

## Het 8-stappenplan voor techniekvorming



|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Stap 1</b>  |  | <b>Stap 2</b>   |
| <b><u>Algemene Balvaardigheid</u></b><br><input type="checkbox"/> Wanneer kinderen geen balvaardigheid bezitten, kan niet met techniektraining begonnen worden.  |  | <b><u>Sportspecifieke Balvaardigheid</u></b><br><input type="checkbox"/> Algemene balvaardigheid gaat over in sportspecifieke balvaardigheid. Hier worden de grove basisbewegingen voor de latere technieken gevormd. |
| <b>Stap 3</b>  |  | <b>Stap 4</b>   |
| <b><u>Apart Trainen</u></b><br><input type="checkbox"/> Alle deelfuncties van een techniek worden eerst apart getraind.  |  | <b><u>Totale Techniek</u></b><br><input type="checkbox"/> De totale techniek wordt getraind, met steeds het accent op een andere deelfunctie.   |
| <b>Stap 5</b>  |  | <b>Stap 6</b>   |
| <b><u>Repetitiefase</u></b><br><input type="checkbox"/> De door de spelers beheerste techniek gaan we herhalen in een sneller tempo.   |  | <b><u>Weerstand Verhogen</u></b><br><input type="checkbox"/> Bij het uitvoeren van de techniek wordt de weerstand voor de spelers pgevoerd. Dit doen we door de oefeningen moeilijker te maken.                       |
| <b>Stap 7</b>  |  | <b>Stap 8</b>   |
| <b><u>Game-like</u></b><br><input type="checkbox"/> De techniek wordt game-like gemaakt. D.w.z.: tijdens de oefeningen zijn de verhoudingen ten opzichte van het net, de belijning en de medespelers zoals in een wedstrijd. |  | <b><u>Teamply</u></b><br><input type="checkbox"/> Pas de techniek toe in wedstrijd situaties.   |

Bij het aanleren en het onderhouden van de verschillende volleybaltechnieken maak je gebruik van het bovenstaande 8-stappenplan. De stappen worden op de volgende pagina nader toegelicht.



## Het 8-stappenplan voor techniekvorming



### Stap 1

#### Algemene Balvaardigheid

Algemene balvaardigheid =

- Balgevoel
- Oriëntatie in ruimte
- Timing
- Hand-oog coördinatie
- Arm-oog coördinatie
- Balbaanherkenning

### Stap 2

#### Sportspecifieke Balvaardigheid

De algemene balvaardigheid gaat over in sportspecifieke balvaardigheid. Hier worden de grove basisbewegingen voor de eigenlijke technieken gevormd.

### Stap 3

#### Apart Trainen

Als je een nieuwe techniek gaat aanleren, begin je met het apart aanleren van alle daarbij horende deelfuncties. De keywords geven een gedeelte van de techniek weer (zie de verschillende leerroutes).

Bij het aanleren van een techniek (of een gedeelte van de techniek) maken we gebruik van de volgende methodische opbouw:

1. Bewegen (eerst aanleren van de droge techniek)
2. Balbehandeling
3. Balbehandeling + verplaatsen
4. Balbehandeling + verplaatsen + richten

Het is belangrijk dat eerst het bewegen goed 'droog' geoefend wordt, pas dan wordt er aan de balbehandeling gewerkt. Tenslotte ga je de techniek oefenen met verplaatsen (voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts).

### Stap 4

#### Totale Techniek

Als alle deelfunctie beheerst worden, kun je op de totale techniek gaan trainen. Hierbij leg je echter steeds het accent op een andere deelfunctie. Spelers zijn vaak selectief en leggen onbewust het accent op die onderdelen die hen het best liggen. Door steeds het accent op een ander onderdeel te leggen, worden ze gedwongen zich op elk onderdeel te fixeren.

Voorbeeld:

Onderarms spelen → schouders

Tikmachientje → nawijzen

### Stap 5

#### Repetitiefase

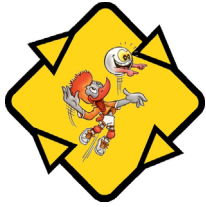
Zodra de totale techniek beheerst wordt, ga je deze in een steeds sneller tempo herhalen. Het doel hiervan is het inslijpen, het automatiseren van de handelingen waardoor de speler er op den duur niet meer over na hoeft te denken en dus automatisch de juiste beweging maakt.

### Stap 6

#### Weerstand Verhogen

Het verhogen van de weerstand, waardoor je de stress van de speler verhoogt. Dit doe je door de oefeningen moeilijker te maken, bijvoorbeeld:

- eerst springen of omdraaien
- nog sneller bewegen
- moeilijkere service
- geen ideaal aangespeelde ballen



## Het 8-stappenplan voor techniekvorming



### **Stap 7      Game Like**

Je gaat nu game-like trainen. D.w.z. je zorgt dat tijdens de oefeningen de verhoudingen ten opzichte van net(hoogte), belijning en medespelers zijn zoals in de wedstrijden zijn.

### **Stap 8      Teamplay**

Teamplay → De geleerde techniek in wedstrijdverband kunnen toepassen.