

***Technisch***

***Jeugdbeleidsplan***

*Versie 1.0*

*Juli 2016*

# Voorwoord

Voor u ligt het technisch jeugdbeleidsplan volleybal van SV West! SV WEST! is een sportvereniging in Amsterdam. De vereniging bestaat al sinds 1868. SV WEST! doet aan volleybal en gymnastiek: voor beginners, recreanten en competitiespelers.

Dit plan is gericht op het jeugdvolleybal. Met dit plan wil de commissie jeugdvolleybal een kader scheppen waarbinnen het jeugdvolleybal wordt aangeboden. Dit plan is een document voor spelers, ouders, (jeugd)bestuur, trainers, coaches en allen die op andere wijze betrokken zijn bij het SV West! jeugdvolleybal.

Het is bedoeld als kader en niet als vaststaande richtlijn. Ieder mens is een uniek mens en zal dan ook op zijn of haar specifieke wijze benaderd en behandeld moeten worden.

Wel denken wij dat het kader duidelijkheid kan scheppen in vragen als:

* Waar staat de vereniging voor
* Wat mogen we verwachten van elkaar
* Wat doen we om onze doelstellingen te bereiken
* Hoe bieden we het volleybal aan
* Hoe kunnen we elkaar beter maken

Wij hopen dat dit document mag bijdragen aan een verdere ontwikkeling van het jeugdvolleybal.

De commissie jeugdvolleybal.

Inhoud

[Voorwoord 2](#_Toc477269081)

[1. Vereniging 5](#_Toc477269082)

[1.1 Commissie Jeugdvolleybal 5](#_Toc477269083)

[1.2 Misie, Visie en doel 5](#_Toc477269084)

[1.3 Coaches en Trainers 5](#_Toc477269085)

[1.4 Overlegstructuur 8](#_Toc477269086)

[1.5 Gedrag 8](#_Toc477269087)

[1.5.1 Gedrag rondom sporten 8](#_Toc477269088)

[1.6 Positief trainen/coachen 9](#_Toc477269089)

[2. Hoe doen we de dingen 10](#_Toc477269090)

[2.1 Recreatie versus Prestatie 10](#_Toc477269091)

[2.2 Indeling 10](#_Toc477269092)

[2.4 Kleding 14](#_Toc477269093)

[2.5 Activiteiten 14](#_Toc477269094)

[2.6 SV West! In beweging 14](#_Toc477269095)

[2.7 Enquête 14](#_Toc477269096)

[2.8 Overgang van jeugd naar senioren 14](#_Toc477269097)

[2.9 Beachvolleybal 16](#_Toc477269098)

[3. Technieken 17](#_Toc477269099)

[3.1 Onderarms 17](#_Toc477269100)

[3.3. verplaatsing 18](#_Toc477269101)

[3.4 Smash 20](#_Toc477269102)

[3.5 Bovenhands 21](#_Toc477269103)

[3.6 Service 23](#_Toc477269104)

[3.7 Blokkering 25](#_Toc477269105)

[3.8 Rol 26](#_Toc477269106)

[3.9 Duik 26](#_Toc477269107)

[4. Uitgangspunt per niveau 28](#_Toc477269108)

[4.1 CMV 2 (7/8 jaar) 28](#_Toc477269109)

[4.2 CMV 3 (8/9 jaar) 30](#_Toc477269110)

[4.3 CMV 4 (9/10 jaar) 32](#_Toc477269111)

[4.4 CMV 5 (10/11 jaar) 34](#_Toc477269112)

[4.5 CMV 6 (11/12 jaar) 36](#_Toc477269113)

[4.6 C-jeugd (12/13 jaar) 38](#_Toc477269114)

[4.7 B-jeugd (13/15 jaar) 40](#_Toc477269115)

[4.8 A-jeugd (16/18 jaar) 42](#_Toc477269116)

[5 Coachtips 44](#_Toc477269117)

[5.1 Plezier hebben. 44](#_Toc477269118)

[5.2 Groei mindset. 45](#_Toc477269119)

[5.3 Groepsprocessen. 46](#_Toc477269120)

[5.4 Ouder coacht eigen kind. 46](#_Toc477269121)

[5.5 Verdieping. 47](#_Toc477269122)

[5.7 Doelen stellen. 48](#_Toc477269123)

[5.8 Bemoedigen, duim omhoog! 49](#_Toc477269124)

[5.9 Motivatie. 50](#_Toc477269125)

[5.10 Wat ging goed en wat kan beter. 51](#_Toc477269126)

[Bijlage 1: Projectplan Beachvolleybal 52](#_Toc477269127)

[Bijlage 2: Trainingsopbouw 56](#_Toc477269128)

# 1. Vereniging

## 1.1 Commissie Jeugdvolleybal

SV West! is een volleybal vereniging in Osdorp, Amsterdam Nieuw-West. Het dagelijks bestuur bestaat uit de voorzitter, de secretaris en de penningmeester. Onder het bestuur van de vereniging fungeren de verschillende commissies waaronder de commissie jeugdvolleybal (CJV). De andere commissies zijn de commissie seniorenvolleybal en de commissie gymnastiek. De commissies hebben zijn vertegenwoordigd in het Algemeen Bestuur.

De CJV richt zich op de indeling van de trainingsgroepen en de wedstrijdteams, het regelen van coaches en scheidsrechters van de teams, het vinden en opleiden van trainers, de inhoud van de trainingen en de afstemming tussen de trainers. Daarnaast zijn er praktische regelzaken zoals kleding, materialen e.d. Er is een activiteitencommissie die extra activiteiten buiten de reguliere trainingen om organiseert.

## 1.2 Missie, Visie en doel

**Missie**

SV West! wil een gezellige volleybal- en gymnastiekvereniging zijn, waar leden zich thuis voelen. SV West! wil het plezier in volleyballen en gymnastiek vooral in Amsterdam Nieuw-West, stimuleren.

**Visie**

Centraal uitgangspunt bij SV WEST! is dat iedereen die graag wil volleyballen of aan gymnastiek wil doen, lid kan worden. De vereniging wil de mogelijkheden scheppen om prestatiegericht of op recreatieve wijze zoveel mogelijk plezier te beleven aan deze sporten..

De doelstelling van het CJV is om kinderen en jongeren plezier te laten beleven aan volleybal en dat zij een zo goed mogelijke volleybalontwikkeling doormaken welke past bij de leeftijd en de mogelijkheden van het kind. Daarbij is het streven om het huidige aantal leden te behouden en zo mogelijk uit te breiden. Een andere doelstelling is de jeugd door te laten stromen naar de volwassenen.

## 1.3 Coaches en Trainers

De CJV is verantwoordelijk voor het aanstellen van trainers, assistent-trainers en coaches.

Bij het aanstellen van een trainer en assistent-trainer wordt gekeken of deze persoon voldoende vaardigheden en kwalificaties bezit om een bepaalde groep te trainen.

Van de trainers bij de jeugd wordt verwacht dat zij over een trainersdiploma beschikken. SV West! stelt hen in de gelegenheid om dit diploma te behalen. Van alle trainers/coaches wordt verwacht dat zij een ruime ervaring hebben op volleybal gebied, communicatief sterk zijn, open staan voor ontwikkelingen, opbouwende kritiek beschouwen als een compliment en daarmee aan de slag gaan en dat zij goed kunnen omgaan met de jeugd in de leeftijd waaraan zij training geven. Hier een omschrijving van een trainersprofiel:

Trainerprofiel

1. **Bereidt trainingen voor.**
* *Analyseert beginsituatie gericht op sporters, omgeving en eigen kwaliteit als trainer*
* *Bouwt het jaarplan chronologisch op.*
* *Stemt jaarplan af op niveau van de sporter.*
* *Formuleert doelstellingen concreet.*
* *Beschrijft evaluatiemethoden en momenten.*
* *Werkt passend binnen het jaarplan trainingen uit.*
* *Baseert de trainingsvoorbereiding op het jaarplan.*
* *Verwerkt evaluaties in de trainingsvoorbereiding.*
* *Stemt de trainingsinhoud af op de mogelijkheden van de sporter.*
* *Kiest voor een verantwoorde trainingsopbouw*
1. **Voert uit en evalueert trainingen.**
* *Stemt de trainingsinhoud af op de omstandigheden.*
* *Doet oefeningen op correcte wijze voor of maakt gebruik van een goed voorbeeld.*
* *Geeft feedback en aanwijzingen aan speler op basis van analyse en uitvoering.*
* *Leert en verbetert techniek van speler.*
* *Maakt zichzelf verstaanbaar.*
1. **Begeleidt spelers tijdens trainingen.**
* *Houdt rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van spelers.*
* *Motiveert, stimuleert, en enthousiasmeert spelers.*
* *Benadert spelers op een positieve wijze.*
* *Past de omgevingsvormen en taalgebruik aan de belevingswereld van de sporters aan.*
* *Treedt op als de sporter zich onsportief gedraagt.*
* *Treedt op bij onveilige situaties.*
* *Zorgt dat de spelers zich aan de spelregels houden.*
* *Vertoont voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie.*
1. **Informeert en betrekt ouders/derden**
* *Informeert en betrekt spelers bij het verloop van de training/wedstrijd.*
* *Stimuleert sportief en respectvol gedrag.*
* *Gaat sportief en respectvol om met alle betrokkene.*
* *Adviseert sporters en ouders over materiaal, voeding en hygiëne.*
* *Maakt afspraken met spelers en ouders/derden.*
* *Komt afspraken met ouders na.*
* *Bewaakt waarden en stelt normen.*
* *Besteedt aandacht aan het voorkomen van blessures bij de spelers en informeert ouders hierover.*
* *Handelt in geval van een noodsituatie/ongeluk.*
* *Gaat vertrouwelijk om met persoonlijke informatie.*

Assistent-trainers worden aangesteld als er een tekort is aan gediplomeerde trainers en om leden, ouders of andere belangstellenden de mogelijkheid te bieden om trainer te worden. Assistent-trainers geven trainingen onder begeleiding of supervisie van een gediplomeerd trainer. Voor assistent-trainers is het belangrijk dat hij/zij de oefeningen die getraind moeten worden zelfstandig met een aantal spelers kan uitvoeren. De assistent-trainer moet de leiding van een trainer kunnen aanvaarden.

Als de trainer niet in de gelegenheid is om ook het coachen voor zijn/haar rekening te nemen zal gekeken worden of één van de ouders van een speler uit dat team dit op zich kan nemen. Per team wordt er aan de ouders van de kinderen/jongeren in dit team te zorgen voor een coach en een scheidsrechter. Bij de jeugdteams kan de rol van scheidsrechter ook door de jongeren zelf worden ingevuld.

De taken van de coach zijn o.a. alles soepel laten verlopen op de wedstrijd dagen. Als trainer en coach niet dezelfde persoon zijn houdt de coach nauw contact met de trainer. Dit om de trainingsstof aan te laten sluiten bij de ervaringen van de wedstrijden, maar ook om erop toe te zien dat de trainingsstof ook tijdens de wedstrijden in de praktijk terugkomt. Training en wedstrijden moeten op elkaar aansluiten. Indien noodzakelijk kan de coach of trainer een teambespreking organiseren. Hieronder een coachprofiel zoals SV West! haar coaches graag ziet:

Coachprofiel

1. Begeleidt spelers bij wedstrijden.
* Houdt rekening met verwachtingen en motivatie van spelers.
* Motiveert, stimuleert en enthousiasmeert de spelers.
* Bewaakt normen en waarden.
* Past de omgevingsvormen en taalgebruik aan aan de belevingswereld van de spelers.
* Stimuleert sportief en respectvol gedrag.
* Treedt op bij onveilige sportsituaties
* Adviseert spelers over materiaal, voeding en hygiëne.
* Informeert de spelers over de gevaren en gevolgen van dopinggebruik.
* Informeert en betrekt spelers bij het verloop van de wedstrijd.
* Geeft aan de sporters aan na de wedstrijd wat goed ging en wat er beter kan.
* Houdt zich aan de beroepscode.
* Gaat vertrouwelijk om met persoonlijke informatie.
* Gaat sportief en respectvol om met alle betrokkenen.
* Reflecteert op eigen handelen.
* Vraagt feedback.
* Verwoordt eigen leerbehoeften.
1. Bereidt wedstrijden voor.
* Ziet erop toe dat de spelers zich voorbereiden op de wedstrijd.
* Houdt een bespreking voor de wedstrijd.
* Maakt een wedstrijdplan.
* Komt afspraken na.
1. Geeft aanwijzingen.
* Analyseert tijdens de wedstrijd en neemt op basis hiervan adequate maatregelen.
* Coacht positief.
* Gaat flexibel om met organisatorische veranderingen rond de wedstrijd.
* Houdt zich aan de regels die gelden tijden de wedstrijd.
* Zorgt dat de spelers zich houden aan regels en reglementen tijdens de wedstrijd.
* Vertoont voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie.
* Geeft aan de spelers na de wedstrijd aan wat goed ging en wat beter kan.

## 1.4 Overlegstructuur

Het bestuur komt samen met de verschillende commissies tweemaandelijks bij elkaar om te vergaderen. Dit wordt het algemeen bestuur genoemd.

Daarnaast wordt 2x per jaar een overleg gevoerd tussen het CJV en de trainers en coaches. In deze vergadering zullen de vorderingen en ontwikkelingen besproken worden. Tevens zullen belangrijke zaken waar de CJV mee bezig is aan de orde komen.

Met ouders van spelers vindt geen regulier overleg plaats. Ouders zijn welkom op de algemene ledenvergadering van SV West!. Tevens zal met de ouders worden gecommuniceerd via de mail (bij voorkeur) of in de sporthal. Indien een bepaald onderwerp echter noodzakelijkerwijs met alle ouders besproken dient te worden dan kan het CJV er toe overgaan hiervoor een vergadering bij elkaar te roepen.

## 1.5 Gedrag

SV West! gaat ervan uit dat allen die binnen SV West! betrokken zijn zich waardig gedragen en de vereniging niet schaden door hun gedragingen. Dit in de breedste zin van het woord.

Dit geldt voor: spelers, trainers, coaches, besturen, etc., maar ook voor ouders die met spelers op pad zijn of als toeschouwer aanwezig zijn.

Uiteraard kan een volleybalvereniging niet beslissen over hoe iemand zijn of haar leven invult. Dit staat eenieder vrij of is aan ouders. Echter de vereniging is er vrij in met iemand in gesprek te gaan waarvan zij vindt dat hij of zij door haar gedragingen de belangen van de vereniging schaadt. In het uiterste geval kan iemand vanwege zijn/haar gedragingen besproken worden binnen de commissie van beroep.

## 1.5.1 Gedrag rondom sporten

Tijdens de trainingen en wedstrijden gaan we met respect met elkaar om. De volgende punten vindt SV West belangrijk: dat

– je met respect omgaat met je tegenstander. Voor en na de wedstrijd worden de handen geschud. De tegenstander wordt niet belachelijk gemaakt door woorden of gebaren;

– je met respect omgaat met je medespelers. Als er fouten worden gemaakt stimuleer je juist en je kraakt niet af;

– je met respect omgaat met de scheidsrechter. De scheidsrechter staat voor zijn plezier op de bok. Als er op- of aanmerkingen op de scheidsrechter zijn dan bespreekt de coach of aanvoerder dit op een rustige manier;

– je met respect omgaat met trainers en coaches, zowel van je eigen team als die van je tegenstander;

– je op de juiste wijze met kleding, materialen en accommodatie omgaat. Je vernielt geen dingen. Je rommel ruim je op. De kleedkamer laat je netjes achter;

**1.5.2 Veiligheidsbeleid**

Van elke jeugdtrainer wordt verlangd dat hij een verklaring omtrent gedrag (VOG) overlegt Het 4-ogen beleid wordt gehanteerd, d.w.z. dat , bij elke training van minderjarigen 2 meerderjarigen aanwezig zijn. Er is een vertrouwenscontactpersoon binnen de club en er zijn gedragsregels voor de trainers en coaches.

Zie de huisregels op de website: <http://svwest.nl/huisregels/>

Zie het veiligheidsbeleid op de website: <http://svwest.nl/veiligheidsbeleid/>

## 1.6 Positief trainen/coachen

Bij SV West! wordt er positief training gegeven en gecoacht. Hieronder valt bijvoorbeeld;

– Geen “niet goed”, maar als je de volgende keer het eens anders probeert, misschien gaat het dan beter.

– Wat heb je nodig om beter te worden/te veranderen.

– Wat mag je van elkaar verwachten. Hiervoor kan het nuttig zijn om aan het begin van het seizoen bij elkaar te gaan zitten als spelers, coaches en trainers.

– Hoe ga je om met verschillen in aanvaarding en inzet.

# 2. Hoe doen we de dingen

## 2.1 Recreatie versus Prestatie

De jeugdafdeling van SV West! is in de basis gericht op recreatie-volleybal. Dit houdt in dat plezier in de sport voorop staat. Naarmate de spelers ouder worden zal het accent echter wel verschuiven richting prestatie. Doelstelling is om spelers op te leiden om door te stromen naar de senioren teams om daar op een zo hoog mogelijk niveau te kunnen spelen. Maar ook als het accent verschuift richting prestatie dan blijft plezier in de sport wel voorop staan. In alle gevallen geldt het uitgangspunt; beter willen worden in volleybal. Daarbij wordt inspanning geleverd en worden grenzen opgezocht.

Bij de aspiranten (ABC-jeugd) kan ook bepaald worden dat een team op prestatiegericht is. Dit zal overigens alleen gedaan worden met medeweten van de spelers. Het team zal dan hoger worden ingeschreven in de competitie. Trainingen zullen intensiever zijn. Ook in dit geval blijft speeltijd voor elke speler voorop staan. Wel kan het gebeuren dat een speler in bescherming wordt genomen omdat het een nieuwe speler is of een jonge speler die nog een paar stappen moet maken.

Voor talentvolle spelers worden extra trainingen aangeboden. Spelers die hiervoor in aanmerking komen worden in overleg met door de technische commissie van de CJV geselecteerd.

## 2.2 Indeling

De indeling van spelers in een team wordt uitgevoerd door de technische commissie die onderdeel is van het CJV. Zij zullen daarbij de kennis van trainers en coaches meenemen. Met hoe meer mensen je nadenkt over een indeling, hoe complexer het wordt. Daarom is de CJV ook eindverantwoordelijk voor de indeling.
Aan het eind van het seizoen wordt er een voorlopige teamindeling gemaakt. Wanneer het seizoen begonnen is wordt de indeling definitief gemaakt.

Bij het indelen zijn de volgende factoren van belang:

1. Leeftijdsregels van de NeVoBo / Regio Amsterdam
2. Er is oog voor vriendjes en vriendinnetjes
3. Niveau in combinatie met leeftijd
4. Aantal spelers per team. We streven naar 6 spelers per CMV team, en 8 per aspirant team.

Ad a)

De exacte uitvoering van de regels voor indeling van de NeVoBo zijn terug te vinden op de site van de NeVoBo. Het is mogelijk om af te wijken van de regels. Voor een speler zal dan dispensatie moeten worden aangevraagd.

Bij CMV houdt een dispensatiespeler in een team in dat het team voor NeVoBo wordt uitgesloten van een kampioenschap. Voor de vereniging kan het team echter gewoon kampioen worden.

Dispensatie zal worden aangevraagd bij indeling in een lager team om de volgende redenen:

* Hij/zij is anders de enige jongen/meisje in het team. Met in een lager team indelen valt dit te voorkomen.
* Een speler meldt zich nieuw aan bij volleybal zonder enige ervaring en voor de ontwikkeling van de speler is het beter om eerst op een lager niveau te gaan spelen. (Er kan ook besloten worden deze speler eerst een tijd mee te laten trainen zonder dat er competitie wordt gespeeld). De ontwikkeling van een speler zou ernstig verstoord worden als een speler te hoog wordt ingedeeld.

Ad b)

Plezier in de sport is erg belangrijk. Plezier in de sport wordt gecreëerd door meerdere elementen.

Plezier in de sport ontstaat wanneer de indeling goed is. Als een speler te laag is ingedeeld voor zijn/haar kunnen dan ligt het kunnen van de speler hoger. Er is geen uitdaging in de training en de wedstrijden. Het plezier wordt weggenomen. Als een speler te hoog wordt ingedeeld dan moet het altijd op de tenen lopen. Het gevoel kan ontstaan van “ik ben niet goed genoeg”. De trainingsstof kan niet voldoende worden uitgevoerd omdat elementen van het vorige niveau onvoldoende worden beheerst. In de wedstrijden ontstaat het gevoel “ik ben de zwakste schakel”. Er is geen plezier in de sport.

Als de indeling goed is gemaakt dan voelt de speler dat hij/zij uitdaging heeft in training en wedstrijden. Er wordt geprikkeld tot ontwikkeling in de sport.

Belangrijk bij overgang van een speler naar een volgend niveau is dat de leerdoelen van het vorige niveau grotendeels zijn gehaald. Vooral bij CMV komt het nogal eens voor dat een speler tijdens wedstrijden of trainingen wat afwezig is. Dit hoort bij de leeftijd. Dit zal niet veranderen door een speler langer op een niveau vast te houden. Dit moet verdwijnen door de algehele ontwikkeling van de speler. Als een speler de technische vaardigheden van een niveau beheerst is de speler klaar voor het volgende niveau. Bij de ene speler gaat dit sneller dan bij de andere speler.

Een ander element van plezier in de sport bestaat uit de vriendjes en vriendinnetjes. Natuurlijk is het belangrijk dat spelers van het team waarin een speler wordt ingedeeld ook met elkaar overweg kunnen. Indien mogelijk wordt ook wel gekeken naar dit element bij de indeling. Echter technische vaardigheden zijn belangrijker dan vriendjes of vriendinnetjes bij de indeling. SV West! is een sportvereniging en geen gezelligheidsvereniging. Eenmaal in een team ingedeeld wil niet zeggen dat dit team jarenlang samen blijft volleyballen. De ene speler ontwikkelt zich nu eenmaal sneller dan de andere speler.

Verder is de ervaring dat het belangrijk is om medespelers om je heen te hebben die gelijke inzet tonen voor de sport. Ook dit vergroot je plezier. Zeker bij ABC-jeugd zegt leeftijd soms minder dan inzet. Spelers met verschillende leeftijden met dezelfde inzet passen vaak prima bij elkaar.

Ad c)

Bij de indeling van een speler in een team wordt ook gekeken naar de mentale en fysieke ontwikkeling van een speler. Een speler die zich volleybal technisch goed ontwikkeld kan al snel doorgroeien, hierbij speelt leeftijd minder een rol. Echter, er moet ook gekeken worden of de speler het volgende niveau mentaal en fysiek aankan.

Voorbeeld: De overgang van CMV naar C-jeugd is redelijk groot. Meestal gebeurt dit in hetzelfde jaar als de overstap van het basisonderwijs naar het voortgezet onderwijs. Vraag is dan ook of het verstandig is om een speler die zich volleybal technisch goed ontwikkeld maar nog wel in het basisonderwijs zit al in te delen bij de C-jeugd, waarbij de rest van het team al naar het voortgezet onderwijs gaat.

De ontwikkeling van een speler kan er ook om vragen dat die speler in de loop van het seizoen gaat meetrainen met een hoger jeugdteam of zelfs al bij de senioren. Dit om de vaardigheden te verbeteren. Meetrainen gaat altijd in overleg met betreffende trainers maar de CJV is hier leidend in. Ook zegt meetrainen niets over de indeling voor een volgend seizoen.

Ad d)

Soms is het nodig dat een speler eerder doorstroomt naar een hoger niveau of juist langer blijft zitten in een niveau vanwege verenigingsbelang. We proberen voor iedereen een passend team in de competitie te hebben. Als een team echter te klein of juist te groot is kan er wel eens geschoven worden in de indeling.
Hierdoor kan het voorkomen dat er kinderen die nieuw zijn bij langer spelende kinderen ingedeeld wordt of een jongere speler bij een ouder team. Dan is het belangrijk dat de trainer begrip toont voor deze speler en hem of haar meeneemt in de groep.

2.3 Training geven

Bij Sv West! staan de trainingen in het kader van plezier beleven aan volleybal. Hieronder kun je een aantal algemene tips vinden om het training geven zo leuk mogelijk te laten verlopen voor zowel de trainer als de spelers:

* Maak een doelstelling en maak deze bekend aan de kinderen.
* Pak 2 technieken centraal in de training. Niet meer. (bv service-pass en service, rally pass en spelverdeling)
* In de training naar de basis gaan, je mag wat verwachten van ze, jij mag ze helpen en begeleiden maar er is een grens.
* De spelers luisteren als jij praat en letten op, dat mag je verwachten van ze. Ze kijken niet naar de andere kant. Als trainer laat je de spelers met de rug staan naar een ander veld of tribune. Spelers worden hierdoor minder afgeleid.
* Praatje, plaatje, daadje, is een tool om je uitleg duidelijk te maken.
* Zorg tijdens de training voor zoveel mogelijk balcontacten voor de spelers.
* Werk zo snel mogelijk met een bal, liefst al in de warming up
* Rekken en strekken hoeft eigenlijk niet (zonde tijd) en gaat automatisch tijdens de oefeningen.
* Hou tempo hoog, meestal als trainer bereik je dit door zelf ballen aan te gooien of aan te slaan.
* Hou het simpel, elke oefening; hoe complexer des te meer techniek er nodig is.
* Ook saaie oefeningen kunnen leuk zijn als er maar genoeg beweging in zit en uitdaging.
* Zorg voor individuele differentiatie, diverse ballen, materialen, afstanden tijdens de oefeningen etc.

Er zijn veel verschillende technieken die we de spelers aanleren. Waaruit deze bestaan en hoe ze uitgevoerd kunnen worden wordt beschreven in hoofdstuk 3. Technieken.

**Websites en boeken tips:**

<http://volleybalnederland.nl/>
<http://volleybaltrainingmaken.nl/>
<http://www.volleybaltrainer.eu/>
<https://www.youtube.com/user/Volleybaltrainers>
<http://trainingen-cmv-volleybal.jouwweb.nl/>
<http://www.mijntrainingsoefeningen.be/>
<http://www.volleytools.nl/trainingen/>
<http://www.volleybal.nl/jeugd/kids-412-jaar/leskaarten>
<http://www.voleem.nl/Trainersinfo/>
 <http://www.henkp.nl/trainersinfo/>

Literatuur:
<http://volleybalnederland.nl/leidraden/>
<http://www.nickdewild.nl/Winkeltje/BoekwerkFavorieteVolleybaloefeningen/tabid/126/Default.aspx>
<http://www.volleybaldirect.nl/nevobo-basisboek-cmv/515.html>
<http://www.volleybaldirect.nl/diversen-specialist/literatuur-dvd.html>

2.3.1 Keywords

Tijdens training maken de trainers van SV West! gebruik van keywords. Elke techniek wordt in deeltechnieken gedeeld. Elke deeltechniek heeft een korte omschrijving waardoor de spelers meteen weten wat er wordt bedoeld. Wanneer een trainer een keyword gebruikt dan weet de speler meteen wat er bedoeld wordt zonder de hele uitleg te geven.
Eén voorbeeld hiervan is het “omgekeerde hartje”. Hiermee wordt de handsetting van de bovenhandse techniek in twee worden omschreven. Wanneer je tussen je duim en wijsvingers door naar de bal kijkt lijkt deze vorm op een omgekeerd hartje. Door dit te benoemen weten de spelers meteen hoe ze hun handen moeten houden zonder er veel woorden voor te gebruiken.

## 2.4 Kleding

De speler dient zelf voor kleding te zorgen voor de trainingen. Kniebescherming wordt sterk aanbevolen. De speler moet zelf voor goede schoenen voor zaalsport zorgen. De schoenen mogen geen zwarte zolen hebben en ook niet buiten gebruikt zijn. Bij volleybal wordt er explosief bewogen en veel gesprongen. Om je gewrichten te beschermen is het belangrijk dat je stabiele schoenen met goede demping in de zool aan hebt. Het wedstrijdshirt wordt door de speler bij de vereniging aangeschaft.

## 2.5 Activiteiten

Jaarlijks wordt door de CJV, met behulp van anderen, een aantal activiteiten georganiseerd. Voor terugkomende activiteiten is een draaiboek opgesteld. Voorbeelden hiervan zijn vriendjestrainingen, ouder kind toernooi en de sinterklaas training. Daarnaast vinden er neven-activiteiten plaats in samenwerking met de commissie Gymnastiek zoals het Pietenfeest en het West festijn.

## 2.6 SV West! In beweging

SV West! informeert de leden via de website en via digitale nieuwsbrieven.

De PR-commissie zorgt voor de informatie naar en van de leden en voor een positieve uitstraling van de vereniging. Je kunt de leden van de PR-commissie bereiken via het

e-mailadres pr@svwest.nl

SV West! heeft haar eigen website [www.svwest.nl](http://www.svwest.nl). Om deze site en de social media actueel en aantrekkelijk te houden is het noodzakelijk dat er regelmatig nieuwe informatie op komt. Van de teams wordt verwacht dat er regelmatig een wedstrijdverslag ingestuurd wordt.

##

## 2.7 Enquête

Aan het einde van ieder seizoen wordt naar alle jeugdleden een enquête verstuurd. Middels deze enquête worden de wensen en behoeften van de jeugdleden in kaart gebracht en het afgelopen seizoen geëvalueerd. Vragen gaan o.a. over teamindeling, activiteiten, beachvolleybal en taken zoals trainer/coach schap. De gegevens zijn alleen inzichtelijk voor de CJV.

## 2.8 Overgang van jeugd naar senioren

Op grond van de regels van de NeVoBo kan een speler niet langer als Jeugdspeler beschouwd worden als hij/zij de leeftijd van 18 jaar heeft bereikt.

Belangrijk bij de doorstroom naar de senioren is dat ieder jeugdlid terecht komt in een team waarin hij/zij zich prettig voelt. Het mag niet gebeuren dat een jeugdspeler in een team terecht komt waarin de opvang onvoldoende is en waarin hij of zij zich een eenling voelt. Indien deze mogelijkheid zich voor zou kunnen doen wordt er niet op deze wijze doorgestroomd. Gekozen wordt dan om het jeugdlid als dispensatiespeler bij de jeugd te laten spelen of het volledige jeugdteam door te laten stromen naar de senioren.

Indien een geheel team, op grond van volleybal technische prestaties, ingedeeld wordt in de

seniorenklasse kan er de situatie ontstaan, afhankelijk van de mate van sociale ontwikkeling die het team heeft, dat de bij seniorenteams vanzelfsprekende zelfredzaamheid bij het voormalige jeugdteam (nog) niet aanwezig is. In die situatie dient het begeleidende CJV lid zich te buigen over een goede afstemming in de begeleiding samen met trainer/coach van dit nieuwe team.

Belangrijk hierin is het bespreekbaar maken van taken binnen het team, de vereniging en de begeleiding hiervan.

Deze taken en begeleiding van het team zijn o.a.

1. het wedstrijdformulier kunnen behandelen,
2. bidons, net opzetten, tellen,

Om de overgang naar de senioren, soepel te laten verlopen, worden er ook andere vormen van betrokkenheid gestimuleerd:

1. Activiteiten

 De A-jeugd helpt bij de organisatie van de verschillende activiteiten. Zo mogelijk worden de taken daarbij zelfstandig uitgevoerd.

1. Assistent-trainer (bij de jongste jeugd)

 Om de jeugd te stimuleren om later ook training te geven en ervaring op te doen, worden er stage-mogelijkheden aangeboden voor de B- en A-jeugdleden. Tijdens deze stage wordt het jeugdlid assistent-trainer bij de training van een CMV team. Het jeugdlid ondersteunt de hoofdtrainer bij het geven van de training. De ondersteuning kan bestaan uit het uitleggen van een oefening, ballen aanslaan, geven van individuele tips. De hoofdtrainer blijft altijd eindverantwoordelijk voor de training.

1. (Assistant) coach CMV door A-leden

 Ook kan er gekozen worden om een CMV team te coachen. Bij de lopende zaken worden zij hierin ondersteund door een lid van de CJV of door een coach met ervaring.

1. Tellen thuiswedstrijden 1e teams

 Om de jeugd ook te betrekken bij de seniorenwedstrijden, gaan ze bij toerbeurt tellen bij de wedstrijden van heren 1 en dames 1. Dit zal telkens in tweetallen gaan en betreft A & B jeugd.

## 2.9 Beachvolleybal

In 2017 is er afgesproken dat het beachvolleybal aanbod door een externe partij, genaamd Beach Bolwerk, wordt aangeboden. Het liefst verzorgen zij de trainingen op hetzelfde moment als de indoortrainingen om een doorlopend volleybal aanbod aan te bieden. Dit moment houden de meeste leden al vrij en zorgt er daarom voor dat er meer leden gaan beachvolleyballen. In 2017 zijn de indoor trainingen tot in juli doorgegaan en heeft Beachbolwerk haar aanbod naast het indoor aanbod van Sv West georganiseerd. Sv West gaat evalueren of het langer door gaan in de zaal volgend jaar ook zal worden aangeboden.

Beachbolwerk beschrijft hun aanbod op een (digitale) flyer die SV West! zal promoten binnen de vereniging door deze te delen op social media, website en alle trainers hiervan op de hoogte te brengen. Beachbolwerk kan de leden zelf nog meer enthousiasmeren door langs de groepen te gaan tijdens de indoor trainingen.

# 3. Technieken

**Globale opbouw technieken**

De stappen om een techniek aan te leren zijn als volgt:

* Individueel met een bal
* Omhoog voor jezelf spelen
* Tegen de muur/doek spelen
* In 2-tallen spelen
* Rustmoment inbouwen door in tweetallen te werken met één aangooier en één speler die leert.
* Onder een hoek spelen (bijvoorbeeld in 3-tallen)
* Net ertussen
* Oefening met net/zonder net waarbij je afhankelijk bent van de actie van de ander
* Oefening met net/zonder net waarbij er meerder acties nodig zijn of meerdere technieken

## 3.1 Onderarms

De onderarmse techniek wordt in verschillende situaties gebruikt. Vandaar dat we een onderscheid tussen de service pass en de rallypass. Een aantal algemene punten komen overeen en zijn beschreven bij onderarms basis.

**Onderarms basis**

1. Armhouding (strekken, niet hengelen: maar planken)
2. Armbeweging (niet hoger dan je schouders, ‘ik weet niet houding’
3. Gewicht op de voorvoet, knieën over je tenen, schouders over je knieën
4. 1 been (naar eigen keuze) mag iets voor staan
5. breed staan (als iemand tegen je aan duwt moet je blijven staan)
6. Sta stil voordat je door de bal heen passed.
7. armen gestrekt voor je lijf, handpalm open, de armen open om de bal te ontvangen, voetenwerk (verplaatsen) en dan armen gestrekt naar elkaar toe brengen.
8. Lang nawijzen (alsof je een cadeautje aan iemand brengt)

**Service Pass**

De service pass zegt het eigenlijk al. Je passed de service van de tegenstander. Hieronder de punten waar je als trainer op moet letten:

1. Balbaan tijdig herkennen
2. Linksachter: rechtervoet voor en de armen iets links van het lichaam. De armen zijn links voor het lichaam (niet ernaast) tijdens de pass wordt de linkerschouder iets opgetrokken.
3. Midachter: het lichaam recht achter de bal, eigen keuze welke voet voor, je kunt ook meer passen zoals de linksachter als dat makkelijker voelt voor die persoon.
4. Rechtsachter: linkervoet voor en de armen iets rechts voor het lichaam. Rechterschouder opgetrokken

****

**Rally pass**

De techniek is heel anders dan de service pass. Het is de ‘hoog over het net gespeelde bal’. De bal wordt vanuit een diepere houding gespeeld, de voeten staan meer naast elkaar en de armen geven iets meer mee met de bal. Ballen die via het net ‘gevist”worden mogen wel met ‘hengelen’ omhoog of naar achteren gespeeld worden.

##

## 3.3. Verplaatsing

Shuffle (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts)

* 1. 1 voet blijft contact houden met de grond
	2. 1 voet is leidend, de andere volgt
	3. Zwaartepunt van het lichaam blijft op dezelfde plaats
	4. Je blijft in de uitgangspositie zitten zoals omschreven bij onderarms basis



## 3.4 Smash

1. Start met de aanloop (links – rechts – links voor rechtshandige, rechts – links – rechts voor linkshandige)
2. Armen gaan als volgt met de benen mee:
	1. Links: armen naar voren zwaaien
	2. Rechts: armen naar achter zwaaien
	3. Links: beide armen omhoog en pijl en boog houding in de lucht
3. De laatste twee passen zijn belangrijk om op de juiste plek te komen.
4. 1 = zoekpas 2= snelheid maken en landen op de hak zodat snelheid omgezet gaat worden naar hoogte 3 = schuine aansluitpas voeten staan iets uit elkaar (rempas)
5. Wanneer je opspringt wijzen je voeten naar de diagonale hoek van het andere veld. Dit geldt voor rechtshandige spelers die op positie 4 aanvallen en linkshandige spelers die op positie 2 aanvallen.
6. Start aanloop van een linkshandige op positie 4 start iets binnen het veld
7. Start aanloop van een linkshandige op positie 2 start met een boogje iets buiten het veld om.
8. Start aanloop van een rechtshandige op positie 4 start met een boogje iets buiten het veld om.
9. Start aanloop van een rechtshandigen op positie 2 start iets binnen het veld.

##

* + 1. **3m aanval.**

Een andere vorm van de aanval is een aanval vanachter de 3m aanval. Deze lijkt in vele opzichten op een reguliere aanval met de volgende uitzonderingen:

* De laatste pas mag rechtdoor, waardoor je meer horizontale snelheid krijgt dan bij een reguliere aanval. De setup wordt over het algemeen in de driemeter gegeven waardoor je erin moet vliegen. De rempas wordt dan ook niet uitgevoerd.

##

## 3.5 Bovenhands

Stand van de handen

1. Leg een bal op de grond tussen de benen
2. Laat deze oppakken, met de pinken aan de zijkanten van de bal en boven het hoofd brengen
3. Kijk naar de bal, als je de bal nu loslaat moet hij op je voorhoofd vallen
4. Speel de bal met je duimen naar elkaar toe (iets ruimte houden)
5. Speel met losse polsen
6. En wijsvingers naar elkaar toe (iets ruimte houden)
7. Andere vingers vormen om de bal
8. Ellebogen licht gebogen (niet helemaal naar buiten laten wijzen)



Stand van de benen/voeten

1. Voeten staan op schouderbreedte
2. Rechtervoet staat iets voor.
3. Knieën ligt gebogen voor het spelen en veren uit tijden het spelen en nawijzen
4. Spelen vanuit stilstand

Nawijzen

1. De handen wijzen na zo groot als de bal is
2. Je wijst na tot dat de andere de bal in zijn handen heeft
3. Je pakt de bal ruim boven je voorhoofd
4. Heupen staan onder de bal
5. Je speelt met je vingertoppen (soft touch) waarbij ellebogen en polsen ook strekken tijdens het spelen

Spelverdeling voorover

1. De houding van de spelverdeler is 90 graden ten opzichte van het net
2. Voor het spelen van de bal wordt evenwijdig aan het net gedraaid (open houding, bal ontvangen)
3. Je blijft bij het net hangen tot dat je weet waar de bal gespeeld wordt
4. De rechtervoet staat voor



Spelverdeling achterover

1. Uitgangshouding is hetzelfde als hierboven beschreven
2. Maar nu wordt de bal meer vanuit de polsen gespeeld
3. De heupen worden tijdens het spelen naar voren geduwd (kantelen van het bekken)
4. En de bal wordt achterover naar het plafond nagewezen



3.6 Service **(bovenhands)**

**Service techniek (geschreven vanuit rechtshandig voor linkshandige gespiegeld)**

1. Hoe sta je klaar? Welk been heb je voor? Ben je links of rechtshandig? Gooi altijd met de hand op (dat is basistechniek) waarmee je NIET gaat serveren.
2. Zorg dat je stabiel staat (iemand moet een duwtje kunnen hebben)
3. Linkerhand is gestrekt en mag tijdens de opgooi wat gebogen worden om de bal op te gooien.
4. Rechterhand is in een hoek van 90 graden geboden naar boven.
5. Wanneer links de bal opgooit richting de rechterhand als ware doe je met je linkerbeen een stap naar voor. Of serveren uit stand met linkerbeen voor als opgooien moeilijk is.
6. De slag arm komt hoog en probeert de bal op het hoogste punt te raken in het hart van de bal
7. Wanneer de slagarm de bal raakt wordt de buik goed aangespannen (daar komt heel veel kracht vandaan) en doe je met je standbeen (rechts in dit geval) een stap naar voren. Je stapt als ware door de bal heen.



3.6.1 Floatservice
Gooi de bal zonder rotatie op en sla met de slagarm kort en krachtig in het hart van de bal. Benen veren niet in, zoveel mogelijk gestrekt blijven. Pols van de rechterhand is gefixeerd en de hand zo gespreid mogelijk om zoveel mogelijk raakoppervlakte te hebben. Wanneer fixeren moeilijk is, dan vingers tegen elkaar aan.

3.6.2 Sprongfloat

1. De slagtechniek is gelijk aan een reguliere floatservice
2. De bal wordt met 1 of 2 handen voor de slagschouder, zonder spin, opgegooid.
3. De opgooi van de bal wordt gedaan tijdens of voor het verplaatsen en voor de afzet.
4. Het contact met de bal vindt plaats op het hoogste punt van de sprong.

3.6.3 Sprongservice

1. Gooi de bal op met de slaghand en geef de bal topspin mee.
2. Net als bij de aanval moet er een ritme gevonden worden. Dit ritme ligt aan de hoogte van de opgooi.
3. De opgooi is het veld in en is recht voor de slagschouder.
4. Het voeten werk is gelijk aan die van de aanloop voor een smash.
5. Er wordt op twee voeten geland waarbij er spanning op de benen wordt gebracht voor het uitvoeren van de volgende actie.

##

## 3.7 Blokkering

Armen/handen zijn op schouderhoogte, vingers zijn uitgespreid en hebben lichte spanning, polsen zijn gefixeerd
Rechtstandig springen, vanuit stilstand, zonder voorwaartse aanloop.
Armen strekken zich boven het net uit
Buikspieren aanspannen op het moment van springen en tegenhouden/blokkeren van de bal
Je landt op dezelfde plek als waar je de sprong bent gestart.
De buiten blokkeerder blokkeert van buiten naar binnen



Verplaatsing kan door zijwaartse aansluiting of door een kruispas dit geldt voor de midvoor positie. Armen worden hooggehouden tijdens deze verplaatsing. Let op, bij de laatste kruispas kun je je armen mee omhoog nemen om hoogte krijgen, pas op voor netfouten.

Kruispas
Tijdens de verplaatsing naar rechts draai je eerst je lichaam open, dan het linkerbeen voorlangs verplaatsen en vervolgens wordt de rechtervoet op schouderbreedte bijgezet waarbij de rechtervoet iets voor staat. Het bovenlichaam en armen blijven tegenover het net gericht.

3.8 Rol **(zijwaarts)**

De rol wordt ingezet als laatste redmiddel, leer de jeugd eerst zoveel mogelijk te verplaatsen en gebruik te maken van voetenwerk!

Blijf zo laag mogelijk bij de grond
De laatste stap is groot en je strekt je uit voor dat je de bal (zoveel mogelijk met twee armen) speelt
Bij een rol naar rechts wordt de linkervoet naar achter gedrukt, de rechterarm uitgestrekt over de grond en er wordt schuin over linkerschouder en rug gerold (en voor links gespiegeld)



3.9 Duik **(pancake)**

De pancake is een eenvoudige manier van duiken.

Blijf zo laag mogelijk bij de grond
De laatste stap is zo groot mogelijk
De speelhand wordt zoveel mogelijk uitgestrekt
Het doel is om de bal op de hand te laten stuiteren
Je schuift met je lichaam over de grond, voeten blijven van de grond

# 4. Uitgangspunt per niveau

Hieronder worden de uitgangspunten per leerjaar beschreven. De trainers van SV West! bekijken de uitgangspunten en nemen deze mee in hun jaar planning en trainingsvoorbereiding.

## 4.1 CMV 2 (7/8 jaar)

*Doelstellingen:*

* Kinderen plezier laten beleven tijden de trainingen en wedstrijden
* Beheersen van de grondvormen van bewegen
* Algemene balvaardigheid
* Stimuleren van een op volleybal specifieke manier van gooien en vangen
* Beheersen van onderhandse opslag
* Goede verdeling over het hele veld
* Tijdig doordraaien

*Technieken:*

* Grondvormen van bewegen
	+ Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen
* Balvaardigheden
	+ Gooien en vangen met 2 handen
	+ Onderhands gooien met 1 hand, als voorbereiding op de opslag
	+ Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee 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
* Verplaatsingstechniek
	+ Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts
* Service
	+ De onderhandse opslag technisch goed uitvoeren
* Onderarms spelen (toetsen)
	+ De bal op de juiste manier onderhands vangen en gooien of toetsen van de bal
* Bovenhands spelen
	+ De bal op de juiste manier bovenhands vangen en gooien
* Aanval
	+ De bal op de juiste manier vangen en gooien
* Opstelling in het veld
	+ - Ankeropstelling waarbij 1 speler midvoor. 1 linksvoor. 1 rechtsvoor. 1 midachter. De midachter doet een pas naar voren zodat het geen ruitvorm is maar een anker.
		- Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, één speler voor en twee achter
		- Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar

*Tactieken*

* Mikken; gooien op open plaatsen
* Goede verdeling over het HELE veld
* Tijdig doordraaien

*Mentale doelen*

* Durf onderarms te spelen
* De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
* Initiatief tonen; ik roepen
* Leren omgaan met winst en verlies
* Gaan voor elke bal

*Algemene en sociale doelen*

* Spelend leren
* Elkaar helpen en stimuleren
* Teamspirit: team aanmoedigen
* Yellen
* Fairplay; handen schudden

## 4.2 CMV 3 (8/9 jaar)

*Doelstellingen:*

* Kinderen plezier laten beleven tijden de trainingen en wedstrijden
* Beheersen van de grondvormen van bewegen
* Volleybal specifiek kunnen vangen en gooien
* Onderarms spelen: controleren en richten

*Technieken:*

* Grondvormen van bewegen
	+ Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, hinkelen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, tijgeren
* Balvaardigheden
	+ Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee 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
* Verplaatsingstechniek
	+ Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, diagonaal voor- en achterwaarts

Verplaatsen (shuffle), verplaatsingen ook in sprong

* Service
	+ Zie beschrijving bij CMV2
* Onderarms spelen
	+ D.m.v. toetsen (repeterend spelen)
	+ D.m.v. controleren
	+ D.m.v. lopen en brengen
	+ D.m.v. jongleren
	+ D.m.v. richten
	+ Combinatie van bovenstaande
* Bovenhands spelen
	+ Zie beschrijving bij CMV2
* Aanval
	+ Zie beschrijving bij CMV2
* Opstelling in het veld
	+ Ankeropstelling waarbij 1 speler midvoor. 1 linksvoor. 1 rechtsvoor. 1 midachter. De midachter doet een pas naar voren zodat het geen ruitvorm is maar een anker.
	+ Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, één speler voor en twee

achter

* + Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar

*Tactieken*

* Mikken; gooien op open plaatsen
* Goede verdeling over het HELE veld
* Tijdig doordraaien

*Mentale doelen*

* De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
* Door middel van het onderarms spelen van de 1e bal de rally te laten beginnen

*Algemene en sociale doelen*

* Spelend leren
* Leren samenwerken
* Normen en waarden rondom sporten

## 4.3 CMV 4 (9/10 jaar)

*Doelstellingen:*

* Kinderen plezier laten beleven tijden de trainingen en wedstrijden
* Beheersen van de grondvormen van bewegen
* Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 4

*Technieken:*

* Grondvormen van bewegen
	+ Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie
	+ Volleybaleigen bewegingen
* Balvaardigheden
	+ Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee 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
* Verplaatsingstechniek
	+ Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts (sidestep), diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle), verplaatsingen ook in sprong
* Service
	+ Zie beschrijving bij CMV2
* Onderarms spelen
	+ De onderhandse pass redelijk kunnen uitvoeren
* Bovenhands spelen
	+ Zie beschrijving bij CMV2
	+ De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden
* Aanval
	+ Zie beschrijving bij CMV2
	+ Vanggooibeweging voorwaarts en achterwaarts kunnen uitvoeren
* Opstelling in het veld
	+ Spelers staan in een ankeropstelling

*Tactieken*

* Spelen op open plaatsen
* Goede opstelling in het veld
* Tijdig doordraaien

*Mentale doelen*

* 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 2e bal naar toe moet
* Concentreren: rust voor het spelen van elke bal. Tijd nemen voor de opslag,

maar ook op tijd zijn om UGH2 in te nemen

*Algemene en sociale doelen*

* Leren spelen – nadruk op leren
* Leren samenwerken
* Blij zijn met goede acties, yell,
* High-five
* Sfeer en enthousiasme – yellen
* Werk met haalbare doelen

## 4.4 CMV 5 (10/11 jaar)

*Doelstellingen:*

* Kinderen plezier laten beleven tijden de trainingen en wedstrijden
* Beheersen van de grondvormen van bewegen
* Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 5

*Technieken:*

* Grondvormen van bewegen
	+ Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie
	+ Alle volleybaleigen bewegingen kunnen uitvoeren
* Balvaardigheden
	+ Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee 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
* Verplaatsingstechniek
	+ Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts (sidestep), diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle), verplaatsingen ook in sprong, volleybal eigen bewegingen
* Service
	+ Zie beschrijving bij CMV2
* Onderarms spelen
	+ De onderhandse pass, naar links, als ook naar rechts en recht vooruit worden redelijk beheerst
* Bovenhands spelen
	+ Zie beschrijving bij CMV2
	+ De bovenhandse techniek, frontaal, achterover en onder een hoek, worden redelijk beheerst
* Aanval
	+ Bal uit stand over het net kunnen slaan
	+ Bal met één hand over het net kunnen spelen
* Speeltechniek
	+ De juiste techniek op het juiste moment toepassen (onderarms, bovenhands, aanvallende techniek)
* Opstelling in het veld
	+ Spelers staan in een ankeropstelling

*Tactieken*

* Zo vaak mogelijk 3x spelen voor de bonuspunten

*Mentale doelen*

* De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
* Kunnen samenwerken – in 3x samenspelen
* Communiceren, uit roepen, als de bal uit gaat en dan de bal ook niet pakken
* Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer
* De 2e bal veelal bovenhands spelen
* De 2e bal gericht af kunnen spelen (onderarms of bovenhands) om eigen rally

aanvallend te kunnen beëindigen

* Heel veel initiatief tonen – gaan voor elke bal

*Algemene en sociale doelen*

* Leren spelen – nadruk op leren
* In drieën kunnen samenspelen
* Blij zijn met goede acties – yellen, highfive
* Sfeer en enthousiasme
* Werken aan zelfvertrouwen, het is altijd goed, maar kan ook altijd iets beter
* Werk met haalbare doelen

## 4.5 CMV 6 (11/12 jaar)

*Doelstellingen:*

* Kinderen plezier laten beleven tijden de trainingen en wedstrijden
* Beheersen van de grondvormen van bewegen
* Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 6

*Technieken:*

* Grondvormen van bewegen
	+ Lopen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie
	+ Alle volleybaleigen bewegingen kunnen uitvoeren
* Balvaardigheden
	+ Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee 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
* Verplaatsingstechniek
	+ Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts (sidestep), diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle), verplaatsingen ook in sprong, volleybal eigen bewegingen
* Service
	+ Zie beschrijving bij CMV2
	+ De bovenhandse service wordt redelijk beheerst
* Onderarms spelen
	+ De onderhandse pass, naar links, als ook naar rechts en recht vooruit worden redelijk beheerst
	+ De onderhandse techniek na verplaatsing wordt redelijk beheerst
* Bovenhands spelen
	+ Zie beschrijving bij CMV2
	+ De bovenhandse techniek, frontaal, achterover, onder een hoek en na verplaatsen, worden redelijk beheerst
* Aanval
	+ De slagtechniek – afzet en timing worden redelijk beheerst
	+ De tip of pushbal wordt redelijk beheerst
* Speeltechniek
	+ De juiste techniek op het juiste moment toepassen (onderarms, bovenhands, aanvallende techniek)
* Opstelling in het veld
	+ Spelers staan in een ankeropstelling

*Mentale doelen*

* De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
* Kunnen samenwerken – in 3x samenspelen
* Communiceren, uit roepen, als de bal uit gaat en dan de bal ook niet pakken
* Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer
* De 2e bal veelal bovenhands spelen
* De 2e bal gericht af kunnen spelen (onderarms of bovenhands) om eigen rally

aanvallend te kunnen beëindigen

* Heel veel initiatief tonen – gaan voor elke bal

*Algemene en sociale doelen*

* Leren spelen – nadruk op leren
* In drieën kunnen samenspelen
* Blij zijn met goede acties – yellen, highfive
* Sfeer en enthousiasme
* Werken aan zelfvertrouwen, het is altijd goed, maar kan ook altijd iets beter
* Werk met haalbare doelen

## 4.6 C-jeugd (12/13 jaar)

*Doelstellingen:*

* Jeugd plezier laten beleven in volleybaltraining en wedstrijd
* Verbeteren basistechnieken
* Balbaanherkenning
* Tijdens groeispurt aeroob vermogen en weinig techniek
* Leren spelen met 6 tegen 6
* Leren dat volleybal is: bewegen – actie – vervolgactie
* Leren volleyballen:
	+ Aandacht voor individuele techniekverbetering
	+ Spelen na verplaatsing

*Technische trainingsdoelen:*

* Bovenhands spelen/ spel verdelen:
	+ Hoog spelen
	+ (Heup) Onder de bal
	+ Boven & Voor hoofd
	+ Weinig hoekverandering in ellebogen
	+ Bal kort en snel in en uit handen (soft touch)
	+ Nastrekken (armen en kuiten)
	+ Verplaatsen naar net
	+ Spelen na verplaatsing
	+ Voeten naar doel. (indraaien)
	+ Voor- en achterwaarts spelen
	+ Set ups naar pos 2, 3 en 4
* Onderarms spelen/ passen:
	+ Schouders omhoog en naar voren
	+ Ellebogen strekken polsen naar beneden drukken
	+ Bal zowel voor als buiten de romp leren spelen
	+ Bal sturen met de schouders
	+ Verplaatsen achter de bal (shuffle).
* Aanval (slaan en springen)
	+ Slaan
		- Bal hoog en vroeg raken
		- Elleboog hoog
		- Snelheid in rotatie
		- Soepele snelle polsbeweging als stuur.
	+ Springen
		- Snelheid in aanloop
		- Afzet met kort contact
		- Aanloop (L-R-L of R-L-R)
		- Ritme – timing
* Service (slaan)
	+ Iedereen bovenhands
	+ Bovenhandse spin
* Verdediging
	+ Actief staan (voorkomen dat de bal de grond raakt)
	+ Durven vliegen, duiken, vallen en weer opstaan
* Blokkeren
	+ Handen meteen over net steken
	+ Springen waar bal over net gaat

*Fysieke trainingsdoelen:*

* Corestability fase 1
* ABC’s (Agility, Balans, Coördinatie en snelheid)
* Tijdens groeispurt meer het aeroob vermogen (duuruithoudingsvermogen/opname zuurstof in bloed) trainen

*Opstelling en systeem:*

* Elke speler op pos. 1 penetreert en geeft set up
* Penetratie ook in rally
* Iedereen valt aan op eigen positie
* Verdediging 3-2-1
* Vier passers buitenste passers iets dichter bij het net dan de binnenste
* Verdediging 3-2-1

*Algemene en sociale doelen:*

* Leren samen spelen
* Blij zijn met goede acties, yellen, high-five
* Sfeer en enthousiasme, yellen
* Betrokkenheid creëren
	+ Laten kijken bij andere wedstrijden
	+ Activiteiten buiten volleybal
	+ Meehelpen bij CMV (tellen, assisteren)
* Discipline en verantwoordelijkheid
	+ 10 minuten voor de training aanwezig/helpen opbouwen veld

*Mentale doelen:*

* Plezier hebben
* Doorzetten
* Willen leren
* Fouten durven (en mogen) maken

## 4.7 B-jeugd (13/15 jaar)

*Doelstellingen:*

* Jeugd plezier laten beleven in volleybaltraining en wedstrijd
* Leren dat volleybal is: bewegen – actie – vervolgactie
* Verbeteren basistechnieken
* Verbeteren dynamisch volleybal
* Leren spelen met 6 tegen 6 op een veld van 9 bij 9
* Bij prestatieteam: Leren spelen in een systeem
* Bij prestatieteam: Wil om te presteren – winnen

*Technische trainingsdoelen:*

* Bovenhands spelen/ spel verdelen:
	+ Rechtop goed onder de bal
	+ Verplaatsen naar het net en zonodig weer van het net – (indraaien)
	+ Voeten naar positie 4 – (indraaien)
	+ Tweede tempo set ups naar pos 2 en 4
	+ ‘Eerste’ tempo set ups naar pos 3
	+ Doortikbal (bij 1-5)
* Onderarms spelen/ passen:
	+ Schouders omhoog en naar voren
	+ Ellebogen strekken polsen naar beneden drukken
	+ Bal buiten de romp tussen heup en knie raken
	+ Bal sturen met de schouders.
	+ Weten wie verantwoordelijk is voor passgebied
	+ Goed achter de bal komen (shuffle)
* Aanval
	+ Ritme en snelheid in aanloop
	+ Snelle arminzet in sprong
	+ Bal hoog en vroeg raken
	+ Variatie in slag
		- Rechtdoor
		- Diagonaal
* Service
	+ Bovenhandse float (eventueel uit sprong)
	+ Bovenhandse spin (eventueel uit sprong)
* Verdediging
	+ Actieve houding (voorkomen dat de bal de grond raakt)
	+ Gewicht naar voren
	+ Naar de bal gaan. De bal aanvallen in de verdediging
	+ Leren rollen (voorwaarts en zijwaarts)
* Blokkeren
	+ Tweeblok op P2 en P4.
	+ Zijwaartse en loop verplaatsing.
	+ Handen meteen over net steken.
	+ Springen waar bal over net gaat.

*Fysieke trainingsdoelen:*

* Corestability fase 1 – 2
* ABC (Agility, Balance en Coördinatie)
* Tijdens groeispurt meer het aeroob vermogen trainen

*Opstelling en systeem:*

* Twee mogelijkheden
	+ 1 SV – 5 aanvallers
	+ 2 SV – 6 aanvallers
* Drie passers
* Verdediging 3-2-1

*Algemene en sociale doelen:*

* Leren samen spelen
* Leren winnen en verliezen
* Blij zijn met goede acties
* Sfeer en enthousiasme, yellen
* Het team gaat boven het individu
* Vertrouwen op eigen kunnen
* Betrokkenheid creëren
	+ Laten kijken bij andere wedstrijden
	+ Activiteiten buiten volleybal
	+ Meehelpen bij CMV/C-jeugd (tellen, assisteren)
* Discipline en verantwoordelijkheid
	+ 10 minuten voor de training aanwezig/helpen opbouwen veld
	+ Invullen wedstrijdformulieren

*Mentale doelen*

* Plezier hebben, ook van goede acties van anderen in het team
* Doorzetten
* Willen leren
* Willen presteren (winnen)

*Voeding*

* Leren wat goede voeding is op trainings- wedstrijd- en rustdagen
* Leren wat goed drinkgedrag is tijdens training en wedstrijd

## 4.8 A-jeugd (16/18 jaar)

*Doelstellingen:*

* Jeugd plezier laten beleven in volleybaltraining en wedstrijd
* Dynamisch volleybal spelen
* Verbeteren basistechnieken
* Functioneren in een team
* Leren spelen in een systeem

*Technische trainingsdoelen:*

* Bovenhands spelen/ spel verdelen:
	+ Rechtop goed onder de bal
	+ Verplaatsen naar het net en zonodig weer van het net – (indraaien)
	+ Voeten naar positie 4 – (indraaien)
	+ Tweede tempo set ups naar pos 2 en 4
	+ ‘Eerste’ tempo set ups naar pos 3
	+ Doortikbal (bij 1-5)
* Onderarms spelen/ passen:
	+ Schouders omhoog en naar voren
	+ Ellebogen strekken polsen naar beneden drukken
	+ Bal buiten de romp tussen heup en knie raken
	+ Bal sturen met de schouders.
	+ Ballen opeisen (libero)
* Aanval
	+ Ritme en snelheid in aanloop
	+ Snelle arminzet in sprong
	+ Bal hoog en vroeg raken
	+ Variatie in slag
		- Rechtdoor
		- Diagonaal
* Service
	+ Float
	+ Diepe float
	+ Sprong float
	+ Sprong spin
* Verdediging
	+ Actieve houding (voorkomen dat de bal de grond raakt)
	+ Gewicht naar voren
	+ Naar de bal gaan. De bal aanvallen in de verdediging
	+ Rollen (voorwaarts en zijwaarts)
* Blokkeren
	+ Tweeblok op P2 en P4.
	+ Blok organiseren als tegenstander 2 of 3 aanvallers heeft
	+ Zijwaartse en loop verplaatsing.
	+ Handen meteen over net steken.
	+ Springen waar bal over net gaat.

*Fysieke trainingsdoelen:*

* Corestability fase 1 – 2
* ABC (Agility, Balance en Coördinatie)

*Opstelling en systeem:*

* Twee mogelijkheden
	+ 1 SV – 5 aanvallers
	+ 2 SV – 6 aanvallers
* 3 of 4 stoppers
* Verdediging 3-2-1

*Algemene en sociale doelen:*

* Leren winnen en verliezen
* Blij zijn met goede acties
* Sfeer en enthousiasme, yellen
* Het team gaat boven het individu
* Vertrouwen op eigen kunnen
* Betrokkenheid creëren
	+ Laten meetrainen met senioren teams
	+ CMV team trainen/coachen
	+ Assisteren bij B- en C-jeugd
* Discipline en verantwoordelijkheid
	+ 10 minuten voor de training aanwezig/helpen opbouwen veld
	+ Invullen wedstrijdformulieren
	+ Tellen bij eigen team en senioren teams

*Mentale doelen*

* Plezier hebben, ook van goede acties van anderen in het team
* Doorzetten
* Willen leren
* Willen presteren (winnen)

*Voeding*

* Leren wat goede voeding is op trainings- wedstrijd- en rustdagen
* Leren wat goed drinkgedrag is tijdens training en wedstrijd
* Alcohol voorlichting

# 5 Coachtips

## 5.1 Plezier hebben.

* + - 1. Voor jonge sporters ben jij een rolmodel; als jij plezier beleeft aan je coachende taak en dit laat zien en horen, dan zullen de kinderen dit plezier van je overnemen.
			2. Ga in de voorbereiding van het seizoen kijken bij de training van het team dat je gaat coachen.
			3. Leer de spelregels van de sport die je coacht.
			4. Vraag wat jonge sporters bezighoudt, wat ze leuk vinden, en heb contact met de trainer hierover.
			5. Bied te allen tijde veiligheid. Accepteer dan ook nooit dat iemand uit het team wordt gepest, ook al is dit als ‘grap’ bedoeld. Grijp bij het eerste signaal direct in en bespreek de gedragsregels. Het bieden van veiligheid is ook van belang in de kleedkamers.
			6. Wees inspirerend en zorg ervoor dat kinderen (en ouders) graag bij dit team willen horen omdat er met plezier wordt gesport.
			7. Voer de druk (om te winnen) niet onnodig op voor en tijdens een wedstrijd. Ga ervanuit dat ieder kind zijn of haar best doet en presteert naar vermogen.
			8. Bemoedig en benoem positieve punten.
			9. Overleg met de trainer over het team en de individuele spelers; wat zijn ieders kwaliteiten, wat kan er nog worden verbeterd en waar is in de training aandacht aan besteed?
			10. Mocht een kind willen stoppen met de sport die hij of zij beoefent, probeer samen met de ouders te kijken wat de reden is en of een andere sport misschien beter bij hem of haar past.

## 5.2 Groei mindset.

Spreek in woord en daad uit dat je gelooft dat iedereen beter kan worden.

Stimuleer doorzetten en zie dit als een vaardigheid die je kunt leren.

Waardeer de inspanning; zie dit als een noodzakelijke weg om beter te worden. Stimuleer dan ook het uitproberen van nieuwe dingen.

Focus als startpunt op wat iemand kan (en niet op wat hij of zij nog niet kan).

Ga niet iemands talent prijzen (‘wat ben jij een talent zeg…’); dit kan een jonge sporter vastzetten (‘wat als ik er niet aan voldoe?’) en kan faalangst uitlokken.

Geef iedereen evenveel tijd om te spelen; ook bij belangrijke wedstrijden. Jonge sporters moeten leren omgaan met spanning, met succes en met falen. Praat met hen hierover.

Laat ook niet natuurlijke leiders het initiatief nemen, bijvoorbeeld door iedereen de warming up een keer te laten leiden.

Neem het team mee naar wedstrijden van het eerste dames of herenteam van de sportvereniging (inspiratie). Nodig een deelnemer van een van deze teams uit voor een gasttraining.

Blijf zelf ook lerend; ga naar clinics, cursussen en volg wedstrijden van de eigen topteams. Wanneer wordt er door de coach ingegrepen, hoe en waarom gebeurt dit?

* + - 1. Vraag iemand om jou tijdens de wedstrijd te filmen, zodat je na afloop kunt evalueren. Vraag eventueel een ervaren coach dit met je te doen.
			2. Wees niet bang om aan te geven ‘dat je het ook even niet weet’, maar dat je het gaat uitzoeken (rolmodel).

## 5.3 Groepsprocessen.

Bied structuur en veiligheid in de groep.

De groepsvorming vindt vooral in de eerste maand(en) plaats. Wacht dus niet met het maken van afspraken en besteed aandacht aan de samenwerking.

Draag acties en oplossingen aan die de groepsvorming kunnen ondersteunen, zoals ‘samen een yell verzinnen’ of ‘als team meedoen aan activiteiten’.

Geef aan wat de ‘groepsnormen’ zijn en/of de afspraken binnen de vereniging; bijvoorbeeld ‘we laten de kleedkamer altijd netjes achter’.

Wees niet bang op te treden als de situatie daarom vraagt (bijvoorbeeld bij grof taalgebruik tegen de scheidsrechter).

Wees zelf een voorbeeld voor wat betreft de afspraken die je met het team (of de individuele sporter) hebt gemaakt. ‘Op tijd in de sporthal zijn voor een wedstrijd’, betekent dat u er als coach ruim op tijd moet zijn.

Accepteer nooit dat een jonge sporter wordt buitengesloten; ook al wordt dit als ‘grap’ uitgelegd. Het sportplezier is snel over als de coach niet ingrijpt.

## 5.4 Ouder coacht eigen kind.

* + - 1. Coach het team alsof uw kind niet in het team zit. Dat is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar behandel hem of haar als een van de teamleden en creëer een ‘mooie dag’ voor iedereen.
			2. Jij hebt verantwoordelijkheid naar alle spelers in het team, dus geef iedereen evenveel aandacht en respect.
			3. Verwacht niet meer van jouw kind dan je van de andere spelers in het team verwacht.
			4. Vraag aan je eigen kind of hij of zij ook vervelende opmerkingen krijgt over jou als coach. Toon begrip en word niet boos maar betrek hem of haar in het zoeken naar oplossingen.
			5. Wees na afloop van de wedstrijd weer gewoon ‘vader’ of ‘moeder’ van uw kind en vergeet de coachrol.

## 5.5 Verdieping.

1. Observeer wie de leiding neemt en wie ‘volgt’; ondersteun ‘gewenst en opbouwend gedrag’.

2. Ondersteun de groepsvorming en toon begrip, blijf positief en geduldig.

3. In de eerste maanden kun je eenvoudig correcties doen binnen het groepsgedrag.

4. Vraag de groep om zelf afspraken te maken en zorg dat deze afspraken zichtbaar blijven.

**5.6 Resultaat of prestatie?**

Houd als ouder, zeker als je met meerdere ouders één team begeleidt, een schrift bij waarin je de opstellingen, blessures, bijzonderheden (zoals verjaardagen) noteert. Zet in dit schrift geen persoonlijke opmerkingen over spelers of speelsters. Zorg ervoor dat het schrift bij elke wedstrijd bij de betreffende coach is.

Maak een duidelijk wisselschema, zodat je geen discussies krijgt over het wel of niet meedoen. Deze duidelijkheid werkt ook goed naar ‘zeer betrokken’ ouders.

Maak dit ook duidelijk aan de kinderen die je coacht; zij zullen beter begrijpen waarom spelers meedoen of gewisseld worden.

Mocht een speler echt ‘een slechte dag’ hebben, bescherm hem of haar door even te wisselen en bemoedigen; geef hem of haar verderop in de wedstrijd opnieuw de kans om te spelen.

* + - 1. Spreek waardering uit voor de prestatie van het team en de individuele spelers; koppel dit los van het resultaat.
			2. Voorkom onnodige frustratie door te veel te vragen van een jonge sporter.
			3. Lees het jeugd beleidsplan binnen de club. Welke afspraken staan hierin?
			4. Overleg met de trainer van het team over de afspraken en doelstellingen.
			5. Bij verschil van mening, schakel iemand van het bestuur van de club in.

## 5.7 Doelen stellen.

Geef slechts één duidelijk doel mee voor de wedstrijd en probeer daarin te coachen. Dit doel is niet een uitspraak in de trant van ‘wel winnen hè’!

Eén doel meegeven brengt ook de focus; alle mentale aandacht gaat uit naar het doel wat is meegegeven.

Het doel moet haalbaar zijn en wel enige inspanning vragen om te halen (uitdaging).

Denk in kleine stappen, anders volgt frustratie.

Kom na afloop van een wedstrijd kort terug op het doel wat is afgesproken.

Overleg met de trainer wat hij aan het einde van het seizoen hoop te bereiken met dit team en met de individuele spelers. Vraag aan de trainer of hij of zij dit ook deelt met de spelers of speelsters.

Stimuleer zelfregulatie: dit betekent ook dat je na afloop van de wedstrijd een korte nabespreking houdt.

Als kinderen eenmaal gewend zijn om met een doel te werken, vraag hun dan voorafgaand aan de wedstrijd wat de doelstelling van vandaag zou moeten zijn. Help ze om hun doelen te verwezenlijken.

## 5.8 Bemoedigen, duim omhoog!

* + - 1. Wees zuinig met het geven van ongerichte complimenten, maar bemoedig veel.
			2. Prijs de inspanning van het team en van de individuele sporter.
			3. Zie het vastlopen in een wedstrijd als een beginpunt om verder te komen, om van te leren. Blijf daarbij zelf enthousiast en positief.
1. Stimuleer het doorgaan als het even tegen zit, bijvoorbeeld na een verloren wedstrijd.
2. Geef complimenten in het openbaar en eventuele kritiek één op één.
3. Ga geen technische aanwijzingen geven tijdens de wedstrijd (is voor op de training), maar focus op de beleving.
4. Betrek jonge sporters. Vraag ze bijvoorbeeld wat een goede keuze was bij het coachen in de wedstrijd.
5. Praat niet te veel en te snel. Gebruik bijvoorbeeld in de rust of in een time-out één boodschap.
6. Wees je bewust van je non verbale houding en uitstraling: jonge sporters pikken bijvoorbeeld feilloos op als je met een boos gezicht staat te coachen.
7. Wees specifiek in het geven van feedback; een sporter die wat verder is in zijn of haar ontwikkeling moet op zijn of haar niveau geprikkeld worden.
8. Focus niet op belemmeringen; ‘niet op de jongen met nummer 10 serveren…’ betekent veelal dat dan de bal op nummer 10 komt!
9. Vraag ook feedback van spelers over de manier waarop je coacht; hiermee toon je zelf ook nog lerend te zijn en hun feedback te waarderen.

## 5.9 Motivatie.

* + - 1. Ken het team; voor wie is het gezellig samenzijn het belangrijkst en voor wie betekent het sporten meer dan dat alleen? Ga een gesprek aan met de spelers over hun ambities.
			2. Iedereen evenveel speeltijd geven, motiveert. Echter, mocht een speler er even helemaal doorheen zitten, bescherm hem of haar dan door een wissel toe te passen. Geef hem of haar daarna wel weer de kans terug te komen in de wedstrijd.
			3. Motivatie kan ook worden versterkt door samen iets te gaan doen buiten de wedstrijden of training (teamuitje) of door samen naar een topteam in de omgeving te gaan kijken.
			4. Motivatie kan ook worden versterkt door uw taalgebruik. Meer gebruik maken van ‘zou kunnen taal’ in plaats van ‘is taal’, geeft ruimte bij de ander. Voorbeeld: ‘Hou zouden we deze tegenstander eens aan kunnen pakken?’
			5. Maak afspraken over hoe een ‘bankspeler’ zich motiverend kan gedragen; bijvoorbeeld niet met mobiel spelen, maar toejuichen.
			6. Betrek geblesseerde spelers bij de wedstrijd door ze gerichte taken te geven (water halen, mee-analyseren, na afloop vragen wat zij hebben gezien en ervaren, enz.).
			7. Teamgevoel (motivatie) wordt gestimuleerd door verschillende dingen, ook bijvoorbeeld door allemaal dezelfde sportkleding (met de clubkleuren) te dragen, op tijd aanwezig te zijn, enz.
			8. Kijk goed waar de spelers intern door gemotiveerd raken en wat hen extern motiveert. Probeer gebruik te maken van de reële drijfveren.
			9. Motivatie wordt ook versterkt als kinderen de kans krijgen om een bepaald (uitdagend) doel te halen; bedenk wat dit in de sport en het team waarvoor u coacht, zou kunnen zijn.
			10. Kinderen die van ouders moeten sporten, zijn lastiger gemotiveerd te krijgen of te houden. Kijk goed waar hij of zij enthousiast van wordt; maak hem of haar daarbij belangrijk. Het komt vaak genoeg voor dat deze jonge sporters uiteindelijk toch enthousiast worden.
			11. Voor alle jonge sporters geldt dat zij zich alleen goed kunnen ontwikkelen als zij zich veilig en gerespecteerd kunnen voelen.

## 5.10 Wat ging goed en wat kan beter.

Geef direct na de wedstrijd slechts alleen op hoofdlijnen terug wat er goed ging en wat er beter kan. Betrek ook de geblesseerde spelers hierbij: wat is hun opgevallen.

Zorg ervoor dat er eerst positieve zaken worden geuit en beperk de minder goede dingen (eventueel bewaren voor later).

Bescherm bij teleurstellende resultaten het team of individuele sporters voor kritiek van anderen.

Reflecteer en neem na afloop verantwoordelijkheid als coach voor uw beslissingen tijdens de wedstrijd.

Overleg met de trainer en geef feitelijk terug wat je hebt gezien en hoe de jonge sporters de wedstrijd hebben ervaren. Geef de trainer de gelegenheid om veel vragen te stellen over hoe het is gegaan.

Heb oog voor de bijdrage van anderen, zoals ouders, scheidsrechters, collega coaches/trainers en een ieder die zich betrokken voelt.

# Bijlage 1: Projectplan Beachvolleybal

1. **Beschrijving locatie**

Adres:

Sportpark de Eendracht

Tom Schreursweg 10

1067 MC Amsterdam

De locatie is eigendom van Stichting Sport Geuzeveld en wordt aan Beachvolleybal Vereniging BeeVee Strand verhuurd.

BeeVee Strand is reeds 11 seizoenen actief op de locatie.

De locatie is geopend tussen april en oktober, op weekdagen van 17:00u tot 23:00u en in het weekend van 9:00u tot 23:00u.

Hiernaast maakt de ‘Urban Voetbal School’ overdag (door de week) gebruik van de locatie.

Er zijn 10 beachvolleybal velden op de locatie beschikbaar. Verder is er een kantine en zijn er kleedruimtes met douchegelegenheid.

1. **Betrokken verenigingen/ organisaties**

**BeeVeestrand**

Zoals al aangegeven huurt BeeVeestrand de locatie van Stichting Sport Geuzeveld. BeeVeestrand is een vereniging, geleid door een bestuur, de ALV als hoogste orgaan.

70 tot 80 % van de leden heeft een zaalvolleybalachtergrond, slechts 30% van de leden is nog steeds lid van een zaalvolleybal club. Er is een groot verloop van leden, maar het ledenaantal blijft redelijk stabiel.  BeeVeestrand zou graag (meer) jeugdleden willen hebben in de club.

**SV West!**

SV West! maakt gebruik van de Calandhal in Nieuw West. Mede door examens stopt voor hen het zaalseizoen al in april (de examens vinden plaats in de sporthal en is hierdoor niet te gebruiken).

Een aantal leden van SV West! ging in het verleden beachen op een locatie die sinds 2014 verwijderd is.

Daarom is in seizoen 2013-2014 gestart met een samenwerking tussen BeeVeestrand en SV West! In mei 2014 is er een clinic, toernooi en Barbecue georganiseerd voor leden van SV West! bij Beevee. Hierna kon men tegen een gereduceerd tarief lessen volgen en lid worden. In totaal zijn er 25 tot 30 SV West! leden, lid geworden van BeeVee, waarvan 18 of 19 recreanten.

In het voorjaar 2015 is dit geëvalueerd en is dit op vergelijkbare wijze herhaald.

**VVA**

VVA zou ook graag gebruik willen maken van de beach locatie van BeeVee strand. Het bestuur van VVA heeft zicht uitgesproken dat het noodzakelijk is dat er een beachcommissie moet komen in de vereniging die dit wil organiseren. Deze is er tot op heden nog niet, ondanks rondvragen door de CF-er bij VVA. Wel is er voor de CMV-jeugdleden een beachclinic georganiseerd bij BeeVee die heel positief is ontvangen.

Er is naar aanleiding van deze activiteit een artikel geschreven voor op de website van VVA gericht op werving van beachcommissie.

**Sport op Maat/ Sciandri**

In de aanloop van het WK heeft er een gesprek plaatsgevonden met Brain Veldhuizen van stadsdeel Nieuw West. In dit overleg is samenwerking met het sportbuurtwerk besproken.

Tijdens de Beachtour op 21 mei zijn er sportwerkers van Sport op Maat aanwezig geweest, samen met verschillende jongeren. Vanuit het stadsdeel is er een luchtkussen beschikbaar gesteld voor deze activiteit. Tijdens het overleg heeft het bestuur van aangeboden om een middag voor de sportwerkers aan te bieden, zodat zij ook kennis kunnen maken met beachvolleybal. Ook is er informatie aangeboden hoe Sport op Maat/ Sciandri volleybal (achtige) activiteiten kunnen inpassen in hun aanbod. (Streetvolleyball).

**Caland Scholengemeenschap, sportklassen**

Begin juni zijn 3 sportklassen (brugklas) van het Caland Lyceum bij BeeVee geweest om kennis te maken met beachvolleybal. Lessen zijn verzorgd door Combinatiefunctionarissen.

**Beachbolwerk BV**

Beachbolwerk BV is een organisatie die is opgezet door Tim Hilverts en Wouter Welker. Zij zijn beiden lid van SV WEST! en BeeVee Strand en hebben de samenwerking tussen de twee verenigingen opgezet vanuit Sv WEST!. Een van dingen die zij met Beachbolwerk BV willen neerzetten is een lokale beachcompetitie: <http://www.beachvolleyballeague.nl/>

Deze league heeft reeds plaatsgevonden op 13 en 20 juni 2015 in Amsterdam.

**Overige organisaties**

Soms worden de velden van BeeVee gebruikt door andere partijen, zoals handbal (Aristos, Aristoshal zit naast BeeVee). En vorig jaar werden de velden gebruikt voor Bootcamp activiteiten. Het is lastig het zand voor andere doeleinden te gebruiken door de palen die in de grond zitten (op de velden op te kunnen zetten).

1. **Gebruik van de locatie en afspraken**

BeeVee Strand heeft in principe het alleen recht op de beachvelden. BeeVee zet zich in om beachvolleybal te promoten en in het bijzonder beachvolleybal voor de jeugd te promoten. Ze zijn erg samenwerkingsgericht. Wel verhuren ze de velden in principe niet onder (met uitzondering de UVS): ze willen graag dat mensen (uiteindelijk) lid worden van BeeVee-strand. BeeVee wil één vereniging zijn. Niet een vereniging met verschillende clubjes binnen de vereniging.

De samenwerking tussen Sv West! en BeeVee wordt door beide partijen als positief ervaren. Na de zomer wil het bestuur van SV West! structurele afspraken maken met BeeVee. Insteek hierbij is dat beide clubs naar elkaar verwijzen en stimuleren lid te worden.

Structurele activiteiten op de velden zijn de trainingen en het vrijspelen georganiseerd door de vereniging. Hiernaast worden er toernooien georganiseerd: Het King en Queen toernooi, Batman & Robin of de Beachvolleybal Verenigingen League.

Hiernaast is door de Combinatiefunctionaris Volleybal bij BeeVee een goed lopende Buurtsportvereniging opgezet.

Ook waren er incidentele activiteiten zoals de Beachtour op 21 mei 2015, de lessen voor de sportklassen van het Caland Lyceum, de startactiviteit van SV West! en de clinics van VVA.

1. **WK beachvolleybal en BVT2**
* Spelers escorte: SV West! en VVA hebben enkele jeugdspelers afgevaardigd die bij een WK wedstrijd met de spelers als escorte mee mochten lopen, het veld op.
* Alle clubs zijn uitgenodigd om mee te doen aan het Grootste Beachtoernooi op zaterdag 27 juni 2015 in Den Haag (incl. vervoer) en vervolgens wedstrijden te kijken op de Dam
* Alle clubs zijn geïnformeerd over de mogelijkheden om vrijwilliger zijn/ aan te leveren tijdens het WK. Hiervoor is ook een persbericht aangeleverd om de informatie verder te delen onder de leden.
* Er is gesproken over de mogelijkheden voor een workshop Beach-VT2 door Vincent Pirovono. In overleg met de clubs is een datum vastgesteld:  Zaterdag 20 juni 2015 van 16:00-17:30 uur. Hier zijn alle clubs voor uitgenodigd. Het aantal aanmeldingen bleef achter. Hierdoor is de clinic afgelast.

Verder zijn de clubs geïnformeerd over:

* de competitie die in Amsterdam opgezet is/ wordt door Beachbolwerk BV. Hiervoor is ook een persbericht aangeleverd om de informatie te delen naar de leden.
1. **Toekomst**

Bij SV West! En BeeVee zijn er in de zomer van 2015 bestuurswisselingen geweest. De samenwerking wordt voortgezet, ook met inzet van Beachbolwerk (het verzorgen van de trainingen). Na de zaalperiode (in mei 2016) zullen de aspiranten wederom op het zand bij BeeVee trainen. SV West! Betaalt trainers en lidmaatschap. De CMV- jeugd van SV West! is vooralsnog niet uitgenodigd.

In seizoen 2016/2017 heeft Sv West! ervoor gekozen om tot en met juli te blijven doortrainen. De opkomst onder de aspiranten werd vanaf mei steeds lager. Hierdoor is het idee ontstaan om met de aspiranten vanaf mei te stoppen en de CMV te laten doorlopen. Hierover moet nog een besluit genomen worden.
Beach Bolwerk heeft de leden van Sv West! een beachvolleybalaanbod gedaan, welke de vereniging heeft gepromoot. Dit aanbod werd vanaf de meivakantie naast het zaal aanbod gedaan. Beach Bolwerk geeft aan dat het aantal deelnemers minder is dan toen het aanbod op dezelfde dag en tijdstip werd aangeboden als de zaaltrainingen. Hun voorkeur heeft om het zaalseizoen te verlengen met het beachvolleybal aanbod vanaf mei.

Ook VVA heeft interesse, al trainen zij in de zaal tot aan de zomervakantie. VVA zal daarom geen contributie/ trainers bekostigen. Hierdoor is er geen drempelverlager voor de jeugdleden van VVA en zullen kinderen zelf moeten betalen voor de trainingen bij BeeVee strand. Wel zal VVA de informatie verder verspreiden.

Vanuit Sportservice Amsterdam zal er opnieuw een BuurtSportVereniging opgezet worden voortgezet, ook wordt het aanbod voor het Caland ten opzichte van vorig jaar uitgebreid: een groter aantal klassen/ kinderen krijgt kennismakingslessen en er volgt een naschoolstraject voor de leerlingen die hiervoor kiezen. (Topscore traject).

# Bijlage 2: Trainingsopbouw

Het is belangrijk om voor je training, oefeningen op papier te zetten.

Een training op papier zetten doen we op een speciale manier. Een training bestaat altijd uit 4 onderdelen:

1. Warming up (inleiding)
2. Nieuwe oefening (kern 1)
3. Herhaling van een oefening (kern 2)
4. Eindspel/ wedstrijdvorm (spel)

**Training**

Naam:

Niveau:

Aantal kinderen:

Datum:

Thema van de maand:

Warming up:

Doel: Tijd:

Kern 1:

Doel: Tijd:

Kern 2

Doel: Tijd:

Eindspel

Doel: Tijd: