



COACHKAARTEN

-HOW TO PLAY-

door Arnold van Ree & Avital Selinger



VOORWOORD

Beste trainer/coach,

Wil jij het technisch fundament van je spelers versterken? Bekijk dan deze derde set Coachkaarten met als thema: How to play.

In deze set Coachkaarten zijn de kenmerken van onder andere techniek en spelfases geformuleerd. Ook de eisen die hieraan verbonden zijn, worden beschreven in deze set. De Coachkaarten: How to play kun je zien als de grammatica van de taal die volleybal spelen heet. Gebruik de kaarten om het technische fundament van je spelers te versterken en vergelijk ze met je eigen inzichten. Het behalen van dit resultaat, het versterken van het technisch fundament van je spelers, is een continue uitdaging.

Jij bent als trainer verantwoordelijk voor de oefening, de aanwijzingen en het creëren van de omstandigheden.

Veel succes!

Arnold van Ree
Talentcoach en hoofdcoach Oranje U20,
voormalig international en assistent-
bondscoach dames en heren

Avital Selinger
Talentcoach dames,
voormalig international en
bondscoach dames



INHOUDSOPGAVE

Spelen als team	4	Setter keys	12
Service algemeen	5	Blokkering algemeen	13
Service keys	6	Blokkering keys	14
Pass algemeen	7	Verdediging algemeen	15
Pass keys	8	Verdediging keys	16
Aanval algemeen	9	Free ball algemeen	17
Aanval keys	10	Free ball keys	18
Setten algemeen	11		



SPELEN ALS TEAM

Mentaal en technisch en fysiek dominant zijn ten opzichte van je tegenstanders. Teamharmonie is een voorwaarde en kernwaarde voor alle teams binnen de Nevobo.

MENTAAL (SPIRITUEEL)

- Gezamenlijke harmonieuze basis van normen en waarden.
- Persoonlijk ambities en doelstellingen kunnen worden nagestreefd, maar staan in dienst van teambelang.
- De rol van elke speler binnen het team wordt erkend en draagt bij aan het creëren van de hiërarchie in het team.

FYSIEK

- Ritme van de spelers in de aanval: De verschillen in onderlinge beweging en timing van de aanvallers zorgen voor maximale druk op de tegenstander.
- Ritme van de spelers in de verdediging: Het proces van waarnemen, interpreteren en reageren op acties van de tegenstander is voortdurend. De spelers interpreteren hun waarneming op dezelfde manier om zo synchroon als team, maar uiteraard via individuele acties te reageren op de aanval van de tegenstander.

DOMINANTE SPEL FILOSOFIE

- Initiatief nemen, actieve intense betrokken manier van spelen. Onderlinge communicatie neemt een zeer belangrijke plaats in.
- Zo lang mogelijk aan serve blijven: Vanuit de pass kan je één punt tegelijk op dezelfde rotatie scoren. Vanuit de serve kan je tot zelfs 25 punten per rotatie scoren om zo het verschil te maken.
- Zo snel mogelijk een punt scoren vanuit de pass: In een moeilijke situatie het punt opzettelijk via een (lange) rally proberen te scoren.
- De benodigde inzet en doorzettingsvermogen om in de blok-verdediging en rally fase van het spel het punt te winnen, vertellen veel over de aard en het karakter van het team.



Eerst mogelijk scorende aanval.

Enige onafhankelijke actie in het spel.

Beheersing: juiste combinatie van kracht en plaatsing onder een geringe foutenlast.

Meerdere types; Spin, Sprong Float en Hybride (mix tussen Spin en Sprong Float). Binnen een type verschillende uitvoeringen in snelheid en richting.

Floatserve vrouwen is op dit moment dominant (hoge snelheid i.c.m. relatief lage nethoogte).

Sprongservice bij mannen boven 130km/uur.





Snelheid



Plaatsing



Zoek balans tussen risico en foutenlast



Bewustzijn van kwaliteit spelers/speelsters vóór en na je in de rotaties



Brede scholing van verschillende service types





Streef naar optimale controle als voorwaarde voor het ritme voor setter en aanvallers.

Observeer (lees) de serveerder om je vroeg voor te bereiden op type, richting en snelheid van de service.

De kwaliteit van een passer in relatie tot de medepassers bepaalt de uitgangspositie op het veld. Ook het type service en zijn snelheid speelt een rol.

Kantel de schouderlijn om de juiste hoek naar de setter te maken. Hoek van inval = hoek van terugkaatsing.

Bij het uitvoeren van bovenhandse pass: train vooraf de kracht in de armen/handen.

POSITIONERING

Positioneer jezelf voor de service, zodat je schouderlijn haaks staat ten opzichte van de lijn of richting van de serve. Pass de bal met gestrekte armen en zorg ervoor dat de bal geraakt wordt in een hoek voor het lichaam.

PASS BEWEGING

Bij een pass met een serve vanaf positie 1 zal de hele pass beweging vooral van links naar rechts zijn. Naarmate de service meer vanaf positie 6 en 5 komt, is de pass beweging van zowel links naar rechts als andersom mogelijk.

BOVENHANDSE PASS

Besluit de passer de bal bovenhands te passen dan is het belangrijk met de juiste spanning in de handen en vingers de bal met licht gebogen armen tussen de schouders en tenminste boven de schouderlijn te spelen. Behoud het juiste ritme en balbaan. Voeten wijzen in de richting van de setter, lichaam en schouders blijven achter de bal.

HARDE SPRONGSERVICE

Bij harde sprongservice gaat pass over naar een meer verdedigende techniek. Bij zeer harde sprongservice kan de gerichte pass overgaan naar het in het eigen veld houden van de bal [target=centrum veld].



Maximale kans op een punt.

Kenmerken: bewegelijkheid, dynamisch, creatief, gevarieerd, intelligent, hoog, snel, krachtig.

Grote explosiviteit met weinig aanloop vs. uit beweging en behoud van energie in de aanloop.

Creëer snelheid in de aanval zonder dat het ten koste gaat van de hoogte van het raakpunt.

Let op de mogelijkheden van de speler. Lengte, voetenwerk tijdens de aanloop, type armswing. Mate van explosiviteit heeft invloed op de uitvoering.

Brede scholing van de aanvalsmogelijkheden, ook op verschillende hoogtes.





AANLOOP EN SPRONG

Wees bewust van het bestaan van verschillende aanloop- en sprongritmes. In grote lijnen een snelle '1-2' afzet [met twee benen tegelijk] en een tragere '1-2' afzet [twee benen vlak na elkaar]. Ook de eenbenige afzet toepassen mede voor brede motorische scholing.

AANVALSACTIE

De aanvalsactie is het logisch gevolg van de rotatie na de afzet van de romp, schouders, elleboog en pols.

SCHOUDER

Naarmate de aanloop voor de aanval steeds meer vanaf de rechterkant van het net is, is het voor rechtshandigen meer gewenst om de schouders tijdens de aanval parallel met het net te hebben. Voor linkshandigen werkt dit precies andersom op de linkerkant van het net.

ARMSWING

Zet de armswing rustig in om deze explosief naar voren te kunnen versnellen voor, indien gewenst, de maximale kracht op de bal.

UITDEKKEN

Zorg voor een formatie om de aanvaller heen om ballen die via het blok in eigen veld blijven door te kunnen spelen.



Maximale balcontrole en ritme creëren in dienst van de aanvallers vanuit service en rally passes.

Als spelverdeler leiding geven aan het team. Verlengstuk van de coach. Strateeg met tactisch en analytisch vermogen.

Setter streeft er naar om steeds oogcontact te behouden met de bal, eigen aanvallers en het blok.

Controle over de set-ups is niet alleen voorbehouden aan de spelverdelers.

Voetenwerk is belangrijk om steeds de beste positie onder de bal te verkrijgen.

Een goede setter brengt door goede sets het hele team naar een hoger niveau: betere aanval > betere blokkering > betere verdediging.

POSITIONERING

Positioneer jezelf te allen tijde onder de bal.

BEWEGEN

Gebruik 'shuffle' stappen voor het afleggen van korte afstanden.

VOETENWERK

Naar het net toe, langs het net met de rechterschoen voor. Beweeg je van het net af het veld in dan de linkschoen voor.

OOGCONTACT

Houd altijd oogcontact met aanvallers en blokkering.

SPRONG SET-UP

Bij een gesprongen set-up is het belangrijk dat de bovenstaande voorwaarden behouden blijven. Daarnaast kan zo de timing van de aanval goed gereguleerd worden. De sprong set-up moet vooral functioneel zijn.



De blokkering is de eerste linie van de verdediging.

De blokkering is afgestemd met de servicestrategie.

Het blok is actief, aanvallend ingesteld en kan direct scoren.

Neem de hoeken van de aanvaller weg; benut daarbij indien mogelijk de ruimte over het net.

Streef naar een verplaatstingssnelheid in de blokkering die net zo groot is als de horizontale snelheid van de set-up.



BEWEGEN

Gebruik zijwaartse stappen voor de korte afstanden. Gebruik een kruispas en mogelijk een combinatie van zijwaartse passen en kruispassen voor lange afstanden.

VERPLAATSING

Zorg tijdens de blokverplaatsing (in alle vormen) dat de schouderlijn zo parallel mogelijk met het net blijft en zeker tijdens de bloksprong.

AFSTAND

Zorg, indien mogelijk, dat je voldoende ruimte van het net hebt door verder van het net te bewegen en af te zetten. Dat zorgt voor een betere penetratie van de armen over het net.

TIMING

Spring vroeg en plaats je handen zo dicht mogelijk bij de bal. Blijf naar de bal kijken.

SPEL LEZEN

Tegen complexe aanvalssituaties wordt het steeds belangrijker om tijdens het spel informatie te halen uit de kwaliteit van de pass en het lezen van de spelverdeler en aanvallers.

MIDDEN

Middenblokkeerders moeten de armen spreiden om een goede blokzone te creëren.





Na het blok, de tweede verdedigingslinie: houd bal van de grond met zoveel mogelijk controle.

Een actieve, aanvallend ingestelde actie in de verdediging is noodzakelijk om zowel harde als geplaatste ballen te kunnen verdedigen.

Zowel de zone voor als achter je is de verdedigende opdracht

Afstand tot het net en de hoek ten opzichte van de aanvalsrichting bepalen de hoek die je naar het target moet maken.

Target 1= positie 2/3; Target 2= centrum veld (bij harde aanval> zie passing)



BEWEGEN

Om van de uitgangspositie (ook bij het net) naar de verdedigingspositie te verplaatsen wordt gebruik gemaakt van sidesteps (shuffle), zijwaartse- en achterwaartse stappen.

HOUDING

De verdedigende actie is actief voorwaarts, naar rechts of naar links, binnen een hoek van 90 graden ten opzichte van de geslagen bal. Schouders en romp moeten kantelen om de juiste hoek mogelijk te maken.

ARMEN

Streef ernaar om de bal zoveel mogelijk met gestrekte armen te verdedigen. Dit is van belang voor een optimale bal controle.

STUREN

De balbaan richting het target wordt bereikt door een actieve actie van benen, heupen en schouders.

BEWEGING NA ACTIE

Spelers moeten technieken in de verdediging beheersen om na het balcontact hun lichaam op de grond te kunnen opvangen: duiken, rollen en glijden.

LEREN

Brede motorische scholing van technieken.



FREE BALL ALGEMEEN

Cadeau van de tegenstander.

Met grootst mogelijke focus uitvoeren.

Rendement dicht bij 100%.

Alle aanvalsopties moeten voor spelverdeler mogelijk zijn.

FREE BALL KEYS

100% focus.

Balbaan creëren waardoor spelverdeler alle opties kan spelen.

Eenvoudig is niet gemakkelijk!

Goede maatstaf voor kwaliteit van een team.