

Ontwikkellijn

2017

1 augustus 2017

Technische commissie - VTC Woerden

Voorwoord

Voor u ligt de ontwikkelij van VTC Woerden. Deze ontwikkelij, die in eerste instantie technische lijn was gedoopt, is geschreven vanuit de behoefte om te komen een eerste aanzet voor een eenduidige aanpak van de volleybalopleiding binnen VTC Woerden.

Alhoewel het doelstelling was om deze ontwikkelij van mini tot senior te schrijven zijn we er in dit groeidocument niet in geslaagd dit voor alle niveaus te beschrijven. Het cool-move-volleybal dat zich richt op de leeftijd tot ongeveer 12 jaar is nog niet toegevoegd. Vanaf 12 jaar tot aan de senioren, zeg maar van de beginnende C-teams tot aan de recreanten zijn we daar wel in geslaagd.

In deze ontwikkelij besteden we naast techniek ook aandacht aan de tactiek, de fysieke en de mentale aspecten. Zonder hierin uitputtend te zijn. Het doel is een richting te geven aan een ontwikkelij zonder er een theoretische verhandeling van te maken.

Bij dezen willen wij graag onze collega trainers bedanken voor hun bijdragen in de vorm van eerdere werk, naslagwerk of inbreng. Met name van de NeVoBo en haar trainersopleidingen hebben we dankbaar gebruik gemaakt. Maar ook willen wij Rosa Helmantel en Zoë Korstanje bedanken voor het mogen putten uit hun profielwerkstuk over sportpsychologie.

Zoals gezegd het is een groeidocument waarmee we ook willen onderschrijven dat het niet/nooit af is en hier en daar aangescherpt kan worden. Maar het begin is er.

Wij wensen u veel leesplezier toe.

Namens
VTC Woerden, Technische commissie

Jos Poels
Niels Roede
Wilma Kemp
Joost Roede
Michiel de Ruyter



Inhoud

1	ALGEMEEN	1
1.1	FASERING IN TECHNIEK	1
1.2	TACTIEK VAN DE VOLLEYBAL BASISTECHNIEKEN	3
2	TECHNIEK	4
2.1	BOVENHANDS	4
2.2	PASS	5
2.3	VERDEDIGING	5
2.4	OPSLAG	6
2.5	AANVAL	7
2.6	BLOK	8
3	INDELING PER NIVEAU	10
3.1	NIVEAU CMV – (7-12 JAAR)	10
3.2	NIVEAU C – BEGINNEND (12 JAAR)	10
3.3	NIVEAU C – GEVORDERDE (13 JAAR)	12
3.4	NIVEAU B – BEGINNEND (14 JAAR)	13
3.5	NIVEAU B – GEVORDERD (15 JAAR)	14
3.6	NIVEAU A (16 – 17 JAAR)	15
4	TACTIEK	16
4.1	SERVICE-PASS SYSTEMEN	16
4.2	VERDEDIGING- EN BLOKSYSTEEM	19
4.3	TACTISCHE AFSPRAKEN	27
5	FYSIEK	28





5.1	STABILITEIT EN MOBILITEIT	28
5.2	TRAINEN NAAR BEWEGING	32
5.3	MOTORISCHE BASISVAARDIGHEDEN	32
5.4	SUPERCOMPENSATIE, RUST EN HERSTEL	36
5.5	GROEI	39
6	MENTAAL	42
6.1	MOTIVATIE, DUIDELIJKHEID & DURF	42
6.2	ZELFVERTROUWEN	44
6.3	FLOW	46
7	HET TEAM	49
7.1	HET VORMEN VAN EEN TEAM	49
7.2	GROEPSCOHESIE	51
7.3	TEAMROLLEN	53
7.4	DE ROL VAN DE TRAINER/COACH	55
7.5	COACHING EN COMMUNICATIE	57



1 Algemeen

De ontwikkellijn beschrijft naast techniek ook de niveaus of leeftijden waarop die techniek wordt aangeleerd.

Het aanleren van basistechnieken start bij het CMV volleybal en groeit door naar de jeugd waar het steeds meer om het toepassen van die techniek gaat. Het is noodzakelijk dat spelers niet alleen leren hoe er gespeeld moet worden, maar ook wat het doel is van een gespeelde bal.

Het tactische wordt steeds belangrijker naarmate de spelers ouder worden. Naast techniek en tactiek zijn ook de fysieke en mentale aspecten van belang. Hoe veel kan je belasten en hoe wordt je mentaal weerbaarder.

1.1 FASERING IN TECHNIEK

Er wordt onderscheid gemaakt in drie fasen van techniektraining: De drie fasen worden in de volgende paragrafen uitgelegd. Bij een techniek hoort een tactiek. Techniek is **hoe** je het moet doen. Tactiek kun je omschrijven als **wat** moet doen in een (volleybal) situatie.

Voorbeeld: de aanval

Wat moet je doen (techniek): de derde bal zo moeilijk mogelijk spelen.

Hoe doe je dat (tactiek): door bijvoorbeeld de bal naar de grond te slaan.

Het is noodzakelijk om tegelijkertijd met de techniek ook aandacht te besteden aan de tactiek.

1.1.1 Algemene Basisvaardigheden

Algemene basisvaardigheden zijn alle bewegingen zonder dat de vaardigheden betrekking hebben op een specifieke sport. Algemene basisvaardigheden zijn onder te verdelen in algemene basisvaardigheden met en zonder bal

algemene basisvaardigheden zonder bal	algemene basisvaardigheden met bal
<i>Lopen</i>	<i>Vangen</i>
<i>Rennen</i>	<i>Gooien</i>
<i>Kruipen</i>	<i>Rollen</i>
<i>Hinkelen</i>	<i>Stuiteren</i>
<i>Huppelen</i>	<i>Slaan</i>
<i>Springen</i>	<i>Schieten</i>



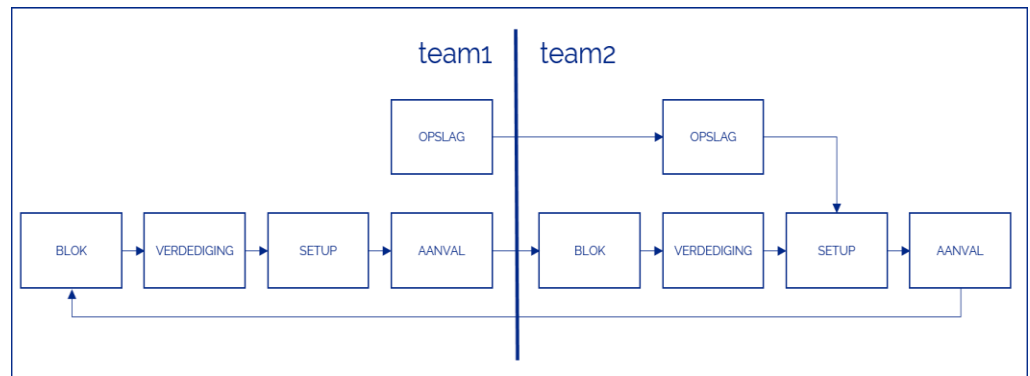
Op het moment dat kinderen met volleybal beginnen is het noodzakelijk dat wordt getraind op algemene vaardigheden.

Tactiek

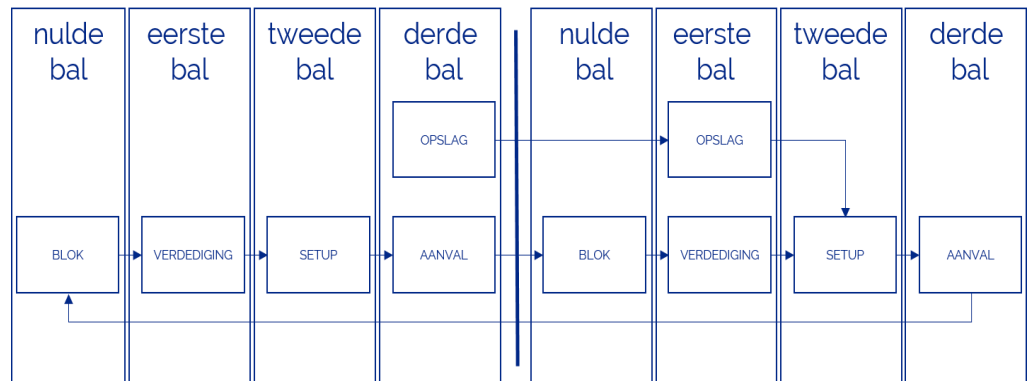
Bij algemene basisvaardigheden ken niet worden gesproken over tactiek, omdat er geen sprake is van volleybal situaties.

1.1.2 Volleybal basistechnieken

Om te begrijpen wat volleybaltechnieken zijn, kijken we eerst naar het volleybalspel in een schema:



Het blok noemen we voor het gemak de nulde bal. In het schema kan vervolgens onderscheid gemaakt worden in de nulde, eerste, tweede en derde bal.



Nu kan worden onderscheiden wat de volleybal basistechnieken zijn:

	Nulde bal	Eerste bal	Tweede bal	Derde bal
<i>Volleybal basistechnieken</i>	<i>Blokken van een bal</i>	<i>Onderhands spelen van een bal</i>	<i>Bovenhands spelen van een bal</i>	<i>Slaan van een bal</i>
<i>Volleybal technieken</i>	<i>blok</i>	<i>pass</i>	<i>setup</i>	<i>opslag</i>
		<i>verdediging</i>		<i>aanval</i>

Uit dit schema blijkt wat de volleybal basistechnieken zijn. Bij de volleybal basistechnieken horen ook tactieken.



1.2 TACTIEK VAN DE VOLLEYBAL BASISTECHNIEKEN

	Nulde bal	Eerste bal	Tweede bal	Derde bal
<i>Volleybal basistechnieken</i>	<i>Blokken van een bal</i>	<i>Onderhands spelen van een bal</i>	<i>Bovenhands spelen van een bal</i>	<i>Slaan van een bal</i>
<i>Tactiek</i>	<i>Tegenhouden</i>	<i>Omhoog spelen</i>	<i>Precies spelen</i>	<i>Moeilijk spelen</i>

In dit schema staat de tactiek die hoort bij elke volleybal basistechniek. Het is noodzakelijk dat spelers niet alleen leren hoe er gespeeld moet worden, maar ook wat het doel is van een gespeelde bal. Voor een bovenhandse bal geldt bijvoorbeeld dat deze technisch goed gespeeld moet worden, maar dat een bovenhandse bal ook precies gespeeld moet worden.

Volleybal basistechnieken zijn belangrijk bij het aanleren van volleybal. Het doel is uiteindelijk dat de spelers de volleybaltechnieken beheersen. Dus dat ze volleybalkunnen spelen. Daartoe moeten de spelers eerst de basis: volleybal basistechnieken aanleren. In het hoofdstuk volleybal basistechnieken verder uitgewerkt.

2 Techniek

De volleybaltechnieken worden in de volgende paragrafen verder uitgewerkt. Volleybaltechnieken dienen niet uitsluitend los te worden aangeleerd. Belangrijk is de overgang tussen volleybaltechnieken veel aandacht te geven.

De Volleybal basistechnieken zijn ook uitgewerkt in het overzicht basistechnieken een fotoboek met daar fotomateriaal waarin technieken stap voor stap worden uitgelegd.

2.1 BOVENHANDS

Het spelen van een bovenhandse is bedoeld om het de aanvaller zo makkelijk mogelijk te maken. Het is daarom noodzakelijk dat het spelen zo precies mogelijk gaat.

2.1.1 UGH (uitgangshouding)

- **plaats** - Na het verplaatsen eerst stilstaan en dan spelen.
- **voorhoofd** - De speler moet op het moment van spelen onder de bal zijn. Als de bal niet gespeeld wordt valt deze op het voorhoofd van de speler.
- **handen hoog** - vlak voor het spelen worden de handen ver van het voorhoofd gebracht. De ellebogen zijn daarbij bijna recht en zijn net zo ver uit elkaar als de schouders.
- **handen dichtbij elkaar** - De ruimte tussen de beide handen is klein, ongeveer vijf centimeter.
- **voeten**; op schouder breedte

2.1.2 Spelen van de bal

- **strekken**; Het spelen van de bal gebeurt met het strekken van respectievelijk de voeten, knieën, heupen, ellebogen en vingers. Hierbij kan de speler indien gewenst doorstappen.
- **10-limo** - Na het spelen van de bal wijzen 10 vingers de bal na.

2.1.3 Set-up voorover

- **schouders**; Bij het spelen van de bal maakt de schouderlijn van de speler en de bal een loodrechte hoek.

2.1.4 Set-up achterover

- **schouders**; Bij het spelen van de bal maakt de schouderlijn van de speler en de bal een loodrechte hoek.
- **navel naar voren**; Bij het achterover spelen de heupen naar de voren worden geduwd.
- **plafond** - handen spelen de bal richting het plafond.



2.1.5 Bovenhands voor eerste tempo

- **armen;** Armen zijn gestrekt, de bal kaatst als het ware op de handen.

2.1.6 Set-up in sprong

- **polsen** - Het spelen van een set-up uit sprong gebeurt vooral met de polsen.

2.2 PASS

Passen is de basis van het spelletje. Immers een goede pass levert vaak een goede aanval op. In eerste instantie is het doel bij het onderhands spelen de bal omhoog te brengen. Volgende stap is het preciezer spelen naar de positie van de spelverdeler.

2.2.1 UGH

- **plaats;** Nadat de rally is afgelopen, wordt zo snel mogelijk de plaats voor het passen ingenomen.
- **ontspannen;** op de plaats wordt een ontspannen houding aangenomen. De ene speler staat hierbij liever rechtop, de andere speler gaat liever laag zitten.
- **benen;** Vlak voordat de bal gespeeld wordt de speler neemt een actieve houding aan door *spanning* op de benen te zetten.

2.2.2 Verplaatsen

- **voorover;** Het zwaartepunt ligt naar voren en stuwing vanuit de benen
- **positie;** Zorg dat je eerder op de juiste plek bent dan de bal, zodat je stilstaat voordat je gaat spelen.
- **voetstand;** De stand van de voeten bepaalt de richting waar de bal naar toe gaat.
- **schouders;** staan loodrecht op de balbaan.

2.2.3 Spelen

- **plank;** gestrekte armen met spanning op de armen.
- **stevig staan;** de voetenstand tijdens het spelen is iets groter dan schouderbreedte
- **speelhouding;** speler pakt de bal *voor* het lichaam, waarbij er *ruimte* zit tussen de armen en het lichaam.
- **stappen;** Speler kan doorstappen bij het spelen.
- **schouders;** Bepalen de richting van de bal. De armen komen na het spelen van de bal niet hoger dan schouderhoogte.

2.3 VERDEDIGING

De bedoeling van het verdedigen is om de bal zo speelklaar mogelijk te krijgen voor een vervolgactie. Het eerste doel is dan ook om de *bal omhoog* te verdedigen. Pas daarna wordt het eigenlijke doel – de spelverdeler – het doel.



2.3.1 UGH

- **positie** - De speler staat op de goede¹ uitgangspositie klaar.
- **tenen**; De speler neemt een actieve houding aan door spanning op de benen te zetten. *Voor de ene betekend dit druk op de voorvoeten, voor de andere druk op de hak.*

2.3.2 Verplaatsen

- **voorover**; Zwaartepunt naar voren en stuwung vanuit de benen
- **positie**; Zorg dat je eerder op de juiste plek bent dan de bal.
- **schouders**; staan loodrecht op de balbaan.

2.3.3 Spelen van de bal

- **benen**; Voor de ene betekend dit van beneden naar boven bewegen, voor de andere van boven naar beneden, afhankelijk van de uitgangshouding.
- **handen**; *Open* houding; handen voor het lichaam en uit elkaar.

2.3.4 Duiken

- **zwaartepunt** – wordt over de knieën gebracht.
- **knieën**; één van de knieën wordt naar buiten gedraaid, onder het lichaam uit.
- **armen**; Tenminste één arm gestekt om de bal te scheppen. De andere arm en hand worden gebruikt om het lichaam te ondersteunen bij het contact met de vloer.
- **borst**; De borst schuift naar voren, terwijl het been zich strekt.
- **hoofd**; Tijdens de actie hoofd omhoog houden, kijkend naar waar de bal naar toe gaat.

2.4 OPSLAG

De opslag is de eerste actie om een punt te scoren. De opslag is dus het belangrijkste wapen om punten te scoren (direct of indirect) en dus belangrijk voor de aanval.

2.4.1 Voorbereiding

- **staan**; benen op schouder breedte, gewicht op je voorvoeten en spanning in je lichaam.
- **opgooien**; Bij voorkeur gooi je met je niet slag arm de bal recht voor je op. Lukt dit niet dan kan het met twee handen.

2.4.2 Topspin

- **opgooien**; De bal gooi je voor je op met topspin.
- **pijl & boog**; slagbeweging is gelijk aan die van de aanval. Je raakt de bal hierbij op de voor jou maximale hoogte.
- **pols**; De pols wordt over de bal heen gekruld, waarbij de arm doorhaalt (door de bal heen slaat). De slaghand eindigt hierbij in de andere "broekzak"
- **uit sprong**; De bal wordt hoger en in het veld opgegooid. De speler maakt hierbij een volledige aanvalsactie.

¹ De goede plaats wordt bepaald door het verdedigingssysteem

2.4.3 Floater opslag

- **arm;** slaghand begint naast het oor, met de elleboog in een hoek van ongeveer 90 graden.
- **korte, ferme klap** - de bal wordt zeer kort in het hart geraakt, waarbij de hand snel wordt teruggetrokken. Sprongopslag
- **opgooien;** Bal wordt zo stil mogelijk opgegooid, voor de slagarm, ter hoogte van het hoofd. De positie bepaalt het type floater:
 - o iets voor het lichaam zorgt voor een horizontale floater.
 - o iets achter het lichaam zorgt voor een verticale floater.
- **uit sprong;** Speler gooit de bal iets hoger op (Stil), en springt vanuit de uitgangshouding recht omhoog.

2.5 AANVAL

Het spelen van een aanval is het om de tegenstander zo moeilijk mogelijk te maken. vooral als de aanval een punt kan opleveren, is het noodzakelijk om risico te nemen. De codering van de aanvallen is voornamelijk voor intern gebruik. Binnen je team ben je vrij om aanpassingen of delen van het systeem te gebruiken. De aanval die uitgelegd wordt geldt voor een rechtshandige op linksvoor en voor een linkshandige op rechtsvoor.

De fasen aanloop, afzet, sprong en slag worden onderscheiden. In de paragrafen daaronder worden nog aparte aanwijzingen gegeven voor aanval op rechts, eerste tempo omloop en drie meter aanval

2.5.1 UGH

- **uitgangspositie;** Nadat de vorige actie is gedaan, pass of blokkade, gaat de speler snel naar zijn uitgangspositie. Dit is aan de buitenkanten tegen de zijlijn aan, de ene heeft een voorkeur voor iets naar binnen, de ander heeft een voorkeur voor iets naar buiten. Hetzelfde geldt voor de afstand t.o.v. het net.
- **tenen;** gewicht op voorvoeten, spanning in het lichaam

2.5.2 Aanloop, afzet en sprong

- **links - rechts - links** - Het ritme is een kleine pas als of je voorover valt. Gevolgd door een grote stap met rechts en een aansluitpas met links. Belang hiervan is dat het gewicht voor het lichaam is.
- **armzwaai;** Armen zwaaien mee; Voor – achter – hoog
- **snelle voeten;** Snelle voeten zijn bedoeld om de voorwaartse energie om te zetten naar energie omhoog. De voeten staat schuin ten opzichte van de aanlooplijn. (Niet loodrecht i.v.m. enkelblessures)
- **linkerschouder voor** - Bij een rechtshandige speler is bij de afzet de linkerschouder het dichtst bij het net.
- **armlengte afstand** - De afzet moet op minimaal een armlengte van het net plaatsvinden.



2.5.3 Slag

- **pijl en boog**; armen maken een pijl en boog, waarbij de linker arm in de richting van de bal wijst, en de rechterhand langs het oor naar achteren wordt getrokken.
- **lang maken** - In de lucht moet de bal op een zo hoog mogelijk punt geslagen worden. Daarvoor moet je jezelf zo lang mogelijk maken in de lucht, hierbij wordt de rechterarm maximaal gestrekt.
- **pols**; De pols wordt over de bal heen gekruld, waarbij de arm doorhaalt (door de bal heen slaat) De slaghand eindigt hierbij bij een van de "broekzakken".

2.5.4 Varianten

- **eerste tempo**; loop met de bal mee - Je moet tegelijk met de bal naar de spelverdeler lopen.
- **omloopbal**; Eerste stap is richting spelverdeler, stap twee gaat er rechts om heen. Afzet is alleen met het linkerbeen (stap 3) In de lucht draait de speler om haar as. Drie meter
- **driemeter**; de aanvaller springt niet alleen omhoog, maar ook naar voren. Hij vliegt als het ware in de bal. De bal wordt hierbij op circa 2,5 meter geslagen.

2.6 BLOK

Blokken en verdedigen zijn nauw met elkaar verbonden. Blokken is goed als een blok individueel goed gezet wordt en als de tegenpartij geen kans ziet de aanval zonder hinder van blok of verdediging af te ronden.

1. Het eerste doel is om het de verdediging het makkelijk te maken om een aanval te verdedigen
2. Het tweede doel is proberen de bal te raken zodat de aanval wordt afgeremd en eventueel kan worden overgenomen.
3. Het derde doel is om de aanval direct tegen te houden.

Het blok wordt in deze leidraad de nulde bal genoemd omdat een blokactie niet meetelt in het aantal malen dat een bal gespeeld mag worden. Het blok komt vanaf de tweedejaars C nadrukkelijk aan de orde. In deze paragraaf wordt uitgelegd hoe er moet worden geblokt, individueel, met twee personen en op de eerste tempo aanval.. Tenslotte wordt er aandacht besteed aan de tactiek van het blokken.

Blokken wordt opgedeeld in vier fasen. Uitgangshouding (UGH), Verplaatsen, Springen en de eigenlijke blokkade. Voor elke fase worden minimaal één en maximaal drie sleutelwoorden benoemd.

2.6.1 UGH

- **druk**; De speler neemt een actieve houding aan door spanning op de benen te zetten. *Voor de ene betekend dit druk op de voorvoeten, voor de andere druk op de hak.*
- **scherm**; op schouderhoogte.



2.6.2 Verplaatsen

- **handen;** Tijdens het lopen blijven de handen op schouderhoogte.
- **benen;** Twee varianten:
 - o **indraaien;** speler draait van het net, waarbij de eerste pas wat meer het veld in zet. Eerst stap is klein, zodat het zwaartepunt voor het lichaam komt.
 - o **lopen;** *Eerste kan met buitenste been zijn of een kruispas zijn. In laatste geval kruist men over.*
 - o **remmen;** tijdens de rempas weer teruggedraait parallel aan het net. De rempas doet de speler met de voet die het beste uitkomt. Voorkeur is naar links met de rechervoet en visa versa.

2.6.3 Springen

- **eerst de armen;** Bij het springen worden eerst de armen gestrekt voordat de tenen van de grond los komen.
- **kijk tel spring;** Zorg dat je als blokkeerder één tel later bent dan de aanvaller.
- **positiebepaling;** Buitenste hand voor de slagarm van de aanvaller

2.6.4 Blokactie

- **armen;** Zorg voor spanning in de armen en handen.
- **vlinder;** Boven in de lucht vormen de beide handen de vorm van een vlinder, duimen bij elkaar vingers gespreid.
- **schouder indraaien** – Bij de blokactie op positie 2 wordt de rechterschouder naar voren gedrukt, op positie 4 wordt de linkerschouder naar voren gedrukt zodat de bal veld inwaarts wordt geblokt
- **tenen naar voren** - Boven het net moeten de armen naar voren gestoken worden om zoveel mogelijk binnen veld het van de tegenpartij te blokkeren. om dit te bereiken, moeten de tenen onder het net worden doorgeduwd.
- **ogen** - *Sommige spelers blokkeren makkelijk naar links, sommige makkelijk naar rechts. Dit is in relatie tot het dominante motor-oog*

2.6.5 Tweemansblok op de buitenkant

- **Buitenspeler;** bepaald positie ten opzichte van de tegenstander
- **Middenspeler;** Sluit aan door zijn/haar voeten naast die van de buitenspeler te zetten.



3 Indeling per niveau

Volgorde der dingen en doelstellingen. Het op niveau houden is altijd onderdeel, soms leer je niets nieuws maar verdient het zeker nog de aandacht

Er wordt gewerkt met niveau groepen in plaats van leeftijdsgroepen omdat de fysieke en mentale capaciteiten binnen een leeftijdsgroep erg kunnen verschillen. De indeling van de niveaugroepen is in een aantal gevallen terug te voeren op de leeftijd. Die is als volgt:

Niveau CMV	7 -12 jaar
Niveau C	12-13 jaar
Niveau B	14-15 jaar
Niveau A	16-17 jaar

Het is altijd mogelijk dat er spelers zijn die boven de groep uitsteken of het niveau van de groep niet halen. De leeftijden met bijbehorende niveaus zijn daarom niet als absoluut gegeven te gebruiken.

3.1 NIVEAU CMV – (7-12 JAAR)

Het CMV volleybal is op dit moment niet opgenomen in deze ontwikkellijn. Hiervoor wordt verwezen naar het CMV beleidsplan van NeVoBo. Het ligt wel in de verwachting dat dit integraal onderdeel wordt deze ontwikkellijn.

3.2 NIVEAU C – BEGINNEND (12 JAAR)

Algemene trainingsdoel: Het vervolg van de volleybal technieken, met name opslag, aanval en pass.

Techniek	Omschrijving	Keywords
Blok	<ul style="list-style-type: none"> Komt nog niet aan bod 	
Pass	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om een bal te passen na verplaatsing. Spelers zijn bekend met de houding van het lichaam op moment van spelen. Omhoog spelen is belangrijker dan precies spelen 	<ul style="list-style-type: none"> plaats; ontspannen benen voorover positie voetstand schouders plank stevig staan



		<ul style="list-style-type: none"> ▪ speelhouding ▪ stappen ▪ schouders
Verdediging	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Speler neemt uitgangshouding aan en verplaatst naar de positie waar de bal gaat komen. ▪ Omhoog spelen is belangrijker dan precies spelen ▪ Spelers beheersen de techniek van het duiken zonder bal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ positie ▪ tenen ▪ voorover ▪ schouders ▪ handen
Bovenhands	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spelers zijn in staat om een bal over 4m te spelen na verplaatsing. ▪ Spelers hebben de eerste ervaring opgedaan met een bal achterover. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ plaats ▪ voorhoofd ▪ handen hoog ▪ handen dicht bij elkaar ▪ strekken ▪ 10-lomo????? ▪ loodrecht ▪ schouders ▪ navel naar voren ▪ plafond
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spelers zijn in staat om bal voor zichzelf op te gooien en uit stand te staan. ▪ Spelers zijn instaat om de aanvalsbeweging goed uit te voeren, en daarbij een bal over het net te slaan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tenen ▪ links - rechts - links ▪ armzwaai ▪ snelle voeten ▪ linkerschouder voor ▪ armlengte afstand pijl & boog ▪ lang maken ▪ pols
Opslag	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spelers zijn in staat om bovenhands van achter de 7 meterlijn te serveren. Ze hoeven het nog niet in de wedstrijd foutloos te kunnen toepassen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ staan ▪ opgooien ▪ pijl & boog ▪ pols ▪ arm ▪ korte, ferme klap

Tactiek	Omschrijving
Spelsysteem	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zes-nul systeem spelverdeler midvoor
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aanval op beide buitenkanten
Service pass	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vijf stop (W-vorm)

Mentaal	Omschrijving
	<ul style="list-style-type: none"> – Plezier in trainen en wedstrijd spelen. – Leren trainen – hoe leer ik en wat moet ik doen om goed te leren.



3.3 NIVEAU C – GEVORDERDE (13 JAAR)

Algemene trainingsdoel: Het vervolg van de volleybal technieken, met name opslag, aanval en pass.

Techniek	Omschrijving	Keywords
Blok	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat de bloktechniek met bal uit te voeren. 	<ul style="list-style-type: none"> druk scherm handen eerst de armen armen vlinder
Pass	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om een bal in de juiste richting te spelen na verplaatsing. Spelers zijn bekend met de uitgangshouding op moment van spelen. 	Zie C beginners
Verdediging	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om een bal in de juiste richting te spelen na verplaatsing. Spelers komen van het net terug op moment dat zij geen bloktaak hebben. Spelers beheersen de techniek van het duiken met bal. 	Zie C beginners
Bovenhands	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om een bal over 6m te spelen na verplaatsing. Spelers zijn in staat om een bal over 3m achterover te spelen na verplaatsing. 	Zie C beginners
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om bal voor zichzelf op te gooien en uit stand gericht naar een medespeler te staan. Spelers zijn in staat om de aanvalsactie juist te timen bij een bal over 3m. 	Zie C beginners
Opslag	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om bovenhands gericht te serveren. 	Zie C beginners

Tactiek	Omschrijving
Spelsysteem	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> Zes-nul systeem met spelverdeler rechtsvoor 4-2 systeem spelverdeler rechtsvoor
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> Aanval op beide buitenkanten
Service pass	<ul style="list-style-type: none"> Vier stop

Mentaal	Omschrijving
	<ul style="list-style-type: none"> Plezier in trainen en wedstrijd spelen. Leren trainen – hoe leer ik en wat moet ik doen om goed te leren. Concentratie – aandacht tijdens training vasthouden.



3.4 NIVEAU B – BEGINNEND (14 JAAR)

Algemene trainingsdoel: Het vervolg van de volleybal technieken, met name opslag, aanval en pass.

Techniek	Omschrijving	Keywords
Blok	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn bekend met de uitgangshouding bij het blokken Spelers zijn in staat een tweepersoons blok uit te voeren 	<ul style="list-style-type: none"> tenen naar voren indraaien remmen kijk tel spring positiebepaling schouder indraaien <p>Zie verder C</p>
Pass	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om een bal in de gericht naar één punt te spelen na verplaatsing. 	Zie C
Verdediging	<ul style="list-style-type: none"> Spelers kunnen verdedigingstaken uitvoeren in een stelsel. 	Zie C
Bovenhands	<ul style="list-style-type: none"> Spelverdelers zijn in staat om een bal gericht naar één positie te spelen, zowel voorover als achterover. 	Zie C
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om de aanvalsactie juist te timen bij een bal op aanvalspositie 1, 5 en C. Spelers zijn in staat om bij de aanvalsactie een bal te plaatsen in plaats van aan te slaan. 	Zie C
Opslag	<ul style="list-style-type: none"> Alle spelers zijn in staat een float te serveren 	Zie C

Tactiek	Omschrijving
Spelsysteem	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> 4-2 met de spelverdeler rechtsvoor 4-2 met de spelverdeler rechtsachter
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> Aanval op buitenkanten en midden.
Service pass	<ul style="list-style-type: none"> Vierstop
Verdediging	<ul style="list-style-type: none"> Spelverdeler loopt naar het net bij een freeball.

Mentaal	Omschrijving
	<ul style="list-style-type: none"> Plezier in trainen en wedstrijd spelen. Reflecteren- wat heb ik geleerd Communiceren – elkaar tactisch coachen Team samenwerking – doelen stellen Wedstrijdvoorbereiding.



3.5 NIVEAU B – GEVORDERD (15 JAAR)

Algemene trainingsdoel: Het vervolg van de volleybal technieken, met name opslag, aanval en pass.

Techniek	Omschrijving	Keywords
Blok		Zie C
Pass		Zie C
Verdediging	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om een extra opdracht uit te voeren, vanuit anticipatie. 	Zie C
Bovenhands	<ul style="list-style-type: none"> Spelverdelers zijn in staat om een bal op tempo te spelen. Spelverdelers zijn in staat om een bal door te tikken. Spelverdelers zijn in staat om een bal voor een 3m aanval te spelen. Spelverdelers spelen set up uit sprong ten behoeve van timing en kracht 	Zie C
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om de aanvalsactie juist te timen bij een bal op tempo. Spelers zijn in staat om een 3m aanval uit te voeren. 	Zie C
Opslag	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat een opslagstrategie uit te voeren Spelers zijn in staat een service uit sprong uit te voeren. (floater of topspin) 	Zie C beginners

Tactiek	Omschrijving
Spelsysteem	<ul style="list-style-type: none"> 5-1 met de spelverdelers rechts achter
Blokkering	<ul style="list-style-type: none"> Blokkeren van een spelverdelers aan het net.
Spelverdeling	<ul style="list-style-type: none"> Weten wie waar staat en hoe iedereen presteert.
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> Bewust kiezen voor rechtdoor, diagonaal of plaatsbal.
Service	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om tactisch gericht te serveren.
Service pass	Keuze uit <ul style="list-style-type: none"> 4 stop 3 stop

Mentaal	Omschrijving
	<ul style="list-style-type: none"> Plezier in trainen en wedstrijd spelen. Reflecteren- wat heb ik geleerd Communiceren – elkaar tactisch coachen Team samenwerking – doelen stellen Wedstrijdvoorbereiding.



3.6 NIVEAU A (16 – 17 JAAR)

Algemene trainingsdoel: Het vervolg van de volleybal technieken, met name opslag, aanval en pass.

Techniek	Omschrijving	Keywords
Blok	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn in staat om specifieke zone's dicht te zetten (rechtdoor / diagonaal) 	Zie C <ul style="list-style-type: none"> Mee met aanval
Pass		Zie C
Verdediging		Zie C
Bovenhands		Zie C <ul style="list-style-type: none"> Mee met aanval
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> Spelers zijn instaat om de aanvalsactie juist uit te voeren bij een bal op verschillende posities (bv. steek, 4, omloop). 	
Opslag		

Tactiek	Omschrijving
Spelsysteem	<ul style="list-style-type: none"> 5-1 met de spelverdeler rechts achter Optioneel spelen met libero
Blokkering	<ul style="list-style-type: none"> Schuiven met de blokkering wanneer de set-up buiten de antenne eindigt.
Spelverdeling	<ul style="list-style-type: none"> Kunnen anticiperen op de tegenstander.
Verdediging	<ul style="list-style-type: none"> 3-2-1 met extra opdracht
Aanval	<ul style="list-style-type: none"> Bewust kiezen voor slaan van een bal via de blokkering. Anticiperen op de verdediging, tijdens de aanvalsactie.
Service pass	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> 4 stop 3 stop Positioneren van de service-pass op basis van de tegenstander. (positie in het veld en inschuiven/ uitschuiven van spelers)

Mentaal	Omschrijving
	<ul style="list-style-type: none"> Doelen stellen – keuzes maken – (intrinsieke) motivatie – zelfvertrouwen Ambitie – goed willen en durven zijn. Communicatie – in teamorganisatie – feedback geven en feedback ontvangen. Concentratie – aandacht cirkels – taakgerichtheid. Spanningscontrole – ademhaling, zelfspraak.



4 Tactiek

Zoals gezegd het is noodzakelijk dat spelers niet alleen leren hoe er gespeeld moet worden, maar ook wat het doel is van een gespeelde bal. Het tactische spelen wordt steeds belangrijker naarmate de spelers ouder worden. Kennis hebben van service-passsystemen, verdediging en bloksystemen, posities in de veldverdediging en posities t.o.v. het blok worden naarmate de speler ouder wordt steeds belangrijker.

4.1 SERVICE-PASS SYSTEMEN

<p><i>Vijfstop.</i> In de C en eventueel B jeugd wordt er gespeeld met een vijf stop. Er wordt volgens de algemene techniek voorin begonnen.</p>	<p><i>Vier stop</i> In de B en eventueel A jeugd wordt gespeeld met een vier stop. Er wordt volgens de algemene techniek voorin begonnen,</p>	<p><i>Drie stop</i> In de A jeugd wordt gespeeld met een drie stop. Er wordt volgens de algemene techniek voorin begonnen,</p>
--	---	--

4.1.1 Uitgangposities servicepass 6-6

Het zes-nul systeem wordt gespeeld bij het zes tegen zes volleybal. zes-nul wil zeggen zes aanvallers, nul vaste spelverdelers. Omdat iedereen alles doet, is er slechts één soort opstelling. Spelverdeler staat midvoor.

Eerste jaar C - starten met spelverdeler op midvoor, twee aanvallers. Er wordt gekozen voor spelverdeler midvoor i.v.m. het feit dat setup over de gehele breedte van het net vaak niet haalbaar is (overgang van 4 spelers in CMV6 naar 6 spelers in C-jeugd vraagt rustige opbouw). Tijdens de techniek training wordt er aandacht besteed aan bovenhands achterover spelen

Voor spelers is het belangrijk om posities in het veld te benoemen, zoals rechtsachter, rechtsvoor, midden, linksvoor, linksachter en midden achter. Benadruk ook dat als je achterspeler bent je niet mag aanvallen binnen de 3-meter. In hun enthousiasme wil men nog wel eens het hele speelveld gebruiken.

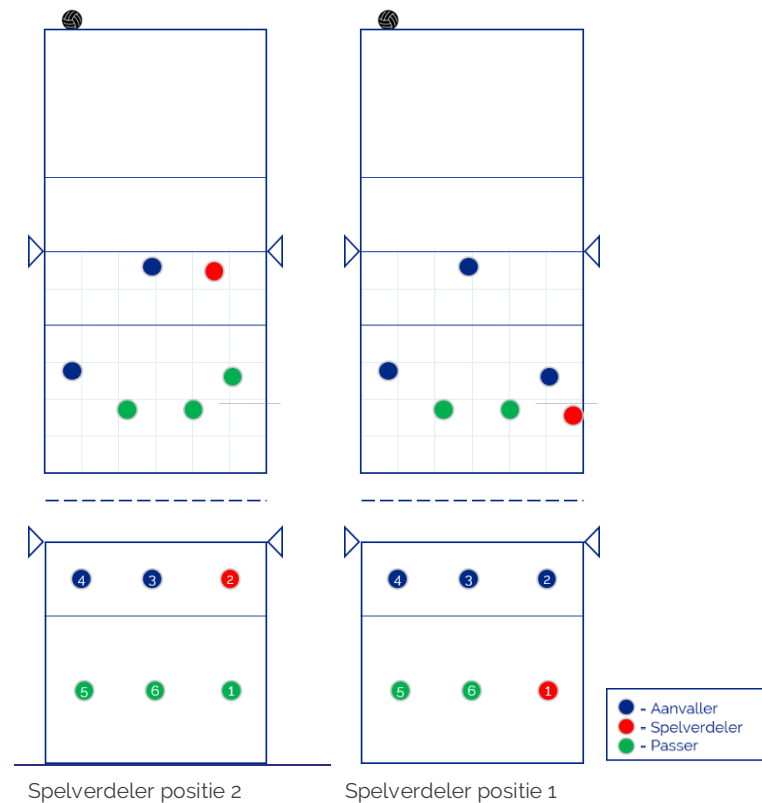
Tweede jaar C – startend met de spelverdeler op rechtsvoor en werkend naar spelverdeler van rechtsachter. In dat laatste geval dus altijd met 3 aanvallers. Het merendeel van de passes op rechtsvoor kunnen brengen is hierbij wel een vereiste. Spelverdeler is nog geen vaste positie verdelen onder de spelers.



In een 6-6 systeem kennen we twee varianten:

- Rechtsvoor (positie 2) is spelverdeler
 - In spelsysteem 6-6 geven alle spelers op positie 2 de set-up.
 - Overige netspelers zijn ook aanvallers op positie 3 en 4.
 - Bij dit spelsysteem vindt zowel aan het net als in het achterveld geen switch plaats.
 - Hiermee wordt kan bij C-niveau 1ste 2e jaar begonnen
- Rechtsachter (positie 1) is spelverdeler
 - In spelsysteem 6-6 penetreren alle spelers om de beurt na door draaien – vanaf positie 1 en geven een set-up.
 - Alle netspelers zijn ook aanvallers op positie 2, 3 en 4.
 - Bij dit spelsysteem vindt zowel aan het net als in het achterveld geen switch plaats.

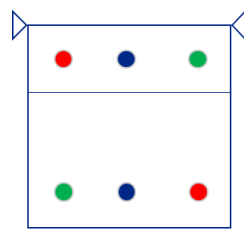
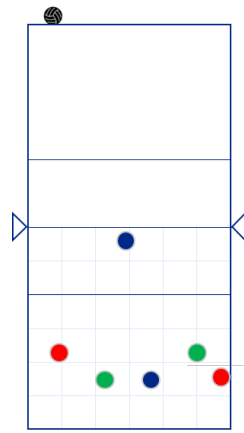
In de C jeugd fase moet duidelijk worden welke spelers op termijn het meest geschikt zijn voor de rol van spelverdeler, middenaanvaller en passer / looper.



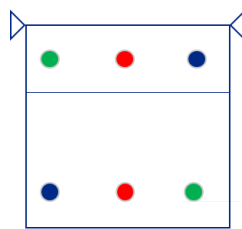
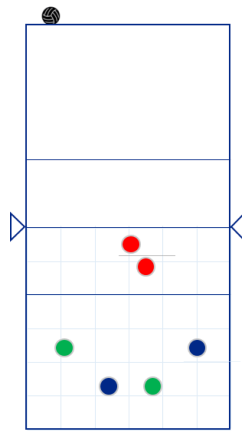
4.1.2 Uitgangsposities servicepass 4-2

In het eerste jaar B gaan we over naar het 4-2 systeem en het kiezen voor vaste spelverdelers.. Dus 4 aanvallers en 2 vaste spelverdelers. Spelers ken posities in het veld, zoals rechtsachter, rechtsvoor, midden, linksvoor, linksachter en midden achter. Tijdens de techniek training is er veel aandacht voor het nauwkeuriger brengen van de passing naar positie 2.

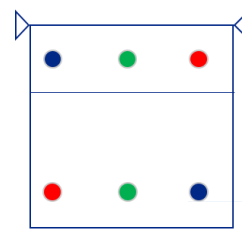
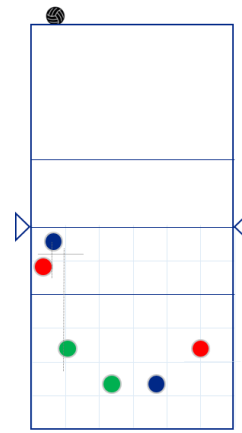




Opstelling
SV rechts achter, positie 1



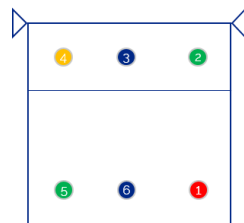
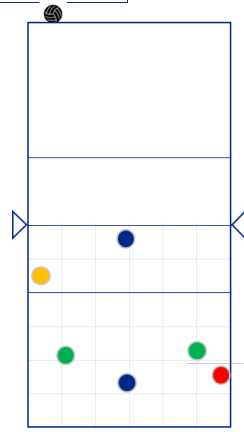
Opstelling
SV mid achter, positie 6



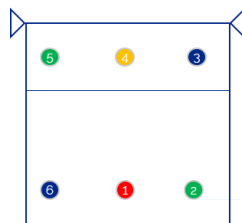
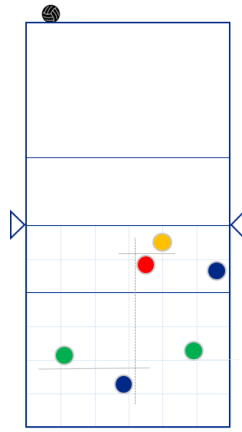
Opstelling
SV links achter, positie 5

4.1.3 Uitgangsposities servicepass 5-1

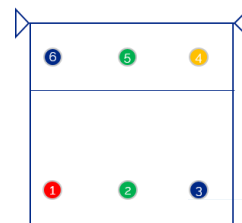
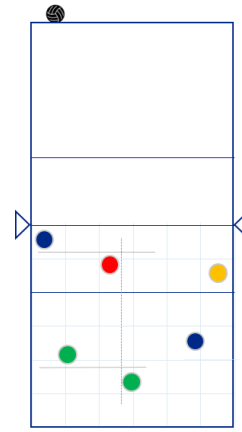
- Midden
- Spelverdeler
- Passer - looper
- Diagonaal



Opstelling
SV rechts achter, positie 1

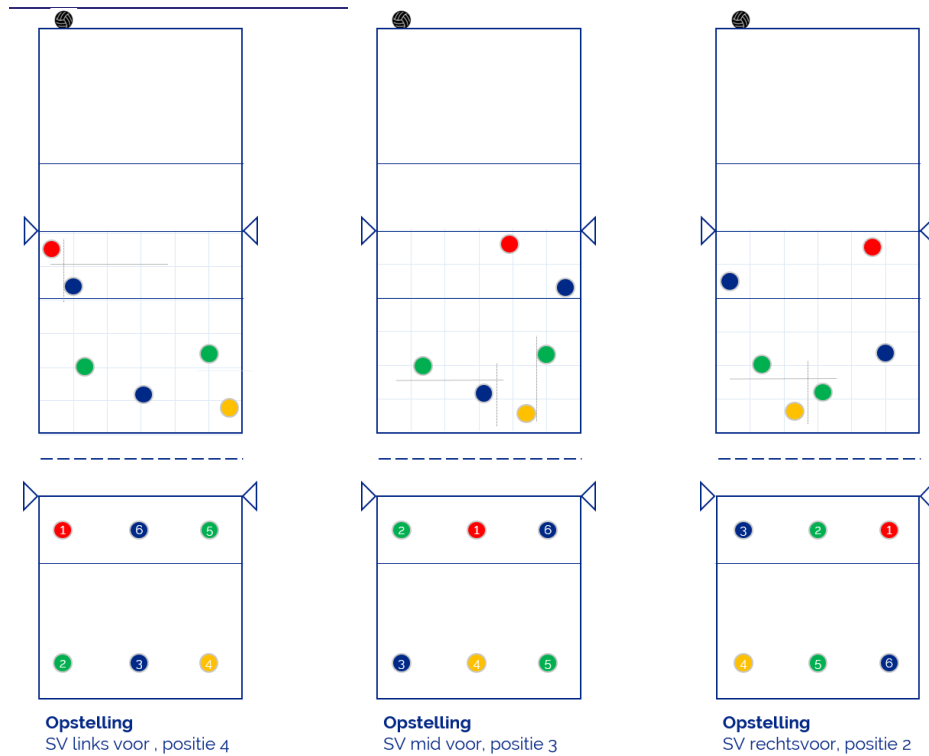


Opstelling
SV mid achter, positie 6



Opstelling
SV links achter, positie 5



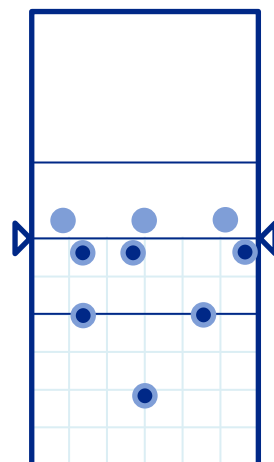


4.2 VERDEDIGING- EN BLOKSYSTEEM

Verdedigen met je rug naar de zijlijn als je ballen moet verdedigen die achter de 3 meter lijn wordt geslagen waardoor de bal altijd weer terug in het veld wordt verdedigd. Zorg er altijd voor dat je niet in een treintje verdedigd. Houdt altijd zicht op de aanval van de tegenstander.

Uitgangspositie is dat de voeten altijd gericht zijn naar de plaats waar de bal vandaan aangevallen wordt.

4.2.1 Uitgangsposities verdediging

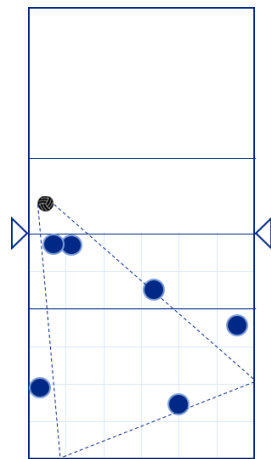


- Linksvoor – begint naar binnen, ter hoogte van de directe tegenstander. Wanneer de SV voor is, dan is de linksvoor verantwoordelijk voor het blokkeren van de doortikbal.
- Midvoor – spiegelt met de midden aanvaller
- Rechtsachter – zit op de 3 meter lijn, 1,5 meter het veld in voor de doorspeelballen



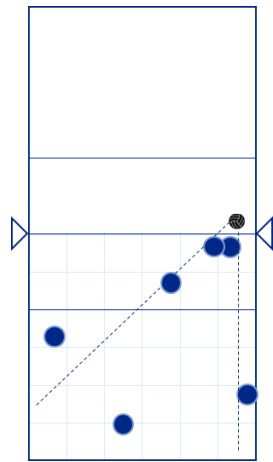
- Rechtsvoor – begint aan de antenne
- Midachter – zit op 7 meter ongeveer in het midden
- Linksachter – zit op de 3 meter lijn, 1,5 meter het veld in voor de doorspeelballen

4.2.2 Verdediging linksvoor open



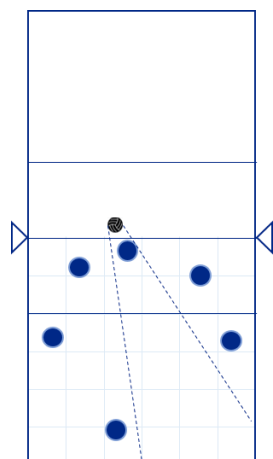
- Linksvoor – zet blokkering; linkerhand zit op neus aanvaller
- Midvoor – aansluiten bij de blokkering
- Rechtsachter – zit in het centrum, binnen 3m in de blokschaduw
– verdedigd plaatsballen
- Rechtsvoor – zit een halve meter vanuit de zijlijn en een halve meter van de 3m lijn, met de rug naar de zijlijn, ziet de aanvaller
- Midachter – zit op 7 meter en ongeveer 2 meter rechts van de midden
– verdedigd alle ballen die via/over de blokkering komen
- Linksachter – zit op 6 meter van het net tegen de zijlijn
– verdedigd alle rechte door geslagen en geplaatsten ballen
– ziet de aanvaller

4.2.3 Verdediging rechtsvoor open



- Linksvoor – zit in centrum, binnen de 3m in de blokschaduw, verdedigd plaatsballen
- Midvoor – aansluiten bij de blokkering
- Rechtsvoor – zet blokkering, rechterhand zit op de slagarm van de aanvaller
- Rechtsachter – zit op 6m van het net, halve meter van de zijlijn, verdedigd rechtdoor gelagen ballen met je rug naar de zijlijn
- Midachter – zit op 7m en 2m links van het midden, verdedigd alle ballen die via/over de blokkering komen
- Linksachter – zit op 3,5m van het net, een halve meter de lijn, verdedigd alle diagonaal geslagen ballen en plaatsballen, ziet de aanvaller met je rug naar de zijlijn

4.2.4 Verdediging: 1ste tempo positie 1 dicht

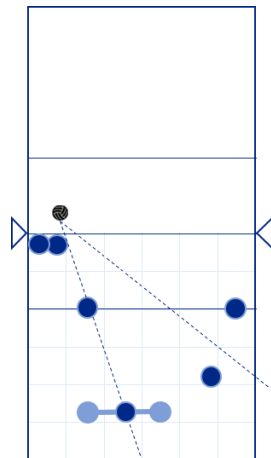


- Linksvoor – stapt uit; verdedigd plaatsballen
- Midvoor – zet blokkering; linkerhand op de neus van de aanvaller
- Rechtsvoor – stapt uit; verdedigd plaatsballen
- Rechtsachter – zit een halve meter vanuit de zijlijn en 4m van het net, verdedigd geslagen ballen rug naar de zijlijn
- Midachter – zit op 7m, ongeveer 1m links van het midden, verdedigd

zowel geslagen als plaatsballen, ziet de aanvaller

- Linksachter – zit op halve meter van de zijlijn en 4m van het net, verdedigd geslagen ballen rug naar de zijlijn

4.2.5 Verdediging linksvoor dicht



- Linksvoor – zet blokkering; rechterhand zit op de slagarm

- Midvoor – aansluiten bij de blokkering

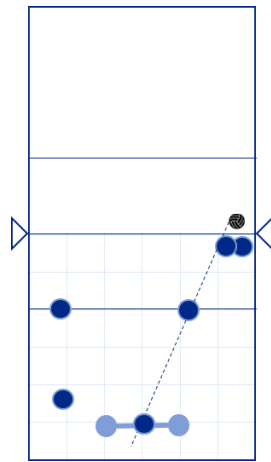
- Rechtsvoor – zit op de 3m lijn een halve meter vanuit de zijlijn
– verdedigd alle scherp diagonaal geslagen ballen en plaatsballen

- Rechtsachter – zit 1m vanuit de zijlijn op 6m met de rug naar de zijlijn; ziet de aanval

- Midachter – Begint in het midden, als
– Blokkering niet goed sluit, 1m naar links voor de ballen die door de blokkering komen;
– Blokkering wel goed sluit, 1m naar rechts voor de geslagen ballen;

- Linksachter – zit op de 3m lijn een halve meter vanuit de zijlijn wel uit de blokschaduw
– verdedigd de plaatsballen

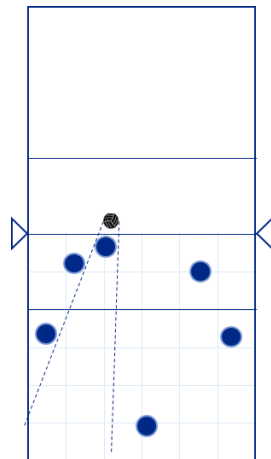
4.2.6 Verdediging rechtsvoor dicht



- | | |
|--------------|--|
| Linksvoor | <ul style="list-style-type: none"> - zit 3m van het net, een halve meter de lijn, verdedigd alle scherp diagonaal geslagen ballen en plaatsballen, ziet de aanvaller |
| Midvoor | <ul style="list-style-type: none"> - aansluiten bij de blokkering |
| Rechtsvoor | <ul style="list-style-type: none"> - zet blokkering, linkerhand zit op de slagarm van de aanvaller |
| Rechtsachter | <ul style="list-style-type: none"> - zit op 3m van het net, halve meter van de zijlijn, verdedigd plaatsballen |
| Midachter | <ul style="list-style-type: none"> - begint in het midden, als <ul style="list-style-type: none"> - blokkering niet goed sluit, 1m naar rechts voor de ballen die door de blokkering komen; - blokkering wel goed sluit, 1m naar links voor de geslagen ballen |
| Linksachter | <ul style="list-style-type: none"> - zit 1m vanuit de zijlijn op de 6m met de rug naar de lijn toe, ziet aanvaller - verdedigd de diagonaal geslagen ballen |

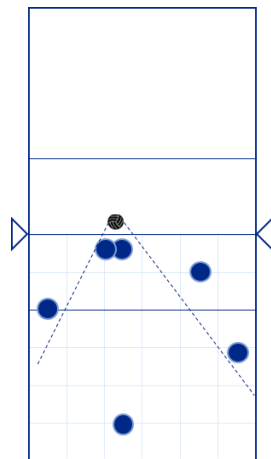
4.2.7 Verdediging 1ste tempo positie 5 dicht

- | | |
|--------------|--|
| Linksvoor | <ul style="list-style-type: none"> - stapt uit; verdedigd plaatsballen |
| Midvoor | <ul style="list-style-type: none"> - zet blokkering; rechterhand op slagarm van de aanvaller |
| Rechtsvoor | <ul style="list-style-type: none"> - stapt uit; verdedigd plaatsballen |
| Rechtsachter | <ul style="list-style-type: none"> - zit op halve meter van de zijlijn en 4m van het net, verdedigd |



- geslagen ballen rug naar de zijlijn
- Midachter – zit op 7m, ongeveer 1m rechts van het midden, verdedigd zowel geslagen als plaatsballen, ziet de aanvaller
- Linksachter – zit een halve meter vanuit de zijlijn en 4m van het net, verdedigd geslagen ballen met zijn rug naar de zijlijn

4.2.8 Verdediging 1ste tempo SV aan net bij tegenstander

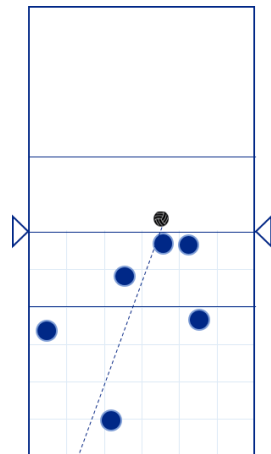


- Linksvoor – Sluit aan bij blokkering
- Midvoor – zet blokkering; linkerhand op de neus van de aanvaller
- Rechtsvoor – stapt uit; verdedigd plaatsballen
- Rechtsachter – zit op halve meter van de zijlijn en 4m van het net, verdedigd geslagen ballen met zijn rug naar de zijlijn
- Midachter – zit op 7m, ongeveer 1m links van het midden, verdedigd de plaatsballen achter in het veld
- Linksachter – zit een 1m vanuit de zijlijn en 3m 4m van het net, verdedigd plaatsballen

4.2.9 Verdediging steek (31) positie 1 dicht

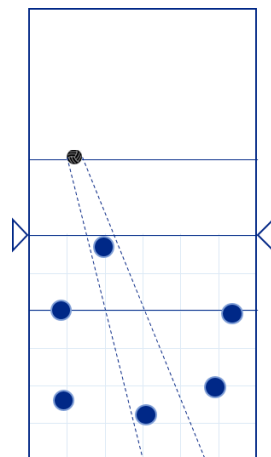
- Linksvoor – zit in centrum, binnen 3m, verdedigd plaatsballen
- Midvoor – zet blokkering; linkerhand op slagarm van de aanvaller
– zet al eerste stap als de midden intentie heeft steek te lopen





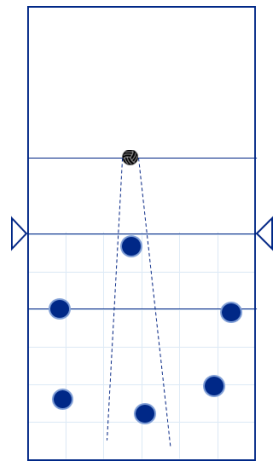
- Rechtsvoor – sluit aan
- Rechtsachter – zit op 1,5m van de zijlijn en 3,5m van het net, verdedigd geslagen ballen
- Midachter – zit op 7m, ongeveer 1,5m links van het midden, verdedigd zowel geslagen als ballen die over het net komen, ziet de aanvaller
- Linksachter – zit op 4m van het net en halve meter uit de zijlijn, verdedigd alle diagonaal ballen en plaatsballen, ziet aanvaller met je rug naar de zijlijn

4.2.10 Verdediging Aanval 10



- Linksvoor – zit op de 3m lijn, een halve meter de lijn, verdedigd alle plaatsballen
- Midvoor – zet blokkering of niet (afpraak)
- Rechtsvoor – zit op 3m van het net, halve meter van de zijlijn, verdedigd plaatsballen
- Rechtsachter – zit 1m vanuit de zijlijn op de 6m met de rug naar de lijn toe, ziet aanvaller
– verdedigd de diagonaal geslagen ballen
- Midachter – begint in het midden, verdedigd de diep geslagen ballen
- Linksachter – zit 1m vanuit de zijlijn op de 7m met de rug naar de lijn toe, ziet aanvaller
– verdedigd de diagonaal geslagen ballen

4.2.11 Verdediging Aanval 20 (pijp)

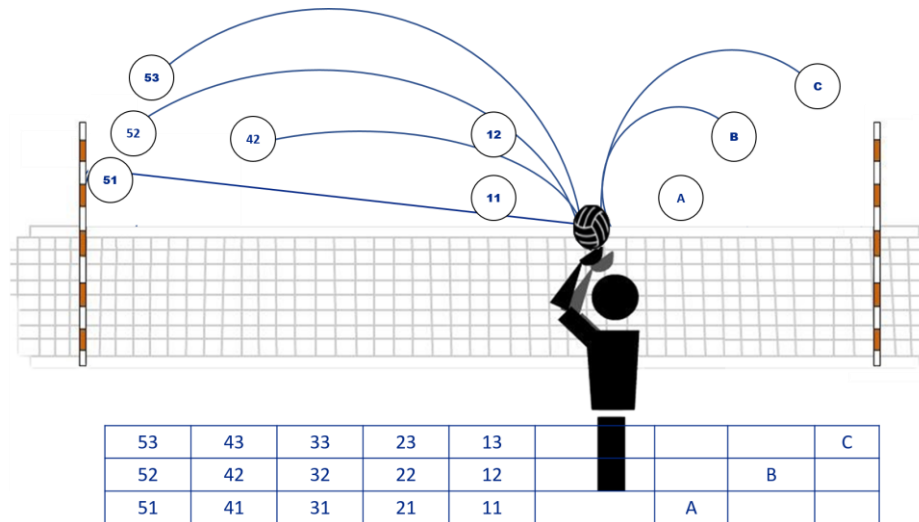


- | | |
|--------------|---|
| Linksvoor | - zit op de 3m van het net, een halve meter de lijn, verdedigd alle plaatsballen |
| Midvoor | - zet blokkering of niet (afpraak) |
| Rechtsachter | - zit 1m vanuit de zijlijn op de 6m met de rug naar de lijn toe, ziet aanvaller
- verdedigd de diagonaal geslagen ballen |
| Rechtsvoor | - zit op 3m van het net, halve meter van de zijlijn, verdedigd plaatsballen |
| Midachter | - begint in het midden, verdedigd de diep geslagen ballen |
| Linksachter | - zit 1m vanuit de zijlijn op de 7m met de rug naar de lijn toe, ziet aanvaller
- verdedigd de diagonaal geslagen ballen |

4.3 TACTISCHE AFSPRAKEN

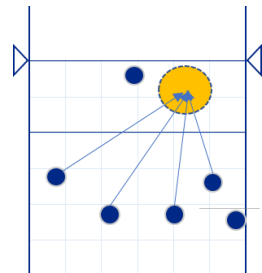
Op tactisch niveau kunnen er allerlei afspraken gemaakt worden. Sommige worden al vroeg aangeleerd en zijn daarmee min of meer standaard. Andere worden per team toegepast.

4.3.1 Aanvalsverdeling



4.3.2 Spelverdeling

- Gewenste positie van de pass:
 - o Pass idealiter op 2/3, tevreden bij cirkel
 - o Ten alle tijden bovenhands
 - o Spelverdeler geeft duidelijk aan waar hij/zij de bal wil ontvangen
- Overname: Bij voorkeur de diagonaal (2^e spelverdeler). Indien aanwezig kan er ook voor de libero gekozen worden.



4.3.3 Verdedigingspositie

- Voor de service geven de netspelers aan of de SV voor of achter staat.

4.3.4 Aanval

- Spelverdeler geeft de positie aan waarop de aanvallers aan gaan vallen, Aanvallers roepen vervolgens om de bal.
- Een 1, blijft altijd bij de SV, en dus niet in het midden wanneer de pass bij C komt.

5 Fysiek

We horen het woord conditie regelmatig voorbij komen. In de volksmond gebruiken we het woord "conditie" vaak om aan te geven hoe fit we ons voelen. Eigenlijk betekend conditie niets meer of minder dan "voorwaarde".

Sterk = kracht + flexibiliteit + stabiliteit + mobiliteit

5.1 STABILITEIT EN MOBILITEIT

Om goed te kunnen bewegen, sterker en flexibeler te worden en de kans op blessures zo klein mogelijk te houden, zouden alle gewrichten over een goede range of motion moeten beschikken. Vooral de enkels, knieën, heup, wervelkolom en de schouders zijn zeer belangrijk.

Je lichaam als een kinetische keten, in het kort:

- o Voet – stabiliteit
- o Enkel – mobiliteit
- o Knie – stabiliteit
- o Heup – mobiliteit
- o Lumbale wervels (onderrug) – stabiliteit
- o Thoracale wervels (bovenrug) – mobiliteit
- o Schouderblad – stabiliteit
- o Schoudergewricht – mobiliteit
- o Elleboog -stabiliteit

Wat is de range of motion?

Range of motion kan je omschrijven als de bewegingshoeveelheid die mogelijk is in een bepaald gewricht. Deze is bij iedereen anders en wordt beïnvloed door verschillende factoren zoals leeftijd, geslacht, het al dan niet (actief of passief) bewegen,

Door een te eenzijdige en/of verkeerde training kan de range of motion minder groot worden. Naast het verkeerd bewegen zijn trainen op machines (zoals in een fitnesscentrum) hier vaak de reden voor. Je gaat dan ook aangeleerd krijgen hoe je kan trainen met, vooral, je eigen lichaamsgewicht.

Door het vergroten en verbeteren van de range of motion (flexibiliteit) kun je beter presteren en het lichaam wordt sterker en tevens word de kans op een blessure veel kleiner. Je moet natuurlijk niet even flexibel te zijn als een turnster maar het is wel belangrijk om je gewrichten in een normale bewegingsuitslag (range of motion) te kunnen bewegen. Dit gaat zorgen voor



meer controle van je lichaam, alsook stabiliteit en efficiëntie in je bewegingen. Dit geldt ook als je je lichaam sterker wil maken.

Vele mensen/sporters hebben een te beperkte range of motion en dit vormt dan ook vaak de reden voor klachten en/of blessures. De meest voorkomende is de bolle houding met naar voor hangende schouders waardoor rugklachten ontstaan!

Meer over de range of motion: "Waarom zo belangrijk?"

Sporters voeren vaak gedurende een hele tijd steeds dezelfde bewegingen uit. En dat vaak met een beperkte bewegingsuitslag... In vele gevallen leidt deze herhaling na verloop van tijd tot een structureel en functioneel onevenwichtigheid in de kinetische keten (ons lichaam).

De range of motion van gewrichten en spieren moet je echt zien als een niet onderbroken geheel (of continuüm). Als je vooral één deel van dat continuüm traint, zullen de spieren en gewrichten aan de rand van dit bereik ('buitenkant van je lichaam') gevoeliger zijn voor blessures. Dit komt omdat de kracht die gegenereerd wordt vooral gericht wordt op de weefsels en de vezels die in het beperkte bereik van een bepaald gewricht functioneren. Goede voorbeelden hiervan zijn fietsen en lopen.

Bij beide voorbeelden gaat het om een vaste (niet dynamische) en beperkte bewegings-hoeveelheid gekenmerkt door de vaak duizenden herhalingen. Na een tijdje steeds dezelfde spiervezels aan te spreken en anderen minder of niet te gebruiken, loop je het risico op een blessure.

Door kracht- en stabilisatietraining kunnen deze blessures voorkomen worden. Om sterk en gezond te blijven, moeten we kracht ontwikkelen in de totaal beschikbare range of motion van weefsels en gewrichten. Een sterk lichaam is een lichaam dat voldoende range of motion heeft voor spieren, zachte weefsels en gewrichten.

Is dit belangrijk?

Zeer zeker! Dit is heel belangrijk. Voor iedereen die gaat bewegen is het belangrijk dat je gewrichten goed functioneren. Ook, zoals eerder gezegd, met het oog op het vermijden van blessures. Er wordt sowieso te weinig aandacht aan besteed maar dat heeft zeker te maken met de onwetendheid hieromtrent. Zelfs bij coaches, sporters op een hoog niveau,

Meestal wordt er wel veel aandacht besteed aan de spieren maar de gewrichten worden vaak over het hoofd gezien. En dit vormt nu net vaak de oorzaak voor vele blessures

Daarom is het belangrijk te bewegen en te trainen volgens bewegingen en dus niet per spiergroep. Dat is ook de reden waarom je in dit programma gaat leren te trainen met je eigen lichaamsgewicht en in een later stadium met losse materialen.



De ketens / de gewrichten

Alles in het lichaam is met elkaar verbonden en dit noemen we ook wel de kinetische keten. Zodra de voet van een sporter de grond raakt wordt de gehele keten in werking gezet.

Did you know that your body is just a joint stack?

Veel gebruikte omschrijving, maar wat betekent dit precies? Het lichaam is eigenlijk een opeenstapeling van gewrichten en deze staan allemaal met elkaar in verbinding door onder andere de botten en spieren. Het lichaam functioneert naar de beweging gemaakt door één of meerdere gewrichten en niet zoals de meeste mensen denken per spiergroep.

Hieronder gaan we telkens iets verder in de gewrichten en het feit of ze zorgen voor mobiliteit of stabiliteit. We beginnen onderaan het lichaam. We straten bij de enkels. Eigenlijk kunnen we nog lager dan de enkel beginnen, namelijk aan de voeten. Deze vormen eigenlijk de basis. Ze vormen het contact met de grond en moeten voor stabiliteit zorgen. Maar de voeten zijn geen gewrichten.

Dus als we het lichaam als een aaneenschakeling van ketens bekijken, beginnen we bij de enkels.

Enkelmobiliteit

De enkelgewrichten moeten heel mobiel zijn. Je hebt ze namelijk nodig bij het wandelen, lopen, springen. Als de enkel niet kan beschikken over een goede mobiliteit dan zal dit een negatieve invloed hebben op alles wat je doet en/of gaat doen. Zo'n 70% van de mensen zouden last hebben van zwakke enkels. Probleem is vaak dat vele mensen zich hier niet bewust van zijn! Bij elke beweging beweegt de enkel een beetje naar binnen en dit kan dan bij alle bovenliggende gewrichten voor een 'scheefstand' gaan zorgen.

Knie-stabiliteit

Uiteraard zorgt de knie voor mobiliteit maar het is veel belangrijker dat de knie stabiliteit levert en stabiel (lees: sterk) is. Vanuit de genetisch oogpunt is dat ook de bedoeling en daarom zijn er rondom de knie diverse banden en pezen om deze stabiliteit te kunnen leveren.

Heup- mobiliteit

Een goede heupmobiliteit komt zelden voor en dit terwijl de grootste spiergroepen allemaal samenkomen rondom het heupgewricht. De heup is het middelpunt van het lichaam en hier begint elke beweging van zowel armen als benen. Wanneer de grootste spieren van het lichaam niet kunnen beschikken over voldoende range of motion (bewegingsvrijheid) dan kan dit niet lang goed gaan. Vooral de bilspieren en heupspieren spelen hierbij een belangrijke rol en het gevolg is vaak een hamstringblessure of rugklachten.

Onderrug-stabiliteit

De onderrug (lumbale deel) kan slechts een 2 tot 3-tal graden draaien. Dat is zo goed als te verwaarlozen. We kunnen dan ook stellen dat de onderrug niet



gemaakt is om te draaien. Een draaibeweging of rotatie moet daarom altijd gebeuren vanuit de heup. Alleen gebeurt dit in de praktijk nog veel te weinig.

Zelfs topsporters trainen vaak hun (schuine) buikspieren door rotaties vanuit de onderrug te maken. Dit is eigenlijk verkeerd! De onderrug moet eigenlijk voor stabiliteit zorgen. Vele (onder)rugklachten vinden dan ook hun oorzaak in het 'te strak' zijn van de heupspieren.

Hierdoor gaat het bekken naar voor kantelen. De moeilijke benaming hiervoor is 'lower crossed syndrome'. Gevolg is een verkorting van de spieren in je (onder)rug en daardoor een verhoogde druk op deze spieren, alsook op de heupspieren. En dat vormt dan vaak de oorzaak van rugklachten.

Bovenrug-mobiliteit

Aan de bovenkant van de rug is een verhoogde mobiliteit heel belangrijk! Een gebrek hieraan in de bovenkant van de rug is een grote factor in het ervaren van schouderklachten.

Vaak hebben mensen die gespannen of strakke spieren hebben in het bovenste (thoracale) deel van de rug hebben ook te strakke borstspieren. Dit noemt men ook wel eens 'upper crossed syndrome'. En ook dit is natuurlijk niet bepaald bevorderlijk voor het aanpakken van schouderklachten. Ondanks het feit dat de bovenkant van de rug meer kan draaien dan de onderkant, is de bewegingsuitslag natuurlijk nog niet enorm. Oefeningen waarbij je je bovenrug draait en je onderrug en heup niet meedraaien, zijn (zeker in 1^e instantie en zonder begeleiding) niet aan te raden.

Schouders-mobiliteit & -stabiliteit

De schoudergewrichten en schouderbladen vormen een uitzondering omdat ze zowel mobiliteit als stabiliteit leveren. Het verschil tussen flexibiliteit, mobiliteit en stabiliteit: De flexibiliteit van het lichaam wordt bepaald door de spieren, voornamelijk de spierlengte. De mobiliteit wordt bepaald door de gewrichten. Stabiliteit is het weerstaan van kracht tijdens het uitvoeren van een beweging. Een correcte lichaamshouding volgens de kinetische keten:

Een ideale lichaamshouding is die lichaamshouding waarin de wervelkolom een bepaald evenwicht handhaaft tussen spier en skelet. Er is een juiste balans tussen verschillende structuren en daardoor kan het lichaam het meest efficiënt (zonder extra druk, wrijving of energieverlies) bewegen. Bij een juiste lichaamshouding bevinden zich de volgende lichaamsdelen (vanuit zij aanzicht bekeken) recht boven elkaar: enkel, knie, heup, schouder en oor. Vanuit deze ideale uitlijning bewegen geeft de minste druk, wrijving en energieverlies.

Maar waarom is een goede lichaamshouding zo belangrijk als ik sterker wil worden en/of wil afvallen? Je hebt als sporter zeker niet de flexibiliteit van een turnster nodig om voor meer explosiviteit, kracht en snelheid te trainen maar je moet wel de gewrichten in een normale bewegingsuitslag (range of motion)



kunnen bewegen. Dit om te zorgen voor genoeg stabiliteit, controle en efficiënt bewegen van het lichaam. Wanneer de gewrichten van het lichaam beschikken over een goede range of motion dan worden de prestaties beter en de kans op een blessure wordt heel erg klein!

5.2 TRAINEN NAAR BEWEGING

Het trainen naar beweging is veel effectiever dan het trainen per spiergroep maar daarom is het wel zeer belangrijk dat je hierbij ook de bewegingscategorieën goed begrijpt. Dit zijn de verticale duw (push) en trek (pull), horizontale duw (push) en trek (pull) en rotatie oefeningen. Daarnaast zijn de nog de oefeningen gericht op explosief en deze kunnen voorkomen in alle genoemde vlakken/bewegingen), knie dominante, heup dominante oefeningen en de core stabilisatie bewegingen.

5.3 MOTORISCHE BASISVAARDIGHEDEN

Er zijn 5 motorische basisvaardigheden die ons fysieke prestatievermogen bepalen. Dit zijn kracht, snelheid, techniek & coördinatie, lenigheid en uithoudingsvermogen,.

5.3.1 Kracht.

Kracht is de invloed die op een voorwerp werkt en daardoor snelheidsverandering teweeg kan brengen. Dat wil dus zeggen dat middels een krachtinspanning voorwerpen in beweging kunnen worden gezet. De weerstand van het voorwerp kan verschillen. De zwaarte van de weerstand is vervolgens mede bepalend voor welk specifiek sportmotorisch karakter de krachtinspanning krijgt.

5.3.2 Snelheid.

Snelheid in de sport is een complex begrip. Snelheid is het vermogen om motorische acties of een afzonderlijke motorische actie in een minimale tijd te volbrengen. Er worden in de sport verschillende soorten snelheid onderscheden en er zijn tevens verschillende verschijningsvormen van snelheid.

5.3.3 Coördinatie.

Onder coördinatie verstaan we de samenwerking tussen het Centraal Zenuw Stelsel (CZS) en de spieren, bij een willekeurige beweging. Door (op vooral jonge leeftijd) veel te oefenen en te trainen met een veelzijdige bewegingsscholing en bewegingsgrondvormen zul je coördinatief sterker onderlegd worden en leg je een brede basis om tot een meer optimale techniekontwikkeling te komen.

Het coördinatieve vermogen bestaat uit verschillende 'principes' waarin je jezelf kunt ontwikkelen. Dat zijn de volgende:

- **Ruimtelijk oriëntatie vermogen;** Hoe het lichaam in tijd en ruimte en ten opzichte van materialen beweegt.
- **Reactievermogen;** Het vermogen snel en doelmatig bewegingen uit te voeren op basis van signalen op het gebied van geluid, zicht en gevoel.



- **Ritmisch vermogen;** Het lichaam in een bepaald, doelmatig ritme laten bewegen om juist te handelen t.o.v. een van buitenaf bepaalde impuls.
- **Balanceervermogen;** Het vermogen om het lichaam te laten bewegen waarbij het lichaam in evenwicht blijft.
- **Koppelingsvermogen;** Het vermogen om afzonderlijke bewegingen of elementen als vloeiend bewegingsprogramma zichtbaar te maken.
- **Schakelvermogen;** Het vermogen bij situatieverandering de beweging aan te passen.
- **Kinesthetisch differentiatievermogen;** Het vermogen om via gevoel in spieren en gewrichten het lichaam in te laten spelen op externe factoren.
- **Motorisch differentiatie vermogen;** Het vermogen om subtiele bewegingen af te stemmen op afzonderlijke bewegingsfasen om een zo goed mogelijke, economische, nauwkeurige beweging tot uitdrukking te laten komen.

5.3.4 Lenigheid.

Lenigheid is het vermogen en de eigenschap om bewegingen met grote bewegingsamplitude zelf of met ondersteunende invloed van uitwendige krachten uit te voeren.

- **Algemene lenigheid;** De beweeglijkheid in de belangrijkste gewrichtssystemen zoals de wervelkolom, schouder – en heupgewricht.
- **Specifieke lenigheid;** Heeft betrekking op de beweeglijkheid in een bepaald gewricht welke functioneel is voor een bepaalde sport.
- **Actieve lenigheid;** Is de grootst mogelijke bewegingsuitslag in een gewricht, die een sporter o.i.v. uitwendige krachten bereiken kan in beweging (actief).
- **Passieve lenigheid;** Is de grootst mogelijke bewegingsuitslag in een gewricht, die een sporter o.i.v. uitwendige krachten bereiken kan in stilstand (passief).

5.3.5 Uithoudingsvermogen en explosiviteit

Inspanning leveren kost energie. Naargelang de duur en de intensiteit van de inspanning doet ons lichaam beroep op verschillende energiesystemen (zie Figuur 1). Bij elke inspanning werken verschillende energiesystemen samen, maar afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning verschilt hun relatieve bijdrage tot de energielevering.

	Anaeroob alactisch	Anaeroob lactisch	Aeroob
Brandstoffen	ATP - CP	Glycogeen	Glycogeen + vetten
Snelheid van energielevering	Zeer vlug	Vlug	Traag
Hoeveelheid geproduceerde ATP	Zeer gering	Gering	Onbeperkt
Type inspanning	Sprint en kortstondige explosieve inspanning	Maximale inspanningen van 1 tot 3 min	Duurinspanningen

Figuur 1: Verschillende energiesystemen



Korte krachtexplosies die maximaal 3 à 6 seconden duren, doen voornamelijk beroep op de 'onmiddellijke energie' die vrijkomt bij de afbraak van de opgestapelde reserve energierijke fosfaten in de spier: creatinefosfaat (CP) en adenosinetrifosfaat (ATP). Dit soort energielevering wordt anaeroob (zonder zuurstof) én alactisch (zonder lactaat) genoemd. De intensiteit is zeer hoog, maar de tijd dat je hierop kan teren om te presteren is zeer beperkt.

Anaeroob lactisch

Voor maximale inspanningen tot ongeveer één minuut blijft de energielevering voornamelijk anaeroob (zonder zuurstof). Hierbij verzuren de spieren sterk en wordt er als gevolg daarvan lactaat gevormd. Deze energievorm wordt daarom anaeroob lactisch (met vorming van lactaat) genoemd.

Aeroob

Wanneer een maximale inspanning langer dan 1 minuut volgehouden moet worden (bv. atletiek 800 meter), daalt de intensiteit en zal de energielevering meer en meer met tussenkomst van zuurstof gebeuren. Deze vorm van energielevering wordt aerobe energielevering genoemd.

Figuur 2: Geeft de verhouding weer tussen het anaërobe en aërobe energiesysteem voor een maximale inspanning in functie van de tijd. Bedenk wel dat de relatieve bijdrage van de energiesystemen anders verloopt wanneer men geen maximale inspanning levert.

Duur	Energielevering	Energiebron	Sporttakken
1-4 seconden	Anaeroob alactisch	ATP	Hoogspringen, gewichtheffen, discuswerpen
4-20 seconden	Anaeroob alactisch	ATP + CP	100m sprint, verspringen
20-45 seconden	Anaeroob lactisch	Glycogeen	200m sprint, sprint tijdens wielervedstrijden
45 seconden - 2 minuten	Anaeroob lactisch + aeroob	Glycogeen	400m lopen, 100m zwemmen, 800m lopen, 500m kajak, judo
2-8 minuten	Anaeroob lactisch + aeroob	Glycogeen	1500m lopen, 400m zwemmen, boksen, roeien
meer dan 8 minuten	Aeroob	Glycogeen + vetten	Voetbal, basket, 500m en 10.000m lopen, 800 en 1500 zwemmen, wielrennen, langlauf, enz....

Figuur 2 verhouding weer tussen het anaërobe en aërobe energiesysteem



Binnen het volleybal zitten we vooral veel in de Anaeroob alactische fase. Een rally duur namelijk gemiddeld 12 seconden. Binnen die 12 seconden is een speler continu aan het bewegen, van enkel laag bij de grond verplaatsen tot maximaal springen voor een aanval. De balans binnen het volleybal is dan ook als volgt:

Energiesysteem	Anaeroob alactisch	Anaeroob lactisch	Aeroob
Sport	Snelheid	Weerstand	Uithouding
Volley	+++	+	+

In de training is het dan ook wenselijk om dit terug te laten komen. De hartfrequentie en de zuurstofopname zijn een goede indicatie en welke van bovenstaande energiesystemen een sporter zit.

Hartfrequentie en zuurstofopname

Het effect van een training is vooral afhankelijk van de intensiteit. De trainingsintensiteit kan zowel absoluut als relatief uitgedrukt worden. Absoluut is bijvoorbeeld door aan te geven dat de wedstrijd ruim 2 uur geduurd heeft.

Daarom wordt een trainingsintensiteit beter relatief weergegeven als percentage van de maximale capaciteit, maximale zuurstofopname (VO₂max) of maximale hartfrequentie.

Hartfrequentie en de zuurstofopname zijn nauw met elkaar verbonden. Het meten van de hartfrequentie geeft dan ook goed aan of je rust bent, op uithouding aan het trainen bent (Aeroob) of juist op snelheid en weerstand (Anaeroob). Dit is erg belangrijk in de opbouw van een training.

Binnen een volleybaltraining of wedstrijd zoek je een balans tussen rust, trainen op uithouding en trainen op snelheid en weerstand. Van rust is sprake wanneer de hartslag rond de 60 – 80 BPM zit, voor het trainen op uithouding zit deze tussen de 130 BPM en de anaërobe hartslagdrempel in. Voor het trainen op snelheid en weerstand zit de hartslag boven de anaërobe hartslagdrempel.

Hartslag		
Rust	60 – 80	0%
Warming-up	130	50%
Anaërobe hartslagdrempel	170*	80%
Maximale hartslag	190*	100%

* Deze waarden zijn onder andere afhankelijk van de leeftijd en dienen dus individueel bepaald te worden.

De anaërobe hartslagdrempel en de maximale hartslag

De hoogst haalbare hartslag wordt de maximale hartslag genoemd. Deze maximale hartslag neemt af naarmate je ouder wordt. Training heeft daar geen invloed op. Op je 20e is je maximale hartslag ongeveer 200 slagen per minuut,



op je zeventigste ongeveer 160 slagen (uiteraard zijn er individuele verschillen). Er is een formule om een schatting te maken van de maximale hartslag: $220 - \text{leeftijd} = \text{maximale hartslag}$.

De anaerobe hartslagdrempel zit vervolgens 15 tot 20 slagen onder de maximale hartslag. Als sporter ervaar je dat als volgt: flink je best doen, net niet hijgen. Je kunt de drempel het beste bepalen tijdens een wedstrijd van een uur: de (gemiddelde) hartslag is dan de anaerobe drempel.

5.4 SUPERCOMPENSATIE, RUST EN HERSTEL

Bij je herstel na het sporten zijn verschillende zaken van belang:

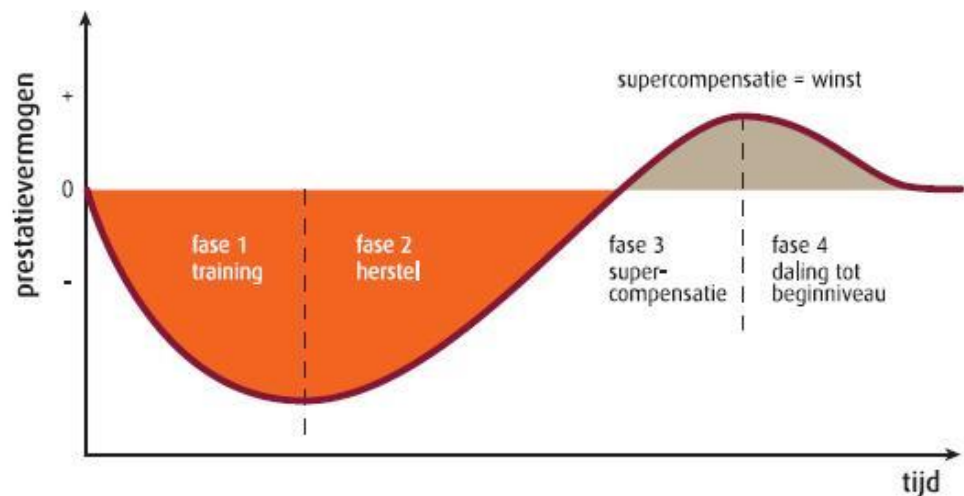
- **Voldoende rust;** Het heeft totaal geen zin om dezelfde spiergroepen dagelijks te trainen. Het herstel na het sporten duurt (afhankelijk van de inspanning) zo'n 48-72 uur. Je lichaam heeft deze tijd nodig om de beschadigde spiercellen te repareren en op te laden voor een volgende training. Wanneer je optimaal hersteld bent kan je de volgende keer weer net wat zwaarder trainen.
- **Gezonde voeding;** Gezonde voeding is voor serieuze (kracht)sporters essentieel voor een goed herstel na het sporten. Daarbij is een combinatie van voldoende eiwitten, goede koolhydraten en gezonde vetten erg belangrijk. Ook is het belangrijk dat je voldoende mineralen en vitamines uit groenten en fruit haalt. De combinatie van deze voedingsstoffen stimuleren je herstel na het sporten.
- **Voldoende drinken;** Om je herstel na het sporten te bevorderen is het belangrijk dat je voldoende vocht binnenkrijgt. Water helpt bij de opname en transport van voedingsstoffen door je lichaam. Dit betekent dat de aanvoer van belangrijke voedingsstoffen richting je spiercellen wordt gestimuleerd. Tijdens het sporten verlies je door het zweten veel vocht, door voldoende te drinken wordt dit tekort direct weer aangevuld. Probeer elke dag ten minste 2 liter water te drinken en zorg ervoor dat je voor, tijdens én na je training gehydrateerd blijft.
-
- **Ontspanning;** Wanneer je voortdurend gestrest bent produceert je lichaam een grote hoeveelheid van het hormoon cortisol. Dit 'stresshormoon' heeft een negatieve invloed op het herstel na het sporten. Teveel cortisol stimuleert de afbraak van spierweefsel, iets dat je vanzelfsprekend wilt voorkomen. Ook speelt cortisol een grote rol bij vetopslag en vermindert een teveel ervan de opname van eiwitten en koolhydraten door je lichaam.
- **Goede nachtrust;** Slaap is ontzettend belangrijk voor je herstel, zeker nadat je flink gesport hebt. Wanneer je structureel te weinig slaapt raken je hormonen ontregeld. Je lichaam maakt minder groeihormoon aan en een slaapttekort hindert een goede werking van het hormoon insuline. Juist dit



hormoon is belangrijk voor je herstel, het speelt namelijk een grote rol bij de transport van voedingsstoffen richting je spiercellen. Iedereen, maar zeker mensen die regelmatig sporten zouden elke dag zo'n 8 uur moeten slapen.

5.4.1 Supercompensatie

Supercompensatie is het steeds iets sterker worden van je spieren door langzaam spiermassa op te bouwen. Door het nemen van rust na een training herstelt het lichaam (compenseert). Daarnaast neemt het een hoger niveau aan om de volgende trainingsprikkel aan te kunnen. Dit verschijnsel heet supercompensatie en is in onderstaande afbeelding visueel weergegeven.

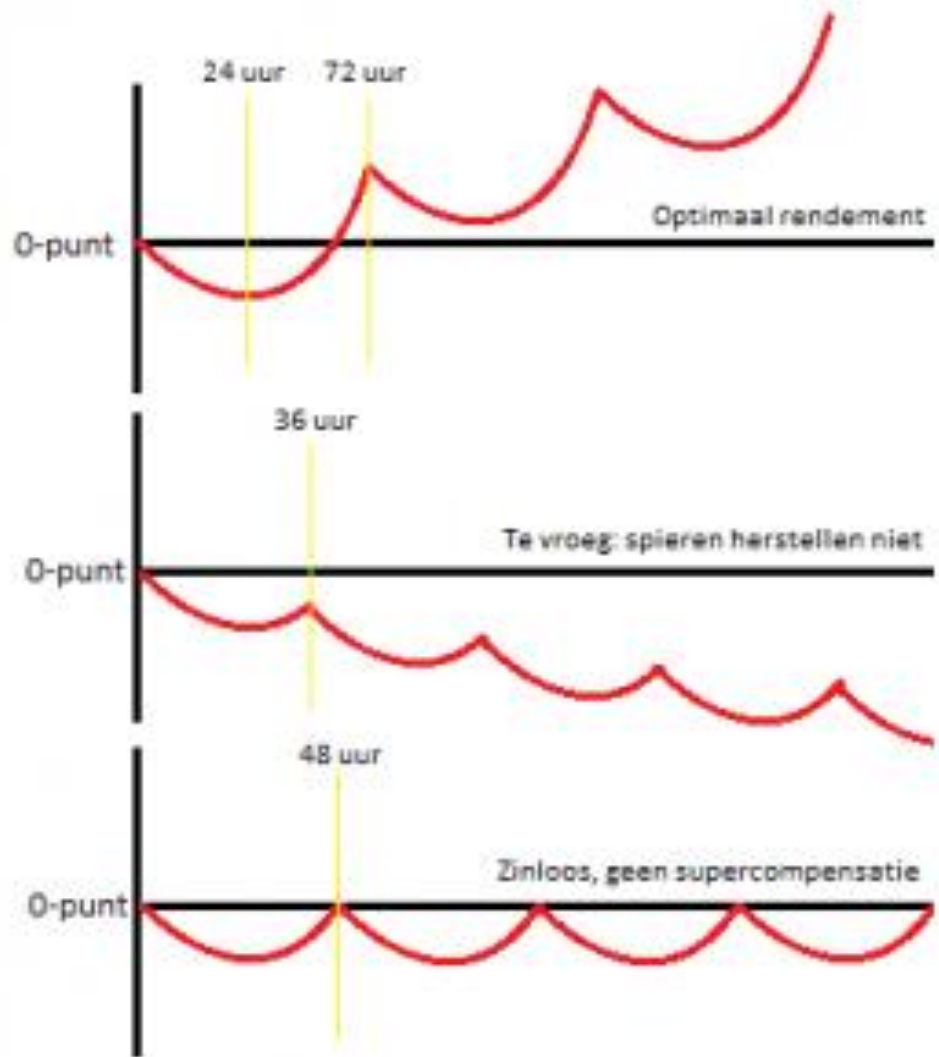


De verschillende fases:

- **Fase 1: Training;** Door de training wordt de balans in het lichaam verstoord wordt. Het prestatievermogen daalt afhankelijk van de intensiteit en duur van de training. (Hoe zwaar was de training voor uw lichaam?)
- **Fase 2: Herstel;** Na de training zal het lichaam proberen te herstellen, dit vindt plaats in fase 2.
- **Fase 3: Supercompensatie;** Krijgt het lichaam voldoende rust dan zal het in staat zijn om zich niet enkel tot het basisniveau te herstellen maar bovendien een toename in prestatievermogen creëren. In fase 3 wordt het lichaam zodoende een beetje sterker en fitter.
- **Fase 4: Daling tot beginniveau;** Wordt er vervolgens niet meer getraind dan zal in fase 4 de winst van fase 3 afnemen en daalt het prestatievermogen weer tot het uitgangsniveau van voor de training.

Je kunt jezelf het beste verbeteren door op het hoogste punt (net na de supercompensatie) weer te gaan trainen. Begin je te vroeg dan heeft het lichaam zich nog niet voldoende hersteld. Begin je te laat dan is het lichaam alweer terug op het 0-niveau. In onderstaande afbeelding zie je het verschil goed. Rust is dus ook training.





5.5 GROEI

Leeftijd	Jongens	Meisjes
12 jaar		- Meisjes puberteit fase met groeispuurt
13 jaar	- Jongens puberteit fase met groeispuurt - 10 tot 12 centimeter per jaar -> einde groeispuurt 15-16 jaar	- 10 tot 12 centimeter per jaar -> einde groeispuurt 14-15 jaar
14 jaar		- Meisjes verschil tussen kalender en biologische leeftijd kan oplopen tot plus of min 2 jaar.
15 jaar	- Jongens verschil tussen kalender en biologische leeftijd kan oplopen tot plus of min 2 jaar.	
16 jaar		
17 jaar	- Uitloop periode groei; 1-2 cm groei per jaar	- Uitloop periode groei; 1-2 cm groei per jaar

5.5.1 Meisjes 12 < 14 jaar / Jongens 13 < 15 jaar

Kracht	Voetfitness, beginfase core stability (met swissball), (movementpreps), kracht met eigen gewicht, gebruik medicine ballen, aanleren haltertechnieken met stok, lichte halter. (overhead squat, front squat, back squat, lunge, deadlift, bend-over row, voorslaan, trekken-stoten) Voor meisjes ook Weightlifting Aerobic Circuit (WAC)
Flexibiliteit	Extra aandacht tijdens groeispuurt (meisjes) Movementpreps (dynamische stretching) als warming up. Stretching (belangrijk in de groei), aan einde training.
Fysieke technieken	Tijdens groeispuurt sprongbelasting tot minimum beperken Leren springen met 1 en 2 benen (techniek opzwaai armen, leren strekken enkel en heup en landing-2benen). Rollen, duiken, slaan, blokkeren. Aanleren (specifieke) verplaatsingen in het volleybalveld
Herstel	Stretching voor bevorderen lenigheid en herstel. Gebruik foamrol en massagestik voor beter herstel. Verschil leren tussen 'goede' pijn ten gevolge van vermoeidheid (spierpijn) en 'slechte' pijn ten gevolge van (overbelasting) blessures
Metten	Zowel meisjes als jongens in deze fase maandelijks meten.



Prioriteit Kern	Bewustwording eigen lichaam & bewegen en veranderingen daarvan in de groei(spuurt) Verbeteren van coördinatieve structuren (spieren aan- en ontspannen) Meisjes komen in de groeispurt. Belangrijk om die goed vast te stellen zodat juiste trainingsprikkel aangeboden kan worden Fysieke oefeningen verweven in trainingen maar ook als huiswerk mee naar huis. (Thuis hebben sporters materiaal als swissball en dynaband)
ABC's Agility Balans Coördinatie Snelheid	Rechtop staan, rechtop lopen, loopscholing (triplings, skippings, huppelen, kaatsten, loopsprongen) speedfoot-ladder, rennen, wenden en keren, radslag, handstand, balanceren, klimmen en klauteren, tillen, dragen, trekken, duwen, gooien, vangen, schoppen.
Snelheid	Prioriteit tijdens groeispurt (meisjes) Korte en langere sprintjes (max 20 meter), estafette vormpjes en tikspellen (ook wenden, keren, versnellen en afremmen wordt dan getraind) Reactievemogen trainen.
Uithoudingsvermogen	Prioriteit tijdens groeispurt (meisjes) Bouw een aerob fundament! Duurvormpjes verpakken in volleybal, lopen, (fietsen). Zeker voor meisjes die in groeispurt zitten. WAC's (zie kracht) dragen hier ook aan bij.

5.5.2 Meisjes 14 < 16 jaar / Jongens 15 < 17 jaar

	Na groeispurt prioriteit bij meisjes
Kracht	Voetfitness, corestability volgende fase (met swissball), (movementpreps), gebruik medicine ballen. Jongens aanvang kracht training (krachtuithoudingsvermogen). Meisjes vervolg kracht training (duurkracht) gericht op coördinatie en blessurepreventie (Push, pull, rotatie technieken.Romp, boven en onder lichaam. Met 1 en 2 armen en benen. In en uit balans) Voor jongens en meisjes ook Weightlifting Aerobic Circuit (WAC)
Flexibiliteit	Extra aandacht tijdens groeispurt (jongens) Movementpreps (dynamische stretching) als warming up. Stretching (belangrijk in de groei), aan einde training.
Fysieke technieken	Tijdens groeispurt sprongbelasting tot minimum beperken Leren springen met 1 en 2 benen (techniek opzwaai armen, leren strekken enkel en heup en landing-2benen-vooral jongens, meisjes ook op 1 been). Rollen, duiken, slaan, blokkeren. Dynamische verplaatsingen in het volleybalveld trainen. Versnellen-afremmen
Herstel	Stretching voor bevorderen lenigheid en herstel. Gebruik foamrol en massagestick voor beter herstel. Verschil leren tussen 'goede' pijn ten gevolge van vermoeidheid (spierpijn) en 'slechte' pijn ten gevolge van (overbelasting)blessures
Metten	Zowel meisjes als jongens in deze fase maandelijks meten.

<p>Prioriteit Kern</p>	<p>Bewustwording eigen lichaam & bewegen en veranderingen daarvan in de groei(spur) Jongens komen in de groeisput. Belangrijk om die goed vast te stellen zodat juiste trainingsprikkel aangeboden kan worden Meisjes kunnen begin maken met krachttraining. (Individuele specifieke programma's!) Fysieke oefeningen in trainen en als huiswerk mee naar huis (Thuis hebben sporters materiaal als swissball en dynaband) Start met fysieke training naast volleybaltrainingen</p>
<p>ABC's Agility Balans Coördinatie Snelheid</p>	<p>Loopscholing (triplings, skippings, huppelen, kaatsten, loopsprongen) speedfoot-ladder, rennen, wenden en keren, radslag, handstand, balanceren, klimmen en klauteren, tillen, dragen, trekken, duwen, gooien, vangen, schoppen.</p>
<p>Snelheid</p>	<p style="text-align: center;">Prioriteit tijdens groeisput (jongens)</p> <p>Korte en langere sprintjes (max 20 meter), estafette vormpjes en tikspellen (ook wenden, keren, versnellen en afremmen wordt dan getraind) Reactievemogen trainen</p>
<p>Uithoudingsvermogen</p>	<p style="text-align: center;">Prioriteit tijdens groeisput (jongens)</p> <p>Bouw een aerob fundament! Duurvormpjes verpakken in volleybal, lopen, (fietsen). Zeker voor meisjes die in groeisput zitten. WAC's (zie kracht) dragen hier ook aan bij. Bij meisjes onderhouden.</p>

6 Mentaal

Als er gevraagd wordt waarom een wedstrijd is verloren, wordt er vaak geroepen dat het tussen de oren zit. Over het algemeen wordt er geen aparte aandacht besteed aan mentale training. Terwijl er wel degelijk, getuige de eerste opmerking, veel van afhangt. Daarom wordt er in deze ontwikkellijn een apart hoofdstuk aan besteed.

6.1 MOTIVATIE, DUIDELIJKHEID & DURF

De mentale training klinkt vaak indrukwekkender en zweveriger dan het in werkelijkheid is. Er zijn een aantal simpele zaken waaraan aandacht wordt geschonken en die je mentale training zou kunnen noemen. Deze zaken worden als **duidelijkheid en durf**.

6.1.1 Motivatie

Je kan motivatie opdelen in **intrinsieke motivatie** (van binnen uit; passie, beter worden) en **extrinsieke motivatie** (van buiten uit; ouders, status). Sporters met vooral intrinsieke motivatie zijn gericht op eigen prestatie en sporters met extrinsieke motivatie op competitie en op beloningen.

Allebei zijn ze belangrijk, alleen intrinsieke motivatie weegt toch het zwaarst en is de meest stabiele motivatie. Als coach kan je de intrinsieke motivatie verbeteren door:

- o sporter doelen te laten stellen voor de eigen ontwikkeling
- o sporter bewust te maken waarom je bepaalde oefening doet
- o te vragen naar haar/zijn rolmodel en kijken wat overeenkomsten en verschillen zijn.

Als een speler een doel heeft, zorgt dat voor een betere motivatie, concentratie en samenwerking in een team. Er bestaan verschillende soorten doelen:

- o *Resultaatdoelen*: winnen, podiumplek
- o *Prestatiedoelen*: gaan voor eigen ontwikkeling, dus bepaalde moeilijkheidsgraad halen of een tijd rijden.
- o *Procesdoelen*: deze gaan over de weg naar het uiteindelijke resultaat. Als een sporter zich heeft ontwikkeld heeft, maar de wedstrijd niet gewonnen, zijn ze toch nog tevreden.

6.1.2 Duidelijkheid

Met duidelijkheid wordt bedoeld heldere **verwachtingen** en **uitgangspunten**. Als trainer/coach is het belangrijk de verwachtingen en uitgangspunten van



alle spelers in kaart te brengen en met elkaar te bespreken. Belangrijke thema's zijn hierbij de prestatie van het team, de inzet en de coaching.

Prestatie

In een prestatiegericht team is de prestatie van het team belangrijker dan bijvoorbeeld gelijke speeltijd voor alle spelers. Het presteren kan dan in conflict komen met de individuele doelstellingen van iemand die meer voor het plezier volleybald. Als trainer/coach zorg je al aan het begin van het seizoen voor duidelijkheid omtrent het wel/niet hebben van een prestatie doelstelling, en de mogelijke consequenties voor alle spelers.

Inzet

Binnen een team is de inzet van elke spelers een belangrijk onderdeel. Gebruikelijk is dan ook dat er van elke speler verwacht wordt dat hij/zij bij alle wedstrijden **aanwezig** is. Alleen bij bijzondere zaken als bruiloften, begrafenissen, ziekte en blessures kan vrijaf gevraagd worden. Dit geldt niet voor vakantie, werk en/of school.

Voor trainingen geldt dat (huis)werk wel als reden geaccepteerd kan worden, echter alleen wanneer het daadwerkelijk noodzaak is hiervoor een training te verzuimen (en daarmee het team in de steek te laten).

Coaching

Als trainer/coach is het van belang met **duidelijke begrippen** en **heldere opdrachten** te werken. Zorg er daarnaast voor dat spelers goede punten en verbeterpunten **zelf kunnen constateren**.

Voorbeelden onduidelijke opdracht:

- Eigen spelletje spelen. (hier kan ieder zijn eigen beeld van hebben)
- Niet te vroeg springen. (niet meetbaar)
- Bij deze aanval niet blokkern (Wat wordt er wel verwacht?)

Voorbeelden duidelijke opdracht:

- Wacht 1 tel langer voordat je opspringt (wel meetbaar)
- Als een bal op de grond valt liggen er minstens twee van ons in de buurt op de grond. (concrete verwachtingen)

6.1.3 Durf

Volleybal is een sport waarbij er snel achter elkaar punten gemaakt worden. Een rally duurt gemiddeld 12 seconden en dan heeft weer één van de teams een punt gescoord. Bij een echt spannende wedstrijd is een stand van 25-25 dan ook niet vreemd. Dit betekent echter wel dat beide teams net zoveel rally's heeft verloren als gewonnen.

Wanneer een speler **vrijuit** en met durf kan spelen dan is hij/zij in staat het maximale uit elke **volgende bal** te halen en voorkomt de speler dat hij blijft hangen in gemaakte fouten en/of bang is om een fout te maken. Dit kun je als speler alleen leren door ervaring op te doen in de trainingen en de wedstrijden. Als trainer/coach is het dus van belang deze situaties op een training te



creëren en de spelers zowel op de training als in de wedstrijd te stimuleren vrijuit en met durf de volgende bal te spelen.

Voorbeelden die averechts werken:

- Het aantal foute services benaderukken.
- Uitgeslagen ballen afstraffen.
- Een speler complimenteren met een gescoorde bal ondanks dat het niet volgens de afgesproken opdracht was. (bijvoorbeeld linksachter in plaats van in het centrum, of bovenhands in plaats van geslagen.)

Voorbeelden die stimulerend werken:

- Opdrachten om gericht te serveren meegeven.
- Aanmoedigen om (voluit) aan te vallen
- Durven kiezen in de blokkering
- Motiveren vooral zo te blijven spelen, ook al verloor je net een lange rally.
- Op de training: extra punten wanneer er bijvoorbeeld gericht wordt aangevallen, of een lastige bal toch geslagen wordt gespeeld.

6.2 ZELFVERTROUWEN

Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat een speler in zichzelf heeft en over hoe hij/zij als persoon is. Als trainer/coach bouw je zelfvertrouwen bij spelers op door **buiten de comfortzone** te trainen. Hierdoor leert hij/zij grenzen te verleggen en ontdekt de speler dat hij/zij meer kan dan geacht.

Op deze manier leert een speler te geloven dat hij/zij het eigen talent kan ontwikkelen door **uitdagingen aan te gaan, fouten te maken** en feedback als **leerpunt** te zien (i.p.v. als kritiek). Dit noemen we een groei-mindset.

Als trainer/coach kun je de speler hierin ondersteunen door te zorgen dat het duidelijk is wat het **doel** van de oefening is, en de speler te stimuleren en de ruimte te geven om de situatie te **onderzoeken**, de juiste **weg te vinden** en vooral **door te zetten**. Vergeet daarbij vooral niet het proces direct na afloop met elkaar te **evalueren**.

Het gebruik van Action Type helpt de speler om het verschil in zijn/haar eigen gedrag tussen situaties binnen en buiten de comfortzone te herkennen en hier vervolgens gepast naar te handelen.

6.2.1 Het leerproces

Een speler die iets nieuws wil leren doorloopt een leerproces van vier stappen:

- **onbewust onbekwaam**; iets nieuws lijkt vaak gemakkelijker dan het is. De speler weet op dat moment nog niet wat hij/zij precies hoort te doen. Als trainer/coach is **gerichte sturing** in deze fase noodzakelijk.
- **bewust onbekwaam**; In deze fase weet de speler wat er verwacht wordt, alleen wil het nog niet altijd lukken. Als trainer/coach is dan juist een goede **begeleiding** en ondersteuning gewenst.



- o **bewust bekwaam;** De speler is inmiddels de oefening/beweging eigen, alleen moet hij/zij er nog wel bewust over nadenken. **Motiveren** en steunen is wat de speler dan nodig heeft van jou als trainer/coach.
- o **onbewust bekwaam;** In deze laatste fase is de speler er niet meer bewust mee bezig en gaat het als het ware als vanzelf. Nu is het van belang dat je het als trainer/coach ook **loslaat**, en de speler vooral veel ervaring laat opdoen met verschillende situaties.

6.2.2 Zelfcontrole en concentratie

Als speler wil je je zoveel mogelijk concentreren op de volgende actie en je niet laten afleiden door frustraties, gedachten en gevoelens of andere dingen waar je op dat moment geen invloed op kunt uitoefenen (publiek, scheids, coach, zaalomstandigheden).

Het is niet erg om afgeleid te zijn, als de sporter er maar niet te lang in blijft hangen. Dit betekent vooral **zelfstandig denken**, **omgaan met druk**, **anticiperen** en het **maken van een plan**.

Als trainer/coach kun je de spelers hierin begeleiden door het ontstaan van afleiding zo vroeg mogelijk te herkennen en vervolgens proberen weer de focus terug te brengen. Dat kan al door een simpel woordje als 'focus' of 'volgende bal'. Is dit niet voldoende? Spreek dan de betreffende spelers direct aan en richt je vooral op het concreet benoemen van de gewenste volgende acties. Tijdens de acties zelf kun je de spelers hierin nog begeleiden door hardop mee te praten. Het meest bekende voorbeeld hiervan is: pass, set-up, aanval

6.2.3 Spirituele coaching

Bij spirituele coaching gaat het er om dat je als de volgende vaardigheden beheerst, om zo beter in staat te zijn om op het juiste moment de juiste prestatie te leveren:

- o Het stellen van de juiste, fundamentele vragen,
- o Het hebben van inzicht in jezelf,
- o Het leren luisteren en vertrouwen naar je eigen voorkeuren en gevoel.

Als trainer/coach kun je bovenstaande vaardigheden bij de spelers verder ontwikkelen door aandacht te besteden aan de volgende vijf aspecten:

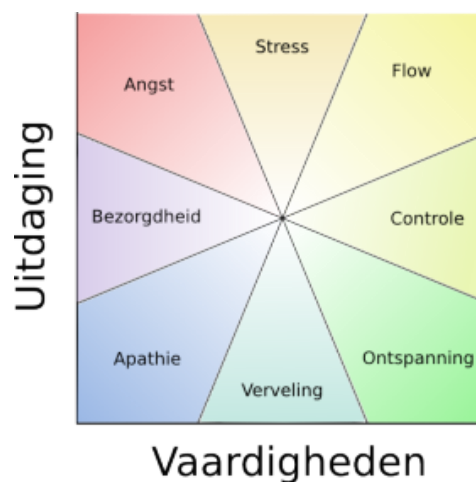
1. *Zelfbewustzijn:* is het voor de teamleden duidelijk waarom ze doen wat ze doen binnen het team?
2. *De mate van pijn die teamleden willen ondergaan:* welke inspanningen zijn teamleden bereid te leveren, terwijl ze misschien niet direct resultaat zien?
3. *Flexibiliteit:* is het in het team mogelijk dat teamleden afzonderlijk tot afwijkende en creatieve gedachten komen?
4. *Onafhankelijkheid:* zijn teamleden in staat om zich volledig af te sluiten voor zaken die ze niet kunnen beïnvloeden?
5. *De mate waarin teamleden dwarsverbanden zien:* kunnen teamleden verder nadenken over het 'waarom'? En zijn zij in staat om hun collectieve ambitie in verband te zien met hun prestaties?



Een andere manier om vertrouwen op te bouwen is 'positief visualiseren'. Hierbij probeer je als speler de gewenste situatie voor je te zien, bijvoorbeeld door alvast voor je te zien hoe je een ace serveert, of door jezelf in te beelden dat het goed gaat komen wanneer je zenuwachtig bent.

6.3 FLOW

In de flow kom je niet vaak en als het zich voordoet, ben je met niets anders bezig dan met de taak. Je voelt geen spanning of druk en alles dat je doet gaat als vanzelf. Emotioneel ben je echt rustig. Gespannenheid bestaat niet. Het is een euforisch gevoel. Het gevoel dat alles wat je aanraakt in goud verandert. Wat je ook doet, welke beslissing je ook neemt, welke slag je ook probeert, je weet dat het goed uitpakt.



Flow is een veelbesproken onderwerp in de topsport, omdat het een tamelijk ongreepbaar, maar zeer gewenst aspect in de sport is. Flow ontstaat wanneer de **uitdaging** waar een speler voor staat precies aansluit op de **vaardigheden** van de speler. Het gaat hierbij niet om de vaardigheden die men feitelijk heeft, maar om de vaardigheden die men denkt te hebben. De Flow kan dus ook worden beïnvloed door het veranderen van het denken over de eigen vaardigheden.

De kenmerken van in de flow zitten luiden als volgt:

1. Het al eerder besproken evenwicht tussen de vaardigheden van de sporter en de uitdaging die hem gesteld wordt. Zowel uitdaging als vaardigheden liggen op een hoog niveau.
2. De actie en het bewustzijn van de sporter versmelten met elkaar, deze omstandigheid is medeverantwoordelijk voor het gevoel van moeiteloosheid in de flow.
3. Het doel en de actie van de sporter zijn duidelijk.
4. Er is positieve feedback.
5. De concentratie van de sporter is volledig gericht op de taak die uitgevoerd moet worden, niets anders krijgt de aandacht.
6. Er wordt totale controle over de actie ervaren, zonder dat daar moeite voor gedaan hoeft te worden.
7. Het zelfbewustzijn raakt op de achtergrond, er vindt geen zelfreflectie over de actie meer plaats.
8. De tijd lijkt wel stil te staan of juist te versnellen.
9. De actie wordt ervaren als een autotelische ervaring, dit houdt in dat het doel van de activiteit in de activiteit zelf ligt en de beloning ervoor puur intrinsiek is.



6.3.1 Voorwaarden voor flow

Je kunt als trainer/coach zo veel mogelijk het ontstaan van flow stimuleren door er voor te zorgen dat aan de volgende elf voorwaarden wordt voldaan:

1. **Collectieve ambitie;** Een collectieve ambitie houdt in dat alle spelers weten waar naartoe wordt gewerkt. De collectieve ambitie is **SMOOTH**: Simpel, Meetbaar, Onacceptabel, Onrealiseerbaar, Tijdsgebonden en Hilarisch. Daarnaast zijn er **ambassadeurs** nodig die de aanpak van het team promoten en zorgen dat binnen het team iedereen weet **waarom** we doen wat we doen.
2. **Gezamenlijk doel;** Om met elkaar in de flow te komen moet een gezamenlijk doel gesteld worden, dit doel moet aan een belangrijke voorwaarde voldoen, namelijk duidelijkheid. Verder moet een gezamenlijk doel SMART zijn, dat houdt Simpel, Meetbaar, Acceptabel, Realiseerbaar en Tijdsgebonden in.
3. **Teamwaarden;** Bij teamwaarden is het belangrijk dat deze niet worden opgelegd van bovenaf door een coach of trainer, maar dat deze in overleg met het team worden samengesteld, zo ontstaat er commitment vanuit alle spelers en ontstaat er een bepaalde cultuur en identiteit binnen het team, waarbij de volgende drie aspecten centraal staan:
 1. *Vertrouwen*: de teamleden weten dat ze op elkaar kunnen terugvallen.
 2. *Visualisering*: de eenheid van het team wordt duidelijk door beelden.
 3. *Verantwoordelijkheid*: de teamwaarden zorgen voor een gevoel van verantwoordelijkheid ten opzichte van het team en de mogelijkheid tot het ter verantwoording roepen van teamgenoten die zich niet aan de afspraken houden.
4. **Persoonlijk doel;** Persoonlijke doelen zijn bedoelt om de krachten van verschillende teamleden te bundelen, zodat een team optimaal presteert. In deze persoonlijke doelen zijn drie dingen heel belangrijk: afstemming op het gezamenlijke doel, afstemming op elkaar en bekendheid binnen het gehele team.
5. **Vertrouwen;** Vertrouwen ontstaat wanneer mensen mogen doen waar ze goed in zijn. Het leren **herkennen**, **erkennen** en **accepteren** van de eigen kwaliteiten en valkuilen zijn hierbij belangrijke voorwaarden. Action Type draagt hier in belangrijke mate aan bij.
6. **Commitment;** Stimuleer de betrokkenheid van spelers bij het team, door iedereen te betrekken en de teamafspraken te beschermen. Hierdoor wordt de **gunfactor** tussen teamleden onderling en als geheel team naar de buitenwereld vergroot.



7. **Krachtenbundeling**; Breng van alle teamleden de **kwaliteiten, valkuilen** en **persoonlijke voorkeuren** in kaart. Hierdoor kunnen spelers rekening met elkaar houden en kunnen teamleden beter op elkaar afgestemd raken.
8. **Feed forward**; Feed forward is gericht op de toekomst, wat kan er veranderd worden om de situatie een **volgende keer** beter te maken?
9. **Veiligheid**; Zorg er voor dat alle spelers het gevoel hebben dat ze **er toe doen**, dat ze **fouten mogen maken** en dat iedereen **eerlijk** tegen elkaar is.
10. **Innovatie**; Innovatie houdt in dat er binnen een team vernieuwingen worden doorgevoerd. Kenmerkend voor vernieuwing is dat het meestal in de beginfase voor wat onvrede en verzet zorgt, maar dat een team er later enthousiast over wordt en er euforie ontstaat. Innovaties zorgen er namelijk voor dat de vaardigheden van de spelers toenemen en dat de uitdaging ook toeneemt.
11. **Focus**; prestatie = vaardigheid – afleiding. Focussen is dan ook het zo klein mogelijk maken van de afleiding. Er is veel mentale kracht voor nodig om de focus te leggen op de vaardigheden en niet op de afleidingen.

7 Het Team

'Together Everyone Achieves More'

De woorden hierboven zeggen het al, in teams bereiken mensen meer. Voor het neerzetten van een goede prestatie door een team, is het team belangrijk. Het gaat erom hoe een team ontstaat, welke rollen er binnen een team vervuld worden en welke processen er een rol spelen binnen het team.

Binnen een team bestaan tien verschillende rollen, namelijk de organisator, de brononderzoeker, de uitvinder, de doordenker, de vormgever, de voorzitter, de afmaker en de groepswerker, de specialist en de stuiterbal. Deze rollen vervullen allemaal hun eigen taak binnen het team.

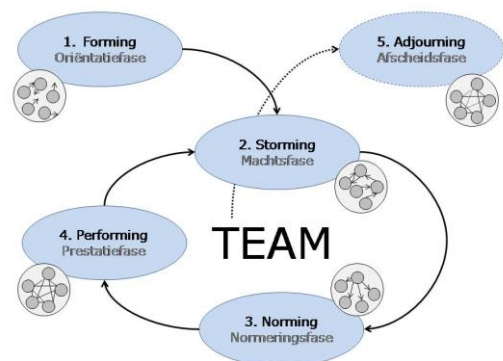
De belangrijkste kenmerken van een team luiden als volgt:

- Een sportteam is een verzameling van twee of meer sporters;
- De sporters hebben een gezamenlijk doel waar iedereen het mee eens is;
- Er zijn gestructureerde interactie- en communicatiepatronen tussen de spelers te herkennen;
- De sporters hebben dezelfde opvatting over de groepsstructuur;
- De sporters zijn instrumenteel en persoonlijk afhankelijk van elkaar;
- De sporters voelen zich tot elkaar aangetrokken;
- De sporters worden door zichzelf en anderen als groep gezien.

Teambuilding, om de groepscohesie te vergroten, kan op veel verschillende manieren worden uitgevoerd.

7.1 HET VORMEN VAN EEN TEAM

Een groep mensen kan niet zomaar als team functioneren, daarvoor moet de groep eerst verschillende fases doorlopen. De fases worden achtereenvolgens forming, storming, norming, performing en adjourning genoemd. In al die fases kleuren de emoties van de groepsleden het klimaat, maar door de juiste omgang met deze emoties te vinden zal uiteindelijk de sleutel



tot verandering en ontwikkeling worden gevonden. Het ontstaan van een team gaat schoksgewijs, een trainer coach heeft in deze fase steeds een andere rol.

7.1.1 Fase 1: Vormfase

Het team is aanvankelijk bezig met oriëntatie. Deze oriëntatie is nodig om de grenzen te identificeren van zowel interpersoonlijke als taakgedragingen. Dit leidt tot een totstandbrenging van afhankelijkheidsrelaties met de trainer/coach en met de teamleden. Teamleden gedragen zich onafhankelijk. Zij kunnen gemotiveerd zijn, maar ze zijn ook tamelijk slecht geïnformeerd over de doelstellingen van het team. Men is onzekerheid en bezorgdheid, maar zal dit niet laten blijken.

De trainer/coach brengt het team bijeen, zorg voor het creëren van vertrouwen en veiligheid. De teamleden verwachten richting en duidelijkheid. De trainer/coach benoemt in de fase de kernwaarden, steekt tijd in de drive van het individu (doormiddel van gesprekken), benoemt de sterke punten van het team zodat het vertrouwen en teamcohesie wordt versterkt.

7.1.2 Fase 2: Stormfase

Het team wint aan vertrouwen, men durft zich langzaam maar zeker meer uit te spreken naar elkaar en naar de trainer/coach. Er ontstaan conflicten rond de manier van samenwerken, interpersoonlijke kwesties en de doelen van het team. De leden van het team laten hun eigen persoonlijkheden zien wanneer zij kennismaken met elkaars ideeën en perspectieven. Frustratie of onenigheden over doelstellingen, verwachtingen, rollen en verantwoordelijkheden worden beetje bij beetje meer openlijk geuit. In het uiten van hun eigen persoonlijkheden worden ze gehinderd door de angst om buiten de groep te vallen, en gestimuleerd door de angst om zich teveel aan de groep aan te moeten passen.

De trainer/coach begeleidt het team in deze moeilijke overgangsfase. Stimuleert het team in het uiten van hun mening en beloon teamleden voor hun inbreng. Tolerantie voor elkaar en voor elkaars verschillen mag worden benadrukt. Stel je als trainer/coach neutraal op tijdens de conflicten die zich in deze fase voordoen. Het is belangrijk dat de teamleden deze onderlinge conflicten zelf leren oplossen en een onmisbaar onderdeel om door te gaan naar de volgende fase.

7.1.3 Fase 3: Normfase

Als het team de stormfase door is kan er op een meer volwassen manier worden gepraat over de samenwerking. Men zal kritische punten niet meer ervaren als een persoonlijke aanval maar als een constructieve, taakgerichte discussie. De regels, waarden, normen en methodes van het team worden verder uitgewerkt. De doelmatigheid van het team stijgt en ze begint met het ontwikkelen van een eigen identiteit. Teamleden staan meer open voor elkaar, de samenwerking zal in deze fase steeds soepeler gaan verlopen. Men werkt constructief aan het oplossen van interpersoonlijke problemen, de groepscohesie en het motivatieniveaus stijgen.



De trainer/coach geeft in deze fase het team meer autonomie, meedenken en meepraten is belangrijk. In deze fase legt de trainer/coach de nadruk op rollen binnen het team en zorgt hij of zij ervoor dat problemen worden opgelost door het team zelf.

7.1.4 Fase 4: Prestatiefase

De groep weet (nu) wat men van elkaar kan verwachten, de rollen en functies zijn bekend- de structuur van de groep is stabiel. Alles is gereed om de energie gebundeld te richten op het bereiken van de beoogde prestatie: de groep is rijp om te produceren. Het team functioneert nu als een echte eenheid. Het werken in het team is plezierig en gaat als vanzelf. Teamleden hebben een duidelijk inzicht in de doelen van het team en staan hier ook gezamenlijk achter. Ook de manier van samenwerking is duidelijk.

De rol van de trainer/coach in deze fase is het vergroten en versterken van zelfvertrouwen bij de sporters, zodat ze zich verder kunnen ontwikkelen zonder dat ze worden tegengehouden door angst of stress. Ook houdt hij de doelen scherp, zodat er geen neiging is om achterover te leunen en vroegtijdig tevreden te zijn.

7.1.5 Fase 5: Afscheidsfase

De taken van het team worden voltooid en het team wordt ontmanteld. Door de angst om de groep te missen gaat men reeds voor het definitieve eind afstand van elkaar nemen. Op deze manier maakt men het gemis van de groep meer dragelijk. De motivatieniveaus van de teamleden zal waarschijnlijk dalen.

Als trainer/coach is het raadzaam aandacht te besteden aan de ontmanteling van het team. Een einde seizoen evenementje kan bijvoorbeeld ruimte bieden en werkt symbolische als eind. Een bepaalde afsluiting van de periode is zeker belangrijk. Als trainer/coach moet je nooit te lang wachten met het verlaten van speler(s). Gebeurt dit wel dan kan er een frustratie-afscheid komen. Als teamleden weggaan en er komen nieuwe speler(s) bij, moet het team weer beginnen in de eerste fase.

7.2 GROEPSCOHESIE

Een groep mensen die bij elkaar komt is niet direct een team, er is nog geen groepscohesie. Groepscohesie is een dynamisch proces dat wordt weerspiegeld in de neiging van een groep om bij elkaar te komen en een eenheid te blijven om zo bepaalde doelen te bereiken.

Cohesie door

- De mogelijkheden die de sporter binnen het team ziet om zich te ontwikkelen en zijn talenten verder uit te breiden;
- Een team kan voor het individu ook aantrekkelijk zijn doordat hij het gevoel heeft daar sociale contacten uit te halen;
- De inschatting van de sporter over de kansen van het team om de doelstelling/taak tot een goed einde te brengen



- De mate waarin het team een eenheid is op sociaal vlak volgens de sporter

Er zijn verschillende dimensies van teamcohesie. Het ene moment zullen taakgerichte aspecten belangrijker zijn dan sociale aspecten en andersom.

De teamcohesie hangt samen met vier factoren:

Omgevingsfactoren

Het is voor de teamcohesie van belang of mensen dicht bij elkaar in de buurt wonen. Als mensen ver uit elkaar wonen, is het vormen van een eenheid moeilijker en zal het meer moeite kosten om het team bij elkaar te houden.

Persoonlijke factoren

Bij persoonlijke factoren gaat het om de sociale cognitie van de sporters, dat houdt de wijze waarop mensen naar zichzelf en de mensen om zich heen kijken in. Ook zijn affectieve reacties hierin van belang, deze houden de reacties op basis van gevoel in.

Leiderschapsfactoren

Uit onderzoek is gebleken dat een democratische beslissingsstijl van een trainer/coach samengaat met een grote groepscohesie. Daarnaast is gebleken dat een hoge taakcohesie in een team samenhangt met coaches die hoog scoren op sociale steun, training en instructie, positieve feedback en een democratische stijl van leiden.

Teamfactoren

Ook teamfactoren hebben invloed op de teamcohesie. Een voorbeeld van een teamfactor is bijvoorbeeld teamzelfvertrouwen, als deze groot is, wordt de teamcohesie ook groter. Een ander voorbeeld is de teamprestatie, die hetzelfde effect heeft als een groot teamzelfvertrouwen.

7.2.1 De groepscohesie versterken (Teambuilding)

Bij teambuilding gaat het om het beter functioneren van een team door de eenheid te verbeteren. Onderstaande tabel geeft een overzicht van mogelijkheden wanneer je één of meer aspecten binnen een team wilt verbeteren:

Wat wil je verbeteren	Hoe kun je dat doen
Sociale cohesie	Ontmoetingen buiten het kader van sport organiseren
Taakcohesie	Doelen stellen; Communicatie binnen het team verbeteren
Herkenbaarheid en groepsidentiteit	Tenue uitzoeken; Uniciteit van het team benadrukken Groepsyell waarmee wordt begonnen en geëindigd Gezamenlijke warming-up en cooling down
Groepsnormen	Verduidelijken hoe normen en waarden binnen een team kunnen bijdragen aan de prestaties van een team; Mensen die de normen en waarden in acht nemen complimenteren

Positie van spelers	Verduidelijken wie welke rol en positie in een team heeft en nagaan of alle spelers zich daarin kunnen vinden
Individuele opoffering	Belangrijke spelers binnen een team zich laten opofferen voor de jongere spelers (bijvoorbeeld wat betreft speeltijd)
Interactie en communicatie	Spelers hun eigen inbreng laten hebben; Onzekerheid wegnemen; Bewustwording van de verschillen tussen spelers

Plezier-passie-plezier

Passie is enorm belangrijk en zorgt ervoor dat de sporter betrokken en geïnteresseerd blijft. Een 'formule' die bekend staat om de drie p's:



Als de sporter plezier heeft en de coach daar passie aan toevoegt, leidt dat tot mooie prestaties.

Daarnaast is het belangrijk dat de coach zijn sporter(s) beter leert kennen. Zo kan er persoonlijk worden gecoacht. En ieder mens wil persoonlijke aandacht, dat zit nu eenmaal in de mens. Het 'jezelf beter leren kennen' is goed terug te vinden in Action Type, iets dat later wordt uitgelegd.

7.3 TEAMROLLEN

Inzicht in talenten van jezelf en je teamleden, en het optimaal inzetten ervan, is essentieel voor een succesvolle samenwerking! De Teamrollen van Belbin beschrijven het gedrag dat we kunnen herkennen wanneer wij samenwerken met anderen. En de daaraan gekoppelde talenten en onlosmakelijk verbonden valkuilen.

Elke teamrol is eigenlijk een strategie in het omgaan met je taken en met je teamgenoten. Anders gezegd: een favoriete samenwerkingsstijl die te zien is door met anderen samen te werken. Voor teams vormen de teamrollen hét instrument om de verschillende stijlen van samenwerken succesvol te combineren.

Nu heb je vaak niet veel te kiezen. Teams worden samengesteld op basis van inbreng, talent en leeftijd. Toch is het goed dat je je realiseert dat spelers van nature een voorkeur hebben voor een rol.

Als je louter vedetten hebt die die geweldige plannen maken, maar geen afmakers binnen het team die er ook invulling aangeven.

Teams met een gevarieerde samenstelling zijn succesvoller. Op een gevarieerde, meer complexe vraag uit de omgeving, presteert een team met een gevarieerd aanbod van talenten verreweg het best.



Een essentiële voorwaarde voor succes is dat de taak zo veel mogelijk samenvalt met de teamrollen. Dat wil zeggen: dat de leden van een team posities innemen die zo veel mogelijk overeenkomen met hun natuurlijke karakterrol. Teamleden krijgen op die manier de ruimte hun sterkten daadwerkelijk in te zetten. Voldoende variëteit aan teamrollen en een goede koppeling met de taak, blijkt een beslissende rol te vervullen als het aankomt op het formeren van winnende teams.

Een handige manier om de teamrollen snel in de vingers te krijgen, is door te kijken naar de wijze waarop wij de werkelijkheid om ons heen zien:

- **Doen** Bedrijfsman en Brononderzoeker
- **Denken** Plant en Monitor
- **Willen** Vormer en Voorzitter
- **Voelen** Zorgdrager en Groepswerker

7.3.1 De bedrijfsman

De bedrijfsman is de praktische figuur en organisator van het team. Nuchter, ordelijk en taakgericht als hij is, weet u zich verzekerd van een harde werker. Hij zet gemakkelijk plannen en ideeën om in uitvoerbare taken. De Bedrijfsman is soms wat al te praktisch en behoudend als het directe nut van iets nieuws niet meteen duidelijk is.

7.3.2 De brononderzoeker

Brononderzoekers is de vrolijke, extraverte netwerker van het team. Enthousiast, avontuurlijk en ruimdenkend en altijd op zoek naar nieuwe ideeën en interessante contacten. Hij is van nature goed in het leggen en onderhouden van contacten, maar ook wel eens snel verveeld en nonchalant als het nieuwe er af is.

7.3.3 Plant

De Plant is de creatieve denker van het team, introvert en origineel. Een vrije geest die de ruimte zoekt om te kunnen fantaseren over de toekomst en die met verrassende oplossingen komt. Hij kan verstrooid lijken, is niet altijd even praktisch en mist soms de aansluiting met wat de omgeving van hem vraagt.

7.3.4 Monitor

De Monitor is verstandig, bedachtzaam en kritisch. De analyticus van het team. Hij wil altijd weten hoe de vork in de steel zit en zal niet over één nacht ijs gaan. De Monitor kan lang wikken en wegen, maar zijn oordeel is zelden onjuist.

7.3.5 Vormer

De Vormer is gedreven, gepassioneerd en wilskrachtig. Hij heeft een sterke drang om te presteren, zoekt de uitdaging en weet mensen in beweging te krijgen. Hij kan ook driftig reageren, snel geëmotioneerd en ongedurig zijn, en moet wel eens oppassen niet te veel over mensen heen te willen daveren.

7.3.6 Voorzitter

De Voorzitter is de natuurlijke coördinator van het team, die de procedure aangeeft, bedoelingen verheldert en samenvat wat iedereen wil. Hij hoeft zelf niet bijzonder creatief of intelligent te zijn, maar heeft wel een neus voor het



talent van anderen. De Voorzitter zet graag anderen aan het werk en kan van nature goed delegeren.

7.3.7 Zorgdrager

De Zorgdrager bezit het talent om voortdurend aan te voelen wat er fout en mis kan gaan. Dit leidt tot veel aandacht voor details, checken en nog eens checken, en een hang naar perfectionisme. Hij bewaakt de kwaliteit en de veiligheid, maar kan wel eens overbezorgd zijn en moeilijk iets aan een ander overlaten.

7.3.8 Groepswerker

De Groepswerker is het meest gevoelige lid van het team: behulpzaam, meegaand en sterk gericht op het creëren van sfeer en een gevoel van saamhorigheid. De Groepswerker zoekt evenwicht en harmonie, is anderen nabij, maar heeft moeite met conflicten en kan in kritieke momenten moeilijk een beslissing nemen

7.3.9 Specialist

De Specialist is de stille eenling, die zich in een team eigenlijk niet thuis voelt. Hij weet vaak heel veel van heel weinig en kan een deskundige bijdrage leveren op een bijzonder gebied. Hij waagt zich niet gauw en niet graag buiten zijn specifieke vakgebied.

7.4 DE ROL VAN DE TRAINER/COACH

Een trainer/coach is er om spelers te beïnvloeden zodat zij technisch, mentaal, tactisch, strategisch ontwikkelen. In de onderstaande tabel staan twaalf eigenschappen die ondersteuning bieden voor een succesvolle trainer/coach.

Eigenschap	Omschrijving
Doelgericht	Focussen op beperkt aantal doelen
Nieuwsgierig	Zoeken naar vernieuwing en verbetering
Passievol	Charisma en uitstraling
Deskundige	Een deskundige coach doet er alles aan om een betere coach te worden
Rolmodel	Je bent een voorbeeld binnen en buiten de sport
Commitment	Vast houden aan je doel
Loyaal	Trouw aan jezelf, sporter, team, club en bond
Toekomstgericht	Altijd twee stappen vooruit denken
Humoristisch	Een (glim)lach opent alle deuren
Verantwoordelijk	Het durven te geven
Jezelf kennend	Zet jezelf op je kracht in
Open communicerend	Sporter mee laten denken en praten. Vragen, zwijgen en luisteren

7.4.1 De ethiek van de jeugd volleybal trainer/coach

1. Het volleybal is van de kinderen. Zet het welzijn van de kinderen altijd boven de wedstrijd en jouw persoonlijke doelen. Behandel de kinderen met respect, pas dan kan je verwachten dat ze jou ook met respect behandelen.
2. Zowel van de trainer/coach, als ook de kinderen, verwachten wij sportief gedrag. Leer kinderen zich ook sportief te gedragen en spreek ze daar zo nodig ook op aan.
3. Leer de kinderen elkaar, als individu, te accepteren. Niemand is gelijk,



iedereen reageert anders, iedereen heeft zo z'n eigen persoonlijke doelen en motivaties.

4. Gedraag je naar en ken de regels van het volleybalspel.
5. Wees consistent en consequent.
6. De voortgang op school staat boven de moeite die nodig is om de progressie in het volleybal te verkrijgen.
7. De individuele (volleybal -) ontwikkeling van het kind staat voorop pas daarna komt het winnen van wedstrijden.
8. Stimuleer de communicatie. Als je wilt dat kinderen met jou praten en naar jou luisteren, luister dan ook naar hen en praat ook met hen.
9. Scheidsrechters, tellers, zaalwacht, het kantine personeel behoren door de coach, de kinderen en hun ouders met respect behandeld te worden. Geef als coach het goede voorbeeld en spreek de kinderen en/of hun ouders er ook zo nodig op aan.
10. Iedere blessure dient adequaat geregistreerd en zo nodig doorverwezen te worden. Je bent géén dokter.
11. Houd van ieder kind, volgens het speler - volg - systeem, de vorderingen bij en breng hier ook het kind, de ouders én de VCT regelmatig van op hoogte.
12. Werk planmatig, en houd de kinderen, hun ouders én de VCT op de hoogte van deze planning. Deze planning moet controleerbaar én toetsbaar te zijn.
13. Om te leren heeft ieder kind wedstrijdervaring nodig. Ieder kind komt ook voor het spelen van die wedstrijden. Dit betekent niet dat iedereen, ook iedere wedstrijd of ieder een evenredig deel van die wedstrijd speelt. Kinderen moeten ook leren hun basisplaats te verdienen. Het betekent wel dat ieder kind aan het einde van het seizoen evenveel speeltijd gehad moet hebben. Houd dit ook bij. Ook dit moet controleerbaar en toetsbaar zijn.
14. Schep een stimulerende, bij de ontwikkeling van het kind passende leeromgeving. (gebruik dus bijvoorbeeld géén muziek als achtergrond geluid, wanneer de kinderen nog moeite hebben met het geconcentreerd draaien van een oefening).

7.4.2 Coachen voor, tijdens en na de wedstrijd

Voor de wedstrijd

- o Houdt voor de aanvang van de warming-up een korte teambespreking
- o Houdt een korte peptalk vlak voor het begin van de wedstrijd.

Tijdens de wedstrijd

- o Gebruikt positieve feedback tijdens de time-outs
- o Coach vooruit op wat moet gebeuren en niet achteruit op wat gebeurd is.
- o Behandelt de arbitrale leiding met respect.
- o Corrigeert spelers wanneer deze zich onsportief of negatief uitlaten tegen scheidsrechter, tegenstander of medespelers.

Na de wedstrijd

- o Bedankt de coach van de tegenpartij en de scheidsrechter
- o Zorgt voor uitvoering van cooling down.
- o Houdt een (korte) nabespreking

Respect voor materiaal en accommodatie

- o Vandalisme van materiaal is ten alle tijden verboden (kosten worden verhaald).
- o Niet rennen en vliegen door gangen en kleedruimtes .



- o Geen rotzooi achter laten In kleedkamers.
- o Jassen en kleding worden ordelijk neergezet of gelegd bij het veld of in de kleedkamer.
- o De spelersbank wordt schoon achter gelaten..

7.5 COACHING EN COMMUNICATIE

Communicatie is het sleutelwoord voor succesvol coachen. Alles wat we doen en laten is communicatie. Communicatie is te onderscheiden in non-verbale en verbale communicatie. Communicatie bestaat 15% uit woorden, 38% uit intonatie (hoe wordt iets gezegd) en 55% lichaamstaal (houding, beweging en gezichtsuitdrukking)

7.5.1 Coach-communicatieprincipes

Een coach kan vasthouden aan vier principes om verkeerde interpretaties en percepties van beide kanten te voorkomen. Deze vier principes zijn de volgende:

1. Sta voor wat je zegt.
Communiqueer wat jij belangrijk vindt, wat je wilt nastreven en wat de regels zijn. Communiqueer dit niet alleen, maar leef er ook naar;
2. Volg eerst, leid daarna.
Door eerst te volgen bouw je een vertrouwensrelatie met een sporter op. Deze relatie wordt opgebouwd door het stellen van vragen en te luisteren naar de antwoorden van de sporter(s). Daarna stel je jezelf open en vertel je je visie en coach-regels.
3. Spreek de taal van je sporter(s).
Kijk goed naar wat voor type sporter(s) je hebt. Daar kan Action Type je mee helpen. Als je dat eenmaal weet kan je aan de hand daarvan de coaching inrichten op basis van wat het beste is voor een sporter. Als een sporter bijvoorbeeld kritisch en precies is, moet je concrete informatie/tips geven omdat ze daar van houden. Maar een sporter die meer op gevoel en met veel emotie sport, wilt graag een persoonlijke benadering en harmonie met de coach (en ook met medespeler(s)).
4. Gebruik geen ontkenningen.
De menselijke geest kan niet omgaan met ontkenning. Een coach moet zorgen dat hij of zij weinig mogelijk niet en geen gebruikt.

7.5.2 Het 5G-model:

Als een coach waarneemt dat het niet goed ging of juist wel, dan neemt hij dat waar uit zijn gedrag (zie het model hieronder). De coach vraagt aan de sporter welke gedachten er tijdens en voor de gebeurtenis een rol hebben gespeeld. Ook vragen naar gevoel is belangrijk in dit proces.

Het 5G-model kent 5 situaties:



Voorbeeld: Coach zegt: "we gaan zo 100 m. hordelopen op tijd"(gebeurtenis), waarna de sporter denkt: als ik maar niet teveel horden omgooi (gedachten). Hij



voelt zich onzeker (gevoel). Vervolgens loopt de sporter ingehouden (gedrag), het gevolg is een slechte tijd.

Woordkeuze

Verkeerde woordkeuzes door trainers/coaches kan schade opleveren bij sporters. Om dat zoveel mogelijk te voorkomen staat er in onderstaande tabel een overzicht van woorden die beter niet kunnen worden gebruikt, wat de betekenis van die woorden is en wat je beter kunt zeggen in plaats van dat woord.

Woorden	Betekenis	Beter
Jij..	Aanval	Ik zie
moeten	Druk, weerstand	willen
niet	Averechtse beweging	Wat ga je wel doen
proberen	Vrijblijvendheid, lukt altijd	doen
als	Twijfel	Durven, gaan
Moeilijk	Directe achterstand	uitdaging
Ja, maar..	Nee	Ja, en
Ik heb geen tijd	Geen zin	Ik stel andere prioriteiten

7.5.3 Het geven van feedback

Terugkoppeling of feedback is een proces waarbij de uitkomst (output) van een bewerking (proces) wordt teruggevoerd (feedback) aan de invoer. Er wordt van terugkoppeling of feedback gesproken wanneer gegevens na verwerking opnieuw worden aangeboden ter vergelijking of verwerking. Er wordt van terugkoppeling of feedback gesproken wanneer gegevens na verwerking opnieuw worden aangeboden ter vergelijking of verwerking.

Een veelgemaakte fout van een trainer/coach die feedback geeft, is dat deze vaak te negatief is. Belangrijk is dat er eerst gefocust wordt op datgene wat goed is en daarna wat de sporter kan verbeteren.

Paar kenmerken voor goede feedback:

- o Concreet en kort,
- o positief zijn,
- o ik-vorm,
- o toekomstgericht,
- o beschrijvend.

Een trainer/coach heeft een aantal vaardigheden nodig om goede feedback te kunnen geven. Hij of zij moet...

- o lichaamstaal kunnen lezen
- o selectief feedback geven (=uitleg)
- o dingen zien waarvan hij zeker weet dat de teamleden ze niet opmerken
- o inzet net zo goed belonen als winst

Niet luisteren

- o Een trainer/coach die denkt te weten wat de ander wil zeggen. Het antwoord dat de vooringenomen luisteraar geeft, is er al uit terwijl er nog tegen hem wordt gesproken. Het gevolg is dat het laatste deel van boodschap niet binnen komt.



- Herhalen van opmerkingen van anderen, oftewel papegaaien. Hierdoor kan de spreker de indruk krijgen dat de luisteraar niet luistert.
- De trainer/coach praat erdoorheen, dus onderbreekt de sporter, of de trainer/coach reageert te snel na de spreker. Dan lijkt het net alsof diegene niet 'echt' heeft geluisterd.

Vragen

Een trainer/coach moet vooral open vragen stellen, zodat de sporter echt moet gaan nadenken. Als een sporter moet nadenken, kan hij of zij bedenken wat goed ging, maar ook wat fout ging. Dit hoeft niet alleen om een beweging of wedstrijd te gaan. De trainer/coach kan ook vragen:

- Wat wil je vandaag bereikt hebben om tevreden naar huis te gaan?
- Dat vind ik een mooie vraag, heb je hier zelf al ideeën over?
- Ik zie dat het iets met je doet, kun je dat uitleggen.

Vragen naar wat positieve punten waren in een wedstrijd of training is een oplossing om zelfvertrouwen te versterken van de sporter. Focus als coach dus op het positieve!

(Ver)binden door lichaamstaal

Lichaamstaal zegt meer dan duizend woorden. Lichaamstaal is een communicatiemiddel en is voor 55% bepalend voor communicatie. Het is daarom enorm belangrijk voor een coach tegenover een team om een goede houding te hebben.

(Goede) verbindende lichaamstaal:

- Hart naar hart (aankijken)
- Ontspannen houding
- Prettige afstand (niet te dichtbij of te ver weg)
- Glimlach (ook te zien in ogen)

Onderdelen van communiceren door non-verbale taal zijn: ogen, kleding en kleur, handen, glimlach of flirt, afstand, imponeergedrag. Ogen zijn belangrijk voor lichaamstaal. Het is moeilijk, maar iemand aan kijken is noodzakelijk om te weten wat iemand ergens van vindt. Een blik zegt namelijk vaak genoeg. Als coach is het belangrijk dat je zelfvertrouwen uitstraalt en regelmatig oogcontact maakt.

Kleding is ook communicatie. Een onderzoek van Hill en Barton (2005) heeft laten zien dat de kleur van het tenue de jury, publiek, tegenstanders kan beïnvloeden op hoe ze worden waargenomen. Zo worden zwart en rood als krachtig ervaren, blauw als vertrouwen, wit als reinheid en groen als ontwikkeling.

Handen worden gebruikt bij gebaren. Elke sport heeft zijn eigen gebaren, maar er zijn natuurlijk ook algemene gebaren zoals duim opsteken (goed gedaan), vinger heen er weer bewegen (niet goed) enzovoort.

Lachen kent vele voordelen: goed voor gezondheid, het verbindt je met anderen, je wordt er blij van en het is aantrekkelijker voor anderen. Een coach

moet af en toe een lach door zijn verhaal gooien, dan weet hij/zij of er werkelijk naar hem geluisterd wordt.

Een afstand tussen de gesprekspartner en jezelf zegt wat over de situatie. Afstand kan intiem of afstandelijk zijn. Als je een gesprek wilt stoppen wordt de afstand groter. Als coach moet je proberen dit aan voelen. Ten slotte heb je nog imponeergedrag. Sporters kunnen onzeker worden en voelen zich verloren als ze hun tegenstanders zien (tegenstander ziet er goed uit, lichaamstaal en gezichtsuitdrukking zijn krachtig en zelfverzekerd).

