

Technisch beleid en werkwijze TC Libero'99

Inleiding

Libero'99 is een volleybalvereniging met bijna 300 actieve leden, waarvan er 93 jeugdlid zijn. Vanaf 6 jaar oud kun je al volleyballen bij Libero'99, als Volley Star. Met de jeugdteams probeert Libero'99 in alle leeftijdsklassen uit te komen en trainingsgroepen te organiseren. Alle jeugdleden kunnen na de jeugdopleiding een plek vinden bij de seniorenteams. Als de behoeften van onze jeugdleden veranderen, ondersteunen we ze bij het vinden van een andere vereniging.

Er wordt bij de senioren gespeeld van de derde klasse t/m promotieklasse. Het uitgangspunt van de eerste teams is om te spelen voor het hoogst haalbare. Daarnaast is er voor senioren een mogelijkheid om deel te nemen aan de recreantencompetitie of alleen te trainen.

Dit document is samengesteld door de leden van de technische commissie met en na raadpleging van de stakeholders. Dit document moet zorgen voor transparantie in werkwijze van de technische commissie en zorgt ervoor dat alle leden op de hoogte zijn van de afspraken. Moet er worden afgeweken van afspraken dan gebeurt dit na overleg met en instemming van de voorzitter van de technische commissie.

Waarom een beschrijving van het technisch beleid in het handboek?

Libero'99 wil haar leden volleybal op maat bieden. Dat kan variëren van gewoon lekker één keer per week een balletje slaan tot het zo intensief mogelijk trainen en prestatiegericht spelen om een zo hoog mogelijk niveau te bereiken, en alles wat daar tussenin zit.

De Technische Commissie (TC) voert het Technisch Beleid uit, dat via een gestructureerde jeugdopleiding en gerichte begeleiding streeft naar een helder georganiseerde senioren- en jeugdafdeling én het behoud daarvan. Centraal staat een soepele doorstroming van jeugdspelers naar de verschillende seniorenteams, conform de afspraken die in dit beleidsplan zijn vastgelegd.

Libero'99 streeft voor al haar trainingsgroepen naar ervaren, gediplomeerde, maar vooral enthousiaste trainers, die het niveau van de individuele spelers en het team kunnen verbeteren.

We willen dat alle spelers, trainers en coaches de nodige kwaliteiten hebben om op hun niveau te kunnen blijven spelen, trainen en/of coachen. Hoe we dat willen realiseren staat beschreven in dit beleidsplan.

xxx

“Een levend document”

Het technisch beleidsplan is een levend document, en zal jaarlijks aan het eind van elk seizoen worden geëvalueerd. Worden tijdens de uitvoering van het plan mogelijke verbeteringen geconstateerd door trainers, coaches, spelers en overige betrokkenen, dan zullen de aangedragen verbeteringen besproken worden in de TC en zal dit handboek indien nodig aangepast worden. Het beleidsplan van de TC worden jaarlijks in de maand september in het bestuur besproken.

NB. In dit handboek spreken we van spelers, hiermee bedoelen we zowel spelers als speelsters. Ook als we over trainers praten bedoelen we zowel trainers als trainsters.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
Doelen technisch beleid	5
Actiepunten 2025-2026:	6
Technische commissie	7
Verantwoordelijkheden en taken	7
Communicatie.....	9
UITGANGSPUNTEN TECHNISCH BELEID	10
Trainingen	10
Trainers	10
Coaches.....	11
Teamsamenstellingen	13
Instroom leden	13
Behoud leden	13
Werving nieuwe leden	13
Tijdspad teamindeling.....	14
Indelingscriteria.....	14
Communicatie.....	15
Bijlagen.....	16
Bijlage 1: Trainingschema NEVOBO	17
Bijlage 2: positief coachen	30

Doelen technisch beleid

De algemene doelstellingen van het Technisch Beleid zijn:

1. Het aanbieden van volleybal waarbij plezier en sportiviteit belangrijke factoren zijn.
2. Het aanbieden van volleybal op ieders hoogste niveau.
3. Het verder verbeteren en in stand houden van het technisch kader.
4. Het versterken van de organisatie door heldere communicatie vanuit het technisch kader.

XXXXXX

Hier geven we uitvoering aan door te streven naar het volgende (uiteraard binnen de mogelijkheden van het aantal teams in de diverse leeftijdsgroepen en afdelingen):

- Voor alle leden is er een plek binnen de trainingsgroepen: een plek passend bij het spel- en ambitieniveau van de speler.
- We zorgen voor enthousiaste, bij voorkeur gediplomeerde, trainers die de volleybalkwaliteiten van iedere speler weten te stimuleren en te verbeteren, waardoor het spelplezier behouden blijft.
- We zorgen ervoor dat alle spelers in een team spelen waar ze zich “thuis” voelen, het technisch kader speelt hierin een belangrijke rol door o.a. aandacht te schenken aan teambuilding en positief coachen.
- We stimuleren alle (jeugd)leden om een “leven lang” te groeien en zich te ontwikkelen binnen de vereniging.
- We bieden training en deelname aan de wedstrijdcompetitie op ieders persoonlijk hoogste niveau. Indien een speler dat wenst kan hij op een lager niveau trainen en spelen.
- Per team worden jaarlijks de doelstellingen geïnventariseerd en vastgelegd in overleg met de TC, trainer/coach en spelers. (handhaven/ promoveren en teamdoelstellingen).
- Jaarlijks wordt er ingezet op de opleiding en begeleiding van trainers. Dit kan door deelname aan trainersopleidingen en intern organiseren van bijeenkomsten.
- Er is jaarlijks aandacht voor de begeleiding van coaches (positief coachen).
- Er wordt actief ingezet op een TC die bestaat uitcoördinatoren van alle doelgroepen en organisatiegebieden.
- We informeren de teams over het beleid. Namens de TC zal er voor de senioren, recreanten, Volley Stars en jeugd (A, B en C) een coördinator beschikbaar zijn.
- Deze coördinator is TC-lid en is de contactpersoon voor het team, ouders (bij Volley Stars en jeugdteams) en de trainer.
- De coördinator zorgt ervoor dat hij op de hoogte is van de teamafspraken binnen de teams.
- De trainer en (indien van toepassing) coach organiseren en voeren aan het begin van het seizoen een gesprek waarbij de teamafspraken worden vastgesteld. De coördinator krijgt een terugkoppeling van dit gesprek. Daarnaast is er halverwege het seizoen een evaluatie-moment met trainer en team vanuit de TC.

Actiepunten 2025-2026:

In te vullen door de technische commissie in samenspraak met de trainers.

Voorstel:

- Beleidsplan uitzetten en uitvoeren:
Er ligt op dit moment een beleidsplan waar de laatste hand aan gelegd wordt. Dit plan moet kenbaar gemaakt worden bij alle trainers en leden. Vervolgens kan de TC dit plan in het nieuwe seizoen gaan uitvoeren.
- Trainers opleiden:
De TC inventariseert welke trainers een opleiding willen en melden deze trainers aan. Dit gaat zo snel mogelijk aan de start van het seizoen.
- Twee bijeenkomsten met de trainers:
De eerste bijeenkomst zal in het teken staan van teamvorming en positief coachen. De tweede bijeenkomst is nader te bepalen, aangepast aan de wens van de trainers.
- Vaste contactmomenten met de trainers:
De TC heeft in ieder geval contact met de trainers in:
 - september, na het maken van de teamafspraken;
 - november: over de voortgang van het team;
 - maart: over de voortgang van het team en indeling volgend seizoen.
- Heldere planning:
Er wordt een jaarplanning gemaakt zodat alle leden weten wanneer zij iets kunnen verwachten van de TC.

Technische commissie

Verantwoordelijkheden en taken

Voorzitter: Kevin Ferwerda

Coördinator heren: Thomas Boerma

Coördinator dames: Seyfrid Langeweg

Coördinator jeugd: Dorien Mathijssen

Coördinator VOLLEY STARS: Ina Flierman

Coördinatoren recreanten: Gert Vosjan, Marion Kempers, Maarten van der Marel

Hoofdtaken voorzitter

- Is lid van het Algemeen bestuur, bezoekt die vergaderingen, vertegenwoordigt daarin de Technische Commissie en doet verslag van de activiteiten van de commissie.
- Is als voorzitter bestuurlijk verantwoordelijk voor het goed functioneren van de commissie.
- Is voor het Algemeen bestuur en de leden van de TC het aanspreekpunt voor alle zaken rondom het technisch beleid.
- Betreffende de Technische Commissie:
 - Informeert commissieleden over besluiten van het Algemeen bestuur.
 - Leidt de vergaderingen van de Technische Commissie, minimaal 3 vergaderingen per volleybalseizoen met alle TC-leden.
 - Vergaderingen met deelgroepen TC naar behoefte.
 - Ontwikkelt samen met de leden van de technische commissie het beleid en voert het beleid samen met de commissie uit.
- Is verantwoordelijk voor het maken van afspraken met trainers en het opstellen en ondertekenen van contracten.

Hoofdtaken coördinatoren

- Is lid van de technische commissie van de vereniging, bezoekt die vergaderingen en doet daarin verslag van de zaken die spelen binnen de teams.
- Houdt 'feeling' met de trainers/coaches.
- Coördineert een opzet voor de teamindeling in samenspraak met de trainers.
- Geeft (mee)trainende en/of nieuwe leden door aan de ledenadministratie.
- Bezoekt regelmatig wedstrijden.
- Onderhoudt contacten met trainers in verband met doorstroming.
- Coördineert het hoger meetrainen binnen de vereniging in overleg met de betreffende trainers en contactpersoon

Taken van de TC

- Uitvoeren technisch beleid
- Trainers werven.
- Trainers voorzien van een opleiding.
- Contact houden met trainers gedurende het seizoen.
- Zichtbaar zijn bij trainingen/wedstrijden.
- Wenseninventarisatie maken i.v.m. nieuwe teamindeling.
- Teamindeling maken.
- Zaalindeling maken.
- Contact onderhouden met Optisport.
- Bijhouden welke spelers mee kunnen trainen bij andere teams, evenals meespelen.

Communicatie

- De algemene communicatie vanuit de TC naar de leden en ouders via de trainers. Belangrijke berichten gaan via de nieuwsbrief of per mail.
- Wanneer het informatie betreft wat alleen voor een bepaald team of deel van de vereniging van toepassing is, dan zal dit meestal gedaan worden door de coördinator.
- Mocht het een persoonlijke aangelegenheid zijn dan kan er ook telefonisch contact met het betreffende lid en/of ouders worden opgenomen door de coördinator.
- Leden of hun ouders/verzorgers kunnen terecht met vragen/opmerkingen volgens onderstaande stappenplan:
 - Stap 1: trainer / coach
 - Stap 2: Coördinator
 - Stap 3: Voorzitter TC
 - Stap 4: Bestuur

Tevens is er de mogelijkheid om naar de vertrouwenscontactpersoon te gaan. Zie voor informatie hierover de website: [Volleybalvereniging Libero'99 - Vertrouwenspersoon](#)

Bij een klacht zal de klager altijd worden uitgenodigd voor een gesprek.

UITGANGSPUNTEN TECHNISCH BELEID

Trainingen

Ambities:

- Elke speler kan op zijn ambitieniveau spelen: alle spelers spelen op hun topniveau wanneer zij dit ambiëren.
- Het aantal jongens/herenteams vergroten en daardoor versterken.
- We willen spelers behouden, boeien en binden
-
- xxxx.

Uitvoering:

Alle jeugdleden krijgen dezelfde trainingsmogelijkheden. Talenten worden opgemerkt door de trainers/coördinatoren en kunnen meetrainen op een hoger niveau als daar ruimte voor is. Trainingsintensiteit mag nooit ten koste gaan van “plezier” en “school”. Voor de inhoud van de trainingen wordt door alle trainers gebruik gemaakt van het opleidingsmodel van de Nevobo. Zie hiervoor bijlage 1.

Trainers

- Er vindt 1x per seizoen een individueel gesprek plaats tussen de trainer en de speler. Terugkoppeling vindt plaats tijdens het gesprek met de coördinator.
- Door de coördinator zal minimaal 2x per jaar een gesprek gehouden worden met de trainer. De trainer heeft de mogelijkheid om spelers gerelateerde zaken met de teamcoördinator te bespreken. In dit gesprek worden ervaringen gedeeld. Problemen worden besproken en er wordt gezamenlijk over een oplossing nagedacht. Daarnaast wordt de progressie van de individuele spelers besproken.

Trainerskwalificaties per categorie

- Het streven is om, daar waar mogelijk, eigen leden een (vervolg)trainerscursus te laten volgen.
- Tijdens elke ‘contractbespreking’ wordt de mogelijkheid tot het volgen van een opleiding ook besproken.
- Het volgen van een opleiding kan zorgen voor een hogere vergoeding.

Trainingen in de week	Coachen?	Geen volleybalopleiding		Met VT2 (of 3 jaar ervaring)		Met VT3	
		Code	Bedrag	Code	Bedrag	Code	Bedrag
1 x 1,5 uur	Nee	A	€ 100	G	€ 150	M	€ 300
1 x 1,5 uur	Thuis	B	€ 125	H	€ 175	N	€ 325
1 x 1,5 uur	Uit en Thuis	C	€ 200	I	€ 250	O	€ 400
2 x 1,5 uur	Niet	D	€ 300	J	€ 400	P	€ 550
2 x 1,5 uur	Thuis	E	€ 325	K	€ 425	Q	€ 575
2 x 1,5 uur	Uit en Thuis	F	€ 400	L	€ 500	R	€ 650

Teams zonder trainer krijgen €200,- per seizoen. (code S)

Trainersondersteuning & kennisdeling

De bedoeling is om twee keer per seizoen een trainersintervisie te organiseren. Hierin willen we dan 1 punt centraal stellen. Daarna willen we in ongedwongen sfeer ervaringen en kennis met elkaar uitwisselen.

Trainersafspraken/communicatie

Alle trainers hebben een contract. Dit contract is ondertekend door de voorzitter van Libero'99, de voorzitter van de TC en de betreffende trainer. Trainers krijgen betaald op basis van het in het contract overeengekomen bedrag, dit bedrag is gebaseerd op maximaal 40 trainingsweken. Wordt er meer getraind, dan kan dit niet extra worden gedeclareerd.

Trainershandboek

Op dit moment is de TC een trainershandboek aan het ontwikkelen. Hierin staat verschillende informatie rondom het verzorgen van de trainingen. Te denken valt aan:

- Het maken van teamafspraken
- Technische lijn
- Tips voor trainingen
- Afspraken rondom het gebruik van de zalen
- Contactpersonen
- Pedagogische tips

Teamboek

Elke trainer maakt aan het begin van het seizoen afspraken met zijn/haar team en legt deze vast in het teamboek. Dit document wordt met alle spelers (en eventueel ouders) gedeeld zodat iedereen op de hoogte is van de geldende afspraken en verwachtingen binnen het team.

Coaches

We stimuleren positief coachen. Spelplezier staat voorop. De TC streeft ernaar om dit jaarlijks aan het begin van het wedstrijdseizoen bij alle coaches onder de aandacht te brengen. Zie bijlage 2 voor tips.

Naast het positief coachen is het ook van belang dat de coaches de spelregels beheersen, zodat zij de spelers kunnen uitleggen op welke gronden de scheidsrechter een beslissing neemt. Hiervoor kunnen zij ook een online cursus volgen.

Teamsamenstellingen

Instroom leden

Voor nieuwe leden geldt dat belangstellenden zich kunnen aanmelden bij Libero'99. De betreffende TC-coördinator zoekt vervolgens een passend team of trainingsgroep. Als leidraad gebruiken we hierbij de ervaring, het niveau en de ambitie van de speler.

- De speler mag dan 3 keer vrijblijvend meetraineren.
- Als de speler door wil met volleybal, geeft de trainer een advies aan de TC over het niveau.
- De TC bepaalt vervolgens in welk team de speler definitief komt.

In overleg kan besloten worden of een speler ingeschreven wordt als spelend of als trainend lid. De doelstelling is altijd wel om een speler zo snel mogelijk wedstrijden te laten spelen.

Ook oud-leden of leden die via een bestaand lid mee komen trainen doorlopen dezelfde stappen als hierboven. De TC blijft op elk moment van het jaar verantwoordelijk over de indeling.

Het streven is om elk nieuw lid mee te laten spelen/trainen bij een niveau wat passend is. Het kan voorkomen dat teams al 'vol' zitten en dat er een ander team gezocht moet worden. Een teveel aan nieuwe leden in een team mag er niet voor zorgen dat de kwaliteit van de trainingen daalt.

Behoud leden

Libero '99 streeft naar een fijne sportcultuur, waarin alle leden zich thuis en gewaardeerd voelen. Dit realiseren we door de trainingsgroepen/teams met zorg samen te stellen en kwalitatief goede trainingen te bieden. Ook het welbevinden van de leden heeft de nadrukkelijke aandacht van de trainers en de TC.

Naast de georganiseerde gesprekkencyclus is er altijd de mogelijkheid om in gesprek te gaan met de trainer en/of betreffende TC-coördinator.

Verder is de clubbinding belangrijk, binnen Libero '99 worden daarvoor diverse activiteiten georganiseerd door de activiteitencommissie.

Werving nieuwe leden

De TC houdt zich niet bezig met het werven van nieuwe leden. Eenieder die zich wil aanmelden en zich wil conformeren aan de verenigingsregels en -cultuur is welkom. Er worden geen toekomstige spelers benaderd, tenzij er vacante spelersplekken binnen een team zijn die vanuit eigen vereniging niet kunnen worden opgevuld. Het benaderen gebeurt pas nadat er overleg is geweest met de TC-coördinator.

Tijdspad teamindeling

De TC hanteert de volgende procedure en planning om tot de teamsamenstelling voor het nieuwe seizoen te komen:

1. In februari/maart: er wordt een enquête afgenomen bij alle spelende leden op dat moment over hun ervaringen in het huidige seizoen. Er wordt gevraagd naar wensen voor volgend seizoen.
2. Gelijktijdig met de enquête wordt advies van de trainers over elke speler gevraagd.
3. In april, z.s.m. na de laatste wedstrijd, volgt een voorlopige teamindeling met een vragenmoment.
4. Begin mei (streefdatum) geeft de TC het aantal teams en de bijbehorende klasse op bij de Nevobo via het wedstrijdsecretariaat.
5. In mei (doorgaans na de meivakantie) wordt er in de nieuwe samenstelling getraind.
6. 1 juni is de uiterste uitschrijfdatum voor leden. Als te veel leden zich voor 1 juni uitschrijven, moet er opnieuw naar de teamindeling gekeken worden.
7. 1 juli is de teamindeling definitief.

Indelingscriteria

Bij de indeling hanteert de TC de volgende criteria:

Elke speler kan in februari aangeven wat de wensen zijn voor het volgend seizoen (De wens om op een lager niveau te gaan spelen wordt in principe altijd gehonoreerd). Vervolgens wordt er door de TC een teamindeling gemaakt op basis van de volgende criteria:

1. Advies van de trainers (bij de jeugd a.d.h.v. ontwikkeling);
2. Het huidige spelniveau van de spelers;
3. De wens van de spelers;
4. Posities in het veld (spelverdeler, middenaanvaller, passer/loper, diagonaal en libero);
5. Instelling van de spelers (opkomst en verwachte inzet bij trainingen, inzet en beleving bij wedstrijden);
6. Sociale verbondenheid in teams (leeftijd, omgang met elkaar);
7. Evenwichtige teams (in sportief en sociaal opzicht);
8. Eventueel kunnen eerst nog selectietrainingen worden georganiseerd.

Het bestuur van de vereniging wordt niet betrokken in het maken van de teamindeling.

Communicatie

Zo kort mogelijk na de laatste wedstrijd wordt er een conceptindeling gedeeld. De TC deelt dit zoveel mogelijk door bij de teams in persoon langs te gaan. Trainers worden vooraf niet geïnformeerd. Zij hebben hun input al gegeven en zijn verder niet eindverantwoordelijk voor de teamindeling. De definitieve teamindeling is voor de start van het nieuwe seizoen bekend. Een uitzondering hierop is de toevoeging van nieuwe leden aan een team.

Het is onmogelijk om tegemoet te komen aan de wensen van alle spelers. Het is onvermijdelijk dat er een aantal spelers anders worden ingedeeld dan hun voorkeur heeft.

Heroverweging van de indeling:

Een heroverweging zal alleen bij zeer bijzondere omstandigheden aan de orde zijn. Mocht er sprake zijn van bijzondere persoonlijke omstandigheden, dan kan dat worden aangegeven bij de TC. Een heroverweging zal dan plaatsvinden. Deze heroverweging kan inwilliging van een verzoek betekenen, maar ook een afwijzing van het verzoek.

Verzoeken tot wijzigingen die NIET worden ingewilligd:

- Een situatie waarin een speler of zijn ouders/verzorgers vinden dat de speler op een te laag niveau is ingedeeld;
Uitleg:
 - De trainers en de TC hebben kennis van het (te verwachten) niveau en ontwikkeling van de speler.
 - De trainers kennen de specifieke vaardigheden (passer/loper, libero, etc) van de spelers.
 - Er wordt rekening gehouden met te verwachten spelplezier en speelminuten.
- Een situatie waarin een speler is ingedeeld in een team dat de speler niet zo leuk lijkt, dat geldt ook voor spelers die graag bij een vriend(in) in het team willen spelen.
Uitleg:
Volleybal is een teamsport waarbij je vrienden maakt! In de hierboven beschreven criteria staat dat rekening wordt gehouden met de sociale verbondenheid in de teams, zodat iedereen zich snel op z'n gemak kan voelen.

Zodra de teamsamenstelling en trainingstijden voor het nieuwe seizoen bekend zijn, worden alle leden hierover tegelijkertijd via de nieuwsbrief geïnformeerd. Er wordt extra zorgvuldig omgegaan met spelers die in een lager spelend team worden ingedeeld. Voordat de teamsamenstelling bekend gemaakt wordt, zal deze speler worden geïnformeerd door de eigen/huidige trainer of een commissielid van de TC.

Bijlagen

Bijlage 1: Trainingschema NEVOBO

Niveau 1 Volley Stars

	Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter
Trainingsdoelen:	Trainingsthema's:
Hoofddoel: • kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: • Beheersen van de grondvormen van bewegen • Algemene balvaardigheid	Grondvormen van bewegen: • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen
Tactische doelen: • Goede verdeling over het HELE veld • Tijdig doordraaien	Algemene balvaardigheid: • gooien en vangen met 2 handen • onderhands gooien met 1 hand, als voorbereiding op de opslag. • Dribbelen, rollen, gooien en vangen met een 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
Opstelling en manier van doordraaien: • Het spel start met twee spelers voor en twee spelers achter • Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, één speler voor en twee achter • Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar	Verplaatsingentechnieken: • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts
Algemene en sociale doelen • spelend leren • teamspirit: team aanmoedigen • yellen • Fairplay; handen schudden	Mentale doelen • de bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen. Tegenstander kan de bal niet vangen of onderarms spelen. • Gaan voor elke bal

	Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter
Trainingsdoelen:	Trainingsthema's:
Hoofddoel: - kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: - Beheersen van de grondvormen van bewegen - Algemene balvaardigheid - Stimuleren op een volleybalspecifieke manier gooien en vangen - Beheersen van onderhandse opslag	Grondvormen van bewegen: Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen
Service: De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren	Algemene balvaardigheid: - Dribbelen, rollen, gooien en vangen met een of twee handen (mikken) - Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten - Het vangen van de bal in verschillende houdingen (jongleren) - Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
Onderarms spelen: - Stimuleren de bal met gestrekte armen te vangen en gooien - Onderarms de bal spelen (controleren)	Tactische doelen: - mikken; gooien op open plaatsen - Goede verdeling over het HELE veld - Tijdig doordraaien
Bovenhands spelen: Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te vangen en gooien (stoten)	Verplaatsingentechnieken: - Voorwaarts - Achterwaarts - Zijwaarts
Bovenhands spelen: Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te vangen en gooien (stoten)	Verplaatsingentechnieken: - Voorwaarts - Achterwaarts - Zijwaarts
Aanval: Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te vangen en gooien	Mentale doelen - Durf onderarms te spelen - de bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen. - Initiatief tonen; ik roepen - Leren omgaan met verlies - Gaan voor elke bal
Opstelling en manier van doordraaien: - Het spel start met twee spelers voor en twee spelers achter - Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, een speler voor en twee achter - Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar	Algemene en sociale doelen - spelend leren - elkaar helpen en stimuleren - teamspirit: team aanmoedigen - yellen - Fairplay; handen schudden

Niveau 3 VOLLEY STARS

	Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter
Trainingsdoelen:	Trainingsthema's:
Hoofddoel: • kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: • Beheersen van de grondvormen van bewegen • Volleybalspecifiek kunnen vangen en gooien. • Onderarms spelen: controleren en richten	Grondvormen van bewegen: • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, hinkelen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, tijgeren
Service: • De onderhandse service goed en gericht kunnen uitvoeren	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
Verplaatsingstechnieken: • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts • Diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle) • Verplaatsingen ook in sprong •	Bovenhands spelen: • De bal op een volleybal specifieke manier gooien en vangen (stoten)
Algemene balvaardigheid: • Dribbelen, rollen, gooien, gooien, vangen met een 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	Aanval: • Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te vangen en gooien
Opstelling en manier van doordraaien: • Het spel start met twee spelers voor en twee spelers achter • Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek, één speler voor en twee achter • Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar •	Algemene en sociale doelen • spelend leren • leren samenwerken • Normen en waarden rond sporten
• Mentale doelen • de bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen • Door middel van het onderarms spelen van de 1^e bal, de rally te laten beginnen	

Niveau 4 VOLLEY STARS

	Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter
Trainingsdoelen:	Trainingsthema's:
Hoofddoel: • kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: • Beheersen van de grondvormen van bewegen • Redelijk VOLLEY STARS kunnen spelen op niveau 4	Grondvormen van bewegen: • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie. • Volleybaleigen bewegingen
Onderarms spelen: • De onderarmse pass redelijk kunnen uitvoeren	Bovenhands spelen: • De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden
Service: • De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren • Vanggooibeweging voorwaarts en achterwaarts kunnen uitvoeren	Algemene en specifieke volleybalbalvaardigheid: • Dribbelen, rollen, gooien, gooien, vangen met een 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
Aanval: • de bal op een volleybal specifieke manier over het net spelen	Opstelling: Er wordt een bewuste keuze gemaakt tussen: • De vierkantopstelling • De ruit opstelling
Volleybalspecifieke verplaatsingentechnieken: Shuffle, sidesteps etc. • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts • Verplaatsingen ook in sprong • Duiken • Rollen	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
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 2^e 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	

Niveau 5 VOLLEY STARS

	Veldgrootte: 6 x 6 meter Net: 2 meter
Trainingsdoelen:	Trainingsthema's:
Hoofddoel: • kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: • Beheersen van de grondvormen van bewegen • Redelijk VOLLEY STARS kunnen spelen op niveau 5	Grondvormen van bewegen: • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie • Alle volleybaleigen bewegingen kunnen uitvoeren
Onderarms spelen: • De onderarmse pass, naar links, als ook naar rechts en recht vooruit wordt redelijk beheerst	Bovenhands spelen: • De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden • De bovenhandse techniek achterover wordt redelijk beheerst • De bovenhandse techniek, onder een hoek, wordt redelijk beheerst
Bovenhands spelen: • De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden • De bovenhandse techniek achterover wordt redelijk beheerst • De bovenhandse techniek, onder een hoek, wordt redelijk beheerst	Service: • De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren • Gericht kunnen uitvoeren (tactisch)
Aanval: • Bal uit stand over net kunnen slaan • Bal met een hand over net kunnen spelen	Strategie: • de juiste techniek op het juiste moment toepassen
Opstelling: Er wordt een keuze gemaakt tussen: • de vierkant opstelling • de ruit opstelling	Verplaatsingentechnieken: • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts • Verplaatsingen ook in sprong • Volleybaleigen beweging!
Algemene en sociale doelen • Leren spelen – nadruk op leren • In drieën kunnen samenspelen • Blij zijn met goede acties – yellen, high-five • Sfeer en enthousiasme • Werken aan zelfvertrouwen, het is altijd goed, maar kan ook altijd iets beter • Werk met haalbare doelen	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 2^e bal veelal bovenhands spelen • De 2^e bal gericht af kunnen spelen (onderarms of bovenhands) om eigen rally aanvallend te kunnen beëindigen • Heel veel initiatief tonen – gaan voor elke bal

Niveau 6 VOLLEY STARS

	Veldgrootte: 6 x 6 meter Net: 2 meter
Trainingsdoelen:	Trainingsthema's:
Hoofddoel: - kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: - Beheersen van de grondvormen van bewegen - Redelijk VOLLEY STARS kunnen spelen op niveau 6	Grondvormen van bewegen: Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen
Onderarms spelen: - De onderarmse pass, naar links, als ook naar rechts, wordt redelijk beheerst - De onderarmse techniek na verplaatsing wordt redelijk beheerst	Bovenhands spelen: - De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden. - De bovenhandse techniek achterover wordt redelijk beheerst - De bovenhandse techniek, onder een hoek, wordt redelijk beheerst - Bovenhands na verplaatsen!
Service: - De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren - De bovenhandse serve wordt redelijk beheerst	Algemene balvaardigheid: - Dribbelen, rollen, gooien, gooien, vangen met een 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
Aanval: - De slagtechniek – afzet en timing wordt redelijk beheerst - De tip of pushbal wordt redelijk beheerst	Strategie: de juiste techniek op het juiste moment toepassen
Opstelling: - Er wordt een keuze gemaakt tussen: - de vierkant opstelling(Er wordt zelden achterwaarts gespeeld) - de ruitopstelling - de anker opstelling	Volleybaleigen verplaatsingstechnieken. - Voorwaarts - Achterwaarts - Zijwaarts - Verplaatsingen ook in sprong
Algemene en sociale doelen: - Leren spelen – nadruk op leren - In drieën kunnen samenspelen - Blij zijn met goede acties, yellen, high-five - Sfeer en enthousiastme, yellen - De kinderen zelfvertrouwen geven, het is altijd goed en het kan altijd beter – willen leren - Werk met haalbare doelen	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 2^e bal wordt veelal bovenhands gespeeld. - Heel veel initiatief tonen, gaan voor de bal – niet opgeven - Durf aan te vallen

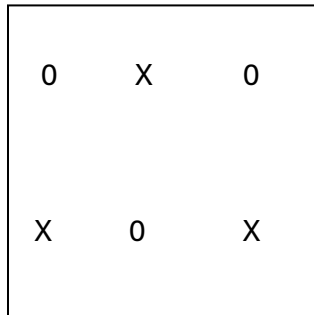
	Veldgrootte: 9 x 7 meter Net: 2 meter
Trainingsdoelen:	Trainingsthema's:
Hoofddoel: - kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden Subdoelen: - Beheersen van de grondvormen van bewegen - Redelijk volleybal kunnen spelen op C niveau	Grondvormen van bewegen: Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen
Onderarms spelen: - De onderarmse pass, naar links, als ook naar rechts, wordt redelijk beheerst - De onderarmse techniek ná verplaatsing wordt redelijk beheerst	Bovenhands spelen: - De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden. - De bovenhandse techniek achterover wordt redelijk beheerst - De bovenhandse techniek, onder een hoek, wordt redelijk beheerst - Bovenhands ná verplaatsing, wordt redelijk beheerst
Service: - De onderhandse opslag wordt technisch goed uitgevoerd - De bovenhandse serve wordt technisch redelijk beheerst	Algemene balvaardigheid: - Dribbelen, rollen, gooien/vangen met een 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
Aanval: - De slagtechniek wordt redelijk beheerst - De afzet/timing wordt redelijk beheerst - De tip of pushbal wordt redelijk beheerst	Strategie: de juiste techniek op het juiste moment toepassen
Opstelling: Voor de opstellingen van het 3-3 systeem, zie figuur 1 en 2 hieronder	Volleybaleigen verplaatsingstechnieken. - Voorwaarts - Achterwaarts - Zijwaarts - Verplaatsingen ook in sprong - Shuffle wordt goed beheerst
Algemene en sociale doelen: - Leren spelen – nadruk op leren - In het team kunnen samenspelen - Blij zijn met goede acties, yellen, high-five, sfeer en enthousiasme - De kinderen zelfvertrouwen geven, het is altijd goed en het kan altijd beter – willen leren - Werk met haalbare doelen	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 2^e bal wordt veelal bovenhands gespeeld. - Heel veel initiatief tonen, gaan voor de bal – niet opgeven - Durf aan te vallen

Zie hieronder de opstelling voor C.

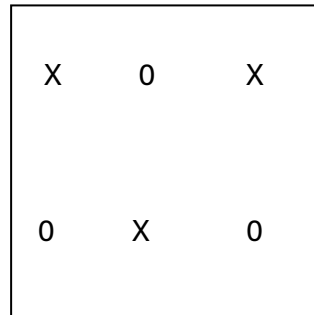
Legenda:

X = spelverdeelster 0 = aanvalster

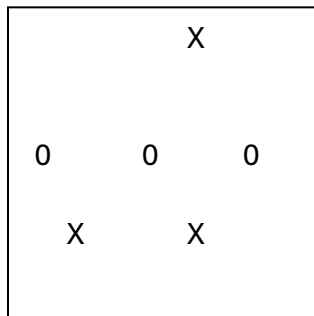
C jeugd:



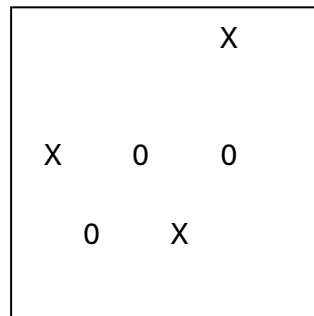
Figuur 1: beginopstelling situatie 1



Figuur 2: beginopstelling situatie 2



Figuur 1: passopstelling situatie 1



Figuur 2: passopstelling situatie 2

B-jeugd

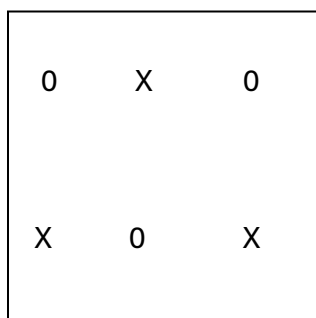
	Veldgrootte: 9 x 9 meter Net: 2.24 meter
Trainingsdoelen:	Trainingsthema's:
Hoofddoel: • Spelers/speelsters leren spelen op de training en tijdens wedstrijden Subdoelen: - Beheersen van de grondvormen van bewegen - Redelijk volleybal kunnen spelen op B niveau	Grondvormen van bewegen: • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, balanceren
Onderarms spelen: • De onderarmse pass, naar links, als ook naar rechts, wordt redelijk tot goed beheerst • De onderarmse techniek ná verplaatsing wordt redelijk tot goed beheerst	Bovenhands spelen: • De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk tot goed beheerst te worden. • De bovenhandse techniek achterover wordt redelijk tot goed beheerst • De bovenhandse techniek, onder een hoek, wordt redelijk tot goed beheerst • Bovenhands ná verplaatsing, wordt redelijk tot goed beheerst
Service: • De bovenhandse serve wordt technisch goed uitgevoerd (B1) • De bovenhandse serve wordt technisch redelijk beheerst (overige B teams)	
Aanval: • De slagtechniek wordt redelijk tot goed beheerst • De afzet/timing wordt redelijk tot goed beheerst • De tip of pushbal wordt redelijk tot goed beheerst	Strategie: • de juiste techniek op het juiste moment toepassen • Individuele bewustwording creëren van speltactiek
Opstelling: • Men speelt in een driehoek-systeem • B-jeugd, afhankelijk van het niveau kan specialiseren tot een opstelling met 2 spelverdelers	Volleybaleigen verplaatsingstechnieken. • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts • Verplaatsingen ook in sprong • Shuffle wordt goed beheerst
Algemene en sociale doelen: • Leren spelen – nadruk op leren • In het team kunnen samenspelen • Blij zijn met goede acties, yellen, high-five, sfeer en enthousiasme • De kinderen zelfvertrouwen geven, het is altijd goed en het kan altijd beter – willen leren • Werk met haalbare doelen	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 2^e bal wordt veelal bovenhands gespeeld. • Heel veel initiatief tonen, gaan voor de bal – niet opgeven • Durf aan te vallen

Zie hieronder de opstelling voor B jeugd.

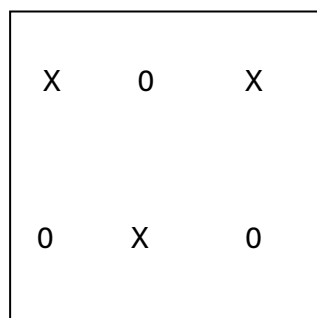
Legenda:

X = spelverdeelster 0 = aanvalster

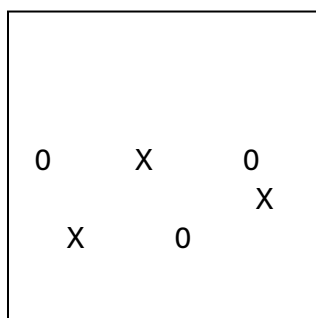
B jeugd:



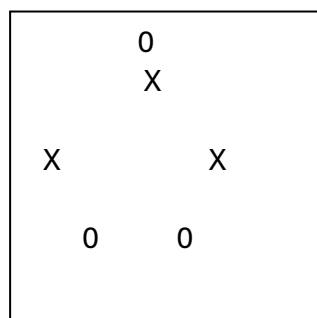
Figuur 1: beginopstelling situatie 1



Figuur 2: beginopstelling situatie 2



Figuur 1: passopstelling situatie 1



Figuur 2: passopstelling situatie 2

	Veldgrootte: 9 x 9 meter Net: 2.43 meter
Trainingsdoelen:	Trainingsthema's:
Hoofddoel: • Spelers/speelsters leren spelen op de training en leren winnen tijdens wedstrijden Subdoelen: - Beheersen van de specifieke volleybalbewegingen - Redelijk volleybal kunnen spelen op A niveau	Specifieke vormen van bewegen: • Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, sprinten • Specifieke volleybalbewegingen: shuffle, volleybalrol, aanvalsaanloop, blokbeweging
Onderarms spelen: • De onderarmse pass, naar links, als ook naar rechts, wordt goed beheerst • De onderarmse techniek ná verplaatsing wordt goed beheerst • De floaterpass wordt redelijk beheerst • De sprongservepass wordt redelijk beheerst	Bovenhands spelen: • De bovenhandse techniek wordt goed beheerst • De richting van de bovenhandse bal, zowel frontaal, achterover als onder een hoek wordt goed beheerst • Bovenhands ná verplaatsing, wordt goed beheerst
Service: • De bovenhandse serve wordt technisch goed uitgevoerd • De sprongserve wordt technisch redelijk beheerst	
Aanval: • De slagtechniek wordt goed beheerst • De afzet/timing wordt goed beheerst • De richting van aanval wordt redelijk beheerst	Strategie: • Specifieke taak redelijk uit kunnen voeren • Taktisch zelfstandig redelijk kunnen nadenken
Opstelling: • Men speelt in een opstelling met 1 of 2 spelverdelers.	Volleybaleigen verplaatsingstechnieken. • Voorwaarts • Achterwaarts • Zijwaarts, kruispas • Verplaatsingen ook in sprong • Shuffle wordt goed beheerst
Algemene en sociale doelen: • Leren winnen – combinatie van techniek verbeteren en resultaat • Taken goed leren uitvoeren • In het team kunnen samenspelen • Blij zijn met goede acties, yellen, high-five, sfeer en enthousiasme • Elkaar aanwijzingen geven • Werk met haalbare doelen	Mentale doelen: • Wedstrijden leren winnen • Taakgericht blijven spelen bij spanning • Kunnen samenwerken • Communiceren in het veld over afspraken • Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer • Doorzetten bij tegenslag • Lef tonen in acties

Zie hieronder de opstelling voor A jeugd.

Legenda:

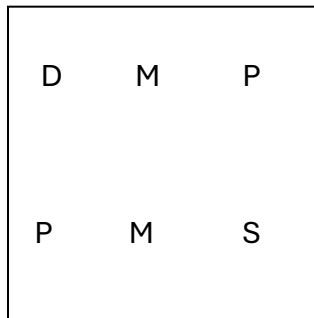
S = spelverdeler

M= middenaanvaller

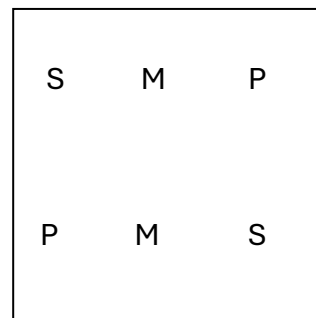
P= passer/loper

D= diagonaal

A jeugd:



Figuur 1: beginopstelling met 1 spelverdelers



Figuur 2: beginopstelling met 2 spelverdelers

De vaardigheidskaart A-jeugd doorontwikkelen in senioren

Bijlage 2: positief coachen

Zo leer je positief coachen. 9 eenvoudige tools

Onder spanning worden we vaak negatief. In sportieve situaties, maar ook daarbuiten. We kijken vooral naar wat er niet goed gaat en hameren voortdurend op resultaten. Terwijl het juist beter gaat als je dat ombuigt naar iets positiefs. Dat snappen we meteen. En weten we eigenlijk ook wel. Maar het doen in de praktijk, dat is nog niet zo makkelijk. Daarom geven we 9 tools waarmee je eenvoudig op weg kunt naar een positief coachklimaat.

1. WAT GAAT ER GOED?

Kijk vooral naar wat er wél goed gaat en beschouw de goede dingen niet als vanzelfsprekend, maar benoem ze expliciet: vul de ‘emo-tank’ van je spelers door véél complimenten te geven, eerlijk en concreet.

2. WEES TAAKGERICHT I.P.V. RESULTAATGERICHT

Praat bij een wedstrijd niet over de gevolgen van wat je spelers moeten gaan doen (doelpunten maken, winnen, kampioen worden, etc.) maar over wat zij zelf moeten doen en over je uiterste best doen, leren, vooruitgang, etc. Dus: wees ‘taakgericht’ in plaats van resultaatgericht.

3. BELOON INSPANNING

‘Beloon inspanning’ in plaats van resultaat, bijv. hard werken in plaats van doelpunten, en zorg dat de beloning symbolisch is. (En bedenk ‘stretchdoelstellingen’, dat zijn doelstellingen die iets verder gaan dan wat je spelers al kunnen, maar toch haalbaar zijn. Als het even kan: meetbaar!)

4. BEDENK EEN FOUTENRITUEEL

Bedenk een ‘foutenritueel’ voor jouw team of groep, zodat je symbolisch duidelijk maakt dat het bij jou oké is om fouten te maken (want daar leren je spelers van en dus gaan ze beter spelen!).

5. MAAK EEN POSITIEVE-PUNTENKAART

Schrijf de namen van de spelers van jouw team op en noteer tijdens de wedstrijd bij iedere naam drie positieve punten (en je weet: eerlijk en concreet!). Dit dwingt je om vooral te kijken naar wat er wél goed gaat. En geeft je de kans om bij de nabespreking over iedereen iets positiefs te zeggen, ook de spelers die niet zo opvallen.

6. STEL EEN CULTUURBEWAKER AAN (VOOR JEUGD)

Stel een ‘cultuurbewaker’ aan binnen de groep ouders van jouw spelers, die langs de lijn de andere vaders en moeders kan aanspreken op hun gedrag en zorgt dat ook de supporters vooral positief zijn (juist ook als het spannend is of het niet zo goed gaat!).

7. DE KRITIEKSANDWICH

Breng kritiek zoveel mogelijk in deze vorm: geef een constructieve aanwijzing (lees: vertel niet wat er niet goed ging maar wat de speler de volgende keer beter kan doen) en geef als het even kan zowel daarvoor als daarna positieve impulsen. De ‘kritiek-sandwich’! (Gebruik daarbij de ‘als-dan-redenatie’, zodat je eigenlijk gedwongen wordt

om de kritiek constructief te brengen én niet vergeet om te vertellen wat het gevolg is zodat de acceptatie hoger is.)

8. ACHTERHAAL DE DRIJFVEREN

Achterhaal de 'drijfveren' van je spelers: ga individueel met ze in gesprek over wat ze leuk vinden aan sport en waarom ze bijvoorbeeld naar de wedstrijden komen, en pas jouw communicatie met je spelers daar op aan.

9. STEL OPEN VRAGEN

Stel vaak 'open vragen' (zoals: 'Wat zou je de volgende keer anders kunnen doen?').

Meer info: <http://positiefcoachen.nl/>