

Team-boek
VTC Woerden
MB2
2015 -2016



Inhoud

Inhoud	1
Teamsamenstelling	3
Speelsters.....	3
Trainers.....	3
Doelstellingen	4
Teamdoelstelling.....	4
Individuele ontwikkelpunten.....	4
Strategie, systemen en afspraken in het veld	5
Spelsysteem 2-4.....	5
Passsysteem.....	5
Verdedigingssysteem.....	5
Jaarplanning	6
Vorbereidingsperiode 24 aug – 18 sep.....	6
Wedstrijdperiode A 19 sep – 19 dec.....	6
Rustperiode 20 dec – 09 jan.....	6
Wedstrijdperiode B 09 jan – 23 apr.....	6
Trainingsblokken.....	7
Trainingsaccenten	8
Trainingsplanning.....	9
Team afspraken	10
Trainingen.....	10

Teamsamenstelling

Speelsters

Kiremko VTC Woerden mb2 bestaat bij aanvang van het volleybalseizoen 2015-2016 uit de volgende speelsters:

1. Merel van Beekhoven
2. Lieke de Jong
3. Lieke Spaai
4. Yara Nap
5. Lucy de Ruiter
6. Noëlla Vroege
7. Nadine Muijt
8. Lize van Vliet

De trainingen voor MB1 zijn op avonden van 18:45 uur tot 20:15 uur en op de avonden van 17:15 tot 18:45.

Bijzonderheden:

Trainers

- Niels Roede

Ons vertrekpunt is spelen en trainen vanuit plezier. wij doen hun best om een volleybalseizoen te bieden waar iedereen na afloop met plezier op terugkijkt. Wij willen graag werken in en aan een sfeer waarin iedereen (speelsters en trainers) zichzelf kan zijn, waarin beleving en uitdaging belangrijke aspecten zijn en waarin ontwikkeling en prestatieverbetering een centrale rol spelen.

Doelstellingen

Teamdoelstelling

In de voorbereiding hebben we met ze alle besproken wat we met elkaar willen bereiken en op welke manier we dit willen bereiken. De teamdoelstelling zijn verdeeld in resultaat doelstellingen en de speelwijze.

Noot: Er zijn vanuit bestuur en/of TZ geen resultaatdoelen aan het team meegegeven of opgelegd.

Resultaat doelen:

- ✓ 2de ronde van de beker halen.
- ✓ Bij de eerste 3 van de competitie eindigen

Speelwijze:

- ✓ Lol maken met elkaar.
- ✓ Elkaar beter maken.
- ✓ Op een positieve manier met elkaar omgaan.
- ✓ Hardwerken tijdens trainingen en wedstrijden.
- ✓ Alles geven.

Individuele ontwikkelpunten

In de eerste helft van het seizoen is er voor alle spelers een analyse formulier ingevuld, hiervoor zijn rapportcijfers ingevuld aan bepaalde volleybalonderdelen. Na de invulling van deze lijsten is persoonlijk met iedere speler gesproken over hun bevindingen, wensen en ontwikkelpunten. In de tweede helft van het seizoen zullen de analyse formulieren nogmaals worden ingevuld en is er een 2^{de} gesprekje met de spelers. Dit geeft een beeld van de ontwikkeling van een speler en kan er gekeken of de speler zich heeft ontwikkeld zoals gewenst is.

Gesprekken met spelers

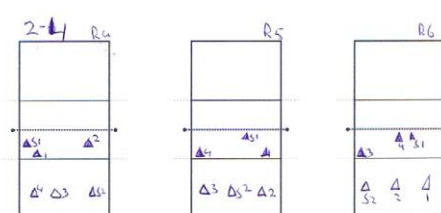
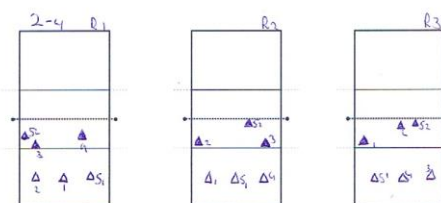
In de periode rond de eerste competitiewedstrijd en na de winterstop is er met iedere speler een individueel gesprek gevoerd. De samenvattingen hiervan zitten in de map.

Strategie, systemen en afspraken in het veld

Mee trainers uit lagere, opvangen van Rosa

Spelsysteem 2-4

Het seizoen zal van start gaan in spel systeem 2-4. Hierbij zal de spelverdeler die voor aan het net staat de set-ups verzorgen. Hierbij zullen 2a 3 speelsters al gespecialiseerd worden tot spelverdeler. Dit zal voor het eerste half jaar het systeem zijn. Voor het tweede helft van het seizoen wordt dit systeem geanalyseerd en hierna zal gekeken worden of alle speelsters gespecialiseerd gaan worden.

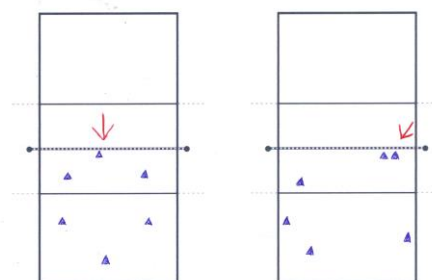
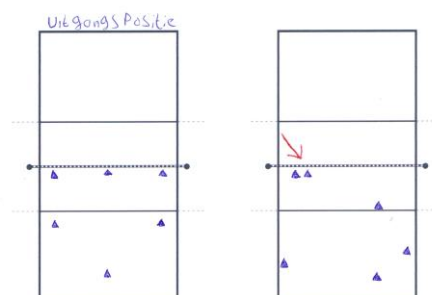


Passsysteem

Schuinpass systeem op basis van 3 passers. Hierbij verplaatsen de passers als volgt:

Is de bal links van de passer, dan verplaatst de passer naar achteren. Is de bal rechts van de passer, dan verplaatst de passer zich naar voren. Hierdoor zullen altijd twee passers zich naar de bal verplaatsen.

In dit systeem zijn er twee kritieke punten: dit zijn de linksvoor en rechtsachter. Dit wordt in de volgende systemen als volgt opgelost: lv staat in elke rotatie een vrije netspeler. Het kritieke stuk op ra zal worden opgevangen door de passer op ra.



Verdedigingssysteem

Er zal verdedigd worden volgens het volgende systeem: 3-2-1

Hiernaast staan de uitgangsposities uitgewerkt, de rode pijl geeft de kant van de aanval weer.

Jaarplanning

Vorbereidingsperiode **24 aug – 18 sep**

De trainingen starten op maandag 24 augustus. De voorbereidingsperiode loopt tot en met zaterdag 19 september, de dag dat de eerste competitiewedstrijd is gepland. In deze periode vinden 8 trainingen plaats plus 2 oefenwedstrijden (nog in te plannen). In deze periode zullen de trainingen voornamelijk in het teken staan van de volgende accenten:

- Speelsters leren kennen en nulmeting uitvoeren;
- hoge intensiteit gericht op algemeen uithoudingsvermogen;
- veel fysiek werk, kracht en stabiliteit;
- veel balcontacten;
- aandacht voor nieuwe strategie/afspraken.

Wedstrijdperiode A **19 sep – 19 dec**

De eerste wedstrijdronde is op zaterdag 19 september; hierna is er iedere week een competitiewedstrijd tot en met 19 december, met uitzondering van 26 september, 24 oktober, 14 november en 5 december. Verder spelen we in deze periode een of twee beker rondes. Dit zijn 10 competitiewedstrijden competitie en 1 of 2 beker.

Tijdens deze wedstrijdperiode zullen de trainingen in het teken staan van de accenten:

- wedstrijd specifieke belasting, gematigd intensief
- veel techniek
- veel tactiek
- specifieke oefenstof

Rustperiode **20 dec – 09 jan**

In deze periode zijn de speelsters aan het trainen voor het NOJK meisjes C, wat plaats zal vinden op 2 januari 2016.

Op zaterdag 2 januari zijn de voorrondes van de nationale open jeugd kampioenschappen (NOJK) gepland.

Wedstrijdperiode B **09 jan – 23 apr**

In de tweede wedstrijdperiode vinden weer 10 wedstrijden plaats. In deze weken worden de trainingen meer wedstrijdgericht. De belasting in de trainingen is zoveel mogelijk wedstrijd specifiek. Er blijft aandacht voor de tactiek en individuele ontwikkeling van technieken.

Tijdens deze wedstrijdperiode zullen de trainingen in het teken staan van de accenten:

- wedstrijd specifieke belasting, gematigd intensief
- veel techniek
- veel tactiek
- specifieke oefenstof

Trainingsblokken

Algemeen

Periode	Weken	trainingen	wedstrijden	Opmerking
Vorbereiding	4	8	2 oefenwedstrijd	Intensief, fysiek, conditieopbouw en veel balcontact. Nieuwe afspraken, strategie, nieuwe opstelling
Wedstrijd periode A	13	24	10 competitie 1 beker	Wedstrijdspecifieke belasting Afspraken eigen team Techniek individueel
Extra NOJK	2	2	1 oefenwedstrijd	Teamplay Lage intensiteit, gas terug
Wedstrijd periode B	15	30	10 competitie Beker?	Techniek individueel Tactiek en strategie team

De trainingen duren 1,5 uur. Iedereen moet 5 minuten voor elke training aanwezig zijn. Elke training bestaan uit een aantal delen. Hieronder staan ze genoemd:

- De warming-up
- Techniekoefeningen
- Wedstrijdeigen oefeningen
- Team spel oefeningen

In de eerste training van de week staat de individuele ontwikkeling centraal. In de tweede training van de week staat het team spel centraal.

Trainingsaccenten

De spelersgroep bestaat volledig uit C meisjes. De trainingsaccenten zijn verdeeld over 70% techniek en 30% tactiek. Bij de techniek zullen de bovenhandse- en onderhandse techniek de meeste aandacht krijgen. Bij de tactiek zullen de spelsystemen het meeste aandacht krijgen.

Trainingsplanung

Team afspraken

Tijdens het teambijeenkomst zijn onderstaande afspraken gezamenlijk gemaakt, door K genotuleerd en hieronder samengevat.

Trainingen

Aanwezig	Iedereen is 5 minuten voor dat de training begint startklaar in de zaal. Hierbij hoort ook het net op de goede hoogte gehangen en de drinkflessen gevuld.
Afmelden	Kan je niet trainen dan meld je je af bij Niels of Marleen. Dit doe je door een persoonlijk whatsapp bericht te sturen.
Blessure	Ben je geblesseerd, maar kan je toch van waarde zijn, kom je gewoon naar de training.
Wisselbeleid	<p>Er is gekozen voor een sociaalwisselbeleid. Dit houdt in dat iedereen evenveel kansen krijgt in de basis van de wedstrijden. Mocht je er in de ene week niet beginnen, krijg je de week erna de kans om jezelf te laten zien in de basis.</p> <p>Hierop zijn de volgende uitzonderingen op mogelijk:</p> <p>-Speelsters die in de aanloop van de wedstrijd geen trainingen hebben gemist, hebben voorrang om te beginnen.</p>
Ballen	Speelsters zijn zelf verantwoordelijk voor de ballen en de speelsters zorgen ervoor dat er ballen aanwezig zijn op de training.

Wedstrijden