

## Bovenhands spelen - Lange termijn leerlijn (Bart Schmeits)

### Uit Volley Techno 2015-3

In dit deel staat een methodiek beschreven waarmee het bovenhands spelen stap voor stap kan worden aangeleerd bij beginnende volleyballers. Als het goed is zullen de stappen twee tot en met zes, beschreven in het artikel 'leren volleyballen in acht stappen', hierin duidelijk herkenbaar zijn. Ik heb de achtereenvolgende stappen geordend naar wat een gemiddelde mini zou moeten kunnen beheersen.

Niveau 1 • Het vangen van de bal in de armen, met één stuit. • Het vangen van de bal in de armen. • Het vangen van de bal in de handen.

Niveau 2 • Het vangen van de bal in de handen, boven het hoofd. • Het vangen van de bal in een kommetje, boven het hoofd. Het vangen in een kommetje betekent dat de handen al zoveel mogelijk de vorm en de positie hebben die ze uiteindelijk bij het daadwerkelijke bovenhands spelen ook zouden moeten hebben.

Niveau 3 • Het wegstoten van de bal met de juiste keywords. Het logische vervolg op het vangen van de bal in een kommetje is het wegstoten van de bal. Door het stoten direct aan het vangen te koppelen wordt er in wezen al bovenhands gespeeld, maar dan in een trager tempo.

Niveau 4 • Verkorten van de contacttijd. Het vangen en stoten levert een relatief lange contacttijd op, het is nu zaak om die contacttijd langzaam maar zeker te gaan verkorten. Een geschikte metafoor daarbij zijn de versnellingen van een auto. Begin met versnelling 1 (langzaam inveren bij het vangen, langzaam uitstrekken bij het stoten), daarna versnelling 2 (sneller inveren en uitstrekken) en tot slot versnelling 3 (wedstrijdtempo). Het is wel belangrijk om te allen tijde een juiste uitvoering (handzetting en positie ten opzichte van het lichaam) te laten prevaleren boven het tempo. • Frontaal overspelen met vang-setup. Als de contacttijd acceptabel is kan er begonnen worden met het frontaal (recht door) overspelen van de bal. Een goede manier om veel controle te behouden (en dus een goede uitvoering) is door te werken met een vang-setup, de speler vangt de bal, gooit deze voor zichzelf recht omhoog en speelt de bal bovenhands naar de ander. Uiteraard zijn hier ook allerlei combinaties te maken met het onderarms spelen.

Niveau 5 • In scherpe hoeken spelen. Als het frontaal overspelen beheerst wordt dan is het spelen in scherpe hoeken de volgende stap. • Achterover spelen. Het bovenhands achterover spelen wordt vaak vergeten, maar is wel een belangrijke vaardigheid. Deze vergt echter wel het aanleren van een aantal extra keywords.

Niveau 6 • In rechte hoeken spelen. Na het spelen in scherpe hoeken volgt het spelen in rechte hoeken. • Richten De bal bewust naar een vooraf bepaald target spelen. Eerst aanleren vanuit stand, later ook aanbieden met een verplaatsing vooraf. • Push De bal bovenhands met één hand wegduwen, zowel met de voorkeurshand als met de andere hand laten uitvoeren. Later kan dit ook nog in sprong worden aangeboden.