

Acht weken jeugdvolleybal

Een kort blok dat de basis op orde brengt

8 trainingen

één per week

90 minuten

elke keer dezelfde opbouw

Eén veld, één coach

één team, geen extra staf

INHOUD

2 Hoe een training werkt

4 De 8 trainingen

3 De focus van elke training

12 Kernseries en het oefeningenregister

Elke training heeft dezelfde opbouw: 10 minuten warming-up, 5 minuten kern, drie oefeningen van 18 minuten en 20 minuten spel. Elke oefening uit dit programma heeft een eigen pagina met animatie op koachvolleyball.com — de link staat onder de naam.

Hoe een training werkt

Acht trainingen om een basis te leggen. Het werkt als voorbereidingsblok, als kennismaking voor een groep die net bij elkaar is, of als herstart na een lange pauze. De eerste vier trainingen gaan helemaal over balcontrole; de laatste vier brengen de bal over het net en eindigen met een avond waarin alleen gespeeld wordt.

Voor wie

Een jeugdteam dat aan een seizoen begint, een nieuwe groep, of een team waarvan de basis is weggezakt. Het gaat uit van **één team op één veld met één coach** en een blok van 90 minuten. Geen assistent-trainers, geen tweede zaal, niets wat je vooraf moet regelen behalve de ballen klaarleggen.

De klok

TIJD	BLOK	WAT JE DOET
18.00 – 18.10	Warming-up	Hele groep, meteen in beweging. Niemand staat in de rij.
18.10 – 18.15	Kern	Hele groep samen midden op het veld. Vier minuten werk; de coach doet mee.
18.15 – 18.33	Oefening 1 · techniek	Rustig en met veel herhalingen. Het gaat om de beweging, niet om de score. Hier corrigeer je.
18.33 – 18.51	Oefening 2 · toepassing	Dezelfde vaardigheid, nu met beweging, tempo of een tegenstander erbij. Zeg hier minder.
18.51 – 19.09	Oefening 3 · spel	De vaardigheid in een spelvorm met een score. Het spel doet het coachen.
19.09 – 19.29	Spelvorm	Elke training eindigt met spelen. Dit is geen beloning voor de rest; hiervoor komen ze.
19.29 – 19.30	Afsluiten	Eén kring, iedereen één zin.

De wissel tussen de oefeningen valt binnen die 18 minuten, dus reken op 15 à 16 minuten echt werk. Leg het in dertig seconden uit — zeg wat, waar en hoe je telt. De rest komt binnen terwijl de ballen al rollen.

Begin hier, bouw op naar

Bij elke oefening staan twee extra regels. **Begin hier** is de simpelste eerlijkste versie: minder balcontacten, een aangegooide bal in plaats van een geslagen bal, een kortere afstand. **Bouw op naar** is waar de oefening heen gaat zodra de groep het aankan. Hoe ver je komt bepaal je zelf, en dat mag elke week anders zijn. Een oefening die uit elkaar valt betekent niet dat de groep faalt — ga terug naar Begin hier en bouw opnieuw op.

Groepsgrootte

De trainingen zijn geschreven voor een normale selectie van acht tot veertien spelers. Bestaat een oefening in de Koach-bibliotheek in meerdere groepsgroottes, dan staat de kleinere versie op de kaart. Hoeveel spelers je ook hebt, dit is de regel die telt: **niemand staat langer dan dertig seconden stil**. Ontstaat er een rij, splits de oefening dan in twee kleinere die naast elkaar lopen.

De links

Elke oefeningnaam is een link naar de eigen pagina op koachvolleyball.com, waar de oefening als animatie loopt en de spelers en de bal door elke fase bewegen. Open hem in de zaal op je telefoon als een opstelling niet duidelijk is, of stuur hem voor de training naar de groep.

De focus van elke training

Eén regel per training: wat de focus is, waar je die avond aan werkt en hoe je weet dat het gelukt is. Print deze pagina's en houd ze in de tas.

#	TRAINING EN THEMA	WAAR JE AAN WERKT	HOE JE HET WEET
Bal in de hand Balcontrole, onderhands passen en bovenhands spelen			trainingen 1-4
1	Iedereen aan de bal Balcontact en veldgevoel SPELVORM Triples-toernooi 3v3	• Zoveel mogelijk balcontacten per speler • Stilstaan op het moment van het balcontact • Doordraaien in een oefening, zonder dat je het twee keer zegt	<i>Elke speler raakt de bal minstens 150 keer.</i>
2	Het platform De onderarmse pass SPELVORM Koningin van het veld	• Armen pas samen als de bal er bijna is • Draai je schouders naar het doel • Speel de bal hoog in plaats van hard	<i>De langste rally van de training wordt opgeschreven.</i>
3	Handen als een mandje Bovenhands spelen SPELVORM Vier tegen vier compleet	• Handen boven het voorhoofd, duimen naar je ogen • Vingers gespreid, veren in plaats van slaan • Kom met beide voeten onder de bal	<i>Tien bovenhandse ballen op rij per tweetal.</i>
4	Naar de bal toe Op tijd bij de bal zijn SPELVORM Koningsspel doordraaien	• Eerste stap zodra de overkant de bal raakt • Grote passen als hij ver is, kleine als hij dichtbij is • Na elk contact terug naar het midden	<i>Pass in de hoepel: acht van de tien.</i>
Over het net Serveren, de aanloop, de armzwaai en een avond spelen			trainingen 5-8
5	Een herhaalbare service Een service die elke keer werkt SPELVORM Serve + vrije bal waswedstrijd	• Elke keer dezelfde opgooi naar dezelfde plek • Vlakke hand, midden van de bal, stop de slag • Stap in met de tegenovergestelde voet	<i>Iedereen bouwt een vaste serviceroutine van drie stappen.</i>
6	Links-rechts-links De aanloop bij de aanval SPELVORM Vijf tegen vijf volledige rally	• Links-rechts-links, met de laatste twee passen het grootst • Armen naar achteren bij de remstap, dan hard omhoog • Spring recht omhoog en land op twee voeten	<i>Reikhoogte op de muur; iedereen krijgt zijn eigen streepje.</i>
7	Sla hem boven je De armzwaai SPELVORM Bonuspuntspel	• Elleboog hoog, hand op de bal, pols eroverheen • Contact op je hoogste punt • Kies tussen slaan, tippen en een rollshot	<i>Elke speler scoort minstens één punt met een tip of een rollshot.</i>
8	Alles bij elkaar spelen De complete rally SPELVORM Wedstrijd met rotatie	• Drie contacten, elke rally, geen kortere weg • Iedereen speelt één keer op een positie die niet de zijne is • Coach op wat er goed gaat	<i>Iedereen speelt tegen elke andere groep.</i>

FOCUS Balcontact en veldgevoel	WAAR JE AAN WERKT 1 Zoveel mogelijk balcontacten per speler 2 Stilstaan op het moment van het balcontact 3 Doordraaien in een oefening, zonder dat je het twee keer zegt
HOE JE WEET OF HET WERKTE Elke speler raakt de bal minstens 150 keer.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

VolleyVeilig basisronde [coachvolleyball.com](#) 4 min

Rustig inlopen over de lengte van het veld, de trainer loopt mee.

Lijntikkertje [coachvolleyball.com](#) 6 min

Twee tikkers. Getikt betekent drie keer bovenhands, dan weer meedoen.

Kern 5 min · hele groep samen

Planktikkertje

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar.

1.

Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan

2.

Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden

3.

Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm
Tweetal-inspelen coachvolleyball.com Inspelen in tweetallen: heen bovenhands, terug onderarms. Het gaat niet om kracht maar om precisie — je partner mag geen stap hoeven zetten. HOE JE HET OPZET Vijf of zes tweetallen over de breedte van het veld, één bal per tweetal. START HIER Vangen mag: bovenhands boven het voorhoofd vangen en dan gooien. Tien schone vangballen voor je hem speelt. BOUW NAAR Tel hardop hoeveel contacten je haalt zonder dat de bal valt. Het beste tweetal wint. › Sta stil op het moment dat je de bal raakt.	Wasstraat onderhands (12) coachvolleyball.com De wasstraat: één passer werkt een rij aangooiers af, speelt vier ballen op rij onderarms en sluit dan achteraan aan. HOE JE HET OPZET Vier aangooiers met een bal op een rij, de rest wacht. Aangooien is een taak — gooi rustig en steeds naar dezelfde plek. START HIER Aangooiers gooien zacht en recht op de passer. Drie ballen in plaats van vier. BOUW NAAR Aangooiers gooien om en om links en rechts, zodat de passer moet bewegen. › Schouders naar de plek waar de bal heen moet.	Klein veld 2v2 coachvolleyball.com Twee tegen twee op een klein veld, tot de driemeterlijn. Kleine velden, veel ballen, veel plezier. HOE JE HET OPZET Twee of drie kleine velden over de breedte, een laag net of een lijn tape op heuphoogte. Winnaar blijft staan. START HIER De bal mag één keer stuiteren voor het eerste contact. BOUW NAAR Drie contacten per kant zijn verplicht, anders telt het punt niet. › Roep vóór de bal, niet erna.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Triples-toernooi 3v3 coachvolleyball.com Drie tegen drie op een in de lengte gehalveerd veld. Korte partijen van vijf minuten, daarna wisselen. REGEL VOOR VANAVOND Elke rally die met drie schone contacten wordt gespeeld, levert een extra punt op.
--	---

COACHPUNTEN

- Sta stil voor je de bal speelt — je beweegt ervóór, niet tijdens.
- Armen gestrekt en laag; de bal komt omhoog uit je benen, niet uit je armen.
- Bovenhands: handen boven het voorhoofd, duimen naar je ogen.

MATERIAAL

Eén bal per twee spelers, pylonen, twee lage netten of lijnen tape, hesjes

FOCUS
De onderarmse pass

WAAR JE AAN WERKT

1 Armen pas samen als de bal er bijna is

2 Draai je schouders naar het doel

3 Speel de bal hoog in plaats van hard

HOE JE WEET OF HET WERKTE De langste rally van de training wordt opgeschreven.

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Loopvorm met bal [koachvolleyball.com](#) 5 min
Inlopen, bovenhands in beweging, terug naar de start. Twee rondes.

Dynamische loopvormen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Heen lunges met romprotatie, terug carioca en huppelpas.

Kern 5 min · hele groep samen

Planktikkertje
Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar.

1. Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan

2. Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden

3. Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Pass-drietallen [koachvolleyball.com](#)
Passen in drietallen met twee ballen: een aangooier, een passer en een target. De passer maakt in korte tijd veel herhalingen.
HOE JE HET OPZET
Drie of vier drietallen. Wissel elke 90 seconden van rol, zodat iedereen evenveel past.
START HIER
Eén bal in plaats van twee, en de aangooier gooit in plaats van slaat.
BOUW NAAR
Twee ballen in een strak ritme; de passer staat nooit stil.

› Bal boven je polsen, niet bij je ellebogen.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Passen met weefloop [koachvolleyball.com](#)
Passen met weefloop: na elke pass laag om de pylonen weven en stilstaan voor het volgende contact.
HOE JE HET OPZET
Vier pylonen per baan, twee banen. Eén vaste aangooier bij het net.
START HIER
Om twee pylonen in plaats van vier, en de aangooier gooit hem hoog.
BOUW NAAR
De aangooier slaat hem in en wisselt kort en diep af.

› Blijf laag langs de pylonen — kom er tussendoor niet omhoog.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Drie-contactenrally [koachvolleyball.com](#)
Een rally waarin een punt alleen telt bij drie schone contacten: pass, set, aanval.
HOE JE HET OPZET
Vier tegen vier over het net, een wachtrij aan de zijkant die na elke rally instroomt.
START HIER
Samenwerken: houd hem samen zo lang mogelijk hoog en tel het veldrecord.
BOUW NAAR
Bij twee contacten gaat het punt naar de andere kant.

› De tweede bal gaat altijd omhoog, nooit meteen over.

Spelvorm
20 min · elke training eindigt met spelen

Koningin van het veld [koachvolleyball.com](#)
Koningin van het veld: het winnende drielal blijft aan de winnaarskant, de verliezers sluiten achteraan aan.

REGEL VOOR VANAVOND Punten scoor je alleen aan de winnaarskant. Drie punten en de kroon wisselt.

COACHPUNTEN

— Loop niet rond met je armen al aan elkaar.

— Draai je schouders naar het doel, dan hoeft het platform niet te sturen.

— Speel hoog: hoog is tijd, en tijd is een goede tweede bal.

MATERIAAL
Eén bal per twee, 16 pylonen, een whiteboard of vel papier

FOCUS Bovenhands spelen	WAAR JE AAN WERKT 1 Hands boven het voorhoofd, duimen naar je ogen 2 Vingers gespreid, veren in plaats van slaan 3 Kom met beide voeten onder de bal
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien bovenhandse ballen op rij per tweetal.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Rondje tikken — reactiespel in de cirkel koachvolleyball.com10 min

Rondje tikken: speel de bal rond, één in het midden onderschept. Wie onderschept wordt, gaat erin.

- Met de bal**
- Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Eén bal per persoon of per twee.
1. Bootje met bal — zit met gebogen knieën en geef de bal onder je knieën door
 2. Bruggetje met bal — bal tussen je knieën geklemd, heupen omhoog
 3. Plank met baltik — tik om de beurt de bal aan zonder dat je heupen zwaaien

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm
Wasstraat bovenhands koachvolleyball.com De bovenhandse wasstraat: twee rijen spelen de bal langs de lijn en sluiten na elke bal achteraan aan. HOE JE HET OPZET Twee wasstraten, zodat er nooit meer dan vijf spelers in een rij staan. START HIER Eerst boven het voorhoofd vangen en gooien; pas doorspelen als de handstand klopt. BOUW NAAR Elke keer hoger — de bal moet minstens tot de basketbalring komen. › Duimen naar je ogen, vingers gespreid — geen klap, maar veren.	Driehoekspassen koachvolleyball.com Driehoekspassen: aangooier, passer en target in een driehoek. Na elk contact gaat de bal door en schuift iedereen een plek op. HOE JE HET OPZET Drie driehoeken, elk één bal. START HIER Maak de driehoek klein (vijf meter), zodat afstand niet het probleem is. BOUW NAAR Trek de driehoek naar acht meter en de derde bal moet bovenhands over het net. › Kom met beide voeten onder de bal voor je hem speelt.	Vier-hoeken passloop koachvolleyball.com Vier hoeken: de bal gaat rond het vierkant terwijl elke speler zijn eigen bal volgt naar de volgende hoek. HOE JE HET OPZET Vier hoepels of pylonen als hoeken, kleine groepjes erover verdeeld. START HIER De eerste twee minuten vangen en gooien, daarna spelen. BOUW NAAR Twee ballen tegelijk in het vierkant. › Volg je bal, blijf er niet naar staan kijken.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Vier tegen vier compleet koachvolleyball.com Vier tegen vier compleet: service, pass naar de spelverdeler, set, buitenaanval, verdediging en tegenaanval. REGEL VOOR VANAVOND Een punt na een bovenhands gespeelde tweede bal telt dubbel.
--	--

- COACHPUNTEN
- MATERIAAL
- Hands boven het voorhoofd, niet voor je gezicht en niet boven je kruin.

— Eén voet iets naar voren; strek vanuit je benen door de bal heen.

— Moet je reiken, dan ging je te laat — lees eerder waar de bal heen gaat.

Eén bal per twee, 12 hoepels of pylonen

FOCUS Op tijd bij de bal zijn	WAAR JE AAN WERKT 1 Eerste stap zodra de overkant de bal raakt 2 Grote passen als hij ver is, kleine als hij dichtbij is 3 Na elk contact terug naar het midden
HOE JE WEET OF HET WERKTE Pass in de hoepel: acht van de tien.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Estafette met pylonslalom koachvolleyball.com10 min

Estafette met pylonslalom, twee teams, de bal wordt aan de volgende doorgegeven.

- Met de bal**
- Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Eén bal per persoon of per twee.
1. Bootje met bal — zit met gebogen knieën en geef de bal onder je knieën door
 2. Bruggetje met bal — bal tussen je knieën geklemd, heupen omhoog
 3. Plank met baltik — tik om de beurt de bal aan zonder dat je heupen zwaaien

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm
Doorloopballen koachvolleyball.com Doorloopballen: de bal komt kort en ver voor de speler. Sprint erdoorheen en pass in beweging naar de target. HOE JE HET OPZET Twee banen, per baan één aangooier die kort invoert vanaf het net. START HIER De bal wordt hoog en zacht gegooid; de speler mag hem eerst in beweging vangen. BOUW NAAR Kort en laag, en de pass moet in één keer op de target landen. > Blijf doorlopen tijdens het contact — niet remmen en dan spelen.	Pendelpassen links-rechts koachvolleyball.com Pendelpassen links-rechts: de aangooier speelt om en om links en rechts. Shuffle opzij, pass naar de target, via het midden terug. HOE JE HET OPZET Eén aangooier, één target, een wachtrij ernaast. Wissel na elke acht ballen. START HIER Vier ballen per beurt en de afstand gehalveerd. BOUW NAAR Twaalf ballen per beurt, en de aangooier mag ook kort tippen. > Na elke pass terug naar het midden — dat is de halve oefening.	Onderhandse pass door de hoepel koachvolleyball.com Onderarmse pass in de hoepel: de bal moet in de hoepel op de vloer landen. Meteen meetbaar en meteen verslavend. HOE JE HET OPZET Drie hoepels op verschillende afstanden, twee rijen om en om. START HIER Grote hoepel, dichtbij, bal ingegooid. BOUW NAAR Kleine hoepel op zeven meter, ingevoerd met een geslagen bal. > Kies je doel voor je speelt, niet tijdens het spelen.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Koningsspel doordraaien koachvolleyball.com Koningsspel: het winnende team blijft staan, de verliezers draaien door. REGEL VOOR VANAVOND Elk team bedenkt vóór de eerste rally een naam en een kreet.
--	---

- COACHPUNTEN**
 - De eerste stap is de belangrijkste, en die zet je zodra de bal hun hand verlaat.
 - Kleine passen als de bal dichtbij is, grote passen als hij ver weg is.
 - Sta stil vóór het contact, hoe kort dat moment ook is.
- MATERIAAL**

Eén bal per twee, negen hoepels, pylonen, hesjes

FOCUS
Een service die elke keer werkt

WAAR JE AAN WERKT

1

Elke keer dezelfde opgooi naar dezelfde plek

2

Vlakke hand, midden van de bal, stop de slag

3

Stap in met de tegenovergestelde voet

HOE JE WEET OF HET WERKTE Iedereen bouwt een vaste serviceroutine van drie stappen.

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Golfloop met balworp [koachvolleyball.com](#)5 min

In een golf over het veld bewegen en de bal doorgooien naar de volgende. Iedereen beweegt tegelijk.

Schouderactivatie met band [koachvolleyball.com](#)5 min

Iedereen tegelijk in drietallen. Schouders klaar voor er geserveerd wordt — dit slaan we nooit over.

High five

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Werkt het best met muziek aan.

1.

Zijplank high five — bovenste arm omhoog en klap met je buurman

2.

Dead bug — op je rug, strek de tegenovergestelde arm en been

3.

Mountain climber op afroep — de coach roept langzaam, snel of stop

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Servicetechniek tegen de muur
[koachvolleyball.com](#)
Serveren tegen de muur boven een lijn op nethoogte. Isoleert de opgooi en de armzwaai zonder dat de bal ver hoeft.
HOE JE HET OPZET
Iedereen tegelijk aan de muur, tape op nethoogte. Na vijf ballen een meter naar achteren.
START HIER
Onderhands vanaf vier meter; de opgooi is een lage, rustige aanbieding aan je eigen lichaam.
BOUW NAAR
Bovenhandse float vanaf negen meter, met een vaste routine van drie stappen voor de opgooi.

> Gooi elke keer naar exact dezelfde plek — de opgooi is de oefening.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Zoneserveren op doelen [koachvolleyball.com](#)
Zoneserveren: zes zones gemarkeerd met matten en pylonen. Serveer gericht en tel de treffers.
HOE JE HET OPZET
Serveren vanaf één kant, vangers aan de andere kant rollen de ballen terug.
START HIER
Twee grote doelzones (diep links, diep rechts) in plaats van zes.
BOUW NAAR
Roep de zone vóór de service; alleen aangekondigde treffers tellen.

> Kijk waar je hem wilt hebben vóór je opgooit.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Dooie vis [koachvolleyball.com](#)
Dooie vis: beide kanten serveren tegelijk. Mis je, dan ben je een vis en wacht je tot een teamgenoot je bevrijdt.
HOE JE HET OPZET
Twee groepen tegenover elkaar, ballen aan beide kanten. Loopt vanzelf en maakt veel lawaai.
START HIER
Je mag een vis bevrijden met een vangbal in plaats van een service.
BOUW NAAR
Je bevrijdt een vis alleen met een service die hij vangt zonder een stap te zetten.

> Onder druk terug naar je routine — niet harder, maar zekerder.

Spelvorm
20 min · elke training eindigt met spelen

Serve + vrije bal waswedstrijd [koachvolleyball.com](#)
Waswedstrijd: de service is een klein punt, daarna gooit de trainer een vrije bal in bij wie hem verloor. Twee kleine punten op rij is een groot punt.

REGEL VOOR VANAVOND Een ace is meteen een groot punt; een servicefout kost er één.

COACHPUNTEN

—De opgooi bepaalt alles: iets voor je slagschouder, niet te hoog.
—Raak het midden van de bal met een vlakke, vaste hand en stop de slag voor een float.
—Stap in met de voet tegenover je slaghand.

MATERIAAL

Alle ballen, zes matten of markeringen, tape, weerstandsbanden

FOCUS De aanloop bij de aanval	WAAR JE AAN WERKT 1 Links-rechts-links, met de laatste twee passen het grootst 2 Armen naar achteren bij de remstap, dan hard omhoog 3 Spring recht omhoog en land op twee voeten
--	--

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Inslaan in tweetallen[koachvolleyball.com](#)6 min

Inslaan in tweetallen vanaf de vloer — dit is al de opbouw van de armzwaai.

Dynamische loopvormen[koachvolleyball.com](#)4 min

Heen lunges met romprotatie, terug carioca en huppelpas. Heupen en enkels los voor er gesprongen wordt.

Standbeelden

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.

1.

Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast

2.

Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil

3.

Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Drie-pas aanloop[koachvolleyball.com](#)

De drie-pas aanloop zonder bal: links-rechts-links voor een rechtshandige, met een remstap en een verticale afzet.

HOE JE HET OPZET

Iedereen tegelijk op de aanvalslijn, in golven van vier. De trainer telt het ritme hardop.

START HIER

Twee passen (rechts-links) en eerst zonder sprong, alleen het ritme.

BOUW NAAR

Volledige aanloop met de armen naar achteren bij de remstap, landing op twee voeten.

› De laatste twee passen zijn de grootste en de snelste.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Aanloop met vangbal[koachvolleyball.com](#)

Aanloop met vangbal: de spelverdeler set hoog naar buiten, de aanvaller loopt aan en vangt de bal op het hoogste punt.

HOE JE HET OPZET

Eén spelverdeler (of de trainer), een rij op positie 4, twee ballen in omloop.

START HIER

De bal wordt hoog opgegooid in plaats van geset.

BOUW NAAR

Vang met twee handen boven het hoofd en de slagarm gestrekt, dan omlaag.

› Spring omhoog, niet naar voren — het net staat er bij de landing nog.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Armzwaai tegen de muur[koachvolleyball.com](#)

Slaan tegen de muur: bal opgooien, elleboog hoog, pols over de bal, via de vloer tegen de muur en weer vangen.

HOE JE HET OPZET

Iedereen aan de muur met een eigen bal. Tel hardop in series van tien.

START HIER

Zonder sprong, alleen de armzwaai uit stand.

BOUW NAAR

Tien op rij waarbij de bal steeds op dezelfde vierkante meter terugkomt.

› Eerst elleboog hoog en naar achteren — de hand komt laatst.

Spelvorm

20 min · elke training eindigt met spelen

Vijf tegen vijf volledige rally[koachvolleyball.com](#)

Volledige rally vijf tegen vijf: service, receptie, opbouw, aanval, blok en verdediging.

REGEL VOOR VANAVOND Een punt uit een aanval met een volledige drie-pas aanloop telt dubbel — en de aanloop krijgt een compliment, ook als de bal uit gaat.

COACHPUNTEN

—De aanloop begint achter de driemeterlijn, niet erop.
—Armen naar achteren tijdens de remstap, dan allebei hard omhoog.
—Land op twee voeten, door de knieën — zo blijven we heel.

MATERIAAL

Alle ballen, stickers of tape voor de reikhoogte, een vrije muur

FOCUS De armzwaai	WAAR JE AAN WERKT 1 Elleboog hoog, hand op de bal, pols eroverheen 2 Contact op je hoogste punt 3 Kies tussen slaan, tippen en een rollshot
HOE JE WEET OF HET WERKTE Elke speler scoort minstens één punt met een tip of een rollshot.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Estafette met balvaardigheid [koachvolleyball.com](#)10 min

Twee teams, een parcours waarin je de bal hoog houdt om een pylon heen, doorgeven aan de volgende en weer gaan.

- Standbeelden**
- Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.
1. Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast
 2. Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil
 3. Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Aanvalslijnen koachvolleyball.com Aanvalslijnen: aangooien naar de spelverdeler, aanlopen, de set op positie 4 aanvallen, je bal ophalen en achteraan aansluiten. HOE JE HET OPZET Eén rij, twee ballen in omloop. Ballen halen hoort bij de oefening. START HIER De trainer gooit de set op een vaste hoogte en plek. BOUW NAAR De spelverdeler varieert de hoogte; de aanvaller past zijn vertrek aan. › Raak de bal op je hoogste punt, niet op weg omhoog.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Set-en-hit vanaf positie 4 koachvolleyball.com Set-en-hit vanaf positie 4: de spelverdeler set naar buiten en de aanvallers vallen om en om aan. HOE JE HET OPZET Drie aanvallers aan het werk, de rest in de rij en ballen halen. Elke minuut doordraaien. START HIER Aanvallen vanaf de vloer of vanaf een lage kast, zodat de timing simpel blijft. BOUW NAAR Aanvallen op commando: de trainer roept "lijn" of "diagonaal" tijdens de aanloop. › Kijk naar de overkant vóór je springt, niet erna.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Alleen tips en rollshots koachvolleyball.com Alleen tips en rollshots: hard slaan mag niet. Je scoort achter het blok en in de hoeken. HOE JE HET OPZET Hoepels in de hoeken als doelen, beide kanten tegelijk aan het werk. START HIER Tippen vanaf de vloer mag, als de vingers maar vast zijn. BOUW NAAR Je scoort alleen achter een echt dubbelblok. › Een tip is een korte, vaste duw met stijve vingers — geen aai.
--	--	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Bonuspuntspel koachvolleyball.com Een gewone set met bonuspunten voor het doel van de training. REGEL VOOR VANAVOND Een afgemaakte aanval na een volledige aanloop is twee punten waard.
--	--

- COACHPUNTEN**
 - Elleboog hoog, hand boven de bal, pols over de bovenkant.
 - Kies je richting tijdens de aanloop, niet in de lucht.
 - Hard slaan is één van de drie opties — tip en rollshot horen er ook bij.
- MATERIAAL**

Alle ballen, acht hoepels, een lage kast of bank, hesjes

FOCUS De complete rally	WAAR JE AAN WERKT 1 Drie contacten, elke rally, geen kortere weg 2 Iedereen speelt één keer op een positie die niet de zijne is 3 Coach op wat er goed gaat
HOE JE WEET OF HET WERKTE Iedereen speelt tegen elke andere groep.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Kern 5 min · hele groep samen

Estafette met pylonen koachvolleyball.com 10 min

Estafette om de pylonen, in de teams waarmee je het toernooi speelt.

Standbeelden

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.

1. Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast
2. Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil
3. Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Teamservice-challenge koachvolleyball.com Teamservice-challenge: het hele team moet een reeks halen (bijvoorbeeld tien op rij). Eén misser en je begint opnieuw. HOE JE HET OPZET Elk team op één helft, iedereen serveert om de beurt. START HIER Zes op rij in plaats van tien. BOUW NAAR Vijftien op rij, en de laatste drie in een afgeroepen zone. › Terug naar je routine — daar hebben we hem precies voor gebouwd.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Amoebe-serveren koachvolleyball.com Amoebe-serveren: serveer en ga zitten waar je bal landt. Teamgenoten bevrijden je door je met een service te raken. HOE JE HET OPZET Twee groepen tegenover elkaar. Draait vanzelf en levert veel lol op. START HIER Bevrijden met een gevangen bal mag. BOUW NAAR Alleen een directe raker bevrijdt een teamgenoot. › Blijf rustig — richten blijft richten.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Bal rond het parcours koachvolleyball.com Bal rond het parcours: de hele groep houdt de bal in beweging over matten en pylonen zonder dat hij valt. HOE JE HET OPZET Eén parcours, iedereen doet mee. Houd het record bij. START HIER Bij de lastige mag je vangen en doorspelen. BOUW NAAR Alleen bovenhands, en niemand speelt twee ballen achter elkaar. › Kijk vooruit naar de volgende speler, niet naar je eigen bal.
--	---	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Wedstrijd met rotatie koachvolleyball.com Een volledige zes tegen zes waarin het team na elke rally doordraait. REGEL VOOR VANAVOND Korte partijen, iedereen tegen iedereen. Sluit af met de hele groep in één kring.
--	---

COACHPUNTEN — Vandaag coachen we niemand op fouten — alleen op wat goed gaat. — Elke speler speelt een rally op een positie die niet de zijne is. — Sluit af met de hele groep in één kring.	MATERIAAL Alle ballen, matten, pylonen, hesjes
--	--

Bijlage · de kernsets

Vijf minuten op de klok, vier minuten werk, de hele groep samen midden op het veld met de coach die meedoet. **Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes.** Meer is het niet, en dat is met opzet: geen gewichten, geen sit-ups, niets wat uitleg nodig heeft. Iedereen kan meteen meedoen, ook wie het voor het eerst doet.

SET A

Planktikkertje

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar.

1

Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan

2

Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden

3

Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

SET B

Met de bal

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Eén bal per persoon of per twee.

1

Bootje met bal — zit met gebogen knieën en geef de bal onder je knieën door

2

Bruggetje met bal — bal tussen je knieën geklemd, heupen omhoog

3

Plank met baltik — tik om de beurt de bal aan zonder dat je heupen zwaaien

SET C

High five

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Werkt het best met muziek aan.

1

Zijplank high five — bovenste arm omhoog en klap met je buurman

2

Dead bug — op je rug, strek de tegenovergestelde arm en been

3

Mountain climber op afroep — de coach roept langzaam, snel of stop

SET D

Standbeelden

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.

1

Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast

2

Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil

3

Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

SLOTTRAINING

Spelers kiezen

Drie spelers kiezen elk een oefening uit het seizoen en doen hem voor.

1

Speler 1 kiest en doet voor — iedereen doet mee, 30 seconden

2

Speler 2 kiest — 30 seconden

3

Speler 3 kiest — 30 seconden, daarna nog een ronde van alle drie

De series rouleren door het programma, zodat geen groep dezelfde serie twee trainingen achter elkaar doet. Welke serie bij welke training hoort, staat op de trainingspagina zelf.

Bijlage · alle oefeningen in dit programma

De 43 oefeningen die hier gebruikt worden, op alfabetische volgorde. Achter elke naam staat in welke training hij voorkomt (w = warming-up, 1 2 3 = oefening 1, 2 of 3, g = spelvorm) en de link naar de pagina met de animatie.

Aanloop met vangbal

6.2 </nl/volleybal-oefeningen/aanloop-met-vangbal.html>

Aanvalslijnen

7.1 </nl/volleybal-oefeningen/aanvalslijnen.html>

Alleen tips en rollshots

7.3 </nl/volleybal-oefeningen/alleen-tips-en-rollshots.html>

Amoebe-serveren

8.2 </nl/volleybal-oefeningen/amoebe-serveren.html>

Armzwaai tegen de muur

6.3 </nl/volleybal-oefeningen/armzwaai-tegen-de-muur.html>

Bal rond het parcours

8.3 </nl/volleybal-oefeningen/bal-rond-het-parcours.html>

Bonuspuntspeel

7g </nl/volleybal-oefeningen/bonuspuntspeel.html>

Dooie vis

5.3 </nl/volleybal-oefeningen/dooie-vis.html>

Doorloopballen

4.1 </nl/volleybal-oefeningen/doorloopballen.html>

Drie-contactenrally

2.3 </nl/volleybal-oefeningen/drie-contactenrally.html>

Drie-pas aanloop

6.1 </nl/volleybal-oefeningen/drie-pas-aanloop.html>

Driehoekspassen

3.2 </nl/volleybal-oefeningen/driehoekspassen.html>

Dynamische loopvormen

2w, 6w </nl/volleybal-oefeningen/dynamische-loopvormen.html>

Estafette met balvaardigheid

7w </nl/volleybal-oefeningen/estafette-met-balvaardigheid.html>

Estafette met pylonen

8w </nl/volleybal-oefeningen/estafette-met-pylonen.html>

Estafette met pylonslalom

4w </nl/volleybal-oefeningen/estafette-met-pylonslalom.html>

Golfloop met balworp

5w </nl/volleybal-oefeningen/golfloop-met-balworp.html>

Inslaan in tweetallen

6w </nl/volleybal-oefeningen/inslaan-in-tweetallen.html>

Klein veld 2v2

1.3 </nl/volleybal-oefeningen/klein-veld-2v2.html>

Koningin van het veld

2g </nl/volleybal-oefeningen/koningin-van-het-veld.html>

Koningsspel doordraaien

4g </nl/volleybal-oefeningen/koningsspel-doordraaien.html>

Lijntikkertje

1w </nl/volleybal-oefeningen/lijntikkertje.html>

Loopvorm met bal

2w </nl/volleybal-oefeningen/loopvorm-met-bal.html>

Onderhandse pass door de hoepel

4.3 </nl/volleybal-oefeningen/onderhandse-pass-door-de-hoepel.html>

Pass-drietallen

2.1 </nl/volleybal-oefeningen/pass-drietallen.html>

Passen met weefloop

2.2 </nl/volleybal-oefeningen/passen-met-weefloop.html>

Pendelpassen links-rechts

4.2 </nl/volleybal-oefeningen/pendelpassen-links-rechts.html>

Rondje tikken — reactiespel in de cirkel

3w </nl/volleybal-oefeningen/rondje-tikken-reactiespel-in-de-cirkel.html>

Schouderactivatie met band

5w </nl/volleybal-oefeningen/schouderactivatie-met-band.html>

Serve + vrije bal waswedstrijd

5g </nl/volleybal-oefeningen/serve-vrije-bal-waswedstrijd.html>

Servicetechniek tegen de muur

5.1 </nl/volleybal-oefeningen/servicetechniek-tegen-de-muur.html>

Set-en-hit vanaf positie 4

7.2 </nl/volleybal-oefeningen/set-en-hit-vanaf-positie-4.html>

Teamservice-challenge

8.1 </nl/volleybal-oefeningen/teamservice-challenge.html>

Triples-toernooi 3v3

1g </nl/volleybal-oefeningen/triples-toernooi-3v3.html>

Tweetal-inspelen

1.1 </nl/volleybal-oefeningen/tweetal-inspelen.html>

Vier tegen vier compleet

3g </nl/volleybal-oefeningen/vier-tegen-vier-compleet.html>

Vier-hoeken passloop

3.3 </nl/volleybal-oefeningen/vier-hoeken-passloop.html>

Vijf tegen vijf volledige rally

6g </nl/volleybal-oefeningen/vijf-tegen-vijf-volledige-rally.html>

VolleyVeilig basisronde

1w </nl/volleybal-oefeningen/volleyveilig-basisronde.html>

Wasstraat bovenhands

3.1 </nl/volleybal-oefeningen/wasstraat-bovenhands.html>

Wasstraat onderhands (12)

1.2 </nl/volleybal-oefeningen/wasstraat-onderhands-12.html>

Wedstrijd met rotatie

8g </nl/volleybal-oefeningen/wedstrijd-met-rotatie.html>

Zoneserveren op doelen

5.2 </nl/volleybal-oefeningen/zoneserveren-op-doelen.html>