

FAST ACADEMY: “We train, we play” - Jaarplanning seizoen 2022- 2023

NB: FAST hecht eraan om vooraf een tweetal belangrijke zaken expliciet te benoemen:

- FAST Academy heeft er bewust voor gekozen om geen selectietrainingen te houden. In principe is dus ieder (nieuw) kind welkom om maximaal vrijblijvend 3 gratis trainingen te volgen,
- Wij willen kinderen de kans geven om tijdens reguliere trainingen en testmomenten te laten zien dat de eigenschappen talent, karakter en inzet in voldoende mate aanwezig zijn. Op geen enkele wijze willen we in de trainingspoel van kinderen van andere verenigingen gaan werven voor de eigen teams van Flamingo's en Activia; noch in actieve, noch in passieve zin. In onze statuten is vastgelegd dat wij de collegaverenigingen in de regio willen helpen in de meest ruime zin des woords.

Voorwoord.

FAST Academy wil zich profileren als een hoogwaardige volleybal opleiding voor de regio in samenwerking met de omliggende verenigingen, met als doel het volleybal in algemene zin te verbeteren en te versterken (zoals dat ook is verwoord in de statuten van FAST). Daarvoor is het echter noodzakelijk om een kwalitatief hoogwaardige volleybal jeugdopleiding neer te zetten. Dat is FAST Academy!

Wat de uitkomst ook is van deelname aan het seizoen 2022-2023; het proces is waardevol voor elke deelnemer; de voldoening die het harde werken oplevert, het leren samenwerken, vrienden maken en het leren omgaan met succes, maar ook met tegenslag. Deze weg; dit leerproces moet ook een weg zijn van plezier, sportieve en persoonlijke ontwikkeling.

Uitgangspunten.

- Trainen om te leren (1/4 deel van de training => details/accenten => totale techniek "Motor Learning",
- Leren om te trainen (aandacht richten/taak uitvoeren),
- Leren om te spelen (kleine spelvormen 1-1 en 2- 2) en
- Spelen van wedstrijden (oplossingen zoeken, samenwerken en keuzes maken, "Power to Score".

A. Leerdoelen:

- Veelzijdig bewegen in verschillende formaties (naast elkaar, achter elkaar, driehoek, vierkant),
- Balvaardigheid vergroten, balcontrole en
- Balbaanherkenning, oriëntatie, ruimte, perifeer inzicht stimuleren.
- Stimuleren volleybaleigen bewegingen beslissend voor een goede techniek.

B. Uitvoering + beleid

C. Werven van deelnemers voor de alle groepen.

B. Technische staf: kwaliteit van de trainers:

- Volleybal gerelateerd: inzicht en vaardigheden inzake volleybal techniek, methodiek, didactiek, mentaal, fysiek en tactiek,
- Mens gerelateerd: vaardigheden op het vlak van omgaan met jeugd, pedagogiek, communicatief en sociaal en
- Taak gerelateerd: inventariseren van het niveau en de ontwikkelingen van de deelnemers, werken vanuit het belang van de sporter, doelgericht trainen, blijft in een neutrale rol.

Globale jaarplanning per periode

September- December 2022:

- 4.09.2022 start van FAST Academy 2022/2023;
- Aantal trainingsuren = 20;
- 4, 11 en 18 september “open” trainingen;
- 25.09.2022 eerste test moment;
- 25.09.2022 ouderbijeenkomst
- Evaluatie rapport september- december 2022;

Januari – April 2023:

- 15.01.2023 start tweede deel van FAST Academy 2022/ 2023;
- Aantal trainingsuren = 20
- 22.01.2023 tweede test moment;
- 26.03.2023 ouderbijeenkomst;
- Evaluatie rapport januari- april 2023;
- Extra 7.05.2023: Masterclass met Arbo/FAST Volleybal

Structuur FAST Academy 2022-2023

De technische leerlijn welke FAST Academy in het seizoen 2022-2023 gaat hanteren is gebaseerd op de methode van Adrie Noij - Technische opleiding methodologie voor trainingvormen van 1-1 en 2-2 naar spel/wedstrijd vormen 2-2,3-3 en 4-4.

Te verwachten resultaten:

- Dynamische groei (veel balcontacten en veel bewegen) en
- Uitdaging en variatie (motivatie)

Kenmerken technische leerlijn (Adrie Noij spel/wedstrijdvormen leerlijn):

- Er komt een duidelijke methodische opbouw verdeeld over 20 trainingen,
- Logische opbouw; eerst balvaardig worden dan overgaan naar volleybaltechnische vaardigheden en dan via simpele technieken (volleybaleigen bewegingen) naar steeds moeilijker technieken,
- De inhoud en de opbouw zijn in overeenstemming met de leeftijdskenmerken en de fysieke ontwikkelingen (de biologische potentie),
- Leeftijdsgebonden spelvormen en wedstrijdvormen met de moeilijkheidsgraad,
- De lange termijnleerlijn moet door de spelvormen lopen,
- Bij elke groep worden duidelijke doelen geformuleerd.

Hoofddoelen (De Grote 3T's):

A. Onderarms (Pass-serve):

- Spelers trainen de "passworp", de "rugby – pass",
- Spelers leren de bal naast het lichaam te passen en met hoeken in de schouders te werken,
- Spelers gebruiken zijwaartse verplaatsingen en shuffels (vermijden de kruispas), het ritme "1-2-3",
- Spelers leren door de bal heen te lopen en in beweging te passen en
- Spelers leren de bal te remmen, laag te houden en de bal aan te vallen en te versnellen;

B. Bovenhands

- Spelers trainen vooral de set-worp,
- Spelers trainen het voetenwerk om goed onder de bal komen,
- Spelers trainen vooral voorwaarts bovenhands spelen vanuit beweging of een andere actie,
- Spelers leren om achterover te spelen en
- Richting en "targets" zijn heel belangrijk.

C. Aanval

- Spelers trainen de "smash-worp" (verschillende ballen) om een "swing" beweging te creëren,
- Spelers trainen de aanvalspas = > ritme, paslengte, tempo, timing en
- Spelers trainen de hand/bal contact (de "12" o'clock).

Subdoelen:

A. Bovenhands serve = > Groep < 13

- Spelers trainen de bal met een hand overgooien en
- Spelers trainen de juiste uitvoering, juiste been voor, juiste opgooi (met twee handen), juiste balcontact (met de "hamburger"), vanuit verschillende afstanden.

B. Sprongfloater serve = > Groep < 15

- Spelers trainen het ritme, moment van het opgooi met een of twee handen (na de eerste stap), vanuit verschillende afstanden en

C. Blokkering = > Groep < 15

- Spelers leren zijwaartse stappen voor de korte afstanden en kruispassen, combinatie van zijwaartse passen met kruispassen voor langere afstanden,
- Spelers trainen de armen blok-actie (penetreren);

Fysiek fundament:

- 1/3 deel van de training is focus op fysieke en motorische ontwikkeling,
- Fysieke leerlijn => core-stability en basis kracht (aanleren trainen met gewichten),
- Loop- en sprintvormen en
- Gooien, balans, hoog en verspringen, rollen, duiken, vallen

Prestatiegedrag:

- Doorzettingsvermogen,
- Communicatie,
- Probleemoplossend vermogen en
- Zelfvertrouwen.