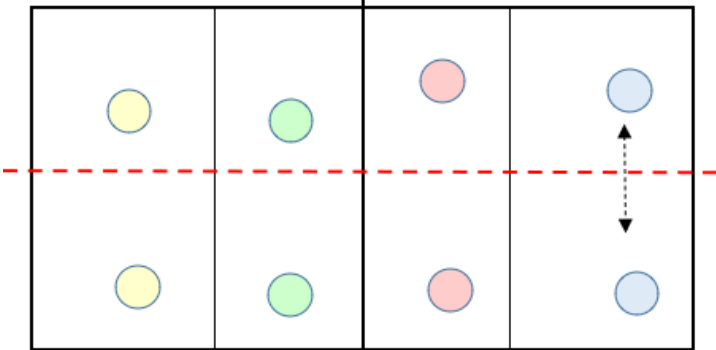
Onderdeel	Oefenstof
Estafette	Uitleg Kinderen zijn verdeeld over groepjes. Van ieder groep staat een speler met de bal, de andere liggen dwars op hun buik. Degene met bal stapt over iedere speler heen. Als hij over de laatste speler heen is komen de liggende spelers omhoog in ligsteun. De speler met bal rolt zijn bal onder de omhooggekomen spelers door. De laatste speler pakt de bal. Degene die gerold heeft gaat ook liggen. Degene die nu de bal heeft gaat weer over alle spelers heen enz. Welk groepje is als eerste aan de overzijde?
Aandachtspunten	Tekening
	
Specifiek gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Serveren	Uitleg Alle spelers hebben een bal. Ze gaan op een bepaalde afstand staan en gooien als een voetballer de ballen door de ringen die boven het net hangen. Als de spelers een aantal keren hebben gegooid gaan ze proberen de bal door de ringen te serveren. Als de spelers de bal over het net serveren heb je een punt. Als de bal ook nog door de ring gaat heb je twee extra punten.
Aandachtspunten	Tekening
De ringen hangen tussen antennes boven het net. De ringen zijn vastgezet met tape of tie-raps.	

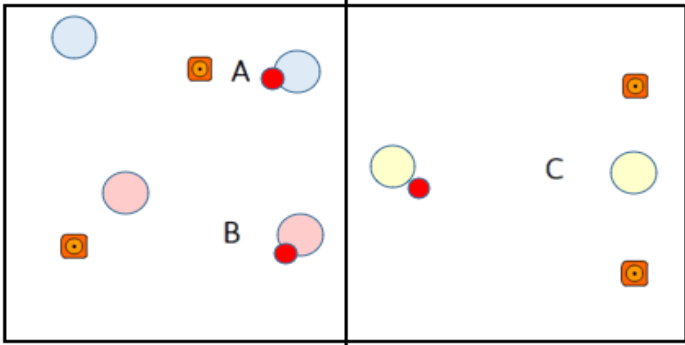
Onderdeel	Oefenstof
Serveren en scoren	Uitleg De spelers serveren de bal over het net en daarna in het doel. Je hebt situatie A: zonder keeper. Als je in het doel serveert heb je een punt. Situatie B: met keeper. Als je scoort mag je keeper zijn.
Aandachtspunten	Tekening
De vraag is: gaan we nog onderhands serveren? Of alleen nog bovenhands. De onderhandse beweging komt niet meer voor nadat de kinderen bovenhands kunnen serveren.	
Onderdeel	Oefenstof
Serveren	Uitleg De kinderen maken tweetallen. Allen hebben ze een bal. Als de 1 ^e van het tweetal op een mat serveert dan moet de 2 ^e ook op de mat proberen te serveren. Als dat lukt hebben ze een punt.
Aandachtspunten	Tekening
Je kunt ook de grote dikke matten neerleggen. Dan is de kans groter.	
Spelgedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Serveerspel	Uitleg Een aantal groepjes van gelijke aantallen staat klaar achter de achterlijn. De eerste van ieder groepje heeft de bal. Die serveert de bal over het net en gaat deze halen en geeft hem aan de volgende, die serveert ook enz. Als je fout serveert ga je de bal ook halen alleen dan moet je nog een keer.

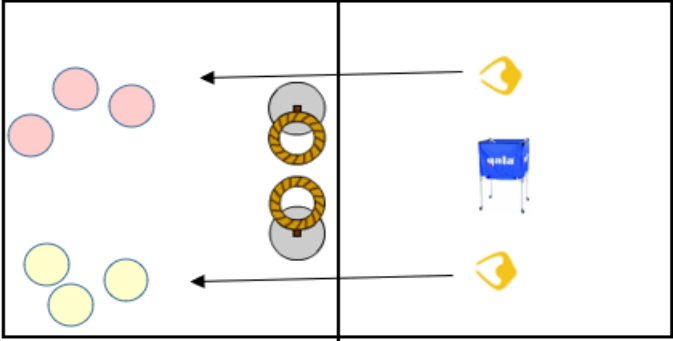
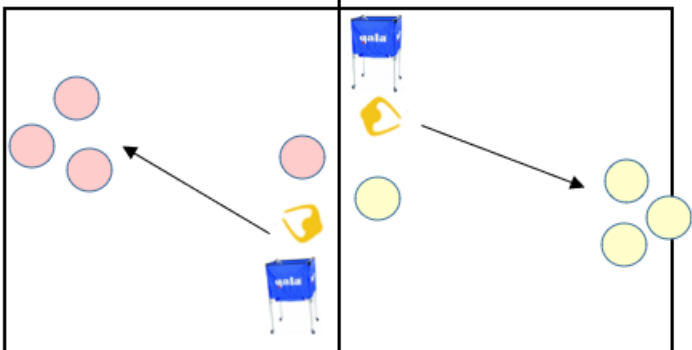
Aandachtspunten	Tekening
	
Onderdeel	Oefenstof
Partij	Uitleg De kinderen spelen 1-1. Als je het accent van de opslag wil doortrekken in deze oefening kan je dat als volgt doen: de speler serveert de bal over het net. Als deze bal over het net komt dat mag deze worden gevangen door de speler. Daarna opgooien en onderarms vervolgens bovenhands en de bal over het net spelen.
Aandachtspunten	Tekening
In plaats van volleybaltechnieken kan je ook vangen en gooien.	

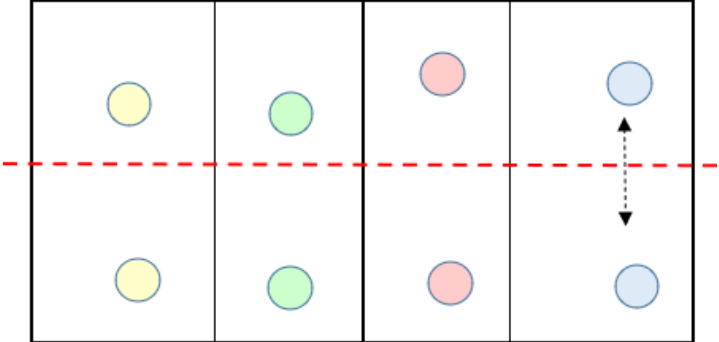
Training 6

Accent: onderhands

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Warming-up	Uitleg Twee spelers tegenover elkaar met het net ertussen. De bal wordt over het net naar elkaar gegooid. Nadat de bal over het net gegooid is wordt er een opdracht uitgevoerd. Uitbreiding: - als de bal over het net is het net aanraken - als de bal over het net is je buurman aantikken - als de bal over het net is je buurman 2 plaatsen verderop aantikken - als de bal over het net is je buurman schuin aan de overzijde aantikken
Aandachtspunten	Tekening
De kinderen moeten in beweging blijven.	 The diagram shows a simplified volleyball court layout with a central net (dashed red line). On each side of the net, there are four colored circles representing players: yellow (top-left), green (top-middle), red (top-right), and blue (top-far-right). A vertical dashed line runs through the center of the court. A double-headed arrow indicates the ball's path from the blue player on the right side, over the net, to the blue player on the left side.
Onderdeel	Oefenstof
Estafette	Uitleg Twee tallen zitten op de grond met de voeten naar elkaar. De bal zit tussen de voeten geklemd. De speler draait zich om en geeft de bal met de voeten naar de ander, die intussen was omgelopen. Wie is het eerste aan de overkant? Uitbreiding: Nu met de voeten de bal vastklemmen en deze achterwaarts over het hoofd doorgeven.

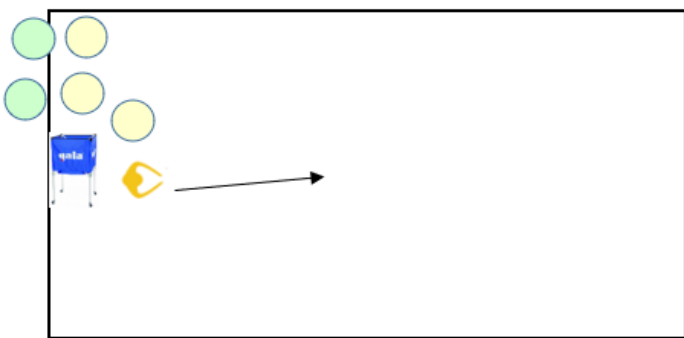
Aandachtspunten	Tekening
Moedig de kinderen positief aan.	
Specifiek gedeelte	
Onderhands en voeten-werk	Uitleg Tweetallen, de speler aan het net gooit de bal naar de speler achterin. Deze verplaatst zich en speelt de bal onderarms. Drie situaties: Situatie A: Voor het spelen loopt de speler achterin om de pion heen en achterwaarts en speelt onderarms. Situatie B: Voor het spelen loopt de speler achterin achterwaarts om de pion heen en speelt onderarms. Situatie C: Voor het spelen verplaatst de speler achterin zich zijwaarts om 1 van de pionnen en speelt onderarms.
Aandachtspunten	Tekening
Vangen/gooien in plaats van onderhands of vangen/opgooien en dan onderarms.	
Onderdeel	Oefenstof
Onderarms in een wedstrijd-vormpje	Uitleg Twee groepen. De trainers gooien een bal over het net naar hun spelers. Om de beurt proberen de spelers de bal in de korf te passen. Welk groepje heeft als eerste bijvoorbeeld 10 punten? Tegen de korf is 1 punt, in de korf is 3 punten. Uitbreiding: ▪ diagonaal in de korf ▪ met verplaatsing

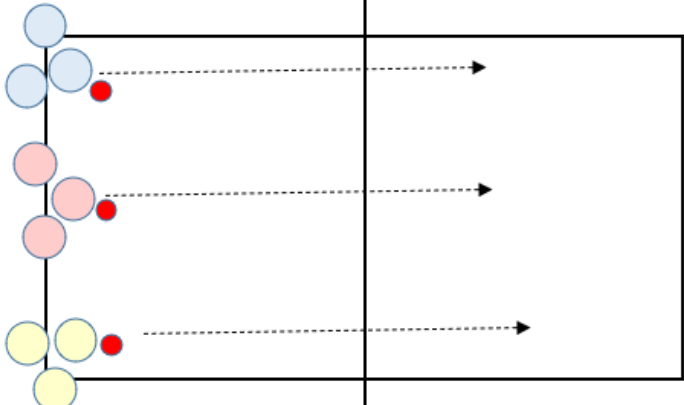
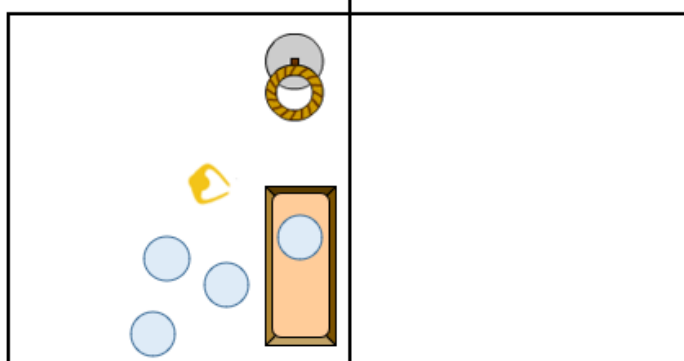
Aandachtspunten	Tekening
Vangen/gooien in plaats van onderhands of vangen/opgooien en dan onderarms.	
Onderdeel	Oefenstof
Onderarms in een wedstrijd-vormpje	Uitleg Twee groepen. De trainer gooit de bal naar zijn eigen speler. Deze passt naar het net. Welke groep heeft er als eerste 30 ballen goed gepast? De 30 ballen gaan in series van 10. Dus als bal nummer 12 fout wordt gepast begin je bij 10. Wat is goed? Dat bepaal je zelf, bijvoorbeeld lichaam achter de bal.
Aandachtspunten	Tekening
Vangen/gooien in plaats van onderhands of vangen/opgooien en dan onderarms.	
Spelgedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Partijvorm	Uitleg Kinderen spelen 1-1. De bal wordt in het spel gebracht met een gegooide bal. Als de bal over het net komt wordt de bal onderarms gespeeld en daarna gevangen en vervolgens over het net gegooid.

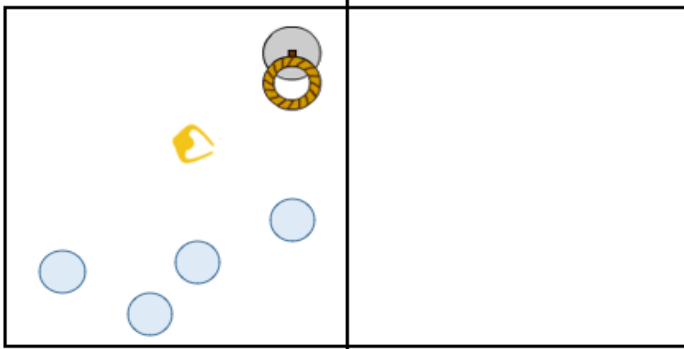
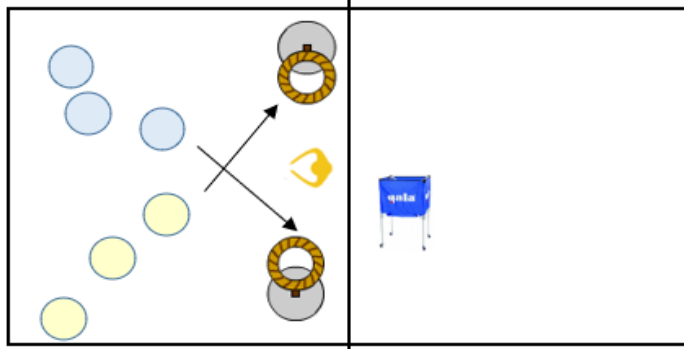
Aandachtspunten	Tekening
Vangen/gooien in plaats van onderhands of vangen/opgooien en dan onderarms.	

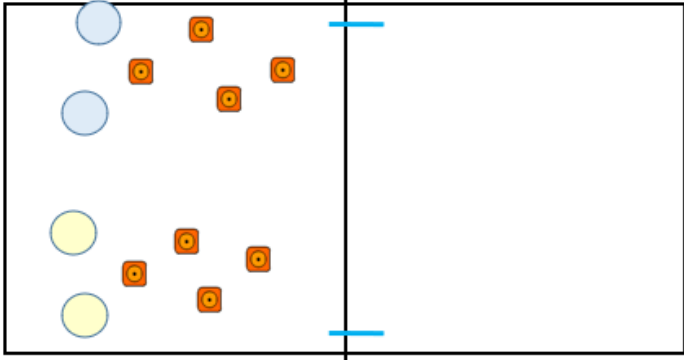
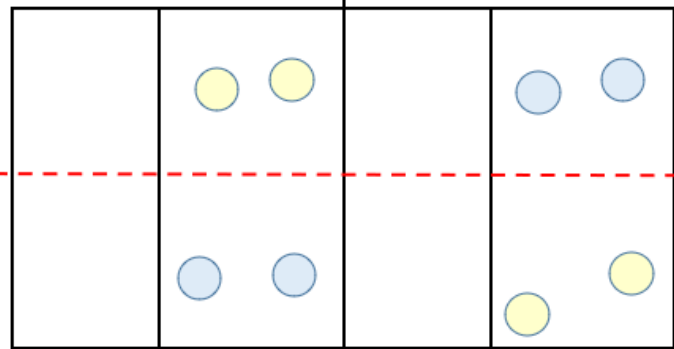
Training 7

Accent: bovenhands

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Warming-up	Uitleg Trainer slaat de bal het veld in. Het kind gaat er achteraan en: ▪ vangt de bal ▪ gaat onder de bal door ▪ gaat er zo vaak mogelijk onder door ▪ start omgedraaid en vangt bijvoorbeeld ▪ start op z'n buik en gaat onder de bal door ▪ duikt onder de bal door ▪ starten met z'n 2-en, wie heeft als eerste bal ▪ enzovoort
Aandachtspunten	Tekening
Moedig de kinderen aan. Laat de kinderen zelf ook varianten verzinnen.	

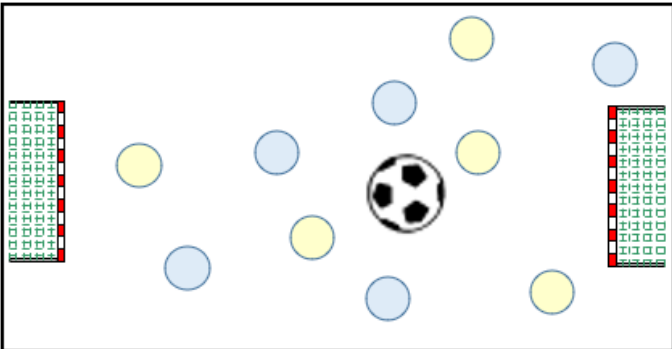
Onderdeel	Oefenstof
Estafette	Uitleg Van ieder team dat achter de achterlijn staat heeft de eerste speler de bal. Op teken rennen ze naar het net gooien ze de bal erover en gaat de speler onder het net door en vangt de bal. Als dit lukt doorrennen om de paal heen en weer terug. Ook terug de bal over het net er zelf onderdoor en vangen. Als het vangen niet lukt moet de speler nog een keer gooien. Uitbreiding: ■ bovenhands in plaats van gooien over het net
Aandachtspunten	Tekening
Moedig de kinderen aan.	
Specifiek gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Bovenhands en breed Motorisch scholen	Uitleg Het kind klimt op de bok. Trainer gooit een bal aan. Kind vangt deze en speelt de bal bovenhands in de korf. Na het spelen springt het kind van de bok af. Tegen de korf is 1 punt in de korf is 3 punten.
Aandachtspunten	Tekening
Gooien in plaats van bovenhands.	

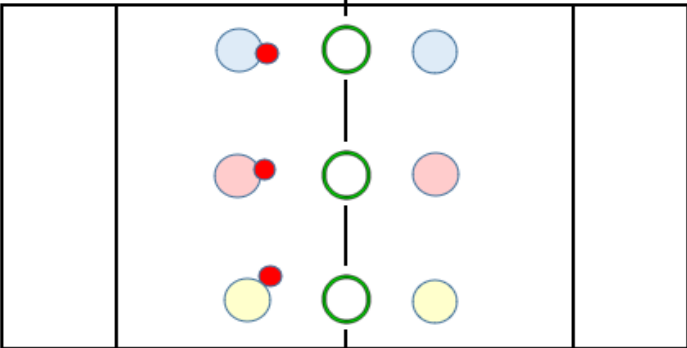
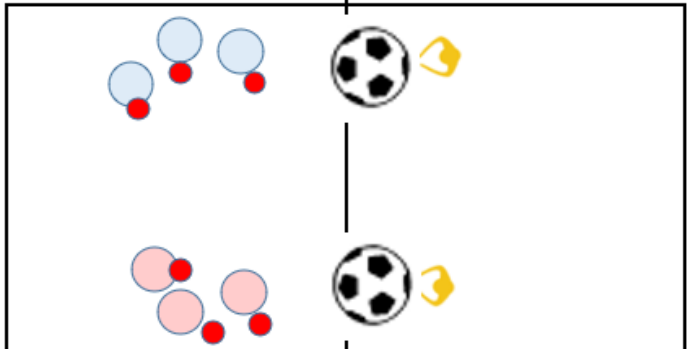
Onderdeel	Oefenstof
Bovenhands	Uitleg Kind komt ingelopen van een bepaalde plaats, bijvoorbeeld van rechts. Trainer gooit de bal aan en het kind speelt de bal in de korf. Tegen de korf is 1 punt in de korf is 3 punten. Uitbreiding: - als je na het spelen de bal zelf vangt krijg je dubbel punten (bedacht door de kinderen zelf) - korf op een andere plaats - vanaf een andere plaats aanlopen
Aandachtspunten	Tekening
Vangen en gooien in plaats van bovenhands.	
Onderdeel	Oefenstof
Bovenhands	Uitleg Trainer gooit om de beurt een bal naar de teams. De kinderen spelen om de beurt de bal bovenhands in de korf. Welk team heeft als eerste 10 punten? Tegen de korf is 1 punt in de korf is 3 punten. Uitbreiding: de kinderen spelen rechtdoor in plaats van diagonaal
Aandachtspunten	Tekening
Vangen en gooien in plaats van bovenhands.	

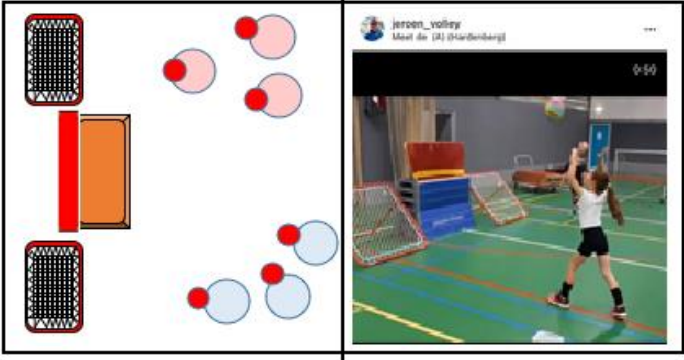
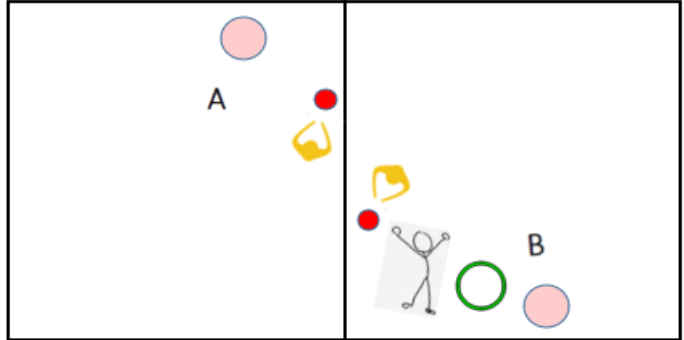
Spelgedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Bovenhands	Uitleg Tweetalen met 1 bal. De kinderen spelen de bal bovenhands over en verplaatsen zich door een circuit heen. Op de tekening staan pionnen daar gaan ze tussen door. Als ze bij de antenne komen proberen ze de bal tegen de antenne te spelen. Als dit lukt hebben ze 3 punten als ze hem missen is het 1 punt. Welk tweetal heeft als eerste 10 punten? Uitbreiding: ▪ ander circuit
Aandachtspunten	Tekening
Vangen en gooien in plaats van bovenhands.	
Onderdeel	Oefenstof
Spelvorm 2-2	Uitleg De bal wordt afhankelijk van het niveau erin geserveerd of erin gegooid. Als de bal over het net komt mag de 1^e bal gevangen worden en vervolgens naar de partner gooien, deze staat intussen bij het net en speelt bovenhands. De 3^e bal is een volleybaltechniek.
Aandachtspunten	Tekening
Let op: het 'als-dan' principe. Dus: als 'ik' de 1 ^e bal pakt dan ga jij naar het net.	

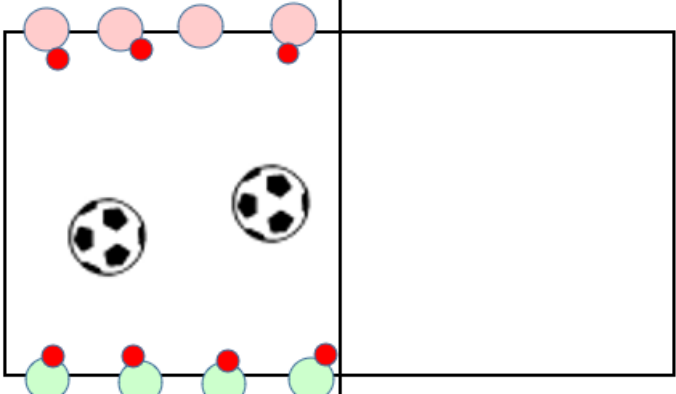
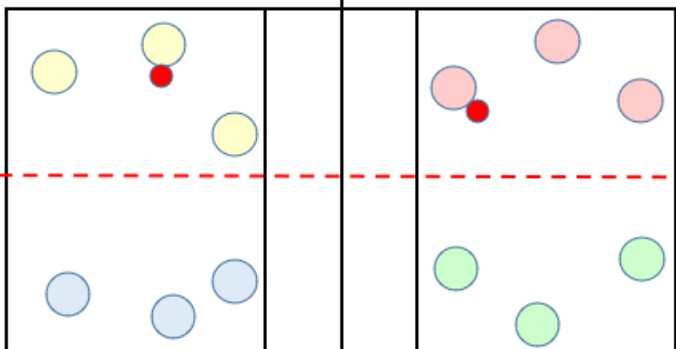
Training 8

Accent: smash

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Warming-up	Uitleg Twee teams tegen elkaar. Ze proberen bij elkaar de grote gymbal in het doel te slaan. Je mag de gymbal voortbewegen door er tegenaan te slaan. Uitbreiding: lopen met de bal
Aandachtspunten	Tekening
Hou tempo in het spel.	
Onderdeel	Oefenstof
Smashen en bewegen	Uitleg Twee tinnen met 1 bal. Beide spelers staan tegenover elkaar met de ring ertussen. De ring ligt op de middenlijn onder het net. De spelers stuiten de bal via de ring naar elkaar. De bal wordt met twee handen gestuit vanaf het hoofd. Daarna tikken de ze de 7 meter lijn aan. Uitbreiding: - slaan in plaats van stuiten - wedstrijdje van maken

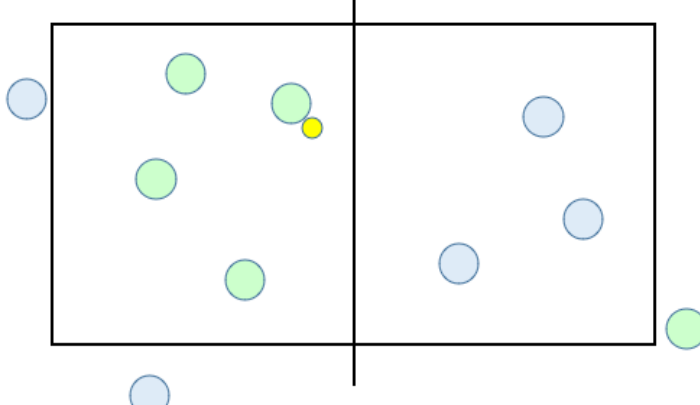
Aandachtspunten	Tekening
De tweehandige stuit beweging is een voorbeweging van de smash.	
Specifiek gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Smashen en vangen	Uitleg De trainer houdt een gymbal op de netrand. De kinderen gooien om de beurt hun bal op en slaan deze tegen de gymbal. De bal stuit ergens heen en deze wordt voor de stuit gevangen. Als dit lukt hebben ze een punt. Uitbreiding: met sprong
Aandachtspunten	Tekening
Je bent als trainer de entertainer. Speel met de kinderen mee!	
Onderdeel	Oefenstof
Smashen en scoren	Uitleg Het kind smasht de bal op de baltrampoline. De bal stuit terug daarna speelt hij onderhands of bovenhands de bal in de open bak. In de open bak zit een gymmat zodat er meer kans is om te scoren. In de bak is een punt.

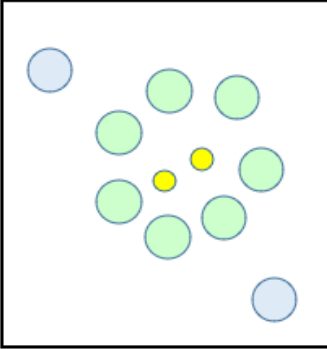
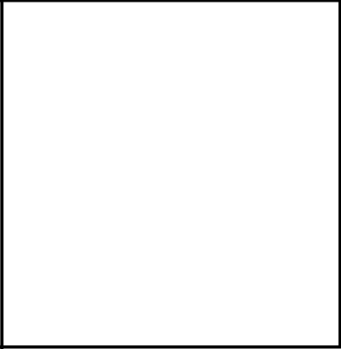
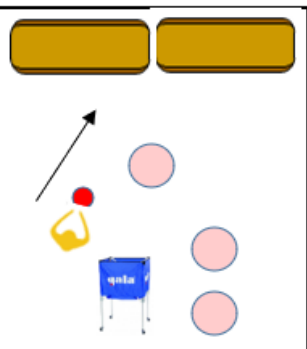
Aandachtspunten	Tekening
Zie voor meer leuke oefeningen het instagram account van jeroen_volley Vangen en gooien in plaats van onderhands of bovenhands	
Onderdeel	Oefenstof
Aanloop	Uitleg De trainer houdt een volleybal boven het net. De speler komt aangelopen en slaat de bal uit de handen van de trainer (situatie A) Uitbreiding: - Er ligt een ring en daarvoor een speler op de grond. De speler loopt aan: in de ring (1^e stap) gaat over de speler die op de grond ligt (2^e stap groot) en dan vervolgens de 3^e stap rempas en slaat de bal uit de handen van de trainer - Er liggen twee spelers op de grond
Aandachtspunten	Tekening
Let op de voeten!	
Spelgedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Smash	Uitleg Twee teams beide op een zijlijn. Alle spelers hebben een bal. Op teken van de trainer slaan ze hun bal tegen de grote gymballen die in het midden liggen. Welk team krijgt het voor elkaar om de bal bij het andere team over de zijlijn te krijgen?

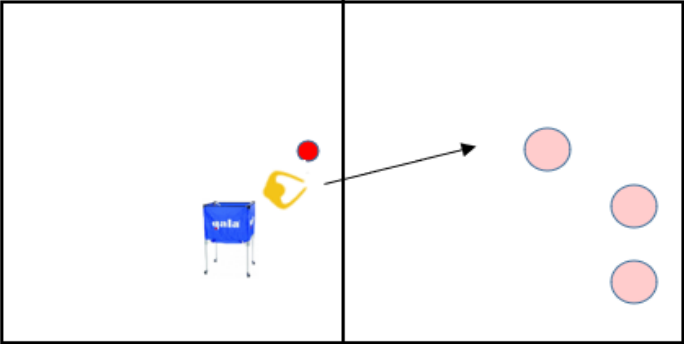
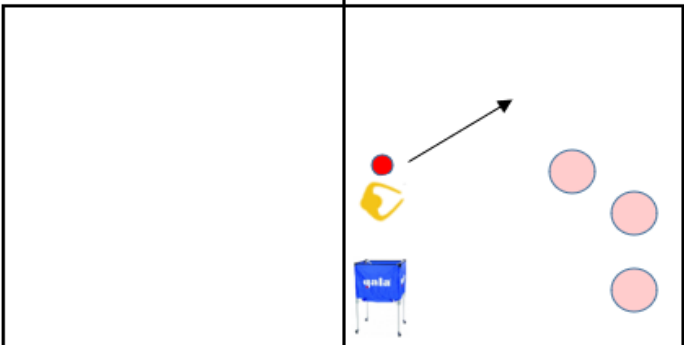
Aandachtspunten	Tekening
Moedig de kinderen aan.	
Onderdeel	Oefenstof
Smashbal 3-3	Uitleg Er wordt smashbal 3 tegen 3 gespeeld. De regels kunnen zijn: als de bal over het net komt (hij mag 1x stuiten) mag de 1^e bal worden gevangen en gegooid naar de setter. De setter geeft een set-up en de aanval smasht de bal over het net. We spelen met de punt naar achter. Aan het net staan heeft geen zin. Uitbreiding: andere spelvorm bijvoorbeeld als de bal over het net komt (1x stuiten mag) vangen voor jezelf opgooien en smashen. iedereen moet een keer de bal hebben gespeeld
Aandachtspunten	Tekening
Aanvallen doen we bij het net. Verdedigen achterin. Zo krijg je verplaatsingen.	

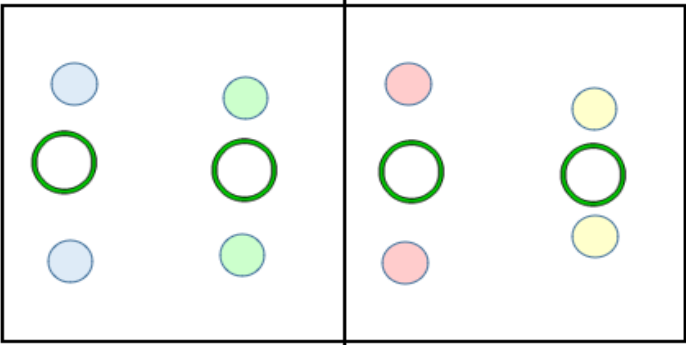
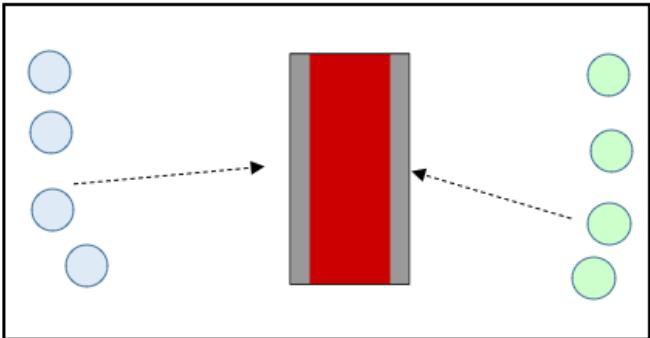
Training 9

Accent: verdedigen

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Warming-up	Uitleg Twee teams spelen trefbal. Als je bent afgegooid sta je achter het veld van de tegenstander en daar probeer je iemand af te gooien. Als dit lukt mag je weer terug. Als jouw gegooide bal direct wordt gevangen ben je ook af. Uitbreiding: ▪ meerdere ballen ▪ lopen met de bal
Aandachtspunten	Tekening
Moedig de kinderen aan. Snelheid is het spel.	
Onderdeel	Oefenstof
Snelheid	Uitleg Ongeveer zes kinderen maken een kring en houden elkaars hand vast. In het midden van de kring ligt een bal. Buiten de kring staat een speler die probeert de bal in het midden te pakken. De kinderen in de kring proberen dit te voorkomen door middel van rond te draaien met z'n allen. Uitbreiding: ▪ Twee kinderen buiten de kring ▪ Twee ballen in het midden

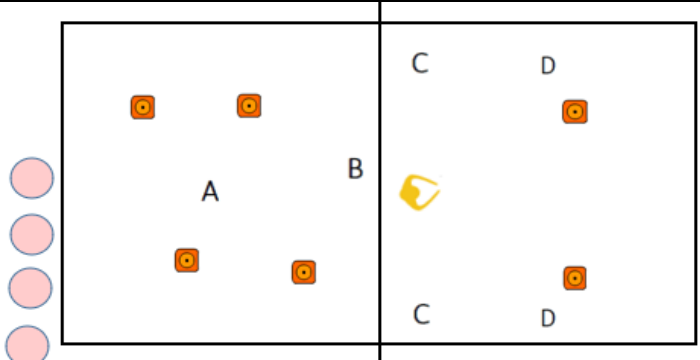
Aandachtspunten	Tekening	
Moedig de kinderen aan.		
Specifiek gedeelte		
Onderdeel	Oefenstof	
Snelheid en de bal pakken	Uitleg De trainer staat achter de speler. De speler kan de trainer niet zien. De trainer gooit een bal tegen de kast aan. Deze bal stuit terug en de speler vangt deze. Uitbreiding: ▪ onderarms spelen in plaats van vangen ▪ trainer gooit moeilijker	
Aandachtspunten	Tekening	
In plaats van tegen de kast te gooien kan je ook tegen de muur gooien.		
Onderdeel	Oefenstof	
Verdedigen, verplaatsen en gaan voor de bal.	Uitleg Trainer gooit de bal onder het net door (de bal komt dus snel). De speler verplaatst en probeert de bal te vangen. Uitbreiding: ▪ echt spelen in plaats van vangen ▪ over het net gooien ▪ vanaf de zijkant in het veld slaan	

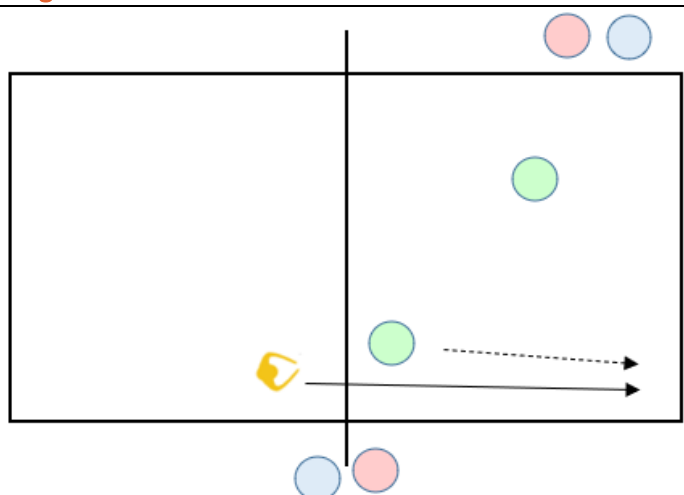
Aandachtspunten	Tekening
Je kunt ook de bal onder het net door rollen en dat het kind de bal door de benen laat gaan.	
Onderdeel	Oefenstof
Verdedigen, verplaatsen en gaan voor de bal.	Uitleg Een groep spelers staat op positie 6. Trainer gooit ballen in het veld en om de beurt gaan de spelers ballen verdedigen. Als ze verdedigd hebben sluiten ze weer achteraan. Trainer kan bepalen dat de groep bijv. 24 ballen moet verdedigen. Deze oefening op twee speelhelften tegelijk, wie is er als eerst klaar? Uitbreiding: - als je niet voor de bal gaat een punt er af - een rol telt voor 2 - deze oefeningen doen op twee velden tegelijk, wie is er als eerst klaar?
Aandachtspunten	Tekening
Moedig de kinderen aan om voor de bal te gaan.	
Spelgedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Verdedigen in een spelvorm	Uitleg Twee spelers staan beide aan een kant van de hoepel. Er is 1 bal. De kinderen spelen een partijtje 1-1. Ze stuiten de bal in de hoepel en daarna moet de bal gevangen worden. Ze mogen om de hoepel heen bewegen.

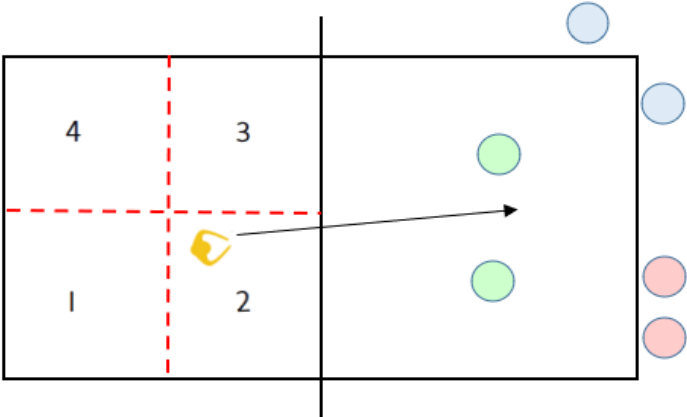
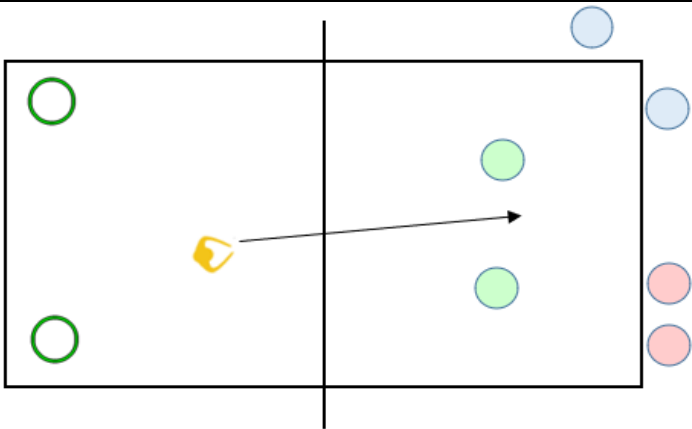
	Uitbreiding: - smashen in plaats van gooien in de hoepel - nadat je de bal in de hoepel hebt gegooid bijvoorbeeld lijn aantikken.
Aandachtspunten	Tekening
Tempo moet hoog blijven. Misschien dat de kinderen ook nog een variant weten.	
Onderdeel	Oefenstof
Duiken	Uitleg Twee teams. Aan iedere zijde van de dikke mat een team. Om de beurt nemen de teams een aanloop en duiken gelijktijdig op de mat. De mat schuift een richting op. Als het team van de mat is, neemt het andere team een aanloop en duikt op de mat. De mat gaat dus heen en weer. Na een x aantal minuten gaan we kijken waar de mat ligt. Uitbreiding: Vier teams dus aan alle kanten een team
Aandachtspunten	Tekening
Moedig de kinderen aan.	

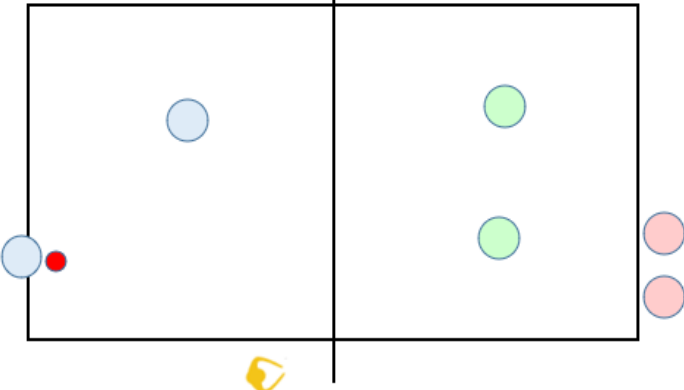
Training 10

Accent: beach

Algemeen gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Circuit	Uitleg Speler gaat onder de lijn door gaat zigzaggend (A) lang de pionnen. Blokkeert (B) en gaat onder het net door. Vervolgens kiest hij een kant en blokkeert (C) daarna aflopen en de aangegooide bal verdedigen (D) Uitbreiding: - als met zigzagt dan aan de buitenzijde een duik - ander circuit - twee dezelfde circuits en dan tegen elkaar
Aandachtspunten	Tekening
Voor alle oefeningen geldt: er kan ook worden gevangen en gegooid.	
Onderdeel	Oefenstof
Estafette	Uitleg Aan de overzijde staan twee emmers. Aan de andere zijde staan twee teams gereed. De eerste van ieder team pakt een hand met zand en rent naar de overzijde. Stopt het in de emmer en gaat terug. Vervolgens gaan om de beurt de anderen van het team. Van welk team is de emmer het eerste vol?

Aandachtspunten	Tekening
Moedig de kinderen aan.	
Specifiek gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Beach tweetallen	Uitleg Trainer gooit de bal over het net. De speler die voor hem staat loop af (naar achter). Na het aflopen gooit de trainer de bal naar de speler die heeft afgelopen. Deze passt. De andere speler loopt naar het net en geeft de set-up en er wordt aangevallen. Uitbreiding: ▪ aflopen op andere zijde ▪ trainer kan ook de bal gooien naar de speler die al achterin staat
Aandachtspunten	Tekening
Waar pass je heen? Als-dan principe Welk been voor bij de set?	

Onderdeel	Oefenstof
Beach tweetallen	Uitleg Trainer gooit de bal over het net. Er wordt een aanval opgebouwd. Nadat de setter de bal heeft gespeeld roept hij: 1, 2, 3 of 4. De aanvaller slaat de bal in dit vak. Als dit lukt hebben ze een punt. Wie heeft het eerste bijvoorbeeld 8 punten.
Aandachtspunten	Tekening
Waar pass je heen? Als-dan principe Welk been voor bij de set?	
Onderdeel	Oefenstof
Beach tweetallen	Uitleg Trainer gooit de bal over het net. Er wordt een aanval opgebouwd. De aanvaller probeert de bal in de hoepel te shotten. Uitbreiding: ▪ meerdere hoepels als het te moeilijk is ▪ moeilijker aanslaan
Aandachtspunten	Tekening
Waar pass je heen? Als-dan principe Welk been voor bij de set?	

Spel gedeelte	
Onderdeel	Oefenstof
Partijvorm	Uitleg King of the Court principe De varianten zijn: ▪ altijd doordraaien. Als er wel of niet is gescoord altijd doordraaien ▪ een vast tweetal aan de overzijde. Dit tweetal krijgt 10 ballen geserveerd door meerdere tweetallen. Hoe vaak scoren ze uit de 10 ballen? ▪ als je scoort ga je naar het winnaarsveld Uitbreiding: ▪ trainer serveert de ballen erin.
Aandachtspunten	Tekening
Pas de geleerde principes zoals “waar pass je heen” en “welk been voor” toe. Ook het roepen van 1,2, 3 of 4.	

5. Checklist

Veiligheid

- Tel het aantal kinderen bij binnenkomst
- Veiligheid in de zaal

Start van de training

- Kort praatje, is iedereen aan bod gekomen?

Tijdens de training

- Heb je aan kinderen ideeën gevraagd?
- Fun
- Cool
- Smash
- Score
- Games
- Wat vonden de kinderen ervan?

Na de training

- Hoe verliep de training? Wat ging er goed en wat niet?
- Kinderen met rode wangen naar huis

6. Meer informatie

- Facebook: Action Volley
- Instagram: Remko Kenter



7. Inspiratie

- Volleyball4all project Nevobo: bezoeken aan Tsjechië (Technieken), Slovenië (Trainers) en Noorwegen (de sportprincipes, cultuur en spelvormen).
- Nevobo gesprekken met Dorien Tenhaeff (NED), Peter van Tarel (NED) en Guus Klein Lankhorst (NED).
- Volleyball4all gesprekken en inspiratiesessies.
- Euro workgroup Boysvolleyball : Eivind Rudaa (NOR), Peter Jorgensen (DEN), Burkhard Disch (GER), Ben Angelsberg (LUX), Jan Suchý (CZE), Nikola Dimitrov (BUL), Ziva Cof (SLO), Micha Snurawa (BEL), Guus Klein Lankhorst (NED) en Ana Vidal (SPA)
- Trainers Kids Volley Sliedrecht Sport (periode 2015-2020): Bianca Boer (NED), Sabine Blomert (NED), Judith de Vries (NED), Vincent de Noord (NED), Martijn van Wijgerden (NED) en Mark van Rijsbergen (NED).
- Volleybalproject Peelpush i.s.m. de Rabobank: Peter Verstappen (NED), Daphne Verstappen (NED) en Angelique Willems (NED).
- Gesprekken met Peter van der Ven (NED), Jo Everaert (NED), Arie van der Zwaan (NED), Eivind Rudaa (NOR), Fredrik Pedersen (NOR), Matt van Wezel (NED), Jeroen Bouter (NED), Bé Zwart (NED), William Hazenbroek (NED), Yannick van Harskamp (NED), Kim Wolswijk (NED), Daan Krijnen (NED), Elisabeth Bjørvik (NOR), Silje Torberntsson (NOR), Ivana Mifkova (CZE), Zdeněk Haník (CZE), Ondřej Foltýn (CZE), Eva Berková (CZE), Ziva Cof (SLO), Ana Oblak (SLO), Rachel Zwartbol (NED), Arne Aarhus (NOO), Abe Meininger (NED) Kees van Wijngaarden (NED) en Han Bulten (NED).
- Gesprekken tijdens de Action Volley trainerscursus 2022 Nijmegen
- Gesprekken diverse trainers van OD Vital Ljubljana (SLO)
- Gesprekken diverse trainers van VK České Budějovice (CZE)
- Instagram-account Jeroen Bouter (NED)
- Workshop Kåre Mol (NED) CEV Coaches Convention 2021 en Oslo februari 2022
- Workshop februari 2022 Oslo: John Walstand (NOR) en Jon Grydeland (NOR)
- CEV Coaches Convention 2019 : Marco Mencarelli (ITA) en Peter Morell (DEN)
- Publicaties KNHB Boukje Smeets (NED)
- Publicaties Projectmanager *Breed Motorische Ontwikkeling* (BMO) Vaardige Generatie Martine van Hoofwijk (NED)
- Podcast 'As many as possible for as long as possible' Martin Erikstad (NOR)

8. Literatuurlijst

- Let's SMASH ISBN 978-90-823595-0-3 - Peter van der Ven en Ruben Nijhuis
- Ik weet wat jongens willen - Jo Everaert
- Straatvolleybal - Jo Everaert
- Technieken per onderdeel in het volleybal Volleybalvereniging Aetos Arnhem
- *Základní škole volejbalu* ISBN 978-80-242-7685-4 Zdeněk Haník en Ondřej Foltýn
- *De groene spelen voor jong en oud* ISBN 978-725-9423-5 H. van der Einden en R. Pecht
- *Action Volley e-boeken 1 t/m 8* Remko Kenter
- *Action Volley kaartenbak* Remko Kenter
- *Jouer au KIDS VOLLEY* ISBN-978-3-03700-395-4 Ruth Meyer en Jurg Zbinden
- Documentatie België V.I.S. project 2000

9. Dankwoord

Ik hoop dat je na het lezen nieuwe inspiratie hebt opgedaan. Ik vond het super zinnig om het een en ander nu op papier te zetten. Sommige zaken zijn gemakkelijk om te vertellen maar om ze op papier te zetten is lastiger. Als trainers of begeleiders hebben we allemaal hetzelfde doel: we willen kinderen inspireren om te gaan volleyballen en ze dit te laten doen op een plezierige manier.

Dank aan alle kinderen die geholpen hebben met het ontwerpen van de oefeningen en het aandragen van ideeën. Dank aan Han Bulten voor een aantal taalkundige aanpassingen in dit document. De Nevobo wil ik bedanken voor de prettige samenwerking. Daarnaast ook dank richting de Nevobo voor de kans om mee te mogen doen aan het Volleyball4all project. Vanuit dit project zijn veel waardevolle inzichten gekomen. Ook dank aan Peter van Tarel en Dorien Tenhaeff voor hun triggermomenten, inspiratie en hun positieve vraagstellingen. Dit heeft het Action Volley gedachtegoed verder gebracht. Guus Klein Lankhorst dank voor je inbreng op de methodische vlakken en je volleybalinzichten.

Waar ik mee wil afsluiten is met de vraag: 'Wie zijn de eigenaren van de sport?' Dat zijn de kinderen! Dus blijf goed naar ze luisteren. Succes!