

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1992-03

Boekbespreking: Insights and strategies for winning volleyball by Mike Hebert

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/37>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeester
Volleybal
20^{de} jaargang - nr.7

- **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 Open en gesloten vaardigheden
- 6 De open oefening
- 8 Open oefeningen bij
de volleybalopleiding
- 12 Sprongkrachttraining
- 17 Boekbespreking
- 18 Varia
- 19 Reklame Rucanor
- 20 Reklame Lasermedico
Reklame Sportshopmail



INSIGHTS AND STRATEGIES FOR WINNING VOLLEYBALL

door MIKE HEBERT

BOEKBESPREKING

RIK LUYTEN

De auteur

Mike Hebert is een man van de praktijk. Hij is sedert 1976 actief als coach en werd in deze functie meermaals gelauwerd (in '85 werd hij NCAA-coach van het jaar). Zijn meest spectaculaire resultaten haalde hij met het damesteam van de Universiteit van Illinois. Hebert is sedert '86 adviseur bij het nationale damesteam van de USA en was tussen '86 en '88 voorzitter van de Amerikaanse Federatie voor volleybalcoaches. Hij is eveneens betrokken bij het programma van de Amerikaanse Volleybalfederatie voor de opleiding van coaches. Dit boek kadert dan ook in dit programma.

De inhoud

Uniek aan dit boek is dat de auteur zijn ideeën over volleybal vertelt vanuit zijn eigen ervaringen en dat ook overvloedig illustreert met voorbeelden uit zijn eigen praktijk. De benadering van het volleybalspel wordt dan ook op een coherente en spel nabije manier gebracht. Het boek is erg gericht naar de praktijk toe en heeft, hoewel men regelmatig aanvoelt dat de naar voor gebrachte concepten wetenschappelijk onderbouwd zijn, geen theoretische aspiraties.

Het boek is onderverdeeld in 7 hoofdstukken :

- * In het eerste vertelt de auteur hoe zijn coaching-carrière tot stand kwam, op zijn Amerikaans, en dus was van elke vorm van valse bescheidenheid.
- * Het tweede hoofdstuk is veel interessanter en ook veel uitvoeriger. Hier praat Hebert over de offensieve tactiek en de evolutie van zijn 'Primary hitter system', een vrij praktisch systeem om tot aanvalsorganisatie en passelectie te komen. Ook de zin en onzin van de diverse receptieformaties komen in dit hoofdstuk aan bod.
- * In hoofdstuk drie komt de ontwikkeling van het defensieve compartiment van het spel aan bod. Geheel getrouw aan de meest recente standpunten in het domein van het motorisch leren, pleit de auteur voor een sterk ontwikkeld motorisch basispatroon dat moet getraind worden in variabele omstandigheden, veeleer dan voor een versnipperd aanleren van allerlei noodtechniekjes (zoals die veelal in literatuur vermeld staan). Accenten worden integendeel gelegd op uitgangsposities en op de sequentie van de observatie.
- * In hoofdstuk vier legt hij dan de link tussen deze ideeën (qua verdediging en blok) en tussen de trainingspraktijk. Dit doet hij evenwel zonder te verwijzen naar oefenstof.
- * Het gaat veeleer over trainingsprincipes.
- * Het vijfde hoofdstuk gaat over het stellen van doelen.

Ook hier speelt de auteur in op een facet van het volleybalgebeuren dat meer en meer aandacht krijgt en dat terecht in een evenwichtig programma onmisbaar wordt geacht.

Vanuit zijn praktijk behandelt de auteur dan ook enkele basisconcepten terzake.

- * In hoofdstuk zes worden enkele ideeën gepresenteerd in verband met het ontwikkelen van een volleybalprogramma. Het deeltje over de programma-filosofie vindt ik sterk in zijn eenvoud. Er volgt eveneens nog een deeltje over de administratie van het programma met als uitsmijter een checklist van de door de coach te vervullen taken. Steeds interessant !
- * In het laatste hoofdstuk behandelt de auteur wedstrijdplanning en -coaching. De getoonde scoutingsformuliertjes zijn echter niet bijster interessant. Over het wedstrijdcoachen krijgen we daarentegen wel enkele interessante ideeën, vooral op het vlak van het mentale.

Aan het einde van elk hoofdstuk staat een korte samenvatting en het boek bevat een ruime index, waarin de lezer bij bepaalde termen de bladzijde kan vinden waarin over deze term gesproken wordt.

Beoordeling

Alhoewel dit boek niet echt onmisbaar is, zal elke volleybaltrainer, van welk niveau ook, zeer zeker iets opsteken van de ontwapenend eenvoudige, doch tevens erg gefundeerde visie van deze Amerikaanse topcoach. Het boek leest erg vlot en is dan ook voor menige trainer ongetwijfeld de ideale vakantieliteratuur. De uitgave is erg verzorgd, doch ook vrij duur. Een ideeetje voor de clubbesturen als einde-seizoensgeschenk voor hun coaches ?

Technische Fiche

Insights and Strategies for Winning Volleyball

Auteur : Mike Hebert

Uitgever : Leisure Press, Champaign, Illinois '91

Prijs : 62,65 NL Gulden

210 blz met tekeningen en foto's

ISBN 0-88011-423-1

Te verkrijgen bij :

Boekhandel H. De Vries

Gedempte Oude Gracht 27

Postbus 274

2000 Haarlem

Nederland

Belgische Postrekening : 000-1058567-06 te Brussel