

**DSpace Institution**

**DSpace Repository**

**<http://dspace.org>**

---

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

---

1990-05

# Diverse trainingsdoelen in de X met X-spelvormen

Volleybal Magazine

---

<http://hdl.handle.net/10673/22>

*Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository*

# VOLLEYBAL MAGAZINE

## VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal  
18de jaargang — nr. 5

— **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 Wierinckx

— **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 Persoonlijkheidseigenschappen.
- 8 U.S.S.R. en de jaren '80.
- 10 Diverse trainingsdoelen in de x met x-spelvormen.
- 14 End, over and out.
- 18 Een blik in de trainingshal.
- 22 Night of the Volley-Proms.
- 24 Kniebraces.
- 28 B.C.V. Volley Cup 7de Coupe des Nations.
- 29 Boekbespreking.
- 30 Varia.

# DIVERSE TRAININGSDOELEN IN DE X MET X-SPELVORMEN

Rik Luyten

## INLEIDING

De X met X-speelvormen is een familie met veel leden: 2 met 2, 3 met 3, 2 met 1, 4 met 4.... De idee om met mekaar en niet tegen mekaar te spelen bestaat erin om de bal aan de overzijde van het net niet op de grond te krijgen, doch om te trachten om samen met de spelers aan de overzijde van het net, de rally zo lang mogelijk te laten duren. De tegenstander wordt dus eigenlijk veeleer een partner.

Deze speelvormen blijken in de praktijk van de volleybaltraining een erg interessant methodisch instrument te zijn:

- \* De "voor-tijdens-na-idee" komt heel uitgesproken aan bod. Dit betekent dat volleybalcomponenten gebonden worden aan de actie die er tijdens de wedstrijd op volgt en niet geïsoleerd staan.
- \* De dichtheid van de trainingsprikkels is vrij hoog. De continuïteit is immers vrij hoog enerzijds en de kleine groepjes garanderen veel balcontact anderzijds. Hierdoor ontstaat een intensieve en economische drill in wedstrijdspecifieke omstandigheden.
- \* Deze speelvormen zijn, mits enige creativiteit erg flexibel wat betreft hun aanpasbaarheid in functie van diverse trainingsdoelen. Vrijwel alle elementen uit het volleybalspel zijn aan de hand van de "X met X-speelvormen" trainbaar. In het verdere verloop van ons betoog zullen wij dit trachten te illustreren met enkele voorbeelden

Opgelet: deze speelvormen dienen wel voorafgegaan te worden door eenvoudige analytische oefeningetjes, waarin het trainingsthema aangebracht of eventueel zelfs aangeleerd wordt. Het inbrengen van bepaalde technisch-tactische elementen in een spel nabije situatie zoals het "X met X-spel" veronderstelt immers al een redelijk basisniveau. Te lang mag men hier echter ook niet mee wachten; de reden waarom men volleybalelementen aanleert, is immers om ze in wedstrijd omstandigheden te kunnen toepassen.

## TAKTISCHE TRAININGSDOELEN:

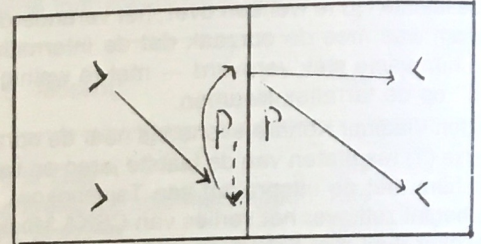
Door het inschakelen van verschillende, concreet vastgelegde keuzemogelijkheden, waarop telkens een welomlijnd antwoord verwacht wordt, kan het tactisch leerproces heel nauwgezet gestuurd worden. Hier kan men best zo snel mogelijk mee starten, desnoods in heel eenvoudige vorm; een goede informatieverwerking is in het volleybal immers een erg belangrijke kwaliteit.

Wij geven hier als voorbeeld een oefenreeksje met als doel: het leren passeren tegengesteld aan de verplaatsingsrichting na de stilstand op het penetratiepunt. Dit tactisch thema heeft als doel: de middenblokker van de tegenpartij op het verkeerde been te zetten:

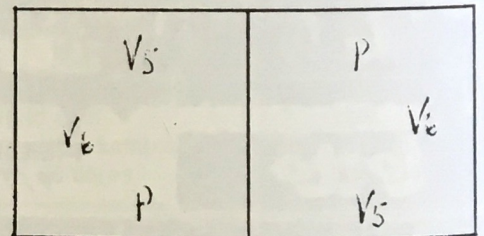
3 met 3 - speelvormen:

- \* progressie 1: voorwaartse passen: de receptie gebeurt diagonaal; de passeur verplaatst zich dus achterwaarts en geeft de pas voorwaarts; telkens overtoetsen, bewust gericht naar één van beide achterspelers. De passeur en de niet-aangespeelde achterspeler voeren een dekkingsactie uit. Als de bal over het net is gegaan, wisselen de achter-

spelers telkens onderling van plaats.



- \* progressie 2: idem, doch de receptie gebeurt nu recht door en de pas wordt bijgevolg rugwaarts gegeven.
- \* progressie 3: Idem, doch de achterspelers kiezen nu of ze recht of digonaal receptoreren. De pas wordt tegengesteld gegeven aan de verplaatsingsrichting. De progressie bestaat erin dat de passeur nu niet kan reageren op de overtoetscurve, doch slechts op de receptie.
- \* progressie 4: Idem, doch P staat nu mee in verdediging. Indien hij de bal niet krijgt, moet hij tijdig penetreren en stilstaan voor de receptie gebeurt. Indien hij de bal wel krijgt, penetreert V5 in en geeft die een hoge pas voorwaarts aan V6; V5 doet dan middendekking en P lijndekking.



OPMERKING: in al deze speelvormen is het heel goed mogelijk om de "overtoets" eens onverwacht rugwaarts te laten toetsen om te controleren of de aanvalsdekking wel echt funktioneert.

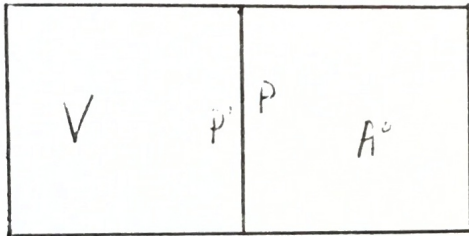
## TECHNISCHE TRAININGSDOELEN:

Om de continuïteit van de speelvorm te waarborgen is het aangewezen om reeds goed gekende technieken aan te wenden. De kans tot lukken van een balbehandeling zouden toch ca. 80% moeten bedragen. Hierdoor komt het dat er veel met een bovenhandse toets gewerkt wordt. Gevorderden kunnen eventueel ook een zachte aanval hanteren. Ook de gebruikte terreinafmetingen zullen in dienst staan van het individuele niveau van de spelers om het hen mogelijk te maken continu te werken.

Overigens zijn de X met X-speelvormen erg interessant om bepaalde reeds gekende technische elementen in te drillen.

Volgend voorbeeld illustreert hoe men vanuit een zuiver technische drill, progressief tactische elementen kan inschakelen en zodoende de oefenvorm wedstrijdgericht kan maken. Het doel van de spelvorm is het indrillen van de 1ste-3de-tijdsverplaatsing van de straatverdediger:

2 met 2 - spelvormen:



- \* progressie 1: A toetst naar P; P geeft een aanvalspas naar A, A toetst diep over...tijdens de aanvalspas van P doet V de 1ste-3de-tijdsverplaatsing rugwaarts. Beide spelers wisselen telkens onderling van plaats.
- \* progressie 2: Idem, doch P mag in plaats van de pas naar A te geven de bal onmiddellijk in 2de hand kort over het net plaatsen voor V.

#### FYSISCHE TRAININGSDOELEN:

Men kan de intensiteit van de spelvorm doseren door verschillende parameters te wijzigen. Zodoende kan men de fysiologische identiteit van de spelvorm aanpassen aan de behoefte van de trainingsperiode waarin men zich bevindt.

Een uitvoering waarin de techniek en de continuïteit primeert, zal hoofdzakelijk een aerob karakter hebben. Men traint dan uithouding met bal.

Indien de technische moeilijkheden en de tactische complexiteit en specificiteit opgevoerd wordt (b.v. door het invoeren van sprongen), zal men meer en meer anaeroob gaan werken. Automatisch zullen (zowel door de intensiteit als door de hogere foutenlast omwille van de technisch-tactische moeilijkheidsgraad) de balwisselingen ook korter worden, zodat men ook op fysiologisch gebied specifiek zal gaan werken.

Indien men fysieke doelen laat primeren op technisch-tactische, kan men zelfs bepaalde extra-opdrachten inschakelen: buiklig aannemen telkens als de bal over het net is gespeeld, allemaal uit het veld lopen en op zijn juiste plaats terugkeren, een 2de bal inschakelen...

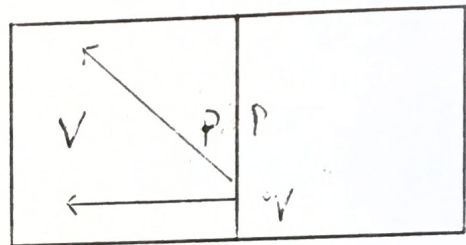
Dergelijke varianten zijn vaak ook erg interessant om basis-motorische vaardigheden te oefenen. In het bestek van dit artikel kunnen wij hier evenwel niet verder op in gaan.

#### MOGELIJKHEDEN OM DIVERSE TRAININGSDOELEN TE COMBINEREN:

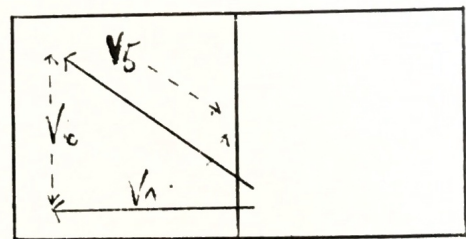
In complexere spelvormen, waarin de diverse spelfuncties duidelijk geprofileerd zijn, is het soms aangewezen om diverse trainingsdoelen te combineren. Of men dan iedereen alles laat doen, hangt af van de spelersgroep waarmee gewerkt wordt. Indien je een oudere vast gevormde groep aan het werk zet, is het vaak beter om iedereen op de voor hem wedstrijdspecifieke plaats te zetten en hem daar te laten staan. Op die manier wordt er economischer getraind. Bij een jongere, nog veelzijdiger te vormen groep daarentegen,

kan je de opdracht geven om na elke bal die over het net gespeeld wordt, door te draaien. Zodoende traint iedereen alle functies.

In het volgende voorbeeld is de hoofdidee het oefenen van de perceptie van het baltraject (links of rechts) in functie van de 6-verdediging.



- \* Progressie 1: 2 met 2  
De bal wordt links of rechts naast de achterspeler getoetst; Deze moet goed achter de bal komen, met de buitenste voet en schouder naar voor en de bal onderhands passeren naar de netspeler; pas + overspelen.... Hier gebeurt nog telkens een positiewissel. Enkele mogelijke nevenideeën in deze variëteit:
  - het vastleggen van de pasrichting van de netspeler:
    - \* voorwaarts (progressie 1)
    - \* rugwaarts (progressie 2)
 Uiteraard moet de passeur steeds de aanvalspas dekken (cfr. supra)
- Deze 2 progressies hebben ook hun weerslag op de aanvalstransitie uit receptie voor de achterspeler: de aanlooprichting zal verschillen.



- \* Progressie 2: 3 met 3  
Overtoetsmogelijkheden: diep links of diep rechts V1 penetreert snel en V5 gaat op een willekeurige 1ste - tijdsaanval; V6 gaat na zijn verdediging op 3de tijd langs de tegenovergestelde zijde van P ten opzichte van V5  
De nevenideeën in deze vorm zijn:
  - snelle penetratie van V1
  - reactie op de receptiecurve door V1
  - de door V5 gelopen 1ste tijd lezen (V1 en V6)
  - timing en plaatsing 1ste tijd door V5 in wedstrijdspecifieke omstandigheden
  - logische verbinding 1ste-tijdspositie en 3de-tijdspositie (V1 en V6)

\* Progressie 3: 3 met 3

Idem, doch nu kunnen ook V1 en V5 aangespeeld worden; Voor deze beide gevallen moeten concrete oplossingen vastgelegd worden. Bijvoorbeeld:

- V1 doet de verdediging: V5 passeert hoog voor naar V1 of hoog achter naar V6.
- V5 doet de verdediging: V1 passeert hoog voor naar V5 of hoog achter naar V6.

# VARIA VARIA VARIA

## INTERNATIONAAL VOLLEYBAL- ONTWIKKELINGS CENTRUM NEWPORT — SHROPSHIRE — ENGLAND

Tijdens het weekend vrijdag 22 juni van 14.30 uur tot zondag 24 juni 1990 16 uur gaat in Engeland een dubbele volleybal clinic door. Thema 1 is de ontwikkeling van volleybal in schoolverband. Thema 2 is de verbetering van juniorsvolleybalploegen.

Lesgevers: Ton KLERKS - Nederland en David JOY - Engeland. Prijs: 65 Pond Sterling en daarin zijn begrepen de overnachting en de maaltijden.

Bij inschrijving vóór 18/5/90 moet 20 Pond betaald worden. De rest kan ter plaatse geregeld worden. Voertaal: Engels.

## INTERNATIONAAL VOLLEYBAL COLLOQUIUM IN LUIK

Op het Universitair domein Sart-Tilman van de Universiteit te Luik gaat op zaterdag 26 mei 1990 een internationaal volleybalcolloquium door.

Volgende sprekers zullen er een lezing houden:

- C. ROUCH (Univ. Parijs)
- F. FERON (Univ. Liège)
- U. CASTELLO (Univ. Parma — Italië)
- R. KOSTIC (Univ. NIS — Joegoslavië)
- M. CLOES (Univ. Liège)
- P. BALE (Brighton — Engeland)
- J. DUBOY (Univ. Poitiers — Frankrijk)
- J. VLEMINCKX (V.I.V. — België)
- J. VITASALO (Univ. Yyväskylä — Finland)
- S. ELOI (Univ. Orsay — Frankrijk)
- L. LAURENT (Univ. Liège)
- M. BUEKERS (K.U.L. — België)
- S. SARDINHA (Univ. Lisboa)
- P. RIGAUX (Medi-Prevent — België)
- G. BONNET (Univ. Bordeaux — Frankrijk)

### PROGRAMMA:

- 9.00 u. Inleiding
- 9.15 u. LEZINGEN
- 12.30 u. Middagmaal
- 14.00 u. LEZINGEN
- 17.30 u. Sluitingsrede
- 18.00 u. Receptie

Prijs: 500 fr.

Inlichtingen: Marc CLOES, tel.: 014/56 80 80 (werk) 014/88 32 07 (privé).

Simultaan vertaling van alle lezingen.

De progressie zit hem hier in het feit dat V1 en V5 onzekerheid krijgen over de taak die ze moeten uitvoeren en dat V6 eveneens een gecompliceerdere job krijgt.

Oefeningen zoals dit blijken dikwijls voor de nodige problemen te zorgen (concentratie). Zelfs groepen uit het divisievolleybal hebben het dikwijls niet gemakkelijk hiermee. Het ligt bij de trainer om het niveau van zijn groep in te schatten en de oefenstof in functie hiervan aan te passen. Veel succes ermee!

# VARIA VARIA VARIA

## BEACH VOLLEY

Internationaal Beach Volleybal gaat in 1990 door in verschillende landen en tellend voor de "Wereldcup van Beach Volleybal".

Op 29 juni tot 1 juli 1990 :	Manhattan (USA)
26 juli tot 29 juli 1990 :	Sete (Frankrijk)
31 juli tot 5 augustus 1990 :	Rimini (Italië)
9 augustus en 10 augustus 1990 :	Enoshimab (Japan)
27 oktober tot 29 oktober 1990 :	Miami (USA)

Eén van de zeven toernooien heeft al plaats gehad van 13 tot 18 februari in Rio de Janeiro. De data voor het zevende toernooi in de USA voor de maand september 1990 moet nog worden vastgesteld.

## BEACH VOLLEYBAL

Beach Volleybal moet op zand gespeeld worden en dit kan ook op plaatsen die ver van de zee gelegen zijn.

In Mont sur Marchienne wordt dit gespeeld in de privé club Sport-Loisirs et Santé en met medewerking van het AIF op volgende data:

19 mei 1990 :	3 tegen 3	jongens
9 juni 1990 :	3 tegen 3	gemengd
23 juni 1990 :	3 tegen 3	jongens
7 juli 1990 :	3 tegen 3	gemengd
29 juli 1990 :	4 tegen 4	redcreatief

Inschrijvingsprijs: 100 fr., gratis voor deelnemers beneden de 12 jaar.

Inlichtingen: tel.: 071/43 94 56

071/21 62 67

071/36 87 17

Terreinen: "A la Fonderie", rue de Zone, 3 A, 6100 MONT SUR MARCHIENNE.

## UNENDING VOLLEYBALL

Is een recreatieve vorm van volleybal waarin twee ploegen samenwerken om de bal zo lang mogelijk in de lucht te houden.

## SEPAK TAKRAW (Zuid-oost Azië)

Een met rieten bal gespeelde combinatie van voetbal, badminton en volleybal.