



# Leerlijnen B - jeugd

## Ontwikkelingsfase : Verbeteren



### Leren om te trainen







## Inhoud

Inhoud :

- Coach rol : Uitdager
- Mentale doelen
- Spelsysteem 2 - 6
- Fysieke doelen
- Techniek doelen
- Tactiek doelen
- Vaardigheden spelvormen
- Vaardigheden spelsystemen

## Coach rol : Uitdager







### Coach rol : Uitdager

Uitdager : de kinderen leren hun grenzen te verleggen en hun eigen verantwoordelijkheid te ontwikkelen.

Instrueren met uitleg / overtuiging. Geef de reden van de keuze.

Leer kinderen doelen te stellen, keuzes te maken en prioriteiten te stellen; leer hun om te plannen en school en sport te combineren. Wat wil ik ? ( intrinsieke) motivatie,

Stimuleer zelfreflectie; help kinderen inzicht te ontwikkelen in hun eigen kwaliteiten en verbeterpunten. Wat kan ik en wat moet ik leren ? Ambitie , goed willen en durven zijn.

Leer kinderen om te gaan met teleurstellingen, tegenslagen en fouten. Herkennen van goede en slechte fouten, aardige ogen en gebruiken.

Ontwikkel zelfdiscipline; leer kinderen hard te werken / trainen, inzet te tonen en afspraken na te komen.

Bevorder assertiviteit; communicatie in teamorganisatie, grenzen aangeven en initiatief nemen, feedback geven en feedback ontvangen.

### Coach rol : Uitdager

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 wordt steeds meer ontwikkeld.
- Er is steeds meer begrip en acceptatie van regels, en structuren .

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

- Planning /afstemming tussen studie, sport en werk / bijverdiensten, vrienden e.d.
- Interactie tussen vrienden van beide sekse ontwikkelt zich verder.
- Kan steeds beter in de eigen groep goed trainen om zelf beter worden.
- Kan in wedstrijden goed samenwerken.





## Mentale doelen



## Mentale doelen

Mentale vaardigheden ( Integreeren in trainingsprogramma ):

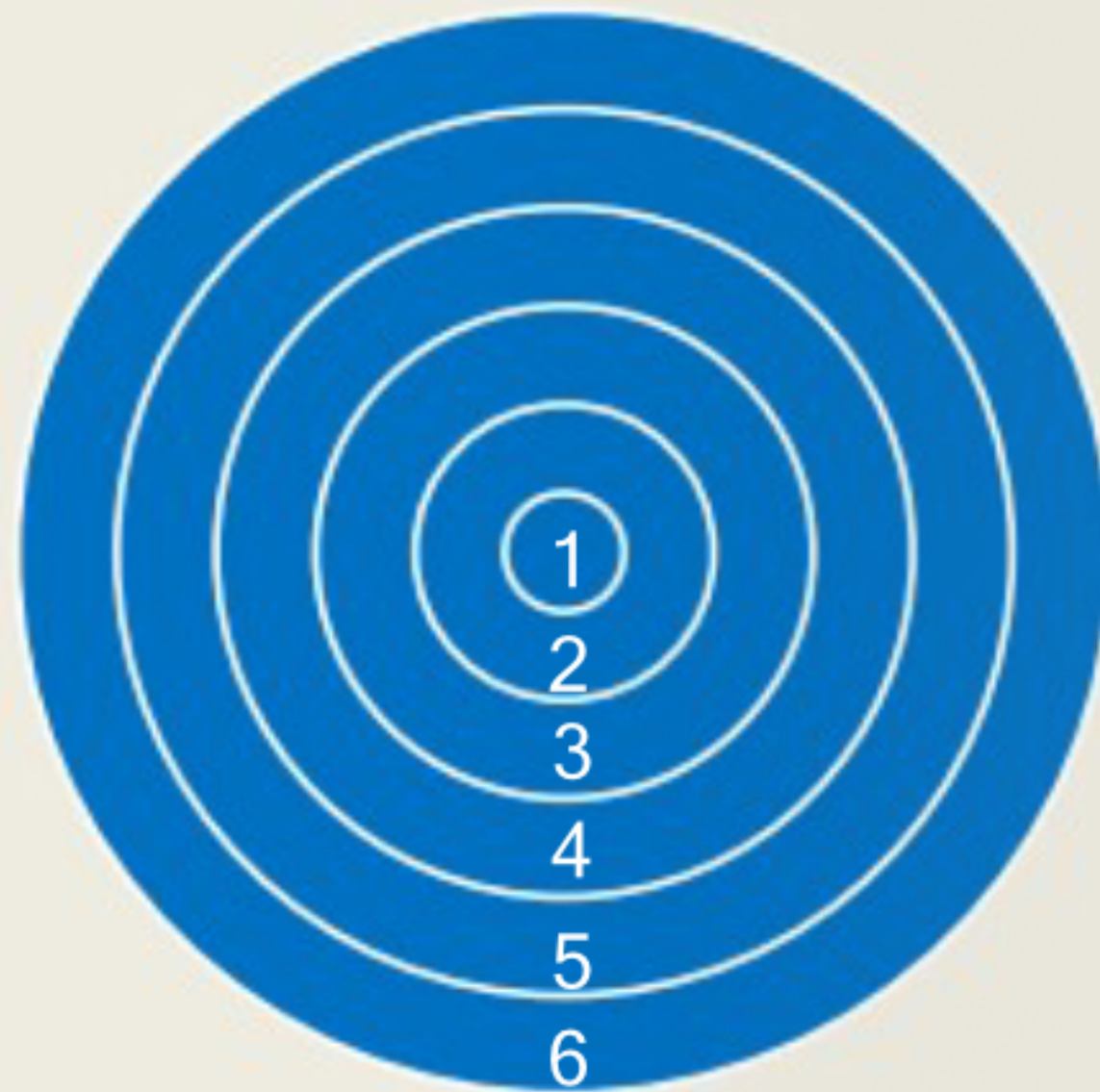
- Aanreiken mentale vaardigheden :
  - zelfcontrole training.
  - Ontwikkelen van een zelfbeeld en zelfrespect.
  - **Kennis van aandacht en gedachten theorieën : Theorie van Eberspacher ( zie waarnemen ).**
  - Leren omgaan met wedstrijdspanning
  - **In training concentratie behouden.**
  - leren omgaan 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.

## Spelsysteem 2 - 6







## Opbouw leerlijnen spelsystemen

### *Te vroeg specialiseren leidt tot een te beperkt vaardigheidsniveau*

Het samenstellen van het team en de keuze voor spelers voor bepaalde posities kwam nog wel eens als volgt tot stand; Jij bent onze beste aanvaller, want kunt het hardst slaan, dus jij wordt passer-loper. Jij bent het langst, dus kunt vast goed blokkeren en wordt middenaanvaller. En jij blijft over, bent te klein als middenaanvaller, en kunt nog niet zo goed aanvallen, dus jij wordt de spelverdeler.

En bij de bepaling van het systeem gaan we 1-5 spelen, want zo speelt ons dames- of heren 1 ook.

We chargeren misschien bij bovenstaande, maar er zal ook voor trainers een kern van herkenning in zitten.

In bovenstaande wordt de spelverdeler als laatste gekozen, als alle rollen al verdeeld zijn, maar in de visie van het MOV is de spelverdeler juist de belangrijkste speler.

Vanuit die optiek kan ook de motorisch en cognitief 'betere' speler van het team een rol krijgen als spelverdeler.

De opbouw van de fases en de daarbij behorende spelsystemen biedt deze ruimte ook, omdat de keuze om te gaan spelverdelen niet inhoudt dat je ook niet meer kunt passen en aanvallen.

In de opbouw van de fases wordt geprobeerd te zorgen dat spelers zo lang mogelijk alle facetten van het volleybalspel kunnen blijven ontwikkelen.

## Opbouw leidraden spelsystemen

De leerlijnen spelsystemen zijn overeenkomstig de faseringen leerlijnen technisch beleid : C - B - A jeugd en senioren.

Wordt er voor een team een volgende fase gekozen, dan behoeven trainers / spelers zich alleen maar te richten op de uitbreidingen van het volgende spelsystemen.

Ook wordt het eenvoudiger spelers in te passen in een ander - of hoger team. De eerder aangeleerde vaardigheden vormen steeds de basis voor de verdere ontwikkelingen.

Met deze fasering van aanleren spelsystemen sluiten we ook aan bij een aantal opvattingen die belangrijk zijn :

### *Volleybal is een dynamische sport.*

Vaak willen we dat de uitvoering van de volleybaltechnieken gebeurt vanuit stabiele uitgangshoudingen. ' Sta stil als je passt ', is een veel gehoorde uitspraak. In de praktijk blijkt dat deze situaties maar weinig voor zullen komen, omdat de tijd die je hebt om te handelen steeds kleiner wordt. De actie zal altijd plaatsvinden tussen 2 uitgangsposities waarmee het merendeel van de acties zal gebeuren in volle beweging.

De aandacht zal dan ook veel meer moeten gaan naar het vergroten van de handelingsnelheid door het verbeteren van de oriëntatie in tijd, ruimte en ( bal )richting.

Belangrijk hierbij is de volleybal grammatica beschreven bij het onderdeel technieken.





## Spelonderdelen volleybal

De spelonderdelen binnen volleybal onderscheiden we in twee ketens :

- Service spel ( transitie )
- Side-out spel

### *Service spel ( transitie ) :*

Wanneer het team aan service is spreken we van service spel met als opeen volgende spelonderdelen :

service - blokkering - veldverdediging - tegenaanval.

### *Side-out spel :*

Onder side-out spel verstaan we de spelonderdelen die nodig zijn om tot een aanval te komen bij ontvangst van de service met als opeen volgende spelhandelingen : servicepass - set-up - aanval - aanvalsdekking.

Elk spelonderdeel kent zijn eigen specifieke structuur b.v. : pass- opstellingen, aanvals-combinaties per rotatie, systeem aanvalsdekking, blok-systemen, verdedigingssystemen en tactische afspraken.

Binnen al deze spelonderdelen - structuren hebben de spelers verschillende functies, taken en posities te vervullen.

Deze taken wisselen steeds, i.v.m. het doordraaien tijdens het spel ( serveerder, blokkeerder, verdediger, passer, spelverdeler, aanvaller, ...).

Op basis van fysieke, technische, tactische en mentale vaardigheden van een speler krijgt de speler een bepaalde functie binnen een team met de daarbij behorende taken.

## Spelsysteem 2 - 6

### Spelverdeler positie 1 - 6 - 5 ( B - jeugd )

In spelsysteem 2 - 6 B - jeugd moet duidelijk worden welke spelers in aanmerking komen / het meest geschikt zijn voor de rol spelverdeler - aanvaller, passer - looper en middenaanvaller.

We starten met de specialisatie van de spelverdelers vanuit het achterveld ( positie 1 , 6 en 5 ). Aan het net zijn de spelverdelers aanvallers en switchen zoveel mogelijk naar positie 2, om tijdens de rally de set-up over te nemen als de spelverdeler in het achterveld de bal moet verdedigen.

Er wordt een begin gemaakt met de specialisatie van passer-lopers ( flankaanvallers ) en middenaanvallers.

Het verdient nog steeds de voorkeur om zoveel mogelijk spelers de verschillende techniek oefeningen uit te laten voeren. Hierdoor blijft het mogelijk dat spelers in een latere fase ook nog geschikt zijn voor een andere / nieuwe rol.

In spelsysteem 2 - 6 ligt de nadruk op het :

- Verbeteren van de basistechnieken.
- Aanleren van de specifieke vaardigheden behorende bij het spelsysteem 2 - 6 .
- Aanleren van de specifieke vaardigheden behorende bij de specifieke rollen :
  - Spelverdeler
  - Passer - looper
  - Middenaanvaller





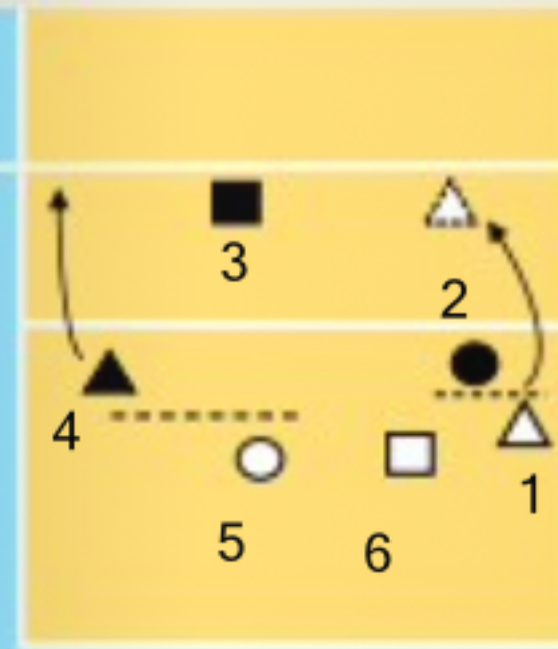
## Opbouw leerlijnen spelsystemen

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 :

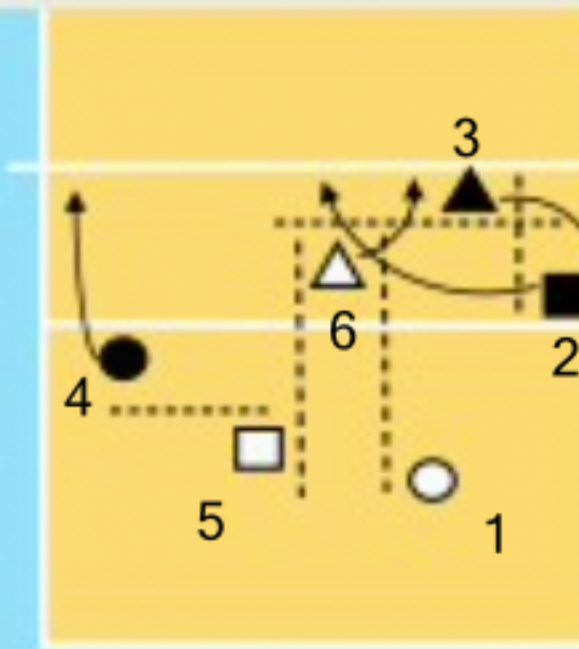
- Teamcompositie
- Switches per rotatie
- Serveren :
  - Serveer opstellingen
  - Serveer tactiek
- Blokkering :
  - Blokopstellingen
  - Blokkeer tactiek
- Verdediging :
  - Uitgangspositie verdedigers
  - Verdediging tactiek
  - Verdedigingssysteem
  - Free- en down ball situaties
- Pass :
  - Pass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

## Teamcompositie

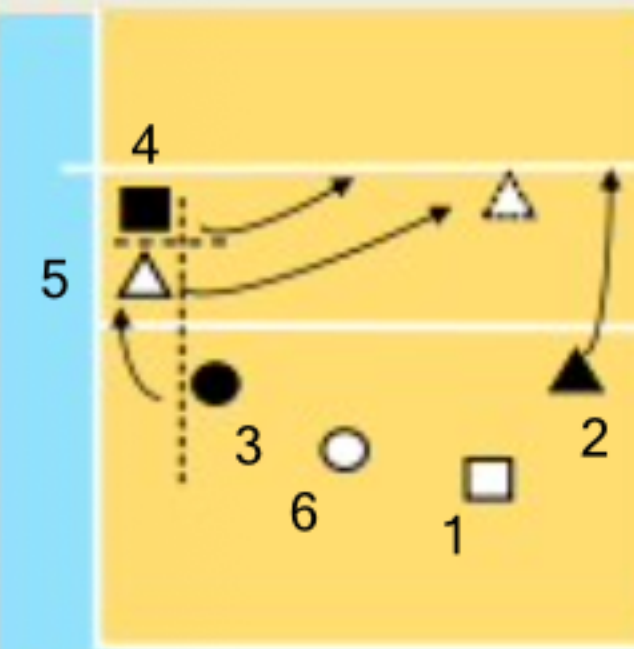
### Spelsysteem 2 - 6 spelverdeler positie 1 - 6 - 5



opstelling 1 &amp; 4



opstelling 2 &amp; 5



opstelling 3 &amp; 6

### Specialisatie :

- Spelverdeler
- Passer - Loper
- Middenaanvaller

In een latere fase, als er een keuze gemaakt wordt voor het spelsysteem 1-5, dan kan men spelers - op basis van ontwikkeling vaardigheden - de rollen aanpassen / nieuwe rollen toe delen :

- Spelverdeler → b.v. Passer - Loper ?
- Passer - Loper → b.v. Libero ?
- Middenaanvaller → b.v. Diagonaal aanvaller ?





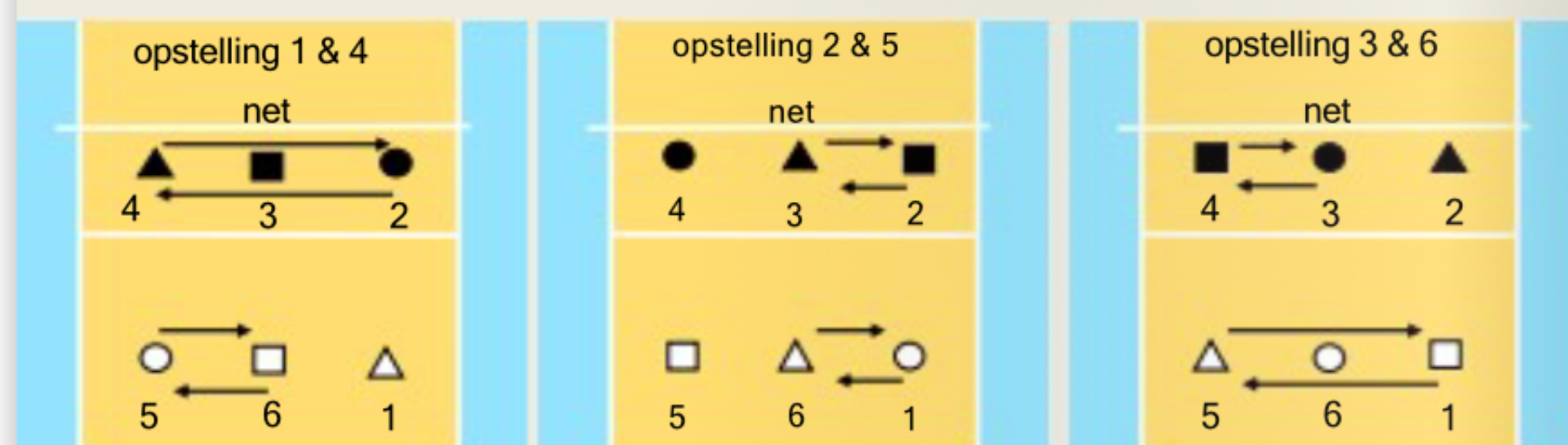
## Switches per rotatie

Door de specialisatie van verschillende spelers / rollen dient het spelsysteem aangepast te worden om deze gespecialiseerde rollen het beste tot hun recht te laten komen :

- Switches net t.b.v. aanval en blok.
- Switches achterveld t.b.v. verdediging.

Switches :

- **Spelverdeler** :
  - achterveld → positie 1
  - net → 2
- **Passer / loper** :
  - achterveld → positie 6
  - net → positie 4
- **Middenaanvaller** :
  - achterveld → positie 5
  - net → positie 3



## Serveren

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

- Spelverdeler na de serve naar positie 1.
- Middenaanvallers na de serve naar positie 5.
- Flankaanvallers na de serve naar positie 6.





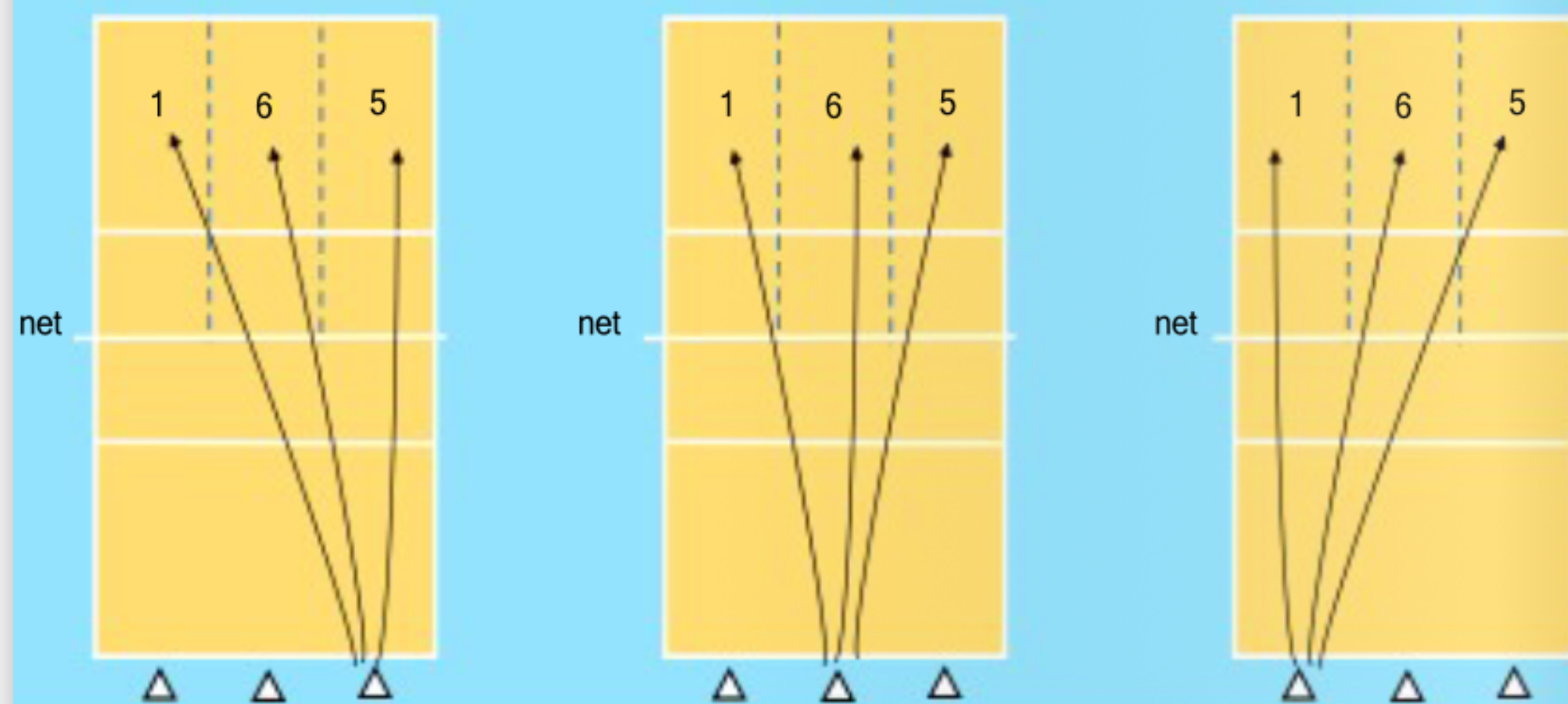


## Serveren

Het gericht serveren op positie 1, 6 en 5 wordt verbeterd door het opvoeren van de bal-snelheid.

De tactiek van serveren wordt uitgebreid met :

- Serveren om de pass te ontregelen ( kort - diep ).



Er wordt een begin gemaakt met het aanleren van serveren uit sprong :

- Sprongfloat.
- Sprongserve.

Afwisselen serve : risico nemen of tactisch serveren.

## Blokkeren

Het blok wordt steeds effectiever door een :

- Betere plaatsbepaling blok → waar de bal over het net gaat.
- Beter positie bepaling van de handen t.o.v. de bal.
- Snellere reactie / verplaatsing van de midden aanvaller bij een 2 blok op positie 2 en 4.

De specialisatie in het blokkeren wordt uitgebreid door aanleren blok op doortikbal / doordrukbal aanvaller.

Bij de aanval wordt een begin gemaakt met aanvallen t.o.v. het blok ( een krachtiger aanval, de aanval diagonaal of rechtdoor langs het blok en de aanval via het blok ). Deze uitbreiding van de aanvalsmogelijkheden heeft direct invloed op de doorontwikkeling van het 1 of 2 blok op de verschillende posities.

De relatie blok- veldverdediging moet in deze fase meer vorm krijgen / door ontwikkeld worden.

Het observeren / informatie verzamelen netspelers tegenpartij ( vanuit de uitgangs-houding blok ) leidt steeds vaker tot de juiste blokactie ( blokkeerder slimmer dan de spelverdeler ).



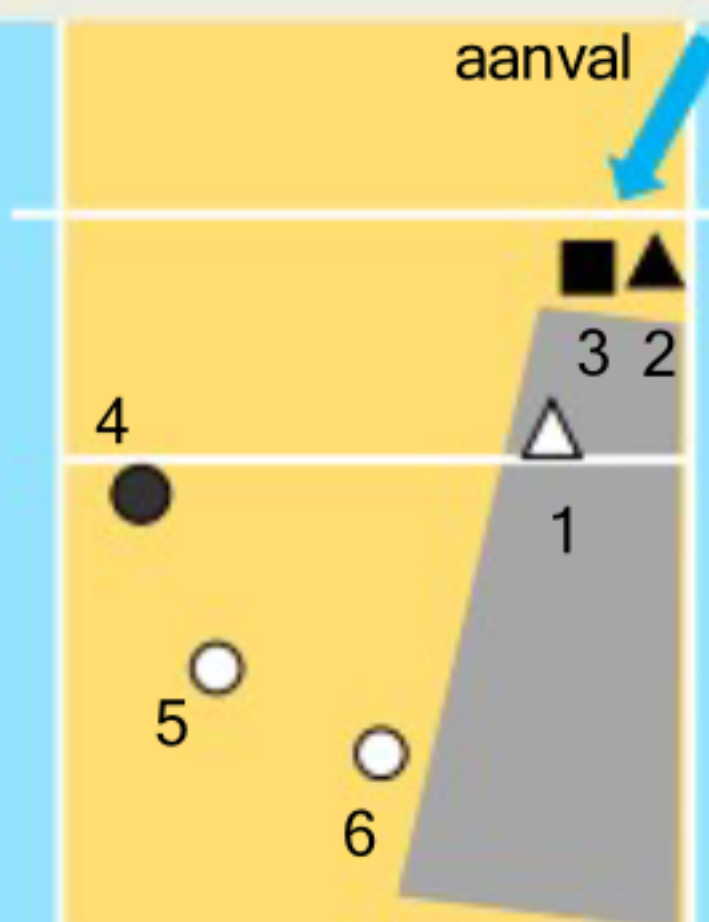


## Positie bepaling van het blok

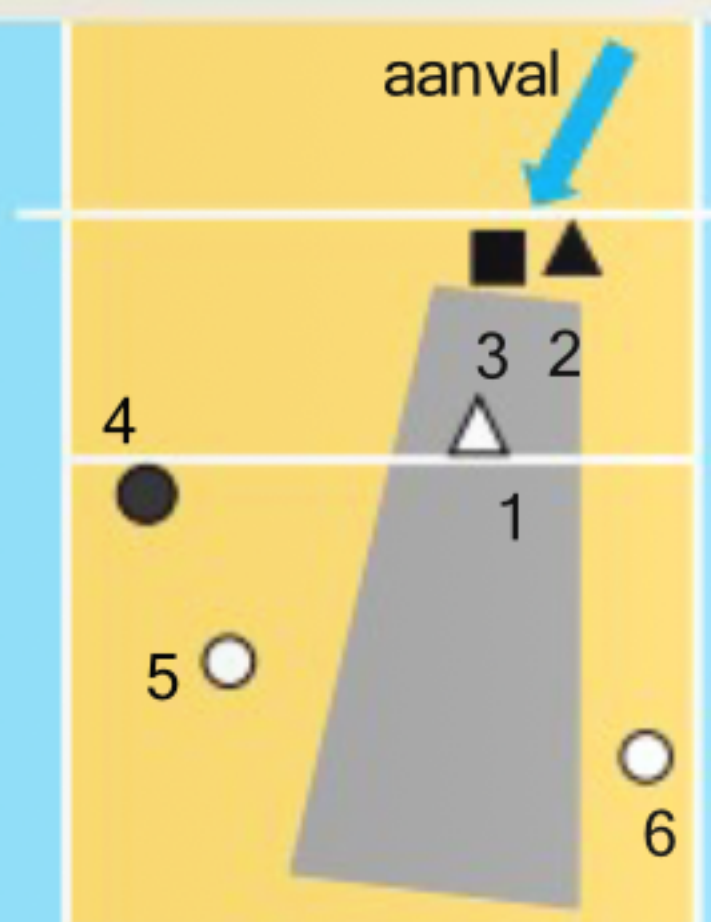
Uitgangspunten positiebepaling van het blok :

- Voor een buitenblokkeerder geldt dat de binnenste hand tegenover de bal geplaatst wordt en de buitenste hand om de bal, zodat de bal niet via de handen uit geslagen kan worden.
- Voor de middenblokkeerder geldt dat de binnenste hand (gezien vanuit de aanloop-richting aanvaller) voor de bal geplaatst wordt, zodat de bal niet in de powerlijn geslagen kan worden.

Op het spelniveau van 2 - 4 ( B jeugd ) blijven nog vaak de set-ups naar buiten hangen. Doordat de positie bepaling van de buitenblokkeerder op de bal is, ontstaat eigenlijk een zone blok.



zoneblok richting positie 1  
set-up antenne



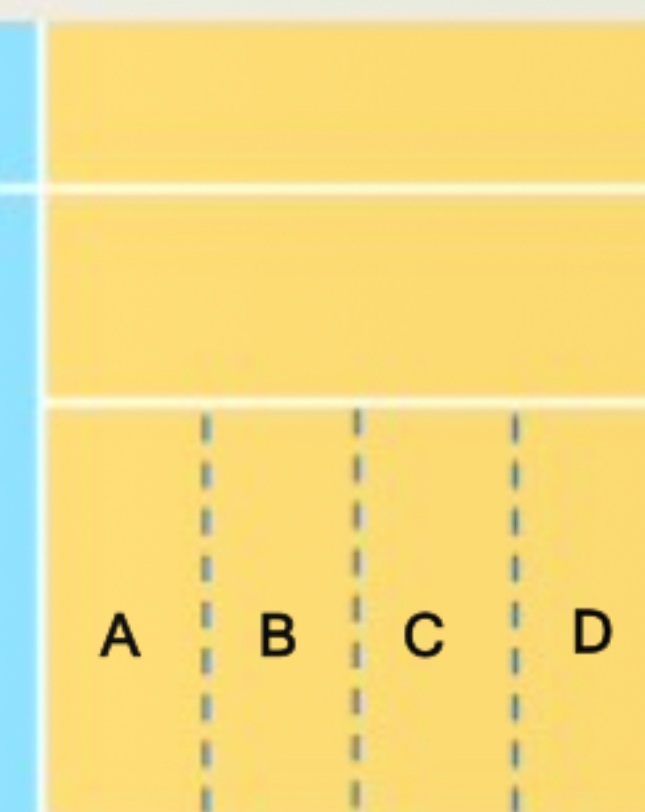
zoneblok richting positie 6  
set-up te kort / naar binnen

## Verdedigen

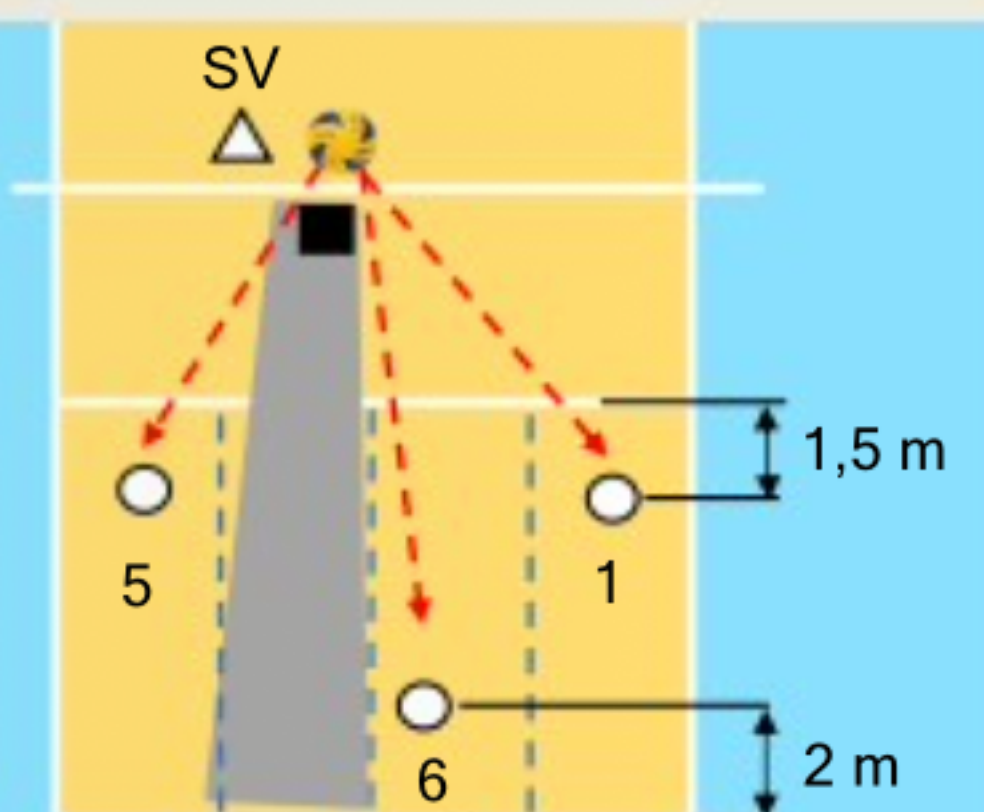
De door ontwikkeling van de middenaanval positie 3, komt er meer nadruk te liggen op de uitgangspositie van de verdedigers ( 1<sup>e</sup> fase van de verdediging ) t.o.v. de 1<sup>e</sup> tempo aanval.

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



Software-update wordt automatisch geïnstalleerd  
iOS 12.4.8 is beschikbaar en wordt later vanavond geïnstalleerd.

## 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.

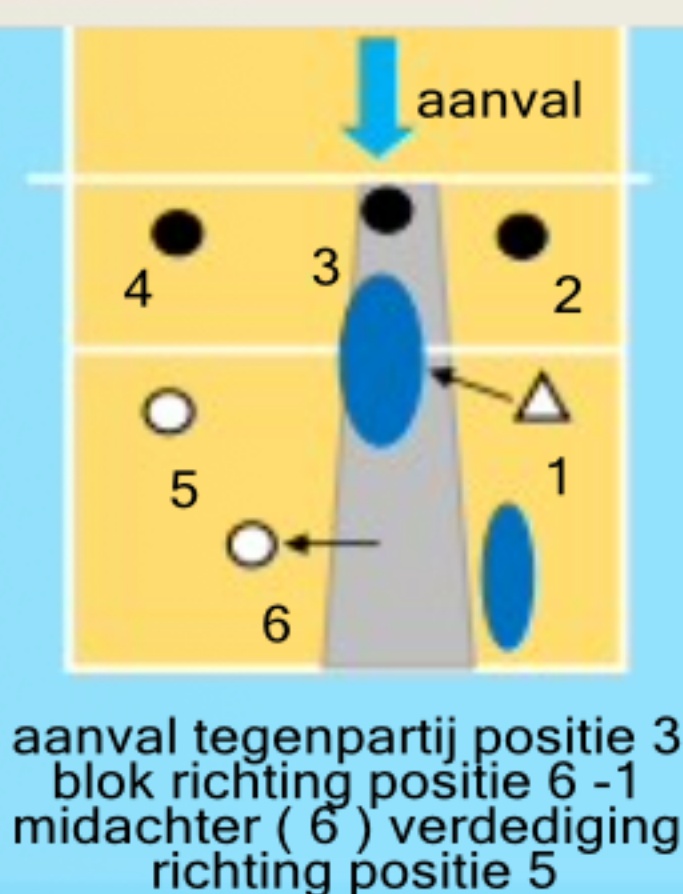
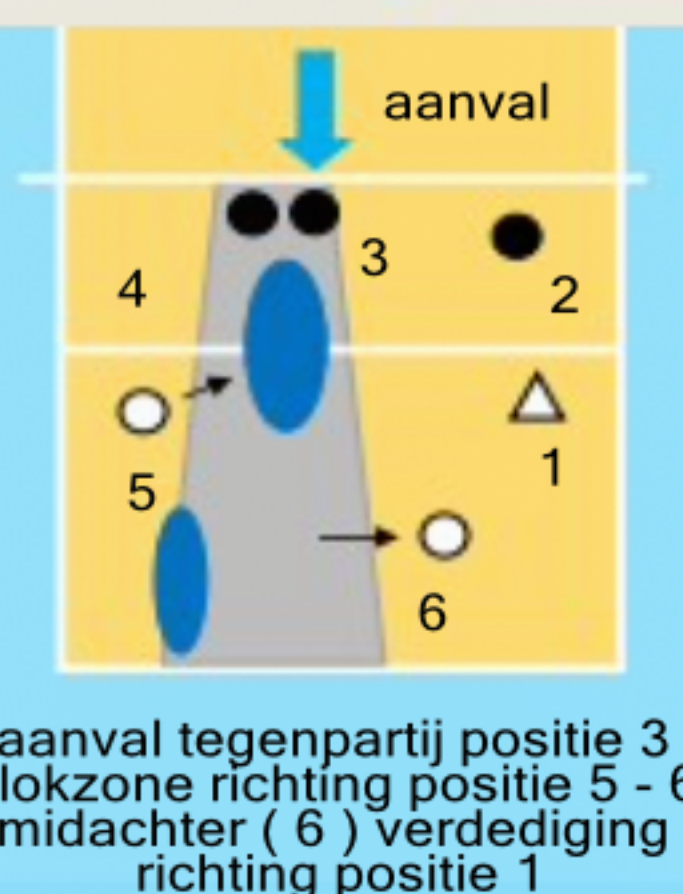
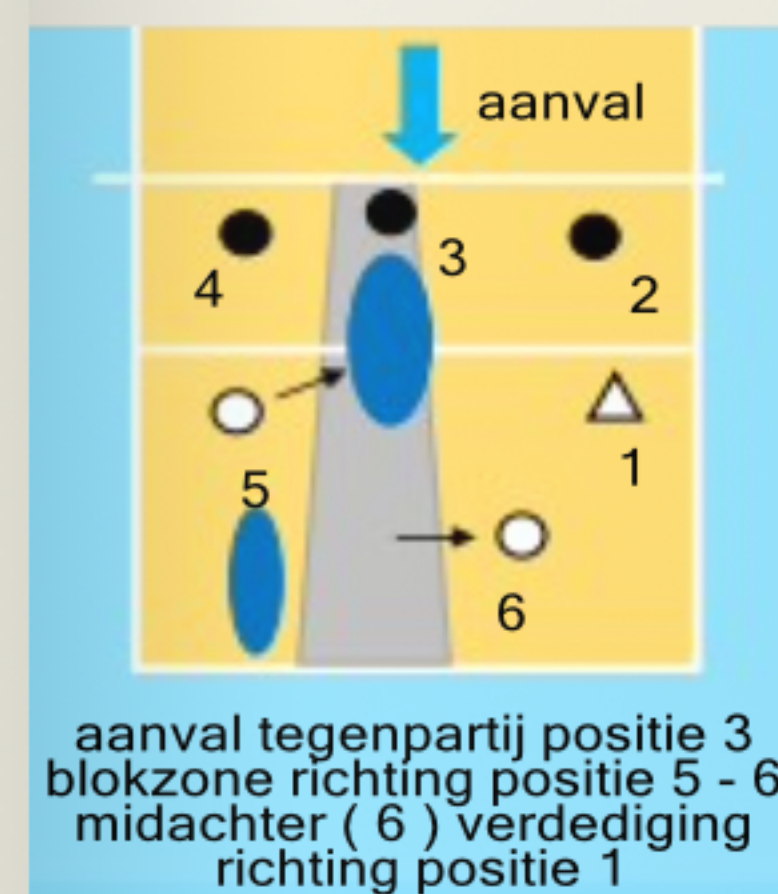
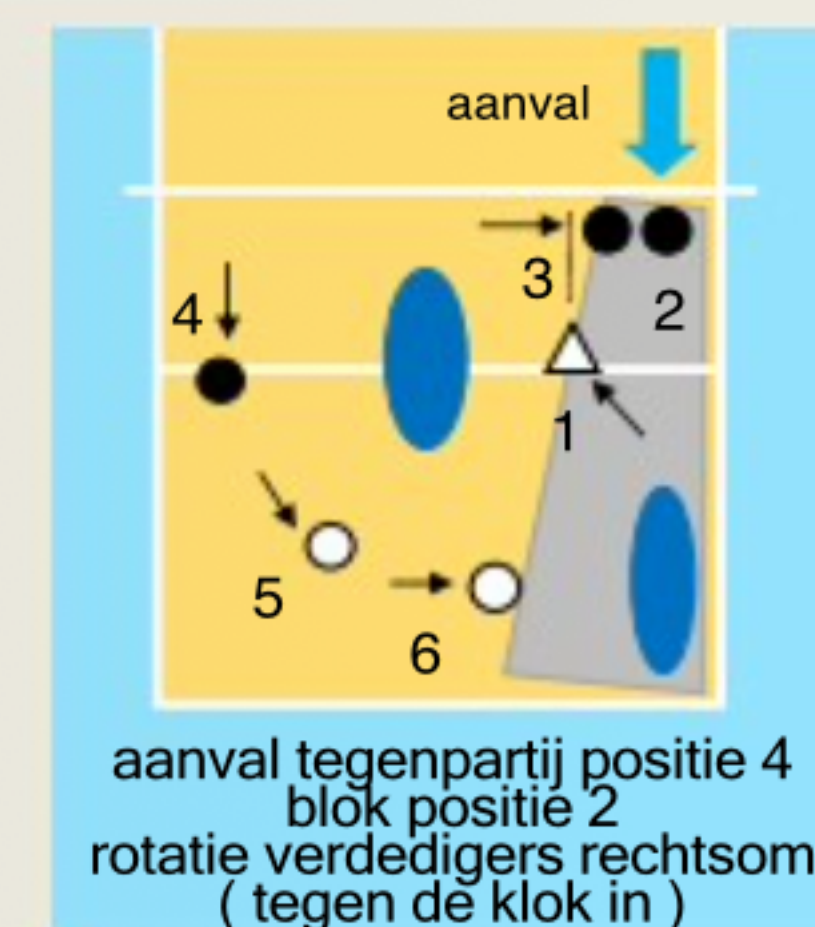
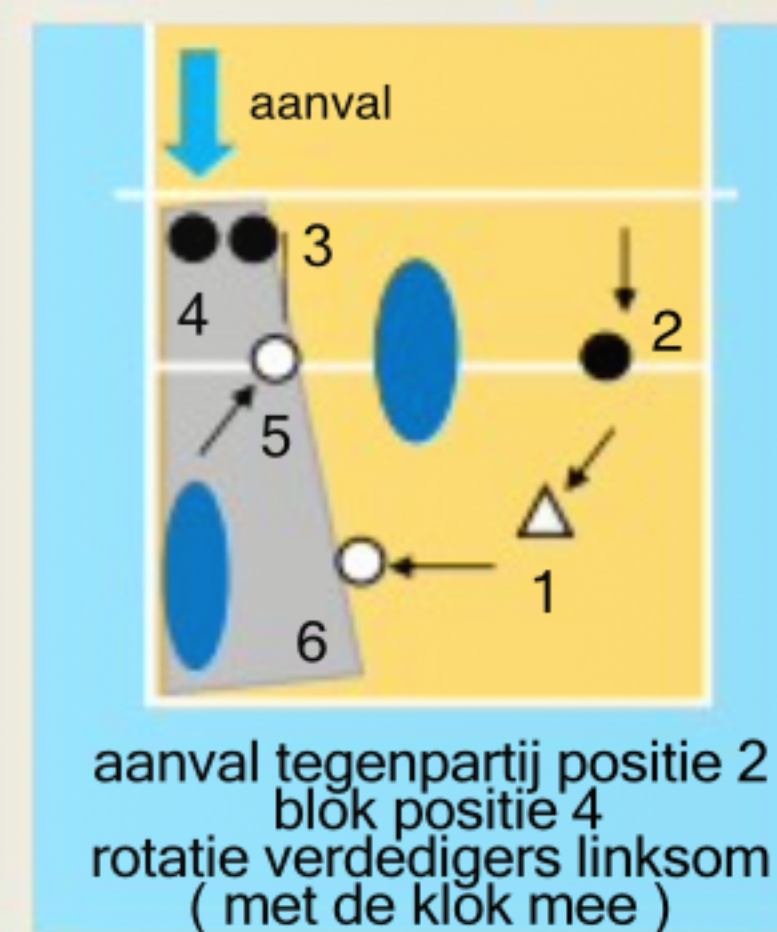
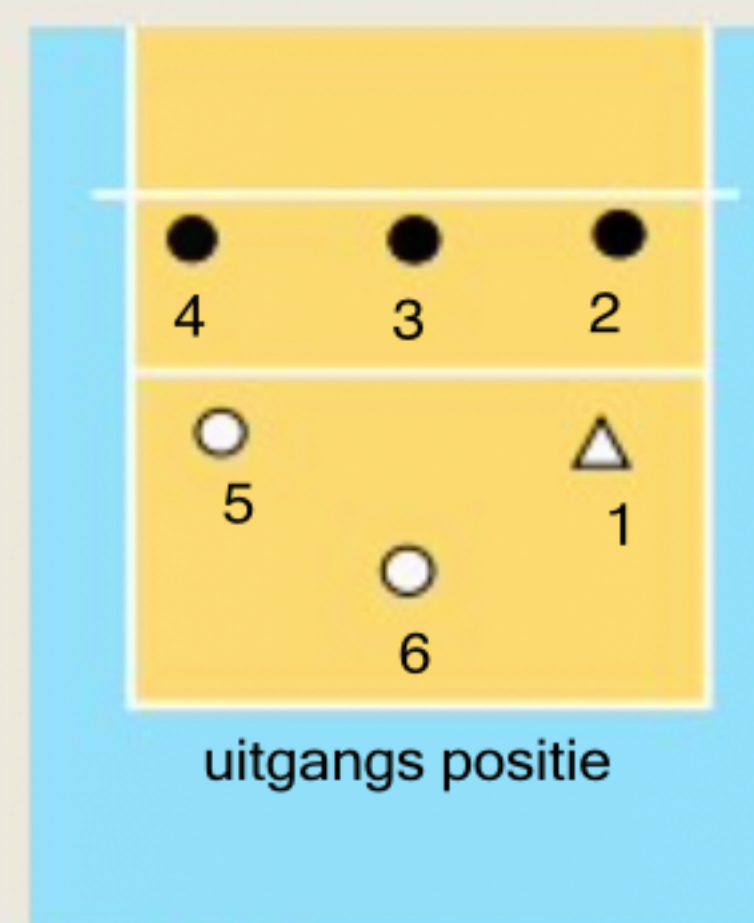
Het systeem is erop gebaseerd dat de blokdekking wordt verzorgt door de flankverdediger (positie 1 of 5).

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.

## Verdedigingssysteem





Software-update wordt automatisch geïnstalleerd  
iOS 12.4.8 is beschikbaar en wordt later vanavond geïnstalleerd.

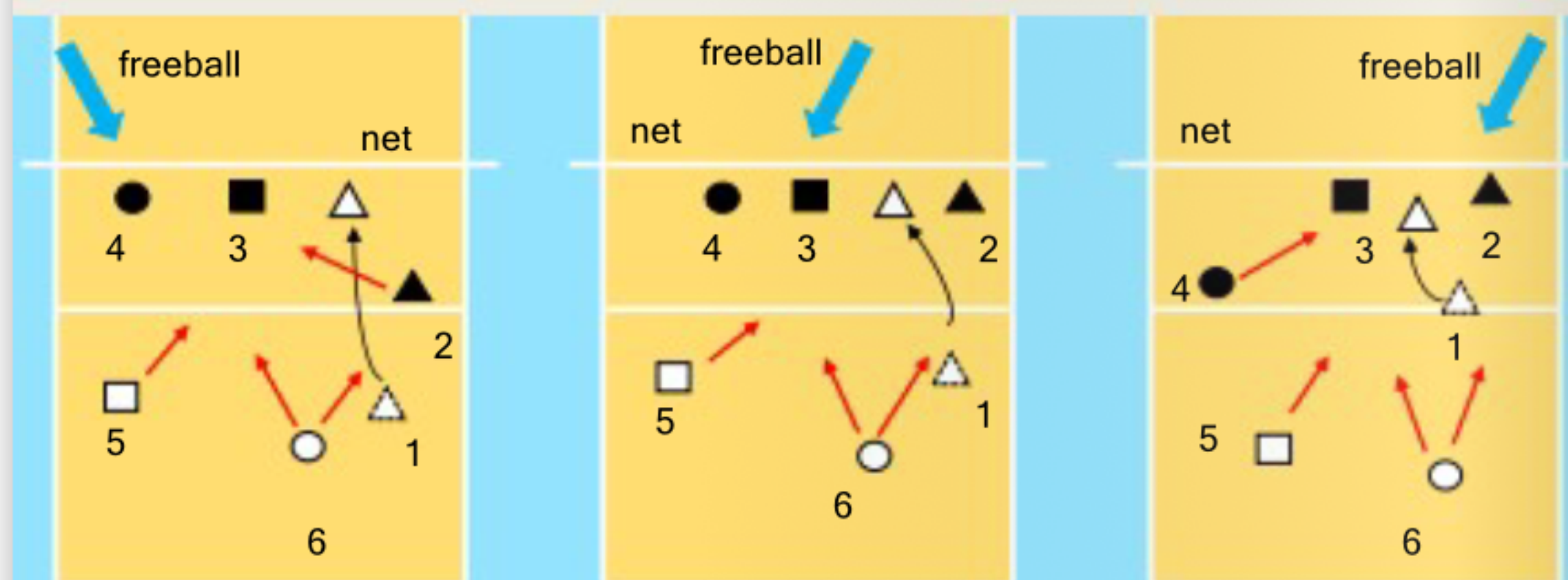
## Free ball situaties

Nieuw binnen het verdedigingssystemen is de free ball situatie.

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.



## Pass

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

- De verplaatsing van de aanvaller na het passeren.
- Horizontaal en verticaal passeren.
- Balbaanherkenning van korte- en diepe ballen.
- Passeren met vervolgactie : passeren en uitdekken.
- Specialisatie pass : serve hoog op het lichaam.

De sprongfloater en sprongserve worden aangeleerd.

Als de sprongfloater en sprongserve toegepast worden in de pass training, zal dit de basistechnieken pass en balbaan-herkenning onder druk zetten met als gevolg een doorontwikkeling passeren.

Bij de pass tactiek komt meer de nadruk te liggen op varianten in de pass opstellingen per rotatie, afhankelijk van de kwaliteit van de passer/lopers :

- Samenwerken in- of uit de pass.
- De pass tactiek met rechte en schuine lijnen.
- De communicatie tijdens het passeren

Het passeren met rechte lijnen zal vaker voorkomen op ballen met een hoge snelheid ( sprongserve ) .

Het passeren met diagonale lijnen wanneer er relatief meer tijd om te verplaatsen is ( bijv. bij een floater serve ) .



Software-update wordt automatisch geïnstalleerd  
 iOS 12.4.8 is beschikbaar en wordt later vanavond geïnstalleerd.

### 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.

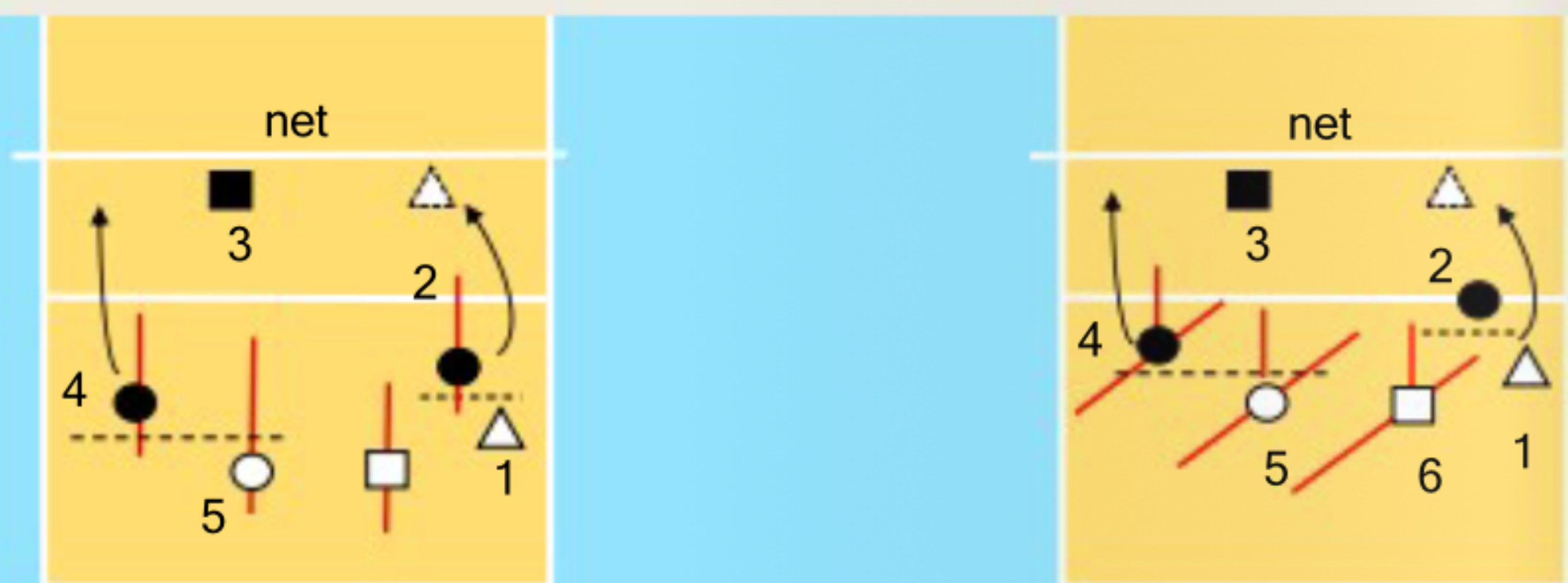
De uitgangspositie bij een pass bij rechte lijnen dicht bij de achterlijn en wordt de bal als het ware verdedigd. De spelers bewegen van achteren naar voren.

#### 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.

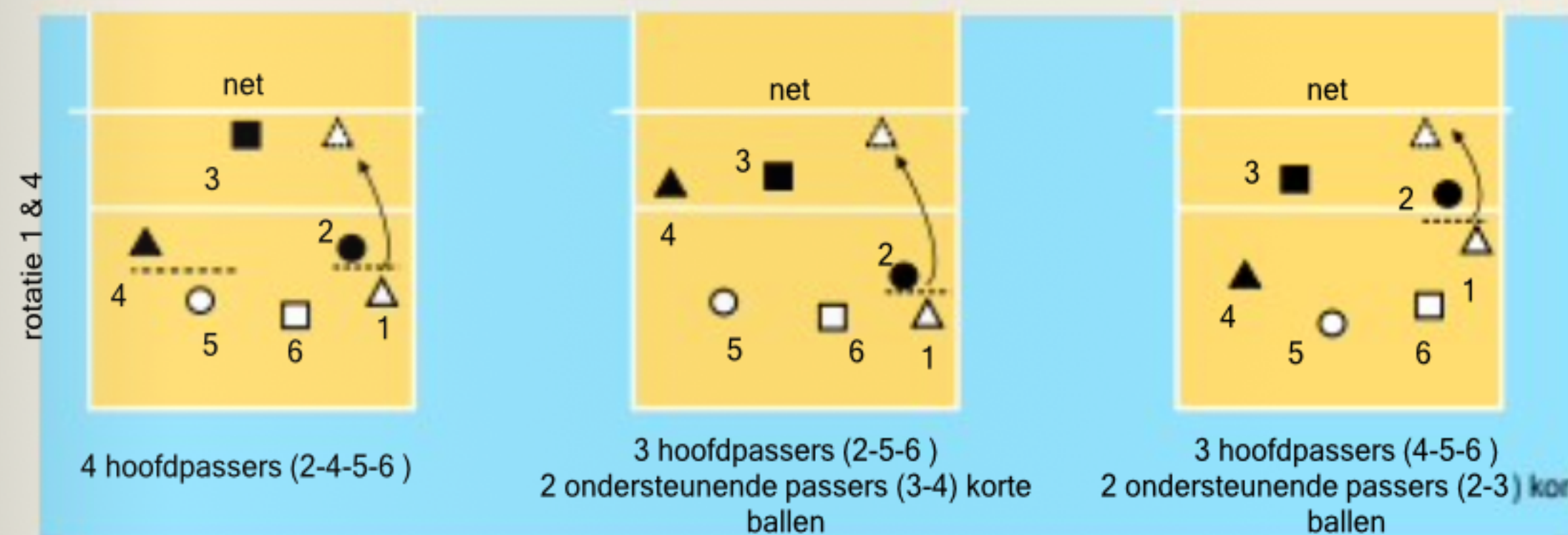


diepe opstelling - rechte lijnen

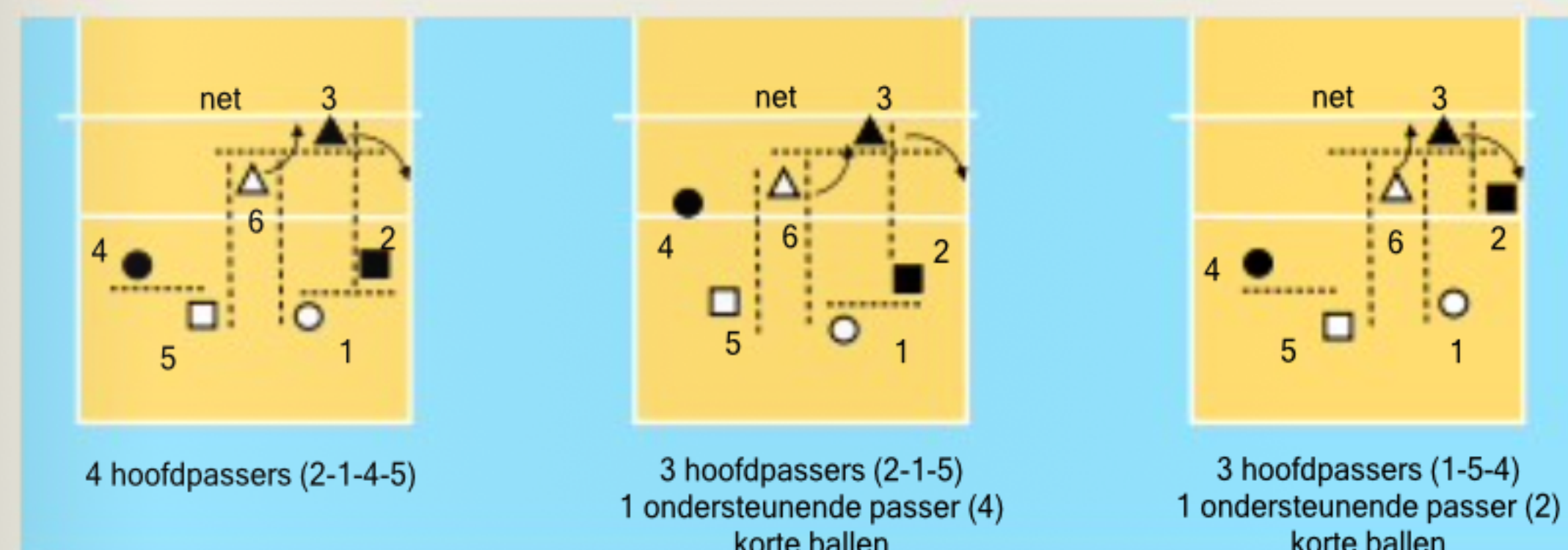
hoge opstelling - diagonale lijnen

### Pass opstellingen : Tactiek

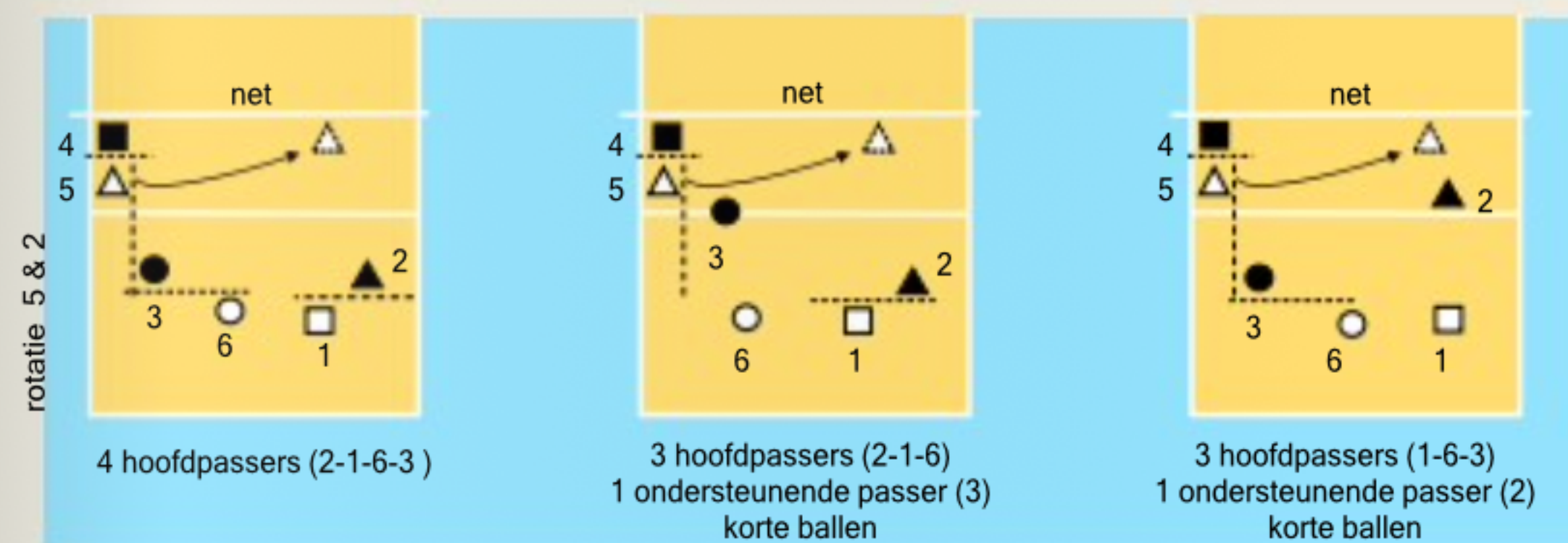
#### Spelverdeler op pos 1 ( Rotatie 1 en 4 )



#### Spelverdeler op pos 6 ( Rotatie 6 en 3 )



#### Spelverdeler op pos 5 ( Rotatie 5 en 2 )



Vanuit de pass- opstelling wordt eerst de positie ingenomen voor het afdekken van de eigen aanval (aanvalsdkking) en daarna de posities voor de verdediging.



Software-update wordt automatisch geïnstalleerd  
iOS 12.4.8 is beschikbaar en wordt later vanavond geïnstalleerd.

## Spelverdelen - Aanvalsdistributie

De spelverdeler penetreert vanaf positie 1, 6 en 5 en speelt de volgende aanvalsopties :

- Set-up naar positie 4 ( 52 ) - 3 (11) ← → spreiding
- Set-up naar positie 6 ( 3 meter ) overload positie 3

Bij de set-up op een pass uit het net komt meer de nadruk te liggen op de nauwkeurigheid van de set-up en de mogelijkheid hierop goed aan te vallen.

Er wordt een begin gemaakt met het aanleren van :

- De specialisatie set-up : doortikbal linker-en rechterhand.

Nu er een specialisatie plaats vindt van de spelverdeler, gaan we ook meer de nadruk leggen op :

- Van bovenhands spelen naar spelverdelen.
- Het aanleren van set-up op tempo.

Ook gaan we aan de spelverdelers eisen stellen aan de reactie na een actie en de set-up :

- Set-up na blokkering.
- Set-up na verdedigingsactie.
- Set-up na aanvalsdkking.

Bij aanval in transitie - wanneer het team in de rally komt en de spelverdeler op positie 1 moet verdedigen: dan neemt de speler positie 2 de set-up over.

## Aanval

Er vindt een verdere doorontwikkeling plaats van:

- De slagbeweging.
- Harde (power) aanvallen op verschillende posities.
- Aanval na actie ( pass, blok, aanvalsdkking ).
- Specialisatie aanval ( tipbal ).

Er vindt een uitbreiding plaats aanleren specialisatie aanval :

- Aanval diagonaal of rechtdoor langs het blok.
- De slagbeweging - Polsgewrichtslagen
- Aanval via het blok slaan.
- Ingehouden aanval.

Er wordt een begin gemaakt met het aanleren van de 3 m aanval op positie 6.

Binnen het volleybalspel zijn er 3 verschillende situaties te onderscheiden waarin de aanval een rol speelt, namelijk :

- De aanval na de pass
- De aanval na een rally bal / free ball
- De aanval in transitie ( blok - veld verdediging )

Alle spelers die niet aanvallen maken een verplaatsing richting aanvaller en zitten laag ( aanvalsdkking ).

De achterspelers nemen hierbij het meeste initiatief.



Software-update wordt automatisch geïnstalleerd  
iOS 12.4.8 is beschikbaar en wordt later vanavond geïnstalleerd.

## Aanval na de pass : Aanvalsopties per rotatie

### Rotatie 1 - 4 :

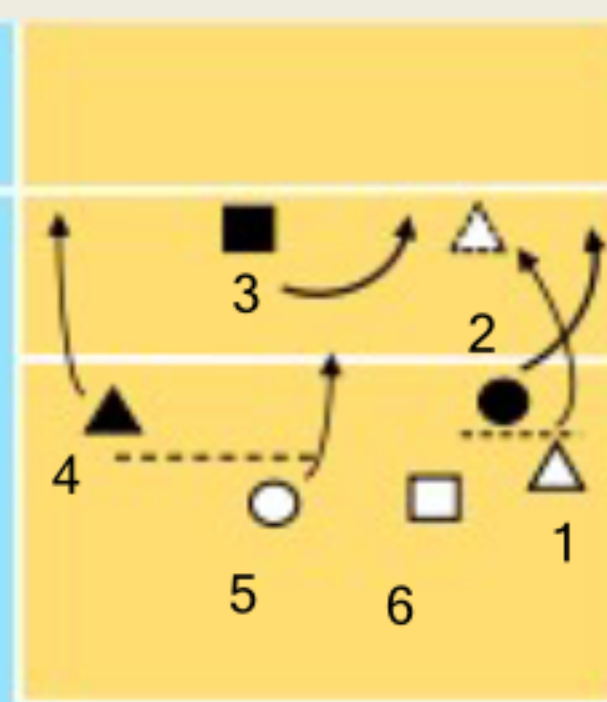
In deze rotatie staat er een spelverdeler op linksvoor / positie 4 en op rechtsachter / positie 1 bij ontvangst van eigen serve. De spelverdelers gaan aanvallen op positie 4.

### Rotatie 6 - 3 :

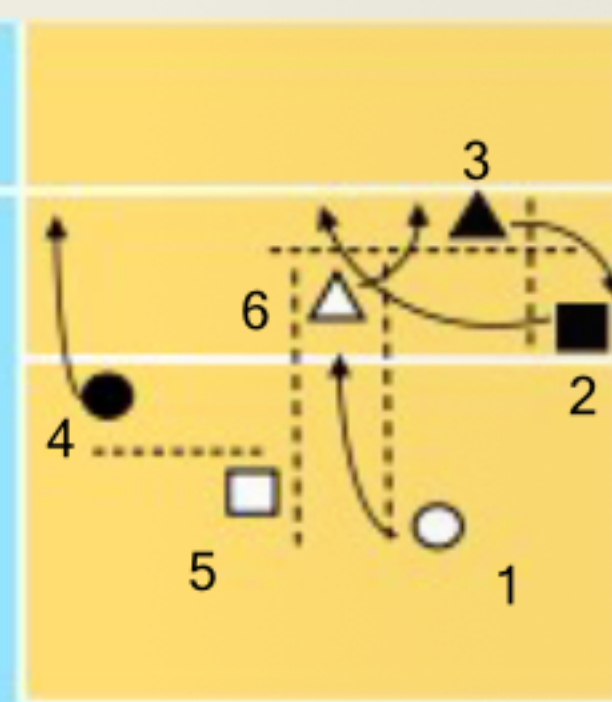
In deze rotatie staat er een spelverdeler op midvoor / positie 3 en midachter / positie 6 bij ontvangst van de eigen serve. De spelverdelers gaan aanvallen op positie 3 .

### Rotatie 5 - 2 :

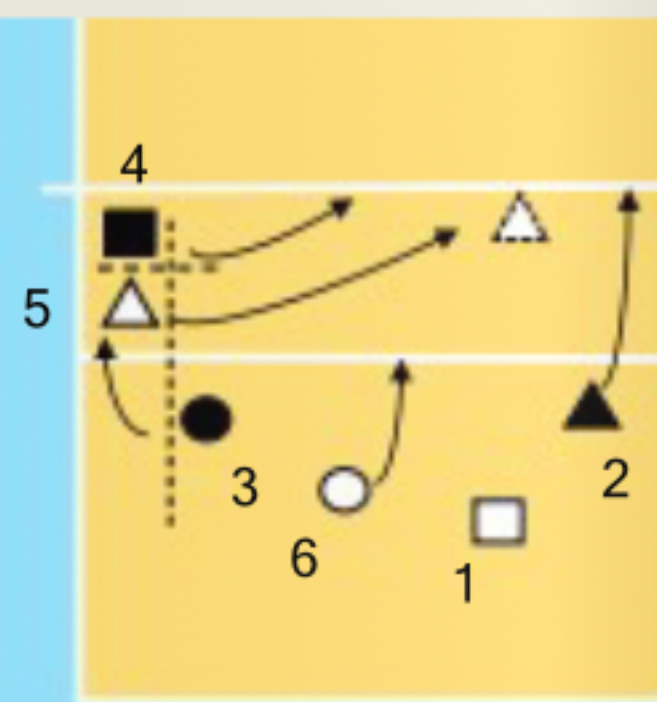
In deze rotatie staat er een spelverdeler op linksachter / positie 5 en rechtsvoor / positie 1 bij ontvangst van de eigenserve. De spelverdelers gaan aanvallen op positie 2 .



opstelling 1 &amp; 4

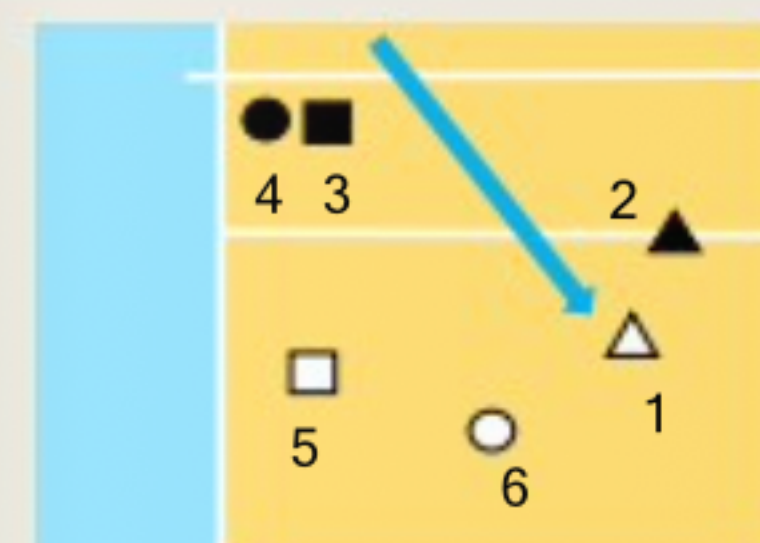
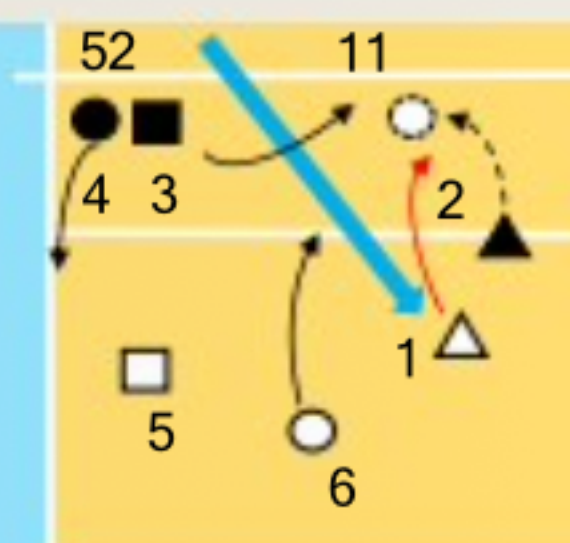
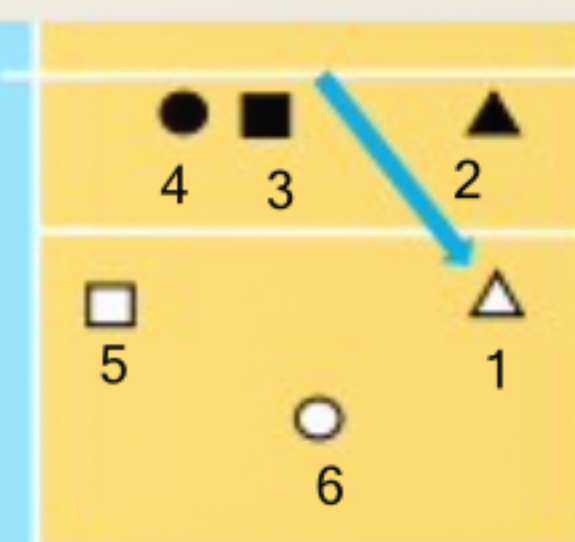
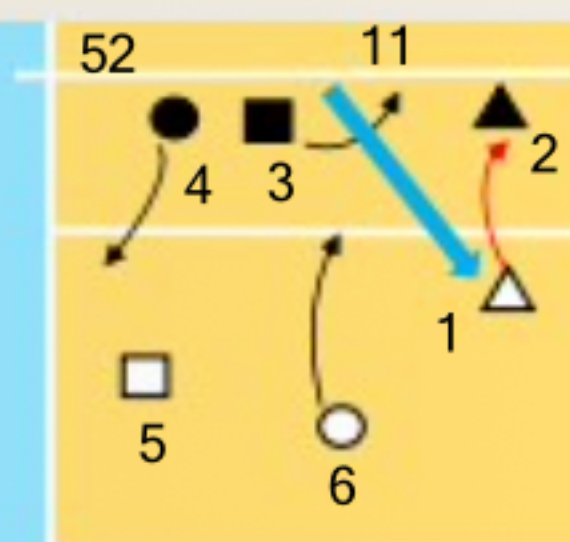
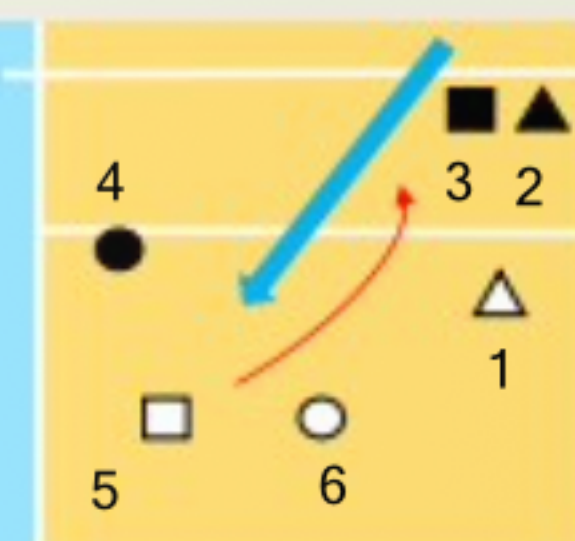
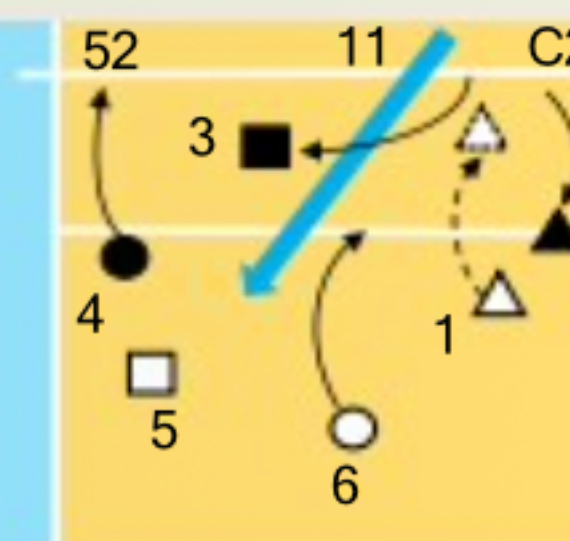
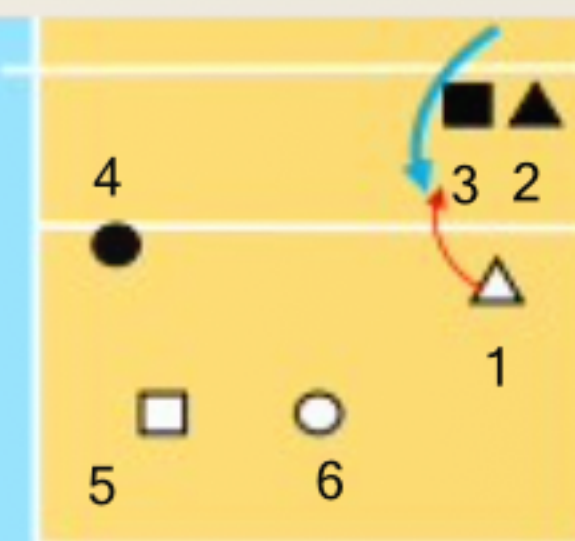
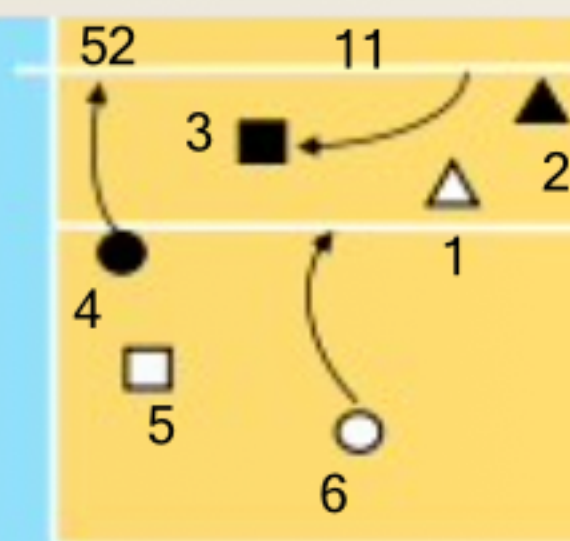


opstelling 2 &amp; 5



opstelling 3 &amp; 6

## Aanval in transitie

aanval tegenpartij positie 2  
spelverdeler positie 1overname set-up  
speler positie 2aanval tegenpartij positie 3  
spelverdeler positie 1overname set-up speler  
positie 2aanval tegenpartij positie 4  
spelverdeler positie 1set-up spelverdeler positie  
1aanval / tipbal tegenpartij positie 4  
spelverdeler positie 1overname set-up speler  
positie 2



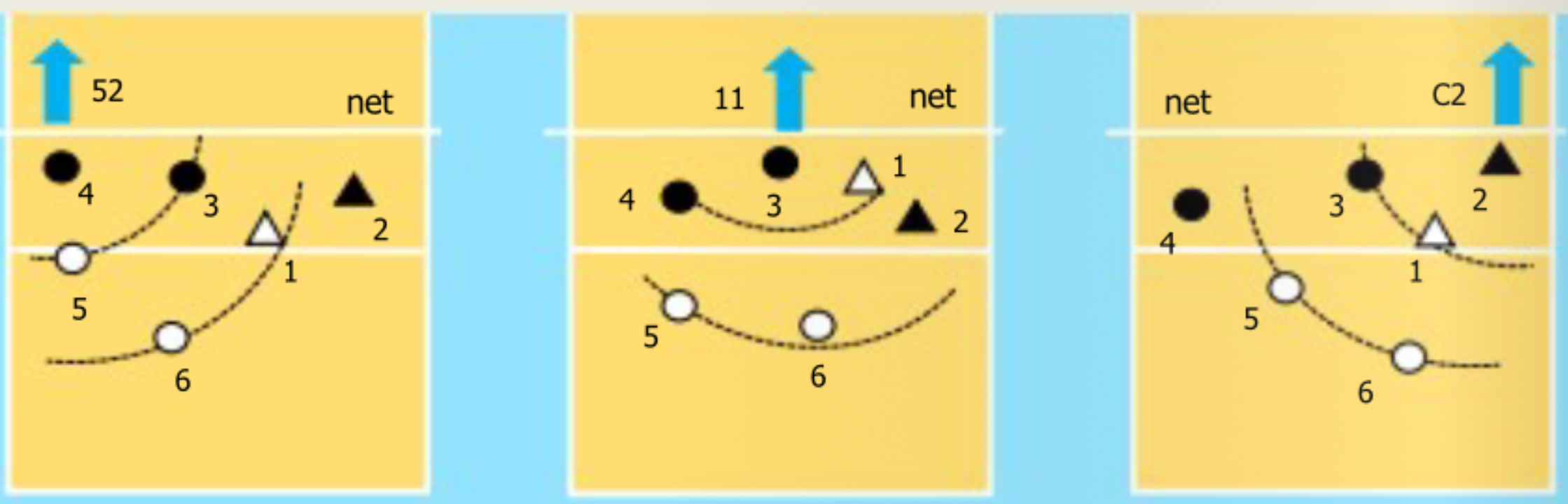
### Aanvalsdekking

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

Met de aanvalsdekking 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 aanvalsdekking is een 2 - 3 formatie : 2 spelers in de eerste lijn en 3 spelers in de 2<sup>e</sup> lijn.



### Vaardigheden B - jeugd







## Vaardigheden B - 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 B - 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 vaardigheden B - jeugd





### Fysieke doelen

In de ontwikkeling van de algemene fitheid de nadruk leggen op uithoudingsvermogen en kracht.

Bewust worden eigen lichaam & bewegen en veranderingen daarvan in de groei(spuurt).

Aanleren volleybal specifieke verplaatsingen in het veld en reactie vermogen trainen.

Integrale cognitieve, fysieke, sociale en emotionele ontwikkeling.

Regelmatig controleren van de fysieke belasting tijdens de groeispuurt.

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.

### 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





## Fysieke onderdelen

Trainingsonderdelen  
fysieke ontwikkeling B-jeugd

Kracht

Lenigheid  
Coördinatie

Uithoudings-  
vermogen

Snelheid

## 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 heupspieren.

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 vaardigheden B - jeugd







## 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 op pos 2 en 4
	43.32	Set-up op pos 8 en 9
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)