



Technisch Beleidsplan BVC



Opgesteld door bestuur en technische commissie BVC

Namens het bestuur:

Bestuursvoorzitter:

Wilbert Bannenberg

Secretaris:

Manon Seuntiens

Penningmeester:

Rick van Vroenhoven

Lid en TC coördinator:

Joost Beljaars

Namens de technische commissie:

Lid TC irt Senioren:

Joost Beljaars

Lid TC irt Jeugd:

Stijn Vos

Lid TC irt Jeugd:

Patrick vd Dungen

Lid TC irt Mini:

Albert Slomp

Versie 2.0: 2017-11-26

Definitief jaarlijkse update

Versie 1.0: 2016-11-12

Definitief vastgesteld



Voorwoord

Beste BVC leden,

De afgelopen jaren is er weinig doorstroming geweest van jeugd naar senioren. Hierdoor is er een leeftijds kloof ontstaan tussen de senioren en jeugdleden. Op dit moment heeft BVC weer een vrij groot, enthousiast jeugd aantal. Om deze (jeugd)leden te behouden is het belangrijk dat er een eenduidige lijn is in techniek en spelsysteem zodat doorstroming makkelijk kan verlopen. Het eenduidig uitdragen kan er ook voor zorgen dat de club aantrekkelijker wordt voor een breder publiek en het behoud van leden.

Het technisch beleidsplan is een belangrijk onderdeel van het algemene beleid en heeft tot doel om volleybal op een zo goed mogelijke manier aan te bieden voor de jeugd en een doorgaande lijn te krijgen in de technieken en systemen. Dit technisch beleidsplan is één van de bouwstenen om het BVC Beleid, Speerpunt 1 - zoals vastgesteld in de ALV van 2016-10 – mede vorm te geven.

Belangrijk om hierbij aan te geven is dat het plezier van iedereen hoger staat dan het doel om te presteren als team. BVC moet een vereniging zijn waar iedereen op een gezellige manier bezig kan zijn met volleybal.

Neem voor al jullie kanttekeningen, opmerkingen, suggesties, observaties die je wil uiten op dit Technisch Beleid danwel de dagelijks uitvoering daarvan in praktijk contact op met de Technische Commissie (TC). Indien – om welke reden dan ook - je niet de TC wilt aanspreken neem dan contact op met de Voorzitter, die binnen BVC tevens de rol van vertrouwenspersoon vervult.



Inhoudsopgave

1. Inleiding + BVC Beleid Speerpunt 1	04
2. Huidige situatie	06
3. Doelstelling	07
4. Totstandkoming teamsamenstellingen	08
5. Train(st)ers, Spelregels en Scheidsrechters	09
6. Materiaallijst, BVC-kast-indeling, instructie Netten en DWF	10
7. NeVoBo Opleidingsplan Volleybal (VT-1, VT-2 e.d.)	11
8. NeVoBo Accentenkaart en trainingsvoorbereidingsformulier	12
9. BVC hanteert deze vaardigheidskaarten niveau 1 t/m 10 (NeVoBo en Recreant)	14 ev



1. Inleiding

Als je kijkt naar de leeftjidsverdeling binnen de volleybalvereniging BVC zie je dat er een grote groep jeugd is van 12 t/m 18 jaar en een groep recreanten/nevobo spelers van 30 tot boven de 65 jaar. Tussen deze 2 leeftjidsgroepen zitten bijna geen spelers/leden.

Als een vereniging zo'n grote kloof heeft in leeftijd dan is doorstroming moeilijk. Jeugdleden kunnen dan eerder kiezen om te stoppen of naar een andere vereniging te gaan. Bij de oudste teams zullen nauwelijks tot geen nieuwe leden bijkomen waardoor deze teams genoodzaakt zijn om te stoppen danwel samengevoegd moten worden bij andere teams. Deze 'vergrijzing' heeft een tweede consequentie namelijk dat er steeds minder leden zijn die de motivatie hebben om zich vrijwillig in te zetten voor de diverse verenigingstaken binnen BVC. Ook dat heeft een gevolg, namelijk dat actieve leden zich noodzakelijk moeten focussen op de instandhouding van BVC daar waar doorontwikkeling en continuïteitsborging van BVC mogelijk nog noodzakelijker is. Aangezien BVC de laatste 4 jaren een steeds groter wordende groep jeugdspelers heeft, is het belangrijk om deze spelers te behouden. Bij behoud van deze groep kun je meer doorstroming krijgen wat onder andere ook weer zorgt voor meer enthousiasme en saamhorigheid binnen de vereniging. Daarnaast kan dit alles ervoor zorgen dat BVC blijft presteren en daarmee aantrekkelijk wordt voor mensen van buiten de vereniging om bij BVC te komen volleyballen.

Om bovengenoemde te realiseren is prioriteit en een goed bestuursbeleid van belang. Het technisch beleidsplan is hier een – belangrijk - onderdeel van. Het doel van het technische beleidsplan is er gericht om op de langere termijn, gestructureerd tot een hoger technisch niveau te komen in zowel de jeugd als seniorenafdeling. Het technisch beleidsplan is maar een deel van het totale beleid wat door BVC hierin en hiervoor wordt gevoerd. In de ALV 2017-10 is als onderdeel van het BVC Beleid, middels Speerpunt 1 dit verdere geëxpliciteerd en als volgt door de leden vastgesteld:

Speerpunt 1:

BVC heeft uiterlijk vanaf het seizoen 2020-2021 voor elk team een goed opgeleide en zo mogelijk gecertificeerde train(st)er/coach voortkomende uit de eigen BVC-leden.

De TC heeft inmiddels naast het technisch beleid diverse andere middelen om gestructureerd en planmatig naar de vooropgestelde doelen te werken. Zo is er geïnventariseerd naar oefenstof die iedereen heeft en is dit samengevoegd; hebben en gaan alle jeugdleden vanaf 16 de online scheidsrechtercursus volgen zodat zij wedstrijden kunnen fluiten; zijn scheidsrechterkaarten opgesteld; worden jeugdleden gevraagd op vrijwillige basis een bijdrage te leveren aan diverse activiteiten (Basischoolprojecten, trainersassistentie, BVC-jubileum, BergeijkBEActive bijdrage etc.); worden op diverse manieren aan ledenwerving gedaan zoals scholenprojecten en de sportinstuif. Daarnaast zijn er door de TC nog diverse andere activiteiten gepland om tot bovengenoemde doelen te komen. Er zullen `techniekkarten` met de keywords per techniek komen zodat alle trainers goed weten waar ze op moeten letten. Ook wordt gekeken of er vraag is naar trainerscursussen en diverse materialen.



Het technisch beleidsplan is een belangrijk pluspunt wat door alle partijen serieus moet worden aangepakt. Er moeten duidelijke afspraken gemaakt worden waarin verantwoordelijkheden en bevoegdheden duidelijk omschreven zijn en waarbij trainers zich moeten conformeren aan de doelstellingen zoals die zijn omschreven in het technisch beleidsplan. Door middel van evaluatiemomenten kan bekeken worden of de vooruitgang en uitvoering voldoende zijn. Minimaal jaarlijks en zo nodig eerder wordt dit plan bijgewerkt.



2. Huidige situatie

BVC is een volleybalvereniging welke haar thuishaven heeft bij sporthal de Drie Eiken in Bergeijk. In de Drie Eiken vinden alle trainingen en thuiswedstrijden plaats evenals de diverse activiteiten. De leden zijn actief bezig met de sport op 3 verschillende gebieden nl. Mini's, NeVoBo en Recreanten.

De mini's spelen hun toernooien op zondagen in de regio. Deze toernooien worden georganiseerd door de NeVoBo waarbij de leden van de deelnemende verenigingen de invulling via het Kempisch Volleybal Plan (KVP) uitvoeren. De mini's bestaan uit leden die verdeeld zijn over verschillende teams van het zogenaamde Cool Moves Volleybal (CMV) niveau 1 t/m 6. Voor al deze niveau's zijn de wedstrijdelementen voorgeschreven en is een opbouw van het laagste niveau 1 (waar ballen vangen en naar posities bewegen belangrijk is) naar het hoogste niveau 6 (waar het volleybal in lijn ligt met de NeVoBo spelregels) voorzien. De trainingstechnieken van de mini's volgen logischerwijs dan ook minimaal deze niveaus. BVC heeft per ultimo 2017 mini-teams spelen op CMV-niveau 4 en 5.

De NeVoBo teams spelen hun wedstrijden op zaterdag. BVC heeft per ultimo 2017 vijf NeVoBo-teams: Meisjes C, Meisjes B, Meisjes A, Dames Senioren 1 en Heren Senioren 1.

De Recreanten spelen hun wedstrijden op hun trainingsavond (aan de tribune-zijde) of op de trainingsavond van de tegenstander. BVC heeft per ultimo 2017 5 Recreanten-teams: DamesR1, DamesR2, DamesR3, HerenR1 en HerenR2. Deze spelen niet in NeVoBo-verband maar respectievelijk in de Nuvoc-Dames-Recreanten-competitie en de Geldrop-Heren-Recreanten-Competitie.

Trainingen zijn ultimo 2017 op de maandagavond, verdeelt over drie tijdsblokken:

Blok 1: 18:30 tot 19:45	Mini's	# 2 velden	(van de 3)
18:30 tot 19:45	Meisjes C1	# 1 veld	(van de 3)
18:30 tot 19:45	Meisjes B1	# 1 veld	(van de 3)
Blok 2: 19:45 tot 21:15	Meisjes A1	#1 veld	(van de 4)
19:45 tot 21:15	Dames Nevobo 1	#1 veld	(van de 4)
19:45 tot 21:15	Dames Recreanten 1 en 2	#1veld	(van de 4)
19:45 tot 21:15	Dames Recreanten 3	#1veld	(van de 4)
Blok 3: 21:15 tot 22:45	Heren Recreanten 1 en 2	#1 veld	(van de 4)
21:15 tot 23:00	Heren Nevobo 1	#1 veld	(van de 4)
21:30 tot 23:00	Thuiswedstrijden Dames en Heren Recreanten		(van de 4)

Indeling van de hal is in de blokken daarmee standaard inrichting van 4 volleybalvelden.



3. Doelstelling

De algemene doelstellingen van het Technische Beleid binnen BVC is invulling te geven aan het overkoepelende BVC-Beleid.

Specifiek zijn dit de volgende subdoelstellingen:

- het aanbieden van volleybal voor ieder lid van BVC;
- het aanbieden van volleybal zover als mogelijk op ieders niveau;
- het aanbieden van volleybal waarbij plezier en sportiviteit de belangrijkste factoren zijn. Prestige is daaraan ondergeschikt;
- volleybaltechnieken van al de spelende individuen beter maken;
- volleybaltechnieken in BVC-uniformiteit voor al de spelende individuen;
- volleybalsystemen en spelwijzen in BVC-uniformiteit voor al de teams.
- volleybalbegeleiding in trainerschap, scheidsrechterschap, coaching.

En daarbij een open en transparante communicatie voeren met alle betrokken partijen binnen geheel BVC.



4. Totstandkoming teamsamenstelling

De TC hanteert enkele procedures en criteria om tot de teamsamenstelling voor het nieuwe seizoen te komen.

Procedure:

- Februari Jaarlijkse enquête voor alle leden van BVC'ers waarin aandachtspunten, meningen en wensen aangegeven kunnen worden.
- Maart: Advies van de trainers over elke speler.
- April begin: Voorlopige teamsamenstelling door de TC.
- April medio: Advies van de trainers over deze voorlopige teamsamenstelling.
- April eind: Definitieve teamsamenstelling door de TC.

Indelingscriteria:

- Wat willen de spelers (primair via enquête).
- Advies van de trainers.
- Waarneming van het huidige spelniveau van de spelers door de TC.
- Spelniveau dat in de loop van het seizoen verwacht kan worden.
- (jeugd)spelers moeten zoveel mogelijk kunnen spelen.
- Posities in het veld.
- Instelling van de spelers.
- Sociale verbondenheid in teams.
- Evenwichtige teams.
- Variatie leeftijden teams (zodat elk nieuw lid ongeacht leeftijd zich thuis kan voelen).
- Train(st)er(s)-indeling

Top 3 principes in volgorde zoals vastgesteld in de ALV 2011-09-19:

1. Kwaliteit/niveau.
2. Voorkeurspositie.
3. Groeperingen (leden die om welke reden dan ook gaarne bij elkaar in het team willen staan).

Tot heden is er geen aanleiding deze principes te herijken. Mocht dit vanuit de vereniging wel kenbaar worden gemaakt, wordt dit opnieuw geagendeerd voor de BVC Algemene Leden Vergadering.



5. Train(st)ers, Spelregels en Scheidsrechters

De TC wil met kwalitatieve begeleiding, trainingsfaciliteiten en hulpmaterialen de leden ondersteunen in de ontwikkeling van de volleybaltechnieken en vaardigheden. Daarin is de TC enerzijds in sterke mate afhankelijk van daarvoor door het Bestuur ter beschikking gestelde middelen en anderzijds afhankelijk van de inspanning en mogelijkheden die de omgeving en haar leden zelf daarin leveren.

Train(st)ers:

- De TC heeft een inspanningsverplichting dat elk team een train(ster) heeft.
- De TC volgt het beleid van het Bestuur BVC door voorrang te verlenen aan jeugd.
- De TC stimuleert en/of organiseert op verzoek opleidingen voor de Train(st)ers.

Trainingsfaciliteiten:

- De TC zorgt dat de sporthal De Drie Eiken op maandagavond beschikbaar is voor BVC.
- De TC deelt maximaal 12 teams in, in 3 tijdsblokken. Het laatste tijdsblok is enkel voorzien voor de seniorenteams.
- De TC organiseert op verzoek extra trainingsfaciliteiten.

Spelregels:

- De NeVoBo-competitie (inclusief CMV) heeft haar spelregels gepubliceerd en voert jaarlijks een update hierop uit. Dit wordt voor competitiestart gepubliceerd via: <https://www.nevobo.nl/wedstrijdsport/regelgeving/spelregels/>
- De Recreantencompetitie Dames (organisatie Nuvoc) hanteert de NeVoBo-spelregels.
- De Recreantencompetitie Heren (organisatie Geldrop) hanteert de NeVoBo spelregels met uitzonder van de spelregel dat 'Het overschrijden van de middellijn met de voet zodat het veld van de tegenpartij wordt geraakt, is NIET toegestaan.'

Scheidsrechters:

- Al de BVC-leden vanaf 16 jaar zijn verplicht de online spelregeltoets te halen. Vanaf dat moment kunnen zij als jeugdvolleybalscheidsrechter (VS2-J) ingezet worden om op zaterdag een (jeugd) wedstrijd te fluiten.
Op <http://volleybalmasterz.nl> kan geoefend worden en is het spelregelboek inzichtelijk.
Op <http://volleybalmasterz.nl/spelregelbewijs> kan de toets gedaan worden.
- Vanaf 18 jaar leiden de volleybalscheidsrechter (VS2) naast jeugd ook senioren wedstrijden. VS3 is minimaal nodig mocht de wedstrijd op promotieklasse of 3^e divisie plaatsvinden.



6. Materiaallijst, BVC-kast-indeling, instructie Netten en DWF

Materiaal binnen de sporthal:

- Volleyballen (diverse merken en gewichten)
- Volleybalkarren
- Behendigheid/trainings-ladder
- Voetjes
- Aanvalsbal
- Passplank
- Volleybalnetten (4*) indien indeling naar 4 velden (trainingsavond). Deze netten hangen aan de beugels.
- Volleybalnetten (3*) indien indeling naar 3 velden. Deze netten hangen over de borden aan de beugel.
- Volleybalnet mini's (1*). Dit net hangt over het bord aan de beugel.

Materiaal beschikbaar vanuit de TC divers.

- Overzicht websites met trainersmateriaal.
- Trainersmap (opzet trainingen en uitleg accenten, spelvormen voor circulatiemini-volleybal, leidraad voor circulatie-minivolleybal, smashbal)
- Kaart 'Scheidsrechter'.
- Kaart 'Techniek'.

BVC-kast indeling (zie de gesealde overzichten op elke kastdeur):

- BVC kast boven de doorloop (R) voor ballen
- BVC kast boven de doorloop (L) voor ballenkarren, zoemer en overig.
- BVC kast rechtsonder in de grote kast (R). Materialen en telborden.
- BVC kast linksmidden in de grote kast (L). Jeugd en mini volleyballen.
- BVC kast bij de ingang van sportzaal met de wedstrijdformulierenkrat.

Instructie Netten (zie de gesealde instructie op de volleybalpalen-kar):

- De Volleybalnetten zijn allen (dus zowel de 4* trainingsnetten al de 3* wedstrijdnetten exact uitgemeten qua kabels en sluishaken. Haal deze nooit los en pas ze niet aan!
- Draai het katrol-mechanisme aan de volleybalpaal los totdat er een oranje sticker zichtbaar wordt. Pas dan kunnen de netten in 1* correct opgezet worden.
- Zowel de volleybalpalen als de volleybalnetten zijn genummerd. Als je de sporthal inloopt is dat van links naar rechts (1-2-3-4-5-6) en Net1-2-3. Bij draaiing is dat (1-2, 3-4-5). En Net Veld1 (tribune zijde)-Veld2-Veld 3 (tribune zijde)-Veld4.
- Nethoogten: MA: 2, 24m, MB: 2,15m MC: 2,05m. DN en DR 2,24m HN en HR 2,43m

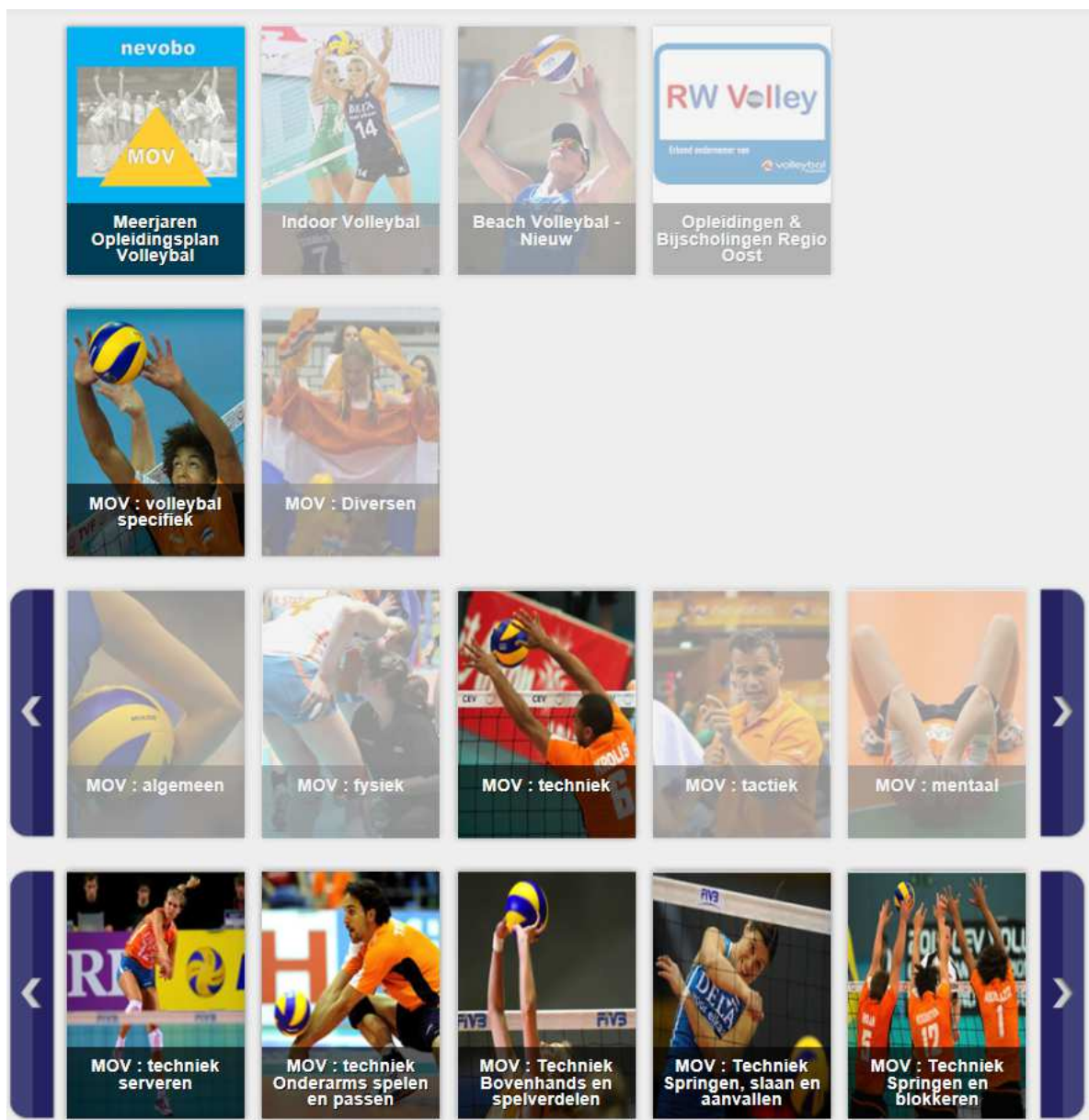
Instructie DWF (zie de gesealde instructie in de wedstrijdkrat):

- Ga naar dwf.volleybal.nl en log in met je volleybal/nl account (op je mobiel of tablet).
- Haal het standaard team op met een druk op de knop. Stel bij waar nodig.
- Vink als scheidsrechter het geheel dicht, en toets resultaat invoeren (na de wedstrijd) in.



7. NeVoBo Meerjaren Opleidingsplan Volleybal

De NeVoBo <http://www.nevobo.nl> ondersteunt middels het Meerjaren Opleidingsplan Volleybal (MOV) de fasen van volleybal in relatie tot de leeftijd van spelers. Dit zowel op het gebied van fysiek, techniek, tactiek en mentaal. Dit MOV <http://www.scope-volleybal.nl/> biedt de achtergrond waarlangs ook BVC haar speelwijze, speelsystemen en technieken traint. Daarnaast wordt specifiek voor de mini-jongens de ontwikkelingen op smashbal gevolgd <http://www.smashbal.nl/>






8. NeVoBo Accentenkaart en Trainingsvoorbereidingsform.

De accenten kunnen vanuit de Vaardigheidskaarten zoals opgenomen in hoofdstuk 9 specifiek geselecteerd worden als aandachtspunt in de oefening:

Techniek	Accenten
Vangen van de bal	<ul style="list-style-type: none">- Knuffel- Ellebogen
Onderhands gooien	<ul style="list-style-type: none">- Recht (armen)- Achterste knie- Kijk naar de lamp (omhoog)
Bovenhands gooien/spelen	<ul style="list-style-type: none">- Schredestand (rechtvoet voor)- Voor en boven- Stilstaan bij spelen- Driehoekje- Kommetje (pink voor, duimen naar elkaar)- <u>Inveren</u> - uitstrekken - nawijzen- Polsbeweging- Knieën of benen
Onderhands spelen	<ul style="list-style-type: none">- Breed en laag (uitgangshouding)- Armen gestrekt open (stokken)- <u>Balbaar</u>- Plankje (naar beneden wijzen, <u>ellebogen</u> tegen elkaar)- Schouders omhoog- knieholte- Actieve beenstrekking- Bal naar rechts, rechtvoet voor- Bal naar links, linkervoet voor
Set-up	<ul style="list-style-type: none">- Idem bovenhands gooien/spelen- Schouders haaks op net
Onderhands serveren	<ul style="list-style-type: none">- Buiging voor de koningin- Navel (hoogte van de bal)- Vuist maken- Rechtdoor (nawijzen)
Bovenhands serveren	<ul style="list-style-type: none">- Met 2 handen opgooien- Open hand- Pijl en boog (linker schouder voor)- Rechterbeen voor (bij opgooi verplaatsing linkerbeen naar voren)- Aanwijzen- Holle rug- Rotatie van schouders/ romp (eindigt rechter schouder voor)- Bal hoog en voor- Links uitstappen (been waarmee ze in moeten stappen)
Aanval (smash)	<ul style="list-style-type: none">- Rechtvoet voor en armen gekruist voor- 1^{ste} stap linkervoet naar voren- 2^{de} stap rechts groot (past aan op setup) armen naar achteren- <u>Doorveren</u>- Linkervoet sluit aan (= <u>rempas</u>)- Sprong omhoog, beide armen mee omhoog (linker schouder voor/ pijl en boog)- Niet <u>slagarm</u>, opzoeken bal- Hoog (arm strekken)- Bal voor je wegslaan- Pols (slag afmaken)- Landen net verder dan sprongafzet- Tenen wijzen naar plaats waar je wil slaan



Voorbeeld Trainingsvoorbereidingsformulier:

	<table border="1"> <tr> <td>Trainingsdatum</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Doelstellingen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aantal personen</td> <td></td> </tr> </table>	Trainingsdatum		Doelstellingen		Aantal personen						
	Trainingsdatum											
	Doelstellingen											
Aantal personen												
<table border="1"> <tr> <td> Mededelingen: </td> <td> Warming up: </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> Inspelen: </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> Kern 1: Doel: </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> Kern 2: Doel: </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> Afsluiting: Cooling down: Training afsluiten. Alle materialen samen opruimen. </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> Evaluatie: Speelsters: Trainer: Verbeterpunten voor de volgende keer: </td> </tr> </table>	Mededelingen: 	Warming up: 	 	Inspelen: 	 	Kern 1: Doel: 	 	Kern 2: Doel: 	 	Afsluiting: Cooling down: Training afsluiten. Alle materialen samen opruimen.	Evaluatie: Speelsters: Trainer: Verbeterpunten voor de volgende keer: 	
Mededelingen: 	Warming up: 											
 	Inspelen: 											
 	Kern 1: Doel: 											
 	Kern 2: Doel: 											
 	Afsluiting: Cooling down: Training afsluiten. Alle materialen samen opruimen.											
Evaluatie: Speelsters: Trainer: Verbeterpunten voor de volgende keer: 												



9. Vaardigheidskaarten niveau 1 t/m 10 (NeVoBo en Recreant)

Vaardigheidskaart niveau 1 (=cmv niveau 1)	Leeftijd: 6 / 7 jaar
	Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2.0 meter
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none">• De kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">• Beheersen van de grondvormen van bewegen• Algemene balvaardigheid	Grondvormen van bewegen: <ul style="list-style-type: none">• lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, huppelen
Tactische doelen: <ul style="list-style-type: none">• Goede verdeling over het hele veld• Tijdig doordraaien	Algemene balvaardigheid: <ul style="list-style-type: none">• Gooien en vangen met 2 handen• Onderhands gooien met 1 hand, als voorbereiding op de opslag• Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 handen• Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten• Het vangen van de bal in verschillende houdingen• Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
Opstelling en manier van doordraaien: <ul style="list-style-type: none">• Het spel start met 2 spelers voor en 2 spelers achter• Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, 1 speler voor en 2 achter• Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar	Verplaatsing en technieken: <ul style="list-style-type: none">• Voorwaarts• Achterwaarts• Zijwaarts
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none">• spelend leren• Teamspirit: team aanmoedigen• Yellen• Fairplay; handen schudden• Teamevaluatie (bij start – midden – bij einde)	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none">• De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen. Tegenstander kan de bal niet vangen of onderarms spelen• Gaan voor elke bal



Vaardigheidskaart niveau 2 (= cmv niveau 2)	Leeftijd: 7/8 jaar
	Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2.0 meter
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none">• De kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">• Beheersen van de grondvormen van bewegen• Algemene balvaardigheid• Stimuleren op een volleybalspecifieke manier gooien en vangen• Beheersen van onderhandse opslag	Grondvormen van bewegen: <ul style="list-style-type: none">• Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, huppelen.
Tactische doelen: <ul style="list-style-type: none">• Mikken, gooien op open plaatsen• Goede verdeling over het hele veld• Tijdig doordraaien	Algemene balvaardigheid: <ul style="list-style-type: none">• Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 handen (mikken)• Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten• Het vangen van de bal in verschillende houdingen• Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
Opstelling en manier van doordraaien: <ul style="list-style-type: none">• Het spel start met 2 spelers voor en 2 spelers achter• Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, 1 speler voor en 2 achter• Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar	Verplaatsing en technieken: <ul style="list-style-type: none">• Voorwaarts (lopen)• Achterwaarts (lopen)• Zijwaarts (shuffle)
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Spelend leren• Elkaar helpen en stimuleren• Teamspirit; team aanmoedigen• Yellen• Fairplay; handen schudden• Teamevaluatie (bij start – midden – bij einde)	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Durf onderarms te spelen• De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen• Initiatief tonen; “ik” roepen• Leren omgaan met verlies• Gaan voor elke bal
Bovenhands gooien: <ul style="list-style-type: none">• Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te vangen en gooien	Onderarms spelen: <ul style="list-style-type: none">• Stimuleren de bal met gestrekte armen te vangen en gooien• Onderarms de bal spelen (controleren)
Service: <ul style="list-style-type: none">• De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren	



Vaardigheidskaart niveau 3 (= cmv niveau 3)	Leeftijd: 8/9 jaar
	Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2.0 meter
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none">• De kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">• Beheersen van de grondvormen van bewegen• Volleybalspecifiek kunnen vangen en gooien• Onderarms spelen; controleren en richten	Grondvormen van bewegen: <ul style="list-style-type: none">• Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, hinkelen, rollen, huppelen.
Tactische doelen: <ul style="list-style-type: none">• Mikken, gooien op open plaatsen• Goede verdeling over het hele veld• Tijdig doordraaien	Algemene balvaardigheid: <ul style="list-style-type: none">• Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 handen (mikken)• Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten• Het vangen van de bal in verschillende houdingen• Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
Opstelling en manier van doordraaien: <ul style="list-style-type: none">• Het spel start met 2 spelers voor en 2 spelers achter• Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, 1 speler voor en 2 achter• Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar	Verplaatsing en technieken: <ul style="list-style-type: none">• Voorwaarts (lopen)• Achterwaarts (lopen)• Zijwaarts (shuffle)• Diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle)• Verplaatsing na landing
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Spelend leren• Leren samenwerken• Normen en waarden rond sporten• Teamevaluatie (bij start – midden – bij einde)	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none">• De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen• Door middel van het onderarms spelen van de 1^{ste} bal, de rally te laten beginnen
Bovenhands gooien: <ul style="list-style-type: none">• De bal op een volleybal specifieke manier gooien en vangen (stoten)	Onderarms spelen: <ul style="list-style-type: none">• D.m.v. toetsen (repeterend spelen)• D.m.v. controleren• D.m.v. lopen en brengen• D.m.v. richten• Combinatie van bovenstaande
Service: <ul style="list-style-type: none">• De onderhandse service goed en gericht kunnen uitvoeren	



Vaardigheidskaart niveau 4 (= cmv niveau 4)	Leeftijd: 9/10 jaar
	Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2.0 meter
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none">• De kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">• Beheersen van de grondvormen van bewegen• In 3x de bal over het net gespeeld krijgen m.b.v. een tussenstap (vang-gooi)	Grondvormen van bewegen: <ul style="list-style-type: none">• Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, hinkelen, rollen, huppelen• Volleybaleigen bewegingen (shuffle, duiken)
Tactische doelen: <ul style="list-style-type: none">• Mikken, gooien op open plaatsen• Goede verdeling over het hele veld• Tijdig doordraaien	Algemene balvaardigheid: <ul style="list-style-type: none">• Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 handen (mikken)• Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten• Het vangen van de bal in verschillende houdingen• Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
Opstelling en manier van doordraaien: <ul style="list-style-type: none">• Ruitopstelling	Volleybalspecifieke verplaatsing: <ul style="list-style-type: none">• Voorwaarts (lopen)• Achterwaarts (lopen)• Zijwaarts (shuffle)• Duiken• Rollen• Shuffle• Verplaatsen na landing• Sidesteps
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Leren spelen – nadruk op leren• Leren samenwerken• Blij zijn met goede acties, yell, high-five• Sfeer en enthousiasme• Werk met haalbare doelen• Teamevaluatie (bij start – midden – bij einde)	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none">• De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen (risico durven nemen)• Leren samenspelen• Scoren• Communiceren, uit roepen als de bal uitgaat en de bal dan ook niet pakken, maar ook “los” roepen als je de bal gaat spelen• Anticiperen: van te voren weten waar de 2^{de} bal naar toe moet• Concentreren: rust voor het spelen van elke bal. Tijd nemen voor de opslag maar ook op tijd zijn om uitgangshouding in te nemen
Bovenhands spelen: <ul style="list-style-type: none">• De bovenhandse techniek, frontaal, dient beheerst te worden• Vanggooibeweging voorwaarts en achterwaarts kunnen uitvoeren	Onderarms spelen: <ul style="list-style-type: none">• De onderarmse pass gericht kunnen uitvoeren
Service: <ul style="list-style-type: none">• De onderhandse service goed en gericht kunnen uitvoeren	



Vaardigheidskaart niveau 5 (= cmv niveau 5)	Leeftijd: 10/11 jaar
	Veldgrootte: 6 x 6 meter Net: 2.0 meter
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none">De kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">Beheersen van de grondvormen van bewegenIn 3x de bal over het net gespeeld krijgen (irt bonuspunt).	Grondvormen van bewegen: <ul style="list-style-type: none">Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, hinkelen, rollen, huppelen.Volleybaleigen bewegingen (shuffle, duiken)
Strategie: <ul style="list-style-type: none">De juiste techniek op het juiste moment toepassen	
Opstelling: <ul style="list-style-type: none">De ruit opstelling	Verplaatsing en technieken: <ul style="list-style-type: none">Voorwaarts (lopen)Achterwaarts (lopen)Zijwaarts (shuffle)Verplaatsing na landing
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none">Leren spelen – nadruk op lerenIn drieën kunnen samenspelenBlij zijn met goede acties, yell, high-fiveSfeer en enthousiasmeWerk met haalbare doelenWerken aan zelfvertrouwen, het is altijd goed, maar kan ook altijd iets beterTeamevaluatie (bij start – midden – bij einde)	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none">De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgenKunnen samenwerken – in 3x samenspelenCommuniceren, uit roepen als de bal uitgaat en de bal dan ook niet pakken, maar ook “los” roepen als je de bal gaat spelenConcentreren voor de serviceDe 2^{de} bal veelal bovenhands spelenDe 2^{de} bal gericht af kunnen spelen (onderarms of bovenhands) om eigen rally aanvallend te kunnen beëindigenHeel veel initiatief tonenGaan voor elke bal
Bovenhands spelen: <ul style="list-style-type: none">De bovenhandse techniek, frontaal, dient beheerst te wordenDe bovenhandse techniek, onder een hoek, wordt beheerstStart maken met bovenhands spelen.	Onderarms spelen: <ul style="list-style-type: none">De onderarmse pass, naar links, als ook naar rechts en recht vooruit wordt beheerst
Service: <ul style="list-style-type: none">De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoerenGericht kunnen uitvoeren (tactisch)	Aanval: <ul style="list-style-type: none">Bal uit stand over het net kunnen slaanBal met een hand over net kunnen spelen



Vaardigheidskaart niveau 7 (=c-jeugd)	Leeftijd: 12/13 jaar
	Veldgrootte: 7 x 9 meter Net: 2,05 meter
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none">• De kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden• Verbeteren basistechnieken• Balbaanherkenning Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">• Leren spelen met 6 tegen 6• Leren dat volleybal is: bewegen – actie – vervolgactie.	Leren volleyballen: <ul style="list-style-type: none">• Aandacht voor individuele techniekverbetering• Spelen na verplaatsing
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Leren samen spelen• In drieën kunnen samenspelen• Blij zijn met goede acties, yell, high-five• Sfeer en enthousiasme• Betrokkenheid creëren (laten kijken bij andere wedstrijden en activiteiten buiten de volleybal)• Discipline en verantwoordelijkheid• Teamevaluatie (bij start – midden – bij einde)	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Plezier hebben• Doorzetten• Willen leren• Fouten durven (en mogen) maken
Opbouw training: <p>Kies een thema (A)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bovenhandse techniek2. Onderarmse techniek (pass)3. Serveren4. Spelverdelen5. Aanval6. Blok <p>Kies je doel (B)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Beginhouding2. Verplaatsing naar de bal (balbaan beoordeling)3. Speelhouding (techniek)4. Spelen van de bal (gericht)5. Vervolgactie <p>Kies een accent/ keyword (C)</p>	Tips voor de trainer: <ul style="list-style-type: none">• Vooral veel doen en bewegen (voetenwerk)• Praatje, plaatje, daadje• Spelen na verplaatsing• Aandacht voor vervolgactie• Posities/ opstelling leren kennen• Stimuleer het aanvallen• Werk met haalbare doelen• Veel positieve feedback• Spelers allround opleiden
Bovenhands spelen/ spelverdelen: <ul style="list-style-type: none">• De bal frontaal gericht technisch juist spelen• Start maken met de bal achterover leren spelen• Leren verplaatsen en daarna de bal bovenhands gericht kunnen spelen (spelverdelen).	Onderarms spelen/ pass: <ul style="list-style-type: none">• Onderarmse techniek na verplaatsing zowel naar links als naar rechts kunnen uitvoeren
Service: <ul style="list-style-type: none">• De onderhandse service technisch en gericht goed kunnen uitvoeren• Veel aandacht voor bovenhands serveren	Aanval: <ul style="list-style-type: none">• De aanloop (stappen en afzet) dient beheerst te worden• De tip/ push bal moet worden beheerst• Timing is minder belangrijk dan het raken van de bal maar hier dienen de spelers wel mee aanraking te komen
Blokkering: <ul style="list-style-type: none">• Beweging naar net en terug wordt beheerst	Opstelling en systemen: <ul style="list-style-type: none">• Start pass positie 3 (midden)• Voor overgang naar B-jeugd is ervaring opgedaan in pass positie 2 (rechts).• Verdediging 3-1-2.• In principe niet penetreren, richting einde c-jeugd dient men wel kennis gemaakt te hebben.



Vaardigheidskaart niveau 8 (=B-jeugd)	Leeftijd: 13/15 jaar
	Veldgrootte: 9 x 9 meter Net: 2,15 m meisjes 2,24 m jongens
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none">• De kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden• Leren dat volleybal is: bewegen – actie – vervolgactie. Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">• Leren spelen met 6 tegen 6 op een veld van 9x9• Verbeteren basistechnieken• Verbeteren dynamisch volleybal (verplaatsing, inzicht en penetreren)	Leren volleyballen: <ul style="list-style-type: none">• Aandacht voor individuele techniekverbetering• Spelen na verplaatsing• Volleybal is een leuke en dynamische sport
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Leren samen spelen• In drieën kunnen samenspelen• Blij zijn met goede acties, yell, high-five• Sfeer en enthousiasme• Betrokkenheid creëren (laten kijken bij andere wedstrijden en activiteiten buiten de volleybal)• Discipline en verantwoordelijkheid• Teamevaluatie (bij start – midden – bij einde)	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Plezier hebben• Doorzetten• Willen leren• Fouten durven (en mogen) maken
Opbouw training: <p>Kies een thema (A)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bovenhandse techniek2. Onderarmse techniek (pass)3. Serveren4. Spelverdelen5. Aanval6. Blok <p>Kies je doel (B)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Beginhouding2. Verplaatsing naar de bal (balbaan beoordeling)3. Speelhouding (techniek)4. Spelen van de bal (gericht)5. Vervolgactie <p>Kies een accent/ keyword (C)</p>	Tips voor de trainer: <ul style="list-style-type: none">• Vooral veel doen en bewegen (voetenwerk)• Praatje, plaatje, daadje• Technieken laten uitvoeren voor en na verplaatsing• Aandacht voor vervolgactie• Posities/ opstelling leren kennen• Werk met haalbare doelen• Veel positieve feedback• Spelers allround opleiden• Richting einde B-jeugd specifiek gaan opleiden
Bovenhands spelen/ spelverdelen: <ul style="list-style-type: none">• Kunnen de bal achterover spelen• Kunnen verplaatsen en daarna de bal bovenhands gericht spelen (spelverdelen) en terug verplaatsen.	Onderarms spelen/ pass: <ul style="list-style-type: none">• Onderarmse techniek na verplaatsing zowel naar links als naar rechts kunnen uitvoeren en daarna terug keren in uitgangspositie
Service: <ul style="list-style-type: none">• De bovenhandse service technisch en gericht goed kunnen uitvoeren	Aanval: <ul style="list-style-type: none">• Aanloop (stappen en afzet) wordt beheerst• Timing op positie 4 (buiten) wordt beheerst• Aanval op positie 3 (midden) wordt aangeleerd
Blokkering: <ul style="list-style-type: none">• Beweging naar net en terug wordt beheerst• Blokkering op eigen positie wordt beheerst• Wordt kennis gemaakt met dubbele blokkering tegen het einde van het seizoen	Opstelling en systemen: <ul style="list-style-type: none">• Pass positie 2 (rechts)• Verdediging 3-2-1• Richting einde B-jeugd kunnen spelen door middel van penetreren (vaste posities)



Vaardigheidskaart niveau 9 (=A-jeugd)	Leeftijd: 16/18 jaar
	Veldgrootte: 9 x 9 meter Net: 2,24 m meisjes 2,43 m jongens
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none">• De jeugd plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden• Leren spelen in het systeem Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">• Voorbereiden op seniorencompetitie• Verbeteren basistechnieken• Dynamisch volleybal spelen (verplaatsing, inzicht en penetreren)	Leren volleyballen: <ul style="list-style-type: none">• Aandacht voor individuele techniekverbetering• Taken en rollen leren kennen in een team• Aandacht voor teamplay
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Leren samen spelen• In drieën kunnen samenspelen• Blij zijn met goede acties, yell, high-five• Sfeer en enthousiasme• Betrokkenheid creëren (laten kijken bij andere wedstrijden en activiteiten buiten de volleybal)• Discipline en verantwoordelijkheid• Team gaat boven individu• Teamevaluatie (bij start – midden – bij einde)	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Plezier hebben• Doorzetten• Willen leren• Fouten durven (en mogen) maken
Opbouw training: <p>Kies een thema (A)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bovenhandse techniek2. Onderarmse techniek (pass)3. Serveren4. Spelverdelen5. Aanval6. Blok <p>Kies je doel (B)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Beginhouding2. Verplaatsing naar de bal (balbaan beoordeling)3. Speelhouding (techniek)4. Spelen van de bal (gericht)5. Vervolgactie <p>Kies een accent/ keyword (C)</p>	Tips voor de trainer: <ul style="list-style-type: none">• Vooral veel doen en bewegen (voetenwerk)• Praatje, plaatje, daadje• Aandacht voor vervolgactie• Werk met haalbare doelen• Veel positieve feedback• Spelers specifiek gaan opleiden• Veel teamtraining
Bovenhands spelen/ spelverdelen: <ul style="list-style-type: none">• Vanuit penetratie verschillende tempo sett ups kunnen spelen, zowel voor als achterover.• Gebruik maken van door-tik-bal	Onderarms spelen/ pass: <ul style="list-style-type: none">• Onderarmse techniek na verplaatsing zowel naar links als naar rechts kunnen uitvoeren en daarna terug keren in uitgangspositie
Service: <ul style="list-style-type: none">• De bovenhandse service technisch en gericht goed kunnen uitvoeren• Kennis maken met sprong service en float service	Aanval: <ul style="list-style-type: none">• De aanval op positie 3 (midden) en 4 (buiten) dient beheerst te worden op het 2^{de} tempo• Ervaring op laten doen op 1^{ste} tempo• Variatie in slag zowel diagonaal als rechtdoor• Kennis maken met aanval achterover en 3m.
Blokkering: <ul style="list-style-type: none">• 2-mansblok dient te worden beheerst	Opstelling en systemen: <ul style="list-style-type: none">• Verdediging 3-2-1 (let op aanvals- en blokverdediging)• Richting einde A-jeugd systeem 5-1 kunnen spelen (met vaste posities)



Vaardigheidskaart niveau 10 (=senioren)	Leeftijd: vanaf 18 jaar
	Veldgrootte: 9 x 9 meter Net: 2,24 m dames 2,43 m heren
Hoofddoel: <ul style="list-style-type: none">• Plezier beleven tijdens de training en de wedstrijden• Spelen in het passende systeem Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">• Verbeteren basistechnieken• Dynamisch volleybal spelen (verplaatsing, inzicht en penetreren)	Leren volleyballen: <ul style="list-style-type: none">• Aandacht voor individuele techniekverbetering• Taken en rollen leren kennen in een team• Aandacht voor teamplay
Algemene en sociale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Leren samen spelen• In drieën kunnen samenspelen• Blij zijn met goede acties, yell, high-five• Sfeer en enthousiasme• Betrokkenheid creëren (laten kijken bij andere wedstrijden en activiteiten buiten de volleybal)• Discipline en verantwoordelijkheid• Team gaat boven individu• Teamevaluatie (bij start – midden – bij einde)	Mentale doelen: <ul style="list-style-type: none">• Plezier hebben• Doorzetten• Willen leren• Fouten durven (en mogen) maken
Opbouw training: <p>Kies een thema (A)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bovenhandse techniek2. Onderarmse techniek (pass)3. Serveren4. Spelverdelen5. Aanval6. Blok <p>Kies je doel (B)</p> <ol style="list-style-type: none">6. Beginhouding7. Verplaatsing naar de bal (balbaan beoordeling)8. Speelhouding (techniek)9. Spelen van de bal (gericht)10. Vervolgactie <p>Kies een accent/ keyword (C)</p>	Tips voor de trainer: <ul style="list-style-type: none">• Vooral veel doen en bewegen (voetenwerk)• Praatje, plaatje, daadje• Aandacht voor vervolgactie• Werk met haalbare doelen• Veel positieve feedback• Spelers specifiek gaan opleiden• Veel teamtraining
Bovenhands spelen/ spelverdelen: <ul style="list-style-type: none">• Vanuit penetratie verschillende tempo sett ups kunnen spelen, zowel voor als achterover.• Gebruik maken van door-tik-bal	Onderarms spelen/ pass: <ul style="list-style-type: none">• Onderarmse techniek na verplaatsing zowel naar links als naar rechts kunnen uitvoeren en daarna terug keren in uitgangspositie
Service: <ul style="list-style-type: none">• De bovenhandse service technisch en gericht goed kunnen uitvoeren• Kennis maken met sprong service en float service	Aanval: <ul style="list-style-type: none">• De aanval op positie 3 (midden) en 4 (buiten) dient beheerst te worden op het 2^{de} tempo• Ervaring op laten doen op 1^{ste} tempo• Variatie in slag zowel diagonaal als rechtdoor• Kennis maken met aanval achterover en 3m.
Blokkering: <ul style="list-style-type: none">• 2-mansblok dient te worden beheerst	Opstelling en systemen: <ul style="list-style-type: none">• Verdediging 3-2-1 (let op aanvals- en blokverdediging)• Systeem 5-1 kunnen spelen (met vaste posities)