

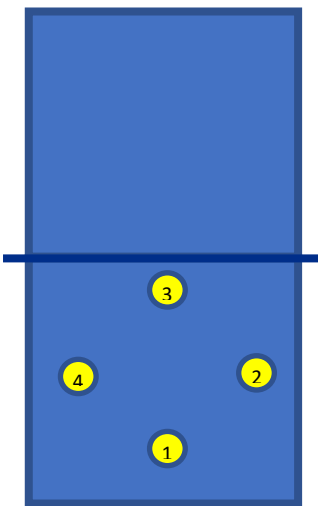
(Opstelling) Systemen, Functies en Specialisatie

Vaak worden bij het volleybal de termen systemen en functies door elkaar gegooid of verkeerd gebruikt. Daarom hier eerst een uitleg.

Met systemen bedoelen we de plaatsen (posities) (ik geef positie aan met een #) in het veld waar spelers op een bepaald moment in het spel staan. Hierbij moet je denken aan:

1. Basis positie
2. Side out positie (dit is de plaats waar een speler staat als de tegenstander gaat serveren)
3. De Transitie (dit is de plaats waar spelers staan als de bal bij de tegenstander is en er wordt aangevallen, waarna – na verdediging – zelf wordt aangevallen)

CMV

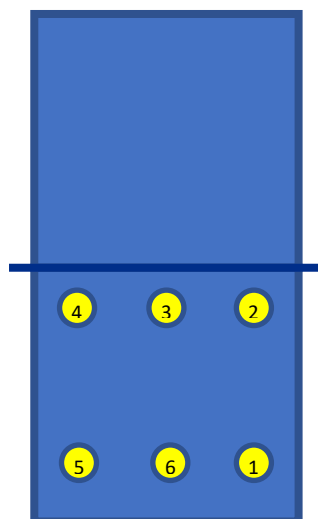


In de CMV wordt niet echt met een systeem gespeeld.

Voor de opstelling voor 4 spelers wordt gekozen uit een zgn ruit opstelling.

Getracht moet worden om bij drie keer spelen de 1^e bal naar de middenvoor te spelen, de 2^e bal naar één van de buiten spelers (Links of rechts) en dan de 3^e bal over het net te spelen.

ABC (en senioren)



Bij de ABC jeugd wordt met 6 spelers gespeeld.

De basis opstelling is zoals hiernaast in de tekening is omschreven.

We kennen dus 6 posities. Deze zijn:

Rechts achter	positie 1	(#1)
Rechts voor	positie 2	(#2)
Midden voor	positie 3	(#3)
Links voor	positie 4	(#4)
Links achter	positie 5	(#5)
Midden achter	positie 6	(#6)

Een **rotatie** is die positie waar de spelverdeler (in de basisopstelling) staat. Bij voorbeeld als de spelverdeler rechtsachter staat, dan heet dit dus rotatie 1

Aanleer fases:

Het aanleren van systemen en het komen tot specialisatie (functies) wordt in fases uitgevoerd. Welke fase wanneer aangeleerd kan worden is natuurlijk ook afhankelijk van het niveau van de spelers.

C-Jeugd

Bij de C-jeugd wordt begonnen met het **6-6 systeem** aan te leren. Er wordt niet gespecialiseerd. Elke speler speelt op de plaats waar hij staat die functie die bij die positie hoort. Welke functies dat zijn wordt hieronder verder uitgelegd.

In deze fase (C-jeugd) wordt het spelverdelen op rechtsvoor en rechtsachter aangeleerd.

Evt – afhankelijk van het niveau – kan begonnen worden met de spelverdeler op midvoor (lijkt wat meer op de opstelling die ze bij CMV hebben aangeleerd). Wel is het aan te bevelen om de spelverdeler langzaam maar zeker steeds verder naar #2/3 te laten schuiven en vervolgens over te gaan op spelverdeler rechtsvoor.

B-Jeugd

Bij de B-jeugd wordt in principe nog steeds niet gespecialiseerd en dus speelt elke speler nog die functie waar hij op dat moment in het veld staat.

In deze fase wordt ook het spelverdelen op midachter en vervolgens op linksachter aangeleerd. In de wedstrijden kan dan nog steeds met spelverdeler op rechtsachter (#1 = rotatie 1) gespeeld worden. Nadat iedereen op deze 3 posities (#1, #6 en #5) kan spelverdelen is het mogelijk om het **2-4 systeem** te gaan spelen.

2-4 systeem

Hierbij wordt met 2 vaste spelverdelers gewerkt die diagonaal tegenover elkaar staan, dus bv op #1 en #4.

Bij alle rotaties is de spelverdeler die in het achterveld staat DE spelverdeler en speelt dus als spelverdeler respectievelijk op #1, #6 en #5. De andere spelverdeler staat op dat moment in het voorveld en wordt spelverdeler (op #1) als de andere spelverdeler naar voren draait en daar dan speler op #4 wordt.

In de B-jeugd moet elke speler in principe in dit systeem als spelverdeler kunnen spelen.

Afhankelijk van het niveau en/of eventuele specialisatie kan met vaste spelverdelers gewerkt gaan worden.

A-Jeugd.

Bij de A jeugd wordt ook geleerd om te spelverdelen vanaf #4 en #3.

Het spelen met de spelverdeler op #3 (midvoor) is anders als mogelijk in de C-Jeugd is aangeleerd op midvoor. Daar blijft de spelverdeler staan op #3, maar hier switched de spelverdeler naar rechtsvoor (#2) tijdens het spel.

Bij de A-jeugd kan ook gekozen worden voor specialisatie, dus spelers worden bv spelverdeler, aanvaller (paser/loper), mid-speler of evt. libero.

De spelverdelers en nog niet gespecialiseerde spelers moeten in deze fase dus het spelverdelen op de #4 (linksvoor) en 3 (midvoor) aangeleerd krijgen.

Indien dit is aangeleerd kan worden overgegaan op het **1-5 systeem**.

1-5 systeem

In het 1-5 systeem wordt gewerkt met 1 vaste spelverdeler en meestal ook met een specialisatie van de andere spelers (maar dat hoeft evt niet).

In dit systeem speelt de spelverdeler dus vanaf elke positie waar hij op dat moment staat. Zie ook de tekeningen bij het hoofdstuk Opstellingen.

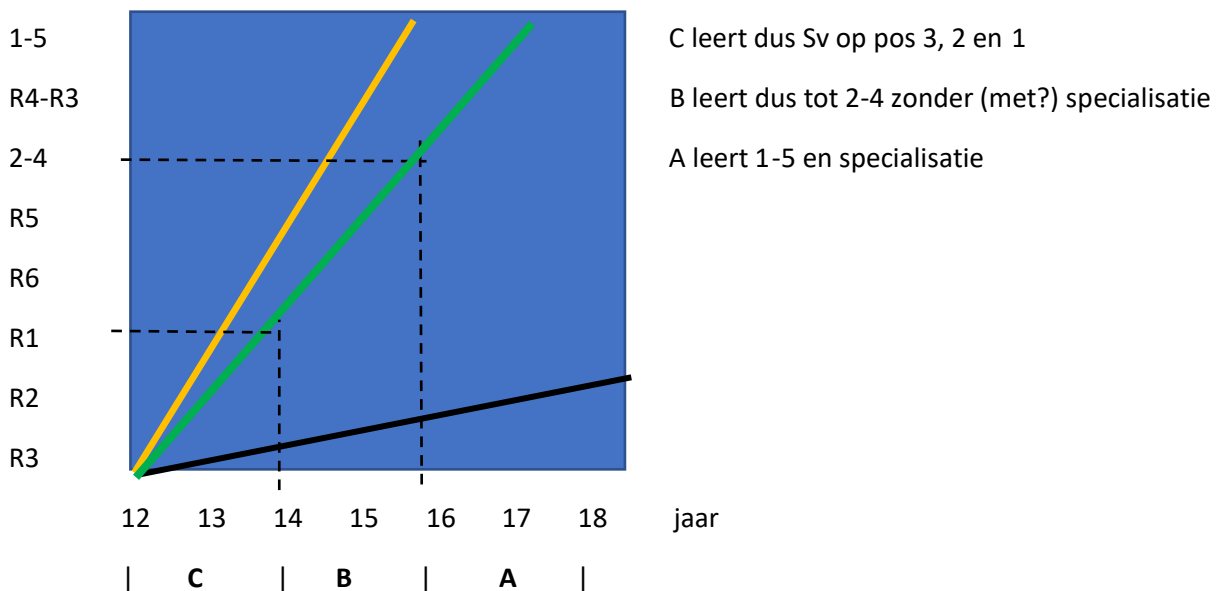
Fase / tijd diagram:

Onderstaand een diagram hoe de opleiding ongeveer plaats vindt. Zoals al gezegd is dit mede afhankelijk van het niveau van een speler of een groep spelers.

De ene speler/groep leert sneller (oranje lijn) dan de andere speler/groep (groene lijn), of bereiken helemaal dat systeem niet (zwarte lijn) en alles wat er tussen zit.

Maar in principe wordt de groene fasering aangehouden.

Het is niet verstandig om te vroeg te gaan specialiseren en daarmee samenhangende systemen aan te leren. Het is beter om spelers allrounder op te leiden. Stelregel is t.e.m. B-jeugd allround op te leiden.



Functies:

Binnen het volleybal kennen we specialisaties en wel:

- Spelverdeler
- Diagonaal
- Aanvaller (passer/loper)
- Middenspeler (blokkeerder)
- Libero
- All-round

Functies beschrijven

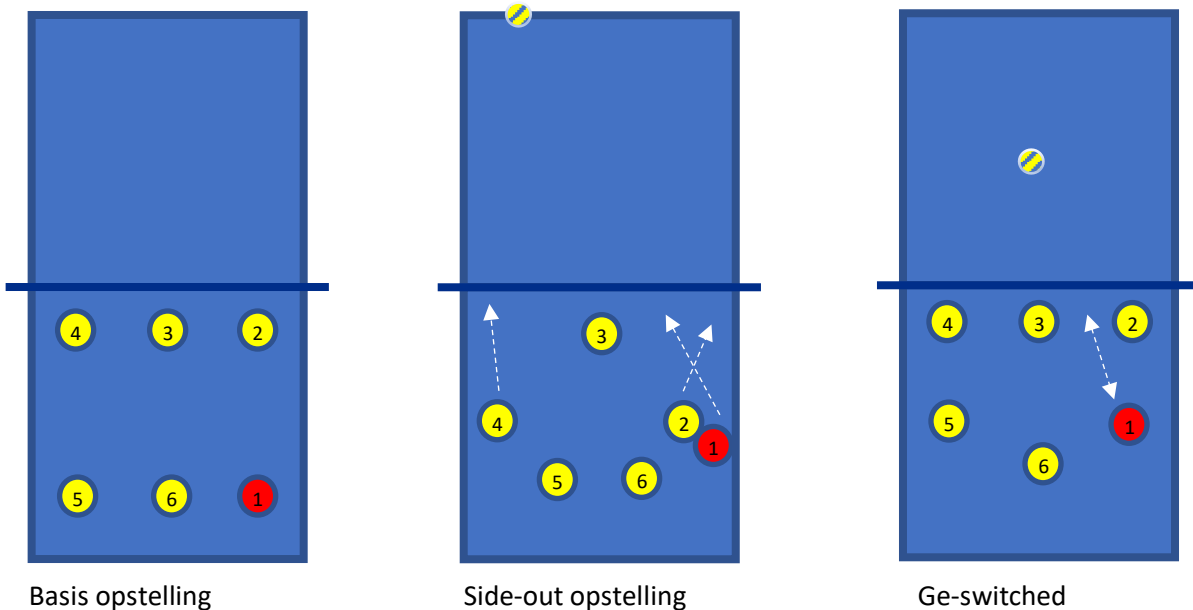
Opstellingen

Hieronder worden diverse opstellingen beschreven en weergegeven in het 6-6 systeem, dus zonder specialisatie. Daarna worden de 2-4 en 1-5 opstellingen met specialisatie weergegeven.

Er staan telkens 3 tekeningen. Het linkse plaatje is iedere keer de basis opstelling met daarin de positie van de spelverdeler aangegeven. In het middelste plaatje wordt de side-out opstelling weergegeven. Dus de opstelling als er door de tegenpartij geserveerd wordt. Het rechtse plaatje geeft de posities aan nadat er ge-switched is. Deze positie wordt ingenomen als er een aanval wordt opgebouwd door de tegenstander. Als bekend is waar er door de tegenstander wordt aangevallen, wordt de verdedigingspositie ingenomen (deze worden hier (nog) niet beschreven).

De volgorde van doordraaien wordt aangehouden (1 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2)

Spelverdeler rechtsachter = rotatie 1



Speler 1 (rechtsachter - #1) is spelverdeler. Dit noemt men **rechtsachter penetratie**.

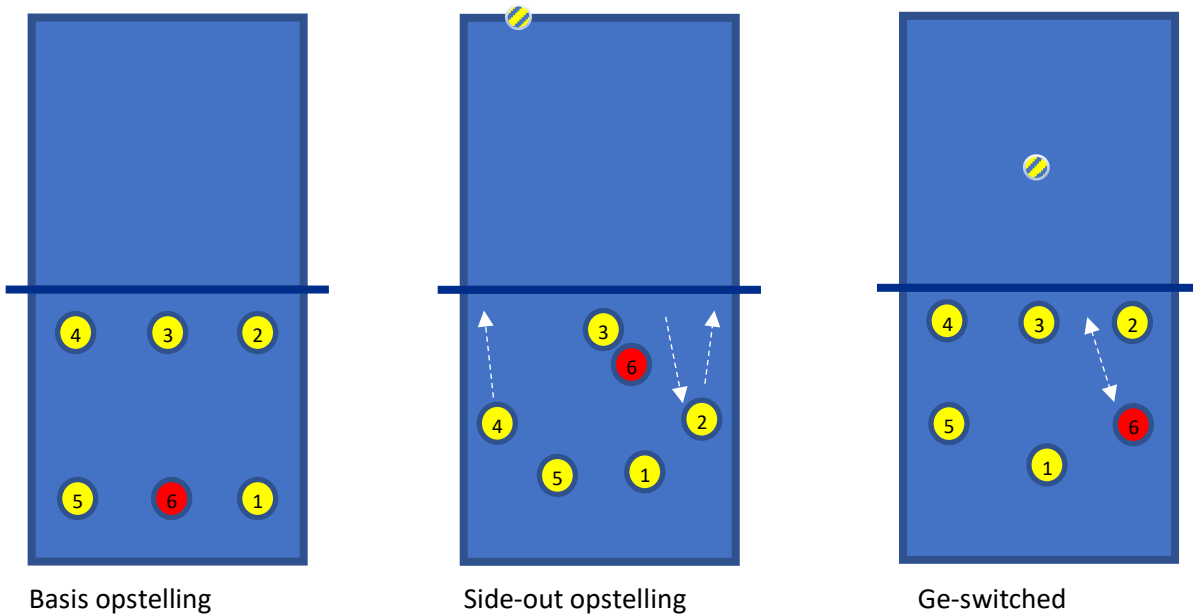
De rest speelt de functie waar hij op dat moment staat.

Op moment van opslag gaat de spelverdeler (1) naar #2/3.

Speler 2 valt aan op #2 (dus bij een bal achterover van de spelverdeler)

Na de aanval (bal is aan de andere kant van het net) moet de spelverdeler weer terug naar #1 (zie ge-switched) om daar in eerste instantie te verdedigen. Indien 1 niet verdedigd gaat hij weer naar voren – #2/3 – om te spelverdelen.

Spelverdeler middenachter = rotatie 6



Speler 6 (middenachter) is spelverdeler. Dit noemt men **mid/mid penetratie**.

De rest speelt de functie waar hij op dat moment staat.

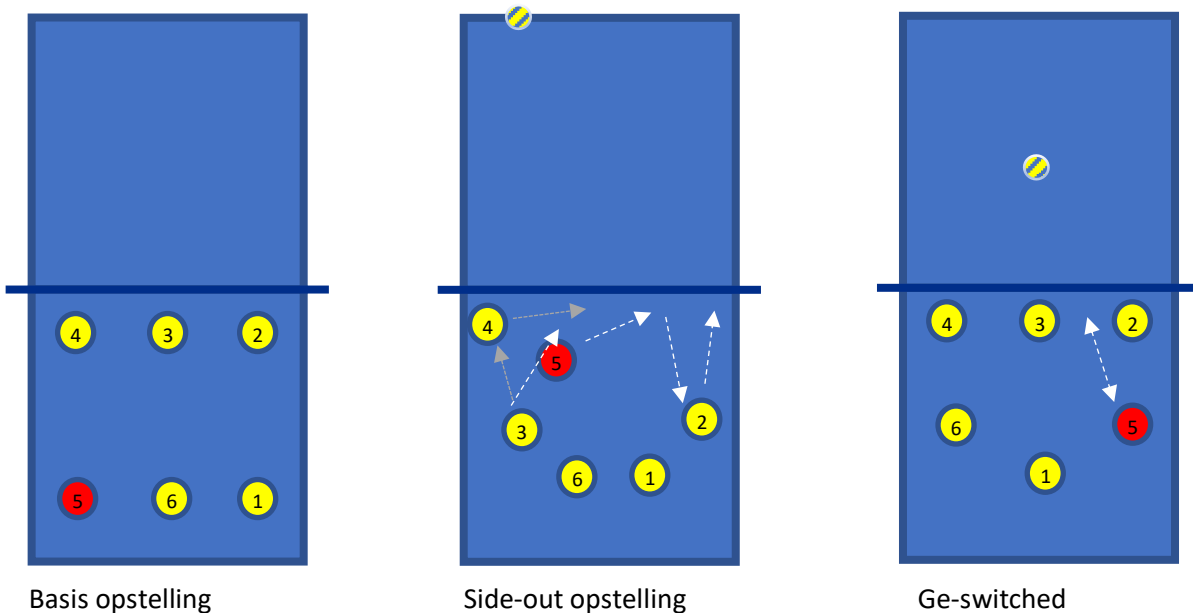
De spelverdeler (6) staat vlak achter de midspeler (3) en gaat op moment van opslag naar #2/3.

Speler 2 valt aan op #2 (dus bij een bal achterover van de spelverdeler)

Na de aanval (bal is aan de andere kant van het net) moet de spelverdeler naar #1 gaan en speler 1 naar midachter (zie ge-switched). Indien de spelverdeler niet verdedigd gaat hij weer naar voren – #2/3 – om te spelverdelen.

Let op: Bij de opslag moet 6 links van 1 en achter 3 blijven i.v.m. opstellingsfout

Spelverdeler linksachter = rotatie 5



Speler 5 (linksachter) is spelverdeler. Dit noemt men **linksachter penetratie**.

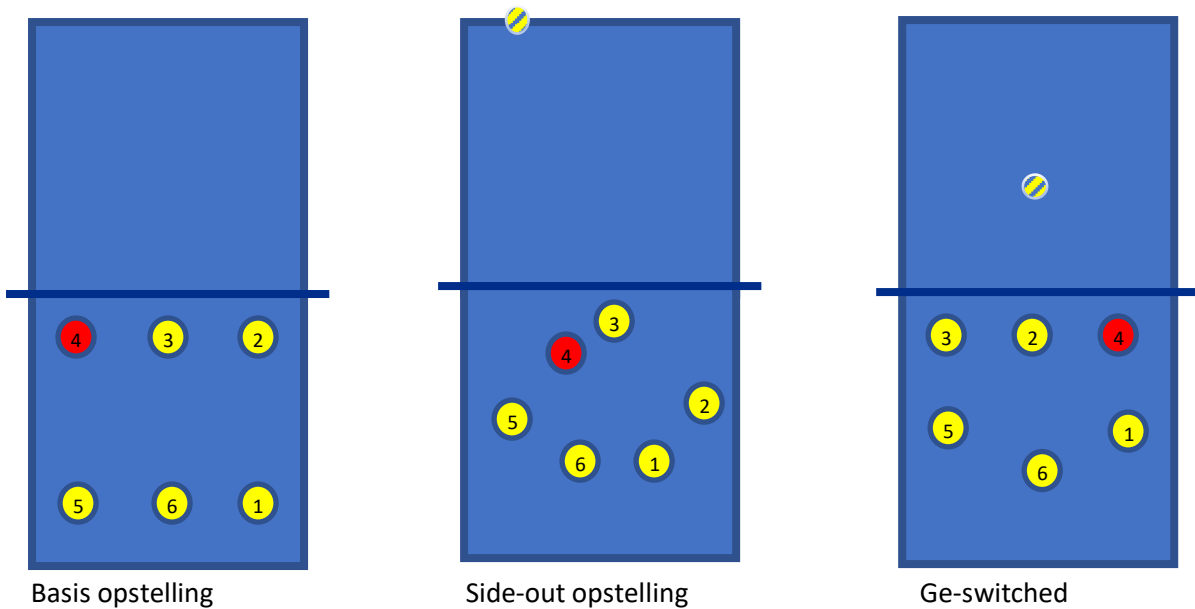
De rest speelt de functie waar hij op dat moment staat. Je kunt overwegen om hier gelijk het switchen van de spelers 3 en 4 aan te leren, dus speler 3 gaat naar linksvoor (#4) en speler 4 gaat naar mid (#3) (grijze pijlen). Dit komt later in het 1-5 systeem terug. Maar noodzakelijk is dit niet, 3 kan ook naar midvoor (#3) gaan en 4 op linksvoor (#4) blijven.

De spelverdeler (5) staat achter de linksvoor (4) links van 6 en gaat op moment van opslag naar #2/3. Speler 2 valt aan op #2 (dus bij een bal achterover van de spelverdeler)

Na de aanval (bal is aan de andere kant van het net) moet de spelverdeler naar #1 gaan en speler 1 en 6 schuiven naar links. Speler 6 gaat naar linksachter (#5) en speler 1 gaat naar midachter (#6).

Let op: Bij de opslag moet 5 links van 6 en achter 4 blijven i.v.m. opstellingsfout

Spelverdeler linksvoor = Rotatie 4

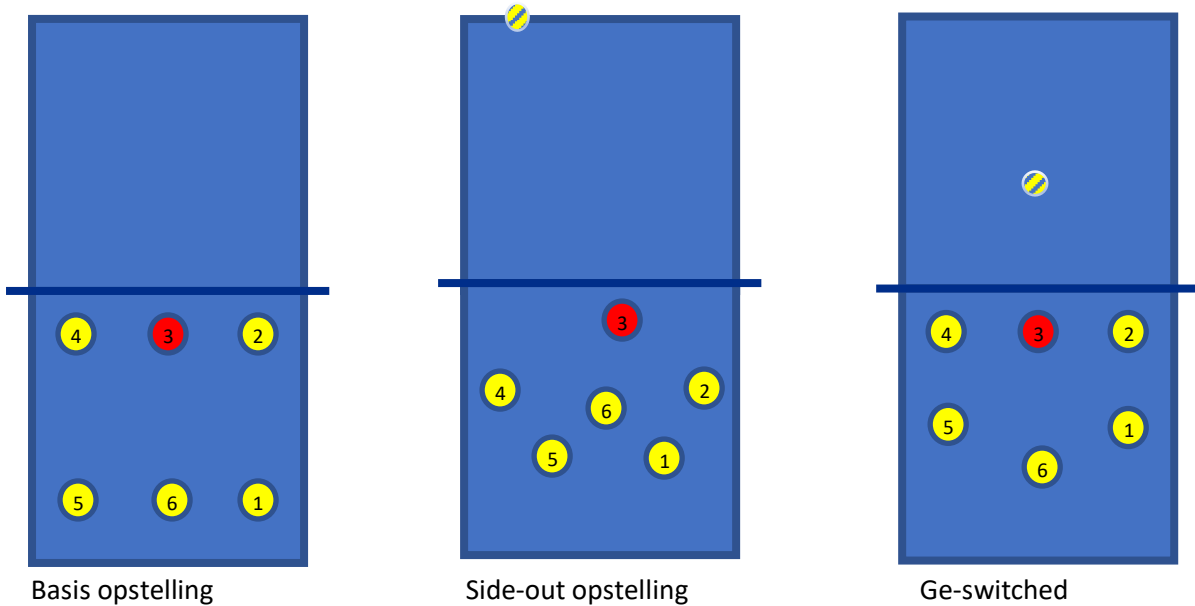


Speler 3 (middenvoor) is spelverdeler, de rest speelt de functie waar hij op dat moment staat. Indien mogelijk wordt fase 0 in de C jeugd opleiding overgeslagen. Dit is een beetje afhankelijk van het niveau van de eerstejaars C-spelers. Indien zij (redelijk goed) kunnen passen wordt direct met Fase 1 begonnen.

Er moet geprobeerd worden om in de loop van de trainingen de spelverdeler steeds iets verder naar rechts te laten staan, dus naar #2/3 (tussen 2 en 3 vd basis opstelling)

Deze variant wordt niet zo heel veel gespeeld, omdat in deze fase er meestal ook wel al gespecialiseerd wordt en er daardoor met een andere side-out opstelling gespeeld wordt (zie paragraaf side-out opstellingen met specialisatie).

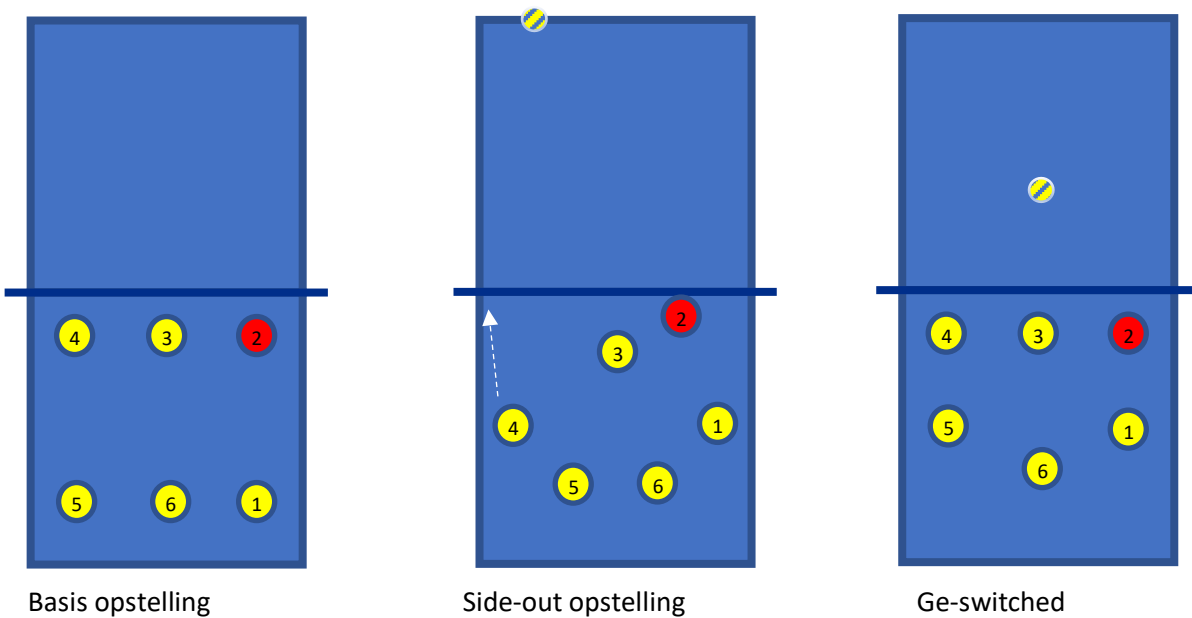
Spelverdeler middenvoor = Rotatie 3



Speler 3 (middenvoor) is spelverdeler, de rest speelt de functie waar hij op dat moment staat. Indien mogelijk wordt fase 0 in de C jeugd opleiding overgeslagen. Dit is een beetje afhankelijk van het niveau van de eerstejaars C-spelers. Indien zij (redelijk goed) kunnen passen wordt direct met Fase 1 begonnen.

Er moet geprobeerd worden om in de loop van de trainingen de spelverdeler steeds iets verder naar rechts te laten staan, dus naar #2/3 (tussen 2 en 3 vd basis opstelling).

Spelverdeler rechtsvoor = rotatie 2



Speler 2 (rechtsvoor) is spelverdeler, de rest speelt de functie waar hij op dat moment staat. Bij voorkeur wordt bij de C jeugd begonnen met deze opstelling, iedere speler moet dus op rechtsvoor kunnen spelverdelen voor gestart wordt met het trainen van fase 2. (Er kan dus op een gegeven moment al getraind worden op fase 2 maar in de wedstrijden nog gespeeld wordt volgens fase 1, dus spelverdeler rechtsvoor).

Vaste spelverdelers en 2 – 4 systeem (zonder specialisatie)

In het 2 – 4 systeem wordt gewerkt met 2 vaste spelverdelers. Deze spelverdelers staan in het veld diagonaal ten opzichte van elkaar dus bv op #1 en op #4

De achterste spelverdeler is dan de spelverdeler, de voorste spelverdeler is dan een “gewone” speler die voor bij het net staat. Er wordt dan gespeeld zoals hierboven in rotatie 1, 6 en 5 is beschreven. Daarna komt bij het doordraaien de achterste spelverdeler van linksachter (#5) naar voren (#4) en wordt dan een “gewone” voorspeler. De andere spelverdeler komt op dat moment rechtsachter (#1) en wordt dan *DE* spelverdeler. Indien er gespecialiseerd wordt dan speelt de voorste spelverdeler meestal als diagonaal.

Nog beschrijven:

Specialisaties en de daarbij behorende systemen.

Het 2-4 systeem met specialisatie

Het 1-5 systeem zonder specialisatie

Het 1-5 systeem met specialisatie (en libero)

side-out opstellingen met specialisatie