Volley Stars

Entreevoorwaarden level 1 t/m 5

nevobo
Nederlandse Volleybalbond

Hoe zorg ik dat spelers in het juiste wedstrijdlevel spelen?

Voor een prettig en leerzaam spelverloop voor jonge spelers zelf, hun teamgenoten én ook de tegenstanders is het van belang dat spelers op het juiste Volley Stars level spelen. Indelen van spelers is niet altijd makkelijk. Vanuit onze visie op leren volleyballen willen we voorkomen dat spelers te vroeg starten met een nieuw level.

1. Het spel als belangrijke leeromgeving

We weten dat leren volleyballen best ingewikkeld is. Daarom is het belangrijk dat het spel goed op gang komt zodat spelers in competitie plezier beleven aan de kernuitdaging van het spel: De spanning van de bal van de grond houden en die bij de tegenstander op de grond krijgen op steeds meer 'volleybal echte' speelwijze. Te vroeg starten met een level leidt tot te weinig spanning in deze kernuitdaging.

2. Leren verloopt in fasen

Leerprocessen verlopen bijna nooit in een rechte voorspelbare lijn. Toch wordt er in de wetenschap onderscheid gemaakt in leerfasen die herkenbaar zijn in de praktijk. In een eerste fase lost een speler de uitdaging beginnend op en bewegen is nog heel instabiel en met veel fouten. Tegelijk is er in deze fase ook het gave gevoel van het eerste lukken. In de fase daarna wordt het bewegen stabieler en ontstaan daarna zelfs automatismen. Spelers beginnen dan gemak te voelen in het spel. Om te blijven ontwikkelen is het mooi als spelers een volgende fase van hun leerproces zelfs kunnen 'spelen' met de uitdaging. Ze verkennen dan hun mogelijkheden door te experimenteren vanuit een stabiele basis. Stappen kinderen te snel door naar een level waar ze een nieuw probleem tegenkomen dan ontnemen we hun de fasen van stabilisatie en experiment terwijl die -naast nieuwe volleybal uitdagingen tegenkomen- ook heel waardevol zijn voor een leerproces. Geef spelers daarom de tijd om zich verder te ontwikkelen in het huidige level en train alvast voor een opvolgend level. Schrijf eerder een team nog een periode in de eerste klasse in dan in een hoger level. Het is het geduld waard….

3. Later starten

Als kinderen al wat ouder zijn en starten met volleybal kan er een groter verschil in vaardigheid zijn met leeftijdsgenoten die al langer spelen. Het is voor deze kinderen vaak

fijner om wel met leeftijdsgenoten te trainen en spelen. Samen sporten is namelijk ook een sociaal gebeuren. In overleg met de speler zijn er meerdere mogelijkheden:

a. Iets langer trainen zonder nog een wedstrijd te spelen kan een oplossing zijn om beter aan te kunnen haken in wedstrijden.
b. Meedoen met wedstrijden met een team dat een level lager speelt.
c. Een team met starters inschrijven op een lager level. Zorg wel dat het team niet te dominant wordt in toernooien. Schrijf dan snel in voor een hoger level.

Wanneer overstappen naar een volgend level?

Inschatten of spelers toe zijn aan een stap doe je door naar twee aspecten te kijken:

1) Spelgedrag in het huidige level in **wedstrijden.**
2) Spelgedrag met het oog op het volgende level in **trainingen**.

Zijn mijn spelers toe aan starten met level 1?

Op training:

Spelers kunnen zonder veel fouten:

1. Een variatie aan ballen (hoog-laag-links-rechts-kort-diep) die over het net komen vangen
2. De bal over een 1.70 meter net gooien vanuit midden-midden (2.50 m van net) eigen helft.

Zijn mijn spelers toe aan level 2?

In level 1 wedstrijden kunnen ze:

1) **Vangen:** Makkelijke ballen consequent goed vangen
2) **Vang-stoot:** De bal bovenhands vang-stotend van net boven het hoofd over het net gooien. De bal wordt hierbij na vangen boven het hoofd vrijwel direct stotend over het net geworpen zonder dat vanuit de nek te doen (geen 'voetbal inworp').
3) **Vang-gooi:** De bal onderhands met twee gestrekte armen met een vang-gooi beweging over het net gooien. De bal wordt hier vrijwel direct na onderhands vangen met gestrekte armen die naast het lichaam starten over het net gegooid. Spelers halen de snelheid vooral uit een beweging naar voren en mogen ook met één been instappen naar voren in plaats van een grote slingerbeweging uit stilstand te maken.
4) **Balbaan inschatten:** Een verrassende bal op tijd inschatten en op tijd in de balbaan verplaatsen

Op training richting level 2 kunnen ze:

Zonder veel fouten:

1. Succesvol reageren op zowel korte als lang gespeelde ballen ook als ze wat meer snelheid krijgen.
2. Een beheerste bounce-set geven vlak voor de medespeler die bovenhands speelbaar is.
3. Een bovenhandse bal vanuit de bounce-set over een 1.70 meter hoog net spelen.

Zijn mijn spelers toe aan level 3?

In level 2 wedstrijden kunnen ze:

1. Een bounce-set vlak voor de aanvaller spelen, die het de medespeler makkelijk maakt om aan te vallen en deze in voorwaartse beweging zet
2. Consequent goed beslissen of een bal bovenhands of met een tip/smash over het net gespeeld kan worden.
3. Bovenhandse ballen gevarieerd naar de overkant spelen.
4. Een goed aangespeelde bal eenhandig tippen en/of beginnend smashen.

Op training richting level 3 kunnen ze:

Zonder veel fouten:

1. Een bal die recht op de speler afkomt gecontroleerd onderarms opspelen.
2. Op tijd verplaatsen achter en onder ballen die niet recht op de speler afkomen, zodat een bal onderarms gespeeld kan worden zodanig dat deze door de partner of zelf (selfpass) kan worden gevangen.
3. Een gecontroleerde bal onderhands opgooien voor een ander.
4. Een bal bovenhands over een 2.00 meter hoog net spelen.

Zijn mijn spelers toe aan level 4?

In de wedstrijden level 3 kunnen ze:

- Consequent goed ‘achter de bal’ komen om onderhands te spelen (bal met rechte armen (schuin) voor het lichaam, tussen heup en schouders spelen).
- Moeilijke ballen oplossen door een goede balbaan inschatting en snelle verplaatsing.
- Zichtbaar, bij herhaling controle en hoogte in de pass realiseren.
- Spelen zonder afhankelijk te zijn van de selfpass.
- De bal steeds zo opgooien in de set dat het voor de medespeler makkelijker wordt om aan te vallen.

Op training richting level 4 kunnen ze:

Zonder veel fouten:

1. De bal ruim onderhands opspelen zodat er veel tijd is voor medespelers om te vangen.
2. Als medespeler van de passer, passfouten herstellen door actief en alert in het veld te staan.
3. Een bal uit eigen opgooi bovenhands setten: selfset (opspelen voor de medespeler).

Zijn mijn spelers toe aan level 5?

In wedstrijden level 4 kunnen ze:

1) Actief spelen: Met een actieve starthouding en actief initiatief nemen op oppakken van ballen in afstemming met teamgenoten.
2) Snelle reactie gebruiken om in de balbaan te verplaatsen.
3) Stilstaan bij spelen van de onderhandse bal. En dan met controle hoog, richting de netspeler opspelen.
4) De meerderheid van de passes zo spelen dat deze boven het hoofd gevangen kunnen worden.
5) Als medespeler van de passende speler, alert klaarstaan voor reparaties.
6) Na vangen van de bal in een vloeiende beweging opgooien en setten waarbij de set niet een probleem maar een kans wordt voor de aanvaller.

In training richting level 5 kunnen ze:

Zonder al te veel fouten:

1. Een actieve passer zijn waarbij vooral met voldoende hoogte netspelers aangespeeld worden.
2. Veel initiatief nemen als netspeler om snel onder de bal te komen om een bovenhandse set in één keer door te spelen.
3. Onnauwkeurige passes ‘repareren’ door hoogte in de set te brengen, waardoor het spel verder kan.

Zijn mijn spelers toe aan de C-jeugd?

In wedstrijden level 5 kunnen ze:

1. Een actieve passer zijn waarbij vooral met voldoende hoogte centraal gespeeld kan worden.
2. Anticiperen op verschillen in snelheid en richting van een service en op tijd verplaatsen om zo een ‘duwende’ pass schuin voor het lichaam te spelen. De controle komt hier bij een bal waar de speler goed ‘achter’ staat vanuit het duwen met opgetrokken schouders en niet vanuit het zwaaien met de armen naar de bal.
3. Veel initiatief nemen als netspeler om snel onder de bal te komen en een bovenhandse set in één keer doorspelen.
4. Onnauwkeurige passes ‘repareren’ door hoogte in de set te brengen waardoor het spel verder kan.

Op training kunnen spelers:

Zonder veel fouten

1) Onderhands serveren vanaf 7 meter

2) Op tijd voorwaarts en achterwaarts beweging inzetten op een korte of lange service, zodat de pass met hoogte gespeeld kan worden.
3) Met voldoende lengte en hoogte een bovenhandse bal langs het net spelen (minimaal halverwege net tot antenne).