

Trainingsstijl en filosofie





Plan het seizoen, via drill & systemen

Volleyball coaching & teaching Johan Verstappen

1

Start met een plan?

- ✓ "Basis" concept van aanpak voor het plannen van een heel seizoen.
- ✓ Definities over de fasen van de voorbereiding (Pre-season, Pre-competitive en Competition).
- ✓ Geef inzichten en gedachten over training.




Volleyball coaching & teaching Johan Verstappen

2

4 pijlers van volleybalontwikkeling

FYSIEK	TECHNISCH	TACTISCH	PSYCHOLOGISCH
- Snelheid - Explosiviteit - Kracht - Wendbaarheid - Blessure preventie - Flexibiliteit - Mobiliteit	- Balcontrole - Volleybal vaardigheid - Riech/Positie - Specifiek vaardigheidswerk - Lezen - Vaardigheden besluitvorming	- Offensieve/defensieve systemen - Volleybal IQ - bewustzijn - Snelheid / Tempo - SO & BP	- Houding - Mentale weerbaarheid - Toewijding - Passie - Werk ethiek - Zelfmotivatie - Vertrouwen

- passion / pain / progress / performance -

Volleyball coaching & teaching Johan Verstappen

3

Trainingscultuur

1. **Normen;** Leg de lat hoog, stel hoge eisen. Elke keer dat je een bal aanraakt, of iets dat met je sport te maken heeft, is het niet alleen een voorrecht, maar ook een eer, en die tijd moet je koesteren.
2. **Hard but Smart;** Teams / spelers vertellen hoe hard ze buiten/tijdens het seizoen hebben gewerkt, en hoe toegewijd ze zijn. Raad eens.....??? JE TEGENSTANDERS DOEN PRECIES HETZELFDE. Als je dat niet hebt gedaan, veel succes met het opnieuw winnen van de competitie om ze in de beste fysieke conditie te krijgen.
3. **Vertrouwen;** Installeer vertrouwen. Wanneer een atleet weet dat zijn coach vertrouwen in hem heeft, is de kans groter dat hij vertrouwen in zichzelf heeft.
4. **Verantwoordelijkheid;** Houd spelers verantwoordelijk om elke dag beter te worden. Training/wedstrijden en meetings te waarderen en het beste uit hun tijd te halen. **Wordt elke dag 1% beter!**
5. **Wees een winnaar;** We gaan een wedstrijd in met de verwachting te winnen. Ik ben ervan overtuigd dat atleten zich daarmee voeden in hun coaches. Train als een winnaar, werk als een winnaar en speel als een winnaar, en de kans is groot dat je een winnaar bent.
6. **Voldoen;** Wees nooit tevreden met waar je bent. NOOIT. Voel je nooit op je gemak. Net een landstijd gewonnen? Geweldig... evalueer – analyseer en op naar nieuwe uitdaging of gesteld doel om weer BETER te worden.

Volleyball coaching & teaching Johan Verstappen

4

Training Basisconcept

Techniek	Tactisch	Fysiek
- Techniek (fundamentele) set, pass, serve, attack, defense, block); - Logische progressie, volume reps – variation drills (skills) - Ball control - Mini-games	- Systemen (complex I SO & complex II BP) - Aanpassen/feedback technic&tactic (interaction) - Wash drills / game situation - Scrimmages / Official matches	- Strengt & Conditioning (strength, coordination, flexibility, speed, aerobic) - Preventie - Herstel

Volleyball coaching & teaching Johan Verstappen

5

Fases van seizoenen

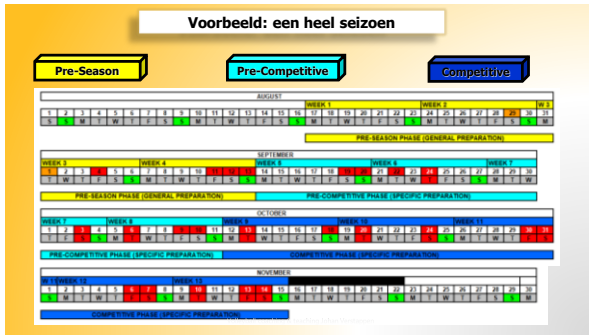
Pre-Season (OFF)	Pre-Competitive	Competitive
Technisch 45%	Technisch 30%	Technisch 25%
Tactisch 15%	Tactisch 40%	Tactisch 50%
S & C 45%	S & C 30%	S & C 25%

Pre-Season (Algemene voorbereiding): verbeter fysieke conditie en vaardigheden/technieken.

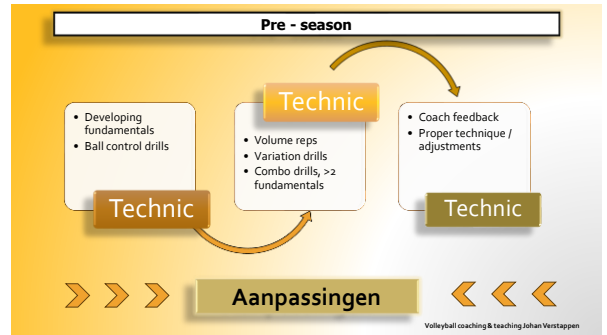
Pre-competitief (specifieke voorbereiding): ontwikkeling tactische systemen, verbetering van technische vaardigheden gedurende het seizoen en de fysieke conditie moeten de coördinatie en spierkracht blijven ontwikkelen.

Competitief: het verbeteren van tactische systemen binnen spelsituaties (collectief tactisch aspect). Daarnaast het op peil houden van technische vaardigheden en fysieke conditie.

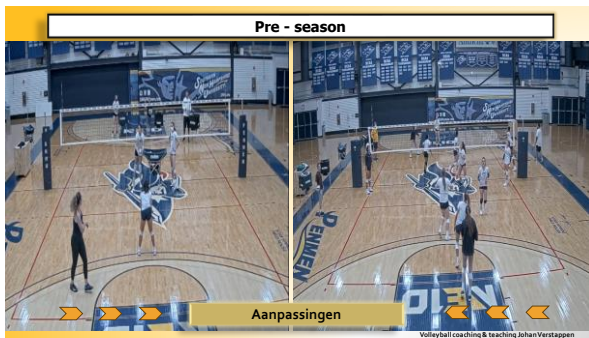
6



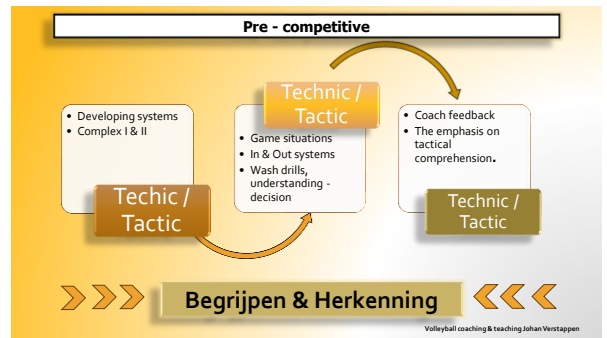
7



8



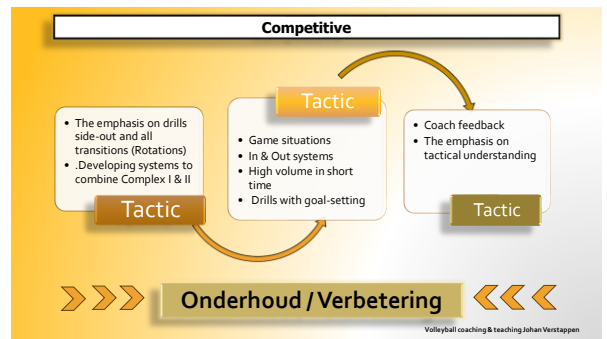
9



10



11



12



13

Algemene ontwikkeling

- Easy -> Hard
 - "block" vs random
 - With(out) pointsystem
- UnKnow -> know
 - standard situation
 - "game" situation
- Simple -> Complicated
 - reps
 - K1 / K2
- Little -> Much
 - quantity
 - quality

14

MINDSET

FAIL: if you FAIL, never give up, because F.A.I.L.L. means;

First Attempt In Learning

END: END is not the end, in fact means END;

Effort Never Dies

NO: If you get NO as an answer. NO Remember No means;

Next Opportunity

15

Generation Y / Z (S.C.E.M.E)

- Speed --- Slow is bad
- Convenience --- Hard is bad
- Entertainment --- Boring is bad
- Nurture --- Risk is bad
- Entitlement (my right's)--- Hard work is bad

16

T's of Volleyball

teaching

Out of conformance

technic

Vbal skill approach

tactic

Individual vs teamtactic

theory

Stabs Videocession Bandbooklit

teamwork

Responsible Leadership Containing goal solutions

training

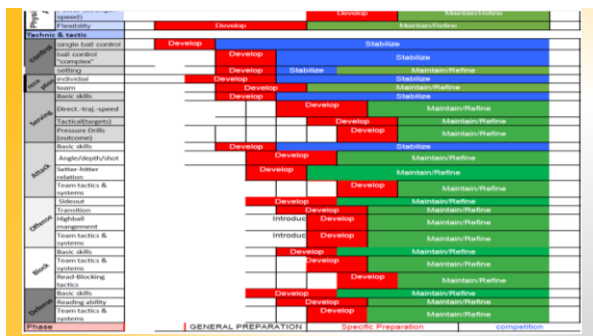
Practice Repetition attend Concentrate Technic Intensity Conditioning Expectations

17

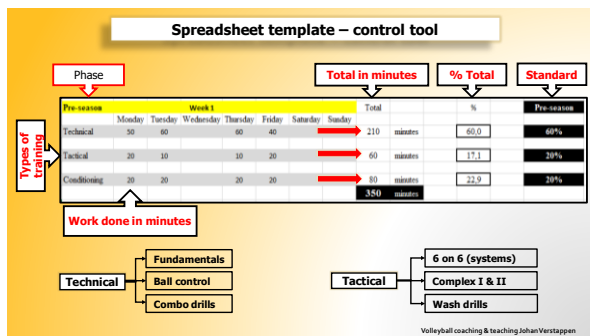
Seizoen (detail)

Season	Advocates	Pre-Seasons 1										1e Season									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Training & Competition	Training																				
	Competition																				
	Recovery																				
	Rest																				
Physical & Mental	Physical																				
	Mental																				
	Strength																				
	Endurance																				

18



19



20

week date	Practice week overview		Team U21 VCO / DIV				Headcoach Johan Versteppen	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Zondag	
1	specification							
2	Info / Anmerkingen							
3	Athletics							
4	Pre-Practices / Routines							
5	Fundamentals							
6	Setter training							
7	Serve / Reception							
8	Small Group Defense							
9	Small Group Offense							
10	Team Attack / Block							

21

Week	Bondsclubbond BEELEN (U-20 Middellic)								Trainer: Johan Versteppen		pvv
	Techniek	Wast	Receptie	Wakker	Opbouw	Spel	Training	Training	Training		
Voorblij	techniek	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Wast	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Receptie	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Wakker	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Opbouw	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Nacoming / Afsluit	techniek	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Wast	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Receptie	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Wakker	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Opbouw	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

22

Trainingscultuur speler

Individuele spelersanalyse:

- Test, analyseer en evalueer elke atleet en maak aangepaste verbeteringsplannen. Testen, evalueren en doelen stellen zijn belangrijke onderdelen van dit proces.
- Tests en vergelijken van scores in de loop van de tijd brengt de voortgang in kaart.
- Gedetailleerde spelersanalyse maakt gepersonaliseerde verbeterplannen mogelijk. Spelers voelen zich geïnvesteerd in hun groei wanneer coaches gerichte aandacht besteden. Identificeer sterke punten en tekortkoming van elke speler.
- Gebruik van technologie: Het opnemen van trainingen en het bekijken van de beelden biedt onschatbare mogelijkheden voor individuele en teamverbetering tijdens de training voorafgaand aan het seizoen.
- Het bekijken van wedstrijdbeelden zorgt ervoor dat (succesvolle) acties kunnen worden herhaald. Video's inspireren spelers om nieuwe niveaus te bereiken door middel van zelfkritiek.

23

Trainingscultuur staf

Conclusie;

- Een doordacht trainingsplan voor het seizoen is cruciaal voor het opbouwen van een samenhangend volleybalteam dat klaar is voor prestaties in het seizoen.
- Focus op het veilig ontwikkelen van technische en tactische vaardigheden door middel van oefenprogressies en systeemintegratie.
- De buy-in van spelers wordt bevorderd door middel van duidelijke doelstellingen, voortdurende feedback en geïndividualiseerde verbeteringsplannen.
- Technologie zoals video-analyse verbetert het leren.
- Door vast te houden aan trainingsprincipes zal het team worden uitgerust voor competitief succes.

24



25



26

More the words.....

DON'T LET A BAD DAY

DISTRACT YOU FROM ALL THE PROGRESS YOU'VE MADE

27

More the words.....

Coming together is a **beginning, staying together is **progress**, and working together is **success**.**

- Henry Ford

You don't get results by focusing on results. You get results by focusing on actions that produce results.

Mike Hocking

Never stay in the comfort zone for more than a moment, or you will get trapped in there.

Volleyball coaching & teaching Johan Verstappen

28