

SSStappenplan jeugd volleybal

De documenten “Jeugdbeleidsplan SSS” en “Visie op jeugdvolleybal” (van de Nevobo) vormen de basis voor dit stappenplan.

Onze missie: binnen de jeugdopleiding van SSS moet ieder lid op zijn of haar niveau met plezier kunnen volleyballen en de kans krijgen zich te ontwikkelen.

Onderstaand overzicht is een leidraad en bedoeld als houvast voor trainers en coaches. Vanzelfsprekend zijn er situaties waarin jeugdleden en/of teams méér of mínder uitgedaagd kunnen en moeten worden.

Nieuwe jeugdleden die instromen en beginnen met volleybal, worden in principe ingedeeld op leeftijd. In de trainingen wordt ruimte gemaakt voor individuele aandacht aan deze nieuwe leden zodat ze zo snel mogelijk kunnen aansluiten bij de rest van de groep (in een ideale situatie wordt er in dat geval gebruik gemaakt van 2 trainers op de groep).

CMV

- De nadruk ligt op de ontwikkeling van (breed) motorische vaardigheden, op veel en veelzijdig bewegen, waarbij plezier voorop staat. 'Plezier in het nu' en niet zozeer 'trainen voor later'.
- Gewenste vaardigheden:
 - Eind niveau 2 →
 - Spelen in een vierkant (of driehoek met 1 voor en 2 achter als er 3 spelers zijn)
 - Gooien (op volleybal manier)/mikken,
 - Vangen,
 - balbaaninschatting,
 - hardlopen / korte sprintjes / voor-, achter- en zijwaarts verplaatsen
 - balanceren,
 - rollen / duiken / vallen,
 - springen / landen,
 - eerste kennismaking met technieken onderhands, bovenhands en onderhandse service
 - Eind niveau 4 →
 - Van spelen in een vierkant → spelen in een ruitopstelling met 1 speler midden voor en 3 spelers (rechts en links halverwege en midden achter) die de service opvangen
 - onderhandse service technisch goed uitvoeren en over het net spelen,
 - onder-/bovenhands ontvangen van de service,
 - vangen-bovenhands aanspelen,
 - bal met bovenhandse techniek over het net spelen (mikken),
 - balbaaninschatting,
 - smashen (naar beneden) vanuit stand (zelf bal opgooien of vanuit handen trainer slaan),
 - hardlopen / korte sprintjes / voor-, achter- en zijwaarts verplaatsen
 - rollen / duiken / vallen,
 - springen / landen
 - Eind niveau 6 →
 - spelen in een ruitopstelling met 1 speler midden voor en 3 spelers (rechts en links halverwege en midden achter) die de service opvangen
 - Bal in drieën over het net spelen
 - onderhandse service technisch goed uitvoeren en gericht over het net spelen
 - start met bovenhandse service
 - met de onderhandse pass gericht kunnen spelen,
 - bovenhandse set-up (onder een hoek) kunnen spelen,
 - smashen (naar beneden) met aanloop (aangegooide/aangespeelde bal),
 - aangespeelde bal uit stand met 1 hand over het net kunnen slaan
 - hardlopen / korte sprintjes / voor-, achter- en zijwaarts verplaatsen
 - duik / rol voorwaarts,
 - springen / landen

C-jeugd

- Geen specialisatie
- Systeem:
 - start met pass naar midden voor → snel aanpassen naar pass rechts (van het midden!) in de wedstrijden;
 - penetreren vanaf rechtsachter, midden achter en als laatste links achter oefenen in trainingen bij 2^e jaars C-spelers
- Gewenste vaardigheden:
 - Eind C →
 - bovenhandse service technisch goed uitvoeren (start op 4 meter van het net en langzaam uitbouwen naar de achterlijn),
 - onderhandse pass gericht kunnen spelen met verplaatsing voor/achter-links/rechts
 - zowel links als rechts van het lichaam passen
 - verplaatsen met shuffle techniek
 - bovenhandse set-up vanuit verplaatsing voor- en achterover, onder een hoek -voeten naar het doel (bij voorover spelen)
 - hoge set-up op positie 2, 3 en 4 geven
 - sparren in 2- of 3-tal (bovenhands, onderhands en af en toe een aanval/tip-bal)
 - aanval met 3 passen-ritme,
 - Ritme (eerste pas langzaam, daarna versnellen): Links-Rechts-Links (rechtshandigen) of Rechts-Links-Rechts (linkshandigen)
 - naar beneden smashen met polsbeweging en hoge elleboog
 - Uitgangshouding verdediging (gewicht naar voren): lichte spreidstand, knieën voor je tenen, schouders voor je knieën en armen los en open voor het lichaam
 - duik/rol voorwaarts, rol zijwaarts
 - durven, 'gaan voor de bal'
 - rol vrije netspeler
 - mee blijven doen zolang de bal in de rally is

B-jeugd

- Geen specialisatie, tenzij een speler een duidelijke voorkeur/wens heeft – spelverdeler uitzondering voor vastigheid richting aanvallers (spelverdelers wel breed blijven opleiden)
- Systeem: pass naar rechts (van het midden!) → gedurende het seizoen uitbouwen naar penetreren vanaf rechtsachter, midden achter en als laatste links achter eindigend in 2-4 of 1-5 systeem
- Gewenste vaardigheden:
 - Eind B →
 - (sprong)float service technisch goed kunnen uitvoeren en gericht kunnen serveren,
 - onderhandse en bovenhandse pass gericht kunnen spelen met verplaatsing voor/achter-links/rechts
 - onderhands zowel links als rechts van het lichaam passen
 - verplaatsen met shuffle techniek
 - bovenhandse set-up vanuit verplaatsing voor- en achterover, onder een hoek - voeten naar het doel (bij voorover spelen)
 - 2^e tempo set-up op positie 2, 3 en 4 geven
 - sparren in 2- of 3-tal (set-up/aanval/verdediging/set-up/aanval/verdediging....)
 - aanval met 3 passen-ritme,
 - Ritme en timing: Links-Rechts-Links (rechtshandigen) of Rechts-Links-Rechts (linkshandigen)
 - naar beneden smashen met polsbeweging, hoge elleboog en snelle armbeweging
 - gericht slaan - diagonaal en rechtdoor
 - Uitgangshouding verdediging (gewicht naar voren): lichte spreidstand, knieën voor je tenen, schouders voor je knieën en armen los en open voor het lichaam
 - duik/rol voorwaarts, rol zijwaarts, pancake
 - durven, 'gaan voor de bal'
 - rol vrije netspeler
 - mee blijven doen zolang de bal in de rally is
 - blok
 - stilstand en zijwaartse verplaatsing
 - handen langs de netband over het net steken richting de bal
 - 2-blok op positie 2 en 4 (midden probeert aan te sluiten bij positie 2 of 4)
 - 1-blok op positie 3

A-jeugd

- Specialisatie
- Systeem: 1-5 of 2-4 spelen afhankelijk van de samenstelling van het team, 1-5 systeem kennen
- Gewenste vaardigheden:
 - Eind A →
 - (sprong)float service technisch goed kunnen uitvoeren en gericht kunnen serveren,
 - sprong-float/spin-service oefenen,
 - onderhandse en bovenhandse pass gericht kunnen spelen met verplaatsing voor/achter-links/rechts
 - onderhands zowel links als rechts van het lichaam passen, 'noodtechniek' hoog links of rechts van het lichaam
 - verplaatsen met shuffle techniek
 - opeisen van de bal door de libero (zowel bij de pass als overname-set)
 - bovenhandse set-up vanuit verplaatsing/sprong voor- en achterover/lateraal, onder een hoek - voeten naar het doel (bij voorover spelen)
 - 2^e tempo set-up positie 2 en 4, 1^e tempo set-up positie 3
 - Doortikbal bij 1-5 systeem
 - sparren in 2- of 3-tal (set-up/aanval/verdediging/set-up/aanval/verdediging....) met extra opdrachten
 - aanval met 3 passen-ritme,
 - Ritme en timing: Links-Rechts-Links (rechtshandigen) of Rechts-Links-Rechts (linkshandigen)
 - naar beneden smashen met polsbeweging, hoge elleboog en snelle armbeweging
 - gericht slaan - diagonaal en rechtdoor
 - prikbal / rol shot
 - Uitgangshouding verdediging (gewicht naar voren): lichte spreidstand, knieën voor je tenen, schouders voor je knieën en armen los en open voor het lichaam
 - duik/rol voorwaarts, rol zijwaarts, pancake, sprawl
 - durven, 'gaan voor de bal'
 - rol vrije netspeler
 - mee blijven doen zolang de bal in de rally is
 - blok
 - stilstand, zijwaartse en kruislingse verplaatsing
 - handen langs de netband over het net steken richting de bal
 - 2-blok op positie 2 en 4 (midden probeert aan te sluiten bij positie 2 of 4)
 - 1-blok op positie 3
 - Onderscheid 2- of 3-mansaanval tegenstander (met mogelijke ondersteuning door de linksvoor bij de 1^e tempo aanval tegenstander)