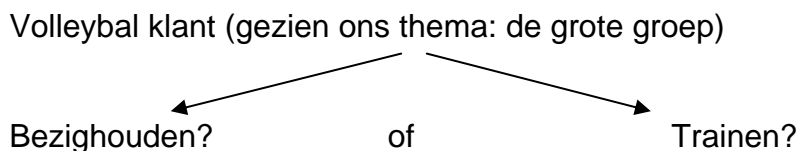


VOLLEYBAL TRAINING - THEMA: "HET TRAINEN VAN GROTE GROEPEN"

De theorie



Behoeftte:

Bewegen / actie

Ze willen iets leren, ze willen beter worden

→ dus de trainer moet zijn trainingen voorbereiden

→ zorgen voor voldoende balcontact

1. Trainingsdoel:
Per training of per serie trainingen een trainingsdoel stellen: b.v. bovenhandse techniek
2. Trainingsaspect:
Richten op een trainingsaspect: b.v. vingers recht.
3. Training indelen in fasen:
 - Voorbereidingsfase – b.v. lopen naar de bal
 - Hoofdfase – b.v. vingers, ellebogen
 - Eindfase – b.v. pols, vingers, voeten

Opbouw van de oefeningen van gemakkelijk naar moeilijk en bij de organisatie van een grote groep ervoor zorgen dat er veel balcontact is.

De warming-up met of zonder bal, ligt aan de behoefte van de klant. Een volleyballer komt voor het bewegen met de bal, dus de voorkeur gaat uit naar een warming up met bal.

Correcties aangeven n.a.v. het type training dat je geeft: bezighouden of trainen. Correcties kan je individueel geven of groepsgewijs. Correcties geef je de groep met "keywords" (sleutelwoorden) zoals "stil staan!"

Bij een niveaoverschil in de groep, kan je ofwel de groep splitsen en laten spelen op de beide helften van het veld op basis van vaardigheidsniveau ofwel bewust mengen, de mindere leert dan altijd van de betere speler.

Discipline is noodzakelijk: "ballen vast!"

Coachingskills: als je een speler de bal laat aangooien, dan is die speler feitelijk de trainer. Je moet deze speler goed instrueren.

Assistent: goed afstemmen dat zowel de trainer als assistent trainer dezelfde accenten leggen, dezelfde keywords gebruiken in de training.

Voorbeelden van veldverdelingen:

- 1 veld zonder net
- 1 veld met net: groep scheiden in 2 groepen
- 1 veld in de lengte splitsen in twee smalle velden
- 1 veld in de lengte splitsen in drie heel smalle velden

Het type veldverdeling moet je als trainer bewust kiezen bij de voorbereiding van de oefening.

De praktijk

Warming-up op een veld zonder net:

- Loop in een rustig tempo in de lengte van het veld op en neer.
- Loop in een rustig tempo in de breedte van het veld op en neer.
- Loop vooruit heen en achteruit terug.
Let op dat er genoeg ruimte is voor elke speler.
Het achteruit lopen is 60% van het volleyballen.
- Ga strekken en stretchen om je spieren op lengte te brengen.
- Ga in tweetallen staan. De tweede houdt de eerste vast en die loopt op de voorvoeten naar de overkant en terug. Wisselen.
- Ga in tweetallen staan. De tweede houdt de eerste vast en die probeert op de voorvoeten weg te komen. De tweede laat plotseling los en de eerste sprint naar de overkant, loopt achteruit terug.

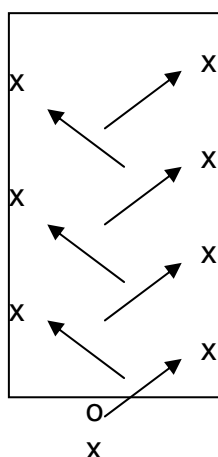
Organisatie: Achter de achterlijn een groep met bal en een groep zonder bal.

Doel van de oefening: het lopen en rennen verbeteren.

- In de lengte van het veld zijwaarts verplaatsen en de bal overgooien naar elkaar, met twee handen, armen vanuit de borst uitstrekken.
Let op: geen terugtrek reflex na het gooien!
Let op: rug van je hand moet je kunnen zien met alle 10 de nagels van je vingers.
Gebruik nu twee keywords: b.v. “gestrekte armen” en “handen hoog”.
Bij de warming-up opletten of de spelers niet te warm worden, dan het tempo omlaag brengen; door bij het zijwaarts verplaatsen van de hierboven beschreven oefening, de spelers stil te laten staan als ze gooien.

Instructies bij de overgang naar het doen van deze oefening met bovenhands overspelen zijn dat men moet wachten tot de anderen 3 meter verder zijn; let op de gestrekte armen, ruggen van de handen, het stilstaan en spelen.

Organisatie: Spelers met bal verzamelen achter de achterlijn. Andere spelers zonder bal opstellen in het veld:



Veiligheidsinstructies met betrekking tot de ballen: beperk het aantal ballen tot het aantal dat je nodig hebt, rol de ballen niet aan de kant maar doe ze in de ballenbak.

Instructies met betrekking tot de bovenhandse techniek: “alles in één lijn houden”, dat wil zeggen, strek je armen en blijf je handruggen zien. Vingers uit elkaar, strak maken en nagels blijven zien.

De speler met bal speelt naar de speler zonder bal die het dichtst bij staat (in de tekening de rechterspeler), die speelt terug en dan speel je naar links. Na de laatste bal buitenom teruglopen.

Spelers wisselen.

Na het starten van de oefening:

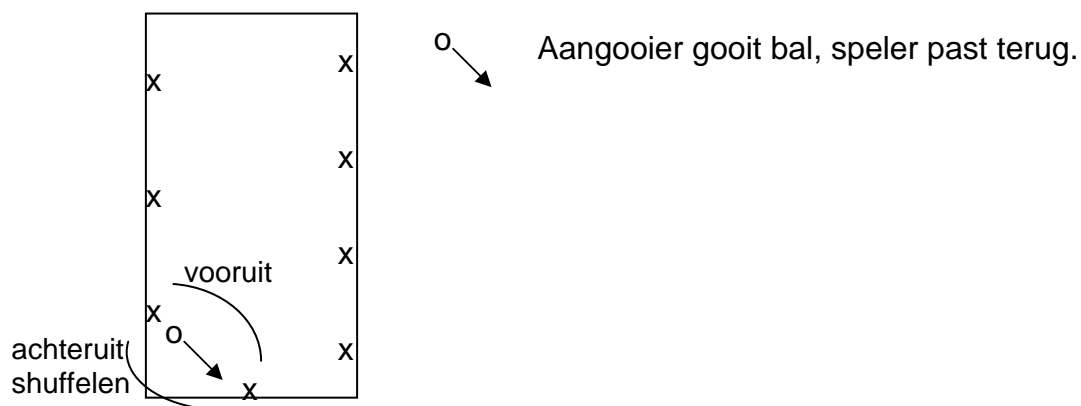
1. de organisatie controleren, of alles loopt.
2. dan correcties geven b.v.: niet afraffelen; als het niet lukt, bal afvangen en spelen, doorgaan als het kan. Ook de eindfase van het overspelen blijven controleren: “10 bier”.

Daarna spelers wisselen en de oefening draaien met onderarmse techniek.

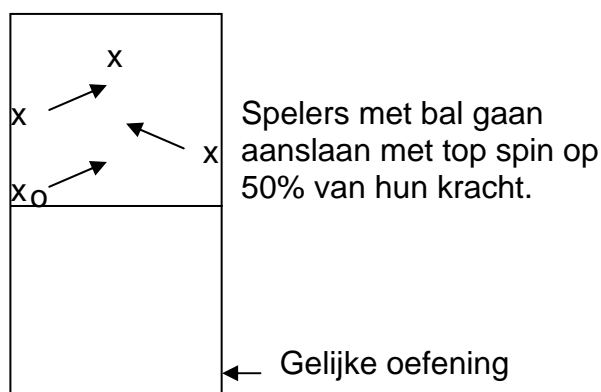
Instructies aan de gooier geven: waar wil je precies dat ze de bal aangooien bij de speler; coachen van de aangooier.

Bij het passen niet balanceren op je voeten doordat je je voeten te dicht bijeen zet; breed gaan staan. In de voorbereidingsfase van het passen leun je naar voren zodat je bijna naar voren valt.

Dan het achterwaartse element aandacht geven: De spelen loopt vooruit om de gooier heen, achterwaarts terug naar zijn positie midden in het veld en daar krijgt hij de bal aangegooid en vandaar past hij de bal terug naar de aangooier.



Oefeningen op het veld met een net.

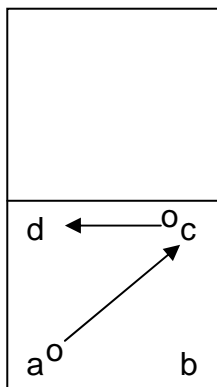


De speler zonder bal op de achterlijn gaat afwisselend naar rechts en naar links terug passen. Bij het net buitenom de aangooiende spelers teruglopen.

Instructies aan de aangooier geven als de oefening niet loopt: smashen tussen knie- en heuphoogte en smash met 50% van je kracht, want men moet terug kunnen passen.

Bij wissel van spelers eerst de organisatie neerzetten.

Oefening op veld met net.



Organisatie:

- Speler A stuitert naar speler C
- Speler A loopt naar positie speler B
- Speler B loopt naar positie speler C
- Speler C geeft set-up aan speler D
- Speler C loopt naar positie speler D
- Speler D vangt de bal
- Speler D loopt naar positie speler A

Als de organisatie goed loopt, kun je overgaan op het letten op details:

Instructie 1:

Speler B sprint naar positie speler C

Speler B staat stil

Speler B speelt vanaf positie speler C met gestrekte armen een set-up naar speler D

Instructie 2:

Speler A slaat op de bal als teken van start van de oefening

Speler A gooit de bal naar de positie van C \pm 1 m voor het net
(= spelverdelerspositie).

Instructie 3:

Speler A slaat op de bal als teken van start van de oefening

Speler A gooit onderhands aan, naar de positie van C \pm 1 m voor het net
(= spelverdelerspositie).

Instructie 4:

Speler A slaat op de bal

Speler B sprint naar voren, naar de positie van speler C bij het net, blijft kijken naar de bal, let op het dode punt (dan sta je stil bij het net) en roept "hier" als je bij het net staat. Let op: geen platte banaan!

Instructie 5:

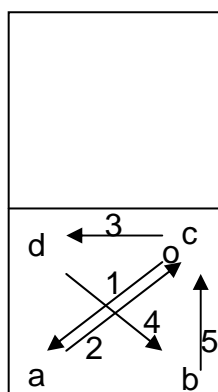
Speler B sprint naar het net, remt bij het net en bij het dode punt van de bal, benen sluiten en set-up geven.

Variatie:

Speler D (aanvalspositie) kan roepen wat voor set-up hij wil hebben "1, 2, of 3". Spelers opvoeden tot assertiviteit: het krachtig laten roepen moet starten bij de jeugd!

Variatie:

Na de set-up; de set-upper aanvalsdkking laten doen om de geblokte bal op te vangen.



xxx

- Speler C heeft een bal.
- Speler C geeft een rally smash op speler A
- Speler A geeft een pass naar speler C
- Speler A loopt naar positie speler B
- Speler C geeft een set-up aan speler D
- Speler D geeft een smash aan speler B
- Speler B geeft een pass naar speler C
- Speler B sluit aan in de rij bij positie speler A

xxx zijn extra spelers.

De nummers volgen de bal:

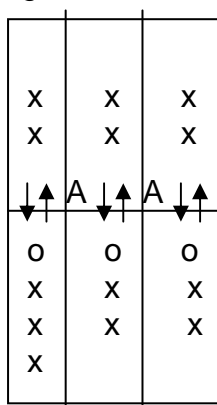
- 1 = smash van C naar A
- 2 = pass van A naar C
- 3 = set up van C naar D
- 4 = smash van D naar B
- 5 = pass van B naar C

Extra oefening:

- C smasht eerst een gemakkelijke bal, dan een moeilijkere bal en geeft dan pas de setup aan D.
- D prikt naar B

Spelers wisselen.

Oefening met drie velden in de lengte:



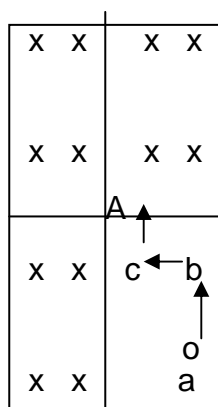
A = Antenne

Oefening: drie groepen aan weerszijden van het net. Spelers bovenhands laten overspelen over het net. Na het spelen achteraan aansluiten.

Oefening intensiveren door:

- na het bovenhands terugspelen, de achterlijn laten aantikken
- achterwaarts laten verplaatsen naar de achterlijn
- na het achterwaarts verplaatsen naar voren duiken, opstaan, bovenhands spelen
- na het bovenhands spelen, net laten aantikken.

Oefening met 2 velden in de lengte richting:

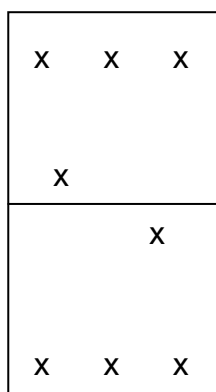


A geeft een pass naar B
 B geeft een setup naar C
 C prikt over het net (tactische bal)

Als de organisatie loopt:

- techniek verbeteren: let op de houding bij de pass
- na de prik of smash, direct bij het net weg!, terug naar de 3 meter lijn!
- Opdracht tot variatie met aanval van achter de 3 meter lijn
- Na aanval de aanval laag laten zitten

Laatste oefening:



Vaste spelverdeler

Spelers gaan spelen; als er één een fout maakt: wisselen

1^e instructie: eerst rally spelen, dan de aanval opzetten

2^e instructie: pass altijd naar de setupper

Instructies voor de trainers:

altijd zelf de regie in handen houden door b.v. zelf de bal in het spel te brengen of door zelf aan te geven wat de laatste bal is.