

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1988-10

Transitietraining Hoekaanval - Verdediging

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/43>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
16de jaargang — nr. 8

— **Hoofdredactie:**

Fernand Walder

— **Eindredactie:**

Willy Mertens

— **Redactie:**

Mart Buekers - Luc De Leenheer - Dany De Vriese -
Willy Gommeren - Marc Spaenjers - Jos Klaps -
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 Dames-finale in Seoel
- 6 Olympische Spelen: Het mannenvolleybal:
eerste indrukken
- 9 Boekbespreking
- 10 Trainingsschema:
Aanvalsopbouw vanuit de opslagreceptie
- 12 Loting Europabekers
- 14 De rol van de sportpsycholoog binnen een
sportfederatie
- 18 Transitietraining: Hoekaanval — Verdediging
- 22 Varia

TRANSITIETRAINING

HOEKAANVAL—VERDEDIGING

Rik Luyten

INLEIDING:

Vaak stellen wij vast, zelfs bij ploegen in de landelijke reeksen, dat de hoekaavallers na hun aanval niet, onvoldoende of onvoldoende snel uit het net komen om zich in te schakelen in de lage verdediging. Dit heeft als gevolg dat de verdediging gevoelig verzwakt wordt. Vandaar de noodzaak om deze overgang eens ernstig te gaan trainen.

Het spreekt vanzelf dat deze training slechts een deel van het doelveld bestrijkt van de volleybaltraining. Ploegen die slechts 1 x wekelijks trainen, zullen een selectie moeten maken uit deze oefeningen en ze aanvullen met bv. opslag-receptietraining, bloktraining....

Uiteraard dient men bij het uitvoeren van deze oefeningen de nodige band te leggen naar de eigen groep toe. B.v. alle oefeningetjes die enkel uitgewerkt zijn naar positie 4 toe, kunnen evenzeer toegepast worden op positie 2. Het lijkt zelfs aangewezen groepjes te maken van spelers (spelsters) die gespecialiseerd zijn op pos. 4 enerzijds en op pos. 2 anderzijds en de uitvoering van de oefening naar hen toe te specialiseren.

ENKELE TRAININGSPRINCIPES:

Bij het trainen van elk technisch-tactisch deelaspect van het volleybalspel, kan een specifieke verplaatsing getraind worden. Het inschakelen van verplaatsingstraining bij oefeningen verhoogt de technisch-tactische specificiteit van de training en bevordert bovendien de fysieke specificiteit en intensiteit enerzijds en het trainingsplezier anderzijds.

Aanvankelijk wordt er gestart met vrij algemene oefeningen, waarbij de technische basiscomponenten van het te trainen deelaspect van het volleybalspel intensief kunnen worden ingedruild. Progressief schakelen wij dan over naar specifiekere oefeningen, die meer positiegebonden zijn, die meer deelaspecten van het spel bevatten en die de speler tactisch meer gaan belasten.

Wij zijn voorstander van het oefenen in zo veel mogelijk groepjes, daar dit de intensiteit van de oefening verhoogt. In de training die nu volgt, hebben wij gekozen voor het systematisch werken in 2 groepjes van 4 (een groepje langs elke netzijde). Met 4 spelers kunnen al zeer veel specifieke groepstactische elementen getraind worden.

Bovendien tellen de meeste trainingsgroepen 8 a 12 spelers (spelsters); met een beetje fantasie kunnen deze oefeningetjes gemakkelijk getransporteerd worden naar groepjes van 5 (een beperkt of volledig doordraaisysteem inschakelen) zonder dat ze hun intensiteit verliezen.

DE TRAINING:

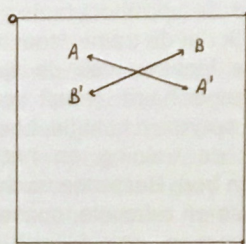
OPWARMING: Er worden accenten gelegd op:

- activering van de musculatuur van de onderste ledematen
- losmaken van enkels en liesstreek
- rekking van de achillespees
- bijtrekpassen met verschillende hoeken in het kniegewricht

— Inspelen met de bal per 2:

A & B spelen bovenhands naar resp. A' en B'
A' & B' spelen onderhands naar resp. A en B

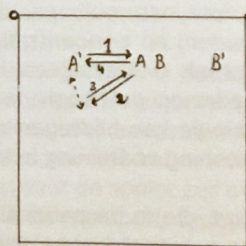
- aandachtspunten: * correcte voetenstand
 - * de bal moet perfect aankomen
- Om de 10 x: wisselen van plaats & functie



— Specifieke verplaatsing per 2:

A & B spelen bovenhands naar resp. A' en B'
A' & B' spelen om beurt onderhands achter de 3m-lijn en bovenhands aan het net naar resp. A en B

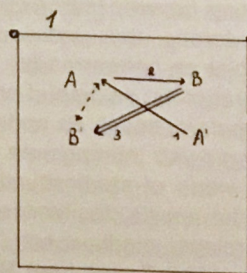
- aandachtspunten: * kniebuiging voor de verplaatsing (in functie van ruimte, ontspannen & snelle bijtrekpassen)
 - * 2 bijtrekpassen (gewicht op de voorvoet)
- Om de 10 x: wisselen van plaats & functie

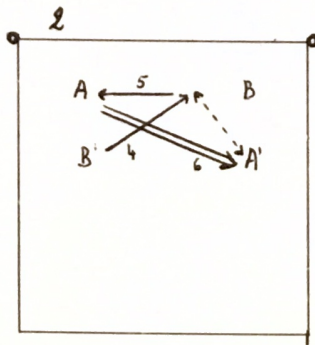


— Verplaatsing met verdediging per 4:

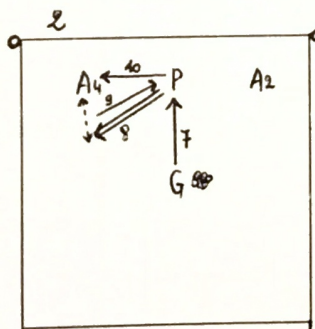
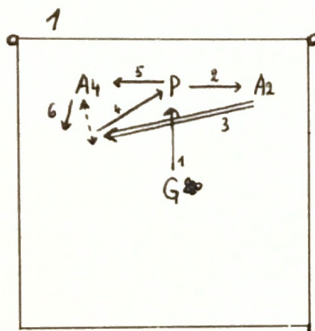
A & B vallen diagonaal aan
A' & B' voeren om beurt uit:
* inpenetren met toets naar de netspeler voor hen
* verdediging achter de 3m-lijn

- aandachtspunt: * overgang van verplaatsing naar verdedigingshouding (split)
- na een tijdje wisselen de netspelers met de verdedigers



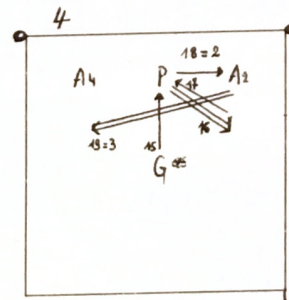
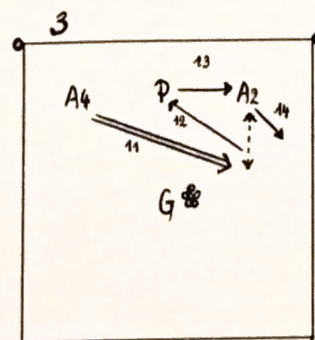


— Transitie verdediging-aanval-verdediging per 4:



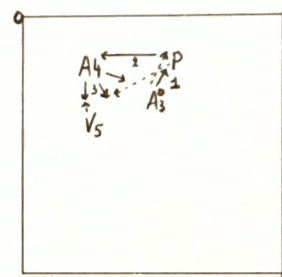
G gooit telkens, P toetst of valt aan, A4 en A2 verdedigen onderhands, doen een gesprongen rugwaartse plaatsbal of vallen diagonaal aan uit stand.

- * schouderpositie van de verdedigers (bijna loodrecht tov het net: bal mag niet over het net terug)
- * ontspannen van de schoudermusculatuur (door de bal heen bewegen om een reserve-spin te forceren)
- na een tijdje wisselen G en P met de verdedigers

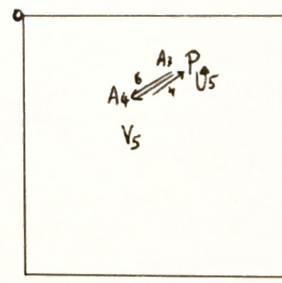


— Transitie aanval-verdediging met specifieke groepstactische accenten

1. Er wordt een aanval opgebouwd naar A4; A4 voert een gesprongen rugwaartse plaatsbal uit; de 3-ledige korte aanvalsdkking (V5 lijn, P centrum, A3 net) verdedigt deze bal naar P (indien P dekt speelt een andere speler de bal terug naar P en vervalt de tussentoets)

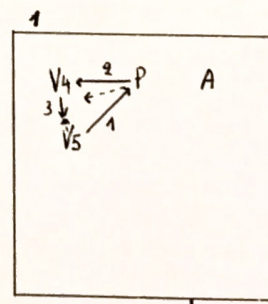


2. P doet een tussentoets & valt diagonaal aan; A4 & V5 verplaatsen zich achterwaarts & verdedigen naar P (na 10 x: doordraaien)



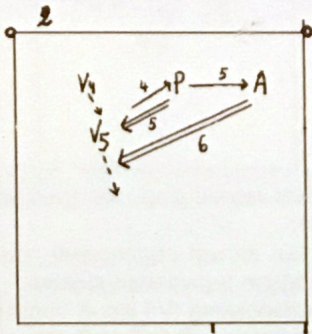
— Specifieke transitieoefening met invoering van tactische keuze:

1. Er wordt een aanval opgebouwd naar V4; V4 voert een gesprongen rugwaartse plaatsbal uit; de 2-ledige korte aanvalsdkking (V5 lijn, P centrum) verdedigt deze bal naar P (indien P dekt speelt een andere speler de bal terug naar P)

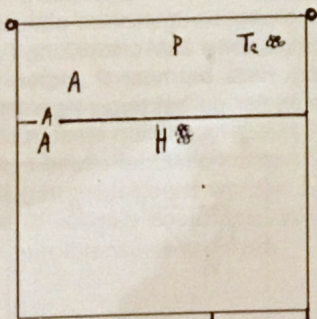


2. P heeft 2 keuzemogelijkheden:
 - * 1ste-tijdsaanval naar V5

- * pas achterwaarts naar A;
- A voert dan een diagonale 3de-tijdsaanval uit; V4 & V5 verplaatsen zich achterwaarts & verdedigen naar P (na 10 x: doordraaien)

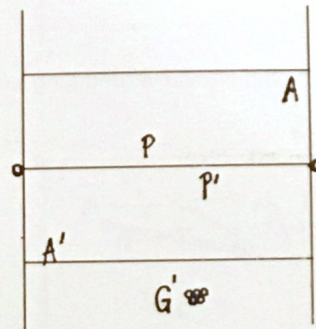


- Opvoering van de taktische complexiteit: Zelfde oefening als hierboven doch het aantal keuzemogelijkheden vergroot bij de 2de fase van de oefening (waar V4 & V5 verdedigen)
P heeft de keuze tussen:
 - * een 1ste-tijdsaanval naar V5
 - * een korte zetbal in het centrum (V5 anticipeert & verdedigt)
 - * een rugwaartse pas naar A
 V5 zal vooral arm & hand van P moeten observeren
A heeft de keuze tussen:
 - * zijn romp (schouderlijn) evenwijdig houden tov het net; A voert dan een diagonale korte plaatsbal uit (V4 anticipeert & verdedigt)
 - * zijn romp (schouderlijn) diagonaal houden tov het net; A voert dan een diagonale aanval uit (V4 & V5 verdedigen)
 V4 moet de romp van A bekijken
V5 moet de romp van A bekijken en de actie van V4 (voert V4 de dekking uit, dan verwijderd V5 zich niet zo ver van het net)
- Inslaan: H gooit in snel tempo de 1ste ballen naar P; na de aanval van A, voert Tr een diagonale aanval uit; A verdedigt deze terug naar Tr.
De A's gaan hun aangevallen ballen halen, vullen de meest behoeftige ballenmand & sluiten terug aan om aan te vallen

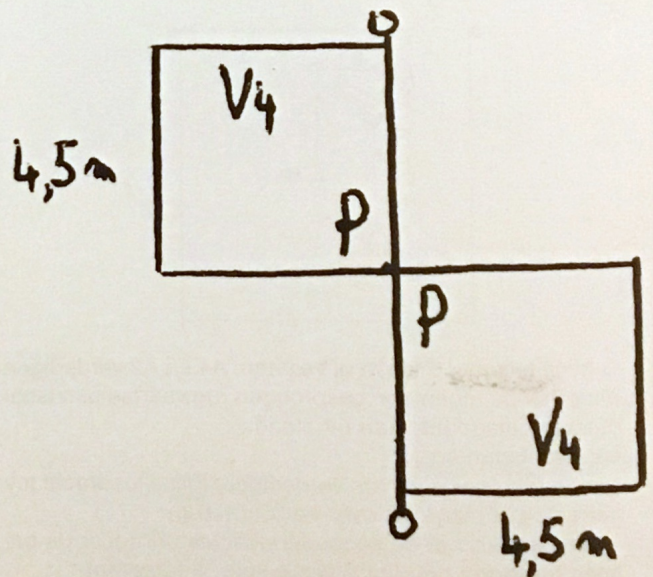


- Transitietraining aanval-verdediging gekoppeld aan lactacid anaeroob uithoudingsvermogen. Deze oefening kan interessant zijn op een donderdag- of vrijdagtraining met de bedoeling een supercompensatie-effect te forceren.

Om beurt vallen A & A' aan op een door resp. G of G' gegooide & door resp. P & P' gepasseerde bal; diagonale aanval & mekaar's bal verdedigen
G en G' moeten gegooid hebben als de A van hun netzijde de vorige bal raakt als verdediger (SNEL TEMPO dus !)
elke A valt 15 x aan en wordt dan gewisseld.
Er moet technische kwaliteit & inzet geëist worden in verdediging.
De overblijvende spelers vullen de ballenmanden.



- Spel: 2 tegen 2
een aanval op de hoek is verplicht
Positiewissel bij herovering van de service



— COOL DOWN

OPMERKING: Indien men op dit vlak vorderingen vaststelt, kan men ter gelegenheid van een volgende training, na herhaling van enkele van de bovenvermelde oefeningen, een verdieping inoefenen van het taktisch inzicht van de 3de netspeler als verdediger; men kan namelijk samenwerking-sopdrachten inschakelen tussen de 3de netspeler als puntverdediger en het (beweeglijk zone-) blok.
Dit trainingsdoel veronderstelt echter een zekere technisch-taktische basis en, wat meer is, een groot gevoel van betrokkenheid van de 3de netspeler bij de verdediging.
Uiteraard zullen dergelijke oefeningen er organisatorisch anders uitzien.