

PRAKTIJK

KATERN

De Sportspeeltuin en jeugdvolleybal

De Sportspeeltuin van de Nevobo is een programma met tien kant-en-klare trainingen voor kinderen van 4 tot 6 jaar. Deze trainingen zijn voornamelijk gericht op de Breed Motorische Ontwikkeling (BMO) van kinderen. Het programma heeft in 2021 drie sterren ontvangen van de BMO-scan commissie (Kenniscentrum Sport & Beweging). Dat wil zeggen dat het programma erg veelzijdig is en helemaal BMO-proof. De Sportspeeltuin is ontstaan vanuit de Visie op Jeugdvolleybal. | Guus Klein Lankhorst

Visie

De Visie op Jeugdvolleybal van de Nevobo is vierledig:

1 Het kind staat centraal

Eigen keuzes kunnen maken (autonomie) is één van de universele basisbehoeften van de mens, waarmee de mate van intrinsieke motivatie wordt bepaald. Hoe groter de intrinsieke motivatie, hoe groter de kans dat een kind langer met plezier blijft sporten en zich beter ontwikkelt (en betere prestaties behaalt). De tweede basisbehoefte is 'binding'. Dit verwijst naar de behoefte van kinderen om gewaardeerd en gerespecteerd te worden. Kinderen willen ergens bij horen en verlangen naar aandacht en erkenning. De derde en laatste behoefte is 'competentie' (Deci & Ryan, 2000).

Een coördinator speeltuin van VV Saasveldia aan het woord

"In vier jaar tijd heb ik kunnen toe bouwen naar twee CMV-teams met beide zes speelsters. Er komt komend seizoen een nieuw CMV-team bij. Zo blijft de aanwas daaronder tussen de 10-15 kinderen in de speeltuin. Voordat we met de speeltuin begonnen waren er geen CMV-teams en bloedde de vereniging dood van onderuit. Een herkenbaar geluid in de omgeving van Twente bij verenigingen en deze invalshoek kan een eyeopener zijn om zo kinderen op tijd de sporthal in te krijgen en ze spelenderwijs te laten kennismaken met volleybal en dat ze leren dat met elkaar sporten superleuk kan zijn."

Kinderen willen het gevoel hebben 'iets' te kunnen. Dat ze bijvoorbeeld een bijdrage leveren aan het team. Of het gevoel hebben succesvol te zijn door het aanleren van een nieuwe vaardigheid. De volleyballer centraal zetten betekent dus kinderen helpen om zelfbewust te kiezen waar ze heen willen, stappen te nemen en zichzelf te evalueren.

2 Voor iedereen een passend aanbod

Afhankelijk van de leeftijd is er een passend aandachtsgebied voor bewegen (zie tabel 1).

Tabel 1 Aandachtsgebieden en leeftijd

Leeftijd	Aandachtsgebied
4-6 jaar	Veelzijdig bewegen, grenzen verleggen, bewegen is leuk!
6-9 jaar	Veelzijdig bewegen, leren over spelprincipes, focus op plezier.
9-12 jaar	Veelzijdig bewegen, leren over jeugdsport, focus op plezier, wedstrijden in het 'nu'.
12-18 jaar	Veelzijdig bewegen, leren over trainingsprincipes (wat & waarom) en wedstrijd situaties (tactiek, winst/verlies). Vergroten plezier, fysieke, sporttechnische en mentale vaardigheden, passend bij persoonlijk ambities.

3 Presteren kun je leren

Het winnen van wedstrijden (of kampioen worden) is leuk en geeft plezier. Hoe hoger het niveau, hoe hoger de betrokkenheid en toewijding. Deze gevoelens tijdens het sporten zorgen ervoor dat iemand een leuke tijd heeft,

plezier en presteren zijn dan ook geen tegengestelde factoren. Binnen het volleybal heeft presteren een prominente plek. Een dergelijke prestatiecultuur is typisch voor de sport, want dit is ook waar de georganiseerde sport voor een groot gedeelte haar bestaansrecht aan ontleent. Het belang dat kinderen hechten aan het winnen van wedstrijden, is echter vaak anders dan het belang dat volwassenen hieraan hechten. Het gevaar bestaat dat de prestatiecultuur te veel nadruk krijgt of niet in het juiste perspectief geplaatst wordt; dit heeft invloed op het zelfvertrouwen en ontwikkeling van kinderen en voor jongeren is een te sterke focus op prestatie een reden om te stoppen met volleybal. Jonge kinderen richten zich van nature meer op het onder de knie krijgen van bepaalde vaardigheden en het ontwikkelen hiervan (taak-oriëntatie) dan op het verslaan van anderen (ego-oriëntatie). Het belang van winnen verandert als kinderen ouder worden. Kinderen tot en met 12 jaar hechten vooral belang aan de 'rechtvaardigheid' van wedstrijden, oudere kinderen hechten meer waarde aan winnen, maar zelfs dan zegt 75 procent dat zij liever actief zijn in het verliezende team, dan reservespeler bij het winnende team (Seefeld et al., 1992).

4 Volleybal is meer dan sport

Volleybal is meer dan alleen sport. Het draagt op allerlei manieren bij aan de ontwikkelingen van kinderen, volwassenen en gemeenschappen. Onze sport heeft een aantal basiskenmerken in zich dat onderscheidend is van veel andere sporten, zowel fysiek als sociaal. Binnen Nederland vindt een verschuiving plaats van sport als doel naar sport als middel voor welzijnsdoeleinden. Steeds vaker worden sportmiddelen ingezet als middel voor preventie, gezondheid, sociale doelstellingen, enzovoort. De laatste pandemie heeft pijnlijk blootgelegd waarom sport en bewegen zo belangrijk is. Maatschappelijk ontstaat ook steeds meer behoefte aan doelgerichte sportbeoefening voor kinderen, bijvoorbeeld ten behoeve van motorische ontwikkeling (zie figuur 2). Zowel overheden als ouders hechten hier steeds meer waarde aan.

Brede motorische basis

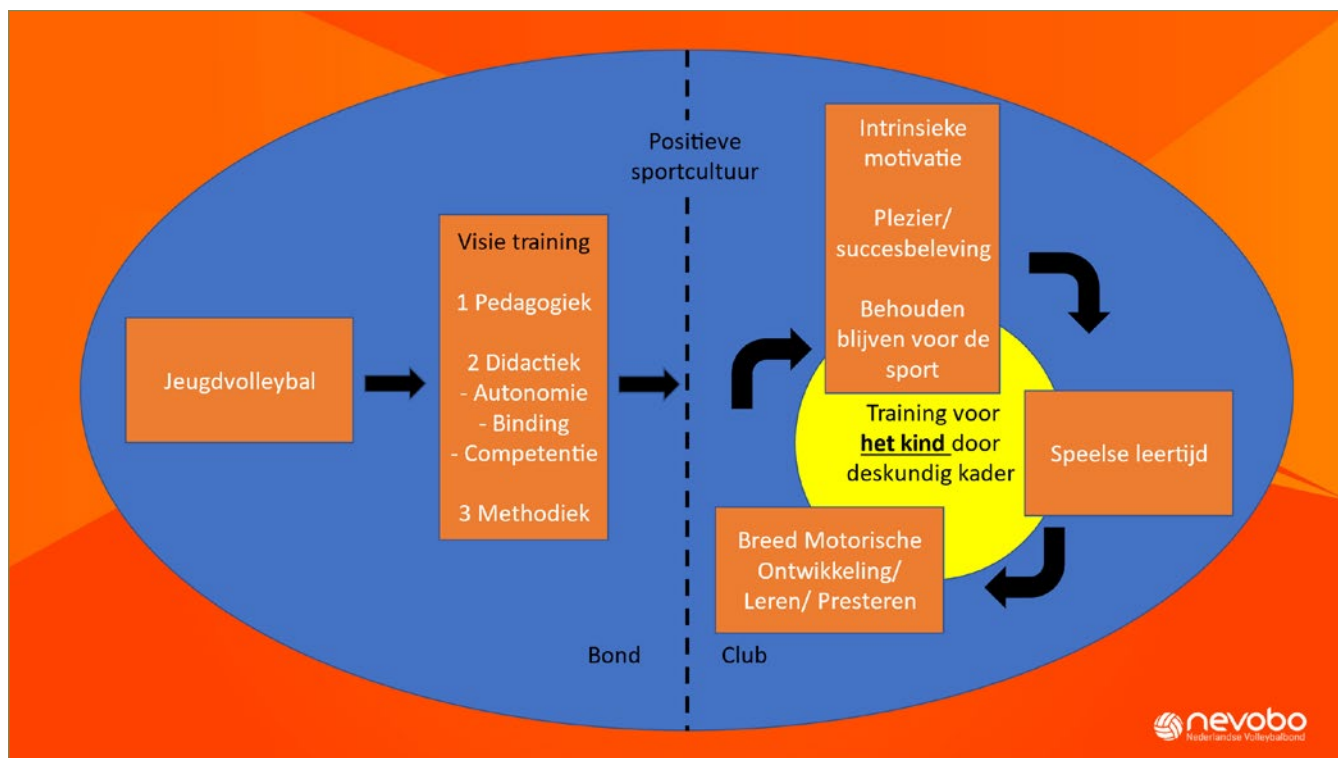
Waarom hebben we dit soort trainingen ontwikkeld? We zien dat de motorische vaardigheid van de Nederlandse kinderen al decennialang achteruitgaat. Er is een metafoer, Mountain of motor development (Clark & Metcalf, 2002), die benadrukt dat ieder kind eerst over een brede motorische basis moet

beschikken om zich vervolgens meer te kunnen richten op één of meerdere specifieke sporten (zie figuur 3). Tot een leeftijd van zeven jaar ligt hierbij de nadruk op het ontwikkelen van fundamentele motorische vaardigheden zoals lopen, rennen, springen, gooien, vangen, slaan, schoppen en balansvaardigheden. Deze brede basisgedachte komt ook naar voren in het Athletic Skills Model (zie figuur 4). Het eindniveau zal na een brede basisontwikkeling hoger kunnen eindigen.

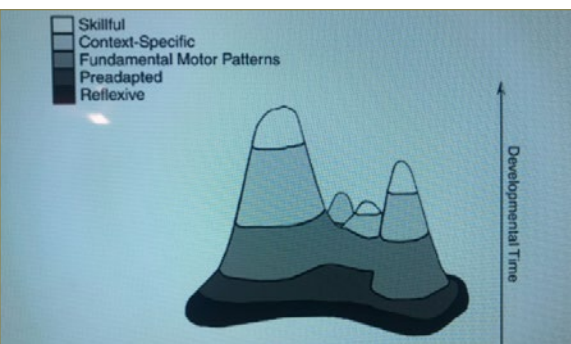
BMO tegen bewegingsarmoede

Wat gaan we doen aan deze bewegingsarmoede? De volleybalvereniging is nog altijd een plek waar kinderen veilig kunnen kennismaken met bewegen. Volleybal is een veelzijdige sport, maar de meeste technieken zijn nog (te) moeilijk voor peuters en kleuters. Het is voor deze leeftijd vooral belangrijk dat kinderen goed leren bewegen en ontdekken hoe leuk bewegen is. Een passend aanbod voor de allerjongsten is dan ook een breed motorisch aanbod. Zo'n brede basis zorgt ervoor dat het kind later makkelijker zal leren volleyballen en dat draagt weer bij aan het spelplezier! De verwachting is dat betere bewegers later betere sporters

Figuur 2 Doelgerichte sportbeoefening (Nevobo)

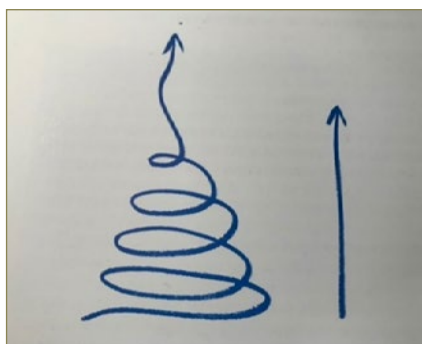


Figuur 3 Mountain of motor development (Clark & Metcalf, 2002)



zullen worden. Het programma van de Volleybalspeeltuin is gericht op een breed motorisch ontwikkeling (BMO). De definitie van BMO is: "Kinderen bouwstenen meegeven om te kunnen reageren op motorische uitdagingen in verschillende contexten". Daarmee biedt BMO de basis voor een leven lang plezier in sporten en bewegen (Mombarg, 2020). Vanuit de gedachte van het ASM- en LTAD-model, moet het programma voornamelijk gericht zijn op grondvormen

Figuur 4 Athletic Skills Model (Wormhoudt, Teunissen & Savelsbergh, 2012)



van bewegen en plezier (fun). **Sportspeeltuin is de sleutel** De Sportspeeltuin is een programma dat bestaat uit tien voorbeeldlessen, een aantal themalessen (bijvoorbeeld Carnaval, Pietengym, et cetera) en losse spellen waarin alle essentiële grondvormen van bewegen terugkomen. Elke les wordt vier maal gegeven vanwege de kracht van de herhaling. Mocht vier keer te veel zijn dan kan in plaats van de vierde les

een themalessen worden aangeboden. Deze lessen zijn verpakt in thema's en spelvormen, om op deze manier optimaal de aansluiting te vinden bij de fantasiewereld van deze doelgroep. Kortom; een ideale vorm van met plezier leren bewegen!

Alle tien grondvormen van bewegen komen evenredig aan bod. Een breed motorische ontwikkeling als sleutel tot een leven lang plezier in sport en bewegen. We hopen zo een bijdrage te leveren aan de huidige bewegingsarmoede. De kinderen doen mee samen met hun ouders, ouders kunnen zo een bijdrage leveren aan de veiligheid en zien dit zelf ook als quality-time.

De tien grondvormen zijn methodisch opgebouwd zoals de kleuren van de skipiste: groen is het eenvoudigste, dan blauw, rood en als moeilijkste zwart (tabel 2).

Tabel 2 Grondvormen van bewegen

Les				
1	Balanceren • glijden	Klimmen • kruipen	Zwaaien • schommelen	Rollen • frikandel
2	Springen • ver/hinkelen	Rennen • boefje	Gooien • jongleren ballon	Schoppen • penaltyspel
3	Gooien • rollen	B&M*1 • stampen	Balanceren • rijden skateboard	Klimmen • klauteren
4	Zwaaien • touwzwaaien	Rollen • als een bal z.w.*2	Springen • steunspringen	Rennen • leeuwenkool
5	Gooien • mikken pittenzak	Springen • touwtjespringen	Stoeien • met ballen	B&M • huppelen
6	Balanceren • omgekeerde bank	Klimmen • klauteren klimrek	Zwaaien • ringen bungelen	Rollen • koprol
7	Springen • hoog, over iets	Rennen • basistikspegel	Gooien • dribbel volleybal	Schoppen • trefbal (met voet)
8	Gooien • kaatsenballen	B&M • gallop z.w.*2	Balanceren • acrobatiek	Klimmen • bergbeklimmen
9	Zwaaien • steunzwaaien	Rollen • duikelen	Springen • diepspringen	Rennen • trefbal (met hand)
10	Gooien • waslijnbal	Springen • minitramp	Stoeien • op matten	B&M • dans ontwerpen

Figuur 5 Voorbeeld van leskaart Het Circus

Het Circus
Kaart 1

Inleidend verhaal
 Vandaag staat het circus centraal. Aan het begin van de les wordt er gevraagd aan de kinderen wie er wel eens in het circus is geweest en wat je daar zoal kunt zien. Je legt uit dat de kinderen vandaag hun eigen trucjes mogen laten zien die van pas komen in het circus.

Grondvormen
 Balanceren - Klimmen - Zwaaien - Rollen

Warming-up
Deel 1
 Kennismaking in de kring, zittend met de benen wijd de bal naar elkaar overrollen waarbij iedereen zijn eigen naam zegt
Deel 2
 Liedje: Hoofd, Schouders, Knie en Teen
Deel 3
 Stopdans: bewegen op muziek, als de muziek stopt, bevriest iedereen als een standbeeld. Het is aan te raden om de gehele warming-up als trainer mee te doen

Oefeningen circuit
 Hiernaast vind je een serie aan oefeningen die je, op basis van het aantal beschikbare begeleiders, kunt onderverdelen in 2, 3 of 4 'stationnetjes'. Je verdeelt de groep over de stationnetjes en wisselt om de zoveel minuten (afhankelijk van de totale lesduur).

1 Kunstjes laten zien op de glijbaan van de clowns
 Eén voor één mogen de kinderen hun kunsten laten zien op de glijbaan

Variatie

- Glijden op een smal vlak
- Steiler
- Op een matje
- Gehurkt/ staand
- Op buik of rug
- Afrollen met een judorol
- Glijden op een breed vlak
- Met hulp
- In zit
- Niet zo stijl!

2 Klimmen/klauteren in het leeuwenhol
 Kinderen zijn leeuwen en kruipen onder het net door, over de 2 kastdelen, door de hoepel, onder de stok, onder de parachute die op een trapezoid ligt, door de kruiptunnel en weer terug naar de startpositie.

Variatie

- achterwaarts/zijwaarts kruipen
- tempo versnellen
- hindernis toevoegen
- materiaal meenemen [juttenzak op de rug, volleybal in de hand]
- met de trainer samen [voor kinderen die het eng vinden]

3 Trapeze schommelaars
 Kinderen gaan zitten op de trapeze en worden voorzichtig aangeduwd door een ander [kan ook op een touw met een knoop of een schotel].

Variatie

- zelf vaart maken
- gaan staan
- hoog schommelen
- met z'n tweeën
- met trainer afspringen op een matje
- zitten op een stilstaande trapeze
- laag schommelen
- één kind op de trapeze [met duwer]

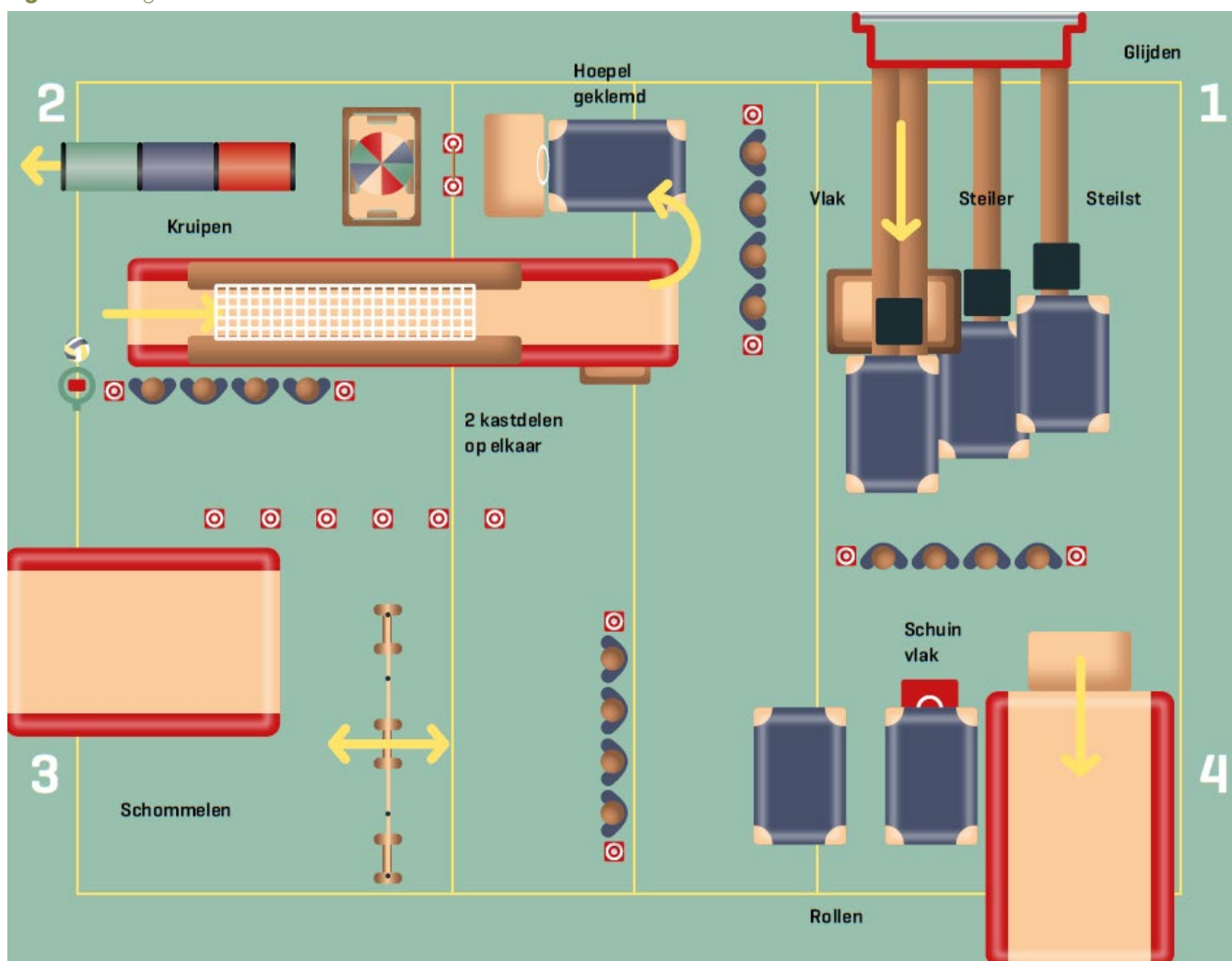
4 Acrobaten rollen door het circus
 De kinderen gaan liggen op de mat en rollen als een frikandel (om de lengteas) vanaf een kast op een dikke mat, naar beneden op een schuin vlak (Reutherplank onder mat) of op een recht matje.

Variatie

- rol de berg op
- zijwaarts rol [klein maken en rollen om de lengteas]
- judorol (over de schouder)
- koprol (kind kijkt door zijn benen, trainer plaatst één hand achter het hoofd - kind doet kin op de borst - en één hand achter het bovenbeen om snelheid mee te geven.)
- rollen op verhoogd vlak [dikke mat zonder kastkop]
- met aanloop
- snel opstaan na de rol [evt. zonder handen]
- rol van de berg af
- trainer helpt het kind met rollen
- op een zachte mat
- wleggen/ schommelen, nog niet helemaal rond

Bezamenlijke afsluiting
 Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/ broertjes/zusjes/opa/oma's/etc.

Figuur 6 Plattegrond van de les Het Circus





Volleybal is meer dan alleen sport. Het draagt op allerlei manieren bij aan de ontwikkelingen van kinderen, volwassenen en gemeenschappen

Voorbeelden leskaart en plattegrond

Elke les heeft bij elke grondvorm van bewegen een aantal differentiatievormen waarbij '+' (plus) staat voor iets moeilijker en '-' (min) voor iets makkelijker. Daarnaast is van elke les een plattegrond gemaakt waar de toestellen moeten staan (zie figuur 5 en 6).



Scan of klik *hier* naar het gratis handboek



Het handboek is ook uitgegeven als hard copy, waarbij alle plattegronden zijn gemaakt van geplastificeerde kaarten zodat je die zo in de zaal kunt gebruiken.

Op de site van Bronsport kun je ook allerlei specifieke materialen voor de Sportspeeltuin aanschaffen. Scan of klik naar *Sportspeeltuin - Verenigingen* ([Bronsport.nl](https://bronsport.nl))



Om een idee te krijgen wat de Sportspeeltuin is, scan of klik naar de *videofilm*



Scan of klik op *Nevobo | Subsidie nieuw jeugdaanbod* voor informatie over de financiële ondersteuning van dit project



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

guus.klein.lankhorst@nevobo.nl
Guus Klein Lankhorst werkt als projectleider Jeugdvolleybal bij de Nederlandse Volleybal Bond

Kernwoorden

sportspeeltuin, volleybal, brede motorische ontwikkeling