

# TRAINER VOOR TRAINERS

Door: Jo Rullens

**V**olley Techno (nr. 2019-4), hierin schreef Jan Berendsen het artikel 'Hoe pas jij motorisch trainen in de praktijk toe?' Volgens hem zou het een mooie aanzet zijn als trainers kennis en ervaringen met elkaar delen. De redactie van Volley Techno omarmt dit voorstel en heeft de rubriek 'Trainer voor Trainers' weer van stal gehaald. De laatste aflevering van deze rubriek is in Volley Techno (nr. 2010-4) gepubliceerd. Het is de bedoeling dat de trainer het doel van de oefening aangeeft en dat er eventueel varianten vermeld worden. Uw oefening(en) kunt u sturen naar: [vt@nvvo.org](mailto:vt@nvvo.org)

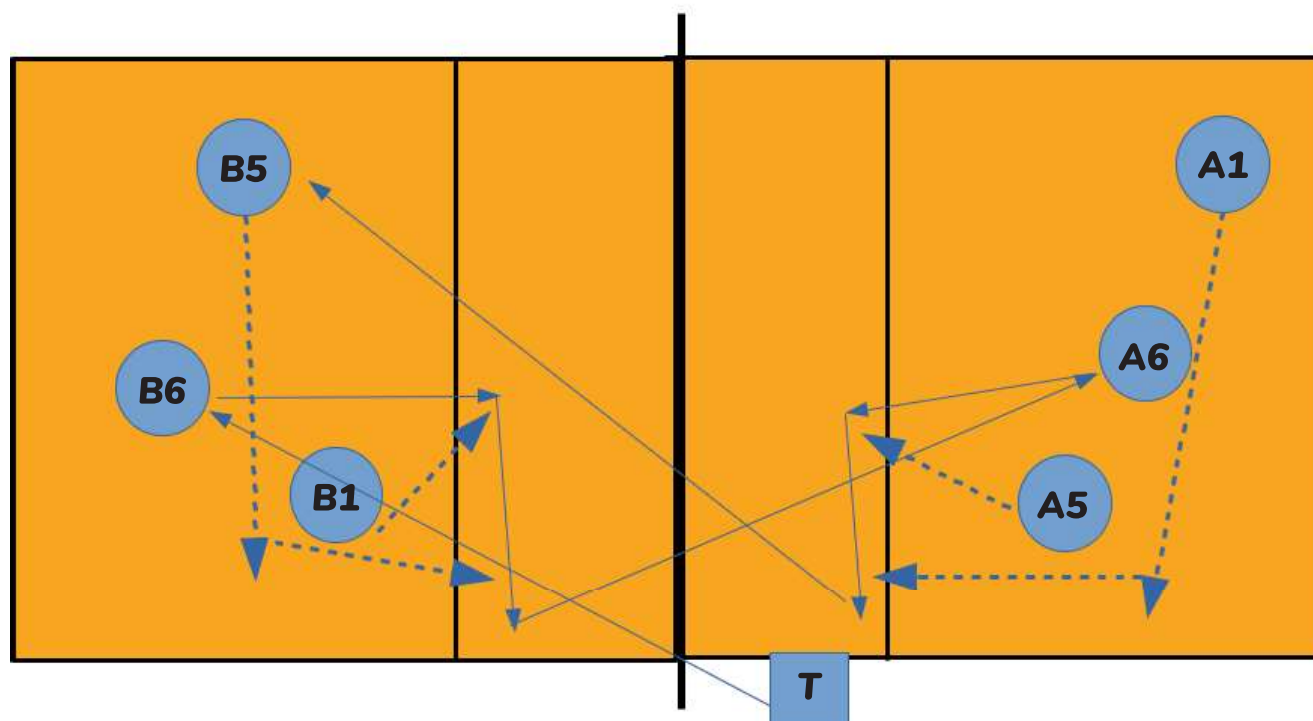
## Oefening 1

Deze oefening is voor aanvallers om - bijvoorbeeld na een aanvalsdruk - van 'binnen naar buiten' te lopen en aan te vallen.

Op elke speelhelft staan 3 spelers. De trainer brengt steeds de bal in het spel, waarna de rally wordt uitgespeeld. De bal moet in drie keer over het net worden gespeeld en alle spelers van het drietal moeten balcontact hebben gehad, waarbij de aanvaller de speler die de set-up geeft moet 'kruisen', zoals op de tekening is weergegeven: Als B6 passt en B1 geeft de set-up, valt B5 in zone 1 of 2 aan en als A6 passt en A5 geeft de set-up, valt A1 in zone 4 of 5 aan. De speler die in zone 1 staat, valt dus altijd in zone 4 of 5 aan en de speler in zone 5 valt dus altijd in zone 2 of 1 aan. De speler die in zone 6 staat, kan aan beide kanten aanvallen (afhankelijk van de speler die de set-up geeft) maar niet in zone 3 en 6.

Varianten:

- De trainer kan de bal naar de winnaars of de verliezers spelen.
- De bal kan vanuit stand of in sprong geslagen worden.
- De bal kan naar een bepaalde zone worden geslagen
- De bal kan vanuit de aanvalszone of vanachter de driemeterlijn worden geslagen, waarbij vanuit het achterveld het hele veld van de tegenpartij bestookt mag worden en als vanuit de aanvalszone geslagen wordt de bal alleen naar het gebied achter de driemeterzone bij de tegenpartij gespeeld mag worden.
- Je kunt ook werken met wisselers. Zodra een speler de bal heeft gespeeld, wordt deze vervangen door een wisselspeler of als je maar één wisselspeler hebt, wordt alleen de aanvaller vervangen door de wisselspeler.



## Oefening 2

Deze oefening voeren spelverdelers uit om bijvoorbeeld de aanvalsdekking te laten uitvoeren na een achterwaartse set-up of een voorwaartse set-up te laten geven na een achterwaartse verplaatsing. Twee spelverdelers staan evenwijdig aan het net tegenover elkaar. Een spelverdelers speelt de bal bovenhands naar de ander, die een set-up achterover geeft. Hij maakt vervolgens een halve draai (180 graden) naar rechts in zone 2 of naar links in zone 4 en speelt de bal onderarms omhoog. Hierna verplaatst hij zich naar achter, zodat hij achter de bal komt en speelt vervolgens de bal bovenhands voorwaarts terug naar de andere spelverdelers, die dezelfde actie uitvoert.

Variant:

Als de nadruk ligt op het geven van de set-up na een achterwaartse verplaatsing en niet bij de aanvalsdekking moet de spelverdelers na het geven van de achterwaartse set-up een draai van 180 graden maken en zorgen dat hij achter de bal komt, waarna hij een voorwaartse set-up geeft naar de andere spelverdelers, die dezelfde actie uitvoert. 🏐

