

Vaardigheidskaarten

C, B en A-Jeugd



**Volleybalvereniging
ALMERE BUITEN**



Inleiding

In deze vaardigheidskaarten worden alle vaardigheden voor de jeugd C, B en A uitgelegd wat de spelers per niveau moeten beheersen. Er wordt vanuit gegaan dat ze al een volleybalbasis hebben. Het systeem van de kaarten is dat ze opeenvolgend zijn, dus wanneer het volgende niveau bereikt is, wordt er vanuit gegaan dat alle voorgaande technieken al worden beheerst.

Wanneer er een nieuwe (onervaren) speler in een team komt, wordt er wel geacht dat diegene de basishoudingen (zie techniekkaarten) en de volgende technieken eerst zo snel mogelijk leert: onderhands (1), bovenhands (2), onderhands serveren (3.1), eventueel bovenhands serveren (3.2), aanvallen (4), duiken (6).



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

Vaardigheden C Jeugd

Naam:

Leeftijd:

Bovenhands/spelverdelen

- Goede balbehandeling (driehoek, tien vingers)
- Rechtop onder de bal/indraaien/armen strekken (beweging vanuit de benen)
- Verplaatsen + indraaien naar de richting van de bal, strek je armen
- 2^e tempo set-up op positie 4 en 2^e tempo set-up op positie 3 (voor en achterover)
- Oplossituaties: onderhandse set-up/doortikbal (links/rechts)
- Blokkeren op midvoor, omdraaien en set-up
- Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan

Onderhands spelen en servicepass

- Knieën naar voren/breed staan/romp voorover
- Eerst verplaatsen dan passen (rechtervoet voor)
- Bal voor je houden
- Altijd een recht passvlak (gestrekte ellebogen)
- Sturen van de bal met beweging vanuit de schouders en/of romp

Aanval

- Aanloop: één na laatste stap groot
- Actieve aanloop en dubbelarmige opzwaai
- Eerst hoog springen en dan pas slaan
- Bal op het hoogste punt slaan met lange slagarm en hard contact

Service

- Foutloos onderhandse service beheersen
- Aanleren van bovenhandse service



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

Verdediging

- Actieve 'klaar' houding (iets voorover/armen los)
- Actieve benen (knieën naar voren en op voorvoeten)
- Bewegen naar de bal, bal voor je lichaam houden
- Makkelijk naar de grond gaan/vallen, vloervrij maken
- Met twee handen de bal verdedigen
- Glijduik

Blokkering

- In beginhouding handen hoog/sprong uit stand
- Geen net- en voetfouten maken bij de sprong
- Gespreide vingers/ lange armen maken
- Bal blokkeren (timing van de bal kunnen inschatten)
- 1-blok op mid-, links- of rechtsvoor (schuifpassen)

Aanbevolen spelsysteem

- Eerste jaar C: 6 – 6
- Tweede jaar C: 6 – 6 met spelverdeler van rechtsachter

Sociale doelen

- Altijd naar de bal willen gaan
- Je plek op het veld weten
- De bal in drieën spelen
- "Los" en "uit" roepen wanneer nodig, als team elkaar helpen
- Samen als team spelen
- Leren omgaan met tegenslagen ((sociale) wissels, verlies)
- Elkaar stimuleren/motiveren (ook bij goede acties)

Voortgangsadvies



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

Vaardigheden B Jeugd

Naam:

Leeftijd:

Bovenhands/spelverdelen

- Set-up na penetratie uit het achterveld (positie 1 en 6)
- Verplaatsen + indraaien (grotere afstand)
- 2^e tempo set-up op positie 4 en 2, 2^e tempo set-up op positie 3, 3m op midachter en rechtsachter
- Oplossituaties: onderhandse set-up/bal over het net tikken (links/rechts)
- Blokkeren op rechtsvoor, omdraaien, verplaatsen en set-up

Onderhands spelen en servicepass

- Knieën naar voren/breed staan/romp voorover
- Eerst verplaatsen daarna passen (rechtervoet voor)
- Bal voor je houden
- Altijd een recht passvlak (gestrekte ellebogen)
- Sturen van de bal met de schouders en/of romp (rechter- of linkerschouder omhoog en andere omlaag)
- Passen iets naast het lichaam links/rechts
- Verbeteren van snelle reactieballen (oplosballen voor/hoog/laag/naast)

Aanval

- Hard diagonaal en rechtdoor slaan of bal tippen (met hand of vuist de bal wegduwen)
- Verbeteren 2^e tempoaanval op positie 3
- Aanval na blokactie/aanval na rallypass
- Verbeteren 3-meter aanval op rechtsachter (basisaanval voor iedereen)

Service

- Bovenhandse floaterservice beheersen
- Gericht serveren (rechtdoor/diagonaal/kort)



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

Verdediging

- Lichaamshouding/bal voor je houden/schouders sturen
- Schepbeweging met losse polsen: bal tegenhouden/vaart weghalen
- Duiktechniek: doorglijden op beide onderarmen
 - Glijduik
 - Pancaketechniek

Blokkering

- In beginhouding handen hoog/aansluitpassen en kruispassen
- Geen net- en voetfouten maken bij de sprong
- Gespreide vingers/gespannen armen
- Late timing op de aanvaller (altijd iets later springen dan de aanvaller)
- 1-blok op midvoor en begin maken aan 2-blok op links, rechts en midden

Aanbevolen spelsysteem:

- Eerste jaar B: 6 – 2 (of 3 – 3)
- Tweede jaar B: 6 – 2

Sociale doelen

- Eigen posities goed kennen (spelsysteem)
- Leren risico's nemen (aanvallen/serveren/balplaatsing)
- Zelfvertrouwen ontwikkelen
- Zelfreflectie kunnen geven
- Motivatie tonen

Voortgangadvies



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

Vaardigheden A Jeugd

Naam:

Leeftijd:

Bovenhands/spelverdelen

- Set-up na penetratie
- Verplaatsen van het net + indraaien (grote afstand)
- 2^e en 3^e tempo set-up op positie 4 en 2 en 1^e tempo's, driemeterlijn
- Onderhandse set-up/doortikbal (links/rechts)/sprong set-up

Onderhands spelen en servicepass

- Eerst verplaatsen daarna passen (rechtervoet voor)
- Sturen van de bal met de schouders en/of romp (schouder omhoog andere omlaag)
- Veel gebruik van snelle reactie ballen (voor/hoog/laag/naast)
- Verdedigen 'tegenhouden' van harde services

Aanval

- Hard diagonaal en rechtdoor slaan of tipaanval met één hand
- 1^e tempoaanval op positie 3 en 4
- 2^e tempoaanval op positie 4 en 2 (sneller)
- 3 meter aanval

Service

- Bovenhandse floaterservice beheersen
- Gericht serveren (rechtdoor/diagonaal serveren/kort)
- Harde strakke floaterservice (met risico serveren)
- Sprongservice



Volleybalvereniging ALMERE BUITEN

Verdediging

- Snelheid/reflexmatig verdedigen
- Schepbeweging met losse polsen: bal dempen
- Duiktechniek: doorglijden op beide onderarmen
 - Glijduik
 - Pancaketechniek

Blokkering

- Aansluitpassen en kruispassen (snelheid van verplaatsen)
- Late timing op de aanvaller (altijd iets later springen dan de aanvaller)
- 2-blok op rechts-, linksvoor, midvoor

Aanbevolen spelsysteem:

- Eerste jaar A: 5 – 1
- Tweede jaar A: 5 – 1 (eventueel met libero)

Sociale doelen

- Eigen posities en die van een ander goed kennen (spelsysteem)
- Ongeacht de set-up toch een aanval durven maken
- Elkaar positief coachen

Voortgangadvies