



www.volleybal.nl

TEAMBOEK

Team: xxxx

Seizoen: 20xx / 20xx



TEAMREGELS

1. Je bent alleen een team als je als individu je bijdragen kan en wil leveren.
2. Accepteer elkaars aardig- en eigenaardigheden.
3. Geef eerlijk aan als je ergens mee zit, team en trainer kan dan rekening met je houden
4. Stimuleer elkaar binnen en buiten de lijnen (dat is positieve feed back), tijdens de wedstrijden, maar zeker ook op de trainingen.
5. Problemen tussen een spelers, van wat voor aard dan ook, moeten direct in een onderling gesprek uit de weg worden geruimd. Indien nodig wordt de hulp van de trainer/coach of aanvoerder ingeroepen.
6. Respecteer elkaar. Ga niet lachen als iets niet lukt. Iedereen mag en kan fouten maken (Juist bij trainingen moet je elkaar de vrijheid geven om ongedwongen dingen uit te proberen, zonder commentaar te krijgen.)
7. Het geheel is meer dan de som van de delen. Dit betekent dat als spelers bereid zijn zichzelf weg te cijferen in het belang van het team, dit team sterker is dan een team waarin individueel de spelers mogelijk sterker zijn maar het teamverband ontbreekt.
8. Het belang van het team prevaleert altijd boven het belang van een speler of de trainer/coach.
9. Bij verhindering van een training (of een wedstrijd) wordt de trainer/coach zo vroeg als mogelijk op de hoogte gesteld. Alleen bij zeer goede redenen kan afwezigheid of te laat komen getolereerd worden.
10. Trainingen starten om 19:30 dit betekend dat 19:25 je omgekleed klaar staat in de zaal zodat we direct kunnen starten.
11. Geblesseerde spelers komen ook zoveel als mogelijk naar de trainingen, het zijn teamgenoten. Indien mogelijk trainen ze aangepast programma.
12. Draag tijdens het sporten geen sieraden. Dit is zowel voor je zelf van belang als ook voor je medespelers en tegenstanders welke je zou kunnen verwonden.
13. Zorg ervoor dat je nooit andere spelers c.q. mensen irriteert door op- of aanmerkingen, uitlatingen en / of gedragingen.
14. Winnaars haken nooit af, afhakers winnen nooit!!
15. Bij blessures wordt direct contact opgenomen met de trainer en wordt getracht om zo snel als mogelijk een deskundige naar de blessure te laten kijken.
16. Samen!!! We bouwen vooraf samen het veld op en ruimen alles samen weer op!
17. Rek en strekken is mooi moment om alle roddels en vakantie verhalen nog door te nemen. Een ontspannen houding is bij rekken namelijk erg belangrijk! Hierna gaat de knop om en gaan je voor 200% voor de training.. Thee drinken doe we naar de training wel weer!!!
18. Zorg dat je tijdens trainingen altijd knie beschermers draagt en bidon bij je hebt, ben je iets vergeten dan haal je het op!
19. Rijschema is ruim op tijd bij iedereen bekend, kan je keertje niet dan ruil je onderling.



WEDSTIJDREGELS VOOR HET TEAM.

1. Als iedereen is omgekleed loop je als team tegelijkertijd de zaal in! (inspeel shirt aan)
2. De aanvoerder is verantwoordelijk voor de ballen.
3. Gezamenlijk inlopen en rekken. (op aanwijzing van de aanvoerder)
4. Ritueel van sprintjes trekken vooraf.. zorg dat je goed warm en moe wordt. Dit stimuleert je concentratie vermogen tijdens de wedstrijd en voorkomt blessures
5. Probeer met vast persoon (bij wedstrijden) in te spelen en hou vast aan een vast een eigen inspeelpatroon.
6. Ook met inspelen heeft alles een doel. Zelf het overgooien. (Vind een mikpunt) Van zomaar dom gooien leer je niks van!
7. Een uur voor de wedstrijd is een ieder aanwezig in de sporthal, veertig minuten voor aanvang van een wedstrijd is het team "gekleed" in de zaal aanwezig.
Bij uitwedstrijden kunnen wij dan aan de zaal en verlichting wennen.
8. Tijdens de wedstrijd zal er voortdurend gecommuniceerd moeten worden tussen de spelers onderling en ook tussen de spelers en de "bank". Ook als bankzitter kan je deel uitmaken van het team
9. Ook al ben je geblesseerd en kan je waarschijnlijk niet spelen, doe altijd wedstrijdkleding aan (dit i.v.m. wedstrijd formulier)
10. De aanvoerder is de aangewezen persoon om het team naar de scheidsrechter te vertegenwoordigen. Andere spelers zullen dan ook nooit hun vragen of ongenoegen aan de scheidsrechter kenbaar maken.
11. De time-out is in principe voor de coach dus de spelers luisteren of vragen informatie aan over de tegenstander. Uiteraard kan bijvoorbeeld de 'wissel' spelverdeler info geven aan de spelende spelverdeler.
12. De wisselers zijn voortdurend warm, in beweging, en bij iedere stand gereed om in te vallen. (Hou je positie in de gaten waar je mogelijk kan invallen, zodat je weet waar je moet staan)
13. Tevreden bankspelers zijn er in principe niet, een wissel speler is dus niet een reserve maar iemand die wacht op het juiste moment om een geboden kans te benutten.
14. Wanneer je niet weet waarom je gewisseld werd of niet weet waarom je niet gespeeld hebt, en je hebt hier vragen over, dan vraag je informatie aan de **trainer/coach**
15. Wordt de eerste set gewonnen door de basisopstelling, dan blijft deze opstelling voor de volgende set gelijk (dit geldt overigens alleen voor de eerste set)

DOEL VAN DE TRAININGEN

1. Je leert op trainingen meer dan tijdens een wedstrijd. Maak hier gebruik van
2. Tijdens een training kun je geen fouten maken, durf risico te nemen je zult zien dat tijdens de wedstrijd het dan vanzelf gaat.
3. Training is vaak een voorbereiding op de komende wedstrijd.
4. Een team is zo sterk als zijn zwakste speler. Doel van trainingen is om basis niveau



-
- van elke speler zo veel mogelijk gelijk te krijgen. Hierdoor ben je als team sterker.
5. Basisopstellingen worden aan de hand van de training (inzet) bepaald! (een basisopstelling is de opstelling waar de eerste set mee gestart wordt, dit geeft geen garantie voor de gehele wedstrijd)

REGELS TEN AANZIEN VAN DE TRAININGEN.

1. Het succes van een team begint op de training.
2. Tijdens de training moet je dus ook scherp zijn bij uitleg over de training, tactiek, opstellingen etc.
3. Spelers stimuleren elkaar tijdens de training en gebruiken dezelfde aanwijzingen, woorden, als tijdens de wedstrijden. (communicatie)
4. De trainer geeft aan wanneer er een (drink) pauze is.
5. Voor of na de training kunnen vragen en/of problemen worden besproken, dus geen lange discussies tijdens de training.
6. Zorg dat je elkaar wat leert op een training, dit doe je door een oefening te laten "lopen". Stimuleer elkaar in het positieve denken en doen.
7. Ook op een training mag de bal in principe niet aan jouw kant de grond raken! (Ga voor alles!
8. De trainingen beginnen op tijd, met een yell, en het team zorgt ervoor dat het speelveld gereed is.
9. Na afloop van de training zorgt het team dat de zaal wordt opgeruimd daarna volgt de yell.
10. Als je onverhoopt de zaal even uit moet meld dit dan bij de trainer.

DE OPSLAG.

1. De opslag is het eerste en enige aanvalswapen, waarbij je niet afhankelijk bent van Tegenstanders en/of medespelers. Gebruik deze mogelijkheid dus ook serieus.
2. Een speler welke moet gaan serveren hoeft nooit zelf de bal te halen maar concentreert zich op de opslag. De bal wordt hem als hij klaarstaataangereikt door de midachter.
3. De spelers geven dus altijd de bal aan de midachter na een wissel of time-out .
4. Veel opslagen gaan fout omdat de concentratie onvoldoende is.
5. Bedenk dat de opstelling in een set of meerdere sets vaak hetzelfde is. Houd hier rekening mee bij het uitzoeken van het "slachtoffer" waarop/naast je gaat serveren.
6. Durf in het begin van de wedstrijd direct hoge druk op de service te leggen. Afbouwen kan altijd, service druk opbouwen is lastiger. (Begin full risk)

SERVICE PASS.

1. In principe wordt er met drie man gepast. Uitgangspositie : hakken op de C lijn
2. Als de tegenpartij heeft gescoord gaat de bal langzaam naar de overkant, als de tegenpartij meerdere malen heeft gescoord wordt het tempo uit de wedstrijd gehaald met andere middelen.



3. Serveert de tegenstander, dan sta je zoveel mogelijk ontspannen tot het moment van opgooi! Dan neem je pas houding aan en breng je gewicht naar voren.
4. De bal zoveel als mogelijk voor je te spelen. D.w.z. diep zitten, laag bij de grond spelen, armen klaar!! Schouders maximaal optrekken!!!
5. De service-pass kan / moet altijd hoog en ruim worden gespeeld de snelheid van de aanval begint bij de spelverdeler. (maak spelverdeler makkelijk, speel ruim)

DE SPELVERDELING

1. De spelverdeler bepaalt waar de "set - up" naar toe gaat.
2. Zorg direct in een wedstrijd voor variatie, (mid, buiten, achter enz) scoort een speler, blijf hem / haar dan opzoeken.
3. In een rally, na een verdedigende actie, neemt indien nodig de rechtsvoor de spelverdeling over. (Ofwel de diagonaal)

ACHTERVELD VERDEDIGING / RALLEYPASS.

1. Bij verdediging zit je zo diep mogelijk met je gewicht naar voren. (spanning op bovenbenen met gewicht naar voren, armen gestrekt klaar)
2. De bal zoveel als mogelijk voor je te spelen. D.w.z. diep zitten, laag bij de grond spelen, armen klaar!! Schouders maximaal optrekken!!!
3. Als een speler voor de bal gaat om deze buiten het veld nog te halen, gaat er altijd minimaal een medespeler mee ter assistentie.
4. Bij verdediging begin je altijd van de afgesproken (0) positie. Vanuit hier verdedig je naar voren of opzij.
5. Anticipeer op wat je ziet, dus reageer op wat de tegenstander doet. Beweeg mee. In een goedspelend team zit altijd beweging!!!
6. De verdediging is mentaal een van de belangrijkste zaken in een wedstrijd. Je moet de wil hebben om te vechten voor iedere bal. Van uit de verdediging komt de "spirit" voor de volgende actie c.q. het spel. **Onthoud!! Niet het team wat het meeste aanvalt wint, maar het team dat het meeste verdedigd!!!**

DE NETVERDEDIGING / HET BLOKKEERSYSTEEM

1. Het blok heeft verantwoordelijkheden ten opzichte van de achterveld verdediging. De verdediging zit altijd naast de blokschaduw. (Blokken is de eerste stap van verdedigen)
2. Denk aan je uitgangspositie, wachten met gebogen benen, handen op oorhoogte of hoger.
3. Iedere blokkeerder heeft in eerste instantie te maken met zijn eigen aanvaller. Kijk dus



goed wie dat is zodat je niet verrast wordt.

4. Geef aan je eigen team genoten achter door, of de tegenpartij spel voor of achter heeft (ofwel, zijn er 2 of 3 aanvallers, bij 2 is er vaak geen diagonaal aanvaller)
5. Als blokkeerde zijn je ogen gericht op de andere partij, bij een eigen opslag is het dus niet nodig om over de schouder je teamgenoot te controleren.

AANVAL

1. Hou ruim afstand van het net en denk aan je aanvalspas. (links, rechts, links) Hoe dicht je op het net begint hoe moeilijker het is.
2. Probeer altijd maximaal te springen. (diep door de benen, en armen maximaal opzwaaien)
3. Aanvallers op het midden springen altijd voor de dreiging. Ook al krijg je de bal niet, spring altijd maximaal.
4. Kan je niet aanvaller tik de bal dan kort over het net. Of speel extreem diep door op de achterlijn. Alles wat er tussen is vaak makkelijk te verdedigen.
5. Of je nu hard of zacht een bal slaat. Beiden gevallen zijn 1 punt waard als de bal op de grond ligt.
6. Als je als aanvaller scoort, onthoud dan goed dat je afhankelijk bent geweest van de pass en de set-up! Deel de glorie!