



# CIRCULATIE-MINIVOLLEYBAL HET NIEUWE VOLLEYBAL VOOR HET VOORTGEZET ONDERWIJS?

**In mijn vorige artikel schreef ik over een nieuw sportconcept om volleybal populairder te maken onder de jongeren van twaalf tot en met achttien jaar; de Ultimate Volley Xperience (UVX). Een concept dat erg aansluit bij de belevingswereld van de jongeren. Maar UVX vindt naschools plaats, hoe kunnen we de twaalf- tot en met achttien-jarigen ook in de lessen lichamelijke opvoeding enthousiast maken voor het volleybal?**

*Door: Wilco Nijland*

## NIEUWE SPELVORM

In het jaar 2000 is de Nederlandse Volleybal Bond (NeVoBo) gestart met een nieuwe spelvorm voor kinderen van zes tot en met twaalf jaar. Het oude mini- en midivolleybal werd vervangen door het Circulatie-minivolleybal (CMV). Deze vervanging was broodnodig, want er volleybalden destijds slechts 5000 jeugdleden, van zes tot en met twaalf jaar, onder de vlag van de NeVoBo. Het spel was te statisch, de bal viel regelmatig gewoon tussen twee spelers op de grond. De technieken waren te lastig voor deze jonge volleyballers waardoor er geen spelsituatie kon ontstaan en het team dat de wedstrijd begon met serveren won ook vaak, omdat de grootste en krachtigste spelers alle punten in een set bijeen serveerden. U kunt zich voorstellen dat ouders en kinderen liever bij een andere sport een kijkje kwamen nemen, een sport met meer uitdagingen.

Het CMV was de redding voor de jonge volleyballers in Nederland (2007: 24.000 jeugdleden van zes tot en met twaalf jaar). De naam zegt het al, *circulatie* is een erg belangrijk onderdeel. Niet meer het statische gedrag van de spelers, maar na elke bal die over het net richting de tegenstander wordt gespeeld

moet het hele team een plaats doordraaien. Dit bevordert het bewegen en kinderen leren direct om naar de bal toe te gaan en niet te blijven wachten totdat de bal bij jou komt. Het tweede belangrijke verschil is dat het CMV is verdeeld in zes elkaar opvolgende niveaus. Het eerste niveau wordt gespeeld door kinderen van zes en zeven jaar en het zesde niveau door kinderen van elf en twaalf jaar. De niveaus verschillen van elkaar doordat de regels op elk hoger niveau wat strenger worden, maar vooral doordat er op elk niveau een extra volleybaltechniek wordt aangeleerd. Dus niet meer zoals 'vroeger' alle technieken in een spel aanleren, maar in stapjes krijgen de kinderen alle volleybaltechnieken aangeleerd. Er is dus sprake van een heuse volleybalopleiding waarbij net nieuw verworven volleybaltechnieken direct in de wedstrijd situatie geïmplementeerd kunnen worden.

Niveau 1 van het CMV is te vergelijken met lijnbal. Er wordt gespeeld in teams van vier kinderen en er wordt alleen gegooid en gevangen. Er mag niet overgespeeld worden, waardoor er een snel spel ontstaat, vooral omdat er na elke bal die over het net wordt gegooid, er een plaats wordt doorgedraaid

door het team dat de bal over het net gooide. Er worden punten gescoord wanneer het team de tegenstander uit het veld heeft weten te spelen. Kinderen moeten het veld even verlaten wanneer zij een foutje gemaakt hebben, hierdoor verandert het aantal spelers in het veld voortdurend. Maar het zou pedagogisch niet verantwoord zijn wanneer kinderen niet de kans hebben om teamgenoten terug te verdienen. Op elk niveau is er een andere actie waarbij kinderen kunnen terugkeren in het veld. Op deze manier is het een komen en gaan van spelers, kinderen leren om te gaan met winnen en verliezen en ze leren om te spelen in een team, samen spelen, samen winnen en samen plezier hebben! Spelers van het CMV vinden het heel normaal dat ze even het veld moeten verlaten wanneer ze een fout maken, ze leren er direct van en door de grote differentiatiemogelijkheden binnen het CMV kan elk kind op zijn of haar eigen niveau volleyballen, waardoor het spelplezier en de leergierigheid blijven bestaan en dat niet steeds dezelfde speler buiten de lijnen staat.

De verschillende technieken die achtereenvolgens worden aangeleerd per niveau zijn:

- niveau 1: gooien, vangen en bewegen
- niveau 2: onderhandse service
- niveau 3: onderarms spelen
- niveau 4: bovenhands spelen
- niveau 5: set-up en teamplay
- niveau 6: smash en bovenhandse service.

*Uitleg over inplaatsen van de bal*



FOTO: HANS DIJKHOFF

Natuurlijk wordt er op de training al aandacht besteed aan de technieken van een hoger niveau, maar in de wedstrijd situatie zijn bovenstaande technieken leidend. Wanneer een speler de technieken van een hoger niveau beheerst, is het altijd toegestaan om deze speler, ongeacht de leeftijd, in een hoger niveau te laten spelen. Er kan nooit sprake zijn van enige remming in de ontwikkeling van een speler.

#### **CMV OP HET VOORTGEZET ONDERWIJS**

Tijdens het grote succes van CMV op verenigingsniveau heeft de NeVoBo direct de koppeling naar het onderwijs gemaakt. Logischerwijs, qua leeftijdsaspect, als eerste naar het basisonderwijs; er worden veel scholenprojecten verzorgd om kinderen en docenten kennis te laten maken met het CMV en in samenwerking met de vereniging voor meer beoefenaars te zorgen. Ook dit project is nog steeds erg succesvol. Op het basisonderwijs krijgen voornamelijk niveau 1, 2 en 3 van het CMV veel aandacht.

Mijn ervaring tijdens tientallen clinics die ik op het voortgezet onderwijs aan vaksecties LO heb gegeven, is dat het volleybal nog steeds wordt aangeboden zoals het tien jaar geleden ook werd aangeboden. Qua het aanleren van technieken is er met de komst van het CMV ook helemaal niets veranderd, maar de spelvormen, de oefeningen en de volgorde waarin deze technieken worden aangeboden dienen in mijn ogen aangepast te worden.



FOTO: HANS DIJKHOFF

*Zorg voor een goede verdeling op je veld*

Het volleybalniveau van de meeste eersteklassers is niet hoog. De reden is dat ze op het basisonderwijs vele grondvormen van bewegen aangeleerd hebben gekregen en slechts drie tot vijf weken per jaar aan het volleyballen hebben kunnen ruiken. Op het VO zullen ze weer opnieuw de technieken moeten leren. Door ook op het VO gebruik te maken van het CMV krijgen de leerlingen een goede basis voor het volleybal aangeleerd. De leerlingen gaan natuurlijk veel sneller door de niveaus heen, maar er is elke keer weer een hoger en uitdagender niveau aanwezig, zodat volleybal niet saai wordt. Uit ervaring blijkt dat met de hoeveelheid lessen die door de lessentabel jaarlijks aan volleybal besteed kan worden, de volgende indeling passend is:

eersteklas:	CMV niveau 1 en 2 (eventueel 3)
tweedeklas:	CMV niveau 3 en 4
derdeklas:	CMV niveau 5 en 6
vierdeklas en hoger:	vier tegen vier volleybal.

Door in de eersteklas te starten met het CMV zult u zien dat de leerlingen meer bewegen en de volleybaltechnieken beter beheersen. Door deze twee aspecten wordt het nog leuker om te spelen. Een belangrijke tip wanneer u met uw klassen CMV gaat spelen is dat de leerlingen alles wat ze weten over het volleybal even moeten vergeten. CMV is een nieuwe spelvorm, waarin de technieken stap voor stap worden aangeleerd en waarbij het bijvoorbeeld nog niet is toegestaan om op niveau 3 bovenhands te serveren. Het ene individu zal de spelregels en de technieken sneller onder de knie hebben dan de ander.

Door gebruik te maken van een lengtenet in uw zaal kunnen er drie kleine volleybalvelden gecreëerd worden. Mocht het noodzakelijk zijn dan is differentiatie geen probleem, want er kan op verschillende velden op verschillend niveau gespeeld worden. In sommige gevallen is het zelfs mogelijk om binnen een wedstrijd verschillende niveaus tegen elkaar te laten spelen.

Door de verschillende niveaus, de differentiatiemogelijkheden en het dynamische spel zijn veel collega's u al voorgegaan door in het voortgezet onderwijs het één tegen één, twee tegen twee of drie tegen drie eindspel volleybal te vervangen door het CMV. De spelresultaten zullen vooruit gaan en op niveau 5 en 6 wordt kwalitatief hoog vier tegen vier volleybal gespeeld. In mijn ogen biedt het spelen in teams van vier personen veel meer genoegdoening bij de jeugd. Het aantal balcontacten per speler ligt hoger en de afstanden tussen spelers en tegenstander zijn makkelijker te controleren dan bij het volleybal met zes spelers op een officieel volleybalveld.

Wanneer u geïnteresseerd bent geraakt in het CMV dan kunt u de spelregels gratis downloaden via de website [www.volleybal.nl](http://www.volleybal.nl), ga naar circulatie-minivolleybal en u vindt verscheidene documenten die uw lessen kunnen verrijken. In de spelregels vindt u ook meer achtergrondinformatie en oefeningen om de technieken aan te leren. Veel plezier en succes met het CMV in het voortgezet onderwijs.

*Correspondentie: [nijland@nevobo.nl](mailto:nijland@nevobo.nl)*