Rotterdam, 3 februari 2021, William Klaver

Leuk dat je hier naar kijkt! We zijn mooi bezig als Rotterdamse volleybalclubs met inmiddels al zes weken buitentrainingen! Zó belangrijk om samen onze jeugd betrokken, buiten en in beweging te houden!

De uitdaging is om het **gevarieerd en vernieuwend** te houden, hieronder een aantal suggesties, ook met dank aan de originele dingen die ik trainers van Volley Zuid, Fusion en Hou Stand heb zien doen!

Uitgangspunten blijven voor mij: **werk met stations** (team/leeftijdsgenoten bij elkaar, variatie mogelijk, overzichtelijke groepjes voor een trainer, duidelijke organisatie) en zorg voor **veel tempo en beweging** (ook i.v.m. het weer).

Onderaan tot slot meer informatie over alternatieven voor stations, beachvolleybal en het openstellen van je trainingen.

1. **Spelsport**

Dit is met bal en in teams. Tot nu toe nog geen volleybal, met het huidige weer en gezien het kunstgras waren andere sporten praktischer. Nu we langer bezig zijn, kinderen beter gekleed en zeker als het weer wat beter gaat worden kan ik hier steeds meer gevolleybald worden. Hier drie soorten mogelijkheden voor het variëren van dit station:

* Voetbal,paaltjesvoetbal, rugby, handbal, iemand-is-hem-niemand-is-hem, trefbal
* Opties waar materialen voor nodig zijn, trek bij mij aan de bel als je hier wat mee wilt dan kijk ik wat ik kan regelen: frisbee, hockey, korfbal, jongleren
* Bij redelijk weer is volleyballen in spelvorm ook een optie. Ik zie drie manieren:
  + 1. Spikeball: een vierkant uitzetten van 2x2 meter met pionnen, twee teams van twee/drie kinderen. Een team moet drie keer spelen en dan de bal in het vierkant laten stuiteren. Andere team moet hem na een stuit verdedigen en met drie keer spelen proberen te scoren
  + 2. Smashball. Een lijn op het veld is het “net”. Teams van twee of drie. De bal mag één keer stuiteren, daarna moet een team hem verdedigen. Verder gewoon volleybal.
  + 3. Een net maken. Dat is op een kunstgrasveld lastig, maar misschien is er op jou locatie ook een stuk tegels waar een mobiel net aan boarding vastgemaakt kan worden. Eventueel kan ik deze uitlenen. [Deze oplossing van Inter Rijswijk](https://www.facebook.com/106055901211726/posts/221457813004867/) is ook erg slim: Een varioband tussen twee korfbalpalen op een kunstgrasveld. Zo’n elastiek bestel je bijvoorbeeld [hier](https://www.bosan.nl/varioband-lengte-4-meter-en-rekbaar-tot-circa-8-meter). Of met een [toverkoord](https://www.bol.com/nl/p/toverkoord-elastiek-toversnoer-heavy-duty-lengte-8-meter/9300000010049539).

1. **Bootcamp**

* Zoek voor ideeën bij Google Afbeeldingen of op Pinterest op “Bootcamp kinderen”
* Speel spelletjes in tweetallen: de voeten van de ander tikken, kruiwagenrace, stoeien, duosquat, de ander optillen
* Voeg een bal toe: tijdens het plakken, boven je hoofd vasthouden tijdens lunges/squats, tussen ruggen van een duo laten doen en daarmee estafette, “wie pakt als eerst de bal” na ogen dicht, op de grond liggen, etc.

1. **Volleybal**

Bij “spelsport” heb ik al ideeën voor spelvormen neergezet: spikeball, smashbal en volleybal met een net. Hier wat suggesties voor veel balcontacten op een andere manier dan overspelen:

* Estafette: nr 1 loopt bovenhands spelen heen en weer, daarna nummer 2. Valt de bal, dan terug, op de grond liggen en verder, etcetera. Bovenhands kan ook allerlei andere opdrachten zijn. Van afwisselend OH en BH tot Gooi-OH-Voet-Vang.
* A speelt bal naar B. A loopt om B heen, B speelt bal weer door naar A, zo samen afstand afleggen. Kan ook met z’n drieën.
* Geef challenges: gooi de bal zo hoog mogelijk, smash zo hard mogelijk naar de grond, speel de bal in 30 seconden zo vaak mogelijk bovenhands over.

1. **Atletiek**

Tot nu toe bestond dit onderdeel met mij uit drie dingen: 1) loopoefeningen, 2) sprintvormen, 3) estafette. Hoe kun je variëren: denk aan gebruik van [ladders](https://www.youtube.com/results?search_query=ladder+agility+drills) (tientallen variaties op YouTube), [kaatsvormen](https://www.youtube.com/results?search_query=kaatsen+loopscholing), spiegelen (de één moet de ander kopiëren) of [coördinatie](https://www.youtube.com/results?search_query=loopscholing+coordinatie)/[reactiespelletjes](https://www.youtube.com/results?search_query=reactiespelletjes). Of bij het sprinten/estafette aan extra opdrachten: beginnen op buik, terug achteruit, halverwege rondjes om een bal of een koprol.

Tips om hier meer volleybal van te maken:

* Loopvormen met bal: dribbelen (met handen of voeten), zijwaarts verplaatsen en ondertussen stuiteren, laddervormen met een bal. Bal toevoegen bij sprintvormen en estafette.
* Trainer gooit bal weg, speler moet deze achterna en halen. Kan met allerlei opdrachten: eerst door benen laten rollen/stuiteren, achter rug vangen, eerst BH-spelen.
* Toevoegen aanvalsaanloop, blokverplaatsing of andere springvormen: als een kikker, als een kangoeroe, als een hink-stap-springer, bal tussen voeten/knieën en naar overkant springen.

**Iets anders dan stations**

Ideeën om het een keer anders te doen:

* Gezamenlijke warming-up op muziek
* Afsluiten met een groot spel
* Hardloopronde uitzetten
* De training afsluiten met een hardloopronde (bijvoorbeeld 1km) en wekelijks proberen je tijd te verbeteren
* Een clinic van een bokstrainer
* Ga net als Avior uit Deventer [naar een padelbaan](https://www.youtube.com/watch?v=-xFHpP5L6GY) om te volleyballen!
* Sneeuw? Sneeuwballengevecht!
* Maak een circuit met 12 diverse challenges: uitvoeren in duo’s, per persoon 30 seconden om de challenge uit te voeren. Daarna doordraaien naar de volgende challenge. Een complete ronde duurt 15 tot 20 minuten, dus na 3 of 4 rondes is het einde training

**Beachvolleybal**

Op dit moment zijn er diverse plekken waar al gebeachvolleybald wordt. Twee voorbeelden:

* [RTC Rotterdam](https://fb.watch/3qkNnnb3mU/) (en alle andere RTC’s)
* Asser Beach Club, zelfs op het [Jeugdjournaal](https://jeugdjournaal.nl/artikel/2363842-brr-kinderen-volleyballen-in-de-kou-op-het-strand.html) geweest

Op dit moment is het trainen op kunstgras misschien nog het beste alternatief. Het beachvolleyballen vraagt een investering in kleding (thermo, sandsocks, etc) en een behoorlijk niveau om het goed warm te houden.

Dit zou half maart zomaar anders kunnen zijn. Kunnen we dan de trainingen verplaatsen naar de beachvelden? Eventueel een half uur beachvolleybal en een half uur met schoenen aan fysiek of activiteiten naast de zandbak.

Wat dan nog wel een vereiste is: vroeg trainen en/of verlichting, aandacht voor goede kleding, een training met veel beweging. Om ons alvast op voor te bereiden!

**Trainingen open stellen**

Als verenigingen spelen we een belangrijke rol in de gezondheid en sociale ontwikkeling van onze jeugd. Er is ook veel jeugd die nog niet sport, of die nu niet of minder sport. Het zou mooi zijn als we de deuren voor hen kunnen openen:

* Meer jeugd in beweging
* Meer samenwerking met andere verenigingen of organisaties
* Wie weet zijn er kinderen die de sfeer of het volleybal zo leuk vinden dat we ze blijven terugzien

Een mooi voorbeeld hiervan is Beachsport Vereniging Werkendam, die met [deze uitnodiging](https://www.altenatv.nl/2021/01/16/sporten-voor-de-jeugd-op-de-copakadijk/) voor de lokale jeugd zijn gekomen. Sta je hiervoor open, laat het me weten, dan ga ik kijken hoe we via media, scholen en andere organisaties de jeugd kunnen bereiken.