

Vaardigheidskaarten

CMV jeugd



**Volleybalvereniging
ALMERE BUITEN**



**Volleybalvereniging
ALMERE BUITEN**

Inleiding

In deze vaardigheidskaarten worden alle vaardigheden voor de CMV jeugd uitgelegd wat de spelers per niveau moeten beheersen. Het systeem van de kaarten is dat ze opeenvolgend zijn, dus wanneer het volgende niveau bereikt is, wordt er vanuit gegaan dat alle voorgaande technieken al worden beheerst.



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

CMV Vaardigheidskaart Niveau 1

Naam:

Leeftijd:

Algemene balvaardigheid:

- Gooien en vangen met 2 handen
- Onderhands gooien met 1 hand, als voorbereiding op de opslag
- Dribbelen, rollen, gooien en vangen met een of twee handen
- Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten (tennisballen, pittenzakjes, reactiebal)
- Het vangen van de bal in verschillende houdingen

Sociale doelen:

- Spelend leren
- Teamspirit: team aanmoedigen
- Yellen

Mentale doelen:

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen. Tegenstander kan de bal niet vangen of onderarms spelen.
- Gaan voor elke bal

Technische vaardigheden (zie techniekkarten):

- Onderhands gooien en vangen (1.1, 1.2)
- Voorbereidend op duiken: geen angst voor de vloer: rollen op de grond of andere vloer oefeningen; op je buik liggen en "schommelen" (6.1)

Aanbevolen wedstrijdopstelling: a

Voortgangadvies



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

CMV Vaardigheidskaart Niveau 2

Naam:

Leeftijd:

Algemene balvaardigheid:

- Dribbelen, rollen, gooien en vangen met een of twee handen (mikken)
- Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten
- Het vangen van de bal in verschillende houdingen (jongleren)

Sociale doelen:

- Spelend leren
- Elkaar helpen en stimuleren
- Teamspirit: elkaar aanmoedigen
- Yellen

Mentale doelen:

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
- Initiatief tonen; ik roepen
- Leren omgaan met verlies
- Gaan voor elke bal

Technische vaardigheden (zie techniekkaarten):

- Onderarms serveren (3.1)
- Onderarms gooien en vangen (1.1, 1.2)
- Duiken: door de hurken en glijden over de grond (6.2)

Aanbevolen wedstrijdopstelling: a

Voortgangadvies



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

CMV Vaardigheidskaart Niveau 3

Naam:

Leeftijd:

Technische vaardigheden (zie techniekkaarten):

- Onderarms serveren (3.1)
- Onderarms spelen: basis, bal omhoog; handen bij elkaar; door je knieën; “puzzeltje met je handen” (1.3)
- Onderarms gooien en vangen (1.1, 1.2)

Sociale doelen:

- Spelend leren
- Leren samenwerken
- Normen en waarden rond sporten

Mentale doelen:

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
- Door middel van het onderarms spelen van de 1^e bal, de rally te laten beginnen.

Aanbevolen wedstrijdopstelling: a

Voortgangadvies



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

CMV Vaardigheidskaart Niveau 4

Naam:

Leeftijd:

Technische vaardigheden:

- Onderarms serveren (3.1)
- Onderarms spelen: alles van niveau 3 plus soepele beweging (1.3)
- Vang-stootbeweging (2.1)
- Aanvallen uit stand (4.2)

Sociale doelen:

- Leren spelen – nadruk op leren
- Leren samenwerken
- Blij zijn met goede acties, yell
- High-five

Mentale doelen:

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen. Risico durven nemen.
- Leren samenspelen
- Scoren
- Communiceren, “uit” roepen als de bal uit gaat of “ik” of “los” roepen als je de bal gaat spelen
- Anticiperen: van te voren weten waar de 2^e bal naartoe moet

Aanbevolen wedstrijdopstelling: b

Voortgangadvies



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

CMV Vaardigheidskaart Niveau 5

Naam:

Leeftijd:

Technische vaardigheden:

- Onderarms serveren (3.1)
- Onderarms spelen: bal naar voren (spelverdeler) passen; juiste richting kunnen passen (1.3)
- Bovenhands spelen voorover (2.2)
- Bovenhands spelen achterover (2.2)
- Aanvallen uit stand (4.2)

Sociale doelen:

- Leren spelen – nadruk op leren
- In drieën kunnen samenspelen
- Blij zijn met goede acties – yellen, high-five
- Sfeer en enthousiasme
- Werken aan zelfvertrouwen, het is altijd goed, maar kan ook altijd iets beter.

Mentale doelen:

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
- Kunnen samenwerken – in 3x samenspelen
- Communiceren, “uit” roepen als de bal uit gaat en “ik” of “los” roepen als je de bal gaat pakken
- Leren concentreren voor de service, hoe en wanneer
- De 2^e bal veelal bovenhands spelen
- De 2^e bal gericht af kunnen spelen om eigen rally aanvallend te kunnen beëindigen

Aanbevolen wedstrijdopstelling: b

Voortgangadvies



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

CMV Vaardigheidskaart Niveau 6

Naam:

Leeftijd:

Technische vaardigheden:

- Onderarms serveren (3.1)
- Bovenhands serveren (3.2)
- Onderarms spelen (1.3)
- Bovenhands spelen voorover (3.2)
- Bovenhands spelen achterover (3.2)
- Aanval: slagtechniek – afzet en timing (4.1)

Sociale doelen:

- Leren spelen – nadruk op leren
- In drieën kunnen samenspelen
- Blij zijn met goede acties, yellen, high-five
- Sfeer en enthousiasme, yellen
- De kinderen zelfvertrouwen geven, het is altijd goed en kan altijd beter – willen leren

Mentale doelen:

- De bal bij de tegenstander op de grond zien te krijgen
- Kunnen samenwerken – in 3x samenspelen
- Communiceren, “uit” roepen als de bal uit gaat en “ik” of “los” roepen als je de bal gaat pakken
- Leren concentreren voor de service, hoe en wanneer
- De 2^e bal veelal bovenhands spelen

Aanbevolen wedstrijdopstelling: b of b.1

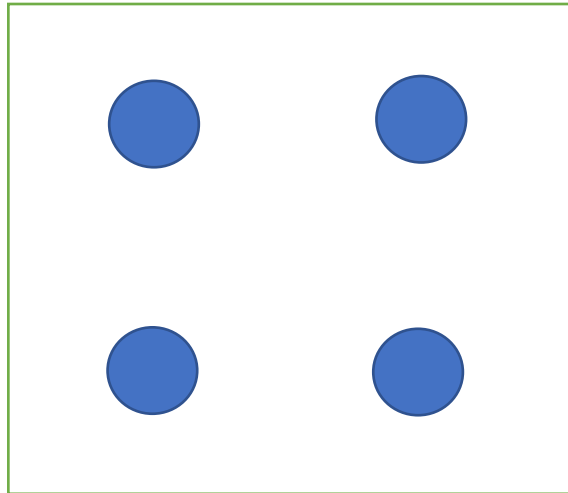
Voortgangadvies



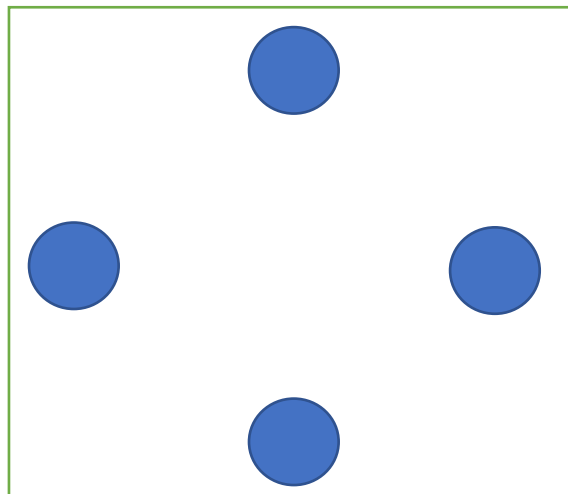
Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

Wedstrijdopstelling

a. Niveau 1, 2 en 3



b. Niveau 4, 5 en 6



b.1 Eventueel
voor niveau 6:
meer aanloop
voor aanval

