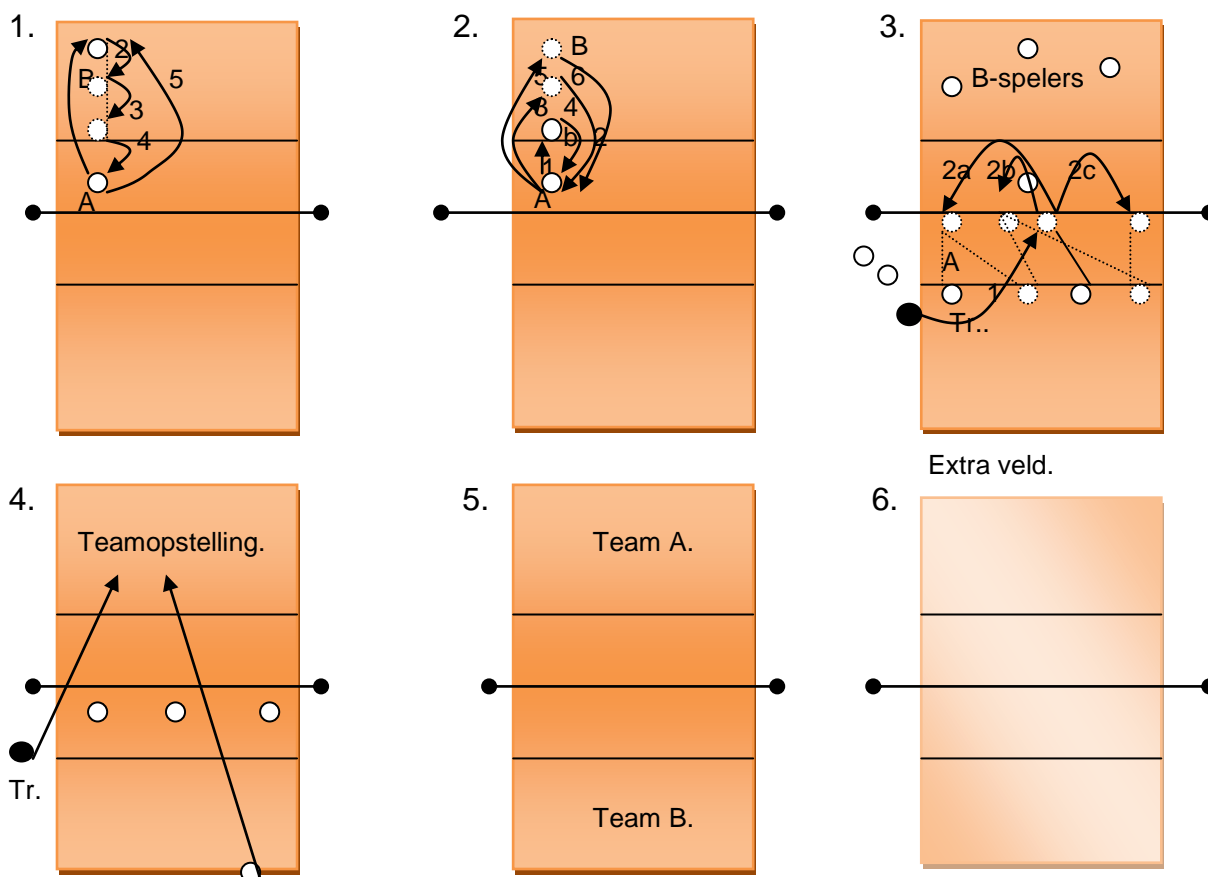




# Training 01, 20<sup>e</sup> jaargang.

## Accent van deze training: Teamtraining.



Oef.1) A speelt de bal bovenhands naar B, die nabij de achterlijn staat. B moet 2 of 3 keer bovenhands de bal spelen, voordat hij de bal naar A speelt. Daarna gaat B snel achterwaarts tot aan de achterlijn en de oefening begint opnieuw. Tijdsduur 2 minuten.

Oef.2) A speelt de bal bovenhands naar B die nabij de 3-meterlijn staat. B speelt de bal onderarms terug. B verplaatst zich 2 meter achterwaarts en A speelt de bal zodanig naar B, dat B de bal weer onderarms terug kan spelen. B moet zich 2 of 3 maal achterwaarts verplaatsen, voordat hij in het achterveld staat, daarna snel naar de 3-meterlijn en de oefening begint opnieuw. Tijdsduur 2 minuten.

Oef.3) De trainer speelt de bal naar de spelverdeler die vanaf de 3-meterlijn penetreert. A valt drie maal achter elkaar aan op positie 4, 3 en 2, waarbij de aanval op positie 2 ook een swingaanval mag zijn. De B-spelers verdedigen deze aanval en zorgen voor de balveiligheid.

Oef.4) Er wordt naar het team geserveerd. Bij een foute opslag slaat de trainer een bal naar het team. Het team bouwt een aanval op. Scoort het team dan draait het team door en speelt de trainer een bal naar het team. Maximaal een volledige rotatie, daarna opnieuw serveren. Maakt het team een fout dan wordt er opnieuw geserveerd.

Oef.5) De groep delen, dus 4 tegen 4 of 5 tegen 5. Spelen om 7 punten.

# Opmerkingen training 01, 20e jaargang.

Dit is de laatste jaargang.

Ik ben nu ruim 50 jaar trainer zonder een jaar te hebben overgeslagen.

Ik heb in totaal 25 jaargangen geschreven.

Dat houdt in dat dit ruim 1100 trainingen zijn met in totaal meer dan 5600 oefeningen.

In deze jaren heb ik veel positieve reacties gehad.

Dat is ook de reden dat ik het zo lang heb volgehouden.

Ook in deze laatste jaargang zal ik proberen om veel aandacht aan de techniek te besteden en dit met foto's te visualiseren.

Ik hoop dat deze jaargang weer aan de hoge verwachtingen zal voldoen.

Hier wil ik mijn lezers alvast bekennen dat ik het al die jaren met veel plezier heb geschreven. Ik hoop dat ik veel volleybalenthousiastelingen plezier heb gedaan en ik bedank ze voor het vertrouwen wat ze in mij gesteld hebben.



Wanneer je na de vakantie start met het geven van de trainingen is het belangrijk dat je de spelers aftast. Ik bedoel hiermee, dat vooral wanneer je nieuwe spelers krijgt, het belangrijk is, dat deze spelers zich thuis voelen in het voor hen nieuwe team. Wat je vaak ziet is dat de "oudere spelers" met "argusogen" de nieuwe spelers observeren.

Een sportieve rivaliteit is goed, maar het mag niet zo zijn, dat de nieuwe spelers worden gemeden, of soms zelf negatief worden benaderd.

Wees als trainer ook opmerkzaam dat je de nieuwe spelers niet alle aandacht geeft en de oudere spelers, qua aandacht, verwaarloost.

Het bovenhandsspel krijgt vaak weinig aandacht.

Alleen van de spelverdeler wordt verwacht dat hij de bal correct bovenhands kan spelen. Dit is een misverstand.

Ik ben van mening dat elke speler een goede bovenhandse techniek moet hebben.

Denk hierbij maar aan de libero en de diagonaalspeler.

Bij het spelen van de bal moet de speler stilstaan.

In oefening 1 heb ik de spelers verplicht om zich steeds te verplaatsen om hen duidelijk te maken dat zij na het spelen zich moeten verplaatsen en daarna stilstaand de 2<sup>e</sup> bal te spelen.

Door de bal hoog te spelen creëren zij voor zichzelf tijd en ruimte.

De oefeningen spreken voor zich.



Deze foto geeft goed weer dat de vrije netspeelster van het net teruggekomen is. Geef zelf maar aan hoe de aanvalsverdediging van de blauw-witte speelsters op de voorgrond georganiseerd is.



De verdediging van de Japanners staat volgens het 3-2-1 verdedigingssysteem opgesteld.

Je ziet dat de vrije netspeler dichtbij de blokkeerders staat en niet in de schaduw van een andere verdediger. Is de rechtdoor dicht gezet of open gelaten?

Staan de aanvalverdedigers van het Nederlandse team goed opgesteld en is de basishouding goed?