

Beste leden,

Wij hebben voor jullie de bijscholing van Robin Moens van september in Knokke helemaal uitgeschreven.

De Kerstdagen geven hopelijk enige tijd om dit door te nemen.

Hopelijk zien we elkaar op zondag 27 december in Mariakerke (Gent) op ons symposium met Vital Heynen.

Een prettige Kerst.

Vriendelijke groeten,

Luc De Leenheer
Voorzitter Trainersfederatie VVB

Symposium Trainersfederatie – Knokke 20/09/2009.

Als aanloop naar de supercupwedstrijd in Knokke organiseerde de trainersfederatie, in samenwerking met de West Vlaamse Volleybalfederatie, een clinic met als thema “receptie opstellingen – gebruik van de libero”. Hiervoor werd beroep gedaan op Robin Moens. Luc De Leenheer, voorzitter van de trainersfederatie, was verheugd om op dit symposium zeventig geïnteresseerden te mogen ontvangen. Met daarbij enkele deelnemers uit Limburg, die de verre verplaatsing naar de kust aflegden, om de combinatie van volleybalclinic en topwedstrijd mee te maken.



In zijn inleiding legde Luc De Leenheer de nadruk op het gebruik van de libero. Op het aankomende EK voor Dames, ging men het spelen met twee liberospelers uittesten. Men kan dus op het EK de liberospeler vervangen.

Voorlopig is dit nog niet geldig in onze competitie maar op termijn kan het er wel van komen.

1 Receptie opstellingen – Gebruik van de libero in receptie

Robin Moens is coach van AVOC Achel, een ploeg die uitkomt in eerste nationale heren. Ondanks zijn drukke beroepsbezigheden werkt hij daarnaast nog graag als coach ontwikkelingsgericht met een team. De spanning die vooraf gaat aan een wedstrijd, en het beleven van de wedstrijd zelf blijven hem motiveren. Bij AVOC Achel kan Moens zijn visie over het spel, zijn ervaringen en belevingen nastreven.

De inhoud van het symposium over receptieopstellingen is dan ook gebaseerd op hoe Moens dit toepast bij zijn huidige club. Hij legt daarbij de nadruk op het feit dat dit zijn manier van werken is en dat er daarnaast, gelukkig maar, nog meerdere visies zijn.

Naast een theoretische sessie was er tevens een praktijksessie met de als demogroep de West Vlaamse selectie scholieren jongens.

2 Uitgangspunten;

De inhoud het symposium had betrekking op receptieopstellingen, tactische aspecten receptie, en de rol van de libero.

De ideeën die Robin Moens naar voren bracht, zijn toepasbaar vanaf het niveau eerste provinciale tot en met eerste nationale. Dit betekent twee tot drie trainingen per week met daarbij gevormde spelers en jonge talenten.

Moens maakte een verschil tussen een coachende opdracht en een coachende verantwoordelijkheid.

Er zijn verschillende coachen op het veld, of spelers met een coachende opdracht. Een coachende opdracht is bijvoorbeeld een middenspeler die informatie doorgeeft aan de buitenblokkers.

De libero heeft in receptie een coachende verantwoordelijkheid. De libero kan zelf beslissen om aanpassingen door te voeren op het veld betreffende de receptieopstelling. Hij wordt hierin ondersteund door de coach. Dit betekent dat de libero kennis heeft van de mogelijkheden van zijn eigen team, en de tactische opties van de tegenpartij.

Als verdediger heeft de libero geen coachende verantwoordelijkheid, maar wel een coachende opdracht. Als meest efficiënte verdediger wordt hij meestal op die positie gezet waar de meeste aanvallen komen.

3 De Libero

Als eerste punt besprak Moens de rol van de Libero.

3.1 De extra verantwoordelijkheden van de libero op het veld bestaan uit:

- Het nemen van een grote zone in receptie,

In functie van wat de tegenpartij gaat doen, neemt de libero een grotere zone in de receptieopstelling. Hij kan daarbij andere spelers in receptie beschermen of receptie overnemen. Tevens neemt hij de verantwoordelijkheid voor opslagen die in conflictzones belanden. Vanuit zijn coachende opdracht heeft de libero de mogelijkheid om de receptieopstelling te wijzigen, dit om de tegenpartij te dwingen om risico's te nemen die de kans op een foutieve actie verhogen.

- Tweede spelverdeler,

De libero neemt verdedigende ballen die ongeveer tot op 2,5 meter van het net belanden, over van de spelverdeler. Hij heeft daarbij de optie om alle posities aan te spelen.

- Algemene communicatie

De libero, met zijn coachende verantwoordelijkheid en opdrachten, is communicatief sterk. Hij stuurt de receptieopstelling aan en herhaalt de verdedigende opdrachten. Daarnaast gaat hij in communicatie met vooral het buitenblok.

Bijkomend kan de libero informatie doorgeven tussen opslag en blok, vb het plaatsen van het scherm.

- Pusher op mentaal vlak.

Sfeerbepalend op het veld.

3.2 Profiel van de libero.

Volgens Robin Moens is de libero een speler die mentaal sterk staat en die in functie van de coachende verantwoordelijkheid, mondig is. Hij haalt zijn succes binnen de ploeg door anderen te laten scoren. Hij heeft lef en durft beslissingen te nemen.

De relatie tussen gestalte en snelheid is van belang. Liberospelers zijn doorgaans niet de grootste spelers op het veld. Hij dient zich snel te kunnen verplaatsen, over goede reflexen te beschikken, en snel te kunnen duiken.

De liberospeler is technisch onderlegd en heeft een goed balgevoel. Daarnaast beschikt hij over de nodige spelinzichten.

4 Receptie

4.1 Doelstellingen receptie.

Zoals eerder vermeld kan de libero vanuit zijn coachende verantwoordelijkheid ervoor zorgen om de **fout bij de tegenstrever uit te lokken**. Dit door bijvoorbeeld een zone langs de lijn open te houden.

Het voorkomen van een **ace of penalty**. Vermijden dat de tegenpartij een rechtstreeks punt kan scoren door het slaan van een ace. Vermijden dat de bal over het net gaat zodat de tegenpartij kan opbouwen, penalty.

De start van de aanvalsbouw side out. De aanvallers snel laten vertrekken, vanuit hun home positie, en aanloop voor de aanval.



De scouting van de receptie wordt aangegeven met ++, +, 0.

++ Perfect. Dit betekent dat er aanvallende druk kan uitgeoefend worden. Er kan eerste tempo gespeeld worden en eventueel pipe op 1,5 tempo. We kunnen de conflictzones in het blok van de tegenpartij aanvallend benutten.

+ De middenaanval en de pipe zijn trager aanspeelbaar, de tegenpartij kan een tweeblok zetten
O Beperkte aanvalsmogelijkheden, een sterk tweeblok of drieblok van de tegenpartij.

4.2 Enkele technische aspecten betreffende het nemen van de receptie.

Robin Moens weet uit ervaring dat spelers op senioren niveau al gevormd zijn. Het afleren van een foute techniek is daarbij haast onmogelijk. Wat wel mogelijk is, is het aanleren van nieuwe technieken of verfijning in technische uitvoering.

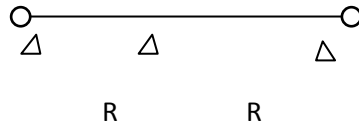
Enkele ideeën over receptie:

- Aanvallen
In functie van het soort opslag, float, ingehouden top spinslag, de bal zo snel mogelijk onderscheppen.
- Afwachten
Bij springopslag, vertrekkende vanuit een verdedigende techniek.
- Verplaatsing naar de bal toe, beweeglijkheid
efficiënt uitstappen vanuit actieve voorhouding
half hoog kunnen verplaatsen ifv zakkende bal.
- Correct gebruik van de benen, dus geen gestrekte benen
Bij gestrekte benen, geen mogelijkheid tot technische controle, vandaar werken op en met de benen.
- Voorwaartse balans; licht naar voren, evenwicht behouden
- Bewust gebruik van de schouder
In alle omstandigheden: staan, val, sprong
Kantelen van de schouder, als muur zodat de bal het lichaam niet kan passeren, als start om de bal te sturen
Schouder in, als defense, schouder uit ifv sturen.
Bij het nemen van receptie haal je door correct gebruik van de schouder heel veel winst uit;

- Beweglijkheid heupen
ifv gebruik van de armen en schouders, het sturen
Belangrijk aspect hierbij om een bots op de armen, die je niet kan controleren, te vermijden.

5 Organisatie van de receptie

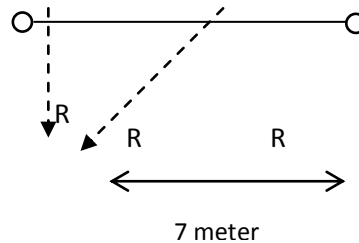
Met 2:



Vertrekkende van twee sterke receptiespelers.

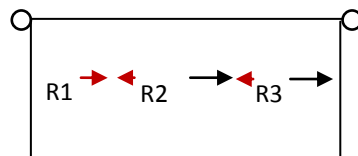
De voorspeler hebben steeds een functie in receptie, vanuit hun home als aanvaller, kunnen ze korte ballen nemen, en ballen die de netrand raken. Dit meestal vanuit een defense houding

Met 2,5:



Eén speler neemt een beperkte zone mee, lijn of diagonaal.
Optie om gemakkelijker bovenhands te spelen.

Met 3:



R1 op het lichaam en één stap naast het lichaam naar binnen

R2 en R3, op het lichaam en rechts

Belangrijk om verdere afspraken te maken in de conflictzones, bv R2 en R3, twee stappen rechts, één stap links.

Verantwoordelijkheid ligt hier bij de libero.

Met 4:

Bij zware sprongopslag, halve maan.

5.1 Afspraken betreffende conflictzones.

Robin Moens vertrekt vanuit de afspraken tussen receptiespelers op basis van links en rechts bewegen. Dus niet voor achter. Beide afspraken links/rechts en voor/achter, zijn moeilijk te combineren en leggen teveel druk bij de receptiespelers.

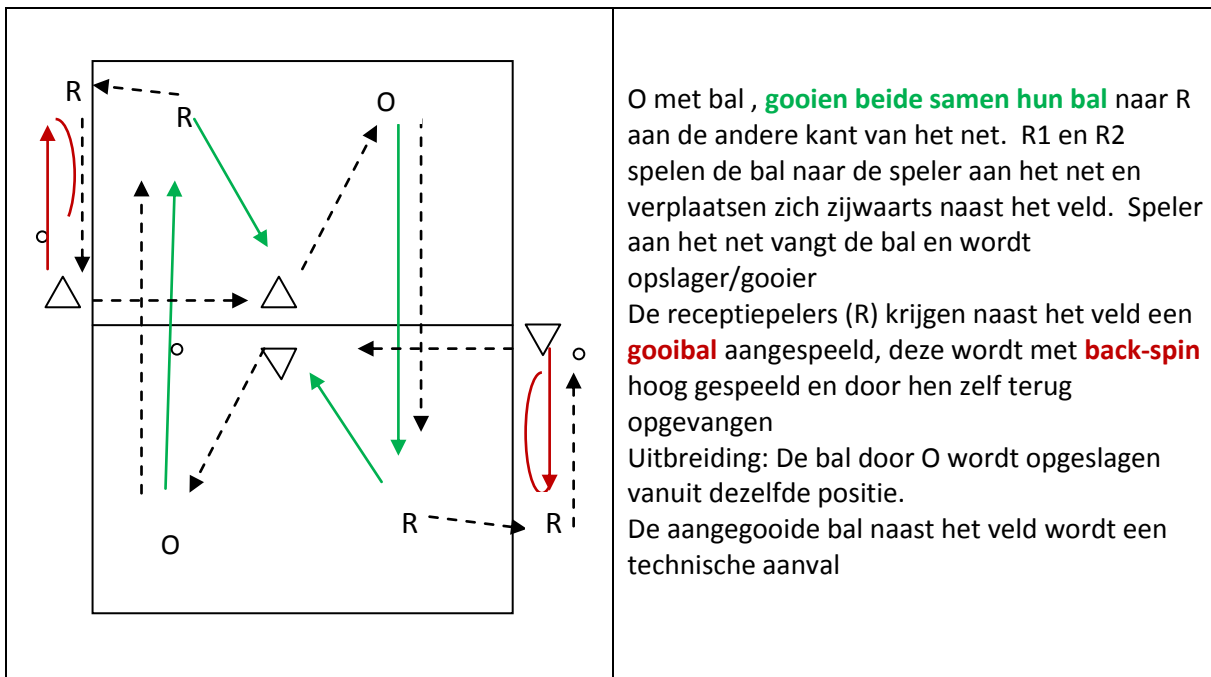
Uiteraard hoort bij het maken van afspraken een goede communicatie tussen de spelers, voorafgaand aan een goede scouting van de tegepartij.

Door tijdsgebrek heeft Moens zijn volledig theoretische uiteenzetting niet kunnen afmaken, en is verder gegaan met praktische oefenstof in de zaal.

6 Oefenstof:

6.1 Opwarming

- > Baan van de bal
- - -> Verplaatsing van de spelers

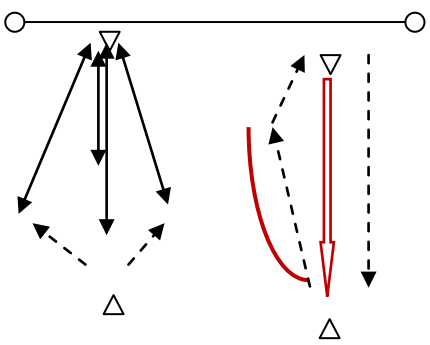


Tijdens deze opwarmingsoefening leg je al de nadruk op het werken met de benen, de juiste houding, het half hoog verplaatsen, gebruik maken van de schouders en heupen.

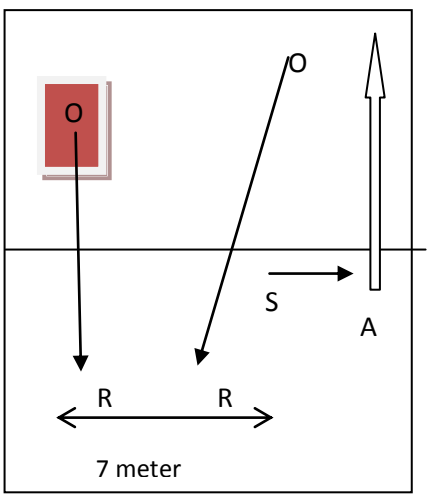
De opslager brengt variatie in het gooien, links of rechts naast R, of bij opslag float of topspin, het lezen van de bal door R begint al bij het opgooien van O.

O staat niet aan de opslagzone maar in het veld, de afstand met R is daardoor kleiner met als gevolg dat R sneller dient te reageren.

Oefening per twee:

	<p>De speler aan het net speelt afwisselend kort, ver, zijwaarts. Speler in het achterveld verplaatst en speelt terug naar het net.</p> <p>Wisselen gebeurt door de speler aan het net, die de bal afvangt, technisch aanvalt naar de speler in het achterveld en zijn plaats inneemt.</p> <p>De speler in het achterveld verdedigt hoog, vangt zelf de bal en neemt positie in aan het net.</p>
---	---

Oefening: automatisme tussen twee spelers, druk oefenen vanuit de opslag op de receptie

	<p>Receptiespelers blijven staan, andere spelers draaien door, afwisselend een opslag vanaf de plint, spin slag, en een float van O.</p> <p>Uitbreiding met spelverdeler die achterwaarts speelt naar positie 2, aanval langs de lijn.</p>
--	--

Oefening: opslag en receptie

	<p>De drie opslagers krijgen een andere opdracht: richting, float, jumpfloat, sprongopslag. De twee spelverdelers lopen steeds afwisselend in vanaf positie 1 en 5. De pas wordt steeds naar positie 4 gespeeld. De andere spelers wisselen af in receptie en opslag. Er wordt nu wel vanaf de achterlijn opgeslagen.</p>
--	---

	<p>De drie opslagers krijgen een andere opdracht: richting, float, jumpfloat, sprongopslag. De opslagers richten nu hun opslag naar de twee receptiespelers die 7 meter in het achterveld innemen. Spelverdelers hebben de keuze tussen aan aanval op 4 of in het midden.</p>
--	--