

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1990-10

Jeugdopleiding en verplaatsingsmotoriek

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/24>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
19de jaargang — nr. 3

- **Hoofdredactie:**
Fernand Walder
- **Eindredactie:**
Willy Mertens en Luc De Leenheer
- **Redactie:**
Mart 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 — 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 seizoen 1990 - 1991:**
Voor België: 585 BF
Voor Nederland: f 34
- **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 Jeugdopleiding en verplaatsingsmotoriek.
- 9 Team - presentation — 5 september — Gent.
- 10 Een blik in de trainingshal.
- 14 Pallavolo dentro il movimento.
- 16 W.K. Dames te China.
- 18 Welke technische vaardigheden moet de
trainer beheersen?
- 21 Damescompetitie 1990 - 1991.
- 22 Varia.

JEUGDOPLEIDING EN VERPLAATSINGSMOTORIEK

Rik Luyten

INLEIDING

In recente publicaties en clinics over jeugdopleiding blijkt veel aandacht besteed te worden aan het belang van een degelijke verplaatsingsscholing bij jongeren. Het is de bedoeling om binnen het bestek van dit artikel na te gaan waarom de verplaatsingsmotoriek binnen de jeugdopleiding zo belangrijk is, welke factoren en bewegingspatronen vooral een kritieke rol spelen en hoe deze aspecten in de trainingspraktijk kunnen aan bod komen.

WAAROM?

Omwille van de diverse variabelen in het volleybalspel (beperkte ruimte, lichte bal, geen bots...), is de tijd om een bal te spelen enorm beperkt. Bovendien worden er, juist omwille van de beperkte ruimte, hoge eisen gesteld aan de precisie van de balbehandeling. Hiertoe is een logische houding, met een correcte voetpositie als basis, een must. Om tot die goede voetpositie te komen in de beperkte tijd die het spel toelaat, moet de verplaatsing dus uiterst economisch en toch gestroomlijnd gebeuren. De volleybalpraktijk heeft aangewezen dat hier dikwijls een en ander schort. De basis hiervan ligt op jeugdige leeftijd. Vandaar het belang van de verplaatsingsscholing tijdens de jeugdopleiding.

WAT?

Zoals reeds hierboven kan gelezen worden, is de economie van de verplaatsing uiterst belangrijk: zo een ruim mogelijke verplaatsing met een minimum aan grondcontacten (stappen). Deze gedachte moet natuurlijk enigszins gerelativeerd worden binnen de tactische context van de wedstrijd situatie: in de ene situatie is de frontaliteit het belangrijkste (bv. blok en receptie), in de andere is de zuivere snelheid dan weer belangrijker (bv. penetratie, ophalen van verre ballen of een lange blokverplaatsing). In het eerste geval zal het dwars houden van de schouderlijn t.o.v. de balrichting ten koste gaan van de verplaatsingseconomie, in het 2de geval spreekt het vanzelf dat een maximum rendement voor een minimum aan grondcontacten noodzakelijk is.

Als we de structuur van een balwisseling in het volleybalspel bekijken, komen we tot het besluit dat de tijd om een verplaatsing uit te voeren en de aard van de verplaatsing sterk afhankelijk zijn van de diverse balcurves:

- A. Opslagcurve
- B. Receptiecurve
- C. Pascurve
- D. Aanvalscurve
- E. Verdedigingscurve

Het komt erop aan onze spelers van deze tijd optimaal gebruik te laten maken om zich volgens de eisen van de

wedstrijdsituatie te verplaatsen. Het gebeurt bijvoorbeeld immers niet zelden dat een blokspeler niet reageert op de receptiecurve en vervolgens tijdens de pascurve onvoldoende tijd heeft om zijn verplaatsing succesvol uit te voeren. Om deze redenen is het methodisch een noodzaak om de diverse verplaatsingsvormen te trainen in relatie met de specifieke balcurves.

Als we verplaatsingen van de diverse types spelers, zowel langs opslag- als langs receptiezijde, inventariseren, komen we tot een volgende indeling:

- **Loopverplaatsingen** (als snelheid primeert):
kritieke punten: correcte startvoet (steeds met achterste of buitenste voet starten), correct inpivoteren (bij pas op de binnenste voet pivoteren en de buitenste voet voorwaarts plaatsen), een vlotte balcurveschatting zodat verdragende bijtrekbewegingen op het einde van de verplaatsing kunnen vermeden worden, bij blokverplaatsing: grote laatste stap om de verplaatsing af te remmen (stabiliteit) en remvoet indraaien dwars t.o.v. het net om met de schouders evenwijdig t.o.v. het net te kunnen blokken (frontaliteit).
- **Bijtrekpasverplaatsing** (als frontaliteit primeert):
Hieronder reken ik ook alle vormen van gemengde kruispas-bijtrekpasverplaatsing.
kritieke punten: een correcte afstoot met de voet tegengesteld aan de verplaatsingsrichting (hier moet men goed in beide richtingen oefenen, want niet zelden heeft men hier een voorkeurszijde), de laatste stap moet de grootste zijn (stabiliteit).
Globaal gezien kan men stellen dat een goede controle over rem- en afstootvoet een betere bewustwording inhoudt over de controle van het lichaamszwaartepunt. Dit heeft een positieve transfer naar het beheersen van plotselinge richtingveranderingen.
Dit vormen de 2 hoofdgroepen met telkens de bijzondere aandachtspunten voor de verplaatsingsscholing. Voor enkele wedstrijdspecifieke verplaatsingsvormen is het echter zinvol om er even bij stil te staan:
- **De rugwaartse 1ste-3de-tijdsverplaatsing**: globaal gezien opteert men tegenwoordig voor een rugwaartse loop voor de straatverdediging (alhoewel heel wat trainers hier ook bij de bijtrekpassen zweren; men weegt af: snelheid versus frontaliteit) en bijtrekpassen voor de diagonale 1ste-3de-tijdsverdedigingsverplaatsing.
Bij beide vormen is de overschakeling naar de "split-position", de specifieke verdedigingshouding een belangrijk trainingsthema!
- **De aanvalsaanloop**: hier is de rechts-links-afzet (links-rechts voor linkshandigen) van het grootste belang: na het aanleren van de slag zelf komt dit voertrime uiteraard eerst in de aanlering van de aanval. De voorafgaande stappen verlopen volgens de wetten van de loopverplaatsing: een maximale economie primeert.

- **Bloktransitie:** Om zo snel mogelijk ter beschikking te zijn voor de tegenaanval moeten de blokkers eveneens op een zo economisch mogelijke wijze loskomen uit het net. Als de bal langs de rechterzijde passeert zal men loskomen met een bijtrekpas met de linkervoet naar voor. Als de bal daarentegen langs de linkerzijde passeert zal de blokker met de linkervoet uitstappen en op deze linkervoet pivoteren, zodat de rechervoet er buitenom helemaal ronddraait totdat de blokker terug met zijn gezicht naar het net staat (meer inlichtingen en illustraties hierover in het maart-nummer '89 van Volleybal-magazine).

HOE KAN VERPLAATSINGSMOTORIEK GEOEFEND WORDEN ?

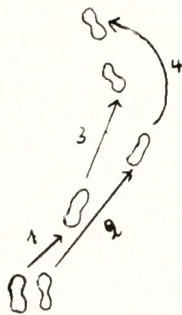
Zoals reeds vermeld, worden verplaatsingen best zo snel mogelijk geoefend in relatie met balcurves; zelfs liefst zo snel mogelijk met de wedstrijdspecifieke balcurves.

Hieronder lukraak enkele ideetjes om tijdens de jeugdopleiding de diverse verplaatsingsvormen te scholen:

De meeste basis-oefenvormen worden bij jeugdtraining best ingeschakeld in de opwarming, zodat de kern-trainingstijd vrijkomt voor specifiekere trainingsdoelen.

I. LOOPVERPLAATSINGEN

- * Voor-achterwaarts lopen: vertrek steeds met de voet tegengesteld aan de verplaatsingsrichting. Hier zijn vele variaties mogelijk, met of zonder bal (bv. dribbelen). Ik geef hier het voorbeeldje van de "cumulatieloop": 2 stappen voorw., 1 stap achterw., 3 stappen voorw., 2 stappen achterw., 4 stappen voorw., 3 stappen achterw. Een voorw. verplaatsing steeds starten met de achterste voet, een achterw. verplaatsing steeds starten met de voorste voet.
- * Willekeurige looppas door de zaal; De trainer roept op een willekeurig moment "links!" of "rechts!". De spelers pivoteren in naar de geroepen zijde (een draai van ca. 90 graden): op de voorvoet van de geroepen kant wordt gepivoteerd, terwijl de andere voet rond de pivotvoet gezwaaid wordt en voor die pivotvoet geplaatst wordt. Men komt onmiddellijk tot stilstand in evenwicht. Als de trainer roept "verder lopen!" dan doet men dit met de achterste voet (= de pivotvoet).
- * Elk heeft een bal: willekeurig in de ruimte gooit men de bal schuin voorw. links met een hoge boog ca. 2 meter ver. Men vertrekt met de rechervoet (= in de verplaatsingsrichting immers de achterste voet) en loopt onder de bal met een pivot naar rechts: pivoteren op de rechtervoet, de linkervoet zwaait rond de rechter-pivotvoet tot stilstand met de linkervoet voor de rechter. Vang de bal in stilstand en evenwicht (eerst gewoon vangen, progressief boven het hoofd vangen). Zie tekening 1

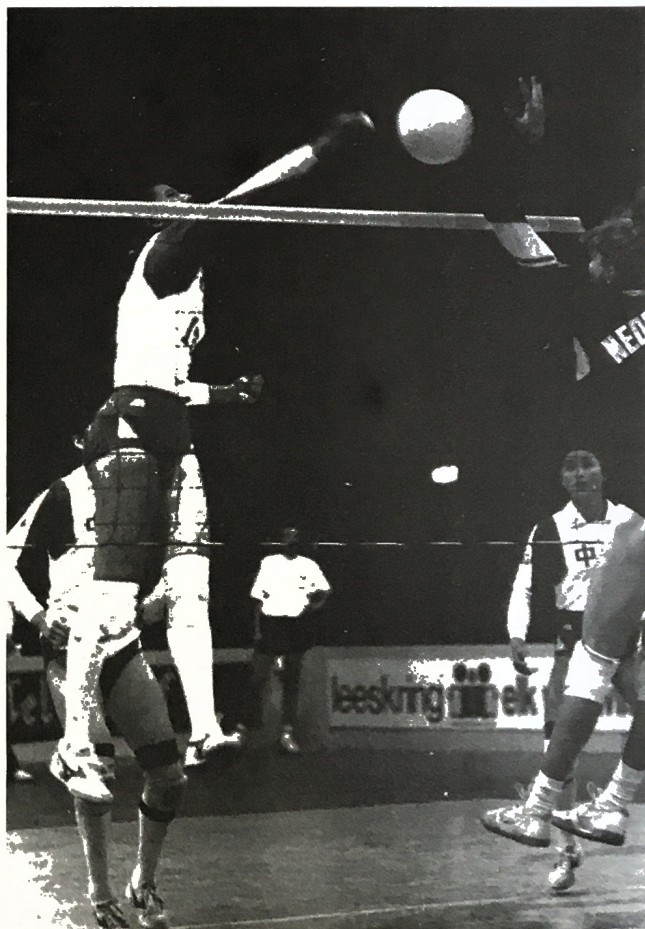
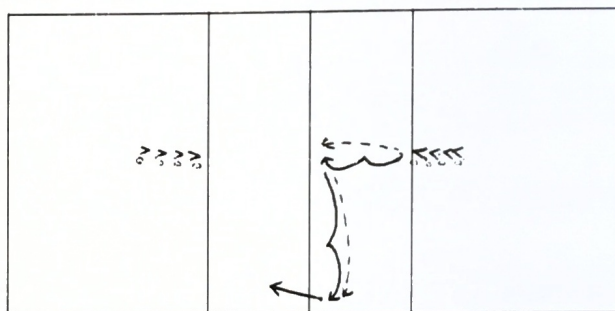


Doe hetzelfde met een worp naar voorw. rechts.

- * Hetzelfde, doch toetsend. Eerst wordt na elke schuinvoorw. verplaatsing een tussentoets gedaan om de stabiliteit van de uitgangshouding na te gaan. Progressief wordt deze tussentoets weggelaten. Bij jongere groepen zijn uiteraard steeds combinaties van toetsen en vangen mogelijk.

- * Hetzelfde thema, doch gebonden aan specifieke ruimteoriëntatie:

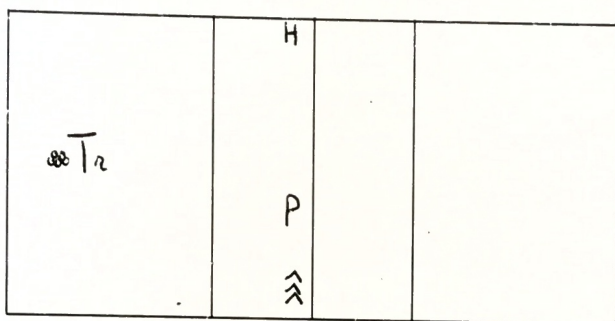
Vertrek vanop de 3 m - lijn op pos. 3. Toets hoog en kort naar het net toe en volg de bal met een correcte loopverplaatsing. Laat de bal 1 x botsen en pivoeteer in aan het net naar links (tot stand met de rechervoet voor); toets de bal naar pos. 4 (hoog en kort) en volg de bal met een correcte loopverplaatsing. Laat de bal 1 x botsen en pivoeteer in naar rechts (tot stand met de linkervoet voor); toets de bal over het net; sluit achter de groep van de overzijde aan. Zie tekening 2



* Uiteraard kan men dezelfde oefening gaan doen zonder bots.

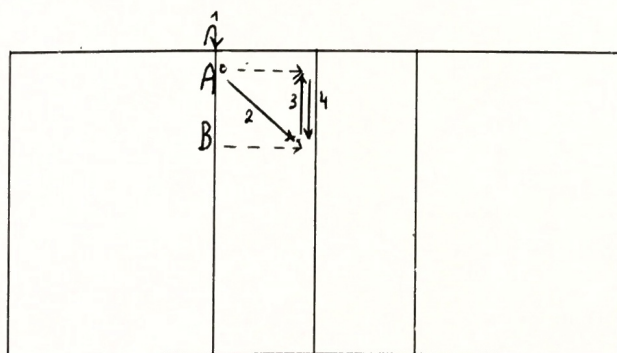
Enkele oefeningetjes, gebonden aan specifieke balcurves:

* Receptiecurve: De passeur staat aan het net op pos. 2,5 met de netvoet (= hier de rechervoet) naar voor. Tr gooit de bal ergens uit het net; de passeur vertrekt met de achterste voet (= afhankelijk van waar Tr de bal gooit), doet een loopverplaatsing onder de bal en pivoteert naar rechts. Hij geeft een pas naar pos. 4 mooi met zijn aangezicht naar zijn doel (een frontale houding). P vervangt H, H brengt de bal bij Tr en sluit achter de P's aan. Zie tekening 3

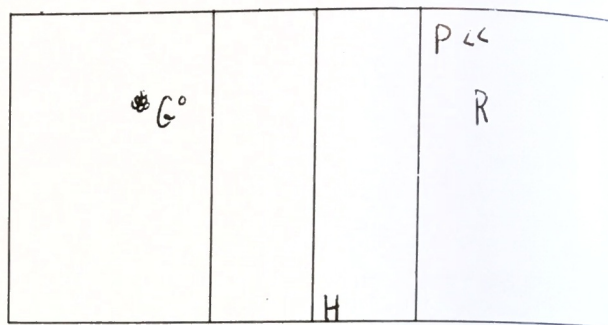


* Hetzelfde met aanvaldekking: H doet nog een korte tipbal die de passeur na zijn pas nog moet gaan terugspelen naar H.

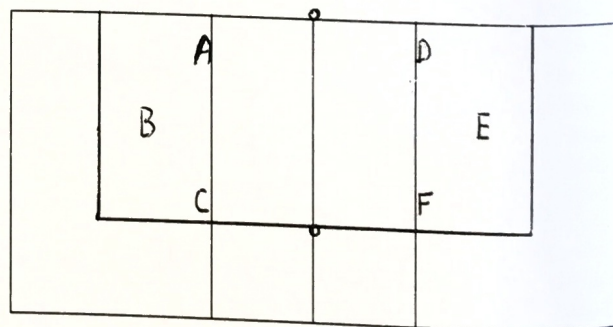
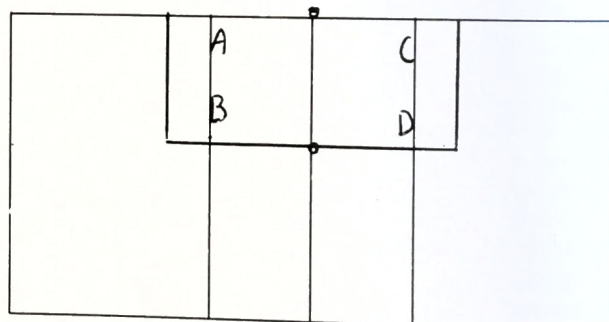
* Receptiecurve + simulatie opslagcurve:
Per 2: 1 bal. A en B staan op de 3 m - lijn; A doet een half-hoge tussentoets; B penetreert ondertussen naar het net met een loopverplaatsing en een pivotbeweging; A toetst dan naar het net, waar B staat en B geeft een pas evenwijdig t.o.v. het net; A penetreert zelf ook met een pivotbeweging naar rechts en toetst terug naar B; B pakt de bal, allebei terug naar de 3 m - lijn en functiewissel. Verwissel eens van kant. Zie tekening 4



* Opslag- en receptiecurve: G gooit de bal over het net naar R (bij oudere en/of verder gevorderde groepen kan er reeds opgeslagen worden); R doet een receptie naar het net (bovenhands, progressief onderhands); P penetreert snel tijdens de opslagcurve tot stilstand met rechervoet voor op het moment van het balcontact bij de receptie; vervolgens past P zich aan de receptiecurve met een correcte verplaatsing en passeert naar H en gaat na zijn pas een tipbal dekken bij H. Zie tekening 5



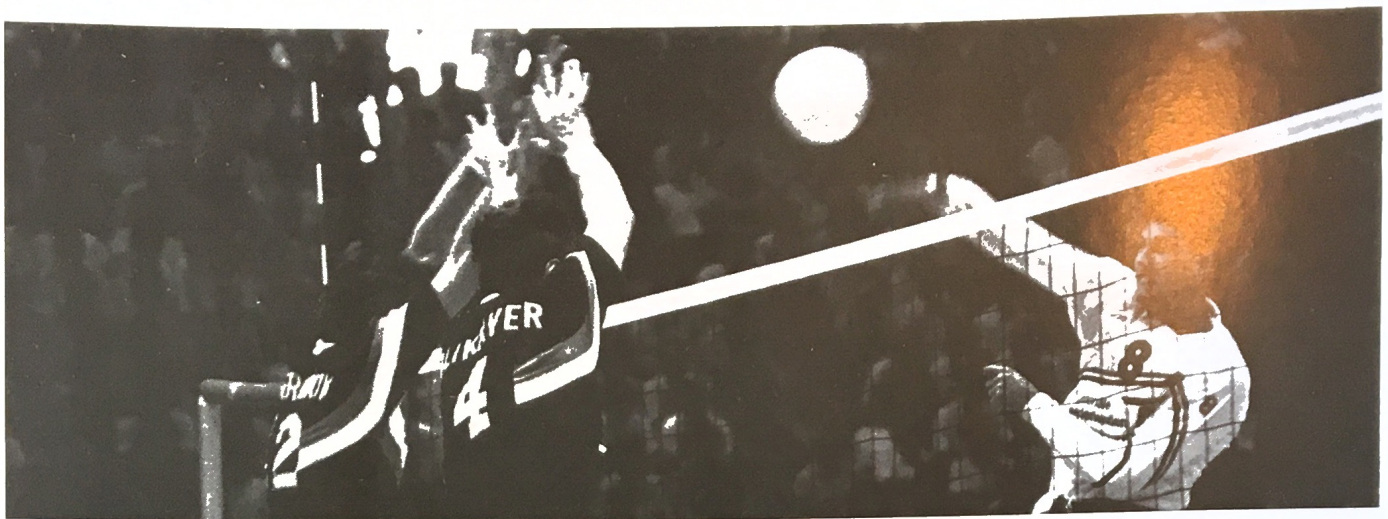
* Balcurve van een verdedigde bal: in functie van dit trainingsdoel kunnen 2 met 2- en vooral 3 met 3-spelvormen erg nuttige oefenmiddelen betekenen. Men speelt continu door (gehanteerde technieken worden vastgesteld in functie van het bereikte niveau) en richt de bal naar een niet-vooraf genoemde speler aan de overzijde. De niet-aangespeelde speler penetreert met een correcte loopverplaatsing en pivot-beweging en passeert. (bij 3 met 3 krijgt de rechterspeler de voorkeur). Zie tekening 6 en 7



II. BIJTREKVERPLAATSINGEN

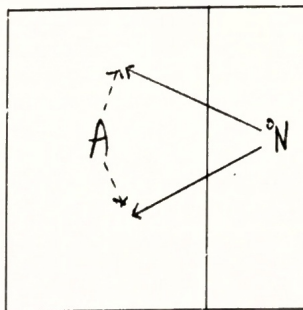
* Basisvormen: alle vormen van numeriek vastgelegde bijtrekpasverplaatsingspatronen, al of niet met bal (dribbel). Ook hier kan de "cumulatieloop" toegepast worden: 2 stappen links, 1 stap rechts, 3 stappen links, 2 stappen rechts...

Steeds moet er zorgvuldig op gelet worden dat er met de voet, tegengesteld aan de verplaatsingsrichting afgeduwd wordt.



Oefeningen voor bijtrekpasverplaatsing in relatie tot onderhands spelen (opslagreceptie, verdediging van tragere ballen). Deze oefeningen zijn zeer sterk gebonden aan opslagcurveschatting. Omwille van het frontaliteitsbeginsel, lijkt het mij logisch dat men naar tactische receptiestructuren zal zoeken, die aan de receptionisten hoofdzakelijk een laterale verantwoordelijkheid zal geven (Opgelet: bepaalde elementen binnen een ploeg, bijvoorbeeld een sterk uiteenlopend receptieniveau van de verschillende spelers, kan tot andere prioriteiten leiden dan de frontaliteit. In dit geval zal er specialisatie optreden, krijgt de receptiespeler meer ruimte toebedeeld en zal de opslagdiepteschatting aan belang winnen. Vermits dit tijdens de jeugdopleiding nauwelijks aan de orde kan zijn, gaan we hier niet verder op in). Bovendien is het ook zo dat de richting van de opslag sneller en makkelijker kan ingeschat worden dan de afstand ervan. Op grond van deze beide overwegingen, wordt dus hoofdzakelijk werk gemaakt van oefeningen voor het inschatten van de opslagrichting.

* Per 2 dwars t.o.v. het net, de achterspeler zit op zijn knieën: de netspeler rolt de bal traag links of rechts van de achterspeler. De achterspeler heft eerst de voet op tegengesteld aan de richting waarin de bal gerold werd, duwt zich op die voet af en verplaatst zich met bijtrekpassen naar de bal toe. Hij stopt de bal onder de buitenste voet, die zich op dat ogenblik voor de andere voet moet bevinden (op dat moment: stilstand in vrij grote spreidstand). Hij rolt de bal terug. Na 10 x omwisselen. Zie tekening 8

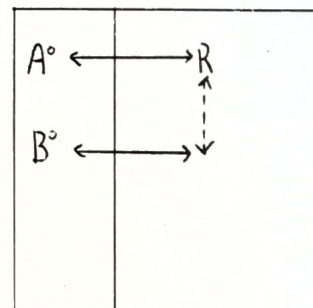


* Idem, doch de bal wordt nu gestopt met de buitenste hand voor de buitenste voet. Sta stil in vrij grote spreidstand en met de buitenste voet lichtjes voor de binnenste. Bij deze oefening ligt het accent reeds op de schouderlijn. Het

einddoel van een bijtrekpasverplaatsing is immers om de schouderlijn dwars t.o.v. de te spelen balrichting te brengen.

- * Idem, doch de netspeler gooit de bal nu met een korte boogbal links of rechts van de achterspeler; de achterspeler vangt de bal na 1 bots in de buitenste hand (buitenste voet en schouder naar voor!).
- * Idem, doch de achterspeler speelt de bal nu onderhands terug.
- * Per 3: 2 netspelers op ca. 4 meter van mekaar, elk met een bal, 1 achterspeler: De netspelers toetsen om beurt hun bal rechtdoor, de achterspeler speelt de bal telkens onderhands terug na een correcte bijtrekpasverplaatsing. Let erop dat de achterspeler zijn bal voor zich neemt en niet aan zijn buitenzijde! Tussen hun toetsen, kunnen de netspelers progressief:
 - de bal vangen
 - 2 tussentoetsen doen
 - 1 tussentoets doen.

Zie tekening 9

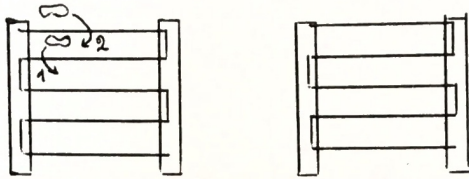


- * Idem, doch de netspelers toetsen nu diagonaal (ter hoogte van de andere netspeler), zodat de achterspeler meer voorbij de bal zal moeten gaan en met de buitenste voet naar voor om de bal op een frontale manier onderhands terug te spelen.
- * Idem, doch de netspelers toetsen willekeurig rechtdoor of diagonaal. De achterspeler gaat na zijn receptie telkens heel snel de middenpositie innemen (halfweg tussen beide netspelers).
- * Idem, doch na elke receptie gaat de achterspeler bij de aangespeelde netspeler een dekkingsballetje verdedigen.

Oefeningen voor bijtrekpasverplaatsing in relatie tot blokkeren. Hier zijn vooral de pascurve en in tweede instantie de receptiecurve van belang.

* Basiswerk: elastieken.

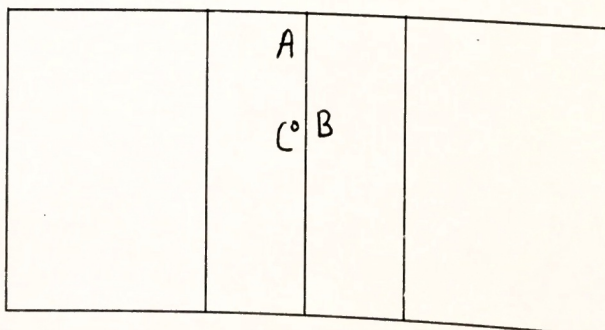
Elastieken worden opgespannen op max. 5 cm van de grond en op ca. 60 cm van elkaar. In praktijk kan dit meestal vrij goed tussen 2 omgekeerde zweedse banken. Zie tekening 10.



- Stand met telkens 1 elastiek tussen de benen. Bijtrekpas met afdruk op de achterste voet, zodat men tijdens de pas 2 elastieken tussen de voeten heeft en na het voltooien van de bijtrekpas terug 1. Voer zo bijtrekpassen uit naar links, naar rechts tot men alle elastieken verwerkt heeft.
- Idem, met richtingwijzigingen: bv. 3 rechts, 1 links... Het accent ligt hier op het wisselen van afstootvoet.
- Idem, met stabiele bloksprongen. Dit wil zeggen dat men na een bijtrekpasverplaatsing op dezelfde plaats moet landen bij een blok als waar men opsprong. Doorzweven is uit den boze.
- Idem, doch men kan de pasgrootte gaan variëren. Het zal uiteraard de bedoeling zijn dat de laatste stap de grootste wordt. Voorbeelden van combinaties: klein-klein-groot, groot-klein-groot al dan niet gecombineerd met richtingwijzigingen en bloksprongen.
- Hier kan eveneens de combinatie bijtrek-kruispas geoefend worden. Sommige trainers zijn evenwel tegenstander om op een te vroege leeftijd het gebruik van de kruispas in te voeren; het gebruik van bijtrekpassen over langere afstanden neemt immers iets meer tijd in beslag. Zodoende wordt er meer gevraagd van de informatieverwerking en de anticipatie. Indien hier op jeugdige leeftijd ernstig aan gewerkt is, plukt men hier dan de vruchten van op latere leeftijd. Vandaar dat sommige trainers kruispassen verbieden op jongere leeftijd.

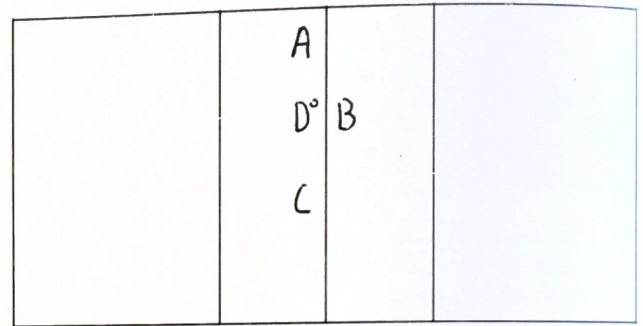
* Blokverplaatsing in relatie met de pascurve:

A en C toetsen naar mekaar met telkens 2 tussentoetsen; B verplaatst zich met bijtrekpassen en blokt telkens op de 1ste tussentoets. Let erop dat de laatste stap voor het blok de grootste is. Let eveneens op de timing en de correcte plaatsing (pasafstand schatten!). Zie tekening 11.



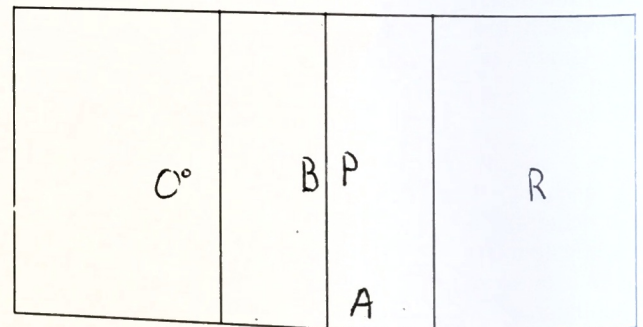
* Inschatten van pasafstand en -richting:

A, C en D toetsen willekeurig naar **elkaar**, telkens afgewisseld met 2 tussentoetsen. B verplaatst zich met bijtrekpassen en blokt telkens op de 1ste tussentoets. Na 10 bloks wisselen. Let erop dat als de blokker bij een van de buitenste toetsers (A en C) geblokt heeft, hij zich tijdens de 2de tussentoets reeds naar het midden verplaatst. Zie tekening 12.



* Inschatten receptiecurve en pasafstand:

O slaat gemakkelijk op (ev. gooien) naar R; receptie dicht bij of ver van het net; B blijft resp. voor P of doet een bijtrekpas naar rechts voordat P de bal heeft. P mag vervolgens kiezen tussen een tussentoets of een pas naar A die dan een tussentoets doet een toets over het net naar O; B blokt op de tussentoets van P of A (stabiel = grote laatste stap!) Zie tekening 13.



* Inschatten receptiecurve, pasafstand en pasrichting: Zelfde oefening, doch P kan nu ook nog een pas geven naar een speler op positie 2.

BESLUIT

In dit artikel, gingen wij iets dieper in op het waarom en het hoe van de verplaatsingsscholing bij jongeren. Het spreekt vanzelf dat er eindeloos veel meer mogelijkheden zijn om dit trainingsthema in de praktijk aan te pakken. Bovendien hebben wij ons in het praktijkgedeelte beperkt tot de 2 belangrijkste verplaatsingsgroepen: loop- en bijtrekpasverplaatsingen. Doch ben ik ervan overtuigd dat de hierboven aangehaalde ideeën een aanzet kunnen zijn tot het creëren van nieuwe oefenstof en een nieuw inzicht kunnen bieden in het combineren van diverse trainingsdoelen. Dit kan een nieuwe stap zijn in het kwalitatief beter trainen van jongeren die zich aangetrokken voelen tot de volleybalsport.