

## ONZE VISIE

*Wanneer we jonge kinderen zien trainen of wedstrijdjes spelen, dan staan we oog in oog met de toekomst.*

*Hoe zal speler x evolueren binnen dit en 6 jaar, ongeacht zijn niveau?*

*Waar liggen zijn sterke punten en waar de werkpunten?*

*Plezier komt altijd op de eerste plaats, zonder fun zal er nooit een succes zijn!*

*Wij willen onze passie, enthousiasme, beleving en ervaring overbrengen op alle spelers én trainers, om dan samen te werken richting een hoger niveau.*

### **Pro Volley**

Met onze naam Pro Volley willen we staan voor het organiseren van PROjecten met als doel de individuele PROgressie van elke speler en trainer.

Ons doel is om zoveel mogelijk kinderen en trainers efficiënt op te leiden.

### **Kwaliteitsvol**

Ons project wil kwaliteit hoog in het vaandel dragen, dit op verschillende vlakken.

We mikken op een kwaliteitsvolle opleiding voor spelers, trainers en clubs. Verder willen we ook garant staan voor degelijk materiaal en een optimale service bieden binnen onze samenwerking.

We werken met een duidelijk plan voor ogen, opgebouwd uit een (technische) lijn, een duidelijke visie, maar met ruimte voor een eigen inbreng.

### **Projecten**

Onze startfocus ligt op dit ogenblik op de onderbouw, maar we willen dit op termijn graag uitbreiden.

Binnen dit project willen we zoveel mogelijk aanbieden op maat van de speler, trainer of club:

- zaalprogramma;
- beachprogramma;
- thematrainingen;
- trainers –en clubbegeleiding;
- vakantiestages;
- opleidingen en clinics.

Binnen deze verschillende projecten koppelen we steeds de opleiding van de spelers aan de opleiding van de eigen clubtrainers.

### **Fairplay & discipline**

Fairplay en discipline willen we uitdragen met ons project. Dit verwachten we van ons eigen trainerskorps. We trekken dit graag door binnen de samenwerking met spelers, trainers, clubs en ouders.

## **Cluboverschrijdend werken**

Pro Volley wilt zo breed mogelijk opleiden en begeleiden en is dus niet gebonden aan een clubwerking. Alle spelers, trainers en clubs zijn bij ons welkom. Daarom voorzien wij de mogelijkheid om zowel als club of als individuele speler in te schrijven voor ons programma.

## **Sterke punten van de individuele speler**

Onze aandacht gaat uit naar het werken aan de sterke punten van de individuele speler.

Werken aan de sterke punten vergroot het zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen zorgt voor verbetering van prestaties en succeservaring.

Succeservaring zorgt ervoor dat ze iets graag doen.

En iets graag doen is de basis van succes!

Succesbeleving mag niet alleen bestaan uit het scoren, maar ook uit iets nieuws leren, kunnen, goed samenwerken of het doorzetten en niet opgeven.

## **Werken binnen een positief klimaat**

Wij zijn voorstander van het uitdelen van complimenten, enkel als het zorgvuldig gebeurt! Door te zeggen: "Je bent een talent!", hierdoor leert het kind niet om het juiste te doen en beter te worden. Door kinderen complimenten te geven over hun gedrag, inzet en vooruitgang die ze maken, leren ze dat zijzelf invloed hebben op hun spel en door veel te oefenen om hun prestaties te verbeteren. Kinderen leren hierdoor dat ze enkel en alleen door goed en veel te oefenen beter kunnen worden.

## **De spelers in de hoofdrol**

Het fundamenteel punt van alles is dat jongeren de hoofdrolspelers zijn op het volleybalveld, niet de trainers of ouders. Met onze jonge kinderen moeten we datgene doen wat ze leuk vinden, hun eigenschappen begrijpen en alles daarop instellen. Als we talent willen ontwikkelen moeten we jongeren zich in alle vrijheid laten uiten. Ze laten spelen terwijl ze aan hun eigen plezier denken. Jonge kinderen en jongeren zijn onze toekomst.

## **Kinderen moeten kinderen kunnen blijven**

Kinderen willen op hun eigen manier spelen, niet als volwassenen.

Dit is één van de belangrijkste overwegingen als we trainingen geven aan onze kinderen en jongeren. Hiernaar handelen we zowel binnen de sport als in het dagdagelijkse leven. Het is echter van essentieel belang dat kinderen worden ondersteund in hun weg door de juiste dingen zoals hun unieke eigenschappen op en naast het veld.

## **Tijd en ruimte bieden**

Er is voldoende tijd om talenten op te leiden en te laten ontwikkelen. Maar alleen als we deze op een geduldige manier benaderen zonder te vroeg in te grijpen en zonder het mooie aspect van de jeugd te verstikken: de onbezorgdheid! We moeten alle spelers voldoende tijd en ruimte geven op het veld en vooral ook aandacht en ruimte geven aan de zogeheten laatbloeiers.

## **INHOUD ZAALPROGRAMMA**

In elke categorie bieden we oefeningen aan die een verrijking moeten zijn in de individuele ontwikkeling van elke speler. Er wordt getraind op balvaardigheid, maar ook de fysieke en motorische aspecten komen aan bod. Verder schenken we ook aandacht aan het spelinzicht, inclusief samenspelen met een medespeler en ook tegen de tegenpartij.

Tijdens elk trainingsmoment wordt er overgegaan naar een uitdagende spelvorm waarin de speler zowel bewust als onbewust een technische of tactische vaardigheid traint.

Wanneer een club instapt in ons zaalprogramma koppelen we hier steeds een trainersbegeleiding aan vast. Onderaan kan u hierover meer info terugvinden.

Omdat we ervan overtuigd zijn dat we vanuit onze kennis en ervaring complementair kunnen werken binnen een clubwerking voor zowel spelers als trainers kunnen we je het volgende aanbieden binnen ons zaalprogramma:

## **Volleybalschool**

Tijdens de trainingen in de volleybalschool kunnen jonge kinderen (2<sup>de</sup> + 3<sup>de</sup> leerjaar) kennismaken met technische vaardigheden in het volleybal. We schenken aandacht aan de basistechniek onderhands, bovenhands en slag.

Ieder kind heeft gedurende 1u30 een bal in handen.

Elke training opnieuw werken we via creatieve en uitdagende oefeningen aan het verbeteren van hun technische vaardigheden. Op een dynamische manier trachten we spelvormen 1-1 aan te bieden met veel beweging en veel balcontacten. We breiden uit van spelvorm 1A tot 1E en zetten de eerste stappen naar de 2.0 spelvormen waar we leren samenspelen met een partner.

### **Wat bieden we aan binnen het zaalprogramma volleybalschool?**

- 15 zaaltrainingen van telkens 1u15
- 1 hoofdtrainer + 1 assistent vanuit Pro Volley, aangevuld met eigen clubtrainers
- Trainingen zijn opgebouwd vanuit een plan/visie (jaarplan, technische lijn en doelstellingen)
- Begeleiding en opvolging van spelers
- Begeleiding en opvolgen van trainers
- Communicatie met sportief verantwoordelijke op regelmatige basis over stand van zaken naar spelers en trainer

### **Doelstellingen volleybalschool:**

- Motorische vaardigheden + lichaamsbesef
- Balvaardigheden, extra aandacht voor dribbelen en slaan
- Verplaatsingen (besef: rechts/links, voor/achter)
- Werken binnen je eigen zone bij 2.0 spelvormen (besef: rechts/links)
- Leerstappen onderhands spelen
- Leerstappen bovenhands spelen
- Leerstappen onderhands en bovenhands slaan
- Opbouw van 1A naar 1E, met uitbreiding naar spelvormen 2.0

**Max. aantal inschrijvingen: 20**

### **Kostprijs:**

Dit programma wordt ook aangeboden voor individuele spelers met de nodige ambitie die graag extra willen trainen.

€ 90

Dit programma kan enkel in samenwerking met clubs. De prijs wordt berekend op basis van het aantal spelers van jouw club die zullen deelnemen aan dit programma:

1-10 spelers : € 90 / speler

11-15 spelers : € 85 / speler

16-20 spelers : € 80 / speler

21-25 spelers : € 75 / speler

26-30 spelers : € 70 / speler

## **U11**

Tijdens de trainingen in de U11 bieden we jonge kinderen (4<sup>de</sup> + 5<sup>de</sup> leerjaar) extra oefenkansen aan op de verschillende technische vaardigheden binnen het volleybal.

Ieder kind heeft gedurende 1u30 een bal in handen.

Elke training opnieuw werken we via creatieve en uitdagende oefeningen aan het verbeteren van hun basisvaardigheden. Voor deze categorie mikken we nog steeds op veel individuele balcontacten om hun balvaardigheid te verbeteren.

We trainen 4 spelonderdelen: opslag – receptie – pas – aanval

Eerst worden deze onderdelen afzonderlijk getraind, nadien worden ze aan elkaar gekoppeld.

We starten ook met extra aandacht voor het slaan en zetten de eerste stappen naar een aanval.

Met het oog op veel balcontacten zullen er veel spelvormen 2A, 2B en 2C gespeeld worden en zullen we uitbreiden naar de 3.0 spelvormen.

We trachten tijdens de trainingsmomenten voldoende te differentiëren. Hier bieden we jonge kinderen die klaar zijn voor een volgende stap meer uitdaging aan. Waar we bij de beginners nog veel individueel werken zullen we binnen deze groep meer aandacht schenken aan het samenspelen met een partner. Samen in een open of gesloten oefening op zoek gaan naar oplossingen.

We trainen 6 spelonderdelen: opslag – receptie – pas – aanval – verdediging – dekking.

Eerst worden deze onderdelen afzonderlijk getraind, nadien worden ze aan elkaar gekoppeld.

We streven naar een aanval met sprong vanuit meerdere zones.

We leren ook enkele basisprincipes, zoals het verschil tussen topspin en float, het verschil tussen receptie en verdediging en leren de spelers de 2 complexen kennen.

Met het oog op veel samenspelen met een partner zullen er veel spelvormen 3A, 3B en 3C gespeeld worden en zullen we uitbreiden het spelen tegen de tegenpartij. (tactische opties)

### **Wat bieden we aan binnen het zaalprogramma U11?**

- 20 zaaltrainingen van telkens 1u30 op zondagvoormiddag
- 1 hoofdtrainer + 1 assistent vanuit Pro Volley, aangevuld met eigen clubtrainers
- Trainingen zijn opgebouwd vanuit een plan/visie (jaarplan, technische lijn en doelstellingen)
- Begeleiding en opvolging van spelers
- Begeleiding en opvolgen van trainers
- Communicatie met sportief verantwoordelijke op regelmatige basis over stand van zaken naar spelers en trainer

### **Doelstellingen U11:**

- uitbreiding motorische vaardigheden + lichaamsbesef (KLUSCE)
- uitbreiding dribbelen en slaan tot topspinslag en aanval
- verplaatsingen op een volleybalveld in 2-2 en 3-3 spelvormen
- werken binnen je eigen zone bij 3.0 spelvormen (besef: rechts/links wordt uitgebreid naar voor/achter)
- leerstappen onderhands / bovenhands slaan
- leerstappen receptie
- leerstappen pas
- leerstappen aanval
- initiatie verdediging

- initiatie blok
- verschil tussen topspin en float
- verschil tussen receptie en verdediging
- opbouw 2A, 2B en 2C, met uitbreiding naar spelvormen 3.0
- spelvormen 3A, 3B en 3C

**Max. aantal inschrijvingen:** 30

**Kostprijs:**

Dit programma wordt ook aangeboden voor individuele spelers met de nodige ambitie die graag extra willen trainen.

€ 125

Dit programma kan uiteraard ook in samenwerking met clubs. De prijs wordt dan berekend op basis van het aantal spelers van jouw club die zullen deelnemen aan dit programma:

1-10 spelers : € 105 / speler

11-15 spelers : € 100 / speler

16-20 spelers : € 95 / speler

21-25 spelers : € 90 / speler

26-30 spelers : € 85 / speler

## **U13**

Tijdens de trainingen in de U13 kunnen jongeren (6<sup>de</sup> leerjaar + 1<sup>ste</sup> middelbaar) de stappen die we reeds leerden bij U11 gevorderden / provinciaal verder zetten binnen spelvormen 4-4.

We starten met de 4.0 spelvormen en breiden uit van 4A tot 4C.

Ieder kind heeft gedurende 2u een bal in handen.

Binnen de U13 blijven we veel balcontacten hanteren met een partner en op zoek gaan naar oplossingen in een open of gesloten situatie.

We trainen 7 spelonderdelen: opslag – receptie – pas – aanval – blok - verdediging – dekking.

Eerst worden deze onderdelen afzonderlijk getraind, nadien worden ze aan elkaar gekoppeld.

We breiden onze aanvalszones en opties uit en combineren dit met blok-verdediging.

Spelinzicht in de tegenpartij en de bijhorende tactische opties blijven belangrijk.

### **Wat bieden we aan binnen het zaalprogramma U13?**

- 25 zaaltrainingen van telkens 2u op zondagvoormiddag
- 1 hoofdtrainer + 1 assistent vanuit Pro Volley, aangevuld met eigen clubtrainers
- Trainingen zijn opgebouwd vanuit een plan/visie (jaarplan, technische lijn en doelstellingen)
- Begeleiding en opvolging van spelers
- Begeleiding en opvolgen van trainers
- Communicatie met sportief verantwoordelijke op regelmatige basis over stand van zaken naar spelers en trainer

### **Doelstellingen U13:**

- uitbreiding motorische vaardigheden + lichaamsbesef (KLUSCE)
- verplaatsingen op een volleybalveld in 4-4 spelvormen, extra aandacht voor aanval-blok- verdediging
- leerstappen opslag - receptie - pas - aanval herhalen
- uitbreiding leerstappen pas: P3 + P2 aanspelen
- initiatie pasovername
- leerstappen verdediging
- initiatie duiken en rollen
- leerstappen blok
- initiatie jumpfloat
- spelvormen van 4.0 naar 4A, 4B en 4C
- verschil tussen free, down en aanval

**Max. aantal inschrijvingen:** 30

### **Kostprijs:**

Dit programma wordt ook aangeboden voor individuele spelers met de nodige ambitie die graag extra willen trainen.

€ 165

Dit programma kan uiteraard ook in samenwerking met clubs. De prijs wordt dan berekend op basis van het aantal spelers van jouw club die zullen deelnemen aan dit programma:

1-10 spelers : € 145 / speler

11-15 spelers : € 140 / speler

16-20 spelers : € 135 / speler

21-25 spelers : € 130 / speler

26-30 spelers : € 125 / speler

31-35 spelers : € 120 / speler

35-40 spelers : € 115 / speler



## **Meisjes U15** – De besprekingen om deze groep op te starten zijn nog niet afgrond.

Tijdens de trainingen bij de Meisjes U15 kunnen meisjes (2de + 3de middelbaar) terecht die een extra uitdaging nodig hebben.

We trainen 7 spelonderdelen: opslag – receptie – pas – aanval – blok - verdediging – dekking.

Eerst worden deze onderdelen afzonderlijk getraind, nadien worden ze aan elkaar gekoppeld.

We breiden onze aanvalszones en opties uit en combineren dit met blok-verdediging. We zetten maximaal in op de relaties tussen de verschillende spelonderdelen.

Spelinzicht in de tegenpartij en de bijhorende tactische opties blijven belangrijk.

Dit wordt toegepast in 6-6 spelvormen.

### **Wat bieden we aan binnen het zaalprogramma MU15?**

- 18 zaaltrainingen van telkens 2u
- 2 hoofdtrainers vanuit Pro Volley, aangevuld met eigen clubtrainers
- Trainingen zijn opgebouwd vanuit een plan/visie (jaarplan, technische lijn en doelstellingen)
- Begeleiding en opvolging van spelers
- Begeleiding en opvolgen van trainers
- Communicatie met sportief verantwoordelijke op regelmatige basis over stand van zaken naar spelers en trainer

### **Doelstellingen MU15:**

- uitbreiding motorische vaardigheden + lichaamsbesef (KLUSCE)
- verplaatsingen op een volleybalveld in 6-6 spelvormen, extra aandacht voor aanval-blok- verdediging
- leerstappen opslag - receptie - pas - aanval - blok - verdediging herhalen
- uitbreiding leerstappen pas - aanval: aanval achter 3m
- uitbreiding leerstappen pas: pasovername
- uitbreiding leerstappen aanval: aanval dia en lijn
- uitbreiding leerstappen aanval: 1ste tempo kort voor
- uitbreiding leerstappen blok: 2-blok
- communicatie en samenwerken met tactische en mentale accenten
- initiatief nemen
- verschil tussen complex 1 en complex 2

**Max. aantal inschrijvingen: 24**

### **Kostprijs:**

Dit programma wordt ook aangeboden voor individuele spelers met de nodige ambitie die graag extra willen trainen.

€ 150

Dit programma kan uiteraard ook in samenwerking met clubs. De prijs wordt dan berekend op basis van het aantal spelers van jouw club die zullen deelnemen aan dit programma:

1-10 spelers : € 150 / speler

11-15 spelers : € 145 / speler

16-20 spelers : € 140 / speler

21-24 spelers : € 135 / speler

## **TRAINERSBEGELEIDING**

Binnen het zaalprogramma koppelen we enkele extra momenten voor de clubtrainers. Dit leermoment vindt plaats aansluitend op het trainingsmoment van hun categorie.

Ook hier zullen we inspelen op de noden van de trainers, dit kan ingevuld worden met topics die wij als nodig achten of op vraag van de clubtrainers.

### **Mogelijke invulling voor de leermomenten van de trainers:**

- Algemene afspraken naar sportiviteit/respect toe, afspraken rond leermomenten
- Volleybalboekje trainers
- Verwachtingen rond trainingen (voor-tijdens-na)?
- Verwachtingen rond wedstrijden (voor-tijdens-na)?
- Opstellen jaarplan + bepalen technische doelstellingen
  - o Opstellen van een jaarplan op basis van trainingsmomenten. Het is belangrijk dat we binnen ons project en de clubtrainingen aan dezelfde spelonderdelen werken zodat we de oefenstof op elkaar kunnen afstemmen.
  - o Bepalen technische doelstellingen op basis van technische fiches
  - o We trachten de clubtrainers extra handvaten te geven om zelf aan de slag te gaan met een bepaald thema en hulp bieden waar nodig
- Opbouw van een training
  - o Hoe bepaal je het thema van je training?
  - o Hoe bepaal je de doelen van je training? (beperkte en concrete doelen)
  - o Trainingsformulier
  - o Onderdelen van een training  
algemeen gedeelte – specifiek gedeelte – spelvormen
  - o Trainingsmethodes + organisatievormen
- Zelfevaluatie
  - o ACTIE: Wat was het thema van mijn training? Welke doelen had ik voor ogen?
  - o WAT: Wat gebeurde er tijdens mijn training? Wat liep er goed of fout? Wat deed jij? Wat deden de spelers? Wat voelde je? Wat dacht je? Hoe voelde de spelers zich volgens jou? Welke gedachten van spelers heb je horen uitspreken?
  - o WAAROM of HOE KOMT DAT: Wat zijn essentiële onderliggende aspecten: Wat waren mogelijke oorzaken bij de spelers/trainer/context die het lesgebeuren beïnvloedden?
  - o DUS...: Wat doe ik volgende keer anders/hetzelfde en waarom?  
*Deze sessie gaat ons ook een goed beeld geven waar trainers vastlopen en op welke manier ze zichzelf zien als trainer. De moeilijkheden die hier bovenkomen, kunnen voor ons een extra aandachtspunt zijn om de volgende sessies specifieker op in te pikken.*
- Differentiatie op training, zowel naar organisatie als oefenstof
  - o Van makkelijker naar moeilijk
  - o Vergemakkelijken vs uitbreiden
  - o Organiseatievormen aanpassen
  - o Werken in groepen / levels / ... (op niveau)
- Wat zit er in een algemeen gedeelte?
  - o Algemene basisvaardigheden: lopen – coördinatie – springen en landen – stabiliteit – balbaaninschatting -balvaardigheid
  - o Functionele opwarmingen (praktisch gedeelte)

- Wat zit er in een specifiek gedeelte?
  - o Hoe opbouwen in een specifiek gedeelte naar technische vaardigheden toe?
  - o Welke tactische vaardigheden kan je verwerken in een specifiek gedeelte?
  - o Opbouw naar spelvorm a.d.h.v. AB-oefeningen
- Wat zit er in de spelvormen?
  - o Verwachtingen tijdens spelvormen (inzet, mentaliteit, taken van de kapitein, ...)
  - o Vervolg en uitbreiding AB-oefeningen
- Hoe variëren in spelvormen?
  - o Groepsindelingen?
  - o Puntentellingen?
  - o Verschillende organisatievormen
- Wedstrijdbegeleiding en coaching + reglementen
  - o Zelfreflectie naar wedstrijden toe
  - o Doelen bepalen voor wedstrijden i.f.v. trainingen
  - o Opleidingsgericht vs winst (discussiemoment)
  - o Reglementen jeugdvolleybal overlopen
- Wedstrijdopwarmingen
  - o Welke onderdelen moeten terugkomen in een wedstrijdopwarming?
  - o Hoe geef je een functionele wedstrijdopwarming?
  - o Wedstrijdopwarming gekoppeld aan doelen wedstrijd
- Spelsystemen
  - o Gelijkvormigheid en leerlijn doorheen jeugdopleiding
  - o Hoe train je spelsystemen in?
- Hoe tactische aspecten trainen?
  - o Eigen team vs tegenpartij
  - o Als... dan...
  - o Met – tegen elkaar
  - o Voor-tijdens-na
  - o Alles altijd
- Hoe doelen stellen?
  - o Technisch / tactisch / fysiek / sociaal / cognitief
  - o Trainingsdoelen en wedstrijddoelen koppelen
- Opvolging spelers
  - o Aanwezigheden
  - o Technische progressie
  - o Spel(inzicht)
  - o Inzet en mentaliteit
- Wat met gekwetste spelers?

## **ENKELE AANDACHTSPUNTEN**

- Trainingen starten pas op vanaf minimum 10 spelers.
  
- Tegemoetkoming zaal: € 5/u/veld
- Voorwaarden sporthal:
  - minstens 1 bal per speler
  - degelijke netten
  - voldoende velden
  
- Kinderen die worden doorgeschoven door Pro Volley (sportieve redenen) is geen wijziging in het tarief.
- Later aansluiten: seizoensprijs.  
Vanaf januari betaal je de helft van de seizoensprijs.
  
- Terugbetaling bij annulatie door Pro Volley:
  - VS : € 4/speler
  - U11: € 4/speler
  - U13: € 5/speler
  - MU15: € 7/speler
  - Leermoment: € 35

## **INSCHRIJVINGSFORMULIER**

**Naam club:** .....

### **Voorzitter**

Naam: .....

GSM-nummer: .....

Mailadres: .....

### **Sportief verantwoordelijke** *Contactpersoon met betrekking op de sportieve afspraken.*

Naam: .....

GSM-nummer: .....

Mailadres: .....

### **Organisatorische verantwoordelijke** *Contactpersoon met betrekking op de organisatie (bv. reservatie zalen)*

Naam: .....

GSM-nummer: .....

Mailadres: .....

### **Financieel verantwoordelijke** *Contactpersoon met betrekking op de financiële kant van de samenwerking.*

Naam: .....

GSM-nummer: .....

Mailadres: .....

Schrijft in voor volgende categorie(ën):

- Zaalprogramma volleybalschool
- Zaalprogramma U11
- Zaalprogramma U13
- Zaalprogramma MU15

aantal spelers

.....  
.....  
.....  
.....

Z.O.Z.

Opmerkingen:

.....  
.....  
.....

We ontvangen graag per categorie de gegevens van de spelers en clubtrainers die zullen deelnemen aan het programma. (naam – geboortedatum – mailadres – GSM-nummer). Indien nodig, ontvangen we graag extra informatie over spelers of trainers die voor ons belangrijk kan zijn.

Handtekeningen  
voorzitter

sportief verantwoordelijke

Pro Volley  
Jolien Schuermans