

VOLLEYBAL

3 TEGEN 3



26 lessen en trainingen

een volleybalgids voor trainers, leerkrachten en studenten LO

oefenstof voor (jeugd)spelers en leerlingen

Jos Rutten

4 HET KIND ALS UITGANGSPUNT VAN JEUGDOPLEIDING.

Jeugdopleiding is uniek. Een kind is een volwassene in wording maar is het nog niet en het mag als dusdanig niet zo beschouwd en behandeld worden.

Niet de club, niet de jeugdtrainer, niet de competitie staat centraal in de jeugdopleiding maar het kind zelf. Het uitgangspunt van opleiding moet het kind zijn.

Sport staat ten dienst van het kind.

Bijgevolg kan en mag men het jeugdvolleybal niet vergelijken met het volleybal voor volwassenen. Jeugd heeft een eigen pedagogische aanpak, een eigen methodiek en een eigen sfeer nodig. De omgang met het kind is daarbij even belangrijk als de sportieve vorming.



5 DE VORMING EN ONTWIKKELING VAN ELK KIND.

Het is de taak van iedere jeugdtrainer om elk kind alle ontwikkelingskansen te geven en het op een zo hoog mogelijk persoonlijk niveau te brengen. Het doel van de trainer is spelers opleiden en geen teams. Jeugdtrainers die vroegtijdig specialiseren, beperken de opleiding en ontwikkeling van jongeren wat kan leiden tot minder speelkansen op volwassen leeftijd.

Bovendien heeft elk kind recht op een veelzijdige opleiding en is het de plicht van elke club die aan jeugdwerking doet en van elke jeugdtrainer om het principe van universaliteit toe te passen op elk kind.



"Doelstelling nummer één is het vormen van spelers en zoveel mogelijk spelers. Niet met de bedoeling om een kampioenteam te vormen bij de jeugd. De resultaten van de jeugdteams moeten het logisch gevolg zijn van de vooruitgang die de spelers afzonderlijk maken en niet van een proces van selectie en eliminatie om de best mogelijke ploeg te vormen".

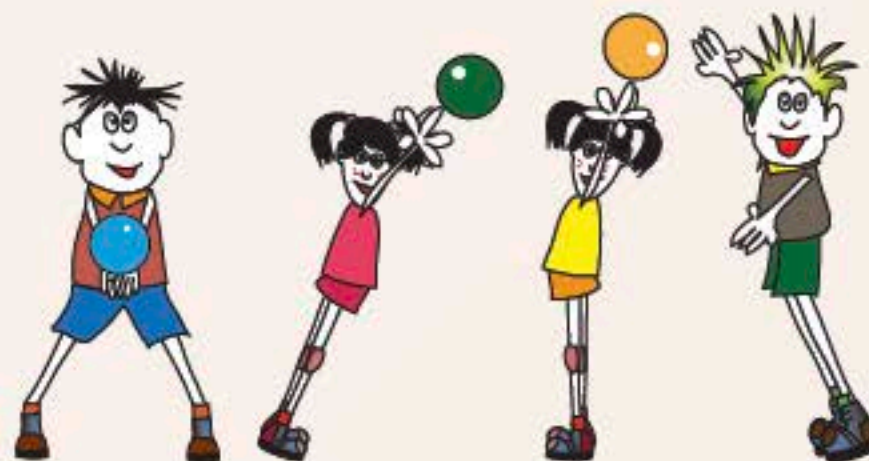
Marco Paolini.

6 PROCESGERICHTE OPLEIDING.

Jeugdspelers opleiden is een proces op lange termijn, namelijk ze stapsgewijze alles aanleren opdat ze kunnen evolueren tot spelers die goed zijn in alle onderdelen van hun sport.

Het proces (de ontwikkeling) is op jonge leeftijd belangrijker dan het product (prestatie).

Dit houdt in dat elk kind opgeleid wordt in alle functies van volleybal en dat vroegtijdige specialisatie niet thuis hoort in een jeugdopleiding. Ieder kind leert alles aan, voert alles uit en speelt op alle posities. In drie tegen drie zal elk kind de receptie, de set-up en de aanval uitvoeren.



Een productgerichte trainer zal de spelers op de training vooral of zelfs enkel die functies laten uitvoeren die de trainer hen toewijst. De aandacht voor ontwikkeling gaat verloren en de trainingen worden niet aangepast aan de noden van het kind.

- "Ruben is te klein als aanvaller dus specialiseer ik hem als spelverdeler".
- "Saartje is een grote speelster. Die laat ik dus altijd aanvallen."

Maar wat als Saartje uiteindelijk niet zo groot wordt. De kans is dan reëel dat zij later veel op de bank moet zitten want zij kan enkel maar slaan...

Meestal zal de productgerichte trainer ook veel aandacht besteden aan het trainen van de opslag want die leidt tot onmiddellijk succes in de competitie.



3.18 ONTWIKKELINGSZONE - FRUSTRATIEZONE - COMFORTZONE.

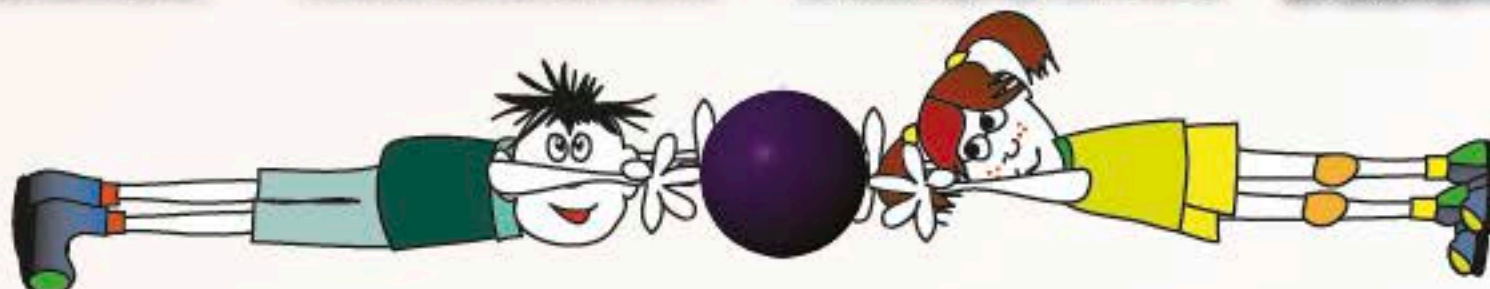
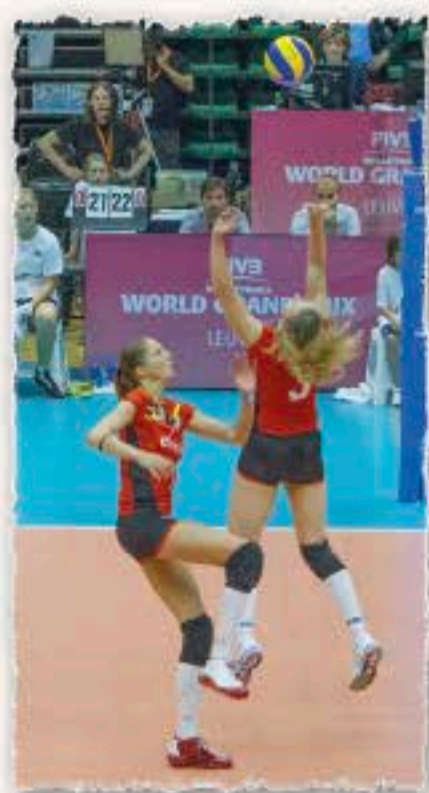
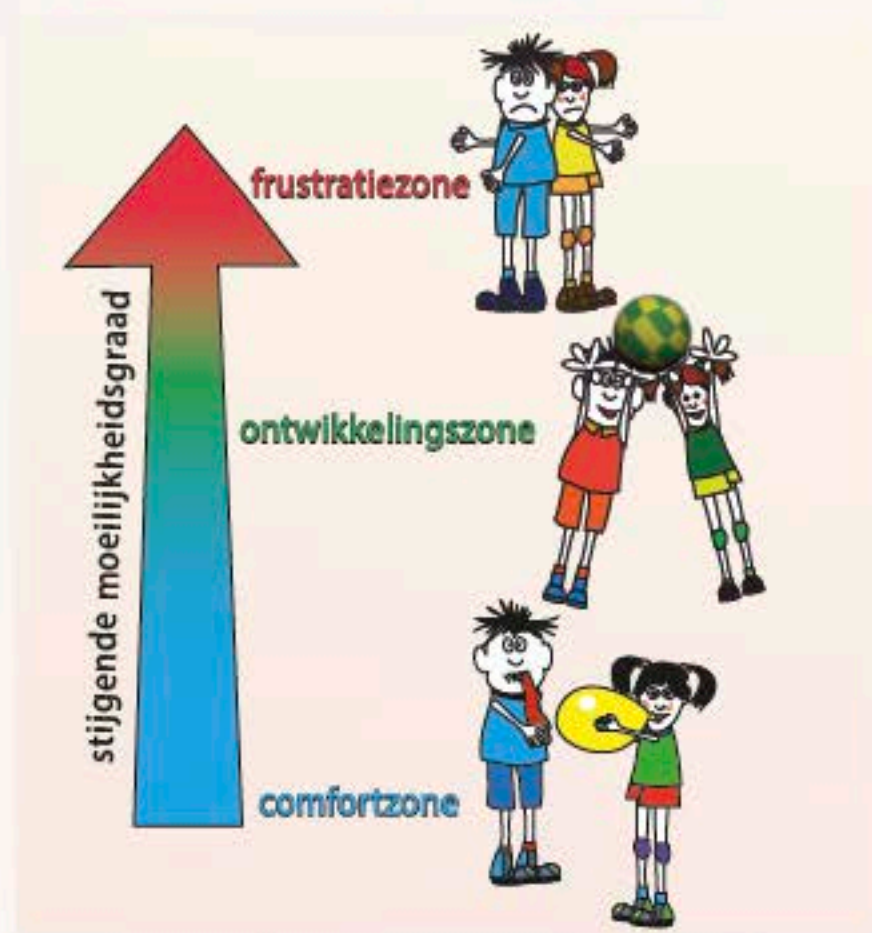
De trainer moet steeds op zoek naar ontwikkelingszones die dicht aansluiten bij het werkelijke niveau van de speler. Want enkel op deze wijze zal de speler efficiënt motorisch leren. Als spelers in oefensituaties terecht komen die te ver verwijderd zijn van hun actueel niveau dan zal dat leiden tot probleemsituaties:

- de **frustratiezone** leidt tot frustratie, emotioneel gedrag
- de **comfortzone** leidt tot verveling, ongeïnteresseerd gedrag
- de **ontwikkelingszone** leidt tot ontwikkeling en spelplezier

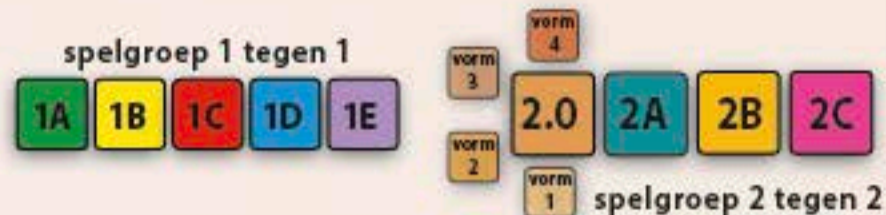
Omdat de speler progressief beter wordt, is dit een continu veranderend proces. Want de aangeboden oefeningen die perfect zijn voor de trainingen van vandaag zijn morgen misschien te gemakkelijk. De speler evolueert naar de comfortzone.



De trainer zal de vooruitgang van de spelers voortdurend evalueren en de oefenstof telkens aanpassen aan de nieuwe situatie om telkens terug in de ontwikkelingszone terecht te komen.



SPELGROEP 3 - 3



1 INLEIDING SPELGROEP 3 - 3

De spelgroep 3 tegen 3 bestaat uit 4 spelniveaus die stijgen in moeilijkheidsgraad. Spelniveau 3.0 is het eenvoudigst te spelen omdat er tijdens de opbouw één of meerdere vangwerptechnieken zijn toegelaten. Spelniveau 3A kan als de basisvorm beschouwd worden omdat het door de meeste teams gespeeld wordt. De opbouw is ook eenvoudig omdat de spelverdeler vooraf reeds gekend is en aan het net staat. Spelniveau 3B wordt gespeeld door de betere teams vanwege de penetratie van de spelverdeler. In spelniveau 3C is de opbouw het moeilijkst omdat de spelverdeler vooraf niet gekend is.

Het spel bleef beperkt tot een 'opslag-receptie-oorlog'. Dat blijkt uit een enquête die in 1995 werd uitgevoerd. De studie onderzocht de spelkwaliteit van:

- 9 wedstrijden 3 tegen 3 jongens
- 6 wedstrijden 3 tegen 3 meisjes

tabel 1	OPSLAGEN		
	aantal opslagen	foutieve opslagen	goede opslagen
3 - 3 JONGENS	876	302 (34%)	574 (66%)
3 - 3 MEISJES	564	164 (29%)	400 (71%)
TOTAAL	1440	466 (32%)	974 (68%)

Bekijken we even de scouting van 3 tegen 3 jongens. In de 9 gescoute wedstrijden werd er in totaal 876 keer opgeslagen. Ongeveer 1/3 van deze opslagen waren **foutief** (34%) (tabel 1*). Van de 574 overgebleven **goede** opslagen werd nagegaan of er een opbouw plaats vond en zo ja, met hoeveel balcontacten (tabel 2*).

tabel 2	OPSLAGEN	AANTAL BALCONTACTEN			
		goede opslagen	0	1	2
3 - 3 JONGENS	574 (66%)	418 (73%)	138 (24%)	17 (3%)	1 (0,2%)
3 - 3 MEISJES	400 (71%)	303 (76%)	85 (21%)	9 (2%)	3 (1%)
TOTAAL	974 (68%)	721 (74%)	223 (23%)	26 (3%)	4 (0,4%)

Het resultaat bij de jongens was verbijsterend:

- aantal 0 contacten (de bal wordt na de opslag geen enkele maal gespeeld): 73%
- aantal 1 contacten (de receptie wordt direct terug over het net gespeeld): 24 %
- aantal 2 en 3 contacten: 3%

In slechts 25% wordt de bal via 1, 2 of 3 balcontacten terug over het net gespeeld. Op 876 opslagen werd er welgeteld 1 maal een opbouw gerealiseerd via driepassenspel!

*Jeugdvolleybal: over de efficiëntie van aangepaste spelvormen. Buekers, Mart; Billiet, Bart; p. 48 - 49



- 3.0** aangepaste spelopbouw 3 tegen 3
- 3A** eenvoudige spelopbouw 3 tegen 3
- 3B** complexere spelopbouw 3 tegen 3
- 3C** open spelopbouw 3 tegen 3

Maar voor de kinderen in de spelgroep 3 tegen 3 terecht komen, zouden ze eerst de spelgroepen 1 tegen 1 en 2 tegen 2 doorlopen moeten hebben. Dit was vroeger wel anders.

2 HET BELANG VAN 1 - 1 EN 2 - 2

Want laten we even (ver) terugkijken in de tijd toen de spelniveaus 1 tegen 1, 2 tegen 2 en de nulspelvormen nog niet toegepast werden. Toen kwam een pas beginnend kind, jonger dan 11 jaar, al onmiddellijk in een 3 tegen 3 spelniveau terecht. Dat waren immers de officiële regels

van het volleybal. In de opleiding jeugdvolleybal bestond er nauwelijks een filosofie voor het kind en stond het kind niet centraal.

Tijdens de competitiewedstrijden bleek dat er van een spelopbouw en driepassenspel vaak geen sprake was.





SPELNIVEAU 3.0



spelopbouw met 3 spelers

combinatie vang-werptechnieken en volleybaltechnieken



1 NULSPELGROEP DRIE TEGEN DRIE

Spelniveau 3.0 behoort - net zoals spelniveau 2.0 - tot de nulspelgroep. De spelvormen van deze groep:

- zijn bedoeld voor kinderen die op een aangepaste wijze volleybal spelen omdat het 'echte' volleybal voorlopig nog te moeilijk is
- zijn gericht op het samen spelen met een (*spelniveau 2.0*) of meerdere partners (*spelniveau 3.0*)
- worden gespeeld via een combinatie van vang-werptechnieken en volleybaltechnieken tijdens de opbouw
- evolueren van gemakkelijk (*bijvoorbeeld: alle contacten worden uitgevoerd via vangen en werpen*) naar moeilijk (*bijvoorbeeld: enkel het tweede contact wordt uitgevoerd via vangen en werpen*)

De spelvormen van de nulspelgroep behoren tot de **niet-gecodeerde** vormen van het volleybal omdat de spelopbouw afwijkt van de officiële reglementen. Een bal vangen en werpen is immers niet toegelaten in het 'echte' volleybal.

2 SPELNIVEAU 3.0

In spelniveau 3.0 spelen twee teams van elk drie spelers tegen elkaar. Elke spelopbouw gebeurt via drie balcontacten. Naargelang het niveau van het team of van de individuele spelers worden één of meerdere vang-werptechnieken gebruikt tijdens het driepassenspel. In eerste instantie worden alle spelers betrokken bij elke spelopbouw, m.a.w. er is één balcontact per speler. Nadien kan er eventueel gespeeld worden dat twee van de drie spelers een spelopbouw uitvoeren, m.a.w. er is één speler (*speler van het 1ste contact*) die twee acties uitvoert: receptie en aanval.



3 VORMEN VAN SPELNIVEAU 3.0

Spelniveau 3.0 omvat vier subvormen die progressief stijgen in moeilijkheidsgraad omdat de vang-werptechnieken geleidelijk vervangen worden door volleybaltechnieken.

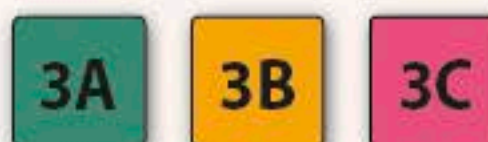
3.0

gemakkelijk

	receptie	set-up	aanval
vorm 1	vangen werpen	vangen werpen	vangen werpen
vorm 2	vangen werpen	vangen werpen	volleybaltechniek
vorm 3	vangen werpen	volleybaltechniek	volleybaltechniek
vorm 4	volleybaltechniek	vangen werpen	volleybaltechniek

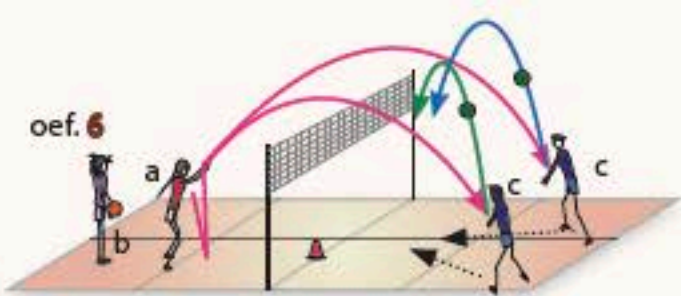
moeilijk

In een volgende stap worden er enkel nog volleybaltechnieken toegepast in de spelopbouw. We stappen dan over naar de spelniveaus van het 'echte' volleybal drie tegen drie: 3A, 3B en 3C.



	receptie	set-up	aanval
	volleybaltechniek	volleybaltechniek	volleybaltechniek

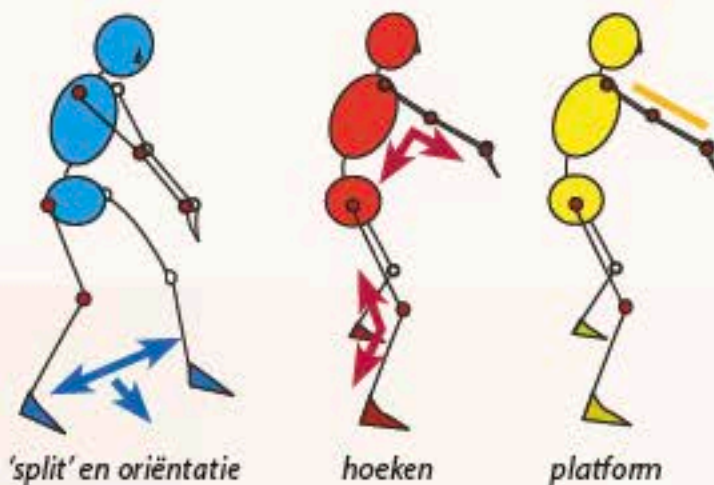
oef. 6



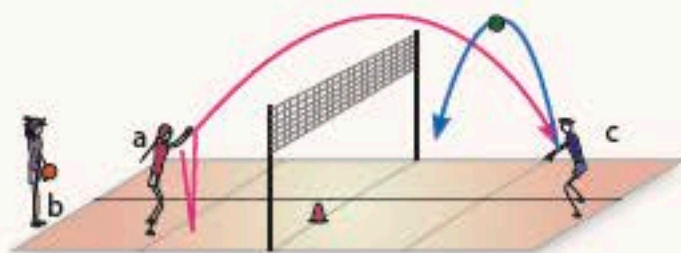
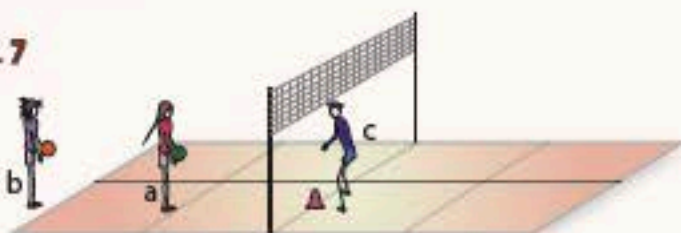
6 idem als oefening 5 maar speler a werpt de bal ver en hoog maar ook links of rechts; speler c stopt in split met de voeten georiënteerd naar de rode kegel

oerarms

- lichaam achter de bal en georiënteerd naar het doel
- spreidstand zijwaarts ('split'), knieën voor de voeten
- voeten evenwijdig, gehele voetzool in contact met de grond, gewicht op de voorvoeten
- balcontact met gebogen knieën
- armen gestrekt en handen samen
- vlak en breed speelvlak (ellebogen tegen elkaar en overstrekt) (de 'tafel')
- balcontact op de onderarmen
- enz.



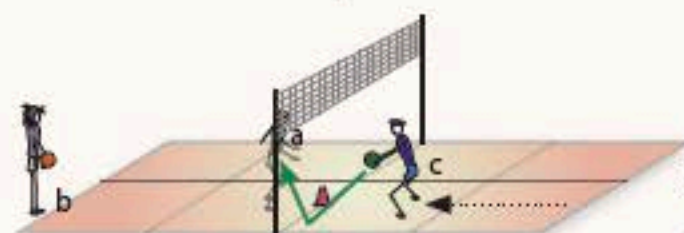
oef. 7



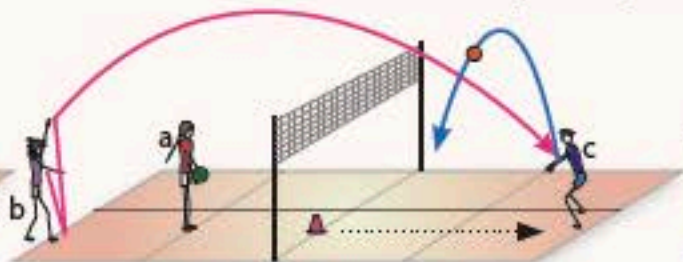
a werpt de bal na de bots; c verplaatst achterwaarts en speelt onderarms

7 organisatie (zie tekening)

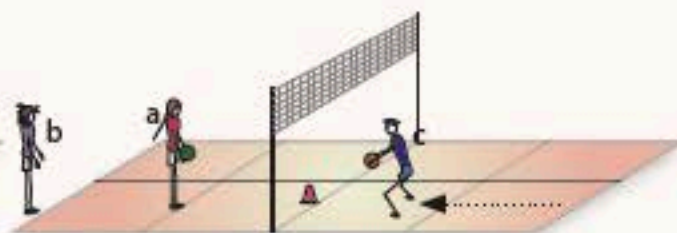
- speler b staat met een bal op 6 à 7 m van het net
- de receptiespeler voert achtereenvolgens 2 acties uit:
 - actie 1: speler a botst de bal eenmaal tegen de grond en werpt dan onderhands links of rechts over het net; speler c verplaatst achterwaarts, speelt onderarms en vangt de bal in de voorzone; hij geeft de bal terug aan speler a via een bots onder het net en stelt zich terug op aan de rode kegel
 - actie 2: onmiddellijk daarna botst speler b de bal eenmaal tegen de grond en werpt de bal bovenhands met 1 hand over het net; speler c verplaatst opnieuw achterwaarts, voert de receptie uit en vangt de bal in de voorzone; hij werpt de bal over het net naar speler b
- na 8 acties draaien de spelers 1 plaats door



c vangt de bal in de voorzone

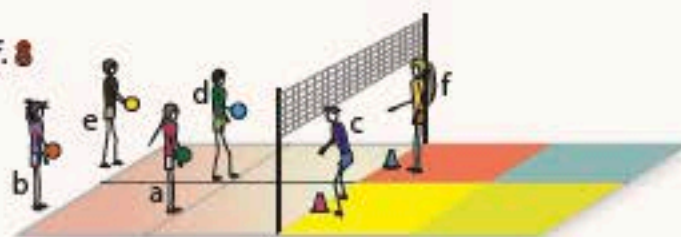


b werpt de bal na de bots; c verplaatst achterwaarts en speelt onderarms



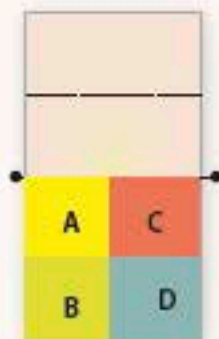
c vangt de bal in de voorzone

oef. 8



8 organisatie (zie tekening)

- er staat een blauwe kegel op de middellijn in de rechterterreinhelft
- een terreinhelft is verdeeld in 4 zones: zone A, B, C en D
- 6 spelers per terrein; spelers a en d staan op de driemeterlijn; spelers b en e staan achter de eindlijn; speler c staat aan de rode kegel; speler f staat aan de blauwe kegel
- de receptiespeler voert achtereenvolgens 4 acties uit:
 - actie 1: speler c vertrekt aan de rode kegel; speler a botst de bal op de grond en werpt die hoog onderhands in zone B; op het moment van de bots verplaatst speler c snel achterwaarts, voert een diagonale receptie uit naar zone C waar speler f de bal vangt; speler c stelt zich terug op aan de rode kegel terwijl speler f de bal terug werpt naar speler a
 - actie 2: speler b botst de bal tegen de grond en werpt de bal bovenhands in zone B; speler c verplaatst achterwaarts, voert een diagonale receptie uit naar zone C waar speler f de bal vangt; speler c stelt zich op aan de blauwe kegel; speler f stelt zich op aan de rode kegel
 - actie 3: idem als actie 1 maar speler c voert een diagonale receptie uit op een onderhandse opslagworp van speler d en stelt zich daarna terug op aan de blauwe kegel



3 - 3: spelniveau 3.0 vorm 4

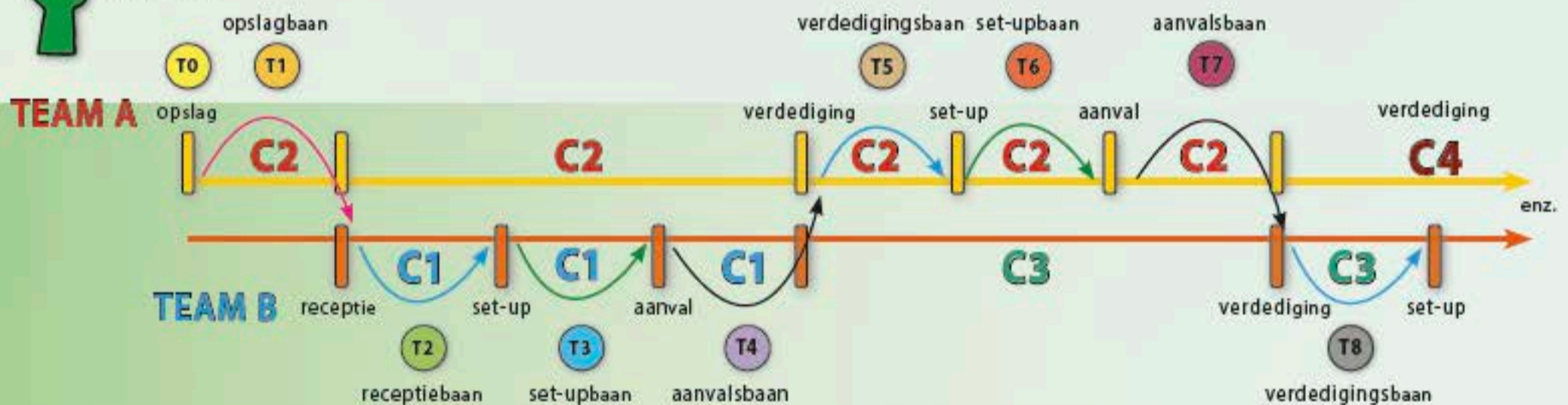
7 SPELOPBOUW IN COMPLEX 1 EN COMPLEX 2 AAN DE HAND VAN TIJDSFACTOREN

Laten we de technische en tactische elementen van de spelopbouw in complex 1 en complex 2 chronologisch bekijken.

Team A speelt tegen team B. Een speler van team A voert de omslag uit (*complex 2*) en team B bouwt op vanuit receptie (*complex 1*).

Indeling van de tijdsfactoren.

- T0: tijd voor het opslagcontact **T0**
- T1: tijd tussen het opslagcontact en het receptiecontact **T1**
- T2: tijd tussen het receptiecontact en het set-upcontact **T2**
 - T2' = receptie rechtstreeks over het net **T2'**
- T3: tijd tussen het set-upcontact en het aanvalscontact **T3**
 - T3': spelverdeler speelt tweedehands over **T3'**
- T4: tijd tussen het aanvalscontact en het verdedigingscontact (tegenpartij) **T4**
 - T4': aanvaller slaat in blok en de bal komt kaatst terug in de eigen terreinhelft **T4'**
- T5: tijd tussen het verdedigingscontact en het set-upcontact (tegenpartij) **T5**
 - T5': verdediging rechtstreeks over **T5'**
- T6: tijd tussen het set-upcontact en het aanvalscontact (tegenpartij) **T6**
 - T6': spelverdeler speelt tweedehands over **T6'**
- enz.



3A

spelverdeler staat aan het net
3de contact: vaak toets, weinig aanval



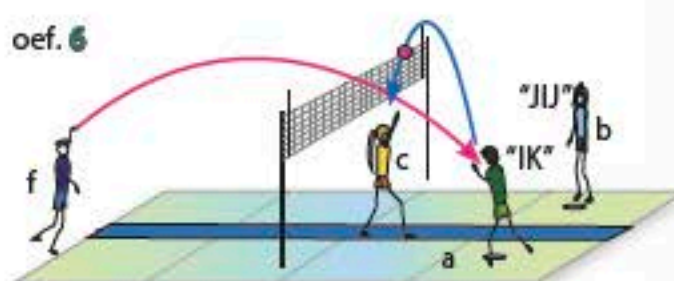


6 de trainer roept **"bots"**; de opslagspeler botst de bal eenmaal; dit is het signaal voor de receptiespelers dat **zijzelf afspreken** wie verantwoordelijk is voor de opslag in de conflictzone; één van de receptiespelers roept luid **"IK"**; daarna werpt de opslagspeler de bal over het net; de drie spelers voeren een opbouw uit

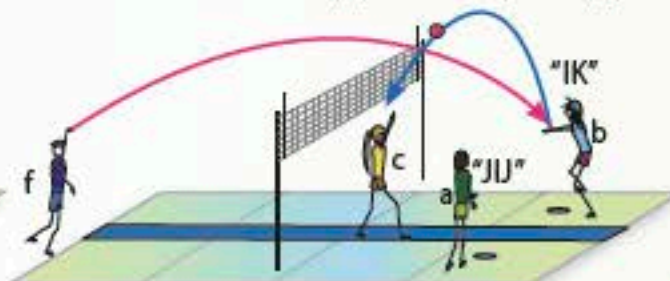
enkele voorbeelden: de trainer roept **"bots"**; speler b roept **"IK"**:

- voorbeeld 1: de opslagspeler werpt de bal in de zone van speler a: speler a roept **"IK"**, speler b roept **"JIJ"**; speler a voert de receptie uit
- voorbeeld 2: de opslagspeler werpt de bal in de zone van speler b: speler b roept **"IK"**, speler a roept **"JIJ"**; speler b voert de receptie uit
- voorbeeld 3: de opslagspeler werpt de bal in de conflictzone: speler b roept **"IK"**, speler a roept **"JIJ"**; speler b voert de receptie uit

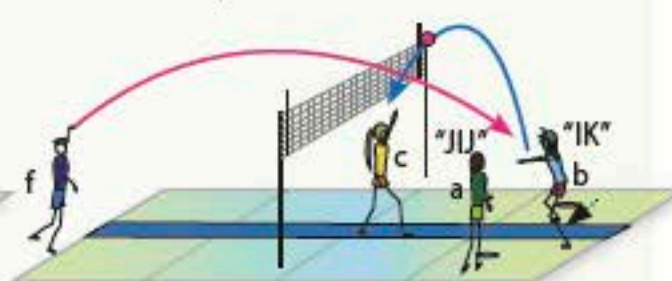
oef. 6



voorbeeld 1



voorbeeld 2



voorbeeld 3

7 idem maar de trainer kan diverse opties roepen:

- voor de receptiespelers kan hij roepen:
 - **"a"**: speler a is verantwoordelijk voor de opslag in de conflictzone
 - **"b"**: speler b is verantwoordelijk voor de opslag in de conflictzone
 - **"bots"**: de receptiespelers spreken zelf af wie verantwoordelijk is voor de opslag in de conflictzone
- voor de opslagspelers kan hij roepen:
 - **"zone"**: de opslagspeler werpt de bal in de neutrale zone
 - **"a"**: de opslagspeler werpt de bal in de linkerzone (voor speler a)
 - **"b"**: de opslagspeler werpt de bal in de rechterzone (voor speler b)

8 de trainer roept **"werp"**: de opslagspeler werpt de bal **direct** over het net; als de opslag in de conflictzone geworpen wordt, moeten de receptiespelers snel een oplossing vinden via communicatie (**"IK"** - **"JIJ"**)

9 idem maar de trainer kan diverse opties roepen:

- voor de receptiespelers kan hij roepen:
 - **"a"**: speler a is verantwoordelijk voor de opslag in de conflictzone
 - **"b"**: speler b is verantwoordelijk voor de opslag in de conflictzone
 - **"bots"**: de receptiespelers spreken zelf af wie verantwoordelijk is voor de opslag in de conflictzone
- voor de opslagspelers kan hij roepen:
 - **"zone"**: de opslagspeler werpt de bal in de neutrale zone
 - **"a"**: de opslagspeler werpt de bal in de linkerzone (voor speler a)
 - **"b"**: de opslagspeler werpt de bal in de rechterzone (voor speler b)
 - **"werp"**: de opslagspeler werpt de bal **direct** over het net hetzij in de conflictzone hetzij in de linker- of rechterzone

9 de trainer kan de optie **"werp"** combineren met de richting van de opslag; bijvoorbeeld: **"werp - zone"** de opslagspeler werpt de bal **direct** over het net in de conflictzone

10 enz.



conflictzone



bal in conflictzone: 2 spelers kijken naar elkaar: bal valt op grond



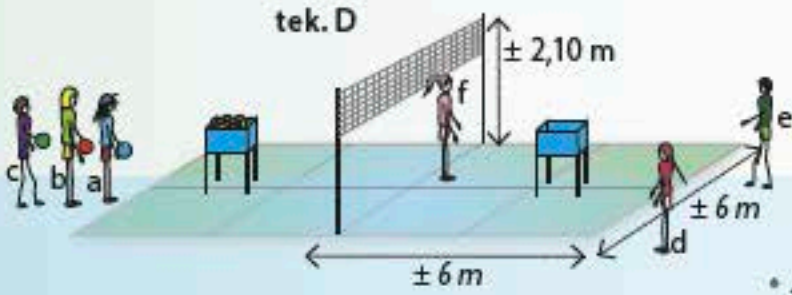
bal in conflictzone: 1 speler voert receptie uit boven de neutrale zone

2 SPECIFIEK GEDEELTE

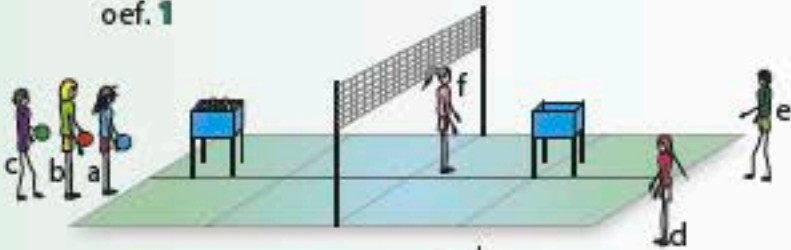
algemene organisatie (zie tekening D)

- grootte half terrein: ± 6 m breed en ± 6 m diep
- nethoogte: $\pm 2,10$ m
- een scheidelijn verdeelt het terrein in een linker- en rechterzone
- op een terreinhelft staat een ballenwagen gevuld met reserveballen; op de andere terreinhelft staat een lege ballenwagen
- 2 groepen van 3 spelers

tek. D

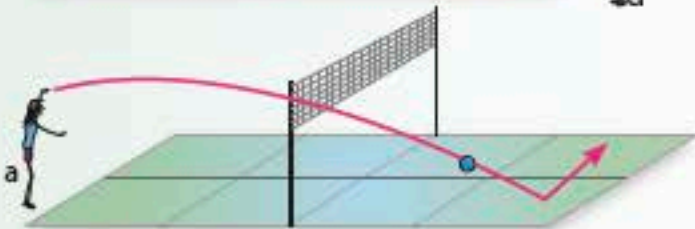


oef. 1

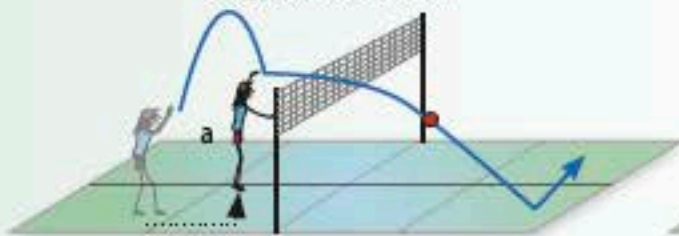


1 organisatie: zie tekening

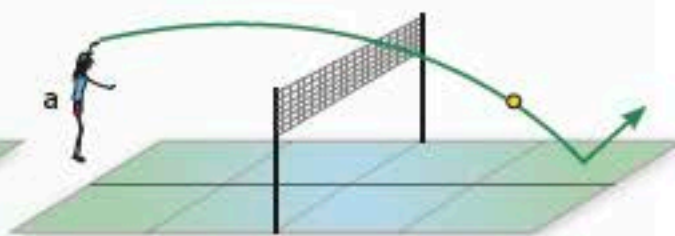
- spelers a, b en c staan met een bal achter de eindlijn
 - spelers d, e en f verzamelen de ballen en leggen die in de ballenwagen
- speler a werpt de bal op voor zichzelf en slaat de bal met topspin vanaf de achterlijn over het net; hij neemt een nieuwe bal, verplaatst naar zone II, werpt de bal vooropwaarts, voert een aanvalsaanloop uit en slaat de bal in sprong over het net; dan herhaalt speler a de oefening in de andere terreinzone: hij slaat een bal uit stand over het net vanaf zone V en daarna voert hij een zelfaanval uit op zone IV; ondertussen voert speler b de oefening al uit in de andere terreinzone; elke speler voert de oefening 2 maal uit; dan wisselen de trio's



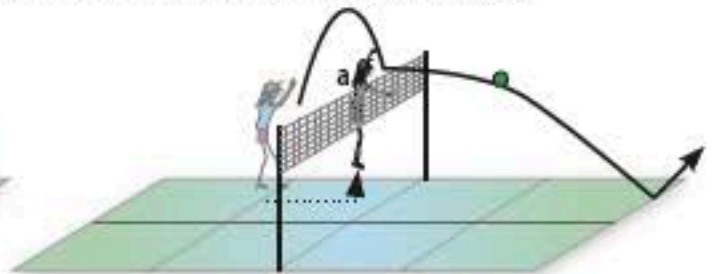
slag uit stand zone I



zelfaanval zone II



slag uit stand zone V



zelfaanval zone IV



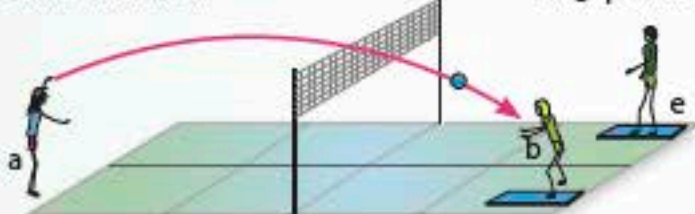
materiaal

- als trainer moet je over voldoende materiaal beschikken om tof en efficiënt te kunnen trainen met jonge spelers
- onontbeerlijk materiaal: voldoende ballen (minimum 2 ballen per speler), meerdere ballenwagens, gekleurde markeerschijven, gekleurde kegels, lint, fietsbanden, enz.

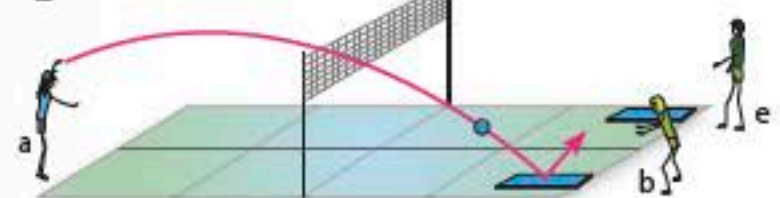
2 variatie

- er ligt een kleine mat op zone V en op zone I
- eventueel kan de oefening in wedstrijdvorm worden uitgevoerd:
- variatie 1: speler d en speler e staan op een mat en proberen de bal te vangen; de slagspeler scoort een punt als speler d of speler e de bal kan vangen met 1 voet of 2 voeten op de mat
 - variatie 2 (voor de betere spelers): spelers d en e staan niet op de mat; de slagspeler scoort een punt als hij de bal op de mat slaat

oef. 2 variatie 1



oef. 2 variatie 2



3 - 3: spelniveau 3A



C2 (tennis)opslag

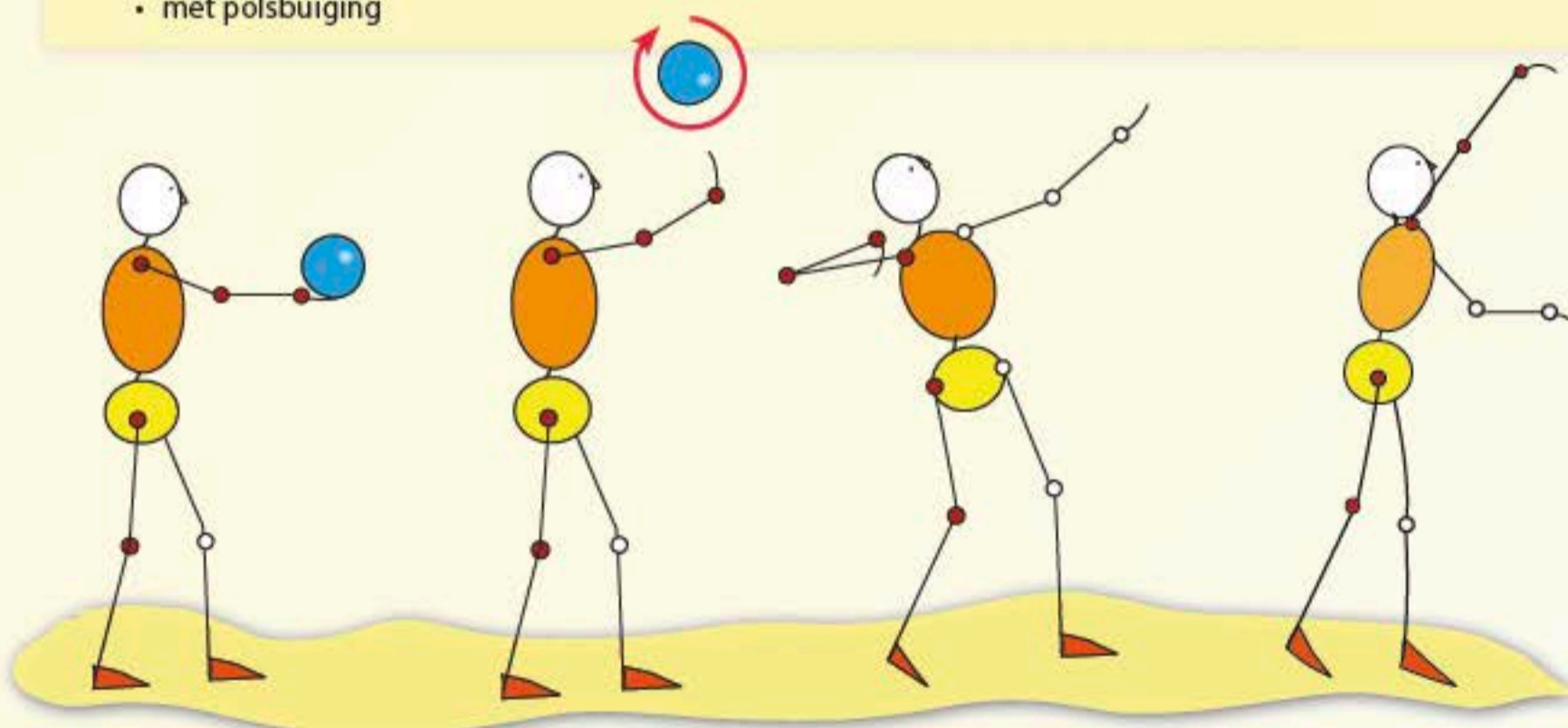


Techniekbeschrijving topspin opslag uit stand (tennisopslag)

- stand, linkervoet voor (*rechtshandige speler*), bal ligt op de rechterhand
- bal opwerpen met 1 hand en met polsactie
- openen van heup en slagschouder (*pijl en boog*)
- bal slaan:
 - met een gestrekte arm
 - met een volledige hand, vingers gespreid
 - met polsbuiging

Mogelijke techniekvariaties:

- stand met de tegengestelde voet voor en opslaan na 1 pas voorwaarts
- opwerpen met tegengestelde hand
- enz.



C1 opstelling



de spelverdeler linksachter



de spelverdeler midden



de spelverdeler rechtsachter

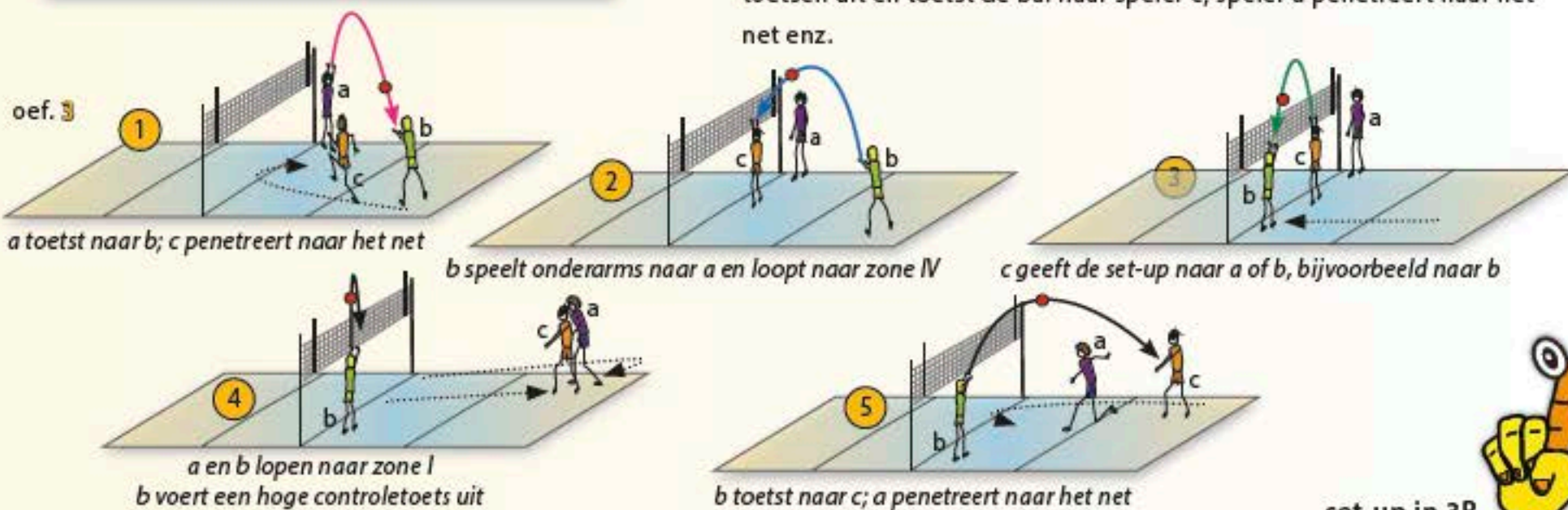


spelverdeler: visueel contact met de bal



- indien mogelijk tracht de spelverdeler tijdens zijn verplaatsing naar het net, altijd zijn ogen gericht te houden op de bal; in functie van de inkomende balbaan draait hij linksom of rechtsom aan het net; hij stopt centraal aan het net met de rug naar het net gekeerd en observeert de receptiespeler

3 speler a toetst de bal naar speler b; speler c penetreert naar zone III; speler b speelt onderarms naar speler c en loopt dan naar zone IV; speler c geeft een set-up (voorwaarts of achterwaarts) naar speler b of naar speler a, bijvoorbeeld naar speler b; speler c wordt receptiespeler in zone I; speler a wordt spelverdeler; speler b voert 1 of 2 controletoetsen uit en toetst de bal naar speler c; speler a penetreert naar het net enz.



set-up in 3B



de spelverdeler kan:

- een voorwaartse set-up geven naar zone IV en een voorwaartse set-up naar zone II
- een achterwaartse set-up naar zone IV en een achterwaartse set-up naar zone II
- een voorwaartse set-up naar zone IV en een achterwaartse set-up naar zone II

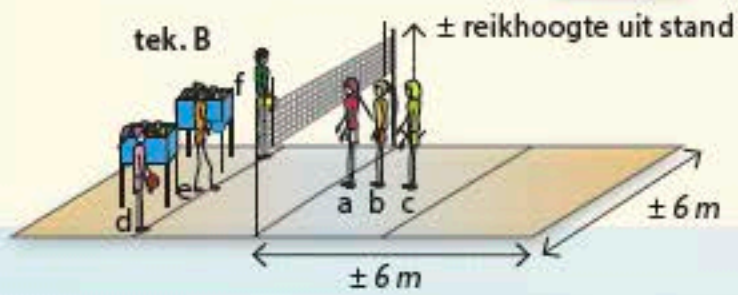


penetratie spelverdeler

- start zijn verplaatsing op het moment dat de opslag van de tegenpartij vertrekt
- observeert de bal tijdens de verplaatsing en loopt naar het midden van het net
- draait linksom aan het net als de opslag links t.o.v. zijn loopweg uitgevoerd wordt en hij draait rechtsom aan het net als de opslag rechts t.o.v. zijn loopweg uitgevoerd wordt
- tracht in zone III te staan voor het einde van de opslagbaan (T1)
- staat tijdens het receptiecontact met de rug naar het net en observeert de receptiespelers

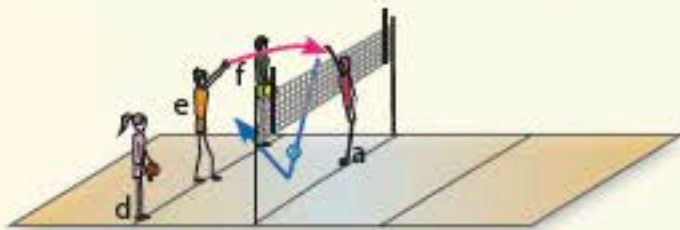
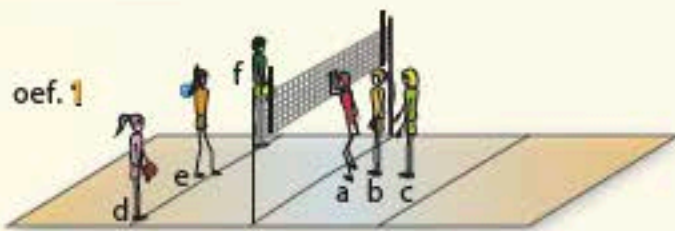


2 SPECIFIEK GEDEELTE



algemene organisatie (zie tekening B)

- grootte half terrein: ± 6 m breed en ± 6 m diep
- laag net: ± reikhoogte uit stand
- enkele ballenwagens en veel volleyballen
- 2 groepen

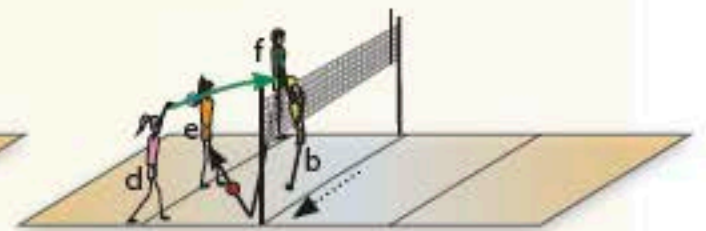
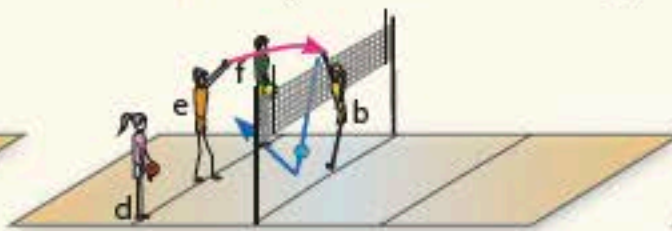
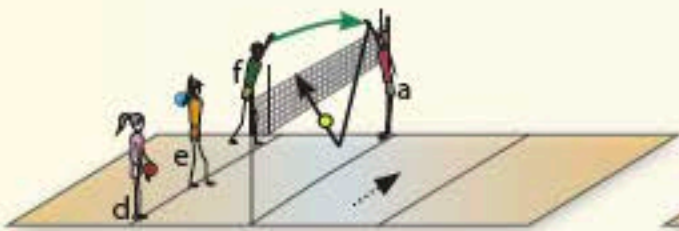


1 organisatie (zie tekening)

- spelers a, b en c staan achter elkaar, centraal aan het net
- spelers d, e en f staan achter de driemeterlijn met een bal; speler c staat centraal, spelers d en e staan elk langs de zijlijn

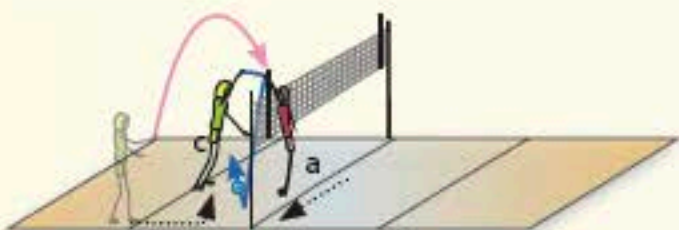
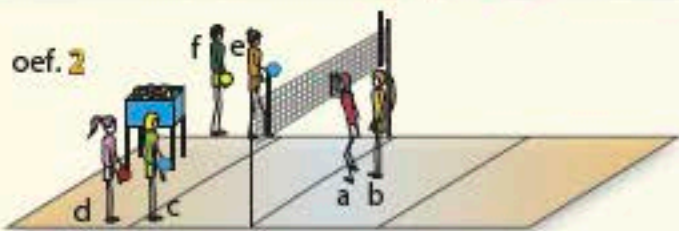
speler a staat klaar in de correcte uitgangshouding voor blok; speler e werpt de bal, met 2 handen vanuit de nek, strak rechtdoor; speler a voert een blok uit en verplaatst dan met 3 bijtrekpassen naar zone II (waarvan de laatste pas de grootste is); speler f werpt de bal strak rechtdoor; speler a blokt een tweede maal en sluit dan aan achter speler c; ondertussen werpt speler e de bal voor speler b die blokt enz.

vermits er 3 blokspelers zijn verplaatsen zij beurtelings naar zone IV en naar zone II; na een aantal uitvoeringen wisselen de trio's



blokverplaatsing via bijtrekpassen

- de spelers verplaatsen via 3 bijtrekpassen waarvan de laatste pas de grootste is



2 organisatie (zie tekening)

- spelers c en d staan met een bal in zone II; spelers e en f staan met een bal in zone IV

spelers c, d, e en f werpen beurtelings de bal vooropwaarts, voeren de aanvalsaanloop uit en slaan de bal rechtdoor en laag over het net (in het blok); speler a verplaatst beurtelings vanaf de centrale positie aan het net, via bijtrekpassen, naar rechts en naar links en voert telkens een blok uit in zone II en in zone IV; na 4 blokacties is speler b aan de beurt; na een aantal uitvoeringen draaien de duo's door

SPELNIVEAU 3C

open spelopbouw met 3 spelers



1 INLEIDING SPELNIVEAU 3C

In spelniveau 3C is het vooral de bedoeling om niet gecodeerde aspecten van het spel toe te voegen aan de ontwikkeling van de spelers. Vermits de wedstrijden gespeeld moeten worden volgens de regels van het spel, wordt spelniveau 3C enkel aangeboden in trainingssituaties en dan enkel als er voldoende tijd voor is. M.a.w. 3C is enkel bedoeld voor spelers die veel trainen.

In 3C wijkt de trainer af van de normale codes van het spel en biedt open, onverwachte, onduidelijke, zelfs verwarde situaties aan voor de spelers. Het is een uitdaging voor de spelers om vanuit deze 'chaotische' situatie een goede opbouw te realiseren. Spelniveau 3C is niet alleen een uitdaging voor de spelers maar ook voor de trainer! Het vergt enige moed om moeilijke oefensituaties aan te bieden. Want niet alleen de spelers moeten oplossingen zoeken en vinden. Ook de trainer moet dat doen. Maar de inspanning loont absoluut de moeite voor alle betrokkenen.



2 WAAROM 3C AANBIEDEN?

Een terechte vraag. Want waarom zou men de opbouw van het spel zo moeilijk maken als het ook veel eenvoudiger kan? Als de ontwikkeling van de speler het uitgangspunt is van jeugdopleiding dan moet iedere speler kunnen trainen en spelen op het hoogst mogelijke niveau. Dat betekent dat de trainer op zoek moet gaan naar nieuwe motorische, technische, tactische en sociale uitdagingen. Voor de betere spelers die veel trainen komen we zo vanzelf terecht in spelniveau 3C. Want voor hen is 3C een meerwaarde en een verrijking omdat het extra middelen ter beschikking stelt die de speler beter, sneller, vaardiger en completer maken. Bovendien zijn de trainingen van spelniveau 3C vaak intensief zelfs ludiek en vereisen zij veel communicatie. M.a.w. trainingen waar de spelers veel plezier aan beleven. En dit bevordert dan weer de motivatie, de samenwerking, de teamsfeer, de vriendschap enz.

