



Ontwikkellijn - planning
2017

1 maart 2017
Technische commissie - VTC Woerden

Inhoud

1.	PLANNING EN VOORBEREIDING	2
1.1	JAARPLANNING	2
11.1	VOORBEREIDINGSPERIODE	3
11.2	WEDSTRIJDPERIODE	4
11.3	OVERGANGSPERIODE	5
1.2	TRAININGSPLANNING	6
12.1	VAN JAARPLAN NAAR TRAININGSVOORBEREIDING	6
12.2	TRAININGSVOORBEREIDING	6
12.3	TRAININGSOPBOUW	8
12.4	AANTAL SPELERS EN HUN FUNCTIES	10
12.5	ACCENTEN BINNEN DE OEFENINGEN	10
12.6	TIJDSDUUR	11
12.7	BENODIGDHEDEN	11
12.8	VERLOOP VAN DE OEFENINGEN	12

1. Planning en voorbereiding

Je wordt gevraagd door de technische commissie of misschien heb je jezelf wel aangeboden aan het bestuur om trainer te worden van één of meerdere teams. Na verloop van tijd komen jij en het bestuur overeen wat de voorwaarden zijn en maak je over en weer wat afspraken. Je bent trainer van team X voor het komende seizoen. Dan wordt het tijd om eens te gaan overdenken hoe je nu invulling denkt te geven aan een heel jaar training geven aan je nieuwe team. Allerlei vragen komen op je af en je moet snel de antwoorden hebben. Hoe ga je eigenlijk het hele seizoen te werk? Waar begin je mee, wat doe je aan het einde en wat kom je allemaal tegen daar tussenin? Je moet het seizoen gaan plannen.

1.1 JAARPLANNING

Traineren is een proces om spelers zich te laten ontwikkelen tot betere volleyballers. Dit gaat met horten en stoten, soms snel, dan weer langzaam. In ieder geval is het een flexibel proces dat steeds aanpassing verdient. Het is echter wel van belang dit verschil tussen wat nu is en wat moet worden in kaart te brengen. Voor de trainer en de speler is het prettig een raamwerk te hebben waarbinnen tijdens het seizoen getraind wordt. Dat dit geen rigide systeem is maar meer een houvast of een leidraad lijkt ons duidelijk. Vaak moeten we van deze planning afwijken bijvoorbeeld als wedstrijden duidelijk maken dat bepaalde onderdelen meer training nodig hebben. Ook heb je te maken met blessures die andere opstellingen en functies binnen het team noodzakelijk maken. Dit mag de trainer er echter niet van weerhouden een jaarplan op te stellen.

Hoe ziet zo'n jaarplan er nu eigenlijk uit?

Binnen de jaarplanning proberen we de volgende zaken aan te geven en te onderscheiden:

- Trainingsdoelen en onderdelen (accent op aanval en verdediging)
- Planning van wedstrijden (inclusief planning van oefenwedstrijden)
- Indeling van belasting (wanneer zwaar trainen, wanneer licht?)
- Planning van de conditionele aspecten (wanneer uithoudingsvermogen, wanneer snelheid?)

Deze verschillende aspecten kunnen we onderbrengen in drie verschillende periodes, die op zichzelf ook weer te splitsen zijn. We kennen de

- voorbereidingsperiode (VP)
- wedstrijdperiode (WP)
- overgangperiode (OP)

Een jaarplan bij VTC start in mei en loopt dus niet gelijk loopt met de seizoenstart. Na afloop van de 2^{de} wedstrijdperiode wordt begonnen met vorming van de nieuwe teams waarmee in augustus/september de competitie gestart wordt. Hiermee nemen we een voorsprong met de opbouw van een nieuw team. Dat betekent dat in deze periode ook de teamindelingen en betreffende trainers duidelijk zijn. Laten we ervan uitgaan dat het volleybalseizoen eindigt in mei en dat de maanden juli en (de helft van) augustus de vakantieperiode behelzen. We komen dan tot het volgende schema:

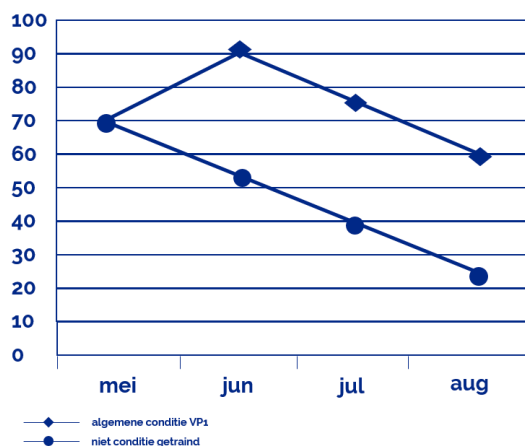
Periode	VP 1	OP 1	VP 2	WPL	OP 2	VP 3	WP2
Maand	mei-juni	juli-aug	aug-sept.	okt-dec	dec-jan	jan	jan-apr
Aantal weken	6-8	6-8	8 - 10	10 - 12	1 - 2	1 - 2	12 - 14

Laten we de verschillende perioden en hun specifieke invulling eens nader bekijken.

11.1 Voorbereidingsperiode

De eerste voorbereidingsperiode (VP1) is goed te gebruiken voor het leren van nieuwe technieken en bewegingen van individuele tactiek en systemen. Daarnaast kan ook begonnen worden aan het weer opbouwen van de algemene conditie. Uitgaande van het feit dat de meeste spelers niet bijster veel doen tijdens hun vakantie is het aan te bevelen juist aan de conditie te werken voor deze periode. Zo zal de conditie bij aanvang van de vakantie op een hoger peil zijn en dus na de vakantie relatief tot een hoger peil zijn gezakt.

Het beste is dit weer te geven in de volgende grafiek:



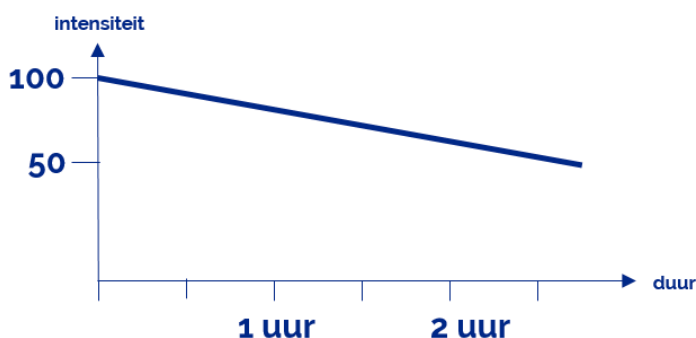
In augustus zullen de spelers dan op een hoger conditioneel niveau de trainingen beginnen met alle voordelen van dien. In de tweede voorbereidingsperiode (VP2) zal het accent steeds meer verschuiven naar snelheid en kracht wat betreft de fysieke aspecten. Technisch en tactisch trainen we in deze periode meer het team in zijn geheel en de afspraken die daarbij horen. Daarbij gaat de aandacht meer uit naar de samenwerking tussen de verschillende spelers en het kunnen uitvoeren van verschillende tactische opdrachten.

Lagen de accenten in VP 2 meer op snelheid en teamafspraken, in VP 3 zullen we moeten proberen in een zeer korte tijd de luie dagen van Kerst en Nieuwjaar teniet te doen. Dus ook hier trainen we zeer intensief op snelheid waarbij het accent meer op het team of een gedeelte daarvan ligt dan op de individuele speler. Zo snel mogelijk dienen wedstrijdssituaties getraind te worden. Al met al komen we dan tot de volgende indeling en accenten:

VP 1	VP 2	VP 3
uithoudingsvermogen	snelheid	snelheid
individuele tactiek	teamtactiek	wedstrijdsituaties
individuele techniek	gamelike	
systemen	teampay	
niet te intensief	intensief	intensief

Voor de duidelijkheid: wanneer een training zeer intensief moet zijn, dient de omvang (het aantal uren) omgekeerd evenredig te zijn (zie figuur). Naarmate de spelers zwaar trainen heeft het geen zin drie uren achter elkaar door te gaan. Een lichtere belasting geeft doorgaans geen problemen om de volledige trainingstijd vol te maken.

Indien het team slechts twee uren traint, en dit is doorgaans het geval bij de meeste clubteams op een wat lager niveau, is het doorgaans geen probleem om "volle bak" te gaan. We hebben het dan over hooguit anderhalf uur training met een hoge belasting, aangezien de tijd van warming-up en cooling-down ongeveer een half uur bedraagt.



11.2 Wedstrijdperiode

In deze periode proberen we planmatig de trainingen in te vullen. Het probleem hierbij is dat menig coach de invulling van de training laat afhangen van het resultaat van de wedstrijden en van hetgeen er tijdens deze wedstrijden goed en fout gaat. Toch is het belangrijk de diverse onderdelen voor het hele jaar, of tenminste voor een gedeelte daarvan, planmatig in te vullen. Het geeft de trainer en de spelers een leidraad. Trainer en spelers hoeven zich niet aan hetgeen vooraf gepland is consequent te houden, maar werken binnen een min of meer omljnt kader

geeft toch wat veiligheid en zekerheid. Bovendien heeft een jaarplan als voordeel dat er niet meer voor de vuist weg wordt getraind. Het dwingt zowel speler als trainer alert te blijven. Een jaarplan aan iedereen die met het team te maken heeft is dan ook aan te bevelen.

We willen nogmaals benadrukken dat de planning een richtlijn is die van tijd tot tijd geëvalueerd en bijgesteld moet worden, misschien zelfs herschreven.

Wat kunnen we zoal vastleggen tijdens de wedstrijdperiode? In ieder geval kunnen we de volgende zaken aangeven:

- o de onderwerpen en doelen van de training: pass, aanval, verdediging etc.
- o waar de nadruk op ligt: techniek, tactiek, uithoudingsvermogen, snelheid, mentaliteit
- o de wedstrijden
- o de momenten waarop het team op zijn top moet zijn (pieken)

11.3 Overgangsperiode

Uiteraard heeft iedereen recht op vakantie en een tijdje niet met volleybal bezig zijn. Het zelfs erg verfrissend even uit je wereldje te stappen en je bezig te houden met andere dingen. We moeten wel uitkijken dat we niet helemaal niks meer doen, dat zou alleen maar een enorm verval in kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie met zich meebrengen.

Om de vorm een beetje vast te houden, en in sommige gevallen zelfs te verbeteren, kunnen we de spelers een schema, een conditieprogramma meegeven. In dit schema staan dan oefeningen om snelheid, sprongkracht, algemene kracht en uithoudingsvermogen op peil te houden. Deze oefeningen moeten altijd en overal kunnen worden uitgevoerd met de meest simpele middelen. Op deze manier kunnen spelers het programma uitvoeren op de meest uiteenlopende plaatsen en op elk beschikbaar tijdstip, zelfs tijdens hun vakantie in een tropisch oord.

Het voert in dit bestek te ver om een dergelijk overgangsprogramma te bespreken. Wanneer je als trainer zo'n programma in elkaar wilt steken, doe je er goed aan om dit te bespreken en uit te schrijven in samenwerking met een meer ervaren collega-trainer. Het vereist namelijk nogal specialistische kennis over belasting en belastbaarheid, arbeid en rust.

De laatste tijd zien we echter steeds vaker dat spelers zich gedurende de vakantieperiode bezighouden met beachvolleybal. Wanneer dit het geval is, lijkt het ons niet zinvol dergelijke spelers meer te belasten met een dergelijk programma. Doordat deze spelers meerdere uren per week op het strand hun favoriete spelletje spelen, trainen zij op zich al uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en coördinatie.

1.2 TRAININGSPLANNING

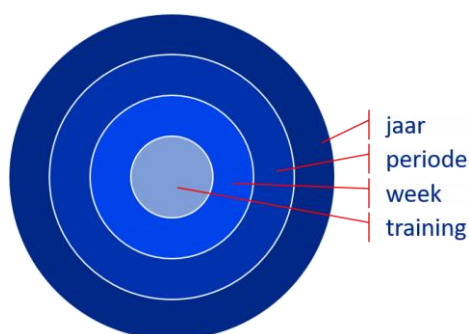
In dit gedeelte willen we je te helpen bij het plannen en voorbereiden van de training. Wanneer elke trainer hetgeen dat hij binnen de training denkt te gaan doen eens goed op een rijtje zet, zullen hij en de spelers minder voor verrassingen komen te staan.

Het aantal spelers, welke oefeningen, hoe zet ik de spelers neer, wat zijn de accenten, hoeveel tijd wil ik eraan besteden? Dit zijn allemaal vragen die we min of meer van tevoren kunnen beantwoorden door een goede trainingsvoorbereiding op papier te zetten. We willen niet beweren dat dit de training zal doen slagen, maar een goed begin is het halve werk.

12.1 Van jaarplan naar trainingsvoorbereiding

Zoals we al eerder hebben gezien is het handig als je een tijdspad uitstippelt, een plan neerlegt waarbinnen de spelers individueel en het team als groep de doelstellingen probeert te bereiken.

De jaarplanning is zo'n voorbereiding voor de langere termijn. Binnen deze planning zouden we bijvoorbeeld maandplannen kunnen gebruiken, waarin we wat specifiekere aandachtspunten en onderdelen benoemen waaraan het team moet gaan werken. Dit noemen we een periodeplanning. En uiteraard kunnen we dit ook weer opdelen in een aantal trainingen met hun eigen doelstellingen en accenten.



Hiermee willen we alleen maar duidelijk maken dat we bij het trainen van een volleybalteam planmatig te werk moeten gaan. De training staat in verband met de onderwerpen die binnen de periode vallen en die staan weer in verband met de jaaropbouw. Uiteraard is dit geen rigide systeem dat, eenmaal uitgevonden en op papier gezet, automatisch zijn werk zal doen en onveranderd blijft. In dit hele traject zullen we nog vaak genoeg zaken moeten aanpassen en veranderen

12.2 Trainingsvoorbereiding

Wat komt er zoal bij kijken om de training goed voor te bereiden? Een aantal zaken kunnen we alvast overdenken en op papier zetten, zoals:

- o doelstelling van training
- o opbouw van de training
- o aantal spelers en hun functies binnen het team
- o accenten binnen de oefeningen

- o tijdsduur van de oefeningen
- o benodigdheden
- o verloop van de oefeningen.

Trainingsdoelstelling

Voor speler en trainer is het handig om duidelijk aan te geven wat nu eigenlijk het doel van de training is. Deze doelstelling biedt een aantal grote voordelen.

1. De trainer geeft op meer gestructureerde manier training als hij weet wat hij wil bereiken. Men werkt letterlijk doeltreffender en doelmatiger.
2. Een doelstelling structureert de training voor de speler. Zo zal de speler eerder de "zin" van de verschillende oefeningen begrijpen en makkelijker leren.
3. Het formuleren van doelen heeft ook zijn voordelen in het afleggen van verantwoording van de trainer naar de spelers en andersom. Ook het kunnen verantwoorden van de werkwijze van de trainer naar het bestuur of de technische commissie is hiermee geholpen.

Voor de duidelijkheid willen we hier vermelden dat je niet slechts één doelstelling hoeft aan te geven. Het is goed mogelijk, of misschien wel beter, binnen de training met twee of drie verschillende onderdelen bezig te zijn. Juist afwisseling van de onderwerpen houdt spelers alerter en bevordert het leerproces. Het spreekt voor zich dat het team niet aan de slag moet gaan met acht verschillende doelstellingen/onderwerpen per training. Twee of drie items zijn wel het maximum.

Het onderwerp kan op verschillende inhoudelijke gebieden liggen. Zo kunnen we een doelstelling neerleggen op het gebied van:

- o techniek (bijv. verbetering van de handenzetting van de blokkering)
- o tactiek (bijv. verdedigende opstelling bij een 1-blok)
- o mentaliteit (bijv. scorend vermogen onder druk)
- o conditie (bijv. verbetering van het uithoudingsvermogen in lange rally's)

Verder is een duidelijk onderscheid aan te brengen binnen het aantal personen waarvoor de doelstelling zou moeten gelden, dat wil zeggen de graad van organisatie. In dit aspect zien we de:

- o individuele doelstelling (bijv. aanleren 3-meteraanval)
- o groepsdoelstelling (bijv. het formeren van een 2-blok op positie twee)
- o teamdoelstelling (bijv. verschillende aanvalspatronen inside-out)

Wat betreft deze laatste indeling kunnen we ook spreken van:

- o individuele training (losse onderdelen en technieken)
- o game-like training (samenwerking, ketens van bewegingen)
- o team-play training (wedstrijdgericht, team als geheel)

We moeten ons wel realiseren dat het formuleren van een doelstelling aan een aantal eisen moet voldoen. Het hanteren van de bijvoorbeeld de doelstelling: "Beter blokkeren" is vrij zinloos. Wat is dan beter blokkeren? Wanneer heeft een speler zijn doel bereikt? Is de doelstelling niet te hoog gegrepen?

De trainer moet een doelstelling formuleren die eigenlijk niet voor verschillende interpretaties vatbaar is en die de spelers uitdaagt.

Een doelstelling is:

- o **Aangepast** aan het niveau van de speler
- o **Bereikbaar** voor de speler
- o **Controleerbaar**
- o **Duidelijk** geformuleerd

Wanneer een doelstelling aan dit A-B-C-D-tje voldoet, kan de trainer vanuit een duidelijk kader beginnen met het invullen en uitvoeren van de training.

12..3 Trainingsopbouw

Een trainer moet ervoor zorgen dat er een duidelijke opbouw in de training zit. De spelers moeten "klaar" worden gemaakt om prestaties te leveren voor zichzelf en voor het team. Er moet een duidelijk traject van A naar B worden afgelegd, waarbij spelers alle kans krijgen om optimaal te leren en het geleerde toe te passen binnen het complete spel.

Voor de duidelijkheid kunnen we in ieder geval een vijfdeling aanbrenge(n). Deze vijf onderdelen zijn ook onder te verdelen. Met de volgende vijfdeling kunnen we de te trainen onderdelen makkelijker plaatsen in de training als geheel.

1. Inleiding (warming-up)
2. Kern 1 (leren van nieuwe onderdelen)
3. Kern 2 (toepassen van geleerde onderdelen)
4. Slot (spelvorm)
5. Cooling-down

Het is verstandig dat je voorafgaande aan de training een praatje houden over wat de training zal inhouden, de nodige mededelingen doen of misschien even op de laatste wedstrijd terugkomen.

Aan het eind van de training is het verstandig om kort wat feedback te geven op datgene wat tijdens de training is gebeurd. Wat ging goed en wat kunnen we verbeteren? Een dergelijke korte evaluatie hoeft niet alleen door de trainer gedaan te worden. Ook spelers kunnen hierbij een actieve rol vervullen. Daarnaast kan het team even de laatste afspraken voor de komende wedstrijd doornemen.

Warming-up

In volleybal gebruiken we veel snelle en explosieve bewegingen. Maar naarmate spelers ouder worden, is het raadzaam aan het begin van de training of wedstrijd iets rustiger en langzamer te bewegen. We moeten het lichaam langzaam op temperatuur laten komen. Bij jonge spelers is dit minder noodzakelijk, daar kunnen we meteen wat feller aan de slag gaan. Echter vanaf twaalf tot veertien jaar is het raadzaam een warming-up te doen.

Kern1

Het gedeelte direct na de warming-up noemen we kern één. Hier leren we spelers nieuwe bewegingen en technieken. De reden om dit meteen aan

het begin van de training te doen ligt in het feit dat het leerproces bij spelers sneller en makkelijker verloopt wanneer zij nog fit en niet vermoeid zijn. De informatieopname van aanwijzingen verloopt beter.

Het is dus zaak om nog niet bekende onderdelen van het volleybal aan het begin van de training uit te leggen en te laten uitvoeren. Dit kan zowel op het technische als het tactische vlak zijn.

Kern 2

Dit onderdeel van de training gebruiken we om het reeds geleerde in praktijk te brengen. De spelers kennen de bewegingen, maar deze zijn nog niet zo vast en zijn zeker geen automatisme.

Het accent ligt hier meer op samenwerking met andere spelers en op het verbinden van verschillende spelhandelingen. In kern twee zien we dus meer:

- Game-like oefeningen
- Team-play
- met elkaar verbonden spelhandelingen:
 - servicespel
 - (service - blok - verdediging - tegenaanval)
 - side-outspel
 - (pass - set-up - aanval)

Ook kunnen we in kern twee de handelingsnelheid vergroten en meer druk op de ketel zetten. De oefeningen worden verzawaard door:

- spelers onder moeilijker ruimtelijke omstandigheden hun balcontact te laten uitvoeren
- het tempo van de oefening te verhogen
- meer weerstand tegenover de handeling te plaatsen.

Spelvorm

De meeste spelers vinden het bijzonder prettig als ze aan het einde van de training nog "een potje spelen". Niet alleen is dit leuk voor de spelers, maar eigenlijk is het ook noodzakelijk. We moeten alleen niet gaan spelen om het spelen. De trainer moet hier het spel begeleiden, sturen en bovenal hetgeen in kern één en kern twee aan bod is gekomen controleren tijdens het spel.

De onderwerpen en de accenten die vooraf geoefend zijn krijgen hier hun finale weerslag in de echte praktijk. Het is zelfs goed mogelijk om, wanneer de getrainde items goed ten uitvoer worden gebracht tijdens het spel, dat team extra punten te geven als beloning. Zo leren spelers het aangeleerde meteen goed in praktijk te brengen en krijgen ze positieve feedback op het geleerde.

Tijdens het spel is het ook wenselijk verschillende soorten tellingen toe te passen in plaats van de gestandaardiseerde telling. Verderop in het boek komen we hierop terug.

Cooling-down

De cooling-down wordt ten onrechte vaak vergeten. Jammer, want voor het lichaam is de cooling-down van groot belang. Het herstelt namelijk sneller; afvalstoffen worden beter en sneller afgevoerd.

De cooling-down wordt vaak vergeten of uit tijdgebrek niet gedaan. Maar naarmate de intensiteit van de training hoger lag, wordt het belang van de cooling-down groter. De trainer moet dan ook het belang van de cooling-down uitleggen en deze, zeker in het begin, leiden.

Vaak wordt de training pas gestopt als het volgende team al klaarstaat. Even yellen en hup, de kleedkamer in zonder cooling-down. Bedenk wel dat de cooling-down ook naast het veld gedaan kan worden en dus de wisseling van teams niet in de weg hoeft te staan. Op deze manier kan ieder team zorg besteden aan het uitlopen, schudden en stretchen zonder hoognodige trainingstijd in te leveren.

12.4 Aantal spelers en hun functies

Bij de trainingsvoorbereiding is het erg handig om te weten hoeveel spelers op de training zullen verschijnen. Het maakt nogal verschil of je een training voor twaalf spelers of voor vijf moet voorbereiden. Daarbij moet je ook weten wat de specifieke functies zijn van de spelers. In het geval dat binnen het team geen specialisatie is toegepast, kunnen we uiteraard niet over specifieke functies spreken.

Stel: je hebt een tweetal oefeningen voorbereid om het 2-blok aan de buitenkant te trainen en je hebt maar één middenspeler tot je beschikking. Dan is het wel mogelijk om deze oefening even uit te voeren, maar na een twintigtal verplaatsingen met sprong van deze speler (in een kort tijdsbestek) is de pijp wel leeg en is de oefening verre van zinvol.

Een ander voorbeeld: je wilt een snellere aanval op positie vier trainen maar de spelverdeler is ziek. Ook hier komen we in de problemen, want we trainen niet dat wat we willen trainen als we iemand anders dan de spelverdeler de set-up laten geven.

Belangrijk is dus dat je weet hoeveel spelers op de training zullen verschijnen op welke posities zij (kunnen) spelen. Druk dan de spelers ook op het hart dat ze afbellen, zodra ze weten dat het niet mogelijk is te trainen. In deze tijd van mobiele communicatie is een sms'je aan de trainer zo gestuurd en op deze manier is het mogelijk de voorbereiding aan te passen.

12.5 Accenten binnen de oefeningen

Wanneer we de training voorbereiden is het aan te bevelen om binnen elke oefening accenten aan te geven. Dit zijn de aandachtspunten waar spelers en trainer op moeten focussen tijdens het oefenen.

In kern één bijvoorbeeld gaan we alle spelers individueel verdedigen op een tweede tempoaanval aanleren. Binnen de uitvoering van deze beweging kunnen we nogal wat aandachtspunten leggen zoals het verplaatsen, de armbeweging, de romphouding, de voetenstand en nog veel meer. Voor de trainer ligt hier de taak om een keuze te maken waarop iedereen moet letten, wat de accenten zijn. Accenten worden ook vaak in sleutelwoorden uitgedrukt, zie hiervoor de technische lijn. Om twee spreekwoorden te gebruiken: *In de beperking toont zich de meester, anders zien we door de bomen het bos niet meer.*

Uiteraard zijn alle onderdelen van de beweging min of meer belangrijk, maar de accenten bepalen de essentie van het te trainen onderdeel. Gebruik trouwens nooit teveel accenten, ook hier is een aantal van twee of drie meer dan genoeg.

Voorbeeld	oefening	accenten
Trainingsdoelstelling 1	Blokkeren op eerste tempo aanval	<ul style="list-style-type: none"> ○ Timing ○ Handzetting
Trainingsdoelstelling 2	Opstelling verdediging op hoge aanval	<ul style="list-style-type: none"> ○ Plaatsbepaling spelers ○ Samenwerking tussen verdedigers ○ Verdedigingshouding

Om tot een verantwoorde keuze te komen van de doelstellingen en de accenten zal je als trainer goed moeten analyseren tijdens trainingen en wedstrijden. Dit is geen gemakkelijke opgave.

12.6 Tijdsduur

Een mooi hulpmiddeltje voor de training is ook het aangeven van de duur van de verschillende oefeningen. Dit wil niet zeggen dat je exact na het aantal minuten de oefening moet stopzetten en over moet gaan naar de volgende. Wanneer de spelers het item nog niet voldoende getraind hebben, beheersen of de opdracht nog niet volbracht hebben, mag je gerust de gestelde tijd overschrijden. Van de andere kant is ook opdracht volbracht het moment om weer verder te gaan. De duur van een oefening is slechts een indicatie, een leidraad om beter te plannen.

12.7 Benodigdheden

Maak ook een lijstje van wat je allemaal nodig hebt tijdens de training en ga na of deze items wel aanwezig zijn in de trainingszaal. Meestal heb je voldoende aan ballen, een net en antennes. Toch kan het zijn dat je andere zaken wilt gebruiken als hulpmiddel bijvoorbeeld banken, kasten, matten.

Bedenk goed of je deze middelen echt nodig hebt. Ze leveren namelijk vaak gevaar op in het veld, zeker in wat complexere situaties. Zodra het spel doorgaat focust iedereen zich op de bal en wordt vaak vergeten dat er obstakels op het veld staan. Zo worden bijvoorbeeld vaak pylonen gebruikt om posities te markeren. Maar een klein stukje schilders tape op de vloer als markering is ook duidelijk en is zeker niet gevaarlijk.

Kasten en banken bij blokkeeroefeningen mag je wel gebruiken, zolang je maar beseft dat deze blessures kunnen veroorzaken. Het zou niet de eerste keer zijn dat iemand onder het net door springt en de enkel verstuikt tegen een kast of bank. Gebruik ballenkarretjes (of winkelwagentjes of kasten met omgekeerd kastdeksel) alleen of in ieder geval zoveel mogelijk *buiten* het veld.

We willen nog wel even benadrukken dat een voldoende aantal ballen heel belangrijk is. Minimaal één bal per speler, het liefst twee. Denk eraan dat de basis van een goede training ligt bij een voldoende aantal balcontacten. Hoe groter de trainingszaal is, des te meer ballen aanwezig moeten zijn.

Anders kun je om de paar minuten de oefening stop zetten om ballen te rapen. Bij kleinere zalen moet je wel het terugrollen van de bal op het veld in de gaten houden in verband met blessuregevaar. Beschikt het team niet over voldoende ballen, dan zal je als trainer nog meer aandacht moeten besteden aan de invulling van de oefeningen om toch een groot aantal balcontacten te garanderen.

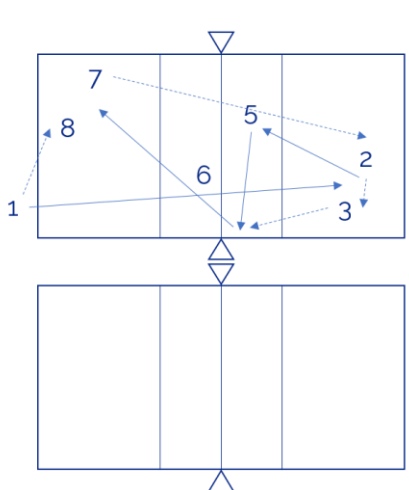
12..8 Verloop van de oefeningen

Nadat je doelstellingen, accenten en oefeningen hebt bepaald volgt misschien wel het belangrijkste van de trainingsvoorbereiding: het uitschrijven. Dit doe je vaak het handigst op een getekend volleybalveldje met allerlei tekenjes die spelers, ballen, bewegingsrichtingen en balbanen voorstellen.

Iedereen moet hier zijn eigen "geheimschrift" gebruiken. Het is niet zo belangrijk welke tekens je gebruikt, zolang ze maar duidelijk zijn voor jou als trainer.

Naast het veldje kun je dan nog wat zaken noteren die van belang zijn voor de flow van een oefening zoals:

- o korte beschrijving van de oefening
- o volgorde taak
- o balcontact per speler
- o hoeveel balcontacten hoe door te draaien
- o welke accenten je wil leggen
- o hoeveel tijd je wilt besteden (minimaal)

	<p>Kern 1: 2-pass / verdedging op 5-6</p> <p>1 service / verdedigen positie 6 2-3-4 2-pass + aanval (+reserver) 5 setup 6 blok 7-8 verdediging</p> <p>Serveerders en verdedigers draaien naar twee services door Passers draaien na elke aanval door</p>	<p>Accenten</p> <p>Serveerders en verdedigers moeten vijf ballen scoren (blok of tegenaanval), dan doordraaien</p> <p>Twee foute services = punt eraf Twee foute aanvallen = punt erbij</p>	<p>Tijd</p> <p>15 min.</p>

Op de volgende bladzijde vind je een voorbeeld van een formulier om de training voor te bereiden. Hierin staan de meeste zaken die vooraf overdacht moeten worden reeds aangegeven. Het behoeft alleen de verdere invulling.

Zoals eerder gezegd: een goed begin is het halve werk. De trainer die zichzelf en zijn team serieus neemt moet altijd de training voorbereiden. Hiermee is nog niet de zekerheid van een goede training gegarandeerd,



maar wordt het wel waarschijnlijker dat spelers en trainer de training als goed en fijn ervaren.

Vlak voor en tijdens de training kan echter nog van alles gebeuren. Op dat moment ben je als trainer aangewezen op enige improvisatie. Gebruik de voorbereiding ook niet te star. Tijdens de training zal je vaak genoeg oefeningen aan moeten passen en veranderen om een goed resultaat te bereiken.





Datum	Spelers: SU <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> PL <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> TOTAAL <input type="checkbox"/>
Afwezig	Doelstelling

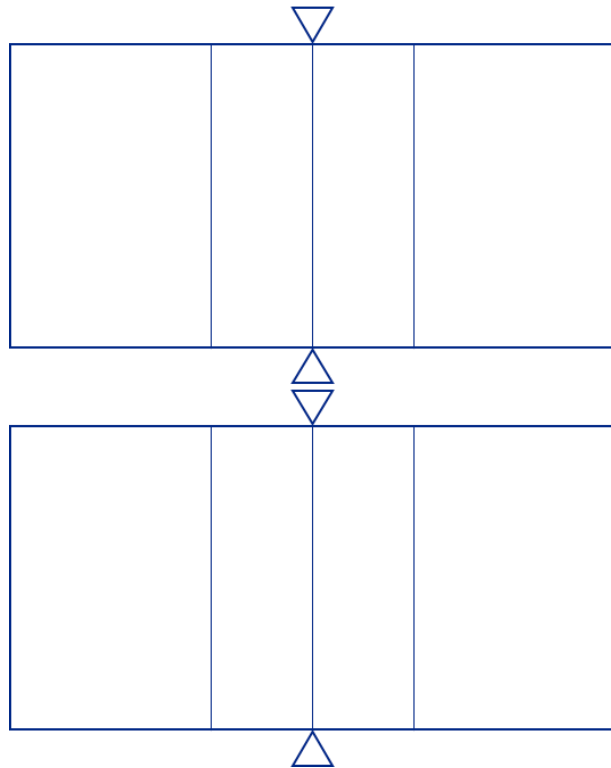
	Warming-up	Accenten	Tijd





	Kern 1	Accenten	Tijd





Kern 2

--

Accenten

--

Tijd

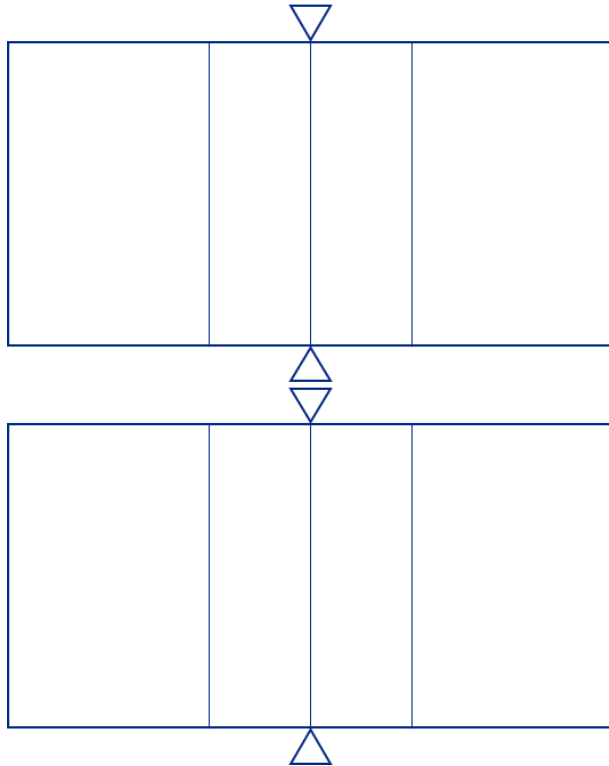
--

--

--

--





Spelvorm

--

Accenten

--

Tijd

--

--

--

--





	Cooling-down	Accenten	Tijd

