

# Eenheidsschema

## INHOUD

### *I. Woordje vooraf*

### *II. Praktische afspraken*

A Trainingen

B Oefenmatchen en toernooien

C Wedstrijden

### *III. Tactische afspraken*

A Blok/defense

B Receptielijnen

C Aanvalslijnen

### *IV. Vorbereidingsschema*

## I. Woordje vooraf

Goede afspraken maken goede vrienden!

Daarom streven we vanaf volgend seizoen naar een vernieuwende structuur binnen alle ploegen. Door dit eenheidsschema is het beoogde doel om eendracht te creëren tussen alle teams. Het is dus perfect mogelijk om iemand uit ploeg A in te schakelen in ploeg B, omdat we overal werken met dezelfde afspraken, systemen en manier van spelen. Want om ons doorstromingsplan te optimaliseren zal iedereen zijn steentje moeten bijdragen. Het naleven van de afspraken geeft een blijk van respect voor het harde werk dat schuilgaat achter de vele voorbereiding van een training en wedstrijd.

### Hoe zit een ideaal seizoen eruit?

Cocktail nodig van:

- 1/12 BESTUUR:      Motivatie  
                            Investerings              (ballen, outfits)  
                            Infrastructuur            (veld op 1/2 zaal)
  
- 2/6 TRAINER:      Motivatie  
                            Betere spelers maken  
                            Spelers ombouwen tot 1 ploeg die voor elkaar door het vuur gaan
  
- 3/6 SPELERS:      Motivatie  
                            Discipline  
                            Teamspirit  
                            Openstaan voor nieuwe ideeën  
                            Respect
  
- 1/12 GELUK:      Beslissende blessures  
                            Off-day op juiste moment

➤ ALS bovenstaande ingrediënten aanwezig zijn, dan komen we al héél ver!!

## II. Praktische afspraken

### A. TRAININGEN

- Afspraken op training
  - Absolute inzet
  - Een kwartier voor start training aanwezig in de sporthal
  - Spelers/speelsters stellen zelf net op en nemen de ballen (natellen!!!)
  - Discipline en respect van zowel trainer als de spelers/speelsters

- Geen gezaag en gezeur wanneer je het niet eens bent over een beslissing van de trainer TIJDENS de training. Na een training kan je gerust tot bij tot bij de trainer komen om een woordje uitleg
- Breng elke training drinken mee
- Indien je omwille van wat dan ook, van de training wordt gestuurd en moet gaan douchen, wacht je in de kleedkamer of cafetaria tot na de training en heb je nog een gesprek met de trainer
- Ik verwacht veel verbale aanmoedigingen en lawaai van jullie onderling  
Het is belangrijk om elkaar:
  - Aan te moedigen
  - Te complimenteren
  - Op een foutje te wijzen
  - .....
- => Dit zorgt voor een verbetering in de communicatie op het veld en leidt tot betere resultaten
- De eerste training na een wedstrijd begint met het bespreken van de laatst gespeelde wedstrijd.
- Afzeggen van trainingen
  - Er wordt een maximale aanwezigheid verwacht.
  - Indien belet: minstens 1 dag op voorhand, telefonisch afzeggen of op een trainingsmoment of wedstrijd mondeling tegen de coach. NIET via eender welk sociaal netwerk of SMS.
- Vorbereiding door de trainer
  - Een trainer bereidt zijn training voor op papier en brengt die uiteraard mee.
  - De training wordt gebaseerd op het aantal aanwezigen en zelfs op naam als dit kan.
  - Een training voorziet voor elk soort speler de nodige uitdaging op de eigen positie.
  - Een trainer zorgt voor de juiste nadrukken op het juiste moment gedurende het seizoen. Bijvoorbeeld meer fysiek gericht in de voorbereiding en meer ploegspel tijdens.

## B. OEFENMATCHEN EN TORNOOIEN

- Worden steeds gespeeld in match-outfits
- 15 min voor aanvang van de opwarming iedereen in de kleedkamer
- Bij start opwarming allen samen uit kleedkamer, sportzakken netjes naast elkaar achter reservebank.
- Bij oefenmatch: wedstrijdopwarming
- Bij toernooi: 1<sup>e</sup> match: wedstrijdopwarming  
2<sup>e</sup> match: verkorte versie → licht loslopen en sparren.
- Laatste training voor een oefenmatch wordt er afgesproken waar en om hoe laat we samenkomen

### C. WEDSTRIJDEN

#### ❖ Opwarming:

- 1 uur voor het begin van de wedstrijd is iedereen in de kleedkamer
- 45 min voor het begin van de wedstrijd gaat iedereen samen naar het veld
- Sportzakken wegzetten
- Cirkel vormen in het midden van het veld met de armen over elkaar
- Motiverende korte speech van 1 van de spelers  
Bvb: "Girls, vandaag spelen we tegen x. We zullen hard moeten vechten, het zal ons bloed zweet en tranen kosten, BUT IN THE END THERE CAN BE ONLY ONE (gezamenlijk)TEAM!!!!!"
- Individueel loslopen, springen aan het net, schouder loswerken, benen losgooien,..... max 5 toeren
- Team-opwarming opstelling per 3 of 4 bv.:  
1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> keer gewoon naar voor lopen, net tikken en sprint terug  
3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> keer knieën opheffen naar net en bloksprong, hielen heffen terug  
5<sup>e</sup> keer duik 3m lijn, achterwaartse verdedigingspassen tot aan 6m, zijwaartse rol, aanval 3m-lijn  
6<sup>e</sup> keer idem, aanval net+ bloksprong  
7<sup>e</sup> keer sprint, alle lijnen tikken met gezicht naar het net

#### Blok-oefening:

1. Bloksprong midden
2. Aansluiten bloksprong hoek
3. Plaatsen hoekblok

32 x x x x x	1 x x x x x x
	x
	x
	x

- Per 2 sparren (doorgaan)
- Inslaan 5 min per kant
- Opslag 3 min
- Time out 2 min

#### ❖ Wedstrijd:

- Iedereen volgt de gegeven instructies zo goed mogelijk op  
Bvb: x en y: vol risico service  
Passeur vooral over kleine passeur spelen
- Zorgen voor vocale ambiance tov tegenstander → intimidatie
- Reserven moedigen hun team steeds aan
- Reserven warmen op tijdens alle time-outs (enkel lopen) en set-wissels (met bal)

- Alleen de kapitein spreekt tegen de scheidsrechter als coach dit aangeeft.
- Na de wedstrijd liefst (niet verplicht) met zijn allen eentje drinken

### III. Tactische afspraken

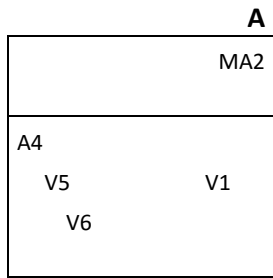
#### A. BLOK-DEFENSE

##### ❖ BLOK

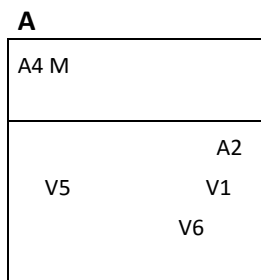
- De hoekspelers bepalen welk blok er gespeeld wordt dmv hun hand achter de rug.  
VUIST = STRAAT TOE  
OPEN HAND = STRAAT OPEN
- De middenspelers sluiten gewoon aan
- De hoekspelers steken hun LI of RE hand achter hun rug in functie van de plaats waar ze zullen blokken  
LI HAND = pos 4  
RE HAND = pos 2
- De middenspelers bepalen wanneer er een DOWN-bal gespeeld wordt in functie van de receptie en de pas! Dit doen ze door hard DOWN te roepen. Op dat moment gaan de hoekblokkers weg van het net naar de kruising van de 3m en de zijlijn, zodat onze verdediging de bal perfect ziet aankomen.
- Ons standaard-systeem wordt bepaald door de trainer op basis opwarming tegenpartij. (zie volgende punt "DEFENS")
- Bij ploegen met weinig aanvalskracht of veel dropballen: "LOW POWER"  
Alleen middenspeler blokt, 2 hoekblokkers verdedigen dropballen
- Bij ploegen met harde aanvallen: "DEFENS 2"  
Alles dia blok!!

##### ❖ DEFENS

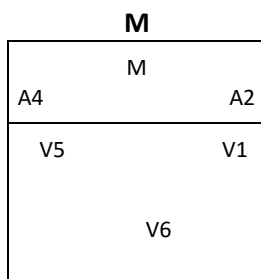
- DE regel is: sta op uw plaats, maar los en klaar om te verdedigen en te bewegen. Wil ten koste van alles die bal pakken!! Iemand die te laat reageert, komt ook te laat.
- Libero neemt pas over, bovenhands, als defense door setter achter 3m lijn komt. En kiest steeds de kortste afstand → simpelste oplossing.
- Indien defense in 3m lijn. Midden neemt over hoog naar dichtstbijzijnde hoek, altijd vooruit pas geven.
- Standaard systeem:  
DEFENSE 1  
Blok = lijn toe  
Middenblok = pos 5



aanval pos 4

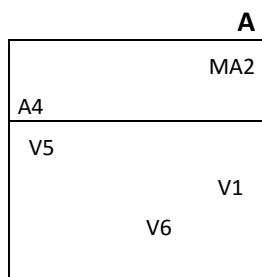


aanval pos 1 of 2

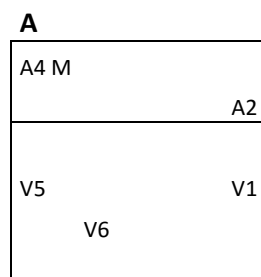


Aanval midden

- System: DEFENSE 2

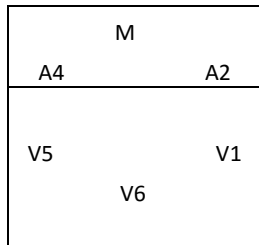


aanval pos 4



aanval pos 1 of 2

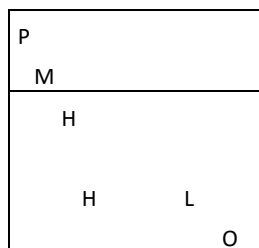
- Aanval midden = idem DEFENS 1
- Systeem LOW POWER



- Algemeen:  
P en O steeds pos 1 of 2  
M en L steeds pos 5 of 3  
H steeds pos 6 of 4

**B. Receptelijnen**

- Alle FLOAT-services worden in principe genomen door 3 spelers:
  - Libero
  - Achter hoekspeler
  - voor hoekspeler
- Bij stevige servicedruk helpt de hoekspeler voor, maar beperkt zich tot een klein stuk.  
Bvb:



- Bij JUMP of extreme service-druk: 3 mans-receptie
- Recepties worden gegeven tussen pos 2 en 3, dus niet in het midden
- Libero is baas in achterveld en verzorgt communicatie.

**C. Aanvalslijnen**

- Voor elke opslag van de tegenstander dient elke speelster te kijken naar de hand van de passeur

- Passeur bepaald welke aanvalslijn gespeeld wordt

❖ **Tekens:**

- **Kort voor is duim**
- **Shoot is pistool**
- **Kort achter is pink (zoals pintje bestellen)**
  
- **Vuist: "standaard"**  
H gewoon op hoek  
O gewoon op pos 1  
M gewoon pos 3
  
- **1: "rond → staffel"**  
A4 gewoon op hoek  
M kort  
A2 komt 1,5m weg bij P op 2m hoge bal
  
- **2: "tussen"**  
A4 komt meter bij P  
M komt shoot  
A2 of O gewoon  
→ A4 komt tussen setter en midden op shoot
  
- **3: "flair out → fly"**  
A4 pos 4  
M pos 2 met schijnbeweging  
O komt pos 6
  
- **4: "inside → fuck you"**  
A4 tussen pos 4 en 3 !! (sneller)  
M gewoon  
A2 of O gewoon
  
- **5: "wave"**  
A4 komt 1,5m van P 2m hoog  
M komt kort  
A2 of O gewoon  
A4 komt net naast midden op B.
  - Sniper → enkel setter achter!!!
    - Mid → fly
    - Pos 2 komt meter voor
    - Pos 4 gewoon

- Moest dit systeem perfect lopen, dan komt er nog telkens een 4<sup>e</sup> aanvaller bij