



# Leerplan Volleybal 2007

## Inhoud

Visie	2
Beginsituatie	3
Bepaling van de leerlingengroep	3
Selectiecriteria topsportschool volleybal	4
Algemene doelstellingen	13
Eindtermen	16
Visie en verduidelijking van de eindtermen	16
Eindtermen LO en specifieke doelstellingen volleybal met verwijzing naar de leerinhoud	17
Decretaal specifieke eindtermen topsport met verwijzingen naar de leerinhoud	34
Technisch en tactische ontwikkelingslijn	42
Visie en verduidelijking van de ontwikkelingslijn	42
Doelstellingen en leerinhoud	43
Ontwikkelingslijn kracht	93
Verduidelijking methodiek	93
Doelstellingen en Leerinhoud	93
Ontwikkelingslijn mentale training	96
Visie en verduidelijking van het sportpsychologisch traject	96
Fasen	97
Ontwikkelingslijn voeding	107
Visie	107
Doelstellingen en leerinhoud	108
Pedagogische, didactische en methodologische aanpak	120
Minimale materiële vereisten	123
Evaluatie	124
Bibliografie	130

## Visie

### **Sport heeft in onze samenleving een vaste stek gevonden.**

Topsport vervult een belangrijke maatschappelijke functie in ons dagelijks leven. Haar betekenis laat zich schetsen vanuit drie dimensies:

- de individuele ontplooiing van jongeren met een uitzonderlijk sportief talent;
- de sociaal-culturele dimensie: topsport zorgt niet alleen voor topamusement. Topsport levert ook een bijzonder sterke bijdrage aan de passieve recreatie en de sociale cohesie en integratie in onze samenleving;
- de economische betekenis van topsport voor de samenleving, die zowel in financiële zin als op het gebied van de werkgelegenheid is gegroeid mede dankzij de sterk gestegen publieke belangstelling.

De kwaliteit van de sportprestaties is de laatste jaren sterk toegenomen. Dit is zeker het gevolg van het verhogen van zowel de kwantiteit als van de kwaliteit van de training. De moderne sporters trainen niet alleen veel meer, ze trainen ook veel intensiever, ze trainen veel rationeler en dit op een wetenschappelijk verantwoorde manier!

Vele Vlaamse sportfederaties sloten al een topsportconvenant af met een Vlaamse topsportschool voor de 2<sup>de</sup> en de 3<sup>de</sup> graad. Door de instroom van de aspirant-leerlingen topsport uit te breiden naar de eerste graad en de basisschool kan iedere sportfederatie i.f.v. de noden op het ideale moment starten met de meer professionele begeleiding.

Met het aanbieden van topsport willen we talentrijke sportieve jongeren de mogelijkheid bieden om een kwaliteitsvolle sportspecifieke opleiding (tactisch, technisch, conditioneel en mentaal) in relatie tot een gereguleerde studieloopbaan te volgen met maximale kansen tot slagen.

Aan vakken van de basisvorming wordt niet geraakt, de toekomst van deze leerlingen mag niet gehypothekeerd worden. Indien deze jongeren uiteindelijk niet voor een topsportcarrière in aanmerking komen omdat zij de vooropgestelde sportieve einddoelen niet behaalden, blijven wij hen studiecarrière met toekomst garanderen.

Hoofddoel is de leerlingen op deze jeugdige leeftijd degelijk voor te bereiden op de zwaardere fysieke en mentale belastingen welke zij zullen ondervinden in hun specifieke topsportopleiding en om een evenwicht te vinden tussen topsport en studie.

## **Beginsituatie**

### **Bepaling van de leerlingen groep**

De leerlingen worden geselecteerd uit de provinciale en landelijke jeugdselecties. Alleen die spelers die het talent bezitten om tot het hoogste niveau in België door te stoten kunnen weerhouden worden.

Gezien de specifieke eisen van topvolleybal zijn lengte, sprongkracht en snelheid doorslaggevende elementen bij het selecteren. In tweede instantie wordt rekening gehouden met coördinatie (techniek) en ingesteldheid.

Vanaf de leeftijd van 10 jaar worden de al de talenten op fysieke en technisch vlak gescreend. De federatie heeft selectiecriteria opgesteld per leeftijd en per functie die door de overheid (BLOSO,BOIC, Ministerie Van Sport) zijn goedgekeurd.

De eigenlijke selectie voor de topsportschool gebeurt na selectie trainingen en stages. Indien een leerling voldoet aan de selectiecriteria en over een medisch keuringsattest beschikt, uitgeschreven door een erkend Medische Keuringscentrum, kan hij door de federatie voorgesteld worden als kandidaat voor de Topsportschool Volleybal. Het is de selectiecommissie (BLOSO, BOIC,Ministerie Van Sport) die uiteindelijk beslist of een leerling toegelaten wordt.

Na elk schooljaar wordt opnieuw bekeken door de selectiecommissie of een leerling voldoende progressie heeft gemaakt en nog voldoet aan de selectiecriteria.

## Selectiecriteria topsportschool volleybal

### 1) Uitgeschreven sportieve doelstellingen (finaliteiten) bij instap in de topsportschool en prestaties – resultaten waaraan de leerlingen-topsporters moeten voldoen

#### a) Eerste graad:

- i) De kandidaten moeten opgenomen zijn in de provinciale selectie. Deze selectie wordt gemaakt op basis van fysieke en technische gegevens.
- ii) Niveau competitie: D jeugd (-14) en C jeugd (-16)

#### b) Tweede graad:

- i) De kandidaten moeten opgenomen zijn in de provinciale en nationale (landelijke) selectie indien actief. Deze selectie wordt gemaakt op basis van fysieke en technische gegevens.
- ii) Niveau competitie: B jeugd (-18) en A jeugd. (-20)

#### c) Derde graad

- i) De kandidaten moeten opgenomen zijn in de provinciale en nationale (landelijke) selectie. Deze selectie wordt gemaakt op basis van fysieke en technische gegevens.
- ii) Niveau competitie: A jeugd (-20) en eerste provinciale.
- iii) Finaliteit na derde graad topsportschool
  - (1) Dames: basisplaats eerste nationale – eredivisie
  - (2) Heren: basisplaats eerste landelijke - eerste nationale

#### d) Top van de loopbaan

Elke leerling van de topsportschool moet het potentieel bezitten om vanaf 22 jaar een basisplaats te verwerven bij een club uit eredivisie.

Het uiteindelijk doel is een basis plaats van een Europese topploeg. (European Champions League (playoffs 12) voor de Top Teams Cup (1/4 finale), CEV Cup (1/4 finale). Dit impliceert automatisch dat hij/zij opgenomen wordt voor de kern van de nationale beloften en seniors.

Doel van de nationale seniors: minstens top 16 van Europa.

## 2) Profiel

*Opmerking: Aangezien voor volleybal verschillende spelers van eenzelfde team een bepaalde specialiteit moeten hebben met andere fysieke en technische eisen (bijv.: Libero t.o.v middenblok) en bepaalde fysieke kenmerken door andere kunnen gecompenseerd worden, (bijv. grote sprongkracht voor kleinere spelers) moet bij het bepalen van het profiel steeds rekening gehouden worden met een combinatie van volgende factoren: specialiteiten en rol op het terrein, lengte, reikhoogte, explosiviteit en technische vaardigheden.*

- a) **Morfologische data (o.a biometrie):** Lengte predictie – reikhoogte afhankelijk van de specifieke functie
- i) **Vergelijkende voorbeelden uit Europese top bij de juniors meisjes: gegevens vanuit EK juniors**
- (1) Minimum lengte spelverdeelster: 173
  - (2) Minimum lengte libero: 166
  - (3) Minimum lengte hoekaanvalster: 177

### Referentie tabel vanuit analyse: EK 2003 meisjes juniors: 86-87

Funcie	Gestalte – Minimum niv 1	Gestalte – Gemiddeld niv 3	Gestalte – Maximum niv 5
Spelverdeelster	173	<b>178</b>	187
Libero	166	<b>175</b>	191
Receptiehoek	177	<b>185</b>	200
Middenspeelster	182	<b>185</b>	188
Opposite	173	<b>184</b>	188

- ii) **Vergelijkende voorbeelden uit Europese top bij de jongens (-19: gegevens vanuit EK juniors**
- (1) Minimum lengte spelverdeler GER: Lengte 181 (reikhoogte aanval 321)
  - (2) Minimum lengte libero ITA: Lengte 177
  - (3) Minimum lengte hoekaanvaller CRO: 178 (reikhoogte aanval 330)

### Referentie tabel vanuit analyse: EK Zagreb 2003 juniors: 85-86

Funcie	Gestalte – Minimum niv 1	Gestalte – Gemiddeld niv 3	Gestalte – Maximum niv 5
Spelverdeler	181	<b>188</b>	194
Libero	177	<b>187</b>	195
Aanvaller	188	<b>196</b>	204
Middenspeler	202	<b>205</b>	207

**b) Fysiologische data: Sprongkracht – reikhoogte**

**i) Vergelijkende voorbeelden uit Europese top bij de juniors meisjes: gegevens vanuit EK juniors**

- (1) **Niveau 1 Libero-spelverdeler:** Minimum aanvalshoogte: 272 (RUS) met een gemiddelde van 296
- (2) **Niveau 3 Aanvaller:** Gemiddelde aanvalshoogte van 297
- (3) **Niveau 5 Aanvaller:** Maximum aanvalshoogte: 310 (RUS-POL) met een gemiddelde van 296 en 305

**Referentie tabel reikhoogte (RH) vanuit analyse: EK 2003 meisjes juniors: 86-87**

Aanval	min	gemiddelde	max
<b>CRO</b>	288	297	305
<b>ITA</b>	294	304	312
<b>RUS</b>	272	296	310
<b>GER</b>	289	300	309
<b>POL</b>	292	305	310
<b>HUN</b>	275	285	292
<b>BLR</b>	287	295	305
	<b>285</b>	<b>297</b>	<b>306</b>

Blok	min	gemid	max
<b>CRO</b>	264	284	295
<b>ITA</b>	277	286	292
<b>RUS</b>	269	289	300
<b>GER</b>	272	288	299
<b>POL</b>	277	288	294
<b>HUN</b>	265	276	280
<b>BLR</b>	280	284	290
	<b>272</b>	<b>285</b>	<b>293</b>

**Sprongkracht meisjes vanuit testgegevens databank Voltis 2004**

Sprongkracht met aanloop	Slechtste resultaat	Gemiddelde slechtste 10	Totaal gemiddelde Niv 1	Gemiddelde beste 10 niv 3	Beste resultaat Niv 5
<b>D1</b>	18	19	29	38	43
<b>D2</b>	16	20	32	44	49
<b>C1</b>	18	21	33	45	53

**Sprongkracht en reikhoogte aanval van meisjes vanuit testgegevens leerlingen topsportschool 2002-2003, 2003-2004 en 2004-2005 (zonder libero)**

<b>Sprongkracht met aanloop</b>	<b>Gem lengte.</b>	<b>Gem RH. aanv.</b>	<b>Beste RH aanv.</b>	<b>Gem sprongkr.</b>	<b>Beste Sprongkr.</b>
<b>C2</b> na eerste jaar tweede graad VTSV	183	290	301	53	58
<b>B1</b> na tweede jaar tweede graad VTSV	184	293	308	54	59
<b>B2</b> na eerste jaar derde graad VTSV	184	295	312	57	61
<b>A1</b> na tweede jaar derde graad VTSV	186	298	311	57	60

<b>Sprongkracht</b>	<b>Niv 1</b>	<b>Niv 3</b>	<b>Niv 5</b>
<b>D1</b>	30	40	45
<b>D2</b>	35	45	50
<b>C1</b>	43	48	53
<b>C2</b>	46	51	56
<b>B1</b>	49	54	59
<b>B2</b>	52	57	62
<b>A1</b>	55	60	65



**ii) Vergelijkende voorbeelden uit Europese top bij de jongens (-19: gegevens vanuit EK juniors**

- (1) **Niveau 1 Spelverdeler:** Minimum aanvalshoogte: 316 (ITA) met een gemiddelde van 331
- (2) **Niveau 3 Aanvaller:** Gemiddelde aanvalshoogte van 297
- (3) **Niveau 5 Aanvaller:** Maximum aanvalshoogte: 355 (RUS) met een gemiddelde van 345

**Referentie tabel reikhoogte (RH) vanuit analyse: EK Zagreb 2003 juniors: 85-86 (zonder libero)**

<b>Aanval</b>	<b>Min</b>	<b>gemid</b>	<b>max</b>
GER	321	331	340
ITA	316	331	347
POL	320	337	352
RUS	335	345	355
	<b>323</b>	<b>336</b>	<b>348,5</b>

<b>Blok</b>	<b>min</b>	<b>gemid</b>	<b>max</b>
GER	310	321	327
ITA	306	312	318
POL	312	318	335
RUS	335	319	335
	<b>315,75</b>	<b>317,5</b>	<b>328,75</b>

**Sprongkracht jongens vanuit testgegevens databank Voltis 2004**

<b>Sprongkracht met aanloop</b>	<b>Slechtste resultaat</b>	<b>Gem. slechtste 10</b>	<b>Totaal gemiddelde Niv 1</b>	<b>Gem. beste 10 Niv 3</b>	<b>Beste resultaat Niv 5</b>
<b>D1</b>	14	21	33	44	49
<b>D2</b>	23	25	37	48	54
<b>C1</b>	21	28	41	59	67

**Sprongkracht en reikhoogte aanval van jongens vanuit testgegevens leerlingen topsportschool 2003-2004 en 2004-2005**

<b>Sprongkracht met aanloop</b>	<b>Gem lengte.</b>	<b>Gem RH. aanv.</b>	<b>Beste RH aanv.</b>	<b>Gem sprongkr.</b>	<b>Beste Sprongkr.</b>
<b>C2</b> na eerste jaar tweede graad VTSV	187	314	331	70	83
<b>B1</b> na tweede jaar tweede graad VTSV	195	322	333	68	81
<b>B2</b> na eerste jaar derde graad VTSV	196	323	339	69	80
<b>A1</b> na tweede jaar derde graad VTSV	194	325	342	74	85

<b>Sprongkracht</b>	<b>Niv 1</b>	<b>Niv 3</b>	<b>Niv 5</b>
<b>D1</b>	35	45	50
<b>D2</b>	40	50	55
<b>C1</b>	50	55	60
<b>C2</b>	55	60	65
<b>B1</b>	60	65	70
<b>B2</b>	65	70	75
<b>A1</b>	70	75	80

**c) Mentaal profiel**

**De leerlingen die in aanmerking komen op fysiek en technisch vlak worden tijdens een stage gescreend door de trainers en sportpsycholoog werkzaam op de federatie.**

- i) Observatie tijdens landelijke selectietrainingen en stages door de trainers
  - (1) Motivatie
  - (2) Doorzettingsvermogen
  - (3) Leerhouding
  - (4) Algemene attitude
  
- ii) Sportpsychologisch profiel
  - (1) Invullen van sport motivatielijst (SMV). Dit is een vragenlijst waarbij het de bedoeling is om na te gaan wat voor de speler aantrekkelijk is aan volleybal en welke daarbij de voornaamste overwegingen, gevoelens en gedragingen zijn.
  - (2) Normenscore van 1 tot 5 op volgende onderdelen:
    - Sociaal contact, Strijdvaardigheid, Beter presteren, Sociale waardering, Hard werken en Sociale afkeuring.
  - (3) Individueel gesprek met topsportcoördinator en psycholoog met volgende accenten:
    - (a) inschatten van een algemene motivatie
    - (b) houding t.o.v de verwachtingen die vanuit de topsportschool gesteld worden.

**d) Techno-motorisch profiel**

***Opmerking: Afhankelijk van de specialiteit is het al dan niet noodzakelijk dat het technisch niveau overeenkomt met de beheersing van de leerinhouden beschreven in de leerlijn.***

Overeenkomst tussen leerlijn en het niveau topsportschool:

Eerste graad: niveau 3 leerlijn VVB

Tweede graad: niveau 4 leerlijn VVB

Derde graad: niveau 5 leerlijn Vlaamse VVB

Op elk niveau wordt per techniek de leerling beoordeelt op een schaal van 1 tot 5. Waarbij niv. 5 betekent dat de speler het niveau volledig beheerst en niveau 1 de speler net instapt op dit niveau.

*i) Libero: minimum eisen: leerlijn receptie – verdediging*

*ii) Spelverdeler: minimum eisen: leerlijn bovenhandse pas, spelverdeling, opslag*

*iii) Middenaanvaller: indien de fysieke eigenschappen aanwezig zijn, kan nog een top niveau bereikt worden zonder dat het technisch niveau overeenkomt met de leerlijn.*

*iv) Receptie-aanvaller: minimum eisen: leerlijn receptie, aanval*

*v) Aanvaller: minimum eisen: leerlijn aanval*

### 3) Validiteit van de gehanteerde criteria (bronnen)

#### *i) Fysiek:*

- (1) Verzamelen van de fysieke gegevens vanuit de analyse van de Europese en wereldtop per team en per functie:
  - (a) Lengte
  - (b) Reikhoogte
  - (c) Reikhoogte met sprong
- (2) Vergelijking met eigen databank Topsportschool - Voltis (onderzoek )

#### *ii) Techniek*

- (1) Onderzoek spelvormen (zie Boek jeugdvolleybal en aangepaste spelvormen; Rousseaux, Rutten, Spaenjers)
- (2) technische scouting: cijfers van de topsportschool in competitie en scouting van internationale wedstrijden met de jeugd, juniors en seniors: 8-landentornooi, EYOF, kwalificatiewedstrijden voor EK, WK en OS, EK,WK, OS
  - (a) Receptie rendement
  - (b) Opslag rendement
  - (c) Precisie van spelverdeler en analyse van de keuzes
  - (d) Aanval rendement
  - (e) Blok rendement
  - (f) Verdediging rendement
- (3) Vergelijking opleiding van andere landen: Nederland, Brazilië, Frankrijk, Italië

## Algemene doelstellingen

### Algemene doelstellingen eigen aan de topsportopleiding

- aanbieden van een topvolleybalopleiding in combinatie met een volwaardige schoolopleiding met oog op sportieve carrière op topniveau
- mogelijkheid om door te stromen naar het hoger onderwijs
- ontwikkelen van talentvolle jongeren binnen een professionele topsportomgeving. (voorbereiding van toekomstige topsporters in het kader van EK, WK, OS )
- aanbieden van een topsportopleiding gebaseerd op niveaugroepen waardoor elke leerling zich optimaal kan ontwikkelen
- aanbieden van een professionele omkadering op alle domeinden noodzakelijk bij een topsportopleiding:
  - o medische begeleiding
    - dagelijkse opvolging door een kinesist
    - behandelen van kwetsuren door aanbieden van revalidatieprogramma
  - o voeding:
    - individuele opvolging
    - voedingsprogramma onder leiding van een voedingsdeskundige
  - o fysieke training
    - geïndividualiseerd fysiek programma
    - fysieke training onder super visie van kinesisten gespecialiseerd in fysieke training
    - rugscholing en core training onder super visie van kinesist
  - o medische opvolging onder leiding van een sportarts
  - o mentale training
    - individuele screening
    - mentaal programma onder leiding van psycholoog
  - o techniek en tactiek training onder leiding van toptrainers
    - studie begeleiding
    - aangepast programma met zelfstudie
    - begeleiding door coördinator binnen de school
- structurele instroom bewerkstelligen van talenten in eerste nationale en eredivisie
- aanbieden leersituaties waarbij streven naar perfectie van de uitvoering centraal staat

### Algemene doelstellingen die verband houden met de eindtermen

#### Ontwikkelen van motorische en cognitieve competenties

- aandacht hebben voor een goede technische uitvoering en het bereiken van geoefendheid in een discipline die kan gaan tot topsport
- bewegingsopdrachten zelfstandig kunnen aanpakken, oplossen en tot een goed einde brengen, rekening houdend met eigen mogelijkheden
- specifieke afspraken en regels i.v.m de volleybalopleiding kennen en deze toepassen zowel individueel als in groep
- reflecteren op het lukken of mislukken van een bewegingsopdracht en oplossingen kunnen geven
- evalueren en reflecteren op zichzelf en op de eigen mogelijkheden

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf kunnen nagaan of er vorderingen worden gemaakt bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten
- een mening hebben over bewegingssituaties en bewegingservaringen kunnen uitwisselen
- motorische, cognitieve en socio-affectieve basis verwerven nodig om door te stromen naar topsport

### **Gezonde en veilige levensstijl**

- het belang kennen van een goede fysieke conditie in functie van een gezonde en veilige levensstijl
- eigen doelen kunnen bepalen met betrekking tot een optimale fysieke fitheid
- voldoening beleven aan fysieke inspanning in coördinatie met een aangepaste hygiëne en lichaamsverzorging
- risico's voor gezondheid en veiligheid verbonden aan een topsportopleiding kennen en gepast weten te handelen
- belangrijke gezondheidsaspecten van sporten blijven toepassen, zoals: het gebruik van aangepaste kledij en schoeisel, het belang van de opwarming en cooling down, correct helpen en bijstaan, ...
- basisregels van een correcte houding- en rugscholing hanteren om overbelasting en kwetsuren te vermijden
- beseffen dat onsportief, onethisch, ongezond en onbezonnen gedrag oorzaak kan zijn van letsels trauma's
- verantwoordelijkheid opnemen omtrent veiligheidsafspraken
- inzicht hebben in medebepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van genot-en geneesmiddelen, nachtrust, schoolritme, trainingsfrequentie ..
- het verband kunnen leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving
- kritisch omgaan met het bewegingsaanbod
- eerste hulp kunnen bieden bij sportongevallen

### **Zelfconcept en sociaal functioneren**

- een gezonde sportieve instelling verwerven door te oefenen in een geest van veiligheid en wederzijds respectervaren van bewegingsvreugde
- verantwoordelijkheid opnemen als deelnemer, materiaalverantwoordelijke, helper, spelleider, scheidsrechter ...
- aanvaarden van afspraken, spelregels, waarden en normen
- zelfstandig kunnen oefenen individueel of in kleine groepen waarbij men respect opbrengt voor elkaars mogelijkheden en individuele verschillen
- weten dat een goede samenwerking, zoals medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist, kwetsuren en andere trauma's helpen vermijden:
- weten welke bewegingsactiviteit het best aansluit bij de eigen fysieke en relationele mogelijkheden
- recreatieve en competitieve bewegingsactiviteiten alleen of in groep kunnen organiseren en aanpassen aan de deelnemers
- kritisch kunnen reflecteren over sport in de maatschappij

### **Vakoverschrijdende doelstellingen**

- leren problemen oplossen en zowel de oplossingswijze als de oplossing kunnen evalueren
- inzicht hebben in een training- en tijdsplanning op langere termijn
- het leerproces kunnen bijsturen en beoordelen op doelgerichtheid
- toekomstgerichte conclusies kunnen trekken uit leerervaringen
- de oorzaak van slagen of falen objectief kunnen toeschrijven
- ontwikkelen van een positief zelfbeeld op basis van betrouwbare gegevens en daarover kunnen communiceren
- omgevingsinvloeden kunnen onderkennen
- een kritische houding kunnen aannemen ten aanzien van allerlei vormen van informatie
- het belang inzien van gevoelens en lichaamstaal
- bereid zijn tot luisteren, respecteren en overleggen
- ongelijk en onmacht durven toegeven
- aannemen van een kritische houding tegenover het eigen voedingspatroon en bereid zijn het aan te passen, rekening houdend met criteria voor een evenwichtige voeding binnen diverse voedingssystemen
- kunnen herkennen van risicofactoren voor eetstoornissen en hun gevolgen
- kunnen toepassen van eerste hulp en cardiopulmonaire resuscitatie (CPR)
- milieuproblemen kennen in verband met sommige sporten en zich verantwoordelijk voelen voor het milieu waarin er wordt gesport

## **Eindtermen**

### **Visie en verduidelijking van de eindtermen**

- De specifieke topsportdoelstellingen volleybal zijn samengevoegd bij de overeenstemmende eindtermen. Zo is het duidelijk hoe via de topsportopleiding volleybal, de eindtermen lichamelijke opvoeding bereikt worden.
- Bij de specifieke eindtermen topsport wordt eveneens vermeld hoe deze gerealiseerd worden met verwijzingen naar de leerinhoud met nog meer volleybalspecifiekere doelstellingen
- Bij de doelstellingen volleybal wordt telkens verwezen naar het inhoudelijk programma m.a.w de ontwikkelingslijn. Dit inhoudelijk programma bestaat uit een technisch – tactische, mentale en fysieke ontwikkelingslijn (preventie, core en krachttraining), een voedingsprogramma en een attitude programma met afspraken en regels en een deel evaluatie. Deze inhoudelijke programma's verduidelijken hoe de doelstellingen concreet ingevuld worden
- De leerinhouden worden gerealiseerd binnen een jaarplan.



## Eindtermen L.O en specifieke doelstellingen volleybal met verwijzing naar de leerinhoud

### Eerste graad

#### Motorische competenties :

- De belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing in bewegingssituaties kunnen toepassen
- 1
    - Het houdingsprogramma in de praktijk brengen door constant aandacht te hebben voor de basisregels zowel tijdens als buiten de volleybaltrainingen
    - Deze regels worden aangeleerd tijdens het rugprogramma en worden toegepast tijdens het fysieke- en balprogramma. Bij het technisch correct uitvoeren van de volleybaltechnieken op een zo efficiënt mogelijke manier is de stabiliteit en controle van de romp een heel belangrijk accent.
  - 2

In bewegingssituaties verantwoordelijkheid kunnen opnemen omtrent mekaars veiligheid door afspraken en regels na te leven

    - Belang van afspraken die verband houden met verantwoord en veilig sporten kunnen inzien en toelichten. (zie afspraken)
    - Gedragscode i.v.m veiligheid op training (kracht, bal en wedstrijd) kunnen toepassen. (zie afspraken)
    - Afspraken die verband houden met een veilige levenshouding (voor en na training) naleven. (zie afspraken)
  - 3

Gebruik maken van de aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van de bewegingsactiviteiten

    - Afhankelijk van de aard van training (fysiek, techniek ...) de aangepaste uitrusting dragen. Dit betekent voornamelijk voor volleybal: typische volleybalschoenen met aangepaste zool en beschermers voor knieën en eventueel handen en ellebogen.
  - 4

Zelfstandig en onder begeleiding kunnen oefenen in kleine groepen en het materiaal opstellen en wegbergen

    - Materiaal voor bal en fysieke training op de juiste manier kunnen opstellen afbreken en gebruiken en spontaan, in alle omstandigheden deze rituelen toepassen. (zie afspraken).
    - Tijdens de fysieke training in groepen van 2 of 3 het programma kunnen afwerken.
    - Omwille van de verschillende posities in volleybal is het noodzakelijk dat de leerlingen zelfstandig kunnen werken in kleine groepen. Afhankelijk van de doelstellingen worden groepen gevormd van leerlingen die de zelfde functie bekleden (bijvoorbeeld spelverdelers) of groepen van leerlingen met een andere functie. (bijvoorbeeld: receptie hoek en spelverdeler)
  - 5

De belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop kunnen benoemen

    - Om een nieuw bewegingsverloop correct te kunnen uitvoeren en om een tekort in een bepaalde bewegingsuitvoering te kunnen veranderen, is dit inzicht noodzakelijk. Daarom worden de leerlingen intensief betrokken bij de evaluatiemomenten waar door videofeedback en vergelijkende beelden uit een vroeger stadium of vergelijkende beelden met andere (evtl.

top)spelers, dit inzicht wordt aangewakkerd en opgebouwd

- 6 Op basis van een aantal afgesproken criteria bij zichzelf en anderen kunnen aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt
- Specifieke terminologie die een bepaalde manier van verplaatsen, een houding of een bepaalde beweging uitdrukt kunnen begrijpen en toepassen.
  - .
  - De leerlingen moeten de terminologie i.v.m volleybal en bewegen (zie ontwikkelingslijn) kunnen gebruiken om aan te geven of een bewegingsopdracht al dan niet lukt.
  - Per techniek de fundamentals kunnen onderscheiden en benoemen.
  - Bij zichzelf een foutieve beweging kunnen aanvoelen en verwoorden. (zie ontwikkelingslijn en individuele accenten vanuit de evaluatie )
  - Bij de medeleerling een bepaalde beweging na observatie kunnen verwoorden. (feedback naar anderen : zie evaluatie)
  - Kunnen onderscheiden en verwoorden of een fout te wijten was aan een foutieve balcurve inschatting of aan verkeerde uitvoering van juist geplande beweging (zie ontwikkelingslijn : techniek of tactiek)
  - Kunnen verwoorden of een bepaalde positie op het veld al dan niet juist is. (zie ontwikkelingslijn lijn tactiek en strategie)
  - De leerlingen kunnen de fysieke uitvoeringsmodaliteiten (spiertonus, uitvoeringssnelheid, ritme) van elk spelonderdeel verwoorden.
- 7 Evenwicht zoeken, behouden en herstellen in verschillende situaties, alleen en met anderen
- Algemeen :
    - o Houdingsoefeningen tijdens kracht/preventieprogramma (zie kracht en core en houdingsprogramma)
    - o Tijdens de algemene opwarming : aanbieden van coördinatie oefeningen en vaardigheden uit andere sporten waarbij het zoeken, behouden en herstellen evenwicht aan bod komen : oefeningen op de lange mat, verdedigingssporten, dans.
  - Specifiek :
    - o Stabiël spelen : verplaatsen naar bal en spelen in evenwicht : aanval, set-up, receptie, blok, verdediging. (zie ontwikkelingslijn techniek)
    - o Tijdens primair-analytische en secundair-analytische oefeningen spelen van bal tijdens verplaatsing of bij verlies van evenwicht. (zie ontwikkelingslijn: verdediging, receptie)
    - o Instabiël spelen van bal wegens tijdsgebrek.
  - In evenwicht uitvoeren van de basistechnieken is een voorwaarde om precisie te ontwikkelen op hoog niveau. Bij de onderdelen verplaatsing naar de bal, spelen van de bal in de ontwikkelingslijn techniek staat het belang van het in evenwicht spelen uitvoerig beschreven. Bijvoorbeeld: verplaatsingen voor blok, verdediging, set-up, aanval en receptie, controle tijdens het spelen van receptie, bij het springen voor set-up, blok en aanval, bij het inbrengen van het gewicht om krachtiger te slaan, bij het verdedigen ...
- 8 In situaties met een hogere moeilijkheidsgraad kunnen hangen en steunen

- Algemeen: Bij het ontwikkelen van de basiskracht (zie krachtprogramma)
  - Specifiek: opwarmingsgedeelte ter inleiding van bepaalde techniek. Fysiek programma. Bijvoorbeeld: handenstand voor blok, steun en rol voor verdediging, hangen en klimmen in fysiek programma voorbereidende oefeningen voor blok en verdediging
- 9 Vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren
- Algemeen: ontwikkeling van sprongkracht zonder extra belasting. (bijvoorbeeld: horde sprongen, huppelvormen 1 en 2 benen)
  - Specifiek:
    - o In het opwarmingsgedeelte uitvoeren van allerlei sprongen ter voorbereiding van de typische sprongen in volleybal.
    - o Uitvoeren van blok, aanval, set-up in sprong, verdediging (zie ontwikkelingslijn techniek)
- 10 Hangen steunen zwaaien en beheerst landen
- Hangen, steunen zwaaien en beheerst landen komt aan bod tijdens het fysieke programma met tot doel controle en versteviging van romp (buik - rug), schouders en armen.
- 11 Een draaibeweging om de breedte as uitvoeren
- Tijdens de fysieke training draaibewegingen uitvoeren ter controle en versteviging van de romp. (zie core en krachtprogramma en werp en stoot beweging met medecineballen)
  - Tijdens de baltraining (aanval verdediging) een gecontroleerde en explosieve rotatie rond de lichaamsas kunnen uitvoeren.
- 12 Klimmen
- Ter ondersteuning van sprongkracht en slagkracht en algemene basiskracht.
- 13 Gekende oefeningen in combinatie kunnen uitvoeren
- Bij elke balwisseling binnen de eigen ploeg of tegenstander moet elke speler een andere positie innemen. Hiervoor moet de speler de verschillende technieken en in combinatie met elkaar kunnen uitvoeren. Bijvoorbeeld: overgang receptie aanval, blok (zie na actie ontwikkelingslijn)
- 14 Duurloop en sprint kunnen uitvoeren
- Uithoudingstrainingen in de vorm van duurlopen, intervaltrainingen, fietsen, roeien, zwemmen zijn allen vaste onderdelen van het fysieke programma.
  - Verplaatsingen die voorkomen bij de verschillende technieken zo snel mogelijk kunnen uitvoeren. (zie verplaatsingen naar de bal ontwikkelingslijn)
- 15 Kunnen verspringen en hoogspringen en op een veilige manier landen
- Als voorbereiding op blok, aanval en set-up met sprong allerlei hoogte en verte sprongen kunnen uitvoeren.
  - Elke specifieke sprong met de juiste techniek wat betreft aanloop, afremmen, afrollen, sprong en landen kunnen uitvoeren. (zie ontwikkelingslijn techniek: bijvoorbeeld: kruispas in blok.)

16 Kunnen werpen en stoten

- Stoot en werpbewegingen als fysieke voorbereiding en specifieke opwarming kunnen uitvoeren:
  - o Algemeen: werpen en stoten binnen het fysiek programma.
  - o Specifiek: opwarmingsgedeelte als voorbereiding tot aanval, set-up  
...

17 & 18 Ritmische en dansante bewegingsvormen op verschillende tempo's kunnen uitvoeren en beleven

- Algemeen: Via ritmische oefeningen kennis l/r, paslengte, wegduwen, grouding verhogen als voorbereiding op verplaatsingen voor blok, set-up receptie en aanval. (zie ontwikkelingslijn techniek blok voorbereidende oefeningen tijdens opwarming)
- Specifiek : Kennis van ritme van beweging bij verschillende technieken. (zie ontwikkelingslijn techniek verplaatsingen bij verschillende technieken)
- Ritme van beweging aanpassen aan wisselende omstandigheden. Bijv : aanloop aanpassen aan hoogte en plaats van receptie. (zie ontwikkelingslijn techniek verplaatsingen bij verschillende technieken)

19 Binnen aangepaste vormen van minimum één terugslagspel kunnen het eigen speelveld verdedigen en pogen (na samenspel) te scoren

- Algemeen: oefenvormen uit andere balsporten : binnen handbal, basket, hockey ... tijdens opwarmingsgedeelte) kunnen vrij lopen een mede speler kunnen aanspelen met tot doel te scoren en als verdediger positie kunnen innemen en een doel verdedigen.
- Specifiek: spelconcept van volleybal (zie ontwikkelingslijn tactiek/strategie)
  - o Doelen : opslag, aanval
  - o Samenspel: complex 1:receptie,set-up, aanval, complex 2: Blok, verdediging, set-up, tegenaanval
  - o verdedigen : receptie - verdediging

20 Kunnen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels

- Tijdens de technisch trainingen aangepaste spelvormen (2-2 tot 6-6) kunnen spelen om bepaalde accenten te trainen. Bijvoorbeeld kleine en grote punten: accent op verdediging: extra punt na 2 X punten vanuit opslag.
- Spelen van wedstrijden volgens officiële regels

21 Verschillende rollen kunnen vervullen in die spelsituaties

- Ontdekken welke rollen aangenomen worden binnen een bepaalde bewegingsopdracht. Aangezien volleybal een zekere polyvalentie vereist is het noodzakelijk dat elke speler binnen de basisopleiding de verschillende rollen leert kennen: spelverdeler, middenblok, hoekaanvaller, libero.)

22 Leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair play

- leren omgaan met winnen en verliezen en zich op elke actie mentaal optimaal kunnen voorbereiden door het spelen van spelvormen onder verschillende omstandigheden. Bijvoorbeeld: spelvormen met extra druk , extra fysieke opdracht, realiseren van reeks.
- De emoties die te maken hebben met druk, winnen en verliezen leren

herkennen (zie mentaal programma) en hiermee leren omgaan.

- 23 Zichzelf kunnen verdedigen en hierbij ook vormen van fysiek contact durven aangaan (binnen de grenzen van de gestelde opdracht)
- Algemeen: uitvoeren van partner oefeningen gericht op de algemene krachtontwikkeling.
  - Specifiek: uitvoeren van voorbereidende oefeningen voor blok waarbij de partner weerstand geeft. Bewust worden van opspannen lichaam. (zie VVB lijn techniek blok)
- 24 Binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen opdoen in de natuur
- Uitvoeren van een uithoudingsprogramma in de vrije natuur : bijv. bosloop (zie fysiekprogramma: uithouding)
  - Specifiek: Door middel van beachvolleybal bepaalde accent voorbereiden voor indoor volleybal. Bijv.: verdedigingstechnieken hoog (zie ontwikkelingslijn verdediging)
- 25 Eén zwemslag doeltreffend uitvoeren
- Door te zwemmen, als onderdeel van de fysieke voorbereiding of revalidatie, de uithouding verbeteren op een minder belastende manier voor knieën enkels en rug.
- 26 Voorbereidende vormen van reddend zwemmen beheersen
- Deze eindterm moet samen met het realiseren van verantwoord en veilig bewegen bereikt worden. Het spreekt immers voor zich dat van de leerlingen steeds moet verwacht en geëist worden dat zij onveilige bewegingssituaties herkennen en steeds het nodige doen om ze te vermijden zowel voor zichzelf als voor anderen uit hun omgeving.

## Tweede graad

### 1 Ontwikkeling van de motorische competenties

#### 1.1 Verantwoord en veilig bewegen

De leerlingen

- 1 kunnen in welbepaalde bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen omtrent elkaars veiligheid door afspraken en regels na te leven.
  - De basisregels van houdings- en rugscholing kennen en het belang ervan inzien. (zie core-programma, houdingsprogramma)
  - Uitvoeren van halteroefeningen op correcte wijze. (zie krachtprogramma)
  - Juist opheffen, verplaatsen en wegzetten van gewichten.
  - De individuele werkruimte van medespelers tijdens powertraining respecteren.
  - Uitvoeren van een specifiek en individueel aangepast krachtprogramma ter preventie van blessures.
  - De afspraken i.v.m. veiligheid tijdens de baltraining kunnen naleven. (zie afspraken voor-tijdens en na de training)
  - Beweeglijkheidsoefeningen met als doel de controle en coördinatie van lichaam in beweging, zowel sportspecifiek voor volleybal als algemeen, te verbeteren.
  - Laten behandelen van specifieke lichamelijke problemen. (extra zolen, specifiek programma)
  
- 2 kunnen het belang van veiligheidsafspraken toelichten.
  - Belang van afspraken die verband houden met verantwoord en veilig sporten kunnen inzien en toelichten. (zie afspraken)
  - Gedragscode i.v.m. veiligheid op training (kracht, bal en wedstrijd) kunnen toepassen. (zie afspraken)
  - Afspraken die verband houden met een veilige levenshouding (voor en na training) toepassen. (zie afspraken)
  
- 3 kunnen medeleerlingen in welbepaalde bewegingssituaties helpen en ondersteunen.
  - De medeleerlingen op correcte wijze helpen bij het uitvoeren van het krachtprogramma en core-programma. (zie krachtprogramma)
  - De juiste feedback geven bij elkaar i.v.m. de uitvoering van de verschillende technieken van volleybal. (zie ontwikkelingslijn techniek, tactiek)

#### 1.2 Zelfstandig leren

De leerlingen

- 4 bepalen zelfstandig hoe ze in welbepaalde bewegingssituaties eenvoudige leertaken individueel of in groep aanpakken en oplossen.
  - De leerlingen kunnen de prioritaire doelen onderscheiden en formuleren. (zie individuele doelen: rapportering en ontwikkelingslijn: tactiek)  
**Binnen een door de trainer opgelegde trainingssituatie (bijv. hoekblok t.o.v. 2 keuzes (zie ontwikkelingslijn techniek, tactiek) moet de speler zijn aandacht op de juiste elementen richten om op het juiste moment een adequate actie uit te voeren.**
  - De leerlingen kunnen problemen binnen een opdracht isoleren en formuleren.
  - De leerlingen kennen de 3 aandachtsvariabelen (focus, richting, intensiteit) en begrijpen wanneer een opdracht met een bepaalde aandachtsprofiel moet uitgevoerd worden. (zie mentaal programma: de geïntegreerde sporter)

- 5 kunnen bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken in welbepaalde bewegingssituaties.
- De leerlingen kennen het belang van de verschillende scoutingmethoden. (zie evaluatie en scouting tijdens de wedstrijden van de topsportschool)
  - De leerlingen kunnen per spelonderdeel door middel van scouting en feedback bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken.  
**Tijdens de technische en fysieke trainingen moeten de spelers constant feedback kunnen geven over hun uitgevoerde actie. In volleybal betekent dit meestal na de actie omdat de tijd van uitvoering te kort is om feedback tijdens de actie toe te staan. De leerlingen moeten kunnen aangeven of een bepaalde gevraagde beweging (individueel accent) al dan niet correct werd uitgevoerd.**
  - De leerlingen kunnen door middel van scouting na gaan of hun doelstelling al dan niet bereikt werd.

### 1.3 Reflecteren over bewegingen

De leerlingen

- 6 kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria bij zichzelf en anderen aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt.
- Specifieke terminologie die een bepaalde manier van verplaatsen, een houding of een bepaalde beweging uitdrukt kunnen begrijpen en toepassen.
  - De leerlingen moeten de terminologie i.v.m volleybal en bewegen (zie ontwikkelingslijn) kunnen gebruiken om aan te geven of een bewegingsopdracht al dan niet lukt.
  - Per techniek de fundamentals kunnen onderscheiden en benoemen.
  - Bij zichzelf een foutieve beweging kunnen aanvoelen en verwoorden. (zie ontwikkelingslijn en individuele accenten vanuit de evaluatie)
  - Bij de medeleerling een bepaalde beweging na observatie kunnen verwoorden. (feedback naar anderen : zie evaluatie)
  - Kunnen onderscheiden en verwoorden of een fout te wijten was aan een foutieve balcurve inschatting of aan verkeerde uitvoering van juist geplande beweging (zie ontwikkelingslijn : techniek of tactiek)
  - Kunnen verwoorden of een bepaalde positie op het veld al dan niet juist is. (zie ontwikkelingslijn lijn tactiek en strategie)
  - De leerlingen kunnen de fysieke uitvoeringsmodaliteiten (spiertonus, uitvoeringssnelheid, ritme) van elk spelonderdeel verwoorden.

### 1.4 Verbreden en verdiepen van motorische competenties

*keuze uit verantwoorde vormen uit meerdere bewegingsgebieden: atletiek, gymnastiek, dans en expressie, zwemmen, spel en sportspel, zelfverdediging, natuurgebonden activiteiten, of andere verantwoorde bewegingsgebieden.*

De leerlingen

- 7 combineren en passen eerder geleerde vaardigheden toe.
- Elke progressie steunt op een vooraf verworven vaardigheid. (zie 5 niveaus ontwikkelingslijn)
  - Van niveau 3 naar niveau 4: van het beheersen van de fundamentals die gesteund zijn op vroegere algemene en specifieke bewegingservaringen uit andere

domeinen naar het trainen van deze fundamentals in steeds wisselende omstandigheden : snelheid, balcurve, kracht ... (zie ontwikkelingslijn)

- 8 kunnen geleerde vaardigheden uitvoeren met anderen.
  - Via synthetische oefenvormen en wedstrijdsituaties de geleerde vaardigheden toepassen in ploegverband.
  - Rekening houden met het voor – tijdens - na principe waarbij elke eigen actie of actie van een medespeler of tegenstanders een nieuwe eigen actie vraagt.
- 9 zoeken, behouden en herstellen evenwicht in verschillende situaties.
  - Algemeen :
    - o Houdingsoefeningen tijdens kracht/preventieprogramma (zie kracht en core en houdings programma)
    - o Tijdens de algemene opwarming : aanbieden van coördinatie oefeningen en vaardigheden uit andere sporten waarbij het zoeken, behouden en herstellen evenwicht aan bod komen : oefeningen op de lange mat, verdedigingssporten, dans.
  - Specifiek :
    - o Stabiel spelen : verplaatsen naar bal en spelen in evenwicht : aanval, set-up, receptie, blok, verdediging. (zie ontwikkelingslijn techniek)
    - o Tijdens primair-analytische en secundair-analytische oefeningen spelen van bal tijdens verplaatsing of bij verlies van evenwicht. (zie ontwikkelingslijn: verdediging, receptie)
    - o Instabiel spelen van bal wegens tijdsgebrek.
- 10 hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties.
  - Algemeen: opwarmingsgedeelte ter inleiding van bepaalde techniek. Fysiek programma. Bijvoorbeeld: handenstand voor blok, steun en rol voor verdediging, hangen en klimmen in fysiek programma.
  - Specifiek: beheersen van rotaties rond de verschillende lichaamsassen bij de verschillende volleybaltechnieken : verdediging, aanval, verplaatsingen en blok, spelverdeling : onder hoek spelen, receptie met kantelen. (zie ontwikkelingslijn verschillende technieken)
  - Rotaties rond de verschillende lichaamsassen bij de verschillende volleybaltechnieken onder hogere tijdsdruk. bijv. : verdediging rol na tipbal. (zie ontwikkelingslijn verschillende technieken)
- 11 kunnen aangepaste vormen van springen, werpen en lopen in verschillende situaties beheerst uitvoeren.
  - Algemeen : Zie voorbereidende oefeningen (coördinatie en ritmische sprongen, kennis links-rechts...), loopscholing en fysieke voorbereiding : plyometrie
  - Specifiek : Sprongen gevolgd door actie. Verschillende lichaamshoudingen tijdens vluchtfase : set-up, aanloop-aanval, verplaatsing-bloksprong. (zie ontwikkelingslijn : spelverdeling, aanval,blok)
- 12 kunnen meegaan en tegenwerken in bewegingen met anderen.



- Algemeen : Partner oefeningen met lichamelijk contact. Dit komt aan bod tijdens het opwarmingsgedeelte met partner.
  - Specifiek : Blok : bewust worden van opspannen lichaam. (zie VVB lijn techniek blok)
- 13 kunnen veilig vallen en landen in verschillende situaties.
- Verdedigingsacties met grondcontact (links, rechts uitvallen met rol over schouder of rol lengte as) kunnen uitvoeren (zie ontwikkelingslijn techniek verdediging)
  - Verdedigingsacties en noodtechnieken kunnen uitvoeren op harde aanvallen. (zie ontwikkelingslijn techniek verdediging)
- 14 kunnen binnen aangepaste vormen van minimum één doelspel:
- als aanvaller een keuze maken m.b.t. doelen, passen, dribbelen en vrijspelen
  - als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel.
  - Algemeen: oefenvormen uit andere balsporten : binnen handbal, basket, hockey ... tijdens opwarmingsgedeelte) kunnen vrij lopen een mede speler kunnen aanspelen, als verdediger positie kunnen innemen en een doel verdedigen.
  - Specifiek: binnen eigen niveau : (zie ontwikkelingslijn tactiek/strategie)
    - doelen : opslag, aanval
    - passen : receptie - spelverdeling, spelverdeling - aanval
    - vrijspelen : opening in blok door aanvaller
      - spelerverdeler speelt aanvaller vrij : 1 tegen 1
    - kieszen : keuze van positie in blok-verd.
- 15 kunnen binnen aangepaste vormen van minimum één terugslagspel:
- het eigen speelveld verdedigen
  - pogen (na samenspel) te scoren
  - Via spelvormen 1-1 tot 6-6 binnen volleybal de juiste aanval en verdediging tactiek en strategie kunnen toepassen.
- 16 kunnen ritmische of dansante bewegingsvormen uitvoeren gekoppeld aan houdings-, ruimte- en tijdsbesef.
- Algemeen: Via ritmische oefeningen kennis l/r, paslengte, wegduwen, grouding verhogen als voorbereiding op verplaatsingen voor blok, set-up receptie en aanval. (zie ontwikkelingslijn techniek blok voorbereidende oefeningen tijdens opwarming)
  - Specifiek : Kennis van ritme van beweging bij verschillende technieken. (zie ontwikkelingslijn techniek verplaatsingen bij verschillende technieken)
  - Ritme van beweging aanpassen aan wisselende omstandigheden. Bijv : aanloop aanpassen aan hoogte en plaats van receptie. (zie ontwikkelingslijn techniek verplaatsingen bij verschillende technieken)

## 2 Ontwikkelen van een gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

- 17 doen binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen op in de natuur.
  - Uitvoeren van een uithoudingsprogramma in de vrije natuur : bijv. bosloop (zie fysiekprogramma: uithouding)
  - Specifiek: Door middel van beachvolleybal bepaalde accent voorbereiden voor indoor volleybal. Bijv.: verdedigingstechnieken hoog (zie ontwikkelingslijn verdediging)
- 18 kunnen het belang van het regelmatig leveren van fysieke inspanningen aangeven met het oog op gezondheid.
  - De verschillende trainingvormen : kracht, snelheid, lenigheid, weerstand en uithouding kennen en de lichamelijke veranderingen en de link naar volleybal kunnen aangeven. (zie fysiek programma : herstel)
  - Verschillende maatregelen kennen die herstel stimuleren. (zie mentaal programma : herstel)
  - Bijhouden van fysieke parameters : rustpols, nachtrust, gewichtscurve, voeding. (zie fysiek programma : invulfiche en digitale agenda)
  - De lichamelijke gevolgen van topsport kunnen inschatten en bewust zijn van het belang van het juist doseren van de trainingsintensiteit : inspanning - herstel. (zie mentaal programma)
- 19 kunnen voor zichzelf wijzigingen in fitheid aangeven.
  - In de topsportagenda dagelijks bij aantal elementen i.v.m fitheid een niveau kunnen plaatsen
  - De wijzigingen van fitheid naar de trainer communiceren
  - Bijhouden en evalueren van vorderingsfiche van het kracht- en preventieprogramma. (zie kracht- en preventieprogramma)
  - Evalueren van specifieke volleybaltests : sprongkracht, slagkracht, snelheid blokverplaatsingen, reactie test ... (zie specifieke tests)
- 20 herkennen en reageren gepast op onveilige bewegingssituaties.
  - De afspraken i.v.m veiligheid tijdens de baltraining en fysieke training kunnen naleven. (zie afspraken)
- 21\* passen welbepaalde hygiënische basisregels spontaan toe.
  - Opgelegde regels i.v.m hygiëne toepassen : Verzorging voor en na de training, hygiëne tijdens stages en op de kamers. (zie afspraken)
  - Vanuit het besef van de noodzaak van hygiëne voor jezelf en uit respect voor de anderen de regels i.v.m hygiëne spontaan toepassen. (zie gedragsregels)
- 22\* passen welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe.
  - Het houdingsprogramma in de praktijk brengen door constant aandacht te hebben voor de basisregels zowel tijdens als buiten de volleybaltrainingen. (zie houdingsprogramma)
  - Toepassen van afspraken i.v.m houding en rugscholing die aangeleerd worden tijdens het preventie en core programma.
- 23\* zetten zich in met het oog op fysieke fitheid.
  - Inzet en gedrevenheid tonen bij het realiseren van het topsport programma.
  - De relatie tussen beweging en gezondheid kunnen aanduiden en zich ook daar naar gedragen.

- De dagelijkse prestaties noteren en ervaren dat gerichte training leidt tot verhoogde fysieke prestaties. (bijhouden topsportagenda en noteren van de belasting en aantal reeksen bij het fysieke programma)
- In functie van eigen tekorten een individueel programma uitvoeren (zie kracht en preventieprogramma)
- Gezondheid laten primeren en dit dagdagelijks tonen vanuit een besef dat bij topsport de gezondheid en de fitheid samen moet gaan met het streven naar top prestaties .

### 3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen

- 24 zijn in staat op een sociaal aanvaarde wijze verschillende rollen te vervullen in welbepaalde bewegingssituaties.
- Ontdekken welke rollen aangenomen worden binnen een bepaalde bewegingsopdracht. (ontwikkelingslijn bijv: rol als spelverdeelster, reserve, aanvaller, zwakkere speler ... )
  - Inzien dat een bepaalde houding zowel de prestatie van jezelf als van je medespeelsters positief als negatief kan beïnvloeden.
  - Bereid zijn ten voordele van jezelf en het team te werken aan een houding die het team ten goede komt. (mentaal programma: bijv. : hoe omgaan met stress, juiste focus, agressie ..)
  - Zowel jezelf als anderen willen beter maken waardoor elke inbreng een meerwaarde betekent voor het team.
- 25 kunnen overleggen, afspraken maken, samenwerken of samenspelen in groepsverband.
- Kennen van de verschillende communicatievaardigheden en deze tijdens partneroefeningen toepassen. (zie ontwikkelingslijn tactiek – strategie - communicatie)
  - Aangeven (visueel of auditief) welke de volgende actie kan of zal zijn. (zie ontwikkelingslijn tactiek – strategie -communicatie)
  - Als antwoord op aanvallende acties van de tegenpartij na overleg de posities wijzigen. (zie ontwikkelingslijn tactiek – strategie –communicatie: bijv : blok straat toe)
  - Informatie geven over de individuele kwaliteiten van de tegenstander. (zie ontwikkelingslijn tactiek – strategie –communicatie: bijv. speler x heeft klein blok)
  - Informatie geven over de uitvoering van een eigen actie of van een actie van een medespeler. (zie ontwikkelingslijn tactiek – strategie –communicatie: bijv. : setup moet hoger, ik was te laat ...)
  - Communicatie wordt uitgebreid door verhoogde complexiteit van het spel met meer accent op de strategie. (zie menaal programma : communicatie en ontwikkelingslijn strategie niv 4/5)
- 26\* ervaren bewegingsvreugde in verschillende bewegingssituaties.
- Accent op plezier van vaardiger worden. Beter beheersen van elke techniek. (zie : mentale training : stellen van doelen, omgaan met spanning)
  - Plezier hebben aan specialisatie van bepaalde vaardigheden. Bijv. spelverdeling.
  - Plezier hebben aan de uitdaging van elke volgende actie ongeacht het succes van de vorige actie.
- 27\* aanvaarden hun eigen mogelijkheden.

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- Bewust worden van de mogelijkheden en te korten op fysiek en technisch vlak. (zie rapportering en accentenrooster)
  - Haalbare persoonlijke doelstellingen kunnen formuleren op technisch en fysiek vlak voor een vast omliggende periode.
- 28\* kunnen respectvol omgaan met het eigen lichaam en met dat van anderen.
- Signalen van het lichaam (stress, kwetsuren, vermoeidheid) leren herkennen.
  - Afspraken i.v.m lichaamsverzorging naleven. (dokter, kiné ..)
  - Individueel revalidatieprogramma uitvoeren.
  - Rekening houden met lichamelijke problemen van medespelers. Bijv. Minder belasten van medespeler in verdediging.
- 29\* brengen waardering op voor elkaars mogelijkheden en houden rekening met individuele verschillen.
- Vanuit testsituaties en formuleren van doelstellingen inzien dat elke speler andere mogelijkheden heeft en hiermee rekening houden. (zie individuele doelen en accenten: rapportering)
  - Elkaar de kans geven op zijn niveau te trainen door via de oefenstof te individualiseren. Bijv. Opslag met hogere curve, 70% van de ballen naar de zwakkere zijde ...
  - Spontaan ervoor zorgen dat iedereen aan zijn accenten kan werken.
  - Elkaar aanmoedigen om de persoonlijke doelstellingen te bereiken. Bijv. Verd. hoog boven het hoofd : aanvallen in die zone waardoor de medespeler hoog kan verd.
- 30\* hebben respect voor en kunnen aangepast omgaan met omgeving en materiaal.
- Materiaal voor bal en fysieke training op de juiste manier kunnen opstellen afbreken en gebruiken en spontaan, in alle omstandigheden deze rituelen toepassen. (zie afspraken)

*\* Met het oog op controle door de inspectie werden de attitudes met een \* aangeduid .*

## Derde graad

### 1 Ontwikkeling van de motorische competenties

#### 1.1 Verantwoord en veilig bewegen

De leerlingen kunnen

- 1 in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen.
  - De basisregels van houdings- en rugscholing spontaan kunnen toepassen. (zie core programma en rugscholing)
  - Toepassen van de veiligheidsregels bij het uitvoeren van een specifiek en individueel aangepast krachtprogramma. (zie krachtprogramma)
  - Uitvoeren van halteroefeningen op correcte wijze. (zie krachtprogramma)
  - Juist opheffen, verplaatsen en wegzetten van gewichten.
  - De individuele werkruimte van medespelers tijdens powertraining respecteren.
  - Tijdens de baltraining de afspraken i.v.m strategie en tactiek toepassen. (zie ontwikkelingslijn techniek-tactiek-strategie)
  - Afspraken i.v.m veiligheid tijdens de trainingen toepassen. (zie afspraken voor tijdens en na de training)
- 2 medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.
  - De medeleerlingen op correcte wijze helpen bij het uitvoeren van het krachtprogramma en core-programma. (zie kracht programma)
  - De juiste feedback geven bij elkaar i.v.m de uitvoering van de verschillende technieken van volleybal. (zie ontwikkelingslijn techniek, tactiek)

#### 1.2 Zelfstandig leren

De leerlingen kunnen

- 3 uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kiezen voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten.
  - De leerlingen kunnen een leertraject ontwerpen, opvolgen en tot een goed einde brengen.
  - De leerlingen kunnen bij elke training en wedstrijdcontext het vereiste aandachtsprofiel schetsen om die taak tot een optimaal einde te brengen. (zie mentaal programma)
- 4 zelfstandig leertaken uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen.
  - De leerlingen kunnen de prioritaire doelen onderscheiden en formuleren. (zie individuele doelen: evaluatie)
  - De leerlingen kunnen problemen binnen een opdracht isoleren en formuleren.
  - De leerlingen kunnen bij elke training en wedstrijdcontext het vereiste aandachtsprofiel schetsen om die taak tot een optimaal einde te brengen. (zie mentaal programma)
- 5 bewegingssituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers.
  - Tijdens de baltraining binnen een welomschreven doel de organisatie spontaan kunnen aanpassen (aantal spelers, wijze van doorschuiven) opdat alle spelers zo efficiënt mogelijk kunnen trainen.
- 6 volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en hun leerproces bijsturen.

- De leerlingen kunnen per spelonderdeel door middel van een door de trainer opgelegde scouting bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken. (zie evaluatie)  
**Tijdens de baltraining wordt er van de leerlingen gevraagd om te werken rond hun individuele accenten (zie rapportering). Door constante scouting tijdens de training en wedstrijden (wedstrijdprogramma topsportschool) gaan de leerlingen bij zichzelf na in welke maten ze per spelonderdeel vorderen.**

### 1.3 Reflecteren over bewegen

De leerlingen kunnen

- 7 op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven.
  - Technische accenten per spelonderdeel kunnen benoemen. (zie ontwikkelingslijn techniek)
  - Na een uitvoering kunnen aanvoelen en verwoorden of een bepaalde persoonlijk accent al dan niet correct uitgevoerd werd. (zie evaluatie:rapportering en ontwikkelingslijn)
- 8 over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun eigen uitvoering.
  - Bij een foutieve uitvoering kunnen aanvoelen en verwoorden welke beweging fout was.
  - De uitvoering van de medespeelster kunnen evalueren i.v.m hun persoonlijke accenten. (zie individuele accentenrooster: rapportering)
  - In complexe situaties een strategie uitgevoerd door zichzelf of door een medespeler (positie op het veld, actie in functie van de tegenstander) kunnen beoordelen. (zie ontwikkelingslijn, evaluatie-rapportering)

### 1.4 Verbreden en verdiepen van motorische competenties;

keuze uit verantwoorde vormen uit meerdere bewegingsgebieden: atletiek, gymnastiek, dans en expressie, zwemmen, spel en sportspel, zelfverdediging, natuurgebonden activiteiten, of andere verantwoorde bewegingsgebieden.

De leerlingen kunnen

- 9 eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toepassen in andere bewegingscontexten.
  - Tijdens het technische gedeelte (opwarmingsgedeelte) vaardigheden uit andere bewegingsgebieden correct kunnen integreren in volleybalspecifieke bewegingen.

**Het uitvoeren van de verschillende volleybaltechnieken heeft vele raakpunten met andere bewegingsgebieden. De verschillende technieken steunen op vaardigheden die in andere bewegingsgebieden ontwikkeld werden. Bijv: werpen en vangen vanuit basketbal en handbal naar aanval ritme en dans naar blokverplaatsingen en timing, lenigheid, vormspanning en kracht vanuit basis gymnastiek naar verdediging (rollen), blok en explosiviteit in volleybal.**

- 10 motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen.
  - De verschillende verworven motorische eigenschappen als kracht, lenigheid, snelheid tijdens specifieke spel en wedstrijd situaties met het oog op het scoren

van punten in teamverband efficiënt gebruiken.

- 11 met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.
  - Uit de verschillende mogelijkheden (zie ontwikkelingslijn tactiek) individueel en in groepsverband de juiste strategische keuze maken.
- 12 gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals:
  - een betere controle
  - een meer esthetische uitvoering
  - een hogere moeilijkheidsgraad
  - een grotere efficiëntie
  - ...
  - De verschillende spelonderdelen technische verfijnen en automatiseren zodat een hoge efficiëntie (noodzakelijk in topsport) onder moeilijke wedstrijd omstandigheden mogelijk wordt. (zie ontwikkelingslijn techniek, tactiek en strategie)
- 13 in aangepaste vormen van een doelspel of een terugslagspel eenvoudige aanvallende en verdedigende strategieën toepassen
  - Algemeen: oefenvormen uit andere balsporten : binnen handbal, basket, hockey ... tijdens opwarmingsgedeelte) aanvallende en verdedigende strategieën toepassen
  - Specifiek: binnen eigen niveau : (zie ontwikkelingslijn tactiek/strategie)
    - doelen : opslag, aanval
    - passen : receptie - spelverdeling, spelverdeling - aanval
    - vrijspelen : opening in blok door aanvaller
      - spelverdeler speelt aanvaller vrij : 1 tegen 1
    - kiezen : keuze van positie in blok-verd.
- 14\* kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving.
  - Bij het keuzen van een team buiten de topsportschool kritisch onderzoeken of het aangeboden niveau overeenstemt met de individuele doelstellingen.
  - Kunnen aangeven aan welke voorwaarden een team moet beantwoorden i.v.m. trainingsfaciliteiten (aantal uren), fysieke begeleiding, medische begeleiding en verdere omkadering.

**De leerlingen worden door de trainers begeleid bij het uitstippelen van hun carrière.**

De leerlingen

- 15\* ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.
  - Ervaren dat verhoogde competentie leidt tot verhoogd plezier in de sport. (mentaal programma fase zelfkennis naar zelfontplooiing en zelfvertrouwen)

## **2 Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl**

De leerlingen kunnen

- 16 het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving.
  - Zich progressief opwarmen om fysisch en mentaal klaar te zijn voor de

- opdrachten die meer explosiviteit vragen.
- Belangrijke principes toepassen van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en middelengebruik. (zie afspraken, voedingsprogramma, core en houding programma)
- 17 hun kennis rond reanimatie vertalen naar risicovolle bewegingssituaties.
  - De basisprincipes van eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties
- 18 eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties.
  - De basisprincipes van eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties
- 19 basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties.
  - Toepassen van verworven kennis i.v.m rughygiëne en dit zowel tijdens als buiten het topsportprogramma volleybal. (zie houdingsprogramma)
- 20 met betrekking tot "fitheid" hun eigen doelen bepalen.
  - Het huidige fysieke niveau kunnen aangeven met tot doel een evenwicht na te streven tussen gezondheid en fysieke belasting met het oog op verhoogde sportieve prestaties. (zie gebruik topsportagenda)
  - Fysieke doelen op korte en lange termijn kunnen bepalen. (zelf invullen van accentenrooster vanuit evaluatie en rapportering eigen doelstellingen bepalen)

De leerlingen

- 21\* zijn bereid "bewegen" te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor.
  - Door het deelnemen aan het topsportprogramma met aandacht voor het technische, fysieke, mentale en medische ervaren dat 'beweging' een zeer belangrijke plaats inneemt.
- 22\* zien het belang in van een goede fysieke conditie.
  - De invloed van bewegen op fysieke, mentale en sociale gezondheid erkennen en vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden.

### **3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren**

De leerlingen kunnen

- 23 in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen.
  - Zowel jezelf als anderen willen beter maken waardoor elke inbreng een meerwaarde betekent voor het team.
  - Aan de hand van vooropgestelde criteria (zie tactiek en strategie ontwikkelingslijn: bijv.: bepalen van de blok en verdedigingstactiek in functie van de tegenstander) de rol van coach en scheidsrechter vervullen zowel tijdens de training als in wedstrijd situaties. (de tekens van de arbitrage begrijpen en toepassen, het wedstrijdblad kunnen invullen)
- 24 samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteiten aanbod van de school.
  - Oefeningen (oefenreeksen) kunnen voorstellen om te werken aan individuele of groepsaccenten en dit op zowel fysiek, technisch als tactisch vlak.
- 25 aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke



## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden.

- In de topsportagenda dagelijks het welbevinden en belasting kunnen aangeven bij de uitgevoerde trainingen.
- Kunnen aangeven welke de noodzakelijke belasting moet zijn om progressie te bekomen en dit overeenstemmend met de persoonlijke mogelijkheden en het huidig niveau. (de naaste ontwikkeling)

*\* Met het oog op de controle door de inspectie werden de attitudes met een \* aangeduid in de kantlijn.*

## **Decretaal specifieke eindtermen topsport met verwijzingen naar de leerinhoud**

### **Uitgangspunten (ASO en TSO)Topsport**

Topsport is het uitvoeren van bewegingsvaardigheden en -technieken en tactische vaardigheden op zeer hoog niveau. Hiervoor zijn een degelijke fysieke conditie en een aantal mentale vaardigheden noodzakelijk. Bij topsport is de doelstelling het realiseren van sportprestaties op internationaal niveau (wereldtop) waarbij individuele prestaties of de eigen prestaties binnen een team van doorslaggevend belang zijn. Topsport speelt zich (bijna) steeds samen met anderen af of tegen anderen en dit in een sterk georganiseerd verband waardoor sociale vaardigheden uiterst belangrijk zijn om optimaal te kunnen functioneren.

Topsport houdt ook in dat de eigen prestaties steeds vergeleken worden met die van anderen. Daarom zijn mentale vaardigheden om hiermee om te gaan belangrijk voor het leveren van goede prestaties.

#### **Samenhang tussen de polen Sport en Topsport**

De specifieke eindtermen voor de pool Sport en de specifieke eindtermen voor de pool Topsport vinden beide hun oorsprong in hetzelfde wetenschapsdomein (studieprofiel) Sport. Er is dus zeker samenhang tussen beide reeksen specifieke eindtermen. Het verschil tussen beide polen en hun respectieve specifieke eindtermen ligt in het te bereiken prestatieniveau en in het aantal en de soort bewegingsactiviteiten en activiteitsgebieden die aan de leerlingen worden aangeboden.

In de pool *Sport* maken de leerlingen kennis met verschillende soorten activiteitsgebieden waarin ze een behoorlijk prestatieniveau moeten bereiken. Maar hier is het niet de bedoeling om naar uitmuntendheid te streven. Men werkt naar verdieping en verbreding door middel van verschillende activiteitsgebieden. Bovendien wil men in de pool Sport de leerlingen ook expliciet voorbereiden op hogere studies binnen het domein sport. Dat blijkt uit het belang dat bij de specifieke eindtermen sport wordt gehecht aan het verwerven van onderzoekscompetenties en aan de wisselwerking sport - maatschappij.

In de pool *Topsport* gaat alle aandacht naar die ene sport die men op topsportniveau moet beheersen. Het leveren van topsportprestaties binnen een medisch verantwoorde situatie staat hier voorop. Nochtans is men binnen de pool Topsport niet blind voor het feit dat het ook hier nog altijd gaat om vorming van jonge mensen. Daarom is er voor gekozen om in de pool Topsport dezelfde aspecten als in de pool Sport aan bod te laten komen, maar in een andere verhouding en op een andere manier. Dus topsportprestaties leveren staat voorop maar andere aspecten zoals het verwerven van theoretische inzichten en het onderkennen van het belang van sport voor zichzelf en anderen, komen ook aan bod, zij het dat ze altijd geplaatst worden in een internationale en topsportgerichte context.

De samenhang tussen de specifieke eindtermen sport en de specifieke eindtermen topsport heeft nog een bijkomend voordeel. Leerlingen die op een bepaald moment niet meer geselecteerd worden voor een topsportopleiding of die misschien zelf afhaken, kunnen op die manier – wanneer ze dat wensen – gemakkelijk aansluiten bij de pool Sport en binnen deze pool hun sport - leerloopbaan verderzetten.

### **Leerlijnen**

Een integrale en gestructureerde topsportopleiding en -begeleiding gaat steeds uit van de leerlijn van de betrokken sport, waarbij de verschillende ontwikkelingsfasen tot het topsportniveau worden gedefinieerd en vastgelegd in ontwikkelingslijnen.

Een leerlijn wordt opgebouwd vanuit de prestatiestructuur van de topsport. De voorbereiding op de topsport gebeurt in een aantal ontwikkelingsfasen waarbij voor elke biologische leeftijd een aantal prestatiecriteria worden vastgelegd wat betreft techniek (bewegingsvaardigheden), fysieke conditie (kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie), tactiek, mentale en sociale vaardigheden, trainingsomvang en trainingsintensiteit.

Het gebruik van leerlijnen is het belangrijkste gegeven in de topsportopleiding en -begeleiding. Leer- en ontwikkelingslijnen zijn de basis voor detectie, selectie en begeleiding van talent en zijn een referentie bij het bepalen van de specifieke eindtermen en bijhorende leerplannen. Op die manier ontstaat samenhang tussen detectie, selectie, specifieke eindtermen en leerplannen en wordt het topsportbeleid ook meer samenhangend.

De opleiding en begeleiding bij topsport en het volgen van de leerlijn gaan niet ten koste van alles maar moeten altijd gebeuren binnen de context van de medisch verantwoorde sportbeoefening. Blessurepreventie neemt daarbij een belangrijke plaats in in het trainingsschema en de wedstrijdplanning. Daarnaast wordt ook rekening gehouden met het individuele groeipotentieel van elke leerling/topsporter.

### **Selectiecriteria**

Gelet op de specifieke finaliteit van topsport wordt de toegang tot de pool Topsport bepaald door een externe selectiecommissie waarin vertegenwoordigers zetelen van de betrokken sportfederatie, het BOIC en Bloso. Deze selectiecommissie stelt de selectiecriteria op waaraan minimaal moet worden voldaan om een topsportstatuut (A of B) te verkrijgen dat toegang verleent tot de pool Topsport. De selectiecommissie moet het topsportstatuut jaarlijks hernieuwen.

### **Samenhang specifieke eindtermen topsport en eindtermen lichamelijke opvoeding**

De eindtermen voor lichamelijke opvoeding behoren tot de basisvorming van elke leerling, ongeacht wat hij/zij in het specifieke gedeelte van de opleiding volgt. Dus de eindtermen lichamelijke opvoeding gelden ook voor de leerlingen die topsport volgen. Maar de eindtermen lichamelijke opvoeding mogen wel worden gerealiseerd aan de hand van de gekozen topsport. Eindtermen basisvorming en specifieke eindtermen topsport vormen zo een geïntegreerd geheel.

### **Samenvattend**

Decretale specifieke eindtermen topsport vertrekken vanuit de sportbeoefening, maar hebben als eindpunt de sportbeoefening met prestaties van hoog internationaal niveau. Ze dienen dus enerzijds rekening te houden met de elementen uit het wetenschapsdomein Sport en anderzijds met de integrale topsportopleiding en -begeleiding vastgelegd in leerlijnen.

De decretale specifieke eindtermen topsport beogen:

- het verwerven van achtergrondinformatie en theoretische inzichten met betrekking tot sport en het eigen presteren in het bijzonder;
- het ontwikkelen van polyvalente motorische competenties van een internationaal niveau door middel van intensieve sportbeoefening;
- het onderkennen van het belang van sportbeoefening voor zichzelf, in relatie met de anderen en voor de samenleving.

**Inhoudelijk kader**

De decretale specifieke eindtermen zijn geordend volgens de volgende onderdelen:

- motorische competentie: motoriek, fysiek en perceptie;
- motorische competentie: leren en sturen;
- gezondheid en veiligheid;
- zelfconcept en sociaal functioneren;
- samenleving;
- onderzoekscompetentie.

De specifieke eindtermen topsport worden gerealiseerd door middel van de gekozen topsport.

Topsport in het secundair onderwijs wordt altijd aangeboden in samenhang met de eindtermen lichamelijke opvoeding uit de basisvorming. De specifieke eindtermen topsport en de eindtermen lichamelijke opvoeding vormen dus zowel in de tweede als in de derde graad een geïntegreerd geheel.

## Overzicht (ASO en TSO)

### Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie

De leerlingen/topsporters

- 1 ontwikkelen conditionele, perceptuele, mentale, technische en tactische vaardigheden om tot bewegingsuitvoering en bewegingsontwikkeling te komen.
- 2 voeren individueel en in groep bewegingen en acties uit met inzicht en vaardigheid.
- 3 kunnen motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden op het gepaste moment inzetten om te komen tot sportefficiënte bewegingsuitvoeringen of voor het bereiken van een bepaald spel - of bewegingsdoel.
- 4 tonen inzicht in bewegingen en acties door:
  - het in acht nemen van geldende regels, wedstrijdvormen en vooropgestelde normen;
  - gebruik te maken van procedures en strategieën bij het nemen van beslissingen zoals bij keuze van ploegopstelling of spelsysteem;
  - het inzetten van gepaste technische en tactische vaardigheden in complexe training- en wedstrijdsituaties;
  - een correcte en aangepaste interpretatie van trainingsprincipes voor fysieke bekwaamheden en hun toepassing in de eigen sporttak.
- 5 werken taakgericht en ervaren het belang ervan voor een esthetisch - expressieve en/of sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden.
- 6 hebben bij bewegingsuitvoeringen aandacht voor de samenhang van kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen.

**Al deze eindtermen (1,2,3,4,5,6) worden gerealiseerd via de technische, tactische ontwikkelingslijn.**

### Motorische competentie: leren en sturen

De leerlingen/ topsporters kunnen

- 7 de bewegingsuitvoering bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en/of anderen door:
  - bewegingskenmerken te analyseren;
  - het motorische leerproces te begrijpen;
  - aangepaste oefenvormen te zoeken en in te oefenen.

**Bij het realiseren van het oefenprogramma in overeenstemming met de ontwikkelingslijn worden eigen vaardigheden constant bijgestuurd: intrinsieke en extrinsieke feedback, kennis van resultaat, kennis van beweging, vergelijken gevraagde beweging met uitgevoerde beweging.**

**De leerlingen leren aangepaste oefenvormen te gebruiken die met het oog op correctie van bewegingen en efficiënter bewegen.**

- 8 m.b.t. trainingsdoelen toelichting geven bij:
- de gekozen tactische, technische, mentale, conditionele en cognitieve doelen;
  - de gestelde prioriteiten;
  - de planning in de tijd (periodisering).
- Vanuit kennis van het eigen niveau per spelonderdeel kunnen de leerlingen informatie geven i.v.m de noodzakelijke accenten (prioriteiten).**
- In functie van de totale belasting (training-wedstrijden) en de noodzaak van deze belasting te plannen (digitale agenda, fysiek programma) kunnen de leerlingen verduidelijkingen geven bij de periodisering.**
- 9 zelfstandig oefenen, reflecteren, rollen vervullen en deze verworvenheden productief maken in het belang van een groep en/of in het belang van de individuele prestatie.
- Vanuit werken aan individuele accenten komen tot verhoging van de teamprestatie. (tactiek en strategie)**
- 10 vanuit eigen bewegingservaringen en lichaamssignalen het eigen presteren herkennen, inschatten en verbeteren.
- Kunnen aangeven of een bepaalde techniek, actie of prestatie al dan niet correct is uitgevoerd en hoe de beweging kan verbeterd worden. (kennis van gevraagde uitvoering: ontwikkelingslijn)**

### **Gezondheid en veiligheid**

De leerlingen/ topsporters kunnen

- 11 de invloed van bewegen op de fysieke, mentale, en sociale gezondheid duiden en vergelijken met andere factoren, die de gezondheid beïnvloeden.
- Het dagelijks bijhouden van een agenda (DSA: digitale sport agenda) i.v.m het fysiek, sociaal en mentaal welbevinden.**
- 12 bij de eigen sportbeoefening belangrijke principes van fitheid toepassen.
- Strikt uitvoeren van de opgelegde programma's en dagelijks noteren hoe deze belasting ervaren werd. (DSA)**
- 13 bij de eigen sportbeoefening belangrijke principes van veiligheid toepassen.
- Afspraken rond veiligheid i.v.m krachttraining, baltraining, core-training en rugscholing toepassen. (zie afspraken)**
- 14 bij de eigen sportbeoefening belangrijke principes van blessurepreventie toepassen.
- Een individueel preventie en kracht programma uitvoeren. (zie krachtprogramma en core-programma)**

- 15 bij de eigen sportbeoefening belangrijke principes van voeding toepassen.  
**Vanuit een voedingsanalyse werken naar gedragsverandering. (zie voedingsprogramma)**
- 16 de principes van het medisch verantwoord sporten<sup>1</sup> toepassen.  
**Vanuit sportmedisch onderzoek geïndividualiseerd programma uitvoeren**
- 17 zijn zich bewust van de gevaren van ongeoorloofd middelengebruik.  
**De leerlingen worden i.v.m met doping geïnformeerd tijdens vakoverschrijdende activiteiten (gezondheidsdag)**
- 18 streven evenwicht na tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid, en controleren dit evenwicht door de correcte interpretatie van meetresultaten.  
**Vanuit een jaarlijkse medisch screening en fysieke testen worden de leerlingen geëvalueerd en het programma (voeding, mentaal, fysiek) individueel aangepast. (zie fysieke testen)**

### **Zelfconcept en het sociaal functioneren**

De leerlingen/ topsporters

- 19 ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.  
**Deze aspecten worden uitgediept tijdens de individuele gesprekken en de teambespreking die training en/of wedstrijd voorafgaan. In de nabespreking krijgen de leerlingen feedback over de gestelde doelstellingen (individueel / team)**
- 20 gebruiken mentale vaardigheden en mentale routines om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle, ... met het oog op een esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging.  
**Via het psychologische luik van de opleiding worden deze vaardigheden aangeleerd (zie ontwikkelingslijn 'Mentale Training')**
- 21 realiseren samenwerking en teamvorming tijdens topsportbeoefening en bij sportprestaties.  
**Bij het realiseren van de strategische en tactische doelstellingen staat steeds het optimaal functioneren van het individu binnen het team centraal (zie 'Technische-Tactische ontwikkelingslijn)**

---

<sup>1</sup> Medisch verantwoord sporten: het geheel van preventieve en curatieve maatregelen, bepalingen en aanbevelingen die de sportvereniging en de sportbeoefenaar in acht dienen te nemen met het oog op het fysiek en psychisch welzijn van de sportbeoefenaars. (Decreet inzake medisch verantwoorde sportbeoefening - 27/03/1991)

- 22 tonen sociaal aanvaardbaar gedrag op vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens.

**Attitudevorming is een belangrijke peiler binnen het ontwikkelingsmodel en komt prioritair aan bod tijdens elke activiteit (zie document 'Visie').**

**Tijdens de individuele gesprekken met de leerlingen en de bespreking met het team worden deze aspecten uitgediept.**

- 23 ervaren dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.

**De eindtermen 19 tot 23 worden eveneens gerealiseerd via het mentaal programma (zie ontwikkelingslijn 'Mentale Training')**

### **Samenleving**

De leerlingen/ topsporters kunnen

- 24 zich informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen.

**Vanuit informatie over de topsportschool en de plaats van topsport binnen de federatie krijgen de leerlingen inzicht in heel het topsportlandschap.**

- 25 op een positieve wijze omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidsrechters, enz.

**Via een wedstrijdprogramma leren de leerlingen omgaan met de extern actoren met tot doel beter te presteren (zie ontwikkelingslijn 'Mentale Training')**

- 26 zich informeren over

- verdere studiemogelijkheden;
- het statuut betaalde en niet - betaalde topsporters.

**Zowel de school als de federatie organiseren 'infosessies' voor leerlingen en ouders ivm de verdere mogelijkheden als 'student-topsporter'**

- 27 zich informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport.

**De laatste jaarsleerlingen worden geïnformeerd in verband met hun toekomst als topsporter: topsport en studie, semi-prof, prof**



De leerlingen/topsporters

- 28 ervaren, via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verweven is met, en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.

**Vanuit hun eigen competitie programma op club en internationaal niveau.**

**De leerlingen worden ingeschakeld in internationale topevenementen (EK, kwalificaties) en ervaren op deze manier de verwevenheid met andere maatschappelijke domeinen.**

### **Onderzoekscompetentie**

De leerlingen/ topsporters kunnen

- 29 zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken.

**Een veelheid van scoutingcijfers om een zinvolle manier samenbrengen ter voorbereiding van een wedstrijdplan. Scouten van eigen wedstrijden (eigen ploeg - tegenstanders). Scouten van internationale wedstrijden. Verzamelen van de internationale statistieken via internet.**

- 30 ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

**Vanuit een vergelijkende studie het eigen rendement en de eigen prestaties vergelijken met het rendement en de prestaties van de concurrentie.**

- 31 de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en ze confronteren met andere standpunten.

**Vanuit een geheel van scoutingcijfers trainingsdoelstellingen kunnen formuleren. Vanuit een strategische analyse van de tegenstander de eigen strategie bepalen.**

# Technische en tactische ontwikkelingslijn

## Visie en verduidelijking van de ontwikkelingslijn

- Niveaus:

De ontwikkelingslijn is opgemaakt in 5 niveaus. Deze niveaus zijn ingevuld vanuit de veronderstelling dat de kinderen vanuit een grote bewegingservaring met een doorgedreven training starten vanaf de leeftijd van 6-7 jaar.

Niveau 1 is het aanvang niveau en situeert zich tussen 6 en 8 jaar. Op deze leeftijd wordt volleybal aangeboden binnen een context van algemene bewegingsopleiding. Voor de invulling van dit niveau verwijzen we naar het boek *'Aangepaste spelvormen voor club en school'* (Emile Rousseaux, Marc Spaenjers en Jos Rutten,, VVB, 2004)

Niveau 1: tweede graad lager onderwijs

Niveau 2: derde graad lager onderwijs

Niveau 3: eerste graad secundair onderwijs

Niveau 4: tweede graad secundair onderwijs

Niveau 5: derde graad secundair onderwijs

- De niveaus en bijhorende leeftijd (graden) van de ontwikkelingslijn moeten beschouwd worden als een indicatie. De doelstellingen en leerinhouden van de technisch en tactische ontwikkelingslijn zijn opgemaakt vanuit observaties van talentrijke kinderen met voldoende trainingsarbeid. Het is waarschijnlijk dat via andere leerinhouden en een andere progressie lijn spelers eveneens ten volle tot ontplooiing komen.
- Differentiatie en individualisatie:
- o Omwille van verschillende trainingshistoriek, fysieke achterstand (laatrijp) en specifieke functies is het mogelijk dat leerlingen van een lagere graad bepaalde leerinhouden dienen te verwerken van een hogere graad en omgekeerd.
  - o Aangezien voor bepaalde spelonderdelen of leerinhouden een bepaalde speler een andere leerprikkel nodig heeft dan binnen zijn groep aangeboden wordt, is het mogelijk dat deze speler binnen één schooljaar in 2 groepen traint.

## Doelstellingen en leerinhoud

### Bovenhands

#### Niveau 2: bovenhands

### Leerplandoelstellingen

Gebruik van lichtere ballen 160-210 gr

#### **Bovenhands**

Bovenhands basistechniek: niveau 2 E jeugd

Met correcte techniek bovenhands spelen.

Bovenhands spelen over korte afstanden (3-4 meter) zowel voorwaarts als rugwaarts onder hoek.

### Leerinhouden

#### Uitgangshouding

- Symmetrische voetenstand schouderbreedte
- Benen licht gebogen (“readyposition”)
- Heup licht gebogen
- Lichaamsgewicht verdeeld op volledige voet

#### Verplaatsing naar de bal

- Stoppen van de verplaatsing voorwaarts achterwaarts voor het spelen (r-l/l-r)
- Verplaatsing met zijwaartse passen
- Verplaatsing met indraaien
- Handen op hoofdhoogte net voor contact
- Handen vrij los naast het lichaam tot positie onder bal

#### Positie onder de bal:

- bal juist boven het hoofd
- in het verlengde van de balbaan
- actief in de balbaan gaan

#### Spelen van de bal

- Buig-strekbeweging in richting van doel

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Vorbereiden sprongset-up: (link naar aanval)

### **Bovenhands spelverdeling**

Bovenhands spelen naar aanvaller positie 4 en 2 voorwaarts en achterwaarts na verplaatsing in functie van de receptie (afstand: 4/5 meter)

## Niveau 3: bovenhands

### **Bovenhands**

Bovenhands basistechniek: niveau 3 D jeugd

Na snelle verplaatsing bovenhands spelen met precisie over kleine en grotere afstanden tot 6 meter

Onder hoek spelen met lichte en gewone volleyballen.

Set-up voorwaarts en rugwaarts met kort contact (tot Max. ongeveer 0,15 sec)

- Indien mogelijk: stabiele beweging
- Sprongset-up: bal spelen op hoogste punt met meer accent op buig-strekbeweging van de armen
- Positie handen
  - o Vingers gespreid licht gespannen
  - o Venster: open driehoek
  - o Duimen en wijsvingers even ver uit elkaar
  - o Handen boven hoofd
  - o Bal veren in handen (langer contact mogelijk afhankelijk van afstand en impact bal: (>0,2 sec.)
  - o Bal mag niet roteren
  - o Target in richting van doel: frontaliteit
  
- Verplaatsingen na receptie: positie in functie van afstand net
  - kort: R- of L-voet voor (ifv pos 4/2) / voet kortst bij het net is voor
  - ver: R- of L-voet voor (ifv pos 4/2) / voet verst van het net is voor

Uitgangshouding: uitbreiding niv 2

- Split positie: creëren van voorspanning

Verplaatsing naar de bal: uitbreiding niv. 2

- Vertrekken l-r vanuit uitgangshouding
- Snelle verplaatsing naar speelpositie:
  - o Voorwaarts achterwaarts met linker of rechter voet voor stoppen
  - o Zijwaartse verplaatsing en shuffle, met linker of rechter voet voor stoppen
  - o Verplaatsing met indraaien met linker of rechter voet voor stoppen

Spelen van de bal: uitbreiding niv 2

- Zijwaarts spelen

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Dekking na set-up.

### **Bovenhands spelverdeling**

Penetratie naar home positie met indraaien links en rechts afhankelijk van de opslag.

Sprongset-up voorwaarts en achterwaarts na verplaatsing

Set-up na verdediging of blok

2de tempo in het midden.

- Onderscheid hoge set-up en lage set-up
- Positie handen: uitbreiding niv 2
  - o Kort balcontact

### Dekking

- Tijdens balcurve verplaatsing naar dekkingspositie voor aanval
- Techniek dekking: zie verdediging

### Penetratie tijdens opslag

- Links indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 1
- Rechts Indraaien en innemen van uitgangspositie vanuit positie 4

### Verplaatsingen na receptie of verdediging: uitbreiding niv 2

- Receptie of verdediging aan het net
  - o Hop voorwaarts en achterwaarts na geen of max 2 set-ups: rechter voet voor (aangezicht positie 4)
- Receptie of verdediging ver van het net
  - o Hop na verplaatsing van het net frontaal positie 4 (indraaien) en positie 2

### Spelen van de bal: uitbreiding bovenhands spelen niv. 3

- strekking van de armen afhankelijk van afstand

### Gebruik sprongset-up bij ballen hoog op het net of van het net

Verplaatsingen idem als zonder sprong

### Spelen van de bal:

- Stabiele houding indien mogelijk
- Sprongset-up: onderscheid moment van spelen
  - o Bal spelen op hoogste punt:
  - o Bal spelen bij afstoot: grotere impuls vanuit benen
  - o Bal spelen tijdens neerwaartse beweging bij spelverdeling

### Set-up na verdediging

- Set-up na verdedigingshouding
- Set-up na bloksprong of blokpositie

Aanvalstempo's: Set-up naar positie 4, 2 of in het midden (tweede tempo).

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

### Strategie:

In functie van de kwaliteit en de positie van de receptie en verdediging de juiste keuze kunnen maken

Keuze van set-up afhankelijk van:

- Sterkste aanvaller
- Kleinste blok
- Kwaliteit van de receptie die bepaalde keuze uitsluiten

## Niveau 4: bovenhands

### Bovenhands

Bovenhands basistechniek: niveau 4 C jeugd

Na snelle verplaatsing bovenhands spelen met precisie over kleine en grotere afstanden: terrein 9 op 9

Hoge set-up voorwaarts (Ongeveer 1,6 tussen pas en aanval), achterwaarts uit stand en in sprong geven onder hoek met kort contact

Uitgangshouding en verplaatsing: uitbreiding niv 3

- Vanuit verdedigingshouding hoge set-up geven naar positie 4 en 2 (terrein 9 op 9)
- Vanuit Blok positie 3 hoge set-up geven naar positie 4 en 2 (terrein 9 op 9)

### Bovenhands spelverdeling

Penetratie naar home positie met indraaien links en rechts afhankelijk van de opslag vanuit alle posities

Penetratie tijdens opslag: uitbreiding niv 3

- Links indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 1, 6, 5, 4 en 2
  - o Positie 6 en 5 inlopen en indraaien links of rechts afhankelijk van opslag

Achterwaartse set-up met indraaien naar positie 4

Set-up geven in beweging: receptie of verdediging laat het niet toe om voor het spelen onder de bal te komen.

Verplaatsingen na receptie of verdediging: uitbreiding niv 3

- verplaatsingen in tijdnood:
  - o spelend al springend voorwaarts (doorzweven)– achterwaarts-zijwaarts al dan niet na 1 tot 3 steunen
  - o Spelen op 1 been
  - o Op 1 been bij receptie van het net: l-r indraaien, afstoten op rechterbeen
  - o Op 1 been met doorzweven
  - o Laag spelen na uitvalspas voorwaarts, zijwaarts (uit het net) met draaiing lichaam naar positie 4

Spelen met 3 verschillende tempo's. hoge set-up, halve set-up en eerste tempo kort voor. Voorbereiden snelle pas buitenkant: 1 been en positie 4 en 2

Aanvalstempo's: Afhangelijk van afspraak (signaal) hoge set-up (ongeveer 1,6 sec.), halve set-up (ongeveer 1,2 sec.) en snelle eerste tempuset-up

**Strategie:**

Creëren van een 1blok door spelen met afstand en tijd

Niveau 5: bovenhands

**Bovenhands**

Bovenhands basistechniek: niveau 5 B jeugd verdere automatisatie

**Bovenhands spelverdeling**

Penetratie naar home positie met indraaien links en rechts afhankelijk van de opslag vanuit alle posities

Complex 2: Spelverdeling verplaatsen vanuit positie 4,3 5 en 6

Achterwaartse set-up met indraaien naar positie 4

(ongeveer 0,5 sec.)

- Onderscheid hoge en halve set-up:
  - o Tijd wordt bepaald door hoogste punt van de balcurve
  - o Aanpassen balcurve om tijd tussen set-up en aanval identiek te houden
- Eerste tempo: kort voor
  - o Aanpassen hoogte van de set-up aan reikhoogte van de aanvaller
- Fly en snelle set-up positie 4 en 2: vlakke balcurve voor snelle set-up buitenkant

Strategie: uitbreiding niv 3

- Creëren van een 1 blok: in functie van positie van receptie de verste afstand aanspelen met halve set-up
- In functie van de positie van de receptie of verdediging bepalen of een eerste tempo of halve set-up nog mogelijk is
- Gebruik 9 meter

Verdere automatisatie bovenhandse set-up

Penetratie tijdens opslag: uitbreiding niv 3

- Links indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 1, 6, 5, 4 en 2
  - o Positie 6 en 5 inlopen en indraaien links of rechts afhankelijk van opslag

Verplaatsingen vanuit verschillende verdedigingsposities:  
Spelverdeler verplaats vanuit positie 4,3 5 of 6

Achterwaarts spelen na indraaien naar positie 4 (al dan niet met sprong)

- Receptie of verdediging ver van het net
  - o draaien voor het spelen indien voldoende tijd en receptie of verdediging komt vanuit positie 5.

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Set-up geven in beweging: receptie of verdediging laat het niet toe om voor het spelen onder de bal te komen.

Spelen met 4 verschillende tempo's. hoge set-up, halve set-up, snelle set-up en eerste tempo kort voor, achter, steek en fly.

### Strategie:

Creëren van een 1blok door spelen met afstand en tijd  
Keuze van pas in functie van kenmerken van tegenstander.  
Rekening houden met efficiëntie

- indraaien tijdens het spelen indien te weinig tijd om in te draaien of receptie en verdediging komt van positie 2 of 1

Verplaatsingen na receptie of verdediging: uitbreiding niv 4

- Verplaatsingen in tijdnoed:
  - spelend al springend voorwaarts (doorzweven)– achterwaarts - zijwaarts al dan niet na 1 tot 3 steunen
  - Spelen op 1 been
  - Op 1 been bij receptie van het net: l-r indraaien, afstoten op rechterbeen
  - Op 1 been met doorzweven
  - Laag spelen na uitvalspas voorwaarts, zijwaarts (uit het net) met draaiing lichaam naar positie 4

Aanvalstempo's: uitbreiding niv. 4

- Eerste tempo:
  - Steek
  - kort voor +
  - kort achter,
  - fly
- Snelle set-up buitenkant (ongeveer 0,9 sec.)

strategie: uitbreiding niv 4

- Creëren van een 1 blok: door wegtrekken van blok met eerste tijd
- Principe van overload
- Rekening houden met efficiëntie: welke aanvallers scoren het meest
- Gebruik van 9 meter
- Keuze in functie van karakteristieken middenblok tegenstanders:
  - Commit
  - Read and react
  - Volgt geen eerste tempo
- Keuze in functie van opstellingen tegenstander
  - Hoekblokker al dan niet assist tot bepaalde zone
  - Wissel tussen zwakke en sterke blokkers



## Onderarms

### Niveau 2: onderarms

#### **Onderarms**

Basis techniek: niveau 2 E jeugd

Onderhands spelen met correcte basistechniek

Onderhands spelen over korte afstanden (tot 5 meter)

#### **Onderarms: receptie**

Receptie op opslag van op 6 meter.

- Opslag onderhands
- Opslag bovenhands: trage balcurve

#### Uitgangshouding

- Symmetrische voetenstand, iets breder dan de schouders
- Benen licht gebogen (“readyposition”)
- heupflexie en rugstrekking
- Lichaamsgewicht verdeeld over volledige voet
- Armen los en ontspannen, licht gebogen voor het lichaam
- Handen op de knieën

#### Verplaatsing naar de bal

- Stoppen van de verplaatsing voorwaarts achterwaarts voor het spelen (r-l/r)
- Verplaatsing met zijwaartse passen

#### Spelen van de bal

- Lichte voor-achterwaartse spreidstand
- Buig-strekbeweging in richting van doel: kracht komt door strek beweging benen en een kleine beweging van de armen.
- Speelvlak onderarmen: stabiele beweging
- Positie handen-armen
  - o Armen naar buiten gedraaid en gestrekt: exorotatie
  - o Handen in elkaar, zijkant handen tegen elkaar

#### Observatie en aanpassing in functie van de opslag:

- Informatieverwerking betreffende richting (links/rechts)
- Informatieverwerking betreffende afstand (kort/ver)

#### Verplaatsing naar de bal

- Idem onderhands spelen
- Accent op kleine passen tot bij de bal → perfecte houding
- Verplaatsing met de armen los

**Strategie:** basis spelvorm: 2-2, 3-3

- 2/3 spelers in receptie: naast –achter elkaar
- Voor en tijdens actie: communicatie, assist
- Na actie: overgang receptie aanvalsopbouw

### Spelen van de bal

- Frontaal: symmetrische voetenstand gericht naar positie spelverdeler
  - o schouders naar voor (hoog)
  - o ruimte tussen romp-armen
  - o gewicht op voorvoeten
  - o ‘duwbeweging’ tijdens spelen vanuit de grond (grouding)
  - o hoek armen romp stabiel
  - o gestrekt samen brengen van de armen
- Voorbereiden naast het lichaam
  - o linker of rechter voet voor
  - o links spelen → rechter voet voor schouder kantelen (rechter schouder laag)
  - o rechts spelen → linker voet voor schouder kantelen (linker schouder laag)

Onderscheid receptie naast elkaar - achter elkaar

Communicatie: aangeven door auditief signaal wie bal neemt.

Partner doet receptie

- Assist functie indien partner receptie doet: klaar maken overnemen set-up
- Tijdens opslag-receptie verplaatsing naar uitgangspositie voor aanval

Na receptie:

- Overgang naar aanval: uitgangspositie aanval:
  - o positie 4 van buiten naar binnen
  - o positie 2 van binnen
  - o aanpassen aanloop (vergroten van de hoek) bij receptie van het net

## Niveau 3: onderarms

### **Onderarms**

Basis techniek: niveau 3 D jeugd

Na snelle verplaatsing (voor-achter-zijwaarts) onderhands spelen met precisie over kleine en grotere afstanden tot 6 meter

Onder hoek spelen (indraaien) met lichte en gewone volleyballen

Zijwaarts spelen

### **Onderarms: receptie**

Receptie op opslag van op 7 meter.

- Opslag bovenhands: trage balcurve
- Opslag: topspin: trage balcurve
- Opslag Jumpfloat: strakkere balcurve

Uitgangshouding: uitbreiding niv 2

- Split positie: creëren van voorspanning

Verplaatsing naar de bal: uitbreiding niv. 2

- Vertrekken l-r vanuit uitgangshouding
- Snelle verplaatsing naar speelpositie:
  - o Voorwaarts achterwaarts met linker of rechter voet voor stoppen en in lichte spreidstand zijwaarts
  - o Zijwaartse verplaatsing en shuffle, met linker of rechter voet voor stoppen: open voetenstand eindigen
  - o Verplaatsing met indraaien met linker of rechter voet voor stoppen

Spelen van de bal: uitbreiding niv 2

- Zijwaarts spelen

Observatie en aanpassing in functie van de opslag: idem niveau 1: accent op snellere reactie.

Verplaatsing naar de bal

- Indien de balcurve het mogelijk maakt verplaatsing naar ideale speelpositie: speelveld binnen steunvlak (stabiel)

Spelen van de bal: uitbreiding niv 2:

- o Strakkere opslag: bal naast het lichaam nemen: kantelen van schouders
- o Buitenste schouder vooruit duwen

Dekking

Na receptie (of receptie medespeler) innemen van dekkingspositie voor aanval.

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

### Bovenhandse receptie

Bovenhandse receptie op opslag van op 7 meter

#### Strategie:

- 2 of 3 spelers in receptie: receptie kort-ver
- na actie: uitgangpositie aanpassen bij goede of slechte receptie

## Niveau 4: onderarms

### Onderarms

Basis techniek: niveau 4 C jeugd

Vanuit verdediging of na mindere receptie onderarmse set-up geven naar positie 4 of 2:

#### Onderarms: receptie

Receptie op opslag van van op 9 meter.

- Op opslag float:
  - o strakke balcurve balcurve
- Opslag Jumpfloat: strakkere balcurve

Observatie en aanpassing opslag: trage balcurve

- observatie hoogte van balcurve → keuze voor bovenhandse receptie

Verplaatsing:

- idem als receptie onderarms

Spelen van de bal:

- onderscheid bovenhands spelen na opslag of na receptie: contacttijd
- positie achter en onder bal

2 lijnen in functie van opslag: trage balcurve - strakke balcurve

- overgang naar aanval: uitgangpositie aanval:
  - o vergroten hoek bij receptie van het net

Onderarmse set-up: accent op precisie:

- spelen onder hoek vanuit verdedigingspositie
- spelen onder hoek na blok

Observatie en aanpassing in functie van strakke opslag: float-jumpfloat

Onderscheid receptie op float-receptie of jump topspin ->

Verdedigingstechniek: amortiseren bij hardere balcurve

Verplaatsing en spelen van de bal

- omwille van snelheid van balbaan spelen van de bal in beweging:
  - o hop zijwaarts
  - o opendraaien (openen) links en rechts
  - o dissociatie boven lichaam onder lichaam of achterwaarts

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- o uitstappen
- o Strakkere opslag: bal naast het lichaam nemen: kantelen van schouders

### **Bovenhandse receptie**

Bovenhandse receptie op float en jumploat vanop 9 meter

Observatie en aanpassing strakke opslag:

- observatie hoogte van balcurve → keuze voor bovenhandse receptie

Verplaatsing:

- idem als receptie onderarms

Spelen van de bal:

- contacttijd bal in functie van snelheid opslag

### **Strategie:**

- 5 spelers in receptie
- Voor en tijdens actie
- Na actie: overgang receptie aanvalsopbouw

In functie van opslag 2 lijnen (kort/ver: W Mopstelling) of 1 lijn: strakke opslag

- Partner neemt receptie
  - o tijdens opslag innemen van uitgangshouding voor eerste tempo
- Overgang naar aanval:
  - o Hoge set-up uitgangspositie aanval:
  - o Halve set-up: na receptie dadelijk aanlopen zonder onderbreking:
  - o positie 2 van binnen
  - o vergroten hoek bij receptie van het net

## Niveau 5: onderarms

### **Onderarms**

Basis techniek: niveau 5 B jeugd

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Rol libero als tweede spelverdeler: Vanuit verdediging of na mindere receptie onderarmse set-up geven naar positie 4,2 of 3 meter:

### Onderarms: receptie

Receptie op opslag van op 9 meter

- Opslag float: Aanvallende strakke balcurve
- Opslag Jumpfloat: aanvallende strakke balcurve

Opslag jump- topspin: aanvallende balcurve

Receptie op opslag van 12 meter en verder

### Bovenhandse receptie

### Strategie

- o receptieopstelling met 3 hoofd receptiespelers
- o receptieopstelling met extra receptiespeelster: harde jump of jumpfloat
- o receptieopstelling met 2 receptiespeelsters

libero:

- Onderhandse set-up in de 3 meter lijn
- Freeball grotere zone → spelen van de bal in beweging
  - o na uitvalspas voorwaarts en zijwaarts tot rol
  - o naast en achter het lichaam

Specialisatie receptiespeler-libero:

- Nemen van grotere zone (tot half terrein)
- Receptie tijdens verplaatsing

Door snelheid gebruik maken van noodtechnieken

- Uitstrekken
- 1 arm

Observatie en aanpassing op verre opslag:

- Onderscheid float van 9 meter en float verre afstand: grotere afwijking van de balcurve
  - o observatie snelheid (impact op de bal) en hoogte
  - o blijven verplaatsen tot balcontact

Bovenhandse receptie op strakke balcurve:

Verantwoordelijkheden afhankelijk van functie afspraken en soort opslag

- libero: grotere zone (eventueel receptie met 2 hoofd receptiespelers)
- voorspeler wordt geholpen door achterspeler → vergemakkelijken overgang aanval
- helpfunctie: voorspelers die kort staan voor de korte opslagen
- extra receptiespeelsters bij harde sprongopslag
- 2 receptiespeelsters bij verre opslag

- Tijdens actie: bepalen wie receptie neemt in functie van voorrangregels

Positie afhankelijk van soort opslag, scouting van de richting en functie:

- opslag diagonaal/rechtdoor
- strakke float of verre opslag → eventueel 2 hoofd receptiespelers
- Jumpopslag:

Verantwoordelijkheden afhankelijk van functie afspraken en soort opslag

- libero: grotere zone: assisteert voorspeler
- voorspeler wordt geholpen door achterspeler → vergemakkelijken overgang aanval
- helpfunctie: voorspelers die kort staan voor de korte opslagen
- extra receptiespelers bij harde sprongopslag of strakke jumopfloat
- 

Positie afhankelijk van soort opslag, scouting van de richting en functie:

- opslag diagonaal/rechtdoor
- strakke float of verre opslag → eventueel 2 hoofd receptiespelers
- Jumpopslag:

Voorrang regels en communicatie

- Na actie: overgang receptie aanvalsopbouw: snelle set-up eerste tempo en buitenkant

- Libero
- Hoge diepe balcurve – achter voorspeler → achterspeler neemt over waardoor voorspeleruitgangspositie aanval inneemt
- Voorrang in functie van diagonale lijnen
- partner neemt receptie
  - o tijdens opslag innemen van uitgangshouding voor eerste tempo: uitbreiding aanvalsposities (steek, kort achter, fly)
- overgang naar aanval:
  - o hoge set-up uitgangspositie aanval:
  - o snelle set-up buitenkant: na receptie dadelijk aanlopen zonder onderbreking: max 4/5 steunen
  - o positie 2 van binnen
  - o 3 meter: na receptie achterwaartse of zijwaartse verplaatsing naar uitgangspositie aanloop

## Aanval

### Niveau 2: aanval

#### **Aanval**

Basistechniek aanval: niveau 2 E jeugd

Aanval op hoge set-up: net hoogte maximum op reikhoogte

- vertrekpositie
- aanloop: laatste 2 steunen
- slag: wapenen en polsslag

Vertrekpositie voor rh speler: (voor lh speler omgekeerd) Afhankelijk van lengte speler 3 meter van het net

- positie 4: links van zijn afstootplaats
- positie 2: op de zelfde hoogte als zijn afstootplaats

Uitgangshouding

- voor-achterwaartse split: klaar voor explosieve aanvalspas
- knieën licht gebogen
- armen voor het lichaam
- rh: linker voet voor (lh omgekeerd)
- gewicht op voorste voet

Verplaatsing naar de bal:

- aanloop: rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)
  - o explosieve grote eerste pas met rechter been na afduwen met linker voet
  - o rechter hielplaatsen
  - o armen achterwaarts zwaaien op moment van plaatsen van hiel
  - o beide armen opwaarts zwaaien, linker arm gaat volledig hoog
  - o tweede pas: linker voet net voorbij rechter voet plaatsen
  - o links parallel met het net



- opsprong
  - o afstoot en armswing: gestrekte armen worden tijdens opsprong krachtig omhoog gezwaaid
  - o verkorten van de contacttijd door coördinatie van armactie en laatste pas

### Slag

- Slagarm actief naar achteren trekken
- Elleboog van de slagschouder ter hoogte van de schouder as
- Linker arm (hand) zwaait verder opwaarts
- Pijl en boog houding voor de slag
- Hand open, vingers gespreid (ontspannen open)
- Actie wordt ingezet door heuprotatie en elleboog versneld naar voor te bewegen
- Rotatie romp en schouder
- Tijdens de slagbeweging (endorotatie) gelijktijdig trekken binnen de lichaamsas op de niet-slagarm
- Bal raken boven het hoofd ter hoogte van de slagschouder. (max hoogte)
- Hand van achter naar voren en van laag naar hoog 'gooien'
- Creëren van topspin: polsslag: van neutrale kouding flexie van polsgewricht, actieve pols
- Na slag: niet slagarm naar beneden voor lichaam, romp wijst in slagrichting

### Neerkomen

- Opvangen sprong met landing op 2 voeten: stabiel

### Strategie:

Voor en tijdens:

Aanval vanuit receptie: naar vertrekpositie

Aanvalsoptie: keuze aanval of overspelen

Na actie:

Voor: zie na actie receptie

Set-up laat aanval toe of verplicht aanvaller tot overspelen

Keuze van aanval of plaatsbal: toets na aanvalssprong

## Niveau 3: aanval

### **Aanval**

Basistechniek aanval: niveau 3 D jeugd

Hoge set-up positie 4, 2 op verlaagde nethoogte (max. reikhoogte)  
Aanloop met 3 steunen

Onderscheid aanloop hoge en halve set-up (positie 3)

Vorbereiding aanval 3 meter (=verband met sprongopslag)

Vorbereiding aanval eerste tempo: meter set-up (tweede tijd kort voor)

Innemen van verdedigingspositie na aanval

Uitbreiding niv 2:

Verplaatsing naar de bal

- Aanloop: links-rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)
- Opsprong
  - o Verder accent op verkorten van contacttijd door coördinatie en timing van armactie en laatste pas
  - o Afzet in verschillende richtingen

Slag

- Achteroverkantelen van de schouder
- Spanboog van de romp
- Slagbeweging 'door de bal heen'

Aanpassen start aanloop (timin) aan hoogte pas. Afhankelijk van sprongkracht bij:

- Hoge set-up: eerste steun: links na de set-up
- Halve set-up: eerste steun: links op moment van set-up

Aanvallen op verschillende afstanden van het net

Vertrekpositie: voor spelverdeler op ongeveer 3 meter van het net

Uitgangshouding: idem niv. 2

Verplaatsing naar de bal: idem niv. 2

- aanloop: gewichtsverplaatsing naar voorste voet of kleine set-up gevolgd door 2 steunen r-l (lh omgekeerd)
- Rechter steun net voor contact spelverdeling
- Aanloop min of meer loodrecht op het net
- Set-up: ongeveer 0,8 sec

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Vorbereiding variatie aanloop:

- verschillende ritmes
- aanloop 1 been

### **Plaatsballen:**

- technische aanval
  
- tip

### **Strategie:**

Aanvalsoptie: aanval of plaatsbal

Na actie:

Aanlopen met andere ritmes en richtingen en afstanden

- 3, 4 en 5 steunen
- Variatie afstand tot het net
- Aanlopen in verschillende richtingen

Aanlopen met variatie van opsprong

- Aanloop en draaien voor of tijdens opsprong
- Aanloop en opsprong op 1 been

Technische uitvoering: idem als aanval:

- Ingehouden slag
- Accent op topspin
- Balcurve eerste opwaarts: boogje

Vorbereiding idem als aanval:

- Spelen van de bal met vingertoppen
- Balcurve eerste opwaarts: boogje

Observatie van blok tegenstander: keuze:

- Naast blok: inschatten positie van het blok
  - o blok of geen blok
  - o mate van overschrijding
- Plaatsbal over blok: gebruik van technische aanval of tip: open zones in verdediging
- Hoogte van het blok

Na aanval positie verdediging of blok innemen

Aanvaller wordt niet aangespeeld:

- Vanuit vertrekpositie aanval innemen van dekkingspositie
- Onderbreken van aanloop en innemen van dekkingspositie

## Niveau 4: aanval

### **Aanval**

Basistechniek aanval: niveau 4 C jeugd

Aanval eerste tempo: kort voor (lh kort achter)

Timing aanloop eerste tempo

Aanval halve set-up positie 4 en 2

Variatie aanloop

Vertrekpositie: uitbreiding niv. 3 voorbereiding eerste tempo

- Innemen vertrekpositie vanuit positie 4,3 en 2
- Innemen vertrekpositie tijdens rally
  - o na blok positie 4 of 2
  - o na freeball

Verplaatsing naar de bal: uitbreiding niv. 3

- Observatie aanspelen tot bij de spelverdeler:
  - o kijken over linker of rechterschouder
  - o eventueel kleine aanpassen van vertrekpositie
- Opsprong, armen zwaaien opwaarts op moment dat de bal in de handen van de spelverdeler komt.

Aanpassen van startmoment van de aanloop in functie van de balcurve naar de spelverdeler.

- Aanloop na receptie
- Aanloop na freeball

Uitbreiding niv. 2

- Timing eerste steun in relatie tot balcontact spelverdeler
- Aanpassen aanloop aan beschikbare tijd

Overgang receptie/freeball aanval.

- Afhankelijk van positie aanlopen met 3,4 of 5 steunen.
- Afhankelijk van beschikbare tijd (curve receptie en snelheid set-up) aanloop curve aanpassen.
- Afhankelijk van kwaliteit set-up:
  - o Aanpassen door richtingverandering: wegduwen linker been
  - o Aanpassing door laatste pas: afstand, doorzweven

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Variatie slagrichtingen: aanlooprichting verschilt van slagrichting

3 meter aanval positie 1 en 6

Voorbereiden omloopbal: aanloop op 1 been (hoofdzakelijk voor meisjes)

- ritme van aanloop
- timing op kort halve set-up of tweede tempo pos 2

### **Strategie:**

Communicatie met spelverdeler

Aanlopen met variatie van opsprong

- Aanloop en draaien voor of tijdens opsprong
- Slaan in verschillende richtingen

Vertrekpositie:

- Idem als aanval positie 2 (zie niv 3 maar startpositie verder van het net (6 meter)

Verplaatsing naar de bal

- Inschatten afstootplaats kort achter 3 meterlijn
- Belang van doorzweven naar de bal.

Vertrekpositie: idem eerste tempo kort voor ongeveer op 3 meter lijn

Verplaatsing naar de bal: 3 steunen links-rechts-links (lh omgekeerd)

- Tweede tempo of halve pas: eerste steun op of na set-up (tweede tempo of halve pas)
- Richting eerste steun links naar het net, voetpunt gericht naar positie 2
- Laatste 2 steunen parallel met het net

Opsprong:

- Linker schouder parallel met het net
- Afstoot op 1 been: afrollen linker been voet
- Armactie: armswing en slagarm actief naar achter

Slag:

- Rotatie van de romp naar het net: heup-schouder-arm-hand

Beoordelen of de door de spelverdeler bepaalde set-up al dan niet uitvoerbaar is: tegen roepen indien noodzakelijk.

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Herkennen en onthouden van de karakteristieken van de verdediging: blok en lage verdediging    Aanval in functie van de karakteristieken van het blok en verdediging

- Voor set-up: welk vast of variabel systeem speelt tegenstander
  - o midden blok 'commit' of 'read and react'
  - o hoekblok straat of diagonaal
  - o verdediging: opstelling verdedigers: welke speler staat kort
  - o gebruik maken van plaatsballen i.f.v blok en positie verdediging
- Tijdens set-up tot net voor aanval
  - o één of tweeblok
  - o hoogte van de 2 blokkers
  - o straat open of gesloten
- Onthouden van vorige situaties

### Niveau 5: aanval

#### **Aanval**

Basistechniek aanval: niveau 5 B jeugd

Aanval eerste tempo: variatie steek, kort achter, verlengd kort voor.

Snelle aanval op de hoek, tweede tempo (ongeveer 0, 8 sec.)

Omloopbal: aanloop op 1 been: verschillende tempo's en posities

Vertrekpositie en aanloop: uitbreiding niv. 4

- Diverse aanlooprichtingen gevolgd door aanval eerste tijd
- Variatie aanloop
  - o doorzweven: verlengd kort
  - o side-hop: hop naar andere positie dan aanlooprichting

Vertrekpositie: idem niv. 4

Verplaatsing naar de bal voor tweede tempo:

- timing aanloop i.f.v set-up. Laatste 3 passen links-rechts-links ritme: laatste twee steunen net voor balcontact spelverdeler.

Uitbreiding niv. 4

Vertrekpositie: (lh omgekeerd)

- vanuit receptie-freeball: positie 4 of 3

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- vanuit blok pos 4 of 3

### Verplaatsing naar de bal: uitbreiding niv 4

- gebruik van meerdere steunen afhankelijk van vertrekpositie
- Eerste tempo (lh omgekeerd)
  - o achter de spelverdeler
  - o verlengd achter: aanloop: linker voetpunt richting kort achter vervolgens verder lopen (rechts-links) parallel met het net

### Combinatieaanvallen

### Combinatie aanval tweede tempo

- Rond eerste tempo
- Slide: dreigen rond eerste tempo te gaan en dan terugkeren
- Side-hop

### Variatie slagrichtingen vanuit schouder

### Slag: uitbreiding niv. 4

- Contraslagen vanuit schouder
- Contraslagen vanuit pols

### **Strategie:**

#### Communicatie met spelverdeler

In functie van waarneming en kennis tegenstander (karakteristieken blok, verdedigingspositie: kort of ver) aanvalsoptie voorbereiden en wijzigen.

#### Uitbreiding niv. 4

Gebruik van snelheid voor ontregelen van blok tegenpartij

Aanvalsopties bepalen en wijzigen in functie van scouting gegevens voor en tijdens de wedstrijd.

- Te verwachten situatie vergelijken met feitelijke situatie en aanvalsoptie hieraan aanpassen
- Onthouden van opties van verschillende blokkeeders

## Opslag

### Niveau 2: opslag

#### **Opslag**

Basistechniek niveau 2 E jeugd

Topspin opslag uit stand van op 4,5 tot 6 meter

Float-opslag uit stand van op 4,5 tot 6 meter

#### **Strategie:**

Opslaan is zone: linker of rechter helft

#### Uitgangshouding

- Kleine voor-achterwaartse split
- Voorste voet wijst in richting van doel
- Rh: linker voet voor (lh omgekeerd)
- Bal in beide handen of linker hand voor het lichaam

#### Opgooi

- Met 2 handen minstens 1,5 tot 2 meter boven het hoofd

Slag: idem slag aanval niv. 2

- Tijdens slag: gewichtsverplaatsing van achter naar voor

#### Veranderingen t.o.v topspin opslag

##### Uitgangshouding:

- Bal in linkerhand voor het lichaam (lh omgekeerd)
- Slagarm klaar voor de slag
- Pols gefixeerd

##### Opgooi:

- Korte opgooi loodrecht met 1 hand naar het raakpunt
- Pols blijft gefixeerd

Topspin opslag en float-opslag naar linker of rechter helft van speelveld richten



## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

### Niveau 3: opslag

#### **Opslag**

Basistechniek niveau 3 D jeugd

Topspin en float opslag uit stand van op 7 tot 9 meter

Jumpfloat opslag vanop 7 meter

Jumptopspin

#### **Strategie**

Aanvalsopbouw hinderen door gerichte float of jumpfloat naar een bepaalde zone

Topspin en floatopslag: Uitbreiding niv.3

- Afstand tot het net vergroten tot 9 meter
- Richting precisie: links rechts en kort – ver
- Strakke balcurve bij float
- Accent op spin bij topspin

Jumpfloat:

Uitgangshouding: idem als float

Opgooi:

- Opgooi tijdens aanloop: bal uit de handen net voor laatste 2 steunen r/l (Lh omgekeerd)
- Korte opgooi tot net boven raakpunt

Aanloop: idem aanloop aanval met 2 steunen: niv. 2

Jumptopspin:

Uitgangshouding: idem als float

Opgooi:

- Opgooi met 2 handen of rechterhand (lh omgekeerd)
- Opgooi minstens 2 meter boven raakpunt

Aanloop en slag: idem aanlopen slag aanval met 2 steunen: niv. 2

Hinderen van aanvalsopbouw met float en jumpfloat:

- Opslaan naar zwakke receptie: 3 zones en variatie kort-ver
- Opslaan naar aanvaller met tot doel de aanloop te bemoeilijken: kort-ver

## Niveau 4: opslag

### **Opslag**

Basistechniek niveau 4 C jeugd

Variaties op basistechniek jumpfloat en jumptopspin

Float en jumpfloat: hoge precisie kort en ver

Verre float

Verhogen precisie opslaan naar 4 zones: 1,6 of 5

### **Strategie**

Gebruik van verschillende opslagzones en variatie in curve en snelheid om aanvalsopbouw te storen

Jumpfloat opgooi 1 hand: idem float

Jumptopspin:

- Opgooi met 1 hand creëren van topspin bij opgooi
- Aanloop met 3 of 4 steunen

Float en Jumpfloat: uitbreiding niv. 3

- Opslaan in 9 zones:
- Accent op precisie

Verre float: idem float vanaf 3 meter achter de eindlijn

- accent op floaten van de bal

Jumptopspin: uitbreiding niv. 3

- Opslaan naar zone 1, 6 of 5

Gebruik van de 9 meter opslagzone: onder druk zetten van de receptie en aanvalsopbouw

- Strakke diepe harde opslag door diagonaal te serveren
- Strakke korte opslag door rechtdoor te serveren
- Snelle opslag door rechtdoor te serveren
- Viseren zwakke zijde van receptiespeler verplichten
- Opslag naar zone 2: moeilijkste zone
- Snelle opslag vanuit zone 5 naar 1-5 wanneer spelverdeler van zone 5 of 4 penetreert

## Niveau 5: opslag

### **Opslag**

Basistechniek niveau 4 C jeugd

Verder automatiseren van de verschillende opslagtechnieken met accent op snelheid en precisie

Accent op snelheid en precisie

- Float en jumpfloat: verhogen snelheid van opslag: strakke opslag max 1 meter boven het net in 9 zones
- Verre float: accent op floaten van de bal
- Jumptopspin: verhogen van snelheid van opslag in 3 zones

### **Strategie**

Opslagopties vanuit analyse tegenstander: scoutingcijfers en voorbereiding wedstrijd en verloop van de wedstrijd.

Keuze van opslag in een bepaalde rotatie en moment binnen de wedstrijd als resultaat van kennis van informatie tegenstander (voor en tijdens de wedstrijd)

- Mogelijke keuzes voor uitschakelen eerste tempo of storen van hoekaanvaller
  - o uitschakelen eerste tempo:
    - spelverdeler positie 5 of 4: snelle opslag naar zone 1,2 waardoor de spelverdeler vanuit moeilijke positie eerste tempo moet geven
    - eerste tempoaanvaller dwingen van receptie te nemen
    - opslag op zwakste receptiespeler
  - o storen belangrijke hoekaanvaller:
    - opslag binnenkant pos 4: aanloop van buiten naar binnen wordt gestoord
    - opslag kort pos 4 of 2: aanvaller kan geen volledige aanloop doen
- Mogelijke keuze om spelverdeler te beperken:
  - o uitlokken hoge set-up op de hoek, ace of freeball
    - harde sprongopslagen (jumpfloat-topspin) met weinig precisie en met risico op hogere foutenlast
    - viseren van zwakke receptiespeler

- Mogelijke keuze afhankelijk van moment binnen de wedstrijd:
  - o einde van een set:
    - Gelijkopgaand: voldoende druk
    - Grote achterstand: hoger risico
  - o begin van de set:
    - Gelijkopgaand: hoger risico voor kloof te maken
    - Achterstand: voldoende druk
- Mogelijke keuze afhankelijk van vorige opslagen:
  - o blijvend viseren van receptiespeler die in de fout gaat
  - o Al dan niet met verhoogde druk serveren na kennis van de scoutingcijfers tijdens de wedstrijd
  - o Viseren van speler die mentaal onderuit gaat

## **Blok**

### Niveau 2: blok

#### **Blok**

Basistechniek: niveau 2 E jeugd

Blok op aanval hoge set-up: nethoogte maximum op reikhoogte.

Na observatie set-up aanvaller en zijwaartse verplaatsing (side-step) stabiel bloksprong maken met correcte been, romp en arm positie.

Zijwaartse verplaatsing en bloksprong

Uitgangshouding

- Afstand tot het net moet overschrijding mogelijk maken
- Handen voor schouders, vingers gespreid
- Benen lichtjes gebogen (squat houding)
- Symmetrische voetenstand
- Gebogen heup, rechte rug

Verplaatsing en opsprong zowel links als rechts

Zijwaartse verplaatsing 2 of 4 steunen:

- Afduwen buitenste voet
- Frontaliteit
- Variatie afstand (kennis kleine-grote passen) en snelheid

Opsprong en blok

- Timing: observatie sprong aanvaller
- Afremmen en opsprong zonder lateraal doorzweven
- Ondersteunende armzwaai: handen blijven voor lichaam
- Maximale vormspanning: romp, schouders, handen
- Overschrijding net
- Handen in verlengde van speelrichting
- Groot handenscherp: Gespreide vingers

Landen

- Op 2 voeten idem als uitgangshouding

Counterouvment blok: blokken zonder voorgaande verplaatsing:

- idem zonder verplaatsing

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Vorbereiden van andere verplaatsingsvormen: kruispas, hop niet gekoppeld aan aanval.

### **Tactiek**

Innemen van blokpositie: t.o.v de spelverdeler

1 aanvalsoptie: observatie en aanpassing: 1 blok

Na actie: na blok: blok - tegenaanval

- snel sluiten van enkel, knie en heuphoeken
- snel keermoment en explosief strekken van de hoeken

Kruispas 3 steunen:

Uitgangshouding idem als zijwaartse verplaatsing

Verplaatsing

- Openen in richting van verplaatsing: voetpunt parallel met het net
- Schouders en hoofd blijven tijdens de verplaatsing min of meer gericht naar het net
- Tweede steun: grote kruispas: (contact idem als tweede steun voor aanval) hiel plaatsen en voetpunt gericht naar het net
- Derde steun: bijzetten tot symmetrische voetstand

Opsprong: idem als bij zijwaartse verplaatsing

Hopblok: afstoten met 2 voeten tegelijk

- hop vanuit uitgangshouding
- zijwaartse hop vanuit uitgangshouding

Kaatsen

- vanuit bloksprong dadelijk terug blokken
- kort contact

Observatie en aanpassing

- Speler is in uitgangshouding voor set-up gegeven wordt
- Observatie of er al dan niet aangevallen kan worden: observatie spelverdeler: set-up voor aanvaller of speelt rechtsreeks over
  - o Aanval mogelijk:
    - Zijwaartse verplaatsing in functie van de te verwachten aanvalsplaats: frontaal tegenover aanlooprichting aanvaller
    - Aanvaller springt → bloksprong
    - Aanvaller springt niet → uit het net komen
  - o Aanval niet mogelijk:
    - Uit het net komen en klaar maken voor volgende actie

Na blok innemen van volgende speelpositie:

- bal aan de andere zijde: opnieuw blok
- blok - verdediging laat aanval toe: klaar maken voor aanval

## Niveau 3: blok

### **Blok**

Basistechniek: niveau 3 D jeugd

Blok op aanval hoge set-up positie 4, 2 of halve set-up in het midden: nethoogte maximum op reikhoogte

Na observatie set-up aanvaller en zijwaartse verplaatsing, of kruispassen stabiel bloksprong maken met correcte been, romp en arm-handen positie.

### **Tactiek:**

Kennis en toepassen van de 3 blokmomenten in eenvoudige spelsituaties:

- 3 opties: hoge set-up pos 4, 2 en halve pas in het midden

Blok vanuit zijwaartse verplaatsing: uitbreiding niv. 2:

Accent op snelheid van uitvoering zonder controle verlies.

- Snelle verplaatsing zijwaarts gekoppeld aan bloksprong
- Bloksprong vanuit hop al dan niet gekoppeld aan zijwaartse verplaatsing

Blok vanuit middenpositie met kruispas: uitbreiding niv. 3

- Snelle verplaatsing kruis: 3 steunen al dan niet gekoppeld aan zijwaartse eindpas.
- Vanuit middenpositie hoekblok

Observatie en aanpassing: uitbreiding niv. 2

- Observatie van de receptie/verdediging: eerste blokmoment
  - o receptie opstelling en beschikbare aanvallers: 1,2 of 3 aanvallers
  - o Speler is in uitgangspositie en uitgangshouding voor set-up gegeven wordt
  - o kwaliteit van de receptie/verdediging:
    - bal kort op het net: tweede hand mogelijk
    - welke aanvallers kunnen aangespeeld worden
- Observatie van de spelverdeler: tweede blokmoment
  - o houding van de spelverdeler:
    - spelverdeler kan al dan niet rechtstreeks overspelen

- spelverdeler kan 1,2 of 3 aanvallers aanspelen
- spelverdeler toont voor set-up beweging wie hij gaat aanspelen
- Observatie van traject van de set-up:
  - snel reageren op de richting
  - aanpassen afhankelijk van positie, lengte en afstand tot het net:
    - informatie over noodzakelijke verplaatsing: kruis en/of zijwaartse verplaatsing
    - informatie over mogelijkheden van aanvaller
    - verplaatsing:
      - pos 3: kruis en zijwaarts
      - pos 4,2: zijwaartse passen
  - indien niet betrokken bij blok: zie innemen verdedigingspositie vanuit blok
- Observatie van aanvaller: derde blokmoment
  - Observatie aanlooprichting
  - Positie aanpassen aan aanlooprichting: herkennen powerzone:
  - Observatie of er al dan niet aangevallen kan worden
    - aanval mogelijk:
      - aanpassing in functie van de te verwachten aanvalsplaats: frontaal tegenover aanlooprichting aanvaller
      - aanvaller springt → bloksprong
      - aanvaller springt niet → uit het net komen
    - Aanval niet mogelijk:
      - uit het net komen en klaar maken voor volgende actie

Na actie: afhankelijk van het resultaat van het blok de volgende positie innemen.

Klaarmaken voor volgende actie:

- Na eerste blokmoment:
  - receptie gaat rechtstreeks over: innemen van verdedigingspositie
- Na tweede blokmoment:



- tweede hand spelverdelers: innemen verdedigingspositie voor tweede hand
- pas gaat naar andere aanvaller: innemen van verdedigingspositie
- Na derde blokmoment:
  - blok gevolgd door dekking van de tegenpartij: nieuwe aanval van de tegenpartij
  - aanval wordt verdedigd: tegenaanval

## Niveau 4: blok

### **Blok**

Basis techniek: niveau 4 C jeugd

Middenblok op aanval hoge set-up positie 4, 2 eerste tempo kort voor

Uitbreiding niv. 3:

- blok eerste tempo
  - uitgangshouding:
    - handen boven hoofd
  - Verplaatsing: kleine zijwaartse aanpassing
    - zijwaartse pas
    - hop
  - Opsprong: accent op kort contact: kaatsen
- Middenblok aansluiten bij hoekblok: vanuit positie eerste tempo verplaatsing naar hoek
  - Verplaatsing
    - handen laten zakken
    - grotere afstand overbruggen: kruis en zijwaartse pas: zie niv. 2
    - kleine afstand overbruggen: kruis met 2 steunen
    - zijwaartse pas met 2 steunen: zie niv. 2
    - kruispas met 2 steunen
      - eerste steun: grote kruispas: met hiel plaatsen en voetpunt gericht naar het net.
      - tweede steun: bijzetten tot symmetrische voetstand

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Uitvoeren van een 2 blok

- Aansluiten bij hoekblok
  - o schouders bijna tegen schouders hoekblok
  - o niet doorzweven

Vorbereiden blokken bij tijdsnood:

Zijwaarts blokken zonder verplaatsing:

- Vanuit split schuin blokken zonder verplaatsing
- Sprong
  - o handen en armen naar de plaats waar de bal het net overschrijdt
  - o lichaam in 1 lijn

Blokken met doorzweven al dan niet na verplaatsing zijwaarts, kruis

- Idem zijwaarts blokken maar romp volgt handen en armen
- Plaats blokken verder dan plaats afstoot
- Handen blijven op de zelfde plaats en lichaam zweeft door

Kruispas zonder opendraaien

- Brede split
- Kruispas met 2 steunen
- Eindigen met grote split: gewicht op buitenste voet: idem zijwaarts blokken

### Tactiek:

Toepassen van 3 blokmomenten met eerste tijdsaanval

- 3 opties: pos 4, pos 2 of 3 meter positie 1 en eerste tempo kort voor in het midden

Observatie en aanpassing van de middenblokkeerder: uitbreiding niv. 3

- Observatie van de receptie/verdediging: eerste blokmoment:
  - o Kwaliteit van de receptie-verdediging
    - observatie laat eerste tempo toe: fixatie t.o.v de eerste tijd van de tegenstrever
    - receptie laat geen eerste tijdsaanval toe: middenblokkeerder vertrekt vanuit het middenpositie
  - o Observatie van de aanloop van de eerste tijdsaanvaller

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- kleine zijwaartse aanpassing of hop
- Observatie van de spelverdeler: tweede blokmoment
  - observatie van de positie ten opzichte van de bal: kan de spelverdeler nog de middenman aanspelen
  - lezen van de keuze van de spelverdeler: read-and- react
    - smalle focus
    - Positie van de handen t.o.v het hoofd:
      - vlak voor balcontact: beweging van handen naar de bal
    - reageren op set-up:
      - eerste tempo: dadelijk opspringen
      - pos 4 pos 2: verplaatsing naar de hoek
- Observatie van aanvaller: derde blokmoment
  - Eerste tempo: observeren schouder aanvaller
  - Derde tempo: middenblokkeerder: aansluiten bij hoekblok

### Vorbereiding assistblok:

- kennis van assistblok: innemen van de juiste posities en samenwerking met hoekblok

### Assistblok: uitbreiding blok niveau 3: 3 blokmomenten

- Observatie van de receptie en aanloop eerste tijdsaanval: eerste blokmoment
  - eerste tempo in de zone van de hoekblok
    - hoekblokkeerder zijwaartse verplaatsing naar het midden
    - uitgangshouding hetzelfde als middenblokkeerder
- Observatie van de spelverdeler: idem middenblok 'read' en 'react'
  - accent: verzekeren van hoekblok
  - coördinatie middenblok, hoekblok

### Communicatie

Auditief doorgeven van informatie die blok - verdediging kunnen helpen

### Auditief doorgeven van informatie:

- Observatie set-up:
  - geen aanval mogelijk: freeball: blok verplaatst zich achterwaart
  - op het net: scherp

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

### Strategie

Kennis en keuze maken uit verschillende mogelijke boksystemen

- zone afsluiten: straat - diagonaal blok
- observatie tegenstander
- kennis tegenstander: blokken van voorkeur richting

Communicatie i.v.m. blokopties: signalen voor de verdediging

### Niveau 5: blok

#### Blok

Basistechniek: niveau 5 B jeugd

Middenblok:

- Blok eerste tempo: steek, kort achter, 1 been

- o binnenkant
- Observatie van aanvaller
  - o Aanvaller kan niet krachtig aanvallen: downblok: blokker springt niet

Lezen en roepen van tipbal voor aanvaller aanvalt

Keuze maken in functie van strategie:

- Optie: zone waar kan aangevallen afsluiten: Door aanpassing t.o.v aanvaller lijn of diagonaal afsluiten
  - o 1: straatblok: handen - hoofd blokkeerder recht tegenover bal
  - o 2: straat open:
    - straat blijft bereikbaar voor 1 verdediger
    - afhankelijk van afstand van de bal t.o.v het net meer of minder naar de antenne opschuiven
- Keuze van positie van blok in functie van aanloop aanvaller
- Keuze van positie van blok als resultaat van kennis van de aanvaller:
  - o Kennis van voorkeurrichting (scouting)
  - o Onthouden van vorige situaties

Aanduiden achter rug welke optie er genomen wordt: 1 straat open of 2 straat toe.

Uitbreiding niv. 4

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- Hoekblok na aanpassing eerste tijd steek, kort achter, kort voor
- Aanpassing in functie van positie eerste tempo:
  - o Kleine aanpassing zijwaarts tijdens aanloop aanvaller eerste tijd
    - zijwaartse verplaatsing
    - hop
- Midden blok
  - o Korte afstand: steek → t.o.v aanval positie 4, kort achter → t.o.v aanval pos 2
    - zijwaartse verplaatsing
    - kruis 2 steunen
  - o Lange afstand: steek → t.o.v aanval positie 2, kort achter → t.o.v pos 4
    - kruis 3 steunen
    - kruis 3 steunen gevolgd door hop of zijwaartse pas

### Blokken bij tijdsnood:

- Zijwaarts blokken zonder verplaatsing
  - o middenblok: eerste tempo-tweede tempo
  - o hoekblok assist
- Op snelle set-up buitenkant: verplaatsing aanpassen aan beschikbare tijd en afstand

### Vormen van 3 blok

### Uitbreiding niv. 4

#### Zijwaarts blokken zonder verplaatsing:

- Middenblok: steek
  - o kort achter en steek vanuit het midden
  - o tweede tempo rond eerste tempo na commit blok (hop)
- Hoekblok: vanuit assist: blokken van eerste-tweede tempo

#### Blokken met doorzweven al dan niet na verplaatsing zijwaarts:

- o middenblok: snelle pas op de hoek na aanpassing eerste tijd
- o hoekblok: vanuit assistblok

#### Coördinatie (timing-afstand) voor het vormen van een drie blok op de hoek

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

### Tactiek

Toepassen 3 blokmomenten: uitbreiding niv. 4: blok t.o.v eerste tijdsaanval: steek, kort achter, tweede tempo

Observatie en aanpassing: uitbreiding niv. 4

- Observatie van de receptie/verdediging en positie aanvallers eerste tempo en tweede tempo: eerste blokmoment:
  - o observatie en aanpassing aanloop eerste tempo: steek, kortvoor, kort achter, omloopbal
  - o observatie aanloop tweede tempo
  - o mogelijkheid van 3 blok indien spelverdeler nog maar 1 optie kan aanspelen of verplicht wordt hoog te spelen
- Observatie van de spelverdeler en aanvallers: tweede en derde blokmoment: uitbreiding met verschillende eerste tempo's en tweede tempo

### Strategie:

Keuze maken uit verschillende mogelijke bloksystemen:

- zone afsluiten op de hoek: optie 3
- zone afsluiten in het midden: 1-6-5

Opties als hoek en middenblokker: uitbreiding niv. 4

- Afsluiten van richtingen op de hoek:
  - o Optie 3: diagonaal blok: hoekblokker sluit pos 6 en diepdiagonaal af
- Afsluiten van richtingen in het midden:
  - o middenblok afsluiten van zone 1,6 of 5

Blokopties vanuit analyse eigen ploeg en tegenstander: scoutingcijfers en voorbereiding wedstrijd

Keuze van positie van blok als resultaat van informatie en kennis (voor en tijdens de wedstrijd) van spelverdeler en aanvallers:

- Kennis van voorkeur van spelverdeler in relatie tot positie, kwaliteit van de receptie, verdediging en moment van de wedstrijd
- Kennis van belangrijkste richting van de verschillende aanvallers
- Kennis van belangrijkste aanvallers per rotatie

Keuze maken tussen commit, read –and-react en optie blok

Commit blok: hoekblokker springt voluit mee met eerste tempo

Read-and- react: blokker reageert op set-up

Optie blok: bepaalde aanvaller wordt los gelaten om blok tegen vooraf bepaalde aanvaller(s) te verzekeren

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Communicatie: signalen voor de verdediging

Aanduiden achter de rug: uitbreiding niv. 4

- Hoekblokker 1,2 of 3
- Middenblok: zone 6-5 of 1
- Middenblok-hoekblok: read, commit of optieblok

## Verdediging

### Niveau 2: verdediging

#### Verdediging

Basistechniek: niveau 2 E jeugd

Vanuit uitgangshouding zachte aanval met backspin controleren: aanval met lichte opwaartse curve: uit stand en met sprong met net hoogte max. op reikhoogte.

- Controle met 2 handen

- Voorbereiden verplaatsingen eerste-derde tijd

- Voorbereiden verdediging buiten lichaamsbereik: uitvalspas, roltechniek, duiken, verplaatsing voorwaarts, knie-grond techniek
  - o uitvoeren van de beweging zonder bal
  - o uitvoeren van de beweging met trage balsnelheid

#### Uitgangshouding

- Symmetrische voetenstand
- Voeten in brede zijwaartse split
- Lage positie door buigen van enkels en knieën
- Bovenlichaam parallel met het onderbeen
- Gebogen heup, rechte rug
- Lichaamsgewicht op de voorvoeten: bal van de voet
- Armen licht gebogen voor het lichaam, boven bovenbeen, handpalmen naar boven gericht

#### Spelen van de bal:

- Na kleine aanpassing en splitstap vlak voor aanvalsactie
- Controle met backspin: “onder de bal door” verdedigen
- Hoog spelen van de bal in het midden van het speelveld om een set-up toe te laten
- Frontaal of onder hoek: aanpassen schouderstand
- Verdedigen vanuit lage positie binnen lichaamsbereik:

Vanuit uitgangshouding naar verdedigingspositie: links en rechts verplaatsen

- shuffle: achterwaarts en zijwaarts
- kruispassen
- lopen

#### Spelen van de bal na verplaatsing: aanval vanuit stand

- Uitvalspas links-rechts- zijwaarts en voorwaarts met verlagen van het zwaartepunt
- Duiktechniek na uitvalspas



## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- Voorbereiden verdedigingstechnieken met 1 arm en met handen vanaf borsthoogte
  - o uitvoeren van de beweging met korte afstand en trage balsnelheid
  - o hogere snelheid en zachte ballen

- o zweeffase
- o afremmen met armen
- Roltechniek met of zonder uitvalspas
  - o lichaam volledig uitstrekken alvorens rol in te zetten
  - o rollen over linker en rechter schouder
  - o links – rechts rollen over lengte as
- Verdedigen van plaatsballen na verplaatsing
  - o vanuit verdedigingshouding voorwaarts verplaatsen in verschillende richtingen
  - o lichaamszwaartepunt verlagen voor het spelen
  - o onder de bal komen en bal opwaarts spelen

### Spelen van de bal met 1 arm

- raakvlak arm en hand
- naast het lichaam
- na uitvalspas

### Spelen van de bal vanaf borsthoogte

- 2 handen:
  - o handen open, vingers gespreid: spelen van de bal met open handen
  - o bal opwaarts controleren
- 1 hand: bal hoog naast lichaam

### Tactiek

- Innemen van verdedigingspositie na observatie van de aanvaller. Innemen van verdedigingspositie in spelvormen vanuit minivolleybal 2-2, 3-3
- 

### Observatie en aanpassing i.f.v de aanvalsopbouw:

- observatie idem blok
- Aanpassing: aanvaller kan al dan niet aanvallen
  - o geen aanval mogelijk: klaarmaken voor snelle verplaatsing voor spelen van freeball (zie onderhands spelen)
  - o aanval mogelijk: observatie power zone en klein aanpassing
  - o Innemen van verdedigingspositie in relatie met medespeler (spelvorm 2-2, 3-3)
  - o verdelen van te verdedigen zone: aanduiden van verantwoordelijkheden
    - 2-2: straat-diagonaal
    - 3-3: indien 3 verdedigers: lijn, 6 en diagonaal

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- Na actie: overgang verdediging aanvalsbouw

### Niveau 3: verdediging

#### **Verdediging**

Basistechniek: niveau 3 D jeugd

Verdedigen van aanval en plaatsbal pos. 4 en 2 op verlaagd net

Voorbereiden verplaatsingvormen eerste-derde tijd

Na verdediging innemen van volgende speelpositie:

- bal aan de andere zijde: opnieuw verdediging
- blok - verdediging laat aanval toe: klaar maken voor aanval of set-up indien partner verdedigt

Uitgangshouding en spelen van de bal: uitbreiding niv. 2

- Verdedigen van gecontroleerde aanvallen naar het midden van het veld
- Sprawl: strekactie van beide benen vanuit lage houding zonder omhoog te komen
- Automatiseren timing splitstep voor aanvalsactie
- Controle harde aanval met de handen met backspin onder hoek naar midden van het speelveld
- Uitbreiden zone binnen lichaamsbereik:
  - o frontaal links en rechts
  - o met diepe doorbuiging van 1 of 2 benen
  - o na zijwaartse openen
  - o na voorwaartse pas
  - o aanpassen van schouderstand naar speelrichting

Vanuit uitgangshouding naar verdedigingspositie: uitbreiding niv. 2

- Verdedigingspositie na blokhouding: vanuit kruispas voor en achter komen tot verdedigingshouding (split)
- Verplaatsing eerste derde tijd: lijn
  - o shuffle en splitstep
  - o achterwaartse stap binnenste been en openen: 2 steunen
  - o achterwaartse stap buitenste been en gevolgd door zijwaartse pas of kruis voor of achter
  - o achterwaartse stap buitenste been en gevolgd door kruis voor of achter

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Verdedigen buiten lichaamsbereik op gecontroleerde aanval

Verdedigingstechnieken met 1 arm en met handen vanaf borsthoogte

### Tactiek:

Innemen van verdedigingspositie na observatie aanvalsopbouw tegenstander:

- spelvorm 4-4 met 1 blokker

- spelvorm 4-4 met 2 blokkers

Spelen van de bal na verplaatsing: uitbreiding niv. 2

- Snelle uitvoering van rol en duiktechnieken
- Vanuit reële aanval naar het midden van het veld verdedigen na rol, duik, grond-knie en uitvalspas

Spelen en controleren van de bal met 1 arm en verdedigen van ballen vanaf borsthoogte: uitbreiding niv. 2:

- Verdedigen van gecontroleerde aanvallen uit stand

Observatie en aanpassing in functie van aanvalsopbouw

Observatie: idem blok niv. 3

Uitgangspositie en aanpassing eerste derde tijd bij 4-4 met 3 verdedigers en 1 blokker

- Uitgangshouding in functie van kwaliteit van de receptie:
  - o eerste tijd 1 en 5:
    - uitgangshouding: op 3 meter van het net en 1 meter binnenkant
    - romp gericht naar midden van het veld
  - o pos 6: uitgangshouding op 5-6 meter van het net in het midden van het terrein
- Spelverdeler geeft set-up pos 4, 3 of 2: verplaatsing naar verdedigingspositie derde tijd:
- Uitgangshouding derde tijd:
  - o Lijn: op 4-5 meter buitenste voet tegen de zijlijn.
  - o Diagonaal: idem eerste tijd maar romp gericht naar aanvalspositie derde tijd
  - o Verdediger positie 6 neemt midden zone op 5-6 meter

Uitgangspositie en aanpassing eerste derde tijd bij 4-4 met 2 verdedigers en 2 blokker

- Eerste tijd: positie 1 en 5 idem als 4-4 met 1 blokker
- Derde tijd:
  - o Lijn: idem 4-4 met 1 blok
  - o diagonaal: vrije blokker wordt diagonaal verdediger
  - o verdediger positie 6: 1 of 5 schuift door positie 6

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Verdedigen van spelverdeler en derde tempo aanvallen

- Verdedigen tweede hand:
- Verdediging op hoge aanval pos 4, 2
- Verdediging op halve set-up in het midden

Na actie: na verdediging aanval, dekking of verdediging

Communicatie: doorgeven van wat geobserveerd wordt

### Strategie

Keuze van verdedigingssysteem bij spelvorm 4-4

3 verdedigers

1 verdediger kort voor plaatsballen

Observatie aanvaller en verdedigen van de aanval:

- Vanuit eerste tijdspositie indien nodig reageren op tweede hand of receptie die rechtstreeks over komt
- Innemen van verdedigingspositie voor tegenstander aanvalt
- Aanpassing door observatie aanvaller:
  - o geen aanval mogelijk: verlaten verdedigingspositie en klaar maken voor volgende actie: freeball
  - o aanval mogelijk: plaatsbal of aanval
    - aanval: reageren op slagrichting reageren richtingverandering door blok
    - tip: reageren op tipbal voor aanvaller bal raakt: observatie slagschouder

Na verdediging: innemen van de volgende speelpositie

- verdediging laat aanval toe: afhankelijk van functie voorbereiden voor aanval, set-up of dekking
- Bal wordt over het net verdedigd: nieuwe verdediging

Aangeven van freeball, tip en eindpositie van de set-up: binnenkant, 3 meter, voorbij de antenne

1 speler kort voor tipballen:

- Met verdediger pos 6 voor tipballen
  - o Speler positie 6 blijft kort en volgt blokker
  - o 6 neemt korte ballen
  - o bij freeball wordt 6 spelverdeler
- 3 verdedigers met rotatie:
  - o verdediger in de lijn schuift naar voor en andere 2

verdedigers schuiven door

Open systeem:

- 3 verdedigers en 1 speler aan het:
  - o elke verdediger staat in voor tipballen
  - o na verdediging geeft middenspeler set-up
- Met penetratie: 2 spelers in blok en 2 spelers in verdediging en spelverdeler positie 1
  - o vrije blokker wordt diagonaal verdediger
  - o andere verdedigers schuiven door
  - o tegenaanval: spelverdeler of andere verdediger geven de set-up naar pos 4, 2 of 3 (halve set-up midden of achter 3 meter)

## Niveau 4: verdediging

### **Verdediging**

Basis techniek: niveau 4 C jeugd

Verdedigen van aanval en tipbal derde tempo en eerste tempo kort voor

Automatisatie: verplaatsingvormen:

- eerste-derde tijd
  
- vrije blokker

Automatisatie verdedigingstechnieken

- na verplaatsing: rol, duik, uitvalspas

Uitgangshouding en spelen van de bal: uitbreiding niv. 2 en 3

- Verdedigen van hardere aanvallen: laag en hoog
- Eerste tempo verdediging op kort voor

Verplaatsingen eerste-derde tijd: Uitbreiding niv 3

- Verdedigingspositie na blokhouding:
  - o blokpositie buitenkant: zijwaarts of kruis gevolgd door splitstep
  - o blokpositie binnenkant: zijwaarts of kruis achter gevolgd door splitstep
- Verplaatsing eerste derde tempo: toepassen juiste verplaatsing (zie niv. 3) in functie van af te leggen afstand en beschikbare tijd: hoge of halve pas

Vanuit reële aanvalssituatie juiste verdedigingstechniek toepassen

- Bal laag: lage verdedigingstechnieken

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- met 1 arm en hoog

- o uitvalspas en spelen
- o vanuit verplaatsing voorwaarts-zijwaarts rollen of duiken
- Bal hoog: hoge verdedigingstechnieken

### Tactiek:

Innemen van verdedigingspositie na observatie aanvalsopbouw tegenstander: 6-6 met 3 achterspelers en vrije blokker(s)

Observatie en aanpassing in functie van aanvalsopbouw met 3 aanvallers: pos 4, 3 en 2 of 3 meter positie 1  
Observatie: idem blok niv. 4

Uitgangspositie en aanpassing eerste derde tijd bij 6-6: uitbreiding niv. 3 spelvorm 4-4 met 1 blok

- Uitgangshouding eerste tijd
  - o pos 1 en 5: 4, 5 meter van het net en 1, 5 meter binnenkant
  - o pos 6: 6-7 meter van het net
- Uitgangshouding derde tijd:
  - o Lijn: op ongeveer 6 meter, buitenste voet tegen de zijlijn.
  - o Vrije blokker: naar 3 meter lijn: korte diagonaal 1,5 meter binnenkant
  - o Diagonaal: idem eerste tijd aanpassing tot naast vrije blokker: diep diagonaal
- Verdediger positie 6 neemt midden zone op 7-8 meter: observatie slagrichting en aanpassing 1 of 2 blok:
  - o 2 blok: diepe ballen
  - o 1 blok: zone naast hoekblok
  - o niet gesloten blok: opening van blok:
- Vrije blokker: naar 3 meter lijn 1,5 meter binnenkant: verdediging korte diagonaal

Verdedigen van eerste en derde tempo aanvaller

- Verdediging op hoge aanval pos 4, 2 en midden kortvoor
- Verdediging op halve set-up pos 4 en 2
- Verdedigen 3 meter aanval: hoge en halve pas pos 1 en 6
- Verdedigen eerste tijd: tweede hand en kort voor

Observatie aanvaller en verdedigen van de aanval: uitbreiding niv. 3

- Vanuit eerste tijdspositie: verdedigen van aanval eerste tempo kort voor: aanpassing verdedigingspositie in functie van positie eerste tempoaanval

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Na actie:

Communicatie

- Auditief doorgeven van informatie die andere verdedigers en blokkers kunnen helpen

### Strategie:

Communicatie in verband met het observeren van opties en de posities van het blok

Keuze van verdedigingssysteem:

- optie 1 en optie 2: Samenwerking tussen verdediging en blok

Na verdediging: innemen van de volgende speelpositie: uitbreiding niv 3

- 3 meter aanval positie 6 en 1 vanuit verdediging

Auditief doorgeven van informatie:

- Observatie set-up:
  - o geen aanval mogelijk: freeball
  - o op het net: scherp
  - o binnenkant
- Observatie van aanvaller
  - o Richting van slag
  - o Lezen en toepen van tipbal voor aanvaller aanvalt
  - o Aanvaller kan niet krachtig aanvallen: downblok:

Observatie en verwerken van blokopties:

- voor opslag: observatie van de signalen 1 of 2
- tijdens aanvalsopbouw: controle van blokoptie 1 of 2: komt de blokoptie overeen met de uiteindelijke blokpositie: verdedigingspositie aanpassen: aanvaller kan niet in de te verdedigen zone slaan: klaar voor tipballen
- na actie: doorgeven aan blok of positie van het blok correct was

Verantwoordelijkheden in functie van de blokopties bij set-up derde tijd positie 4 (pos 2 en 1 omgekeerd)

- Blokoptie 1:
  - o pos 1:
    - klaar voor tipballen (split met buitenste voet voor) en ballen die wegspringen op het blok:
    - verdedigen van ballen die toch langst de lijn geslagen worden
  - o pos 4:
    - verdediging scherp diagonaal
    - tipballen kort diagonaal
  - o pos 5:
    - diep diagonaal
    - in schuiven bij 1 blok

- o pos 6: mogelijke opties:
      - naast of over het 2 blok: diep diagonaal
      - diep voor ballen die hoog op het blok wegspringen
      - inschuiven in opening van het blok indien blok niet gesloten is
  - Blokoctie 2:
    - o pos 1:
      - klaar voor harde aanval langst de lijn
      - reageren op tipballen
    - o pos 4:
      - aanvallen die scherp diagonaal geslagen worden
      - tipballen diagonaal
    - o pos 5:
      - aanvallen die diagonaal op het blok wegspringen
      - diep diagonaal
    - o pos 6: mogelijke opties:
      - naast of over het 2 blok: diep diagonaal
      - diep voor ballen die hoog op het blok wegspringen
      - inschuiven in opening van het blok indien blok niet gesloten is
- Optie voor het nemen van tipballen: opofferen verdediger voor tipballen: straatverdediger of vrije blokker

Straat verdediger neemt tipballen bij derde tijdsaanval

- Vaste verdedigingsposities: uitgangspositie straat verdediger blijft ongeacht de blokoctie kort achter het blok: 3-4 meter van het net en 1-2 meter binnenkant
- Verdedigingsposities in functie van blokocties:
  - o straat blok: hoekblok duidt 1 aan: straat verdediger blijft kort
  - o diagonaal blok: hoekblok duidt 2 aan: straat verdediger gaat naar achter
- Verdedigingsposities in functie van observatie blok:
  - o Straat verdediger komt terug naar voor en naar binnen na observatie van een straatblok

Vrije blokker neemt tipballen bij derde tijdsaanval



- Vaste Verdedigingsposities: vrije blokker verplaatst zich ongeacht de blokopie tot op 3 meter lijn 2-3 meter binnenkant achter het blok
- Verdedigingsposities in functie van blokopies:
  - o straat blok: hoekblok duidt 1 aan: vrije blokker kort diagonaal
  - o diagonaal blok: hoekblok duidt 2 aan: vrije blokker neemt tipballen
- Verdedigingsposities in functie van observatie blok:  
Vrije blokker beoordeelt dat korte diagonaal niet meer kan bereikt worden en komt terug naar voor.

## Niveau 5: verdediging

### **Verdediging**

Basis techniek: niveau 5 B jeugd

Verdediging van snelle aanval op de hoek, verschillende eerste tempo's en tweede tempo's.

Verdere automatisatie van verdedigingstechnieken

### **Tactiek**

Innemen van verdedigingspositie na observatie aanvalsopbouw met eerste, tweede en derde tijd.

Uitbreiding niv. 4

Uitgangshouding aanpassen aan eerste tempo

Verplaatsing eerste-derde tijd: uitbreiding niv 4

- verplaatsing onder tijdsdruk bij snelle set-up
- onder tijdsdruk kort blijven bij snelle set-up op de hoek

Verdedigingstechnieken toepassen: uitbreiden niv. 4

- verdedigen van harde aanvallen: hoog-laag, reflexen
- vanuit korte positie harde aanvallen verdedigen
- verdedigen van aanvallen en tipballen buiten lichaambereik door explosieve bewegingen naar de bal met volledig uitstrekken

Uitbreiding niv. 4: Observatie en aanpassing in functie van aanvalsopbouw met 4 aanvallers: verschillende eerste en tweede tempo's en 3 meter pos 1 en 6.

- Uitgangshouding eerste tijd en tweede tijd
  - o pos 1 en 5 en 6: aanpassing in functie van eerste tempo en tweede tempo:

- tweede tempo in het midden: verdediging net achter positie eerste tempo.
- tweede tempo hoek: idem verdediging derde tempo maar diagonaal 1 meter korter richting aanvaller: veld kleiner maken

### Strategie

Communicatie in verband met het observeren van opties en de posities van het blok

Communicatie: uitbreiding niv. 4

Auditief doorgeven van informatie: uitbreiding niv. 4

- looppatronen eerste en tweede tempo

Observatie en verwerken van blokopties: uitbreiding niv. 4:

- voor opslag: observatie van de signalen:
  - Hoekblokker 1,2 of 3 assist blok
  - Middenblok: zone 6-5 of 1
  - Middenblok-hoekblok: read, commit of optieblok
- tijdens aanvalsopbouw: controle van blokopties overeenkomen met de uiteindelijke blokpositie en eventueel verdedigingspositie aanpassen
- na actie: doorgeven aan blok of positie van het blok correct was

Keuze van verdedigingssysteem:

- Samenwerking tussen blok en verdediging bij optie 3

Verantwoordelijkheden in functie van de blokopties: uitbreiding niv. 4:

- Opties 3: hoekblokker sluit pos 6 en diepdiagonaal af:
  - verdediger positie 6: mogelijke opties:
    - doorschuiven in de open zone: lijn
    - diepe positie voor ballen die hoog op het blok wegspringen
    - dubbele bezetting diagonaal
    - inschuiven in opening tussen hoek en middenblok
  - verdediger diagonaal: mogelijke opties
    - kort diagonaal indien vrije blokker naar voor gaat voor de tipballen
    - opening in het blok tussen hoek en middenblok: diep diagonaal
    - diep diagonaal voor ballen die ver wegspringen

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- Samenwerking tussen blok en verdediging bij 3 blok
  - o verdediger straat
    - centrale positie van grotere zone: naar binnen schuiven
  - o vrije blokker:
    - aanvallen die scherp diagonaal geslagen worden
    - tipballen diagonaal
- optie 3 mans blok:
  - o straat volledig gesloten:
    - lijn verdediger verantwoordelijk voor tipballen achter het blok
  - o diagonaal volledig gesloten:
    - vrije blokker verantwoordelijk voor tipballen achter het blok
- Samenwerking tussen blok en verdediging bij opties middenblok: commit, read-and-react, afschermen zone en optie blok
- Samenwerking tussen blok en verdediging bij assistblok

Verdedigingsposities vanuit analyse eigenploeg en tegenstander: scoutingcijfers en voorbereiding wedstrijd

Opties middenblok: mogelijke keuzes voor verdediging

- Commitblok: grote kans op 1-1 op de hoek: verdediging maakt het veld kleiner: inschuiven
- Middenblok volgt eerste tempo: grote kans 1-1 langste afstand: verdediging inschuiven
- Read-and –react blok: vergroot de kans op eerste tempo over het blok: verdediging in voorkeur of powerzone
- Afschermen powerzone eerste tempo: verdediging zone naast het blok: contra slag
- Optieblok: verdediger in zone die minder afgeschermd wordt

Zone waar eerste en tweede tempoanvaller kan slaan wordt afgesloten: posities in verdediging aanpassen: mogelijke keuzes

Keuze van positie van verdediging als resultaat van kennis van informatie (voor en tijdens de wedstrijd)

- Verdediging in powerzone of openzone
  - o verdediging in powerzone: dubbele bezetting: blok en verdediging verdedigen zelfde zone
  - o verdediging in openzone: verdediging in andere zone dan zone die blok afschermt
- Kennis van de voorkeur van spelverdeler in relatie tot positie,

- kwaliteit van de receptie, verdediging en moment van de wedstrijd
- Kennis van de belangrijkste richting (aanval en plaatsbal) van de verschillende aanvallers in relatie met de plaats en snelheid van de set-up
- Kennis van de belangrijkste aanvallers per rotatie

# Ontwikkelingslijn kracht

## Verduidelijking methodiek

Trainingsgroepen worden ingedeeld volgens het trainingsniveau waarbij rekening wordt gehouden met :

- Uitvoeringskwaliteit : er wordt steeds vanuit SDE, SSDE en letselprofilering uitgegaan, dit wat betreft houding-statiek, kwaliteit van beweging, ‘weak links’, ... Verder dient ook rekening gehouden te worden met lengte, constitutie, eventuele groeispurt van de atleet.
- De biologische leeftijd (soms zijn ze op fysisch of psychologisch vlak jonger dan kalenderleeftijd)
- De trainingsniveau's kunnen eveneens verschillen qua regio : oefenvormen voor de benen / oefenvormen voor de romp / oefenvormen voor het bovenlichaam / oefenvormen voor het totale lichaam
- De plyometrie wordt ook volgens trainingsniveau ingedeeld (laag-medium-hoog volume en lage-medium-hoge intensiteit).
- De Trainingsgroepen (volgens trainingsniveau) worden op regelmatige basis heringedeeld (vastgelegd volgens periodisering).

## Doelstellingen en leerinhouden

- toename spierkracht en vermogen (power)
- verbeteren ‘motor control’
- verbeteren postuur, lichaamscompositie, krachtbalansen, gewrichtsstabiliteit, ...
- toename ‘total-body’ kracht
- verminderen van sport gerelateerd letsels (primaire vorm van letselpreventie)
- toename van sportspecifieke eisen (sprongkracht, slagkracht,...)
- verbeteren zelfvertrouwen
- bewustwording van trainingscultuur

Bij ieder trainingsniveau :

- Veilig maar ook uiterst *efficiënt* kunnen werken
- Steeds vanuit “Evidence-based”-visie
- Opvolging testdata : zie testbatterij VVS
- Vanuit ‘need analysis’ van volleybal

## Leerinhouden eerste graad: trainingsniveau 3

- “fun”-damentals van krachttraining
- basis techniek : uitvoeringskwaliteit (bewegingsperceptie vanuit correcte houdingsperceptie) : met leren gebruiken van de toestellen, losse gewichten, tiltechnieken.
- neuro-musculaire prikkel
- accent op excentrische trainingsprikkel (regeneratief)

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- accent op de regio's die meeste stabiliteit nodig hebben (individu-specifiek) : Lage rug (uitgesproken bij langere atleten), Heupen (uitgesproken bij meisjes), onderbeen – voetstatiek (uitgesproken bij instappers), schouderbladregio (uitgesproken 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> graad), epiphyses van de gewrichten (kraakbeen)
- Recruitering van spiervezels
- Synchronisatie
- Trainen in “full ROM” (individu-specifiek)
- Alignment van de ledematen (controle van rotaties, dissociëren van bewegingen)
- Ademhaling
- Begrippen als : concentrisch, excentrisch, isometrisch
- Steeds bilaterale training
- Agonist - antagonist
- Anatomic Adaptation : voorbereiden van weke delen en botten voor belasting – verhogen van de belastbaarheid.
  
- single-joint training (verhouding 3/4):
  - o machines
  - o free-weights
  - o vanaf correcte uitvoering : start loading
- multi-joint training (verhouding 1/4):
  - o machines : vanaf correcte uitvoering : start loading
  - o free-weights : streven naar perfecte uitvoeringskwaliteit (zonder te ‘loaden’)
- trainingsparameters :
  - o volume : laag – medium
  - o intensiteit : laag – medium
  - o reps : hoog
  - o sets : laag
  - o gewicht : laag
  - o circuittraining
  - o rustinterval : laag (progressief verminderen van rustinterval zonder kwaliteitsverlies in uitvoering)

### **Leerinhouden tweede graad: trainingsniveau 4:**

- basiskracht : accent op hypertrofie : trainen tot concentrisch kwaliteitsverlies door acute vermoeidheid (belang van spotting)
- Verschil leren tussen ‘goede’ pijn ten gevolge van vermoeidheid, en ‘slechte’ pijn ofwel scherpe pijn.
- aanleren spot-techniek (1 en 2 persoons-spotting)
  
- single-joint training (2/4):
  - o machines
  - o free-weights
- multi-joint training (2/4):
  - o machines
  - o free-weights
- trainingsparameters :
  - o volume : medium
  - o intensiteit : medium (progressief)
  - o reps : hoog-medium

- sets : medium-hoog (progressief)
- gewicht : medium (progressief op te bouwen – “loaden”)
- rustinterval : laag tot medium afhankelijk van oefenvorm

### **Leerinhouden derde graad: trainingsniveau 5**

- basiskracht : accent op hypertrofie / submaximale kracht / initiatie explosieve kracht (“power”) voor prime movers
- initiatie plyometrie : gebruik maken van SSC = Stretch-Shortening Cycles (in lage intensiteit, laag volume)
- single-joint training (1/4):
  - machines
  - free-weights
- multi-joint training (3/4): zoveel als mogelijk ‘ground based’
  - machines (1/4)
  - free-weights (3/4 !!)
- trainingsparameters :
  - volume : medium-hoog
  - intensiteit : medium-hoog (progressief)
  - reps : medium-laag (progressief)
  - sets : medium-hoog
  - gewicht : medium-hoog (progressief op te bouwen)
  - rustinterval : medium tot hoog, afhankelijk van oefenvorm

### **Leerinhouden derde graad: trainingsniveau 5+**

- explosieve kracht (“power”) voor prime movers en “rate of force development” maw hoe snel kan een maximaal vermogen bereikt worden.
- plyometrie : gebruik maken van SSC = Stretch-Shortening Cycles (in medium tot hoge intensiteit, medium tot hoog volume)
- multi-joint training (4/4): ‘ground based’
  - machines (1/4)
  - free-weights (3/4)
- trainingsparameters :
  - volume : medium-hoog
  - intensiteit : hoog
  - reps : medium-laag
  - sets : medium-hoog
  - gewicht : medium-hoog (afhankelijk van doelstelling - explosiviteit)
  - rustinterval : medium tot hoog, afhankelijk van oefenvorm

## Ontwikkelingslijn mentale training

### Visie en verduidelijking van het sportpsychologisch traject

“Volleybal staat voor kracht, lenigheid, explosiviteit, snelheid en techniek”, dixit de infobrochure “Volleybal in Vlaanderen en België”. Evenwel twijfelt niet één aan de gevleugelde woorden “Mens sana in corpore sano” van de Romeinse hekeldichter Decimus Junius Juvenalis.

Eén van de doelstellingen binnen de Vlaamse Topsportschool Volleybal ligt in het aanbieden van een topvolleybalopleiding in combinatie met een volwaardige schoolopleiding. Dit gecombineerde traject vergt bijzondere aandacht daar gedurende het volledige schooljaar van de studenten verwacht en gevraagd wordt zowel mentaal als fysiek op (top-)niveau te presteren.

Een gezonde geest is een geest in topvorm, ontwikkeld tot een multifunctioneel gebruiksinstrument. Om dit instrument tot ontwikkeling te brengen, dient vertrokken te worden van een basis van zelfkennis om stapsgewijs tot zelfontplooiing te komen. De wijze waarop dit stapsgewijze plan onder de aandacht van de leerlingen gebracht wordt, is onderwerp van de eerste twee fasen binnen dit sportpsychologisch traject.

In een derde fase komt het element communiceren aan bod waarbij enerzijds individuele communicatie en anderzijds groepsprocessen van dichterbij bekeken zullen worden.

In een laatste fase wordt vanuit psychologische achtergrond samengewerkt met andere specialismen om een geïntegreerd beleid binnen het algemeen begeleidingstraject te kunnen garanderen.

De verschillende fasen verhouden zich in tijd als volgt tot elkaar:

<b>Graad 1</b>	<b>Fase 1</b>		
<b>Graad 2</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 4</b>	
<b>Graad 3</b>	<b>Fase 3</b>		

De voorgestelde jaren zijn de jaren aanwezigheid op de volleybalschool. Het doorlopen van het volledige traject vraagt vier jaar. De studenten die later instappen doorlopen eveneens het volledige traject, doch worden minder uitgebreid doorheen fase drie begeleid. Daar de vierde fase over de verschillende jaren heen onder de aandacht wordt gebracht, zal de geïndividualiseerde benadering voor iedere leerling geoptimaliseerd worden.

Deze benadering vraagt wellicht een aangepaste manier van werken met een meer uitgesproken onderscheid tussen eerste graad en tweede graad, met name voor wat betreft de collectieve vormingen. Voor de individuele benadering zal er beroep gedaan worden op de trainers om in dit stadium de verschillende individuele studenten mee te plaatsen binnen het



traject. Op die manier kan er op individuele basis eveneens gestructureerd gewerkt worden en zal de feedback naar het volledige begeleidingsteam zijn functionaliteit behouden.

Er zijn nog maar weinig profspelers en trainers die de psychologische kant van hun sport niet serieus nemen. Noem het motivatie, inzet, doelbewust bezig zijn of teamgeest, het komt allemaal op hetzelfde neer: de geest inschakelen om optimaal gebruik te maken van de aanwezige aanleg en vaardigheden. Het belang van de psychologische dimensie binnen het begeleidingstraject van een topvolleybalopleiding staat nergens ter discussie. De uitwerking van dit traject richt zich dan ook hoofdzakelijk op het verduidelijken en gestructureerd uitwerken van deze dimensie omdat kwaliteit enkel tot ontwikkeling kan komen door kwaliteit aan te reiken.

Dudink en Bakker (1993)<sup>2</sup> stellen dat de meerderheid van de leden van de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN) van mening is dat psychotherapeutische hulpverlening niet tot het takenpakket behoort van de sportpsycholoog. Ongetwijfeld zal de eigen aard en de opleiding van de sportpsycholoog voor duidelijke verschillen in aanpak zorgen. De grens tussen vorming en klinische begeleiding kan dan ook zeer makkelijk vervagen.

In verwijzing naar het sportpsychologisch traject zal met name het vormende element benadrukt worden. De psychotherapeutische interventies worden niet aangereikt als structureel element binnen het traject. Dit wil evenwel niet zeggen dat er geen ruimte kan gemaakt worden voor deze interventies. Hier dient enkel benadrukt te worden dat deze interventies eveneens gericht zijn op de optimalisatie van de prestaties binnen de volleybalschool.

## Fasen

### Fase 1: Van zelfkennis...

In de eerste fase van het sportpsychologisch traject wordt er rekening gehouden met de mate waarin de nieuwe vvs-leerlingen bekend zijn met sportpsychologie in het algemeen en met stilstaan bij zichzelf in het bijzonder. Om hierbij van een gepaste basis te kunnen vertrekken wordt binnen dit traject van start gegaan met een intake-fase.

De intake-fase wordt gekenmerkt door het gebruik van enkele diagnostische instrumenten enerzijds en een semi-gestructureerd diepte-interview anderzijds. Als diagnostische instrument wordt bij aanvang een sportmotivatie vragenlijst afgenomen. Verder doorheen het sportpsychologisch project zal gebruik gemaakt worden van twee andere vragenlijsten, zijnde 'Zenuwachtigheid in de competitiesport' en 'Bijgeloof en sport'. Naast deze vragenlijsten zal de intake-fase aangevuld worden met een semi-gestructureerd diepte-interview, gestoeld op de bevindingen beschreven door Bert De Cuyper in zijn boek "Zweep of achillespees: over emoties bij competitiesporters"

#### 1. Intake

##### 1.1 Diagnostiek

###### 1.1.1. Sportmotivatie Vragenlijst (Y. Vanden Auweele / M. Vercauteren)

---

<sup>2</sup> Uit: *Tijdschr. Klin. Psych.*, 25<sup>e</sup> jrg., nr.1, maart 1995

De sportmotivatie vragenlijst (SMV) bevraagt 'waarom we aan competitiesport doen' en 'wat we aantrekkelijk vinden in de competitiesport'. We willen te weten komen in welke mate de sport(st)er aangetrokken wordt door de volgende 'belonende' systemen i.c. om de sport te blijven volhouden.

De bevraging gebeurt aan de hand van 83 items dewelke in zes schalen kunnen onderverdeeld worden. De ruwe uitslagen worden overgebracht, opgeteld per schaal en omgezet in een vijfpuntenschaal. De normscores per schaal geven aan hoe de testpersoon scoort in vergelijking met de normgroep aan de hand van mediaanvergelijking en 1 of 2 standaarddeviaties onder of boven mediaan.

De interpretatie wordt onderbouwd door de inhoudelijke omschrijving van de zes verschillende schalen.

Schaal 1 'Sociaal contact' (Affiliatie)

Schaal 2 'Strijdvaardigheid' (Agressie):

Schaal 3 'Beter presteren' (Excellentie)

Schaal 4 'Sociale waardering' (Esteem)

Schaal 5 'Hard werken' (Asceet / gezondheid)

Schaal 6 'Vrees voor sociale afkeuring' (Soc. Angst)

Binnen deze vragenlijst wordt naar de motivatie om sport te doen gepeild, waarbij gekeken wordt naar de waarde die de student(e) hecht aan de 'doelen' die hij/zij door sport kan bereiken. Vanuit deze motivatievragenlijst wordt de samenstelling van de beleefde motivatie teruggekoppeld aan de beleving van de sporter zelf. Op die manier kunnen adviezen gegeven worden omtrent het optimaliseren van de individuele motivatie. De bevindingen die uit deze vragenlijst naar boven komen worden echter niet alleen gebruikt bij de samenstelling van het sportpsychologisch profiel (zie 2) maar eveneens binnen Fase 4 'De Geïntegreerde sporter' waarbij de de multi-disciplinaire opvolging benadrukt wordt.

De afname van een SMV duurt 20 minuten. De verwerking en interpretatie vraagt per student(e) 30 minuten. Voor de briefing naar de trainers worden 15 minuten per te bespreken profiel gerekend.

Nota: Vanaf schooljaar 2005-2006 zal gewerkt worden met de LMVC, herziene versie van de SMV.

## 1.2. Emotiemanagement

Onder de vorm van een semi-gestructureerd diepte-interview wordt overgegaan tot de verkenning van zelfkennis omtrent het eigen emotioneel pallet. Hoe gevarieerd wordt het pallet ingevuld en tot in hoeverre kunnen de gevolgen van emoties ingeschat worden. Bij voorkeur wordt voor de aanvang van deze individuele begeleiding een collectieve vorming gegeven teneinde het aspect emotiemanagement te verduidelijken. Er wordt binnen deze fase over *emotiemanagement* gesproken. De doelstelling ligt er dan ook in aan de jonge sporters over te brengen dat emoties geen te vermijden belevingen zijn. Onder het mom van de 'situationele aangepastheid' wordt veeleer gepleit voor het managen van de emoties waardoor het bijbehorende energie- en arousalniveau een extra stimulans tot beter presteren kan zijn.

Het semi-gestructureerde interview wordt opgezet aan de hand van volgende deelvragen.

- Welke emoties worden er beleefd in het kader van volleybal en rangschik ze in volgorde van belangrijkheid.
- Wat zijn de startknoppen van deze verschillende emoties?

- Hoe worden de emoties losgeweekt? (Hierbij wordt gepolst naar de relevantie van de beschreven emotie en naar het belang van de situatie waaronder de emotie beleefd wordt.)
- Wat zijn de gevolgen van de beschreven emotie? (De intrapersonlijke en interpersoonlijke gevolgen worden hier bevraagd.)
- Welke lichamelijke, cognitieve en gedragsmatige gevolgen kunnen worden weergegeven? (Omtrent de cognitieve gevolgen wordt verwezen naar Nideffer's aandachtsvormen op basis van twee dimensies intern-extern en smal-breed.)

Binnen deze fase is het reeds aangewezen een link te leggen naar de attributietheorie volgens Weiner. De attributietheorie helpt voor de bewaking van de emotionele balans bij het vinden van een verklaring voor het succes of falen van de geleverde prestatie. De verdere uitwerking van het element attributie valt onder een collectieve begeleiding, die beschreven wordt onder fase 2 – 2. Collectieve vorming.

Binnen de fase emotiemanagement vraagt het semi-gestructureerde interview per leerling 45 minuten.

## 2. Samenstelling sportpsychologisch profiel

Per leerling wordt een sportpsychologisch profiel samengesteld hetwelk in staat moet stellen de communicatie tussen trainers en sportpsycholoog een functionele start te bieden. Binnen dit sportpsychologisch profiel wordt rekening gehouden met de bevindingen uit de sportmotivatie vragenlijst en met de gegevens die verworven worden tijdens het semi-gestructureerd diepte-interview.

Het doel van dit sportpsychologisch profiel is een beeld te vormen van de mentaliteit van de sporter wat betreft zijn benadering van de sport. Waarom doet deze leerling in de eerste plaats aan sport en waar ligt zijn motivatie om dit op 'topsportniveau' te gaan trainen? Naast het formuleren van een antwoord op de vraag 'waarom' wordt eveneens gezocht naar een antwoord op de vraag 'hoe de begeleiding te individualiseren'. Binnen dit sportpsychologisch profiel wordt evenwel een aanzet gegeven naar de trainers toe d.m.v. gepersonaliseerde begeleidingsadviezen.

De verdere uitwerking van deze gepersonaliseerde aanpak gebeurt in overleg met de leden van de begeleidingsstaf (technisch directeur, topsportcoördinator, trainers, fysiek geneesheer, retrainer, core-trainer, voedingsdeskundige, kinesist, schoolcoördinator...).

## 3. Terugkoppeling en individuele bijsturing

Nadat de sportpsychologische profielen besproken worden met de respectievelijke trainers volgt de fase van de terugkoppeling naar de leerlingen toe.

Via deze terugkoppeling worden de gegevens van het sportpsychologisch profiel besproken met de individuele leerlingen. Uitgangspunt is de vergelijking tussen het beeld van het zelf op de eigen motivatie en de samenstelling van de eigen motivatie volgens het gehanteerd psychodiagnostisch instrumentarium (SMV). Opmerkingen worden toegelicht en al dan niet aangevuld door de leerling zelf.

Aan dit gesprek worden adviezen gekoppeld die als basis gebruikt kunnen worden voor het vormgeven aan de persoonlijke doelen (zie eveneens fase 4).

Binnen dit eerste opvolgingsgesprek zal eveneens gepeild worden naar de individuele sterktes en zwaktes van de leerlingen wat een aanloop moet zijn naar de tweede fase, de fase tot zelfontplooiing.

## **Fase 2: ... tot zelfontplooiing**

De tweede fase van het sportpsychologisch traject steunt op de verworven zelfkennis uit de eerste fase. Hier wordt een inspanning van de leerlingen gevraagd daar zal blijken dat het doorlopen van de eerste fase geen passieve activiteit was.

Binnen deze tweede fase wordt een individueel begeleidingstraject opgezet. De basis van dit traject is de sterkte-zwakke analyse die resultaat is van de terugkoppelingssessie aan het einde van fase 1.

Onder het mom van de zelfontplooiing worden naast het individueel begeleidingstraject ook nog collectieve vormingssessies gegeven.

### 1. Individueel begeleidingstraject

Het stellen van doelen is het belangrijkste onderdeel van mentale training. Immers als het doel dat je nastreeft duidelijk is, is het ook een stuk eenvoudiger om je training te structureren en ben je meer gemotiveerd omdat het doel dat je wilt bereiken je duidelijk voor ogen staat. De belangrijkste principes van goalsetting zijn SMART.

- Specifiek
- Meetbaar
- Aanvaardbaar
- Realistisch
- Tijdsgebonden

Indien aan deze voorwaarden werd voldaan, dient nog aandacht besteed te worden aan een aantal aanvullende eisen.

- Stel zowel korte-, middellange- en lange termijn doelen. Anders lijkt het alsof het doel nooit bereikt wordt.
- Bekijk op vooraf bepaalde momenten in hoeverre het doel bereikt is.
- Geniet van datgene wat je reeds bereikt hebt.

Voor de verder uitwerking omtrent het werken met doelen verwijzen wij naar deel 4.

Naast het stellen van doelen wordt er omtrent de opbouw van het zelfvertrouwen zeer veel geschreven en gesproken. Heel vaak wordt verwezen naar het creëren van een positieve omgeving, het inprenten van een positieve oriëntatie naar fouten en verlies toe, een taakgerichtheid nastreven boven een resultaatgerichtheid, enz. Deze adviezen richten zich op een werkterrein dat buiten de sporter valt. Hierdoor krijgt de sporter (leerling), die met een gebrek aan zelfvertrouwen kampt, niet echt het gevoel iets concreet beïnvloedbaar aangereikt te krijgen.

Binnen dit individueel begeleidingstraject is het dan ook de bedoeling elementen aan te reiken die individueel toepasbaar zijn in meer dan één situatie. Onder dat mom worden eveneens de items 'somato-psychische technieken', 'cognitieve training' en 'mentale voorbereiding' bekeken.

#### 1.1. Zelfvertrouwen

De weg naar de opbouw van het zelfvertrouwen bestaat uit drie stadia. Drie stadia die onder het mom van de herkenbaarheid en de bruikbaarheid een zeer handig schema vormen, dat als basis gehanteerd kan worden om individueel sturend te werken.

De basis om tot zelfvertrouwen te komen richt zich op het relativerend vermogen, waarbij het controleerbaarheidsprincipe (controlling the controllables) ondersteuning dient te geven over dat wat zonder meer mag gerelativeerd worden.

In de verdere opbouw wordt een deel assertiviteitstraining uitgebouwd. Een brede basis zonder bovenbouw heeft weinig uitstraling en leidt moeilijk tot zelfvertrouwen. Om deze bovenbouw uitgebalanceerd te construeren wordt een logboek samengesteld hetwelke ingevuld wordt door de sporter. Op die manier volgt de psycholoog nauwgezet de belevingen en ontwikkelingen op het vlak van de assertiviteit.

Tot slot komt het 'oog hebben voor derden' aan de beurt. Door de volgorde van opbouw te respecteren en niet na te laten onder stabiliteit en gestalte oog te hebben voor noden rondom zich zal het element zelfvertrouwen als concreet controleerbaar aanvoeld worden. De noodzakelijkheid van deze derde stap dient zich aan wanneer blijkt dat isolatie en/of gebrek aan sociale omkadering onder het mom van de eenzaamheid een negatieve invloed uitoefenen op het zelfvertrouwen.

### 1.2. Somato-psychische technieken

In dit deel wordt gezorgd voor een optimale lichamelijke opwinding. Vanuit de arousalbeleving wordt stilgestaan bij de omgekeerde u-hypothese (Yerkes en Dobson) en de flow-beleving. Deze modellen worden gehanteerd om te informeren over de invloed van de intensiteit van beleving op de te leveren prestatie.

Ter optimalisering van het arousalniveau worden volgende technieken aangereikt:

- Ademhalingstechnieken
  - Buikademhaling
  - Ademen in het vierkant
- Relaxatietechnieken
  - Progressieve relaxatie volgens Jakobson
  - Autogene training volgens Schultz

Verder wordt halt gehouden bij de *interpretatie* van een aantal opgelegde taken. Vanuit de subjectieve taakmoeilijkheid kan er immers een wanverhouding ontstaan ten opzichte van de perceptie van het eigen kunnen, hetgeen onverwijld tot stress en angst kan leiden. Door deze signalen op aangepaste wijzen te percipiëren zal de angstbeleving niet noodzakelijk een negatieve invloed hebben op de invulling van de opgelegde taak. Naast de aangereikte somato-psychische technieken worden een aantal cognitieve trainingsoefeningen aangereikt om van een gepaste cognitieve lading gebruik te kunnen maken.

### 1.3. Cognitieve training

Cognitieve training als peiler van het individuele begeleidingstraject wordt gebruikt voor de invulling van een geoptimaliseerde cognitieve lading. Dit kan aan de hand van verschillende technieken zoals:

- Refraseringsstrategie
  - Voor de samenstelling van een vervanggedachte wordt rekening gehouden met de vormvereisten (ik-georiënteerd, positief, actief, kernachtig) en zullen begeleidende oefeningen meegegeven worden ter conditionering van deze geformuleerde gedachte. Op die manier wordt getracht de bestaande (minder geschikte) dominante cognitieve respons bij te sturen en/of volledig te vervangen.
  - Thought stoppage wordt gehanteerd om de aanwezige, minder geschikte, dominante cognitieve respons een halt toe te roepen. Verder kan aan de hand van een gepersonaliseerd logboek aan de uitdoving van deze dominante respons gewerkt worden.
- Associatie-dissociatie oefening

Aan de hand van een uitgewerkte oefening omtrent associaties en dissociaties worden bepaalde koppelingen ondersteund en andere ontweken. Deze oefening draagt enerzijds bij tot een verhoogde zelfkennis en anderzijds tot een mentaal rooster waarop automatismen een leidraad zijn bij spanningsgeladen situaties.

#### 1.4. Mentale voorbereiding

- Wedstrijdvoorbereiding steunt enerzijds op reeds aanwezige gewoontes, rituelen en routines. Anderzijds zal door een minutieuze voorbereiding een gevoel van evenwichtigheid benadrukt worden.
- Visualisatietechnieken worden aangereikt ter voorbereiding van een verdere carrière, wedstrijd, set, punt, ...
  - o Imagery is het systematisch gebruiken van verbeeldingen met behulp van alle zintuigen (visueel, auditief, kinesthetisch, tast, reuk, smaak). Dat het zijn plaats niet gestolen heeft binnen het gehele proces van de mentale voorbereiding zal hieronder blijken. Deze verbeeldingen kunnen betrekking hebben op prestaties (performance imagery) maar ook op het revalidatieproces (healing imagery).
  - o Zoals Dudink stelt zijn er vele studies die de positieve effecten van visualisatieoefeningen bevestigen. Hier wordt vaak verwezen naar de gunstige effecten van een twee stappenprocedure, namelijk relaxatie voor visualisatie. Elementen rond relaxatie werden reeds besproken bij de somato-psychische oefeningen.
  - o Binnen imagery zijn volgende opdelingen te maken:
    - Intern – extern perspectief.

Het succes van het gebruik van mentale voorstellingen hangt met name af van enerzijds de taakbeheersing en anderzijds van de cognitieve lading van de uit te voeren beweging (heeft de beweging een zeer hoge technische moeilijkheidsgraad of is de uitvoering louter op kracht te maken). Bij het perspectief van de verbeelding wordt een eerste groot onderscheid gemaakt tussen een intern en een extern perspectief. In het laatste geval ziet de sporter zichzelf door de ogen van de toeschouwer (cameraperspectief). Bij een intern perspectief voert de sporter zelf de beweging uit, met de eigen ogen als perspectief. De beleving en gewaarwording van het lichaamsschema is hierbij van groot belang. In de literatuur wordt verwezen naar een al dan niet bewuste keuze aangaande het perspectief. Het perspectief dat men kiest wordt mede bepaald door de mate van angst en zelfvertrouwen. Onzekerheid bij de atleet zou leiden tot een extern perspectief. Een aansluitende positieve oriëntering legt het onderscheid bij al dan niet bewegingsgerichte verbeelding. Het begrip associatief wordt gelinkt aan bewegingsgerichte visualisatie (aandacht richten op signalen van het eigen lichaam – intern perspectief) ofte somatische visualisatie. Het begrip dissociatief wordt daarentegen gelinkt aan niet-bewegingsgerichte visualisatie ofte wedstrijdvisualisatie.
    - Cognitieve en emotieve visualisatie.

Beide visualisaties vallen onder het interne perspectief en hebben zodoende een bewegingsgerichte werking. Deze kunnen alzo de sporter een meerwaarde bieden door een hoger geplaatst doel of probleemsituatie onder cognitie of onder emotie beeldend voor te stellen.

- Motorische, tactische en mentale visualisatie  
Deze verdere onderverdeling in de visualisaties kan als een diversifiëring van de cognitieve visualisatie beschouwd worden. Bij de cognitieve visualisatie wordt een beeld voorgesteld met een nieuwe verbale gedachte. De begeleiding van deze verbale gedachte kan een specifieke inhoud krijgen door te differentiëren.  
Motorische visualisatie is een somatische visualisatie waarbij aan het beeld van een beweging vanuit het lichaamsschema van de sporter vorm gegeven wordt. Deze vormgeving, voorgesteld met de juiste verbale gedachte, helpt enerzijds de motorische beweging te perfectioneren en zal bij toepassing van de beweging tijdens een wedstrijd de gewenste cognitieve respons oproepen.  
Tactische visualisatie kan beschreven worden als het werken volgens mentaal plan. “Wat verwacht ik van de wedstrijd?” en “Hoe gaat mijn houding en verwachtingspatroon in functie van deze wedstrijd al dan niet aangepast worden?”. Belangrijk is hier de flexibiliteit waaronder dit mentaal plan vorm krijgt. Een sterk mentaal plan is een plan dat zeer snel kan bijgestuurd worden onder alternerende omgevingsvariabelen.

## 2. Collectieve vorming

Alle hierboven beschreven toepassingen binnen het individueel begeleidingstraject kunnen onderwerp zijn van collectieve vorming. Een greep uit het mogelijke aanbod:

- Visualisatie: een kwestie van voorbereiden
- Sporttalent
- Wilskracht
- Omgaan met faalangst: choking under pressure
- Geloof en bijgeloof
- Fatigue is an emotion
- Kloof tussen weten en doen
- Presteren
- ...

Deze collectieve vormingen worden gepland in overleg met de trainers. Er wordt hen gevraagd de vormingen naar inhoud mee uit te dragen te worden tijdens de overige trainingen. Aan de collectieve vormingen zijn individuele opdrachten verbonden dewelke op latere datum in plenum besproken worden.

## 3. Observatie teamplayer ivm individueel begeleidingstraject

Tijdens observatieoefeningen wordt relevante informatie naar de geobserveerde teamplayer teruggekoppeld. De observator wordt geïnstrueerd oog te hebben voor de bewegingsuitvoering en houding van de geobserveerde. Aan de hand van deze observaties kan de geobserveerde terugkoppeling maken naar zijn individuele doelen.

De observator leert wat open communicatie is. De observatiegegevens worden beschrijvend geformuleerd, met de nadruk op feitenmateriaal. Gemaakte interpretaties krijgen een ik-formulering, gepaard met een vraag naar feedback.

Deze oefeningen zijn bijzonder leerrijk, zowel voor observator als geobserveerde.

## Fase 3: Communiceren

Het doel van deze fase is de individuele sporter bewust te maken van de onmogelijkheid om niet te communiceren. Enerzijds gebeurt dit aan de hand van een bewustmakingsproces (collectieve vorming) en anderzijds aan de hand van individuele bijsturing en opvolging. Van de trainers wordt de bijzondere inspanning gevraagd gevat in te spelen op gemaakte fouten en fout toegepaste technieken. Hieromtrent zal door de sportpsycholoog een concrete vraag tot ondersteuning gesteld worden teneinde de observaties duidelijk en concreet te kunnen uitvoeren.

### 1. Individuele communicatie.

#### 1.1. Interne communicatie

Betreffende de interne communicatie wordt verwezen naar het intrapersoneel communicatiesysteem. Het betreft hier de communicatie die zich afspeelt binnen elke individuele persoon. Deze vorm van communiceren wordt alsnog aangehaald binnen het sportpsychologisch traject. We richten ons hier op de bewustwording omtrent de continue aanwezigheid van de interne communicatie. Door het benoemen en herkennen kan niet-functionele communicatie ontmanteld worden en functionele communicatie in de plaats komen.

In de hoger beschreven tweede fase wordt ruimte vrijgemaakt voor de zelfontplooiing van de individuele sporter waarbij onder 1.3 'Cognitieve training' de refraseringsstrategie kort werd toegelicht. De aan de hand van deze strategie samengestelde boodschap zal een belangrijk deel van de interne communicatie uitmaken. Aan de hand van deel oefeningen en individuele ondersteuning kan de juiste cognitieve lading samengesteld en bekrachtigd worden.

#### 1.2. Externe communicatie

We verwijzen hier naar het interpersonele communicatieniveau, waarbij zender en ontvanger telkens een individuele persoonlijke entiteit zijn.

- **Verbale communicatie :**

Daar verbale communicatie een grote complexiteit met zich meebrengt (fouten in het discours alom), worden de basics voor effectief communiceren in dit stadium benadrukt. Het gaat hier enerzijds om het ontvangen en decoderen van boodschappen en anderzijds over het zenden van boodschappen.

Ontvangen en decoderen van boodschappen behelst het benadrukken van het belang van luisteren. Luisteren is een werkwoord en dat zal duidelijk gemaakt worden door de voorwaarden van goed en actief luisteren aan te reiken, alsook door te waarschuwen voor de obstakels en valkuilen.

Het zenden van boodschappen heeft dan weer betrekking op drie onderwerpen. Het geven van informatie en advies, het geven van feedback en het krijgen van feedback.

- **Non-verbale communicatie :**

Tot de non-verbale communicatie rekenen we alles wat niet verbaal is. Voorwaarde is enerzijds dat het enkel in face-to-face relaties voorkomt en dat het geen denotatieve<sup>3</sup> codes kan bevatten. De leerlingen worden onderricht over volgende opdeling:

- Kinesics

---

<sup>3</sup> Ter verduidelijking: de denotatieve betekenis wordt louter op basis van de kennis van de immanente regels, de grammatica, van een natuurlijke taal begrepen. De connotatieve betekenis wordt contextueel bepaald.



- Embleem (vb: gebaar voor geld tussen wijsvinger en duim)
- Illustrator (vb: met de handen tijdens het praten klemtonen leggen)
- Uiting van affect (niet rationeel vb: traan rolt over een wang)
- Fysiek voorkomen
- Haptics
  - Aanrakingen (vb: knuffel, handdruk, slag in het gelaat,...)
- Paralinguïstisch gedrag
  - Stemkwaliteit
  - Vocalisatie (vb: euh)
- Proxemics
  - Persoonlijke ruimte
    - Intieme ruimte
    - Persoonlijke ruimte
    - Sociaal consultatieve ruimte
    - Publieke ruimte
- Chronemics
  - Spelen met de tijd (vb: te vroeg of te laat komen)

## 2. Groepsdynamische processen

### 2.1. Social Identity

Ieder mens heeft als sociaal wezen nood aan lidmaatschap van een groep of team. Het 'ergens bijhoren' geeft ons een veilig gevoel en wordt actief nagestreefd. De verschillende groepsleden streven binnen deze context naar een positieve identiteit, dewelke leidt tot een gevoel van evenwicht en bevestiging.

Binnen de 'social identity' wordt het team geëvalueerd door de eigen groep (in-group) te vergelijken met andere groepen (out-group). Wanneer door observatie blijkt dat de verschillen met de anderen groter zijn dan de verschillen met leden van de eigen groep, ontstaat er een wij-gevoel.

Hier situeert zich bij sportteams echter een moeilijkheid. Het gebonden zijn door een contract wekt op *kunstmatige* wijze een in-group-gevoel op. De grote loonsverschillen en beperkte levensduur van het contract (teamplayer dit jaar, concurrentie volgend jaar) maken het extra zwaar een oprecht wij-gevoel te ontwikkelen binnen het team.

Binnen de topsportschool ontstaat een veeleer spontaan wij-gevoel. Dit wij-gevoel manifesteert zich wellicht niet sterk uitgesproken binnen de groep als geheel, maar des te meer binnen sub-groepen. Deze sub-groep cultuur kan echter de groeimarges van bepaalde individuen sterk remmen en op die manier de doelstellingen van de volleybalschool tegenwerken.

### 2.2. Social Loafing

Social loafing wordt eveneens ingesloten in deze fase daar de 'loafers' (leeglopers) zich te pas en te onpas durven te manifesteren. Vanuit sociologisch standpunt is het duidelijk dat naarmate het aantal deelnemers stijgt, de individuele investering zal dalen. Voor de volleybalschool is dit niet anders. Door het ter plaatse ontmantelen van deze strategieën zal het fenomeen 'social loafing' herkenbaar worden voor iedereen, wat de sociale controle sterk vergroot. Op die manier wordt 'loafing' niet langer toelaatbaar en zal de individuele investering één van de individuele doelstellingen kunnen worden.

De trainers worden omtrent dit thema geïnformeerd en ondersteund in het herkennen van signalen en het gepast reageren.

Volgende oorzaken tot social loafing zullen binnen dit traject in de derde fase aangehaald en besproken worden.

- Strever-effect
- Meeloper-effect
- Toewijzingsstrategie
- Minimaliseringsstrategie

#### **Fase 4: Mens sana in corpore sano: de geïntegreerde sporter**

De geïntegreerde sporter is in deze context de fase die bij de verschillende leden van het begeleidingsteam identiek hoort te zijn. Het betreft het intercollegiaal multi-disciplinair overleg dat voor de uitwisseling van expertise zorgt en voor een specificering van de begeleiding op individuele basis.

De rode draad binnen deze fase is het stellen van doelen (SMART - GROW). Alle leden van het begeleidingsteam hebben nood aan individuele doelen, en dienen toe te zien op het juist en gepast stellen van doelen door de sporter die onder zijn/haar begeleiding staat.

De rol van de trainer ligt er hier zonder meer in het cement te zijn die de constructie staande dient te houden. Bijzonder aandachtspunten lijken hier planning, time-management, open communicatie en goede wil te zijn.

## Ontwikkelingslijn voeding

### Visie

Voeding voor sporters kan opgedeeld worden in 2 belangrijke aspecten. Enerzijds is het belang van voeding voor lichaamsgewicht en -samenstelling algemeen gekend en erkend. Anderzijds dat voeding een belangrijke functie heeft in het leveren van sportieve prestaties (wat nog niet door iedereen als evident wordt beschouwd)

Het maken van voedingskeuzes is een gedrag. Vandaar dat we op gedragsniveau moeten werken, indien we voedingsgewoonten willen laten aanpassen.

Om daadwerkelijk resultaten te bekomen, is het absoluut noodzakelijk het gegeven “topsport en voeding” zo breed mogelijk te benaderen. In de werking richtten we ons daarom niet uitsluitend naar (potentiële) topsporters, maar ook naar trainers, ouders, scholen en internaten. Het maken van correcte voedingskeuzes is immers een opdracht van elke dag. Iedereen die dagelijks betrokken is bij het werken met deze sporters, dient dus de nodige ondersteuning en informatie te verkrijgen, teneinde dit doel te bereiken.

Werken rond voeding impliceert korte- en lange termijn doelstellingen.

Enkele voorbeelden van deze korte termijn doelstellingen:

- Aanpassing van de aangeboden voeding (vb. op school of in internaat) zodat gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding de basis vormt;
- Identificatie en begeleiding van “probleemgevallen”;
- Verschaffen van algemene informatie betreffende gezonde en sportvoeding aan atleten, ouders en begeleiders
- Overleg met en informatie aan de trainers, die mee de opvolging kunnen verzekeren;

Hoewel deze korte termijn doelstellingen vrij snel en eenvoudig kunnen gerealiseerd worden, blijken de geleverde inspanningen op regelmatige basis herhaald te moeten worden. Gebeurt dit niet, is het zeer waarschijnlijk dat deze inspanningen op termijn geen effect ressorteren.

Op lange termijn is het de bedoeling dat spelers een gedegen kennis hebben van gezonde en aan hun sport aangepaste voeding, dat ze er bovendien het belang van inzien, en dat ze tenslotte het gewenste voedingsgedrag automatisch vertonen.

## **Doelstellingen en leerinhouden**

### **Eerste Graad**

#### **Situering fysiek :**

Kalenderleeftijd 13 – 14 jaar  
biologische leeftijd  
groei  
verschil jongens meisjes

#### **Voedingskennis**

##### **Gezonde voeding**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een volwaardig en gezond voedingspatroon.
- Kennen en toepassen van te laten en te verkiezen voedingsmiddelen.
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van maaltijden
- Kennen en toepassen van de basisprincipes omtrent hygiëne.
- Herkennen, kennen, en toepassen van criteria (voedingsmiddelen)

Leerinhouden:

- Voedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen
- Samenstelling van maaltijden: Ontbijt-Middagmaal-Avondmaal
- Spreiding van maaltijden
- Terminologie
- Hygiëne
- Weekmenu's

##### **Voeding trainingsdagen**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/Voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een volwaardig en gezond voedingspatroon in functie van training.
- Kennen en toepassen van te laten en te verkiezen tijdens trainingsdagen
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van maaltijden in functie van doorgedreven training
- Herkennen, kennen, en toepassen van criteria (voedingsmiddelen).

Leerinhouden:

- Sportvoedingsdriehoek

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- Voedingsmiddelen: te verkiezen-Te laten
- Samenstelling van maaltijden: Ontbijt-Middagmaal-Avondmaal
- Spreiding van maaltijden
- Terminologie
- Criteria

### **Voeding wedstrijddagen**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een aangepast voedingspatroon tijdens wedstrijddagen
- Kennen en toepassen van te laten en te verkiezen voedingsmiddelen tijdens wedstrijddagen
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van maaltijden in functie van een maximale wedstrijdprestatie
- Kennen en toepassen van de basisprincipes omtrent hygiëne.
- Criteria

Leerinhouden:

- Sportvoedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen: te verkiezen-Te laten
- Samenstelling van maaltijden: Ontbijt-Middagmaal-Avondmaal
- Spreiding van maaltijden
- Terminologie
- Hygiëne
- Criteria

### **Voeding tijdens inspanning**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een aangepast eet- en drinkpatroon tijdens inspanningen (training en wedstrijd)
- Kennen en toepassen van de juiste voedingsmiddelen tijdens inspanningen
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van voeding tijdens inspanningen in functie van een maximale wedstrijdprestatie
- Criteria

Leerinhouden:

- Sportvoedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen tijdens inspanningen-sportvoeding
- Samenstelling van maaltijden van voeding tijdens inspanningen
- Terminologie
- Criteria

## **Kennis gerelateerd aan voeding**

### **Nutriënten**

Doel: Algemene basisbegrippen

- Kennen en toepassen van nutritionele samenstelling van voeding (algemeen)
- Kennen en toepassen van de relatie tussen de samenstelling van voeding en voedingsmiddelen
- Kennen en toepassen van de relatie tussen de samenstelling van voeding en de effecten op de gezondheid en sport

Leerinhouden:

- Onderverdeling van de nutriënten en algemene basisbegrippen nutriënten
- Voedingsdriehoek-sportvoedingsdriehoek: nutritioneel niveau
- Effecten van voeding en nutriënten op gezondheid en sport
- Verpakkingen
- Begrippen nutritionele densiteit

### **Sport**

Doel:

- Kennen en toepassen van de energiesystemen en de relatie met voedingsmiddelen

Leerinhouden:

- Hartslagmeters en relatie met voeding
- Intensiteitsmetingen-volumemetingen

### **Lichaamssamenstelling**

Doel:

- Kennen en toepassen van het begrip energie en de relatie met voedingsmiddelen
- Kennen en toepassen van verschillende weersomstandigheden, het effect op inspanningen en de relatie met voedingsmiddelen

Leerinhouden:

- Energie
- Lichaamssamenstelling
- Weersomstandigheden

### **Zelfkennis**

Doel:

- Leren kennen van eigen voedingsgedrag
- Leren kennen van eigen mogelijkheden
- Leren kennen van eigen niveau voedingskennis
- Integratie verbeteren van kennis met gedrag en attitude

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

Leerinhouden:

- Opdrachten

### **Vaardigheden**

Doel:

- Leren koken
- Leren menu's maken- Leren winkelen
- Leren informatie zoeken

Leerinhouden:

- Opdrachten

## **Tweede graad**

### **Situering fysiek :**

Kalenderleeftijd 15 – 16 jaar  
biologische leeftijd  
groei  
verschil jongens meisjes

### **Voedingskennis**

#### **Gezonde voeding**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een volwaardig en gezond voedingspatroon.
- Kennen en toepassen van te laten en te verkiezen voedingsmiddelen.
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van maaltijden
- Kennen en toepassen van de basisprincipes omtrent hygiëne.
- Herkennen, kennen, en toepassen van criteria (voedingsmiddelen)

Leerinhouden

- Voedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen
- Samenstelling van maaltijden: Ontbijt-Middagmaal-Avondmaal
- Spreiding van maaltijden
- Hygiëne – basiskennis

#### **Voeding trainingsdagen**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/Voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een volwaardig en gezond voedingspatroon in functie van doorgedreven training.
- Kennen en toepassen van te laten en te verkiezen tijdens trainingsdagen
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van maaltijden in functie van doorgedreven training
- Herkennen, kennen, en toepassen van criteria (voedingsmiddelen).

Leerinhouden

- Sportvoedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen: te verkiezen-Te laten
- Samenstelling van maaltijden: Ontbijt-Middagmaal-Avondmaal
- Terminologie
- Criteria



## **Voeding wedstrijddagen**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een aangepast voedingspatroon tijdens wedstrijddagen
- Kennen en toepassen van te laten en te verkiezen voedingsmiddelen tijdens wedstrijddagen
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van maaltijden in functie van een maximale wedstrijdprestatie
- Kennen en toepassen van de basisprincipes omtrent hygiëne.
- Criteria

Leerinhouden

- Sportvoedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen: te verkiezen-Te laten
- Samenstelling van maaltijden: Ontbijt-Middagmaal-Avondmaal
- Spreiding van maaltijden
- Terminologie
- Hygiëne
- Criteria

## **Voeding tijdens inspanning**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een aangepast eet- en drinkpatroon tijdens inspanningen (training en wedstrijd)
- Kennen en toepassen van de juiste voedingsmiddelen tijdens inspanningen
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van voeding tijdens inspanningen in functie van een maximale wedstrijdprestatie
- Criteria

Leerinhouden

- Sportvoedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen tijdens inspanningen-sportvoeding
- . Samenstelling en spreiding van voeding tijdens inspanningen Spreiding van maaltijden
- Criteria

## **Kennis gerelateerd aan voeding**

### **Nutriënten**

Doel: Algemene basisbegrippen

- Kennen en toepassen van nutritionele samenstelling van voeding (algemeen)

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- Kennen en toepassen van de relatie tussen de samenstelling van voeding en voedingsmiddelen
- Kennen en toepassen van de relatie tussen de samenstelling van voeding en de effecten op de gezondheid en sport

### Leernhouden:

- Onderverdeling van de nutriënten en algemene basisbegrippen nutriënten
- Voedingsdriehoek-sportvoedingsdriehoek: nutritioneel niveau
- Effecten van voeding en nutriënten op gezondheid en sport
- Verpakkingen
- Begrippen nutritionele densiteit
- werken met voedingsmiddelentabel

## Sport

### Doel:

- Kennen en toepassen van de energiesystemen en de relatie met voedingsmiddelen

### Leerinhouden:

- Hartslagmeters en relatie met voeding
- Intensiteitsmetingen-volumemetingen

## Lichaamssamenstelling

### Doel:

- Kennen en toepassen van het begrip energie en de relatie met voedingsmiddelen
- Kennen en toepassen van verschillende weersomstandigheden, het effect op inspanningen en de relatie met voedingsmiddelen

### Leerinhouden:

- Energie
- Lichaamssamenstelling
- Weersomstandigheden
- 

## Attitudekennis

### Doel: Toepassing van het model van Prochaska en DiClemente

- Kennen en toepassen van voordelen en nadelen van een gezond en aangepast voedingsgedrag
- Kennen en toepassen van struikelbrokken van een gezond en aangepast voedingsgedrag
- Kennen en toepassen van de nodige vaardigheden om te komen tot een gezond en aangepast voedingsgedrag
- Kennen van methodes om een positief gedrag in stand te houden

### Leerinhouden

- Integratie van deze kennis met de voedingskennis en nutritionele kennis.

## **Zelfkennis**

Doel:

- Leren kennen van eigen voedingsgedrag
- Leren kennen van eigen mogelijkheden
- Leren kennen van eigen niveau voedingskennis
- Integratie verbeteren van kennis met gedrag en attitude

Leerinhouden:

- Opdrachten

## **Vaardigheden**

Doel:

- Leren koken
- Leren menu's maken
- Leren winkelen
- Leren informatie zoeken

Leerinhoud:

- Opdrachten
- Voedingsstage – driedaagse

## **Ontwikkelingslijn derde graad**

### **Situering fysiek :**

Kalenderleeftijd 17 – 18 jaar  
biologische leeftijd  
groei  
verschil jongens meisjes

### **Voedingskennis**

#### **Gezonde voeding**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een volwaardig en gezond voedingspatroon.
- Kennen en toepassen van te laten en te verkiezen voedingsmiddelen – ook in het buitenland.
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van maaltijden
- Kennen en toepassen van de basisprincipes omtrent hygiëne.
- Herkennen, kennen, en toepassen van criteria (voedingsmiddelen)

Leerinhouden

- Voedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen
- Samenstelling van maaltijden: Ontbijt-Middagmaal-Avondmaal
- Spreiding van maaltijden
- Hygiëne – basiskennis

#### **Voeding trainingsdagen**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/Voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een volwaardig en gezond voedingspatroon in functie van doorgedreven training.
- Kennen en toepassen van te laten en te verkiezen tijdens trainingsdagen
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van maaltijden in functie van doorgedreven training
- Herkennen, kennen, en toepassen van sportvoedingscriteria (voedingsmiddelen).

Leerinhouden

- Sportvoedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen: te verkiezen-Te laten
- Samenstelling van maaltijden: Ontbijt-Middagmaal-Avondmaal
- Spreiding van maaltijden
- Terminologie
- Sportvoedingscriteria

## **Voeding wedstrijddagen**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een aangepast voedingspatroon tijdens wedstrijddagen
- Kennen en toepassen van te laten en te verkiezen voedingsmiddelen tijdens wedstrijddagen
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van maaltijden in functie van een maximale wedstrijdprestatie
- Kennen en toepassen van de basisprincipes omtrent hygiëne.
- Criteria

Leerinhoden:

- Sportvoedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen: te verkiezen-Te laten
- Samenstelling van maaltijden: Ontbijt-Middagmaal-Avondmaal
- Spreiding van maaltijden
- Terminologie
- Hygiënemmaatregelen – ook in situaties buitenland
- Criteria

## **Voeding tijdens inspanning**

Doel: Wat-Wanneer-Hoeveel/Herkennen-Kennen-Toepassen/voedingsmiddelen en nutriënten (algemeen)

- Kennen en toepassen van een aangepast eet- en drinkpatroon tijdens inspanningen (training en wedstrijd)
- Kennen en toepassen van de juiste voedingsmiddelen tijdens inspanningen
- Kennen en toepassen van een goede samenstelling en spreiding van voeding tijdens inspanningen in functie van een maximale wedstrijdprestatie
- Criteria

Leerinhouden:

- Sportvoedingsdriehoek
- Voedingsmiddelen tijdens inspanningen-sportvoeding
- Samenstelling en spreiding van voeding tijdens inspanningen
- Terminologie
- Criteria

## **Kennis gerelateerd aan voeding**

### **Nutriënten**

Doel: Algemene basisbegrippen

- Kennen en toepassen van nutritionele samenstelling van voeding (algemeen)
- Kennen en toepassen van de relatie tussen de samenstelling van voeding en voedingsmiddelen
- Kennen en toepassen van de relatie tussen de samenstelling van voeding en de effecten op de gezondheid en sport

Leerinhouden:

- Onderverdeling van de nutriënten en algemene basisbegrippen nutriënten
- Voedingsdriehoek-sportvoedingsdriehoek: nutritioneel niveau
- Effecten van voeding en nutriënten op gezondheid en sport
- Verpakkingen lezen en interpreteren
- Begrippen nutritionele densiteit
- Werken met voedingsmiddelentabel

### **Sport**

Doel:

- Kennen en toepassen van de energiesystemen en de relatie met voedingsmiddelen
- Inhoud:
- Hartslagmeters en relatie met voeding
- Intensiteitsmetingen-volumemetingen
- 

### **Lichaamssamenstelling**

Doel:

- Kennen en toepassen van het begrip energie en de relatie met voedingsmiddelen
- Kennen en toepassen van verschillende weersomstandigheden, het effect op inspanningen en de relatie met voedingsmiddelen
- 

Leerinhouden:

- Energie
- Lichaamssamenstelling
- Weersomstandigheden

### **Attitudekennis**

Doel: Toepassing van het model van Prochaska en DiClemente

- Kennen en toepassen van voordelen en nadelen van een gezond en aangepast voedingsgedrag

## Leerplan Topsport Volleybal ASO/TSO

- Kennen en toepassen van struikelbrokken van een gezond en aangepast voedingsgedrag
- Kennen en toepassen van de nodige vaardigheden om te komen tot een gezond en aangepast voedingsgedrag
- Kennen van methodes om een positief gedrag in stand te houden

Leerinhouden:

- Integratie van deze kennis met de voedingskennis en nutritionele kennis.

### **Zelfkennis**

Doel:

- Leren kennen van eigen voedingsgedrag
- Leren kennen van eigen mogelijkheden
- Leren kennen van eigen niveau voedingskennis
- Integratie verbeteren van kennis met gedrag en attitude

Leerinhouden:

- Zelfreflectieopdrachten

### **Vaardigheden**

Doel:

- Leren koken
- Leren menu's maken
- Leren winkelen
- Leren informatie zoeken

Leerinhouden

- Opdrachten
- Voedingsstage – driedaagse

# Pedagogische, didactische en methodologische aanpak

## Individueel programma

Volleybal is een ploegsport. Het accent binnen de topsportschool ligt niet alleen op het spelen in teamverband, maar evenzeer in het individueel vormen van spelers die later op topniveau binnen een ploeg kunnen functioneren.

- De inhoud sluit aan bij het niveau van elke speler: naaste ontwikkeling.
- Binnen elke oefening zit er voor elke speler een opdracht vervat (mentaal, fysiek, technisch-strategisch) die voor hem/haar een uitdaging betekent : individueel accent op mentaal, fysiek, technisch, strategisch vlak.

**Programma houdt rekening met principes van motorisch leren** (zie SCHMIDT R.A., Motor Learning and performance, A problem-based learning approach, Human Kinetics, 2004)

Leren volleyballen betekent vaardigheden leren. De wijze waarop iets aangeleerd wordt hangt af van de aard van de te verwerven vaardigheid en zijn karakteristieken.

Bijv. : kenmerken van aanval :

*serial* : aanloop, sprong, slag

*open* : positie van blok is onzeker

*cognitive* : rekening houden met strategie van tegenstander

*sequential dependencies* : kwaliteit van de aanvalsslag slag is afhankelijk van observatie receptie/pas, timing aanloop en sprong.

*possibility for automatization* : zowel de aanvalsbeweging zelf als de aanpassing aan de pas (wanneer aanloop starten) kan zeer goed geautomatiseerd worden.

*program and parameter learning* : aanval aanpassen aan verschillende tempo's.

*complex* : veel coördinatie tussen verschillende ledematen

*intrinsic/extrinsic feedback useful* : bij aanleren van aanval heeft speler nood aan kennis van uitvoering.



### **Programma houdt rekening met de 3 leerniveaus**

- Aanleren van fundamentals (verbal-cognitive stage): deze fase komt hoofdzakelijk aan bod in de eerste 3 niveaus
- Vervolmaking van de beweging (motor stage): in deze fase wordt een aangeleerde beweging toegepast in verschillende wisselende omstandigheden eigen aan het volleybal.

Bijvoorbeeld: aanval

- o aanval met hoge set-up, halve set-up en snelle set-up
  - o aanval in verschillende richtingen: straat, diagonaal, scherpdiagonaal
  - o aanval tegenover blok: blokbuiten, bovenkant blok, naast blok
  - o aanvalsaanloop vanuit verschillende posities in het veld
- Automatiseren van de beweging (autonomous stage): zodra bepaalde technieken en spelelementen gekend zijn kunnen ze verder geautomatiseerd worden. Dit betekent steeds eenzelfde antwoord bij een bepaalde prikkel.

Bijvoorbeeld: verplaatsing wijze van blok of spelverdeler in functie van bepaalde curve van de bal: spelverdeler verplaatst zich met 3 steunen (links, rechts, links) naar set-up positie en draait in bij receptie hoog op 3 meter, of middenblokker doet vanuit middenpositie kruispas naar positie 2 bij halve set-up positie 4

Hoe meer vaardigheden automatisch gebeuren hoe meer de aandacht kan verlegd worden naar de omgeving en het mentale (communicatie, strategie ...) Deze fase komt hoofdzakelijk in niveau 4 en 5 aan bod.

- **Opmerking:** de 3 leerniveaus komen niet overeen met de verschillende niveaus van de ontwikkelingslijn. Op elke niveau van de ontwikkelingslijn kunnen er verschillende leerniveaus aanbod komen. Dit is afhankelijk van de het niveau waarop een bepaalde vaardigheid binnen een bepaald niveau beheerst wordt.

### **De organisatie van de training is afhankelijk van het leerstadium waarop een vaardigheid uitgevoerd wordt.**

Verdeling van de aard van de oefenstof afhankelijk van het niveau :

- Primair analytisch :
  - o spelen van de bal
  - o er wordt binnen een bepaalde oefening slechts 1 techniek tegelijk ingeoeffend
  - o de eigenlijke techniek staat centraal
- Secundair analytisch :
  - o 2 technieken worden aan elkaar gekoppeld in een al dan niet logische volgorde
  - o techniek scholing met accent op aanpassing
  - o rekening houden met medespeler of tegenstander: tactiek

- Synthetisch :
  - o oefenvormen die identiek aan spel: logica van het spel. Bijv: aanvalsopbouw met 3 spelers: opslag – receptie - aanval
  - o de uitvoering is afhankelijk van de actie van medespeler of tegenstander

Bij de eerste niveaus wordt vooral gewerkt aan de individuele technische en fysiek scholing. (primair en secundair analytisch) Er wordt minder aandacht besteed aan de individuele tactische scholing. De tactische voorbereiding gebeurt hoofdzakelijk via het aanbieden van spelvormen. Op de eerste 2 niveaus wordt er niet gespecialiseerd.

Ook bij niveau 3 en 4 blijft het zwaartepunt liggen bij het aanleren van de technische accenten. In de oefenstof wordt geleidelijk aan meer aandacht besteed aan de tactische en strategische elementen. (synthetisch). Omwille van fysieke en technische redenen kan er vanaf niveau 3 geopteerd worden voor specialisatie.

Op niveau 5 zijn heel wat technieken al een hoog niveau geautomatiseerd en wordt een groot deel van de trainingstijd gependend aan tactiek en strategie.

### **5. De wijze waarop een vaardigheid wordt getraind is afhankelijk van het leerniveau**

Enkele belangrijke principes afhankelijk van de leerniveau:

Aanbrengen van fundamentals :

- blocked training tot techniek min of meer beheerst is
- aanleren van deelbeweging indien totale beweging niet dadelijk kan uitgevoerd worden
- constant practice :
- random ordenen van verschillende aan te leren bewegingen

Vervolmaking van de beweging :

- verder trainen van bewegingspatroon door constant practice
- wanneer bewegingspatroon stabiel is verschuift accent naar omgevingseisen : variable practice.
- random aanbieden van verschillende vaardigheden.

Automatisatie van de beweging :

- constant mapping : eenzelfde prikkel geeft zelfde antwoord
- variabel trainen : richting, snelheid , afstand wijzigt maar bepaalde variatie geeft steeds zelfde antwoord.
- meer aandacht op strategie.
- meer aandacht voor het mentale

## Minimale materiële vereisten

### Baltraining

- 1 volleybalveld en net en beschermingen per niveau groep van 10 leerlingen
- 15 ballen per niveaugroep met ballen wagen
- zaal met voldoende verlichting en geschikte sportvloer
- video recorder, camera en montage software
- klein materiaal: matten, plinten, verhoog, doelen voor spelverdeling, hoepels,
- verzwaarde volleybal voor spelverdelerstraining

### Wedstrijden

- reglementaire uitrusting voor wedstrijden:
  - o score borden
  - o banken voor reservespelers
  - o water
  - o wisselbordjes
  - o veegdoekjes
  - o wedstrijdballen

### Krachtraining en preventietraining

- volledig uitgeruste powerzaal met extra halters : basis uitrusting en losse halters tot 150 kg.
- test materiaal voor meten van sprongkracht, werpkracht, snelheid
- 1 mat een set lichte gewichtjes per leerling (0,5, 1,2,3 en 5 kg)
- lokaal voor core training
- uitrusting voor plyometrie training: verhoog, verzwaarde ballen, hordes

### Allerlei:

- beschikbaarheid van computers, 2 per groep van 10 voor ingeven informatie voor de digitale agenda
- dvd speler, videorecorder, tv en beamer voor de theoriesessies

### Verzorging:

- Volledig uitgerust kinelokaal: 1 kinetafel per 15 leerlingen, wandrek, ijsmachine, EHBO uitrusting, tape

## Evaluatie

### Digitale sportagenda zie: <http://www.dsagenda.com>

Elke topsportleerling maakt dagelijks gebruik van de digitale sportagenda.

Doelstellingen:

- Optimaliseren van de communicatie tussen trainer en atleet.
- Informatie verkrijgen i.v.m de komende trainingsweek.
- De verschillende trainingen en onderdelen van de trainingen analyseren via rapporten

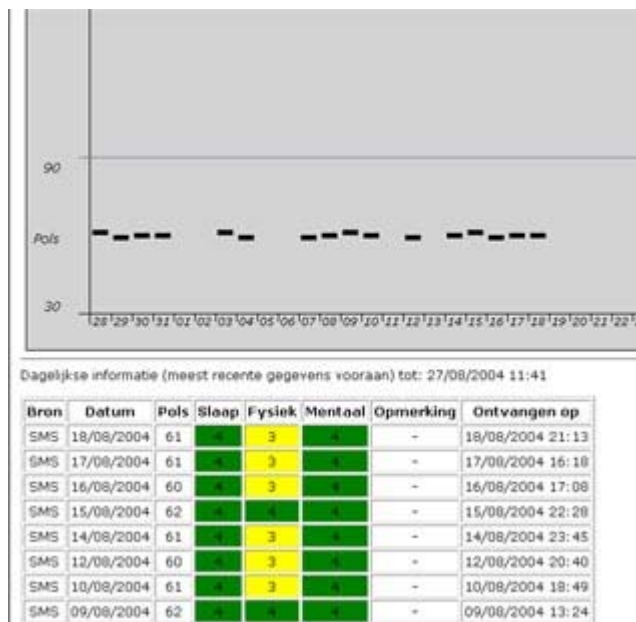
Werkwijze:

De leerlingen vullen dagelijks hun agenda in waardoor er een directe communicatie ontstaat tussen trainer en leerling.

Ingevoerde informatie:

- informatie i.v.m de lichamelijke en mentale toestand van de leerling: ochtendpols, gewicht, gevoel van fitheid, mentaal gevoel
- informatie i.v.m de uitgevoerde trainingen: welke trainingen en duur
- persoonlijke commentaar bij de uitgevoerde trainingen.

### Voorbeeld vanuit de digitale agenda



## **Technische evaluatie**

### **Tweejaarlijkse rapportering**

Elke leerling krijgt 2 keer per jaar een uitvoerige evaluatie per spelonderdeel.

Wijze van rapporteren:

- elke leerling wordt per spelonderdeel op zijn huidig niveau beoordeeld. Dit betekent een beoordeling onafhankelijk van leeftijd.
  
- Indien een leerling een bepaald niveau met overeenstemmende leerinhouden en persoonlijke accenten beheerst wordt hij bij een volgende rapportering op een hoger niveau beoordeeld.
  
- Elke niveau wordt verder op een schaal van 1 tot 5 beoordeeld waarbij 1 betekent dat het onderdeel niet of zeer onvolledig beheerst wordt en 5 dat het onderdeel zeer goed beheerst wordt.

Enkele voorbeelden:

Niv. 4.1 betekent dat een speler klaar is om de leerinhouden op niv. 4 te krijgen maar dat hij dit bepaald onderdeel nog helemaal niet beheerst.

Niv 4.2 betekent dat een speler nog weinig controle heeft of heel veel tekortkomingen i.v.m de gevraagde beweging of taak

Niv. 4.3 betekent dat een speler al een zekere controle heeft of de gevraagde beweging of taak redelijk uitvoert

Niv 4.4 betekent dat de speler een goede controle heeft of de gevraagde beweging of taak goed uitvoert

Niv 4.5 betekent dat de speler een zeer goede controle heeft of de gevraagde beweging of taak zeer goed uitvoert

Voorbeeld: 1 bladzijde uit de rapportering: technische rapportering van de receptie niv. 4

## Evaluatie Receptie

### Techniek :

- Exorotatie armen	1	2	3	4	5
- Schouderbladen open en hoog	1	2	3	4	5
- Bekken : gesloten hoek voor, tijdens en na het balcontact	1	2	3	4	5
- Balbaanschatting	1	2	3	4	5

### Bal vroeg nemen

- Bal voor zich nemen	1	2	3	4	5
- Tijdig gestrekte armen klaar hebben	1	2	3	4	5

### Hoeken zetten

- Bal weg van het lichaam houden	1	2	3	4	5
- Kanteling : buitenste schouder vooraan, binnenste laag	1	2	3	4	5
- Positie boven de bal	1	2	3	4	5

### Verplaatsingen

- Verplaatsing voorwaarts (split-herstel)	1	2	3	4	5
- Verplaatsing rugwaarts (backpedals)	1	2	3	4	5
- Verplaatsing zijwaarts links (sides)	1	2	3	4	5
- Verplaatsing zijwaarts rechts (sides)	1	2	3	4	5
- Verplaatsing schuin-voorwaarts links (shuffles)	1	2	3	4	5
- Verplaatsing schuin-voorwaarts rechts (shuffles)	1	2	3	4	5
- Verplaatsing schuin-achterwaarts links (shuffles)	1	2	3	4	5
- Verplaatsing schuin-achterwaarts rechts (shuffles)	1	2	3	4	5

### Frontaliteit

- Brede split-positie op het moment van balcontact	1	2	3	4	5
- Achter de bal (niet wegdraaien)	1	2	3	4	5

### Controle balcontact

- Balgevoel (bal steeds op de voorarm nabij pols)	1	2	3	4	5
- Beenstrekking bij zachte bal	1	2	3	4	5
- Bal stoppen met de armen bij harde bal	1	2	3	4	5
- Armen gestrekt houden na het balcontact	1	2	3	4	5

## Evaluatie vanuit video analyse

### Doelstellingen

- juist 'beeld' krijgen van de eigen uitvoering
- vergelijken van eigen uitvoering met uitvoering op topniveau
- persoonlijke accenten kunnen bepalen
- verbeteringen in de uitvoering kunnen waarnemen

### Voorbeeld van opdracht voor het observeren van videobeelden

Werkwijze :

1. Kijk nog niet naar de video en vul in potlood de scores in waarvan je denkt dat ze bij jou passen.
2. Kijk naar de video en vul opnieuw je scores in.
3. Kijk je scoreformulier na en formuleer op basis hiervan je doelen voor aanval.
4. In een gesprekje met de trainer worden deze doelen ondermeer vergeleken met je reeds eerder geformuleerde doelen.

Tips bij het bekijken van video :

- Bekijk eerst een actie enkele malen tegen normale snelheid om jezelf een goed beeld te geven van de globale uitvoering.
- Gebruik de "beeld voor beeld" weergave bij het evalueren van je timing en je techniek.
- Neem kort enkele nota's bij elke uitvoering en ga dan naar de volgende uitvoering.

Formuleer je 2 belangrijkste doelstellingen bij receptietraining :

1. ....
2. ....

## Individuele opvolgingsfiche

Om de evolutie van een leerling op te volgen worden al de belangrijkste gegevens van een leerling gedurende een volledig schooljaar samengebracht. Deze fiche wordt tevens gebruikt als voorbereiding van de selectie of herselectie voor een volgend schooljaar.

Voorbeeld van een opvolgingsfiche

Individuele fiche												
<b>Naam:</b>												
<b>Geboortedatum:</b>												
<b>Spelpositie:</b>												
Fysieke gegevens												
Datum van afname	Reikh.slaghand (cm)	Hoogte bloksprong (cm)	Hoogte aanvalsspr. (cm)	Sprongkr.stand (cm)	Sprongkr.jump (cm)	Sprongkrachindex	Sprint 18 meter	Sprint 3x 6 meter	Slagkracht 3kg (m)	Slagkracht 1kg. (m)	Léger-test (min.)	Reikh.2 hn. (cm)
40601	221	261	279	42	58	100	2,95	4,38	5,9	10,4	12'30	219
Biometrie					Lengte predictie							
Datum van afname	Leeftijd	Gewicht (kg)	Gestalte (cm)	vetpercentage (%)	Datum van afname	botleeftijd	actuele lengte	procent bereikt	te verwachten lengte			
4/4/2005	221	261	279		4/4/2005	16	191,6	98	195,5			
Beoordelingstabel op 5 niveau's: fysiek-techniek-mentaal												
Fysieke gegevens	1	2	3	4	5	Opmerkingen						
lengte predictie												
sprongkracht av												
vet %												
Techniek	niv.	1	2	3	4	5	Opmerkingen					
Onderarms												
Receptie												
Bovenhands												
Spelverdeling												
Aanval												
Opslag												
Blok												
Verd												
Mentaal	1	2	3	4	5	Opmerkingen						
SMV												



## Voorbeeld opvolging krachtprogramma

De leerlingen noteren elke het aantal herhalingen per reek. Deze gegevens helpen het evalueren van de vorderingen en het optimaal individualiseren van de belasting.

<b>NATIONAL TEAM BELGIUM: STRENGTH/ POWER TRAINING FOR VOLLEYBALL</b>													
<b>Velocity of movement: concentric (con) and eccentric (ecc) in seconds</b> S: slow: con 2" - ecc 5" M: moderate: con 2" - ecc 3" F: fast: con explosive - ecc 2" SSC: stretch shortening cycle: plyometric										<b>Person File</b> Name: <input type="text"/> Position: <input type="text"/> Jump Block: <input type="text"/> Jump Attack: <input type="text"/>			
<b>Week..... : .../...../2005 to ...../...../2005:</b>										CIRCUIT TRAINING Rest period between sets: max 30s			
Monday	time in time out	velocity	Set1		Set2		Set3		Set4		Set5		Remarks/ injury:
			reps	weight	reps	weight	reps	weight	reps	weight	reps	weight	
Bridge 1 leg links	2 sets	12 reps	M										links steurbeen
Bridge 1 leg rechts	2 sets	12 reps	M										rechts steurbeen
Leg Press	4 sets	8-12 reps	M										Technique max BW- Loading
Side Pllar links +Hp	2 sets	12 reps	M										links steurbeen
Side Pllar rechts +Hp	2 sets	12 reps	M										rechts steurbeen
Dead Lift	4 sets	8-12 reps	M										Technique Max Olympic Bar - Loading
Reverse Hamstr Curl	3 sets	12 reps	S										vanuit kniezit
External Rotations Sch	3 sets	4x 12 reps	MF										4 posities/ enkel slagarm
Bench Press	4 sets	8-12 reps	M										Technique max 40kg - Loading
weegstand 1b links	2 sets	8 reps	S										links steurbeen
weegstand 1b rechts	2 sets	8 reps	S										rechts steurbeen
Front Squat	4 sets	8-12 reps	M										Technique max Olympic Bar - Loading
Abdominal Curl	3 sets	15 reps	F										ruglig
Reverse Curl Abdomin	3 sets	10 reps	M										hang positie <span style="float: right;">How do you feel (1-10):</span>
Wednesday	time in time out	velocity	Set1		Set2		Set3		Set4		Set5		Remarks/ injury:
			reps	weight	reps	weight	reps	weight	reps	weight	reps	weight	
Bridge 1 leg links	2 sets	12 reps	M										links steurbeen
Bridge 1 leg rechts	2 sets	12 reps	M										rechts steurbeen
Leg Press	4 sets	8-12 reps	M										Technique max BW- Loading
Side Pllar links +Hp	2 sets	12 reps	M										links steurbeen
Side Pllar rechts +Hp	2 sets	12 reps	M										rechts steurbeen
Dead Lift	4 sets	8-12 reps	M										Technique Max Olympic Bar - Loading
Reverse Hamstr Curl	3 sets	12 reps	S										vanuit kniezit
External Rotations Sch	3 sets	4x 12 reps	MF										4 posities/ enkel slagarm
Bench Press	4 sets	8-12 reps	M										Technique max 40kg - Loading
weegstand 1b links	2 sets	8 reps	S										links steurbeen
weegstand 1b rechts	2 sets	8 reps	S										rechts steurbeen
Front Squat	4 sets	8-12 reps	M										Technique max Olympic Bar - Loading
Abdominal Curl	3 sets	15 reps	F										ruglig
Reverse Curl Abdomin	3 sets	10 reps	M										hang positie <span style="float: right;">How do you feel (1-10):</span>
Friday	time in time out	velocity	Set1		Set2		Set3		Set4		Set5		Remarks/ injury:
			reps	weight	reps	weight	reps	weight	reps	weight	reps	weight	
Bridge 1 leg links	2 sets	12 reps	M										links steurbeen
Bridge 1 leg rechts	2 sets	12 reps	M										rechts steurbeen
Leg Press	4 sets	8-12 reps	M										Technique max BW- Loading
Side Pllar links +Hp	2 sets	12 reps	M										links steurbeen
Side Pllar rechts +Hp	2 sets	12 reps	M										rechts steurbeen
Dead Lift	4 sets	8-12 reps	M										Technique Max Olympic Bar - Loading
Reverse Hamstr Curl	3 sets	12 reps	S										vanuit kniezit
External Rotations Sch	3 sets	4x 12 reps	MF										4 posities/ enkel slagarm
Bench Press	4 sets	8-12 reps	M										Technique max 40kg - Loading
weegstand 1b links	2 sets	8 reps	S										links steurbeen
weegstand 1b rechts	2 sets	8 reps	S										rechts steurbeen
Front Squat	4 sets	8-12 reps	M										Technique max Olympic Bar - Loading
Abdominal Curl	3 sets	15 reps	F										ruglig
Reverse Curl Abdomin	3 sets	10 reps	M										hang positie <span style="float: right;">How do you feel (1-10):</span>

## Bibliografie

### Techniek - tactiek - methodiek

- KORTELING BERT, Nederlandse Volleybalschool, leerplan 2004-2005
- DE BRANDT H., SPAENJERS M., DE BRANDT J., VAN DE VIJVER J., HOEYBERGHS K., Technische VVB Lijn, 1992
- GOETHALS D., DE BRANDT H., HOEYBERGHS K., VVB Lijn niveau 6, 1996
- SCHMIDT R.A., Motor Learning and performance, Human Kinetics, 1991
- SCHMIDT R.A., Motor Learning and performance, A problem-based learning approach, Human Kinetics, 2004
- BUEKERS M., Training geven een gericht proces naar succes, Acco 2000
- GENSON M., DI GIANTOMMASO G., Volley Ball, Axone Sport, 1988
- HYPOLYTE R., Strategies of Team Management Through Volleybal, Epidote 1993
- HYPOLYTE R., From the Mechanics tot the Art, Dark Horse, 1997
- ROUSSEAUX E., RUTTEN J. , SPAENJERS M. , Jeugdvolleybal, Aangepaste spelvormen voor club en school, VVB, 2004
- PITTERA C., VIOLETTA D., (vertaling : Spaenjers M.), Volleybal is beweging, Coda, 1994
- ROUSSEAUX E., Bijscholingen volleybal spelvormen en competitievormen Brabant, 2002-2005
- VAN DE VIJVER J., leerlijn volleybal, Volleybalclub Kruibeke
- DOOMS M., LUYTEN bijscholingen, herwerking van de VVB lijn 2002

### Fysiek

- KOMI P.V., Strength and Power in Sport, IOC, Blackwell Science, 2003.
- KRAEMER W.J., HAKKINEN K., Strength Training for Sport, Blackwell Science, 2002.
- SANDLER D., Sports Power, Human Kinetics, 2005.
- KRAEMER W.J., FLECK S.J., Strength Training for Young Athletes, Human Kinetics, 2004.
- FLECK S.J., KRAEMER W.J., Designing Resistance Training Programs, Human Kinetics, 2004.
- VRIJENS J., Basis voor verantwoord trainen, P.V.L.O., 1988.
- INCLEDON L., Strength training for women, Human Kinetics, 2005.
- SHEPARD G. EdD, Bigger Faster Stronger, Human Kinetics, 2004.
- NEWTON H., Explosive Lifting for Sports, Human Kinetics, 2002.
- BOMPA T.O. PhD, CARRERA M.C., Periodisation Training for Sports, Human Kinetics, 2005.

## Voeding

- MAUGHAN R.J., BURKE L.M., Sportvoeding / druk 1 (ISBN: 9035226887)
- VAN GEEL ANJA, HERMANS JORIS Voeding & Sport
- VAN GEEL ANJA, Voeding & Sport voor vrouwen
- HAMS –ARIS CARLIEN, GEERETS T, Sport kookboek / 2 (ISBN: 9077072268
- Nubel voedingsmiddelentabel, 2005
- BEAN ANITA, Sportvoeding voor vrouwen (ISBN: 9044705490) -
- BEAN ANITA, BAEB A., Sportvoeding voor de betere prestaties (ISBN: 9044705946)
- HAMS –ARIS CARLIEN, GEERETS T Sport kookboek / 2 (ISBN: 9077072268
- BURKE LOUISE? Clinical Sports Nutrition, ISBN 0074708287, 2nd ed. uitg. McGraw-Hill, 2000. Via Barnes & Noble

## Mentaal

- CARRON, A.V., & HAUSENBLAS, H.A., Group Dynamics in Sport. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 1998.
- WEINBERG, R.S., & GOULDd, D., Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
- De CUYPERr, B., Communiceren moet je leren: praktijktips voor trainers en coaches. Nieuwegein, Arko Sports Media, 2004.
- VAN DEN AUWEELE, Y., De Cuyper, B. & Boen, F., Handleiding bij de LMVC: de Leuvense MotivatieVragenlijst voor Competitiesport, Leuven, LannooCampus, 2004.
- JACKSON, S.A., CSIKSZENTMIHALYI, M., Flow in de sport: optimaal presteren en welbevinden, s.l., synthese uitgeverij, 2001.
- SYERr, J. & CONNOLY, C., Sporting body, Sporting mind: an athlete's guide to mental training, London, Simon & Schuster, 1998.
- PROCHASKA, J.O., & DICLEMENTE, C.C., Toward a Comprehensive Model of Change. New York, Plenum, 1986

## Samenstelling leerplan

Ontwikkelingslijn kracht:

Ontwikkelingslijn voeding:

Ontwikkelingslijn mentale training:

Algemene samenstelling en ontwikkelingslijn volleybal:

Koen Embrechts

Lieve Pensaert

Rudy Heylen

Koen Hoeyberghs