

Startgids No Jump volleybal

Een praktische gids voor verenigingen die willen starten met No Jump volleybal



Inleiding

Volleybal is een sport voor het leven. Voor veel mensen begint het op jonge leeftijd, voor anderen later. En voor sommigen komt er een moment waarop het spel verandert, niet omdat de liefde voor volleybal verdwijnt, maar omdat het lichaam andere grenzen aangeeft. Vanuit Nevobo willen we dat zoveel mogelijk mensen kunnen blijven genieten van volleybal. Dat betekent dat we naast het bestaande aanbod ook ruimte moeten maken voor variatie en maatwerk. Soms vraagt dat om kleine aanpassingen in spelvorm, intensiteit of organisatie, zonder dat de kern van het spel verloren gaat.

No Jump volleybal is een voorbeeld van zo'n aanpassing. Door het springen weg te laten, wordt volleybal toegankelijker voor herintreders, spelers met blessures en oudere volleyballers.

Voor verenigingen is dit een kans om:

- leden langer te behouden;
- oud-leden opnieuw te betrekken;
- nieuwe doelgroepen aan te spreken;
- het aanbod te verbreden zonder grote organisatorische of financiële drempels.

Deze startgids is bedoeld als ondersteuning voor verenigingen die met No Jump volleybal aan de slag willen. Het is geen vast recept, maar een richtinggevend kader. Verenigingen kennen hun eigen context en leden het best en zijn uitstekend in staat om dit aanbod op een manier vorm te geven die past bij hun vereniging.

Met No Jump volleybal laten we zien dat volleybal meebeweegt met mensen. Zodat iedereen, op zijn of haar eigen manier, onderdeel kan blijven van onze sport. In de volgende hoofdstukken wordt toegelicht hoe verenigingen No Jump volleybal laagdrempelig kunnen opzetten en begeleiden.

Inhoud

Inleiding.....	2
1. Voor wie No Jump volleybal bedoeld is.....	4
2. Klein en laagdrempelig starten.....	5
3. De rol van de trainer of begeleider	6
4. Spelregels No Jump volleybal	7
5. Samenvatting spelregels	9
6. Borging, zichtbaarheid en verbinding met andere clubs.....	10

1. Voor wie No Jump volleybal bedoeld is

No Jump volleybal is in de eerste plaats bedoeld voor mensen die al ervaring hebben met volleybal, maar bij wie er steeds meer beperkingen zijn gaan opspelen vanwege blessures, fysieke ongemakken of leeftijd. Denk aan herintreders die ooit gestopt zijn vanwege een blessure, spelers die om die reden overwegen te stoppen en oudere volleyballers die graag actief blijven binnen de sport.

Belangrijk uitgangspunt is niet iemands achtergrond, maar of iemand zich prettig voelt bij deze manier van spelen. Plezier in samenspel, comfort met het tempo en duidelijkheid over de spelafspraken zijn daarbij belangrijker dan ervaring of technische vaardigheid.

2. Klein en laagdrempelig starten

Een goede start met No Jump volleybal hoeft niet ingewikkeld te zijn. In de praktijk blijkt dat een klein begin vaak het meest effectief is. Eén vast moment in de week, bij voorkeur op een bestaande trainingsavond, is meestal voldoende om te ervaren of deze spelvorm past bij de club en de deelnemers. Door het op een trainingsavond aan te bieden wanneer meer teams trainen, krijgen (toekomstige) No Jump leden ook direct het gevoel bij de rest van de vereniging te horen en ervaren zij wat er speelt binnen de vereniging.

Door te starten met één veld en een open uitnodiging ontstaat er ruimte om te ontdekken wie er aanhaken en wat de groep nodig heeft. De eerste bijeenkomsten staan vooral in het teken van samen spelen, wennen aan de afspraken en het verkennen van verschillen binnen de groep. Door te spelen ontstaat vanzelf inzicht in posities, samenspel en tempo en kan de begeleiding daar geleidelijk op aansluiten.

Een belangrijk element is vaak ook de '3^e helft'. Oftewel, even met elkaar nazitten in de kantine waarmee de onderlinge sociale binding versterkt wordt. Als vereniging kun je dat stimuleren door bijvoorbeeld in de beginfase het eerste rondje aan te bieden.

3. De rol van de trainer of begeleider

No Jump volleybal vraagt van een trainer of begeleider in de basis dezelfde vaardigheden als bij regulier volleybal, maar met een andere nadruk. De rol verschuift iets van corrigeren en sturen naar observeren, aanpassen en faciliteren.

De trainer richt zich vooral op wat spelers wél kunnen en zoekt continu naar manieren om het spel uitdagend en plezierig te houden. Dat kan door variatie in spelvormen, slimme opdrachten of het aanpassen van tempo en veldgrootte. Tegelijkertijd bewaakt de trainer de gemaakte afspraken, zonder dat dit ten koste gaat van de sfeer.

Veel reguliere volleybaloefeningen zijn ook geschikt voor No Jump volleybal. Door de sprong weg te laten, blijft de oefening herkenbaar en functioneel, terwijl de belasting wordt aangepast aan de doelgroep.

4. Spelregels No Jump volleybal

De onderstaande spelregels vormen een richtinggevend overzicht. Verenigingen kunnen deze aanpassen aan de doelgroep en de context van de club.

4.1 Basisprincipes

- Springen is niet toegestaan. Bij het spelen van de bal moeten spelers met minimaal 1 voet op de grond blijven staan.
- Het spel is gericht op plezier, samenspel en continuïteit, met een lagere fysieke belasting dan regulier volleybal.
- De nadruk ligt minder op kracht en meer op techniek, positionering en spelinzicht.

4.2 Veld en net

Veldafmetingen:

- Ervaren spelers: 9 × 9 meter.
- Minder ervaren of gemengde groepen: 7 × 9 meter.

Nethoogte:

- Dames: 2.10 meter.
- Heren: 2.20 meter.
- Mixteams: 2.15 meter.

Deze afmetingen en hoogtes kunnen worden aangepast aan niveau, leeftijd en belastbaarheid van de groep.

4.3 Balcontact en spelverloop

- Een team mag de bal maximaal drie keer spelen voordat deze over het net gaat.
- De bal mag met alle lichaamsdelen worden gespeeld.
- Technieken zoals bovenhands spelen, onderarms spelen, plaatsen en slim aanvallen blijven toegestaan, zolang er niet gesprongen wordt.
- Duiken is toegestaan, tenzij anders afgesproken.

4.4 Service

- Serveren gebeurt zonder sprong.
- De service mag onderhands of bovenhands worden uitgevoerd.

Verenigingen kunnen ervoor kiezen om aanvullende afspraken te maken, zoals het verkorten van de serveerlijn of het beperken van de servicevorm (maximaal 3x serveren bij een dominante serveerder).

4.5 Net en positie

- Netcontact is niet toegestaan, conform de reguliere volleybalregels.
- Spelers roteren zoals gebruikelijk, tenzij hierover andere afspraken worden gemaakt.
- Blokkeren is toegestaan, mits dit zonder sprong gebeurt.

4.6 Ruimte voor club-specifieke aanpassingen

Afhankelijk van doelgroep en ervaring kunnen verenigingen zelf aanvullende afspraken maken, bijvoorbeeld over:

- veldgrootte en nethoogte;
- puntentelling;
- het toepassen van rotatie;
- duiken toestaan, afraden of uitsluiten;
- servicevormen.

Belangrijk uitgangspunt is dat vooraf duidelijk wordt afgesproken welke regels gelden voor deze groep, en dat deze afspraken regelmatig worden geëvalueerd.

5. Samenvatting spelregels

Onderdeel	Afspraak
Springen	Niet toegestaan
Voetspel	Toegestaan
Veld	9×9 m (ervaren) / 7×9 m (minder ervaren)
Net	2.10 / 2.15 / 2.20 m
Balcontact	Maximaal 3 keer per team
Service	Zonder sprong
Regels	Regulier waar mogelijk, aangepast waar nodig

Dit spelregeloverzicht is bewust eenvoudig en richtinggevend. Het doel is niet uniformiteit, maar helderheid, veiligheid en spelplezier.

6. Borging, zichtbaarheid en verbinding met andere clubs

Om No Jump volleybal duurzaam te laten zijn, helpt het om deze spelvorm niet als los initiatief te benaderen, maar als onderdeel van het bredere verenigingsaanbod. Dat kan op verschillende manieren, passend bij de context van de club.

Voor spelers die herstellen van een blessure kan No Jump volleybal bijvoorbeeld een waardevolle tussenstap zijn. Zij blijven actief, behouden hun binding met de club en kunnen op een verantwoorde manier blijven trainen. In de praktijk blijkt dit vaak ook een positief effect te hebben op het niveau en de dynamiek van de trainingsgroep: spelers brengen ervaring, spelinzicht en rust in het spel.

Zichtbaarheid is daarbij belangrijk. Door No Jump volleybal expliciet te benoemen in communicatie, op de clubwebsite of via trainers, wordt het een herkenbaar en toegankelijk aanbod. Dit verlaagt de drempel voor spelers om aan te sluiten en voorkomt dat mensen onnodig afhaken.

Wanneer het aanbod eenmaal staat, kan het waardevol zijn om contact te zoeken met andere verenigingen die No Jump volleybal aanbieden. Clubs zijn vrij om onderling trainingen, oefenwedstrijden of informele ontmoetingen te organiseren. Dit biedt extra motivatie voor spelers en draagt bij aan inspiratie en kennisdeling tussen verenigingen.

Nevobo biedt op dit moment geen apart competitieaanbod voor No Jump volleybal. De ervaring leert echter dat juist deze vrijheid clubs de ruimte geeft om zelf passende vormen te organiseren, afgestemd op niveau, samenstelling en wensen van de deelnemers.

Zo blijft No Jump volleybal flexibel, laagdrempelig en in beweging, net als de sport zelf.

Wil je meer inspiratie? Lees dan ook de volgende artikelen:

- <https://www.nevobo.nl/nieuws/steeds-meer-animo-voor-no-jump-volleybal/>
- <https://www.nevobo.nl/nieuws/volley-tilburg-pioniert-met-no-jump-volleybal/>