

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1989-02

C'est fou!

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/45>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
17de jaargang — nr. 2

— **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 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 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 De individuele taktiek van de opslag.
- 8 Basistechnieken. (Test bij 12-14 jarige meisjes)
- 10 USA-herenteam voor tweede maal goud.
- 12 Eddy Evens sprongopslag.
- 16 Aanvalsrendement van "Belgium".
- 17 C'est fou!
- 18 Persknipsels:
van "volleybal" mensen en dingen.
- 20 Trainingsschema opslag — receptie.
- 22 Varia

C'EST FOU!

Rik Luyten

Tijdens het jongste "Generale Bank Tournament", beter bekend als de Witte Molen, konden wij via de secretaris-generaal van volleybalclub Fréjus iets meer vernemen in verband met de sportieve voorbereiding van deze Franse topploeg.



TRAININGSKWANTITEIT

Tijdens de voorbereidingsperiode wordt er 16 uur per week getraind (5 namiddagtrainingen van 2 uur en 3 avondtrainingen van 2 uur).

Tijdens het seizoen wordt de trainingskwantiteit iets afgebouwd ten gunste van de trainingskwaliteit, doch het aantal trainingsuren wordt regelmatig aangepast afhankelijk van de periode in het seizoen.

TECHNISCH-TAKTISCH

In tegenstelling tot de redactie van Volleybalmagazine, had onze gesprekspartner van de organisator wel de toestemming gekregen om video-opnamen te maken. Zijn opnamen waren zeer specifiek naar 1 scoutingsonderwerp toe gericht (zoals dat volgens hem steeds het geval was bij video opnamen en scoutinganalyses). Ditmaal bleek de samenwerking tussen het blok en de lage veldverdediging onderzocht te worden. Veldverdediging en opslagreceptie waren immers de punten die in het volleybal van Fréjus nog het meest voor verbetering vatbaar waren. Onze gesprekspartner verwees in dit verband naar het Japanse team Fuyi Photo, waar de meeste spelers duidelijk technisch-taktisch een hoger basisniveau bezaten wat betreft verdediging en receptie. Ook in het blok werd nog een duidelijke achterstand vastgesteld, ditmaal meer ten aanzien van ploegen als Leningrad en Modena. Het is de bedoeling van Fréjus om via een hoge trainingskwantiteit en -kwaliteit deze achterstand stilaan in te lopen om ook in deze spelonderdelen tot een verhoogd basisniveau te komen.

BLESSUREPREVENTIE

In dit verband had onze gesprekspartner het hoofdzakelijk over powertraining. De powertraining heeft echter steeds ook sportieve doelen.

Tijdens de voorbereidingsperiode wordt er verschillende keren per week aan powertraining gedaan. Tijdens het seizoen daalt de frequentie, doch er wordt aan onderhoudstraining gedaan gedurende gans het seizoen. Bij de powertrainingen wordt er een gemeenschappelijke basis voorzien die voor iedere speler dezelfde is, doch er wordt snel gedifferentieerd qua oefenstof volgens de lichaamseigenschappen van de afzonderlijke spelers, volgens hun trainingstoestand en volgens hun spelfunctie. Zo komt men snel tot een training "à la carte". Deze werkwijze bleek behoorlijk succesvol te zijn, want ondanks de hoge trainingskwantiteit, bleken er zich nauwelijks blessures voor te doen.

PSYCHOLOGIE

Fréjus werkt nog maar 2 jaar op deze basis en dit impliceert wel beperkingen. Men heeft nog te weinig gegevens over de spelers in verband met vroegere blessures bijvoorbeeld, psychologische eigenheden.... Tegenwoordig verzamelt men al deze gegevens bij Fréjus.

Bijvoorbeeld: Speler X heeft een grote trainingsomvang nodig om optimaal te renderen, speler Y heeft grote uitdagingen nodig, speler Z moet via vertrouwde opdrachten gerustgesteld worden voor een belangrijke wedstrijd Daarenboven heb je nog de sociale factoren binnen de psychologische begeleiding van de spelers. Fréjus zou deze graag hanteren bij het aantrekken van nieuwe spelers (past deze speler mentaal in de ploeg?). De complexiteit van de materie die aan bod komt bij de begeleiding van een volleybal-topteam, ontlokt aan onze gesprekspartner de uitspraak: "A ce niveau-là, ça devient vraiment fou!"

