Technische leerlijn ARVOC VOLLEYBALCLUB

Algemeen :

Arvoc wil de volleybalspelers en speelsters op een plezierige manier leren volleyballen. Talenten krijgen de kans om zich onbeperkt verder te ontwikkelen, maar ook minder getalenteerde spelers willen we plezier aan de volleybalsport laten beleven. Vanaf de eerste instap in de club tot aan het einde van hun jeugdspeler zijn worden alle spelers regelmatig geëvalueerd en evt. verwezen naar een andere ploeg om daar verder te ontwikkelen. De vaardigheden die op training worden aangeleerd hopen we terug te zien in de wedstrijd van de verschillende competities (provinciaal en regionaal niveau).

We proberen onze jeugdtrainingen zodanig in te richten dat er op elk moment rekening wordt gehouden met de ontwikkelingscapaciteiten van de jeugdige spelers en speelsters. Een speler kan dus ook tijdens het lopende seizoen van niveau veranderen. Het zijn de jeugdtrainer, de jeugdcoördinator en de jeugdsportieve cel die hierover beslissen.
Elke leeftijdscategorie en elk niveau wordt op een andere manier getraind, benaderd. De opleiding primeert boven het resultaat tijdens de wedstrijden.
Tijdens het seizoen 2016-2017 zijn we begonnen met het geven van bloktrainingen aan verschillende ploegen tegelijk met 1 hoofdtrainer en verscheidene assisstent trainers. Dit om twee redenen : de jeugdspelers leren meer bij doordat ze zien hoe ‘betere, meer getalenteerde’ spelers trainen en de assistent trainers leren bij van de hoofdcoach.

Volleybalniveau's :

Niveau 0 : benjamins, bewegingsschool, ballentuin
Niveau 1 : 2-2 competitie spelers (inrichter Gewest Turnhout)
Niveau 2 : U11 en U13
Niveau 3 : U15 en U17
Niveau 4 - 5 : senioren (onze U19 worden ingedeeld in een seniorenploeg)
Niveau 6 : de supertalenten (eerlijk gezegd en spijtig genoeg komen deze in onze club maar heel weinig voor)

Trainers assistent :

Vanaf de U15 kunnen jonge spelers die blijk geven van tactisch inzicht en techniek en voldoende gemotiveerd zijn bij ons ervoor kiezen om als assistent trainer de trainer van een U11 ploeg bij te staan. Dit met als doel om de jongeren te laten proeven van het train(st)er zijn en hopelijk door te groeien naar een train(st)er die bereid is om zich bij te scholen in het trainerschap en coach zijn.

Verwachtingen niveau 0 (5 - 6 jaar) :

Algemeen :
Er wordt nog geen echte volleybal gespeeld. Door het spelen met de bal worden vaardigheden ontwikkeld die de basis vormen voor de volleybal specifieke vaardigheden. Er is voor deze groep van jongeren nog geen competitie voorzien.
Er wordt veel in spelvorm gewerkt waarbij variatie een grote troef vormt. Ook worden er veel verschillende materialen gebruikt tijdens de trainingen.

Voor deze opleiding / Training gebruiken we de technieken zoals ze beschreven staan in de boeken van Jos Rutten.

Verwachtingen niveau 1 (7 - 8 jaar) :

Algemeen :

Deze kinderen zijn nog heel beweeglijk en hebben een natuurlijke drang om bij te leren. Ondanks het feit dat de concentratie nog niet ten top is kunnen deze kinderen toch al een aantal basisvaardigheden aangeleerd krijgen. Vanaf nu stappen deze kinderen ook meer af van het individuele en willen meer en meer in een groep opgenomen worden. Hierdoor leren ze samenwerken en hierdoor kan het teamspelen aangebracht worden tijdens de trainingen.

Specifieke doelen :

Service:
• De onderhandse service goed en gericht kunnen uitvoeren

Onderarms spelen:
• D.m.v. toetsen (repeterend spelen)
• D.m.v. controleren
• D.m.v. lopen en brengen
• D.m.v. jongleren
• D.m.v. richten
• Combinatie van bovenstaande

Aanval:
• Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te vangen en gooien
Verplaatsingstechnieken:
• Voorwaarts
• Achterwaarts
• Zijwaarts
• Diagonaal voor- en achterwaarts verplaatsen (shuffle)
• Verplaatsingen ook in sprong

Bovenhands spelen:
• De bal op een volleybal specifieke manier gooien en vangen (stoten)

Algemene balvaardigheid:
• Dribbelen, rollen, gooien, gooien,vangen met een of twee handen
• Gooien en vangen van ballen met diverse maten en gewichten
• Het vangen van de bal in verschillende houdingen
• Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan Aanval:
• Stimuleren de bal op een volleybal specifieke manier te vangen en gooien

Algemene en sociale doelen
• Spelend leren
• Leren samenwerken
• Normen en waarden rond sporten
• Mentale doelen
Te leren :
- Onderhandse en vooral bovenhandse techniek (gepaard gaand met de bijbehorende verplaatsingen)
- perceptie van lichaam, tijd en ruimte, rekening houdend met de eigen lenigheid.
- Voetenwerk
- Coördinatie en balvaardigheid.

Verwachtingen niveau 2 (9 - 12 jaar) :

Algemeen :

Op deze leeftijd willen de kinderen snel leren en willen ze presteren. Een ideaal moment om motorische vaardigheden aan te leren. Vanaf nu kunnen de kinderen ook abstract denken, kritisch naar zichzelf en medespelers kijken en prestaties vergelijken en beoordelen. Vanaf nu mag een trainer meer en meer concentratie verwachten en eisen. Ook de intensiteit van de inzet op de trainingen kan nu worden opgedreven.

Specifieke doelen :

Onderarms spelen:
• De onderarmse pass, naar links, als ook naar rechts, wordt redelijk beheerst
• De onderarmse techniek na verplaatsing wordt redelijk beheerst

Bovenhands spelen:
• De bovenhandse techniek, frontaal, dient redelijk beheerst te worden.
• De bovenhandse techniek achterover wordt redelijk beheerst
• De bovenhandse techniek, onder een hoek, wordt redelijk beheerst
• Bovenhands na verplaatsen!

Service:
• De onderhandse opslag technisch goed kunnen uitvoeren
• De bovenhandse serve wordt redelijk beheerst

Aanval:
• De slagtechniek – afzet en timing wordt redelijk beheerst
• De tip of pushbal wordt redelijk beheerst

Strategie:
• De juiste techniek op het juiste moment toepassen

Verplaatsingstechnieken.
• Voorwaarts
• Achterwaarts
• Zijwaarts
• Verplaatsingen ook in sprong

Algemene en sociale doelen:
• Leren spelen – nadruk op leren
• In drieën kunnen samenspelen
• Blij zijn met goede acties, yellen, highfive
• Sfeer en enthousiastme, yellen
• De kinderen zelfvertrouwen geven, het is altijd goed en het kan altijd beter – willen leren
• Werk met haalbare doelen
Mentale doelen:
• Kunnen samenwerken, in 3x samenspelen
• Communiceren, uit roepen als de bal uit gaat en dan de bal ook niet pakken
• Leren concentreren voor de serve, hoe en wanneer
• De 2e bal wordt veelal bovenhands gespeeld.
• Heel veel initiatief tonen, gaan voor de bal – niet opgeven
• Durf aan te vallen

Verwachtingen niveau 3 (13 - 16 jaar) :

Algemeen :

De motoriek van voor de puberteit komt terug tot het niveau van voor de puberteit, bewegingen worden economischer en ergonomischer. Ze kunnen de eigen mogelijkheden en beperkingen beter inschatten. Het groepsleven wordt nog belangrijker dan voorheen het geval was.

Algemene doelen :
- Dynamisch volleybal spelen.
- Verbeteren basistechnieken.
- Functioneren in een team.
- Leren spelen in het systeem.

Specifieke doelen :

Leren volleyballen
- Aandacht voor individuele techniekverbetering.
- Taken en rollen in een team leren kennen.
- Aandacht voor teamplay.

Technische trainingsdoelen :

Bovenhands spelen / spelverdelen
- Rechtop goed onder de bal
- Verplaatsen naar het net en zonodig weer van het net – (indraaien)

Onderarms spelen / passen:
- Schouders omhoog en naar voren.
- Ellebogen strekken polsen naar beneden drukken.
- Bal buiten de romp tussen heup en knie raken.
- Bal sturen met de schouders.
- Ballen opeisen (libero).

Aanval
- Ritme en snelheid in aanloop.
- Snelle arminzet in sprong
- Bal hoog en vroeg raken.

- Variatie in slag
    o Rechtdoor o Diagonaal

Service
- Float.
- Diepe float.
- Sprong float.
- Sprong spin.

Verdediging
- Actieve houding (voorkomen dat de bal de grond raakt)
- Gewicht naar voren.
- Naar de bal gaan.

De bal aanvallen in de verdediging.
- Rollen (voorwaarts en zijwaarts).

Blokkeren
- Blok organiseren als tegenstander 2 of 3 aanvallers heeft.
- Zijwaartse en loop verplaatsing.
- Handen meteen over net steken.
- Springen waar bal over net gaat.

Algemene en sociale doelen:
- Leren winnen en verliezen.
- Blij zijn met goede acties.
- Sfeer en enthousiasme, yellen.
- Het team gaat boven het individu.
- Vertrouwen op eigen kunnen.
- Clubbinding creëren.
    o Kijken bij andere teams o Activiteiten buiten volleybal met leeftijdsgenoten.

Mentale doelen
- Plezier hebben, ook van goede acties van anderen in het team.

Voeding
- Leren over gezonde basisvoeding en drinken bij sport.
- Alcohol voorlichting.
- Drug voorlichting

Voor alle niveaus (behalve niveau 0) werken we met de VVB technische leerlijn.

Complex 1

	RECEPTIE	SPELVERDELING	AANVAL
Niveau 1	BEWEGINGSSCHOOL – PRESTART VOLLEYBAL ”Aangepaste spelvormen voor club & school” (Emile Rousseaux, Jos Rutten & Marc Spaenjers)		
Niveau 2	Baljonglage (1-2 armen) Imitatie door volleypas Didactische bagger	Volleypastechniek (2 fasen) – frontaliteit spelen onder hoeken Pivot links/rechts	Imitatie door volleypas (stand/jump) Loop- en springtechnieken Kennis van de handpalm
Niveau 3	Houdingstechniek aanleren (controle bekken, armbeweging, kaatsvlak) Verwerken van richting/afstand Verplaatsingstechnieken (4) Frontaliteit nastreven (hoge balbaan)	Overgang volleypas /set-up Verplaatsings- & Stoptechnieken Precisie 3de tempo set-up Vw en Aw set-up na pivot links/rechts Controle bal / Controle ruimte	Techniek aanleren (afrollen R-voet, split, romp, armbeweging) Polsslag Homepositie pos 4/2
Niveau 4	Receptiezone = positie 3 Basisopstelling met 5 (W) Verplaatsingstechnieken (4) Kantelen schouders (lage balbaan) Bal BH spelen	Techniekverbetering (positie, hoogte) Universaliteit (6-0) Verplaatsingsmotoriek ontwikkelen Vw set-up naar pos 4/2 (lange afstand) Nrgl niveau Aw set-up Controle ruimte-tijd	3de tempo pos 4/2 (aanlooprichting) Aanlooprichtingen (2) – lijn/dia Slagrichtingen (2) – ifv aanloop Aanval ifv blok (lijn, dia, ingehouden, tip) Nauwkeurigheid powerzone
Niveau 5	Receptiezone = pos 2/3 Cirkelopstelling met 4 Receptietechniek (OH/BH) – floatopslag Verdedigingstechniek (OH/BH) – jumpopslag Overgang receptie-aanval Specialisatie libero	Specialisatie via 3-3, 2-4, 1-5 Voetenwerk / Handenwerk / Polsen Set-up stand/sprong 1ste tempo Aanvalscodering Relatie spelverdeler - team	1ste tempo (voor SV, achter SV) – polsslag 3de tempo (power, draaien, contra) 3m-aanval (zweeffase) – forward jump Aanvalsrichtingen op de 3 posities
Niveau 6	Receptiezone ifv aanvalscomplex 1 Lijnopstelling met 3 Libero inschakelen	Spelen met ruimte / tijd / energie Combinatie-aanval (2de tempo) Spelen met 1 of 2 opties Netafstand ifv tempo Relatie spelverdeler - tegenstander	2de tempo Aanlooprichtingen uitbreiden (side hop, slide, omloop) – voetpatronen Slagrichtingen (3) Aanval via blok (side-spin) - handcontrole

Complex 2

	OPSLAG	BLOK	VERDEDIGING
Niveau 1	BEWEGINGSSCHOOL – PRESTART VOLLEYBAL ”Aangepaste spelvormen voor club & school” (Emile Rousseaux, Jos Rutten & Marc Spaenjers)		
Niveau 2	Van OH werpen naar OH opslag Richting (2) lijn/diagonaal Imitatie door volleypas	Zijwaartse verplaatsingstechnieken (bijtrekpassen – sides) Werken met elastieken - hoepels	Verplaatsingstechnieken Contact met de grond (keeperstraining) Roltechniek (vw-aw-zijw)
Niveau 3	Overgang OH- naar BH-opslag Tennisopslag met topspin (5-8m) Richting (links, rechts) Jumpopslag (3m)	Houding aanleren Handenplaatsing (laag net) Kennis van de powerzone (3de moment)	Houding aanleren Verdedigingspositie tov aanvaller (lijnaanval, diagonale aanval, tipbal) Powerzone controleren
Niveau 4	Floatopslag (6-9m) Richting (links, rechts, kort, ver) Jumpopslag (6m)	Bijtrekpassen (kort-lang) Universaliteit Midblokopstelling tov spelverdeler Downblok – Freeball Kennis van de blokmomenten (3)	Verplaatsingstechieken aanleren Verdedigingszone 1/2 Vertrekposities 1ste tempo Overgang K1 – K2
Niveau 5	Floatopslag (kort, ver, snel, hoog) Jumpopslag (9m) Spelen met tijd (strak) en ruimte (hoog)	Kruispassen (inside cross, side aw cross) Voorblokhouding ifv aanvalscomplex MB – 1ste tempo / HB – 3de tempo Tweeblok - handenscherm	Verdedigingszone 3/4 Verdediging 1ste tempo Relatie blok – verdediging Overgang K2 – down/freeball
Niveau 6	Specialisatie ifv kwaliteit (floatopslag, jumpfloat, jumpspin)	Hoptechniek / Pendeltechniek Specialisatie MB/HB Ontwikkeling van hoofd- assistblok	Positie ifv relatie blok-aanval Noodtechnieken ontwikkelen (zone 5/6)