

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1988-09

Receptietraining

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/42>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
16de jaargang — nr. 7

— **Hoofredactie:**

Fernand Walder

— **Eindredactie:**

Willy Mertens

— **Redactie:**

Mart Buekers - Luc De Leenheer - Dany De Vriese -
Willy Gommeren - Marc Spaenjers - Linda Tack -
Michel Vandermeulen - Wilfried Van Mol - Staf Ver-
looy - 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 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 — 2510 Mortsel

— **Volleybal Magazine:**

Verschijnt maandelijks; behalve in juni en juli

— **Abonnementsprijs 1988:**

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

INHOUD

- 2 Kolofon, inhoud
- 3 Randnotities
- 4 De Olympische Spelen 1988
- 6 Olympische Spelen 1976 — 1980 — 1984
- 7 Trainingsleer "In stukken en brokken"
- 8 Studie van de tijdsduur van wedstrijden en
voorstel tot nieuwe spelreglementen
- 11 Anticipatie
- 12 Mondovolley, Italië 1988
- 13 Marv Dunphy op training
- 14 Olympische Spelen — Varia
- 16 Volleybal in "The deep south"
- 18 Receptietraining
- 20 Ankle braces
- 22 Varia

RECEPTIETRAINING

Rik Luyten

Inleiding:

Als het probleem zich voordoet dat een speler (speler) die technisch nochtans voldoende onderlegd is, tijdens een wedstrijd te veel in de fout gaat wat betreft de opslagreceptie, dan kan de oorzaak van dit probleem dikwijls gevonden worden bij 1 of meer van de volgende factoren:

- Het inschatten van de balcurve gebeurt te laat (eventueel door gebrek aan concentratie).
- Het reageren op de balcurve gebeurt te traag (eventueel door een slechte of gespannen uitgangshouding).
- De verplaatsing verloopt te stroef (en de voetpositie kan bijgevolg onvoldoende verzorgd worden).
- De specifieke ruimteoriëntering is onvoldoende ontwikkeld.

In de hier volgende training komen bijgevolg de factoren verplaatsing, ontspanning, oriëntering en balcurveschatting zeer sterk aan bod.

Bovendien zal er eveneens aandacht besteed worden aan de voor opslagreceptie specifieke overgangen.

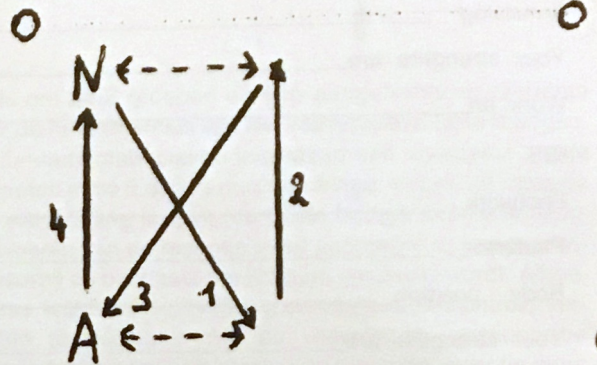
De training:

OPWARMING

Er wordt vooral aandacht besteed aan het activeren van de musculatuur en het losmaken van de gewrichten van de onderste ledematen.

Eerst volgen enkele individuele oefeningen met als doel het verhogen van het balgevoel, ruimteoriëntering en perifeer zicht in functie hiervan.

- 1 bal per speler: bal onderhands spelen terwijl men op lijnen stapt
- 1 bal per speler: bal onderhands afwisselend laag & hoog opspelen: bij het hoog opspelen even met het voorhoofd de dij raken
de visuele controle over de bal wordt even onderbroken
- 1 bal per speler: bal onderhands hoog opspelen met telkens 1/2 draai
- 1 bal per speler: vanaf het net: toetsend stappen tot ca. 6 m van het net; hoge toets + 1/2 draai; onderhands de bal in de 3 m-zone spelen; eronder lopen, controlebal; 1/2 draai + opnieuw...
- Onderhands spelen met specifieke ruimteoriëntatie en verplaatsing: Per 2 dwars tov het net: netspeler bovenhands, achterspeler onderhands (met zijw. bijtrekpassen bewegen); de netspeler toetst diagonaal, de achterspeler speelt loodrecht tov het net terug.
Vervolgens: netspeler loodrecht & achterspeler diagonaal (om de 10 x wisselen van plaats & functie)
aandachtspunten:
 - correctie & ontspannen verplaatsing (lichte beenbuiging, gewicht op de voorvoet)
 - goede voetpositie



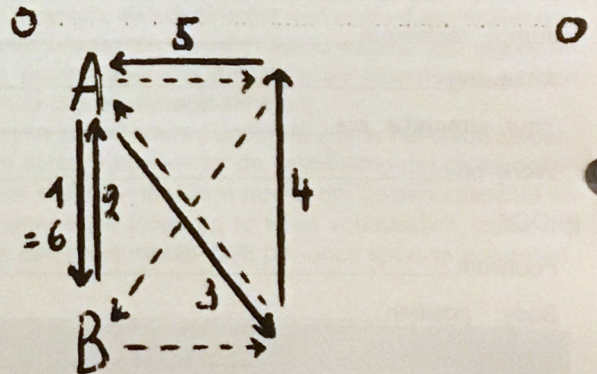
- Onderhands spelen met transitie:

Per 2 dwars tov het net:

1. A toetst naar B
2. B onderhands naar A
3. A toetst diagonaal
4. B gaat onder bal & speelt de bal onderhands loodrecht tov het net terug
5. A toetst evenwijdig achterw. naar A, die in het achterveld gekomen is...

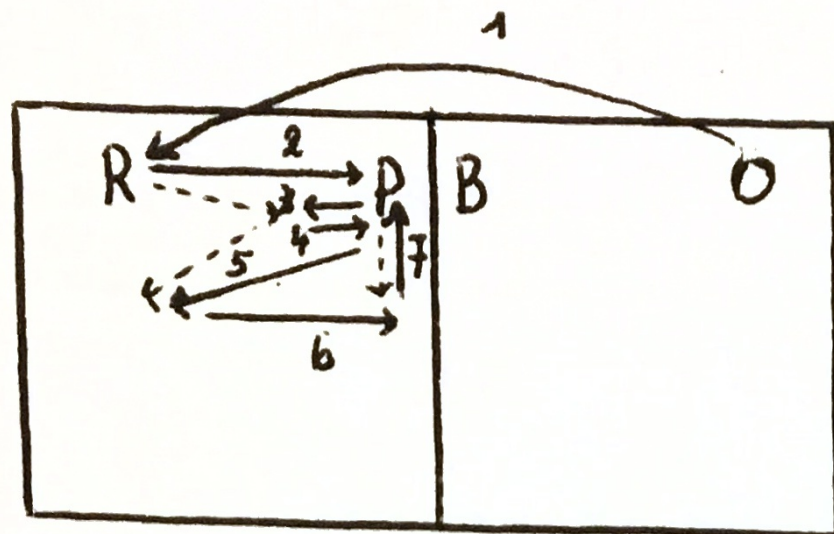
aandachtspunt:

- de bal moet steeds perfect aan het net worden gebracht.



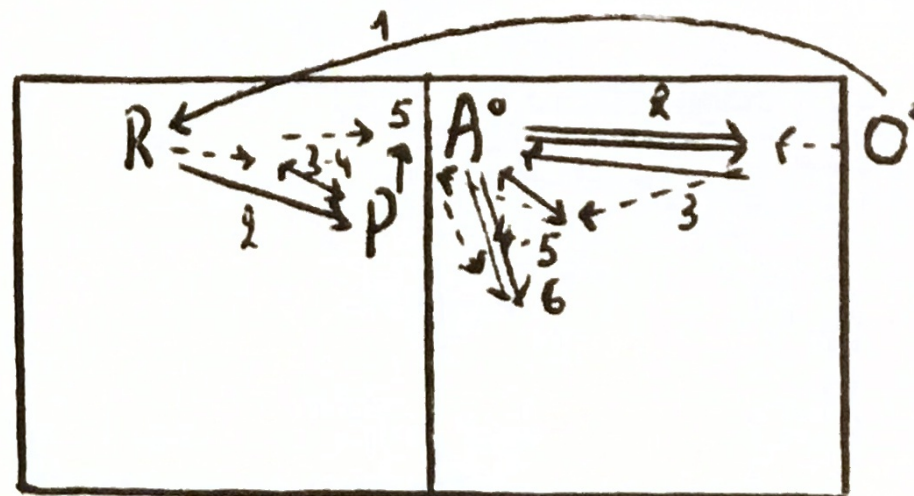
- Idem, doch in plaats van de rugwaartse toets volgt nu een sprongtoets over het net (samenwerking met het tweetal van de overzijde); de netspeler van de andere netzijde blokt
- opslag-receptie met transitie:
 1. Opslag van O naar R
 2. Receptie naar P
 3. zetbal van P
 4. R dekt naar P
 5. P toetst diep diagonaal
 6. R speelt onderhands
 7. P loopt in & toetst
 8. R loopt in en geeft een diagonale zetbal rugwaarts

9. P dekt en controleert
P gaat vervolgens opslaan...



- Invoeren van tactische keuzemogelijkheden
Idem doch bij 1 heeft O de keuze tussen:
een diagonale opslag of een rechte opslag.
Bij 5 heeft P de keuze tussen een diepe rechte toets of
een diepe diagonale toets
- 1. Opslag-receptie naar P
- 2. P doet een aanval; R verdedigt naar P;
P doet zetbal; R verdedigt naar P
P geeft meterpas; R valt aan
- Gelijktijdig:
- 2. A valt aan op O; O verdedigt naar A;
A doet zetbal; O verdedigt naar A;
O blokt bal van R (timing volgens afstand tov het net!);
A valt aan naar de 3m-lijn;
O verdedigt naar A

Langs elke netzijde telkens onderling wisselen
Na een tijdje: van helft wisselen



- Invoeren van tactische keuzemogelijkheden
Idem doch P heeft de keuze tussen:

 - een korte zetbal
 - een lage tussentoets + een 1ste-tijdsaanval
 - een hoge tussentoets + een 3de-tijdsaanval

- A heeft de keuze tussen:

 - romp evenwijdig tov het net + diepe aanval
 - romp diagonaal tov het net + korte zetbal

- Spel: 4 tegen 4 op een terrein van 9 m x 9 m
Enkel de 2 achterspelers mogen de receptie uitvoeren.
Enkel de voorspelers mogen passeren en aanvallen.
- COOL DOWN