

Technische leerlijn

Volleybalclub

Power



INHOUDSOPGAVE

1.	Opbouw van een training.....	3
2.	Tactische bepalingen.....	4
3.	Algemene motorische handelingen.....	5
4.	Spelvormen en spelniveaus:.....	6
4.1.	Spelniveau 1 -1.....	6
4.2.	Spelniveau 2-2.....	6
4.3.	Spelniveau 3-3.....	7
4.4.	Spelniveau 4-4.....	8
5.	Trainingsprincipes.....	9
6.	Trainingsdoelen.....	10
6.1.	U9 (volleybalspeeltuin).....	10
6.2.	U11 beginners (volleybalschool, spelniveau 2.0. vorm 2).....	10
6.3.	U11 gevorderden (volleybalschool, spelniveau 2.0 vorm 3/4 & spelniveau 3.0).....	11
6.4.	U11 competitie (spelniveau 3A/3B).....	11
6.5.	U13 (spelniveau 4.A/4.B).....	12
6.6.	U15.....	12
6.7.	U17.....	13
7.	Bovenhands.....	14
8.	Onderhands.....	19
10.	Receptie.....	22
11.	Verdediging.....	23
12.	Opslag – onderhands.....	25
13.	Opslag – bovenhands.....	26
13.1.	Floatopslag.....	26
13.2.	Topspin.....	26
13.3.	Jumpfloat.....	27
13.4.	Jump.....	27
14.	Aanval.....	28
15.	Blok.....	30

1. Opbouw van een training

Dat training geven meer dan alleen maar oefeningen voorschotelen is, staat als een paal boven water. Het geven van trainingen vergt voorbereidingen van de trainer. Een goed georganiseerde training bestaat uit 3 onderdelen.

Deze onderdelen zijn:

- Een inleidend of algemeen gedeelte
- Een specifiek of kerngedeelte
- Een spelgedeelte

Het algemeen gedeelte vormt de voorbereiding van het specifiek gedeelte, dit laatste gedeelte is dan weer een voorbereiding op het spelgedeelte. Al deze gedeelte samen vormen een trainingsthema.

In het algemeen en het specifiek gedeelte begin je van een eenvoudige oefening die tijdens de uitvoering evolueert naar een complexere oefeningen. Naarmate de training vordert, worden er meer acties, meer spelers, ... toegevoegd.

Alle oefeningen van één training houden verband met elkaar. Zo gaan de spelers zich meer kunnen focussen op een correcte uitvoering. De opbouw van een training moet logisch en stapsgewijs zijn, deze methode biedt de spelers veel kansen om efficiënt een spelonderdeel te leren. Dit leidt tot meer succesbeleving, wat resulteert in meer voldoening, motivatie en spelplezier.

De duur van elk trainingsgedeelte is afhankelijk van verschillende factoren. (Het aantal trainingen per week, het niveau van de spelers, de moeilijkheidsgraad van het trainingsthema, enz. ...)

1. Algemeen gedeelte

Het algemeen gedeelte kan omschreven worden als het 'lerend opwarmen'. Het is leerzamer om dynamische oefeningen in functie van het trainingsthema in je opwarming te betrekken in plaats van toertjes rond het veld te lopen. Hiermee warmen ze niet enkel op maar ze leren tegelijk bij.

2. Specifiek gedeelte

Bij de oefeningen in dit gedeelte worden de technische en tactische elementen van het trainingsthema verder uitgewerkt. De startoefening begint eenvoudig en wordt moeilijker gemaakt tijdens de training door er extra bewegingen, acties, spelers, ... aan toe te voegen. Om zo te eindigen met een complexe oefening waarin het trainingsthema in terug te vinden is.

3. Spel gedeelte

In het laatste deel worden er wedstrijdjes gespeeld, waarin het trainingsonderdeel ook terug te vinden is. Het is belangrijk dat de spelers door hebben dat ze het trainingsonderdeel kunnen gebruiken tijdens wedstrijsituaties.

2. Tactische bepalingen

Om trainingen spannend te houden voor de jeugd, heb je meestal niet zoveel attributen nodig dan je denkt. Met veel variatie tijdens de uitvoering van oefeningen, kan het lijken dat een basisoefening telkens iets nieuws is voor de jeugd.

Enkel door een kleine aanpassing in de uitvoering te steken, kan je heel gemakkelijk de jeugd terug uitdagen om er elke keer opnieuw volledig voor te gaan.

- Observatie van het baltraject
 - o *Hoogte: hoog – laag*
 - o *Richting: links – rechts*
 - o *Afstand: kort – ver*
 - o *Snelheid: snel – traag*
- Kijken en samenwerking met de medespeler
Als je medespeler een bal uitduikt, een controletoeets doen zodat hij tijd heeft om zich terug klaar te maken.
- Kijken en aanpassen aan de tegenstander
Als de tegenstander niet goed staat opgesteld, zo snel mogelijk het punt proberen te maken.
- Als ... dan
 - o Visuele informatie
Als de rechter arm van de verdediger naar boven gaat, dan speel je dan rechts van de verdediger.
 - o Auditieve informatie
Als de verdediger 1 roept dan tik je na het spelen het net.
- Voor – tijdens - na
Voor de actie tikken ze het kegeltje aan de homepositie van de aanval, tijdens de aanval letten ze op hun aanloop, nadien maken ze klaar voor blok.

3. Algemene motorische handelingen

Motorische handelingen kunnen gebruikt worden bij de opwarming van een training, maar ze kunnen heel de training door gebruikt worden. Dit in combinatie met voor – tijdens –na of met als ... dan oefeningen.

Bij volleybal heeft de jeugd veel motorische handelingen die ze op jonge leeftijd reeds kunnen aanleren. Meestal hebben ze niet door dat dit later belangrijk kan zijn voor de verdere volleybaloefeningen.

Thema's die aanbod kunnen komen tijdens een training zijn:

- Springvaardigheden
- Loopvarianten
- Balvaardigheid
- Evenwicht
- Vormspanning
- Grondgewenning
- Kruipvarianties
- Klimmen
- Vangen
- Werpen bovenhands/onderhands
- Slaan
- Buigen
- Strecken
- Coördinatie

4. Spelvormen en spelniveaus:

4.1. Spelniveau 1-1

- Spelniveau 1.A

De bal vangen en over het net werpen. (1 lang contact)

- Spelniveau 1.B

Het lang contact (vangen) wordt gevolgd door een kort contact. (1 lang contact – 1 kort contact)

- Spelniveau 1.C

De bal wordt op geen enkel moment meer gevangen. Nadat de bal eenmaal heeft gebotst, wordt hij na 1 of 2 controlecontacten over gespeeld. (bots + 2 of 3 contacten)

- Spelniveau 1.D

De balbots verdwijnt. Er wordt gespeeld in 2 of 3 korte contacten. Het spel versnelt maar zorg ervoor dat het volleybalcontact wordt gespeeld i.p.v. terug te vangen. (2 of 3 contacten)

- Spelniveau 1.E

Er bestaat nu de mogelijkheid om de bal in 1 contact over te spelen. (1, 2 of 3 korte contacten)

4.2. Spelniveau 2-2

De spelgroep 2-2 neemt een belangrijke plaats in naar de ontwikkeling voor de spelvorm 6-6. Spelvorm 2.B bevat veel balcontacten en er wordt samen gewerkt met een partner. Hierin wordt het individueel leren als het collectief samenspelen bevorderd.

- Spelniveau 2.0

Een nulspelvorm is een spelopbouw waarbij één of meerdere vang-werp-technieken zijn toegelaten. Elke opbouw gebeurt via driepassenspel, afhankelijk van de vorm, kan zowel het aantal vang- en werpbewegingen aangepast. Zie de verschillende vormen hieronder.

Hierin bestaan 4 verschillende vormen:

- Vorm 1: 1^{ste} contact: vangen – werpen, 2^{de} contact: vangen – werpen, 3^{de} contact: vangen – werpen.
- Vorm 2: 1^{ste} contact: vangen – werpen, 2^{de} contact: vangen – werpen, 3^{de} contact: volleybaltechniek. (extra aandacht voor de kwaliteit van de set-upworp).
- Vorm 3: 1^{ste} contact: vangen – werpen, 2^{de} contact: volleybaltechniek, 3^{de} contact: volleybaltechniek.(extra aandacht voor de kwaliteit van de receptieworp)
- Vorm 4: 1^{ste} contact: volleybaltechniek, 2^{de} contact: volleybaltechniek, 3^{de} contact: volleybaltechniek

Als voorbereiding op het 'echte' volleybal neemt dit spelniveau een belangrijk stadium in en mag het belang hiervan niet worden onderschat. Dit niveau ontwikkelt naast de algemene en specifieke motorische vaardigheden, maar het biedt ook een oplossing om een efficiënte en leuke wijze 2 tegen 2 te kunnen spelen.

In deze spelvorm zijn er slechts 2 spelers betrokken bij elke spelopbouw, waardoor er veel gelegenheid is tot beweging, balcontact, leermogelijkheden en spelplezier. In het begin dienen deze vang en werpbewegingen om het samenspel mogelijk te maken en worden ze vervangen door de 'echte' volleybaltechnieken. Hierbij worden er stapsgewijs strengere eisen gesteld aan de uitvoeringswijze.

Het inlassen van een spelniveau 2.0 kan zinvol zijn als de oefening tijdens de spelopbouw te vaak stopt omwille van een foute volleybalactie. Met vang- en werpbewegingen kan je het aspect dat je wilt trainen beter tot uiting laten komen.

- Spelniveau 2.A
 - o De twee spelers staan naast elkaar.
 - o Driedelige opbouw na een balbots.
 - o Elk deel mag in een dubbel kort contact (dus met controlecontact)
- Spelniveau 2.B
 - o De twee spelers staan naast elkaar.
 - o Opbouw zonder balbots.
 - o Elk deel mag in een dubbel kort contact (dus met controlecontact)
- Spelniveau 2.C
 - o De twee spelers staan achter elkaar.
 - o Opbouw zonder balbots waarbij tweede contact in de voorste zone moet gebeuren.
 - o Elk deel mag in een dubbel kort contact (dus met controlecontact)

4.3. Spelniveau 3-3

- Spelniveau 3.0

Er wordt tijdens de opbouw van de oefeningen één of meerdere vang – werptechnieken zijn toegelaten.

De filosofie van de nulspelvorm is vooral gericht op meer beweging. De oefeningen of spelopbouw worden bevorderd door een vang-werpbeweging.

Met na-acties of als...dan kunnen ook deze oefeningen dynamisch gemaakt worden. Met een vang-werpbeweging worden de oefeningen vertraagd.

- Spelniveau 3.A

Deze basisvorm is eenvoudig omdat de spelverdeler vooraf reeds gekend is en al aan het net staat. In deze vorm zijn enkel volleybaltechnieken toegestaan. De spelers staan opgesteld in een driehoek met een punt naar voor. De spelverdeler staat in deze situatie aan het net en is vooraf gekend.

Het is de bedoeling om het spel levend te houden. Hierdoor is een driepassenspel niet altijd mogelijk. In deze vorm wordt de meestal over het net getoetst.

- Spelniveau 3.B

In deze situatie loopt de passeur in vanuit het achterveld. De 3 spelers staan opgesteld in een driehoek met een punt naar achter. Hierdoor komt er de moeilijkheid bij van een inlopende spelverdeler.

Bij deze vorm is het belangrijk dat de spelers een correcte balbaaninschatting kunnen maken.

- Spelniveau 3.C

In deze laatste spelvorm van 3-3 is de moeilijkste omdat de spelverdeler vooraf niet gekend is. De opbouw van deze vorm gebeurt op een open wijze.

4.4. Spelniveau 4-4

- Spelniveau 4.A

- Driehoek met punt voor, waarbij de drie spelers die achteraan staan op een rechte lijn staan (evenwijdig met het net)
- Passeur staat in de voorste zone.

- Spelniveau 4.B

- Drie receptiespelers staan naast elkaar, waarbij de achterspeler spelverdeler wordt.
- Passeur staat achter de rechtste receptie. Dit is enkel bij de opslag.

5. Trainingsprincipes

- Elke training heeft een thema. Je kan niet aan alles tegelijk werken. Stel duidelijke doelen bij elke training. Niet enkel voor jezelf maar ook voor je spelers.
- Train logisch. Train wat je in het spelletje tegenkomt. (Voorbeeld: Je gaat na een opslag nooit blok, dat mag je dus ook niet trainen)
- Laat meisjes veel slaan. Zij hebben het daar moeilijker mee dan jongens.
- Communicatie. Spelers moeten constant spreken tegen elkaar over het spel.
- Technieken moeten geautomatiseerd worden. Het spelletje zelf is geen automatisme: leer spelers nadenken en oplossingen bedenken voor problemen.
- Er zijn elke training evenveel trainers als spelers:
 - Elke speler is zelf zijn belangrijkste trainer. Wie niets wil aanvangen met de aanwijzingen die hij krijgt, leert niets bij. Wees kritisch voor jezelf.
 - Elke speler heeft als taak zijn teamgenoten te helpen het correct uitvoeren van de oefeningen.

GOED ZIJN = JE MOGELIJKHEDEN OPTIMAAL BENUTTEN
JE MOGELIJKHEDEN OPTIMAAL BENUTTEN = HARD WERKEN
HARD WERKEN = WAT IEDEREEN KAN
WAT IEDEREEN KAN = GOED ZIJN

6. Trainingsdoelen

Deze trainingsdoelen zijn richtlijnen voor de hele jeugdopleiding. De doelstellingen van de voorgaande niveaus blijven belangrijk en vergen regelmatige herhaling.

6.1. U9 (volleybalspeeltuin)

Hoofddoelstelling in training:

- Balbaanherkenning
- Timing
- Gooien en vangen op een volleybaleigen manier
- Voetenwerk

Leerdoelen:

- Veelzijdig, snel bewegen en reageren met constant herkennen van de balbaan.
- De trainer dient het vangen en gooien met gestrekte armen te stimuleren.
- Er kan bovenhands gegooid worden met het uitstrekken van de arm waarbij de bal losgelaten wordt op het hoogste punt.
- Indien bovenstaande doelen bereikt zijn, kan er met 1 hand bovenhands gegooid worden.

6.2. U11 beginners (volleybalschool, spelniveau 2.0. vorm 2)

Hoofddoelstelling in training:

- Bovenhands balcontact
- Timing
- Snelheid van het handelen
- Balbaanherkenning
- Onderhandse opslag
- Verplaatsingen lopen
- Samenspel

Leerdoelen:

- De trainer legt focus op het opbouwschema voor het aanleren van de juiste techniek bij bovenhands spelen. (zie hoofdstuk bovenhands)
- Oplossen van verschillende spelsituaties door deze steeds te herhalen.
- Met behulp van het als-dan-principe wordt de snelheid van het handelen aangeleerd.
- De trainer legt de focus op de correcte basishouding bij het uitvoeren van de onderhandse opslag. (zie hoofdstuk opslag onderhands)
- Het samenspel wordt bevordert door het vangen en gooien van de twee eerste ballen.

6.3. U11 gevorderden (volleybalschool, spelniveau 2.0 vorm 3/4 & spelniveau 3.0)

Hoofddoelstelling in training:

- Hoge bovenhandse balcontacten
- Gericht spelen van de bal
- Onderhandse opslag beheersen vanaf 6meter
- Onderhands vangen met gestrekte armen
- Samenwerken met medespelers

Leerdoelen:

- Gericht spelen van de bal naar aangeduide plaatsen. (Hoepels, banken, matten,...)
- Frontaal (met aangezicht naar elkaar) bovenhands spelen naar medespeler.
- De niet-receptiespeler loopt in naar het midden van het net en speelt bal met correcte voet voor richting antenne.
- De bovenhandse pas moet boven de netrand komen.
- De trainer legt de focus op correcte uitgangspositie bij het onderhands vangen van de bal.

6.4. U11 competitie (spelniveau 3A/3B)

Vanaf dit niveau worden er niet meer gespeeld met vangen en gooien. De spelers gebruiken enkel nog rechtstreekse volleybalcontacten. Het spel wordt volledig doorgespeeld vanuit een onderhandse opslag.

Hoofddoelstelling in training:

- Juiste voetenstand bij balcontact
- Snelheid in bewegingen en samenspel
- Gericht onderhands opslagen
- Gecontroleerde onderhands spelen van het eerste balcontact
- Communicatie
- Aanleren van slagbeweging uit stand

Leerdoelen:

- Focus op snelle verplaatsing door het versnelde spel omwille van rechtstreekse balcontacten.
- Speler moet in staat zijn om naar een doel op te slagen indien de trainer dit vraagt.
- Om geen onnodige fouten te maken, roepen de spelers voor het balcontact.
- Aanleren van de basis van de aanval: focus ligt hierbij op openen van heup en schouder en de slagbeweging op zich (zie hoofdstuk aanval)

6.5. U13 (spelniveau 4.A/4.B)

Hoofddoelstelling in training:

- Samenspel in 3 contact
- Bewegingen zonder bal
- Aanleren van bovenhandse opslag
- Splithouding bij onderhands spelen met accent op uitvallen
- Aanleren van aanvalsaanloop met swing
- Timing
- Communicatie
- Duiken

Leerdoelen:

- Innemen van de homepositie voor aanval, aanvalsddekking, schuiven in receptie, klaarstaan voor noodoplossingen in het spel.
- Aanleren van het basisprincipe bovenhandse opslag: floatopslag. (Zie hoofdstuk opslag bovenhands)
- Verdedigingshouding op verschillende aangegooide ballen aanleren. (zie hoofdstuk verdediging)
- Aanleren van de correct aanvalsbeweging met swing. (zie hoofdstuk aanval)
- De speler kan in moeilijke situaties gebruiken maken van een voorwaartse duik om de bal te verdedigen.

6.6. U15

Bij dit niveau raden we aan om nog niet met vaste posities te werken om de spelers de kans te geven alle technieken onder de knie te krijgen. Hierdoor blijft het spelplezier bij de jeugd groter en kan er nadien een weloverwogen keuze genomen worden over de toekomstige posities.

Hoofddoelstelling in training:

- Innemen homepositie na verschillende acties.
- Bewegingen aangepast aan tegenstander.
- Technisch en risicovol bovenhands kunnen opslagen.
- Blok: handenstand + verplaatsing
- Achterwaartse pas

Leerdoelen:

- Innemen van de homepositie voor aanval, aanvalsddekking, schuiven in receptie, pas geven, klaarstaan voor noodoplossingen in het spel.
- De spelers kijken naar de balbaanbeweging bij de tegenstanders en passen hun positie op het veld hieraan aan.
- De spelers kunnen zonder druk een foutloze bovenhandse opslag uitvoeren. Hierbij spreken we over een slaagkans van 70-80/100.
- De speler kan een risicovolle opslag aanleren die in stress situaties veel fouten mee kan brengen. Overgaan van een floatopslag naar een topspinopslag.

- De spelers maken een groot scherm d.m.v. schouders en armen volledig uit te strekken, handen op te spannen en vingers te spreiden.
- Bij blok wordt de kruispasverplaatsing aangeleerd. (zie hoofdstuk blok)
- De basishouding voor de achterwaartse pas wordt aangeleerd (Zie hoofdstuk bovenhands: set-up achterwaarts)

6.7. U17

Vanaf dit niveau is er de mogelijkheid om met vaste posities te gaan spelen. Hierbij is het belangrijk om een grondige screening te doen van de capaciteiten van je spelers en zo voor iedereen een geschikte positie te kiezen.

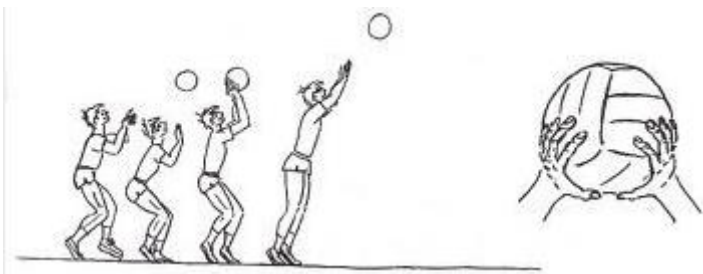
Hoofddoelstellingen in training:

- Basistechniek sprongpas
- Verschillende vormen set-ups aanleren
- Gericht bovenhandse opslagen
- Aanleren sprongopslag
- Aansluitend blok op posities 2 en 4
- Moeilijke spel t.o.v. tegenstander

Leerdoelen:

- Aanleren van basistechniek sprongpas (zie hoofdstuk bovenhands: set-up sprongpas)
- De passeur kan de verschillende aanvallers aanspelen met een juiste pas. (Zie hoofdstuk bovenhands: set-up vormen)
- De speler kan gericht bovenhands opslagen indien de trainer dit vraagt.
- Aanleren van basisprincipes sprongopslag: jumpfloat of jump (Zie hoofdstuk bovenhandse opslag)
- De middenspeler maakt aansluiting bij de speler op positie 2 of 4.
- Speler krijgt inzicht in het spel en kan het de tegenstander moeilijk maken m.b.v. tipbal, aanval,...

7. Bovenhands



De belangrijkste stappen van het bewegingsonderdeel bij het spelen van bovenhands worden hieronder uitgelegd.

- Kijken naar de bal, lichaam staat in de richting van de bal.
- Uitgangspositie:
 - o Lichte spreidstand waarbij rechtervoet vooraan staat op schouderbreedte
 - o Benen zijn licht gebogen
 - o Lichaamsgewicht is verdeeld over de volledige voet
 - o Handen zijn ter hoogte van het aangezicht
- Als de bal nadert, buigen we de knieën en ellebogen iets dieper.
- Stilstaan net voor en op het moment van spelen.
- Bal spelen.
- Armen volledig uitstrekken.
- Vingers wijzen de bal na.
- Verplaatsen voor aanvalsdekking.

Het opbouwschema voor het aanleren van de juiste techniek gebeurt in verschillende stadia. Bij bovenhands spelen komen er verschillende aspecten kijken die getraind kunnen worden. Voor beginnende jeugd kan hier het best gestart worden met gegooide en gevangen ballen.

- Balbaaninschatting
 - o De verplaatsing die gemaakt moeten worden om onder de bal te komen, worden gemaakt met de armen ontspannen naast het lichaam.
 - o Snelle verplaatsing naar speelpositie:
 - Voorwaartse of achterwaartse verplaatsing
 - Zijwaartse verplaatsing
 - Verplaatsing met indraaien
 - o De speler draait in in de richting waar hij/zij wilt spelen. (pivoteren) Probeer er op te wijzen dat de spelers helemaal ingedraaid zijn, anders moeten ze zijwaarts gaan toetsen.
 - o Juist voor het balcontact staat de speler volledig stil.

- Handenzetting
 - Vingers zijn gespreid en licht gespannen.
 - Tussen de duim en de wijsvingers wordt een driehoekje gemaakt.
 - Duimen wijzen naar het voorhoofd bij het opvangen van de bal. Na het balcontact wijzen de duimen in de richting van de bal.
 - Elke vinger raakt de bal aan.
 - Handen vormen een kommetje waarin de bal wordt gevangen.
 - Handen op hoofdhoogte net voor contact, handen blijven boven het hoofd tijdens het contact.
- Armenhouding
 - De bal nooit onder ooghoogte laten zakken. Als de speler niet kunnen zien wat er voor hem/haar gebeurd, is de toets fout.
 - De ellebogen maken een buig-strekbeweging.
 - Ellebogen zijn licht gebogen op het moment juist voor het balcontact.
 - Ellebogen worden volledig uitgestrekt tijdens het contact.
- Benen en voetenstand
 - Er wordt één voet lichtjes voor geplaatst.
 - De benen maken eveneens een buig-strekbeweging.
 - De kniebuiging is mee bepalend aan de lengte van de toets.
 - Vrij weinig kniebuiging = korte toets.
 - Maximale kniebuiging = lange toets.
 - De voeten wijzen in de richting van spelrichting.

Bovenhands – set-up

Net voor het balcontact

- Aangezicht richting positie 4
- Op ongeveer 1 meter van het net verwijderd tussen positie 2 en 3.
- Rechervoet staat voor in lichte spreidstand.
- Starthouding:
 - Handen en armen: ofwel beide armen ter hoogte van de schouder ofwel de netarm (rechterarm) is naar boven.
 - Hoofd: we kijken naar de richting van de bal.
 - Lichaam: is gestrekt met de rug in neutrale houding
 - Benen: zijn licht gebogen
 - Voeten: staan in lichte spreidstand.

Tijdens het balcontact

- Aanraakhouding:
 - Handen:
 - Zijn groot
 - Vingers zijn gespreid en licht gespannen.
 - Duimen wijzen naar achter.
 - Contact is zacht en vrijwel zonder geluid.
 - Balcontact is kort, bal mag niet worden gedragen of geklopt.
 - Polsen: zijn licht naar achter gebogen op het moment van het contact.
 - Armen: ellebogen zijn licht gebogen en bevinden zich boven het hoofd.
 - Lichaam: is gestrekt, je staat in balans onder de bal.
 - Voeten: staan in lichte spreidstand en blijven contact houden met de grond. Het gewicht is netjes verdeeld over beide voeten.

Na het balcontact

- Uitstrekhouding:
 - Handen: bewegen in de richting van de set-up.
 - Armen: volgen de richting van de set-up.
 - Hoofd: lichtjes achteruit zodat we de bal kunnen volgen.
 - Benen: strekken we volledig uit om hoogte aan de balbaan te geven.
 - Voeten: we verplaatsen in de richting waar we moeten dekken.

Verplaatsingen

- Tijdens de opslag
 - Links indraaien en innemen uitgangspositie (tussen 2 en 3) vanuit positie 1.
 - Rechts indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 4.
- Na receptie of verdediging
 - In functie van de afstand tot het net
 - Bal komt kort op het net, voet het kortst bij het net staat voor.
 - Bal komt ver van het net, indraaien en voet het verst van het net staat voor.

- In functie van tijdsnood
 - Spelen op 1 been
 - Springend en doorzwevend spelen

Verschillende soorten van set-ups.

- Voorwaartse pas
 - Geconcentreerd kijken van waaruit de bal komt
 - Verplaatsing naar de bal toe – onder de bal komen te staan
 - Uitgangspositie: rechtervoet voor, rechterschouder loodrecht op het net
 - Stilstaan op het moment van spelen
 - Actieve been en armstrekking juist voor en het moment van spelen
 - Vingers wijzen de bal na
 - Plaats innemen voor aanvalsdekking

- Achterwaartse pas
 - Geconcentreerd kijken van waaruit de bal komt
 - Verplaatsing naar de bal toe – onder de bal komen te staan
 - Uitgangspositie: rechtervoet voor, rechterschouder loodrecht op het net
 - Stilstaan op het moment van spelen.
 - Handen zijn meer boven het hoofd gebracht als bij een voorwaartse pas.
 - Actieve been en armstrekking juist voor en tijdens het moment van spelen.
 - De bovenrug is lichtjes gebogen richting positie 2.
 - Vingers wijzen de bal na
 - Plaats innemen voor aanvalsdekking

- Sprongpas
 - Geconcentreerd kijken van waaruit de bal komt
 - Snelle verplaatsing naar waar de bal gespeeld zal worden
 - Knieën buigen en afzetten voor sprong, bovenlichaam draait naar de richting waar de bal naartoe moet
 - Er hoeft niet maximaal gesprongen te worden, een klein sprongetje is voldoende
 - De bal recht boven het hoofd spelen
 - Landing op de tenen
 - Plaats innemen voor aanvalsdekking

Verschillende vormen van set-ups.

- Hoge pas naar positie 4 of 2, hierbij is de timing van de aanvaller belangrijk
- Lage pas naar positie 4 of 2, de aanvaller gaat snel moeten verplaatsen om nog goed te kunnen aanvallen.
- Passen worden zo ver mogelijk aan de antenne gegeven zodat alle aanvalsopties open blijven
- Kort voor of achter voor de middensspeler, hierbij zijn vele afspraken nodig.
- Later kunnen voor de middenspelers ook nog shoot en fly aangeleerd worden.
- Pas op positie 1 of 6.
- Verre opening kunnen spelen, indien de verdediging dicht bij positie 2 komt, dient een passeur de bal toch richting positie 4 te kunnen spelen.s

Tweedehands bal

- Kan enkel in het systeem van 5-1 gespeeld worden.
- Wanneer de passeur aan het net staat, wordt er gesprongen en de bal met 1 hand over het net gespeeld.
- Tweedehands bal moet ofwel punt zijn ofwel een freeball opleveren.
- Niet spelen om te spelen.

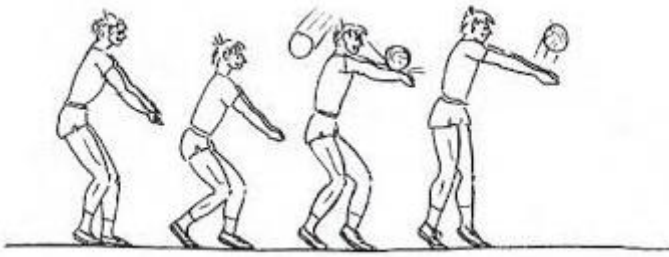
Wanneer welke pas geven

- De kwaliteit van de receptie sluit soms een aantal mogelijkheden uit.
 - Als de bal te ver van het net komt, is het niet de bedoeling om de pas nog scherp op het net te geven. Dit zorgt enkel voor een te grote foutenlast. Een pas die van achter de driemeterlijn vertrekt, mag gerust op 1,5 à 2 meter van het net komen.
- Waar staat de sterkste aanvaller of het kleinste blok.

Wie wordt er passeur?

- Bij de U13 spelen we met de passeur vanvoor op positie 3. De spelers vormen een ruit waardoor de pas naar beide kanten gespeeld kan worden.
- Voor de gevorderde spelers van U13 spelen met passeur rechts vanvoor op positie 2. De spelers gaan de bal verdedigen in een vierkant, waardoor er aanvallers ontstaan op positie 3 en 4.
- Bij de U15 geeft iedereen pas vanaf positie 1. Elke speler moet een goede pas leren zetten ook om later eventueel een pas over te nemen als de passeur er niet geraakt.
- Vanaf U17 kan er gewerkt worden met vaste passeurs. Ofwel werk je met 2 passeurs en speel je 4-2 ofwel werk je met 3 passeurs. Met 3 passeurs heb je het voordeel dat je niet moet inlopen vanaf positie 5. Als de spelverdeler op positie 5 komt te staan, gaat de volgende spelverdeler naar positie 1, waardoor deze de pas gaat geven.

8. Onderhands



De belangrijkste stappen van het bewegingsonderdeel bij het spelen van onderhands worden hieronder uitgelegd.

- Kijken naar de bal, lichaam staat in de richting van de bal.
- Uitgangspositie:
 - Op tenen staan om snel te kunnen verplaatsen
 - Knieën zijn licht gebogen
 - Romp is iets naar voor
 - Armen wijzen naar voor
- Als de bal nadert, gaan we dieper door de knieën buigen en brengen we onze armen samen en gaan de schouders omhoog gebracht worden.
- De armen wijzen schuin naar de grond.
- De onderarmen duwen de bal weg.
- Beweging afmaken door een stap te zetten in de richting van de bal of klaarmaken voor aanvalsaanloop of aanvalsdekking.

Het aanleren van de juiste onderhandse techniek vereist verschillende trainingen. Bij onderhands spelen zijn de voetenstand en armhouding belangrijk. Deze techniek kan aangeleerd worden met verschillende soorten ballen.

- Balbaaninschatting
 - Juist achter de bal gaan staan (bal niet te dicht tegen het lichaam laten komen of niet te ver van het lichaam laten komen) zodat de bal in het begin altijd staand gespeeld kan worden.
 - Aanleren van zijwaartse verplaatsing door kruispas of bijtrekpas.
 - Aanleren van achterwaartse shuffle.
 - Verplaatsingen naar voor worden in looppas gedaan.
- Voetenstand
 - Voeten staan naast elkaar als de bal voor het lichaam komt en naar voor gespeeld moet worden.
 - Rechervoet staat iets voor als de bal links van het lichaam komt en ook wanneer men verdedigt op positie 1.
 - Linkervoet staat iets voor als de bal rechts van het lichaam komt en ook wanneer men verdedigt op positie 5.
 - In de speelrichting plaatsen.

- Houding van de benen
 - Splithouding deze varieert bij receptie en verdediging.
 - Knieën zijn boven de tenen.
 - Receptie: hogere splithouding, bal is langer onderweg
 - Verdediging: lagere splithouding, snellere zijwaartse verplaatsingen zijn noodzakelijk.
- Houding van de romp
 - Romp is lichtjes naar voor gebogen.
 - Gewicht wordt iets naar voren gebracht, zodat men op de tenen staat.
 - Het zitvlak wordt niet naar achteren gestoken.
 - Tijdens het balcontact heeft de speler een bolle rug.
- Houding van de armen
 - Armen zijn volledig gestrekt en blijven onder de schouderlijn.
 - De bal moet op de voorarmen terecht komen.
 - Tijdens het balcontact wordt er nooit met de armen gezwaaid.
- Houding van de handen
 - De handen op elkaar leggen en daarna samenvouwen.
 - De handen worden een beetje naar beneden gebogen zodat er spanning op de armen komt.

Essentieel verschil tussen receptie en verdediging (kort uitgelegd)

Receptie (opslag/ down/ free – complex 1)	Verdediging (aanval – complex 2)
Bal komt van verder (meer tijd)	Bal komt van hoog en dichtbij
Uitgangshouding: klaar om te bewegen	Uitgangshouding: laag en breed
Spelen met de armen gestrekt (geen spin)	Spelen met armen lichtjes geplooid (backspin)
Doel: precisie bij de setter	Doel: hoog, centraal op 3m

10. Receptie

De basisdoelstelling van receptie is precisie.

Belangrijke componenten bij receptie zijn:

- Frontaliteit
 - Breed vlak met voorarmen
 - De bal actief spelen (in de bal gaan): een strekbeweging uitvoeren die alleen vanuit de enkels vertrekt.
 - Vroeg de bal aannemen: economisch voetenwerk en een goede balbaaninschatting.
 - Een goede splithouding.
 - Opslag van 1 naar 5: rechtervoet lichtjes voor linkervoet
 - Opslag van 1 naar 6: rechtervoet meer voor de linkervoet
 - Opslag van 1 naar 1: rechtervoet nog meer voor de linkervoet
 - Opslag van 5 naar 1: linkervoet lichtjes voor rechtervoet
 - Opslag van 5 naar 6: linkervoet iets meer voor de rechtervoet
 - Opslag van 5 naar 5: linkervoet nog meer voor de rechtervoet
 - Opslag van 6 naar 6: splithouding met 2 voeten naast elkaar
 - Opslag van 6 naar 1: rechtervoet lichtjes voor linkervoet
 - Opslag van 6 naar 5: linkervoet lichtjes voor rechtervoet.
- Eenvoud van het bewegingsspoor.
 - Balbaaninschatting
 - Onderhandse opslag: trage balcurve, tijd om te verplaatsen
 - Float opslag: iets snellere balcurve, kijkt op het laatste nog af, bij opgooi van tegenstander stap naar voor zetten, zodat de bal juist gespeeld kan worden
 - Topspin: snelle balcurve, weinig tijd om te verplaatsen, lage basishouding.
 - Vaste gewrichthoeken tijdens het balcontact
 - Knieën in functie van de hoogte van de bal
 - Bekken in functie van de afstand tot het doel
 - Romp in functie van de richting van het doel
- Controle over het balcontact
 - Absorptie van de opslagsnelheid door een rugwaartse beweging te maken van de armen na het balcontact.
 - Bal steeds op het juiste raakpunt aannemen.

In het algemeen is het belangrijk om vooraf afspraken te maken en te communiceren tijdens het spel. In functie van de vooraf gemaakte afspraken zijn er verschillende taakverdelingen:

- i.f.v. opstelling (voorste speler neemt de korte, achterste speler de verre)
- i.f.v. voor-/achterspeler (achterspeler neemt meer verantwoordelijkheid, hij ziet de bal namelijk beter aankomen en heeft meer tijd voor de verplaatsing)
- i.f.v. goede receptiespeler naast een mindere receptiespeler (de betere speler neemt meer verantwoordelijkheid).

11. Verdediging

Er zijn verschillende soorten verdediging. Al deze soorten van verdediging hebben een starthouding, die evolueert naar een uiteindelijke verdedigingsvorm.

De verschillende soorten zijn:

- ballen op heuphoogte
- ballen in de voeten
- ballen links of rechts van de speler
- ballen vanaf borsthoogte of hoger
- ballen ver voor of achter

Starthouding

- Knieën zijn diep gebogen en komen net over de tenen.
- Enkels maken een kleine hoek, zodat het lichaam iets naar voor komt hangen.
- Rug is in neutrale houding (er is geen holle of bolle rug)
- Armen zijn ter hoogte van de knieën
- Handpalmen zijn naar boven gericht
- Armen zijn licht gebogen
- Ontspannen

Overgang van starthouding naar de verschillende verdedigingshoudingen

- Ballen op heuphoogte en ballen in de voeten overgaan tot bredere split
- Ballen vanaf borsthoogte maken we een iets smallere split
- Ballen naast de speler, er wordt uitgestapt met één voet
- Ballen ver voor de speler, uitstappen met één voet naar voor
- Ballen ver achter de speler, uitstappen met één voet naar achter

Ballen op heuphoogte

- Starthouding gaat over naar een iets bredere positie
- Armen worden samengebracht op plaats waar de bal komt
- Op het moment van het balcontact zijn de armen op 10 cm van de knieën
- De kracht wordt uit de bal uitgehaald:
 - Backspin creëren door ellebogen lichtjes te plooiën
 - Romp naar achter brengen en heup naar voor
 - Voeten blijven stevig op de grond staan
 - Aan de bal wordt richting gegeven door de schouders lichtjes te kantelen.

Ballen in de voeten

- Vanuit de starthouding worden de knieën iets dieper gebogen
- De romp wordt naar beneden gebracht om zo de armen onder de bal te kunnen plaatsen
- Tijdens het balcontact zijn de armen bijna evenwijdig met de grond
- Doordat we ons gewicht naar voor verplaatsen vallen we na het balcontact meestal naar voor.

Ballen links of rechts van de speler

- Ballen op kniehoogte of net daarbuiten
 - Been waar de bal niet komt, wordt volledig gestrekt.
 - Been waar de bal komt, wordt dieper gebogen.
 - De schouder waar de bal komt wordt naar voor gebracht.
 - Het balcontact wordt voor de speler gedaan.
 - Na het contact vallen we ofwel zijwaarts ofwel achterwaarts.

- Ballen op 1 tot 1,5 meter naast de speler
 - Been waar de bal niet komt, wordt volledig gestrekt.
 - Been waar de bal komt, wordt zo diep geplooid dat er contact is met de vloer
 - De schouder waar de bal komt wordt naar voor gebracht.
 - Tijdens het balcontact hebben we contact met de grond.

- Ballen vanaf meer dan 1,5 meter naast de speler
 - Zelfde bewegingen worden gemaakt als hierboven.
 - De bal wordt nu enkel met één arm of hand gespeeld.
 - Na het contact duiken we vooruit of wordt er uitgerold.

Ballen vanaf borsthoogte

- Vanuit de starthouding gaan we smaller staan en de handen worden naar boven gebracht.
- De twee handen vormen een vlak waar de bal in past
 - Vingers zijn gespreid
 - De polsen zijn licht gebogen
 - De handpalmen zijn naar boven gericht
- Tijdens het balcontact gaan de handen lichtjes achteruit om de bal omhoog te duwen.

Ballen ver voor de speler

- Vanuit de starthouding doen we één grote stap of meerdere kleintjes voorwaarts.
- Bij snelle ballen wordt er gewerkt met een voorwaartse duik, waarbij de bal wordt verdedigd met één hand of arm.
- In noodgevallen kan de bal ook met de voet gespeeld worden.

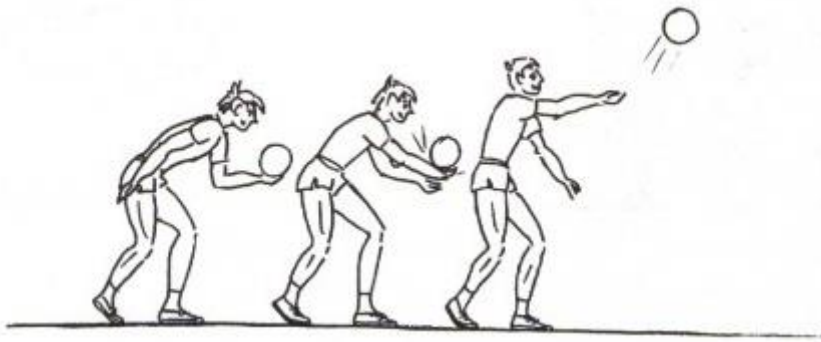
Ballen ver achter de speler

- Rugswaarts lopen en de bal bovenhands proberen te raken (1 of 2 handen)
- Omdraaien, lopen en de bal onderhands spelen eventueel gevolgd door een duik.
- Omdraaien, lopen en met de voet spelen (enkel in noodsituaties).

Om deze verdedigingsvormen toe te passen, zijn er verschillende verplaatsingstechnieken. Zo is het belangrijk dat de spelers telkens aan de driemeterlijn (1^{ste} tijd) komen tijdens de rally. Vanaf het moment dat de pas wordt gegeven aan de andere kant van het net wordt de verplaatsing gemaakt (3^{de} tijd).

- Verdedigen links en rechts
- Shuffle zowel achterwaarts als zijwaarts
- Kruispassen om snel verre verplaatsingen te maken
- lopen

12. Opslag - onderhands

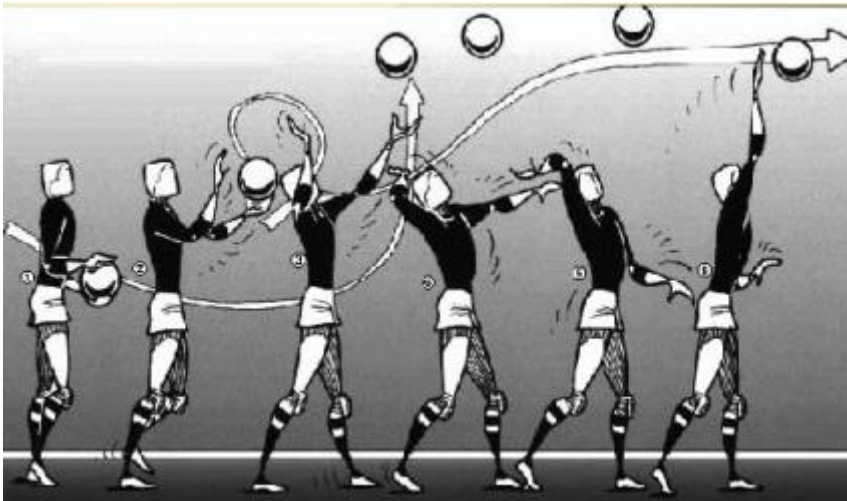


De belangrijkste stappen voor het aanleren van de onderhandse opslag zijn:

- Uitgangshouding. Lichte spreidstand waarbij voorste voet verschillend is van de slagarm.
- Bal op open hand met de vingertoppen tegenhouden (balgevoel creëren). De hand waarop de bal ligt, is de niet slaghand.
- De slagarm mag maximaal 2 keer naar achter gebracht worden voordat er geslagen wordt. Wat wil zeggen dat wanneer de arm voor een derde maal naar voor komt, de bal wordt geslagen.
- De bal mag niet opgegooid worden en wordt uit de hand geslagen.
- De slagarm beweegt langs het lichaam. Er wordt niet afgezwaaid na het balcontact.
- Tijdens het contact wordt het lichaamsgewicht naar het voorste been gebracht.
- De bal wordt geslagen met een open, gespannen hand, vingers gespreid.
- Na het balcontact zo snel mogelijk je verdedigingspositie innemen.

Op het einde van het eerste jaar bij de U13 moet de speler bekwaam zijn om de onderhandse opslag zonder probleem over het net te krijgen. Er kan ook gericht gespeeld worden, als de coach vraagt om ver of kort op te slaan, is dit geen probleem meer.

13. Opslag – bovenhands



Je hebt 4 verschillende soorten opslagen (float, jumpfloat, topspin en jump). Op de afbeelding hierboven is de float opslag uitgebeeld.

13.1. Floatopslag

- Uitgangshouding
 - Linkervoet voor (rechtshandige)
 - Rechtervoet voor (linkshandige)
- Bal op open niet-slaghand balanceren en met vingertoppen tegen houden.
- Slaghand gaat ofwel de bal mee opgooien ofwel is deze al boven het hoofd gebracht (laatste optie is de voorkeur)
- Bal wordt vanaf schouderhoogte zonder rotatie tot bij de slaghand gegooid.
- Bal met vlakke gespannen hand raken in het midden, pols is bij deze slag gefixeerd.
- De armbeweging stopt zo snel mogelijk na het balcontact.
- Na het balcontact zo spoedig mogelijk je verdedigingspositie innemen.

13.2. Topspin

- Uitgangshouding
 - Linkervoet voor (rechtshandige)
 - Rechtervoet voor (linkshandige)
- Bal wordt opgegooid met de slaghand
- De niet-slagarm wijst naar de bal, de slagarm wordt achter het hoofd gebracht (denk aan de beweging van een boogschutter)
- De bal wordt met een open, vlakke, gespannen hand geraakt iets hoger dan het midden. De pols maakt een knikbeweging tijdens en na het balcontact.
- De slagarm beweegt verder door en eindigt kruislings over het lichaam.
- Het lichaamsgewicht wordt tijdens de slag verplaatst naar het voorste been.

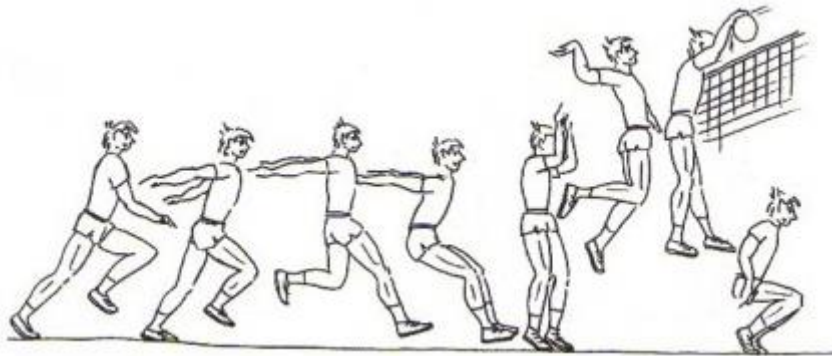
13.3. Jumpfloat

- Uitgangshouding
 - Rechtervoet voor (rechtshandige)
 - Linkervoet voor (linkshandige)
- Eerste stap is een kleine, trage stap
- Tweede stap is versneld en zijn tweestaps (zowel rechter als linkervoet worden verplaatst)
- De bal wordt enkel met de niet-slagarm opgegooid en na de eerste stap en voor de tweede stap.
- Er is een lage opgooi
- Hand en pols zijn één lijn, wat weer een gefixeerde pols inhoudt tijdens de slag.
- Landen in balans en in het veld.

13.4. Jump

- Uitgangshouding
 - Rechtervoet voor (linkshandige)
 - Linkervoet voor (rechtshandige)
- Beweging is hetzelfde als de aanvalsaanloop.
- Bal wordt redelijk hoog en naar voor opgegooid.
- De bal wordt juist onder het midden geraakt met een open, vlakke hand
- Landen op 2 voeten en in het veld neerkomen.

14. Aanval



Voor jongens het meest aantrekkelijke onderdeel van de volleybal, bij meisjes zal dit meer gestimuleerd moeten worden.

Een aanval is niet enkel de slag die belangrijk is maar ook de voorbereidende acties, zo heb je de aanvalsaanloop, de armswing, het openen van de heup en de schouder, de slagbeweging op zich en het balcontact.

In dit onderdeel wordt enkel de techniek voor een rechtshandige beschreven, voor linkshandige is dit hetzelfde enkel de slaghand en aanloopbeweging worden in tegenovergestelde beweging uitgevoerd.

Aanloop en voetenwerk

- De aanloop begint op verschillend voor positie 4 en positie 2.
 - Positie 4: speler begint links van zijn afstootpositie (wat betekent dat de speler meestal buiten het veld begint).
 - Positie 2: speler begint op dezelfde hoogte als zijn afstootpositie (wat betekent dat de speler in het veld begint).
- De laatste 2 steunen zijn rechts –links, vooraf mogen er zoveel passen gezet worden als de speler willen. Aanleren met 3 steunen is eveneens een optie, dan is het links, rechts-links.
- Voorlaatste steun is een maximaal grote stap.
- Lichaamsgewicht lichtjes naar achter brengen om de snelheid om te zetten in spronghoogte.
- Linkervoet wordt in lichte split ingedraaid voor de rechervoet.
- Het rechterbeen is het sprongbeen en het linkerbeen is het stopbeen.

Armswing

- De armswing is de ondersteuning van de sprong
- Tijdens de inzet van de voorlaatste steun worden de beide armen maximaal hoog rugwaarts gezwaaid.
- Bij het plaatsen van de voorlaatste steun worden de armen omhoog gebracht, waarbij de linkerarm naar de bal wijst en de rechterarm naar achter wordt gebracht.

Openen van heup en schouder

- Vanaf inzet van de sprong worden heup en schouder geopend, wat wil zeggen dat deze niet meer evenwijdig met het net zijn.
- Voor rechtshandige is dit de rechterheup en rechterschouder.

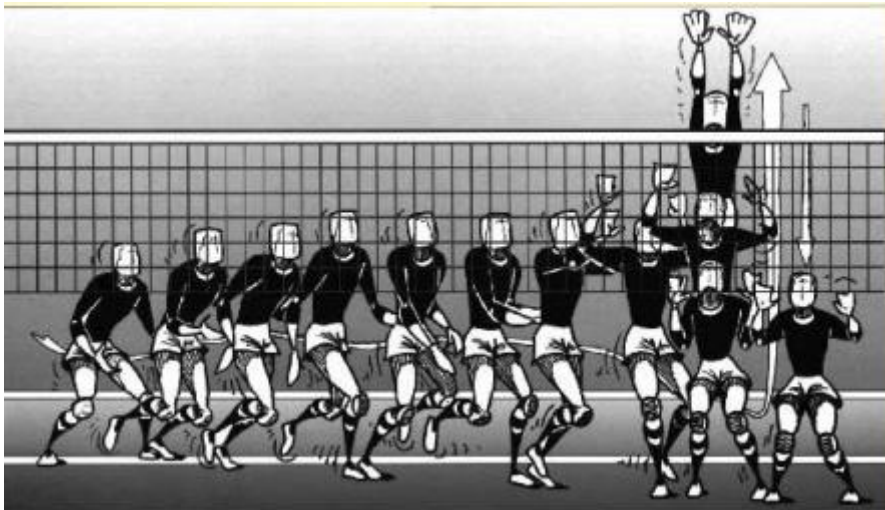
Slagbeweging op zich

- De slagbeweging vertrekt vanuit de buikspieren met indraaien van de rechterheup.
- Indraaien van de rechterschouder, elleboog naar voor brengen.
- Arm wordt maximaal gestrekt en met de hand wordt er een polsslag uitgevoerd.
- De bal dient zo hoog mogelijk geraakt te worden.

Contact met de bal

- De bal wordt geraakt met een volledig open hand.
- De niet-slagarm eindigt gebogen voor het lichaam.
- De slagarm gaat naar beneden in de richting van de slag.

15. Blok



Squatblok uit stand

- Tenen zijn ongeveer 40 cm van het net verwijderd.
- Spreidstand, zijwaarts voeten op schouderbreedte
- Rug is recht
- Bekken licht naar voor gekanteld
- Handen op schouderbreedte ter hoogte van het hoofd
- Rug van de handen zijn zichtbaar
- Knieën zijn gebogen
- Bloksprong inzetten met strekking van de knieën
- Ellebogen laten zakken tot handen op schouderhoogte
- Op moment van de sprong strekken we de armen zodat ze het net overschijden
- Vingers zijn gespreid en opgespannen
- Armen zijn stil in de lucht, er wordt geen beweging gemaakt

Squatblok na verplaatsing

- Korte verplaatsing : 1 zijwaartse pas
 - De lengte van de pas hangt af van de afstand die overbrugd moet worden.
- Middellange verplaatsing: 2 zijwaartse passen, 1 korte en 1 lange
 - Eerste pas is kort en snel
 - Tweede pas is maximaal lang
 - Er wordt niet doorgezweefd na deze verplaatsing
 - Armen en voeten maken dezelfde beweging als bij een squatblok uit stand
- Lange verplaatsing: 3 zijwaartse passen
 - Eerste en tweede pas zijn snel en kort
 - Derde pas is maximaal lang

Hupblok

- Blok voor de middenspeler om de eerste tempo aanvallen proberen te stoppen
- Armen zijn bijna gestrekt voor de sprong.
- Er wordt slechts een kleine kniebuiging gemaakt.

Kruispas blok

- Side cross naar links
 - Openen met linkerbeen schuin naar achter, normale stap
 - Met het rechterbeen voeren we een kruispas uit die maximaal is
 - Het linkerbeen wordt bijgebracht en ingedraaid.
- Schouderlijn blijft zoveel mogelijk evenwijdig met het net
- Oogcontact blijft behouden met de tegenstander
- Armen kunnen naar beneden gebracht worden om de sprong te ondersteunen met een zwaaibeweging.

Defensief blok

- Een defensief blok helpt de verdediging om ballen te recupereren.
- Handen worden naar achter gebogen en geven de bal een vlak waarop hij wordt afgeremd.