



Starten met G-Volleybal

Volleybal voor iedereen

Inhoud

1. WAT IS G-VOLLEYBAL?	4
2. VOOR WIE IS G-VOLLEYBAL BEDOELD?	5
3. INZET VERENIGINGEN	6
4. PRAKTISCHE ZAKEN	7
BIJLAGE 1: STAPPENPLAN	9



1. Wat is G-volleybal?

1.1 Volleybal voor Iedereen

De samenleving is er steeds meer op gericht om mensen met een beperking zoveel mogelijk te integreren in de huidige maatschappij. Het betreft hierbij onderwijs, wonen, werk en vrije tijd. Ook in sport krijgt deze integratie steeds meer aandacht vanwege het belang voor iedereen: sport geeft plezier en persoonlijke voldoening, bevordert de gezondheid en de sociale contacten. Sport vergroot het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid, zowel van mensen met als zonder beperking. Kortom, sport is een uitstekend middel voor acceptatie door de omgeving en is een positieve stimulans voor maatschappelijke integratie.

Voorheen zagen we dat mensen met een beperking in een speciale vereniging sportten. Tegenwoordig zien we steeds vaker dat reguliere verenigingen ook aanbod voor mensen met een beperking organiseren. Ook binnen volleybal neemt een groeiend aantal verenigingen hier het initiatief toe.

1.2 G-volleybal

Deze handleiding is bedoeld om gerichte informatie te verstrekken aan diegenen, die zich in willen zetten voor, of nauw betrokken zijn bij G-volleybal. Achtereenvolgens komen diversen onderwerpen zoals de doelgroep, begeleiding, lidmaatschap en praktische zaken aan de orde.

NB: daar waar gesproken wordt over G-volleybal, kan ook G-beachvolleybal gelezen worden.

De doelstelling van de volleybalbond

Het doel van de volleybalbond is om zoveel mogelijk mensen plezier te laten beleven aan volleybal. Om dat te bereiken is het belangrijk om ook aanbod te organiseren voor mensen die niet kunnen deelnemen aan regulier volleybalaanbod. Daarom stimuleert en begeleidt Nevobo verenigingen met de ambitie om volleybal aan te bieden voor mensen met een beperking. Met als doel om volleybal toegankelijk te maken voor zoveel mogelijk mensen.

2. Voor wie is G-volleybal bedoeld?

Met G-volleybal richten we ons op spelers, niet rolstoelafhankelijk, waarbij de verstandelijke beperking van dien aard is, dat zij cognitief en sociaal emotioneel niet mee kunnen komen met leeftijdgenoten binnen het reguliere volleybal.

2.1 Kenmerken van mensen met een verstandelijke beperking (G-volleybal)

Om de groep mensen met een verstandelijke beperking te beschrijven, wordt gekeken naar drie aspecten:

- Cognitief aspect (verstandelijk functioneren);
- Sociaal affectief aspect (samenwerking, gevoelens);
- Motorisch aspect (bewegingsvaardigheid).

Deze aspecten staan uiteraard niet los van elkaar en iedere persoon is uniek. Het vraagt dan ook specialisme om na te gaan in hoeverre iemand in staat is om deel te nemen aan sportactiviteiten.



3. Inzet verenigingen

3.1 Acceptatie, Integratie en Betrokkenheid

Voor de G-volleyballers is van belang dat de vereniging hen beschouwt als volwaardig lid en dat zij dat ook zo ervaren. Naast de trainings- en wedstrijdfaciliteiten is het ook belangrijk om spelers te betrekken bij andere activiteiten binnen de vereniging. Betrek daarnaast ook de ouders en begeleiders van deze groep, net als alle andere ouders normaal gesproken betrokken worden bij het verenigingsactiviteiten. Door de G-volleyballers als reguliere leden te zien, zullen zij meer en sneller onderdeel worden van de vereniging.

3.2 Lidmaatschap Nevobo

Alle G-volleyballers die deelnemen aan activiteiten (trainingen, toernooien etc.), georganiseerd door de Nevobo of haar verenigingen en dus lid zijn van een reguliere vereniging, kunnen ook lid worden van de volleybalbond. Indien er een speciale competitie wordt georganiseerd voor deze doelgroep, kan er uiteraard sprake zijn van additioneel teamgeld.

3.3 Zichtbaarheid G-volleybal

Het is belangrijk om op de website van de vereniging aandacht te besteden aan het G-volleybal. Het inzetten van social media, zoals bijvoorbeeld een eigen Facebook pagina of Instagram account, kan bijdragen aan de bekendheid van G-volleybal in de regio.



4. Praktische zaken

Mensen met een beperking willen hun sport zo gewoon mogelijk beoefenen en willen op een zo normaal mogelijke manier worden benaderd. In de afgelopen jaren is een positieve ontwikkeling zichtbaar dat steeds meer verenigingen open staan om mensen met een beperking als volwaardig lid op te nemen in de vereniging. Deze tendens *Organisatorische Integratie*, het opzetten van een afdeling, training of een team binnen de reguliere sportvereniging, wordt vanuit de overheid en Nevobo dan ook aangemoedigd.

4.1 Activiteiten G-volleybal

Bij het aanleren van de volleybalvaardigheden dient het accent te liggen op datgene wat binnen de mogelijkheden van de spelers ligt. Bij het G-volleybal gaan we in eerste instantie uit van de technieken en tactieken die ook gelden in het reguliere volleybal. Indien noodzakelijk worden ze aangepast aan de individuele mogelijkheden en behoeften van de spelers. Uitgangspunt bij ieder activiteitenaanbod is: veilig + uitnodigend + speelbaar.

4.2 Spelregels G-volleybal en G-beachvolleybal

Voor iedere speler staat plezier beleven aan de training/wedstrijd en de veiligheid voorop. Dus pas de regels aan naar het niveau van de groep. Bijvoorbeeld: de bal mag wel/niet stuiteren op grond.

4.3 Materialen

Er kan afhankelijk van het niveau gespeeld worden met verschillende ballen. Ook kan je variëren in nethoogte. Ballen die je kan gebruiken (afhankelijk van niveau) zijn: strandballen, jeugdballen, junior ballen, grote ballen en de officiële ballen.

4.4 Begeleiding

In principe verschilt de methodische opbouw van de oefenstof niet van de opbouw zoals deze in het reguliere volleybal gehanteerd wordt. Over het algemeen zullen de volleyballers zeer heterogeen van aard zijn. Het is daarom goed om aan het begin van het seizoen voor ieder trainingslid een beginsituatie te beschrijven met doelstellingen en de oefenstof af te stemmen op de individuele (on)mogelijkheden. Afhankelijk van de beperking kunnen de individuele (on)mogelijkheden sterk uiteenlopen, zowel op gebied van motoriek, cognitie en het al dan niet zelfstandig kunnen handelen. De trainer dient de oefenstof en de organisatie steeds zo te kiezen dat het voor iedereen steeds weer een uitdaging is.

De heterogeniteit van deze groep vraagt van de lesgever veel creativiteit, aanpassingsvermogen en een individuele benadering. Uit ervaring blijkt dat de verhouding aantal trainers/begeleiders staat tot het aantal spelers, bijvoorbeeld gemiddeld 1 op 4 is voor

jonge en startende spelers. Bij de oudere spelers geldt meestal 1 op 8. Verder is het belangrijk om een goede hoofdtrainer te hebben met trainersopleiding, maar vooral met kennis van/ervaring met de doelgroep. Deze hoofdtrainer is verantwoordelijk voor het organiseren van trainingen en afstemming met de overige trainers. De hoofdtrainer kan de overige trainers ook begeleiden in het trainen, coachen en omgaan met de doelgroep.

4.5 Belasting en belastbaarheid

Het voorkomen van overbelasting bij de training/wedstrijd is bij deze doelgroep een belangrijk aandachtspunt. Een storing in de balans belasting-belastbaarheid kan bij mensen met een beperking een groter en langduriger nadelig gevolg hebben. Zowel de mentale als de lichamelijke belastbaarheid zijn door training te verbeteren. Een verantwoorde trainingsbelasting is afgestemd op de individuele belastbaarheid van de sporter. Het is essentieel dat er voorafgaand aan de trainingsperiode een goede inschatting wordt gemaakt van de beginsituatie van individuele volleyballers binnen de trainingsgroep. Dit kan mede gedaan worden met het Registratieformulier Medische gegevens dat is opgenomen in bijlage 2.



Bijlage 1: Stappenplan

Voordat een vereniging plannen ten aanzien van het opstarten van een G-volleybal afdeling concreet kan maken, zal de haalbaarheid ervan ingeschat moeten worden.

Hieronder staan 4 fasen beschreven die uw vereniging helpen bij het opstarten van een G-volleybal afdeling. Het plan biedt richtlijnen die aan de specifieke situatie aangepast kunnen worden. Onderstaande richtlijnen en aanbevelingen zijn gebaseerd op ervaringen uit de praktijk.

1.1 Fase 1: Oriëntatie en voorbereiding

1.1.1 Draagvlak creëren

Het initiatief om een G-volleybal afdeling te starten ligt vaak bij een lid van de vereniging die om verschillende redenen een band heeft met de doelgroep; een ouder van een speler met een beperking, een leerkracht uit het speciaal onderwijs of een revalidatie arts uit het ziekenhuis.

Werkgroep G-volleybal

Stel een werkgroep G-volleybal samen, die zich gaat inzetten voor het plan, de haalbaarheid gaat inventariseren en uiteindelijk verantwoordelijk is voor de uitvoering van de plannen en het behoud van het G-volleybal team. In de werkgroep, die tevens als een soort adviesgroep fungeert, is het ideaal als er personen met kennis vanuit diverse achtergronden in plaats nemen. De werkgroep bestaat idealiter uit 3 tot 5 personen.

Adviesgroep/werkgroep G-volleybal kan bestaan uit:

- Een persoon met organisatorische vaardigheden
- Bestuurslid van de volleybalvereniging
- Lid van de technische commissie
- Trainer (met sporttechnische kennis en ervaring)
- Een persoon met een paramedische achtergrond met kennis van de doelgroep
- Ouder/familielid van een G-volleybal speler

Van belang is dat de hele vereniging het initiatief draagt. Door dit bijvoorbeeld bespreekbaar te maken op een Algemene Ledenvergadering kan steun verkregen worden van het bestuur, kader en de leden.

1.1.2 Analyseren van de situatie

Voordat overgegaan wordt tot het opzetten van activiteiten en het werven van leden, is het goed om de situatie en de omgevingsituatie van de vereniging in kaart te brengen.

Verenigingsanalyse

- Heeft de vereniging al leden die binnen de doelgroep vallen en wat zijn de ervaringen?
- Zijn er mensen in de vereniging die affiniteit hebben met de doelgroep?
- Zijn zij bereid een bijdrage te leveren aan het realiseren van de plannen?

Omgevingsanalyse

- Is er een vereniging in de omgeving met G-volleybal of een vereniging die het plan heeft om dit op te starten? Wat zijn hun ervaringen?
- Welke andere sportverenigingen/organisaties in de omgeving zijn er die zich richten op mensen met een verstandelijke/lichamelijke beperking? Wat bieden zij aan, hoe is het animo en wat zijn de ervaringen?
- Hoe is het beleid van de gemeente ten aanzien van sporten met een beperking? Wat kan de gemeente voor de vereniging betekenen?

Het kan zinvol zijn om te kijken of er mogelijkheden zijn om bepaalde samenwerkingsverbanden op te zetten met andere verenigingen met betrekking tot activiteiten aanbod voor deze doelgroep.

1.1.3 Bepalen van de doelgroep en doelstelling

Het is aan de vereniging om voor zichzelf duidelijk te maken voor wie de activiteiten bedoeld zijn. Dat kan zijn voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking of beide. Ook is de keuze van wel of geen leeftijdsgrens belangrijk. Globaal kan de richtlijn zijn:

Richtlijnen voor deelname aan G-volleybal

- Voor iedereen die niet in een regulier team kan mee spelen en;
- Die voldoende mobiel is (niet rolstoelafhankelijk).



1.2 Fase 2: Planning van activiteiten (Go of No-Go moment)

Als blijkt dat de doelstelling van het opstarten van G-volleybal binnen de vereniging haalbaar is, is het van belang om een opsomming te maken van de taken die daarbij komen kijken. Advies is een planning voor langere termijn te maken (ongeveer 3-5 jaar). Dit hoofdstuk beschrijft de stappen die de vereniging voor iedere activiteit kan doorlopen.

Taken voor de werkgroep zijn te verdelen in o.a.

- Ledenwerving
- Leggen en onderhouden van contacten met externe instanties
- Publiciteit en communicatie
- Technisch beleid incl. kader en accommodatie (taken hoofdtrainer / kwalificaties hoofdtrainer)

Plaats bovenstaande taken in een actieplan om ze verder concreet uit te werken. **Wat** wordt door **Wie** op **Welke** manier en **Wanneer** gedaan? Welke kosten brengen bovenstaande plannen met zich mee en welke financiële middelen staan er tegenover?

1.2.1 Ledenwerving

De sportparticipatie van mensen met een beperking blijft achter bij die van de rest van de bevolking, dus liggen er voldoende kansen voor een volleybalvereniging om hierop in te spelen. De vereniging moet zich er wel bewust van zijn, dat de potentiële G-volleybal leden niet in rijen voor de deur zullen staan. Het aantal potentiële sporters met een beperking is, met name op lokaal en regionaal niveau, gering. Bij het plannen om volleyballeden te werven, is het raadzaam informatie in te winnen bij organisaties die reeds bekend zijn met de doelgroep.

Onderstaande instanties kunnen een rol spelen bij het werven van G-volleybal leden:

- Gemeente – gemeentegids biedt vaak een goed overzicht van aanwezige scholen en patiëntenverenigingen
- (Begeleid) woonprojecten
- Kranten (regionaal)
- Kinderartsen, revalidatie arts
- Revalidatiecentra
- S(B)O-(Speciaal Basis Onderwijs) niveau cluster 3 en 4
- Mytylscholen
- Fysiotherapeuten
- Huisartsen
- Regionale patiënten- en gehandicapten organisaties
- Volleyballende familieleden
- Andere volleybalverenigingen

Tip: het persoonlijk bezoeken van de doelgroep is een goede optie. Je kunt ze dan direct een concreet aanbod doen. Een clinic is hier een goed middel voor.

Er zijn diverse manieren om publiciteit te genereren:

- Mond-tot-mond reclame
- Folders en flyers
- Posters
- Thema nummer clubblad/nieuwsbrief
- Clubblad/nieuwsbrief omliggende verenigingen
- Lokale of regionale bladen
- Lokale of regionale radio en tv zenders
- Schoolkrant/nieuwsbrief

Tip: Ga eens kijken bij andere verenigingen met G-volleybal en heb een gesprek met de coördinator van deze vereniging.

Drie proeftrainingen

De drie proeftrainingen zijn bedoeld om te achterhalen of volleybal een geschikte sport is voor de nieuw geworven leden. Deze proeftrainingen zijn handig om de speler kennis te laten maken met de sport en om te kijken of het aansluit bij de mogelijkheden van de speler. Aan de hand van een kennismakingsgesprek zal de werkgroep afspraken maken met de speler en de ouders. In een kennismakingsgesprek wordt duidelijkheid verkregen over medische, sociale (gedrags-) en fysieke (belasting – belastbaarheid) kenmerken van het potentiële lid.

Blijkt uit het gesprek en de drie proeftrainingen dat volleybal een geschikte sport is voor deze speler en is de speler enthousiast, dan kunnen er vervolgstappen worden genomen met de nieuwe speler. Denk als vereniging goed na over de mogelijkheden t.a.v. instromen van nieuwe spelers/speelsters.

1.2.2 Externe instanties

Organisaties en instellingen die de vereniging kunnen ondersteunen en/of waar de vereniging een samenwerkingsverband mee kan aangaan zijn:

De Volleybalbond (Nevobo)

- Ondersteunt verenigingen door begeleiding te bieden
- Promoot en stimuleert huidig aanbod
- Ondersteunt bij G-volleybaltoernooien

Foundations

Sommige foundations, zoals de [Johan Cruyff Foundation](#) en de [Dirk Kuyt Foundation](#), zetten zich in voor het verder ontwikkelen van de Gehandicaptensport in het algemeen en kunnen de evenementen van het G-volleybal ondersteunen.

Gemeenten

Veel regio's en gemeenten hebben een eigen sportorganisatie, die onder andere tot doel heeft de kwaliteit van sport- en bewegingsactiviteiten in stand te houden. Zij werken aanvullend op de ondersteuning die de landelijke sportbonden bieden aan verenigingen.

1.2.3 Technische beleid (incl. kader en accommodatie)

De Technische Commissie van de vereniging zal de werkgroep op een aantal volleybal-technische zaken kunnen ondersteunen. Onderwerpen die onderling goed afgestemd moeten worden zijn: opleiding, werving en vergoeding kader, beschikbaarheid van accommodatie en materialen.

1.2.4 Financieel beleid: Inkomsten, uitgaven, subsidies en sponsorwerving

Voor de plannen ten aanzien van het G-volleybal is uiteraard ook een begroting nodig. De inkomsten- en kostenposten van het G-volleybal zijn niet veel anders dan die van een regulier team. De G-volleyballers zijn leden van de vereniging en daarom is het ook gebruikelijk om deze tak binnen de begroting van de totale vereniging te laten vallen.

Inkomsten

- Contributie leden vaststellen
- Evt. bijdrage sponsors

Noodzakelijk te maken kosten

- Organisatie, vergoeding kader (trainers/begeleiders)
- Materiaal voor de trainingen, spelmateriaal, uitrusting, tas
- Zaalhuur
- Publiciteit en communicatie



1.3 Fase 3: Uitvoering van activiteiten

1.3.1 Kennismakingsactiviteiten organiseren

Voordat mensen met een beperking lid worden van een vereniging zullen ze vaak eerst met de sport willen kennismaken en de sfeer willen proeven bij de vereniging.

De eerste kennismaking is uiteraard erg belangrijk en kan op verschillende manieren:

- Open dag/sportdag voor mensen met een beperking uit de buurt: van instituten, scholen en instellingen en woongroepen
- Het verzorgen van gastlessen in het speciaal onderwijs, mytylscholen en revalidatiecentra
- Demonstratiewedstrijden en clinics organiseren

Randvoorwaarden waaraan de kennismakingsactiviteiten dienen te voldoen:

- Aansluiten bij mogelijkheden en behoeften van de potentiële deelnemers
- Kennismakingsactiviteiten zijn meestal gratis voor deelnemers
- Het aanbod dient mede gericht te zijn op het bevorderen van sociale contacten
- Stimuleer de spelers en ouders om bekenden, familie en vrienden mee te nemen. Belangrijk is dat zij ook opgevangen en goed geïnformeerd worden over G-volleybal en het verenigingsleven.
- Niet eenmalig, maar mét vervolgaanbod
- Vrijblijvend: tot niets verplichten
- Aanwezigheid van deskundige begeleiding
- Evalueren

1.3.2 Leden inschrijven

Het uiteindelijke doel van de kennismakingsactiviteiten is de deelnemers als lid in te schrijven bij de vereniging. Het is verstandig om voor de kennismakingsgesprekken een vaste contactpersoon binnen de vereniging aan te stellen, waarbij het nieuwe lid vanaf dat moment terecht kan. Naast de vragen die tijdens een kennismakingsgesprek aan de orde komen, kunnen onderstaande punten ook in het gesprek verduidelijkt worden:

- Contributie
- Rechten en plichten lidmaatschap
- Adressen en telefoonnummers van contactpersonen
- Medische aspecten (optioneel): vraag nadrukkelijk toestemming hiervoor vanwege de AVG
- Reilen en zeilen van de vereniging, nevenactiviteiten
- Wedstrijden
- Trainingen: data, tijd, plaats

1.3.3 Leden behouden

Wanneer de vereniging een aantal nieuwe leden heeft geworven, is het belangrijk deze ook te behouden. Mensen met een beperking worden niet alleen lid van een vereniging om te kunnen sporten, maar ook om erbij te horen. Acceptatie en integratie zijn voor iedereen (ook voor hun ouders/begeleiders) hele belangrijke factoren die hierbij een rol spelen. Dit kan op veel verschillende manieren:

- Bevordering van de sociale contacten door activiteiten te organiseren met reguliere leden van de vereniging
- Onderhouden van de contacten met de nieuwe leden en hun ouders/verzorgers
- Het belangrijkste is: *“Gewoon wat gewoon kan en speciaal wat speciaal moet!”*



1.4 Fase 4: Afronding

Wanneer de leden zijn ingeschreven en de eerste trainingen zijn gestart, is het goed om alles nog eens op een rijtje te zetten en na te gaan of alles naar wens is verlopen. Bovendien is een vooruitblik goed om te bespreken welke zaken in de toekomst aandacht verdienen. In deze fase komen de volgende aandachtspunten aan de orde:

- Evalueren
- Continueren

Blijf vooral in gesprek met spelers en de ouders als vereniging, want zij kunnen heel gerichte feedback geven.

1.4.1 Continueren

Als eenmaal de resultaten bekend zijn, kan er een plan voor de toekomst worden opgesteld. Het gaat er nu om de leden te behouden en eventueel uit te breiden. Het proces van volledige integratie en acceptatie zal niet direct gerealiseerd zijn en dient ook blijvend de nodige aandacht te krijgen.

Een aantal items dat op langere termijn aan de orde kunnen komen zijn:

- Bevorderen van participatie binnen de vereniging
- Zorgen voor tijdige opvolging van sleutelposities
- Regelmatig evalueren en meningen uitwisselen met de betrokkenen van de spelers hun ouders/verzorgers en de vrijwilligers
- Regelmatig contact onderhouden met externe instanties, personen en organisaties

Kritische succesfactoren

- Voldoende deelnemers en deskundig kader
- Goede voorbereiding
- Geborgenheid binnen de vereniging
- Blijvende aandacht voor acceptatie en integratie
- Oog voor continuïteit
- Afstemming met de reeds bestaande alternatieven
- Plezier van de spelers/speelsters
- Omgang spelers en speelsters met elkaar

1.4.2 Tips voor trainingen/wedstrijden

- Maak aan begin gebruik van 3-3 of 4-4 wedstrijdjes op een kleiner veld
- Speel met nethoogte
- Maak gebruik van verschillende soorten ballen afhankelijk van niveau
- Pas huidige oefenvormen (smashbal, cmv of andere) aan aan het niveau van de groep
- Zorg voor veiligheid, plezier en succesbelevingen!

1.4.3 Play Unified

Ga je starten met G-volleybal en wil je meer mensen op de training dan is het ook een aanrader om mensen vanuit het reguliere volleybal te vragen om mee te doen. Er wordt dan gespeeld in mix-teams met reguliere spelers en G-spelers. Het niveau en spelplezier van beide doelgroepen kan hierdoor verhoogd worden. Er worden op deze wijze zelfs internationaal wedstrijden georganiseerd via [Special Olympics](https://www.specialolympics.nl/).

