

# Workshop 'motorisch leren'

## Praktijkdeel differentieel leren

Door: Jo Rullens

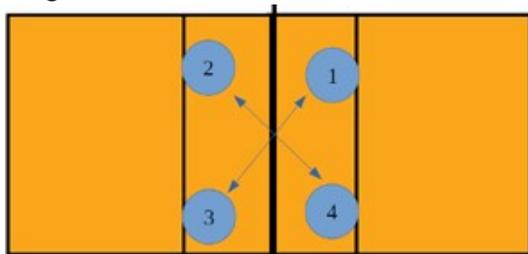
Matt van Wezel laat tijdens het praktijkdeel van de workshop 'motorisch leren' oefeningen zien waarbij de zeven vormen van 'impliciet leren' aan bod kwamen. Hij laat spelers in principe niet 'peperen'. Iedere minuut die tijdens trainingen wordt besteed aan het overspelen van de bal per tweetal is verloren tijd. Voor hem zijn bij trainingen twee zaken van belang: balcontrole en het spelen van de bal onder een hoek. Ook bootst hij zoveel mogelijk wedstrijd situaties na.

Matt gebruikt bij trainingen verschillende ballen door elkaar, bijvoorbeeld Gala en Mikasa. Spelers passen zich dan aan de bal aan. Op die manier voorkomt hij dat spelers tijdens wedstrijden klagen over een bepaald merk bal. Deze manier van trainen is ook een vorm van 'differentieel leren'.

### Oefening 1

De spelers spelen één tegen één binnen de driemeter en de bal moet bij het tweede contact over het net gespeeld worden. Afhankelijk van de zaalruimte en het aantal spelers, kun je de zijlijnen begrenzen, waardoor het veld bijvoorbeeld 3 bij 4,5 meter is. Op deze manier hebben spelers in de warming-up veel balcontacten. Dit is een soort 'king of the court'. Als je met een oneven aantal bent, kun je de speler die een fout maakt laten vervangen door een wisselspeler. Matt geeft niet aan hoe spelers moeten wisselen, dat mogen ze zelf bepalen.

### Oefening 1a



Idem als oefening 1, maar nu moeten de spelers bijvoorbeeld van zone 2 naar zone 2 of van zone 4 naar zone 4 spelen.

Je kunt beide oefeningen variëren door andere doelen te stellen, bijvoorbeeld het eerste balcontact moet onderarms of bovenhands gespeeld worden, het eerste balcontact dient met één arm of hand te geschieden en de tweede bal moet bovenhands of met een 'tip' of 'shot' gespeeld te worden.

### Oefening 2

Speler 1 en 3 serveren gelijktijdig naar speler 2 en 4. Beide spelers passen naar de setters 1 en 2. Zij geven een set-up naar zone 4. De bal wordt afgevangen door de passer. Doordraaien 1 – 2 – setter 1 – 3 – 4 – setter 2 -1 etc. Dit is een soort 'vlinder oefening'. Als er meer dan 6 spelers zijn, kun je een wisselspeler achter speler 1 en/of 3 en eventueel achter speler 2 en/of 4 zetten.

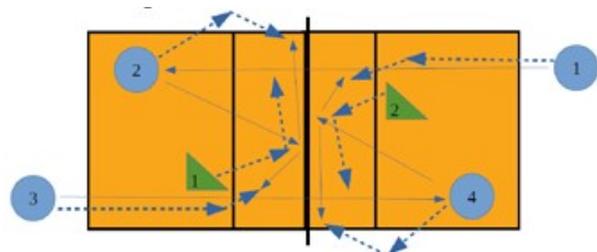
### Oefening 2a

Idem als oefening 2, maar nu moet de setter na de set-up de aanvalsdruk in zone 4 uitvoeren. De aanvallers 2 en 4 kunnen dan de bal vangen of 'tippen' op de eigen speelhelft. Deze bal dient door de setter dan verdedigd te worden.

### Oefening 2b

Idem als oefening 2a, maar nu komt de setter steeds vanaf zone 1 aanlopen om de set-up te geven.

### Oefening 2c



Idem als oefening 2b, maar nu nemen de serveerders na de service hun verdedigende positie in zone 1 in. De aanvallers in zone 4 mogen nu de 'tip' spelen in zone 3, 4 of kort in zone 1 van hun eigen speelhelft. De setter verdedigt de bal in zone 3 en 4, de serveerder de bal in zone 1, waarna de aanvaller de bal afvangt.

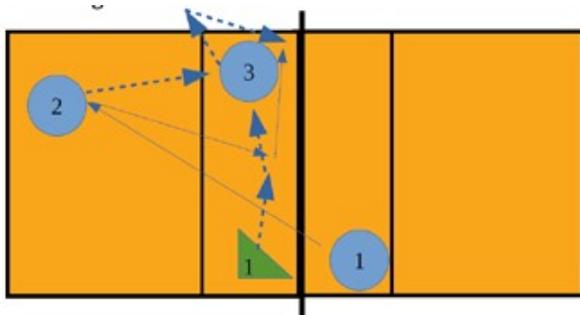
### Oefening 2d

Idem als oefening 2c, maar nu verdedigen de setter of de serveerder de 'tip' naar zone 2/3 en de aanvaller vangt daar de bal af.

### Oefening 3

Traditionele inslaanoefening. Speler 1 speelt de bal naar setter 1, die de set-up geeft naar zone 4. Speler 1 loopt aan en valt aan. In deze oefening valt er voor de setter en de aanvaller weinig te 'leren'. Matt ziet regelmatig dat setters het minste arbeid van alle spelers verrichten, terwijl zij in wedstrijden het meeste in beweging zijn. Hij laat daarom tijdens het 'inslaan' de setter bijna altijd set-ups geven uit een pass. Dit heeft enkele voordelen. Op deze manier leert de setter 'de passer lezen', de balbaan herkennen en hij moet meer 'onder hoeken' spelen. De oefeningen zijn voor hem niet zo statisch. Ook de aanvaller leert nauwelijks bij het 'traditionele' inslaan. Hij speelt de bal aan en slaat zonder blokkering, terwijl hij in wedstrijden steeds een blokkering tegenover zich heeft.

### Oefening 3a



Speler 1 gooit of speelt de bal over het net naar speler 2. Deze passt de bal naar setter 1, die de set-up geeft naar zone 4. Speler 2 staat aan het net en verplaatst eerst een stap naar binnen als speler 1 de bal naar het net gooit en stapt vervolgens buiten het veld om aan te lopen en de bal vanuit zone 4 over het net te slaan.

### Oefening 3b

Idem als oefening 3a, maar nu moet de aanvaller op de 'denkbeeldige buitenste hand van een speler' slaan. De buitenste en binnenste hand van de blokkeerder wordt gevormd door een ongeveer 1,5 meter lang stuk buisisolatie of schuimrubber dat door het net gevlochten wordt en ongeveer 0,5 meter boven het net uitsteekt.

### Oefening 3c

Idem als oefening 3b, maar nu staat een blokkeerder tegenover de aanvaller. De blokkeerder komt van binnen naar buiten en blokkeert. De aanvaller wordt blokkeerder en sluit vervolgens in de rij aan de andere kant van het net aan om aan te vallen. Matt doet de blokkering voor, waarna de blokkeerders hem moeten 'imiteren'. Als ze hem niet nadoen, vraagt hij hen hoe hij het doet, bijvoorbeeld bij verplaatsing eerst kruispas naar buiten en dan lopen. Ook gelooft Matt in het leren van 'absolute' fouten. Zo demonstreert hij de blokkering, waarbij zijn gezicht tijdens de blokverplaatsing naar de achterlijn is gericht. Hij geeft dus geen aanwijzingen hoe spelers de beweging moeten uitvoeren, maar hij laat zien hoe het wel of niet moet en bevrageet dan de spelers over de door hem uitgevoerde beweging. Dit vergt wel een gedegen voorbereiding van de trainer, omdat hij op elk antwoord voorbereid moet zijn. Soms geeft hij aan waar spelers op moeten letten, bijvoorbeeld op de voeten.

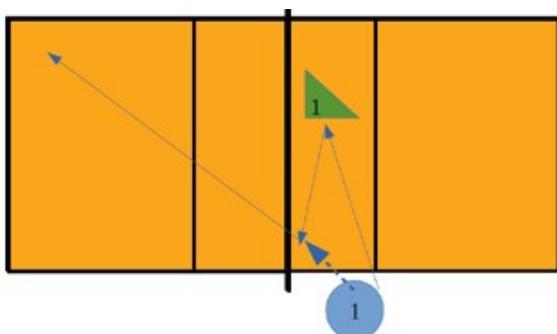
### Oefening 4

De spelers staan aan beide zijden van het net en slaan de sprongfloat. Bij het aanleren hoeven ze niet op de voetfouten te letten. Matt laat 2 spelers de sprongfloat voordoen en vraagt daarna naar de verschillen. De één gooit met twee handen de bal op en de ander met één hand, waarna de spelers de serveerder die de bal eenhandig opgooit 'imiteren'. Matt opteert ook voor deze opgooi, omdat deze meer 'spin' heeft.

### Oefening 4a

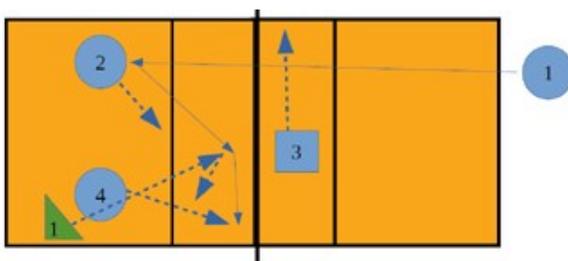
Idem als oefening 4, maar nu mogen spelers zelf variatie in de oefening aanbrengen. De één stuit de bal op de vloer en serveert. Een ander gooit de bal op met het gezicht naar de muur, maakt een draai van 180 graden en serveert. Weer een ander gooit de bal tussen zijn benen op en serveert.

## Oefening 5



Speler staat buiten het veld ter hoogte van de driemeterlijn met zijn linkervoet voor, doet het tweepasritme en valt aan vanuit zone 4. Op deze manier is de snelheid naar voren groter. Dit is een vorm van dwingend leren.

## Oefening 6



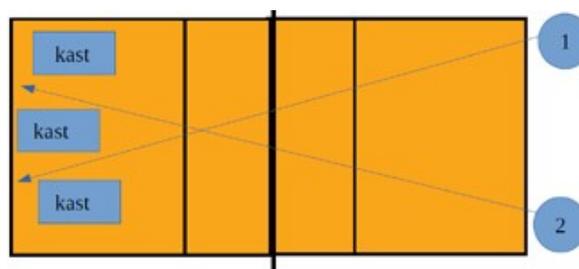
Speler 1 serveert op speler 2, die pas naar setter 1. Als speler 3 – die aan de andere kant van het net blokkeert – vanuit zone 3 naar zone 2 beweegt, geeft de setter de set-up naar zone 2. Als de blokkeerder naar zone 4 verplaatst, gaat de set-up naar zone 4. De setter speelt de bal dus in de richting die tegengesteld is aan die waar de blokkeerder zich naartoe verplaatst. De passende speler, de niet-aanvallende speler en de setter dekken de aanvaller uit. Op het moment dat de aanvaller de bal raakt, staan ze stil en roepen 'statue' of 'ja' op het moment dat ze stilstaan. Dit is een vorm van analogie leren. De metafoor is: stilstaan als een 'statue'.

## Oefening 7

De spelers serveren van zone 1 naar zone 5 en van zone 5 naar zone 1. In het achterveld staan 3 kasten (zone 1, 6 en 5). Vijftig centimeter boven het net is een oranje band gespannen tussen de twee antennes. De spelers moeten de bal onder de band serveren en moeten de eerste bal diep naast de kasten serveren en de volgende bal moet kort

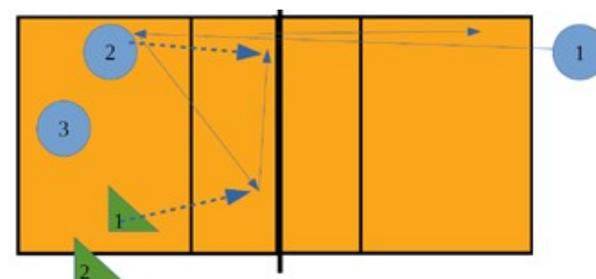
naast de kasten geserveerd worden. De spelers moeten zich op een punt focussen en niet op de kasten, die in feite de passers voorstellen. Je kunt tape (loodrecht op de achterlijn of diagonaal) op de vloer te plakken en de serveerders dwingen om over de tape hun aanloop te doen. Ook kun je tape een meter van de achterlijn in het veld plakken en tegen de serveerders zeggen dat de landing van de sprongfloat voorbij de tape moet zijn.

## Oefening 7a



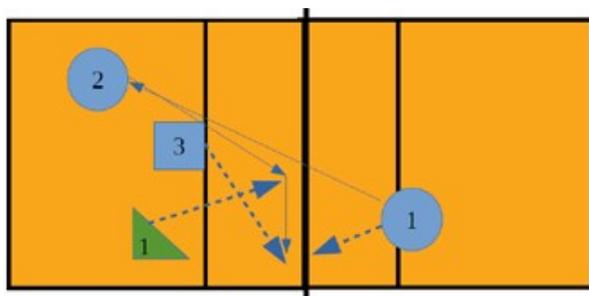
Idem als oefening 7, maar dan serveren van zone 1 naar zone 1 en van zone 5 naar zone 5.

## Oefening 8



Speler 1 serveert naar zone 5 en 6. Speler 2 en 3 verzorgen de pass en speler 3 valt in zone 4 rechtdoor of diagonaal aan. Spelverdeler 1 en 2 komen om beurten vanaf zone 1 inlopen en geven de set-up naat zone 4. Als speler 3 niet hoeft te passen, stapt hij onmiddellijk buiten het veld en loopt van buiten naar binnen en krijgt de set-up 'op te antenne'. Als speler 3 de pass verzorgt, geeft de setter de set-up iets naar binnen in zone 4.

### Oefening 9



Speler 1 speelt de bal naar speler 2. Deze passt naar setter 1, die de bal snel achterover naar zone 2 geeft. Midspeler 1 start in zone 3 en loop diagonaal naar zone 2 en slaat de 'omloopbal'. Matt laat de midspeler diagonaal aanlopen en niet eerst naar de setter en vandaar uit de aanloop voor de omloopbal. Als redenen geeft hij op dat als de pass op de driemeterlijn 'blijft hangen' de midspeler de 'omloopbal' nog kan slaan en er is op topniveau dreiging op het midden door een speler die de 'pipe' slaat.

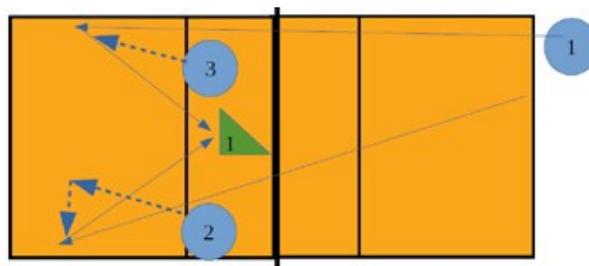
### Oefening 10

Speler 1 serveert naar zone 1 en 5. De passers staan in zone 2 en 4 en bewegen pas na de service achterwaarts naar zone 1 en 5. Zij moeten onderarms – afwisselend links en rechts van het lichaam - passen naar de setter in zone 2/3.

### Oefening 10a

Idem als oefening 10, maar nu starten passers op de achterlijn in zone 1 en 5 en mogen pas vertrekken als er geserveerd wordt. De service wordt nu kort gespeeld in zone 1 en 5.

### Oefening 10b



Idem als oefening 10, maar nu starten de passers op de zijlijn bij zone 1 en 5 en mogen pas vertrekken als er geserveerd wordt. De passers moeten de bal afwisselend links en rechts van het lichaam met twee armen of met één arm

passen.

### Oefening 10c

Idem als oefening 10 tot en met 10b maar nu hebben de passers een tennisbal in een hand. Voordat ze passen, gooien ze de tennisbal omhoog en vangen deze na de pass weer op voordat de tennisbal op de vloer stuit.

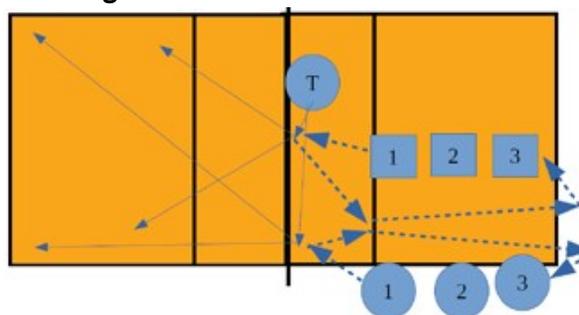
### Oefening 10d

Idem als oefening 10 tot en met 10b, maar nu roept de serveerder een som, bijvoorbeeld 2 + 3. De passer geeft voordat hij passt het antwoord (5).

### Oefening 10e

Idem als oefening 10d, maar nu roept de serveerder een letter in het alfabet. De passer roept de volgende letter uit het alfabet voordat hij passt. Je kunt de passer ook de voorgaande letter uit het alfabet laten roepen.

### Oefening 11



Trainer gooit bal op en speler valt aan.

### Oefening 11a

Idem als oefening 11, maar nu klapt de aanvaller op het hoogste punt in zijn handen en slaat vervolgens de bal. Op deze manier dwing je de speler beide armen mee omhoog te nemen.

**VT**