

# Volley Stars voor de club en in het onderwijs

Het is belangrijk dat het onderwijs in bewegen en sport samen optrekt met clubs en vereniging. We kunnen van elkaar leren en daar waar mogelijk ervaringen en inzichten delen als het gaat om beter leren bewegen. Het streven is een brug te slaan voor leerlingen als zij hun weg willen vinden naar clubs en verenigingen. Samenwerking kan leiden tot betere sportoriëntatie van leerlingen. In het LO Magazine willen we hieraan aandacht besteden door sportorganisaties hierover aan het woord te laten. In LO Magazine 6 en 7 is de KNGU aan het woord geweest met Freerunning. Nu is het woord aan de Nevobo met een nieuw spelconcept. | Redactie

**Volley Stars is het nieuwe spelconcept van de Nederlandse Volleybalbond (Nevobo) voor kinderen van 6 tot 12 jaar. Plezier, beweging en ontwikkeling staan centraal. Met speelse en dynamische speelniveaus krijgt elk kind de kans om op zijn of haar eigen tempo te groeien in het volleybal. Volley Stars is de doorontwikkeling van Cool Moves Volley (CMV) en biedt een vernieuwde aanpak die aansluit bij de behoeften van jonge volleyballers. In dit artikel maak je kennis met deze aanpak en de mogelijke doorwerking naar het bewegingsonderwijs.**

| Guus Klein Lankhorst, Jeroen Koekoek en Wytse Walinga



## Leerrijke spelvormen

Leren volleybal spelen in de jeugdsport en het onderwijs is een grote uitdaging. De route naar een gewenst spelverloop duurt vaak lang. Zeker als trainers en docenten een herkenbaar patroon willen nastreven dat meestal uitgaat van 'drie keer spelen'. Het spelverloop bestaat dan regelmatig uit zowel een pass, een set als een aanvalsopzet. Om dit te bereiken wordt niet alleen een betrokken en leerbare houding van kinderen gevraagd. Ook de leeromgeving, ofwel de gekozen spelvorm, is een

belangrijke voorwaarde om het spel enigszins op gang te laten komen. Voor het kiezen van een leerrijke spelvorm is het belangrijk om na te denken over de spelregels, veld- en netafmetingen en het materiaal.

Volleybal spelen is een technische sport. Het spel vraagt van kinderen een technische balvaardigheid die niet vanzelfsprekend door iedereen wordt aangeleerd. Het is voor de volleybalbond een van de redenen oplossingen te zoeken in het aanpassen van spelregels. Zo speelt de Nevobo de jeugdvolleybalwedstrijdvormen al jaren met specifieke vangregels. Daarmee is het spel veel meer toegankelijk gemaakt voor jonge kinderen. Het direct spelen van de bal wordt zo lang mogelijk uitgesteld. Het is een opbouw van wedstrijdvormen bekend onder de naam Cool Moves Volley (CMV). Als gevolg van verschillende ontwikkelingen en recente inzichten in leren spelen in jeugdsport verdiept de volleybalbond

haar visie op jeugdvolleybal. In een meerjarig traject met het jeugdsport innovatiecentrum van Hogeschool Windesheim zijn de competitievormen onder de loep genomen en (her-) ontworpen tot een nieuwe aanpak. Het gevolg is een set van nieuwe spelvormen met aangepaste regels, aantallen en veldgroottes. De opbrengst heet Volley Stars. Het concept achter het nieuwe aanbod is de wens om een zo aantrekkelijk en rijk mogelijke (leer-) omgeving te bieden aan volleyballers.

## Uitgangspunten

De doorontwikkeling van de jeugdvolleybalcompetitie is gebaseerd op een aantal uitgangspunten die door de bond in samenwerking met experts uit het jeugdvolleybal zijn geformuleerd. Het zijn tevens richtlijnen die gedurende het ontwikkeltraject zijn gebruikt voor het ontwerpproces van de nieuwe spelvormen.

**Tabel 1** Uitgangspunten voor jeugdvolleybal geformuleerd door de Nevobo

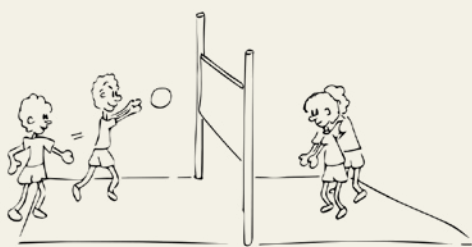
1	Geschikt voor onderwijs (motivatie)
2	Plezier op korte en lange termijn (sociaal en fysiek veilig)
3	Veel bewegen (dynamisch)
4	Ontwikkeling staat voorop (leren met autonomie)
5	Veel balcontacten, veel rally's (geen servicedominantie)
6	Smash is belangrijk (dus ook blokken)
7	Kinderen mogen fouten maken (niet bestraffen)
8	Eenvoudige regels
9	Goede methodiek (leerlijn van eenvoudig naar complex)
10	Vorbereidend op teamsport (opbouw in samenspelen)

## Samenwerking clubs, trainers, opleidingen en onderzoekers

Met deze richtlijnen is de basis voor Volley Stars gelegd. In de totstandkoming is gewerkt door een groep mensen met een verschillende expertise.

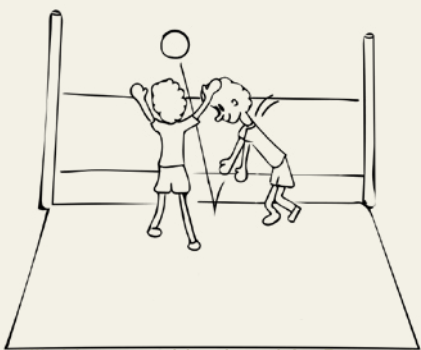
De ontwikkelgroep bestond uit medewerkers van het technisch kader jeugdvolleybal van de Nevobo, trainer-experts werkzaam in opleidingen van diverse clubs en onderzoekers van het Jeugdsportinnovatiecentrum van Hogeschool Windesheim. Door deze gevarieerde samenstelling van expertise in de ontwikkelgroep ontstond een vruchtbare samenwerking. Het ontwikkelproces bestond uit ontwerp-sessies waarin samen met trainers uit de praktijk verschillende spelvarianten zijn gewogen en bekritiseerd. Ideeën werden gebruikt van ervaren trainers, volleybalscholen en spelvormen uit andere landen. Door spelvormen op voor- en nadelen uit te discussiëren in werksessies zijn uiteindelijk prototype spelvormen uitgeschreven. In een volgende fase van de ontwikkeling zijn deze spelvormen getest bij verschillende volleybalclubs met spelers van verschillende leeftijden. Vervolgens bestond het traject uit testen, bespreken, bijstellen en opnieuw testen. Aan het eind van het traject organiseerde de volleybalbond testtoernooien. Zowel bestaande kennis over leren spelen als direct onderzoek in de praktijk diende hierbij als basis in het gehele ontwikkelproces. Inzichten werden gebruikt door middel van

**Figuur 1** Level 1 - Catch Volley (club 6-8 jaar)



klik [hier](#) naar video Level 1 - Catch Volley

**Figuur 2** Level 2 - Bounce Volley (club 7-9 jaar)



klik [hier](#) naar video Level 2 - Bounce Volley

veldobservaties, videoanalyse van het spelverloop en interviews (door het Mulier Instituut) met kinderen, trainers en ouders. Met het praktijkgerichte onderzoek tijdens de testsessies werd specifiek gekeken naar een aantal belangrijke elementen in het volleybalspel, namelijk:

- 1 aantal balcontacten per rally;
- 2 de rallyduur, of wel het aantal keren dat de bal het net passeert;
- 3 de beweegintensiteit;
- 4 de plezierbeleving van spelers tijdens het spel.

### Levels geschikt voor onderwijs

Het resultaat is een aanpak die uit vijf levels bestaat. Deze levels zijn ook zeer geschikt voor het onderwijs. In het primair onderwijs kan goed gestart worden met level 1 vanaf middenbouw en afhankelijk van het niveau van kinderen kun je in de bovenbouw hogere levels spelen. De eerste twee levels kunnen lang een interessante uitdaging blijven bieden als bijvoorbeeld veldgroottes en nethoogtes meegroeien met het speelniveau. Ze leggen een stevige betekenisvolle basis voor het vergezicht van het volleybalspel zoals we dat in de sportcultuur kennen. Langzaam worden spelhandelingen zoals smashen (mag vanaf level 2) onderhands spelen (level 3) en de service ingevoegd (level 4). Deze levels zijn zeer geschikt als activiteiten voor een goede groep 8 of de brugklas. De service speelt vaak een (te) dominante rol in het onderwijs ten koste van rally's. In Volley Stars houden verschillende regels daar rekening mee, omdat het belang van veel balcontacten in een rally zwaarder wegen dan het vroeg introduceren van een service van afstand.

### De vijf levels van Volley Stars

Volley Stars bestaat uit vijf levels, elk afgestemd op een richtleeftijd en ontwikkeling. Alle acties moeten plaatsvinden binnen drie seconden.

#### Level 1 - Catch Volley (club 6-8 jaar)

Zie figuur 1

In Catch Volley wordt twee tegen twee gespeeld op een veld van 4,5 meter diep bij 5,2 meter breed en een relatief laag net op 1,70 meter. In dit level gaat het om gooien en vangen. Het spel wordt gestart met een onderhandse opgooi

over het net. De bal wordt gevangen en direct teruggegooid naar de overkant. Kinderen leren spelenderwijs gooien, vangen en de balbaan inschatten.

Scan of klik [hier](#) naar video Level 1 - Catch Volley



#### Level 2 - Bounce Volley (club 7-9 jaar)

Zie figuur 2

In Bounce Volley wordt ook twee tegen twee gespeeld. Veldgrootte en nethoogte blijven gelijk. Iedere bal die over het net komt wordt gevangen en vervolgens met een bounce-set (stuitbal tegen de grond) opgespeeld voor de medespeler. Na de bounce-set speelt de aanvaller de bal over het net. Samenwerken wordt in dit level gestimuleerd en kinderen leren de bovenhandse techniek.

Scan of klik [hier](#) naar video Level 2 - Bounce Volley



De bounce-set is een stap die het zo laagdrempelig mogelijk maakt voor kinderen om elkaar een bal aan te spelen met een 'set'. Met name in het primair onderwijs is dat wenselijk, maar ook in het voortgezet onderwijs kan het een waardevol spel opleveren. Wanneer kinderen leren om elkaar met een stuit vlak voor de aanvaller aan te spelen dan levert dit de aanvaller tijd op om goed onder de bal te komen. Zou deze tijd namelijk met een direct opgegooide bal gewonnen moeten worden dan moet deze zo hoog worden gespeeld dat de aanval moeilijk wordt vanwege de vaart die de bal neerwaarts krijgt. Bovendien vraag dat veel precisie in aanspelen. Een groot bijkomend voordeel van een bounce-set vlak voor de aanvaller is dat de aanvaller automatisch 'ruimte maakt' voor de set om daarna in voorwaartse beweging de aanval in te zetten.

**Level 3 - Pass Volley (club 8-10 jaar)**

Zie figuur 3

In Pass Volley wordt ook twee tegen twee gespeeld. In dit level gaat het net omhoog naar 2 meter! Dat is nodig omdat het een balbaan uitlokt die het spelen van een onderarmse pass makkelijker maakt. Tijdens Pass Volley pass je de bal naar een medespeler die de bal vangt of vang je je eigen pass ('selfpass'). De gevangen bal wordt opgegooid en door de aanvaller over het net gespeeld (smashen mag). In het onderwijs zou je ook het net schuin kunnen ophangen zodat je de hoogte wat kunt aanpassen aan de lengte van de leerlingen.

Scan of klik [hier](#) naar Level 3 - Pass Volley



**Level 4 - Smash Volley (club 9-11 jaar)**

Zie figuur 4

In Smash Volley voegen we een speler toe en wordt 3 tegen 3 gespeeld. Ook wordt dan de serve geïntroduceerd! Tijdens Smash Volley pass je de bal die over het net komt. De tweede bal wordt gevangen. Je loopt met de bal naar het net en speelt de bal bovenhands vanuit een zelf-opgooi ('selfset'). De derde bal wordt over het net gespeeld. De kinderen leren spelenderwijs aanvallen met een tip, een bovenhands gespeelde bal of een smash. Ze moeten verplicht drie keer samenspelen.

Scan of klik [hier](#) naar video Level 4 - Smash Volley



**Level 5 - Ultimate Volley (club 10-12 jaar)**

Zie figuur 5

In Ultimate Volley wordt ook 3 tegen 3 gespeeld. In dit level maken we het veld een stukje groter namelijk 6 bij 6

meter. Tijdens Ultimate Volley mag je niet meer vangen en als je drie keer samenspeelt ontvang je een bonuspunt! In dit level is de brug geslagen naar het traditionele volleybalspel. In het onderwijs kun je de velden ook kleiner maken zodat veel leerlingen tegelijk kunnen spelen, leerlingen zou je zelf de diepte kunnen laten bepalen.

Scan of klik [hier](#) naar video Level 5 - Ultimate Volley



Alle levels worden op de club gespeeld met een speciaal geselecteerde soft-touch bal. De lichtste bal voor level 1-3 van 170 gram en een iets zwaardere soft-touch bal voor de laatste twee levels van 210-230 gram. Voor de uitgebreide spelregels zie onze spelregelkaarten en filmpjes op Nevobo Volley Stars.

Scan klik [hier](#) naar de Nevobo | Volley Stars website



Aangepast materiaal

**Volley Stars gebaseerd op recente inzichten**

De ontwikkeling van Volley Stars steunt op inzichten uit theorie over leren bewegen en leren van spelsporten. Een van de belangrijkste uitgangspunten

is het idee van spel gecentreerd leren. Het woord zegt het al, het spel staat centraal. En leren in het spel is het meest relevant om tot een spelontwerp te komen (Koekoek et al., 2023). Dit wordt vanuit internationaal perspectief ook wel een *game-based approach* genoemd (Pill et al., 2023). Het is een vakdidactische benadering waarbij het ontwerpen van leerrijke omgevingen centraal staat. Met het op maat maken via ontwerp is het ultieme doel dat kinderen in de volle betekenis van het spel ervaren wat er nodig is om de uitdaging in het spel steeds beter op te lossen (Walinga & Koekoek, 2023). In het volleybal is die uitdaging vooral gericht op het plaatsen van de bal op de grond van de tegenstander, om tegelijk als

**Figuur 3** Level 3 - Pass Volley (club 8-10 jaar)



[klik hier naar Level 3 - Pass Volley](#)

**Figuur 4** Level 4 - Smash Volley (club 9-11 jaar)



[klik hier naar video Level 4 - Smash Volley](#)

**Figuur 5** Level 5 - Ultimate Volley (club 10-12 jaar)



[klik hier naar video Level 5 - Ultimate Volley](#)



## Zoek naar een geschikt volleybal-achtig spel en zoom niet te snel in op de techniek en balvaardigheid

team ook proberen te voorkomen dat de bal op het eigen deel van het veld op de grond valt. In de essentie van deze uitdaging zit direct ook het kader om te gaan ontwerpen. Bij voorkeur lijkt het spel op volleybal, maar er moet rekening worden gehouden met de vaardigheid en ontwikkeling van kinderen. De essentie in het ontwerp is dan ook het zoeken naar een geschikt volleybal-achtig spel en niet te snel gaan inzoomen op het oplossen van problemen met de techniek en balvaardigheid.

### Spelvormen goed afstemmen

Een goed gekozen spelvorm past dan ook direct bij de meeste kinderen en kunnen redelijkerwijs lukken zonder een te groot appel op techniek. Daarnaast kan in een goed ontworpen spelvorm door kinderen intensief en op een meer impliciete wijze worden geëxperimenteerd met spelvaardigheden die bij volleybal horen zoals inplaatsen van de bal, vangen of passen en zelfs smashes. In Volley Stars wordt rekening gehouden met het leren spelen van volleybal op de langere termijn, door vooral te kunnen spelen binnen de essentie van het spel op de korte termijn. De specifieke volleybalvaardigheid wordt met de spelvormen uiteindelijk heel geleidelijk meer afgestemd op de speler. Met daarbij een belangrijk uitgangspunt dat een volleybalvaardigheid voor ieder persoon uniek is en waarbij dus voor ieder kind sprake is van een unieke individuele uitvoeringswijze (techniek).

### Veelzijdige ontwikkeling

In plaats van een vroege specialisatie is er dan sprake van een bredere

ontwikkeling als speler. In eerste instantie leren kinderen namelijk op betekenisvolle wijze meer algemene vaardigheden zoals:

- alert klaarstaan;
- de baan van de bal inschatten;
- op tijd naar de bal toe bewegen;
- de bal plaatsen daar waar de tegenstander niet staat;
- omgaan met tijdsdruk;
- terugkeren naar een gunstige positie.

Deze vaardigheden helpen hen de speluitdaging steeds beter op te lossen. Naarmate de methodiek vordert, worden elementen toegevoegd die nodig zijn voor toekomstig volleybalspel. Spelers leren daarin in toenemende mate:

- bovenhands spelen (een set geven);
- onderarms spelen (passprecisie);
- een aanval maken met tip of smash;
- serveren.

### Meer plezier

Het doel is dat Volley Stars ertoe gaat bijdragen dat kinderen sneller leren volleyballen en dat hierdoor het plezier stijgt. Via het onderwijs komen alle kinderen in contact met deze mooie sport. De taak van de docent LO kan niet onderschat worden. Hoe hij of zij volleybal aanbiedt, heeft veel invloed op de kinderen. Hoewel voor jeugdcompetitie enige standaardisering moet plaatsvinden nodigen we docenten LO uit om zorgvuldig spelaanpassingen te maken zoals nethoogtes (schuin?) en veldgroottes die maken dat er enige rally ontstaat terwijl het nog steeds spannend is, omdat de rally ook ieder moment beëindigd kan worden.

Scan of klik [hier](#) naar hoe kinderen op de vereniging de nieuwe aanpak ervaren in een item van het jeugdjournaal:

'Nieuwe volleybalregels voor kinderen: Fijner, want het is makkelijker'.



Tevens is Volleywijzer ontwikkeld, een handige tool met oefenstof voor docenten LO (even een gratis account aanmaken) Scan of klik [hier](#) naar Volleywijzer



Voor meer informatie of een praktijkworkshop voor meerdere secties kan contact worden opgenomen met Guus klein Lankhorst. ●



#### Contact

[Guus.klein.lankhorst@nevobo.nl](mailto:Guus.klein.lankhorst@nevobo.nl)

**Guus klein Lankhorst** is projectleider jeugdvolleybal bij de Nevobo [gw.walinga@windesheim.nl](mailto:gw.walinga@windesheim.nl)

**Wytse Walinga** is opleidingsdocent, onderzoeker en jeugdsportinnovator op Hogeschool Windesheim. [jh.koekoek@windesheim.nl](mailto:jh.koekoek@windesheim.nl)

**Jeroen Koekoek** is associate lector, opleidingsdocent en jeugdsportinnovator op Hogeschool Windesheim

#### Bronnen

Koekoek, J., Dokman, I., & Walinga, W. (2023). *Game-based pedagogy in physical education and sports: Designing rich learning environments*. Routledge.

Walinga, W., Koekoek, J. (Eds.) (2025).

*Spelregels Volley Stars*. Nederlandse Volleybalbond en Jeugdsport innovatiecentrum Windesheim.

Pill, S., Gambles, E. A. F., & Griffin, L. L. (Eds.). (2023). *Teaching games and sport for understanding* (pp. 1-230). Routledge.

Walinga, W., & Koekoek, J. (2023). Game Balance Analysis: A Pedagogical Approach for Designing Rich Learning Environments. In *Teaching Games and Sport for Understanding* (pp. 164-172). Routledge.

#### Foto's

Nevobo

#### Illustraties

Wytse Walinga

#### Kernwoorden

Volley Stars, Cool Moves Volley, nieuw volleybal spelconcept