

# Arvoc Jeugdvolleybal Structuur

## A- Niveau 1

### Aanvalsmethodiek

- Aanval van achter de 3m lijn
- Om extra aanvallers te hebben wanneer de spelverdeler vooraan staat gaat men ook aanvallen van achter de 3m lijn.
- De pas wordt gegeven op een 2 à 2,5m van de netrand.
- De aanvaller moet zijn aanloop voor deze aanval wéér aanpassen. De **grote stap** van voordien **moet nu en gewone stap worden**, en de bijtrekpas moet evenwijdig eindigen met de andere voet, en dit liefst zo kort mogelijk bij de 3m lijn. Door de grote stap niet meer te zetten gaat de aanvaller vooruit springen, naar de pas toe, die op een 2 à 2,5m komt.
- Deze aanval kan op positie 1 uitgevoerd worden. (=Opposite- aanval)
- Maar ook van op positie 6. (=Pipe- aanval)

### Opslagmethodiek

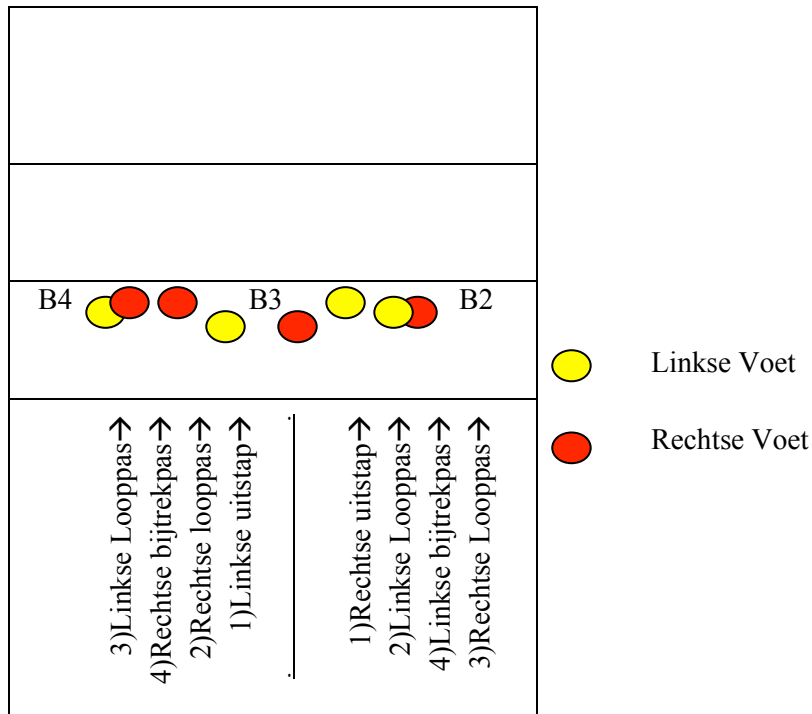
- Jumpservice “Heren”
- Deze sluit aan bij de topspin slag.
- Bij de eerste keer trainen van de jumpservice moet je hetzelfde tewerk gaan als bij de staande bovenhandse opslag. Eerst leren opgooien, als je dat onder de knie hebt de slag toevoegen.
- Bij de jumpservice mag je met je slagschouder opgooien. Hier heb je tijd genoeg om je arm in slagpositie te brengen.
- De jumpservice is waardeloos als je geen constante opgooi kan garanderen.
- De timing tussen de opgooi, aanloop en slag hangt van persoon tot persoon af. Sommigen gooien 1,5m op, anderen 5 à 6m...
- Bij de jumpservice wordt dezelfde aanloop gebruikt als bij de gewone aanval, met één enkel verschil dat de grote stap ‘iets’ verkleind word, zodat je naar voren springt. Naar de bal toe.
- De slag is ongeveer dezelfde slag als de gewone aanval, met dit verschil, dat de jumpservice iets meer boven het hoofd wordt geslagen. Dit om de bal een grote topspin curve over het net te laten maken...
- float- en topspin opslag
- Alle opslagen worden verder becritiseerd en geperfectioneerd.
- Ook tactische opslagen.
  - Bvb. -Als speler positie 4 mee in receptie gaat staan, deze diep gaan uitserveren om de aanval moeilijk te maken.
  - Kort positie 2 gaan serveren als de spelverdeler van op positie 1 moet inlopen. Serveren in de nek van de spelverdeler.
  - Na enkele diepe opslagen, een korte bal ertussen leggen om de verdedigers terug naar voor te trekken.
- Toch moet je als trainer er goed voor opletten dat men bij de tactische opslagen geen loopje gaat nemen met de techniek. De opslagtechniek moet zuiver blijven...
- Elke speler heeft zijn type opslag. Er zijn mensen die misschien 2 opslagen perfect beheersen maar dit zijn eer uitzonderingen. (Of je moet echt naar héél hoog niveau gaan zien...)

### Blok- verdedigingssysteem

#### Blokkering

- 2-mansblokkering in cross-stap
- Omdat de snelheid van de passering hoger wordt, kan de verplaatsing van de mid- naar de hoekblokkering niet meer op tijd gehaald worden.

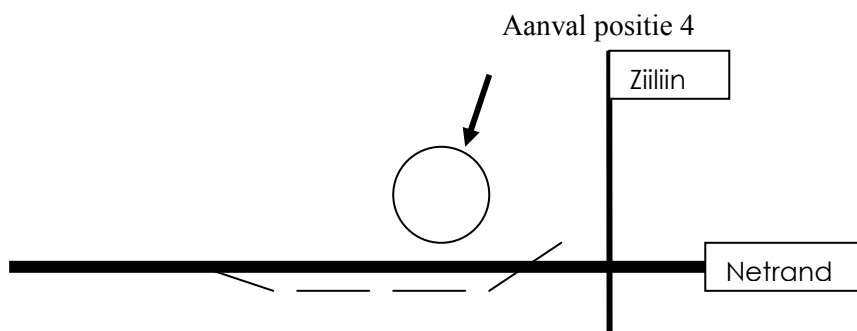
- Met de cross-step verplaatsing gaat dit sneller.
- De middenblokkeerder gaat voor een blok positie 4: 1) eerst links uitstappen  
2) dan rechtse loop-pas  
3) dan linkse loop-pas  
4) dan nog 1 rechtse bijtrekpas.
- Voor een blokkering naar 2 is dit net andersom.



- Let er wel op dat bij de afsprong van de midblokkering genoeg druk wordt gezet op de buitenste voet (=2<sup>e</sup> looppas). Als dit niet gebeurt ga je zweven in de lucht door de snelheid van de looppas, met gevolg dat je op de voeten van de buitenblokkeerder gaat landen. Met verzwikte enkels tot gevolg !!!

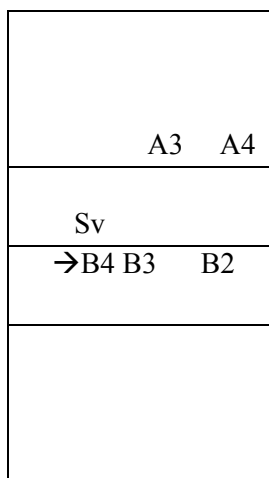
#### - Houding van de handen in blok.

- Bij elke 2-mansblokkering dienen de handen in een kom-vorm rond de bal geplaatst te worden.
- De binnenste hand van de buitenblokkeerder dient **op** de bal geplaatst te zijn.
- De buitenste hand van de buitenblokkeerder moet naar binnen in het veld gericht zijn.
- De middenblokker hangt naast de buitenblokker en zijn binnenste hand wordt iets naar de bal toe gedraaid (niet te veel anders gaat de bal buiten zweven.)
- De handen worden ook strak naar beneden gehouden om te 'killen'
- In bovenaanzicht betekend dit voor de aanval positie 4:



#### - Assist blok

- Als de spelverdeler van de tegenstander in een 5-1 systeem speelt, en vooraan staat kan de blokkeerder op positie 4 de midden gaan assisteren.
- Als een bepaalde middenaanvaller niet door een éénmansblok in het midden af te stoppen is, kunnen de buitenblokkeerders het midden ook assisteren.
- Hierdoor verandert de voorblokopstelling:



- Als de blokkering op positie 4 noodzakelijk is kan je ook gaan assisteren van op positie 2. Let er dan wel op dat je de blokkering van hun hoofdaanvaller gaat opofferen. Dit is voor echte noodgevallen.

#### - Defence blok

- Als de blokkeerder te laat op zijn plaats is, of te laat is in zijn sprong kan de speler een defence blok plaatsen.
- Als de blokkeerder te laat is en geen defence blok vormt gaat de speler veel kans verstuikingen oplopen aan de vingers.
- Dit betekent dat de armen vooruit steken in blokkering maar dat de handen achterover worden getrokken. De handen worden iets ontspannen. Door de vingers iets te ontspannen voorkomen we een evt verstuiking van de vingers.
- Als de bal in dit blok komt gaat de bal omhoog vliegen en in het eigen veld belanden.
- De verdediging dient dan gewoon de free-ball te brengen en door te spelen.

#### - Blok in functie van setup of van aanvaller

- Op hoger niveau is het belangrijk van de aanval te 'lezen'.
- De buitenblokkeerder blijft de positie van het blok bepalen.
- Bij een scherpe pas gaan we straat dicht blokkeren
- Bij een goeie pas houden we de afgesproken zone
- Bij een verre pas blokkeren we diagonaal
- Extreem diagonale aanloop van de aanvaller → Diagonaal blok
- Aanvaller moet heel snel zijn om de aanval te halen → Straat blok
- Dit is wel enkel voor provinciaal niveau bij de seniors.

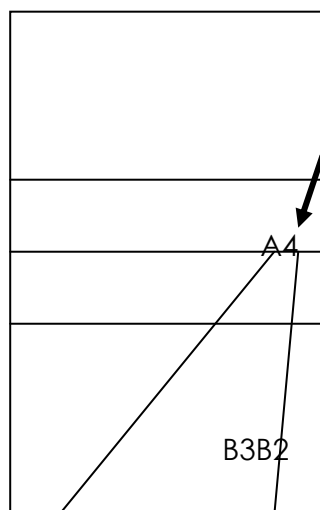
### Verdediging

#### - Tempoverdediging zoals B1

- **Maak bij elk verdedigend systeem het veld zo klein mogelijk**, laat de spelers eer een stap vooruit zetten in plaats van achteruit. Bij een stap voorwaarts moet je de de ballen naar het hoofd toe bovenhands gaan verdedigen.

#### - Blokzone

- Bij aan aanval positie 4 is de blokzone principieel als volgt:



1,5m

#### - Diepe Splithouding

- Om de hardere geslagen ballen te verdedigen is het belangrijk dat men dieper door de knieën gaat om deze ballen tegen de grond te kunnen verdedigen.
- Als men in de 'hoge' split gaat blijven staan gaan de harde ballen naar de voeten van de verdediger toe niet verdedigd worden...

#### - Selecteren van de 'echte' libero's

- Pas op deze leeftijd gaan we libero's inschakelen om de verdediging te versterken.
- Op jongere leeftijd moet een jeugdspeler een algemene volleybal opleiding krijgen. Vanaf 17 à 18 jaar gaan we specialiseren.

### Spelverdeling

#### - Jumpset

- Om het de blokkering zo moeilijk mogelijk te maken, gaat de spelverdeler indien mogelijk lichtjes springen wanneer hij zijn pas geeft.
- Dit om de richting van de pas zo lang mogelijk verborgen te houden, en ook om eventueel strakkere passen te geven.
- Bij een stijgend komende middenspeler is het handig als spelverdelers om ook te springen. Zo kan je de bal sneller met de middenspeler meegeven.
- Zo kan hij ook een eventuele 2<sup>e</sup> handse bal langer verbergen.
- Het is niet de bedoeling dat ,bij de jumpset, telkens maximaal gesprongen wordt. Een lichte huppel kan genoeg zijn om de blokkeerder langer te laten twijfelen.

#### - Spreiding van de spelverdeling.

- De spelverdeling in complex 1 (opslag- receptie) gebeurt best in functie van de verhouding tussen blok en aanval. Met welke pas komt de blokkering van de tegenstander het zwakst voor de dag.
- De spelverdeling in complex 2 (verdediging- aanval) gebeurt in cruciale fases best in functie van de best scorende aanvaller in zijn eigen ploeg.
- De spelverdelers op hoger niveau gaat ook onthouden welke speler, op welke positie, gemakkelijk scoorde. De volgende rotatie gaat die spelverdeler rekening houden met die opgeslagen informatie.

#### - Verre openingen zoeken.

- Om de aanvallers tegen een minder blok te laten spelen is het de taak van de spelverdeler als iedereen denkt dat de pas naar 4 gaat, dan een pas voor aanvaller 2 uit de hoed te 'toveren'.
- Deze pas moet niet perfect komen, maar goed genoeg om de bal vlot binnen te kloppen.
- Als de receptie iets te ver naar 2 komt, moet de spelverdeler proberen om de pas op positie 4 te duwen.
- Vanaf deze leeftijd moeten de spelers krachtig genoeg zijn om een pas over 7 à 7,5m te zetten.
- De benen moet hierbij goed gebruikt worden om de bal weg te duwen. De spelers mogen de bal niet te diep gaan dragen, ze moeten onder de bal kunnen blijven doorkijken.

- Als de receptie tussen 4 en 3 komt verwacht iedereen dat de pas naar 4 gaat gaan. Als de spelverdeler op dat moment zijn rug kan krommen, en de bal achterover naar positie 2 kan zetten, gaat de blokkering daar nooit een perfect blok kunnen vormen.
- Dan is het de taak van de aanvaller om deze ‘degelijke’ pas tegenover een klein of slecht blok af te maken.
- Als de achterwaartse lange pas niet zuiver kan getoetst worden omwille van een nog te tengere bouw van het lichaam, dien je hiermee nog te wachten.
- De voorwaartse lange pas zou men wel moeten kunnen.

#### - 2<sup>e</sup> handse ballen.

- Nu er met 1 spelverdeler gespeeld wordt, mag deze vooraan de bal 2<sup>e</sup> hands over duwen om zo de tegenstander te verrassen.
- Tracht de 2<sup>e</sup> handse bal zo lang mogelijk te verbergen.
- Als de pas gezet moet worden kan je, als spelverdeler, springen naar de bal toe. Hou de handen nog steeds in toetshouding, zodat je in het opzicht van de blokkeerders nog steeds een pas kan zetten.
- Als je uw maximale hoogte hebt, in toetshouding, kan je de rechterarm laten zakken en met links de bal, strak over het net, richting de 3m lijn duwen.
- Een linkshandige spelverdeler kan de bal ook achteraan in de hoeken het veld slaan.
- Als een spelverdeler 2<sup>e</sup> hands speelt, **moet hij** daarmee **scoren**, of moeten we een free-ball terugkrijgen.
- Als dit niet het geval is, is de 2<sup>e</sup> handse bal mislukt. Ga niet 2<sup>e</sup> hands spelen om 2<sup>e</sup> hands te spelen. Als een 2<sup>e</sup> handse bal niet rechtstreeks of onrechtstreeks scoort, doe je hem beter niet.

#### - Periferisch zicht

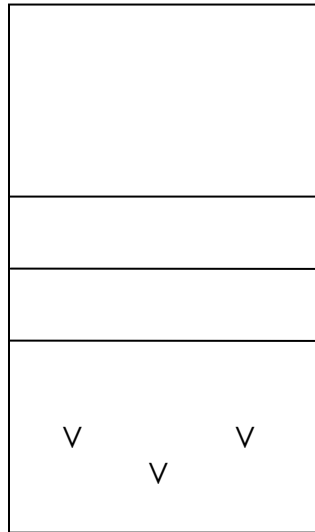
- Hieromtrent is er de dag van vandaag een grote discussie gaande.
- Met het periferisch zicht bedoelen we dat de spelverdeler net voor de pas gaat ‘kijken’ bij de tegenstander wie waar in blokkering staat.
- Dit om ‘zijn’ aanvallers tegenover het zwakste blok te plaatsen.
- Sommige mensen vinden het belangrijk dat dit op deze leeftijd aangeleerd wordt, anderen vinden ‘Perifeer zicht’ dikke zever.
- Deze mensen gaan meer uit van ‘spelen op gevoel’.

#### - ‘Licht’ Periferisch zicht

- Dit willen we **wel vragen** om stilaan aan te leren.
- Als de spelverdeler klaar staat om in te lopen vanuit de receptie, heeft hij tijd genoeg om dan eens te kijken wie er in blokkering komt te staan tegenover ‘zijn’ aanvallers.
- Als zich daar een bepaalde zwakte aan de overkant plaatsvindt, dient de spelverdeler dit wel te zien en dit uit te buiten om ‘gemakkelijk’ te kunnen scoren.
- Ook als de aanval geslagen is, heeft de spelverdeler eventjes de tijd om te tegenstander te ‘bestuderen’.
- Leer ze dit ook, om een “slimme” spelverdeler te worden.

## Receptie van de opslag

- Opstelling in receptie van de opslag
- Hier spelen we een 5/1 systeem.
- Welke spelers op welke plaats gaan staan hangt af van positie tot positie.



### - Schouder indraaien bij onderhandse receptie.

- Als de ballen hard geserveerd worden links of rechts van het lichaam, is het een noodzaak om de schouder in te draaien. De spelers hebben nu niet meer de tijd om met het lichaam achter de bal te kruipen. De ballen komen te snel hiervoor.
- Als de bal links van het lichaam komt, dient de linkerschouder omhoog te gaan. Zo kunnen de armen gestrekt blijven om de bal te brengen.
- Bij ballen rechts van de schouder gaat de rechterschouder omhoog.
- Draaien we de schouder niet in moeten we de armen gaan verdraaien (lichtjes torsen) om de bal naar de spelverdeler te sturen. Als we dat doen is het raakvlak van de armen te klein om een goede receptie te brengen.
- Als de spelers veel 'afzwaaiers' hebben in de receptie (ballen die ongecontroleerd tegen de muur aanvliegen), is het een teken dat hun schouders niet ingedraaid zijn in receptie.

### - Bovenhandse receptie

- Probeer de spelers **zoveel mogelijk** de staande strakke opslagen in de **bovenhandse receptie** te laten brengen.
- Hierdoor kunnen ze de strakke opslagen gemakkelijker sturen naar de spelverdeler toe.
- Ze leren dan de ballen langer dragen en kunnen op die manier simpel de float opslagen neutraliseren. Zware float opslagen onderhands brengen is niet simpel.
- Laat de spelers niet te veel achteruit kruipen in receptie. Zet ze liever een stap vooruit, en laat ze meer bovenhands nemen. Zo maken we het veld zo klein mogelijk voor de tegenstander.
- Wel opletten, als men hoog en diep gaat serveren is dit niet meer mogelijk!!!

### - Schuiven in receptie

- Als de tegenstander opslagen van alle kaliber gaat gebruiken, dien je in receptie constant te schuiven.
- Float opslagen: 3-mansreceptie vooruit geschoven, evt 2-mans in provinciaal heren.
- Jumpfloat opslagen: 3-mansreceptie vooruit geschoven, evt 2-mans in provinciaal heren.
- Topspin sprongopslagen: diepe opstelling in banaanvorm, eventueel met een mannetje meer. Hier moeten de armen de bal afremmen!!!

|  |    |  |                |
|--|----|--|----------------|
|  | P2 |  | V1<br>V4 V5 V6 |
|--|----|--|----------------|

Sprongopslag 1

Sprongopslag 5

|  |  |    |               |
|--|--|----|---------------|
|  |  | P2 | V5<br>V V6 V1 |
|--|--|----|---------------|

- Receptie in functie van spelverdeling

- Dit wordt enkel gebruikt bij volleybal op hoger niveau.
- Soms moeten we in functie van de aanval onze receptie aanpassen. Dit kan een tactische keuze zijn van de coach.
- Als we de receptie iets meer naar positie 2 gaan brengen, houden we onze middenspeler snel kort, om dan **snel** onze aanvaller positie 4 aan te spelen. Zo wordt het bijna onmogelijk voor de middenblokkeerder om een gesloten blok te vormen.
- Als we de receptie iets meer naar positie 3 gaan brengen, houden we onze middenspeler steek, om dan **snel** onze aanvaller positie 2 aan te spelen.
- Deze optie kan je als coach enkel nemen als je, op provinciaal niveau, de controle hebt over de opslag van de tegenstander.

- Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!

## A- Niveau 2

### Aanvalsmethodiek

#### - Korte middenaanval

- Vooral bij de heren, maar op hoger niveau ook bij de dames (= provinciaal seniors), dient men over te gaan tot een nog kortere middenpas.
- De aanvaller gaat nu **samen met de pas springen** om de snelheid van de aanval te verhogen en het de blokeerder aan de overkant zo moeilijk mogelijk te maken.
- Elke korte middenaanvaller heeft zijn eigen middenpas nodig. Niet iedere aanvaller springt even hoog. Om de korte, of later ook steekaanval, te gaan spelen moet vooral de spelverdeler klaar zijn.
- Bij de korte middenaanval dient de speler zich hoog te wapenen. Bij een hoekaanval is de niet-slagschouder tijdens het wapenen hoger dan de slagschouder. Bij een eerste tijd aanval wapenen we met een gestrekte schouder...

#### - Keuze maken straat of dia '2'

- Hier is het de bedoeling om de spelers **tijdens hun aanloop** de beslissing te laten maken of men straat of dia gaat slaan. Het beslissingsmoment om die keuze te maken moet verlaat worden.
- De spelers moeten **net voor de pas** een moment zoeken wanneer men informatie van de overkant van het net gaat waarnemen.
- Bvb: "Waar staat de nr. 5 die geen verdediging kan pakken?"  
"Wie krijg ik in blokkering tegenover mij?"
- Dit kan je trainen door iemand in het achterveld een fluo vestje te geven. Deze speler heeft een goei of een slechte verdediging en moet gezocht worden of vermeden worden.
- Later vervang je het fluo vestje door iets wat moeilijker zichtbaar is...

### Opslagmethodiek

#### - float- en topspin opslag

- Alle opslagen worden verder becritiseerd en geperfectioneerd.
- Ook tactische opslagen.  
Bvb. -Als speler positie 4 mee in receptie gaat staan, deze diep gaan uitserveren om de aanval moeilijk te maken.  
- Kort positie 2 gaan serveren als de spelverdeler van op positie 1 moet inlopen.  
Serveren in de nek van de spelverdeler.  
- Na enkele diepe opslagen, een korte bal ertussen leggen om de verdedigers terug naar voor te trekken.
- Toch moet je als trainer er goed voor opletten dat men bij de tactische opslagen geen loopje gaat nemen met de techniek. De opslagtechniek moet zuiver blijven...
- Elke speler heeft zijn type opslag. Er zijn mensen die misschien 2 opslagen perfect beheersen maar dit zijn eer uitzonderingen. (Of je moet echt naar héél hoog niveau gaan zien...)

### Blok- verdedigingssysteem

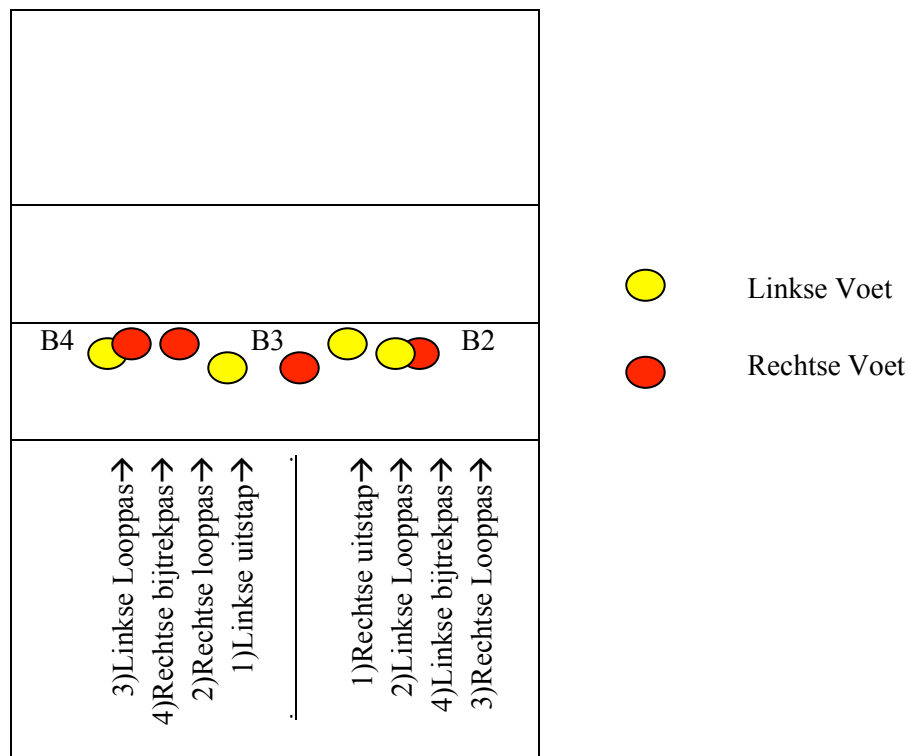
#### Blokkering

#### - 2-mansblokkering in cross-stap

- Omdat de snelheid van de passering hoger wordt, kan de verplaatsing van de mid- naar de hoekblokkering niet meer op tijd gehaald worden.
- Met de cross-stap verplaatsing gaat dit sneller.
- De middenblokeerder gaat voor een blok positie 4: 1) eerst links uitstappen  
2) dan rechtse loop-pas  
3) dan linkse loop-pas  
4) dan nog 1 rechtse bijtrekpas.



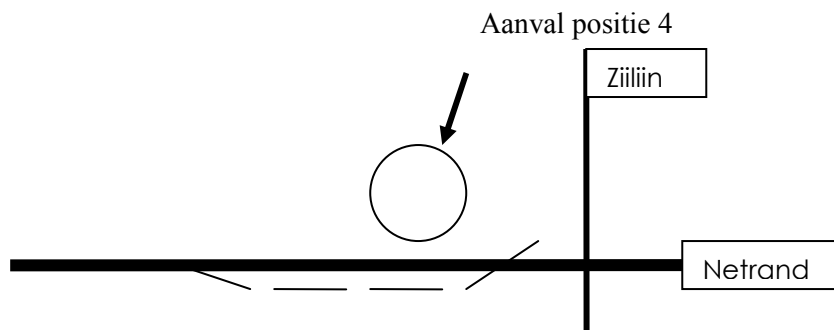
- Voor een blokering naar 2 is dit net andersom.



- Let er wel op dat bij de afsprong van de midblokering genoeg druk wordt gezet op de buitenste voet (=2<sup>e</sup> looppas). Als dit niet gebeurt ga je zweven in de lucht door de snelheid van de looppas, met gevolg dat je op de voeten van de buitenblokkeerder gaat landen. Met verzwikte enkels tot gevolg !!!

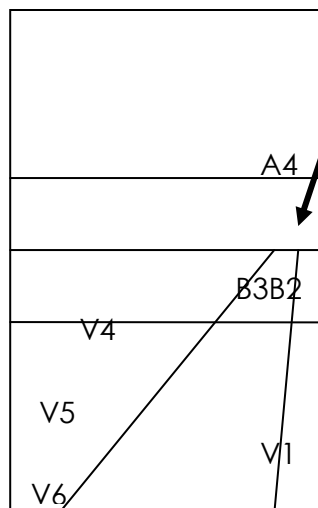
- Houding van de handen in blok.

- Bij elke 2-mansblokering dienen de handen in een kom-vorm rond de bal geplaatst te worden.
- De binnenste hand van de buitenblokkeerder dient **op** de bal geplaatst te zijn.
- De buitenste hand van de buitenblokkeerder moet naar binnen in het veld gericht zijn.
- De middenblokker hangt naast de buitenblokker en zijn binnenste hand wordt iets naar de bal toe gedraaid (niet te veel anders gaat de bal buiten zweven.)
- De handen worden ook strak naar beneden gehouden om te 'killen'
- In bovenaanzicht betekend dit voor de aanval positie 4:



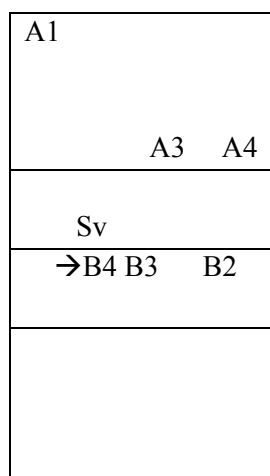
- Blokzone

- Bij aanval positie 4 is de blokzone principieel als volgt:



- Assist blok

- Als de spelverdeler van de tegenstander in een 5-1 systeem speelt, en vooraan staat kan de blokeerder op positie 4 de midden gaan assisteren.
- Als een bepaalde middenaanvaller niet door een éénmansblok in het midden af te stoppen is, kunnen de buitenblokkeerders het midden ook assisteren.
- Hierdoor verandert de voorblokopstelling:



- Als de blokering op positie 4 noodzakelijk is kan je ook gaan assisteren van op positie 2. Let er dan wel op dat je de blokering van hun hoofdaanvaller gaat opofferen. Dit is voor echte noodgevallen.

- Defence blok

- Als de blokeerder te laat op zijn plaats is, of te laat is in zijn sprong kan de speler een defence blok plaatsen.
- Als de blokeerder te laat is en geen defence blok vormt gaat de speler veel kans verstuikingen oplopen aan de vingers.
- Dit betekent dat de armen vooruit steken in blokering maar dat de handen achterover worden getrokken. De handen worden iets ontspannen. Door de vingers iets te ontspannen voorkomen we een evt verstuiking van de vingers.
- Als de bal in dit blok komt gaat de bal omhoog vliegen en in het eigen veld belanden.
- De verdediging dient dan gewoon de free-ball te brengen en door te spelen.

## Verdediging

### - Tempoverdediging zoals B1

- **Maak bij elk verdedigend systeem het veld zo klein mogelijk**, laat de spelers eer een stap vooruit zetten in plaats van achteruit. Bij een stap voorwaarts moet je de de ballen naar het hoofd toe bovenhands gaan verdedigen.

### - Diepe Splithouding

- Om de hardere geslagen ballen te verdedigen is het belangrijk dat men dieper door de knieën gaat om deze ballen tegen de grond te kunnen verdedigen.
- Als men in de 'hoge' split gaat blijven staan gaan de harde ballen naar de voeten van de verdediger toe niet verdedigd worden...

### - Schouder indraaien

- Als men een aanval die naast het lichaam komt snel dient te verdedigen kan je best héél de schouder indraaien om de bal de goede richting te geven in verdediging.
- Als men alleen de armen gaat draaien is het raakvlak om de bal goed te verdedigen te klein.
- Komt de bal rechts van de speler, draait de rechterschouder volledig omhoog. Zo kan de speler de bal met gestrekte armen spelen, is het raakvlak om de bal goed te verdedigen groot (de hele armlengte).
- Als de bal links van de speler komt blijf alles hetzelfde enkel dat de linkerschouder omhoog gaat.

## Spelverdeling

### - Jumpset

- Om het de blokkering zo moeilijk mogelijk te maken, gaat de spelverdeler indien mogelijk lichtjes springen wanneer hij zijn pas geeft.
- Om de jumpset aan te leren, kan je de spelverdeler best eerst alleen bij de middenpas laten springen. Zo kan je de bal sneller met de middenspeler meegeven.
- Zo kan hij ook een eventuele 2<sup>e</sup> handse bal langer verbergen.
- Het is niet de bedoeling dat, bij de jumpset, telkens maximaal gesprongen wordt. Een lichte huppel kan genoeg zijn om de blokkeerder langer te laten twijfelen.

### - Snellere set voor hoekaanvallers

- We gaan nu proberen om bij een goeie receptie een pas te geven die sneller gaat.
- Als de receptie hoog binnen de 3m lijn komt, en de **spelverdeler kan kiezen wie de bal krijgt**, gaan we de pas sneller geven om het tempo in het spel wat te verhogen. Zo gaat later de blokkering meer moeilijkheden hebben om een goed 2-blok te vormen.
- Met een snellere set bedoelen we zeker geen steekpassen. Beetje bij beetje de pas verlagen en zo een lekkere snelheid gaan zoeken om te spelen.
- Als de receptie minder komt, en de **spelverdeler heeft geen keuze** om de pas te verdelen, (= receptie buiten de 3m lijn) gaat de pas hoog blijven om de afstand te kunnen overbruggen. Deze pas dient ook niet zo scherp op de netrand gegeven te worden. Deze pas mag gerust op 1,5à 2m van het net komen. Dan moet de aanvaller zijn verantwoordelijkheid nemen om deze bal binnen te houden, en niet zomaar 'klakkeloos' in het net of buiten te kloppen.

### - Snellere middenpas

- Om het spel in een hoger tempo te plaatsen gaan we de middenpas verlagen tot op 1à 1,5m boven de netrand. De aanvaller moet dus ook sneller leren inlopen.
- Bij de jongens kan de middenpas zelfs tot kort gaan.
- Dit hangt van de spelverdelers af. Als de spelverdeler nog geen 'vrij' constante korte passen kan geven, is dit nutteloos. De aanvaller leren om sneller in te lopen gaat gemakkelijker. Als de

- spelverdeler kort aankan, moet de aanvaller leren volgen.
- De hoogte van de korte middenpas is voor elke aanvaller enigszins anders. Dit hangt van de sprongkracht van de middenaanvaller af.

- 2<sup>o</sup> handse ballen.

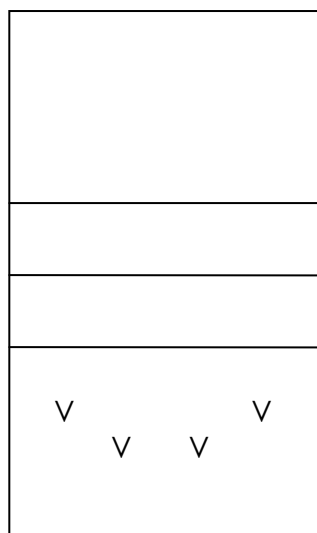
- Nu er met 1 spelverdeler gespeeld wordt, mag deze vooraan de bal 2<sup>o</sup> hands over duwen om zo de tegenstander te verrassen.
- Tracht de 2<sup>o</sup> handse bal zo lang mogelijk te verbergen.
- Als de pas gezet moet worden kan je, als spelverdeler, springen naar de bal toe. Hou de handen nog steeds in toetshouding, zodat je in het opzicht van de blokkeerders nog steeds een pas kan zetten.
- Als je uw maximale hoogte hebt, in toetshouding, kan je de rechterarm laten zakken en met links de bal, strak over het net, richting de 3m lijn duwen.
- Een linkshandige spelverdeler kan de bal ook achteraan in de hoeken het veld slaan.
- Als een spelverdeler 2<sup>o</sup> hands speelt, **moet hij** daarmee **scoren**, of moeten we een free-ball terugkrijgen.
- Als dit niet het geval is, is de 2<sup>o</sup> handse bal mislukt. Ga niet 2<sup>o</sup> hands spelen om 2<sup>o</sup> hands te spelen. Als een 2<sup>o</sup> handse bal niet rechtstreeks of onrechtstreeks scoort, doe je hem beter niet.

- Als... dan...

- Probeer bij een verdediging van speler positie 4 de aanvaller positie 2 uit te spelen. Dit om het spel snel proberen te verleggen.
- Idem als positie 2 verdedigt, proberen snel positie 4 te spelen.
- Zo houd je het spelletje breed en kan de tegenstander zich moeilijk organiseren op jouw aanvallers.

**Receptie van de opslag**

- Opstelling in receptie van de opslag
- Hier spelen we een 5/1 systeem.
- Welke spelers op welke plaats gaan staan hangt af van positie tot positie.



- Schouder indraaien bij onderhandse receptie.

- Als de ballen hard geserveerd worden links of rechts van het lichaam, is het een noodzaak om de schouder in te draaien. De spelers hebben nu niet meer de tijd om met het lichaam achter de bal te kruipen. De ballen komen te snel hiervoor.
- Als de bal links van het lichaam komt, dient de linkerschouder omhoog te gaan. Zo kunnen de armen gestrekt blijven om de bal te brengen.
- Bij ballen rechts van de schouder gaat de rechterschouder omhoog.

- Draaien we de schouder niet in moeten we de armen gaan verdraaien (lichtjes torsen) om de bal naar de spelverdeler te sturen. Als we dat doen is het raakvlak van de armen te klein om een goede receptie te brengen.
- Als de spelers veel 'afzwaaiers' hebben in de receptie (ballen die ongecontroleerd tegen de muur aanvliegen), is het een teken dat hun schouders niet ingedraaid zijn in receptie.

- Bovenhandse receptie

- Probeer de spelers **zoveel mogelijk** de staande strakke opslagen in de **bovenhandse receptie** te laten brengen.
- Hierdoor kunnen ze de strakke opslagen gemakkelijker sturen naar de spelverdeler toe.
- Ze leren dan de ballen langer dragen en kunnen op die manier simpel de float opslagen neutraliseren. Zware float opslagen onderhands brengen is niet simpel.
- Laat de spelers niet te veel achteruit kruipen in receptie. Zet ze liever een stap vooruit, en laat ze meer bovenhands nemen. . Zo maken we het veld zo klein mogelijk voor de tegenstander.
- Wel opletten, als men hoog en diep gaat serveren is dit niet meer mogelijk!!!

- Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!

## **A- Niveau 3**

### **Aanvalsmethodiek**

- Aanval positie 3 'middenaanval'
- De spelverdeler dient hiervoor van op positie 2 of 1 pas te geven.
- De pas voor de middenaanval gaat maximaal 2 à 2,5m hoog.
- Bij een snelle middenaanval, op latere leeftijd, heeft de speler niet de tijd om de romp in te draaien en de bal daardoor links of rechts te draaien. Daarom is het belangrijk dat de aanvaller op positie 3 direct wordt aangeleerd van de bal met de pols van richting te laten veranderen.

### **Opslagmethodiek**

- Bovenhandse opslag
- Bij beginnende spelers kan je op deze leeftijd, indien mogelijk, direct met een bovenhandse opslag beginnen.
- Men zou normaal vrij snel de kracht moeten bezitten om een technische bovenhandse opslag onder de knie te krijgen.
- Bij spelers die 'laat' beginnen met volleybal, is het beter om ze één soort opslag goed te laten beheersen, dan ze van alles de basis proberen te geven, en geen enkele opslag goed te kunnen...

## **Blok- verdedigingssysteem**

### **Blokkering**

#### Eenmansblokkering als C1

- Dames 3<sup>e</sup> gewest

#### 2-mans blokkering in sides als B2

- Heren en Dames 2<sup>e</sup> gewest

#### Timing van het blok

- Het blok moet zich op het hoogste punt begeven als de aanvaller de bal slaat.
- Als de blokkering aan het zakken is, als de aanvaller de bal slaat, trekken ze de bal telkens tussen het net en het blok in. (= in de brievenbus)
- Als het blok te laat is gaat de aanvaller de bal bovenop de vingers van de blokkering slaan met verstuikingen van de vingers tot gevolg.
- Sommige aanvallers slaan hun bal pas als ze aan het zakken zijn in hun sprong. Bij dit soort aanvallers dient later geblokt te worden..

### **Verdediging**

#### Tempoverdediging zoals B1

- **Maak bij elk verdedigend systeem het veld zo klein mogelijk**, laat de spelers eer een stap vooruit zetten in plaats van achteruit. Bij een stap voorwaarts moet je de de ballen naar het hoofd toe bovenhands gaan verdedigen.

#### Schouder indraaien

- Als men een aanval die naast het lichaam komt snel dient te verdedigen kan je best héél de schouder indraaien om de bal de goede richting te geven in verdediging.
- Als men alleen de armen gaat draaien is het raakvlak om de bal goed te verdedigen te klein.
- Komt de bal rechts van de speler, draait de rechterschouder volledig omhoog. Zo kan de speler de bal met gestrekte armen spelen, is het raakvlak om de bal goed te verdedigen groot (de hele armlengte).
- Als de bal links van de speler komt blijf alles hetzelfde enkel dat de linkerschouder omhoog gaat.

### **Spelverdeling**

#### Snellere middenpas

- Om het spel in een hoger tempo te plaatsen gaan we de middenpas verlagen tot op 2à 2,5m boven de netrand. De aanvaller moet dus ook sneller leren inlopen.

#### - Verre opening naar positie 4

- Als de receptie iets te ver naar 2 komt, moet de spelverdeler toch nog proberen om de pas op positie 4 te duwen.
- De pas wordt vrij hoog gegeven om de grote afstand te kunnen overbruggen.
- Vanaf deze leeftijd moeten de spelers krachtig genoeg zijn om een pas over 7 à 7,5m te zetten.
- De benen moet hierbij goed gebruikt worden om de bal weg te duwen. De spelers mogen de bal niet te diep gaan dragen, ze moeten onder de bal kunnen blijven doorkijken.

#### **Receptie van de opslag**

##### - Los staan in receptie

- Om de verplaatsing naar de bal goed te kunnen maken, is het belangrijk dat de armen los hangen in de onderhandse.
- Pas als de bal in aantocht is (= ter hoogte van het net) gaan we de handen samenvoegen, en richting de balbaan gaan.
- De armen zijn open ter hoogte van de lende om eventueel naar de bovenhandse te kunnen gaan bij hoge ballen.
- Als we de handen van in het begin in verdedigingshouding zetten, zitten we vast in de verplaatsingsmogelijkheden, en hebben we niet de reactie om eventueel bovenhands te gaan receptioneren.

##### - Schouder indraaien bij onderhandse receptie

- Als de ballen hard geserveerd worden links of rechts van het lichaam, is het een noodzaak om de schouder in te draaien. De spelers hebben nu niet meer de tijd om met het lichaam achter de bal te kruipen. De ballen komen te snel hiervoor.
- Als de bal links van het lichaam komt, dient de linkerschouder omhoog te gaan. Zo kunnen de armen gestrekt blijven om de bal te brengen.
- Bij ballen rechts van de schouder gaat de rechterschouder omhoog.
- Draaien we de schouder niet in moeten we de armen gaan verdraaien (lichtjes torsen) om de bal naar de spelverdeler te sturen. Als we dat doen is het raakvlak van de armen te klein om een goede receptie te brengen.
- Als de spelers veel 'afzwaaiers' hebben in de receptie (ballen die ongecontroleerd tegen de muur aanvliegen), is het een teken dat hun schouders niet ingedraaid zijn in receptie.

##### - Bovenhandse en onderhandse receptie

- Vanaf dit niveau worden de ballen al eens strak bovenhands geserveerd.
- Vandaar dat het nu belangrijk wordt om de spelers ook de bovenhandse receptie aan te leren.
- Vanuit de losse receptiehouding gaan we de ballen die ter hoogte van de schouder komen en hoger, bovenhands naar de spelverdeler sturen.
- Deze bovenhandse toets mag iets dieper gedragen worden dan de spelverdeler dat mag.
- Bij de eerste bal over het net worden lichte toetsfouten niet afgefloten.
- Houd wel in de gaten dat de spelers de bal niet te diep gaan laten zakken. Ze moeten onder de bal onderdoor kunnen blijven zien als ze een bovenhandse receptie brengen.
- Let wel op dat men de onderhandse techniek niet gaat verleren. Beide technieken moeten gebruikt blijven.

#### **- Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!**

## B- Niveau 1

### Aanvalsmethodiek

#### - Perfectie aanvalstechniek

- Op deze leeftijd kan je nog de techniek van de aanloop aanpassen. Eens men een paar jaar ouder is wordt dit moeilijker.
- Dus nu is het **de** moment om alle onderdelen van de aanval nog eens “erin te drammen”. Elke basistechniek zou men moeten beheersen...

#### - Snellere aanval positie 3 “middenaanval”

- De pas voor de middenaanval komt niet meer hoger dan 1 à 1,5m boven de netrand
- De aanvaller moet hierdoor natuurlijk zijn vertrekmoment van de aanloop aanpassen.

#### - Keuze maken straat of dia ‘2’

- Hier is het de bedoeling om de spelers **tijdens hun aanloop** de beslissing te laten maken of men straat of dia gaat slaan. Het beslissingsmoment om die keuze te maken moet verlaat worden.
- De spelers moeten **net voor de pas** een moment zoeken wanneer men informatie van de overkant van het net gaat waarnemen.
- Bvb: “Waar staat de nr. 5 die geen verdediging kan pakken?”  
“Wie krijg ik in blokkering tegenover mij?”
- Dit kan je trainen door iemand in het achterveld een fluo vestje te geven. Deze speler heeft een goei of een slechte verdediging en moet gezocht worden of vermeden worden.
- Later vervang je het fluo vestje door iets wat moeilijker zichtbaar is...

#### - Aanpassing home positie

- De home positie is het vertrekpunt vanwaar de aanloop van de aanval wordt ingezet
- Deze zijn op hoger niveau verschillend voor een rechts- of linkshandige speler
- Voor een rechtshandige speler:
  - Voor een aanval op positie 4 vertrekt de aanvaller van **buiten** de zijlijn  
Ter hoogte van de 3m-lijn
  - Voor een aanval op positie 3 vertrekt de aanvaller schuin voor de spelverdeler  
Spelverdeler blijft rechts van de aanvaller
  - Voor een aanval op positie 2 vertrekt de aanvaller op de zijlijn  
Ter hoogte van de 3m-lijn
- **De aanloop op de aanval positie 4 moet iets meer naar buiten omdat de diagonale gedraaide polsslag van op 4 een slag is die een rechtshandige van nature uit moeilijker slaat.**
- Voor een linkshandige speler:
  - Voor een aanval op positie 4 vertrekt de aanvaller van **op** de zijlijn  
Ter hoogte van de 3m-lijn
  - Voor een aanval op positie 3 vertrekt de aanvaller recht voor de spelverdeler  
Aanvaller loopt iets schuin aan zodat hij naast de spelverdeler springt
  - Voor een aanval op positie 2 vertrekt de aanvaller **buiten** de zijlijn  
Ter hoogte van de 3m-lijn
- **De aanloop op de aanval positie 2 moet iets meer naar buiten omdat de diagonale gedraaide polsslag van op 2 een slag is die een linkshandige van nature uit moeilijker slaat.**
- Bij een mindere receptie moet de aanvaller iets naar binnen kruipen omdat de spelverdeler anders een te groot risico moet nemen om de pas aan de antenne te krijgen
  - Train dit evt. met de ronde kleine zwarte matjes waarachter men moet lopen bij een goeie receptie, en waarover of waarvoor men moet lopen bij een mindere receptie.

### Opslagmethodiek

#### - Side out opslag

- Met het beheersen van een side-out is het de bedoeling om een eerder behaalde voorsprong in de set te behouden tot de 25 punten.
- Hierbij gaan we bij een eigen opslag ontspannen spelen en evt de kloof uit te bouwen.



- Maar als de tegenstander de opslag bezit, MOET de bal zo snel mogelijk weer afgenomen worden.
- Zo komt bij een goeie side-out de opslager minder onder druk te staan. Als wij de opslag hebben proberen we, maar als zij opslagen moet hij direct terug naar ons.
- Op deze manier ga je van 21-15 naar 22-16, 23-17 tot de set van u is...
- Hierbij kan het ook een tactische keuze zijn om een iets groter risico te gaan nemen bij de eigen opslag

#### - float- en topspin opslag

- De staande opslagen worden verder becritiseerd en geperfectioneerd.
- Stilaan beginnen met tactische opslagen.  
Bvb.
  - Als speler positie 4 mee in receptie gaat staan, deze diep gaan uitserveren om de aanval moeilijk te maken.
  - Kort positie 2 gaan serveren als de spelverdeler van op positie 1 moet inlopen. Serveren in de nek van de spelverdeler.
  - Na enkele diepe opslagen, een korte bal ertussen leggen om de verdedigers terug naar voor te trekken.
- Toch moet je als trainer er goed voor opletten dat men bij de tactische opslagen geen loopje gaat nemen met de techniek. De opslagtechniek moet zuiver blijven...

#### - Beginselen van de jumpservice “Heren”

- Deze sluit aan bij de topspin slag.
- Bij de eerste keer trainen van de jumpservice moet je hetzelfde tework gaan als bij de staande bovenhandse opslag. Eerst leren opgooien, als je dat onder de knie hebt de slag toevoegen.
- Bij de jumpservice mag je met je slagschouder opgooien. Hier heb je tijd genoeg om je arm in slagpositie te brengen.
- De jumpservice is waardeloos als je geen constante opgooi kan garanderen.
- De timing tussen de opgooi, aanloop en slag hangt van persoon tot persoon af. Sommigen gooien 1,5m op, anderen 5 à 6m...
- Bij de jumpservice wordt dezelfde aanloop gebruikt als bij de gewone aanval, met één enkel verschil dat de grote stap ‘iets’ verkleind word, zodat je naar voren springt. Naar de bal toe.
- De slag is ongeveer dezelfde slag als de gewone aanval, met dit verschil, dat de jumpservice iets meer boven het hoofd wordt geslagen. Dit om de bal een grote topspin curve over het net te laten maken...

#### - Jumpfloat “Heren, mss ook Dames???”

- Bij de jumpfloat is het de bedoeling dat het raakpunt van de bal bij de opslag hoger is, om zo strakkere float opslagen te kunnen geven.
- De jumpfloat mag met 2 handen opgegooid worden.
- Er wordt maximum 1 of 2 stappen gezet voor de sprong.
- De sprong wordt maximaal gemaakt, en met een volledige armstrekking.
- De slag wordt darentegen ingehouden. Bij een maximale sprong ligt het niet voor de hand om een rustige float opslag te slaan. Als je ook maximaal zou slaan is het risico te groot om buiten te slaan...

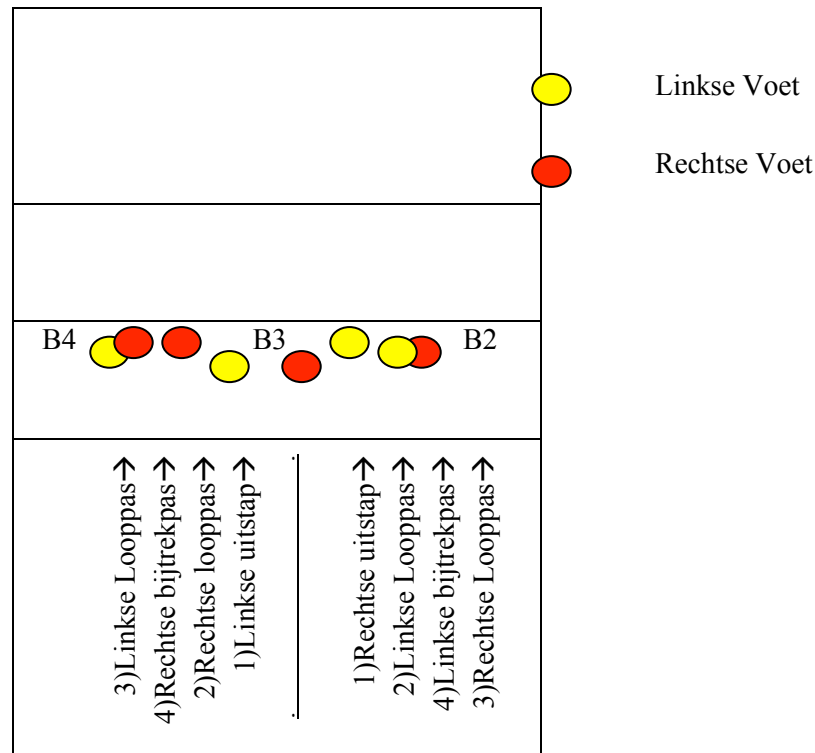
### **Blok- verdedigingssysteem**

#### **Blokkering**

##### - 2-mansblokkering in cross-stap (jongens)

- Omdat de snelheid van de passering hoger wordt, kan de verplaatsing van de mid- naar de hoekblokkering niet meer op tijd gehaald worden.
- Met de cross-stap verplaatsing gaat dit sneller.
- De middenblokkeerder gaat voor een blok positie 4:
  - 1) eerst links uitstappen
  - 2) dan rechtse loop-pas
  - 3) dan linkse loop-pas
  - 4) dan nog 1 rechtse bijtrekpas.

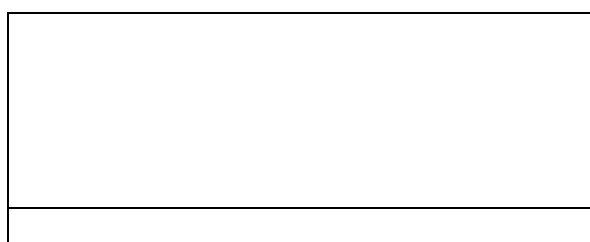
- Voor een blokering naar 2 is dit net andersom.

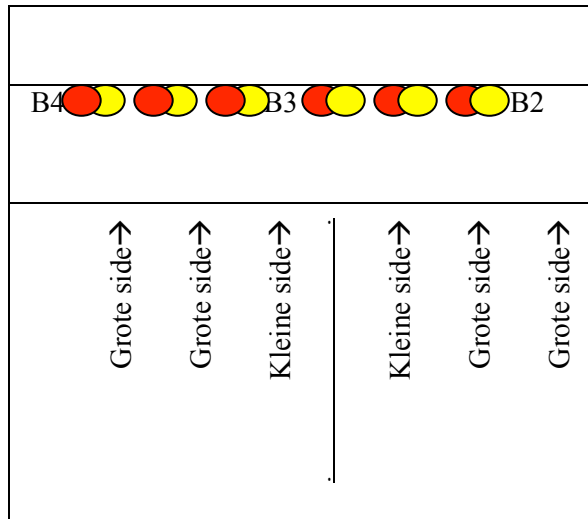


- Let er wel op dat bij de afsprong van de midblokering genoeg druk wordt gezet op de buitenste voet (=2<sup>e</sup> looppas). Als dit niet gebeurt ga je zweven in de lucht door de snelheid van de looppas, met gevolg dat je op de voeten van de buitenblokeerder gaat landen. Met verzwikte enkels tot gevolg !!!

#### - 2-mans blokering in sides (meisjes)

- Bij een 2-mans blokering gaat de buitenblokeerder de positie van het blok bepalen. De midblokeerder komt aansluiten bij de buitenman maar bepaald geen positie.
- De midden blokeerder gaat de verplaatsing naar het hoekblok doen in *sides*. (= zijwaartse bijtrekpas)
- De **eerste side** (bijtrekpas) is in principe **vrij klein** omdat we al in een **lichte spreidstand vertrekken**. Maar de **2 volgende sides** moeten **zo groot mogelijk** gezet worden. Na die 2 grote sides moet je in principe op de hoek staan. Zijn de sides van de spelers nog te klein, kan je een extra stap invoegen om ver genoeg te geraken. (dit gaat krap zijn om de timing te halen)
- Een zuivere side verplaatsing voor de middenspelers kan je best aanleren d.m.v. de zwarte ronde kleine matjes in de sporthal te leggen daar waar men dient te stappen.
- Bij het blok is het belangrijk dat de handen **bovenop het net** of liefst zelfs **over het net** worden **gestoken**. (Een grote net overschreiding verhoogd de kansen op een goed blok)
- Om de zone waarin men blokeerd zo groot mogelijk te maken moeten de **handen volledig open** zijn tijdens het evt balcontact. Blokken met de vingers tegen elkaar is op hoger niveau een feest voor de aanvaller om een touché te slaan...



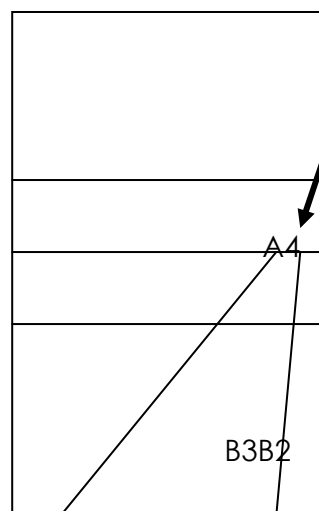


#### - Defence blok

- Als de blokeerder te laat op zijn plaats is, of te laat is in zijn sprong kan de speler een defence blok plaatsen.
- Als de blokeerder te laat is en geen defence blok vormt gaat de speler veel kans verstuijkingen oplopen aan de vingers.
- Dit betekend dat de armen vooruit steken in blokering maar dat de handen achterover worden getrokken. De handen worden iets ontspannen. Door de vingers iets te ontspannen voorkomen we een evt verstuijking van de vingers.
- Als de bal in dit blok komt gaat de bal omhoog vliegen en in het eigen veld belanden.
- De verdediging dient dan gewoon de free-ball te brengen en door te spelen.

#### - Blokzone

- Bij aan aanval positie 4 is de blokzone principieel als volgt:

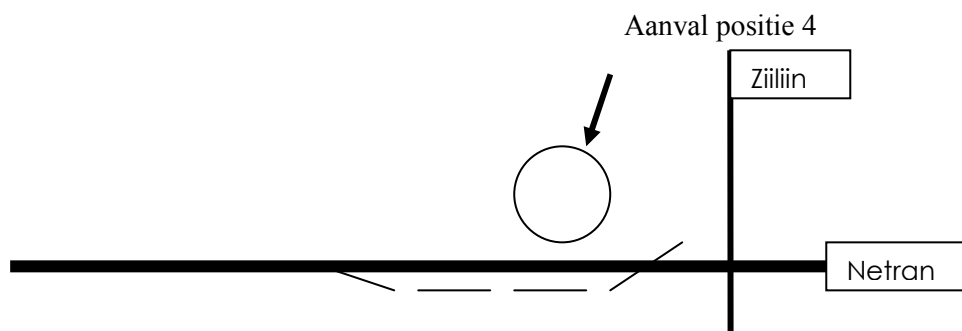


#### - Timing van het blok

- Het blok moet zich op het hoogste punt begeven als de aanvaller de bal slaat.
- Als de blokkering aan het zakken is, als de aanvaller de bal slaat, trekken ze de bal telkens tussen het net en het blok in. (= in de brievenbus)
- Als het blok te laat is gaat de aanvaller de bal bovenop de vingers van de blokkering slaan met verstuijkingen van de vingers tot gevolg.
- Sommige aanvallers slaan hun bal pas als ze aan het zakken zijn in hun sprong. Bij dit soort aanvallers dient later geblokt te worden..

#### - Houding van de handen in blok.

- Bij elke 2-mansblokkering dienen de handen in een kom-vorm rond de bal gesplaatst te worden.
- De binnenste hand van de buitenblokkeerder dient **op** de bal geplaatst te zijn.
- De buitenste hand van de buitenblokkeerder moet naar binnen in het veld gericht zijn.
- De middenblokker hangt naast de buitenblokker en zijn binnenste hand wordt iets naar de bal toe gedraaid (niet te veel anders gaat de bal buiten zweven.)
- De handen worden ook strak naar beneden gehouden om te 'killen'
- In bovenaanzicht betekend dit voor de aanval positie 4:



### Verdediging

#### - Schouder indraaien

- Als men een aanval die naast het lichaam komt snel dient te verdedigen kan je best héél de schouder indraaien om de bal de goede richting te geven in verdediging.
- Als men alleen de armen gaat draaien is het raakvlak om de bal goed te verdedigen te klein.
- Komt de bal rechts van de speler, draait de rechterschouder volledig omhoog. Zo kan de speler de bal met gestrekte armen spelen, is het raakvlak om de bal goed te verdedigen groot (de hele armlengte).
- Als de bal links van de speler komt blijf alles hetzelfde enkel dat de linkerschouder omhoog gaat.
- **Probeer zelf als trainer vrij hard, door uzelf, geslagen ballen in uw training in te werken. Door op training hard geslagen ballen te leren verwerken, gaan ze op de matches die zachtere ballen makkelijker bij de spelverdeler brengen!!!**

#### - Diepe Splithouding

- Om de hardere geslagen ballen te verdedigen is het belangrijk dat men dieper door de knieën gaat om deze ballen tegen de grond te kunnen verdedigen.
- Als men in de 'hoge' split gaat blijven staan gaan de harde ballen naar de voeten van de verdediger toe niet verdedigd worden...

#### - Aanpassing tempo verdediging

- De vertrekpositie blijft dezelfde
- **Maak bij elk verdedigend systeem het veld zo klein mogelijk**, laat de spelers eer een stap vooruit zetten in plaats van achteruit. Bij een stap voorwaarts moet je de de ballen naar het hoofd toe bovenhands gaan verdedigen.
- Om de bal te verdedigen vertrekken we bij de pas het best zo rond de 3m lijn.
- Als de tegenspelers al met korte aanvallen spelen, dient de 1<sup>ste</sup> tempo een stap achteruit te beginnen. Anders heb je te weinig tijd om van 1<sup>ste</sup> naar 2<sup>e</sup> tempo te verhuizen.

### 1<sup>ste</sup> tempo

|    |    |    |
|----|----|----|
| B  | B  | B  |
| V5 |    | V1 |
|    | V6 |    |

- In deze situatie staan ze perfect om eventuele 2<sup>e</sup> handse ballen makkelijk bij onze spelverdeler te brengen.

- Als de pas vertrekt bij de spelverdeler aan de overkant gaan de verdedigers naar achter toe om de bal de verdedigen.
- Als de spelverdeler een middenpas geeft gaan de verdedigers gewoon 2 grote stappen achteruit.

### 2<sup>e</sup> tempo

|    |    |    |
|----|----|----|
|    | B3 |    |
| V4 |    | V2 |
| V5 |    | V1 |
| ←  | V6 | →  |

- Als de midaanvaller dropballen zet zijn deze voor de 2 voorspelers
- Als de midaanvaller slaat zijn deze voor de 3 achterspelers elks met hun zone.
- **Positie 6 is de zwerver in de verdediging.**
- Touché of dropbal diep wordt door hem gebracht

- Hier verandert de 3<sup>e</sup> tempo omdat je met een 2 mansblok gaat werken.
- Als de spelverdeler een pas positie 4 of 2 geeft gaan we in volgende opstelling staan:

### 3<sup>e</sup> tempo

voor aanval 4

|      |      |    |
|------|------|----|
|      | B3B2 |    |
| V4   |      |    |
| V5   |      | V1 |
| ←V6→ |      |    |

- De aanvallen in straat zijn voor V1, alsook de dropballen(V1 mss iets naar voren zetten)
- Aanvallen centraal over het blok door V6
- Aanvallen diagonaal door V5 en V6
- Alle centrale 'shit' ballen door V4
- **Positie 6 is de zwerver in de verdediging.**
- Touché of dropbal diep wordt door hem gebracht

voor aanval 2

|      |      |    |
|------|------|----|
| B4B3 |      |    |
|      | V2   |    |
| V5   |      | V1 |
|      | ←V6→ |    |

- De aanvallen in straat zijn voor V5, alsook de dropballen(V5 mss iets naar voren zetten)
- Aanvallen centraal over het blok door V6
- Aanvallen diagonaal door V1 en V6
- Alle centrale 'shit' ballen door V2
- **Positie 6 is de zwerver in de verdediging.**
- Touché of dropbal diep wordt door hem gebracht

- In deze spelsituatie staat de verdediger daar waar procentueel de meest ballen komen. Zo dient de verdediger een minimum aan afstand af te leggen en zou de bal goed gebracht moeten worden.
- Elke trainer moet voor zijn ploeg een analyse maken van de aanval t.o.v. zijn verdediging. Zijn er facetten die in jou ploeg niet kunnen of te moeilijk liggen, kan je de plaatsing van de spelers iets wijzigen...

## Spelverdeling

### - 5/1 Penetratie systeem

- Bij de B- jeugd gaan we meer en meer specifieke taken geven aan de spelers. We gaan meer technische oefeningen geven aan onze spelverdelers in plaats van met de lichaamsbeweging bezig te zijn.
- Vandaar dat we nu **kunnen kiezen** om 1 spelverdeler altijd de pas te laten zetten.
- Hierdoor moet de spelverdeler soms héél snelle verplaatsingen gaan maken.
- Let ook op het goed indraaien van de spelverdeler tijdens het passeren. (pivoteren)

### - Snellere middenpas

- Om het spel in een hoger tempo te plaatsen gaan we de middenpas verlagen tot op 1à 1,5m boven de netrand. De aanvaller moet dus ook sneller leren inlopen.
- Bij de jongens kan de middenpas zelfs tot kort gaan.
- Dit hangt van de spelverdelers af. Als de spelverdeler nog geen 'vrij' constante korte passen kan geven, is dit nutteloos. De aanvaller leren om sneller in te lopen gaat gemakkelijker. Als de spelverdeler kort aankan, moet de aanvaller leren volgen.
- De hoogte van de korte middenpas is voor elke aanvaller enigszins anders. Dit hangt van de sprongkracht van de middenaanvaller af.

### - Snellere set voor hoekaanvallers

- We gaan nu proberen om bij een goeie receptie een pas te geven die sneller gaat.
- Als de receptie hoog binnen de 3m lijn komt, en de **spelverdeler kan kiezen wie de bal krijgt**, gaan we de pas sneller geven om het tempo in het spel wat te verhogen. Zo gaat later de blokkering meer moeilijkheden hebben om een goed 2-blok te vormen.
- Met een snellere set bedoelen we zeker geen steekpassen. Beetje bij beetje de pas verlagen en zo een lekkere snelheid gaan zoeken om te spelen.
- Als de receptie minder komt, en de **spelverdeler heeft geen keuze** om de pas te verdelen, (= receptie buiten de 3m lijn) gaat de pas hoog blijven om de afstand te kunnen overbruggen. Deze pas dient ook niet zo scherp op de netrand gegeven te worden. Deze pas mag gerust op 1,5à 2m van het net komen. Dan moet de aanvaller zijn verantwoordelijkheid nemen om deze bal binnen te houden, en niet zomaar 'klakkeloos' in het net of buiten te kloppen.

### - Verre opening naar positie 4

- Als de receptie iets te ver naar 2 komt, moet de spelverdeler toch nog proberen om de pas op positie 4 te duwen.
- De pas wordt vrij hoog gegeven om de grote afstand te kunnen overbruggen.
- Vanaf deze leeftijd moeten de spelers krachtig genoeg zijn om een pas over 7à 7,5m te zetten.
- De benen moet hierbij goed gebruikt worden om de bal weg te duwen. De spelers mogen de bal niet te diep gaan dragen, ze moeten onder de bal kunnen blijven doorkijken. Als de spelers de bal toch te diep blijven dragen om deze lange pas te zetten kan de korte pas beter gespeeld worden. Dan is het misschien hiervoor nog iets te vroeg.

### - 2° handse ballen.

- Nu er met 1 spelverdeler gespeeld wordt, mag deze vooraan de bal 2° hands over duwen om zo de tegenstander te verrassen.
- Tracht de 2° handse bal zo lang mogelijk te verbergen.
- Als de pas gezet moet worden kan je, als spelverdeler, springen naar de bal toe. Hou de handen nog steeds in toetshouding, zodat je in het opzicht van de blokkeerders nog steeds een pas kan zetten.
- Als je uw maximale hoogte hebt, in toetshouding, kan je de rechterarm laten zakken en met links de bal, strak over het net, richting de 3m lijn duwen.
- Een linkshandige spelverdeler kan de bal ook achteraan in de hoeken het veld slaan.
- Als een spelverdeler 2° hands speelt, **moet hij** daarmee **scoren**, of moeten we een free-ball terugkrijgen.

- Als dit niet het geval is, is de 2<sup>e</sup> handse bal mislukt. Ga niet 2<sup>e</sup> hands spelen om 2<sup>e</sup> hands te spelen. Als een 2<sup>e</sup> handse bal niet rechtstreeks of onrechtstreeks scoort, doe je hem beter niet.

#### - Aanval achter de 3m lijn

- Een aanvaller van achter de 3m lijn dient zijn pas op een 2 à 2,5m van het net te krijgen. Zo kan hij vooruit springen naar de bal toe, om de aanval korter bij het net te kunnen slaan.
- De hoogte van de 3m lijn passen is dezelfde als de passen voor de voorspelers.

#### - Als... dan...

- Probeer bij een verdediging van speler positie 4 de aanvaller positie 2 uit te spelen. Dit om het spel snel proberen te verleggen.
- Idem als positie 2 verdedigd, proberen snel positie 4 te spelen.
- Zo houd je het spelletje breed en kan de tegenstander zich moeilijk organiseren op jouw aanvallers.

#### - Periferisch zicht

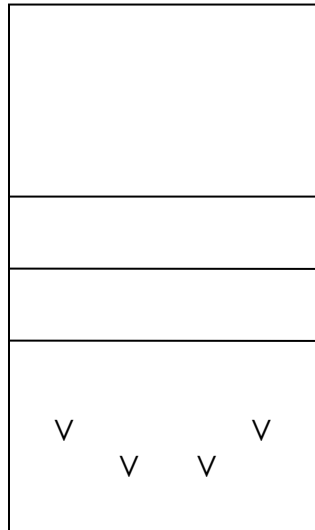
- Hieromtrent is er de dag van vandaag een grote discussie gaande.
- Met het periferisch zicht bedoelen we dat de spelverdeler net voor de pas gaat 'kijken' bij de tegenstander wie waar in blokkering staat.
- Dit om 'zijn' aanvallers tegenover het zwakste blok te plaatsen.
- Sommige mensen vinden het belangrijk dat dit op deze leeftijd aangeleerd wordt, anderen vinden 'Perifeer zicht' dikke zever.
- Deze mensen gaan meer uit van 'spelen op gevoel'.

#### - 'Licht' Periferisch zicht

- Dit willen we **wel vragen** om stilaan aan te leren.
- Als de spelverdeler klaar staat om in te lopen vanuit de receptie, heeft hij tijd genoeg om dan eens te kijken wie er in blokkering komt te staan tegenover 'zijn' aanvallers.
- Als zich daar een bepaalde zwakte aan de overkant plaatsvindt, dient de spelverdeler dit wel te zien en dit uit te buiten om 'gemakkelijk' te kunnen scoren.
- Ook als de aanval geslagen is, heeft de spelverdeler eventjes de tijd om te tegenstander te 'bestuderen'.
- Leer ze dit ook, om een "slimme" spelverdeler te worden.

## Receptie van de opslag

- Opstelling in receptie van de opslag
- Hier spelen we een 5/1 systeem.
- Welke spelers op welke plaats gaan staan hangt af van positie tot positie.



### - Los staan in receptie

- Om de verplaatsing naar de bal goed te kunnen maken, is het belangrijk dat de armen los hangen in de onderhandse.
- Pas als de bal in aantocht is (= ter hoogte van het net) gaan we de handen samenvoegen, en richting de balbaan gaan.
- De armen zijn open ter hoogte van de lende om eventueel naar de bovenhandse te kunnen gaan bij hoge ballen.
- Als we de handen van in het begin in verdedigingshouding zetten, zitten we vast in de verplaatsingsmogelijkheden, en hebben we niet de reactie om eventueel bovenhands te gaan receptioneren.

### - Schouder indraaien bij onderhandse receptie

- Als de ballen hard geserveerd worden links of rechts van het lichaam, is het een noodzaak om de schouder in te draaien. De spelers hebben nu niet meer de tijd om met het lichaam achter de bal te kruipen. De ballen komen te snel hiervoor.
- Als de bal links van het lichaam komt, dient de linkerschouder omhoog te gaan. Zo kunnen de armen gestrekt blijven om de bal te brengen.
- Bij ballen rechts van de schouder gaat de rechterschouder omhoog.
- Draaien we de schouder niet in moeten we de armen gaan verdraaien (lichtjes torsen) om de bal naar de spelverdeler te sturen. Als we dat doen is het raakvlak van de armen te klein om een goede receptie te brengen.
- Als de spelers veel 'afzwaaiers' hebben in de receptie (ballen die ongecontroleerd tegen de muur aanvliegen), is het een teken dat hun schouders niet ingedraaid zijn in receptie.

### - Bovenhandse receptie

- Probeer de spelers **zoveel mogelijk** de staande strakke opslagen in de **bovenhandse receptie** te laten brengen.
- Hierdoor kunnen ze de strakke opslagen gemakkelijker sturen naar de spelverdeler toe.
- Ze leren dan de ballen langer dragen en kunnen op die manier simpel de float opslagen neutraliseren. Zware float opslagen onderhands brengen is niet simpel.
- Laat de spelers niet te veel achteruit kruipen in receptie. Zet ze liever een stap vooruit, en laat ze meer bovenhands nemen. Zo maken we het veld zo klein mogelijk voor de tegenstander.
- Wel opletten, als men hoog en diep gaat serveren is dit niet meer mogelijk!!!

### - Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!



## **B- Niveau 2**

### **Aanvalsmethodiek**

#### **- Keuze maken straat of dia '1'**

- Hier is het de bedoeling om de spelers **tijdens hun aanloop** de beslissing te laten maken of men straat of dia gaat slaan. Het beslissingsmoment om die keuze te maken moet verlaat worden.
- Laat de spelers gewoon aanvallen aan het net en roep als trainer, op het moment dat de spelverdeler zijn pas geeft, een nummer of een letter... Afhankelijk van wat jij roept moet de aanvaller straat of diagonaal slaan.

#### **- Aanval positie 3 'middenaanval'**

- De spelverdeler dient hiervoor van op positie 2 of 1 pas te geven.
- De pas voor de middenaanval gaat maximaal 2 à 2,5m hoog.
- Bij een snelle middenaanval, op latere leeftijd, heeft de speler niet de tijd om de romp in te draaien en de bal daardoor links of rechts te draaien. Daarom is het belangrijk dat de aanvaller op positie 3 direct wordt aangeleerd van de bal met de pols van richting te laten veranderen.

#### **- Goed wapenen van de arm**

- bij het wapenen van de slagarm moet de niet- slagschouder boven de slagschouder uitsteken. Tijdens het slagen van de bal gaat de niet- slagschouder omlaag, en de slagschouder zelf gaat omhoog.

#### **- Maximale hoogte tijdens de aanloop**

- Elke cm. hoogte die je in de aanloop kan winnen is een cm. waardoor je minder fouten gaat maken en ook harder gaat kunnen slaan.
- Zorg ervoor dat de spelers bij hun grote stap naar het net toe ook hun armen naar achter zwieren. Als ze dan samen met hun afstoot die armen terug zwaaien kan dit een winst opleveren van een 5-tal cm bij hun sprong.
- Let ook nog eens op de maximale armstrekking tijdens hun slag. Vaak zie je dat na verloop van tijd niet meer wordt gelet op die armstrekking.

### **Opslagmethodiek**

#### **- float- en topspin opslag**

- De staande opslagen worden verder becritiseerd en geperfectioneerd.
- Stilaan beginnen met tactische opslagen.  
Bvb. -Als speler positie 4 mee in receptie gaat staan, deze diep gaan uitserveren om de aanval moeilijk te maken.  
- Kort positie 2 gaan serveren als de spelverdeler van op positie 1 moet inlopen.  
Serveren in de nek van de spelverdeler.  
- Na enkele diepe opslagen, een korte bal ertussen leggen om de verdedigers terug naar voor te trekken.
- Toch moet je als trainer er goed voor opletten dat men bij de tactische opslagen geen loopje gaat nemen met de techniek. De opslagtechniek moet zuiver blijven...

#### **- Jumpfloat "Heren"**

- Bij de jumpfloat is het de bedoeling dat het raakpunt van de bal bij de opslag hoger is, om zo strakkere float opslagen te kunnen geven.
- De jumpfloat mag met 2 handen opgegooid worden.
- Er wordt maximum 1 of 2 stappen gezet voor de sprong.
- De sprong wordt maximaal gemaakt, en met een volledige armstrekking.
- De slag wordt darentegen ingehouden. Bij een maximale sprong ligt het niet voor de hand om een rustige float opslag te slaan. Als je ook maximaal zou slaan is het risico te groot om buiten te slaan...

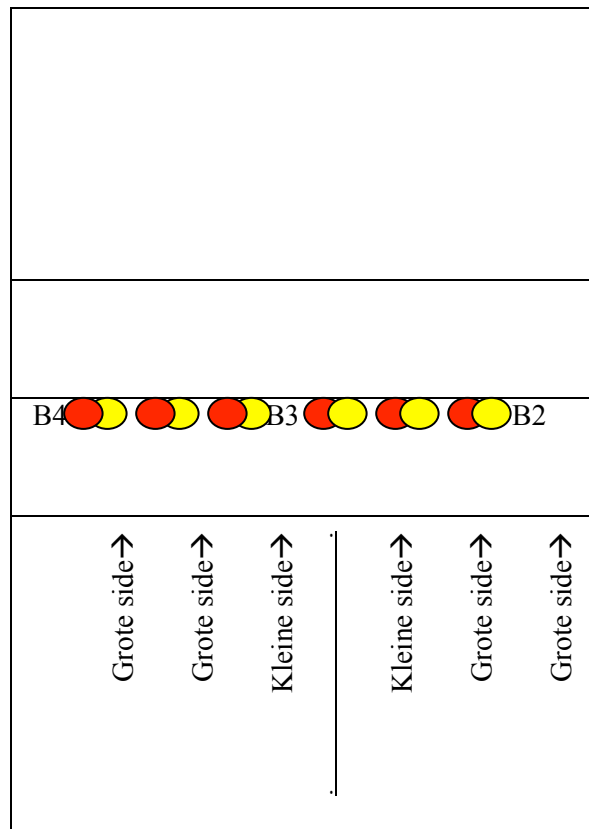
## Blok- verdedigingssysteem

### Blokkering

- Eenmansblokkering als C1 (meisjes)

- 2-mans blokkering in sides (jongens)

- Bij een 2-mans blokkering gaat de buitenblokkeerder de positie van het blok bepalen. De midblokkeerder komt aansluiten bij de buitenman maar bepaald geen positie.
- De midden blokkeerder gaat de verplaatsing naar het hoekblok doen in *sides*. (= zijwaartse bijtrekpas)
- De **eerste side** (bijtrekpas) is in principe **vrij klein** omdat we al in een **lichte spreidstand vertrekken**. Maar de **2 volgende sides** moeten **zo groot mogelijk** gezet worden. Na die 2 grote sides moet je in principe op de hoek staan. Zijn de sides van de spelers nog te klein, kan je een extra stap invoegen om ver genoeg te geraken. (dit gaat krap zijn om de timing te halen)
- Een zuivere side verplaatsing voor de middenspelers kan je best aanleren d.m.v. de zwarte ronde kleine matjes in de sporthal te leggen daar waar men dient te stappen.
- Bij het blok is het belangrijk dat de handen **bovenop het net** of liefst zelfs **over het net** worden **gestoken**. (Een grote net overschreiding verhoogd de kansen op een goed blok)
- Om de zone waarin men blokeerd zo groot mogelijk te maken moeten de **handen volledig open** zijn tijdens het evt balcontact. Blokken met de vingers tegen elkaar is op hoger niveau een feest voor de aanvaller om een touché te slaan...



- Timing van het blok

- Het blok moet zich op het hoogste punt begeven als de aanvaller de bal slaat.
- Als de blokkering aan het zakken is, als de aanvaller de bal slaat, trekken ze de bal telkens tussen het net en het blok in. (= in de brievenbus)
- Als het blok te laat is gaat de aanvaller de bal bovenop de vingers van de blokkering slaan met verstuikingen van de vingers tot gevolg.
- Sommige aanvallers slaan hun bal pas als ze aan het zakken zijn in hun sprong. Bij dit soort aanvallers dient later geblokt te worden..

## Verdediging

### - Tempo verdedigen als C1

#### - Schouder indraaien

- Als men een aanval die naast het lichaam komt snel dient te verdedigen kan je best héél de schouder indraaien om de bal de goede richting te geven in verdediging.
- Als men alleen de armen gaat draaien is het raakvlak om de bal goed te verdedigen te klein.
- Komt de bal rechts van de speler, draait de rechterschouder volledig omhoog. Zo kan de speler de bal met gestrekte armen spelen, is het raakvlak om de bal goed te verdedigen groot (de hele armlengte).
- Als de bal links van de speler komt blijf alles hetzelfde enkel dat de linkerschouder omhoog gaat.
- **Probeer zelf als trainer vrij hard, door uzelf, geslagen ballen in uw training in te werken. Door op training hard geslagen ballen te leren verwerken, gaan ze op de matches die zachtere ballen makkelijker bij de spelverdeler brengen!!!**

## Spelverdeling

### - 2 of 3 spelverdelers???

- Het is bij jonge jeugd héél belangrijk om de spelers een algemene volleybal opleiding te geven. Iedereen valt graag aan en iedereen moet ook de kans krijgen om dit te leren.
- In het achterveld kan je bepaalde personen de opdracht geven om de spelverdeling voor zich te nemen.
- Moet je jezelf als trainer de vraag stellen: speel ik met 2 of met 3 spelverdelers op mijn veld???
- Bij 2 spelverdelers gaat de spelers alle posities achteraan naar positie 1 verhuizen. Als de tegenstander opslaat zijn er voor het inlopen vanuit positie 1 en 6 weinig problemen. Als de speler vanuit positie 5 moet inlopen hebben veel spelers hier problemen mee. Deze inloop is ver, tegen de hand, het lichaam moet na de inloop 180° omdraaien om naar positie 4 een pas te geven...
- Het systeem met 3 spelverdelers heeft het voordeel dat je niet moet inlopen van op positie 5. Als de spelverdeler op positie 5 komt, komt er een nieuwe spelverdeler op positie 1 te staan, en kan deze de spelverdeling overnemen.

### - Pas bij mindere recepties

- Als de receptie blijft hangen(=buiten de 3m lijn) dient de pas niet zo scherp op de netrand gegeven te worden.
- Deze pas mag gerust op 1,5 à 2m van het net komen. Dan moet de aanvaller zijn verantwoordelijkheid nemen om deze bal binnen te houden, en niet zomaar 'klakkeloos' in het net of buiten te kloppen.
- Als de spelverdeler toch de bal scherp wil zetten, moet hij een véél te groot risico nemen, en gaat de bal te scherp komen of zelfs over het net belanden.

### - Stabiel onder de bal staan

- Om een goede pas te geven is het héél belangrijk om met licht gespreide benen, en ook stil te staan als je de pas gaat geven. Een pas geven terwijl je nog loopt gaat steeds verder zwaaien dan je verwacht.
- Met een stabiele basis van de benen sta je steeds in dezelfde houding om de bal te spelen.
- Hierdoor gaat de pas ook gecontroleerd worden na verloop van tijd.
- Let ook op het goed indraaien van de spelverdeler tijdens het passeren. (pivoteren)

### - Snellere middenpas

- Om het spel in een hoger tempo te plaatsen gaan we de middenpas verlagen tot op 2 à 2,5m boven de netrand. De aanvaller moet dus ook sneller leren inlopen.

### - Verre opening naar positie 4

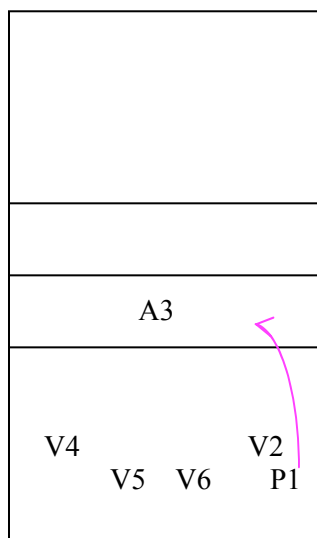
- Als de receptie iets te ver naar 2 komt, moet de spelverdeler toch nog proberen om de pas op

positie 4 te duwen.

- De pas wordt vrij hoog gegeven om de grote afstand te kunnen overbruggen.
- Vanaf deze leeftijd moeten de spelers krachtig genoeg zijn om een pas over 7 à 7,5m te zetten.
- De benen moet hierbij goed gebruikt worden om de bal weg te duwen. De spelers mogen de bal niet te diep gaan dragen, ze moeten onder de bal kunnen blijven doorkijken. Als de spelers de bal toch te diep blijven dragen om deze lange pas te zetten kan de korte pas beter gespeeld worden. Dan is het misschien hiervoor nog iets te vroeg.

### Receptie van de opslag

- Opstelling in receptie van de opslag
- Hier spelen we een systeem met 2 of 3 spelverdelers.
- Speler positie 3 kan eventueel achteruit getrokken worden als de tegenstander regelmatig kort serveert.



#### - Los staan in receptie

- Om de verplaatsing naar de bal goed te kunnen maken, is het belangrijk dat de armen los hangen in de onderhandse.
- Pas als de bal in aantocht is (= ter hoogte van het net) gaan we de handen samenvoegen, en richting de balbaan gaan.
- De armen zijn open ter hoogte van de lende om eventueel naar de bovenhandse te kunnen gaan bij hoge ballen.
- Als we de handen van in het begin in verdedigingshouding zetten, zitten we vast in de verplaatsingsmogelijkheden, en hebben we niet de reactie om eventueel bovenhands te gaan receptioneren.

#### - Schouder indraaien bij onderhandse receptie

- Als de ballen hard geserveerd worden links of rechts van het lichaam, is het een noodzaak om de schouder in te draaien. De spelers hebben nu niet meer de tijd om met het lichaam achter de bal te kruipen. De ballen komen te snel hiervoor.
- Als de bal links van het lichaam komt, dient de linkerschouder omhoog te gaan. Zo kunnen de armen gestrekt blijven om de bal te brengen.
- Bij ballen rechts van de schouder gaat de rechterschouder omhoog.
- Draaien we de schouder niet in moeten we de armen gaan verdraaien (lichtjes torsen) om de bal naar de spelverdelers te sturen. Als we dat doen is het raakvlak van de armen te klein om een goede receptie te brengen.
- Als de spelers veel 'afzwaaiers' hebben in de receptie (ballen die ongecontroleerd tegen de muur aanvliegen), is het een teken dat hun schouders niet ingedraaid zijn in receptie.

#### - Bovenhandse en onderhandse receptie

- Vanaf dit niveau worden de ballen al eens strak bovenhands geserveerd.
- Vandaar dat het nu belangrijk wordt om de spelers ook de bovenhandse receptie aan te leren.
- Vanuit de losse receptiehouding gaan we de ballen die ter hoogte van de schouder komen en

- hoger, bovenhands naar de spelverdeler sturen.
- Deze bovenhandse toets mag iets dieper gedragen worden dan de spelverdeler dat mag.
  - Bij de eerste bal over het net worden lichte toetsfouten niet afgefloten.
  - Houd wel in de gaten dat de spelers de bal niet te diep gaan laten zakken. Ze moeten onder de bal onderdoor kunnen blijven zien als ze een bovenhandse receptie brengen.
  - Let wel op dat men de onderhandse techniek niet gaat verleren. Beide technieken moeten gebruikt blijven.

**- Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!**

## **B- Niveau 3**

### **Aanvalsmethodiek**

- Timing van de aanloop
- Met de timing bedoelen we het vertrekmoment wanneer de aanvaller zijn aanloop begint om de bal te gaan slaan.
- Voor een aanval op positie 4 en 2 **wacht de speler met aanlopen tot de bal op het hoogste punt is van de pas.**
  - Nu gaat de speler explosief zijn aanloop inzetten zodat hij bij het slagen, de opgebouwde snelheid van de aanloop, kan omzetten in een 'hardere' slag.
  - Als de aanvaller te vroeg vertrekt staat hij te 'wachten' op de pas, en zal de aanval nooit het gewenste resultaat behalen.
- Voor een aanval op positie 3 vertrekt de aanvaller **als de spelverdeler de bal loslaat.**
  - De pas voor de middenaanval gaat maximaal 2 à 2,5m hoog
  - Hierdoor moet de aanvaller een stuk vroeger vertrekken.
  - Als de aanvaller te vroeg vertrekt staat hij te 'wachten' op de pas, en zal de aanval nooit het gewenste resultaat behalen
- Voor iemand die moeilijkheden heeft met de 'timing' kan je tijdelijk over gaan op superhoge passen. Dan verlaat ook het vertrekmoment van de aanval. Maar door de hoge passen is de duur van de pas langer zodat het vertrekmoment duidelijker te zien is.

### **Opslagmethodiek**

- Geen onderhandse opslag meer
- Indien mogelijk, wordt de onderhandse opslag volledig weggelaten
- Als dit echt niet mogelijk is laat je de onderhandse wel toe.

### **Blok- verdedigingssysteem**

#### **Blokkering**

- Eenmansblokkering als C1

#### **Verdediging**

- Tempo verdedigen als C1
- Schouder indraaien
- Als men een aanval die naast het lichaam komt snel dient te verdedigen kan je best héél de schouder indraaien om de bal de goede richting te geven in verdediging.
- Als men alleen de armen gaat draaien is het raakvlak om de bal goed te verdedigen te klein.
- Komt de bal rechts van de speler, draait de rechterschouder volledig omhoog. Zo kan de speler de bal met gestrekte armen spelen, is het raakvlak om de bal goed te verdedigen groot (de hele armlengte).
- Als de bal links van de speler komt blijf alles hetzelfde enkel dat de linkerschouder omhoog gaat.

### **Spelverdeling**

- 2 of 3 spelverdelers???
- Het is bij jonge jeugd héél belangrijk om de spelers een algemene volleybal opleiding te geven. Iedereen valt graag aan en iedereen moet ook de kans krijgen om dit te leren.
- In het achterveld kan je bepaalde personen de opdracht geven om de spelverdeling voor zich te nemen.
- Moet je jezelf als trainer de vraag stellen: speel ik met 2 of met 3 spelverdelers op mijn veld???
- Bij 2 spelverdelers gaat de spelers alle posities achteraan naar positie 1 verhuizen. Als de tegenstander opslaat zijn er voor het inlopen vanuit positie 1 en 6 weinig problemen. Als de speler vanuit positie 5 moet inlopen hebben veel spelers hier problemen mee. Deze inloop is ver,

tegen de hand, het lichaam moet na de inloop 180° omdraaien om naar positie 4 een pas te geven...

- Het systeem met 3 spelverdelers heeft het voordeel dat je niet moet inlopen van op positie 5. Als de spelverdeler op positie 5 komt, komt er een nieuwe spelverdeler op positie 1 te staan, en kan deze de spelverdeling overnemen.

#### - Pas bij mindere recepties

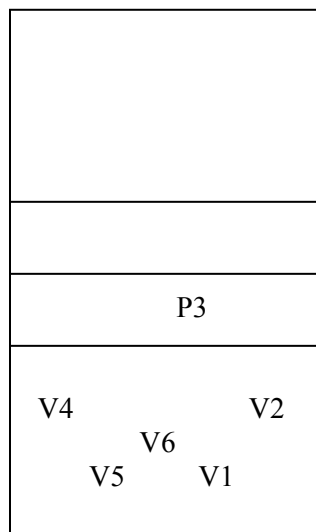
- Als de receptie blijft hangen(= ver buiten de 3m lijn) dient de pas niet zo scherp op de netrand gegeven te worden.
- Deze pas mag gerust op 1,5 à 2m van het net komen. Dan moet de aanvaller zijn verantwoordelijkheid nemen om deze bal binnen te houden, en niet zomaar 'klakkeloos' in het net of buiten te kloppen.
- Als de spelverdeler toch de bal scherp wil zetten, moet hij een véél te groot risico nemen, en gaat de bal te scherp komen of zelfs over het net belanden.

#### - Stabiel onder de bal staan

- Om een goede pas te geven is het héél belangrijk om met licht gespreide benen, en ook stil te staan als je de pas gaat geven. Een pas geven terwijl je nog loopt gaat steeds verder zwaaien dan je verwacht.
- Met een stabiele basis van de benen sta je steeds in dezelfde houding om de bal te spelen.
- Hierdoor gaat de pas ook gecontroleerd worden na verloop van tijd.
- Let ook op het goed indraaien van de spelverdeler tijdens het passeren. (pivoteren)

### Receptie van de opslag

- Opstelling in receptie van de opslag
- Speler positie 3 geeft de eerste setup, de speler op positie 1 geeft pas in de rally.



#### - Achter de bal staan in receptie.

- Om de bal goed te kunnen brengen is het héél belangrijk dat we met ons lichaam achter de bal staan. Nadien kunnen we de bal sturen naar de spelverdeler toe.
- De voeten staan in een vrij brede split houding. Als de bal komt, bewegen we in sides (bijtrekpassen) naar de balbaan toe.
- De schouderlijn wordt dwars op de gewenste richting gezet. Eens het lichaam in de balbaan zit, is het kwestie van de armen iets naar de spelverdeler te richten, en de bal op de voorarm te nemen.
- Tijdens het balcontact wordt de schouder naar voor gedrukt om de schouder en de armen te verstevigen. (lichte overstrekking)
- Let erop dat er **niet** te veel met de **armen wordt gezwaaid**... Als de receptie gebeurt is komen de armen zeker niet boven de schouders uit.
- **De beweging wordt met de knieën gemaakt**, niet met de armzwaai.

- Bovenhandse en onderhandse receptie

- Vanaf dit niveau worden de ballen al eens strak bovenhands geserveerd.
- Vandaar dat het nu belangrijk wordt om de spelers ook de bovenhandse receptie aan te leren.
- Vanuit de losse receptiehouding gaan we de ballen die ter hoogte van de schouder komen en hoger, bovenhands naar de spelverdeler sturen.
- Deze bovenhandse toets mag iets dieper gedragen worden dan de spelverdeler dat mag.
- Bij de eerste bal over het net worden lichte toetsfouten niet afgefloten.
- Houd wel in de gaten dat de spelers de bal niet te diep gaan laten zakken. Ze moeten onder de bal onderdoor kunnen blijven zien als ze een bovenhandse receptie brengen.
- Let wel op dat men de onderhandse techniek niet gaat verleren. Beide technieken moeten gebruikt blijven.

- Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!



## C- Niveau 1

### Aanvalsmethodiek

#### - Keuze maken straat of dia '1'

- Hier is het de bedoeling om de spelers **tijdens hun aanloop** de beslissing te laten maken of men straat of dia gaat slaan. Het beslissingsmoment om die keuze te maken moet verlaat worden.
- Laat de spelers gewoon aanvallen aan het net en roep als trainer, op het moment dat de spelverdeler zijn pas geeft, een nummer of een letter... Afhankelijk van wat jij roept moet de aanvaller straat of diagonaal slaan.

#### - Aanval positie 3 'middenaanval'

- De spelverdeler dient hiervoor van op positie 2 of 1 pas te geven.
- De pas voor de middenaanval gaat maximaal 2 à 2,5m hoog.
- Bij een snelle middenaanval, op latere leeftijd, heeft de speler niet de tijd om de romp in te draaien en de bal daardoor links of rechts te draaien. Daarom is het belangrijk dat de aanvaller op positie 3 direct wordt aangeleerd van de bal met de pols van richting te laten veranderen.

#### - Goed wapenen van de arm

- bij het wapenen van de slagarm moet de niet- slagschouder boven de slagschouder uitsteken. Tijdens het slagen van de bal gaat de niet- slagschouder omlaag, en de slagschouder zelf gaat omhoog.

#### - Timing van de aanloop

- Met de timing bedoelen we het vertrekmoment wanneer de aanvaller zijn aanloop begint om de bal te gaan slaan.
- Voor een aanval op positie 4 en 2 **wacht de speler** met aanlopen **tot de bal op het hoogste punt is van de pas.**
  - Nu gaat de speler explosief zijn aanloop inzetten zodat hij bij het slagen, de opgebouwde snelheid van de aanloop, kan omzetten in een 'hardere' slag.
  - Als de aanvaller te vroeg vertrekt staat hij te 'wachten' op de pas, en zal de aanval nooit het gewenste resultaat behalen.
- Voor een aanval op positie 3 vertrekt de aanvaller **als de spelverdeler de bal loslaat.**
  - De pas voor de middenaanval gaat maximaal 2 à 2,5m hoog
  - Hierdoor moet de aanvaller een stuk vroeger vertrekken.
  - Als de aanvaller te vroeg vertrekt staat hij te 'wachten' op de pas, en zal de aanval nooit het gewenste resultaat behalen
- Voor iemand die moeilijkheden heeft met de 'timing' kan je tijdelijk over gaan op superhoge passen. Dan verlaat ook het vertrekmoment van de aanval. Maar door de hoge passen is de duur van de pas langer zodat het vertrekmoment duidelijker te zien is.

#### - Maximale hoogte tijdens de aanloop

- Elke cm. hoogte die je in de aanloop kan winnen is een cm. waardoor je minder fouten gaat maken en ook harder gaat kunnen slaan.
- Zorg ervoor dat de spelers bij hun grote stap naar het net toe ook hun armen naar achter zwieren. Als ze dan samen met hun afstoot die armen terug zwaaien kan dit een winst opleveren van een 5-tal cm bij hun sprong.
- Let ook nog eens op de maximale armstrekking tijdens hun slag. Vaak zie je dat na verloop van tijd niet meer wordt gelet op die armstrekking.

### Opslagmethodiek

#### - Polsslag (topspinslag)

- Met krachtige slag de bal met de pols slaan
  - zodat de bal vooruit rolt tijdens de balcurve (topspin)
- Op het hoogste punt van de armbeweging de bal slaan
- De bal opgooien en slaan naar enkele kegels. (bowling principe)

- met gestrekte arm slaan
- polsslag om de bal naar beneden te trekken
- Als de bal geslagen is moet de hand volledig voor de pols loshangen

- Float opslag

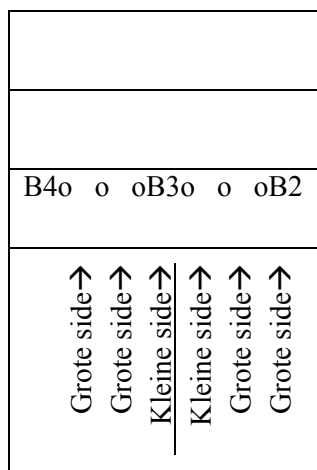
- Met een float opslag bedoelen we een opslag die links en rechts gaat bewegen in de lucht.
- Als je met een vrij strakke bovenhandse opslag de bal héél kort aanraakt (=aantikt) gaat de bal in de lucht zijn eigen leven leiden. Bij een doorzwaai van de slag gaat de bal gewoon rechtdoor gaan.
- Bij de float opslag wordt de pols **niet** gebruikt.

**Blok- verdedigingssysteem**

**Blokkering**

- Eenmansblokkering

- Elke blokkeerder blok in principe gewoon zijn aanvaller af.
- Bij het blok is het belangrijk dat de handen **bovenop het net** of liefst zelfs **over het net** worden **gestoken**.
- Een blok met de handen voor het net heeft weinig slaagkansen.
- Om de zone waarin men blokkeerd zo groot mogelijk te maken moeten de **handen volledig open** zijn tijdens het evt balcontact. Blokken met de vingers tegen elkaar is op hoger niveau een feest voor de aanvaller om een touché te slaan...
- Het spreekt vanzelf dat de handen ook opgespannen moeten staan.
- Als er spelers zijn waarbij het blokken echt geen zin heeft (te klein), kan de blokkeerder op positie 3 deze positie mee overnemen.
- De midden blokkeerder gaat de verplaatsing naar het hoekblok doen in *sides*. (= zijwaartse bijtrekpas)
- De **eerste side** (bijtrekpas) is in principe **vrij klein** omdat we al in een **lichte spreidstand vertrekken**. Maar de **2 volgende sides** moeten **zo groot mogelijk** gezet worden. Na die 2 grote sides moet je in principe op de hoek staan. Zijn de sides van de spelers nog te klein, kan je een extra stap invoegen om ver genoeg te geraken. (dit gaat krap zijn om de timing te halen)
- Een zuivere side verplaatsing voor de middenspelers kan je best aanleren d.m.v. de zwarte ronde kleine matjes in de sporthal te leggen daar waar men dient te stappen.



- Als de hoek blokkeerder goed boven het net raakt met de handen blokt deze in principe mee. Ook al heeft de middenblokker een beter blok. Iedereen moet een blok leren zetten, enkel als men niet boven het net geraakt heeft dit geen nut.

- Timing van het blok

- Het blok moet zich op het hoogste punt begeven als de aanvaller de bal slaat.
- Als de blokkering aan het zakken is, als de aanvaller de bal slaat, trekken ze de bal telkens tussen het net en het blok in. (= in de brievenbus)

- Als het blok te laat is gaat de aanvaller de bal bovenop de vingers van de blokkering slaan met verstuikingen van de vingers tot gevolg.
- Sommige aanvallers slaan hun bal pas als ze aan het zakken zijn in hun sprong. Bij dit soort aanvallers dient later geblokt te worden..

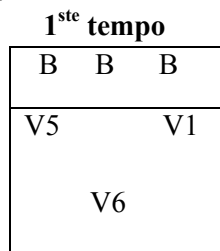
## Verdediging

### - Schouder indraaien

- Als men een aanval die naast het lichaam komt snel dient te verdedigen kan je best héél de schouder indraaien om de bal de goede richting te geven in verdediging.
- Als men alleen de armen gaat draaien is het raakvlak om de bal goed te verdedigen te klein.
- Komt de bal rechts van de speler, draait de rechterschouder volledig omhoog. Zo kan de speler de bal met gestrekte armen spelen, is het raakvlak om de bal goed te verdedigen groot (de hele armlengte).
- Als de bal links van de speler komt blijf alles hetzelfde enkel dat de linkerschouder omhoog gaat.
- **Probeer zelf als trainer vrij hard, door uzelf, geslagen ballen in uw training in te werken. Door op training hard geslagen ballen te leren verwerken, gaan ze op de matches die zachtere ballen makkelijker bij de spelverdeler brengen!!!**

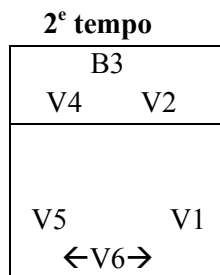
### - Tempo verdediging

- Om de bal te verdedigen vertrekken we bij de pas het best zo rond de 3m lijn.
- In deze situatie staan ze perfect om eventuele 2<sup>e</sup> handse ballen makkelijk bij onze spelverdeler te brengen.



- In deze situatie staan ze perfect om eventuele 2<sup>e</sup> handse ballen makkelijk bij onze spelverdeler te brengen.

- Als de pas vertrekt bij de spelverdeler aan de overkant gaan de verdedigers naar achter toe om de bal te verdedigen.
- **Maak bij elk verdedigend systeem het veld zo klein mogelijk**, laat de spelers eer een stap vooruit zetten in plaats van achteruit. Bij een stap voorwaarts moet je de de ballen naar het hoofd toe bovenhands gaan verdedigen.
- Als de spelverdeler een middenpas geeft gaan de verdedigers gewoon 2 grote stappen achteruit.



- Als de midaanvaller dropballen zet zijn deze voor de 2 voorspelers
- Als de midaanvaller slaat zijn deze voor de 3 achterspelers elks met hun zone.
- **Positie 6 is de zwerver in de verdediging.**
- Touché of dropbal diep wordt door hem gebracht

- Als de spelverdeler een pas positie 4 of 2 geeft gaan we in volgende opstelling staan.

- Evt. kunnen **blokeerder en verdediger** achter blok **wisselen** als 1 van de 2 **te klein** is.

### 3° tempo

voor aanval 4

|      |    |    |
|------|----|----|
|      | B2 |    |
| V4   |    | V3 |
|      |    |    |
| V5   |    |    |
| ←V6→ |    | V1 |

- De drop achter het blok wordt door V3 verdedigd
- Aanvallen is straat door V1
- Aanvallen centraal over het blok door V6
- Aanvallen diagonaal door V5 en V6
- Alle centrale 'shit' ballen door V4
- **Positie 6 is de zwerver in de verdediging.**
- Touché of dropbal diep wordt door hem gebracht

voor aanval 2

|    |      |    |
|----|------|----|
| B4 |      |    |
| V3 |      | V2 |
|    |      |    |
|    |      | V1 |
| V5 | ←V6→ |    |

- De drop achter het blok wordt door V3 verdedigd
- Aanvallen is straat door V5
- Aanvallen centraal over het blok door V6
- Aanvallen diagonaal door V1 en V6
- Alle centrale 'shit' ballen door V2
- **Positie 6 is de zwerver in de verdediging.**
- Touché of dropbal diep wordt door hem gebracht

- In deze spelsituatie staat de verdediger daar waar procentueel de meest ballen komen. Zo dient de verdediger een minimum aan afstand af te leggen en zou de bal goed gebracht moeten worden.
- [Elke trainer moet voor zijn ploeg een analyse maken van de aanval t.o.v. zijn verdediging. Zijn er facetten die in jou ploeg niet kunnen of te moeilijk liggen, kan je de plaatsing van de spelers iets wijzigen...](#)

## Spelverdeling

### - 2 of 3 spelverdelers???

- Het is bij jonge jeugd héél belangrijk om de spelers een algemene volleybal opleiding te geven. Iedereen valt graag aan en iedereen moet ook de kans krijgen om dit te leren.
- In het achterveld kan je bepaalde personen de opdracht geven om de spelverdeling voor zich te nemen.
- Moet je jezelf als trainer de vraag stellen: speel ik met 2 of met 3 spelverdelers op mijn veld???
- Bij 2 spelverdelers gaat de spelers alle posities achteraan naar positie 1 verhuizen. Als de tegenstander opslaat zijn er voor het inlopen vanuit positie 1 en 6 weinig problemen. Als de speler vanuit positie 5 moet inlopen hebben veel spelers hier problemen mee. Deze inloop is ver, tegen de hand, het lichaam moet na de inloop 180° omdraaien om naar positie 4 een pas te geven...
- Het systeem met 3 spelverdelers heeft het voordeel dat je niet moet inlopen van op positie 5. Als de spelverdelers op positie 5 komt, komt er een nieuwe spelverdelers op positie 1 te staan, en kan deze de spelverdeling overnemen.

### - Stabiel onder de bal staan

- Om een goede pas te geven is het héél belangrijk om met licht gespreide benen, en ook stil te staan als je de pas gaat geven. Een pas geven terwijl je nog loopt gaat steeds verder zwaaien dan je verwacht.
- Met een stabiele basis van de benen sta je steeds in dezelfde houding om de bal te spelen.
- Hierdoor gaat de pas ook gecontroleerd worden na verloop van tijd.

### - Volledige netbreedte gebruiken.

- Om de aanvallers de grootste keuze te geven in het slagen van de bal, dient de pas zo ver mogelijk aan de antenne gegeven te worden.
- Als de pas blijft hangen moet de aanvaller diagonaal gaan insnijden, en valt de straataanval voor een groot stuk weg.
- Dit is later gemakkelijk te blokkeren of te verdedigen aan de overkant...

#### - Na-actie (dekken van de aanvaller)

- Nadat de spelverdeler zijn pas gegeven heeft, is het ook belangrijk dat hij weet dat zijn taak er nog niet op zit.
- Als de aanvaller dropt en de verdediger speelt de bal er direct over dient hij klaar te staan om mee te verdedigen.
- Dus na de pas... 'blokdekking, aanvalsdkking'

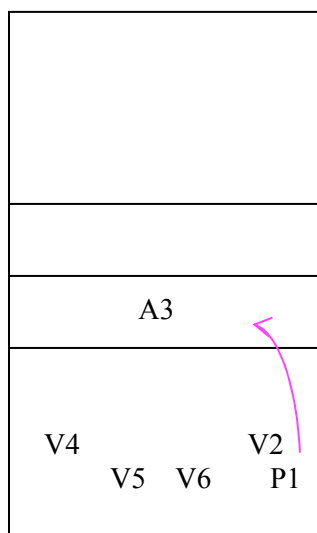
#### - Free ball

- Onder een free-ball verstaan we een bal die simpel over het net wordt getoetst of zelfs onderhands erover wordt gespeeld.
- Bij een **free-ball** is de betrachting om de receptie zo goed te brengen, dat de **spelverdeler alle opties kan nemen om de pas te zetten**.
- **Kan de spelverdeler niet kiezen** naar wie de pas wordt gezet **is de verdediging eigenlijk niet goed genoeg**. De simpele hoge ballen moeten op deze leeftijd en op dit niveau 'perfect' gebracht kunnen worden.
- Probeer als trainer ook telkens er een free-ball over het net komt "FREE-BALL" te roepen, waarmee je eigenlijk direct 'eist' dat die bal perfect moet gebracht worden.

### Receptie van de opslag

#### - Opstelling in receptie van de opslag

- Hier spelen we een systeem met 2 of 3 spelverdelers.
- Speler positie 3 kan eventueel achteruit getrokken worden als de tegenstander regelmatig kort serveert.



#### - Los staan in receptie

- Om de verplaatsing naar de bal goed te kunnen maken, is het belangrijk dat de armen los hangen in de onderhandse.
- Pas als de bal in aantocht is (= ter hoogte van het net) gaan we de handen samenvoegen, en richting de balbaan gaan.
- De armen zijn open ter hoogte van de lende om eventueel naar de bovenhandse te kunnen gaan bij hoge ballen.
- Als we de handen van in het begin in verdedigingshouding zetten, zitten we vast in de verplaatsingsmogelijkheden, en hebben we niet de reactie om eventueel bovenhands te gaan receptioneren.

#### - Bovenhandse en onderhandse receptie

- Vanaf dit niveau worden de ballen al eens strak bovenhands geserveerd.
- Vandaar dat het nu belangrijk wordt om de spelers ook de bovenhandse receptie aan te leren.
- Vanuit de losse receptiehouding gaan we de ballen die ter hoogte van de schouder komen en hoger, bovenhands naar de spelverdeler sturen.
- Deze bovenhandse toets mag iets dieper gedragen worden dan de spelverdeler dat mag.

- Bij de eerste bal over het net worden lichte toetsfouten niet afgefloten.
- Houd wel in de gaten dat de spelers de bal niet te diep gaan laten zakken. Ze moeten onder de bal onderdoor kunnen blijven zien als ze een bovenhandse receptie brengen.
- Let wel op dat men de onderhandse techniek niet gaat verleren. Beide technieken moeten gebruikt blijven.

**- Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!**

## C- Niveau 2

### Aanvalsmethodiek

#### - **GESPRONGEN SLAG**

##### - Aanloop van de aanval

- Héél belangrijk om iemand direct een goede aanloop aan te leren
- Op latere leeftijd de aangeworven aanloop veranderen kost heel veel tijd!!!
- Vanaf een 3 à 3,5m van het net aanlopen, springen en deze met gestrekte arm en polsslag slaan.
  - Voor rechtshandige spelers:
    - voorlaatste stap rechts (= heel grote stap)
    - laatste stap links (= bijtrekpas)
    - linkse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
  - Voor linkshandige spelers:
    - voorlaatste stap links (= heel grote stap)
    - laatste stap rechts (= bijtrekpas)
    - rechtse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
  - Alle stappen voor de voorlaatste zijn relatief onbelangrijk !!!
- **Meest voorkomende fouten:**
  - Voeten te recht bij afstoot
  - Stootslag i.p.v. tennisslag of zweepslag
  - Te kleine wapenfase bij het slagen
  - Geen evenwicht tijdens het slagen
    - Bal te ver links of rechts slaan (van achter uit gezien)

##### - Goed wapenen van de arm

- bij het wapenen van de slagarm moet de niet- slagschouder boven de slagschouder uitsteken. Tijdens het slagen van de bal gaat de niet- slagschouder omlaag, en de slagschouder zelf gaat omhoog.
- 

##### - Home positie

- De home positie is het vertrekpunt vanwaar de aanloop van de aanval wordt ingezet
- Deze zijn op hoger niveau verschillend voor een rechts- of linkshandige speler
- Wij zijn tevreden als iedereen van buitenaf inloopt...
- Voor een aanval op positie 4 vertrekt de aanvaller van **op** de zijlijn (evt. net buiten)
  - Ter hoogte van de 3m-lijn
- Voor een aanval op positie 2 vertrekt de aanvaller ong. **50cm binnen** de zijlijn
  - Ter hoogte van de 3m-lijn
- De aanloop op de aanval positie 4 moet iets meer naar buiten omdat de diagonale gedraaide polsslag van op 4 een slag is die je van nature uit moeilijker slaat.

### Opslagmethodiek

#### - Bovenhandse opslag

- Voorkeur voor bovenhandse opslag, de slagkracht zou in aangroei moeten zijn.
- Als de beginselen onder de knie zijn, kan je met een volledige bovenhandse opslag beginnen.
- Verder aanleren van de bovenhandse technieken. Specifiek letten op de slagtechniek. Eventueel gebruik maken van grotere of lichte ballen, volleystarters ofzo...
- De staande bovenhandse opslag wordt met weinig polsslag geslagen..
- In de Okido sporthal ligt een witte volleybal met 2 rekken aan
  - deze is ideaal voor tennisslag trainingen.
- Hang de bal op tussen 2 palen op slaghoogte voor de spelers. Laat ze hiermee de slag eerst goed onder de knie krijgen.
- Let erop dat de bal **voor het lichaam geslagen wordt**. Een slag boven het hoofd is niet krachtig genoeg en gaat op langere termijn blessures van de schouder in de hand werken...
- Slaan van de bal (kopij aanval)
- Door een ballon of een volleystarter te slaan naar een mat of dergelijke
  - Eenhandige opgooi
  - Goed uitgevoerde tennisslag !!!
    - elleboog en hand van de slagarm achter het lichaam

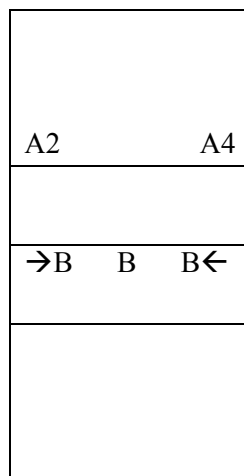
- het wapenen van de arm.
  - elleboog naar voren draaien onder een hoek van +/-90°
  - na die draai elleboog explosief strekken
- Bal slaan met **volledig gestrekte arm !!!**
  - maximale slaghoogte
- **Hand open**
- Bal slaan met krachtige pols
  - “ In het begin de bal hoog vooruit laten slaan, grote boog.
  - “ De richting en kracht achter de bal ook beginnen trainen d.m.v. een mat te leggen in het veld en ze daar naar laten richten
- Bij een eventueel kracht tekort (meer bij meisjes) kan je de spelers evt een paar stappen laten zetten alvorens op te slaan. Dan kan de kracht van de aanlooppassen misschien genoeg zijn om de bal over het net te slaan.

## Blok- verdedigingssysteem

### Blokkering

#### - Voorblokopstelling

- Vanaf het eerste moment dat men gaat blokken, is het belangrijk dat ze weten waarom men waar moet gaan staan.
- Ze vertrekken aan het net, benen lichtjes gespreid en lichtjes door de knieën. Zo staan de benen goed om later een zijwaartse verplaatsing te gaan maken.
- De handen steken omhoog en liefst iets gebogen. De elleboog komt niet veel boven het schouderblad. Als men de handen volledig gestrekt gaat houden kan je ze niet laten meeveren om hoog te springen tijdens het blok.



- De 2 hoekspelers staan zo dat ze één kleine zijwaartse stap (=side) moeten zetten om op de positie te staan waar ze moeten blokeren. Zo leren ze direct dat je bij het blokeren, je eerst moet positioneren om later pas te springen.

#### - Eenmansblokkering

- Elke blokeerder blokt in principe gewoon zijn aanvaller af.
- Bij het blok is het belangrijk dat de handen **bovenop het net** of liefst zelfs **over het net** worden **gestoken**.
- Een blok met de handen voor het net heeft weinig slaagkansen.
- Als er spelers zijn waarbij het blokken echt geen zin heeft (te klein), kan de blokeerder op positie 3 deze positie mee overnemen.
- De midden blokeerder gaat de verplaatsing naar het hoekblok doen in *sides*. (= zijwaartse bijtrekpas)
- Als de hoek blokeerder goed boven het net raakt met de handen blokt deze in principe mee. Ook al heeft de middenblokker een beter blok. Iedereen moet een blok leren zetten, enkel als men niet boven het net geraakt heeft dit geen nut.



## Verdediging

### - Snelheid van verdedigen

- Om een goede beweeglijkheid te hebben tijdens het verdedigen staan we net op de tippen van de tenen.
- Als we iets voorover staan, kunnen we direct bij de grond, en laat het ons toe om snel een zijwaartse beweging te maken.

### - Achter de bal zitten

- Omdat de aanvallen nog niet zo hard zijn, is het belangrijk dat de spelers zoveel mogelijk achter de bal kruipen bij het verdedigen van de aanval.
- De verplaatsing met de voeten dient met side-stappen te gebeuren. (zijwaartse bijtrek stappen, geen gekruiste stappen)
- **Probeer zelf als trainer vrij hard, door uzelf, geslagen ballen in uw training in te werken. Door op training hard geslagen ballen te leren verwerken, gaan ze op de matchen die zachtere ballen makkelijker bij de spelverdeler brengen!!!**

## Spelverdeling

### - Positie 1 geeft pas (vrije keuze)

- Iedereen geeft pas bij de C-jeugd. Het is belangrijk dat elke speler een deftige pas leert zetten, ook om later eventueel eens een pas over te nemen als de spelverdeler er niet bij kan.
- Het is zéér belangrijk dat de speler positie 1 steeds ver genoeg achteruit komt nadat de pas is gezet. Als er een tegenaanval volgt dient speler positie 1 voluit mee te verdedigen.
- **Als in complex 2 (aanval verdediging) speler positie 1 de verdediging pakt, neemt speler positie 2 de pas altijd over.**
- In complex 1 situatie(receptie- opslag) kan de eerste pas eventueel door speler positie 2 genomen worden, om in complex 2 situaties(aanval- verdediging) speler positie 1 te laten inlopen. Hierdoor is de receptieopstelling steeds héél simpel.
- De receptie wordt 'in principe' centraal vooraan het veld gebracht. (zoals normaal)

### - 2 of 3 spelverdelers??? (vrije keuze)

- Het is bij jonge jeugd héél belangrijk om de spelers een algemene volleybal opleiding te geven. Iedereen valt graag aan en iedereen moet ook de kans krijgen om dit te leren.
- In het achterveld kan je bepaalde personen de opdracht geven om de spelverdeling voor zich te nemen.
- Moet je jezelf als trainer de vraag stellen: speel ik met 2 of met 3 spelverdelers op mijn veld???
- Bij 2 spelverdelers gaat de spelers alle posities achteraan naar positie 1 verhuizen. Als de tegenstander opslaat zijn er voor het inlopen vanuit positie 1 en 6 weinig problemen. Als de speler vanuit positie 5 moet inlopen hebben veel spelers hier problemen mee. Deze inloop is ver, tegen de hand, het lichaam moet na de inloop 180° omdraaien om naar positie 4 een pas te geven...
- Het systeem met 3 spelverdelers heeft het voordeel dat je niet moet inlopen van op positie 5. Als de spelverdeler op positie 5 komt, komt er een nieuwe spelverdeler op positie 1 te staan, en kan deze de spelverdeling overnemen.

### - Stabiel onder de bal staan

- Om een goede pas te geven is het héél belangrijk om met licht gespreide benen, en ook stil te staan als je de pas gaat geven. Een pas geven terwijl je nog loopt gaat steeds verder zwaaien dan je verwacht.
- Met een stabiele basis van de benen sta je steeds in dezelfde houding om de bal te spelen.
- Hierdoor gaat de pas ook gecontroleerd worden na verloop van tijd.

### - Pas bij mindere recepties

- Als de receptie blijft hangen(= ver buiten de 3m lijn) dient de pas niet zo scherp op de netrand gegeven te worden.
- Deze pas mag gerust op 1,5 à 2m van het net komen. Dan moet de aanvaller zijn

verantwoordelijkheid nemen om deze bal binnen te houden, en niet zomaar ‘klakkeloos’ in het net of buiten te kloppen.

- Als de spelverdeler toch de bal scherp wil zetten, moet hij een véél te groot risico nemen, en gaat de bal te scherp komen of zelfs over het net belanden.
- Bij een mindere pas wordt, indien mogelijk, best een van de betere aanvallers aangespeeld. Deze kan met een mindere pas de schade nog beperken.

- Achterwaarts toetsen

- Ook achterwaartse passen geven.
- Bij de achterwaartse pas wordt er iets meer onder de bal gekropen, en wordt de pols iets naar achter getrokken. Daardoor komen de duimen iets hoger te staan.
- De rug wordt een beetje bol getrokken tijdens het balcontact. (zeker niet te veel)
- Let erop dat de achterwaartse bal ruim wordt gegeven.

- Na-actie (dekken van de aanvaller)

- Nadat de spelverdeler zijn pas gegeven heeft, is het ook belangrijk dat hij weet dat zijn taak er nog niet op zit.
- Als de aanvaller dropt en de verdediger speelt de bal er direct over dient hij klaar te staan om mee te verdedigen.
- Dus na de pas... ‘blokdekking, aanvalsdekking’

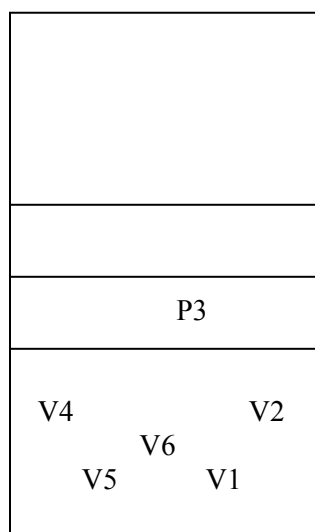
**Receptie van de opslag**

- Achter de bal staan in receptie.

- Om de bal goed te kunnen brengen is het héél belangrijk dat we met ons lichaam achter de bal staan. Nadien kunnen we de bal sturen naar de spelverdeler toe.
- De voeten staan in een vrij brede split houding. Als de bal komt, bewegen we in sides (bijtrekpassen) naar de balbaan toe.
- De schouderlijn wordt dwars op de gewenste richting gezet. Eens het lichaam in de balbaan zit, is het kwestie van de armen iets naar de spelverdeler te richten, en de bal op de voorarm te nemen.
- Tijdens het balcontact wordt de schouder naar voor gedrukt om de schouder en de armen te verstevigen. (lichte overstrekking)
- Let erop dat er **niet** te veel met de **armen wordt gezwaaid**... Als de receptie gebeurt is komen de armen zeker niet boven de schouders uit.
- **De beweging wordt met de knieën gemaakt**, niet met de armzwaai.

- Opstelling in receptie van de opslag

- Speler positie3 geeft de eerste setup, de speler op positie 1 geeft pas in de rally.



- Los staan in receptie

- Om de verplaatsing naar de bal goed te kunnen maken, is het belangrijk dat de armen los hangen in de onderhandse.
- Pas als de bal in aantocht is (= ter hoogte van het net) gaan we de handen samenvoegen, en richting de balbaan gaan.
- De armen zijn open ter hoogte van de lende om eventueel naar de bovenhandse te kunnen gaan bij hoge ballen.
- Als we de handen van in het begin in verdedigingshouding zetten, zitten we vast in de verplaatsingsmogelijkheden, en hebben we niet de reactie om eventueel bovenhands te gaan receptioneren.

- Bovenhandse en onderhandse receptie ???

- Vanaf dit niveau worden de ballen al eens strak bovenhands geserveerd.
- Vandaar dat het nu belangrijk wordt om de spelers ook de bovenhandse receptie aan te leren.
- Vanuit de losse receptiehouding gaan we de ballen die ter hoogte van de schouder komen en hoger, bovenhands naar de spelverdeler sturen.
- Deze bovenhandse toets mag iets dieper gedragen worden dan de spelverdeler dat mag.
- Bij de eerste bal over het net worden lichte toetsfouten niet afgefloten.
- Houd wel in de gaten dat de spelers de bal niet te diep gaan laten zakken. Ze moeten onder de bal onderdoor kunnen blijven zien als ze een bovenhandse receptie brengen.
- Let wel op dat men de onderhandse techniek niet gaat verleren. Beide technieken moeten gebruikt blijven.

- Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!

## C- Niveau 3

### Aanvalsmethodiek

#### - **GESPRONGEN SLAG**

##### - Aanloop van de aanval

- Héél belangrijk om iemand direct een goede aanloop aan te leren
- Op latere leeftijd de aangeworven aanloop veranderen kost heel veel tijd!!!
- In de Okido sporthal ligt een witte volleybal met 2 rekken aan
  - deze is ideaal voor aanlooptrainingen
- Hang de bal op tussen 2 palen op sponghoogte van de spelers (al dan niet voor 'n net)
- Vanaf een 2,5 à 3m van de bal aanlopen, springen en deze met gestrekte arm en polsslag slaan
  - Voor rechtshandige spelers:
    - voorlaatste stap rechts(= heel grote stap)
    - laatste stap links (= bijtrekpas)
    - linkse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
  - Voor linkshandige spelers:
    - voorlaatste stap links(= heel grote stap)
    - laatste stap rechts (= bijtrekpas)
    - rechtse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
  - Alle stappen voor de voorlaatste zijn relatief onbelangrijk !!!
- **Meest voorkomende fouten:**
  - Voeten te recht bij afstoot
  - Stootslag i.p.v. tennisslag of zweepslag
  - Te kleine wapenfase bij het slagen
  - Geen evenwicht tijdens het slagen
    - Bal te ver links of rechts slaan (van achter uit gezien)

### Opslagmethodiek

#### - Onderhandse Opslag

- Als men geen bovenhandse opslag beheerst is er geen enkel probleem bij een onderhandse opslag. Beter een goeie onderhandse dan een slechte bovenhandse!!!
- Er zijn ook oudere dames die nog steeds onderhands opslaan.
- Geen enkel probleem!!!

#### - Beginselen bovenhandse opslagstechniek

- Afhankelijk van de algemene techniek hiermee beginnen.
- Beginselen van het bovenhands serveren. Met bovenhands opslaan kan pas begonnen worden als de tennissgooi er goed inzit. Zonder een krachtige tennisslag gaan ze zich forceren, om toch die bal te kunnen slaan, en gaan ze direct een verkeerde techniek aanleren.
- Let in het begin vooral op de opgooi. De bal wordt nu met 1 hand opgegooid, met de niet-slaghand. Als de bal met 2 handen wordt opgegooid moet de slaghand een te snelle beweging maken om te kunnen slaan en is de slag ongecontroleerd.
- Laat ze niet direct tegen een bal slaan. Eerst laat je ze ballen opgooien en gewoon laten botsen. Zorg ervoor dat ze er eerst bewust van worden dat een **rechte opgooi** het begin is van een goeie opslag.
- Laat ze de bal maximaal 1m boven hun hoofd gooien. Des te hoger je de bal gaat gooien hoe rechter je de bal moet opgooien.
- Als de opgooi goed tot degelijk is laat je ze de bal pas slaan.
- Let er ook op dat de bal met **open hand** wordt geslagen, Met de vuist kan je niet richten...

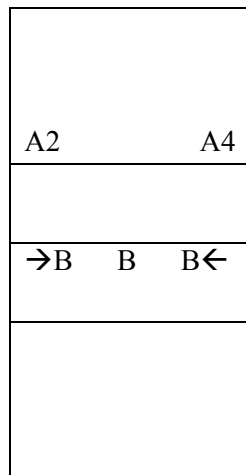
### Blok- verdedigingssysteem

#### Blokking

##### - Voorblokopstelling

- Vanaf het eerste moment dat men gaat blokken, is het belangrijk dat ze weten waarom men waar moet gaan staan.

- Ze vertrekken aan het net, benen lichtjes gespreid en lichtjes door de knieën. Zo staan de benen goed om later een zijwaartse verplaatsing te gaan maken.
- De handen steken omhoog en liefst iets gebogen. De elleboog komt niet veel boven het schouderblad. Als men de handen volledig gestrekt gaat houden kan je ze niet laten meeveren om hoog te springen tijdens het blok.



- De 2 hoekspelers staan zo dat ze één kleine zijwaartse stap (=side) moeten zetten om op de positie te staan waar ze moeten blokeren. Zo leren ze direct dat je bij het blokeren, je eerst moet positioneren om later pas te springen.

### Verdediging

#### - Verdediging van de bal

- Het verschil tussen de receptie en de verdediging is dat de receptie volgt na de opslag en dat de verdediging volgt na een strakke bal of later een aanval.
- De verdediging lijkt op de receptie, maar hier moeten de voeten in een brede split staan. Je lichaamsgewicht moet sterk naar voren hangen (op de toppen van de tenen staan) en de enkels en de knieën zijn flink gebogen.
- Eigenlijk komt het erop neer dat je veel dieper in de split zit.
- Armen boven de knieën maar los en open
- Door de diepere split kunnen we een snellere zijwaartse verplaatsing maken. We **staan wel stil tijdens het balcontact**.
- Bal verdedigen met 2 handen, of evt bovenhands spelen als de bal naar het hoofd komt.

### Spelverdeling

#### - Positie 1 geeft pas

- Iedereen geeft pas bij de C-jeugd. Het is belangrijk dat elke speler een deftige pas leert zetten, ook om later eventueel eens een pas over te nemen als de spelverdelers er niet bij kan.
- Het is zéér belangrijk dat de speler positie 1 steeds ver genoeg achteruit komt nadat de pas is gezet. Als er een tegenaanval volgt dient speler positie 1 voluit mee te verdedigen.
- **Als in complex 2 (aanval verdediging) speler positie 1 de verdediging pakt, neemt speler positie 2 de pas altijd over.**
- In complex 1 situatie(receptie- opslag) kan de eerste pas eventueel door speler positie 2 genomen worden, om in complex 2 situaties(aanval- verdediging) speler positie 1 te laten inlopen. Hierdoor is de receptieopstelling steeds héél simpel.
- De receptie wordt 'in principe' centraal vooraan het veld gebracht. (zoals normaal)

#### - Stabiel onder de bal staan

- Om een goede pas te geven is het héél belangrijk om met licht gespreide benen, en ook stil te staan als je de pas gaat geven. Een pas geven terwijl je nog loopt gaat steeds verder zwaaien dan je verwacht.
- Met een stabiele basis van de benen sta je steeds in dezelfde houding om de bal te spelen.
- Hierdoor gaat de pas ook gecontroleerd worden na verloop van tijd.

#### - Pas bij mindere recepties

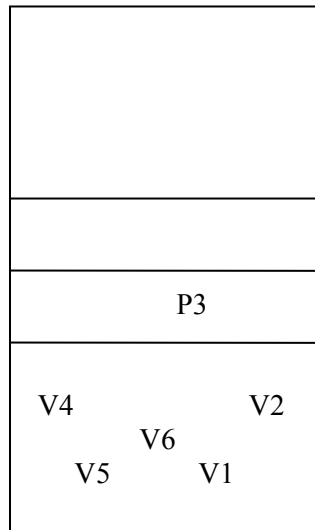
- Als de receptie blijft hangen(= ver buiten de 3m lijn) dient de pas niet zo scherp op de netrand gegeven te worden.

- Deze pas mag gerust op 1,5 à 2m van het net komen. Dan moet de aanvaller zijn verantwoordelijkheid nemen om deze bal binnen te houden, en niet zomaar 'klakkeloos' in het net of buiten te kloppen.
- Als de spelverdeler toch de bal scherp wil zetten, moet hij een véél te groot risico nemen, en gaat de bal te scherp komen of zelfs over het net belanden.
- Bij een mindere pas wordt, indien mogelijk, best een van de betere aanvallers aangespeeld. Deze kan met een mindere pas de schade nog beperken.

### Receptie van de opslag

- Opstelling in receptie van de opslag ???

- Speler positie3 geeft de eerste setup, de speler op positie 1 geeft pas in de rally.



- Achter de bal staan in receptie.

- Om de bal goed te kunnen brengen is het héél belangrijk dat we met ons lichaam achter de bal staan. Nadien kunnen we de bal sturen naar de spelverdeler toe.
- De voeten staan in een vrij brede split houding. Als de bal komt, bewegen we in sides (bijtrekpassen) naar de balbaan toe.
- De schouderlijn wordt dwars op de gewenste richting gezet. Eens het lichaam in de balbaan zit, is het kwestie van de armen iets naar de spelverdeler te richten, en de bal op de voorarm te nemen.
- Tijdens het balcontact wordt de schouder naar voor gedrukt om de schouder en de armen te verstevigen. (lichte overstrekking)
- Let erop dat er **niet** te veel met de **armen wordt gezwaaid**... Als de receptie gebeurt is komen de armen zeker niet boven de schouders uit.
- **De beweging wordt met de knieën gemaakt**, niet met de armzwaai.

- Los staan in receptie

- Om de verplaatsing naar de bal goed te kunnen maken, is het belangrijk dat de armen los hangen in de onderhandse.
- Pas als de bal in aantocht is (= ter hoogte van het net) gaan we de handen samenvoegen, en richting de balbaan gaan.
- De armen zijn open ter hoogte van de lende om eventueel naar de bovenhandse te kunnen gaan bij hoge ballen.
- Als we de handen van in het begin in verdedigingshouding zetten, zitten we vast in de verplaatsingsmogelijkheden, en hebben we niet de reactie om eventueel bovenhands te gaan receptioneren.

- **Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!**

## D- Niveau 1

### Aanvalsmethodiek

#### - **GESPRONGEN SLAG**

##### - Aanloop van de aanval

- Héél belangrijk om iemand direct een goede aanloop aan te leren
- Op latere leeftijd de aangeworven aanloop veranderen kost heel veel tijd!!!
- In de Okido sporthal ligt een witte volleybal met 2 rekken aan
  - deze is ideaal voor aanlooptrainingen
- Hang de bal op tussen 2 palen op sponghoogte van de spelers (al dan niet voor 'n net)
- Vanaf een 2,5 à 3m van de bal aanlopen, springen en deze met gestrekte arm en polsslag slaan
  - Voor rechtshandige spelers:
    - voorlaatste stap rechts(= heel grote stap)
    - laatste stap links (= bijtrekpas)
    - linkse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
  - Voor linkshandige spelers:
    - voorlaatste stap links(= heel grote stap)
    - laatste stap rechts (= bijtrekpas)
    - rechtse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
  - Alle stappen voor de voorlaatste zijn relatief onbelangrijk !!!
- **Meest voorkomende fouten:**
  - Voeten te recht bij afstoot
  - Stootslag i.p.v. tennisslag of zweepslag
  - Te kleine wapenfase bij het slagen
  - Geen evenwicht tijdens het slagen
    - Bal te ver links of rechts slaan (van achter uit gezien)

### Opslagmethodiek

#### - Bovenhandse opslag

- Verder aanleren van de bovenhandse technieken. Specifiek letten op de slagtechniek. Eventueel gebruik maken van grotere of lichte ballen, volleystarters ofzo...
- Opgooi met 1 hand.
- 
- In de Okido sporthal ligt een witte volleybal met 2 rekken aan
  - deze is ideaal voor tennisslag trainingen.
- Hang de bal op tussen 2 palen op slaghoogte voor de spelers. Laat ze hiermee de slag eerst goed onder de knie krijgen.
- Let erop dat de bal voor het lichaam geslagen wordt. Een slag boven het hoofd is niet krachtig genoeg en gaat op langere termijn blessures van de schouder in de hand werken...

#### - Onderhandse Opslag

- Als men geen bovenhandse opslag beheerst is er geen enkel probleem bij een onderhandse opslag. Beter een goeie onderhandse dan een slechte bovenhandse!!!
- Er zijn ook oudere dames die nog steeds onderhands opslaan.
- Geen enkel probleem!!!

### Verdediging

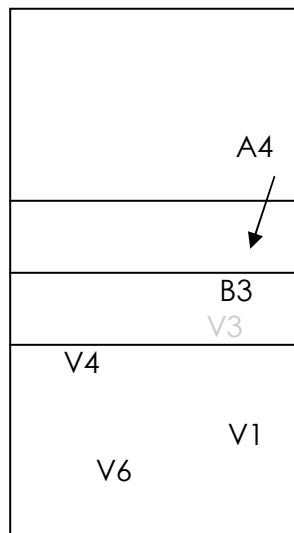
#### - Brede ballen verdedigen.

- De ballen verder links en rechts van de speler spelen zodat de zijwaartse split diep moet uitgevoerd worden.

- Als de bal naast het lichaam gespeeld wordt moet de schouder indraaien.
- Bal rechts, rechterschouder omhoog draaien.
- Bal links, linkerschouder omhoog draaien.
- Later ook hardere ballen leren verdedigen.

#### - Verdedigen van de aanval

- De verdediging voor een aanval positie 4:
- Als de speler op positie 3 niet boven het net komt bij het blokken, kan hij ook een stap achteruit komen en alle dropballen nemen.
- Voor de eventuele aanval op positie 2 is dit gewoon in spiegelbeeld.



### **Bovenhandse toets**

#### - Iedere Toets techniek moet perfect beheerst zijn.

- Met grote verplaatsingen de ballen verdelen aan het net.
- Let er ook op dat de spelers de volledige netbreedte gebruiken. Later is het ook belangrijk op hoger niveau om heel de netbreedte te gebruiken.

#### - Stabiël onder de bal staan

- Om een goede pas te geven is het héél belangrijk om met licht gespreide benen, en ook stil te staan als je de pas gaat geven. Een pas geven terwijl je nog loopt gaat steeds verder zwaaien dan je verwacht.
- Met een stabiele basis van de benen sta je steeds in dezelfde houding om de bal te spelen.
- Hierdoor gaat de pas ook gecontroleerd worden na verloop van tijd.

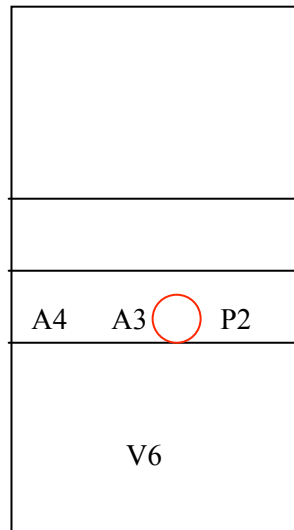
#### - Achterwaarts toetsen

- Op de training worden ook achterwaartse passen aangeleerd.
- Bij de achterwaartse pas wordt er iets meer onder de bal gekropen, en wordt de pols iets naar achter getrokken. Daardoor komen de duimen iets hoger te staan.
- De rug wordt een beetje bol getrokken tijdens het balcontact. (zeker niet te veel)
- Let erop dat de achterwaartse bal ruim wordt gegeven.

#### - Positie 2 geeft pas

- Iedereen geeft pas bij de D-jeugd. Het is belangrijk dat elke speler een deftige pas leert zetten, ook om later eventueel eens een pas over te nemen als de spelverdeler er niet bij kan.
- De speler op positie 2 neemt de pas voor zijn rekening. Hij heeft 2 keuzes. Als hij de pas recht omhoog zet komt de aanvaller op positie 3 aanvallen. Zet hij de pas voorwaarts komt de aanvaller positie 4 in actie.
- De receptie wordt 'in principe' centraal vooraan het veld gebracht. (zoals normaal)





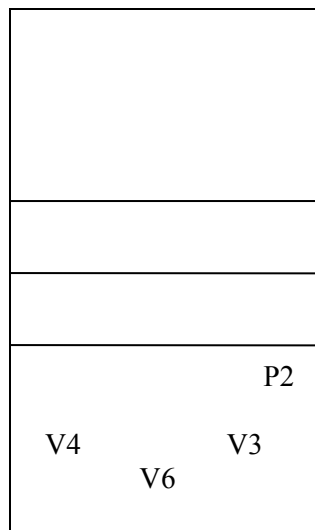
- Na-actie (dekken van de aanvaller)

- Nadat de spelverdeler zijn pas gegeven heeft, is het ook belangrijk dat hij weet dat zijn taak er nog niet op zit.
- Als de aanvaller dropt en de verdediger speelt de bal er direct over dient hij klaar te staan om mee te verdedigen.
- Dus na de pas... 'blokdekking, aanvalsdekking'

**Receptie van de opslag**

- Opstelling in receptie van de opslag

- Speler positie 2 geeft de pas.



- Achter de bal staan in receptie.

- Om de bal goed te kunnen brengen is het héél belangrijk dat we met ons lichaam achter de bal staan. Nadien kunnen we de bal sturen naar de spelverdeler toe.
- De voeten staan in een vrij brede split houding. Als de bal komt, bewegen we in sides (bijtrekpassen) naar de balbaan toe.
- De schouderlijn wordt dwars op de gewenste richting gezet. Eens het lichaam in de balbaan zit, is het kwestie van de armen iets naar de spelverdeler te richten, en de bal op de voorarm te nemen.
- Tijdens het balcontact wordt de schouder naar voor gedrukt om de schouder en de armen te verstevigen. (lichte overstrekking)
- Let erop dat er **niet** te veel met de **armen wordt gezwaaid**... Als de receptie gebeurt is komen

- de armen zeker niet boven de schouders uit.
- **De beweging wordt met de knieën gemaakt**, niet met de armzwaai.
- Los staan in receptie
- Om de verplaatsing naar de bal goed te kunnen maken, is het belangrijk dat de armen los hangen in de onderhandse.
  - Pas als de bal in aantocht is (= ter hoogte van het net) gaan we de handen samenvoegen, en richting de balbaan gaan.
  - De armen zijn open ter hoogte van de lende om eventueel naar de bovenhandse te kunnen gaan bij hoge ballen.
  - Als we de handen van in het begin in verdedigingshouding zetten, zitten we vast in de verplaatsingsmogelijkheden, en hebben we niet de reactie om eventueel bovenhands te gaan receptioneren.
- Na-actie: AANVALSDEKKING verzorgen!!!**

## D- Niveau 2

### Aanvalsmethodiek

#### - **STAANDE SLAG !!!**

##### - Polsslag (staande)

- Met krachtige slag de bal met de pols slaan
  - zodat de bal vooruit rolt tijdens de balcurve (topspin)
- Op het hoogste punt van de armbeweging de bal slaan
- Nethoogte aanpassen en op polshoogte van de spelers hangen
- De bal opgooien en slaan naar enkele kegels. (bowling principe)
  - met gestrekte arm slaan
  - polsslag om de bal naar beneden te trekken
- Als de bal geslagen is moet de hand volledig voor de pols loshangen

##### - Aanloop van de aanval

- Héél belangrijk om iemand direct een goede aanloop aan te leren
- Op latere leeftijd de aangeworven aanloop veranderen kost heel veel tijd!!!!
- Vanaf een 2 à 2,5m van het net aanlopen.
- Bij D2-jeugd wordt de bal niet geslagen vanuit aanloop, maar getoetst
  - Voor rechtshandige spelers:
    - voorlaatste stap rechts (= heel grote stap)
    - Armen achteruit zwieren
    - laatste stap links (= bijtrekpas)
    - linkse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
    - Armen meezwieren.
  - Voor linkshandige spelers:
    - voorlaatste stap links (= heel grote stap)
    - Armen achteruit zwieren
    - laatste stap rechts (= bijtrekpas)
    - rechtse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
    - Armen meezwieren.
  - Alle stappen voor de voorlaatste zijn relatief onbelangrijk !!!
- **Meest voorkomende fouten:**
  - Voeten te recht bij afstoot
  - Te kleine armzwaai

### Opslagmethodiek

#### - Onderhandse basistechniek

##### - **Onderhandse technieken perfectioneren.**

- De bal iets voor het lichaam houden net boven kniehoogte.
- De slagarm wordt evenwijdig met het lichaam gezwaaid.
- Geef in de beginfase de kinderen de tijd om zich te concentreren op de opslag. Begin niet direct naar de 8 seconden te streven. Dat kan later nog.
- Met de slaghand wordt een open hand gemaakt.
- Na een kleine opgooi wordt de bal geslagen.
- De bal wordt schuin onderaan, in het midden van de bal geraakt.
- De bal wordt met de platte hand en gespreide vingers geslagen.
- Het 'standbeeld': Na het balcontact blijft de spelers eventjes staan en wijst de slagarm de bal achterna.

#### - Beginselen bovenhandse opslagtechniek

- Beginselen van het bovenhands serveren. Met bovenhands opslaan kan pas begonnen worden als de tenniscooi er goed inzit. Zonder een krachtige tennisslag gaan ze zich forceren, om toch die bal te kunnen slaan, en gaan ze direct een verkeerde techniek aanleren.
- Let in het begin vooral op de opgooi. De bal wordt met 1 hand opgegooid.

- Laat ze niet direct tegen een bal slaan. Eerst laat je ze ballen opgooien en gewoon laten botsen. Zorg ervoor dat ze er eerst bewust van worden dat een **rechte opgooi** het begin is van een goeie opslag.
- Laat ze de bal maximaal 1m boven hun hoofd gooien. Des te hoger je de bal gaat gooien hoe rechter je de bal moet opgooien. De bal wordt zo laat mogelijk losgelaten, begeleiden van de balbaan.
- Als de opgooi goed tot degelijk is laat je ze de bal pas slaan.
- Let er ook op dat de bal met **open hand** wordt geslagen, Met de vuist kan je niet richten...
- De arm wordt gewapend om een krachtige slag te bekomen. Arm buitenwaarts naar achter draaien.
- Romp indraaien
- Linkerhand blijft naar de bal wijzen. Linkerschouder is dus hoger als de rechter.
- Lichaamsgewicht op achterste voet zetten.
- Slag: Eerst de heup naar voren draaien, daarna de elleboog en dan pas de hand.
- Linkerhand wordt naar buik getrokken en zo komt de rechterschouder omhoog bij het slagen van de bal.
- De bal wordt met gestrekte arm geslagen.
- Het 'standbeeld' : linkerarm hangt naast het lichaam en rechterhand wijst de bal achterna.

## Verdediging

### - Verdediging van de bal

- Het verschil tussen de receptie en de verdediging is dat de receptie volgt na de opslag en dat de verdediging volgt na een strakke bal of later een aanval.
- De verdediging lijkt op de receptie, maar hier moeten de voeten in een brede split staan. Je lichaamsgewicht moet sterk naar voren hangen (op de tippen van de tenen staan) en de enkels en de knieën zijn flink gebogen.
- Eigenlijk komt het erop neer dat je veel dieper in de split zit.
- Armen boven de knieën maar los en open
- Door de diepere split kunnen we een snellere zijwaartse verplaatsing maken. We **staan** wel **stil tijdens het balcontact**.
- Bal verdedigen met 2 handen, of evt bovenhands spelen als de bal naar het hoofd komt.

### - Brede ballen verdedigen.

- De ballen verder links en rechts van de speler spelen zodat de zijwaartse split diep moet uitgevoerd worden.
- Als de bal naast het lichaam gespeeld wordt moet de schouder indraaien.
- Bal rechts, rechterschouder omhoog draaien.
- Bal links, linkerschouder omhoog draaien.
- Later ook hardere ballen leren verdedigen.

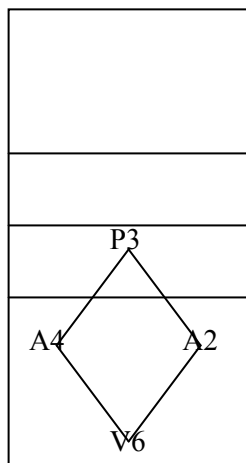
## Bovenhandse toets

### - Verfijnen Toetstechniek

- Bij het inlopen van de toets gaan we vooraleer de bal te vangen, de voeten en het lichaam draaien naar de richting waar we naartoe willen spelen. (= pivoteren)
- **Bij het spelen van de bal staan we volledig stil**
- Hierdoor kunnen we onder een hoek gaan toetsen.
- Let er goed op dat men volledig indraaid.
- Als ze maar half gaan indraaien moeten ze zijwaarts spelen. De zijwaartse pas kan moeilijk gericht worden.
- Leer ze ook aan van aan het net met de rechterschouder naar het net te draaien alvorens men een pas gaat geven naar de eventuele 'aanvallers'.
- Verschillende lengtes laten toetsen. Korte toets(= vrij weinig kniebuiging) en lange toets(= maximale kniebuiging).

- Positie 3 geeft pas

- Iedereen geeft pas bij de D-jeugd. Het is belangrijk dat elke speler een deftige pas leert zetten, ook om later eventueel eens een pas over te nemen als de spelverdeler er niet bij kan.
- Hier spelen we in de zogenaamde ruit.
- Elke spelers positie 3 geeft de pas. De pas wordt zoveel mogelijk voorwaarts gegeven. Als hij speler positie 2 wil aanspelen, draait hij zich eerst volledig in, om dan een voorwaartse pas naar 2 te geven. Dit omdat de achterwaarts pas op deze leeftijd nog niet zuiver genoeg is.



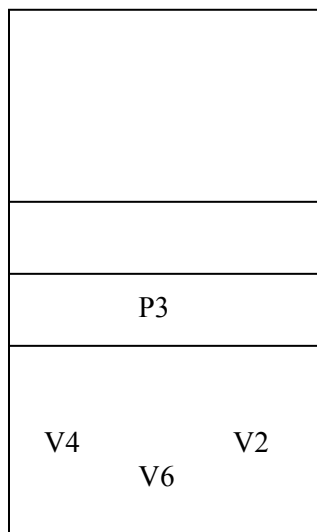
Receptie van de opslag

- Achter de bal staan in receptie.

- Om de bal goed te kunnen brengen is het héél belangrijk dat we met ons lichaam achter de bal staan. Nadien kunnen we de bal sturen naar de spelverdeler toe.
- De voeten staan in een vrij brede split houding. Als de bal komt, bewegen we in sides (bijtrekpassen) naar de balbaan toe.
- De schouderlijn wordt dwars op de gewenste richting gezet. Eens het lichaam in de balbaan zit, is het kwestie van de armen iets naar de spelverdeler te richten, en de bal op de voorarm te nemen.
- Tijdens het balcontact wordt de schouder naar voor gedrukt om de schouder en de armen te verstevigen. (lichte overstrekking)
- Let erop dat er **niet** te veel met de **armen wordt gezwaaid**... Als de receptie gebeurt is komen de armen zeker niet boven de schouders uit.
- **De beweging wordt met de knieën gemaakt**, niet met de armzwaai.

- Opstelling in receptie van de opslag

- speler positie 3 geeft de pas.



- Hoofdzakelijk onderhands nemen van de bal ???

- Omdat de ballen op dit niveau nog niet strak worden opgeslagen is het van belang dat de spelers de bal onderhandse aannemen.
- Probeer ze achter de bal te laten kruipen en de bal onderhands te brengen, zodanig dat men deze techniek door de jaren heen goed gaat beheersen. Als we de jeugd nu al bovenhands gaan laten receptie nemen, leren ze nooit een goeie onderhandse receptie.
- Op latere leeftijd, als de ballen strak geslagen worden, leren we ze ook de bovenhandse...

## D- Niveau 3

### Aanvalsmethodiek

- **STAANDE SLAG !!!**
- Slaan van de bal
- Door een ballon of een volleystarter te slaan naar een mat of dergelijke
  - Tweehandige opgooi → stabielere gooi
  - Goed uitgevoerde tennisslag !!!
    - elleboog en hand van de slagarm achter het lichaam
      - het wapenen van de arm.
    - elleboog naar voren draaien onder een hoek van +/-90°
    - na die draai elleboog explosief strekken
  - Bal slaan met **volledig gestrekte arm !!!**
    - maximale slaghoogte
  - **Hand open**
  - Bal slaan met krachtige pols
  - “ In het begin de bal hoog vooruit laten slaan, grote boog.
  - “ De richting en kracht achter de bal ook beginnen trainen d.m.v. een mat te leggen in het veld en ze daar naar laten richten
  - “ Na enkele weken de bal strak slaan...
- Afstootplaats bepalen
- Eerst met tennisbal gooien, later met volleystarter of evt. ballon slaan
- Na enkele voetstappen de bal slaan
  - de positie van de voeten aanleren bij het slagen van de bal
- Leg eerst een bank op het veld
- Na enkele stappen vanachter de bank de bal slaan naar een matje
- Voor een rechtshandige speler moet de linkervoet vooraan staan bij het slaan van de bal
- Voor een linkshandige speler moet de rechtervoet vooraan staan
  - de positie van de romp moet lichtjes draaien bij het slaan van de bal

### Opslagmethodiek

- Onderhandse basistechniek
- **Onderhandse technieken perfectioneren.**
- De bal iets voor het lichaam houden net boven kniehoogte.
- De slagarm wordt evenwijdig met het lichaam gezwaaid.
- Geef in de beginfase de kinderen de tijd om zich te concentreren op de opslag. Begin niet direct naar de 8 seconden te streven. Dat kan later nog.
- Met de slaghand wordt een open hand gemaakt.
- Na een kleine opgooi wordt de bal geslagen.
- De bal wordt schuin onderaan, in het midden van de bal geraakt.
- De bal wordt met de platte hand en gespreide vingers geslagen.
- Het ‘standbeeld’: Na het balcontact blijft de spelers eventjes staan en wijst de slagarm de bal achterna.
- Beginselen bovenhandse opslagstechniek (meisjes??? kracht???)
- Beginselen van het bovenhands serveren. Met bovenhands opslaan kan pas begonnen worden als de tenniscooi er goed inzit. Zonder een krachtige tennisslag gaan ze zich forceren, om toch die bal te kunnen slaan, en gaan ze direct een verkeerde techniek aanleren.
- Let in het begin vooral op de opgooi. De bal wordt met 2 handen opgegooid.
- Laat ze niet direct tegen een bal slaan. Eerst laat je ze ballen opgooien en gewoon laten botsen. Zorg ervoor dat ze er eerst bewust van worden dat een **rechte opgooi** het begin is van een goeie opslag.
- Laat ze de bal maximaal 1m boven hun hoofd gooien. Des te hoger je de bal gaat gooien hoe rechter je de bal moet opgooien. De bal wordt zo laat mogelijk losgelaten, begeleiden van de balbaan.
- Als de opgooi goed tot degelijk is laat je ze de bal pas slaan.

- Let er ook op dat de bal met **open hand** wordt geslagen, Met de vuist kan je niet richten...
- De arm wordt gewapend om een krachtige slag te bekomen. Arm buitenwaarts naar achter draaien.
- Romp indraaien
- Linkerhand blijft naar de bal wijzen. Linkerschouder is dus hoger als de rechter.
- Lichaamsgewicht op achterste voet zetten.
- Slag: Eerst de heup naar voren draaien, daarna de elleboog en dan pas de hand.
- Linkerhand wordt naar buik getrokken en zo komt de rechterschouder omhoog bij het slagen van de bal.
- De bal wordt met gestrekte arm geslagen.
- Het 'standbeeld' : linkerarm hangt naast het lichaam en rechterhand wijst de bal achterna.

### Onderhandse verdediging

#### - Verdediging van de bal

- Het verschil tussen de receptie en de verdediging is dat de receptie volgt na de opslag en dat de verdediging volgt na een strakke bal of later een aanval.
- De verdediging lijkt op de receptie, maar hier moeten de voeten in een brede split staan. Je lichaamsgewicht moet sterk naar voren hangen (op de toppen van de tenen staan) en de enkels en de knieën zijn flink gebogen.
- Eigenlijk komt het erop neer dat je veel dieper in de split zit.
- Armen boven de knieën maar los en open
- Door de diepere split kunnen we een snellere zijwaartse verplaatsing maken. We **staan wel stil tijdens het balcontact**.
- Bal verdedigen met 2 handen, of evt bovenhands spelen als de bal naar het hoofd komt.

### Bovenhandse toets

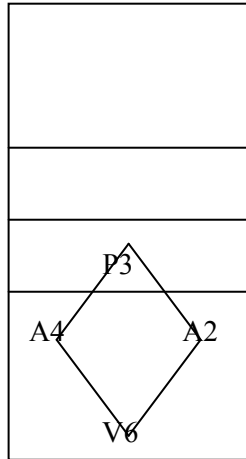
#### - Effectieve toetstechniek (elementair)

- Hier worden in het begin vrij zware ballen gebruikt omdat de spelers bij het vangen de armen dan moeten buigen, en bij de duwfase moeten strekken.
- De verplaatsing die moet worden gemaakt om onder de bal te zitten wordt gemaakt met de armen naast het lichaam.
- Bij het stoppen wordt één voet lichtjes voor geplaatst en de benen in een lichte spreidstand.
- De bal in de handen laten vallen met de vingers gespreid
- Tussen de duim en de vijsvinger een raampje of een driehoek vormen. De bal wordt met alle vingers aangeraakt.
- De handen vormen een kommetje waar de bal in kan vallen;
- Het hoofd, romp en de schouders worden zeer lichtjes voorover gebogen.
- De benen worden gebogen... ( Zeer belangrijk voor een krachtige pas later.)
- De bal wordt gevangen beginnende met gestrekte armen.
- Na een verplaatsing naar de bal toe staan we **bij het spelen van de bal volledig stil**.
- De bal nooit onder ooghoogte laten zakken. Als de spelers de medespelers niet kunnen zien door dat de bal te laag gedragen wordt, is de toets fout.
- Tijdens het balcontact gaan we de knieën en de ellebogen strekken. (kort balcontact). De bal wordt met alle vingers aangeraakt.
- De bal wordt weggeduwd.
- Als de bal is weggeduwd wordt de duim naar voor gedraaid. Dit om later de polstoets sneller onder de knie te krijgen.
- Het 'standbeeld': De speler blijft stilstaan in evenwicht en heeft zowel de knieën als de ellebogen gestrekt. De duimen wijzen de bal achterna.

#### - Positie 3 geeft pas

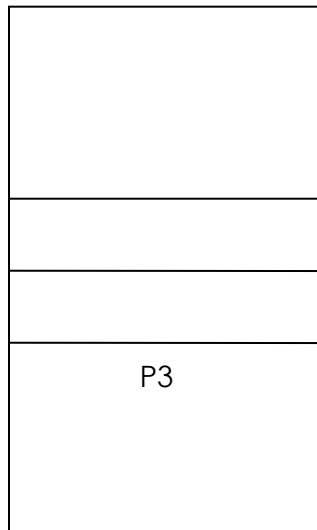
- Iedereen geeft pas bij de D-jeugd. Het is belangrijk dat elke speler een deftige pas leert zetten, ook om later eventueel eens een pas over te nemen als de spelverdelers er niet bij kan.
- Hier spelen we in de zogenaamde ruit.
- Elke spelers positie 3 geeft de pas. De pas wordt zoveel mogelijk voorwaarts gegeven. Als hij speler positie 2 wil aanspelen, draait hij zich eerst volledig in, om dan een voorwaartse pas naar 2 te geven. Dit omdat de achterwaarts pas op deze leeftijd nog niet zuiver genoeg is.





**Receptie van de opslag**

- Opstelling in receptie van de opslag
- speler positie 3 geeft de pas.



- Hoofdzakelijk onderhands nemen van de bal ???
- Omdat de ballen op dit niveau nog niet strak worden opgeslagen is het van belang dat de spelers de bal onderhandse aannemen.
- Probeer ze achter de bal te laten kruipen en de bal onderhands te brengen, zodanig dat men deze techniek door de jaren heen goed gaat beheersen. Als we de jeugd nu al bovenhands gaan laten receptie nemen, leren ze nooit een goeie onderhandse receptie.
- Op latere leeftijd, als de ballen strak geslagen worden, leren we ze ook de bovenhandse.

- Achter de bal staan in receptie.

- Om de bal goed te kunnen brengen is het héél belangrijk dat we met ons lichaam achter de bal staan. Nadien kunnen we de bal sturen naar de spelverdeler toe.
- De voeten staan in een vrij brede split houding. Als de bal komt, bewegen we in sides (bijtrekpassen) naar de balbaan toe.
- De schouderlijn wordt dwars op de gewenste richting gezet. Eens het lichaam in de balbaan zit, is het kwestie van de armen iets naar de spelverdeler te richten, en de bal op de voorarm te nemen.
- Tijdens het balcontact wordt de schouder naar voor gedrukt om de schouder en de armen te verstevigen. (lichte overstrekking)
- Let erop dat er **niet** te veel met de **armen wordt gezwaaid**... Als de receptie gebeurt is komen de armen zeker niet boven de schouders uit.
- **De beweging wordt met de knieën gemaakt**, niet met de armzwaai.

## E- Niveau 1

### Aanvalsmethodiek

- **STAANDE SLAG !!!**
- Polsslag
- Op het hoogste punt van de armbeweging de bal met de pols een topspincurve laten maken
- Nethoogte aanpassen en op polshoogte van de spelers hangen
- De bal opgooien en slaan naar enkele kegels. (bowling principe)
  - met gestrekte arm slaan
  - polsslag om de bal naar beneden te trekken
- Als de bal geslagen is moet de hand volledig voor de pols loshangen
  
- Aanloop van de aanval
- Héél belangrijk om iemand direct een goede aanloop aan te leren
- Op latere leeftijd de aangeworven aanloop veranderen kost heel veel tijd!!!
- Vanaf een 2 à 2,5m van het net aanlopen.
- Bij E-jeugd wordt de bal niet geslagen vanuit aanloop, maar getoetst
  - Voor rechtshandige spelers:
    - voorlaatste stap rechts(= heel grote stap)
    - Armen achteruit zwieren
    - laatste stap links (= bijtrekpas)
    - linkse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
    - Armen meezwieren.
  - Voor linkshandige spelers:
    - voorlaatste stap links(= heel grote stap)
    - Armen achteruit zwieren
    - laatste stap rechts (= bijtrekpas)
    - rechtse voet moet vooraan blijven (+/-20cm)
    - Armen meezwieren.
  - Alle stappen voor de voorlaatste zijn relatief onbelangrijk !!!
- **Meest voorkomende fouten:**
  - Voeten te recht bij afstoot
  - Te kleine armzwaai

### Opslagmethodiek

- Onderhandse basistechniek
- Verder aanleren van de techniek, met beseffen van hoge en lage balcurves.
- De bal iets voor het lichaam houden net boven kniehoogte.
- De slagarm wordt evenwijdig met het lichaam gezwaaid.
- Geef in de beginfase de kinderen de tijd om zich te concentreren op de opslag. Begin niet direct naar de 8 seconden te streven. Dat kan later nog.
- Met de slaghand wordt een open hand gemaakt.
- Na een kleine opgooi wordt de bal geslagen.
- De bal wordt schuin onderaan, in het midden van de bal geraakt.
- De bal wordt met de platte hand en gespreide vingers geslagen.
- Het 'standbeeld': Na het balcontact blijft de spelers eventjes staan en wijst de slagarm de bal achterna.
  
- Beginselen bovenhandse opslagstechniek (voor jongens, meisjes is nog te vroeg???)
- Beginselen van het bovenhands serveren. Met bovenhands opslaan kan pas begonnen worden als de tenniscooi er goed inzit. Zonder een krachtige tennisslag gaan ze zich forceren, om toch die bal te kunnen slaan, en gaan ze direct een verkeerde techniek aanleren.
- Let in het begin vooral op de opgooi. De bal wordt met 2 handen opgegooid.

- Laat ze niet direct tegen een bal slaan. Eerst laat je ze ballen opgooien en gewoon laten botsen. Zorg ervoor dat ze er eerst bewust van worden dat een **rechte opgooi** het begin is van een goeie opslag.
- Laat ze de bal maximaal 1m boven hun hoofd gooien. Des te hoger je de bal gaat gooien hoe rechter je de bal moet opgooien. De bal wordt zo laat mogelijk losgelaten, begeleiden van de balbaan.
- Als de opgooi goed tot degelijk is laat je ze de bal pas slaan.
- Let er ook op dat de bal met **open hand** wordt geslagen, Met de vuist kan je niet richten...
- De arm wordt gewapend om een krachtige slag te bekomen. Arm buitenwaarts naar achter draaien.
- Romp indraaien
- Linkerhand blijft naar de bal wijzen. Linkerschouder is dus hoger als de rechter.
- Lichaamsgewicht op achterste voet zetten.
- Slag: Eerst de heup naar voren draaien, daarna de elleboog en dan pas de hand.
- Linkerhand wordt naar buik getrokken en zo komt de rechterschouder omhoog bij het slagen van de bal.
- De bal wordt met gestrekte arm geslagen.
- Het 'standbeeld' : linkerarm hangt naast het lichaam en rechterhand wijst de bal achterna.

### Onderhandse verdediging

#### - Onderhands de bal spelen. (receptie)

- Bij het opkomen van de bal worden de armen bij elkaar gebracht. De handen op elkaar leggen, en naar beneden buigen vanuit de pols zodat er een spanning op de armen komt.
- De bal wordt op de voorarmen genomen tegen de pols aan. Niet op de pols, dan heeft men geen richt op de bal.
- De knieën en de armen worden geheven tijdens het balcontact. De armen blijven wel onder de schouderlijn. **Nooit zwaaien met de armen.**
- Het 'standbeeld': Armen blijven gestrekt, onder de schouderlijn. De Benen kunnen nog licht gebogen blijven.

#### - Verdediging van de bal

- Het verschil tussen de receptie en de verdediging is dat de receptie volgt na de opslag en dat de verdediging volgt na een strakke bal of later een aanval.
- De verdediging lijkt op de receptie, maar hier moeten de voeten in een brede split staan. Je lichaamsgewicht moet sterk naar voren hangen (op de tippen van de tenen staan) en de enkels en de knieën zijn flink gebogen.
- Eigenlijk komt het erop neer dat je veel dieper in de split zit.
- Armen boven de knieën maar los en open
- Door de diepere split kunnen we een snellere zijwaartse verplaatsing maken. We **staan wel stil tijdens het balcontact.**
- Bal verdedigen met 2 handen, of evt bovenhands spelen als de bal naar het hoofd komt.

### Bovenhandse toets

#### - Verfijnen Toetstechniek

- Bij het inlopen van de toets gaan we vooraleer de bal te vangen, de voeten en het lichaam draaien naar de richting waar we naartoe willen spelen. (= pivoteren)
- **Bij het spelen van de bal staan we volledig stil**
- Hierdoor kunnen we onder een hoek gaan toetsen.
- Let er goed op dat men volledig indraaid.
- Als ze maar half gaan indraaien moeten ze zijwaarts spelen. De zijwaartse pas kan moeilijk gericht worden.
- Leer ze ook aan van aan het net met de rechterschouder naar het net te draaien alvorens men een pas gaat geven naar de eventuele 'aanvallers'.
- Verschillende lengtes laten toetsen. Korte toets(= vrij weinig kniebuiging) en lange toets(= maximale kniebuiging).

- **Een goede technische baltoets beschikken is elementair om over te stappen naar de D-jeugd.**

- Vervolmaking toetstechniek

- Meer precisie eisen in de richting en de lengte van de toets. Enkel volleybaltechnisch kunnen toetsen is niet genoeg. De richting en de lengte van de toets kunnen inschatten is even belangrijk.
- Ook achterwaartse passen beginnen geven.
- Bij de achterwaartse pas wordt er iets meer onder de bal gekropen, en wordt de pols iets naar achter getrokken. Daardoor komen de duimen iets hoger te staan.
- De rug wordt een beetje bol getrokken tijdens het balcontact. (zeker niet te veel)

**Receptie van de opslag**

- Hoofdzakelijk onderhands nemen van de bal ???

- Omdat de ballen op dit niveau nog niet strak worden opgeslagen is het van belang dat de spelers de bal onderhandse aannemen.
- Probeer ze achter de bal te laten kruipen en de bal onderhands te brengen, zodanig dat men deze techniek door de jaren heen goed gaat beheersen. Als we de jeugd nu al bovenhands gaan laten receptie nemen, leren ze nooit een goeie onderhandse receptie.
- Op latere leeftijd, als de ballen strak geslagen worden, leren we ze ook de bovenhandse...

## E- Niveau 2

### Aanvalsmethodiek

- **STAANDE SLAG !!!**
- Slaan van de bal
- Door een ballon of een volleystarter te slaan naar een mat of dergelijke
  - Tweehandige opgooi → stabielere gooi
  - Goed uitgevoerde tennisslag !!!
    - elleboog en hand van de slagarm achter het lichaam  
→ het wapenen van de arm.
    - elleboog naar voren draaien onder een hoek van +/-90°
    - na die draai elleboog explosief strekken
  - Bal slaan met **volledig gestrekte arm !!!**  
→ maximale slaghoogte
  - **Hand open**
  - Bal slaan met krachtige pols
  - “ In het begin de bal hoog vooruit laten slaan, grote boog.
  - “ De richting en kracht achter de bal ook beginnen trainen d.m.v. een mat te leggen in het veld en ze daar naar laten richten
  - “ Na enkele weken de bal strak slaan...
- Afstootplaats bepalen
- Eerst met tennisbal gooien, later met volleystarter of evt. ballon slaan
- Na enkele voetstappen de bal slaan  
→ de positie van de voeten aanleren bij het slagen van de bal
- Leg eerst een bank op het veld
- Na enkele stappen vanachter de bank de bal slaan naar een matje
- Voor een rechtshandige speler moet de linkervoet vooraan staan bij het slaan van de bal
- Voor een linkshandige speler moet de rechtervoet vooraan staan  
→ de positie van de romp moet lichtjes draaien bij het slaan van de bal

### Opslagmethodiek

- Onderhandse basistechniek
- De bal iets voor het lichaam houden net boven kniehoogte.
- De slagarm wordt evenwijdig met het lichaam gezwaaid.
- Geef in de beginfase de kinderen de tijd om zich te concentreren op de opslag. Begin niet direct naar de 8 seconden te streven. Dat kan later nog.
- Met de slaghand wordt een open hand gemaakt.
- Na een kleine opgooi wordt de bal geslagen.
- De bal wordt schuin onderaan, in het midden van de bal geraakt.
- De bal wordt met de platte hand en gespreide vingers geslagen.
- Het ‘standbeeld’: Na het balcontact blijft de spelers eventjes staan en wijst de slagarm de bal achterna.

### Onderhandse verdediging

- Onderhandse receptie houding
- De benen in splithouding zetten. Voeten licht gespreid en in de speelrichting.
- Knieën lichtjes gebogen.
- Lichaamsgewicht naar voren brengen, zodat men lichtjes op de tenen staat. Hierdoor kan men later een snelle verplaatsing maken.
- Het zitvlak niet naar achteren steken.
- Armen gestrekt, los en voor het lichaam houden.
- De romp lichtjes voorwaarts gebogen.

#### - Onderhands de bal spelen.

- Bij het opkomen van de bal worden de armen bij elkaar gebracht. De handen op elkaar leggen, en naar beneden buigen vanuit de pols zodat er een spanning op de armen komt.
- De bal wordt op de voorarmen genomen tegen de pols aan. Niet op de pols, dan heeft men geen richt op de bal.
- De knieën en de armen worden geheven tijdens het balcontact. De armen blijven wel onder de schouderlijn. **Nooit zwaaien met de armen.**
- Het 'standbeeld': Armen blijven gestrekt, onder de schouderlijn. De Benen kunnen nog licht gebogen blijven.

#### Bovenhandse toets

##### - Verfijnen Toetstechniek

- Bij het inlopen van de toets gaan we vooraleer de bal te vangen, de voeten en het lichaam draaien naar de richting waar we naartoe willen spelen. (= pivoteren)
- **Bij het spelen van de bal staan we volledig stil**
- De afstand van inlopen wordt nog beperkt.
- Hierdoor kunnen we onder een hoek gaan toetsen.
- Let er goed op dat men volledig indraaid.
- Als ze maar half gaan indraaien moeten ze zijwaarts spelen. De zijwaartse pas kan moeilijk gericht worden.
- Leer ze ook aan van aan het net met de rechterschouder naar het net te draaien alvorens men een pas gaat geven naar de eventuele 'aanvallers'.
- Verschillende lengtes laten toetsen. Korte toets(= vrij weinig kniebuiging) en lange toets(= maximale kniebuiging).

#### Receptie van de opslag

##### - Hoofdzakelijk onderhands nemen van de bal ???

- Omdat de ballen op dit niveau nog niet strak worden opgeslagen is het van belang dat de spelers de bal onderhandse aannemen.
- Probeer ze achter de bal te laten kruipen en de bal onderhands te brengen, zodanig dat men deze techniek door de jaren heen goed gaat beheersen. Als we de jeugd nu al bovenhands gaan laten receptie nemen, leren ze nooit een goeie onderhandse receptie.
- Op latere leeftijd, als de ballen strak geslagen worden, leren we ze ook de bovenhandse...

## E- Niveau 3

### Aanvalsmethodiek

- **STAANDE SLAG !!!**
- Slaan van de bal
- Door een ballon of een volleystarter te slaan naar een mat of dergelijke
  - Tweehandige opgooi → stabielere gooi
  - Goed uitgevoerde tennisslag !!!
    - elleboog en hand van de slagarm achter het lichaam  
→ het wapenen van de arm.
    - elleboog naar voren draaien onder een hoek van +/-90°
    - na die draai elleboog explosief strekken
  - Bal slaan met **volledig gestrekte arm !!!**  
→ maximale slaghoogte
  - **Hand open**
  - Bal slaan met krachtige pols
  - “ In het begin de bal hoog vooruit laten slaan, grote boog.
  - “ De richting en kracht achter de bal ook beginnen trainen d.m.v. een mat te leggen in het veld en ze daar naar laten richten
  - “ Na enkele weken de bal strak slaan...
- Afstootplaats bepalen
- Eerst met tennisbal gooien, later met volleystarter of evt. ballon slaan
- Na enkele voetstappen de bal slaan  
→ de positie van de voeten aanleren bij het slagen van de bal
- Leg eerst een bank op het veld
- Na enkele stappen vanachter de bank de bal slaan naar een matje
- Voor een rechtshandige speler moet de linkervoet vooraan staan bij het slaan van de bal
- Voor een linkshandige speler moet de rechtervoet vooraan staan  
→ de positie van de romp moet lichtjes draaien bij het slaan van de bal

### Opslagmethodiek

- Onderhandse basistechniek
- De bal iets voor het lichaam houden net boven kniehoogte.
- De slagarm wordt evenwijdig met het lichaam gezwaaid.
- Geef in de beginfase de kinderen de tijd om zich te concentreren op de opslag. Begin niet direct naar de 8 seconden te streven. Dat kan later nog.
- Met de slaghand wordt een open hand gemaakt.
- Na een kleine opgooi wordt de bal geslagen.
- De bal wordt schuin onderaan, in het midden van de bal geraakt.
- De bal wordt met de platte hand en gespreide vingers geslagen.
- Het 'standbeeld': Na het balcontact blijft de spelers eventjes staan en wijst de slagarm de bal achterna.

### Onderhandse verdediging

### Bovenhandse toets

- Effectieve toetstechniek (elementair)
- Hier worden in het begin vrij zware ballen gebruikt omdat de spelers bij het vangen de armen dan moeten buigen, en bij de duwfase moeten strekken.
- De verplaatsing die moet worden gemaakt om onder de bal te zitten wordt gemaakt met de armen naast het lichaam.



- Bij het stoppen wordt één voet lichtjes voor geplaatst en de benen in een lichte spreidstand.
- De bal in de handen laten vallen met de vingers gespreid
- Tussen de duim en de vijsvinger een raampje of een driehoek vormen. De bal wordt met alle vingers aangeraakt.
- De handen vormen een kommetje waar de bal in kan vallen;
- Het hoofd, romp en de schouders worden zeer lichtjes voorover gebogen.
- De benen worden gebogen... ( Zeer belangrijk voor een krachtige pas later.)
- De bal wordt gevangen beginnende met gestrekte armen.
- Na een verplaatsing naar de bal toe staan we **bij het spelen van de bal volledig stil**.
- De bal nooit onder ooghoogte laten zakken. Als de spelers de medespelers niet kunnen zien door dat de bal te laag gedragen wordt, is de toets fout.
- Tijdens het balcontact gaan we de knieën en de ellebogen strekken. (kort balcontact). De bal wordt met alle vingers aangeraakt.
- De bal wordt weggeduwd.
- Als de bal is weggeduwd wordt de duim naar voor gedraaid. Dit om later de polstoets sneller onder de knie te krijgen.
- Het 'standbeeld': De speler blijft stilstaan in evenwicht en heeft zowel de knieën als de ellebogen gestrekt. De duimen wijzen de bal achterna.

### Receptie van de opslag

- Hoofdzakelijk onderhands nemen van de bal ???
- Omdat de ballen op dit niveau nog niet strak worden opgeslagen is het van belang dat de spelers de bal onderhandse aannemen.
- Probeer ze achter de bal te laten kruipen en de bal onderhands te brengen, zodanig dat men deze techniek door de jaren heen goed gaat beheersen. Als we de jeugd nu al bovenhands gaan laten receptie nemen, leren ze nooit een goeie onderhandse receptie.
- Op latere leeftijd, als de ballen strak geslagen worden, leren we ze ook de bovenhandse...

## **F- Niveau 1**

### **Aanvalsmethodiek**

#### **-Tennisgooi**

- Tennisbal gooien boven de schouder.
  - elleboog en hand van de slagarm achter het lichaam  
→ het wapenen van de arm.
  - elleboog naar voren draaien onder een hoek van +/-90°
  - na die draai elleboog explosief strekken
- bal loslaten
  - “ In het begin de bal hoog vooruit laten gooien, grote boog.
  - “ De richting en kracht achter de bal ook beginnen trainen d.m.v. een mat te leggen in het veld en ze daar naar laten richten
  - “ Na enkele weken de bal strak gooien...

### **Opslagmethodiek**

#### **- onderhandse basistechniek**

- De bal iets voor het lichaam houden net boven kniehoogte.
- De slagarm wordt evenwijdig met het lichaam gezwaaid.
- Geef in de beginfase de kinderen de tijd om zich te concentreren op de opslag. Begin niet direct naar de 8 seconden te streven. Dat kan later nog.
- Met de slaghand wordt een vuist gemaakt.
- Na een kleine opgooi wordt de bal geslagen.
- De bal kan met de “duimkant” van de vuist geslagen worden.
- Als je ziet dat sommige spelers echt geen richt hebben bij het slagen van de bal, kan je proberen ze hun vuist een kwartslag naar rechts te laten draaien. Nu wordt de bal geslagen met de vingers en gedeeltelijk met de palm. De vuist heeft nu een “bredere” basis, en de bal kan daardoor misschien beter gericht worden.

### **Verdediging**

#### **- Onderhandse receptie houding**

- De benen in splithouding zetten. De schouders en knieën even breed uiteen zetten.
- Benen lichtjes gebogen.
- Voeten in de speelrichting plaatsen.
- Armen volledig gestrekt naar voren gestoken.
- De romp lichtjes voorwaarts gebogen
- De bal laten vallen op de voorarmen.

### **Bovenhandse toets**

#### **- Handenzetting bij de toets**

- Eerst de spelers de bal laten vangen, dan ze met de toetstechniek laten verder doen.
- De bal in de handen laten vallen met de vingers gespreid
- Tussen de duim en de vijsvinger een raampje of een driehoek vormen. De bal wordt met alle vingers aangeraakt.
- Met de armen een buig- strek beweging maken en de bal weer weggoeien.
- De bal nooit onder ooghoogte laten zakken. Als de spelers de medespelers niet kunnen zien door dat de bal te laag gedragen wordt, is de toets fout.

## F- Niveau 2

| <u>Wijze van vangen</u>                              | <u>Wijze van gooien</u>  | <u>Als voorbereiding op...</u> |
|--|--|--------------------------------|
| -----  | Bal met één gestrekte arm onderhands gooien.                               | Onderhandse opslag             |
| Met gestrekte armen met linker/rechtersvoet voor.    | Met gestrekte armen met linker/rechtersvoet voor.                          | Onderhandse receptie           |
| Kommetje boven het hoofd en onderdoor kunnen kijken. | Kommetje boven het hoofd en onderdoor kunnen kijken, inveren en wegstoten. | Bovenhandse toets              |
| Bal boven je hoofd vangen met 1 hand achter de bal.  | Met 1 hand stoten  | Dropbal                        |
| Voor of boven het lichaam vangen.                    | Met 1 arm de bal wegzwaaien.   | Smash-opslag                   |