
Wat is Volleybaltrainer-3 (VT-3)?

VT-3 is een opleiding voor een enigszins ervaren trainer, die training geeft aan jeugd die prestatief speelt en senioren op eerste klasse, promotieklasse of derde divisie niveau. De VT-3 opleiding bestaat uit 8 bijeenkomsten: zeven workshops van 3 uur en één praktijkavond 'trainen geven'. Je sluit de opleiding af met twee Proeven van Bekwaamheid (PvB = examen). Eén schriftelijke PvB voor coachen (verslag) en een praktische PvB voor training geven. Na afronding van de opleiding kun je de Nevobo licentie krijgen om training te geven aan prestatieve teams tot derde divisie.

Eigen trainingsgroep - praktijk

Voor de opleiding is het ideaal als je zelfstandig een team traint. De kennis die je ophaalt in de bijeenkomsten pas je meteen toe in de praktijk bij je team. Assisteren bij een groep van een andere trainer kan, maar is niet ideaal. Je moet de mogelijkheid hebben om zelfstandig opdrachten uit te voeren in jouw trainingspraktijk. Bovendien heb je voor het doen van je PvB's training geven en wedstrijd coachen een team nodig. Dit kan zowel een A/B/C-jeugdteam als een senioren team 1e klasse of hoger zijn. Heb je een 2e klasse-team of lager (senioren) dan moet je voor jezelf nagaan of je als trainer/coach kunt voldoen aan de eisen van de PvB's training geven en wedstrijd coachen zoals omschreven in de PvB beschrijving inclusief examenprotocol. Deze vind je bij de opleidingsinformatie op <http://www.volleybal.nl>. Je moet in dat geval dispensatie aanvragen voor het afleggen van PvB's.

Literatuur

We gebruiken geen boek. Er zijn wat korte theorieboekjes die we gebruiken en artikelen uit vakliteratuur die we delen. De complete VT3 opleiding bevindt zich in een handige webbased applicatie waarin de deelnemer alle informatie voor de workshops en de opdrachten kan vinden. De deelnemer levert zijn opdrachten in via uploads in deze app.

Je kan eventueel het boek 'Volleybal aan de basis' aanschaffen. Dit boek bevat veel nuttige informatie.

De hand-out van de bijeenkomsten en enkele korte readers zijn nuttig als naslag. Ook deze worden waarschijnlijk opgenomen in de Movio app. Deze is op dit moment vol in ontwikkeling.

Ook word je automatisch één jaar lid van de NVVO en krijg je vier keer het blad Volley Techno.

Studiebelasting

De bijeenkomsten van de opleiding duren drie uur en worden ongeveer één keer per maand gehouden. De opleiding loopt dus gelijk met een volleybalseizoen. De totale studielast wordt geschat op ca. 80 uur waarvan ca. 20 uur in de workshops. De opdrachten die je krijgt zijn zo gemaakt dat je deze kunt uitvoeren tijdens de trainingen die je al aan je eigen team geeft; ze verhogen de studiedruk dus minimaal. Daarnaast zijn de opdrachten zo geschreven dat de uitwerking meteen de basis is voor de portfolio's voor je PvB. Doel is om de tijd die je in de portfolio's moet investeren minimaal is, maar reken erop dat je voor het uitwerken van zaken voor je PvB's wat tijd vrij moet maken. Tijdens een bijeenkomst wordt theorie besproken en uitgelegd. Daarnaast worden tijdens de praktijk in de zaal opdrachten uitgevoerd of gedemonstreerd met de groep deelnemers en besproken.

Afsluiting van de opleiding

Om de opleiding af te ronden moet je twee Proeven van Bekwaamheid (PvB) met goed resultaat afleggen.

PvB 3.1 Training geven (praktijkbeoordeling)

- Portfolio met de de volgende onderdelen:
 - Jaarplanning
 - Doelen of opleidingsplan per speler
 - Trainingen met evaluatie
 - Gesprek voor de training over het team en de training
 - Evaluatie en reflectie van de training en het gedrag van de trainer.

PvB 3.2 Wedstrijd coachen (portfolio)

Portfolio dat de volgende onderdelen bevat of waarin de volgende zaken worden beschreven - toegelicht:

- Een wedstrijdplan
- De trainingen als voorbereiding op de wedstrijd.
- De voorbespreking op de wedstrijd.
- De interventies en het gedrag tijdens de wedstrijd.
- De nabespreking van de wedstrijd met het team.
- Het contact met officials en tegenstander.
- Feedback van spelers in het team.
- Een reflectie op het eigen coach-gedrag.
- Eventueel een observatie van een collega trainer van je gedrag tijdens de wedstrijd.
- Eventueel videobeelden die een en ander ondersteunen.

Als je PvB 3.1 en 3.2 met succes hebt afgerond, ontvang je het diploma en de licentie VT3. De PvB's 3.3 en 3.4 mag je als extra afleggen om je diploma nog meer glans te geven; deze zijn niet verplicht.

Toelatingsvoorwaarden

- Je bent lid van de Nederlandse Volleybal Bond.
 - Je bent ouder dan 18 jaar.
 - Je beschikt over een geschikte trainingsgroep.
 - Je bent in het bezit van een geldige VOG.
-

Kosten

De kosten voor de opleiding VT3 bedragen € 785,00 per persoon. Dit is de prijs voor de bijeenkomsten en de ondersteuning bij het voorbereiden van de PvB's.

De PvB's die je aflegt vraag je aan bij de Nevobo. Een onafhankelijke beoordelaar beoordeelt jouw PvB's. De kosten voor de verschillende PvB's zijn:

- PvB 3.1 - Training geven € 135,00
- PvB 3.2 - Wedstrijdcoachen € 37,50
- PvB 3.3 - Organiseren activiteit € 37,50
- PvB 3.4 - Kader begeleiding € 37,50



Volleybalopleidingen.nl

Wij leiden volleybaltrainers op

Erkend ondernemer van



Bijeenkomsten

De bijeenkomsten of workshops voor de opleiding worden volgens onderstaand schema gehouden

Planning - analyse - trainingsplan

zondag 21 september

- Theorie
 - Kennismaking met andere deelnemers
 - Uitleg van de opleiding (PvB's-Portfolio's)
 - Sportfolio app
 - Meerjaren opleidingsplan volleybal
 - Jaarplan/periodeplan voor trainingen
 - Analyses als onderdeel van planning
 - Onderscheid tussen basistechnieken en speltechnieken
- Praktijk
 - Organisatie van een training - trainingsplan
 - Warming-up en kern 1
 - Kern 1 trainingsvormen

Motorisch leren - passen - verdedigen

zondag 12 oktober

- Theorie
 - Motorisch leren, methodiek en didactiek
 - Analyse eigen spelers - eigen team
- Praktijk
 - Basistechniek onderarms
 - Speltechniek servicepass en organisatie servicepass
 - Speltechniek verdedigen

Coachen - bovenhands spelen - spelverdelen

zondag 2 november

- Theorie
 - Coachen - eigen team
 - Gedragscode trainer/coach
- Praktijk
 - Basistechniek bovenhands spelen
 - Speltechniek set up
 - Spelverdelen

Coachen - blokkeren en verdedigen

zondag 23 november

- Theorie
 - Coachen - tegenstander
- Praktijk
 - Speltechniek blokkeren
 - Organisatie blok en verdediging

Slaan-springen-serveren-aanvallen

zondag 14 december

- Theorie en praktijk
 - Basistechniek slaan
 - Basistechniek springen
 - Speltechniek service
 - Speltechniek aanval
 - Organisatie van de aanval

Fysiek / spelvormen

zondag 11 januari

- Theorie
 - Trainingsleer
 - Blessurepreventie
 - Sprongbelasting
 - Krachttraining
 - Doping
- Praktijk
 - Core stability
 - Movementpreps
 - Trainen van technieken in spelvormen

Mentaal - communicatie

zondag 25 januari

- Theorie
 - Mentale training
 - Teambuilding nut of noodzaak
 - Communicatie
 - Taken en rollen binnen een volleybalteam
- Praktijk
 - Toepassen in alle mogelijke oefenvormen

Praktijktraining

periode januari - februari 2026

Tijdens je opleiding ga je in drietallen een training geven aan een groep, waarbij een van onze opleiders aanwezig is, die de training met jullie bespreekt. Hiervoor worden in de opleiding aparte afspraken gemaakt.

Locatie van de bijeenkomsten-

Steeds op zondag van 10.00 - 13.00 uur
Sportaccommodatie De Dijk
Schenkeldijk 10
3328 LE Dordrecht

Meer informatie?

Wil je meer informatie neem dan contact op met Patrick Tonnaer. Aanmelden voor de opleiding kan door het bestellen van een ticket op de website van Volleybalopleidingen.nl. Klik daarvoor op deze link.