

Een overzicht van artikelen in de jaargangen 2018, 2019 en 2020 (deel 1)

Door Andre Triep

Tot en met de jaargang 2017 werd in het decembernummer van Volley Techno een gerubriceerd overzicht van de in die jaargang gepubliceerde artikelen geplaatst. Daardoor was via een steekwoord een artikel te achterhalen, maar dat bood niet altijd veel informatie over het artikel. De redactie gaat nu in een aantal afleveringen de artikelen uit de jaargangen 2018, 2019 en 2020 per onderwerp nog steeds kort, maar wel iets inhoudelijker duiden.

Deel 1: Volleybal in het zand voor breedte- en jeugdbeachvolleyballers

Vanaf nr.1 van de Jaargang 2018 is Bart Schmeits gestart met een serie artikelen onder de titel 'Van zaal naar zand, maar hoe? Inmiddels zijn in deze drie jaargangen 11 delen verschenen. Volley Techno had voordien wel aandacht besteed aan beachvolleybal, maar deed dat met name aan de ervaren Nederlandse top. De redactie vond dat structureel aandacht moest worden besteed aan beachvolleybal, met name aan breedte- en jeugdbeachvolleybalvol. Bart Schmeits kondigde in dat eerste nummer aan in vier artikelen een kijkje te willen geven in de manier waarop hij en zijn drie collega/trainers 's van Beachvolley Eindhoven zomers aan het werk zijn met veelal onervaren jonge beachvolleyballers.

In nr. 1 van april 2018 verscheen **deel 1** dat ging over het verplaatsen in het zand. Verplaatsen in het zand is heel anders dan verplaatsen in de zaal. In het begin moet er eerst 'gevoel' voor het zand worden ontwikkeld. Later verschuift de nadruk naar explosiviteit (daadwerkelijk versnellen over korte afstand) en weerbaarheid (richtingsveranderingen). Bart gaf daarbij een aantal oefeningen waarbij gebruik werd gemaakt van speedladders en hordes. Als specificatie gaf Bart nog twee oefeningen: een gericht op het verplaatsen van een verdediger en een gericht op het verplaatsen van een blokkeerder.



In nr.3 van september 2018 verscheen **deel 2** en dat ging over het spelen van een kleine driehoek. Bart presenteerde oefenstof voor de servicepass-verdediging en oefenstof voor de setter en tenslotte oefenstof voor het duo.

In nr.4 van december 2018 verscheen **deel 3** en dat ging over communicatie en samenwerking. Tijdens de wedstrijden van het Junior Beachcircuit mogen koppels niet gecoacht worden. Trainers kunnen dan twee dingen doen om koppels hierin te scholen. Enerzijds gaat het dan om voor- en nabespreken van wedstrijden. Anderzijds gaat het over het trainbaar maken van samenwerking en communicatie. Bart presenteerde oefenstof voor variatie in de weerstand voor spelers, voor variatie in het gebruik van materialen en variatie in de omstandigheden.

In nr.1 van maart 2019 verscheen **deel 4** en dat ging over blokkeren of aflopen. Daarin schetst Bart dat jonge beachvolleyballers steeds met twee keuzemomenten worden geconfronteerd. Het eerste keuzemoment is: waar komt de aanval? Als trainer leg je vooral de nadruk op 1) het daadwerkelijk maken van een keuze, 2) op basis van welke informatie wordt er gekozen en 3) op welk moment doe

je dat? Het tweede keuzemoment is blokken of aflopen? En aflopen, hoe doe je dat? Bart geeft voor al deze vragen oefeningen.

De redactie was enthousiast over deze vier afleveringen en vroeg Bart deze serie voort te zetten.

Hij deed dat met drie afleveringen waarin de invloed van de wind werd behandeld. Daarbij wees hij op twee basisregels:

- 1) hoe langer een bal onderweg is, hoe groter de kans dat de balbaan beïnvloed wordt door wind
- 2) de balbaan van een bal met topspin wordt minder beïnvloed door de wind dan een bal met topspin

In nr. 2 van juni 2019 verscheen **deel 5** dat ging over spelen met wind tegen. Dit artikel ging over de volgende onderwerpen: service met wind-tegen, servicepass met wind-tegen, setten met wind-tegen en aanval met wind-tegen. Bart gaf bij elk onderwerp een oefening.

In nr. 3 van september 2019 verscheen **deel 6** dat ging over spelen met wind mee. Dit artikel ging over de volgende onderwerpen service met wind-mee, servicepass met wind-mee, setten met wind-mee en aanval met wind-mee en hoe ga je tijdens een wedstrijd om met winderige/wisselende omstandigheden. Bart gaf bij elk onderwerp een oefening.

In nr.4 van december 2019 verscheen **deel 7** dat ging over spelen met zijwind. Bij wind van de zijkant kan de onzekerheid van de balbaan zowel voordeel als nadeel opleveren. Dan kan tegen de wind in spelen soms een voordeel zijn. Met betrekking tot de onderdelen de service, de servicepass, het setten, de aanval en de blokverdediging gaf Bart bij elk onderdeel oefeningen.

In de zeven artikelen die reeds zijn verschenen ging het voornamelijk over tactische aspecten, zoals de keuze tussen blokkeren en aflopen en het rekening houden met de wind. In de daarna volgende artikelen verschuift de aandacht van Bart meer naar een

pedagogische invalshoek, omdat het gedrag van de sporter volgens Bart de factor met verreweg de meeste invloed op het leerproces is. Draagt het gedrag van de sporter bij aan het behalen van het door hem of haar doel, of niet?

In nr. 1 van maart 2020 verscheen **deel 8**, dat ging over omgaan met toeval, onrecht en tegenslag. Bij elk van deze drie trainbare elementen had Bart twee bruikbare oefenvormen uitgewerkt. Bij de "toeval"-oefeningen gebruikte Bart dobbelstenen en speelkaarten om het toeval te creëren. Bij de "onrecht"-oefeningen neemt de trainer de rol van scheidsrechter op zich of brengt als trainer een rallybal in. Bij de "tegenslag"-oefeningen kun je werken met minpunten of laten op een bingokaart. Bart beschrijft hier ook de mogelijkheid tot uitbreiding naar zes of acht sporters.



Foto: Chris Overkleeft

In nr.2 van juni 2020 verscheen **deel 9**, waarin het ging over discipline en doorzettingsvermogen. Bart benoemt in dit artikel vier verschillende oorzaken waarom sporters niet willen of kunnen doorzetten en geeft voor ieder een mogelijke oplossing (uitgewerkt in oefenvormen). De vier oorzaken zijn:

- a) ze voelen zich fysiek 'op'
- b) de opdracht is te gemakkelijk of te moeilijk
- c) er is behoefte aan een nieuwe prikkel
- d) een sporter kan zich niet verbinden met z'n taak

In nr.3 van september 2020 verscheen **deel 10**, waarin het gaat over het maken van keuzes. Bart behandelde daar het belang keuzes. In de sport zijn ruwweg twee soorten keuzes:

- 1) ik wil scoren/slagen/winnen
- 2) ik wil geen fout maken/niet zakken/niet verliezen

De ene keuze is niet beter dan de andere. Bart maakte daarna de stap naar het leren spelen

met een "call", waarbij de setter (na het setten) informatie geeft aan de aanvaller. Als dit goed wordt beheerst kan een tweede "call" over de blokkeerder worden toegevoegd. Voor het maken van keuzes en het werken met "calls" werkte Bart weer drie oefeningen uit.

In nr.4 van december 2020 verscheen **deel 11**, waarin het gaat over hulp vragen & hulp bieden. In beachvolleybal mag niet door de trainer gecoacht worden, dus om hulp vragen & hulp bieden zou een belangrijk onderdeel moeten zijn van de "opleiding" tot beachvolleyballer. Bart onderscheidde 3 korte stappen in het proces van hulp vragen: 1) uit de wedstrijdanalyse volgt een hulpvraag 2) wat is exacte vraag en welk resultaat wordt verwacht? 3) accepteer je de aangeboden hulp? Bart beschrijft dan 3 oefeningen, waarin je "hulp vragen" en "hulp bieden" trainbaar kunt maken bij servicepass, bij de combinatie van set en aanval en bij de blokverdediging.