

# Heroes on tour handboek

## Volleybaldames

## Inhoudsopgave

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>INLEIDING .....</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>PRAKTISCHE INFORMATIE.....</b>       | <b>4</b>  |
| <b>INTRODUCTIE .....</b>                | <b>5</b>  |
| <b>VIDEO WK VOLLEYBAL VROUWEN .....</b> | <b>6</b>  |
| <b>WK VOLLEYBAL VROUWEN 2022.....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>VOLLEYBAL ALGEMEEN .....</b>         | <b>8</b>  |
| <b>VOLLEYBAL EN PLEZIER .....</b>       | <b>9</b>  |
| <b>VOLLEYBAL EN VOEDING .....</b>       | <b>10</b> |
| <b>BIJLAGEN .....</b>                   | <b>12</b> |



## Inleiding

Allereerst: Fantastisch dat jij een basisschool met jouw komst gaat verblijden!

In aanloop naar het WK Volleybal Vrouwen 2022 worden er diverse side events georganiseerd om de volleybalsport te promoten, Heroes on Tour is er hier één van. In het kort houdt het in dat we aan jullie als Oranje speelster vragen om naar een basisschool te gaan in een Official Team Host gemeente in Gelderland. Alle deelnemende landen aan het WK worden namelijk ondergebracht in een Gelderse gemeente en die noemen we een Official Team Host gemeente. Met het Heroes on Tour programma kunnen we op een leuke manier de volleybalsport en het WK promoten.

De Nevobo brengt graag zoveel mogelijk mensen in aanraking met de volleybalsport, omdat we als Nederlandse volleybalbond enorm trots zijn op onze prachtsport! Die trots is de motor om activiteiten te ontplooiën: events te organiseren, de sport verder te ontwikkelen en vrijwilligers te mobiliseren. Die trots willen wij met elkaar uitstralen/overbrengen en jij maakt daar ook onderdeel van uit. Voor de kinderen die jij gaat bezoeken is het natuurlijk geweldig dat jij bij hen in de klas komt. Met jouw Oranje-status ben je zeker in staat om ze te inspireren met jouw persoonlijke en unieke verhaal. Jij kan daarom bij uitstek de kinderen laten zien hoe mooi de volleybalsport is!

Heel veel succes en plezier in de klas!



## Praktische informatie

Jij gaat met Heroes on Tour naar een basisschool met een presentatie voor groep 5 t/m 8, dit document levert je daarvoor een aantal handvaten. Neem deze informatie dus goed door. Daarna geef je een clinic/gymles aan de klas. Uiterlijk in de week voorafgaand aan je schoolbezoek hoor je van ons hoe laat je wordt verwacht, in welke klas(sen) je de presentatie gaat houden, het adres van de school en de contactgegevens van de persoon die jou daar zal ontvangen.

De basis voor je presentatie is je eigen verhaal en de ervaringen die je hebt opgedaan. Deze handleiding kan je ondersteunen bij jouw bezoek aan school om voor de klas een leuk, interactief en inspirerend verhaal te houden over jouw leven als topsporter. Maar pas het verhaal en de PowerPoint vooral aan naar jouw eigen verhaal en smaak. De presentatie geef je in de klas of aula en duurt inclusief alle vragen die de kinderen stellen maximaal 30 minuten. Neem eventueel attributen mee.

Daarna ga je de gymzaal in om een volleybalclinic te geven. Deze volleybalclinic duurt maximaal 45 minuten. Wellicht sluit er ook een volleybalvereniging aan bij de clinics, om te ondersteunen en om de kinderen voor een proeftraining te enthousiasmeren. Ook dit hoor je uiterlijk in de week voorafgaand aan je schoolbezoek. Om je te helpen met de voorbereiding voor de volleybalclinic sturen we je de documenten Volleybalclinic warming-up en Volleybalclinic leskaarten toe. Hier kun je eventueel inspiratie opdoen voor het geven van de volleybalclinic.

Als afsluiter van de clinic maak je een foto van jou tussen de kinderen. Wil je deze verspreiden via al jouw Social Media kanalen? Zie voor meer informatie het document: Briefing Social Media. Tot slot mag je aan ieder kind gadgets uitdelen, deze gadgets worden meegenomen door de contactpersoon vanuit de Nevobo.



## Introductie

Vertel de kinderen waarom je vandaag in de klas bent. Vandaag is het jouw Heroes on Tour dag!

Vertel iets over jezelf, bijvoorbeeld:

- Wie jij bent (naam, leeftijd);
- Wat je eerste volleybalvereniging was;
- Wanneer je bent begonnen in (jong/jeugd) Oranje en hoeveel interlands je inmiddels hebt gespeeld. Je kunt hier ook de interactie met de kinderen opzoeken door te vragen: hoe oud denken jullie dat ik was toen ik begon met volleyballen/voor het eerst in het Nederlands team ging spelen?

Voor de kinderen is het prettig wanneer ze van tevoren weten uit welke onderdelen jouw presentatie bestaat en wat ze kunnen verwachten, maar vooral ook wanneer ze vragen kunnen stellen. Probeer dit in je inleiding te vermelden.

## Programma presentatie

1. Introductie
2. Video WK Volleybal Vrouwen
3. WK Volleybal Vrouwen 2022
4. Volleybal algemeen
5. Volleybal en plezier
6. Volleybal en voeding
7. Vragen?

## Video WK volleybal vrouwen

Na de introductie is het de bedoeling dat de WK Volleybal Vrouwen 2022 video afgespeeld wordt: [It's Electrifying!](#) ⚡

Probeer na de video het gesprek met de kinderen aan te gaan over wat ze gezien hebben en wat ze is opgevallen. Vragen die je aan de klas zou kunnen stellen:

- Denken jullie dat er al eerder een WK Volleybal in Nederland is georganiseerd?
- Weten jullie wanneer het WK plaatsvindt?
- Weten jullie waar het WK gehouden wordt/waar de wedstrijden gespeeld worden?
- Weten jullie welke landen er allemaal mee doen aan het WK?
- Wat betekent 'It's Electrifying?'
  - 'Volleybal is een sport als geen ander. De fans en spelers zijn zo actief, betrokken en enthousiast dat je praktisch de vonken kunt zien vliegen als het tijd is om te spelen. Sterker nog, het is zo spannend dat het ... is'.

Goed om te weten dat wellicht niet op iedere basisschool het internet goed zal werken. We sturen je daarom de video los mee met de presentatie. We raden je dan ook aan om de video ook even op een USB stick te plaatsen en los mee te nemen.



## WK volleybal vrouwen 2022

In september 2018 heeft de Nevobo een bid uitgebracht voor het WK Vrouwen Volleybal 2022. In januari 2019 maakte de FIVB (wereldvolleybalbond) bekend dat het WK Vrouwen Volleybal 2022 toegewezen is aan Nederland. Verder zullen een aantal wedstrijden in Polen gespeeld worden. Het zal dus een samenwerking worden tussen Nederland en Polen. Aan het WK Vrouwen Volleybal 2022 zullen 24 landen meedoen en ongeveer 100 wedstrijden gespeeld worden over een periode van 3 weken. De Nederlandse speelsteden zijn Arnhem (GelreDome), Apeldoorn (Omnisport) en Rotterdam (Ahoy). Het WK zal plaatsvinden van 23 september t/m 15 oktober 2022.

Vertel/vraag bijvoorbeeld:

- Vertel iets over het WK wat dit jaar gaat plaatsvinden.
- Vertel wat jij zelf zo bijzonder en uniek vindt aan dit WK en waar je het meeste naar uit kijkt.
- Hoe ben jij je momenteel aan het voorbereiden op het WK?
- Hoe zijn jullie nu richting het WK aan het trainen? Welke wedstrijden speel je daarvoor nog?
- Vraag de kinderen of ze naar een wedstrijd van het WK gaan om jou aan te moedigen? Of gaan ze misschien naar een wedstrijd van een ander/hun eigen land?
- In de PowerPoint presentatie is een kaartje van alle gemeenten in Gelderland te zien met vlaggetjes van de diverse deelnemende landen ingetekend. Vertel dat elk deelnemend land in een andere Gelderse gemeente verblijft en stel aan de hand van deze afbeelding de volgende vragen:
  - Geef aan in welke gemeente je momenteel bent en welk deelnemend land daar gevestigd wordt.
  - Wat weet jij over dat land en het betreffende team? Wat eten en doen ze daar?
  - Vraag aan de kinderen of iemand ooit in dat land is geweest?
  - Je kan zelf aanvullen met of het een hele sterke tegenstander is etc.

## Volleybal algemeen

In dit deel vertel je wat algemene informatie over volleybal.

Vertel/vraag bijvoorbeeld:

- Kennen jullie de verschillende vormen van volleybal en wat is het verschil? (zaalvolleybal, beachvolleybal, zitvolleybal)
- Hoeveel spelers zitten er in een volleybalteam?
- Hoe spelen volleyballers samen? (pass – set up – smash, in (maximaal) 3x overspelen)
- Wat is een service/opslag? (Beweging zelf laten zien)
- Wat is een pass? (Beweging zelf laten zien)
- Wat is een smash? (Beweging zelf laten zien)
- Hoe hard denken jullie ik kan smashen?
- Wat is een blok? (Beweging zelf laten zien)
- Hoe hoog denken jullie dat ik kan blokkeren?
- Wanneer scoor je een punt?
- Wanneer heb je een wedstrijd gewonnen?
- Waarom hebben de meeste volleyballers kniebeschermers om?
- Welke schoenmaat denken jullie dat ik heb?

Maak eventueel gebruik van attributen die je hebt meegenomen, attributen waar je bijvoorbeeld trots op bent:

- Je sportkleding, kniebeschermers, schoenen en/of hulpmiddelen;
- Geluksitems: ben je bijgelovig met volleybal, heb je een gewoonte/ritueel voor een wedstrijd? Vraag aan de klas of ze ook bepaalde gewoontes hebben.



## Volleybal en plezier

Je bent een groot voorbeeld voor de kinderen! In dit deel vertel je hoe jij bent gekomen waar je nu bent.

Vertel/vraag bijvoorbeeld:

- Waarom je voor volleybal hebt gekozen, waarom vind je het zo'n leuke sport?
- Vraag wie er in de klas al volleybalt en vraag waarom het kind voor volleybal heeft gekozen.
- Hoe jij zelf was op hun leeftijd.
- Over jouw plezier, prestaties en topsportervaringen.

Het leuke aan de volleybalsport is dat het een teamsport is. Je speelt altijd samen en samen sta je sterk!

- Vertel waarom je dit zelf zo leuk en belangrijk vindt.
- Vraag of er kinderen op een teamsport zitten en wat zij daar zo leuk aan vinden.
- Je leert ook veel van een teamsport en van met anderen spelen. Kunnen de kinderen daar voorbeelden van geven?

Kijk ter inspiratie ook naar de infographic op de volgende bladzijde. Volleybal brengt kinderen meer dan alleen sporten!



# PLAY VOLLEYBAL

WAT KINDEREN VERTELLEN OVER HUN SPORT VOLLEYBAL:

"Ik vind het leuk om samen te spelen met mijn vriendjes en vriendinnetjes"

"Bij ons mag iedereen meedoen"

"We scoren vaak en juichen veel"

"Ik ga altijd met plezier volleyballen"

"We doen vaak leuke dingen met het team"

"Als een teamgenoot scoort, juich ik mee"

"Ik kan altijd op de fiets naar de training"

"Soms verliezen we, maar dan troosten we elkaar"

"Ik kan steeds harder smashes"

"Na afloop van de wedstrijd geven we de tegenstander een high five"

## WAAROM JOUW KIND OP VOLLEYBAL?

- Kinderen leren goed samenwerken tijdens het volleyballen
- Kinderen leren om zelf hun best te doen, maar ook om anderen aan te moedigen
- Kinderen leren om elkaar te helpen in het team
- Kinderen geven aan dat ze zichzelf kunnen zijn vanwege de veilige sfeer in het team
- Kinderen leren om te gaan met uitdagingen en successen te vieren
- Kinderen leren nieuwe vaardigheden die een boost geven aan de motorische ontwikkeling

Ga naar [volleybal.nl/playvolleybal](http://volleybal.nl/playvolleybal) voor meer informatie.

ACTION ENJOY JOIN WATCH PLAY VOLLEYBAL ACTION ENJOY

## Volleybal en voeding

Gezonde voeding is onlosmakelijk verbonden met sport en bewegen. De Nevobo zet zich daarom in om volleyballers bewust te maken van het belang van gezonde en verantwoorde voeding. Binnen alle evenementen en daarbij behorende side events spelen verantwoorde voeding en voldoende bewegen daar een belangrijke rol in. We focussen ons specifiek op de jeugd met de boodschap dat gezonde voeding normaal is bij bewegen. We vinden het belangrijk om met onze evenementen het goede voorbeeld te geven en jeugd te laten opgroeien in een sportomgeving waarin dit de norm wordt richting de toekomst. Tijdens het WK Vrouwen Volleybal 2022 is gezonde voeding dan ook één van de maatschappelijke thema's. Door middel van het WK wil de Nevobo mensen bewust maken van het belang van gezonde en verantwoorde voeding en daarnaast de mogelijkheid geven tot het hebben van een gezonde keuze.

Vertel/vraag bijvoorbeeld:

- Wat eet en drink jij zoal op een normale dag én wedstrijddag? Geef aan dat dit helpt om goed te presteren. Laat eventueel je voedingsschema zien.
  - Goed om je hier vooral te richten op basisvoeding producten en dus geen sport specifieke producten zoals shakes, energyrepen etc. Gebruik voor dit gedeelte eventueel de [sportvoedingspiramide](#) en leg de nadruk op de onderste laag (de basisvoeding). Sportvoeding is niet per definitie gezond, vertel daarom wat over de [Richtlijnen van het Voedingscentrum](#).
  - Wel leuk om aan te geven dat een topsporter meer eet dan de gemiddelde mens, omdat hij/zij veel calorieën verbrandt en hiervoor energie in de vorm van voeding nodig heeft. En in de basis zoveel als mogelijk kiest voor gezonde (Schijf van Vijf) producten, omdat hiermee kan worden voorzien in de nodige (macro + micro) voedingsstoffen.
- Waarom is gezond eten belangrijk? Hoe helpt je dit beter presteren?
  - Voor de kinderen ook goed om te horen dat het ook van belang is voor de algehele gezondheid en dus niet alleen belangrijk als je veel sport. Gezonde voeding draagt ook voor hen bij aan een gelukkig en fit leven, zij presteren hierdoor op hun 'niveau' (school, sociaal, sport) ook beter.
- Hoe zorgen de kinderen ervoor dat ze gezond eten en drinken?
- Vraag de kinderen wat zij gezond eten en drinken vinden?
- Vertel wat jouw favoriete eten is?
- Vertel eventueel over jouw guilty pleasure, wat past er niet in je voedingsschema maar eet je soms wel?
- Vraag wat de kinderen allemaal voor de kleine pauze (het 10-uurtje) en de lunch meegenomen hebben?

## Bijlagen

### Algemene vragenronde

Aan het einde is er tijd voor alle vragen die de kinderen nog aan je willen stellen. Vertel de kinderen tot wanneer er tijd is. Je kunt je eventueel voorbereiden op de vragen middels onderstaand lijstje.

- Hoe komt het dat je zo goed bent in volleybal?
- Vind je nog andere sporten leuk?
- Ben je zenuwachtig voor een wedstrijd?
- In welke landen ben je allemaal geweest?
- Is het leuk om in een ander land een wedstrijd te spelen?
- Hoeveelste van de wereld is Nederland met volleybal?
- Wat is het beste team van de wereld?
- Ben je wel eens kampioen geweest?
- Ben je rijk/word je rijk van topvolleybal?
- Hoeveel uur per week train je?

## Tips

### Tijd & Variatie

Houd per onderdeel de tijd voor jezelf in de gaten. Juist door de variatie aan onderwerpen houd je de aandacht van de groep en vergroot je de kans dat de kinderen tot het einde geboeid blijven.

### Interactie / verwerk vragen in je verhaal

Om de interactie en dus de levendigheid van je verhaal te bevorderen, stel bij ieder onderwerp bijpassende vragen. Af en toe een vraag stellen houdt de kinderen er bij.

### Vragen stellen

De kinderen zijn gewend om hun hand op te steken wanneer ze een vraag willen stellen. Geef aan dat ze dit ook hier moeten doen als ze iets willen vragen. Geef ze ook tussendoor de mogelijkheid om vragen te stellen en geef aan het begin ook aan dat dit mag.

### Time-out = stil

Kinderen zullen je veel willen vragen en vertellen. En als ze enthousiast worden, worden ze ook luidruchtiger. Om dan steeds “even stil” te zeggen, werkt op een gegeven moment niet meer. Beter kun je vooral een non-verbaal teken afspreken. Als jij dat geeft, is iedereen weer stil. Voor volleyballers is dit natuurlijk bij uitstek het teken van een time-out aanvraag. Heb je meteen weer iets leuks uit te leggen bij aanvang van je presentatie! En mocht het echt uit ‘de hand’ lopen, geen paniek. Er is altijd één of meerdere leerkrachten aanwezig die je hierbij kunnen helpen.

### Materialen/attributen en verhalen

Bedenk van tevoren wanneer je materialen/attributen meebrengt welk verhaal je erbij wilt vertellen. Als je daar vooraf goed over nadenkt, vergeet je minder snel iets.

### Spullen meebrengen

Kinderen de spullen door laten geven aan elkaar werkt vaak rommelig, beter is de spullen bij je, voorin de klas neer te leggen. Op het moment dat je over een bepaald item begint, laat je deze zien. Na afloop mag iedereen de items even aanraken, geef dat vooraf aan. Mochten er items zijn waar ze niet aan mogen zitten, houd deze dan dicht bij je in de buurt en geef het aan.

### Met oogcontact meer impact

Kijk tijdens de presentatie de klas in. Probeer zo veel mogelijk kinderen een keer aan te kijken. Kinderen voelen zich dan meer betrokken en luisteren dan beter.