

Maak je training gamelike

Wat valt ons op tijdens onze opleidingen?

Sinds 2012 worden de [VT2-](#) en [VT3-trainersopleidingen](#) o.a verzorgd door drie ondernemers die samen Volleybalopleidingen.nl vormen. In die 10 jaar hebben wij gezamenlijk al honderden trainers opgeleid door het hele land. We zagen in de vele workshops die we inmiddels gegeven hebben een heleboel oefeningen langskomen. In de loop van de jaren hebben we gezien dat beginnende trainers heel vaak dezelfde dingen doen en soms niet helemaal weten waarom ze die doen.

We geven in een serie van vijf artikelen voorbeelden van dergelijke veelvoorkomende oefeningen plus tips en adviezen over hoe het ook kan. Deze serie is bedoeld voor beginnende, onervaren trainers, maar wellicht haal jij er als ervaren trainer ook nog wat uit!

Artikel 4: Gamelike organiseren

Bij het maken/voorbereiden van je training heb je nagedacht over het doel dat je wilt bereiken en hier ga je oefeningen bij bedenken. De oefeningen moeten intensief zijn, er moeten veel zinvolle balcontacten zijn, de training moet logisch zijn opgebouwd en de oefeningen moeten aansluiten bij het niveau van de spelers. Je kopieert geen oefeningen, maar ontwerpt met deze uitgangspunten je eigen oefenstof voor jouw groep.

Een belangrijk uitgangspunt bij het ontwerpen van een oefening is dat deze zoveel mogelijk gamelike wordt georganiseerd. Dit houdt in dat de spelers in de oefening zoveel mogelijk doen wat ze in de wedstrijd ook (moeten) doen. Hieronder staan drie voorbeelden van veel voorkomende oefeningen die niet gamelike zijn georganiseerd, mét een suggestie om het anders te doen.

Stroomvorm-doorlopoefeningen

In veel oefeningen zie je dat de spelers in stroomvorm achter hun bal aanlopen, onder het net doorlopen, buiten het veld lopen, bal halen, afvangen, etc. Het nadeel van de stroomvorm is dat spelers direct na hun actie weglopen voor een andere actie, die vaak niet-volleybalgerelateerd is, waarna het (te) lang duurt voordat de speler weer een volleybalactie kan uitvoeren.

Beter is om de speler te laten doen wat hij in de wedstrijd ook moet doen, op de juiste plaats met de juiste opvolgactie: na een service ga je het veld in om te verdedigen, na een pass ga je uitdekken of aanvallen, na een aanval ga je blokkeren (of juichen... 😊)

Als je oefeningen maakt, is het prima om een deel van het team in te zetten als afvanger, ballenhaler of een andere niet-volleybal taak. Een deel van het team is aan het trainen, een deel heeft tot taak om deze trainende groep te faciliteren bij de betreffende oefening en dit wissel je af. Op die manier wordt er efficiënter en effectiever getraind.

Balrichtingen

Pass- en verdedigingsoefeningen moeten altijd naar net toe zijn gericht, aanvallen en blokkeren doe je zoveel mogelijk bij het net, serveren bij voorkeur over een net. Dit klinkt hartstikke logisch, toch? Maar wij zien in de praktijk veel oefeningen waarbij dit niet het geval is: vooral bij verdedigingsoefeningen worden spelers nogal eens uitgenodigd om naar de zijlijn of zelfs naar achter/buiten het veld terug te spelen.

Beter is om de bal naar de plek te laten spelen waar deze in de wedstrijd ook naartoe moet. En dat is vaak heel makkelijk te organiseren. (Overigens is het net hoger, lager of schuin hangen geen voorbeeld van slecht gamelike organiseren, doe dat dus vaak!)

Verplaatsingen

Een oefening waarin spelers grote afstanden afleggen in (of zelfs buiten) het veld, kan meestal beter worden georganiseerd: weet wat de uitgangspositie van de speler is, welke bal hij moet gaan spelen en op welke plaats hij dat moet gaan doen, en organiseer je oefening dus zo dat dat op die manier wordt uitgevoerd.

Meer leren over organisatievormen en hoe je efficiënte oefenstof kunt ontwerpen?

[Volg onze opleidingen en workshops!](#)

- *Volleybalopleidingen*