

Volley Techno

VAKBLAD VOOR DE VOLLEYBALTRAINER



Deze uitgave bevat:

**Met de rug
tegen de muur**

**Cryns kijkt
beach**



Nederlandse Vereniging
van Volleybal Oefenmeesters

VAN DE BESTUURSTAFEL

Geachte leden, in dit voorwoord vanuit het bestuur richten wij ons op een aantal gebeurtenissen uit de recente periode.

In memoriam

Wij ontvingen het verdrietige bericht dat oud-bondscoach Jaap Akkerhuis op 87-jarige leeftijd is overleden. Jaap is ons erelid en was ook zeer betrokken bij het wel en wee van onze vereniging. Hij heeft zich jarenlang ingezet voor volleybal in binnen- en buitenland. Hij was ook voormalig speler van het nationale jeugdteam en bondscoach van de dames, heeft zich met enorme toewijding ingezet voor de sport. Hij deelde graag zijn kennis en ervaring als trainer bij meerdere volleybalverenigingen. Zeer memorabel is zijn inzet in Rwanda voor de ontwikkeling van volleybal met een opleidingsprogramma in samenwerking met de Rwandese volleybalbond, een omvangrijk opleidingsprogramma voor coaches.

De NVVO dankt Jaap Akkerhuis voor zijn enorme betrokkenheid voor de volleybalsport en coaches in het bijzonder. We wensen ook vanaf deze plek zijn familie veel sterkte met dit grote verlies.

De sport

Kijkende naar de kalender zien we dat de zomer nadert en het volleybal zowel indoor, zitvolleybal en beachvolleybal nationaal en internationaal op de agenda staan. O.a. de Olympische Spelen (Parijs), het grote landentoernooi voor het zitvolleybal op 4 tot en met 7 juli in de Stadsbroekhal

in Assen en het EK Beachvolleybal dat op meerdere plaatsen in Nederland wordt gespeeld in de periode 13 tot en met 18 augustus 2024. Kortom mooie uitdagingen om één van deze evenementen te gaan bezoeken.

En verder

Van het bestuurlijk front de mededeling dat op 7 juni 2024 de ALV is gehouden (VT komt uit na de voornoemde datum). In deze vergadering hebben wij afscheid genomen van Harry Proost onze secretaris die bijna 20 jaar actief is geweest. Het bestuur is hem zeer erkentelijk voor zijn inzet en samenwerking met de collega's. Wij kunnen terugzien om een geweldige tijd met ons bestuur als één team.

Het past zeker hier te vermelden dat het de Koning heeft behaagd ons lid en gewaardeerd trainer Wilhelm de Ruiter te onderscheiden en hem te benoemen tot Ridder in orde van Oranje Nassau. Wij feliciteren Wilhelm ook langs deze weg en zijn hem zeer erkentelijk voor zijn "techniek" bijdrage c.q. oefeningen voor de NVVO.

Graag wijs ik onze leden op het jaarverslag 2023 met daarbij ook de passage over de continuïteit van onze vereniging. Wij rekenen op uw steun zoals u ook op de onze mag rekenen.

Met sportieve groeten namens het bestuur van de NVVO,

Jaap Boom
Voorzitter

COLOFON

Volley Techno

Vaktijdschrift voor leden van de Nederlandse Vereniging van Volleybal Oefenmeesters, NVVO. 43e 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
Wilhelminastraat 10-01, 7101 CR Winterswijk
Telefoon 0575471221
E-mail: secr@nvvo.org

Hoofdredacteur

Han Bulten

Eindredacteur

André Triep

Redactie

Walter Vereeck
Philippe Cryns
Jo Rullens
Abe Meininger
Remko Kenter

Dit nummer kwam mede tot stand door bijdragen van:

Mats Bleeker
Bart Schmeits
Jurje Nawijn
Peter Karreman
Guus Klein Lankhorst

Ontwerp & productie

Danique Rietberg

Foto's

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

Eerder verschenen nummers

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

Lidmaatschap

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

Opzegging

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

Copyright

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

Redactie- en kopijadres

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

Wat kan een team trainen toch mooi zijn

Met een geweldige smash beëindigde Jannes van der Ham de vierde ontmoeting tussen Dynamo en Orion. Zijn verwoestende uithaal betekende het landskampioenschap voor de club uit Doetinchem.

Een aantal dagen later was Jannes met zijn coach Dirk Sparidans en teamgenoot Tom Koops te gast in Tijd voor Volleybal. Presentator Jeffrey Klok vroeg Jannes of er veel frustratie in dat laatste punt zat. Jannes begon te vertellen en vertelde uitvoerig over de ziekte van zijn vriendin en hoe belangrijk volleybal voor hem was op de moeilijke momenten. Jannes vertelde ook dat hij meteen alles gedeeld had met zijn trainer en zijn teamgenoten. Hoe ze begrip voor hem hadden, hoe ze hem hadden gesteund op de moeilijke momenten.

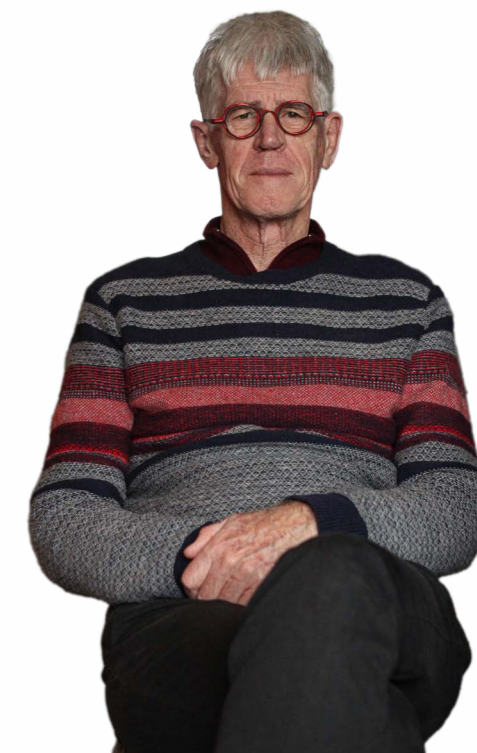
Trainer zijn om spelers beter te maken is prachtig werk, maar als je als trainer in dit soort situaties iets voor je spelers kunt betekenen, dan is dat nog veel mooier. Volleybal is dan een middel geworden om aan iets groters, belangrijkers in het leven invulling te geven.

In de teams die wij trainen zal ook ongetwijfeld van allerlei leed, van klein tot groot, zich voordoen. Een luisterend oor kan dan heel veel betekenen en het maakt het trainerschap vele keren mooier. Het relativeert en dat kan soms heel goed zijn. Zelfs een vergeten vinkje.

Voor wie de uitzending niet gezien heeft, de link staat onderaan vermeld en tevens de qr-code. Ik kan het je aanbevelen om de uitzending te bekijken mocht je die nog niet gezien hebben.

Han Bulten,
hoofdredacteur

Om de uitzending te zien ga naar: <https://petjeaf.com/tijdvoorvolleybal/posts/tvv-seizoen-2-aflevering-14> of scan de code.



INHOUD



- 06 | Column Mats Bleeker: Met de rug tegen de muur
- 09 | Korte Service
- 10 | Clinic NVVO 2023 VT4/VT5 (deel 2)
- 14 | 1000Drills: Meer dan leuk
- 17 | De insteek van Vereeck (deel 2)
- 20 | Friso Sneek werd voor het 2e jaar Nederlands Kampioen
- 22 | De pedagogische opdracht van een jeugdtrainer (deel 2)
- 24 | Muziek, livestream en De Kunst van het Verdedigen
- 26 | Cryns kijkt
 - 28 | Leermoment: Aanvalstechniek linkshandige op de posities 4 en 2
 - 32 | Eindpresentatie cursus Volleybaltrainer 4 (deel 1)
 - 35 | Cryns kijkt beach
 - 36 | Waar bevinden zich de beste mogelijkheden tot talentontwikkeling binnen NL?
 - 38 | Bart Schmeits: Een clinic voor de CMV-ers van LIVO
 - 44 | Sportspeeltuin voor kinderen van 4-6 jaar
 - 49 | De visie en de trainerspraktijk van Bart-Jan van der Mark (deel 1)
 - 50 | Op de cover



Met de rug tegen de muur

Door: Mats Bleeker

Op het moment dat je dit leest, is het al een tijdje bekend wie er landskampioen is geworden en welk team de beker heeft gewonnen. De weg ernaartoe zal voor elk team memorabel blijven. In de reguliere competitie kon de top vier altijd van elkaar winnen, zodat geen wedstrijd was te voorspellen. Ook in de A-poule bleef het spannend, vooral omdat de eindstand veel uitmaakte voor het vervolg van de competitie. De eerste twee teams van de B-poule (wat op het laatste moment pas is beslist) speelden namelijk kwartfinale tegen de laatste twee van de A-poule. En uit naar Sliedrecht of Barneveld, terwijl zij niets te verliezen hebben, ja dat zijn taaie wedstrijden.

Wij waren blij dat we de eerste plek in de competitie veiligstelden, waardoor we het thuisvoordeel zouden hebben in de halve finale en eventueel in de finale. Maar ondanks dat we geen kwartfinale hoefden te spelen, hadden we geen tijd voor ontspanning. We haalden namelijk ook de bekerfinale! Een enorm intense halve finale tegen een ijzersterk spelend Lycurgus (3-1 verlies op zaterdag, 3-1 winst en golden set gewonnen op zondag) bracht ons in de finale. We waren blij met dit gevecht, want we bewezen aan onszelf dat we niet alleen konden winnen door volleyballend te domineren, maar juist ook door te ploegen en te strijden. Met de rug tegen de muur (we hebben zelfs vier matchpoints overleefd) duwden we door. Dit gaf ons zelfvertrouwen een oppepper die we later nog een aantal keren nodig zouden hebben.

In de aanloop naar de bekerfinale hebben we een van onze slechtste trainingsweken gedraaid. Elke training haalden maar weinig jongens hun niveau, zat iedereen op elkaar te vitten en was de sfeer soms ronduit grimmig. Die week heb ik me de hele tijd niet prettig gevoeld, zat ik te twijfelen of we het wel goed deden en voelde ik veel spanning. We zeiden al wel met een aantal jongens dat we dit nodig hadden en dat dit normaal was voor een spannende pot als deze. Maar toch voelde het niet lekker. Tot de avond voor de wedstrijd, toen vond ik eindelijk rust en vertrouwen. Omdat ik wist dat we er alles aan hadden gedaan en dat we er alles aan zouden doen om te winnen.

De eerste set van de bekerfinale bracht Limax (in hun eerste finale van de clubhistorie) een sterk niveau, maar

boden we hier goed weerstand tegen. Tot 18-18 liepen we gelijk op, side-out tegen side-out. Maar zoals vaker in het seizoen wist Tom Koops het verschil te maken vanaf de achterlijn en liepen we daarna uit naar 25-19. De tweede set werd 25-20, maar we hebben elk moment een voorsprong gehad en we konden het spel blijven bepalen. De derde set stond er helaas een fout op het opstellingsbriefje, waardoor Limax van slag was en niet meer het niveau van de eerste set kon evenaren. Ook wij hadden hierdoor niet altijd meer scherp wie precies de voorspelers waren, maar zij hadden er duidelijk meer last van dan wij. De beker was van ons! Na drie jaar net niet, was het geweldig om eindelijk een prijs te pakken met Orion. Zelf merkte ik in de wedstrijd niets van de onrust in de week ervoor en ik heb zeer stabiel gespeeld, alsof ik al mijn zenuwen al op had gebruikt.

Uiteraard hebben we dit goed gevierd, maar we moesten de week erna starten met de halve finale van de competitie. De kwartfinales begonnen zelfs twee dagen later, we waren blij dat we deze niet hoefden te spelen. Limax won dit en was dus opnieuw onze tegenstander. Dan zou je zeggen dat wij goed uit hebben kunnen rusten en dus frisser aan de start konden verschijnen, maar Limax had twee keer moeten strijden tegen Sliedrecht en kwamen in de zesde versnelling aan. Wij kwamen te laat op gang en verloren met 3-1. Een harde les die gelukkig nog niet fataal was. De tweede wedstrijd leverden we meer strijd en namen we na vijf sets de winst mee naar huis. De derde wedstrijd stonden we 2-0 voor en pakten we net het momentum op in de derde set toen Tom Koops geblesseerd raakte. We verloren de derde set met 28-30, kwamen dat niet te boven in de vierde set en hoe dichtbij we ook kwamen in de vijfde set, verloren we die met 15-13. De blessure van Tom Koops was een adering voor het team, want zoals eerder geschreven maakte hij vaak het verschil tijdens wedstrijden. Niemand van ons heeft lekker geslapen die nacht, maar de dag erna moesten we er wel gelijk staan. Als Limax zou winnen, lagen we eruit. Dan zou het ook gelijk mijn laatste wedstrijd voor Orion zijn geweest, een heel naar idee waar ik van wakker heb gelegen. Maar we lieten zien dat we een compleet team zijn en dat we konden knokken, want we wonnen weer in vijf sets. Dit moesten we nog dunnetjes over doen in de beslissende wedstrijd. Winst betekende finale, verlies einde seizoen. En weer stonden we met onze rug tegen de muur, 1-2 achter in sets. En weer lieten we zien dat we ons op kunnen richten in die positie door het om te draaien naar een 3-2

winst. Deze halve finale was een compleet gekkenhuis, maar lang nagenieten was er niet bij. Drie dagen later begon de finale tegen Dynamo, nadat zij ook een fantastische halve finale hadden gespeeld (de eerste twee wedstrijden verloren en daarna drie keer gewonnen).

De finale ging op dezelfde manier door, intens en bloedstollend. Op zaterdag en zondag werd er gestreden, beide wedstrijden eindigden in een vijfsetter in ons voordeel. Maar Dynamo speelde een heel ander spel dan Limax en we moesten hierin echt schakelen. Er werden fantastische rally's gespeeld en overal was te merken dat de druk enorm was. Na twee jaar kansloos in de finale eraf te gaan, was het al erg fijn dat we een wedstrijd wonnen, laat staan twee. Maar nu konden we het in eigen huis af maken! De Saza Topsporthal zat afgeladen vol en de sfeer was geweldig. We speelden top en stonden snel 2-0 voor. Maar Dynamo zette Jack Williams en Cas Abraham in die het ons enorm moeilijk maakten. Zo moeilijk dat Dynamo een vijfde set kon afdwingen. Het was de zevende vijfsetter op rij, dus ondertussen wisten we wel hoe we hiermee om moesten gaan. Maar Dynamo trok hun lijn van de twee sets ervoor door en we stonden steeds net achter. Rond 10-10 maakte de scheidsrechter twee vrij duidelijke fouten in ons nadeel en we verloren daarna de wedstrijd. Ik schrijf dit niet omdat ik er zuur over wil doen, want de scheidsrechter doet dat natuurlijk niet expres.



Juichmoment van Mats Bleeker vastgelegd door vader en fotograaf Frits Bleeker



Ik schrijf erover, omdat het fluitconcert na de wedstrijd ongehoord was. Wij als spelers waren natuurlijk gefrustreerd, maar om te voelen dat het publiek zo achter ons stond voelde erg bemoedigend. En we hadden natuurlijk twee dagen later nog een kans, zodat er weinig ruimte was voor frustratie, we moesten door!



De vierde wedstrijd begon voor ons niet goed. Edson Felicissimo gaf bij de warming-up al aan dat hij erg veel pijn had. Hij begon nog wel, maar kon echt niets brengen. We verloren de eerste set, maar er was wel een lichtpuntje: Tom Koops werd ingewisseld voor Edson Felicissimo. En Tom Koops liet zien (nadat hij er even in moest komen) dat hij 'gewoon' weer doorging op het niveau dat hij al het hele seizoen haalt. Met hem en een ontzettende Samuli Kaislasalo speelden we een ijzersterke set en trokken we de stand weer gelijk. De derde set wisten we ook te winnen, maar Dynamo gaf zich nog zeker niet gewonnen. In de vierde set was het in de stand stuivertje wisselen, we gaven elkaar geen enkele marge. Maar uiteindelijk wisten wij iets stabielier te blijven en kwamen we op een kleine voorsprong boven de twintig. Tom Koops ging vol voor de ace op matchpoint (bij 24-22), maar sloeg zijn serve in het net, en op 24-23 moesten we op de side-out scoren voor het kampioenschap. Gelukkig is dat onze kracht. Er werd een bom geserveerd, maar Tom Koops kon de pass perfect naar de setter brengen, Jannes van der Ham hing vogelvrij en kreeg de bal perfect. Hij roste de bal naar beneden en de bal vloog bijna de balustrade in de Draaisma Dynamo Arena op. Ik sprong bij Jannes van der Ham op de nek en hij schreeuwde "Dit was mijn beste bal!". En dan eindelijk, na drie jaar, na een bizarre halve finale en finale, waren we kampioen! Alle pijn, alle frustraties en onderlinge conflicten zijn het dan gelijk helemaal waard geweest en we hebben Koningsnacht en Koningsdag gelijk in euforie kunnen vieren. 🏐

”
Dit was mijn beste bal!

Korte Service

Door: Jo Rullens

Beachvolleybal in de lift

Bij de start van het beachseizoen 2024 zijn er in Nederland ongeveer 21.650 beachvolleyballers actief. Bij de telling in 2021 waren dat er 12.681. De stijging is vooral zichtbaar bij de vrouwen en meisjes. Er zijn momenteel 314 verenigingen die over een beachvolleybalaccommodatie beschikken en 35 verenigingen hebben interesse in het aanleggen van een beachaccommodatie.

Effect krachttraining op bloedsuikerspiegel

Als je eet maakt het lichaam insuline aan. Insuline zorgt dat glucose uit de voeding opgenomen kan worden in lichaamscellen en is bepalend voor de hoeveelheid glucose in het bloed. Als er sprake is van insulineresistentie wordt het lichaam minder gevoelig voor insuline. Glucose blijft langer in de bloedbaan en wordt niet meer door de cellen opgenomen. Hierdoor stijgt de bloedsuikerspiegel. Om fit te blijven is een gezonde leefstijl het uitgangspunt. Naast goede voeding kan krachttraining de insulinegevoeligheid verhogen. Krachttraining heeft dus een positieve invloed op de gezondheid. Het tijdstip van de training is van invloed op de bloedsuikerspiegel. Het Universitair Medisch Centrum hield een onderzoek bij 775 mannen en vrouwen in de leeftijd van 45 tot 65 jaar. Zij kregen een fitness tracker en werden in drie groepen verdeeld in verband met een training in de ochtend, de middag of de avond. Bij de ochtendsporters werd geen verandering in de insulineresistentie waargenomen. Bij degenen die 's middags lichamelijke activiteiten uitvoerden, werd 18% lagere insulineresistentie waargenomen en bij de avondgroep was dit zelfs 25%. Deze waarnemingen komen overeen met eerder onderzoek bij 'high intensity intervaltraining (HIIT)', waarbij de meest gunstige effecten op de glucoseregulatie ook werden waargenomen bij middag- en avondactiviteiten.

Ontwikkeling Jeugdvolleybal

De Nevobo en het Jeugdsport Innovatiecentrum (JIC) werken samen in een 'Volleybal Living Lab' om nieuwe volleybalspelvormen voor kinderen te ontwikkelen. De focus binnen het JIC ligt op de jeugdsport en wil een fijne sportbeleving stimuleren om de kans op een leven lang bewegen te vergroten. Het begint bij de jeugd: als de basis daar goed is, zijn mensen gemotiveerder om te blijven bewegen. Het JIC geeft de jeugdsport een boost door trainers, coaches en docenten te ondersteunen in het realiseren van een pedagogisch sportklimaat. Dit bevordert de instroom en voorkomt dat jeugdspelers afhaken. Experts uit het vakgebied zijn op zoek naar nieuwe methodes om kinderen kennis te laten maken met volleybal. Binnen het spelontwerp is het van belang dat de kern van het spel overeind blijft. De Nevobo wil het jeugdvolleybal doorontwikkelen en is op zoek naar meer dynamische spelvormen, waardoor de jeugd betrokken blijft én goed leert volleyballen. **De nadruk ligt op het spelprincipe en niet zozeer op de voorgeschreven technieken.** Het JIC experimenteert met opstellingen, regels en ideeën, waarbij kinderen genoeg balcontacten hebben en betekenisvol meedoen aan het spel. Spelers moeten het gevoel hebben dat ze in het team nodig zijn. Ook moet een methodische opbouw naar het 'echte' volleybalspel herkenbaar zijn. Het spel moet leuk blijven. Fouten horen erbij, maar het moet geen foutenfeestje zijn. Er wordt gebruik gemaakt van 'Game Based Approaches'. De spelvormen die uitgewerkt worden intensiveren de rol van kinderen in het veld. De nieuwe methode wordt op dit moment bij aangesloten volleybalclubs getest en vanuit daar wordt het voorstel geperfectioneerd. 🏐



Clinic NVVO 2023 VT4/VT5 (deel 2)

Door: Jo Rullens

De vier communicatiestijlen

Tijdens de B/C-clinic in 2010 ging Ivo Martinovic in op hulpmiddelen (tools) bij communicatie in de topsport: het (her)kennen van de vier communicatiestijlen en de clearing voorafgaande of na trainingen en wedstrijden. Een verslag van die clinic staat in Volley Techno 3 van 2010. U kunt dat lezen via de bij hieronder geplaatste QR-code. In dit deel komen aan bod: de hoofdpunten van de vier communicatiestijlen, hoe trainers deze kunnen bepalen of herkennen en wat de effecten kunnen zijn op het team of de individuele spelers. Pauline Martinovic sprak hierover in de NVVO-clinic VT4/VT5 in 2023.

Dominant of passief

Er zijn testen om te bepalen welke communicatiestijl een speler heeft. Je kunt de communicatiestijlen ontdekken in drie stappen. De eerste stap is bepalen of iemand dominant of passief is. Pauline had twee posters opgehangen waarop bepaalde eigenschappen van mensen waren vermeld. De aanwezigen moesten de tekst op de oranje (dominante eigenschappen) en bruine (passief eigenschappen) posters lezen en vervolgens gaan staan bij de poster met eigenschappen die het meest met hen overeenkwamen. Op de posters stond omschreven hoe iemand zich gedraagt. Bij dominant stond: neemt de leiding, is extrovert, daagt uit, neemt stelling, stapt op anderen af, handelend en sturend in gesprek. Bij passief stond: geeft ruimte, introvert, rustig, meegaand, luistert, stelt vragen en voorzichtig. Bij dominant en passief werd vervolgens een tweede poster getoond, waar (voor)oordelen werden vermeld. Door (voor)oordelen kan de



communicatie in een team spaak lopen, omdat een team uit een mix van dominante en passieve spelers bestaat. Dit kan de teamsfeer negatief beïnvloeden. Dominante spelers worden gekenmerkt door: overheersend, luidruchtig, zeer aanwezig, eigen mening eerst en trekt zaken naar zich toe. Passieve spelers worden gekenmerkt door: aarzelend, stil, terughoudend, omslachtig en kwetsbaar. De aanwezigen moesten weer gaan staan bij de poster die ze het meest passend vonden voor zichzelf. Daarna kwam de tweede waterscheiding. Het ging hierbij of iemand formeel (zie blauwe poster) of informeel (zie paarse poster) is. Bij formeel stond: weloverwogen, netjes, rationeel, georganiseerd, taakgericht, gefocust, gedisciplineerd en gestructureerd. Op informeel stond: warm, relatiegericht, spontaan, impulsief, emotioneel, expressief en relaxed. Vervolgens moesten de aanwezigen weer bij één van de twee posters plaatsnemen, waarna bij beide groepen een derde poster werd omgedraaid. Op deze posters stonden weer (voor)oordelen. Bij formeel stond: koel, afstandelijk, op zichzelf, star, ontoegankelijk en ongevoelig. Bij informeel stond: chaotisch, nonchalant, snel afgeleid, verstrooid en sentimenteel.

Formeel betekent dat mensen taken en inhoud hoog in het vaandel hebben en bij informeel vinden mensen gezelligheid ook belangrijk. Zij hebben meer behoefte aan intermenselijk contact. De tegenstelling tussen formele en informele spelers kan wrevel opleveren.

Communicatiestijlen

Door de uitkomsten van de eerste twee waterscheidingen te combineren, komt het bij de derde waterscheiding tot de vier communicatiestijlen.

'Promotor' De combinatie van informeel en dominant levert 'promotor' op.

| Promotor | |
|---|--|
| Inspirerend Motiverend Sfeerbepalend Contact Humor en plezier Verhalend Praat graag Waardering | Te veel kletsen Afspraken vergeten Overdrijven Niet serieus Kan niet tegen kritiek |

'Supporter' De combinatie van informeel en passief levert 'supporter' op.

| Supporter | |
|---|--|
| Sociaal en loyaal Harmonie Relaties en teamsfeer Diepgang en emotie Samen Helpen | Snel onzeker Te bescheiden Geen 'nee' zeggen Geen feedback geven Lieve vrede bewaren |

'Analyser' De combinatie van formeel en passief levert 'analyser' op.

| Analyser | |
|--|--|
| Correct en precies Weloverwogen Inhoud en kwaliteit Grondig Gedetailleerd Georganiseerd | Procedureel Wollijg Teruggetrokken Op zichzelf Perfectionistisch Pietluttig |

'Controler' De combinatie van formeel en dominant levert 'controler' op.

| Controler | |
|---|--|
| Daadkrachtig Direct Besluitvaardig Doelgericht Oplossingsgericht Actie | Drammerig Gehaast Ongeduldig Autoritair 'My way or the high way' |



Pauline Martinovic Na een loopbaan in het onderwijs en bij de brandweer ondervond Pauline Martinovic wat de waarde is van persoonlijke ontwikkeling. Het is haar passie om mensen te ondersteunen bij het creëren van ruimte voor zichzelf en voor anderen om zo tot volle bloei te komen; in welke functie of organisatie dan ook. Haar visie is dat mensen meer kunnen dan ze denken. Zowel in werk als privé is er veel mogelijk wanneer ballast inzichtelijk wordt en ruimte ontstaat voor doelgerichte actie. Ze stimuleert het zelfdenkend vermogen en haalt intrinsieke motivatie naar boven. Daardoor wordt het mogelijk om gemakkelijker betere resultaten te bereiken.

Pauline en haar man Ivo zijn eigenaar van het bedrijf 'All-in You, training&coaching'. Ze hebben zich de afgelopen jaren gespecialiseerd in het werken met teams. Ze hebben ervaring opgedaan in de sport (topvolleybal en alpinisme) en in het optreden binnen mono- en multidisciplinaire crisisteam. Deze ervaring hebben ze gecombineerd met opleidingen tot trainer en coach. Ze maken gebruik van principes die van toepassing zijn op teams die onder hoge tijds- en emotionele druk moeten presteren.

Daarnaast werkt Pauline als trainer/coach bij How Company, een onderneming die zich toelegt op het begeleiden van High Performance Teams.



Communiseren in stijl is praten zodat de ander je kan horen en luisteren zodat je de ander kunt begrijpen

Een persoon kan alle vier communicatiestijlen spreken zoals we ook Engels en Duits kunnen spreken. Je moet weten op welke manier je iemand moet 'brieven' als hij een opdracht moet uitvoeren. Bij de ene speler kun je tijdens een time-out keiharde feedback geven en een andere speler moet je even apart nemen en de feedback voorzichtig brengen omdat hij anders op tilt slaat.



Voor- en nadelen verschillende stijlen

De vier stijlen werden door Pauline op een vergrootglas gelegd, waarbij ze vooral oog had voor de tegenstellingen. Dominante spelers kijken vooral naar de nadelen en passieve spelers kijken vooral naar de positieve dingen. Dominante spelers vinden passieve spelers aarzelend en vinden dat deze (te) veel tijd kosten. Passieve spelers vinden dat dominante spelers te snel gaan, dat ze niet goed nadenken en onzorgvuldig zijn. Introverte (passieve) spelers hebben de neiging om te praten terwijl ze denken. Extroverte (dominante) spelers zijn superongeduldig en walsen over passieve spelers heen. Ze hebben niet in de gaten dat passieve spelers stoppen met praten als een dominante speler begint te praten. Een trainer moet hier alert op zijn. Introverte spelers zoeken fouten eerder bij zichzelf en extroverte spelers leggen de schuld meestal bij een ander. Als een introverte speler een fout maakt, zul je als coach een andere interactie moeten ondernemen dan bij een dominante speler.

Supporters spreken in feite maar één taal, het gaat om gevoel en emotie. Ze spreken ook over 'samen en wij'. Supporters zijn dus geschikt voor teambuilding en ze kunnen ook vertrouwenspersoon zijn. Supporters en promotors kunnen het goed met elkaar vinden. Promotors kijken tegen supporters op en ze hebben een luisterend oor. Ze hebben echt belangstelling voor anderen en vragen regelmatig: "Hoe is het gegaan"? Supporters en controlers gaan minder goed samen en levert bij supporters vaak vragen op. Supporters denken dan regelmatig: heb ik iets verkeerd gedaan? Controlers zijn volgens supporters enge mensen waar ze last van hebben. Controlers kijken naar supporters als een soort 'loveboat op het werk'. Ze vormen dus geen gelukkige combinatie. Promotors zijn meestal creatieve mensen met ideeën. Het nadeel is dat ze soms afspraken niet nakomen en de tijd vergeten. Het zijn sfeermakers in een team, dus je kunt ze er goed bij hebben.

Controlers zijn taakgerichte mensen, die vooral oog hebben voor feiten en logica. Er is maar één goede manier van werken en dat is die van hen. Als een promotor een goed idee heeft en hij gaat daarmee naar een controler, dan start deze met de planning en de organisatie. De promotor overdenkt alles nog een keer en gaat met een beter idee terug naar de controler. Deze is niet blij, omdat hij dan de planning en organisatie moet veranderen. Andersom kan ook het geval zijn. Een controler heeft een uitgewerkt plan en houdt een briefing. De volgende dag komen de controler en de promotor weer bij elkaar. Deze zegt dat alles is geregeld. De controler wordt dan achterdochtig en vindt de promotor ongeloofwaardig. Niet alles kan in een dag geregeld zijn.

Analysers spreken maar één taal. Ze spreken over details en zijn altijd met de inhoud bezig. Als zij met controlers samenwerken, gaat dat prima. Controlers vinden dat analysers grondig werken en logisch nadenken. Soms vinden ze dat analysers vertragend werken, maar het zijn wel experts. Analysers kijken naar controlers en vinden dat het volstrekt duidelijk is wat deze willen, maar dat ze af en toe te snel gaan of een paar stappen overslaan. Analysers kunnen controlers aanvullen.

Promotors is een ander verhaal. Een promotor gaat voor de uitvoering van een goed idee naar een analyser. De promotor zegt bijvoorbeeld bus, strand, kampvuur en watermeloen. Wat de analyser liever had willen horen is: "ik heb een goed idee, ik stel voor dat we al onze vrienden en familieleden uitnodigen voor een feest op het strand. We huren een bus, daarmee laten we ons ophalen op Papendal. We rijden vervolgens naar het strand bij Zandvoort en we zorgen dat we gitaren meenemen, zodat muziek kunnen maken. We zorgen dat we hout meenemen om een kampvuur te maken en we nemen watermeloenen mee, want dat is meteen eten en drinken tegelijk." Na dit verhaal komt de analyser met vragen, zoals "Is er tijd genoeg om de familie uit te nodigen, wie neemt de lucifers mee, is de bus inclusief chauffeur, is er een vergunning nodig voor het kampvuur op het strand, etc.?"

Voordelen herkennen communicatiestijlen

Als je inzicht hebt in de verschillende communicatiestijlen, dan kun je elkaar beter begrijpen. Bovendien neemt het prestatievermogen in een team af als je niet de juiste communicatiestijl hanteert. 90% van conflicten wordt veroorzaakt door verschil in communicatiestijl. Je herkent onbewust een communicatiestijl, waardoor je al meteen een oordeel klaar hebt. Als trainer/coach moet je over de deskundigheid beschikken om spelers op de juiste plek te zetten en je moet spelers leren hoe ze vriendelijk en respectvol met elkaar moeten omgaan. De vier communicatiestijlen verschillen van elkaar in woordgebruik, in toon, in lichaamstaal of juist de afwezigheid daarvan in mimiek. Op basis van communicatiestijlen hebben we onmiddellijk een mening over de ander. Bij een volleybalteam heb je bepaalde deskundigheid nodig en je gaat meestal niet kijken welke communicatiestijl de spelers hebben. Je hebt namelijk een volleyballer op de juiste plek nodig. Je hebt per definitie spelers met verschillende communicatiestijlen in je team.

Gevolgen verkeerde communicatiestijl

Als je lang oefent in een bepaalde communicatiestijl gaat het je steeds makkelijker af. Een communicatiestijl leren is makkelijker dan het leren van een andere taal. Het

Scan de QR-code als u geïnteresseerd bent in het oude artikel van Martinovic: 'Beter prestaties door communicatie', dat in September 2010 in Volley Techno te lezen was.

heeft alles te maken met de drijfveren van een persoon. Zo hebben bijvoorbeeld promotors andere drijfveren dan analysers. Als je die weet, kun je er gebruik van maken. Het gaat om het beste uit je spelers te halen. Als je de spelers niet in hun communicatiestijl aanspreekt, dan motiveer je ze minder. Het vermogen om te presteren gaat dan drastisch achteruit.



Een dominante speler houdt het langste vol. Bij controlers blijft slechts 25% over van het potentieel, bij promotors 20%, bij analysers 10% en bij supporter is dit nog maar 5%. Je eigen stijl is het minst belangrijk. Je moet spelers aanspreken in hun stijl. Als je een keuze hebt, verzamel je spelers in het team die een beetje als jezelf bent. In een team heb je echter niet altijd keuze. Dit betekent soms dat je iets vier keer moet vertellen. Als je een gesprek met een speler aangaat, moet je de communicatiestijl gebruiken die de speler aanspreekt en waardoor hij luistert. Het gaat dan om energie, woordgebruik, tempo en drijfveren. Elke keer een speler aanspreken in zijn communicatiestijl, zorgt ervoor dat die speler meer van zijn eigen potentieel laat zien. Ook non-verbale communicatie komt bij elke communicatiestijl voor. Zonder dat mensen iets zeggen, kun je weten welke communicatiestijl iemand heeft.

Platform voor groei

We hebben het steeds over groei en het beste uit spelers halen. Groei wordt bepaald door DATE: D(rive), A(ttitude), Tools en E(nergy en effort). Eén van de 'tools' is communicatiestijl. Er zijn veel meer 'tools', bijvoorbeeld oefeningen, fysieke training, krachttraining, strategieën, technieken etc. Als je de goede tools gebruikt, dan werken ze. Spelers moeten de attitude hebben om die tools en jou als coach te willen gebruiken. Als je ze een opdracht geeft, dan moeten ze die uitvoeren. De attitude van commitment, betrokkenheid en motivatie moeten spelers

hebben. Als die er niet is, dan gaat het niet werken. In topsport moet je ervan uitgaan dat spelers een positieve drive hebben om te willen presteren en de wil om te groeien en te willen winnen. Als je je niet seneng voelt in een team of niet gewaardeerd voelt, wordt de drive stapje voor stapje minder. Er zijn allerlei manieren waardoor de drive van positief naar negatief kan gaan. Veel spelers hebben een negatief zelfbeeld. Denk maar eens na over hoe je de dag overdenkt. Je denkt meestal aan dingen die niet goed waren en minder aan dingen die je wel goed hebt gedaan. Het negatieve zelfbeeld overheerst en dat werkt contraproductief. Trainers moeten spelers helpen om het negatieve zelfbeeld om te zetten naar een positief zelfbeeld, omdat ze anders fouten blijven maken. Je moet hen helpen om zichzelf minder slecht te vinden, omdat ze anders steeds een beetje zelfvertrouwen inleveren. Topsport is per definitie grensoverschrijdend. Spelers zijn bezig een enorme hoeveelheid energie en inspanning te leveren om het niveau te bereiken waar je wilt dat ze moeten komen. Op het moment dat iemand het gevoel heeft, dat hij alleen maar aan het leveren is en er niets voor terugkrijgt, dan gaat de energie snel omlaag. Dat heeft ook te maken met de communicatiestijl. Als je het gevoel krijgt dat je niet wordt gewaardeerd, als er geen plezier is in wat je doet en geen energie terugkrijgt uit het team of van de trainer, dan gaat de drive snel achteruit. Als je als trainer merkt dat je veel spelers met een passieve communicatiestijl in je team hebt, dan is de energie laag. Je moet ze dan aanmoedigen om tijdens trainingen te schreeuwen. Dit helpt ook bij wedstrijden omdat daar meer kabaal is, hetgeen energie aan elkaar geeft. Ook high five en een knuffel geven kunnen daarbij helpen.

Het is handig als je tijdens een time-out allerlei communicatiestijlen gebruikt. Als iets het hele team aangaat, moet je het hele team aanspreken. Het kan helpen als je hetzelfde op vier verschillende manieren zegt. Als het één speler betreft, kun je het beste die speler individueel aanspreken. Je ziet ook teams waarbij wisselers of de assistent-coach bepaalde spelers adviezen geven. Maak gebruik van het beschikbare potentieel. Het boek 'De onmisbare onderdelen van het motorisch leren' van Marinus Wouterse kan je hierbij helpen. Een van de tools die in het boekje beschreven is, is het structureel geven van feedback. 'Clearing' doe je voor en na trainingen en wedstrijden. Deze structurele evaluatie en feedback is tweeledig: de samenwerking 'schoon' houden en het stimuleren van positiviteit. 🌐



Meer dan leuk

Door: Han Bulten en Kees van Wijngaarden

‘Het was wel gezellig, maar ik ben er toch mee gestopt.’ ‘Het was wel leuk, maar we deden te weinig.’ ‘Het was een leuke groep, maar ik werd niet beter of uitgedaagd.’

Om ons heen vangen we deze geluiden nog wel eens op. Belangrijke signalen. Als het alleen maar leuk en gezellig blijft, dan haken veel sporters na enige tijd toch af. Sporters willen uitgedaagd worden, willen bewegen en willen beter worden! Beter worden geldt voor alle leeftijden!

Maar hoe maak je je sporters beter? Als je als trainer je spelers wilt uitdagen in hun leerproces en hen dus beter wilt maken, dan moet je wel weten wat je wilt zien en moet je zien wat er te zien is. Je kijkt naar wat je ziet en je ziet wat je kent. Als trainer is het dus belangrijk om te weten waar het bij de uitvoering van de verschillende technieken om gaat. In vorige nummers van Volley Techno hebben we in deze rubriek daar ook al aandacht aan besteed, maar de belangstelling om hierover meer te weten verrast ons op zeer positieve wijze. Gelukkig zijn er veel trainers die hier meer van willen weten en behoefte hebben aan concrete handvatten hoe zij hun spelers en speelsters beter kunnen maken. Zij willen meer dan alleen maar ‘leuke’ oefeningen draaien. Zij willen hun sporters beter maken, maar vinden het o zo moeilijk. Waar gaat het om? Waar moet ik op letten? Wat is goed en wat is zeker fout?



In de Achterhoek hebben we daar aandacht aan besteed

Aanleiding was een verzoek van de plaatselijke volleybalvereniging Kerkemeijer Gemini of ik (Han) eens op een trainingsavond kort iets wilde vertellen over een techniek. Vanzelfsprekend wilde ik aan dat verzoek voldoen. Op een trainingsavond zou dat ingepast worden. De woensdagavonden zijn daarvoor het meest geschikt. In de hal wordt dan op 4 velden getraind en om 21.00 uur wisselen de teams elkaar af en start ook mijn training met heren 1. Met de trainer die voor mij op ons veld met zijn team traint, had ik afgesproken dat hij 10 minuten eerder zou stoppen en dat mijn training 10 minuten later zou beginnen. Wie belangstelling had mocht komen kijken. Ik stond perplex dat op alle velden gestopt werd en er opeens wel 60 belangstellenden aanwezig waren. Met tussenpozen van enkele weken heb ik dat nog twee keer herhaald. Uit enquêtes bleek dat dit als bijzonder zinvol ervaren is.

Het was de aanleiding om binnen de club na te vragen of er trainers waren die geïnteresseerd waren om eens dieper op een techniek in te gaan. In eerste

instantie werd gedacht aan trainers van de eigen club. Dat werd al snel uitgebreid met clubs in dezelfde gemeente en de buurgemeentes. En, zo redeneerde het bestuur, als we de volleybalsport willen promoten, waarom dan niet gewoon voor iedereen die wil komen. Zo ontstond er een samenwerking tussen Kerkemeijer-Gemini en 1000Drills. Bij de eerste bijeenkomst werd ik weer aangenaam verrast door het aantal deelnemers. Ruim 40 deelnemers waren bereid om twee keer op een zondagochtend van 10.00 uur tot 13.00 uur naar Borculo te komen voor bijeenkomsten met als titel: ‘aanleren van technieken’.

De deelnemers waren mannen en vrouwen, jong en wat ouder, trainers van mini’s en van recreantenteams en alles daartussen. Dat maakte de uitdaging alleen maar groter.



Toon Gerbrands heeft de rechten van zijn boek ‘De kunst van coachen’ geschonken aan 1000Drills. Hiervoor zijn we Toon bijzonder erkentelijk.

Uit dit boek mag 1000Drills gebruiken wat ze wil en de app zal zeker uitgebreid worden met (delen uit) dit boek. Toon heeft in dit boek een overzicht opgenomen van het balcontacten per speler. Hieronder tref je het aan.



Balcontacten

Het is voor een coach belangrijk te weten hoeveel balcontacten een speler bij een oefening heeft.

Er is hiernaar veel onderzoek gedaan. Onderstaand een lijstje met enkele resultaten, waarbij het aantal balcontacten per oefenvorm in een bepaalde tijd staat vermeld:

| Oefenvorm | 1 speler per minuut | 1 speler per 10 minuten | 12 spelers in 10 minuten |
|---------------|---------------------|-------------------------|--------------------------|
| 2-tallen | 10,24 | 102,4 | 1224 |
| 3-tallen | 8,5 | 85 | 1000 |
| Aanvalsrijtje | 1,6 | 16 | 96 |
| 1 tegen 1 | 5,3 | 53 | 636 |
| 3 tegen 3 | 2,6 | 26 | 312 |
| 6 tegen 6 | 1,6 | 16 | 192 |

Als de coach bij een 6 tegen 6 oefening direct een tweede bal inbrengt als de eerste bal op de vloer is, dan stijgt het aantal balcontacten van 12 speelsters in 10 minuten tot 226. Dit is een toename van 18%. Als de coach daarna nog een derde bal inbrengt als de rally met de tweede bal is afgelopen, dan stijgt het aantal tot 276. Dit betekent een toename van 41% binnen 10 minuten.



Op de eerste bijeenkomst kwamen de floatservice en de service-pass aan de orde

Aan de deelnemers was vooraf aan de bijeenkomst gevraagd een video op hun mobiel op te nemen van één van hun eigen spelers die een (floater)opslag uitvoerde en van dezelfde of een andere speler een video van de service-pass.

In de praktijk werden de verschillende aandachtspunten van deze technieken (zoals je deze kunt vinden in 1000Drills – Volleypedia- technieken) onder de aandacht gebracht. Waar moet je vooral op letten; wat kun je bij de mini's al aanleren; van welke hulpmiddelen kun je hierbij gebruik maken; hoe organiseer je dat er zo veel mogelijk zinvolle balcontacten komen, waardoor spelers beter worden. Hierbij moet worden opgemerkt dat vlinder oefeningen, 'king of the court' of oefeningen waarbij geserveerd, gepast, een set-up wordt gegeven, wordt aangevallen, geblokkeerd en ook nog verdedigd moet worden, misschien wel leuke oefeningen zijn. Maar je moet je afvragen hoe groot het leerrendement is. (De deelnemers hebben een overzicht uit het boek van Toon Gerbrands 'De kunst van coachen', nagestuurd gekregen waarin een overzicht van het aantal balcontacten dat een speler maakt in verschillende organisatievormen staat). Dit overzicht is ook aan het eind van pagina 15 toegevoegd.

Tijdens de tweede bijeenkomst kwamen het bovenhands spelen / het spelverdelen en de aanval aan de orde. Ook nu lag weer duidelijk het accent op: aanleren/verbeteren. Wat wil je zien? Door ook nu weer de technieken uit elkaar te halen en de aandachtspunten (zoals dus in 1000Drills weergegeven) één voor één te bespreken en

Hierbij een link en QR-code om een aantal belangrijke aspecten van de aanval te zien zoals deze tijdens de tweede bijeenkomst aan de orde zijn gekomen en ook in de app 1000Drills te vinden zijn (<https://youtu.be/Y0JuEz975qQ>). Wie een proefabonnement overweegt, kan naar www.1000Drills.nl



te demonstreren, gingen de deelnemers anders kijken en zagen ze op hun opgenomen video's aspecten die hen daarvoor nog niet waren opgevallen. Ook een klein stukje theorie in deze tweede bijeenkomst. Bij de theorie werd nader ingegaan op: als je weet waar je op moet letten, dan is de uitdaging: hoe maak je dat je spelers duidelijk? Op een bord werd getoond welke mogelijkheden er allemaal zijn. Het werd een bord vol en nog was alles niet benoemd. Het blijft een geweldige uitdaging op welke wijze jij je spelers kunt bereiken en ze kunt helpen bij hun leerproces.

Na de theorie hebben de aanwezigen de opgedane kennis in de praktijk toegepast bij het aanleren/corrigeren van het bovenhands spelen.

Ook was er op beide bijeenkomsten een mini-training van zo'n 45 minuten, die uitgevoerd werd door enkele jeugdspelers (C-leeftijd). Deelnemers die hetzelfde wilden doen, werden van harte uitgenodigd om mee te doen. Wie liever vanaf de kant toekeek, was daar geheel vrij in.

De deelnemers gaven aan dat ze beide bijeenkomsten als bijzonder zinvol ervaren hebben en dat ze graag nog een derde bijeenkomst zouden willen volgen. Dan zouden ze graag als onderwerpen zien: trainen van grote groepen en coördinatie. Deze derde bijeenkomst staat inmiddels gepland voor zondag 22 september, opnieuw van 10.00 – 13.00 uur. Ook leden van de NVVO en/of abonnees van 1000Drills zijn van harte welkom. Voor hen zijn er geen kosten aan verbonden. Als je wilt deelnemen en geen lid bent van de NVVO en/of geen abonnement hebt op 1000Drills, dan ben je ook van harte welkom, maar dan betaal je € 7,50. Aanmeldingen voor 10 september, via de qr-code. 🇳🇱

Meld je aan voor de bijeenkomst met onderwerpen zoals: het trainen van grote groepen en coördinatie. Deze derde bijeenkomst staat inmiddels gepland voor zondag 22 september, opnieuw van 10.00 – 13.00 uur. Aanmeldingen voor 10 september. Gebruik voor aanmelding deze QR-code.



Walter Vereeck

De insteek van Vereeck (deel 2)

Door: Walter Vereeck en Han Bulten

Train je volleyballers als sprinters.

Eind oktober 2023 verzorgde Walter Vereeck op verzoek van 1000Drills en de NVVO twee bijscholingen in Nederland. In Volley Techno bliken we hierop terug. Beide bijscholingen startte Walter met een korte toelichting van hetgeen hij belangrijk vindt in het huidige volleybal. Hij laat dit terugkomen in zijn oefenstof.

Het accent bij deze tweede aflevering: train je volleyballers als sprinters.

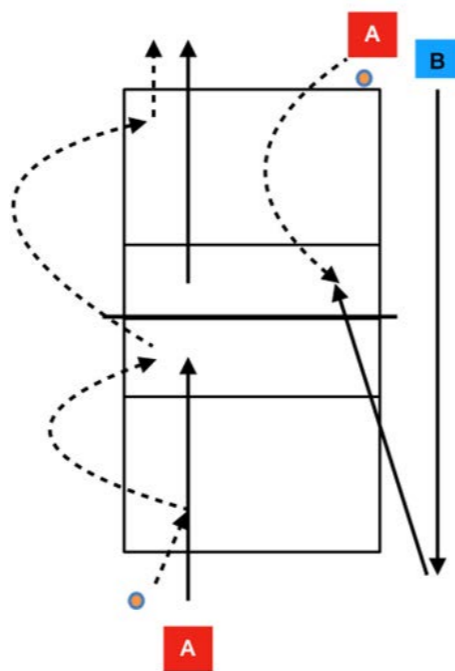
Anders Kristiansson - recent opgenomen in de 'Hall of Fame' van internationale volleybalcoaches was vooral in België een zeer gewaardeerd trainer. Hij haalde 24 prijzen met het toenmalige Noliko Maaseik, netjes verdeeld over 8

landstitels, 8 bekens en 8 keer winnaar van de Supercup. Nu werkt hij in het beachvolleybal met het superduo Hellvig-Ahman. De Zweedse tweetal verrast iedere tegenstander met hun spectaculair gesprongen set-ups in het zand. 'The Swedish jumpsetters' flitsen door hun snelheid van uitvoering. Iets wat Anders Kristiansson 25 jaar geleden reeds in België introduceerde: "Volleybal is een sprint, het gaat steeds sneller." "Dus train je volleyballers als sprinters." Het bleef het handelsmerk van de Zweedse trainer, zowel in de zaal als in het zand en wij hebben dit in de oefenstof trachten te verwerken.

In Lichtenvoorde was de werktitel: '50 shades of pepper'. Met de eerste oefeningen die Walter demonstreerde liet hij de spelers al merken wat hij bedoelde met: train je volleyballers als sprinters.



1. Bal botsen/stuiten en pakken in het 3m-gebied. (1000Drills: warming-up 50 tinten pepperen oefening 1)
2. Idem, niet pakken, maar hoog overspelen. De bal mag 1 keer stuiten. Dan opnieuw de bal pakken buiten de eindlijn. (1000Drills: warming-up 50 tinten pepperen oefening 2)
3. Idem, met bal naar het net spelen (na 1 controle) B staat daar inmiddels en vangt de bal. (1000Drills: warming-up 50 tinten pepperen oefening 3)
Afhankelijk van de technische vaardigheden van de spelers kan de oefening verder uitgebouwd worden met:
4. B start wanneer A met de opdracht begint, sprint naar eindlijn én onder het net door, wees op tijd!
5. Met A die power tip en smash van B verdedigt.
6. 2 teams tegen elkaar, met scorebord (motivator)



Eerst een klein zijstapje: Als speler A en speler B met elkaar sparren, waarbij A zo vaak mogelijk de bal op B smasht en B dus de gesmashte ballen verdedigt, traint A zijn aanvalsslag en B zijn verdedigingstechniek(en). In dezelfde oefening kun je dus verschillende accenten trainen. Hoe mooi is het om bewust een accent te trainen en dan onbewust andere elementen mee te nemen. Onbewust, dan wel voor de spelers. Als trainer moet je je wel degelijk bewust zijn van de verschillende elementen en ervoor waken dat het hoofdelement waarop je wilt trainen niet verloren gaat.

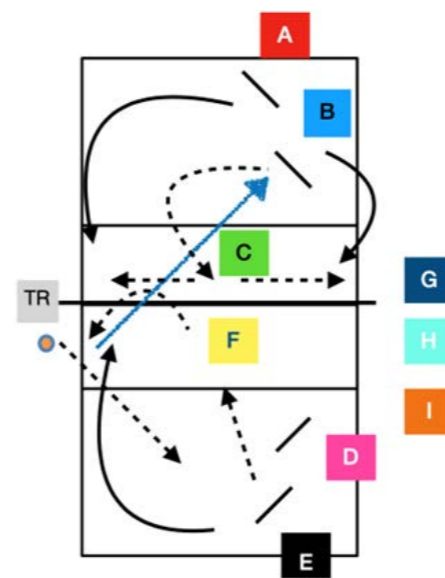
Wellicht is dit een open deur, maar goed om op te merken nu we terugkeren naar het hoofdthema 'train je spelers als sprinters' en nader inzoomen op de oefeningen die Walter In Vianen demonstreerde.

In Vianen was het thema: 'thinks forward'. In Volley Techno 2024 nummer 1 staan 4 oefeningen beschreven. Het hoofdelement was: vooruitdenken. Maar in de oefeningen die in de vorige Volley Techno beschreven zijn, moesten de spelers eerst een vooractie en een verplaatsing uitvoeren. Hierin werd dus het vooruit denken al duidelijk gekoppeld aan snel verplaatsen. Bekijk de oefeningen nog eens vanuit dit oogpunt.

Ook in de oefeningen die hier beschreven worden, werd een beroep gedaan op het vooruit denken, maar ook op snelheid. Voor het uitvoeren van de oefeningen

hadden de spelers weinig tijd. Welke spelers konden het best vooruitdenken en welke spelers waren het snelst om de vereiste bewegingen uit te voeren. En wie van de aanwezige spelers beheerste beide? Het lijkt wel of deze spelers altijd tijd over hebben. Waar de een nog volledig in beweging is, staat een ander al op de juiste positie en in de juiste speelhouding.

Leuke oefeningen om met je eigen spelers eens te doen en je bewust te zijn wat je allemaal aan het trainen bent en hopelijk houd je zelf nog tijd over om te zien welke spelers over beide voornoemde kwaliteiten beschikken.



3 tegen 3

Diegene die de bal over het net heeft gespeeld, wordt de volgende speler aan het net. De spelfase uitspelen, tot de bal op de grond valt. Opbouwen en organisatie in verdediging behouden:

- a. eerst alles diagonaal met twee handen overspelen (met sprong of vanuit stand)
- b. daarna alles rechtdoor (met sprong of vanuit stand)
- c. daarna alles met aanval diagonaal
- d. (smash uit stand of met sprong)
- e. dan alles rechtdoor (smash uit stand of met sprong)
- f. Indien de vorige aanval in stand werd uitgevoerd of de bal met een bovenhandse set-up over het net werd gespeeld, dan moet het drietal dat verdedigt de aanval rechtdoor uitvoeren. Indien er tijdens de vorige aanval gesprongen werd, wordt de volgende aanval diagonaal uitgevoerd



Altijd je training op zak



www.1000drills.com

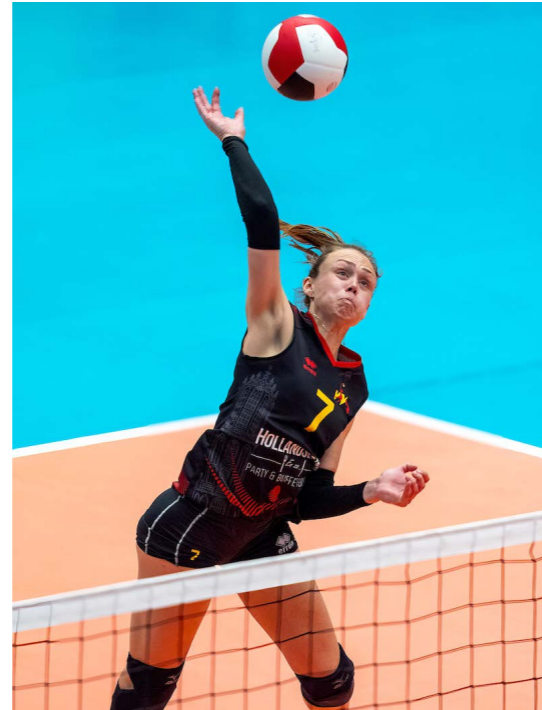
Friso Sneek werd voor het 2e jaar **Nederlands Kampioen**

Door: André Triep

En weer speelden Friso Sneek en De Hollandse Pot Enzo VVUtrecht de kampioensfinale. In de rest van het artikel praat ik alleen over Sneek en Utrecht. Sneek had de makkelijkere route als kampioen van de A-poule, Utrecht moest zich via een tussenronde naar de eindstrijd vechten. Waren er vorig jaar 5 lange thrillers nodig tussen beide teams, nu was er maar ruimte voor maximaal 3 thrillers.

De eerste wedstrijd was in Sneek en Utrecht stond op een klein voorsprong (8-6) toen bij Utrecht Ana Rekar (de ervaren spelverdeelster) een knieblessure opliep. Dat was een ernstige tegenslag voor Utrecht. Zij moest daarom worden vervangen door Robin van der Velde. Aanvankelijk bleef Utrecht op voorsprong, maar vanaf 16-13 kantelde de set. Sneek liep via 17-18 naar 18-23, waarna Sneek de winst met 25-19 binnenhaalde. Bij de start van de 2e set leek Utrecht niet aangeslagen en stond vrijwel de hele set voor, maar bij de bigpoints stonden Utrecht en Sneek gelijk: 20-20 en opeens sloeg Sneek weer toe: van 20-21 werd het 25-21. Dat gaf wel even een mentale tik aan Utrecht, zodat Vera Koenen in de 3e set op 0-5 een time-out moest aanvragen. Daarna behield Sneek de voorsprong, die tussen de 5 en 7 punten zwabberde. Uiteindelijk won Sneek de set met 25-19. Dus nu geen vijfsetter, maar gewoon 3-0 voor Sneek. Voor Marly Bak van Utrecht was er de schrale troost dat zij de topscorer werd met 13 punten.

Deze foto's zijn geschoten door sportfotograaf Ronald Hoogendoorn. Bijna elke wedstrijd op topniveau is hij aanwezig om dit vast te leggen op camera. Bent u benieuwd naar meer van zijn foto's? Kijk op zijn social media @rfh_agency of zijn website www.fotohoogendoorn.nl



Topscoorder Marly Bak, passer-loper van Utrecht



We zagen ook de bondscoach: Felix Kozłowski tussen het publiek



Foto's: Ronald Hoogendoorn

De tweede wedstrijd was in Utrecht en daar werd het weer een thriller van 5 sets. Net als in Sneek waren ook hier de tribunes afgeladen. Utrecht startte in de 1e set goed, maar op 18-14 leek Sneek op weg naar setwinst. Utrecht haalde echter op naar 22-22 en won de set met 25-23. In de 2e set had Sneek steeds een lichte voorsprong en die werd bij de big points groter, waarna Sneek de set met 25-22 won. In de 3e set stond Utrecht lange tijd voor, maar boven de 20 was Sneek de sterkste: 25-22. In de vierde set startte Sneek overtuigend, maar Utrecht haalde bij en bouwde een grote voorsprong op. Via 22-14 ging de setwinst naar Utrecht met 25-19. En zo werd het toch weer een vijfsetter die de beslissing moest brengen. In de vijfde set had Sneek steeds een lichte voorsprong en gaf die niet meer af. Met 15-11 werd de kampioensbeker door Sneek binnengehaald. En dat was wel terecht, want Sneek had meer power en de jonge coach Erik Reitsma wist, gesteund door zijn assistenten (met Bert Brands voorop), zijn team goed scherp te houden. Deze wedstrijd werd Rosa Entius voor Sneek de topscorer. 🏐



Rosa Entius (Friso Sneek) valt aan



Foto's: Longa'59 Rinske Kranen

Competentie

De eerste van de drie psychologische basisbehoeften die we uitgebreid bespreken is 'competentie'. Een sporter die zich competent voelt zegt in zekere zin: 'Ik kan het!'

Het gaat hierbij nog niet eens zozeer over het daadwerkelijk kunnen, maar over de vraag of de sporter het zelf zo ervaart. Daarmee ligt de definitie heel dicht bij de definitie van zelfvertrouwen, dat zich laat omschrijven als 'denken dat je iets kan'. Echter, er is iets dat 'beter' is dan denken dat je iets kan. Dat is zeker weten dat je iets kan. Dat zeker weten moet

gebaseerd zijn op een concrete, eigen ervaring. Met andere woorden, een succeservaring. In dat geval kan de sporter zeggen: Ik weet dat ik het kan, omdat ik ervaren heb dat ik het kan! Als je als trainer je sporters dus tegemoet wilt komen in hun basisbehoefte 'competentie', dan moet je ervoor zorgen dat ze concrete succeservaringen opdoen.

Han Bulten, trainer
Seesing Flex | Longa'59

De pedagogische opdracht van een jeugdtrainer (deel 2)

Door: Bart Schmeits

Succeservaring faciliteren

Hieronder volgen zes concrete tips om als trainer-coach de kans op succeservaring bij je sporters te vergroten.

- Kies oefenvormen die passen bij het niveau van je sporters. Als je ervoor zorgt dat het resultaat 'meetbaar' is, dan kun je op eenvoudige wijze tellen hoe vaak het een sporter lukt om een oefening succesvol uit te voeren. Zorg ervoor dat de balans tussen lukken en mislukken ongeveer uitkomt op zes of zeven uit 10 pogingen. Haalt een sporter meer dan is dat het moment om de oefening moeilijker te maken, anders wordt het saai. Haalt een sporter (veel) minder, dan is dat een signaal om de oefening te versimpelen voordat het frustrerend wordt.
- Accepteer de sporter zoals hij of zij is. Het is daartoe belangrijk een sporter niet (teveel) te vergelijken met 'modelsporters'. Iedere sporter heeft het recht om binnen zijn of haar eigen mogelijkheden beoordeeld te worden.

- Geef het goede voorbeeld! Een sporter leert veel van inspirerende voorbeelden, straal als trainer-coach passie uit en geef het goede voorbeeld. Durf eigen fouten toe te geven en vraag regelmatig feedback op je eigen functioneren. Dit is, in uitgebreidere vorm, al besproken in het eerste deel.
- Stel veel open vragen. Door veel open vragen te stellen kom je er niet alleen achter wat je sporter van jou verwacht, maar geef je hem / haar ook de kans om zelf dingen te ontdekken.
- Laat weten wat ze goed doen. Benader je sporters positief, maar overdrijf niet. Gedrag dat vanzelfsprekend is (of zou moeten zijn) hoeft je niet te complimenteren.
- Wees duidelijk. Door duidelijke regels en grenzen te stellen bied jij jouw sporters structuur. Tevens geeft het de mogelijkheid om (hoge) verwachtingen uit te spreken, daardoor laat je merken vertrouwen in hem / haar te hebben.

Het niet-competent voelen

Nu je weet hoe je als trainer-coach heel concreet kan bijdragen aan de succeservaring van jouw sporters, is het goed om ook even naar de andere kant van dezelfde medaille te kijken. Als we niet goed opletten kunnen we als trainer-coach namelijk ook heel makkelijk (en onbedoeld) het niet-competent voelen van sporters stimuleren. De zienswijze van Frank Schaper, opgeschreven in zijn boek **100% zelfvertrouwen** (2012), ISBN 9789055940288, is daar behulpzaam bij. In dat boek stelt hij dat iedereen geboren wordt met 100% zelfvertrouwen. Als je op enig moment niet over 100% zelfvertrouwen beschikt, dan is er dus een bepaald percentage verdwenen. Daarvoor benoemt hij drie oorzaken: gestolen, verloren en / of weggegeven. Hieronder bespreken we deze drie oorzaken, vanuit het perspectief van de trainer-coach.

Gestolen. Zonder dat we het weten zijn wij trainer-coaches heel goed in sporters beroven van hun zelfvertrouwen. Dat kan verbaal door bijvoorbeeld "hè, weer niet" te

zeggen tegen iemand die voor de derde keer op een rij een bepaalde vaardigheid niet onder de knie krijgt. Ook met een grapje als "mijn neefje van 6 jaar oud kan dat zelfs" kan zelfvertrouwen gestolen worden. Daarnaast kan ook non-verbale communicatie hierin een rol spelen: zuchten, steunen, met je hoofd schudden, met je ogen rollen, ... Door je bewust te worden van (en goed op te letten op) je verbale en non-verbale communicatie kun je als trainer-coach voorkomen dat je zelfvertrouwen steelt.

Verloren. Een sporter kan zelfvertrouwen verliezen, zoals je ook je sleutels kan kwijtraken. Denk bijvoorbeeld aan de 19-jarige Maaseik-libero Martin Perin, hij kreeg tijdens een oefenwedstrijd op 1 oktober 2022 een hartstilstand. Het is heel goed mogelijk dat hij het in de beginfase van zijn herstel moeilijk vond (misschien zelfs wel niet durfde) om intensief te trainen, niet wetende of hij op zijn hart kon vertrouwen. Hetzelfde kan natuurlijk gelden voor het herstellen van andere zware blessures. Ook kun je denken aan de verstoorde coördinatie van een puber met een groeispurt. Een bepaalde vaardigheid die eerst altijd lukte, lukt ineens niet meer (zo goed) omdat de aansturing van het lijf figuurlijk in de knoop zit. In beide gevallen kun je als trainer-coach niet veel doen, behalve geduld hebben. Als je dat geduld ook uitspreekt richting je sporter, dan heb je als trainer-coach het belangrijkste gedaan dat je kunt doen.

Weggegeven. Iedere trainer-coach kent het wel, sporters die tegen zichzelf praten. Heb je weleens goed geluisterd naar wat ze precies tegen zichzelf zeggen? Het kan goed zijn dat een sporter zichzelf op zo'n moment vertelt dat hij of zij het toch niet kan. Je kunt het zien als een duiveltje dat op de schouder zit en (hoorbaar) negatieve boodschappen in het oor fluistert. Het kan zijn dat jij als trainer-coach dit duiveltje gevoed hebt (zie de paragraaf over 'gestolen zelfvertrouwen'), maar het kan natuurlijk ook een andere oorzaak hebben. In beide gevallen is het belangrijk om eerst in te schatten hoeveel last je sporter ervan heeft. Als die last groot is, dan kan het helpen door er eens met je sporter over te praten. Gewoon ter bewustwording. Als dat niet voldoende helpt, dan zou een sportpsycholoog wellicht uitkomst kunnen bieden. 🇳🇱



Muziek, livestream en De Kunst van het Verdedigen

Door: Een enthousiaste trainer

Een lentezon verwarmt mijn gezicht. Ik kijk graag naar live sport, in dit geval in een voetbalstadion. Ik neurie mee met een lokale tophit en ga straks uit volle borst meezingen met het clublied. Muziek voor de wedstrijd is heerlijk. Warmlopen en inspelen met je favoriete liedjes geeft je vaak die extra energie om een wedstrijd te spelen (mijn bescheiden mening). Alleen bij het volleybal heeft muziek een andere plek gekregen. Een DJ gooit allerlei beats in ieder stil moment in een wedstrijd, volume standje oorpijn. Persoonlijk niet mijn ding, maar ja het hoort er tegenwoordig bij.



Misschien ook wel de reden dat ik graag naar de livestreams kijk, die via de Nevobo-site beschikbaar zijn. Een geweldig initiatief en prima alternatief bij het veel te beperkte volleybal-aanbod op TV. Het geluid kan op zacht en wanneer je iets terug wilt kijken spoel je het beeld gewoon iets terug, je creëert je eigen herhaling. Al is het dan nog steeds vaak moeilijk te zien, vooral bij de mannen. Waar keek ik de afgelopen tijd naar? Eredivisie Dames/Heren, Play-off Lycurgus tegen SSS en de EK kwalificatiewedstrijden van de Oranje jeugd (m/v) onder 20.

Bij de dames staat het beeld nu vaak op Sudosa-Desto. Een persoonlijk tintje, vanwege een dorpsgenoot en haar spelende dochter. Moeder kijkt nagenoeg iedere wedstrijd live (groot respect daarvoor!) en ik kan vanuit mijn luie stoel mooi met haar discussiëren over het spel, situaties, beslissingen en het fanatisme van Mark Afman. Fanatiek is ook Arjan Taaij. In wedstrijd twee van de kwartfinale lijkt het alsof hij z'n team er niet mee helpt. Het wordt onrustig en SSS sleept er, na 0-2, verdiend een 3e wedstrijd uit. Daarbij wil ik de aandacht nog wel leggen op de verslaggevers. Bij Lycurgus zit Wytze Kooistra aan. Hij is heerlijk rustig en zegt veel zinnige dingen "Als team moet je kracht krijgen uit tegenslagen of verkeerde beslissingen. Denken: Bij de volgende bal ga ik dat even recht zetten! In plaats van je te lopen ergeren" Hij zet aan tot nadenken en dat is leerzaam. Bij SSS heb je het duo Kees Jan van Garderen/Bas Bloem. Meer supporter dan verslaggever, maar met vol respect voor mooie ballen van de tegenstander en als het moet in het Engels nog ook. Na een foutserve: "Hou nou op met je goede serve Kees Jan. Zouden we niet meer

zeggen. Jij hebt deze serve verneukt" De heren gaan er vol in op, juichen na een prachtige rally. Glimlach om mijn mond, kan ervan genieten. PS: waarom lijkt het of ik in de kwartfinale naar het NK fout-serveren kijk?

De Kunst van het Verdedigen brengt SSS heel ver. Passing verzorgen, gaan voor iedere bal, op de goede plek zitten, passie: die bal gaat niet op de grond! Dat zie ik ook bij de Oranje O20 meiden. Tegen Hongarije op 14-14 in de vijfde set worden zoveel "al getelde ballen" van de grond gehaald dat de tegenstander er gek van wordt. En de meiden maken het nog af ook, wat een vreugde explosie. Dat onderdeel zie ik niet terug bij de O20 jongens, terwijl die bijna allemaal in hetzelfde competitieteam zitten. Het lijkt alsof ze verdedigen niet leuk vinden, of is dat werk voor de libero? Is smashen veel leuker? Verplicht de wedstrijd van de meiden terugkijken heren!

Kom ik op stellingen: verdedigen dames beter dan heren? Wat is belangrijker: slaan of verdedigen? Persoonlijk hield ik meer van verdedigen. Maar dat kon ook met mijn lichaamsbouw te maken hebben. Maar hoe train je verdedigen? Je zult bij de jeugd moeten beginnen. Durven ze naar de grond te gaan, goed te vallen en duiken aan te leren, de balbaan in te schatten, kijken naar de slagarm/hand, waar staat het blok etc,etc. Volleybal is zo'n moeilijke sport...

Terugkomend op livestreams. Neemt u wel eens een wedstrijd van uw team op? En doet u daarna ook iets met die beelden? Ik vind het zelf erg handig. Welke posities gaan goed, hoe slaat iemand, waar verdedig je, serveer je op de goede plek; zomaar een aantal punten die je uit een filmpje kunt halen. En daarna de betreffende speler die beelden laten zien en ze er eerst zelf mee aan de slag laten gaan. En ja, dat kan ook als trainer van een derde klasse team. Zoals ik de vorige keer schreef: dan moet je er wel wat voor doen!

Ik geniet van een bakje koffie in de lange pauze tussen set 2 en 3 bij de eredivisiewedstrijden. De wedstrijd is spannend, er wordt goed gevolleybald en beide supportersgroepen maken er een feestje van. Opeens krijg ik een binnenpretje; wat als een heel voetbalstadion, na de 3e geweldige pass van de laatste man, borden met "My Pass" omhoog gaat houden en gaat zingen? Dat zou hilarisch zijn. Dat soort borden zien we tegenwoordig wel om de volleybalvelden heen en weer schudden. Terwijl blokkeren gewoon bij je vak hoort, toch? Een groep met jonge danseressen vermaakt het publiek, er wordt nog een sponsorspel gedaan en dan schuift de DJ Robbie Williams in "Let me entertain you!" En zo is het natuurlijk ook... 🎵



Volleybalopleidingen.nl
Wij leiden volleybaltrainers op

Beginnerscursussen
VT2-opleidingen
VT3-opleidingen
Workshops & bijscholing
Trainersschool

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

CRYN'S KIJKT

Door: Philippe Cryns



Afspraken

Ach, die tipballen achter het middenblok! Bij jeugdwedstrijden zie je die wel vaker op de grond belanden. Iedereen kijkt dan naar iedereen. Of kijkt naar de coach met een blik van "wie had die bal nu moeten nemen?". Het is duidelijk dat daar afspraken moeten worden rond gemaakt.

Op de foto is het de speelster van positie 1 die de bal redt. Als zij er niet was geweest, had de speelster van positie 4 nog een kans gemaakt met haar "pannenkoek"-verdediging. En ook de libero was duidelijk klaar om in te grijpen.

De afspraak moet zo goed mogelijk nageleefd worden. Maar een afspraak mag geen excuus zijn om niets te doen. Stel dat een speelster op het einde van een wedstrijd wat vermoeid wordt en niet snel genoeg reageert. Maar jij hebt vlugger gezien wat er zal gebeuren. Dan mag je je niet verschuilen achter de afspraak. Misschien is het wel doordat de meiden van Apollo 8 zo gretig verdedigden en met drie naar die tipbal gingen, dat zij kampioen zijn geworden bij de meisjes B1?

Foto: Bruno Rogantini

Met behulp van bijgaande QR-code kunnen video's worden bekeken. Op deze video's worden enkele hoogtepunten van linkshandige spelers getoond, met name Tijana Boskovic (Servië) en Annie Drews (USA). Tevens worden in verschillende video's diverse technische aspecten van de aanloop van een linkshandige aanvalster nader belicht.



Foto's: fivb

Leermoment:

Aanvalstechniek linkshandige op de posities 4 en 2

Dit artikel gaat over de aanvalstechniek van een linkshandige speelster op positie 4 en 2.

Veel teams spelen met één of meer linkshandigen. Dit biedt trainers de mogelijkheid te profiteren van de voordelen die een linkshandige heeft. Het vraagt ook om het besteden van trainingstijd, gericht op de linkshandige(n).

We zien in veel teams dat een linkshandige de functie van diagonaal vervult, zoals bijvoorbeeld Elles Dambrink bij Oranje.

Ook andere functies in het team zijn mogelijk. Bijvoorbeeld een linkshandige als spelverdeler, hetgeen voordelen biedt met doortikballen en tweeslag aanvallen. Ook de dreiging die hiervan uitgaat kan al belangrijk zijn.

We zien regelmatig linkshandigen als passerlopers in een team spelen, zoals bijvoorbeeld Nova Marring bij Oranje (zie foto).

Ook zijn er linkshandigen die als midspeler of libero fungeren. Net als voor rechtshandige aanvalsters is het aanleren van een goede aanloop (pasritme) een belangrijk "leermoment" voor een linkshandige. Dit technisch onderdeel van de smash is van belang voor met name de spronghoogte en effectiviteit van de aanvalsslag.

Techniek

Nadat de aanvalster de startpositie heeft ingenomen bij de zijlijn, volgt een pasritme dat tegengesteld is aan een rechtshandige. Ook de hoek waaronder de aanloop plaats vindt is anders.

Ter illustratie hierbij enkele snapshots van de betreffende video's die te zien zijn met behulp van de QR-code:

1. Aanloop met 4 passen op positie 4
2. Met 4 passen op positie 2

Er wordt meestal aangelopen met 4 of 3 passen. Zoals is te zien op de snapshots is bij 4 passen de eerste pas met rechts (1), daarna links (2) en tenslotte rechts (3) en links (4). De aanloopsnelheid is het hoogst bij de laatste passen (3 en

4), samen ook wel rempas genoemd. De afstand die wordt overbrugd is bij deze rempas het grootst. Soms worden er maar 3 passen gedaan, de eerste vervalt dan. Om de rempas zo effectief mogelijk uit te voeren dienen beide voeten op de afzetpositie ruimschoots uit elkaar te worden geplaatst (4). Terwijl de aanvalster zich verplaatst richting de bal brengt zij haar lichaamsgewicht over van de rechtervoet naar de linkervoet. De rechtervoet is de zogenaamde "richting gevende voet", die de aanvalster in de richting leidt van de plaats waar de bal zal worden geslagen. Beide armen worden neutraal naast het lichaam gehouden, de linkerarm iets naar voren wijzend.

Dus bij voorkeur de armen in deze fase niet beide naar voren brengen, zoals we wel vaak zien. Op het moment dat de linkerhiel (3) op de vloer wordt gezet zijn beide armen naar achteren gebracht om deze vervolgens naar voren en omhoog te brengen. De handpalmen zijn naar boven gedraaid, zodat de slaghand bij het omhoog brengen voor de slagbeweging snel in de juiste stand gebracht kan worden. De ogen zijn op het moment van de arminzet gericht op de bal. Soms lijkt het bij de rempas er op dat de aanvalster diagonaal zal gaan aanvallen, maar toch is het na de afzet heel goed mogelijk rechtdoor langs de lijn te slaan. In de praktijk zien we dat de aanvalster op positie 4 ruimschoots later gaat springen dan de midspeler. Als we de buitenaanval willen versnellen, kunnen we de aanvalster op positie 4 en ook op positie 2 eerder laten starten en de set-ups meer afvlakken.

De aanvalsaanloop van een linkshandige na transitie vanuit blokactie en in rallysituaties dient specifiek te worden getraind.



1. Aanloop met 4 passen op positie 4



2. Met 4 passen op positie 2



Door: Abe Meininger

Leerdoel

> Leerdoel (trainingsaccent) is het aanleren en verbeteren van de aanloop door een linkshandige voor de aanval op positie 4 en 2

De aanval is een complexe techniek, die meestal niet snel als totaalbeweging foutloos wordt (aan)geleerd. Er zijn meerdere (verbeter-)oefeningen en verschillende methodieken nodig om tot een goed bewegingsverloop te komen.

Didactiek

Didactisch gezien is het in de praktijk effectief gebleken zowel de totaalbeweging als de verschillende fasen te trainen. Die fasen zijn:

1. Aanloop
2. Afzet
3. Opsprong
4. Slagbeweging
5. Landing

Wat betreft de aanloop is het belangrijk dat deze tijdens de training vaak wordt herhaald. Vooral het juiste pasritme van de 3 laatste passen (rechts-links-rechts) moeten de linkshandige spelers goed leren beheersen. Dat geldt tevens voor de aanloopsnelheid, vooral de versnelling tijdens de 2e en 3e pas (rempas).

Tijdens de training kan een bepaald aspect regelmatig nadrukkelijk worden geoefend, vooral als er in de totaalbeweging correcties wenselijk zijn. Alle spelers hebben een verschillende motoriek en verschillende voorkeuren qua beweging. Daar moet uiteraard rekening mee gehouden worden. Wel zijn er algemeen geldende principes voor de aanloop bij de smash. In de video's laten we voorbeelden zien. Het aanleren en verbeteren van de aanval van een linkshandige volleybalster in de 6 verschillende rotaties vereist een gestructureerde aanpak en consistente oefening.

Met name is de rotatie waarin de linkshandige aanvalster in de side-out op positie 4 staat en vervolgens achter de passers langs loopt naar positie 2 interessant, maar dat vraagt ook de nodige training. Zie de video met Annie Drews (USA).

Technische aspecten

1. **Aanlooppassen:**
 - **Starthouding:** De linkshandige volleybalster begint in een positie waarbij het gewicht gelijkmatig

verdeeld is tussen beide voeten.

De voeten staan iets breder dan schouderbreedte uit elkaar

- **Eerste stap:** Bij een aanloop met 3 passen, wordt de eerste stap genomen met het rechterbeen (het been het dichtst bij het net). Dit zorgt voor een goede balans en een krachtige start van de aanloop
- **Tweede stap:** De linkervoet volgt snel na de eerste stap. Deze stap is langer dan de eerste en helpt bij het genereren van snelheid en momentum
- **Derde stap:** De derde en laatste stap wordt weer genomen met het rechterbeen, dit keer korter dan de eerste stap. Hiermee wordt de linkshandige speler in positie gebracht om te springen voor de aanval
- **Voetpositie bij de afzet:** Voor een linkshandige speler is het belangrijk om een goede voetpositie te hebben om krachtig te kunnen aanvallen. De linkervoet moet iets naar voren worden geplaatst, terwijl de rechtervoet iets naar achteren wordt geplaatst. Dit helpt bij het genereren van kracht en balans tijdens de aanval

2. **Armbewegingen:** De arminzet naar achteren en het omhoog zwaaien van beide armen zijn een cruciaal onderdeel van de aanvalstechniek. De speler moet de arm naar achteren zwaaien terwijl zij/hij zich naar de bal verplaatst. Wanneer de speler klaar is om aan te vallen, moeten de armen snel naar voren en omhoog worden gezwaaid, waarbij de elleboog van de slagarm wordt gebogen en de hand achterover en naar buiten gedraaid wordt gehouden om vervolgens de bal te slaan
3. **Springen en timing:** Het is essentieel voor de speler om goed te timen wanneer zij/hij moet springen om de bal te kunnen aanvallen. De speler moet een krachtige sprong maken op het juiste moment, zodat zij/hij hoog genoeg komt om over het net te kunnen slaan
4. **Slaan van de bal:** Bij het slaan van de bal moet de speler ervoor zorgen dat zij/hij de bal op het hoogste punt van de sprong raakt. De arm moet krachtig worden uitgestrekt terwijl de hand de bal raakt, waarbij de pols wordt gebogen om spin aan de bal te geven en de richting te controleren

Methodiek-oefenstof

1. **Stationaire aanvalsoefeningen:** Begin met eenvoudige oefeningen waarbij de speler vanuit een stilstaande positie leert om de aanvalstechniek correct uit te voeren. Laat de speler herhaaldelijk de armzwaai en het slaan van de bal oefenen terwijl zij op één plek staat
2. **Transities:** Laat de speler heen en weer lopen in transitie na een blokactie en freeball rallysituaties, waarbij de nadruk ligt op een goede eye sequence, voetpositie en timing
3. **Aanvalsoefeningen met blokkering:** Voeg een blokkerende component toe aan de oefeningen, waarbij de speler leert om te gaan met een blok van de tegenstander. Laat de speler de aanvalstechniek uitvoeren, terwijl zij/hij probeert de bal langs het blok te slaan
4. **Spelsimulaties:** Simuleer gamelike situaties waarbij de speler de aanvalstechniek moet toepassen in verschillende rotaties. Zorg ervoor dat de speler alle zes rotaties oefent, zodat zij vertrouwd raakt met het aanvallen vanuit verschillende posities op het veld

Door consistent te oefenen en feedback te geven, kan een linkshandige volleybalster haar aanvalstechniek in alle rotaties verbeteren.

Individuele variaties en technieken kunnen voorkomen op basis van persoonlijke voorkeuren en coaching stijlen.

Een technische leerlijn voor een linkshandige volleybalster kan verschillende fasen omvatten, van fundamentele vaardigheden tot geavanceerde technieken.

1. **Basisvaardigheden:**
 - Leer de juiste positie en voetwerk voor het aanvallen
 - Werk aan de timing en coördinatie van

- de aanloop
 - Oefen het raken van de bal met de juiste handpositie
2. **Technische vaardigheden:**
 - Ontwikkel een krachtige sprong door middel van plyometrische oefeningen en krachttraining
 - Verbeter de armzwaai en versnelling van de aanvalsslag
 - Leer om de bal te richten en verschillende aanvalsopties te herkennen, zoals rechtdoor en diagonaal slaan en het plaatsen van de bal
 3. **Geavanceerde technieken:**
 - Verfijn de timing van de aanloop in relatie tot de set-up van de spelverdeler
 - Experimenteer met verschillende aanvalshoeken en hoogtes om de verdediging te verrassen
 - Werk aan het lezen van de blokkering en het vinden van openingen in de verdediging
 4. **Wedstrijdgerichte training:**
 - Oefen wedstrijdsimulaties om de geleerde technieken in een realistische setting toe te passen
 - Werk aan mentale aspecten zoals zelfvertrouwen, concentratie en besluitvorming onder druk
 5. **Onderhoud en verbetering:**
 - Blijf de techniek verfijnen door middel van herhaling en feedback
 - Blijf werken aan kracht en conditie om de explosiviteit en het uithoudingsvermogen te behouden

Het is belangrijk om consistent te blijven trainen en geduldig te zijn, aangezien het perfectioneren van aanvalstechnieken tijd en toewijding vergt. 🇳🇱

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

volleybalkrant.nl

Altijd en overal op de hoogte van het laatste volleybal-nieuws.



Eindpresentatie cursus Volleybaltrainer 4 (deel 1)

Door: Jo Rullens

Geen idee

Op 1 maart 2024 behaalden 12 trainers het diploma Volleybaltrainer4 (VT4). Dit is in Nederland de hoogste opleiding voor volleybaltrainers. Cursisten worden klaargestoomd voor het geven van training op eerste, tweede, top- of superdivisieniveau. Tijdens de eindpresentatie delen de cursisten hun opgedane kennis en vaardigheden met een expertpanel. In samenspraak met Herman Meppelink, technisch directeur van de Nevobo, en met toestemming van Volley Techno deze presentaties gebruiken voor het schrijven van artikelen.

Michel Klappers was één van de geslaagden. Hij stroomde pas in toen de cursus al was gestart. Michel vond de opbouw en de workshops prima. De interactie met

mede-cursisten was waardevol. De cursus heeft hem veel tijd gekost, maar ook veel opgeleverd. "De cursisten waren verschillend, omdat we niet allemaal op hetzelfde niveau training gaven en niet dezelfde trainerservaring hadden. Het was een gemêleerd gezelschap. Daarom werden regelmatig vragen gesteld: Wat gaan we doen, wie doet wat en wie heeft er verstand van? Tijdens de cursus bleek al gauw dat er niet één waarheid is en dat er meerdere wegen naar Rome leiden. Als je iets moet uitzoeken om de werkstukken te maken, word je er wijzer van. Tijdens de cursus heb ik hobbels moeten overwinnen; ik was niet gewend om alles 'op papier te zetten'. Zo heb ik onder andere geleerd een teamboek te schrijven. Patrick Tonnaer was onze docent/begeleider, maar we hadden ook regelmatig les van gastdocenten. De feedback op de werkstukken was prima", aldus Michel.



De 54-jarige Michel Klappers is beroepsmilitair. Hij is trainer/coach van het Nederlands militair damesteam. Komend seizoen traint en coacht hij ook het eerste damesteam van Vives 1 uit IJsselstein. De afgelopen vier seizoenen had hij die functie hij het eerste damesteam van Meerkerk in de eerste divisie. Daarvoor was Klappers drie jaar trainer/coach bij de dames van VVH in Harderwijk (derde divisie) en voordien drie seizoenen bij de mannenploeg van die vereniging. Ook trainde hij een jaar de vrouwen van EVV in Elburg en was daarvoor ook al coach bij VVH. Zijn ultieme doel is trainer worden in de eredivisie. Hij ruikt komend seizoen al aan de eredivisie bij het eerste damesteam van Draisma Dynamo in Apeldoorn. Hij is dan de assistent van Erwin Sikkema, die bij het militair damesteam Klappers assisteert.

Kijk door een andere bril

Tijdens de cursus is hij door een andere bril gaan kijken. "Ik wilde voor mijn eindpresentatie iets anders doen en koos voor het onderwerp: 'Geen idee'. Voor de cursus had ik geen idee wat me te wachten stond en door de cursus ben ik anders gaan denken over het geven van trainingen. Bij elke oefening gebruik ik het volleybalnet, omdat dit ook in wedstrijden het geval is. De speelsters moeten dus in trainingen meestal de bal over het net spelen. Arne Hendriks en Redbad Strikwerda gaven op de cursus het onderdeel krachttraining. Ik heb veel van hen geleerd en bouw nu in elke training een stuk krachttraining in. Daar worden speelsters fitter van. Ook

heb ik meer oog gekregen voor talentontwikkeling en ga daar bij mijn nieuwe club mee aan de slag. Dit onderdeel is het moeilijkst voor een trainer, omdat dit een specifiek onderdeel is en veel tijd kost."

Motorisch leren

Tijdens de cursus kwam ook motorisch leren aan bod, waarbij het belang van een externe focus van aandacht aan bod kwam. Ook waren er onderwerpen als impliciete kennisopbouw, contextuele interferentie, het belang van random variaties in de uitvoering en het belang van observeren en nadoen.

Impliciet leren

Volgens diverse wetenschappers beklijft impliciet (indirect) leren beter en langer dan expliciet leren. Alles wat expliciet is aangeleerd wordt onder stressvolle omstandigheden sneller vergeten en dus minder goed uitgevoerd. Impliciet leren kenmerkt zich door tijdens het leerproces zo min mogelijk beweegregels mee te geven. Hierdoor staat de exacte uitvoering van de beweging niet vast en zijn spelers minder gebonden aan regels om het doel te halen. Ze zijn bezig met het doel halen in plaats van een exacte

uitvoering. Dit wordt ook wel externe focus genoemd. Bij de Interne focus richt een speler zich op de uitvoering van de beweging en bij de externe focus richt hij zich op het resultaat van de beweging. Het lichaam moet dan zelf een oplossing bedenken voor het bewegingsprobleem. Iedere speler en ieder lichaam is anders, dus zie je verschillende oplossingen. Spelers worden bestendiger onder druk, ze zijn minder bezig met de bewegingsuitvoering en meer met het resultaat. Hierdoor presteren ze beter in wedstrijdsituaties.

| Verschillen tussen expliciet en impliciet trainen | |
|---|---|
| Expliciet (direct leren) | Impliciet (indirect leren) |
| Veel expliciete instructie (letterlijk, verbaal en exact) – leren over bewegen | Beperkte beweegregels/kennisoverdracht geeft minder beperking in wijze van uitvoering |
| Inslijpen door veel herhalingen | Meer aandacht voor doelgerichte acties |
| Werken naar het 'ideale' plaatje/uitvoering | Eigen uitvoering kan gevonden worden om een resultaat te behalen (binnen beperkte kaders) |
| Meer aandacht voor oefenresultaat (oefening reproduceren) dan leerresultaat (kunnen toepassen in onverwachte situaties) | Minder gevoelig voor onverwachte gebeurtenissen |
| Sneller leerresultaat (minder aanwezig in onverwachte/ complexe situaties) | Robuust leerresultaat – het leereffect is ook aanwezig in onverwachte/complexe situaties |

Impliciet leren is een hulpmiddel, vooral met complexe bewegingen waarbij iemand onder druk moet presteren. Ook is de kans kleiner op 'choking under pressure'.

Michel heeft ervoor gekozen om meer impliciete training te geven. "Er hoeft minder nagedacht te worden over beweegregels, waardoor er meer tijd/ruimte is om beslissingen te nemen. Ik geef het eindresultaat aan en laat mijn speelsters vrij in de manier waarop ze het eindresultaat moeten behalen. Tijdens de cursus heb ik het principe van de externe focus al bij mijn speelsters toegepast. Ik heb zelfs speciale brillen aangeschaft, die ze gebruiken bij passoefeningen. Een voorbeeld waarbij ik het principe van de externe focus toepas zijn serveeroefeningen. Ik span 'een toverkoord' zo'n 50 centimeter boven de netband en de speelsters moeten dan de bal tussen de netband en het 'toverkoord' over het net serveren. Bij passoefeningen kan een gezichtje op de nagels van speelsters worden getekend of een sticker op de schouders worden geplakt. De gezichtjes moeten dan voor de setter zichtbaar zijn als er gepast wordt."

Vormen van leren

"Differentieel leren is een onderdeel van motorisch leren. Spelers moeten bepaalde vaardigheden 'onder de knie krijgen', maar individuele verschillen zijn onvermijdelijk. Daarom moeten spelers zelf de optimale oplossing vinden door interactie met de omgeving (medespelers, tegenstanders en omstandigheden). Ik streef ernaar om zoveel mogelijk variatie in de trainingen aan te bieden. Voorbeelden hiervan zijn het 1 tegen 1 of 2 tegen 2 spelen met een aangepaste veldgrootte, alleen bovenhands spelen, het passen op 1 been, het spelverdelen vanaf een stoel, het serveren vanaf verschillende posities en hoogtes.

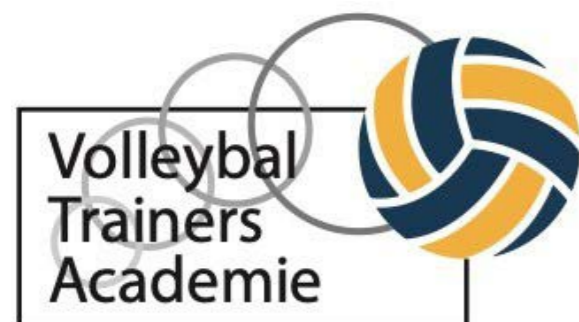


| Verschillen tussen traditioneel en differentieel leren | |
|--|--|
| Traditioneel leren | Differentieel leren |
| Leren is een lineair proces van makkelijk naar moeilijk | Spelers voeren alle bewegingen (met variatie) uit vanaf de start van het leerproces. |
| Het leerproces is voor iedereen gelijk en staat van tevoren vast. | Het leerproces is individueel en spelers ontwikkelen zich op eigen snelheid |
| Aanpassingen aan de volleybalsituatie worden gedaan om bepaald spelgedrag uit te lokken. | Aanpassingen aan de volleybalsituatie worden gedaan om variatie aan te brengen in het leerproces |
| De focus ligt op het herhalen van de optimale techniek. | De focus ligt op veel variatie in het beweegpatroon (techniek). |
| Ban fouten in de techniek uit. | Moedig aan tot het maken van fouten in het beweegpatroon. |
| Een volleybalhandeling wordt aangeleerd op basis van specifieke criteria. | Een volleybalhandeling wordt aangeleerd door die steeds toe te passen in een andere volleybalsituatie. |
| Fouten worden gecorrigeerd door inhoudelijke coaching. | Fouten worden niet gecorrigeerd |

Bij de servicepass en de aanval maak ik meestal gebruik van een metafoer (vergelijking). Dit is een vorm van analogie leren, waarbij door middel van beeldspraak tot het gewenste resultaat wordt gekomen. Voorbeelden hiervan zijn 'passen als een plank' en met de 'pijl en boog techniek' aanvallen. Observerend leren pas ik ook toe. Hierbij leren spelers door te zien en na te doen, zonder dat de trainer expliciet vertelt wat ze moeten doen. 'Monkey see, monkey do', het is dus in feite na-apen", aldus Michel.

Feedback

Bij het Nederlandse militaire damesteam heeft Michel een appgroep, waarbij informatie wordt gedeeld. Een 'open relatie' met speelsters is voor hem van belang. "Het menselijk contact tussen trainer en speelsters vind ik essentieel. Voor en na trainingen kan er van alles besproken worden. Dat hoort erbij. Inzet en motivatie tijdens trainingen en wedstrijden is een vanzelfsprekendheid. Dit mag voor speelsters nooit een probleem zijn, anders moeten ze niet komen trainen. Ook wordt geregeld besproken of de doelen behaald zijn", besluit Michel. 🇳🇱



Voor trainersopleidingen door heel Nederland

www.volleybaltrainersacademie.nl



CRYNS KIJKT BEACH

Foto: FIVB

Brute, maar geen domme kracht

Met alleen maar tactische ballen kom je er aanvallend niet in het huidige beachvolleybal. De blokkeerders zijn steeds meer lange en atletische spelers. Zodat je jouw tactische bal vaak hoger moet over het blok krijgen en de verdediger daardoor net iets meer tijd krijgt. Je moet dus geregeld ook in kracht proberen te scoren.

Je doet dat laatste niet domweg. Je kijkt of de set-up goed genoeg is om het blok te kunnen ontwijken. Je moet weten of de blokkeerder iemand is die op het laatste moment zijn handen extreem in een bepaalde richting durft plaatsen.

Op de foto heeft de Braziliaan Arthur goed ingeschat dat de scherpe diagonaal mogelijk is en passeert hij de grijparmen van zijn landgenoot Andre.



Waar bevinden zich de beste mogelijkheden tot talentontwikkeling binnen Nederland?

Door: Jurre Nawijn

Nu de Nederlandse Open Jeugd Kampioenschappen (NOJK) voor 2024 er op zitten, en de kampioenen hun feestje hebben kunnen vieren, is het een mooi moment om eens te kijken naar waar de teams die in dit toernooi competitief waren nou eigenlijk vandaan komen. Met deze informatie wordt duidelijk waar de kansen voor talentontwikkeling bij de clubs in Nederland op dit moment mogelijk het grootst zijn. Maar voor het zo ver is, moet eerst bepaald worden wat nou eigenlijk talent is en welke factoren er aanwezig moeten zijn voor talentontwikkeling.

Cobley, Schorer & Baker (2012) beschreven talent als: 'kwaliteit(en) die op een eerder tijdstip geïdentificeerd zijn, die exceptionaliteit in de toekomst bevorderen of voorspellen'. De volleybaltalenten van nu zouden dus op dit moment over bepaalde kwaliteiten moeten beschikken waardoor zij in de toekomst een grotere kans hebben op exceptionaliteit.

Een belangrijk onderdeel van dit proces is dat het er dus om gaat dat er niet noodzakelijk gekeken wordt naar wie er op dit moment het beste zijn (eerste categorie), maar naar wie er in de toekomst over de mogelijkheden beschikken om bij de senioren goed te zijn (tweede categorie).

Vaak wordt het meeste talent geïdentificeerd binnen de eerste categorie. Precies dit gegeven maakt dat het dit jaar extra interessant is om te kijken naar waar de teams die competitief waren vandaan komen, aangezien een deel van de beste spelers uit de eerste categorie afwezig waren op de voorronde van het NOJK op 8 januari 2024 door verplichtingen bij de nationale jeugdteams onder 18 en onder 20. Zodoende is dit jaar de tweede categorie wellicht meer naar voren gekomen. Maar welke factoren voor talentontwikkeling zouden aanwezig moeten zijn om

dit talent naar de voorgrond te laten komen? Het antwoord op deze vraag is van belang voor de relevantie van de informatie die het NOJK ons dit jaar heeft gegeven.

De wetenschappelijke literatuur geeft ons hierover voldoende algemene wetmatigheden waar naar gekeken kan worden. Zo wordt er voor dit stuk enkel gekeken naar de voorspellende factor van de vorming van de sporter: 'nurture' (binnen de 'nature' tegenover 'nurture' discussie over talentontwikkeling). Binnen deze vorming hebben de volgende omgevingsfactoren de meeste invloed op de ontwikkeling van het talent: waar, wanneer, het gezin en de cultuur. Deze factoren zorgen er vervolgens voor dat de sporter een zo'n groot mogelijk kans heeft om zijn talent te ontwikkelen. Zou de bijgevoegde kaart van de finale teams van de NOJK ons kunnen vertellen waar deze kansen het grootst zijn in Nederland?

Plaatsen die hierin in het algemeen het meest opvallen op de kaart zijn Apeldoorn (12 teams), Assen (5 teams), Sliedrecht (6 teams) en Sneek (4 teams). Daarnaast valt de regio Twente op met tien teams, waarvan acht meisjes teams. Wanneer de informatie wordt opgesplitst in de jongens en meisjes vallen bij de jongens in meerdere mate

Apeldoorn (6 teams), Rijswijk (3 teams) en Sliedrecht (3 teams) op, en in iets mindere mate ook Assen, Enschede, Haarlem en Huizen met twee teams. Bij de meisjes valt wederom Apeldoorn (6 teams) erg op, met daarnaast Assen (3 teams), Borne (3 teams), Sliedrecht (3 teams), Sneek (4 teams) en Denekamp (2 teams).

Bij de jongens kwamen twee (Sliedrecht, JA+, en Huizen, JB) van de vier kampioenen (de anderen zijnde Arnhem, JC, en Zevenhuizen, JA) uit plaatsen die met meerdere teams vertegenwoordigd waren. Bij de meisjes was enkel Rijssen (MA) de uitzondering op deze regel, waar de resterende kampioenen uit Apeldoorn (MB en MC) en Assen (MA+) kwamen. Hoe presteren de eerste teams van de plaatsen en verenigingen met meerdere teams in de finales van de NOJK in de Nevobo competitie? Dit zou erop kunnen wijzen of er op deze plaatsen daadwerkelijk gesproken zou kunnen worden van talentontwikkeling, en niet enkel van presteren op het huidige niveau. In onderstaand schema is het overzicht hiervan te vinden, met achter de plaats- of clubnaam het aantal teams dat in de finaleronde zat van het NOJK.

| | | |
|----------------|----------------------------------|----------------|
| Apeldoorn (12) | Dynamo Apeldoorn H1 (3) | Eredivisie |
| | Dros-Alterno H1 (3) | Eerste divisie |
| | Dynamo Apeldoorn D1 (4) | Eredivisie |
| | Dros-Alterno D1 (2) | Topdivisie |
| Assen (5) | Sudosa-Desto H1 (2) | Topdivisie |
| | Visser Assen/Sudosa-Desto D1 (3) | Eredivisie |
| Borne (3) | Apollo 8 D1 (3) | Eredivisie |
| Denekamp (2) | TiMaX/DeVoKo D1 (2) | Topdivisie |
| Enschede (2) | ROOT Twente '05 H1 (2) | Tweede divisie |
| Haarlem (2) | Spaarnestad H1 (2) | Topdivisie |
| Huizen (2) | Prima Donna Kaas Huizen H1 (2) | Eredivisie |
| Rijswijk (3) | Inter Rijswijk H1 (3) | Topdivisie |
| Sliedrecht (6) | Sliedrecht Sport H1 (3) | Eredivisie |
| | Sliedrecht Sport D1 (3) | Eredivisie |
| Sneek (4) | Friso Sneek D1 (4) | Eredivisie |

Wanneer er naar dit schema gekeken wordt zou er gesteld kunnen worden dat er binnen deze plaatsen en bij deze verenigingen in de meeste gevallen inderdaad ook sprake is van presteren op het senioreniveau, en dus van talentontwikkeling binnen deze plaatsen en verenigingen. Echter is er op deze manier niet gekeken naar de samenstelling van de eerste teams van deze verenigingen, en of deze daadwerkelijk ook bestaan uit merendeels zelf opgeleid talent.

Concluderend laat het kaartje voor de Nederlandse

volleybalkenner uiteindelijk voornamelijk enkele vertrouwde patronen zien. Duidelijk is dat binnen Apeldoorn, Assen en Sliedrecht bij zowel de meisjes als jongens er waarschijnlijk gesproken kan worden van omgevingsfactoren die positief bijdragen aan talentontwikkeling. Voor de jongens specifiek zouden deze positieve omgevingsfactoren wellicht ook gevonden kunnen worden in Haarlem, Huizen en Rijswijk. In Enschede speelt het eerste team op een iets lager niveau dan het gemiddelde niveau van de eerste teams. Als het bovenstaande schema inderdaad laat zien dat er binnen de plaatsen op de lijst sprake is van een verband tussen het aantal teams in de finalerondes van het NOJK en het presteren van het eerste team, gaat Twente '05 een rooskleurige toekomst tegemoet.

Verder zouden bij de meisjes positieve omgevingsfactoren voor talentontwikkeling gevonden kunnen worden in Borne, Denekamp en Sneek. Daarnaast zou hiervoor de hele regio Twente genoemd kunnen worden gezien de grote hoeveelheid meisjesteams in de finaleronde van het NOJK en de grote hoeveelheid teams op top- en eredivisie niveau. Dit alles hoeft zeker niet te betekenen dat er geen sprake zou kunnen zijn van positieve omgevingsfactoren binnen plaatsen die nu niet genoemd worden, gezien er op deze manier nog steeds voor een deel gekeken wordt naar talenten uit de eerder beschreven eerste categorie, die in de huidige categorie goed presteren, t.o.v. de tweede categorie, die op latere leeftijd goed presteren.

Voor sporten waarin specifieke vaardigheden van de bepaalde sport van groot belang zijn blijft het voorspellen van talent een ingewikkeld verhaal, waar dit bij sporten gebaseerd op kracht of uithoudingsvermogen in zekere mate beter te doen is. Het belangrijkste wat je als trainer, TC-lid en bestuurslid kunt doen is leren van de meeste succesvolle talentontwikkeling programma's, waarvan er enkele Nederlandse voorbeelden zijn geïdentificeerd in dit stuk, om vervolgens deze informatie te gebruiken om te zorgen dat binnen jouw plaats de omgevingsfactoren een zo positief mogelijke bijdrage gaan leveren aan talentontwikkeling.

Bronnen

Cobley, S., Schorer, J., & Baker, J. (2012). Identification and development of sport talent: A brief introduction to a growing field of research and practice. In J. Baker, S. Cobley, & J. Schorer (Eds.), *Talent identification and development in sport: International perspectives* (pp. 1–10). Abingdon: Routledge.



Bart Schmeits: Een clinic voor de CMV-ers van LIVO

Door: Peter Karreman

Het geven van een clinic aan CMV-ers kan als een uitdaging worden gezien. De verschillen binnen 1 niveau kunnen al groot zijn, laat staan de verschillen tussen de onderlinge niveaus. Maar juist bij deze volleyballende jeugdleden is een brede motorische ontwikkeling van belang. Hier wordt namelijk de basis gelegd voor de verdere volleybal- en/of sportcarrière van een ieder. Naast de motorische ontwikkeling is er natuurlijk ook aandacht voor de cognitieve vaardigheden, de sociale en mentale ontwikkeling. Onderwerpen als omgaan met teleurstelling, het wel of niet lukken van acties, samenwerken met anderen, jezelf motiveren, het opbrengen en vasthouden van concentratie, zijn onder andere allemaal onderwerpen die zich bij de jongste jeugd voordoen.

Op zondag 14 april 2024 werd in een aaneengesloten blok van 3 uur aan 3 CMV groepen (niveau 1-2, niveau 3-4 en niveau 5-6) een clinic gegeven, waarbij elke groep toch 1,5 uur actief was.

Opzet van de clinic

Per groep waren er ca. 8 tot 10 kinderen aanwezig. Met die aantallen en de opzet van de clinic zijn in totaal twee 'gewone' velden (6 CMV-velden) benodigd. Een veld om te trainen + één veld voor het spelen van de spelvormen.



Bart Schmeits is sportpedagoog, gespecialiseerd in leren, bewegen & leren bewegen. Met een achtergrond in het bewegingsonderwijs, bewegingswetenschappen (met sportpsychologie als specialisatie) is Bart een ware professional te noemen. Onlangs heeft Bart voor NLCoach een serie artikelen 'Grip op je groep' gepubliceerd, maar ook op zijn site (www.besignificant.nl) zijn diverse artikelen te lezen. Bart is binnen het trainen van volleybal een specialist op de jongste jeugd (de CMV), waarbij cognitieve ontwikkeling, groepsdynamiek, ontwikkelen van zelfvertrouwen en het prikkelen van motivatie een aantal aandachtspunten zijn.

De clinic bestond uit een inleidend deel en een kern. Voor alle overgangen tussen de oefeningen of overige interventies van de trainer, wordt een duidelijke afspraak gemaakt. Als Bart 'STOP' roept, gebeuren er 3 dingen (1. Bal vast > 2. Monden dicht > 3. Bij de trainer komen).

Inleiding (warming-up) > 20 min.

Bart gaf bij elke groep een andere inleiding, zodat de eigen trainers daar weer ideeën uit konden halen voor hun eigen trainingen. Afhankelijk van de beschikbare materialen en hoe ver de groepen al zijn, kan men dat in trainingen verder uitbreiden of aanpassen. In deze clinic werden de volgende inleidingen aangeboden:

- Niveau 1-2 > loopvormen met banken
- Niveau 3-4 > motorische scholing met hoepels
- Niveau 5-6 > balvaardigheid met 2 ballen per persoon

Kern > 40 min.

Aan het begin van elk uur werd aan de groep gevraagd waar zij op wilde trainen, zodat zoveel mogelijk werd aangesloten op datgene waar de kinderen in hun eigen trainingen al mee bezig zijn. Een bepaald thema werd dan opgepakt en beginnend in één-tallen werd de kern verder uitgebouwd naar twee-, drie- of viertallen. In deze clinic werden de volgende thema's opgepakt:

- Niveau 1-2 > onderarms techniek
- Niveau 3-4 > bovenhandse techniek
- Niveau 5-6 > aanval

Spelvorm > 30 min.

- De spelvormen waren vooraf op papier aangeleverd (en toegelicht) en werden tijdens de clinic begeleid door de eigen trainers
- Alle kinderen spelen wedstrijdjes 1-tegen-1
- Bij een oneven aantal kan er één trainer meespelen, of werd er één drietal gevormd. Zij spelen dan in de organisatievorm 'behind the post', met twee ballen. Degene die het punt gewonnen heeft mag blijven staan. Degene die het punt verloren heeft haalt de bal op en de reserve (met bal) komt op de lege plek en start de nieuwe rally
- De rally start altijd vanuit het veld, met het 'spelen' van de bal (dus nooit met een service!)
- Vier rondes van ongeveer 7 minuten per stuk

Niveau 1 en 2 (Clinic deel 1)

Loopvormen met banken (10-15 minuten)

Afhankelijk van het aantal kinderen worden banken naast elkaar neergezet. Aan het uiteinde van elke bank staan 2 a 3 kinderen. Oefeningen:

- Over de bank lopen en aan het uiteinde er af springen
- Wijdbeens lopen (met de bank tussen de benen)
- Lopen met rechterbeen op de bank, linkerbeen op

de grond

- Lopen met linkerbeen op de bank en rechterbeen op de grond
- 2 benen op de bank, 2 benen naast de bank (weer wijdbeens)
- Linkerbeen links van de bank op de grond, rechterbeen op de bank > wisselen naar Linkerbeen op de bank en rechterbeen rechts van de bank op de grond (in L-R ritme over de bank heen springen)
- Idem, maar dan achterwaarts
- 2-benig L-R springen over de bank met handensteun op de bank
- 1-benig L-R springen over de bank met handensteun op de bank (afwisselend L-voet of R-voet op de bank)
- Voeten op de bank > handen op de grond
- Kinderen stellen zich op aan lange zijde van de bank en gaan in ligsteun
 - Zijwaarts verplaatsen met handen op de bank en voeten via de grond
 - Zijwaarts verplaatsen met voeten op de bank en handen via de grond

Baloefeningen op de banken (circa 10 minuten)

Elk kind heeft een bal. Aan het uiteinde van elke bank staan nog steeds 2 a 3 kinderen.

Oefeningen:

- De bal wordt zodanig over de bank gerold, dat de bal pas aan het einde van de bank eraf valt (dus niet al halverwege naast de bank). Lukt het, dan heb je een punt
- Idem, maar meelopen, bal inhalen en bal vangen voordat ie aan het uiteinde eraf valt. Vangen is 2 punten. Bal niet gevangen, maar wel aan het uiteinde er pas af is 1 punt
- De kinderen gaan op de bank staan. De bal naast de bank stuiten via de grond
- De kinderen gaan naast de bank staan en stuiten de bal op de bank
- De bal stuiten op de bank, al stuitend van de ene kant naar de andere kant van de bank stappen (in 1 keer over de bank of via tussenstap op de bank)



Techniek van onderarms spelen (circa 35 minuten)

Na het gezamenlijk opruimen van de banken, is er een momentje tijd om water te drinken. Daarna komt de groep weer bij elkaar en wordt de techniek van het onderarms spelen uitgelegd. De belangrijkste aandachtspunten zijn:

- 'lange armen' (2 x > én bij de opgooi én bij het onderarms spelen)
- Lichte buiging door de knieën
- Spreidstand voeten

Oefeningen:

- Individueel, 2 x stuiten, onderarms omhoog spelen en vangen
- Individueel, bal met 'lange armen' voor je houden (1ste keer lange armen), omhoog gooien en onderarms opspelen (2e keer lange armen) en vangen
- Idem, maar met 1 voet in een hoepel staan en andere voet erbuiten. Bal vangen, terwijl je nog steeds met voet in de hoepel staat is 1 punt
- Idem, maar nu met 1 voet tegen de hoepel aan, 'lange armen' opgooi, bal onderarms omhoog spelen (met 'lange armen') en in hoepel laten stuiten en daarna vangen
- Hoepels worden ca. 1 meter van een muur af neergelegd. Achter de hoepel staan, opgooi en onderarms tegen de muur spelen. Als de bal stuit in de hoepel heb je 1 punt
- Met de rug tegen de muur gaan staan, bal boven en achter je tegen de muur gooien en in de hoepel laten stuiten
- Idem maar met vangen na de stuit
- Idem, maar met spelen en vangen
- Bal omhoog gooien (lange armen), laten stuiten en weer omhoog spelen met lange armen, laten stuiten etc.

Niveau 3 en 4 (Clinic deel 2)

Motorische scholing met hoepels (circa 10 minuten)

Ieder kind heeft een hoepel.

Oefeningen:

- De hoepel voor je uit rollen, meelopen en telkens een voet door de rollende hoepel zetten (voor elke keer dat het lukt > 1 punt)
- Idem, maar nu met de hand
- 2 rijtjes maken, de trainer en assistent rollen de hoepel naar voren, speler lopen mee en duikt door de rollende hoepel
- Idem, maar speler stuit telkens een bal door de rollende hoepel (voor elke keer dat het lukt een punt, net zolang tot de hoepel stil valt)
- Met 2-tallen, je swingt (tolt, spint) de hoepel op de plek. Als de hoepel tot stilstand begint te komen, springt 1 van de 2 in de hoepel. Wie het eerst erin springt zonder de hoepel te raken

Bovenhandse Techniek (circa 40 minuten)

Hoepels opruimen, water drinken en uitleg over de bovenhandse techniek. De belangrijkste aandachtspunten zijn:

- 3-hoek met beide handen om de bal
- Vingers uit elkaar
- Geen 'gaten' tussen de bal en de handen/vingers

TIP: laat kinderen achter je staan bij het voorbeeld en vraag of ze gaten zien

Oefeningen:

- Lange armen opgooien, onderarms opspelen en (boven je hoofd) vangen + CONTROLEREN op bovenstaande 3 aandachtspunten
- Idem, maar nu voor een muur staand, na het controleren uitstoten tegen



LIVO staat voor

Met meer dan 350 leden is LIVO de grootste volleybalvereniging van de Liemers. Het is een bruisende volleybalvereniging opgericht in 2017 en voortkomend uit de verenigingen Reflex Duiven en Wevoc Westervoort. Twee clubs met een rijke historie, die zijn gefuseerd onder het motto: 'Samen sterk in de Liemers'. Met ruimte voor prestatiesport én breedtesport voelen jong en oud(er) zich bij LIVO thuis. De stelling 'De jeugd heeft de toekomst' is natuurlijk een open deur. LIVO heeft er het afgelopen jaar alles aan gedaan om deze woorden daadwerkelijk om te zetten in beleid en acties. De bestaande beleidsstukken werden geactualiseerd en hebben tot een vernieuwd (toekomstbestendig) jeugdbeleid geleid.

'Liemers Volleybal'

Overige activiteiten zijn onder andere:

- extra trainingen door de trainers van Heren1 en Dames 1
- clinics gegeven door externe trainers
- een in-house VT2-opleiding voor 16 jeugdtrainers
- een cursus Action Volley voor 12 CMV trainers
- advisering en begeleiding van trainers in de praktijk
- een geactualiseerd Speler Volg Systeem
- talentontwikkeling

LIVO wil de komende jaren doorpakken in een verdere professionalisering van het jeugdbeleid.



de muur en vangen (laat bij het uitstoten, eerst de handen iets inzakken en bal lichtjes los van de handen alvorens tegen de muur uit te stoten)

- In 2-tallen, over het net heen, opgooien, onderarms opspelen, vangen + controle en uitstoten naar de ander
- Idem, maar 1 speler staat in een hoepel (onderarms opspelen, bovenhands vangen + controle en weer uitstoten over net, etc.). Meer richting en meer precisie
- LET OP: het controleren van de handen op bovenstaande aandachtspunten is en blijft een essentieel onderdeel van de actie.
- Bal met lange armen voor de buik brengen, opgooien, onderarms opspelen en direct bovenhands over net. Kan de ander de bal vangen. Vangen met 2 benen in de hoepel is 2 punten, met 1 been in de hoepel is 1 punt. LET OP: Als je telt, ook altijd de resultaten navragen
- Idem, vangen met 1 hand
- In 2-tallen zonder net ertussen, maar speler laat bal in de hoepel stuiten alvorens te vangen
- Idem, maar na stuit onderarms opspelen en vangen
- Idem, maar afstand telkens iets vergroten als het lukt

LET OP: Trampoline gevoel. Om kinderen de juiste techniek te laten voelen, kun je iets druk geven (als ze de bal in handen houden), iets laten in-veren om vervolgens uit te stoten. Vergelijk het met een trampoline, iets in-veren en eruit

Niveau 5 en 6 (Clinic deel 3)

Balvaardigheid met 2 ballen per persoon

Ieder kind heeft 2 ballen.

Oefeningen:

- Met 2 ballen tegelijkertijd stuiten
- Idem, maar nu om en om (links stuiten, rechts stuiten, links stuiten, etc.)
- Idem, maar combinatie van eerste en 2e oefening (van tegelijkertijd naar om-en-om stuiten, naar tegelijkertijd, etc.)





- 1 bal opgooien en met de 2e bal bouncen en opgegooide bal vangen
- Idem, maar meerdere keren bouncen alvorens de opgegooide bal te vangen
- Idem, maar na 1ste bounce, 2e bal opgooien, 1ste bal vangen en met 2e bal door bouncen
- In 2-tallen (A en B). Zowel A als B hebben een bal. A gooit op, onderarms opspelen + bovenhands naar B, B bouncet terug naar A, etc.

Aanvalstechniek (circa 40 minuten)

Hoepels opruimen, water drinken en uitleg over de aanvalsslag. De belangrijkste aandachtspunten zijn:

- Spanning op de hand, op moment dat je de bal raakt (je kan en moet het horen als je de bal raakt)
- Rechtshandig > linkervoet voor (en vice versa)

Oefeningen:

- Individueel. Aantal keren de bal stuiten met de linkerhand, daarna 'harde' tik met de rechterhand
- Idem vrij door de zaal lopend (paar keer stuiten + harde slag, plukken (al stuitend de bal weer onder controle brengen) + harde slag, etc.)
- In 2-tallen. Aantal keren stuiten, harde slag, naar elkaar toe (onderling laten afspreken wanneer harde slag volgt, na 2 of 3 of meer keer stuiten)
- In 2-tallen voor een muur met 1 bal. A begint met onderarms opgooien, spanboog maken en slaan tegen de muur (via de grond), B vangt. B begint met onderarms opgooien, etc.
- Idem, maar daar waar je vangt moet je slaan
- Idem, maar daar waar je vangt en vanuit de positie waarin je staat, moet je slaan (dus als je met de rug naar de muur hebt gevangen moet je met de rug naar de muur de bal opgooien, indraaien en slaan)
- Idem, maar zoveel mogelijk keren achter elkaar (zonder te smokkelen met niet gevangen ballen)

Spelvormen (Niveau 1-6)

Niveau 1 en 2

- Wie er tegen wie speelt wordt bepaald door 'loting'. Ieder kind krijg een kaartje met een nummer daarop. Kinderen die hetzelfde nummer hebben gekregen spelen tegen elkaar. Bij een oneven aantal is er één kind dat een 'uniek' nummer heeft. Hij of zij mag zelf kiezen bij welk tweetal hij of zij aansluit. Als de trainer de kaartjes uitdeelt dan kan er ook een beetje 'gestoken' worden, waardoor twee vriendjes, twee zwakkere of juist twee sterkere 'toevallig' een tweetal vormen. Variant kan zijn dat de kinderen zelf een kaartje mogen uitkiezen
- De bal komt in het spel doordat de bal met twee handen over het net gegooid wordt. Vanaf dat moment mag er steeds gekozen worden uit twee opties: 1) toetsen-vangen-gooien (levert één

bonuspunt op); of 2) vangen-gooien

- Als de bal gevangen wordt moet het kind blijven staan, zitten of liggen, zoals het bal gevangen heeft. Pas na het gooien mag het van houding / positie veranderen
- Wie scoort in 7 minuten de meeste punten?

Niveau 3-4

- Puntentelling: hoedjes stelen. Er staat een stapel met 5 hoedjes naast het veld, onder het net. Het kind dat de eerste rally wint pakt één hoedje van de stapel en zet dat aan zijn of haar eigen kant neer. Wint dat kind ook het tweede punt, dan pakt het wederom een hoedje van de stapel. Wint echter het andere kind het tweede punt, dan mag hij / zij het hoedje stelen. In plaats van 1-0 achter staat het kind ineens 1-0 voor. Wie kan alle vijf de hoedjes verzamelen?
- Hoedjes stelen kan niet in drietallen. Dus mocht er een oneven aantal kinderen zijn, laat dan één van de trainers meespelen zodat er toch een even aantal kinderen is
- De kinderen van niveau 4 spelen ook met de regels van niveau 4: speelcontact-vanggooi-speelcontact. Bij de vanggooi moet het kind blijven staan, zitten of liggen, zoals het bal gevangen heeft. Pas na het opgooien mag het van houding / positie veranderen en de bal over het net spelen. De kinderen van niveau 3 mogen dat ook, maar kunnen er ook voor kiezen om met hun eigen regels te spelen (toets-vang-gooi)
- Na 7 minuten wordt er gewisseld. Daarvoor laat je op één van de hoeken één kind staan, de rest draait met de klok mee (of tegen de klok in) 1 plaatsje door

Niveau 5-6

- Voorafgaand aan het wedstrijdje wordt gedobbeld met een dobbelsteen. Het aantal ogen op de dobbelsteen bepaalt het aantal punten dat je moet scoren om het setje te winnen. Het kind dat het hoogste dobbelt mag beginnen met de bal. Heeft één van de twee het benodigde aantal punten gescoord dan heeft hij / zij het setje gewonnen en wordt er opnieuw gedobbeld. Op deze manier hebben ook minder vaardige kinderen kans om te winnen van meer vaardige kinderen. Wie wint de meeste setjes?
- Dit kan ook met een oneven aantal (lees: drie) kinderen op één veldje. Het kind dat het laagste dobbelde start als reserve, het kind dat het hoogste dobbelde mag beginnen met de bal
- Na 7 minuten wordt er gewisseld. Daarvoor laat je op één van de hoeken één kind staan, de rest draait met de klok mee (of tegen de klok in) 1 plaatsje door
- In ronde 3 en 4 voeg je extra kaartjes toe. Deze kaartjes geven het groepje een verplichte manier van beginnen 🏐

Volleybaltraining begint bij 1000Drills



**Extra
korting voor
verenigingen!**

Inclusief:

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

Met behulp van bijgaande QR-code een video. De 'lange mannen' zijn trotse ambassadeur van de Sportspeeltuin.

Met behulp van bijgaande QR-code de literatuurlijst van onderstaand artikel.



Sportspeeltuin voor kinderen van 4-6 jaar

Door: Guus Klein Lankhorst

De Nevobo vindt het belangrijk om een breed aanbod voor brede motorische opleiding aan te bieden voor brede motorische scholing (BMO) en is dus blij met onderstaande reactie van onderstaande volleybalvereniging in Twente. De coördinator van de speeltuin bij VV Saasveldia: "In vier jaar tijd heb ik kunnen toe bouwen naar 2 CMV teams van eenieder 6 speelsters, komt er komend seizoen een nieuw CMV-team bij in 2022-2023 en blijft de aanwas daaronder tussen de 10 - 15 kinderen in de speeltuin. Voordat we met de speeltuin begonnen, waren er geen CMV-teams en bloedde de vereniging dood van onderuit. Een herkenbaar geluid in de omgeving van Twente bij verenigingen en deze invalshoek kan een eyeopener zijn om zo meiden en jongens op tijd de sporthal in te krijgen en ze spelenderwijs kennis te laten maken met volleybal en dat ze leren dat met elkaar sporten superleuk kan zijn."

Dat was zomaar een reactie van een club die met de Sportspeeltuin is begonnen. Vroeger was er de Volleybalspeeltuin en dat was een methode vanaf ongeveer 7 jaar. De Nevobo wilde graag een aanbod voor een jongere doelgroep, omdat daar nog niet zoveel aanbod voor wordt georganiseerd. In de kleine dorpen houdt het meestal wel op met zwemles, (Puppy)voetbal en gymnastiek. Soms is er nog Tuimeljudo, Funkey (hockey) en Kangoeroe korfbal. Maar voor volleybal was er nog niets. Omdat volleybal een technisch nogal moeilijke sport is, hebben we de speeltuin verbreed tot sport algemeen. De KNGU heeft het Nijntje beweegdiploma (2-4 jaar), daar willen we graag op aansluiten en dan met bal. Het idee is dat kinderen samen met hun ouders meedoen, zodat ze samen plezier beleven aan bewegen.

Waarom de Sportspeeltuin?

Omdat het tegenwoordig geen vanzelfsprekendheid meer is dat kinderen veel buiten spelen en er voldoende en gekwalificeerd gymnastiekles wordt gegeven op school, vindt de Nevobo het belangrijk om een breed motorisch aanbod (BMO) te bieden voor onze (toekomstige) sporters. Het programma heeft in 2021 drie sterren ontvangen van de BMO-scan commissie (Kenniscentrum Sport & Beweging). Dat wil zeggen dat het programma erg veelzijdig is en helemaal BMO-proof.

Daarnaast sluit het aan op onze vierledige visie op Jeugdvolleybal:

1. Het kind staat centraal (autonomie, binding en relatie)
2. Voor iedereen een passend aanbod (bijvoorbeeld 1 tegen 1 of 2 tegen 2, het net lager, kleiner veld, je mag vangen, lopen met de bal, de bal mag 1x stuiteren en ingooien in plaats van serveren)
3. Presteren kun je leren (hoe ga je bijvoorbeeld om met winst en verlies)
4. Volleybal is meer dan sport (draagt bijvoorbeeld ook bij aan het voorkomen van obesitas)

Veelzijdig programma

In het programma komen de 10 grondvormen van bewegen gelijkmatig aan bod. Die zijn ontleend aan het schema van het Athletic Skills Model van Rene Wormhoudt uit 2012, waar o.a. in genoemd worden: balanceren en vallen, klimmen en klauteren en bewegen op- en maken van muziek.

Kenmerken van 4-6 jarigen

Bij deze leeftijdscategorie willen kinderen graag spelenderwijs leren. Ze leven graag in een fantasiewereld. Hun coördinatie is volop in ontwikkeling. Qua conditie zijn ze snel moe, maar ook weer snel uitgerust. Er zijn grote verschillen in ontwikkeling op deze leeftijd. Fysieke en sociale veiligheid zijn erg belangrijk bij deze leeftijdscategorie, vandaar ook met ouders samen. We houden rekening met vier angsten die ze zouden kunnen hebben: hoogtevrees, bang om over de kop te gaan, angst voor de bal en angst voor een ander kind.

De lessen

Alle lessen kun je gratis downloaden van onze site: www.nevobo.nl/nieuws/spelenderwijs-leren-bewegen-in-sportspeeltuin/. Daarnaast is het handboek ook verkrijgbaar in hardcopy als klapper bij Bronsport. Het programma bestaat uit 10 lessen (bijvoorbeeld Circus, Politie, Op reis, etc.) waarbij elke les drie keer wordt gegeven ("kracht der herhaling"). Daarnaast zijn er nog 7 themalessen ter afsluiting van een blok van 3 (bijvoorbeeld Pietengym, Kerstmis of Carnaval). Er wordt steeds gewerkt in vier hoeken met in elke hoek een grondvorm van bewegen. De les zelf bestaat uit vijf delen:

| Onderwerp | Tijd |
|--|-------------|
| Introductie van het thema (bv. prinses) | 5 min. |
| Warming-up spel (bijvoorbeeld Ezeltikkertje of iets op muziek) | 5 min. |
| Werken in 4 hoeken in groepen | 4 x 10 min. |
| Vrijspelen | 5 min. |
| Afsluitend spel (bijvoorbeeld. "Schipper mag ik over varen") | 5 min. |

Een uitgewerkte les met instructie en voorbereidingstips ziet er als volgt uit:



Het Circus

Kaart 1

1 Kunstjes laten zien op de glijbaan van de clowns
Eén voor één mogen de kinderen hun kunstjes laten zien op de glijbaan.
Voorbereiding:
- Glijden op een smal vlak
- Stalen
- Op een matje
- Dehurkt/staand
- Op buik of rug
- Afrollen met een judorol
- Glijden op een breed vlak
- Met hulp
- In zit
- Niet zo stijf

2 Klimmen/Klauteren in het leeuwenhul
Kinderen zijn leeuwen en kruipen onder het net door, over de 2 kastelen, door de hoepel, onder de stek, onder de parachute die op een trapezoid ligt, door de kruipunnel en weer terug naar de startpositie.
Voorbereiding:
- Achterwaarts/zijwaarts kruipen
- tempo versnellen
- Hindernis toevoegen
- materiaal meenemen (pittenzaak op de rug, volleybal in de hand)
- met de trainer samen (voor kinderen die het eng vinden)

3 Trapeze schommelars
Kinderen gaan zitten op de trapeze en worden voorzichtig aangeduwd door een ander (kan ook op een touw met een knoop of een schotse).
Voorbereiding:
- zelf vaart maken
- gaan staan
- hoog schommelen
- met 2'n tweeën
- met trainer afspingen op een matje
- zitten op een stilstaande trapeze
- laag schommelen
- één kind op de trapeze (met duwer)

4 Acrobaten rollen door het circus
De kinderen gaan liggen op de mat en rollen als een frikandel (om de lengteas) vanaf een kant op een dikke mat, naar beneden op een schuin vlak (Beutheglink onder mat) of op een rechte matje.
Voorbereiding:
- rol de berg op
- zijwaartse rol (leer maken en rollen om de lengteas)
- judorol (over de schouder)
- koprol (kind kijkt door zijn benen, trainer plaatst één hand achter het hoofd - kind doet kin op de borst - en één hand achter het bovenbeen om snelheid mee te geven)
- rollen op verhoogd vlak (dikke mat zonder kasloep)
- met aanloop
- snel opstaan na de rol (evt. zonder handen)
- rol van de berg af
- trainer helpt het kind met rollen
- op een zachte mat
- wieden/ schommelen, nog niet helemaal rond

Gesamenlijke afsluiting
Een eindspel of vrij spelen samen met ouders/ broertjes/zusjes/opa/oma/etc.

VT 2 44

juni 2024 45

Methodiek

De lessen zijn methodisch opgebouwd van makkelijk naar moeilijk volgens de kleuren van de skipiste. Hierbij is groen het eenvoudigste en zwart het moeilijkste. Bijvoorbeeld bij balanceren is glijden het eenvoudigste, dan rijden, dan balanceren (op bijvoorbeeld een omgekeerde bank) en tot slot acrobatiek. Wil je kinderen beter leren werpen dan kun je het beste een kleine bal gebruiken, wil je ze beter laten vangen dan kun je beter een grote bal gebruiken. Bij werpen en vangen worden de volgende uitgangspunten gehanteerd: de bal moet steeds meer van de grond blijven, de bal moet steeds korter worden aangeraakt ("de bal is heet"), volleybal is een miksport dus er moet steeds gericht gegooid worden, het is een teamsport dus er moeten aspecten van samenspelen inzitten, het is een netsport dus gaan we ook over iets heen gooien, de bal moet steeds meer omhoog en het is een dynamische sport dus moeten kinderen leren om zich te verplaatsen in de balbaan (bijvoorbeeld een pylon zetten over een steeds sneller rollende bal).

| Les | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|----|
| | Balanceren • glijden | Klimmen • krúpen | Zwaaien • schommelen | Rollen • frikandel | | | | | | |
| | Springen • ver/hinkalen | Rennen • boefje | Gooien • jongleren ballon | Schoppen • penaltyspel | | | | | | |
| | Gooien • rollen | BBM*1 • stampen | Balanceren • rijden skateboard | Klimmen • klauteren | | | | | | |
| | Zwaaien • touwzwaaien | Rollen • als een bal z.w.*2 | Springen • steunspringen | Rennen • leeuwenkooi | | | | | | |
| | Gooien • mikken pitzzak | Springen • touwjespringen | Stoelen • met ballen | BBM • huppelen | | | | | | |
| | Balanceren • omgekeerde bank | Klimmen • klauteren klimrek | Zwaaien • ringen bungelen | Rollen • koprol | | | | | | |
| | Springen • hoog, over iets | Rennen • basistkopel | Gooien • dribbel volleybal | Schoppen • trefbal (met voet) | | | | | | |
| | Gooien • kaatsenballen | BBM • gallop z.w.*2 | Balanceren • acrobatiek | Klimmen • bergbeklimmen | | | | | | |
| | Zwaaien • stanzwaaien | Rollen • duikalen | Springen • diepspringen | Rennen • trefbal (met hand) | | | | | | |
| | Gooien • waaijbal | Springen • minitramp | Stoelen • op matten | BBM • dans ontwerpen | | | | | | |

Organisatie

Ideaal is een groepsgrootte van 16 kinderen, vier in elk vak. Het maximum is ongeveer 32, mits je minimaal vier begeleiders hebt en liever natuurlijk voldoende ouders. Probeer een hoog actiepercentage te realiseren door slim te organiseren. Ze kunnen bijvoorbeeld een hindernisbaan doen met acht hindernissen in 20 seconden. In 10 minuten maken de kinderen dan 240 (steun)sprongen en dat is slechts een kwart van de lestijd (één vak)! Zorg voor veel materialen, bijvoorbeeld elk kind een bal. In principe is het standaard materiaal van een gymzaal voldoende. Kun je wat extra budget krijgen dan zijn de lessen extra aantrekkelijk te maken met: een kruiptunnel, parachute, skippybal, zwemnoodle, ballonnen, etc.

De trainer

Degene die de lessen geeft zou een pedagoog/ kindervriend moeten zijn. Hierbij zou iemand uit het onderwijs zeer gewenst zijn, ook iemand van de gymnastiek/ turnvereniging kan goed met deze doelgroep werken. Het zou fijn zijn als deze persoon inzicht heeft in trainerschap: Structureren, Stimuleren, Individueel aandacht geven en Regie overdragen (zie 4 inzichten over trainerschap van Ted Griffioen). Idealiter heeft de trainer VT2 en de module Sportspeeltuin. Enkele tips voor trainers:

Vóór de les: Schakel ouders in bij het klaarzetten van materiaal (dat is vaak veel werk), vertel alvast over de fantasiewereld. Tijdens de les: Geef leerhulp ("HAVO")

1. Hulpverleners
2. Aanwijzing geven
3. Voorbeeld geven ("Plaat")
4. Organisatie aanpassen ("je mag langs de hindernis", hindernis lager)

Na de les: Evalueer je les, vraag de kinderen: Wat heb je geleerd? Ben je warm? Wat vond je het leukst?

Business model

Het is de bedoeling dat de kosten voor de Sportspeeltuin geheel worden gedekt door de inkomsten. De trainersvergoeding, de huur, reservering voor materiaal en eventueel kosten van een assistent worden opgebracht door de ouders van de deelnemende kinderen. Daarbij werkt het zogenaamde strippenkaart-principe goed. Er is dan sprake van enige vrijheid van deelname en het principe van "no cure, no pay" geldt: doet jouw kind een keer niet mee, hoeft je ook niet te betalen. Ouders nemen sowieso gratis deel: dat is juist de kracht, samen in beweging, bekende gezichten en veel stimulans voor het jonge kind. Strippenkaarten werken goed met bijvoorbeeld 10 lessen voor 50 euro. Minder of meer kan ook afhankelijk van de omvang van het aanbod. Als het gehele (volleybal)seizoen of schooljaar door de Sportspeeltuin wordt aangeboden of op meerdere momenten per week, dan is de keuze om deel te nemen onbeperkt, zonder vast te zitten aan bijvoorbeeld contributie. We vinden dat een trainer als een volwaardige arbeidskracht mag verdienen net zoals bijvoorbeeld een schilder. Mochten kinderen dit niet kunnen betalen dan kunnen ze aankloppen bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Hier volgt een voorbeeld bij 20 kinderen die deelnemen aan 10 lessen.

| Kosten | | Opbrengsten | |
|-----------------------|----------------|------------------------------|----------------|
| Huur gymzaal | €40,00 | Bijdrage 20 deelnemers à € 5 | €100,00 |
| Betaling trainer | €40,00 | | |
| Vergoeding assistent | €10,00 | | |
| Reservering materiaal | €10,00 | | |
| Totaal | €100,00 | Totaal | €100,00 |

Om in de opstartfase het risico weg te nemen dat je wel een gymzaal hebt gehuurd, maar nog niet voldoende kinderen hebt, heeft de Nevobo hiervoor tijdelijk een subsidieregeling.

| Periode | Eerste 15 weken | Tweede 15 weken |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| Tegemoetkoming trainer | € 20,- / uur | € 10,- / uur |
| Tegemoetkoming accommodatie | € 20,- / uur | € 10,- / uur |

Voor degenen die gaan starten met de Sportspeeltuin ligt er ook nog een subsidie van 100 euro klaar voor materialen bij Bronsport. Dat is toch bijna te mooi om waar te zijn?

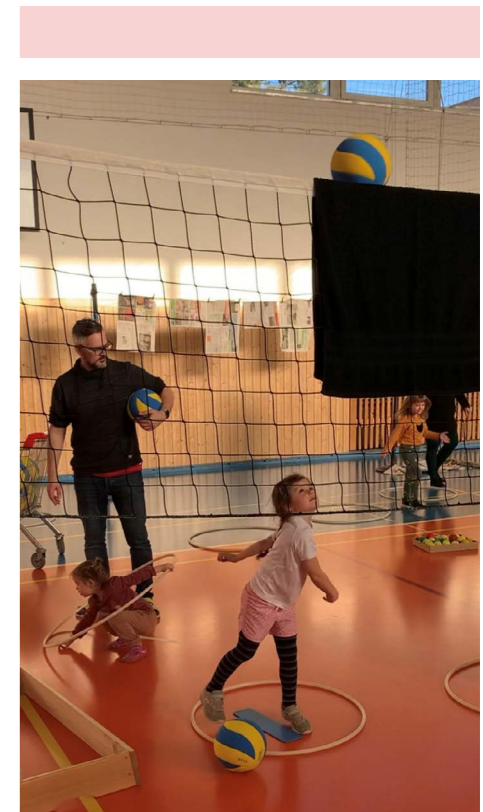
Werving

Het is handig om zusjes en broertjes van huidige jeugdleden uit te nodigen en verspreid de informatie over de Sportspeeltuin via leden (familie, vrienden, werkkring). Ontwerp een flyer via Clubdesigns.nl en verspreid deze vooral op basisscholen en Buiten Schoolse Opvang. Daarnaast zijn er ook mogelijkheden bij het zwembad, bibliotheek, op de website van de club, via Social Media (Facebook, Instagram), lokale media (huis aan huis bladen) en maak het aanbod bekend bij de gemeente.

Scholing

In het hele land worden gratis clinics aangeboden die 2 uur duren. Mocht je daarvoor belangstelling hebben, stuur dan een mail naar guus.klein.lankhorst@nevobo.nl. Daarnaast is er de beginnerscursus Sportspeeltuin. Deze bestaat uit twee sessies van 3 uur en kost € 750, =.

Er zijn momenteel 86 Sportspeeltuinen in Nederland (voor zover bij ons bekend), in sommige plaatsen zijn er twee. Hieraan doen wekelijks zo'n 1200 kinderen mee, waarvan ongeveer 50% jongen is en dat is interessant want momenteel is bij de jeugd (6-12 jaar) de verhouding eerder 80% meisjes en 20% jongens.





NB. Mocht u nog een Sportspeeltuin kennen die niet op deze lijst staat, zou u dan een mail kunnen sturen naar guus.klein.lankhorst@nevobo.nl? Bij voorbaat dank.

Conclusie

Er wordt gewerkt aan preventie van te dikke kinderen (obesitas). Handige kinderen ontwikkelen meer zelfvertrouwen en dat vinden ouders belangrijk. Een breed motorische ontwikkeling is basis voor een leven lang bewegen. Het is gymnastiek met een bal (zaalsport, veel materialen) en dat vinden kinderen over het algemeen heel leuk. Ze leren samenwerken (teamsport). Ouders zien het als kwaliteits-tijd. Het geeft een grote kans op nieuwe

aanwas bij de mini's (vanaf de basis opbouwen). Er is geen leeftijdsgroep zo enthousiast en bewegelijk als kinderen tussen 4 en 6 jaar en het is een goed business model. De "lange mannen" zijn ambassadeur van de Sportspeeltuin (zie filmpje QR-code). Hopelijk bent u net zo enthousiast als zij over de Sportspeeltuin. Is er binnenkort in jouw omgeving ook een Sportspeeltuin om de hoek? Scan de QR-code voor de literatuurlijst. 🌐



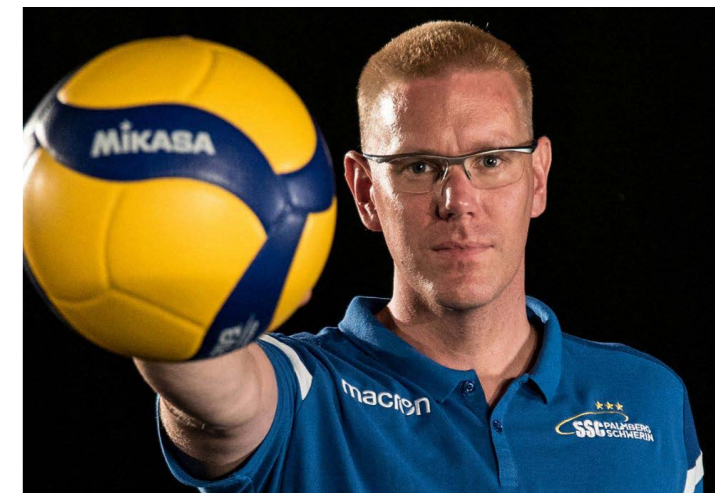
De visie en de trainerspraktijk van Bart-Jan van der Mark (deel 1)

Door: André Triep

Tijdens de NVVO-clinic op 8 januari 2013 op Papendal hield Bart-Jan van der Mark een uitvoerig betoog met veel plaats voor discussie over zijn visie op het trainerschap. Hieronder een eerste theoretisch deel. In een volgend nummer gaat het over een sessie in de zaal over de lage verdediging. Bart-Jan startte zijn verhaal met de volgende vraagstelling:

- wanneer trainen we onze eigen trainersvaardigheden?
- hoe belangrijk is ervaring op hoog niveau? (dat komt in deel 2 aan bod)

Trainen en trainersvaardigheden was derhalve het thema voor het eerste deel van zijn presentatie.



Bart-Jan van der Mark
Foto: SSC Palmberg Schwerin

Om de discussie te starten legde hij de vraag op tafel:

Waarom begin je als coach?

Dat leverde een levendige discussie op. Voor sommige trainers was het gewoon de noodzaak om in te springen, als er niemand anders was. Bij andere trainers kwam het voort uit hun opvoeding of de cultuur die ze van thuis meekregen. En ook kon een blessure, waardoor een speler niet zelf meer kon volleyballen de stap naar training betekenen. Van de aanwezige trainers had een deel zelf bewust voor het trainer-coachschap gekozen en daarvoor cursussen gevolgd. Maar er waren ook 4 trainers die aangaven dat ze waren begonnen zonder een trainersopleiding. Dat legde de volgende vraag op tafel: hoe begin ik als coach? Daar kwamen allerlei reacties op en toen vertelde Bart-Jan die op zijn 10e begon te volleyballen en op zijn 12e van Bas de Groot bij Sliedrecht Sport 3 keuzes kreeg voorgelegd: 1) trainer worden 2) oud papier voor de club op halen 3) helpen bij de wedstrijdleiding. Bart-Jan koos toen voor training geven en ontdekte toen al snel dat het belangrijk was om talentvolle jeugdspelers te stimuleren om training te gaan geven. Je maakt andere spelers beter en je leert er zelf ook veel van.

Training en ontwikkeling zijn onverbreekbaar met elkaar verbonden. "Hoe ontwikkelen mijn spelers zich?" Bart-Jan leerde een jaarplan gebruiken waarin de oefeningen werden beschreven. Hij begon uitvoerig op te schrijven hoe de oefeningen waren verlopen, maar daar stopte hij

al snel mee omdat alles in het proces steeds veranderde. Natuurlijk maakte hij analyses: "wat heeft de speler geleerd van de training?" en hij probeerde objectief naar het trainingseffect te kijken door even uit de situatie te stappen en soms aan een speler te vragen: "Hoeveel ballen heb je gepast?, want door de organisatievorm had een speler soms maar 1 balcontact in een bepaalde tijd. Natuurlijk valt iedere trainer of speler wel wat anders op. Dus was het proces van waarnemen, uitvoeren, aanpassen voor Bart-Jan een essentiële stap. Wat zijn de oorzaken van fouten bij spelers? Ze hebben geen duidelijk beeld van of te weinig ervaring met de beweging. Of ze hebben nog problemen met hun motoriek, hun conditie of concentratie.

Bart-Jan was op een bepaald moment gewend tijdens de training alles op video op te nemen. Zo kon hij zien of ze fouten maakten en hoe dat kwam. Toen hij op hoog niveau trainer/coach was maakte hij daar ook gebruik van bij beslissingen van scheidsrechters. Ga nooit in discussie met ze of een bal in of uit was, want dat is een waarneming en die discussie win je niet. Als ze regelgeving verkeerd toepasten ging hij wel in discussie met ze. Deze aflevering sluit ik af met zijn oproep: wissel informatie met je collega's uit, dan ontstaat er discussie. Typerend is ook zijn uitspraak: "Het meest heb ik geleerd van Gido Vermeulen, maar soms heb ik hem ook gehaat". 🌐



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 sportenvrijtijdshop.nl



GIDION

Deze actie is geldig t/m dec 2023

OP DE COVER

Djoke van Marum (3) en Marieke de Ruijter (2) blokkeren tijdens de Paralympische Spelen 2012 in Londen een Oekraïense aanvalster, terwijl Paula List (8) in de verdediging klaarzit. Oekraïne bleef Nederland de baas, waardoor het Nederlandse paravolleyteam dames op de vierde plaats eindigde.

Paravolley is de internationale naam voor zitvolleybal. In de jaren 50 is zitvolleybal onder auspiciën van de Bond van Nederlandse Militaire Oorlogsslachtoffers (BNMO) ontwikkeld. Tegenwoordig is het een dynamische en snelle teamsport. Sinds 1976 staat zitvolleybal voor mannenteams op het programma van de Paralympische Spelen, destijds de Olympische Spelen voor gehandicapten genoemd. De vrouwen moesten wachten tot 2004. De Nederlandse paravolleybalteams behoorden decennialang tot de wereldtop. Op de Paralympische Spelen veroverde het Nederlandse damesteam in 2004 (Athene) zilver en in 2008 (Beijing) brons. In 2012 eindigde het in Londen als vierde. In 2016 nam het Nederlandse in Rio de Janeiro voor het laatst deel aan de Paralympische Spelen en eindigde toen als zesde. In 1980 werden de Paralympische Spelen in Arnhem gehouden, omdat de Sovjet-Unie weigerde - naast de Olympische Spelen - ook de Spelen voor gehandicapten te organiseren. Het Nederlandse mannen zitvolleybalteam nam in eigen land voor het eerst deel aan de Paralympische Spelen en veroverde toen net als in 1984 (New York/Stroke Mandeville) goud. In 1988 (Seoul) en in 1992 (Barcelona) veroverde het Nederlandse mannenteam zilver op de Paralympische Spelen en in 1996 (Atlanta) eindigde het als zesde. In 2000 nam het mannenteam in Sydney voor het laatst deel aan de Paralympische Spelen en behaalde toen de zesde plaats.



De Stuurwiel

Seizoen 4

#ROADTOPARIS

HALEN ZE HET?

PARIJS IS NOG VER...



VolleyTechno



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

Cartoon: Danique Rietberg