

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1991-11

The American Way

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/32>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

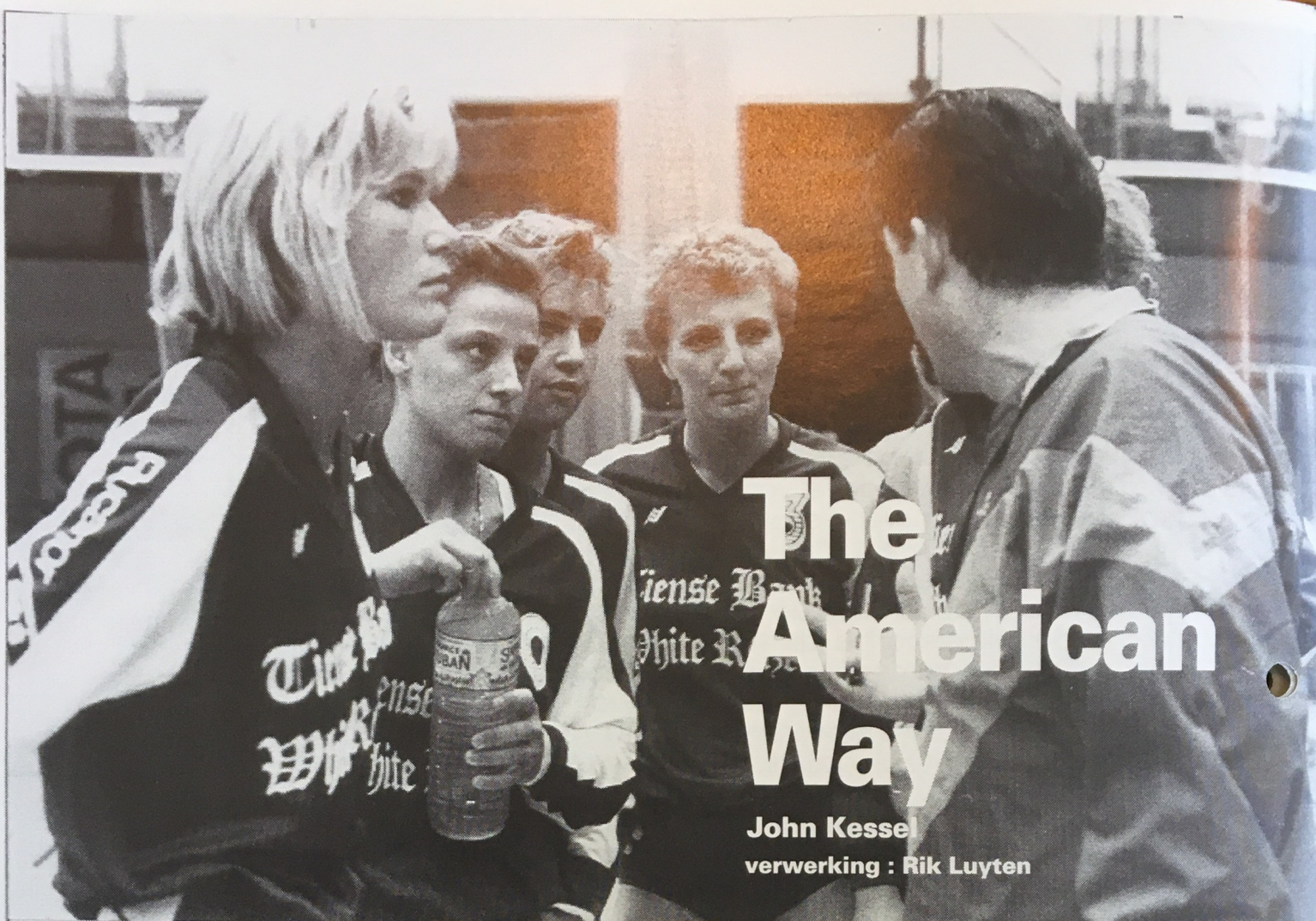
VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeester
Volleybal
20^{de} Jaargang - nr.4

- **Hoofdredactie:**
Fernand Walder
- **Eindredactie:**
Willy Mertens en Luc De Leenheer
- **Redactie:**
Mark Buekers - Luc De Leenheer - Dany De
Vriese - Willy Gommeren - Jos Klaps - Rik Luyten
- Roger Pouders - Marc Spaenjers - Michel
Vandermeulen - Staf Verlooy - Julien Vleminckx
- **Redactie-adres:**
Fernand Walder
's Hertogenlaan 56 - 3000 Leuven
Tel. 016/20 30 71
- **Administratie en advertenties:**
Willy Mertens
Rubensstraat 67 - 2640 Mortsel
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 - 2640
Mortsel
- **Volleybal Magazine:**
Verschijnt maandelijks; behalve in juni en juli
- **Abonnementsprijs seizoen 1991 - 1992:**
Voor België: 585 BF
Voor Nederland: f34
- **Federatie van Oefenmeesters Volleybal:**
Michel Vandermeulen
Gerkenbergstraat 1 - 3960 Bree
068-2009642-23 (Gemeentekrediet)
- **Copy-right:**
Het overnemen van artikels is zonder
toestemming niet toegestaan
- **Lay-out en drukwerk:**
Drukkerij J. Ouderits b.v.b.a
Kapelstraat 58 - 2540 Hove
Tel. 03/455 49 36 - Fax. 03/455 93 18

INHOUD

- 2 Colofoon
- 3 Randnotities
- 4 American way of life
- 8 Back Row Attack
- 11 Enkeltsets
- 14 Jeugontwikkelingsmodel
- 16 Olympische spelen
- 18 Reglementswijziging D-jeugd
- 21 Boekbespreking
- 22 Varia
- 23 Reklame Lasermedico
- 24 Reklame Rucanor



The American Way

John Kessel

verwerking : Rik Luyten

Inleiding

Tijdens het FIVB-seminarie te Olympia, werden de deelnemers door de Amerikaanse coach J. Kessel, FIVB-instructor en betrokken bij het programma van de US-nationale selecties, ondergedompeld in een bad van slogans. Omdat deze erg sterk bij de trainingspraktijk aanleunden, hebben wij getracht ons drijvende te houden en U de belangrijkste ideeën van deze Amerikaanse volleybalpedagoog mee te geven

Voor coaches:

Door het uitwisselen van ideeën van iedereen wordt je rijker : als je een muntstuk uitwisselt, behoudt elk 1 muntstuk, als je een idee uitwisselt, heeft ieder 2 ideeën.

Mensen zijn graag succesvol ! Competentie is zelfs een van de meest fundamentele menselijke behoeften. Hou hiermee rekening bij het opstellen van oefenstof of toernooiformules (veel kampioentitels uitreiken in diverse reeksen ; de totaalplaats hoeft niet vermeld te worden !)

Bouw dus via je trainingen het vertrouwen op bij je spelers !

Een andere basisbehoefte van elke speler is de nood om betrokken te worden bij de groep. Zorg er voor dat niemand uitgesloten wordt.

Communicatie in de trainingsgroep is dus een noodzaak om goed te kunnen functioneren.

Mensen hebben er bovendien nood aan invloed te hebben op het groepsproces. Deze invloed moet een

trainer wel in de hand houden en slechts progressief opvoeren.

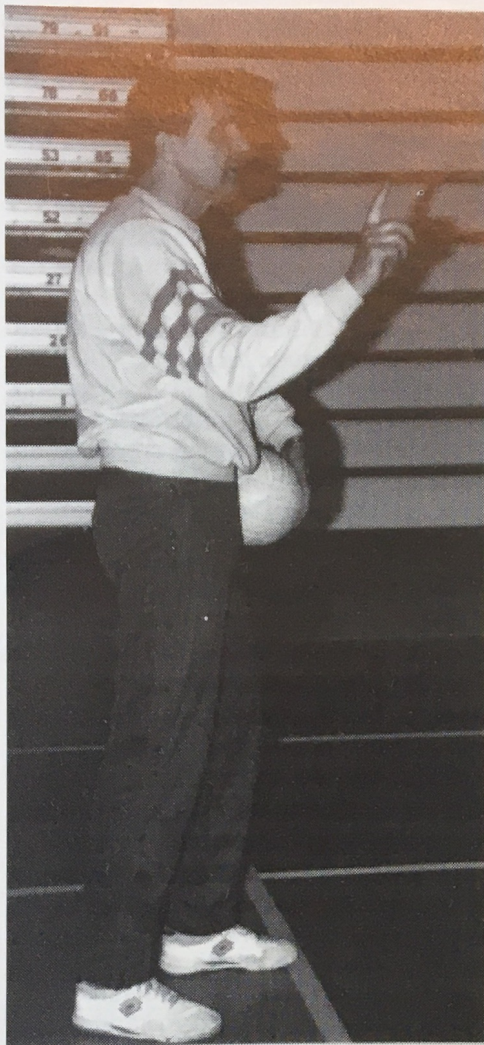
Bij het volleybal voor volwassenen kan zelfs een bepaald aspect van het spel de naam van die speler krijgen die het aanbracht !

Voor de coach is het erg belangrijk dat elke speler de verantwoordelijkheid draagt voor zijn problemen. Dit ontlast niet enkel de coach, doch is noodzakelijk om de speler zichzelf te leren ontplooiën.

Stel als coach steeds je spelers op de eerste plaats. Winnen pas op de tweede!

Sport biedt een coach grote kansen en verantwoordelijkheid. Onderzoek heeft immers aangetoond dat in 1 geval op 3 voor de jeugdspelers de coach belangrijk is dan de ouders. Gebruik deze invloed op een wijze manier !

Het is voor de coach een verdomde (en wettelijke) plicht om voor een veilige trainingsomgeving te zorgen. De spelers kijken meestal omhoog: er mag dus niets op de grond rondslingeren.



Alles verandert altijd. Blijf bij !
K(keep) I(t) S(imple), S(tupid). Een coach moet de neiging tot complexiteit en tot te veel praten bedwingen ! Kinderen leren immers ontzettend veel uit zichzelf.

Formuleer concrete doelen. Dit werkt beter dan een vaag "Doe uw best !" De meeste spelers kunnen immers beter worden dan dat ze zelf wel denken. Het huidige gedrag van een speler is een limiet voor zijn ontwikkeling, die jij als coach kan helpen overwinnen.

Een kleine verbetering kan grote resultaten teweegbrengen !

Onder stress ontstaat er vaak regressie van het recent aangeleerde.

Je krijgt wat je toestaat !

Respecteer de studies en het sociale leven van je spelers !

Wees een individuele mentor voor je spelers !

Maak de opwarming zonder bal zo kort mogelijk. 10 minuten kan volstaan. Daarna kan er verder met de bal opgewarmd worden, zodat er trainingstijd gewonnen wordt.

Als je buiten training geeft, zorg er dan steeds voor dat de spelers met hun rug naar de zon staan.

Elke trainingsminuut is belangrijk ! Als je het een heel seizoen door bekijkt, zijn 10 weggegooide trainings-

ningsminuten al gauw heel wat !

Leer de jeugdspelers spelen, niet een opeenstapeling van technieken.

Vraag van de spelers taktisch enkel wat ze technisch aankunnen.

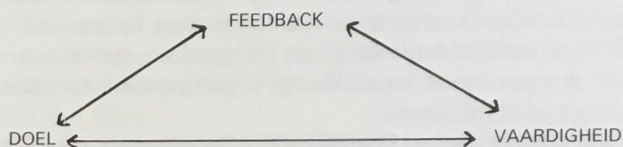
Methodiek

• Stadia van aanlering :

1. Je weet niet dat je niet weet.
2. Je weet dat je niet weet.
3. Je weet dat je weet.
4. Je weet niet dat je weet.

• De bepalende karakteristieken van het trainingsproces kan je op de volgende tekening zien :

Tekening 1



• Volgende factoren dus zijn essentieel in het trainingsproces : het doel - de vaardigheid - de feedback.

Wat gebeurt is ongeveer het volgende :

1. De speler krijgt een globaal idee van wat hij wil leren !
2. Hij bedenkt een motorisch programma om dit uit te voeren.
3. Hij probeert dit motorisch programma uit !
4. Hij kijkt hoe het verliep en vergelijkt met wat het zou moeten zijn.
5. Hij maakt beslissingen voor zijn volgende uitvoeringen.
6. Hij probeert opnieuw.

• Belangrijk bij het aanleren van vaardigheden is het TONEN van het doel dat nagestreefd wordt ! Aanleren is immers 70 a 80 % visueel ! Een trainer kan vaak voldoen met de oefening te tonen en te zeggen "Doe het !"

• Ik hoor, ik vergeet, ik zie, ik onthoudt, ik doe, ik begrijp ! De spelers, in het bijzonder jeugdspelers, hebben een beperkt vermogen om informatie op te nemen. Hou hiermee rekening !

• Toon vooral de juiste uitvoering ! Laat dus niet enkel de fouten zien !

• Leer een techniek niet vertraagd aan ! In verband met deze uitspraak geïnterpelleerd, relativeerde Kessel enigszins : het belangrijkste is dat het ritme en de functionaliteit van de techniek behouden blijft !

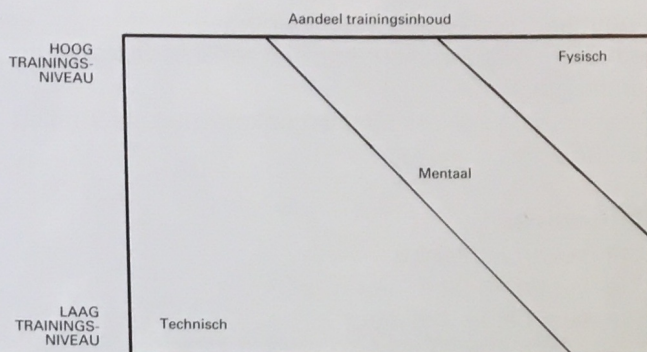
• Voor het overige primeert in het beginstadium de snelheid van uitvoering op de juiste richting.

• Bij een trainingsgroep met een laag niveau, kan er geen fysieke vorming gegeven worden tijdens de zaaltrainingen. Volgend diagram toont hoe de samenstelling van een zaaltraining evolueert naargelang het niveau stijgt.

zie tekening 2

• Je kan immers geen techniek aanleren in een toestand van vermoeidheid. Bovendien onthouden de spelers dan minder goed.

• Ga van eenvoudig naar de complex. Beperk hierbin-



nen progressies of elimineer ze ! Deze uitspraak klinkt wel vrij radicaal in de Vlaamse trainingscultuur van de laatste jaren, maar is eigenlijk niet onlogisch : elke progressie die niet gericht is op de betrokken speler (te gemakkelijk of te moeilijk) is immers tijdverlies.

- Bij het zoeken naar de juiste progressie, werkt men van succes naar mislukking (opklimmen) en niet omgekeerd (af dalen).

- Hou elke oefening GAMELIKE ! Oefeningen die niet bij de wedstrijdpraktijk aansluiten, zouden zo veel mogelijk moeten vermeden worden.

Het is immers zo dat een algemene idee als coördinatie en behendigheid niet erg relevant en hun toepassingen erg taakspecifiek zijn !

- Om een training te optimaliseren is het belangrijk om de spelers veel kansen te geven om te reageren : veel balcontacten op een spel nabije manier met feedback van de coach. Al de andere oefenstof kan in principe buiten de sporthal gebeuren, zodat we in de zaal vrijwel steeds met het net werken.

- Het is beter om technieken "random" aan te leren dan "blocked". Zo rendeert een oefenserie van veel herhalingen op korte tijd van eenzelfde techniek ("blocked learning") wel meer op korte termijn, doch op lange termijn zal het door mekaar hanteren van diverse technieken tijdens de trainingen ("random learning") een beter rendement opleveren. Dit statement werd wetenschappelijk bewezen en is wellicht te wijten aan het feit dat de laatstgenoemde methode hogere eisen stelt aan het aanpassingsvermogen en dus bij elk balcontact een krachtiger trainingsprikkel optreedt. Bij "blocked learning" zou de trainingsprikkel vervlakken na enkele herhalingen. Bovendien zal bij het eerste aanleren van technieken wel "blocked" moeten gewerkt worden.

- Timing is belangrijker dan techniek. Vaak is timing immers de oorzaak van problemen.

Bijvoorbeeld : Een speler die zonder bal een perfecte aanval kan simuleren, neemt de bal steeds te laag ! Na het aanbevelen van een snellere sprong of een snellere arm, was deze speler zijn probleem opgelost !

- De trainer heeft te veel balcontact tijdens de training, de spelers te weinig ! Als je eerst de moeite doet om je spelers goed te leren aangooien, heb je 12 kleine assistent-coaches ! Ook over deze uitspraak ontstond discussie. De aanhangers van de coach-centered drills vinden immers dat je de trainingsbelasting kan intensifiëren en zeker beter kan doseren en individualiseren als de trainer de ballen aangooit of -slaat. Kessel kan hierin komen, doch vindt dat als de spelers gooien of slaan in de meeste gevallen de tegenstander beter

geïmiteerd wordt, zodat de training meer gamelike wordt.

- Train de spelers onder hoeken. In de wedstrijd moet immers vrijwel nooit een bal exact terug gespeeld worden vanwaar hij kwam !

- In de meest oefenvormen zit de sequentie receptie-pas-aanval.

- Elke opslag en aanval komt dus van over het net !

- Het tempo kan opgedreven worden door 2 ballen te gebruiken !

- Via het hanteren van 2-2, 3-3 en 4-4 vormen kan het aantal balcontacten opgedreven worden.

- Om dit vlot te kunnen organiseren is het vaak gunstig om een lang net (of elastiek) te spannen van 18 m in de lengte van het veld. Op deze manier creëert men meer mini-velden : bv. 4 velden van 4.5 x 4.5 m; 6 velden van 3 m breed (diepte kiest men zelf).

- Kwaliteit van het balcontact blijft echter steeds primeren boven de kwantiteit !

- Belangrijk bij het creëren van oefenstof is het durven breken van bepaalde tradities.

- Om de oefenstof gamelike te houden, is het nodig om met scores te werken. Doordat er steeds een winnaar en een verliezer is, schakelt men de mentale voorbereiding voor een wedstrijd in.

- In Japan speelt men vaak jeugdcompetities met een vaste speler op positie 6 (elke set een andere). Dit om actief te leren verdedigen.

- Gebruik voor opslagtraining vlakke doelen. Een handdoek is bijvoorbeeld handig omdat deze kan opgeplooid worden. Vertikale doelen zoals stoelen kunnen spelers uitbeelden, zodat de opslaggevers een punt verliezen als ze op een stoel opslaan. Een leuke stimulans voor jonge kinderen kan zijn dat als ze op de handdoek slaan, de coach bv. 5 sit-ups uitvoert.

- Leer de kinderen niet blokken op opgegooide ballen. De sequentie van observatie wordt aldus op de verkeerde manier aangeleerd. Bij het "schaduwblokken", is het bovendien fout om over het net in mekaar handen te klappen. Beter is met de buitenkant van de pols de buitenkant van de pols van de partner te raken. Ten eerste behoudt men zo de agressiviteit van het blok en ten tweede leert men lichtjes links of rechts van de aanvaller te blokken.

Leer de jonge spelers aanvallen op een eindje van het net. Laat de passen nadien progressief dichterbij het net komen !

Bovendien kan men beter ook op kortere passen (ca. 1 meter ver) leren aanvallen om te timingproblemen te reduceren. Vervolgens wordt slechts een aanval op een halve pas naar de antenne toe aangeleerd.

- Men schoolt best de goede atleten tot passeur. Bovendien moet een passeur leiderschapskwaliteiten bezitten.

- Een passeur moet met de rechterschoen naar voor staan aan het net.

- Een truukje om jongeren de handhouding voor de toets aan te leren is het achterhoofd vast te houden met de vingers. Men kan zichzelf ook rond de nek vastnemen met de duimen naar voor ("wurg jezelf!").

- Voor het leren passeren is het belangrijk om bij

jongeren de benen te leren gebruiken. Later bij de gespecialiseerde passeurs wordt de afstand van de pas enkel uit een snellere armstrekking gehaald.

Leer elke speler een hoge pas geven, progressief vanuit een grotere hoek !

• De prioriteitenvolgorde voor de passeurs :

1. Een goed gerichte pas, waar de aangespeelde aanvaller kan op aanvallen.
2. Een slimme pas. Hiervoor moet vaak in wedstrijd-nabije omstandigheden getraind worden.
3. Invoeren van kruisaanvallen. De timing-relatie tussen de betrokken aanvallers is in dit verband cruciaal !
4. Het creëren van gaten in het blok. Opmerkelijk in dit verband is dat de passeur zelf een 1ste-tijdsdreiging kan betekenen voor het blok en dus samen met een 2de-tijdsaanvaller een combinatie kan opzetten.
5. Het invoeren van schijnbewegingen. Dit moet pas aangeleerd worden als het tactisch nut ervan relevant is.

• Omtrent de invloed van de spelers op het spelverloop kan men volgende stappen onderscheiden :

1. De trainer zegt wat moet gebeuren.
2. De passeur zegt wat er gespeeld wordt.
3. De aanvaller begrijpt de criteria en vraagt zelf zijn pas.
De laatste stap functioneert het best als iedereen goed gevormd is.

Creatieve groepsprocessen verrassen immers soms in de positieve zin.

Feedback

• De coach zelf is de belangrijkste bron van feedback (extrinsieke feedback). Ook video kan een belangrijk hulpmiddel zijn bij extrinsieke feedback.

De speler kan zijn eigen uitvoering ook evalueren (intrinsieke feedback).

• Feedback moet zo snel mogelijk na de uitvoering gegeven worden !

• Hou de feedback zo beperkt mogelijk. Hoe minder aandachtspunten, des te beter ze onthouden worden !

• Feedback moet heel specifiek gericht zijn, niet algemeen en vaag. Enkele voorbeelden van onspecifieke feedbacks, die je in de praktijk vaak tegenkomt :

"Goed werk !" "Dat zie ik graag !" "Goed geprobeerd !"

"Dat is het niet !" ...

• Feedback moet vaak herhaald worden.

• Hou er rekening mee dat een speler minder vlot feedback verwerkt naarmate de intensiteit van de oefening hoger ligt !

• Werk met voorschriften, niet met straffen !

• Vertel concreet wat je wel verwacht en vermijd : "Doe dit niet !"

• Gebruik geen verkorte termen of afkortingen ! Wees duidelijk !

• Leg de aandacht op de concentratie en niet op de afleiding.

• Leer de spelers het onderscheid tussen aanvaardbare fouten (de balwisseling kan doorgaan) en onaanvaardbare fouten (onmiddellijk verlies). Het is belangrijk om de spelers de ruimte te geven om niet perfect te zijn !

• Evalueer zo positief mogelijk. Spaar je lof niet !

• Creëer op deze wijze een trainingsklimaat zonder faalangst.

• Benoem heel concreet de betrokken personen in een discussie "Jij" "ik" ... vermijd "men" en "wij" !

• Het gebruik van het woordje "maar" heeft tot gevolg dat het eerste deel van de zin, ook al is het heel positief, in de schaduw komt te staan van het tweede deel, dat meestal negatief is. Gebruik daarom het woordje "en" in de plaats.

• Evalueer niet enkel de fouten, maar geef een globale evaluatie, zo positief mogelijk. Bijvoorbeeld : "4 goede op 5 !"

• Hou rekening met het totaal gemiddelde dat een speler kan halen bij het evalueren. Koester na een serie van 5 uitvoeringen tegen een rendement van 90% niet al te hoge verwachtingen, want bij zijn volgende serie haalt hij wellicht slechts 60% en is de ontgoocheling groot. Hetzelfde geldt voor een extra-zwakke serie.

• Maak bij feedback onderscheid tussen de persoon en de uitvoering.

Iemand uitschelden kan dus niet !

• De uitvoering is dus ook belangrijker dan het resultaat !

• Stel vragen (die naar meer dan louter "ja" of "nee" peilen) ! Geef niet steeds alle antwoorden zelf.

• Gebruik sleutelwoorden en beeldrijke taal.

Bijvoorbeeld : een spelertje "zwemt" na zijn toets. Het is mogelijk om dit te corrigeren door te zeggen "Vlieg als superman !"

• Beloon de winnende ploeg eerder dan de verliezende te straffen. Een goede beloning kan bijvoorbeeld zijn : 5 min. extra spelen.

• Bekijk de sterke punten van je spelers en tracht deze in het spel in te schakelen.

• Tracht als coach beter te leren luisteren !

• Wees consequent ! Dit kan enkel als je jezelf bent. Volg daarom steeds nieuwe paden. Diegene die bij jouw persoon passen.

Voor spelers

• Succes volgt slechts na uitmuntendheid !

• Werk onafgebroken aan je doel !

• Train hard, speel verbeteren !

• Ga naar elke bal. Als de bal te ver is, ga dan naar de bal !

• Elke bal moet beter doorgespeeld worden dan dat je hem kreeg !

• Zeg nooit : "ik zal proberen !" Zeg veeleer : "Dat zal ik doen !"

Gebruik geen woorden die een excuus betekenen om niet beter te worden !

• Vergelijk niet ! Wees zelf trendsetter !

• Praat is goedkoop !

• Het geeft niet waar je bent, het is wie je bent !

• Het programma gaat boven het team ! Het team gaat boven het individu.

• Toveren kan niet !

• Ervaar spelvreugde !

• Winnen en verliezen is tijdelijk, vriendschap blijft altijd !

Het Nederlandse Jeugdontwikkelingsmodel

Inleiding

Tijdens het FIVB-seminarie te Olympia "Volleybal, a game for Youngsters" maakte onze Nederlandse collega Toon Gerbrands, hoofdcoach van de Nederlandse A-jeugd meisjes, een erg gesmaakte uiteenzetting over de creatie en de filosofie van het ook bij ons reeds gekende "jeugdontwikkelingsmodel". Dit model is in Nederland ondertussen vrijwel algemeen goed geworden. De eerste resultaten zijn in die mate bemoedigend, dat wij U deze erg interessante invalshoek ten opzichte van het jeugdvolleybal niet willen onthouden.

Verwerking: Rik Luyten

De trainingsomgeving

Er kan op veel verschillende manieren goed getraind worden. De keuze die men uiteindelijk maakt zal afhangen van :

- De cultuur van het betrokken land
- De fysieke en sociale kenmerken van de mensen
- De mate van wetenschappelijk onderzoek

Dit heeft tot gevolg dat het copieren van een trainingsmodel in een verschillende omgeving wellicht niet zo effectief zal zijn.

De Nederlandse speler werd onderzocht naar zijn sterke en zwakke punten. Volgende positieve punten kwamen naar voor :

- Fysiek groot en sterk
- Goede ontwikkeling van de creativiteit
- Goede algemene ontwikkeling en intelligentie
- Een sterke zin voor rechtvaardigheid

Negatief waren volgende zaken :

- Omwille van de sociale zekerheid, is er weinig competitie in het dagelijkse leven
- De Nederlanders zijn geen perfectionisten. Ze zijn snel tevreden.

De sterke punten moeten gehanteerd worden en de zwakke moeten verbeterd worden. Vandaar dat het belangrijk is om heel concreet zulk een lijst op te stellen voor de eigen doelgroep.

De NEVOBO

Qua jeugdopleiding is de Nederlandse volleybalbond (NEVOBO) als volgt georganiseerd :

Er zijn 24 districten. In elk district krijgen de beste jeugdspelers tussen 12 en 16 jaar extra training, verdeeld over 2 leeftijdsgroepen (13-14 en 15-16) en komen zij uit voor het district-team.

Per 3 districten is er een regio. Ook regionaal worden er extra trainingen en extra spelgelegenheden gecreeerd in dezelfde 2 leeftijdsgroepen.

Vanaf 15 jaar kunnen de jeugdspelers geselecteerd worden voor de nationale jeugdteams. De eerste 2 jaar wordt er in dit nationale jeugdteam gewerkt aan de basistechnieken, de laatste 2 jaar aan tactische systemen, specialisaties en andere eisen met betrekking tot de voorbereiding op topsport. In Nederland is het zo dat vrijwel elke jeugdspeler van deze nationale

selecties, vanaf 17 jaar ongeveer, in ere-divisie speelt. Met de idee in het achterhoofd dat deze extra-trainingfaciliteiten cumuleerbaar zijn, komen wij tot het volgend aantal trainingsuren :

Leeftijd	Club	District	Regio	Nationaal
8	80			
9	80			
10	80			
11	100			
12	120			
13	150	40	35	
14	150	40	35	
15	180	40	35	150
16	180	40	35	150
17	200			150
18	200			150

Enkele opmerkingen hierbij :

- Gedurende de laatste 3 jaar trainen de nationaal geselecteerden in hun clubs ongeveer 9 tot 12 uur per week.
- Het totaal aantal trainingsuren is dus vrij laag. In sommige Aziatische landen wordt er bijna 4 x zo veel getraind. Daarom moet het Nederlandse ontwikkelingsmodel gebaseerd zijn op een hoge mate van efficiëntie.

De nationale ploegen voor seniores :

Hier vinden we 2 verschillende modellen terug :

- Het damesteam : Gebaseerd op het succes tijdens het EK '85 (3de plaats).
 - De speelsters blijven trainen en spelen bij hun clubteam.
 - Tussen april en oktober wordt er veel extra getraind.
- Het herenteam : Gebaseerd op de ideeën van voormalig nationaal coach Arie Selinger. Voordien werden immers weinig goede resultaten genoteerd.
 - De spelers zijn niet gebonden aan de club.
 - Zij trainen 6u per dag.
 - Er wordt gans het jaar door gewerkt.

Opmerkelijk is dat de stap van de nationale jeugdselecties naar de nationale senioresteams bij de dames dikwijls onmiddellijk kan gezet worden, terwijl dit bij de heren niet kan.

Het lange-termijn-ontwikkelingsplan

Dit plan is *gebaseerd op 5 doelen. In orde van belang zijn dit :*

1. Een voorbeeld creëren voor de districten en de clubs.
2. Het kwalitatief verbeteren van de basis. Hier moet derhalve dan ook een constante evaluatie ingeschakeld worden.
3. Het kwantitatief verbeteren van de basis.
4. Het promotie-aspect.
5. Een voorbereiding te ontwikkelen voor het topvolleybal.

Het actieplan bestaat uit volgende elementen :

- De opleiding van jeugdtrainers, die andere jeugdtrainers op hun trainingen uitnodigen. Stilaan wordt er meer en meer in dezelfde lijn gewerkt.
- Het propageren van de filosofie. Iedereen kent ondertussen het fameuze "spike"-eendje (exclusief met betrekking tot het jeugdvolleybal). Het werd overal verspreid en men dringt aan om dit in eigen kring ook te doen.

Er worden eveneens promotiedagen georganiseerd.

- De ontwikkeling van technisch materiaal.
- Het ter beschikking stellen van literatuur, pamfletten, artikels

De bond organiseert een goede doorstroming van deze zaken en financiert het gedeeltelijk.

- Trainingsfaciliteiten voor jonge spelers.

Alle leden van de NEVOBO betaalden zonder morren een klein supplement om dit ontwikkelingsplan te kunnen financieren.

Technische benadering

Delen van een training

Een training wordt opgesplitst in volgende delen :

1. De opwarming
2. Het aanleren van basistechnieken ; vooraleer men deze technieken toepast, zou er een succespercentage van 70 % moeten bereikt worden.
3. Herhalen en verbeteren van basistechnieken op een spel nabije manier. De Nederlanders raden hier aan om veel met coach-centered-drills te werken.
4. Teamplay : spelsituaties of spelextracten met bijhouden van de score. Hier worden de Nederlanders geacht hun creativiteit aan te spreken en hun motivatie en competitiezin aan te scherpen.
5. Cool-down.

Het aanleren van een techniek

1. Je kiest een aan te leren techniek : bovenhands - onderhands - opslag - receptie - pas - aanval - blok - verdediging.
2. Je kiest een trainingsthema : balbehandeling - verplaatsing - doelgerichtheid - het maken van keuzes - camouflages.
Voor de jeugdspelers gelden enkel de eerste drie thema's.
3. Je kiest een accent : techno-motorisch - individueel taktisch strategisch (team) - conditioneel - mentaal
Voor jeugdspelers moet hoofdzakelijk het eerste accent gekozen worden, vrijwel nooit de laatste twee.

Methodisch kunnen volgende progressies gemaakt worden in het combineren van trainingsthema's:

1. Balbehandeling
2. Verplaatsing
3. Verplaatsing + balbehandeling
4. Verplaatsing + balbehandeling + doelgericht spelen

Eenmaal de trainingsinhoud vastgelegd, kan men deze gaan aanleren via een aanleer-route. Deze bestaat uit volgende delen :

1. Het schema van de oefening overbrengen : onderzoek heeft aangetoond dat men een kind voornamelijk dient te TONEN wat men van hem verwacht (demonstratie, video, foto).
2. Aandacht besteden aan de timing. Vertikale balbanen progressief van hoog naar laag aanbrengen, horizontale van dichtbij naar verder weg, combineren van verticale en horizontale balcurves.
Het is evident dat het schatten van balbanen en het combineren van verplaatsingen met balbaanschattig grondig moeten geoefend worden.
Het beheersen van een goede timing is een erg stevige ontwikkelingsbasis. Vele fouten in het seniorenvolleybal zijn terug te voeren tot timing-problemen.
3. Differentiatie beginnen te hanteren. Ballen worden vanuit andere richtingen, met andere snelheden en hoogtes aangespeeld, het tempo wordt hoger.
4. Evenwicht
5. Het hanteren van keerbewegingen ("react and convert")
6. Behendigheid en flexibiliteit

Bij de jeugdopleiding zijn enkel de eerste 3 stappen belangrijk.

Uiteindelijk gaat men als volgt te werk :

- Men kiest een thema (bv. balbehandeling)
- Men traint dit via de aanleer-route (stap 1 tot en met 3)
- Men kiest een volgend thema (bv. verplaatsing)
- Men traint dit alweer via de aanleer-route (stap 1 tot en met 3)

Op deze manier baseren de jeugd-coaches zich op de aanleer-route en niet op hun oefenstof bij het samenstellen van een trainingseenheid. Bijgevolg zullen ze niet langer oefenstof kopiëren, doch ze zelf ontwerpen.

Een goede organisatievorm is dikwijls een goede start om op te variëren en kan dus eigenlijk nooit te veel gegeven worden.

Een voorbeeld qua variaties : een aanvalsoefening

- 1)- start op 3m lijn
- 3)- start aan het net
- 5)- start vanuit blok

2)- eerst zelf recepteren- 4) 2 x na mekaar aanvallen ...
Pas nu al deze variaties toe op pos. 2, 3 en 4 en je hebt reeds ca. 15 oefeningen.

Problemen bij het uitvoeren van een oefening kunnen vaak opgevangen worden door :

- de afstanden en afmetingen aan te passen
- de balbanen aan te passen

Progressies in de aanlering :

- creëer ideale omstandigheden, doch blijf in deze fase niet te lang steken.
- Introduceer verplaatsingen en het spelen van de bal onder hoeken.
- Train noodsituaties.