

Volley Techno

VAKBLAD VOOR DE VOLLEYBALTRAINER

A male volleyball player with a beard and intense expression is shown in a dynamic, low-to-the-ground pose on a court. He is wearing a dark blue jersey with 'ORLEN' and 'adidas' logos, and white knee pads. A yellow and blue volleyball is in motion near his hands.

Deze uitgave bevat:

1000 Drills

Leermoment:
De power tip

Het spelconcept



Nederlandse Vereniging
van Volleybal Oefenmeesters

VAN DE BESTUURSTAFEL

Beste leden,

Bij deze verschijnt al weer VT3 op de deurmat. Ondanks de zomerperiode bij de indoorcompetitie gaat onze sport op vele andere plekken door.

Ten tijde van dit schrijven gaat het Nederlands damesteam met Bondscoach Felix Koslowski in Italië aan het werk voor een mooi resultaat op het Europees Kampioenschap; de voorronde ongeslagen doorgelaten biedt zeker perspectief. Het Nederlands Herenteam moet nog beginnen aan het EK; een uitdaging met ook een zeker perspectief.

Voor allen als trainers staat het nieuwe seizoen al weer in de startblokken met oefenprogramma's en daarop volgend de competitie met nieuwe uitdagingen. Graag wensen wij al onze leden een mooie competitie toe met leerzame resultaten.

Zelf mocht ik een paar dagen "ooggetuige" zijn in Wenen van de EK-finale beachvolleybal met een prachtige tweede plaats van het interim duo Leon Luine en Yorick de Groot. Ondanks een vrijwel verregende zaterdag en daaropvolgend een mooie zondag met telkens 10.000 toeschouwers een bevestiging dat dit onderdeel van het volleybal op veel enthousiasme mag rekenen.

Door de redactie van Volley Techno redactie is hard gewerkt om de VT3 te doen verschijnen. De inhoudsopgave zal zeker jullie belangstelling hebben.

Van het bestuurlijk front is te melden dat er twee ALV's zijn

gehouden, waarbij (helaas) de opkomst minimaal was. Ook voor 2024 ligt er een uitdaging om onze leden meer dan betrokken te houden bij de vereniging.

Onze technische commissie is inmiddels al aan het nadenken over de inhoud van de volgende clinics. De eerdere afspraak met Bondscoach dames Felix Koslowski kon helaas geen doorgang vinden en verdient zeker een herhaling c.a.q. nieuwe kans.

Wij maken ons vrijwel permanent zorg over een aantal leden die hun contributie nog niet heeft voldaan. Het lidmaatschap van onze vereniging betekent rechten maar ook verplichtingen, hoe bescheiden dat ook is. Hierbij een algemene oproep om onze penningmeester gerust te stellen. Dank voor uw medewerking ter zake.

Een van de zaken dit nog steeds aandacht verdient is het melden (voor de secretaris) wijzigingen van uw persoonsgegevens in "Mijn NVVO" via een eenvoudige inlog op de website.

Graag wensen wij al onze leden een mooie competitie toe met leerzame resultaten.

Met vriendelijke groet
Het bestuur van de NVVO,
Namens deze,
Jaap Boom, voorzitter

COLOFON

Volley Techno

Vaktijdschrift voor leden van de Nederlandse Vereniging van Volleybal Oefenmeesters, NVVO. 42e jaargang, nummer 3.

ISSN: 1384-8968. Volley Techno verschijnt vier maal per jaar en wordt gratis verzonden aan de leden van de NVVO.

Uitgever

NVVO
Stratenbolwerk 4K, 7202DB Zutphen
Telefoon (026) 32 33 115
E-mail: secr@nvvo.org

Hoofdredacteur

Han Bulten

Eindredacteur

André Triep

Redactie

Walter Vereeck
Philippe Cryns
Jo Rullens
Abe Meininger
Remko Kenter

Dit nummer kwam mede tot stand door bijdragen van:

Jeffrey Klok
Mats Bleeker
Margo Wiltens
Cornel Balan

Ontwerp & productie

Danique Rietberg

Foto's

De redactie kan niet altijd de rechthebbenden van aangeleverd beeldmateriaal achterhalen. Wie denkt recht te kunnen ontlenen aan gepubliceerd materiaal wordt verzocht contact op te nemen met de redactie.

Eerder verschenen nummers

Voor zover voorradig kunt u eerdere uitgaven van Volley Techno opvragen door een e-mail te sturen naar de distributeur van de NVVO: secr@nvvo.org. U dient er rekening mee te houden dat aan een nabestelling kosten zijn verbonden.

Lidmaatschap

Leden van de NVVO ontvangen elk kwartaal het vakblad Volley Techno, zijn WA verzekerd en hebben recht op juridisch advies en ontvangen bovendien korting op de deelnamekosten van bijscholingen, clinics en symposia waar de NVVO mee samenwerkt. Het contributiejaar loopt van 1 januari tot 31 december. Voor lidmaatschapskosten en aanmelden zie www.nvvo.org.

Opzegging

Opzegging dient uiterlijk 3 december van het lopende verenigingsjaar te geschieden. Voorkeur verdient het dit te doen via MijnNVVO op de website www.nvvo.org of indien dit niet mogelijk is via secr@nvvo.org. Daarna zal beëindiging per 31 december van dat verenigingsjaar plaatsvinden.

Copyright

Overname van artikelen uit Volley Techno is alleen toegestaan, met bronvermelding, na schriftelijke toestemming van de uitgever. Citaten uit artikelen is, met bronvermelding, toegestaan. Eén exemplaar van de publicatie dient naar de redactie van Volley Techno gezonden te worden.

Redactie- en kopijadres

Redactie Volley Techno
Velsersstraat 80
2033 EE Haarlem
E-mail: volleytechno@nvvo.org

Hoe kunnen we elkaar helpen

Ongeveer gelijktijdig met het verschijnen van Volley Techno start de competitie. Ik hoop dat de lezer/trainer een heerlijke start met zijn team heeft gehad en dat er optimaal gebruik gemaakt is van de 'Gouden weken'; de eerste weken van een jaar die veelal beslissend zijn hoe het jaar gaat verlopen. Misschien dat de artikelen over het maken van afspraken en wel of geen teamboek daardoor net iets te laat komen, maar dan zouden ze mooi als evaluatiekader dienst kunnen doen. De kern van de artikelen is: we maken afspraken om elkaar te helpen.

Want goede samenwerking levert alleen maar meer op en geeft veel energie. Je constant afvragen hoe kunnen we elkaar helpen en hoe behouden we toch onze autonomie. Dat geldt niet alleen voor volleybalteams, maar het geldt altijd. Je kunt klagen over situaties waarbij dat niet gebeurt, je kunt ook zoeken naar mogelijkheden en kijken wat jij eraan kunt veranderen. Neem initiatief en accepteer dat je aan een dood paard niet kunt trekken.

Een mooi succes voorbeeld is de samenwerking tussen de NVVO en 1000Drills die ertoe heeft geleid dat er op vrijdag 27 en zondag 29 oktober een clinic komt (zie pag. 23) Het idee ontstond tijdens een redactievergadering waarbij we ons afvroegen wat kunnen we als redactie misschien nog meer dan voor VT zorgen? Hoe kunnen we de volleybalsport en de NVVO helpen? Ons redactielid Walter Vereeck bleek, na wat licht aandringen, bereid te zijn om opnieuw een clinic in Nederland te verzorgen. Het enthousiasme bij alle betrokkenen is zo groot, dat het er zelfs twee worden.

Ik zou alle trainers willen oproepen om om zich heen te kijken en te zien waar zij wellicht met hun kennis en vaardigheden andere trainers kunnen helpen.

Een fijn seizoen in de zaal,

Han Bulten,
hoofdredacteur



INHOUD



- 06 | 1000Drills: wel of geen teamboek?
- 09 | Berichten uit het zand in Australië (deel 11)
- 10 | Action Volley (deel 13)
- 19 | Webinar Giovanni Guidetti (deel 5)
- 22 | Een nieuw perspectief op vrouwenvolleybal
- 24 | Korte Service
- 26 | Cryns kijkt
- 28 | Column Mats Bleeker

- 30 | Impressies CMV-clinic Rita Buikema
- 35 | Cryns kijkt beach
- 36 | Leermoment: De powertip
- 39 | Het spelconcept: SEC Dames 1
- 42 | Afspraken bij de start van het seizoen
- 44 | Tendensen in het mannenvolleybal op het WK2022
- 50 | Op de cover



Wel of geen teamboek?

Door: Han Bulten en Kees van Wijngaarden

Een teamboek maken kost veel tijd. Als je ziet dat je spelers het teamboek niet gebruiken, is het toch zinvol om voor jezelf aan het begin van het seizoen helder te hebben wat je dat seizoen van elkaar mag verwachten. De gemaakte afspraken kun je in een teamboek vastleggen (zie ook artikel "Afspraken aan het begin van het seizoen" op pagina 42)

Als je voor je spelers geen teamboek maakt, moet je voor jezelf wel helder hebben wat je van je spelers verwacht in bepaalde situaties zoals: service, blokkering en veldverdediging. (in het artikel van Cornel Balan "Het spelconcept" op pagina 39 benoemt Cornel van de verschillende technieken wat hij van zijn team verwacht). Cornel schrijft ook iets over de opslag. In deze bijdrage gaan we nader in op de opslag.

We noemen een aantal aspecten van de service waarover je een besluit moet nemen. De keuze is aan jou. Wij dragen slechts een aantal aspecten aan die je willen aanzetten tot nadenken en het maken van keuzes. We pretenderen niet om volledig te zijn. Daarvoor is maatwerk voor de specifieke speler en situatie nodig en dat laten we graag aan jou over.

De Service

Van iedere techniek zijn verschillende techniekschrijvingen. In 1000Drills schrijven we dat DE techniek niet bestaat. Wat betreft de jumpfloater valt op dat er tal van varianten zijn. In de webapp tref je 6 varianten aan. Zoals in de aanloop: het aantal passen dat gemaakt wordt is verschillend en soms zit er een klein hupje in de aanloop.



In de opgooi kun je onderscheid maken in de opgooi met 1 hand en de opgooi met beide handen. Het is interessant om de video's vertraagd af te spelen en dan naar de verschillen te kijken en wellicht is het nog interessanter om de overeenkomsten te ontdekken. Bekijk eens wanneer de bal wordt opgegooid en hoe hoog. Je kunt de QR-code scannen en je ziet een floatservice waarbij de bal met 1 hand wordt opgegooid. Let ook eens op de lengte van de passen.



Voor het aanleren en voor oefenvormen met de nodige toelichtingen, verwijzen we je naar de webapp. In dit artikel willen we jou dus een aantal vragen voorleggen.

Bijvoorbeeld:

Welke service en welk risico

- Welke service wil ik dat mijn spelers uitvoeren? Een floater? Staande of een jumpfloater? Jumpspin? Of maakt het je niet uit? En welke speler welke opslag en op elk moment van de wedstrijd? Wat doe je als een speler in die set al twee keer aan de opslag is geweest en in beide gevallen ging het fout? Valt hij terug op een service met minder risico en wie neemt die beslissing? Dat is vooraf coachen. Veel trainers coachen achteraf. Na de service zeggen ze wat er had moeten gebeuren. Of weet jouw speler dat hij op 24-24 gewoon met alle risico moet blijven serveren; net alsof het 0-0 is?

Gericht serveren

- Kan elke speler gericht serveren?
- Kan elke speler gericht serveren vanaf iedere positie achter de achterlijn? Is recht door serveren

vanaf positie 1 hetzelfde als vanaf positie 5? Onlangs mocht ik een Proeve van Bekwaamheid (PvB) van een VT3 afnemen. De trainer liet zijn speelsters recht door serveren vanaf positie 1 en 5 en wisselde na een poosje. Op mijn vraag waarom hij dat deed, antwoordde hij: 'Het is niet alleen mentaal, maar ook omdat een afwijking consequenties kan hebben. Naar links bij serveren vanaf 5 heeft grotere consequenties dan bij serveren vanaf 1.' Hij had er dus duidelijk over nagedacht.

- Veel trainers staan met bordjes aan de kant om te wijzen waar er geserveerd moet worden. Doe jij dat ook? Zo ja waarom? Heb je geen servicestrategie met je team getraind? Als je het doet op basis van de informatie die je tijdens de wedstrijd hebt opgedaan, kan je aanwijzing top zijn. Hopelijk kan je speler dat op dat moment ook uitvoeren. Opeens vanaf een andere positie, lukt dat?

Beginopstelling

- Houd je bij de beginopstelling rekening met je beste serveerders?

Op een aantal van bovenstaande vragen gaan we nader in zonder ze één voor één te beantwoorden.

Het liefst heb je natuurlijk een serveerder die altijd een ace serveert. Helaas is dat een droom. Als dat niet mogelijk is, wat wil je dan met de service bereiken? Wellicht hoop je dat de service zodanig is dat de tegenpartij onder druk komt te staan en niet alle aanvalsopties meer mogelijk zijn en dat jouw ploeg zodoende meer kans krijgt om allereerst een beter blok te kunnen zetten, waardoor je verdediging meer kans krijgt de bal te verdedigen om zo tot een tegenaanval kan komen.

Een keiharde topspinserve uit sprong kan snelheden van boven de 100 km bereiken en is in het mannenvolleybal een geëigend wapen. Op hoog niveau moet een bepaald risico genomen worden, omdat een eenvoudige service bijna altijd leidt tot een perfecte aanval van de tegenpartij en dus een punt voor de tegenpartij.

Bij vrouwen zie je vaak een floater omdat de balbaan moeilijk in te schatten is en de bal op het laatste moment van zijn baan kan afwijken. Een jumpfloater kan met hogere snelheid geslagen worden en met minder boog. Daarom verdient de jumpfloater de voorkeur boven een staande floatopslag.

Bij een floatservice moet de bal zo dicht mogelijk over

het net geslagen worden. Tussen netrand en topje van de antenne. Daarom is op de training een lijn gespannen tussen de topjes van de antenne een mooi hulpmiddel (dus een vorm van externe focus).

Op wie serveer je en waarom? Of serveer je niet op iemand, maar tussen iemand en de zijlijn of tussen twee spelers? Daarover aan het eind van dit artikel nog iets. Eerst maar: op wie? Als je uit analyses weet wie de zwakkere passer is, dan is het duidelijk. Vaak weet je het niet en als je het wel weet en als die speler dan niet meedoet, of opeens niet als passer speelt, wat doe je dan? Veel coaches kiezen er dan voor om op de passende voorspeler te serveren, met de hoop dat deze niet snel aangespeeld kan worden en de blokkering zich dus in eerste instantie kan richten op de andere aanvallers. Voorbeeld: als de spelverdeler van de tegenpartij op positie 3 staat en er zijn maar 2 aanvallers, dan zou de service op de passende voorspeler de blokkering de kans geven zich in eerste instantie te richten op een doortikbal van de spelverdeler en op de midspeler.

Veelal is een service die recht op een speler afkomt, moeilijker te passen dan een diagonaal geslagen service. Dus in dit geval zou je ervoor kunnen kiezen om te serveren vanaf positie 1 rechtdoor naar positie 5. En dan liefst tussen de passende voorspeler en de zijlijn. Vanaf positie 5 serveren zou de kans vergroten dat een andere speler de pass overneemt of dat je 'uit' serveert.

Tijdens de wedstrijd zal moeten blijken of dit ook echt het geval is. Er zijn voorspelers die moeiteloos iedere service perfect passen terwijl ze zelf 4-5 meter van het net staan. Dit is dus een pleidooi om tijdens de wedstrijd op één of andere manier te analyseren. Dat kan met prachtige analyseprogramma's en scouts die dat voor je doen, maar je kunt ook de spelers aan de kant vragen dit bij te houden op stukje papier.

Andere coaches kiezen ervoor om zodanig te serveren dat de spelverdeler de bal onder een lastiger hoek ontvangt.

Een voorbeeld hiervan is een service vanaf positie 5 rechtdoor langs de lijn naar positie 1 van de tegenpartij als die in rotatie 4 staat (spelverdeler op positie 4). In beide voorbeelden houdt dit in dat de serveerder dus vanaf verschillende posities rechtdoor moet kunnen serveren.

In de praktijk zien we dat dezelfde spelers vaak vanaf dezelfde positie serveren en ook nog vaak dezelfde service. Waarschijnlijk wordt deze service heel goed beheerst en is moeilijk voor de tegenpartij (Juliët Lohuis is daar een voorbeeld van) Wil je de service meer als je eerste aanvalswapen gebruiken, dan is het zaak om daarover na te denken.

Serveer je op iemand of naast iemand? Vaak wordt bijvoorbeeld gezegd: 'We serveren op nummer 9.' Je zou ook kunnen zeggen: 'We serveren links/rechts van nummer 9.' De speler moet dan al bewegen en de kans op misverstand met de passer naast zich neemt toe. Heeft de passer een voorkeurskant om te passen? Liever links of rechts van het lichaam? In 1000drills kun je zien dat wij groot voorstander zijn om beide kanten te oefenen. Passen op positie 5 op een service die rechtdoor geslagen wordt tegen de zijlijn, vereist naar onze mening een andere techniek dan een service vanaf positie 5 rechtdoor tegen de zijlijn. Wie beelden van goede passers bekijkt, ziet dat zij zowel links als rechts van het lichaam, maar ook voor het lichaam de bal spelen. Want passen is eigenlijk heel simpel: je armen in de goede hoek zetten. Helaas vraagt in de goede hoek zetten, heel veel training. De basis zijn coördinatie-oefeningen waarmee je in de jeugd moet beginnen om dit te ontwikkelen.

Tot slot: wie begint met serveren. Heel veel trainers starten met hun spelverdeler op 1 of 2. Achterliggende gedachte is: spelverdeler achter en 3 aanvallers aan het net. Omdat gemiddeld het team 2-3 keer doordraait, komen bepaalde spelers 2 en anderen 3 keer aan service. Aan het eind van de set nog eens je beste serveerders aan service is iets wat je wellicht ook, met al het bovenstaande, mee kunt nemen als je nadenkt wat je in je (eigen) teamboek noteert waar je komend seizoen met de service aandacht aan wilt besteden. Veel succes,

Vertraagd afspelen/beeld stilzetten in 1000Drills

Elke video kan vertraagd afgespeeld worden of stil gezet worden.

Bij het afspelen van een video verschijnt in de afspreekbalk een 'wieltje'. Klik hierop en je kunt verschillende afspeelsnelheden selecteren.

Gebruik van de schuifbalk. De snelheid kan worden aangepast met de schuifbalk. Tip: met je vinger (of de muis) kun je de snelheid heel nauwkeurig aanpassen en het beeld zelfs stilzetten. 🎛️

Berichten uit het zand in Australië (deel 11)

Door: Margo Wiltens

Meer dan de medailles ...

De jeugdkampioenschappen heb ik altijd als bijzonder ervaren. Met veel voldoening denk ik terug aan mijn eerste EK en WK onder 18 met Marleen van Iersel in Polen en Italië. Afkomstig van twee trainingscentra in het land, Dwingeloo en Werkendam, gingen we met een paar weken voorbereidingstijd in de zomer maanden, naar het EK en het WK. Zowel het controversiële achter elkaar staan in de pass opstelling (geïntroduceerd door Sanne Keizer en Arjanne Stevens op het WK onder 18) als de opgedane ervaringen bij deze toernooien maakten beachvolleybal onze primaire tak van de sport. Nu, twintig jaren later reis ik nog steeds naar de kampioenschappen. Soms vergetend dat het een eerste ervaring voor sommige atleten is. De meesten van hen hebben overigens al deelgenomen aan de World Tour, voorafgaand aan de onder 19 en 20 toernooien.

Het EJK onder 20 en het WJK onder 19 in Larnaka, Cyprus, in 2015 en 2016, zijn mijn persoonlijke favorieten. De prestaties van Joy Stubbe, Nika Daalderop en Mexime van Driel zijn uiteraard de kern van de herinnering. Dat geldt eveneens voor spelen voor goud en zilver in een overvol stadion. Van 13 t/m 16 juli 2023 moest ik aan deze atleten denken toen Team Australië deelnam aan de Aziatische kampioenschappen onder 21 in Thailand, Roi Et in het Noordoosten van Thailand. Op een afgelegen parkeerplaats naast de lokale school waar we al meerdere keren hebben gespeeld, was het stadion vol. In de Thaise versie van 35 graden wonnen zowel de jongens als de meiden goud voor Australië. De meiden werden geacht te winnen. Met Fleming en Fejes als eerste team waren de verwachtingen van het thuisfront hoog, want zij hadden al op de World Tour gespeeld. Thailand had andere plannen, maar hun teams hadden echter geen succes. Wel eindigden de Thaise teams op de plaatsen 2 t/m 4. En het tweede Australische team (Alchin en Mears) eindigde als 9e. Interessant was dat de Australische deelnemers al op de World Tour hadden gespeeld. In Azië zegt het weinig over de kwaliteit van de atleten die deelnemen. Met een sterke indoor cultuur en een geldinjectie van met name de Thaise bond, is de tegenstand behoorlijk te noemen.

In November zal Europa naar Azië komen om van 7 tot 12 november in Thailand te strijden voor de wereldtitel, en wel middenin datzelfde Roi Et. Het zal een ervaring zijn ... Anders dan de prachtig georganiseerde standaard die men inmiddels gewend is. Maar het wordt een ongeëvenaarde ervaring van gastvrijheid, punctualiteit en cultuur die onderliggend is aan de verenigde kracht van een wereldkampioenschap. Er is meer dan alleen de medailles. Inderdaad. Zeker wanneer jongere mensen de kans krijgen hun land te vertegenwoordigen in het bijzijn van wereldse culturen, toegewuifd in stadions zoals Larnaka en Roi Et. Magisch! 🇹🇭



Margo Wiltens werkt sinds 2019 voor Volleybal Australië en is woonachtig in Brisbane. Zij is momenteel bondscoach voor de talent teams vrouwen.

Action Volley (deel 13)

De vrije volleybaltraining

Door: Remko Kenter

Binnen Action Volley is autonomie een belangrijk onderwerp, want binnen Action Volley proberen we kinderen te stimuleren om zelf keuzes te maken zonder externe aansturing. Het idee achter deze visie is dat, als een kind zelf een beslissing kan nemen, het kind uiteindelijk een betere sporter kan worden. Deze kinderen zullen nu, maar ook later gemakkelijker problemen binnen het veld kunnen oplossen. Sport is namelijk het oplossen van problemen binnen het veld. Maar nog belangrijker is dat deze kinderen door deze autonomie later ook beter kunnen functioneren in de maatschappij.

Een vraag die Kåre Mol, de Noorse gouden beachvolleybalcoach (die ook veel volleybaltrainingen voor mini's verzorgt) bij een workshop in Oslo stelde was: "wie zijn de eigenaren van de sport?" Het antwoord was: "dat zijn de kinderen." Het zijn zeker niet de trainers, coaches en ouders. Zoals je hierboven kunt lezen is autonomie zelf keuzes maken zonder externe aansturing. Deze aansturing gebeurt vaak nu nog door trainers. Maar: trainers moeten hun rol begrijpen binnen de sport en daarbuiten. Je neemt de kinderen mee op hun reis door de sport. Als volwassenen dien je respect te hebben voor de autonomie van het kind. Dat wil zeggen dat je respect hebt voor wie het kind is, voor de eigenheid van het kind en voor wat het kind wil. Het ene kind is wat drukker en wil snel wat onderzoekender opereren, terwijl het andere kind wat meer afwachtend is. Ieder kind is uniek en dat unieke kind heeft recht om zelf beslissingen te maken.

De (bij)rol van de trainer zit verweven in het artikel.

Autonomie en leren

Door de autonomie worden kinderen vaak erg gemotiveerd. De meeste kinderen vinden het fantastisch, maar sommige kinderen moeten wennen aan de keuzevrijheid. Hier zal je als trainer op een gezonde manier moeten helpen en zo nodig gaan bijsturen. Door het goede gevoel dat kinderen in deze situatie hebben zal je ook zien dat het gedrag van de kinderen positief wordt verbeterd. Bovendien heeft het feit dat kinderen beter in hun vel zitten ook een positief effect op het leren.

De vrije volleybaltraining

Is de vrije volleybaltraining een roze wereld of niet? Ik kwam via vele Action Volley workshops (nationaal en internationaal), die ik gaf aan docenten in contact met deze visie. Ik heb vele docenten gesproken die op deze manier hun lessen invulden. Door deze gesprekken werd ik in ieder geval enthousiast. Ook werd ik nieuwsgierig of je deze visie kwijt kan binnen je volleybaltrainingen. In het onderwijs wordt deze vrije

stijl van les geven "De Vrije les" genoemd. Een andere term die ook wordt gebruikt is: Autonomie-ondersteunend lesgeven. De mensen die ik sprak vertelden me dat je door het introduceren van vrije volleybaltrainingen een betere aansluiting kan krijgen aan de dagelijkse behoefte van de kinderen. Ook sluit het beter aan bij de hedendaagse behoefte van kinderen en is het makkelijker om een persoonlijke binding op te bouwen met de kinderen. Tijdens de vrije volleybaltraining is er veel autonomie. Trainers die de autonomie van de kinderen ondersteunen houden rekening met de gevoelens en opvattingen van de kinderen, ze geven informatie en keuzes aan de kinderen, terwijl ze weinig controle en druk uitoefenen. Op deze manier bevorderen zij het autonoom functioneren van de kinderen. Nogmaals: op deze manier creëer je zelfstandige spelers en ook zelfstandige groepen. Naast dat vele kinderen autonomie prettig vinden kan je door deze manier veel kinderen naar het volleybal trekken, omdat deze visie past in de hedendaagse tijd.

Voordelen vrije volleybaltraining en voordelen van de klassikale les

Hoe geef je training? Doen alle kinderen op een teken van de trainer hetzelfde? Of voel je aan dat het ene kind iets anders zou willen en kunnen dan het andere? Geef je training via een controlerende stijl of geef je wellicht onbewust of bewust trainingen in de vrije lesstijl? Het verschil tussen deze twee lesstijlen voor leerlingen is enorm.

De voordelen van de klassikale volleybaltraining:

- Je kan makkelijk zien of alle kinderen meedoen tijdens de training. Er is dus meer overzicht
- Alle kinderen krijgen leerhulp
- Kinderen kunnen bij elkaar afkijken en kunnen voorbeelden nadoen
- Een grotere groep kinderen kan in één keer uitleg krijgen.
- De trainer blijft in zijn comfortzone, omdat hij deze stijl gewend is
- Er is een duidelijke uitleg, dus kinderen kunnen precies doen wat er wordt gezegd.

De voordelen van een de vrije volleybaltraining zijn:

- Kinderen worden intrinsiek gemotiveerd. Deze motivatie die van binnen uitkomt is de motor van het leren
- Kinderen worden nieuwsgierig gemaakt. Hierdoor zie je vaak een grotere betrokkenheid tijdens de training. Ze zijn actiever en hierdoor dragen ze actief bij aan de training
- Kinderen die op deze manier training krijgen laten een gezondere ontwikkeling zien in termen van creativiteit, zelfwaardering, voorkeur voor optimale uitdagingen
- Kinderen worden uitgedaagd in het vinden van oplossingen. Deze creativiteit is later ook nodig binnen en buiten het volleybalveld
- Kinderen voelen een bepaalde vrijheid, deze vrijheid past bij de huidige tijd. Hierdoor is de drempel lager om te gaan volleyballen
- Kinderen die op deze manier training krijgen hebben een hoger welbevinden, in termen van psychologisch welbevinden, fysieke gezondheid en vitaliteit
- Kinderen krijgen eigenaarschap en ze kunnen input leveren. Terug naar de opmerking van Kåre Mol; "wie zijn de eigenaren van de sport?"



Voordelen voor de trainer zelf

Tenslotte heeft deze stijl van training geven een positief effect op de trainer zelf: hij heeft meer voldoening van zijn werk. Tevens is een groot voordeel dat kinderen zelf worden uitgedaagd om met de oefeningen aan de slag te gaan. De kinderen zullen dus de oefeningen op hun eigen manier gaan "inkleuren". Hierdoor kan de trainer weer op nieuwe ideeën kunnen komen.

Vaak denken trainers dat het nodig is om autoritair op te treden. Zelf denk ik, dat als mensen harder gaan praten, dominant proberen te zijn en heel veel woorden nodig hebben ze er flink naast zitten. Autoritair optreden is niet nodig, is niet van deze tijd en het werkt vaak averechts. Is training geven op de vrije lesmanier moeilijk? Wanneer je enkele handvatten hebt gekregen dan blijkt het eenvoudiger te zijn dan gedacht.



Een vraag die vaker wordt gesteld is of het handig is om bij moeilijkere groepen de vrije lesmethode te gebruiken? Als je begint met de vrije volleybaltraining bij moeilijkere groepen is mijn ervaring dat dit beter aansluit bij de behoefte van de kinderen. Tevens is het op deze manier gemakkelijker om een persoonlijke binding met de kinderen op te bouwen. Als je als trainer door de zaal loopt tijdens de vrije volleybaltraining kan je op een ontspannen manier een praatje beginnen met spelers. Ga eens door je knieën en kom op dezelfde ooghoogte en vraag eens of ze de oefening leuk vinden, wat ze belangrijk vinden en hoe ze de oefening nog kunnen aanpassen.

Kenmerken van de vrije volleybaltraining

Trainers die volgens de vrije lesmethode training geven kunnen beter anticiperen en rekening houden met de interesse van het kind. De trainers starten hun training zo, dat de kinderen nieuwsgierig worden en dat er op voorhand interesse ontstaat in de training. De kinderen staan dan te popelen om te gaan starten. Gedurende de training voedt de trainers die motivatie door nieuwe uitdagingen aan te bieden die aansluiten bij de belevingswereld van de kinderen en door enkele vraagstellingen de kinderen zelf te laten ontdekken wat er mogelijk is. Van belang is wel dat de trainer de veiligheid tijdens de training in de gaten houdt en hij erop toeziet dat de dominante kinderen niet altijd de boventoon voeren. Tijdens een vrije volleybaltraining komen kinderen er achter wat ze meer en minder leuk vinden en wat ze liever wel en niet doen. Voor de trainer is dit een goede manier om erachter te komen welke kinderen door welke activiteit geboeid raken. Je kunt deze informatie en andere opgedane informatie weer verwerken in je klassikale volleybaltrainingen.

Hieronder nog enkele handvatten voor de vrije volleybaltraining:

- De trainer maakt de kinderen nieuwsgierig door de training te starten met een uitdagende opmerking, zodat de kinderen gemotiveerd raken
- De trainer legt uit waarom op deze manier de training wordt uitgevoerd
- De trainer gebruikt positieve en motiverende taal. Daarbij kan je termen gebruiken zoals "je kunt" of "je mag".
- De trainer heeft het geduld om de kinderen in hun eigen tempo de training te laten ervaren en te leren. Sommige onderdelen hebben nu eenmaal meer tijd nodig.
- De trainer herkent en accepteert sommige negatieve gevoelens van de kinderen. De trainer ziet de negatieve gevoelens als een signaal dat hij met de kinderen in conclaaf moet gaan om ze verder te helpen. Het is mooi als de trainer de kinderen zover krijgt dat ze onderling gaan overleggen over de hoe de oefening dan eventueel anders kan, zodat de negatieve gevoelens worden vervangen door een positieve. De kinderen moeten gaan beseffen dat ze rekening met elkaar moeten gaan houden.

Hoe vaak kan je de vrije volleybaltraining doen?

De meeste Kids Volley teams (onder 12 jaar) trainen tweemaal per week. Stel dat je team op woensdagmiddag en op

vrijdagmiddag traint. Dan zou je bijvoorbeeld de vrijdagmiddag kunnen gebruiken als vrije volleybaltrainingsmoment. Je kunt er ook voor kiezen om het éénmaal per maand te doen of als afsluiting van een periode.

Hoe kan zo'n vrije volleybaltraining er uit zien?

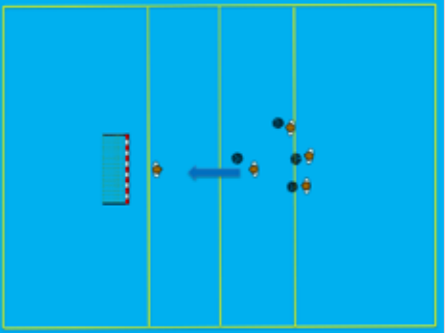
Zelf kies ik er voor om de vrije volleybaltraining in te delen in vijf oefeningen en daarna door te draaien. Je kunt er ook voor kiezen dat ze niet hoeven door te draaien. Uiteindelijk wil ik daar op gaan uitkomen.

Voorwaarden van de vrije volleybaltraining

- Plan minimaal vier activiteiten
- In het begin alleen activiteiten die de kinderen al kennen
- Het is ook handig als je start met deze methodiek dat oefeningen iets makkelijker zijn dan ze gewend zijn. Het is namelijk ook voor de kinderen wennen.
- Ook een onderdeel veelzijdig ontwikkelen in het circuit plaatsen. Je kunt ervoor kiezen om een muziekonderdeel of een klauter en/of klim activiteit te ontwikkelen
- Maak afspraken over het gebruik van materialen
- Twee afspraken die **altijd van toepassing** zijn:
 - > Wees lief voor elkaar
 - > En wees lief voor de materialen

Voorbeeld van een vrije volleybaltraining

De vrije volleybaltraining deel ik zelf in als een circuit training. Er zijn dus meerdere stations. Het ene station zal waarschijnlijk meer op volleybal lijken dan het andere. Hieronder tref je 8 stations.

Station 1	Doeltjessmash
<p>Principe: wie scoort is keep. Er staat een keeper op doel. De andere kinderen hebben een bal en staan aan de andere zijde van het net. De kinderen met bal proberen deze in het doel te scoren. Als je scoort ga je op doel.</p>	
<p>Varianten die de kinderen deden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De doelbreedte werd veranderd • De doelhoogte werd aangepast • De kinderen wipten eerst de bal omhoog met de voet en daarna smashte ze de bal richting het doel • Twee kinderen sloegen tegelijk de bal richting het doel • Twee spelers stonden tegelijk op doel • De keeper had ook een bal in zijn handen en hield de aangeslagen bal tegen met de bal die hij in zijn handen had 	

Vragen die je al trainer zou kunnen stellen:

- Wat kan je eraan doen om het nog stoerder te maken?
- Op welke manier zou je wel kunnen scoren?
- Hoe kan je meer ballen tegenhouden als keeper?

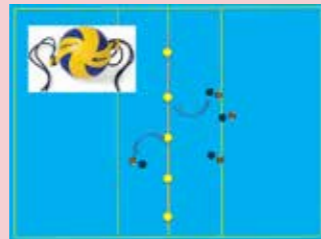
Wat leren ze bewust of onbewust:

- Smashen en verdedigen

Station 2

Ballen aan een elastiek

Principe: er hangen drie ballen aan een elastiek boven het net. Het idee is dat de kinderen met hun bal een actie uitvoeren richting de 3 drie ballen die aan een elastiek hangen



Varianten die de kinderen deden:

- Ze probeerden hun bal tegen de ballen die boven het net hingen raak te gooien of raak te smashesen
- Ze probeerden hun bal tegen de ballen die boven het net hingen raak te serveren
- Ze probeerden hun bal onder de ballen die boven het net hingen door te gooien
- Kinderen gingen bij het net staan en probeerden met een sprong de ballen die boven het net hingen te raken

Vragen die je al trainer zou kunnen stellen:

- Hoe kan je het stoerder maken?
- Kan je nog iets bedenken wat je met een tweetal kunt doen?
- Kan je een puntentelling maken?

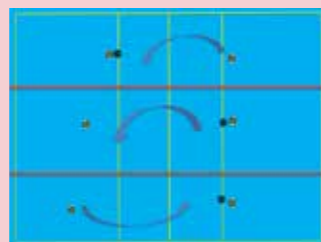
Wat leren ze bewust of onbewust:

- Mikken
- Volleybaltechnieken zoals serveren, smashesen en bovenhands spelen

Station 3

Eén tegen of met één

Principe: de kinderen spelen een spelletje één tegen één of één met één. De kinderen bepalen zelf de veldafmetingen.



Varianten die de kinderen deden:

- Kinderen gingen een partijtje één tegen één spelen
- Kinderen gingen over het net overspelen en tellen
- Kinderen gingen met twee ballen tegelijk overgooien
- Kinderen die aan de buitenzijde stonden vroegen of het net schuin kon hangen en gingen smashballen
- Kinderen gingen over serveren

Vragen die je al trainer zou kunnen stellen:

- Hoe kan je het nog leuker en misschien stoerder maken?
- Is een klein veld of een groter veld handiger?
- Is overspelen met een andere bal ook leuk?

Wat leren ze bewust of onbewust:

- Diverse volleybaltechnieken
- Gooien en vangen
- Mikken

Station 4

Muziek vak

Principe: er is een vak waarin de kinderen zijn. In dit vak mogen de kinderen vrij bewegen. Er wordt muziek gedraaid. De muziek is op voorhand door de kinderen uitgekozen.



Varianten die de kinderen deden:

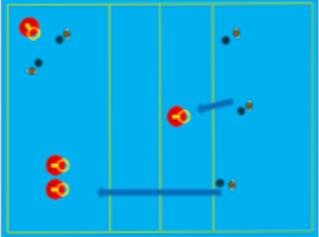
- Kinderen pakten een bal en gingen rond dribbelen
- Kinderen pakten een bal en deden daar kunstjes mee
- Kinderen gingen hoepelen
- Kinderen gingen dansen

Vragen die je al trainer zou kunnen stellen:

- Kan je iets verzinnen met een bal? Sommige kinderen willen overal een bal bij
- Kan je iets in ritme doen?
- Misschien kan je iets met z'n tweeën doen?

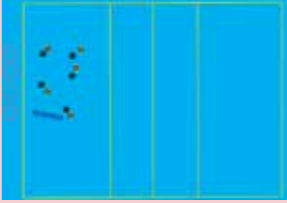
Wat leren ze bewust of onbewust:

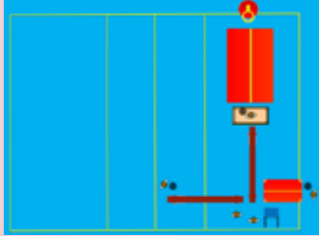
- Lichaam ontdekken
- Op ritme bewegen
- Veelzijdig bewegen

Station 5	Diverse korven in het veld
<p>Principe: in het veld staan diverse korven op palen. De kinderen proberen bijvoorbeeld met gooien of met een volleybaltechniek de bal in de korf te krijgen.</p>	
<p>Varianten die de kinderen deden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen proberen de bal over het net te serveren in de korf • De kinderen gingen met punten spelen. In de korf was drie punten tegen de korf was één punt • Tweetal, de ene gooit de bal over het en de andere probeerde de bal in de korf te spelen • De kinderen gooien de bal in de korf • De kinderen serveerden de bal tegen de muur en via de muur in de korf 	
<p>Vragen die je al trainer zou kunnen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe kan je het moeilijker maken? • Hoe kan je het nog leuker maken? • Welke puntentelling zou je kunnen maken? 	
<p>Wat leren ze bewust of onbewust:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diverse volleybaltechnieken zoals onderarmse- en bovenhandse techniek • Gooien • Mikken 	

Station 6	Trainer gooit de bal over het net
<p>Principe: de trainer gooit de bal over het net. Het kind aan de overzijde verwerkt de bal door bijvoorbeeld de bal onderarms te spelen. Vervolgens neemt het kind de bal speelde de bal mee naar de trainer en het kind dat de bal aan de trainer gaf gaat naar de overzijde.</p>	
<p>Varianten die de kinderen deden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinderen speelden de eerst de bal omhoog en daarna werd de bal over het net gesmasht • Er werden een ander soort ballen gebruikt om te vangen. Ballen zoals tennisballen, swissbal etc. • Kinderen stelden voor: hoeveel ballen kan je vangen en bij je houden • Kinderen deden eerst een radslag en speelden de bal daarna onderarms • Kinderen wilden in tweetallen de bal verwerken 	

<p>Vragen die je als trainer zou kunnen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan je het nog stoerder maken? • Weet je nog iets anders? • Wat kan je doen als je de bal een keer laten stuiten?
<p>Wat leren ze bewust of onbewust:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verplaatsen naar de bal • Herkennen van de balbaan en balsnelheid • Diverse volleybaltechnieken

Station 6	Hoepels aan de muur
<p>Principe: er hangen hoepels aan de muur. Deze hangen met een touw vast. De kinderen hebben een bal en proberen de bal in de hoepel te mikken.</p>	
<p>Varianten die de kinderen deden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De kinderen gingen de bal in de hoepel smashen • De kinderen gingen aan de andere zijde van het net staan en probeerden hun bal in de hoepel te serveren • De kinderen gooiden hun bal in de hoepel en probeerde deze dan weer te vangen • De kinderen speelden met een onderarmse techniek de bal constant in de hoepel • De kinderen smashten de bal op de grond en dan in de hoepel 	
<p>Vragen die je al trainer zou kunnen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan je het wat stoerder maken? • Kan je iets verzinnen met een ander soort bal? • Hoe kan je het makkelijker of moeilijker maken? 	
<p>Wat leren ze bewust of onbewust:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikken • Gooien • Diverse volleybaltechnieken 	

Station 8	Klimmer en klauteren
<p>Principe: er is een circuit uitgezet. In dit geval twee Zweedse banken, een klein matje, kast, dikke mat een korf. In de ballenbak liggen ballen.</p>	

Varianten die de kinderen deden:

- Lopend zonder bal het circuit af gaan
- Op het kleine matje een koprol
- Hinken in plaats van lopen
- Achteruit in plaats van voorwaarts
- Met bal
- Met bal en deze op het laatst in de korf mikken

Vragen die je al trainer zou kunnen stellen:

- Kan je het makkelijker of moeilijker maken?
- Hoe kan je het stoer maken?
- Kan je een wedstrijdje ervan maken?

Wat leren ze bewust of onbewust:

- Veelzijdig bewegen
- Klimmen en klauteren
- Springen
- Mikken

Evaluatie: is je trainingsdoel gehaald? Natuurlijk werd bij alle oefeningen ook weleens tegen een bal getrap. Zolang het veilig is en af en toe gebeurt, is het geen probleem. Sommige kinderen vonden het best moeilijk om zelf iets te verzinnen. Het is handig om na verloop van tijd heel even de training stil te leggen en te kijken hoe de sfeer is en wellicht met elkaar even af te stemmen. Het allerbelangrijkste was dat ze het superleuk vonden, ze nieuwe ideeën hadden opgedaan en er was veel bewegen. Niet onbelangrijk was dat de trainer ook weer veel nieuwe ideeën heeft opgedaan.

Hoe ver ga je?

De vragen die ik zelf nog heb zijn de volgende:

- Mogen de kids compleet zelf weten wat ze gaan doen?
- Moeten ze dan doordraaien of niet?
- Je zou ook een aantal attributen neer kunnen leggen en de kinderen zelf hun oefeningen laten maken.
- Mogen kinderen de hele tijd bij hetzelfde onderdeel blijven?



Hoe krijg ik antwoord op de bovenstaande vragen? Door aan de slag te gaan!

Bronnen

- Zelfstandig leren in een 'vrije-organisatie-les' / Lichamelijke opvoeding magazine / Chris Hazelebach
- Een waardevolle werkwijze/ Lichamelijke opvoeding magazine/ Harry Danes 🇧🇪



Foto: cev

Webinar Giovanni Guidetti (deel 5)

Door: Jo Rullens

Op 1 juni 2022 organiseerde Volley Vlaanderen een webinar met Giovanni Guidetti, de trainer van Vakifbank en het Turkse nationale damesteam. Trainers mochten vooraf vragen insturen, die door Kristof De Loose in vier onderwerpen werden geclusterd: techniek, tactiek, coaching/scouting en mentale aspecten. In voorgaande nummers van Volley Techno zijn de eerste drie onderwerpen aan bod gekomen. In dit nummer wordt het laatste deel van de webinar behandeld.

Omgaan met sterspeelsters

De eerste vraag over mentale aspecten was: "Hoe ga je om met sterspeelsters?" Het antwoord was kort, maar krachtig. "Met (echte) sterspeelsters is het makkelijk werken. Het is moeilijker om te gaan met een speelster die denkt dat ze een sterspeelster is. Ik heb het geluk dat in mijn team meerdere sterspeelsters zijn, waardoor het goed werken is. Als een coach aanmerkingen heeft op een sterspeelster, krijgt hij meestal hetzelfde antwoord. De sterspeelster zegt dan dat ze het zal doen." Als voorbeeld haalt Guidetti Gabi (de Braziliaanse international en hoekspeelster bij Vakifbank, redactie) aan. Als hij tegen haar zegt, dat ze meer naar links moet schuiven in de verdediging, dat ze te vroeg is of dat ze diagonaal moet slaan, is haar antwoord steevast: "Oké, ik zal het doen". Als Guidetti aanmerkingen heeft op speelsters die denken een sterspeelster te zijn, zoeken ze naar excuses of geven een uitleg waarom ze zo gehandeld hebben. Als Guidetti tegen zo'n speelster zegt dat ze een verkeerde keuze heeft gemaakt en dat ze beter kort had kunnen blijven zitten, dan krijgt hij bijvoorbeeld als reactie: "Ja, maar ik zag dat de setter iets anders deed dan ik had verwacht en daarom ben ik dieper gaan zitten." "Ik hoor niet graag dat speelsters excuses zoeken of een verklaring geven waarom ze zijn afgeweken van afspraken. Speelsters willen de bal krijgen en aanvallen. Iedereen wil een ster zijn, maar ik vind dat de taak van de speelsters in functie moet zijn van het team. Als ik tegen iedere speelster zeg dat zij de sterspeelster is, dan krijg ik problemen in

het team. Als coach moet ik van de speelsters een soort orkest maken. In een orkest is er een solist en iemand die de triangel bespeelt. Beiden moeten gemotiveerd zijn en zij moeten weten wat hun rol is. Zo ook bij een volleybalteam. Speelsters komen elke dag gemotiveerd naar de training of een wedstrijd. Ze weten dat ze belangrijk zijn voor het team. Het uiteindelijke teamresultaat is afhankelijk van hun passie, het respect voor elkaar en hun rol in het team. Dit zijn sleutels voor succes. Ik corrigeer een sterspeelster onmiddellijk als ze een fout maakt. Dit heb ik geleerd van een ervaren coach. Ik zei tegen hem dat de speelster dan kwaad zou worden, maar hij vertelde mij iets wat mij altijd is bijgebleven. Ik moet ze zeggen dat ik haar respecteer, dat ik in

haar geloof en dat ze één van de beste speelsters in de wereld is, maar dat ik niet toesta dat ze onder haar niveau presteert of dat haar niveau achteruitgaat. Het kan gevaarlijk zijn, maar je moet haar dat zeggen omdat vermoedelijk haar focus niet goed is en ze daardoor onderpresteert. Ik moet haar pushen om haar niveau weer te halen. Nogmaals: de echte topspelsters zijn makkelijk om mee te werken”, aldus Guidetti.

Speelsters in een positieve mindset

De tweede vraag ging over hoe Guidetti zijn speelsters weer in een positieve mindset krijgt als de resultaten niet zijn zoals verwacht of als speelsters vermoeid zijn. “Dit seizoen hebben we met Vakifbank veel wedstrijden verloren, maar we hebben wel alle prijzen gewonnen. We verloren meer wedstrijden dan de voorgaande seizoenen, maar toen wonnen we minder prijzen. Verliezen is waardevol, tenzij je een finale verliest. Als je in de poulefase of de play-off verliest, dan is dat heel



Foto: ntvspor.net

”

Een verloren wedstrijd zet mij en het team in een totaal andere mindset

belangrijk. Een verloren wedstrijd zet mij en het team in een totaal andere mindset. We worden dan een soort krijgers. We halen dan allerlei zaken aan, waardoor we verloren hebben, bijvoorbeeld dat we niet hard genoeg hebben gewerkt of dat de analyses verkeerd waren, etc. Dit is totaal anders dan wanneer je altijd wint. Na een verloren wedstrijd vragen we ons af wat we kunnen verbeteren. Mijn taak is om dat uit te zoeken. Dit gaat mij gemakkelijker af na een verloren wedstrijd dan na een gewonnen wedstrijd. We gaan dan bijvoorbeeld 3 uur trainen in plaats van 2 uur. Het is na een verloren wedstrijd voor een coach makkelijk om speelsters weer krijgers te laten worden. Als het minder goed gaat, omdat speelsters vermoeid zijn, is het moeilijker. Er is dan meestal maar één remedie: rust. Als speelsters fysiek of mentaal vermoeid zijn, geef ik ze rust. Ik heb dat dit seizoen vaak gedaan. Aan het begin van het seizoen kwamen internationals terug van hun wedstrijdperiode bij de nationale teams. Ze hadden geen rust gehad en waren vermoeid. Ik zag dit al bij de passioefeningen aan het begin

van de trainingen. Ik gaf hen dan rust. Er is in die situatie geen andere uitweg”, besluit Guidetti.

Mentale training in vrouwenvolleybal

De derde vraag ging over mentale training in het vrouwenvolleybal. ‘Bij Vakifbank hangt een poster in de hal. De speelsters lezen elke dag de tekst op de poster. Op de poster staat dat druk een privilege is die wij verdienen. Druk is iets waar iedere speelster van Vakifbank vanaf het begin mee te maken heeft. We voelen druk, omdat we een goed team zijn en altijd moeten presteren. Iedereen verwacht dat we winnen, omdat ze weten dat we kunnen winnen. Om de druk te verminderen is het van belang dat ik en het begeleidingsteam de speelsters steeds input geven over zaken die niet volleybal gerelateerd zijn. Ik geef hen bijvoorbeeld advies om af en toe een boek te lezen, rust te nemen of tv of video te kijken. Ik geef de speelsters steeds voor 2 trainingen een programma mee. Aan het einde staan zaken zoals passie, teamwork en nooit

opgeven. Speelsters mogen nooit in het zicht van de haven (of tijdens een laatste kilometer) opgeven, omdat opgeven geen oplossing is. Opgeven tijdens een training of wedstrijd is niet goed genoeg. Ik geef altijd het voorbeeld van de Iron Man. Tijdens deze triatlon stappen veel deelnemers uit, maar ze geven nooit op in de laatste kilometer. Ze gaan dan door en storten vaak na de finish in. Daarna geef ik de speelsters enkele suggesties mee. Ik laat ze een podcast beluisteren, een boek lezen of een winnaarsmentaliteit creëren. Speelsters moeten een beter persoon worden. Als ze een beter persoon worden, krijg ik ook betere speelsters. Betere speelsters betekent ook een beter team. Ik laat speelsters ook video's zien van hun gezicht na een gewonnen en een verloren wedstrijd. Ook laat ik speelsters elkaar aanraken. Uit een studie van het NBA-basketbal is namelijk gebleken dat teams waar sporters elkaar aanraken het meest succesvol waren. In trainingen zorg ik dat iedereen zich belangrijk voelt; ik moet een team creëren dat voor elkaar door het vuur gaat”, aldus Guidetti.

”

Speelsters moeten een beter persoon worden. Als ze een beter persoon worden, krijg ik ook betere speelsters

Omgang met wisselers

De omgang met wisselers begint voor Guidetti al bij de trainingen. “Van de 10 uur trainen, besteed ik doorgaans ongeveer 30 minuten aan het spelen van het A-team tegen het B-team. Ik geloof in mixed teams, waarbij de beste aanvalster tegenover de beste blokkeerster staat. Speelsters moeten tijdens trainingen niet alleen winnen, maar ook verliezen. Alle speelsters maken deel uit van deze familie en zijn deelgenoot van het proces. In het seizoen zijn er in de wedstrijden uiteraard de startingspeler en de wisselers. Ik praat meer met de wisselers dan met de basisspelers. Ik doe dit om de wisselers gemotiveerd te houden en ik laat zien dat ik om hen geef. Ze moeten weten dat ze de belangrijkste speelsters voor het team zijn. Als zij niet gemotiveerd zijn, wordt de training een flop. Het is voor wisselers moeilijk om gemotiveerd te blijven. Daarom moet het begeleidingsteam hen meer aandacht geven dan de basisspelers.”, besluit Guidetti de webinar. 🇳🇱



Foto: worldofvolley.com

Een nieuw perspectief op vrouwenvolleybal

Door: Jeffrey Klok

Ik ben man en speel al 5 jaar in de Eredivisie Heren, wat wellicht mijn voorkeur voor dat snellere, krachtigere spel verklaart. Maar het afgelopen seizoen bracht verandering in mijn perspectief, en dat alles begon met een nieuw project om meer aandacht te creëren voor onze geliefde sport: Tijd Voor Volleybal, een volleybaltalkshow. In deze rol was ik plotseling verplicht om de Eredivisie Dames op de voet te volgen - een wereld die ik voorheen niet kende.

Wat eerst voelde als een verplichting, groeide uit tot een plezierige ontdekkingstocht. Het viel me op dat het vrouwenvolleybal andere aantrekkingskrachten had: meer rally's en langere duels, die mijn hart als libero sneller deden kloppen. De spanning in het seizoen van 2022-2023 was om te snijden, mogelijk zelfs intenser dan in de herencompetitie. Het was een verfrissende ervaring om te zien hoe de sporthallen steeds voller stroomden voor de climax van het vrouwenvolleybal, uiteindelijk voller dan voor het mannelijke sluitstuk.

De Eredivisie Heren gaat komende jaren een enorme professionaliseringslag maken. Er is een Bureau (dat

onafhankelijk van de Nevobo is) opgericht om de Eredivisie vorm te geven: Coöperatie Eredivisie Volleybal Nederland (CEVN). De naam zegt het al: een coöperatie, een samenwerkingsverband tussen alle Eredivisieclubs. Met hoofdsponsor Betcity is er ook een financiële impuls aan gekoppeld en zal het de komende 2 seizoenen Betcity Eredivisie Heren heten. Na onderzoek is gebleken dat de Eredivisie Dames momenteel te weinig commerciële en organisatorische kracht heeft om hierbij aan te sluiten. Begrijpelijk, want het is de realiteit. De CEVN heeft de ambitie uitgesproken om in een volgend stadium de Dames er wel bij te betrekken. Mijn hoop is dat het Nederlands vrouwenvolleybal daarna in de zeilen die de coöperatie nu spant mee kan varen en kan groeien, zodat de kloof niet te groot wordt.

Ik ben ervan overtuigd dat we onze perspectieven moeten blijven verruimen en diversifiëren. In het vrouwenvolleybal schuilt net zoveel potentieel voor geweldige prestaties en entertainment als in het mannenvolleybal. Als we allemaal ons steentje bijdragen, kunnen we een sportcultuur creëren die inclusiever en veelzijdiger is. Laten we dus met volle overtuiging roepen: "Tijd Voor Vrouwenvolleybal!" Want wie weet welke schitterende momenten en onvergetelijke duels ons nog te wachten staan.

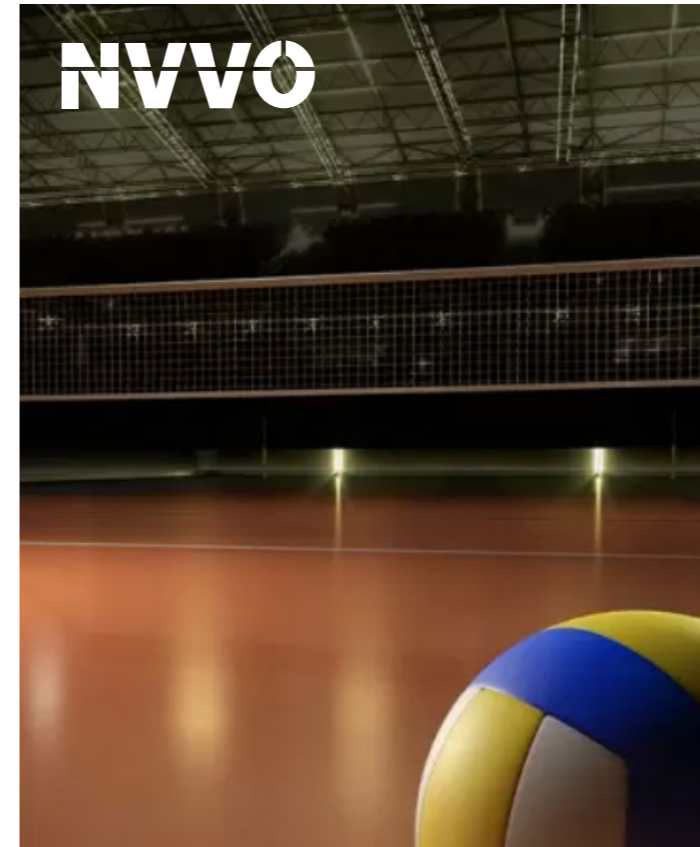
Jeffrey Klok is een ervaren libero in de Eredivisie, met een indrukwekkend parcours bij SSS Barneveld, Draisma Dynamo en nu bij Samen Lycurgus. Naast zijn sportieve prestaties is hij ook de gepassioneerde maker en presentator van Tijd Voor Volleybal, te vinden op www.tijdvoorvolleybal.nl. Hij nodigt iedereen uit om mee te discussiëren over volleybal door te mailen naar jeffrey@tijdvoorvolleybal.nl.

Ik moet bekennen, dat ik ooit een van die volleyballiefhebbers was die beweerde dat mannenvolleybal boeiender was dan de vrouwelijke variant. Ik verkondigde dat de mannen harder sloegen, hoger sprongen en sneller bewogen. Over het volume van het geschreeuw hield ik me liever op de vlakke - daarover valt te debatteren. Maar mijn standpunt werd abrupt op zijn kop gezet tijdens het afgelopen seizoen, een periode vol onverwachte wendingen.



Foto: Frank Nab

NVVO



Vrijdagavond 27 oktober

Plaats: Hamalandhal in Lichtenvoorde; Van der Meer de Walcherenstraat 3

Tijd: 20.30 - 22.30 uur

Onderwerp: vijftig tinten pepperen; variaties in je warming-up met bal

Deelname: Abonnees 1000Drills: € 10,00
Lid NVVO: € 20,00
Overigen: € 30,00

Wie zich aanmeldt voor beide clinics ontvangt € 5,00 korting

Zondag 29 oktober

Plaats: Sporthal Helsdingen in Vianen; Westelijke Parallelweg 1

Tijd: 10.00 - 13.00 uur

Onderwerp: vooruitdenken in het volleybal, oefeningen waarin spelers/sters situaties herkennen en daarna gepast reageren

Deelname: Abonnees 1000Drills: € 15,00
Lid NVVO: € 25,00
Overigen: € 40,00

Wie zich aanmeldt voor beide clinics ontvangt € 5,00 korting

1000DRILLS ORGANISEERT IN SAMENWERKING MET NVVO 2 CLINICS



WALTER VEREECK

Walter Vereeck verzorgt 2 clinics in Nederland.

Walter heeft heel wat op zijn palmares. Een kleine greep daaruit: is in het bezit van het hoogste trainersdiploma in België. Heeft van jeugd tot vijf teams in de ereklasse getraind. Was lesgever trainerscursus (Sport Vlaanderen), gastdocent bijscholingen. Is momenteel ook actief als commentator en analist voor verschillende tv-programma's en als freelance sportjournalist schrijft hij voor Het laatste Nieuws en Volley Techno.

Aanmelden kan via de qr-code



www.1000Drills.com

www.nvvo.org/

Korte Service

De reis naar de sportiefste jeugd van de wereld

Deze visie op jeugdsport is een verdieping op de 'Sportagenda 2032' en heeft betrekking op de jeugd tot 18 jaar. Het NOC*NSF heeft de ambitie om van Nederland het sportiefste land ter wereld te maken. Het doel is om de jeugd op alle ambitieniveaus dagelijks sportplezier te laten hebben.

Jeugdigen stoppen Vaak met sporten omdat ze 'er geen plezier meer in' hebben. Plezier is één van de belangrijkste drijfveren en motiveert om te sporten. In samenwerking met onderwijs, jongerenwerk, ruimtelijke ordening, sportverenigingen, zorg en welzijn wordt naar een passende sportplek en begeleiding gezocht.

Met het jeugdsportplan 'de reis naar de sportiefste jeugd in de wereld' wil het NOC*NSF in 2032 het volgende hebben gerealiseerd:

- Peuters (0 tot 4 jaar) hebben toegang tot een omgeving waarin het natuurlijk beweeggedrag krijgt kan en grenzen kan verleggen.
- Kinderen in de leeftijd van 5 tot 12 jaar gaan op ontdekkingsreis en kunnen ontdekken welke sporten en beweegactiviteiten het meest aanspreken.
- Jongeren (13 tot 18 jaar) vervolgen hun ontdekkingsreis en ontdekken wat hen motiveert om te blijven sporten.

Er zijn zeven randvoorwaarden geformuleerd:

- Alle jeugd heeft een sociaal veilige sportplek
- Alle jeugd heeft het motorisch vermogen om een leven lang plezier te beleven aan sport en bewegen
- Iedereen die voor de groep staat zorgt voor een verantwoorde ontwikkeling
- Aanbod sluit aan bij wensen, behoefte en ambitie van de jeugd
- Niemand wordt uitgesloten en iedereen heeft toegang tot een plek om te sporten en bewegen
- Ouders/verzorgers van de jeugd zien het belang van sport en bewegen en leren begrijpen wat hun rol daarbij is
- Goede samenwerking met andere sectoren

Het 'Jeugdsport plan 2022-2032' is te lezen via de link: [jeugdsportplan_def.pdf \(nocnsf.nl\)](#) en de 'Sportagenda 2032' is te lezen via de link: [sportagenda-2032.pdf \(nocnsf.nl\)](#)

Visie op jeugdvolleybal

Naar aanleiding van het 'Jeugdsport plan 2032-2032' heeft de Nevobo 'de visie op jeugdvolleybal' geschreven. Deze is te lezen via de link: [Visie op Jeugdvolleybal 2022.pdf \(nevobo.nl\)](#)

Binnen de Nevobo zijn verschillende stappen gezet om de doelstelling te halen. Zo is het programma 'Volleybalspeeltuin' omgedoopt tot 'Sportspeeltuin.' Dit jeugdprogramma is speciaal ontwikkeld voor de



doelgroep 4 tot 6 jaar. Daarnaast is er een projectleider jeugdvolleybal aangesteld, die verantwoordelijk is voor het jeugdprogramma tot 18 jaar. De Nevobo is bezig met de doorontwikkeling van het volleybalaanbod tot 12 jaar. Het NK-schoolvolleybal voor het basisonderwijs is geschrapt. Er vinden alleen nog wedstrijden op lokaal niveau plaats. Ook het NK voor competitieteams onder de 12 jaar is stopgezet, omdat de Nevobo een NK-structuur niet vindt passen bij deze doelgroep. In plaats daarvan worden er meerdere volleybaldagen georganiseerd. Winnen of verliezen op deze toernooien heeft geen enkel gevolg voor het volgende toernooi. De Nevobo streeft ernaar om op deze toernooien de teams zoveel mogelijk in te delen op basis van niveau. 🇳🇱



Volleybalopleidingen.nl
Wij leiden volleybaltrainers op



Volleybalopleidingen.nl is de samenwerking tussen Scherp Volleybal, Studio Dubio en TrainerLeert.

CRYNS KIJKT

Door: Philippe Cryns

In dienst van de speerpunten

Wij hadden het er al over dat de services veel krachtiger zijn dan vroeger en dat je daardoor minder tijd krijgt om achter de bal te geraken bij de pass. Wij komen er nu op terug omdat deze foto van de Turkse Cebecioglu perfect illustreert hoe je een bal op schouderhoogte naast je lichaam kunt verwerken. Cruciaal hierbij is dat de binnenste schouder lager wordt gebracht en de buitenste schouder hoger is. Uiteraard is ook een precies contact op de onderarmen belangrijk.

De foto komt uit de finale van de Volley Nations League, die Turkije op 17/7/2023 van China won met 3-1. Opmerkelijk is dat Turkije met de ex-Cubaanse Vargas als diagonaal speelde en met de vorige diagonaal Karakurt als passer-loper. Met deze twee speerpunten had Cebecioglu een voorname rol in het achterveld. Coach was Daniele Santarelli, winnaar van het recente WK met Servië, als opvolger van Giovanni Guidetti. Twee Turkse keuzes die hen voor het eerst winst in de VNL opleverden.

Foto: volleyballworld.com

'Next Generation'

Door: Mats Bleeker

Vorige zomer was ik voor mijn gevoel de veertiende man bij Oranje. Deze zomer vond ik het daarom enorm spannend of ik nog een keer mee mocht met de Lange Mannen. Ik ben niet tevreden over wat ik toen heb laten zien en wilde graag deze zomer van meer waarde zijn voor het team. Maar met twee concurrenten op de longlist erbij was dat geen gemakkelijke opgave.

Voordat alle toppers uit het buitenland terug waren gekomen, trinden we met een groep talenten uit de Eredivisie onder leiding van Henk-Jan Held op Papendal. Vanuit deze groep, Next Generation genoemd, zouden jongens de kans krijgen om mee te gaan naar de Volleyball Nations League (VNL) en de andere toernooien in de zomer. Jeffrey Klok, Niels Lipke en ik streden om een plek als libero achter Robbert Andringa. Een paar dagen voor het trainingsprogramma naar Rotterdam zou verhuizen kreeg ik helaas te horen dat de staf niet voor mij koos, omdat ik niet genoeg progressie had geboekt gedurende het seizoen. Met name de directe foutenlast (aces en

overpasses tegen) hadden ze graag lager gezien. Ik kon me hierin vinden en moest me neerleggen bij deze afwijzing. De staf koos voor Niels Lipke, omdat hij jonger is en ze meer potentie in hem zien. Ze hoopten meer progressie te boeken met hem en ook dit argument kon ik begrijpen. Dat maakte mijn teleurstelling er alleen niet minder om.

Niet alles was echter verloren, want de Next Generation (ik ben het zelf de B-groep gaan noemen) trainde wel door! Niet meer onder Henk-Jan Held, aangezien hij ondertussen bij het echte Oranje stond, maar onder Redbad Strikwerda en Arjan Taaij. Meestal op Papendal,



Foto: Federazione Italiana Pallavolo



Voor trainersopleidingen door heel Nederland

www.volleybaltrainersacademie.nl

maar daar was niet altijd plek voor ons. Daarom hebben we ook in Apeldoorn en Groningen getraind. Ook qua faciliteiten als fysiotherapie en krachttraining kregen we niet de hoogste prioriteit, maar eigenlijk maakte dit alles niet uit. We konden ons natuurlijk wel op de kern richten: Volleybal! En dat zat wel goed in deze groep. We hebben twee maanden op onwijs hoog niveau kunnen trainen met jongens die allemaal aan elkaar gewaagd waren. De eerste week stonden we nog met zes teleurgestelde jongens in de zaal, maar door het afvallen van jongens bij de A-groep en door de slagkracht van Redbad en Arjan was dat aantal snel verdrievoudigd en maakte de teleurstelling plaats voor gretigheid.

Voor mij persoonlijk was het programma nog interessanter, omdat ik nog nooit eerder onder beide trainers had getraind. Met hun ervaring was dit een mooie kans om andere inzichten in mijn spel en ontwikkeling op te doen. Het was even wennen om met de coaches van de concurrenten te trainen maar het wennen ging eigenlijk snel, omdat ik aan alles voelde dat zij hier waren om het Nederlands volleybal te helpen. Dit in combinatie met bovengenoemde gretigheid maakte dat ik deze twee maanden kon knallen. En het programma werd met de week beter doordat we de ruimte kregen om krachttraining te doen. We konden op vaste momenten bij een fysio naar binnen lopen en we mochten zelfs nog oefenwedstrijden gaan spelen! Voorafgaand aan de VNL in Rotterdam zou China al een aantal dagen in Nederland zijn en hier konden we een oefenwedstrijd tegen spelen. En als kers op de taart mochten we een midweek naar het Italiaanse Taranto om daar tegen de B-teams van Italië en Japan en het A-team van Tunesië te spelen. Hoewel we met deze groep trinden om individueel beter te worden was het erg fijn om ook naar een aantal wedstrijden toe te kunnen leven.

De wedstrijd tegen China (1-4 verlies) hebben we op sommige momenten laten zien waarom wij de 'Next Generation' zijn en op andere momenten lieten we ook zien waarom we nog niet bij 'This Generation' horen. De Chinezen waren duidelijk gewend om op hoger niveau te spelen en speelden veel constanter dan wij. Passend hebben we erg onder druk gestaan en serverend brachten we ze op een enkele serie na niet in de problemen. Daarnaast was de foutenlast aan de Chinese kant veel

lager. Altijd had ik bij een internationale wedstrijd het idee dat onze spelers op dat hogere niveau meer konden dan bij ons in de Eredivisie. Hoewel dit ook zeker het geval is, zit het grootste verschil naar mijn idee juist in het minder fouten maken dan de tegenstander. Het klinkt eigenlijk vrij saai, maar je wint gewoon geen wedstrijd als je eerst een ace van 130 km/u slaat of een aanval in de drie meter beukt en dan de volgende twee ballen de tribune inslaat, terwijl jouw tegenstander drie ballen geen fouten maakt.

In Italië was dit ook erg duidelijk. Waar we als team soms hoge pieken konden halen, werden onze dalen ook flink uitgediept, omdat onze tegenstanders minder fouten maakten dan wij gewend waren. In de Eredivisie komen we op dit moment nog weg als we een foutje maken, omdat het team aan de overkant dit ook doet. Maar hier waren onze fouten nog een stuk meer confronterend dan in de Eredivisie. Moeilijk te aanvaarden, maar daarom ook erg leerzaam! Helemaal voor een libero die te horen kreeg dat hij zijn foutenlast nog meer naar beneden moest schroeven. Helaas komt dit er niet altijd uit wanneer je zou willen. Na twee maanden trainen had ik voor mijn gevoel echt een stap gezet, maar toen ik de wedstrijd tegen Tunesië mocht spelen, ging het voor geen meter. Het is flink balen dat ik alle trainingsuren niet kon belonen met goed spel op het moment dat het ergens om ging. Dat geeft toch een zure nasmaak aan het mooie programma dat mij werd aangeboden.

De tijd tussen dit trainingsprogramma en de start van de voorbereiding bij Orion kan ik niet stilzitten, aangezien ik dat stilzitten voor een dagje al lastig vind. Daarom ben ik nu (begin augustus) veel in de sportschool en op het zand te vinden, met soms een uitstapje naar een padelbaan. Ik vind het leuk om een keer een andere sport te proberen als daar de ruimte voor is. Dan is mijn foutenlast in het volleybal in ieder geval ook weer te relativëren. 🏐

IMPRESSIES CMV-CLINIC RITA BUIKEMA

Door: Abe Meininger

In dit artikel kijken we terug op de zeer geslaagde CMV-clinic, die Rita Buikema gaf op 29 juni 2023 in de Topsporthal van het Alfa-College Sport en Bewegen in Groningen. Het was een gezamenlijk initiatief van twee grote Noordelijke clubs met Superclub-status: SAMEN Lycurgus Groningen en Sudosa- Desto Assen, met ondersteuning van de Nevobo. Volley-Techno was erbij en doet hier verslag in de vorm van een samenvatting, foto's en videobeelden.



Warm welkom door Erik Noordijk

Omdat het jeugdvolleybal leeft in Noord-Nederland, nam Erik Noordijk, als voorzitter van het Organisatieteam van SAMEN Lycurgus het initiatief in samenwerking met Rita Buikema van Sudosa-Desto Assen een clinic voor CMV-trainers te organiseren. Van 16 verenigingen in de regio Groningen waren in totaal 42 trainers, vooral jonge vrouwelijke trainers, maar ook oudere trainers, op deze clinic afgekomen.

Talentontwikkeling begint bij de clubs

Bij zijn introductie positioneerde Erik het CMV bij de clubs, waar de ontwikkeling van de volleybaljeugd begint. Hij benadrukte hierbij het belang van veel enthousiaste trainers. Er wordt in volleybalkringen veel gesproken over de wijze waarop je de jeugdige talenten het beste kunt ontwikkelen, organisatorisch, methodisch-didactisch, etc. In elk geval vervullen de clubs aan de basis een heel belangrijke rol. Talentontwikkeling begint dus bij de verenigingen.

Extra aandacht voor jongens

Er zijn met name erg weinig jongens bij de clubs. En als er aan de onderkant van de opleidingspiramide weinig jongens zijn heeft dat effect op het niveau van het jongensvolleybal in het Noorden. Daarom richt SAMEN Lycurgus niet alleen haar aandacht op jongens met aanleg en ambitie, maar helpt ook verenigingen om jongens te inspireren en enthousiast te maken voor volleybal. Op deze wijze wordt de groep jongens die voor volleybal kiezen groter en is de kans dat het niveau van de jongensgroep in het Noorden omhoog gaat. En dat maakt de kans groter dat meer jongens in aanmerking komen voor RTC's of nieuwe talenten zich aandienen voor nationale selecties. En

kunnen we ook over talentontwikkeling gaan praten, want talentontwikkeling begint aan de basis van de piramide. Een mooi voorbeeld bij de meiden is Nova Marring, die bij Sudosa-Desto is begonnen en nu in Oranje speelt. Daarvoor heeft ze niet eens de standaard route hoeven te doorlopen, met andere woorden er zijn meerdere wegen naar de top.

Willen we ook bij de jongens meer talenten kunnen opleiden, dan zal bij de clubs begonnen moeten worden. Daar moet dus de jeugd gestimuleerd worden om te komen volleyballen.



Rita Buikema: "oud, maar kan wel duiken"

Rita Buikema is door al haar verdiensten voor het volleybal onlangs "geridderd" namens de Nevobo door Joop Alberda tot lid van verdienste van de bond. Bij de uitreiking van de gouden bondsspeld tijdens haar veertigjarig jubileum zei Rita "Als je iets doet, dat je heel leuk vindt, dan wil je er steeds meer van weten en ga je steeds meer ontdekken, waar je zelf goed in bent. En als dat plezierig is, dan verveelt dat nooit."



Joop Alberda benadrukte hoe belangrijk Rita Buikema in de loop der jaren is geweest, als stabiele factor binnen een grote vereniging voor de jeugdopleiding, wat weer belangrijk is voor de prestaties van de totale vereniging. Rita introduceerde zich zelf aan de hand van een "quote" van één van haar CMV-pupillen, die zei "Rita is wel oud, maar ze kan nog wel duiken!".

Veranderen van gedrag

Wat we volgens Rita niet moeten onderschatten is de impact die je als jeugdtrainer kan hebben op de persoonlijke ontwikkeling van kinderen. Bij haar jubileum sprak ze veel ouders/oud-volleybalpupillen, die hieraan refereerden. Er kwamen allerlei herinneringen naar boven, met voorbeelden van wat Rita ooit tegen hun had gezegd. Vanaf het eerste begin als je een jeugdgroep gaat trainen is het belangrijk dichtbij de kinderen te gaan staan of liever nog zitten. Rita: "Ik bedoel in de kring zitten alle kinderen op de eerste rij. We zijn allemaal even belangrijk. Wanneer je kinderen iets naar achteren ziet zitten geeft het informatie voor jou als trainer. Het gaat erom dat je goed start en dat je zorgt voor een sociaal veilig klimaat. Ze zitten bij mij dus in een kring allemaal op de eerste rij, zodat iedereen zich veilig kan voelen."



Mijn missie is dat alle kinderen sporten met plezier en een sport kiezen die leuk en passend is om alles uit zichzelf te halen. Alle kinderen hebben recht op een competentiegerichte trainer en alle trainers op een leven lang leren. Dit allemaal in een sociaal-veilig sport- en clubklimaat

Elk jaar doelen stellen

Gedurende haar carrière trainde Rita allerlei teams, zowel jongens als meisjes. Elk jaar stelde ze haar doelen om gemotiveerd en resultaatgericht bezig te zijn.

Omdat er een gebrek was aan jongens en goede jongenstrainers, is ze op een gegeven moment zich hierin gaan verdiepen. Daarbij schakelde ze spelers in, die haar kwamen assisteren en Rita gaf deze jonge trainers de nodige begeleiding in hun ontwikkeling als jeugdtrainer. In de volle breedte heeft Rita vooral aan de basis belangrijk werk verricht, zowel door het zelf geven van trainingen als door het begeleiden van jonge talentvolle trainers. "Door het samen te doen haal je er veel meer uit."

Tevreden naar huis

Na haar introductie (zie hiervoor ook de video met behulp van de QR-code bij dit artikel), inventariseerde ze onder de groep aanwezige trainers wat zij in de clinic zouden willen leren. Met andere woorden: "wanneer ga je straks tevreden naar huis?" Er kwamen op haar vraag meteen allerlei reacties, zoals:

1. Ik wil graag iets leren over nieuwe ideeën voor een leuke training, niet alleen oefenstof, maar een totaalplaatje van wat CMV-training inhoudt
2. Hoe kun je tijdens de trainingen variëren?
3. Hoe kun je differentiëren?

Huidige CMV-competitie gaat op de schop

Rita vertelde ook dat ze landelijk heel actief is op het gebied van CMV, onder meer in een werkgroep. Ze verklapte alvast dat er landelijk een nieuwe opzet voor spelvormen en competitie gaat komen. De competitie zoals die nu is zal verdwijnen en er gaat in toernooivorm gespeeld worden. Er komt daarbij ook meer variatie, bijvoorbeeld een smashbaltoernooi en een 2 tegen 2 toernooi. Er zijn veel ideeën over hoe het geheel vorm en inhoud gaat krijgen. Rita opteert voor een goede combinatie van enerzijds PLEZIER en anderzijds een doorlopende technische leerlijn.



Alle kinderen moeten zich kunnen blijven ontwikkelen. Wanneer ze de basistechnieken onvoldoende geleerd hebben kunnen ze het spelletje niet echt spelen en haken ze af

Schijf van 10
BMO/ASM

1. Balanceren en vallen
2. Stoeien en vechten
3. Gaan en lopen
4. Springen en landen
5. Rollen, duikelen en draaien
6. Gooien, vangen, slaan en mikken
7. Klimmen en klauteren
8. Trappen, schieten en mikken
9. Zwaaien en slingeren
10. Bewegen op- en maken van muziek!

Brede Motorische Ontwikkeling

Eigenlijk zien we de "ouderwetse" grondvormen van bewegen terug in een "nieuw jasje". We zien dat bijvoorbeeld bij het Action volleybal, dat Remko Kenter heeft geïntroduceerd en bij het trainen op basis van het Athletic Skills Model (ASM). Het werkboek van ASM geeft aan: "In het ASM is beweegarmoede niet alleen gedefinieerd als te weinig bewegen, maar ook te eenzijdig bewegen. Het beoefenen van alleen één sport is dus een vorm van beweegarmoede en kent dan ook grote nadelen voor de gezondheid, fitheid en prestaties". Met ASM leidt je jeugd veelzijdig en breed op. Dit zorgt voor minder problemen zoals overbelasting, blessures of zelfs uitval. De Nevobo kiest voor de term Brede Motorische Ontwikkeling (BMO), hetgeen in feite op hetzelfde neer komt. ASM behelst alle vormen van bewegen, verpakt in 10 grondvormen, de zogenaamde schijf van 10. Rita liet op een flipover zien om welke 10 motorische basisvaardigheden het gaat en illustreerde deze met praktijkvoorbeelden tijdens de clinic.

De aanwezige jeugdtrainers gingen in een soort circuitvorm met de volgende oefeningen aan de slag.



A. Oefeningen met banken, kasten, matten en dergelijke.

1. Balanceren door voorwaarts over de onderkant van een omgekeerde turnbank te lopen
2. Idem achterwaarts en zijwaarts
3. Bij het balanceren over hoedjes stappen, die op de onderkant van de omgekeerde bank liggen
4. Tijdens het balanceren de hoedjes op de grond leggen en/of van de grond weer oppakken
5. Omhoog rennen bij een schuin geplaatste bank, die is vastgezet in een springkast
6. Van de kast afspringen en landen op een turnmat
7. Onder een stok doorkruipen, die op 2 pilonnen is geplaatst
8. Bij een dikke mat omhoog klauteren en bovenkant van deze mat aantikken
9. Variant: wie kan een gele sticker zo hoog mogelijk op de dikke mat plakken?

B. Oefeningen met pilonnen

1. Dribbelen met een bal en om pilonnen heen zigzaggen
2. Idem achterwaarts
3. Zijwaarts verplaatsen en zigzaggend om de pilonnen bewegen, terwijl de bal van de linker naar rechterhand gaat
4. Tweebenig over de pilonnen heen springen
5. Idem met loopsprongen (eenbenig)
6. Zelf variaties bedenken

C. Smashbal met matten

Twee partijen spelen het spel "doel-smash", een soort "smash-handbal", met twee matten die op de grond liggen als doel. Door de bal over te spelen proberen beide teams elkaar te bestrijden door punten te scoren door de bal met een smash op de mat van de tegenpartij te slaan.

In het eerste deel van de training gebruikt Rita altijd 2 of 3 vormen van de schijf van 10.

De indeling van de training is dan:

1. BMO/ASM
2. Ontwikkeling
3. Games: 1-1, 2-2,3-3.

Gebruik van hulpmiddelen

Rita werkt graag met allerlei hulpmiddelen die ze inzet bij haar trainingen. Ze noemde als voorbeeld dat ze filmpjes gebruikt die de kids op de training kunnen zien, zodat ze weten welke oefening ze gaan doen of welke techniek ze gaan leren. De KNVB heeft instructievideo's ontwikkeld genaamd Rinus (genoemd naar de bekende oud-bondscoach Rinus Michels). Dergelijke filmpjes worden momenteel ook door de Nevobo ontwikkeld. Per niveau komen er filmpjes die de jeugdtrainers kunnen gebruiken bij hun trainingen.

Ook liet ze de aanwezige jeugdtrainers ervaren hoe ze de kinderen tijdens een training regelmatig met grote dobbelstenen laat gooien, waar bepaalde "uitwerk"-opdrachten op staan. Bijvoorbeeld "planken", "jumping jack" of andere oefeningen en dan gedurende een bepaalde tijd of een x aantal keren.

Technieken aanleren: gebruik metaforen

Het goed aanleren van de volleybaltechnieken is erg belangrijk en daar wordt door Rita veel aandacht aan besteed. Ze werkt daarbij vaak met metaforen. Een voorbeeld dat ze liet zien is de man met "de dikke buik". Ze laat de kinderen een bal onder hun shirt stoppen en dan krijg je vanzelf een dikke buik. Bij het onderhandse spelen is het belangrijk dat de beide armen gestrekt met opgetrokken schouders boven de dikke buik zijn op moment van balcontact. Kinderen vergeten het op deze manier nooit meer of je hoeft maar even de term "dikke buik" te laten vallen. Het advies van Rita is dus bij het aanleren van technieken veel gebruik te maken van metaforen.

Individuele oefenstof

Een andere tip die Rita gaf is veel individuele oefenstof toe te passen. Geef de jeugd ieder een eigen bal en laat ze de bal omhoog houden met allerlei opdrachten. Bijvoorbeeld de bal met één arm onderhands omhoog spelen, terwijl je door de zaal loopt. Of de bal met twee handen opgooien en weer opvangen. Er zijn talloze varianten mogelijk en laat die varianten de kinderen ook zelf ontdekken.

Verder was er aandacht voor oefenstof gericht op techniekverbetering en tegelijkertijd het verhogen van weerstand. Het snel schakelen tussen korte beweegopdrachten en technische uitvoeringen of spelhoudingen bijvoorbeeld.

Het laten uitvoeren van handicaps helpt ook bij het verhogen van de weerstand, het vasthouden van de focus en het verbeteren van het individuele vaardigheidsniveau.

Pedagogisch-didactische tip

Bij het vergelijken van twee verschillende speelsters, is het vanuit pedagogisch-didactisch oogpunt vaak het beste te vragen naar wat beiden goed deden bij het uitvoeren van een techniek(oefening). En dan vervolgens de verschillen laten benoemen. Zo kunnen vervolgens ook technische verbeterpunten worden benoemd waar verder aan gewerkt moet worden.

Ga zitten voor aandacht

Als je optimale aandacht wilt van de kinderen is het soms aan te bevelen op de grond te gaan zitten. Dan wordt er door de jeugd vaak beter geluisterd.

De balbaan inschatten

Oefeningen met inschakeling van het net in kleine groepjes zijn een volgende stap op weg naar een hoger niveau en zijn onder meer geschikt voor het beter leren inschatten van de balbaan. Deze oefeningen bereiden voor op het lezen van de balbaan tijdens de servicepass en kunnen ook worden gecombineerd met extra tussenopdrachten of handicaps. Bijvoorbeeld het ontvangen van de bal op je dijbeen.

Veiligheid centraal

Veiligheid is een ander superbelangrijk thema. Niet alleen alle basale sociale en fysieke veiligheid, maar ook het nemen van veiligheidsmaatregelen ter voorkoming van blessures en ongelukken. Als voorbeeld noemde Rita het gevaar van de onderste netspandraden, waardoor kinderen onverwachts geblesseerd kunnen raken. Bij CMV gebruikt ze mede daarom altijd lengtenetten, waarbij dat gevaar veel minder aanwezig is, omdat er geen spandraden aan de onderkant zitten.

Spelvormen

Gedurende de technische leerlijn die wordt aangeboden worden de geleerde basistechnieken geleidelijk steeds meer geïntegreerd in mini-spelvormen (1-1, 2-2). Eerst in combinatie met gooien en/of vangen en prestatievormen

(met elkaar spelen en tegen elkaar spelen). Welk groepje heeft het eerst x aantal keren een goede pass gespeeld? Ter verhoging van de weerstand kunnen extra opdrachten of handicaps worden toegevoegd. Bijvoorbeeld bij 2 tegen 2 gaat speler die de set-up geeft of bal aangooit op de grond liggen en de ander moet erover heen springen. Flankerend worden diverse vormen van differentieel leren toegepast ("ogen open, ogen dicht").

Ook werkt Rita graag met bonuspunten, bijvoorbeeld: "wanneer je een "vang-gooi-beweging" achterwaarts speelt krijg je een bonuspunt.

Afsluiting

Rita sloot de clinic af met tops en tips over een positief leerklimaat binnen een groep. Het is belangrijk dat kinderen horen wat ze goed doen, maar het moet ook duidelijk zijn wat er nog verbeterd moet worden. Laat de kinderen ook naar elkaar regelmatig een compliment geven en zorg dat je een open klimaat creëert, waarin veilig geleerd kan worden.

Tips voor club/trainers:

1. Naast de VT2 cursus (sport specifiek) zijn er veel mogelijkheden om sport generieke (sport overstijgend: dus met andere sporten) cursussen naar je club te halen. Met trainers van andere sporten uit jouw woonplaats. Dit is erg verrijkend en past goed in de visie van veelzijdig opleiden en kennis delen. Ook het thema "Pedagogisch handelen" kun je ophalen bij jouw gemeente of sportbedrijf. En anders kun je info bij Rita opvragen.
2. Ga met jouw kinderen een keer sporten bij een andere sport...dat stimuleert wederom het veelzijdig bewegen en variatie is superleuk. Mijn ervaring is dat andere sporten en trainers er open voor staan. Speel maar eens een smashbaltoernooi met een voetballer en volleyballer.... Bij Sudosa-Desto hebben wij een aantal jongens die voetballen en volleyballen. Prachtig om te zien en je weet nooit....



CRYNS KIJKT BEACH

Foto: FIVB



Skyserve

Bij de naam Adrian Carambula denken veel mensen aan zijn skyserve. Dat is een hele hoge serve, waarbij de tegenpartij dan soms wordt verblind door de zon of zich misrekenen als er wat wind staat. Hij is natuurlijk nog om andere redenen een keigoede beachvolleyballer. Maar het is een beetje het handelsmerk van de Italiaan. Op de foto zie je dat hij deze met de rug van zijn hand uitvoert.

Sommigen denken misschien dat dit vooral voor de show is. Maar als hij er geen resultaat mee zou hebben, zou deze veteraan er niet mee blijven doorgaan. En waarom zou iemand niet eens iets anders dan wat in de mode is of wat een trainer voorkauwt mogen doen? Als iedereen hetzelfde zou doen, dan zou het volleybal toch saai zijn, nietwaar?

LEERMOMENT:

De powertip

Dit artikel gaat over een belangrijke nieuwe ontwikkeling in het moderne aanvalsspel, namelijk de zogenaamde "powertip".

Door: Abe Meininger

Bij volleybal draait het bij de aanval niet alleen om harde smashes. Doorgaans gebruiken volleyballers harde slagen om punten te scoren, maar dat is niet de enige manier. Het beheersen van een breed scala van aanvalstechnieken is voor iedere aanvaller belangrijk om in de steeds wisselende spelsituaties de tegenstander te kunnen verrassen. Zo is het toepassen van goed getimed en geplaatste "shots" als variatie vaak effectief. Volleyballers bedienen zich aanvallend ook van polsgewrichtslagen of "cut- en rollshots" en van de zogenaamde 'tip', ook wel "prikbal" of "tactische bal" genoemd.



Wat is de "powertip"?

De powertip is een aanvalstechniek waarbij de bal wordt gespeeld met de vingertoppen, dat wil zeggen met de binnenkant van alle vijf bovenste vingerkootjes van één hand. Om ervoor te zorgen dat de tegenstander wordt verrast door de aanvaller die een powertip

speelt moet de speler een normale aanloop, afzet en slagbeweging uitvoeren. Pas op het laatste moment is te zien dat een powertip wordt gegeven. De bal moet zo hoog mogelijk worden geraakt en supersnel in neerwaartse of eventueel zijwaartse richting worden gespeeld. Het is een actie vanuit het polsgewricht.

Als de bal achter of zelfs onder de bal geraakt en met een kleine boog over het blok wordt "gelift", geeft dit extra tijd voor de verdediging van de tegenpartij om te reageren. In het topvolleybal is het daarom belangrijk dat de bal aan de bovenkant en zijkanten wordt gespeeld, waarmee de bal over en naast het blok kan worden geplaatst, buiten het bereik van de verdediging.

Dit is niet alleen effectief op positie 2 en 4, maar ook bijvoorbeeld handig bij een snelle aanval op het midden tegenover een 2-blok van de spelers op positie 4 en 3. Belangrijk is dus dat de bal met een korte, maar snelle polsactie naar voren of zijwaarts en naar beneden wordt geduwd.



Pas op het laatste moment is te zien dat een powertip wordt gegeven

Verkeerde techniek

Als de powertip wordt gespeeld vanuit het schoudergewricht kan dit leiden tot til- of draagfouten. Het zogenaamde "gooien" van de bal, met een te lang balcontact is volgens de spelregels niet toegestaan. Dus we moeten onze spelers leren hoe en wanneer ze de powertip op de juiste manier toepassen. Met het beheersen van powertips kan het spelniveau qua aanval naar een hoger niveau worden gebracht en de winstkansen van een team zullen daardoor vergroten. Afhankelijk van de situatie wisselt een goede aanvaller een softtip af met een powertip om de verdediging te verrassen.

De softtip is een volleybaltechniek waarbij de bal lichtjes met de vingertoppen over het net wordt geduwd, over of door het blok van een tegenstander. De powertips werken volgens hetzelfde mechanisme, maar met meer power en een korte polsactie. Door een snelle, krachtige polsbeweging waarbij de bal hoog wordt geraakt en naar beneden geduwd, kan de bal met hoge snelheid en veel power worden gespeeld.

Als de bal verticaal omhoog wordt gebracht of horizontaal door de lucht wordt "gesleept", zal de actie eerder afgefloten worden in verband met "gooien" van de bal, dat wil zeggen te lang balcontact. Het blijft overigens een

subjectieve beoordeling van de scheidsrechter om een balcontact voor "gooien" af te keuren.

Variatie

Door je handpalm van je af te houden en je pols naar voren en naar beneden te bewegen, laat je de scheidsrechter zien dat je je polsgewricht met power kantelt en dat je de bal niet optilt of draagt. Powertips zijn handig bij volleybal omdat ze een team kunnen helpen de aanval te variëren en meer rally's te winnen. Soms zijn powertips nuttiger dan softtips, afhankelijk van de situatie. Het is beter om een powertip te geven wanneer de verdediging een zachte tip verwacht of net andersom. Daarom is het soms het beste voor een speler om de bal te tippen in plaats van te smashes. Aan de andere kant is een gewone tip meestal niet geschikt in veel spelsituaties.

Met andere woorden, de aanvaller moet altijd iets doen wat de tegenstander niet verwacht. Volleyballers zouden er een gewoonte van moeten maken om tips en powertips te gebruiken om hun speelstijl te variëren. Spelers zouden vaker tips en powertips moeten oefenen tijdens hun training, zodat ze altijd klaar zijn om ze effectief uit te voeren in de wedstrijden. Een slimme en handige speler kan nog een kans krijgen om de bal te spelen door de bal op de polsen en onderarmen van de blokkeerders

van het andere team te richten, zodat de bal tussen hun blok en het net valt. Als de bal weer naar de eigen speelhelft komt, kan het aanvallende team vanuit de aanvalsdkking opnieuw de bal spelen en een nieuwe aanval opzetten.

Een andere manier om te scoren is zodanig te "mikken" op vingertoppen, pols of armen van de blokkeerder(s), dat de bal via het blok uit gaat. Liefst "uit" op eigen helft van de aanvaller of ver buiten het bereik van de verdedigers van de tegenpartij. Gebruik powertips om op plekken te richten, waar ruimte ligt in de verdediging.

Training

Een van de beste manieren om succesvol te zijn met powertips, is door opzettelijk op het blok te mikken. Veel spelers concentreren zich niet op hun tipvaardigheden, omdat ze dit meestal





als laatste optie gebruiken. Als spelers weten wanneer ze een softtip of powertip moeten gebruiken, kunnen ze hun volleybalvaardigheden verbeteren en hun kansen op het scoren van punten vergroten. Om daar goed in te zijn, is veel gerichte training nodig. Je wilt als speler niet alleen leren wanneer je de softtip of de powertip moet gebruiken, maar je wilt ook werken aan de kwaliteit van je powertip. Op die manier loop je niet het risico in de fout te gaan of je tegenstander je aanvalsacties te laten lezen. Wanneer de bal dicht bij het net komt, duwt de speler de bal met zijn vingertoppen.

Powertips zijn niet geschikt voor alle situaties. Soms is een zachte tip voldoende om het punt te verdienen. Door alle soorten offensieve aanvallen onder de knie te krijgen, vergroot een speler zijn scorende kwaliteiten. Ook het kunnen powertippen van de bal over een afstand van ongeveer 9 meter is handig om te leren: rechtdoor over het blok achter in de hoek bij de tegenstander, als de lijnverdediger onder het blok gaat verdedigen.

Concluderend: het is belangrijk aandacht aan de powertip te besteden tijdens het trainen van de aanval.

Oefenstof

- Leerdoel (trainingsaccent) is bij elke oefening het camoufleren van de aanval door het toepassen van een standaard aanloop, afzet en slagbeweging voorafgaande aan de powertip



- Nevendoel is het camoufleren van de aanvalsactie, zodat niet te zien is of er een softtip of powertip wordt gespeeld
- Steeds feedback (lieftst ook met video) geven en eventueel gemaakte fout corrigeren of zelf laten corrigeren
- Tijdens of direct na de warming-up basisoefeningen geven, bijvoorbeeld de bal opgooien of eerst bovenhands omhoog spelen en daarna powertip geven, eerst in stand, later met opsprong en ook gekoppeld aan aanloop, afzet, sprong en slagbeweging.
- In 3- of 4-tallen oefeningen aanbieden, waarbij de powertip wordt toegepast. Gevorderden kunnen hierbij meerdere ballen gebruiken.
- Samenspelen 3 met 3 op een half veld, waarbij aan beide kanten 3x wordt samengespeeld, afgerond met een powertip. Indien mogelijk de bal in de rally houden, maar het primaire doel is scoren.
- Oefeningen kiezen met het accent op het “lezen” van de verdediger(s). Bijvoorbeeld de verdediger op positie 1 gaat op het moment van de aanval naar voren en de aanvaller geeft dan een “lange powertip” achter in de hoek op de plek waar de verdediger zojuist vertrok.
- Oefenen van de aanval met powertip na het vormen van een blok door de aanvaller, die eerst moet teruglopen van het net.
- Oefenen met afwisseling van powertip, shots en harde smashes
- In spel- en wedstrijdvormen oefenen, bijvoorbeeld
 - o scoren met powertip geeft een punt extra
 - o drie keer achter elkaar scoren met powertip
 - o elke eerste aanval in rallyspel is een powertip

Video

Met behulp van de QR-code is een videoclip te zien over de powertip. Met wedstrijdbeelden en een methodiek om de powertip aan te leren.



Het spelconcept SEC Dames 1, seizoen 2023

Door: Cornel Balan

Dit spelconcept is een opsomming van tactische afspraken van het Dames 1 team. Er zijn veel verschillende manieren hoe je kunt verdedigen, passen, etcetera. Belangrijk is dat iedereen in het team zich aan de afspraken houdt. Vergelijk het met een orkest: indien niet iedereen dezelfde partituur volgt dan is er geen melodie, maar een kakofonie.

Een spelconcept moet flexibel zijn, zodat je die naar behoefte kunt aanpassen.

Dit spelconcept is dus een basis: afhankelijk van de situatie en van de mogelijkheden in het team kan hij aangepast worden.

Ik verzoek jullie het concept aandachtig en kritisch te gaan lezen; ik verwacht ook dat jullie **mee gaan denken**. Suggesties en aanvullingen zijn welkom. Vanzelfsprekend mag dit concept niet in verkeerde handen terecht komen.

TIJDENS DE WEDSTRIJD KOMEN ALLE SPEELSTERS IN HET MIDDEN VAN HET VELD SAMEN OM ELKAAR AAN TE MOEDIGEN EN OM AFSPRAKEN TE GAAN MAKEN.

Permanente onderlinge communicatie is van essentieel belang en moet voortdurend plaats vinden zodat het team als één geheel denkt en reageert.

De opslag (en het “scherm”)

- De richting van de opslag moet tijdig aan de speelster op positie 3 aangegeven worden; indien nodig geeft de trainer de richting aan via handsignalen (de codering zal in de trainingen afgesproken worden).
- Het plaatsen van het “scherm” wordt gecoördineerd door de speelster die op dat moment op positie 3 staat; zij gaat in de lijn van de opslag staan. De andere 4 speelsters vormen, samen met haar, het “scherm”. Als de scheidsrechter fluit wordt geen scherm meer gevormd.
- Het “dichtklappen” (handen in de nek, ellebogen gespreid, romp 90 graden gedraaid) van het scherm gebeurt precies op het moment dat de opslagsspeler de bal raakt.
- Indien er succes wordt geboekt met de opslag (punt of “free bal”) moet men de richting en de uitvoering van de opslag **niet** veranderen.



De pass

In principe wordt de pass na de opslag door 3 speelsters verzorgd:

- De hoekspeler die achter speelster is dekt circa 30% van de ruimte achter de aanvalslijn.
- De hoekspeler die voorspelster is dekt circa 20% van de ruimte achter de aanvalslijn.
- De libero dekt de resterende 50% van de ruimte achter de aanvalslijn.
- Een korte opslag wordt per rotatie door één van de voorspelster verwerkt (conform de afspraak).
- Een opslag in de “conflictzone” is voor de speelster die de bal aan haar rechterkant krijgt.





Rotatie 1.



Rotatie 6



Rotatie 5



Rotatie 4.



Rotatie 3



Rotatie 2

Elke "free ball"- pass is voor de libero, tenzij ze de bal niet kan bereiken; de libero moet een "free ball" voor zichzelf eisen.

De set-up

- in de **side-out** situatie worden de set-up opties met alle spelers tegelijk (in het midden van het veld) afgesproken.
- als de **side-out** mislukt worden de afspraken voor de volgende fase gehandhaafd.
- in de **rally** wordt de richting van de set-up door de spelverdeelster naar eigen inzicht bepaald.

Spelverdeling code:

- **o**: 1e tempo in het midden.
- **1**: 1m bal in het midden.
- **2**: 1m bal achter de spelverdeler.
- **3**: 1m bal tussen positie 4 en positie 3.
- **5**: hoge bal naar positie 2.
- **"zoef"**: snelle bal naar positie 2
- Andere combinaties zijn natuurlijk ook mogelijk.
- de voornaamste taak van de spelverdeelster is een preciese set-up te spelen.
- als een aanval niet mogelijk is wordt de bal **altijd** kort tussen pos.2 en pos.3 gespeeld.
- als de pass buiten bereik van de spelverdeelster is of als de spelverdeelster als eerste de bal moet spelen wordt de set-up door de libero of door de speler op pos. 2 overgenomen.

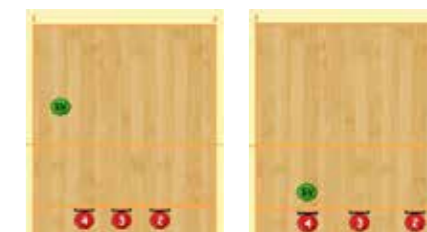
De aanval

- er moeten steeds minstens 4 aanvallers aanspeelbaar zijn.

- de aanvallers passen zich altijd aan de keuzes die de spelverdeelster gemaakt heeft; een aanvalsfout is nooit de schuld van de spelverdeelster.
- er worden 2 of 3 aanvalscombinaties gespeeld (opties worden op de training bepaald).
- de aanvalsdkking wordt door **alle** spelers uitgevoerd.

Het blok

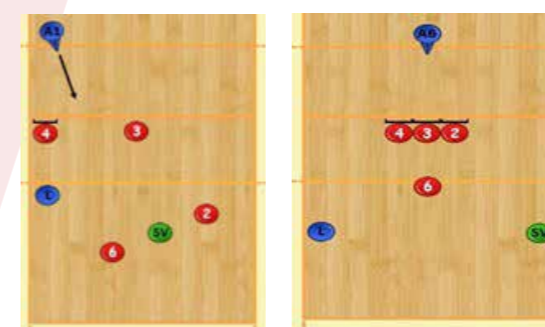
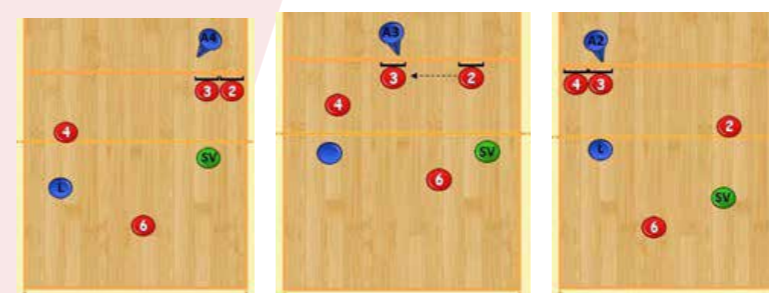
- de buiten blokkeersters bepalen de plaatsing van het blok. Standaard is: **"lijn dicht"**.
- Indien nodig wordt het blok aangepast en de buiten blokkeerster geeft dat aan **alle** spelers door. De communicatieken zijn:
 - hand open = lijn open
 - vuist maken = lijn dicht
- de standaard uitgangspositie is **"dicht"** en het is afhankelijk van waar de spelverdeelster staat (voor- of achterspelster).
- "lees het spel en reageer zo nodig"
- de afspraak is: help zo veel als je kunt, maar je eerste zorg is dat je je directe aanvaller goed afblokt.
- bij een aanvalscombinatie wordt het "zoneblok" systeem gebruikt; iedereen blokkeert op zijn eigen positie.



De verdediging

- het blok is de 1e verdedigingslijn, dus de verdedigsters passen hun positie aan afhankelijk van de blokkeersters; deze moeten zich wel aan de afspraken houden.
- als de pass minder is (geen 1e tempo aanval mogelijk) nemen de buiten blokkeersters zo snel mogelijk hun posities in. De spelverdeelster (indien ze achterspelster is) verdedigt altijd op positie 1
- in principe verdedigt de libero op positie 5; afhankelijk van de tegenstander kan ze ook op andere posities worden ingezet.
- de libero coördineert het blok en de verdediging.
- een 3-blok wordt gebruikt in geval van een "pipe" aanval of als het duidelijk is dat de set-up uitsluitend hoog gespeeld kan worden; de libero roept tijdig: **"3-blok"**!

Het verdedigingssysteem.



Time-out

Tijdens de time-out komen **alle** spelers bij elkaar (ook de wisselers) om naar de aanwijzingen te luisteren. Het kan gebeuren dat een speler specifieke informatie krijgt van de assistent-coach. Op verzoek van de coach of van de assistent-coach kunnen de wisselers langs de lijnen specifieke volleybalbewegingen uitvoeren.

Scouting

De geblesseerde spelers kunnen eventueel helpen met de scouting. Dit zijn basisafspraken en ze voorzien niet in alles; afhankelijk van de situatie kan een en ander worden veranderd.

Afspraken bij de start van het seizoen

Door: Han Bulten

De competitie in de zaal staat op punt van beginnen. Hopelijk is de technische commissie er weer in geslaagd om voor alle teams een trainer en coach te vinden. Ieder jaar starten er weer veel trainers en coaches met veel enthousiasme en hebben geen idee wat hen te wachten staat. Om te voorkomen dat ze aan het eind van het seizoen teleurgesteld zijn, is begeleiding van deze groep erg belangrijk. Veel lezers van Volley Techno zijn door de wol geveerd. Zij hebben deze informatie niet nodig, maar misschien kunnen ze deze VT eens aan zo'n startende trainer/coach geven en kan hij of zij daar voordeel mee doen.



Vooraf afspraken maken

Veel ellende kun je voorkomen door voor aanvang van het seizoen met je team om tafel te gaan zitten en gezamenlijk afspraken maakt. De kans op naleven wordt aanmerkelijk groter en als je er flink met elkaar overgesproken hebt, kan een kleine verwijzing al voldoende zijn. Zorg ervoor dat de gemaakte afspraken vastgelegd worden en gedeeld. Afhankelijk van het niveau en de samenstelling van de groep is het goed om afspraken te maken. Een seniorenherenteam dat al jarenlang met elkaar speelt, heeft hier nauwelijks behoefte aan. Er gelden ongeschreven wetten en de normen zijn duidelijk. Voor een jeugdteam ligt dat geheel anders. Vaak is er een prachtig rij- en wasschema opgesteld, is er geregeld wie voor de bidons en de ballen zorgt en bij meisjes- en vrouwenteams is ook duidelijk wie voor het fruit zorgt.

Speeltijd en trainingsbezoek

Problemen ontstaan vaak over speeltijd, de aanwezigheid op trainingen en de combinatie van deze beide. 'Wie niet op trainen was, begint ook niet in de basis!' Een ferme uitspraak waar de coach al snel mee in de problemen komt als er door overmacht maar vijf spelers op de training waren. Wat te doen als je twee spelverdelers in je team hebt en beiden waren niet op de training. Dan maar een

aanvaller als spelverdeler laten starten en na 1 punt wisselen voor een spelverdeler. Heeft de coach zich tenminste aan zijn woord gehouden.

Is de reden waarom je een training mist van belang? Maakt het wat uit of een speler afwezig was omdat hij vanwege zijn werk in de zorg afwezig was (hij doet er altijd alles aan om zijn diensten te ruilen en dit keer lukte het niet) of omdat de speler ervoor koos om naar een optreden van zijn favoriete band te gaan? En wat te denken aan de verjaardag van je lievelingsoma. Een aardige oplossing die ik eens hoorde was: 'Iedere speelsters krijgt van mij drie groene kaarten, die mag ze inzetten wanneer ze om welke reden dan ook een keer een training wil overslaan.'

Veel ervaren trainers van jeugdteams delen de gemaakte afspraken met de ouders. Op een ouderavond aan het begin van het seizoen toelichten welke afspraken de spelers met elkaar gemaakt hebben, kan lastige telefoontjes en gesprekken met ontevreden ouders voorkomen.

Speeltijd

'Met hoeveel speeltijd ben je tevreden?' Veel spelers hebben geen idee wat ze zich daarbij moeten voorstellen. Bij een bespreking waren beide spelverdelers tevreden als ze van de 4 sets er 1 aan de kant zouden staan. Dat vonden ze redelijk. Het team speelde met 1 spelverdeler. Het duurde even voordat ze in de gaten hadden dat ze bij evenveel spelen de helft van de tijd aan de kant zouden staan en dat hun verwachting over de speeltijd niet haalbaar was. Een andere vraag om (jeugd)spelers zich bewust te laten worden over consequenties van een keuze is: 'Ben je tevreden als je iedere wedstrijd 1 set speelt?'

Door zo het team een aantal dilemma's voor te leggen kom je automatisch tot: 'Welke verwachtingen heb jij van jezelf en je team en wat heb jij er voorover en wat moeten je teamgenoten ervoor over hebben?' Interessant is om daar nog aan toe te voegen: 'Wat verwachten jullie van mij?'

Teams die op hoog niveau spelen, hebben over het algemeen minder 'gedoe' met spelers die niet of nauwelijks spelen. Je hebt voor dat niveau gekozen en daar hoort bij dat de beste spelers spelen. Tijdens het seizoen valt het gemor dan ook wel vaak mee, maar aan het eind van het seizoen vertrekken deze spelers toch vaak omdat ze willen spelen.

Teams op lager niveau spiegelen zich nog wel eens aan de teams op hoog niveau. Willen dus ook een selectie van 12 spelers waarbij alle posities dubbel bezet zijn: 2 libero's, 2 spelverdelers, 2 diagonaalspelers, 3 hoofdblokkeerders en 3 hoekaanvallers. Of dit op lager niveau wenselijk is, durf ik te betwijfelen. De speeltijd komt enorm onder druk en ook neemt het aantal communicatielijnen enorm toe. Bij een groep van 10 heb je 90 communicatielijnen en bij 11 zijn dat er al 110. Hoe meer lijnen, hoe meer kans op storing op een van die lijnen en als trainer/coach zorg je ervoor dat er geen ruis op de lijnen komt. Dat kost tijd en energie.

Evalueren

In de praktijk blijkt dat het rond de winterstop de juiste tijd is om de gemaakte afspraken nog eens tegen het licht te houden. Spelers ervaren dat ze toch niet gelukkig zijn met de afspraken. Je kunt dan beter bijstellen om zo het seizoen verder te gaan. Ook kan de stand op de ranglijst tot gevolg hebben dat het goed is om nog eens met elkaar te parted. Kans op een kampioenschap of degradatie is daar vaak een reden voor. 'Blijven we bij de gemaakte afspraken of willen we ze aanpassen?' 🏐



Foto: fivb

Tendensen in het mannenvolleybal op het WK2022

Door: Jo Rullens

Op 26 augustus 2022 opende het WK mannen waaraan 24 teams uit de hele wereld deelnamen. Op 11 september was de finale tussen gastland Polen en Italië. Er zijn in totaal 52 wedstrijden gespeeld. Dit zijn 46 wedstrijden minder dan bij het WK2022 vrouwen, omdat bij de mannen na de poulefase onmiddellijk werd overgeschakeld naar de knock-outfase met 16 teams. De redactie van Volley Techno heeft het hele toernooi kunnen volgen door analyse materiaal te verzamelen.

Op het WK hadden alle teams 14 spelers opgegeven. Tien teams hadden een 'conventionele' teamsamenstelling met 2 spelverdelers (S=Setter), 4 passer/lopers (OH=Outside Hitter), 4 midspelers (MB=Midblocker), 2 diagonaalspelers (O=Opposite) en 2 libero's (L=Libero). De afwijkingen waren het grootst bij de passer/lopers. Turkije had maar 2 passer/lopers. Opvallend was dat bij zes landen slechts één 'echte' libero bij de selectie zat. Argentinië en de USA hadden een 'universeel' speler (U). Zes landen hadden één diagonaalspeler en evenveel landen hadden drie midspelers. Net als bij het WK van de vrouwen zijn de 'teamversterkende functionele wissels' bekeken.

Verrassingen bij deelnemende teams

Puerto Rico had zich voor het eerst gekwalificeerd voor een WK, omdat het team in 2021 de NORCECA Championship-titel had behaald. Ook Qatar speelde voor het eerst op een WK. Oekraïne was het op één na hoogst gerangschikte

Land	S	OH	MB	O	L	U
Argentinië	2	5	4	1	1	1
Brazilië	2	5	3	2	2	
Bulgarië	2	6	4	1	1	
Canada	2	6	3	2	1	
China	2	5	4	1	2	
Cuba	2	4	3	3	2	
Egypte	2	4	4	2	2	
Duitsland	2	5	4	1	2	
Frankrijk	2	4	4	2	2	
Iran	2	5	3	2	2	
Italië	2	4	4	2	2	
Japan	2	4	4	2	2	
Kameroen	2	5	4	2	1	
Mexico	2	4	4	2	2	
Nederland	2	4	4	2	2	
Oekraïne	2	6	3	1	2	
Polen	2	4	4	2	2	
Puerto Rico	2	4	4	2	2	
Qatar	2	5	4	1	2	
Servië	2	5	4	2	1	
Slovenië	2	4	4	2	2	
Tunesië	2	4	4	2	2	
Turkije	2	2	4	4	2	
USA	2	4	3	3	1	1

team op de FIVB Wereldranglijst. Het was uitgenodigd om Rusland te vervangen, dat tot nader order niet in aanmerking kwam voor deelname aan alle internationale en continentale evenementen. Het was pas de tweede keer dat Oekraïne op een Wereldkampioenschap speelde. Bij het debuut in 1998 eindigde het op de tiende plaats.

Teamversterkende functionele wissels

Per land is aangegeven welk type speler gewisseld is voor een ander of hetzelfde type speler en hoeveel keer dat tijdens het WK gebeurd is. Ook is het totaal aantal wissels en het percentage per soort wissel vermeld. De terugwissels en de 'automatische wissels' met een libero zijn niet vermeld. Ook is gekeken naar teams die tijdens het WK een libero als passer/loper of midspeler hebben ingezet.

De teams zijn ingedeeld in drie categorieën. De eerste categorie bestaat uit teams die in de poulefase uitgeschakeld zijn. De tweede categorie zijn de landen die in de 1/16 of in de 1/8 finale uitgeschakeld zijn en de derde categorie is de overblijvende top 8.

Eerste poulefase

Teams die in de poulefase werden uitgeschakeld, gingen weinig 'creatief' om met teamversterkende functionele wissels. Egypte was het enige team dat alleen 'normale' wissels toepaste. Bulgarije, Qatar, Puerto Rico en Kameroen pasten teamversterkende functionele wissels toe, waarbij een spelverdelers was betrokken. Opvallend is dat geen spelverdelers werd gewisseld voor een passer/loper en ook geen midspeler voor een diagonaalspeler.

'Normale' wissels teams die in de poulefase uitgeschakeld zijn				
Land	OH/OH	O/O	MB/MB	S/S
Canada	3	0	0	0
Mexico	5	0	2	2
Egypte	14	3	2	0
Bulgarije	7	0	2	0
Qatar	6	0	0	0
Puerto Rico	'	1	1	1
Kameroen	2	0	3	1
China	2	0	2	1
Totaal	47	4	12	5
% van totaal aantal wissels	43,5%	3,7%	11,1%	4,6%

Teamversterkende functionele wissels waarbij spelverdelers betrokken waren in teams die in de poulefase uitgeschakeld zijn						
Land	S/OH	S/MB	MB/S	OH/S	O/S	S/O
Canada	0	0	0	0	0	0
Mexico	0	0	0	0	0	0
Egypte	0	0	0	0	0	0
Bulgarije	0	6	0	0	0	0
Qatar	0	0	1	1	4	0
Puerto Rico	0	0	1	0	0	0
Kameroen	0	0	1	0	0	0
China	0	0	0	0	0	0
Totaal	0	6	3	1	4	0
% van totaal aantal wissels	0%	5,6%	2,8%	0,9%	3,7%	0%



Foto: fivb

Overige teamversterkende functionele wissels en totaal aantal wissels in teams die in de poulefase uitgeschakeld zijn							
Land	OH/O	OH/MB	O/MB	O/OH	MB/O	MB/OH	Totaal
Canada	0	8	0	0	0	0	12
Mexico	0	1	0	0	0	0	10
Egypte	0	0	0	0	0	0	19
Bulgarije	0	6	0	0	0	0	15
Qatar	1	0	0	1	4	0	14
Puerto Rico	0	0	0	0	0	2	14
Kameroen	5	1	0	1	0	1	15
China	1	3	0	0	0	0	9
Totaal	7	13	0	2	4	3	108
Percentage	6,5%	12%	0%	1,9%	0,9%	2,8%	

'Normale' wissels teams die in de 1/16 finale uitgeschakeld zijn				
Land	OH/OH	O/O	MB/MB	S/S
Servië	0	4	3	2
Nederland	11	0	4	0
Turkije	4	0	4	0
Japan	4	1	0	0
Iran	3	4	1	1
Cuba	7	2	1	8
Duitsland	9	1	2	2
Tunesië	2	0	1	0
Totaal	40	12	16	13
% van totaal aantal wissels	26,7%	8%	10,7%	8,7%

Teamversterkende functionele wissels waarbij spelverdelers betrokken waren van top 8 teams						
Land	S/OH	OH/S	S/MB	MB/S	O/S	S/O
Italië	0	0	10	0	0	0
Polen	0	1	0	0	0	0
Brazilië	0	0	0	1	2	0
Slovenië	0	4	0	1	0	0
Frankrijk	0	0	0	0	0	0
USA	0	1	0	0	1	0
Oekraïne	0	1	0	0	0	0
Argentinië	0	0	0	1	0	0
Totaal	0	7	10	3	3	0
% van totaal aantal wissels	0%	3,6%	5,2%	1,6%	1,6%	0%

Dubbele wissels van teams die in poulefase uitgeschakeld zijn				
Land	O	OH	MB	Totaal
Canada	0	1	2	3
Mexico	7	0	0	7
Egypte	1	0	0	1
Bulgarije	0	0	0	0
Qatar	0	0	0	0
Puerto Rico	1	0	1	2
Kameroen	0	0	0	0
China	0	0	0	0
Totaal	9	1	3	13
Percentage	69,2%	7,7%	23%	

Teamversterkende functionele wissels waarbij spelverdelers betrokken waren in teams die in de 1/16 finale uitgeschakeld zijn						
Land	S/OH	S/MB	MB/S	OH/S	O/S	S/O
Servië	0	0	5	0	0	0
Nederland	0	0	0	0	1	0
Turkije	0	0	1	0	1	0
Japan	0	6	0	4	2	0
Iran	0	1	0	6	0	0
Cuba	0	0	2	0	0	0
Duitsland	0	4	1	0	0	1
Tunesië	0	5	0	0	0	0
Totaal	0	10	9	10	4	1
% van totaal aantal wissels	0%	6,7%	6%	6,7%	2,7%	0,7%

Teams die in 1/16 finale zijn uitgeschakeld

Alle teams die in de 1/16 finale werden uitgeschakeld, maakten gebruik van teamversterkende functionele wissels. Ook werd een spelverdeler niet gewisseld voor een passer/loper. Alleen Servië paste geen teamversterkende functionele wissel - waarbij een spelverdeler was betrokken - toe.

De Top 8 van het WK

Ook de top 8 maakten gebruik van teamversterkende functionele wissels en ook bij deze teams werden de spelverdelers niet gewisseld voor een passer/loper. Opvallend is dat deze landen het dubbele aantal wissels van een midspeler hebben in vergelijking met de teams die in de poulefase of de 1/16 finale uitgeschakeld zijn.

Overige teamversterkende functionele wissels en totaal aantal wissels van top 8 teams					
Land	OH/O	OH/MB	O/MB	O/OH	Totaal
Italië	1	1	1	0	20
Polen	0	0	0	0	31
Brazilië	0	2	10	0	32
Slovenië	3	0	0	3	20
Frankrijk	0	12	0	0	36
USA	0	0	15	0	42
Oekraïne	1	0	0	0	10
Argentinië	0	2	0	0	12
Totaal	5	17	26	3	193
Percentage	2,6%	8,8%	13,5%	1,6%	

Dubbele wissels van teams die in 1/16 of 1/8 finale uitgeschakeld zijn				
Land	O	OH	MB	Totaal
Servië	1	0	0	1
Nederland	5	0	0	5
Turkije	0	0	0	0
Japan	4	0	0	4
Iran	3	0	0	3
Cuba	0	0	0	0
Duitsland	2	0	1	3
Tunesië	0	0	0	0
Totaal	15	0	1	16
Percentage	93,8%	0%	6,3%	

Overige teamversterkende functionele wissels en totaal aantal wissels in teams die in de 1/16 finale uitgeschakeld zijn					
Land	OH/O	OH/MB	O/MB	O/OH	Totaal
Servië	1	0	2	0	17
Nederland	0	0	0	0	16
Turkije	0	0	0	7	17
Japan	1	0	1	0	13
Iran	1	3	3	0	23
Cuba	0	9	2	2	33
Duitsland	0	1	0	1	22
Tunesië	1	0	0	0	9
Totaal	4	13	8	10	150
Percentage	2,7%	8,7%	5,3%	6,7%	

'Normale' wissels van top 8 teams				
Land	OH/OH	O/O	MB/MB	S/S
Italië	1	1	4	1
Polen	12	4	2	2
Brazilië	13	0	0	4
Slovenië	4	0	0	5
Frankrijk	3	4	15	2
USA	2	3	17	3
Oekraïne	5	0	0	3
Argentinië	8	0	1	0
Totaal	48	12	39	20
% van totaal aantal wissels	24,9%	6,2%	11,1%	10,4%

Dubbele wissels

Tijdens het WK werden 81 dubbele wissels aangevraagd, de terugwissels niet inbegrepen. Hiervan waren 76 'normale' dubbele wissels met een spelverdeler en een diagonaalspeler. In 4 gevallen was een midspeler bij een dubbele wissel betrokken. Bij de Top 8 landen waren er alleen maar 'normale' dubbele wissels.

Het aantal dubbele wissels varieerde per team. Finalist Polen was met 19 dubbele wissels koploper. Tien teams - waaronder vier teams die in de poulefase werden uitgeschakeld en wereldkampioen Italië - pasten geen dubbele wissel toe.

Libero's

Zes landen hadden slechts één libero in hun selectie opgenomen.

Dubbele wissels van top 8 teams				
Land	O	OH	MB	Totaal
Italië	0	0	0	0
Polen	19	0	0	19
Brazilië	10	0	0	10
Slovenië	0	0	0	0
USA	1	0	0	1
Frankrijk	6	0	0	6
Duitsland	0	0	0	0
Tunesië	16	0	0	16
Totaal	52	0	0	52
Percentage	100%	0%	0%	

Meestal werd een passer/loper als tweede libero op het wedstrijdformulier vermeld. Servië was één van die landen. Dit was opvallend omdat Servië en Turkije de enige landen waren die alle wedstrijden met een verdedigende en passende libero speelden. Bij Servië trad passer/loper Katic steeds als tweede libero op.

Bij Kameroen was Nelson Djam (18) de enige 'echte' libero in de selectie. Toch kwam hij tegen Frankrijk niet binnen de lijnen. In zijn plaats speelde passer/loper Kevin Bassoko als libero. In de overige wedstrijden speelden beiden als libero, omdat Kameroen toen met een passende en verdedigende libero speelde.

Bij de USA was het opvallend dat aanvoerder Mica Christenson de eerste twee wedstrijden als spelverdeler in de basis stond en de laatste poulewedstrijd als libero op het wedstrijdformulier stond vermeld. In de knock-outfase was er voor hem weer een basisplaats als spelverdeler.

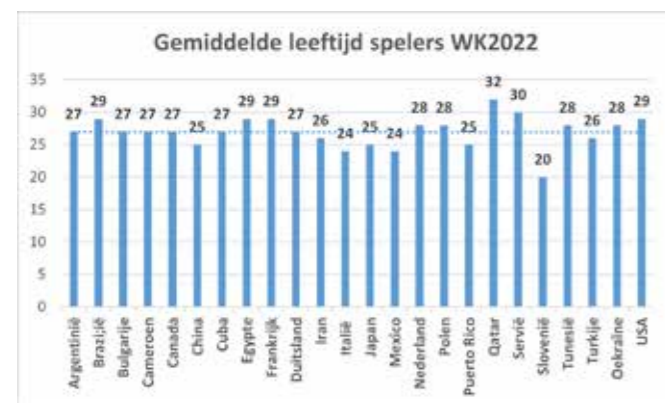
Bij Tunesië stond libero Korbosli tegen Servië als 'normale' speler op het wedstrijdformulier en kwam in de eerste en derde set als wissel voor een passer/loper in het veld.

Het WK in cijfers en grafieken

Van alle teams die aan het WK2022 voor mannen deelnamen, zijn gegevens verzameld. Van al deze gegevens zijn twee onderdelen, te weten leeftijd en lengte nader in beeld gebracht.

Leeftijd van de spelers

a. Gemiddelde leeftijd.



De gemiddelde leeftijd van de teams is ongeveer 27 jaar. Tien teams zijn gemiddeld ouder, waarvan Qatar met 32 jaar het oudste team is. Slovenië is met een gemiddelde leeftijd van 20 jaar veruit het jongste team.

b. Aantal spelers per leeftijd.

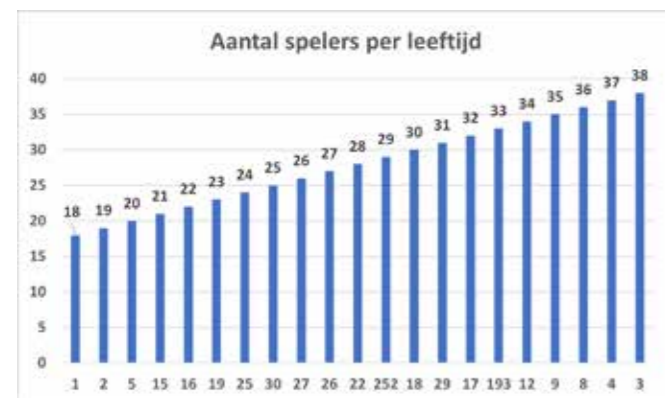


Foto: fivb



Foto: fivb

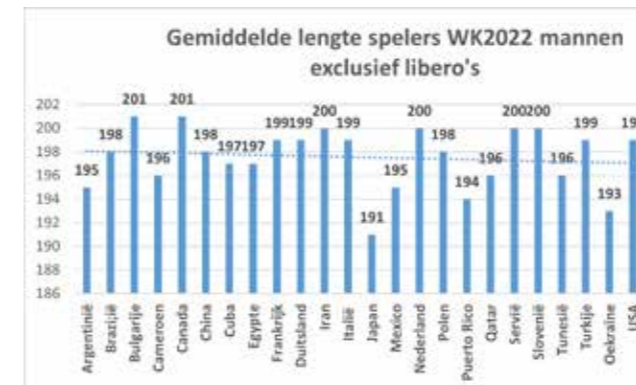
c. Geboortemaandeffect

Om te kijken of er ook sprake was van het geboortemaandeffect zijn alle deelnemers per maand ingedeeld. Hieruit mag geconcludeerd worden dat er ook bij de mannen geen sprake was van het geboortemaandeffect. Het aantal spelers geboren in het eerste kwartaal van het jaar is zelfs lager dan in het tweede en derde kwartaal.



Lengte van spelers

De gemiddelde lengte van alle teams is 198 cm. De helft van de teams is langer. Opvallend is de geringe gemiddelde lengte van Japan. Nederland behoort nog steeds tot de langste teams.



Dreamteam

Na afloop van het toernooi werd het 'dreamteam' bekend gemaakt. De Italiaan Simone Giannelli werd na de finale in Katowice (Polen) uitgeroepen tot Meest Waardevolle Speler (MVP) en beste spelverdeler van de twintigste editie van het WK. In het team waren ook zijn landgenoten Gianluca Galassi (MB) en Fabio Balaso (L) opgenomen. Het team werd gecompliceerd door de Braziliaan Yoandy Leal (OH) en de Polen Bartosz Kurek (O), Kamil Semeniul (OH) en Mateusz Bieniek (MB).

Conclusies

- Teamsamenstelling
Zowel bij het WK2022 vrouwen als bij de mannen behoort de 'conventionele' teamsamenstelling tot het verleden. Zes landen hadden maar één 'echte' libero in de selectie opgenomen. Ook zes landen hadden maar één echte diagonaalspeler (opposite) in de selectie. Bij Cuba en de USA waren dit er drie en bij Turkije vier. Het aantal passer/lopers varieerde van twee (Turkije) tot zes (Bulgarije, Canada en Oekraïne).
- Teamversterkende functionele wissels
Deze komen ook bij de mannen steeds vaker voor.
- Libero
Zes landen hadden maar één 'echte' libero in de selectie opgenomen. Meestal werd een passer/loper als tweede libero op het wedstrijdformulier vermeld. Alleen Servië en Turkije speelden alle wedstrijden met een verdedigende en passende libero
- Dubbele wissels
Bij de mannen werd voornamelijk gebruik gemaakt van een 'echte' diagonaalspeler (opposite) en af en toe een midspeler. Bij de vrouwen werd naast een diagonaalspeler vaker een passer/loper ingezet.
- Geboortemaandeffect
Er was geen sprake van een geboortemaandeffect. Bij de mannen waren de meeste spelers geboren in de maand augustus, bij de vrouwen was dit juni.
- Leeftijd
Bij de mannen waren minder tieners in de selecties opgenomen dan bij de vrouwen; de jongste speler bij de vrouwen was 16 en bij de mannen 18. De oudste speler bij mannen was 38, bij de vrouwen was dit 41. Bij de vrouwen waren de meeste speelsters tussen de 22 en 26 jaar; bij de mannen waren er twee pieken: 28 en 33 jaar.



OP DE COVER

Foto: volleyballworld.com

De 33-jarige Pool Pawel Zatorski is tijdens de VNL2023 bij de mannen verkozen tot de meest waardevolle speler (MVP) en beste libero. Hij is de eerste libero in de vijf edities van de VNL die de prijs van MVP in ontvangst nam.

De libero, bijgenaamd 'Zati', werd tijdens de prijsuitreiking in de Ergo Arena in Gdańsk bejubeld door zijn teamgenoten en de 11.000 fans.

Na afloop zei de veteraan: "Ik werd meer meegesleept door de prijsuitreiking met het team, dan bij de individuele rewards. Toen we onze medailles ontvingen en de trofee mochten optillen en naar ons volkslied luisterden, was ik ontroerd. Dit is voor mij een kinderdroom die uitkomt."

Zatorski won in 2007 met het Poolse team de zilveren medaille op het Europees kampioenschap U18. Sinds 2009 is de libero geselecteerd voor het nationale seniorenteam, maar hij moest vier jaar wachten op een basisplaats in dit team. In 2015 werd hij bij de WorldLeague verkozen tot beste libero van dat toernooi. Deze eer viel hem ook te beurt op het WK2018.

de meest gebruikte bal in de eredivisie

Hij valt op door zijn onderscheidend en dynamisch ontwerp. De naam "Handshake" komt direct overeen met het uiterlijk van de bal - de rode en blauwe panelen "schudden handen", wat verwijst naar goede sportiviteit en 'fair play' in de sport.



20% korting op Gala ballen bij NVVO-partner Gidion. Gebruik de kortingscode NVVO23 in de shop sportenvrijetijdshop.nl



GIDION

Deze actie is geldig t/m dec 2023



De Stuurwiel

Seizoen 3

HEB JIJ OOK AL ZOVEEL
VOLLEYBAL GEKEKEN?

VolleyTechno



Like onze Facebookpagina om op de hoogte te blijven van de laatste
nieuwtjes voor volleybaltrainer.nl www.facebook.com/volleytechno

Cartoon: Danique Rietberg