

Volley Stars

workshop

30 mei 2026

nevobo
Nederlandse Volleybalbond



Programma

- Volley Stars
- Volleywijzer
  - Mogelijkheden
  - ‘Rondleiding’ op website
- Kenmerken goede oefening
- Differentiatie
- Praktijk

nevobo
Nederlandse Volleybalbond

Volley Stars

Volley Stars is het nieuwe spelconcept voor kinderen van 6 tot 12 jaar, waarin plezier, veelzijdig bewegen en ontwikkeling centraal staan. Met speelse en dynamische levels groeit elk kind op zijn of haar eigen tempo in het volleybal. Volley Stars is de opvolger van Cool Moves Volley (CMV) en biedt een vernieuwde, eigentijdse aanpak die aansluit bij de behoeften van jonge volleyballers.

- Bevorderen teamwork, balvaardigheid en plezier in het spel.
- Zorgen voor meer betrokkenheid van kinderen.
- Stimuleren succeservaringen en een veilige leeromgeving

De 5 levels

Level 1	Catch Volley	- Balbaan inschatten - Gooien en vangen
Level 2	Bounce Volley	- Bovenhands spelen - Door bounce-set: minder variatie in richting en meer tijd om te anticiperen
Level 3	Pass Volley	- Onderarms spelen - Met self-pass
Level 4	Smash Volley	- De aanval wordt geïntroduceerd - De serve wordt geïntroduceerd
Level 5	Ultimate Volley	- Nadruk op 3x samenspelen - Niet meer vangen

Techniche leerlijn

	Serve	Pass	Set	Aanval
Level 1 Catch Volley	Ingooien	Vangen	N.v.t.	N.v.t.
Level 2 Bounce Volley	Bovenhands na bounce-set	Vang-gooi beweging	Bounce-set	Bovenhands
Level 3 Pass Volley	Opgooi voor medespeler	Selfpass of pass naar medespeler	Opgooi	Tip
Level 4 Smash Volley	Serve onderhands	Onderarms spelen	Bal voor jezelf opgooien en setten	Stand Smash
Level 5 Ultimate Volley	Derde serve mag bovenhands	Onderarms spelen	Kort contact	Smash uit sprong

www.volleywijzer.nl

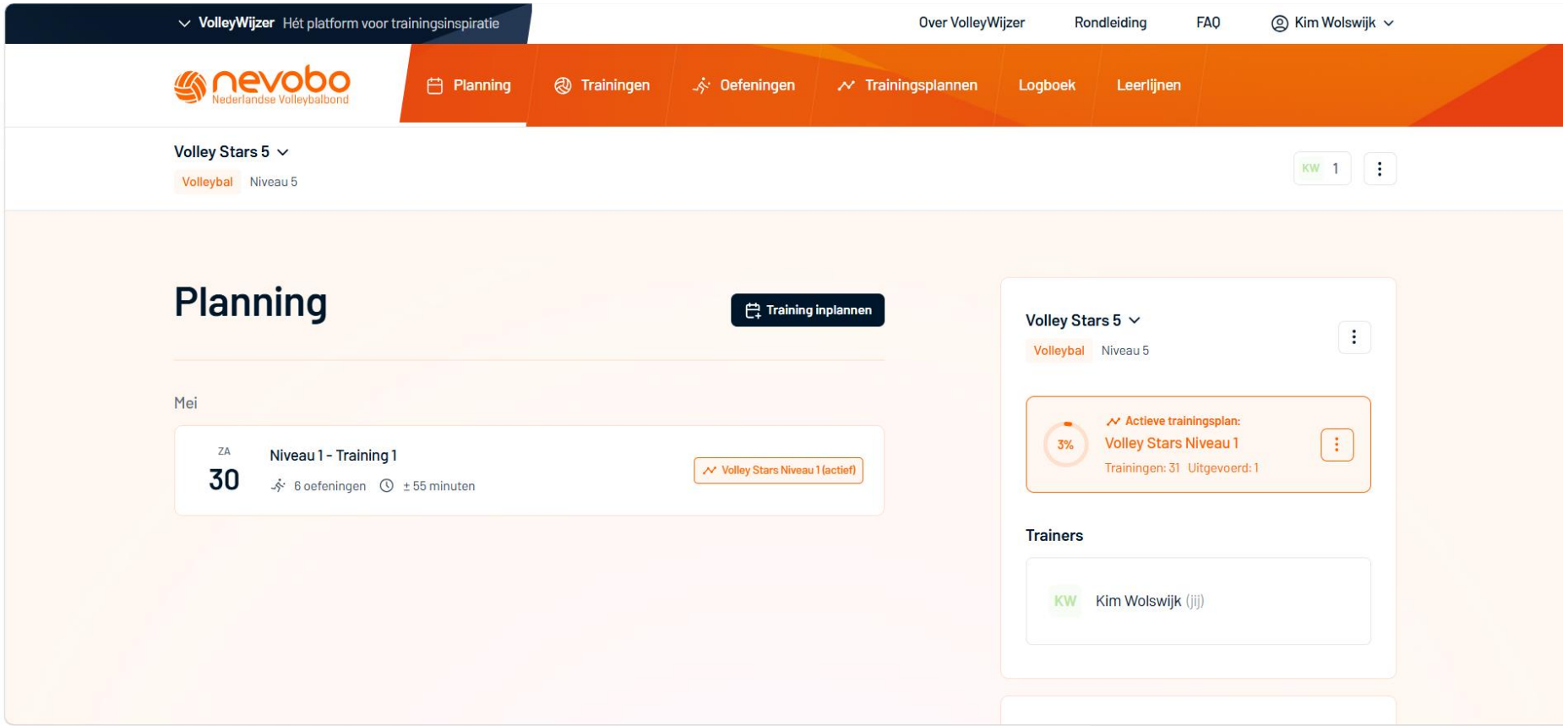


www.volleywijzer.nl

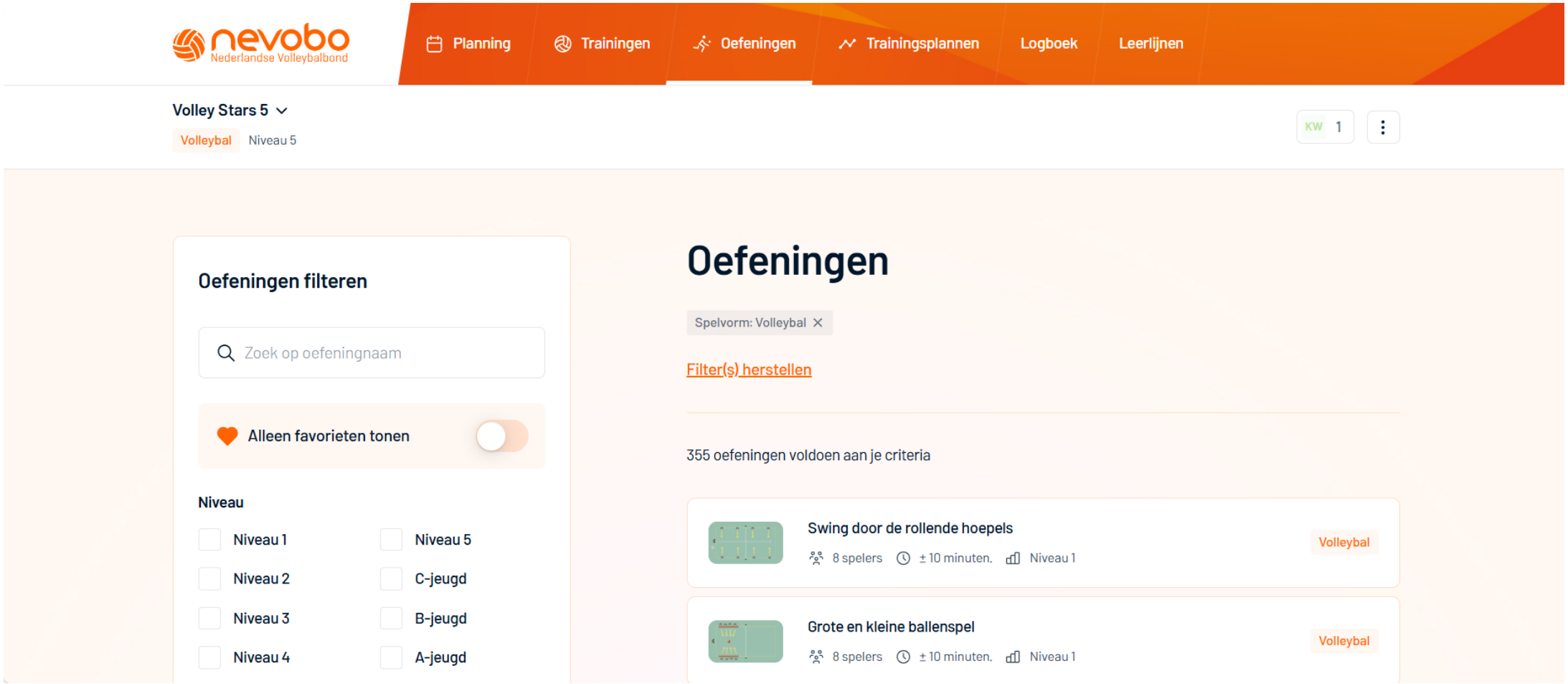
- Vrij toegankelijk
  - Oefeningen
  - Leerlijnen

- Inloggen met Nevobo account
  - Planning
  - Trainingen
  - Trainingsplannen
  - Logboek

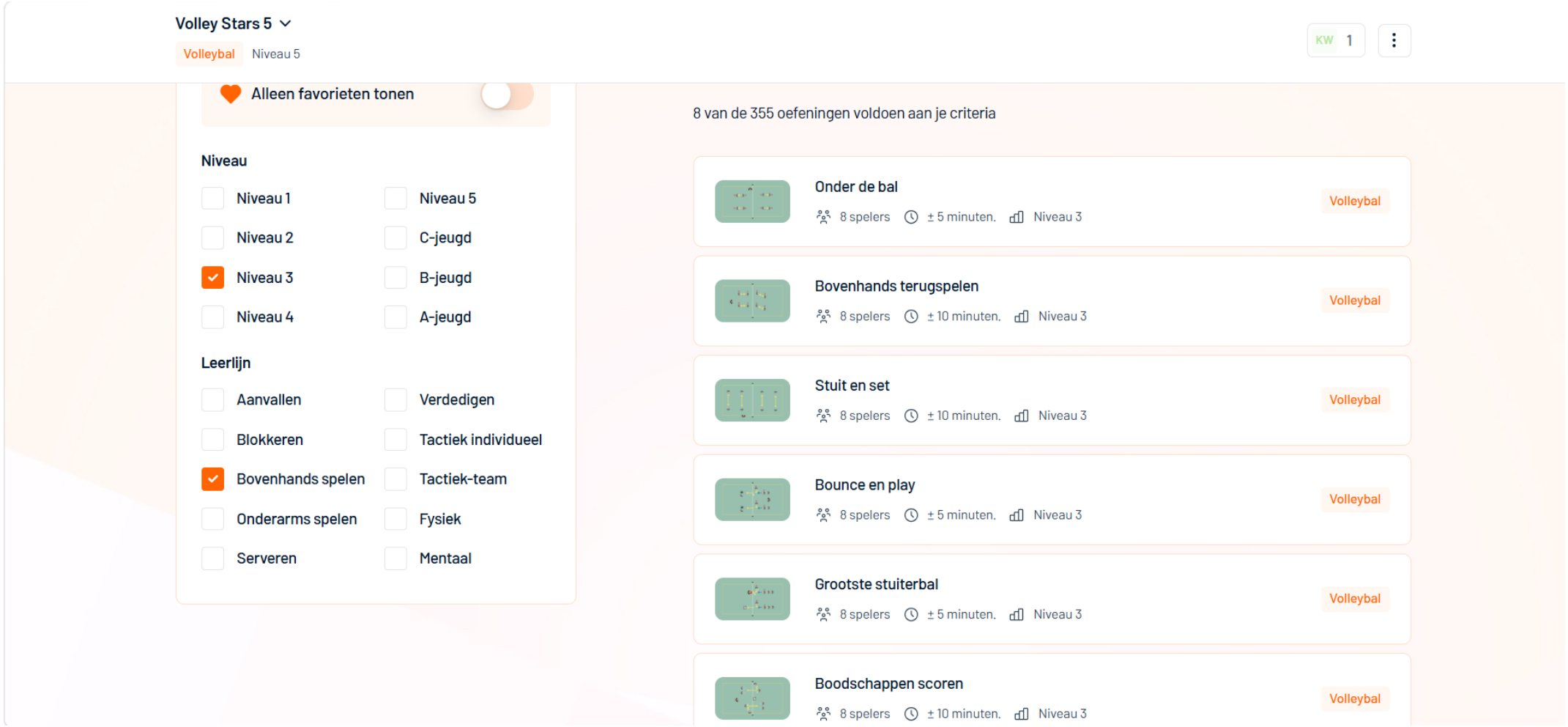
www.volleywijzer.nl - planning



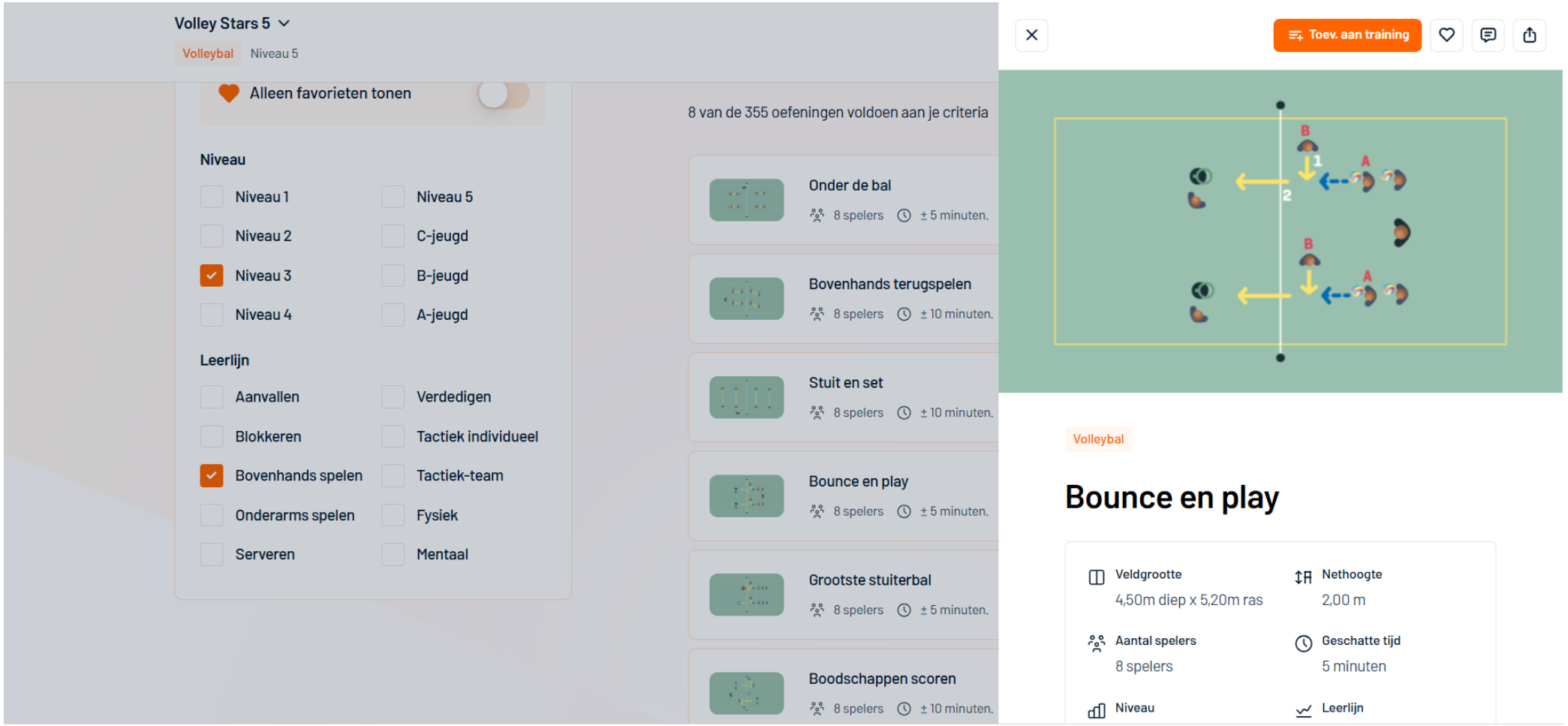
www.volleywijzer.nl - oefeningen



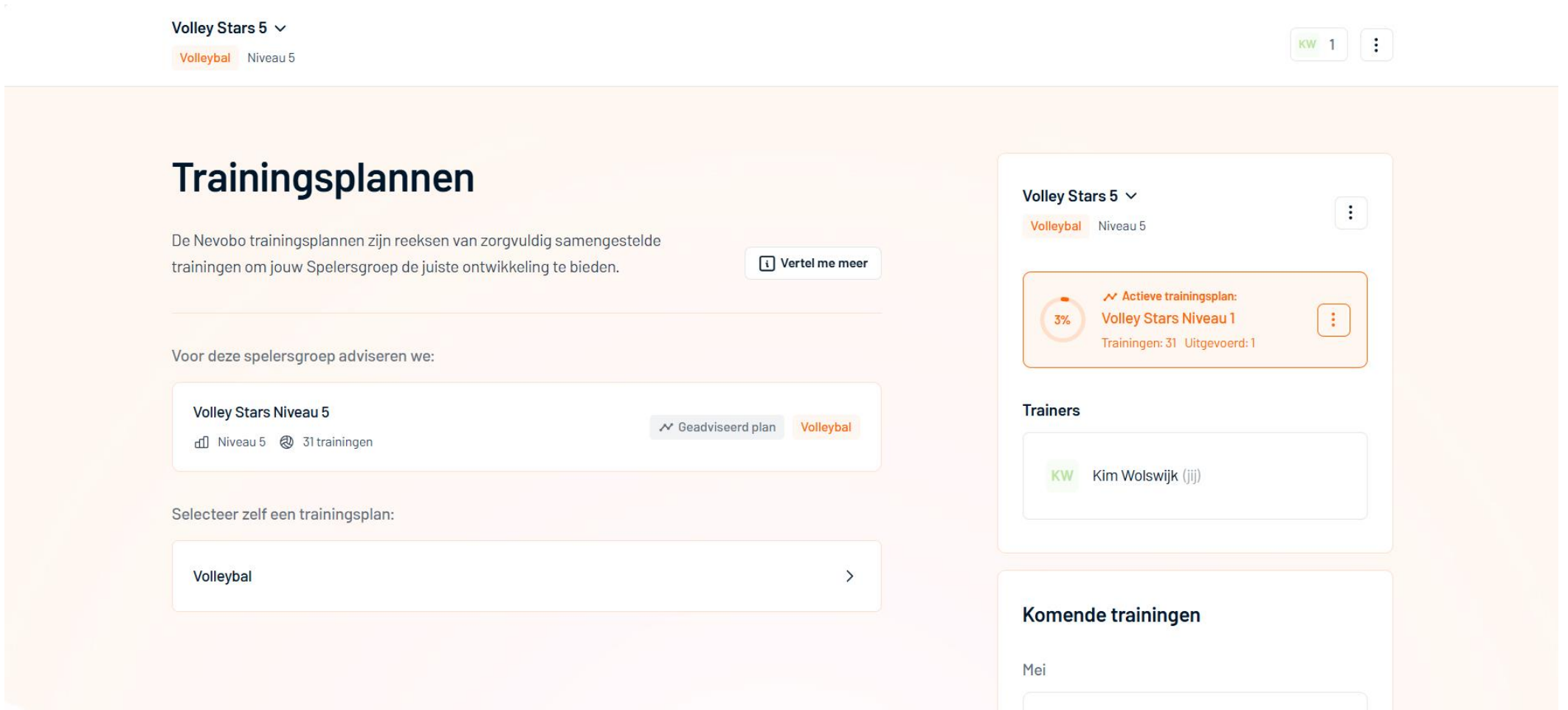
www.volleywijzer.nl - oefeningen



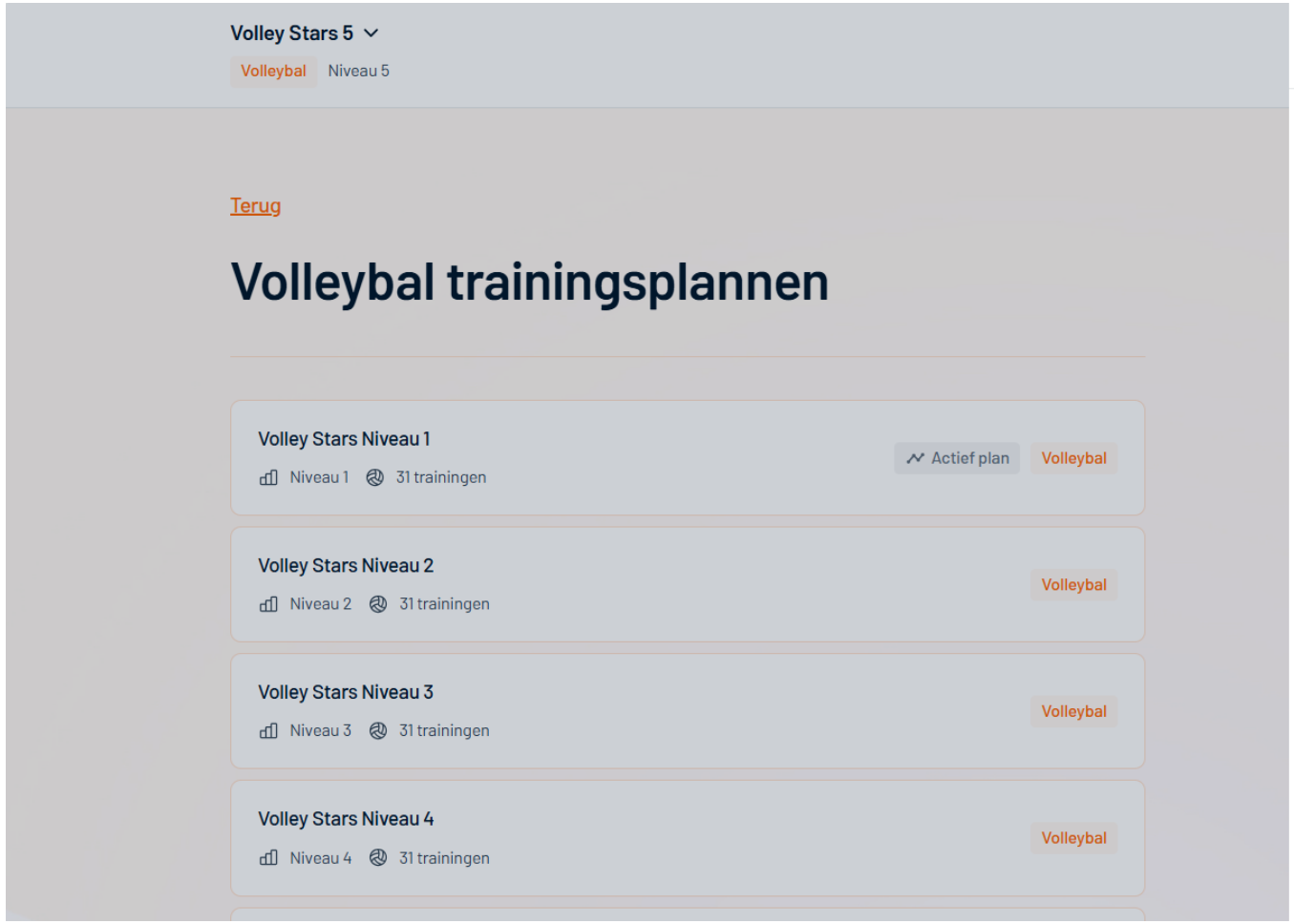
www.volleywijzer.nl - oefeningen

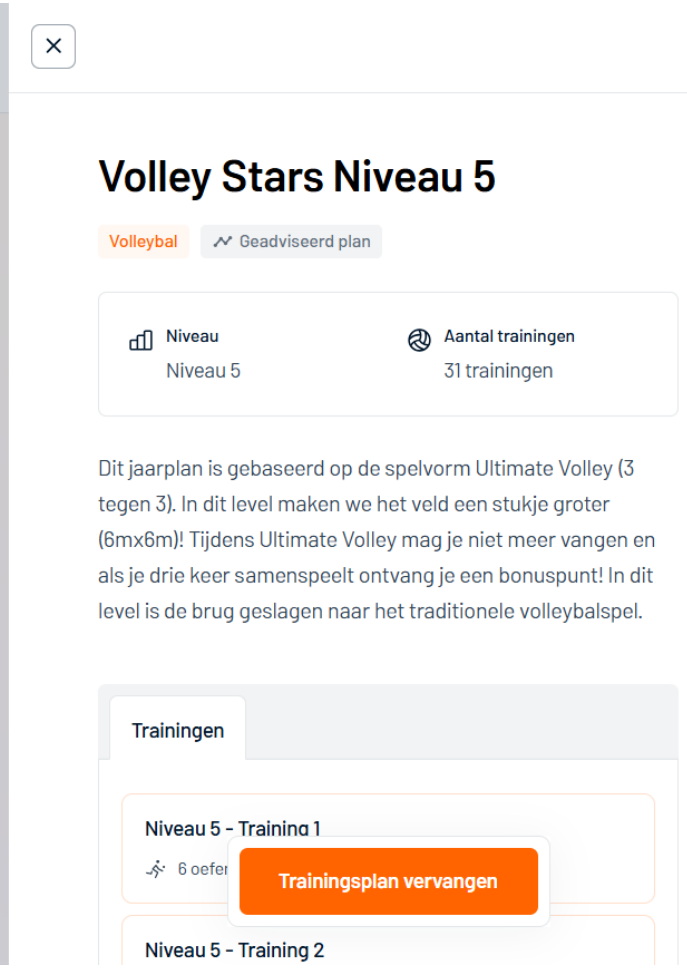


www.volleywijzer.nl - trainingsplannen

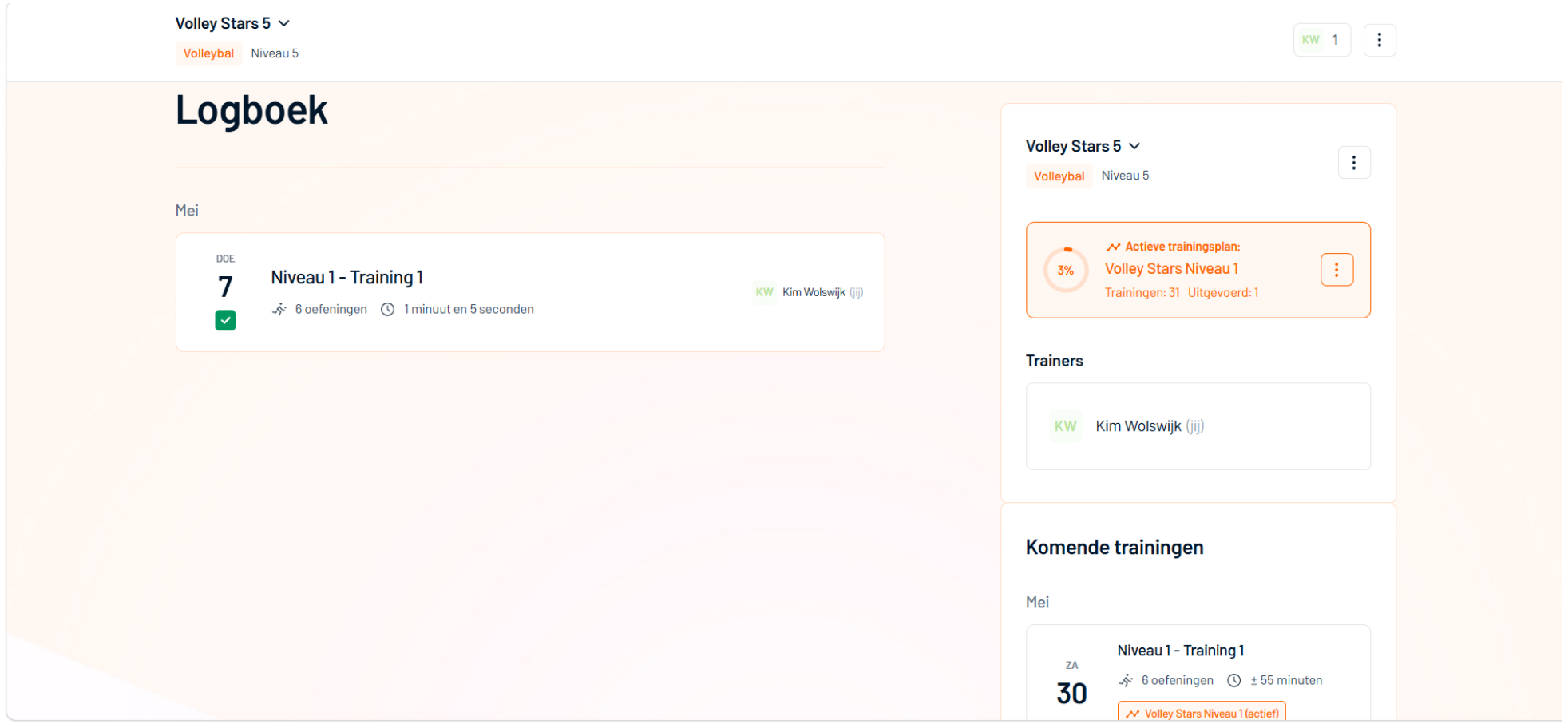


www.volleywijzer.nl - trainingsplannen





www.volleywijzer.nl - logboek



www.volleywijzer.nl - leerlijnen

Leerlijnen volleybal

Tactiek-team
5 stappen

Tactiek individueel
5 stappen

Techniek serveren
5 stappen

Techniek onderarms spelen
5 stappen

Techniek bovenhands spelen
5 stappen

Techniek aanvallen
5 stappen

Techniek blokkeren
5 stappen

Techniek verdedigen
5 stappen

Fysiek

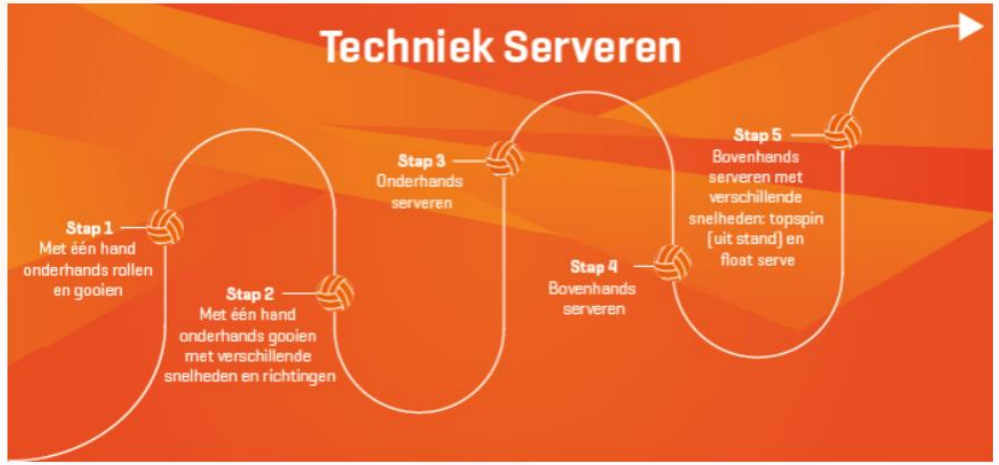
www.volleywijzer.nl - leerlijnen

Volley Stars 5

Volleybal Niveau 5

Techniek serveren

In de leerlijn serveren ontwikkelen spelers zich in verschillende serveertechnieken: van onderhands en bovenhands serveren tot topspin, floatserve en jump serve. Ze leren hoe ze de bal met controle steeds harder (slagkracht) kunnen serveren, variërend in afstand, hoogte en richting. We starten pas in Volley Stars level 4 met de service omdat deze anders te dominant is en je minder rally's krijgt. Maar dat wil niet zeggen dat je al eerder kunt starten met het aanleren van de serve.
Het voordeel van verschillende serveertechnieken is dat spelers kunnen variëren in de wedstrijd. De serve is je eerste aanvalswapen en onafhankelijk van je teamspelers.



www.volleywijzer.nl - leerlijnen

Volley Stars 5

Volleybal Niveau 5

De stappen in deze leerlijn:

1. Met één hand onderhands rollen en gooien
2. Met één hand onderhands gooien met verschillende snelheden en richtingen
3. Onderhands serveren
4. Bovenhands serveren
5. Bovenhands serveren met verschillende snelheden: topspin (uit stand) en float serve

1: Met één hand onderhands rollen en gooien

- Houd de bal op kniehoogte.
- Als je rechtshandig bent, staat je linkervoet voor.
- Maak met je arm een beweging als bij bowling.
- Probeer door een steegje te zwaaien (recht).
- Wijs de bal na.

BIJBEHORENDE OEFENINGEN



Rol en scoor!

8 spelers ± 10 minuten. Niveau 1

Volleybal

Hotspot met rollen

Checklist goede oefening

1. Ze zijn aangepast aan het niveau van de spelers. Kan iedereen meedoen?
2. Zit er een uitdaging in de oefening?
3. Ze zijn gericht op de doelstelling van de training.
4. Ze zijn zoveel mogelijk gamelike en bewegingsspecifiek
5. Ze zijn dynamisch, beweging naar de bal toe.
6. Ze zijn goed georganiseerd.
7. Ze voldoen aan de volgorde, zoals die ook in het spel voorkomt.
8. De opbouw is van gemakkelijk naar moeilijk en van lage intensiteit naar hoge intensiteit.
9. De oefening meetbaar maken. Zit er een competitie element in?
10. Is de oefening interessant?
11. Is het tempo van de oefening aangepast aan het doel van de oefening?

Aanvullende tips

1. Ga uit van basisoefeningen en maak daar variaties op.
2. Verlies het trainingsdoel niet uit het oog.
3. Train niet om de oefening. Zorg dat de oefeningen bij je doelen passen.
4. Maak bij voorkeur oefeningen met 3- en 4-tallen. Spelen in hoeken!
5. Teamoefeningen zoveel mogelijk met het hele team.
6. Kies je favoriete oefeningen; dat geeft je zekerheid.
7. Geef deze oefeningen een naam; dat bespaart tijd en uitleg.
8. Probeer in de oefeningen een wedstrijd element te brengen.
9. Probeer daar een puntentelling voor te bedenken.

Differentiatie

1. Gebruik van het net / nethoogte
2. Veldafmeting
3. Aantal spelers
4. Soort bal
5. Beginbal
6. Puntentelling – gewenste actie extra belonen
7. Gebruik materialen

Opdracht

- Kies met je groepje een oefening van Volley Wijzer
- Wat is je doel met deze oefening?
- Leg de oefening uit aan de groep

Vervolgens gaan we met elkaar een aantal variaties maken op de oefening (differentiëren).




Vragen?