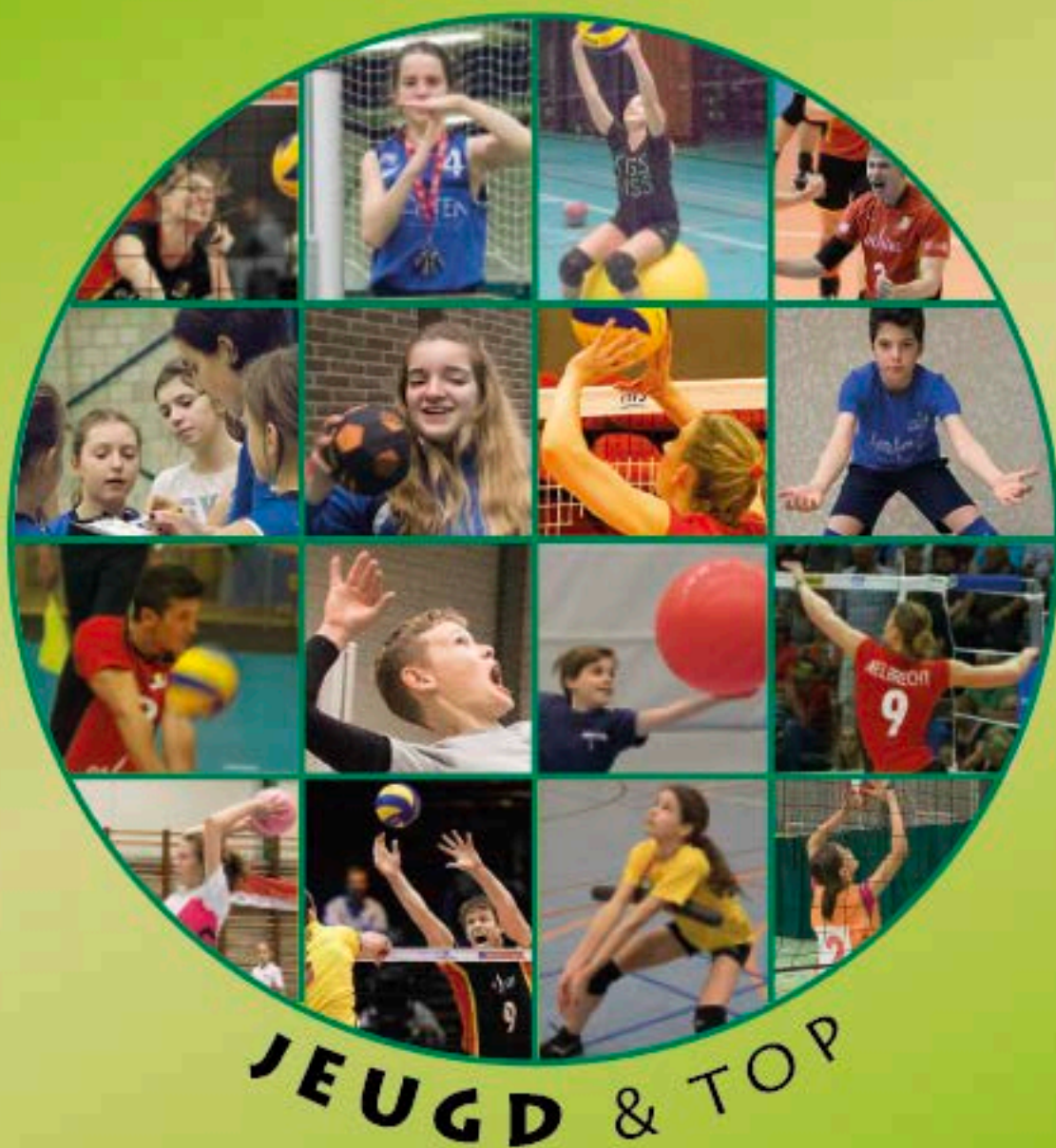


# VOLLEYBAL

## 4 TEGEN 4



**24 trainingen en lessen**

een volleybalgids voor trainers, leerkrachten en studenten LO

oefenstof voor (jeugd)spelers en leerlingen

Jos Rutten

# SPELNIVEAU 4A

basis spelopbouw met 4 spelers



## 1 INLEIDING SPELNIVEAU 4A

Spelniveau 4A is de basisvorm van de spelgroep vier tegen vier en wordt gespeeld door spelers die het nog moeilijk hebben om een opbouw te realiseren met 3 contacten.



Het belangrijkste kenmerk van spelniveau 4A is dat de spelverdeler vooraf gekend is en al centraal aan het net staat. Dit vereenvoudigt de organisatie en vergemakkelijkt de opbouw. Zodoende slagen de spelers er (misschien) in om de bal in leven te houden en om het aantal balcontacten te verhogen.

De taak van elke speler in complex 1 (receptie, receptie en aanval, set-up, aanval) is vooraf duidelijk en de spelers kunnen zich volledig toeleveren op de uitvoering van hun taak. Dit resulteert vaak in een spel waarbij de bal meestal niet agressief over het net wordt gespeeld. Het algemeen idee is om samen de bal terug over het net te spelen in plaats van de bal zo snel mogelijk op de grond van de tegenpartij te krijgen.

## 2 PARAMETERS VAN SPELNIVEAU 4A

Volgens de huidige officiële volleybalreglementen wordt spelvorm 4A gespeeld door jongens en meisjes van 11 en 12 jaar (U13).

Het speeltterrein is 7 m breed en 14 m diep. De nethoogte bedraagt 2,10 m voor meisjes en 2,18 m voor jongens.

Er zijn drie voorspelers 4 3 2 en één achterspeler 6 die tevens de opslagspeler is. De opslag verloopt volgens de normale rotatie (speler 6 - speler 2 - speler 3 - speler 4 - speler 6 enz.).

Men speelt met een officiële bal nr. 5.





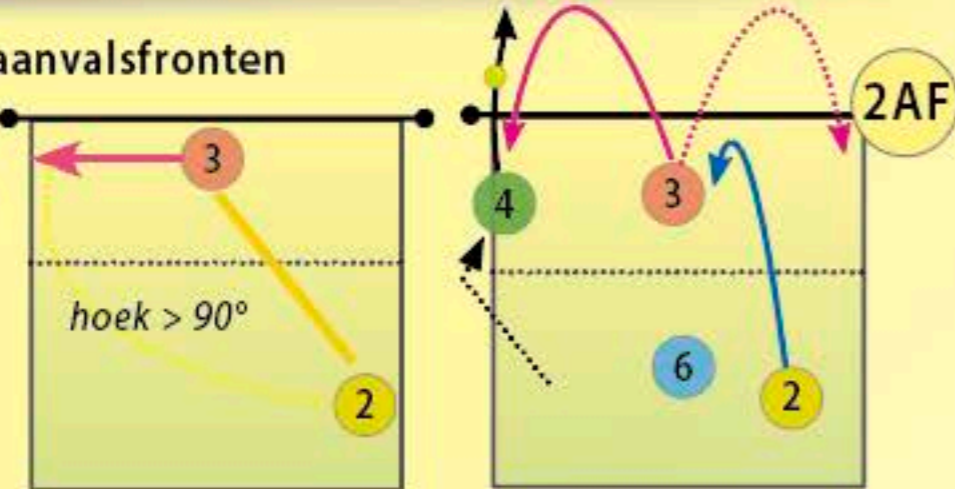
### 4.3.3 SET-UP STAP 2: voorwaartse set-up in een hoek > 90°

• de spelers moeten leren om een voorwaartse set-up te geven in een hoek groter dan 90° - dus tegengesteld aan de receptiezone - om 2 aanvalsfronten (zone IV en zone II) te creëren

• voorspeler 2 voert de receptie uit; voorspeler 4 valt aan



2 aanvalsfronten



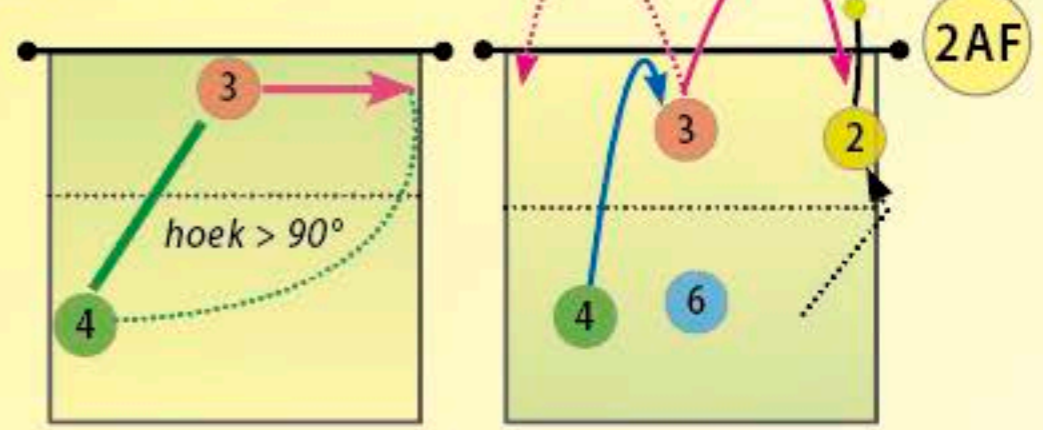
voorspeler 2 voert de receptie uit  
voorspeler zone 4 valt aan



• voorspeler 4 voert de receptie uit; voorspeler 2 valt aan



2 aanvalsfronten

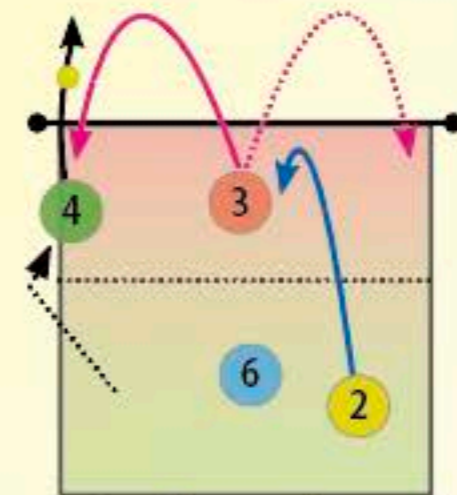


voorspeler 4 voert de receptie uit  
voorspeler zone 2 valt aan

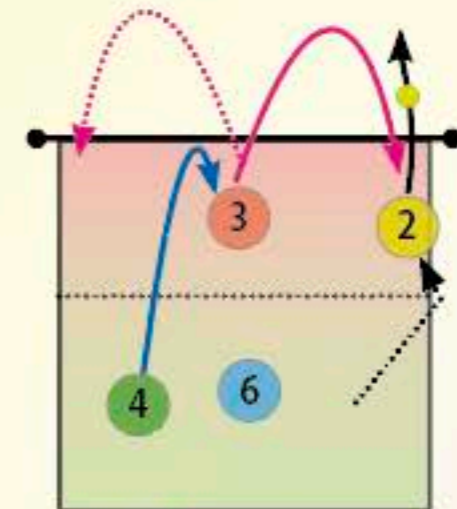


### 4.3.4 SET-UP STAP 3: achterwaartse set-up

• de spelers moeten leren om een achterwaartse set-up te geven - dus tegengesteld aan de receptiezone - om 2 aanvalsfronten (zone IV en zone II) te creëren



voorspeler 2 voert de receptie uit  
voorspeler zone 4 valt aan

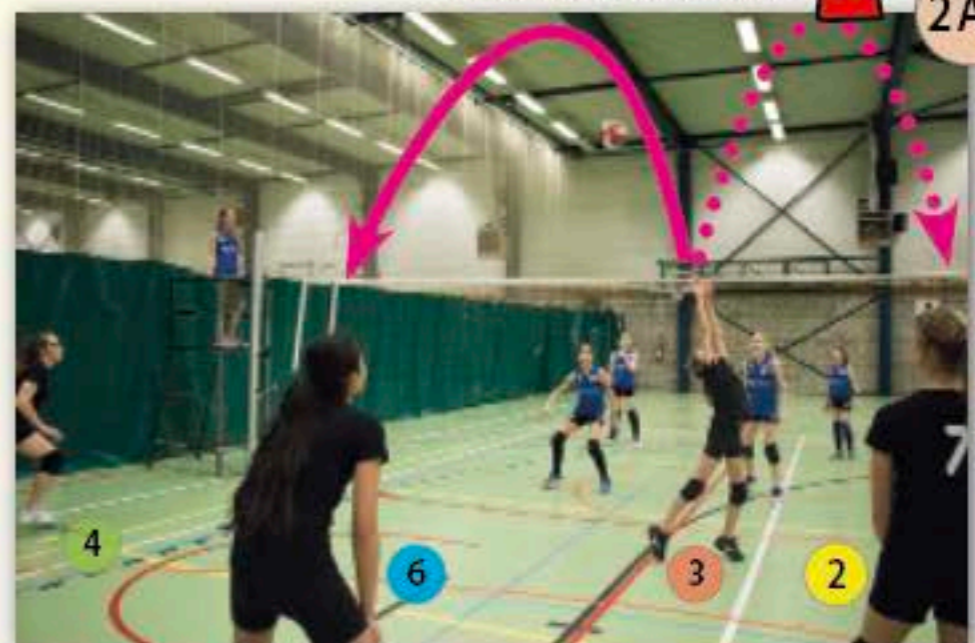


voorspeler 4 voert de receptie uit  
voorspeler 2 valt aan

2 aanvalsfronten



2AF



## 5.5.5 TEGENAANVAL STAP 5:

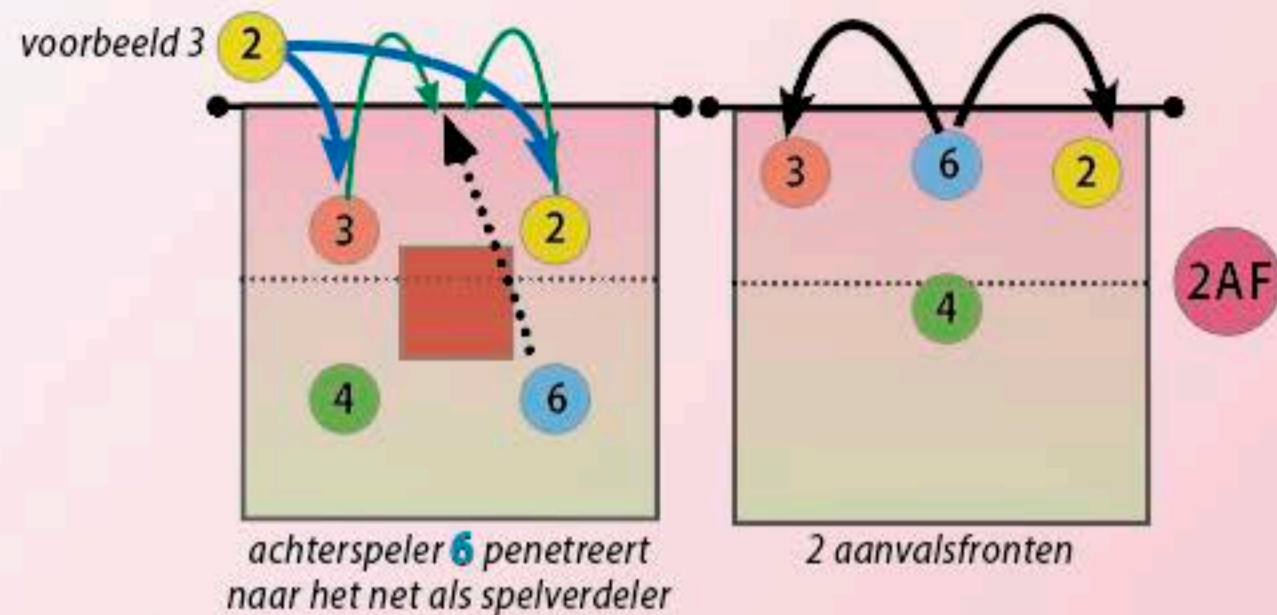
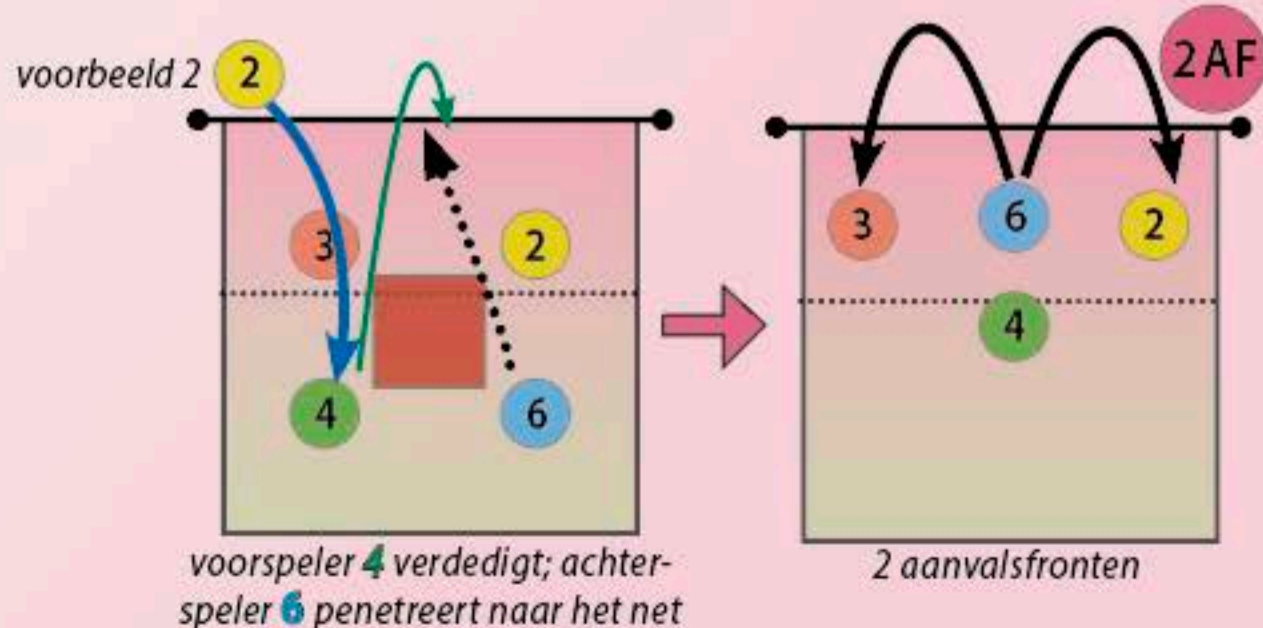
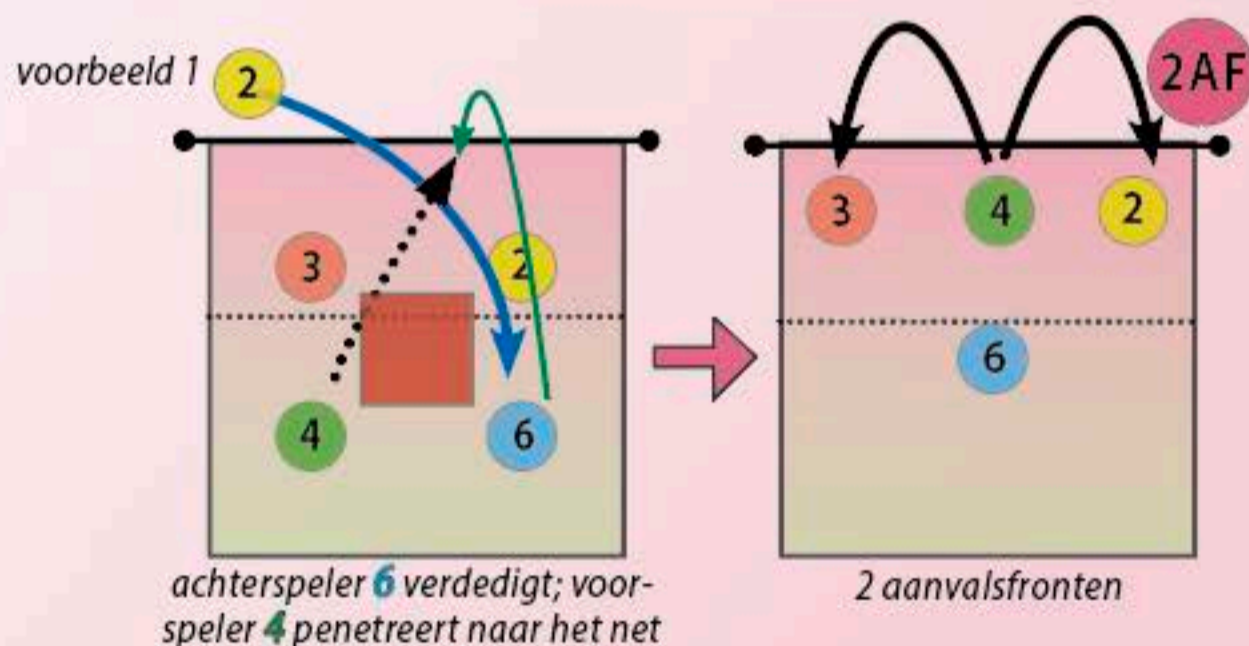
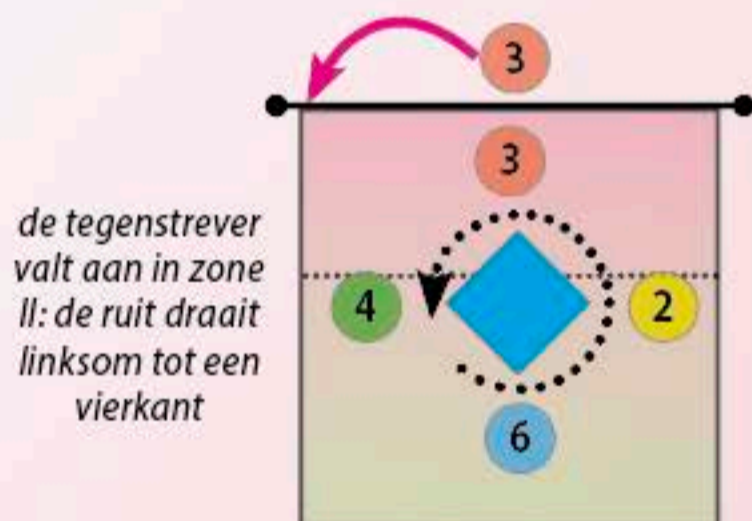
### PENETRATIE

als volgende stap zou de trainer kunnen overwegen om een 'hybridevorm' te spelen die een overgang is tussen spelniveau 4A - waarbij normaliter een opbouw gerealiseerd wordt zonder penetratie - en spelniveau 4B - waarbij, indien mogelijk, een opbouw gerealiseerd wordt met penetratie; in deze 'hybridevorm' draait de ruit ook eerst tot een vierkant en speelt men ook met 2 aanvalsfronten maar de set-up wordt gegeven door een speler vanuit het achterveld, dus na penetratie van de achterspeler 6 of van de voorspeler die verantwoordelijk is voor de verdediging van de diepe aanval; in het laatste geval kan men niet echt spreken van een zuivere penetratie vermits het een voorspeler is die de set-up geeft en niet de achterspeler

enkele voorbeelden van een tegenaanval na penetratie:

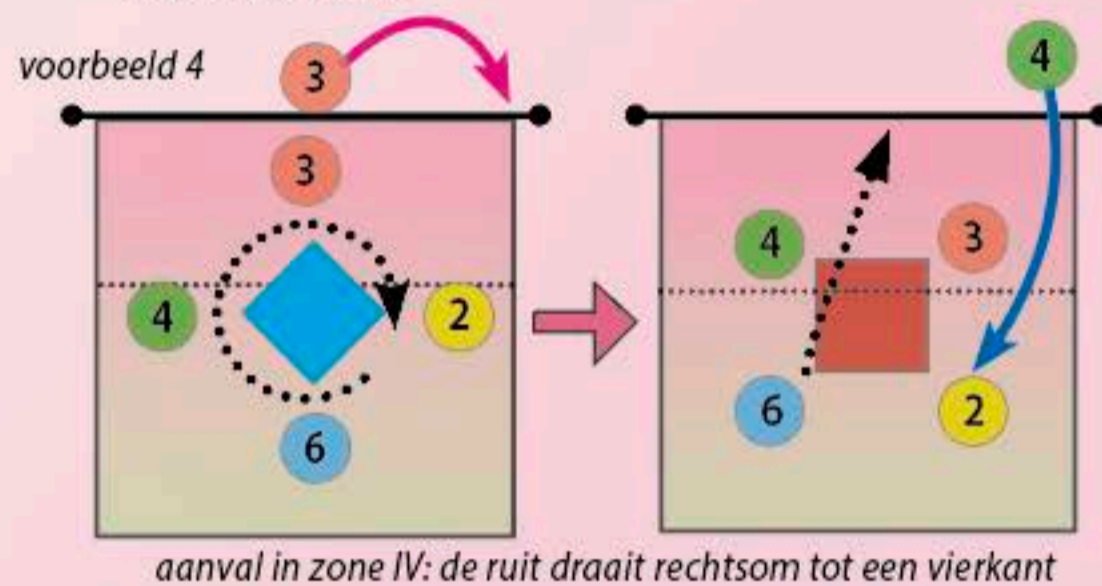
→ voorbeeld 1, 2 en 3: de tegenpartij valt aan in zone II

voorspelers 3 en 2 staan vooraan in het vierkant, achterspeler 6 verdedigt rechtsachter, voorspeler 4 verdedigt linksachter



→ voorbeeld 4: de tegenpartij valt aan in zone IV

voorspelers 3 en 4 staan vooraan in het vierkant, achterspeler 6 verdedigt linksachter, voorspeler 2 verdedigt rechtsachter



uit observatie van wedstrijden blijkt dat de spelverdeler die uit de achterzone naar het net penetreert meestal een voorwaartse set-up geeft waarbij hij zelden een set-up geeft tegengesteld aan de verdedigingszone; in feite speelt men dan met slechts 1 aanvalsfront

om 2 efficiënte aanvalsfronten te creëren is het daarom zeer belangrijk dat de spelers een voorwaartse set-up kunnen geven in een hoek groter dan 90° en een achterwaartse set-up

### 4.3 aanvalsliep en aanvalsslag

bewegingsverloop voor een rechtshandige aanvaller:

#### • starthouding

- de speler vertrekt in een kleine spreidstand voorwaarts-zijwaarts: linkervoet voor, armen voor het lichaam
- het gewicht steunt op de voorvoet van de linkervoet

#### • fase 1

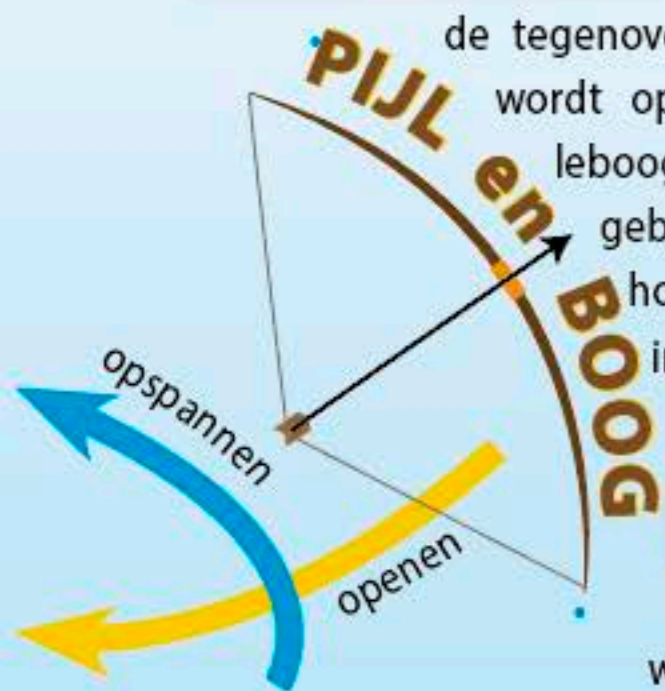
- de speler voert een lange lage pas uit met het rechterbeen; daarbij rolt de voet af van hiel naar teen
- de armen, evenwijdig, gestrekt en op schouderbreedte, worden achterwaarts-opwaarts gezwaaid; bij hielcontact van de rechervoet zijn de armen achter het lichaam op schouderhoogte

#### • fase 2

- de speler voert een lange lage pas uit met het linkerbeen en plaatst de linkervoet bij voor de rechervoet tot een spreidstand voorwaarts - zijwaarts
- de laatste stap moet voldoende groot zijn om het bekken open te kunnen draaien; daarbij wordt de voet van de laatste steun naar binnen gedraaid
- bij de laatste 2 voetsteunen moet het bekken schuin staan ten opzichte van het net
- de armen, evenwijdig, gestrekt en op schouderbreedte, worden terug voorwaarts-opwaarts gezwaaid

#### • fase 3

de tegenovergestelde arm van de slagarm wordt opwaarts geheven terwijl de elleboog van de slagarm naar achteren gebracht wordt, net onder schouderhoogte; de armen worden gespreid in een Y-houding



#### • fase 4

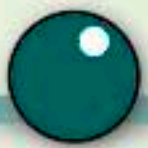
- de elleboog van de slaghand wordt voorwaarts-opwaarts gebracht; dan volgt de strekking van de elleboog
- de slagarm wordt volledig gestrekt, de bal wordt met topspin (polsbuiging) geslagen
- de speler slaat de bal met een volledige en open hand in een komvorm, vingers gespreid
- de tegenovergestelde arm wordt naar beneden gebracht

#### • fase 5

- de slaghand zwaait verder door
- de speler landt in evenwicht met de voeten circa gelijktijdig



- het bekken staat diagonaal ten opzichte van het net
- de armen zijn gespreid in een Y stand
- de linkerarm (rechtshandige speler) zorgt voor stabiliteit en dient als vizier
- vanuit deze vertrekpositie roteert het bekken; het lichaam, inclusief de armen en handen, roteert naar de bal toe
- het deel van de diagonaal - van het bekken naar de tegengestelde schouder - geeft kracht aan de bal
- het segment van de elleboog tot de hand geeft precisie



# 1 ALGEMEEN GEDEELTE

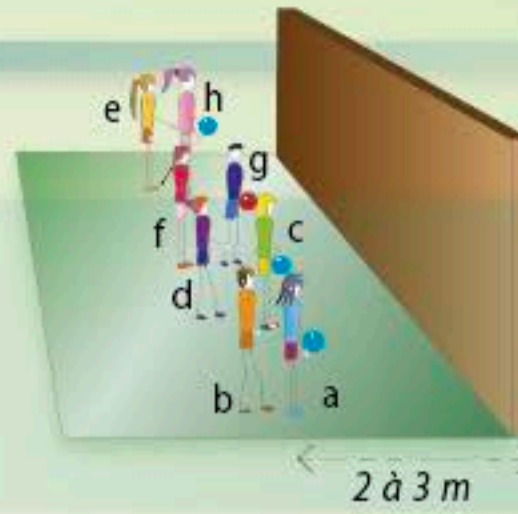


## toetscontact

- de bal toetsen boven het hoofd
- balcontact met quasi gestrekte armen
- lichaamsuitstrekking tijdens de toetsactie: niet alleen toetsen met de armen maar ook met de benen!
- lichaamszwaartepunt verplaatst voorwaarts-opwaarts



tek. A



algemene organisatie (zie tekening A)

- per 2 op 2 à 3 m van de muur
- een bal per duo

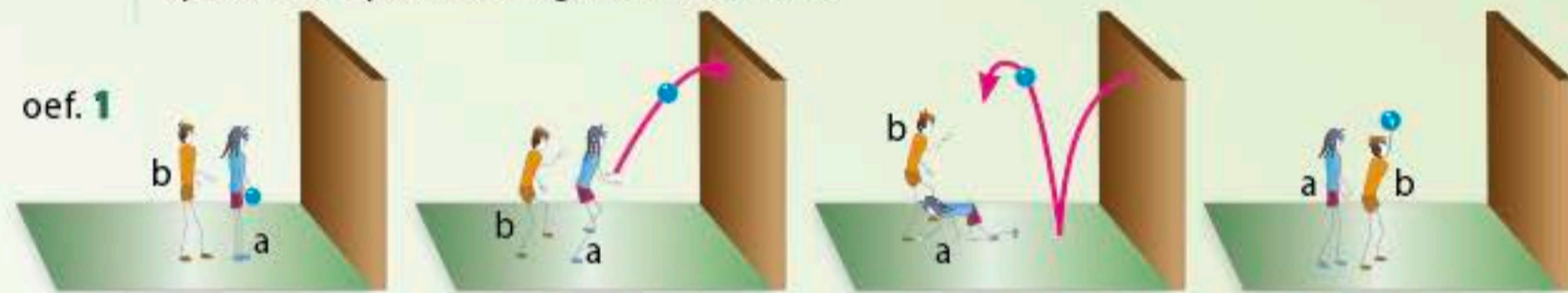
## deel 1: oefeningen aan de muur

### 1 organisatie (zie tekening)

- speler a staat op 2 à 3 m afstand van de muur met een bal
- speler b staat achter speler a in grote spreidstand zijwaarts

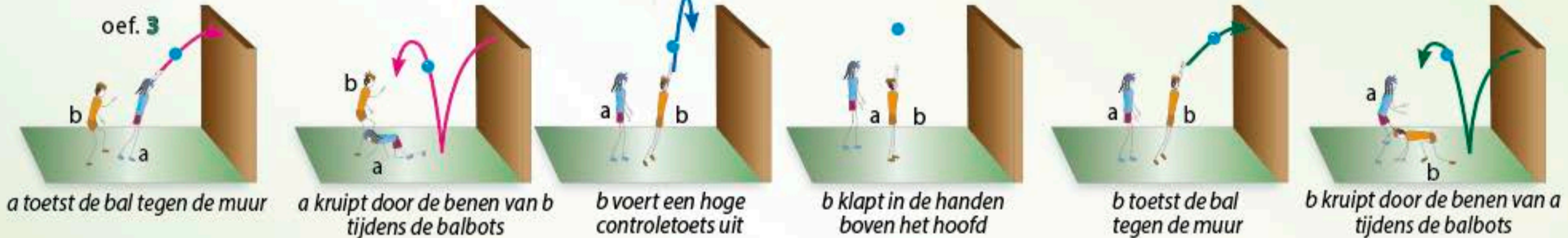
speler a werpt de bal onderhands tegen de muur en kruipt dan snel door de gespreide benen van speler b; speler b vangt de bal, na 1 bots, in 2 handen (in toetshouding) boven het hoofd  
speler b werpt de bal tegen de muur enz.

oef. 1



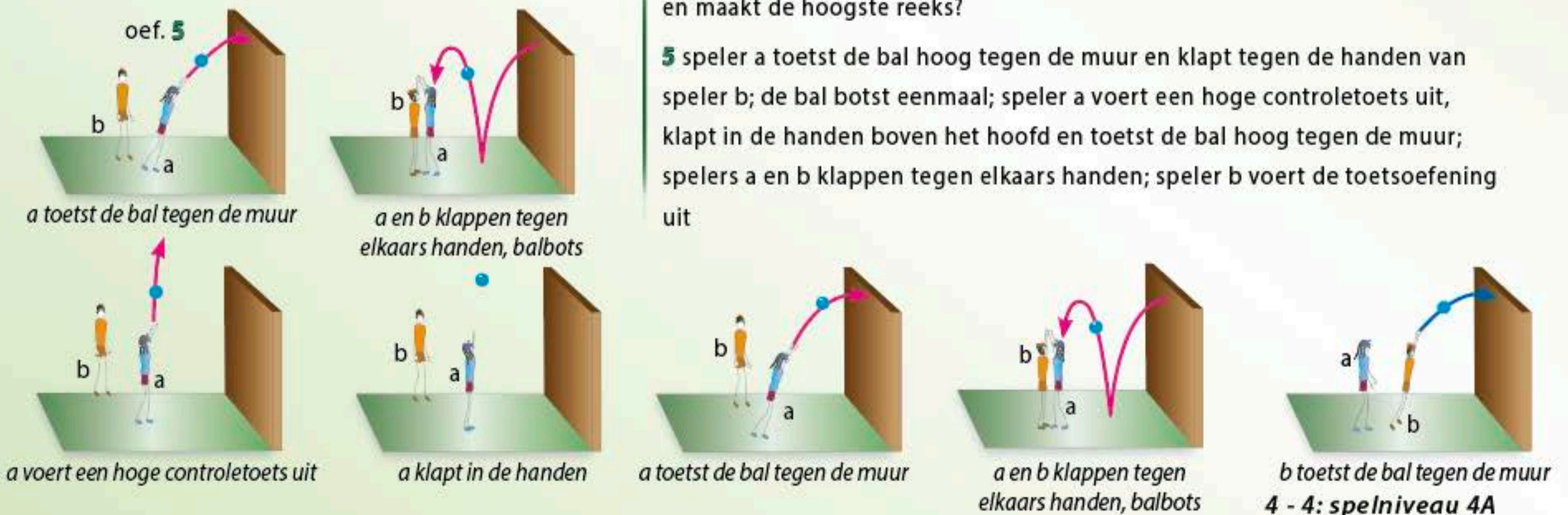
**2 wedstrijdvorm:** idem als vorige oefening; welk duo voert vorige oefening het snelst 10 maal correct uit?

**3 speler a** toetst de bal hoog tegen de muur en kruipt door de gespreide benen van speler b; speler b laat de bal 1 maal botsen, voert een hoge controletoets uit, klapt in de handen met gestrekte armen boven het hoofd en toetst de bal hoog tegen de muur; hij kruipt door de gespreide benen van speler a enz.; de spelers toetsen dus beurtelings tegen de muur



**4 wedstrijdvorm:** idem als vorige oefening welk duo voert de oefening correct uit en maakt de hoogste reeks?

**5 speler a** toetst de bal hoog tegen de muur en klapt tegen de handen van speler b; de bal botst eenmaal; speler a voert een hoge controletoets uit, klapt in de handen boven het hoofd en toetst de bal hoog tegen de muur; spelers a en b klappen tegen elkaars handen; speler b voert de toets oefening uit



# 7 COMPLEX 2 IN SPELNIVEAU 4B<sup>2</sup>

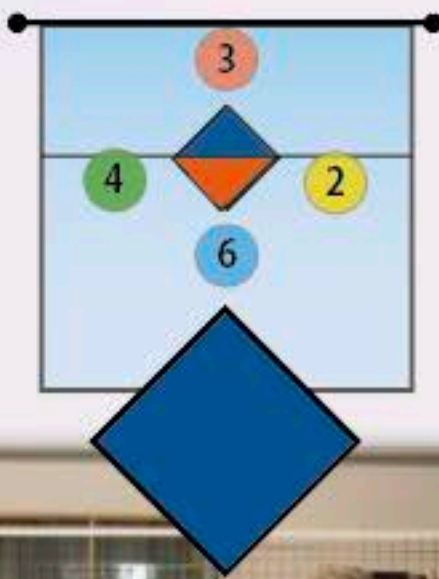
Complex 2 omvat opslag, blok, verdediging en tegenaanval (set-up - aanval - dekking).

## 7.1 BASISOPSTELLING IN SPELNIVEAU 4B<sup>2</sup>



- teams van spelniveau 4B<sup>2</sup> stellen zich in complex 2 op in een ruit: speler 3 staat als blokker centraal aan het net; spelers 4, 2 en 6 staan als verdedigers in hun 1ste tijd posities (driehoek punt achter)

### RUIT: 1 BLOKKER 3 VERDEDIGERS



## 7.2 OPSLAG IN SPELNIVEAU 4B<sup>2</sup>



- zie informatie "OPSLAG IN SPELNIVEAU 4B<sup>2</sup>" pagina 198



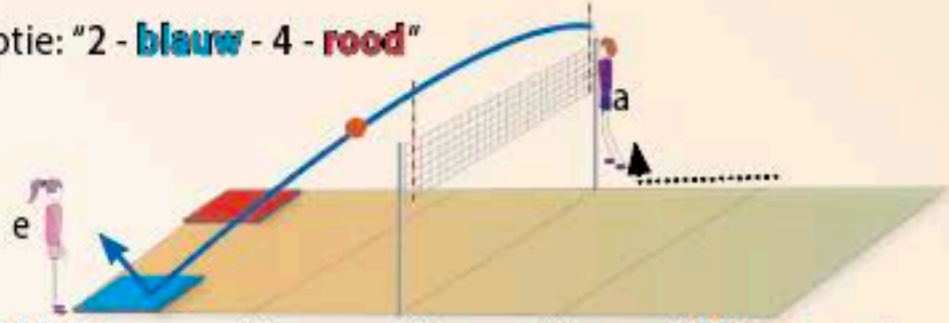
## 7.3 BLOK IN SPELNIVEAU 4B<sup>2</sup>

- in niveau 4B<sup>2</sup> kan er een relatie aanval-blok bestaan omdat de spelers voldoende gestalte en/of voldoende sprongkracht hebben
- indien de tegenstander in staat is om **krachtig** aan te vallen dan voert de midvoerspeler een blok uit, eventueel na een zijwaartse verplaatsing
- de blokopstelling en de eventuele blok-actie gebeuren na diverse opeenvolgende observaties, namelijk van de receptiekwaliteit, van de balcurve van de set-up en van de karakteristieken van de aanvaller
- in tegenstelling tot het zes tegen zes spel wordt in vier tegen vier slechts 1 blok geplaatst
- het blok wordt uitgevoerd door de speler van zone III
- er kunnen zich diverse situaties voordoen waarmee de blokspeler rekening dient te houden zoals:
  - situatie 1:** eerst moet de blokspeler alert zijn voor **onverwachte situaties**, bijvoorbeeld: de receptie wordt direct over het net gespeeld:
    - als de bal op de netrand valt, is hij klaar om meteen te springen en de bal tegen te houden (waarbij de handen het net niet mogen overschrijden)
    - als de bal net over de netrand valt (in de eigen terreinhelft), is hij klaar om meteen aan te vallen
    - als de bal het net verder overschrijdt en in de driemeterzone terecht komt, dan verplaatst de blokspeler snel achterwaarts en verdedigt de bal hoog en precies naar het net waar een medespeler de set-up overneemt; dan maakt hij zich beschikbaar om de middenaanval uit te voeren

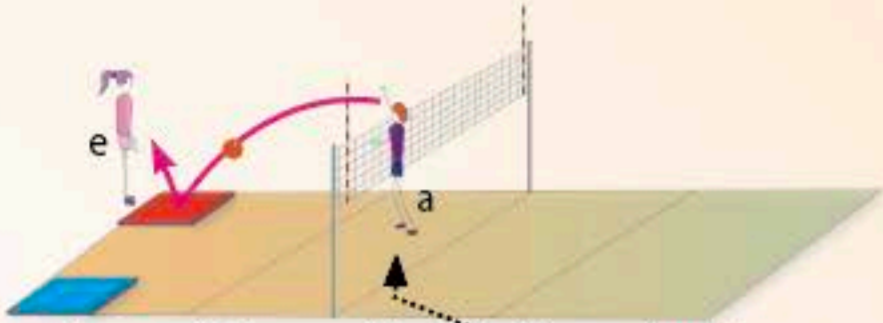


oef. 11

optie: "2 - blauw - 4 - rood"

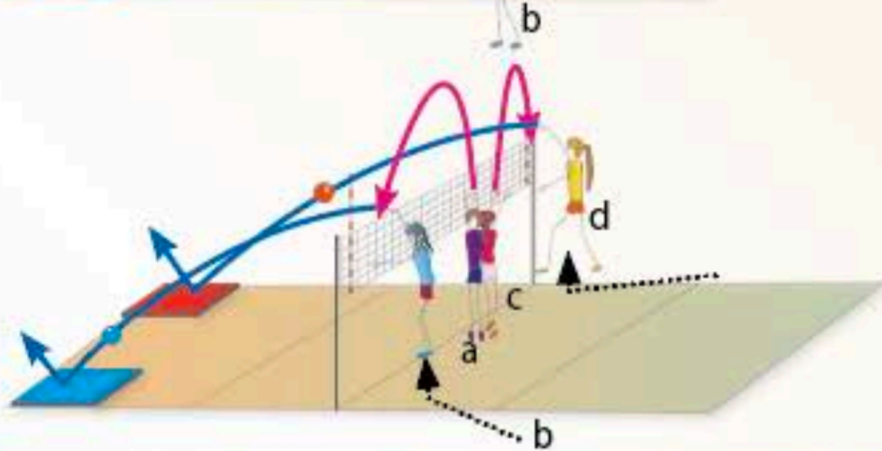
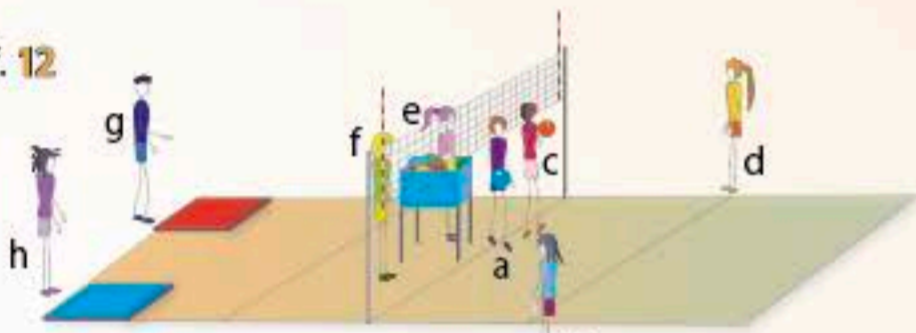


2 - blauw: aanval diagonaal in zone II naar de blauwe mat

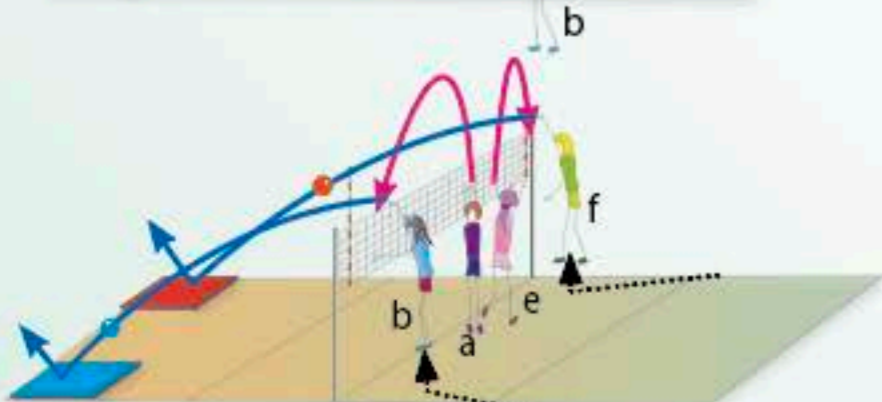
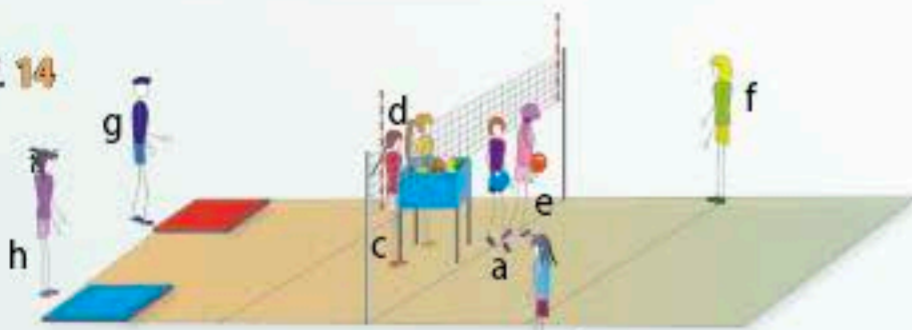


4 - rood: aanval diagonaal in zone IV naar de rode mat

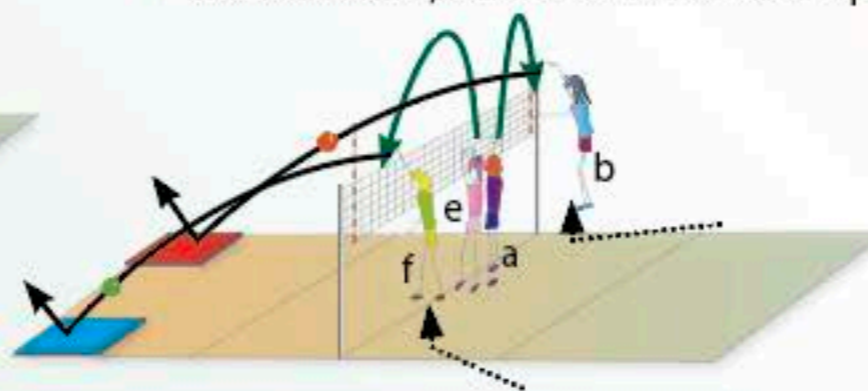
oef. 12



oef. 14



spelers a en e geven gelijktijdig de set-up  
spelers b en f vallen aan langs de lijn



- hij roept "2 - 4": speler a voert de eerste aanval uit in zone II en de tweede aanval in zone IV; hij slaat de eerste bal diagonaal naar de blauwe mat en de tweede bal diagonaal naar de rode mat

10 wedstrijdvorm: elke speler voert oefening 9 driemaal uit; welk duo valt het vaakst aan op de matten?

11 idem als oefening 9 maar speler e heeft nog meer opties; hij geeft niet alleen de zone aan van waaruit speler a moet aanvallen maar hij geeft ook de mat aan waarnaar speler a moet aanvallen

- hij roept "4 - blauw - 4 - blauw": speler a voert de zelfaanval tweemaal uit in zone IV en hij valt telkens aan langs de lijn naar de blauwe mat
- hij roept "2 - rood - 2 - blauw": speler a voert de zelfaanval tweemaal uit in zone II; hij slaat de eerste bal langs de lijn naar de rode mat en de tweede bal diagonaal naar de blauwe mat
- hij roept "4 - rood - 2 - rood": speler a voert de eerste zelfaanval uit in zone IV en de tweede aanval in zone II; hij slaat de eerste bal diagonaal naar de rode mat en de tweede bal langs de lijn naar de rode mat
- hij roept "2 - blauw - 4 - rood": speler a voert de eerste zelfaanval uit in zone II en de tweede aanval in zone IV; hij slaat de eerste bal diagonaal naar de blauwe mat en de tweede bal diagonaal naar de rode mat

12 organisatie (zie tekening)

- spelers a en c zijn spelverdelers
- spelers b en d zijn aanvallers
- spelers e, f, g en h zorgen voor de organisatie van de ballen

wedstrijdvorm: spelers a en b tegen spelers c en d

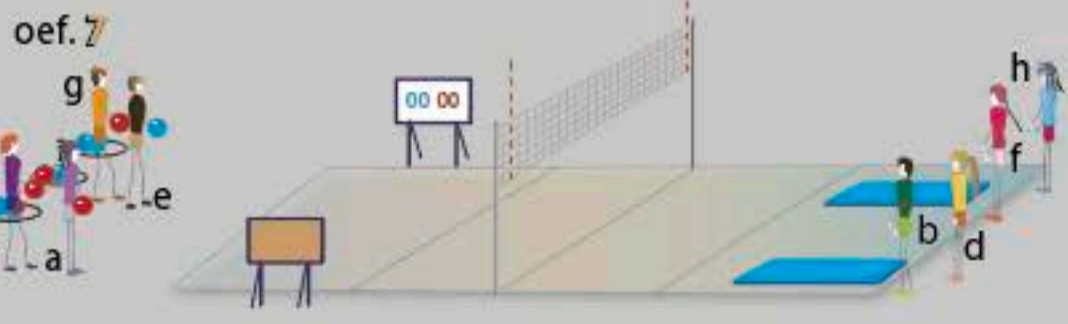
de trainer geeft telkens het signaal voor de set-up; spelers a en c geven gelijktijdig een hoge set-up respectievelijk naar zone IV en naar zone II; spelers b en d voeren een aanval uit langs de lijn; zij proberen de bal op de mat te slaan; na 4 acties wisselt de spelverdelers met de aanvaller; welk duo valt het meest aan op de matten?

13 idem als oefening 12 maar de spelers vallen aan in de andere zone

14 wedstrijdvorm: spelers a en b tegen spelers e en f

de trainer geeft telkens het signaal voor de set-up; spelers a en e geven gelijktijdig een hoge set-up respectievelijk naar zone IV en naar zone II; spelers b en f voeren een aanval uit langs de lijn; zij proberen de bal op de mat te slaan; dan verplaatsen de aanvallers naar de andere zone en de spelverdelers wisselen van plaats; er volgt een nieuwe set-up gevolgd door een aanval langs de lijn naar de andere mat; na 4 acties wisselen de spelers van het duo; daarna wisselen de

viertallen; welk duo valt het meest aan op de matten?



**7 organisatie (zie tekening)**

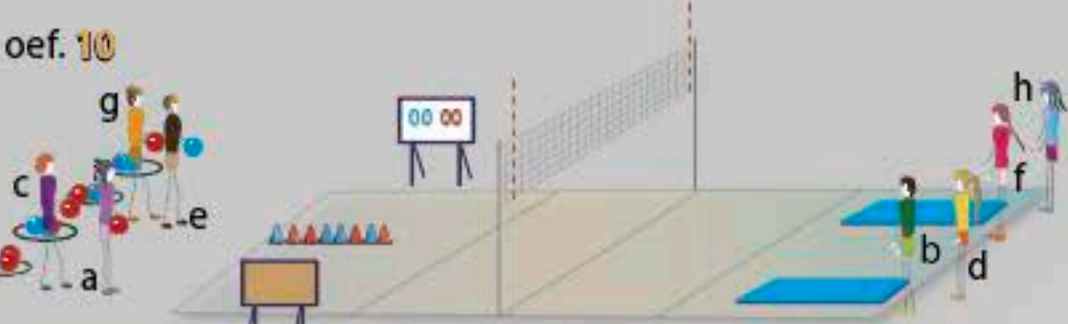
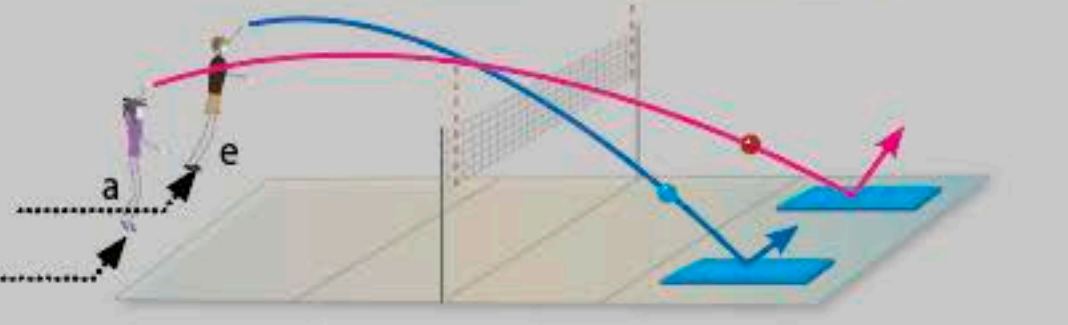
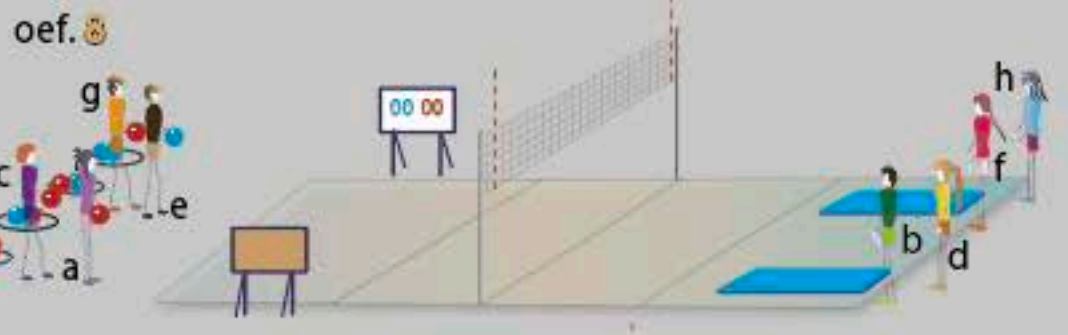
- er staat een scorebord voor elke groep
- groep A bestaat uit de spelers a, b, c en d; de overige spelers horen bij groep B

**wedstrijdvorm gerichte sprongopslag:** groep A tegen groep B

de spelers van elke groep voeren telkens 4 sprongopslagen uit; elke bal die op de mat geslagen wordt, brengt een punt op voor de groep welke groep voert het snelst 10 sprongopslagen uit op de mat?

**8** idem als oefening 6 maar de spelers voeren de sprongopslag uit naar de diagonale mat

**9** de groepen wisselen van plaats en slaan op naar de andere diagonale mat



**10 organisatie (zie tekening)**

- de trainer plaatst een rij kegels centraal in het terrein tussen de 2 opslagrijen in
- de rij kegels bestaat uit een willekeurige volgorde van **blauwe** en **rode** kegels

**wedstrijdvorm:** groep A tegen groep B

- een **rode** kegel betekent dat de opslagspeler **rechtdoor** naar de mat moet opslaan
- een **blauwe** kegel betekent dat de opslagspeler naar de **diagonale** mat moet opslaan

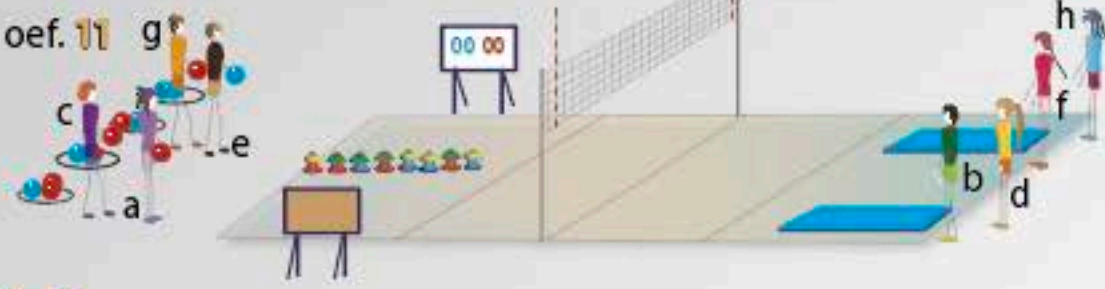
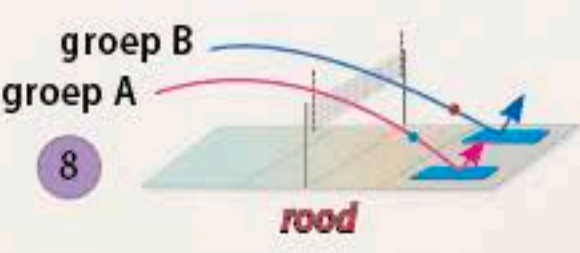
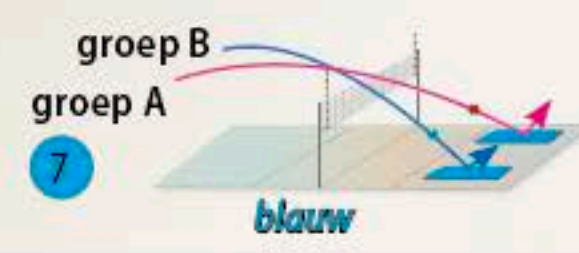
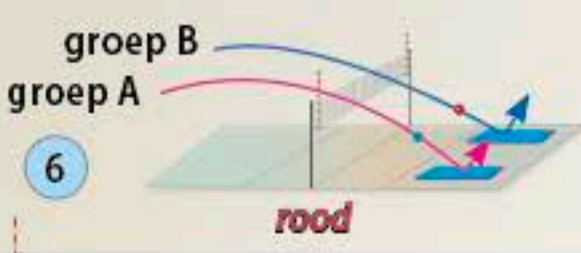
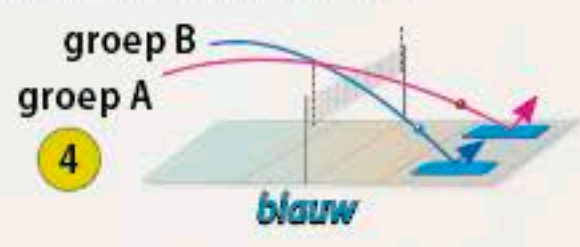
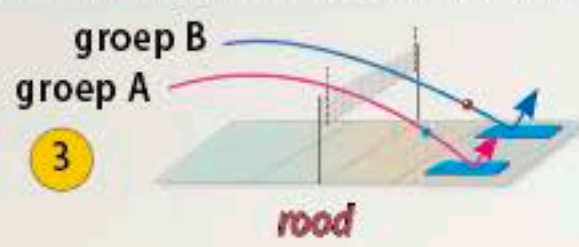
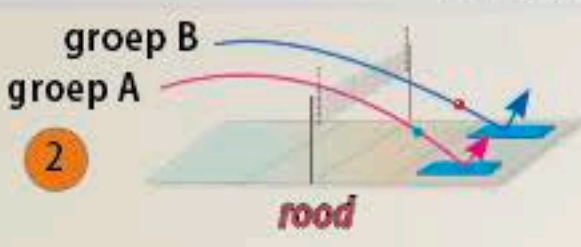
een volgorde van kegels is bijvoorbeeld: **blauw, rood, rood, blauw, blauw,**

**rood, blauw, rood**

**6 7 8**

de duo's van elke groep wisselen telkens na 4 sprongopslagen

welke groep maakt het eerst de rij af met correcte sprongopslagen?



**11 organisatie (zie tekening)**

- de trainer plaatst **gele** of **groene** markeerpotjes op de kegels

**wedstrijdvorm:** groep A tegen groep B

- een **geel** markeerpotje betekent dat de opslagspeler een topspin sprongopslag moet uitvoeren
- een **groen** markeerpotje betekent dat de opslagspeler een jumpfloat opslag moet uitvoeren
- daarbij komt nog dat de speler moet opslaan in functie van de kleur van de kegel **rood** of **blauw**: opslag rechtdoor of diagonaal
- de duo's van elke groep wisselen telkens na 4 sprongopslagen

welke groep maakt het eerst de rij af met correcte sprongopslagen?

**succesbeleving**

- de trainer moet de grootte van het doel aanpassen aan het niveau van de spelers, bijvoorbeeld: 2 kleine matten, 1 grote valmat, een fietsband enz.
- de spelers moeten succesbeleving ervaren om gemotiveerd te blijven trainen

4 - 4: spelniveau 4B<sup>2</sup>