

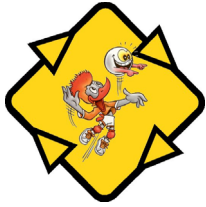


Rita Buikema is inmiddels al enkele tientallen jaren als beroepskracht verbonden aan Sudosa Assen. Zij heeft uit deze schat aan ervaring de beste tips en aanwijzingen voor niveau 5 & 6 (minivolleybal) voor u op een rij gezet.

Tips voor de trainer/coach

- **Het kind moet echt toe zijn aan niveau 5;** gaat het kind te vroeg 'over', dan speel je zo weer ping-pong volleybal; beter wat langer op niveau 4 dan te vroeg naar niveau 5. Je kunt dit de kinderen en eventueel ouders heel goed duidelijk maken.
 - **Maak een afweging als trainer wat het beste is voor het kind/team; weeg emotionele en sociale factoren af tegen het individuele vaardigheidsniveau.**
Soms is het beter een kind een niveau lager laten spelen, omdat het kind zich hierin happy voelt. Het komt vanzelf bovendrijven wanneer het kind een nieuwe volleybaluitdaging nodig heeft. Ook dit aspect geven kinderen zelf haarfijn aan. 'Sterke' kinderen vinden hun weg wel, maar de meeste kinderen zijn erg onzeker en hebben houvast en veiligheid van vrienden en vriendinnen nodig.
 - **Geef het indraaien een sterk accent;** graag vanuit diverse posities en richtingen.
 - **Werk aan verhoging van de handelingsnelheid op de training:** lopen, stilstaan, indraaien, spelen, springen, kijken naar de bal, omdraaien etc. Werk veel met oefenvormen van twee spelers met twee ballen.
 - **Oefen veelvuldig het achterwaarts spelen;** werk eventueel met bonuspunten
 - **Speel op de training veel 2 x 2 partijen met accenten en acties.**
Voorbeeld 2 x 2, als je de bal over het net hebt gespeeld dan:
 - Geef je elkaar springend een high-five;
 - Spring je over elkaar heen (haasje over);
 - Tik je een pion aan die buiten het veld staat.Bedenk hier zelf variaties op, zorg dat de toegevoegde accenten of acties **uitdagend, maar uitvoerbaar** zijn!
- Ik speel overigens bijna nooit 4 x 4 op niveau 5 tijdens de training; ik houd van een dynamisch spelletje.
- **Wees kritisch op techniekscholing;** zoek evenwicht in veel bewegen en scholen van basistechnieken.





Tips en aanwijzingen voor niveau 5 & 6



- Speel je in oefeningetjes 1 x 1 en 2 x 2 en ligt het accent hierbij niet op de service? **Begin dan de rallies dan met het ingooien of inbrengen van de bal; in eerste instantie geen opslag.** Het inbrengen of ingooien gebeurt met één of twee hand(en) en kan op de volleybalmanieren: onderhands, bovenhands, met één hand enzovoort. Op deze manier krijg je meer actie, omdat (te veel) foute opslagen even niet aan de orde zijn.
- **Vergeet de tactische scholing niet.**
- **Twee tegen twee spelen leent zich prima voor het oefenen met looppatronen;** omlopen en achterwaarts gooien/stoten of spelen (ook al bij niveau 4) Welke verplaatsingstechnieken zie je terug in niveau 5 en 6? Zowel aan het net als achterin? Werk ze uit en pas de technieken toe.
- **Besteed elke training 15 minuten aan bewegingsscholing,** al of niet gekoppeld aan de warming up. Gebruik materialen als kasten, matten, hoepels, korven en verschillende soorten ballen. Let op: alleen daartoe bevoegde docenten en trainers mogen, in verband met de veiligheid, een minitrampoline gebruiken. Vraag dus eventueel mensen van buiten. Voor het oefenen en aanleren van slagtechniek, aanloopritme en armzwaai zijn prima tennisballen, balslingers en werpstaafjes te gebruiken. Combineer dit met verplaatsingsvormen.
- **Maak kinderen handig en zorg voor snelheid.**
- **Leg bij het bovenhands serveren de nadruk op het brengen van de bal** in plaats van het gooien.
- **Laat kinderen regelmatig wisselen van maatje.**
- **Zorg voor veel assistent-trainers;** gebruik jeugdleden.
- **Gebruik dezelfde keywords binnen de hele vereniging.** Deze keywords zijn eigenlijk de samenvatting van een aantal aanwijzingen die de speler in de training kan krijgen. Voorbeelden: - 'dikke buik' om de bal ver van het lichaam onderarms te spelen
- 'klapdeurtje' voor het nawijzen van de bal na bovenhands spelen
Door deze keywords binnen de vereniging consequent door alle trainers te laten gebruiken, weten de spelers precies wat er bedoeld wordt.



Tips voor de scheidsrechters

- **Wees als scheidsrechter goed op de hoogte van de regels** zoals zij gelden voor niveau 5 en 6.
- **Onthoud dat je met kinderen te maken hebt** en houd daar rekening mee.
- **Je hebt als scheidsrechter een begeleidende taak;** je let niet alleen op in- en uit-ballen, maar je bent spelleider. Houd daarom ook goed contact met de begeleiders van de teams en pleeg zondig vooraf even kort overleg.



Tips en aanwijzingen voor niveau 5 & 6



Zorg ervoor dat kinderen uit niveau 5 en 6 zelf leren fluiten bij interne toernooien van de club.
Dat geeft kinderen zelfvertrouwen en je leidt ook kader op voor de toekomst.

