

Trainingsformulier volleybal

Eén training op één vel: focus, blokken met minuten, oefeningen en materiaal.

Team

Datum

Tijd

Zaal

Trainers

Spelers

Focus van de training

Doel wat gaat er aan het eind van de training beter?

Tijd	Min.	Blok en oefening	Organisatie en coachpunten	Materiaal	Gedaan
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
Totaal		Gedaan: $X = \text{gedaan} \cdot \frac{1}{2} = \text{deels gedaan} \cdot \text{leeg} = \text{niet gedaan}$. Tel de minuten op: het totaal moet passen in de tijd in de zaal.			

Materiaal

- ☐ Ballen
- ☐ Hesjes
- ☐ Fluitje
- ☐ EHBO-tas
- ☐ Pionnen of hoedjes
- ☐ Net en antennes
- ☐ Scorebord
- ☐ _____

Notities

Na de training

Wat ging goed, wat bleef liggen?

Focus voor de volgende training

In de Koach-app zet je dezelfde blokken met minuten bij je training: het totaal telt vanzelf op, en met Bewaar als sjabloon gebruik je het plan opnieuw.

Trainingsformulier volleybal

Zo kan een training van 90 minuten eruitzien. De minuten tellen op tot de tijd in de zaal.

Team

Jeugd, 14 tot 16 jaar

Datum

Dinsdag, week 6

Tijd

19:00 tot 20:30

Zaal

Sporthal, veld 2

Trainers

Sam en Alex

Spelers

12

Focus van de training Pass onder druk van de service

Doel De pass komt hoog en op de plek van de spelverdeler, ook tegen een harde service.

Tijd	Min.	Blok en oefening	Organisatie en coachpunten	Materiaal	Gedaan
19:00	10	Warming-up: inspelen in tweetallen	Losmaken, daarna bovenhands en onderhands over en weer. Afstand langzaam groter.	1 bal per 2 spelers	☒
19:10	15	Pass in drietallen	Gooier, passer en doelspeler op de plek van de spelverdeler. Wissel na 10 ballen. Let op: armen vroeg klaar, eerst de voeten.	Ballen, 3 pionnen	☒
19:25	20	Service en pass	Serveerders aan één kant, drie passers en een spelverdeler aan de andere. Punt voor de passers bij een pass in de doelzone.	Ballen, pionnen voor de doelzone	☒
19:45	15	Pass, set, aanval	Service, pass, set naar positie 4, aanval. Na elke aanval een plek doorschuiven.	Ballen	☐ 1/2
20:00	25	Spelvorm 6 tegen 6	Partij met één extra regel: wie scoort na een goede eigen pass, krijgt een bonuspunt.	Hesjes, scorebord	☒
20:25	5	Afsluiten	Uitlopen, rekken en kort nabespreken: wat ging er beter?		☒
					☐
Totaal	90	Gedaan: X = gedaan · 1/2 = deels gedaan · leeg = niet gedaan. Tel de minuten op: het totaal moet passen in de tijd in de zaal.			

Materiaal

- ☒ Ballen
- ☒ Hesjes
- ☐ Fluitje
- ☒ EHBO-tas
- ☒ Pionnen of hoedjes
- ☒ Net en antennes
- ☒ Scorebord
- ☐

Notities

Twee spelers afgemeld.

Na de training

Wat ging goed, wat bleef liggen?
Pass in drietallen ging goed. Pass, set, aanval maar half gedaan: service en pass duurde langer.

Focus voor de volgende training
Pass, set, aanval opnieuw, nu de volle 15 minuten.

Tip: tel de minuten op voordat je de zaal in gaat. Komt het totaal hoger uit dan de zaaltijd, schrap dan nu een blok, niet halverwege de training.