



KADERBOEK



Door Ron Hekkelman en Hans Bisseling

Tweede druk juli 2003

Voorwoord bij de tweede druk

Op de trainersvergadering van september 2002 bleek dat van de ooit uitgegeven 25 Kaderboeken, niemand meer wist waar die gebleven waren. Niemand? Toch wel, Betsie Hakfoort, had er nog één. De laatste en enige.

Het Kaderboek werd in 1990 geschreven door Ron Hekkelman en Hans Bisseling.

In een opwelling van plichtsbesef bood ik de toenmalige voorzitter, Adri van Eijk, aan een herdruk te maken. Achteraf bleek het geen opwelling van plichtsbesef te zijn geweest, maar één van verstandsverbijstering. Onvoorstelbaar veel tijd ging er in deze bewerking zitten. Het grote voordeel was echter dat ik over voldoende tijd beschikte, terwijl Ron en Hans dit hele werk naast hun gewone werk in hun schaarse vrije tijd hebben gedaan. Petje af en een grote veer op hun hoed!

Teleurstellend is echter, dat de beheerders van Smash '68 niet beseften, welke waarde zij verloren lieten gaan. Er waren bestuurders, die niet eens wisten, dat wij deze waardevolle boeken ooit in huis hadden.

Maar we willen niet achterom kijken, nee we richten ons op de toekomst.

Samen met het "Jeugdplan 2003 – 2006", waaraan veel Smash-leden van de goeie soort hun medewerking verlenen, ik denk daarbij in het bijzonder aan de vele jonge "meiden" die spontaan als het ware in de rij stonden om één of meer taken op zich te nemen en onder leiding van een paar nog jonge senioren, zoals Ellen Weigand, Saskia Daams / Femke Jansen en met medewerking van een paar oudere heren uit het Rambo-team, hoop ik dat deze uitgave langer intensief gebruikt zal worden.

De opleiding van de MINI's, zoals in deze uitgaven beschreven, zal in combinatie moeten gebeuren met het nieuwe Circulatie-volleybal. Een moderne opleiding voor onze belangrijkste leden. Aan de eerste cursus aan het begin van het nieuwe seizoen en gegeven in de Galamaschool zal door 10 tot 15 jeugdtrainers en hun assistenten worden deelgenomen. Bovendien zullen 3 of meer Smashleden weer een trainerscursus gaan volgen. Het kan niet op! Wie durft er nog te zeggen, dat er geen vrijwilligers meer in deze tijd zijn?

Als het Circulatie-volleybal bij Smash net zo aanslaat als bij andere verenigingen, en daar hopen wij op, dan zal het volleybal-leven in Bergh in de komende jaren een ongekennde bloei doormaken.

Tot slot nog een woord van waardering voor de fotomodellen Ellen Weigand, Femke Jansen en Hanneke van Maastrigt en de voortreffelijke fotograaf Theo Sommers, die voor de prijs van een advertentie in de T.O. zich en zijn apparatuur ter beschikking stelde en voor Eva Zwiensen voor het correctielezen van de verschillende soorten spelling, die in het kaderboek van toen en nu zijn gebruikt en van de door het scannen ontstane raadsels.

Rien Zwiensen

's-Heerenberg, juli 2003

Voorwoord bij de eerste druk

De sectie Technische Zaken van onze vereniging liep al geruime tijd met het idee rond om tot een kaderboek voor ons eigen trainerskorps te komen.

Eindelijk is het dan zover, het kaderboek is er. In een oplage van 25 stuks is het boek aan de vrouw/man gebracht. Wij vinden dat de basis van elke volleybalvereniging gelegd wordt bij de jeugd, vandaar ook de grote aandacht die de jeugd in dit boek krijgt.

De basis volleybal technieken nemen een belangrijke plaats in. Zij worden in woord en beeld voorgesteld. Fouten en correctiemethoden volgen. En oefeningen sluiten de rij.

Tevens hebben we geprobeerd door middel van volleybal-vaardigheidstesten een niveau aanduiding binnen de jeugd aan te geven.

Natuurlijk mag een hoofdstuk over "het geven van training" ook niet ontbreken. Binnen dit hoofdstuk komen aan de orde het geven van training, de planning, het coachen, blessurepreventie, coaching skills, groepsinformatie, de organisatie van toernooien.

Ook hebben we een hoofdstuk toegevoegd, waarin allerlei informatie over de vereniging te vinden is, deze informatie zal zo actueel mogelijk moeten zijn en dus meerdere malen per jaar gecontroleerd moeten worden.

Natuurlijk beseffen we dat ons boek niet-alles-zalig-makend zal zijn, maar toch hopen wij op deze manier een steentje bij te dragen aan een gestructureerd verenigingsbeleid op het gebied van de technische scholing van onze leden.

Het boek bestaat uit losse bladen en kan dus altijd aangevuld, aangepast, verbeterd, enz worden.. Dus heb je routen, verbeteringen, andere oefenstof enz, laat het ons weten.

Dit boekwerk blijft eigendom van de volleybalvereniging Smash '68, gaarne dit boekwerk met enige voorzichtigheid behandelen.

Veel succes met je trainerschap.

Ron Hekkelman en Hans Bisseling.

Zeddam, juni 1990.

BRONVERMELDING:

Uit de onderstaande boeken hebben we stukken tekst, foto's, tekeningen, oefeningen of andere informatie gehaald.

- Volleybal ideeën voor op school, samensteller Kees de Koning.
- Werkboek Volleybal deel 1, door Ton Friederichs.
- Oefenstof jaartraining deel 2, door Wilhelm de Ruiter.
- Volleybal leren door jezelf en de jeugd te corrigeren, door Ad Slieker en Joris van Wijngaarden
- Mini-volleybal in Nederland, door Peter Duyff.
- Volleybal, training, techniek, tactiek, door Gilnter Blume.
- Volleybal accenttrainingen, door Jaap Akkerhuis.
- Skills in volleybaltraining, door Dr. Berthold Fröhner.

INDELING VAN DIT BOEK

1. DE TRAINER
2. MINI =A=
3. MINI =B=
4. MINI =C=
5. MINI =D=
6. VAARDIGHEIDSTESTEN
7. VOORBEELD DIPLOMA

INHOUDSOPGAVE:

HOOFDSTUK DE TRAINER.

HET LEIDINGGEVEN	1 - 7
- didactische vaardigheden - het voorbereiden - het stellen van het trainingsdoel - de beginsituatie - de oefenstof en de organisatie van de training - het bepalen van de evaluatide indeling van de training - het uitvoeren - het evalueren - relationeie vaardigheden - het kommuniseren - tips voor de leiding	
PERIODISERING	8 - 10
- het jaarplan - de eerste voorbereidingsperiode - de tweede voorbereidingsperiode - de wedstrijdperiode - de overgangsperiode	
COACHING SKILLS	10 - 14
- inleiding - een indeling van oefeningen - de vaardigheden voor trainer georiënteerde oefeningen - de organisatie van trainer georiënteerde oefeningen	
DE COACH	15 - 17
- de rollen van de coach - de coach voor de wedstrijd - de coach tijdens de wedstrijd - de coach na de wedstrijd	
BLESSUREPREVENTIE EN SPORTBLESSURES	18 - 28
- de warming-up - de cooling-down - stretch-oefeningen voor warming-up en cooling-down - soorten blessures - gewrichtsblessures - overbelastingsblessures - hulpverlening	
DE ORGANISATIE VAN EEN TOERNOOI	29 - 34
- competitiesysteem - poule-indeling - de tijdsduur	
AANDUIDING TECHNIEKEN PER LEEFTIJDGROEP	35 - 36

HET LEIDINGGEVEN

Inleiding

Het geven van trainingen en het begeleiden van groepen zijn vormen van leiding geven.

Wij onderscheiden in het leiding geven twee groepen van vaardigheden:

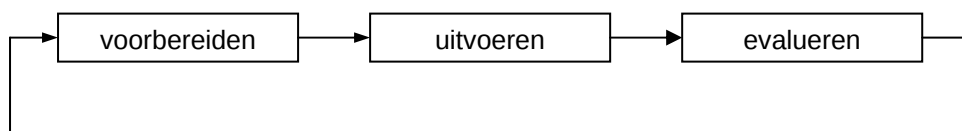
1. didactische vaardigheden
- en
2. relationele vaardigheden.

In dit hoofdstuk zullen we deze vaardigheden in het kader van het traininggeven verder uitwerken.

1. Didactische vaardigheden

Met didactiek wordt de kunst van het onderwijzen bedoeld (didactiek komt van het Griekse woord 'didasco', wat 'ik onderwijs' betekent). Traininggeven is ook een kunst. Een training geef je niet zomaar, daar denk je van te voren over na. Je bepaalt het doel van je training (bijv. het verbeteren van het voetwerk bij de service-pass), de keuze van oefeningen laat je afhangen van wat je spelers wel en niet kunnen en na de training zul je voor jezelf bepalen of het voetwerk bij de service-pass inderdaad verbeterd is. Afhankelijk van het resultaat bepaal je de inhoud van de volgende training.

Je bereidt je dus voor, je geeft de training en je bepaalt het resultaat van je training en je voornemens op grond hiervan voor de volgende training. Dit patroon noemen we het didactisch handelen; in schema gaat het hier dus om:



De didactische vaardigheden betreffen dan het voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

1.1. Het voorbereiden

Van te voren denk je na over de training, je bereidt de training voor. De voorbereiding betreft dan het bepalen van de doelen van de training in relatie met de beginsituatie van de training, de vaststelling van de oefenstof, de organisatie van de training en het kiezen van de manier waarop je evalueert. Deze voorbereiding maak je op papier.

1.1.1. Het stellen van het trainingsdoel

Bij het stellen van het trainingsdoel gaat het om de volgende zaken:

- welke doelen heb ik als trainer met het team?
- welke doelen hebben de teamleden?
- stemmen de doelen van de teamleden met die van mij als trainer overeen?

Dit betekent dat je bij de bepaling van het trainingsdoel ook rekening houdt met de Ideeën die je spelers hierover hebben. Het is belangrijk dat de spelers zich in de gestelde doelen kunnen vinden, dit werkt stimulerend en motiverend.

Een trainingsdoel moet aan een aantal voorwaarden voldoen:

- a. Het moet precies omschrijven wat je bereiken wilt of wat je ervan verwacht. 'Het oefenen van de service-pass' is geen goed omschreven trainingsdoel, omdat het te globaal is. Beter zou bijvoorbeeld zijn: 'de spelers beheersen na de training een juist voetenwerk bij het verplaatsen bij de service-pass vanaf positie 5.
- b. Het doel moet ook meetbaar zijn. Wanneer het doel niet meetbaar of controleerbaar is, dan kun je na afloop van de training niet nagaan of je het hebt gehaald.
- c. Het doel moet ook haalbaar zijn. Het is zinloos en bij voorbaat tot mislukken gedoemd, wanneer je een doel kiest, wat de spelers niet waar kunnen maken, waar ze nog lang niet aan toe zijn. Anderzijds zal een te gemakkelijk doel tijdens de training bijstellingen vragen, omdat het doel al gehaald bleek.

Tussen de diverse doelen van de afzonderlijke trainingen zal ook samenhang moeten zijn. Je zult dat laten afhangen van de doelstellingen op langere termijn en de wedstrijdresultaten.

1.1.2. De vaststelling van de beginsituatie

Wanneer je een bepaald doel wilt bereiken, zul je aan moeten sluiten op datgene wat reeds door de spelers beheerst wordt. Je zult ook rekening moeten houden met bijvoorbeeld de inrichting van de zaal, het aantal ballen wat je tot je beschikking hebt en het tijdstip van de dag waarop de training plaatsvindt.

Dit geheel van gegevens noemen we de beginsituatie.

Bij het stellen van je trainingsdoelen zul je dus rekening moeten houden met de beginsituatie. Zijn de doelen niet op de beginsituatie afgestemd, dan is de kans groot dat je als trainer te hoog of te laag grijpt.

In de beginsituatie kun je de volgende aspecten onderscheiden:

- vanuit de speler: vooropleiding
motivatie
leertempo
kennis en vaardigheid m.b.t.
het trainingsonderwerp
de conditie
- vanuit de trainer: de motivatie
de vakkennis
de trainerscapaciteiten
- vanuit het team: de groepsbinding
de relatie tot de trainer
- vanuit de vereniging: de trainingsaccommodatie
de trainingsmiddelen
het beleid
- vanuit de situatie: de trainingsperiode
tijdstip van de dag
beschikbare tijd

1.1.3. Vaststelling van de oefenstof en de organisatie van de training

Wanneer je je trainingsdoelen bepaald hebt en afgestemd op de beginsituatie, zul je voor jezelf aan moeten geven hoe je tijdens de training aan het realiseren van het trainingsdoel wilt gaan werken. Je zult de oefenstof moeten bepalen en de accenten in de oefening.

Belangrijk is ook dat je in je voorbereiding de organisatie van de training aangeeft:

- welke spelers in welke groepen op welke plaatsen?
- welke hulpmiddelen?

Het van te voren overdenken van de organisatie van de training is erg belangrijk. Een goede organisatie maakt de training effectiever. Het streven in de training zal er op gericht moeten zijn, dat de oefentijd zo groot mogelijk is.

Hoe sneller en beter je de uitleg van de oefeningen kunt doen, hoe sneller het klaarzetten van materialen, het indelen van groepen kan gebeuren, des te meer oefentijd er over blijft.

1.1.4. Het bepalen van de evaluatie

In de voorbereiding zul je je ook af moeten vragen op welke wijze je wilt bepalen of in de training de gestelde doelen zijn gehaald. Om de trainingsdoelen te evalueren is het van belang, dat de doelen aan de gestelde voorwaarden voldoen (zie onder 1.1.2.)

Een evaluatie hoeft niet noodzakelijkerwijs na de training te gebeuren. Integendeel, om steeds gericht en effectief de training te kunnen geven, zul je ook tijdens de training zogenaamde evaluatiemomenten moeten vaststellen. Dit om tijdig de training te kunnen bijstellen.

Ook is het bij de evaluatie van belang, dat er inbreng vanuit de spelers is. Immers, het is niet alleen van belang dat jij als trainer vindt, dat bepaalde doelen wel of niet gehaald zijn, maar ook wat de spelers daar zelf van vinden.

Wanneer spelers zelf ook vinden dat bijvoorbeeld een doel niet gehaald is, zal dat hun kunnen motiveren om daar een volgende keer extra aan te werken.

Bij de voorbereiding zul je ook voor jezelf uit moeten maken in hoeverre je rekening wilt houden met de inbreng van je spelers. Wanneer je geen rekening houdt met een bepaalde inbreng van je spelers, dan noemen wij dit een gesloten trainingsplanning. Jij hebt bepaald wat er gaat gebeuren.

Een open planning geeft ruimte aan inbreng vanuit de spelers, zij bepalen mee en hebben invloed op wat er in de training zal gebeuren.

Wanneer het gaat om een gerichte instructie, bijvoorbeeld bij de methodische opbouw van het bovenhands spelen, zal de planning meer gesloten van aard zijn, met af en toe wat alternatieve mogelijkheden.

In een ander geval zal bijvoorbeeld bij de training van een tactisch spelsysteem een open planning beter zijn, vooral wanneer je wilt stimuleren dat je spelers meedenken over de tactische oplossingen en mogelijkheden.

Open en gesloten plannings vormen dus geen polaire tegenstelling.

Het open en gesloten plannen hangt ook af van de behoeften en de manier waarop je spelers willen volleyballen.

Bij een prestatiegericht team, bijvoorbeeld een team dat wil promoveren, zal de planning van de training strakker en veel meer afhankelijk zijn van het wedstrijdresultaat dan bijvoorbeeld bij teams, die zich vooral richten op het plezier en het sociale teamgebeuren. In het laatste geval zal de planning veel opener zijn.

1.1.5. De indeling van de training

De training zal meestal via een bepaalde indeling verlopen. Globaal is de training te verdelen in een begin-, een kern- en een eindgedeelte. Het begin bestaat uit de warming-up en bijvoorbeeld bij jeugd (recreanten?) uit inleidende spelvormen. In het kerngedeelte van de training brengen we de te trainen thema's. Meestal wordt deze kern uitgesplitst in meerdere gedeelten, die ieder een eigen trainingsdoel hebben.

Een veel gehanteerde indeling daarbij is, dat in een eerste kerngedeelte vooral aandacht besteed wordt aan het aanleren of verbeteren van technieken en tactieken. Het tweede gedeelte richt zich dan meer op het oefenen (inslijpen) en toepassen van technieken en tactieken. Het tempo is in zo'n tweede gedeelte hoger dan in het eerste gedeelte.

Ook de manier van afsluiten van de training is belangrijk. Laat je training niet uitgaan als een nachtkars of laat het niet overkomen als onafgemaakt op het moment dat je moet stoppen.

Het toewerken naar het einde van de training kan op verschillende manieren en is afhankelijk van de groep spelers die je traint. Het is denkbaar dat bij gevorderde volleyballers de afsluiting bestaat uit de eindoefening in een complextraining. Of het spelen van een set of partijtje. Bij jeugd zal de afsluiting vaak een spelvorm zijn.

Het eindigen van de trainingsarbeid gebeurt door middel van een cooling-down. Deze cooling-down hoeft niet noodzakelijkerwijs binnen de trainingstijd te gebeuren.

1.1.6 Het uitvoeren

Het zal duidelijk zijn dat het slagen van de training; voor een heel groot deel afhangt van de mate en wijze waarop je je als trainer voorbereid hebt. De manier waarop je dat doet, bepaalt voor een belangrijk deel het resultaat van je training.

Bijvoorbeeld:

- heb je voldoende parate kennis om het hoe en waarom van een tactisch systeem uit te leggen en in te gaan op vragen van je spelers?
- weet je wat je mogelijkheden zijn als een bepaalde oefening niet lukt, de training toch effectief te laten zijn?
- heb je daar een zekere routine in?
- wat doe je bij meningsverschillen tussen jou en je spelers of bij de spelers onderling over bijvoorbeeld een bepaald techniekgedrag of systeem?

Dit betekent dat je ondanks je goede voorbereiding, tijdens de training, voor onverwachte situaties kunt komen te staan, waar je op dat moment een oplossing voor moet weten te vinden. Natuurlijk kun je in je voorbereiding een aantal problemen inschatten en oplossingen daarvoor in je voorbereiding meenemen.

1.2. Het evalueren

De letterlijke betekenis van het woord evalueren is de 'waarde bepalen'. M.a.w. wat is de waarde van de gegeven training? In het waarderen van de training onderkennen we twee aspecten. Het eerste aspect betreft dan de mate waarin de gestelde doelen bereikt zijn. Dit noemen wij productevaluatie. Het tweede aspect betreft dan je eigen rol als trainer. Zijn bijvoorbeeld je aanwijzingen goed geweest, heb je je voldoende voorbereid, was de uitleg goed, heb je iedereen voldoende aandacht kunnen geven, etc. Dit noemen we procesevaluatie.

We hebben in het beschrijven van de voorbereiding gezien dat de evaluatie niet alleen iets is wat na de training gebeurt, maar vooral ook tijdens de training.

Evalueren is belangrijk. Het resultaat van een evaluatie zal van invloed zijn op je volgende trainingen, bijvoorbeeld t.a.v. het vaststellen van de trainingsdoelen, maar ook t.a.v. je eigen handelen. Wanneer je bijvoorbeeld al evaluerende constateert dat je je niet goed voorbereid hebt, zul je dat een volgende keer beter proberen te doen. Of je komt tot de ontdekking dat je van een bepaald onderwerp minder af blijkt te weten, dan je van te voren ingeschat hebt. Je zult je dan verder in dat onderwerp gaan verdiepen.

Evalueren is een fundamentele stap in het ontwikkelingsproces van je spelers en team, maar ook voor je eigen groeiproces als trainer.

2.0 Relationale vaardigheden

Leidinggeven is omgaan met mensen. Dit betekent dat je een relatie als trainer met je spelers hebt. Wij geloven, dat hoe beter deze relatie is, des te effectiever er in de training geleerd en geoefend kan worden.

Een speler die de trainer wel kan 'schieten', zal niet gauw geneigd zijn dingen van hem aan te nemen. Als het niet 'klikt', dan zullen het plezier en de resultaten er ook naar zijn.

De didactische vaardigheden betreffen vooral het voorbereiden, het didactisch handelen tijdens de training en de evaluatie, maar gaan niet in op de relatie tussen trainer en speler. Deze relationele vaardigheden, die ook wel sociale vaardigheden genoemd worden betreffen dan de manier waarop wij met mensen omgaan.

Je moet daarbij denken aan de manier, waarop je met je spelers praat, naar ze luistert, rekening houdt met hun wensen, behoeften en kritiek, hoe je observeert, hoe je aandacht geeft, hoe je met problemen omgaat, etc.

We zeggen in dit verband ook wel dat je als trainer een bepaalde houding (=attitude) hebt. Maar een houding kun je alleen aanwenden, wanneer je daar de noodzakelijke vaardigheden voor beheerst, wanneer je als trainer een houding nastreeft, waarin je open staat voor kritiek vanuit je spelers, kun je dat alleen wanneer je de spelers ruimte geeft om zich te uiten, dat je naar ze luistert (ook naar wat ze niet zo duidelijk zeggen, maar wel bedoelen) en of je bereid bent je mening te herzien.

Op een heel belangrijke relationele vaardigheid zullen we in de volgende paragraaf ingaan.

2.1. Het communiceren

Tussen jou als trainer en je speler is dus sprake van een relatie. De aard van deze relatie is uiteraard anders dan de relatie tussen man en vrouw, vriend en vriendin, tussen 'vrienden of tussen vriendinnen. Dit zijn relaties waarin men gevoelsmatig op elkaar gericht is. Bij de relatie tussen trainer en speler(s) is de bindende factor in de eerste plaats het volleybal.

In elke relatie, of dat nu tussen vriend en vriendin of tussen trainer en speler is, is er sprake van interactie. Interactie wil zeggen dat de mensen zich wederzijds op elkaar instellen, de activiteit (reactie) van de één volgt op de activiteit van de ander (actie). In dit interactieproces speelt communicatie een grote rol.

Meestal gebeurt de communicatie via de taal, verbaal, maar ook de non-verbale communicatie is belangrijk, bijv. mimiek, gebarentaal, gesticulatie en zelfs onwillekeurige lichaamsprocessen (bijv. transpireren).

Communicatie is een proces dat zich tussen (twee) mensen afspeelt, waarbij de één probeert informatie over te dragen op de ander, waarop de ander reageert (bijv. 'probeer volgens deze lijn aan te lopen', waarop de speler de actie zal moeten uitvoeren).

M.a.w. in jouw communicatie als trainer met je spelers probeer je informatie te geven, waarop

de spelers dan reageren volgens een door jou beoogd effect.

Wanneer dat effect inderdaad bereikt wordt, dan is de communicatie succesvol. Maar vaak bereik je het door jou nagestreefde effect niet. Dit kan dan gebeuren, omdat de informatie op zichzelf onduidelijk was, maar ook (en vaak) door de manier waarop de informatie gegeven is.

Enkele voorbeelden ter verduidelijking:

- wanneer jij als trainer een bepaalde speler een instructie geeft en je roept deze instructie vanuit een hoek van de zaal ver weg van de speler en een andere kant uitkijkend, dan is de kans veel kleiner dat je het bedoelde effect krijgt dan wanneer je naar hem toegaat, aankijkt en je instructie geeft.
- of, je probeert een speler te stimuleren dat hij op een bepaalde manier de bal kan slaan, maar jouw toonhoogte, intonatie, woordkeuze verraden eigenlijk dat je zelf niet gelooft dat die speler het wel zou kunnen. De speler in kwestie zal die signalen zeker oppakken en gedemotiveerd raken.

Maar communicatie is niet alleen iets wat van de trainer uitgaat naar de spelers, er is een wisselwerking: ook de spelers communiceren met de trainer.

Daarbij is het vaak zo dat de werkelijke bedoeling van de spelers(s) verborgen is.

Bijv.!: Een speler die jou vraagt waarom je niet wisselt, wil je eigenlijk vertellen dat hij nu wil spelen.

Ook uit de manier waarop spelers reageren kun je als trainer informatie halen. Vaak zullen spelers je bijv. niet direct vertellen dat ze het met je oneens zijn, maar ze laten het wel blijken.

Enkele voorbeelden hoe ze dat kunnen doen zijn:

- stilte, blijven zwijgen
- ontwijken, door bijv. over iets heel anders te gaan praten
- indirect reageren door bijv. tegen een ander persoon te gaan praten
- reageren op onbelangrijke details
- directe symptomen, bijv. plotselinge hoofdpijn,
- ontkenning (vaak bij niet uitgesproken, maar wel duidelijk gebleken gevoelens)
- humor.

TIPS VOOR DE LEIDING

.....maar.....net iets anders.....?

TWINTIG MANIEREN OM ZE WEG TE JAGEN

1. Beloon hard werken en talent uitbundig en straf elk falen onmiddellijk af ..
2. Laat jeugd altijd in het clubtenue spelen, dat geeft verbondenheid.
3. Gebruik als leider vooral moeilijke, liefst. Engelse, woorden. Dat imponeert ..
4. Vraag jeugd niet naar hun eigen mening, laat staan dat je die mening ook verwerkt. Je voorgenomen programma kan er door verstoord worden ...
5. Vermijd elke lichamelijke aanraking " ze" mochten, er eens wat van denken ...
6. Geef jeugd geen eigen verantwoordelijkheid. Laat volwassenen en bestuursleden voor hen beslissen. Die weten wat goed is voor de jeugd.
7. Alleen het resultaat telt, ...niet of ze hun best gedaan hebben.....!
8. Zorg dat de aandacht constant aanwezig blijft, in de club, op de eigen sport. Doe geen nevenactiviteiten of kennismakingsactiviteiten met andere sporten. Stel ...dat ze dat andere eens leuker zouden vinden...!
9. Laat jeugd tijdens wedstrijden of toernooien begeleiden door iemand die weet wat discipline uit de goede oude tijd nog is. Een gepensioneerd legerofficier of zo ..
10. Haal jongens en meisjes bij trainingen zo snel mogelijk uit elkaar. Ze hebben alleen maar last van elkaar. Werken met gemengde groepen vertraagt het leerproces van de jongens.
11. Specialiseer zo vroeg mogelijk.
12. Trainen betekent oefenen en inslijpen, doe dat dan ook ...
13. Laat jeugd zo snel mogelijk merken wanneer blijkt dat ze geen aanleg voor volleyballen hebben
14. Haal vriendjes en vriendinnetjes uit elkaar. Bij elkaar houden leidt altijd maar af ...
15. Betrek ouders niet in het volleyballevens van de jeugd. Ze weten toch altijd beter ...
16. Organiseer geen gezelligheids- of clubavonden. Daar is de disco voor ...
17. Zie er op toe dat de jeugd direct na de trainingen naar huis toe gaat ...
18. Voorkom contacten met andere verenigingen Wie weet is het daar wel leuker.
19. Leer jeugd gevoelens te verdringen en nuchter en hard te worden. Dan pas bereik je de top ..
20. Maak het zo onduidelijk mogelijk, zodat men nooit weet waar men aan toe is ...
21. enz., enz.

PERIODISERING

Een onderdeel van een meerjarenplanning is het jaarplan. Bij het opstellen van een jaarplan wordt het trainingsjaar verdeeld in een aantal perioden. Dit verdelen is doelbewust en cyclisch, d.w.z. het komt elk trainingsjaar weer terug. Het op deze wijze verdelen van een jaar wordt 'periodiseren' genoemd.

De bedoeling van een periodisering is om in het verloop van het trainingsjaar te werken naar de 'topvorm'. Een volleyballer kan niet het gehele jaar, vaak zelfs niet het gehele competitie seizoen, in vorm zijn. Daarom wordt de opbouw, het behouden en het afnemen van de vorm onderworpen aan een periodisering.

Periodiseren kan op verschillende manieren. Gangbaar is dat het trainingsjaar onderverdeeld wordt in:

- een voorbereidingsperiode 1 en 2
- een wedstrijdperiode
- een overgangperiode

Voor het volleybal is de volgende verdeling de meest gebruikte:

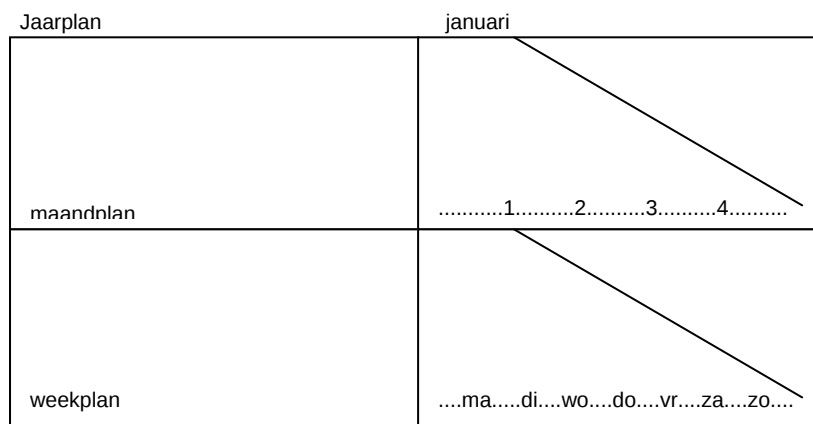
voorbereidingsperioden					wedstrijdperiode						over- gangs- periode
1		vakantieperiode		2							
mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec	jan	feb	mrt	apr

In zo'n schema zul je rekening moeten houden met:

- (school)vakanties
- schoolonderzoeken
- examens
- wedstrijdschema
- beschikbaarheid van de zaal

Vervolgens zul je het globale periodeschema moeten uitwerken. Het jaarplan wordt uitgewerkt in een maandplan (een maandplan noemen we een macrocyclus). Het maandplan weer in een weekplan uitgewerkt (een weekplan wordt een microcyclus genoemd).

In schema:



1.1. De eerste voorbereidingsperiode

Deze periode begint rond de maand mei. Getracht wordt in deze periode het algemeen prestatievermogen te vergroten. De omvang van de belasting neemt toe.

Bij de training van het uithoudingsvermogen gaat het vooral om algemeen aërobe belastingen. Bij de training van kracht vooral om algemene kracht, terwijl bij de techniek- en tactiektraining de aandacht gericht is op het handhaven van de individuele vaardigheid.

In deze periode is de verhouding in de training: 70% conditietraining en 30% techniektraining

Omdat in deze periode de grote vakantie valt, is het noodzakelijk, dat door middel van trainingsadviezen en opdrachten de spelers hun conditie zoveel mogelijk onderhouden.

De voorbereiding op de competitie begint dus al in mei en dus niet na de grote vakantie in augustus!

1.2. De tweede voorbereidingsperiode

Deze periode begint omstreeks een maand voor de aanvang van de competitie en vormt de directe voorbereiding op het wedstrijdseizoen.

In de eerste voorbereidingsperiode wordt vooral algemeen gewerkt, maar in de tweede voorbereidingsperiode zul je steeds specifieker werken (specifiek op kracht en specifiek op uithoudingsvermogen).

Ook zul je in deze periode de in de eerste voorbereidingsperiode gestabiliseerde technieken verder proberen uit te bouwen, gericht op de wedstrijd situaties.

Trainingsmiddelen in deze periode zijn bijv. de oefenwedstrijden en -toernooien.

1.3. De wedstrijdperiode

In deze periode kan de trainingsomvang iets verminderen, wél zul je de intensiteit van de trainingsbelasting moeten stabiliseren op wedstrijd niveau.

In deze periode is de verhouding in de training: 20 tot 30 % conditietraining en 70 tot 80% techniek- en tactiektraining.

De conditietraining moet in ieder geval sterk gericht zijn op individuele aanpak om terugval ten gevolge van ziekte, blessure, e.d. op te heffen.

1.4. De overgangperiode

Deze periode volgt direct na de afloop van de competitie. Er is vaak een zekere volleybalverzadiging opgetreden. De omvang en de intensiteit van de training worden sterk teruggenomen en eventuele blessures moeten de kans krijgen volledig te genezen.

Als variatie is het vaak goed om in die periode andere sporten te doen zoals fietsen, zwemmen, tennis, etc.

VAARDIGHEDEN VOOR DE TRAININGSPRAKTIJK (coaching skills)

Inleiding

Voor een trainer is een goede eigenvaardigheid belangrijk. Met deze eigenvaardigheid bedoelen we dat de trainer in staat is zelf de basistechnieken op de juiste manier uit te voeren.

Dit betekent dat je als trainer in staat bent zelf de technieken te demonstreren. Daarnaast zal vaak een goede eigenvaardigheid je kunnen helpen bij het vergroten van je inzicht in de technieken. De beheersing van technieken betekent dat je ze 'aan den lijve' ondervonden hebt. Je kunt dan waarschijnlijk beter de problemen in de techniek bij je spelers onderkennen.

Dit betekent niet dat iemand met een goede eigenvaardigheid ook een goede trainer is. Ook het omgekeerde is niet het geval, voor een goede trainer is het niet perse noodzakelijk dat een goede eigenvaardigheid aanwezig is. Een goede eigenvaardigheid is wel een extra en groot voordeel.

Naast deze eigenvaardigheid is er voor de trainer nog een belangrijke motorische vaardigheid. De engelse term voor deze vaardigheid is 'coaching skills'. Deze term laat zich moeilijk vertalen. Anderzijds zal het gebruik van deze engelse term verwarrend kunnen werken. In Nederland bedoelen wij met coaching het specifieke begeleiden rond en bij de wedstrijd. In het engelse taalgebied is de coach zowel degene die doet wat wij verstaan onder coachen, maar ook degene die de trainingen zelf verzorgt. In het engelse taalgebied en dus ook in de engeltalige literatuur wordt er geen onderscheid gemaakt tussen de trainer en de coach. Trainer in het engels = de verzorger.

Met 'coaching skills' worden een aantal vaardigheden van de trainer bedoeld, waarmee de trainer in bepaalde oefeningen de 'spil' is van deze oefeningen. Hij bepaalt dan het tempo, de intensiteit, de plaats van de ballen, etc. van de oefeningen. Deze oefeningen noemen we ook wel trainer-georiënteerde oefeningen.

Op deze manier ben je als trainer in staat volledig grip te hebben op de oefensituatie. Dit kan het trainen dan effectiever maken.

Wij noemen deze 'coaching skills' vaardigheden voor de trainingspraktijk.

Bij deze vaardigheden moet je denken aan:

- het gericht serveren
- ballen aangooien
- ballen aanslaan vanuit stand
- ballen opgooien voor een aanval

Om trainer-georiënteerde oefeningen te kunnen gebruiken zullen we eerst de oefeningen in zijn algemeenheid indelen.

1. Een indeling van oefeningen

Een indeling maken van oefeningen kan op vele manieren. Je kunt bijv. oefeningen categoriseren naar het aantal speler dat bij de oefening betrokken is, naar oefendoelen (bijv. pass, opslag, etc), naar intensiteit, naar complexiteit, met bal of zonder bal, etc.

De indeling die wij hier geven, is gebaseerd op de verschillende fasen bij het leren van bewegingen: het aanleren, het inslijpen, het toepassen (zie ook hoofdstuk 'het leren van bewegingen').

De indeling is dan:

- a. Oefeningen, waarbij het aanleren van de techniek centraal staat.

Deze oefeningen hebben een lage intensiteit en behoeven niet noodzakelijk gerelateerd te zijn aan spelsituaties. Vaak zijn dit geïsoleerde oefeningen.

- b. Oefeningen, waarbij het om het oefenen van de technieken gaat.

Deze oefeningen gaan in een veel hoger tempo. Veel balcontacten in een korte tijd.

- c. Oefeningen, waarbij het toepassen van de techniek in verschillende situaties en omstandigheden belangrijk is.

Deze oefeningen kenmerken zich door een hoog tempo onder stress-achtige condities. Stress-achtige condities ontstaan bijvoorbeeld bij opdrachten waarbij tijd een rol gaat spelen of het aantal fouten. Deze oefeningen kunnen heel complex zijn.

- d. Oefeningen die heel spelspecifiek zijn.

Deze oefeningen hebben een duidelijke relatie met het karakter van het spel, qua tijd, intensiteit, uitvoering, etc. Teamtrainingen vallen hieronder en ook veel complexoefeningen.

Wanneer we binnen deze indeling praten over trainer-georiënteerde oefeningen, dan zal de rol van de trainer in elk van deze categorieën anders zijn:

Zo zal bijvoorbeeld bij het leren van de onderarmtechniek de trainer de bal met een flauwe boog zuiver op de onderarmen van de speler aan kunnen gooien of bij het leren van de smash steeds de bal op dezelfde plaats en hoogte op kunnen gooien. Het tempo is dan laag.

Bij het oefenen zal vooral het tempo van het aangooien omhoog gaan. Bij de onderarmtechniek kan dan harder en strakker aangegooit of geslagen worden.

Bij het toepassen zal het tempo nog meer omhoog gaan, er zal veel meer variatie in plaats en snelheid van de ballen zijn. Daardoor wordt ook de stress opgevoerd.

Bij de oefeningen die heel spelspecifiek zijn, kan de trainer door de manier waarop hij de ballen in de oefening brengt, de accenten aangeven waarop de training dan gericht is.

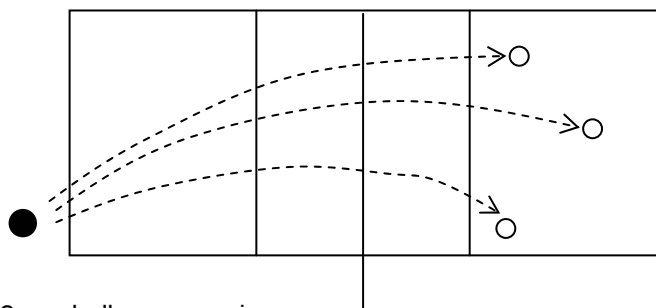
De vaardigheden voor trainer-georiënteerde oefeningen

2. De vaardigheden voor trainer georiënteerd serveren

2.1. serveren

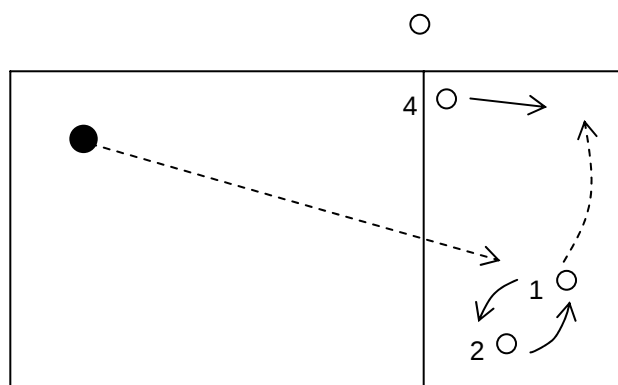
Het gericht kunnen serveren is vooral belangrijk bij de teamtraining t.a.v. de aanvalsofbouw. Het is belangrijk dat je ook verschillende soorten opslagen beheerst:

- onderarms voor het zacht en geplaatst serveren in bijv. de aanleerfase
- harde en zachte tennisopslag
- floater
- floater onderarms zijwaarts (weinig vermoeiend, met sterke floater



2.2. ballen aangooien

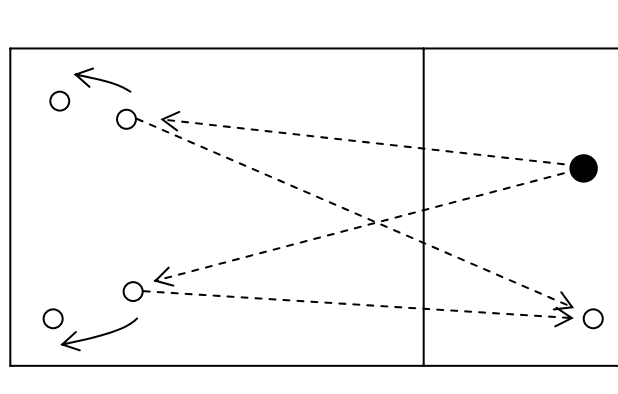
Het aangooien van ballen is van belang bij de training van de spelverdelers. Ze leren zo de service-pass te verwerken tot een set-up. Bijv.:



de trainer gooit de ballen aan voor de spelverdelers 1 en 2, die om de beurt de set-up verzorgen voor een aanval op pos. 4

2.3. ballen aanslaan vanuit stand

Vaak speelt het aanslaan door de trainer een rol bij het trainen van de achterveldverdediging. Bijv.:



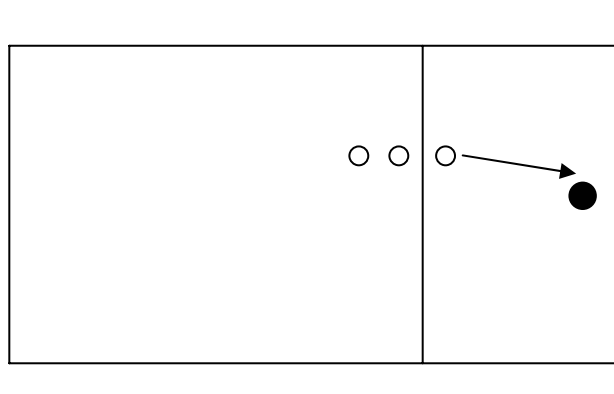
De trainer slaat afwisselend de ballen hard, zacht, of speelt de ballen met een push naar de pos. 1 en 5. De bal moet naar speler 1 worden gepast (rallypass) of worden gered. Deze vangt de bal dan af.

De mogelijkheden van aanslaan zijn:

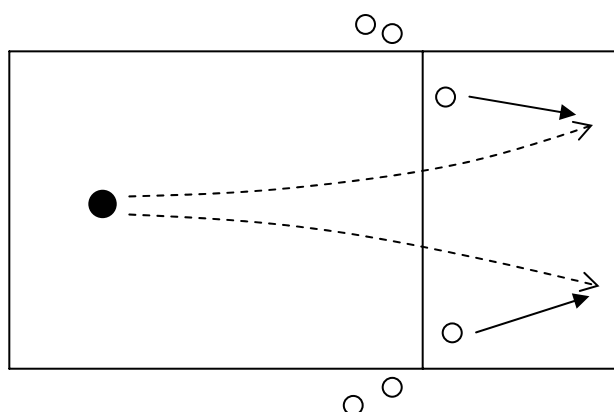
- lift (topspin),
- drive (strakke bal),
- smash (strakke bal naar beneden),
- slice (veeg),
- links roterend,
- rechts roterend,
- via de grond,
- via het net.

2.4. het opgooien van ballen (vóór- en achterover)

Deze vaardigheid komt veel voor bij het trainen van de aanval. Bijv.



De trainer gooit de bal op voor een 41 aanval. Als de trainer aangeeft of aangooit dan bepaalt hij altijd zélf de moeilijkheidsgraad.



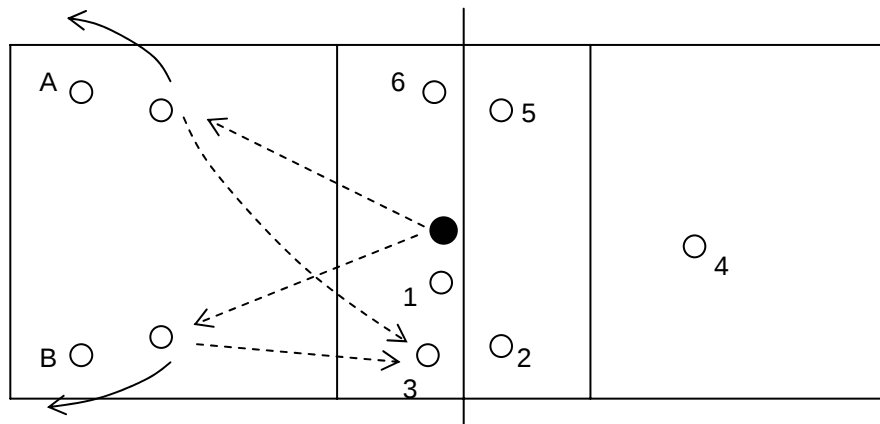
Of de trainer gooit de ballen vanuit het achterveld aan voor een hoge aanval op de buitenkant.

3. De organisatie van trainer-georiënteerde oefeningen

De trainer-georiënteerde oefeningen vereisen een goede organisatie.

- Allereerst moeten er voldoende ballen zijn. De oefening mag niet stoppen, omdat de ballen 'op' zijn.
- De ballen moeten steeds verzameld worden in een ballenwagen. Een alternatief voor een ballenwagen is een springkast, waarvan het bovenste deel wordt omgekeerd.
- De ballen moeten voor de trainer makkelijk onder bereik zijn. Soms is er tijd om de bal zelf uit de ballenwagen te nemen, maar zeker wanneer het tempo wordt opgevoerd zal dat niet het geval zijn. De ballen kunnen dan worden aangegeven door een speler (of hulptrainer/verzorger) die bij de ballenwagen staat. Laat deze speler links van je of achter je staan en de bal in je linkerhand leggen als je rechtshandig bent.
- De ballen moeten weer terug komen in de ballenwagen zodat de voorraad op peil blijft. Zeker als het tempo hoog is, kun je met meerdere groepen werken. Een groep die de oefening uitvoert en een groep die de ballen 'raapt' en weer teruglegt in de ballenwagen. Indien nodig kun je een derde groep de natte plekken, die ontstaan door het rollen en duiken met bezwete shirtjes, weg laten halen tijdens de oefening. Na verloop van tijd wissel je.
- Bij toenemende specialisatie kun je werken met vaste groepjes die op een bepaalde positie spelen. Bijv.: verdediging linksachter, middenachter en rechtsachter of met drietallen van deze posities.

Bijv.:



De rijtjes A en B verdedigen om de beurt door de trainer aangeslagen ballen. De pass is naar speler 3. Deze legt de bal in de wagen. Speler 1 pakt de ballen uit de wagen en geeft die in de linkerhand van de trainer. De wegspringende ballen worden door de andere spelers opgevangen en via speler 2 in de ballenwagen gedeponeerd. Speler 6 via speler 5 en 2.

DE COACH

Inleiding

In het volleybal spreken we meestal over de trainer/coach. We hebben bij de beschrijving van de vaardigheden voor de trainingspraktijk (coaching skills) gezien, dat wij in Nederland onder het coachen het specifieke begeleiden rond en bij de wedstrijden verstaan. In de term trainer/coach brengen we dan tot uitdrukking het verschillende functioneren als trainer, als degene die begeleiding geeft bij de trainingen en coach als degene die de begeleiding rond en bij de wedstrijden voor zijn rekening neemt. Veelal liggen beide functies in handen van dezelfde persoon.

In dit hoofdstuk willen we ingaan op de specifieke taak bij de begeleiding van de wedstrijden.

1. De rollen van de coach

Verschillende keren is in dit werkboek gewezen op de rollen die een trainer heeft. Deze rollen zijn ook van toepassing op de coach. Bijvoorbeeld:

a. de rol van instructeur

Je instrueert het team met technische en tactische aanwijzingen. Je geeft b.v. één speler één specifieke instructie om op een bepaalde wijze een aanvaller van de tegenpartij te blokkeren.

b. de rol van begeleider

Het team bestaat uit individuele spelers, die ieder verschillende ideeën en gedachten hebben over het te spelen spelletje. Er zijn verschillen in motivatie en persoonlijke omstandigheden. Als coach zul je al de beweegredenen dienen te onderkennen, erkennen en begrijpen en in één richting proberen te sturen om een zo groot mogelijke groepsbinding na te streven. Een speler die zijn zelfvertrouwen verliest, zul je moeten helpen.

c. de rol van structureerde

Als coach plan je de wedstrijden en toernooien in relatie met de trainingsopbouw. Je bepaalt de voorwaarden waaronder naar de wedstrijden gereisd wordt (gezamenlijk of afzonderlijk). Je bepaalt het moment van teambespreking.

d. de rol van ontwikkelaar

Je zoekt de tactische oplossingen op het spel van de tegenpartij. Je gebruikt de time-outs en spelerswisselingen om het spel naar je hand te zetten.

En ook hier geldt dat je voor de vervulling van deze rollen de nodige kennis en vaardigheden moet bezitten. Voor de instructeursrol heb je bijvoorbeeld kennis nodig van de tactische spelsystemen en het techniekgebruik. Bij de begeleidersrol zul je kennis moeten hebben van de groepsprocessen en hoe je je spelers kunt motiveren.

De structureerdersrol spreekt je aan op bijvoorbeeld je organisatorische kwaliteiten. Voor de rol van ontwikkelaar zul je de tactische mogelijkheden moeten kunnen doorzien, en analyses moeten kunnen maken.

2. De coach vóór de wedstrijd

Je zult je met je team voorbereiden op de komende wedstrijd. Deze voorbereiding is uit te splitsen in een voorbereiding lange(re) termijn en een voorbereiding op korte termijn.

2.1. de voorbereiding op lange(re) termijn

De voorbereiding op langer(e) termijn vindt vooral plaats in de voorafgaande trainingen en in de tijd tot aan de dag van de wedstrijd. Wanneer je informatie hebt over de speelstijl van de tegenstander, dan is het mogelijk daar je tactiek op af te stemmen. In de trainingen kun je speciale aandacht aan het trainen van deze tactiek besteden.

De hiervoor benodigde informatie kun je bijvoorbeeld verzamelen door van te voren wedstrijden van je tegenstander te analyseren. Misschien dat je ook gegevens verzameld hebt uit wedstrijden in voorgaande jaren of in de eerste helft van de competitie.

Behalve dat je informatie kunt verzamelen over de speelstijl van de tegenstander, kun je informatie proberen in te winnen over bijvoorbeeld de zaalomstandigheden of over de gelegenheid om ter plekke vooraf een teambespreking te houden.

In deze lange-termijn voorbereiding kun je je spelers ook al stimuleren om in gedachten met de wedstrijd bezig te zijn, niet alleen tijdens de training, maar ook daarbuiten. Dit kan de concentratie en het zelfvertrouwen vergroten.

2.2. de voorbereiding op korte termijn

De voorbereiding op korte termijn heeft te maken met het klaarmaken voor de wedstrijd, het prepareren en concentreren op de wedstrijddag zelf. Activiteiten die daarbij een rol spelen zijn:

- vaststellen van de opstelling
- doorpraten van de te spelen tactiek
- het geven van individuele opdrachten

Bekijk als coach de warming-up van je eigen ploeg om te weten wie er in vorm is, of nerveus of iets dergelijks. Je kunt ook vaak iets over de concentratie te weten komen.

Ook het bekijken van de warming-up van je tegenstander kan je informatie verschaffen. Bij het inspelen en inslaan wordt duidelijk wie bijvoorbeeld de linkshandige spelers zijn.

3. De coach tijdens de wedstrijd

Voor het begeleiden tijdens de wedstrijd heb je de mogelijkheden van time-outs, spelerswisselingen en het geven van aanwijzingen tijdens en tussen de sets.

Hieronder volgen enkele 'tips':

- kijk niet alleen naar de bal, maar probeer ook de spelers in hun bewegingen te volgen, concentreer je daarbij op één onderdeel, bijvoorbeeld de achterveld verdediging.
- dwing jezelf om niet al te emotioneel te reageren op bijvoorbeeld scheidsrechter beslissingen of spelontwikkelingen, de te grote emotionaliteit kan overslaan op je spelers, wat een vermindering van het prestatievermogen tot gevolg kan hebben.

4. De coach na de wedstrijd

Het is goed om een wedstrijd achteraf te bespreken. Één van de bedoelingen van een nabespreking is de mogelijkheid te bieden om gevoelens te uiten en te voorkomen dat spelers met opgekropte emoties blijven zitten. Het is niet verstandig deze nabespreking direct na de wedstrijd te houden, wel kun je gelegenheid geven om de spelers af te laten reageren. In de eerstvolgende training kun je dan vooral in technische en tactische zin op de wedstrijd terugkomen.

Gebruik je analyses en observaties bij het ontwerpen en plannen van je trainingen. De wedstrijd is de beste graadmeter om te bepalen hoe het met de ontwikkeling van je spelers en team staat.

BLESSUREPREVENTIE EN SPORTBLESSURES

Inleiding

Het voorkomen van blessures is een van de taken van de trainer. Waar gevolleybald wordt, of dat nu op een training of in een wedstrijd gebeurt, is de kans op blessures altijd aanwezig. Sportblessure is een verzamelnaam van alle beschadigingen opgelopen als gevolg van sportbeoefening.

Een goede trainer zal de training zo geven, dat de kans op sportletsel zo klein mogelijk is. Immers, als trainer streeft je een verbetering van het prestatieniveau na en het is duidelijk dat in het geval dat daarbij letsels ontstaan, een tegengesteld effect bereikt wordt. Zo kan het kiezen van een te hoge belasting of het gebruik van ondeugdelijk materiaal tijdens de training leiden tot blessures.

Bij het voorkomen van blessures speelt de warming-up een grote rol. Veel sportongevallen ontstaan door een onvoldoende voorbereiding. Daarom zal in het kader van de blessurepreventie in dit hoofdstuk voornamelijk ingegaan worden op de warming-up. Ook zullen we ingaan op de cooling-down. Daarnaast wordt een overzicht gegeven van de bij volleybal meest voorkomende blessures en de mogelijke hulpverlening van de trainer hierbij. Een goede warming-up is de basis van je trainingen en wedstrijden, want met een goede warming-up breng je het lichaam geleidelijk in een zodanige toestand, zowel lichamelijk als geestelijk, dat het in staat is om verantwoord prestaties te leveren.

1. De warming-up

1.1. Koude start

Bij de koude start van een auto mag de motor niet direct voluit met vol gas belast worden. Er zou schade aan de motor kunnen ontstaan. Pas wanneer de motor warmgelopen is kan meer gas gegeven worden. De auto rijdt ook beter en lekkerder met een warme motor. Zo is dat met ons lichaam ook. In training en wedstrijd wordt het lichaam hoog belast. Wanneer je niet zorgt dat de 'motor' warmgedraaid is, heb je grote kans op blessures. Bij lichamelijke arbeid (o.a. trainen) spelen een aantal fysiologische systemen een rol. In de warming-up laten we deze systemen 'warmdraaien' en onderling op elkaar afstemmen.

We onderscheiden:

- a. het hart- en bloedsomloopstelsel
Bij lichamelijke arbeid zal meer zuurstof naar de spieren (voor de energieverbranding) gevoerd moeten worden. Dat vervoer gaat middels het bloed, waarin het zuurstof gebonden is. Het bloed zal sneller moeten gaan stromen, dus het hart moet harder werken. Dit betekent dat tijdens arbeid:

- de hartslag toeneemt, het hart gaat sneller kloppen
- de bloeddruk toeneemt.

De bloeddruk neemt toe door de toename van de hartslag en het slagvolume. M.a.w. door de toename van het hart-minuutvolume.

- b. het ademhalingsstelsel.
Niet alleen zal het transport van zuurstof sneller plaats moeten vinden, maar er is ook meer zuurstof nodig. We gaan sneller en dieper ademhalen (hijgen).

- c. het bewegingsapparaat
De spieren stellen ons uiteindelijk in staat te bewegen. Daarvoor is energie nodig. De processen die te maken hebben met deze energielevering, zijn optimaal bij een bepaalde lichaamstemperatuur, n.l. 38 - 39 graden Celsius. In de warming-up brengen we de spieren letterlijk op temperatuur.
Daarnaast maken we de spieren soepel. De elasticiteit en het ontspanningsvermogen worden hoger. Het is belangrijk dat spieren goed kunnen ontspannen, want dan kunnen bewegingen meer efficiënt worden uitgevoerd.

1.2. De warming-up verloopt altijd volgens een vast patroon.

- a. Als eerste worden het hart-, de bloedsomloop- en het ademhalingssysteem op arbeidsniveau gebracht. De hartslag neemt toe van 50 - 80 slagen in rust naar 120 - 150 (bij arbeid). De ademhaling gaat sneller en dieper, waardoor meer zuurstof aan het bloed gebonden kan worden. Het lichaam komt in zijn geheel op een hogere temperatuur en om niet op een te hoge temperatuur te komen gaat het lichaam zweten. Zweten betekent dat het lichaam aan het huidoppervlak vocht (zweet) produceert. Dit vocht verdampt en door dit verdampen wordt warmte aan het lichaam onttrokken. Zweten is een mechanisme om de lichaamstemperatuur te regelen. Zweten is ook een goed criterium om het arbeidsniveau te bepalen. Wanneer je licht gaat zweten, is je lichaam 'warm gelopen'. Deze eerste stap wordt ook wel een circulatie warming-up genoemd.
- b. Na deze stap worden de spieren en gewrichten los gemaakt met lichte oefeningen. Hierdoor wordt ook weer een betere doorbloeding bereikt en de 'stijfheid' neemt af.
- c. Daarna wordt speciale aandacht besteed aan de spieren. Dit gedeelte van de warming-up wordt stretchwarming-up genoemd. De skeletspieren hebben, wanneer ze in rust zijn, de neiging zich te verkorten. Middels stretchoefeningen worden de spieren op lengte gebracht. Wanneer spieren op de juiste lengte zijn, dan is er minder kans op spierblessures en zijn de prestaties beter. Pas de laatste jaren wordt het belang van een goede stretchwarming-up ingezien. Er zijn verschillende stretchmethoden en de deskundigen zijn het onderling niet altijd eens over de beste methode.

Een methode die veel gebruikt wordt:

- rek de spier op tot je een spanningsgevoel voelt (geen pijn!) en houd dat 10 tellen vast
- na deze 10 tellen voer je de rek iets verder op (dat gaat ook gemakkelijker) en houd dat 20 tellen vast.

Voor een spiergroep is vaak het 1x stretchen volgens deze methode voldoende.

Wanneer er rek op een spier wordt uitgeoefend, dan heeft deze direct de neiging zich te verkorten. Dit is een reflex. Deze neiging neemt af naarmate de duur van de rek. Na 10 tellen heeft de spier deze neiging niet meer. Het is dan mogelijk om de spier verder op te rekken. Daarmee wordt bereikt dat er spanning komt op de pees van de spier. Wanneer op de pees van de spier een gedoeerde spanning uitgeoefend wordt, dan heeft dat als effect dat de spier zich gaat ontspannen en dus kun je hem op lengte brengen.

Voor het volleybal zijn voor de stretchwarming-up volgende spiergroepen belangrijk:

- kuitspieren,
 - achterzijde van het bovenbeen (hamstrings),
 - voorzijde van het bovenbeen (quadriceps),
 - binnenzijde van het bovenbeen (adductoren),
 - rugstrekken,
 - schouder en borstspieren.
 - armen
 - vingers
- d. Daarna volgen de meer belastende bewegingsvormen, met name de explosieve vormen als sprinten en springen.

1.3. Bij het inrichten van je warming-up zul je met een aantal factoren rekening moeten houden:

- a. de leeftijd
Bij jeugd zal de warming-up korter en ook intenser kunnen zijn. Bij oudere mensen duurt de warming-up veel langer, met ook een lagere intensiteit.
- b. de getraindheid
Een te intensieve warming-up bij slecht getrainden levert eerder vermoeidheidsverschijnselen op en vergroot de kans op blessures. Daar staat tegenover dat goed getrainde mensen een langere warming-up nodig hebben. De warming-up is ook altijd individueel, er zijn zogenaamde 'langzame' en 'snelle' starters.
- c. de psychische instelling
Hoe gemotiveerd is je groep spelers ?
- d. tijdstip van de dag
Het prestatievermogen neemt gedurende de dag toe. Dit betekent dat je bij trainingen en wedstrijden 's morgens de warming-up langer en geleidelijker moet uitvoeren.
- e. de temperatuur
Temperatuursomstandigheden kunnen het verloop van de warming-up verkorten of verlengen.

2. De cooling-down

We hebben gezien, dat tijdens de training het lichaam belast wordt met trainingsprikkels. Het lichaam raakt vermoeid en na de training zal het lichaam gelegenheid gegeven moeten worden zich te herstellen; de zogenaamde herstelperiode.

De cooling-down is een onderdeel van deze herstelperiode. De duur van deze herstelperiode is o.a. afhankelijk van de conditie en de ondergane belasting (training) van je spelers en kan bijvoorbeeld variëren van 12 uur tot een paar dagen. Met een goede cooling-down kan de herstelperiode worden verkort en dus kun je eerder effectiever trainen. Indien je traint wanneer het lichaam nog niet voldoende hersteld is van de vorige training (of wedstrijd!), neemt de kans op blessures toe.

Met de cooling-down worden een aantal handelingen direct na de training/wedstrijd bedoeld, die tot gevolg hebben dat:

- de spierspanning weer genormaliseerd wordt,
- het lichaam geleidelijk terugkeert naar een relatieve rusttoestand,
- het door de training verstoorde evenwicht kan herstellen en een superkompensatie-effekt kan optreden,
- vocht uit de spier via het lymfesysteem en de nieren weggewerkt wordt.

Het doel van de cooling-down is dan eigenlijk de negatieve gevolgen van de trainingsarbeid (of -wedstrijd), zoals afvalstoffen en spierverskorting zo goed en zo snel mogelijk weg te werken. Daardoor zien we een optimale herstelperiode.

Wanneer je na de training of wedstrijd geen cooling-down doet, zullen er twee vervelende effecten optreden:

2.1. Een plotselinge stop

Tijdens de training/wedstrijd is de lichaamstemperatuur behoorlijk opgelopen (soms tot 40 graden Celsius). Wanneer je dan direct stopt, dan gaat bij deze hoge temperatuur de verhoogde stofwisseling door.

Door de plotselinge stop zakken bloeddruk en -circulatie vrij snel en dit heeft weer tot gevolg dat er minder bloed naar de spieren gaat. Door de hoge lichaamstemperatuur ben je in een toestand van verhoogde stofwisseling en minder bloed naar de spieren betekent ook minder zuurstof en dit zet in deze toestand aan tot een anaërobe stofwisseling. En deze anaërobe stofwisseling houdt weer de vorming van afvalstoffen (melkzuur) in.

2.2. De neiging van de spier zich te verkorten

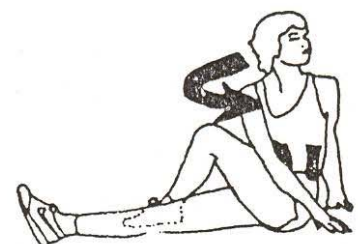
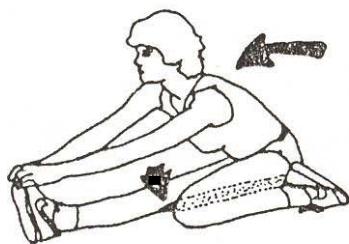
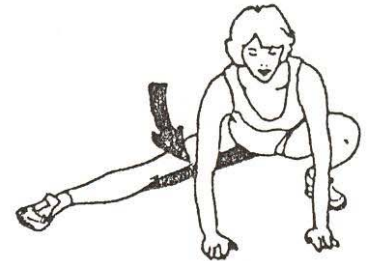
Na inspanning heeft de spier de neiging zich te verkorten. Wanneer je de spier niet op lengte houdt, dan ontstaat het gevaar dat de spier blijvend 'verkort' raakt. Dat wil zeggen, dat de bewegingsuitslag vermindert. De spier op lengte houden kan met stretchoefeningen, zoals die ook bij de warming-up beschreven zijn.

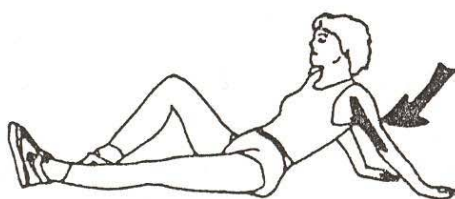
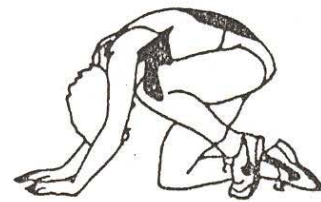
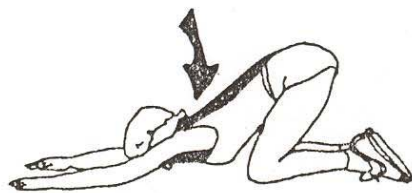
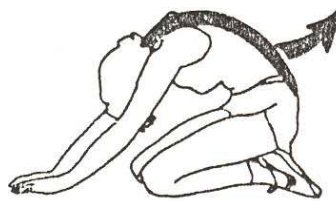
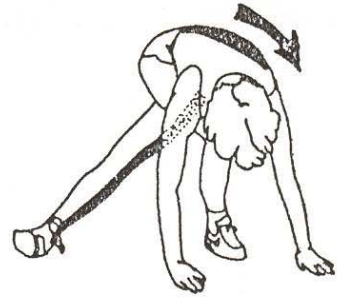
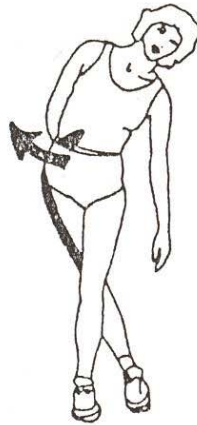
De stretchoefeningen hebben invloed op o.a.

- de beweeglijkheid van de spieren,
- de ontspanning van de spieren,
- de verbetering van het coördinatievermogen,
- de verbetering van kracht en snelheid.

Stretchoefeningen tijdens de cooling-down zijn net zo belangrijk als tijdens de warming-up.

3. Stretchoefeningen voor warming-up en cooling-down





4.1. Soorten blessures

D blessures die bij volleybal ontstaan, kun je onderscheiden in blessures die acuut (direct) ontstaan en blessures die het gevolg zijn van een alsmat herhalende grote belasting. Dit zijn overbelastingblessures die zich pas op den duur openbaren en problemen geven.

4.1.1. Acute blessures

4.1.1.1. spierblessures

a. spierpijn

Spierpijn is vaak het gevolg van een activiteit waaraan je niet gewend bent en waarbij die spieren sterk belast zijn geweest. Na 24-48 uur is de spierpijn het hevigst.

De belasting waaraan je niet gewend bent geeft een lichte beschadiging van de spier, die gevolgd wordt door een ontsteking. Deze ontsteking is eigenlijk de reparatie van het beschadigde spierweefsel.

Vaak wordt gedacht dat spierpijn het gevolg is van afvalstoffen, zoals melkzuren. Deze worden echter al binnen 24 uur afgevoerd. Wanneer de spier zich herstelt heeft is hij meestal in staat de nieuwe vorm van belasting zonder pijn te doorstaan.

De spierpijn kan echter wel weer optreden wanneer je een lange tijd (weken tot maanden) de betreffende belasting niet meer ondergaat.

Er zijn ook andere oorzaken van spierpijn. Bijvoorbeeld bij griep. Het griepvirus kan de spieren enigszins aantasten.

Lichte bewegingsoefeningen en rustig oprekken van de aangedane spieren kan de pijn verlichten en het herstel bespoedigen. Een te zware belasting zal de klachten doen verergeren en het is denkbaar dat blijvende schade aan de spieren ontstaat wanneer je 'door de pijn' heen traint.

Wanneer de spierpijn wordt veroorzaakt door een ziekte, meestal griep, moet je niet sporten. Inspanningen zouden de spierpijn kunnen verergeren en er is een klein risico dat er problemen optreden met het hartritme. Er kan namelijk een ontsteking zijn ontstaan aan de hartsier.

b. spierkramp

Spierkramp is de heftige samentrekking van de spier zonder dat je dat zelf wilt. Oorzaak van spierkramp is een verstoring van de stofwisseling in de spier.

Deze verstoring kan verschillende oorzaken hebben:

- slechte doorbloeding van de spier, door bijv. knellende kleding,
- slechte conditie door bijv. trainingsachterstand,
- sterke afkoeling,
- verstoord vocht-zoutevenwicht, door sterke transpiratie zonder voldoende water te drinken.

De kramp kan worden verholpen door de betreffende spier rustig op te rekken. Vooral rustig, want anders kunnen er spierscheuringen ontstaan.

Na een krampaanval moet je de eerste minuten de spier licht belasten om een herhaling van de kramp te voorkomen.

c. spierverrekking of -scheuring

Deze blessures ontstaan door niet goed gecontroleerde krachtige bewegingen. Dit gebeurt vaak als de spier een beweging moet afremmen, waarbij hij wordt gerekt en weerstand geeft aan de beweging.

Zowel bij een spierverrekking als bij een spierscheuring raakt de spier beschadigd en scheuren er vezeltjes door. Is het een kleine beschadiging, dan spreek je van een verrekking. Een grotere beschadiging is dan een spierscheuring. Er kan ook een volledige doorscheuring van de spier optreden.

Oorzaken kunnen zijn:

- algehele vermoeidheid
- vermoeidheid van de betreffende spier - onverwachte verandering in de beweging - niet goed herstelde oude blessure
- verkorting van de spier.

Bij een spierverrekking en -scheuring moet je direct stoppen met sporten en gedurende 20-30 minuten koelen. Dit is noodzakelijk om de bloeding, die er eventueel ontstaat, te beperken. De eerste 24 uur moet je nog zoveel mogelijk koelen. Na ca. 48 uur kun je de doorbloeding stimuleren door warme en koude wisselbaden. Na enkele dagen, afhankelijk van de pijn, kun je beginnen met voorzichtig aanspannen en rekken van de spier. Op een gegeven moment ben je in staat de spier maximaal aan te spannen en te belasten zonder pijn en wanneer hij goed op lengte is kun je weer trainen.

d. kneuzing

Bij een kneuzing ontstaat een beschadiging van een lichaamsdeel door druk van buitenaf (stomp geweld), zonder dat de huid daarbij beschadigt.

Meestal betreft de beschadiging spieren, maar ook kunnen de onderhuid, botten, zenuwen, bloedvaten of andere inwendige delen worden geraakt.

Door kneuzing ontstaat soms een bloeding (blauwe plek) en er is altijd een ontstekingsreactie, waarbij de weefselschade wordt hersteld.

Bij een kneuzing kun je de bloeding en de zwelling beperken door 20-30 minuten te koelen en daarna de eerste 24 uur zoveel mogelijk. Na ca. 48 uur kun je warme en koude wisselbaden nemen. Dit bespoedigt het herstel.

Wanneer je de bewegingen zonder pijn kunt verrichten, is er geen bezwaar om weer te trainen.

4.1.1.2. Gewrichtsblessures

a. lichte verstuiking

Bij een lichte verstuiking worden de banden van het gewricht verrekt door een abnormale beweging van het gewricht.

Bij een lichte verstuiking hoor je geen knap, omdat geen sprake is van een scheurende band. Vaak ontstaat de zwelling op de beschadigde plaats pas na enkele uren.

De pijnlijke plaats moet zo snel mogelijk 20-30 minuten worden gekoeld, om zwelling van het beschadigde weefsel te beperken. Ook de eerste 24 uur is het verstandig de blessure te koelen. Na 2-3 dagen kun je de bewegingen van het gewricht gaan trainen, daarbij bewegingen nalatend die de pijn veroorzaken.

Er is geen bezwaar tegen sportbeoefening, voor zover deze geen pijnklachten opwekt. Het is verstandig om de eerste 6-12 weken de beschadigde banden te beschermen met een tapebandage. Ga hiervoor naar de fysiotherapeut.

b. ernstige verstuiking of ontwrichting

Bij een ernstige verstuiking of ontwrichting zijn één of meer gewrichtsbanden doorgescheurd. Vaak voel of hoor je bij een ernstige verstuiking of ontwrichting kraken of scheuren (knap). Er ontstaat meestal snel een zwelling op de beschadigde plek.

Een ontwrichting zal zo snel mogelijk moeten worden behandeld door het gewricht in zijn normale positie te brengen. Afgezien van het behandelen van de ontwrichting door een deskundige EHBO'er! zal het gewricht 20-30 minuten gekoeld moeten worden en daarna de eerste 24 uur zoveel mogelijk.

Laat bij een dergelijke blessure röntgenfoto's maken in het ziekenhuis, om te beoordelen of er ook beschadiging aan het bot is opgetreden.
Het herstelprogramma zal meestal moeten worden uitgevoerd onder begeleiding van een fysiotherapeut.

4.1.1.3. Botbreuk

Een bot kan op verschillende manieren beschadigd raken:

- Er ontstaat alleen een barst.
- Het bot blijft bij een breuk in zijn oorspronkelijke stand staan of verplaatst zich duidelijk.
- Er ontstaan twee of meer botstukken.
- Er steekt een botstuk door de huid. Dit is een gecompliceerde breuk.

Wanneer je een botbreuk vermoedt zul je naar de eerste hulpdienst van het ziekenhuis moeten gaan om daar röntgenfoto's te laten nemen.

Het herstelprogramma zal ook hier meestal moeten worden uitgevoerd onder begeleiding van een fysiotherapeut.

4.1.2. Overbelastingsblessures

Hoewel in feite iedere blessure een gevolg is van overbelasting bedoelen we hiermee blessures die ontstaan door gedurende lange tijd het ondergaan van te grote belasting. Overbelastingsblessures maken vaak een aantal stadia door, waarbij de klachten toenemen en het ook steeds moeilijker wordt de kwaal te genezen.

- Eerste stadium: Er zijn lichte klachten op de dag na de zware belasting. Pijn en stijfheid.
- Tweede stadium: Aan het begin van de training merk je iets van je klacht, maar tijdens de warming-up verdwijnt deze. De volgende ochtend zijn de klachten weer duidelijk aanwezig.
- Derde stadium: Het duurt langer voordat de klachten tijdens de training verdwijnen en soms komen ze aan het eind van de training terug. De volgende dag heb je ook flink last.
- Vierde stadium: Het lukt niet meer om de klachten laten te verdwijnen door goed warm te draaien, ze verergeren tijdens de training. Je moet vaak al tijdens de training stoppen. De oorzaak van deze blessures ligt in het feit dat het lichaam zich nog niet heeft hersteld van de zware belasting. We hebben al gezien dat de lichaamsdelen zich na een zware belasting herstellen d.m.v. ontstekingsreacties (spierpijn). De tengevolge van de belasting kapot gegane cellen en vezeltjes worden dan gerepareerd. Tijdens deze reparatie kan het weefsel minder belasting verdragen, maar erna is het vaak sterker.

Wanneer nu de volgende zware belasting komt op een moment dat het herstelproces nog vol aan de gang is zal de hieruit voortvloeiende herstelperiode weer groter moeten zijn. De beschadiging is verder gegaan.

Wanneer je hiermee geen rekening houdt dan kun je dus van het eerste stadium uiteindelijke terecht komen in het vierde stadium.

Typische overbelastingsblessures zijn:

a. Peesontsteking

De verschijnselen zijn zwelling en kraken bij beweging van de pees. De pees voelt warm aan en is gevoelig wanneer je erop drukt. Er is meestal pijn bij sterk aanspannen of rekken. De remedie is:

- Volledige rust gedurende 5-10 dagen, totdat de zwelling helemaal is verdwenen.
- Warmte.

De fysiotherapeut kan de ontstoken pees behandelen. Een volledige genezing is mogelijk in twee weken.

b. Ontsteking van de peesaanhechting

Ontsteking van de peesaanhechting ontstaat vaak tengevolge van explosieve bewegingen, bijv. springen. Ook hier is de remedie rust. Het niet tijdig onderkennen van deze peesontstekingen kan leiden tot:

c. Peesscheuring of -verrekking

Een peesscheuring of -verrekking is qua onderscheid vergelijkbaar met een spierscheuring of -verrekking. Bij het ontstaan van een peesscheuring of -verrekking zal gedurende 20-30 minuten gekoeld moeten worden en daarna nog zo veel mogelijk de volgende 24 uur.

Na 2-3 dagen rust kun je voorzichtig rek- en aanspanningoefeningen doen.

De genezing duurt zeker 6-12 weken, maar je kunt voor die tijd gecontroleerd belasten.

d. Blaar

Ook een blaar is een overbelastingsblessure. De huid ondergaat wrijvingskrachten en als dit goed wordt opgebouwd ontstaat er eeltvorming. De huid kan hierdoor een veel grotere belasting verdragen. Bij gebruik van bijvoorbeeld nieuwe schoenen krijgt de huid onvoldoende gelegenheid eelt te vormen. Er ontstaat dan een blaar. Dat is een onderhuidse vochtophoping, als gevolg van de overmatige ontstekingsreactie van de huid.

Een blaar kun je doorprikken met een veiligheidsspeld, die je eerst, om hem steriel te maken, in een vlam hebt gehouden. Prik de blaar eerst aan de zijkant en dan aan de ander kant door. Druk het vocht er met een steriel gaasje uit. Doe voor en na de behandeling betadine op de blaar. Leg op een 'dichte' blaar dakpansgewijs reepjes leukoplast en op een open blaar hansaplast. Meestal kun je zo weer verder trainen of spelen.

4.2. Hulpverlening

Welke maatregelen kun je als trainer nemen?

- a. Zie er op toe, dat de spelers de hygiëne in acht nemen
- b. Laat ze ringen, horloges en andere sieraden afdoen.
- c. Weet zelf waar de verbandtrommel staat en controleer de inhoud.
- d. Zorg dat de telefoonnummers van politie, arts en GG en GD bij de hand zijn en overtuig je zelf van de plaats waar je kunt telefoneren.

Deze geen maatregelen kan iedere trainer nemen, daarvoor zijn EHBO (Eerste Hulp bij Ongelukken) of EHBS-(Eerste Bij Sportongevallen)-cursussen nodig.

De volgende reeks van maatregelen hangt ook af van je eigen kennis van zaken. Hoewel het erg belangrijk is dat een trainer juist handelt bij een sportongeval, laat deze cursus niet toe daar uitgebreid op in te gaan. Het is aan te raden om een EHBO of EHBS cursus te volgen. De onderstaande maatregelen zijn dan eigenlijk niet meer dan een aantal grove handvaten.

- 1 Zorg voor voldoende ruimte om het slachtoffer heen. Teveel omstanders komt bedreigend over.
- 2 Controleer de ademhaling, het bewustzijn en de polsslag.
 - de ademhaling controleer je door je hand op de borstkas te leggen.
 - bewustzijn controleer je door vragen te stellen aan het slachtoffer, bijv. naam, adres, of hij weet waar hij is, etc. Indien er geen reacties zijn, dan is hij bewusteloos. Het is voor de behandelende artsen belangrijk de duur van de bewusteloosheid te weten.
 - de polsslagcontrole geeft je informatie over de hartslag en dus over de bloedcirculatie. De controle van de ademhaling, het bewustzijn en de circulatie wordt ook wel de ABC-regel genoemd.
- 3 Stel het slachtoffer gerust om onnodige zorgen en paniek te voorkomen.
- 4 Sleep bij een ernstig ongeval niet met het slachtoffer. Je weet niet welke kwetsuren hij allemaal heeft opgelopen. Verplaatsen van het slachtoffer kan dan verdere schade aanrichten.
- 5 Vermijd afkoeling, dek het slachtoffer toe met dekens of jassen, zeker als het slachtoffer bezweet is.
- 6 Waarschuw bij een ernstig ongeval de politie. Deze zal dan verdere actie ondernemen.
- 7 Bij een ernstig ongeval is het belangrijk gegevens te noteren om de behandelende arts daarmee te helpen. Deze gegevens zijn vooral:
 - duur bewusteloosheid,
 - polsslag, controleer regelmatig om de paar minuten, in afwachting van verdere hulp,
 - naam en adres van het slachtoffer,
 - wie verder te waarschuwen (familie),
 - hoe het ongeluk gebeurd is,
 - welke kwetsuren je hebt geconstateerd.

DE ORGANISATIE VAN TOERNOOIEN

Inleiding

Bijna elke vereniging organiseert één of meerdere keren per Jaar een toernooi. Deze toernooien kunnen verschillend van aard zijn, bijvoorbeeld een toernooi voor senioren, een jeugdtoernooi, of een toernooi voor recreanten.

Als trainer kun je betrokken worden bij de organisatie van deze toernooien. Hieronder volgen enkele aandachtspunten, die van belang zijn bij de organisatie:

- de aankondiging van het toernooi. Het gaat hier om twee aspecten:

1. eventueel voor deelname in aanmerking komende verenigingen moeten op de hoogte worden gebracht, ook van de manier waarop de inschrijving zal moeten plaatsvinden

2. de belangstelling van publiek en pers. Te denken valt aan affiches, strooibiljetten en een persbericht

- het programmaboekje. Hierin is dan onder meer opgenomen:

- het doel van het toernooi
- heb wedstrijdschema
- de deelnemende ploegen
- de scheidsrechteraanwijzing
- de contactpersonen:
 - voor de zaalorganisatie
 - voor de pers
- de wedstrijdbepalingen, zoals bijv.:
 - NeVoBo-reglement en evt. afwijkingen
 - promotieregeling
 - bepalingen bij het gelijk eindigen van de ploegen
 - behandeling van protesten
- mogelijkheden om de uitslagen in te vullen

Het is aan te bevelen om bij de organisatie van een toernooi een draaiboek te maken. Met een dergelijk draaiboek worden alle stappen in de volgorde beschreven die er genomen moeten worden voor de organisatie. Daarbij wordt ook een tijdsplanning gegeven.

Bij de organisatie van een toernooi speelt de keuze van het competitiesysteem een belangrijke rol. Op de mogelijkheden zullen we in de volgende paragraaf ingaan.

1. Competitiesysteem

De meest gehanteerde competitiesystemen zijn:

- een hele competitie, waarin alle ploegen twee keer ('uit' en 'thuis') tegen elkaar spelen
- een halve competitie, waarin de ploegen één keer tegen elkaar spelen
- knock-out systeem, waarin steeds de winnaar doorgaat naar een volgende ronde en de verliezer afvalt.

Bij de organisatie van een hele of halve competitie moet je rekening houden met:

- heb totaal aantal wedstrijden
- het aantal te spelen ronden
- het aantal wedstrijden per ronde
- de volgorde waarin de teams tegen elkaar spelen

Je kunt het:

- totaal aantal wedstrijden
- aantal te spelen ronden
- aantal wedstrijden per ronde

berekenen aan de hand van de volgende formules:

a. het totaal aantal te spelen wedstrijden

bij een hele competitie = $a \times (a-1)$ en bij een halve competitie = $a \times (a-1) / 2$, waarin 'a' het aantal deelnemende teams is, bijv.:

als het aantal deelnemende teams 12 is, dan is het totaal aantal wedstrijden in een hele competitie $12 \times (12 - 1) = 132$ wedstrijden en bij een halve competitie: $12 \times (12-1) / 2 = 66$ wedstrijden.

b. het aantal te spelen ronden

bij een hele competitie = $(a-1) \times 2$ bij een even aantal teams en bij een oneven aantal teams $2 \times a$, waarin 'a' weer het aantal deelnemende teams is, bijv.:

als het aantal deelnemende teams 6 is, dan is het totaal aantal ronden in een hele competitie bij een even aantal teams $(6-1) \times 2 = 10$ ronden en bij een oneven aantal van 3 teams $2 \times 3 = 6$ ronden en

bij halve competitie = $a - 1$ bij een even aantal teams en bij een oneven aantal teams $1 \times a$, waarin 'a' weer het aantal deelnemende teams is, bijv.:

als het aantal deelnemende teams 6 is, dan is het totaal aantal ronden in een halve competitie bij een even aantal teams $6 - 1 = 5$ ronden en bij een oneven aantal teams van 3 teams $1 \times 3 = 3$ ronden.

c. het aantal wedstrijden per ronde

$a / 2$ bij een even aantal teams en bij een oneven aantal teams $(a - 1) / 2$, waarin 'a' weer het aantal teams is.

De volgorde waarin de teams tegen elkaar uitkomen, is het gemakkelijkst vast te stellen met het zogenaamd 'opschuifstelsel'.

Bijvoorbeeld bij 10 teams

1e ronde	2e ronde	3e ronde	4e ronde	etc.
1 - 10	1 - 9	1 - 8	1 - 7	
2 - 9	10 - 8	9 - 7	8 - 6	
3 - 8	2 - 7	10 - 6	9 - 5	
4 - 7	3 - 6	2 - 5	10 - 4	
5 - 6	4 - 5	3 - 4	2 - 3	

In de eerste ronde zetten we de helft van het aantal teams onder elkaar, terwijl we de andere helft naar boven doornummeren. De speelvolgorde in de volgende ronde ontstaat nu door alle teams, behalve 1, één plaats tegen de klok in, op te laten schuiven.

Heb je een oneven aantal teams dan laat je een fictief team (y) mee rouleren. Het team dat tegen dit y-team moet spelen, is dan in die ronde vrij. Bij een hele competitie moeten we natuurlijk wel de uit- en thuiswedstrijden in de gaten houden!

Wanneer je een toernooi wilt organiseren met 12 ploegen en een halve competitie wilt spelen, dan betekent dit 66 wedstrijden. Het betekent ook dat elke ploeg 11 wedstrijden moet spelen. Om deze aantallen wedstrijden minder te laten worden kun je een poulesysteem hanteren. Verdeel je bijvoorbeeld deze 12 ploegen in 3 poules van 4 ploegen, dan krijg je ongeveer 22 wedstrijden.

2. Poule-indeling

Bij de poule-indeling moet je rekening houden met

- het aantal ploegen
- de beschikbare tijd
- het aantal speelvelden

Des te meer poules des te meer ploegen die niet tegen elkaar spelen en hoe minder ploegen in een poule hoe minder het totaal aantal te spelen wedstrijden.

De teams verdelen in poules zul je niet willekeurig moeten doen. Je moet bij het samenstellen van de poules rekening houden met eventuele kanshebbers voor de toernooi-overwinning. Deze kanshebbers moet je over de poules verdelen.

Is de sterkste van alle ploegen bekend volgens bijvoorbeeld de competitie-eindstand van vorig jaar, dan kun je de ploegen indelen volgens het onderstaande en zogenaamde serpentinesysteem. De nummers corresponderen met de rangvolgorde in sterkte.

Poule A	Poule B	Poule C
1	2	3
6	5	4
7	8	9
12	11	10

of om jouw organiserende vereniging voordeel te verschaffen.

Poule A	Poule B	Poule C
organisator	1	2
5	4	3
6	7	8
11	10	9

Soms is het mogelijk om de deelnemende teams te kwalificeren in sterke, matige en zwakke teams. Bij de poule-indeling kun je bij loting eerst de sterke ploegen verdelen over de poules, daarna de matige en vervolgens de zwakke ploegen.

Uiteindelijk wil je naar een toernooiwinnaar. De meest gangbare methode is dat dat gebeurt via een finale met daaraan voorafgaand kruisfinales. Hoe je het e.e.a. organiseert, hangt af van de beschikbare tijd en accommodatie.

Hieronder volgen enkele voorbeelden:

a. Er zijn 4 poules van 4 teams ((A, B, C, D). De nummers 1 en 2 van elke poule worden ondergebracht in weer twee poules (E, F), waarin een halve competitie gespeeld wordt. De nummer 1 van de ene poule speelt tegen de nummer 2 van de andere poule (kruisfinales). De winnaar van deze kruisfinales spelen tegen elkaar om de toernooi-overwinning.

In schema:

stand	A	B	C	D
1	a	c	e	g
2	b	d	f	h

Poule E a, d, e, h

Poule F b, c, f, g

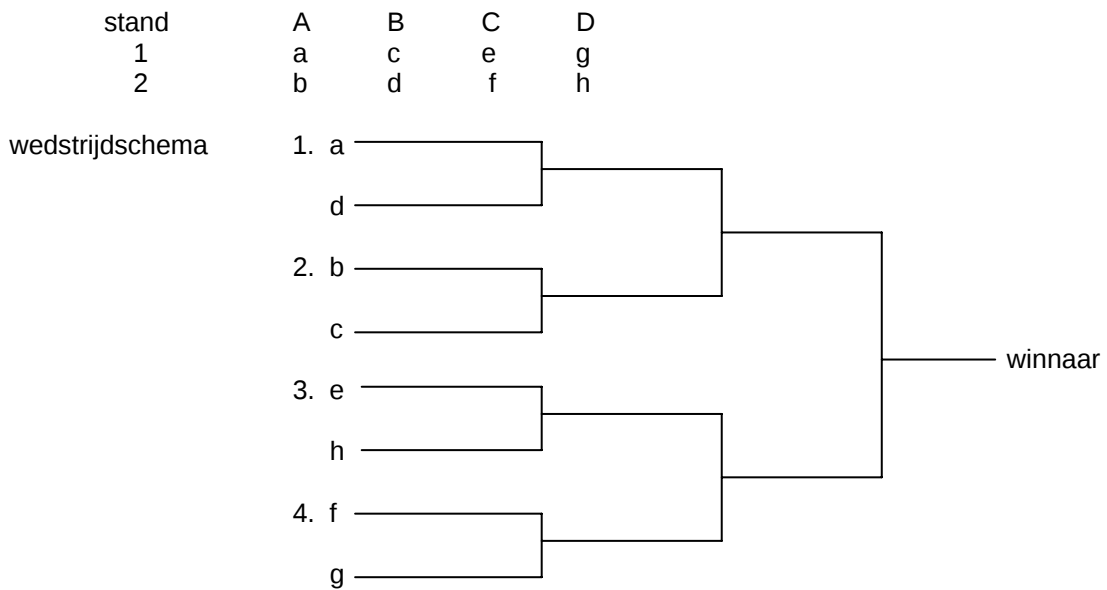
stand	E	F
1	a	b
2	d	c

De kruisfinales zijn dan a - c
d - b

De winnaars van deze wedstrijden spelen om de 1e en 2e plaats. De verliezers om de 3e en 4e plaats.

b. Of in plaats van indeling van de nummers 1 en 2 van de 4 poules in twee nieuwe poules, kun je bijvoorbeeld overgaan op wedstrijden tussen deze nummers volgens het knock-out systeem

In schema:



c. Of de nummers één van elke poule spelen een halve competitie tegen elkaar. De winnaar van deze competitie is dan toernooiwinnaar.

d. Je kunt ook de nummers 1 en 2 een halve competitie laten spelen, waarbij het resultaat van de wedstrijden die in de poule tegen elkaar gespeeld zijn, mee blijft tellen. Het nadeel in het voorbeeld van 4 poules is dat het aantal wedstrijden groter wordt.

Bij drie poules hou je zes ploegen over, waardoor het aantal wedstrijden verminderd wordt.

In schema: (voor drie poules)

stand	A	B	C
1	a (1)	c (3)	e (5)
2	b (2)	d (4)	f (6)

Het competitieschema is dan:

a - f	e - c
b - e	f - b
a - e	a - c
f - d	d - b
b - c	c - f
a - d	d - e

de wedstrijden a - b
c - d
e - f vervallen dan.

Welk systeem je kiest is in belangrijke mate afhankelijk van de totale tijdsduur die je tot je beschikking hebt.

3. De tijdsduur

Je kunt hierbij van twee mogelijkheden uitgaan.

1. Je kunt de tijdsduur berekenen, gegeven het aantal ploegen en speelvelden

2. Of je gaat uit van een vaste tijdsduur waarbinnen het speelschema met de speeltijden en wisseltijden ontwikkeld moet worden.

In beide gevallen is de tijdsduur van de organisatie opgebouwd uit:

- de netto speeltijd
- de wisseltijd
- pauzes

Onder de netto speeltijd verstaan we de tijd die gelegen is tussen begin en einde van de wedstrijd. Deze netto speeltijd kan in- of exclusief het wisselen van speelheft zijn. De totale netto speeltijd wordt verkregen door:

“aantal speelmomenten x tijdsduur van een wedstrijd”

Onder speelmoment verstaan we het maximum aantal wedstrijden dat gelijktijdig gespeeld kan worden. Een speelmoment komt dus altijd overeen met de beschikbare accommodatie (heb je dus 4 velden, dan omvat één speelmoment 4 wedstrijden). Wil je derhalve het totaal aantal speelmomenten berekenen, dan dien je het totaal aantal wedstrijden te delen op de beschikbare velden.

Dus: totaal aantal speelmomenten = $\frac{\text{totaal aantal wedstrijden}}{\text{aantal velden}}$

In bovenstaande indeling geven restwedstrijden een volledig speelmoment.

gegeven	: 12 teams halve competitie 4 velden wedstrijdduur incl. wisselen 30 minuten
gevraagd	: totale netto speeltijd
uitwerking	: aantal speelmomenten is $66/4 = 17$
opmerking	: het verschil tussen een ronde en een speelmoment is vaak niet duidelijk
ronde	: geeft de wedstrijdvolgorde aan en is geheel onafhankelijk van de beschikbare accommodatie
speelmoment	: geeft aan hoeveel wedstrijden gelijktijdig gespeeld kunnen worden en is juist wel afhankelijk van de beschikbare accommodatie

AANDUIDING TECHNIEKEN PER LEEFTIJDGROEP

MINI'S =A= (7 - 8 JAAR)

1. Aanleren bovenhandse techniek
2. Aanleren onderarmse techniek
3. Aanleren bewegingsvormen en complexoefeningen
4. Aanleren onderhandse serve

MINI'S =B= (9 - 10 JAAR)

1. Verbeteren van de bovenhandse techniek
2. Verbeteren van de onderarmse techniek
3. Uitbouw complexoefeningen
4. Verbeteren van de onderhandse serve
5. Aanleren van het samenspel

MINI'S =C= (10 - 11 JAAR)

1. Verbeteren van de bovenhandse techniek
2. Verbeteren van de onderarmse techniek
3. Uitbouw complexoefeningen
4. Aanleren van de bovenhandse serve
5. Verbeteren van het samenspel
6. Aanleren van tactiekvormen.
7. Aanleren van verdedigingstechnieken als rol en duik

MINI'S =D= (11 - 12 JAAR) / OVERGANGSKLASSE. (zie Mini-volleybal in Nederland van Peter Duyff blz. 188-190)

1. Verbeteren van de bovenhandse techniek
2. Verbeteren van de onderarmse techniek
3. Uitbouw complexoefeningen
4. Verbeteren van de bovenhandse serve
5. Verbeteren van het samenspel
6. Verbeteren van tactiekvormen
7. Verbeteren van verdedigingstechnieken
8. Aanleren van het blok
9. Aanleren van de smasstechniek
10. Voorzichtige vormen van krachttraining in circuitvorm

Opm.: Bij de mini's is vooral het bewegen met en zonder bal heel belangrijk. Er zullen dan ook coördinatioefeningen in spelvorm gegeven dienen te worden.

=C=-JEUGD (12 - 14 JAAR)

1. Verbeteren van de basistechnieken zoals bovenhands, onderarms, serve, verdediging en smash
2. Verbetering van het tactisch inzicht zoals spelsystemen, netcodering en spelspecialismen als aanvaller of setter
- ..3. Verbeteren van kracht, snelheid en beweeglijkheid
4. Uitbouw complexoefeningen

=B=-JEUGD (15 - 16 JAAR)

1. Verbeteren van de basistechnieken zoals bovenhands, onderarms, serve, verdediging en smash
- ..2. Verbetering van het tactisch inzicht zoals spelsystemen, netcodering, spelspecialismen als aanvaller en setter. Keuze van extra specialismen zoals buiten-/ middenaanvaller en vaste stoppers
- ..3. Verbeteren van kracht, snelheid en beweeglijkheid
- ..4. Uitbouw complexoefeningen.

=A=-JEUGD (17 - 18 JAAR).

1. Verbeteren van de basistechnieken zoals bovenhands, onderarms, serve, verdediging en smash
- ..2. Verbeteren van het tactisch inzicht zoals spelsystemen, netcodering, en spelspecialismen als aanvaller en setter. Extra specialismen als buiten-/ middenaanvaller en vaste stopper
3. Verbeteren van kracht, snelheid en beweeglijkheid
4. Uitbouw complexoefeningen.

MINI =A=

BASIS

VOLLEYBALTECHNIEKEN

INHOUDSOPGAVE:

HOOFDSTUK BASIS VOLLEYBAL-TECHNIEKEN MINI A

- METHODISCHE AANDACHTSPUNTEN	1
- AANLEREN BOVENHANDS SPELEN	2
- FOTO 'S VINGERTECHNIEK BOVENHANDS SPELEN	3 - 4
- CORRECTIEMETHODEN	5
- OEFENINGEN BOVENHANDS SPELEN	5 - 7
- AANLEREN ONDERARMS SPELEN	7 - 8
- FOTO 'S SERVICE-PASS	8 - 10
- CORRECTIEMETHODEN	11
- OEFENINGEN ONDERARMS SPELEN	11 - 12
- BEWEGINGSVORMEN EN COMPLEX-OEFENINGEN	12 - 13
- BEWEGINGSOEFENINGEN ZONDER VOLLEYBAL DOEL	14 - 19
- BEWEGINGSOEFENINGEN MET EEN VOLLEYBAL DOEL	20 - 24
- AANLEREN ONDERHANDSE SERVE	25 - 26
- CORRECTIEMETHODEN	26 - 27
- OEFENINGEN ONDERHANDS SERVEREN	27

METHODISCHE AANDACHTSPUNTEN

In de uitvoering van de volleybaltechnieken onderscheiden we drie bewegingsfases:

1 de voorbereidende fase

1 de hoofdfase

1 de eindfase

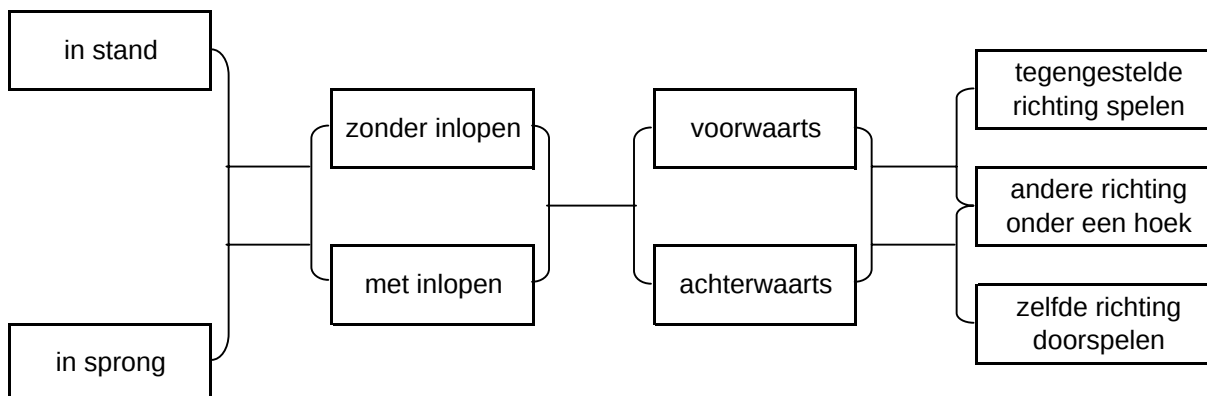
De voorbereidende fase wordt gekenmerkt door het bewegen naar de bal toe. Dit houdt in dat in allerlei voorbereidende oefeningen accenten moeten liggen op balherkenning d.w.z. oriëntatie in tijd, in ruimte en in balrichting. De oefeningen omvatten dus o.a. allerlei vormen van werpen en vangen. Deze fase is het moeilijkst om te leren, maar essentieel voor het volleybal. Dit betekent dat de basistechnieken dynamisch geoefend moeten worden, m.a.w. oefeningen waarbij het bewegen naar de bal toe centraal staat.

In de hoofdfase is het belangrijk om de juiste speelhouding te beheersen. De beheersing van de juiste speelhouding maakt het mogelijk om in beweging en in instabiele lichaamshoudingen de bal technisch goed te blijven spelen. Het (eigen) goede voorbeeld is hier van groot belang. Het aanleren van de juiste speelhouding gaat over het algemeen het snelst.

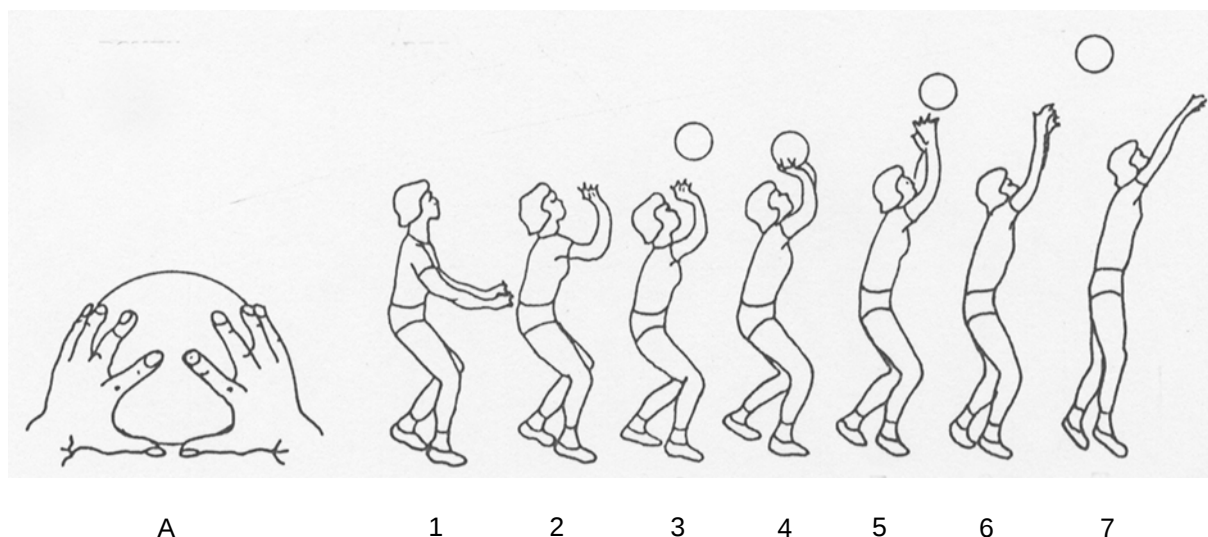
De eindfase van de techniekuitsvoering is het afmaken van de beweging na het spelen van de bal. De beweging houdt niet ineens op, maar loopt op een natuurlijke wijze door. Bijvoorbeeld het "nawijzen" van de bal, het "uitstappen" van de andere voet. De eindfase is ook belangrijk voor het verdere spelverloop van de speler. Hij zal zich aan het spel zoals dat verder gaat aan moeten passen en proberen het vervolg van het spel in te schatten en daarmee zal hij verdere positiekeuzes moeten maken. De eindfase van de ene beweging is vaak de voorbereidende fase van de volgende.

Aanleren bovenhands spelen

Het bovenhands spelen komt tijdens het spel in veel verschillende situaties voor. Wij hebben deze situaties in onderstaand schema weergegeven:



Bovenhands voorwaarts



Aandachtspunten

De uitgangshouding:

- * zie fig..1, is ontspannen, de gewrichten zijn gebogen

De voetenstand:

- * de voeten zijn licht gespreid, de rechter voet iets vóór de linker op schouderbreedte
- * niet op de hielen maar op de voorvoeten staan

De handhoogte en de stand van de handen:

- * de handen bevinden zich ter hoogte van het voorhoofd

- * de wijsvingers en duimen vormen een “open” driehoek zoals te zien op tekening A
- * de handen vormen een “kommetje”
- * de bal wordt gespeeld met de duimen, de wijs-, middel-, ringvingers en pinken. Het trefvlak omvat de binnenkant van de gehele duim en wijsvinger, de eerste kootjes van de middelvinger, het eerste kootje van de ringvinger en een klein stukje van de pink. Bij het aanraken van de bal veren de vingers elastisch terug

De eindhouding:

- * alle gebogen gewrichten worden bij het aanraken van de bal eveneens elastisch gestrekt.
- * de bal wordt uitdrukkelijk nagewezen

vingertechniek.....de stand van de handen



- 1 maak met je duimen en wijsvingers een driehoekje
- 2 de duimen zijn achter en wijzen naar je neus
- 3 de pinken zijn de voorste vingers
- 4 de handen staan schuin en voor je hoofd
- 5 de vingers zijn ontspannen
- 6 we kijken door het driehoekje en daarin belandt de bal op de vingertoppen

de vingers vormen een kommetje
waar de bal precies in past

vingertechniek.....voorwaarts spelen



vingertechniek.....voorwaarts spelen



FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN

Wijze van aanspelen:

Bovenhands voorwaarts

Meest voorkomende fouten:

- 1 Onjuiste houding van handen en vingers

Oorzaken:

- vingers zijn niet gespreid
- duimen wijzen naar de bal

- de polsen zijn te ontspannen

Correctiemethoden:

- aanspelen vanuit zit met zware ballen
- achterwaarts spelen tegen de muur en met partner
- in staande houding achterover spelen met zware ballen
- spelen met zware ballen tegen de muur
- afwisselend met zware ballen en volleyballen spelen.

2 Niet strekken van armen en benen

Oorzaken:

- lichaam is niet onder de bal
- schouders wijzen niet in de speelrichting
- men loopt te ver onder de bal door
- men gooit de bal
- handen zijn te laag
- de bal wordt ongecontroleerd gespeeld
- arm- en beenstrekking gaat te schokkerig

Correctiemethoden:

- nalopen van hoog opgeworpen volleyballen, lichaam wordt in speelrichting gebracht en de bal met opgeheven handen gevangen (letten op houding van armen en vingers)
- zware ballen vanuit staande positie met strekking van het lichaam naar een hoog doel aan de wand spelen of de bal vanuit staande houding hoog naar de zoldering spelen (letten op strekking van het lichaam)

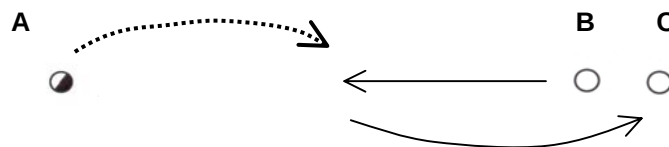
OEFFENINGEN BOVENHANDS SPELEN.

- 1 Tweetallen tegenover elkaar. Afstand 3 tot 4 meter. Hurk-houding. De handen gespreid op de bal leggen, waarbij de duimen enigszins naar de speler toe gericht zijn. De bal omhoog brengen en uitstoten. In hurkhouding blijven.

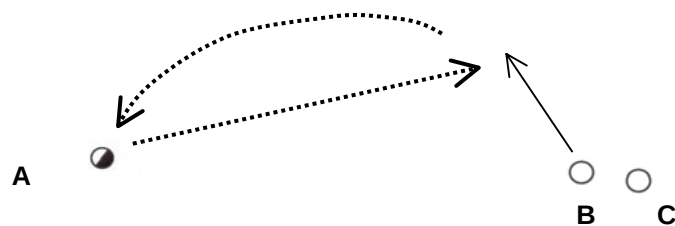
- 2 Als oefening 1, maar nu gaan staan. Van te voren duidelijk iets vertellen en laten zien over voetenstand, armhouding, handhoogte en handstand, houding van de romp en stand van de benen.
- 3 De bal in de juiste houding vanuit de handen uitstoten. De partner veert in, vangt de bal in speelhouding en stoot de bal weer uit naar z'n partner. Dit wordt een samenspel in vloeiende bewegingen.
- 4 Bal stuiten en bal met bovenhandse volleybaltechniek vangen. Controle van de handenstand (driehoekje).
- 5 Zitten op de grond en spelen voor zichzelf bovenhands de bal omhoog. Letten op strekbeweging en handenstand.
- 6 A zit en B staat ervoor. B gooit de bal zuiver naar A en deze speelt bovenhands terug. Letten op armstrekking.
- 7 Je speelt bovenhands, laat de bal stuiten, kruipt er weer onder en speelt weer bovenhands enz., letten op beenarbeid.
- 8 A gooit de bal voor zich zelf op en speelt daarna bovenhands naar B. B vangt de bal.
- 9 A stuit de bal op de grond en speelt daarna naar B.
- 10 A gooit aan en B speelt terug met een mooie boog.



- 11 A en B spelen beide bovenhands.
- 12 Afstand vergroten.
- 13 Bovenhands na verplaatsing voorwaarts. A speelt aan, B en C lopen om beurten in en spelen terug.



- 14 Zijwaarts. A speelt aan, B en C maken om beurten een zijwaartse aansluitpas en spelen terug. Kan naar links en rechts.



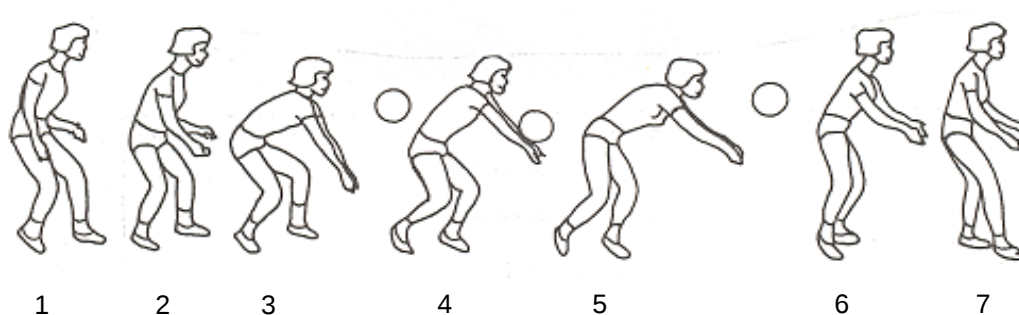
15 Als 14 maar nu het zijwaarts verplaatsen groter maken.

ONDERARMSSPELEN

In het spel wordt de onderarmtechniek voornamelijk bij twee onderdelen gebruikt:

- 1 bij de service-pass en de rally-pass.
- 2 bij de verdediging van een aanval van de tegenpartij in het veld (deze techniek komt bij MINI C aan de orde)

DE SERVICE-PASS



AANDACHTSPUNTEN

de uitgangshouding (zie fig. 2)

- ontspannen, gewicht op de voorvoeten.
- hoofd rechtop, ogen gericht op de serveerder.

de speelhouding (zie fig. 3)

- de voeten staan in een schrede-spreidstand, de rechtervoet gelijk aan, of voor de linkervoet.
- de schouders "opgetild".

de speelwijze

- de bal wordt midden op de onderarmen, boven de polsen gespeeld.
- net voor het moment van contact worden de armen gestrekt.
- op het moment van spelen zijn de armen een plankje.
- de bal wordt iets links van het midden gespeeld.

het voetenwerk

- je moet naar de bal toe bewegen.
- de techniek van het verplaatsen lijkt veel op de "boxer-step". Bij het naar rechts bewegen stap je eerst met de rechtervoet uit naar rechts en de linkervoet trek je daarna bij.

Opmerking: Bij onderarms spelen rekening houden met een harde aanval c.q. service of een zachte aanval of service. Bij een harde aanval/service moeten de armen niet geheel gestrekt zijn, maar licht gebogen en soepel.

service-pass



- 1 leg de handen in elkaar
- 2 armen volledig strekken
- 3 breng de ellebogen zo dicht mogelijk bij elkaar, schouders optrekken
- 4 trek de polsen naar beneden, dan gaan de onderarmen iets naar buiten
- 5 de onderarmen vormen nu een vlak
- 6 ontvang de bal ongeveer 5 cm boven de polsen

service-pass



Voor het spelen

- 1 ogen gericht op de bal
- 2 benen iets inveren
- 3 rechtervoet voor
- 4 lichtvoetig staan om snel te kunnen verplaatsen
- 5 armen wijzen ontspannen schuin naar de grond
- 6 hoofd zo min mogelijk bewegen



Bal ontvangen

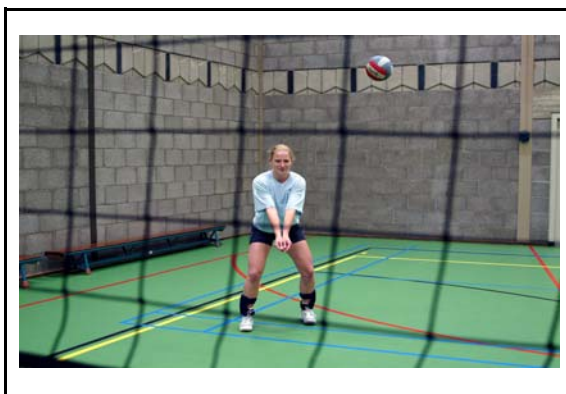
- 7 voor het lichaam en ongeveer voor het linker been
- 8 rug bol en schouders naar voren
- 9 tussen heup en knie
- 10 gestrekte armen
- 11 ongeveer 5 cm boven de polsen



Bal spelen

- 12 bal wegduwen met aangespannen armen, nooit slaan
- 13 strekking van de benen en tijdens spelen meestappen met linkerbeen
- 14 schouders richting doel brengen
- 15 bal nawijzen met gestrekte armen, armen komen nooit boven de schouders

service-pass vanuit het achterveld





- | | |
|---|--|
| 1 ogen gericht op serveerder en de bal | 6 de bal voor het lichaam, tussen de heup en de knie ontvangen |
| 2 lichtvoetig, klaar om te lopen, ontspannen en iets inveren | 7 de rug bol en de schouders voor |
| 3 rechter voet voor en wijst naar de plaats waar de spelverdeler staat of komt | 8 de armen gestrekt en iets aangespannen |
| 4 hoofd zo min mogelijk bewegen, kies voor een vast punt, b.v. de onderkant van het net | 9 de bal ca. 5 cm boven de polsen spelen: "dienblaadje" |
| 5 zo snel mogelijk zien waar de bal komt, je snel daarheen verplaatsen en dan weer de goede stand aannemen met de rechter voet voor | 10 de benen strekken en met het linker been meestappen |
| | 11 de schouders in de richting van de spelverdeler brengen |
| | 12 de bal nawijzen met gestrekte armen, niet boven het hoofd brengen |

FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN.

Wijze van spelen: onderarms met beide armen.

Meest voorkomende fouten:

- 1 Ongecontroleerde opvang van de bal. (ballen springen weg)

Oorzaken:

- bal wordt niet met de onderarmen gespeeld
- armen zijn niet gestrekt.
- lichaam is niet achter de bal.

Correctiemethoden:

- met gestrekte armen (van het lichaam af) volleyballen
- zware ballen van het lichaam af onderarms hoog spelen

2 Tweemaal raken.

Oorzaken:

- armen zijn niet tegen elkaar
- handen zijn niet op elkaar

Correctiemethoden:

- met lichte en zware ballen onderarms tegen de muur spelen.

3 Bal rolt over de armen weg.

Oorzaken:

- lichaam is niet achter de bal
- achterovergebogen houding

Correctiemethoden:

- partneroefeningen met nalopen van hoog opgeworpen ballen

OEFENINGEN ONDERARMS SPELEN.

Oefeningen:

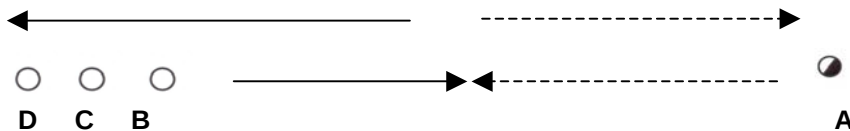
1 Voor het in de juiste speelhouding spelen van de bal is het "aanvoelen" van de bal belangrijk. Daarom bijv.:

- a de bal met één onderarm in de lucht houden
- b dan met de andere arm
- c vervolgens afwisselend rechts en links
- d de bal recht omhoog gooien, ca. 40 cm van het lichaam, de bal op de gestrekte onderarm opvangen (bal blijft liggen), vervolgens de bal opspelen door de knieën te buigen en te strekken, de bal laten stuiten en weer spelen etc.

- e nu onderarms spelen zonder de bal te laten stuiten

f wedstrijdje: wie kan de bal de meeste keren opspelen?

- 2 "A" gooit op een afstand van 3 meter een boogbal en "B" speelt vanuit schredestand onderarms terug met een mooie boog, rechter been altijd voor (standbeen)
- 3 "A" speelt op een afstand van 3 meter bovenhands, "B" speelt onderarms terug, "B" moet vanuit spreidstand, door een stap voorwaarts, tot schredestand komen
- 4 "A" gooit op een afstand van 3 meter aan, "B" loopt in, speelt onderarms, "A" vangt af en gooit weer aan, maar nu op "C" enz., na verloop van tijd wisselen van functies



- 5 als 4, maar nu kun je de afstand groter maken
- 6 "A" loopt over de breedte van het veld en tikt de zijlijn aan, op het moment van aantikken gooit "B" de bal met een ruime boog 4 a 5 meter voor zich uit, "A" speelt de bal naar "C" en sluit achter "C" aan, "B" loopt nu naar de zijlijn en tikt deze aan, "C" gooit de bal enz.
- 7 als 6, maar nu kun je de afstand van aangooien of de boog van de aan te gooien bal veranderen.

BEWEGINGSVORMEN EN COMPLEX-OEFENINGEN.

Doel:

Kinderen gewennen aan balgevoel en het verbeteren van de motoriek. Dat kan binnen het volleybalkader, maar ook erbuiten.

Aandachtspunten:

Bij bewegingsvormen kan de nadruk liggen op:

- a het aanleren van volleybalbewegingen. (dan controle op de afloop van de beweging en correctie toepassen)
- b stimuleren van 't tempo op de trainingen. (oefeningen hoeven niet volleybal gebonden te zijn)

Wedstrijdelement:

Denk aan de volgende dingen bij het houden van wedstrijdjes:

- er zijn mogelijkheden van
 - * doe 't zo goed mogelijk
 - * doe 't zo snel mogelijk

- er zijn mogelijkheden om de eigen ontwikkeling te meten
- estafettevormen.
- zorg voor een positieve stimulans (schouderklopje "je kunt 't")
- verlies nooit 't doel uit de ogen !

Oefeningen

Bewegen zonder specifiek volleybaldoel

dribbelen met de bal



uitvoering

Bal stuiten met één hand, zowel links als rechts vrij door de hele zaal bewegen.

organisatie / materiaal

Iedere speler één bal,
verschillende soorten ballen gebruiken.
(tennis-, basket-, hand-, foambal)

beleving / doel

balvaardigheid,
coördinatie,
polsversterking
warming up

afpakspel



uitvoering

De ene speler dribbelt met de bal, zowel links als rechts, steeds met één hand aan de bal, de andere speler probeert de bal af te pakken. Afgepak: functie wisselen. De bal met twee handen vasthouden: ook functie wisselen.

organisatie / materiaal

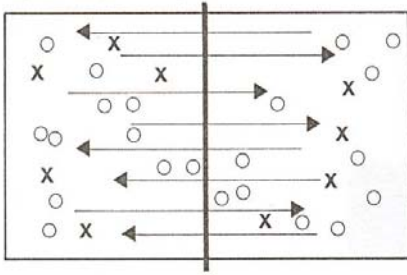
twee spelers, één bal

beleving / doel

balvaardigheid,
coördinatie,
polsversterking
warming up

Bewegen zonder specifiek volleybaldoel

groepsspelen



uitvoering

Ballenoorlog / -regen

Bij startsignaal zo snel mogelijk de ballen over de scheiding gooien. Na x minuten bij het eindsignaal stoppen en de ballen tellen per speelhelft. Wie heeft de minste ballen?

organisatie / materiaal

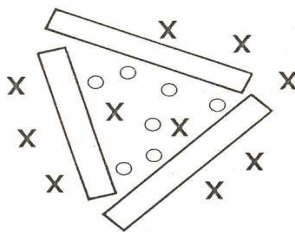
Zaal in tweeën delen door touw, snoer, net of banken.

Alle beschikbare ballen gelijkmatig verdelen over beide helften. De spelers in twee gelijke groepen verdelen, iedere groep op zijn eigen helft.

beleving / doel

speels kampen,
afsluiting,
perceptie ruimte,
coördinatie,
balvaardigheid,
inzicht

houd je bak schoon



uitvoering

Twee of drie spelers met alle ballen in de bak. Zij proberen zo snel mogelijk hun bak leeg te krijgen. De overige spelers buiten de bak gooien de ballen terug. Welk twee- of drietal heeft het eerst de bak leeg?

organisatie / materiaal

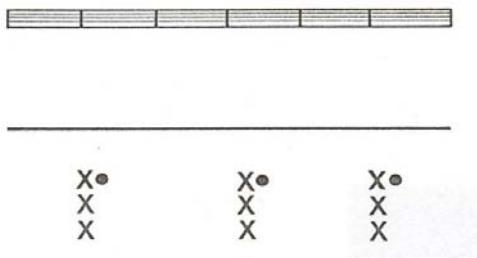
Van 3 banken een bak maken. Heel veel ballen. Eventueel verschillende soorten.

beleving / doel

warming up,
inzicht,
balvaardigheid

Bewegen zonder specifiek volleybaldoel

werpaflossing tegen muur



uitvoering

De voorste speler gooit de bal tegen de muur van achter de lijn. De volgende speler vangt de bal en gooit ook van achter de lijn naar de muur. Nr. drie vangt etc.. Na elke gooi achter de rij aansluiten. Elke gevangen bal is één punt. In hoeveel minuten, hoeveel vangballen?

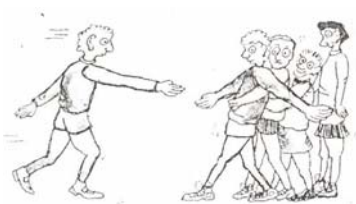
organisatie / materiaal

per vier-, vijf- of zestal één bal,
blinde muur,
afgeplakte lijn,
afstand aanpassen,
evt. verschillende soorten ballen.

beleving / doel

perceptie / ruimte-tijd,
coördinatie,
warming up,
balvaardigheid,
wedstrijdvorm,
estafette.

Joris en de draak



uitvoering

De speler voor de frontrij probeert de achterste te tikken. De voorste speler van de frontrij mag afweren door armen uit te steken en tegen te houden. De frontrij moet in tact blijven, de tikker mag de voorste speler niet aanraken. Laat één speler los, dan sluit de tikker achter aan en wordt de voorste tikker. Is de achterste speler getikt, dan wisselen van functie.

organisatie / materiaal

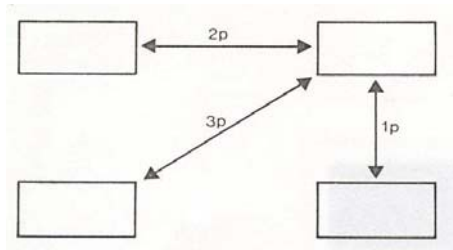
rijtjes vormen van vijf à zes spelers,
tikker ervoor,
spelers houden elkaar met twee handen om het middel vast.

beleving / doel

warming up,
wendbaarheid,
spelvorm,
samenspel.

Bewegen zonder specifiek volleybaldoel

hoeken- of mattenloop met tikken



uitvoering

Elke speler probeert zelf zoveel mogelijk punten te halen, door van hoek naar hoek te kopen etc..

Er zijn twee tikkers. Word je getikt, dan ben je alle punten kwijt en moet je opnieuw beginnen.

Tikkers op signaal wisselen. Speeltijd één minuut.

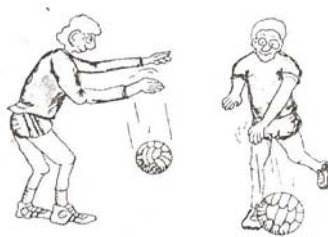
organisatie / materiaal

veld afbakenen,
hoeken (bestaand) of matten in een rechthoek leggen.

beleving / doel

warming up,
startsnelheid,
inzicht.

tikspel



uitvoering

Tikker rechts(links)handig bal stuiten. Getikte wordt tikker, eventueel meer tikkers, of tikker met basket- of tennisbal, de overigen met volleybal. Stuiten mag nu zowel links- als rechtshandig.

organisatie / materiaal

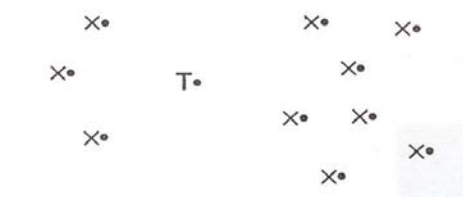
één bal voor elke speler,
eventueel verschillende soorten ballen gebruiken.

beleving / doel

speels,
warming up,
observeren,
balvaardigheid,
coördinatie.

Bewegen zonder specifiek volleybaldoel

dribbelen met de bal met opdrachten



uitvoering

Groep al dribbelend rondgang in de zaal. Blijf op T letten. Verandert hij van richting, dan moet de groep ook van richting veranderen. Verschillende vormen nadoen. Bijv.: dribbelen om eigen as; bal hoog opstuiten, springen en vangen; al dribbelend, zitten en opstaan; al dribbelend gaan liggen en opstaan.

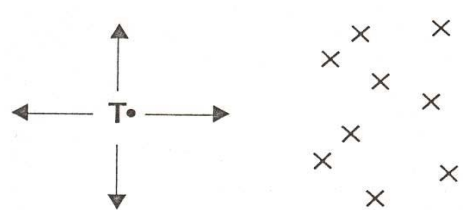
organisatie / materiaal

één bal per speler

beleving / doel

balvaardigheid,
coördinatie,
warming up,
observeren.

reactie



uitvoering

Trainer geeft met een bal aan, in wat voor richting de verspreid opgestelde spelers zich moeten bewegen. Bijv.: bal links opzij, spelers gaan naar rechts; bal rechts op zij, spelers gaan naar links; bal vóór, spelers gaan naar achteren; bal achter, de spelers gaan naar voren; bal hoog, spelers springen omhoog; bal laag, spelers gaan zitten.
Variant: "alles contra".

organisatie / materiaal

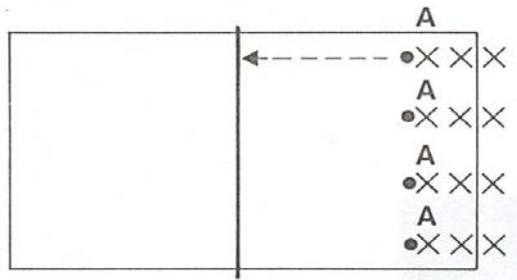
één bal voor de trainer,
verspreid opstellen van de spelers,
trainer vóór de groep.

beleving / doel

observeren,
reactie,
warming up.

Bewegen zonder specifiek volleybaldoel

spel- evt. estafettevorm



uitvoering

Voorste speler A rolt de bal weg. Is de bal voorbij het net, dan mag A pas wegsprinten en de bal ophalen en afgeven aan de volgende speler, of de bal tegen de muur aan de overkant, dan eerst de muur aantikken, voordat de bal aan de volgende speler wordt gegeven, of later in estafettevorm.

Welke groep is het eerste klaar?

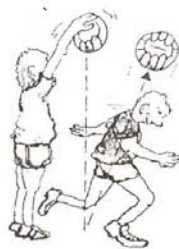
organisatie / materiaal

groepjes van vier à vijf spelers achter elkaar, elk groepje een bal.

beleving / doel

warming up,
coördinatie
startsnelheid
estafettevorm.

inleiding uitlokken duik



uitvoering

Speler stuit de bal hard en loodrecht op de grond en loopt onder de bal door. Wie kan de meeste keren onder de bal doorlopen?

organisatie / materiaal

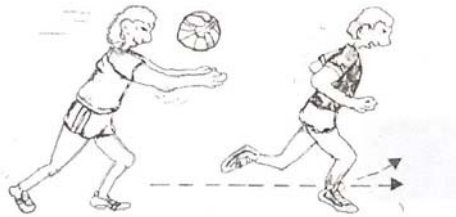
elke speler een bal.

beleving / doel

inleiding,
wendbaarheid,
uitlokken duik.

Bewegen met specifiek volleybaldoel

wie kan partner volgen?



uitvoering

Tweetallen. De één loopt willekeurig, de ander volgt. Degene die volgt moet verschillende opdrachten uitvoeren, zoals bijv.: bovenhands spelen, onderarms spelen, afwisselend bovenhands en onderarms. Wisselen als de bal valt.

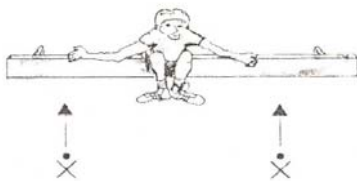
organisatie / materiaal

per twee spelers één bal,
vrij door zaal bewegen.

beleving / doel

balvaardigheid,
techniek,
observeren,
inleiding.

bank verdedigen



uitvoering

Één speler vóór de bank (lage zit) probeert de bank te verdedigen. De overigen rollen de ballen om beurten naar de bank. Na één minuut tellen hoeveel gescoorde ballen.

organisatie / materiaal

per groep drie-, vier- of vijftal,
één bank op zijn kant,
één bal.

beleving / doel

inleiding,
uitlokken zijwaartse rol,
wendbaarheid.

Bewegen met specifiek volleybaldoel

bovenhands spelen



uitvoering

Probeer de bal na een kort contact met de vingers weer in de lucht te spelen. Je kunt de bal ook opgooien en dan vóór het hoofd wegstoten in de richting van een basket. Je benen moeten als van een bokser in een schredestand staan en zeer beweeglijk meewerken.

organisatie / materiaal

elke speler één bal.

beleving / doel

verbeteren bovenhandse techniek.

bal stuiten met opdracht



uitvoering

Bal stuiten met twee handen en onder de bal doorlopen en dan de bal vangen. Wie lukt het er vaker onderdoor te lopen? Hoe vaak? Of eenvoudiger de bal boven het hoofd vangen.

organisatie / materiaal

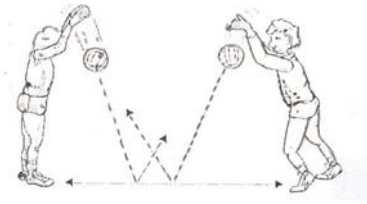
één bal per speler.

beleving / doel

voorbereiding bovenhands spelen.

Bewegen met specifiek volleybaldoel

stuivertje wisselen



uitvoering

Tweetallen met beiden een bal stuiten tegelijk en vangen elkaars bal. Boven de hoofden vangen, langzaam de afstand vergroten.

organisatie / materiaal

één bal per speler.

beleving / doel

voorbereiding,
bovenhands spelen,
startsnelheid,
verplaatsingssnelheid.

"Hoera" - worp



uitvoering

De bal ligt op de grond. Hands op de bal, bal optillen, helemaal uitstrekken en de bal zo hoog mogelijk werpen en tegelijker tijd "hoera" roepen en daarna de bal weer vangen.

organisatie / materiaal

één bal per speler.

beleving / doel

bovenhandse techniek aanleren.

Bewegen met specifiek volleybaldoel

bovenhands spelen



uitvoering

De bal stuiten en vangen. De stand van de handen controleren (driehoekje, eigen hals vastpakken). Daarna idem met doorspelen en om de drie keer de stand van de handen controleren.

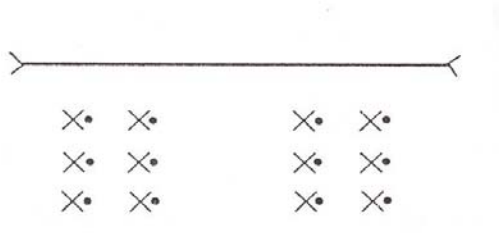
organisatie / materiaal

één bal per speler.

beleving / doel

bovenhandse techniek aanleren, controle stand van de handen.

bovenhands spelen met opdrachten



uitvoering

Bal over het snoer gooien, er onderdoor gaan en zelf de bal boven het hoofd vangen, of de bal erover gooien, er onderdoor en de bal bovenhands spelen, of de bal bovenhands erover spelen, er onderdoor en de bal bovenhands opvangen, of de bal bovenhands erover spelen, er onderdoor en weer bovenhands spelen. Na het spelen achter in de rij aansluiten.

organisatie / materiaal

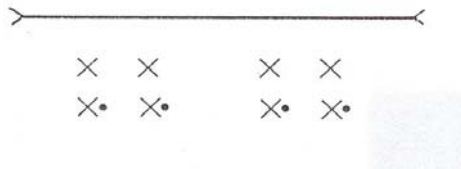
één bal per speler, toversnoer.

beleving / doel

voorbereiding bovenhandse techniek, verplaatsing.

Bewegen met specifiek volleybaldoel

bovenhands spelen met opdrachten



uitvoering

x gooit bal over het snoer, x sprint onder het net door en speelt de bal bovenhands loodrecht omhoog, vangt de bal en wisselt.

organisatie / materiaal

één bal per tweetal, toversnoer.

beleving / doel

bovenhandse techniek, verplaatsing.

bovenhands spelen in zit



uitvoering

Alle spelers zitten en spelen voor zichzelf bovenhands de bal omhoog. Denk om driehoekje: handen om hals leggen. Duimen tegen elkaar en wijsvingers tegen elkaar, andere vingers spreiden. Let op de strekbeweging van de armen en controleer de stand van handen en vingers.

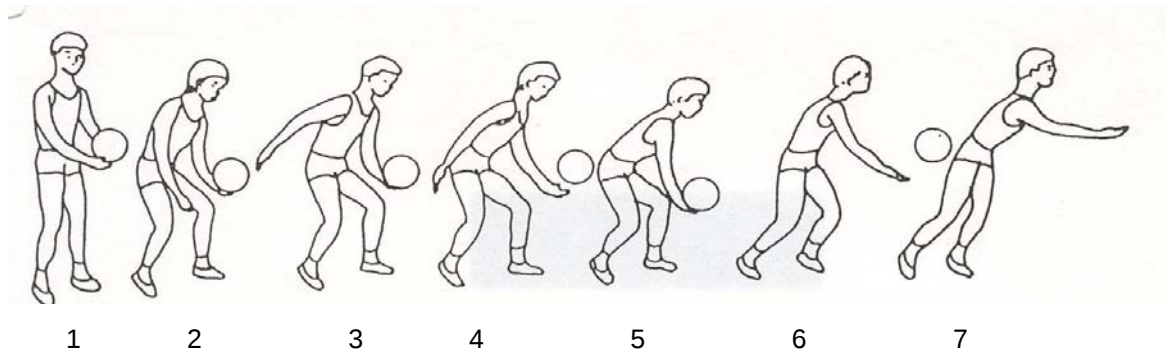
organisatie / materiaal

één bal per speler.

beleving / doel

bovenhandse techniek, armstrekking.

DE ONDERHANDSE SERVE



Aandachtspunten

de uitgangshouding (zie fig. 2)

- voeten in schredestand op schouderbreedte
- bij rechtshandigen staat het linker been voor
- bij linkshandigen staat het rechter been voor
- romp licht voorover gebogen
- de bal is in de linker hand voor rechtshandigen, bij linkshandigen andersom, op heuphoogte

de speelwijze

- de bal wordt niet te hoog opgegooid
- de bal wordt geraakt met de binnenkant van de hand
- zorg ervoor dat de hand een plankje is bij het raken van de bal
- na de opslag wordt meteen doorgelopen het speelveld in



Uitgangshouding:

- * de voeten in schredestand op schouderbreedte
- * rechtshandigen linkerbeen voor
- * linkshandigen rechterbeen voor
- * romp licht voorover gebogen
- * bal op heuphoogte



speelwijze:

- * de bal wordt niet te hoog opgegooid



* bal wordt geraakt met de binnenkant van de hand

* de hand is bij het raken een "plank"



* na de opslag meteen het veld inlopen

FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN

Meest voorkomende fouten

1 Bal gaat uit over de zijlijn

Oorzaken:

- bovenlichaam beweegt zich om de lengte-as van het lichaam
- de arm waarmee geslagen wordt zwaait voor het lichaam langs

Correctiemethoden:

- ballen vanuit uitgangspositie zonder wending van het bovenlichaam naar bepaalde doelen gooien
- bal op de hand langs het lichaam houden en met een korte zwaai vooruit gooien

2 Bal gaat steil omhoog

Oorzaak:

- bovenlichaam wordt met een ruk omhoog en deels naar achteren gestrekt

Correctiemethode:

- ballen vanuit uitgangspositie met ver voorover gebogen bovenlichaam opgooien en slaan

3 Bal gaat vaak in het

Oorzaak:

- bovenlichaam hangt te veel voorover

Correctiemethode:

- ballen met het bovenlichaam iets verder omhoog opgooien en slaan

4 Bal wordt niet precies geplaatst

Oorzaak:

- arm is niet gestrekt, totale beweging is ongecoördineerd

Correctiemethode:

- opslag met totale beweging naar doelen tegen de muur en naar een partner, afstand vergroten van 9 naar 16 meter

Oefeningen

- 1 Opslaan tegen de muur op een afstand van 4 meter, indien er geen muur kan er ook gevangen worden
- 2 Als oefening 1, maar nu de afstand vergroten tot 6 meter
- 3 We trekken een streep op de muur, of plakken er een stuk band op, op nethoogte, de bal mag niet onder de streep komen
- 4 Ook hier de afstand vergroten
- 5 Wedstrijdje: 10 keer serveren, de bal mag niet onder de streep komen, wie heeft de meeste goed?
- 6 De spelers staan op 4 meter van het net en serveren de bal rustig naar elkaar toe
- 7 De afstand tot het net vergroten tot 6 meter
- 8 Wedstrijdje: 20 keer serveren, tellen hoe vaak het goed ging. Let wel: omdat we nu verder van het net komen, zal de spreiding van de ballen ook groter worden, vandaar dat we nu rijtjes gaan vormen

MINI =B=

BASIS

VOLLEYBALTECHNIEKEN

INHOUDSOPGAVE:

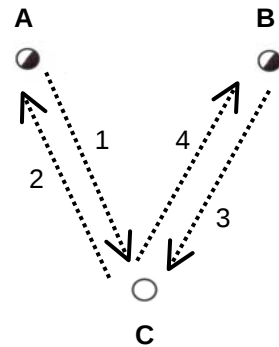
BASIS VOLLEYBALTECHNIEKEN MINI =B=

OEFENINGEN TER VERBETERING BOVENHANDSE TECHNIEK	1 - 2
OEFENINGEN TER VERBETERING VAN DE ONDERARMSE TECHNIEK	3 - 5
UITBOUW COMPLEX-OEFENINGEN (BEWEEGLIJKHEID)	5 - 8
OEFENINGEN TER VERBETERING VAN DE ONDERHANDSE SERVE	8 - 9
AANLEREN SAMENSPEL	9
OEFENINGEN VOOR HET AANLEREN VAN HET SAMENSPEL	9 - 11

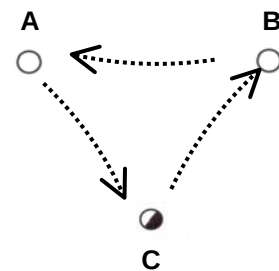
BOVENHANDS SPELEN

1 Voorbereiding bovenhands onder een hoek

A speelt naar C, C speelt terug naar A.
B speelt naar C en C speelt terug naar B,
enz.



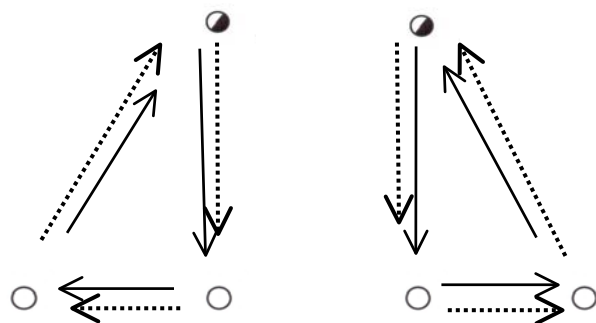
2 A gooit aan, B speelt naar C, C vangt, gooit naar A, A speelt naar B, B vangt enz.



3 Als 1. maar nu zonder vangen.

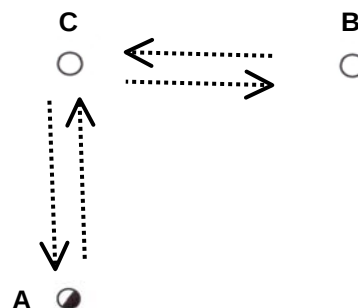
4 Als 1. maar nu met viertal en achter de bal aanlopen

5 Rechte hoek bovenhands spelen. Eerst linksom spelen met het vangen van de bal.



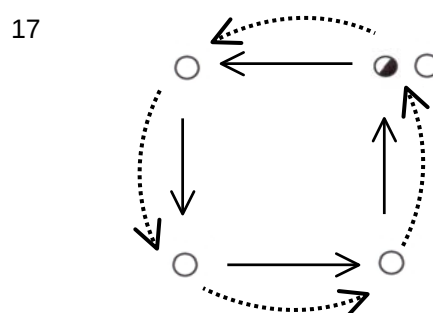
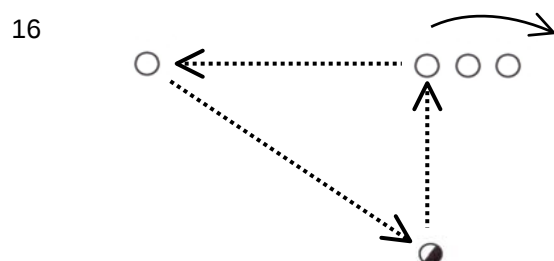
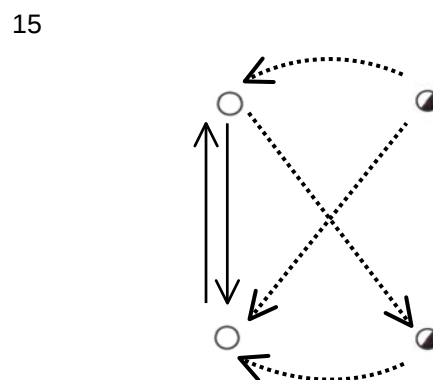
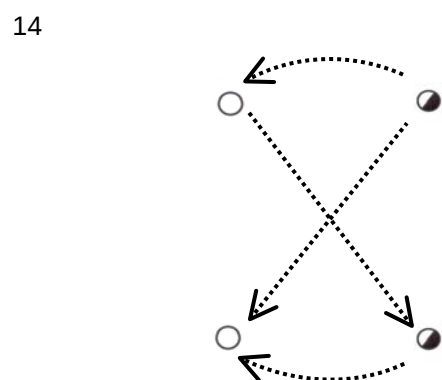
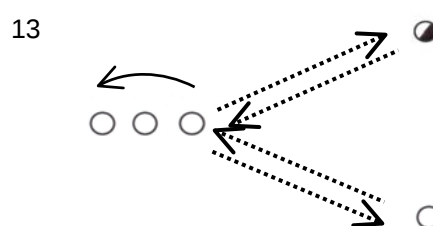
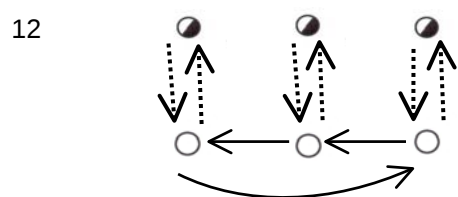
6 Als 4. maar nu rechtsom spelen met het vangen van de bal.

7 Als 4. maar nu de bal rondspelen, dus niet meer vangen.



8 Rechte hoek bovenhands spelen. A en B spelen aan, C speelt telkens onder een haakse hoek. Na één minuut wisselen van functie.

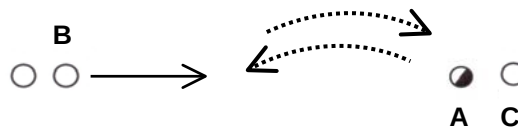
9. A gooit bal over het toversnoer, B sprint onder het snoer door en speelt de bal loodrecht omhoog. De bal vangen en wisselen van functie.



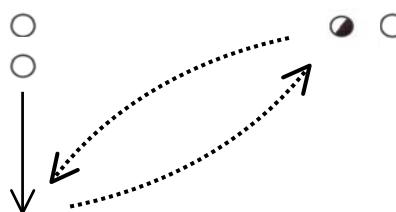
OEFENINGEN TER VERBETERING VAN DE ONDERARM-TECHNIEK

Voor het aanleren, foto's van de techniek en fouten en correctiemethoden van het bovenhandse spelen zie hoofdstuk Basis Volleybal Technieken MINI =A=

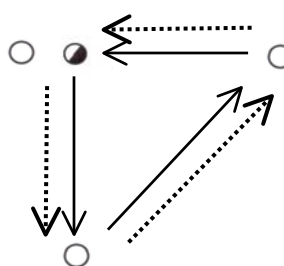
- 1 A gooit aan, B loopt in en speelt onderarms, C vangt af en gooit weer aan. Iedereen loopt achter de bal aan.



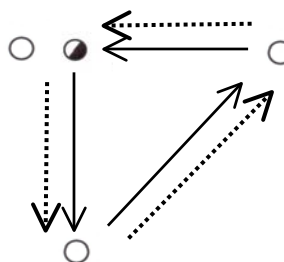
- 2 Als 1, maar nu doorspelen, dus zonder vangen.



- 3 Onder arms spelen na zijwaarts verplaatsen. Zowel bij verplaatsing naar links als naar rechts het rechterbeen voor.



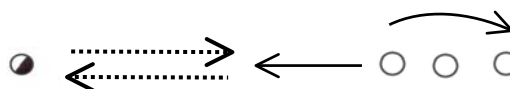
- 4 Onderarms spelen onder een scherpe hoek. aangooien, de bal spelen, afvangen en achter de bal aanlopen.



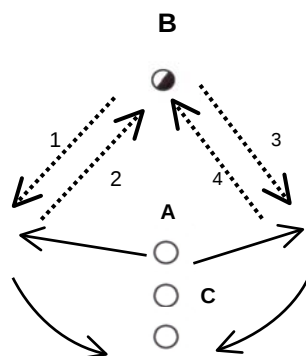
- 5 Onderarms spelen in rechte lijn uit stilstand.



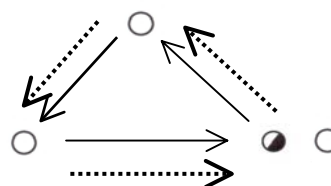
- 6 Onderarms spelen in rechte lijn na voorwaartse verplaatsing.



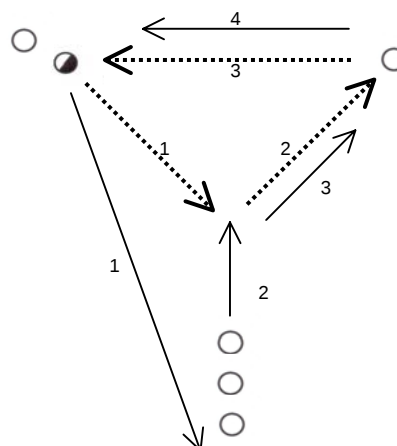
- 7 Onderarms spelen in rechte lijn na zijwaartse verplaatsing. A verplaatst zich naar links en speelt een aangespeelde bal van B onderarms terug. A sluit achter in het rijtje aan. C verplaatst zich naar rechts, en speelt een aangespeelde bal van B onderarms terug en sluit achter in het rijtje aan. Zorg voor een oneven aantal spelers in het rijtje.



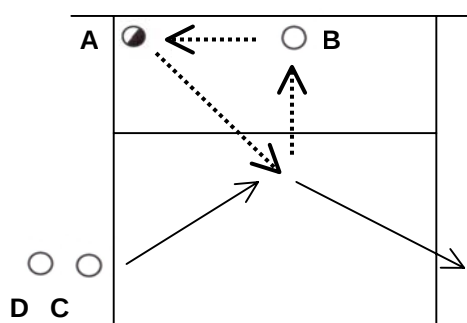
- 8 Onderarms spelen onder een hoek uit stilstand.



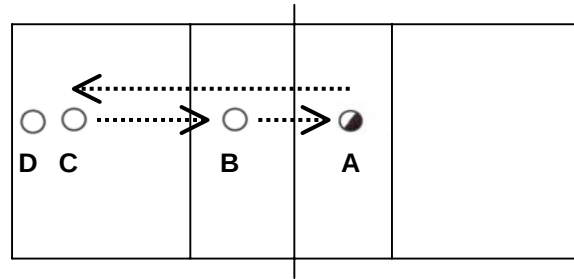
- 9 Onderarms spelen na verplaatsing onder een hoek, de spelers lopen achter de bal aan. Doe de oefening eerst een paar keer stap voor stap.



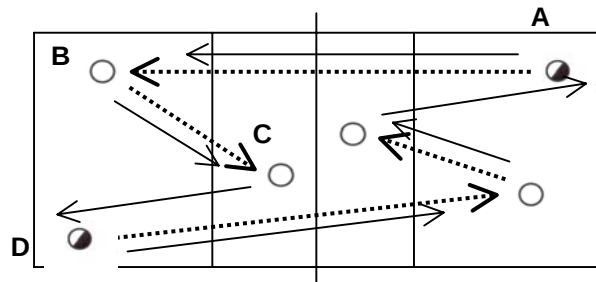
- 10 A speelt de bal in het centrum. C loopt vanaf de zijlijn in en passt op B. B geeft een setup naar A. C loopt na de pass door naar de andere zijlijn. Als hij weer aan de beurt is, loopt hij vanaf de zijlijn aan.



- 11 Het pass'en van een bal die over het net komt. Vier spelers en 2 ballen. A gooit ballen aan. B gooit tegelijkertijd zijn bal weer naar A en vangt de volgende pass af. C en D pass'en. Na verloop van tijd wisselen van functie.



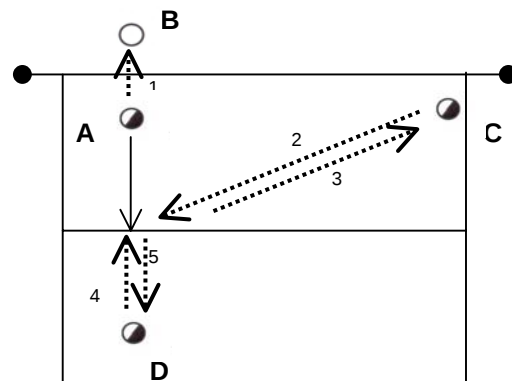
- 12 Bij A aangooien, bij B een pass naar pos. 3, bij C afvangen en achter D aansluiten, enz.



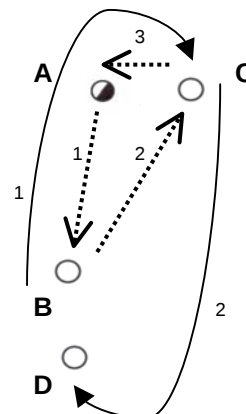
UITBOUW COMPLEX-OEFENINGEN (beweeglijkheid)

Oefeningen

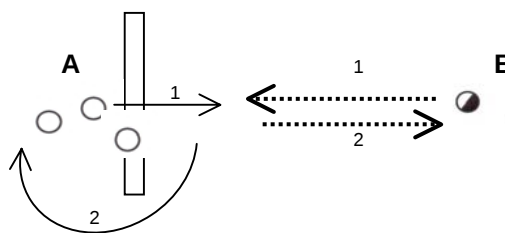
- 1 Vier spelers en twee ballen. A speelt bal over het net naar B, loopt achterwaarts terug naar de 3-m lijn en krijgt van C een bal, deze speelt hij terug naar C, hij draait zich om en krijgt van D een bal en deze verwerkt hij ook.



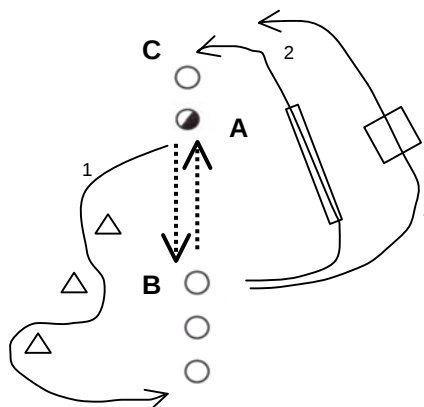
- 2 Vier spelers en één bal. A speelt naar B, deze speelt onderarms terug naar C, deze geeft setup aan A, deze speelt op D enz. Nadat B onderarms naar C heeft gespeeld, loopt hij om A heen om de taak van C over te nemen. C gaat na het geven van de setup naar de pos. van D.



- 3 A springt over de bank en krijgt dan een bal van B, A speelt onderarms terug naar B, sluit achter in het rijtje aan. Tempo is hoog, dus zorg voor genoeg ballen.

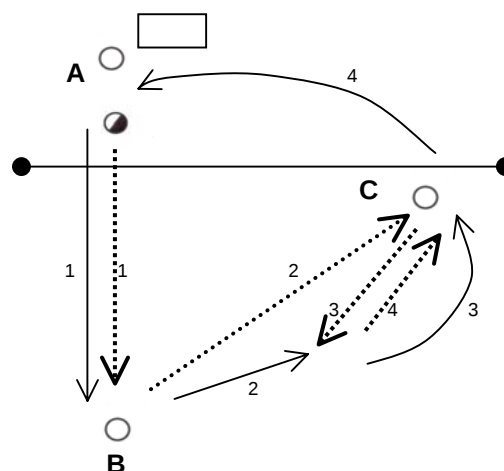


- 4 A speelt een bal naar B, deze speelt onderarms terug naar C. A gaat via de slalom naar het rijtje aan de overkant. B loopt via de bank naar het rijtje aan de overkant.

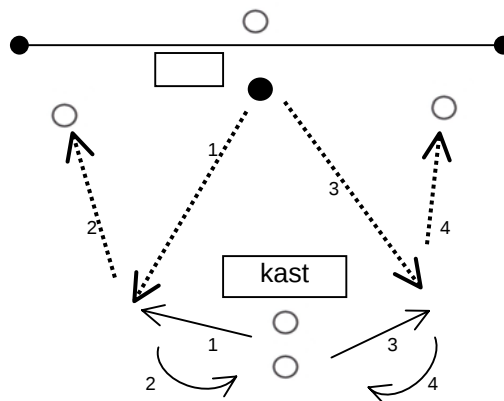


- 5 Als 4, maar nu maakt B een koprol op de mat en gat naar het rijtje aan de andere kant.

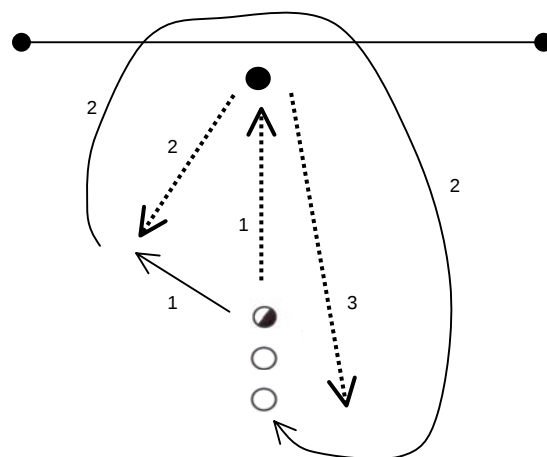
- 6 Aanspelen van de bal door A, B geeft pass naar C, B loopt in en krijgt van C weer een bal aangespeeld, ook deze verwerkt hij. A neemt de plaats van B in en B neemt de plaats van C in, C sluit aan in het rijtje bij de ballenwagen.



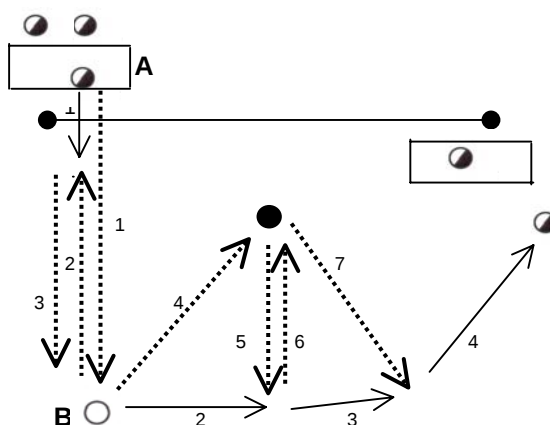
- 7 Trainer speelt bal aan. A komt achter de kast vandaan en gaat naar rechts en past de bal naar pos. 2. B komt achter de kast vandaan en gaat naar links, passt de bal naar pos. 4. Men sluit achter in het rijtje aan. Vijf spelers. Een aantal spelers zorgt voor de aan- en afvoer van de ballen.



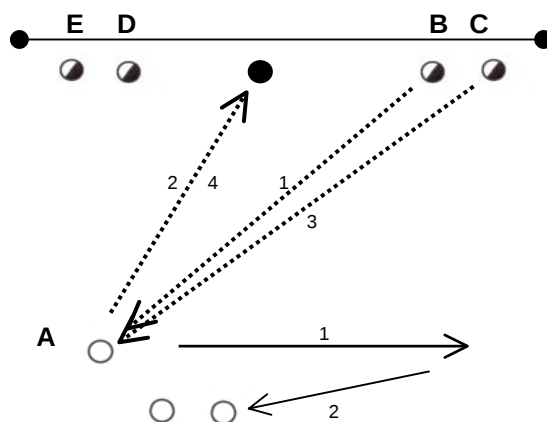
- 8 A speelt de bal naar de trainer, deze speelt een korte bal in centrum en A speelt die bal terug en duikt dan onder het net door en sluit in het rijtje aan. Trainer rolt de bal terug naar het rijtje.



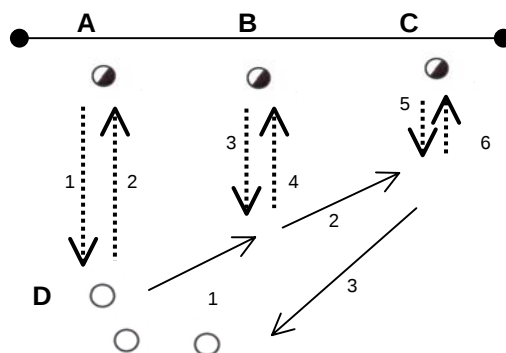
- 9 A speelt bal op B, deze speelt onderarms terug, A staat nu in het veld en geeft nog een bal op B, deze speelt op de trainer die ook weer een bal aanspeelt, weer speelt terug en de trainer geeft nu een prikbal die B ook verwerkt, daarna sluit hij aan in het rijtje. Deze oefening loopt aan beide kanten van het net.



- 10 A staat links achter, B speelt een bal aan en A speelt terug naar de trainer, C speelt een bal aan, B speelt terug naar de trainer. A verplaatst zich naar rechtsachter, hier spelen D en E ook een bal aan. Daarna sluit A weer aan in het rijtje.

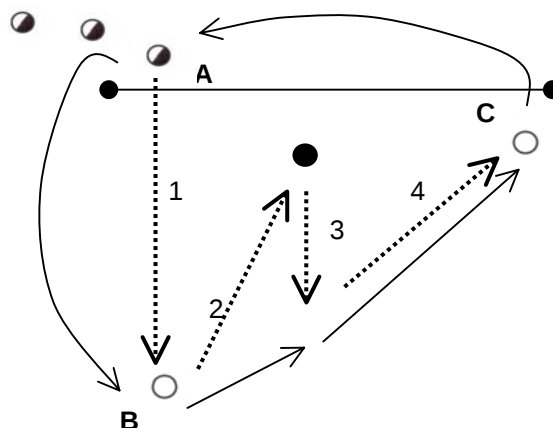


- 11 A, B en C staan met een bal bij het net, D en de rest linksachter. D werkt een serie van drie ballen af. Bij A lang onderarms, bij B kort onderarms en bij C kort bovenhands. Daarna aansluiten in het rijtje. Je kunt de serie altijd veranderen.



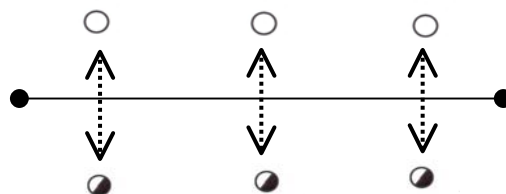
- 12 Als bij "11". A, B en C staan met een bal bij het net, D en de rest linksachter. D werkt een serie van drie ballen af. Bij A smash, bij B lange bal onderarms en bij C kort bovenhands. Daarna aansluiten in het rijtje. Je kunt de serie altijd veranderen.

- 13 A speelt lange bal op B, deze past op de trainer, de trainer speelt korte bal in het centrum, B passt op C. C speelt kort de bal en deze verwerkt B ook. A wordt B, B wordt C en C sluit aan in het rijtje.

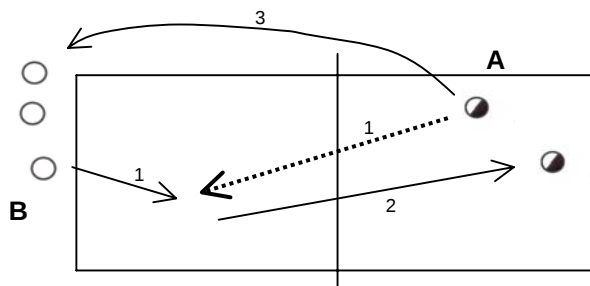


OEFFENINGEN VOOR HET VERBETEREN VAN DE ONDERHANDSE SERVE

- 1 De spelers staan op 4 m van het net en serveren de bal rustig naar elkaar toe.
- 2 Als "1", maar nu de afstand vergroten tot 6 m.
- 3 Wedstrijdje: 20 keer serveren en tellen hoe vaak het goed ging.
- 4 De afstand vergroten tot de achterlijn.

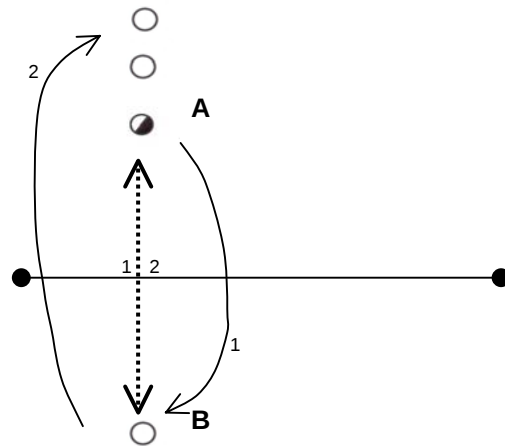


- 5 Gooi-vangspel met zit. Groep in tweeën delen. A gooit onderhands over het net, B verplaatst zich, gaat zitten en vangt de bal. B neemt de bal mee naar de andere kant van het net en sluit aan.



6 Serveren in estafettevorm. Groepjes van 4 spelers, 1 bal. A serveert op B, deze vangt af en serveert op C enz. Achter de bal aanlopen.

7 Als "6", maar nu de afstand vergroten.



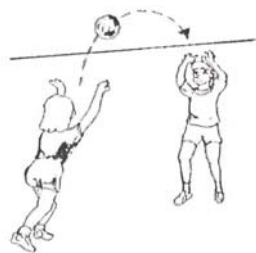
AANLEREN VAN HET SAMENSPEL

Algemeen:

Je zult een keer met het aanleren van het samenspel moeten beginnen, want tenslotte is volleybal een teamsport. Probeer vooral in het begin spelenderwijs bezig te gaan. Leg nog niet zo de nadruk op het wedstrijdelement. Dus geen puntentelling gebruiken. Ook buiten het volleybalgebied kun je samenwerking stimuleren. Laat ze samen opruimen, laat ze samen dingen pakken. Laat ze bij spelletjes samen (twee-, drie- of viertallen) iets naar de overkant brengen. Je zult altijd wel een vreemde eend binnen je groepje hebben zitten, maar hij zal toch wel bij moeten draaien.

Aanleren van het samenspel

lijnvolley 1 met 1



uitvoering

Tweetallen proberen de bal heen en weer te spelen, zonder dat deze op de grond valt. Probeer de bal met een grote boog te spelen. Je mag de bal boven het hoofd nog even vast houden.

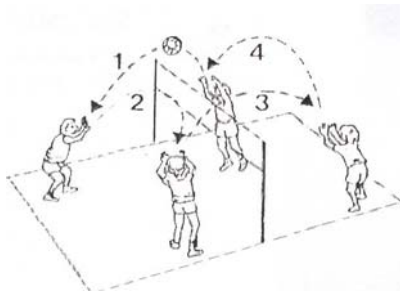
organisatie / materiaal

twee spelers, één bal
toversnoer

beleving / doel

samenspel
spelvorm
tweetallen met andere tweetallen vergelijken
bovenhandse voorbereiding

lijnvolley twee met twee



uitvoering

Regels als bij lijnbal.

- bal moet boven het hoofd gevangen worden
- telling volgens volleybalregels
- roulatie volgens volleybalregels.

organisatie / materiaal

viertal met één bal

toversnoer

veld: lang en smal: spelers achter elkaar

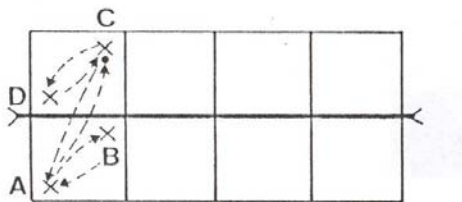
veld: kort en breed: spelers naast elkaar

beleving / doel

samenspel bevorderen

werkelijke puntentelling leren

lijnvolley twee met twee



uitvoering

Bovenhands inbrengen, steeds samenspelen.

C naar A; A naar B; B naar A; A naar C; C naar D;
D naar C etc.

Zo lang mogelijk in de lucht houden! Evt. tellen en
vergelijken met andere viertallen.

organisatie / materiaal

per viertal één bal

beleving / doel

samenspel

bovenhands spelen

geplaatst

onder een hoek spelen

lijnvolley twee met twee



organisatie / materiaal

viertal met één bal

toversnoer

uitvoering

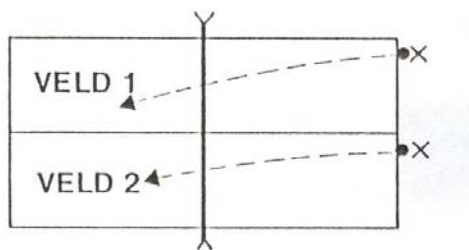
I.p.v. bovenhands inbrengen, nu ingooien vanachter de achterlijn. Eerste bal mag gevangen worden, daarna samenspelen. Juiste puntentelling hanteren

beleving / doel

voorbereiding onderhandse opslag
plaatsbepaling voor onderarms spelen
samenspel bovenhands

Aanleren van het samenspel

lijnvolley twee met twee of drie met drie



organisatie / materiaal

elk team twee of drie spelers
elk veld één bal

uitvoering

Vanachter de achterlijn de bal via onderhandse opslag in het spel brengen. Wordt de bal fout opgeslagen dan:

bij spel:

- nog een keer opslaan
- of iets dichterbij het net gaan staan

bij wedstrijd:

- tegenpartij draait kloksgewijs door en slaat op.

beleving / doel

spel / wedstrijd

MINI =C=

BASIS

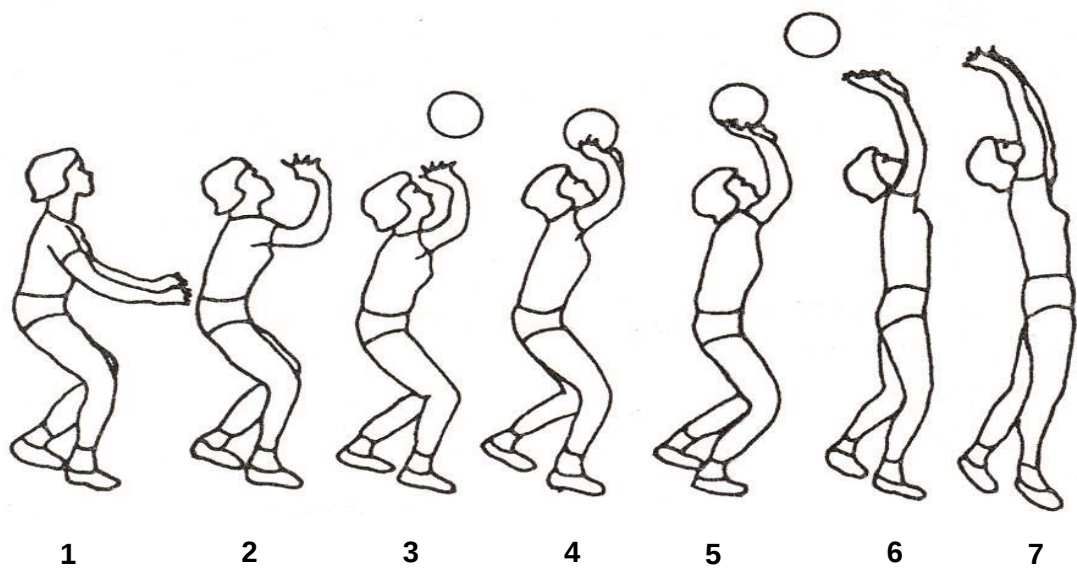
VOLLEYBALTECHNIEKEN

INHOUDSOPGAVE

BASIS VOLLEYBALTECHNIEKEN MINI =C=

AANLEREN BOVENHANDS ACHTERWAARTS SPELEN	1
FOTO'S BOVENHANDS ACHTERWAARTS SPELEN	2
FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN	3
OEFENINGEN BOVENHANDS ACHTERWAARTS SPELEN	4
OEFENINGEN TER VERBETEREING BOVENHANDS SPELEN	5
AANLEREN ONDERHANDSE TECHNIEK BIJ EEN AANVAL VAN DE TEGENPARTIJ	6
FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN	6 - 7
OEFENINGEN ONDERHANDSE TECHNIEK BIJ EEN AANVAL VAN DE TEGENPARTIJ	7
OEFENINGEN MET BAL	7 - 12
AANLEREN BOVENHANDSE FLOATER	13 - 14
FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN	14 - 15
OEFENINGEN BOVENHANDSE SERVICE	15 - 16
SAMENSPEL VERBETEREN / TACTIEKVORMEN AANLEREN	16
AANLEREN VOORWAARTSE ROL	16 - 17
OEFENINGEN VOORWAARTSE ROL	17 - 18
AANLEREN DUIK	18 - 19
FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN	19
OEFENINGEN DUIK	19 - 21
AANLEREN ZIJWAARTSE ROL	21 - 22
FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN	22
OEFENINGEN ZIJWAARTSE ROL	23

AANLEREN VAN HET BOVENHANDS ACHTERWAARTS SPELEN



Aandachtspunten

- * onder de bal kruipen (tek. 1 t/m 3)
- * de strekking achterwaarts (zie tek. 6)
- * het nawijzen van de bal (zie tek. 7)
- * laat de speler ook altijd even omdraaien om te zien waar zijn bal terecht gekomen is
- * speler moet altijd op welke positie hij zich bevindt i.v.m. het lang of kort achter zich spelen.



- 1 Ogen gericht op de bal
- 2 Lichaam verplaatsen onder de bal
- 3 Bal schuin boven en voor het hoofd ontvangen
- 4 Polsen en handen kantelen achterover
- 5 Bal spelen met binnenkant van de vingertoppen
- 6 Tijdens het spelen de rug licht buigen, de heupen naar voren
- 7 Armen en benen gelijktijdig strekken, iets achterover
- 8 Vingers, armen en lichaam wijzen de bal na

Fouten en correctiemethoden

Meest voorkomende fout:

"Bal wordt te kort of te laag gespeeld".

Oorzaak:.

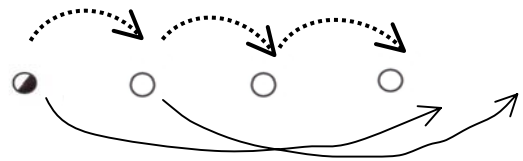
- armen worden niet in het verlengde van het bovenlichaam gebracht.

Correctie:

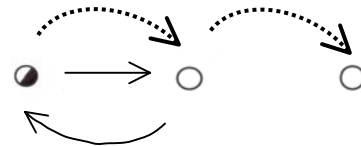
- medicinbal met bovenhandse techniek over het hoofd achterwaarts spelen
- hoog spelen naar achter boven met een volleybal.

OEFENINGEN VOOR HET BOVENHANDS ACHTERWAARTS SPELEN

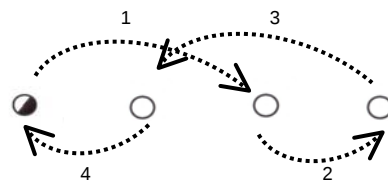
- 1 Achterwaarts spelen en achter de rij aansluiten



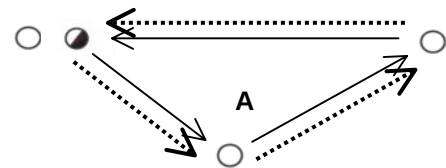
- 2 Vanaf zijkant naar het midden lopen. Middenin achterwaarts lopen, spelen en voorwaarts lopen.



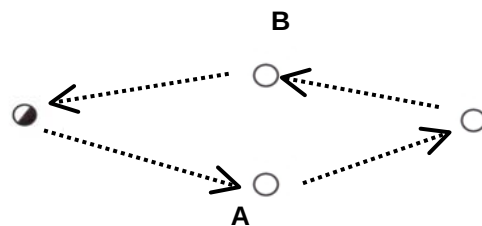
- 3 Voor- en achterwaarts. 1 voorwaarts, 2 achterwaarts, 3 voorwaarts en 4 achterwaarts.



- 4 Achter de bal aanlopen. Bij A achterwaarts spelen.

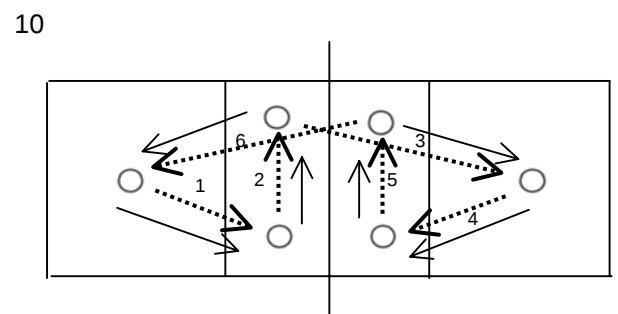
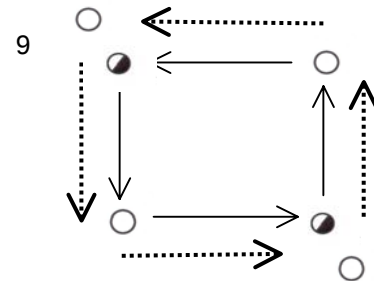
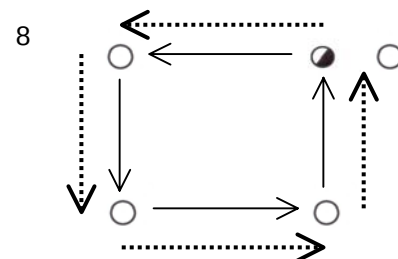
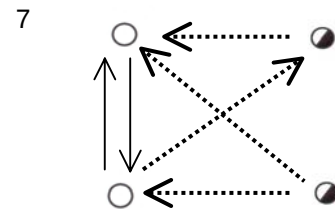
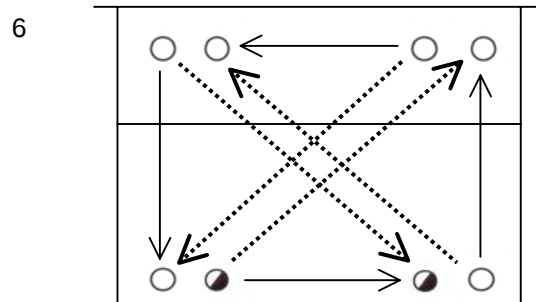
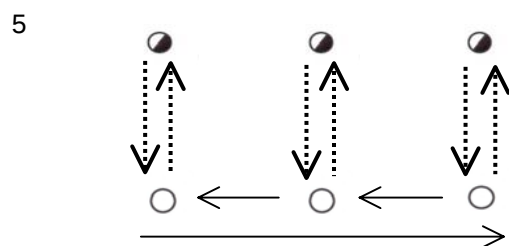
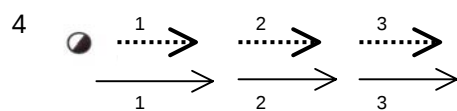
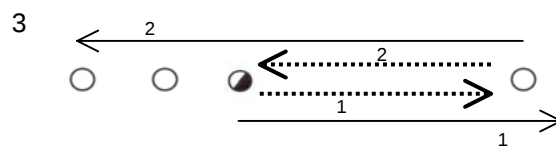
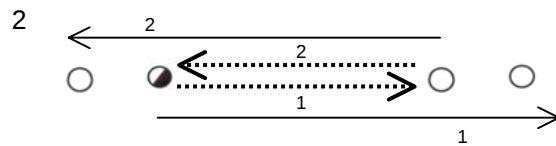
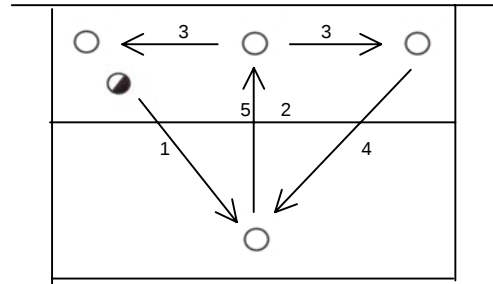


- 5 A en B spelen achterwaarts



OEFENINGEN TER VERBETERING VAN DE BOVENHANDSE TECHNIEK

- 1 Een gecombineerde oefening. Van pos. 4 en 2 steeds naar pos. 6 spelen. Van pos. 6 steeds naar pos. 3. Van pos. 3 naar pos. 4 of 2 spelen. Achter de bal aanlopen.



AANLEREN VAN ONDERHANDSE TECHNIEK BIJ EEN AANVAL VAN DE TEGENPARTIJ

In het spel wordt de onderarmse techniek voornamelijk bij twee onderdelen gebruikt:

1. bij de service-pass en de ralley-pass.
2. bij de verdediging van een aanval van de tegenpartij in het veld.

Punt 1, de service-pass, is reeds aan de orde geweest bij Basis Volleybal Technieken voor MIN =A=. Wij houden ons hier dus bezig met de verdediging van de aanval van de tegenpartij.

De onderarmstechniek bij de verdediging is op een aantal onderdelen anders dan de onderarmstechniek bij het passen.

De uitgangshouding:

- * de uitgangshouding is veel lager
- * de knieën zijn dieper gebogen
- * het gewicht duidelijk op de voorvoeten

De speelwijze:

- * de handen kunnen vaak door de snelheid van handelen niet over elkaar gevouwen worden en worden dan tegen elkaar gehouden

Het voetenwerk:

- * het bewegen naar de bal toe is vaak niet meer dan één stap.

FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN

Wijze van spelen: Met beide armen.

Meest voorkomende fouten:

1. Lichaam is rechtop

Oorzaak: gebrek aan beenkracht

Correctie: beenspolversterkende oefeningen, vooral oefeningen met een kniebuiging van 80° uitvoeren.

2. Lichaam bevindt zich op het moment van spelen niet achter de bal

Oorzaken: - gebrek aan snelheid
- foute inschatting van de vluchtbaan van de bal

Correctie: - verdediging van toegeworpen ballen
- verdedigen van smashes op vastgestelde posities

3. Benen niet voldoende actief

Oorzaken: - onoplettendheid
 - gemakzucht

Correctie: - afhankelijk van de speler, maar stimuleren en aanpakken wil wel eens helpen
 - het doen van concentratiespelletjes.

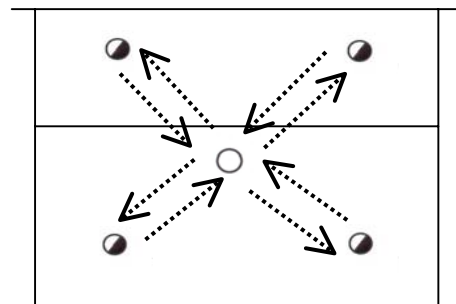
OEFENINGEN ZONDER DE BAL

1. Op teken of fluitsignaal vanuit beweging verschillende verdedigingshoudingen hoog-middel-diep aannemen.
2. Vanuit gewone pas op teken (hand, geluid):
 - a. met de rechterhand de grond aantikken en doorlopen
 - b. beurtelings met de rechter en linker hand de grond aantikken en doorlopen
 - c. eerst met de linker, dan met de rechter en vervolgens met beide handen de grond aantikken en doorlopen
 - d. rechter hand, linker hand, beide handen en zitvlak raken achtereenvolgens de grond aan, daarna doorlopen
 - e. rechter hand, linker hand, beide handen, zitvlak en buik raken achtereenvolgens de grond aan, daarna doorlopen
 - f. rechter hand, linker hand, beide handen, zitvlak, buik en rug raken achtereenvolgens de grond aan, daarna doorlopen.

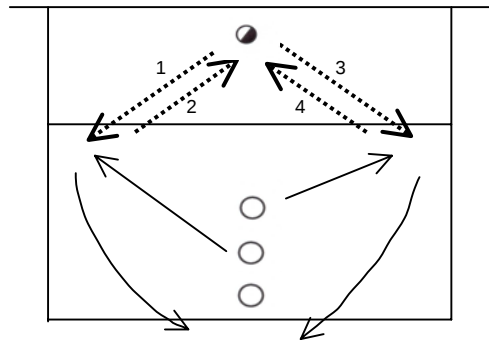
Alle oefeningen zo snel mogelijk uitvoeren. Let op de juiste uitvoering !!!

OEFENINGEN MET DE BAL

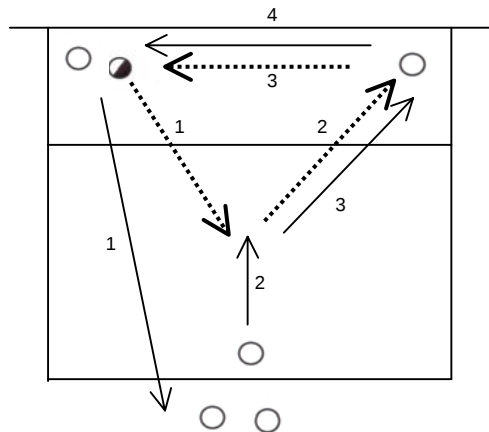
1. Zijwaartse uitvalspas, rechts en links, bal met gestrekte arm oppakken en opgooien.
2. Partneroefening. Afstand ca. 5 m. A gooit de bal en B probeert met een uitvalspas het lichaam achter de bal te krijgen en vangt de bal.
3. Groepsoefening. Op de posities 1, 2, 4 en 5 gaat een speler staan, terwijl in het midden ook een speler staat. Deze krijgt afwisselend ballen toegespeeld, die hij speelt in de richting van degene die de bal gespeeld / geslagen heeft.



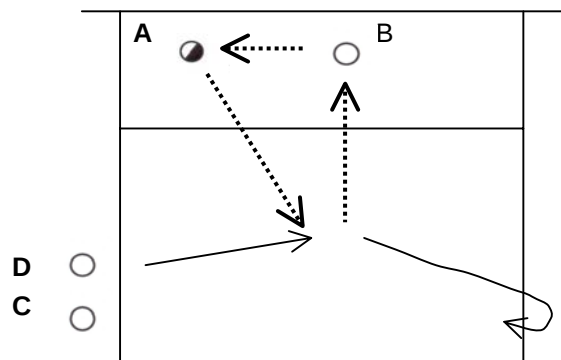
1. In rechte lijn na zijwaartse verplaatsing



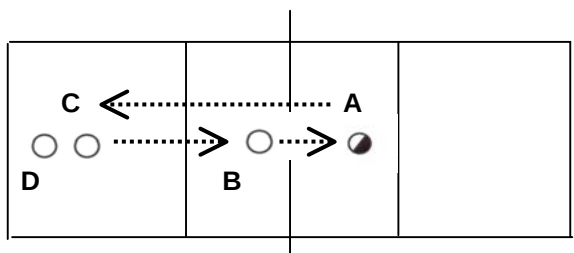
2. Na verplaatsing onder een hoek



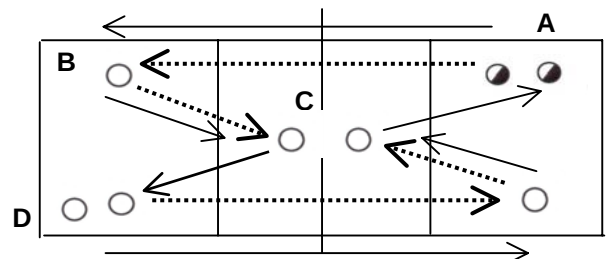
3. A speelt de bal in het centrum. C loopt vanaf de zijlijn in en passt op B. B geeft een set-up naar A. C loopt na de pass door naar de andere zijlijn. Als hij weer aan de beurt is, loopt hij vanaf die kant in.



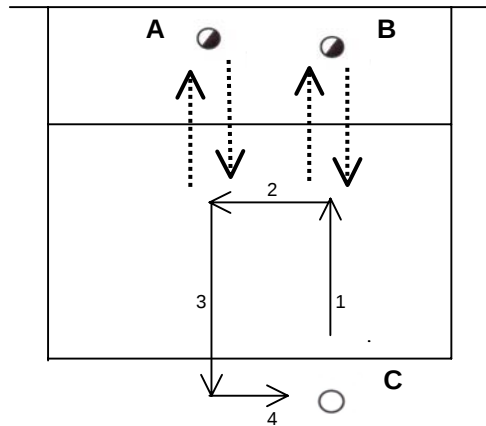
4. Het passen van een bal die over het net komt. Vier spelers en twee ballen. A gooit ballen aan. B gooit tegelijkertijd zijn bal weer naar A en vangt de volgende pass af. C en D passen.



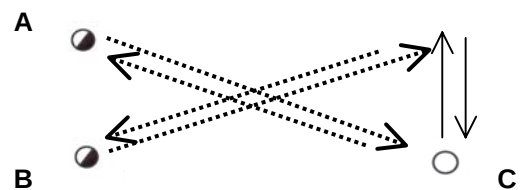
5. Bij A aangooien, bij B een pass naar pos. 3, bij C afvangen en achter D aansluiten.



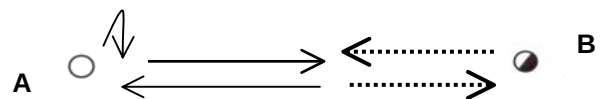
- 6 Drietalen, twee ballen. A en B hebben een bal. C loopt in en passt de aangespeelde bal van A, verplaatst zijwaarts en passt de aangespeelde bal van B. Loopt achterwaarts/zijwaarts terug over de achterlijn etc.



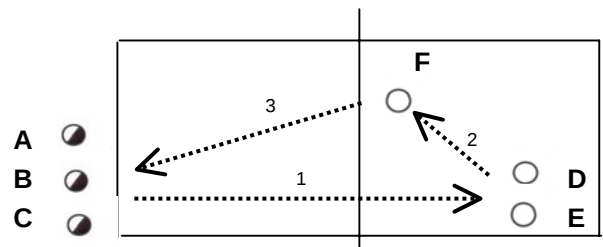
- 7 Drietalen, twee ballen. A en B spelen diagonaal op C. C speelt diagonaal terug en verplaatst zich zijwaarts.



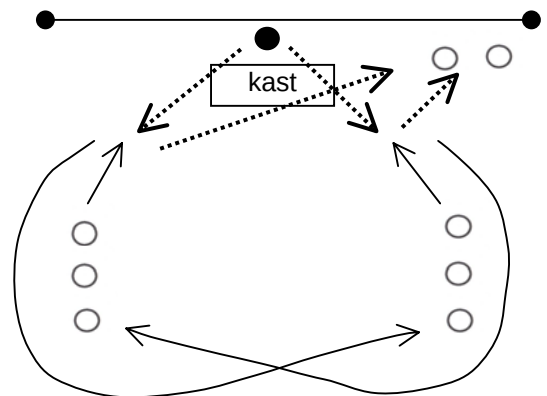
- 8 A maakt een hoge, gestrekte sprong. B gooit bal op A en deze speelt onderarms terug naar B. A gaat terug naar zijn beginpositie.



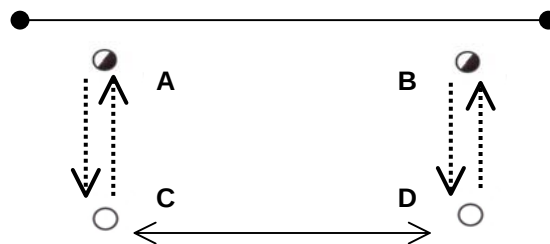
- 9 A, B en C serveren in hoog tempo op D en E. Deze pass'en naar F en tikken daarna de achterlijn aan. F rolt de ballen terug naar A, B en C.



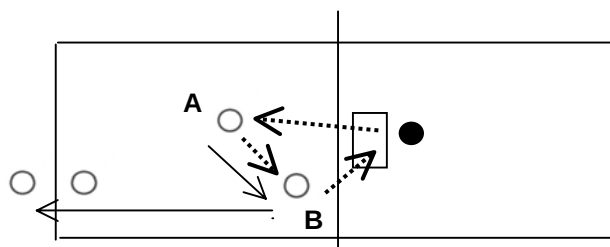
- 10 Trainer gooit ballen links en rechts van de kast. Inlopende spelers geven pass naar pos. 2 en 3. Daar afvangen en ballen terug in de kast leggen. De spelers sluiten in het andere rijtje aan.



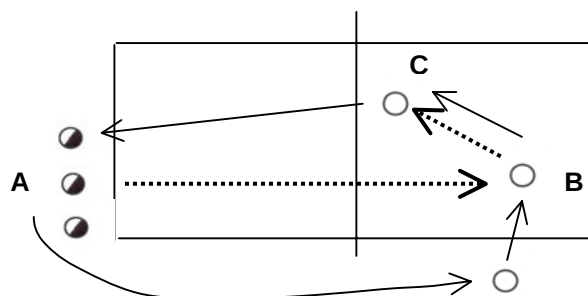
- 11 A en B spelen gelijktijdig op C en D. Deze geven een pass terug en wisselen gelijktijdig van positie. Eventueel een tussenactie inlassen.



- 12 Een stuk landbouwplastic over het net hangen. Trainer gooit ballen over het net. A passt op B en B rolt bal terug. Achter de bal aanlopen.

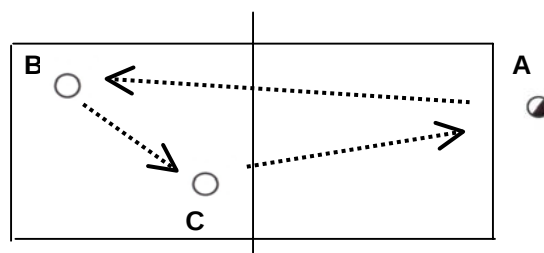


- 13 A serveert op B, deze passt op C en die vangt de bal af en gaat naar serveerplaats toe. Achter de bal aanlopen.

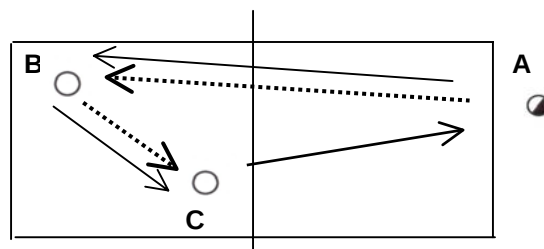


UITBREIDING VAN DE COMPLEX-OEFENINGEN

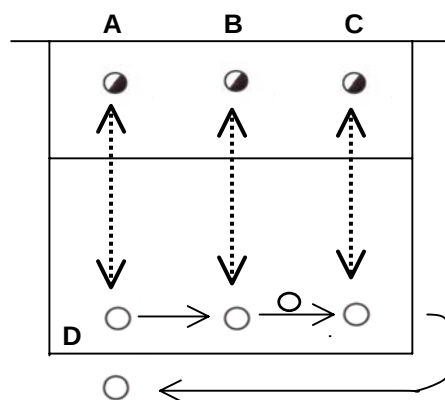
Drietallen. Twee ballen. A serveert op B, B passt terug op C, C vangt af en rolt de bal terug naar A.



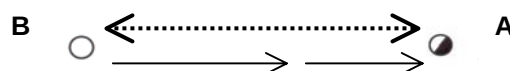
- 2 Vier- of vijftallen. Meerdere ballen. A serveert op B, B passt op C, C vangt af. Iedereen loopt achter de bal aan.



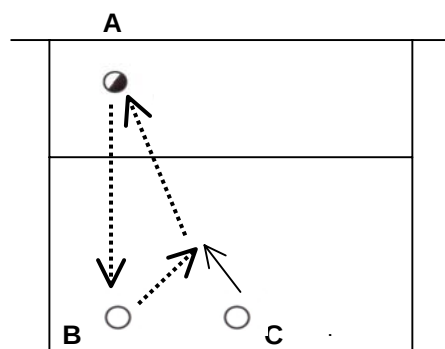
- 3 Vijf- of zestallen. Drie ballen. A, B en C hebben een bal en staan bij het net. D en de rest staan op links achter. A, B en C geven alle drie een geplaatste bal op D en D passt deze bal terug. Tussen de bal van B en C verplaatst D zich en maakt een koprol. Na deze drie ballen sluit hij weer aan in het rijtje.



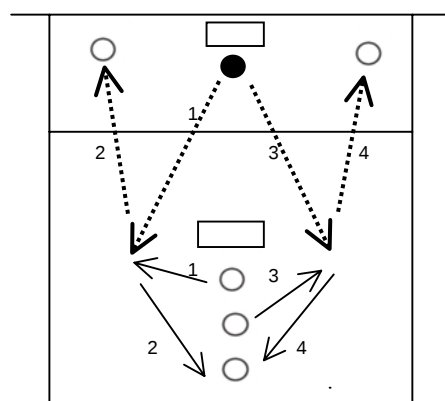
- 4 Tweetallen, één bal. A speelt eerst lange bal op B. B speelt onderarms terug, loopt in en speelt de volgende bal bovenhands terug naar A, enz.



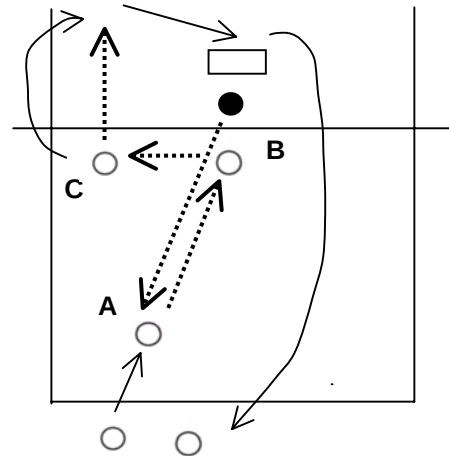
- 5 Drietallen, één bal. A speelt op B, deze passt ongeveer twee meter naar voren. Als B passt, loopt C in en speelt bovenhands terug naar A. Deze speelt één maal boven zijn hoofd en speelt weer op B enz. C verplaatst zich na het spelen achterwaarts terug.



- 6 Trainer speelt om en om ballen aan. De spelers komen achter de kast vandaan en pass'en op de afvangers. Deze leggen de ballen weer in de kast. Na het pass'en weer aansluiten in het rijtje. Zorg voor een oneven aantal in het rijtje.

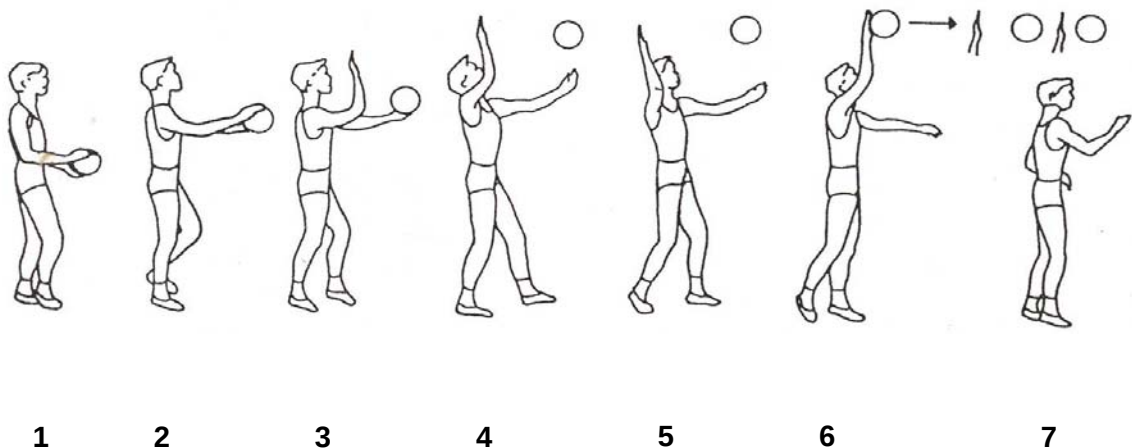


- 7 Trainer speelt bal over het net op A, A passt op B, B geeft een set-up op C en C speelt de bal over het net. Je kunt C een opdracht geven waar de bal terecht moet komen. C doet de bal weer in de kast. Achter de bal aanlopen.



AANLEREN VAN DE BOVENHANDSE SERVE

Frontale floater



Aandachtspunten

de uitgangshouding (fig. 3):

- * de voeten in schredestand
- * de bal is in één hand

de speelwijze:

- * de bal wordt met één hand of beide handen niet te hoog opgeworpen, **zonder draaiing**
- * de bal wordt met de vlakke, gespannen hand of vuist kort en vinnig geraakt
- * dit raken moet precies in het midden van de bal gebeuren om draaiing te voorkomen (fig. 6)
- * net vóór het balcontact stapt de rechter voet bij linkshandigen en de linker voet bij rechtshandigen uit.

Opm.: In het begin de bal 3/4 onderkant raken, dit in verband met het feit, dat hij dan altijd over het net gaat. In later stadium hard en strak in het midden van de bal raken.

Floaterserve



1 zoek een vaste plaats achter de achterlijn en kijk naar het net en de tegenstander

2 bij een rechtshandige staat de linker voet voor en bij een linkshandige de rechter voet

3 ga in schredestand staan met de slagschouder naar achteren



4 de bal niet te hoog opgooien voor de slagschouder

5 de bal bij het opgooien lang begeleiden, **zonder draaiing**.

6 slagarm naar achteren brengen en aanspannen, andere arm ook de lucht in.

7 de bal zo fel en snel mogelijk slaan, de bal als het ware indeuken

9 de bal met zo min mogelijk handoppervlak slaan

11 de bal moet in de lucht stilhangen, hij mag niet draaien

8 na het raken de hand direct terugtrekken. "alsof je je hand brandt"

10 alleen met de handpalm raken, niet met de vingers, kan ook met een platte vuist

12 het gaat bij deze serve vooral om een **korte en felle** slag, hierdoor ontstaat het zweeeffect



13 nogmaals: het gaat bij deze serve vooral om een **korte en felle** slag, hierdoor ontstaat het zweeeffect

FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN.

Wijze van spelen:

Frontale floater.

Meest voorkomende fouten:

1. Bal gaat ver achter het veld van de tegenstander uit.

Oorzaak:

- bal wordt van onderen geslagen, de hand is niet achter de bal.

Correctiemethoden:

- armbeweging naar achteren en slagbeweging oefenen door de bal tegen de muur en naar een partner spelen, zonder opgooien van de bal, maar alleen ophouden.

2. Bal wordt ongecontroleerd geslagen.

Oorzaak:

- de bal wordt verkeerd opgegooid of de totale beweging is niet gecoördineerd.

Correctiemethoden:

- opgooien van de bal met een en met beide handen.
- opslag naar een partner toe.

3. Bal draait rond.

Oorzaken:

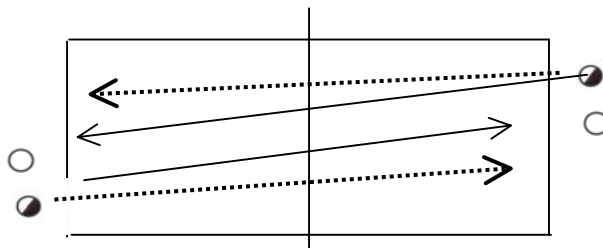
- de hand raakt niet het centrum van de bal.
- de hand of pols is niet gefixeerd

Correctiemethoden:

- opslag met gebalde vuist.
- opslaan en de hand voor het hoofd laten.

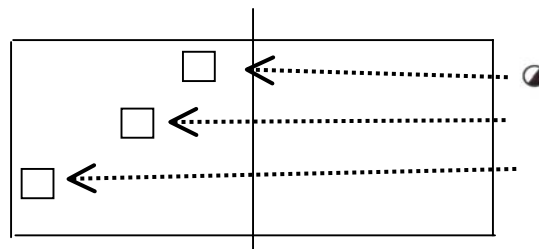
Oefeningen

- 1 Opslag vanuit het opslagvak, achter de bal aanlopen en aansluiten in het rijtje aan de overkant



- 2 Als 1, maar nu eventueel bij een foute serve een "straf" inbouwen, zoals een duik onder het net en dan aansluiten in het rijtje aan de overkant

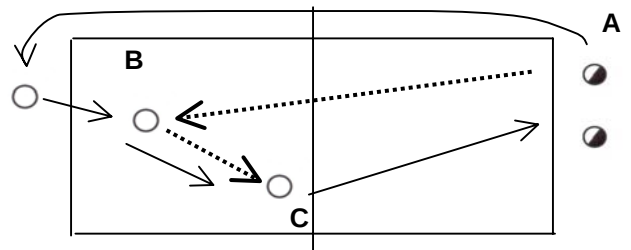
- 3 Gericht serveren op matten, hoepels of iets dergelijks, die liggen op 3 meter, 6 meter en bij de achterlijn



- 4 Als 3, maar nu weer met een "straf" bij een foute serve

5 Als 1 en 3, maar nu puntenwaardering geven aan de matten. Elke keer de mat raken is 1 punt. Of de matten verschillende punten geven. Ieder 20 keer laten serveren en tel de punten

6 Vijftallen. Twee ballen. A serveert naar B, B passt naar C, C vangt af en sluit bij de serve aan. Elke afgevangen bal is 1 punt. Na 5 minuten stoppen en de punten vragen. Foute serve is doordraaien.



SAMENSPEL VERBETEREN

Over het algemeen zijn complexoefeningen ook te gebruiken als oefeningen om het samenspel te verbeteren. Je zult de oefening zo moeten aanpassen, dat er een vorm van beloning in zit. Dus bijv. bij drie keer spelen een punt extra of een plaats doordraaien. Je zult op de beloning goed moeten letten. Tel mee! Bij de oefeningen de serve er uit laten, gooi zelf de bal in het spel en tel.

AANLEREN VAN TACTIEKVORMEN

Ook bij dit onderdeel zijn de complexoefeningen weer goed te gebruiken. Je moet de nadruk leggen op het vergroten van de scoringskansen. Bij het omzetten van complexoefeningen gebruik maken van hulpmiddelen, zoals hoepels, matten, pionnen, banken, kasten, enz. Je kunt je scoringskansen vergroten door:

- a op niet bezette posities te spelen
- b het opzoeken van zwakke plekken

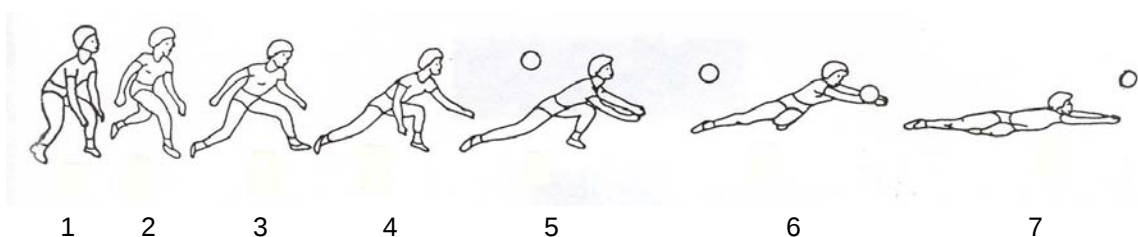
Het gebruik van de serve en later van de aanval is zeer goed mogelijk.

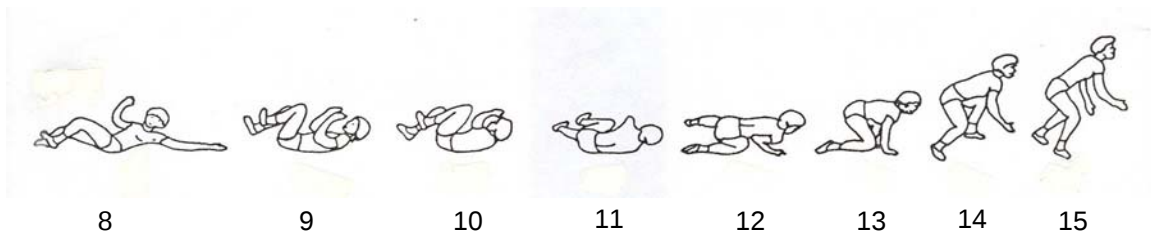
AANLEREN VAN VERDEDIGINGSTECHNIEKEN

De volgende komen aan de orde:

- 1 de voorwaartse rol
- 2 de duik
- 3 de zijwaartse rol
- 4 het blok (vanaf MINI =D=)

1 DE VOORWAARTSE ROL





AANDACHTSPUNTEN

- 1 uitgangspositie:
 - lage verdedigingshouding
 - ontspannen en op de voorvoeten
 - door de knieën
 - ogen gericht op tegenpartij
- 2 snel verplaatsen naar de bal toe
- 3 uitstappen met grote laatste stap, voorste voet is die voet, waardoor het lichaam richting veld wordt geplaatst, het dichtst bij de zijlijn
- 4 armen bijeen brengen en onder de bal plaatsen
- 5 beweging doorzetten over de vloer, voorste voet indraaien naar binnen, richting veld, één arm, het dichtst bij de zijlijn, blijft boven het hoofd, de andere arm onder de buik brengen
- 6 doorrollen over de schouder tot stand

Oefeningen

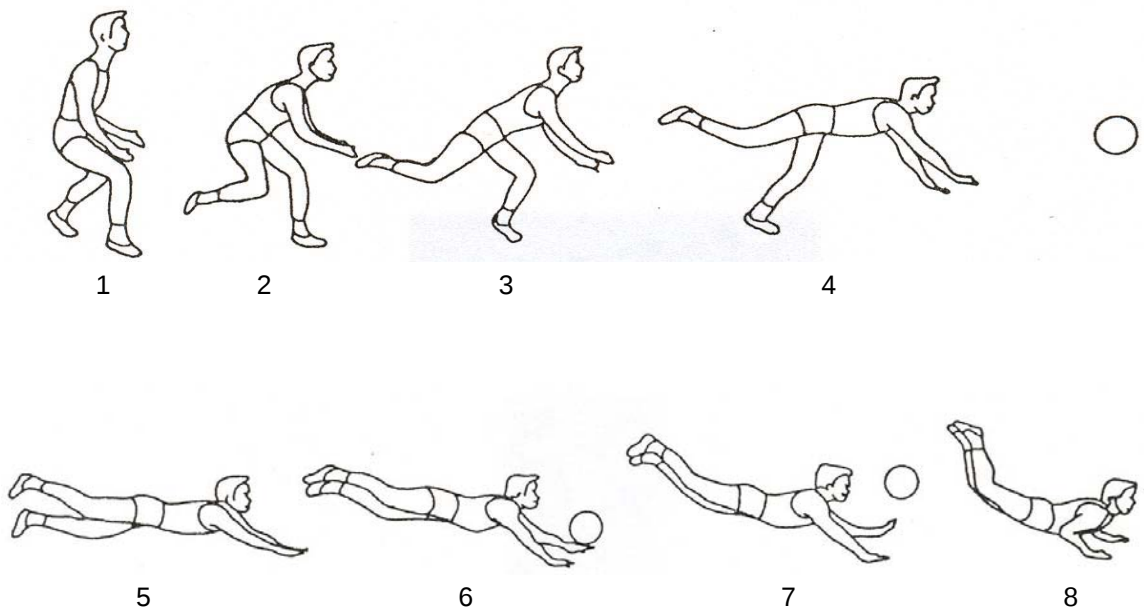
Individueel zonder bal

- 1 Maak een rol vanuit zit op de grond. Dit doen we alle kanten op.
- 2 Maak een rol vanuit de lage verdedigingshouding, let op dat de speler in schredestand staat. We gaan achter de achterste voet zitten, zonder doorrollen.
- 3 Maak een rol met een stap naar links en naar rechts. Zorg voor het indraaien naar binnen met de voorste voet, zonder doorrollen.
- 4 Als 2, maar nu met doorrollen.
- 5 Als 3, maar nu met doorrollen.

Tweetallen met een bal

- 6 Speler A gooit de bal ongeveer 1 meter rechts van speler B, de bal komt dus rechts van speler B, B stapt uit met de rechter voet en zet linker knie aan de grond en speelt de bal met twee gekantelde onderarmen terug.
- 7 Als 6, maar nu naar links, dus links uitstappen en rechter knie aan de grond.
- 8 Als 6, maar de bal steeds verder van B weg aangooien, met als slot een grote stap van speler B.
- 9 Als 6, maar nu naar links.
- 10 Als 8 en 9, maar nu doorrollen over de schouder, indraaien met de voorste voet, de knie raakt de grond niet meer
- 11 We gooien de bal aan voor de speler, die stapt met een voet uit, speelt de bal met twee armen, draait de voorste voet naar het midden en rolt voorwaarts over de schouder. Oefenen met zowel de linker als de rechter voet voor.

2 De DUIK



AANDACHTSPUNTEN

- 1 uitgangspositie:
 - op de voorvoeten bewegen
 - laag zitten
 - laatste pas voor het spelen van de bal is een lange pas, fig. 3

- | | |
|---------------|--|
| 2 speelwijze: | <ul style="list-style-type: none"> - de bal kan zowel met één als met twee handen gespeeld worden - het doorglijden wordt bereikt door na plaatsing van de handen op de grond met de armen te trekken en te duwen - hol trekken van het lichaam, fig. 8 |
| 3 delen: | <ul style="list-style-type: none"> - de bal moet relatief hoog gepakt worden om tijdig de handen te kunnen verplaatsen - niet iedere vloer is geschikt om te duiken, ze zijn te stroef - stroefheid wordt extra in de hand gewerkt door een bezweet shirt |

FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN

- | | |
|-------------------------|---|
| Meest voorkomende fout: | - men zit te hoog |
| Oorzaak: | - angst of gebrek aan kracht |
| Correctiemethoden. | <ul style="list-style-type: none"> - duiken oefenen zonder bal op mat - duiken oefenen zonder bal en zonder mat |

OEFFENINGEN VOOR HET AANLEREN VAN DE DUIK

Oefeningen zonder bal

- 1 Op teken of fluitsignaal vanuit beweging de verschillende verdedigings houdingen hoog-middel-diep aannemen

- 2 Vanuit gewone pas op teken of fluitsignaal:
 - a. met de rechterhand de grond aantikken en doorlopen
 - b. beurtelings met de rechter en linker hand de grond aantikken en doorlopen
 - c. eerst met de linker, dan met de rechter en vervolgens met beide handen de grond aantikken en doorlopen
 - d. rechter hand, linker hand, beide handen en zitvlak raken achtereenvolgens de grond aan, daarna doorlopen
 - e. rechter hand, linker hand, beide handen, zitvlak en buik raken achtereenvolgens de grond aan, daarna doorlopen
 - f. rechter hand, linker hand, beide handen, zitvlak, buik en rug raken achtereenvolgens de grond aan, daarna doorlopen.

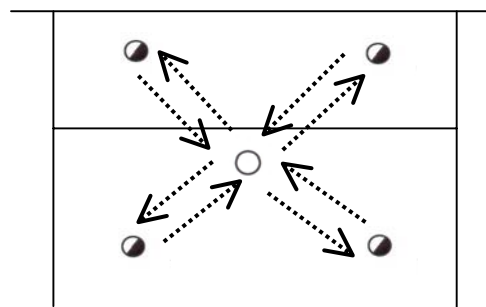
Alle oefeningen zo snel mogelijk uitvoeren. Let op de juiste uitvoering !!!

Oefeningen met bal

- 1 Zijwaarts uitvalspas rechts en links, bal met gestrekte arm oppakken en opgooien

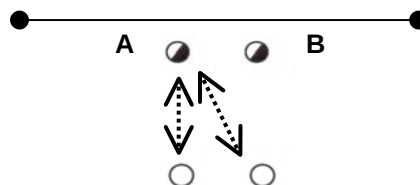
- 2 Partneroefening. Afstand circa 5 meter. A gooit de bal aan B en B probeert met een uitvalspas het lichaam achter de bal te krijgen en vangt de bal

- 3 Groepsoefening. Op de posities 1,2,4 en 5 gaat een speler staan, terwijl in het midden ook een speler staat. Deze krijgt afwisselend ballen toegespeeld, die hij speelt in de richting van degene die de bal gespeeld of geslagen heeft.

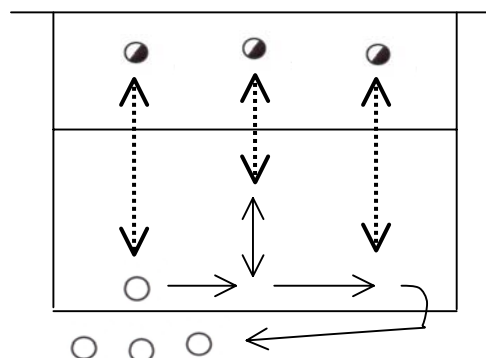


- 4 Tweetal. Één bal. A staat bij het net met bal en B tegenover hem in het achterveld. A speelt de eerste bal lang en de tweede bal kort, B speelt telkens terug.

- 5 Viertal. Twee ballen. A en B staan bij het net met bal, C en D staan in het achterveld, A speelt net zo lang ballen in het achterveld totdat de bal wegschiet, dan neemt B het over, enz.

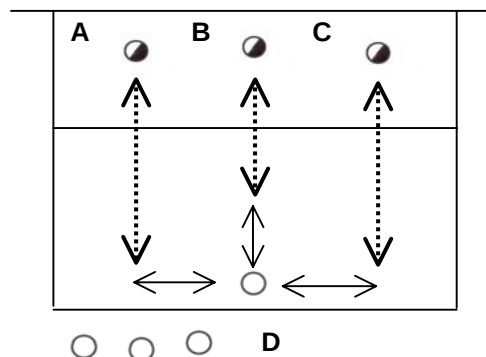


- 6 A, B en C bij het net met bal, D en de rest op linksachter, serie van drie ballen, lang, kort, lang, aansluiten in het rijtje.

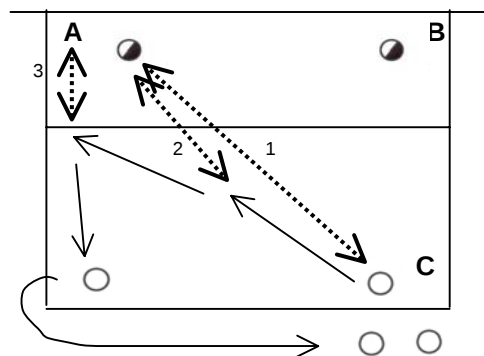


- 7 Als 6, maar nu kort, lang, kort

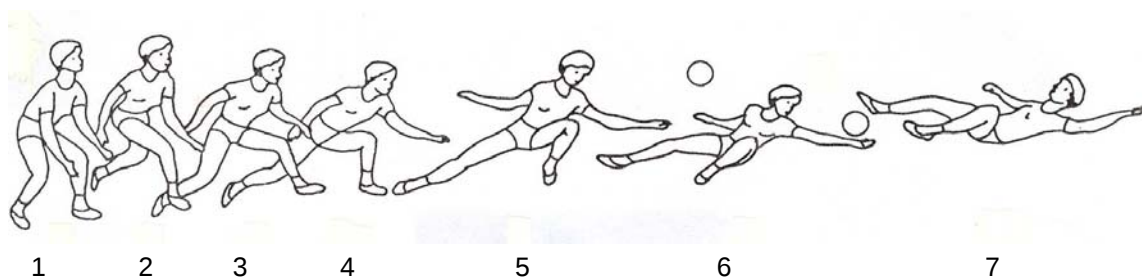
- 8 Zestallen. Drie ballen. A, B en C staan bij het net met bal. D staat op midachter en de rest buiten het veld. D verwerkt 12 ballen die door A, B en C om beurten aangespeeld worden, dan komt de volgende enz.



- 9 Viertallen. Twee ballen. A en B staan bij het net met een bal, C staat op rechtsachter en D buiten het veld, A speelt eerst een lange bal diagonaal, dan een bal in het centrum en als laatste een prikbal op de 3m-lijn, C verwerkt deze ballen en krijgt zo'n zelfde serie van B, daarna pauze en komt D.



3 ZIJWAARTSE ROL





AANDACHTSPUNTEN

Zijwaartse rol naar links

- lage verdedigingshouding
- grote uitvalspas naar zijkant waar de bal gespeeld moet worden
- indraaien linker been op de bal van de voet, fig. 5
- landing op de linker bil, fig. 6
- rol over de zijkant van de rug
- de bal wordt vlak boven de grond met één hand gespeeld
- de bal wordt daarbij met een knikbeweging van de pols gespeeld
- men kan nu doorrollen over de rechter schouder, voordeel: snel weer rechtop staan, nadeel: je bent een moment het zicht op het spel kwijt

Zijwaartse rol naar rechts

- lage verdedigingshouding
- grote uitvalspas naar zijkant waar de bal gespeeld moet worden
- indraaien rechter been op de bal van de voet
- landing op de rechter bil
- rol over de zijkant van de rug
- de bal wordt vlak boven de grond met één hand gespeeld
- de bal wordt daarbij met een knikbeweging van de pols gespeeld
- men kan nu doorrollen over de linker schouder, voordeel: snel weer rechtop staan, nadeel: je bent een moment het zicht op het spel kwijt

FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN

Meest voorkomende fout: - ontbreken van een uitvalspas

Oorzaak: - angst of gebrek aan kracht

Correctiemethoden. - zijwaarts rollen zonder bal op mat
- zijwaarts rollen zonder bal en zonder mat

OEFENINGEN VOOR HET AANLEREN VAN DE ZIJWAARTSE ROL

Oefeningen zonder bal

- 1 Op teken of fluitsignaal vanuit beweging de verschillende verdedigings houdingen hoog-middel-diep aannemen
- 2 Op de mat zijwaarts en ruggelings afrollen en naar voren duiken
- 3 Als oefening 2, maar nu zonder mat
- 4 Als oefening 2, maar nu zonder mat
 - a. met de rechterhand de grond aantikken en doorlopen
 - b. beurtelings met de rechter en linker hand de grond aantikken en doorlopen
 - c. eerst met de linker, dan met de rechter en vervolgens met beide handen de grond aantikken en doorlopen
 - d. rechter hand, linker hand, beide handen en zitvlak raken achtereenvolgens de grond aan, daarna doorlopen
 - e. rechter hand, linker hand, beide handen, zitvlak en buik raken achtereenvolgens de grond aan, daarna doorlopen
 - f. rechter hand, linker hand, beide handen, zitvlak, buik en rug raken achtereenvolgens de grond aan, daarna doorlopen.

Alle oefeningen zo snel mogelijk uitvoeren. Let op de juiste uitvoering !!!

Oefeningen met bal

- 1 Zijwaarts uitvalspas rechts en links, bal met gestrekte arm oppakken en opgooien
- 2 Partneroefening. Afstand circa 5 meter. A gooit de bal aan B en B probeert met een uitvalspas het lichaam achter de bal te krijgen en vangt de bal
- 3 Als oefening 2, maar nu met zijwaarts afrollen
- 4 Als oefening 1, maar nu met één arm
- 5 Verdedigen van rustig aangespeelde ballen in de richting van de partner
- 6 Als oefening 5, maar nu ballen variëren

MINI =D=

BASIS

VOLLEYBALTECHNIEKEN

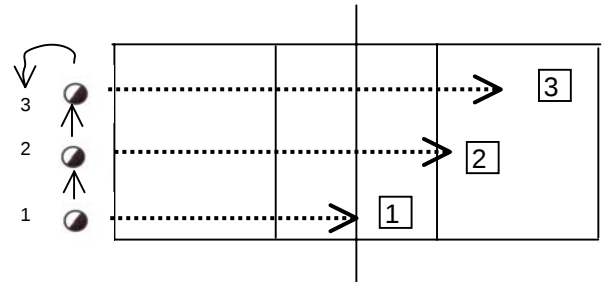
INHOUDSOPGAVE

BASIS VOLLEYBALTECHNIEKEN MINI =D=

OEFENINGEN TER VERBETERING VAN DE BOVENHANDSE SERVE	1
AANLEREN VAN DE SMASH	2 - 3
FOTO'S VAN DE AANLOOP, AFZET, SPRONG EN SLAG	4
UITLEG BIJ DE FOTO'S	4 - 5
FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN	6
OEFENINGEN VOOR DE SMASH	6 - 9
AANLEREN VAN HET BLOK	10 - 12
FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN	12
OEFENINGEN VOOR HET BLOK	13 - 14
VOORZICHTIGE VORMEN VAN KRACHTTRAINING	14 - 17

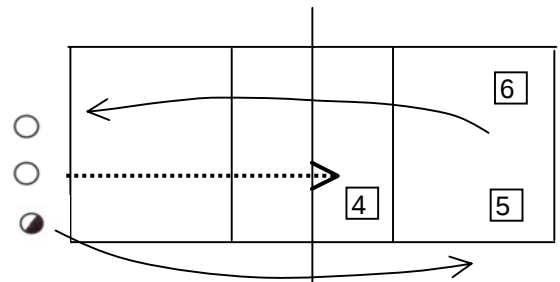
OEFENINGEN TER VERBETERING VAN DE BOVENHANDSE SERVE

- 1 Bovenhandse serve op doelen. We leggen matten op gevarieerde plaatsen en serveren van 1 op mat 1, twee op mat 2 enz.

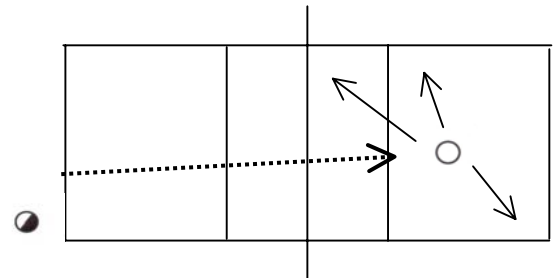


- 2 Als oefening 1, maar nu een wedstrijdje. Hoeveel van de twintig opslagen zijn er goed?

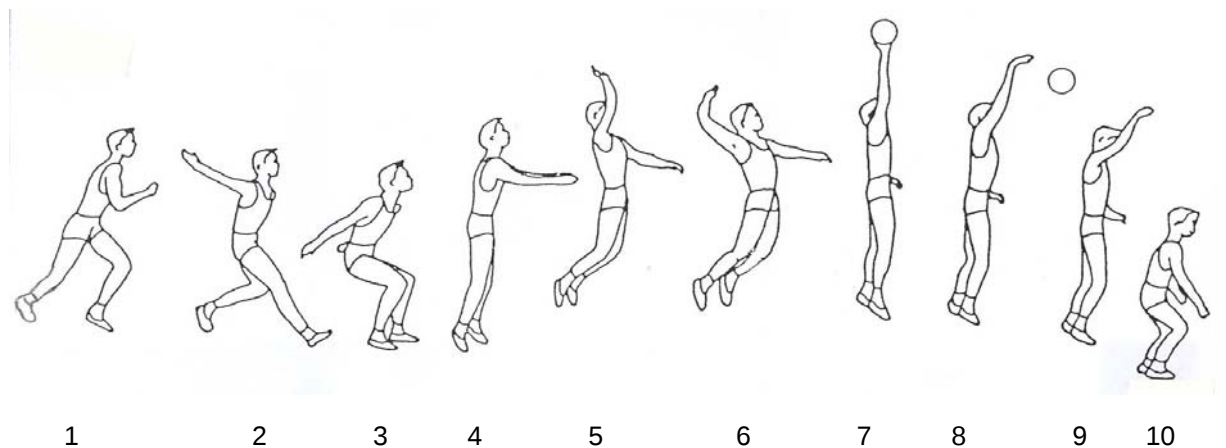
- 3 Nu opslaan op een mat op pos 6 = 1 pt, pos 5 = 3 pt en pos 4 = 2 pt. Na opslag de bal nalopen, ophalen en aansluiten in het rijtje.



- 4 We gaan nu opslaan op een partner aan de overzijde, die steeds een andere plaats inneemt.



AANLEREN VAN DE SMASH



AANDACHTSPUNTEN

de aanloop, het gaat om de juiste stappen

voor rechtshandigen

- * de aanloop bestaat uit een aantal stappen, drie of vier
- * de eerste stap is een normale stap met de **linker** voet
- * de tweede is een grote stap met de rechter voet, gelijktijdig zwaaien de armen naar achteren, zie fig. 2 en 3
- * de derde stap is een aansluitstap met de linker voet, de armen zwaaien gelijktijdig weer naar voren, zie fig. 4
- * het aanloopritme is **links-rechts-links**

voor linkshandigen

- * de aanloop bestaat uit een aantal stappen, drie of vier
- * de eerste stap is een normale stap met de **rechter** voet
- * de tweede is een grote stap met de linker voet, gelijktijdig zwaaien de armen naar achteren, zie fig. 2 en 3
- * de derde stap is een aansluitstap met de rechter voet, de armen zwaaien gelijktijdig weer naar voren, zie fig. 4
- * het aanloopritme is **rechts-links-rechts**

de voetenstand voor de afzet/sprong

- * voeten niet tegen elkaar, heupbreedte
- * rechtshandigen de linker voet het dichtst bij het net
- * linkshandigen de rechter voet het dichtst bij het net
- * de voeten staan schuin op het net

de stand van het lichaam voor de afzet/sprong

- * de slagschouder is achter, ver van het net
- * we staan schuin op het net
- * we moeten zorgen dat we achter de setup afzetten, de bal komt dus altijd tussen het net en de aanvaller

de afzet en sprong

- * de voeten niet tegen elkaar
- * de armen zwaaien kort voor het lichaam omhoog
- * de slagarm zwaait door naar achter het hoofd
- * lichaam rustig houden in de lucht

de slag de smash

- * de slagarm zo snel mogelijk strekken, zie fig. 7
- * de bal boven op zijn hoofd slaan, zie fig. 8
- * met open hand de bal raken, eerst de muis, dan de vingers
- * de pols doorklappen, zie fig. 9
- * de slag afmaken door de slagarm langs het net door te halen, landen op twee voorvoeten en doorveren, zie fig. 10

ZO SNEL MOGELIJK UITVOEREN AGRESSIE !!!!!

DE AANVAL



DE AANLOOP VOOR RECHTSHANDIGEN (voor linkshandigen: voor "rechts" "links" lezen)

Het gaat om de JUISTE STAPPEN.....de laatste stappen zijn:

- * de eerste stap is een normale stap met de linker voet
- * de tweede stap is een grote stap met de rechter voet, gelijktijdig zwaaien de armen naar achteren

- * de derde stap is een aansluitende stap met de linker voet, de armen zwaaien gelijktijdig weer mee naar voren, dichtbij het lichaam omhoog

HET AANLOOPRITME IS LINKS - RECHTS - LINKS

VOETENSTAND VOOR DE AFZET / SPRONG

- * voeten niet tegen elkaar maar op heupbreedte
- * de linkervoet is het dichtst bij het net
- * de voeten staan schuin op het net

STAND VAN HET LICHAAM VOOR DE AFZET / SPRONG

- * de slagschouder is achter, ver van het net
- * we staan schuin op het net

AFSTAND TOT HET NET VOOR DE AFZET / SPRONG

- * we moeten zorgen dat we achter de setup afzetten
- * de bal komt dus altijd tussen het net en de aanvaller

DE AFZET EN DE SPRONG

- * de voeten niet tegen elkaar
- * de armen zwaaien kort voor het lichaam omhoog
- * de slagarm zwaait door naar achter het hoofd, elleboog zo hoog mogelijk brengen
- * het lichaam zo rustig mogelijk in de lucht houden, het lichaam is gestrekt en ontspannen, de benen bij elkaar

DE SLAGDE SMASH

- * de slagarm zo snel mogelijk strekken
- * de bal zo hoog mogelijk raken
- * de bal boven op zijn hoofd slaan, op de noordpool raken
- * met open hand de bal raken, eerst de muis en dan de vingers
- * de pols doorklappen
- * de slag afmaken door de slagarm langs het net door te halen en te landen op twee voeten

EEN GOEDE SMASH KOMT DOOR :

- * eerst goed te kijken naar de setup
- * zo lang mogelijk te wachten met aanlopen, maar daarna wel zo snel mogelijk uit te voeren
- * een goede aanloop, links-rechts-links
- * zo hoog mogelijk te springen en achter de bal te blijven
- * de slagarm goed te strekken en de bal hoog te pakken en dan pas te slaan

FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN

Meest voorkomende fouten:

1 Aanvaller springt naar voren in het net

- oorzaak: - geen goede aansluitpas
- correctie: - aanloopritme droog oefenen

2 Bal gaat ver uit

- oorzaken: - aanvaller hangt onder de bal
- de hand komt niet op de bal
- correcties: - de trainer houdt de ballen op aanvalposities hoog boven de netrand en de speler maakt de afsprong vanaf gemarkeerde plaatsen en slaat de bal in het veld
- de trainer gaat bij de aanloop staan en geeft de aanvaller een teken als deze moet inlopen

3 Bal belandt in het net

- oorzaken: - er wordt met gebogen arm geslagen
- elleboog blijft niet hoog
- pols wordt extreem gebogen
- correctie: - vanuit stilstand en met inleidende pas op aangegooide ballen slaan

4 Bal wordt te laag boven het net gesmasht

- oorzaken: - gebrek aan sprongvermogen
- de slagarm is op het moment van balcontact niet gestrekt
- correcties: - trainen op sprongkracht
- slaan van zeer hoog aangespeelde ballen

OEFENINGEN VOOR DE SMASH

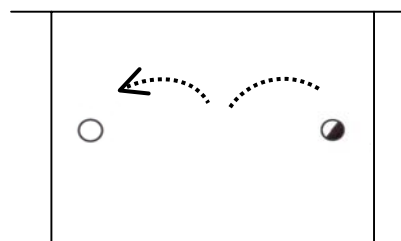
1 Bij de muur:

- * de rechtshandige speler houdt de bal op zijn linker hand schuin boven/voor zijn rechter oog. Na de uithaal slaat de slaghand op en over de bal heen. De bal wordt echter niet losgelaten. Slaan met een soepele en ontspannen pols, de hand klapt als het ware over de bal heen.

- * de linkshandige speler houdt de bal net andersom vast, de rest blijft hetzelfde.
- * als boven, maar nu wordt de draaghand vlak voor de slag weggetrokken en de speler slaat de bal via de grond tegen de muur, afstand ca. 3 meter. De hoogte van de ophouden bal wordt geleidelijk opgevoerd tot reikhoogte.
- * de bal wordt nu een klein eindje omhoog gegooid alvorens de slagtechniek van hierboven uitgevoerd wordt. De opgooi moet zuiver verticaal gebeuren, als de bal niet geslagen zou worden, zou deze vlak voor de voorste voet op de vloer moeten vallen.

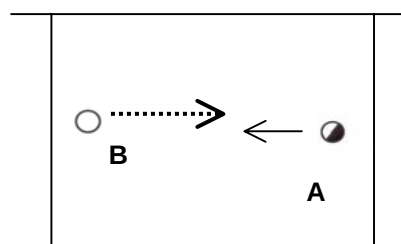
2 Met tweetallen:

- a via de grond naar de overkant smashen. Afstand ca. 6 meter. Je zou in het midden een hoepel kunnen leggen.

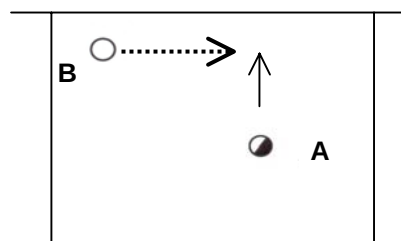


- b als a, maar nu met opgooi. Denk bij de opgooi aan het verticale gebeuren.

- c als bij b, maar nu met één pas, aansluitpas en sprong naar een opgegooide bal.



- d B gooit de bal op voor A., A maakt een pas plus aansluitpas en sprong. Via deze oefenvorm kan de aanloop uitgebreid worden. Aangooien van links en van rechts.



3 Bij het net:

Het verdient aanbeveling om in het begin het net schuin te hangen, zodat ieder het net op hoofdhoogte heeft.

- a de bal wordt weer op de draaghand gelegd en vlak boven het net gehouden. Met de slaghand wordt de nu bal over het net heen naar beneden geslagen.
- b als A, maar nu één pas, plus aansluitpas en smash over het net. De ene pas die gemaakt mag worden, moet steeds meer het karakter van een rempas krijgen, om de voorwaartse snelheid om te zetten in een opwaartse. Netfouten moeten dus nu al fanatiek gecorrigeerd worden. Laatste pas moet groot zijn, zodat je niet naar voren springt, maar omhoog.

c B gooit op, A neemt één pas en springt, B gooit ook van links aan.

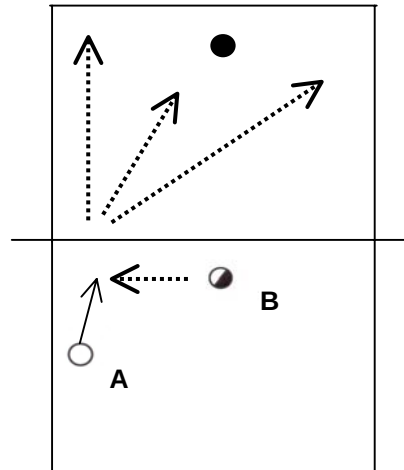
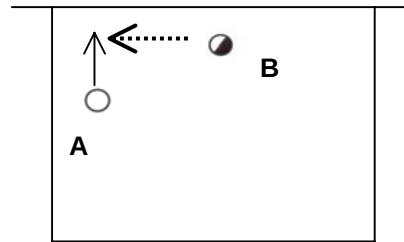
d als c, maar A neemt nu meer passen.

e het net komt nu op hoogte en B gaat steeds verder van het afzetpunt van A af staan.

f de aanloop en de smash worden nu als geheel geoefend, we blijven letten op een goede techniek uitvoering.

g nu geeft de trainer vlak voor de slag aan waar de bal heen geslagen moet worden.

h smashen langs een eenmans blok, later langs een tweemans blok.



4 Aanloop voor beginners:

- * begin de aanloop rustig en langzaam te trainen vanaf de 3 meterlijn. Je kunt eerst vertraagd beginnen. Daarbij kun je de spelers hardop laten meedenken. Het moet immers een automatisme worden. Bij de grote rechtse stap bij rechtshandigen of de grote linkse stap bij linkshandigen kun je het woord "rechts" / "links" lang laten aanhouden. Alles uiteraard nog zonder bal.
- * voer de snelheid op. Laat het roepen achterwege. Je kunt de aanloop ritmisch begeleiden met een trommel of met een stok op de vloer. Nog altijd zonder bal. Het gaat in deze training dus alleen om het juiste passenritme.
- * vervolgens kunnen we een bal aangooien en de bal laten vangen in sprong. We brengen er dan een timingsaspect in.

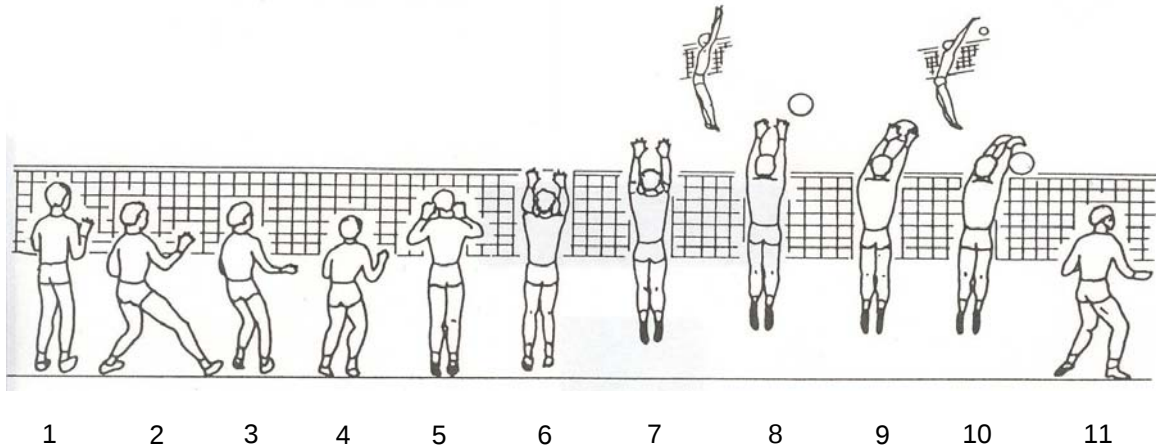
5 Aanloop voor gevorderden:

- * train de aanvalspassen vanuit verschillende omstandigheden. Voor alle vormen geldt dat er eerst zonder bal droog geoefend wordt en daarna pas met een bal.
- * we gaan naar wedstrijdsituaties:
 - start bij het net, teruglopen en weer aanlopen. Dit trainen we op alle posities.
 - idem, maar nu met een blokkeersprong
 - blok in het midden, terug lopen en aanloop op positie 2 en 4
 - blok buiten, terug lopen en aanloop op positie 3

Train deze situaties langdurig en zeer regelmatig droog en breng vervolgens een bal in het spel. In eerste instantie een derde speler de bal naar de spelverdeler laten spelen.

- speler blokkeert een bal en direct een tweede bal in het spel brengen naar de spelverdeler, zodat de speler terug moet lopen en een aanval moet plegen.
- speler een bal laten verdedigen en vervolgens weer laten aanvallen.
- speler op positie 6 een bal laten spelen, snel verplaatsen naar positie 4 en weer laten aanlopen.

AANLEREN VAN HET BLOK



AANDACHTSPUNTEN

de uitgangshouding

- * voeten staan in een kleine spreidstand, schouderbreedte
- * knieën licht gebogen
- * de handen zijn op schouderhoogte, de onderarmen evenwijdig aan het net
- * de blokkeerder staat 30 - 50 cm van het net.

de uitvoering

- * de handen reiken boven het net, zie fig. 9
- * de buitenste schouder bevindt zich tegenover de slagarm van de aanvaller
- * de handen zijn dicht bij elkaar, vingers zijn licht gespreid
- * de duimen wijzen naar elkaar, nooit naar voren!!!
- * de buitenste hand is iets naar binnen gedraaid, richting veld van de tegenstander
- * op het moment dat de bal de handpalmen raakt, volgt een actieve polsbeweging, de zgn. "klapbeweging", de bal gaat dan zo recht mogelijk naar beneden

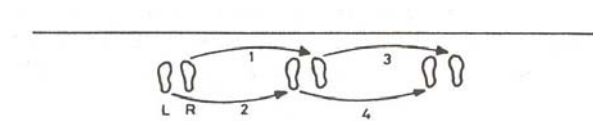
de landing

- * de landing gebeurt in principe op de zelfde plaats als de afzet op twee voeten
- * de voeten blijven op schouderbreedte, zie fig. 11
- * is de bal langs het blok, dan draaien de blokkeerders zich van het net af om direct verder te kunnen spelen

het verplaatsen

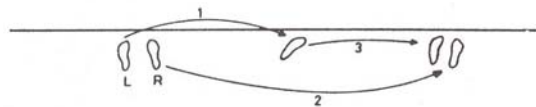
- * om tot een goede positie t.o.v. de aanvaller te komen zal men zich moeten verplaatsen
- * deze verplaatsing kan over korte maar ook over langere afstand plaatsvinden, mid-blokkeerder
- * er zijn drie manieren van verplaatsing

a zijwaartse verplaatsing



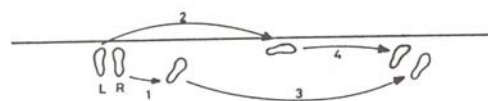
Bij deze vorm van verplaatsing blijven de armen op schouderhoogte. Een snelle verplaatsing is noodzakelijk bij snel aanvalsspel van de tegenstander

b kruispas



De kruispas is als langzaamste te beschouwen

c voorwaartse verplaatsing



Is de afstand waarover verplaatst moet worden erg groot, 5 - 6 meter, dan lijkt de voorwaartse pas de snelste.

Toch blijft de keuze van de pas persoonsgebonden. De speler of misschien de trainer heeft een voorkeur.

De midblokkeerder kijkt altijd naar de hand, binnenzijde, van de hoofdblokkeerder buiten en sluit zijn hand aan. Dus de blokkeerder aan de buitenkant bepaalt waar het blok wordt gezet.



HET BEGIN

- 1 we staan ca. 30 cm van het net
- 2 voeten op heupbreedte, nooit tegen elkaar
- 3 handen op hoofdhoogte
- 4 ogen gericht op de:
 - bal
 - setupper tegenpartij
 - aanvaller tegenpartij

DE SPRONG

- 5 licht inveren
- 6 springen:
 - recht omhoog
 - lichaam rustig
- 7 armen strekken
- 8 vin

- 9 duimen naar boven

DE BLOKACTIE

- 10 ogen open, blijf kijken naar de bal en de aanvaller
- 11 armen en handen over het net, zo dicht mogelijk bij de bal
- 12 handen en vingers ontspannen
- 13 bal tegenhouden en zorgen dat de hij in het veld van de tegenpartij landt
- 14 landen op de voorvoeten en armen dicht bij elkaar houden

FOUTEN EN CORRECTIEMETHODEN

Meest voorkomende fouten:

1 Aanraking van het net

oorzaak: - armen bewegen zich actief naar beneden

correctie: - springen en blokkeren naar hooggehouden ballen, letten op armbeweging en houding

2 Passeren van de middenlijn

oorzaak: - landing geschiedt niet vlakbij de plaats van afzet, men springt naar voren

correctie: - springen en blokkeren naar hoog doel, afzetplaats markeren

3 Tweemansblok is niet gesloten

oorzaak: - blokpaar is te ver van elkaar verwijderd of springt niet gelijktijdig

correctie: - paarsgewijze blokkeren op teken of fluitsignaal vanuit stand of vanuit beweging zonder en met bal

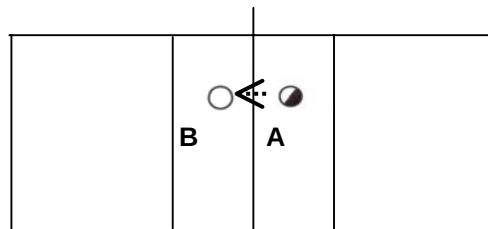
4 Afzetplaats te ver van het net verwijderd

oorzaak: - angst om het net aan te raken of slecht oriëntatievermogen

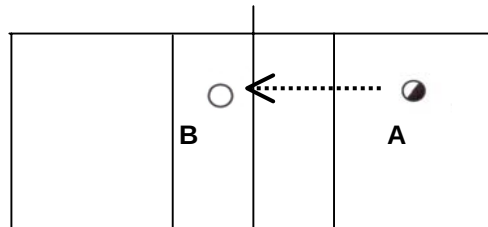
correcties: - vanaf de aanvalslijn recht naar het net lopen, stoppen en naar een hoog doel boven het net of een bal springen
- evenwijdig met het net lopen en een in het andere veld hooggehouden bal blokkeren

OEFENINGEN VOOR HET BLOK

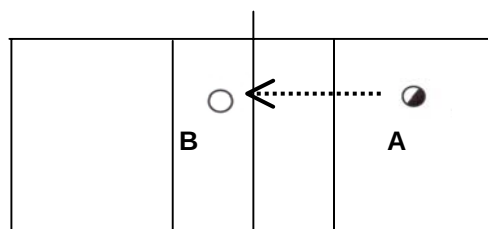
- 1 A staat op een bank, niet te dicht bij de lijn en houdt een bal boven het net aan zijn kant. B springt op vanaf uitgangshouding en blokkeert op de bal. Controleer de handen.



- 2 A gooit borstpass over het net, B blokkeert. In deze oefening komt het timingsaspect al om de hoek kijken. B moet erop letten, dat A eerst gooit, voordat hij zelf springt.

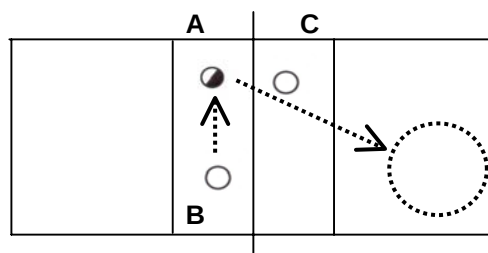


- 3 A's gooien om de beurt voor zichzelf de bal op, niet te laag. Als A opspringt om deze bal rechtdoor te smashen, moet B blokkeren.



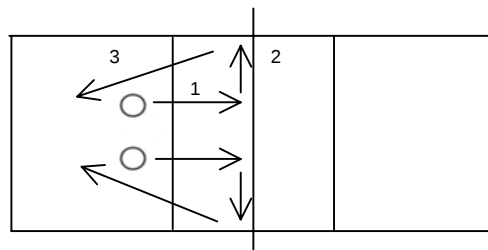
Nu gaan we een bepaalde slagrichting blokkeren.

- 4 A krijgt de opdracht om een setup van spelverdeler B in een bepaalde richting te smashen. C blokkeert.

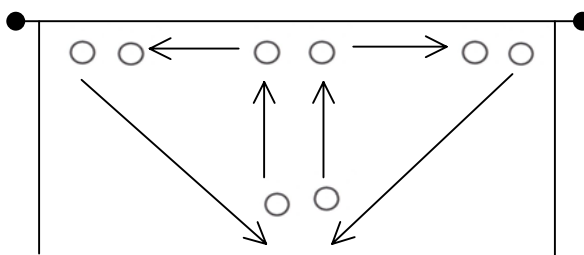


Verdere oefeningen om de blokkering te verbeteren, gezien in het licht van het tweemans blok.

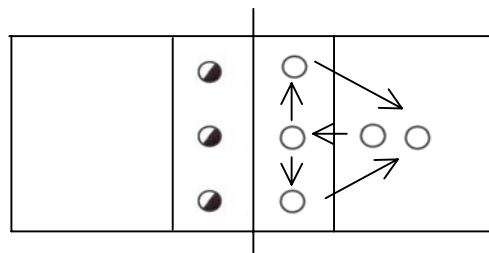
- 5 Vanaf de 3 meterlijn naar het net lopen, middenlijn aantikken, bloksprong, daarna zijwaarts om bij de antenne nog een keer te blokkeren. Individueel om de droge techniek aan te leren.



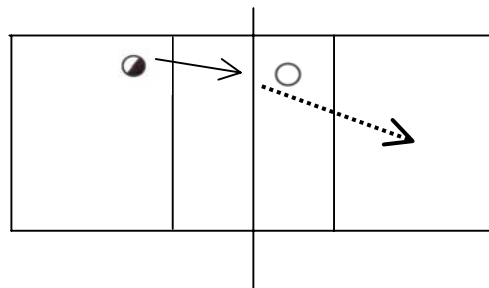
- 6 Om het aansluiten te leren. Na het middenblok naar de buitenkant om daar bij te sluiten. Kijk naar je buitenblokkeerder.



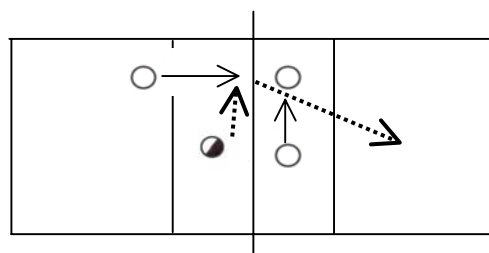
- 7 Als oefening 2, maar nu de bal blokkeren die a. vastgehouden wordt, b. aangegooit wordt over het net, c. aangeslagen wordt door iemand die de bal voor zichzelf opgooit.



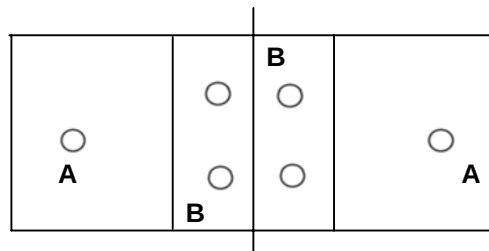
- 8 A gooit en loopt door, om rechtdoor te smashes.



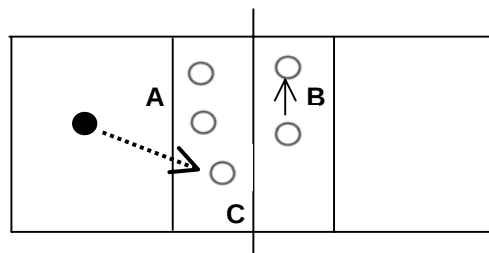
- 9 Als de setup gegeven is, sluit middenblokkeerder aan. Let op het aansluiten van de hand door de middenblokkeerder.



- 10 De B's moeten beurtelings blokkeren en aanvallen. De A's verzamelen de geslagen ballen.



- 11 Spelverdeler C krijgt de bal door de trainer aangegooit, hij geeft kort of stijgt in het midden of hoog buiten. Middenblokkeerder B moet eerst op mid de setup afwachten alvorens aan te sluiten op rechts.



VOORZICHTIGE VORMEN VAN KRACHTTRAINING

De spierkracht van de houdingsspieren, vooral buik- en rugspieren, is belangrijk voor de jeugdige (sport)ontwikkeling. Een kind neigt tijdens de groei vaak tot spierverslapping, hetgeen kan resulteren in een slechte houding, zoals holle rug, naar voren hangende schouders, enz. Dit geeft een verhoogde kans op overbelastingsblessures en kan ook de volleybalprestaties negatief beïnvloeden. Ook de kracht van been-, arm- en schouderspieren is belangrijk voor volleyballers. Tevens is voldoende spierlengte noodzakelijk voor goed functioneren.

Bij spierkrachttraining moeten de volgende punten in acht genomen worden:

- * zorg voor een goede warming-up alvorens met de krachttraining te beginnen

- * er moet wel een spierbelasting zijn, maar deze mag niet maximaal zijn: iets voelen en dan vasthouden
- * de oefening moet ca. 6 - 8 seconden duren
- * de oefening moet 10 tot 30 keer herhaald worden
- * let vooral op de goede uitgangshouding en uitvoering
- * tijdens de oefening rustig blijven doorademen en vooral niet persen
- * de oefeningen moeten regelmatig gedaan worden, bijvoorbeeld op iedere training
- * doe als trainer de oefening voor en geef aan waar het bij de oefening om gaat

BUIKSPIEREN:

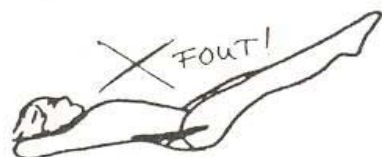
- 1 op de rug liggen, armen langs het lichaam en de benen gestrekt, loodrecht omhoog. Met bovenlichaam omhoog komen en met de handen de voeten aantikken.



- 2 op de rug liggen, armen langs het lichaam en de benen opgetrokken. Met hoofd en schouders omhoog komen en armen strekken boven de knieën. Verzwaren door of armen gekruist voor de borst of door handen in de nek.



- ~~3 nooit geen oefeningen doen waar deze vorm optreedt. Versterking van de spier die de holle rug versterkt is ongewenst.~~



SCHUINE BUIKSPIEREN:

- 4 op de rug liggen, de benen opgetrokken en handen in de nek. Met hoofd en schouders omhoog komen en met linker elleboog de rechter knie aantikken en met rechter elleboog de linker knie. Verzwaren door handen voor het hoofd.

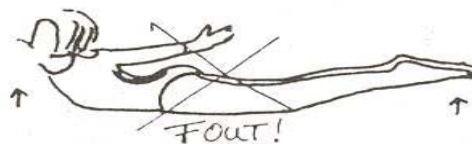


RUGSPIEREN

- 5 op de buik liggen met de handen in de nek. Met hoofd en schouders omhoog komen. Verzwaren door de armen gestrekt zijwaarts te spreiden of naar gestrekt naar voren te richten.



- ~~6 nooit geen oefeningen doen waar deze vorm optreedt. Versterking van de spier die de holle rug versterkt is ongewenst.~~

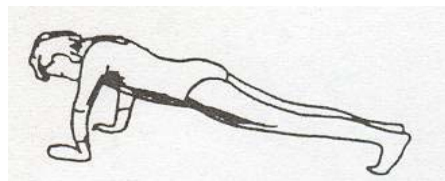


RUG-, BEEN- EN ARMSPIEREN

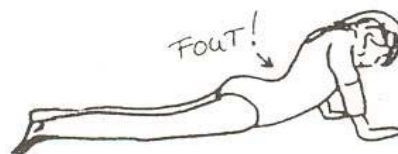
- 7 zitten en de armen schuin naar achteren. Heupen opbeuren en lichaam strekken.



- 8 liggen in ligsteun, armen en rug gestrekt. Armen buigen en weer strekken. Rug gestrekt houden als een plank.



- ~~9 nooit geen oefeningen doen waar deze vorm optreedt. Versterking van de spier die de holle rug versterkt is ongewenst.~~



10 als 8, wanneer onvoldoende kracht aanwezig is. Langzaam verzwaren door bovenbenen steeds schuiner naar achteren te plaatsen om uiteindelijk vanuit de normale ligsteun te kunnen werken.



BEENSPIEREN:

10 alle dynamische springvormen. Vermijden van diepe kniebuigingen, springen vanaf grote hoogte en springen met gewichten. Ook niet bij elkaar op de rug zitten.

NIVEAU AANDUIDING DOOR VOLLEYBAL VAARDIGHEIDSTESTEN.

INHOUDSOPGAVE:

- VERANTWOORDING VAARDIGHEIDSTESTEN	blz.	1
- DE OPBOUW	blz.	2 - 3
- STANDAARD TESTEN	blz.	4
- UITLEG VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR BEGINNERS 8-10 JAAR	blz.	5
- OVERZICHT OPSTELLING VAN DE ONDERDELEN	blz.	6
- BEOORDELINGSTABEL TEST VOOR BEGINNERS 8-10 JAAR	blz.	7
- UITLEG VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR GEVORDERDEN 8-10 JAAR	blz.	8
- OVERZICHT OPSTELLING VAN DE ONDERDELEN	blz.	9
- BEOORDELINGSTABEL TEST VOOR GEVORDERDEN 8-10 JAAR	blz.	10
- UITLEG VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR BEGINNERS 11-12 JAAR	blz.	11
- OVERZICHT OPSTELLING VAN DE ONDERDELEN	blz.	12
- BEOORDELINGSTABEL TEST VOOR BEGINNERS 11-12 JAAR	blz.	13
- UITLEG VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR GEVORDERDEN 11-12 JAAR	blz.	14
- OVERZICHT OPSTELLING VAN DE ONDERDELEN	blz.	15
- BEOORDELINGSTABEL TEST VOOR GEVORDERDEN 11-12 JAAR	blz.	16
- UITLEG VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR DE C-JEUGD 12-13 JAAR .	blz.	17
- OVERZICHT OPSTELLING VAN DE ONDERDELEN	blz.	18
- BEOORDELINGSTABEL TEST VOOR C-JEUGD 12-13 JAAR	blz.	19
- UITLEG VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR DE B-JEUGD 14-15 JAAR	blz.	20
- OVERZICHT OPSTELLING VAN DE ONDERDELEN	blz.	21
- BEOORDELINGSTABEL TEST VOOR B-JEUGD 14-15 JAAR	blz.	22
- SCORE-FORMULIER VAARDIGHEIDSTEST	blz.	23
- VOORBEELD VAARDIGHEIDSDIPLOMA =A=		

VAARDIGHEIDSTESTEN

Woorden als presteren, meten en testen roepen, vooral als het om jeugd gaat, heftige reacties op. Wat mag je wel en niet doen, wat kan je meten en in hoeverre is een trainer in staat een kind te beoordelen? Is volleybal eigenlijk wel meetbaar? Allemaal onbeantwoorde vragen. Het gaat er uiteindelijk om hoe je met de testen omgaat en om dat te verhelderen zijn de vaardigheidstesten bekeken als middel en als doel.

ALS MIDDEL.

Door een doel te stellen zal de jeugd zich intensiever en gemotiveerder inzetten om de diverse technieken onder de knie te krijgen. Maar doelen liggen vaak erg ver weg en daarom is een vaardigheidstest een probaat middel om juist de vooruitgang zichtbaar te maken. Bijkomende voordelen zijn:

- de training krijgt een gevarieerder karakter.
- de kinderen werken op hun eigen niveau.
- de trainer krijgt enig inzicht in de groepsprestatie.
- de trainer krijgt inzicht in de onderlinge verschillen van de kinderen.
- de trainer kan per kind bekijken welke vaardigheden voldoende of onvoldoende beheerst worden.
- de trainer kan de prestaties over een langere termijn vaststellen {administratie} en hanteren bij een jaarplanning.

Het zal met deze opsomming duidelijk zijn dat een vaardigheidstest een middel is om de lessituatie voor zowel trainer als volleyballer te optimaliseren.

ALS DOEL.

Het belonen van een prestatie gaat een stap verder; één element van het volleybal - een technische handeling - krijgt een accent, terwijl iedereen nu zo graag ziet dat de kinderen samen spelen. Wil een test vergelijkbare cijfers opleveren, dan zullen de oefeningen objectief meetbaar moeten zijn en onder gelijke omstandigheden moeten worden uitgevoerd. Dit brengt een aantal beperkingen met zich mee. De smash is uit den boze, omdat de aanvaller afhankelijk is van de set-up en voor jezelf de bal opgooien is een lapmiddel. Wat resteert is een groep oefeningen die individueel uitgevoerd kunnen worden. De bovengenoemde voordelen blijven grotendeels bestaan, maar de prestatie centraal stellen heeft twee kanten:

1. de sterksten hebben een instrument om hun prestige te verbeteren.
2. de zwakke broeders lopen een onnodige frustratie op.

De trainer zal een mixture moeten vinden tussen doel en middel om aan alle wensen en eisen te voldoen en ideaal is het nooit.

DE OPBOUW.

De vaardigheidstesten worden uit drie onderdelen samengesteld:

1. een volleybaltechnische opdracht meestal gebaseerd op het nauwkeurig plaatsen van de bal.
2. een behendigheidsoopdracht, waarbij lenigheid en uithoudingsvermogen naar voren komen.
3. een maximumtest, waarbij alleen de grootte of hoogste resultaat telt.

Bovendien kan bij de volleybalopdrachten een onderscheid worden gemaakt tussen statische en de dynamische oefeningen. Daarbij zijn de volgende vormen mogelijk.

ad 1 technische opdrachten.

Bovenhandse techniek

Statisch

- staand in afgebakend vak de bal zoveel mogelijk keren omhoog spelen. De bal boven een getrokken lijn tegen de muur spelen.
- de bal vanaf een aangegeven plaats over het net spelen in een veld met een vakindeling.
- de bal vanaf een aangegeven plaats door een korf of basket spelen.

Dynamisch

- de bal al lopende omhoog spelen en daarna over het net in een veld met vakindeling plaatsen.
- de bal omhoog spelend een bepaald parcours afleggen.

Opmerking: de bovenstaande vormen kunnen ook onderarms worden uitgevoerd.

Combinatie van bovenhands en onderarms.

statisch

- staand in een afgebakend vak de bal zoveel mogelijk keer afwisselend bovenhands en onderarms omhoog spelen.

Dynamisch

- de bal afwisselend bovenhands en onderarms spelend een bepaald parcours afleggen.
- de speler loopt al spelend door een aantal vakken. In de oneven genummerde vakken doet hij dit bovenhands en in de even genummerde vakken onderarms.

Serveren.

Deze oefeningen zijn per definitie erg statisch. Voor zowel de onderhandse als bovenhandse opslag geldt:

- staand op de achterlijn serveren in een veld met een vakverdeling.
- serveren vanaf de achterlijn op voorwerpen die in het veld geplaatst zijn, zoals matten en kasten.

Aanval.

De bal zelf opgooien en door middel van een zachte aanval of smash in een veld met een vakverdeling plaatsen. Bij mini-volleybal is dit overigens niet haalbaar.

ad 2 behendigheidscircuit.

Hiervoor wordt meestal een half veld gebruikt. In het circuit worden opdrachten opgenomen die voor een ieder zonder training uitvoerbaar zijn en een beroep doen op lenigheid, coördinatie, snelheid, etc. Bekende onderdelen zijn:

- een aantal malen 6-8 meter sprinten.
- touwtje springen.
- bloksprongen maken en verplaatsen.
- smashbewegingen met of zonder aanloop.
- hinkelen.
- koprol op mat
- op banden en voeten lopen.
- kreeftengang.

Een behendigheidscircuit is meestal een ervaring in de vaardigheidsproef. Het slagen hangt niet alleen af van de uitleg of tolerantie van de beoordeelaar; juist de sfeer en animo van de deelnemer en de toekijkende groep bepalen sterk het resultaat.

ad 3 maximumtest.

Deze test kan betrekking hebben op sprong- of uitstootkracht, uithoudingsvermogen etc. Voorbeelden zijn:

- spronghoogte uit stand.
- spronghoogte met aanloop.
- hoe vaak kun je een voorwerp dat 25 cm boven de reikhoogte hangt, aantikken.
- hoever kun je een medicinbal uitstoten.

STANDAARD TESTEN.

Na onderzoek heeft de volleybalcommissie van de NEVOBO een serie testen opgesteld voor diverse leeftijden en niveaus:

- Beginners 8 – 10 jaar
- Gevorderden 8 – 10 jaar
- Beginners 11 – 12 jaar
- Gevorderden 11 – 12 jaar
- C-jeugd 12 – 13 jaar
- B-jeugd 14 – 15 jaar

De scheiding tussen beginners en gevorderden kan niet scherp worden aangegeven, maar omdat deze testen gekoppeld zijn aan beoordelingstabellen weet de trainer snel genoeg of hij de groep of het kind goed heeft ingeschat. Deze tabel herleidt het resultaat tot punten, waardoor optelling en onderlinge vergelijking mogelijk wordt.

VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR BEGINNERS 8 - 10 JAAR.

1. Fysieke test.

Vier hoepels worden in een vierhoek gelegd. Afstand tussen de hoepels 5 meter. In elke hoepel ligt een verschillende kleur of soort bal en bij het beginpunt nog een bal extra, die de pupil in de handen krijgt. Op teken wisselt de pupil de bal die hij heeft met de bal die in de hoepel ligt en gaat snel naar de volgende hoepel, daar wisselt de pupil weer enz. Hoeveel keer wisselt de pupil een bal in de hoepels in 45 seconden

2. Snelheids-/behendigheidstest.

Sprintje tot bijna het midden van het veld waar een kast in de lengte staat. Over de kast in de lengterichting, daarna een koprol over de mat die ter hoogte van de middenlijn ligt, dan hinkelen over een bank in de lengterichting, de achterlijn aanraken en tot slot een lange sprint terug naar het startpunt. Start en finish zijn hetzelfde punt op de achterlijn. Het onderste kastdeel wordt weggehaald. De tijd, die de pupil nodig heeft wordt genoteerd.

3. Bovenhands A.

Vanaf de 2-meter lijn over het net in het andere veld spelen dat in vakken is verdeeld. Vijf keer spelen. Het totaal aantal punten noteren. Indien een pupil nog niet aan bovenhands spelen toe is, kan ook de "gooi-volleybalbeweging" toegepast worden. Dit ter beoordeling van de trainer. Men moet er wel op letten dat men er geen "korfbalbeweging" van maakt. Dus de bal schuin boven het hoofd. Dit geldt ook voor de andere bovenhandse oefeningen.

4. Bovenhands B.

Een korf op paal staat evenwijdig aan het volleybalnet. De hoogte tot de bovenkant van de korf is ongeveer 2,30 m. De pupil probeert de bal door de korf te spelen. De afstand tot de korf is 2 meter. Als de bal tegen de korf komt, worden 2 punten toegekend. Als de bal via de korf erin rolt, krijgt men 4 punten en als de bal er rechtstreeks doorheen gaat (de binnenkant mag geraakt worden) krijgt men 6 punten. Indien de korf gemist wordt, krijgt men 1 punt. Men krijgt 7 pogingen. Totaal noteren.

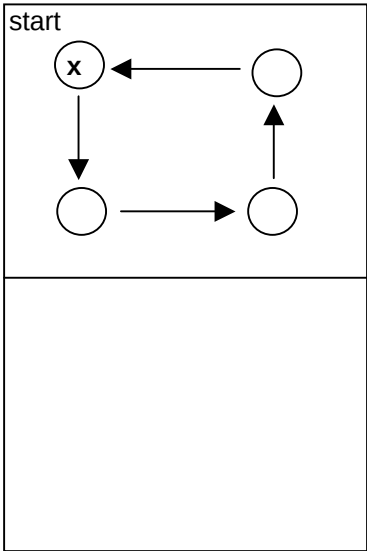
5. Bovenhands C.

De pupil staat op 2 meter van het net. Op 1 meter achter het net liggen 4 matten in carrévorm. Op iedere mat ligt een hoepel, zodanig dat de bal net geen andere hoepels kan raken als deze op een van de hoepels valt. De pupil probeert de bal bovenhands in een van de hoepels te spelen. Lukt dit, dan krijgt men het aantal aangegeven punten. Valt de bal buiten de hoepel op de mat dan is dat 2 punten, valt de bal naast de matten dan is dat 1 punt. Gaat de bal via de netrand erover dan is dit ook goed. Men heeft 5 pogingen en het totaal noteren.

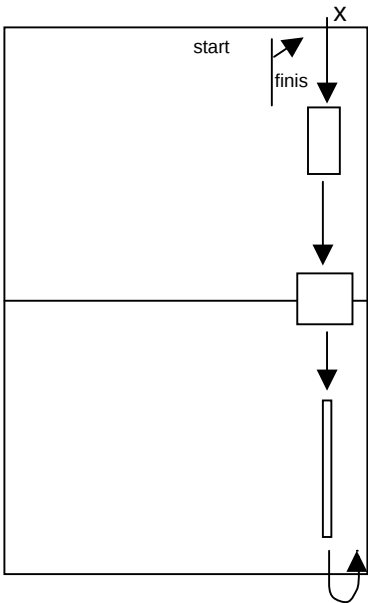
6. Serveren onderhands.

Serveren vanaf de achterlijn of een aangegeven lijn in het andere veld dat in vakken is verdeeld. Tel het aantal gescoorde punten op van maximaal 7 pogingen.

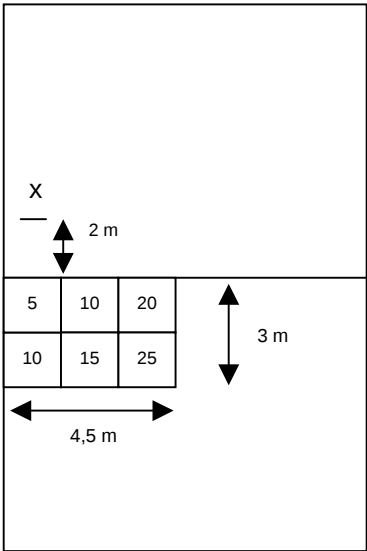
test 1



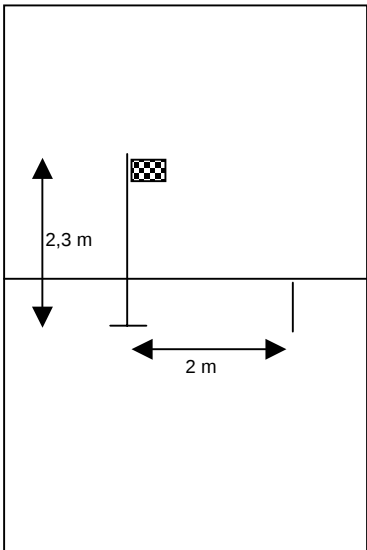
test 2



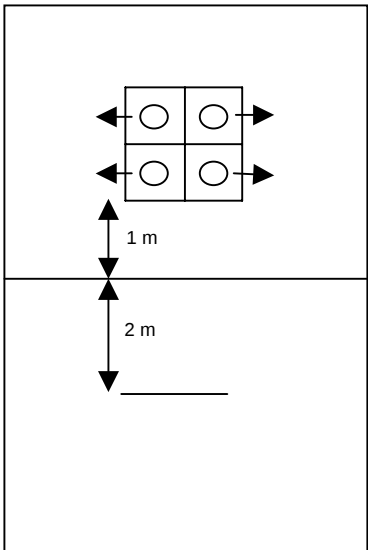
test 3



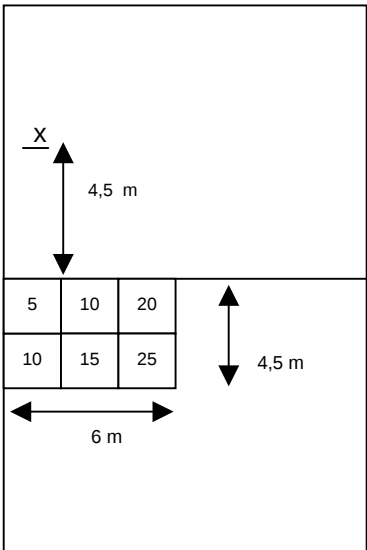
test 4



test 5



test 6



Beoordelingstabel Vaardigheidstesten

Beginners 8 t/m 10 jaar

Onderdeel 1	1	-	6	ballen	2	pnt
	7	-	8	ballen	4	pnt
	9	-	10	ballen	6	pnt
	11	-	12	ballen	8	pnt
	13 en hoger				10	pnt
Onderdeel 2	boven		30	seconden	2	pnt
	tot		30	seconden	4	pnt
	tot		25	seconden	6	pnt
	tot		21	seconden	8	pnt
	tot		19	seconden	10	pnt
	tot		16	seconden	12	pnt
	tot		14	seconden	14	pnt
Onderdeel 3	0	-	25	punten	2	pnt
	26	-	50	punten	4	pnt
	51	-	75	punten	6	pnt
	76	-	100	punten	8	pnt
	101	-	125	punten	10	pnt
Onderdeel 4	1	-	8	punten	2	pnt
	9	-	16	punten	4	pnt
	17	-	24	punten	6	pnt
	25	-	32	punten	8	pnt
	33	-	42	punten	10	pnt
Onderdeel 5	1	-	6	punten	2	pnt
	7	-	10	punten	4	pnt
	11	-	15	punten	6	pnt
	16	-	20	punten	8	pnt
	21	-	25	punten	10	pnt
	26	-	30	punten	12	pnt
Onderdeel 6	0	-	20	punten	2	pnt
	21	-	40	punten	4	pnt
	41	-	60	punten	6	pnt
	61	-	80	punten	8	pnt
	81	-	100	punten	10	pnt
	101	-	120	punten	12	pnt
	121	-	135	punten	14	pnt

Maximaal aantal punten: 70

VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR GEVORDERDEN 8 - 10 JAAR.

1. Fysieke test.

Er liggen resp. 1 + 2 ballen in twee hoepels op de achterlijn. Op startteken pakt men eerst 1 bal, loopt met de bal naar het net, gooit de bal over het net, pakt de bal weer op, loopt snel terug naar de achterlijn en legt de bal in de hoepel neer, daarna doet men hetzelfde met de twee ballen. Hoeveel ballen brengt men in een minuut terug in de hoepel. De ballen moeten wel in de hoepels blijven liggen.

2. Snelheids-/behendigheidstest.

Start vanuit het serveervak. De bal dribbelend met de hand tussen de paaltjes door tot de middenlijn brengen, daarna tot de achterlijn de bal minstens 4 keer 1 1/2 meter omhoog gooien, dan over de achterlijn hinkelen op de linkervoet, daarna een sprintje tot de middenlijn en tot slot hinkelen op de rechter voet tot de achterlijn, waar de bal in een hoepel wordt neergelegd. De tijd, die nodig is, wordt genoteerd. De bal wordt het gehele parcours meegenomen.

3. Bovenhands A.

De pupil staat op 2 meter van het net. Op één meter achter de lijn liggen 3 matten achter elkaar. Op de middelste mat ligt een hoepel. Men moet proberen de bal op één van de matten te spelen. Komt de bal op de eerste mat, dan krijgt men 3 punten. Op de middelste mat en niet in de hoepel 4 punten; wel in de hoepel 7 punten, op de derde mat 5 punten. Niet op een mat 2 punten. Men krijgt 5 pogingen, totaal noteren.

4. Bovenhands B.

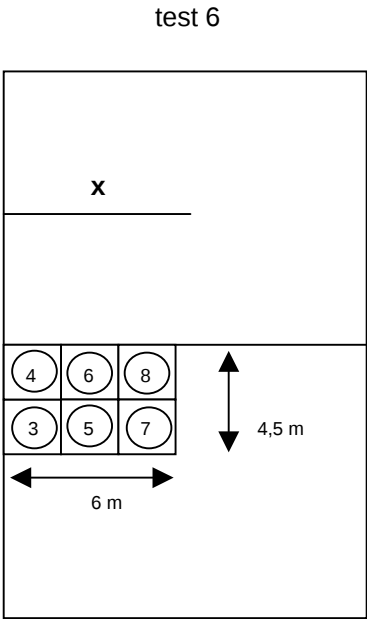
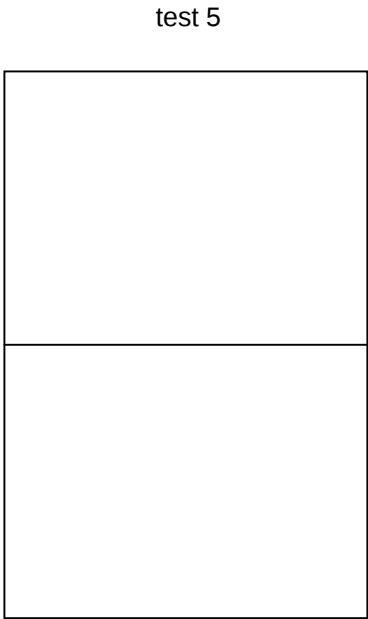
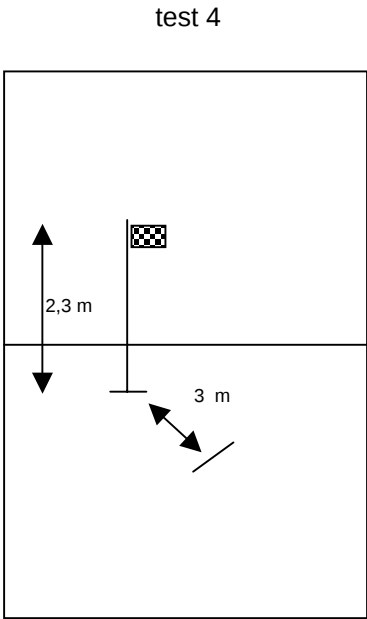
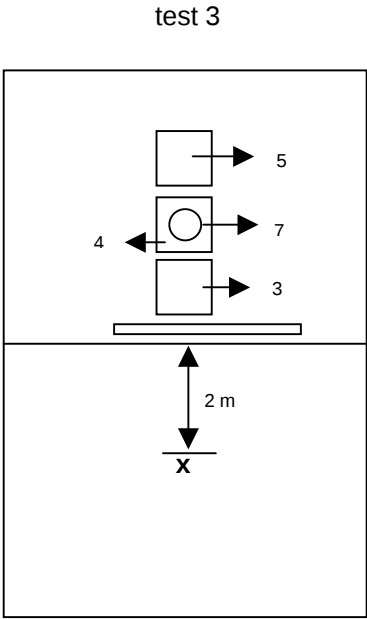
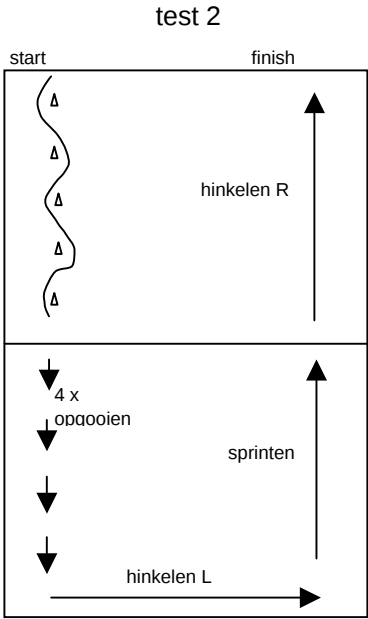
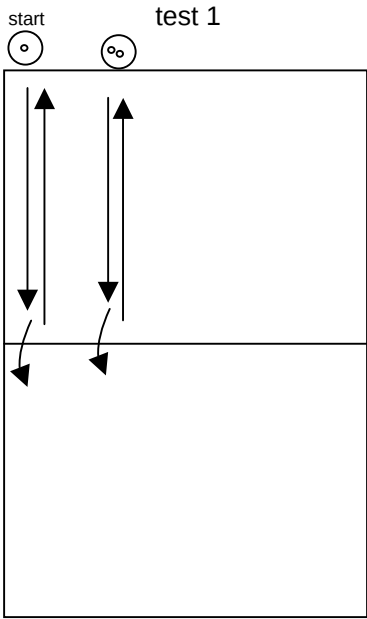
Een korf op paal staat voor het volleybalnet. De hoogte tot de bovenkant van de korf is 230 cm. De pupil staat diagonaal t.o.v. de korf op 3 meter afstand. De pupil probeert de bal door de korf te spelen. Als de bal tegen de korf komt wordt 2 punten geteld. Als de bal via de korf erin rolt, krijgt men 4 punten, als de bal er rechtstreeks doorheen gaat (de binnenkant mag geraakt worden) krijgt men 6 punten. Indien de korf gemist wordt, krijgt men 1 punt. Men krijgt 7 pogingen, totaal noteren.

5. Onderarms spelen.

Trainer en pupil staan in dezelfde speelhelft van een miniveld. De trainer staat bij het net en de pupil tegenover de trainer op 3 meter. De trainer gooit de bal aan en de pupil probeert de bal onderarms over het net te spelen in het andere veld dat in vakken is verdeeld. Vijf pogingen, totaal noteren.

6. Serveren.

De pupil probeert vanachter de achterlijn of een aangegeven lijn in het andere veld te serveren, waar 6 vakken liggen met een puntenwaardering. Valt de bal in een vak dan telt men het aantal aangegeven punten. Netserve en andere foutieve serveerballen zijn fout. Totaal 7 keer serveren, totaal noteren.



Beoordelingstabel Vaardigheidstesten

Gevorderden 8 t/m 10 jaar

Onderdeel 1	1	-	5	ballen	2	pnt
	6	-	7	ballen	4	pnt
	8	-	9	ballen	6	pnt
	10	-	11	ballen	8	pnt
	12		13	ballen	10	pnt
Onderdeel 2	boven		27	seconden	2	pnt
	25	-	26	seconden	4	pnt
	23	-	24	seconden	6	pnt
	21	-	22	seconden	8	pnt
	1	-	20	seconden	10	pnt
Onderdeel 3	1	-	12	punten	2	pnt
	13	-	18	punten	4	pnt
	19	-	25	punten	6	pnt
	26	-	30	punten	8	pnt
	31	-	35	punten	10	pnt
Onderdeel 4	1	-	9	punten	2	pnt
	10	-	18	punten	4	pnt
	19	-	26	punten	6	pnt
	27	-	35	punten	8	pnt
	36	-	42	punten	10	pnt
Onderdeel 5	0	-	25	punten	2	pnt
	26	-	40	punten	4	pnt
	41	-	60	punten	6	pnt
	61	-	80	punten	8	pnt
	81	-	100	punten	10	pnt
	101	-	125	punten	12	pnt
Onderdeel 6	0	-	12	punten	2	pnt
	13	-	20	punten	4	pnt
	21	-	30	punten	6	pnt
	31	-	40	punten	8	pnt
	41	-	56	punten	10	pnt

Maximaal aantal punten: 62

VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR BEGINNERS 11 - 12 JAAR.

1. Fysieke test.

Een bal in een net hangen aan een korf op ongeveer 15 cm boven reikhoogte van de pupil. De pupil moet gedurende 45 seconden zoveel mogelijk keren de bal aanraken. Het aantal aanrakingen wordt genoteerd.

2. Snelheids-/behendigheidstest.

Start vanuit het serveervak rechts. Op handen en voeten naar de middenlijn lopen; daarna een sprintje naar de achterlijn. Op de achterlijn staan 2 banken. Aan iedere kant van de bank een voet, met beide voeten tegelijk springen tot het einde van de banken, dan snel naar het einde van de achterlijn en hiervandaan in kreeftgang (op handen en voeten met de rug naar de grond) achterwaarts tot de middenlijn, waar een bal ligt. Al dribbelend met de bal tussen 6 kegels/pionnen door naar de achterlijn en tot slot een snelle sprint over de achterlijn naar de finish, waar de bal in een korf gelegd wordt. Bij het dribbelen mogen geen kegels om. Eerst weer neer zetten en daarna verder gaan. De tijd noteren.

3. Bovenhands A.

De pupil staat op 2 meter van het net en probeert de bal bovenhands over het net te spelen in het andere veld, dat in vakken is verdeeld. De bal mag het net niet raken. Het is aan de trainer te beoordelen of hier de "gooi-voileybal-beweging" gedaan mag worden door de pupil. Vijf pogingen, totaal noteren.

4. Bovenhands B.

De pupil stuit de bal zodanig 1 keer op de grond dat deze eronder kan komen en door kan gaan met bovenhands spelen. Het aantal keren tellen dat de pupil bovenhands speelt. De bal moet minstens een 1/2 meter boven het hoofd gespeeld worden. Drie pogingen; het hoogste aantal telt. Maximaal 45 seconden spelen.

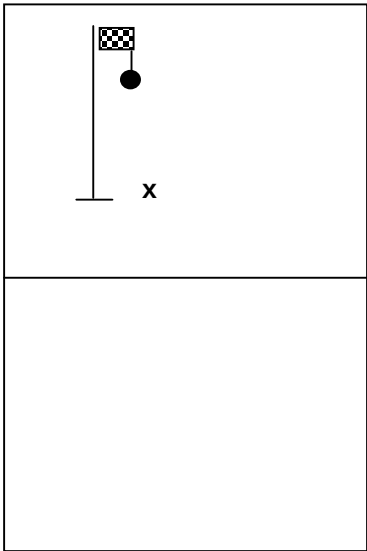
5. Onderarms spelen.

Trainer en pupil staan op dezelfde speelhelft van een miniveld. De trainer staat bij het net en de pupil tegenover de trainer op 3 a 4 meter. De trainer gooit de bal aan en de pupil probeert de bal onderarms over het net te spelen in het andere veld dat in vakken is verdeeld. Vijf pogingen, totaal noteren.

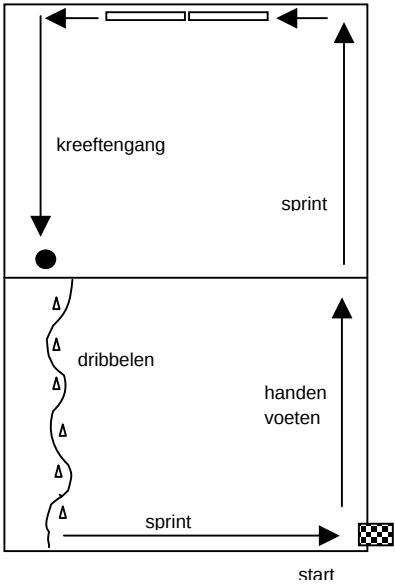
6. Serveren.

De pupil staat achter de achterlijn of een aangegeven lijn en serveert daarvandaan de bal in het andere veld, dat in vakken is verdeeld. Afstand tot het net 6 meter. Zeven pogingen, totaal noteren. Netserve is fout.

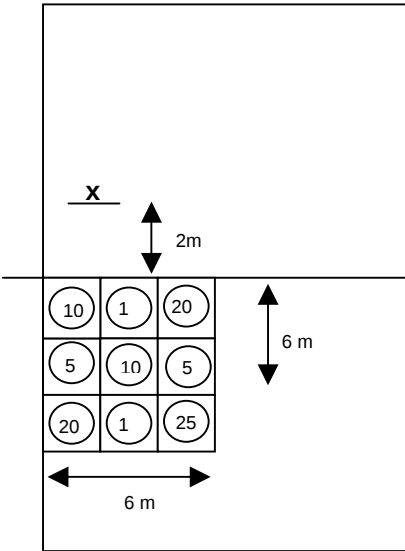
test 1



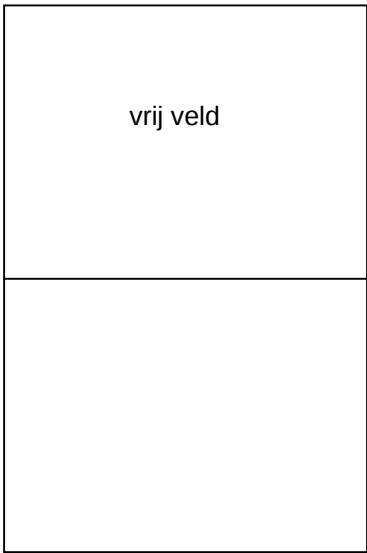
test 2



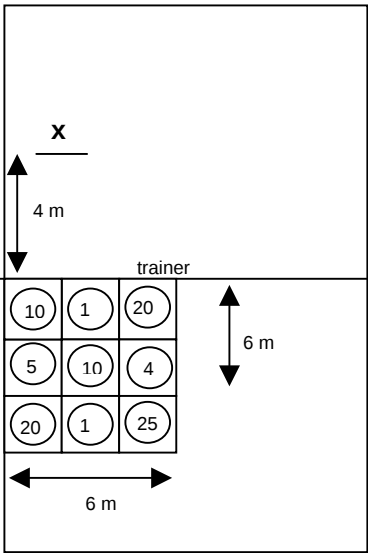
test 3



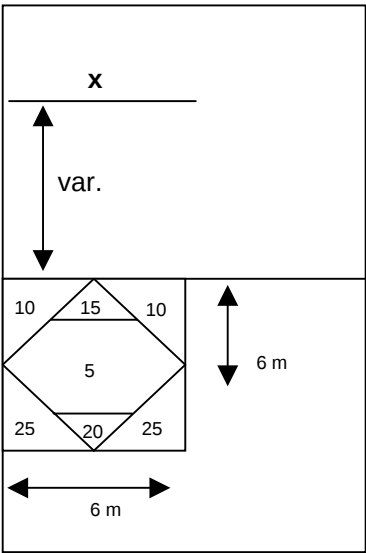
test 4



test 5



test 6



Beoordelingstabel Vaardigheidstesten

Beginners 11 - 12 jaar

Onderdeel 1	1	-	30	keer	2	pnt
	31	-	36	keer	4	pnt
	37	-	42	keer	6	pnt
	43	-	49	keer	8	pnt
	50 en hoger				10	pnt

Onderdeel 2	boven		50	seconden	2	pnt
	45	-	49	seconden	4	pnt
	40	-	44	seconden	6	pnt
	36	-	39	seconden	8	pnt
	1	-	35	seconden	10	pnt

Onderdeel 3	0	-	30	punten	2	pnt
	31	-	50	punten	4	pnt
	51	-	75	punten	6	pnt
	76	-	100	punten	8	pnt
	101	-	125	punten	10	pnt

Onderdeel 4	1	-	5	keer	2	pnt
	6	-	10	keer	4	pnt
	11	-	15	keer	6	pnt
	16	-	22	keer	8	pnt
	23	-	30	keer	10	pnt
	31 en hoger			keer	12	pnt

Onderdeel 5	0	-	30	punten	2	pnt
	31	-	50	punten	4	pnt
	51	-	75	punten	6	pnt
	76	-	100	punten	8	pnt
	101	-	125	punten	10	pnt

Onderdeel 6	0	-	30	punten	2	pnt
	31	-	60	punten	4	pnt
	61	-	80	punten	6	pnt
	81	-	110	punten	8	pnt
	111	-	175	punten	10	pnt

Maximaal aantal punten: 62

VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR GEVORDERDEN 11 - 12 JAAR.

1. Fysieke test.

Een medicin bal of andere zware bal in een hoepel en 2 volleyballen in de andere hoepel op de achterlijn. Op teken pakt men de medicin bal uit de hoepel en rent naar het net, gooit de bal over het net, pakt deze weer op, rent weer terug naar de achterlijn en legt de bal weer terug in de hoepel. Daarna hetzelfde met de beide volleyballen tegelijk. Het aantal ballen dat over de achterlijn wordt teruggelegd in de hoepels, telt men. Tijd: 90 seconden.

2. Snelheids-/behendigheidstest.

Start rechts achter in het serveervak: Sprint tot het net, daarna 5 bloksprongen langs het net, de zijlijn aanraken met de hand, onder het net door, achteruitlopen langs het net, zijwaarts in lage verdedigingshouding over de zijlijn tot de achterlijn en tot slot een sprint over de achterlijn naar de zijlijn waar de finish is. De tijd die men nodig heeft wordt genoteerd.

3. Bovenhands A.

De bal al lopende zonder dat de bal de grond raakt vanaf de zijlijn bovenhands naar de andere zijlijn spelen en weer terug enz. Voor iedere 3 meter die men aflegt, krijgt men 5 punten. De bal moet minstens een 1/2 meter boven het hoofd gespeeld worden. Twee pogingen, de beste telt. Een poging duurt maximaal 45 seconden.

4. Bovenhands B / Onderarms A.

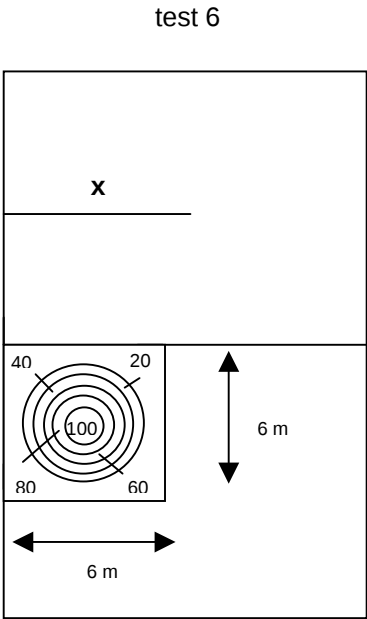
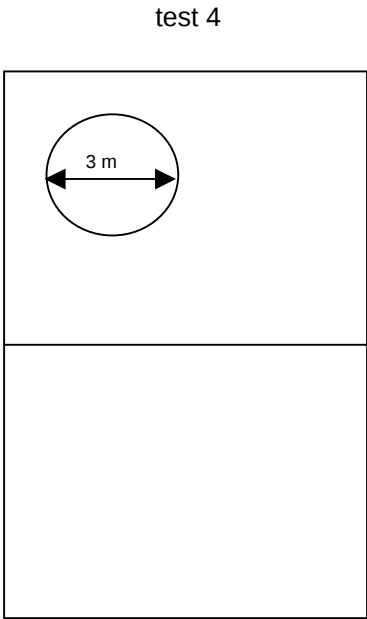
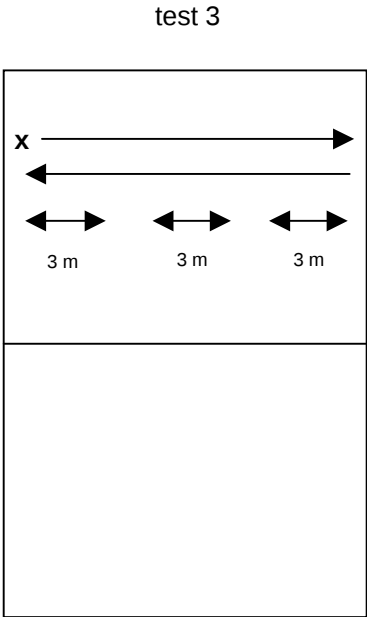
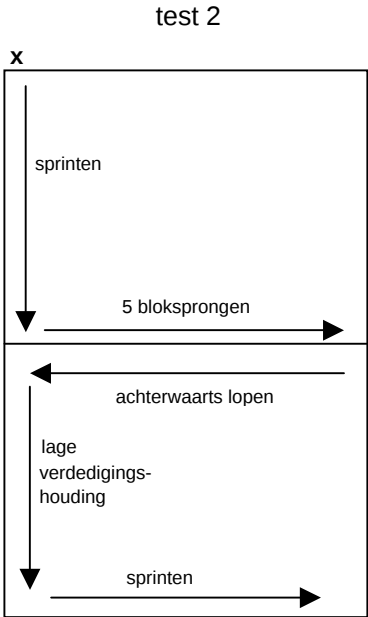
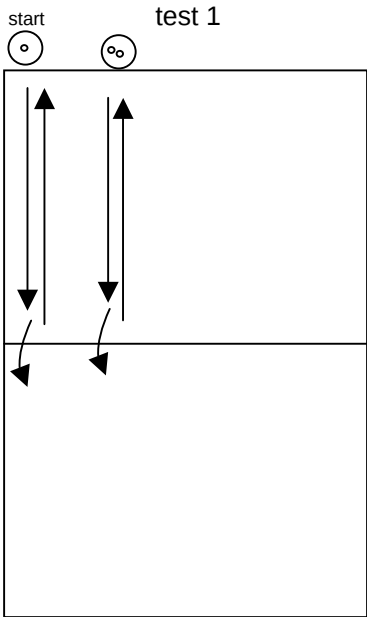
De pupil staat midden in een cirkel die een middenlijn heeft van 3 meter. Afwisselend speelt de pupil de bal bovenhands en onderarms minimaal één meter hoog. Hierbij mag één voet buiten de cirkel komen. Je krijgt 3 pogingen, waarvan de beste telt. Één poging is maximaal 75 keer opspelen.

5. Onderarms spelen B.

De bal onderarms tegen de muur spelen. De pupil begint op 2 meter van de muur. Tijdens het spelen mag men van deze afstand afwijken. Bij tussentijds stoppen moet men weer op 2 meter van de muur beginnen. Op de muur wordt op 2.15 meter een streep getrokken, waarboven de bal gespeeld wordt. Tel het aantal keren dat de pupil de bal boven de streep tegen de muur speelt in één minuut. Bij tussentijds stoppen, doorgaan waar men gebleven is met tellen. Twee pogingen, de beste telt.

6. Serveren.

De pupil staat achter de achterlijn en probeert de bal te serveren in de "schietschijf", welke in het andere veld is getekend. Zes pogingen, de vijf beste pogingen tellen. Maximaal 500 punten. Serveert men buiten de schijf, dan krijgt men 10 punten.



Beoordelingstabel Vaardigheidstesten

Gevorderden 11 - 12 jaar

Onderdeel 1	1	-	5	ballen	2	pnt
	6	-	8	ballen	4	pnt
	9	-	10	ballen	6	pnt
	11	-	12	ballen	8	pnt
	13 en meer				10	pnt

Onderdeel 2	boven		27	seconden	2	pnt
	25	-	26	seconden	4	pnt
	23	-	24	seconden	6	pnt
	21	-	22	seconden	8	pnt
	1	-	20	seconden	10	pnt

Onderdeel 3	0	-	15	punten	2	pnt
	16	-	30	punten	4	pnt
	31	-	45	punten	6	pnt
	46	-	60	punten	8	pnt
	61 of meer			punten	10	pnt

Onderdeel 4	1	-	20	keer	2	pnt
	21	-	35	keer	4	pnt
	36	-	50	keer	6	pnt
	51	-	74	keer	8	pnt
	75 en meer				10	pnt

Onderdeel 5	1	-	20	keer	2	pnt
	21	-	30	keer	4	pnt
	31	-	40	keer	6	pnt
	41	-	50	keer	8	pnt
	51 en meer				10	pnt

Onderdeel 6	0	-	90	punten	2	pnt
	91	-	200	punten	4	pnt
	201	-	300	punten	6	pnt
	301	-	400	punten	8	pnt
	401	-	500	punten	10	pnt

Maximaal aantal punten 60

VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR DE =C= JEUGD. (12-13 JAAR).

1. Snelheids-/behendigheidstest.

Slalom tot het net, met voet rechter zijlijn aanraken, 4 keer bloksprong langs het net, met voet linker zijlijn aanraken, diagonaal 3 keer duiken tot de hoek van het veld en daarna sprint over de achterlijn naar de banken, hierna minstens 8 keer hinkelen over, dus niet op de banken, onder het net door waar een springtouw ligt, 5 keer springen met twee voeten tegelijk en tot slot een sprint naar de achterlijn waar de finish is. De tijd wordt genoteerd.

2. Fysieke test.

De deelnemer moet in één minuut een circuit afleggen. Start van achter een bank, er overheen springen, daarna slalom tot het net waar een medicinbal ligt. De medicinbal wordt met gestrekte armen boven het hoofd getild en weer neergelegd, daarna zo snel mogelijk weer terug over de bank en daarna opnieuw. De weg terug is een rechte lijn. Het aantal malen dat de medicinbal met gestrekte armen boven het hoofd wordt getild wordt geteld.

3. Bovenhands spelen A.

De deelnemer start op 5 meter van het net met bovenhands spelen en loopt tot 2 meter voor het net. Vanaf die plaats wordt de bal bovenhands over het net gespeeld in het andere veld dat in vakken is verdeeld. Zeven pogingen, de 5 beste tellen. Totaal noteren, maximaal aantal punten 125.

4. Bovenhands spelen B .

De bal bovenhands tegen de muur spelen. De speler begint op 1 meter van de muur. Tijdens het spelen mag men van deze afstand afwijken. Bij tussentijds stoppen moet men weer op 1 meter van de muur beginnen. Op de muur wordt op 2.18 meter een streep getrokken, waarboven de bal gespeeld moet worden. Drie pogingen. De hoogste telt. Maximaal 60 keer spelen.

5. Bovenhands spelen C / Onderarms spelen A.

De deelnemer staat in een cirkel van 3 meter doorsnee. De bal wordt afwisselend 3 keer bovenhands en 3 keer onderarms gespeeld. De speler mag met 1 voet buiten de cirkel komen. Iedere serie van 3 keer spelen is 2 punten. Een gedeelte van een serie is 1 punt. Drie keer bovenhands en 3 keer onderarms is 4 punten. (12×3 bovenhands + 12×3 onderarms = 12×2 pnt + 12×2 pnt = 48 pnt). Maximaal 48 punten. Drie pogingen, de beste telt.

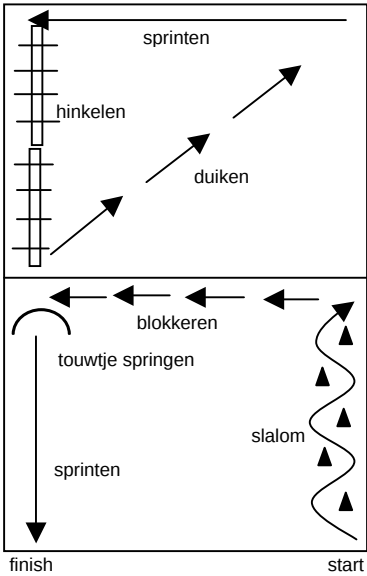
6. Onderarms serveren.

De deelnemer serveert vanaf de 9 meter in het andere veld dat in vakken is verdeeld. Netserve is fout. Zeven pogingen. De beste 5 tellen. Maximaal 125 punten.

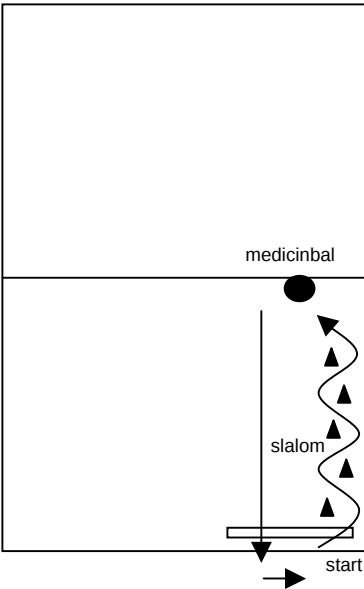
7. Bovenhands serveren.

De deelnemer serveert vanaf 6 meter bovenhands in het andere veld dat in vakken is verdeeld. Netserve is fout. Zeven pogingen. De beste 5 tellen. Maximaal 125 punten.

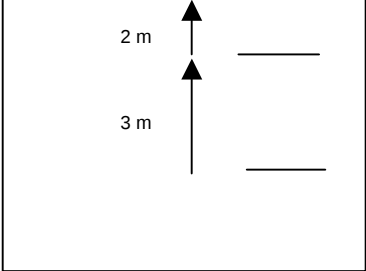
test 1



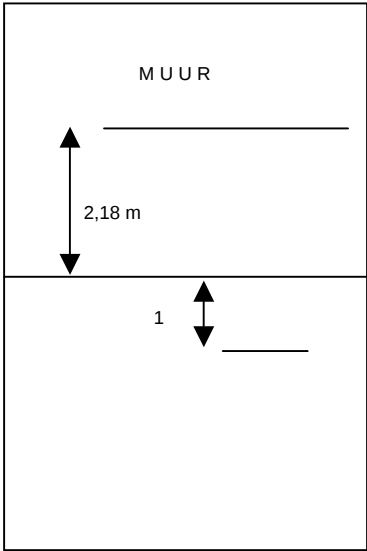
test 2



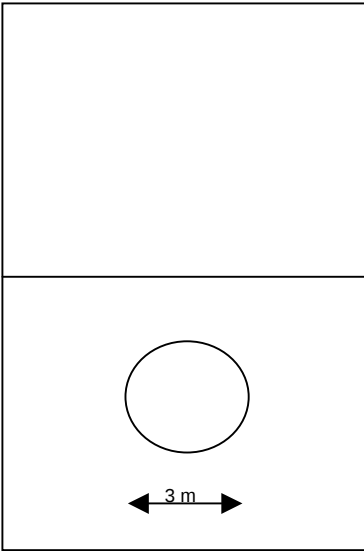
test 3

25	20	25
20	1	20
15	15	1
		

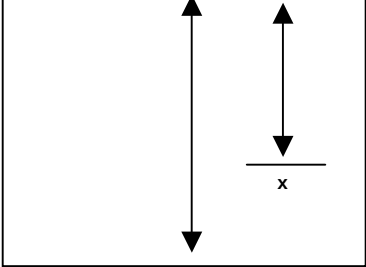
test 4



test 5



test 6 en 7

25	20	25
20	1	20
15	15	1
		

Beoordelingstabel Vaardigheidstesten

=C= jeugd 12 - 13 jaar

Onderdeel 1	50	of meer		seconden	2	pnt
	48	-	49	seconden	4	pnt
	46	-	47	seconden	6	pnt
	44	-	45	seconden	8	pnt
	42	-	43	seconden	10	pnt
	0	-	41	seconden	12	pnt
Onderdeel 2	5	keer			2	pnt
	6	keer			4	pnt
	7	keer			6	pnt
	8	keer			8	pnt
	9	keer			10	pnt
	10	keer			12	pnt
Onderdeel 3	0	-	30	punten	2	pnt
	31	-	50	punten	4	pnt
	51	-	75	punten	6	pnt
	76	-	100	punten	8	pnt
	101	-	125	punten	10	pnt
Onderdeel 4	1	-	10	keer	2	pnt
	11	-	20	keer	4	pnt
	21	-	30	keer	6	pnt
	31	-	40	keer	8	pnt
	41	-	50	keer	10	pnt
	51	-	60	keer	12	pnt
Onderdeel 5	8	punten			2	pnt
	16	punten			4	pnt
	26	punten			6	pnt
	36	punten			8	pnt
	44	punten			10	pnt
	48	punten			12	pnt
Onderdeel 6	0	-	30	punten	2	pnt
	31	-	50	punten	4	pnt
	51	-	75	punten	6	pnt
	76	-	100	punten	8	pnt
	101	-	125	punten	10	pnt

Maximaal aantal punten 68

VAARDIGHEIDSTESTEN VOOR DE B-JEUGD. (14-15 JAAR).

1. Snelheids-/behendigheidstest.

Het volgende circuit moet afgelegd worden:

- a. 3 keer duiken over de achterlijn.
 - b. 6 meter zijwaarts verplaatsen over de zijlijn in volleybal houding. (lage verdediging).
 - c. een korte sprint gevolgd door een bloksprong.
 - d. de 3-meterlijn aantikken met de hand.
 - e. drie bloksprongen met verplaatsen.
 - f. ligsteun-opsprong-ligsteun.
 - g. sprint en met de hand de lijn aantikken.
- De tijd noteren.

2. Fysieke test.

Er staan vier voorwerpen van ongeveer 2 kg op de hoekpunten van een vierkant met zijde van 6 meter. Het vijfde krijg je in de hand en nu moeten op ieder hoekpunt, dat je passeert de voorwerpen verwisseld worden. Met het verwisselde voorwerp verplaats je je naar de andere hoekpunt en verwissel daar opnieuw enz. Probeer in 90 sec. zoveel mogelijk keren een voorwerp te verwisselen. Het aantal wordt genoteerd. De voorwerpen moeten gemakkelijk vastgehouden kunnen worden.

3. Bovenhands spelen A.

Vanuit de opslagzone de bal al spelende naar het net brengen en daar vandaan over het net de bal in een van de zes vakken plaatsen. Zeven pogingen, de beste 5 tellen. Totaal noteren.

4. Bovenhands spelen B.

Vanaf de midvoorpositie de bal één keer voor jezelf opspelen en daarna door de korf. De onderkant van de korf is gelijk aan de bovenkant van het net. Wordt de bal tegen de korf gespeeld 2 pnt. De bal op de korf en er dan doorheen 3 pnt. De bal direct door de korf, de binnenkant mag wel geraakt worden 5 pnt. Wordt de korf gemist maar blijft de bal wel aan de goede kant van het net dan 1 pnt. Max. 7 pogingen, de 5 besten tellen. Totaal noteren.

5. Onderarms A.

Een strook van 9 meter lengte wordt verdeeld in 3 vakken van 3 meter lang en 2 meter breed. De bal moet lopende door zoveel mogelijk vakken onderarms worden gespeeld. Na 8 meter zonder onderbreken omkeren en doorgaan. Ieder vak dat men passeert telt men voor 10 pnt. Wanneer men buiten de vakken treedt, is de poging afgelopen. Het vak waarin omgedraaid wordt, telt dus voor 2 keer 10 pnt als men het middelste vak haalt. Drie pogingen, waarvan de beste telt. Maximaal 150 pnt.

6. Harde aanval.

De bal wordt op één meter van het net door de deelnemer zelf opgegooid en vanuit sprong over het net in het andere veld gesmashed dat in vakken is verdeeld. Zeven pogingen, totaal noteren.

7. Zachte aanval.

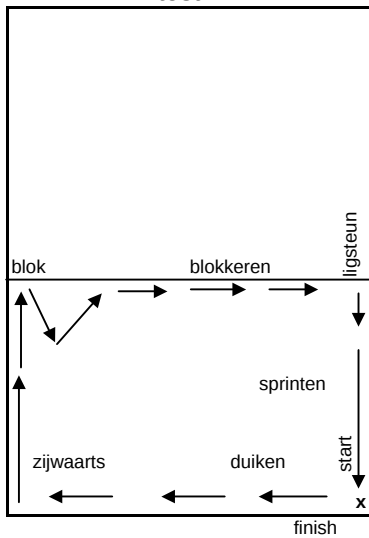
Idem als de harde aanval, maar nu moet de bal met één hand op de vingertoppen over het net gespeeld worden. Het veld is weer in vakken verdeeld. Zeven pogingen, totaal noteren.

8. Serveren.

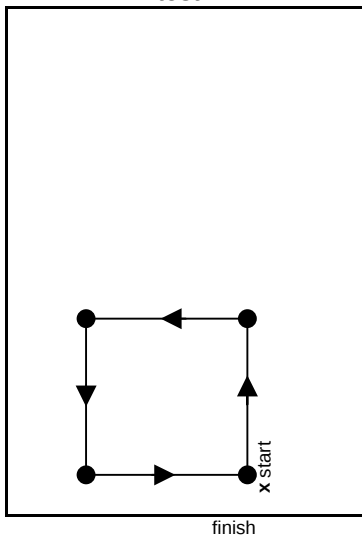
Vanuit het opslagvak naar keuze boven- of onderhands serveren in het veld dat in vakken is verdeeld. Zeven pogingen, de beste 5 tellen. Netserve is fout. Totaal noteren, maximaal 125 pnt.

Vaardigheidstesten =B= jeugd 14 - 15 jaar

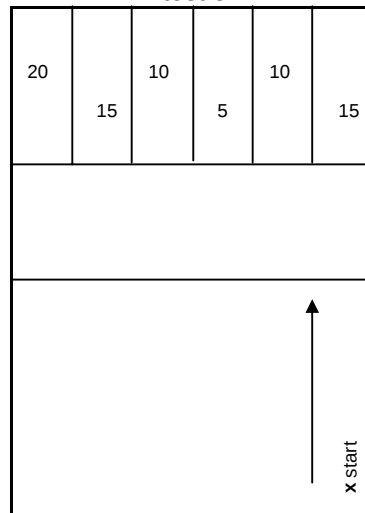
test 1



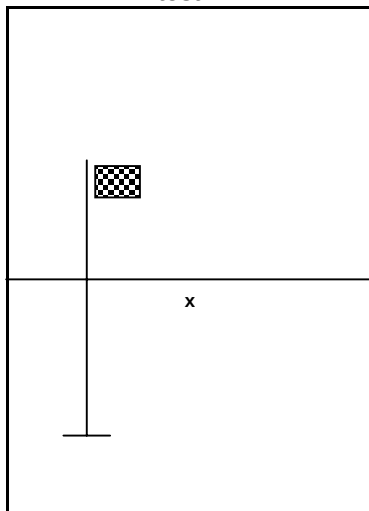
test 2



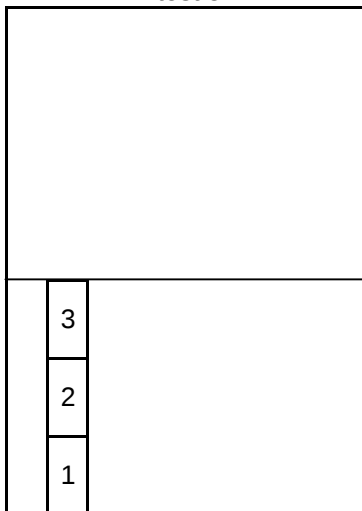
test 3



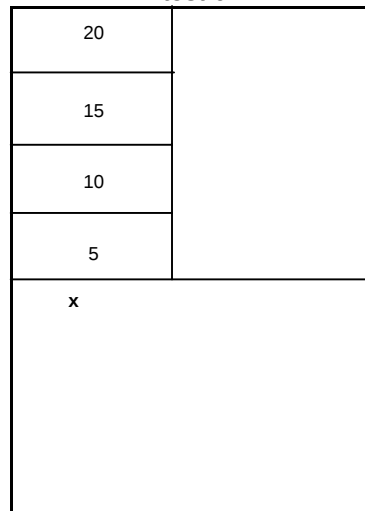
test 4



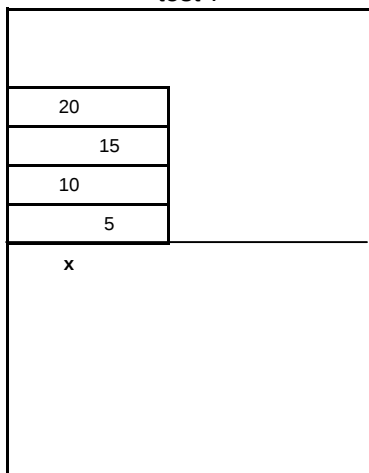
test 5



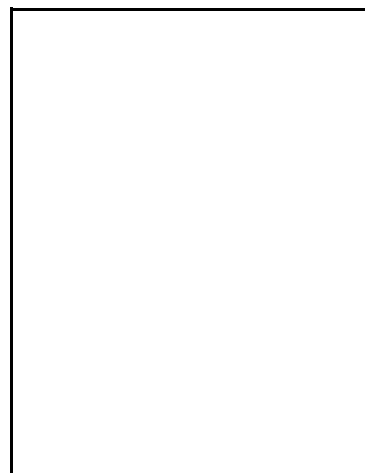
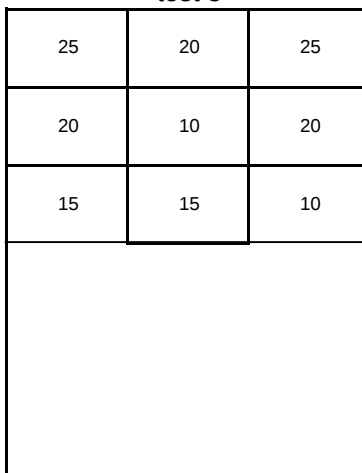
test 6



test 7



test 8



Beoordelingstabel Vaardigheidstesten

=B= jeugd 14 - 15 jaar

Onderdeel 1	34	-	35	seconden	2	pnt
	32	-	33	seconden	4	pnt
	30	-	31	seconden	6	pnt
	28	-	29	seconden	8	pnt
	26	-	27	seconden	10	pnt
	0	-	25	seconden	12	pnt
Onderdeel 2	0	-	23	verwisselingen	2	pnt
	24	-	25	verwisselingen	4	pnt
	26	-	27	verwisselingen	6	pnt
	28	-	29	verwisselingen	8	pnt
	30	-	31	verwisselingen	10	pnt
	32 en meer				12	pnt
Onderdeel 3	0	-	20	punten	2	pnt
	21	-	40	punten	4	pnt
	41	-	60	punten	6	pnt
	61	-	80	punten	8	pnt
	81	-	100	punten	10	pnt
Onderdeel 4	0	-	6	punten	2	pnt
	7	-	12	punten	4	pnt
	13	-	18	punten	6	pnt
	19	-	24	punten	8	pnt
	25	-	30	punten	10	pnt
	31	-	35	punten	12	pnt
Onderdeel 5	0	-	20	punten	2	pnt
	21	-	40	punten	4	pnt
	41	-	70	punten	6	pnt
	71	-	100	punten	8	pnt
	101	-	130	punten	10	pnt
	131	-	150	punten	12	pnt
Onderdeel 6 + 7	0	-	20	punten	2	pnt
	21	-	40	punten	4	pnt
	41	-	70	punten	6	pnt
	71	-	100	punten	8	pnt
	101	-	120	punten	10	pnt
	121	-	140	punten	12	pnt
Onderdeel 8	0	-	30	punten	2	pnt
	31	-	50	punten	4	pnt
	51	-	75	punten	6	pnt
	76	-	100	punten	8	pnt
	101	-	125	punten	10	pnt

Maximaal aantal punten

78

147

[illegible][illegible][illegible][illegible]



SMASH '68 - DIPLOMA



D- NIVEAU - EXAMEN

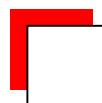
UITGEREIKT AAN naam

NA HET AFLEGGEN VAN VOLLEYBALVAARDIGHEIDSTESTEN

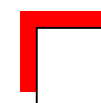
OP datum TE plaats



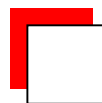
BOVENHANDS SPELEN



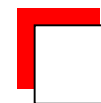
OPSLAG



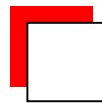
ONDERARMS SPELEN



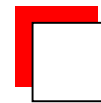
SAMENSPEL



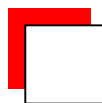
BEWEEGLIJKHEID



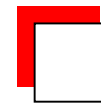
AANVAL



KRACHT



VERDEDIGING



DE TRAINER.....

DE VOORZITTER.....