

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1988-08

Coördinatie training bij volleybal

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/41>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
16de jaargang — nr. 6

— **Hoofdredactie:**

Fernand Walder

— **Eindredactie:**

Willy Mertens

— **Redactie:**

Mart Buekers - Luc De Leenheer - Dany De Vriese -
Willy Gommeren - Marc Spaenjers - Linda Tack -
Michel Vandermeulen - Wilfried Van Mol - Staf Ver-
looy - 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 1988:**

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

INHOUD

- 2 Kolofon, inhoud
- 3 Randnotities
- 4 Er is vrouwenvolleybal en mannenvolleybal!
- 6 Coördinatie training bij volleybal
- 10 Reactiesnelheid bij volleybal
- 12 Training van de U.S.A.
- 14 De visie van Ralph Hippolyte
- 16 Olympische Spelen 1964 — 1968 — 1972
- 17 Coach van het jaar
- 18 Trainingsschema
"de bal veilig uitverdedigen"
- 21 Boekbespreking
"Volleybal Handbuch"
- 22 Varia

COÖRDINATIETRAINING BIJ VOLLEYBAL

Rik Luyten

De huidige evolutie in het volleybal houdt een toename van de spelsnelheid in. Het spel stelt hogere eisen ten aanzien van het informatieverwerkingsproces dan vroeger, veronderstelt een hogere precisie in functie van de steeds toenemende tactische complexiteit. Het kollektief functioneren van het team wordt bovendien steeds meer en meer een kritische factor in het moderne volleybal.

Deze vaststellingen leiden tot het besluit dat heden ten dage een hoger en stabiel techniekniveau geëist wordt van de volleybalspeler, algemeen gesproken: een betere coördinatie. Hoe beter de coördinatie, hoe vlotter bovendien nieuwe bewegingen worden aangeleerd (dit is een belangrijke kwaliteit in de zich snel ontwikkelende tactische complexiteit). Hoe beter de coördinatie, hoe economischer bovendien de geleverde inspanningen worden; ook dit is belangrijk aangezien het moderne volleybalspel ook qua fysiologische energievoorziening hoe langer hoe veeleisender wordt.

EEN ZEER KORT LITERATUUROVERZICHT

F. Dannenman stelt vast dat in de volleyballiteratuur het begrip coördinatie noch theoretisch, noch praktisch erg uitgewerkt is. Uit de algemene sportwetenschappelijke literatuur distilleert hij volgende vaardigheden binnen het terrein van de coördinatie (Vrijens komt overigens tot dezelfde indeling) en geeft er een volgens Zimmerman opgestelde puntenschaal bij naargelang hun belang bij volleybal (tabel 1).

Reactievermogen:	30 punten
Oriëntatievermogen:	27 punten
Wendbaarheid:	18 punten
Evenwichtsvermogen:	12 punten
Differentiatievaardigheid:	28 punten
Koppelingsvermogen:	20 punten
Ritmegevoel:	13 punten

Dannenman ontleedt het belang van de verschillende deelvaardigheden van de coördinatie nog verder hun aandeel bij de verschillende spelonderdelen in volleybal (tabel 2).

	Opslag	Receptie	Pas	Aanval	Blok	Lage verdediging
Reactie		***	*	*	***	***
Differentiatie	**	**	***	**		***
Oriëntatie	**	**	**	**	**	**
Koppeling	*	**	**	**	**	**
Evenwicht	*	*	*	**	**	**
Wendbaarheid		**	*	**	*	**
Ritme	*	*	*	*	*	*

Dannenman relateert deze indeling enigzins omwille van de steeds verschillende tactische context waarbinnen deze spelonderdelen voorkomen. Bijvoorbeeld: voor een passeur komt de wendbaarheid veel meer aan bod als de receptie goed is.

DEFINITIE VAN DE VERSCHILLENDE VAARDIGHEDEN EN HUN TOEPASSING IN VOLLEYBAL

Reactievermogen: vermogen om na een signaal zo snel mogelijk een kortstondige motorische beweging in te leiden & uit te voeren. Volleybal is een situatiesport met telken wisselende en zeer complexe signalen en waar de tijd om te reageren zeer kort is (vooral bij de lage verdediging). Het spreekt dus vanzelf dat het spel veel van het reactievermogen vergt.

Koppelingsvermogen: vermogen tot het optimaal coördineren van de deelbewegingen en de enkelvoudige bewegingen.

Aangezien bij volleybal een grote techniekprecisie absoluut noodzakelijk is (cfr. supra) en dit onder grote tijdsdruk, is één enkel bewegingsspoor noodzakelijk. De gebruikte technieken doen echter een beroep op heel het lichaam. Daarom is een goede coördinatie van de bewegingen van de verschillende lichaamssegmenten noodzakelijk om tot één stabiel bewegingsspoor te komen.

Oriëntatievermogen: vermogen tot het bepalen en het veranderen van de lichaamshouding en -beweging in ruimte en tijd en dit in functie van een welbepaalde doelgerichte actie. Aangezien de strijd om de ruimte in volleybal van vitaal belang is en enkele cm hoger, dicht bij het net, verder van de passeur... van doorslaggevend belang zijn, is het beheersen van de ruimte voor een volleybalspeler zeer belangrijk.

Differentatievermogen: vermogen om zeer precies deelbewegingen uit te voeren en dit in het licht van de totaalbeweging.

Om een hoog en stabiel techniekniveau te kunnen bereiken bij volleybal, en dit onder zware druk, zijn een absolute controle en precisie nodig van de deelbewegingen van die techniek.

Evenwichtsvermogen: vermogen om het lichaam in een toestand van evenwicht te behouden (statisch evenwicht) of na een beweging deze toestand te bewaren of te herstellen (dynamisch evenwicht).

Het gaat hier dus om het vermogen om het lichaamswaartepunt onder controle te houden. In volleybal betekent dit vermogen de basis van een preciese technische handeling: Ralph Hyppolyte pleit voor één bewegingsspoor (cfr. supra).

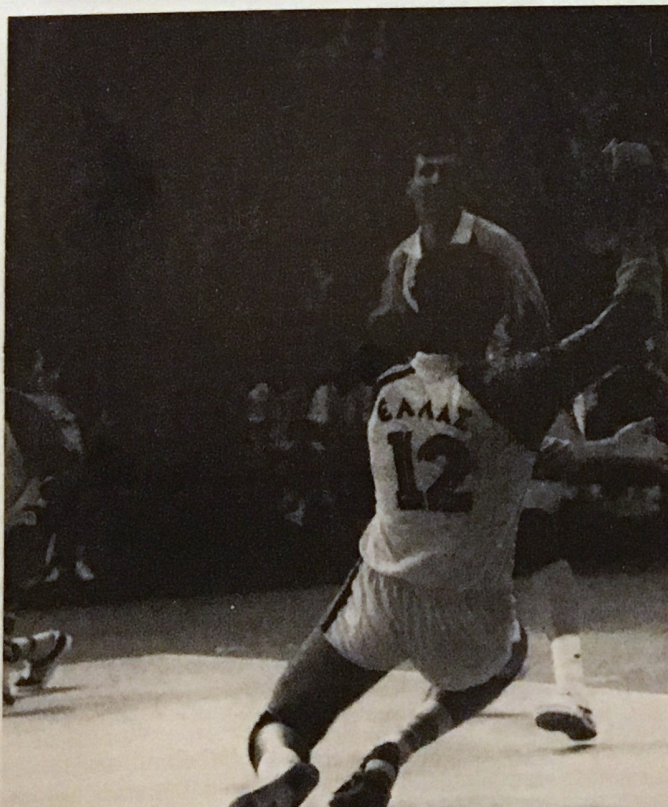
Bij evenwichtsverlies evenwel verliest de beweging zijn precisie en dienen er bijgevolg correctiebewegingen op te treden; er treden dus verschillende bewegingssporen op, de bewegingskoppeling wordt aanzienlijk complexer en de kans op een preciese beweging wordt bijgevolg ernstig gehypotekeerd. Het evenwichtsvermogen vindt bij volleybal vooral zijn toepassing bij sprongen (aanval en blok), verplaatsingen en verdediging: het lichaamszwaartepunt dient hier immers optimaal gecontroleerd te worden (naar voor). Dit vormt in het bijzonder een probleem na de rugwaartse verplaatsing, die vanuit taktisch oogpunt noodzakelijk is om vanuit 1ste tijdsverdediging over te schakelen naar 3de tijdsverdediging.

Wendbaarheid: vermogen om tijdens het uitvoeren van een sportieve beweging op grond van waargenomen veranderende situaties het bewegingsprogramma aan de nieuwe situatie aan te passen.

Volleyballers dienen dikwijls te reageren op onverwachte situaties en dienen bijgevolg hun oorspronkelijk bewegingsplan aan te passen. Denk maar eens aan spelverdelers die een slechte receptie moeten recupereren nadat het penetratieverloop reeds gestart was, aan verdedigers die plots een zeer korte of zeer verre bal dienen te verdedigen, aan een aanvallers die zijn aanloop aanpast...

Ritmegevoel: eigenschap om de kenmerkende dynamische afwisseling van contractie en relaxatie van een bewegingsstructuur aan te voelen en om te zetten in een effectieve handeling.

Aangezien alle volleybalhandelingen uit verschillende fasen bestaan, en aangezien ze niet steeds met dezelfde snelheid dienen uitgevoerd te worden, helpt een geautomatiseerd ritme om de juiste bewegingskoppeling te blijven behouden.



METHODIEK

Algemene opmerkingen:

Een goed basisniveau is belangrijk om via specifieke oefeningen de coördinatie nog te kunnen verbeteren. Bij een slechte basiscoördinatie is het vermogen om te verbeteren beperkt. De basiscoördinatie neemt het sterkst toe tussen 7 en 10 jaar. Hier moeten dus accenten gelegd worden wat betreft coördinatie training.

Het niveau van de coördinatie kan slechts opgevoerd worden door veel te oefenen. Specifieke vaardigheden dringen zich op als oefenmiddel omwille van het directe rendement naar de praktijk toe. Het langdurig oefenen van vaardigheden met louter een verbetering van de algemene coördinatie als doel zou erg tijdrovend zijn, vooral bij het trainen van senioren.

Men dient naar oefeningen te zoeken die het accent duidelijk leggen op 1 of slechts enkele basiseigenschappen van de coördinatie. Later kunnen dan de verschillende basiseigenschappen gelijktijdig aan bod komen.

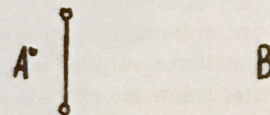
Tijdens de opwarming kunnen meer algemene vormen ingeschakeld worden.

Tijdens de kern van de training, komen de specifieke trainingmiddelen aan bod.

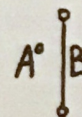
Reactie:

Reactietraining in volleybal maakt een onderdeel uit van de specifieke snelheidstraining. Reactie en verplaatsingssnelheid kunnen dus als trainingsdoelen zeer vlot gegroepeerd worden. Naargelang de aard van de oefening kan het accent verschoven worden naar reactie of verplaatsingssnelheid. Bijvoorbeeld:

— A gooit, B mag pas vertrekken als de bal de handen van A verlaat. B moet de bal vangen zonder bots = accent verplaatsingssnelheid



— B staat met de rug naar A; A gooit de bal hoog over B, B moet de bal vangen zonder bots = accent reactie



Uiteraard betreft het hier algemene oefeningetjes, die best ingeschakeld worden in de opwarming.

Omwille van de specificiteit is het aangewezen zo veel mogelijk de bal te betrekken bij de reactietraining en de signalen waarop gereageerd wordt zo visueel mogelijk te houden.

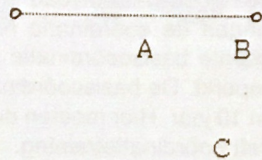
Reactietraining is eveneens zeer sterk verwant met het trainen van individuele taktiek. De signalen waarop in de oefenopdracht moet gereageerd worden, moeten wedstrijdspecifiek zijn en moeten duidelijk omschreven zijn. Tijdens een eerste fase van de oefening, kan de keuzemogelijkheid tot twee signalen beperkt blijven. Op elk mogelijk signaal wordt een duidelijk omschreven antwoord verwacht. Dit verhoogt niet enkel het specifiek trainingseffect, doch maakt de oefening eveneens veel beter evalueerbaar.

Achteraf kan dan de complexiteit van de oefening opgedreven worden door meer signaalmogelijkheden in te schakelen, waarop alweer duidelijk evalueerbare reacties gevraagd worden. Natuurlijk zal zowel het kiezen van signalen als het

Een voorbeeld van een methodisch opgebouwde reactietraining binnen de verdedigingstraining:

oef.1: A heeft de keuze tussen 2 signalen:

- * aanval gericht naar C
 - * een zetbal in het midden van het veld
- C verdedigt de bal naar B, pas naar A...



- oef.2: Idem, doch A heeft de bijkomende mogelijkheid: pas naar B, C gaat achteruit en verdedigt 3de tijd
- oef. 3: Idem, doch C doet na zijn verdediging aanvalsdeking (B zet een korte plaatsbal (* langs de lijn * in het centrum)
- oef. 4: Zie oef. 1, doch een 4de speler wordt ingeschakeld op pos.6. A heeft twee bijkomende signalen (6-verdediger verdedigt):
- * plaatsbal achteraan in de hoek
 - * aanval naar het midden van de achterlijn

Zo kunnen oef. 2 en 3 ook met 4 uitgevoerd worden. Progressief kan ook een 4-aanvaller en/of een 5-verdediger ingeschakeld worden met concrete diagonale aanvals-, resp.verdedigingsopdrachten.

KOPPELINGSVERMOGEN:

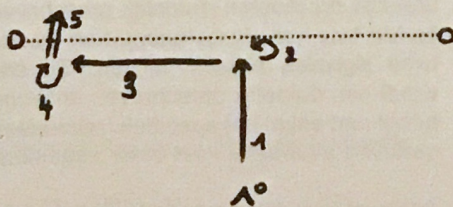
Veel oefenen is hier de boodschap. Daarop dienen oefenvormen gezocht te worden, die zo veel mogelijk herhalingen (balcontacten) mogelijk maken. Belangrijk is ook dat alle in de wedstrijd gemaakte koppelingen (of althans de basis ervan) apart intensief geoefend worden. Dit kan gemakkelijk gecombineerd worden met het oefenen van een bepaalde specifieke verplaatsing, met één voet achter (zowel oefenen met linker als rechter voet), laag of hoog...

ORIËNTERINGSVERMOGEN:

Deze eigenschap kan op een algemene manier geoefend worden tijdens de balopwarming. Dit kan in combinatie met de training van het perifeer zicht b.v. in volgende oefeningetjes:

- de begrenzings van het terrein afstappen al toetsend,
- het terrein over in 4 toetsen...
- iets specifiekier is dit (integreert spelfasen):

Zelf je bal volgen en hem na een controletoets naar zijn volgende bestemming toetsen. Dit oefeningetje kan langs beide netzijden gelijktijdig gebeuren tijdens de balopwarming.



Voor de verschillende spelonderdelen kan telkens een eigen specifieke methodiek aangewend worden. Bij receptie - en

verdedigingstraining wordt er dwars t.o.v. het net gewerkt (waarbij de netspeler bovenhands speelt of aanvalt en waar bij de achterspeler onderhands speelt). Bij het trainen van pas wordt er evenwijdig gewerkt t.o.v.het net... Door in de eenvoudige drills precisie te eisen, creëert men wat het getrainde spelonderdeel als het ware een zesde zintuig. nl. de situering van zichzelf en de medespelers in het terrein. Progressief kan men de druk opvoeren: de afstanden telkens variëren, verschillende opdrachten combineren, met beperkte tijd werken (bv.2 ballen gelijktijdig), de visuele controle verminderen (hier kan men gecombineerd werken met reactie- of wendbaarheidstraining) door bv.een opdracht te geven die met de rug naar de richting van waar de bal komt moet uitgevoerd worden...

Uiteraard kunnen verschillende van deze stresserende factoren gecombineerd worden.

Ook bij de bloktraining moet de oriëntering t.o.v. het net geoefend worden. Bv.: 3m-lijn raken en agressief blokken zonder netfout, rollen + agressief blokken zonder netfout, idem met gesloten ogen...

DIFFERENTIATIEVERMOGEN:

Ook hier moet zeer veelvuldig geoefend worden. Eventueel kan, als afdaling en vooral bij eventuele tekortkomingen, de te trainen deelbeweging geïsoleerd worden. Bv.: toetsen of onderhands spelen vanuit kniezit, aanvalsslagoefeningen vanuit stand, handpositietraining in functie van het blok op een verlaagd net zonder sprong... Men moet er zich echter wel rekenschap van geven de globale beweging als uitgangspunt te nemen en bijgevolg na bovengenoemde afdaling snel terug over te schakelen naar de globale beweging.

EVENWICHTSVERMOGEN:

In volleybal spreken wij hoofdzakelijk van dynamisch evenwicht. Dit kan tijdens de opwarming geoefend worden aan de hand van loopvormen in relatie tot lijnen: slingerloop en sprongloop, sprongenreeksen met één been, met twee benen samen. Ook volgende oefenvormen kunnen nuttig zijn: elastiekdansen (zie Pisani), hoepelloop (progressief minder logische wendingen inschakelen) eventueel gevolgd door een aanvalssprong... Specifiek evenwichtswerk zal steeds te vinden zijn in die oefeningen, die het accent leggen op het voetwerk of de voetenstand. Er dient van de spelers tijdens deze oefeningen een bewustwording te worden gevraagd wat betreft de preciese positie van hun lichaamszwaartepunt. Wendbaarheidstraining (zie verder) zal eveneens een gunstige invloed hebben op het specifiek evenwichtsvermogen (zwaartepuntscontrole). Het evenwichtvermogen vindt bij volleybal ook zijn toepassing bij sprongen. Dit kan bv. geoefend worden door verschillende blokopdrachten te laten uitvoeren tijdens één sprong (combineerbaar met reactietraining).

WENDBAARHEID:

Ook deze eigenschap kan algemeen geoefend worden tijdens de warming-up. Trainingsmiddelen hiervoor kunnen zijn: bijzondere vormen van loop-, tik- en jagerbalspelen, slalom- en zig-zaglopen. Wendbaarheidstraining kan hier

heel goed gecombineerd worden met snelheidstraining (bv. suicide-sprints (eventueel met: "om het eerst alle ballen binnenhalen!")), rustige looppas; op signaal: 1/2 draai + sprint. Reeds iets specifiek: rugwaarts van het net weglopen; als de partner aan het net de bal gooit: terug naar het net toelopen en de bal vangen.

Specifieke oefeningetjes:

- Verdediging: per 2 dwars t.o.v. het net: de netspeler plaatst ca. 3 m ver of doet een hoge tussentoets + een diepe 3de-tijds-aanval. Bij deze 3de-tijds-aanval kan eventueel ook af en toe een kortere plaatsbal zijn.

Van deze oefenvorm kunnen uiteraard veel variaties gegeven worden (met rompdraai en diagonale aanval, met aanvaldekking, met verschillende verdedigers, aanvallers...)

- Pas: de passeur penetreert in: de trainer botst de bal via de grond in willekeurige richtingen: de passeur loopt eronder en geeft een goede pas.

Ook deze oefenvorm kan complexer gemaakt worden (gecombineerd met perifeer zicht, in continue vorm, met bijkomende opdracht voor de passeur...)

- Aanval: bij de opleiding van de aanvaller dient een zo groot mogelijke soepelheid in aanlooplengte en -richting nagestreefd te worden. Individuele variaties (Z-aanlopen, stotter-aanvallen, eventueel met "change in space" of "change in position") kunnen dan later aangeleerd worden indien blijkt dat snelkracht, wendbaarheid en gestalte van de betrokken aanvaller hiervoor toereikend zijn. Indien dit niet het geval is en men toch individuele variaties toepast, wordt enerzijds het verrassingseffect afgebouwd (aanval verloopt iets te traag) of wordt anderzijds de afstoot iets te laag, zodat men in de strijd om de ruimte uiteindelijk veeleer een slechte dan een goede zaak doet.

Eventueel kan individuele drill gebruikt worden (aanvalsreeksen van ca. 10 x) waarbij slechts in laatste instantie de pascode wordt geroepen. Dit hoeft niet steeds met de bal te zijn. Uiteraard komen hier nog andere eigenschappen van de coördinatie aan bod (reactie, evenwicht, oriëntatie, koppingsvermogen).

RITMEGEVOEL:

Als algemene voorbereiding op de aanlooptraining van aanval en blok kan aan ritmische looptraining gedaan worden (eventueel onder begeleiding van een slaginstrument). Er wordt echter best zo snel mogelijk overgeschakeld naar een exact ritmisch uitvoeren van de specifieke aanlopen. Eerst drills zonder bal (van eenvoudige naar complexe aanlopen), vervolgens met bal. Uiteraard kan er altijd gestart worden vanuit de globale spelsituatie en de specifieke spelonderdelen. Bovenstaande drills gelden dan als oefenreeksen. Ook het ritme van het samenspel moet geoefend worden volgens R. Hyppolyte. Zo kan het ritme van de 1ste-tijds-aanval gestabiliseerd worden via vocale bekrachtiging. De passeur roept br. "ha!" op het moment van de pas en de aanvaller roept "tsjei!" op het moment van de slag. Ook de tijdsrelatie tussen 1ste- en 2de-tijds-aanval kan via akoestische training ingedruild worden. Zo kan een combinatie uitgevoerd worden waarbij beide aanvallers een bal toe-

gespeeld krijgen (1 passeur en 1 gooier of 2 passeurs). Door het horen van beide aanvalsslagen kan er een vlottere evaluatie gebeuren en vormt de aanvaller zich vlotter een beeld van het juiste ritme.

Besluit

Bovenstaande methodische overwegingen en oefenvormen worden door velen reeds intuïtief toegepast. Wij hopen echter dat deze bedenkingen ertoe kunnen bijdragen dat de coördinatie training vollediger en beter gestructureerd kan verlopen en dat elke factor die aandacht zal krijgen welke hij verdient binnen het geheel van onze trainingstijd.

Bibliografie:

- DANNENMANN, F.: Zur Problematik des Trainings der für das Volleyballspiel wichtigen koordinativen Fähigkeiten.
VRIJENS, J.: Basis voor verantwoord trainen.
LUYTEN, R.: Ruimte, tijd en volleybal. Volleybalmagazine 12/87
HYPPOLYTE, R.: LCK-clinic 87/2
SELINGER, A.: Clinics Berchem-Gent, Kerstmis '84
PISANI, E.: Interdisciplinaire clinic, 28/11/87, VUB, Brussel
PISANI, E.: Taktische training in volleybal, (compilatie door VAN DE SOMPEL, R.)

