



Leerlijnen CMV - jeugd

Ontwikkelingsfase : FUNdamentals



Scope =
Volleybal



Photo's ©

nevobo





Inhoud

Inhoud :

- Coach rol : Gids
- Mentale doelen
- Veilig sportklimaat
- Fysieke doelen
- Techniek doelen
- Spelvormen

Coach rol : Gids





Coach rol : Gids

In deze fase is de rol van de trainer - coach er voornamelijk een van gids. Hij stuurt de kinderen een richting op en neemt hen daarbij bij de hand :

- Algemene bewegingsvaardigheden aanleren (klimmen, gooien, rennen).
- Plezier en deelname aan sport zijn belangrijk; dit moet centraal staan in de training.
- Integrale cognitieve, fysieke, sociale en emotionele ontwikkeling.
- ABC: Agility (beweeglijkheid), Balance (balans) en Coördination (coördinatie).
- Krachtoefeningen met het eigen lichaamsgewicht.
- Introduceren van simpele gedragsregels in de sport.
- Geen periodisering, maar wel goed gestructureerde programma's.
- Talenterkenning.

Mentale doelen





Mentale doelen

Handvatten voor mentale begeleiding :

- Zorg voor plezier in bewegen, in training en wedstrijden ; benadruk vooral wat er goed gaat.
- Leer kinderen zich te focussen middels simpele opdrachten; gebruik korte, gevarieerde en uitdagende oefenstof.
- Werk individueel gericht; kinderen in deze fase zien het teambelang nog niet goed. Wel kan een kind sociale omgangsvormen bijgebracht worden, zoals rekening houden met anderen en functioneren in een team.
- Leer kinderen doorzetten; niet meteen stoppen als het niet gaat of als het niet leuk (meer) is.
- Trainingsdiscipline; leer kinderen tijdig omgekleed aanwezig te zijn bij trainingen, de opdrachten uit te voeren en te luisteren naar de trainer.
- Sportiviteit : omgaan met winst en verlies.
- In deze fase is de rol van de coach er voornamelijk één van Gids. Hij stuurt de kinderen een richting op en neemt hen daarbij bij de hand.

Veilig sportklimaat





Veilig sportklimaat : Omgaan met materialen

Helpen inrichten :

- Helpen bij het opruimen.
- Helpen bij het klaarzetten.
- Na precieze instructie zelf klaarzetten en opruimen.
- Na globale verbale instructie klaarzetten en opruimen.

Herstellen en aanpassen :

- De oefening op kleine onderdelen herstellen (bijv. verschuifde pion).
- Met klein materiaal de oefening uitdagender maken
- De oefening herstellen en aanpassen met het oog op veiligheid.
- De oefening herstellen en aanpassen aan de bewegingsmogelijkheden van zichzelf en anderen.

Veilig sportklimaat : Afspraken maken

Handelen volgens afgesproken regels :

- Zich houden aan de afgesproken regels.
- Eigen regelovertreding kenbaar maken.
- Een mede-sporter wijzen op een regelovertreding.
- Met anderen spelen zonder scheidsrechter.

Afspraken maken over team- en groepsindeling :

- Een verplichte groepsindeling accepteren.
- Even grote groepen samenstellen.
- Even sterke groepen (helpen) maken.
- Oplossingen aandragen als er verschillende belangen zijn bij groepsindelingen.





Veilig sportklimaat : Afspraken maken

Verdelen en wisselen van taken en functies :

- Meewerken aan functiewisselingen.
- Eraan meewerken dat alle kinderen even vaak de functie van deelnemer (beurten) krijgen.
- Meewerken aan een rechtvaardige functieverdeling in een groep.
- Oplossingen aangeven om functiewisselingen eerlijk te laten verlopen.

Hulpverlening bij oefeningen/ opbouwen en afbreken :

- In veilige bewegingssituaties een helpende hand bieden.
- In veilig bewegingssituaties de mate van hulpverlening inschatten (bijvoorbeeld bij handstand).
- In uitdagende situaties het bewegingsverloop van anderen ondersteunen (o.a. steunsprongen bij hurksprong).
- In een aantal uitdagende situaties het bewegingsverloop gedoseerd ondersteunen.

Veilig sportklimaat : Stimuleren

Reflecteren op eigen handelen en de activiteit :

- Aangeven waarom een oefening makkelijker of moeilijker is.
- Aangeven wat bij een goede bewegingsuitvoering van belang is in eenvoudige bewegingssituaties.
- Aangeven wat bij een goede bewegingsuitvoering van belang is in complexe bewegingssituaties.
- Fouten in de eigen bewegingsuitvoering aangeven en van daaruit zelf tot correcties komen.

Inschatting maken van eigen bewegingsmogelijkheden :

- Een goede inschatting maken of er hulp nodig is om tot een goed bewegingsresultaat te komen.
- Gebruik maken van individuele differentiatieregels (level omhoog of omlaag binnen de oefening).
- Een realistisch beeld vormen ten aanzien van de mate van hulpverlening die nodig is om tot een goed bewegingsresultaat te komen.
- Aangeven hoe en op welke onderdelen de eigen bewegingsuitvoering nog verder verbeterd kan worden.





Veilig sportklimaat : Stimuleren

Stimuleren en coachen van anderen :

- Toont aandacht voor de bewegingsuitvoering en bewegingsresultaten van andere kinderen.
- De geslaagde bewegingsuitvoering van anderen positief waarderen.
- Als hulptrainer aanwijzingen geven die tot een beter bewegingsresultaat leiden.
- Een beoordeling geven over de bewegingsuitvoering van anderen op enkelvoudige basisprincipes.

Fysieke doelen



**Fysiek : Locomotor skills**

Thema	1	Fysiek
Vaardigheidsgroep	11	Locomotor skills
Vaardigheid	11.1	Gaan en lopen
Uitvoering	11.11	Kruipen, tijgeren, krabloop
	11.12	(Hard)lopen
	11.13	Draaien en keren
	11.14	Huppelen en galopperen
	11.15	Huppen en hinkelen
Vaardigheid	11.2	Springen en landen
Uitvoering	11.21	Diepspringen
	11.22	Steunspringen
	11.23	Verspringen
	11.24	Hoogspringen
Vaardigheid	11.3	Klimmen en klauteren
Uitvoering	11.31	Klimraam, touw, paal
	11.32	Op en over voorwerpen
Vaardigheid	11.4	Zwaaien en slingeren
Uitvoering	11.41	Schommel, brug, touw, rekstok
Vaardigheid	11.5	Bewegen op muziek
Uitvoering	11.51	Starten en stoppen
	11.52	Steps / Jazz
	11.53	Freestylen

Fysiek : Stability skills

Thema	1	Fysiek
Vaardigheidsgroep	12	Stability skills
Vaardigheid	12.1	Balanceren
Uitvoering	12.11	Stabiel en instabiel vlak
	12.12	Rijden en Glijden
	12.13	Arcobatiek
Vaardigheid	12.2	Stoeien en vechten
Uitvoering	12.21	Trekken en duwen
	12.22	Tillen, heffen en dragen
Vaardigheid	12.3	Rollen, duikelen en draaien
Uitvoering	12.31	Lengte-as, bijv. zijwaarts rollen
	12.32	Breedte-as, bijv. koprol
	12.33	Diepte-as, bijv. radslag





Fysiek : Manipulatieve skills

Thema	1	Fysiek
Vaardigheidsgroep	13	Manipulatieve skills
Vaardigheid	13.1	Rollen en stoppen
Uitvoering	13.11	2-tallen
	13.12	Spelvormen
Vaardigheid	13.2	Dribbelen en stuiten
Uitvoering	13.21	Individueel
	13.22	2-tallen
	13.23	Meer-tallen
	13.24	Spelvormen
Vaardigheid	13.3	Werpen en slaan
Uitvoering	13.31	Strekworp
	13.32	Swingworp
Vaardigheid	13.4	Balvaardigheid met de voeten
Uitvoering	13.41	Dribbelen en drijven
	13.42	Trappen en schieten

Techniek doelen



**Techniek : Onderarms en passen**

Thema	2	Techniek
Vaardigheidsgroep	22	Onderarms en Passen
Vaardigheid	22.1	Basistechniek
Uitvoering	22.11	Toetsen
	22.12	Brengen
	22.13	Controleren
	22.14	Richten
Vaardigheid	22.2	Balbaarherkenning pass
Uitvoering	22.21	Herkennen van balbaar naar links en rechts
	22.22	Herkennen van korte en diepe balbaar
Vaardigheid	22.3	Passen met vervolgactie
Uitvoering	22.31	Passen met vervolgactie

Techniek : Bovenhands en spelverdelen

Thema	2	Techniek
Vaardigheidsgroep	23	Bovenhands en spelverdelen
Vaardigheid	23.1	Vang-gooi beweging
Uitvoering	23.11	Onderhands
	23.12	Bovenhands
	23.13	Onder hoeken
Vaardigheid	23.2	Basistechniek
Uitvoering	23.21	Vooruit spelen
	23.22	Onder een hoek spelen
	23.23	Achterover spelen
Vaardigheid	23.3	Set-up geven na verplaatsing
Uitvoering	23.31	Set-up voorover
	23.32	Set-up achterover
Vaardigheid	23.4	Set-up na actie
Uitvoering	23.41	Set-up na blokkering
	23.42	Set-up na verdediging
	23.43	Aanvalsdekking na Set-up



**Techniek : Aanvallen**

Thema	2	Techniek
Vaardigheidsgroep	24	Aanvallen
Vaardigheid	24.1	Aanval - De Aanloop
Uitvoering	24.11	Aanloop - Diverse loopsprongen (huppel, kaatsen, 2-stap, 3-stap)
	24.12	Aanloop - Springen en landen met 1 en 2 benen
	24.13	Aanloop - Springen en slaan uit 1, 2 en 3-pas aanloop
Vaardigheid	24.2	Aanval - De Slagbeweging
Uitvoering	24.21	Slagbeweging - Werpelletjes (Leren mikken)
	24.22	Slagbeweging (rotatie met snelle arm)
	24.23	Slagbeweging - Gericht in het veld leren slaan en tippen
Vaardigheid	24.3	Aanvallen op verschillende posities
Uitvoering	24.31	Aanval op linksvoor
	24.32	Aanval op rechtsvoor
Vaardigheid	24.4	Aanval na actie
Uitvoering	24.41	Aanval na pass
	24.42	Aanval na blokkering
	24.43	Aanval na (vrije net) verdediging

Techniek : Blokkeren

Thema	2	Techniek
Vaardigheidsgroep	25	Blokkeren
Vaardigheid	25.1	Blokkeren - Lichaamsspanning ervaren
Uitvoering	25.11	Lichaamsspanning ervaren - Handstand (tegen muur, met hulp, zelfstandig)
	25.12	Lichaamsspanning ervaren - Actie - Reactie spelletjes (bijv. Ratten en Raven)
	25.13	Lichaamsspanning ervaren - Duwen en Trekken
Vaardigheid	25.2	Basistechniek blokkeren
Uitvoering	25.21	Uitgangshouding / bloksprong
	25.22	Zijwaarts verplaatsen (side-step)
	25.23	Verplaatsing met loopritme (kruispas)
Vaardigheid	25.3	1-blok
Uitvoering	25.31	1-blok op rechtsvoor
	25.32	1-blok op linksvoor



**Techniek : Verdedigen**

Thema	2	Techniek
Vaardigheidsgroep	26	Verdedigen
Vaardigheid	26.1	Verdedigen - Grondgewenning
		Grondgewenning - Rollen, vallen en stoeien op matjes
Uitvoering	26.11	Grondgewenning - Opvangen / duiken
	26.12	Grondgewenning - Voor-, achterover en om de lengte-as rollen
	26.13	Grondgewenning - Opstaan en dan spelen
	26.14	Grondgewenning - Na speelactie liggen
	26.15	Grondgewenning - Tussen 2 acties liggen
	26.16	
Vaardigheid	26.2	Basistechniek verdediging
Uitvoering	26.21	Basistechniek verdediging
	26.22	Basistechniek voor het lichaam
	26.23	Basistechniek naast het lichaam
Vaardigheid	26.3	Verdedigen op posities
Uitvoering	26.31	Verdedigen op rechtsachter
	26.32	Verdedigen op linksachter
	26.33	Verdedigen als vrije-net verdediger
Vaardigheid	26.4	Rollen en duiken
Uitvoering	26.41	Voorwaartse rol (over lengte-as en schouder)
	26.42	Zijwaartse rol
	26.43	Duiken (Zweefduik, Pancake)

Spelvormen



Spelvormen : Niveau I (1)

Thema	6	spelvormen
Vaardigheidsgroep	61	Niveau I (1)
Vaardigheid	61.1	1-1
Uitvoering	61.11	Gooien en vangen
	61.12	Stoten
Vaardigheid	61.2	2-2
Uitvoering	61.21	2-2 met 1 speler aan het net en 1 in het achterveld (achter elkaar)
	61.22	2-2 met 2 spelers in het achterveld (naast elkaar)
Vaardigheid	61.3	3-3
Uitvoering	61.31	3-3 met 1 speler aan het net en 2 in het achterveld
Vaardigheid	61.4	4-4
Uitvoering	61.41	4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld

Spelvormen : Niveau H (2)

Thema	6	spelvormen
Vaardigheidsgroep	62	Niveau H (2)
Vaardigheid	62.1	1-1
Uitvoering	62.11	Gooien en vangen
	62.12	Stoten
	62.13	Onderhandse serve
	62.14	Onderarms spelen
Vaardigheid	62.2	2-2
Uitvoering	62.21	2-2 met 1 speler aan het net en 1 in het achterveld (achter elkaar)
	62.22	2-2 met 2 spelers in het achterveld (naast elkaar)
Vaardigheid	61.3	3-3
Uitvoering	61.31	3-3 met 1 speler aan het net en 2 in het achterveld
Vaardigheid	61.4	4-4
Uitvoering	61.41	4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld



Spelvormen : Niveau G (3)

Thema	6	spelvormen
Vaardigheidsgroep	63	Niveau G (3)
Vaardigheid	63.1	1-1
Uitvoering	63.11	Gooien en vangen
	63.12	Stoten
	63.13	Onderhandse serve
	63.14	Onderarms spelen
Vaardigheid	63.2	2-2
Uitvoering	63.21	2-2 met 1 speler aan het net en 1 in het achterveld (achter elkaar)
	63.22	2-2 met 2 spelers in het achterveld (naast elkaar)
Vaardigheid	63.3	3-3
Uitvoering	63.31	3-3 met 2 spelers aan het net en 1 in het achterveld
	63.32	3-3 met 1 afspeelpunt voor en 1 achter de spelverdeler
	63.33	3-3 met 2 afspeelpunten voor de spelverdeler
	63.34	3-3 met 3 spelers in het achterveld
Vaardigheid	63.4	4-4
Uitvoering	63.41	4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld
	63.42	4-4 Blokkeerder wordt spelverdeler
	63.43	4-4 met penetratie van de spelverdeler uit achterveld
	63.44	4-4 met 2 of 3 afspeelpunten
	63.45	4-4 met 1 speler aan het net en 3 in het achterveld

Spelvormen : Niveau F (4)

Thema	6	spelvormen
Vaardigheidsgroep	64	Niveau F (4)
Vaardigheid	64.1	2-2
Uitvoering	64.11	2-2 met 1 speler aan het net en 1 in het achterveld (achter elkaar)
	64.12	2-2 met 2 spelers in het achterveld (naast elkaar)
Vaardigheid	64.2	3-3
Uitvoering	64.21	3-3 met 2 spelers aan het net en 1 in het achterveld
	64.22	3-3 met 1 afspeelpunt voor en 1 achter de spelverdeler
	64.23	3-3 met 2 afspeelpunten voor de spelverdeler
	64.24	3-3 met 3 spelers in het achterveld
Vaardigheid	64.3	4-4
Uitvoering	64.31	4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld
	64.32	4-4 Blokkeerder wordt spelverdeler
	64.33	4-4 met penetratie van de spelverdeler uit achterveld
	64.34	4-4 met 2 of 3 afspeelpunten
	64.35	4-4 met 1 speler aan het net en 3 in het achterveld



Spelvormen : Niveau E (5)

Thema	6	spelvormen
Vaardigheidsgroep	65	Niveau E (5)
Vaardigheid	65.1	2-2
Uitvoering	65.11	2-2 met 1 speler aan het net en 1 in het achterveld (achter elkaar)
	65.12	2-2 met 2 spelers in het achterveld (naast elkaar)
Vaardigheid	65.2	3-3
Uitvoering	65.21	3-3 met 2 spelers aan het net en 1 in het achterveld
	65.22	3-3 met 1 afspeelpunt voor en 1 achter de spelverdeler
	65.23	3-3 met 2 afspeelpunten voor de spelverdeler
	65.24	3-3 met 3 spelers in het achterveld
Vaardigheid	65.3	4-4
Uitvoering	65.31	4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld
	65.32	4-4 Blokkeerder wordt spelverdeler
	65.33	4-4 met penetratie van de spelverdeler uit achterveld
	65.34	4-4 met 2 of 3 afspeelpunten
	65.35	4-4 met 1 speler aan het net en 3 in het achterveld
	65.36	4-4 met 3 spelers aan het net en 1 in het achterveld

Spelvormen : Niveau D (6)

Thema	6	spelvormen
Vaardigheidsgroep	66	Niveau D (6)
Vaardigheid	66.1	2-2
Uitvoering	66.11	2-2 met 1 speler aan het net en 1 in het achterveld (achter elkaar)
	66.12	2-2 met 2 spelers in het achterveld (naast elkaar)
Vaardigheid	66.2	3-3
Uitvoering	66.21	3-3 met 2 spelers aan het net en 1 in het achterveld
	66.22	3-3 met 1 afspeelpunt voor en 1 achter de spelverdeler
	66.23	3-3 met 2 afspeelpunten voor de spelverdeler
	66.24	3-3 met 3 spelers in het achterveld
Vaardigheid	66.3	4-4
Uitvoering	66.31	4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld
	66.32	4-4 Blokkeerder wordt spelverdeler
	66.33	4-4 met penetratie van de spelverdeler uit achterveld
	66.34	4-4 met 2 of 3 afspeelpunten
	66.35	4-4 met 1 speler aan het net en 3 in het achterveld
	66.36	4-4 met 3 spelers aan het net en 1 in het achterveld





Smash Volley



Smash Volley : Algemene informatie

De afgelopen 10 jaar is het jeugdvolleybal aangeboden vanuit de methodiek van het Cool Moves Volley (CMV). Deze spelvorm heeft een enorme impact gehad op het jeugdvolleybal in heel Nederland en destijds ook een enorme impuls gegeven aan het aantal jeugdleden dat volleybalt.

Maar zoals altijd staat het volleybal niet stil en gaan de ontwikkelingen door. Zo beginnen we kennis te maken met Smashball als nieuwe volleybalvorm en is iets langer geleden de methodiek van KBSS geïntroduceerd in het beachvolleybal, om ook de jongste jeugd hiermee vanaf het begin in aanraking te laten komen.

Deze nieuwe spelvormen brengen een nieuwe impuls met zich mee, waardoor opnieuw enthousiasme ontstaat voor het volleybal. Met name nu het Smashball steeds meer bekend wordt bij scholen en verenigingen ontstaan in de praktijk ook nieuwe uitdagingen;

- Wanneer jeugd via clinics en het onderwijs in aanraking komt met Smashball en enthousiast wordt voor het volleybal, hoe kunnen de verenigingen dit dan gaan opvangen? Moeten ze naast de huidige CMV trainingen ook Smashball trainingen gaan aanbieden?
- Wordt het Smashball op termijn als nieuwe competitievorm naast het CMV gepositioneerd of kan het ook geïntegreerd in het huidige CMV worden?





Smash Volley : Samenhang smash model

De kracht en het succes van het Smash model zit in onze ogen in de manier waarop de verschillende methodieken van de hiervoor genoemde spelvormen in het Smash-model samenkomen.

Zo zal het Smash-model herkenning bieden voor de kinderen die op scholen of de na-schoolse opvang in aanraking zijn gekomen met Smashball. Biedt het een goede basis om in de zomer een snelle overstap te maken naar het KBSS in het zand en doet het geen afbreuk aan de kenmerkende opbouw en het aanleren van de basistechnieken in het huidige CMV.

Het spelen op 6 niveaus is intact gebleven en vormt nog steeds een uniek geheel. Wel hebben we een aanpassing gemaakt in de benoeming van de niveaus. Waar in het CMV over niveau 1 tot 6 wordt gesproken, geven wij elk niveau een letter. Zo zal het eerste niveau de letter I hebben en het hoogste niveau de letter D. Hiermee wordt weer een doorlopende leerlijn gecreëerd met de C-, B- en A-jeugd.

Naast het leren van de volleybalvaardigheden staat nu de Smash meer centraal en hebben we geprobeerd ook de volleybal specifieke verplaatsingen meer een plaats te geven. Dit alles met als doel om de intensiteit, het plezier en de beleving op alle niveaus zo hoog mogelijk te houden en een nog betere aansluiting te gaan vinden met het huidige volleybal in de C-jeugd.

Smash Volley : Algemene regels

Het is toegestaan om in het Smash-Volley maximaal één niveau lager te spelen dan het niveau waar de speler officieel hoort te spelen (conform de gestelde leeftijden). Het is wel toegestaan om hoger te spelen dan het niveau dat bij de leeftijd past.

Veldafmeting en Nethoogte

In deze informatiegids worden de volgende veldafmetingen en nethoogtes gehanteerd;

- **Niveau I, H, G** – Veldafmeting van 6 x 4,5 meter en nethoogte van 1,50m
- Naast het gebruik van deze veldafmeting is het ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.
- **Niveau F** – Veldafmeting van 6 x 4,5 meter en nethoogte van 2m
- Naast het gebruik van deze veldafmeting is het ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.
- **Niveau E en D** – Veldafmeting van 6 x 6 meter en nethoogte van 2m

Naast het gebruik van deze veldafmeting is het ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld en binnenste achterlijn te gebruiken.





Leerlijnen CMV - jeugd



Scope =
Volleybal

FIVB
Photo's ©

nevobo

