



# TECHNISCHE LEERLIJN

## INHOUD

INLEIDING	2
VERSCHILLENDE NIVEAU'S	3
Niveau 1	3
Niveau 2	4
Niveau 3	4
Niveau 4	5
Niveau 5	6
DOORSTROMING	8

## INLEIDING

In volleybalclub Dosko@Ristorno kiezen we in grote mate voor de technische leerlijnen van Volley Vlaanderen. Deze technische leerlijn is ingedeeld in verschillende niveaus en is een ideaal uitgangspunt voor het opstellen van de trainingen en de verschillende leerinhouden per techniek moeten als uitgangspunt (= trainingsdoel) hiervoor dienen.

Deze leerlijn van Volley Vlaanderen kan ook goed gebruikt worden om “afdelingsoefeningen” en doelen te formuleren voor kinderen die trager evolueren dan gewenst of voor kinderen die later starten, door één of twee niveaus lager te gaan kijken.

Op regelmatige basis wordt tijdens het seizoen de individuele situatie van elke jeugdspeler bekeken en geëvalueerd.

## VERSCHILLENDE NIVEAU'S

**Niveau "1"** is het niveau bewegingschool, pré-volley en Starters en situeert zich tussen 5 en 9 jaar.

Daarna volgen de **niveaus 2 tem 5**. Hou er rekening mee dat deze niveaus het ideaalbeeld zijn voor een perfecte opleiding met getalenteerde jongeren (= niveau provinciale selectie). Deze niveaus houden in de eerste plaats rekening met de motorische, technische en tactische vaardigheden van het kind, maar ook met de leeftijdskenmerken. Deze indeling lijkt ons noodzakelijk daar niet elk kind op dezelfde leeftijd met de opleiding begint en het ene kind sneller evolueert naar een hoger niveau dan het andere kind.








### We onderscheiden dus de volgende niveaus:

#### NIVEAU 1

⇒ **Pré-volley, Starters (3<sup>de</sup> kleuterklas t.e.m. 3<sup>de</sup> leerjaar)**

De trainingen voor pré-volley, Starters zijn zo opgevat dat deze bestaan uit algemeen motorische vaardigheden (vangen en werpen, motoriek onderste ledematen, 'grounding'-oefeningen, viervoeten-oefeningen, tikspelletjes, stopsprongen, enz...) die uiteraard regelmatig wel raakpunten hebben met de specifieke volleybaltechnieken.

#### De kinderen moeten onder andere:

-  Het eigen lichaam leren kennen.
-  Leren reageren op visuele en auditieve signalen.
-  De kennis links - rechts ontwikkelen.
-  Bilateraal trainen: alle oefeningen worden zowel links als rechts uitgevoerd.
-  Het leren werpen en vangen van ballen.
-  Leren balcurves inschatten.
-  Allerhande balvaardigheidsoefeningen uitvoeren.

Met behulp van hoepels, kegels, ballen, elastieken en allerhande ander klein materieel worden deze vaardigheden ontwikkeld.

## NIVEAU 2

⇒ **U11 ( vierde en vijfde leerjaar )**

In deze leeftijdscategorie leren de kinderen snel motorische vaardigheden. De kinderen zijn bovendien zeer geïnteresseerd om nieuwe dingen aan te leren. Er wordt in deze fase zeer veel aandacht besteed aan **het bovenhands spelen van de bal, het aanleren van de receptie, de bovenhandse opslag en de aanval vanuit stand of na sprong**. Er worden oefenvormen aangeboden waarbij het kind rekening moet houden met meerdere elementen: twee ballen, bal en hoepel, verschillende soorten signalen en ga zo maar door.

**Verplaatsingen en voetenwerk krijgen in deze fase bijzondere aandacht.**

De aangeboden oefenstof bestaat zoal uit:

- 🏐 coördinatieoefeningen onderste ledematen in fietsbanden, over touwen, enz...
- 🏐 Via werpen en vangen, over botsten en controlepas tot bovenhandse toets en set-up voorwaarts en achterwaarts.
- 🏐 De bal spelen onder verschillende hoeken
- 🏐 Verplaatsen met links en rechts indraaien
- 🏐 Aanleren van verschillende werpbewegingen
- 🏐 De onderhandse opslag / bovenhandse opslag vertrekkende met oefeningen om correct te leren werpen (met tennisballen en andere projectielen)
- 🏐 Bij de motorisch sterk kinderen kan zelfs gestart worden met een jumpfloat opslag!
- 🏐 Leren voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts rollen

Het uitgangspunt van elke training moet (naast de leerdoelen) voor dit niveau zeker altijd een maximum aan balcontacten en beweging zijn. We proberen de kinderen van jong af aan ook een goede trainingsattitude aan te leren: bv. lopen i.p.v. stappen achter een weggerolde bal, verzamelen bij de trainer na signaal binnen de 15 tellen.

Het ideale eindpunt van dit niveau is dat de kinderen 2 tegen 2 beheersen, met derde contact evt. in sprong (toets of aanval), en met het 2de en 3de contact in de 3-meter zone.

## NIVEAU 3

⇒ **U13 en late starters (zesde leerjaar en eerste middelbaar)**

In deze fase van de opleiding maken de kinderen kennis met de zes basisonderdelen van het volleybal: opslag, receptie, set-up, aanval, blok en verdediging.

Wij hanteren hier steeds het "voor - tijdens - na"-principe. Dit wil zeggen dat niet enkel de actie op zich (het spelen van de bal) belangrijk is, maar ook aan de voorafgaande beweging (de verplaatsing naar de bal) en de beweging die volgt op de actie (de verdediging, of de dekking) wordt de nodige aandacht besteed.

**Een juiste techniek aanleren is zeer belangrijk.** Er wordt dan ook veel aandacht besteed aan de juiste houding / beweging van het ganse lichaam, met nadruk op alle mogelijke details.

**Wat in deze fase verkeerd aangeleerd wordt zal later immers moeilijk nog gecorrigeerd kunnen worden!**

Een greep uit de oefenstof:

- 🏐 Overgang van bovenhandse pas naar set-up, met aandacht voor precisie na voorwaartse, zijwaartse en ingedraaide verplaatsing.
- 🏐 Aanval vooral de 3 laatste passen en slagbeweging met polsslag.
- 🏐 Statisch blok voor ballen die juist over het net komen, en blok (1) tegenover aanval. Nadruk op vormspanning voorkant lichaam, o.a. oefeningen met gestrekte benen en steun vnl. op schouders en handen.
- 🏐 Verwerken van meer specifieke signalen.
- 🏐 Indraaien naar positie 2 en positie 4.
- 🏐 Van 2-met-2 en 2-tegen-2 naar 4-met-4 en 4-tegen-4 in spelvormen.
- 🏐 Receptie in splithouding, maar ook initiatie van het spelen van ballen naast het lichaam - Kantelen van de schouders en “sturen” richting terrein.

## NIVEAU 4

⇒ **U 15 (tweede en derde middelbaar)**

Verfijning en uitbreiding van de verschillende technieken

De basisonderdelen waarmee de kinderen in het vorige niveau kennis maakten worden verder uitgediept in deze fase “Aanval over net” wordt bv. verfijnd naar lijnaanval, diagonale aanval, korte technische aanval juist achter het blok, tip met één hand, enz....

Vanaf nu spelen we – in de competitie - voor het eerst zes tegen zes op een terrein van negen bij negen.

**Er wordt zeker niet altijd getraind in zestallen.** Hoegenaamd niet zelfs: **de meeste vaardigheden en situaties die zich voor doen bij zes-tegen-zes kan je trainen in drietallen/viertallen.**

Belangrijk daarbij is trouw te blijven aan het principe: **de spelers moeten zoveel mogelijk balcontacten hebben, en zoveel mogelijk in beweging zijn.**

We leren twee belangrijke begrippen:

- 🏐 Complex 1: receptie – aanval
- 🏐 Complex 2: blok - verdediging – tegenaanval

In dit niveau worden ook de 3 tijden (1ste tijd / 2de tijd / 3de tijd) in de aanvalsopbouw geïntroduceerd en de implicaties daarvan op het vlak van blokvorming en posities in verdediging.

Wat opslag betreft wordt er naar gestreefd dat de spelers / speelsters 2 types opslag (uit float, jump-float, topspin uit stand, jump-service met topspin) beheersen naargelang hun fysieke en technische mogelijkheden.

Meer specifiek wordt er getraind op:

- 🏐 Set-up over een grotere afstand, zowel voorwaarts als achterwaarts
- 🏐 Veel trainen op receptie met gemakkelijke opslagen en dit om zowel de balbaan als de verplaatsingstechnieken te trainen.
- 🏐 Ontwikkelen van de slagrichting / polsslag waarbij kracht komt na precisie.
- 🏐 Langere blokverplaatsingen (duw-, cross- en loopverplaatsingen).
- 🏐 Verschillende verplaatsingstechnieken zowel in verdediging als in blok.
- 🏐 Penetratie van op positie één.
- 🏐 Lage verdedigingshouding en verplaatsingen (1e, 2e, 3e tijd) in verdediging.
- 🏐 Verdedigen van de aanval zowel in de straat, in de diagonaal, als tipballen.

## NIVEAU 5

⇒ **U17 ( vierde en vijfde middelbaar )**

Vervolmaking van de verschillende technieken.

Geleidelijk aan evolueert de opleiding naar een kennismaking met de verschillende functies binnen het volleybalspel (vanaf laatste jaar scholieren): hoekspeler, middenspeler, libero, spelverdeler.

De bedoeling blijft hier evenwel om alle spelers te vormen in alle functies en niet nu al een echte specialisatie door te voeren, tenzij ofwel door lengtepredictie, ofwel door de morfologie van de kinderen en/of ouders duidelijk is dat bepaalde functies toch uitgesloten zijn.

Wat de opleiding van de spelverdeler betreft geldt, uitgaande van het basisprincipe 'iedereen leert alles' de volgende progressie:

- 🏐 Penetratie van op pos. 1
- 🏐 Penetratie van op pos. 6
- 🏐 Penetratie van op pos. 5
- 🏐 2 spelverdelers spelen 4 / 2 aan de pas (elke set / match andere spelers)
- 🏐 gelijkaardige opbouw voor 1 spelverdeler 5 / 1
- 🏐 tegelijkertijd met de ontwikkeling van de spelverdeler die in zes rotaties pas geeft begint de ontwikkeling van de 3-meter aanvaller ("opposite"-pos 1). Hierbij wordt dezelfde logica gehanteerd als voor de spelverdeler.

De boodschap achter dit alles is dat: spelers van 15 - 16 jaar worden opgeleid in verschillende functies:

- 🏐 Op basis van hun individueel-technisch niveau op dat moment.
- 🏐 Los van hun fysieke eigenschappen van dat moment.
- 🏐 Zonder hen blijvend en uitsluitend te specialiseren in een bepaalde functie.
- 🏐 Er zorg voor dragend dat elke speler in alle volleybalonderdelen getraind wordt. Met andere woorden: wanneer een speler in een bepaalde periode gevormd wordt als spelverdeler, dan blijft hij toch receptie nemen, aanvallen, blokken, ...

Bijgevolg zou je kunnen stellen dat een speler van 16 - 17 jaar een doorgedreven opleiding gekregen heeft in alle spelonderdelen en in elke functie die het volleybalspel biedt.

De laatste fase in de opleiding bestaat uit de kennismaking met de strategische vorming. De spelers leren functioneren in verschillende receptieopstellingen, in verschillende blok- en verdedigingssystemen, vanuit wisselende functies. Op dit moment moet de speler zich perfect in eender welke volwassenenploeg kunnen inpassen zonder al te veel aanpassingsproblemen.

Spelers / speelsters die veel talent hebben en snel evolueren, kunnen zelfs op iets jongere leeftijd dan beschreven de respectievelijke niveaus aanvatten.

De evolutie de laatste jaren binnen de club is dat van onderuit (niveau 1 en 2), maar ook de hogere niveaus (3 en 4), de meerderheid van de groepen 4 tot zelfs 5 volleybalactiviteiten per week doen, nl. ofwel een optionele derde training volgen, ofwel “dubbelen” (= tweede wedstrijd spelen in het WE), of zelfs beiden.



## DOORSTROMING

⇒ **Bedoeling is dat (ex)jeugdspelers de basis vormen van al onze competitieploegen bij de senioren.**

**Eerste probleem** is dat we meestal een beperkt aantal spelers hebben per jeugdcategory. Dit brengt met zich dat we ons tijdens het hele traject van een bepaalde leeftijdsgroep niet kunnen veroorloven dat spelers tussentijds stoppen, want anders komt heel die ploeg in gevaar. Dit probleem wordt groter naarmate het traject doorlopen wordt, want vanaf U17 is het zeer moeilijk om een ploeg nog met een nieuwe speler (nooit gevolleybald) aan te vullen. Men moet die speler kunnen motiveren om vol te houden om die trainingsachterstand in te lopen en moet dan nog over het nodige talent beschikken.

**Tweede probleem** is dat naarmate het traject van de jeugdcategoryën doorlopen wordt het niveauverschil tussen de jeugdspelers groter wordt op basis van verschil in talent.

**Derde probleem** is dat de overgang naar de volwassen competitie zich juist situeert in een periode waar heel veel spelers de sport dreigen vaarwel te zeggen en dit om allerlei redenen:

- 🏆 Studies
- 🏆 Lief
- 🏆 Uitgaan (competitie is veelal zaterdagavond)
- 🏆 Impact van de ouders die wegvalt (die per definitie hun kind liever zien sporten dan op café te zien zitten)

**De ervaring leert ons dat het belangrijk is eerst en vooral trachten een vriendschapsband te creëren binnen een leeftijdsgroep zodat ze elkaar motiveren om door te gaan.**

**Organisatie van volleybalkampen en andere nevenactiviteiten kan hierin een belangrijke rol spelen.**

**Vervolgens streven we ernaar om die spelers zo lang mogelijk en zo veel mogelijk bij elkaar te houden.**

**De meer getalenteerde spelers spelen dan wel bij een seniorenploeg of in een hogere reeks, maar blijven zoveel mogelijk ook spelen bij hun oorspronkelijke groep. Hierdoor vermijdt men de demotivatie van de achterblijvers die hun talent hebben afgestaan en anderzijds blijft de getalenteerde in contact met zijn vrienden voor het ‘après volleybalgebeuren’.**

Belangrijk in de doorstroming is ook dat men voldoende competitieploegen (senioren) inschrijft zodat er ‘plaats’ is voor jeugdspelers en dat ze er volop kansen krijgen.


Trainers van seniorploegen moeten daarenboven bewust gemaakt worden van de potentialiteit van die jeugdspelers en moeten op langere termijn durven denken.

Binnen de club dienen verschillende niveaus in de volwassen competitie aanwezig te zijn, mogen die niveaus niet te ver uit elkaar liggen en dient het laagste niveau geen onoverkomelijke stap te betekenen voor het merendeel van de jeugdspelers.

Hoofdzakelijk spelen met eigen (ex)jeugdspelers brengt de beperking met zich dat de lat van de sportieve ambitie ligt op het niveau 1ste gewest en Provinciaal uitzonderlijk kan gehaald worden als men een hoge concentratie van getalenteerde spelers heeft met een klein leeftijdsverschil.

Als richtlijn :

 3<sup>de</sup>, 2<sup>de</sup>, 1<sup>ste</sup> Gewest: 100% eigen jeugd

 Promo: 75% eigen jeugd

**In deze optiek kunnen spelers aangetrokken worden om de eigen jeugd op een zo hoog mogelijk niveau te laten spelen.**

**Anders zal men met pijn in het hart vaststellen dat men aan een geïsoleerd (super)talent niet het gepaste niveau kan aanbieden en dat deze de club wellicht zal verlaten.**