

Aanval

Uitgangspunten

De aanval is er in eerste instantie op gericht om te scoren en als dat niet mogelijk is de tegenstander zo veel mogelijk in de problemen te brengen.

De aanval vindt plaats op verschillende plekken aan het net met allen hun eigen karakteristieke eigenschappen.

Ik onderscheid de volgende soorten aanvallen met tussen haakjes de functie waardoor deze het meest wordt uitgevoerd:

1. Aanval in zone 5 3^e tempo (P/L) (zie *voetnoot*)
2. Aanval in zone 5 2^e tempo (P/L)
3. Aanval in zone 4 2^e tempo (P/L)
4. Aanval in zone 4 1^{ste} tempo (M)
5. Aanval in zone 3 1^{ste} tempo, timing: springen als bal door SV gespeeld wordt (M)
6. Aanval in zone 3 1^{ste} tempo, timing: springen voordat SV de bal speelt, steig (M)
7. Aanval in zone 3, 2^e bal door spelverdeler door gespeeld (SV)
8. Aanval in zone 3, 2^e bal door spelverdeler door geslagen (SV)
9. Aanval in zone 2 1^{ste} tempo, timing: springen als bal door SV gespeeld wordt (M)
10. Aanval in zone 2 1^{ste} tempo, timing: springen voordat SV de bal speelt, steig (M)
11. Aanval in zone 1 3^e tempo (D)
12. Aanval in zone 1 2^e tempo (D)
13. Aanval in zone A, 3-meter aanval voor de 3-meter geslagen, landen op 1,5 tot 1 meter van het net (D)
14. Aanval in zone B, 3-meter aanval voor de 3-meter geslagen, landen op 1,5 tot 1 meter van het net (P/L)

Uitgangshouding:

- Enigszins rechtop
- Wel op de voorvoeten

Uitgangspositie

Hier zal ik per type aanval de UGP opsommen. Aangezien voor de meeste aanvallen er een andere uitgangspositie is.

1. Afhankelijk van de manier van verplaatsen, schuin aanlopen, of met een bocht wordt er in het eerst geval gestart buiten het veld en in het 2^e geval in het veld op zo'n 4,5 meter van het net. Voor een linkshandige binnen de lijnen, op ongeveer 1 meter van de zijlijn, op zo'n 4,5 meter
2. Idem als bij 1
3. Idem als bij 1
4. 3 meter van het net vóór de spelverdeelster
5. Altijd een positie vóór de spelverdeelster kiezen op ongeveer 3-meter van het net
6. Idem als bij 5
7. Alsof ze een setup speelt
8. Idem als bij 7
9. Idem als bij 5
10. Idem als bij 5
11. 1 meter van de zijlijn binnen de lijnen op zo'n 4,5 meter van het net, linkshandige buiten de lijnen op zo'n 4,5 meter van het net.
12. Idem als bij 11
13. Ongeveer 1 meter van de rechter zijlijn op zo'n 3,5 a 4,5 meter van de zijlijn
14. In het midden van het veld op zo'n 3,5 a 4,5 meter van de 3-meter lijn

Verplaatsing

Als ik het heb over de verplaatsing bij de aanval zal ik het hebben over de laatste 3 passen. Hoe een speelster de verplaatsing voor die laatste 3 passen doet is voor mij niet van belang.

De laatste 3 passen worden in een vast ritme uitgevoerd. De eerste pas en dan 2 elkaar snel opvolgende passen.

De eerste pas is een "normale" pas, de tweede wordt een grote pas, zodanig uitgevoerd dat de hak van de voet als eerste op de grond wordt gezet. Daarna wordt met de laatste pas de voet voorbij de andere voet geplaatst en schuin neergezet.

Een rechtshandige speelster begint de laatste 3 passen met haar linkerbeen en een linkshandige speelster begint met haar rechterbeen.

De tweede pas die extra groot wordt gemaakt en op de hak wordt neergezet, dient als rempas. Deze is nodig om ervoor te zorgen dat de voorwaartse snelheid omgezet wordt in hoogte.

De versnelling in de aanloop moet plaatsvinden in de laatste 3 passen met als zwaartepunt daarin de laatste 2 passen. De armen worden als ondersteuning voor de sprong van achter naar voren bewogen en voor de borst gekruist.

Balcontact

Net voor het balcontact wijst de arm waarmee niet wordt geslagen naar de bal. De hand van de slagarm bevindt zich naast het oor en de elleboog wijst naar achteren. Het is dus net of je een pijl en boog gespannen vast houdt en de pijl schuin omhoog wil schieten.

Tijdens de slag wordt de romp geroteerd, de schouder van de slagarm komt dan naar voren. De slagarm wordt naar voren gebracht en gestrekt. De hand raakt de bal eerst met de onderkant van de handpalm, daarna wordt de hele hand over de bal heengebracht.

De arm zwaait door na de slag.

Landing

De landing wordt gedaan op 2 voeten. Allereerst komen de tenen op de grond en daarna wordt de voet afgewikkeld naar de hiel. De voeten staan bij de landing naast elkaar, of de voet aan de kant van de slagarm staat iets voor de andere.

1) Ik ga hier uit van een netcodering met 5 posities aan het net, 2 achter en 3 voor de spelverdeelster en op de 3 meter de A (positie 1) en de B (positie 6). Dit kan op elk niveau weer anders zijn, maar op dit moment heeft het geen zin om meer dan 5 zones aan te duiden.

Blokkering

Uitgangspunten:

Het blokkeren is vooral een kwestie van **discipline**. Het blokkeren hangt zo nauw samen met de verdediging dat het houden aan de afspraken veel belangrijker is dan gaan voor eigen succes. Het sluiten van een 2- of 3-blok is van "levensbelang" voor de verdediging.

Tactisch:

Als ik het over posities heb, dan is dat gezien uit het oogpunt van je eigen team.

Positie 2:

Op positie 2 wordt de rechtdoor dicht gezet. Dit betekent dat de buitenblokkeerder haar linkerhand tegenover de slagarm van de aanvalster zet. Zij moet ten allen tijde voorkomen dat de bal vrij rechtdoor kan worden geslagen.

Als je er voor kiest om de rechtdoor vrij te laten, dan moet de blokkeerder de rechterhand tegenover de slagarm van de aanvalster zetten.

Positie 3:

Op positie 3 wordt in eerste instantie de rechterkant dichtgehouden. Dit om de rechtsachter te beschermen en de aanvalster te verleiden naar de verdediging op positie 5 en 6 te laten slaan. Als echter blijkt dat de middenaanvalster maar 1 kant op kan slaan, dan wordt die kant door de blokkering dichtgezetter.

Je kan op het midden **commit** spelen (blind meegaan met de eerste tempo) blok of je speelt **read and react**, dit houdt in dat je als blokkeerder kijkt wat er aan de andere kant gebeurt en daarop je actie maakt.

Commit zul je gebruiken als er veel over het midden wordt aangevallen en gescoord wordt. Nadeel van deze vorm van blokkeren is dat je de buitenkant nooit meer dicht loopt. De keus is aan jou om je midspeelsters een opdracht mee te geven. Wees daar niet dubbel in, ze loopt of de buitenkant dicht en laat zich eventueel raken op het midden, of ze gaat voor vol de eerste tempo.

Positie 4:

Op positie 4 wordt de blokkering diagonaal gezet. Wederom om de rechtsachter positie te beschermen. Diagonaal betekent dat de linkerhand tegenover de slagarm van de aanvalster moet staan.

Ook hier weer als je ervoor kiest om de blokkering rechtdoor dicht te zetten, zul je de rechterhand voor de slagarm van de aanvalster moeten zetten

Het blok is er op gericht om:

1. de opties van de aanvalster te beperken
2. de verdediging kansen te geven
3. te scoren

Ik heb scoren op de derde plaats gezet, omdat de eerste 2 veel belangrijker zijn er worden doorgaans maar weinig directe punten per wedstrijd uit het blok gemaakt. Het aanraken van de bal waardoor deze vertraagd wordt, of de aanvalsters dwingen naar de verdedigers te slaan is in mijn ogen veel belangrijker.

Technisch:

Het accent moet liggen om zo dicht mogelijk bij de bal te komen. Dit doe je door met de handen over het net heen te reiken. Natuurlijk kan dit niet voor iedereen gelden, als je niet zo hoog kan komen, moet je in ieder geval de bal moeten kunnen raken.

Uitgangshouding:

Bij de uitgangshouding moeten we eerst bepalen waar we blokkeren en hoe we dat doen. Met waar bedoel ik dan de positie, buiten of midden en of de buiten gecentreerd begint of echt op buiten.

Dan heb je natuurlijk nog voor het midden en de linksvoor als zij steunt op het midden, de keuze tussen **commit** en **read and react**.

Bij het **commit** blok is de uitgangshouding als volgt.

- Voeten schouderbreed
- Onderarm lengte afstand van het net
- Rug recht
- Handen hoog (dit geldt alleen als je geen ondersteuning van de armen nodig hebt om te blokkeren, m.a.w. als je lang bent, anders kun je je handen op borsthoogte houden)
- Vlak voordat de actie moet plaatsvinden geef je druk op je voorvoeten, zodat de spieren in je benen onder spanning komen te staan.

Bij het **read and react** blok is de uitgangshouding de volgende:

- Voeten schouderbreed
- Onderarm lengte afstand van het net
- Rug recht
- Handen schouderhoog
- Vlak voordat de actie moet plaatsvinden geef je druk op je voorvoeten, zodat de spieren in je benen onder spanning komen te staan.

Verplaatsen:

Voor het blok wil ik werken met 2 verplaatsingsvormen. Te weten de **side-step** en **lopen**.

Voor de **side-step** geldt dat je met die voet begint waarnaar je toe wilt verplaatsen. De grote van de stappen is afhankelijk van de afstand die je moet afleggen. Het ritme is hier belangrijk. Je zult ook met de 1 na laatste stap een rempas moeten maken en de andere voet, schouderbreed, bij moeten plaatsen, waarna de afzet van de sprong plaatsvindt.

Voor het **lopen** geldt dat er met de voet begonnen wordt waarnaar er verplaatst moet worden. Je plaats je voet in de richting waar je naartoe wilt. Je maakt het aantal passen dat nodig is om de verplaatsing te maken en zo veel dat je 1 na laatste pas een rempas en de laatste is om de ander voet bij te plaatsen. Het ritme waarin dit gebeurt, is het zelfde als bij de aanloop van de aanval.

Bij de 1 na laatste pas moet de voet ingedraaid worden, zodanig dat deze haaks op het net staat, de voet die bijgeplaatst wordt moet ook haaks op het net gezet worden. Gevolg is dan dat de schouders evenwijdig aan het net zullen zijn en dus ook de handen direct goed staan, dat wil zeggen dat ze een vlak maken evenwijdig aan het net.

Voor je plaatsbepaling kijk je naar je aanvaller, kijk waar zij heen loopt.

Springen:

Voor het springen geldt als belangrijkste aandachtspunt dat je daar land waar je opgesprongen bent. Hiervoor zijn een aantal dingen van belang.

- Rempas als er een verplaatsing moet worden gedaan
- Buikspieren (het aanspannen hiervan)

De eerste optie zorgt ervoor dat je niet gaat zweven naar de richting waarnaar je verplaatst.

De tweede is er voor om ervoor te zorgen dat je niet naar voren springt en dat je handen over het net gaan.

Ondersteuning met de armen is nodig voor sommigen van ons om over het net uit te komen. Denk dan wel aan de UGH. Houdt de handen voor je op borsthoogte en haal ze voor het lichaam naar beneden om daarna als ondersteuning bij het springen ze weer voor het lichaam omhoog te brengen, dit voor het voorkomen van netfouten.

Mensen die springen zonder de ondersteuning van de armen, houden hun handen op schouderhoogte.

Landen:

Altijd op 2 voeten. Dit ter voorkoming van blessures. Op hoger niveau worden andere oplossingen door spelers en speelsters gebruikt om eerder te kunnen beginnen met de vervolgactie. Op lager niveau en bij de jeugd (nog) niet toestaan.

Keuze van de verplaatsingsvorm:

Als het mogelijk is om het met een **side-step** te gerbuiken, dan verdient dit altijd de voorkeur. De **side-step** is een veel stabielere verplaatsing dan lopen.

Om uit te komen bij het verplaatsen moet er "gespeeld" worden met de grote van de passen en het aantal passen. Hoe kleiner de speelster is des te meer passen heeft zij nodig. In het geval van Inge en Karlijn moeten we gaan werken aan 3 passen als de verplaatsing vanuit het midden gebeurt

Training:

De training van al deze dingen kan het best in de warming-up gebeuren. Daar kun je talloze verplaatsingsoefeningen en spring oefeningen doen.

Enkele voorbeelden zijn:

- Het oefenen van de site-step over verschillende afstanden
- Het oefenen van lopen over verschillende afstanden
- Bovenstaande oefeningen waarbij de trainer probeert de bal tussen de handen door te gooien
- Voor de buikspieren leren aanspannen: gaan blokken bij de muur en met je tenen tegen de muur aanschoppen

Passing (receptie)

Uitgangspunten

Ik heb mijn keuzes in dit document gemaakt op basis van het feit dat ik pass met 3 passers.

Passen is mentaal de zwaarste techniek in de volleybalsport. Het is een van die bewegingen waarvoor je veel tijd krijgt voor "slechte" gedachten. Als je een fout hebt gemaakt, heb je hier veel tijd voor om over na te denken en je weet dat de eerst volgende actie waarschijnlijk ook weer een pass zal zijn. Besteed dus ook hier aandacht aan, het passen in de wedstrijd heeft niet alleen louter en alleen met de goede techniek te maken.

Houd er ook rekening mee dat sommige mensen een balbaan eerder herkennen dan anderen. Een speler weet pas waar ze naar toe moet als ze de balbaan herkend heeft.

De passers links en in het midden van het veld beginnen met het rechterbeen voor, de passer rechts in het veld mag ook met links voor beginnen. De reden daarvoor is dat wij de afspraak hebben dat je altijd alles links van je passed, of recht voor je. Alleen als je onder druk staat en je niet in staat bent voldoende te verplaatsen mag je rechts van je passen.

Er zijn natuurlijk ook situaties te bedenken waarin het handiger is om met je linkerbeen voor te staan als je moet passen. Bijvoorbeeld als de tegenpartij van positie 5 naar positie 1 serveert, langs de lijn. Je kunt er dan voor kiezen om de passer op rechts te laten passen met het linkerbeen voor, rechts van het lichaam. Het één en ander is ook weer afhankelijk van de snelheid van de bal.

Uitgangspositie

Dit is iets waar je over na moet denken. Er spelen allerlei factoren een rol in het bepalen van de uitgangspositie.

- Hoe bewegen mijn spelers het best
- Welke services krijg ik het meest te verwerken
 - Spinner
 - Floater
 - Sprongspinner
 - Sprongfloater
 - Onderhandse serve

Als je bijvoorbeeld in een competitie speelt waar veel gesprongen services worden geslagen, is het onzin om op 4,5 meter van het net te beginnen. De bal is zo snel en wordt meestal zo diep geslagen dat je passers dan geen schijn van kans hebben. Dan kies je er ook voor om dieper te gaan staan.

Pas je uitgangspositie aan als je weet dat iemand altijd diep of altijd kort serveert.

Uitgangshouding

Ik ga er hier vanuit dat er geen harde sprongservices worden geslagen.

- rechterbeen voor
- knieën licht gebogen en knieën voor de tenen en schouders voor de knieën, zodat het lichaamszwaartepunt boven de rechervoet zit. Zo kun je direct naar achteren shuffelen, zonder eerst het gewicht van je linkervoet af te halen en je kunt ook direct naar voren lopen mocht de bal (via de netrand) voor je komen.
- Armen licht gebogen voor het lichaam houden, schouderbreed
- Kijken naar diegene die serveert

Verplaatsing

Verplaatsen kan pas **nadat de balbaan herkend is**. Dit kan voor iedere speler anders zijn. Let hier dus op bij je aanwijzingen. Het kan bijvoorbeeld best zijn dat ze wel weet waar de bal komt, maar dat haar techniek niet toereikend is om een bal te halen.

Verplaatsen doen we d.m.v. van shuffelen voor de achterwaartse en zijwaartse verplaatsingen, als noodoplossing mag er gelopen worden naar achteren.

Voorwaartse verplaatsing door te lopen.

Spelen van de bal

Het spelen van de bal gebeurt in de ideale situatie altijd als je stilstaat. De voetenstand is afhankelijk van de plek waar de bal gespeeld wordt. Als de bal links van de spelverdeelster wordt gespeeld, dan zal de rechter voet voor de linker staan. Als de bal ter hoogte van de spelverdeelster wordt gespeeld, dan zullen de voeten naast elkaar staan. Wordt de bal rechts van de spelverdeelster gespeeld, dan zal de linker voet voor de rechter staan. De bal wordt dan ook links van het lichaam gespeeld.

Uitgaande dat we links van de spelverdeelster staan is dan de speelhouding de volgende:

- Rechtervoet voor de linker
- Knieën gebogen
- Armen gestrekt bij elkaar brengen en de handen vastpakken
- Schouders omhoog brengen (schouders ophalen, kweetniet)
- Armen strekken door de handen naar beneden te kantelen
- Linker schouder is hoger dan de rechter
- Bal wordt gespeeld voor de linker knie op heuphoogte
- Indien nodig de benen strekken om de bal hoogte te geven of als de bal erg hard is meeveren om de bal af te remmen. Hier er in beide gevallen wel op letten dat de hoek van de armen t.o.v. het lichaam gelijk blijft.

Uitgaande dat we recht voor de spelverdeelster staan:

- Rechtervoet en linkervoet op de zelfde hoogte
- Knieën gebogen
- Armen gestrekt bij elkaar brengen en de handen vastpakken
- Schouders omhoog brengen (optrekken naar de oren)
- Armen strekken door de handen naar beneden te kantelen
- Linker schouder en rechterschouder op de zelfde hoogte
- Bal wordt gespeeld midden voor het lichaam op heuphoogte
- Indien nodig de benen strekken om de bal hoogte te geven of als de bal erg hard is meeveren om de bal af te remmen. Hier er in beide gevallen wel op letten dat de hoek van de armen t.o.v. het lichaam gelijk blijft.

Uitgaande dat we rechts van de spelverdeelster staan is dan de speelhouding de volgende:

- Linkervoet voor de rechter
- Knieën gebogen
- Armen gestrekt bij elkaar brengen en de handen vastpakken
- Schouders omhoog brengen (optrekken naar de oren)
- Armen strekken door de handen naar beneden te kantelen
- Rechterschouder is hoger dan de linker
- Bal wordt gespeeld voor de rechterknie op heuphoogte
- Indien nodig de benen strekken om de bal hoogte te geven of als de bal erg hard is meeveren om de bal af te remmen. Hier er in beide gevallen wel op letten dat de hoek van de armen t.o.v. het lichaam gelijk blijft.

Verdediging

Uitgangspunten

Verdedigen is een kwestie van **WILLEN**.

Op de tweede plaats is het een kwestie van afspraken tussen enerzijds de hoge verdediging(blok) en de lage verdediging en anderzijds tussen de speelsters.

Tactisch gezien kun je de blokkering en de verdediging onmogelijk los van elkaar zien. Ik zal echter in dit stukje voornamelijk ingaan op de technische aspecten van het verdedigen en in een ander document terugkomen op de samenwerking tussen blokkering en verdediging.

Bij het verdedigen wil ik dat de ruimte voor een speelster verdedigd wordt, dit beperkt de keuzemogelijkheden en maakt het dus makkelijker voor een speelster. Dit houdt wel in dat er vanuit stilstand verdedigd moet worden. Met "uit stilstand" bedoel ik dat de verplaatsing al gebeurd is en dat je je dus verplaatst zolang het kan en als je daardoor je positie niet haalt je gewoon gaat verdedigen op de plek die je kunt halen.

Net voor de verdedigingsactie moet er een splitstep gemaakt worden, waardoor het lichaamszwaartepunt(LZP) naar voren en omlaag wordt gebracht. De speelster moet na deze actie zodanig staan dat ze alleen maar vooruit kan.

UGH:

De uitgangshouding is als volgt:

- Voeten iets breder dan schouderbreed
- Voeten en knieën wijzen iets naar binnen
- Knieën voor de tenen
- Schouders voor de knieën
- Hoofd omhoog (je moet het spel blijven volgen)
- Armen enigszins gebogen voor en naast het lichaam
- Druk op de voeten

Verplaatsing

De verplaatsing gebeurt altijd in een lage houding. Dus niet eerst het lichaam rechtop brengen en dan gaan verplaatsen. Het verplaatsen zelf wordt gedaan door te lopen. Shuffelen zou kunnen in situaties waarbij er voldoende tijd is, maar ik raad het niet aan.

In principe probeer je met de verplaatsing altijd de uitgangspositie te bereiken, maar als daar de tijd niet voor is, mag me verplaatsen zo lang als kan. Hiermee bedoel ik dat je zo lang verplaatst dat je voor de aanval nog de tijd hebt om de UGH aan te nemen, dus:

- Voeten iets breder dan schouderbreed
- Voeten en knieën wijzen iets naar binnen
- Knieën voor de tenen
- Schouders voor de knieën
- Hoofd omhoog (je moet het spel blijven volgen)
- Armen enigszins gebogen voor en naast het lichaam
- Druk op de voeten

Ik zeg altijd verplaatsen zolang je kunt en niet waar je naar toe moet.

Verdedigen gebeurt in mijn visie dan ook altijd uit "stilstand". Dat wil zeggen dat er net voor de aanvaller de bal raakt het LZP naar voren wordt gebracht, zodat alles erop gericht is om naar voren te bewegen.

Net voor het balcontact van de aanvaller

Dit is het moment waarop de speelster helemaal klaar moet zijn om te verdedigen. Na het verplaatsen staat ze stil en kijkt ze naar de aanvalster aan de andere kant van het net. Net voordat deze de bal gaat raken maakt de verdedigster een 'splitstep'. Ze plaatst haar voeten iets verder uit elkaar en naar achteren, zodat het LZP naar voren komt. De speelster staat nu op haar voorvoeten en is helemaal klaar om de verdedigende actie uit te voeren.

Spelen van de bal

Voor het moment van balcontact worden de armen daar bij elkaar gebracht waar de bal komt. Dus als de bal links van het lichaam komt, dan wordt de rechter arm naar de linker arm gebracht, zodat de armen, doordat de schouders direct de goede houding hebben, een plank vormen waar de bal op kan komen.

Wat je vaak ziet is dat de bal ketst omdat de speler de armen eerst in het midden voor het lichaam bij elkaar brengt en daarna de beide armen naar de bal beweegt, met als gevolg dat de armen geen plank vormen waar de bal op komt doordat de schouders verkeerd staan.