

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1992-04

Een passeurstraining

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/38>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeester
Volleybal
20^{de} jaargang - nr. 8

- **Hoofredactie:**
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 Morsel
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
Morsel
- **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 Colofoon
- 3 Randnotities
- 4 De poweraanvaller
- 8 Een passeurtraining
- 10 De relatie
spelerverdeler - middenaanvaller
- 12 De gesprongen opslag
- 13 Volleybalcurus - Sportshop Mail
- 14 Welke persoonlijkheidsfactoren
beïnvloeden optimaal
sportpresteren?
- 18 Blessures, blijf ze de baas
- 19 Boekbespreking
- 20 Varia
- 21 Reklame Rucanor
- 22 Vierde Night of the Volley-Proms
- 23 Reklame Het Volk
- 24 Reklame Lasermedico

EEN PASSEURSTRAINING

RIK LUYTEN

INLEIDING

Volgend trainingsschema heeft tot doel de aanvalsrichting van de tegenstander te herkennen en zodoende de penetratie vanuit verdediging (komplex 2) te versnellen. Dit trainingsthema sluit sterk aan bij de behoeften zoals die zich aandienen in de wedstrijdpraktijk van jeugdteams (A & B-jeugd).

Onderstaand trainingsschema werd gegeven aan 3 meisjes uit de A-jeugd. Het is evident dat er aan deze training reeds een vrij doorgedreven techniektraining aan voorafging. Hoofdzakelijk het spelen met hoge handen (= gestrekte armen), het voetwerk gedurende de diverse fasen (inpenetreren, reageren op receptiecurve en dekkingstransitie), het geven van een hoge voorwaartse en rugwaartse pas, evenals het passeren onder verhoogde informatiedruk (meer te observeren elementen en/of meer antwoordmogelijkheden) moeten reeds een degelijk niveau halen. Bovendien moeten op trainingsschema's zoals deze meer tactisch gerichte trainingen volgen, tijdens dewelke principes geschoold worden zoals het verplaatsen van het midblok door de 1ste-tijdsaanval, het opzoeken van de lange pas, de relaties tussen 1ste en 3de-tijdsaanval, de relatie tussen voorblokopstelling en aanvalskeuze, de krachtverhoudingen tussen eigen aanvaller en blokker van de tegenstander.

Uit al deze overwegingen mag blijken dat onderstaande training slechts een momentopname is in de opleiding van spelverdelers.

DE TRAINING

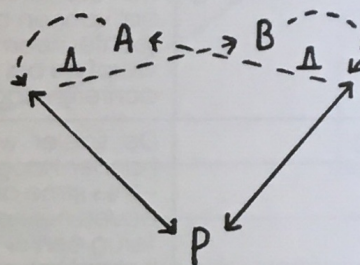
- Opwarming : accent kan hier gelegd worden op pivotverplaatsing, losmakende en licht belastende vormen voor polsen en vingers.

Gunstige eveneens om versnellingen in te schakelen in relatie met balcurves (reactietraining).

- Opwarming met bal : Het is interessant om hier oefeningen te voorzien, waarbij enkele reeds getrainde elementen herhaald worden in vrij eenvoudige omstandigheden. Een voorbeeld :

A en B lopen om beurt ronde beide kegels om en pivoteren zodat ze ingedraaid naar P de pas kunnen geven met hun buitenste voet naar voor. P passeert dus telkens naar de andere zijde. Omdat hij telkens in een hoek passeert let hij erop dat de voet in zijn toetsrichting voorstaat en dat hij frontaal voorwaarts

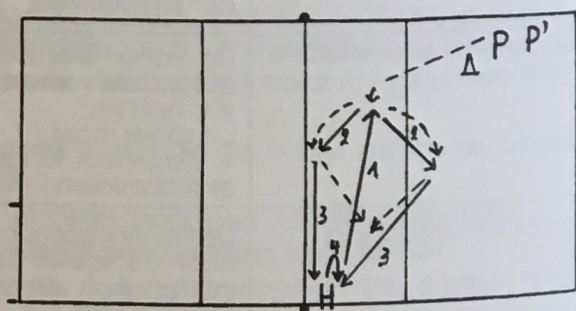
toetst. Allen letten erop dat ze de bal hoog nemen! (na 10x wordt P afgelost)



- Inleidende oefeningen met het ingrijpen van de pasafstand en een meer specifieke herhaling van het voetwerk in alle 3 de verplaatsingsfasen :

* H doet een tussentoets : net op dat moment penetreert P; H toetst naar P op ca. 2 meter uit het net. P toetst om beurt voor zichzelf uit het net en naar het net; P loopt dan onder de bal met respectievelijk pivot met de linker en de rechter voet voorwaarts.

P passeert dan naar H en staat in dekkingssplitpositie op het moment dat H zijn tussentoets doet; P is dan reeds gepenetreerd ... (na elk ca 6 x wordt H vervangen)

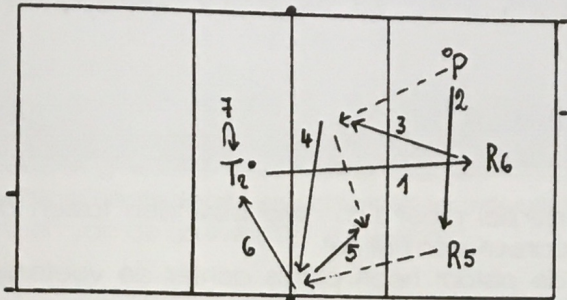


* Hetzelfde, doch beide P's houden een bal vast. Net voor ze de bal van H toegespeeld krijgen gooien ze hun bal naar H via een botspas. H vangt de bal en gooit hem in dekkingssplit terug net voor hij de pas van P krijgt; P vangt de bal in dekkingssplit.

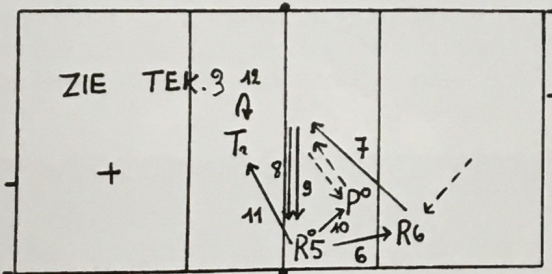
- Kern :

* De trainer toetst over het net naar R6 of R5; gooit de bal, die hij in de handen houdt naar die R die de receptie niet moet doen en penetreert dan heel snel en geeft een hoge pas naar die R die de receptie niet heeft gedaan (en dus de bal toegegooid kreeg).

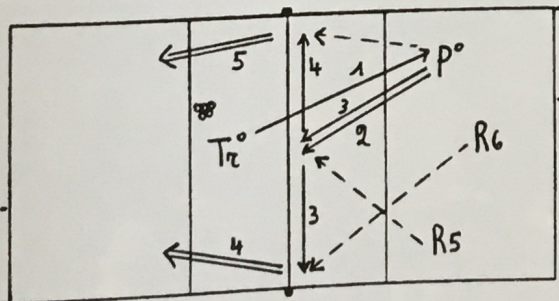
R6 gaat naar positie 2, R5 gaat naar positie 4. Na zijn pas gaat P dekken en in deze positie krijgt hij van R de 2de bal toegegooid. P vangt deze bal en houdt hem vast om op zijn plaats te gaan staan. De toegespeelde R toetst de gepasseerde bal over naar de trainer, die ca. 2 tussentoetsen doet + opnieuw.



* Hetzelfde, doch er volgt nogmaals een dekkingsopbouw: de toegespeelde R (op positie 2 of 4) toetst rugwaarts de bal naar de R die de receptie deed, deze dekt naar P, die de 2de bal opnieuw naar de R-speler gooit die de eerste pas kreeg; P geeft vervolgens de pas naar dezelfde R & dekt de gegooide bal. Op deze pas toetst de R-speler dan de bal over. De trainer doet 2x tussentoets + opnieuw



* Hetzelfde, doch er komt een keuzemogelijkheid bij: Tr mag ook naar P overtoetsen; in dat geval gooit P de bal die hij vasthield naar de inpenetrerende R5, die daar een rugwaartse pas opgeeft naar R6 (die dus op positie 4 komt aanvallen); op de gerecepteerde bal geeft R5 dan een voorwaartse pas waarop P aanvalt.



Doordat alle achterspelers een concrete opdracht hebben bij elk verschillend baltraject (toepassing van het als-dan-principe) wordt niet enkel de passeur zelf getraind in het herkennen van het baltraject, maar alle spelers. Binnen deze vormen is het mogelijk, doch niet aangewezen om taktische opdrachten te gaan inschakelen (bv P laten kiezen om een 1ste- of 3de-

tijdspas te laten geven in functie van de blokpositie van de trainer). Het aantal elementen binnen de te verwerken informatie is echter reeds zo groot dat taktische training, zeker om modaal jeugdniveau, beter met eenvoudiger oefenvormen gebeurt.

- Spel:

Het is heel goed mogelijk om binnen de doelstellingen van deze training volgende spelvorm in te schakelen:

2 tegen 2 met de verplichting onderhands-bovenhands en voor het 3de balcontact kan men, in functie van het niveau, kiezen tussen bovenhands of aanval (3 balcontacten verplicht dus).

Het terrein ligt buiten de 3-meterlijn (vierkant van 5 x 5 m), doch de passeur en de aanvaller mogen rustig in de 3-meterlijn komen.

Omwille van de diepere verdedigingsposities, worden er zodoende hogere eisen gesteld aan de penetratie.

