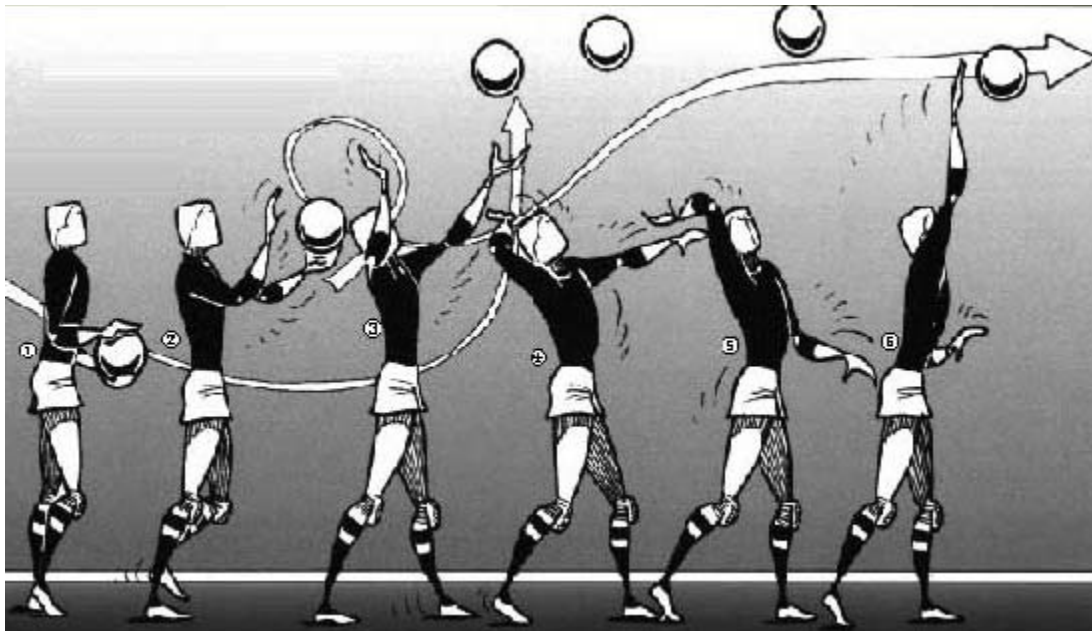


1. Floater Service



Bewegingsvoorstelling

De negen belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

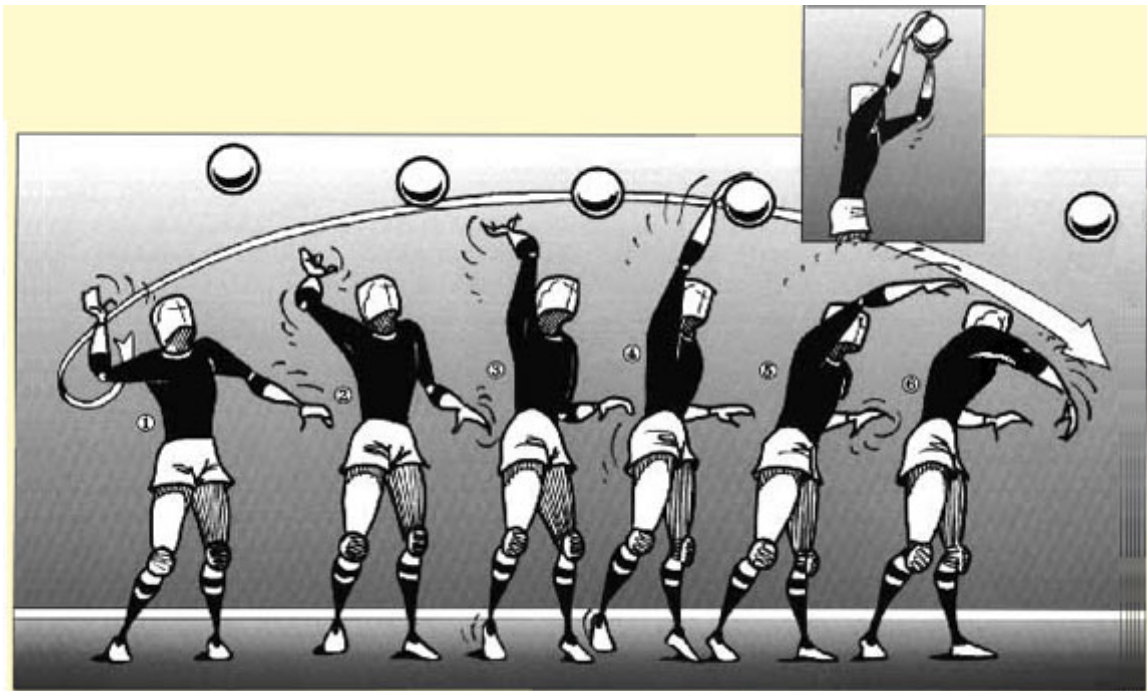
1. uitgangshouding:
 - linkervoet voor (rechtshandige)
 - rechervoet voor (linkshandige)
2. (voor rechtshandige) bal op open linkerhand op de vingertoppen vasthouden (balgevoel creëren)
3. bal in juiste stand brengen (plaats van het ventiel) - bal op de hand laten balanceren
4. kijken naar de plaats waar je naar toe wilt serveren
5. slaghand op spanning brengen:
 - duim naar beneden
 - vingers in de richting van de tegenstander
6. bal met de linkerhand vanaf schouderhoogte, zonder rotatie naar de slagarm omhoog gooien
7. bal met vlakke gespannen hand in het midden raken
8. armbeweging stopt zo kort mogelijk na het raken van de bal (voorkomt rotatie)
9. zo spoedig mogelijk de verdedigingspositie innemen

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.



2. Tennis Service



Bewegingsvoorstelling

De negen belangrijkste stappen bij de techniekuitsvoering zijn hieronder beschreven

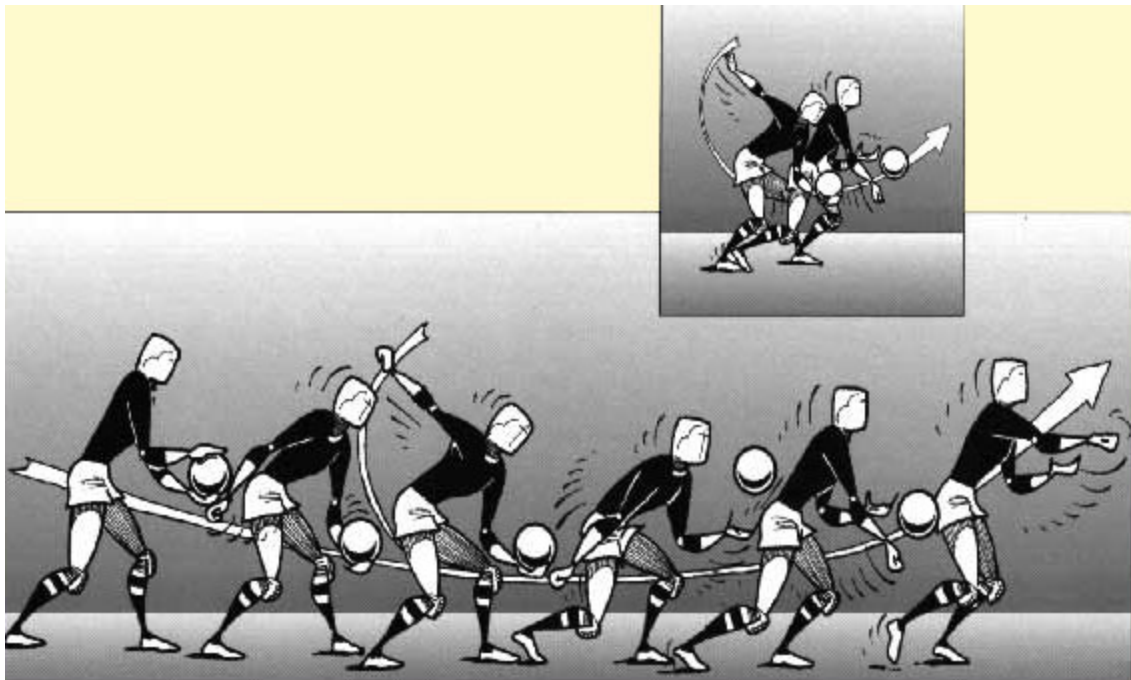
1. uitgangshouding rechtshandige:
linkervoet voor
borst richting net
voeten ongeveer een schouderbreedte uit elkaar
2. bal met twee open handen op vingertoppen vasthouden (balgevoel creëren)
3. kijken naar de plaats waar je naar toe wilt serveren
4. bal met twee handen recht omhoog gooien
5. opgooiarm en slagarm omhoog brengen
6. afbeelding begint met deze fase
- slagarm naar achteren brengen, boogspanning van de rug creëren
- rugdraaiing: schouderas en heupas draaien t.o.v. elkaar
7. de bal aan de onderkant en de voorkant (gezien vanuit de serveerder) raken en de hand over de bal doorbewegen
8. slagarm doortrekken langs het lichaam
- na het raakmoment: van rechtsboven naar linksvoor (voor rechtshandige)
9. zo spoedig mogelijk de verdedigingspositie innemen

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.



3. Onderhandse Service



Bewegingsvoorstelling

De negen belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

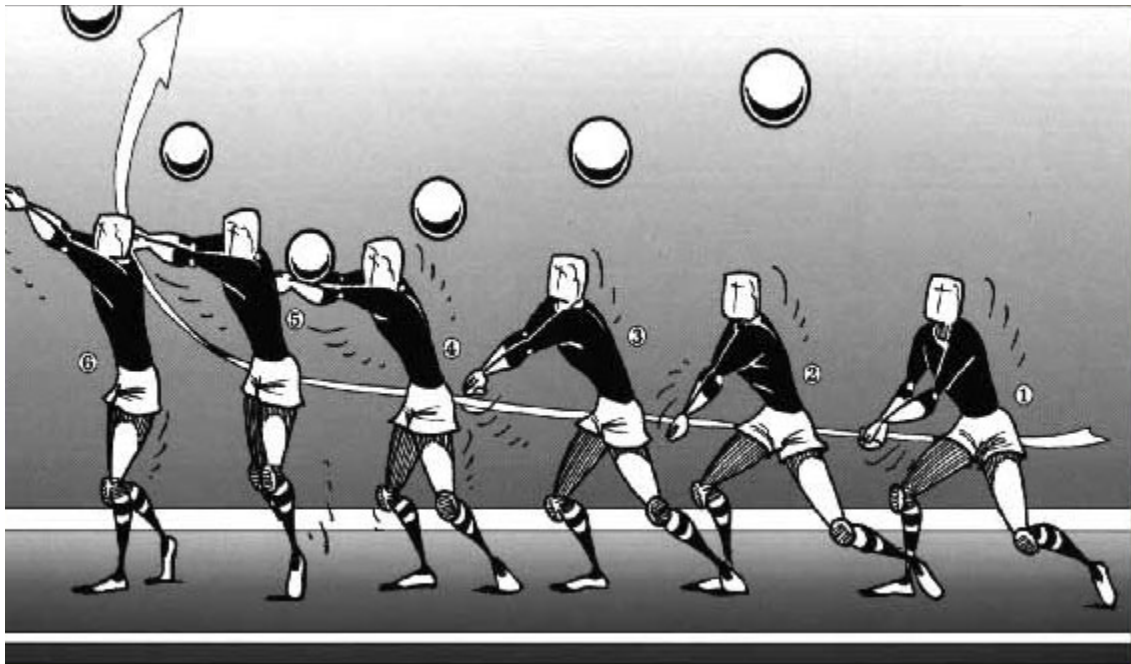
1. uitgangshouding:
 - linkervoet voor (rechtshandige)
 - rechtervoet achter (iets schuin)
2. bal op open linkerhand op de vingertoppen vasthouden (balgevoel creëren)
3. bal in juiste stand brengen
 - bal op de hand in de juiste stand voor de opgooi bewegen
4. - kijken naar de plaats waar je naar toe wilt serveren
 - voorste voet plaatsen in de richting waar je naar toe wilt serveren
5. de rechterarm gestrekt achterwaarts - zover naar achter bewegen tot er weerstand komt van het schoudergewricht
6. - de rechterarm van achter het lichaam naar voren bewegen
 - de linkerhand gooit de bal een klein stukje omhoog, vlak voordat de rechterarm de bal raakt
 - gewichtsoverdracht van rechter- naar linkerbeen
7. raken van de bal:
 - met open hand (vingers tegen elkaar of los van elkaar)
 - met gesloten hand (platte vuist, zie afbeelding)
8. zo spoedig mogelijk de verdedigingspositie innemen

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.



4. Pass rechts van het lichaam



Bewegingsvoorstelling

De acht belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. Kijken naar de bal.
2. verplaatsen naar de pass-positie
3. de armen zijn los en zoeken de bal op
4. schouders omhoog brengen in de richting van de oren
5. de linkerschouder beweegt naar beneden en de rechterschouder omhoog (des te hoger de bal gespeeld wordt, des te groter het hoogte verschil van beide schouders)
6. de onderarmen komen bij elkaar en raken de bal
7. de onderarmen bewegen enigszins naar de positie van de spelverdeler
8. de beweging afmaken en een stap maken in de richting waar de bal heen gaat (start aanvaldekking of aanloop van de aanval)

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:

ONDERARMS SPELEN/SERVICE-PASS

1. BALBEHANDELING
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - a) voorwaarts: looptechniek
 - b) zijwaarts: zijwaartse shuffle (links en rechts) : sidestep (uitvalspas links en rechts) : lopen (indraaien van de romp en lopen)
 - c) achterwaarts: achterwaartse shuffle : backstep (achterwaartse pas(sen))
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN

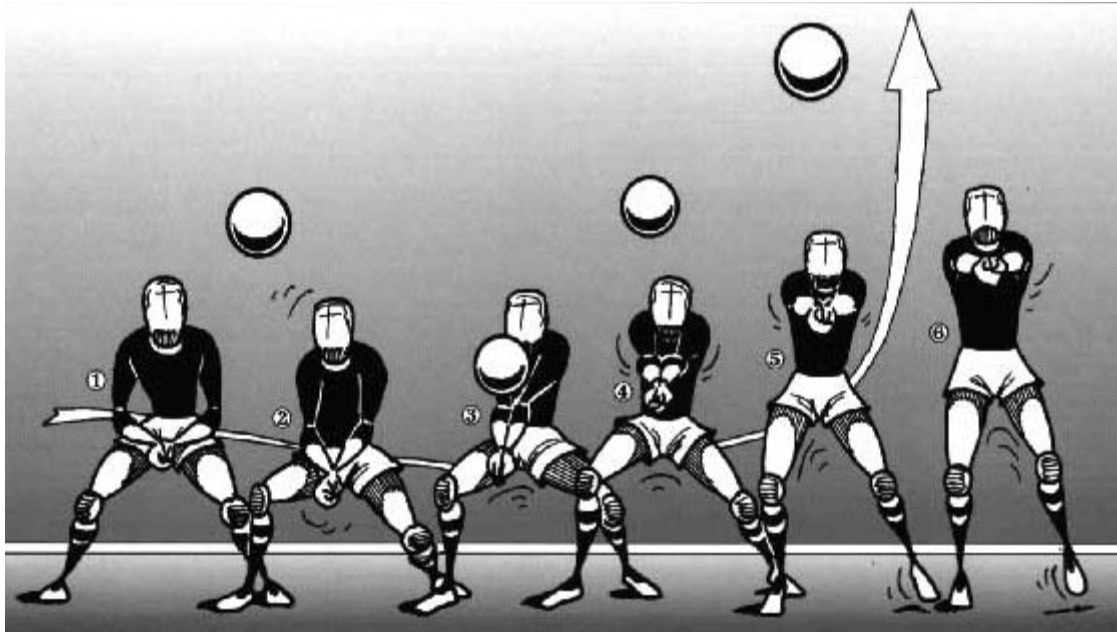
speler staat op diverse uitgangsposities in het veld

 - a) Positie 1
 - b) Positie 6
 - c) Positie 5
4. PASS-TECHNIEKEN

Het moderne volleybal vraagt om de beheersing van meerdere pass-technieken, diverse uitgangsposities en meerdere vormen van verplaatsen. Het schema kan dan ook worden uitgebreid met:

 - a) pass met linkervoet voor
 - b) pass met rechervoet voor
 - c) pass in schredestand (meest gebruikte uitgangspositie)
 - d) pivoterend spelen van de bal
 - e) noodtechnieken: b.v. op 1 knie

5. Pass recht voor het lichaam



Bewegingsvoorstelling

De acht belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. kijken naar de bal
2. uitgangspositie:
 - knieën licht gebogen
 - romp iets naar voren
 - armen wijzen naar voren
3. als de bal nadert: knieën buigen
4. schouders omhoog brengen in de richting van de oren
5. armen schuin naar de grond laten richten
6. actieve beenstrekking op het moment van spelen
7. onderarmen duwen de bal weg
8. de beweging afmaken en een stap maken in de richting waar de bal heen gaat (start aanvaldekking of aanloop van de aanval)

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:

ONDERARMS SPELEN/SERVICE-PASS

1. BALBEHANDELING
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - a) Voorwaarts : looptechniek
 - b) Zijwaarts : zijwaartse shuffle (links en rechts) : sidestep (uitvalspas links en rechts) : lopen (indraaien van de romp en lopen)
 - c) Achterwaarts : achterwaartse shuffle : backstep (achterwaartse pas(sen))
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN

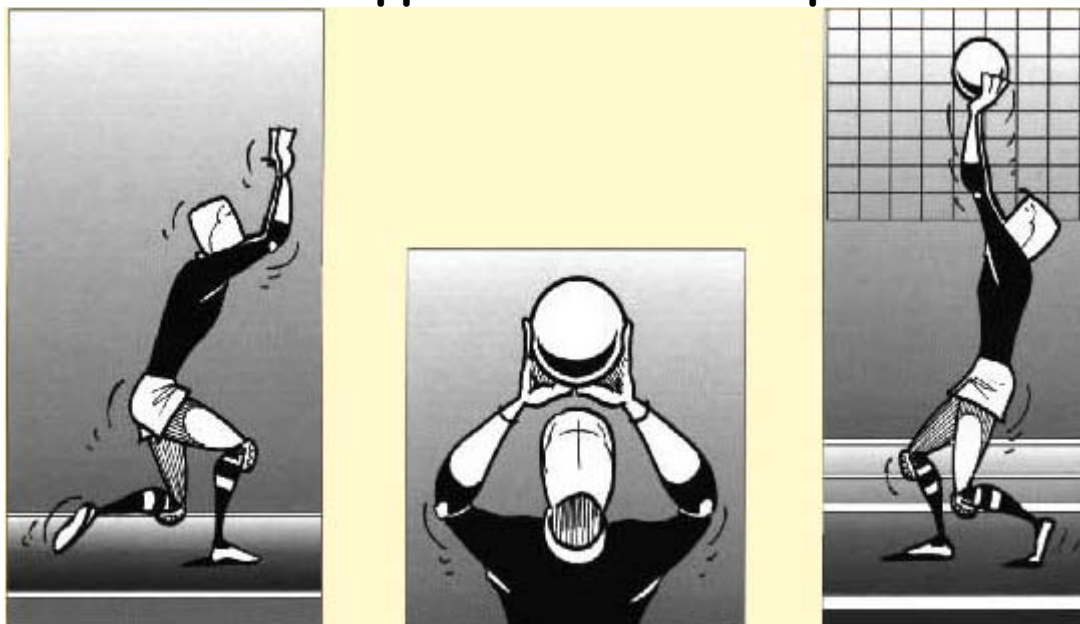
speler staat op diverse uitgangsposities in het veld

 - a) Positie 1
 - b) Positie 6
 - c) Positie 5
4. PASS-TECHNIEKEN

Het moderne volleybal vraagt om de beheersing van meerdere pass-technieken, diverse uitgangsposities en meerdere vormen van verplaatsen. Het schema kan dan ook worden uitgebreid met:

 - a) pass met linkervoet voor
 - b) pass met rechervoet voor
 - c) pass in schredestand (meest gebruikte uitgangspositie)
 - d) pivoterend spelen van de bal
 - e) noodtechnieken: b.v. op 1 knie

6. Set-uppen/bovenhands spelen



Bewegingsvoorstelling

De acht belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. kijken naar de bal - lichaam staat in de richting waar de bal vandaan komt
2. uitgangspositie:
 - knieën en ellebogen licht gebogen
 - voeten in schredestand
 - handen op hoofdhoogte
3. als de bal nadert: knieën en ellebogen buigen
4. benen strekken en stilstaan vlak voor en op het moment van spelen de bal spelen:
5. wijsvingers en duimen vormen een driehoekje - handen vormen op het raakmoment een kommetje
6. armen volledig uitstrekken
7. vingers wijzen de bal na
8. de positie innemen voor de aanvaldekking

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

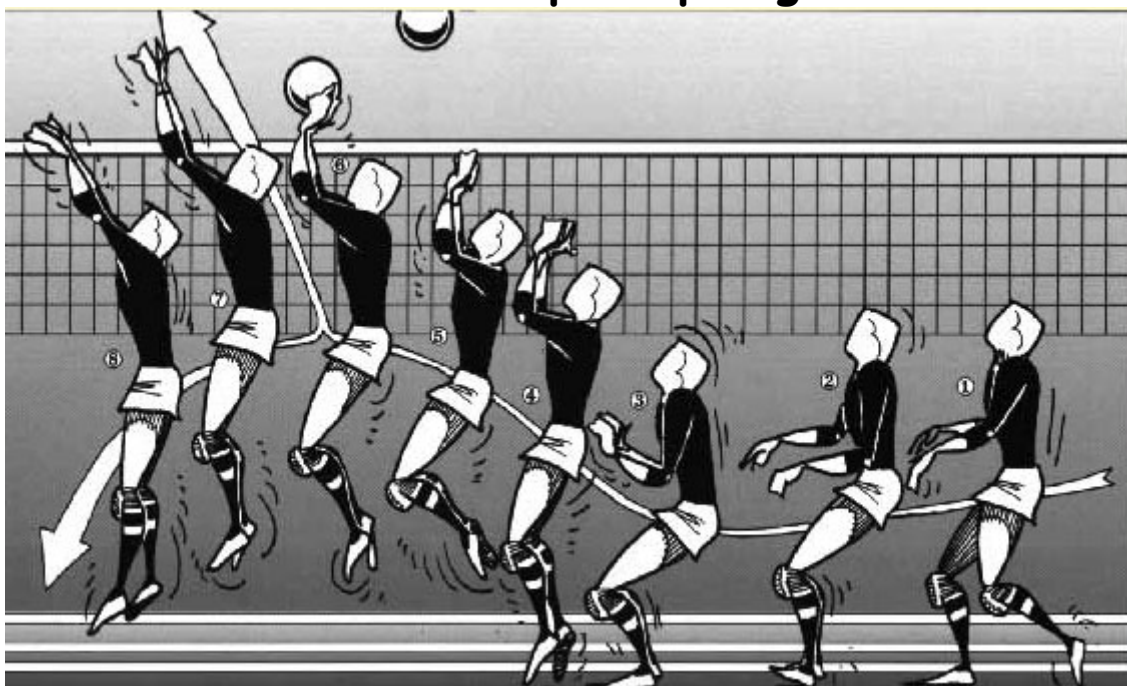
Techniek:

BOVENARMS SPELEN/SPELVERDELEN

1. BALBEHANDELING
 - voorwaarts spelen
 - achterwaarts spelen
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - a) van pos. 1 naar pos. 2/3
 - b) van het net (blok) naar de 3 mtr. Lijn
 - c) van pos. 5 naar pos. 2/3
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN
 - a) verplaatsen van pos. 1 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
 - b) verplaatsen van pos. 1 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 2
 - c) verplaatsen van het net naar de 3 mtr.lijn - set-up naar pos. 4
 - d) verplaatsen van het net naar de 3 mtr.lijn - set-up naar pos. 4
 - e) verplaatsen van pos. 5 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
 - f) verplaatsen van pos. 5 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
4. BOVENHANDS SPELEN IN SPRONG EN SPELVERDELEN IN SPRONG

hiervoor kan hetzelfde opbouwschema worden gebruikt
5. SPECIALISATIE SPELVERDELEN:
 - a) set-up naar pos. 3
 - b) meerdere tempo's spelen
 - c) combinaties spelen
 - d) pivoterend spelen op het linker- en rechterbeen

7. Set-up in sprong



Bewegingsvoorstelling

De negen belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. geconcentreerd kijken naar de bal - lichaam staat in de richting waar de bal vandaan komt
2. snelle verplaatsing naar de positie waar de bal gespeeld zal worden
Onder de bal komen
3. knieën buigen en afzetten voor de sprong, bovenlichaam draait naar (staat in) de richting waar de bal naar toe moet
4. handen eindigen boven het hoofd, niet maximaal springen, een hup is voldoende
5. de bal recht boven het hoofd spelen
6. strekking armen vlak voor en op het raakmoment met de bal
7. vingers wijzen de bal na
8. landing op de tenen en doorbuigen in de knieën
9. de positie innemen voor de aanvaldekking

Opbouwschema

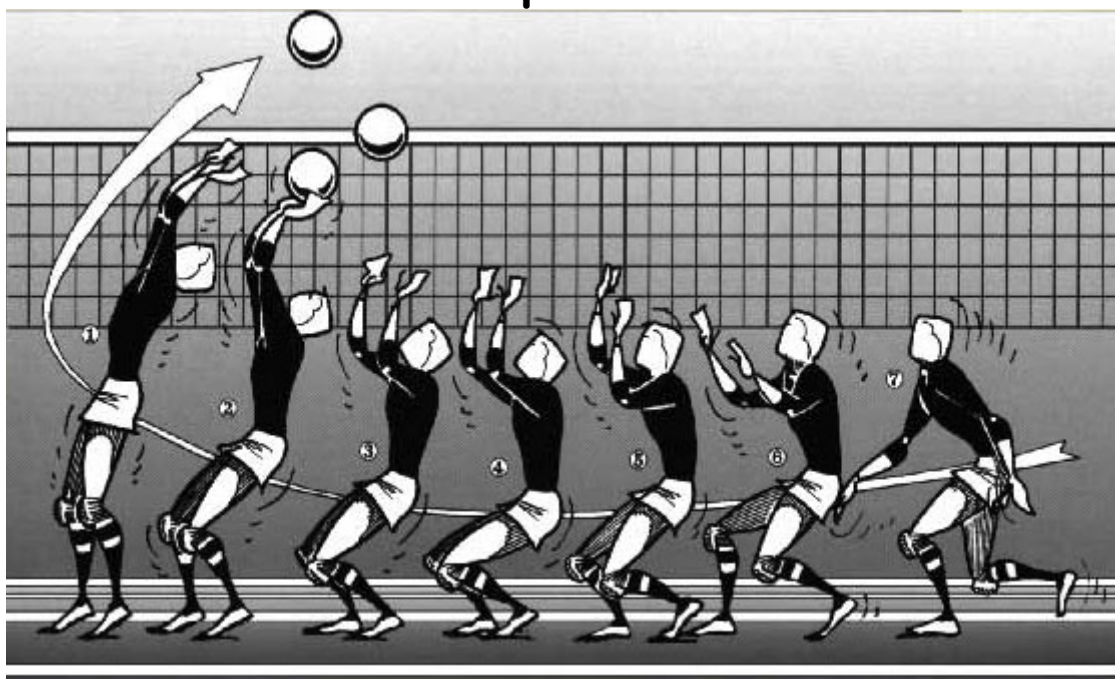
Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:

BOVENHANDS SPELEN/SPELVERDELEN

1. BALBEHANDELING
 - voorwaarts spelen
 - achterwaarts spelen
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - a) van pos. 1 naar pos. 2/3
 - b) van het net (blok) naar de 3 mtr. Lijn
 - c) van pos. 5 naar pos. 2/3
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN
 - a) verplaatsen van pos. 1 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
 - b) verplaatsen van pos. 1 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 2
 - c) verplaatsen van het net naar de 3 mtr.lijn - set-up naar pos. 4
 - d) verplaatsen van het net naar de 3 mtr.lijn - set-up naar pos. 4
 - e) verplaatsen van pos. 5 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
 - f) verplaatsen van pos. 5 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
4. BOVENHANDS SPELEN IN SPRONG EN SPELVERDELEN IN SPRONG
hiervoor kan hetzelfde opbouwschema worden gebruikt
5. SPECIALISATIE SPELVERDELEN:
 - a) set-up naar pos. 3
 - b) meerdere tempo's spelen
 - c) combinaties spelen
 - d) pivoterend spelen op het linker- en rechterbeen

8. Set-up achterover



Bewegingsvoorstelling

De negen belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. geconcentreerd kijken naar de bal - lichaam staat in de richting waar de bal vandaan komt
2. verplaatsing naar de bal toe - onder de bal komen
3. uitgangspositie - rechterbeen voor - hoek van de schouders en voeten t.o.v. het net: 45°
4. de handen boven het hoofd brengen
5. lichaam in balans brengen: vanuit de uitgangspositie het bovenlichaam (schouderlijn) loodrecht t.o.v. het net plaatsen
6. handen licht naar achteren kantelen en de bal met 10 vingers spelen
7. - strekking van armen en benen vlak voor en op het speelmoment - kromming van de rug - strek schuin naar boven
8. vingers wijzen de bal na
9. de positie innemen voor de aanvaldekking

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

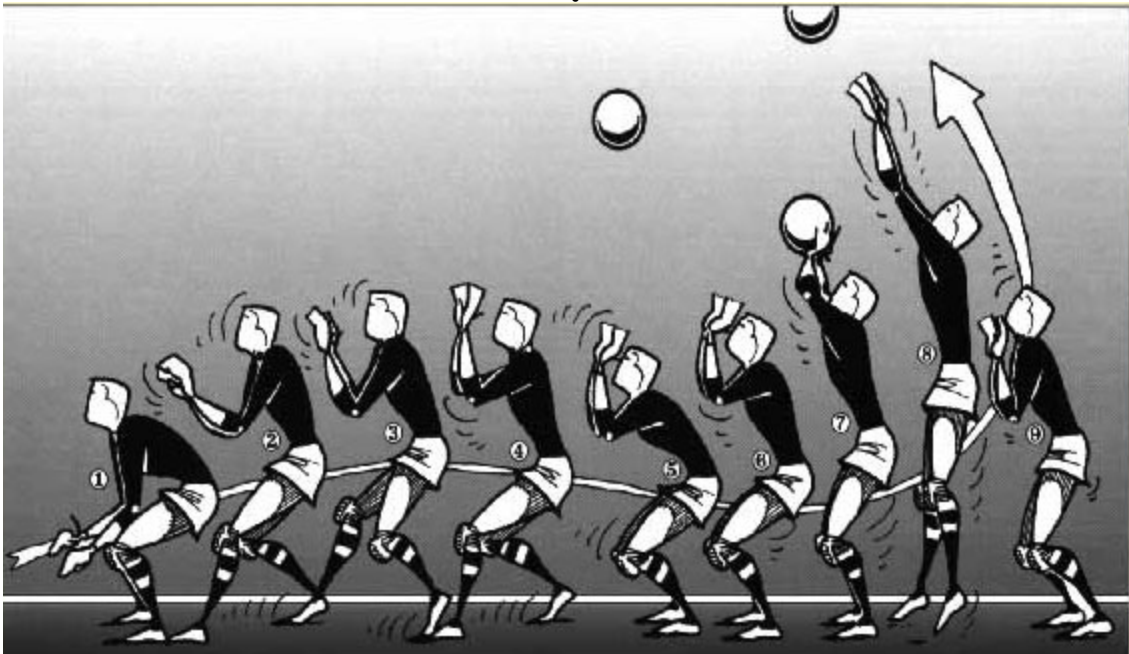
Techniek:

BOVENHANDS SPELEN/SPELVERDELEN

1. BALBEHANDELING
 - voorwaarts spelen
 - achterwaarts spelen
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - a) van pos. 1 naar pos. 2/3
 - b) van het net (blok) naar de 3 mtr. Lijn
 - c) van pos. 5 naar pos. 2/3
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN
 - a) verplaatsen van pos. 1 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
 - b) verplaatsen van pos. 1 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 2
 - c) verplaatsen van het net naar de 3 mtr.lijn - set-up naar pos. 4
 - d) verplaatsen van het net naar de 3 mtr.lijn - set-up naar pos. 4
 - e) verplaatsen van pos. 5 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
 - f) verplaatsen van pos. 5 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
4. BOVENHANDS SPELEN IN SPRONG EN SPELVERDELEN IN SPRONG

hiervoor kan hetzelfde opbouwschema worden gebruikt
5. SPECIALISATIE SPELVERDELEN:
 - a) set-up naar pos. 3
 - b) meerdere tempo's spelen
 - c) combinaties spelen
 - d) pivoterend spelen op het linker- en rechterbeen

9. Set-up vooruit



Bewegingsvoorstelling

De negen belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. geconcentreerd kijken naar de bal - lichaam staat in de richting waar de bal vandaan komt
2. verplaatsing naar de bal toe
- onder de bal komen
3. uitgangspositie
- rechterbeen voor
- hoek van de schouders en voeten t.o.v. het net: 45°
4. de handen boven het hoofd brengen
5. - rechterhand: hoog en evenwijdig aan net (remhand)
- linkerhand: boven het hoofd (stuurhand)
- ellebogen gebogen
6. bal met 10 vingers spelen
7. stilstaan op het moment van spelen
8. - actieve beenstrekking en armstrekking
vlak voor en op het speelmoment
- vingers wijzen de bal na
9. bal volgen en de positie innemen voor de aanvalsdkking

Opbouwschema

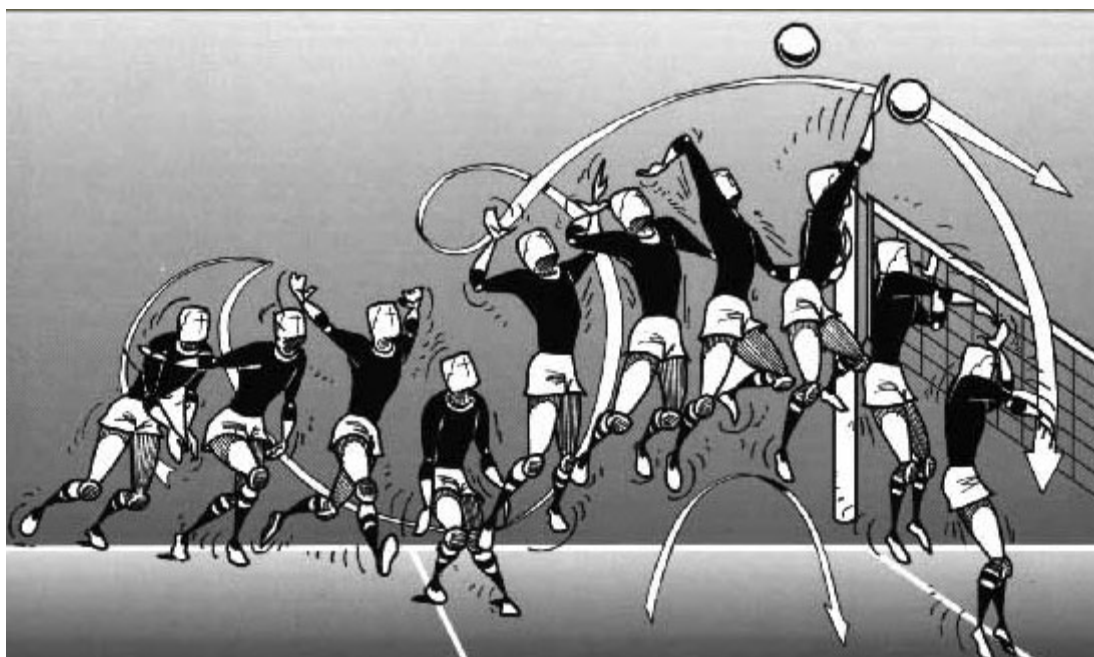
Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:

BOVENHANDS SPELEN/SPELVERDELEN

1. BALBEHANDELING
- voorwaarts spelen
- achterwaarts spelen
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
a) van pos. 1 naar pos. 2/3
b) van het net (blok) naar de 3 mtr. Lijn4
c) van pos. 5 naar pos. 2/3
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN
a) verplaatsen van pos. 1 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
b) verplaatsen van pos. 1 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 2
c) verplaatsen van het net naar de 3 mtr.lijn - set-up naar pos. 4
d) verplaatsen van het net naar de 3 mtr.lijn - set-up naar pos. 4
e) verplaatsen van pos. 5 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
f) verplaatsen van pos. 5 naar pos. 2/3 - set-up naar pos. 4
4. BOVENHANDS SPELEN IN SPRONG EN SPELVERDELEN IN SPRONG
hiervoor kan hetzelfde opbouwschema worden gebruikt
5. SPECIALISATIE SPELVERDELEN:
a) set-up naar pos. 3
b) meerdere tempo's spelen
c) combinaties spelen
d) pivoterend spelen op het linker- en rechterbeen

10. Aanval



Bewegingsvoorstelling

De negen belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. kijken naar de bal (set up), inschatten van de balbaan, kiezen startmoment van de aanloop.
2. aanhoop schuin naar het net toe, en positie kiezen t.o.v. de bal, armen achterwaarts zwaaien
3. ritme: één-na-laatste plaats is groot en snel waarna een kortere aansluitpas volgt
4. aanloop met volgorde (laatste 2 passen):
- rechtshandige: rechts - links
- linkshandige: links - rechts
5. rechervoet wijst in de richting van de bal - linkervoet eindigt evenwijdig aan het net (rechtshandige aanvaller)
6. beide armen gaan omhoog:
- linker arm wijst naar de bal
- rechterarm gaat achtereenvolgens naar achteren - omlaag - omhoog (rotatie beweging, rechtshandige aanvaller)
7. - slag schouder draait van het net af
- draaiing in de rug
8. slaan om de bal - landen op twee voeten - doorbuigen van de knieën
9. uitgangspositie voor een eventuele volgende actie

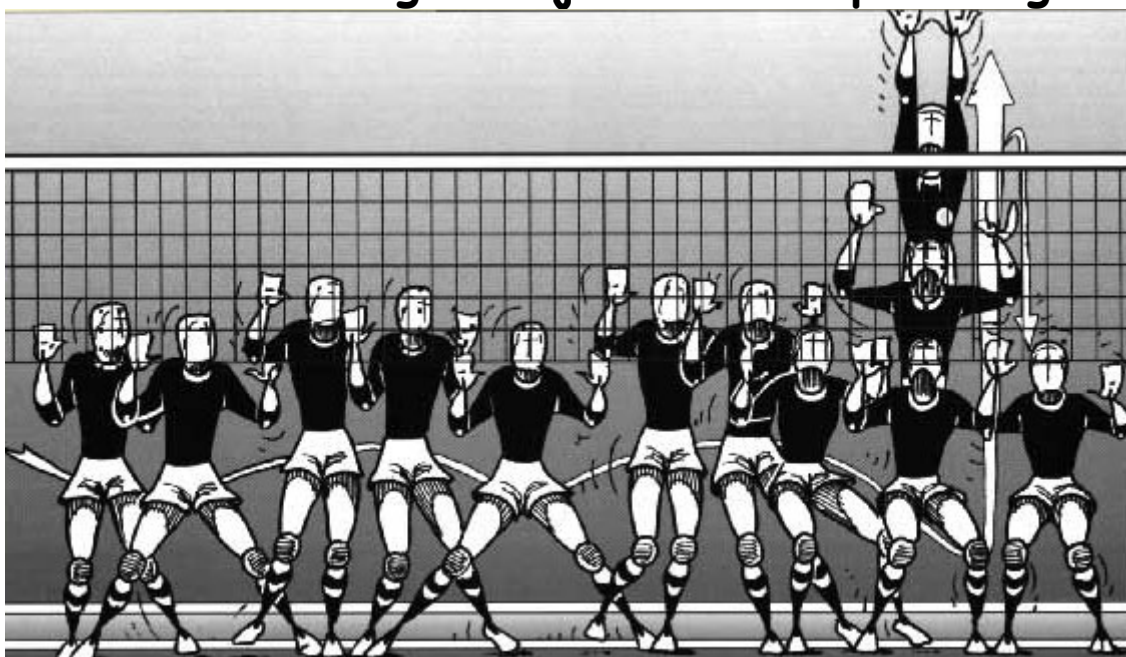
Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:
AANVAL

1. BALBEHANDELING
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - a) aanloop vanaf de 3 mtr. lijn (pos. 4)
 - b) aanloop vanaf de 3 mtr. lijn (pos. 2)
 - c) start bij het net - teruglopen aanloop en aanval (pos. 4)
 - d) start bij het net - teruglopen aanloop en aanval (pos. 2)
 - e) blok - teruglopen aanloop en aanval (pos. 4)
 - f) blok - teruglopen aanloop en aanval (pos. 2)n.b. c t/m f beschrijven de training van de TRANSITIE
n.b. op bepaald niveau ook positie 3 trainen volgens dit schema
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN
 - a) aanval rechtdoor
 - b) aanval diagonaal
4. UITVOERINGSVORMEN
Dit opbouwschema is voor meerdere uitvoeringsvormen van de aanval te gebruiken;
 - a) zachte (ingehouden) aanval
 - b) tactische bal
5. SPECIALISATIE AANVAL:
 - a) zelf stoppen dan aanvallen
 - b) diverse startposities voor de aanval
 - c) in combinatie met diverse aanvalsposities
 - d) 3 meter-aanval
 - e) camouflage slagen
 - f) combinatieballen

11. Blokkering na zijwaartse verplaatsing



Bewegingsvoorstelling

De negen belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. uitgangspositie innemen:
handen op hoofdhoogte
knieën iets gebogen
voeten op schouderbreedte
2. kijken naar het veld van de tegenpartij
3. kijken naar de pass en de set-up
4. plaatsbepaling t.o.v. de bal
5. kijken naar de aanvaller
6. de afzet van de blokkeerder - met gebruikmaking van de benen
- armen blijven op hoofdhoogte
7. actieve armstrekking, benen (voeten) steken naar voren (buikspieren aanspannen)
8. handen boven het net plaatsen - vingers van de handen spreiden en aanspannen
9. indien de bal in het spel blijft: klaarmaken voor een volgende speelactie

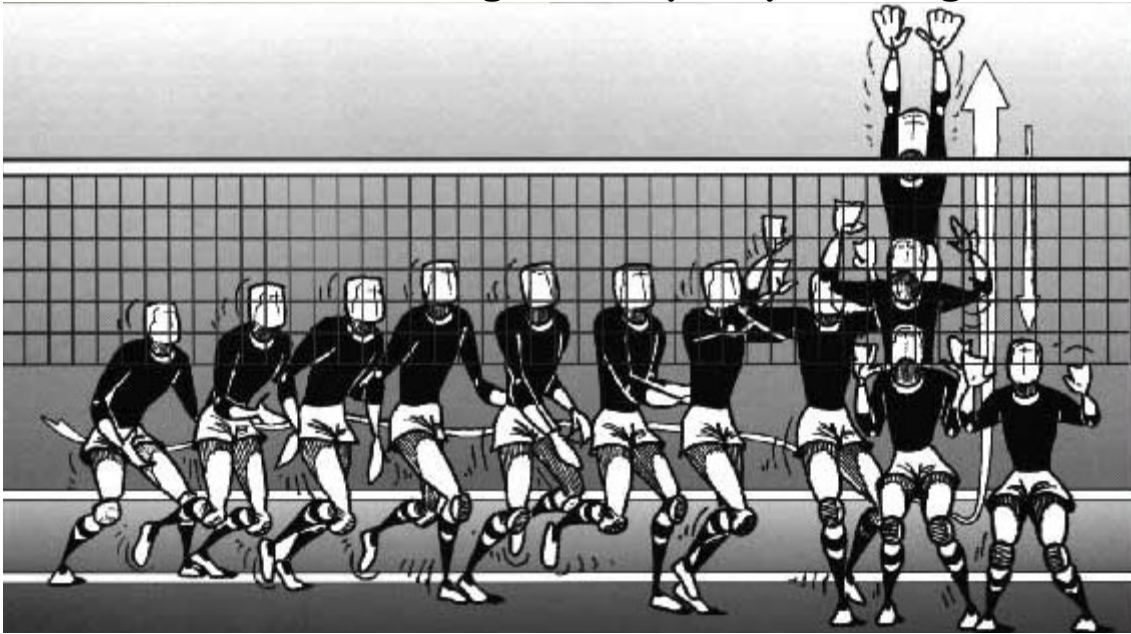
Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:
BLOKKERING

1. BALBEHANDELING
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - a) aansluitpassen
 - b) kruispassen
 - c) looptechniek
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN
 - a) 2-blok op positie 2
 - b) 2-blok op positie 4
4. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING+ GERICHT SPELEN
 - a) wijde opstelling (buitenspelers bij de antenne)
verplaatsen van buiten naar binnen
 - b) gecentreerde opstelling (spelers staan rond positie 3)
verplaatsen van binnen naar buiten
 - c) keuze van het soort blok:
zoneblok/aanvallend/remmend
5. SPECIALISATIE SPELVERDELEN:
 - a) blokkeren van aanval op positie 3
 - b) blokkeren van diverse tempo's van aanvallen
 - c) blokkeren van combinaties

12. Blokkering na loopverplaatsing



Bewegingsvoorstelling

De tien belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. uitgangspositie innemen:
handen op hoofdhoogte
knieën iets gebogen
voeten op schouderbreedte
2. kijken naar het veld van de tegenpartij
3. kijken naar de pass en de set-up
4. verplaatsen naar de plaats waar de set-up heen gaat d.m.v. een loopverplaatsing, voorlaatste lange pas met linker been (kruispas, zie afbeelding)
5. kijken naar de buitenblokkeerder en positie kiezen naast de buitenblokkeerder
6. samen tegelijk afzetten voor het blok
7. de afzet van de blokkeerder
- armen blijven op hoofdhoogte
8. actieve armstrekking - benen (voeten) strekken naar voren (buikspieren aanspannen)
9. Handen boven het net, vingers spreiden en aanspannen
10. indien de bal in het spel blijft: klaarmaken voor een volgende speelactie

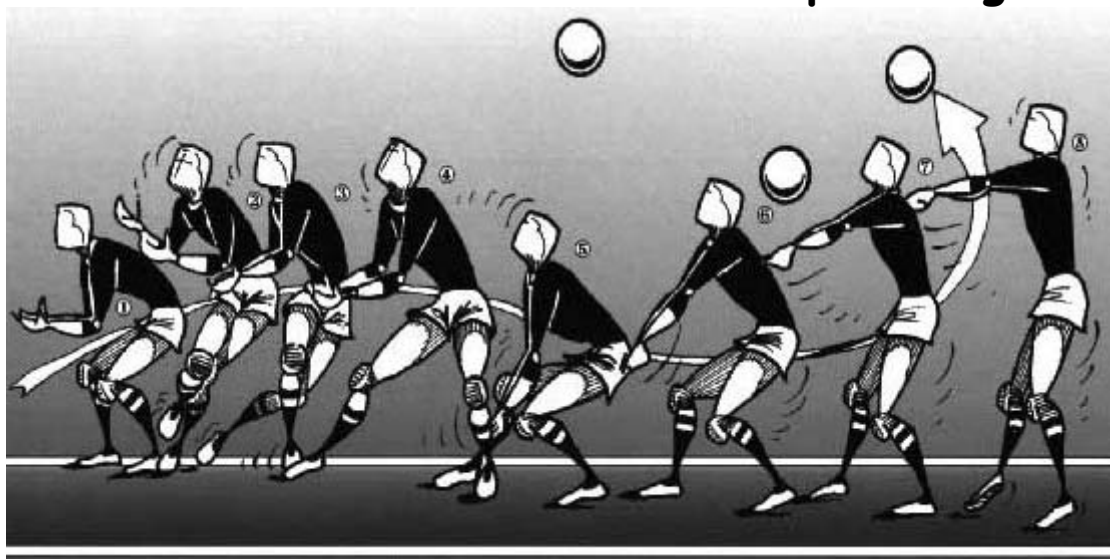
Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:
BLOKKERING

1. BALBEHANDELING
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - a) aansluitpassen
 - b) kruispassen
 - c) looptechniek
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING+ GERICHT SPELEN
 - a) 2-blok op positie 2
 - b) 2-blok op positie 4
4. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING+ GERICHT SPELEN
 - a) wijde opstelling (buitenspelers bij de antenne)
verplaatsen van buiten naar binnen
 - b) gecentreerde opstelling (spelers staan rond positie 3)
verplaatsen van binnen naar buiten
 - c) keuze van het soort blok: zoneblok/aanvallend/remmend
5. SPECIALISATIE SPELVERDELEN:
 - a) blokkeren van aanval op positie 3
 - b) blokkeren van diverse tempo's van aanvallen
 - c) blokkeren van combinaties

13. Onderarmtechniek na verplaatsing



Bewegingsvoorstelling

De negen belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. positie waar de bal komt
2. verplaatsen naar de positie waar de bal komt
3. rechtervoet iets voor de linkervoet
4. schouders omhoog brengen in de richting van de oren
5. raakpunt voor het linkerbeen tussen knie en heuphoogte
6. armen wijzen naar voren - hoek tussen armen en bovenlichaam is 45° - ellebogen zijn gestrekt - armen naar beneden duwen
7. beenstrekking vlak voor het raakmoment - onderarmen duwen de bal weg en zijn gekanteld in de speelrichting (onderarmen wijzen naar het doel)
8. de beweging afmaken en een stap maken in de richting waar de bal heen moet
9. uitgangspositie innemen voor aanval of aanloop voor een aanval

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:

ONDERARMS SPELEN/NA VERPLAATSING

1. BALBEHANDELING
2. VERPLAATSSEN + BALBEHANDELING
 - a) Voorwaarts : looptechniek
 - b) Zijwaarts : zijwaartse shuffle (links en rechts) : sidestep (uitvalspas links en rechts) : lopen (indraaien van de romp en lopen)
 - c) Achterwaarts : achterwaartse shuffle : backstep (achterwaartse pas(sen))³.
3. VERPLAATSSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN

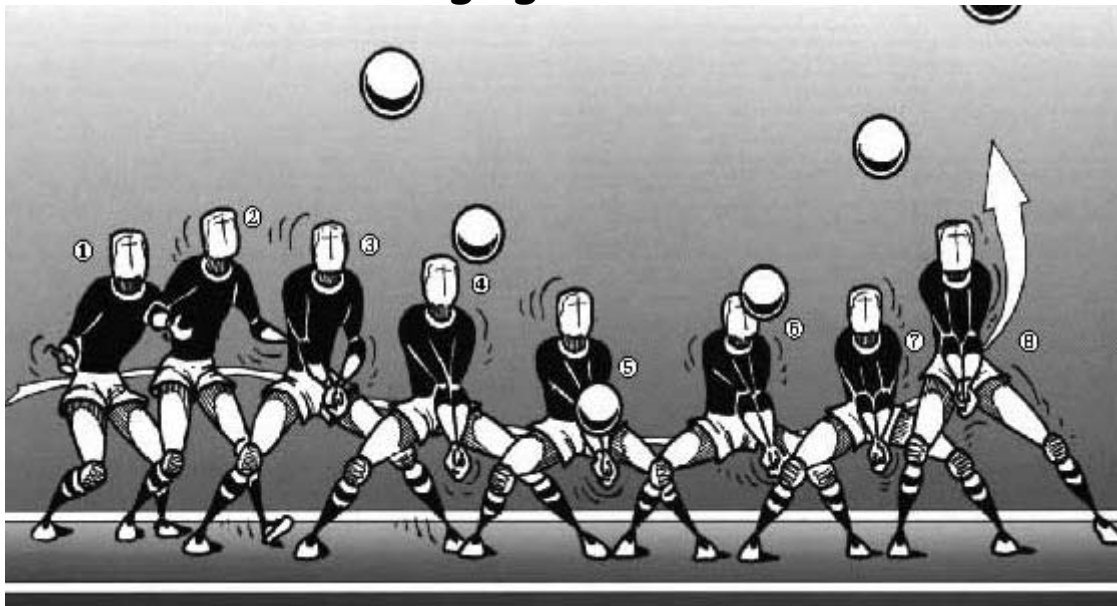
speler staat op diverse uitgangsposities in het veld

 - a) Positie 1
 - b) Positie 6
 - c) Positie 5
4. SERVICE-PASS-TECHNIEKEN

Het moderne volleybal vraagt om de beheersing van meerdere stop-technieken, diverse uitgangsposities en meerdere vormen van verplaatsen. Het schema kan dan ook worden uitgebreid met:

 - a) pass met linkervoet voor
 - b) pass met rechtervoet voor
 - c) pass in schredestand (meest gebruikte uitgangspositie)
 - d) pivoterend spelen van de bal
 - e) noodtechnieken: b.v. op 1 knie

14. Verdediging van harde aanval



Bewegingsvoorstelling

De acht belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. algemene verdedigingshouding innemen:
- knieën gebogen
2. kijken naar de bal en in welke richting de set-up van de tegenstander gaat
3. verplaatsing naar de plaats waar verdedigd moet worden
4. lage uitgangshouding innemen voor de verdedigingsactie
5. lichaamszwaartepunt gericht naar voren - knieën gebogen en voor de voeten - schouders voor de knieën - ontspannen schouders
spanning op bovenbeenspieren
6. de armen op de juiste positie onder de bal plaatsen en met twee armen verdedigen - in de richting van de spelverdeler of het centrum van het eigen veld
7. onderarmen beweeglijk houden - uit de ellebogen de schepbeweging maken (als de beweging goed is gaat de bal omhoog (contraspin) en blijft in het veld)
8. uitgangspositie innemen voor aanvalsdekking of aanloop voor een aanval

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:
LAGE VELD/VERDEDIGING

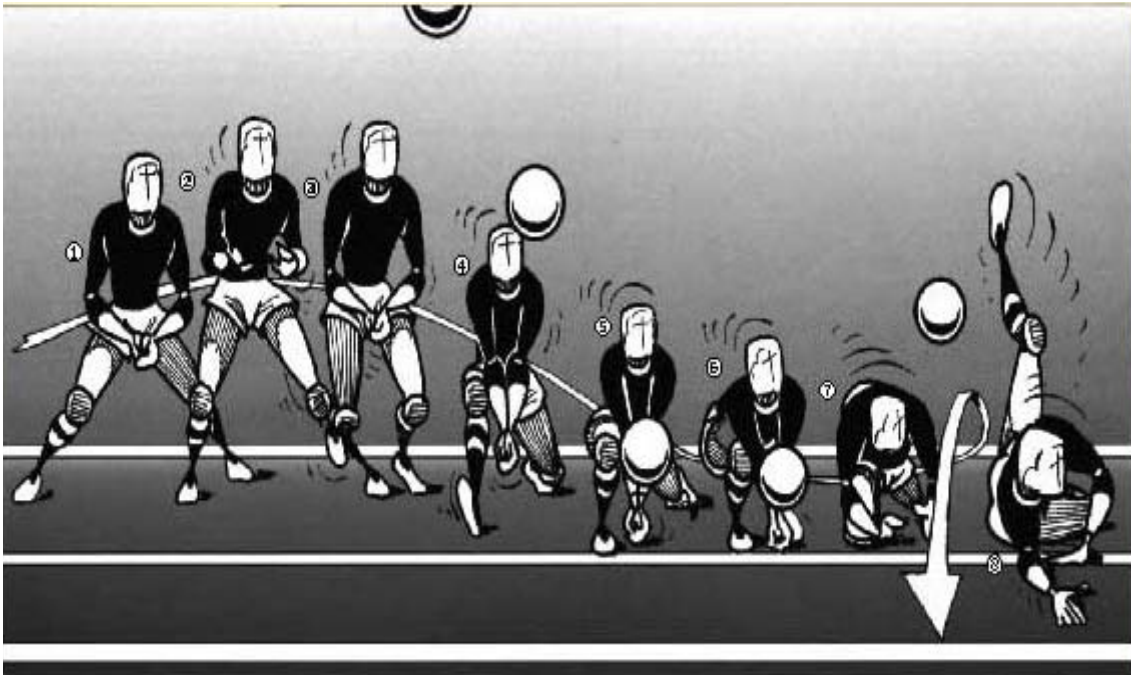
1. BALBEHANDELING
 - a) aanval recht op de speler
 - b) aanval links van de speler
 - c) aanval rechts van de speler
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 5 - aanval diagonaal
 - start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 5 - aanval rechtdoor
 - start bij net - verplaatsen naar 3 mtr.lijn - aanval diagonaal
 - start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 1 - aanval diagonaal
 - start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 1 - aanval rechtdoor
 - start bij net - verplaatsen naar 3 mtr.lijn - aanval diagonaal
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN
4. UITVOERINGSVORMEN

dit opbouwschema is voor meerdere uitvoeringsvormen van de verdediging te gebruiken:

 - a) roltechniek (1 en 2-handig)
- om de lengte-as
 - b) schuiftechniek: éénhandig
 - c) sprawl: tweehandig laag voor de voeten
 - d) duiktechniek (jongens)

Bij de stap BALBEHANDELING moet eerst de techniek zonder bal worden getraind

15. Roltechniek Voorwaarts



Bewegingsvoorstelling

De acht belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. algemene verdedigingshouding innemen:
knieën gebogen
armen los
bovenlichaam naar voren gebogen
2. verplaatsen naar de bal toe
3. grote laatste pas maken
4. twee handen onder de bal plaatsen en de bal spelen
5. één arm gaat gestrekt door, boven het hoofd
6. andere arm op de buik leggen (elleboog is dan het steunpunt bij het doorrollen) of de arm gestrekt naast het lichaam leggen
7. doordraaien op de rug
8. beide benen over de schouder gooien
9. uitgangspositie innemen voor aanvalsdkking of aanloop voor een aanval

Opbouwschema

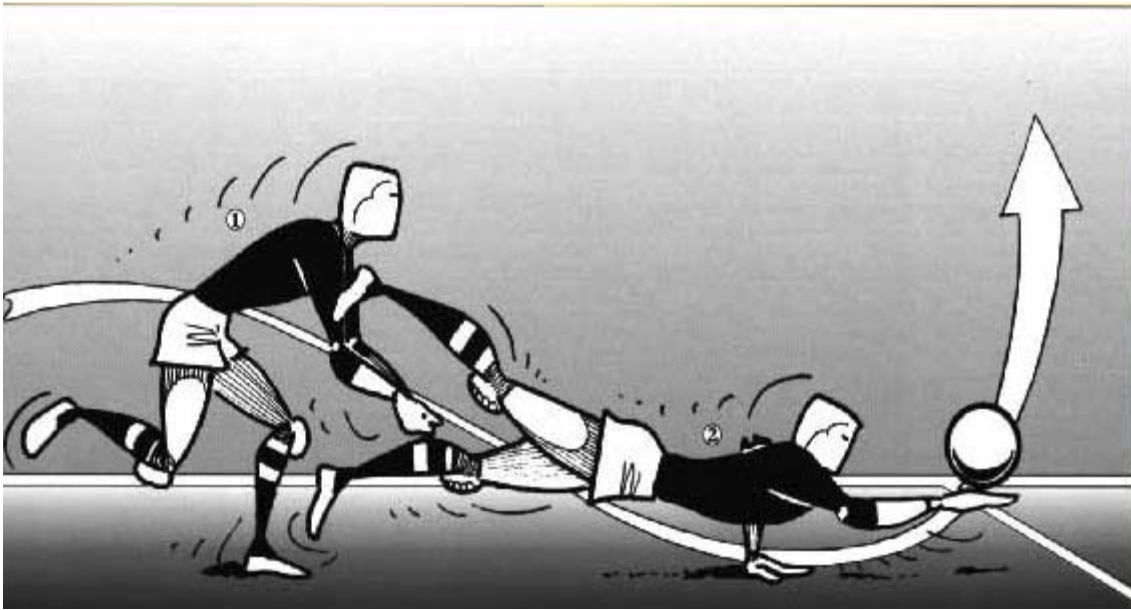
Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:
LAGE VELD/VERDEDIGING

1. BALBEHANDELING
aanval recht op de speler
aanval links van de speler
aanval rechts van de speler
2. VERPLAATSSEN + BALBEHANDELING
a) start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 5 - aanval diagonaal
b) start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 5 - aanval rechtdoor
c) start bij net - verplaatsen naar 3 mtr.lijn - aanval diagonaal
d) start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 1 - aanval diagonaal
e) start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 1 - aanval rechtdoor
f) start bij net - verplaatsen naar 3 mtr.lijn - aanval diagonaal
3. VERPLAATSSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN
4. UITVOERINGSVORMEN
dit opbouwschema is voor meerdere uitvoeringsvormen van de verdediging te gebruiken:
a) roltechniek (1 en 2-handig)
- om de lengte-as
b) schuiftechniek: éénhandig
c) sprawl: tweehandig laag voor de voeten
d) duiktechniek (jongens)

bij de stap BALBEHANDELING moet eerst de techniek zonder bal worden getraind

16. Duik Voorwaarts



Bewegingsvoorstelling

De acht belangrijkste stappen bij de techniekuitvoering zijn hieronder beschreven

1. algemene verdedigingshouding innemen:
knieën gebogen
armen los
bovenlichaam naar voren gebogen
2. verplaatsen naar de bal toe
3. grote laatste pas maken
4. met de speelhand zover mogelijk naar voren reiken, met de andere hand wordt het lichaam ondersteund
5. hand plat op de grond leggen en met de andere hand knikbeweging naar boven maken
6. bak omhoog spelen
7. lichaam opvangen op de handen en het bovenlichaam
8. doorglijden en zo snel mogelijk weer opstaan en uitgangspositie innemen voor aanval of aanvaldekking of aanloop voor een aanval

Opbouwschema

Het aanleren van techniek moet systematisch gebeuren. Onderstaand is een opbouwschema weergegeven, zoals dat binnen de NeVoBo wordt gebruikt.

Techniek:
LAGE VELD/VERDEDIGING

1. BALBEHANDELING
 - a) aanval recht op de speler
 - b) aanval links van de speler
 - c) aanval rechts van de speler
2. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING
 - a) start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 5 - aanval diagonaal
 - b) start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 5 - aanval rechtdoor
 - c) start bij net - verplaatsen naar 3 mtr.lijn - aanval diagonaal
 - d) start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 1 - aanval diagonaal
 - e) start bij 3 mtr.lijn - verplaatsen naar pos. 1 - aanval rechtdoor
 - f) start bij net - verplaatsen naar 3 mtr.lijn - aanval diagonaal
3. VERPLAATSEN + BALBEHANDELING + GERICHT SPELEN
4. UITVOERINGSVORMEN
dit opbouwschema is voor meerdere uitvoeringsvormen van de verdediging te gebruiken:
 - a) roltechniek (1 en 2-handig)
- om de lengte-as
 - b) schuiftechniek: éénhandig
 - c) sprawl: tweehandig laag voor de voeten
 - d) duiktechniek (jongens)

bij de stap BALBEHANDELING moet eerst de techniek zonder bal worden getraind



Bovenhandse Techniek

Bij de bovenhandse techniek moeten de armen, ruim voordat de bal gespeeld wordt, vrijwel gestrekt boven je hoofd worden gebracht.

De handen liggen achterover en de duimen wijzen naar achteren (o.a. om duimblessures te voorkomen). Eén voet staat iets voor de andere.

Vlak voor de bal in je handen valt buig je beide benen en heel iets de ellebogen. Op moment van spelen strek je armen en benen en volg je de bal met je vingers.

Zorg ervoor dat je altijd "ingedraaid" staat, in de richting waarin je wilt spelen.

Zie ook het [trainingsgedeelte](#) dat de bovenhandse techniek oefent.

Basis

- Start op de voorvoeten met het gezicht in de richting waarin je wilt spelen
- Spreidt de vingers in de vorm van de bal boven het hoofd
- Vorm een driehoek met de duimen en de wijsvingers, de handen raken elkaar niet.
- Bij het spelen van de bal strekken van de armen en de benen.



Valkuilen

- Bal wordt gespeeld met de palmen
- Gezicht is gericht op waar de bal vandaan komt en niet waar de bal heen moet.



Aandachtspunten

- Handen vroeg klaar hebben
- 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 resulterend 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, voorhoofd en heupen in een verticale lijn staan.



Onderhandse Techniek

De onderhandse techniek is de belangrijkste techniek die men dient te leren.

Bij nagenoeg alle spelsituaties vinden we de onderhandse techniek terug. Veelal zal hij gebruikt worden om de servicepass te leveren aan de spelverdelers ofwel de rallypass.



Zie ook het [trainingsgedeelte](#) dat de onderhandse techniek oefent.

Bij de onderhandse techniek leg je de handen in elkaar en je strekt je armen volledig in de ellebogen, de onderarmen liggen indien mogelijk tegen elkaar.

Zet één voet voor de andere, zak iets door de knieën. Nog vóór het moment van spelen wijzen de armen horizontaal naar voren. Op het moment van spelen strek je beide benen en fixeer je licht de schouders, volg de bal enigszins bij het verliezen van het contact (sturen of brengen van de bal).

Ook bij het onderhands spelen is het van groot belang, van tevoren "ingedraaid" te zijn in de richting waarin je wilt spelen. Als trainer kun je hier nauwelijks genoeg op hameren.

Basis

- Laag en op je voorvoeten!
- Voeten uit elkaar, handen losjes boven de knieën met de palmen naar het plafond
- Voeten moeten op ongeveer schouder breedte staan
- Knieën zijn gebogen en de voeten staan iets naar binnen gericht, hierdoor ga je vanzelf op je voorvoeten staan
- Armen zijn ontspannen
- Hoofd voor de schouders, schouders voor de knie, knieën voor de voeten
- Handen zijn boven de knieën, en knieën zijn binnen de voeten
- Zorg er voor dat het **lichaam stil staat** op het moment dat je de bal gaat spelen
- Je speelt de bal alsof je achter de bal aangaat
- Je strekt je lichaam uit op het moment van spelen
- Ruim en aan het net
- Een pass moet ruimte en hoogte hebben, probeer de bal 6 meter hoog en 20-50 cm van het net te laten neer komen
- Dit geeft de spelverdelers tijd om onder de bal te komen.



Spelverdeling / Bovenhands spelen



Vooraf bij beginnende spelverdelers zal extra aandacht geschonken moeten worden aan de wijze van indraaien in de richting van de te geven set-up. Het is met name in deze fase af te raden de bal onder een hoek te spelen. Het inschatten t.a.v. de juiste positie t.o.v. het net is op deze wijze beduidend moeilijker.

Loop een stap harder en draai helemaal in.

Een spelverdeler moet behalve het kunnen geven van een goede set-up, evenals de andere spelers, een leerproces doormaken. Bij het geven van de juiste set-up komen meer dingen kijken, vooral bij andere types aanvallen dan hoog buiten. Hij/zij zal in samenwerking met de individuele aanvallers moeten trainen en leren, op welke wijze een set-up, bij iedere aanvaller afzonderlijk, het beste resultaat oplevert.

Een voorbeeld



Stel, de pass komt mooi in het midden voor het net en er zal een snelle aanval met een midspeler uitgevoerd gaan worden:

Als de pass laag gegeven is, zal de spelverdeler moeten weten wat de aanvaller gaat doen; komt deze snel, dan de set-up laag, wacht de aanvaller even (omdat normalerwijze de pass hoger gegeven wordt), dan zal de set-up iets hoger gegeven moeten worden.

Behalve dat hij/zij bepaalde manieren van spelen van de aanvaller kent, moet hij ook goed blijven kijken, of de aanvaller in deze situatie, dit ook daadwerkelijk doet.

Al dit soort zaken moeten na enige tijd, blindelings kunnen verlopen.

Verder zal hij/zij tijdens de wedstrijd, studie moeten maken van het blokkeergedrag van de tegenstander.

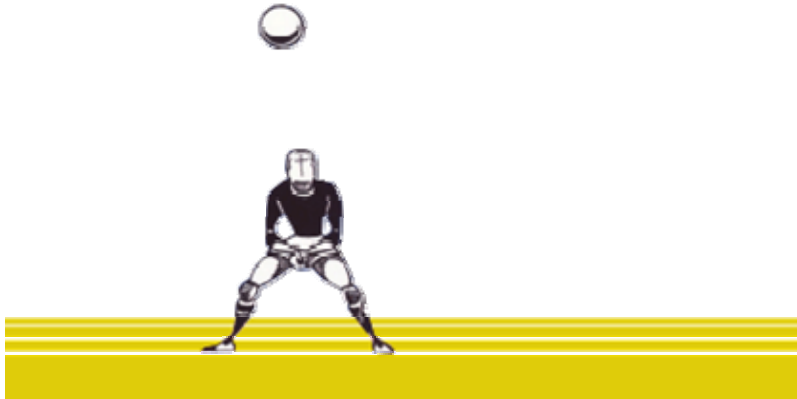
Bij het "lopen" naar een positie ergens tussen positie 2 en 3, is het erg stimulerend voor de pass-speler, om de plaats te weten waar de spelverdeler zich naar toe beweegt. De spelverdeler doet er daarom goed aan, b.v. "HIER" te roepen.

Technisch

Speel de setup met de armen hoog, de handen boven het hoofd, dit geeft de minste kans op techniekfouten. Verder maak je het de tegenstander lastiger, omdat deze niet duidelijk kan waarnemen, wat je met de bal van plan bent. De spelverdeling komt uiteraard ook in andere hoofdstukken ruimschoots aan de orde.

De verdediging

Het principe bij verdedigen is: Hoeveel te lager je de armen hebt, des te langer is de weg die de bal moet afleggen om op je armen te komen, des te meer tijd je hebt om te reageren. Verder moet je zorgen, dat je zowel snel naar voren, als naar achteren of naar links of rechts kunt bewegen. Het beste kun je hierom één been voor het andere zetten en de knieën licht buigen. Ook is het b.v. beter om, wanneer je de juiste verdedigings-positie kunt anticiperen, op één knie te gaan steunen, dan zoals men vaak kan zien: wijdbeens met gestrekte knieën en de romp een beetje voorover gebogen. Dit kenmerkt vaak de luie speler, of de speler met conditiegebrek.



De Aanval



Zorg er bij het aanvallen altijd voor, dat je achter de bal blijft.

Dit wil zeggen: Op het moment van slaan = de bal raken, bevindt deze zich tussen jouw en het net. Van even groot belang hierbij is, om op dezelfde plaats neer te komen, als waar je hebt afgezet, spring je bijv. naar voren, dan is de kans erg groot, dat je op het moment van de bal raken, 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 niet op dezelfde plaats neerkomen als waar je hebt afgezet.

Voor het verkrijgen van voldoende topspin in je aanvalsslag, is het belangrijk de bal te raken, wanneer je lichaam nog juist stijgende is.

Topspin veroorzaakt een sneller dalend effect. Door tijdens trainingen evenwijdig aan het net, een beetje schuin achter de spelverdeler te gaan staan, kun je exact waarnemen, of een speler de bal raakt net voor of op het hoogste punt, dan wel reeds dalende is.

Wanneer je dalende bent krijgt de bal een achterwaarts effect, waardoor hij minder snel daalt en dus sneller uitgeslagen wordt.

Het spreekt vanzelf, dat bij training van de aanval, tevens training van het spelverdeler plaats vindt.

Basis

- Aankomst en afzet met twee voeten
- Beide armen gaan voorwaarts bij de afzet
- Pijl en boog houding
- Slap handje voor topspin bij het slaan
- Bal voor de speler.

Valkuilen

- Sprong met 1 voet
- Bal wordt met de vuist geslagen
- Tennis service arm beweging, een arm voorwaarts en de ander achterwaarts
- Een van de grootste fouten die door meisjes wordt gemaakt (leeftijd 12-13 jaar) is dat ze hun slagarm niet naar achter halen (pijl en boog) zodat de versnelling die ze kunnen bewerkstelligen met hun slagarm veel kleiner is dan ze met een goede techniek zouden bereiken.

Spanboog

- 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
- Buikspieren aanspannen en de armen naar voren bewegen (gooien)
- Hierdoor ontstaat automatisch een pijl en boog houding. Rug naar achteren gebogen
- Op het moment van loskomen gaat de slagarm naar achter het lichaam. Bovenarm op schouderhoogte en hand 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 en boven de slagschouder.

Aanloop

- Rechts - Links - Afmaken (rechtshandig)
- Links - Rechts - Afmaken (linkshandig)
- Drie of vier stappen aanloop is ook mogelijk maar de laatste stappen zijn altijd RLA of LRA. Het is belangrijk dat de eerste stap groot is en de laatste stap klein. De knieën zijn bij alle aanlopen gebogen.

Sprong

- Spring vertikaal omhoog
- Raak de bal op het hoogste punt van de sprong
- Controleer de landingsplaats deze moet niet meer dan 20-30 centimeter van de plaats zijn waar de bal geraakt is.

Service

Bij de service kunnen we twee soorten onderscheiden. De onderhandse service en de bovenhandse service. Beide vergen de nodige aandacht en kunnen het de tegenstander al vanaf het begin van het volleybalspel moeilijk maken.

Service Onderhands



De onderhandse service is enerzijds de meest eenvoudige opslag. Anderzijds geeft het de tegenstander een veel betere mogelijkheid de service eenvoudig naar de spelverdeler te passen.

Basis

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

Valkuilen

- Bal wordt opgegooid (te hoog)
- Verkeerde voet voor.

Service Bovenhands

De bovenhandse service is effectiever dan de onderhands geslagen service. De bal heeft over het algemeen meer snelheid en is dus moeilijker naar de spelverdeler te passen.

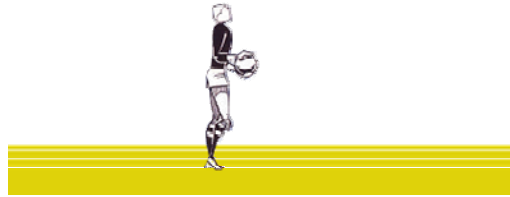
Basis

- 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 op gelijke hoogte van de naar voren staande voet neer, recht voor de naar achterstaande voet
- De slagarm heeft de volgende houding, onderarm op schouderhoogte, hand op oorhoogte, iets achter het hoofd
- Verplaats het gewicht naar 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 palm
- Er klinkt een doffe klap.



Sprongserve

- Ga op ± 2 à 3 meter achter de achterlijn staan
- Leg de bal op de slaghand (uiteraard niet op de rug van de hand)
- Werp de bal op, met een voorwaartse rotatie (topspin), hoe meer rotatie, hoe beter
- Maak een kleine pas links, een grote pas rechts, een aansluitpas links bij rechts en een sprong (de timing is als bij de aanval, evenals het naar achteren brengen en opzwaaien van de armen)
- Sla tegen de bal (raak de bal een fractie vóór het bereiken van de maximale spronghoogte), dit om het topspineffect in de baan van de bal te behouden. Wordt de bal geraakt als de speler reeds dalende is, zal er een contra effect ontstaan (achterwaartse rotatie) hierdoor zal de bal langer zweven en eerder uitgeslagen worden (zie ook [Aanval](#))



Blokkering

Bij het blokkeren, is het belangrijk, dat je op tijd bent met het plaatsen van het blok. Je moet zorgen er te zijn 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.

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

Het spreekt van zelf dat je bij een aanval verder van het net, iets later opspringt. Ook is het soms afhankelijk van de techniek van de aanvaller, waar je in de loop van een wedstrijd wel achter komt - 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 en verder: wat doet hij/zij meestal, of het vaakst.

Het wordt dan wel eens een gok, al naar gelang de kwaliteit van de aanvaller (een coach kan in dit soort gevallen zijn/haar onschatbare waarde bewijzen). De houding van de handen bij het blokkeren mag nooit naar buiten (het speelveld) gericht zijn.

Maak een zône-blok, waarbij er van 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 over het blok tactisch te spelen, wat opgevangen wordt door altijd één speler achter het blok.

Basis

- Sluiten en penetreren
- Sluit het net af met de handen, vingers gespreid en duimen naar het plafond, ongeveer een balbreedte uit elkaar, armen uitgestrekt
- Probeer altijd over het net te reiken (penetreren), je wil de bal pakken. Hou je schouders evenwijdig met het net.

De Sprong

- Als je langs het net beweegt, spring horizontaal omhoog, je landt op dezelfde plaats
- Hou je handen hoog
- Gedurende de beweging langs het net hou je de handen hoog en de schouders recht.

Bewegen

Twee methoden:

- shuffle, zijwaarts verplaatsen, de benen kruisen niet. Is de snelste methode.
- cross-over, benen kruisen elkaar, geeft de meeste hoogte bij het blok.

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, diagonaal is een armlengte van de antenne.

Veel mensen kunnen slecht rechtdoor slaan en het is makkelijker voor de middenspeler om aan te sluiten. De buiten blokkeerder staat enigszins diagonaal aan het net. De voet aan de zijlijn staat ongeveer 10 cm voor de veldvoet. Hierdoor zal het blok enigszins diagonaal staan, zodat de bal die in het blok wordt geslagen naar het midden van het veld zal gaan.

Midden, voorzetten van blok in het midden (zie aanvallers), als de middenspeler een blok op buiten zet beweegt deze met een shuffle of cross-over. Zijn aandacht is gericht op de buitenblokkeerder, zijn taak is het blok te sluiten en gelijktijdig met de buiten.

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 daar naar te verplaatsen. Dit kan er voor zorgen dat het blok open gaat
- Let op de hand van de aanvaller, als de hand van de aanvaller draait, beweeg je de handen in die richting
- Kijk naar zijn ogen, daar waar de aanvaller naar kijkt is meestal een goede indicatie voor waar hij naar toe gaat slaan
- Aanloop - Kom voor de aanvaller. De blokkeerder moet bewegen en het blok zetten in de aanloop van de aanvaller
- Kijk naar de handen van de spelverdeler.