

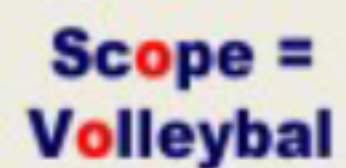


# Leerlijnen C - jeugd

## Ontwikkelingsfase : Aanleren



Leren van de vaardigheden



Photo's ©







## Inhoud

Inhoud :

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

## Coach rol : Leraar







### Coach rol : Leraar

In deze fase is de rol van de trainer - coach er voornamelijk een van leraar. Hij leert de kinderen waarden en normen aan en geeft instructie :

- Instrueren. Geef duidelijk aan wat je van de speler verwacht. Maak heldere regels en afspraken.
- Creëer beleving; leer kinderen plezier te beleven aan hun inspanning ( training en wedstrijden ).
- Trainingsdiscipline; leer kinderen te trainen / de opdrachten uit te voeren en te luisteren naar de trainer. Hoe leer ik en wat moet ik doen om goed te leren.
- Sociale omgangsvormen; leer kinderen samen te werken, elkaar te helpen en een gezamenlijke prestatie te leveren.
- Acceptatie; leer kinderen dat de één beter is in techniek en dat de ander beter is in spelinzicht.
- Leer kinderen leren; laat kinderen ervaren dat fouten maken niet erg is, daar kun je juist van leren. Sterker nog: om te leren moet je fouten (durven) maken. Reflecteren, wat heb ik geleerd.
- Bouw zelfvertrouwen op; werk met haalbare doelen, coach op positief gedrag en leer kinderen zelf hun gestelde doelen te evalueren.
- Concentratie; aandacht tijdens training en wedstrijden vasthouden.
- Communiceren - luid en duidelijk aanbieden voor de aanval - aantal en nummers aanvallers tegenstander hardop noemen.
- Zelf ontdekkend laten leren.

### Coach rol : Leraar

Belangrijkste fase voor sportvaardigheid: alle basale sportvaardigheden moeten aangeleerd zijn voor de volgende fase ingaat.

Bespreken gedrag tijdens: trainingen, wedstrijden.

Cognitief :

- Abstract denken is ontwikkeld.
- Egocentrisch denken ontwikkelt.
- Adolescenten zoeken naar eigen identiteit.

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

- Fysieke, mentale en emotionele rijping hoeft niet op de zelfde tijd te ontwikkelen.
- Er kan spanning optreden tussen pubers en volwassenen.
- Hormonale activiteit is verhoogd.
- Sociale interactie tussen jongen en meisjes wordt belangrijk.
- Verbeteren van de persoonlijke en interpersoonlijke vaardigheden, zoals ook conflicthantering, sociale weerbaarheid.
- De speler dient in de groei naar zelfstandigheid steeds meer zelf beslissingen te nemen.
- Kan goed in de eigen groep trainen.







## Mentale doelen



Scope =  
Volleybal

FIVB

Photo's ©

nevobo

## Mentale doelen

Introduceren van mentale voorbereiding.

Mentale vaardigheden ( Integreren in trainingsprogramma ) :

- Aanreiken mentale vaardigheden :
  - Discipline : tijdig omgekleed aanwezig zijn bij trainingen.
  - Zelfcontrole training.
  - Leren omgaan met wedstrijdspanning.
  - In training concentratie behouden.
  - Leren omgaan met tegenslagen en teleurstellingen.
  - Waarnemen.
- Bespreken, vaststellen wat in mentaal opzicht de sterke en zwakke punten van de speler zijn.



Scope =  
Volleybal

FIVB

Photo's ©

nevobo







## Spelsysteem 6 - 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 handelingssnelheid 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 - aanvalsdkking.

Elk spelonderdeel kent zijn eigen specifieke structuur b.v. : pass- opstellingen, aanvals-combinaties per rotatie, systeem aanvalsdkking, 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 6 - 6 Spelverdeler positie 1 ( C - jeugd )

Dit is de leeftijd waarin de spelers - vanuit het CMV volleybal - voor het eerst te maken krijgen met een groter veld, andere nethoogte, en andere spelsystemen.

Belangrijk is om alle spelers kennis te laten maken met al deze veranderingen. Om die reden vindt dan ook nog geen specialisatie plaats en vervullen alle spelers dezelfde rollen.

In deze teamcompositie geven de spelverdelers een set-up vanaf positie 1. De spelverdeler verplaatst vanuit het achterveld naar het net / positie 2-3 en speelt vanaf die positie een set-up naar :

- positie 2 ( C2 / 3 ),
- positie 3 ( 12 ) en
- positie 4 ( 52 / 53 ).



## 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 tactiek
  - Serveer opstellingen
- Blokkering :
  - Blokkeer tactiek
  - Blokstellingen
- 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



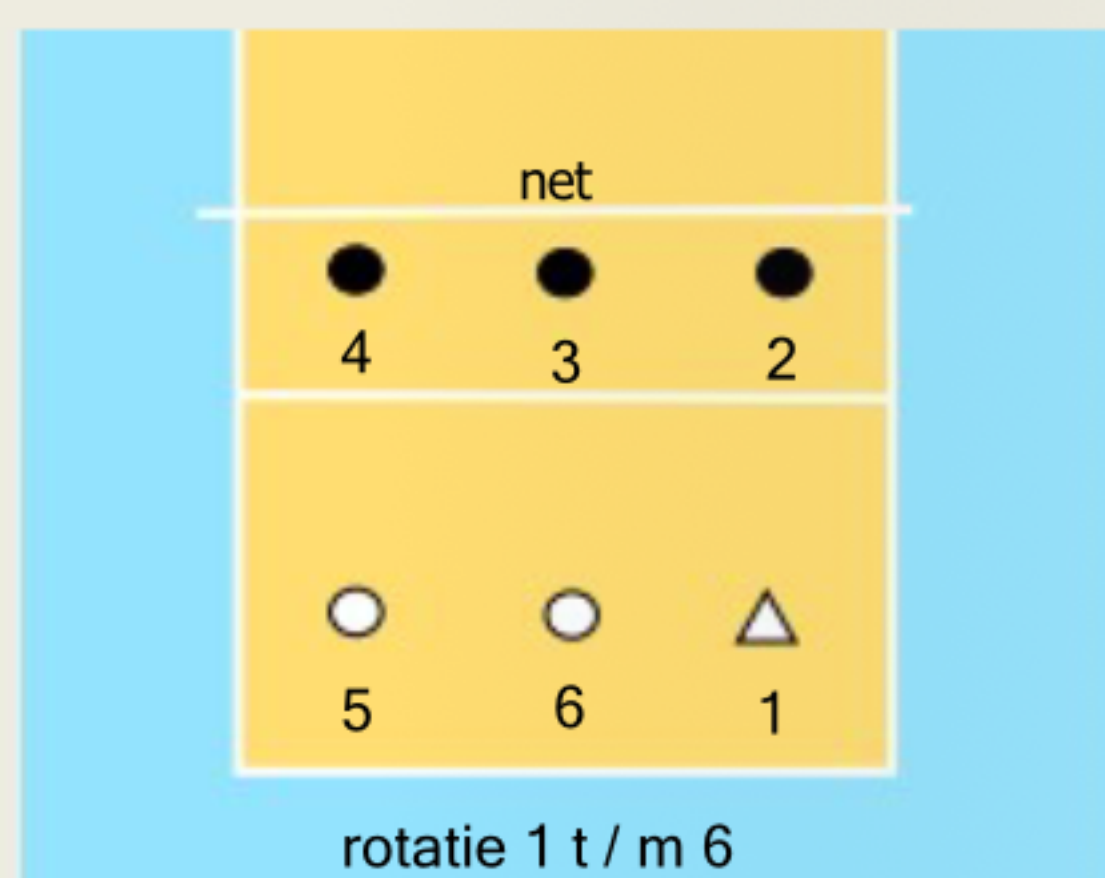




## Teamcompositie

Bij teamcompositie 6 - 6 zijn alle opstellingen gelijk en blijven de spelers staan op de positie die ontstaat vanuit het doordraaien opslag.

Alle netspelers zijn ook aanvallers op positie 2, 3 en 4.



Scope =  
Volleybal

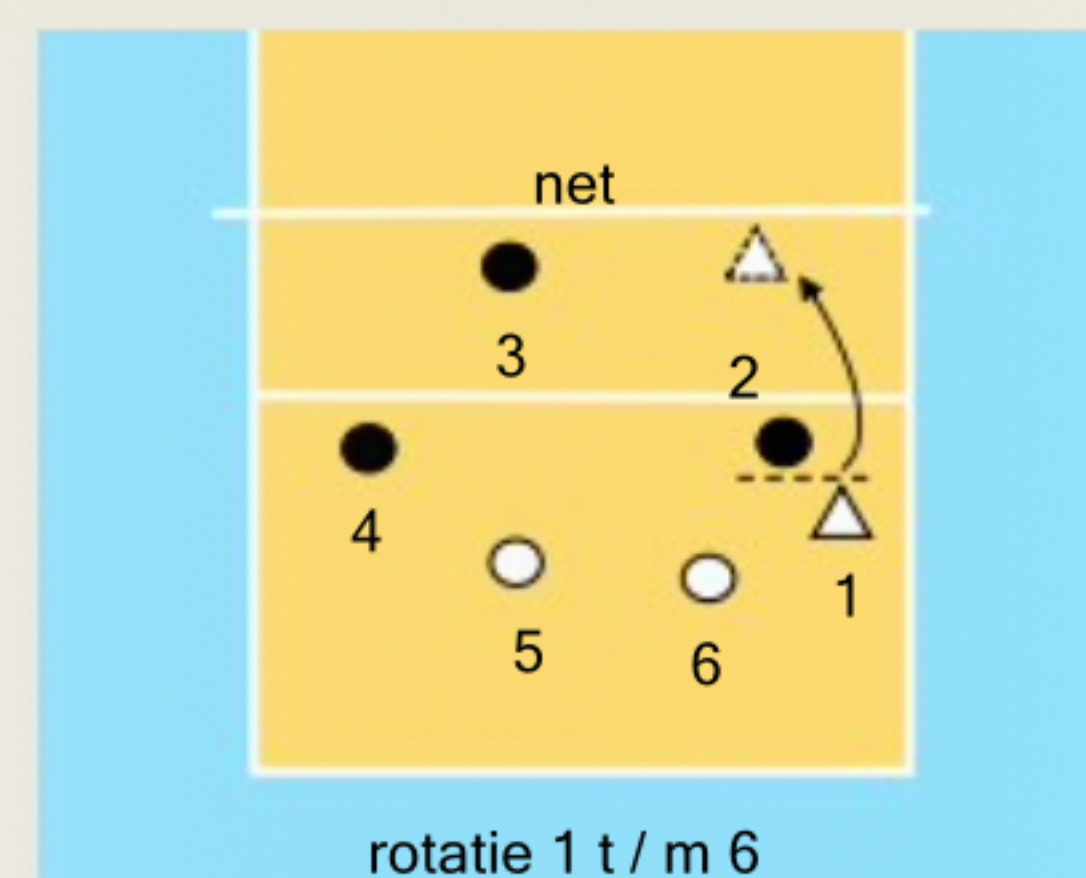
FIVB  
Photo's ©

nevobo

## Switches per rotatie

Spelverdeler penetreert vanaf positie 1 naar positie 2-3 om vanaf deze positie de set-up te geven.

Bij teamcompositie 6 - 6 vindt zowel aan het net als in het achterveld geen switch plaats.



Scope =  
Volleybal

FIVB  
Photo's ©

nevobo



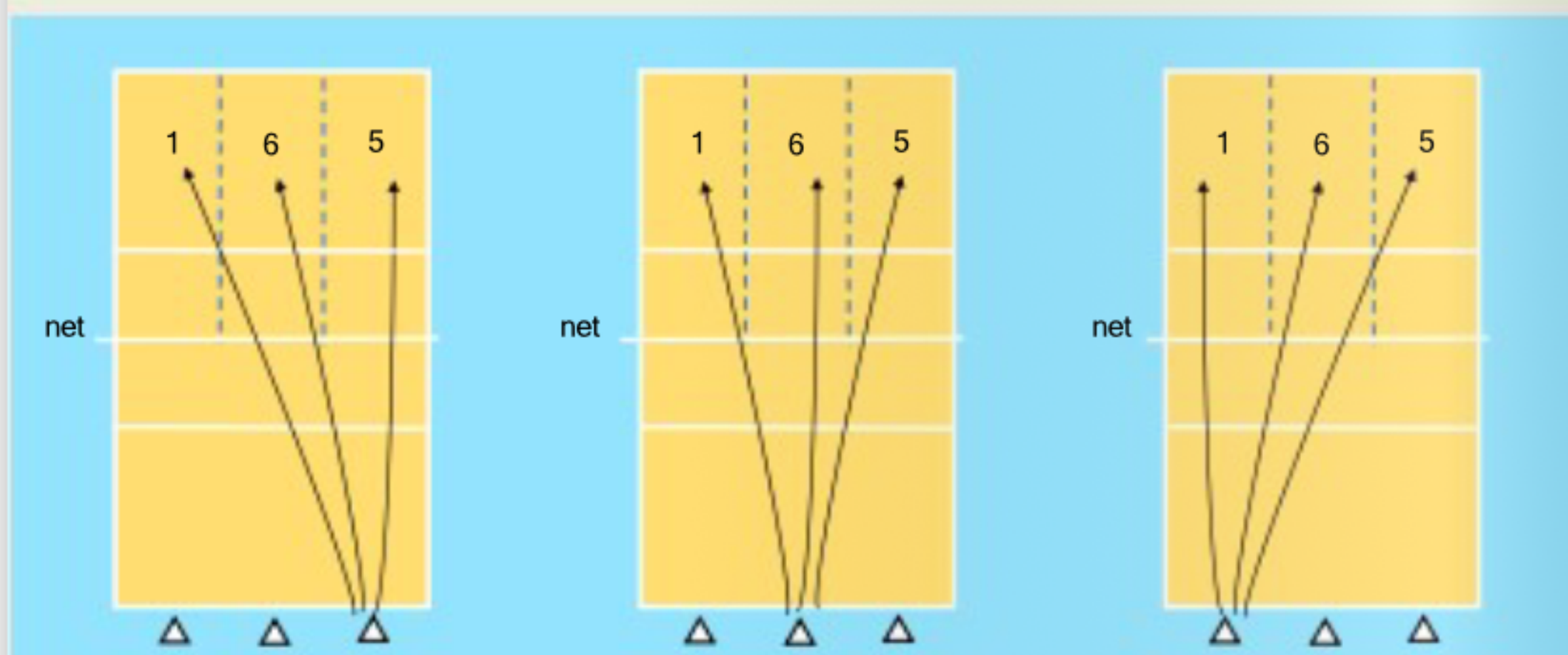




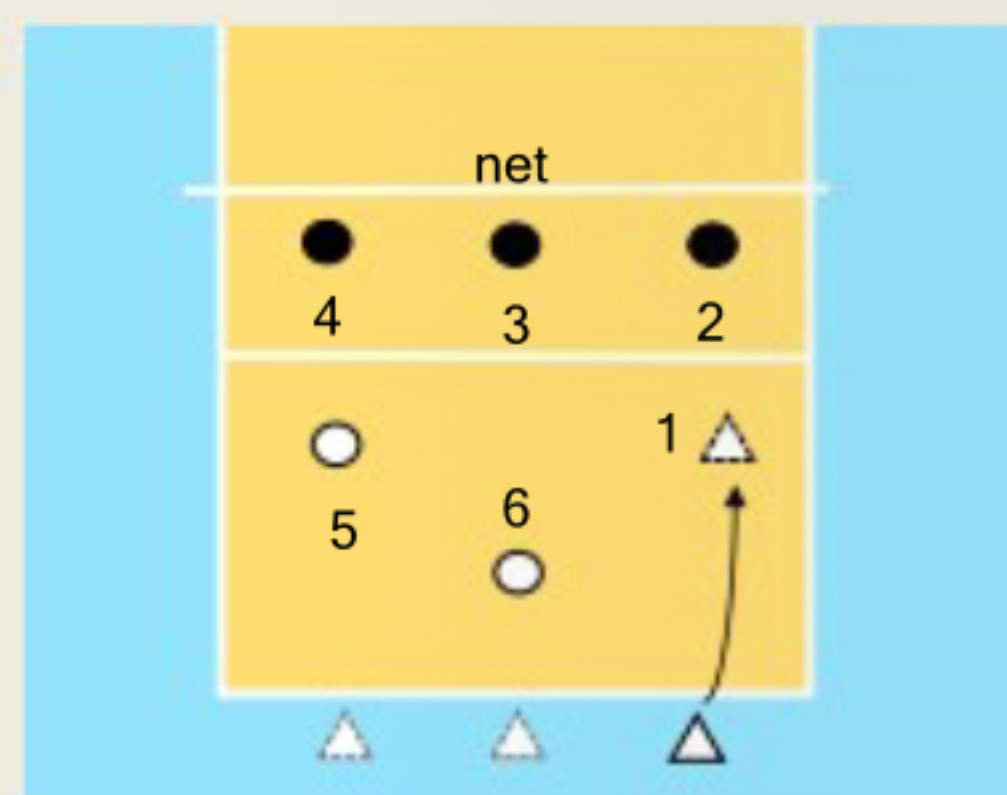
## Serveren

Aanleren verschillende serve technieken .

De vaardigheid om de serve te plaatsen naar positie 1 , 6 en 5.



Na de serve gaat de speler naar positie 1, om vanaf deze positie te penetreren en de set-up te geven.



rotatie 1 t / m 6

## Blokkeren

De nadruk voor de netspeler ligt op de plaatsbepaling van het blok met als doel :

- De bal te raken / remmen ( remmend blok ), zodat de verdediging meer kans heeft en een tegenaanval opgezet kan worden.

Elke netspeler is verantwoordelijk voor het blok op zijn positie :

- Buitenspelers ( positie 2 en 4 ) de binnenste hand op de bal en de buitenste hand om de bal.
- Middenspeler ( positie 3 ) heeft als 1<sup>e</sup> verantwoordelijkheid de plaatsbepaling blok positie 3,
- De middenspeler heeft als 2<sup>e</sup> verantwoordelijkheid de verplaatsing en aansluiting blok op positie 2 en 4.

De netspelers observeren ( vanuit de uitgangshouding blok ) de tegenpartij en verzamelen informatie die moet leiden tot een juiste positie bepaling / blokactie.







## Verdedigen

Het aanleren van de basis verdedigings-aspecten :

- Techniek , tactiek, mentaal en fysiek.

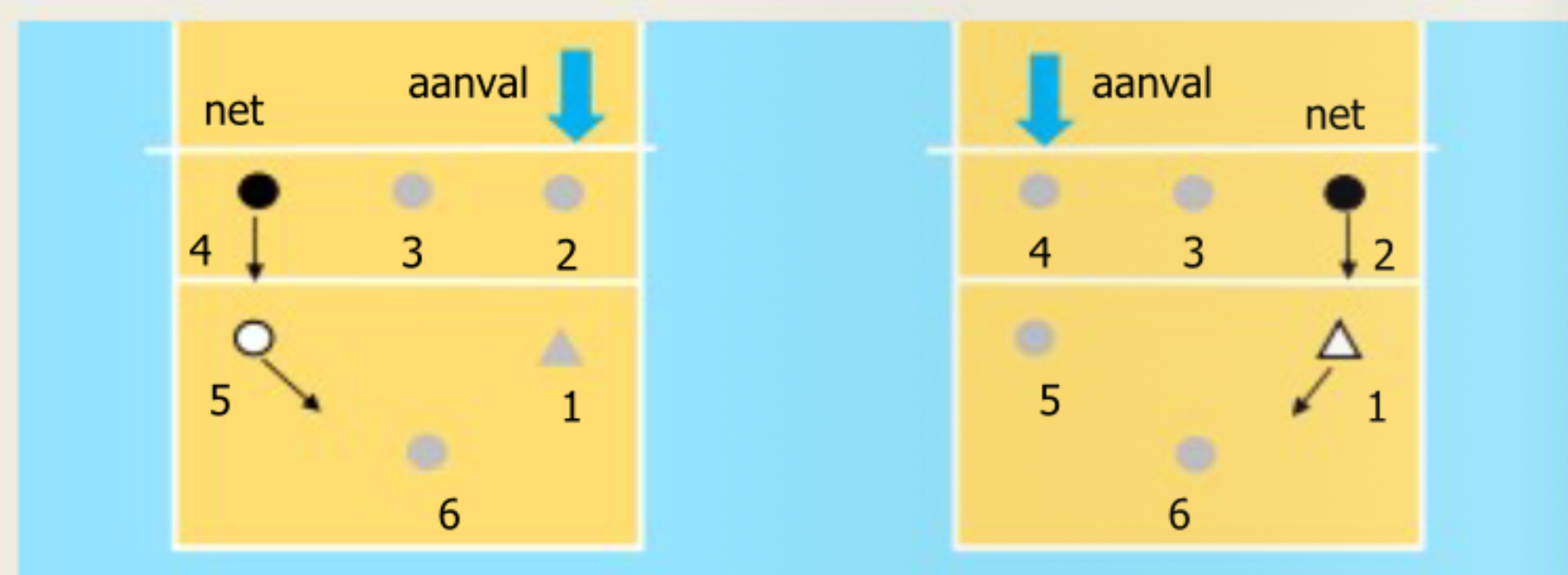
De eerste fase van de verdediging : de uitgang-positie achterveldspelers t.o.v. de middenaanval tegenpartij.



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

De tweede fase van verdediging: de verplaatsing (anticiperen) naar de verdedigingspositie t.o.v. de aanval tegenpartij / eigen blokkering .



## 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.

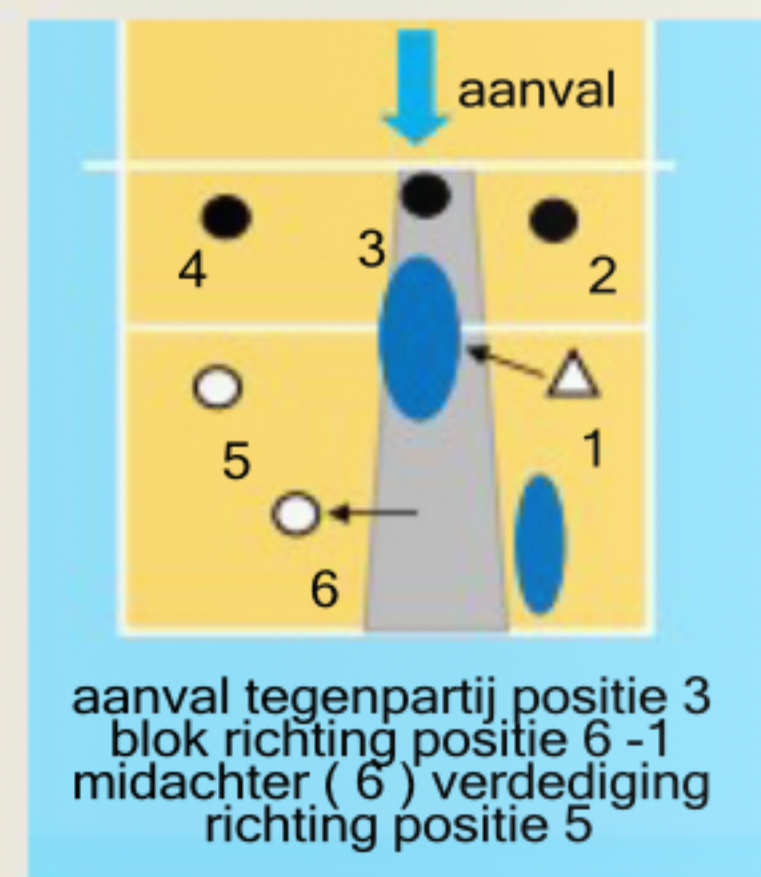
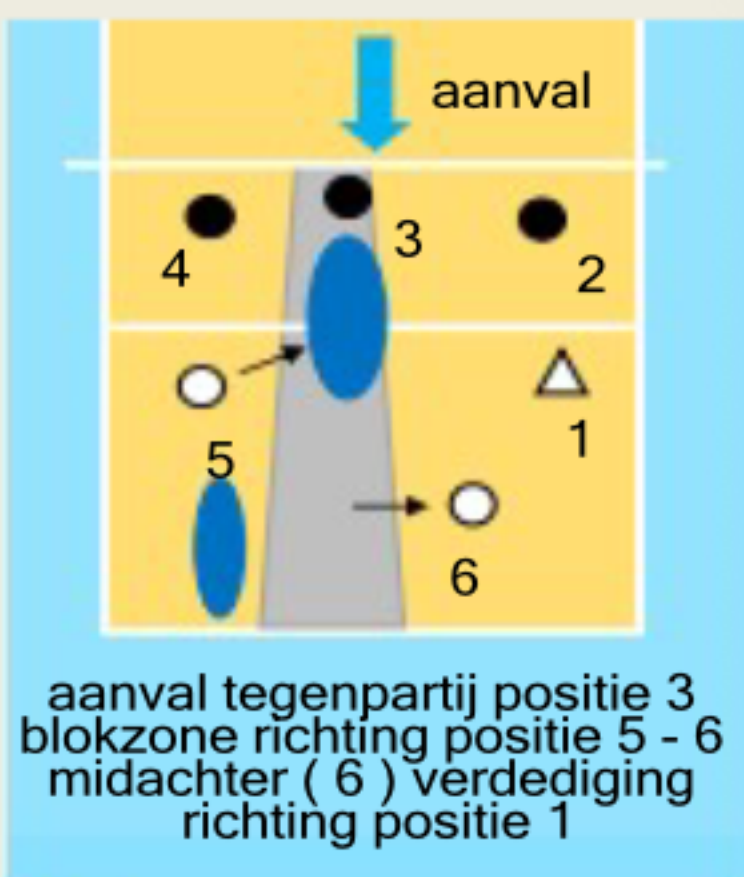
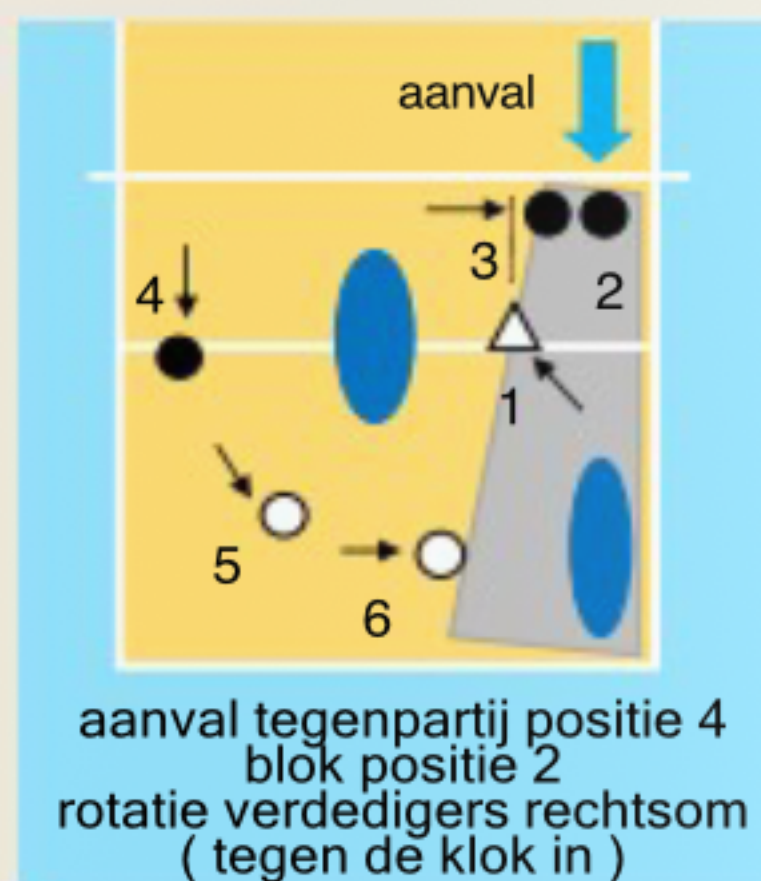
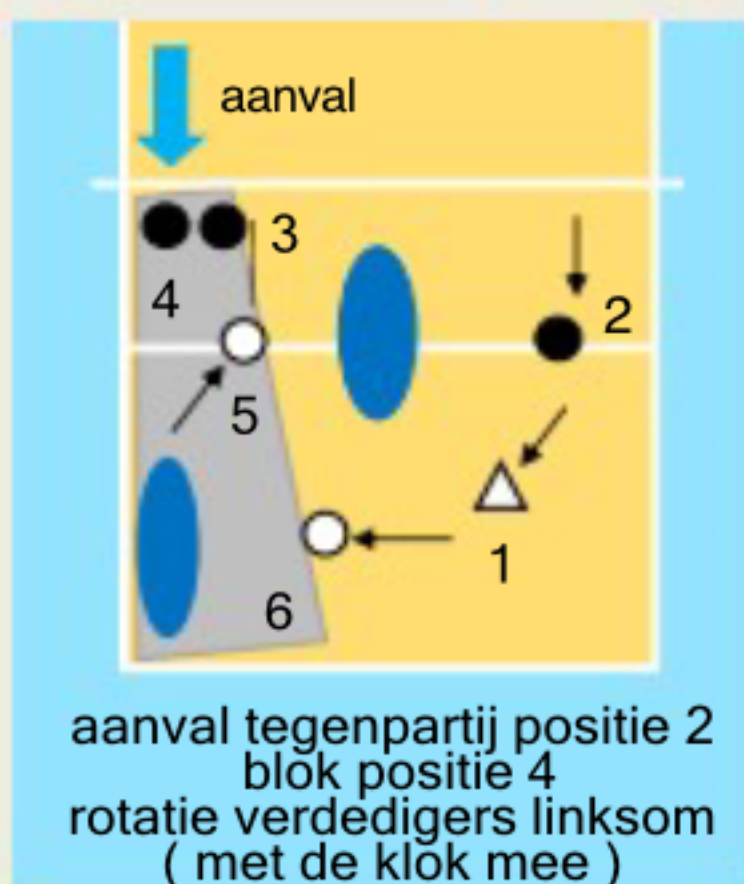
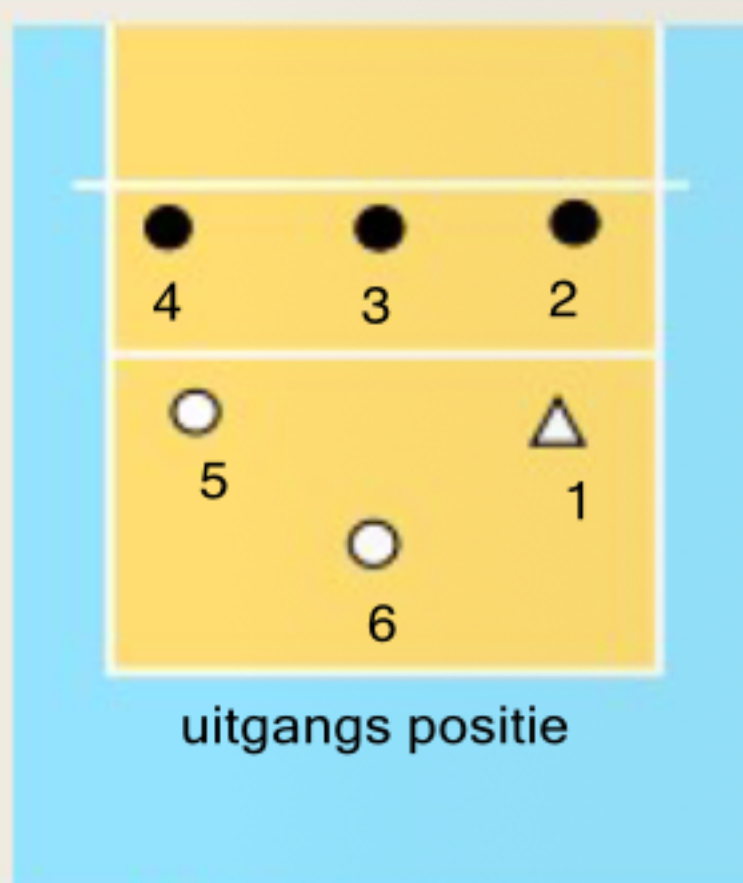
\* Vrije netspeler = de netspeler die niet hoeft te blokkeren omdat de aanval / blok aan de andere kant van het net plaatsvindt.

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.





## Verdedigingssysteem



## Pass

Herkennen balbaan serve ( beoordelen serveerder tegenpartij ).

Passen naar een ' leeg ' target tussen positie 2-3.

Samenwerken met 4 passers : voorspelers positie 2 en 4 in de pass.

Optie met voorspeler positie 4 mee in de pass en voorspeler positie 2 uit de pass.

Optie met voorspeler positie 2 mee in de pass en voorspeler positie 4 uit de pass.



Als netspeler na het passen aanvallen.

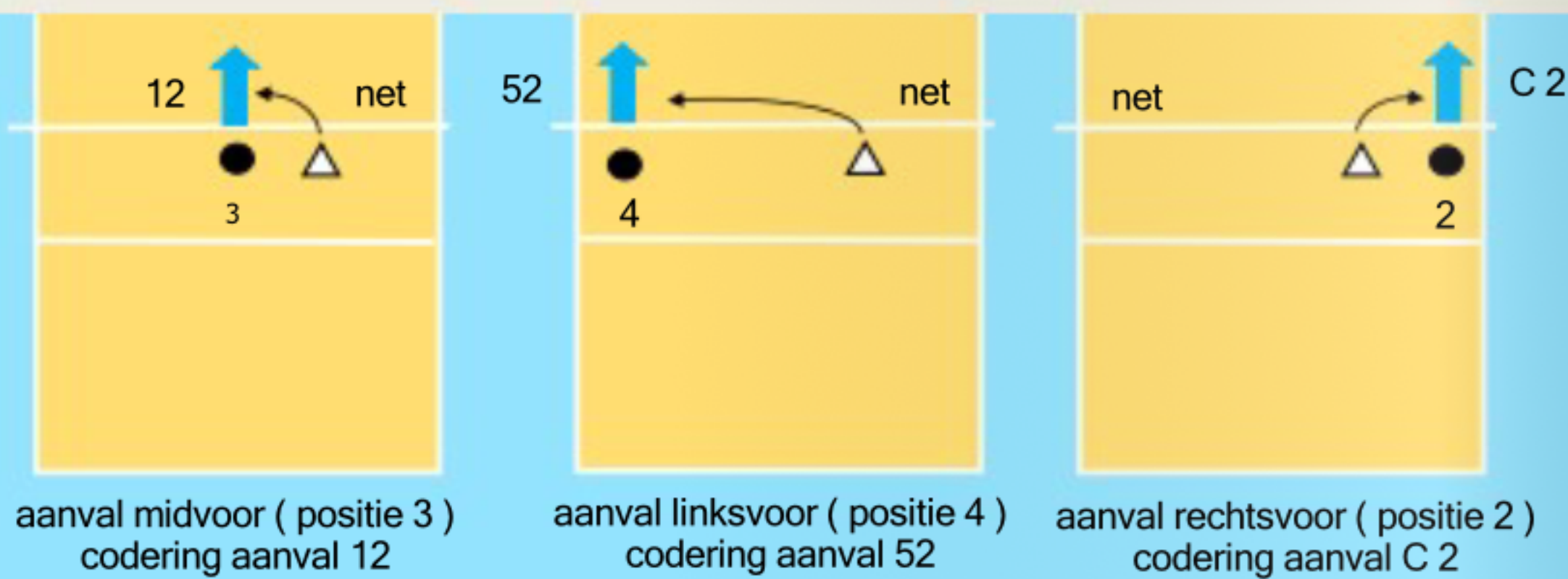
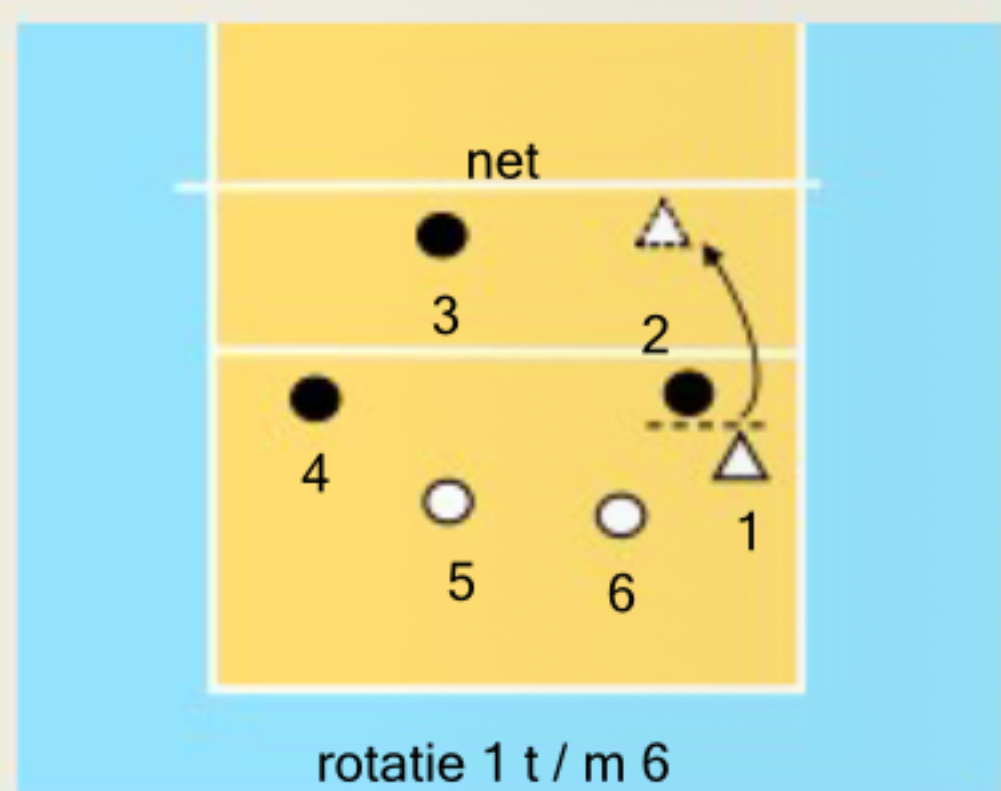
Communicatie tijdens het passen.

Vanuit de pass opstelling de positie innemen voor het afdekken van de eigen aanval ( aanvals-dekking ).



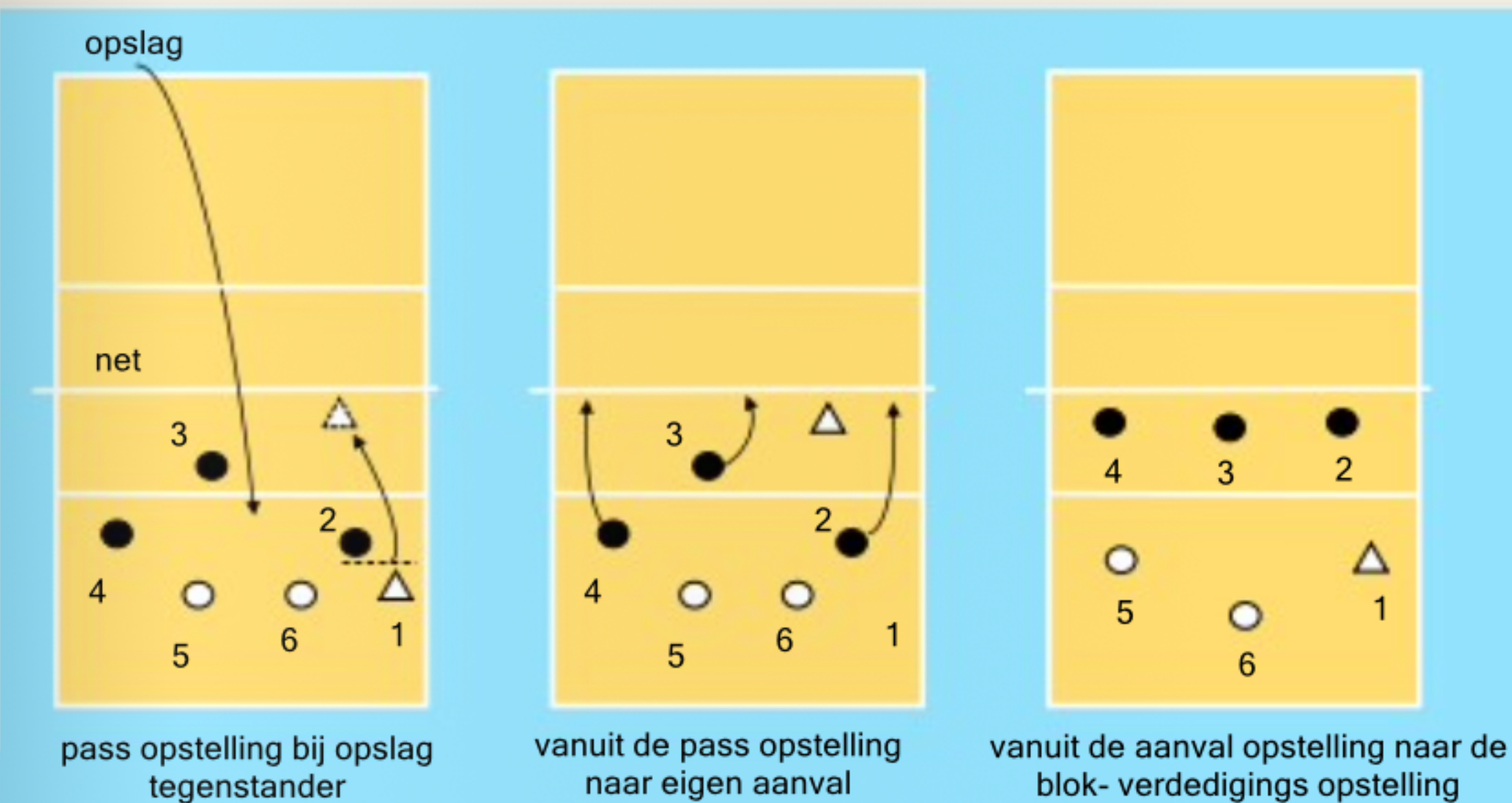
# Spelverdelen - Aanvalsdistributie

De spelverdeler penetreert vanaf positie 1 en speelt de volgende aanvalsopties: 52 - 12 - C2



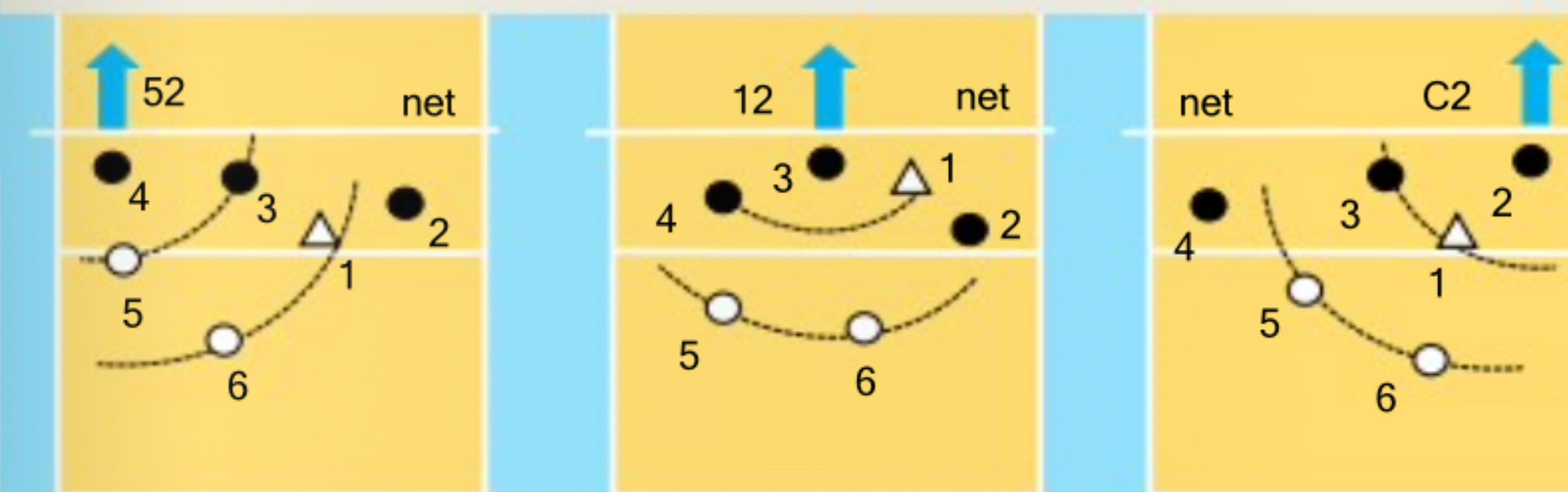
# Aanval

In de teamcompositie 6-6 ligt de nadruk op het ontwikkelen van de aanval na de pass en de aanval in transitie.



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

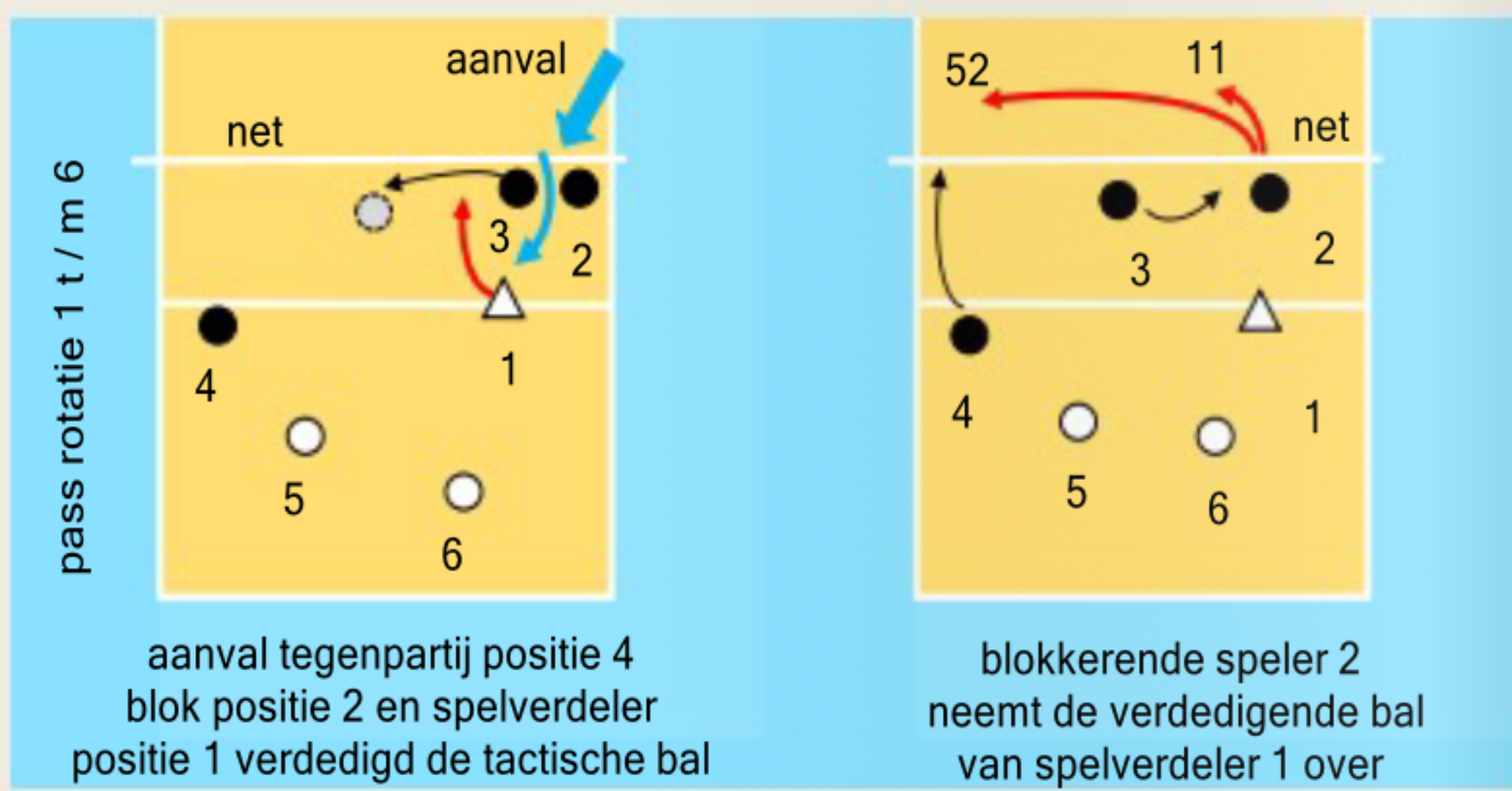
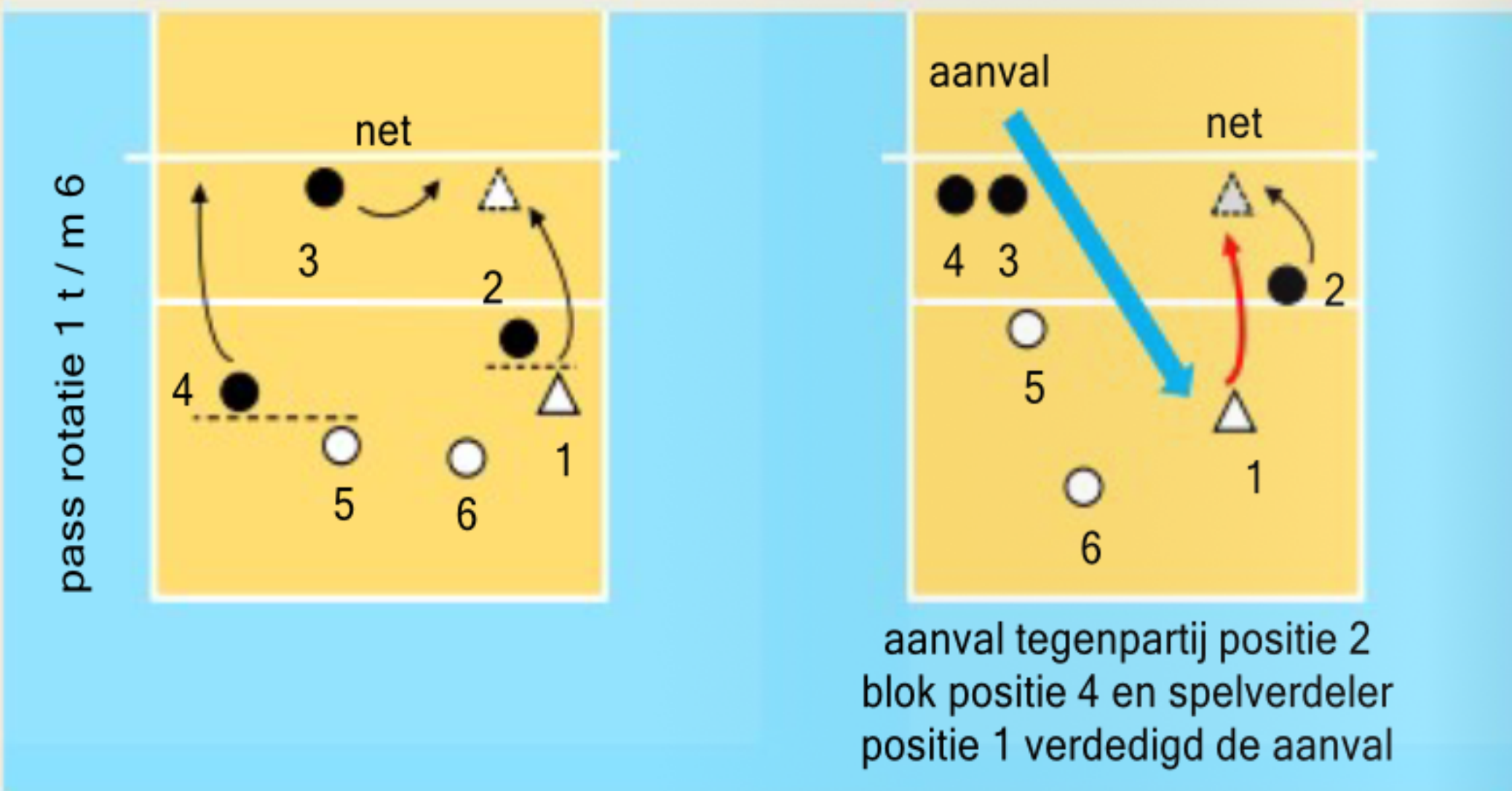
Achterspelers nemen hierbij het meeste initiatief.





### Aanval in transitie

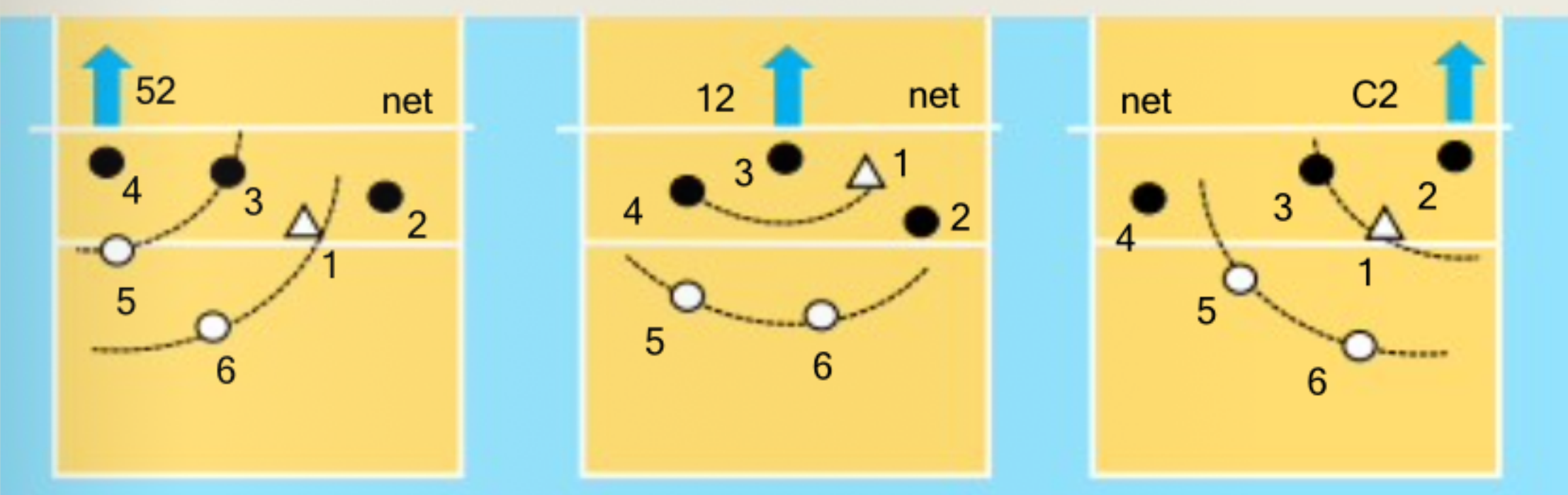
In rotatie 1 t/m 6 is het zo dat wanneer het team in rally komt en de spelverdeler in het achterveld verdedigd, de speler op positie 2 de set-up overneemt.



### Aanvalsdekking

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

Achterspelers nemen hierbij het meeste initiatief.







## Vaardigheden C - jeugd



## Vaardigheden C - 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 **Hoofdgroepen** :

- Fysiek
- Techniek
- Tactiek
- Spelvormen
- Spelsystemen

Elke hoofdgroep 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 C - jeugd : **Blauw gekleurd**.

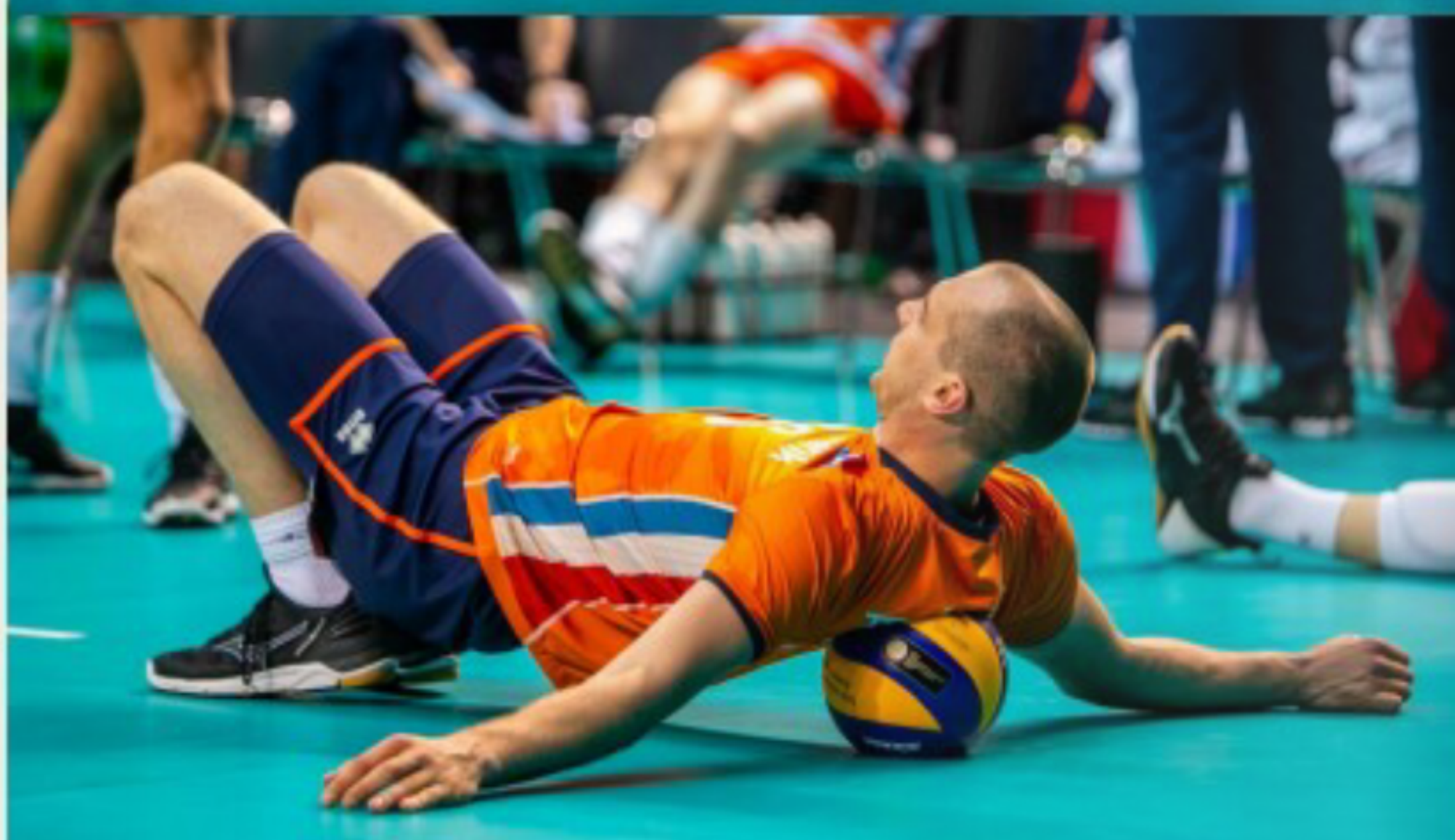
Tevens zijn er oefeningen gemaakt voor alle vaardigheden en uitvoeringen die vermeld staan conform bovenstaande structuur onder de tegel " Indoor Volleybal Oefenstof " .







## Fysieke vaardigheden C - jeugd



## Fysieke doelen

Bewustwording eigen lichaam & bewegen en veranderingen daarvan in de groei(spurts).

Belangrijk om de groeisput vast te stellen, zodat juiste trainingsprikkel aangeboden kan worden.

Fysieke Kenmerken :

- Significante veranderingen in bot en vetweefsel.
- Lichaamsdelen groeien met verschillende snelheden.
- Vermindering in lenigheid veroorzaakt door groei.
- Groter risico op blessures door groei en vermindering in lenigheid.
- Meisjes beginnen hun groeisput tussen 10 en 14 jaar.
- Er is een significante verhoging in de productie van rode bloedcellen.

Algemeen :

- Verbeteren lenigheid, coördinatie en aerobisch uithoudingsvermogen voor basis ontwikkeling kracht en snelheid.
- Basisconditie training :
  - Preventieve (kracht) training met speerpunt rug, buik, schouders.
  - Sprongtraining ( techniek ).
  - Snelheidstraining voor de benen (kracht) en armen (coördinatie).
  - Algemeen uithoudingsvermogen trainen.

Kennis over warming-up, cooling down, blessure preventie.



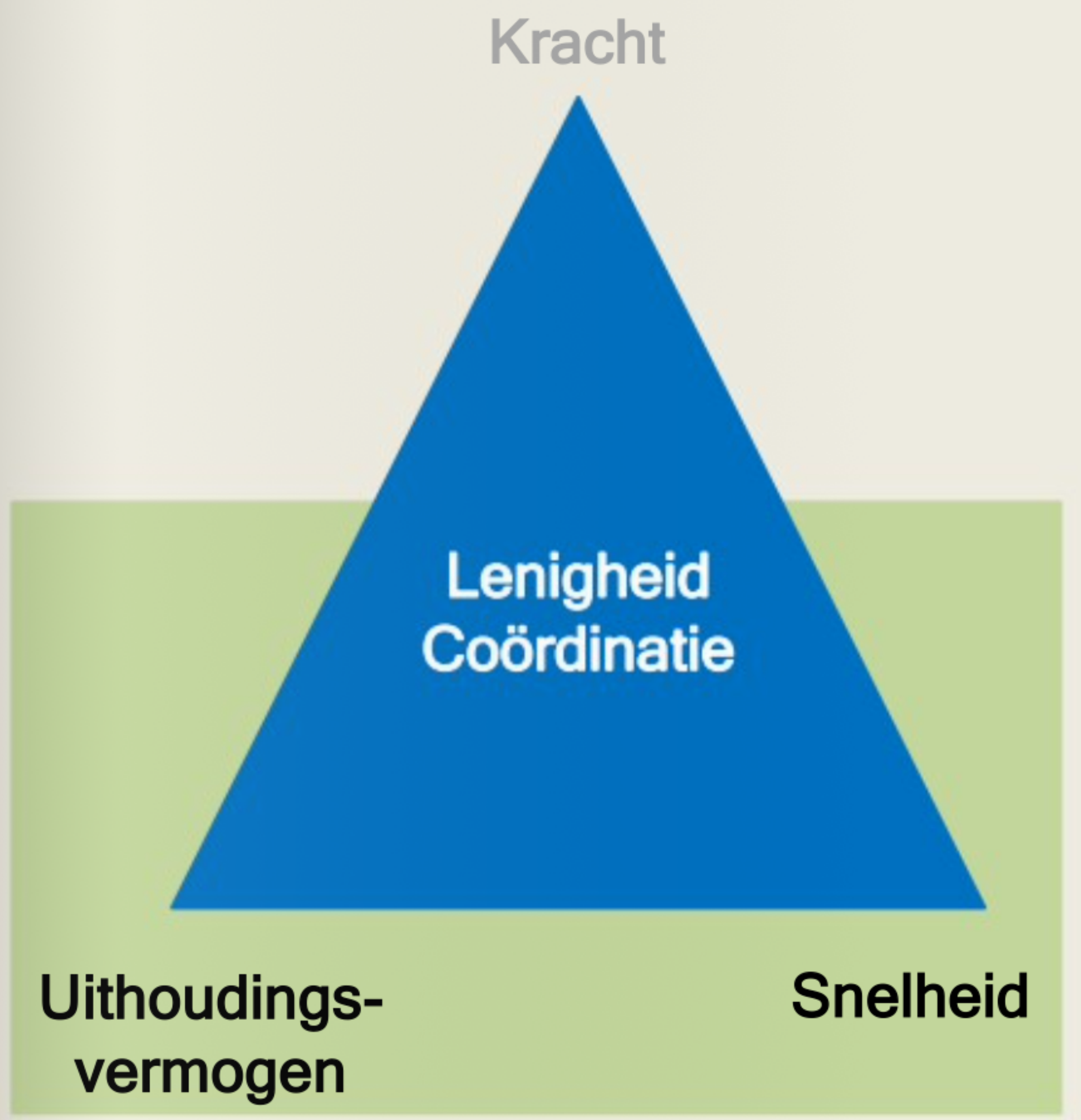
### Fysiek ontwikkeling

## 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 C-jeugd







## 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 vaardigheden C - 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	Verdedigingsstelsel 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)

## Blokkeren

Vaardigheid	45.2	<b>Basistechniek blokkeren</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 vaardigheden C - jeugd





## 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 de pass met 3 passers
	52.13	Samenwerking in- of uit de pass





## Setup-tactiek : Aanvalsdistributie

Vaardigheid	53.1	<b>Aanvalscombinaties op principe van spreiding</b>
Uitvoering	53.11	Aanvalscombinatie 52 - C2
	53.12	Aanvalscombinatie 52 - 11
	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. 6
	53.22	Aanvalscombinaties met 31 - 3m pos. 1
	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. 1
	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









storage.scope-volleybal.nl



# Leerlijnen C - jeugd



Scope = Volleybal

FIVB  
FEDERATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL  
Photo's ©

nevobo

