

## Tips en aanwijzingen voor niveau 1 & 2



Marina Miedema is al enkele jaren erg betrokken bij het circulatie-minivolleybal en de verdere ontwikkeling daarvan. Ze is actief als trainster binnen verenigingen en als docente bij scholenprojecten. Daarnaast verzorgt zij met enige regelmaat clinics voor trainers en docenten L.O. op het gebied van circulatie-minivolleybal.

Van haar hand zijn deze tips en aanwijzingen voor de niveaus 1 & 2; rechtstreeks 'uit de zaal' dus!

### Tips en aanwijzingen voor niveau 1 & 2

Niveau 1 is een algemeen 'hand'balvaardige spelvorm, een voorbereidende spelvorm voor de steeds meer volleybalspecifieke niveaus 2 & 3 en later natuurlijk de hogere niveaus.

De speelaccenten op niveau 1 stimuleren vooral beweeglijkheid in het veld en de balbaanherkenning.

Elk team zou over een extra begeleider/coach moeten kunnen beschikken. Hij of zij lost spelproblemen binnen het team op en begeleidt, samen met de andere coach, de wedstrijd.

Het is natuurlijk wel noodzakelijk dat deze begeleider/coach op de hoogte is van de regels voor niveau 1.

De ervaring leert dat oudere instromende jeugd al snel niveau 2 aan kan, niveau 1 is en blijft echter voor de allerjongste volleyballers.

### Tips voor trainers - niveau 1

- **Zorg voor voldoende ballen van goed materiaal**, streef naar één bal per kind.  
De goede ballen hebben een zachte buitenkant en kunnen stuiteren.
- **Zorg voor de juiste verhouding tussen het aantal kinderen en trainer(s)**.  
De spelers willen veel aandacht en hebben daar ook recht op.  
Heb je meer dan tien kinderen in de groep, zorg dan voor een assistent.
- Om bepaalde doelen na te streven, kan **tijdens de training het net** best eens **lager** dan de 2 meter zoals deze in de wedstrijdregels staan.  
Zo kan het vangen van een hoge bal moeilijk of bedreigend zijn, een (tijdelijk) lager net voorkomt dit. Ook het gooien kan zo worden vereenvoudigd en daarmee natuurlijker worden.
- Mogelijke **opbouw voor het aanleren** van het circuleren of het doordraaien dat de eerste drie niveaus kenmerkt:
  - Zonder bal, maar bijvoorbeeld **op (fluit) signaal**.
  - Maak er een spelletje van, de opdracht is goed te luisteren naar het fluitje,  
of een ander signaal (niet fluiten betekent niet doordraaien en sneller fluiten is sneller doordraaien).

Bewegingsscholing: neus en navel blijven naar het net gericht tijdens het circuleren.

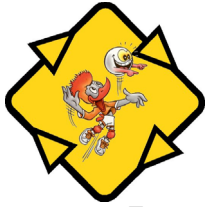
Met de bal: de trainer staat tegenover het team van 4.

In deze fase kun je het veld best delen met een ander team. Stel dat team dan wel iets anders op, ingesprongen met het andere team.

Leer eerst aan: vangen → gooien en dan draaien!

Vervolgens hetzelfde maar dan met twee teams tegenover elkaar

- **Opbouw van het spel op niveau 1:**  
**Beloon wat goed gaat, bestraf niet direct wat fout gaat.**  
Heb je voor het eerst twee teams in jouw training die tegenover elkaar staan te spelen, wissel dan nog niet in en uit als er een fout gemaakt wordt.



## Tips en aanwijzingen voor niveau 1 & 2



Een mogelijke opbouw naar niveau 1 is :

- elke vangbal is een punt voor het team dat vangt en dus een beloning;
- elke foute bal is een punt voor het andere team (eigen foutenpercentage omlaag brengen);
- dan pas de opstellingen invoeren met de niveauregel 1; wie een fout maakt verlaat het veld.

▪ **Het in- en uitwisselen van een speler gebeurt op linksvoor bij het net.**

Vóór omdat dan alle spelers kunnen zien dat er weer een speler bij komt, linksvoor omdat in dat geval de indraaiende speler direct met de wijzers van de klok meedraait, de doordraairichting bij het circuleren.

▪ **Als trainer heb je altijd een voorbeeldfunctie, dus aangooien met twee handen!**

- Kinderen moeten elkaar ook goed kunnen aangooien. Dit begint met de bal goed voor zichzelf kunnen opgooien. **Confronteer de kinderen op verantwoorde wijze met eigen kunnen en fouten.** 'Opgooien met handicap\*' als voorbereiding op 'toetsen met handicap\*'

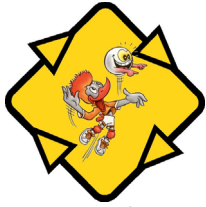
\* Met handicap wordt een balans verstorend oefeningetje bedoeld. Enkele voorbeelden zijn:

- Opgooien → klap in je handen → vangen
- Opgooien → muur aantikken → vangen
- Opgooien → klap onder je linkerknie → vangen
- Opgooien → rondje draaien → vangen
- Opgooien → zitten, weer staan → vangen



Met enige fantasie zijn er zo talloze variaties aan te brengen, die zich ook uitstekend lenen voor een vorm van puntentelling.

- In trainingsvormen op dit niveau gooit de trainer zelf veel ballen aan met als doel dat het kind de bal vangt. Kinderen halen veel van hun succesbeleving uit het goed vangen van de bal. De uitdaging voor het kind is dan ook om die hele moeilijke bal te willen vangen. **Daarom moet de trainer de persoonlijke coach zijn van elk kind, met zijn/haar individuele wensen en mogelijkheden.** Het tegemoet komen aan deze specifieke wensen en mogelijkheden moet weer de uitdaging voor de trainer zijn; samen de grenzen verleggen! De bal vangen is de opdracht, zonder of juist met een heleboel uitdaging. Maar succes, de bal vangen, moet verzekerd zijn wil het kind gemotiveerd blijven. Niet te moeilijk, maar ook zeker niet te makkelijk aangooien. **Altijd uitdagend, maar haalbaar** is hier het devies.
- **Nieuwe techniek aanleren vanuit een 'rustige', gecontroleerde situatie.** Het inslijpen, het verkrijgen van een zekere vastheid, gebeurt in een spelvorm.
- **Kinderen die bang zijn voor het "vangen" van de bal kunnen tijdens de training prima leren vangen via een stuit op de vloer.** De bal komt dan op veilige hoogte aan bij deze kinderen. Maar, het is beslist niet zoals in het wedstrijdspel. Een bal op de grond is namelijk altijd fout. Niet in de wedstrijd toestaan dus, om verwarring te voorkomen.
- Op niveau 1 mag een pupil de bal naar een teamgenootje gooien, die vervolgens de bal over het net gooit. Je loopt het risico dat er in deze extra baltransactie een fout gemaakt wordt. Bovendien is het behoorlijk spelvertragend. **Laat de kinderen liever een paar stapjes doen, om dan alsnog de bal in één keer over het net te gooien.** Ze tonen dan zelf initiatief en verantwoordelijkheid. Wel hard trainen natuurlijk, opdat ze die afstand zo snel mogelijk wél kunnen overbruggen.



## Tips en aanwijzingen voor niveau 1 & 2



Lopen met de bal is in wedstrijden natuurlijk fout. Wat ik hierboven vootstel, is een beetje smokkelen. De gooi afstand lijkt voor deze kinderen onoverbrugbaar. Terreinwinst maken opdat het scoren makkelijker gaat, bijvoorbeeld om de bal te 'dunken' is natuurlijk *niet* toegestaan.

- De overgang van niveau 1 naar niveau 2 is ten aanzien van het terugverdiene van een speler groot. Maar **op niveau 1 kun je het als trainer voor jouw team alvast best wat moeilijker maken in de voorbereiding naar het volgende niveau**. De opbouw is als volgt :

Je keert bij één vangbal weer terug in het veld (niveau 1)

Je mag er weer in bij twee vangballen

Je mag er weer in bij twee vangballen achter elkaar.

Je mag er weer in bij drie vangballen

Je mag er weer in bij drie vangballen achter elkaar (niveau 2)

Staan de kinderen te lang aan de kant, dan is het de gekozen tussenstap te moeilijk. Ga dan gewoon weer een stapje terug.

- **Met één hand gooien vind ik fout, maar na een dood moment aan het begin van een rally als voorbereiding op niveau 2 sta ik het wel toe**. Het is immers een goede voorbereiding op het latere onderhands serveren. Mocht er tijdens een rally onderhands met één hand gegooid worden, dan is dat natuurlijk fout.

### Aanwijzingen voor scheidsrechters en/of spelleiders op niveau 2

Allereerst: Wees goed op de hoogte van de regels van niveau 2.

- **Speel met de goede bal**, bijvoorbeeld de rode foambal, Trial 27
- **Bespreek vóór de wedstrijd met beide begeleiders waar jij voor (af)fluit**. Wees hierin, met name in het begin van de wedstrijd, consequent en duidelijk. Pas de regels in de volgende set of periode eventueel aan, na overleg met beide begeleiders. Het is en blijft een wedstrijd van en voor de kinderen!
- Het beste team wint. **Zijn de niveaoverschillen, bijvoorbeeld door leeftijdsverschil, erg groot bespreek dit dan met de begeleiders van de teams**. Mogelijkheden kunnen zijn:
  - Het beste team technisch wat strakker fluiten.
  - Voorstel beste team; een speler mag pas terug bij twee (of drie) vangballen. Het mag natuurlijk *niet* zo zijn dat door de kleine aanpassingen het andere, minder sterke team, wint.
- **Lopen met de bal is fout. Maak als scheidsrechter wel onderscheid** tussen:
  - Passen die gezet worden om de balans te bewaren. Dit is toegestaan.
  - Een beetje smokkelen omdat de afstand wel erg groot is voor dit kind. Dit is toegestaan.
  - Voordeel halen uit stappen om bijvoorbeeld de bal te kunnen 'dunken'. Dit is *niet* toegestaan.
- **Volleybal-eigen manier van werpen consequent en relatief streng beoordelen**. Zo is:
  - bovenhands gooien onder de kin vandaan fout, dit is zoals bij korfbal gegooid wordt;
  - gooien vanuit de nek, als met een voetbal inworp, fout;
  - een slingerworp met één hand fout.
- **Jij beslist of de bal uit of in is**. Voor de kinderen zijn deze lijnen nog niet echt spelrelevant.
- Wisselers staan rustig, soms zelfs samen met de begeleider, in het veld. Zorg dat dit laatste niet gebeurt **en houdt iedere niet-speler buiten het veld**.



## Tips en aanwijzingen voor niveau 1 & 2



- **Corrigeer het gedrag van begeleider(s) als dit een negatief dominante rol speelt in de wedstrijd.**
- **Wél overleggen, maar niet discussiëren met de begeleiders tijdens de wedstrijd.** Strubbelingen kunnen natuurlijk wel na de wedstrijd, eventueel met toernooicommissie of een andere deskundige, besproken worden.

### Tips aan de trainers op niveau 2

- **Uitgangshouding serveren: houdt de bal voor de gebogen, voorste knie.**  
De romp komt nu automatisch naar voren, een goede uitgangshouding voor het serveren.
- **Laat de achterspelers zoveel mogelijk serveren.** Bij het serveren moet de balbaan voorwaarts gericht zijn, niet omhoog. Het risico van omhoog spelen loop je als een voorspeler laat opslaan.
- **Probeer bij alles wat je aanleert de oefening stapje voor stapje wat moeilijker maken.**  
Een voorbeeld: serveren.  
Leg bij het aanleren van serveren het accent op techniek en richting.  
Serveren met tweetallen, zonder net ertussen. Eén speler serveert, de ander vangt af. Vervolgens de onderlinge afstand wat vergroten. Houdt daarbij in je achterhoofd dat serveren een techniek is, geen wedstrijd voor wie het hardst kan slaan.  
Dan over het net serveren, de afstand eventueel weer wat inkorten. Eén serveert, de ander vangt af. De serveerafstand langzaam vergroten.
- **Gooien op een volleybal-eigen manier**  
Advies: **laat voorspelers vooral bovenhands stoten en achterspelers onderarms gooien.**
- Bij een fout verlaat een speler het veld. **Benut deze spelonderbreking voor de opslag om eerst de juiste basisopstelling in de nieuwe formatie in te nemen.**  
Er is net een speler uitgegaan, dus **eerst reorganiseren en dan pas serveren.**
- Volleybal is bij uitstek een teamsport. **Werk op dit niveau dan ook met samenwerkingsvormen. Het willen scoren mag nooit ten koste gaan van de techniekuitvoering.** In deze aanleerfase moet goede techniekuitvoering beloond worden.  
Oefenvormen met als doel; samenwerken & techniek verbeteren:
  - 1 x 1 (het net ertussen): Dit tweetal werkt samen en scoort bijvoorbeeld met een opdracht een aantal punten in een bepaalde tijd. Vergelijk het aantal gescoorde punten met dat van een ander tweetal en constateer wie de oefening heeft gewonnen.
  - 2 x 2 (het net ertussen): Dit viertal werkt samen en scoort met een opdracht een aantal punten. De twee tweetallen vergelijken hun score met dat van een ander groepje van 2 x 2.
  - 4 x 4 is de wedstrijdvorm, maar je kunt de acht kinderen ook laten samenwerken en hun score vergelijken met een ander achtal.
- **Stimuleer teamgeest en spelbetrokkenheid** bij de spelers. Als een speler ingewisseld wil worden, staat deze links van de begeleider (linksvoor bij het net), steekt z'n hand op en laat met de vingers duidelijk zien hoeveel vangballen er al zijn. Bij drie vangballen mag de speler er immers in! De volgende wisselspeler gaat daarna op dezelfde plek staan.  
Altijd linksvoor indraaien en direct meedraaien in de goede circulatierichting.





## Tips en aanwijzingen voor niveau 1 & 2



### ▪ Aanleren toetsen of onderarms spelen

Een tweetal met één bal. Eén pupil houdt de bal vast tussen de handen, met gestrekte armen in de toetshouding (ongeveer op navelhoogte).

De andere speler:

- Toetst de bal uit de handen en vangt af
- Toetst de bal uit de handen en toets daarna nog een keer, dan zelf afvangen

Voor de tweede toets een 'handicap', bijvoorbeeld:

- Toetsen → klap in je handen → vangen
- Toetsen → muur aantikken → vangen
- Toetsen → klap onder je linkerknie → vangen
- Toetsen → rondje draaien → vangen
- Toetsen → zitten, weer staan → vangen

Met enige fantasie zijn er zo talloze variaties aan te brengen, die zich ook uitstekend lenen voor een vorm van puntentelling.