

# Technisch Volleybalboek Kalinko

---

## Inhoud

1. Introductie.....	2
2. Een technisch volleybalboek.....	2
Goed aanleren van de basistechnieken .....	2
Systematisch en thematisch trainen .....	3
Thematisch trainen met een jaarplan .....	3
Technisch beleidsplan .....	3
Structuur en duidelijkheid.....	3
Voordelen technisch beleidsplan.....	3
3. Opbouw van de niveaus.....	4
Vaardigheidsniveau's .....	4
Startpunt van de volleybal opleiding .....	4
Hoe kan je je team inschatten op welk niveau ze zitten?.....	5
Belangrijkste spelkarakteristieken per niveau.....	5
Niveau 1.....	5
Niveau 2.....	5
Niveau 3.....	5
Niveau 4.....	5
Niveau 5.....	5
Niveau 6.....	5
Niveau 7.....	6
Niveau 8.....	6
Oefeningen.....	7
Techniek oefeningen:.....	9
Game like oefeningen .....	10
Teamplay-oefeningen: .....	10
Teamplay bij verschillende niveaus: .....	10

## 1. Introductie

Voor u ligt het Technisch volleybalboek Kalinko. Dit boek is gemaakt als onderdeel van de ambitieuze plannen die Kalinko wilt gaan doorvoeren binnen de jeugdopleiding. Speerpunten binnen deze plannen zijn: trainers opleiden, passend aanbod op elk niveau en een hoger uitstroomniveau als spelers de jeugdopleiding hebben doorlopen. De jaarplannen die zijn gedefinieerd zijn van toepassing op teams die 6 tegen 6 spelen.

We starten met een korte uitleg over hoe dit boek tot stand is gekomen. Voor het seizoen 2016-2017 is het plan ontstaan om Kalinko jeugdtrainers intensief te gaan begeleiden/opleiden. Hiervoor is vanuit de vereniging budget vrijgemaakt om trainerbegeleiders aan te nemen. Alle jeugdtrainers krijgen eens in de twee weken begeleiding van een eigen begeleider. Om dit proces voor de opleiders goed te kunnen monitoren is er gekozen om met een technisch jaarplan te gaan werken. Naast de voordelen voor de begeleiders heeft een jaarplan veel meer voordelen. Deze voordelen zijn beschreven in hoofdstuk 2.

Gedurende het jaar zal de begeleider blokken en thema's van dit jaarplan met de trainers delen die bij het niveau van het team passen. Er is voor gekozen om het volleybal van de C-leeftijd tot senioren top op te splitsen in 8 niveaus. Via een beoordelingsformulier wordt er vastgesteld op welk niveau een team zich bevindt (Quickscan). In dit jaarplan staan doelen beschreven op technisch, tactiek en mentaal vlak. De trainer kan deze aangeleverde blokken en thema's zelf aanvullen met zijn eigen trainingen en oefeningen. Op deze manier ontstaat er een trainingsboek van de trainer waarbij hij een eigen database aan trainingen en oefeningen verzamelt.

De doelstelling van de opleiders is om trainers na 2 seizoenen opgeleid te hebben tot minimaal VT3-niveau. Door iedere trainer zelf een trainingsboek te laten maken hopen we na vier jaar niet alleen de doelstellingen: trainers opleiden, trainingen kunnen aanbieden op verschillende niveaus en een hoger uitstroomniveau uit de jeugdopleiding te hebben bereikt, maar dit ook geborgen te hebben binnen het jeugdkader. Zo dragen we bij aan een grotere continuïteit en een blijvende kwaliteitsimpuls.

## 2. Een technisch volleybalboek.

### Goed aanleren van de basistechnieken

Volleybal is technisch gezien een heel moeilijke sport om te beoefenen. Als je kijkt naar een beginnende volleyballer kan hij dit spel nog niet goed spelen. Dit komt omdat hij/zij de basistechnieken nog niet goed beheerst. Bij het leren van deze technieken wordt al een begin gemaakt bij het Cool Moves Volley (CMV). Om bij het eindspel 6 tegen 6 te komen moeten deze technieken goed beheerst worden. Het goed aanleren van deze basistechnieken is dus één van de essentiële taken van een jeugdtrainer.

Het aanleren van de volgende technieken is van belang.

- Bovenhands spelen en spelverdeling
- Onderhands spelen en de service pass
- Serveren
- Aanvallen
- Verdedigen
- Blokkeren

### **Systematisch en thematisch trainen**

Dit beleidsplan is ingedeeld in blokken. Ieder blok heeft een thema. Het voordeel hiervan is dat een bepaalde basistechniek een aantal weken bij alle trainingen aan bod komt. Zo creëer je een rode draad door de trainingen heen en zal deze techniek sneller aangeleerd worden, dan bij versnippering van de technieken. Door regelmatig het aangeleerde te herhalen, worden basistechnieken sneller en beter ingeslepen. Thematisch werken geeft de trainers ook een beter overzicht over de totale jeugdopleiding.

### **Thematisch trainen met een jaarplan**

Het overzicht van alle thema's, die we per seizoen willen gaan behandelen, noemen we een technisch jaarplan. Hierin staat precies omschreven in welk blok welke onderdelen ter sprake komen.

### **Technisch beleidsplan**

Het technisch beleidsplan bevat een beschrijving van alle basistechnieken, tactieken, mentale doelen en sociale doelen per blok. Hierin staat precies beschreven welke stappen we moeten nemen om de technieken aan te leren aan onze jeugd. Dit plan is van toepassing op zowel de breedte- als de topjeugd. In een technisch beleidsplan wordt dus de hele jeugdopleiding beschreven. Elk team wordt verbonden aan een vaardigheidsniveau, waar een bepaald jaarprogramma bij hoort.

Bij Kalinko is gekozen om de topjeugd opleiding aan te houden gezien de meeste jeugd binnen de jeugdopleiding van Kalinko twee keer kunnen trainen.

### **Structuur en duidelijkheid**

Het technisch beleidsplan en het jaarplan moeten er toe leiden dat er meer structuur in de jeugdopleiding komt. Het is op deze manier voor iedereen duidelijk wat er allemaal aangeleerd moet worden, wanneer het aangeleerd moet worden en aan wie het aangeleerd moet worden.

De begeleiding en clinics zorgen er voor dat er ook feedback mogelijk is rondom de trainingen en trainers zich nog meer bewust zijn van hoe het aangeleerd kan worden.

### **Voordelen technisch beleidsplan**

Als we alle voordelen op een rijtje zetten, zie je dat het werken met een technisch beleidsplan voordelen heeft voor de vereniging (bestuur en jeugdbestuur), de jeugd en de jeugdtrainers.

- Er kan makkelijker overleg plaatsvinden tussen trainers onderling en jeugdcommissie als het gaat over doorstroming.
- Jeugdleden die extra meetrainen bij een hoger spelend team trainen op hetzelfde thema (rode draad binnen de vereniging) als bij hun eigen team.

- Bij een trainerswissel aan het begin van een seizoen is direct duidelijk wat het team het afgelopen seizoen al allemaal gedaan heeft.
- Bij ziekte van een trainer is het voor de vervanger makkelijk om te kijken wat er die training moet gebeuren en wat er al behandeld is.
- Als er ingevallen moet worden bij oudere jeugd is het voor de coach gelijk duidelijk welke spelsystemen er worden beheerst.
- Als de jeugd doorstroomt naar de senioren kan je precies zien wat er beheerst wordt op basis van de niveaubepaling.
- Begeleiding en bijscholing van een trainer kan gestructureerd plaatsvinden .
- Het beleidsplan/begeleidingsplan kan een vereniging helpen met het vinden van nieuwe (gediplomeerd/ongediplomeerd) trainers.
- Onervaren/beginnende trainers worden geholpen met het planmatig en thematisch trainen.
- Trainingsvoorbereiding wordt een stuk eenvoudiger en neemt minder tijd in beslag.

### 3. Opbouw van de niveaus.

#### Vaardigheidsniveau's

In dit plan worden 8 niveaus gedefinieerd. Deze niveaus dienen als richtlijn voor de niveau indeling wanneer iemand naar de senioren gaat. Zo vergroot je de kans dat iedereen in het team komt waar hij/zij zich het beste kan ontwikkelen. De ontwikkeling gaat zeker door in de eerste jaren als senior.

De 8 niveaus zijn gebaseerd op 8 verschillende spelontwikkelingsfasen. Iedere fase heeft essentiële verschillen ten opzichte van de vorige fase, waarin nieuwe spelonderdelen worden aangeleerd. Je kan hierbij denken aan het spelsysteem (op welk niveau wordt verwacht dat de spelverdeler naar rechts gaat, of gaat penetreren) of het verdedigingssysteem en nieuwe technieken. Wat ook zeer belangrijk is, is wanneer we gaan specialiseren. Op welk niveau gaan we met vaste spelverdelers spelen of zelfs met een libero.

Deze 8 niveaus zijn niet gebaseerd op leeftijd. Dit omdat de indeling van de zes leeftijdscategorieën (1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaars C, 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaars B en 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaars A) niet altijd overeenkomt met de verschillende teams binnen een vereniging. Zo komt het voor dat een B- team kan bestaan uit een deel van C junioren (1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaars) en uit B-junioren (1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaars). Zo heb je dus vier leeftijdscategorieën in één team zitten. Het beste is uiteraard dat iedereen in een team ongeveer een gelijk niveau heeft. De volleybal opleiding stopt uiteraard niet als jeugdleden de leeftijd van senior hebben bereikt. De opleiding gaat daar verder.

#### Startpunt van de volleybal opleiding

Dit beleid is gebaseerd op het spelen van 6 tegen 6. Niveau 1 correspondeert dus met het moment dat er voor het eerst 6 tegen 6 wordt gespeeld. Dit kan op een C-veld (9x14m), of op een heel veld (9x18m) zijn.

Prestatiejeugd en breedte jeugd beginnen allemaal op niveau 1; Uit het schema blijkt dat alle jeugd die voor het eerst 6-6 gaat spelen, beginnen op vaardigheidsniveau 1. Iedereen begint bij het begin. Bij het CMV is al een introductie gegeven over de basistechnieken en zijn de

kinderen bekend met de regels van het volleybal. Als hier al redelijk talentvolle jeugd tussenzit zou je deze ook kunnen indelen bij niveau 1 die 6-6 speelt.

### **Inschatten van het niveau van jouw team**

Als we met dit plan willen gaan werken, moeten we eerst het niveau van alle teams zien te bepalen. Hiervoor kijken we eerst naar de karakteristieken van je team en wat de spelers kunnen. In het volgende kopje kun je de belangrijkste spelkarakteristieken per niveau vinden. Alle doelstellingen per niveau zijn te vinden in bijlage 1: Niveau doelstellingen.

Het niveau van het team is ook afhankelijk van het niveau van de spelers. Het beste is om het gemiddelde spelerniveau te gebruiken voor niveau bepaling. Uiteraard kun je in je training differentiëren met betere en mindere spelers.

### **Belangrijkste spelkarakteristieken per niveau.**

Hieronder staan de 8 vaardigheidsniveaus van waar we uit gaan werken. Per niveau worden de belangrijkste karakteristieken en strategieën kort aangegeven. In tabel 1 kun je de verschillen zien tussen breedte, prestatie en top jeugd.

#### **Niveau 1**

Pass op midvoor. Geen specialisatie, iedereen is alles en speelt dus op alle posities. Aanval over links— en rechtsvoor. We maken gebruik van een 3-1-2 verdedigingssysteem. 1 blok tegen de aanval. Speelt reguliere competitie C/D- of B-jeugd laag (bij CMV correspondeert dit met niveau 5 en 6)

#### **Niveau 2**

Pass op rechtsvoor. Beperkte specialisatie 2 spelverdelers in elkaars diagonaal. Switch naar positie op rechts. Aanval op midvoor en linksvoor. Daarin nog weinig specialisatie. 1 blok, 3-2-1- verdedigingssysteem. Speelt in de reguliere competitie: B (laag/midden), en A (laag).

#### **Niveau 3**

Pass naar rechtsvoor, 2 spelverdelers switch naar rechtsvoor, aanval over linksvoor en midvoor (geen tempo nog). 2 blok op linksvoor en rechtsvoor. 3-2-1 verdedigingssysteem met of zonder rotatie. Speelt in reguliere competitie B (hoog), A (midden) of 3° klasse.

#### **Niveau 4**

Pass naar rechtsvoor. Pass naar rechts. Penetratie naar rechts, aanval over linksvoor en midvoor. 3-2-1 verdedigingssysteem met rotatie. Speelt: B (topklasse)

#### **Niveau 5**

2-4 systeem met de penetratie in de side-out van positie 1, 6 en 5. Penetratie in de rally van positie 1. Specialisatie in de middenaanval en buitenaanval. Aanval over linksvoor, midvoor en rechtsvoor. Verdediging met rotatie, specialisatie in de verdediging. Speelt: A/B (topklasse)

#### **Niveau 6**

2-4 of 1-5 systeem. Volledige penetratie van positie 1, 6 en 5. In de side-out en de rally volledige specialisatie in de aanval. Midden, buiten en diagonaal (1e tempo aanval op

midvoor). Verdediging 3-2-1 met volledige specialisatie. Speelt (heren): 2<sup>e</sup>/1<sup>e</sup> klasse. Speelt (dames): top 2<sup>e</sup> klasse, 1<sup>e</sup> klasse (soms al promotieklasse).

### Niveau 7

1-5 systeem met volledige penetratie en volledige specialisatie in de aanval met 1<sup>e</sup> tempo en 2<sup>e</sup> tempo op links en rechtsvoor. 3 meter aanval op positie 1. 3-2-1 verdediging met volledige specialisatie. Speelt (heren): 1e klasse/promotieklasse. Speelt (dames): top 1e klasse, promotieklasse, soms al regiodivisie.

### Niveau 8

1-5 systeem, volledige specialisatie. Meerdere 1e tempo aanvallen. Omloopaanval op positie 2 met 1-benige afzet. 2e tempo op links- en rechtsvoor, 3 meter aanval op positie 1 en 6, zowel in de rally als in de side-out. Aanvalscombinaties op rechtsvoor en midden. 3-2-1 verdediging. Of 2-1-3. Speelt (heren): top promotieklasse, regiodivisie. Speelt (dames): top regiodivisie en 2e divisie (soms 1e divisie).

Jaar	Gemiddelde leeftijd	Breedtejeugd 1x 1,5 uur	Prestatiejeugd 2x 1,5 uur	Topjeugd 3x 1,5 uur
1 <sup>e</sup> jaar	2 <sup>e</sup> jaars D	Niveau CMV CMV5/6 laag	Niveau 1 CMV 5/6 hoog	Niveau 1 C-jeugd 6-6 Heel veld
2 <sup>e</sup> jaar	1 <sup>e</sup> jaars C	Niveau 1 C jeugd 6-6	Niveau 1 C jeugd 6-6	Niveau 3 B jeugd hoog
3 <sup>e</sup> jaar	2 <sup>e</sup> jaars C	Niveau 1 C-jeugd 6-6	Niveau 2 C jeugd 6-6 (heel veld) B-jeugd midden	Niveau 4 B-jeugd hoog Topklasse
4 <sup>e</sup> jaar	1 <sup>e</sup> jaars B	Niveau 2 B-jeugd Midden	Niveau 3 B-jeugd Midden B-jeugd Hoog	Niveau 5 A-jeugd hoog Topklasse
5 <sup>e</sup> jaar	2 <sup>e</sup> jaars B	Niveau 2 B-jeugd Midden	Niveau 4 B-jeugd Hoog	Niveau 5 A-jeugd hoog topklasse
6 <sup>e</sup> jaar	1 <sup>e</sup> jaars A	Niveau 3 A-jeugd Midden	Niveau 5 A-jeugd Hoog A-jeugd Topklasse	Niveau 6 Top 2 <sup>e</sup> klasse 1 <sup>e</sup> klasse
7 <sup>e</sup> jaar	2 <sup>e</sup> jaars A	Niveau 3 A-jeugd Midden	Niveau 5 A-jeugd topklasse	Niveau 7 Top 1 <sup>e</sup> klasse Promotieklasse
8 <sup>e</sup> jaar	1 <sup>e</sup> jaars senioren	Niveau 4 4 <sup>e</sup> klasse sr.	Niveau 6 Top 2 <sup>e</sup> klasse 1 <sup>e</sup> klasse	Niveau 7 Top promotieklasse Regiodivisie
9 <sup>e</sup> jaar	2 <sup>e</sup> jaars senioren	Niveau 4 3 <sup>e</sup> 4 <sup>e</sup> klasse sr.	Niveau 6 Top 1 <sup>e</sup> klasse Promotieklasse	Niveau 7 Top promotieklasse Regiodivisie

Tabel 1: Globale indeling in vaardigheidsniveaus 1-7 en in speelklasse

## Opmerkingen over het globale overzicht

### *Ontwikkeling van het team is flexibel*

De snelheid waarmee het team zich ontwikkelt, wordt niet alleen bepaald door het aantal trainingssuren die je erin stopt. Er zijn een aantal andere belangrijke factoren voor de vooruitgang.

- Enthousiasme en uitstraling van de trainer.  
Een trainer moet zijn team stimuleren en motiveren voor het spel, waardoor het team beter zal presteren.
- Kwaliteit van de trainer.  
De basistechnieken moeten goed aangeleerd worden om vooruitgang in de toekomst zeker te stellen.
- Inzet en motivatie van het team.  
Hangt nauw samen met het 1<sup>e</sup> punt. Is de trainer niet enthousiast in het spel, dan zal het team dat ook nooit worden.
- Kwaliteit van de oefenstof.  
Goede oefeningen zijn oefeningen die op het juiste niveau worden aangeboden, doe geen complexe oefeningen als de groep of individu er niet klaar voor is.
- Spelinzicht van het team.  
Tactisch en strategisch inzicht.
- Omgang met anderen.  
Omgang met het team en positieve band met de trainer/coach.
- Mate van talent.  
Aangeboren mentale, fysieke en motorische vaardigheden.

### *Trainers moeten flexibel zijn*

Iedere trainer heeft een doelstelling voor het einde van het jaar, of aan het eind van een periode. Een trainer moet de doelstelling kunnen aanpassen als het team niet de vorderingen doormaakt die verwacht waren of het team zich sneller ontwikkelt dan verwacht. Stel je plan bij, houd niet krampachtig vast aan je 1<sup>e</sup> plan, dit is altijd nadelig voor het team. Volg hierbij wel de rode draad van het jeugdplan.

### *Meisjes spelen eerder op een hoger niveau*

Meisjes zijn sneller biologisch rijp en gaan eerder de groeispurt in. Daarom kunnen zij zich sneller meten met senioren dan jongens.

### *Ben je heel talentvol heb je minder tijd nodig.*

Een zeer talentvolle speler zal de niveaus sneller doorlopen dan een minder talentvolle. Houd je daarom niet vast aan de globale indeling. Loopt er een zeer talentvolle speler rond, geef deze dan alle ruimte om zo goed mogelijk de ontwikkeling door te lopen.

## 4. Quicksan en doelstellingen

De volleybalopleiding begint uiteraard op niveau 1. Dit is de jeugd die voor het eerst 6-6 gaan spelen. Dit kan op een C-veld (9x14m), of op een heel veld (9x18m). Iedereen start op niveau 1

Uit het schema blijkt dat alle jeugd die voor het eerst 6-6 gaan spelen starten op vaardigheidsniveau 1. Iedereen begint bij het begin. In het CMV is al een introductie gegeven over de basistechnieken op een speelse manier. Door CMV zijn de kinderen bekend met de regels van het volleybal. Als hier al redelijk talentvolle jeugd tussen zit, dan is het verstandig deze in te delen bij vaardigheidsniveau 1 die 6-6 speelt.

Hoe kan je bij jouw team inschatten op welk niveau ze zitten?

Om goed met dit plan te werken, moeten we eerst het niveau van alle teams zien te bepalen. Om te helpen zijn alle doelstellingen per niveau op een rijtje gezet. Hierdoor is het makkelijker een team op een niveau in te delen.

Quicksan

### *Strategie*

- Welk spelsysteem
- Welke veldgrootte en methode
- Zijn de spelers al gespecialiseerd
- Aanvalsopbouw
- Pass-systeem
- Verdedigingsysteem

### *Basistechnieken*

- Bovenhands en spelverdeler
- Onderhands en service pass
- Aanval
- Service
- Verdediging
- Blokkering
- Verplaatsing

### *Wat is het speelniveau*

- Regionaal
- Topklasse
- 4<sup>e</sup> t/m 1<sup>e</sup> klasse
- Promotieklasse
- Divisie

### *Tactiek*

Spelinzicht in

- Spelverdelen
- Service pass
- Aanval



- Service
- Verdedigen
- Blokkeren

#### Mentaliteit

- Omgang met anderen
- Motivatie en inzet
- Leergierigheid
- Initiatief nemen
- Plezier hebben in het leren
- Zelfvertrouwen, zelfkritiek
- Wil om te winnen

#### Overige

- Fysiek vermogen
- Mate van talent
- Aantaltrainingsuren
- Meetrainingen bij hogere teams
- Wat is het einddoel

## 5. Oefeningen

Binnen de training bestaan er verschillende oefeningen: techniek oefeningen, game like oefeningen en teamplay oefeningen. Bij game like worden er bepaalde aspecten uit de spelsituatie gehaald en daarop getraind. Teamplay wordt uitgevoerd in totale spelsituaties.

### Techniek oefeningen:

Bij deze oefeningen ga je een beweging uit elkaar halen en al die losse delen oefenen. Dit principe gaat in de meeste gevallen op voor de basistechnieken. Het varieert per niveau hoe dit wordt aangeboden. Kenmerken van losse techniek oefeningen zijn;

- Lage intensiteit: de uitvoering gaat in een laag tempo
- Leer bewegen van grond naar boven. (eerst voetenwerk dan de rest)
- Richt je aandacht op 1 deel van de techniek en verbeter de grootste fout ervan
- Vaak oefeningen met 2- of 3-tallen, of een trainer die achter elkaar ballen opgooit/aanslaat
- Soms oefeningen zonder een bal, denk dan aan de aanvalsaanloop en de verdedigingstechnieken
- Gebruik van hulpmiddelen
- Beperken van vrijheidsgraden
- Veel feedforward geven, vertellen wat wil je zien.
- Veel feedback geven, wat hebben ze gedaan
- Bijdragen aan succesbeleving: een groot compliment als ze het goed doen

## Game like oefeningen

Hiermee worden de oefeningen in een spelvorm gestopt, waarbij de basistechnieken centraal staan. De belangrijkste kenmerken van game like oefeningen zijn;

- De afstanden van het net en de lijnen zijn net als in de wedstrijd. Nethoogte is hetzelfde als in de wedstrijd.
- Uitgangsposities van de spelers zijn hetzelfde als in de wedstrijd. De uitgangshouding is hetzelfde als in de wedstrijd.
- De richting en hoogte van de aangespeelde bal is hetzelfde als in de wedstrijd. Er wordt altijd onder hoeken gespeeld.
- Verschillende basistechnieken worden door elkaar gespeeld. Er kan worden getraind in wisselende situaties.

## Teamplay-oefeningen:

Hierbij worden de basistechnieken in totale spelsituaties of in gedeeltelijke opstellingen getraind. Aan

beide kanten van het net staan spelers opgesteld en er is altijd sprake van een aanvallende en verdedigende partij. Het is belangrijk dat de aangeleerde basistechnieken goed worden uitgevoerd. En het is de bedoeling dat ze het spel goed leren kennen. De doelstellingen met betrekking tot het mentale en sociale gedeelte kunnen hier ook zeer goed in getraind worden.

Je kan gaan werken met puntentelling om ze te motiveren, maar als de techniek hierdoor verwaarloosd wordt, moet je dit loslaten.

Bij teamplay wordt in principe het meeste geleerd over het spelletje zelf. Je kan bij deze oefeningen je spelsituaties oplossen, je tactiek bepalen, je strategie bepalen en reageren op wat er mogelijk fout kan gaan.

Je kan een teamplay zonder puntentelling doen, de trainer brengt meestal het bal in het spel. Hierbij is het doel: het goed uitvoeren van de basistechnieken in spelsituaties.

Teamplay met puntentelling. Hierbij is het doel om een actie te benadrukken (een goede smash is bijv. 2 punten waard) Of de mentale en sociale doelen te benadrukken.

## Teamplay bij verschillende niveaus:

### *Niveau 1, 2 en 3*

Hierbij ligt het accent meer op het samenspel en op de zojuist geleerde techniek dan op het scoren van de punten. Het gevaar bij puntentelling is dat de spelers kostte wat het kost willen scoren en daarbij niet letten op hun techniek. Om dit te bevorderen kunnen de veldafmetingen en nethoogte aanpasbaar zijn (3x samenspelen staat voorop).

### *Niveau 4, 5 en 6:*

De zojuist geleerde technieken moeten hierbij gebruikt worden in een opstelling, ze moeten nu gaan leren om het spel te spelen. Opdrachten en strategische opdrachten kunnen hierin verwerkt zijn. Puntentelling kan een rol gaan spelen om de motivatie en de wil om te winnen te benadrukken, let hierbij wel op dat de techniek niet verloren gaat.

### *Niveau 7 en 8*

Teamplay neemt hier een belangrijke plaats in. Tactische, mentale en strategische opdrachten nemen hier een belangrijke plaats in t.o.v. de techniek (die al redelijk ver

gevorderd is in dit stadium). Puntentelling kan je doen als het verloop en het niveau van de training dat toelaat.

## Motorisch leren

Het aanleren van bewegingen kan op veel verschillende manieren. In de afgelopen jaren is er veel onderzoek geweest naar verschillende manieren van motorisch leren.

Hieronder zijn het verschil tussen impliciet en expliciet leren uitgelegd en actief leren.

Impliciet leren zorgt voor minder “regels” en een meer onbewustere manier van het aanleren van een beweging. Deze manier van leren is onder andere beter bestand bij het spelen onder druk.

Actief leren zorgt er onder andere voor een gevoel van autoriteit van de speler. Spelers betrekken bij een bewegingsprobleem zorgt voor een actief leerklimaat.

## Impliciet vs Expliciet leren

Impliciet leren is het tegenover gestelde van expliciet leren. Laten we voorop stellen dat beide vormen van leren belangrijk zijn in het proces van beter leren bewegen. Bij expliciet leren gaat het, kort omschreven, om het bewust en desgevraagd kunnen benoemen van essentiële kennis, feiten en regels. Bij impliciet leren, ook wel stille kennis genoemd, gaat het om essentiële kennis, feiten en regels zonder dat dit een bewust proces is. In het proces van beter leren bewegen kunnen we stellen dat in de eerste fase van het leerproces de beweging bewust gestuurd wordt op basis van stap-voor-stap-uitvoerings-accenten, expliciet dus. In de laatste fase van het leerproces, wanneer de beweging is geautomatiseerd, zijn de accenten juist impliciet geworden. Expliciete instructies zijn dus uiterst waardevol aan het begin van het motorisch leerproces. Echter wanneer de eerste uitkomsten van het leerproces zichtbaar worden is het zaak om zoveel mogelijk impliciete leersituaties te creëren. Het blijkt namelijk zo te zijn dat impliciet geleerde vaardigheden veel wendbaarder en flexibeler worden toegepast. Dit roept de vraag op of expliciete instructie wel altijd leidend moet zijn in het leerproces van beter leren bewegen. Of het nu gaat om complexe vaardigheden of het verder ontwikkelen van reeds verworven vaardigheden een leeromgeving gekenmerkt door impliciet leren krijgt de voorkeur. Uit onderzoek blijkt dat de effecten hiervan een positieve uitwerking hebben op de snelheid van leren en de kwaliteit van het leerresultaat (prestatieniveau en onder druk toepassen).

## Actief leren

Actief leren richt zich voornamelijk op het (samen) oplossen van bewegingsproblemen. Binnen uitdagende sportleersituaties leer je zelfstandig, vaak samen met anderen, deze situaties op te lossen. Er is sprake van een duidelijk doel en meerdere oplossingsmogelijkheden. Het gaat hierbij niet om de vele details van een beweging of strategie (tactiek) maar juist om de essentie en persoonlijke betekenisverlening. Het zelfstandig, al dan niet samen met anderen, zoeken en vooral uitvoeren van mogelijke oplossingen voor een specifiek probleem met een duidelijk doel maakt dat de kinderen actief leren.

## Blokindeling per vaardigheidsniveau

In dit beleidsplan is er veel uitleg gegeven over de doelen die behaald moeten worden per vaardigheidsniveau. Nu gaan we al deze informatie in een tijdschema proberen te stoppen. Het tijdschema wordt niet heel uitgebreid. De trainer krijgt een aantal doelen per blok (3 weken), die haalbaar zijn. De trainer is vrij om hier zijn/haar oefenstof op aan te passen. Niet elke trainer is hetzelfde en er kan een klein beetje van de lijn afgeweken worden. Voor een optimale begeleiding wordt er wel verwacht van de trainer dat de eerste 45 minuten van de training het hoofddoel van het blok wordt behandeld.

De begeleiders zullen tijdens de trainingen voorbeelden geven die gebruikt kunnen worden. Ook kan er aan het begin van het blok een voorbeeldtraining door de trainers worden gegeven waarin het thema wordt doorlopen.

Elk blok heeft een hoofdthema en een aantal technische, tactische, mentale en sociale doelen.

De trainer krijgt de ruimte om de eigen oefenstof te kiezen relevant voor het hoofdthema. Het hoofdthema moet in elke training van het blok terugkomen. Wanneer dit niet geburd, wijk je teveel af van de rode draad binnen de jeugdopleiding. Probeer dan ook zo veel mogelijk aan het team uit te leggen op welke manier er getraind. Elk volleybal aspect komt gedurende het seizoen meerdere keren aan bod.

## Tot Slot

### Voorbeelden en vragen

Om dit document bondig te houden hebben wij gekozen om niet te veel voorbeelden te geven. Mocht je een voorbeeld willen of een vraag hebben neem dan contact op met je begeleider.

Wel zijn we van plan om in de komende jaren de jaarplanningen uit te breiden door links toe te voegen naar voorbeelden, artikelen, filmpjes en andere inspiratie.

### Ook dit plan is te coachen

Net als elk volleybalsysteem heeft dit plan ook voor- en nadelen. Maar een goed team laat zich coachen. Dus is dit plan ook aan te passen. Wij zien dit beleid dan ook als een product wat we met z'n allen kunnen verbeteren om de jeugdopleiding te verbeteren. Mocht je van mening zijn dat er in dit document iets ontbreekt of onjuist is? Heb je een goed idee of wil je iets toevoegen? Schroom dan niet om contact op te nemen met je begeleider of via [jsc@kalinko.nl](mailto:jsc@kalinko.nl)

Met vriendelijke groet,

Rogier, Ronald & Michel