



Onderbouw (U9-U11-U13)

Seizoen 2018-2019

Bundel 1

Thema

Algemeen Gedeelte: Snelheid

Accenten

- Verplaatsing
- Richtingverandering

Snelheid kan onder verschillende vormen en thema's worden aangeboden : verplaatsing, veranderen van richting, veranderen van niveau, snelheid van handeling, met en zonder bal, ...

Opmerking: bij snelheidstraining moet je rustmomenten inbouwen

Voorbeelden :

- A doet oef, B rust/telt aantal uitvoeringen van A/doet tijdsopname
- A doet loopsnelheid en B doet snelheid van handeling(niet lopen)
- Of afwisselend met vormspanning

0) Inloopoefening begin training

Lopen door elkaar (in bepaalde zone afhankelijk van aantal spelers)

- Gewoon (Vw, Aw, Aw)
- Elkaar niet raken
- Elkaars handen raken (low five , high five) maar sneller lopen
- Sneller en elkaar niet raken (wel = uit terrein een oef uitvoeren vb koprol of door elkaars benen kruipen)
- Per 2 heeft elk een letter A of B , we lopen door elkaar en op signaal gaat A B tikken (of omgekeerd, trainer beslist)

1) Snelheid : veranderen van richting en niveau

Per groep 2 kegels K en 2 dopjes D (staan in vierkant op ongeveer 6 meter van de startlijn)

Opstelling :



- Individueel lopen naar het “vierkant” met opdrachten:
- Beginnen steeds met gewoon lopen , daarna raken met de handen
- Volgorde : KKDD, KDKD, KDDK
- Dan 3 x na elkaar : gewoon lopen , snel lopen , laatste keer tegen elkaar
- Je kan ook extra dopjes leggen per groep en in estafettevorm groepen tegen elkaar :
- Ieder heeft een wasspeld, opdracht onder elk dopje en kegel moet een wasspeld liggen
- Daarna estafette om wasspelden terug te gaan halen.

Rustmoment tussen snelheidsoefeningen(vormspanning) :

Om beurt per 2 :

- Op hn en vtn op 4 dopjes “staan”
- Hn op 2 D, vtn op 2 K
- Hn op 1 D ,vtn op 2 K
- Per 2 “kruiwagen” (A staat en houdt benen B vast , B is de kruiwagen) : B moet dopjes op de kegels zetten (en er terug afhalen)

2) verplaatsing en startsnelheid

Per twee : 1 fietsband F en 1 touw



A in de fietsband , B houdt touw vast (Verschillende variaties : A in touw , B houdt fietsband vast, A in touw , B in fietsband)

- Gewoon lopen + volgen
- B probeert A tegen te houden , A probeert te sprinten
- F ligt op grond , A met touw lopen en B probeer op F te trappen (vertrekafstand 3 meter)

Zonder fietsband::

A staat achter B en houdt B vast bij middel tot signaal van de trainer (dan lossen)

- B spurt tot lijn (kan ook met koppels tegen elkaar)
- A probeer B te raken de lijn

Rustmoment tussen snelheidsoefeningen(vormspanning) :

Per 2 tegen een muur

- A handenstand tegen de muur, B gaat fietsband van onder naar boven (en van boven naar onder) over A trekken.
- Idem maar A vormt plank : voeten tegen de muur en handen op grond, lichaam van de grond
- Per 3 : A en B kruiwagen , C trekt fietsband over A en B (en ook van B naar A)

3) snelheid tegen de tijd en handelingsnelheid

2 fietsbanden per 2 spelers

Hoe dikwijls kan je de oefening uitvoeren ?(trainer bepaalt de tijd , 20 sec, 30 sec, ...)

a) Fietsbanden op grond, afstand tussen de fietsbanden 1m , 2 m

Lopen van F naar F (2 vtn in telkens, 1 vt in telkens)

b) Speler staat tussen de fietsbanden (afstand ongeveer 1m)

Linkerfietsband LF : linkervoet LV in, Rechterfietsband RF: rechervoet RV in

- LF en RF : LV in
- LF en RF : RV in
- LF : rechterhand RH in, RF linkerhand LH in

- LF en RF : LH in
- LF en RF : RH in
- Nu combinaties van Handen en Voeten: vb VVHH,VHVH,VHHV, enz...
- Alles kan ook per 2 tegen elkaar : oefening en dan om ter eerst Kegel omver duwen

c) Idem maar met bal in iedere fietsband en bal verleggen telkens (dus telkens bal ,pakken en verleggen)
Vertrekken kan ook met 2 ballen in 1 fietsband

d) Speler A doet een oefening zoals bij a)b)c) en telt het aantal uitvoeringen terwijl speler B een loopsnelheidsoefening uitvoert
Beide starten gelijk en als speler B gedaan heeft raakt hij A aan om te stoppen.
Wie scoort het meest met de uitvoeringen a)b)c) ?

Loopsnelheidsoefeningen kunnen bijvoorbeeld zijn :

- Met fietsbanden (zie vorige)
- Met kegels ; van kegel naar kegel lopen (10x)
- Van lijn naar lijn lopen
- Enz...

Overgang naar baloefeningen :

1 bal per twee en met net en 2 fietsbanden langs 1 kant van het net

- A werpt (of toets) over , volg bal en Vt in F (eventueel met opdracht zoals bij b)), dan toets bal terug over net en vang de bal
Ondertussen doet B snelheidsoefening (kegel verzetten van F naar F , vtn in F, kniezit tussen 2 fietsbanden RH snel van F in F, ...) tot A kegel tikt of F tikt ,
score B telt
- A toets over en volgt bal , 1 Vt in F en terug lopen , A herhaalt dit tot B zijn snelheidsoef X keer heeft uitgevoerd,
score A telt.

4) Loopsnelheid tegen elkaar (langere afstanden)

per groep een startlijn (met kegel) en 3 kegels achter elkaar

eerste kegel(K1) op 4 meter, volgende kegel K2 4 m verder en ook de laatste K3 ook 4 m verder.

Aankomst = kegel op de startlijn omver duwen.

Tegen elkaar (individueel)

- Gewoon lopen rond laatste kegel K3 en terug lopen
- Loop rond K2 (360°) en dan rond K3 en terug lopen
- Loop rond K2 terug tot K1 en dan rond K3 en terug lopen
- Enz...

Extra met fietsbanden F1 en F2 (alles zo snel mogelijk, tegen elkaar)

- Beginsituatie : F1 ligt over K2 , F2 over K3
Opdracht : leg F1 over K1 en F2 over K2 , loop rond K3 en loop terug
- Beginsituatie : K1,K2,K3 aan startlijn, F1 en F2 liggen op resp. 4 en 6 m
Opdracht1 : zet K1 in F1, K2 in F2 en K3 omver
Daarna opdracht2 : F1 gaan halen , F2 gaan halen K1 in F1 , K2 in F2 en K3 omver
- Enz...

Overgang naar bal :

Met bank (of kegelrij) en bal:

A start met bal aan 1 kant van de bank, B zonder bal aan andere kant

- A dribbelt en B loopt Aw : wie kan wie tikken
- A en B met bal vw dribbelen
- Enz..

Met muur , tijdsaspect = trainer telt tot vb 20:

- Speler staat op 4 m van de muur met bal, bal zo snel mogelijk tegen muur rollen of over en weer slaan (over de grond) , hoe dikwijls ?
- Kan ook met 2 ballen die op 3 meter van elkaar liggen , dus afwisselend op elke bal slaan
- Enz...

Thema

Specifiek Gedeelte /Spelvormen: Tactische opties in spelvormen 1-1 en 2-2

Accenten

- Als... dan...
- Met – tegen elkaar spelen

Als trainer probeer je steeds een aantal technische en tactische doelen in te passen in je spelvormen. Door tactische opdrachten leert men zijn ploeg ‘slim’ spelen.

In deze clinic pikken we er 2 uit:

- Verwerking van de observaties binnen een spelonderdeel: **‘Als-dan’**

In een volleybalspel bestaan er geen twee identieke acties. Men moet steeds rekening houden met de acties van zowel het eigen team als van de tegenpartij. Om gepast te kunnen reageren moet de speler dus eerst goed observeren en daarna zich eventueel aanpassen aan de situatie. De observatie kan zowel visueel als auditief zijn:

VISUEEL:

- een speler neemt de nodige informatie op uit de omgeving door heel goed te kijken
- voorbeeld: een speler in een wedstrijd 3 tegen 3 ziet dat de achterste speler vrij kort staat (als) en beslist om ver over te spelen (dan).

AUDITIEF:

- een speler neemt de nodige informatie op uit de omgeving door heel goed te luisteren
- voorbeeld: een speler in een wedstrijd 4 tegen 4 hoort dat zijn medespeler roept “overnemen” (als) en neemt dan ook de set-up over (dan)

Het ligt voor de hand dat communicatie binnen het volleybalspel uitermate belangrijk is.

Vermits volleybal een open sport is waarbij er zich voortdurend wisselende en onzekere situaties voordoen, is het belangrijk voor de ontwikkeling van een speler om het ‘als-dan’-principe vaak aan te bieden op training.

- Spelen **‘met’** en **‘tegen’** elkaar.

In een situatie waar men ‘met’ elkaar speelt proberen we de bal in leven te houden, we spelen samen voor een zo lang mogelijke reeks.

Situaties waarbij we ‘tegen’ elkaar spelen proberen we moeilijk over het net te toetsen en te scoren tegen de tegenpartij.

Er zijn verschillende mogelijkheden voor de opbouw ‘met’ en ‘tegen’ elkaar:

- spelen ‘met’ elkaar met als doel een verhoging van het aantal balcontacten waardoor de spelers de kans krijgen om hun techniek goed in te oefenen en te verfijnen
- spelen ‘met’ elkaar en proberen hoge reeksen op te bouwen zonder fout
- speler A speelt ‘tegen’ speler B die ‘met’ terug speelt
- beide spelers spelen ‘tegen’ elkaar

- 'met' en 'tegen' elkaar spelen in wisselende situaties, afhankelijk van een voorgaande actie (als-dan)
- x-aantal acties verplicht 'met' elkaar spelen voordat je 'tegen' elkaar mag spelen om te scoren

We verduidelijken met een aantal voorbeelden.

Al deze voorbeelden zijn aanpasbaar naar de verschillende spelvormen:

1A – 1B – 1C – 1D – 1E - 2.0 vorm 1 – 2 – 3 – 4 – 5 - 2A – 2B – 2C

Probeer veel af te wisselen in na-acties, puntentellingen, materialen, ... om de oefenstof uitdagend en leuk te houden voor de spelertjes.

ALS-DAN 1-1 VISUEEL

Voorbeeld 1

Spelvorm 1-1 (niveau 1A)

Spelers A en B staan tegenover elkaar opgesteld. Speler A start met de bal en werpt de bal over het net.

Speler B vangt de bal en heeft 2 opties:

- bal vangen en meteen weer over het net werpen
- bal vangen, controleworp voor zichzelf, vangen en de bal over het net werpen

Speler A reageert gepast op de actie van speler B.

Als speler B de bal vangt en meteen weer over werpt, dan is er geen extra actie voor speler A.

Als speler B de bal vangt, een controleactie uitvoert en vervolgens over het net werpt, dan dient speler A ondertussen met beide handen de grond te tikken.

Voorbeeld 2

Spelvorm 1-1 (niveau 1D)

Spelers A en B staan tegenover elkaar opgesteld. Op ongeveer 0.5m boven het net hangt een extra lint gespannen.

Speler A start met de bal en speelt deze ofwel tussen het net en het lint, ofwel over het lint.

Als speler A de bal overspeelt tussen het net en het lint, dan moet speler B de bal opnieuw overspelen via 3 balcontacten.

Als speler A de bal over het lint speelt, dan moet speler B de bal overspelen via 2 balcontacten.

ALS-DAN 1-1 AUDITIEF

Voorbeeld 1

Spelvorm 1-1 (niveau 1B en 1C)

Spelers A en B staan tegenover elkaar opgesteld. Speler A start met de bal en bepaalt telkens via welke vorm speler B de bal weer over het net moet spelen.

Speler A roept '1' of '2':

Als speler A '1' roept, dan speelt speler B via spelvorm 1B: de bal vangen, controle-actie en over het net spelen met een volleybaltechniek.

Als speler A '2' roept, dan speelt speler B via spelvorm 1C: balbots, controle-actie en over het net spelen met een volleybaltechniek.

Na 4 acties wisselen beide spelers van taak. Speler B geeft dan signalen voor speler A.

Voorbeeld 2

Spelvorm 1-1 met 4 spelers (niveau 1E)

Spelers A en B staan aan de ene kant, spelers C en D aan de andere kant. Elke speler krijgt ook een nummer, bijvoorbeeld spelers A en C zijn nummer 1, spelers B en D zijn nummer 2. Speler A start met de bal en roept meteen nummer '1' of '2', dat is de speler die de bal in 1, 2 of 3 contacten weer over het net zal spelen. De andere speler voert ondertussen een na-actie uit, bijvoorbeeld met 2 voeten over de achterlijn gaan springen.

Als speler A '1' roept, dan moet speler C de bal weer overspelen in 1, 2 of 3 contacten. Speler D voert ondertussen de na-actie uit en stelt zich weer op naast speler C.

Als speler A '2' roept, dan moet speler D de bal weer overspelen in 1, 2 of 3 contacten. Speler C voert ondertussen de na-actie uit en stelt zich weer op naast speler D.

Belangrijk is dat de speler meteen roept bij het eerste balcontact.

ALS-DAN 2-2 VISUEEL

Voorbeeld 1

Spelvorm 2-2 (niveau 2.0 vorm 1)

Spelers A en B staan opgesteld aan de ene kant, spelers C en D aan de andere kant. Speler A start met de bal. Spelers C en D houden elkaar met de hand vast.

Speler A werpt de bal over het net, bijvoorbeeld in de zone van speler C.

Als de bal wordt overgespeeld in de zone van speler C, dan vangt speler C de bal, speler D loopt ondertussen in als setter waar hij de bal vangt en werpt langs het net. Speler C vangt de bal en werpt de bal opnieuw over in de zone van speler A of speler B.

Voorbeeld 2

Spelvorm 2-2 (niveau 2B)

Spelers A en B staan opgesteld tegenover speler C en D. Op positie 4 ligt een groene markeerschijf op de grond, op positie 2 een rode markeerschijf.

De duo's bouwen op via 3 balcontacten.

Als de aanval gebeurt vanuit een groene zone, dan moet het duo aan de overzijde een opbouw realiseren waarbij het eerste balcontact in 45° wordt gespeeld (diagonaal), vervolgens wordt de pas gegeven en mag de aanvaller kiezen of hij rechtdoor of diagonaal overspeelt.

Als de aanval gebeurt vanuit een rode zone, dan moet het duo aan de overzijde een opbouw realiseren waarbij het eerste balcontact in 90° wordt gespeeld (rechtdoor), vervolgens wordt de pas gegeven en mag de aanvaller opnieuw kiezen of hij rechtdoor of diagonaal overspeelt.

ALS-DAN 2-2 AUDITIEF

Voorbeeld 1

Spelvorm 2-2 (niveau 2.0 vorm 3)

Spelers A en B staan opgesteld tegenover spelers C en D. Speler A start met de bal. Spelers C en D houden samen een hoepel vast.

Elke speler krijgt een nummer, spelers A en C zijn nummer '1', spelers B en D zijn nummer '2'.

Wanneer speler A de bal overspeelt, roept hij een nummer.

Als speler A '1' roept, dan moet speler C de hoepel nemen. Hij legt de hoepel op de plaats van de balbots en vangt de bal. Speler D is onder ingelopen als setter. Speler C werpt de bal naar speler D die meteen pas geeft, speler A roept vervolgens een nummer voor de tegenpartij en speelt de bal over.

Als speler A '2' roept, dan moet speler D de hoepel nemen.

Voorbeeld 2

Spelvorm 2-2 (niveau 2C)

Spelers A en B staan opgesteld tegenover speler C en D. De spelers staan achter elkaar opgesteld.

De trainer roept steeds welke vorm er wordt gespeeld: '1' of '2':

Als de trainer '1' roept, dan moet de bal steeds overgespeeld worden in de korte zone. De voorspeler dient dan het eerste contact te spelen.

Als de trainer '2' roept, dan moet de bal overgespeeld worden in de diepe zone. De achterspeler speelt het eerste contact.

MET-TEGEN 1-1: MET ELKAAR SPELEN

Voorbeeld

Spelvorm 1-1 (niveau 1A)

Spelers A en B staan tegenover elkaar opgesteld. Ze spelen 'met' elkaar via een vang –en werpcontact.

Samen proberen spelers A en B de bal 12x over het net te kunnen werpen zonder een fout te maken.

MET-TEGEN 1-1: SPELER A SPEELT MET ELKAAR, SPELER B SPEELT TEGEN ELKAAR

Voorbeeld

Spelvorm 1-1 (niveau 1B)

Spelers A en B staan tegenover elkaar opgesteld. Speler A moet steeds op een makkelijke manier overspelen, speler B moet moeilijk overspelen.

Speler A heeft dus een verdedigende opdracht, terwijl speler B een aanvallende taak heeft.

MET-TEGEN 1-1: TEGEN ELKAAR SPELEN

Voorbeeld

Spelvorm 1-1 (niveau 1B)

Spelers A en B staan tegenover elkaar opgesteld. Men speelt 'tegen' elkaar. Je probeert dus te scoren tegen de tegenpartij.

Speler A start en slaat de bal over het net. Speler B vangt de bal, werpt op voor zichzelf en slaat de bal moeilijk over naar speler A.

MET-TEGEN 1-1: MET OF TEGEN ELKAAR SPELEN A.D.H.V. EEN VOORAFGAANSE SITUATIE (ALS-DAN)

Voorbeeld

Spelvorm 1-1 (niveau 1C en 1D)

Spelers A en B staan tegenover elkaar opgesteld. De speler heeft de keuze uit 2 vormen:

1C: balbots, controle-actie(s) en de bal overspelen

1D: controle-actie(s) en de bal overspelen

Als de speler ervoor kiest om een balbot te gebruiken (1C), dan is hij verplicht om makkelijk ('met') over te spelen naar de tegenpartij.

Als de speler de bal meteen kan spelen zonder balbots (1D), dan moet hij de bal moeilijk ('tegen') overspelen naar de tegenpartij.

Je kan alleen punten scoren als je de bal overspeelt in vorm 1D.

MET-TEGEN 1-1: EERST MET ELKAAR SPELEN, VERVOLGENS TEGEN ELKAAR

Voorbeeld

Spelvorm 1-1 (niveau 1D)

Spelers A en B staan tegenover elkaar opgesteld. De spelers spelen de bal over in 2 of 3 balcontacten en zijn verplicht om het laatste contact via een sprongtoets over het net te spelen.

De eerste 4 net overschrijdingen spelen spelers A en B 'met' elkaar en maken ze het makkelijk voor elkaar. Wanneer ze hier in slagen mogen ze 'tegen' elkaar spelen en proberen te scoren tegen de tegenspeler.

MET-TEGEN 2-2: MET ELKAAR SPELEN

Voorbeeld

Spelvorm 2-2 (niveau 2.0 vorm 3)

Spelers A en B staan tegenover spelers C en D. Het eerste contact wordt gevangen, vervolgens wordt er gespeeld met 2 volleybaltechnieken.

De twee duo's spelen 'met' elkaar en proberen samen 8 netoverschrijdingen te behalen.

MET-TEGEN 2-2: SPELER A SPEELT MET ELKAAR, SPELER B SPEELT TEGEN ELKAAR

Voorbeeld

Spelvorm 2-2 (niveau 2A)

Spelers A en B staan tegenover spelers C en D.

Spelers A en B spelen steeds makkelijk over, spelers C en D moeten moeilijk overspelen.

Voorbeeld puntentelling:

Spelers A en B scoren een punt wanneer ze 3x na elkaar de bal kunnen vangen (verdedigen), duo CD kan een punt scoren door de bal op de grond te krijgen bij de tegenpartij.

MET-TEGEN 2-2: TEGEN ELKAAR SPELEN

Voorbeeld

Spelvorm 2-2 (niveau 2C)

Spelers A en B staan achter elkaar opgesteld tegenover spelers C en D die ook achter elkaar staan opgesteld.

Beide teams spelen 'tegen' elkaar en proberen te scoren.

MET-TEGEN 2-2: MET OF TEGEN ELKAAR SPELEN A.D.H.V. EEN VOORAFGAANSE SITUATIE (ALS-DAN)

Voorbeeld

Spelvorm 2-2 (niveau 2B en 2C)

Spelers A en B staan opgesteld tegenover speler C en D. Er wordt gespeeld via verplicht 3 balcontacten.

Tijdens het eerste balcontact moet deze speler een nummer roepen: '1' of '2'.

Als er '1' wordt geroepen, dan stelt het duo aan de overzijde zich op naast elkaar.

Als er '2' wordt geroepen, dan stelt het duo aan de overzijde zich op achter elkaar.

MET-TEGEN 2-2: EERST MET ELKAAR SPELEN, VERVOLGENS TEGEN ELKAAR

Voorbeeld

Spelvorm 2-2 (niveau 2B)

Spelers A en B staan opgesteld tegenover speler C en D. De duo's staan opgesteld naast elkaar en spelen over via 3 balcontacten.

De duo's moeten eerst 'met' elkaar spelen en 3 netoverschrijdingen behalen voordat ze 'tegen' elkaar mogen spelen en dus proberen te scoren tegen de tegenpartij.

Er kan alleen gescoord worden op het ogenblik dat men 'tegen' elkaar speelt.