



Trainersinstructie – Zovoc Beach powered by Vibes

Voor: Jeugdtrainers (ABC & CMV)

Seizoen: Voorjaar/Zomer 2025



Jeugd ABC Training – Instructie

Jouw rol als trainer

Gedrag & uitstraling

Je bent positief, enthousiast en duidelijk. Wees op tijd, geef het goede voorbeeld en spreek spelers respectvol aan – en verwacht dat ook terug.

Verantwoordelijkheid voor jouw groep

Jij begeleidt jouw groep van begin tot eind. Let op veiligheid, duidelijke uitleg, en zorg dat iedereen betrokken blijft.

Vervanging regelen

Kun je een keer niet trainen geven? Regel zelf op tijd vervanging via de trainers WhatsAppgroep. Laat het ook even aan mij weten.

Vragen of twijfel?

Kom altijd naar mij toe als je vragen hebt of ergens niet uitkomt. Beter één keer te veel dan te weinig!

Contact via de Appgroep

Trainingsplanning – 10 weken in 5 blokken

Blok	Weken	Thema	Focus
1	Week 1-2	Passing (+ service)	Lage houding, voetenwerk, onderarms techniek, balcontrole
2	Week 3-4	Setting (+ aanval)	Bovenhands, plaatsing, voetenwerk naar bal, consistentie
3	Week 5-6	Aanval (+ blok)	Aanloop, timing, slagarm, richting kiezen, aanvallende mindset
4	Week 7-8	Verdediging	Reageren op aanval, split step, lage passing, positie op veld
5	Week 9-10	Side-out	Omschakeling na serviceontvangst: pass → set → aanval



Standaard trainingsopzet (90 minuten)

Warm-up zonder bal (10-15 min)

- Loopoefeningen, core-activatie, mobiliteit, sprongkracht
- Eventueel in spelvorm (bijv. tikspel of loopladder)

Inspelen (10 min)

- 2-aan-2 boven/onder, diagonaal / rechtdoor
- Eindigen met korte rallyvorm

Techniekblok (20-25 min)

- Gericht op de focus van het weekthema
- Werk eventueel in stations of kleine groepjes

Spelsituaties (25-30 min)

- Kleine veldjes of King of court variaties
- Focus op toepassing techniek in game-like setting
- Geef gerichte feedback per situatie

Wedstrijdvorm / slotspel (10-15 min)

- Kort toernooitje, side-out challenge of team vs team
- Doe altijd iets met een score en winnen of verliezen (verliezers mogen best opdrukken ;)
- Eindig met energie en plezier!

Afsluiting (5 min)

- Even kort reflecteren (wat ging goed, wat leer je)
- Drinkmoment & netjes afsluiten (afval opruimen, bedanken)

CMV Training – Instructie en Opzet

Algemene richtlijnen

- Zorg dat elke oefening speels en actief is.
- Houd uitleg kort en duidelijk. Laat vooral veel doen.
- Werk in kleine groepjes (max 4-6 kinderen per veld/hoek).
- Wissel veel af tussen bewegen, techniek en spelletjes.
- Geef veel complimenten en herhaal succesmomenten.
- Houd de energie hoog en zorg dat iedereen mee kan doen.

Standaardopbouw CMV-training (60 minuten)

Actieve warming-up (10 min)

- Tikspellen of circuit met sprongetjes, zijpassen, kruipen
- Speelse vormen zoals estafette, ballenrace, hindernisparcours

Basistechniek in spelvorm (15 min)

- Vangen-gooien → onderarms spelen → bovenhands tikken
- Oefeningen in tweetallen of drietallen met veel balcontacten
- Gebruik zachte ballen indien nodig

Beweegspel met bal (10 min)

- Spelvorm zoals 'bal over het net' (gooien/vangen of spelen)
- Doel is samenwerking, oriëntatie en spelinzicht

Techniekopdracht (10-15 min)

- Gericht op 1 vaardigheid: bijvoorbeeld pass, set of aanvalssprong
- Maak het speels, bijv. door doelen, punten of levels toe te voegen

Mini-wedstrijd of spelvorm (10-15 min)

- Speelvorm 2 tegen 2 of 3 tegen 3
- Of een eindspel met regels zoals 'bal over het net = 1 punt'
- Sluit altijd af met plezier en samen juichen

Tips voor CMV-trainers

- Zorg voor structuur, maar laat ruimte voor lol.
- Let op veiligheid (afstand, springen, ondergrond).
- Herken als kinderen moe of overprikkeld zijn: houd tempo hoog, maar luchtig.
- Bouw vertrouwen op: positief coachen werkt het beste.
- Maak een afkoelplek voor kinderen die even niet luisteren of boos zijn
- Geef elk kind een succeservaring tijdens de training.



Contact

Voor vragen of ondersteuning: Gebruik de Appgroep.

Samen zorgen we voor een leuke en leerzame zomer op het zand!