

OUDEWATER Jupiter

Technische lijn

2012

1 september 2012

Jos Poels, jeugdcoördinator Jupiter



Inhoud

1.	INLEIDING	1
2.	TECHNISCHE LIJN	2
2.1	DE RANDVOORWAARDEN :	2
3.	MINIVOLLEYBAL	3
3.1	NIVEAU 1, 6-7 JAAR	3
3.2	NIVEAU 2, 7-8 JAAR	3
3.3	NIVEAU 3, 8-9 JAAR	4
3.4	NIVEAU 4, 9-10 JAAR	4
3.5	NIVEAU 5, 10-11 JAAR	4
3.6	NIVEAU 6, 11-12 JAAR	4
4.	JEUGD C	5
4.1	1-STE JAARS ; LEEFTIJD 12-14 JAAR	5
4.2	2- DE JAARS ; LEEFTIJD 12-14 JAAR	6
4.3	ONTWIKKELINGS ASPECTEN GROEP C	7
4.4	PERIODISERING JEUGD C	7
5.	JEUGD B	9
5.1	1-STE JAARS ; LEEFTIJD 14-16 JAAR	9
5.2	2 DE JAARS ; LEEFTIJD 14-16 JAAR	9
5.3	ONTWIKKELINGS ASPECTEN GROEP B	10
5.4	PERIODISERING JEUGD B	11
6.	JEUGD A	13
6.1	1-STE JAARS ; LEEFTIJD 16-18 JAAR	13
6.2	2 –DE JAARS ; LEEFTIJD 16-18 JAAR	14



6.3	ONTWIKKELINGS ASPECTEN GROEP A	14
6.4	PERIODISERING JEUGD A	15
	BIJLAGE 1 BESCHRIJVING VAN TECHNIEKEN	17



HOOFDSTUK

1

Inleiding

Dit boekje is bedoeld als houvast voor jeugdtrainers. Er wordt op een duidelijke manier aangegeven welke technieken en vaardigheden er per niveau aangeleerd moeten worden. Een duidelijke leidraad voor trainers, coaches, begeleiders en TC. Per leeftijdscategorie wordt aangegeven welke leerdoelen er zijn en via welke trainingsopbouw de doelen bereikt kunnen worden. Daarnaast wordt per leeftijdscategorie kort stilgestaan welke ontwikkeling de jeugd doormaakt en welke kenmerken hierbij horen. Als laatste worden een aantal ideeën aangereikt waarmee de coaches, trainers, begeleiders de jeugdleden verder enthousiast kunnen maken en worden een aantal informatiebronnen genoemd.



HOOFDSTUK

2. Technische lijn

2.1 DE RANDVOORWAARDEN :

Dit plan is geschreven voor de jeugd. Dit plan heeft niet de pretentie dat dit de enige manier van werken is . Om het plan actueel te houden dient er minimaal een keer per jaar (maand mei) geëvalueerd te worden en zonodig aangepast worden

Een training duurt minimaal 90 minuten en de indeling van de training is als volgt:

- ` Warming up : 15 min.
- ` Kern 1 : 25 min. (leren van nieuwe onderdelen)
- ` Kern 2 : 25 min. (toepassen van geleerde onderdelen)
- ` Afsluitende spelvorm : 20 min.
- ` Cooling down : 5 min.

De trainer neemt actief deel aan de training door aanwijzingen te geven, ballen op te gooien etc. Eventueel is er ook een assistent –trainer . Bij de wedstrijd is er een coach aanwezig. Trainer stimuleert door zelf in de juiste sportkleding te verschijnen, spijkerbroek geeft de indruk dat men het erbij doet.

De TC maakt het trainingsschema voor de teams zodanig dat als de kinderen dat willen en kunnen ze een tweede training bij een ander team kunnen meedoen. Als het kind het niveau in alle opzichten aan kan, moet het kind mee kunnen trainen met een hoger team, wat aansluit bij het niveau van het kind.

De periodisering geeft globaal aan wat er per week getraind moet worden. Er wordt gewerkt met blokken van 5 trainingen waarin bepaalde accenten worden gelegd. De trainer is zelf verantwoordelijk om de trainingsthema's te verwerken in zijn/haar oefeningen voor de specifieke week. Deze manier is gekozen zodat elke trainer vrijheid en bewegingsruimte heeft om de training goed af te stemmen op de groep.

Er zijn ook veel trainingsschema's en oefeningen die kunnen worden overgenomen van de CD. Dit als extra hulpmiddel voor de train(st)ers.

HOOFDSTUK

3 ■ Minivolleybal

Minivolleybal of beter gezegd circulatievolleybal is een vereenvoudigde vorm van volleybal die speciaal is ontwikkeld om de motoriek en balvaardigheid van jonge kinderen op een speelse en leuke manier te verbeteren. Circulatievolleybal is een vorm van volleybal welke als alternatief voor minivolleybal geïntroduceerd is door Adri Noy.

Circulatievolleybal spitst zich toe op kinderen in de leeftijdsgroep van 6 tot en met 12 jaar. De gekozen vorm sluit goed aan bij de bewegingswereld van een kind.



Hiermee bedoelen we het volgende: Kinderen moeten plezier kunnen beleven aan hun sport; er moet dus tempo in het spel zitten. Kinderen moeten succes kunnen beleven, individueel maar ook in groepsverband. Kinderen moeten worden uitgedaagd tot iets. Kinderen moeten op eigen (leeftijdsgebonden) niveaus spelenderwijs de sport eigen kunnen maken.

De vorm is zeer geschikt om ook de hele jonge kinderen direct competitie te kunnen laten spelen op hun eigen niveau. Ook het spelen met mixteams is in deze vorm heel gewoon.

3.1 NIVEAU 1, 6-7 JAAR

Nethoogte : 2.00 meter . Veld 4,5 – 6 meter

TRAININGSTHEMA'S	SPELVORM	SPELREGELS	KENMERK
1) grondvormen van bewegen 2) bewegingsscholing	4 – 4	vangen–gooien– bewegen vak leeg spelen	een vangbal = één speler terug

3.2 NIVEAU 2, 7-8 JAAR

Nethoogte : 2.00 meter . Veld 4,5 – 6 meter

TRAININGSTHEMA'S	SPELVORM	SPELREGELS	KENMERK
voorbereidende basisvormen van gooien-vangen-bewegen en onderhands serveren	4 – 4	Op een volleybal eigen manier vangen-gooien- bewegen en onderhands serveren en vak leeg spelen	drie vangballen achter elkaar = één speler terug



3.3 NIVEAU 3, 8-9 JAAR

Nethoogte : 2.00 meter . Veld 4,5 – 6 meter

TRAININGSTHEMA'S	SPELVORM	SPELREGELS	KENMERK
voorbereidende basisvormen van gooien-vangen-bewegen, onderhands serveren en onderarms spelen	4 – 4	onderhandse service, onderarms spelen en vak leeg spelen	een bal onderarms naar teamgenoot spelen = één speler terug (laatste speler moet bal onderarms voor zichzelf opspelen én vangen)

3.4 NIVEAU 4, 9-10 JAAR

Nethoogte : 2.00 meter . Veld 4,5 – 6 meter

TRAININGSTHEMA'S	SPELVORM	SPELREGELS	KENMERK
vang-gooi-beweging, onderarms en bovenhands spelen	4 – 4	onderhandse service van achter de achterlijn + RPS	de tweede bal wordt via een ononderbroken vanggooi- of vangstoot beweging weer in het spel gebracht

3.5 NIVEAU 5, 10-11 JAAR

Nethoogte : 2.00 meter . Veld 6 – 6 meter

TRAININGSTHEMA'S	SPELVORM	SPELREGELS	KENMERK
bovenhands, achterover spelen en doorspelen ruitopstelling	4 – 4	onderhandse service van achter de achterlijn + RPS	na drie servicebeurten door dezelfde serveerder moet men doordraaien een wisselspeler dient bij de serviceplaats ingewisseld te worden

3.6 NIVEAU 6, 11-12 JAAR

Nethoogte : 2.00 meter . Veld 6 – 6 meter

TRAININGSTHEMA'S	SPELVORM	SPELREGELS	KENMERK
bovenhandse service, pushbal, smash, onderarms en bovenhands spelen, achterover spelen	4 – 4	onderhandse of bovenhandse service van achter de achterlijn	doorspelen na drie servicebeurten door dezelfde serveerder moet men doordraaien een wisselspeler dient bij de serviceplaats ingewisseld te worden

HOOFDSTUK

4. Jeugd C

4.1 1-STE JAARS ; LEEFTIJD 12-14 JAAR

Nethoogte : 2.05 meter . Veld 9 x 7 meter

Trainingsthema's

Verplaatsen	Ontwikkelen van algemene motoriek Voorwaarts , zijwaarts en achterwaarts verplaatsen voor service-pass en voor de set-up Na verplaatsen lage verdedigingshouding aannemen Aanloop van de aanval aanleren Zijwaarts verplaatsen bij blokkeren en kruispas aanleren
Serveren	Gericht onderhands serveren Aanleren bovenhandse service
Bovenhands	Uit stand spelen Spelen tijdens voorwaarts verplaatsen Aanleren van spelen tijdens achterwaarts verplaatsen Beginnen met aanleren achterwaarts spelen
Spelverdelen	2- de tempo voorwaarts naar positie 4 2- de tempo voorwaarts naar positie 2
Service –pass	Onder een hoek spelen van de bal Voorwaarts -, achterwaarts verplaatsen Naar positie 3 pass-en
Verdedigen	Voorwaarts, - achterwaarts verplaatsen De bal naar positie 3 spelen Bal met 2 handen verdedigen Duik voorwaarts , zijwaarts Rol zijwaarts (rol over schouder , naar buiten het veld) Aanleren pan-cake
Aanval	Slaan 2-de tempo bal op positie 2 & 4 op aanlooprichting Zachte aanval ; bal nauwkeurig kunnen plaatsen met 2 handen
Blokkeren	Vormen van 2-blok



Spelsysteem

Strategie	Aanvalssysteem ; 2-de tempo bal naar positie 2 & 4. Verdedigingsysteem : 3-1-2, van buiten naar binnen verdedigen Blokkeren van buiten naar binnen 5 passers (W-opstelling)
Uitvoering	Geen specialisatie, gewoon doordraaien Naar de bal toe bewegen In 3-en spelen

4.2 2- DE JAARS ; LEEFTIJD 12-14 JAAR

Nethoogte : 2.05 meter; Veld 9 x 7 meter

Trainingsthema's

Verplaatsen	Ontwikkelen van algemene motoriek Voorwaarts , zijwaarts en achterwaarts verplaatsen voor service-pass en voor de set-up Na verplaatsen lage verdedigingshouding aannemen Aanloop van de aanval Zijwaarts verplaatsen bij blokkeren en kruispas aanleren
Serveren	Gericht onderhands/bovenhands serveren Verbeteren techniek bovenhands serveren
Bovenhands	Verbeteren van de basistechniek - Spelen tijdens achterwaarts verplaatsen
Spelverdelen	2- de tempo voorwaarts naar positie 4 2- de tempo voorwaarts naar positie 2 2-de tempo voorwaarts naar positie 3 Beginnen met aanleren 2-de tempo achterwaarts naar positie 2
Service –pass	Onder een hoek spelen van de bal Voorwaarts -, achterwaarts verplaatsen Naar positie 3 pass-en Samenwerken en communiceren (ik – los)
Verdedigen	Verbeteren basis technieken Zijwaarts laag verplaatsen Rol zijwaarts met 2 handen Na aanval op positie 2 & 4
Aanval	2-de tempo bal kunnen slaan op positie 2 & 4 Aanleren aanval positie 3
Blokkeren	Plaatsbepaling blok Individuele bloktechniek Aanleren van kruispassen bij verplaatsing



Spelsysteem

Strategie	Aanvalssysteem Verdedigingsysteem : 3-1-2, van buiten naar binnen verdedigen Blokkeren van buiten naar binnen 5 passers (W-opstelling)
Uitvoering	Geen specialisatie, gewoon doordraaien Naar de bal toe bewegen Pass naar midvoor In 3-en spelen

4.3 ONTWIKKELINGS ASPECTEN GROEP C

De bedoeling van dit onderdeel in dit technisch beleidsplan, is de trainer een globaal inzicht te geven in de ontwikkeling van het volleyballende kind. Natuurlijk is ieder kind uniek en zal de ontwikkeling per kind ook verschillen.

De leeftijd van 12-14 jaar bij de jeugd kenmerkt zich door aan de ene kant een snelle groei van het lichaam; aan de andere kant een minder snelle ontwikkeling in het vermogen tot coördineren van bewegingen. Tevens komt het echte pubergedrag om de hoek kijken. (onvoorspelbaar en emotioneel). Hier zal de trainer ook mee te maken krijgen. De meisjes lopen hier voor op de jongens.

Hiernaast gaat de jeugd meer nadenken over bepaalde dingen. Dit betekent dat de trainers meer gevarieerde handelingen in de training moeten inbouwen , zodat de jeugd moet nadenken. Uitleggen van de oefening is nog steeds belangrijk maar niet teveel in detail.

De trainers moeten in deze leeftijdscategorie zeer goed letten op bewegen en bewegingen maken!

4.4 PERIODISERING JEUGD C

Basis : 30 trainingen
 Blokken : 6 x 5 trainingen
 Accenten : 2 accenten per training

Competitie Weeknummer	Kern 1		Kern 2
0	Serveren		Service – pass
1	Serveren		Service – pass
2	Serveren		BH + AVD Su
3	Serveren		BH + AVD Su
4	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
5	Aanval		Service – pass
6	Aanval		Service – pass
7	Aanval		Blokkering
8	Aanval		Blokkering
9	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT



10	Verdedigen		Service – pass
11	Verdedigen		Service – pass
12	Verdedigen		Serveren
13	Verdedigen		Serveren
14	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
15	Service – pass		Serveren
16	Service – pass		Serveren
17	Service – pass		BH + AVD
18	Service – pass		BH + AVD
19	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
20	Verdedigen		BH + AVD
21	Verdedigen		BH + AVD
22	Verdedigen		Aanval
23	Verdedigen		Aanval
24	Verdedigen		Aanval
25	Service – pass		Serveren
26	Service – pass		Serveren
27	Service – pass		Aanval
28	Service – pass		Aanval
29	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT

Verklaringen van de afkortingen :

BH = Bovenhands / AVD = Aanvalsdekking / Su= Spelverdeler



HOOFDSTUK

5. Jeugd B

5.1 1-STE JAARS ; LEEFTIJD 14-16 JAAR

Nethoogte : Jongens 2.24 ; Meisjes 2.15 meter ; Veld 9x9 m.

Trainingsthema's

Verplaatsen	Kruispas verder aanleren bij blokkeren
Serveren	Gericht bovenhands serveren
Bovenhands	Verbeteren van de basistechniek Spelen onder wisselende omstandigheden In sprong spelen
Spelverdelen	3-de, 2- de tempo voorwaarts naar positie 4 3-de, 2- de tempo voorwaarts naar positie 3 3-de, 2-de tempo achterwaarts naar positie 2
Service –pass	Inslijpen basistechniek service – pass Naar positie 2½ pass-en Uitleggen en aanleren bovenhandse pass – techniek
Verdedigen	Verbeteren basistechnieken Inslijpen pan-cake Na aanval op positie 3 & 4
Aanval	Verbeteren basistechnieken Onder wisselende omstandigheden Via het blok slaan Aanleren tactische aanval (prikbal) met 1 hand
Blokkeren	Verbeteren tweeblok op positie 2 en 4 1-mans blok op positie 3

Spelsysteem

Strategie	Aanleren verdedigingssysteem : 3-2-1, van buiten naar binnen verdedigen Blokkeren van buiten naar binnen 4 passers
Uitvoering	6-6 penetratie vanaf rechts achter Geen specialisatie Naar de bal toe bewegen

5.2 2 DE JAARS ; LEEFTIJD 14-16 JAAR

Nethoogte : Jongens 2.24 ; Meisjes 2.15 meter ; Veld 9x9 m.

Trainingsthema's

Verplaatsen	Verbeteren van de diverse verplaatsingstechnieken
Serveren	Aanleren floater service ; geplaatst
Bovenhands	Verbeteren van de basistechniek Zuiver spelen van ballen over grotere afstand
Spelverdelen	3-de, 2- de tempo voorwaarts naar positie 4 3-de, 2- de tempo voorwaarts naar positie 3 3-de, 2-de tempo achterwaarts naar positie 2 Doortikken
Service –pass	Inslipen basistechniek service – pass Naar positie 2½ pass-en voor sprong set-up Verbeteren bovenhandse pass – techniek Verwerken van diverse soorten opslagen
Verdedigen	Verbeteren basistechnieken van geslagen ballen op diverse netposities Na aanval op positie 2 & 3 & 4
Aanval	Uitbreiden slagtechnieken (hand draaien) Aanleren contra slaan Tactische aanval (prikbal) met 1 hand
Blokken	Verbeteren tweeblok op positie 2 en 4 Aanleren tweeblok op positie 3 Plaatsbepaling blok

Spelsysteem

Strategie	Aanvalssysteem ;op 3 netposities aanvallen Verdedigingssysteem : 3-2-1 4 passers
Uitvoering	Start met aanleren specialisatie Aanleren penetreren (2-4 systeem) Naar de bal toe bewegen Anticiperen op tegenstander

5.3 ONTWIKKELINGS ASPECTEN GROEP B

De bedoeling van dit onderdeel in dit technisch beleidsplan, is de trainer een globaal inzicht te geven in de ontwikkeling van het volleyballende kind. Natuurlijk is ieder kind uniek en zal de ontwikkeling per kind ook verschillen.

De groei zet zich verder voort bij de 14-16 jarigen. Er ontstaat een ongelijk verloop van de ontwikkeling van de lichaamsdelen. Jeugd kan er slungelig gaan uitzien en gedragen zich onhandig. Sommigen voelen zich onzeker, doordat ze zich te groot of te klein voelen.

De jeugd is sterk op elkaar aangewezen en hebben elkaar ook nodig. Uitpraten van problemen en/of conflicten is erg belangrijk en loyaliteit naar en van de groep is erg gewenst. Groepsgevoel is belangrijk maar de jeugd begint ook een eigen stijl te ontwikkelen.



Op de training blijft er duidelijk behoefte aan spelvormen en de trainers mogen terugvallen op de oude vertrouwde zekerheden. Het werken aan het groepsgevoel is een extra item.

5.4 PERIODISERING JEUGD B

Basis : 30 trainingen
 Blokken : 6 x 5 trainingen
 Accenten : 2 accenten per training

Competitie Weeknummer	Kern 1		Kern 2
0	BH + AVD Su		Service – pass
1	BH + AVD Su		Service – pass
2	BH + AVD Su		Service – pass
3	BH + AVD Su		Service – pass
4	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
5	Verdedigen		Serveren
6	Verdedigen		Serveren
7	Verdedigen		Serveren
8	Verdedigen		Serveren
9	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
10	Aanval		Serveren
11	Aanval		Serveren
12	Aanval		BH achterover + AVD
13	Aanval		BH achterover + AVD
14	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
15	Blokken		BH achterover + AVD
16	Blokken		BH achterover + AVD
17	Blokken		Verdedigen
18	Blokken		Verdedigen
19	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
20	Service – pass		Verdedigen
21	Service – pass		Verdedigen
22	Service – pass		Aanval
23	Service – pass		Aanval
24	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
25	Serveren		Aanval
26	Serveren		Aanval
27	Serveren		Blokken
28	Serveren		Blokken
29	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT



Verklaringen van de afkortingen :

BH = Bovenhands / AVD = Aanvalsdekking / Su = Spelverdeler

HOOFDSTUK

6 ■ Jeugd A

6.1 1-STE JAARS ; LEEFTIJD 16-18 JAAR

Nethoogte : bij jongens 2.43 en bij meisjes 2.24

Trainingsthema's

Verplaatsen	Verbeteren van de diverse verplaatsingstechnieken Aanloop 1-ste tempo aanval Aanloop omloopbal met een-benige afzet
Serveren	- Aanleren sprongservice
Bovenhands	Verbeteren van de basistechniek onder alle mogelijke omstandigheden Zuiver spelen van ballen voorwaarts /achterwaarts over grotere afstand
Spelverdelen	3-de, 2- de tempo ballen op alle posities aan het net Aanleren 1-ste tempo voor spelverdeler
Service –pass	Inlijpen basistechniek service – pass Uitleg passende libero Naar positie 2½ pass-en voor sprong set-up Verbeteren bovenhandse pass – techniek Verwerken van diverse soorten opslagen
Verdedigen	Verbeteren basistechnieken van geslagen ballen op diverse netposities Verdedigen 1-ste tempo bal
Aanval	Aanleren 1-ste tempo Aanleren 3-meter aanval Aanleren theorie netzones
Blokkeren	Verbeteren tweeblok op alle netposities

Spelsysteem

Strategie	Aanvalssysteem ; op 3 netposities Specialisatie spelverdeler – aanvaller 3 passers
Uitvoering	Van te voren afspreken wie, wat voor aanval Aanleren penetreren 1-5



6.2 2-DE JAARS ; LEEFTIJD 16-18 JAAR

Nethoogte : bij jongens 2.43 en bij meisjes 2.24

Trainingsthema's

Verplaatsen	Beheersen van de diverse verplaatsingstechnieken
Serveren	gericht serveren op diverse posities Minimaal 2 verschillende soorten opslagen beheersen
Bovenhands	Verbeteren van de basistechniek onder alle mogelijke omstandigheden
Spelverdelen	3-de, 2- de tempo ballen op alle posities aan het net Verbeteren 1 ^{ste} tempo bal voor Aanleren steek en omloop
Service –pass	Inslipen basistechniek Uitleg passende libero & verdediger , eventueel gebruiken Naar positie 2½ pass-en voor sprong set-up Verwerken van diverse soorten opslagen Specialisatie
Verdedigen	Verbeteren verdedigingstechnieken van verschillende soorten aanvallen op diverse netposities
Aanval	Instuderen eenvoudige aanvalscombinaties (2/3/4) Aanleren steek en omloop
Blokkeren	Aanleren open / dicht blokkering Afhankelijk van tegenstander blokkeersysteem toepassen

Spelsysteem

Strategie	Afhankelijk van tegenstander kies verdedigingssysteem waarbij voorkeur voor 3-2-1 Toepassen in 2-de helft van de competitie van eenvoudige aanvalscombinaties. 3 passers
Uitvoering	Sprongset-up bij correcte passing Goede passers zoveel mogelijk in service – pass betrekken (specialisatie)

6.3 ONTWIKKELINGS ASPECTEN GROEP A

De bedoeling van dit onderdeel in dit technisch beleidsplan, is de trainer een globaal inzicht te geven in de ontwikkeling van het volleyballende kind. Natuurlijk is ieder kind uniek en zal de ontwikkeling per kind ook verschillen.

De groei zit in de eindfase bij de 16-18 jarigen. De bewegingscoördinatie neemt weer toe , er is meer kracht en snelheid en een intensieve training is geen probleem. De A-jeugd kan zich langer en beter concentreren en het doorzettingsvermogen is groter geworden. De jeugd wordt meer prestatiegericht en kan hierop ook aangewezen worden.



De A-jeugd is mondig en wil graag meer zaken in detail weten en vraagt naar het waarom. Trainers kunnen hier goed op reageren door het persoonlijk uitleggen van verbeteringen aan techniek en handelen. Ook het verder versterken van het groepsgevoel is belangrijk. Inslipen van techniek blijft echter erg belangrijk voor deze groep (wel met gevarieerde oefeningen natuurlijk !)

6.4 PERIODISERING JEUGD A

Basis : 30 trainingen
 Blokken : 6 x 5 trainingen
 Accenten : 2 accenten per training

Competitie Weeknummer	Kern 1		Kern 2
0	Serveren		Aanval
1	Serveren		Aanval
2	Serveren		Service – pass
3	Serveren		Service – pass
4	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
5	Aanval		Service – pass
6	Aanval		Service – pass
7	Aanval		Verdedigen
8	Aanval		Verdedigen
9	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
10	BH + Su		Verdedigen
11	BH + Su		Verdedigen
12	BH + Su		Aanval
13	BH + Su		Aanval
14	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
15	Blokken		Aanval
16	Blokken		Aanval
17	Blokken		Service – pass
18	Blokken		Service – pass
19	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
20	Service		Service – pass
21	Service		Service – pass
22	Service		Aanval
23	Service		Aanval
24	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT
25	Verdedigen		Aanval
26	Verdedigen		Aanval



27	Verdedigen		Aanval
28	Verdedigen		Aanval
29	VRIJ ACCENT		VRIJ ACCENT

Verklaringen van de afkortingen :

BH = Bovenhands / AVD = Aanvalsdekking / Su = Spelverdeler



Bijlage 1 Beschrijving van technieken

SERVICE

- ˘ Slaghand voor het opgooien hoog , bijna gestrekte arm
- ˘ Bij het opgooien stilstaan en vanuit stilstand serveren
- ˘ Opgooien net boven reikhoogte voor de slagarm
- ˘ Kort raken met gespannen vlakke hand, niet nawijzen
- ˘ Bij het slaan linkerbeen voor (voor rechtshandige), linkshandig juist tegengesteld

SPRONGSERVICE

- ˘ Uitgangspositie 2 à 3 meter achter achterlijn
- ˘ Bal naar voorkeur met 1 of 2 handen omhoog gooien richting serveerlijn
- ˘ Na de gooi wordt de aanvalsaanloop ingezet richting de serveerlijn.
- ˘ Servicesprong als aanvalssprong richting bal.
- ˘ Aanloop in het juiste ritme (links, rechts , links voor een rechtshandige speler)
aandacht voor paslengte en voetplaatsing
- ˘ Linker arm licht gebogen opzwaaien tot hoofdhoogte
- ˘ Hand vroeg hoog, de andere arm gebogen , ver voor , op hoofdhoogte
- ˘ Hoog pakken, gestrekte arm , losse pols, voor/boven schouder
- ˘ Slagarm in 1 beweging doorzwaaien , elleboog hoog , onderarm ontspannen
- ˘ De bal wordt geslagen boven/voor slagschouder, raken met gestrekte arm, losse pols
- ˘ Landing op 2 benen , op de voorvoeten, knieën buigen, bij voorkeur dichtbij de vertrekplaats landen
- ˘ Aanloop van links naar rechts

(Bovenstaande beschrijving geldt voor een rechtshandige , een linkshandige werkt in aanloop en armzwaai andersom)

SERVICE – PASS

- ˘ Rechterbeen voor (iedereen , links – en rechts- handigen)
- ˘ Voor/tijdens het verplaatsen de handen los ver voor het lichaam , armen licht gebogen
- ˘ Tijdens het verplaatsen blijft het rechterbeen voor. Altijd en in alle richtingen
- ˘ Tijdens de pass ; gewicht op rechterbeen , richting en hoogte door strekking van het linkerbeen
- ˘ Armen gedraaid, polsen overstrekt, ellebogen naar beneden
- ˘ Stuur de bal vanuit de schouders naar de gewenste positie
- ˘ Kijk voor het opgooien al naar/in/door de bal en blijf kijken
- ˘ Roep 'IK' als je de bal gaat pass-en
- ˘ Rotatie (tennis) service laag pakken, floater service zo snel mogelijk , naar toe bewegen
- ˘ Afhankelijk van snelheid van de bal wordt de bal voor of links (Selinger-techniek) van het lichaam gespeeld



SPELVERDELING

- ˘ Snel inlopen , open draaien (naar eigen helft)
- ˘ Voeten niet te ver uit elkaar, rechtervoet voor
- ˘ Heupen boven de voeten
- ˘ Ontspannen handen, licht gebogen ellebogen , aanname bal boven het hoofd.
- ˘ Vraag de bal voordat er gepast wordt.
- ˘ Strek, tijdens het spelen van de bal naar positie 3 en 4, in een vloeiende beweging de armen en draai de binnenkant van de handen naar buiten
- ˘ Onmiddellijk na het spelen van de bal, de bal achterna lopen (aanvals-verdediging)
- ˘ Als de gepaste bal dicht bij het net komt, draai de rug naar het net , spring , gebruik de rechterhand als remhand om de bal te begeleiden en speel met links naar positie 3 en 4

AANVALS – VERDEDIGING

- ˘ Lage verdedigingshouding voor de aanval (blok) plaats vindt , in balans desnoods knie aan de grond
- ˘ Voeten ver uit elkaar
- ˘ Eventueel beweging is gestopt voor de aanval (blok) plaatsvindt
- ˘ Handen los , ver voor, armen ver uit elkaar

AANVAL

- ˘ Aanloop in het juiste ritme (links, rechts , links voor een rechtshandige speler) aandacht voor paslengte en voetplaatsing
- ˘ Linker arm licht gebogen opzwaaien tot hoofdhoogte
- ˘ Hand vroeg hoog, de andere arm gebogen , ver voor , op hoofdhoogte
- ˘ Hoog pakken, gestrekte arm , losse pols, voor/boven schouder
- ˘ Slagarm in 1 beweging doorzwaaien , elleboog hoog , onderarm ontspannen
- ˘ De bal wordt geslagen boven/voor slagschouder, raken met gestrekte arm, losse pols
- ˘ Landing op 2 benen , op de voorvoeten, knieën buigen, bij voorkeur dichtbij de vertrekplaats landen
- ˘ Aanloop van links naar rechts

(Bovenstaande beschrijving geldt voor een rechtshandige , een linkshandige werkt in aanloop en armzwaai andersom)

BLOKKERING

- ˘ Armen gebogen, handen boven het hoofd , handpalmen naar het net
- ˘ Voeten iets uit elkaar , benen licht gebogen.
- ˘ Afzet zonder dat de handen naar beneden gedraaid worden, armen worden direct over het net gebracht
- ˘ Buikspieren aangespannen, bekken gekanteld
- ˘ Hand bij de antenne wordt binnenwaarts gedraaid
- ˘ Pasritme bij verplaatsing , grote pas zijwaarts , kruispas voor, pas kleiner zijwaarts
- ˘ Niet zijwaarts wegspringen (laatste pas = REMPAS)



VERDEDIGING

- ∖ Altijd naar de bal blijven kijken
- ∖ Stoppen van de verplaatsing kort voor de aanval wordt ingezet door tegenpartij
- ∖ Bij het verplaatsen niet springen , contact houden met de grond
- ∖ Gewicht op beide voeten , niet 1 been verder weg zetten
- ∖ Zwaarte punt naar voren , staan op de voorvoeten (achterover vallen is een slecht teken)
- ∖ Indraaien, rug naar de zijlijn
- ∖ Voor de pass handen los , ver vooruit , armen licht gebogen . Tijdens de pass spanning in de armen , gestrekt
- ∖ Hoge pass (armen meer horizontaal = hogere pass)
- ∖ Afmaken van de verdediging met rol, duik
- ∖ Alle spelers roepen naar de andere spelers (positief)