



# Leerlijnen A - jeugd

## Ontwikkelingsfase : Optimaliseren



### Leren om te spelen





## Inhoud

Inhoud :

- Coach rol : Facilitator
- Mentale doelen
- Spelsysteem 1 - 5
- Fysieke doelen
- Techniek doelen
- Tactiek doelen
- Vaardigheden spelvormen
- Vaardigheden spelsystemen

## Coach rol : Facilitator





### Coach rol : Facilitator

In deze fase is de rol van de coach er voornamelijk één van Facilitator. Hij leert de kinderen zelfstandig te werken en hun verantwoordelijkheden te nemen. De coach draagt zorg voor de randvoorwaarden en bewaakt deze.

Vragend coachen. Laat de sporter zelf denken; stuur hem een kant op door gericht vragen te stellen.

Help jongeren bij de ontwikkeling van de wedstrijdvoorbereiding; wat is je plan in de wedstrijd ?

Vertaal de trainings-doelen naar wedstrijddoelen.

Leer jongeren verantwoordelijk te zijn voor hun eigen handelen en keuzes.

Bevorder hun zelfstandigheid.

Leer jongeren resultaatgericht te handelen; leer hun het spel aan te passen aan de tegenstander en om te gaan met situaties die in de wedstrijd ontstaan.

Leer jongeren veranderingen te accepteren en hierop te anticiperen.

Bevorder assertiviteit; communicatie, grenzen aangeven, initiatief nemen en communicatie onder druk.

### Coach rol : Facilitator

Volleybal specifieke vaardigheden aanleren.

Invoeren van regelmatig overleg tussen speler en trainer over technische ontwikkelingen.

Bespreken gedrag tijdens: trainingen, wedstrijden.

Cognitief :

- Op ongeveer 16 jarige leeftijd bereiken de hersenen volwassen grootte, maar blijft neurologisch ontwikkelen.
- Kritisch denken is goed ontwikkeld.
- Er zou compleet begrip en acceptatie van regels, reglementen en structuren moeten zijn.

Ontwikkelen persoonlijke vaardigheden ( sociaal, emotioneel, ... ) :

- Belangrijke beslissingen over studie, universiteiten en werk moeten genomen worden.
- Druk van vrienden leidt tot conflicten.
- Interactie tussen vrienden van beide sekse blijft een prioriteit .
- Kan in elke groep goed trainen en zelf beter worden.
- Kan in wedstrijden samenwerken met vreemden om doel te halen.



## Mentale doelen



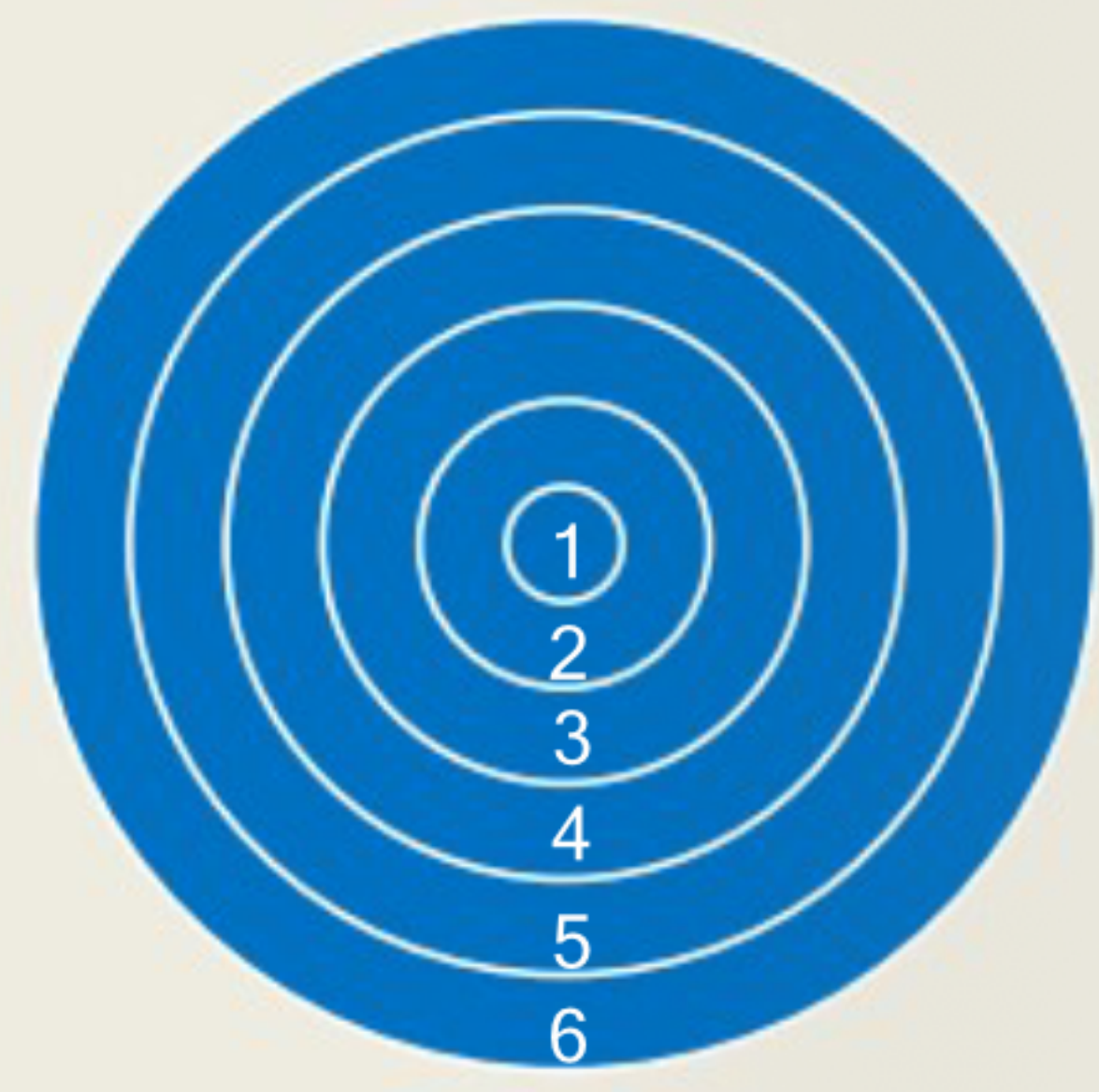
## Mentale doelen

Mentale vaardigheden ( Integreren in trainingsprogramma ):

- Verder ontwikkelen mentale vaardigheden :
  - zelfcontrole training.
  - Ontwikkelen van een zelfbeeld en zelfrespect.
  - **Kennis van aandacht en gedachten theorieën : Theorie van Eberspacher ( zie waarnemen ).**
  - **Leren omgaan met wedstrijdspanning**
  - **In training concentratie behouden.**
  - leren omgaan met tegenslagen en teleurstellingen.
- Aanleren van de basis mentale vaardigheden zoals:
  - Motivatie → doelen stellen.
  - Spannings- en ontspanningscontrole.
  - **Verbeelding - visualisatie.**
  - **Waarneming : scannen - zoomen.**
  - **Focus en taakacceptatie.**
  - **Gedachte controle**
- Bespreken, vaststellen wat in mentaal opzicht de sterke en zwakke punten van de speler zijn ( speler volgsysteem ).

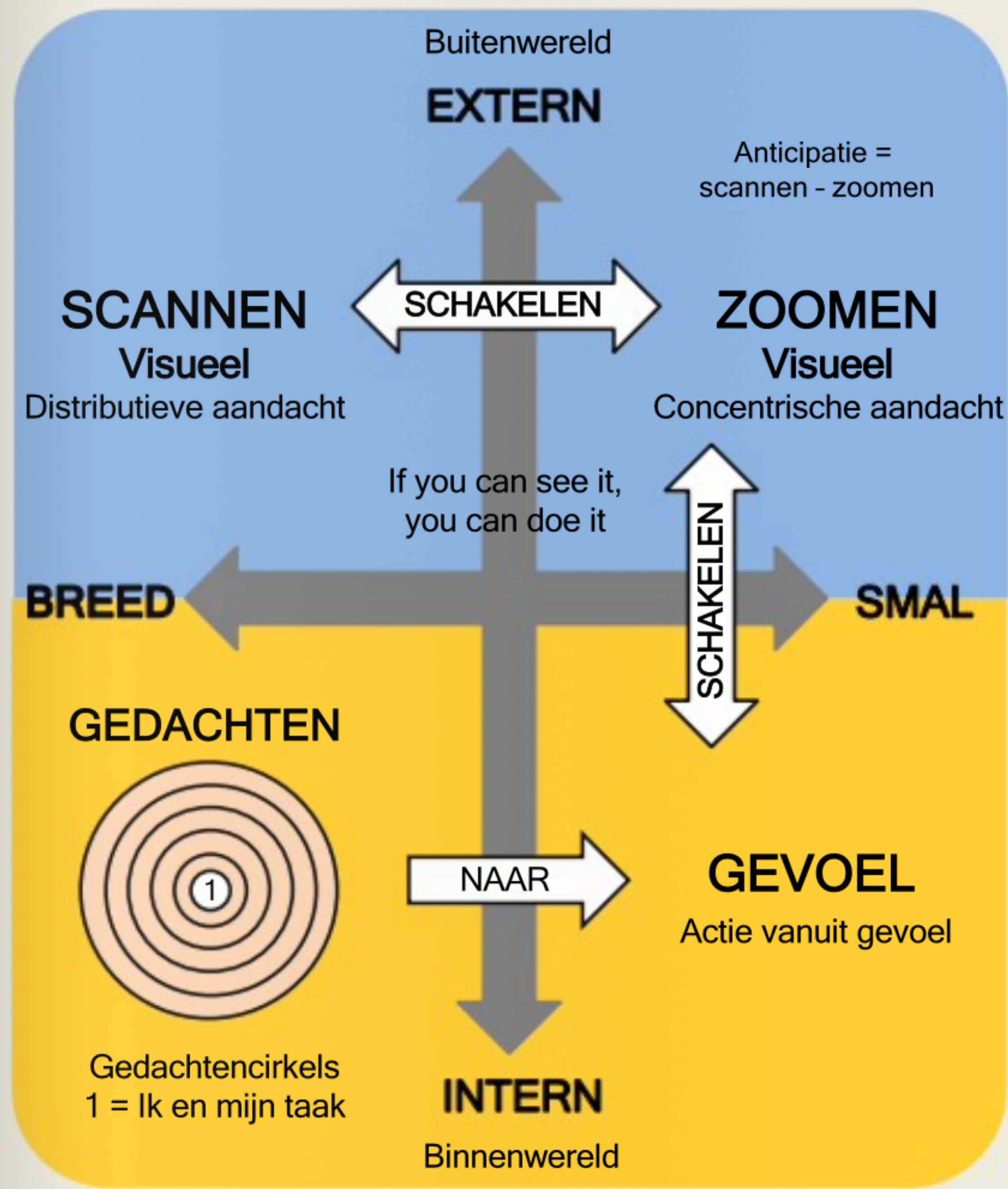
### Aandachtfilters - Concentratie

De aandachtscirkels van Eberspacher bedacht geven perfect weer wat voor de sporter het ideale denkpatroon is voor een goede prestatie.



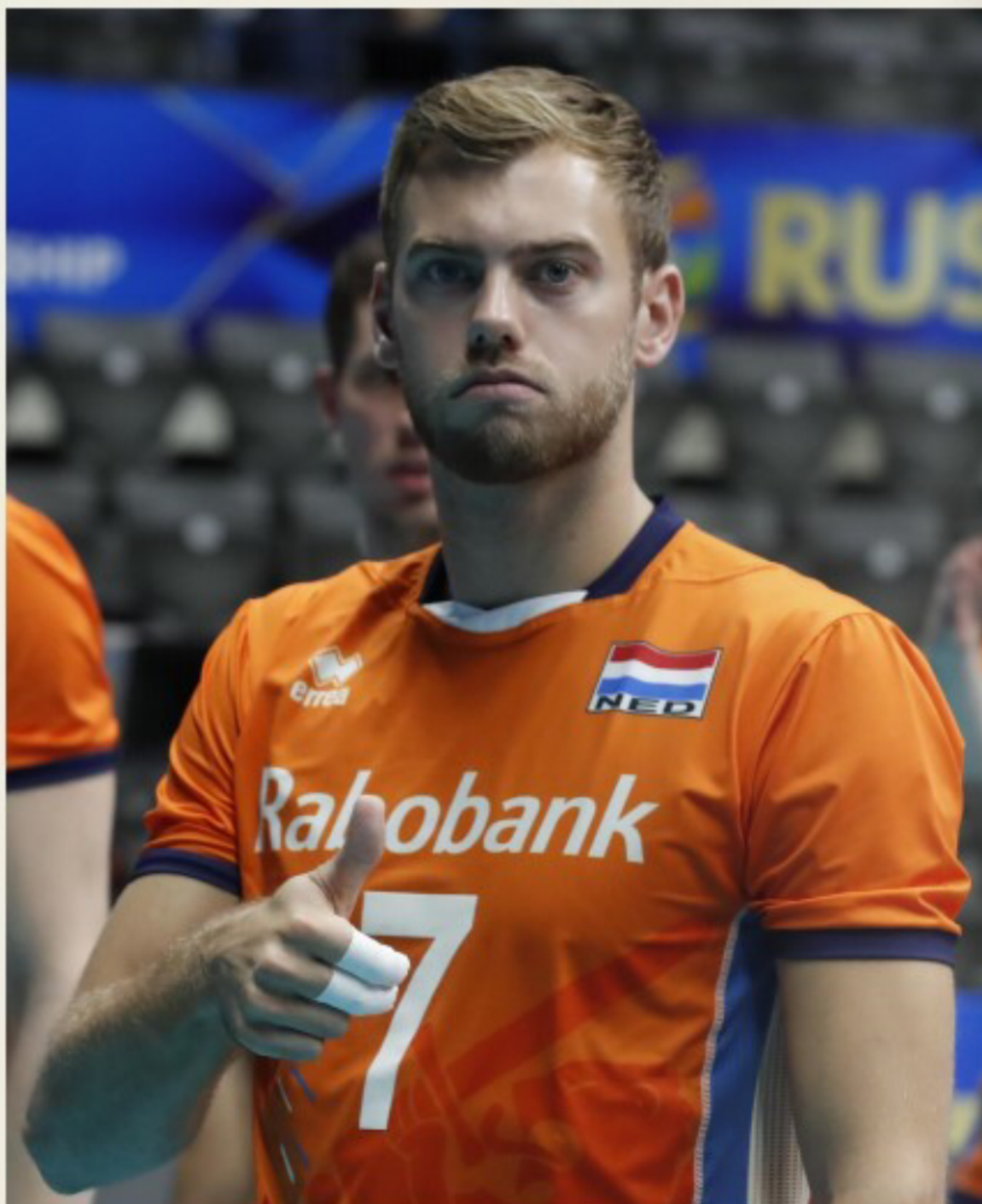
- Cirkel 1 is het beste: Deze cirkel heet 'ik en mijn taak'
- Cirkel 2 'directe afleidingen' zoals tegenstanders, of 'is de bal wel hard genoeg?' of 'Hoe fluit de scheidsrechter?'
- In cirkel 3 ga je nadenken over dat je niet goed speelt en dat dat beter hoort te zijn ( **bezig zijn met vergelijkingen** ),
- Cirkel 4, 'slagen / falen' brengt ons bij het 'als ik nu mis, heeft dat dan effect op de winst of het verlies?'
- Cirkel 5 : **gevolgen slagen / falen** . 'als we verliezen, dan ....
- Ten slotte is er cirkel 6, de zinsvraag. Tja, als je eenmaal met de vraag 'wat doe ik hier?' bezig bent, dan valt er weinig meer te winnen.

### Mindset





## Spelsysteem 1 - 5



## Spelsysteem 1 - 5

Bij de A jeugd gaan we beginnen met spelsysteem 1-5. Hier vindt de uiteindelijke specialisatie plaats van de functie van spelverdeler. De spelverdeler penetreert nu vanuit elke rotatie ( 1, 6, 5, 4, 3 en 2 ) om te spelverdelen.

In de rotaties waarbij de spelverdeler voor is missen we nu een afspeelpunt aan het net. Deze wordt gecompenseerd door de aanval positie 1 en 6 vanaf de 3 m-lijn.

Door het 1 - 5 systeem ontkomen we er niet aan ook een onderscheid te gaan maken tussen middenaanvallers, passer-lopers ( buiten-aanvallers ), diagonaalspeler en een libero.

Aan de rollen van de spelers worden ook vaste posities in het veld gekoppeld :

- Spelverdeler positie 1-6-5-4-3-2.
- Passer / looper ( flankaanvaller ) positie 4 en 6.
- Middenaanvaller positie 3 en 5.
- Diagonaalspeler positie 2 en 1.
- Libero positie 5

Belangrijk is om de technische en tactische basisvaardigheden ( fundamentals ) behorende bij specialistische rollen ( spelverdeler, middenaanvaller, passer-loper, diagonaal aanvaller en libero ) goed te ontwikkelen.

Ook de team / spelconcepten worden verder door ontwikkeld.

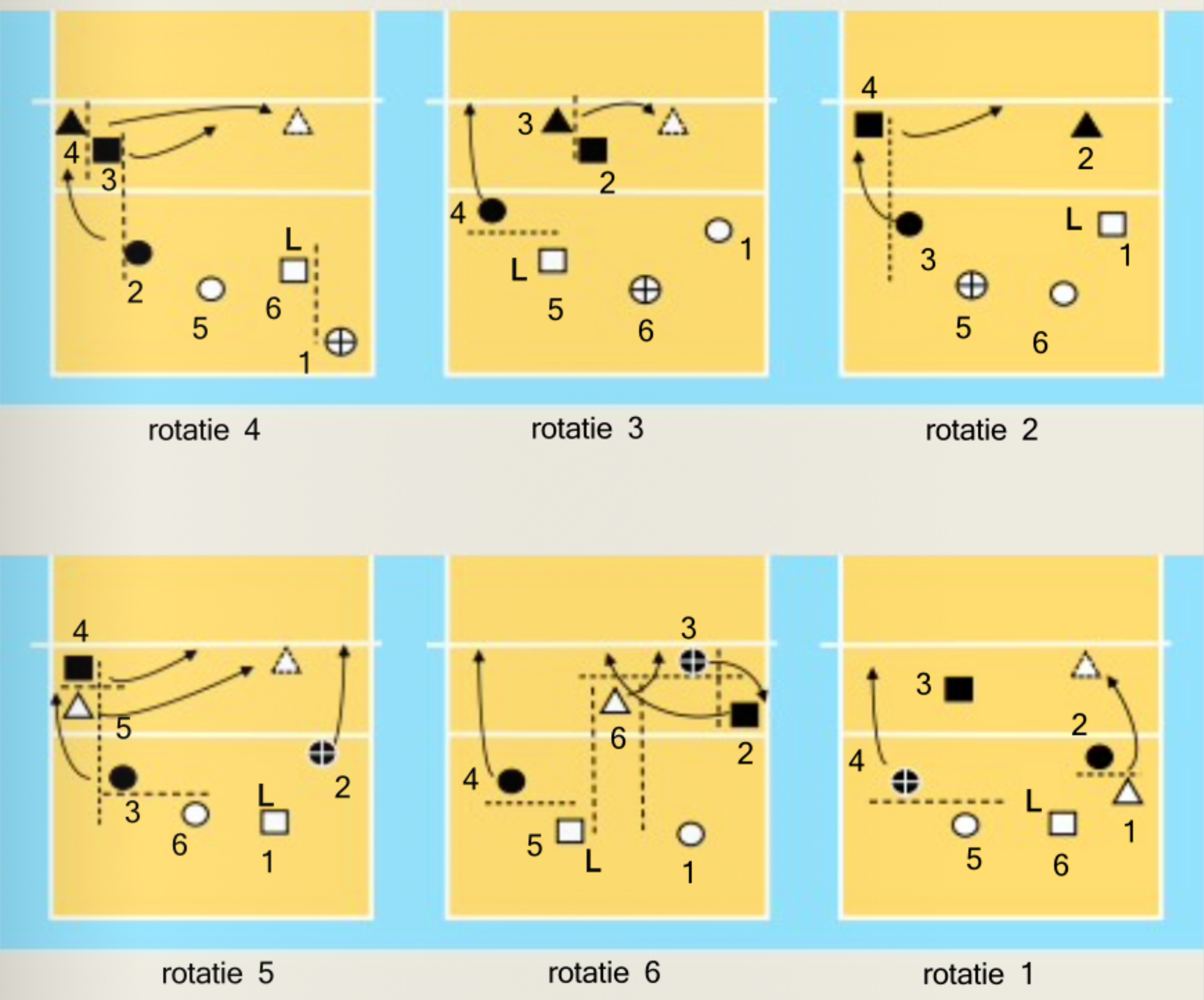
### Opbouw leerlijnen spelsystemen

Voor een betere leesbaarheid gebruiken we voor alle leerlijnen spelsystemen eenzelfde opbouw. Deze opbouw zal beginnen met de onderdelen transitie spel gevolgd door het side-out spel :

- Teamcompositie
- Switches per rotatie
- Serveren :
  - Serveer opstellingen
  - Serveer tactiek
- Blokkering :
  - Blokkeer tactiek
  - Blokopstellingen
- Verdediging :
  - Uitgangspositie verdedigers
  - Verdediging tactiek
  - Verdedigingssysteem
  - Free- en down ball situaties
- Pass :
  - Pass tactiek
  - Pass opstellingen
- Aanval :
  - Aanvalsdistributie ( spelverdelen )
  - Aanvalstactiek
  - Aanvalsopties per rotatie
  - Aanval in transitie
  - Aanvalsdkking

### Teamcompositie

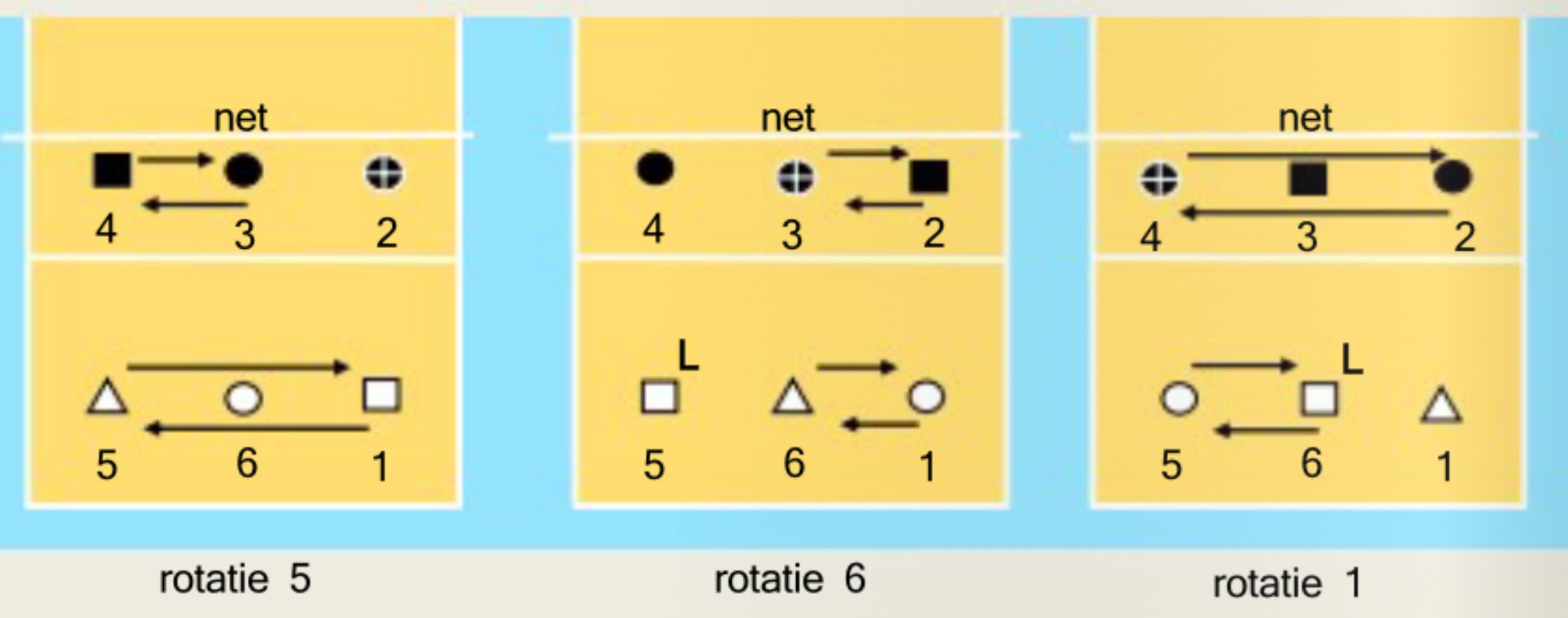
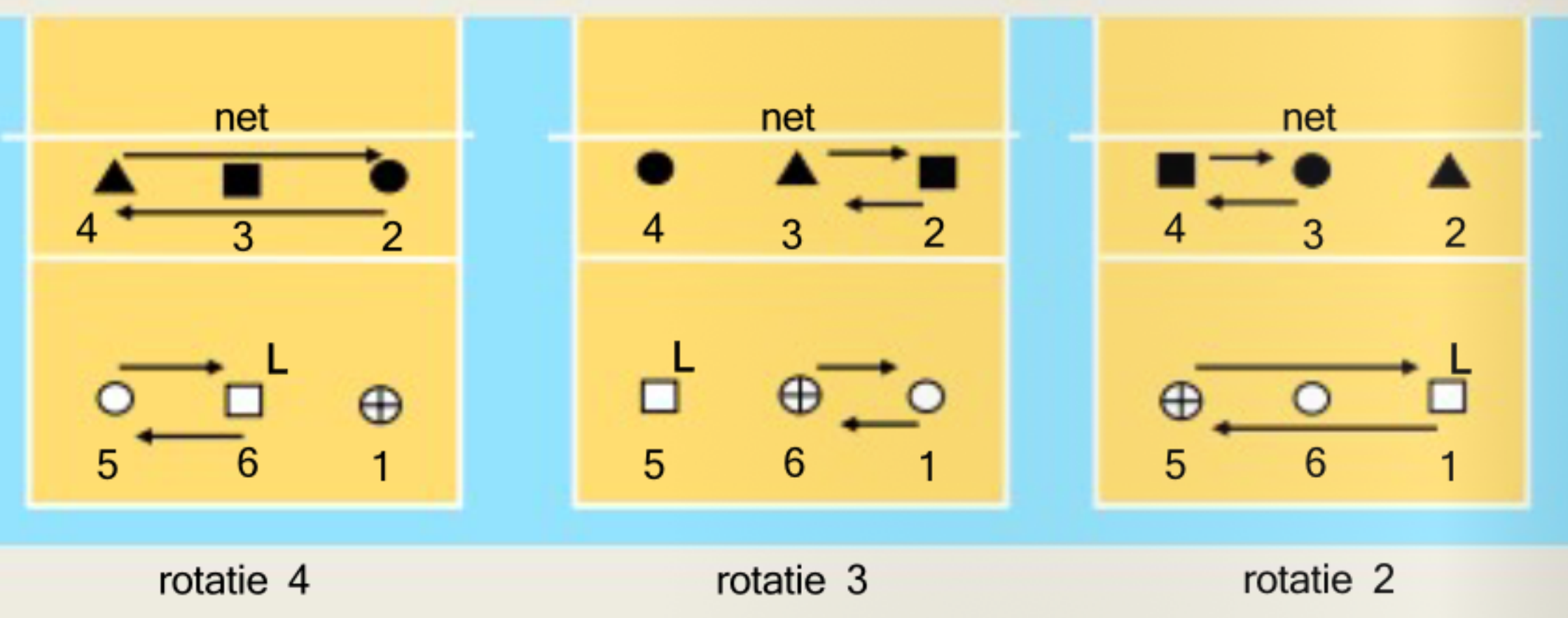
De meeste gespeelde compositie van 1 - 5 is met de passer-lopers op positie 2 en 5, is dit ook de compositie die we in het verdere stuk zullen bespreken en uitwerken.



### Switches per rotatie

Voor de switches aan het net gelden de volgende afspraken :

- De speler die in het midden blokkeert staat het dichtst op het net en kan zich vrij bewegen.
- De spelverdeler switcht achter de midden speler.
- De buitenspeler switcht achter de spelverdeler



### Serveren

Na de serve vindt en in het achterveld een switch plaats naar de positie behorende bij de specialisatie van de speler :

- Spelverdeler en diagonaal speler gaan na de serve naar positie 1.
- Middenaanvallers na de serve naar positie 5 ( de libero wisselt met de middenaanvaller als zijn serve beurt voorbij is ).
- Flankaanvallers na de serve naar positie 6 .

De passer-lopers gaan na de serve zoveel verdedigen op positie 6. Passer-lopers zijn over het algemeen wat wendbaarder, een vaardigheid die over het algemeen beter uit de verf komt bij verdedigen op positie 6 ( ballen via het blok of diep in de hoeken ).

Daarnaast is er een extra mogelijkheid om in de rally een aanval achter de 3m op positie 6 te spelen ( pijp aanval ). Dit is niet mogelijk als de libero op positie 6 staat te verdedigen.

De middenaanvallers op positie 5 , zodat de spelers praktisch altijd op dezelfde kant van het veld spelen. Als de service beurt van de middenaanvaller voorbij is, dan wisselt hij met de libero om de pass- en verdedigingsopstellingen te versterken.



### Service opstellingen

Tijdens de opslag, zodra de serveerster de bal raakt, mag men verplaatsen en nemen de netspelers de blokopstelling in en de achterspelers de verdedigingsopstelling.

Wanneer de spelverdeler serveert gaat deze na de serve naar positie 1 om vandaar uit te verdedigen of te penetreren / spelverdelen.

De diagonaal speler gaat na de serve ook naar positie 1 om vandaar uit te verdedigen en/of aan te vallen 3m lijn positie 1.

De passer-lopers gaan na de serve zoveel mogelijk verdedigen op positie 6. Passer-lopers zijn over het algemeen wat wendbaarder, een vaardigheid die over het algemeen beter uit de verf komt bij verdedigen op positie 6 (ballen via het blok of diep in de hoeken).

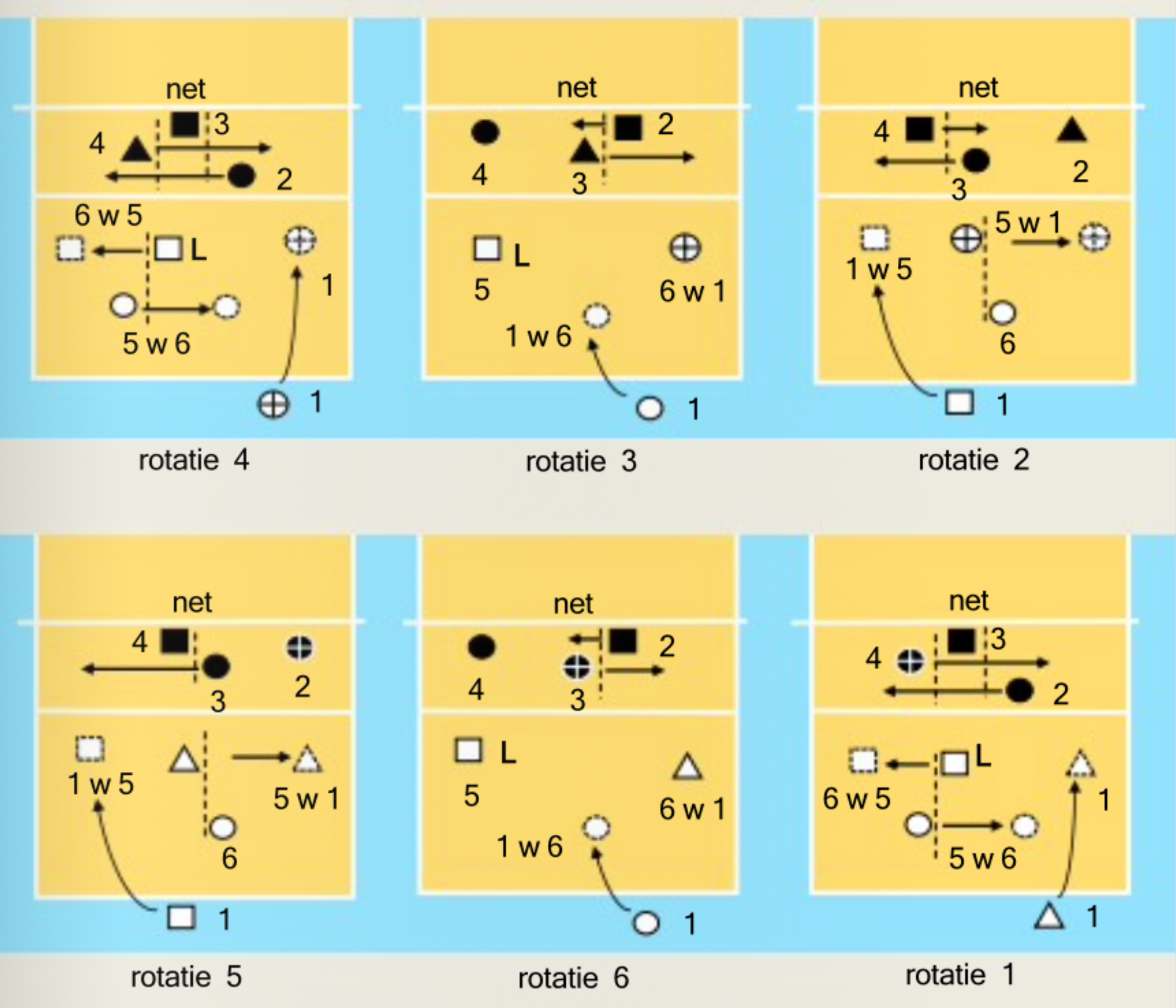
Daarnaast is er een extra mogelijkheid in de rally met de aanval achter de 3m, die er niet is, of lastiger wordt wanneer de middenaanvaller / libero op positie 6 staat te verdedigen.

De middenaanvallers op positie 5, zodat de spelers praktisch altijd op dezelfde kant van het veld spelen. Als de service beurt van de middenaanvaller voorbij is, dan wisselt hij met de libero om de pass- en verdedigingsopstellingen te versterken.

De serveerder mag over de gehele breedte van de achterlijn serveren. De uitgangspositie van de serve wordt bepaald door de gekozen service tactiek. Daarnaast kan ook bepalend zijn de afstand tot zijn positie waar de speler na zijn serve moet verdedigen.

### Service opstellingen

De serveerder mag over de gehele breedte van de achterlijn serveren. De uitgangspositie van de serve wordt bepaald door de gekozen service tactiek. Daarnaast kan ook bepalend zijn de afstand tot zijn positie waar de speler na zijn serve moet verdedigen.



..... positie lijn tussen 2 spelers voor de opslag, voorbij deze lijn staan voor de opslag is opstellingsfout  
Als de serveerster de bal geraakt heeft mag men voorbij deze lijn bewegen naar de nieuwe positie.  
1 w 6 = speler positie 1 wordt positie 6

### Server tactiek

Aanleren gericht serveren op positie 7 - 8 - 9 waardoor het mogelijk wordt om serve opdrachten op positie nog nauwkeuriger uit te voeren.

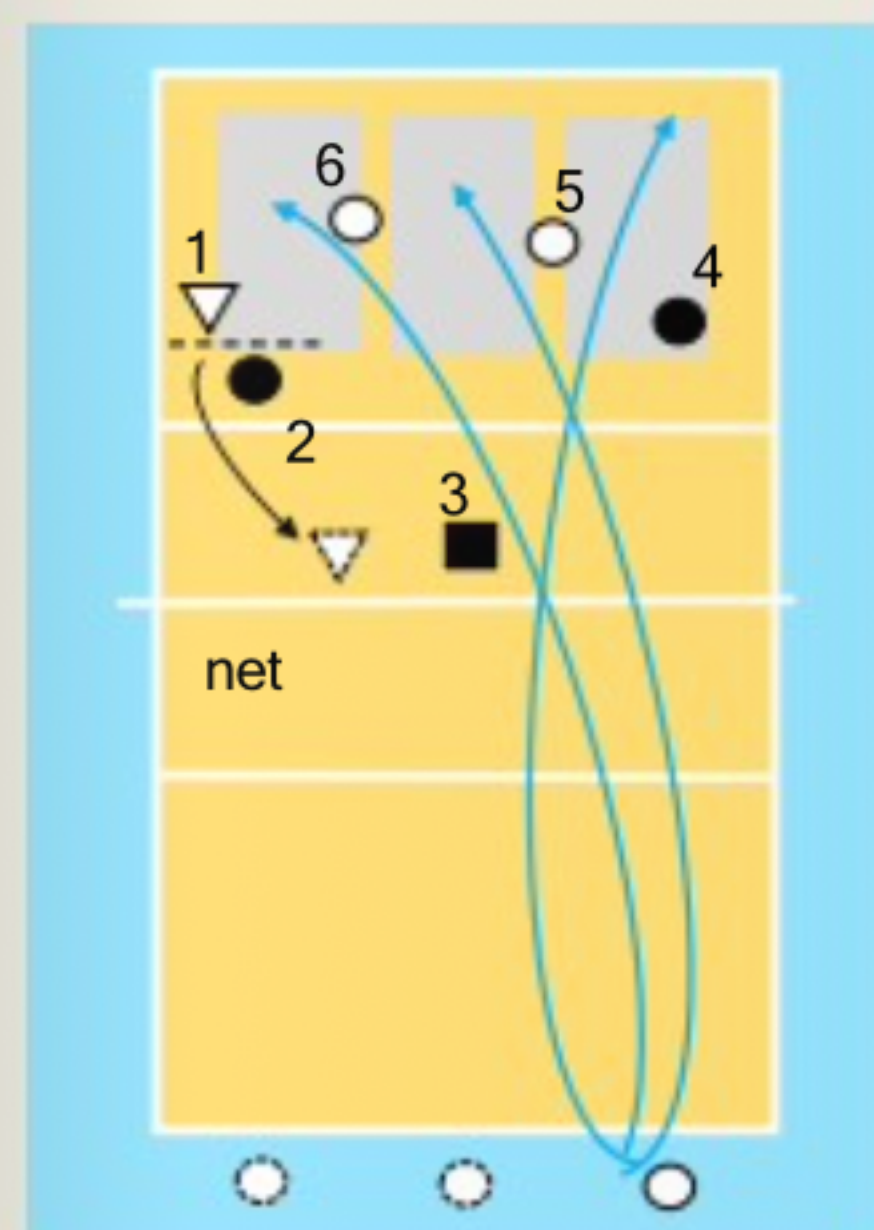
Het serveren uit sprong ( sprongfloat en sprongserve ) wordt verder doorontwikkeld, waarbij de balsnelheid wordt opgevoerd.

De tactiek van serveren wordt uitgebreid met :  
- Serveren in de conflictzones.

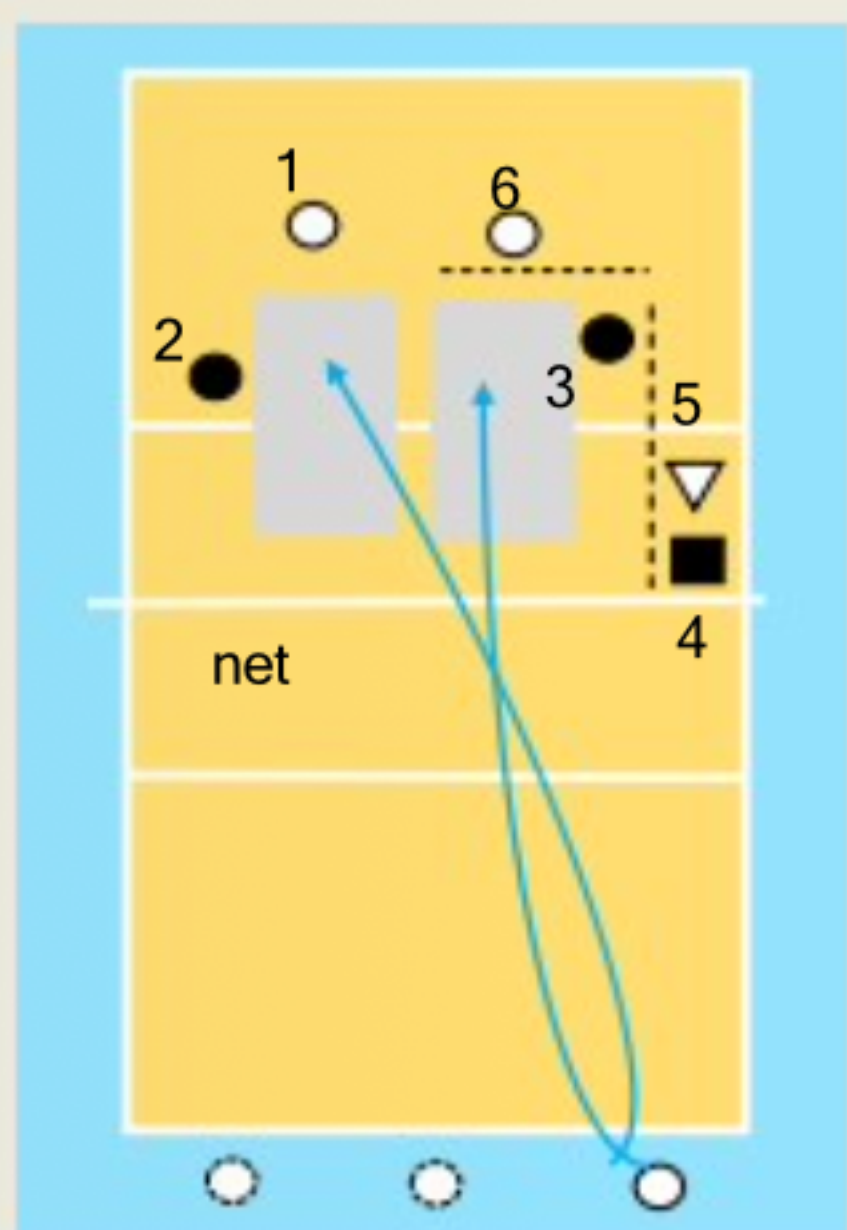
Afwisselen serve : risico nemen of tactisch serveren.



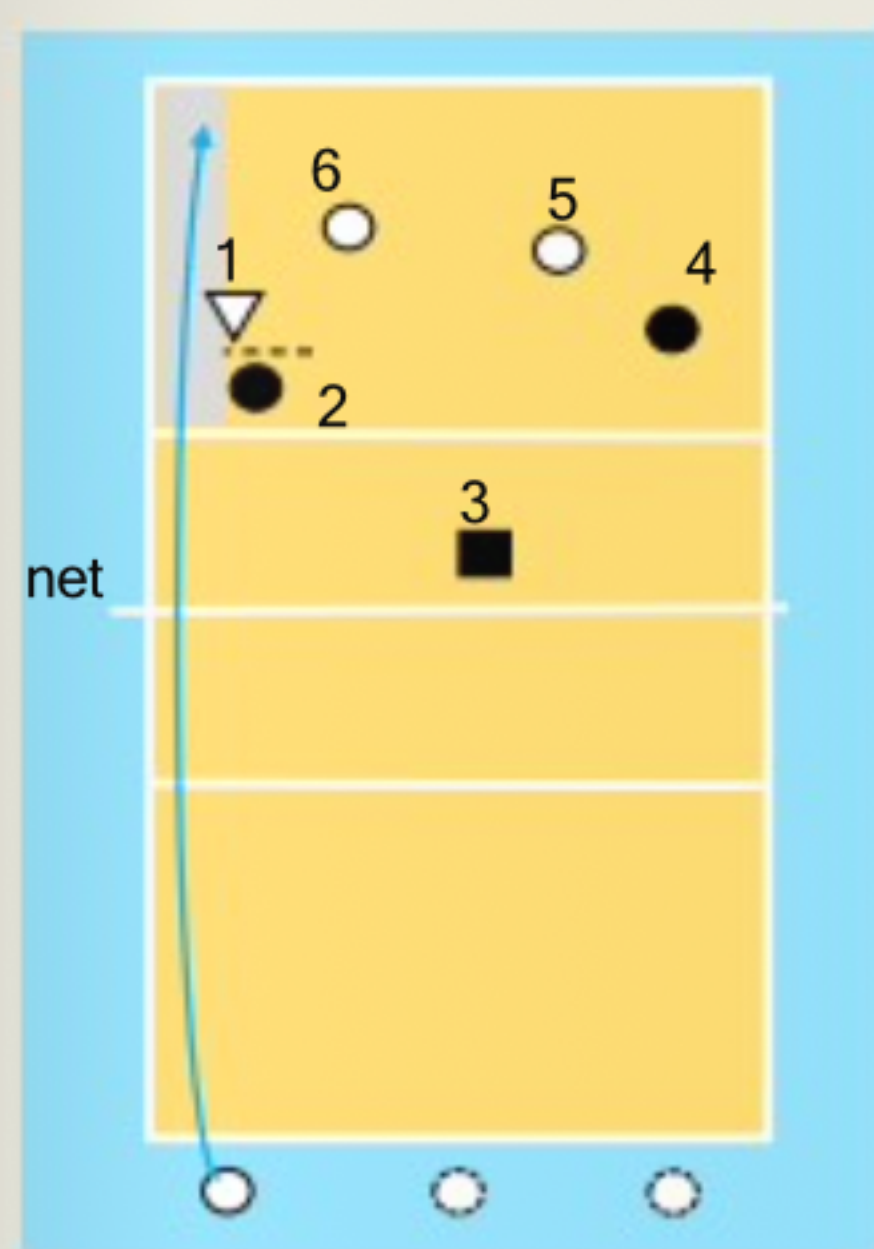
### Service tactiek



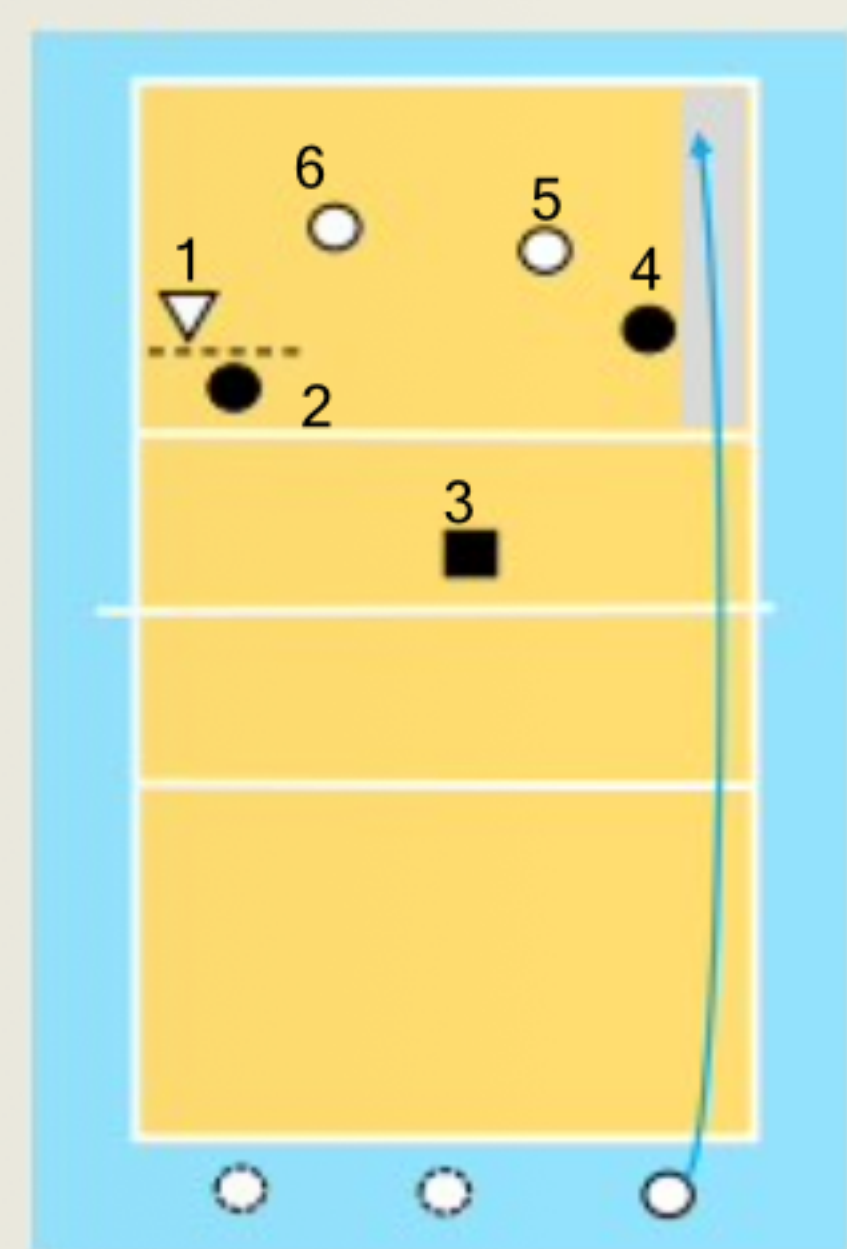
serve diep in conflictzone tussen 2 passers



serve kort in conflictzone tussen 2 passers



serve in conflictzone tussen zijlijn en passer



serve in conflictzone tussen zijlijn en passer



## Blokkeren

Bij de A jeugd gaan we ook 'blokkeren om het net te verhogen' dat wil zeggen dat de afstand van de bal / aanval t.o.v. het net bepalend is voor het type blok wat we zetten :

- Wanneer de bal / aanval verder uit het net is, heeft het de voorkeur om een remmend blok te zetten.
- Wanneer de bal / aanval dichterbij het net is, heeft het de voorkeur om meer over het net / op de bal te blokkeren om direct een punt te scoren.
- Het element timing speelt hierbij een rol. ( hoe verder de bal van het net, hoe later springen ) .

Er wordt een begin gemaakt met het aanleren van:

- 1 blok op positie 3 ← 3 m aanval positie 6.
- 2 blok op positie 3 .
- 2 blok op positie 3 ← 3 m aanval positie 6.
- 2 blok op positie 4 ← 3 m aanval positie 1.

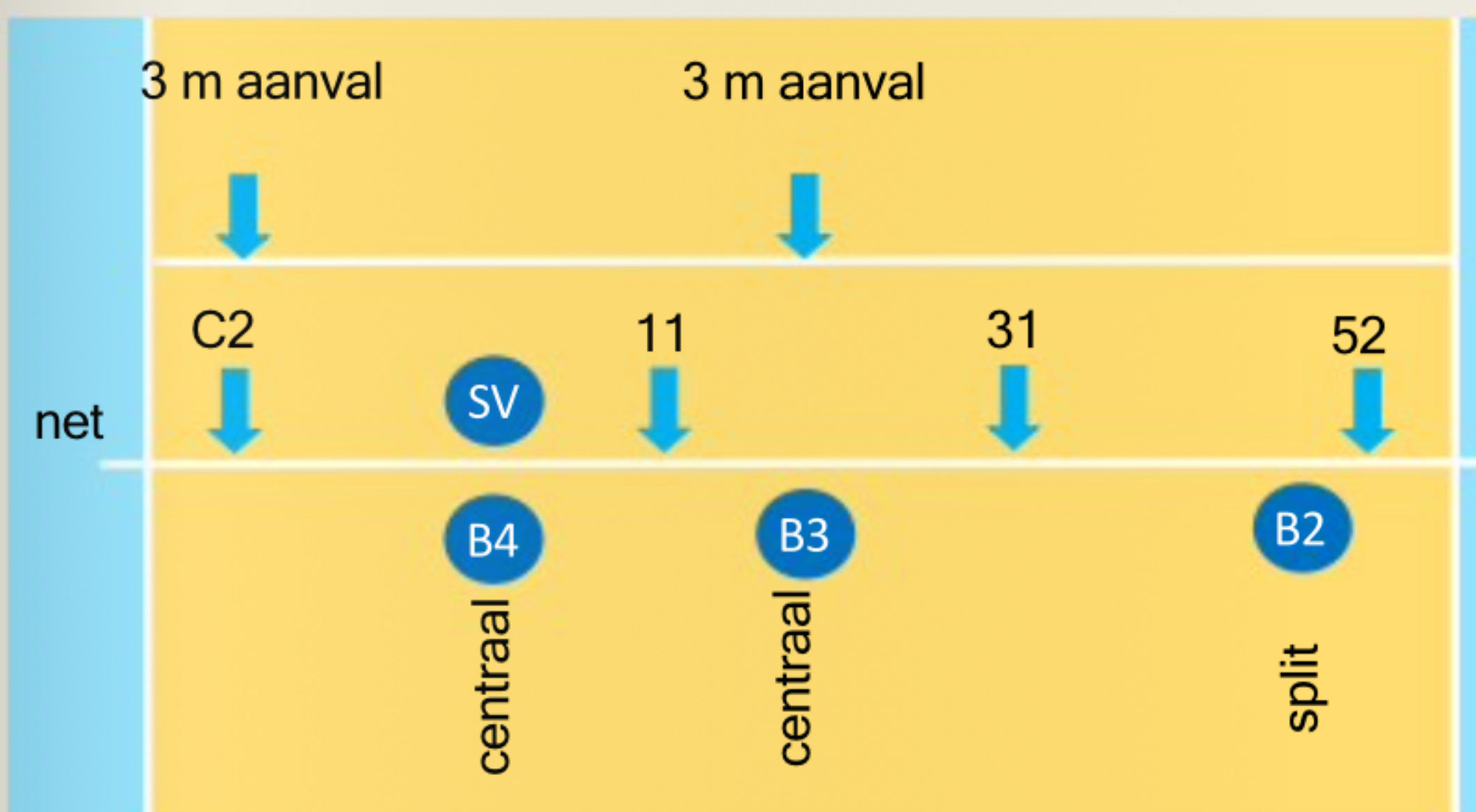
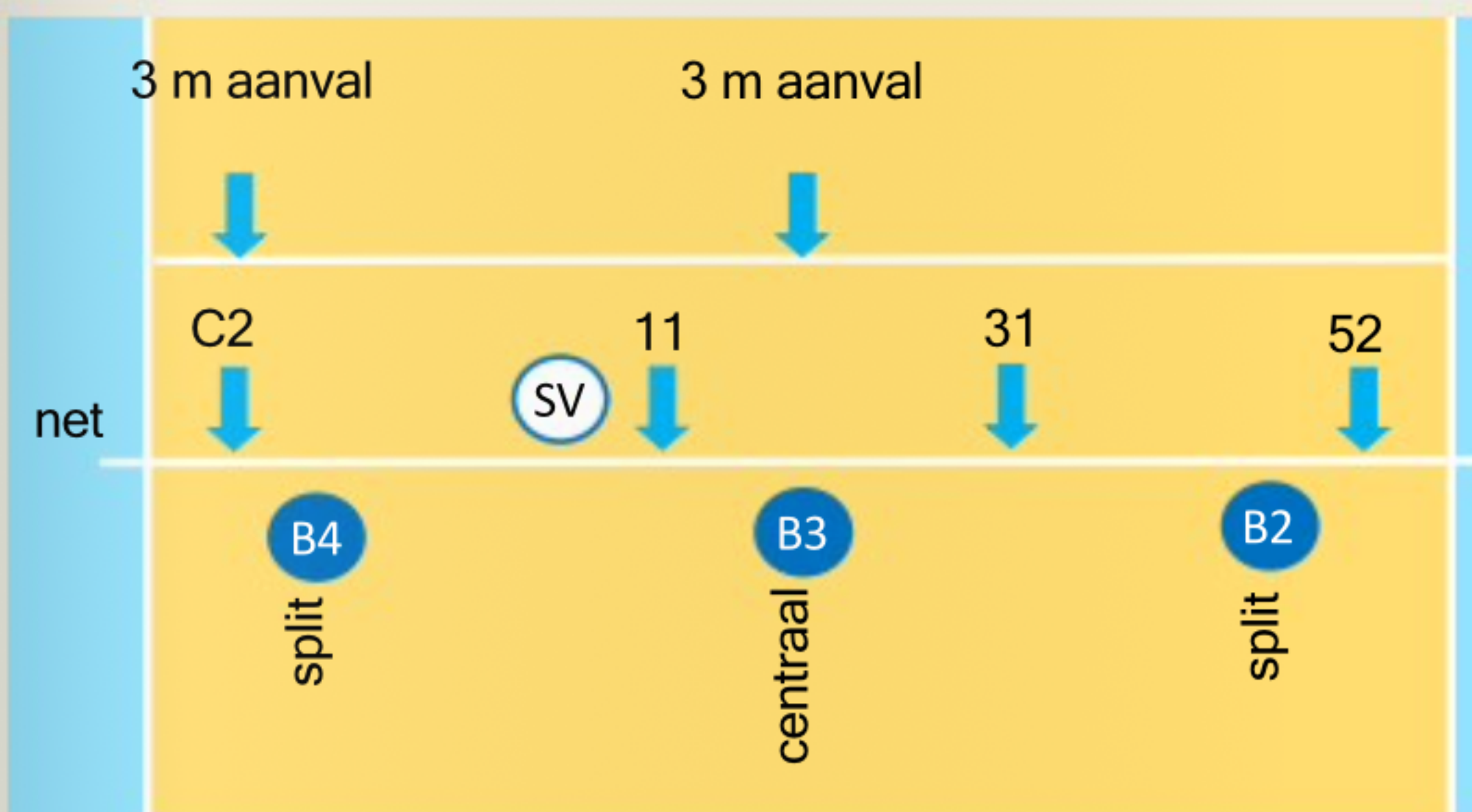
De uitgangspositie van de blokkeerder positie 4 ligt meer naar binnen en heeft tot doel :

- Dat als de spelverdeler aan het net staat de doortikbal / doorslagbal spelverdeler te blokkeren.
- Een 2 blok vormen 1<sup>e</sup> tempo aanval ( 11 ) op positie 3

Het observeren / informatie verzamelen netspelers tegenpartij ( vanuit de uitgangs-houding blok ) leidt steeds vaker tot de juiste blokactie en een 2 blok.

## Uitgangsposities blokkeerders

De oefeningen worden uitgevoerd conform de teamafspraken - uitgangsposities blokkeerders, bijvoorbeeld.





## Verdedigen

Het aanvals-combinatiespel op basis van spreiding, stelt steeds meer eisen aan de blok uitgangsposities → verplaatsingen → blokpositie en de hieraan gerelateerde verdediging.

Bij de aanval vindt er een uitbreiding plaats van het 1<sup>e</sup> tempo op positie 3 ( 31 ) en de 3 m aanval positie 1 en 6, die ook weer aanpassingen vragen van de blok-veldverdediging.

De uitgangspositie van de midachter verdediger gaan we afstemmen t.o.v. de aanlooprichting van de 1<sup>e</sup> tempo aanvaller tegenpartij. Het blok wordt dan in aanloop - slagrichting van de aanvaller geplaatst, waardoor de aanvaller gedwongen wordt uit zijn " power range " te slaan waar we de midachter positioneren.

Vanuit de Free- en downball situaties moeten aanvallende kill situaties ontstaan / directe punten.

Door blokopdrachten verschuift de blokzone , wat gevolgen heeft voor de verdedigingsposities van de achterveld verdedigers.

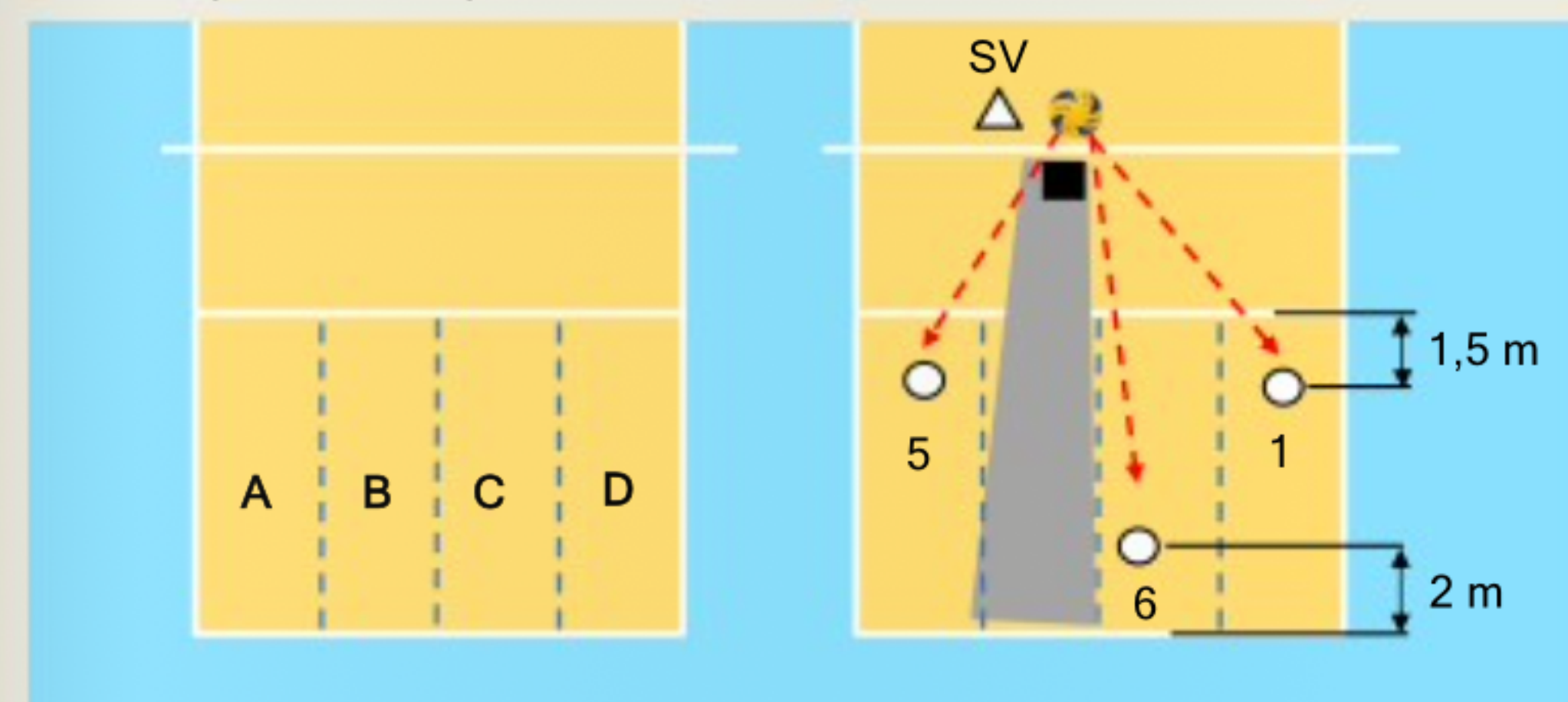
Als er gekozen wordt om met een libero te spelen, dan wisselt de libero in het achterveld met de middenspeler en verdedigt steeds op positie 5 . Ook organiseert hij de veldverdediging en de instructie / organisatie van het blok t.o.v. de aanval tegenpartij.

## Verdedigen

De door ontwikkeling van de middenaanval positie 3, komt er meer nadruk te liggen op de uitgangspositie van de verdedigers ( 1<sup>e</sup> fase van de verdediging ) t.o.v. de 1<sup>e</sup> tempo aanval.

Bij de aanval is een begin gemaakt met een krachtiger aanval t.o.v. het blok ( en de aanval diagonaal of rechtdoor langs het blok ). Deze uitbreiding van de aanvalsmogelijkheden, stelt eisen aan het blok en de verdediging :

- Beoordelen spelverdeler en 1<sup>e</sup> tempo aanval (1<sup>e</sup> fase).
- Snelle reactie / beweging naar de verdedigingspositie t.o.v. de aanval / blok ( 2<sup>e</sup> fase ).



Het achterveld wordt verdeeld in 4 zones. Met name voor de positie van de midachter is deze onderverdeling belangrijk

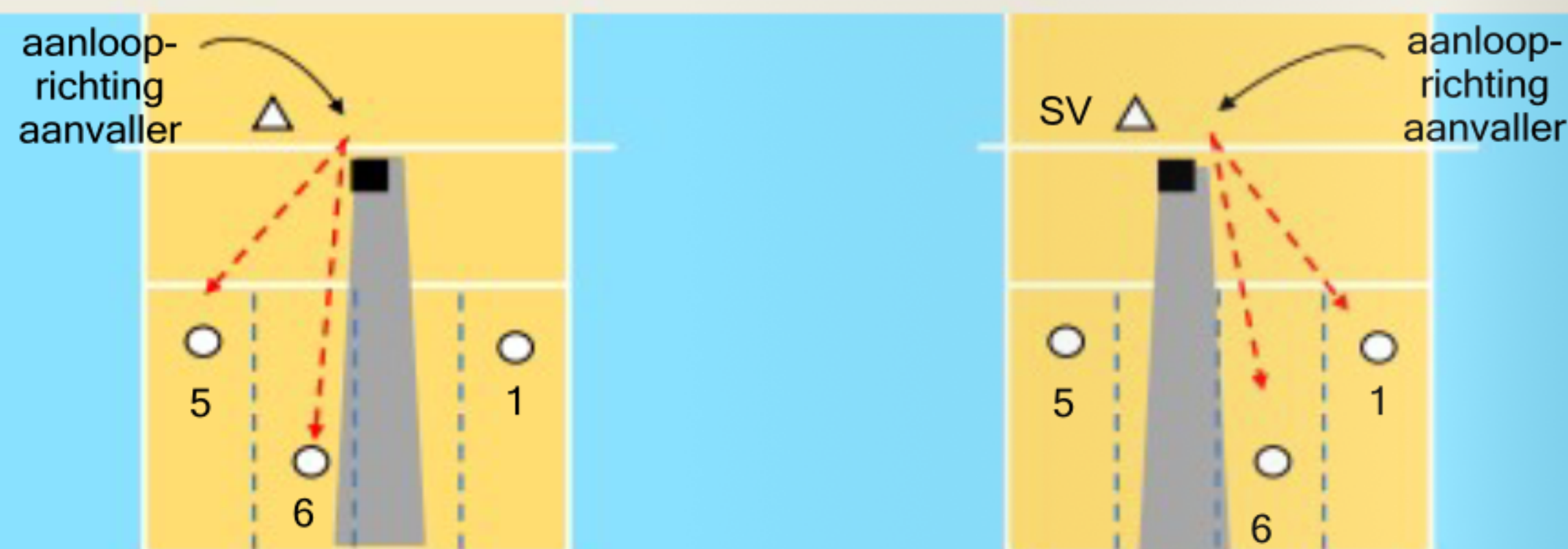
Uitgangspositie midachter verdediger in het midden van de veldbreedte en ongeveer 2 m .vanaf de achterlijn



## Uitgangspositie verdediging

Bij de 3 - 3 formaties is er 1 verdediger die meer in het achterveld is opgesteld. De positie van deze speler kan variëren :

- Zo kan de positie afgestemd zijn op de aanlooprichting van de 1<sup>e</sup> tempo aanvaller tegenpartij op positie 3. Het blok wordt dan in aanloop - slagrichting van de aanvaller geplaatst, waardoor de aanvaller gedwongen wordt uit zijn " power range " te slaan.
- Of om de verdediger op positie 1 ( wat vaak de spelverdeler zal zijn ) te helpen / beschermen.



Uitgangspositie midachter verdediger, bij aanloop 1e tempoanvaller vanaf positie 2

Uitgangspositie midachter verdediger, bij aanloop 1e tempoanvaller vanaf positie 3 - 4

## Verdedigingssysteem

Het verdedigingssysteem kun je zien als de 2<sup>e</sup> fase van de verdediging.

De weergegeven verdedigingsposities zijn vaak afhankelijk van de eigen blokkering op de aanval van de tegenpartij.

Bij de hieronder uitgewerkte verdedigingssystemen gaan we uit van een 3 - 3 formatie.

### Shift rechts & links

Dit systeem is ook wel bekend onder de naam 3 - 2 - 1 met rotatie of 2 - 1 - 3.

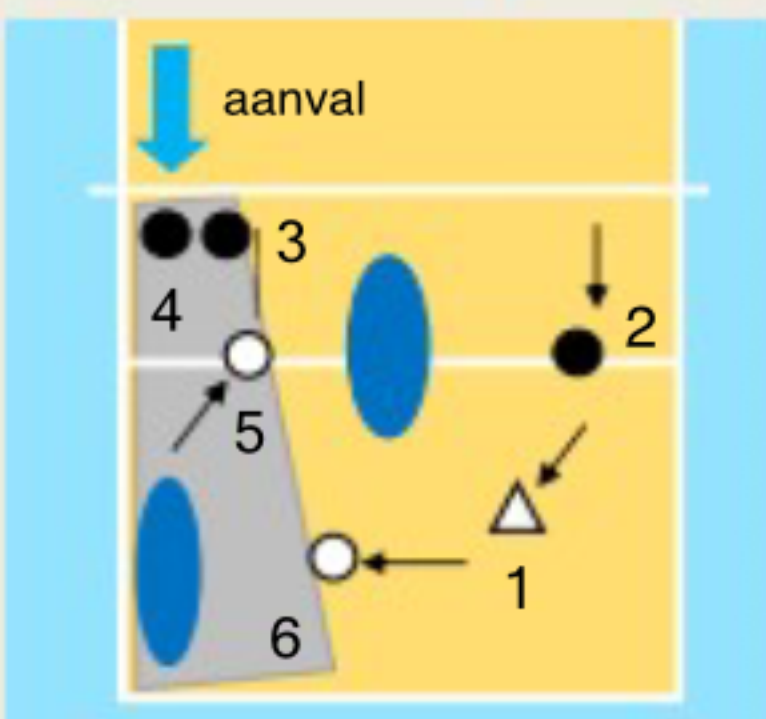
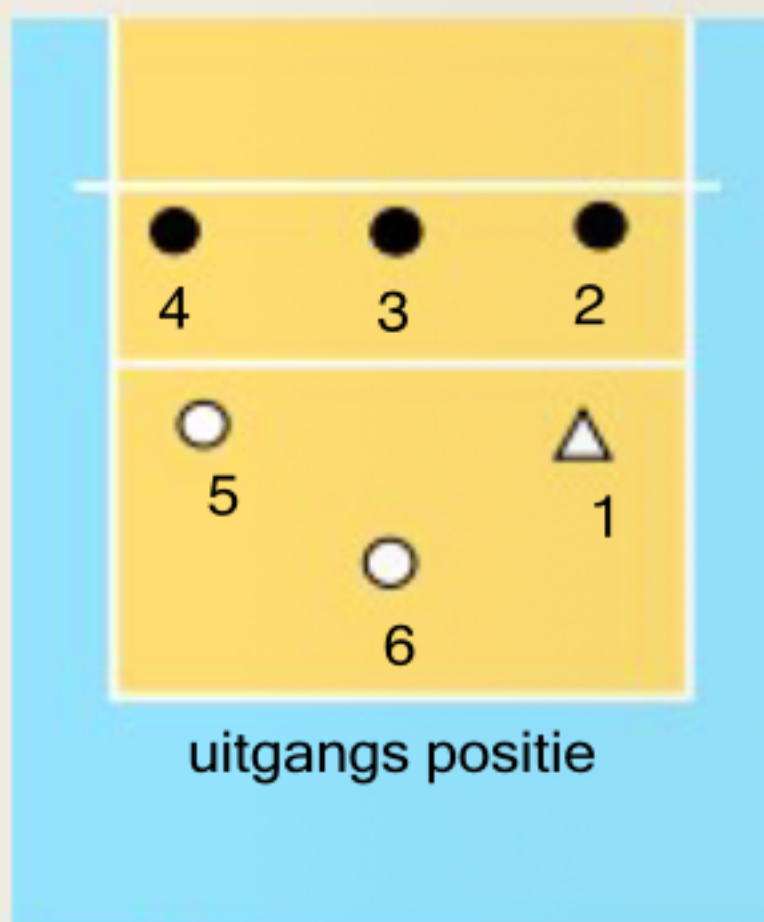
Het systeem is erop gebaseerd dat de blokdekking wordt verzorgd door de flankverdediger ( positie 1 of 5 ).

De vrije netspeler en de veldverdedigers draaien (roteren) samen en gelijktijdig door richting de aanval - blokpositie.

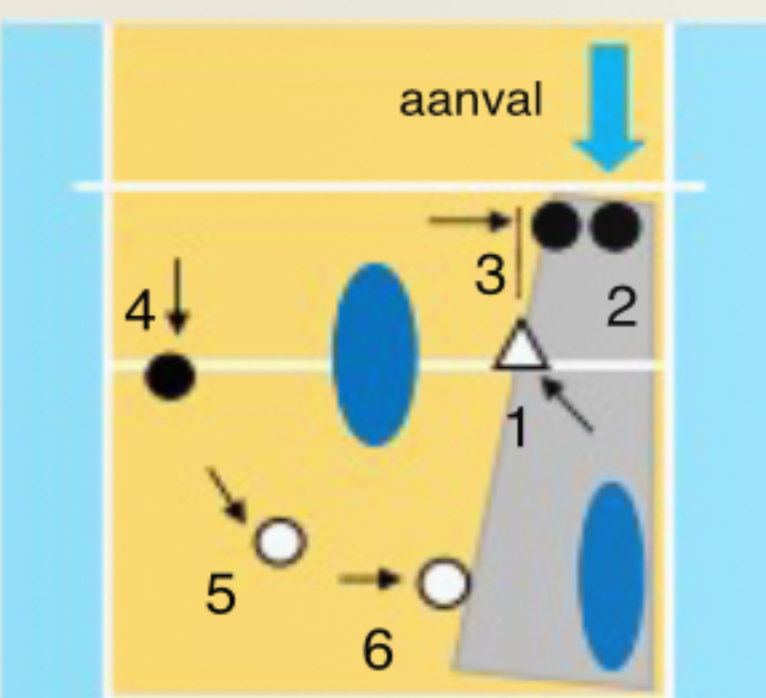
\* Vrije netspeler = de netspeler die niet hoeft te blokkeren omdat de aanval / blok aan de andere kant van het net plaatsvindt.

De positie van de flankverdediger die de blokdekking verzorgt is ter hoogte van de 3 meter lijn t.o.v. de binnenste schouder van de middenblokkeerder.

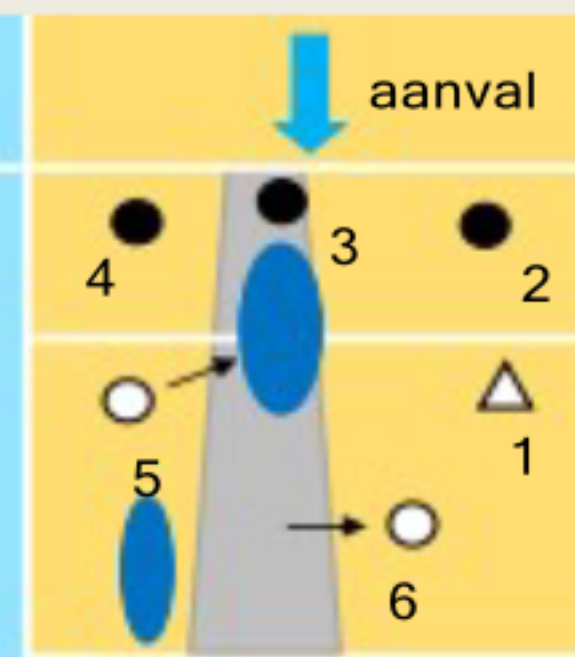
### Verdedigingsysteem



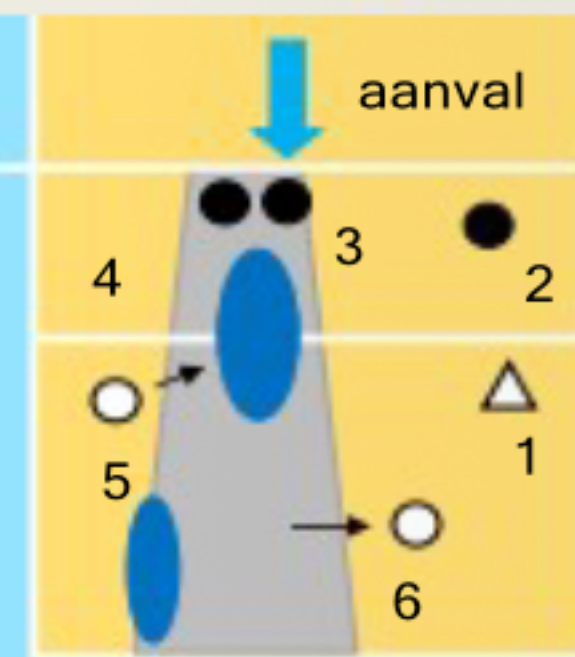
aanval tegenpartij positie 2  
blok positie 4  
rotatie verdedigers linksom  
(met de klok mee)



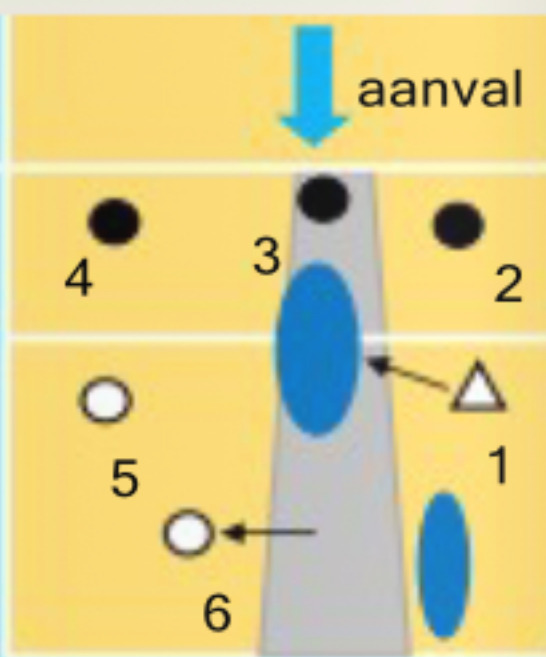
aanval tegenpartij positie 4  
blok positie 2  
rotatie verdedigers rechtsom  
(tegen de klok in)



aanval tegenpartij positie 3  
blokzone richting positie 5 - 6  
midachter ( 6 ) verdediging  
richting positie 1



aanval tegenpartij positie 3  
blokzone richting positie 5 - 6  
midachter ( 6 ) verdediging  
richting positie 1



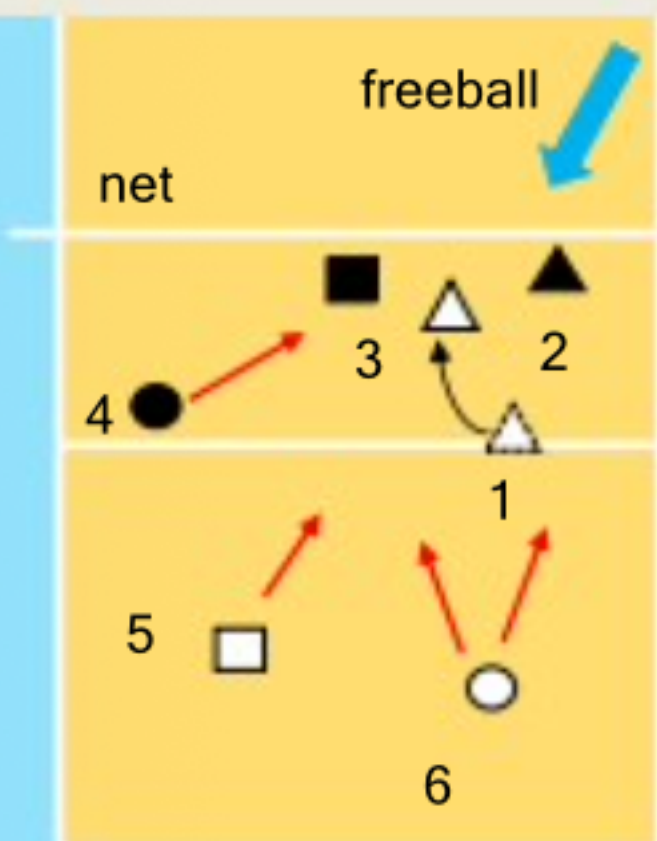
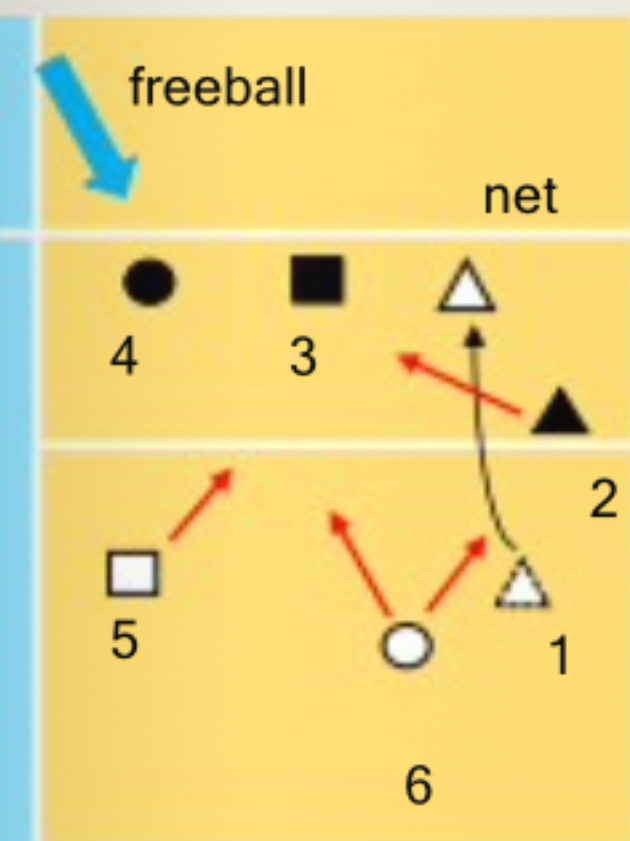
aanval tegenpartij positie 3  
blok richting positie 6 - 1  
midachter ( 6 ) verdediging  
richting positie 5

### Free ball situaties

Dit is een situatie waarbij de tegenstander niet tot een aanval kan komen en de bal bovenhands of onderhands over het net moet spelen.

In deze situatie is er vaak veel tijd om een goede aanval op te bouwen, en dit geeft de spelverdeler de mogelijkheid om al naar het net te gaan voor de rally pass.

Hierdoor moet de verdedigingspositie van de spelverdeler overgenomen worden door de andere verdedigers.





## Down ball situaties

Wanneer er niet geblokkeerd wordt onderscheiden we 2 verschillende situaties.

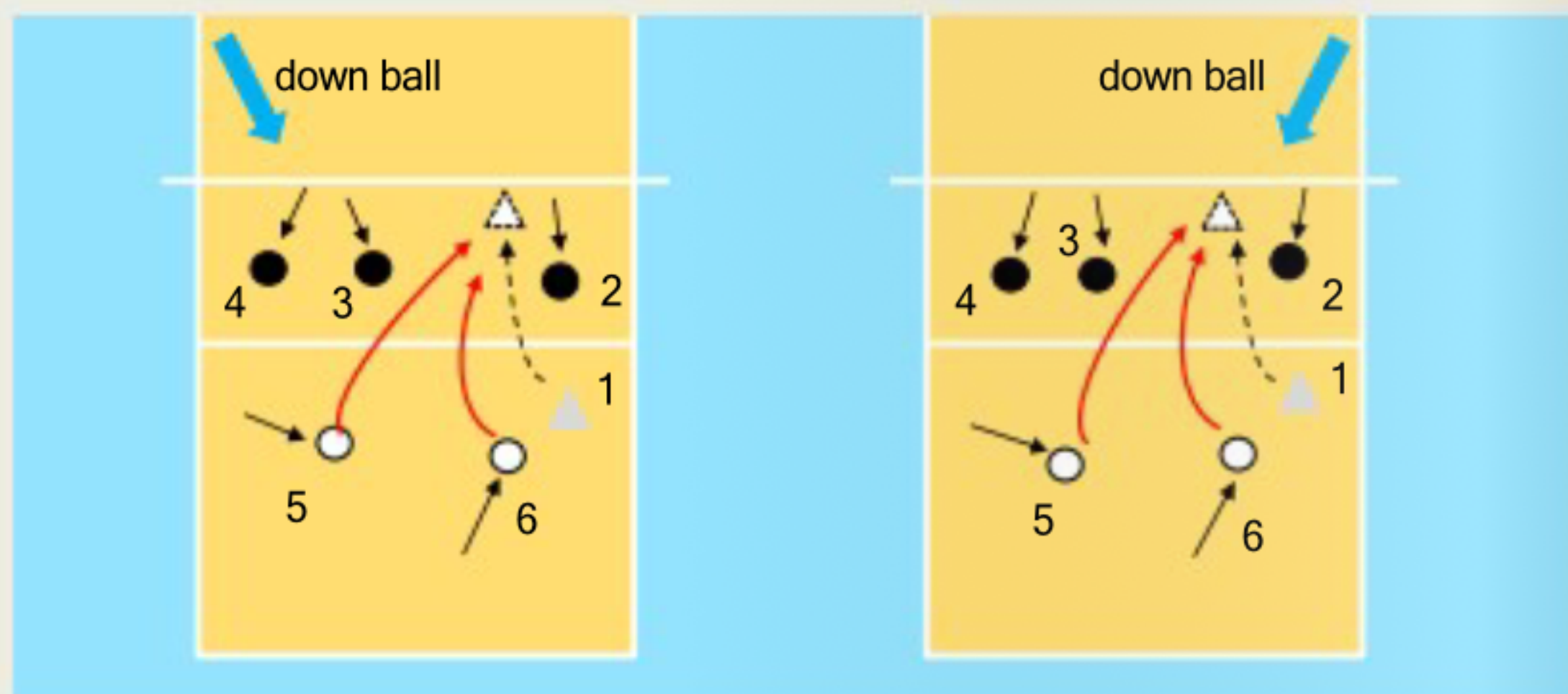
De eerste is al ter sprake gekomen en is de free-ball situatie.

Daarnaast kan er ook nog sprake zijn van een down ball situatie.

Dit is het geval als de tegenstander niet tot een goede aanval kan komen, maar de bal alleen over het net kan slaan.

In deze situatie is er ook meer tijd om een goede aanval op te bouwen, maar minder tijd doordat de bal geslagen wordt, ook dit moet de spelverdeler de mogelijkheid geven om al naar het net te gaan voor de rally pass.

Hierdoor moet de verdedigingspositie van de spelverdeler overgenomen worden door de andere verdedigers.



## Pass

De techniek van het passen wordt uitgebreid met het aanleren van :

- Passen van korte- en diepe ballen.
- Bovenhands passen.
- Passen op topspin ballen.
- Driepunts pass.

De spelers pass ervoor dat er ritme in het spel ontstaat en dat de spelverdeler alle mogelijkheden open heeft in de aanvalsdistributie. Een slechte service pass geeft problemen voor de spelverdeelster, de aanvalsofbouw en zet de aanvalsters onder grote druk.

Vanaf deze fase zal er ook gebruik gemaakt worden van een libero die de middenaanvallers achterin het veld vervangt. Het is de o.a. taak van de libero om de pass opstellingen te organiseren - controleren, en wanneer nodig hierin aanpassingen te maken.

De pass tactiek heeft betrekking op de communicatie en op de afspraken die er binnen het team gemaakt worden bij de verdeling van het veld op een bepaald type opslag.

### Pass tactiek

#### Passen met rechte lijnen

Bij het passen met rechte lijnen bewegen de passers afzonderlijk van elkaar en hebben ze elk de verantwoordelijkheid voor hun eigen zone.

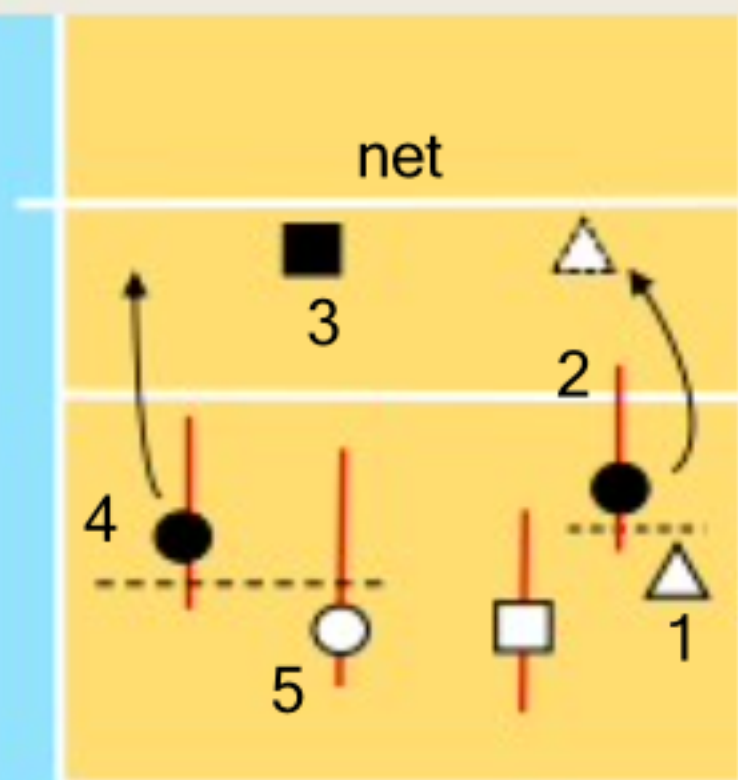
De uitgangspositie bij een pass bij rechte lijnen dicht bij de achterlijn en wordt de bal als het ware verdedigd. De spelers bewegen van achteren naar voren.

#### Passen met diagonale lijnen

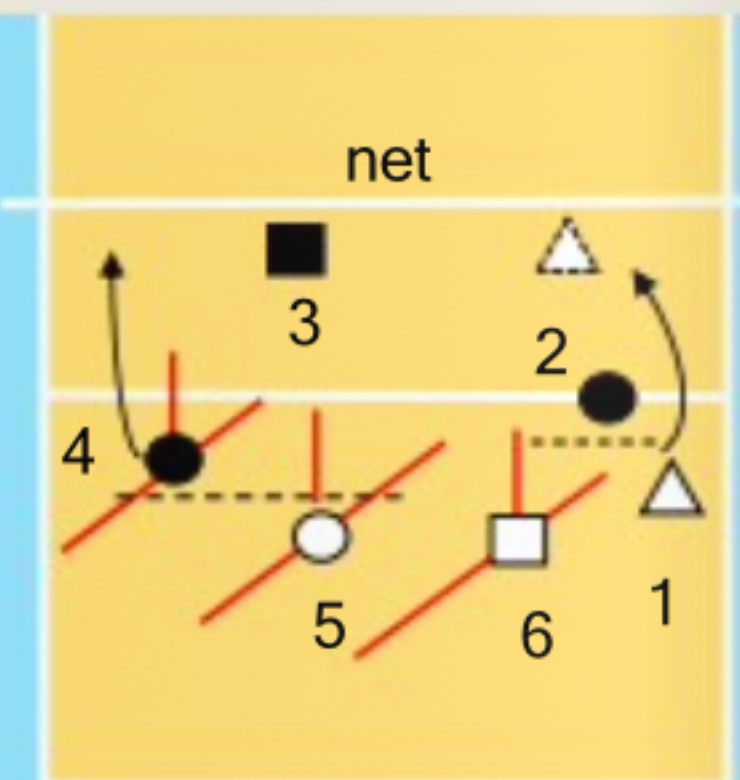
Bij het passen met diagonale lijnen bewegen de passers tegelijkertijd. De passer is verantwoordelijk voor een zone rechts voor zich en links achter zich.

Hieruit vloeit voort dat alle ballen diep over de rechter schouder voor de passer naast je zijn, zodat de passers elkaar als het ware 'rugdekking' geven.

Bij het passen op een float serve is de uitgangspositie hoger in het veld ( dicht bij de 3m lijn ) waardoor de passers van voren naar achteren verplaatsen.



diepe opstelling - rechte lijnen

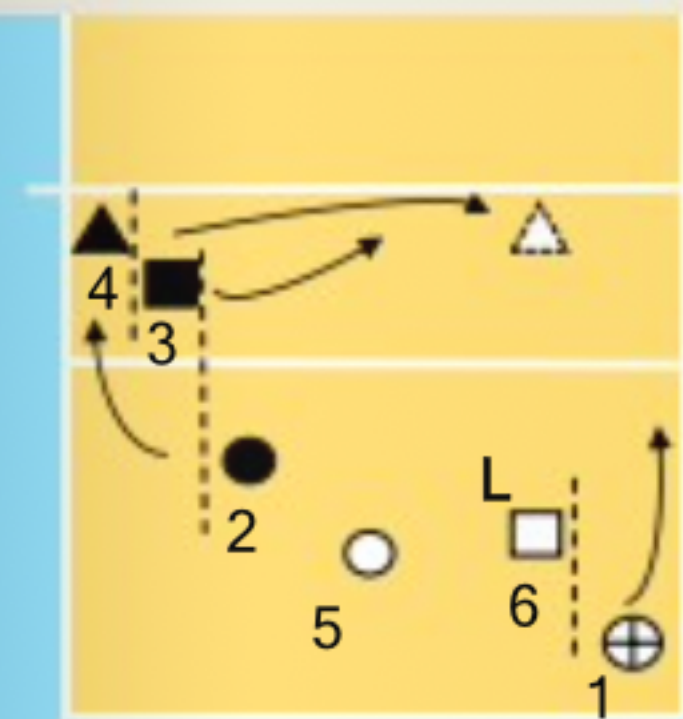


hoge opstelling - diagonale lijnen

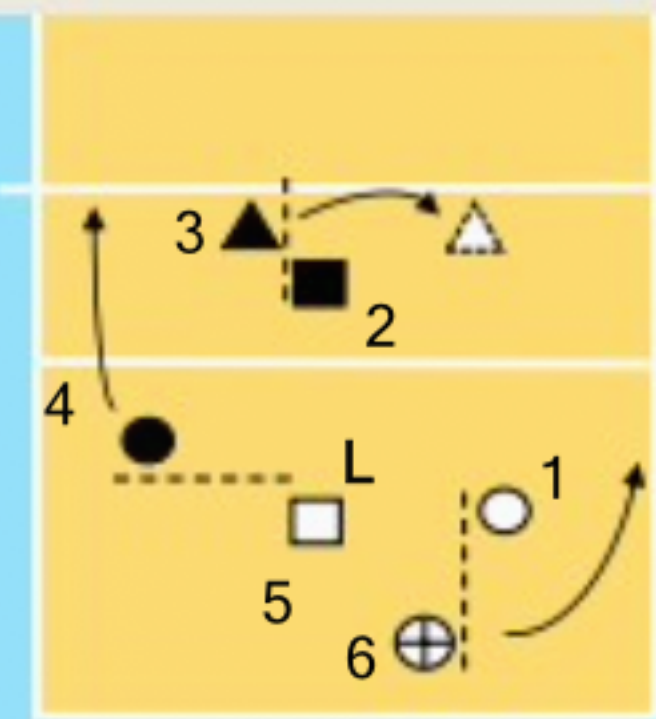
### Pass opstellingen

De verhoogde servedruk (hogere balsnelheid) en meer variatie (ook kort serveren) kan er toe leiden dat er toe dat er gekozen wordt voor een stopopstelling met 3 hoofdpassers en 1 of 2 ondersteunende passers.

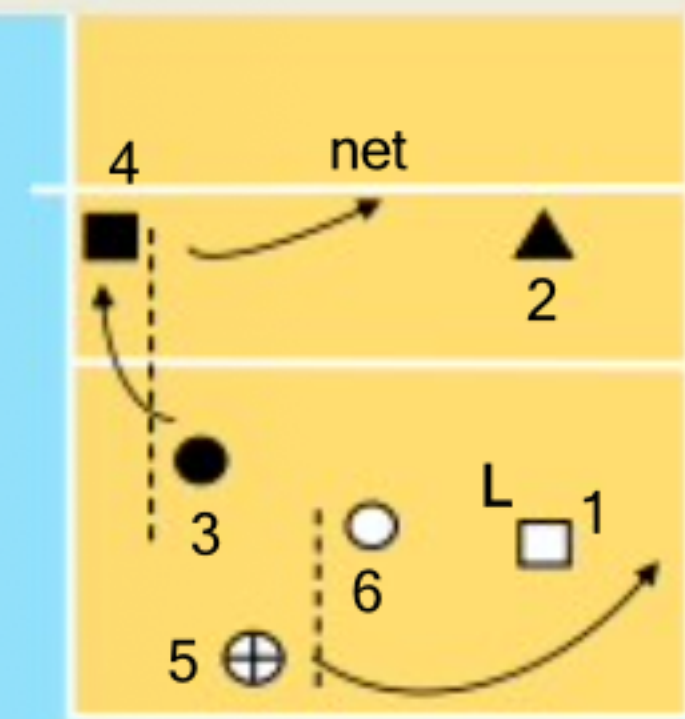
Het specialiseren van de aanvallers in passer -lopers leidt er ook toe dat wanneer deze aanvallers voorspelers zijn, ze vaker betrokken zullen zijn als hoofd-passer.



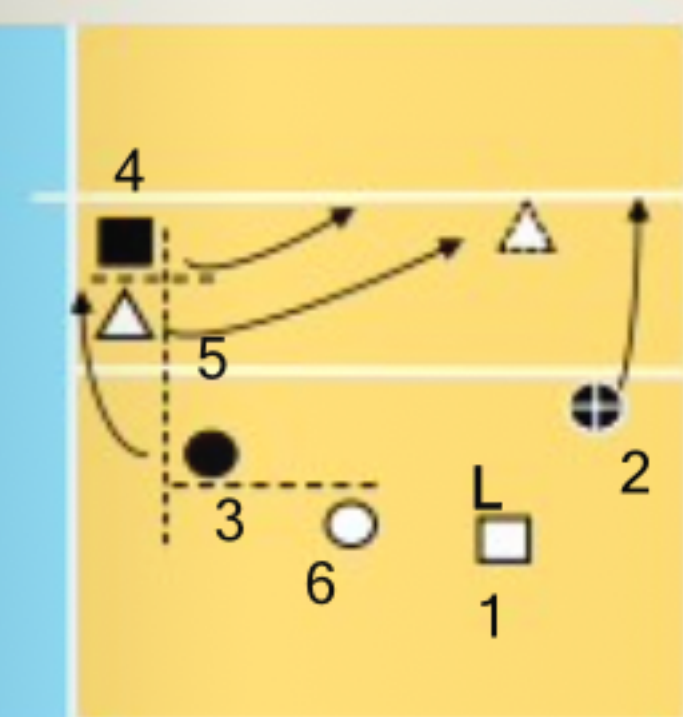
rotatie 4



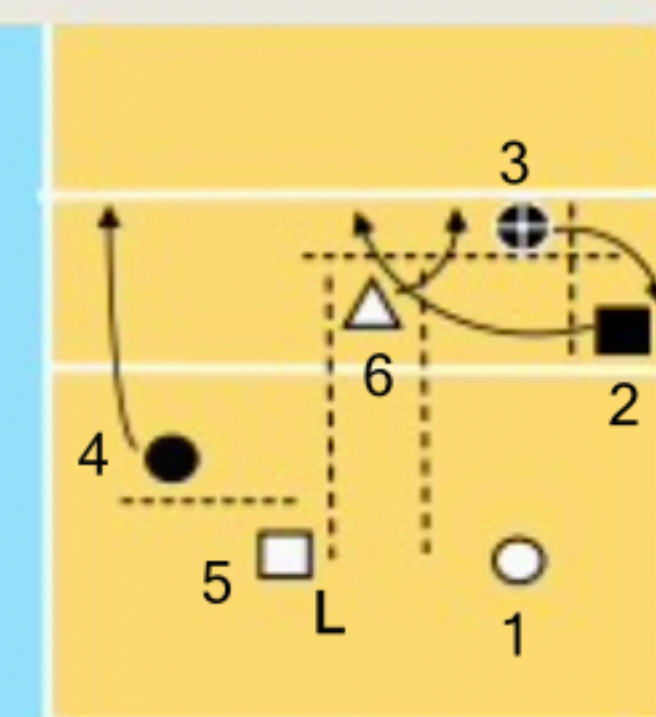
rotatie 3



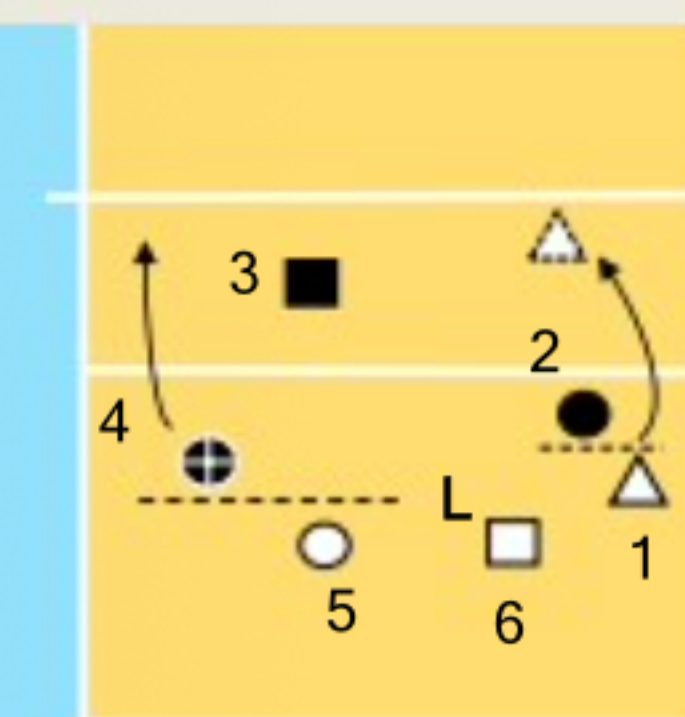
rotatie 2



rotatie 5



rotatie 6



rotatie 1



### Alternatieve pass opstellingen

**rotatie 1**

4 hoofpassers (2-4-5-6)

3 hoofpassers (2-5-6)  
2 ondersteunende passers (3-4) korte ballen

3 hoofpassers (4-5-6)  
2 ondersteunende passers (2-3) korte ballen

**rotatie 6**

4 hoofpassers (2-1-4-5)

3 hoofpassers (2-1-5)  
1 ondersteunende passer (4) korte ballen

3 hoofpassers (1-5-4)  
1 ondersteunende passer (2) korte ballen

**rotatie 5**

4 hoofpassers (2-1-6-3)

3 hoofpassers (2-1-6)  
1 ondersteunende passer (3) korte ballen

3 hoofpassers (1-6-3)  
1 ondersteunende passer (2) korte ballen

### Alternatieve pass opstellingen

**rotatie 4**

4 hoofpassers (2-5-6-1)

3 hoofpassers (5-6-1)  
1 ondersteunende passer (2) korte ballen

3 hoofpassers (2-5-1) en 6 uit de pass  
1 ondersteunende passer (3) korte ballen

**rotatie 3**

4 hoofpassers (4-5-6-1)

3 hoofpassers (5-6-1)  
1 ondersteunende passer (4) korte ballen

3 hoofpassers (4-6-1) en 5 uit de pass  
1 ondersteunende passer (3) korte ballen

**rotatie 2**

4 hoofpassers (3-5-6-1)

3 hoofpassers (5-6-1)  
1 ondersteunende passer (3) korte ballen

3 hoofpassers (3-5-6) en 1 uit de pass  
1 ondersteunende passer (4) korte ballen



## Spelverdelen - Aanvalsdistributie

Er vindt een uitbreiding plaats van de set-up naar de verschillende posities :

- Set-up naar positie 6 ( 3 m ).
- Onderarmse nood set-up naar positie 1 en 6.
- Specialisatie set-up : set-up op A1 en C1 /omloopbal .
- Specialisatie set-up : set-up tempo.

Er vindt een uitbreiding plaats van de aanvalscombinatie op **principe van spreiding** :

- Aanvalscombinatie 31-C2.

Het spreidingsprincipe :

- De combinatie zo kiezen dat de afstand tussen de dreiging 1<sup>e</sup> tempo aanval en de aangespeelde aanvaller zo groot mogelijk is: dit geldt dan namelijk ook voor de blokkeerder van de tegenstander.

Er wordt begonnen met het aanleren van de aanvalscombinatie op **principe van overload** :

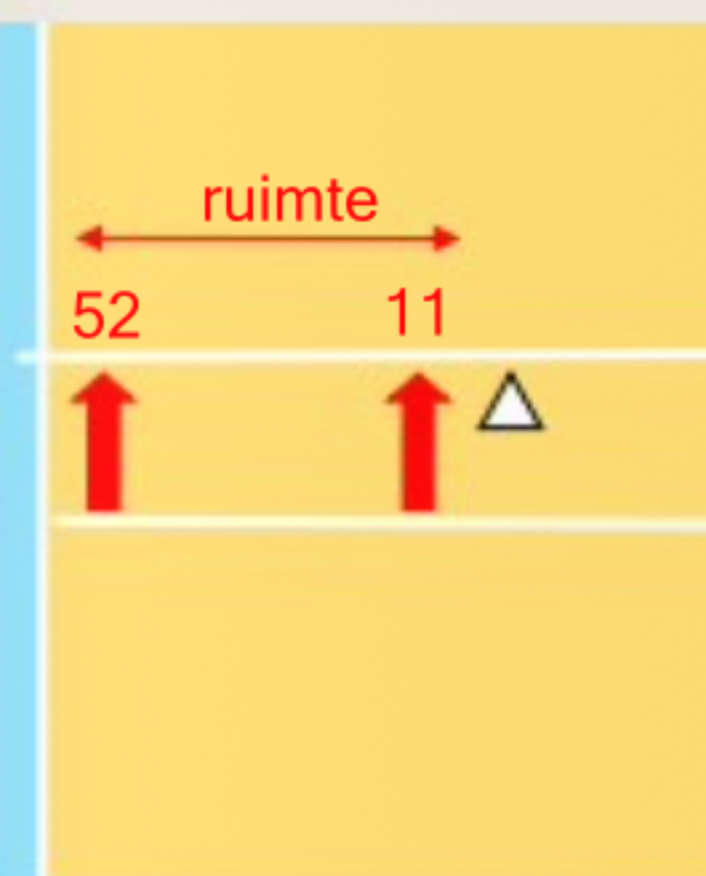
- Aanvalscombinatie 11 - 3 m positie 6.
- Aanvalscombinatie 31 - 3 m positie 6.

Belangrijke punten voor de spelverdeler in deze fases zijn de 2 nieuwe principes : het **spreidingsprincipe** en het **overload principe** die we kunnen gebruiken bij de aanvalsdistributie.

Bij de A jeugd ligt de nadruk op basis van spreiding (wedstijden ) en het aanleren / trainen van overload.

## Aanvalsdistributie : spreidingsprincipe

De combinatie zo kiezen dat de afstand tussen de dreiging 1<sup>e</sup> tempo aanval ( 31, 11 of A1 ) en de aangespeelde aanvaller zo groot mogelijk is : Dit geldt dan namelijk ook voor de blokkeerder van de tegenstander.



spreiding t.b.v. linksvoor



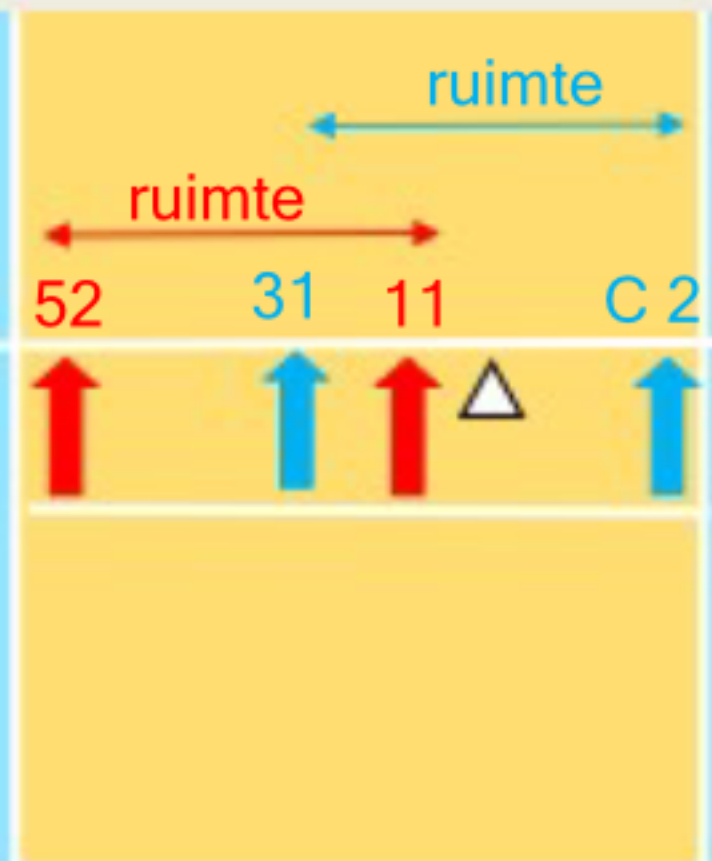
spreiding t.b.v. rechtsvoor

De buitenaanvallen ( 52, C2 en 3m ) zijn standaard en worden niet aangegeven door de spelverdeler.

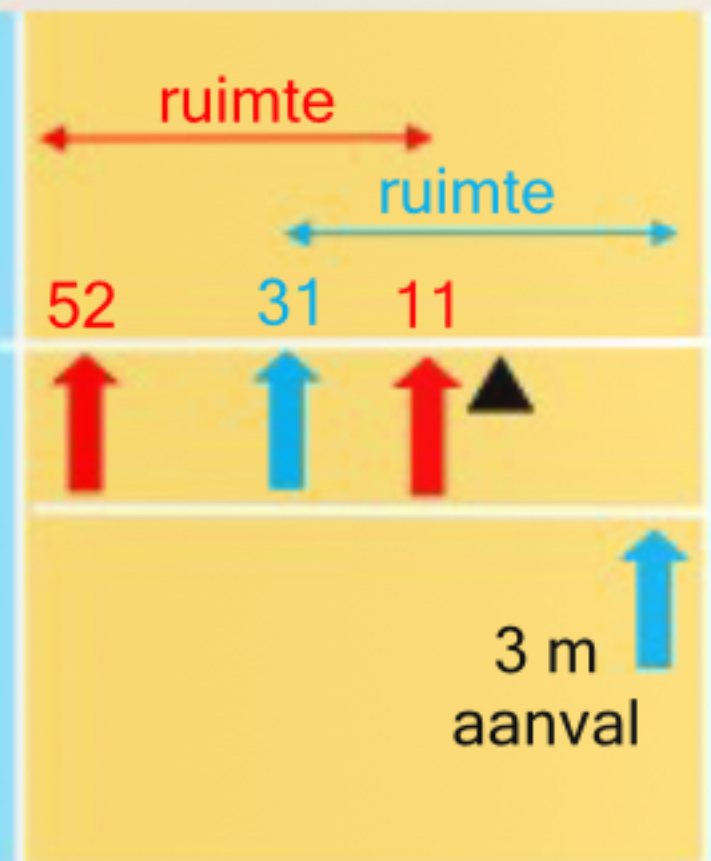
De spelverdeler geeft alleen in elke rotatie aan de middenaanvaller aan of het een 11, 31 of A1 is die gespeeld wordt, dit i.v.m. de spreiding t.o.v. de aan te spelen buitenaanvaller.

### Aanvalsdistributie : spreidingsprincipe

Op basis van het spreidingsprincipe spelen we de volgende combinaties met de spelverdeler voor en achter.



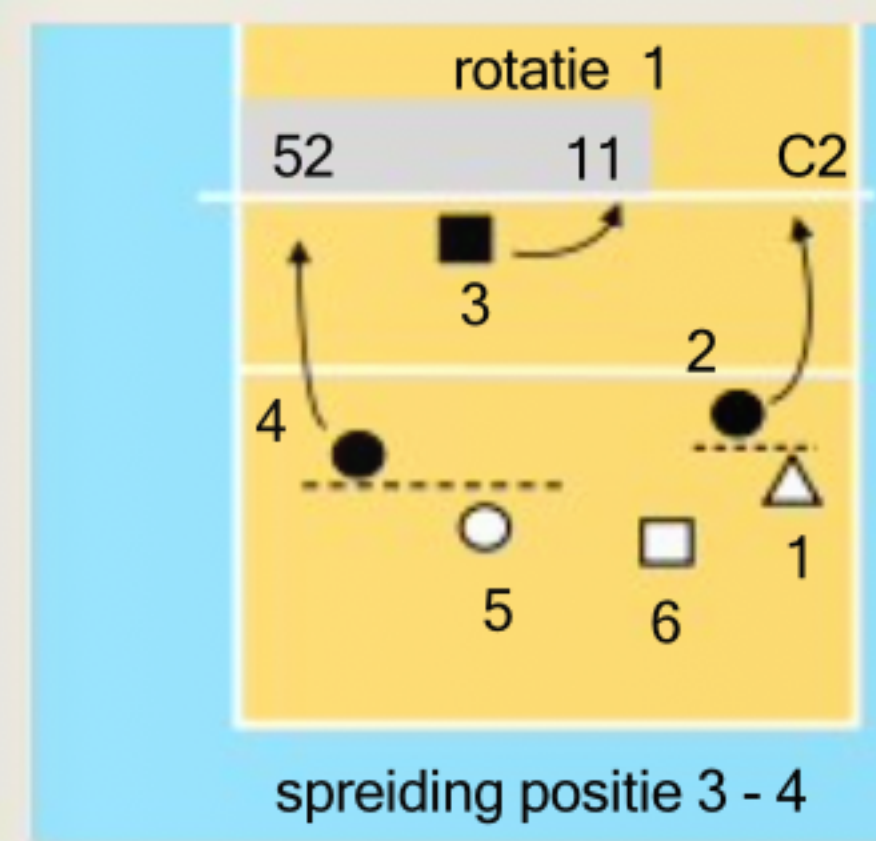
standaard combinaties spelverdeler achterveld



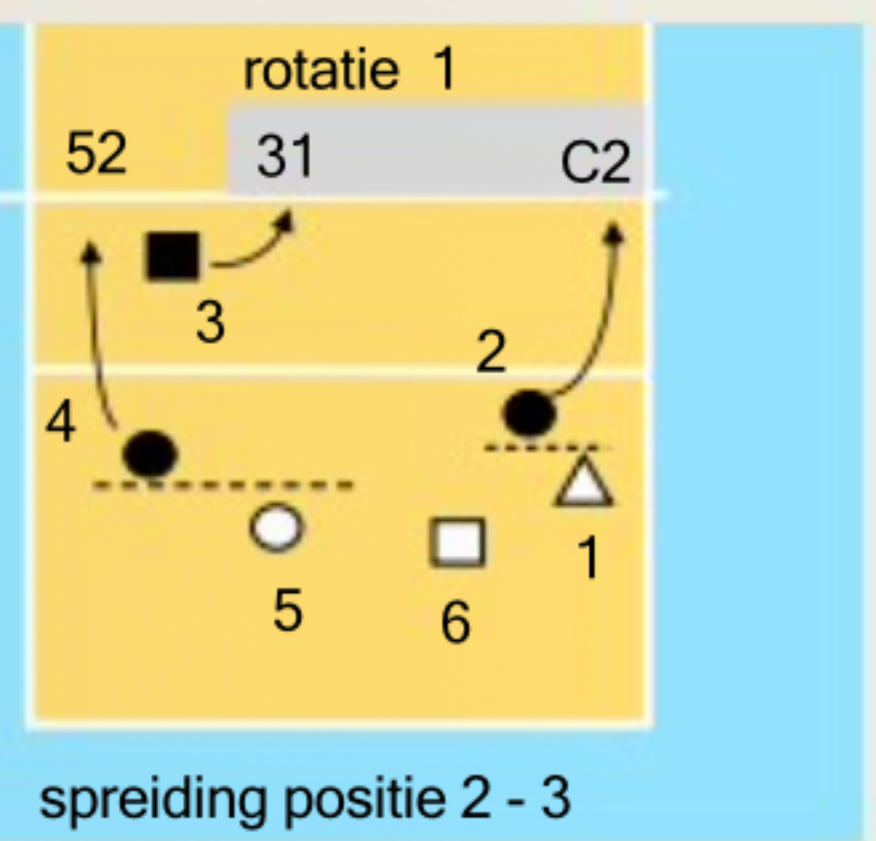
standaard combinaties spelverdeler net



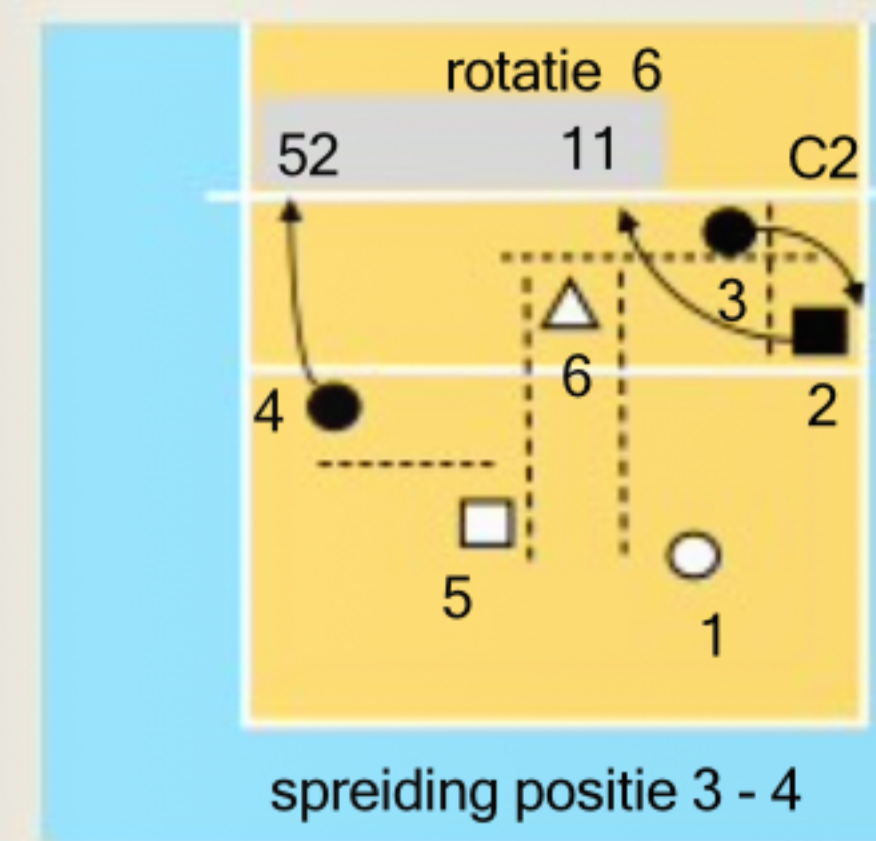
### Spreidingsprincipe per rotatie



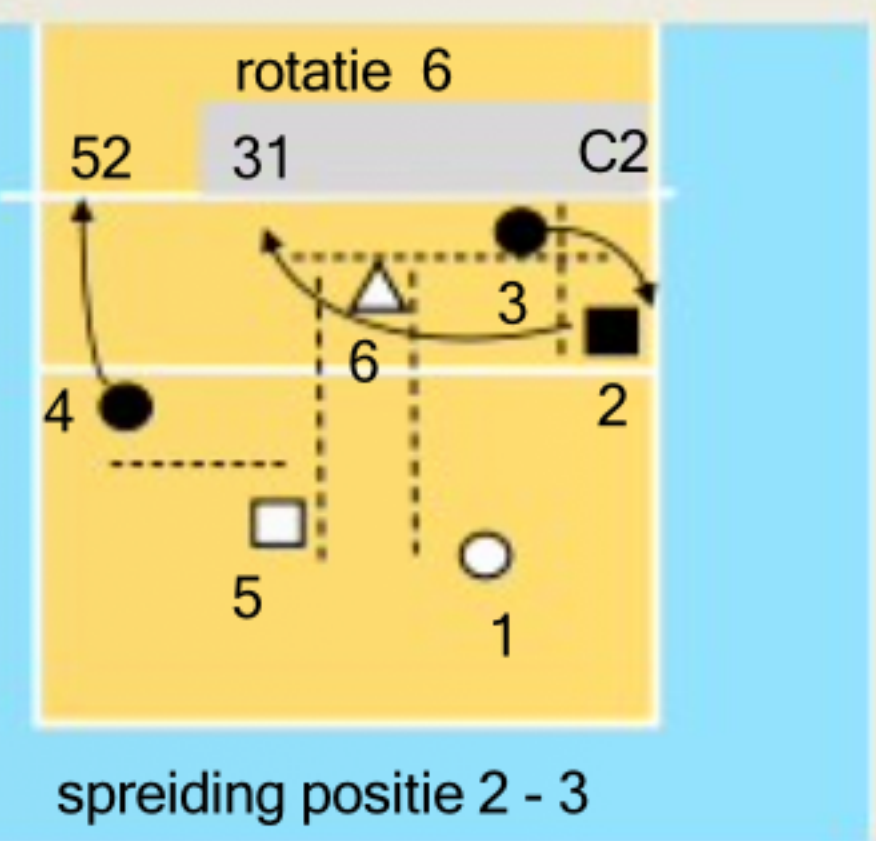
spreiding positie 3 - 4



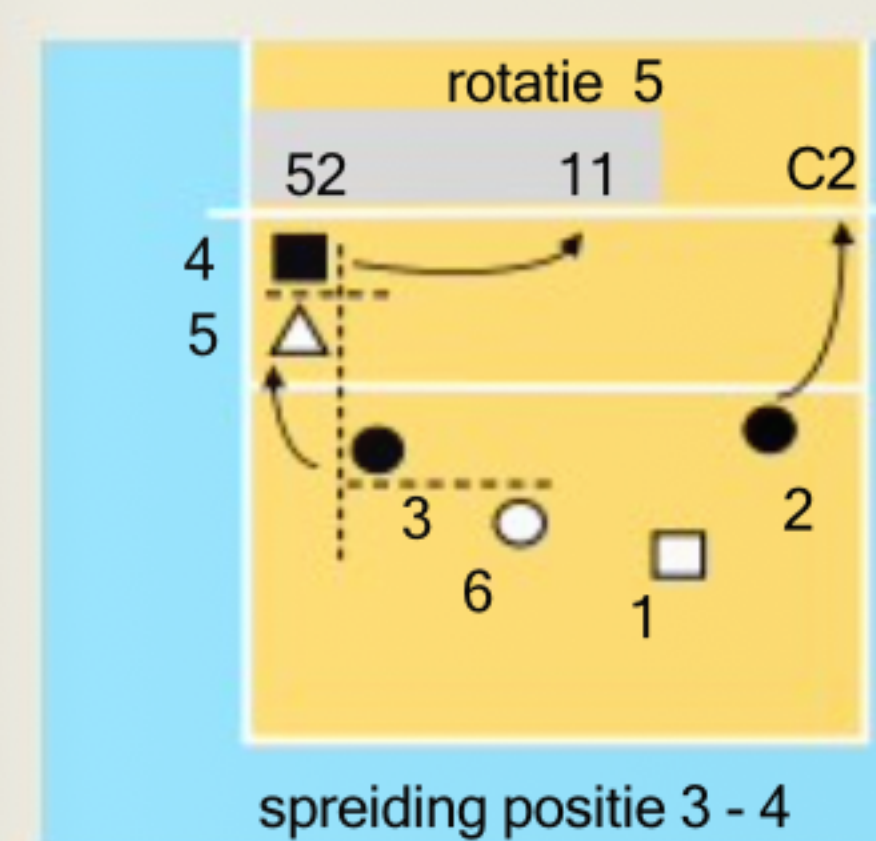
spreiding positie 2 - 3



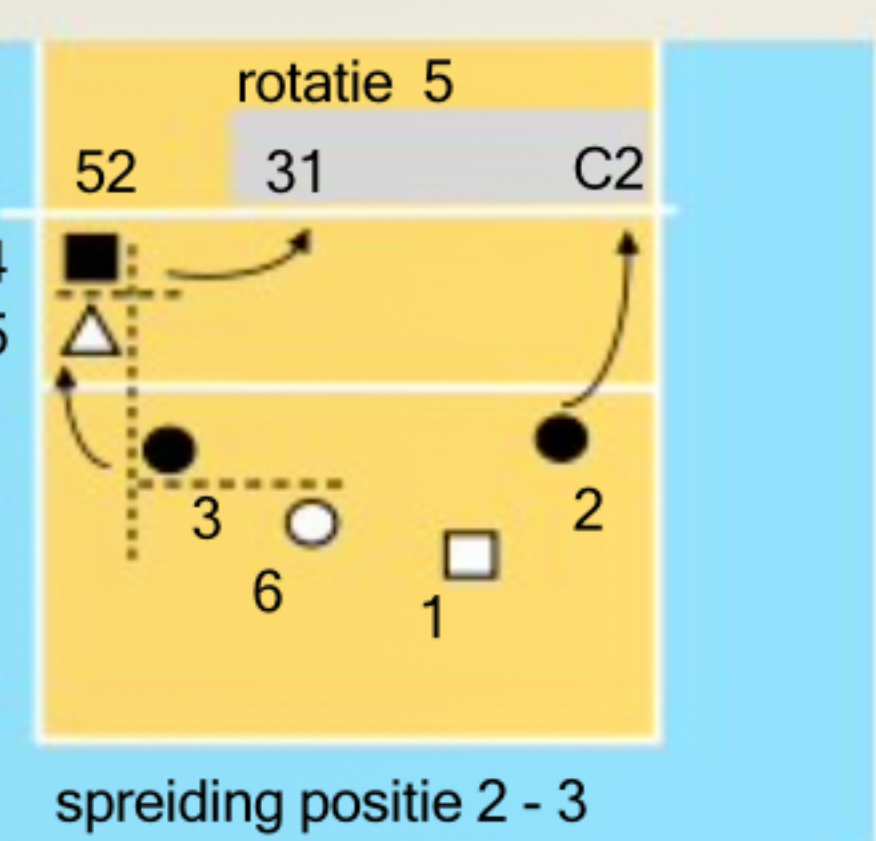
spreiding positie 3 - 4



spreiding positie 2 - 3



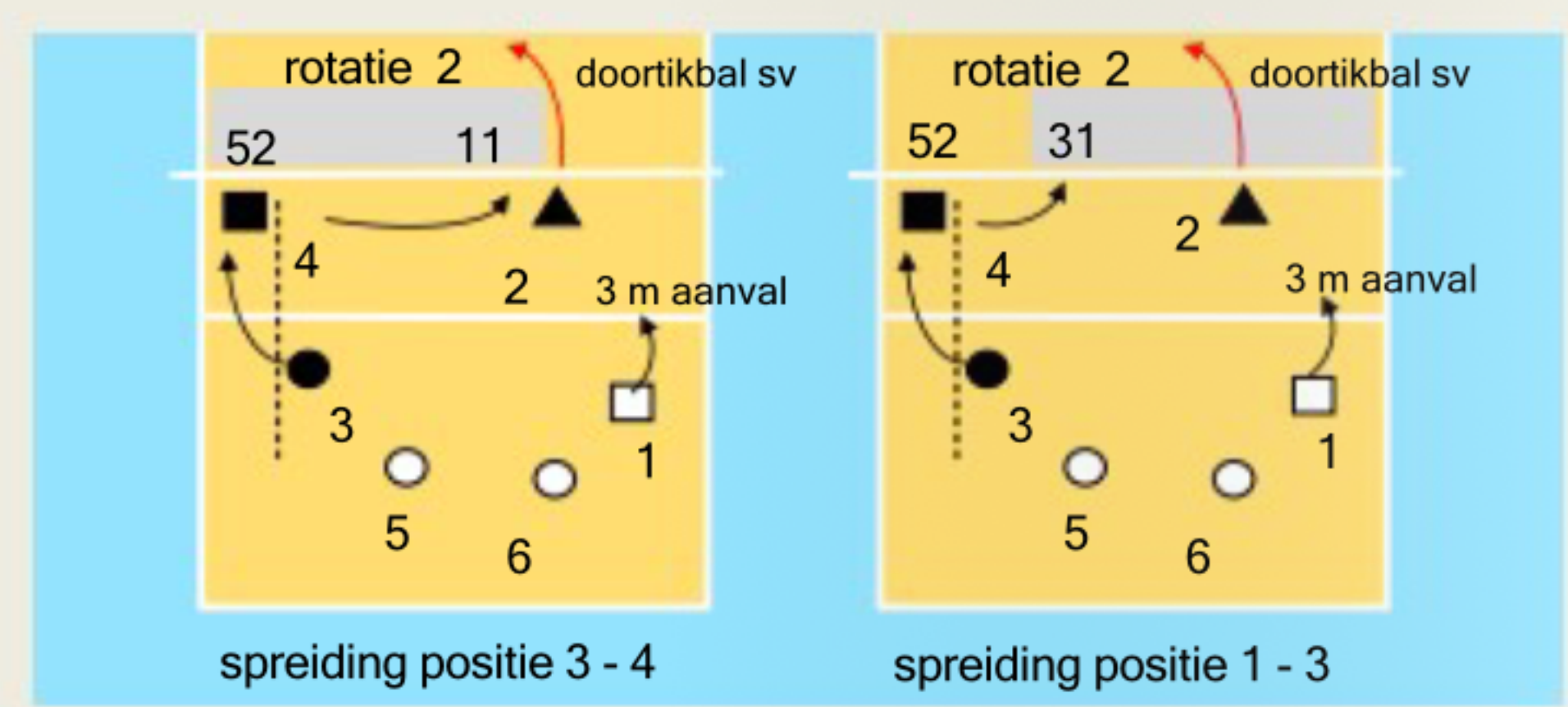
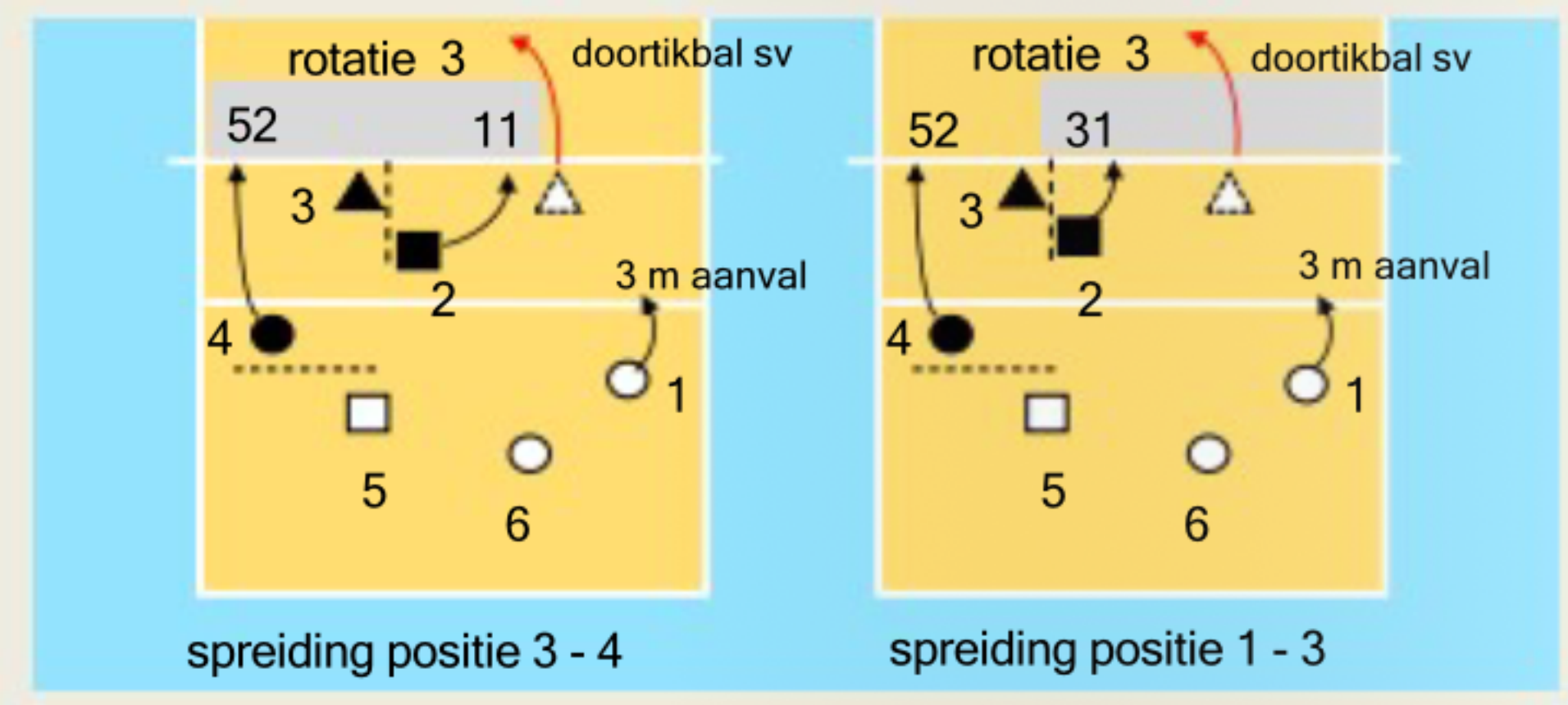
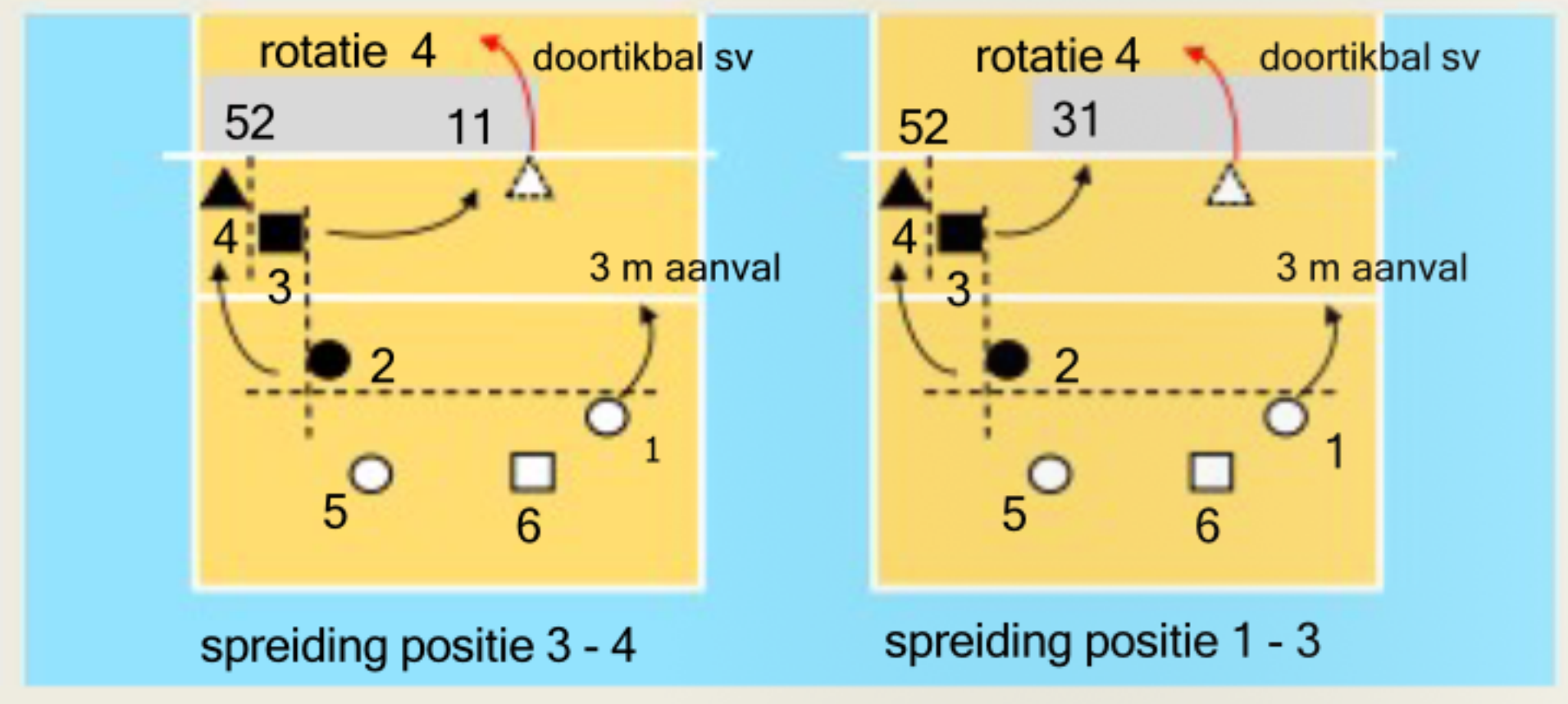
spreiding positie 3 - 4



spreiding positie 2 - 3



### Spreidingsprincipe per rotatie

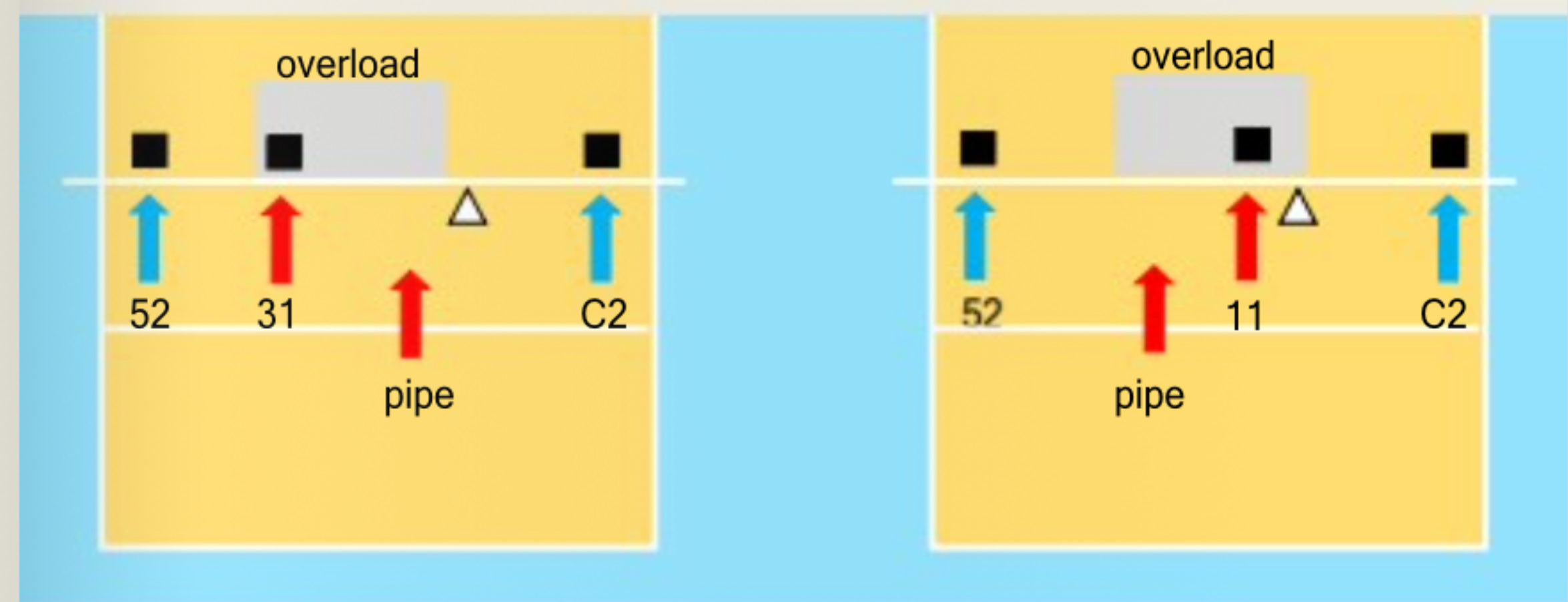


### Aanvalsdistributie : overload

Bij een overload kies je de combinatie zo dat 2 aanvallers ( 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> tempo ) kort naar elkaar in dezelfde zone aanvallen, zodat de blokkeerder in die zone niet weet of hij met de ene of de andere aanvaller mee moet springen.

Dit is een principe wat met name in het mannenvolleybal regelmatig gebruikt wordt.

De 2 meeste voorkomende overloads zijn de combinaties 31 - 52 - pipe 3m lijn pos. 6 en 11 - 52 - pipe 3m lijn pos. 6





## Aanval

Er vindt een verdere doorontwikkeling plaats van :

- Polsgewrichtslagen ( lengte en richting ).
- Midden- , buiten en diagonaalaanvallers.
- Aanval met aanloop van verschillende hoeken.
- Aanvalsaanloop vanuit het achterveld.

Er vindt een uitbreiding plaats aanleren :

- 1<sup>e</sup> tempo aanval op A1 - C1 ( omloopbal ).
- 3 m aanval positie 1 naar zone 1 - 8 en 9.
- Tipbal en lobshot vanaf positie 1 / 3m lijn.
- Tipbal en lobshot vanaf positie 6 / 3m lijn.

Bij de set-up op positie 3 ( 11 - 31 ) komt de nadruk te liggen op de relatie spelverdeler < > middenaanvaller, zeker als de spelverdeler de set-up in sprong gaat geven / sneller tempo van de set-up.

Alle spelers die niet aanvallen maken een verplaatsing richting aanvaller en zitten laag. De achterspelers nemen hierbij het meeste initiatief.

## Aanval in transitie

Een aanval na het eigen blok en de verdediging is de moeilijkste situatie :

- De spelverdeler moet uit de verdedigingspositie komen om te set-uppen.
- De blokkeerders moeten terug van het net en dan pas aanvallen.

Voor deze situatie gelden de volgende uitgangspunten :

- Kies simpele oplossingen.
- Neem geen onnodige risico's.
- Zorg dat je de hele netbreedte blijft gebruiken.

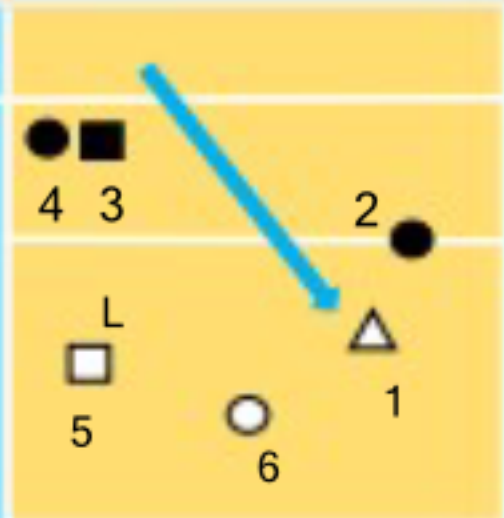
Door het spelsysteem 1 - 5 kan er in de transitie een ' probleem ' ontstaan wanneer de spelverdeler op positie 1 of 2 de bal moet verdedigen.

We hebben eerder aangegeven dat de speler op positie 2 in dat geval de set-up zal overnemen.

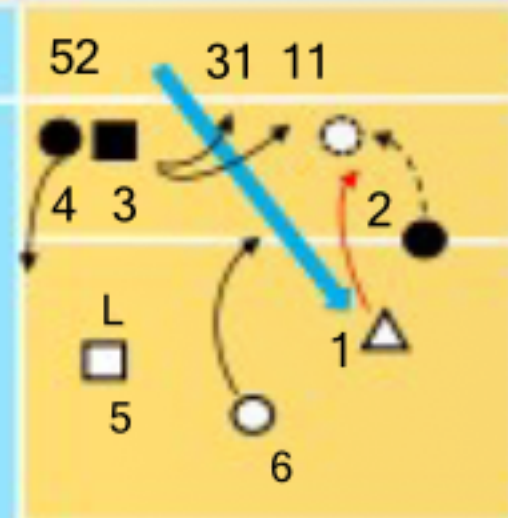
Vanuit de verdedigingssystemen geven we hieronder de meest voorkomende situaties aan met de mogelijkheden voor de aanval in transitie.



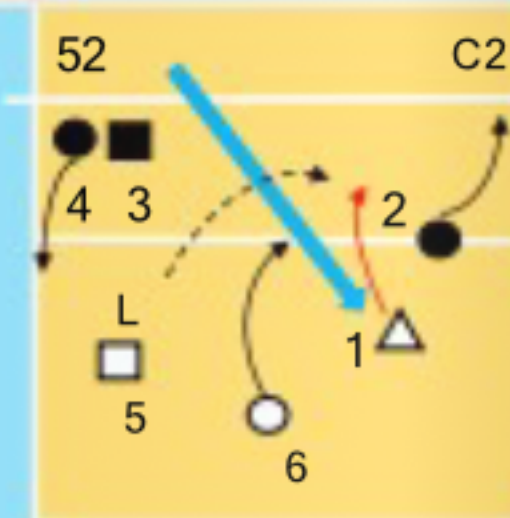
### Aanval in transitie



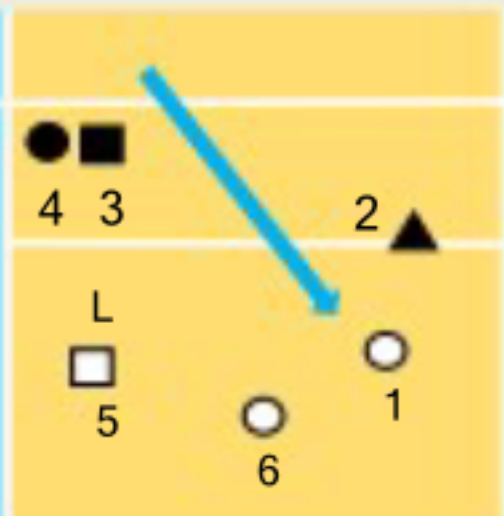
aanval tegenpartij positie 2 spelverdeler positie 1



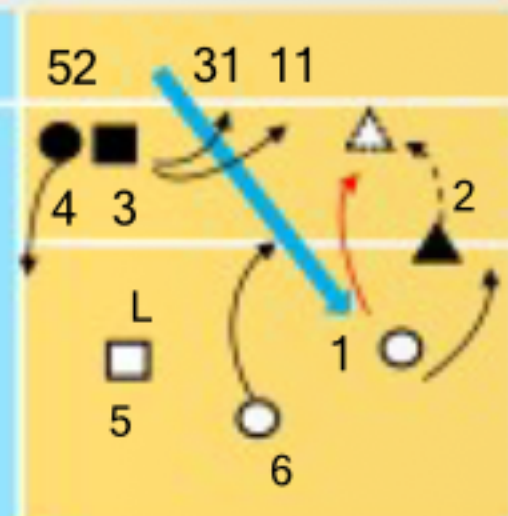
overname set-up speler positie 2



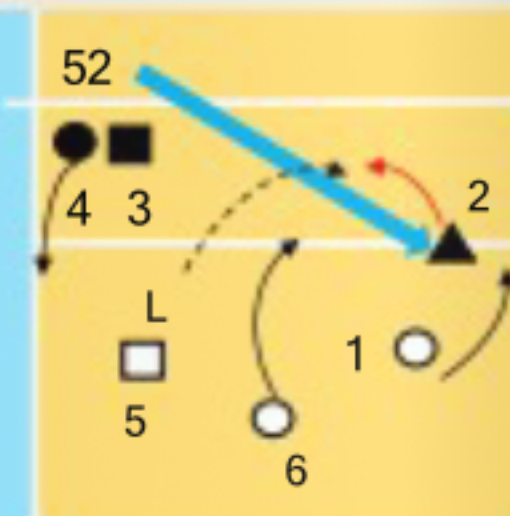
overname onderhandse set-up libero positie 5



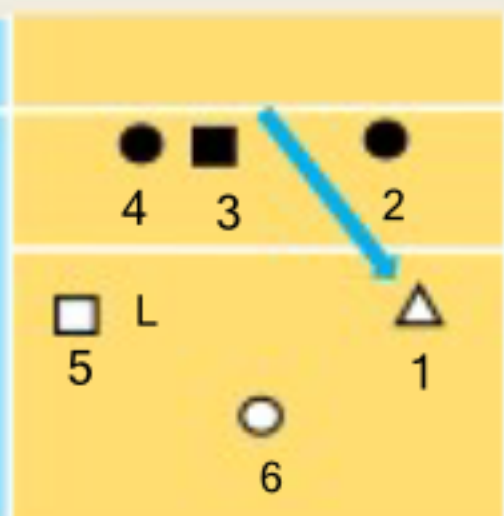
aanval tegenpartij positie 2 spelverdeler positie 2



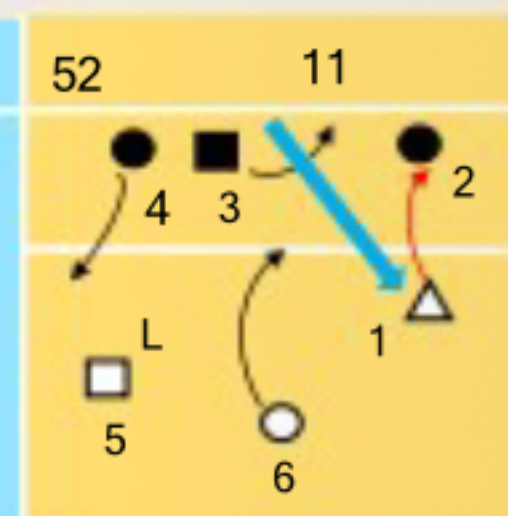
set-up spelverdeler positie 2



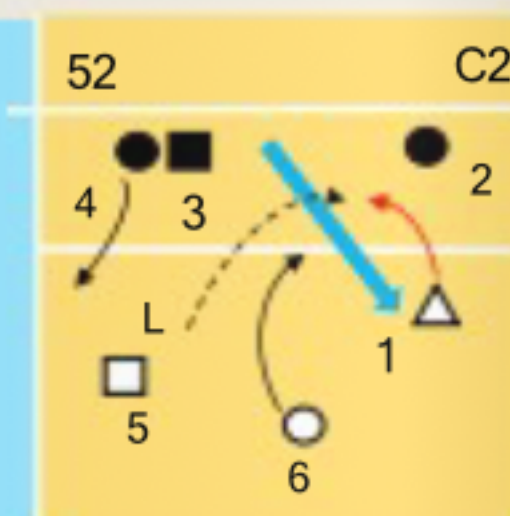
overname onderhandse set-up libero positie 5



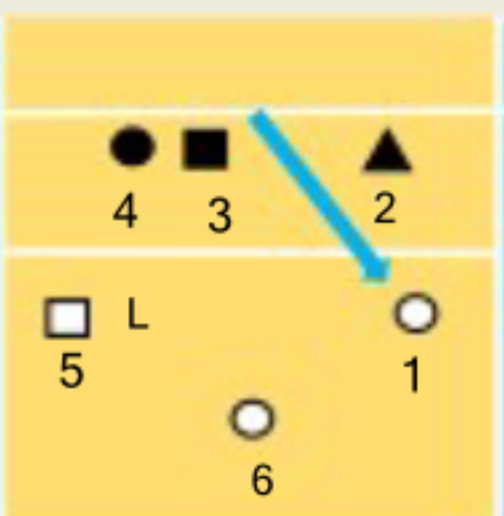
aanval tegenpartij positie 3 spelverdeler positie 1



overname set-up speler positie 2



overname onderhandse set-up libero positie 5



aanval tegenpartij positie 3 spelverdeler positie 2

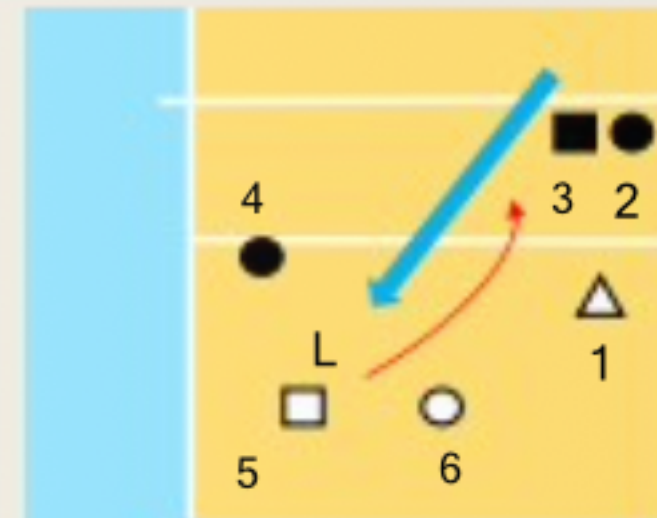


overname set-up speler positie 2

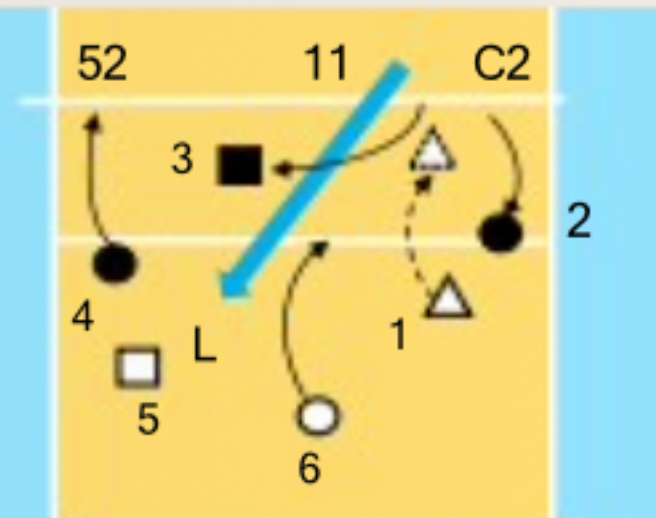


overname onderhandse set-up libero positie 5

### Aanval in transitie



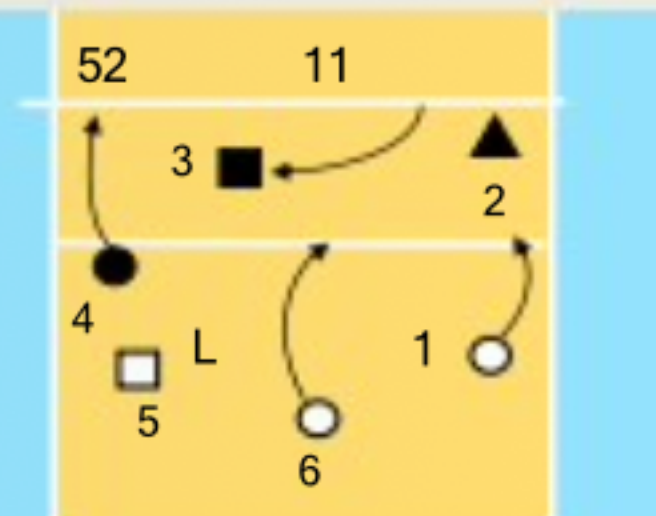
aanval tegenpartij positie 4 spelverdeler positie 1



set-up spelverdeler positie 1



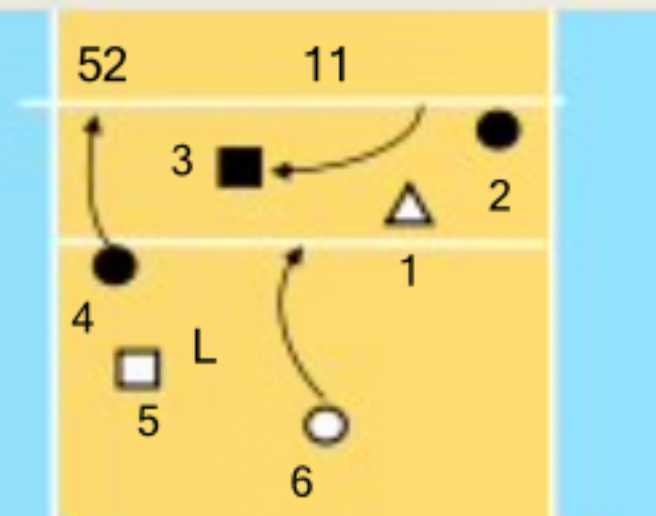
aanval tegenpartij positie 4 spelverdeler positie 2



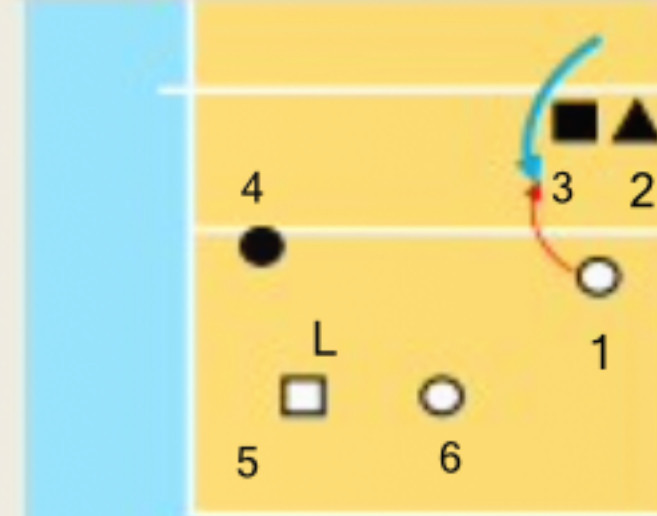
set-up spelverdeler positie 2



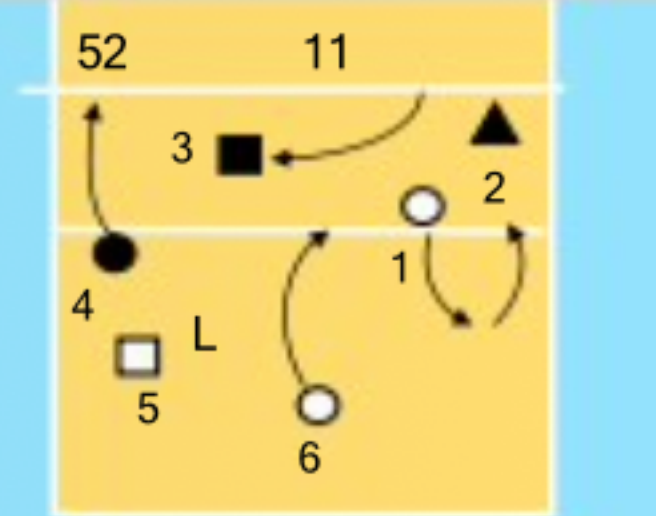
aanval / tipbal tegenpartij positie 4 spelverdeler positie 1



overname set-up speler positie 2



aanval / tipbal tegenpartij positie 4 spelverdeler positie 2



set-up spelverdeler positie 2



## Aanvalsdekking

Hoewel we met de aanval de blokkering van de tegenpartij proberen te omspelen, zullen we regelmatig een blok aantreffen tegenover onze aanval.

Met de aanvalsddekking verdedigen we de bal die van het blok terug komt.

Alle spelers die niet aanvallen maken een verplaatsing richting de aanvaller, waarbij de achterspelers het meeste initiatief nemen.

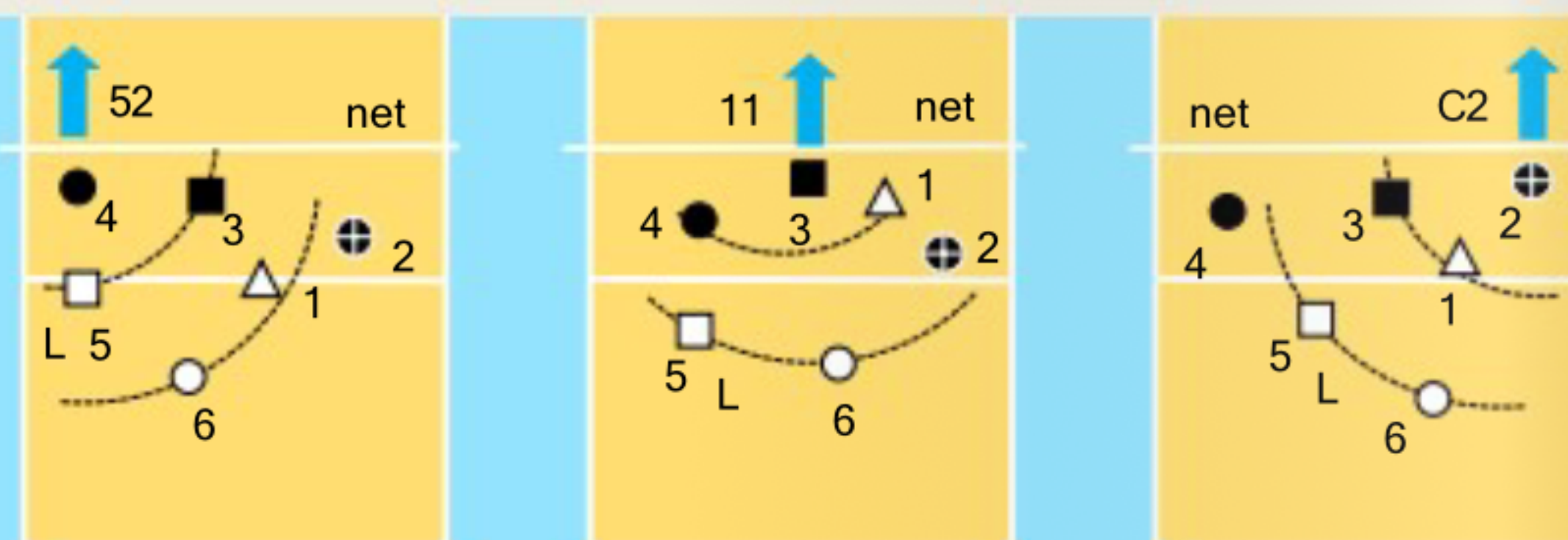
De spelverdeler weet waar de bal heengaat en is actief in de aanvalsddekking.

Aanvalsddekking is een 2-3 formatie :

- 2 spelers eerste lijn
- 3 spelers tweede lijn

De middenspeler zal vooral in de 1<sup>e</sup> lijn zitten i.v.m. de snelheid van het spel.

De libero is hoofdverantwoordelijk aanvalsddekking



## Libero

Een belangrijke ontwikkeling in het volleybalspel van de laatste jaren is het gebruik van een libero speler.

De liberospeler is een volwaardige basisspeler geworden, met een ruim pakket van opdrachten binnen het team.

Als er in fasering 1-5 gekozen wordt om met een libero te spelen, dan wisselt de libero in het achterveld met de middenspeler.

De libero verdedigt steeds op positie 5 en dit om verschillende redenen :

- Kwaliteit van de verdediging tegenover de aanval vanuit positie 4 tegenpartij ( power aanvaller en groot percentage aanvallen vanuit deze positie ).
- In functie van de eigen tegenaanval. Positie 6 wordt gebruikt door de passer looper in het achterveld die de 3 meter / pipe aanval verzorgt op positie 6.

De libero zal, zoals alle andere spelers in verdediging zijn verdedigingspositie aanpassen t.o.v. de blokorganisatie.

*De verantwoordelijkheden van de libero zijn :*

De libero wordt meer betrokken bij het overnemen van de spelverdeling, wanneer de spelverdeler moet verdedigen en de bal in het achterveld blijft.

De libero neemt grotere gebieden voor zijn rekening in de passing en de verdediging.



## Vaardigheden A - jeugd

In de communicatie over volleybal is het belangrijk dat we dit doen vanuit eenduidige benamingen en een duidelijke structuur. Zo zijn alle onderdelen van het volleybal beschreven en ingedeeld volgens onderstaand model.

Als eerste zijn er **Thema's** :

- Fysiek
- Techniek
- Tactiek
- Spelvormen
- Spelsystemen

Elk thema is onderverdeeld :

- **Vaardigheidsgroepen** .

De vaardigheidsgroepen zijn onderverdeeld in :

- **Vaardigheden**.

En de vaardigheden zijn onderverdeeld in :

- **Uitvoeringen** .

Belangrijk is dat in elke fasering ( C-B-A jeugd ) de daarbij behorende vaardigheden aangeleerd worden, zodat aan het einde van een opleidingstraject de spelers beschikken over de vaardigheden behorende bij zijn rol en team niveau.

In de tabel vaardigheden zijn de uitvoeringen behorende bij de A - jeugd : **Blauw gekleurd**.

Tevens zijn er oefeningen gemaakt voor alle vaardigheden en uitvoeringen die vermeld staan conform bovenstaande structuur onder de tegel " Indoor Volleybal Oefenstof " .

## Fysieke doelen

In een gefaseerde ontwikkeling van jeugdspelers is het belangrijk om alle in blauwe kleur aangegeven vaardigheden aan te leren.

De bijbehorende oefenstof staat vermeld bij de tegel :  
Indoor volleybal oefenstof.







## Fysieke doelen

Na de groeisprong belasting opbouwen.

Dynamische verplaatsingen in het volleybalveld trainen.  
Versnellen-afremmen en reactie vermogen trainen en reactie vermogen trainen.

Onderhoud aerobisch fundament zonder dit ten koste van explosiviteit te laten gaan.

Movement-preps (dynamische stretching) als herstel.

Gebruik foamrol en massagestick voor beter herstel.

Verschil leren tussen 'goede' pijn ten gevolge van vermoeidheid (spierpijn) en 'slechte' pijn ten gevolge van (overbelasting) blessures

Fysieke kenmerken :

- De lenigheid en het spiersysteem beginnen te stabiliseren.
- De volwassenwording van het skelet gaat door.
- Meisjes hebben op 17 jaar volwassen proporties bereikt.
- De snelheid in verbetering van motorisch vermogen wordt minder.

Fysieke oefeningen verweven in trainingen maar ook als huiswerk mee naar huis. ( thuis hebben sporters materiaal als swissball en dynaband ).

Kennis over warming-up, cooling down, blessure preventie, voeding en drinken, herstel-training, ontspannen en focus uitbreiden.

## Fysieke doelen

Aerobisch uithoudingsvermogen :

- onderhoud algemeen uithoudingsvermogen
- verbeteren specifiek uithoudingsvermogen

Anaerobisch vermogen :

- verbeteren snelheid algemeen
- verbeteren snelheid specifiek

Kracht :

- krachttraining (dynamisch)
- stabiliteitsoefeningen
- krachthoudingsvermogen specifiek
- snelkracht specifiek
- explosieve kracht specifiek
- maximale kracht
- circuittraining met belasting
- haltertraining
- plyometrische krachttraining
- complexe krachttraining

Snelheid :

- verbeteren volleybal specifieke coördinatie
- ontwikkelen intra- en intermusculaire coördinatie zie Fysiek → sprongkracht → springen
- snelkracht specifiek
- explosieve kracht specifiek

Coördinatie :

- onderhouden algemene coördinatie
- volleybal specifieke coördinatie

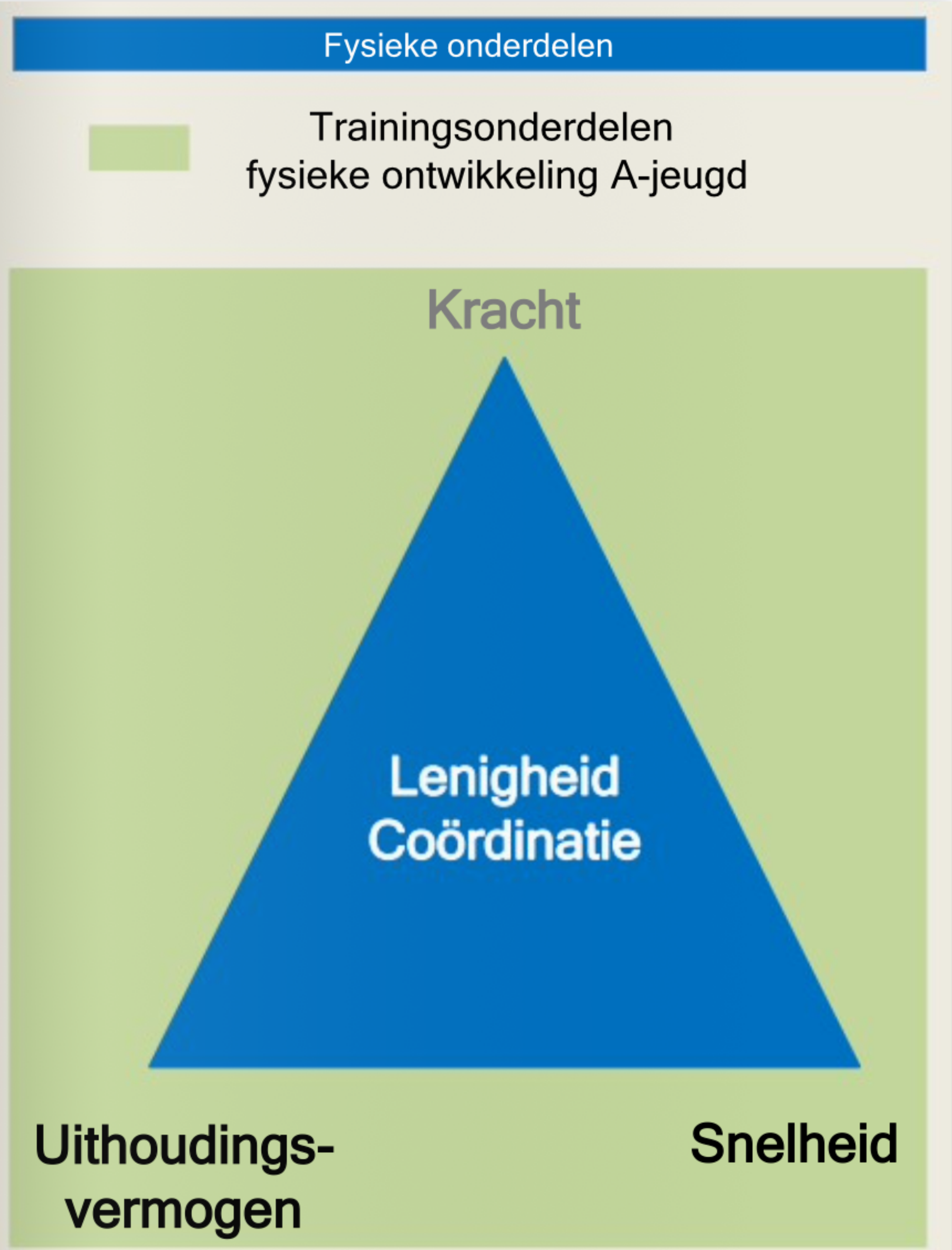
Lenigheid :

- onderhouden lenigheid

Fysiek ontwikkeling

### Fysieke ontwikkeling jeugd

	Kracht	UHV	Snelheid	Lenigheid	Coördinatie
CMV	laag	laag	laag	hoog	laag
C jeugd	laag	midden	midden	midden	laag
B jeugd	midden	midden	midden	midden	midden
A jeugd	hoog	hoog	hoog	laag	hoog





## Snelheid

Daar waar speedtraining vooral gericht is op de lineaire snelheid ( het rennen in een rechte lijn ) is 'Agility training' gericht op het zo snel mogelijk van richting veranderen.

Niet de beenspieren zijn het belangrijkste element bij het trainen voor meer snelheid, maar de bil- en heupspiers.

Naast de bilspieren is er nog een belangrijke factor bij het ontwikkelen van snelheid en dit is de heupkracht en heupmobiliteit, zodat je je benen met veel meer kracht kunt bewegen.

Bij al deze bewegingen is ook de core unit van je lichaam betrokken, daarom is ook 'core strength en stability training' een onmisbare factor in de training.

De combinatie van oefeningen speedladder en agility oefeningen zullen helpen om de snelheid, acceleratie, looptechniek, conditie, been-en arm coördinatie te verbeteren.

Bij explosieve sporten ( b.v. volleybal ) moet je zo snel mogelijk instinctief reageren met op het laatste moment richting verandering.

## Blessurepreventie

Vaardigheid	11.1	<b>Warming Up</b>
Uitvoering	11.11	Inlopen
Vaardigheid	11.2	<b>Flexibiliteit</b>
Uitvoering	11.21	Movement Preps
Vaardigheid	11.3	<b>Stabiliteit</b>
Uitvoering	11.31	Core Stability



## Bewegingsvaardigheden

Vaardigheid	21.1	<b>Wendbaarheid ( Agility )</b>
Uitvoering	21.11	Ladders : loopvormen
	21.12	Ladders : hoppen 1 been
	21.13	Ladders : hoppen 2 benen / voorwaarts
	21.14	Ladders : hoppen 2 benen / zijwaarts
	21.15	Ladders : hoppen 2 benen + rotatie
	21.16	Line Drills
	21.17	Square drills 1 been
	21.18	Square drills 2 benen
Vaardigheid	21.2	<b>Snelheid</b>
Uitvoering	21.21	Bewegingspatronen

## Inspelen

Thema	3	Fysiek
Vaardigheidsgroep	31	Inspeelvormen
Vaardigheid	31.1	<b>Inspelen 2 tallen</b>
Uitvoering	31.11	Deel 1
Vaardigheid	31.2	<b>Inspelen 3 tallen</b>
Uitvoering	31.21	Deel 1
Vaardigheid	31.3	<b>Inspelen Team</b>
Uitvoering	31.31	Deel 1
	31.32	Deel 2
	31.33	Deel 3



## Techniek doelen

In een gefaseerde ontwikkeling van jeugdspelers is het belangrijk om alle in blauwe kleur aangegeven vaardigheden aan te leren, voordat wordt overgegaan naar spelsysteem 1 - 5 senioren.

De bijbehorende oefenstof staat vermeld bij de tegel :  
Indoor volleybal oefenstof.



## Serveren

Vaardigheid	41.1	<b>Uit stand</b>
Uitvoering	41.11	Onderhands serveren
	41.12	Topspin uit stand
	41.13	Floatserve
Vaardigheid	41.2	<b>Uit sprong</b>
Uitvoering	41.21	Sprongfloat
	41.22	Sprongserve
Vaardigheid	41.3	<b>Vervolgactie na Serve</b>
Uitvoering	41.31	Verdedigingssysteem 3-2-1



## Onderarms en Passen

Vaardigheid	42.1	<b>Basistechniek passen</b>
Uitvoering	42.11	Onderarms spelen in een rechte lijn
	42.12	Onderarms spelen onder hoeken
	42.13	Onderarms spelen naar concreet target
	42.14	Horizontaal en verticaal passen
Vaardigheid	42.2	<b>Balbaanherkenning</b>
Uitvoering	42.21	Herkennen van balbaan naar L en R
	42.22	Herkennen van korte en diepe balbaan
	42.23	Passen van een diepe bal - pos. 1, 6 en 5
	42.24	Passen van een korte bal - pos 4, 3 en 2
	42.25	Passen van korte en diepe ballen
Vaardigheid	42.3	<b>Passen met vervolgactie</b>
Uitvoering	42.31	Passen en uitdekken
	42.32	Passen en aanvallen
Vaardigheid	42.4	<b>Specialisatie</b>
Uitvoering	42.41	Bovenhands passen
	42.42	Passen op Float serve
	42.43	Serve hoog op het lichaam
	42.44	Passen op topspin ballen
	42.45	Driepunts pass

## Bovenhands en Spelverdelen

Vaardigheid	43.1	<b>Basistechniek bovenhands spelen</b>
Uitvoering	43.11	Bovenhands spelen uit stand
	43.12	Bovenhands spelen na verplaatsing
Vaardigheid	43.2	<b>Set-up naar verschillende posities</b>
Uitvoering	43.21	Set-up naar pos 4
	43.22	Set-up naar pos 2
	43.23	Set-up naar pos 3
	43.24	Set-up naar 3m ( pos 1 )
	43.25	Set-up naar 3m ( pos 6 )
Vaardigheid	43.3	<b>Onderarmse 'nood' set-up</b>
Uitvoering	43.31	Set-up naar pos 2 en 4
	43.32	Set-up naar 3m ( pos 1 en 6 )
Vaardigheid	43.4	<b>Set-up na actie</b>
Uitvoering	43.41	Set-up na blokkering
	43.42	Set-up na verdediging
	43.43	Aanvalsdekking na Set-up
Vaardigheid	43.5	<b>Specialisatie</b>
Uitvoering	43.51	SV: Set-up op pass uit het net
	43.52	SV: Set-up uit sprong
	43.53	SV: Set-up A1 en C1 (omloopbal)
	43.54	SV: Set-up op tempo
	43.55	SV: Doortikbal ( linker- en rechter hand )



## Aanvallen

Vaardigheid	44.1	<b>De Aanloop</b>
Uitvoering	44.13	Aanloop-Springen en slaan uit pas-aanloop
Vaardigheid	44.2	<b>De Slagbeweging</b>
Uitvoering	44.24	Slagbeweging - Polsgewrichtslagen
Vaardigheid	44.3	<b>Aanvallen op verschillende posities</b>
Uitvoering	44.31	Aanval op pos 4
	44.32	Aanval op pos 2
	44.33	Aanval op pos 3 (11/12)
	44.34	Aanval op pos 3 (31/32)
	44.35	3m aanval op pos 6
	44.36	3m aanval op pos 1
Vaardigheid	44.4	<b>Aanval na actie</b>
Uitvoering	44.41	Aanval na pass
	44.42	Aanval na blokkering
	44.43	Aanval na aanvalsdekking
	44.44	Aanval na (vrije net) verdediging
Vaardigheid	44.5	<b>Specialisatie</b>
Uitvoering	44.51	Aanval diagonaal voor het blok langs
	44.52	Aanval rechtdoor langs de lijn
	44.53	Aanval via het blok slaan
	44.54	Ingehouden aanval
	44.55	Tipbal
	44.56	1e tempo aanval op A1 - C1 (omloop)

## Blokkieren

Vaardigheid	45.2	<b>Basistechniek blokkieren</b>
Uitvoering	45.21	Uitgangshouding / bloksprong
	45.22	Zijwaarts verplaatsen (side-step)
	45.23	Verplaatsing met loopritme (kruispas)
	45.24	Positiebepaling pos 2 en 4, L of R op de bal
	45.25	Positiebepaling - 1 blok ( op de bal )
Vaardigheid	45.3	<b>1-blok</b>
Uitvoering	45.31	1-blok op pos 2
	45.32	1-blok op pos 4
	45.33	1-blok op pos 3
	45.34	1-blok op pos 3 / 3 meter aanval pos 6
	45.35	1-blok op pos 4 / 3 meter aanval pos 1
Vaardigheid	45.4	<b>2-blok</b>
Uitvoering	45.41	2-blok op pos 2
	45.42	2-blok op pos 4
	45.43	2-blok op pos 3
	45.44	2-blok op pos 3 / 3 meter aanval pos 6
	45.45	2-blok op pos 4 / 3 meter aanval pos 1
Vaardigheid	45.5	<b>3-blok</b>
Uitvoering	45.51	3-blok op pos 2
	45.52	3-blok op pos 4
	45.53	3-blok op pos 3 / 3 meter aanval pos 6
	45.54	3-blok op pos 3 / 3 meter aanval pos 1
Vaardigheid	45.6	<b>Specialisatie</b>
Uitvoering	45.61	Blok op doortikbal / doordrukbal



## Verdedigen

Vaardigheid	46.2	<b>Basistechniek verdediging</b>
Uitvoering	46.21	Basistechniek verdediging
	46.22	Basistechniek naast het lichaam ( zijwaartse uitvals-pas )
	46.23	Door de bal heen lopen ( hoeken )
Vaardigheid	46.3	<b>Op posities</b>
Uitvoering	46.31	Verdedigen op pos 1
	46.32	Verdedigen op pos 6
	46.33	Verdedigen op pos 5
	46.34	Verdedigen op pos 4
	46.35	Verdedigen op pos 2

## Tactiek doelen

In een gefaseerde ontwikkeling van jeugdspelers is het belangrijk om alle in blauwe kleur aangegeven vaardigheden aan te leren, voordat wordt overgegaan naar spelsysteem 1 - 5 senioren.

De bijbehorende oefenstof staat vermeld bij de tegel :  
Indoor volleybal oefenstof







## Serve-tactiek

Vaardigheid	54.1	<b>Gericht Serveren</b>
Uitvoering	54.11	Gericht serveren op L of R helft veld
	54.12	Gericht serveren op pos 1, 6 en 5
	54.13	Gericht serveren op pos 4, 3 en 2
	54.14	Gericht serveren op pos 7, 8 en 9
	54.15	Gericht serveren op pos 1 t/m 9
Vaardigheid	54.2	<b>Serveren om de pass te ontregelen</b>
Uitvoering	54.21	Serveren kort-diep pos.1 en 2
	54.22	Serveren kort-diep pos 4 en 5
	54.23	Serveren kort-diep pos.3 en 6
Vaardigheid	54.3	<b>Serveren in de looplijn</b>
Uitvoering	54.31	Serveren → verzwaren taak spelverdeler
	54.32	Serveren → verzwaren taak aanvaller
Vaardigheid	54.4	<b>Serveren in conflictzones</b>
Uitvoering	54.41	Serveren om de aanval te ontregelen
Vaardigheid	54.5	<b>Serveren om te scoren</b>
Uitvoering	54.51	Serveren in relatie tot eigen blokopstelling
Vaardigheid	54.6	<b>Kiezen van je serve strategie</b>
Uitvoering	54.61	Serveren op Rotatie 1
	54.62	Serveren op Rotatie 6
	54.63	Serveren op Rotatie 5
	54.64	Serveren op Rotatie 4
	54.65	Serveren op Rotatie 3
	54.66	Serveren op Rotatie 2

## Pass-tactiek

Vaardigheid	52.1	<b>Samenwerking in de pass</b>
Uitvoering		Samenwerking in de pass met 2 passers
	52.11	
		Samenwerking in de pass met 3 passers
	52.12	
		Samenwerking in- of uit de pass
	52.13	



## Setup-tactiek : Aanvalsdistributie

Vaardigheid	53.1	<b>Aanvalsombinaties op principe van spreiding</b>
Uitvoering	53.11	Aanvalscombinatie 52 - C2
	53.12	Aanvalscombinatie 52 - 11 / A1
	53.13	Aanvalscombinatie 31 - C2
	53.14	Aanvalscombinatie 31 - 3m pos. 1
Vaardigheid	53.2	<b>Aanvalscombinaties op principe van overload</b>
Uitvoering	53.21	Aanvalscombinaties met 11 - 3m pos. 8
	53.22	Aanvalscombinaties met 31 - 3m pos. 8
	53.23	Aanvalscombinaties 31 - 11/12 ( vanaf pos. 4 )
	53.24	Aanvalscombinaties A1 - 11/12 ( vanaf pos. 2 )
	53.25	Aanvalscombinaties 31 ( pos. 2 ) - 11/12 (vanaf pos 4)
	53.26	Aanvalscombinaties 11-22 ( Overload )
	53.27	Aanvalscombinaties 31-51 ( Overload )
	53.28	Aanvalscombinaties A1-C1 ( Overload )

## Aanvals-tactiek

Vaardigheid	54.1	<b>Harde en geplaatste aanval</b>
Uitvoering	54.11	Aanval pos 4 naar zone 5, 7 en 8
	54.12	Aanval pos 2 naar zone 1, 8 en 9
	54.13	Aanval pos 9 naar zone 1, 8 en 9
Vaardigheid	54.2	<b>Tipbal en lobshot</b>
Uitvoering	54.21	Tipbal en lobshot vanaf pos 4
	54.22	Tipbal en lobshot vanaf pos 2
	54.23	Tipbal en lobshot vanaf pos 3
	54.24	Tipbal en lobshot vanaf 3m pos 1
	54.25	Tipbal en lobshot vanaf 3m pos 6
Vaardigheid	54.3	<b>Aanval en de blokkering</b>
Uitvoering	54.31	Aanval diagonaal of rechtdoor langs het blok
	54.32	Aanval via het blok



## Blokkeer-tactiek

Vaardigheid	55.1	<b>Blok op basis spreiding aanvalscombinatie</b>
Uitvoering	55.11	Blok op aanvalscombinatie 52 - C2
	55.12	Blok op aanvalscombinatie 52 - 11
	55.13	Blok op aanvalscombinatie 31 - C2
	55.14	Blok op aanvalscombinatie 31 - 3m pos. 1
Vaardigheid	55.2	<b>Blok op basis overload aanvalscombinatie</b>
Uitvoering	55.21	Blok op aanvalscombinaties met 11 - 3m pos. 6
	55.22	Blok op aanvalscombinaties met 31 - 3m pos. 6
	55.23	Blok op aanvalscombinaties 31 - 11/12 ( vanaf pos. 4 )
	55.24	Blok op aanvalscombinaties A1 - 11/12 ( vanaf pos. 2 )
	55.25	Blok op aanvalscombinaties 31 (pos 2)-11/12 ( vanaf pos. 4)
	55.26	Blok op aanvalscombinaties 11-22 ( Overload )
	55.27	Blok op aanvalscombinaties 31-51 ( Overload )
	55.28	Blok op aanvalscombinaties A1-C1 ( Overload )

## Verdedigings-tactiek

Vaardigheid	56.1	<b>Verdedigen op positie</b>
Uitvoering	56.11	Verdediging bij aanval op pos. 4
	56.12	Verdediging bij aanval op pos. 2
	56.13	Verdediging bij aanval op pos. 3
	56.14	Verdediging bij aanval op pos. 6
	56.15	Verdediging bij aanval op pos. 1
Vaardigheid	56.2	<b>Verdediging in relatie tot aanval</b>
Uitvoering	56.21	Verdediging bij aanvalsdistributie SV 'achter' ( rotatie 1,6 en 5)
	56.22	Verdediging bij aanvalsdistributie SV 'voor' ( rotatie 4,3 en 2)
	56.23	Verdedigende posities bij free-ball situaties
	56.24	Verdedigende posities bij down-ball situaties
	56.25	Verdediging bij aanvalscombinatie 52 - 31 - C2
	56.26	Verdediging bij aanvalscombinatie 31 - 3m pos. 1
	56.27	Verdediging bij aanvalscombinatie 11 - 3m pos. 6
	56.28	Verdediging bij aanvalscombinatie 31 - 3m pos. 6



## Vaardigheden : Spelvormen

In de tabel spelvormen zijn verschillende vaardigheden / uitvoeringen aangegeven. De trainer kan zelf een keuze maken welke vaardigheden hij met zijn team wil trainen.

De oefeningen hiervoor staan vermeld onder de tegel :  
Indoor Volleybal Oefenstof - Spelvormen en zijn eenvoudig af te stemmen op het niveau van het team.



## Spelvormen

Thema	6	<b>Spelvormen</b>
Vaardigheidsgroep	61	<b>Spelverdeler op positie spelsysteem</b>
Vaardigheid	61.1	<b>2 tegen 2</b>
Uitvoering	61.11	1 speler aan het net en 1 achterveld
	61.12	2 spelers in het achterveld
Vaardigheid	61.2	<b>3 tegen 3</b>
Uitvoering	61.21	2 spelers aan het net en 1 in het achterveld
	61.22	1 speler aan het net en 2 in het achterveld
Vaardigheid	61.3	<b>4 tegen 4</b>
Uitvoering	61.31	Achterspeler wordt spelverdeler
	61.32	Voorspeler wordt spelverdeler
Vaardigheid	61.4	<b>Side-out → Transitie</b>
Uitvoering	61.41	Side-out 4 tal → Transitie 4 tal
	61.42	Side-out 4 tal → Transitie 5 tal
	61.43	Side-out 4 tal → Transitie 6 tal
	61.44	Side-out 5 tal → Transitie 5 tal
	61.45	Side-out 5 tal → Transitie 6 tal
	61.46	Side-out 6 tal → Transitie 5 tal
	61.47	Side-out 6 tal → Transitie 6 tal





# Leerlijnen A - jeugd

