

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1989-09

Platanov in Nederland

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/17>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
17de jaargang — nr. 7

— **Hoofdredactie:**

Fernand Walder

— **Eindredactie:**

Willy Mertens

— **Redactie:**

Mart Buekers - Luc De Leenheer - Dany De Vriese - Willy Gommeren - Jos Klaps - Rik Luyten - Roger Pouders - Marc Spaenjers - Michel Vandermeulen - Wilfried Van Mol - Staf Verlooy - Julien Vleminckx - Fons Wierincks

— **Redactie-adres:**

Fernand Walder

's Hertogenlaan 56 — 3000 Leuven

Tel. 016/20 30 71

— **Administratie en advertenties:**

Willy Mertens

Rubensstraat 67 — 2510 Morsel

Tel. 03/455 92 43 (België)

vanuit Nederland: 09/32 3 455 92 43

— **Bankrelaties Volleybal Magazine:**

vanuit België:

068-2050722-72 (Gemeentekrediet)

001-1599812-67 (ASLK)

vanuit Nederland:

Rabobank 144932784

Volleybal Magazine, Rubensstraat 67 — 2510 Morsel

— **Volleybal Magazine:**

Verschijnt maandelijks; behalve in juni en juli

— **Abonnementsprijs 1989:**

Voor België: 545 BF

Voor Nederland: f 32

— **Federatie van Oefenmeesters Volleybal:**

Michel Vandermeulen

Gerkenbergstraat 1 — 3690 Bree

068-2009642-23 (Gemeentekrediet)

— **Copy-right:**

Het overnemen van artikels is zonder toestemming niet toegestaan.

— **Lay-out en drukwerk:**

Drukkerij J. Ouderits bvba

Kapelstraat 58 — 2540 Hove

Tel. 03/455 49 36 — Fax. 03/455 93 18

INHOUD

- 2 Kolofon, inhoud
- 3 Randnotities
- 4 Voorbeschouwingen dames
Europese Kampioenschappen.
- 6 Voorbeschouwingen heren
European Championships.
- 9 Platanov in Nederland.
- 12 Taktische vorming van jeugdspelers.
- 14 Seoul 1988.
Leeftijd, gestalte, gewicht en algemeen
voorkomen van de vrouwelijke speelsters.
- 16 Jeff Stork naar Maxicono Parma.
- 18 Een Platanov-training: verdediging
- 19 Boekbespreking:
JVN-brochure "Klubtraining"
- 20 Varia

PLATANOV IN NEDERLAND

Rik Luyten

In mei jongstleden was de bekende Russische trainer Platanov te gast in het Nederlandse Vianen. Wij noteerden voor U enkele uitspraken van de voormalige Russische bondscoach.

BLOK

Als psychologisch wapen hebben de Russen met hun sterk blok grote successen geboekt, meent Platanov. De aanvallers worden inderdaad schrik ingeboezemd.

Een goed blok ontstaat nochtans niet zomaar. Het vergt veel inzicht in de actuele tactische situatie en een bliksemsnel antwoord. Daarom is het het ingewikkelste aspect uit het volleybalspel en moet een goed blokker zeer snel kunnen denken.

Omwille van deze redenen vindt Platanov dat er meestal vroeger zou moeten gestart worden met het aanleren van het blok, niet enkel op tactisch vlak, doch ook op technisch vlak. Technische details worden immers erg belangrijk, aangezien men er fracties van seconden kan mee winnen. Dit is vaak beslissend om een goed blok te kunnen plaatsen.

— TECHNIEK:

De handen worden best klaargehouden voor de schouder, doch niet te hoog omdat ze toch meestal zakken bij het verplaatsen (midblokker wel hoger dan buitenblokkers).

De benen moeten gebogen worden om zich zodoende vlotter te kunnen verplaatsen. Welke verplaatsing gebruikt wordt, bijtrekpas of kruispas, is sterk afhankelijk van de situatie en de speler zelf. Zo heeft een langere speler, volgens Platanov, dikwijls meer coördinatieproblemen. In dat geval zijn bijtrekpassen aangewezen. Dan moet er immers niet meer ingedraaid worden bij de laatste rempas. Kleinere spelers kunnen dus vlotter de kruispas gebruiken, temeer zij hierdoor bovendien wat aan hoogte winnen. Beide technieken moeten in ieder geval gekend zijn.

Met de armen, noch met de polsen mag er een klapbeweging gebeuren bij het blok, uitgezonderd bij zet- of veegballen. De vingers worden gespreid en de armen over het net gebracht. De buitenhand van de buitenblokker wordt iets gedraaid in de richting van het midden van het veld om blok-buiten te vermijden. Ook de centrale hand van de midblokker moet iets ingedraaid worden, dit naar de zijlijn toe.

Bij het landen moeten de benen gebogen worden, om sneller aan het vervolg van de actie te kunnen deelnemen en ook om de schok van de landing beter te absorberen. Een uitzondering op deze regel vormt het hupblok om een stotter af te blokken. In dat geval worden de handen hoog gehouden en kaatst men op de tenen onmiddellijk terug omhoog.

Platanov besluit met te stellen dat techniek zeer afhankelijk is van het individu en de tactische situatie, dat men zich niet aan dogma's mag vasthouden.

— TAKTIEK

Platanov onderscheidt het readblok (zoneblok of keerblok) en het switchblok (commit-mentaliteit).

Wat betreft het zoneblok, is de buitenblokker tegenwoordig de hoofdblokker. Hij moet de positie van het blok zodanig kiezen, dat hij de bal tussen de beide handen heeft. De middenblokker kan zich dan beperken tot het sluiten van het blok. Het blok moet een vooraf bepaalde zone afschermen en de verdedigers zullen hun acties hiermee coördineren. Platanov adviseert om de sterkste verdediger buiten de blokschaduw te plaatsen (vaak pos. 5).

Bij het spelen van het readblok, moet men, om zijn positie te bepalen, letten op de positie van de passeur van de tegenstander en observeren hoeveel aanvallers er in elke netzone zijn.

Omdat de 1ste-tijdsaanval in de meeste gevallen zo traag gespeeld wordt, is het volgens Platanov zo dikwijls mogelijk om het readblok te gebruiken. De snelheid van de 1ste tijd beïnvloedt de totale combinatie immers fel.

Om het readbloksysteem als aanvallende ploeg efficiënt te kunnen bestrijden, raadt Platanov dan ook aan om een zeer snelle 1ste tijd te spelen en netzone 3 te overbelasten. In zulk geval valt het readblok uit elkaar. In de toekomst zullen, volgens Platanov, volgende combinaties hier een zeer belangrijke rol in spelen:

Er wordt vertrokken vanuit een dubbele 1ste-tijdsdreiging kort-voor & kort-achter (zie 1). Dan wordt een van de 2 aanvallen omgebogen tot een snelle 2de tijd langs de andere zijde (zie 2 & 3).

Het switchblok: dit blok, door Platanov zelf gecreeerd, ontstond als tegenzet tegen de kruis- & schijnkruiscombinaties van de Poolse ploeg in 1977. Bij die combinaties neemt de blokker op pos. 3 (B3) in het vervolg steeds de 1ste tijdsaanval voor zijn rekening. De blokker op pos. 4 (B4) staat in een mobiele houding met gebogen benen klaar schuin achter B3 (stackblok). B4 bekijkt de pas, niet de speler, en blokt de 2de-tijdsaanval af. Een eventuele switch wordt met een kruispas gedaan. De midblokker staat dan klaar om een tweede blok te vormen (hupblok). Het is echter niet steeds B3 die de 1ste tijd hoeft te nemen en B4 die de stackblokker moet zijn. Er kan bovendien zowel langs links als langs rechts geswitched worden.

Hiernaast een schets van de Poolse kruiscombinaties te-

genover het oorspronkelijke switchblok:

- als B4 de 1ste tijd nam, gaat A2 achter de passeur
- als B3 de 1ste tijd nam, gaat A2 centraal
- als B2 meekwam om te helpen blokken, ging de pas naar A4

Om het switchblok goed te bestrijden, raadt Platanov aan de 1ste en 2de tijd sneller na mekaar te spelen en dit in dezelfde netzone (de 2de-tijdsaanvaller dus achter de rug van de 1ste-tijdsaanvaller).

Zodoende zou de 2de tijd kunnen slaan over het dalend blok van de 1ste-tijdsblokker. Indien deze aanval gespeeld wordt, raadt Platanov de blokkende ploeg aan het readblok te spelen. Eventueel kan er een hupblok geprobeerd worden of een sluitblok met 1 hand vanwege de 2de tijdsblokker.

Indien men tegen een ploeg uitkomt, die 5-1 speelt, dan raadt Platanov aan om het switch-blok te gebruiken als de passeur achteraan staat en afwisselend het switch-blok en het readblok te spelen als de passeur vooraan staat.

AANVAL EN TEGENAANVAL

De tegenaanval is, samen met de opslag en het blok, een belangrijke factor om wedstrijden te kunnen winnen. Enkel indien men een goede aanval heeft uit verdediging, kan men immers punten maken.

De aanval is door de jaren heen veel complexer geworden. Successen op internationale tornooien zijn steeds mijlpalen geweest voor de vernieuwing in het volleybal. Vroeger leidde 1 speler af, nu neemt heel het team deel aan de aanval (o.a. door de 3m-aanvallen). De toekomst van de aanval ligt volgens Platanov in het versnellen van de aanval: hoe sneller de aanval gespeeld wordt (dubbele 1ste-tijdsdreigingen bijvoorbeeld), hoe dichter hij tegen het net kan gebeuren (omwille van de beperkte blokschaduw) en hoe effectiever hij ook zal zijn (de aanvaller krijgt meer ruimte om te scoren in de diepte). De blokker moet geconfronteerd worden met 2 aanvallers die gelijktijdig komen. De 3m-lijnaanvallers zullen op een 1ste tijd komen (fel vooruit springen).

De specialisten in 1ste- of 2de-tijdsaanval zullen verdwijnen. De aanlopen zullen meer in de lengte van het net gebeuren. Het tijdsverschil tussen 1ste en 2de tijd zal zo klein worden, dat de 1ste tijdsaanvaller de bal voor de 2de tijdsaanvaller ook zou kunnen raken.

In die zin zouden er, volgens Platanov, wel eens 3 aanvalstempo's kunnen ontstaan in de combinatie. De techniek voor de diverse aanvalstijden zou niet zo veel van mekaar verschillen. Wel zou er niet zo fel meer door de benen gebogen worden (de spronghoogte wordt ondergeschikt aan de sprongsnelheid).

Dit alles impliceert dat er nieuwe bloktactieken zullen moeten ontwikkeld worden (een soort lezend switch-blok?) en dat er geen enkel ideaal verdedigingssysteem meer lijkt te zijn.

Enkele randopmerkingen bij de teamaanval:

- De spelverdeler zal erg intelligent moeten zijn, zeker als hij zelf de aanvalscodes aangeeft.
- De spelverdeler mag de pas slechts geven als de 1ste-tijds-aanvaller(s) reeds in de lucht hangt (hangen). Is dit niet het geval, dan zal de passeur trachten zijn pas te vertragen door de ellebogen en de knieën te buigen.
- Platanov betreft ook vaak de swingbeweging in zijn aanvalscodes (valsgrafiekjes (een aanvaller die van binnen naar buiten aanloopt)). Het succes van deze aanval wordt volgens hem vergroot door op het buitenste blok of in de straat te slagen.
- Indien er plaatsballen moeten gebeuren, moet men de oplossingen kiezen, die de tegenaanval van de tegenstander bemoeilijken.
- Er worden nog te weinig combinaties gespeeld bij de tegenaanval. In dit verband, moeten wij alle aanvallers en verdedigers 1ste-tijdspas kunnen geven en moeten ze zeer zeker op een 1ste-tijdsaanval kunnen komen, terwijl ze de aanvalscodes roepen.

PSYCHO-TAKTISCHE TRAININGSMETHODES

Als inleiding op dit onderwerp, gaat Platanov even de psychologische toer op. Een trainer moet volgens hem een psycholoog zijn; volleybal kennen is immers niet hetzelfde als volleybal aanleren. Bovendien is deze psychologische aanpak ploeggebonden: eenzelfde trainer zal met een groep succes hebben en met een andere niet.

Een trainer moet, afhankelijk van het moment diplomaat, artiest, democraat, beul ... zijn. Een basisvereiste is echter rechtvaardigheid.

De trainer moet immers rechter zijn in tal van conflicten. Is hij hierin rechtlijnig, dan begrijpen de spelers hem.

Wat zijn nu zoal die conflicten? Wel, elke training is volgens Platanov een conflict: de spelers moeten zich bewijzen om in de basisploeg te kunnen aantreden ("Onvervangbare spelers maken het team rot!" zegt Platanov), in bepaalde opdrachten wordt de verliezer gestraft, soms wordt een speler op zijn fouten gewezen... Indien er geen conflicten zijn, is er iets fout.

Hoe verlopen die conflicten?

Het is de filosofie om het potentieel van elke speler maximaal te ontwikkelen. Een trainer zal dus al zijn kennis overdragen naar zijn spelers toe. Rond zijn 25ste levensjaar kan een speler op die manier ongeveer volleerd zijn. Daarna vermindert de aandacht van de trainer iets voor die spelers.

Als er met jongere spelers conflicten optreden, dan zijn het dus voornamelijk discipline. De meeste conflicten echter treden op met oudere spelers (+ 25 jaar) omdat zij meer over volleybal weten en zich bijgevolg al concretere ideeën hieromtrent hebben opgebouwd. Het is in deze gevallen dat een trainer diplomaat zal moeten zijn.

Hoe kunnen deze gegevens nu gebruikt worden in de trainingspraktijk?

Het is moeilijk het onderscheid te maken tussen tactische en psychologische factoren om een oefening te verzwaren. Een tactische progressiefactor kan bijvoorbeeld zijn: niet zomaar opslaan, doch je opslag richten, gaan verdedigen na je opslag ...

Een psychologische progressiefactor kan zijn: niet zomaar

receptie doen, doch weten dat als je de receptie mist, je partner niet kan aanvallen. Platanov zal in de praktijksessies bewijzen dat de hartslag beduidend hoger liggen als deze factoren ingeschakeld worden.

Ook vermoeidheid creëren voor de technische training blijkt een psychologische stressor te zijn.

Men moet echter wel opletten: een basisvoorwaarde om deze progressies in te schakelen is dat de speler een voldoende niveau aan techniek en zelfvertrouwen heeft. Indien dit niet het geval is, dan is het risico reëel dat men een speler met dit soort oefeningen alle zelfvertrouwen ontnemt. Is dit het geval, dan kan men best de belasting verminderen of zelfs helemaal weglaten gedurende een tijdje.

Als voorbereiding op een wedstrijd raadt Platanov aan de mentale energie enigzins op te sparen, zeker bij oudere spelers. Zo raadt hij af om veel wedstrijdje te spelen vlak voor een belangrijke wedstrijd.

VERDEDIGING

De recente wijzigingen in het reglement hebben veranderingen in de verdedigingstechniek tot gevolg gehad: er wordt meer met gebogen armen verdedigd. Een lage, doch mobiele stand is aangewezen om vlot te kunnen bewegen in alle richtingen. Dit veronderstelt sterke dijen. Platanov vergelijkt verdedigen in volleybal een beetje met boksen: je moet de bal voor jou aanvallen. Daarom moet de verdediging een fysiologische reflex worden, geen beredeneerde actie, want dan is men te laat!

Verdedigen is zowel fysisch als psychisch erg zwaar. Je mag enkel naar de bal kijken en niet naar de aanvaller. Je moet de reflex om achterwaarts te bewegen, onderdrukken. Je moet je 100 % kunnen geven!

Het is dan ook psychologisch fout om op jeugdspelers hard te gaan inslaan bij verdedigingstraining. Dit ontnemt hen de liefde tot verdedigen.

Op taktisch vlak stelt Platanov dat de verdediging moeilijk los van het blok kan getraind worden en dit in tegenstelling tot het blok, dat wel zelfstandig kan getraind worden.

Je verdedigingsofstellingen moeten aangepast zijn aan je spelerspotentieel. Zo geeft Platanov enkele voorbeelden:

- Die speler die in de blokschaduw staat, kan korte blokdekking gaan doen.
- Er kan steeds eenzelfde speler blokdekking doen (een zwak verdediger bijvoorbeeld).
- Nu gebeurt het meer dat er niemand echt blokdekking doet, maar dat de slimste en beweeglijkste speler op positie 6 staat en in functie van de spelsituatie beslist om al dan niet te gaan dekken. Vaak blijkt dit een spelverdeler te zijn.

Volgens Platanov bestaat er geen enkel verdedigingssysteem dat alle zones afschermt.

ENKELE LOSSE UITSPRAKEN

- *De beste manier om als trainer bij te leren is je eigen ideeën te toetsen aan die van anderen, evoluties te volgen en te bespreken, te leren van de fouten van anderen en van jezelf!*
Pas je trainingsmethodes dus steeds aan. Creeër geen dogma's!
- *Volleyballers van 25 jaar hebben knieën van 50-jarigen!*
Wees dus verstandig bij je trainingsopbouw.
- *Tracht als trainer zelf veel van de spelers te leren. Zij bedenken zelf veel vernieuwingen. Zo zijn de stotter-aanval en de buikschuifverdediging met de hand op de grond uitgevonden door spelers.*
- *Laat anderzijds de spelers ook veel denken door hen regelmatig nieuwe oefeningen te geven.*
- *Het USA-team combineert een Aziatische verdediging, een Europese aanval en een goed Europees blok.*
- *Wie speelt op wie in: de speler op het team of het team op de spelers? Haal het maximum haalbare uit elke speler en als dit gebeurd is, pas dan je ploeg aan aan de spelers die je hebt.*
- *Tijdens de trainingen werkt Platanov regelmatig met strafopdrachtjes: wie laatst aankomt moet 5 x pompen bijvoorbeeld, wie na het beëindigen van de uitleg niet binnen de 5 tellen aan het werk is....*
- *In de USSR bestaan er volleybalscholen met vastgelegde lessen voor aanval, receptie.... Na de gewone lessen met algemene vakken, is men er nog veel met volleybal bezig.*
- *Bij jonge spelers moeten de technieken goed getraind worden. Dan kan de taktiektraining vlotter verwerkt worden.*
- *Het verbeteren van 1 techniek gaat vaak ten koste van een andere techniek. Er is een potentieel dat, eenmaal een zeker niveau bereikt, niet meer kan vergroot worden.*
- *Techniek moet steeds ten dienste staan van de tactische eisen. En dit niet enkel van de actuele situatie, doch evenzeer in functie van de toekomst. Een trainer moet zijn spelers altijd voor zijn.*
- *In principe moet iedereen tijdens een training aan het werk zijn!*
- *Er is een plafond wat betreft de optimale trainingskwantiteit en dat is volgens Platanov 6 trainingsdagen per week 4 à 5 uur per dag. Indien er vermoeidheid ontstaat, dan kan rust wonderen doen. Zo kan iemand, die na een periode van hard trainen teleurstellende resultaten haalde, na een periode van bijna totale rust plots gensters slaan. Het "tapering-off" - principe kan dus in de trainingsplanning zinvol gebruikt worden. Indien men een goede basisconditie heeft, is de techniek snel terug!*