

Techniekaarten

Basis volleybal technieken



**Volleybalvereniging
ALMERE BUITEN**

Inhoud

Basishouding voeten.....	3
Onderarms gooien/vangen/spelen.....	3
Bovenhands vang-stoot beweging/spelen.....	3
Techniekaart 1	4
1.1 Onderarms gooien	4
1.2 Onderarms vangen	5
1.3 Onderarms spelen	6
Techniekaart 2	7
2.1 Vang-stootbeweging (onderdeel van bovenhands)	7
2.2 Bovenhands spelen	8
Techniekaart 3	9
3.1 Onderarms serveren.....	9
3.2 Bovenhands serveren	10
3.3 Floater service	12
3.4 Topspin service	13
3.5 Sprong service	14
Techniekaart 4	15
4.1 Aanvallen.....	15
4.2 Aanvallen uit stand	16
4.3 Aanval looplijnen.....	17
Techniekaart 5	19
Blokkeren	19
Techniekaart 6	21
Duiken na het passen van de bal.....	21

Basishouding voeten

Onderarms gooien/vangen/spelen

- Rechtervoet voor de linkervoet
- Knieën boven de tenen en schouders boven de knieën
- Sta op de voorvoeten
- Handen los



Bovenhands vang-stoot beweging/spelen

- Rechtervoet voor
- Knieën licht gebogen
- De houding is voor bovenhands in principe hetzelfde als voor onderhands, maar bij bovenhands sta je wat meer rechtop

Techniekaart 1

1.1 Onderarms gooien

- Rechtervoet voor, linkervoet achter, sta op heupbreedte
- Houd de bal links naast het lichaam vast
- Houd de armen gestrekt
- Gooi de bal weg
- Bij het weggooien strek je het linkerbeen uit
- (Na het weggooien van de bal stap je met je linkerbeen uit)



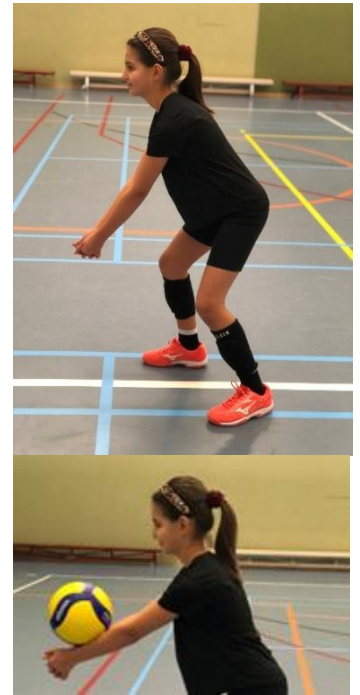
1.2 Onderarms vangen

- Sta klaar in de basishouding
- Houd de armen weer net zoals bij het gooien, dus gestrekt en links naast het lichaam
- Vang de bal met gestrekte armen laag links naast het lichaam en ga tegelijkertijd door de benen



1.3 Onderarms spelen

- Rechtervoet voor (basishouding)
- Handen in elkaar, duimen wijzen naar beneden en armen uitstrekken (handen pas in elkaar net voor het spelen van de bal)
- De bal komt tussen pols en elleboog → plankje
- Duw de bal weg sturend met de armen, de beweging (kracht) komt vanuit de benen
- Linker been staat licht naar buiten toe gedraaid
- Tijdens het onderarms spelen van de bal wordt de linker been uitgestrekt en eventueel uitstappen



Veel voorkomende fouten

- Benen niet gebruiken
- Met kromme armen spelen
- Niet goed onder de bal staan
- Zwaaien/slaan met de armen
- Met de vuisten de bal slaan

Techniekaart 2

2.1 Vang-stootbeweging (onderdeel van bovenhands)

- Rechtervoet voor (basishouding)
- Handsen in een kommetje: duimen en wijsvingers net niet tegen elkaar aan
- Platte handsen voor en na het spelen
- De bal duwt de handpalm naar achteren
- Houd de bal een paar seconden vast en duw de bal weer weg
- Als de bal wordt gespeeld, maak je handsen zo groot mogelijk → je handpalmen gaan weer naar voren toe → na het spelen van de bal kijk je 10 vingers na
- Juiste hoogte om de bal te spelen → de bal belandt op het voorhoofd als je de handsen zou wegtrekken voordat je de bal speelt



Veel voorkomende fouten

- Handsen niet hoog houden, spelen onder de kin: dragen van de bal
- Kromme handsen/knijpen naar de bal
- Niet goed uitstoten

2.2 Bovenhands spelen

- Rechtervoet voor (basishouding)
- Handen in een kommetje: duimen en wijsvingers net niet tegen elkaar aan
- Platte handen voor en na het spelen
- De bal duwt de handpalm naar achteren
- Als de bal wordt gespeeld, maak je handen zo groot mogelijk, dus je handpalmen gaan weer naar voren toe → na het spelen van de bal kijk je 10 vingers na
- De bal moet langzaam in de handen komen en snel eruit gaan (geen gedragen bal)
- Juiste hoogte om de bal te spelen → de bal belandt op het voorhoofd als je de handen zou wegtrekken voordat je de bal speelt
- Let op met bovenhands achterover spelen dat je goed onder de bal staat
 - duw de bal naar het plafond toe
 - loop onder de bal door
 - wijs de vingers naar achteren tijdens en na het spelen



Veel voorkomende fouten

- Spelen onder de kin: dragen van de bal
- Kromme handen/knijpen naar de bal
- Niet goed uitstoten

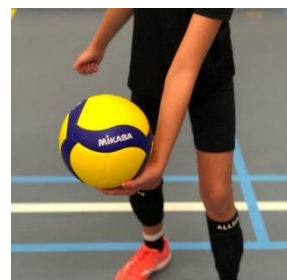
Techniekaart 3

3.1 Onderarms serveren

Voor rechtshandigen*

- Linker voet voor, rechtervoet achter
- Bal in de linkerhand, onder de rechterschouder, voor het lichaam, tussen de knie en de heup in
- Begin met je rechterhand tegen de bal aan (richten waar de bal moet)
- Haal je hand naar achteren
- Sla met de rechterhand de bal uit de linkerhand weg naar voren (niet de bal omhoog slaan)
- Wijs de bal na met een strakke arm

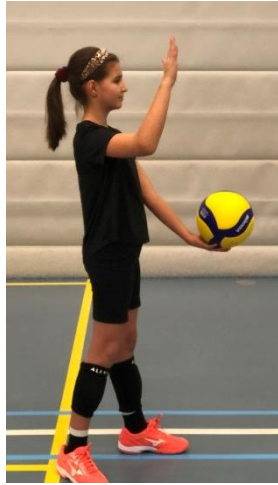
*Voor linkshandigen is het hetzelfde, maar dan zijn links en rechts omgekeerd



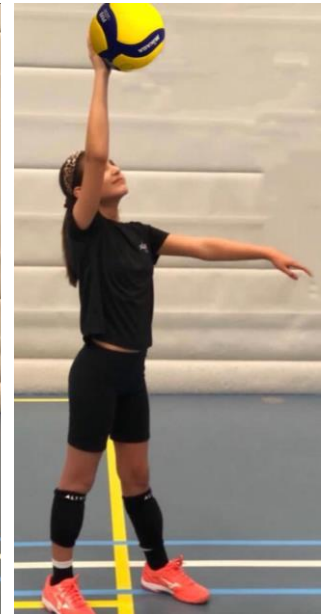
Veel voorkomende fouten

- De bal wordt omhoog geserveerd (te veel onder de bal geslagen)
- De bal wordt omhoog gegooid voor het serveren i.p.v. vanuit de hand geslagen
- Er wordt teveel met de “serveerarm” gezwaaid, wat de speler erg onzeker kan maken of de concentratie kan wegnemen
- Er wordt met een slappe arm geserveerd en de bal maakt een grote boog of gaat niet ver genoeg of onder het net door

3.2 Bovenhands serveren Voor rechtshandigen*



- Linkervoet voor, rechtervoet achter
- Houd de bal vast in je linkerhand
- De rechterhand staat in de “pijl en boog houding”, dus is naar achteren getrokken
- Gooi de bal met je linkerhand omhoog
- Sla de bal met een snelle beweging weg met de rechterarm helemaal gestrekt en wijs de bal na
- De punt waarop je de bal moet slaan is op de midden van de bal



*Voor linkshandigen is het hetzelfde, maar dan zijn links en rechts omgekeerd

Stappenplan bovenhands serveren

1. Opgooien van de bal
 - a) Sta in de houding voor het bovenhands serveren
Laat de bal vallen, tussen je benen
 - b) Gooi de bal zo omhoog, dat de balbaan langs je rechterschouder is
2. Slagtechniek leren
 - a) Gooien met een tennisbal
 - b) Houd de volleybal vast met je dominante hand onder de bal en een vinger van de andere hand op de bal. Draai de bal om, zodat je dominante hand boven op de bal zit. Dit is de stand van de hand tijdens het slaan
3. Serveren
 - a) Begin bij de 3 meterlijn en als het goed gaat, zet een stap naar achteren

3.3 Floater service

Voor rechtshandigen*

- Beginhouding: linkervoet voor
- Bal op open linkerhand op de vingertoppen vasthouden
- Bal in juiste stand brengen (bijvoorbeeld plek van ventiel)
- Kijk naar de plek waar je naartoe wil serveren
- Slaghand op spanning brengen
- Bal met de linkerhand vanaf rechter schouderhoogte recht omhoog gooien (bal mag niet draaien)
- Sla de bal met een vlakke, gespannen hand in het midden
- Na het raken van de bal stop je met de armbeweging, maar je stapt uit met je voet om de beweging af te maken.

*Voor linkshandigen is het hetzelfde, maar dan zijn links en rechts omgekeerd

Veel voorkomende fouten

- De bal wordt te hoog of niet op de juiste plek opgegooid, waardoor het veel moeilijker is om controle te krijgen
- De hand is niet gespannen, waardoor er geen kracht wordt uitgeoefend op de bal en de bal dus niet ver komt.
- Met de arm voortbewegen, waardoor de bal een extra (ongewenst) effect krijgt

3.4 Topspin service

Voor rechtshandigen*

- Beginhouding: rechtervoet voor of voeten naast elkaar (vanwege uitstap: die moet met de linkervoet)
- Houd de bal vast in je linkerhand
- Gooi de bal met je linkerhand omhoog, iets naar achteren
- Sla de bal op het moment dat hij boven je schouder is
- Sla de bal met je vingers om de bal heen (als een klauw), ze zijn over de “top” van de bal heen
- De vingers wijzen naar beneden na het raken van de bal
- Geef meer kracht dan bij de andere services aan de bal
- Na het slaan stap je uit met een grotere stap dan bij de floater service, dit om meer kracht na te geven aan de bal

*Voor linkshandigen is het hetzelfde, maar dan zijn links en rechts omgekeerd

3.5 Sprong service

Voor rechtshandigen*

- Ga 2 à 3 meter achter de achterlijn staan
- Leg de bal op de slaghand
- Gooi de bal op, met een topspin (de bal draait naar voren toe)
- Maak een kleine pas links, een grote pas rechts, een aansluitpas links bij rechts en spring
- Sla tegen de bal, iets vóór het bereiken van de maximale spronghoogte (voor het topspineffect)

*Voor linkshandigen is het hetzelfde, maar dan zijn links en rechts omgekeerd

Veel voorkomende fouten

- De bal wordt niet op de juiste plek (teveel naar links/rechts) opgegooid, waardoor het veel moeilijker is om controle te krijgen

Techniekaart 4

4.1 Aanvallen Voor rechtshandigen*

- Aanlopen met aanvalspas: links, rechts, links
- Beide armen naar achteren halen
- Met beide voeten afzetten
- Net als met de “pijl en boog houding” op de bal slaan, op het hoogste punt van de balbaan
- De bal naar beneden richten
- Land met beide voeten naast elkaar, in dezelfde richting als het net

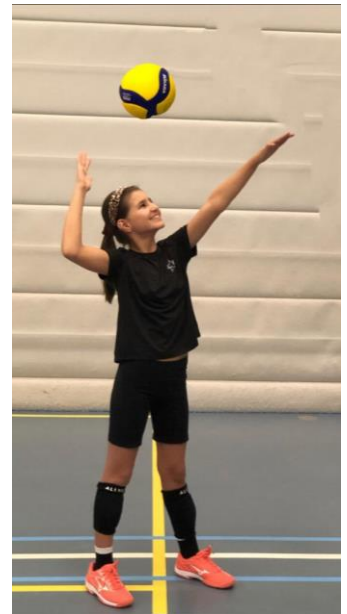
*Voor linkshandigen is het hetzelfde, maar dan zijn links en rechts omgekeerd

Stappenplan aanvallen

1. Aanvalsslag aanleren (zie techniekaart 9)
 - Sla de bal tegen de muur, via de grond
2. Omhoog leren springen
 - Bijvoorbeeld op een stapel matten
3. Aanvalspas
 - Voor rechtshandigen geldt: links, rechts, links
 - Voor linkshandigen geldt: rechts, links, rechts
 - De eerste stap is groot, tweede stap zet je de voet evenwijdig aan het net, bij de derde stap sluit je je voet aan bij het net
 - Eerst droog oefenen, daarna pas met bal

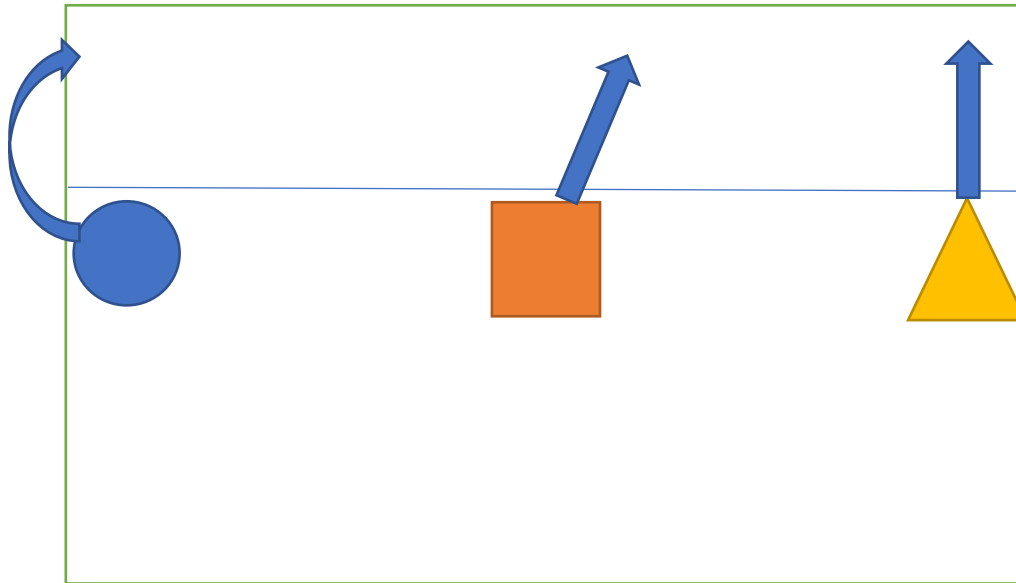
4.2 Aanvallen uit stand Voor rechtshandigen*

- Linker voet voor, rechtervoet achter
- De rechterhand staat in de “pijl en boog houding”, dus naar achteren
- Linkerarm wordt gebruikt voor de richting
- De bal wordt aangegooid of aangespeeld
- Sla de bal met een snelle beweging weg met de rechterhand. Na het slaan haal je arm door naar je linker dijbeen (armbeweging afmaken)
- Het verschil hierbij met bovenhands serveren is de punt waarop je de bal moet slaan: bovenkant van de bal in plaats van middelpunt van de bal (tegenaan)



*Voor linkshandigen is het hetzelfde, maar dan zijn links en rechts omgekeerd

4.3 Aanval looplijnen



Figuur aanvalslinies

De buitenaanvaller heeft als enige van de drie een aanloop met een boogje. Dit houdt in dat hij, zoals te zien is hierboven, buiten het veld om loopt, om de aanval te maken.

De midden- en achteraanvaller lopen wel in een rechte lijn.

Er bestaan verschillende tempo's voor het aanvallen, dit heeft te maken met het aantal seconden dat de bal nodig heeft om van de setter naar de aanvaller te komen. 1^e tempo is dus 1 seconde. Hoe korter het tempo, hoe minder tijd er is om aan te vallen en dus hoe sneller het aanvalstempo is. Op midden en achter wordt altijd een korte bal gegeven, op buiten een lange.

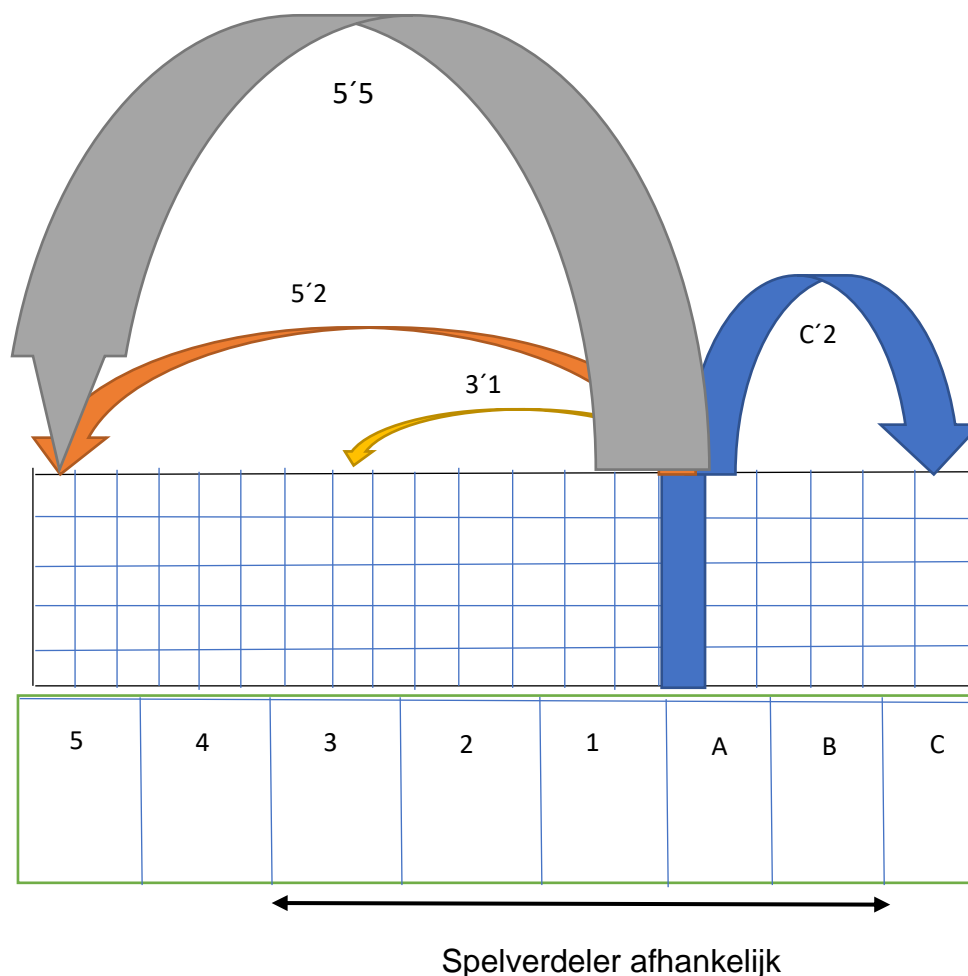
Het 1^e tempo wordt meestal gebruikt bij een aanval op het midden (3'1) en soms ook wel op diagonaal.

Het 2^e tempo wordt meestal gebruikt bij een aanval op buiten (5'2).

Hieronder staat het 3-metergebied verdeeld in acht stukken. Vijf voor de spelverdeler en drie achter. Dit zijn codes waarmee de

aanvaller kan aangeven waar hij de bal wil hebben. Stel hij wil hem hebben op buiten met 2^e tempo, dan roept hij "5'2". Hierbij is het eerste cijfer de plek en het tweede cijfer is het tempo.

In de figuur met de tempobogen staat het net verdeelt in vakjes. Elk vakje stelt een plek voor, zoals in de figuur verdeelt met vakjes (1 t/m 5 en A, B en C). De vakken 3 t/m B zijn spelverdeler afhankelijk, elke cijfer of letter is weer een meter verder. Meestal is dat tussen 1 en A, maar als de spelverdeler ergens anders staat, dan schuift alles, behalve 4, 5 en C op. 4, 5 en C blijven staan, aangezien 5 bij de linkeruitlijn is, 4 is een meter daarvan af en C is bij de rechteruitlijn.



Techniekaart 5

Blokkeren

1-blok

- Beginhouding: handen op hoofdhoogte, knieën iets gebogen
- Kijk naar het veld van de tegenpartij
- Kijk naar de pass en de set-up
- Plaatsbepaling ten opzichte van de bal
- Kijk naar de aanvaller
- Zet af met de benen, handen blijven op hoofdhoogte
- Streck je armen uit, benen steken naar voren, de buikspieren zijn aangespannen
- Handen boven het net uit steken. Vingers spreiden en aanspannen

Wanneer je niet hoog genoeg kunt springen, is het aan te raden om je handpalmen in naar boven te richten in plaats van naar voren. Hierdoor maak je een plateau waarmee je de bal wel remt, maar dan ketst hij naar je eigen veld toe, waardoor de overige spelers de bal beter in het spel kunnen houden.

2-blok (vanuit de middenaanvaller)

- Beginhouding: handen op hoofdhoogte, knieën iets gebogen

- Kijk naar het veld van de tegenpartij
- Kijk naar de pass en de set-up
- Verplaats naar de plek waar de set-up heen gaat d.m.v. een loopverplaatsing (voorlaatste lange pas met linker been)
- Kijk naar de buitenblokkeerder en kies een positie naast de buitenblokkeerder
- Zet tegelijk af met de benen, handen blijven op hoofdhoogte
- Streck je armen uit, benen steken naar voren, de buikspieren zijn aangespannen
- Handen boven het net uit steken. Vingers spreiden en aanspannen

Voor de buitenblokkeerder geldt hetzelfde, alleen dan is hij degene die bepaalt waar het blok wordt gezet.

Veel voorkomende fouten

- Er wordt niet hoog genoeg gesprongen, waardoor er geen blokkering gemaakt kan worden
- De inschatting van de middenaanvaller kan verkeerd zijn, waardoor hij op de verkeerde plek staat op het moment van blokkering, waardoor de bal niet tegengehouden kan worden
- Als je je benen niet goed neerzet, is de kans groot dat je of in het net beland (netfout) of je voeten over de lijn komen (voetfout)

Techniekaart 6

Duiken na het passen van de bal

*Voor rechtshandigen

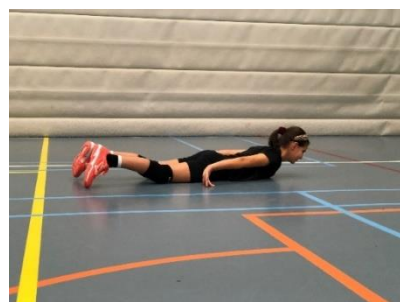
- Zet je rechtersvoet opzij
- (Beweeg naar de bal toe)
- Ga met je handen richting de grond
- (Pass de bal)



- Duw jezelf naar voren



- Laat jezelf over de grond glijden



*Voor linkshandigen is het hetzelfde, maar dan stap je uit met je linkervoet

Duiken voor het spelen van de bal “pancake maken”

- Met één hand naar de bal toe duiken, dit is een andere manier om de bal te spelen: eerst duiken dan de bal spelen.



Stappenplan duiken

1. Geen angst voor de vloer: rollen op de grond of andere vloer oefeningen en op je buik liggen, “schommelen”



2. Vloer vrij maken: door de hurken en glijden over de grond
3. Uit stand naar de grond toe duiken
4. Met een aanloop naar de grond toe duiken
5. Naar een bal toe duiken in een oefening
6. Naar een bal toe duiken in een rally

Methodes om te leren duiken zijn:

- Duiken naar een watje (in wedstrijdvorm)
- Op de grond liggen op de buik en naar voren en naar achteren bewegen

Veel voorkomende fouten

- Landen op de knieën of heupbotten in plaats van op de buik, dit kan blessures veroorzaken aan knieën en heup