

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1990-03

Een gesprek met Jean-Marie Fabiani

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/21>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
18de jaargang — nr. 3

- **Hoofredactie:**
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 Basistraining die de eigenlijke krachttraining
moet voorafgaan.
 - 8 Een samba-blik op het W.K. '90.
 - 10 Een gesprek met Jean-Marie Fabiani.
 - 12 Voor ieder wat wils!
 - 14 Een blik in de trainingshal.
 - 18 Jeugdvolleybal en ontwikkelingspsychologie.
 - 20 Boekbespreking.
 - 21 Volleybal goes west.
Trainers - clinic te Herentals
 - 22 Varia.
-
-

EEN GESPREK MET JEAN-MARIE FABIANI

Rik Luyten

Ter gelegenheid van het toernooi van "De Witte Molen" van 28 tot 30 december jongstleden te Sint-Niklaas, hadden wij een gesprek met de trainer-coach van het Franse topteam Fréjus. Jean-Marie, zoals de naam het al laat vermoeden is de broer van de wereldbekende Alain Fabiani, passeur van Fréjus. Hij slaagde erin om met zijn team het zowat als sterkste clubteam ter wereld gedoodverfde CSKA Moskou te wippen uit de Europabeker voor landskampioenen. Een prachtige gelegenheid om eens te peilen naar het sportieve reilen en zeilen achter de schermen van de Franse landskampioenen.



DOELEN VAN VOLLEY-CLUB FREJUS

Fabiani zou graag met zijn team dit seizoen voor een 4de maal landskampioen worden. Bovendien is het de bedoeling, nu CSKA Moskou toch gewipt werd, door te dringen tot de finalepoule (van 4) in de Europabeker voor landskampioenen.

Op langere termijn heeft Fréjus zich als doel gesteld om ooit eens een Europabeker te winnen.

CLUBSTRUCTUUR

Hierover is Fabiani nog niet 100% tevreden. Hij verwijst naar de meer indrukwekkende structuur en faciliteiten van ondermeer CSKA Moskou. Op sportief vlak heeft hijzelf de hoofdverantwoordelijkheid. Hij wordt bijgestaan door een hulptrainer, die echter niet steeds beschikbaar is (hij was ten andere niet aanwezig op het toernooi van "De Witte Molen"). Deze hulptrainer is eigenlijk meer een soort technisch directeur, aangezien hij ook instaat voor de coördinatie van de jeugdwerking. Wat betreft de preciese taakverdeling zijn er volgens Fabiani hoegenaamd geen problemen.

Er is een clubdokter en een kinesitherapeut. Deze waren echter evenmin aanwezig te Sint-Niklaas.

De jeugdwerking is wel vrij goed ontwikkeld te Fréjus, doch er zijn te weinig jongeren. Dit is volgens Fabiani een nationaal probleem (waar hebben we dat nog gehoord?).

Qua accommodatie is een topteam als Fréjus afhankelijk van de vrije uren van de gebruikte sportzaal. De tainingsuren zijn dan ook vastgelegd op die uren dat de zaal het minst gebruikt wordt.

TRAININGSKWANTITEIT

In principe is de trainingskwantiteit sedert vorig seizoen niet gewijzigd. Dit wil dus zeggen dat in vrij rustige perioden (weinig of geen wedstrijden en algemene opbouwfasen) de trainingskwantiteit kan oplopen tot 16 uur per week. Meestal zal dit aantal iets lager liggen, temeer men dit seizoen een zeer drukke kalender heeft (regelmatig 2 wedstrijden per week). Op de vraag welk aantal trainingsuren hij ideaal vindt, geeft Fabiani enkele bedenkingen:

- Oudere spelers hebben minder training nodig dan jongere,
- 16 uur is reeds veel en eigenlijk het maximum voor een clubteam dat een competitie moet afwerken. 2 trainingen per dag is immers vrij veel,
- Een nationale selectie, die zich voorbereid op een groot toernooi, kan echter rustig tot 24 uur en meer gaan.

Het blijkt dat niet alle spelers voltiids vrij zijn voor het volleybal (enkel de buitenlanders). De meesten werken zelfs nog deeltijds. Er werden regelingen getroffen om hen vrij te maken op de vastgelegde trainingsuren (dit zijn steeds dezelfde). Hiervoor gaat men uit van het maximum trainingsregime. Indien er in een drukkere periode dan al eens een training wegvalt, zijn er geen problemen.

REDENEN VAN DE VOORUITGANG DIE FREJUS HEEFT GEMAAKT

Fabiani stelt hier 2 hoofdoorzaken die echter onderling samenhangen:

- Een vermindering van het aantal fouten (balverlies). In deze categorie zit onder meer een vermindering aan blok-buiten-fouten. Deze progressie dankt Fréjus volgens hem aan de strengheid tegenover elke handeling tijdens de trainingen. Men is verplicht om zowel mentaal als fysisch steeds vooruit te gaan en foutloos te opereren tijdens de trainingen.
- Een verbetering van de relatie blok-verdediging. Dit is een zeer belangrijke factor in volleybal, vindt Fabiani, want een goede beheersing hiervan is nodig om punten te kunnen scoren. In de marge van deze opmerking maakt hij eveneens de onderverdeling tussen het complex receptie en aanvalsofbouw en het complex: eigen opslag, blok en verdediging en tegenaanval.

Om de relatie tussen blok en verdediging te verbeteren, illustreert Fabiani de door hem gebruikte methodiek:

1. Er worden strikte regels opgesteld in verband met verschillende concrete situaties. Deze regels moeten door iedereen perfect gekend zijn.
2. Deze situaties worden in zeer eenvoudige vorm geoefend. Steeds wordt er geëvalueerd of men de situatie op dezelfde manier ingeschat heeft, of men hetzelfde "gelezen" heeft. Indien dit in het overgrote gedeelte van de situaties het geval is, kan men overgaan naar stap 3. Opgelet echter: het is van het grootste belang dat men deze stap beheerst! Fabiani zegt hierover dat het vrijwel zuiver over een aanleringsproces gaat, niet over natuurlijke aanleg.
3. Toepassing van deze regels en situaties in meer specifieke, wedstrijd nabije oefenvormen. Deze stap moet zo snel mogelijk bereikt worden volgens Fabiani, want deze oefeningen zijn ontzettend belangrijk voor het rendement naar de wedstrijdpraktijk toe.

HET UITSCHAKELEN VAN CSKA MOSKOU VERSUS DE ZWAKKE START TE SINT-NIKLAAS

In de periode dat men CSKA Moskou in Europabekerverband moest bekampen, verkeerde Fréjus in een erg goede periode. Volgens Fabiani speelde het zelfs lichtjes boven zijn mogelijkheden: erg agressief op de bal, vrijwel foutloos en met een perfecte harmonie tussen blok en verdediging. Voeg daarbij nog de afwezigheid van Losev bij de Sovjets en je hebt al een meer plausibele verklaring voor de uitschakeling van CSKA.

Fréjus heeft een zeer zware november-december-periode achter de rug. Omwille van deze reden trainde de Franse landskampioen net voor het "Witte Molen"-toernooi 1 week héél zwaar, gevolgd door 1 week vakantie. Dit zijn uiteraard geen gunstige omstandigheden om aan een toptornooi te beginnen. De Fransen ontbraken dan ook wedstrijdritme, maakten te veel fouten en toonden te weinig initiatief volgens hun trainer.

HOE ZIEN DE TRAININGEN BIJ FREJUS ER NU UIT?

Elke training bevat receptietraining en het oefenen van de relatie blok-verdediging. Voor het overige wordt de training aangevuld met steeds variërende trainingsinhouden.

Fabiani hecht ook veel belang aan een agressieve wedstrijd- en trainingshouding: iedereen moet ten volle zijn verantwoordelijkheid opnemen ten opzichte van zijn ploeggenoten.

VOLLEYBAL IN DE TOEKOMST

Hierover blijft Fabiani enigszins op de vlakte. Wat Frankrijk betreft ziet hij het volleybal naar het professionalisme toe groeien. Voor het wereldvolleybal merkt hij op dat een evolutie van een spelonderdeel steeds noodzakelijk gevolgd wordt door een evolutie in een ander spelonderdeel: zo heeft men op de aanvalsvariatie van de jaren '70 gereageerd met een verhoging in het technisch-tactisch niveau van blok en verdediging. De bal ligt nu terug in het kamp van de aanval!

