

# VolleyTechno

VAKBLAD VOOR DE VOLLEYBALTRAINER



Deze uitgave bevat:

**Berichten uit het zand**

**1000Drills**

**Liberootje**

## VAN DE BESTUURSTAFEL

### Beste leden,

De zaalcompetitie is afgerond met het nationaal kampioenschap van Dynamo (mannen) en Sneek (vrouwen) na mooie en vooral bij de vrouwen spannende wedstrijden. Onze Nationale mannen spelen nu in Rotterdam (Nations League) en onze Nationale vrouwen spelen in de Nations League in september. Voor trainers en liefhebbers van onze sport valt er veel te genieten.

De trend van terugtrekkingen van zowel vrouwen- als mannenteams tot op zelfs hoogste niveau zet zich dit seizoen door gebrek aan financiën en groot verloop van spelers door. Wij kunnen gelukkig melden dat een aantal nieuwe trainers toch de weg naar de NVVO weten te vinden. Onduidelijk is via welke weg zij ons gevonden hebben, het zou mooi zijn als zij op basis van jullie voorspraak dit gedaan hebben. Volley Techno en de VT-clinics van 8 januari en 9 en 10 juni laten zien welke goede kwaliteiten in onze vereniging te vinden zijn. Ook zou het bestuur toejuichen als er leden zijn die op een of andere wijze zich voor de NVVO in zouden willen zetten. Het kunnen korte tijdsgebonden activiteiten zijn bijvoorbeeld hulp bij het verbeteren van berichten op Instagram, Facebook en het ontwikkelen van een enquêteformulier voor leden om inzicht te krijgen welke motivaties er bestaan om lid van de NVVO te zijn etc.

Financieel is de NVVO gezond, dit kunt u lezen en horen als u de Algemene Vergadering op 25 juni volgt. U hebt hier via de website en mail kennis van kunnen nemen. De Nevobo komt nu met plannen op vele gebieden: voor de breedtesport, opheffen openclub kampioenschap, naar andere competitievormen zoals de mastercompetitie, kwaliteitsverbetering in de prestatie sport. Een overvloed aan veranderingen, die voor zowel beoefenaars als professionals een behoorlijke impact hebben. Het kan vraagtekens oproepen in hoeverre alles haalbaar is. Met een paar NVVO leden in de "kwaliteitscommissie" hopen we een positieve bijdrage vanuit de trainer te leveren.

Het bestuur hoopt dat de concretisering van al deze plannen snel helder zal zijn, zodat we met de Nevobo een vervolggesprek kunnen hebben over de positie van en relatie tot de NVVO. Iedere trainer zou toch automatisch NVVO-lid moeten zijn?

Met sportieve groeten,

Het bestuur.

## COLOFON

### Volley Techno

Vaktijdschrift voor leden van de Nederlandse Vereniging van Volleybal Oefenmeesters, NVVO. 42e jaargang, nummer 2.

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

### Uitgever

NVVO  
Musical 80, 6836 NB Arnhem  
Telefoon (026) 32 33 115  
E-mail: [secr@nvvo.org](mailto: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:

Kim de Wild  
Mats Bleeker  
Margo Wiltens  
Hidde Bulten

### Ontwerp & productie

Danique Rietberg

### Foto's

De redactie kan niet altijd de rechthebbenden van aangeleverd beeldmateriaal achterhalen. Wie denkt recht te kunnen ontlenuen 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](mailto: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](http://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](http://www.nvvo.org) of indien dit niet mogelijk is via [secr@nvvo.org](mailto: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](mailto:volleytechno@nvvo.org)

## Talentontwikkeling of competitievervalsing

Het seizoen in de zaal zit erop. Vreugdetranen bij het kampioenschap; teleurstelling en een enkel traantje bij degradatie. Trainers zullen de balans opmaken en de trainers die met hun ploeg in de middenmoot eindigden zullen wellicht alweer de focus op komend seizoen hebben. Trainers die met hun team net niet het resultaat behaalden dat ze voor ogen stond, zullen nog wel eens nadenken waar het misging.

En misschien ging het wel mis omdat ze voor hun gevoel te maken hadden met competitievervalsing. Want wat wil het geval: jeugdspelers mogen net zo vaak in seniorenteams uitkomen als ze willen. Van deze regel maakt een aantal grote verenigingen in ons land gebruik. Om de jeugdspelers zo veel mogelijk te laten spelen, komen de jeugdspelers uit in dubbele competities. Als het kan spelen ze 's morgens met een team en 's middags ook nog met een ander team. Of als het uitkomt, door de week en op zaterdag. Zo ontwikkel je de jeugd geweldig en wat is voor (jeugd)spelers nu leuker dan veel spelen. Soms lukt het om van die jeugdspelers gebruik te maken, soms vallen wedstrijden samen.

Als trainer/coach van de tegenpartij is het maar afwachten welk team er tegenover je komt te staan. Komt de tegenstander wel of niet met die grote talenten? Er waren teams die bij het spelen van hun promotiewedstrijden een beroep deden op de jeugdspelers die in de reguliere competitie op veel hoger niveau speelden en nu ingezet werden om de promotie van een lager spelend team te realiseren.

Henny Vriente zong al: 'Als je wilt heb je vrienden', maar hoe wordt dit door de kleinere verenigingen ervaren, waar iedereen zijn schouders eronder zet om het volleybal te stimuleren en zo ziet dat het lang verlangde succes weer aan hun neus voorbijgaat.

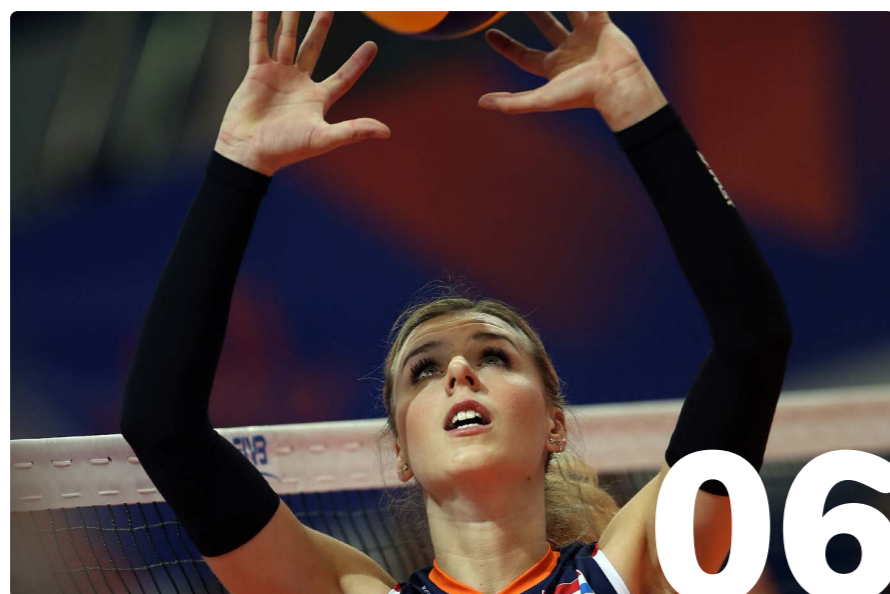
Het roept bij mij heel veel vragen op, waar ik niet zo snel antwoord op heb. Maar gelukkig hebben we Herman M. met een adviesgroep en wellicht kan er daar eens naar gekeken worden of hier een aanpassing op zijn plaats is en dat het geregeld is voordat het seizoen 2023-2024 van start gaat.

Fijne vakantie  
gewenst

Han Bulten ,  
hoofdredacteur



# INHOUD



|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 06 |  | Leermoment                                       |  |
| 12 |  | Webinar Giovanni Guidetti (deel 4)               |  |
| 15 |  | Breed motorische scholing bij 1000Drills         |  |
| 18 |  | Column Mats Bleeker                              |  |
| 20 |  | Talentontwikkeling                               |  |
| 21 |  | Leer denken als een winnaar                      |  |
| 26 |  | Cryns kijkt                                      |  |
| 28 |  | Berichten uit het zand in Australië (deel 10)    |  |
| 29 |  | Korte Service                                    |  |
| 30 |  | NVVO-clinic juni VT2/VT3                         |  |
| 35 |  | Cryns kijkt beach                                |  |
| 36 |  | Action Volley (deel 12)                          |  |
| 44 |  | Wereldkampioenschap volleybal met 32 landenteams |  |
| 45 |  | Thailand als smaakmaker op het WK                |  |
| 46 |  | Het WK in cijfers en grafieken                   |  |
| 48 |  | Sneek & Dynamo landskampioen                     |  |
| 50 |  | Liberootje (laatste deel)                        |  |

# LEERMOMENT:

## basistechniek setting

In dit artikel besteden we aandacht aan de basistechniek van de set-up, met name het voetenwerk en de bovenhandse vingertechniek uit stand.

Door: Abe Meininger

Voor de verplaatsingen in het veld ( het voetenwerk) geldt het principe "use your eyes and move your feet", dat ook wel "het spel zonder bal" wordt genoemd.

Een perfecte beheersing van vooral de bovenhandse set-up techniek is voor iedere speelster belangrijk, zodat een medespeelster vervolgens goed kan aanvallen.

Een echte setter moet bovendien over een scala van andere technieken (kunnen) beschikken, zoals de set-up in sprong, de doortikbal en nog veel meer.

De setter moet zowel de balbaan als de balsnelheid kunnen aanpassen aan de spelsituatie. De setter dient ook over een goed spelinzicht te beschikken om de tactisch juiste oplossingen te kiezen.



### Voetenwerk

Meestal zal de setter zich eerst naar de uitgangspositie (2/3) verplaatsen om vanaf die plek te beoordelen waar de pass komt. Op het beginnersniveau wordt meestal het systeem 6-6 gespeeld en is iedereen setter op de midvoorpositie.



**Er zijn twee verplaatsingen, waarbij het voetenwerk cruciaal is.**

Wat betreft de verplaatsing naar de uitgangspositie geldt dat de setter klaar staat op de uitgangspositie (mikpunt/target voor de passer), vlak voordat de pass wordt gegeven. Zo kan het beste worden beoordeeld waar de pass gaat komen.

Vanaf de uitgangspositie moet de setter zich verplaatsen naar de plek waar de pass komt. Vaak zien we dat speelsters de bal te laag nemen.

Let hierbij op de rempas (ook ter voorkoming van voetfouten): de voeten wijzen richting positie 5. Als de setter vanaf rechts penetreert, zijn de laatste twee passen links-rechts. De voorlaatste pas is met de linkervoet. Bij de laatste pas wordt de rechervoet om de linkervoet heen "geslingerd". Vervolgens staat de setter met de tenen gericht naar positie 5, zodat zij het zicht heeft op bijna het gehele veld.

Als de pass niet goed bij de setter komt, loopt ze snel vanaf de positie 2/3 naar de plaats, waar zij de pass wel goed kan omzetten in een set-up.

Hiervoor worden verschillende verplaatsingstechnieken toegepast, vooral links-rechts-links (zie de betreffende

videobeelden in de video's op het eind van dit artikel). Ook wordt gepivoteerd op de linkervoet, terwijl het rechterbeen iets naar voren en omhoog wordt bewogen.

Bij rallypenetratie: eerst meeverdedigen, daarna penetreren (behalve bij free-ball: dan direct penetreren). Dit is een mooi voorbeeld van transitie spel. Transitie is de overgang van verdediging naar aanval. Alle speelsters moeten dan omschakelen.

Na het blok: omdraaien, meteen uitstappen met linkervoet en klaar staan op positie 2/3 om de pass te ontvangen. Vervolgens van daaruit onder de bal komen om een set-up te kunnen geven. Dit is ook een voorbeeld van transitie spel. In dit geval moet een blokkeerder/ netspeelster omschakelen van een verdedigingssituatie (blok) naar een aanvals(opbouw) situatie.

### Vingertechniek

In het Vlaamse volleybal wordt dit "toetsen" genoemd. De

bal moet als het ware met beide handen "aangevallen" worden en ongeveer 30 cm boven hoofdhoogte geraakt. De bal moet zuiver voorwaarts en achterwaarts gegeven kunnen worden, zodat de aanvalsters de set-up bij de antenne kunnen slaan.

Om richting, sturing en de gewenste snelheid te geven aan de bal worden behalve de vingers met name de duimen gebruikt. De duimen raken de bal achter en onder de bal. De handen worden in het polsgewricht naar achteren gebogen en maken een kommetje, overeenkomstig de vorm van de bal.

De duimen mogen niet naar voren wijzen (mede in verband met blessuregevaar!). Ze wijzen naar de tegengestelde schouder, dus de linkerduim naar de rechterschouder en de rechterduim naar de linkerschouder. De duimen bevinden zich 2 tot 3 cm. uit elkaar en de wijsvingers ongeveer 6 cm. De wijsvingers en duimen maken zo "een driehoekje". De pinken bevinden zich door de komvorming van de handen het verst van het voorhoofd.

### Speelhouding

De speelster staat voor het bovenhands spelen in voorwaartse spreidstand met licht gebogen knieën klaar, de voeten ongeveer op schouderbreedte. Voeten, heupen en schouders staan in één lijn, 45 graden op het net, ongeveer 70 cm. vanaf het net. Zo heb je zicht op alle speelsters. Rechterhand eerst omhoog houden, de rug van de hand naar het net.

Vanaf de uitgangspositie 2/3, waar de setter klaar staat om de pass te ontvangen anticipeert de setter op de pass zoals die daadwerkelijk wordt gespeeld. Vaak zal de setter dus de bal moeten nalopen om goed onder de bal te komen en de juiste speelhouding in te nemen.

- Rechterhand is tevens mikpunt (target) voor de passer
- Hiermee dwing je een goede pass af
- Zo kun je een harde pass beter afremmen
- Schouderlijn en gezicht richting positie 4 ( zich schrap zetten, met gezicht naar het mikpunt/target)
- Bal tussen vingers door kunnen zien
- Handen open, vingers licht gespreid
- De onderarmen vormen een hoek van ongeveer 90 graden

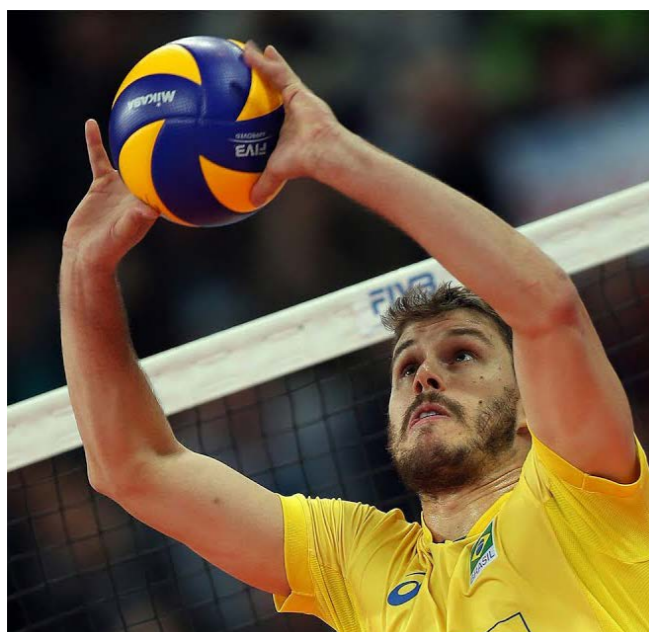
Belangrijk is dat de blokkeersters van de tegenpartij tot op het laatste moment vlak voor de set-up niet goed kunnen zien of de bal voor- of achterover gaat.

De setter probeert de richting van de set-up verborgen te houden voor de tegenstander. Dit wordt wel "camouflage" genoemd of het verdekt of verkapt spelen van de set-up. Hoe beter de setter de richting van de set-up weet te verbergen, hoe groter de kans dat het blok misleid wordt en er een "één tegen één" situatie wordt bereikt.

### Balcontact

Het balcontact dient ruim boven het voorhoofd plaats te vinden.

Op het moment van balcontact moet de speelster onder de bal door kunnen kijken, bijv. naar medespeelsters. Ook moet zij achter de bal langs omhoog het plafond kunnen zien. Als zij dat niet kan neemt zij de bal te laag en/of te ver boven haar hoofd.



Op het moment dat de bal de handen van de speelster raakt bevinden deze zich op ongeveer 30 centimeter boven en enkele centimeters voor het hoofd. De vingers van de twee handen zijn ver gespreid en vormen een "kommetje" waarin de bal wordt opgevangen. Alhoewel het balcontact vrij kort is mag de bovenhandse techniek geen slagbeweging worden. De vingers fungeren in feite als veren waarop de bal terug kaatst. Om een goede balcontrole te realiseren is het belangrijk dat de bal met de tien vingers gespeeld wordt. Toch zijn het vooral de duimen, de wijsvingers en in mindere mate de middelvingers die de voornaamste functie vervullen bij het afremmen en wegspeelen van de bal. Deze vingers raken dan ook over vrijwel de volledige lengte de bal, terwijl de ringvingers en de pinken met het bovenste gedeelte nauwelijks of soms zelfs geen contact hebben met de bal. De handpalmen mogen in geen geval de bal raken.

Om de set-up uit alle posities van het veld mooi naar de buitenkant van het net (bij de antenne) te kunnen spelen, moet je je lichaam strekken en met parallel gestrekte armen de bal nawijzen. Leer geleidelijk zo veel mogelijk tempo set-ups te geven ("polstechniek"), ook bij een matige pas. Naarmate de ballen verder uit het achterveld worden gegeven, worden de set-ups hoger aangespeeld. Dit geldt ook voor niet-setters. Het nawijzen van de bal moet gebeuren in overeenstemming met de richting en curve van de set-up. "Eindig bij het mikpunt" !

## Armen strekken

Het bovenhands spelen over een grotere afstand wordt gekenmerkt door een (meestal lichte) buig-strekbeweging van het lichaam. Alle belangrijke gewrichten van beneden naar boven komen hierbij in actie: enkel-, knie-, heup, schouder, elleboog- en polsgewrichten.

Afhankelijk van de balbaan en de soort set-up (ver, hoog of laag) zal de lichaamshouding en buig-strekbeweging worden aangepast. Het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld over de beide benen en rust op de voorvoeten. De armen zijn opwaarts geheven en de vingers zijn gespreid.

Als de pass niet goed bij de setter komt zal zij de bal moeten nalopen en vanuit diverse plaatsen in het veld moeten kunnen opzetten. Omdat dan vaak veel afstand moet worden overbrugd, is het juist in dergelijke situaties belangrijk dat benen en armen (bijna) volledig gestrekt worden en de bal met beide duimen wordt nagewezen richting mikpunt/target. Soms is het nodig uit te stappen met één been om toch goed onder de bal te komen of op één been de bal te spelen.

Voor een hoge set-up zal de strekbeweging meer vanuit de benen ingezet worden, terwijl bij een 1e tempo set-up een strekactie van de bovenste gewrichten volstaat om de bal de nodige snelheid mee te geven. Nadat de bal de handen verlaten heeft wordt de strekbeweging nog voortgezet. De set-ups moeten netjes en zuiver "naar buiten" worden gegeven, dus tot vlakbij de antenne.

### Foutief strekken: zwemtechniek

Bij het nawijzen van de bal met de armen en vingers zien we regelmatig de fout dat de speelster de bal niet nadrukkelijk en niet lang genoeg nawijst. Zij laat de armen na het wegspeelen van de bal direct naar beneden vallen en/of gebruikt de zogenaamde zwemtechniek.

## Achterwaartse set-up

Net als bij het voorwaarts spelen moet je de heupen recht onder de bal houden tijdens het balcontact. Het lichaamsgewicht moet je vooral naar de rechervoet verplaatsen. De rug wordt gebogen in lijn met de strekbeweging van de armen. De armen naar achteren strekken (schuin omhoog), in lijn met de gewenste balcurve van de set-up. Bij een achterwaartse bovenhandse set-up zal de



- In een kommetje boven het hoofd vangen – stoten – bovenhands spelen
- Eerst individueel of in 2-tal met gemakkelijke ballen, later moeilijke ballen en ook in spel- en wedstrijd situaties
- Trainer of medespeelster stuit ballen via de grond. De setter moet bal nalopen en een set-up geven aan een aanvalster. Het belangrijkste hierbij is het onder de bal komen. Om de moeilijkheidsgraad verder te vergroten kun je als trainer meer rotatie in de bal geven. Of de ballen aangooien of zelfs aanslaan direct naar de setter
- Diverse settersoefeningen alleen of in 2-tallen bij de

strekbeweging afhangen van de afstand waarover de bal wordt gespeeld. De strekbeweging wordt bepaald door de balcurve en de snelheid van de strekbeweging. De rug wordt hol gemaakt en de linkervoet komt vrijwel automatisch los van de grond. Bij het achterwaarts spelen draait de setter in een vloeiende beweging "rechtsom" met de bal mee, om de bal te kunnen volgen en de aanval uit te dekken.

In sommige situaties kan de bal het beste achterwaarts worden gespeeld in sprong, waarbij met het rechterbeen wordt afgezet.

## Training

- De zogenaamde Bidgreep is een hulpmiddel om technisch de juiste vingerstand te krijgen. Alle vingers en beide duimen tegen elkaar houden. Daarna de vingers en duimen iets uit elkaar bewegen. De Bidgreep enkele keren voordoen en laten nadoen. Vervolgens kommetje maken en de bal bovenhands weg spelen, steeds startend vanuit de Bidgreep-houding
- De bal op de grond leggen, handen komvormig en met driehoekje over de bal leggen. De bal in komvorm en met driehoekje oppakken en wegstoten. Eerst individueel, later tegen de muur en in twee- of drietallen
- Voorbereidende oefeningen vooral met tennisballen (bal in elke hand en dan met duim tegen bal drukken en over heen wrijven), met lichte medicinbal of een (mini-)basketbal (tegen de muur, op 25 cm. afstand ongeveer, met accent op duimcontact en wegspeelactie), met speciale spelverdelersballen (individueel, als 2-tal, als 3-tal onder een hoek) dribbelen op de grond met bewuste aanvallende actie inclusief duimbeweging, pass vanuit de buik met nadrukkelijke duimactie in 2 of 3-tallen, afwisselend liggend op de buik een door partner of trainer toegerolde volleybal en lichte medicinbal met bovenhandse pass inclusief duimactie terug rollen
- muur (ook veel onder een hoek !)
- Individueel: bal schuin naar voren omhoog bovenhands spelen, inlopen en daarna voorwaarts setten
- Sets voor- of achterover geven, rekening houdend met (vroegtijdige) verplaatsing midblokkeerster aan andere kant van het net. Steeds kortere tijd aan setter geven om te beslissen
- Looppatroon met laatste pasritme eerst zonder bal inoefenen. Dit kan bijvoorbeeld door het pasritme in te bouwen in de warming-up. Daarna ook in diverse baloefeningen
- Individuele oefeningen: bal zelf iets voren omhoog gooien, instappen en bal "aanvallen", met bovenhandse komtechniek afvangen, idem en dan omhoog spelen en afvangen
- Individueel: bal schuin naar voren omhoog spelen en daarna nogmaals op aanvallende wijze met duimactie
- Idem, oefeningen met externe focus: richten op doelen (korven, basket, vangnet) of met speelactie vlakbij een obstakel (net, touw, korf) erover heen spelen

- Techniekoefeningen, bijvoorbeeld het spelen van de bal na penetratie (verplaatsingstechnieken, rempas) of timing voor sprong setup
- Oefeningen waarmee inlopen, uitgangspositie, nalopen van de bal en het technisch/tactisch verantwoord sets geven worden geoefend. Accent leggen op het anticiperen op de pass. De setter staat klaar op positie 2/3 voordat de pass gegeven wordt en loopt bij een afwijkende pass de bal na om onder de bal te komen
- Oefenen van het geven van een set-up na het vormen van een blok
- Aanvaldekking na de set-up
- Bij de diverse oefeningen zo nodig de techniek corrigeren of zelfcorrectie laten toepassen. Bijvoorbeeld steeds de hoek van beide armen corrigeren
- Op korte afstand gooien en vangen, later bovenhands spelen in plaats van vangen, onder andere tegen de muur
- Op de buik liggend de bal spelen, zonder met de ellebogen de grond te raken
- Op de rug liggen en bal opkomend terugspelen, idem links en rechts van het lichaam
- De armen zijn 2 tellen parallel en gestrekt bij het afmaken van de strekbeweging
- Diverse oefeningen waarbij de speelster steeds eerst goed onder de bal moet komen en vervolgens achterover moet spelen, gevolgd door een aanval op positie 2
- Dezelfde controleopdracht geven als bij het foutief strekken van de armen, nu met accent op de navijnsrichting
- Trainer (of medespeelster) gooit ballen aan en daarna moet de setter de bal zuiver spelen naar positie 2 en 4. Hierbij ook een normering hanteren, bijvoorbeeld 8 van de 10 ballen moeten goed zijn (een doel georiënteerde training).
- De handen van de setter moeten hoog in de balbaan van de pass worden gehouden. De kracht en spreiding van de aangooi kan worden aangepast aan de leeftijd en het niveau van de setter
- Eerst ballen na penetratie aangooien, later bal direct op de handen van de setter slaan, waaruit zij de bal eerst voor zich zelf omhoog speelt en daarna een set-up geeft
- Spelvormen 1-1, 2-2, 3-3 met verplicht bovenhands spelen, met en tegen elkaar

### Checklist setter

- loopt tijdig naar uitgangspositie
- arriveert vóór de pass komt
- staat klaar op positie 2/3
- ziet tijdig waar de pass komt
- komt goed achter en onder de bal bij afwijkende pass
- kijkt naar blokkeersters tegenpartij en eigen aanvalsters
- heeft goede camouflagehouding
- maakt kommetje en driehoek
- wijst gespeelde bal na
- speelt met 'duimtechniek'
- kan snelle ballen geven (hoog tempo): polstechniek
- kan aanvalsters 'blindelings' vinden
- bedient op reikhoogte aanvalsters
- geeft 'klimmende bal' naar positie 4, met backspin
- kan eerste tempo op positie 3 ruim 'aansteken' op slaghand
- kan scherpe ballen op het net goed verwerken
- maakt goede keuzes (spreiding set-ups)
- geeft zuivere set-ups (op posities 4 en 2 bij de antenne)
- verzorgt aanvaldekking

### Video 's

#### Video 1

In deze video van Art of Coaching volleyball worden door diverse USA-topcoaches de belangrijkste "basis vaardigheden" van de setter behandeld.

#### Video 2

Er worden diverse verplaatsingstechnieken uitgevoerd aan de hand van verschillende oefenvoorbeelden onder leiding van een USA-topcoach.

#### Video 3

De bekende Aziatische setter Iris Tolonada legt aan de hand van wedstrijdbeelden de principes uit van verplaatsingstechnieken en "zich schrap zetten" door de setter.

#### Video 4

Audrey Flaugh, USA-trainster bij de Youth Setting School demonstreert haar methodiek en oefenstof gericht op het opleiden van jonge setters vanaf 11 jaar en ouder. Veel aandacht wordt besteed aan de verplaatsingstechnieken.

#### Video 5

Coach Donny legt de belangrijkste basistechnieken uit van de voorwaartse set-up.

#### Video 6

Ex-talentteam Papendal-coach Juliën van de Vyver laat, in een demo-training, aan RTC-trainers zien hoe hij de basistechnieken van setting aanleert, zodat de aanwezige trainers deze know-how kunnen mee nemen en vertalen naar hun RTC-talenten.

#### Video 7

Meisjes van RTC Groningen, onder wie de momenteel in de serie A (Italië) spelende Kim Klein Lankhorst en Jolien Knollema, trainen op de voorwaartse set-up naar positie 4 met behulp van een setterskorf.

#### Video 8

USA-coach Stemke laat hier oefenstof zien, waarbij wordt gewerkt met het principe van "goal oriented setting".

#### Video 9

Jim Stone, jarenlang coach van het meisjes jeugdteam van USA, laat zien hoe hij de huidige international Jordan Poulter traint op het aanleren van een verplaatsingstechniek na een afwijkende pass, gevolgd door een set-up naar positie 4.

#### Video 10

De bekende ex-setter van Italië en van het Russische Kazan, Valerio Vermiglio, demonstreert de basistechnieken van de set-up. Tevens laat hij enkele leuke en interessante oefeningen zien vooral gericht op de "vingertechniek".

#### Video 11

Coach Donny demonstreert de belangrijkste basistechnieken van de achterwaartse set-up.

#### Video 12

Laura Dijkema leert jeugdspeelsters in een populair TV-programma onder andere de beginselen aan van verplaatsen en onder de bal komen en tevens de achterwaartse set-up

#### Video 13

Coach Nabil Mardini geeft uitleg en oefenstof voor het verbeteren van de verplaatsing naar de bal en het geven van een achterwaartse set-up.

#### Video 14

De bekende Italiaanse topjeugdtrainer Maurizio Moretti laat zien hoe hij tijdens een volleybalstage werkt met enkele jeugdige setters aan het verbeteren van de set-ups voorwaarts en achterwaarts.

#### Video 15

Tijdens het inslaan voor een EK-wedstrijd van Nederland, onder leiding van Giovanni Guidetti, laat Laura Dijkema de achterwaartse set-up zien. Let vooral op het meedraaien naar rechts om de bal te volgen.

#### Video 16

Kirsten Bernthal Booth, hoofdcoach van de Creighton University geeft een toelichting op de spelhouding van de setter. Vlak voordat de set-up achterwaarts wordt gespeeld is er sprake van een neutrale houding Er is dan nog niet goed te zien of de bal voorwaarts of achterwaarts zal worden gespeeld.

#### Video 17

Tijdens een clinic van de American Volleyball Coaches Association (AVCA) wordt aandacht besteed aan het verplaatsen door de setter na het plaatsen van een blok op positie 2. 🇺🇸





Foto: cev

## Webinar Giovanni Guidetti (deel 4)

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 drie voorgaande nummers van Volley Techno is de techniek- en tactiektraining behandeld. In dit nummer komt coaching en scouting aan bod.

het antwoord op de eerste vraag.

### ‘Money time’

Is er verschil in coaching in het overgrote deel van een set en in ‘money time’? Guidetti gaat in ‘money time’ af op zijn intuïtie. “Dat is niet altijd succesvol. Ik beslis dan op gevoel en maak geen gebruik van de analyses. Ik negeer de gegevens die de assistent-coach heeft. Soms geef ik het advies aan een speler om diagonaal te slaan in plaats van langs de lijn of zeg ik tegen een speler dat ze gebruik moet maken van de tip of dat ze een sprongservice moet doen. Ik zeg dus tegen een speler wat ze moet doen omdat ik denk dat die verandering succesvoller

kan zijn dan hetgeen tot nu toe is uitgevoerd. Als ik echter zie dat spelers genieten en dat ze kalm zijn, dan geniet ik ook van dat moment. Ik val hen dan niet lastig met tactische aanwijzingen. Op het einde van een set weten spelers meestal beter wat ze moeten doen dan de coach. In het afgelopen seizoen heb ik in ‘money time’ vaak genoten van mijn team. Het straalde vertrouwen uit. Dat is een zegening voor de coach. Laat de spelers doen wat ze willen doen. Ook zij vertrouwen dan in de slotfase van een set op hun intuïtie. Als ik zie dat ze naar mij kijken, weet ik dat ze een suggestie of oplossing van mij willen horen,” zegt Guidetti.

### Spelsystemen

De derde vraag ging over de verschillende spelsystemen om de tegenstander onder druk te houden. Guidetti denkt daar nooit (te) veel over na. “Ik houd niet van coaches die steeds een ‘videochallenge’ aanvragen of die wachten met het aanvragen van een time-out tot het moment dat een speler van de tegenpartij bijna gaat serveren. Dat is niet mijn coachingsstijl. Ik wil de tegenstander altijd onder druk zetten, maar ik maak me niet druk



## Statistieken en analysegegevens laten zien waar we de komende tijd aan moeten werken

om de tegenstander. Ik focus me om het eigen team. Ik weet niet hoeveel sets ik dit seizoen met Vakifbank heb gespeeld. Ik schat dat we 200 sets hebben gespeeld, waarbij ik zeker 195 sets met de spelverdeelster op positie 1 ben gestart. Dit is de druk die ik op de tegenstander utoefen, omdat ik geloof in mijn spelsysteem. Ik zet meestal mijn spelers op hun beste positie en ik denk niet aan hetgeen de tegenstander zal doen. Ik ga uit van de eigen kracht. Ik wil alleen spelen hoe de spelers het beste functioneren. Mijn spelverdeelster is tien keer beter in verdedigen dan in blokkeren. Mijn diagonaalspeler is de beste blokkeerster van de wereld, dus waarom zou ik met de spelverdeelster starten op positie 2, 3 of 4 in plaats van op positie 1. Ik wil ook dat mijn beste aanvalsters en blokkeerster zo veel als mogelijk aan het net staan. Dat is de reden waarom ik bijna altijd met de spelverdeelster op positie 1 start. Ik weet uit ervaring dat een speler die op positie 1 start 5 of 6 rotaties per set aan het net staat en een speler die op positie 4 start staat meestal 9 rotaties per set aan het net. Dit is zo’n 30% meer dan de speler die op positie 1 start. Daar houd ik altijd rekening mee. Soms heeft een bepaalde

rotatie niet het gewenste effect, maar daar maak ik me niet druk om. Ik weet namelijk dat de volgende rotatie wel succesvol zal zijn. Natuurlijk steek ik veel tijd in de wedstrijdvoorbereiding. Ik weet daardoor wat een tegenstander in elke rotatie zal doen, welke voorkeuren de spelverdeelster heeft en hoe het blokkeersysteem werkt”, aldus Guidetti.

### Scouting

De vierde vraag was welke informatie Guidetti het belangrijkste vindt. “Statistieken en analysegegevens laten zien waar we de komende tijd aan moeten werken. Ik geloof niet in de waarde van analyses tijdens een wedstrijd. De statistieken en analyses die ik na een wedstrijd bestudeer, vertellen mij waar ik de komende week tijdens de trainingen aandacht aan moet besteden. Tijdens clinics wordt mij regelmatig gevraagd hoe een normale trainingsweek eruitziet en hoe ik een jaarplan opstel. Ik zeg dan dat ik daar nauwelijks aandacht aan schenk. Ik maak vooraf alleen een planning over de trainingsload, dat is voor mij belangrijk. Ik bepaal tevoren



wanneer de trainingsload groot is en wanneer die minder is. Over de inhoud van de trainingen beslis ik bij pas op de dag van de training of de avond tevoren. Pas na een training weet ik wat ik de volgende training ga doen. In het begin van de week zijn de analysegegevens van de laatste wedstrijd belangrijk. Deze laten zien wat mijn team het hardst nodig heeft. Analyses zijn een soort check-up, waardoor je alle benodigde informatie hebt. Ik weet dan alles over de tegenstander en ik ken de zwaktes en de sterktes van mijn team. Ik verschaf mijn spelers voor een wedstrijd alleen de noodzakelijke informatie en overvoer ze niet met informatie. Ze krijgen van mij een A4-tje met 6 rotaties en de drie belangrijkste 'setter calls'. Ik vertel dan per rotatie wat de spelers moeten doen en welke kleine variaties we eventueel kunnen spelen. Voor mij zijn twee zaken betreffende de tegenstander van belang: de slagrichting van de aanvalsters en de aanvalsvariaties die de spelverdeelster speelt. Ik heb meerdere assistenten die samen met mij de wedstrijd voorbereiden. Ik wil dat mijn team zich net als een student op een examen voorbereidt. De spelers moeten voor de wedstrijd het

”

**Ze krijgen van mij een A4-tje met 6 rotaties en de drie belangrijkste 'setter calls'**

gevoel hebben dat ze klaar zijn voor het examen. De informatie moet voor hen behapbaar zijn, zodat ze die zich kunnen herinneren tijdens de wedstrijd. Je kunt spelers een Swissbal aan informatie meegeven of een tennisbal. Ik kies voor de tennisbal aan informatie”, besluit Guidetti.

### **Creativiteit spelverdeelster**

De laatste vraag ging over het toepassen van het wedstrijdplan en de creativiteit van de spelverdeelster om van het plan af te wijken. “De spelverdeelster kent het wedstrijdplan, maar ik laat haar vrij in de keuze voor het aanspelen van de aanvalsters. Ze moet in eerste instantie wel het wedstrijdplan volgen, want het zou stom zijn om dat niet te doen. Ik moet een zodanige band met de spelverdeelster opbouwen dat als ze zich niet aan het wedstrijdplan houdt ze de overtuiging heeft dat ze een bepaalde set-up op dat moment niet kan spelen of dat ze op dat moment onvoldoende vertrouwen heeft in de aanvalster die ze zou moeten aanspelen. Ze mag ook afwijken van het wedstrijdplan als ze vindt dat de tegenstander de bal niet kan blokkeren. Dit zijn de drie redenen waarom een spelverdeelster mag afwijken van het wedstrijdplan. Een spelverdeelster moet dat gevoel ontwikkelen. Ze weet dat ze vrij is om een set-up te geven die ze op dat moment nodig acht. Ook wil ik dat mijn spelverdeelster creatiever en met meer lef speelt. Ik stimuleer dat, behalve als de bal alleen hoog en over grote afstand gespeeld kan worden. Ik probeer samen met de spelverdeelster de balans hierin te vinden”, aldus Guidetti. 🇳🇱

## **1000Drills**



## **Breed motorische scholing bij 1000Drills**

Door: Han Bulten en Kees van Wijngaarden

*In steeds meer sportzalen worden met enige regelmaat alle attributen die in de hal voorhanden zijn, klaargezet om met name jonge kinderen de kans te geven te komen bewegen. Soms gratis, soms tegen een kleine vergoeding. De deelnemende kinderen zijn veelal zeer enthousiast om te doen wat ze graag willen. Een prachtig initiatief. Kinderen kunnen zo hun motorische vaardigheden ontwikkelen en dat is hard nodig. Al decennia wordt geconstateerd dat deze vaardigheden achteruitgaan, maar er wordt structureel niets aan gedaan. In zijn algemeenheid wordt er zowel door ouderen als jongeren te weinig bewogen. Onlangs besteedde Joop Albeda in een column daar nog aandacht aan waarin hij schreef dat er een beweegplicht moest komen <sup>(1)</sup>.*

### **Brede motorische ontwikkeling**

Voor kinderen tot pakweg een jaar of acht is het noodzaak dat ze een breed motorische ontwikkeling aangeboden krijgen. Tot de breed motorische vaardigheden behoren onder meer lopen/rennen, gooien/vangen, schoppen, springen, klimmen en balansvaardigheden.

Een goede breed motorische ontwikkeling kent voordelen op verschillende terreinen. Om er een paar te noemen:

- allereerst natuurlijk de gezondheid; veel ziektes kunnen voorkomen worden door iedere dag te bewegen
- jong geleerd, oud gedaan. De kans dat je blijft bewegen als je (wat) ouder bent, is groter
- vaardige kinderen gaan bewegen leuker vinden
- omdat ze goed zijn ontvangen ze vaker complimenten en



- waardering en zo krijgen ze meer zelfvertrouwen op sociaal vlak ontwikkelen ze zich beter, omdat ze met teamspelen gemakkelijker aansluiting vinden (om als laatste gekozen te worden bij de gymles, roept bij veel ouders nog steeds gevoelens van frustratie op)
- en tot slot in deze opsomming: het is gemakkelijker over te stappen van de ene sport naar de andere sport.

Deze voordelen, en nog andere voordelen, waren aanleiding voor verschillende bonden en verenigingen om dit op te pakken en zo aandacht te besteden aan het ontwikkelen van de breed motorische vaardigheden. Zo ook voor de Nevobo. In het verleden al met de Volleybalspeeltuin en vanaf vorig jaar onder de naam van Sportspeeltuin <sup>(\*)</sup>. De Sportspeeltuin is vooral gericht op kinderen tot een jaar of 6.

### Breed motorische ontwikkeling of Breed motorische scholing?

Het is fantastisch om bij kinderen spelenderwijs nieuwe motorische vaardigheden te ontwikkelen. Dat geldt trouwens niet alleen voor kinderen en of motorische vaardigheden. Iets spelenderwijs aanleren geeft altijd voldoening omdat aan de basis wordt voldaan en dat is plezier.

Soms is aanbieden voldoende. Bij observatie zie je dan dat er ontwikkeling is. Kinderen kunnen van elkaar leren en als je hele dagen buiten aan het spelen bent, is de kans groot dat je jezelf breed motorisch ontwikkelt. Die tijd is voor veel kinderen voorbij. Eerder in dit artikel werd al op een tekort aan bewegen gewezen. Dus we zouden de beschikbare tijd waarin de motorische vaardigheden ontwikkeld kunnen worden, zo goed mogelijk moeten benutten. Heel vaak doet zich namelijk de mogelijkheid voor om het ontwikkelen van de motorische vaardigheid te stimuleren. Dan zou er sprake zijn van motorische scholing. En dat kan en moet nog steeds spelenderwijs. Als je daarvoor kiest, vraagt dat om goed opgeleide begeleiders en om een leerplan/ gerichte oefenstof.

Helaas ontbreekt het daar nog wel eens aan. In sporthallen waar alles klaar is gezet, zien we veelal enthousiaste kinderen, maar geen scholing. Wat ze leren, leren ze uit zichzelf, omdat ze uitgedaagd worden. Daar is niets mis mee, maar er is meer mogelijk.

### Wat wil de volleybalvereniging en wat wil jij als trainer?

Als ouders hun kind op volleybal hebben gedaan, wat verwachten ze dan en wat wil de vereniging deze kinderen meegeven? Het is voor de hand liggend dat een kind dat op volleybal zit en thuis vertelt wat het heeft gedaan, dat er dan volleybaloefeningen genoemd worden. Niet alleen dat ze gerend hebben, over de onderkant van een bank gebalanceerd hebben en tot slot nog een potje voetbal gespeeld hebben. Dat is prima als brede motorische ontwikkeling en hopelijk zijn de vaardigheden verder ontwikkeld, omdat er aanwijzingen gegeven werden en er opbouw in de training zat. Maar de ouders zullen niet begrijpen wat dit met volleybal te maken heeft. De uitdaging zit in het integreren van de motorische vaardigheden in de betreffende sport en in dit geval dus in het volleybal.

### Bij 1000Drills: coördinatie en breed motorische scholing

Bij 1000drills zijn veel volleybaloefeningen gecombineerd met coördinatie en het ontwikkelen van de motorische vaardigheden. Coördinatie, vormt samen met kracht, lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen, de motorische eigenschappen. In bijna alle leerlijnen tref je deze elementen aan.

Vijf voorbeelden ter verduidelijking:

1. Met een volleybal tegen een grote bal gooien. Twee teams spelen tegen elkaar. Lukt het je de bal bij de tegenpartij tegen een bank te laten rollen? Dat is een leuk spel, dat veel plezier geeft. Onder Balvaardigheid – mikken tref je deze oefening aan. Hoe er gegooid wordt, is vrij. Je ziet van alles. De volgende oefening: hetzelfde spel, maar met 1 arm/hand gooien en als je rechts bent, zet je je linkervoet op de bank. De motorische vaardigheid werpen/mikken wordt ontwikkeld, maar ook (de aanvalspas voor) de smash.



2. Onder balvaardigheid - balanceren staan 17 oefeningen. Bij alle 17 is een bal aanwezig en wordt een extra beroep gedaan op coördinatie (balanceren vraagt al coördinatie, maar daarnaast ook nog links/rechts en oog/handcoördinatie). Kun je over de bank lopen en gelijktijdig de bal op je onderarmen spelen (zie foto).



3. Vloervrij maken. Wil je kinderen vloervrij maken, dan is het eerste waarop je let dat ze zich geen pijn doen. Daarna dat ze naar de grond gaan zonder hun handen te gebruiken. Immers als je verder komt en een bal verdedigt, heb je je handen nodig om de bal te spelen. Houd een bal in je handen vast. Ga languit liggen en gooi de bal op het laatste moment omhoog (zie foto).



4. Waar mogelijk is de bal onderdeel van de oefening. De bal moet je grootste vriend worden. Schouderstabiliteit en de bal van links naar rechts rollen (zie Fysieke oefeningen – schouderstabiliteit)



5. Coördinatie en breed motorische scholing. Op verschillende manieren stuiten. Met 1 bal en met 2 ballen. Links en rechts, hoog en laag en gekruist (zie foto). Onder balvaardigheid – stuiten vind je de oefeningen.



### Wil je meer zien?

Aan het begin van het nieuwe seizoen op zondag 27 augustus is er een bijeenkomst in de Hamalandhal in Lichtenvoorde waar tal van oefeningen gedemonstreerd worden en waarbij sprake is van breed motorische scholing in combinatie met plezier. Voor meer informatie zie pagina 20 in deze Volley Techno.

1. <https://www.sportknowhowxl.nl/achtergronden/feedback-xl/item/162218/commentaar-van---joop-alberda>
2. <https://www.nevobo.nl/cms/download/8404/Sportspeeltuin%20V2.pdf>

# Spanning in de zaal, sensatie op het veld

Door: Mats Bleeker

Wanneer je dit leest is de landskampioen waarschijnlijk al bekend. Op het moment van schrijven is er nog geen enkele wedstrijd van de finalereeks gespeeld. Wat er wel is gespeeld is bizar spannend geweest dit jaar! Na de reguliere competitie stond Limax (uit Limburg) bovenaan en in de beker werden wij met Orion uitgeschakeld door SSS. Met de ontwikkeling van deze twee teams was er dit jaar geen sprake van een top-drie, maar een top-vijf. In de kampioenspoule leek het seizoen toch iets te lang voor deze twee ploegen maar mede door hun resultaten was het de gehele competitie spannend. Tot de laatste wedstrijd aan toe. Dynamo, Lycurgus en wij moesten die laatste wedstrijd winnen om zelf een plek af te dwingen in de finalereeks. Dynamo deed dit met klinkende cijfers van SSS. Tegelijkertijd barstte de strijd los in Doetinchem: Lycurgus kwam bij ons op bezoek nadat ze op Paasmaandag de beker hadden

Van tevoren voelde ik me zenuwachtiger dan ik ooit was geweest voor een wedstrijd. Vooral in de ochtend bedacht ik me telkens dat het seizoen die avond ook opeens over kon zijn. Een verschrikkelijk idee dat me flink in de weg zat. Maar al die zenuwen en spanning kon ik niet wegnemen en dat besef gaf mij toch enige vorm van berusting. Wat mij helpt om met deze spanning om te gaan is een grondige analyse maken in de voorbereiding. Op deze manier kan ik mezelf vertrouwen geven en mijn aandacht verplaatsen

van de gevolgen van winnen/verliezen naar hoe te spelen. Ik kijk als libero altijd uitvoerig naar de serveerders in de voorbereiding en bij Lycurgus was mij al meerdere keren opgevallen dat hun kracht lag in hun consistentie en variatie. Veel serveerders deden nooit twee keer achter elkaar hetzelfde en door veel ballen in te houden of kort te leggen maakten ze weinig fouten en moesten tegenstanders het zelf oplossen in plaats van weggkomen door een foute service. Onze kracht dit seizoen is juist een



Foto: Orion



Voor trainersopleidingen door heel Nederland

[www.volleybaltrainersacademie.nl](http://www.volleybaltrainersacademie.nl)

enorm stabiele side-out draaien dus deze twee sterktes tegenover elkaar gaven interessante wedstrijden tot nu toe.

In de bekerfinale zag ik echter opeens een ander beeld. De zaterdag ervoor stonden Lycurgus en Dynamo al tegen elkaar en Lycurgus kreeg het niet voor elkaar om het Dynamo lastig te maken van achter de servicelijijn. Op Tweede Paasdag zag ik een stuk minder shots en halfzachte ballen, maar leek bijna iedere serveerder gewoon volle bak te gaan. Dit was een heel ander Lycurgus dan twee dagen ervoor. Omdat dit goed uitpakte en ze de beker wonnen verwachtte ik dat ze het bij ons ook op die manier zouden aanvliegen.

De eerste set gebeurde dit ook, maar onze side-out bleef ijzersterk overeind en door wat goede passes kon ik de zenuwen helemaal van me af gooien. Tijd om te knallen! Ondertussen stond ons verdedigingssysteem nagenoeg perfect, de hele wedstrijd is er waarschijnlijk één aanval geweest waarvan we niet hadden verwacht dat hij daar zou slaan en de rest wisten we van tevoren waar we de bal konden verwachten. We raakten veel aan in blok en in de verdediging erachter zorgden we voor kansen op breakpoints. De combinatie van onze stabiele side-out en het verdedigingssysteem zorgden voor winst in de eerste set (25-21)! De tweede set leek Lycurgus al iets meer variatie in de services te brengen, maar wilden ze onze passlijn alsnog flink bestoken. Aanvallend haperden we eventjes en Lycurgus pakte met een paar mooie blokkerende en verdedigende acties de tweede set (23-25). Er heerste hierdoor een enorme spanning in de zaal en in ons team. Het publiek werd stiller, alsof iedereen bang was om iets te missen. Op het puntje van de stoel zagen ze Lycurgus op voorsprong komen in de derde set en bij ons ontstond er lichte stress. Waar we die eerste set zo sterk met het volgende punt bezig waren, lieten we dat schieten en waren we achteruit aan het volleyballen. Dit wisten we weer om te draaien halverwege de derde set en de achterstand draaiden we rond 20-20 net op tijd om. We pakten door en wonnen onze plek in de finale (26-24)! Wat een ontlasting en opluchting ging er door de zaal, iedereen kon weer even ademen.

De vierde set was Lycurgus nog niet klaar. Als zij 3-2

wonnen maakten ze nog altijd kans op een plek in de finale. Het verzet bleek echter gebroken en wij pakten gauw een voorsprong en leken dit niet meer weg te geven. Tot Maarten Bartels aan service kwam. Hij was het toonbeeld van de verandering in servicegeweld van Lycurgus. Het hele seizoen serveerde hij series door weinig fout te doen, deze serie liet hij heel wat anders zien. Bommen vlogen ons om de oren en hier hadden we kort geen antwoord op. Lycurgus kwam dicht en dicht in de buurt, maar uiteindelijk wisten we hier zelf weer een serie tegenover te zetten en de wedstrijd in ons voordeel te beslissen (25-23). De eerste plek in de kampioenspoule was behaald, terwijl we elf wedstrijden hiervoor nog op een vijfde plek stonden. En nu gaat het niet minder spannend worden. Dynamo komt donderdag 20 april alweer op bezoek en we zullen weer alles uit de kast moeten halen om uiteindelijk landskampioen te worden. Hierover schrijven maakt me al zenuwachtig, maar ik heb er vooral erg veel zin in!

**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](http://sportenvrijetijdshop.nl)



**GIDION**

Deze actie is geldig t/m dec 2023



Gidion BV Nijverheidsweg 6 3433 NP Nieuwegein 030-6033199 [info@gidion.nl](mailto:info@gidion.nl)



## Leer denken **als een winnaar**

Door: Philippe Cryns

*Ben je er ook van overtuigd dat er meer nodig is dan talent om succesvol te zijn? Heb je ook al veel talent zien “verloren” gaan? Vind je dat er te veel naar talent en te weinig naar attitude wordt gekeken bij de selectie? Dan ben je ongetwijfeld geïnteresseerd in wat sportpsychologe Ellen Schouppe hierover te vertellen had op haar workshop tijdens de Dag van de Trainer georganiseerd door Sport Vlaanderen op 10 december 2022.*

Wanneer Schouppe haar workshop startte met de vraag “Wat heb je nodig om succesvol te zijn?”, werden er antwoorden als talent, doorzettingsvermogen, ambitie, als team naar een doel werken, karakter, met tegenslag kunnen omgaan, met druk kunnen omgaan, mindset, veerkracht en motivatie geroepen door de talrijk aanwezige trainers van diverse sportdisciplines. Het geeft aan dat veel trainers er zich wel van bewust zijn dat talent alleen onvoldoende is. Schouppe zette hen ertoe aan om dieper op dit onderwerp in te gaan en het minder fragmentarisch en meer gestructureerd te bekijken. Dat deed zij op basis van een onderzoek dat zij samen met Tara Kuklis gedaan heeft bij veertig Belgische topsporters. Zij stelde hen allen dezelfde vraag: “Wat is naast talent het element dat jou heeft gebracht tot topprestaties?”. Zij kreeg heel diverse antwoorden en bundelde ze in zeven attitudes, die soms in elkaar overlopen. Zij beschrijft ze in het boek “De ultieme overwinning. Leer denken als een winnaar”.

Ooit had Ellen Schouppe zelf de droom om als atleet op de Olympische Spelen te geraken. Toen zij als twaalfjarig,

sportief jong meisje in een strandhut op Corsica de atleeten op de Spelen in Barcelona uitzonderlijke prestaties zag neerzetten, liet dat een diepe indruk na en was haar droom geboren. Na een paar jaar besepte zij dat zij te weinig ‘talent’ had om daar als sporter te geraken. Maar zij gaf haar droom niet op. Zij dacht na over wie er nog nodig was op dat mega-sportevenement. Het antwoord kreeg zij via een documentaire over een Australische sportpsychologe. Dat was het wat zij wou: het begeleiden van mensen bij de realisatie van hun dromen en tegelijk haar eigen droom waarmaken. Nadat zij afgestudeerd was als psychologe, duurde het nog een hele tijd eer zij in de sport terecht kwam. Na werk op het vlak van HR, was er eindelijk iemand die in haar geloofde en werd zij sportpsycholoog bij de Belgian Cats, de vrouwelijke nationale basketbalploeg, die na een lang proces de Olympische Spelen haalden in 2021 in Tokio (de uitgestelde Spelen van 2020). Daarnaast begeleidde zij ook de Belgian Cheetahs, de vrouwelijke 4x400m ploeg, en verschillende andere atleeten: de eerste teams van Gantoise Hockey, spelers van RSC Anderlecht (voetbal), atleeten als Jeremy Doku, Albert Sambi Lokonga,

Lore Briggeman (Olympisch skater), Jaouad Achab (Taekwondo) en speelsters bij Red Panthers (hockey). Zij maakte het gezegde waar “Volg jouw dromen, zij kennen de weg”.

In de inleiding van haar boek heeft Schoupe het over het begrip “de ultieme overwinning”, meteen ook de titel van het boek. Zij benadrukt dat de ultieme overwinning voor ieder van ons een andere invulling zal krijgen. Voor een topatlete kan dat het verbreken van een wereldrecord zijn. Het kan echter ook gewoon slaan op de weg die zij heeft afgelegd richting een topprestatie. Voor iemand kan het slaan op het bereiken van een evenwicht in zijn werk-leven balans of het laten floreren van zijn eigen zaak. Ultiem is een flexibel begrip. Het evolueert tijdens je carrière. Als je als jonge sporter op het internaat van de topsportschool de heimwee overwint kan dat je ultieme overwinning zijn, waar je later eens mee lacht, wanneer je voor het eerst naar het buitenland verhuist voor je werk.

Zowel in de topsport als in het bedrijfsleven worden mensen soms door talentscouts het etiket “hoog potentieel” opgeplakt. Hun kans op toekomstig succes zou groter zijn dan die van anderen. Toch gebeurt het regelmatig dat die mensen het niet waarmaken, de verwachtingen niet inlossen. De vraag komt dan waar het is fout gegaan, heeft men het talent verkeerd ingeschat, waarom heeft de “high potential” haar talent niet kunnen ontwikkelen? Schoupe merkt op dat zij de vraag heeft omgedraaid. “Ik ben niet gaan analyseren wat er ontbrak, maar ben gaan kijken naar wat toppresterders gemeen hebben, naast hun talent voor hun sport of beroep. Mijn conclusie was dat het niets te maken heeft met geslacht, ras, afkomst, leeftijd, opleiding of inkomen. Waar toppresterders over beschikken, is een specifieke set gedragingen die hun prestaties positief beïnvloeden. Deze gedragingen noemen wij hier attitudes. In het kader van talentontwikkeling is het bovendien belangrijk te benadrukken dat attitudes kunnen worden aangeleerd en

ontwikkeld.”

Binnen het bestek van dit artikel is het niet mogelijk om heel uitgebreid over elk van de zeven attitudes uit te wijden. Wij probeerden er een aantal treffende of opvallende zaken uit te halen. Wij hopen dat die de lezer prikkelen om verder dingen op te zoeken of te lezen over die attitudes.

**Attitude 1:** Wees zwaar gemotiveerd om te presteren en werk slim

Ex-tennisster Justine Henin herinnert zich hoe zij zich als vijfjarig kind opsloot in haar kamer en zich op de grond gooide, de armen omhoog. Zij had dan weer eens Roland Garros gewonnen. Maar hoe maken toppresterders hun droom echt waar? Door regelmatige visualisatie van je doel, geef je er zo’n positieve connotatie aan dat je er als het ware naartoe gezogen wordt. Maar toppresterders hebben niet enkel dromen, zij hebben een sterke én stabiele motivatie, waarbij zij zich niet laten ontmoedigen door een slechte prestatie of een mindere periode. Zij zijn ook overtuigd van hun mogelijkheden. Daardoor maakte Henin in de beslissende set van de halve finale van de Olympische Spelen in 2004 in Athene een 5-1 achterstand tegen Myskina goed. “Na wat er was gebeurd in de halve finale, had ik het gevoel dat ik de finale tegen Mauresmo niet kon verliezen”, vertelde zij. En zij pakte dan ook het goud.

Toppresterders werken doelgericht en efficiënt, volgens een concreet plan. Zij werken niet alleen hard, maar ook slim. Ex-nummer één in de wereld in het tafeltennis Jean-Michel Saive zegt dat hij niet geloofde in tafeltennissers die zes of zeven uur per dag trainden. “Ik verkoos kwaliteit boven kwantiteit. Ik deed dit door zware fysieke trainingssessies te integreren in mijn sportspecifieke training. Ik focuste mij liever honderd procent gedurende vier uur.” Toppresterders zijn bereid om moeilijke keuzes te maken. Zo brak Justine Henin op zeer jonge leeftijd met haar vader, met wie zij serieuze relationele problemen had.



**Ellen Schoupe is een sportpsychologe, die onder meer de Belgian Cats, de nationale vrouwenbasketbalploeg begeleidt. Zij heeft een bedrijf Smart Mind, waarbij zij een coachingmodel hanteert "bij het coachen van iedereen - of zij nu uit de bedrijfswereld of de topsportwereld komen - die topprestaties wenst neer te zetten".**

### Attitude 2: Leid en maak anderen beter

Toppresterders gaan van zelfleiderschap naar authentiek leiderschap. Vincent Vanasch, doelman van de Belgische nationale hockeyploeg, geeft toe dat hij aanvankelijk als introvert persoon niet als leider geboren was. “Ik heb mij daarin moeten ontwikkelen. Mijn verdedigers verwachtten dat ook van mij.” Intussen weten wij dat hij zijn bijnaam The Wall dankt aan de manier waarop hij zijn doel verdedigt en zijn verdedigers aanstuurt.

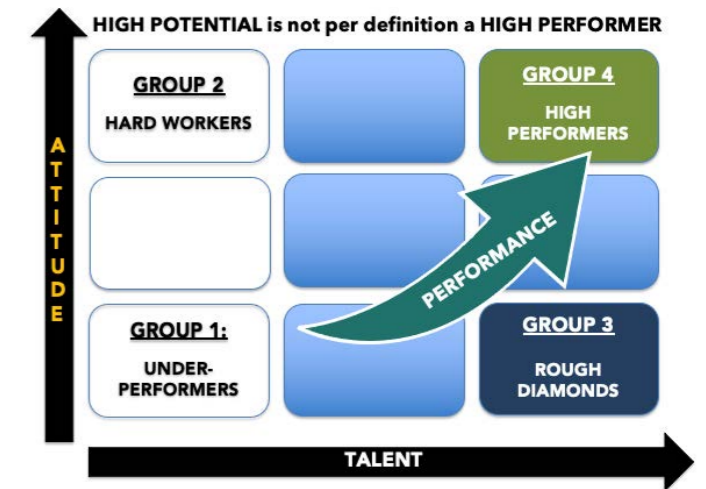
Hij geeft ook aan dat topsporters niet bang zijn van concurrentie, maar dat gebruiken om zelf beter te worden. “Als keeper heb je een zeer unieke rol op het veld. Daardoor ontwikkel je een sterke band met de andere keepers in het team. Bij verlies wijzen sommige spelers naar de keeper in plaats van naar zichzelf. Het is niet altijd gemakkelijk om daar mee om te gaan. Je speelt in een teamsport en toch ben je vaak alleen. Dan zul je automatisch ook een band hebben met de tweede keeper. Loïc Van Doren en ik trainen samen, wij versterken elkaar en worden beter van samen trainen. Ik denk dat ik nooit zal stoppen met leren. Ik streef ernaar de beste versie van mezelf te worden, al weet ik dat perfectie niet bestaat. Ik luister altijd naar de feedback van Loïc en ik denk dat hij ook naar die van mij luistert.”

### Attitude 3: Wees coachbaar en volg

Coachbaar zijn betekent je openstellen om je prestaties te verbeteren op basis van zelfreflectie of aanwijzingen van anderen. Volgen is een attitude die gekenmerkt wordt om het leiderschap van een ander individu te aanvaarden. Toppresterders leren levenslang en geloven dat er geen limiet staat op hun persoonlijke ontwikkeling.

Basketbalspeelster Emma Meesseman werd in 2019 met de Washington Mystics WNBA-kampioen. Zij werd als eerste Europese speelster ooit uitgeroepen tot Meest Waardevolle Speelster van de WNBA-finale. Emma getuigt hoe haar drang naar uitmuntendheid en haar groei mindset deze prestatie mogelijk hebben gemaakt.

“Tijdens een seizoen in de Verenigde Staten volgen de wedstrijden elkaar snel op. Daarom zijn er minder trainingen dan in andere competities. Hoewel de trainers liever hadden dat ik na de training ging rusten, hield ik ervan om nog door te trainen, wetende dat ik mijn lichaam goed ken. Ik leg in deze trainingen de focus op die aspecten van mijn spel die mijn individuele prestatie ten goede zullen komen. Ik geniet bijzonder veel van deze individuele sessies. In het bijzijn van mijn coaches sta ik open voor alles wat zij mij trachten



Vooraf op de sporters die zich in een lichtblauwe zone bevinden, kan je als sportpsychologe een invloed hebben om de sporter richting “high performer” te begeleiden.

mee te geven en aan te leren. Ik ben ervan overtuigd dat dit van mij een betere speelster maakt. Ik merk boven dien dat ik dankzij deze individuele sessies ook slimmer begin te spelen. Als ik nu terugkijk naar de beelden van die finale, dan denk ik: het jaar voordien zou ik nooit zulke shots gepakt hebben.”

Schoupe benadrukt dat je als sportpsychologe of trainer ook succesmomenten moet aanhalen, niet alleen bekijken wat slecht is gegaan.

### Attitude 4: Innoveer plus durf en herhaal

Innoveren is een attitude waarbij een persoon over de vaardigheid beschikt om vanuit verschillende invalshoeken naar een situatie te kijken en op een creatieve en innovatieve manier te denken en oplossingen te bedenken.

Toppresterders durven zichzelf te zijn. Wij hebben allemaal onze eigen reis af te leggen naar onze ultieme overwinning en niet iedereen zal altijd akkoord gaan met de weg die jij neemt. Door trouw te blijven aan jezelf zal je gevoel van controle groeien. Je straalt meer zelfvertrouwen uit en de kans is groter dat je op je weg verschillende mensen zult kunnen meenemen en inspireren.

Elodie Ouédraogo, ex-lid van het succesvolle 4x100m team van België, zegt hierover: “Als je het succes wilt, moet je durven tonen wie je bent. Je moet je hoofd boven het maaiveld durven uitsteken, met het risico dat het er af en toe eens afgehakt zal worden.”

Toppresterders vertrouwen op hun intuïtie. Wanneer de intuïtie het overneemt, krijg je van die magische momenten

op het sportveld: we creëren, innoveren en excelleren. Wat niet wegneemt dat in een team sommige atleten zich veiliger voelen als zij vertrouwen op logica en cijfers of dat je intuïtie je juist vertelt om niet van het plan af te wijken. In een topteam heb je een balans nodig van enerzijds individuen die zeer creatief zijn en out of the box denken en anderzijds individuen die een beetje voorspelbaar zijn en op wie je kunt rekenen.

Dat toppresterders hun comfortzone durven verlaten, is genoeg bekend. Snowboarder Seppe Smits vertelt dat hij weet wanneer hij in de stretchzone zit: "Voor mij betekent durf het kunnen omzetten van angst in adrenaline. Sommige mensen kunnen misschien meer angst omzetten dan anderen. Ik heb een bepaalde limiet waarbij ik voel dat als ik te bang ben om een nieuwe trick te proberen, het dan niet het moment is."

Toppresterders nemen berekende risico's. Smits geeft aan dat zijn visie door de jaren heen geëvolueerd is: "Ik probeer iets gestructureerder te trainen en iets berekendere risico's te nemen dan vroeger. Je leert uit je ervaringen in het snowboarden ook wat voor persoon/rider je bent, op welke manier je het best traint, wat je sterke kanten zijn en wat je mindere. Daar probeer je dan op verder te bouwen. Ik zal minder risico's nemen op trainingen dan vroeger. Ik hoef geen roekeloze tricks te doen om een zeer hoog niveau te halen."

Toppresterders durven te herhalen, zelfs al hebben zij gefaald. Iets opnieuw proberen nadat het mislukte, vraagt heel wat durf. "Uit al onze interviews met topsporters kwam naar voren dat zij niet perfect zijn, verre van zelfs", stipt Schoupe aan. "Zij hebben allemaal mislukkingen gekend, maar zij hebben zich hierdoor nooit laten tegenhouden."

**Attitude 5:** Wees veerkrachtig en vecht terug

De quote van Vincent Kompany, ex-voetballer en coach, vat deze attitude mooi samen: "Ik ga soms wel eens naar bed met iets wat aan mij knaagt... maar ik word wakker met opportuniteiten in gedachten en dat geeft mij tonnen energie. Ik kan gewoon niet opstaan met een donkere wolk boven mijn hoofd. Mijn grootste sterkte is mijn reset-knop. Ik werd er niet mee geboren, dat is een traject geweest. Om die attitude te ontwikkelen, moet je eerst veel falen en leren opstaan. Dan pas kom je daar."

**Attitude 6:** Maak optimaal gebruik van en hervul uw energie

Toppresterders voelen zich verbonden met hun

energieniveaus (fysieke energie, existentiële energie, relationele energie en mentale energie). Zij kennen hun 'energiegevers' en 'energievreeters'. Zij kennen ook het belang van 'evenwicht' in het leven, beschouwen mentale energie als doorslaggevend, halen energie uit positieve relaties met anderen en geven betekenis aan verschillende levensdomeinen.

Schermer Stef De Greef: "Voor een wedstrijd moet je er alles aan gedaan hebben om fysiek op je sterkst te zijn, maar op internationaal niveau heeft iedereen dat gedaan en merk je dat iedereen op dat vlak aan elkaar gewaagd is. In het heetst van de strijd zullen het mentale en het tactische het verschil maken."

Emma Meesseman vertelde dat zelfs in een topcompetitie als het WNBA haar coach de speelsters stimuleerde om interesse te hebben voor dingen naast het basketbal. Hij nam hen mee naar verschillende evenementen, zelfs een etentje in het Witte Huis.

De Greef vertelde dat hij veel bezig is met het vinden van de juiste balans. "Sport, studeren en familie en vrienden zijn voor mij de drie belangrijkste blokken. Ik heb doelen voor die drie blokken en vind het heel belangrijk om op die verschillende vlakken te presteren. Tijdens de examens zal ik mijn vrienden iets minder zien en de nadruk ook minder op het schermen leggen. Tijdens belangrijke kampioenschappen zal ik de nadruk leggen op schermen, de trainingen, het reizen en de voorbereiding naar die wedstrijd toe. Dat betekent niet dat ik andere blokken verwaarloos. Als ik bijvoorbeeld wat sip ben en meer veerkracht nodig heb, kan ik energie putten uit het zien van mijn vrienden."

**Attitude 7:** Geniet en vier

Genieten van hun reis naar de top is een van de kenmerken van toppresterders. Zij staan ook bewust stil bij het leven en tonen zich dankbaar. Zij vieren uitbundig, maar denken snel genoeg back to business.

Passie is een woord dat hier ook valt. Vincent Kompany: "Ik denk dat mijn passie grenst aan obsessie, al is het dat niet, omdat ik heel goed kan loslaten. Ik kan heel gelukkig worden als ik voel dat ik tijdens de week – en wanneer het moet – met zoveel passie werk. Maar als ik voel dat ik aan het randje kom en er bijna overheen ga, dan stop ik. Dan kan ik beslissen om een halve dag te chillen of tijd met mijn kinderen door te brengen. Dat vreet mij dan niet op. Het is een obsessie wanneer het je wakker houdt en als je er geen plezier meer uit haalt."

Wanneer wielrenner Victor Campenaerts het seizoen analyseert waarin hij het werelduurrecord verbeterde, komt

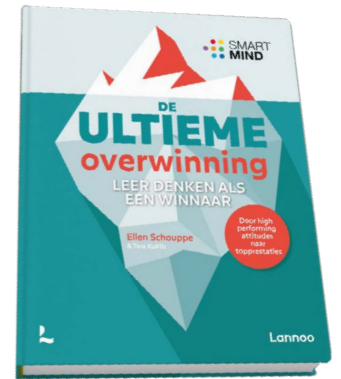
hij tot de conclusie dat hij onvoldoende heeft stilgestaan bij zijn wereldprestatie. "In dat seizoen was het uurrecord verbreken het ultieme doel. Nu besef ik dat wij als team één fout hebben gemaakt. Wij hebben na het verbeteren van dat record geen rust genomen noch een moment gehad om daar echt van te genieten. Ik heb daar later in het seizoen ook wel de weerslag van gevoeld."

Schoupe gaf nog een voorbeeld van hoe je jouw sporter kan bevragen rond attitude. Je kan bijvoorbeeld vragen aan een volleyballer waarom die in een bepaalde fase niet heeft durven aanvallen. Maar je mag je hier niet zelf in de plaats stellen van de atleet. Luister naar de atleet en zoek samen naar oplossingen. En aangezien de meeste trainers of coaches niet de luxe hebben van een sportpsycholoog in de omkadering te hebben, is dit laatste een mooie tip voor beide functies.

Het slot was de volgende spreuk:



**When attitude and aptitude come together, no dream is unreachable 🌍**



**Volleybalopleidingen.nl**  
*Wij leiden volleybaltrainers op*

Beginnerscursussen  
VT2-opleidingen  
VT3-opleidingen  
Workshops & bijscholing  
Trainersschool

Bekijk onze kalender



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

# CRYNS KIJKT

Door: Philippe Cryns



## Klein hoeft het resultaat niet in de weg te staan

Het Belgische Roeselare zorgde bijna voor een stunt in de CEV Cup. In de heenmatch van de finale ging het zowaar met 0-3 winnen bij het Modena van Bruno en N'Gapeth. Uiteindelijk verloor het in de terugmatch met dezelfde cijfers. En pakte de Italiaanse topclub toch de beker in de golden set.

In de halve finale slaagde Roeselare er wel in om met Piacenza een andere Italiaanse grootheid, met onder meer de Brazilianen Lucarelli en Leal, uit te schakelen. Tegen het aanvalsgeweld van die laatste trekken

Kukartsev, Fasteland en Verhanneman op de foto een drieblok op. Een dergelijk drieblok is tegen een Leal een noodzakelijke optie. Roeselare moet in de drie rotaties waarin hun kleinere spelverdeler Stijn D'Hulst achteraan staat ook zo sterk mogelijk proberen blokkeren.

Wat D'Hulst Europees liet zien, was uitzonderlijk knap. Zo zie je maar dat je met een kleine spelverdeler en met een kleiner budget ook kunt schitteren in Europa. "Wij denken dan ook over iedere euro die wij uitgeven grondig na", liet het bestuur in de krant optekenen.

Opmerkelijk is ook het vertrouwen dat de Roeselaarse club geeft aan zijn trainers. Dominique Baeyens had er liefst vijftien jaar de leiding over het team. Zijn opvolger Emile Rousseaux bleef er zes jaar. En de huidige trainer Steven Vanmedegael is ook al aan zijn vijfde seizoen toe.

Foto: CEV

# Berichten uit het zand in Australië (deel 10)

Door: Margo Wiltens

## Goud en Zilvers

**VolleySlam!** is het sluitstuk van de Australische zomer. Het evenement doet herinneren aan een kleinere uitvoering van groots Scheveningen. Met 35 velden en vijf verschillende toernooien over 10 dagen pakt Volleyball Australia uit. Voor de jongeren meerdere nationale leeftijd kampioenschappen plus de Beach School's Cup. Voor ons (de nationale dames opleiding in Australië) de Australische Kampioenschappen en de FIVB Futures.

Ondanks de afwezigheid van Mariafe Artacho en Taliqua Clancy (de Olympische kampioenen van Tokyo) gelden de Aussie Champs als belangrijk. Althans in de huidige generatie. Voor mijn tijd werden de kampioenschappen meer vrijblijvend benaderd. De nationale teams 'kozen' of het hen uitkwam of niet. Geen onbekende discussie, maar besef je wel dat zonder nationale tour, of participatie, er simpelweg geen support is voor de opleiding. Of voor de topteams. Belangrijke stakeholders investeren en willen de sport beleven. Ook, en wellicht vooral, op eigen bodem. Bovendien als wij kampioenschappen niet belangrijk maken, wat dan wel? Het blijft een interessante ervaring wanneer je een van de oudere generatie atleten 'moet' overtuigen om te spelen. Of was dat omdat zij ook weet dat de nieuwe generatie atleten haar inmiddels voorbij is ...?

Zonder de aanwezigheid van team 1 (Artacho/Clancy), die deelnamen aan de tegelijkertijd geplande Elite 16 (als onderdeel van de FIVB World Tour) in Mexico (waar ze brons wonnen) en in maart in Brazilië zilver wonnen, zijn de ogen gericht op mijn programma, de opleiding. Alle zes teams bereikten de kwartfinale, drie teams drongen door naar de halve finale. Het goud en zilver werd geclaimd door twee van onze teams, beiden representatief voor wat opkomend is.

In de week erna, de FIVB Futures in Nieuw-Zeeland (waar vrijwel geen Europese teams meededen). Waarin wederom alle teams kwartfinales bereikten, en het eremetaal wederom gewonnen werd. Voor het eerst in de geschiedenis een All Aussie Final waarin de rollen voor goud en zilver omgedraaid werden ten aanzien van de voorgaande week. Een prestatie voor de atleten, performance team en het programma. De zilver winnende Jas Fleming zei naderhand: 'I ben trots, maar besef ook dat deze World Tour medaille niet de waarde van een Europese medaille heeft'. Ik gaf haar gelijk en bood een perspectief. 'You have to be in it, to win it'. Eind maart bij de het volgende FIVB Future-toernooi (in Coolangatta Beach, in eigen land) was er weer goud en zilver voor onze speelsters. Een medaille doet ertoe. De waarde ervan kan verschillen. Stap voor stap, en onderweg pakken wat je kan om te groeien. Als atleet en kampioen. 🇳🇱



In 2019 vertrok **Margo Wiltens** voor een nieuwe rol naar Australië. Na 16 jaren binnen de Nevobo, werd Volleyball Australia haar nieuwe werkgever. Margo is verantwoordelijk voor de nationale dames opleiding in Brisbane.

# Korte Service

## Podcast The Normal World

Annaleid Bakker (28) is oud-topturnster. Toen ze stopte met turnen heeft ze ervaren hoe moeilijk is om terug in de normale wereld 'gegooid' te worden en zelf te moeten uitvinden wie je bent zonder de topsport. Om andere topsporters te helpen in dit proces naar de normale wereld, is Annaleid gestart met de podcast 'The Normal World'. Ze interviewt oud-topsporters en coaches over het terugkeren in de normale wereld. De podcast is onder andere te beluisteren via spotify.



## Selinger on Tour volgeboekt

De clubtour van oud-bondscoach Avital Selinger is volgeboekt. De belangstelling van de volleybalclubs was overweldigend. Tot juli bezoekt Selinger meer dan 20 clubs voor het verzorgen van een clinic, gericht op het opleiden van trainers en coaches.

## Handreiking gender- en seksediverse personen

NOC\*NSF presenteert de vernieuwde 'Handreiking gender- en seksediverse personen in de sport'. Deze handreiking gaat in op de drempels die gender- en seksediverse personen mogelijk ervaren binnen de sport en hoe sportbonden, -clubs, professionals en vrijwilligers deze kunnen wegnemen. Vaak maken kleine, praktische ingrepen al een verschil. De handreiking is gebaseerd op persoonlijke ervaringen van gender- en seksediverse personen, bonden en verenigingen, advies van belangenorganisaties en wetenschappelijk onderzoek. De handreiking is te downloaden via onder meer de website van de Nevobo.



## Subsidie voor jeugd aanbod

Het organiseren van goed aanbod voor de jongste én de wat oudere jeugd (6-12 jaar) kan onder meer met behulp van twee interventies van de Nevobo:

Sportspeeltuin – dit is een programma dat bestaat uit tien lessen die vier keer herhaald worden. Ook zijn enkele themalessen toegevoegd aan het programma, zoals Carnaval en Pietengym. Op dit moment hebben 56 verenigingen al een Sportspeeltuin.



Jeugd aanbod 6 tot 12 jaar – dit aanbod is bedacht samen met kinderen tussen de 6 en 12 jaar. Plezier staat tijdens de training voorop, maar het moet ook stoer zijn.

Voor deze twee interventies kun je gebruik maken van de subsidie vanuit de Nevobo. Deze dient als basisvergoeding voor de zaal en de trainer. Zo wordt de drempel lager om te starten. Op de website van de Nevobo is hier meer informatie over te vinden. 🇳🇱

# Open en positief sportklimaat

Door: Jo Rullens

Tijdens de NVVO clinic VT2/VT3 op 8 januari 2023 gingen de inleiders Vera Koenen en Sanne Keizer op dit onderwerp in. Onder een positieve sportcultuur wordt verstaan: 'een plezierige, eerlijke, veilige en zorgeloze sportervaring van leden en bezoekers op een amateursportvereniging'. Dit vraagt om aandacht voor iedereen en om ondersteuning van verenigingsbestuurders, trainers, ouders, verzorgers en andere betrokkenen, zowel binnen als buiten sportverenigingen. In een 'open cultuur' is het normaal dat sporters en begeleiders elkaar aanspreken op grensoverschrijdend gedrag.

In 2011 gaf Minister Schippers het startshot voor het Actieplan 'Naar een veiliger sportklimaat' (VSK, 2011-2018). Dit actieplan had zowel een preventieve als een curatieve werking. Dit betekent dat zowel op het voorkomen van ongewenst gedrag als op het stimuleren van gewenst gedrag wordt ingezet en dat er tegelijk aandacht is voor het aanscherpen, aanpassen en handhaven van spel- en gedragsregels.

Aangeraakt worden op een manier die je niet prettig vindt, (mentaal) gekleineerd worden door een trainer vanwege onderpresteren of onderwerp zijn van seksistische grappen zijn enkele vormen van grensoverschrijdende gedragingen die voorkomen bij sportverenigingen. Dit verziekt de sportervaring voor een persoon en laat levenslange sporen na. Het beïnvloedt ook de sfeer op een club.

De Commissie de Vries stelde in haar onderzoeksrapport in 2017 dat één op de acht Nederlandse volwassenen die als kind aan sport deden ten minste één ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag heeft. Op de clinic op 8 januari 2023 gingen Vera Koenen en Sanne Keizer hier nader op in.

Het ging voornamelijk over een open en positief (veilig) sportklimaat. Als eerste kwam de vraag: "Welke aspecten zijn van belang voor een positief sportklimaat?"

Durf is een belangrijk aspect. Sporters moeten zich durven uitspreken. Als openheid en vertrouwen er niet is, dan durft niet iedereen zich in het team uit te spreken. Dit doen ze alleen als ze zich betrokken voelen bij het hele teamproces. Als trainer heb je de verantwoordelijkheid

voor het team, de communicatie en de sfeer in het team. Iedereen - zowel de sporters als het begeleidingsteam - moet betrokken zijn bij het teamproces en iedereen moet zijn verantwoordelijkheid pakken. Dit is een kernwaarde en zorgt voor een teamgevoel. Iedereen dient elkaar te respecteren, anders is dit een belemmering voor een open en veilig sportklimaat. Dit betekent dat de feedback steeds gegeven wordt op het gedrag en niet op de persoon is gericht. Iedereen moet actief meedoen. Niet iedereen is hetzelfde en karakters verschillen. Stille sporters uiten zich niet zo vaak.

## Grensoverschrijdend gedrag

In 2020 is in opdracht van het NOC\*NSF en het ministerie van VWS een onderzoek uitgevoerd over het Grensoverschrijdend gedrag in de Nederlandse sport. Het onderzoek was gericht op sporters die tijdens hun jeugd jaren als lid van een sportvereniging of een andere georganiseerde sportaanbieder minimaal één keer per maand georganiseerd hebben gesport. Middels een vragenlijst konden sporters aangeven of ze op jonge leeftijd vervelende ervaringen hebben gehad met grensoverschrijdend gedrag tijdens het sporten. In het rapport wordt grensoverschrijdend gedrag gedefinieerd als: 'Enige vorm van ongewenst verbaal, non-verbaal of fysiek gedrag dat als doel of gevolg heeft dat de waardigheid van de persoon wordt aangetast, in het bijzonder wanneer een bedreigende, vijandige, beledigende, vernederende of kwetsende situatie wordt gecreëerd'.



Grensoverschrijdend gedrag (GOG) is onderverdeeld in drie categorieën:

- Emotioneel grensoverschrijdend gedrag (EGG)  
Het gaat bijvoorbeeld om het beschadigen van spullen en vernederd en/of gepest worden.
- Lichamelijk grensoverschrijdend gedrag (LGG)  
Voorbeelden zijn geduwd en geslagen worden.
- Seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG)  
Enkele voorbeelden zijn: begluurd worden; pornografische afbeeldingen te zien krijgen en aangeraakt worden met een seksuele connotatie.

Bijna 72% van de jeugdige sporters in georganiseerd verband heeft minimaal één vorm van grensoverschrijdend gedrag meegemaakt en bij 49% was dit een gebeurtenis die ook indruk heeft gemaakt. De drie vormen van grensoverschrijdend gedrag komen in verschillende mate voor. Bijna 70% van de jeugdige sporters heeft een emotioneel grensoverschrijdende gebeurtenis meegemaakt en bij 46% heeft dit ook indruk gemaakt. Lichamelijk grensoverschrijdend gedrag heeft 24% meegemaakt en bij ruim 10% heeft dit indruk gemaakt. Voor seksueel grensoverschrijdend gedrag geldt dat 16% dit heeft meegemaakt en dat het bij ruim 7% indruk heeft gemaakt. Niet alle situaties van grensoverschrijdend gedrag vinden plaats tussen een sporter en de trainer, maar ook tussen teamgenoten.

Grensoverschrijdend gedrag is niet alleen van nu, maar speelt al jarenlang. Het aantal meldingen bij het Centrum Veilige Sport NL bedroeg in 2022 ruim 1400. De stijging van het aantal meldingen was het grootst in de amateursport. Toen Vera Koenen Nederlands international was waren er meiden met een eetziekte. De Nevobo was hiervan op de hoogte, maar heeft er niets mee gedaan. De tijden zijn veranderd, maar het gedrag is nog hetzelfde. We gaan er alleen anders mee om. Sporters durven er iets van te zeggen. In het verleden kwam de trainer in de kleedkamer, het vetpercentage werd gemeten en de weegschaal stond in de zaal. Ook was het niet toegestaan om patat te eten. Er zijn verhalen bekend waarbij sprake is van machtscultuur, waardoor sporters trauma's hebben opgelopen. Dit heeft een bittere nasmaak op de sportcarrière.

Tegenwoordig is er veel veranderd. De mannelijke coach komt niet onaangekondigd in de kleedkamer en verlaat na de wedstrijdvoorbereiding meteen de kleedkamer. Trainers moeten zich bewust zijn van grensoverschrijdend gedrag. Ze moeten dit in het team bespreekbaar maken.

Van grensoverschrijdend gedrag is sprake als één van de partijen niet (vrijwillig) instemt met uitingen of gedragingen van een ander. We moeten dus met elkaar gedragsregels afspreken en elkaar daarop aanspreken als deze niet nagekomen



worden. Het heeft niet alleen te maken met hoe je er zelf in staat, maar ook met de leeftijd van de sporters. Vormen van grensoverschrijdend gedrag zijn onder andere machtsmisbruik, intimidatie, pesten, uitsluiten, manipuleren, fysiek aanraken, (verbaal) geweld, kleineren en discriminatie.

## Machtsmisbruik

Uit onderzoek blijkt dat sporters kwetsbaarder worden als ze op een hoger niveau gaan sporten, topsporter zijn, een vorm van beperking hebben of sterk afhankelijk zijn van één persoon voor hun carrière. Machtsmisbruik is gestoeld op drie pijlers:

- Acceptatie
- Respect
- Vertrouwen

Het begeleidingsteams en sporters moeten elkaar accepteren zoals ze zijn. Racisme is in de wet strafbaar gesteld en racistische opmerkingen hebben niets met de vrijheid van meningsuiting van doen. We dienen elkaar te respecteren, niet alleen als mens maar ook als trainer of speler. Voor een training kun je aan de sporters vragen: "Wat is het mooiste en vervelendste wat je vandaag of deze week hebt meegemaakt?" Hierdoor kan iedereen vertellen wat hij kwijt wil. Trainers hebben macht, we zijn niet ieders gelijken. Sporters zijn van de trainer afhankelijk. Als trainer moet je altijd bewust zijn van het verschil, maar de belangen van trainers en (top)spelers zijn op hoog niveau anders dan in de breedtesport of bij de jeugd. De omgang met elkaar en de aanpak is nog hetzelfde, maar de belangen zijn anders.

Als een sporter iets meldt, moet je er als trainer en als team iets mee. Wat je niet moet doen is 'victimblaming', dat wil zeggen dat je de schuld niet bij de melder moet leggen.

Trainers hebben een voorbeeldfunctie. Hoe gedraag je je bij een clubfeest, een teambuilding of een meerdaags toernooi. Je moet jezelf gedragsregels opleggen. Zorg dat je niet dronken wordt of dat je niet mee feest. Dit is onafhankelijk van het niveau waarop je training geeft. De grootste valkuil is dat je als trainer niet één lijn trekt en dat je spelers verschillend behandelt. Dit kan emotionele gevolgen hebben. Er zijn veel meldingen van ongewenste aanrakingen tijdens een training. Leg dus bij een oefening of een aanraking tevoren uit wat je gaat doen en waarom. Bij racistische opmerkingen over bijvoorbeeld huidskleur of geaardheid moet je snel ingrijpen. Een teamapp of een persoonlijke app is een wereld van verschil. Op een teamapp staat soms heel veel onzin. Zorg als trainer dat je zakelijk blijft en dat je feedback naar een sporter altijd

rechtstreeks naar de persoon in kwestie stuurt en niet via de teamapp. Je moet je tevoren steeds afvragen hoe het bericht bij de ander overkomt. Ben je bewust van het appgevaar. Het beste is om bij een teamapp een moderator aan te stellen, die de afspraken over het appgebruik bewaakt. Denk ook na over het appgedrag in een groep waarbij minderjarigen betrokken zijn. Trainers mogen tijdens een training of wedstrijd schreeuwen, dit is geen onbehoorlijk gedrag. We worden allemaal weleens boos en reageren dan allemaal anders. Je moet je wel afvragen of schreeuwen in een bepaalde situatie functioneel is. Tegen kinderen schreeuwen is uit den boze. Juichen of iets vieren maakt bij mensen iets los. Volleybal is een aanraaksport. Denk hierbij aan een schouderklopje, een tikje op de bil of het vreugdedansje na een gewonnen wedstrijd.

In de sport geldt een 'gouden regel'. Behandel een ander zoals je zelf ook behandeld wil worden. Vragen die je aan de spelers kunt stellen, zijn:

- Hoe voelt het voor jou?
- Wat verwacht je van het team en van mij?
- Hoe zou je dat doen naar je teamgenoten?
- Kun je een voorbeeld geven?

Door deze vragen te stellen, ga je een gesprek met elkaar aan. De belangrijkste boodschap hierbij is: "Let op elkaar, luister naar je onderbuikgevoel, gebruik je gezond boerenverstand en blijf met elkaar in gesprek".

## Communicatie

Communicatie binnen een team is cruciaal. De communicatie onderling kan verbaal en non-verbaal geschieden. Ondanks dat de karakters van spelers verschillen, moeten ze samen communiceren. Als het team iets te vieren heeft, komen ze bij elkaar en geven elkaar soms schouderklopjes. Door corona hebben spelers mogelijk 'smetvrees' gekregen; toch moeten ze naar elkaar toegroeien. Als er (grote) verschillen zijn, zal er meer gecommuniceerd (moeten) worden. Spelers en begeleidingsteam moeten elkaar de waarheid durven te zeggen. Teams moeten waarden en normen afspreken. Al komt er maar één nieuwe speler bij het team, dan wijzigt het teamproces. Iedereen heeft een rol in het team. De trainer moet het proces bewaken en begeleiden. Vragen die steeds gesteld kunnen worden zijn onder andere "hoe gaat het in het team?" en "waarom sturen we niet bij?" 55% van de communicatie is non-verbaal en 45% is verbaal. Iedereen kijkt naar jou als trainer. Ben je 'goed te lezen'? Lichaamstaal liegt niet. Hoe kom je over bij het team? Als je een vermanende vinger opsteekt, brengt dat iets teweeg in het team. Vera Koenen vertelt dat ze tijdens wedstrijden veel 'gele kaarten' heeft gepakt. Dit is voor

haar 'primaire gedrag'. Ook heeft ze ooit een 'rode kaart' gekregen. Ze legt steeds aan de spelers uit hoe haar gedrag is en vindt dat ze bij 'de rode kaart' te ver is gegaan. Haar gedrag leverde de tegenpartij een punt op. In de nabespreking van de wedstrijd heeft ze uitleg gegeven over haar gedrag.

Er bestaan verschillen in communicatie tussen een trainer/coach van een topsportteam en een team dat breedtesport beoefent. Dit komt doordat de belangen totaal verschillend zijn. De aanpak is op onderdelen anders, waardoor Vera bij een breedtesportteam minder 'gele kaarten' pakt. Ook is er sprake van procesdenken en resultaatdenken. Zo moeten in topsport alle spelers de bal willen pakken. Ze moeten 'er staan'. Spelers moeten in het proces blijven. De eerste bal is de servicepass of de verdedigende actie. Bij een aanval gaat er steeds iets aan vooraf. Spelers moeten eerst denken aan de volgende actie en niet al bezig zijn met de vervolgactie.

Ook bij de communicatie geldt het principe van 'pass – set – aanval'. Een voorbeeld: Aan het begin van de training vraagt de trainer aan de spelers "heb je een leuke dag gehad?". Dit is de pass. Tijdens de training communiceren de spelers onderling en de trainer met de spelers. Dit is de set. Na afloop van de training vraagt de trainer aan de spelers 'hoe was de training?' Dit is de aanval.

Bij een fysieke training hoort ook plezier, ook als er een competitie-element in de oefening zit. Fysieke onveiligheid kan in de sport ontstaan, omdat het opzoeken van grenzen normaal is in sport. Ook is het lastig fysieke grenzen aan te geven. Piekbelasting is nodig om beter te worden. Spelers moeten in staat zijn om fysieke topsport te beoefenen. Ze moeten een serie afmaken om de grens te verleggen, maar je moet ervoor waken dat ze over de grens gaan. Spelers moeten de vrijheid durven te nemen om te stoppen als ze denken dat ze over de grens gaan. Ook wordt vaak gezegd dat ze al zo ver zijn gekomen, dat ze nu niet moeten opgeven. Ook denken sporters vaak dat de coach wel zal weten tot hoever de sporter kan gaan. Soms denken oudere spelers dat ze anderen teleurstellen, omdat ze ouder zijn dan de rest en wat minder presteren. Als trainer ben je verantwoordelijk voor de fysieke onveiligheid van spelers, waardoor blessures voorkomen (kunnen) worden. Soms moet je tegen een speler zeggen dat hij moet stoppen. Ook moeten sporters kunnen aangeven 'tot hier en niet verder'. Ze moeten zich veilig voelen om iets te zeggen. Bij blessures moet de fysiotherapeut spelers voor de training bekijken en niet na de training. Als trainer moet je scherp zijn op overbelasting, bijvoorbeeld twintig sprongen laten uitvoeren in plaats van dertig.

## Het creëren van een open en veilig sportklimaat

Trainers dienen duidelijkheid te verschaffen en consequent te zijn. Daarnaast moeten ze het vertrouwen van het team winnen. Trainers moeten ook spelers het vertrouwen geven. Dit kan bevorderd worden door het stellen van drie vragen:

- Waar ben je goed in?

Na haar volleyballoopbaan heeft Vera Koenen haar volleybalpassie voortgezet als trainer/coach. Als speelster kwam ze in actie voor ATC Hengelo, Piet Zoomers/Dynamo, Avero/Olympus, Brother/Martinus, RC Cannes (Frankrijk). Van 1986 tot en met 1997 speelde ze 298 interlands, met als hoogtepunten een zilveren medaille op het Europees kampioenschap in Italië (1991) en een zesde plaats op de Olympische Spelen in 1992 te Barcelona (Spanje). Als trainer/coach is ze werkzaam geweest bij de vrouwen van Spaarnestad, Brother/Martinus, AMVJ en Sliedrecht Sport. Ze werd als trainer drie keer landskampioen, won drie keer de nationale beker en vier keer de Supercup. Komend seizoen is Vera Koenen trainer/coach bij VVUtrecht.

Sanne Keizer kwam bijna 22 jaar lang uit voor Nederland als topbeachvolleybalster. Op de Olympische Spelen in Londen (2012) werd ze negende en op de Olympische Spelen in Tokyo (2021) negentiende. Ze werd twee keer Europees kampioen beachvolleybal. In 2012 in Scheveningen met Marleen van Iersel en in 2018 in Den Haag met Marleen Meppelink.



- Wat moet ik je vooral niet vragen?
- Waar heb je hulp bij nodig?

Je moet als trainer het goede voorbeeld geven door trainingen na te bespreken, je kwetsbaar op te stellen en een 'open' communicatie bevorderen.

Spelers moeten invloed (kunnen) uitoefenen. De trainer is niet de baas, maar samen zijn ze de baas. Hoe deze autonomie is geregeld, verschilt per team. Bij zelfregulerende teams moet je de autonomie afbakenen. Dit geschiedt door met elkaar in gesprek te gaan. Ook dien je spelers de vrijheid te geven over een deel van de training. Je moet met elkaar nadenken of iets oké was of niet. Als trainer en speler moet je commentaar en kritiek van elkaar accepteren. Ook mondige wisselers moet je accepteren. De coach moet wissels kunnen beargumenteren. Deze transparantie en openheid helpt mee om vertrouwen te kweken. Trainers moeten alle spelers serieus nemen. Als trainer moet je tevoren inschatten hoeveel tijd je daaraan wilt besteden. Er dienen samen (gedrags-)regels afgesproken te worden, die bijgestuurd kunnen worden. De mate waarin dit gebeurt, is afhankelijk van het niveau. Op topniveau is dat makkelijker te realiseren dan bij de jeugd. Onderwerpen die aan bod kunnen komen zijn bijvoorbeeld het afzeggen voor een training, op vakantie gaan tijdens het seizoen, het consequent reageren op foutief gedrag en de regels niet oprekken. Ook moet steeds worden aangegeven hoe zwart-wit de afspraken zijn.

Als afspraken niet worden nagekomen, moet je in gesprek gaan met betrokkene(n) of het team en moet je de grenzen aangeven. Het boekje van de gemeente Amsterdam 'De trainer ziet het verschil' is een inspirerend magazine met praktische spelvormen, tips en inspirerende interviews. Het magazine is te bekijken via de link: [www.nevobo.nl/cms/download/8897/de\\_trainer\\_ziet\\_het\\_verschil.pdf](http://www.nevobo.nl/cms/download/8897/de_trainer_ziet_het_verschil.pdf)

## GRENDOVER-SCHRIJDEND GEDRAG

Doen wat ander niet wil

Seksuele intimidatie (+fysieke)

Machtsmisbruik

Grens van persoon bereikt

Pesten

Uitsluiten

Manipuleren

Discriminatie

## VOORWAARDEN OPEN & VEILIG SPORTKLIMAAT

Eerlijkheid

Respectvol

Open communicatie

Vertrouwen

Interesse

Durven zijn wie je bent

Inclusie

Verantwoordelijkheid

## CREËER OPEN EN VEILIG SPORTKLIMAAT

Voorbeeld

Serieus nemen

Ruimte geven

Gedragsregels

In gesprek gaan

Grenzen aangeven 🇧🇷

# CRYNS KIJKT BEACH

Foto: FIVB



### Reach-oefeningen als basis

Een van de aantrekkelijke zaken aan het beachvolleybal zijn de spectaculaire verdedigingen. Het zand laat ook andere technieken toe dan de harde ondergrond in de zaal. Zo zie je op deze foto dat deze Braziliaanse speler zijn linkerknie in het zand plant voor hij zijn armen uitstrekt naar de bal. Als dit kan, waarom zou je het dan niet toepassen?

Wat ook opvalt, is dat hij niet met één arm naar de bal gaat. Iets wat sommige spelers wel eens durven, uit gemakzucht of niet? Met twee armen heb je nog steeds meer controle en een breder vlak waarop de bal terugkaatst. Jonge kinderen spelletjes aanbieden waarin zij zich moeten uitstrekken, kunnen de basis vormen om later dit ook te kunnen. To reach at the beach!

# Action Volley (deel 12)

Trainingstijd: 20-20-20

Door: Remko Kenter

Als we kijken naar de trainingsduur van een training voor kinderen onder de 12 jaar is dat vaak een uur. Hoe kan je nu zo'n training goed indelen? Hoe krijg je structuur en hoe kan je alles meenemen waar het kind in aanraking mee zou moeten komen.

In mijn beleving zijn er een aantal facetten waarmee het kind in aanraking moet komen. Dat zijn:

1. Veelzijdig bewegen
2. Technieken
3. Spelvormen

Als de trainingsduur van de training 60 minuten is, is het raadzaam om aan alle drie de facetten 20 minuten aandacht te besteden. Dus 20 minuten aan veelzijdig bewegen, 20 minuten aan techniek en 20 minuten aan spelvormen. Je kunt er voor kiezen om eerst aandacht te besteden aan veelzijdig bewegen, dan techniek en als laatste een spelvorm. Wat je ook soms kunt doen is om in de zaal drie vakken te maken. Ieder vak vertegenwoordigd een facet. Na 20 minuten wisselen de kinderen van vak.

Hieronder lees je een stukje uitleg over de facetten en tref je oefeningen die je zou kunnen gebruiken. Dit alles vanuit de visie van Action Volley.

## Veelzijdig bewegen

De ontwikkelingsreis van een jeugdige volleyballer is als volgt: eerst een beweger worden, dan een sporter en pas

dan een volleyballer. Vaak zie je dat goed bedoelende trainers druk bezig zijn om technieken aan te leren bij jonge kinderen, terwijl ze veelal niet goed kunnen bewegen. Test eens op de training hoeveel kinderen er nog bokje kunnen springen. Voor volleybal is het van belang dat kinderen de algemene bewegingsvormen goed kunnen uitvoeren. Er wordt wel eens gezegd dat Action Volley volleybal is met veelzijdig bewegen en dat klopt. Dus eerst bokje springen en dan een bal vangen of later onderhands spelen.

Terug naar de reis van de jeugdige volleyballer. De volgende stap is een sporter worden. Dit betekent dat het kind bijgebracht moeten wat het betekent hoe je je gedraagt binnen een sportteam. Voorbeelden zijn; haal de bal op als deze wegrolt, kom op tijd, meld je af als je niet komt, heb respect voor de tegenstanders en scheidsrechter, etc.

Als de reis voor twee derde gedaan is gaan we specifiek



Foto: veelzijdig bewegen bij volleybalvereniging Aetos in Arnhem

te werk. We gaan gericht volleybal aanleren zonder uit het oog te verliezen dat veelzijdigheid van bewegen steeds terug moet blijven komen.

Wat zijn de vormen van veelzijdig bewegen? Lopen, springen, rollen, klimmen, kruipen, hangen, dansen, gooien, vangen, trappen, stoeien en zwemmen.

Als kinderen betere bewegers worden, worden ze ook handigere volleyballers. Op een hoger niveau maken de betere bewegers ook de betere punten. Dus als spelverdeler speel je bij de grote punten (boven de 20) de betere bewegers aan.

## Voorbeeld oefeningen Veelzijdig bewegen

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Uitleg</b></p> <p>Iedereen heeft een bal en dribbelt met de bal door elkaar heen. Op teken van de trainer wordt de bal in de lucht gegooid en wordt de bal van een ander gevangen.</p>   |  |
| <p><b>Uitbreiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbelen door elkaar heen en bij elkaar de bal wegtikken</li> <li>• Dribbelen door elkaar heen en bij elkaar op de tenen gaan staan</li> <li>• Met de bal in de hand en een gestrekte arm door het veld heen rennen en bij elkaar de bal wegtikken</li> <li>• De bal voor jezelf onderhands omhoog spelen, daarna met je knie omhoog en dan bovenhands</li> <li>• Laat de het kind zelf iets kiezen</li> </ul> |  |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Uitleg</b></p> <p>Tweetallen met de rug naar elkaar, daar tussen een bal. Ze gaan verplaatsten. Wie is het eerste aan de overzijde?</p> |  |
| <p><b>Uitbreiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers staan zij aan zij</li> </ul>                                       |  |

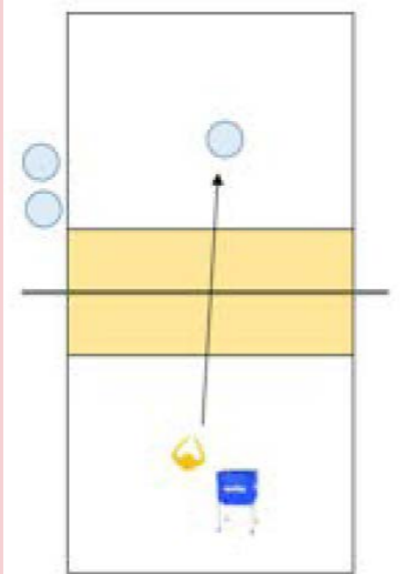
## Touwtrekken

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Uitleg</b></p> <p>Twee teams gaan tegen elkaar touwtrekken</p>  |  |
| <p><b>Uitbreiding</b></p> <p>Het touw ligt op de grond. Achter de achterlijn staan de spelers in een rij, ze zijn genummerd. Als de trainer bijvoorbeeld roept: 1,2 en 3 dan rennen van beide zijden deze nummers rond tot dat ze terug zijn en gaan trekken aan het touw. Vervolgens roept de trainer bijv. 4, 5 en 6 deze gaan ook weer rond en vervolgens trekken.</p> |  |

## Technieken

Techniek in volleybal is van belang. Action Volley wordt weleens afgeschilderd als "het is leuk", maar wanneer gaan we echt beginnen. Volleybal is een technische sport en ook daardoor best een moeilijke sport. Als iets lukt is het leuk, anders niet. De vraag die ik weleens heb gehoord is: maak je volleybal eerst leuk en besteed je daarna aandacht aan techniek of leer je eerst techniek en wordt het daardoor leuk. De voorgaande vraag impliceert dat techniek niet leuk kan zijn. Techniek kan je leuk maken door het "geef en neem" principe toe te passen. Hieronder een oefening waar de trainer het belangrijk vindt dat de onderhandse techniek wordt aangeleerd. Dit kind vindt de smash leuk. Met het 'Geef en neem' principe geef je beide hun zin.

Hieronder een oefening zonder en met het 'Geef en neem' principe.

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Zonder 'geef en neem' principe</b><br/>Trainer gooit de bal over het net. De speler speelt de bal onderhands naar het net. Bij het net wordt de bal gevangen. Daarna stopt de speler de bal in de bak bij de trainer. Vervolgens de volgende speler. In deze oefening wil de trainer dat de speler leert onderhands spelen. Opmerking: waar onderhands spelen staat kan ook gevangen en gegooid worden.</p> <p><b>Met 'geef en neem' principe</b><br/>Trainer gooit de bal over het net. De speler speelt de bal onderhands omhoog richting het net, daarna mag hij de bal over het net heen smashen. Daarna stopt de speler de bal in de bak bij de trainer. Vervolgens de volgende speler. In deze opzet wordt er nog steeds geleerd om onderhands te spelen (de wil van de trainer) maar wordt ook de zin van het kind gedaan, namelijk de smash. <b>Onbewust</b> leert het kind de onderhandse techniek, maar is heel <b>bewust</b> bezig met de smash. Het kind gaat naar huis met het idee dat hij veel gesmasht heeft.</p> <p>Opmerking: waar onderhands spelen staat kan ook gevangen en gegooid worden.</p> |  |
|--|---|

Ik denk zelf dat er een goede balans moet zijn tussen plezier en techniek. Bij ieder kind kan die balans anders zijn. Dit zal je goed in de gaten moeten blijven houden. De vuistregel is dat kinderen van een jaar of 10 graag het echte spel willen gaan leren. Van belang is dat je hierin meegaat. Het echte spel aanleren doe je met echte ballen en niet met ballonnen of zoiets. Met een echte bal simuleer je ook de snelheid van de bal. De vraag is leer je kinderen techniek aan door hele verhalen te vertellen en de techniek in heel veel stukjes te knippen. Zelf ben ik meer van de gehele techniek in één keer en ik kijk naar een detail. Bijvoorbeeld de aanval.

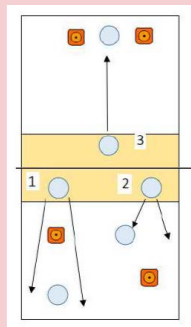
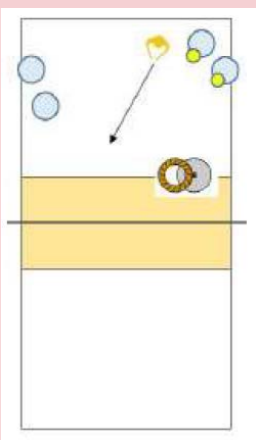
Ooit zei een beroemde beachvolleybalcoach het volgende: waarom zoveel aandacht besteden aan volleybaltechnieken, terwijl kinderen zichzelf hebben leren lopen. En lopen is de belangrijkste techniek in het leven. Kinderen leren zichzelf lopen, omdat ze hun ouders zien lopen. Dus gewoon nadoen.

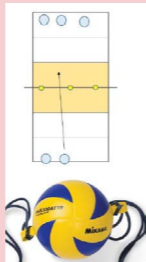
Een andere uitspraak van deze olympische coach was: hoe lang duurt een balcontact? De voorbeweging en de nabeweging zijn veel belangrijker. Dus bij het aanleren combineer je bewegen, wellicht veelzijdig bewegen, met techniek. De nabeweging is een tweede actie. Als toevoeging dat het heel belangrijk is dat de bal onder een hoek aankomt en onder een andere hoek weer weggaat. Een voorbeeld van het bovenstaande kan zijn dat de trainer de bal over het net gooit, zodat het kind zich van het net naar achteren moet verplaatsen en dan vangt. Vervolgens gooit het kind de bal richting een korf die onder een andere hoek staat. Na het gooien tikt het kind het net aan. Moet je bij het aanleren van technieken ook het net gebruiken? Zelf denk ik (net als bijvoorbeeld Matt van Wezel) van wel, want de bal komt over het net naar je toe, de bal wordt naar het net gepast, wordt langs het net geset-upt en wordt weer over het net gespeeld. Dus het net komt er best vaak in voor.

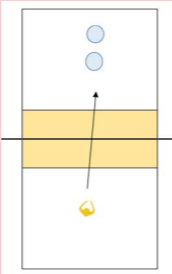


Foto: Action Volley clinic bij VK České Budějovice Tsjechie

## Voorbeeldoefeningen Technieken

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Uitleg</b></p> <p>Tweetallen A en B met een bal.<br/>Situatie 1: A gooit de bal naar B, B passt terug vervolgens om pion achterwaarts naar de andere zijde. Dus steeds of rechts of links van de pion.<br/>Situatie 2: idem alleen korte ballen. B loopt na actie achterwaarts naar pion en er omheen. Situatie 3: A gooit de bal naar B, B passt terug en gaat vervolgens een achtje lopen om de pionnen.</p> <p><b>Uitbreiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdedigen in plaats van passen</li> </ul>  |   |
| <p><b>Uitleg</b></p> <p>Trainer gooit de bal in het veld. De speler loopt in, vangt de bal en gooit deze vervolgens in de korf.</p> <p><b>Uitbreiding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer en of speler kan op een andere plaats gaan staan</li> <li>• Trainer gooit met een stuit</li> <li>• Ander soort korf</li> <li>• De speler draait onderweg een rondje, maakt een duik, enz.</li> <li>• Trainer gooit moeilijker aan</li> <li>• Trainer staat aan de overzijde van het net en gooit de bal eerst op een passer en de andere speler vangt en gooit de bal in de korf</li> </ul> <p>Let op: waar vangen/gooien staat kan het ook onderarms spelen zijn.</p> |  |

|   |   |
|---|---|
| <b>Uitleg</b>   |   |
| Er hangt boven het net een elastiek met ballen. De spelers proberen hun bal tegen een bal aan een elastiek te serveren. |  |
| Over het net is een punt, tegen een bal aan het elastiek is 5 punten.   |   |
| <b>Uitbreiding</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ander type services</li> </ul>   |   |

|   |   |
|---|---|
| <b>Uitleg</b>   |   |
| <b>Techniek oefening met veelzijdig bewegen</b>   |  |
| Twee spelers achter elkaar. Trainer geeft een tik op de bal. De achterste speler spring bokje over de voorste. Daarna speelt de speler die bokje sprong de 1e bal. De bok geeft de set-up. En de bal wordt over het net geslagen. |   |
| <b>Uitbreiding</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>In plaats van bokje springen gaat de achterste speler door de benen van de voorste</li> </ul>  |   |

## Spelvormen

Zoals ik al eerder schreef kinderen willen het echte spel. Een spel waar ze hun kunsten kunnen vertonen. Een spel waarin ze worden uitgedaagd. Een spel waar je mag laten zien wat je kan.

### Hotseat

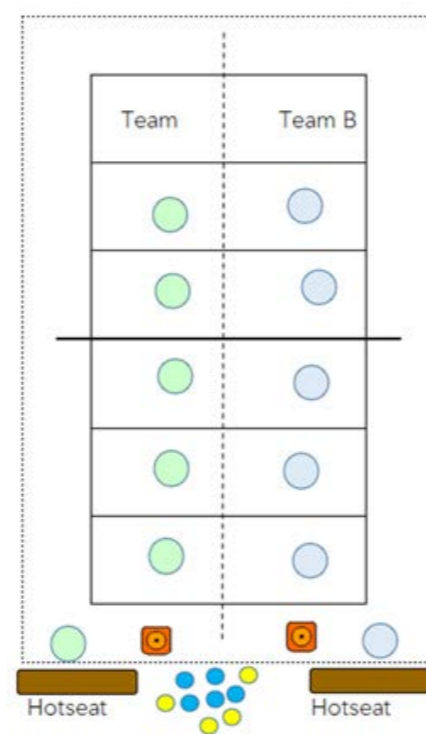
Een heel leuk en gaaf spel is de Hotseat. Dit is spel van 1 tegen 1, waarin iedereen mee kan. Zelf denk ik dat de Hotseat een prachtige toernooi en trainingsvorm is. In toernooi vorm wordt dit spel in Noorwegen gespeeld. Hieronder de Hotseat kort uitgelegd.

De Hotseat is een één tegen één spel wat je toch met je teamgenoten kan spelen. Er is een team dat uit 6 spelers bestaat (groen) en een dat ook uit 6 spelers bestaat (blauw) en die spelen tegen elkaar. Er zijn 5 velden. Van ieder team zit dus 1 speler op de "Hotseat". De "Hotseat" is naast het veld. Er wordt dus op ieder veld 1 tegen 1 gespeeld, tot bijvoorbeeld de 5 punten. Als de uitslag bijvoorbeeld 5-3 is gaat de speler met de 5 punten naar de hotseat. Degene die op de hotseat zat gaat tegen de verliezer speler. De verliezer behoudt zijn 3 punten de nieuwe speler start met 0 punten. De speler die er uit kwam legt een steentje onder de pion die aan zijn kant stond. Welk team heeft na bijvoorbeeld 20 minuten de meeste steentjes onder de pion?

### Competitievormen

Als we praten over competitievormen dan zal ik zelf de onderstaande methodiek gebruiken.

Niveau 1 is gooien en vangen. Bij niveau 2 is de eerste techniek die wordt aangeleerd de bovenhandse techniek. Deze is namelijk makkelijker dan de



onderhandse techniek. Uiteindelijk wordt alles aangeleerd. Als een kind kan smashes of bovenhands serveren dan mag het. Natuurlijk gebeuren de bovenhandse services vanaf de achterlijn.

De onderstaande methodiek komt samen met de eerder genoemde Hotseat uit Noorwegen. Mooi om te zien is dat in Noorwegen steeds meer kinderen gaan volleyballen. Dit komt mede door deze spelvormen.

|          | 1  | 2   | 3   | 4   |
|----------|--|---|---|---|
| Veld     | 4x4 / 6x6  | 4x4 / 6x6   | 4x4 / 6x6   | 5x5 / 6x6   |
| Net      | 2 meters   | 2 meters  | 2 meters  | 2,10 meters   |
| Team     | 2 of 3   | 2 of 3  | 2 of 3  | 2 of 3  |
| Progress | Start het spel met een bal ingooien of een onderhandse serve vanuit het veld. Bovenhandse serve mag ook maar dan vanaf de achterlijn. Vervolgens 3x vangen en gooien. 3x spelen is verplicht. (Smash en BH serveren mag) | Start het spel met een bal ingooien of een onderhandse serve vanuit het veld. Bovenhandse serve mag ook maar dan vanaf de achterlijn. Vangen/gooien 1e en 2e bal. 3e bal is een bovenhandse volleybaltechniek. 3x spelen is verplicht, (Smash en bovenhands serveren mag) | Start het spel met een bal ingooien of een onderhandse serve vanuit het veld. Bovenhandse serve mag ook maar dan vanaf de achterlijn. 1e (onderhandse) en 3e bal zijn een volleybaltechniek de 2e bal is vangen en gooien. 3x spelen is verplicht. (Smash en bovenhands serveren mag) | Start het spel met een services vanaf de achterlijn. Dit kan onder- of bovenhands. De bal wordt in 3x over het net gespeeld. Blokkeren mag. 3x spelen wordt gepromoot. (Smash en BH serveren mag) |
| Leren    | Vangen, gooien, mikken, bewegen en serveren  | Serveren, BH techniek, vangen en gooien,  | Onderhandse techniek, aanvallen, serveren   | Onder- en bovenhands spelen, aanvallen, serveren en blokkeren   |

### Smashbal

Een andere stoere spelvorm blijft Smashbal. Smashbal een spel wat mede is ontwikkeld door Peter van de Ven en Matt van Wezel. Zowel jongens al meisjes vinden dit fantastisch.

Peter van der Ven van één van de mensen die smashbal uit rolde in Nederland en daarbuiten. In andere landen zie je varianten zoals Smash Volley in België. Uiteindelijk zijn alle varianten gekomen uit de stamvorm die in Nederland is ontwikkeld. Peter was bezig met het ontwikkelen van meerdere varianten, helaas heeft hij dit niet kunnen afmaken. Goed is het om te zien dat vele kinderen plezier hebben met deze mooie volleybalvariant. Hieronder een aantal varianten die je naast de al vier bestaande levels kunt gebruiken. De bestaande levels kan je vinden op internet.

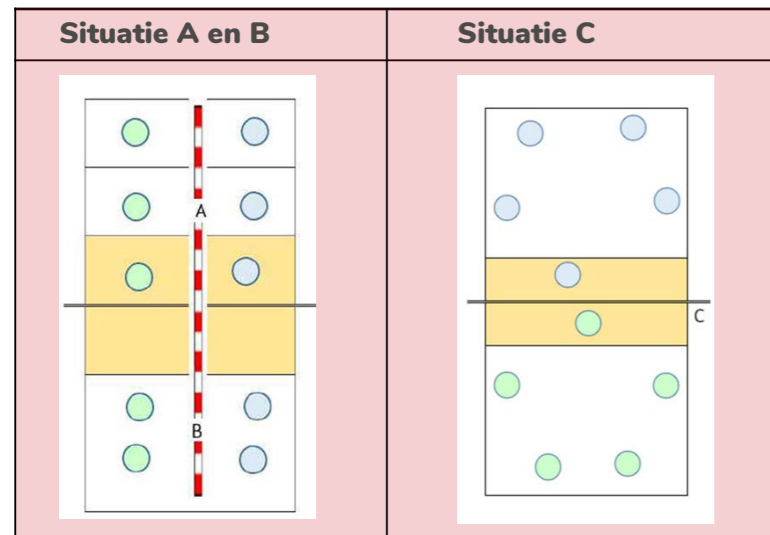
Waar bijvoorbeeld smashes of onderhands spelen staat kan je het terugbrengen tot vangen en gooien of vangen, opgooien en dan smashes of onderhands spelen. Ook de nethoogte kan je aanpassen. Als vuistregel kan je aanhouden: net onder schouderhoogte.

#### Smashbal 1-1 (situatie A)

Er wordt één tegen één gespeeld. De bal wordt opgegooid bij het net en wordt naar beneden gesmasht. Aan de overzijde van het net mag de bal één keer stuiten en wordt vervolgens gevangen. De speler rent zo snel mogelijk naar het net en smasht. Op deze manier spelen we het spel uit tot dat er een punt is gemaakt. Als je kijkt naar smashbal 1 vs 1 kan je dit ook spelen in de Hotseat vorm.

#### Uitbreidingen:

- Na de stuit of direct speelt de speler de bal onderhands omhoog en wordt er gesmasht. Je kunt natuurlijk ook tussen het onderhands spelen en smashes de bal nog laten vangen.
- Na de stuit of direct speelt de speler de bal onderhands omhoog vervolgens een set-up en er wordt gesmasht.



**Smashbal 1 ½ (situatie B)**  
Twee spelers aan iedere zijde van het net. De bal wordt door een smash over het net in het spel gebracht. De bal mag één keer stuiten. Een speler vangt de bal en rent direct richting het net en gooit de bal over voor zijn maatje. Deze smasht. Op deze manier spelen we het spel uit tot dat er een punt gemaakt is.

**Smashbal 5-5 (situatie C)**  
Twee vijftallen (kan ook met vier- en drietallen) staan aan iedere zijde van het net. De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse services. De bal mag één keer

stuiten en wordt dan vervolgens onderhands gespeeld. De speler om midvoor vangt de bal en gooit deze naar één van de buitenposities. Hier wordt aangevallen. De bal mag weer één keer stuiten. Op deze manier spelen we het spel uit tot dat er een punt gemaakt is.

Uitbreidingen / aanpassingen:

- Trainer brengt de bal in het spel
- Op midvoor bovenhands spelen in plaats van vangen



### Afsluitend

Bij 20-20-20 kies je dus oefeningen voor 20 minuten veelzijdig bewegen, bijvoorbeeld de kinderen laten dribbelen met een bal. Je kan daar nog veel variantie in verzinnen. De kinderen weten waarschijnlijk ook varianten. Daarna kies je voor zo'n 20 minuten oefeningen om techniek aan te leren, wellicht kan dit gecombineerd worden met veelzijdig bewegen zoals in het voorbeeld met bokje springen. Voor de laatste 20 minuten kies je een spelvorm, bijvoorbeeld de Hotseat of je gaat lekker smashballen. 🏐

# Volleybaltraining begint bij 1000Drills



## Inclusief:

Korte duidelijke video's  
Voor alle niveaus  
Met complete leerlijnen  
Inclusief uitgebreide  
Volleypedia

**Extra  
korting voor  
verenigingen!**

Ga naar [www.1000drills.com](http://www.1000drills.com) en neem een gratis proefabonnement\*

\*zonder verplichtingen. Vervalt automatisch na 10 dagen



## Wereldkampioenschap volleybal met 32 landenteams

Door: Jo Rullens

Het aantal deelnemende landen aan een wereldkampioenschap wordt uitgebreid naar 32. In 2022 namen 24 dames- en herenteams deel aan het WK.

Het WK vrouwen in Nederland en Polen was volgens de Nevobo een groot succes. De gehanteerde formule had ook nadelen. Het toernooi duurde te lang en het krachtverschil tussen teams was te groot. In de eerste poulefase verloren de 'zwakke' teams bijna alle wedstrijden met 3-0. Zo eindigde in drie van de vier poules tweederde deel van de wedstrijden in 3-0. Het duel tussen Italië en Kameroen nam slechts 58 minuten in beslag.

Dit zijn redenen waarom de FIVB een andere competitieformule gaat hanteren. Ook speelt het programma 'Volleyball Empowerment' een rol. Dit programma heeft tot doel het niveau van nationale teams over de hele wereld te verhogen. Vanaf nu kunnen deze landen ook deelnemen aan het WK.

Zowel bij de mannen als bij de vrouwen worden de 32 teams verdeeld over 8 poules van 4 teams. In de poulefase wordt een halve competitie gespeeld, waarna de 2 beste teams per poule naar de knock-outfase gaan. De overige teams zijn uitgeschakeld. Vanaf de 1/16 finale gaan dus alleen de winnaars door. Tijdens het WK voor vrouwenteams werden in Nederland en Polen 100 wedstrijden gespeeld. In de nieuwe opzet worden er 64 wedstrijden gespeeld, waardoor het WK minder tijd in beslag neemt. 🏐

Foto: FIVB

De Thaise spelverdeelster Guedpard (3) tijdens het WK2022 In Rotterdam in actie tegen Turkije

## Thailand als smaakmaker op het WK

Door: Jo Rullens

Het Thaise vrouwenteam was een van de smaakmakers op het WK2022. De nieuwe generatie speelsters verraste niet alleen met een dertiende plaats op het WK, maar ook met een achtste plaats in de Volleyball Nations League (VNL). De Thaise Pornpun Guedpard was zelfs de beste spelverdeelster tijdens de VNL2022. Het Thaise team speelde met passie, vastberadenheid en overtuiging. Dit kwam het beste tot uiting in de verdediging.

Een samenvatting van verdedigende acties door Thaise speelsters op het WK2022 is te zien via de link: <https://youtu.be/I3AgJtv3Eb0> 🏐

**volleybalkrant.nl**

Altijd en overal op de hoogte van het laatste volleybalnieuws.



grafische producten

**Standex**  
media

ontwerp, opmaak, realisatie, drukwerk, websites, brochures, folders, tijdschriften, magazines, huisstijl, nieuwsbrieven en meer... professionals sinds 1992

Rob 06 53545550 | Fons 06 54238940

info@standexmedia.nl | www.standexmedia.nl



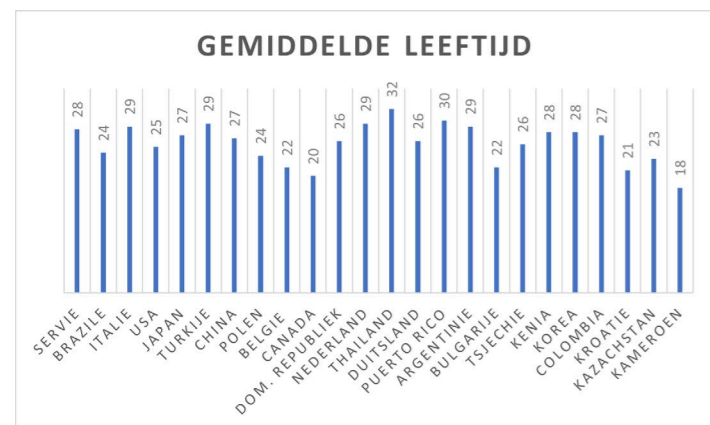
## Het WK in cijfers en grafieken

Door: Hidde Bulten

Jo Rullens had van alle teams die deelnamen aan het WK voor vrouwen dat in september plaatsvond, gegevens verzameld. Van al deze gegevens zijn in 6 grafieken twee onderdelen, te weten leeftijd en lengte, nader in beeld gebracht.

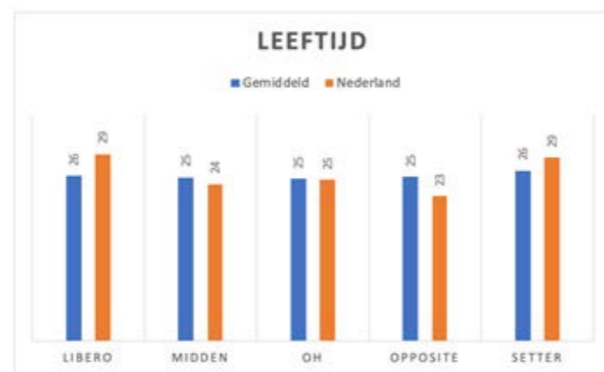
### Leeftijd

#### a. Gemiddelde leeftijd

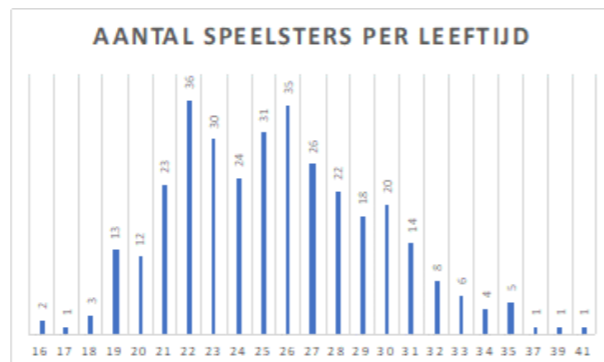


Toelichting: Bij bovenstaande grafiek en bij de grafiek waarin de gemiddelde lengtes worden weergegeven, is het goed om te weten dat de volgorde waarin de landen worden genoemd, overeenkomstig het behaalde resultaat is. Servië werd wereldkampioen en staat helemaal links. Helemaal rechts vind je Kameroen dat op plaats 24 eindigde. Nederland eindigde op plaats 12.

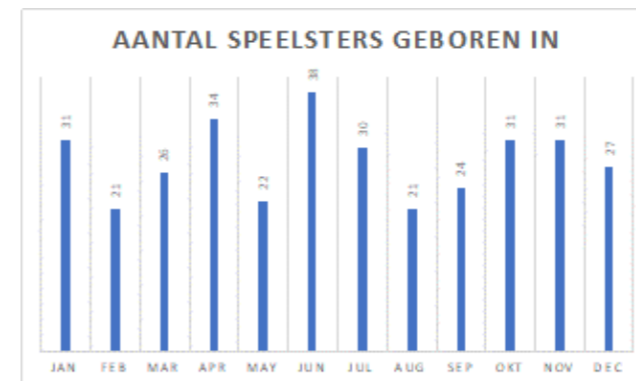
#### b. De leeftijden van de spelers op de verschillende posities, waarbij het Nederlandse team apart weergegeven is.



#### c. Aantal spelers per leeftijd:



#### d. Om te kijken of er ook sprake was van het geboortemaandeffect zijn alle deelnemers per maand ingedeeld

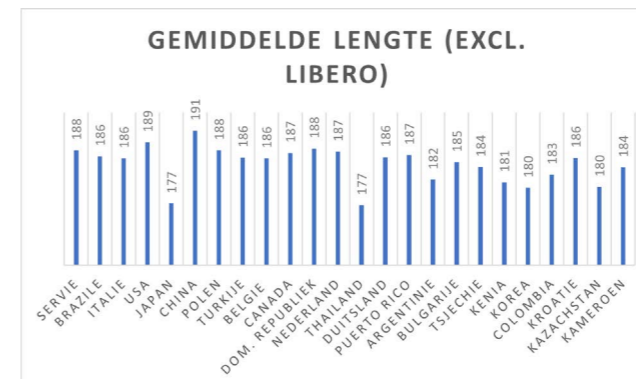


Hieruit mag rustig geconcludeerd worden dat er geen sprake was van het geboortemaandeffect. Immers: aantal spelers geboren in het eerste kwartaal van het jaar is zelfs lager dan aantal spelers geboren in het laatste kwartaal van het jaar)

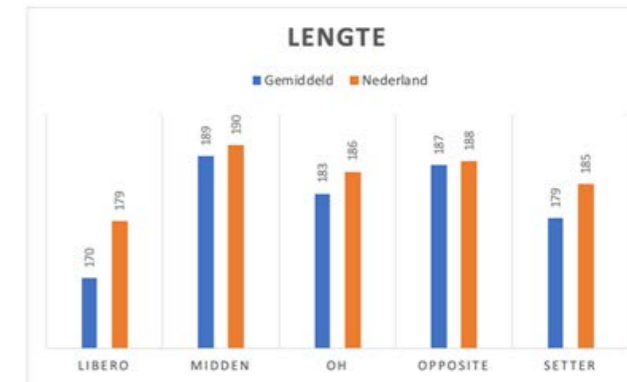
(Het geboortemaandeffect is het effect van iemands geboortedatum op diens latere levensloop, meestal vanwege de gevolgen van een jaarlijkse selectie waardoor een deel van de geselecteerden relatief oud is en een voordeel heeft boven anderen).

### Lengte van de spelers

#### a. Gemiddelde lengte



#### b. de lengte van de spelers uitgesplitst naar positie waarbij er ook steeds wordt vergeleken met het Nederlandse team.



Opvallend is de geringe gemiddelde lengte van Japan. Dit team werd in een zinderende wedstrijd door Brazilië verslagen. Vanwege de relatief geringe lengte van het Japanse team, was het team gedwongen een heel snel spel te spelen. 🏐







## SNEEK

De finale tussen de dames van Sneek en Utrecht was buitengewoon spannend. Er waren vijf wedstrijden voor nodig voordat Sneek de titel in de wacht sleepte.

Het publiek was ongetwijfeld de grote winnaar. Bij Sneek was het steeds uitverkocht huis. Bij de laatste wedstrijd had de hal wel 3 keer uitverkocht kunnen worden.

Zou het lukken om steeds zo veel publiek op de tribunes te krijgen, dan zou ongetwijfeld de media, en met name de televisie, meer aandacht aan het volleybal besteden. En dat zou een enorme stap voorwaarts zijn om de volleybalsport verder te professionaliseren.

Ronald Hoogendoorn had oog voor de volle tribunes en legde dit met zijn camera vast.

## OP DE COVER

Foto's: Ronald Hoogendoorn

Op 30 april won Dynamo Apeldoorn in Doetinchem ook de derde wedstrijd in de play of five tegen Orion uit Doetinchem. Hierdoor werd het team uit Apeldoorn onder leiding van trainer/coach Redbad Strikwerda opnieuw kampioen van Nederland. De daarbij behorende beker werd liefdevol omarmd.



# LIBEROOTJE

Door: Kim de Wild

*Het zit erop. Het boek gaat dicht. Na negen jaren zit het eredivisieavontuur erop. Het was een schitterende reis. Via Peelpush en Team Eurosped sluit ik na vijf jaren Zwolle mijn volleybaljaren op het hoogste niveau af.*

Ik kijk terug op sportieve hoogtepunten, zoals het winnen van de Supercup en het spelen van de bekerfinale. Ik heb voor lijfsbehoud gevochten én gewonnen. Europees volleybal gespeeld in Tsjechië. Ik heb de Limburgse en Twentse derby gespeeld. Prachtige vijfsetters staan in mijn geheugen gegrift. En een serie van 8 gewonnen wedstrijden op rij.

En natuurlijk waren er ook dieptepunten. Twee kruisbandblessures met een revalidatieperiode waar je u tegen zegt. Onenigheid in de ploeg, keer op keer verliezen, crisisgesprekken, de coronajaren, teams die leeglopen.

Maar het was bovenal een persoonlijke reis. Er zijn stapels boeken over geschreven, maar je leert het meest met de poten in de klei. Durven zeggen wat je vindt, je bewegen in een groep, nieuwe mensen ontmoeten, blijven doorzetten als het tegenzit, dromen najagen en vrienden voor het leven maken.

Ik heb uren in busjes gezeten, op weg naar uitwedstrijden. Talloze wedstrijdbesprekingen meegemaakt. En wat te denken van al die voorbereidingen. Ik heb rillend op een matje in een legertent gelegen, ik heb prinsheerlijk in hotels geslapen, 1001 teambuildingsactiviteiten gedaan. Ik heb gelachen en gehuild. Ruzies gemaakt en weer bijgelegd. De waarheid uitgesproken en de waarheid gehoord. Gegokt, en soms gewonnen en soms verloren. Geproost op overwinningen en gebaald van verliespartijen. Ik heb geleerd van anderen – en aan anderen.

Het is mooi geweest. Een vreemd idee. Ik ben gewend dat de Zwolse Google-agenda op het kwartier bepaalt waar ik ga en sta. Nu open ik mijn telefoon en zie ik voornamelijk lege dagen. De komende maanden ga ik de boel laten bezinken en kijk ik terug op een geweldige periode. Ik kan het spelletje niet missen, dus ik sluit aan bij het tweede van Zwolle. Naast afscheid van de eredivisie, neem ik ook afscheid als columnist. Dit was voor nu het laatste "Liberootje". Het was me een waar genoegen. 🇳🇱



Kim de Wild is verantwoordelijk voor het sportbeleid van Sportbedrijf Almelo en gaat na negen eredivisiejaren met volleybalpensioen.

VOLLEYBALDIRECT.NL



volleybaldirect.nl

dé online  
volleybalwinkel



Official Supplier



Nijverheidsweg 6 • 3433NP • Nieuwegein

info@volleybaldirect.nl • 030-6308950 • 06-20174959

# De Stuurwiel

Seizoen 3

LIBEROOTJE STOPT MET  
SCHRIJVEN VOOR  
VOLLEYTECHNO

GELUKKIG BLIJFT ZE  
WEL VOLLEYBALLEN



## Volley Techno



Like onze Facebookpagina om op de hoogte te blijven van de laatste  
nieuwtjes voor volleybaltrainers! [www.facebook.com/volleytechno](http://www.facebook.com/volleytechno)

Cartoon: Danique Rietberg

