

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1991-08

Een jeugdkamp praktisch

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/29>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeester
Volleybal
20^{ste} jaargang - nr. 1

- **Hoofdredactie:**
Fernand Walder
- **Eindredactie:**
Willy Mertens en Luc De Leenheer
- **Redactie:**
Mark 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 - 2640 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 - 2640
Mortsel
- **Volleybal Magazine:**
Verschijnt maandelijks; behalve in juni en juli
- **Abonnementsprijs seizoen 1991 - 1992:**
Voor België: 585 BF
Voor Nederland: f34
- **Federatie van Oefenmeesters Volleybal:**
Michel Vandermeulen
Gerkenbergstraat 1 - 3960 Bree
068-2009642-23 (Gemeentekrediet)
- **Copy-right:**
Het overnemen van artikels is zonder
toestemming niet toegestaan
- **Lay-out en drukwerk:**
Drukkerij J. Ouderits b.v.b.a
Kapelstraat 58 - 2540 Hove
Tel. 03/455 49 36 - Fax. 03/455 93 18

INHOUD

- 2 Kolofon, inhoud.
- 3 Randnotities
- 4 Power-volleybal - ook op school?
- 8 Evolutie van het Volleybal de
laatste 20 jaar
- 10 Een Jeugdkamp praktisch
- 16 Voeding bij Volleyball
- 18 Siegfried Kohler in Nederland
- 23 Varia

Een Jeugdkamp praktisch

Rik Luyten

Inleiding De laatste jaren wint het bijwonen van sportkampen tijdens de schoolvakanties bij de jeugd heel sterk aan populariteit. Ook het volleybalwereldje heeft deze tendens gevolgd; op verschillende plaatsen organiseert men jeugd stages, al dan niet op internaatsbasis. Alle initiatieven in dit verband zijn uiteraard toe te juichen. Toch dringt de vraag zich op: "Hoe organiseren wij een dergelijk kamp om de jongeren optimaal te begeleiden en voor onze sport te winnen?" Hierna volgt een voorbeeld van hoe zo'n kamp op een degelijke manier kan uitgewerkt worden. Het gaat hier over een volleybalweek, georganiseerd door de volleybalschool van Kruibeke onder leiding van Julien Van De Vijver en Kato Snauwaert.

Praktisch

Het kamp ging door tijdens de 2de week van de paasvakantie gedurende 5 dagen (van maandag tot en met vrijdag). De deelnemers gingen elke avond naar huis.

Er namen ca. 85 jongeren tussen 10 en 16 jaar deel aan deze jeugd stage, gespreid over 7 homogene groepen (3 groepen meisjes, 3 groepen jongens en 1 gemengde groep voor de allerkleinsten). Er werd gewerkt in 2 sporthallen en een gymzaal, zodat elke groep volledig kon beschikken over een volwaardig volleybalterrein. Bovendien was er per speler 1 volleybal voorzien.

Busvervoer was voorzien om de deelnemers van de ene naar de andere sporthal te brengen. 's Middags verzamelden alle groepen in de sporthal te Kruibeke voor het middagmaal en de praktijkdemonstratie. In deze demonstratie gaf Julien Van De Vijver zelf uitleg en een korte demonstratietraining in verband met het trainingsthema van de dag. Een dag zag er dus als volgt uit :

- * van 9u30 tot 11u30 : training
- * om 12 u : middagmaal
- * van 13u30 tot 14u00 : praktijkdemonstratie
- * van 14u00 tot 16u30 : training

Filosofie :

- Een centraal trainingsprogramma werd uitgewerkt (zie verder), dat echter wel diende aangepast te worden aan het niveau van elke groep.

- Veel zorg werd besteed aan het samenstellen van homogene trainingsgroepen.
- Dagelijks werd elk trainingsthema naar de wedstrijdpraktijk gebracht via complexoefeningen en 6 tegen 6 - oefensituaties.
- In het programma werd veel aandacht besteed aan de voor-tijdens-na-idee en aan verplaatsingsmotoriek.
- In het beginstadium van het kamp werd het accent gelegd op het oefenen van de polsslag en het aanloopritme van de aanval om op deze manier tot spelbeleving te komen enerzijds en om anderzijds betere trainingskansen te creëren voor de verdedigingstraining later op de week.
- De trainers werden geselecteerd op basis van hun gelijkgezinde visie over volleybalopleiding, zodat men ook hier van homogeniteit kan spreken. Bovendien wordt er naar gestreefd om hetzelfde trainerskorps te behouden voor de volgende jaren. Dit om de continuïteit van de werking te garanderen.
- Naar het einde van de week toe werd er duidelijk trainingsrendement vastgesteld.
- Bovendien werd vastgesteld dat de deelnemers van vorig jaar in de betrokken spelonderdelen een opmerkelijke vooruitgang hadden geboekt.
- De deelnemende jeugd was erg gemotiveerd en gedisciplineerd. In het bijzonder de grote aandacht tijdens de praktijkdemonstraties was opvallend.

Het programma :

Maandag : Voormiddag : * Een algemeen trainingsprogramma met het oog op de **groepsindeling**

Namiddag : *Bovenhandse toets*
* Voetenwerk
* Techniek armen
* Inschatten van de balbaan
* Polsslag aanval
* Eindigen met 6-6 met voor-tijdens-na

Dinsdag : Voormiddag : *Receptie*
* Techniek
* Voetenwerk

Namiddag : *Receptie*
* Voor-tijdens-na
* Polsslag aanval
* Uitbouw naar 6-6

Woensdag : Voormiddag : *Aanval*
* Techniek polsslag
* Aanlooprichting pos. 2 & 4
* A-jeugd : 1ste tijds-aanval

Namiddag : *Aanval*
* Voor-tijdens-na
* Aanvalsdekking
* Eindigen met 6-6

Donderdag : Voormiddag : *Blok*
* Observatie spelverdeling
* Voetenwerk
* Observatie aanval

Namiddag : *Verdediging*
* 1ste en 3de tijd
* Straat en diagonaal
* Positie 6
* Voor-tijdens-na

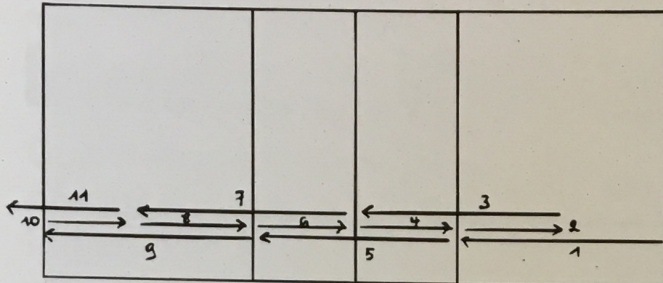
Vrijdag : Voormiddag : *Verdediging*
* In functie van het blok
* Posities 5 & 1
* Zowel straat als diagonaal

Namiddag : * Tornooi
* Afsluiting met uitreiking van getuigschriften

Voorbeeld training :

De hierna volgende training werd gegeven op dinsdagvoormiddag aan een groep van C-jeugdmeisjes. Het thema is dus : receptietechniek en -verplaatsingen.

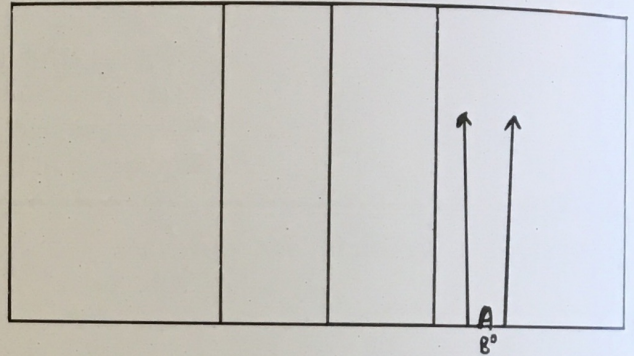
OPWARMING : accent op bilateraliteit bij de afzet voor bijtrekpassen



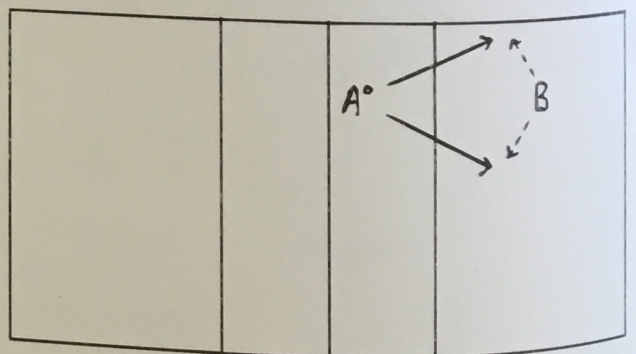
- * In de lengte van het veld: dribbelen met een volleybal
Telkens 6m. vooruit lopen en 3m. achteruit lopen en bij de richtingverandering telkens afduwen op dezelfde voet.
Voorbeeld met links : na voorw. verplaatsing linkervoet naar voor en na rugwaartse verplaatsing linkervoet naar achter.
Idem met rechervoet.



- * Hetzelfde, doch met **bijtrekpassen**. Telkens afduwen op de voet, **tegengesteld** aan de verplaatsingsrichting.
 - Dribbel met de hand **tegengesteld** aan de verplaatsingsrichting
 - Dribbel met de hand van de verplaatsingsrichting
- * Idem, doch tel nu je bijtrekpassen : 2 heen, 1 terug, 3 heen, 2 terug, 4 heen, 3 terug...



- * Per 2 op een zijlijn : A ligt in buiklig met het aangezicht naar de andere zijlijn ; B staat achter A en rolt de bal langs de linker- of de rechterzijde van A naar de andere zijlijn. A staat recht met de voet tegengesteld aan de zijde langs dewelke de bal hem voorbij rolde en tracht de bal te stoppen voor de andere zijlijn.
B loopt achter A en functiewissel aan de andere zijlijn.
- * Hetzelfde, doch A staat nu recht met gespreide benen en met zijn rug naar B. Er komen bij bovenstaande mogelijkheden nog 2 extra :
 - B rolt de bal door de benen van A ; A tikt de grond en pakt de bal
 - B gooit de bal over A : A springt op en sprint om de bal te pakken

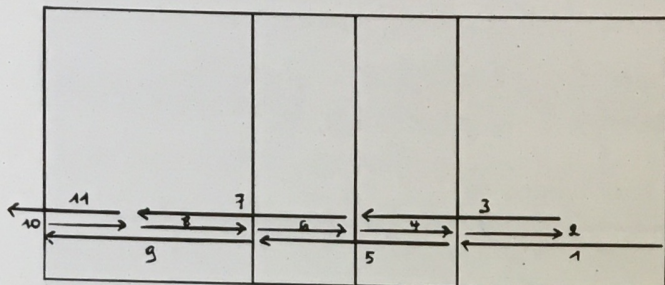


- * Per 2 dwars ten opzichte van het net : A staat aan het net met zijn rug naar het net en met zijn gezicht naar B ; B zit op zijn knieën met het aangezicht naar A en op ca. 6m van het net.
A rolt de bal links of rechts van B (niet te snel!) ; B staat recht met de voet tegengesteld aan de verplaatsingsrichting, verplaatst zich met bijtrekpassen en stopt de bal met de binnenste voet. Let er wel op dat de buitenste voet voor de binnenste voet is (voorbij de bal zitten). Na 6 x wisselen.

Voorbeeld training :

De hierna volgende training werd gegeven op dinsdagvoormiddag aan een groep van C-jeugd-meisjes. Het thema is dus : receptietechniek en -verplaatsingen.

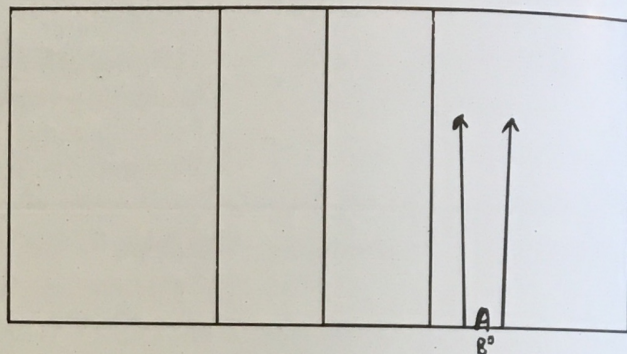
OPWARMING : accent op bilateraliteit bij de afzet voor bijtrekpassen



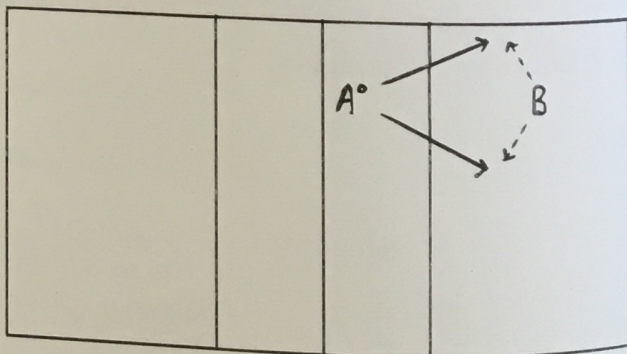
- * In de lengte van het veld: dribbelen met een volleybal
Telkens 6 m. vooruit lopen en 3 m. achteruit lopen en bij de richtingverandering telkens afduwen op dezelfde voet.
Voorbeeld met links : na voorw. verplaatsing linkervoet naar voor en na rugwaartse verplaatsing linkervoet naar achter.
Idem met rechervoet.



- * Hetzelfde, doch met **bijtrekpassen**. Telkens afduwen op de voet, **teggengesteld** aan de verplaatsingsrichting.
– Dribbel met de hand **teggengesteld** aan de verplaatsingsrichting
– Dribbel met de hand **van** de verplaatsingsrichting
- * Idem, doch tel nu je bijtrekpassen : 2 heen, 1 terug, 3 heen, 2 terug, 4 heen, 3 terug...



- * Per 2 op een zijlijn : A ligt in buiklig met het aangezicht naar de andere zijlijn ; B staat achter A en rolt de bal langs de linker- of de rechterzijde van A naar de andere zijlijn. A staat recht met de voet tegengesteld aan de zijde langs dewelke de bal hem voorbij rolde en tracht de bal te stoppen voor de andere zijlijn.
B loopt achter A en functiewissel aan de andere zijlijn.
- * Hetzelfde, doch A staat nu recht met gespreide benen en met zijn rug naar B. Er komen bij bovenstaande mogelijkheden nog 2 extra :
– B rolt de bal door de benen van A ; A tikt de grond en pakt de bal
– B gooit de bal over A : A springt op en sprint om de bal te pakken



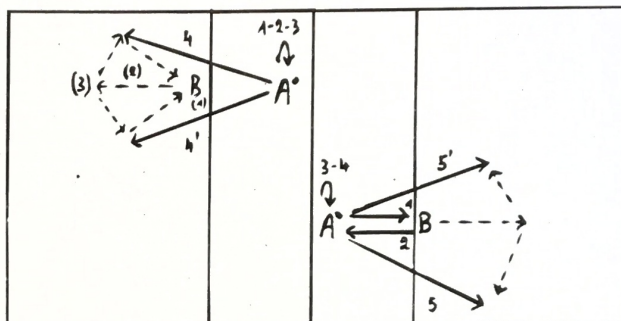
- * Per 2 dwars ten opzichte van het net : A staat aan het net met zijn rug naar het net en met zijn gezicht naar B ; B zit op zijn knieën met het aangezicht naar A en op ca. 6m van het net.
A rolt de bal links of rechts van B (niet te snel!) ; B staat recht met de voet tegengesteld aan de verplaatsingsrichting, verplaatst zich met bijtrekpassen en stopt de bal met de binnenste voet. Let er wel op dat de buitenste voet voor de binnenste voet is (voorbij de bal zitten). Na 6 x wisselen.

- * Idem, doch A gooit de bal ; B mag hem 1x laten botsen en vangt de bal met de binnenste hand (let nog steeds op de voetpositie!).
- * Idem, doch B toetst de bal terug

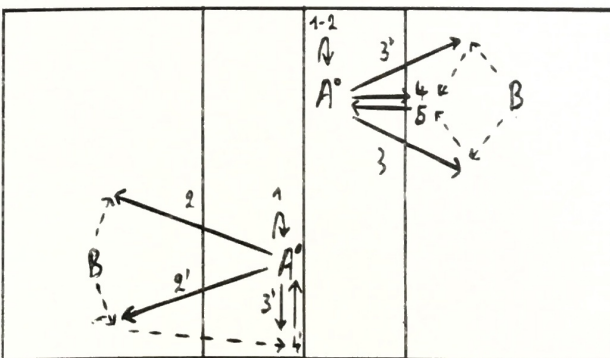
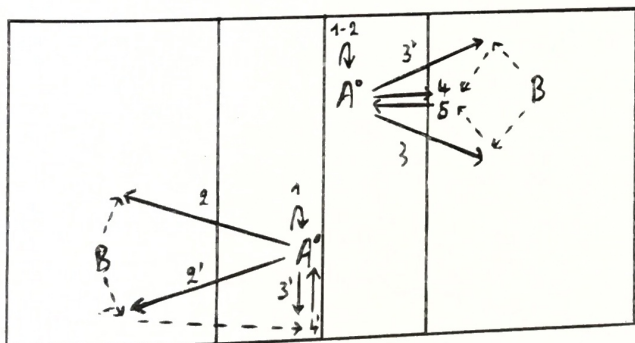
KERN

- * Per 2 dwars ten opzichte van het net : de speler aan het net gooit de bal naar de achterspeler die de bal onderhands terugspeelt. Het accent wordt gelegd op een goede split-houding : brede spreidstand, hielen lichtjes naar buiten, knieën en schouders naar voor. De bal moet gespeeld worden met een zachte armbeweging. De hoeken in de enkels, knieën en bekken blijven onbeweeglijk.
- * De achterspeler zit nu in kniezit met de vinger-toppen voor zich op de grond. De netspeler doet een tussentoets en toetst gericht naar de achterspeler. Op het moment van de tussentoets, veert de achterspeler met beide voeten gelijktijdig recht tot split-houding en speelt de toegespeelde bal onderhands terug (Vaste gewrichten : zie boven !)
- * Hetzelfde, doch de netspeler doet nu 2 tussentoetsen en draait de romp tussen de 1ste en de 2de tussentoets zijwaarts ; hij toetst in de gedraaide richting ; de achterspeler veert recht vanuit kniezit, verplaatst zich zijwaarts met bijtrekpassen en speelt de bal onderhands terug langs zijn binnenzijde (buitenvoet voor !).

- * Per 2 dwars tegenover het net, de achterspeler staat op de 3 meter-lijn : de netspeler toetst kort; tijdens het balcontact van de netspeler, spreidt de achterspeler de voeten tot split-houding en speelt de bal correct onderhands terug ; de netspeler doet vervolgens 2 tussentoetsen ; tijdens de 1ste verplaatst de achterspeler zich rugwaarts en tijdens de 2de veert de achterspeler tot split-houding; vervolgens toetst de netspeler links of rechts van de achterspeler ; deze verplaatst zich met bijtrekpassen en recepteert de bal correct terug ; de netspeler vangt de bal + opnieuw ...

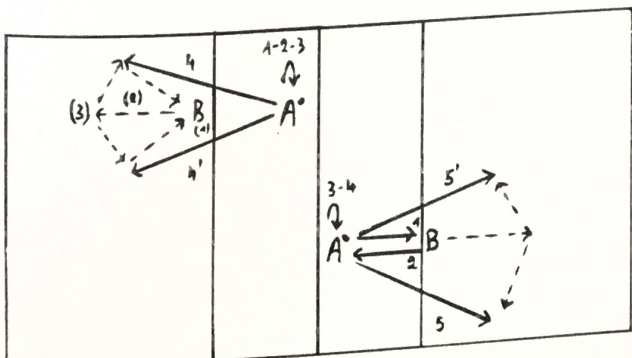


- * Hetzelfde, doch in plaats van een effectieve dekking uit te voeren, neemt de achterspeler split aan op de 3m-lijn ; vervolgens volgen de 2 tussentoetsen van de netspeler zoals hierboven. Het tempo wordt zodoende opgevoerd.



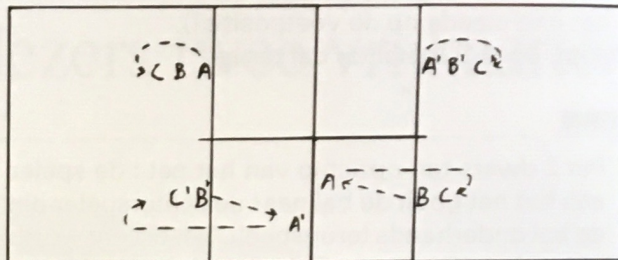
- * Idem, doch na de receptie volgt nog een korte toets van de netspeler. De achterspeler komt na zijn receptie dekken. Het accent ligt erop dat ook bij de dekkingsbal een correcte split-houding aangenomen wordt.

- * De netspeler doet een tussentoets, de achterspeler die op ca. 5m van het net staat, neemt split-houding aan; vervolgens toetst de netspeler links of rechts van de achterspeler : bijtrekpassen + receptie naar de netspeler ; de netspeler geeft een pas op ca. 1m van het net (de voet langs de netzijde moet naar voor staan : herhaling van de maandagtraining) ; de achterspeler loopt recht naar het net, pivoteert op de binnenste voet en draait de buitenste voet om de binnenste voet zodanig dat de buitenste voet aan het net en voor de binnenste voet staat (zie eveneens maandagtraining) ; vervolgens toetst hij de gepasseerde bal terug ; de netspeler pakt + opnieuw ... na ca. 6x wisselen

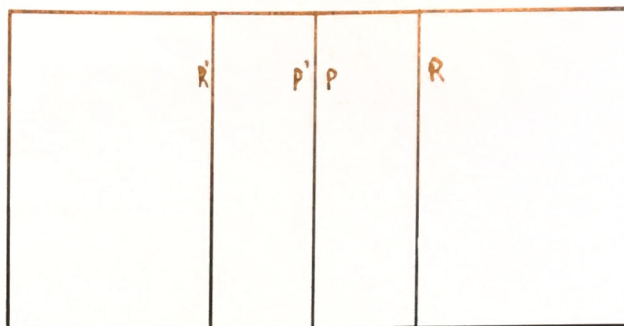


- * In groepjes van 4 (of 5) : G toetst links of rechts van R ; receptie naar P ; pas aan het net ; R penetreert in (zie boven) en toetst de bal naar de dekingspositie voor P (ca. 2m van het net en 2m van R) ; P vangt de bal in split-houding ; exact op dit moment gooit de volgende G ; telkens doordraaien : G-R-P-G'-G...
- * idem, doch P kiest : een tipbal op de 3m-lijn : onderhandse dekking of een pas aan het net (zie de oefening hierboven)

KORTE BREAK



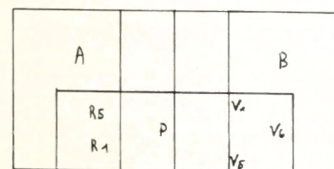
- * 2 groepen ; elke groep nogmaals opgesplitst in 2: de eerste van elk rijtje speelt de bal onderhands over het net in de 3m-lijn in een zone van ca. 4 meter breed en sluit vervolgens achteraan in zijn rijtje terug aan ; diegenen die in de fout gaan, vallen af. Wie blijft over? (eventueel wisselt een speler van netzijde)
- * Hetzelfde, doch nu met onderhands opvangen, bovenhandse pas en de receptionist toetst bovenhands over ; doordraaien : receptionist-passeur-achteraan aansluiten ; is er maar 1 meer langs een zijde, dan wordt die zijde aangevuld met een speler van de overzijde ; zijn er maar 3 meer over, dan verloopt het spel langs de zijde waar maar 1 speler meer is zoals het spel hierboven



- * 2 met 2 (1 netspeler en 1 achterspeler) : onderhandse receptie, bovenhandse pas + bovenhands overtoetsen links of rechts van de andere receptiespeler ; als de bal overgespeeld is, wisselen achterspeler en netspeler van plaats.

Tel hoeveel maal de bal heen en weer kan gaan!

- * Hetzelfde, doch de receptionist gooit vlak voor hij de bal toe-gespeeld krijgt van de overzijde zelf een bal naar de overzijde via botspas ; de ex-passeur (die dus receptionist wordt) vangt die bal zodanig dat de oefening continu kan verlopen.



SPELVORM

Het 3 tegen 3 spel wordt uitgelegd : verschil in receptieopstelling (figuur A) en verdedigings-opstelling (figuur B). De passeur van de receptieopstelling wordt verdediger op positie 1 en de receptionist op positie 1 wordt verdediger op positie 6.

- * 3 met 3
- * 3 tegen 3

COOL DOWN

