



VOOR - TIJDENS - NA

In volleybal is geen enkele actie geïsoleerd. Elke motorische actie is een tijdelijke situatie waarin men telkens drie onderdelen kan herkennen: 'voor', 'tijdens' en 'na'. Elke actie wordt voorafgegaan en gevolgd door een andere actie. Een volleybalactie kan steeds bekeken worden als een schakel in een lange keten van bewegingen. Elke actie wordt mee bepaald door de voorgaande actie en op haar beurt bepaalt zij gedeeltelijk de volgende fase. Bijvoorbeeld: een **set-up** van de spelverdeler (*tijdens*) wordt voorafgegaan door een verplaatsing naar de bal (*voor*) en gevolgd door een dekking van de aanval (*na*).

Dit heeft als gevolg dat geen oefensituatie of spelsituatie een geïsoleerde beweging mag zijn en dat elke trainer het concept 'voor' 'tijdens' 'na' altijd moet integreren in zijn oefenstof!

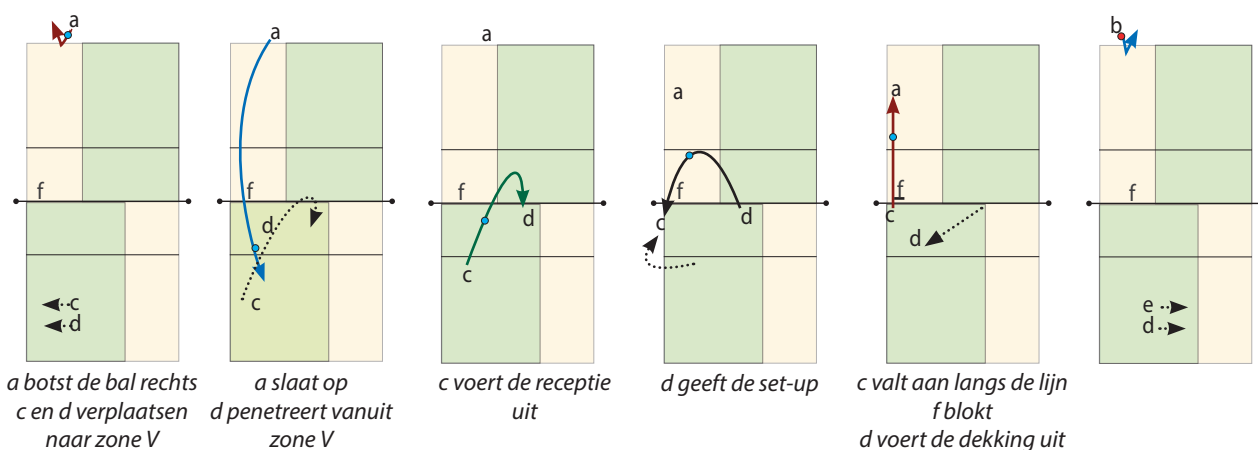
Spelers moeten met dit concept vertrouwd raken en opgeleid worden. Dat vereist een mentale inspanning van de speler (en van de trainer). In elke spelsituatie moet de speler in plaats van niets te denken en niets te doen, zich voorbereiden op wat kan gebeuren, eventueel aanpassingen doen, een actie uitvoeren en zich daarna onmiddellijk voorbereiden op de volgende actie. Zo worden de spelers voorbereid op het steeds wisselende 'rollenspel' van 'voor-actie', 'tijdens-actie' en 'na-actie'.

Enkele voorbeelden van 'voor' 'tijdens' 'na' voor de **receptie van de opslag**:

- 'voor': observatie van de eigen ploeg: hoe is de opstelling van mijn medespelers in het receptiesysteem: is mijn zone van verantwoordelijkheid groter?
- 'tijdens': aanpassing startpositie
- 'na': observatie opslagbaan
- 'voor': observatie opslagbaan
- 'tijdens': verplaatsing
- 'na': spelen van de bal
- 'voor': spelen van de bal
- 'tijdens': observatie set-up
- 'na': dekking van de aanval
- enz.

Nog enkele voorbeelden van 'voor' - 'tijdens' - 'na':

- set-up:
 - 'voor': penetratie naar het net
 - 'tijdens': set-up
 - 'na': dekking van de aanval
- aanval:
 - 'voor': innemen van de startpositie en aanloop
 - 'tijdens': aanval
 - 'na': blokpositie innemen
- opslag:
 - 'voor': opworp van de bal
 - 'tijdens': opslag
 - 'na': positie in verdediging innemen
- enz.



3 aanloop van de aanval (niveau 6A)

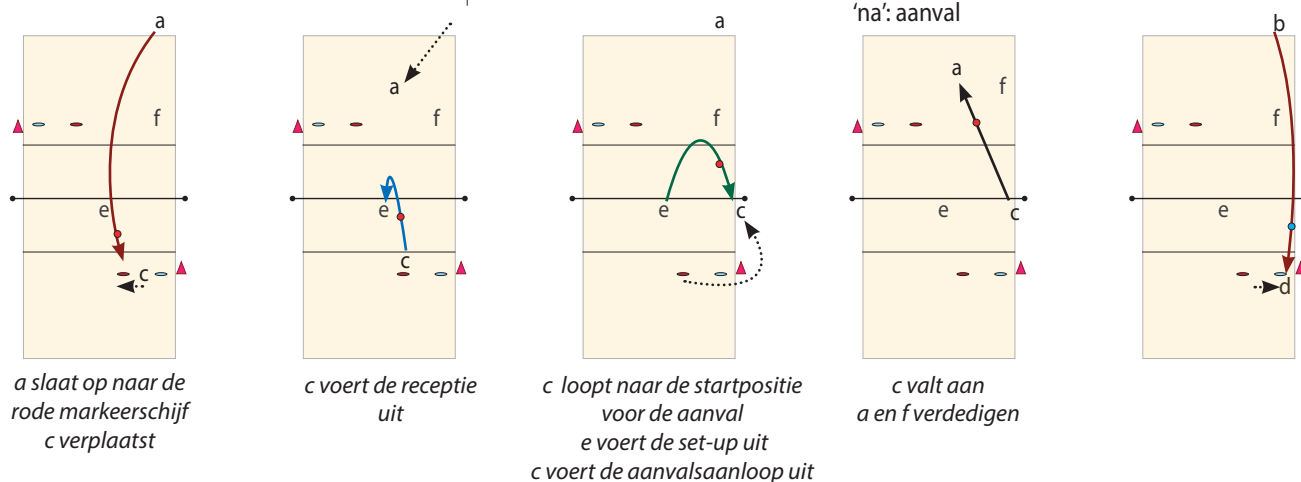
organisatie (zie tekening)

- 2 groepen (a, b, c, d, e, f) (g, h, i, j, k, l)
- voor elke groep ligt er een rode markeerschijf op 4 m van het net en op 3 m van de rechterzijlijn; er ligt een blauwe markeerschijf op 4 m van het net op 1,5 m van de rechterzijlijn
- er staat een kegel langs de zijlijn op circa 4 m van het net
- 2 opslagspelers (a, b) (g, h), 1 receptiespeler (c) (i), 1 spelverdeler (e) (k), 1 verdediger (f) (l), 1 reserve receptiespeler (d) (j)

speler c is voorspeler van zone II; speler a slaat kort op naar de blauwe (outside opslag) of rode markeerschijf (inside opslag) en wordt daarna verdediger in zone VI; speler a slaat bijvoorbeeld op naar de rode markeerschijf; speler c verplaatst inside, voert de receptie uit, loopt rond de kegel (indien voldoende tijd) en neemt de startpositie voor de aanval in; speler e geeft de set-up naar zone II waar speler c aanvalt; spelers a en f verdedigen; speler d vervangt speler c; speler b voert de opslag uit; na enkele minuten draaien de spelers door

'voor': verplaatsing inside of outside

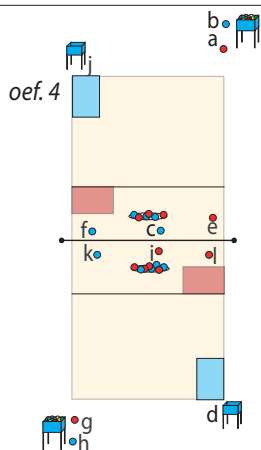
'tijdens': innemen startpositie en aanloop van de aanval



4 opslag (niveau 6A, 6B)

organisatie (zie tekening)

- 2 groepen (a, b, c, d, e, f) (g, h, i, j, k, l)
- voor elke groep ligt er, op de andere terreinhelft, een rode mat in de driemeterzone en een blauwe mat tegen de achterlijn
- een fietsband met ballen voor elke spelverdeler
- 2 opslagspelers (a, b) (g, h), 1 speler die de ballen verzamelt (d) (j), 1 spelverdeler met een bal (c) (i), 2 aanvallers met een bal (e, f) (k, l)



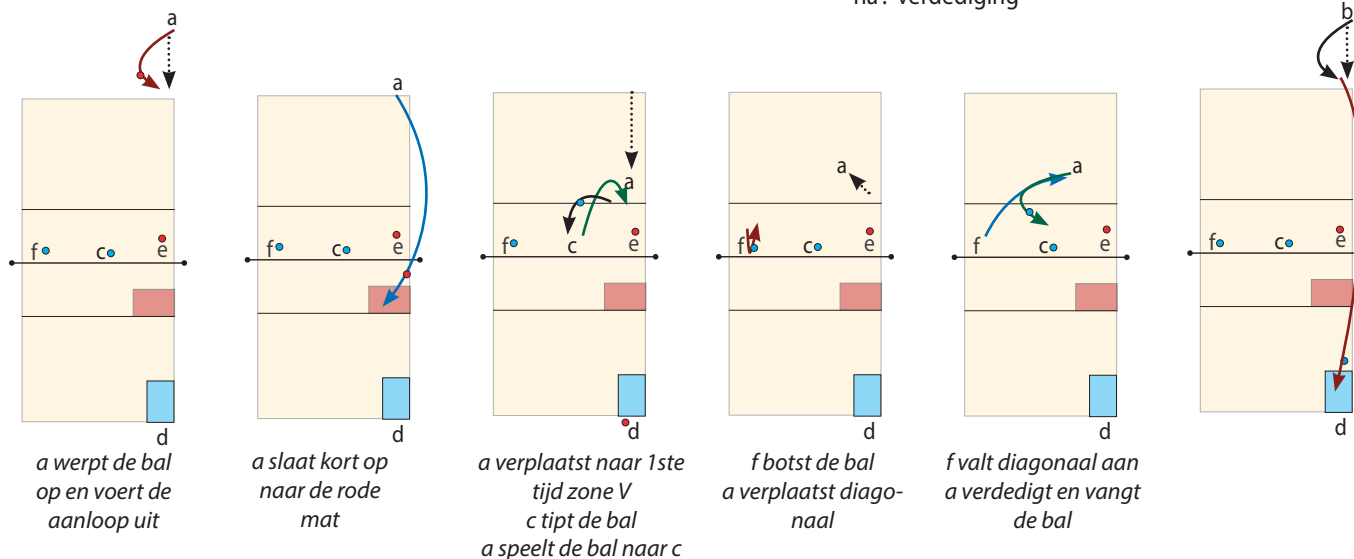
speler a voert een korte jumpfloat opslag uit naar de rode mat of een diepe jumpfloat opslag naar de blauwe mat; onmiddellijk na de opslag loopt hij naar de 1ste tijd positie in verdediging in zone V; speler c tipt de bal naar de 1ste tijd positie; speler a speelt de bal perfect terug naar speler c; onmiddellijk daarna botst speler e of speler f éénmaal de bal; speler a verplaatst diagonaal (als speler f de bal botst) of langs de lijn (als speler e de bal botst); speler f botst bijvoorbeeld de bal: speler a verplaatst diagonaal; speler f valt diagonaal aan; speler a verdedigt en vangt de bal; speler b voert de volgende opslag uit enz.

na enkele minuten draaien de spelers door

'voor': opworp van de opslag

'tijdens': opslag

'na': verdediging



5 verdediging (niveau 6A, 6B)

organisatie (zie tekening)

- 4 trio's (a, b, c) (d, e, f) (g, h, i) (j, k, l)
- 2 terreinen van 3 m breed en 18 m diep; 2 trio's oefenen beurtelings op elk terrein
- kant A: 1 spelverdeler (c) (i), 1 verdediger-aanvaller (a) (g)
- kant B: 1 verdediger-aanvaller (b) (h)

men speelt 1 tegen 2

speler b start de oefening met een driemeteraanval over het net en gaat dan diep verdedigen in het terrein; speler a verdedigt, speler c geeft de set-up naar de driemeterlijn; speler a voert een driemeteraanval uit; spelers a en c wisselen; speler b verdedigt de bal voor zichzelf, toetst de bal voorwaarts-opwaarts naar de driemeterlijn en voert een driemeteraanval uit

na een fout wisselen de trio's; na enige oefentijd draaien de spelers door

'voor': innemen van positie in verdediging

'tijdens': verdediging

'na': tegenaanval

