

Ten eerste natuurlijk hartstikke fijn dat je wilt gaan coachen! Omdat het misschien de eerste of één van de eerste keren is dat je gaat coachen, dachten wij als Minerva dat het misschien handig was om een handleiding te hebben. In deze uitleg willen we stap voor stap uitleggen hoe het spelen van een volleybalwedstrijd in zijn werk gaat.

Thuiswedstrijd

- Wees ongeveer 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd in de zaal.
- Mocht je de eerste wedstrijd spelen, dan is het team zelf verantwoordelijk voor het opzetten van het veld. De nethoogtes verschillen per niveau en zijn als volgt bepaald door de Volleybalbond:

Klasse	Nethoogte	
	Jongens	Meisjes
A-jeugd	2,43 m	2,24 m
B-jeugd Top-/Hoofdklasse	2,30 m	2,24 m
B-jeugd 1e, 2e en 3e klasse	2,24 m	2,15 m
C-jeugd Top-/Hoofdklasse	2,15 m	2,15 m
C-jeugd 1e, 2e en 3e klasse	2,05 m	2,05 m

- Mocht je als laatste team spelen dan is het de bedoeling dat het veld wordt opgeruimd.
- Vaak zijn ook andere teams tegelijkertijd in de zaal. Mocht je even iets niet kunnen vinden, aarzel dan niet om iemand aan te spreken en te vragen waar de spullen liggen. Vaak weten de speelsters/spelers ook de spullen te liggen.

Uitwedstrijd

- Controleer of iedereen aanwezig of al onderweg is. Soms rijden mensen rechtstreeks en dan is het handig om dit te weten zodat je niets voor niets staat te wachten.
- Controleer voor vertrek of de wedstrijdkleding aanwezig is.

Digitaal wedstrijd formulier (DWF)

- Om te kunnen beginnen met een wedstrijd moet het DWF worden ingevuld. Dit formulier zorgt ervoor dat de bond (Nevobo) snel de uitslagen doorkrijgt en weet wie er betrokken zijn geweest bij deze wedstrijd. De coach moet deze voorafgaand van de wedstrijd invullen.
- Selecteer alleen speelsters/spelers die ook daadwerkelijk aanwezig zijn.
- Controleer altijd alle shirtnummers of vul deze aan mochten deze niet zijn ingevoerd.
- Selecteer een aanvoerder.
- Geef altijd een coach op.

Warming-up

- De warming-up start 30 minuten voordat de wedstrijd begint. Als iedereen aanwezig is en klaar is voor de warming-up kan je als start beginnen met yellen.
- De spelers beginnen altijd met ongeveer 5 minuten warmlopen.
- Na het warmlopen pakt het team ballen en gaat het team eerst warmgooien en daarna inspelen.
- Probeer altijd in 2-tallen of 3-tallen warm te spelen. Op deze manier krijgen alle speelsters/spelers vaak de bal tijdens de warming-up.
- Tijdens de warming-up vraagt de scheidsrechter om de aanvoerder. Mocht dit niet altijd dezelfde speelster of speler zijn probeer deze dan vooraf aan te wijzen/ te weten te komen wie dat voor die

wedstrijd is.

- 10 minuten voordat de wedstrijd begint, mogen beide teams gaan aanvallen. Je begint altijd op linksvoor met aanvallen. Nadat de scheidsrechter na ongeveer 3 minuten fluit mag het team gaan aanvallen op rechtsvoor. Ook op rechtsvoor wordt 3 minuten aangevallen.
- 4 minuten voor tijd mogen beide teams gaan serveren.
- 2 minuten voor tijd zal de scheidsrechter weer fluiten. Hierna moeten alle ballen in de ballenbak worden geplaatst. Als dit is gedaan, gaan alle speelsters/spelers/coaches naar het net en stellen zich rechtsvoor op om alle betrokkenen een fijne wedstrijd te wensen en een hand te geven.
- Nadat de handen zijn geschud is er even wat tijd om het team toe spreken, misschien wat aandachtspunten te geven en de opstelling door te geven. Probeer de opstelling altijd al gemaakt te hebben voordat dit moment is aangebroken. Afhankelijk van de afspraken van het team kan dit namelijk soms voor vraagtekens zorgen bij de spelers en speelsters. De trainer of een andere coach zal je hier waarschijnlijk bij willen helpen.

De wedstrijd

- Normaal gesproken duurt een wedstrijd vier sets behalve als het 2-2 staat in sets, dan wordt er een 5^{de} set gespeeld.
- De eerste 4 sets worden tot de 25 punten gespeeld tenzij het 24-24 komt te staan. Dan wordt er doorgespeeld tot er 2 punten verschil zijn tussen de beide teams. Bijvoorbeeld 24-26 of 32-30.
- Na elke set wordt er gewisseld tussen beide speelhelften. Doe dit gelijk nadat de scheidsrechter de set heeft afgefloten. Het is de bedoeling dat je z.s.m. wisselt van kant.
- Nadat er is gewisseld van kant kan je het team weer toespreken en de opstelling van de volgende set bespreken.
- Als er een 5^{de} set nodig is, zijn de regels anders dan bij de eerste 4 sets.
- Deze set duurt tot de 15 punten maar moet ook nog steeds met 2 punten verschil worden gewonnen. Mocht een van beide teams bij de 8 punten zijn dan wordt er weer gewisseld tussen beide kanten. Het is dan de bedoeling dat de teams direct weer doorspelen zonder dat er tijd is om het team toe te spreken.
- Als de wedstrijd is afgelopen dan yell je eerst met het gehele team en daarna geven alle betrokkenen elkaar een hand. Dit gebeurt op dezelfde manier als aan het begin van de wedstrijd.

Coachen: de regels

- Uiteraard zijn er ook een aantal regels waar je als coach aan moet houden.
 - Als coach moet je in het "coachvlak" blijven. Het coachvlak is het gebied tussen de 3 meterlijn, de zijlijn, de bank/muur tot aan de achterlijn. Je mag dus niet achter of in veld staan als coach, ook niet tijdens een time-out.
 - Als coach heb je de mogelijkheid om 2 time-outs per set aan te vragen. In een time-out heb je 30 seconden om het team toe te spreken. Een time-out kan door beide partijen worden aangevraagd en dit doe je door een T te maken met beide handen. Een afbeelding staat aan het eind van de uitleg.
 - Als coach mag je 6 keer wisselen per set. De spelers zijn alleen niet gewend om vaak te wisselen, vraag daarom vooraf aan het team of de trainer hoe ze dit normaal gesproken doen. Als je iemand eruit wisselt mag diegene alleen het veld verlaten voor diegene die in eerste instantie uit het veld is gewisseld.
- Bijvoorbeeld Jan gaat uit het veld voor Piet. Dan mag Klaas niet het veld in voor Piet maar alleen Jan mag weer het veld in voor Piet. Deze regel geldt alleen binnen één set. Als een set is afgelopen mag je altijd 6 andere namen doorgeven. Een wissel vraag je aan door je ene voorarm voor je andere voorarm te draaien. Ook hiervan staat een afbeelding onder de handleiding.

Coachen: Tips geven

Als coach wil je graag het team helpen. Het is soms moeilijk om de juiste tips te geven. Om die reden hebben we hier een aantal tips op een rijtje gezet die de spelers en speelsters bijna altijd snappen maar die nog wel eens mis gaan.

Serveren:

Tip: Neem de tijd om te serveren.

Wanneer: Als iemand klaar gaat staan om te serveren.

Waarom: Veel mensen horen het fluitje en serveren direct zonder zich goed te focussen op hun opdracht. Op deze manier herinner je mensen om zich eerst te concentreren.

Pass:

Tip: Klaar staan

Wanneer: Als de tegenstander gaat serveren.

Waarom: Als mensen een beetje op de tenen staan, door hun knieën gaan, handen los voor zich hebben en hun lichaamsgewicht iets naar voren brengen kunnen zich snel bewegen naar de bal.

Verdediging:

Tip: Volg de bal met de tenen en de schouders.

Wanneer: Als de bal in het spel is gebracht.

Waarom: Spelers en speelsters draaien vaak alleen het hoofd om de bal te volgen. Hierdoor kunnen ze zich niet snel verplaatsen. Als het hele lichaam altijd gedraaid is naar de bal dan gaat dit een stuk sneller.

Rally:

Tip: Speel de bal omhoog.

Wanneer: Als de bal verdedigd wordt en tijdens de set-up.

Waarom: Als de bal hoger wordt gespeeld krijgen de medespelers meer tijd om hun actie uit te voeren.

Rally:

Tip: Speel de bal drie keer.

Wanneer: Als de bal vaak in 1 of 2 keer over het net wordt gespeeld.

Waarom: Het is vaak lastig om de bal "netjes" 3 keer te spelen. Op latere leeftijd is het wel heel belangrijk dat dit gedaan wordt. Stimuleer daarom dat er netjes met een pass, set-up en een aanval wordt gespeeld.

Set-up:

Tip: Speel de bal hoog maar ook richting het net.

Wanneer: Als de set-up achter de aanvaller komt.

Waarom: Veel spelers spelen de bal naar een persoon en niet naar een plek. Hierdoor zal de 2^{de} bal (set-up) vaak achter een aanvaller komen waardoor het moeilijker wordt om de bal over het net te krijgen.

Aanval:

Tip: Speel de bal richting de hoeken.

Wanneer: Als de bal kan worden aangevallen.

Waarom: Veel mensen zijn al blij als de bal over het net gaat en zijn niet direct bezig om punten te scoren. Voor de tegenstander wordt het moeilijker om de bal te verdedigen, als deze in de hoeken

wordt gespeeld.

Na de wedstrijd

- Als de wedstrijd is afgelopen dan yell je eerst met het gehele team en daarna geven alle betrokkenen elkaar een hand. Dit gebeurt op dezelfde manier als aan het begin van de wedstrijd.
- De aanvoerder moet nog een keer naar de scheidsrechter om de uitslagen van de sets te controleren en goedkeuring te geven voor het officieel afsluiten van de wedstrijd.
- Na het omkleden kan iedereen weer naar huis. Bekijk even of iedereen en de wedstrijdkleding terug naar huis gaan. Mochten mensen ontbreken dan kan je de uitslag natuurlijk even in de groepsapp zetten.

Nogmaals erg bedankt dat je wilt gaan coachen en heel veel succes!

Time-out



Wissel

De ene voorarm rond de andere draaien.

