
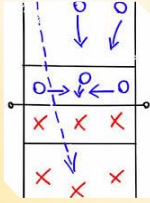



THE ART OF VOLLEYBALL

Headcoach Johan Verstoppen ART of Volleyball

1

Volleyball game

- ✓ Volleybal is een sport die veel vaardigheden, teamwork en intelligentie vereist.
- ✓ Er zijn veel aspecten van het spel die een speler onder de knie moet krijgen, maar de technische basisprincipes kan men leren.
- ✓ Technische vaardigheden; zijn het ideale instrument om DE JUISTE OPLOSSING en BESLISSING te vinden.
- ✓ Een speler mag niet gevangen zitten in zijn technische beperking.
- ✓ Techniek is voor elke speler hetzelfde, maar desondanks individueel?!

Headcoach Johan Verstoppen ART of Volleyball

2

Techniek keypoints

De belangrijkste techniekpunten en aanwijzingen:

- ✓ Herhaalbaarheid – Consistentie van acties door verantwoorde en efficiënte techniek. Vermijd onnodige bewegingen.
- ✓ "Minder is meer, simpel te beter"
- ✓ Aanpassingsvermogen - Variatie – pas je techniek aan de gewenste situatie aan.
- ✓ Risco's beheren – Verminder fouten door goede beslissingen te nemen. Probeer niet van slecht naar geweldig te gaan - ga gewoon van slecht naar goed.
- ✓ Het leren nemen van goede beslissingen (omgaan met risico's), word ook training opgenomen. Het spel lezen, deal met deze (game) situatie en maak beslissing.





ICE - System =>

Intelligent Control Efficiency (effort)

Headcoach Johan Verstoppen ART of Volleyball

3

Pass (bump)

HANDEN / POLS

RECHT EN SIMPEL

- *elleboog, handen vloer, so simpel move

HOUD OGEN OP BALL EN PLATFORM

- *laat armen / hoek zijn werk doen


SHUFFLE

- * ritme 1-2-1
- * tendens (backward) shuffle.

ZIE DETAIL VAN SERVE. (TEMPO – LENGTE)

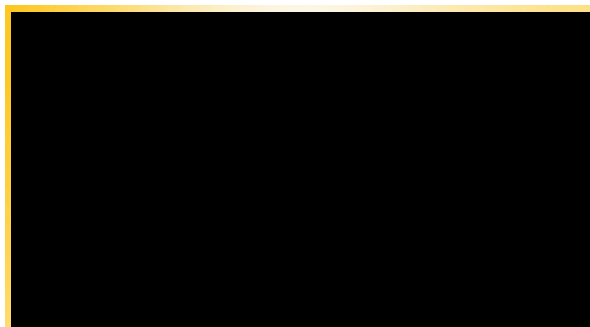
- * play with your eyes / eye of the tiger!!

SOME RECEIVE SOME RESPONSIBILITY FOR SPINNING AND SITTING TO RIGHT - RIGHT TO WRONG. REVERSE ARE RESPONSIBLE FOR PASSING CHANNEL AND SEAM.



Headcoach Johan Verstoppen ART of Volleyball

4



5

Pass (set)





(1) STERKE "GROTE" HANDEN

(2) FACE TARGET

(3) OUTSIDE -> INSIDE

Headcoach Johan Verstoppen ART of Volleyball

6

RECEPTION SYSTEM: FLOAT SERVE

P1:

- OPPOSITE: inside to receive short ball in 4
- OH FRONT: Receives short ball in 2
- LIBERO: short balls in front of him and in front of the backrow OH
- OH BACKROW: Receives only long service and he approaches for pipe

P6:

- MB/OPP: receive short ball in 3/2
- OH FRONT: Receives short ball in 4
- LIBERO: short balls in front of him and in front of the backrow OH
- OH BACKROW: Receives only long service and he approaches for pipe

P5:

- OPP: inside the court receive short ball in 2
- OH FRONT: Receives short ball in 4
- LIBERO: short balls in front of him and in front of the backrow outside hitter
- OH BACKROW: Receives only long service and he approaches for pipe

7

RECEPTION SYSTEM: FLOAT SERVE

P4:

- OH FRONT: Receives short ball in 4
- LIBERO: Receives short balls in front of him and in front of the backrow outside hitter
- OH BACKROW: Receives only long service and he approaches for pipe

P3:

- OH FRONT: Receives short ball in 4
- LIBERO: Receives short balls in front of him and in front of the backrow outside hitter
- OH BACKROW: Receives only long service and he approaches for pipe

P2:

- OH FRONT: Receives short ball in 4
- LIBERO: Receives short balls in front of him and in front of the backrow outside hitter
- OH BACKROW: Receives only long service and he approaches for pipe

8

Setting

HANDEN READY, SHAPED LIKE A BALL
ZIE SERVER, PASSER, BALL, FACE THE TARGET

VOETENWERK/JUMP-LADING
• R / L / R (to pos 4 or out of net)
• L / R / L (pos 2/9)

Headcoach John Verheggen; ART of Volleyball

9

Preparation Setting

10

Setting STEPS

NAAR pos 2 / 9

POS 2 / 9 (to our right sideline)
= links / rechts / links

Naar pos 3c / 4 a-b

FW of van het net
= rechts / links / rechts

Vanuit move / draai
= pivot / rotatie op rechter voet

Headcoach John Verheggen; ART of Volleyball

11

Setting STEPS

12

Setting Rotation 4 "CLOCKWISE"

13

5 Setters "W"

Wie, Wat, Waar, Wanneer, Waarom

- ✓ **Wie** is klaar om aan te vallen? Fysiek/ Mentaal
- ✓ **Wie** is de meest effectieve aanvaller?
- ✓ **Wat** is bloklijn/ strategie van tegenstander?
- ✓ **Wat** zijn mijn favoriete of waarschijnlijk meest succesvolle setopties?
- ✓ **Waar** kan is vanuit deze positie, de beste set geven
- ✓ **Wanneer** zet ik mijn spelers in, FB50 of rally/ begin of crunch time
- ✓ **Waarom** slaagden we in deze rotatie(s) in wedstrijd/trainingen?

Deze beslissingen evolueren; van erover moeten nadenken, naar in staat zijn om het te doen en de beste keuzes te maken, zonder al te veel na te denken, maar met meer slimheid en spelinzicht.

Headcoach Johan Versteegh ART of Volleyball

14

Leerfasen van Maslow

Headcoach Johan Versteegh ART of Volleyball

15

Waarom sneller

- ✓ Snelheid verhogen, betekent minder blokspelers (meer ruimte).
- ✓ Minder blokspelers, betekent een hoger kill%
- ✓ Je hebt niet altijd goed armswing nodig! Ook hier oplossing vinden en creatief zijn. (Kubiak / Ngapeth)

	Eff	Kill	Error	Block	FB50	Trans
Schonenwerd	x5 37 %	51 %	5 %	9 %	53 %	46 %
	v5 16 %	34 %	8 %	10 %	35 %	29 %
Roeselare	x5 44 %	55 %	4 %	7 %	57 %	49 %
	v5 23 %	37 %	6 %	8 %	40 %	35 %

Headcoach Johan Versteegh ART of Volleyball

16

Attack

ICE - System =>
Intelligent Control Efficiency

Headcoach Johan Versteegh ART of Volleyball

17

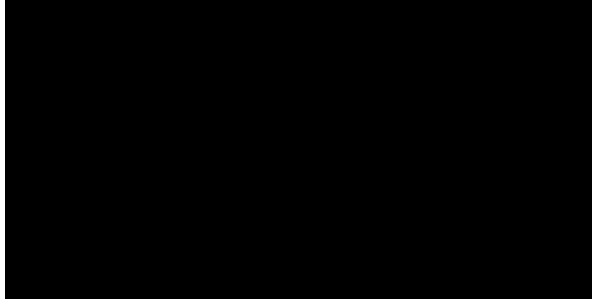
Hoe snel

- ✓ Kwaliteit, bekwaamheid spelersgroep.
- ✓ Zowel aanvallers als spelverdeler.
- ✓ In welke pas zijn we of wensen we het

Headcoach Johan Versteegh ART of Volleyball

18

Welke tempo willen/kunnen we...



19

Hoe komen daar....(SIDE OUT)

- ✓ Pos 4 aanval, met / zonder pass
- ✓ Met R - L - R - L / zonder shuffle L - R - L → R - L - R - L
- ✓ Maar in tempo spel ook afsprong, belangrijk met betrekking zijlijn.

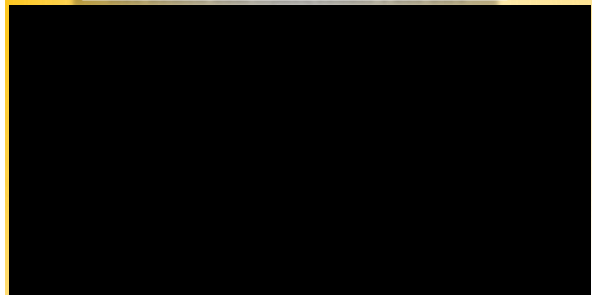
- ✓ Pos 3 aanval, komend van "4"
- ✓ Side step R - (L - R) / aanval L - R - L
- ✓ R Step vs 3 mtr lijn

- ✓ Pos 3 aanval, komend van "2"
- ✓ Shuffle L - R - L / aanval R - L - R - L

Hendriech Johan Verheggen ART of Volleyball

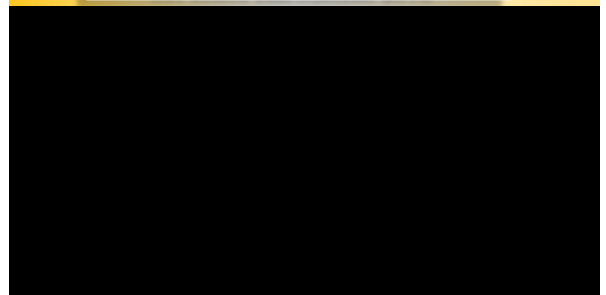
20

Hoe komen daar....,met/zonder Pass OH4



21

Hoe komen daar....,middle (pos 4-2)



22

Hoe komen daar....(Transition)

- ✓ **Pos 4 aanval**, 4/4 off - on
- ✓ Met R - L - R - L **TURN-JUMP** → R - L - R - L

- ✓ **Pos 4 aanval**, 3/3 off-on
- ✓ Met R - L - R **TURN-JUMP** → L - R - L

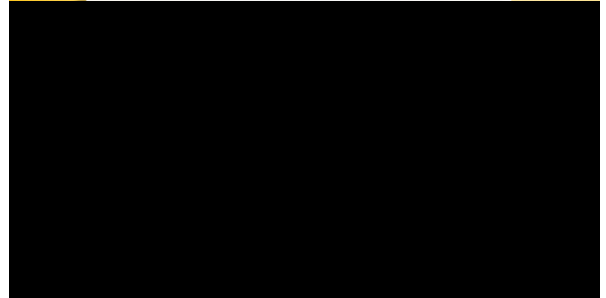
- ✓ **Pos 3 aanval**, komend van "4 + 3", 3/3 off-on
- ✓ Met R - L - R **TURN-JUMP** → L - R - L

- ✓ **Pos 3 aanval**, komend van "2", 4/3 off-on
- ✓ Met L - R - L - R **TURN-JUMP** → L - R - L

Hendriech Johan Verheggen ART of Volleyball

23

Hoe komen daar..., TRANSITION OH



24

Hoe komen daar..., TRANSITION MB



25