

FAST ACADEMY: “Key to success” Jaarplanning 2021-2022

NB: FAST hecht eraan om vooraf een tweetal belangrijke zaken 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.

- Wij willen op geen enkele wijze 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.

A. De organisatie: FAST Academy

- beleid + uitvoering,
- professionalisering,
- streefdoelen,
- middelen,
- imago en
- werven van deelnemers.



B. De technische staf: Trainers

- expertise,
- kennis,
- training programma,
- planning,
- leerklimaat en
- Volleybal leerontwikkeling transfer; hoe vertaalt de theorie zich in de progressie van de praktijk.

Globale jaarplanning per periode

September :

- start van de trainingen,
- fysieke testen,
- Inventariseren trainingsniveau,
- aantal trainingsuren en
- eerste ouderbijeenkomst – 26-09-2021.

Oktober/November/December

- inhoud wekelijkse trainingen,
- fysieke testen,
- inventariseren ontwikkeling niveau,
- aantal trainingsuren,
- tweede ouder bijeenkomst – datum wordt **tijdig gecommuniceerd**,
- uitreiking evaluatierapport en
- clinic ouders over voeding – 03-10-2021.

Januari/Februari/Maart/April

- inhoud wekelijkse trainingen,
- fysieke testen,
- open dag met gasten – zie trainingsschema (oranje gearceerde vakken),
- Derde ouder bijeenkomst (10-04-2022)

Taken van de trainers

- Inventariseren van het volleybaltechnische niveau van de deelnemers,
- doelgericht trainen,
- werken vanuit het belang van de deelnemers,

- evaluatierapport (jan.-april 2022),
- evaluatierapport (seizoen 2021-2022),
- Intern volleybaltoernooi (2-2 of 3-3),
- Voorbereiden voor buitenvolleybal en
- Eventueel organiseren van activiteiten buiten het reguliere programma*.
- heeft een neutrale rol,
- overleg (wanneer dat gewenst is) met ouders of deelnemers,
- stimuleren dat de deelnemers de leerdoelen realiseren en
- contact zoeken met en afstemmen met de club trainers.

* Activiteiten buiten het reguliere programma kunnen zijn: een kamp, een toernooi, een clinic etc.

FAST Academy : Structuur van opleiding 2021-2022			
Leeftijd:	<13 jaar	<15 jaar	<17 jaar
Deelnemers:	12-15	12-15	12-15
Geslacht:	Meisjes / jongens	Meisjes / jongens	Meisjes / jongens



Elke FAST-Academy deelnemer ontvangt tijdens het seizoen twee evaluatierapporten met daarin de testresultaten en de interpretatie van deze resultaten. De bedoeling is dat hiermee een goed beeld wordt gegeven van de fysieke ontwikkeling en of de doelstellingen worden gehaald.

Voor intern gebruik willen we aan het einde van het seizoen een evaluatie onder de ouders/kinderen uitvoeren. De uitkomsten hiervan stellen ons mede in staat om ons werk continu te verbeteren.

NB: Als het aantal jongens groter wordt, wordt een groep jongens geformeerd (8-10 jongens). Het zou bij de doelstellingen van de Nevobo aansluiten als er toekomstig ook een groep wordt geformeerd in de leeftijdscategorie <19. Dit betreft dan met name talenten met capaciteiten voor het bereiken van de TOP- en Eredivisie.

- Algemeen uitgangspunten:
 - leren om te trainen: aandacht richten/uitvoering,
 - trainen om te leren: kwaliteit balcontact/herhalingen,
 - leren om te spelen: spelvormen,
 - Prestatiegericht: doorzettingsvermogen, communicatie, probleemoplossend vermogen, zelfvertrouwen en
 - fysieke fundamenteel : basis vormen van bewegen, atletisch vermogen.

- Specifieke (volleybal technische context) uitgangspunten:
 - Balvaardigheid,
 - controle in volleybal acties,

- ruimtelijk inzicht,
- leren balbaan te herkennen en
- ritme in de technische uitvoering.

FAST Academy: Technische leerlijn 2021-2022

- Methodische opbouw:
 - algemene balvaardigheid als basis van technische opleiding,
 - sport specifiek (volleybal) balvaardigheid met de grove bewegingen voor de later te leren technieken,
 - makkelijke en haalbare technieken,
 - wat en wanneer kan ontwikkeld,
 - combinatie van technieken met hulp van vang technieken,
 - volleybal technieken in eenvoudige omstandigheden,
 - volleybal technieken onder hogere weerstand,
 - kenmerken van volleybal stimuleren: gaan voor de bal, geen bal op de grond,
 - trainen vanuit de gedachten en de belevingswereld van de kind,
 - rekening houden met de intrinsieke motivatie voor het spel,
 - werken met “mag-gehalte” filosofie en
 - Duidelijke volleybalfilosofie achter de spelvormen.

Stap:	A: Onderarms/pass techniek-Adrie Noij - lange termijn leerlijn; stappen 1 t/m 27
1	algemene balvaardigheid: vangen, gooien, rollen, in sprong, kleine ballen, grote ballen, lichte en zware ballen in allerlei houdingen vangen;
2	volleybal specifieke balvaardigheid: gestrekte armen vangen en gooien. Hand oog coördinatie beïnvloeden;
3	greep oefenen; smalle schouders, duimen evenwijdig aan elkaar, pols iets naar grond voor ideaal passvlak, armen maximaal gestrekt, vingers vast;
4	onderarms toetsen met accenten, armen gestrekt, beenwerking, schrede, een hak los, smalle schouders;
5	onderarms record toetsen, streef doel is 100 ballen te kunnen toetsen;
6	onderarms toetsen met weerstand voor, korte series eerste bal moeilijk;
7	onderarms toetsen met weerstand achter, korte series laatste bal moeilijk;
8	onderarms toetsen met weerstand voor en achter, korte series met speciale opdrachten voor eerste en de laatste bal;
9	muur als je beste partner, onderarms via muur spelen;
10	lopen en brengen, met bal onder controle via toetsen ga je er mee lopen en de bal brengen van a naar b;
11	lopen en brengen met variante passen, met allerlei variante passen breng je de bal naar de target, je probeert in balans te blijven;
12	lopen en brengen met gelimiteerde toetsen, met steeds minder contacten de bal van a naar b brengen;
13	lopen en brengen met hindernissen, bal over circuit met hindernissen brengen van a naar b;

14	lopen en brengen en richten(mikken), nadat je een afstand overbrugd hebt, mik je de bal naar of in de target;
15	balbaanherkenning, vanuit voorbeweging bal opspelen en vangen (lagere niveaus alleen vangen), vanuit een aangegooide bal of een geserveerde bal;
16	controleren aangegooide of geserveerde bal uit verschillende hoeken, opspelen, controleren (aantal maal opspelen en zelf vangen);
17	controleren, lopen, brengen en richten een aangegooide of geserveerde bal naar de target(mik naar of in de target);
18	onderarms rally's toetsen, veelal met partner zonder net en later met net;
19	jongleren, onder progressieve moeilijkheidsgraad de bal blijven spelen met opdrachten die steeds moeilijker worden;
20	kantelpass, bij toetsen sta je verticaal, bij kantelpass speel je de bal meer horizontaal weg door je heupen te kantelen (bolle rug);
21	hoekpass, een rechtaan gegooide of gespeelde bal in een hoek wegspeelen naar links of naar rechts, schouder omhoog;
22	richten, passen, bal naar een doel richten(mikken), servepass of rallypass;
23	onderarms rally's vanuit bewegen, voorbeweging voorwaarts, achterwaarts, met of zonder net;
24	rugby passbal in volle ren spelen door schouder hoog op te tillen, links-> afzet links landen en rechts afzet-> rechts landen;
25	achterwaarts achterover spelen frontaal, eerst ballen vanuit controleworp, contolettoets daarna via muur, daarna via partner of trainer;
26	achterwaarts vanuit een hoek spelen, links of rechts van je lichaam;
27	combinaties van verschillende oefenstappen; Met de bovengenoemde stappen bereiken wij de hoogste efficiëntie met een meetbare volleybal technische progressie. De genoemde stappen zijn in volleybal context, al oefeningen met accenten. Wij moeten alleen maar bepalen de aantal bal contacten, de aantal herhalingen en rekening houden met het training niveau van de deelnemers.

Stap:	B: Bovenhands techniek-Adrie Noij - lange termijn leerlijn; stappen 1 t/m 20
1	algemene vaardigheid stimuleren, gooien en werpen met grote, kleine, lichte en zware ballen, vangen in verschillende houdingen, na verschillende verplaatsingen, insprong, van verschillende balbanen, gooien op verschillende manieren, tweezijdige ontwikkeling links en rechts, breng alles terug in spel en spelvormen;
2	sport specifieke balvaardigheid (volleybal eigen beweging) = HET STOTEN van de bal, het vangen in = HET KOMMETJE=van de bal, goede handen zetting, goede ellebogen zetting, kom tijdens vangen in de juiste houding, balbaan inschatten;
3	juiste uitvoering, het voorwaarts spelen van de bal via de juiste keywords: kommetje, strekken, nawijzen, voor en boven, gelijktijdig, tikken, schrede. Alle stukjes van techniek oefenen daarna samen;
4	frontaal spelen via controleworp, opduwen van de bal, via controlevanggooi-beweging, via controle toets, via plukken, controledribbels, drukken en stuit. Dit zijn hulptechniekjes om het spel te vergemakkelijken;
5	frontaal doorspelen, veelal met rally's of aangooien via partner of trainer, kort contact;

6	evenwijdig spelen aan het net (zoveel naar links als naar rechts);
7	bovenhands spelen in scherpe hoeken;
8	bovenhands spelen grote hoeken (rechthoek, stompe hoeken);
9	bovenhands spelen na verplaatsen voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, penetratie;
10	richten(mikken)naar target;
11	bovenhands spelen en indraaien linksom en rechtsom;
12	vanaf het net spelen aan het net;
13	differentiëren, kort en lang spelen;
14	in tweeën spelen;
15	in drieën spelen:
16	bovenhands spelen in sprong;
17	bovenhands spelen na verplaatsing in sprong;
18	achterwaarts bovenhands spelen;
19	achterwaarts vanuit hoek spelen;
20	achterwaarts vanuit sprong spelen;

Om de juiste uitvoering van de bovenhandse techniek gaan steeds terugvallen op de Stap 2 en Stap 3. Naarmate de bovenhandse techniek beter wordt, gaan we verder opbouwen volgens het stappenplan. Verstandig om na aanleerfase ook in spelvormen oefenen.

Stap:	C: Aanvalstechniek - Adrie Noij - lange termijn leerlijn; stappen 1 t/m 15
1	algemene balvaardigheid, vangen, gooien, rollen, stuiten, dribbelen, balbaanherkenning en oriëntatie in ruimtes;
2	specifieke volleybal vaardigheden-perfect kunnen uitvoeren van een smashbeweging-c,q. Worp dus voor een smashworp veel ballen of andere attributen met een arm gooien;
3	slag visualiseren via deelfuncties, droge oefeningen (zonder bal) zodat de grove slagbeweging ontstaat;
4	gooien met kleine ballen zodat goede slagbeweging ontstaat, aanloop en aansluitpas, armen beweging, koppelen de smashworp met de aanloop en de aansluitpas;
5	bouncing drill: slaan naar de grond met stuitende ballen;
6	wall drill ; slaan van de bal via grond en muur;
7	bal op verschillende plaatsen raken: op de bal, onder de bal tegen de bal;
8	slaan de bal op "12 ", "11"en "1 " om goed kunnen bewust en gericht smashes;
9	opbouw naar slagspel 1 tegen 1: => controle- toets – slag => controle-vanggooi-beweging slag => vanggooi- beweging slag
10	vanuit hoeken slaan via worp, controle-worp, vang-gooi beweging en set;
11	koppelen van aanloop, aansluitpas en slagbeweging via smashworp, totaal beweging nastreven;
12	leren aanvallen uit worp trainer (laag net=> verticale timing => horizontale timing

	=> beide afwisselend met terugtrekken en aanloop
13	slagspel 1 tegen 1 met slag (3 contacten);
14	slagspel 2 tegen 2 slaan of smashen (3 contacten)
15	slagspel 2 tegen 2 slaan of smashen vanuit een set-up tweede contact) Voorkomt grote fouten bij aanleren van de slagbeweging, zoals slaan met hangende elleboog.

Stap:	D: Bovenhands serveren techniek - lange termijn leerlijn: stappen 1 t/m 10
1	algemene balvaardigheid;
2	sportspecifieke balvaardigheid: werpen met twee en een hand tot de globale beweging ontstaat met een en twee passen loopritme (rechtshandige eindige met linkse voet voor);
3	controle en vastheid bij voor je zelf opgooi beweging van de bal, met een en twee passen
4	kleine balen tegen muur slaan en kopellen aan de juiste voet ritme met een en twee passen ritme en aan de voor jezelf opgegooide bal(rechtshandige eindige met linkse voet voor);
5	idem stap 4 maar nu grote balen tegen de muur slaan;
6	nu over het net ($\frac{3}{4}$ m van het net);
7	nu gericht serveren, niet naar een plaats maar tussen twee antennes (2m tussen antennes);
8	nu vergroten de afstand (6 m) en gericht serveren (tussen antennes);
9	nu zonder fouten serveren;
10	nu balbaan versnellen;

Stap:	E: Blok techniek – wordt behandeld met de groep >15 en de groep > 17 en wordt gericht op:
1	houding armen, vingers, benen, romp;
2	uitvoering-hoe snel mogelijk armen over het net brengen en de “muur” maken met de handen;
3	droge (zonder bal) blok verplaatsingen;

Het fysieke aspect

De bedoeling is dat de fysieke training deel uitmaakt van het de warming-up, waarin de volgende aspecten aan bod komen:

- Basiskracht,
- Core-stability,
- Flexibiliteit,
- Agillity (behendigheid, aanpassingsvermogen)
- Explosiviteit.

Er wordt hierbij gebruik gemaakt van Dynaband, TRX medicin-ballen, skippyballen en hele lichte gewichten. Dit fysieke onderdeel van het programma wordt door de hoofdtrainer van de groepen opgesteld.

Ten slotte

Dit jaarplan is samengesteld in samenwerking met:

Adrie Noij	technisch adviseur	FAST-Academy
Jacek Ziemia	technisch manager FAST	FAST-Academy
Veerle van den Heuvel	trainer groep <13	FAST-Academy
José van den Boom	assistent-trainer groep <15	FAST-Academy
Isis Neeskens	assistent-trainer groep <17	FAST-Academy
Bie van der Woude	assistent-trainer	FAST-Academy
Rudi Kun-Kuti	trainer groep <15 en <17	FAST-Academy

Bibliografie

- Adrie Noy - Leidraad Circulatie en Mini Volleybal
<http://volleybaldnederland.nl/leidraden/>
- E. Rousseau, J. Rutten en M. Spaenjers- Jeugdvolleybal-aangepaste spelvormen voor club en school – uitgeverij Janssen – 2004 - ISBN: 9781091986794
<https://www.volleyvlaanderen.be/publicaties/>
- Nevobo: RTC Talentencoach Jaarplanning 2020-2021
- Nevobo: RTC-Volleybal Technisch lijn 2020-2021
- Nevobo: Talentontwikkeling tot 2032
<https://www.nevobo.nl/topsport-talent/talentontwikkeling/talentontwikkeling-nevobo-tot-2032/>
- Nevobo: Arnold van Ree – Coachkaarten - "How to coach"
https://www.nevobo.nl/cms/download/6884/Coachkaarten_How-to-coach.pdf
- Nevobo: Rick van Baar, Nick Franx Coachkaarten - "How to teach"
https://www.nevobo.nl/cms/download/6847/Coachkaarten_How-to-teach.pdf