

## 1. Soorten testen

- Fysieke testen
- Vaardigheidstesten (beheersing van een techniek)
- "MET"-competities (integratie van een techniek)

## 2. Waarom testen? Doel van de testen

Meten is weten! Als men informatie wil over de fysieke conditie, de beheersing van de verschillende technieken en het kunnen toepassen van deze technieken in spelsituaties (integratie van de techniek), moet men op zoek naar testen die een objectief beeld geven van de prestaties van de spelers.

### ***Fysieke testen***

Welke parameters worden gemeten:

- uithouding: de Légér-test
- snelheid: 3 x 6 meter
- sprongindex:
- slagkracht

Om een beter zicht te krijgen op de evolutie van de fysieke conditie van de spelers moeten deze testen op geregelde tijdstippen worden afgenomen. Om de testresultaten met elkaar te kunnen vergelijken moet steeds eenzelfde protocol gevolgd worden bij de afname van de testen. Testresultaten kunnen confronterend werken.

### ***Vaardigheidstesten***

Bij vaardigheidstesten peilen we vooral naar de beheersing van de basistechnieken. Zowel de bovenhandse toets, het onderhands spelen, de aanval en de opslag worden geëvalueerd. Deze testen dienen niet om een rangschikking te maken van de verschillende spelers maar bieden de spelers wel een mogelijkheid om te kijken hoever het staat met hun eigen ontwikkeling.

### Aan welke eisen moeten vaardigheidstesten voldoen?

#### **Eenvoudig**

De testen hebben een evaluatie tot doel en zijn dus pas zinvol wanneer ze regelmatig afgenomen worden. De eenvoud van de test bevordert het regelmatig afnemen van de testen.

#### **Motiverend**

De testen moeten zodanig opgebouwd zijn dat elke kind op zijn niveau een goed resultaat kan halen. Te lage scores werken demotiverend.

#### **Niveaus**

Elke vordering moet door de testen zichtbaar worden. Daarom moet elke test in verschillende niveaus onderverdeeld worden. Hoe hoger het niveau hoe meer eisen er aan precisie en / of beheersing van de techniek worden gesteld.

#### **Specifiek**

De techniek die getest wordt is uiteraard een volleybaltechniek

Bovendien moet er een 'link' zijn tussen de score op de geteste techniek en het niveau dat de speler haalt voor deze techniek in een wedstrijd.

## Objectief

Een goede score op de testen moet onafhankelijk zijn van het geluk van de dag. Alleen de uitvoeringen die met de juiste techniek worden uitgevoerd tellen mee voor de test.

## Variabel

In een volleybalwedstrijd worden de verschillende technieken toegepast in wisselende omstandigheden. Deze variatie moet dus ook in de test opgenomen zijn. Voorbeeld: serveren naar verschillende zones, receptie nemen over verschillende hoeken, enz....

## “MET”-competities

In met-competities wordt vooral nagegaan of een speler een bepaalde techniek beheerst in een reële spelsituatie (spelvorm 1-1 of spelvorm 2-2). Het doel van deze testen is om samen met je partner een zo hoog mogelijke score te behalen. Deze testen zijn een geschikt middel om het niveau van de spelers te bepalen.

# VAARDIGHEIDSTESTEN

## Bovenhands spelen (=toetsen)

- Niveau 1: Bal met twee handen op de grond omhoog botsen / over het net toetsen / onder het net doorlopen en bal opvangen  
Opvangen ZONDER bots = 2 punten; opvangen NA één bots = 1 punt  
Hoeveel punten haalt men op 10 pogingen
- Niveau 2: Bal over het net gooien / onder het net doorlopen / 3 controledribbels (derde hoog) en bal over het net toetsen. Opvangen ZONDER BOTS 2 punten; opvangen NA één bots 1 punt
- Niveau 3: Bal over het net gooien / onder het net doorlopen / na één bots CT + over toetsen. Bal opvangen ZONDER bots = 2 punten / bal vangen NA één bots = 1 punt
- Niveau 4: spelers toetsen de bal BH boven het hoofd minimum 1 m boven het hoofd; hoeveel maal lukt dit? (3 pogingen hoogste score telt)
- Niveau 5: spelers toetsen de bal BH tegen een muur (afstand ongeveer 2m); hoeveel maal lukt dit? (3 pogingen hoogste score telt)
- Niveau 6: spelers toetsen een bal over het net, lopen onder het net door, pivoteren, doen CT en toetsen terug over het net, 4 netoverschrijdingen op 9m (netlengte); 10 uitvoeringen hoeveel correcte uitvoeringen?
- Niveau 7: idem als 3 maar zonder CT; 10 uitvoeringen hoeveel correcte uitvoeringen?
- Niveau 8: Setter krijgt de bal toegespeeld vanuit de receptiezone met een hoge balcurve en speelt de bal BH met r-voet voor naar de aanvaller. De aanvaller staat op een plint op 50 cm van de zijlijn en 1 m van het net. Wanneer de aanvaller de bal over het net kan toetsen zonder zich te verplaatsen is de set-up correct
- bal wordt aangegooid van pos 5-6
  - bal wordt aangegooid van pos 6

- c) bal wordt aangegooid van pos 6-1
- d) bal wordt afwisselend aangegooid vanuit de drie zones
- e) vorige oefeningen maar setter loopt telkens in vanaf pos 1

### **Onderarms spelen (=Baggeren)**

- Niveau 1: Bal op de grond botsen / bal OH omhoog spelen en zelf opvangen  
10 pogingen (elke geslaagde uitvoering levert 2 punten op)
- Niveau 2: Bal op de grond botsen / bal OH omhoog spelen / bal BH toetsen en bal opvangen. 10 pogingen (elke geslaagde uitvoering levert 2 punten op)
- Niveau 3: Bal OH omhoog spelen NA bots; na het spelen van de bal armen openen  
3 pogingen hoogste score telt.
- Niveau 4: onderarms spelen van de bal zonder verplaatsing bal moet minstens 2m hoog;  
3 pogingen hoogste score telt
- Niveau 5: A toetst of gooit de bal naar B over het net, B speelt de bal OH naar voor en toetst de bal van in de 3m-lijn over het net naar A; 10 uitvoeringen, hoeveel correcte uitvoeringen?
- Niveau 6: A toetst de bal links of rechts van B (dode ruimte van 1m ) en komt onder het net, B speelt de bal OH naar speler A; opnieuw 10 uitvoeringen, hoeveel correcte uitvoeringen,
- Niveau 7: idem niveau 4 maar een derde speler staat op pos 3 in een hoepel (50 cm van het net), kan deze speler de bal opvangen zonder uit de hoepel te komen dan is de receptie goed; 10 uitvoeringen, hoeveel correcte uitvoeringen?
- Niveau 8: a) Receptie op OH opslag 7 m van het net / terrein wordt in zones verdeeld  
b) Receptie op BH opslag 7 m van het net / terrein wordt in zones verdeeld

### **OPSLAG**

Steeds 10 uitvoeringen, noteren hoeveel correcte uitvoeringen

- Niveau 1: Bal van op een kegel boven een lijn op de muur slaan en eigen bal opvangen  
Bal boven de lijn slaan = 1 punt, bal opvangen = 2 punten; 10 pogingen
- Niveau 2: idem maar bal op de grond laten botsen en dan slaan.  
Bal boven de lijn slaan = 1 punt, bal opvangen = 2 punten; 10 pogingen
- Niveau 3: Bal BH boven een lijn op de muur slaan; 10 pogingen (elke geslaagde uitvoering levert 2 punten op)

Hoogte lijn = 2 m / afstand tot de muur bij slag = minimum 3m

- Niveau 4: OH-opslag na bots / 6 m van het net (gekruiste coördinatie, open hand)
- Niveau 5: OH-opslag zonder bots / 7 m van het net (gekruiste coördinatie, open hand)
- Niveau 6: BH-opslag / 7 m van het net (topspin of float)
- Niveau 7: BH-opslag / 9 m van het net
- Niveau 8: BH-opslag / 9 m van het net / bal serveren in opgelegde zone  
a) terrein in twee zones (links, rechts)  
b) terrein in 4 zones (links, rechts, kort, ver)

## **AANVAL**

Steeds over het net; eerst uit stand dan met aanloop en sprong

Nethoogte meisjes = reikhoogte

Nethoogte jongens = reikhoogte + 20 cm

- Niveau 1: Bal opgooien en uit stand de bal met topspin over het net slaan naar 2 naast elkaar liggende matten (matten op 4,5 à 6 m van het net)
- Niveau 2: Bal opgooien toets en uit stand de bal met topspin over het net slaan naar 2 naast elkaar liggende matten (matten ongeveer 6 m van het net)
- Niveau 3: Bal opgooien, aanloop + sprong + aanvallen over het net en binnen de lijnen; de aanval gebeurt 2 m van het net
- Niveau 4: Aanval na aanvalsaanloop + sprong op een aangegooide bal (= set-up); correcte uitvoering = aanval over het net en binnen de lijnen
- Niveau 5: idem niveau 4 maar slagrichtingen toevoegen  
a) diep diagonaal / straat  
b) diep diagonaal / gewoon diagonaal / straat  
c) diep diagonaal / gewoon diagonaal / scherp diagonaal / straat



**VAARDIGHEIDSTESTEN (2)**

<b>NR</b>	<b>DATUM</b>	<b>AANVAL</b>					<b>OPMERKINGEN</b>
		<b>N1</b>	<b>N2</b>	<b>N3</b>	<b>N4</b>	<b>N5</b>	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

FYSIEKE TESTEN

Afkorting	Benaming	Protocol
GEW	Gewicht	Met geijkte weegschaal in volleybalkledij Resultaat in kg (vb: 75 kg)
GES	Gestalte	In rechtopstaande houding, met volleybalschoenen. Resultaat in cm (vb: 178)
REIK 2H	Reikhoogte 2 handen	Rechtop, gezicht naar de muur, hielen op de grond, armen zo hoog mogelijk boven het hoofd. Handen op één lijn. Resultaat in cm (vb: 239)
BLKSPR	Bloksprong	Gezicht naar de springstand, voeten parallel, zonder voorafgaande verplaatsing, zo hoog mogelijk opspringen. Laagste hand telt. Resultaat in cm (vb:277)
DET.BLOK	Detente blok	Verskil tussen de bloksprong en de reikhoogte met 2 handen. Resultaat in cm (vb:239-277=32)
REIK 1H	Reikhoogte 1 hand	Rechtop, profiel tegen de muur, langs de kant van de slagarm, hielen op de grond, slagarm zo hoog mogelijk boven het hoofd. Resultaat in cm (vb:242)
AANSPR	Aanvalssprong	Met slaghand zo hoog mogelijk raken na 2 à 3 passen aanloop (zie aanloop smash). Resultaat in cm (vb:289)
DET. AANVAL	Detente aanval	Verskil tussen de aanvalssprong en de reikhoogte met 1 hand. Resultaat in cm (vb:47)
DET. INDEX	Detente index	Totaal van detente van het blok en de detente van de aanval. Resultaat in cm (vb:79)
S 3x6m	Snelheid 3x 6 meter	Start vanuit stand, 1 voet voor de andere, hand op voorste knie, 1 voet moet bij het wisselen van richting over lijn geweest zijn. Chrono vanaf eerste beweging van de hand. Resultaat tot op 1/10 s (vb:4.69)
WORP 1 kg	“slagworp”	Kniezit achter zweedse bank. Stootkogel van 1 kg in slaghand. Zo ver mogelijk werpen met één hand (niet duwen). Niet steunen over de bank. Resultaat in cm (vb:800 cm)
Uithouding	Léger test	Zo lang mogelijk en met steeds hogere snelheid heen en weer lopen tussen twee lijnen op 20 m afstand van elkaar. Het tempo wordt geregeld door een “biebgekluid” dat op regelmatige tussentijden wordt uitgezonden door een cassetterecorder. Wanneer iemand stopt wordt de laatste afgewerkte halve minuut genoteerd. Resultaat tot op halve minuut (vb 6.30)

### 1 MET 1

- a) bal over het net naar elkaar toetsen (10 netoverschrijdingen)
- b) BH CT + BH toets over het net (10 netoverschrijdingen)
- c) OH CT + BH toets over het net (10 netoverschrijdingen)
- d) Bal opgooien en slag over het net, partner vangt bal op en herbegint
- e) Bal opgooien en slag over het net, partner speelt OH omhoog, vangt dan de bal op en herbegint.(10 netoverschrijdingen)
- f) OH controle, BH toets, slag over het net (zo hoog mogelijk serie)

#### Opmerking:

- Als een tweetal twee of drie maal 8 netoverschrijdingen haalt mogen ze ook door naar het volgende niveau
- Eventueel aantal netoverschrijdingen aanpassen aan het niveau van de kinderen
- Zonder terreinafbakening

### 2 MET 2

De spelers staan naast elkaar opgesteld en zijn elk verantwoordelijk voor een half terrein

- a) eerste contact: toets / tweede contact: toets / derde contact toets (6 netoverschrijdingen)
- b) eerste contact: OH / tweede contact: toets / derde contact: toets (6 netoverschrijdingen)
- c) eerste contact: vangen en gooien / tweede contact toets / derde contact: aanval (uit stand) (5 netoverschrijdingen)
- d) eerste contact: OH / tweede contact vangen en gooien / derde contact aanval (5 netoverschrijdingen)
- e) eerste contact: OH / tweede contact:CT + toets / derde contact aanval (zo hoog mogelijke serie)

#### Opmerking:

- Bij vorm a en b wordt moet de speler die het tweede contact speelt eerst het net tikken alvorens de set-up te geven, als na-actie wisselen de spelers van plaats
- Als een tweetal twee of drie maal 5 netoverschrijdingen haalt mogen ze ook door naar het volgende niveau
- Eventueel aantal netoverschrijdingen aanpassen aan het niveau van de kinderen