



Volleybal Technieken



VollinGo

VollinGo volleybaltechnieken

Inleiding

In het algemeen zijn de basisbeginselen van het techniekboek van de Nevobo 'Volleybal aan de basis' een prima uitgangspunt. Op een aantal plaatsen hebben we dit aangepast of uitgebreid. Dit heeft alles te maken met opgedane ervaring en de vooruitgang van de kennis binnen het huidige volleybal.

De volgende aspecten komen in dit handboek aan de orde:

- service
- onderarms / pass
- bovenhands / set-up
- aanval
- blok
- verdediging

Wat is techniek?

Onder een techniek verstaan we een bewegingspatroon, dat tot doel heeft op een bepaalde wijze de bal te spelen binnen de regels van het spel. Een techniek is een middel om volleybal te spelen en kan nooit een doel op zichzelf zijn. Er wordt echter vaak snel overgegaan tot te veel spel waarbij het trainen van accenten en een juiste basistechniek niet meer aan de orde komen. Ook is de algemene aanname, dat techniektrainingen saai zijn, geen waarheid. Je kunt makkelijk acht weken lang één onderdeel belangrijk maken in je training als je de verpakking maar steeds verandert. Het is veel doeltreffender om een aantal weken (trainingen) iets te herhalen, waardoor het onthouden en de juiste uitvoering voor de speler eenvoudiger wordt. Let ook op het feit dat spelers verschillende methodes hebben van aanleren. Zo zijn er spelers die na het zien van je voorbeeld iets direct na kunnen doen. Anderen moeten ervaren en meer vanuit een basisbeweging iets inslijpen en een derde groep wil een duidelijke uitleg waarom dit zo werkt en raakt dan pas overtuigd.

Veel plezier met het aanleren van de juiste technieken aan onze (jeugd)spelers.

Een foutief aangeleerd automatisme afleren, duurt minstens twee tot drie keer zo lang als de tijd die nodig was om het aan te leren. Heb daarom geduld met de al wat oudere spelers en probeer de jeugd zo snel mogelijk de juiste techniek aan te leren op de juiste manier. Hier kan op spelende wijze niet vroeg genoeg mee begonnen worden.

Warming-up

Als je de warming-up zo veel mogelijk varieert, zullen de spelers altijd een positiever gevoel hebben tijdens de training. Dit verhoogt de aandachtsgraad en het leermoment.



Service

We onderscheiden in de aanvang van het volleybalspel twee soorten services: de onderhandse en de bovenhandse service. Daarnaast vindt er per service nog een verdeling plaats van soort en techniek.

Onderhands

Het serveren begint te allen tijde met de juiste opstelling van de voeten. In de uitleg wordt uitgegaan van een rechtshandige speler. De voeten hebben een ongelijke stand en wijzen richting de (denkbeeldige) paal of de netrand rechts van het veld. De knieën zijn licht gebogen en de billen wijzen daardoor achteruit.

Ook de schouders staan open naar de paal. De bal wordt met een lichtgebogen linkerarm stabiel iets rechts van het lichaam gehouden. De rechterarm wordt volledig gestrekt en de service wordt gedaan met de vuist waarbij de duim naast de vingers wordt gesloten.

De bal kan op twee manieren worden geraakt:

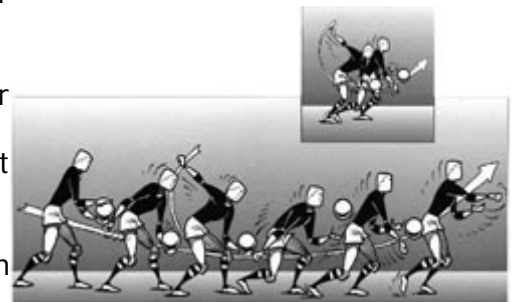
- bovenop de ronding die ontstaat bij de gekromde wijsvinger en duim
- aan de binnenzijde van de hand waarbij de bal landt op de vier vingers en de duimmuis. De duim kromt zich dan niet om de vingers, maar wordt op de bovenzijde van de wijsvinger gelegd.

Als de achter'swing' wordt ingezet, wordt de bal vlak voor het raken iets omhoog gebracht vanuit de linkerhand. Uit de hand slaan is verboden! De linkerarm blijft staan, terwijl de rechtervuist zo recht mogelijk door de bal heen wordt bewogen. Leer de speler direct dat de eindrichting van de vuist, de richting van de balbaan is.

Veelgemaakte fouten die leiden tot minder controle: gebogen slagarm bij het slaan en het meedraaien/bewegen van het bovenlichaam en de opgooiarm. Hierdoor ontstaat er een soort duw en wordt er geen voorbereiding getroffen voor het leren 'slaan' tegen een bal.

Basis

- Sta met het gezicht naar het net en de voet tegenover de slaghand voor.
- De bal is op heupniveau.
- De speler leunt naar voren als de arm van achter naar voren wordt bewogen.
- De hand die de bal vasthoudt, wordt vlak voor het balcontact weggehaald.
- De bal wordt aan de onderkant geraakt met de vuist.
- De slagarm blijft gestrekt, maakt de beweging af* en volgt de bal.



Fouten

- De bal wordt te hoog opgegooid.
- De verkeerde voet staat voor.

* hier helaas niet helemaal

Bovenhands

Bij de bovenhandse service onderscheiden we twee technieken: de floatservice en de topspinservice.

1. Floatservice

Ook hier geldt dat het voetenwerk een belangrijk deel is van de uitvoering. De doelstelling is om de speler zo min mogelijk uit balans te brengen met allerlei bijbewegingen, want door de bijbewegingen wordt het altijd op de juiste plek raken van de bal een groter probleem.

Bij voorkeur gaan we zo snel mogelijk uit van een opgooi met één hand. Hierdoor kan de slagarm namelijk al in positie worden gebracht en dit scheelt een enorme hoeveelheid bijbewegingen. Als het opgooien met één hand echter niet lukt, dan kan het opgooien met twee handen meer rust brengen. De opgooi zal dan wat hoger moeten zijn, zodat de speler de tijd krijgt om de slagarm naar achter te bewegen en zich voor te bereiden op de 'swing'.

Uitgaande van een rechtshandige speler staat de linkervoet 20 cm achter de achterlijn en wijst de voet richting het 'doel'. De achterste voet staat schouderbreed achter de voorste voet en wijst naar de rechterzijde van het veld. Het lichaam wordt volledig geopend naar de zijkant van het veld om de 'swing' zo lang mogelijk te maken. De rechterhand wordt geopend, vingers wijzen omhoog en de handpalm wijst naar het veld. De linkerhand gooit zonder spin (draaiing) de bal op en de rechterhand gaat gespannen direct naar de bal. Het raakpunt is het centrum van de bal! Als de bal hoger over het net moet, dient de opgooi meer naar het lichaam plaats te vinden.

Op het moment van slaan (de elleboog begint gebogen tegen de bal en strekt zich na het raken van de bal uit) gaat het hele lijf door de bal heen en stapt de rechtervoet naar voren. Indien de speler de bal met twee handen opgooit, is alles identiek, ook het uitgangspunt van de voeten! De speler moet echter direct na het opgooien van de bal de schouderlijn opendraaien naar rechts. Als er uiteindelijk voldoende kracht bij de speler aanwezig is om de bal ruim over het net te serveren, kan men gaan werken aan een snellere slag (afvuren) en een 'stop' van de hand als de bal geraakt wordt. Door deze versnelling en 'stop' (dus niet door de bal heen slaan) ontstaat het bekende floateffect.

In het begin is het verstandig om de spelers zo centraal mogelijk te laten serveren, dit betekent in het midden van het veld van de tegenstander. De kans op een 'goede' service bij kleine afwijkingen blijft dan aanwezig.

2. Topspinservice

In de basis is deze service gelijk aan de floatservice. Het grote verschil komt voort uit de voorbereiding van de opgooiarm, de slagarm en de slagbeweging tegen de bal.

De voorbereiding van de opgooiarm is anders, omdat er hier een langer nawijsmoment wordt gevraagd: dus opgooien en aanwijzen. Het verschil met de slagarm en hand is als volgt: de hand is open naar het plafond en achterover gebogen vanuit de pols, de elleboog wijst in uitgang naar de zijlijn.



Direct na de opgooi gaat deze elleboog eerst naar de bal, waarna de onderarm er als een katapult achteraan komt, de elleboog wijst dan naar het plafond. De handpalm is nog steeds achterover geopend en gaat naar de onder/achterkant van de bal (noem het, als je de bal van opzij bekijkt, 4 uur).

Op het moment van raken, klapt de pols om naar voren (het raakpunt gaat van 4 uur naar 12 uur), stapt de rechtervoet naar voren en wordt de kracht helemaal door de bal heen geduwd net zo lang totdat de hand geen contact meer heeft met de bal. Let op de hand eindigt voorovergebogen ten opzichte van de pols.

De richting van de handpalm is tevens de richting van de service. Meer kracht en topspin kan gemaakt worden door een hogere aanvangssnelheid en een hollere rug als voorbereiding tijdens het slaan.

Basis

- De voet tegenover de slaghand staat voor.
- Het lichaam staat iets diagonaal.
- De bal wordt 0,5 - 1 m boven de slaghoogte gegooid.
- De bal komt neer op gelijke hoogte van de naar vorenstaande voet, recht voor de naar achterstaande voet.
- De slagarm heeft de volgende houding: onderarm op schouderhoogte, hand op oorhoogte, iets achter het hoofd.
- Elleboog gaat eerst naar de bal.
- Verplaats het gewicht naar de voorstaande voet of stap naar de bal toe en raak de bal met een gestrekte arm, de bal wordt voor het lichaam geraakt.
- De beweging wordt afgemaakt.
- De bal wordt geraakt met de onderste helft van de handpalm.

Onderarms / pass

De onderarmse techniek wordt vaak onderhands genoemd. Dit is fout, omdat de bal niet op de handen wordt gespeeld, maar op de onderarmen! Deze onderarmse techniek is de laatste jaren behoorlijk veranderd. Bij nagenoeg alle spelsituaties vinden we deze techniek terug. Veelal zal ze gebruikt worden om de servicepass te leveren aan de spelverdeler of bij de rallypass.

De armen hebben altijd een startpositie voor het lichaam waarbij de ellebogen altijd voor de knieën staan. De handen gaan direct naar de te spelen bal. Bij de onderarmse techniek leg je de handen in elkaar en strek je de armen volledig in de ellebogen, de onderarmen liggen indien



mogelijk tegen elkaar. Een belangrijke tip hierbij is: duw de duimen naar beneden, waardoor er direct een link ontstaat met de schouders. Deze schouders dienen de 'ik weet niet' houding aan te nemen, omdat het spelen van de onderarmse bal een kwestie is van duwen (brengen) en niet van slaan. De armen staan bij aanvang recht naar voren (onder de bal) en de heupen zijn ver van de bal af. Op deze manier is het gat tussen de buik en de ellebogen groot en is er ruimte voor correctie. Indien de buik naar de bal wordt geduwd en het gat tussen de buik en de ellebogen klein is, is er nauwelijks ruimte om te corrigeren.

Ook hier geldt altijd dat de voeten schouderbreed en ongelijk staan (neus - hiellijn) De knieën zijn gebogen. De CMV/C-jeugd leren we standaard links in het veld met de linkervoet voor te staan en rechts in het veld met de rechtervoet voor, net als bij het verdedigen van de bal in het reguliere volleybal. Als de spelers de bal raken, is de kans het grootst dat deze in het veld terugkomt. De uitgangshouding bij deze leeftijdscategorie is dat ze de bal nagenoeg recht voor zich spelen. Er ontstaat een gelijkbenige driehoek tussen gesloten handen en de 2 voeten. De afstand die met de bal wordt afgelegd, is afhankelijk van de

stand van de heupen. Als een speler met de heupen meer achter de bal staat, zorgt dit voor een pass verder naar voren, zijn de heupen meer onder de bal, dan gaat de bal meer recht omhoog. De gebogen knieën strekken zich uit bij het spelen van de bal. Volg de bal enigszins bij het verliezen van het contact (het sturen of brengen van de bal), maar gebruik geen zwaaiarmen.

Vanaf de B-jeugd gaan we meer werken met het kantelen en het kiezen van de balbaan. Als de rechtervoet voor staat, speel je de bal iets voor je linkervoet en als je linkervoet voor staat, speel je de bal iets voor je rechtervoet. Zo ontstaat er een driehoek tussen de twee voeten en de plaats waar we onderarms spelen. De schouders zijn iets gekanteld met een iets lagere schouder aan de kant van de voorste voet. Het recht achter de bal komen is dus niet meer van toepassing, met één uitzondering: het geven van een set-up onderarms.

In het verleden werden de handen door de bal heen geduwd en eindigden deze in de richting van het net (plaats spelverdeler). In het huidige volleybal worden alle bijbewegingen zo minimaal mogelijk gehouden en werken we vanuit een 'passplateau' waarbij de schouders de bal duwen naar het richtpunt. Direct na het zien van de bal wordt een keuze gemaakt om de bal of iets links of iets rechts van het lichaam te pakken (denk aan de driehoek van de voeten en de bal).

Dit wordt versterkt door het laten zakken van de voorste schouder. Er ontstaat dus een hoek in de schouderlijn. De doelstelling is zo veel mogelijk de bal met een shuffle te spelen. Komt de bal links voor de speler, dan stapt hij met zijn rechtervoet naar de bal en shufflet in deze positie door. Komt de bal rechts voor de speler, dan stapt hij met zijn linkervoet naar de bal en shufflet hij door naar de passlocatie. Is de bal dieper dan de speler, dan stapt de voet van de serverende kant naar achteren en volgt de andere voet met een shuffle. Doelstelling is altijd de armen achter de bal en de bal in een voorwaartse beweging naar het doel te bewegen. Het voordeel van het niet meedraaien van de armen is dat er geen exacte timing meer nodig is om de bal in het veld te houden. Als het 'plateau' goed achter de bal komt, blijft de bal altijd in het veld! De hoek van de schouder bepaalt waar de bal komt, vandaar dat er gevoelsmatig met de schouders moet worden geduwd naar het richtpunt.

Basis

- Je bent laag en staat op je voorvoeten!
- De voeten staan uit elkaar, de ellebogen zijn voor je knieën en de handen zijn losjes met de palmen naar het plafond.
- De voeten moeten altijd ongelijk op ongeveer schouderbreedte staan.
- De knieën zijn gebogen en de voeten staan iets naar binnen gericht, hierdoor ga je vanzelf op je voorvoeten staan.
- De armen zijn ontspannen. Gebruik echter geen hangarmen, maar vloerarmen: de onderarmen zijn evenwijdig aan de vloer.
- Het hoofd is voor de schouders, de schouders zijn voor de knieën en de knieën zijn voor de voeten.
- Probeer het lichaam door de bal heen naar voren te duwen op het moment dat je de bal gaat spelen.
- Je speelt de bal alsof je achter de bal aangaat (alleen het lichaam niet de armen).
- Je strekt je lichaam uit op het moment van spelen.
- Een pass moet ruimte en hoogte hebben, dit geeft de spelverdeler tijd om onder de bal te komen.

Fouten

- De bal wordt gespeeld vanuit de armen en er is te weinig beenstrekking (zwaaiarmen).
- De speler probeert recht achter de bal te komen, er is dan geen correctie mogelijk!
- Een late strekking van de armen (exacte timing) vergroot kans op fouten.
- Het wel kantelen van de armen, maar niet van de schouders.

Aandachtspunten

- De armen zijn voor de knieën.
- Kies vroeg: links of rechts, voor of achter (balbaanherkenning).
- De schouders sturen de bal naar het richtpunt.
- Verplaatsing gebeurt zo veel mogelijk met shuffles.



Bovenhands / set-up

Bij het bovenhands spelen wordt de bal met de vingertoppen boven het voorhoofd gespeeld, let op: dus niet voor de neus! De uitgangspositie van de voeten is altijd een schouderbrede ongelijke stand. Als er een lijn getrokken wordt tussen de twee voeten, staat de ene schoen met de neus tegen de lijn, terwijl de andere schoen de hiel tegen de lijn heeft staan. Dit noemen we vanaf hier de 'neus-hiellijn'. De benen zijn te allen tijde gebogen, zodat het voorstuwen van de bal vanuit de benen gebeurt. Verder staat altijd de voet die het dichtste bij het net staat voor de andere voet. Gaat de set-up naar linksvoor, dan staat rechts voor, gaat de set-up naar rechtsvoor, dan staat de linkervoet voor!

Om de juiste uitgangshouding van de handen te verkrijgen, laat je de speler de handen tegen elkaar leggen. Zet de duimen nu voor de neus, kijk naar het plafond (handen bewegen mee naar boven) en open de handen (duimen en wijsvingers blijven dicht bij elkaar). Er ontstaat een driehoek. De duimen blijven licht naar de neus wijzen. De ellebogen zijn licht gebogen.

De 'driehoek' van de handen zoekt naar de bal. De speler kijkt door de driehoek heen en vlak voordat de bal gespeeld wordt, gaat hij iets meer door de knieën. De speler strekt de benen en armen op het moment dat de bal de vingertoppen raakt. Ook de handpalmen roteren door de bal heen (de bal achterna) als volleerde klapdeurtjes. De duimen wijzen na het uitstoten de bal na!

De lijn die loodrecht op de borst staat, is de speellijn van de bal. Als de bal dus vanaf een andere richting komt dan waar hij heen gespeeld moet worden, dient eerst de schouderlijn te worden ingedraaid en dan pas mag worden uitgestoten (gestrekt). Dit noemen we 'indraaien' en is een belangrijk onderdeel van een stabiele en rustige set-up. De afstand van de bal wordt niet door de hoek van de armen bepaald, maar door de hoek van de romp. Oftewel hoe meer de heupen naar achteren staan ten opzichte van de bal, hoe verder weg de bal gespeeld wordt. De beweging van voorstuwen blijft dus overal gelijk. Als de heupen vlak achter de bal staan, gaat de bal meer recht omhoog. Als de heupen onder de bal door naar voren worden bewogen, gaat de bal achterover.



Bij het achteroverspelen van een bal moet de bal als richting het plafond hebben en niet het doel achter de speler.

Voor alle ballen geldt (tot op een zeker niveau) dat hoger spelen (dus meer ruimte) meer tijd geeft en dus meer mogelijkheden. Alleen de bovenhandse bal naar een tegenstander is snel en zo laag mogelijk met uitzondering van hoger niveau volleybal.

Het is goed om spelers bewust te maken niet de bal naar hun maatje te spelen, maar een richtpunt te kiezen halverwege of er iets voor het richtpunt. Als daar de bal op hoogte heen gaat, doet de zwaartekracht de rest! Dit voorkomt dat de bovenhandse bal steeds over het

richtpunt heen gaat. Een iets te korte bal is door de medespeler eenvoudig op te lossen, een bal over de speler heen geeft vaak veel problemen of is onhaalbaar. Uitgangspunt bij een set-up is dan ook dat elke balbaan binnen de (denkbeeldige) antennes eindigt!

Basis

- Start op de voorvoeten met het gezicht in de richting waarin je wilt spelen.
- Spreid de vingers in de vorm van de bal boven het hoofd.
- Vorm een driehoek met de duimen (naar de neus!) en de wijsvingers, de handen raken elkaar niet.
- Strek bij het spelen van de bal de armen en de benen.

Fouten

- De bal wordt gespeeld met de palmen.
- Het gezicht is gericht op waar de bal vandaan komt en niet waar de bal heen moet.
- De ellebogen staan naar buiten en de duimen wijzen naar voren. De kinderen zijn met de ellebogen wijzend naar buiten sterker en kunnen de bal dus verder weg spelen. Deze techniek zorgt later echter voor weinig controle over de bal. Dus liever het langdurig niet halen van de buitenkant van het veld, maar wel met de juiste techniek spelen, dan andersom.
- De bal is voor het gezicht in plaats van voor het voorhoofd.
- De speler is onvoldoende ingedraaid (of speelt roterend). Dit zorgt voor onrustige set-up die vaak over het net gaat.

Aandachtspunten

- Houd je handen vroeg klaar.
- Wacht op de bal totdat deze op 20-30 cm boven het voorhoofd is.
- De bal is zichtbaar door de driehoek.
- De handen hebben de vorm van de bal.
- Het goede punt voor contact met de bal is vlak boven het voorhoofd. Als de bal door de handen gaat, komt deze op het voorhoofd, dit resulteert in een goede kopbal.
- De bal wordt in een richting gespeeld.
- De beweging stopt als de armen volledig uitgestrekt zijn.
- De handen volgen de bal.
- De bal wordt correct gespeeld als de bal, het voorhoofd en de heupen in een verticale lijn staan. Alles strekt tegelijkertijd. Je speelt de bal alsof je achter de bal aangaat, inclusief de handpalmen die geheel opendraaien naar buiten.



Aanval

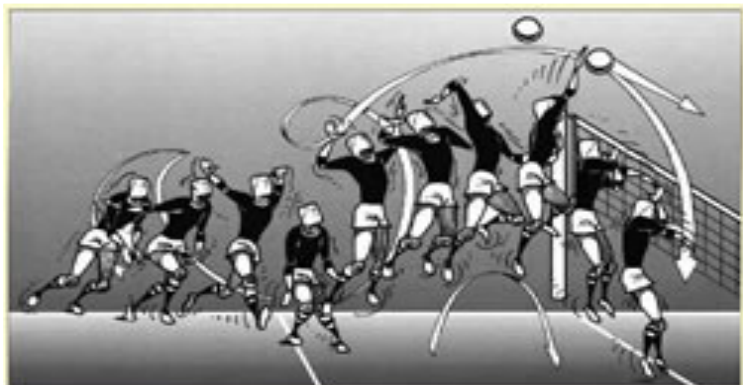
Ook bij het aanvallen bestaat de basis uit goed voetenwerk. De aanval wordt regulier ingezet met een passenritme: links - recht - links en omhoog (voor rechtshandigen) en rechts - links - rechts en omhoog (voor linkshandigen).

Bij stap één hangt het lichaam voorover en zijn beide handen voor de knieën. Bij stap twee richten we het lichaam op en zwaaien de armen zo ver mogelijk naar achteren (probeer gelijk aan het vloeroppervlak) waarna ze bij stap drie van achter naar voren gezwaaid worden en het springen naar boven toe begeleiden. De derde stap wordt als rempas gebruikt en zo'n 70 graden om de reeds staande voet heen geplaatst. Op het moment van plaatsen van stap drie gaat de speler door de knieën en zet volledig af naar boven (armen dus mee met dit ritme).

Beide armen volgen de weg naar boven waarbij de slagarm zich bovenin gaat verplaatsen naar achter en de niet-slagarm zich gaat richten naar de bal. De slaghand gaat los achteroverhangen met de handpalm naar het plafond gericht. Het lichaam blijft open staan: de slagschouder staat weg van het net en de niet-slagschouder staat aan het net. Met een holle rug en spanning op de schouder wordt de elleboog als eerste naar de ballijn gebracht. Als slinger aan de katapult komt nu de onderarm erachteraan en de hand raakt de bal van achter naar bovenover de bal (van 4 uur naar 12 uur). De hand blijft door de bal heen bewegen en wijst de plaats aan waar het richtpunt ligt.

Het slaan vanuit de schouderlijn links- of rechtsom, waarbij je de bal raakt met de duim of juist met de pink naar voren, vergt veel training, maar is wel mogelijk. Het exact plaatsen van de bal wordt hierdoor wel enorm bemoeilijkt en is dus pas een aanrader op een hoger niveau. Deze vorm van aanvallen is ook zeer blessuregevoelig en vergt aangepaste krachttraining.

Zorg er bij het aanvallen altijd voor, dat je achter de bal blijft. Dit wil zeggen: op het moment van slaan (dit is het raken van de bal) bevindt deze zich tussen jou en het net. Net zo belangrijk is het neerkomen na de aanval op ongeveer dezelfde plaats waar je hebt afgezet. Spring je bijvoorbeeld naar voren, dan is de kans erg groot, dat je op het moment van het raken van de bal, toch weer voorbij de bal bent en deze achter je hebt op het moment van slaan. Het



gevolg hiervan is meestal dat de bal wordt uitgeslagen, of anders is de kracht dermate gereduceerd, dat de aanval gemakkelijk verdedigd kan worden. Ook het ontstaan van enkelblessures is vaak een gevolg van te ver naar voren springen.

Natuurlijk geldt de opmerking over het naar voren springen niet voor het aanvallen achter de driemeterlijn! Hierbij is het in de bal vliegen en dus het vooruitspringen een welkome versnelling van de bal. Belangrijk is dan wel om eerst ervaring te hebben in het slaan van een (topspin)bal.

Voor het verkrijgen van voldoende topspin in je aanvalsslag is het van belang de bal te raken, wanneer je lichaam nog juist stijgende is. Zonder topspin wordt de aanvalsslag een floater en kun je nauwelijks gericht slaan. Topspin veroorzaakt een sneller dalend effect. Hierdoor kun je de bal hoger voor het net afvuren, zo de blokkering omzeilen, maar toch de bal binnen de lijnen slaan.

Basis

- Aankomst en afzet met twee voeten.
- Beide armen gaan voorwaarts en omhoog bij de afzet.
- Pijl-en-booghouding: holle rug en spanboog zijn aanwezig.
- Slappe hand open naar plafond voor topspin bij het slaan.
- De bal is voor de speler.
- Voor de afzet gaat het bovenlichaam naar beneden met beide armen achter het lichaam.
- Tijdens de sprong worden de armen als hefboom gebruikt om hoger te komen.
- De buikspieren aanspannen en de armen naar voren bewegen (gooien). Hierdoor ontstaat automatisch de pijl-en-booghouding. De rug is naar achteren gebogen.
- Op het moment van loskomen gaat de slagarm naar achteren, de bovenarm is op schouderhoogte en de hand is op oorhoogte boven het hoofd. Het bovenlichaam is gericht naar de spelverdeler.
- De bal wordt iets voor het lichaam geraakt en zo hoog mogelijk iets voor de slagschouder.

Fouten

- Een sprong met één voet (tenzij je bewust een éénbenige aanval speelt).
- De bal wordt met de vuist geslagen.
- De slagarm wordt niet naar achteren gehaald (geen pijl-en-booghouding), zodat de versnelling die de speler kan bewerkstelligen met zijn slagarm veel kleiner is dan hij met een goede techniek zouden bereiken. Op deze manier is ook nauwelijks met topspin te slaan.



Blokkeren

Bij het blokkeren is het belangrijk dat je op tijd bent met het plaatsen van het blok. Je moet zorgen dat je er bent op het moment dat de aanvaller slaat. Bij een aanval aan het net, kun je door goed observeren van de tegenstander ongeveer inschatten wanneer je moet springen.

Het inschatten gebeurt niet te dicht op het net maar op een krappe meter van het net. Hierdoor kun je een stap zetten naar de locatie waar het blok moet worden gepositioneerd (let op aanlooprichting van de te blokkeren speler!) en ben je sneller op de plaats van verdedigen als voor jou het blokkeren niet relevant is. Daarnaast heb je een veel beter overzicht (perifeer zicht) over de totale acties aan de kant van de tegenstander. Indien de pass bij de tegenstander voldoende is om snel door het midden te spelen (eerste tempo), stapt de middenblokkeerder naar het net richting de ingeschatte aanspeelpositie van de tegenstander. Indien de pass hangend is en snel door het midden niet of nauwelijks haalbaar is, stapt de middenblokkeerder



verder weg van het net en kan zich vast klaarmaken voor andere komende acties: blokkeren of verdedigen.

Dit inschatten houdt verder in, dat je een 'fractie' eerder dan de aanvaller de lucht in gaat. Dit is de algemene, meest voorkomende regel.

Het spreekt vanzelf dat je bij een aanval verder van het net, iets later opspringt. Ook is het soms afhankelijk van de techniek van de aanvaller. Hier kom je in de loop van een wedstrijd wel achter: slaat iemand laat of slaat iemand heel snel. De richting waarin de aanvaller zal slaan, is vaak af te lezen aan de manier van aanlopen. Bedenk verder: wat doet de speler meestal, of het meest vaak. Het wordt dan wel eens een gok, al naar gelang de kwaliteit van de aanvaller. Een coach kan in dit soort gevallen zijn onschatbare waarde bewijzen.

De houding van de handen bij het blokkeren mag nooit naar buiten (het speelveld) gericht zijn. Maak een zoneblok, waarbij ervan wordt uitgegaan, dat een aanval een bepaalde plaats in het

veld niet kan raken, omdat daar een blok voor zit. De tegenstander wordt gedwongen de bal naast het blok te spelen, waar de verdediging er klaar voor staat, of de bal wordt tactisch over het blok gespeeld, waarbij de bal wordt opgevangen door één speler (welke is afhankelijk van het gespeelde verdedigingssysteem) achter het blok.

Voor het verplaatsen over afstand bestaan twee methodes:

- shuffle: zijwaarts verplaatsen, de benen kruisen niet. Dit is snel en je bent volledig in balans.
- cross-over: de benen kruisen elkaar. Dit is voor grote afstand sneller en geeft de meeste hoogte bij het blok, maar zorgt voor een slechte balans.

Basis

- Houd afstand tot het net (en of de antenne).
- Houd je handen op schouderhoogte.
- Sluit het net af met de handen, de vingers zijn gespreid en de duimen wijzen naar het plafond, ongeveer een balbreedte uit elkaar, de armen zijn uitgestrekt.
- Probeer altijd over het net te reiken, je wilt de bal pakken/vangen. Houd je schouders evenwijdig aan het net.
- Als je langs het net beweegt, spring horizontaal omhoog, je landt op dezelfde plaats.

Positie

Buiten: het blok wordt diagonaal of rechtdoor gezet. In de lagere klassen is het altijd een goede keuze om het blok diagonaal te zetten. De zetting is natuurlijk afhankelijk van de plaats van de set up van de tegenstander maar in de regel; Diagonaal is een armlengte van de antenne. Veel mensen kunnen slecht rechtdoor slaan en een diagonaal gezet blok is makkelijker voor de middenspeler om aan te sluiten. De buitenblokkeerder staat enigszins diagonaal aan het net. De voet aan de zijlijn staat ongeveer 10 cm voor de veldvoet. Hierdoor zal het blok diagonaal staan, zodat de bal die in het blok wordt geslagen naar het midden van het veld zal gaan.

Midden: Dichtzetten van een zone of het pakken (vangen) van de aangevallen bal. Als de middenspeler een blok op buiten zet, beweegt deze met een shuffle of cross-over. Er bestaan 2 reguliere manieren.

1. Aansluiten bij de buitenspeler. Aandacht is gericht op de buitenblokkeerder, de taak is het blok te sluiten en gelijktijdig met de buitenspeler omhoog te springen.
2. Zetten van blok gebaseerd op situatie buitenaanvaller (bijvoorbeeld; buitenaanvaller mag zo min mogelijk voor langs slaan. Aandacht is gericht op aanloop buitenaanvaller. Buitenblokkeerder sluit aan bij gezet blok middenman.

Aandachtspunten

- Spring met de aanvaller mee.
- Hoe verder de aanvaller van het net is, hoe later je springt.
- Let op de schouders.
- Als de schouders van de aanvaller draaien, probeer je de handen daarnaar te verplaatsen. Dit kan ervoor zorgen dat het blok opengaat.
- Let op de hand van de aanvaller: als de hand van de aanvaller draait, beweeg je de handen in die richting.
- Let op de aanloop van de aanvaller: de blokkeerder moet bewegen en het blok zetten in de aanloop van de aanvaller.
- Kijk naar de handen van de spelverdeler.

Fouten

- De speler staat te dicht op het net en kan dus slecht verplaatsen naar de juiste positie.
- De speler blokkeert boven het hoofd in plaats van voor zich (vastzetten schouders).
- De speler blokkeert zwevend: van links naar rechts of vice versa.

Verdedigen

Bij het verdedigen van de bal gaan we in basis uit van de onderarmse techniek met een paar aanpassingen. De uitgangshouding is te allen tijde met gebogen knieën. Tevens staan de ellebogen en onderarmen voor de knieën. In het algemeen moet je bij elke bal de speler laten nadenken wat de opties van de tegenstander zijn. Op deze manier kan een speler leren inschatten wat de meest logische actie is en kan hij zich daar beter op voorbereiden. In de uitgangshouding houdt de speler rekening met elke bal, totdat deze op de grond is. In tegenstelling tot het passen proberen we met verdedigen niet de bal mooi aan het net te krijgen, in verband met een te grote kans op falen, maar juist wat verder van het net af te houden (op de twee of drie meter).

Verdedigend heb je vaak minder tijd en gaat het dus om een snelle reactie waarbij de bal maar één doel heeft: omhoog aan eigen zijde. Door met gebogen armen onder de bal door te verdedigen krijgt de bal backspin en is de kans groter dat de bal aan eigen kant blijft.



Sinds een aantal jaar bestaat er ook de bovenhandse verdediging waarbij een hardgeslagen bal met een bovenhandse techniek wordt verdedigd. Dit gebeurt vaker als een speler dicht bij het net verdedigt. Bij deze bal wordt een kommetje van de vingers om de bal heen gevormd waarbij de handpalmen de bal remmen en het duwen van de armen voor het juiste transport zorgt. Deze manier van verdedigen is echter niet zonder gevaar: het kan leiden tot het kneuzen van vingers en dient eerst meerdere malen getraind

te worden, voordat spelers vast overgaan tot deze vorm van verdedigen. Indien spelers er aan toe zijn (na voldoende technische basis!) kan je ook gaan werken aan aanvallend verdedigen. Dit houdt in dat de verdediger in minipasjes naar de aanval toegaat. Deze vorm vergroot de bewegelijkheid van de verdedigers en geeft de verdediger meer kansen om onder de bal door te steken. Deze actieve manier zorgt tevens voor meer rendement bij gespeelde plaatsballen. Bij het verdedigen van een plaatsbal zal in de meeste systemen een duik of rol noodzakelijk zijn. Zoals bij heel volleybal is ook hier het inschatten van de balbaan enorm van belang. Daarnaast zijn er 4 verschillende basisvormen voor de lage verdediging;

1. Duik ; Na een stap in de richting van de bal wordt de bal met 1 of 2 armen en gesloten hand (vuist) omhoog gespeeld. Het landen gebeurt op de borst en de landing wordt begeleid door beide armen. Deze techniek komt om diverse redenen steeds minder voor in het damesvolleybal.
2. Pannenkoek (Pancake) ; Deze actie is gelijkwaardig aan hierboven echter is er geen tijd meer voor het steken van een vuist onder de bal en wordt de hand plat op de grond gelegd op de exacte landingsplaats van de bal. De bal stuit boven op de handpalm en kan hierna verder worden gespeeld. Elke bolling in de handpalm tijdens de verdediging zorgt voor absorptie van stuiterkracht en zal er voor zorgen dat de bal niet goed omhoog komt.
3. Voorwaartse rol ; Ook hier vindt een uitstap plaats in de richting van de bal. De strekking van het lijf is lang en de bal wordt met 1 of 2 handen ver voor het lichaam omhoog gespeeld. Bij een rechthandige verdediging zal de gehele rechterzijde van heup, bovenbeen en rechterlende als eerste op de grond worden geplaatst. Bij een linkshandige verdediging is dit logischerwijs de gehele linkerkant. De praktijk leert echter wel dat bijna elke speler een voorkeurszijde

kent en deze vaker gebruikt. Hoewel deze beweging dan tegennatuurlijk lijkt kan het rendement nog steeds hoog zijn. Als het lichaam op de zijde gaat landen roteert het zich om de lengte as zodat het lijf doorrolt op de rug. In een vloeiende beweging staat de speler nu op over zijn linker of rechter schouder (let op ook hier heeft elke speler een natuurlijke voorkeur!) De knieën worden neergezet naast het oor en zo kan er direct worden opgestaan. Deze vorm van verdedigen zorgt er voor dat de speler veel sneller weer actief kan deelnemen ipv dat hij/zij eerst weer moet opstaan na een lig positie.

4. Zijwaartse rol ; De uitstap naar de bal is links of rechts van het lichaam en men rolt na het spelen van de bal met 1 of 2 handen over de bil, onderrug en schouder opzij. Ook hier wordt op de rug door gedraaid en kan er met een vloeiende beweging worden door gerold.

De aanleer methodiek voor duiken en rollen is lastig maar van belang om in jong stadium mee te beginnen. Een nadere uitleg rondom deze specifieke verdedigingen volgt tijdens trainersoverleg. In dit schrijven kan dan in eigen woorden worden opgenomen hoe dit aan te leren!

Basis

- Sta los op de benen, in zijn vooruit.
- De armen zijn lichtgebogen voor de speler: vloerarmen, geen hangarmen!
- Beide armen (ellebogen) zijn voor de knieën, hierdoor is het zwaartepunt voor de schoenen.
- Actief naar de bal toe verdedigen.
- Niet bang zijn voor de bal!
- De hoek van raakplateau staat altijd naar het centrum van het eigen veld gericht.
- De armen onder de bal doorsteken (backspin).

Fouten

- De speler staat te rechtop in uitgangspositie.
- De bal wordt niet verwacht, niet goed ingeschat en/of de speler is niet alert.
- De speler heeft hangarmen: de ballen gaan onder het net door of direct terug naar tegenstander.