

## Volleytechnisch Jeugdwerkplan

### 1. Algemeen

#### *Filosofie*

We willen de kinderen en jongeren op een plezierige manier leren volleyballen. Natuurtalenten krijgen de kans om zich onbeperkt verder te ontwikkelen, maar ook minder getalenteerde spelers willen we plezier aan de volleybalsport laten beleven.

Vanaf de Scholieren wordt gestart met specialisatie. Eerder kan ook al, afhankelijk van de kwaliteit van de spelers, maar we houden zo lang mogelijk alle opties open voor elke speler en bieden dus een heel polyvalente opleiding aan.

De jeugdcompetitie maakt deel uit van de jeugdopleiding maar is geen doel op zich. Iedereen die regelmatig komt trainen en zich inzet op training krijgt gelijke speelkansen. In de competitie worden de vaardigheden die op training werden aangeleerd in een wedstrijd situatie toegepast : wedstrijdwinst is geen doel – de wijze waarop wordt gespeeld vinden we wel belangrijk.

#### *Jeugdtraining versus seniorentraining*

Bij de senioren ploegen wordt *prestatiegericht* getraind, m.a.w. trainen in functie van de tegenstrever en het winnen van de volgende wedstrijd. *Het nagestreefde doel is op korte termijn.*

Bij de jeugd ploegen wordt *ontwikkelingsgericht* getraind. Het accent van de trainingen evolueert door de jeugdreksen heen van individuele techniek en tactiek naar bewust omgaan met strategie. Er wordt getraind in functie van de ontwikkeling van de individuele spelers en van de groep. Een bepaald thema wordt daarom gedurende een langere periode aangehouden – ook indien hierdoor wedstrijden worden verloren. *Het nagestreefde doel is op lange termijn.*

#### *Leeftijd versus volleybalniveau*

In dit jeugdplan zijn bij de opeenvolgende jeugd categorieën de leeftijdskenmerken en de biologische leeftijd (leeftijd in jaren) opgenomen. De leeftijdskenmerken en de biologische leeftijd stemmen niet noodzakelijk overeen omdat het ontwikkelingsritme van kinderen kan verschillen. De volleybalervaring die reeds werd opgedaan speelt eveneens een rol.

Bij de indeling van een speler in een bepaalde jeugd categorie primeert het bereikte volleybalniveau op de biologische leeftijd.

Voor de deelname aan de VVB-jeugdcompetitie wordt wel rekening gehouden met de biologische leeftijd, maar voor bepaalde spelers mogen clubs steeds een jeugdattest aanvragen.

#### *VIS-project*

We nemen actief deel aan het VIS-project van de VVB. Dit project omvat : clinics (opleidingssessies voor trainers), en demonstratietornooien voor de jongste jeugdreksen.

## **2. Benjamins (F-jeugd)**

Benjamins worden ook initiatie of volleybalspeeltuin genoemd. Er is nog geen sprake van echt volleybal. Er worden vaardigheden ontwikkeld die de basis vormen voor de volleybalspecifieke vaardigheden. Voor dit niveau is geen competitie voorzien.

### *Leeftijdskenmerken*

6 à 9 jaar. De kinderen leven in een wereld van spel en fantasie. Ze kunnen moeilijk de aandacht op iets vestigen of houden. Ze leren door imitatie. De kinderen zijn egocentrisch ingesteld. Er is nog geen neiging tot samenwerking.

### *Eindtermen*

Spelvorm 2 tegen 2 met 3 balcontacten, waarbij het eerste contact mag gebeuren met vangen en gooien en het tweede en derde contact ruwe volleybaltechnieken zijn.

### *Programma*

Er worden nog geen technieken aangeleerd : de kinderen worden vertrouwd gemaakt met bewegingen die ze later bij het volleybal kunnen gebruiken (analytische benadering). De trainingen omvatten geen specifiek fysiek gedeelte. De oefeningen worden in spelvorm aangeboden. Er is veel variatie en er wordt gewerkt met veel materialen.

### **Algemeen**

Perceptie van :

- lichaam : kennis van het eigen lichaam zowel in rust als in beweging.
- ruimte : schatten van afstanden, lokaliseren van personen en voorwerpen in de ruimte.
- tijd : aanpassen aan een bewegend persoon of voorwerp, schatten van snelheden.

De fundamenteën worden gelegd voor de algemene motorische vaardigheden. Hierbij komen al de bewegingsfamilies aan bod :

- gaan, lopen, springen, huppelen; klimmen, klauteren, kruipen; gooien, vangen, trappen, slaan; trekken, duwen
- evenwicht, balanceren
- hangen, zwaaien, buitelen; roteren, tuimelen, rollen
- ...

De kinderen hebben heel veel grondcontact (duiken, rollen, ...).

Er wordt eveneens rekening gehouden met :

- richtingen (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts) en richtingsveranderingen
- niveau (hoog, midden, laag)
- smal <> breed
- gesloten <> open omgeving
- alleen <> samen

Snelheid en reactievermogen verbeteren.

Psychomotoriek : de bewegingen moeten aangepast worden aan de omstandigheden.

### **Technisch / Tactisch**

**Belangrijk : Alles wordt bilateraal (zowel links als rechts) getraind.**

Verplaatsingstechnieken (kruispassen worden zowel voorwaarts en achterwaarts aangeleerd).

Veel balvaardigheid met het accent op vangen en werpen.

Balcontrole met vluchtige aanraking van de bal.  
Balbaaninschatting.  
Receptie : onderhands en bovenhands vangen.  
Set up : vangen en gooien, inlopen naar de bal, stabiel onder de bal komen, positie van de bal boven het hoofd.  
Aanval : ruwe slagbeweging, werpen met kleine ballen.  
Blok : diverse verplaatsingen  
Verdediging : diverse vormen van rollen.  
Observatie --> als ... dan ...  
Diverse spelvormen die variëren van 1 met 1 naar 2 tegen 2 met tactische opdrachten.

### **3. Preminiemen (E-jeugd)**

Vanaf dit niveau kan aan competitie 2 tegen 2 (en eventueel 3 tegen 3) deelgenomen worden.

#### *Leeftijdskenmerken*

10 à 11 jaar.  
De kinderen zijn heel beweeglijk en willen presteren. Dit is de ideale leeftijd voor het vastleggen van een aantal basisvaardigheden. Er is een evolutie van spelhouding naar arbeidshouding. Het concentratievermogen blijft beperkt. Sociaal gezien wil het kind opgenomen worden in een groep. De kinderen leren samenwerken en hierdoor kunnen teamspelen naar voor gebracht worden. Bij spelvormen wil het kind zich aanpassen aan de spelregels.

#### *Eindtermen*

Wedstrijd 3 tegen 3 met 3 volleybalcontacten in ruwe vorm (er wordt geen perfectie van de techniek verwacht).

#### *Programma*

Vanaf Preminiemen worden technieken aangeleerd. Er wordt geen perfectie van de bewegingen nagestreefd. Er is veel variatie in de oefenstof. Er wordt gewerkt met verschillende materialen.

#### **Algemeen**

Zie Benjamins. Algemene motoriek; balvaardigheid; perceptie van lichaam, tijd en ruimte (inclusief besef van ritme en eigen lenigheid); balvaardigheids- en coördinatieoefeningen.

#### **Technisch**

- De bovenhandse techniek is de belangrijkste techniek : de spelers moeten zich meer en sneller verplaatsen en beter observeren.
- Met bovenhandse toets kunnen andere technieken geïmiteerd worden.
- Onderhands wordt enkel toegelaten als de bovenhandse techniek niet mogelijk is (de onderhandse techniek is een luiere techniek).
- Alles wordt bilateraal getraind. Bij éénhandige technieken wordt de voorkeurhand gebruikt.
- Elke volleybaltechniek wordt voorafgegaan door een verplaatsing (verplaatsing – stop – balcontact).
- Voetenwerk :

- de bal moet bovenhands kunnen gespeeld worden in split, en met linker- en rechtersvoet vóór.
- frontaliteit
- na voorwaartse verplaatsing met juiste voet vóór kunnen indraaien.
- Bovenhandse techniek :
  - verplaatsingstechnieken
  - er wordt gestreefd naar een ruwe toetstechniek (progressie : werpen & vangen --> botsen & volleypas --> botsen & controlepas & volleypas --> controletoes & botsen & volleypas --> rechtstreekse volleypas --> controletoes en volleypas).
  - leren spelen in 2 richtingen (lijn en diagonaal)
  - spelen onder hoeken (met behoud van frontaliteit)
- Receptie (onderhandse techniek) :
  - verplaatsingstechniek
  - didactische bagger
  - frontaliteit bij uitvoering
  - houding : lumbaal <> thoracaal
  - symmetische oefeningen
  - individuele jonglage-oefeningen.
  
- Set up :
  - verplaatsingstechnieken (opgelet : de set up wordt nooit voorafgegaan door zijwaartse verplaatsingstechnieken).
  - voorwaarts en achterwaarts indraaien.
- Aanval :
  - verplaatsingsmotoriek, o.a. aanvalsaanloop
  - leren gooien op verschillende manieren
  - slagbeweging
  - werken met lager net : de spelers moeten de bal naar beneden kunnen slaan.
  - aanval op eigen opgegooide bal m.o.o. aanleren aanloop / slagbeweging en de coördinatie hiervan
  - aanval op door trainer aangegooide bal m.o.o. perceptie
- Opslag :
  - evolutie van onderhands werpen naar onderhands slaan.
- Blok :
  - verplaatsingsmotoriek, o.a. oefeningen voor duwbeen (bv. door oefeningen met elastieken, fietsbanden, ...)
- Verdediging :
  - vooral werken aan verplaatsingen (achterwaarts met paddle en shuffle)
  - contact met de grond, o.a. door keeperstraining (speler moet aangegooide ballen van een mat houden).
  - voorwaarts en achterwaarts rollen

### **Tactisch**

Voor, tijdens, na-principe.

Als ..., dan ...

Spelvormen evoluerend van 1 met 1 naar 3 tegen 3.

'Slim spelen': wanneer speel ik kort/diep ? Hoe maak ik het de tegenspeler moeilijk ?

#### **4. Miniemen (D-jeugd)**

##### *Leeftijdskenmerken*

12-13 jaar

Hoogtepunt van vitaliteit en levenslust. Kinderen leren snel en willen presteren. Dit is ideaal voor het aanleren van motorische vaardigheden. Het denkvermogen evolueert van concreet naar abstract. De kinderen zijn in staat om kritisch en objectief de prestaties van zichzelf en van anderen te vergelijken en beoordelen. De trainer mag inzet en concentratie verwachten.

##### *Eindtermen*

Wedstrijd 4 tegen 4 met 3 perfect uitgevoerde volleybalcontacten, waarvan het derde contact een slagtechniek is.

##### *Programma*

Overgang van algemene opleiding naar specifieke volleybalopleiding door specifieke bewegingsvaardigheden en doelgerichte techniek-tactiek training.

##### **Algemeen**

Meer specifieke vaardigheden, gekoppeld aan een goede uitvoering : perfectie wordt nagestreefd. Er gaat nog steeds veel aandacht naar algemene bewegingsvaardigheden, maar dan specifiek naar volleybal gericht. Meer aandacht voor samen spelen.

Op fysiek vlak :

- aandacht voor buik- en rugspieren (gekoppeld aan bewustwording van bekkenpositie)
- lenigheidsoefeningen.
- ritmebesef

##### **Technisch**

- Receptie :
  - verplaatsingstechnieken
  - didactische bagger
  - frontaliteit
  - bij receptie geniet de bovenhandse techniek de voorkeur op onderhandse techniek.
- Set up :
  - verplaatsingstechnieken (goed onder bal komen)
  - kunnen inlopen vanuit diverse posities, eindigend in richting van set up en met juiste voet vóór.
  - technische perfectie van bovenhandse techniek.
  - bal kunnen spelen onder een hoek.
- Aanval:
  - enkel aanval op hoge passen
  - vertrekpositie
  - voetenwerk & passenritme
  - swing met de armen
  - opendraaien romp

- slagbeweging : topspin
- topspin van achter 3-meterlijn
- werken op lager net
- aanval op eigen opgegooide bal
- aanval op door trainer aangegooide bal
- tipbal
- Opslag :
  - onderhands – verschillende richtingen
  - bovenhands : topspin en float
- Blok :
  - symmetrisch oefenen van verplaatsingen (sides) met behoud van frontaliteit
  - éénmansblok op lager net : handen pakken de bal.
  - netoverschrijding (lager net)
  - observatie van de aanval
- Verdediging :
  - verplaatsingen eindigen in splithouding
  - veel grondcontacten.
  - aandachtshouding
  - verdediging in zone A (ballen binnen het lichaam)
  - frontaliteit
  - ballen worden hoog naar het midden van de eigen speelhelft verdedigd.

### **Tactisch**

Perceptie- en observatieoefeningen.

Voor, tijdens, na

Als ..., dan ...

Aanvalsopbouw vanuit complex 1 en complex 2.

Aanvalsdkking

Diverse opstellingen (punt vóór , punt achter)

Spelvormen evolueren van 2 met 2 naar 4 tegen 4.

Het spel leren 'lezen'

'Slim spelen'

Kunnen spelen volgens afspraken.

## **5. Kadetten (C-jeugd)**

### *Leeftijdskenmerken*

14-15 jaar

Puberfase. Disproportie tussen lichaamsdelen : lengtegroei, maar spiervolume is niet gelijkmatig meegegroeid. Mogelijke gevolgen :

- minder vloeiende bewegingen.
- slechte coördinatie.
- oneconomisch gebruik van krachtinzet.
- bewegingsonlust (schijnen lui te zijn)

Moeilijk om nieuwe technieken te leren. Uitvoering van technieken kan minder nauwkeurig verlopen. Introvert. Kunnen analyse maken van de bewegingen. Begrijpen het waarom van de oefeningen.

### *Eindtermen*

Wedstrijd 6 tegen 6, waarbij alle basistechnieken perfect uitgevoerd worden.

## Programma

Geen vroegtijdige specialisatie : iedereen leert alles, iedereen speelt alles.  
Het 'echte' volleybal (met 6 spelers) wordt gespeeld.

### **Algemeen**

Goede technische uitvoering.

Op fysiek vlak :

- lenigheid onderhouden
- accent op versterking van houdingspijlen : buikspieren, rugspieren, stabilisatie romp

### **Technisch**

- Receptie :
  - verplaatsingstechnieken
  - correcte lichaams houding
  - ballen vóór en naast het lichaam
- Set up :
  - verplaatsingstechnieken :
    - bij het inlopen blijft de bal in zicht
    - steeds indraaien naar positie 4
    - verplaatsing eindigt met rechtersvoet vóór
  - voorwaartse en achterwaartse set up na zowel links als rechts indraaien
  - set up in richting tegengesteld aan verplaatsingsrichting.
  - aandacht voor precisie
- Aanval :
  - aanval op hoge ballen
  - perfectioneren van de aanloop
  - aanloop : schuin en rechtdoor
  - gericht slaan in de aanlooprichting
  - techniek dropbal
  - tweede tijd voor aanval in het midden
- Opslag :
  - top spin / float
  - jump / jumpfloat
  - gericht slaan : ver <> kort, straat <> diagonaal
- Blok :
  - geen perfectie – wel leerproces inzake perceptie van tijd en ruimte
  - uitgangshouding voorblokopstelling
  - verplaatsing met sides en cross – met behoud van frontaliteit. Het soort verplaatsing is afhankelijk van de te overbruggen afstand.
  - netoverschrijding
  - balblok (bal bepaalt positie van het blok)
  - read and react blok
- Verdediging :
  - eenvoudige verplaatsingen
  - houding in verdedigende split
  - eenvoudige verdedigingen
  - ballen naast het lichaam
  - hoog en laag verdedigen
  - schuifduik, uitvalpas met rol
  - verschil met downball en freeball (waarbij receptietechnieken gebruikt worden)

### **Tactisch**

- Receptie :
  - W-opstelling.
- Set up :
  - spelverdeler vanuit positie 1 en 6
  - set up naar positie 2 of 4.
- Aanval :
  - vanuit verschillende spelsituaties (zowel in complex 1 als complex 2) tijdig homepositie innemen.
- Blok :
  - éénmansblok en tweemansblok vanuit neutrale vooropstelling
  - kennis van de 3 blokmomenten (receptie, set up, aanval)
  - receptie observeren : afhankelijk van de receptie begeeft de middenblokker zich al dan niet sneller naar een bepaalde positie.
  - spelverdeler observeren op het moment van het spelen van de bal.
- Verdediging :
  - positie aanpassen aan de aanval
  - transitie
- Alles samen trainen :
  - receptie en pas
  - receptie en aanval
  - receptie en aanvalsdkking
  - blok en verdediging
  - blok/verdediging en tegenaanval

Omwille van spelplezier steeds aanval bij betrekken.

## **6. Scholieren (B-jeugd)**

### *Leeftijdskenmerken*

16-17 jaar

Op het einde van de puberteit komt de motoriek terug tot het niveau van vóór de puberteit, bewegingen worden economischer. Kunnen eigen mogelijkheden en beperkingen inschatten. Groepsleven wordt belangrijk.

### *Eindtermen*

Alle technische aspecten worden in een 6 tegen 6 wedstrijd situatie perfect beheerst – met bijkomende tactische opdrachten.

### *Programma*

Universele opleiding blijft belangrijk, doch er wordt stilaan met specialisatie gestart. Op training traint iedereen alles maar op wedstrijden wordt rekening gehouden met de individuele specialisaties. Op conditioneel vlak wordt intensiever gewerkt.

### **Algemeen**

Op fysiek vlak :

- lenigheid onderhouden
- krachttraining via eigen lichaamsgewicht, lichte gewichten of elastieken --> weinig belasting & veel herhaling.

### **Technisch**

- Receptie :

- ballen buiten het lichaam – ook zonder frontaliteit
- snelle verplaatsingen over grote afstanden
- Set up :
  - spelverdeler vanuit positie 1, 6 en 5
  - eerste tijd : kort voor, korte steek.
  - plaatsballen uit tweede hand
- Aanval :
  - eerste en derde tijd
  - roll over / roll shot
  - aanval van achter 3-meterlijn.
  - variëren van de aanvalsaanloop
  - kracht komt na precisie
  - ontwikkeling van de slagrichtingen (straat, diagonaal, contraslag)
  - blok out
- Opslag : zones beheersen
- Blok :
  - juiste keuze van de verplaatsingsmotoriek (verplaatsingen met sides, cross, ...)
  - gesloten tweemansblok
  - open of gesloten voorblokstelling
  - balblok
  - 3 blokopties : lijn, diagonaal, neutraal
  - zoneblok : lijnblok of diagonaalblok (de slagarm van de aanvaller bepaalt de positie van het blok)
  - 2de en derde blokmoment
- Verdediging : éénarmige technieken om bal te recupereren.

### **Tactisch**

Afstemming van pas, aanval, blok en verdediging op eerste en derde tijd.

Receptie met minder spelers.

Er wordt gewerkt met één spelverdeler : systeem 1-5 (en opposite).

Aanvalscodering afspreken.

Opslag als tactisch wapen.

Spel kunnen lezen.

Opdrachten kunnen uitvoeren.

## **7. Junioren (A-jeugd)**

### *Leeftijdskenmerken*

18-19 jaar

Bereiken stadium van volwassenheid en hebben vaste keuze gemaakt inzake studies, sport, enz. Het team neemt een belangrijke plaats in.

### *Eindtermen*

In een 6 tegen 6 wedstrijd situatie worden alle technische en tactische aspecten volledig beheerst en kunnen bijkomende tactische opdrachten van de coach uitgevoerd worden.

### *Programma*

Doorgedreven specialisatie van de verschillende functies. De trainingen zijn afgestemd op de individuele specialisaties en het teamspel. Alles wordt getraind,

maar de specialisaties worden meer specifiek getraind. De specialisaties zijn passeur, opposite, hoek-receptiespeler en middenspeler. De basic skills (service, blok, verdediging en hoge pas) moeten door iedere speler beheerst worden. Iedere speler krijgt inzake specialisatie 2 rollen toebedeeld, waarvan één primeert.

### **Algemeen**

Op fysiek vlak :

- lenigheid onderhouden.
- streven naar juiste verhouding tussen algemene en specifieke krachttraining.
- snelheid is maximaal en er kan intensief op getraind worden.
- sprongkracht
- snelkracht, explosiviteit

### **Technisch**

- Receptie :
  - bij sprongopslagen wordt de receptietechniek een verdedigingstechniek
  - streven naar een perfecte receptie i.f.v. de opbouw van de eigen aanval
- Set up :
  - eerste tijd achterwaarts
  - gesprongen set up waar mogelijk.
  - aanval uit tweede hand.
  - tweede tijd
- Aanval :
  - kracht wordt eveneens belangrijk
  - slaan via blok – blok out
  - opposite
- Blok :
  - running blok
  - commit
  - drieblok : in gevallen waarbij de tegenstrever slechts één aanvaller kan aanspelen (een drieblok is steeds een lijnblok).

### **Tactisch**

Men speelt volgens vaste afspraken (receptie, aanval, verdediging).

De receptieopstelling is in functie van de receptiespelers die meer verantwoordelijkheid (grotere zones) krijgen.

Verantwoorde set ups & i.f.v. eigen receptie/verdediging,

Aanval i.f.v. blok en verdediging tegenpartij.

Blok :

- tweede en derde blokmoment leren observeren.
- blokken van de bal : neutraal en in lijn- of diagonaaloptie.

Tactische opdrachten van coach kunnen uitvoeren in verloop van spelsituatie.

Communicatie : wat ziet men ? wat gaat men doen ?

Het strategisch denken wordt verder ontwikkeld, zodat er collectieve keuze kunnen gemaakt worden.

## **8. Documentatie**

### **Aanbevolen lectuur**

Jeugdvolleybal : Aangepast spelvormen voor club en school  
(E. Rousseaux – J. Rutten – M. Spaenjers)

*Een absolute aanrader voor iedereen die met D-E-F-jeugd werkt.*

Volleybal is beweging  
(Carmelo Pittera – Dario Riva Violetta)

*Dit basiswerk behandelt benevens aspecten als volleybalpas, het blok en de verdediging ook het perceptuele systeem, de motorische ontwikkeling, ...*

Zwijgen of spreken ? Goud of zilver ?  
(Bert De Cuyper)

*Vlot geschreven werk over communicatie met spelers, teams en ouders.*

Aanbevolen video

De nieuwe visie bij de competitie en opleiding van de E-jeugd  
(Samengesteld door E. Rousseaux)

Aanbevolen websites

<http://www.voltraweb.be/>

**Dankwoord**

*Ik dank Danny Goethals en Koen Poppe, die intussen reeds enkele jaren hun rijke volleybalkennis met mij delen en die ik bereid vond om mee te werken aan dit jeugdplan.*

Eddy Schoolmeesters  
1 oktober 2004