

| Pro Volley |

INFOBROCHURE voor SPELERS

ZAALPROGRAMMA 2024-2025

INHOUD

Inhoud.....	2
Onze uitgangspunten.....	3
Inhoud zaalprogramma.....	5
Bewegingsschool.....	6
Volleybalschool.....	7
U11.....	8
U13.....	10
U15-U17.....	11
Info voor ouders / spelers.....	12
Volleybalboekje.....	12
Club van 100.....	12
Fysieke testen.....	12
Kledinglijn.....	13
Ouders.....	13
Belangrijke aandachtspunten.....	14

ONZE UITGANGSPUNTEN

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.

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:

Bewegingsschool

Tijdens de trainingen in de bewegingsschool stimuleren we de basisvaardigheden van jonge kinderen (laatste kleuterklas + 1^{ste} leerjaar).

Er komen heel wat bewegingsvaardigheden aan bod zodat we deze jonge kinderen met plezier kennis laten maken met bewegen. Op een interactieve manier brengen we deze vaardigheden aan bod. Elke training opnieuw werken we via creatieve en uitdagende oefeningen aan het verbeteren van hun basisvaardigheden.

Tijdens de bewegingsschool wordt er niet enkel met een bal gewerkt, maar ook met andere materialen.

Wat bieden we aan binnen het zaalprogramma bewegingsschool?

Dit programma wordt voorlopig niet aangeboden in seizoen 2024-2025.

- 10 zaaltrainingen van telkens 1u
- 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 bewegingsschool:

- Wandelen en lopen
- Dribbelen
- Vangen en werpen
- Slaan
- Roteren
- Zwaaien
- Springen en landen
- Trekken en duwen
- Heffen en dragen
- Klimmen

Max. aantal inschrijvingen: 20

Kostprijs:

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

€ 40

Volleybalschool

Tijdens de trainingen in de volleybalschool kunnen jonge kinderen (2^{de} + 3^{de} 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 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 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

U11

Tijdens de trainingen in de U11 bieden we jonge kinderen (4^{de} + 5^{de} 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 naar 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: 40

Kostprijs:

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

€ 120

U13

Tijdens de trainingen in de U13 kunnen jongeren (6^{de} leerjaar + 1^{ste} 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?

- 20 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: 40

Kostprijs:

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

€ 160

U15 – U17

Tijdens de trainingen bij de U15-U17 kunnen spelers (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 U15-U17?

- 18 zaaltrainingen van telkens 2u, 6 trainingen hiervan zullen 2.30u duren
- 1 hoofdtrainer 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 U15-U17:

- 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
- *Nieuw vanaf dit jaar: op basis van de resultaten van de, reeds gekende, fysieke testen zal er dit jaar gewerkt worden op de verbeterpunten. Onze fysieke trainer zal 6x/jaar langskomen op training om hier samen aan te werken.*

Max. aantal inschrijvingen: 40

Kostprijs:

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

€ 160

INFO VOOR OUDERS / SPELERS

VOLLEYBALBOEKJE

Als extra aanvulling op de trainingsmomenten voorzien we een volleybalboekje. Dit voor de leeftijdscategorieën van U11 t.e.m. U15.

Via het volleybalboekje krijg je 'taakjes' mee naar huis om na te denken over bepaalde aspecten die terugkwamen tijdens het trainingsmoment. We zijn er van overtuigd dat je op deze manier de technische en tactische zaken beter zal onthouden en ook toepassen tijdens de trainingsmomenten.

Pro Volley voorziet een stevig mapje, een pen en de nodige documenten om na elk trainingsmoment mee naar huis te krijgen.

De kostprijs van het volleybalboekje bedraagt € 5.

CLUB VAN 100

Club van 100 is een volleybalspel dat als doel heeft om individueel zoveel mogelijk balcontacten te maken op een korte tijd. We integreren dit spel bij de leeftijdscategorieën Volleybalschool t.e.m. U13.

Het spel bestaat uit 12 levels. De levels zijn opgebouwd uit verschillende oefenvormen onderhands en bovenhands spelen. Na het behalen van een level ontvang je een diploma. Veel oefenkansen op een korte tijd verbetert de techniek maximaal.

FYSIEKE TESTEN

Twee keer per seizoen nemen we bij de leeftijdscategorie U11 t.e.m. U15 fysieke testen af.

We willen het prestatievermogen of de prestatietoestand van elke speler objectief meten en evalueren. Het prestatievermogen wordt gekenmerkt door de wisselwerking van verschillende factoren, namelijk de conditionele, technische, tactische, medische en mentale factoren.

Eenzijds gaan we meten, anderzijds evalueren.

Metten = gestandaardiseerd protocol uitvoeren in objectieve waarden

Evalueren = waardeoordeel geven t.o.v. een bepaalde standaard

Tijdens de fysieke testen beperken we ons tot de conditionele factoren. Alle andere aspecten komen aan bod tijdens de baltrainingen.

Wat is het nut van fysieke testen bij jeugdspeler?

- We starten bij het meten van de nulmeting = beginsituatie van de speler.
- Ontwikkeling/groei opvolgen: duidt op parameters die niet worden getraind en die zich automatisch zullen ontwikkelen (bv.: lengte)

- Progressie/evolutie opvolgen: een verandering vaststellen t.o.v. de nulmeting en dit in verband brengen met al dan niet voorafgaande activiteiten/trainingen.
- Verbeteren van de resultaten met een lagere score om het prestatievermogen van de speler te verhogen.

Wat is het uiteindelijke doel van de afname van de fysieke testen?

- Sneller, hoger en technisch beter springen
- Sneller, harder en technisch beter slaan
- Sneller en efficiënter verplaatsen
- Beter recuperatievermogen
- Maximaal goede bewegingsefficiëntie ontwikkelen

NIEUW BIJ U15

Vanaf seizoen 2024-2025 starten we bij de U15 met het toevoegen van preventieve begeleiding. Naast de fysieke testen zal er ook 5x per seizoen gewerkt worden aan preventie. Verder wordt er ook ingezet op bepaalde aspecten uit de fysieke testen met als doel om deze verbeterpunten in de positieve zin te zien evolueren.

Deze begeleiding gaat door onder leiding van Roos Van Ham en neemt telkens 45 minuten van het trainingsmoment in beslag. De trainingsmomenten dat Roos aanwezig zal zijn, zal de training dus langer duren.

KLEDINGLIJN

Pro Volley heeft (geheel vrijblijvend) haar eigen kledinglijn.

Alle info kan je terugvinden via www.trainersmateriaal.be/clubshops en klik verder naar 'Pro Volley'.

ouders

Ondanks dat de spelers inschrijven via hun club trachten we ook hun ouders te informeren over de werking van Pro Volley.

Bij de aanvang van het seizoen ontvangen zij een infobrochure over de werking van Pro Volley en de inhoud van het zaalprogramma.

We informeren hen ook maandelijks over de laatste weetjes via onze nieuwsbrief.

Tot slot worden de ouders ook geïnformeerd over de resultaten van de fysieke testen.

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN

- Trainingsplanning wordt voorzien door Pro Volley.
 - Het zaalprogramma loopt van eind augustus t.e.m. 30 april.
 - We trachten langs te komen om de 14 dagen.
 - Bewegingschool en Volleybalschool trainen niet tijdens vakantieperiodes.
 - U11, U13 en U15 kunnen ook trainingsmomenten hebben tijdens vakantieperiodes.
 - Voor de U13 en U15 trachten we de maand december en de weken voor de paasvakantie vrij te houden o.w.v. examenperiode.
- Trainingsgroepen starten pas op vanaf minimum 10 spelers.
- Een trainingsmoment kan pas doorgaan vanaf dat er een minimum aantal aan spelers aanwezig is op training:
 - Bewegingschool + Volleybalschool: minstens 4 aanwezige spelers
 - U11 + U13 + U15: minstens 8 aanwezige spelers
- Wanneer er niet voldoende spelers aanwezig zijn, heeft Pro Volley het recht om de training kosteloos te annuleren.
- Kinderen die worden doorgeschoven door Pro Volley (o.w.v. sportieve redenen) vormen geen wijziging in het tarief.
- Later aansluiten: seizoensprijs.
Vanaf januari betaal je de helft van de seizoensprijs.
- We voorzien een vaste kostprijs van € 4/u/speler.
- Terugbetaling bij annulatie door Pro Volley:
 - Bewegingschool: € 3/speler
 - Volleybalschool: € 5/speler
 - U11: € 5/speler
 - U13: € 7/speler
 - U15: € 7/speler
- Terugbetaling bij annulatie door spelers:
 - Spelers die 3 of meer opeenvolgende trainingen missen o.w.v. een sportblessure kunnen een terugbetaling ontvangen.
 - Voorwaarden:
 - Medisch attest
 - Terugbetalingsformulier indienen