

# De VVU-jeugd: met plezier presteren!

Foto: UVolley Volleybalschool Utrecht 2017-2018

## Manual voor de VVU-Jeugd-TC, jeugdtrainers en teammanagers

- **Jeugd-TC:** organisatie, taken en verantwoordelijkheden
- **Trainers:** verplichtingen en verwachtingen
- **Teammanagers:** taken en verantwoordelijkheden
- **JAC:** de funfactor náást het volleybal
- **En verder:** UVolley Volleybalschool, VVU Beach

Met handige bijlagen, o.a.:

- **VVU-vaardigheidskaarten CMV-, C-, B-, A-niveaus**
- **Overzichten systemen 3-3, 2-4, 1-5**
- **10 gouden regels Positief Coachen**



Dit document is opgezet aan de hand van de trainers- en teammanagersbijeenkomst op 25 november 2016 en sindsdien regelmatig geactualiseerd. Deze manual is de leidraad voor alle jeugdbegeleiders binnen VVU - en het is tevens een overdrachtsdocument voor nieuwe functionarissen. De meest recente versie is altijd vindbaar op [www.vvutrecht.nl/jeugd](http://www.vvutrecht.nl/jeugd).

## INHOUD (pdf: klik op de titel)

### Inleiding: VVUtrecht ambitieus met jeugd

Topvolleybal op ieders niveau

Sportieve ambities

Beste jeugdopleiding van Nederland

Maatschappelijke ambities

Vertrouwenscontactpersonen

### Verenigingsopbouw

### De organisatie van de VVU-jeugd

### Jeugd-TC (technische commissie)

Onderlinge samenwerking

Nieuwe aanmeldingen

Teamindelingen voor het volgende seizoen

### Jeugdtrainers

Lid worden, VOG en positief coachen

Vergoedingen en declaraties

### Teammanagers: organisatie en communicatie

### Taakverdeling trainers en teammanagers

### Toplijn: prestatie- en opleidingsteams

### Toplijn bij de jeugd: opleidingsteams

### Talentenherkenning en -begeleiding

### UVolley Volleybalschool en extra trainingen

### De JAC: sociale cohesie met fun-factor!

### VVU Basic Skills: ABC-instroomtrainingen

## Bijlagen

|           |                                           |           |
|-----------|-------------------------------------------|-----------|
| <b>3</b>  | CMV-niveau 1 (6-7 jaar)                   | 17        |
| 3         | CMV-niveau 2 (7-8 jaar)                   | 17        |
| 3         | CMV-niveau 3 (8-9 jaar)                   | 18        |
| 3         | CMV-niveau 4 (9-10 jaar)                  | 18        |
| 3         | CMV-niveau 5 (10-11 jaar)                 | 19        |
| 3         | CMV-niveau 6 (11-12 jaar)                 | 19        |
| <b>4</b>  | C-niveau (12-14 jaar) - Topteams C: zie B | 20        |
| <b>5</b>  | 3-3 systeem                               | 20        |
| <b>6</b>  | B-niveau (14-16 jaar) - Topteams B: zie A | 21        |
| 6         | 3-3 systeem met penetratie                | 21        |
| 6         | A-niveau (16-18 jaar) - En ook topteams B | 22        |
| 6         | 2-4 systeem met penetratie                | 22        |
| <b>7</b>  | 1-5 systeem                               | 22        |
| 7         | Systeem 2-4 Posities                      | 23        |
| 8         | Systeem 1-5 Posities                      | 24        |
| <b>9</b>  |                                           |           |
| <b>10</b> | VVU-sponsoring en -communicatie           | <b>25</b> |
| <b>11</b> | VVU Webshop                               | <b>25</b> |
| <b>12</b> | 10 gouden regels Positief Coachen         | <b>26</b> |
| <b>13</b> |                                           |           |
| <b>14</b> |                                           |           |
| <b>15</b> |                                           |           |
| <b>16</b> |                                           |           |

# Inleiding: VVUtrecht ambitieus met jeugd

Check  
VVUtrecht.nl  
voor details  
en laatste  
nieuws

**Topvolleybal op ieders niveau**  
VVU wil een club zijn waar ieder lid op volleybalgebied het beste uit zichzelf kan halen. Ook willen we elk aspect van volleybal aanbieden: top- én breedtesport, jeugd- en seniorenvolleybal, competitie- en recreatieve teams, zaal- en beachvolleybal - en vanaf seizoen '1819 ook zitvolleybal.

## Sportieve ambities

VVU is met zo'n 700 leden een van de grootste volleybalverenigingen van Nederland. We hebben de sportieve ambities om zowel met Dames 1 als met Heren 1 in de Eredivisie te spelen. De dames hebben dit in 2021 al bereikt! Dat willen we graag met de hele club doen. Dus geen aparte topsportorganisatie en losgezongen status, maar topteams die met beide benen stevig in de club staan. En liefst met speelsters en spelers die hun wortels in VVU hebben.

## Beste jeugdopleiding van Nederland

VVU heeft de ambitie om de beste jeugdopleiding van Nederland te worden. Dit uit zich onder meer in:

- Professionele toptrainers die de jeugdtrainers begeleiden
- Gediplomeerde trainers op de top-/opleidingsteams
- Trainersbegeleiding en -opleidingen
- Extra trainingen mogelijk voor talenten en ambitieuze jeugdleden (in jeugd en seniorenteams)
- Een talentenbegeleider die scout en contacten tussen trainers, ouders en teams legt
- Extra talentontwikkeling in UVolley, de Utrechtse Volleybalschool en in de Utrecht Volleybal Academy.

## Maatschappelijke ambities

Beste jeugdopleiding is ook: een sociale en veilige omgeving bieden. Daarom sluit VVU aan bij het programma Sportiviteit en Respect. We hebben ons eigen project Sportief, om verbindingen in de vereniging te leggen en te bestendigen, we hanteren een zelfopgestelde Gedragscode en propageren Sportief Coachen.

## Vertrouwenscontactpersonen

Ook hebben we binnen VVU twee Vertrouwenscontactpersonen (VCP) die een onafhankelijk oor en oplossingen bieden, mochten er zaken voorkomen die vertrouwelijk of anoniem behandeld moeten worden. Wat overigens gelukkig in het volleybal erg zeldzaam is. De VCP's zijn bereikbaar onder [vcpvvu@gmail.com](mailto:vcpvvu@gmail.com).



# Verenigingsopbouw

Seizoen '19-20 (56 teams)

+ toermooimini's

**Prestatieteams** | De gele kolom in het midden omvat de Toplijn.

Teams die gaan voor het hoogst haalbare. Zij trainen 2x per week, Ere- en Topdivisie 3x per week plus 1x krachttraining.

**Opleidingsteams** | Dat zijn de cirkels. Bij de jeugd vallen deze in de Toplijn, bij de senioren zitten ze ertegenaan. Ook deze teams trainen tweemaal per week. De wens is om twee opleidingsteams in de 3e/2e divisie te krijgen (hier gevisualiseerd met gele cirkels).

**Recreatieve teams** | Trainen 1x per week en spelen competitie. Zij spelen op hun eigen maximale niveau en vormen samen de schouders die de vereniging dragen.

**Masters en recreanten** | Trainen 1x per week.

**Zitvolleybal** | sinds medio 2018 heeft VVU ook zitvolleybal voor mindervalide sporters (valt buiten de piramide).

Toekomstplannen:

**Volleybalspeelruimte** | Voor de allerjongsten, vanaf 3 jaar.

**G-ball** | Voor sporters met een verstandelijke beperking

## Legenda

- Gewenste teams voor evenwichtige opbouw
- (oranje cirkels):  
Topteams D1-H1-D2
- (gele cirkels):  
Toplijn-opleidingsteams  
(o.a. dubbele trainingen)

**Doorstroom**  
uit eigen opleiding  
of **instroom**  
van externen  
tbv handhaving  
of promotie

**Natuurlijke instroom**

**Basic Skills  
Volwassenen**

**Basic Skills  
Jeugd**

**Instroom  
tot 12 jaar**

**Toernooimini's - 3 niv's  
ca. 6-8 | 9-10 | 10-11 jr**

Eredivisie

Topdivisie

1e divisie

2e divisie

3e divisie

Promotieklasse

1e klasse

2e klasse

3e/4e klasse

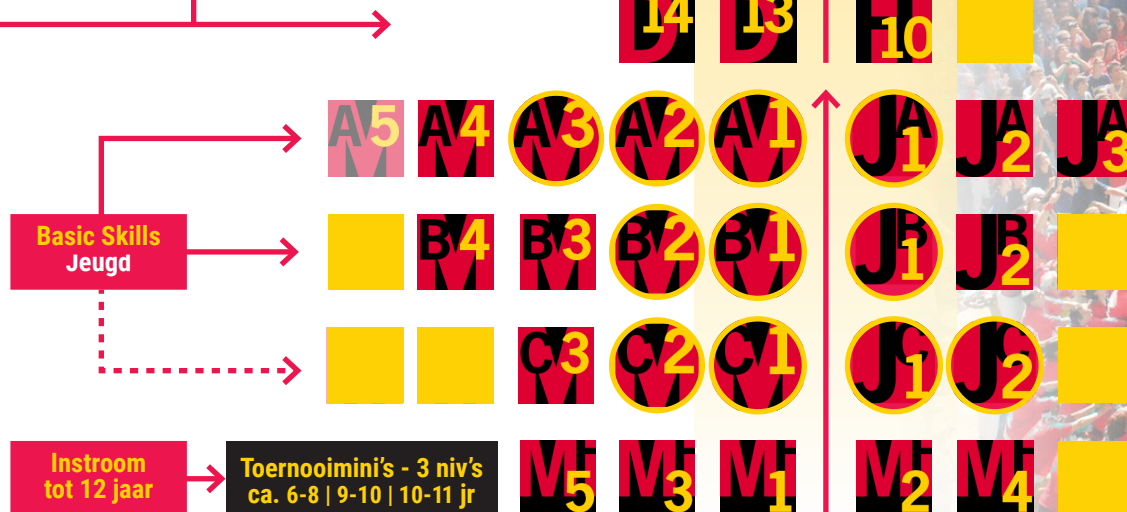
A-jeugd (<18 jr)

B-jeugd (<16 jr)

C-jeugd (<14 jr)

Mini's (<12 jr)

Castell is een Catalaanse sport. Hoe breder de basis, des te hoger de top. Als veel VVU'ers er hun schouders onder zetten krijgen we een stabiele vereniging met een goede opbouw, die zijn top kan verhogen en kan dragen.



# De organisatie van de VVU-jeugd

**VVUtrecht is de enige volleybalvereniging binnen de stad Utrecht met jeugdleden. We hebben ca. 700 leden, globaal verdeeld over zo'n 300 senioren, 300 jeugdleden en 100 recreanten. De organisatie van de jeugd is verdeeld over verschillende functies, die door vrijwilligers worden ingevuld.**

**1. Op clubniveau: Jeugd-TC** | Schakel tussen trainers en Centrale TC. Maakt teamindelingen (samen met trainers), zorgt voor trainers, deelt nieuwe aanmeldingen in. Bestaat uit zeven vrijwilligers: voorzitter, coördinatoren MA, MB, MC, J, Mini's en een talentenbegeleider.

**2. Volleybaltechnisch beleid en jeugdtrainersbegeleiding** | Drie professionele hoofdtrainers (Meisjes-lijn, Jongens-lijn, Mini's) coachen de jeugdtrainers, tijdens trainingen en in regelmatig gezamenlijk overleg.

**3. Team- en volleybaltechnisch: Jeugdtrainers** | Geven trainingen, bij voorkeur coachen ze ook, communiceren over wedstrijd zaken, stimuleren en organiseren onderling meetrainingen, brengen verslag en advies uit aan JTC over teamleden.

**4. Team-organisatorisch: Teammanagers** | Ontlasten de trainers met team- en wedstrijdorganisatie. Maken vervoer- en coachschema's, zijn communicatiekanaal van club naar teamleden en ouders.

**5. Verbinding/fun: JAC** | De JeugdActiviteitenCommissie verzorgt allerlei activiteiten buiten de competitie om, zoals feesten, ludieke toernooien, jeugdkamp.

Deze functies komen in deze manual uitgebreid aan bod. Daarnaast zijn er nog enkele afdelingen/commissies die voor de jeugd van belang zijn: **de UVolley Volleybalschool, NOJK en VVU Beach**. Ook daarover vind je in dit document meer.

**VVU heeft richtlijnen opgesteld voor leden, ouders, supporters, over omgangsvormen zoals we die onderling - maar ook met publiek, tegenstanders en scheidsrechters - graag gerespecteerd en uitgevoerd zien. Deze omgangsvormen vind je op de website: [klik hier](#).**



## VVU: goed georganiseerd



VVU heeft een zeven-koppig bestuur. De TC's en commissies worden aangestuurd door vier bestuursleden, die de titel 'directeur' dragen. De commissies waar de jeugd mee te maken heeft, zijn in dit schema met geel aangegeven.

**VVU is de derde club van Nederland (2016)**, met een van de grootste jeugdafdelingen. In Vleuten en De Meern hebben Limes en UVV/Sphinx ook jeugd. In de regio zijn Taurus (Houten) en NVC (Nieuwegein) clubs met redelijk grote jeugdafdelingen.

### Volleybal in stad en regio Utrecht

- Stad: 11 verenigingen met 2000 competitie spelers
- Regio/provincie: 20.000 competitie spelers en 100.000 beoefenaren

### Volleybal in Nederland

- Grootste zandsport
- 1000+ verenigingen
- 125.000 competitie spelers
- 600.000 beoefenaren
- 1,2 miljoen fans

**Nieuwe  
teamindeling**  
Onverwachte tegenvallers  
leiden vaak tot escalaties:  
zorg dat trainers vooraf  
communiceren met die  
leden en ouders!

## Instromers MA-B-C: Basic Skills

Jongens gaan direct in team, omdat de laagste teams veelal starters zijn. Meisjes gaan via Basic Skills.

[> Klik hier voor informatie >](#)

## Jeugd-TC (technische commissie)

begeleidt aanmeldingen, zorgt voor teamindelingen en trainers

De Jeugd-TC bestaat uit spelers en speelsters uit seniorenteams en ouders.

Kijk voor actuele commissieleden op de site. Er zijn zeven leden: een voorzitter, een talentenbegeleider (scout/top) en vijf coördinatoren, die elk één subafdeling van vier à vijf teams bestieren:

### MA - MB - MC - Jongens - Mini's.

Als op termijn blijkt dat een afdeling te groot wordt, kan een functie worden opgesplitst naar twee coördinatoren.

Elke coördinator begeleidt de trainers en spelers gedurende het seizoen en is hun aanspreekpunt voor volleybaltechnische zaken. Voorafgaand aan de competitie vindt er per team een gesprek tussen trainers en de teamouders plaats, begeleid door de coördinator. Die vertelt hoe het bij VVU werkt, helpt seizoensafspraken te maken en kiest mede de teammanager (een ouder). Hij/zij volgt de teams en begeleidt tijdens het seizoen talenten die hogerop kunnen meetrainen en -spelen. Aan het einde van het seizoen bepaalt de coördinator mede de teamindeling.

### Onderlinge samenwerking

**E-mail-afhandeling** | Mail wordt gericht aan [jeugd@vvutrecht.nl](mailto:jeugd@vvutrecht.nl). Deze mails worden automatisch geforward naar alle Jeugd-TC'ers. Meestal is duidelijk aan wie de mail gericht is en diegene pakt de reply op, liefst binnen twee dagen. Bij twijfel: overleg snel wie antwoordt.

**Samenwerking in Google** | De Jeugd-TC beheert een eigen ledenlijst, voor teamindelingen en uitgebreidere contactgegevens dan in de VVU-ledenlijst. Elke Jeugd-TC'er heeft toegang en beheert zijn/haar deel. Ook is er een overzicht van jeugdtrainers en teammanagers.

**Mailafhandeling** | Reageer snel en adequaat. Heb je niet direct antwoord, reageer toch en geef aan wanneer je erop terugkomt.

### Nieuwe aanmeldingen

Komen binnen via [jeugd@vvutrecht.nl](mailto:jeugd@vvutrecht.nl).

1. Afhankelijk van leeftijd en niveau pakt de betreffende coördinator het op en noteert naam en eerste contactgegevens in Google-lijst bij team voor proeftrainen.
2. Informeert ouders en trainer over eerste drie gratis proeftrainingen.
3. Vraagt na drie weken zowel aan trainer als aan ouders hoe het is gegaan. gaat bij voorkeur ook zelf even kijken.
4. Als kind lid wil worden: bevestigen naar ouders met links naar aanmeldingsformulier en pasfoto op de site.
5. Krijgt van ledenadministratie de officiële inschrijving. Vult hiermee de relatiecode (bondsnummer) en ontbrekende contactgegevens aan in jeugdledenlijst.

### Communicatie met ouders

Van elke mail in het aanmeldproces staan voorbeelden in tab 2 in het Google-doc. Die kun je knipplakken.

### Teamindelingen voor het volgende seizoen

**In februari** start de carrousel voor het nieuwe seizoen met de voorbereiding van online enquêtes en formulieren.

**Begin maart** krijgen de jeugdleden per mail een link om online hun evaluatie in te vullen. De jeugdtrainers krijgen een formulier om hun teamleden te evalueren.

**Eind maart** gaat de Jeugd-TC samen met de jeugdtrainers met de resultaten aan de slag. In één avond maken we samen de voorlopige teamindelingen. In een **kopie** van de jeugdledenlijst worden de jeugdleden naar nieuwe teams geschoven. Dit vormt de **schets-teamindeling**.

### Teamindelingen in drie fasen:

**Schets-teamindeling** > trainers  
**Voorlopige teamind.** > leden + ouders  
**Definitieve teamind.** > leden + ouders

**Dat weekend** maakt elke Jeugd-TC'er een handzaam overzicht en mailt die naar de eigen trainers. Niemand vergeten? Geen onvoorziene fouten? Twijfelgevallen? Hun reacties worden in overleg tussen betreffende Jeugd-TC'ers verwerkt. De **trainers** moeten verwachtingen managen bij wie de teamindeling kan tegenvallen.

**Half april** krijgen de leden en ouders de **voorlopige teamindeling** en de mogelijkheid te reageren. De JTC verzamelt de reacties en koppelt terug aan trainers/TC'ers. In overleg veranderen in de lijst.

**Eind mei** sturen we de **definitieve teamindeling** naar leden en ouders.

De teamindeling kan leiden tot teleurstellingen. De trainers moeten verwachtingen managen en vooraf over tegenvallers in gesprek gaan.

# Jeugdtrainers

Lid worden, VOG en positief coachen

Voor de topteams streven we naar gediplomeerde trainers die óók coachen.

Diploma? VVU regelt VT-opleidingen in Utrecht - en train-de-trainerbijeenkomsten met nationale toptrainers.

## Speel je zelf competitie bij VVU?

Dan hoef je niets te doen: vul je relatiecode in als je coacht.

## Speel je zelf GEEN competitie?

Word lid (zie rode blok) en geef op het aanmeldformulier aan dat je trainer bent. Je krijgt zowel bij VVU als bij de Nevobo een gratis lidmaatschap.

## Speel je bij een andere club?

Dan heb je al een persoonlijke Nevobo-relatiecode. Wel heb je een extra lidmaatschap nodig. Ook hiervoor vul je het aanmeldformulier in. Vermeld daarop je relatiecode. Bij de Nevobo wordt de extra vereniging toegevoegd aan jouw code, zodat je ook toegang hebt tot VVU-wedstrijden in het DWF.

**Als trainer/coach moet je lid zijn van VVU en van de Nevobo. Dit lidmaatschap is kosteloos. Je hebt het nodig om jezelf te legitimeren bij wedstrijden en om in het digitale wedstrijdformulier (DWF) te kunnen werken, waarin je meespelende spelers opgeeft en wedstrijduitslagen door kunt geven. Ook krijg je extra functionaliteiten in Nevobo-websites en -apps én je krijgt er korting mee in de VVU-webshop van VolleybalDirect.**

**Nevobo-ID met relatiecode** | Ben je trainer/coach, dan heb je een 'Nevobo-ID' nodig. Je krijgt dan - zoals ook alle teamleden hebben - een Nevobo-relatiecode (wat vroeger 'bondsnummer' heette) en een digitale pas. Waarom is dit nodig?

- Je kunt met je relatiecode inloggen bij de Nevobo-websites en -apps, zodat je je eigen team en competitie (en ook andere) makkelijk kunt volgen.
- Je kunt er de digitale wedstrijdformulieren (DWF) mee beheren en scores invullen. De scheids controleert het DWF, zorg dat dit in orde is voor aanvang van de wedstrijd.
- Met je relatiecode krijg je korting in de VVU-webshop (kleding, schoenen, materialen).
- N.B. Spelerskaarten zijn vervangen door digitale passen - waarin ook pasfoto's zijn opgenomen.

**Om lid te worden** | Vul het aanmeldformulier in en lever met het formulier ook een digitale pasfoto aan. Binnen enkele dagen krijg je van de ledenadministratie per mail een bevestiging of je aanmelding is gelukt. Zo ja, dan zit daar ook je relatiecode al bij, die je vanaf dat moment al kunt gebruiken. De fysieke Nevobo-pas is vervallen en vervangen door een digitale pas, die via het DWF (digitale wedstrijdformulier) zichtbaar is.

**Aanmeldformulier:** [www.vvutrecht.nl/nieuwe-leden/inschrijven.html](http://www.vvutrecht.nl/nieuwe-leden/inschrijven.html)

**Digitale pasfoto:** [www.vvutrecht.nl/nieuwe-leden/digitale-pasfoto.html](http://www.vvutrecht.nl/nieuwe-leden/digitale-pasfoto.html)

**Samen**  
naar een veiliger sportklimaat

**Verklaring Omtrent Gedrag** | We vragen alle volwassen trainers om een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) aan te leveren. Deze verklaring is onderdeel van het programma 'Samen naar een veiliger sportklimaat', een initiatief van het ministerie van VWS, waarvan VVU de richtlijnen volgt. Deze verklaring vraag je aan bij de gemeente waarin je woont.



Bij het trainen en coachen van jeugd gaat het niet zozeer om winnen en verliezen. Het gaat om spelplezier en zelfvertrouwen. Door ze op een positieve manier aan te moedigen en de nadruk te leggen op de taken en afspraken in het veld, in plaats van op de resultaten, dan maken we betere volleyballers van ze. En het mooiste is: het winnen volgt dan vanzelf!

Andere positieve gevolgen zijn dat het de sfeer op de tribune ten goede komt, er haken aantoonbaar minder jeugdige sporters af én de vrijwilligers rondom de jeugdteams vinden hun taken leuker.

Zie <http://positiefcoachen.nl/> en bekijk ook even de bijlage '10 punten van positief coachen'.

Iedere  
trainer krijgt  
óók 20 V-punten én  
een VVU-shirt met  
TOP-jeugdtrainer  
achterop.

**Als trainer/coach kun je een onkosten-/vrijwilligersvergoeding krijgen voor je taak, omdat je wekelijks op vaste tijden aan deze taak gebonden bent en jouw team erop kan rekenen dat je er veel tijd en energie instopt - ook buiten de trainingen en wedstrijden. De hoogte van de vergoeding hangt af van het team dat je traint (topteam of recreatief team) en of je gediplomeerd bent. En of je het team alleen of met meerdere trainers begeleidt.**

### Vergoedingen trainer/coach VVU-jeugdteams per seizoen

**Topteam:** 2x trainen + coachen € 400

*Dit kan gedeeld worden door twee gelijkwaardige co-trainers (ieder € 200) of over een hoofdtrainer/-coach en assistent (€ 250 / € 150)*

**Recreatief team:** 1x trainen + coachen € 150

*Dit kan gedeeld worden door gelijkwaardige co-trainers (ieder € 75) of over een hoofdtrainer/-coach en assistent (€ 100 / € 50)*

**Miniteams en trainers/begeleiders toernooimini's** € 100

### Toeslagen

VT2-diploma \*) € 50

VT3-diploma of hoger \*) € 100

*\*) De VT-toeslag wordt 1x betaald, als je meerdere teams training geeft.*

### Combinaties van co-trainers of hoofdtrainer/-coach met assistent

Het trainersbudget per team is gemaximeerd, omdat we nooit meer dan de totaalbegroting kunnen uitkeren. Voor topteams geldt een maximum van € 500,- en voor recreatieve teams € 250,-. Als twee VT3-trainers besluiten om gezamenlijk alle trainingen en coaching te doen, moeten zij het budget verdelen. Als de coaching veel door iemand anders wordt gedaan, kan de hoofdtrainer zelf onderhandse afspraken maken om eventueel een deel van de vergoeding door te geven.

**Shirt en V-punten** | Iedere trainer krijgt ook 20 V-factor-punten voor het eigen team of het team van een kind én een VVU-trainersshirt.

### Trainersvergoedingen UVolley Volleybalschool

Voor UVolley trekken we graag toptrainers aan, die we daarom ook marktconform als professionals belonen. Zij ontvangen een uurvergoeding van € 25,- (VT4 of hoger) of € 20,- (VT3). Naast hen willen we ambitieuze assistent-trainers, die er structureel elke zondag zijn en de intentie hebben om betere trainers te worden. VT2 belonen we met € 15,- per uur en serieuze starters met € 10,- per uur. Assistenten bij de mini's - vaak zelf nog A- of B-jeugd - krijgen € 5,- per uur. Daarnaast verwelkomen we graag 'stage-assistenten', zowel van VVU als van omringende clubs, die trainingen meedraaien om van onze toptrainers te leren. Zij krijgen geen vergoeding.

**NOJK en toernooien** | Voor training geven aan NOJK-teams én coaching bij de NOJK-toernooien wordt een extra vergoeding van € 100,- uitgekeerd.

**Opgave belasting** | VVU is geen werkgever en draagt geen loonbelastingen af voor de vergoedingen. Tot € 1800 (onder voorbehoud, dit kan de Belastingdienst aanpassen!) mag je belastingvrij vrijwilligersvergoedingen incasseren, daarboven moet je zelf aangifte doen. Hou in dat geval ook alle kosten bij die aan het trainen/coachen zijn gerelateerd: die kun je eerst aftrekken.

**Declareren van je vergoeding** | De vergoedingen worden door de TC berekend en automatisch uitgekeerd.

*Voor jeugdleden die training geven:*

*De vergoeding gaat naar het rekeningnummer waarvan ook je contributie wordt betaald. Betalen je ouders jouw contributie, dan krijgen zij jouw vergoeding - en moet je die even aan hen vragen ;-).*

## Doneer jouw declaratie aan de jeugd en word Vriend van VVU!

In de trainersenquête hebben veel trainers aangegeven dat ze de vergoeding niet belangrijk vinden. Je kunt in de enquête aangeven als je jouw vergoeding - gedeeltelijk of geheel - aan de club wilt doneren of dat je er liever een trainingspak krijgt. Het bedrag van jouw vergoeding komt dan ten goede aan de jeugdtrainersbegeleiding en -opleiding; de punten die in de enquête het hoogst scoorden.

### Als dank maken we je Vriend van VVU!

Dat is een groep donateurs die vermeld worden op de Vrienden-banner in de ontvangsthallen en op de website. Ook krijgen zij een jaarlijks cadeautje en privileges als VVU evenementen organiseert zoals bijvoorbeeld een interland.

# Teammanagers: organisatie en communicatie

Organisatie  
Communicatie  
+  
Enthousiasmeren  
van spelers en  
ouders

Beste teammanager!

De teammanager is een ouder die een aantal organisatorische zaken op zich neemt. Daarmee ontlasten zij onze trainers, zodat die zich kunnen concentreren op het volleybal.

Hiernaast staat de mail die bij het inschrijven van een nieuwe teammanager wordt gestuurd.

Zie voor een overzicht van de taakverdeling de volgende pagina.

Heel fijn dat jij de taak op je wilt nemen om het management rondom het team waarin je kind speelt te verzorgen. Dat gaat de trainers veel tijd schelen die zij beter aan het volleybalzaken kunnen besteden. Bovendien lukt het ons - bestuur en Jeugd-TC - vanaf nu hopelijk beter om via jou zowel de teamleden als de ouders beter en consequenter te bereiken, met nieuws en meldingen die belangrijk zijn voor het team en voor de sociale cohesie en ontwikkelingen binnen VVUtrecht.

**Eénmalige bijeenkomst begin seizoen** | Vanuit het bestuur en de Jeugd-TC is er de wens om een bijeenkomst voor de teammanagers en de jeugdtrainers te organiseren, zodat we elkaar leren kennen en gezamenlijk kunnen afstemmen wat we onder teammanagement verstaan. Natuurlijk is daarbij ook gelegenheid om vragen te stellen aan het bestuur en aan de Jeugd-TC. Een datum voor deze bijeenkomst volgt spoedig. Deze is overigens eenmalig: teammanagement is vooral een praktische taak, geen vergaderingfunctie.

**Coördineren, delegeren én enthousiasmeren** | We willen dat 'teammanager' een laagdrempelige en sociale functie is, met als uitgangspunt dat er bij elk team zoveel mogelijk ouders betrokken worden en de organisatorische en logistieke taken rondom het team gelijk verdeeld worden. Zoals wie er rijdt naar uitwedstrijden, wie er coacht als de trainer/coach dit niet zelf kan doen, wie er helpt om te tellen en wie de ballenkinderen bij D1- en H1-wedstrijden zijn als jouw team aan de beurt is. De teammanager is er vooral om de taken te coördineren en te delegeren.

Verder kun je een taak nemen in het enthousiasmeren van teamleden en hun ouders. Extra trainen in andere teams, meedoen met de UVolley Volleybalschool, deelnemen aan toernooien en andere (VVU-)activiteiten: hoe meer ze volleyballen, des te leuker het wordt. De ouders kunnen hierin een belangrijke rol spelen.

**Communicatie via appgroepen** | Communicatie is de tweede belangrijke taak van de teammanager. Via de appgroep **Teammanagers** komen er korte berichten, meestal met een link naar de VVU-website waarop het complete bericht staat. De appjes kunnen voor de teamleden of voor de ouders zijn, soms voor beide. Het forwarden van appjes is een effectieve manier om nieuws 'top-down' te krijgen. Via deze appgroep kunnen we onze bijna 250 jeugdspelers en pakweg dubbel zoveel ouders/verzorgers goed en effectief bereiken. Voorheen kostte dit erg veel tijd en geld (via flyers op trainingen bijvoorbeeld). De teammanager heeft maar twee kliks (of taps, in phone-taal) nodig: **Stuur door** en **Kies groep** en het nieuws is verspreid naar de smartphones van de kinderen - tegenwoordig het enige medium met een gerede kans dat het bericht ook werkelijk gelezen wordt.

**Aanmaken appgroepen Spelers en Ouders** | Alle jeugdteams hebben al spelers-appgroepen, vrijwel alle ouders ook. De aanmaak van ouder-appgroepen is aan te raden, maar het kan natuurlijk ook via e-mail. Kopieer dan de tekst en de link uit de appjes even naar mail. Het is handig als de trainer(s) ook in de beide groepen worden opgenomen, zodat zij ook weten wat er leeft en speelt en eventuele replies uit eerste hand krijgen.

**Veel dank** dat jullie deze belangrijke functie binnen VVU willen vervullen, daar zijn we erg blij mee! En samen met jullie zetten we weer een mooie stap in de ambities van VVUtrecht: om de beste volleybaljeugdopleiding van Nederland te ontwikkelen!

Gebruik deze appgroepen verstandig: alleen voor berichten die voor meerdere, liefst alle deelnemers van belang zijn. Teveel ongericht nieuws wordt al gauw ervaren als spam en dan verwatert het medium.

# Taakverdeling trainers en teammanagers



Organisatie  
Communicatie  
+  
Enthousiasmeren  
van spelers en  
ouders

## De teammanager:

- Vormt de communicatiebrug tussen bestuur, Jeugd-TC en ouders/teamleden
- Maakt rijschema's, betreft andere ouders voor vervoer uitwedstrijden
- Maakt coachschema, voor als de trainer zelf speelt of verhinderd is
- Voor of na een thuiswedstrijd heeft het team meestal tel- en fluittaken. Daarvoor ontvang je een schema en zorg je dat er iemand is om het te doen.
- Aan het begin van het seizoen krijgt het team ballentassen en een tas met wedstrijdshirts. Deze tassen moeten opgehaald en aan het einde van het seizoen weer gevuld met alle shirts ingeleverd worden. Je coördineert het ophalen en weer inleveren.
- 1 - 2x per seizoen moet het team ballenrollen bij D1. Je coördineert dat er voldoende (zes à acht) teamleden zijn. Info krijg je tijdig per mail of app.
- 1 - 2x per seizoen helpt het team de zaalwacht (op thuisdagen: opbouwen van velden, teams en scheidsen ontvangen). A-jeugd kan dit zelf, bij B- en C-teams helpen vier à zes ouders. Info krijg je tijdig per mail of app.
- Helpt de trainer met deelname aan toernooien en oefenwedstrijden

## Hoe communiceert de teammanager?

We hebben de appgroep **Teammanagers**, waarin door de Jeugd-TC berichten worden geplaatst. Die kunnen organisatorisch van aard zijn, of belangrijk nieuws vanuit bestuur of Nevobo of Jeugd-TC komen dat gedeeld moet worden.

De teammanager communiceert via:

- een appgroep of mail met ouders
- een appgroep met teamleden

De eigen trainers maken ook deel uit van deze beide appgroepen, zodat zij op de hoogte zijn van wat er leeft en speelt binnen het team.



## De trainer:

### Regelt alle volleybaltechnische teamzaken:

- Is aanspreekpunt voor het wedstrijdsecretariaat.
- Regelt oefenwedstrijden en deelname aan toernooien.
- Is inspirator en motivator voor het team.
- Stimuleert talenten om vaker te trainen.

### Van de trainer wordt verder verwacht:

- Dat hij/zij zich doorontwikkelt door de Train-de-trainer-sessies te volgen die VVU organiseert.
- Dat er eenmaal per jaar een evaluatie op team- en spelersniveau wordt uitgebracht aan de Jeugd-TC.
- Dat hij/zij deelneemt aan de teamindelingssessies voor het volgende seizoen.

De trainer zit in de appgroep **Jeugdtrainers**, via welke de Jeugd-TC communiceert.



Train-de-trainer met toptrainer Gijs Ronnes

## Taak voor alle begeleiders: ambitie aanwakken!

VVU wil de beste jeugdopleiding bieden en goede volleyballers 'afleveren'. Intrinsieke motivatie is mooi: kinderen die uit zichzelf willen investeren in hun sport, kunnen we faciliteren om beter te worden. Daaronder zit een grote groep die een simulant nodig heeft om te ontdekken hoe leuk en bevredigend het kan zijn om goed te sporten. Hoe kunnen we ze helpen dit **1. te willen** en **2. te doen**?

- Gemiddelde bezetting op trainingen verhogen
- Meer meetraining met hogere teams
- Deelnemen aan het NJOK (NL open jeugdkampioenschap)
- Helpen plannen, ouders betrekken
- Oefenwedstrijden en toernooien voor en na de competitie
- Talenten stimuleren om vaker te trainen (en ouders masseren)

**Deelname aan toernooien** - zeker weekendtoernooien met overnachtingen - verstevigen de wedstrijdervaring en de onderlinge band. Trainer en teammanager zorgen er samen voor dat het

team meer dan alleen competitie speelt.

Via <https://www.nevobo.nl/toernooien> vind je toernooien - eendaags, tweedaags, indoor, op gras, beach - met links naar de toernooisites om je team op te geven.

**Oefenwedstrijden** kun je organiseren tijdens de eigen training (thuis of uit), of op een leeg veld op thuisdagen. Op de websites van omliggende clubs vind je de contactgegevens van jeugdafdelingen om in de buurt tegen te spelen.

## Toernooikalender

| Soort toernooi                             |
|--------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Indoor |
| <input checked="" type="checkbox"/> Beach  |
| <input type="checkbox"/> Gras              |
| <input type="checkbox"/> Zitvolleybal      |

| Doelgroep                                        |
|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Senioren                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kids & Jeugd |
| <input type="checkbox"/> Studenten               |
| <input type="checkbox"/> Recreanten              |

[Nieuw toernooi toevoegen](#)

# Toplijn: prestatie- en opleidingsteams

**Hieronder is het voor zowel de dames- als de herenlijnen beschreven, al zijn er bij de heren minder teams en is daar de invulling lastiger omdat we over smaller aanbod beschikken dan bij de meisjes/dames. De verwachting is dat we dit bij de dames sneller kunnen realiseren dan bij de heren.**

Een opleidingsteam bestaat uit 9, max 10 speelsters, zodat iedereen relatief veel speeltijd krijgt en talenten niet op de bank gehouden kunnen worden om alsnog resultaat belangrijk te maken. In dit team zitten 4/5 teamleden die het niveau aankunnen. De andere 4/5 zijn talenten die halverwege het seizoen aanhaken bij het niveau en op het einde van het seizoen minimaal volwaardig zijn. De talenten gebruiken de mogelijkheid om extra te trainen in andere teams. Opleidingsteams moeten aan het einde van het seizoen twee speelsters afleveren die de volgende stap kunnen maken. Presteren is hier minder belangrijk, maar het team mag niet degraderen. Zonodig worden ervaren spelers uit lagere teams ingevlogen om degradatie te voorkomen, zodat het wedstrijdniveau op peil blijft voor de mentale ontwikkeling van de spelers/speelsters en voor volgende lichtingen.

**D1/H1: dé prestatieteams** | Daarin speelt de best mogelijke selectie, liefst met groeiend deel uit eigen opleiding. **Doel:** hoogst mogelijke notering. Resultaat telt en de sterkste spelers/speelsters krijgen de meeste speeltijd. Talenten kunnen hierbij aanhaken, meetrainen, inspelen, op de bank plaatsnemen en wellicht puntjes meepakken, maar moeten hun speeltijd in lagere teams krijgen en daar de nodige ervaring opdoen. D1 traint 3x per week, H1 vooralsnog minimaal 2x. **Profiel trainer:** VT5, veel ervaring met top-teams, ambitieus, prestatiegericht, mag meedogenloos zijn in keuzes - maar kan die goed communiceren zodat iedereen aan boord blijft.

**D2/H2: toplijnteam** | Optimaal heb je daar 4 ervaren spelers/speelsters, die nog veel willen trainen en de onderkant van het niveau bewaken. Veelal hebben zij hoger gespeeld. Daarnaast 3 speelsters die al wat ervaring hebben op dat niveau of ertegenaan zitten, plus

nog 3 speelsters als echte talenten, die op het einde van het seizoen volwaardig zijn. Dit zijn jeugdtalenten - tot vroege twintigers - met potentie om nog naar D1/H1 te groeien. **Doel:** niveau minimaal handhaven en jaarlijks twee teamleden afleveren aan het vlaggenschip. Traint 2x/wk en mogelijkheid om extra te trainen in andere teams.

**Profiel trainer:** VT3/4, ervaren met (oudere) jeugd, ambitieus, opleidingsgericht. Zowel technisch en tactisch, als mentaal en fysiek weet hij/zij alle teamleden naar een hoger plan te brengen. De teamprestatie is van ondergeschikt belang: de individuele ontwikkeling staat voorop. Dat vereist een andere mentaliteit en andere inzichten dan die van een prestatietrainer. Trots wordt gehaald uit het maximale bereiken per teamlid en uit het feit dat enkele van hen afgeleverd kunnen worden aan een hoger niveau.

## D3 (en/of D4) / H3 (en/of H4) |

Recreatieve divisieteams die deels uit ervaren teamleden bestaan: zij kunnen nog inspringen in hogere teams als daar blessures zijn of degradatie dreigt. Daarnaast leden die ongeveer hun maximale niveau hebben bereikt. Zonder uitzondering houden zij van het spelletje en de sport. Deze teams zijn van grote waarde voor de club omdat hierin veelal technisch kader, trainers en kundige vrijwilligers spelen.

**Profiel trainer:** trainingen goed verzorgen, wedstrijden coachen, het interessant maken en houden voor ervaren volleyballers. De basis van deze teams is breder (12-14 m/v) maar er is wel ruimte voor meetrainers als er plekken openvallen door afwezigheid (vakanties, blessures).

## D4/5 en H4/5: toplijn-/opleidingsteam |

Dit team speelt minimaal promotie-klasse. Lager heeft weinig nut als opleidingsteam (met name bij dames) omdat daar veelal een ander soort volleybal wordt gespeeld (veel prikken, lange rally's, weinig aanval/blokking). Het team bevat 3/4 ervaren spelers/speelsters. Zij bewaken de onderkant van het niveau: het team mag niet degraderen (zie argumenten bij D2/H2). Daarnaast moeten zij ECHT bereid zijn om te helpen opleiden en een mentorrol voor de talenten op zich te nemen: dat betekent ook soms op de bank plaatsnemen om groeiende teamleden speeltijd te gunnen en eventueel verlies te accepteren, terwijl zij het zelf beter hadden kunnen doen. Zij zijn veelal op hoger niveau gelouterd, hebben een stapje teruggedaan qua trainingsuren, maar begrijpen de waarde van hard trainen en weten dat over te brengen op de jonge garde. De rest van het team bestaat uit talenten van wie we verwachten dat ze 1e divisie of hoger kunnen halen en die er hard voor willen

werken om dat te bereiken. Naast de eigen teamtrainingen trainen zij ook extra bij de UVolley Volleybalschool/Academy en/of bij hogere of gelijkwaardige teams. Dit team is bij uitstek om jonge talenten op te leiden en minimaal 2 spelers/speelsters af te leveren voor het volgende niveau.

**Profiel trainer:** zie bij 'D2/H2'. Aanvulling: dit team staat wijd open voor jonge talenten, niet alleen in het team, maar ook voor meetrainers. Deze rol moet je liggen!

**Recreatieve teams** zijn alle teams daaronder. Gevuld met clubleden, volleybal liefhebbers, vroeg- en laatbloeiers, volleyballers/-sters die hun veelbelovende toekomst achter zich hebben... Ze volleyballen unaniem voor hun plezier en vormen belangrijke teams voor de club, voor de algehele sfeer, voor kadervrijwilligers op alle niveaus, jeugdbegeleiders, fluiters, etc. etc. Zonder hen is er geen VVU, dus ook deze teams zijn, net als de toplijn- en opleidingsteams, van groot belang. We doen er alles aan om volleybal voor hen ook goed te faciliteren, met inzet van TC en adequate trainers.

**Profiel trainer:** trainingen verzorgen en team coachen op het juiste niveau.

# Toplijn bij de jeugd: opleidingsteams

**Doel bij de jeugd: plezier en opleiden!**  
En: talent stimuleren om meer en meer te volleyballen

**Voor de meisjestoplijn** is het streven dat we in elke categorie de twee hoogste teams in de hoofdklasse hebben. Als principe hanteren we dat de helft van de teams als topteams gelden: zij trainen 2x per week ipv 1x. Bij oneven aantallen verdelen we de beschikbare trainers en trainingstijd veelal ten gunste van de jongste teams: MC2 en JC2 krijgen daardoor ook de topstatus.

## D4/MA1: opleidings-/prestatieteam.

Combi-trainingsgroep van volgroeiende meisjes die dames-promotieklasse en A-hoofdklasse spelen, die qua potentie 1e divisie of hoger kunnen bereiken.

**MA2/3: teams voor late talenten** Laat begonnen met volleybal, laat in hun fysieke ontwikkeling. Trainen 2x per week, spelen hoofd- of 1e klasse.

**MB1: puur opleidingsteam**, de grootste en best ontwikkelde talenten worden geselecteerd. Ze kunnen dit niveau aan en zijn onderling aan elkaar gelijkwaardig. **Doel van eerste helft:** promoveren naar de topklasse. Grote talenten kunnen extra trainen in de D4/MA1-groep.

**MB2: ook opleidingsteam**, veelal eerstejaars B, focus van trainingen meer technisch dan tactisch. Hierin zitten motorisch talentvolle speelsters, zij kunnen late instromers zijn van wie we op korte termijn sterke groei verwachten. Ze kunnen hoofdklasseniveau misschien

nog niet direct aan, maar blijven er wel in en slaan de tweede helft toe met hoge eindnotering. Teamleden zijn aan elkaar gelijkwaardig.

**MC1: puur opleidingsteam**, de grootste en best ontwikkelde talenten worden geselecteerd. Ze kunnen dit niveau aan en zijn onderling aan elkaar gelijkwaardig. Doel van eerste helft: promoveren naar de topklasse.

**MC2: ook opleidingsteam**, veelal eerstejaars C, focus van trainingen meer technisch dan tactisch. Hierin zitten motorisch talentvolle speelsters, zij kunnen late instromers zijn van wie we op korte termijn groei verwachten. Ze kunnen hoofdklasseniveau misschien nog niet direct aan, maar blijven er wel in en slaan de tweede helft toe met hoge eindnotering. Teamleden zijn aan elkaar gelijkwaardig.

**De overige teams** noemen we breedte-teams. Hierin spelen de mindere talenten

## Profiel toplijntrainer | VT3 of hoger.

Individuele ontwikkeling gaat voor teambelang, en je bewaakt tegelijk dat samenspel en tactiek op hoofdklasseniveau zijn/komen. Je stimuleert extra trainen en verwelkomt ook talentvolle meetrainers. Je bent betrokken bij NOJK-teams en talentenbegeleiding en zorgt samen met de TM voor deelname aan toernooien.

## Profiel trainer breedteteam | Je

verzorgt de trainingen en coacht de wedstrijden op het niveau van de teamleden. Je stimuleert extra trainen bij andere teams en verwelkomt ook meetrainers die zich willen verbeteren uit andere teams.

en/of latere instromers. Nieuwe leden proberen we via Basic Skills een halfjaar basistechnieken aan te leren voordat zij in een team komen (zie Basic Skills). Late starters hebben een achterstand, maar kunnen deze wel degelijk inlopen, als ze motorische kwaliteiten hebben en de motivatie laten zien om de achterstand in te halen. Ieder jeugdlid van VVU heeft het recht om extra te trainen bij een gelijkwaardig of hoger team. En ze kunnen uiteraard altijd aan UVolley deelnemen.

## De jongenstoplijn

is vergelijkbaar met de meisjestoplijn, behalve dat we JA1 als volledig opleidingsteam zien. Jongens zijn vaak wat later in hun fysieke ontwikkeling en de aansluiting met de herenlijn vindt daarom meestal later plaats. Verder is het aantal jongenteams grofweg de helft van de meisjesteams, dus de luxe van meerdere teams in de hoofdklasse zit er vooralsnog niet in.

## JA1: hoofdklasse, opleidingsteam,

homogeen niveau, hier kunnen ook talenten van B-leeftijd goed inpassen. Talenten trainen extra bij herenteams.

**JA2: 1e klasse, breedteteam**, met potentiële invallers voor JA1.

**JA3: 2e klasse, breedteteam**, met potentiële invallers voor JA2.

## JB1: hoofdklasse, opleidingsteam,

homogeen niveau, hier kunnen ook talenten van C-leeftijd goed inpassen.

Talenten trainen extra bij UVolley en JA1.

**JB2: 1e klasse, breedteteam**, zie JA2.

**JB3: 2e klasse, breedteteam**, zie JA3

**JC1: hoofdklasse opleidingsteam**, de grootste en best ontwikkelde talenten (C- en eventueel ook minileeftijd) worden geselecteerd. Ze kunnen dit niveau aan en zijn onderling gelijkwaardig. Doel van eerste helft: promoveren naar de topklasse.

**JC2: 1e klasse, ook opleidingsteam**, veelal eerstejaars C, focus van trainingen

meer technisch dan tactisch. Hierin zitten motorisch talentvolle spelers, zij kunnen late instromers zijn van wie we op korte termijn groei verwachten. Ze kunnen hoofdklasseniveau misschien nog niet direct aan, maar blijven er wel in en slaan de tweede helft toe met hoge eindnotering. Teamleden zijn aan elkaar gelijkwaardig.

**JC3: 2e klasse, breedteteam**, zie JB3.

**Mini's:** de overgang van de mini's naar C is voor de meesten erg groot: van 4x4 naar 6x6 op een groter veld en met hoger net is ook een forse stap. Ook de trainingen gaan van speelser naar doelgerichter, het tempo in de oefeningen ligt hoger, de bal gaat sneller. Om deze overgang te verzachten gaan de oudere mini's, die C worden, in de tweede seizoenshelft al meetraineren met C-teams.

# Talenterkenning en -begeleiding

Met VVUtrecht hebben we een beleids-  
speerpunt om **'de beste jeugdopleiding  
van Nederland'** te worden. Daar zijn  
gekwalficeerde en gemotiveerde trainers  
voor nodig en natuurlijk ambitieuze  
jeugdleden, die aan volleybal een hogere  
dan gemiddelde prioriteit toekennen.

We stimuleren dat kinderen die de  
ambitie of het talent (en liefst beide)  
hebben om hogerop te komen, vaker  
gaan trainen. Goed leren volleyballen  
betekent immers veel uren maken. Maar  
we kunnen niet de teams vaker laten  
trainen. Meer uren maken betekent  
dus dat we de oplossing individueel en  
teamoverstijgend moeten zoeken.

**Talenterbegeleider** ('2223: Sharon  
Nijhof) overlegt met trainers  
en ouders om talenten goed te  
begeleiden met extra trainingen in  
hogere jeugd- en seniorenteams.

**Utrecht Talent Center** is een gezamenlijke initiatief van topclubs om talenten te ondersteunen  
in de combinatie topsport/studie. Ook VVU neemt hieraan deel. [www.utrechttalentcenter.nl](http://www.utrechttalentcenter.nl)

Als jeugdtrainer wil je uiteraard met  
je team een goede sfeer en prestatie  
neerzetten. Maar bovenal is het belangrijk  
te beseffen dat het belangrijkste doel is  
om de **individuele teamleden** beter te  
maken en ze uit zichzelf te laten halen  
wat erin zit. De teamprestatie is daarom  
geen doel, maar een middel. Voor de  
teamleden is het seizoen dat ze onder  
jouw hoede zijn een tussenstation in een  
reis die hopelijk leidt tot **'een leven lang  
volleyballen'** en naar **'topvolleybal op  
ieders niveau'**. Deze slogans vormen ons  
clubdagium - en hoe hoog of hoe laag  
dat niveau is, dat doet er niet eens toe. Als  
ieder lid er maar plezier aan beleeft én het  
persoonlijk best haalbare niveau bereikt.

**Onze topteams** trainen 2x per week, de andere teams 1x. We bieden in prin-  
cipe elk jeugdlid dat een keer extra wil trainen de mogelijkheid om dat ook te  
doen: train je 1x, dan kun je meetrainen in een gelijkwaardig of hoger team,  
train je 2x - dus in een topteam - dan kun je in een hoger team meetrainen.

## Matrix 1: talent en motivatie

Om te bepalen wie extra wil trainen -  
of wie wij daartoe willen stimuleren  
- maken we het onderscheid tussen  
recreatieve en ambitieuze spelers. En  
tussen kinderen met een meer of minder  
dan gemiddelde aanleg.

In matrix 1 kan elk teamlid een plek in  
een quadrant krijgen - waarmee hun  
ambitie en aanleg overzichtelijk worden.

Deze matrix vult elke trainer 2x per  
seizoen in: aan het begin van de  
competitie en in de winterstop.



## Wie van jouw team staat waar in deze matrix?

1. Het gele quadrant rechtsboven bevat de grootste talenten die bovendien de intrinsieke motivatie hebben om zich te ontwikkelen.
2. Linksboven: zij zijn gemotiveerd om extra te trainen, maar hebben minder aanleg.
3. Rechtsonder: zij zijn talentvol, maar minder gemotiveerd. Deze kinderen kunnen we proberen te stimuleren, kijken of we hun intrinsieke motivatie kunnen aanwakken.
4. Zij hebben minder aanleg, maar daarom niet minder plezier in het spel. Zij doen volleybal erbij, willen zich niet extra inspannen om zichzelf of hun team te verbeteren.

Sportprestaties steunen op vier pijlers: fysiek, mentaal, technisch, tactisch. Selectie op basis van fysieke en mentale aanleg (matrix 1) en de talenten vervolgens extra faciliteiten bieden om technische en tactische vaardigheden te trainen (zie matrix 2 op de volgende pagina) leidt tot betere volleyballers. Hoe we dat invullen? Lees verder op de volgende pagina.

# UVolley Volleybalschool, Academy en extra trainingen



**UVolley Volleybalschool Utrecht** is in 2012 gestart, voor zowel leden van VVU als van andere clubs, met als doel de regio te versterken, zowel spelers als trainers - die ook uit de omringende clubs komen. Het zijn extra trainingen naast de club-/teamtrainingen, gericht op individuele ontwikkeling op technisch en fysiek gebied. Voor UVolley vindt geen selectie plaats: de motivatie om meer te volleyballen en beter te worden is genoeg. Pre-corona waren er bijna 60 deelnemers. Zaalhuur en trainers worden gefinancierd uit bijdragen van de deelnemers.



**Utrecht Volleybal Academy** is de regionale Nevobo-opleiding, voorportaal voor Jeugd- en Jong-Oranje. Hiervoor is een strenge selectie. Trainingen worden gegeven door gekwalificeerde trainers, onder wie bondscoaches en Eredivisietrainers.

## Meetraining met andere teams

We doen een beroep op onze jeugdtrainers om de persoonlijke ontwikkeling van zoveel mogelijk jeugdleden te ondersteunen. Zij moeten in hun trainingen ruimte bieden aan meetrainers. Dat betekent maximale bezetting (tot 12 of zelfs 14 kinderen per training) en dat leidt al gauw tot negatieve reacties: 'grotere trainingsgroepen', 'groter niveauverschil binnen de groep', 'dat dient het teambelang niet' etc... Maar: laten we focussen op de voordelen:

- we laten meer kinderen vaker trainen
- we leveren betere volleyballers af
- het clubniveau gaat omhoog
- meer verbindingen tussen leden/teams
- efficiënter inzet zaalruimte/mankracht
- en: onze trainers worden er beter en veelzijdiger van.

## Wie kan extra trainen?

Op basis van hun positie in quadrant 1-2-3-4 in de matrix (zie vorige pagina):

1. Extra trainen op zondag bij UVolley/Academy en/of in hogere teams. Liefst daar ook extra wedstrijden spelen.
2. Extra trainen in gelijkwaardige teams.
3. Stimuleren intrinsieke motivatie. Lukt dat, dan kunnen ze net als 1 extra trainen. Zoniet, dan als 4:
4. Blijven trainen met hun eigen team.

Ambitieuw | intensief | willen winnen



Recreatief | niet-intensief | gezellig

Ontwikkeling tactisch en spelinzicht: meer wedstrijden spelen (bij eigen team en hogere teams)

Opleiden tot Top-volleyballers en -sters!

Ontwikkeling techniek/fysiek: meer trainen, met UVolley of Academy of met hogere (of gelijkwaardige) teams

## Hoe faciliteren we dit in de praktijk?

De meeste talenten zitten ingedeeld in de opleidingsteams (zie pag. 12). Zij trainen tweemaal per week. Eén training is vooral teamtraining met het eigen team, de andere is vooral een technische training waarin talenten doorschuiven: mini's > C > B > A > senioren. Omdat dit van elk team doorschuift ontstaat er ook in elk team extra ruimte. Wie driemaal per week wil trainen mag dat ook.

De lagere teams 3 en 4 (bij de meisjes) trainen éénmaal per week. Zij trainen horizontaal extra: bij elkaar. Komen er kinderen door de extra training 'bovendrijven' dan kunnen ze ook hogerop gaan meetrainingen.

Meer informatie:

[www.volleybalschoolutrecht.nl](http://www.volleybalschoolutrecht.nl)  
en [utrechtvolleybalacademy.nl](http://utrechtvolleybalacademy.nl)

Meetrainers opnemen in de groep vereist flexibele en creatieve trainers. Het individuele belang van de jeugdleden staat voorop, maar tegelijkertijd dienen we het clubbelang op langere termijn maximaal.

# De JAC: sociale cohesie met fun-factor!

**De Jeugdactiviteitencommissie - ofwel: de JAC - zorgt voor sociale cohesie - ofwel: heel veel extra lol naast het volleybal.**

**Spelregelquizcafé** | De Nevobo heeft een spelregelquiz ontwikkeld die met subsidie beschikbaar gesteld wordt. Jeugdleden doen de quiz, aangevuld met ludieke VVU-quiz.

**Buddytoernooi (nov)** | Elk jeugdteam van VVU is gekoppeld aan een of meerdere seniorteam. Gezamenlijk spelen ze een toernooi tegen de andere combi's. *Organisatie samen met de commissie Sportief.*

**Pietentraining (dec)** | Voor de jongste VVU-leden: een minitraining onder leiding van gekke pieten.

**Relatiedag (jan-feb)** | Jaarlijks heeft VVU één relatiedag. Ieder lid nodigt ouders, vrienden en familie uit. In de ochtend is er een programma voor de jeugd met o.a. spandoeken maken, schminken etc. We maken het zó gezellig dat de jeugd blijft tot en met de wedstrijden van H1 en D1. *Organisatie samen met relatiedag-commissie.*

**Jong&Ouder-toernooi (mrt/apr)** | Jeugdleden spelen samen met hun ouder (of broer/zus/oppas). Iedereen is welkom, van beginner tot ervaren volleyballer.

**Jeugdkamp (mei)** | Een weekend weg met een grote groep jeugdleden, begeleid door een groepje senioren. Veel buiten, veel activiteiten, veel lol! *Organisatie samen met Jeugdkampcommissie.*

**Pannenkoekenrestaurant** | De jeugd bakt pannenkoeken voor ouders en senioren, met opbrengsten voor de jeugdkas. *Organisatie samen met de Heksenketel*

**Ludiek volleybaltoernooi** | Op een creatieve manier volleyballen in jeugd-mixteams om elkaar beter te leren:

- Blacklight-toernooi
- Blindvolleybal (met zwart zeil op het net tot op de grond zodat de tegenstander niet te zien is)
- Smashball
- Quattrobal (vier veldjes met kruisnet)



De JAC (hier afgebeeld: JAC '16-17) bestaat uit spelers en speelsters van seniorteam. Voor actuele commissieleden: zie [VVUtrecht.nl](http://VVUtrecht.nl).

## Jeugdkamp!

Jaarlijks trekt een groot deel van de jeugd een weekend de bossen in. Met enthousiaste begeleiders uit de dames- en herenteams doen ze avontuurlijke spellen, dropping, zeskamp, bonte avond - en natuurlijk wordt er ook gevolleybald. Met de traditionele afsluiter: yoghurtrugby. Ze komen uitgeput terug, met verhalen voor het leven.

Klik ook even naar dit filmpje, de lipdub van jeugdkamp 2017: <https://www.youtube.com/watch?v=z2j1MV1Nt-o>



# VVU Basic Skills: ABC-instroomtrainingen

Tip: vrienden/vriendinnen en broers/zussen met name in de B/A-leeftijd, kunnen zich geïntimideerd voelen door het spelniveau dat leeftijdsgenoten al hebben. Basic Skills kan ze over die drempel heen helpen. Aanmelden voor Basic Skills kan met een mail naar [jeugd@vvutrecht.nl](mailto:jeugd@vvutrecht.nl).

## Aanleiding voor Basic Skills

Nieuwe kinderen komen in de laagste teams, die meestal nog niet erg goed kunnen volleyballen en met hun trainers in anderhalf uurtje per week ook weinig vooruitgang boeken. De beginners halen zo de achterstand waarmee ze starten nooit in. In seizoen 16-17 zijn 35 jeugdleden afgehaakt, het merendeel daarvan na enkele proeftrainingen. De helft (14 meisjes en 4 jongens) bij de mini's, de andere helft was ABC-jeugd.

In de jaarlijkse enquête geven veel jeugdleden uit die teams waar nieuwe leden instromen hun team een 6 of minder (26 van de 135 ingevulde enquêtes). Als reden geven ze het grote niveauverschil en de instroom van teamleden die nog niet kunnen volleyballen. Ook bij elke nieuwe teamindeling komt dat als groot probleem naar voren: bijna niemand die al wat langer speelt, wil in de laagste teams met starters.

Basic Skills is een training **voor instromende A-, B- en C-jeugd**, om eerst de basistechnieken van het volleybal onder de knie te krijgen voordat zij competitie gaan spelen. **Instromende C-jeugd** start wel direct in een team, en kan daarnaast Basic Skills als extra training volgen. Met Basic Skills krijg je als instromer een vliegende start en kun je beter meedraaien in de trainingen en wedstrijden van het team waarin je terechtkomt.

Basic Skills is een cyclus van ca. 10 trainingen die vanaf seizoen '19/20 viermaal per seizoen draait. Instromen kan op elk moment. De trainingsgroep bestaat uit jongens en meisjes tussen ca. 13 en 17 jaar en je krijgt gerichte training op bovenhands/set-up, onderarms/pass, service & aanval, blokkeren & verdedigen, spelsituaties & opstellingen. Daarna word je in een competitieteam geplaatst.

Net als bij de reguliere trainingen geldt dat er drie gratis proeftrainingen zijn, waarbinnen je ook een training of wedstrijd kunt kijken van het team waarin je waarschijnlijk gaat spelen.

Rond 2010 heeft VVU deze training al twee seizoenen gegeven, met succes. Voor de kinderen die deze training volgden (leeftijds-onafhankelijke groepjes van 6-10 meisjes/jongens toen) was dat een prima concept. Voor de teams waarin ze geplaatst werden was het ook prettig.

Deze opzet heeft een aantal belangrijke voordelen. Tot medio 2017 werden instromers direct in teams geplaatst, maar daar waren zij op trainingen in oefeningen vaak een remmende factor en in de wedstrijden kwamen ze weinig aan spelen toe. Het spel- en technische niveau van de instromer bleef zo structureel achter, wat niet bevorderlijk was voor het spelplezier en het zelfvertrouwen. Het inpassen van een instromer ging ook vaak ten koste van de bestaande teamleden en remde ook hun ontwikkeling af.

Door nieuwkomers nu via Basic Skills in te laten stromen, kunnen de trainingen van de lagere teams, waar de instromers meestal in geplaatst worden, op een constanter niveau gegeven kunnen worden. Dat is ook voor de trainers prettiger, om een groep te trainen, waarbinnen het technisch niveauverschil niet te groot is. De oefeningen hoeven minder gedifferentieerd te zijn en er kunnen complexere team- en positieoefeningen gedaan worden.

Basic Skills heeft dus voordelen voor zowel de instromer als voor de bestaande leden en trainers. Daarnaast is er nog een klein voordeeltje, dat instromende talenten beter ontdekt worden. Motorisch sterke kinderen die de basistechnieken snel oppikken, of kinderen met een sterke ambitie om veel te spelen kunnen misschien in de hogere teams instromen. Met Basic Skills kunnen we dat beter inschatten en kan de instromer sneller in het team terechtkomen dat het best bij haar of hem past.

**Voordeel voor instromers** | Nieuwelingen zijn veelal onzeker over hun eigen kunnen op volleybalgebied. Ze komen in een team dat technisch verder is, waarin bovendien met name in B- en A-teams weinig aandacht wordt gegeven aan het aanleren van techniek (eerder het uitbouwen). Basic Skills helpt ze om beter beslagen ten ijs te komen.

**Geen wachtlijst meer** | In seizoen 17/18 draaiden we Basic Skills tweemaal tien weken. Vanaf 18/19 is Basic Skills een continue cyclus (van 4 x 10 trainingen) geworden, zodat instroom op elk moment kan en uitstroom pas als ze er klaar voor zijn.

# CMV1-2: Spelend leren

| CMV-niveau 1 (6-7 jaar)                                                                                                                                                                                                           | Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsdoelen                                                                                                                                                                                                                   | Trainingsthema's                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Hoofddoel:</b><br>Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden<br><b>Subdoelen:</b><br>Beheersen van de grondvormen van bewegen<br>Algemene balvaardigheid                                             | <b>Grondvormen van bewegen:</b><br>Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen                                                                                                                                                                         |
| <b>Tactische doelen:</b><br>Goede verdeling over het HELE veld<br>Tijdig doordraaien                                                                                                                                              | <b>Algemene balvaardigheid:</b><br>Gooien en vangen met 2 handen<br>Onderhands gooien met 1 hand (voorbereiding opslag).<br>Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 handen.<br>Gooien en vangen met ballen van div. maten en gewichten<br>Het vangen van de bal in verschillende houdingen<br>Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan |
| <b>Opstelling en manier van doordraaien:</b><br>Het spel start met 2 spelers voor en 2 achter<br>Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek;<br>1 speler voor en 2 achter<br>Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar | <b>Verplaatsingstechnieken:</b><br>Voorwaarts<br>Achterwaarts<br>Zijwaarts                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Algemene en sociale doelen</b><br>Spelend leren<br>Teamspirit: team aanmoedigen, yellen<br>Fairplay; handen schudden                                                                                                           | <b>Mentale doelen</b><br>De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen.<br>Tegenstander kan de bal niet vangen of onderarms spelen.<br>Gaan voor elke bal                                                                                                                                                                                          |

| CMV-niveau 2 (7-8 jaar)                                                                                                                                                                                                                                                                    | Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsdoelen                                                                                                                                                                                                                                                                            | Trainingsthema's                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Hoofddoel:</b><br>Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden<br><b>Subdoelen:</b><br>Beheersen van de grondvormen van bewegen<br>Algemene balvaardigheid<br>Stimuleren op een volleybalspecifieke manier gooien en vangen<br>Beheersen van onderhandse opslag | <b>Grondvormen van bewegen:</b><br>Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen                                                                                                    |
| <b>Service:</b><br>De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren                                                                                                                                                                                                                   | <b>Algemene balvaardigheid:</b><br>Dribbelen, rollen, gooien en vangen met 1 of 2 handen (mikken)<br>Gooien en vangen met ballen van div. maten en gewichten<br>Het vangen van de bal in verschillende houdingen (jongleren)<br>Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan |
| <b>Onderarms spelen:</b><br>Stimuleren de bal met gestrekte armen te vangen en gooien<br>Onderarms de bal spelen (controleren)                                                                                                                                                             | <b>Tactische doelen:</b><br>Mikken; gooien op open plaatsen<br>Goede verdeling over het HELE veld<br>Tijdig doordraaien                                                                                                                                                                |
| <b>Bovenhands spelen:</b><br>Stimuleren de bal op een volleybalspecifieke manier te vangen en gooien (stoten)                                                                                                                                                                              | <b>Verplaatsingstechnieken:</b><br>Voorwaarts<br>Achterwaarts<br>Zijwaarts                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Aanval:</b><br>Stimuleren de bal op een volleybalspecifieke manier te vangen en gooien                                                                                                                                                                                                  | <b>Mentale doelen</b><br>Durf onderarms te spelen<br>De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen.<br>Initiatief tonen; 'Ik!' roepen<br>Leren omgaan met verlies<br>Gaan voor elke bal                                                                                       |
| <b>Opstelling en manier van doordraaien:</b><br>Het spel start met 2 spelers voor en 2 achter<br>Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek;<br>1 speler voor en 2 achter<br>Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar                                                          | <b>Algemene en sociale doelen</b><br>Spelend leren<br>Elkaar helpen en stimuleren<br>Teamspirit: team aanmoedigen<br>Yellen<br>Fairplay; handen schudden                                                                                                                               |



In het ABC- en CMV-jeugdvolleybal vind je hier:  
<https://www.vvutrecht.nl/wedstrijdsport/regelgeving/spelregels/>

# CMV3-4: Leren samenspelen

| CMV-niveau 3 (8-9 jaar)                                                                                                                                                                                                                                                      | Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsdoelen                                                                                                                                                                                                                                                              | Trainingsthema's                                                                                                                                                                                        |
| <b>Hoofddoel:</b><br>Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden<br><b>Subdoelen:</b><br>Beheersen van de grondvormen van bewegen<br>Volleybalspecifiek kunnen vangen en gooien.<br>Onderarms spelen: controleren en richten                        | <b>Grondvormen van bewegen:</b><br>Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, hinkelen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, huppelen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, tijgeren |
| <b>Service:</b><br>De onderhandse service goed en gericht kunnen uitvoeren                                                                                                                                                                                                   | <b>Onderarms spelen:</b><br>Toetsen (repeterend spelen), controleren, lopen en brengen, jongleren, richten<br>Combinatie van bovenstaande                                                               |
| <b>Verplaatsingstechnieken:</b><br>Voorwaarts<br>Achterwaarts<br>Zijwaarts<br>Diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle)<br>Verplaatsingen ook in sprong                                                                                                          | <b>Bovenhands spelen:</b><br>De bal op een volleybalspecifieke manier gooien en vangen (stoten)                                                                                                         |
| <b>Algemene balvaardigheid:</b><br>Dribbelen, rollen, gooien, gooien, vangen met een of twee handen<br>Gooien en vangen met ballen van div. maten en gewichten<br>Het vangen van de bal in verschillende houdingen<br>Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan | <b>Aanval:</b><br>Stimuleren de bal op een volleybalspecifieke manier te vangen en gooien                                                                                                               |
| <b>Opstelling en manier van doordraaien:</b><br>Het spel start met 2 spelers voor en 2 achter<br>Bij 3 spelers, staan de spelers in een driehoek;<br>1 speler voor en 2 achter<br>Bij 2 spelers, staan beide spelers naast elkaar                                            | <b>Algemene en sociale doelen</b><br>Spelend leren<br>Leren samenwerken<br>Normen en waarden rond sporten                                                                                               |
| <b>Mentale doelen</b><br>De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen<br>Door middel van het onderarms spelen van de 1e bal, de rally te laten beginnen                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |

| CMV-niveau 4 (9-10 jaar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Veldgrootte: 6 x 4,5 meter Net: 2 meter                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsdoelen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Trainingsthema's                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Hoofddoel:</b><br>Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden<br><b>Subdoelen:</b><br>Beheersen van de grondvormen van bewegen<br>Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 4                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Grondvormen van bewegen:</b><br>Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie.<br>Volleybaleigen bewegingen                                                                   |
| <b>Onderarms spelen:</b><br>De onderarmse pass redelijk kunnen uitvoeren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Bovenhands spelen:</b><br>De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden                                                                                                                                                                                      |
| <b>Service:</b><br>De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren<br>Vanggooibeweging voorwaarts en achterwaarts kunnen uitvoeren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Algemene en specifieke volleybalbalvaardigheid:</b><br>Dribbelen, rollen, gooien, vangen met 1 of 2 handen<br>Gooien en vangen met ballen van div. maten en gewichten<br>Het vangen van de bal in verschillende houdingen<br>Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan |
| <b>Aanval:</b><br>De bal op een volleybalspecifieke manier over het net spelen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Opstelling:</b><br>Er wordt een bewuste keuze gemaakt tussen:<br>- de opstelling in een vierkant<br>- de opstelling in een ruit                                                                                                                                                     |
| <b>Volleybalspecifieke Verplaatsingstechnieken:</b><br>Shuffle, sidesteps etc.<br>Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts<br>Verplaatsingen ook in sprong<br>Duiken, rollen                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Algemene en sociale doelen</b><br>Leren spelen - nadruk op leren<br>Leren samenwerken<br>Blij zijn met goede acties, yell, high-five<br>Sfeer en enthousiasme - yellen<br>Werk met haalbare doelen                                                                                  |
| <b>Mentale doelen</b><br>De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen<br>Risico durven nemen, leren samenspelen, scoren<br>Communiceren, 'Uit!' roepen als de bal uitgaat en de bal dan ook niet pakken, en ook 'Los!' roepen als je de bal gaat spelen<br>Anticiperen: van tevoren weten waar de tweede bal naartoe moet<br>Concentreren: rust voor het spelen van elke bal<br>Tijd nemen voor de opslag en ook op tijd zijn om verdedigings-/passposities in te nemen |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

# CMV5-6: Leren samenspelen

| CMV-niveau 5 (10-11 jaar)                                                                                                                                                                                                                                                                   | Veldgrootte: 6 x 6 meter Net: 2 meter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsdoelen                                                                                                                                                                                                                                                                             | Trainingsthema's                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Hoofddoel:</b><br>Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden<br><b>Subdoelen:</b><br>Beheersen van de grondvormen van bewegen<br>Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 5                                                                                        | <b>Grondvormen van bewegen:</b><br>Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen, coördinatie<br>Alle volleybaleigen bewegingen kunnen uitvoeren                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Onderarms spelen:</b><br>De onderarmse pass, naar links, als ook naar rechts en recht vooruit redelijk beheersen                                                                                                                                                                         | <b>Bovenhands spelen:</b><br>De bovenhandse techniek, frontaal, redelijk beheersen<br>De bovenhandse techniek achterover redelijk beheersen<br>De bovenhandse techniek, onder een hoek, redelijk beheersen                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Bovenhands spelen:</b><br>De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden<br>De bovenhandse techniek achterover redelijk beheersen<br>De bovenhandse techniek, onder een hoek, redelijk beheersen                                                                   | <b>Service:</b><br>De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren<br>Gericht kunnen uitvoeren (tactisch)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Aanval:</b><br>Bal uit stand over net kunnen slaan<br>Bal met een hand over net kunnen spelen                                                                                                                                                                                            | <b>Strategie:</b><br>De juiste techniek op het juiste moment toepassen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Opstelling:</b><br>Er wordt een keuze gemaakt tussen:<br>- de opstelling in een vierkant<br>- de opstelling in een ruit                                                                                                                                                                  | <b>Verplaatsingstechnieken:</b><br>Voorwaarts<br>Achterwaarts<br>Zijwaarts<br>Verplaatsingen ook in sprong<br>Volleybal-eigen beweging!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Algemene en sociale doelen</b><br>Leren spelen - nadruk op leren<br>In drieën kunnen samenspelen<br>Blij zijn met goede acties - yellen, high-five<br>Sfeer en enthousiasme<br>Werken aan zelfvertrouwen, het is altijd goed, maar kan ook altijd iets beter<br>Werk met haalbare doelen | <b>Mentale doelen:</b><br>De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen<br>Kunnen samenwerken - in 3x samenspelen<br>Communiceren, 'Uit!' roepen, als de bal uit gaat en dan de bal ook niet pakken<br>Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer<br>De tweede bal veelal bovenhands spelen<br>De tweede bal gericht af kunnen spelen (onderarms of bovenhands) om eigen rally aanvallend te kunnen beëindigen<br>Heel veel initiatief tonen - gaan voor elke bal |

| CMV-niveau 6 (11-12 jaar)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Veldgrootte: 6 x 6 meter Net: 2 meter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsdoelen                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Trainingsthema's                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Hoofddoel:</b><br>Kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden<br><b>Subdoelen:</b><br>Beheersen van de grondvormen van bewegen<br>Redelijk CMV kunnen spelen op niveau 6                                                                                                             | <b>Grondvormen van bewegen:</b><br>Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Onderarms spelen:</b><br>De onderarmse pass, naar links, als ook naar rechts, redelijk beheersen<br>De onderarmse techniek na verplaatsing redelijk beheersen                                                                                                                                                 | <b>Bovenhands spelen:</b><br>De bovenhandse techniek, frontaal, redelijk beheersen.<br>De bovenhandse techniek achterover redelijk beheersen<br>De bovenhandse techniek, onder een hoek, redelijk beheersen<br>Bovenhands na verplaatsen!                                                                                                                                                              |
| <b>Service:</b><br>De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren<br>De bovenhandse serve redelijk beheersen                                                                                                                                                                                              | <b>Algemene balvaardigheid:</b><br>Dribbelen, rollen, gooien, gooien, vangen met 1 of 2 handen<br>Gooien en vangen met ballen van div. maten en gewichten<br>Het vangen van de bal in verschillende houdingen<br>Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan                                                                                                                                |
| <b>Aanval:</b><br>De slagtechniek - afzet en timing redelijk beheersen<br>De tip- of pushbal redelijk beheersen                                                                                                                                                                                                  | <b>Strategie:</b><br>De juiste techniek op het juiste moment toepassen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Opstelling:</b><br>Er wordt een keuze gemaakt tussen:<br>de opstelling in een vierkant (er wordt zelden achterwaarts gespeeld)<br>- de opstelling in een ruit<br>- de opstelling in een ankervorm                                                                                                             | <b>Volleybaleigen verplaatsingstechnieken.</b><br>Voorwaarts<br>Achterwaarts<br>Zijwaarts<br>Verplaatsingen ook in sprong                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Algemene en sociale doelen:</b><br>Leren spelen - nadruk op leren<br>In drieën kunnen samenspelen<br>Blij zijn met goede acties, yellen, high-five<br>Sfeer en enthousiasme, yellen<br>De kinderen zelfvertrouwen geven, het is altijd goed en het kan altijd beter<br>Willen leren, werk met haalbare doelen | <b>Mentale doelen:</b><br>De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen<br>Kunnen samenwerken, in 3x samenspelen<br>Communiceren, 'Uit!' roepen als de bal uit gaat en dan de bal ook niet pakken<br>Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer<br>De tweede bal wordt veelal bovenhands gespeeld.<br>Heel veel initiatief tonen, gaan voor de bal - niet opgeven<br>Durf aan te vallen |

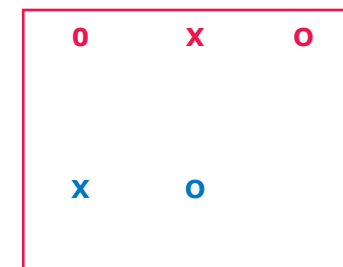
# C: Leren trainen

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>C-niveau (12-14 jaar) - Topteams C: zie B</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Veld: Top-/hoofdklasse: 9 x 9 m; 1e /2e klasse: 9 x 7 m</b><br><b>Net: Top-/hoofdklasse: J+M 2.15m; 1e/2e kl: J+M 2.05m</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Trainingsdoelen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Trainingsthema's</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Hoofddoel:</b><br>kinderen plezier laten beleven tijdens de training en de wedstrijden<br><b>Subdoelen:</b><br>Beheersen van de grondvormen van bewegen<br>Redelijk volleybal kunnen spelen op C-niveau                                                                                                | <b>Grondvormen van bewegen:</b><br>Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, dragen, balanceren, kruipen, klimmen, zwaaien, trekken, duwen                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Onderarms spelen:</b><br>De onderarmse pass, naar links en naar rechts, redelijk beheersen<br>De onderarmse techniek ná verplaatsing redelijk beheersen                                                                                                                                                | <b>Bovenhands spelen:</b><br>De bovenhandse techniek, frontaal, redelijk beheersen.<br>De bovenhandse techniek achterover redelijk beheersen<br>De bovenhandse techniek, onder een hoek, redelijk beheersen<br>Bovenhands ná verplaatsing, redelijk beheersen                                                                                                                                          |
| <b>Service:</b><br>De onderhandse opslag technisch goed uitvoeren<br>De bovenhandse serve technisch redelijk beheersen                                                                                                                                                                                    | <b>Algemene balvaardigheid:</b><br>Dribbelen, rollen, gooien/vangen met een of twee handen<br>Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten<br>Het vangen van de bal in verschillende houdingen<br>Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan                                                                                                                                 |
| <b>Aanval:</b><br>De slagtechniek redelijk beheersen<br>De afzet/timing redelijk beheersen<br>De tip of pushbal redelijk beheersen                                                                                                                                                                        | <b>Strategie:</b><br>De juiste techniek op het juiste moment toepassen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Opstelling:</b><br>Voor de opstellingen van het 3-3 systeem, zie figuren 1 t/m 4 hiernaast                                                                                                                                                                                                             | <b>Volleybaleigen verplaatsingstechnieken.</b><br>Voorwaarts<br>Achterwaarts<br>Zijwaarts<br>Verplaatsingen ook in sprong<br>Shuffle wordt goed beheerst                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Algemene en sociale doelen:</b><br>Leren spelen - nadruk op leren<br>In het team kunnen samenspelen<br>Blij zijn met goede acties, yellen, high-five, sfeer en enthousiasme<br>De kinderen zelfvertrouwen geven, het is altijd goed en het kan altijd beter - willen leren<br>Werk met haalbare doelen | <b>Mentale doelen:</b><br>De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen<br>Kunnen samenwerken, in 3x samenspelen<br>Communiceren, 'Uit!' roepen als de bal uit gaat en dan de bal ook niet pakken<br>Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer<br>De tweede bal wordt veelal bovenhands gespeeld.<br>Heel veel initiatief tonen, gaan voor de bal - niet opgeven<br>Durf aan te vallen |

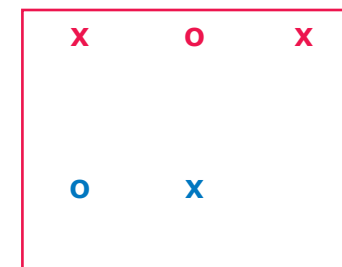
## 3-3 systeem (voor topteams, lagere teams iedereen alle functies)

Systeem met aanzet tot specialisatie; met drie spelverdelers en drie aanvallers.

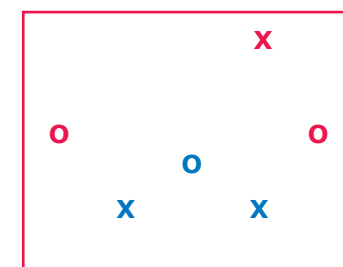
X = spelverdeler | O = aanvaller | ● = voorspeler | ● = achterspeler



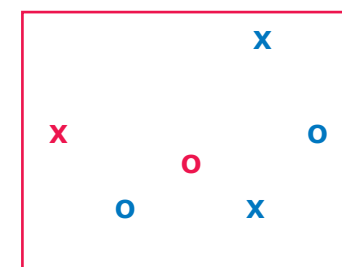
Figuur 1, eigen service:  
Beginopstelling situatie A



Figuur 2, eigen service:  
Beginopstelling situatie B

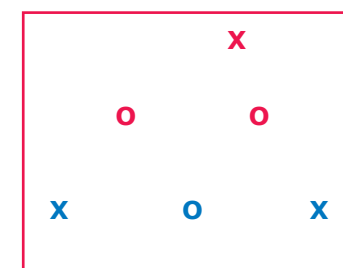


Figuur 3, service ontvangen:  
Passopstelling in W-vorm situatie A

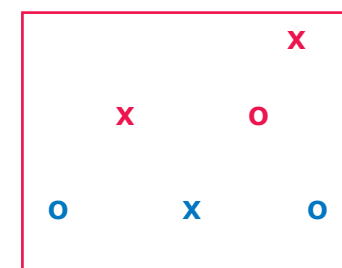


Figuur 4, service ontvangen:  
Passopstelling in W-vorm situatie B

**Alternatieve passopstelling (in M-vorm)** Zo leren ze beter op één lijn te passen (dus betere voorbereiding op 3-stop) en is er logische aansluiting op verwerking free ball.



Figuur 5, service ontvangen:  
Passopstelling in M-vorm situatie A



Figuur 6, service ontvangen:  
Passopstelling in M-vorm situatie B

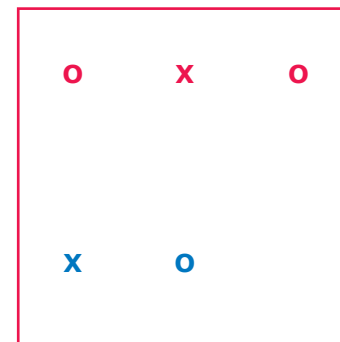
# B: Leren spelen

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>B-niveau (14-16 jaar) - Topteams B: zie A</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Veld: hoofd-/1<sup>e</sup> klasse: 9 x 9 m</b><br><b>Net: hoofd-/1<sup>e</sup> kl: J 2.30m, M 2.24m; 2<sup>e</sup> kl: J 2.24m, M 2.15m</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Trainingsdoelen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Trainingsthema's</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Hoofddoel:</b><br>Spelers/spelsters leren spelen op de training en tijdens wedstrijden<br><b>Subdoelen:</b><br>Beheersen van de grondvormen van bewegen<br>Redelijk volleybal kunnen spelen op B-niveau                                                                                                | <b>Grondvormen van bewegen:</b><br>Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, balanceren                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Onderarms spelen:</b><br>De onderarmse pass, naar links en naar rechts, redelijk tot goed beheersen<br>De onderarmse techniek ná verplaatsing redelijk tot goed beheersen                                                                                                                              | <b>Bovenhands spelen:</b><br>Bovenhands, frontaal, redelijk tot goed beheersen<br>Bovenhands achterover redelijk tot goed beheersen<br>Bovenhands onder een hoek, redelijk tot goed beheersen<br>Bovenhands ná verplaatsing, redelijk tot goed beheersen                                                                                                                                             |
| <b>Service:</b><br>De bovenhandse serve technisch goed uitvoeren (B1)<br>De bovenhandse serve technisch redelijk beheersen (overige B teams)                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Aanval:</b><br>De slagtechniek redelijk tot goed beheersen<br>De afzet/timing redelijk tot goed beheersen<br>De tip- of pushbal redelijk tot goed beheersen                                                                                                                                            | <b>Strategie:</b><br>De juiste techniek op het juiste moment toepassen<br>Individuele bewustwording creëren van speltactiek                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Opstelling:</b><br>Men speelt in een driehoek-systeem<br>B-jeugd kan, afhankelijk van het niveau, specialiseren tot een opstelling met 2 spelverdelers                                                                                                                                                 | <b>Volleybaleigen verplaatsingstechnieken:</b><br>Voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts<br>Verplaatsingen ook in sprong<br>Shuffle wordt goed beheerst                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Algemene en sociale doelen:</b><br>Leren spelen - nadruk op leren<br>In het team kunnen samenspelen<br>Blij zijn met goede acties, yellen, high-five, sfeer en enthousiasme<br>De kinderen zelfvertrouwen geven, het is altijd goed en het kan altijd beter - willen leren<br>Werk met haalbare doelen | <b>Mentale doelen:</b><br>De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen<br>Kunnen samenwerken, in 3x samenspelen<br>Communiceren, 'Uit!' roepen als de bal uitgaat en dan de bal ook niet pakken<br>Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer<br>De tweede bal wordt veelal bovenhands gespeeld<br>Heel veel initiatief tonen, gaan voor de bal - niet opgeven<br>Durf aan te vallen |

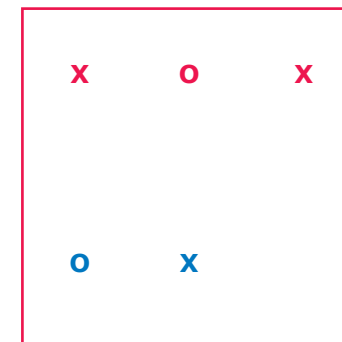
## 3-3 systeem met penetratie

Systeem met aanzet tot specialisaties; 3 spelverdelers en 3 aanvallers, met penetratie.

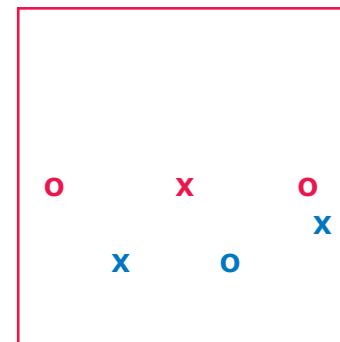
Legenda | **X** = spelverdeler | **O** = aanvaller | **●** = voorspeler | **●** = achterspeler



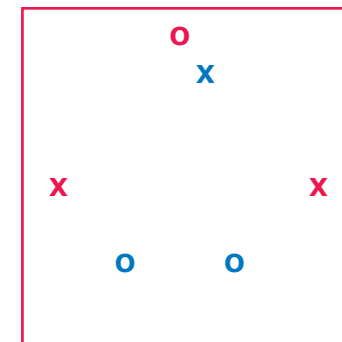
Figuur 1, eigen service: **X**  
Beginopstelling situatie A



Figuur 2, eigen service: **O**  
Beginopstelling situatie B



Figuur 3, service ontvangen:  
Passopstelling situatie A



Figuur 4, service ontvangen:  
Passopstelling situatie B

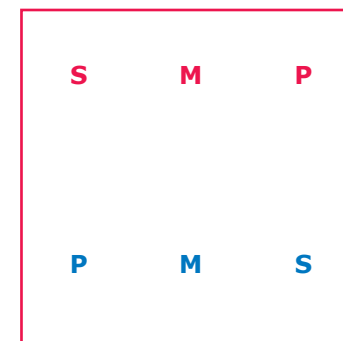
# A: Leren winnen

| <b>A-niveau (16-18 jaar) - En ook topteams B</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <b>Veldgrootte: 9 x 9 meter   Net J: 2.43 m - Net M: 2.24 m</b>                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainingsdoelen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <b>Trainingsthema's</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Hoofddoel:</b><br>Spelers/spelsters leren spelen op de training en leren winnen tijdens wedstrijden<br><b>Subdoelen:</b><br>Beheersen van de specifieke volleybalbewegingen<br>Redelijk volleybal kunnen spelen op A-niveau                                                                        |  | <b>Specifieke vormen van bewegen:</b><br>Lopen (voorwaarts, achterwaarts), hardlopen (vooruit), springen, rollen, sprinten<br>Specifieke volleybalbewegingen: shuffle, volleybalrol, aanvalsaanloop, blokbeweging                                                     |
| <b>Onderarms spelen:</b><br>De onderarmse pass, naar links en naar rechts, goed beheersen<br>De onderarmse techniek ná verplaatsing goed beheersen<br>De floaterpass redelijk beheersen<br>De sprongservepass redelijk beheersen                                                                      |  | <b>Bovenhands spelen:</b><br>De bovenhandse techniek goed beheersen<br>De richting van de bovenhandse bal, zowel frontaal, achterover als onder een hoek goed beheersen<br>Bovenhands ná verplaatsing goed beheersen                                                  |
| <b>Service:</b><br>De bovenhandse serve technisch goed uitvoeren<br>De sprongserve technisch redelijk beheersen                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Aanval:</b><br>De slagtechniek goed beheersen<br>De afzet/timing goed beheersen<br>De richting van aanval redelijk beheersen                                                                                                                                                                       |  | <b>Strategie:</b><br>Specifieke taak redelijk uit kunnen voeren<br>Tactisch zelfstandig redelijk kunnen nadenken                                                                                                                                                      |
| <b>Opstelling:</b><br>Spelen in een opstelling met 1 of 2 spelverdelers                                                                                                                                                                                                                               |  | <b>Volleybaleigen verplaatsingstechnieken.</b><br>Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, kruispas<br>Verplaatsingen ook in sprong<br>Shuffle goed beheersen                                                                                                             |
| <b>Algemene en sociale doelen:</b><br>Leren winnen - combinatie van techniek verbeteren en resultaat<br>Taken goed leren uitvoeren<br>In het team kunnen samenspelen<br>Blij zijn met goede acties, yellen, high-five, sfeer en enthousiasme<br>Elkaar aanwijzingen geven<br>Werk met haalbare doelen |  | <b>Mentale doelen:</b><br>Wedstrijden leren winnen<br>Taakgericht blijven spelen bij spanning<br>Kunnen samenwerken<br>Communiceren in het veld over afspraken<br>Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer<br>Doorzetten bij tegenslag<br>Lef tonen in acties |

## 2-4 systeem met penetratie

Systeem met specialisaties:  
 2 spelverdelers en 4 aanvallers.  
 Met penetratie, maar nog geen onderscheid tussen middenblokkeerders en buitenaanvallers/passerslopers.

Zie bijlage voor opstellingen en verplaatsingen in verschillende situaties.

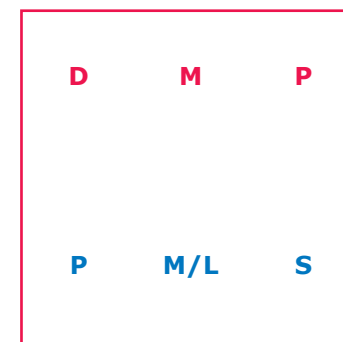


Figuur 1, startopstelling 4-2-systeem

## 1-5 systeem

Systeem met volledige specialisaties:  
 1 spelverdelers, 2 passerlopers, 2 middenblokkeerders, 1 diagonaalspeler (en een libero, die achterin wisselt voor middenspeler).

Zie bijlage voor passopstellingen en verplaatsingen bij service tegenstander.



Figuur 2, startopstelling 5-1-systeem

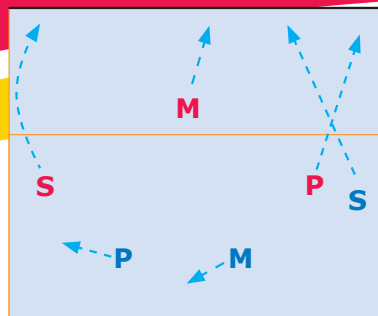
### Legenda

- S** = spelverdelers
- M** = middenaanvaller
- P** = passer/loper
- D** = diagonaal
- L** = libero
- = voorspeler
- = achterspeler

# System 2-4 Posities

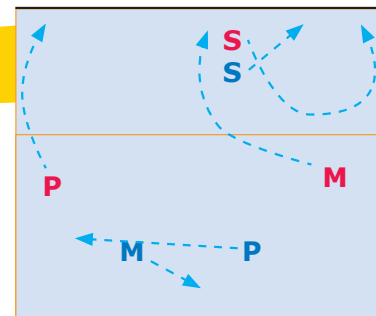
1

Passposities bij service  
tegenstander en verplaatsing  
na serve en na pass



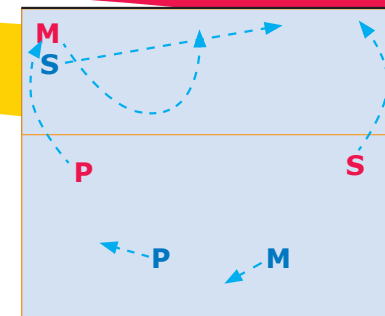
- S en P switchen niet
- P neemt set-up over als S moet verdedigen
- Na aanval: P-M-S achterin
- S-M-P naar net > blokkeren!

SMP  
PMS



- S en M switchen in aanval
- S neemt set-up over als S moet verdedigen
- M en P switchen na pass
- S startpositie: tussen M en P!

PSM  
MSP



- S snel naar positie
- P en M switchen
- S na set-up > rechtsachter
- Na aanval: P-M-S achterin
- P-M-S naar net > blokkeren!

MPS  
SPM

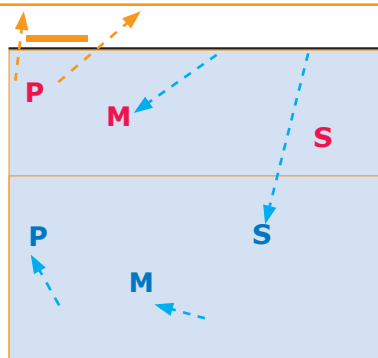
2-4 is een systeem met twee spelverdelers en vier aanvallers. Alle spelers switchen naar hun vaste net- en verdedigingsposities.

Bij service van de tegenstander is de opstelling met vier passers, die in een 'kommertje' staan.

De achterspelende spelverdeler geeft zo mogelijk de set-up, tenzij hij/zij in de rally zelf verdedigt, dan geeft de voorspelende spelverdeler de set-up.

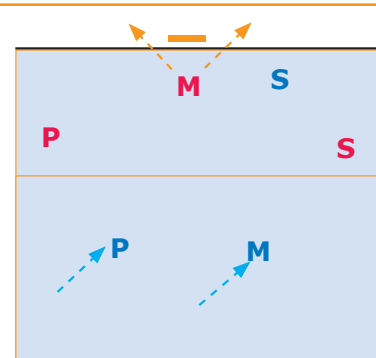
2

Posities bij eigen aanval  
(aanvalsddekking)



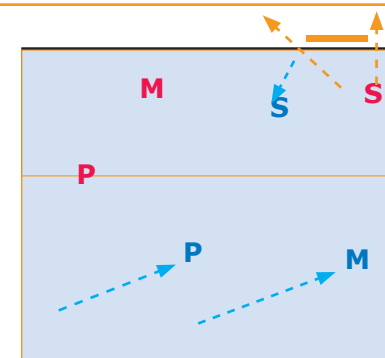
- P valt aan (is soms S)
- M korte bal uit blok
- S na set-up > rechtsachter
- kun je niet slaan; prikken

SMP  
PMS



- M valt aan
- S korte bal uit blok en dan snel > rechtsachter

PSM  
MSP



- S valt aan (is soms P)
- S korte bal uit blok en dan snel > rechtsachter

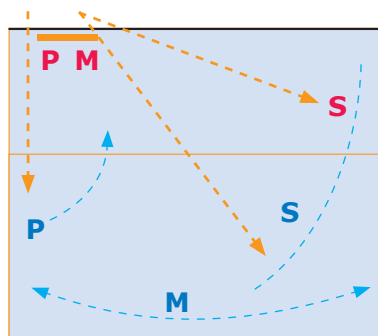
MPS  
SPM

## Legenda

- S = spelverdeler
- M = middenaanvaller
- P = passer/loper
- = voorspeler
- = achterspeler
- - - - - = verplaatsing
- - - - - = slagrichting
- - - - - = blok |

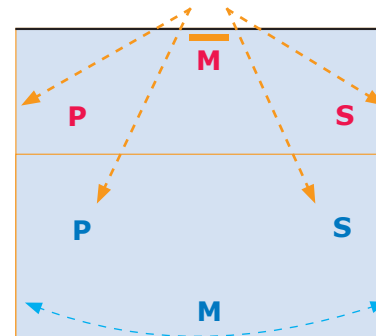
3

Posities bij tegenaanval  
(blok en verdediging)



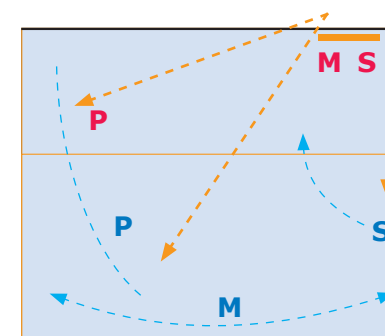
- S + P + S uit blokschaduw
- P rechtdoor + prikbal!
- M alle verre ballen
- S+M na blok achteruit: aanloop!

SMP  
PMS



- P en P uit blokschaduw
- S en S uit blokschaduw
- P of S pakken ook prikbal!
- M na blok achteruit: aanloop!
- M alle verre ballen

PSM  
MSP



- P en P uit blokschaduw
- S rechtdoor + prikbal!
- M alle verre ballen
- S+M na blok achteruit: aanloop!

MPS  
SPM

# Systeem 1-5

## Posities

1-5 is een systeem met één spelverdeler en vijf aanvallers.

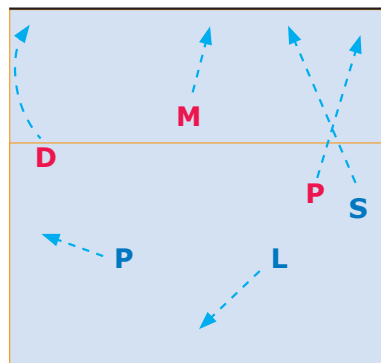
Er kan dan gespeeld worden met een libero, die achterin na de serve de plek van (meestal) de middenaanvaller overneemt. De libero wordt samen met de niet-aanvallende passer-loper ingezet als hoofdpasser<sup>1)</sup> en switcht daarna naar een verdedigingspositie (in de schema's hiernaast naar midachter<sup>2)</sup>).

1) In de schema's is uitgegaan van een systeem met twee hoofdpassers. De voorspelende P kan ook vol meepassen; de blauwe P en L schuiven dan op.

2) Als de libero beter verdedigt op links, kunnen P en L na de serve ook omwisselen.

### Passposities bij service tegenstander en verplaatsing na serve

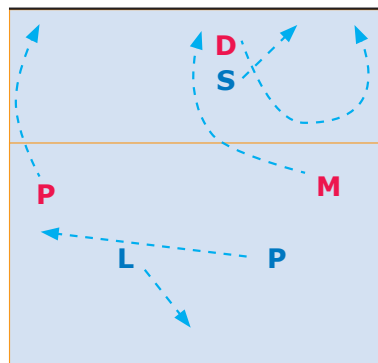
Voor verdediging en aanvalsdruk: zie Systeem 4-2, dit komt vrijwel overeen.



Rotatie 1

- S startpositie: achter P!
- L en P na pass naar verdedigingsposities
- Na aanval: S weer achterin verdedigen; D-M-P naar net > blokkeren!
- P (of L vanachter de 3 m) neemt de set-up over als S moet verdedigen

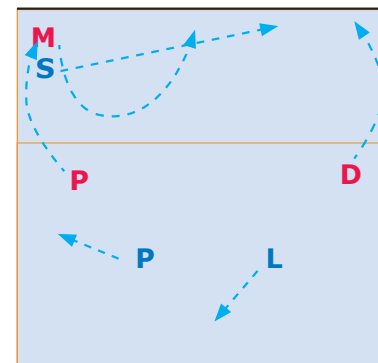
D M P  
P L S



Rotatie 2

- S startpositie: achter D, tussen L en P!
- D en M switchen in aanloop
- L en P na pass naar verdedigingsposities
- Na aanval: P-L-S achterin
- P-M-D naar net > blokkeren!
- P (of L vanachter de 3 m) neemt de set-up over als S moet verdedigen

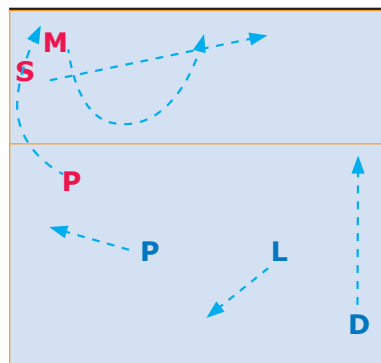
P D M  
L S P



Rotatie 3

- S snel naar positie
- P en M switchen in aanloop
- S na set-up > rechtsachter
- Na aanval: P-L-S achterin
- P-M-D naar net > blokkeren!
- P (of L vanachter de 3 m) neemt de set-up over als S moet verdedigen

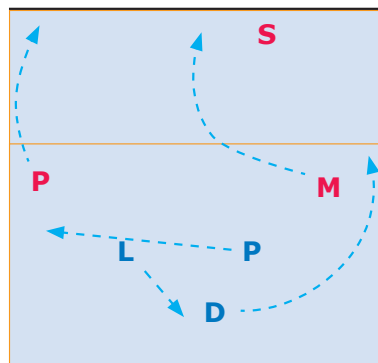
M P D  
S P L



Rotatie 4

- P rechts van S en M, valt linksvoor aan
- D valt aan vanachter de 3 m

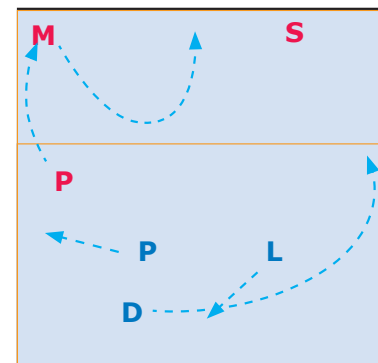
S M P  
P L D



Rotatie 5

- D start midachter tussen L en P, valt aan vanachter de 3 m
- L en P na pass naar verdedigingsposities

P S M  
L D P



Rotatie 6

- P start links naast P
- D start links naast P, valt aan vanachter de 3 m

M P S  
D P L

### Legenda

- S = spelverdeler
- M = middenaanvaller
- P = passer/loper
- D = diagonaal
- L = libero
- = voorspeler
- = achterspeler
- - - - - = verplaatsing na serve
- - - - - = slagrichting
- = blok

### Opstellingsregels

Op het moment van opslag moeten de voorspelers naast elkaar staan in de juiste volgorde en de achterspelers ook.

Hoe en waar op het veld: dat maakt niet uit. In rotatie 1 is dit:

Voor: D M P en achter: P L S

Bovendien: de linksvoor moet vóór de linksachter staan, de midvoor vóór de midachter en de rechtsvoor vóór de rechtsachter.

Dus in rotatie 1 moet D voor P, M voor L en P voor S blijven.

# Het belang van extra inkomsten voor VVU

## VVU-sponsoring en -communicatie

De contributie voorziet in de basisvoorzieningen om te trainen en te spelen. Zaalhuur, trainers, materialen en Nevobo-afrachten worden bekostigd uit contributieinkomsten. Zo blijft de continuïteit van VVU altijd gewaarborgd.

De ambities van VVU reiken echter veel verder dan uit contributies betaald kan worden. Daarom is het van belang dat we extra inkomsten genereren. Daarmee houden we de contributie laag en kunnen we tóch onze ambities verwezenlijken.

Dat doen we bijvoorbeeld met projecten zoals het VVU-Bedrijven-toernooi, waarbij we onze volleybalkennis en organisatiekracht te gelde maken. Ook proberen we met UVolley en met VVU Beach geld voor de jeugdkas over te houden. Bij de jeugd hadden we de Grote Clubactie en organiseerden we in het verleden het VVU Pannenkoekenrestaurant. Bovendien ontplooiën we initiatieven waarvoor subsidies van de Nevobo en de gemeente beschikbaar zijn.

Daarnaast hebben we partnerships en sponsors. Daarvoor is onze community van leden en hun families en fans belangrijk. Teammanagers en trainers zijn de belangrijkste 'communicatiekanalen' naar onze jeugdleden en de kring rondom een jeugdteam. We gaan er graag van uit dat zij het belang van de extra inkomsten onderstrepen en willen meewerken om onze 'commerciële boodschappen' te verspreiden. Zonder deze communicatie kunnen we onze partners niets bieden en wordt de clubkas niet gespekt.



## VVU Webshop

Wedstrijdkleding, trainingspakken en casual wear. Volleybal Direct geeft 10% korting aan onze leden en sponsort bovendien VVU met 10% van elke aankoop.

## Dierenkliniek Hoograven

Sponsort VVU met een vast bedrag per jaar, in ruil voor boarding en naamsvermelding op de shirts van D1, MA1 en JA1.



## Sponsors en acties

Op de website kun je de actuele sponsors en acties zien: [www.vvutrecht.nl/sponsoring](http://www.vvutrecht.nl/sponsoring)

## SponsorKliks

Geeft een percentage of vast bedrag per aankoop bij ruim 250 webwinkels die hieraan meedoen.



De resultaten van de acties zijn te volgen op de 'barometer' in de ontvangsthuis op thuisdagen.



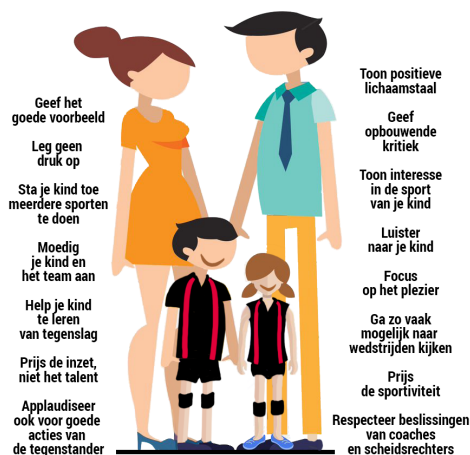
# 10 gouden regels Positief Coachen



Positief Coachen is ontwikkeld door wetenschappers en topcoaches. De kern is: focus op de prestatie (doe wat je kunt), niet op het resultaat (je moet winnen). Dit werkt bij kinderen - net als overigens bij volwassen topsporters. Dat resultaat (winst - of in elk geval maximaal resultaat ;- ) volgt dan vanzelf en vaak zelfs sneller. Een ander pluspunt is dat er meer kinderen met plezier blijven sporten; er haken er dus minder af. VVU onderschrijft Positief Coachen en wil graag dat alle trainers en coaches deze methode toepassen.



## Zo word je een goede sportouder!



- 1** Kijk vooral naar wat er goed gaat en benoem dit expliciet: vul de emo-tank van je spelers door veel complimenten te geven, eerlijk en concreet.
- 2** Wees taakgericht in plaats van resultaatgericht! Praat bij een training/wedstrijd over wat de spelers zelf kunnen/moeten doen.
- 3** Beloon inspanning in plaats van resultaat.
- 4** Bedenk stretchdoelstellingen, dat zijn doelstellingen die iets verder gaan dan wat je spelers al kunnen, maar toch haalbaar zijn.
- 5** Bedenk een foutenritueel voor jouw team, zodat je symbolisch duidelijk maakt dat het bij jou oké is om fouten te maken.
- 6** Vul in de loop van het seizoen een Positieve Puntenkaart in en bespreek deze punten met je spelers. Laat ook de ouders deze positieve puntenkaart invullen.
- 7** Breng kritiek zoveel mogelijk in de vorm van de kritieksandwich: geef een constructieve aanwijzing (lees: vertel wat de speler de volgende keer beter kan doen) en geef, als het even kan, zowel daarvoor als daarna positieve impulsen. Gebruik daarbij de als-dan-redenatie, zodat je eigenlijk gedwongen wordt om de kritiek constructief te brengen en vertelt wat het gevolg is zodat de acceptatie hoger is.
- 8** Achterhaal de drijfveren van je spelers: ga individueel met ze in gesprek over wat ze leuk vinden aan volleybal en waarom ze bijvoorbeeld naar de trainingen/wedstrijden komen. Pas jouw communicatie met je spelers daarop aan.
- 9** Stel vaak open vragen (zoals: 'Wat zou je de volgende keer anders kunnen doen?'). Laat de kinderen zelf bedenken hoe het gewenste resultaat (ook) behaald kan worden.
- 10** Als je kritiek wilt geven: zoek dan een geschikt moment. Geef individuele kritiek altijd onder vier ogen en vraag toestemming. Kritiek komt het beste aan bij een speler als die ervoor openstaat.