

VOOR - TIJDENS - NA

Volleybal is een open sport waarbij elke actie een tijdelijk onderdeel is van een situatie waarin er altijd een **'voor - tijdens - na'** te herkennen is. Elke actie wordt voorafgegaan en gevolgd door een andere actie. Het concept 'voor-tijdens-na' kan specifieke maar ook niet specifieke volleybalvaardigheden bevatten zoals een koprol uitvoeren op de mat. Zo wordt de receptie in 2 tegen 2 voorafgegaan door een verplaatsing van de receptiespeler naar de bal en gevolgd door het overspelen van de bal naar de tegenpartij. Zo wordt de set-up in niveau 4B voorafgegaan door een penetratie naar het net en gevolgd door het innemen van de positie in verdediging.

Kinderen moeten leren om - zolang de bal in het spel is - altijd alert te blijven en zich voor te bereiden op taken die nog moeten (kunnen) komen. Om de spelers op te leiden met dit principe is het belangrijk dat de trainer het concept voor-tijdens-na al heel vroeg integreert in zijn oefenstof. En dat kan al vanaf de diverse spelniveaus 1 tegen 1.

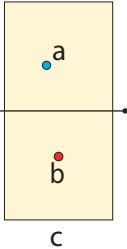
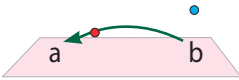
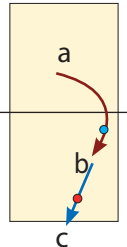
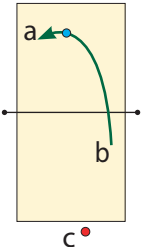
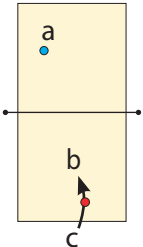
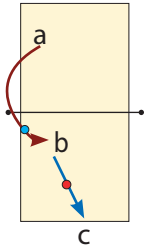
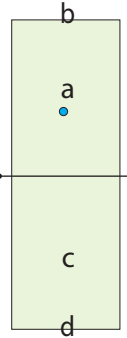


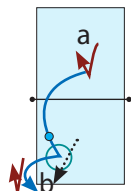
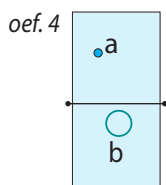
Enkele voorbeelden:

- niveau 1A:
 - voor: verplaatsen naar de bal
 - tijdens: de bal vangen
 - na: de bal over het net werpen
 - niveau 1B:
 - voor: de handen vroeg klaar houden boven het voorhoofd
 - tijdens: de bal vangen boven het hoofd
 - na: de bal over het net duwen
 - niveau 1C:
 - voor: de bal in de hoepel laten botsen
 - tijdens: 1 dribbel en toets over het net
 - na: door de hoepel kruipen
 - niveau 1D:
 - voor: kegel op de grond plaatsen
 - tijdens: onderarms over het net
 - na: kegel opnemen
 - niveau 1E:
 - voor: observatie tegenstander
 - tijdens: controletoes toets of toets i. f. v. ...
 - na: centraal opstellen in het terrein
 - niveau 2.0 vorm 3:
 - voor: het net aantikken
 - tijdens: set-up
 - na: handen klappen met partner en wisselen
- enz.

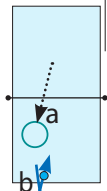
Enkele aandachtspunten in verband met de **na-actie**:

- de speler moet zich eerst concentreren op de tijdens-actie en pas daarna op de na-actie
- de speler moet voldoende tijd hebben om de na-actie correct uit te voeren
- de na-actie is nooit een doel op zich maar kan best, indien mogelijk, gekoppeld worden aan het trainingsthema; bijvoorbeeld: split rond een fietsband (trainingsthema: onderarms receptie)
- na het uitvoeren van de na-actie moet de speler nog voldoende tijd hebben om de actie(s) van de tegenpartij te observeren
- de na-actie kan veel thema's hebben: verplaatsing (kegel tikken), lenigheid ('split' rond een fietsband), balvaardigheid (bal dribbelen), motorische vaardigheid (koprol op de mat), samenwerking (extra bal uitwisselen met de partner), fysieke actie (duik door de benen van partner), teamsfeer (yell), communicatie enz.
- voor erg jonge kinderen is het soms beter om geen na-actie aan te bieden vanwege de emotionele toestand van het kind
- soms is het zelfs onmogelijk om een na-actie toe te voegen vanwege het tijdsgebrek (niveau 1E)
- enz.

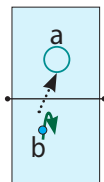
Extra materiaal:	SPECIFIEK GEDEELTE voor - tijdens - na
oef. 1  a werpt de rode bal naar b b werpt de blauwe bal opwaarts oef. 2 	1 organisatie (zie tekening) • per 2 tegenover elkaar op ± 5 m afstand • speler a heeft een rode bal, speler b een blauwe bal speler a werpt de rode bal onderhands naar speler b; speler b werpt de blauwe bal opwaarts, vangt de rode bal, werpt de rode bal terug naar speler a en vangt dan de blauwe bal voor de bots  b werpt de rode bal naar a  a vangt de rode bal b vangt de blauwe bal • voor: blauwe bal opwerpen • tijdens: rode bal terug werpen • na: blauwe bal vangen voor de bots 2 niveau 1A organisatie (zie tekening) • hoog net: 2,50 m; een terrein van ± 4 m breed en ± 4 m diep • kant A: speler a met een blauwe bal • kant B: speler b in het terrein met een rode bal; speler c achter het terrein speler a werpt de blauwe bal onderhands over het net; speler b rolt de rode bal door de gespreide benen naar speler c, vangt de blauwe bal in split en werpt de blauwe bal onderhands over het net; speler a vangt de blauwe bal; speler c werpt de rode bal naar speler b; speler a werpt de blauwe bal over het net enz.; na een fout of punt wisselt speler b met speler c  a werpt de blauwe bal over het net b rolt de rode bal door de benen achterwaarts naar c  b vangt de blauwe bal in split en werpt de bal terug over het net  a vangt de blauwe bal c werpt de rode bal naar b  • voor: rode bal rollen • tijdens: blauwe bal vangen en werpen • na: rode bal vangen oef. 3 
	3 niveau 1B organisatie (zie tekening) • laag net: 2 m; een terrein van ± 4 m breed en ± 6 m diep • een lichte bal: starter... • duo's: 1 speler in het terrein, 1 speler in buiklig op de achterlijn speler a slaat de bal uit stand over het net, loopt naar de partner en springt met 2 voeten over de partner; speler b staat op en stelt zich op in het terrein; speler c vangt de bal voor de bots, werpt de bal opwaarts voor zichzelf en slaat de bal over het net; speler b vangt de bal enz. • voor: de bal vangen voor de bots • tijdens: de bal over het net slaan • na: over de partner springen



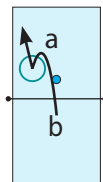
*a botst de bal en toetst de bal over het net
b legt de hoepel op de plaats van de balbots*



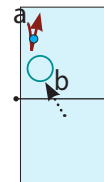
*b voert een dribbel uit
a loopt over en neemt de hoepel*



*b voert een controle-
toets uit
a loopt terug*



*b toetst de bal over het net en loopt over
a legt de hoepel op de plaats van de balbots
enz.*



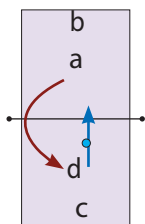
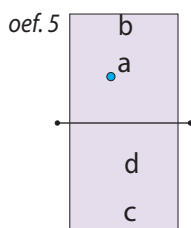
4 niveau 1C

organisatie (zie tekening)

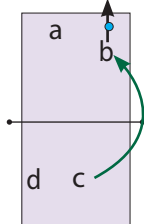
- hoog net: 2,50 m; een terrein van ± 3 m breed en ± 3 m diep
- een goed botsende bal
- 2 spelers; speler a heeft de bal, speler b heeft een hoepel

speler a werpt de bal tegen de grond, toetst de bal over het net en loopt over; speler b legt de hoepel op de plaats van de balbots; speler a neemt de hoepel op en loopt terug naar zijn terrein; speler b voert 1 dribbel en 1 controletoes uit, toetst de bal over het net en gaat de hoepel halen op het terrein van speler a enz.

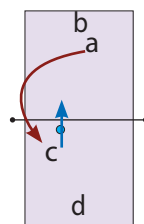
- **voor:** de hoepel leggen
- **tijdens:** controletoes en toets
- **na:** de hoepel halen bij de tegenstander



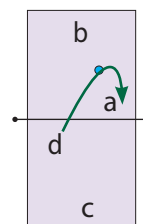
*a toetst de bal over het net
d speelt de bal onderarms
opwaarts*



*c toetst de bal over het net
b toetst de bal opwaarts*



*a speelt de bal onderarms
over het net
c speelt de bal onderarms
opwaarts*



d toetst de bal over het net

- **voor:** observatie partner
- **tijdens:** toets of onderarms
- **na:** centrale positie innemen op het terrein

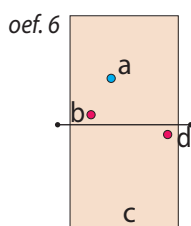
6 niveau 1E

organisatie (zie tekening)

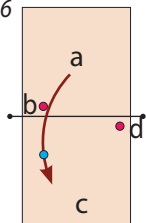
- hoog net: 2,50 m; een terrein van ± 4 m breed en ± 4 m diep
- 2 duo's, 3 ballen
- 1 speler van elk duo staat aan het net met een rode bal

speler a tegen speler c; de speler heeft 2 opties:

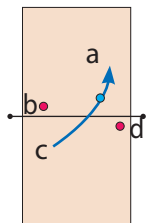
- hij speelt de bal direct terug naar de tegenstrever
- hij speelt de bal terug na 1 controle-actie: in dit geval is er een uitwisseling van de rode bal door de 2 tegenstrevers



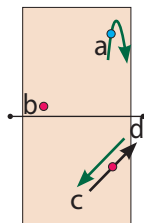
oef. 6



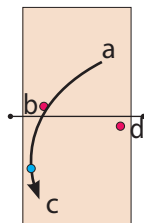
a toetst de bal over het net



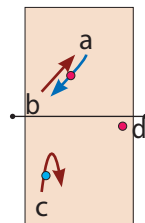
c toetst de bal over het net



a voert een controletocht uit
c en d wisselen de rode bal uit



a toetst de bal over het net



c voert een controletocht uit
a en b wisselen de rode bal uit

- **voor:** observatie tegenspeler
- **tijdens:** uitwisseling bal of niet
- **na:** directe toets of controletocht en toets

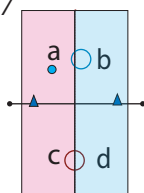
7 niveau 2A

organisatie (zie tekening)

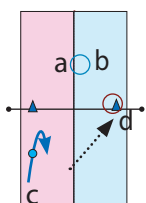
- hoog net: 2,50 m; een terrein van ± 4 m breed en $\pm 3,5$ m diep
- een scheidingslijn verdeelt het terrein in een linker- en rechterhelft
- 2 kegels onder het net op de zijlijn
- een goed botsende bal
- 2 duo's; elk duo heeft een hoepel

spelers c en d houden samen een hoepel vast met 1 hand; speler a toetst de bal in de zone van speler c; speler c laat onmiddellijk de hoepel los terwijl speler d de hoepel op de grond legt op de plaats van de balbots; dan loopt speler d met de hoepel naar het net en legt de hoepel rond de kegel; speler c voert een controletocht uit en toetst de bal naar speler d die een set-up geeft naar zone IV; speler c toetst de bal over het net in de linker- of rechterzone; speler d en speler c kruipen door de hoepel en wisselen van plaats

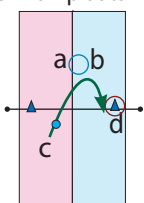
oef. 7



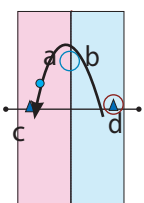
a toetst de bal in de zone van c
d legt de hoepel



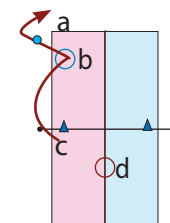
c voert een controletocht uit
d legt de hoepel rond de kegel onder het net



c toetst naar d



d geeft een set-up naar c



c toetst de bal over het net
d kruipt door de hoepel
b legt de hoepel

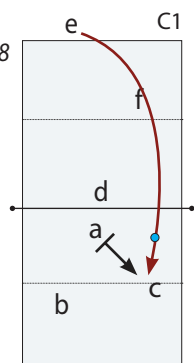
voor de balspeler

- **voor:** communicatie "ik" "jij"
- **tijdens:** controletocht en toets
- **na:** toets over het net

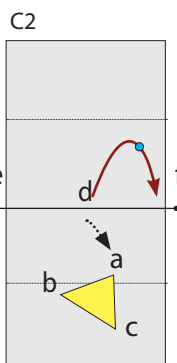
voor de hoepelspeler

- **voor:** communicatie "ik" "jij"
- **tijdens:** hoepel leggen op de plaats van de balbots
- **na:** hoepel leggen rond de kegel

oef. 8



voor: opendraaien naar de receptiespeler



tijdens: innemen van de positie in verdediging

8 niveau 3A

wedstrijd 3 tegen 3 niveau 3A

concept voor-tijdens-na voor de spelverdeler:

- complex 1:
 - **voor:** open draaien naar de receptiespeler
 - **tijdens:** set-up
 - **na:** dekking of innemen van de positie in verdediging
- complex 2:
 - **voor:** observatie van de set-up van de tegenstander
 - **tijdens:** innemen van de positie in verdediging
 - **na:** verdediging of set-up tegenaanval

enz.