

Acht weken seniorenvolleybal

Een kort blok dat de basis aanscherpt

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 voor een team dat al speelt, maar zijn basis wil meten en aanscherpen. Eerst balcontrole en receptie, daarna setten, de aanloop en de armzwaai, vervolgens blokkeren en verdedigen, met als slot een avond complete rally's.

Voor wie

Een recreanten- of clubteam dat aan een seizoen begint, of een team dat terugkomt na een pauze. 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 eerlijke 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
Het eerste balcontact Balcontrole, receptie en setten			trainingen 1-4
1	Balcontrole als basis Schone balcontacten als fundament voor al het andere SPELVORM Triples-toernooi 3v3	- Armen op de juiste hoek voordat de bal er is - Sta stil op het moment van balcontact - Elke bal naar een doel, niet zomaar omhoog	<i>Vijftig gecontroleerde contacten op rij per tweetal.</i>
2	Speelvlak en hoek Techniek van de receptie SPELVORM Serveerders vs passeurs	- Stuur de hoek met je schouders, niet met je armen - Opvangen in plaats van zwaaien - Elke bal op hetzelfde punt raken	<i>Teamgemiddelde receptie van 2,0 op 3.</i>
3	Techniek van de set Een herhaalbare set SPELVORM Drie-contactenrally	- Beide voeten onder de bal, rechtervoet iets naar voren - Dezelfde handbeweging naar elke positie - Standaard schouders naar de linkerantenne	<i>Twintig sets op rij binnen een doelzone van één meter.</i>
4	De aanloop Aanloop en afzet SPELVORM Vijf tegen vijf volledige rally	- De laatste twee passen zijn de grootste en de snelste - Armen achter bij de rempas, dan hard omhoog - Zet snelheid om in hoogte, niet in afstand	<i>Reikhoogte gemeten; iedereen heeft een getal om te halen.</i>
Aanval en verdediging De armzwaai, blokkeren, verdedigingsopstelling en complete rally's			trainingen 5-8
5	Armzwaai en balcontact Slagtechniek SPELVORM Bonuspuntspeel	- Elleboog hoog, hand boven op de bal - Raken met gestrekte arm - De pols slaat de bal naar beneden af	<i>Tien aanvallen op rij binnen het veld vanaf positie 4.</i>
6	Blokvoetenwerk Verplaatsen langs het net SPELVORM Wedstrijdvorm met wisselserve	- Schouders parallel, de hele verplaatsing - Kort shufflen, lang swingblokken - Over het net drukken, niet reiken	<i>Iedereen dekt alle vijf de netposities zonder vormverlies.</i>
7	Base en read Verdedigingssystemen SPELVORM Neville's pepper (3v3)	- Ken je base-positie en je read-positie - Bevries op het slagcontact - Verdedig hoog naar het midden van het veld	<i>Het team houdt een hele rotatie lang zijn vorm, zonder gaten.</i>
8	De complete rally Alle fases op wedstrijdtempo SPELVORM Zes tegen zes complete rally	- Geen pauze tussen de fases - Herstel naar de basis in beweging - Praat de hele rally door	<i>Tien rally's met vijf of meer contacten per kant.</i>

FOCUS

Schone balcontacten als fundament voor al het andere

WAAR JE AAN WERKT

1 Armen op de juiste hoek voordat de bal er is

2 Sta stil op het moment van balcontact

3 Elke bal naar een doel, niet zomaar omhoog

HOE JE WEET OF HET WERKTE Vijftig gecontroleerde contacten 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-up 10 min · hele groep

Rondje veld — inlopen 12 [koachvolleyball.com](#) 4 min

Hele groep in één grote lus rond het veld. Begin wandelend, eindig net onder looptempo.

Tweetal-inspelen [koachvolleyball.com](#) 6 min

Tweetallen door de hele zaal: bovenhands heen, onderhands terug. Niemand mag een stap zetten voor de bal.

Kern 5 min · hele groep samen

Rompstabiliteit basis

Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

- Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan
- Zijplank links — schouder recht boven de elleboog
- Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd
- Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Dig-naar-jezelf pepper [koachvolleyball.com](#)

Dig-naar-jezelf pepper: speel elke bal eerst hoog naar jezelf, dan gecontroleerd naar je partner. Zo wordt het tweede contact een keuze in plaats van een reflex.

HOE JE HET OPZET

Tweetallen door de zaal, één bal per stel. Twee volledige rondes.

START HIER

Vang je eigen bal, speel hem dan door.

BOUW NAAR

Niet vangen, en de bal naar je partner moet binnen één stap liggen.

› Het eerste contact koopt tijd; gebruik die in plaats van te haasten.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Driehoekspassen [koachvolleyball.com](#)

Driehoekspassen: aangever, passer en target in een driehoek, na elk contact schuift iedereen door.

HOE JE HET OPZET

Drie of vier driehoeken, één bal per driehoek.

START HIER

Ingegooid bal, driehoek van zes meter.

BOUW NAAR

Ingeslagen bal, driehoek van negen meter, en alleen passes in de doelzone tellen.

› Schouders naar het doel vóór de bal, niet tijdens.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Drie-contactenrally [koachvolleyball.com](#)

Drie-contactenrally: een punt telt alleen als er drie schone contacten zijn gespeeld.

HOE JE HET OPZET

Vier tegen vier, een rij naast het veld die instroomt.

START HIER

Coöperatief: tel de langste rally.

BOUW NAAR

Twee contacten geeft het punt aan de overkant.

› De tweede bal gaat omhoog, altijd.

Spelvorm

20 min · elke training eindigt met spelen

Triples-toernooi 3v3 [koachvolleyball.com](#)

Triples-toernooi drie tegen drie op een veld dat in de lengte is gehalveerd.

REGEL VOOR VANAVOND Rally's van zes contacten of meer leveren twee punten op.

COACHPUNTEN

- Een schoon contact is stilstaan plus armen die op tijd klaarstaan.
- Speel altijd naar een doel; "omhoog" is geen doel.
- Balcontrole train je op laag tempo en test je op hoog tempo.

MATERIAAL

Eén bal per tweetal, pylonen om de doelzones te markeren

FOCUS Techniek van de receptie	WAAR JE AAN WERKT 1 Stuur de hoek met je schouders, niet met je armen 2 Opvangen in plaats van zwaaien 3 Elke bal op hetzelfde punt raken		
HOE JE WEET OF HET WERKTE Teamgemiddelde receptie van 2,0 op 3.			

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

De groep loopt in een golfvorm door het veld en gooit de bal telkens door naar de volgende.

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

Drietallen met één band, iedereen tegelijk aan het werk. Pull-aparts, externe rotatie, dan Y-T-W.

Rompstabiliteit basis

Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

1. Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan

2. Zijplank links — schouder recht boven de elleboog

3. Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd

4. Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

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
Pass-drietallen koachvolleyball.com Pass-drietallen met twee ballen: aangever, passer en target, zodat er in korte tijd heel veel herhalingen komen. HOE JE HET OPZET Groepjes van drie, elke 90 seconden wisselen. START HIER Eén bal, ingegooid. BOUW NAAR Twee ballen in ritme, de passer staat nooit stil. › Bal boven de polsen; de ellebogen doen niets.	Receptierijen met vaste target koachvolleyball.com Receptierijen met een vaste target in een 1-6-5-opstelling, elke pass strak naar de spelverdelerzone. HOE JE HET OPZET Drie passers, één target, serveerders aan de overkant. START HIER Serveren vanaf de 3-meterlijn. BOUW NAAR Serveren van volle afstand; alleen passes in de zone tellen. › De target beweegt niet, dus jouw bedoeling ook niet.	Receptie op passcijfers koachvolleyball.com Receptie met cijfers 0 tot 3, waarbij het team op een gemiddelde jaagt. HOE JE HET OPZET Drie passers, één teller die de cijfers hardop noemt. START HIER Streefgemiddelde 1,8. BOUW NAAR Streefgemiddelde 2,3; een ace zet de telling terug. › Een cijfer na elke bal houdt de lat eerlijk.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Serveerders vs passeurs koachvolleyball.com Serveerders tegen passeurs: een goede pass is +1, een ace is -1, start op vijf. REGEL VOOR VANAVOND Bij tien winnen de passeurs, bij nul de serveerders. Daarna wisselen.
--	--

COACHPUNTEN —De hoek komt uit de schouders; de armen bieden alleen het speelvlak aan. —Vang een harde service op, stuur een zachte door — de bal zegt welke. —Raak elke keer op hetzelfde punt van je onderarmen.	MATERIAAL Alle ballen, een mat of pylonen voor de spelverdelerzone, banden
---	--

FOCUS Een herhaalbare set	WAAR JE AAN WERKT 1 Beide voeten onder de bal, rechtervoet iets naar voren 2 Dezelfde handbeweging naar elke positie 3 Standaard schouders naar de linkerantenne
HOE JE WEET OF HET WERKTE Twintig sets op rij binnen een doelzone van één meter.	

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

Golfpassen naar de trainer [koachvolleyball.com](#)5 min

De groep komt in golven naar voren, past de bal van de coach terug en sluit achteraan weer aan.

Wasstraat bovenhands [koachvolleyball.com](#)5 min

Twee rijen spelen de bal bovenhands door de wasstraat. Na je contact sluit je achteraan aan.

Anti-rotatie

Vier oefeningen van 30 seconden. Rustig is beter dan zwaar; je romp mag niet draaien.

1.

Dead bug — tegengestelde arm en been, onderrug tegen de vloer

2.

Plank met schoudertik — heupen volledig stil

3.

Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien

4.

Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Driehoek pass-set-aanval doorschuiven
[koachvolleyball.com](#)
Driehoek pass-set-aanval waarbij iedereen na elke bal een positie doorschuift, zodat elke speler set.
HOE JE HET OPZET
Drie driehoeken, één bal per driehoek.
START HIER
De aanval mag een gecontroleerde worp zijn.
BOUW NAAR
De set moet elke keer op dezelfde hoogte en plek komen.

› Eerst eronder, dan setten — nooit reikend spelen.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Set-up carrousel spelverdelers
[koachvolleyball.com](#)
Set-up carrousel: spelverdelers werken om de beurt een set af; aanvallers en rapers rouleren door.
HOE JE HET OPZET
Doorlopend tempo, ballen van opzij, elke twee minuten van spelverdeler wisselen.
START HIER
Setten vanaf een vaste plek uit ingegooide ballen.
BOUW NAAR
Setten na een volledige verplaatsing vanaf de achterlijn.

› Sta stil voor je set; een lopende spelverdeler speelt scheef.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Volg je set [koachvolleyball.com](#)
Volg je set: zet out-of-system naar de pin en sprint direct de dekking in onder de aanvaller.
HOE JE HET OPZET
Aangever, spelverdeler, aanvaller en een rij. Twee ballen in omloop.
START HIER
Wandelend de dekking in.
BOUW NAAR
Sta in de dekking voordat de aanvaller springt.

› De set is pas af als jij onder de aanvaller staat.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Drie-contactenrally koachvolleyball.com Drie-contactenrally waarin alleen punten met drie schone contacten tellen. REGEL VOOR VANAVOND Een set buiten de doelzone geeft het punt weg.
--	--

COACHPUNTEN

- Beide voeten onder de bal; de handen maken het alleen af.
- Dezelfde handbeweging, of hij nu naar 2, 3 of 4 gaat.
- Standaard schouders naar de linkerantenne, en van daaruit bijstellen.

MATERIAAL

Ballen, pylonen of tape om de doelzone te markeren

FOCUS

Aanloop en afzet

WAAR JE AAN WERKT

1

De laatste twee passen zijn de grootste en de snelste

2

Armen achter bij de rempas, dan hard omhoog

3

Zet snelheid om in hoogte, niet in afstand

HOE JE WEET OF HET WERKTE

Reikhoogte gemeten; iedereen heeft een getal om te halen.

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

Dynamische loopvormen

koachvolleyball.com

5 min

Lunge met romprotatie op de heenweg, carioca en skippings terug. Twee volle rondes.

Inslaan in tweetallen

koachvolleyball.com

5 min

Tweetallen slaan de bal via de grond naar elkaar. Bouwt de armzwaai op voordat er iemand springt.

Kern

5 min · hele groep samen

Springen en landen

Vier oefeningen van 30 seconden. Kwaliteit boven kwantiteit; stop zodra de landing slordig wordt.

1.

Bruggetje op één been — 15 seconden per been

2.

Hollow hold — onderrug tegen de vloer

3.

Squatsprong met zachte landing — geruisloos landen, elke keer opnieuw

4.

Zijwaartse sprong met vaste landing — twee tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1

Techniek

rustig, veel herhalingen

Drie-pas aanloop

koachvolleyball.com

Drie-pas aanloop zonder bal: links-rechts-links, rempas, verticale afzet, als volledige cyclus.

HOE JE HET OPZET

Iedereen op de aanvalslijn in golven van vier, de coach telt het ritme.

START HIER

Twee passen zonder sprong, alleen het ritme.

BOUW NAAR

Volledige aanloop met armzwaai, landen in balans op twee voeten.

> De rempas is een rem — daar komt je hoogte vandaan.

OEFENING 2

Toepassing

met beweging en druk

Aanloop met vangbal

koachvolleyball.com

Aanloop met vangbal: de spelverdeler zet hoog naar buiten en de aanvaller vangt de bal op het hoogste punt.

HOE JE HET OPZET

Spelverdeler of coach, een rij op positie 4, twee ballen.

START HIER

Bal hoog ingegooid.

BOUW NAAR

Vangen met de slagarm volledig gestrekt.

> Vang je hem onder volle strekking, dan ben je te laat vertrokken.

OEFENING 3

Spel

de vaardigheid in een spelvorm

Sprongprogramma basis

koachvolleyball.com

Sprongprogramma basis: aanloopsprongen bij het net, box jumps met een zachte landing en depth jumps voor reactiviteit.

HOE JE HET OPZET

Eén kist, iedereen rouleert. Kwaliteit boven aantal.

START HIER

Alleen aanloopsprongen en box jumps.

BOUW NAAR

Depth jumps erbij, zes herhalingen, volledig herstel ertussen.

> Stop zodra de landing hoorbaar wordt.

Spelvorm

20 min · elke training eindigt met spelen

Vijf tegen vijf volledige rally

koachvolleyball.com

Vijf tegen vijf volledige rally, elke fase op wedstrijdtempo.

REGEL VOOR VANAVOND

Een punt uit een aanval met volledige aanloop telt dubbel.

COACHPUNTEN

—

De laatste twee passen zijn de grootste en de snelste.

—

Armen naar achteren bij de rempas, dan allebei hard omhoog.

—

Spring omhoog, niet vooruit; land op twee voeten door de knieën.

MATERIAAL

Ballen, een kist, tape voor de reikhoogte

FOCUS Slagtechniek	WAAR JE AAN WERKT 1 Elleboog hoog, hand boven op de bal 2 Raken met gestrekte arm 3 De pols slaat de bal naar beneden af
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien aanvallen op rij binnen het veld vanaf positie 4.	

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

Schouderactivatie met band [koachvolleyball.com](#) 4 min

Drietallen met één band, iedereen tegelijk aan het werk. Pull-aparts, externe rotatie, dan Y-T-W.

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

Tweetallen slaan de bal via de grond naar elkaar. Bouwt de armzwaai op voordat er iemand springt.

Kern 5 min · hele groep samen

Schouder en schouderblad

Vier oefeningen van 30 seconden. Doe dit op de serveer- en slagavonden.

- Y-T-W op de buik — duimen omhoog, schouderbladen naar elkaar
- Band pull-apart — langzaam terug
- Zwemmen op de buik — kleine, snelle armbewegingen
- Wall slide — onderrug en onderarmen blijven tegen de muur

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Armzwaai tegen de muur koachvolleyball.com Armzwaai tegen de muur: opgooien, elleboog hoog, pols over de bal, via de grond tegen de muur en vangen. HOE JE HET OPZET Iedereen met een bal aan de muur, tellen in series van tien. START HIER Uit stand, zonder sprong. BOUW NAAR Tien op rij terug op dezelfde vierkante meter. › Elleboog eerst naar achteren en hoog; de hand komt als laatste.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Aanvalslijnen koachvolleyball.com Aanvalslijnen: gooi naar de spelverdeler, loop aan, val aan op positie 4, haal je bal en sluit weer aan. HOE JE HET OPZET Eén rij, twee ballen in omloop. Ballen halen hoort bij de oefening. START HIER De coach zet op een vaste hoogte. BOUW NAAR De spelverdeler varieert de hoogte, de aanvaller past zich aan. › Raak op je hoogste punt, niet op de weg omhoog.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Slaan op zones koachvolleyball.com Slaan op zones: plaats de bal in zone 1, 5 en 6 in plaats van alleen hard te slaan, met punten per zone. HOE JE HET OPZET Matten in de doelzones, de rij rouleert door. START HIER Eén zone tegelijk, tien ballen per zone. BOUW NAAR De coach roept de zone tijdens de aanloop. › De richting kies je in de aanloop, niet in de lucht.
---	--	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Bonuspuntspeel koachvolleyball.com Een gewone set met bonuspunten voor het trainingsdoel. REGEL VOOR VANAVOND Een aanval in een geroepen zone telt dubbel.
--	--

COACHPUNTEN

- Elleboog hoog, hand boven de bal, pols eroverheen.
- Volle strekking bij het raken; een gebogen arm kost hoogte én controle.
- Hard is één optie; tegen een goed blok wint plaatsing van kracht.

MATERIAAL

Alle ballen, matten als doelzones, een vrije muur

FOCUS Verplaatsen langs het net	WAAR JE AAN WERKT 1 Schouders parallel, de hele verplaatsing 2 Kort shufflen, lang swingblokken 3 Over het net drukken, niet reiken		
HOE JE WEET OF HET WERKTE Iedereen dekt alle vijf de netposities zonder vormverlies.			

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

Voetenwerk langs het net [koachvolleyball.com](#) 5 min
Shuffle en crossover van antenne naar antenne, aan elk uiteinde een bloksprong. In golven van vier.

Golfpass door de hoepels [koachvolleyball.com](#) 5 min
Hoepels op een rij door het veld; iedereen past tegelijk de rij af en schuift telkens een hoepel op.

Kern 5 min · hele groep samen

Rompstabiliteit basis
Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

- Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan
- Zijplank links — schouder recht boven de elleboog
- Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd
- Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Blokvoetenwerk langs het net
[koachvolleyball.com](#)
Blokvoetenwerk: shuffle over korte afstanden, crossover over lange, telkens eindigend in een bloksprong.
HOE JE HET OPZET
Vier tegelijk aan het net, de rest telt vanaf de achterlijn.
START HIER
Alleen shuffle, springen uit stand.
BOUW NAAR
Crossover met heupdraai en sluitpas, en direct door in de volgende verplaatsing.
> Schouders blijven parallel aan het net, ook in de crossover.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Swingblok: 3-pas crossover
[koachvolleyball.com](#)
Swingblok, 3-pas crossover: richtstap, grote crossover met heupdraai, sluitpas en een maximale sprong.
HOE JE HET OPZET
Twee blokkeerders tegelijk, van midden naar de pin.
START HIER
Loop de drie passen zonder sprong.
BOUW NAAR
Op vol tempo, met armzwaai de sprong in.
> De armen helpen je omhoog; houd ze niet stijf boven je hoofd.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Handen over het net [koachvolleyball.com](#)
Handen over het net: sealen en drukken zodat het blok de bal recht omlaag kaatst, daarna terug naar de basis.
HOE JE HET OPZET
Aanvaller op een kist aan de overkant, twee blokkeerders tegelijk.
START HIER
Handen over het net, zonder sprong.
BOUW NAAR
Blokkeer een levende aanval en schakel meteen om.
> Druk over het net, reik niet omhoog; de schouders leiden.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Wedstrijdvorm met wisselserve koachvolleyball.com Vier tegen vier met roulerende opslag en een volledige aanval-verdedigingscyclus. REGEL VOOR VANAVOND Elk punt dat begint met een blokaanraking telt dubbel.
--	--

- COACHPUNTEN**
 - Parallele schouders maken van een blok een muur in plaats van een gat.
 - Shuffle voor kort, swingblok voor lang — kies voordat je vertrekt.
 - Over het net komen weegt zwaarder dan hoogte; dat is het hele werk.
- MATERIAAL**

Ballen, een kist, pylonen bij de netposities

FOCUS Verdedigingssystemen	WAAR JE AAN WERKT 1 Ken je base-positie en je read-positie 2 Bevries op het slagcontact 3 Verdedig hoog naar het midden van het veld		
HOE JE WEET OF HET WERKTE Het team houdt een hele rotatie lang zijn vorm, zonder gaten.			

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

T-drill verdedigingsvoetenwerk [koachvolleyball.com](#) 5 min
Vier pylonen in een T: voorwaarts sprinten, shuffle links en rechts, achterwaarts eruit. Blijf laag.

Vier hoeken sprint [koachvolleyball.com](#) 5 min
Sprint van hoek naar hoek en tik bij elke hoek een hoepel aan. Drie rondes, tempo opbouwend.

Kern 5 min · hele groep samen

Anti-rotatie
Vier oefeningen van 30 seconden. Rustig is beter dan zwaar; je romp mag niet draaien.

- Dead bug — tegengestelde arm en been, onderrug tegen de vloer
- Plank met schoudertik — heupen volledig stil
- Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien
- Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Verdedigingshouding (Base & Read)
[koachvolleyball.com](#)
Verdedigingshouding: van base naar read op signaal, bevriezen op contact, dig maken en terug naar base.
HOE JE HET OPZET
Zes verdedigers, de rest kijkt mee en wisselt elke twee minuten.
START HIER
Alleen de verplaatsing en het stilstaan, zonder bal.
BOUW NAAR
Levende bal met slagen en tips door elkaar.
> Bevries op het contact — doorlopen tijdens de slag kost je ballen.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Dubbeldekker [koachvolleyball.com](#)
Dubbeldekker: het blok sluit de diagonaal, de lijnverdediger neemt de lijn en zone 6 dekt diep.
HOE JE HET OPZET
Heel veld, blok en achterveldverdediging, de coach gooit in.
START HIER
Het blok blijft staan en de verdediging leert de vorm.
BOUW NAAR
Het blok verplaatst en de verdediging past zich erachter aan.
> Verdedig de bal die het blok openlaat, niet die waar je bang voor bent.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Verdedigen achter het blok — pipe-dekking [koachvolleyball.com](#)
Verdedigen achter het blok met pipe-dekking: de achterspelers dekken de hoek achter het blok.
HOE JE HET OPZET
Drie blokkeerders, vijf achterspelers.
START HIER
Alleen tips, zodat de dekking gaat staan.
BOUW NAAR
Slagen en tips door elkaar.
> Achter het blok is een taak, en iemand moet hem opeisen.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Neville's pepper (3v3) koachvolleyball.com Neville's pepper drie tegen drie, met de coach die er vrije ballen in brengt. REGEL VOOR VANAVOND De rally telt pas als beide kanten een verdedigde bal in een aanval hebben omgezet.
--	--

COACHPUNTEN

- Base-positie, read-positie en de verplaatsing ertussen — drie aparte dingen.
- Bevries op het moment van contact; daarna pas bewegen.
- De verdediging gaat hoog naar het midden, nooit vooruit naar het net.

MATERIAAL

Ballen, een kist, pylonen bij de basisposities

FOCUS Alle fases op wedstrijdtempo	WAAR JE AAN WERKT 1 Geen pauze tussen de fases 2 Herstel naar de basis in beweging 3 Praat de hele rally door
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien rally's met vijf of meer contacten per kant.	

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

Achtbaan warming-up [koachvolleyball.com](#)4 min

Twee lussen over het veld, halverwege van kant wisselen. Rustig tempo, puur om los te komen.

Pepper-serie (opbouw) [koachvolleyball.com](#)6 min

Tweetallen: eerst alleen dig en set, en zodra het ritme er is een gecontroleerde slag erbij.

Rompstabiliteit basis

Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

1. Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan

2. Zijplank links — schouder recht boven de elleboog

3. Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd

4. Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

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
Continue transitie (blok-aanval) koachvolleyball.com Continue transitie: blokkeren, uitzakken, aanvallen, herhalen, met een conditie-element. HOE JE HET OPZET Twee blokkeerders, spelverdeler en aangever. Dertig seconden aan, dertig af. START HIER Alleen blokkeren en uitzakken. BOUW NAAR De hele cyclus binnen vier seconden. › Herstel in beweging; stilstaan kost rally's.	Rally-marathon 4v4 koachvolleyball.com Rally-marathon vier tegen vier: de complete rally van service tot tweede aanval. HOE JE HET OPZET Heel veld, elke rally schuift er iemand in. START HIER De coach voert in plaats van een service. BOUW NAAR Elke rally begint met een echte service. › De rally is pas voorbij als de bal ligt.	Vijf tegen vijf op tijd koachvolleyball.com Vijf tegen vijf op tijd, waarbij de bal binnen drie contacten over moet. HOE JE HET OPZET Korte partijtjes met doorlopende score. START HIER Vier contacten toegestaan. BOUW NAAR Drie contacten, de derde een aanval. › Beslis vroeg; twijfelen kost meer dan een verkeerde keuze.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Zes tegen zes complete rally koachvolleyball.com Zes tegen zes complete rally met tegenaanval. REGEL VOOR VANAVOND Een rally met minder dan drie contacten per kant telt niet; die speel je over.
--	--

COACHPUNTEN

- Elke fase loopt direct over in de volgende.
- Terug naar de basis hoort bij de rally, het komt er niet achteraan.
- Het team praat de hele rally door, niet alleen bij de service.

MATERIAAL

Ballen, 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. **Vier oefeningen van 30 seconden.** Rompstabiliteit en gezonde schouders, geen conditie — de conditie zit in het volleybal. Stop een set zodra de kwaliteit zakt.

SET A

Rompstabiliteit basis

Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

1

Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan

2

Zijplank links — schouder recht boven de elleboog

3

Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd

4

Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

SET B

Anti-rotatie

Vier oefeningen van 30 seconden. Rustig is beter dan zwaar; je romp mag niet draaien.

1

Dead bug — tegengestelde arm en been, onderrug tegen de vloer

2

Plank met schoudertik — heupen volledig stil

3

Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien

4

Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

SET C

Schouder en schouderblad

Vier oefeningen van 30 seconden. Doe dit op de serveer- en slagavonden.

1

Y-T-W op de buik — duimen omhoog, schouderbladen naar elkaar

2

Band pull-apart — langzaam terug

3

Zwemmen op de buik — kleine, snelle armbewegingen

4

Wall slide — onderrug en onderarmen blijven tegen de muur

SET D

Springen en landen

Vier oefeningen van 30 seconden. Kwaliteit boven kwantiteit; stop zodra de landing slordig wordt.

1

Bruggetje op één been — 15 seconden per been

2

Hollow hold — onderrug tegen de vloer

3

Squatsprong met zachte landing — geruisloos landen, elke keer opnieuw

4

Zijwaartse sprong met vaste landing — twee tellen vasthouden

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 45 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

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

Aanvalslijnen

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

Achtbaan warming-up

8w </nl/volleybal-oefeningen/achtbaan-warming-up.html>

Armzwaai tegen de muur

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

Blokvoetenwerk langs het net

6.1 </nl/volleybal-oefeningen/blokvoetenwerk-langs-het-net.html>

Bonuspuntenspel

5g </nl/volleybal-oefeningen/bonuspuntenspel.html>

Continue transitie (blok-aanval)

8.1 </nl/volleybal-oefeningen/continue-transitie-blok-aanval.html>

Dig-naar-jezelf pepper

1.1 </nl/volleybal-oefeningen/dig-naar-jezelf-pepper.html>

Drie-contactenrally

1.3, 3g </nl/volleybal-oefeningen/drie-contactenrally.html>

Drie-pas aanloop

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

Driehoek pass-set-aanval doorschuiven

3.1 </nl/volleybal-oefeningen/driehoek-pass-set-aanval-doorschuiven.html>

Driehoekspassen

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

Dubbeldekker

7.2 </nl/volleybal-oefeningen/dubbeldekker.html>

Dynamische loopvormen

4w </nl/volleybal-oefeningen/dynamische-loopvormen.html>

Golfloop met balworp

2w </nl/volleybal-oefeningen/golfloop-met-balworp.html>

Golfpass door de hoepels

6w </nl/volleybal-oefeningen/golfpass-door-de-hoepels.html>

Golfpassen naar de trainer

3w </nl/volleybal-oefeningen/golfpassen-naar-de-trainer.html>

Handen over het net

6.3 </nl/volleybal-oefeningen/handen-over-het-net.html>

Inslaan in tweetallen

4w, 5w </nl/volleybal-oefeningen/inslaan-in-tweetallen.html>

Neville's pepper (3v3)

7g </nl/volleybal-oefeningen/neville-s-pepper-3v3.html>

Pass-drietallen

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

Pepper-serie (opbouw)

8w </nl/volleybal-oefeningen/pepper-serie-opbouw.html>

Rally-marathon 4v4

8.2 </nl/volleybal-oefeningen/rally-marathon-4v4.html>

Receptie op passcijfers

2.3 </nl/volleybal-oefeningen/receptie-op-passcijfers.html>

Receptierijen met vaste target

2.2 </nl/volleybal-oefeningen/receptierijen-met-vaste-target.html>

Rondje veld — inlopen 12

1w </nl/volleybal-oefeningen/rondje-veld-inlopen-12.html>

Schouderactivatie met band

2w, 5w </nl/volleybal-oefeningen/schouderactivatie-met-band.html>

Serveerders vs passeurs

2g </nl/volleybal-oefeningen/serveerders-vs-passeurs.html>

Set-up carrousel spelverdelers

3.2 </nl/volleybal-oefeningen/set-up-carrousel-spelverdelers.html>

Slaan op zones

5.3 </nl/volleybal-oefeningen/slaan-op-zones.html>

Sprongprogramma basis

4.3 </nl/volleybal-oefeningen/sprongprogramma-basis.html>

Swingblok: 3-pas crossover

6.2 </nl/volleybal-oefeningen/swingblok-3-pas-crossover.html>

T-drill verdedigingsvoetenwerk

7w </nl/volleybal-oefeningen/t-drill-verdedigingsvoetenwerk.html>

Triples-toernooi 3v3

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

Tweetal-inspelen

1w </nl/volleybal-oefeningen/tweetal-inspelen.html>

Verdedigen achter het blok — pipe-dekking

7.3 </nl/volleybal-oefeningen/verdedigen-achter-het-blok-pipe-dekking.html>

Verdedigingshouding (Base & Read)

7.1 </nl/volleybal-oefeningen/verdedigingshouding-base-read.html>

Vier hoeken sprint

7w </nl/volleybal-oefeningen/vier-hoeken-sprint.html>

Vijf tegen vijf op tijd

8.3 </nl/volleybal-oefeningen/vijf-tegen-vijf-op-tijd.html>

Vijf tegen vijf volledige rally

4g </nl/volleybal-oefeningen/vijf-tegen-vijf-volledige-rally.html>

Voetenwerk langs het net

6w </nl/volleybal-oefeningen/voetenwerk-langs-het-net.html>

Volg je set

3.3 </nl/volleybal-oefeningen/volg-je-set.html>

Wasstraat bovenhands

3w </nl/volleybal-oefeningen/wasstraat-bovenhands.html>

Wedstrijdvorm met wisselserve

6g </nl/volleybal-oefeningen/wedstrijdvorm-met-wisselserve.html>

Bijlage · alle oefeningen in dit programma (vervolg)

Zes tegen zes complete rally

8g </nl/volleybal-oefeningen/zes-tegen-zes-complete-rally.html>
