Plezier staat voorop bij Minivolleybal

Trainersdoelen minivolleybal F-E-D, gekoppeld aan de 6 niveaus van het Circulatievolleybal

Mensen zijn voortdurend in ontwikkeling maar kinderen het meest. Daarom gaan we op de trainingen uit van wat er al ontwikkeld ***is*** bij kinderen (succeservaringen) en dat er gestreefd moet worden naar dat wat ontwikkeld ***kan*** worden (haalbaar).

In de jeugdsport voor jonge kinderen zijn er psychologisch gezien een aantal kenmerkende ontwikkelingsfasen.

- **Fysieke ontwikkeling** - heeft te maken met bewegen en lichamelijke groei.
  Kinderen hebben een grote bewegingsdrang, ze zijn steeds bezig. En ze leren op deze leeftijd gemakkelijk nieuwe bewegingen. Het reactievermogen bereikt rond de leeftijd van 10 jaar een relatief goed niveau. Snelheid en sprongkracht zijn voor verbetering vatbaar, krachttraining met gewichten kan beter worden vermeden.

- **Psycho-sociale ontwikkeling** - heeft te maken met het leren van waarden en sociale- en emotionele ontwikkeling.
  Het kind wordt minder egocentrisch en gaat zich 'groot' voelen. Als ze ouder worden nemen ze meer externe informatie op waardoor hun zelfbeeld beter aan gaat sluiten bij externe criteria en wordt daarmee realistischer. Ze leren hoe de sociale structuren zijn opgebouwd (hoe de groep in elkaar zit, wie de leider is …) en hoe deel uit te maken van een groep. Met vriendjes/vriendinnetjes worden vooral activiteiten (en speelgoed) gedeeld.

- **Cognitieve ontwikkeling** - heeft te maken met het denken.
  In deze fase verruimen de mogelijkheden van het geheugen en neemt het concentratievermogen toe. Het kind is zeer creatief en gebruikt veel fantasie bij het spelen. Het wordt gekenmerkt door een grote nieuwsgierigheid en leert graag bij. Zowel feiten als vaardigheden, als het hiertoe wordt gestimuleerd.

Spelregelbewustzijn bij kinderen en de rol van de trainer en scheidsrechter;
In de visie van de NeVoBo moet het spel worden gericht op het kind. De spelregels, veldgrootte en spelvorm zijn aangepast aan de ontwikkelingsfase van het kind. Het "winnen" is niet het belangrijkste element. Als dat wel het geval is, blijkt dat veel kinderen hun eigen bekwaamheid te laag gaan beschouwen. Het gevolg daarvan is dat ze stoppen met volleybal. Daarom is het beter om uit te gaan van een model waarin de regels de kans op succes voor iedere deelnemer vergroten.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen voornamelijk zijn geïnteresseerd in 4 punten:

1. Actie, met name scoren;
2. Persoonlijke betrokkenheid;
3. Een uitdagende wedstrijd;
4. Mogelijkheden om vriendschappen te ontwikkelen.

Die vier bovenstaande punten verklaren waarom circulatievolleybal zo'n succes is. Kinderen kunnen op jonge leeftijd scoren en moeilijke acties maken om de bal van de grond te houden. Maak de teams klein, 4 à 5 man, zodat iedereen speelt! Omdat je alleen een punt krijgt bij het leeg spelen van het veld van je tegenstander krijg je uitslagen met kleine verschillen. Er is sprake van succesbeleving als je als laatste speler je team kunt redden.

Het plezier als uitgangspunt;
Er is een duidelijke keuze gemaakt: de spelregels staan in dienst van het spelplezier. Dat betekent dat we bij minivolleybal niet kiezen voor een programma dat gericht is op "winnen", maar veel meer voor een programma dat is gericht op plezier, gekoppeld aan een competitie-element. Dat heeft gevolgen voor de manier waarop trainers en scheidsrechters omgaan met het aanbieden en regelen van het volleybalspel. Elke F, E en D-volleyballer, of hij/zij nu een hoge of een lage vaardigheid heeft, moet succes kunnen beleven. Dat doet de jeugdige vooral door te leren zijn prestatie niet af te meten aan winst in een wedstrijd, maar veel meer te kijken naar de persoonlijke vooruitgang in vaardigheid. Bij elk niveau van minivolleybal moeten immers nieuwe vaardigheden worden geleerd. De vraag is hoe de trainer de jeugdspeler kan leren zijn prestatie te evalueren aan de hand van de toename van de eigen vaardigheid en de scheidsrechter de regels zodanig kan toepassen dat hij ook een positieve bijdrage levert.

Voor de laatste betekent dit dat ze regels flexibel moeten toepassen en niet scherp op techniek zullen fluiten. Het spelen, de bal in het spel houden is belangrijker. Bij minivolleybal is het spel al een doel op zich. Dat wil zeggen dat het moment van spelen belangrijk is. Dat moment moet speels, leuk, attractief en vol beweging zijn. Als je daarbij optelt dat kinderen niet komen om op de bank te zitten, dan ligt het voor de hand dat we circulatie-volleybal zo inrichten dat het volledig tegemoet komt aan de belevingswereld van het kind. Dat betekent ook het hanteren van de indraairegel, het gebruiken van de vanggooi-beweging, het serveren vanuit het veld, enzovoort.
De 6 niveaus gaan uit van wat een "gemiddeld" kind van die leeftijd zou moeten kunnen. Late instromers of minder motorisch begaafde kinderen mogen een niveau lager spelen.

De 6 vaardigheidsniveaus voor het Circulatievolleybal in algemene zin;
Niveau 1: Er zijn informele spelregels, in feite moeten vangen en gooien nog worden ontwikkeld.

Niveau 2: De bal wordt met een onderhandse serve vanuit het veld in het spel gebracht, balbaanherkenning, vangen en werpen worden verder ontwikkeld en nemen op het einde van het seizoen al volleybaleigen beweging aan. Er wordt gaandeweg het seizoen een begin gemaakt met onderarms spelen. Coaches begeleiden en stimuleren het spel.

Niveau 3: De bal wordt vanuit het veld geserveerd. Het vangen en gooien wordt gestimuleerd op een volleybaleigen manier: strekworp, swingworp, met gestrekte handen vangen en gooien, in een kommetje vangen. De coach blijft inspireren en begeleiden. Plezier en ontwikkelingsperspectief blijft centraal staan.

Niveau 4: Nieuw is het serveren vanachter de achterlijn, de vanggooi-beweging, 3 maal spelen en bovenhands spelen. In de korte seizoensvoorbereiding moeten kinderen veel nieuwe vaardigheden ontwikkelen, scheidsrechters zullen zich hiervan bewust moeten zijn.

Niveau 5: er wordt op een groter veld gespeeld en de bal mag niet meer worden gevangen. Achterover spelen en serveren vanachter de 6-meterlijn zijn de nieuwe vaardigheden. Driemaal overspelen wordt met een bonuspunt beloond. Kinderen draaien gewoon in vanuit de "wachtkamer".

Niveau 6: Op de tip en op de smash wordt geoefend en de serve mag bovenhands als de jeugdspeler vaardig genoeg is geworden.

Van minivolleybal (F-E-D) naar C-jeugd

Opbouw van circulatievolleybal naar minivolleybal

Niveau 1:	Circulatievolleybal	Leeftijd	leerfase
F-jeugd		6 – 7 jaar	• Gooien • Vangen • Bewegen
Niveau 2:	Circulatievolleybal	Leeftijd	leerfase
F-jeugd		7 – 8 jaar	• opvolleybal eigen manier gooien, vangen en bewegen • onderhands serveren • onderarms spelen
Niveau 3:	Circulatievolleybal	Leeftijd	leerfase
E-jeugd		8 – 9 jaar	• onderarms spelen
Niveau 4:	Minivolleybal	Leeftijd	leerfase
E-jeugd		9 – 10 jaar	• bovenhands 2e bal vanuit verplichte vanggooi of vangstootbeweging) • serveren vanachter de achterlijn
Niveau 5:	Minivolleybal	Leeftijd	leerfase
D-jeugd		10 – 11 jaar	• achterover spelen • schuifduik • in drieën spelen
Niveau 6:	Minivolleybal	Leeftijd	leerfase
D-jeugd		11 – 12 jaar	• tennisserve • pushbal • smash

Spelkenmerken CIRCULATIE VOLLLEYBAL

	Niveau 1	**Niveau 2**	**Niveau 3**
Leeftijd	6 – 7 jaar	7 – 8 jaar	8 – 9 jaar
Veldafmeting	6 x 4,5 meter	6 x 4,5 meter	6 x 4,5 meter
Nethoogte	2.00 meter	2.00 meter	2.00 meter
Spel hervatting	Ingooien vanaf een willekeurige plek in het veld	Met de onderhandse service, daar waar de bal gevallen is. **Niet** lopen met de bal.	Met de onderhandse service, daar waar de bal gevallen is. **Niet** lopen met de bal.
Vangen	Je mag vangen zoals je wilt.	Streefdoel: Volleybal eigen manier	Zo veel mogelijk volleybaleigen
Gooien	Je mag gooien zoals je wilt.	Streefdoel Volleybal eigen manier	Volleybaleigen: strek- en swingworp, stoten. Gestrekte armen, met een gestrekte arm.
Indraaien (terug in het veld)	Terug in het veld na één vangbal	Terug in het veld na 3 vangballen achter elkaar	Terug in het veld nadat de onderarms gespeelde bal, gevangen is.
Aantal keren overspelen	Als de afstand tot het net te groot is, mag je eenmaal overspelen.	Bal direct terug gooien. **Niet** meer overspelen.	Iedere bal, behalve de onderhands gespeelde bal moet in 1 keer over het net.
Doordraaien	Nadat de bal over het net gegooid is, met de klok mee draaien.	Nadat de bal over het net gegooid is, met de klok mee draaien.	Nadat de bal over het net gegooid is, met de klok mee draaien.
Leerdoel	Algemene balvaardigheid	Onderhandse service Onderarms spelen	Onderarms spelen
Punten	Veld leeg	Veld leeg	Veld leeg
Bewegen	Veelzijdig bewegen	Streefdoel: Volleybal specifiek	Volleybal specifiek

Spelkenmerken MINI VOLLLEYBAL

	Niveau 4	**Niveau 5**	**Niveau 6**
Leeftijd	9 – 10 jaar	10 – 11 jaar	11 – 12 jaar
Veldafmeting	6 x 4,5 meter	6 x 6 meter	6 x 6 meter
Nethoogte	2.00 meter	2.00 meter	2.00 meter
Spelhervatting	Service vanaf een willekeurige plaats achter de achterlijn, onderhands	Service vanaf een willekeurige plaats achter de achterlijn, onderhands	Service vanaf een willekeurige plaats achter de achterlijn, onderhands of bovenhands
Vangen	Tweede bal d.m.v. vang-gooibeweging	**Niet** meer vangen	**Niet** meer vangen
Gooien	Tweede bal vanuit vanggooi of vang-stootbeweging	**Niet** meer gooien	**Niet** meer gooien
Indraaien	Verplicht indraaien op de serveerplaats	Verplicht indraaien op de serveerplaats	Verplicht indraaien op de serveerplaats
Aantal keren overspelen	Het team moet de bal in 3 keer spelen, het tweede balcontact met de vanggooi of vangstoot beweging	Maximaal 3 keer spelen	Maximaal 3 keer spelen
Doordraaien	Gewoon doordraaien. Na 3 keer dezelfde serveerder doordraaien	Gewoon doordraaien. Na 3 keer dezelfde serveerder doordraaien	Gewoon doordraaien. Na 3 keer dezelfde serveerder doordraaien
Leerdoel	Bovenhands spelen	Bovenhands achterover. Samenspelen	Bovenhandse serve, smash en tipbal.
Punten	Ralleypoint	Ralleypoint. Bonuspunt bij 3 maal spelen.	Ralleypoint
Bewegen	Volleybal specifiek	Volleybal specifiek	Volleybal specifiek

Circulatievolleybal niveau 1

1. **Algemeen motorisch gedeelte**

   a. Maak gebruik van toestellen en materiaal van de sporthal (discovery dome + estafette).
   b. De raakwoorden zijn: “VEELZIJDIG BEWEGEN” -> rollen, zwaaien, duwen, trekken, heffen, dragen, verplaatsen, hollen, hinkelen, kruipen, balanceren, klimmen, klauteren, werpen en vangen.
   c. Balvaardigheid.

2. **Verplaatsen: voorwaarts, achterwaart, zijwaarts en springen.**

3. **Balbaanherkenning: horizontaal en verticaal (variatie in hoogtes).**

4. **Vangen: vanuit verschillende houdingen en op verschillende manieren**

5. **Gooien: vanuit verschillende houdingen en op verschillende manieren.**

6. **Gooien en vangen net ballen van verschillende grootte en zwaarte.**

7. **Korter contact stimuleren:**
   - Minder wachttijd -> sneller gooien

8. **Methodiek van circulatievolleybal.**
   - Aanleren van keywords, aandachtspunten
   - Samenspelen accent in de lucht houden (totale techniek met 1 accent)
   - Wie maakt de hoogste serie? Wie laat de bal 2 minuten niet vallen?
   - Samenspelen repetitie: wie heeft het eerst een aantal punten?
   - Tegen elkaar spelen: weerstand wordt verhoogd. Eerst 1 tegen 1, dan 2 tegen 2. Op deze manier hebben alle kinderen veel balcontacten (bij 4 tegen 4 is dit veel minder het geval) -> zie spelvormen 2 tegen 2!
   - Alle spelvormen die voorgaande activeren.

9. **Voorbereidende spelvormen: met en zonder bal.**

10. **Veel rollen van de bal als voortraject voor onderhandse serve of niveau 2.**

Op Niveau 1 mogen de kinderen dus vangen en gooien hoe ze zelf willen, veelzijdigheid moet op de training gestimuleerd worden.

Circulatievolleybal niveau 1, vervolg

Tactisch :

- Leren gooien naar lege plaatsen
- Leren omgaan met circuleren
- Leren omgaan met wisselende opstellingen (snel innemen van de juiste uitgangshouding)
- Weten welk te verdedigen gebied hoort bij welke positie
- Leren 'LOS' te roepen en veel initiatief te tonen bij het vangen.

Mentaal:

- Weten waar je moet staan
- Weten wanneer je circuleert
- Weten wanneer je een punt maakt (vak leeg)
- Weten wanneer je een speler terugverdient
- Weten wanneer je een fout maakt
- Uit roepen als de bal uitgaat
- Leren concentreren voor de service
- Durven te serveren
- Na een fout weer durven te spelen

Circulatievolleybal niveau 2

Zie ook niveau 1 voor algemeen motorisch gedeelte:
Ook wordt een begin gemaakt met loopscholing; 8 accenten.
Vanaf niveau 2 wordt echter het sportspecifieke (volleybaleigen bewegingen) als streefdoel benadrukt, wanneer haalbaar, stimuleer het. Algemene balvaardigheid wordt langzaam volleybalspecifiek.

1. **Volleybalspecifiek gooien: stimuleer dit wanneer ze er aan toe zijn!**

   Strekworp -> wordt later tip
   Stoten -> wordt later bovenhands spelen (gebruik nu al de juiste keywords!)
   Swingworp -> wordt later smash of bovenhandse opslag (lukt alleen met tennisbal)
   Met 2 gestrekte armen gooien -> wordt later onderarms spelen
   Met 1 hand rollen of gooien -> wordt later onderarms serveren

2. **Volleybalspecifiek vangen:**

   Uiteraard wordt ook het vangen op een volleybalspecifieke manier gestimuleerd!
   Bal boven het hoofd in een kommetje vangen (balbaanherkenning)
   Bal met gestrekte armen vangen
   Bedenk spelletjes die dit stimuleren b.v. korfbal met verplicht stoten.

3. **Sportspecifiek bewegen:**

   Voorbeelden:
   Shuffle -> linkervoet voor, rechtervoet voor
   Side steps
   Kruispassen
   Achterwaarts -> in hoge en lage houding

4. **Het koppelen van de balbaan aan volleybalspecifiek bewegen, - vangen en gooien:**

   Pas later koppelen we de balbaan aan het sportspecifiek bewegen, -vangen en gooien.
   Op niveau 2 wordt hier een begin mee gemaakt, op niveau 3 moet dit beheerst worden!
   Raadzaam is hier in de tweede seizoenshelft mee te beginnen.
   Vele speelse spelvormen die balvaardigheid en bewegen stimuleren.

5. **Onderarms serveren vanuit het veld:**

   Op niveau 2 wordt dit eerste technische onderdeel toegevoegd.
   Met elkaar en tegen elkaar: met en zonder acties, zoveel mogelijk 1-1 en 2-2.

6. **Onderarms spelen:**

   Simpele opbouw wanneer er voldoende balvaardigheid getraind is; controle wordt onderarms, onderarms toetsen, controleren op aangegooide of geserveerde bal. Vaak is raadzaam pas in de tweede helft van seizoen hiermee te beginnen.

Werk op het einde van seizoen vooruit naar je volgende niveau (3).
Maak begin met onderarms toetsen

Circulatievolleybal niveau 2, vervolg

Tactisch:

- Leren gooien naar lege plaatsen
- Leren omgaan met circuleren
- Leren omgaan met wisselende opstellingen (snel innemen van de juiste uitgangshouding)
- Weten welk te verdedigen gebied hoort bij welke positie
- Leren 'LOS' te roepen en veel initiatief te tonen bij het vangen.

Mentaal:

- Weten waar je moet staan
- Weten wanneer je circuleert
- Weten wanneer je een punt maakt (vak leeg)
- Weten wanneer je een speler terugverdient
- Weten wanneer je een fout maakt
- Uit roepen als de bal uitgaat
- Leren concentreren voor de service
- Durven te serveren
- Na een fout weer durven te spelen

Circulatievolleybal niveau 3

Zie ook niveau 1 en 2.

1. **Vanaf niveau 3 mag er nog slechts volleybalspecifiek gegooid worden:**

dus: -> strekworp, stoten, 2 gestrekte armen swingworp.

2. **Onderarms spelen:**

We gebruiken hiervoor de volgende stappen:

a. Toetsen
   De bal wordt vanuit stand hoog gehouden
b. Brengen
   We gaan lopen met de bal, later wordt lopen -> sportspecifiek bewegen!
c. Controleren
   De bal wordt via goede balbaanherkenning onder controle gebracht
d. Toetsen met balansverstoringen (met handicap)
   Via allerlei balansverstoringen wordt de bal toetsend beheerst
e. Kantelpass
   Strak wegspelen van de bal door je heupen te kantelen, besef horizontaal en verticaal spelen
f. Richten
   De aangegooide- of geserveerde bal wordt naar een doel gespeeld, zowel linker als rechtervoet voor. Ook na verplaatsing.
g. Combinatie
   Voorgaande onderdelen wordt nu gecombineerd.

3. **De vanggooibeweging:**

Aan het einde van het jaar maken we een begin met de vanggooibeweging als overgang naar niveau 4.
Alles moet ondersteund worden met een goed motorisch basisprogramma (speciale aandacht aan de onderste ledenmaten).

4. **1 tegen 1 en 2 tegen 2 men en zonder acties:**

Zoveel mogelijk aanbieden met lengtenet in 1 tegen 1 en 2 tegen 2 situaties.

Circulatievolleybal niveau 3, vervolg

Tactisch:

- Leren gooien naar lege plaatsen
- Leren omgaan met circuleren
- Leren omgaan met wisselende opstellingen (snel innemen van de juiste uitgangshouding)
- Weten welk te verdedigen gebied hoort bij welke positie
- Leren 'LOS' te roepen en veel initiatief te tonen bij het vangen.
- Weet welke bal te vangen of juist onderhands te spelen
- Leren verdedigend onderhands te spelen bij moeilijke ballen

Mentaal:

- Weten waar je moet staan
- Weten wanneer je circuleert
- Weten wanneer je een punt maakt (vak leeg)
- Weten wanneer je een speler terugverdient
- Weten wanneer je een fout maakt
- Uit roepen als de bal uitgaat
- Leren concentreren voor de service
- Durven te serveren
- Na een fout weer durven te spelen

Minivolleybal niveau 4

Leer aan:

- Bovenhands frontaal spelen
- Bovenhands spelen in scherpe hoek
- Bovenhands spelen in rechte hoek
- Na verplaatsing frontaal, in scherpe en rechte hoek spelen
- Verplaatsen: voorwaarts, achterwaarts, zijdelings, en via kruispassen
- Vanggooibeweging voor, opzij en boven het lichaam
- Vanggooibeweging vanuit hoek, zowel links als rechts uitstappen
- Vanggooibeweging na verplaatsingen: voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts
- Serveren vanachter 4,5 meterlijn

Herhaal en verbeter:

- Onderarms toetsen
- Lopen – brengen
- Toetsen met balansverstoringen
- Controleren van de bal (balbanen juist inschatten)
- Richten van de onderarms gespeelde bal: naar rechts (rechter voet voor) en naar links passen (linker voet voor). Dus leren passen met zowel linker als rechter voet voor!
- Kantelpass
- Rugbypass

Een tegen een: Werk met CMV methodiek: aanleren, met en tegen elkaar! Nethoogte 2.20

- Vanggooi, bovenhands (2 handelingen na elkaar)
- Vanggooi, onderarms (2 handelingen na elkaar)
- Onderarms, vanggooi, bovenhands (3 handelingen na elkaar)

Twee tegen twee: Werk met CMV methodiek! Nethoogte 2.30

- Vanggooi, vanggooi, bovenhands (eerst voor elkaar, later langs elkaar)
- Vanggooi, vanggooi, bovenhands (eerst voor elkaar, later langs elkaar)
- Onderarms, vanggooi, bovenhands (eerst voor elkaar, later langs elkaar)
- Bovenhands, vanggooi, bovenhands (eerst voor elkaar, later langs elkaar)
- Laat ze als het loopt ook na-acties maken!

Drie tegen drie: Met de punt naar voren hebben ze een richtpunt zoals in de wedstrijden.

- Vanggooi, vanggooi, bovenhands of onderarms
- Vanggooi, vanggooi (nu verplicht achterwaarts gooien) bovenhands of onderarms
- Onderarms of bovenhands, vanggooi achterwaarts, in hoek of voorwaarts en onderarms of bovenhands erover.

Laatste trimester vooruit werken voor niveau 5:

- Probeer de tweede bal door te spelen na stuit, vanggooi bovenhands of controle toets
- Neem een groter veld (6 bij 6)
- Serveer vanachter 6 meterlijn

Bij de inleidingen de nadruk leggen op loopscholing en balvaardigheid.

Minivolleybal niveau 4, vervolg

Tactisch:

- Leren de juiste uitgangspositie aan het net in te nemen (dwars erop)
- Als set-upper voor alle tweede ballen gaan
- Leren anticiperen op scherpe passen dus doortikken
- Leren blokken op ballen die op de netrand vallen
- Leren verdedigend te passen bij harde ballen

Mentaal:

- Weten waar je moet staan en weten wat een set-upper is
- Weten wanneer je doordraait en wanneer je indraait
- Weten wanneer je een punt maakt
- Weten wanneer je moet serveren
- Weten welke bal je mag vangen
- Uit roepen als de bal uit gaat
- Weten hoe te concentreren voor de service
- Veel bovenhands willen spelen
- Willen scoren met de derde bal

Minivolleybal niveau 5

Leer aan:

- Achterwaarts spelen frontaal
- Vanuit stompe en rechte hoek
- Na verplaatsing: voorwaarts, achterwaarts, zijdelings
- Serveren vanachter de 6 meterlijn
- Komen tot 3 keer spelen:
- Eerst in tweeën: pass, set-up vang en set-up, over net (Trainer gooit aan)
- Daarna in drieën: pass, set-up erover(pass, zowel bovenhands als onderarms), erover zowel onderarms als bovenhands.
- Komen tot 3 keer spelen via leerlijn: stuit, vanggooi bovenhands, 2e bal twee bovenhandse controle toetsen
- Tweede bal evenwijdig aan net door: 1e bal via vanggooi beweging te spelen
- Beste trainingsvolgorde is: eerst in tweeën spelen, dan in drieën, dan serveren 6 meterlijn, dan achterwaarts spelen
- Veelal aanleren in 2-2 situaties (voor elkaar, schuin voor elkaar en naast elkaar)
- Komen tot 3-3 situaties (je hebt een pass richtpunt zoals in wedstrijd, hetzelfde geldt voor 2-2 schuin voor elkaar)

Herhaal en verbeter:

- Onderarms toetsen van de bal
- Lopen en brengen van de bal
- Toetsen met balansverstoringen
- Richten: tweezijdig, zowel linker als rechter been voor
- Kantelpass
- Hoekenpass
- Rugbypass
- Juiste uitvoering onderhandse serve: focus op geplaatst serveren, balbaan en snelheid verbeteren
- Bovenhands spelen onder verschillende hoeken en met verschillende verplaatsingen

Tactisch:

- Spelen naar lege plaatsen dan wel zwakke tegenstanders
- Weet welk gebied bij welke positie hoort
- Roept los
- Neemt de juiste uitgangspositie in en staat goed klaar
- Weet wat een verdediger, aanvaller en een set-upper is
- Eerste en tweede service zeker, de derde met meer risico

Mentaal:

- Weet wanneer er doorgedraaid moet worden
- Weet welke bal voor de set-upper is
- Speelt veel bovenhands
- Roept uit als de bal uit gaat
- Roept los
- Wil in drieën spelen
- Wil de derde bal tactisch spelen (smash, geplaatste bal, enz.)

Op het einde van het seizoen vooruit werken voor niveau 6!

- Begin met slagtechniek: op, tegen en onder de bal
- Oefen veel met het gooien met swingballetjes (b.v. MVX 1,5 mini Mikasa)
- Oefen vaak droog (zonder bal) zodat juiste bewegingsvoorstelling ontstaat!

Minivolleybal niveau 6

Leer aan:

- Slagtechniek via gooien met swingbal komen tot: tegen de bal slaan, op de bal slaan, onder de bal slaan
- Bovenhandse service opslag vanachter 6 meterlijn / aanloop en aansluitpas
- Tipbal met en zonder sprong
- Aanloop en smash recht en schuin op het net, afhankelijk van of je rechts of links bent
- Veel slagspelen in 1-1 en 2-2 situaties, vanuit controleworp als vanggooibeweging
- Sprongsmash: eigen opgegooide bal over net slaan
- Bij zeer vaardige spelers sprongset-up; voorwaarts en achterwaarts
- Passen vanuit lopen en shuffle
- Passen zowel voor als links en rechts van het lichaam

Herhaal en verbeter:

- Bovenhands spelen: frontaal, achterwaarts, onder hoeken
- Passen naar links en rechts
- Kantelpass, hoekenpass en rubgypass
- Passen vanuit voorbewegingen: shuffle, lopen, shuffle
- Schuifduik: vrees voor de grond overwinnen
- Veel toetsen met balansverstoringen voor balcontrole
- Alles in drie maal spelen; vaak 3-3 situaties met punt naar voren (richtpunt)
- Veel 2-2 naast elkaar voor maximale beweeglijkheid (naar net passen en bewegen)
- Veel loopscholing met volleybal-eigen bewegingen

Tactisch:

- Spelen naar lege plaatsen dan wel zwakke tegenstanders
- Weet welk gebied bij welke positie hoort
- Roept los
- Neemt de juiste uitgangspositie in en staat goed klaar
- Weet wat een verdediger, aanvaller en een set-upper is
- Eerste en tweede service zeker, de derde met meer risico

Mentaal:

- Weet wanneer er doorgedraaid moet worden
- Weet welke bal voor de set-upper is
- Speelt veel bovenhands
- Roept uit als de bal uit gaat
- Roept los
- Wil in drieën spelen
- Wil de derde bal tactisch spelen (smash, geplaatste bal enz,)