

Inhoudstafel Volleyconcept NL : <https://volleyconcept.eu/nl/>

### **Training 1 : conditietraining met bal**

1. Loop-en dribbelvormen met bal als opwarming
2. Estafette met bal
3. Balgewenning per 2
4. Inspelen per 3 met verplaatsing
5. Sprongenreeksen na sit-up
6. Aanval positie 4 met conditie
7. Insla-oefening met libero en blok + dekking
8. Aanval 1e tempo

### **Training 2 : conditietraining met bal en receptietechnieken**

1. Onderhands spelen met verplaatsing
2. Onderhands spelen met verplaatsing per 3
3. Verdedigen op aanval van over net
4. Aanvalsorganisatie inslaan op 1 helft
5. Aanval 1e tempo
6. Inoefenen rotaties
7. Receptie : butterfly met 2 x receptie (vanaf 8 spelers)

### **Training 3 : concentratie-uthouding + receptie**

1. Opwarming met bal en receptie in spelvorm
2. Snelheid zijwaartse en voorwaartse verplaatsing
3. Kerngedeelte : 48' onderhands en bovenhands : concentratie-uthouding + mentale uthouding
4. Opwarming aanval - iedereen geeft pas
5. Inslaan positie 6 en 1
6. Inslaan positie 6 na verloren receptie op positie 5
7. Inoefenen rotaties
8. Sprongenreeks na sit-ups - transfer naar sprongkracht

#### **Training 4 : conditietraining met bal + blok rotaties met P als voorspeler**

1. Versnellingen in reeks : basketdribbel
2. Conditietraining blok - aanval per 3
3. Oefenvormen inslaan
4. Aanval 1e tempo
5. Blokorganisatie blok M2 en M4 (minimum 9 spelers)
6. Verdediging libero + tegenaanval
7. Verdediging libero + tegenaanval : spiegelbeeld

#### **Training 5 : blokorganisatie P voor + receptie**

1. Cardiovasculaire activatie - techniek onderhands - bovenhands
2. Inspelen per 2
3. Inslaan per 3 - conditie(sprongkracht) aan het net
4. Blokorganisatie blok M2 en M4 (minimum 9 spelers)
5. Verdediging libero + tegenaanval : start vanop positie 2
6. Receptie : snel reageren op servicebaan
7. Uitschakelen receptie-hoek speler vooraan

#### **Training 6 : side-out training + service**

1. King of the court op klein veld
2. Inslaan vanuit receptie : iedereen geeft pas - doorschuifoefening
3. Verdedigingsreeks met aanval
4. Aanval positie 1 of 6 tegenover vaste verdedigers 1 en 6
5. Ploegtraining side-out
6. Opslag-receptie wedstrijd

### **Training 7 : verdediging 1e, 2e,3e tijd + druk bij nulreceptie**

1. Cardiovasculaire activatie met ballen en kegels
2. Verdediging in circuitvorm
3. Verdediging eerste, tweede en derde tijd vanuit aanvalsopbouw tegenstander
4. Aanval onder druk tegenover hoge blokkering - fout vermijden
5. Aanvalsddekking P op aanval vanuit receptie - plaatsen 3-blok
6. Ploegtraining side-out vanaf rotatie 4

### **Training 8 : verdediging 1e, 2e en 3e tijd**

1. Kegelbal
2. Versnellingen met verplaatsen kegels
3. Verdediging 1e, 2e en 3e tijd
4. Globaal transitie spel blok en verdediging
5. Opslag - receptie : 5 opeenvolgende goede recepties

### **Training 9 : opslag - receptie + side-out rotaties**

1. Opwarming met werpen en trappen
2. Conditietraining met rode draad bij wisselen (5x push-up - 10x sit-up)
3. Opslag - spelopbouw met vaste P
4. Opslag - receptie : 4 x op rij goede receptie
5. Spelverdeling : set-up onder tijdsdruk
6. Ploegtraining side-out vanaf rotatie 5

### **Training 10 : verdediging 3e tijd**

1. Onderhands - bovenhands in omloop
2. Onderhands - bovenhands inspelen met verplaatsing zijwaarts
3. Dynamische verdedigingsoefening
4. Uithoudingsvermogen aanval - verdediging
5. Aanval naar vaste verdedigers D1 en D5
6. Spelvorm vanuit verdediging

### **Training 11 : taakverdeling - isolatie hoekaanvaller**

1. Netbal met verplaatsing
2. Inspelen met over net toetsen en snel verplaatsen + functieverdeling
3. Inspelen per 4 met aanval over net
4. Taakverdeling en communicatie
5. 3:3:3 met doordraaien - op tijd verplaatsen voor aanval
6. Isolatie korte steek voor - pas achter 3 meterlijn
7. Isolatie kort voor - pas positie 4
8. Wedstrijd 3:3:3

### **Training 12 : opslag - receptie + opposite**

1. Balspel met precisie traptechniek en precisie opslag
2. Butterflies
3. Aanval positie 1 of 6 tegenover vaste verdedigers 1 of 6
4. Ploegtraining met accent op 3-meter aanval + organisatie complex 2
5. Wedstrijd 3:3:3 met starten op verschillende rotaties
6. 3x op rij = roteren

### **Training 13 : onderhoudstraining spelverdeling - receptie**

1. Handbal : doelpunt enkel scoren met het hoofd
2. Inspelen onderhands + communicatie
3. Inspelen bovenhands - snelheid
4. Inspelen per 5 met werpen
5. penetratie spelverdeler na verdediging
6. Receptie op bal rechtdoor en diagonaal
7. Wedstrijd 2:2 op half terrein

### **Training 14 : middenaanval**

1. Tikspel met ballen
2. Intoetsen aanvallers - inspeeloefening spelverdelers
3. Uithoudingsvermogen aanval - verdediging
4. Aanval eerste tempo
5. Opslag - receptieduel met 4 ploegen
6. Middenaanval vanuit receptie
7. Opslag - receptie met middenaanval
8. Basisteam tegen reserveteam : 3x scoren per rotatie

### **Training 15 : spelverdeling**

1. Synchroon werpen + receptie nemen
2. Controle over techniek opslag - receptie
3. Inlopen spelverdelers met pas op positie 4
4. Spelverdeling : verplaatsing + achterwaartse en voorwaartse pas
5. Spelverdeling : set-up onder tijdsdruk
6. Complex 2 aanvalsorganisatie met vaste combinaties
7. Wedstrijd met start technische aanval op positie 6

### **Training 16 : krachtraining medecinbal - tactiek spelverdeling**

1. Cardiovasculaire activatie per 4 of 5 met medecinbal
2. Estafette met medecinbal
3. Krachtoefeningen met medecinbal
4. Bovenhands spelen per 3 met nadruk op perifeer zicht (2 ballen)
5. Aanval : inslaan positie 4
6. Aanval positie 4 en positie 2 vanuit receptie langs 1 zijde
7. Wedstrijd met verplichte eerste pas op positie 2 als P achter is
8. Wedstrijd met verplichte tweede pas naar aanvaller die net miste
9. Ploegtraining met inslijpen 3-meteraanval + tegenaanval

### **Training 17 : verdediging bij het net - overname middenspeler**

1. Cardiovasculaire activatie per 2
2. Versnellingen met bal
3. Concentratie-uthouding : inspelen per 4 met 2 ballen
4. Onderhands - bovenhands - aanval
5. Inslaan op geworpen bal
6. Inslaan op geworpen bal in net
7. Inslaan vanuit korte dekking na blokactie
8. Overname spelverdeling door middenspeler
9. Ploegtraining side-out

### **Training 18 : indraaien spelverdeler na blokkering + perifeer zicht**

1. Cardiovasculaire activatie per 2 met bal
2. Indraaien na blokkering met doorschuiven
3. Indraaien na "echte" blokactie en verdediging
4. Perifeer zicht spelverdeler na blokkering
5. Conditie spelverdeler met rekenopdracht
6. Aanvoelen handenpositie blokkering + recuperatie achterveld

### **Training 19 : transitieospel**

1. Levend voetbal
2. Inspelen per 2
3. Drill in verdediging
4. Aanvalsdrill 30 minuten
5. Inspelen eerste tijden gecombineerd met gerichte service
6. Aanval vanuit receptie tegenover 1-mansblok
7. Opslag afwisselend kort en ver met toevoeging aanval en blok
8. Transitieospel : teamafspraken
9. Transitiewedstrijd 6 tegen 6

### **Training 20 : opslag - receptie + aanvoelen blokkering**

1. Inspelen per 2 over net met 2 vrije spelers
2. Opslag - receptie gecombineerd met snelheid
3. Inslaan positie 4 met aanval op blokkering : positionering blok
4. Opslag afwisselend kort en ver met toevoeging aanval en blok
5. Aanvoelen handenpositie blokkering + recuperatie achterveld
6. Wedstrijd met start technische aanval op positie 6
7. Wedstrijd met opdrachten blokkering en tegenaanval

### **Training 21 : complex 2 tegenaanval**

1. Opwarming in omloop
2. Inspelen over net
3. Verdedigingsreeks
4. Complex 2 : van 4 tegen 4 naar 6 tegen 6 - aanval op positie 4
5. Wedstrijd met start technische aanval op positie 1
6. Globaal transitie spel blok - verdediging

### **Training 22 : balgewenning - rotatie 1**

1. Opwarming : elke speler met bal
2. Versnellingen
3. Balgewenning per 2 met stabiliteitsoefeningen 15 "
4. Inspelen per 3 : aanval en verdediging
5. Basisreceptieoefening 5 minuten
6. Inoefenen rotatie 1 (R1 vanaf positie 3 en midden vanaf positie 2)

### **Training 23 : conditietraining met bal en receptietechnieken - rotaties**

1. Onderhands spelen met verplaatsing (elke oefening 2' uitvoeren)
2. Receptievorm met looppatronen
3. Estafettevormen
4. Per 3 : opwarming aanval tegenover verdediging
5. Aanvalsorganisatie inslaan op 1 helft
6. Stap 2 receptieoefening 5 minuten
7. 3 x opslag : wedstrijd 6-6
8. Stabiliteit romp

### **Training 24 : afspraken met spelverdeler tegenpartij vooraan - aanvalsdekking**

1. Versnellingen in reeks met bal
2. Zig -zag loopvormen
3. Inspelen per 2
4. Receptiewedstrijd
5. Receptielijnen : schuin R-voor , schuin L-achter
6. Blokorganisatie opdrachten blokker op 2 en 4
7. Verdediging libero + tegenaanval
8. Aanval gevolgd door aanvalsdekking
9. Stabiliteit romp

### **Training 25 : middenspeler - blok - overname set-up**

1. Pas over lange afstand
2. Indraaien en spelen : overname pas
3. Indraaien en spelen overname pas middenspeler
4. Indraaien en spelen : spelvorm overname 6:6
5. Aanval middenspeler
6. Verdediging spelverdeler : organisatie tegenaanval
7. Stabiliteit quadriceps en hamstrings



### **Training 26 : receptietechniek + overname middenspeler**

1. Onderhands - bovenhands conditie
2. Snelheid verplaatsen
3. Bovenhands spelen met verplaatsing (snelheid)
4. Receptie techniek
5. Spelvorm tegenaanval
6. Stabiliteit : squats

### **Training 27 : tegenaanval - aanval positie 6**

1. Opwarming met bal
2. Snelheid + opslag - receptie
3. Inspelen met 3
4. Inslaan positie 6 - verloren receptie op positie 5
5. Spelvorm tegenaanval
6. Verdediging spelverdeler : organisatie tegenaanval
7. Preventie : quadriceps + bilspier

### **Training 28 : gericht serveren + spelverdeling : spreiding**

1. Opwarming met ballen + kegels
2. Gericht serveren : uitschakelen opties tegenpartij
3. Techniek aanvallers — inspeeloefening spelverdelers
4. Inspelen pas positie 2 spelverdeler - controle techniek aanvaller
5. Aanvalsorganisatie inslaan op 1 helft
6. Vrijspelen hoekaanvaller positie 2
7. Vrijspelen hoekaanvaller positie 4
8. Spreiding aanvalsopbouw
9. Stabiliteit romp : rugspieren

### **Training 29 : freeball verwerken + positie verdedigers**

1. Opwarming met bal : fouten vermijden
2. Spelverdeler pas voor en achter - receptiedrill
3. Spelverdeler pas voor en achter met diagonaal overspelen net
4. Spelverdeler pas voor en achter met diagonale aanval over net
5. Verdediging 1e, 2e, 3e tempo
6. Handenpositie in blokkering + recuperatie in achterveld
7. Drill : 4 ballen op een rij 2 teams
8. Stabiliteit buikspieren en rugspieren

### **Training 30 : spelverdeling : tempo hoekspeler op 4 - opposite**

1. Inspelen met 5 ploegen in veld met 4 vakken
2. Versnellingen tot middellijn en terug (18 m)
3. Aanval - verdediging aan muur
4. Controle receptie aan muur
5. Inspelen pas positie 4 spelverdeler - controle techniek aanvaller
6. Spreiding aanvalsopbouw
7. Wedstrijd met start aanval op positie 1
8. Rompstabiliteit rechte buikspieren

### **Training 31 : verdediging diagonaal**

1. Opwarming op half terrein
2. Verdediging in tweetallen
3. Verdediging in groepen van 5 of 6
4. Verdediging op diagonale aanval
5. Diagonale verdediging met aanvalsdekking
6. Eindvorm diagonale verdediging met spelverdeler achteraan
7. Wedstrijdvorm diagonale aanval
8. Stabiliteit rechte en schuine buikspieren

### **Training 32 : receptiewerk + aanloop aanval met nadruk op fysiek**

1. Receptie op makkelijk aangeslagen bal
2. Receptie - spelverdeling in gesloten circuit
3. Receptie - spelverdeling in gesloten circuit variante 2
4. Aanloop aanval laatste 2 stappen
5. Verplaatsingsreeks + aanval
6. Middenaanval in serie
7. Wedstrijdvorm midden - hoekpositie 4
8. Stabiliteit : rugspieren

### **Training 33 : freeball en downball**

1. Tipbal - slag - sprong
2. Actie voorwaarts na receptie
3. Freeball - downball
4. Set-up positie 4 spelverdeler - middenspeler
5. Set-up spelverdeler positie 2 - positie 4
6. Makkelijke bal hoog aanspelen : wedstrijdvorm
7. Aanvaldekking vanuit receptie
8. Stabiliteit bekken

### **Training 34 : receptie-hoek speler vooraan**

1. Receptie opwarming
2. Snelheid per 2
3. Snelheid per 3
4. Aanval vanuit receptie
5. Eerste tempo vanuit receptie
6. Ploegtraining : aanval vanuit receptie
7. Aanloop vanuit receptie - snelheid
8. Stabiliteit buik- en rugspieren

### **Training 35 : communicatie achterveld**

1. Inspelen per 5
2. Bovenhands spelen met nadruk op perifeer zicht
3. Inslaan positie 4
4. Carrousel met drietallen
5. Aanvalsopbouw van achteruit met verdediging
6. Wedstrijd met opdrachten
7. Aanloop vanuit receptie - snelheid positie 2
8. Stabiliteit rug- en buikspieren

### **Training 36 : opslag - receptie – druk op aanvaller**

1. Controle over techniek opslag - receptie
2. Inspelen per 3 - receptie met 2 ballen
3. Opslag - receptie : duel
4. Snelheid en opbouw aanval met tweetallen
5. Transitieaanval : snel naar startpositie
6. Aanval op hoek vanuit receptie
7. Aanval tegenover hoge blokkering
8. Stabiliteit romp : rugspieren

### **Training 37 : spelopbouw**

1. Opwarming met vaardigheden
2. Actie voor en na - bal volgen
3. Speelse vorm inslaan met verdediging (nadruk op controle)
4. Inslaan tegenover 2 verdedigers vanuit vermoeilijkte aanvalsopbouw
5. Side-out met spelverdeler achter en verhoogde druk
6. Spelvorm opslag-receptie tegenover verdediging - transitie
7. 3 op een rij gecombineerd met matchpunt

### **Training 38 : korte dekking - aanval midden uit receptie**

1. Doorloepoefening
2. Doorloepoefening deel 2
3. Circuit verplaatsingssnelheid
4. Inslaan + korte dekking + verdediging
5. Opslag rechtdoor - afwisselend kort en ver met invoeging aanval - blok
6. Volley-baseball

### **Training 39 : middenaanval in functie van receptiezone**

1. Inspeeloefening met penetratie
2. Ploegopwarming met verdediging lijnblok
3. Fun spelvorm met meerdere ballen
4. Receptie met balvaardigheid
5. Receptie met dekking 3-meteraanval : ralley uitspelen
6. Druk verminderen op aanval vanuit receptie
7. Ploegspel met nadruk op verdediging

### **Training 40 : tactiek spelverdeling tegenover blok tegenpartij**

1. Bovenhands spelen met progressie afstand
2. Spelvorm recuperatie bal uit net
3. Receptielijnen : afstand creëren
4. Team side-out vanuit rotatie 3 en rotatie 6
5. Wedstrijdvorm met spreiding en overload
6. Wedstrijdvorm met omgekeerde rotatie