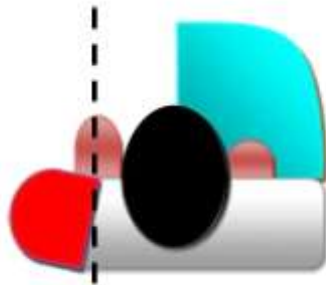


Volleybal Voorkeuren Profiel

Voorbeeld Speler

gebaseerd op de ActionTypes Benadering



opgemaakt op: 26-2-2024

door Rob Harmsen

Introductie

Het VolleybalVoorkeuren Profiel geeft inzicht in de motorische en cognitieve voorkeuren van de bovenstaande volleyballer. Wanneer je als coach een speler op zijn voorkeuren aanspreekt dan zet je hem in zijn kracht. Dat wil echter niet zeggen dat een speler alleen maar op zijn voorkeurstijlen moet worden aangesproken. Een speler kan zich namelijk alleen ontwikkelen wanneer zijn niet-voorkeuren worden aangesproken, zijn ontwikkelkant.

Centraal staat dus de vraag: "Wat heeft bovenstaande speler nodig om zich te ontwikkelen?"

Voor de techniektraining hou dan de verhouding 2/3 voorkeurskant en 1/3 ontwikkelkant aan.

Diepe Drijfverenprofiel

Wat zijn Diepe Drijfveren?

Elk individu heeft zijn eigen motivatiebehoeften, deze behoeften zijn diep in het emotionele systeem verankerd. Door die behoeften te bevredigen ontstaan voorwaarden voor gemotiveerd gedrag. De motivatiebehoefte bestaat uit een primaire 'statische drijfveer' en een secundaire 'dynamische drijfveer'. De eerste geeft aan 'hoe iemand geïnformeerd wil worden' en de tweede 'waar iemand voor gaat'. Beiden vormen als het ware de startmotor van de nog te volgen actie.

Om beter te worden heb ik stukjes relevante informatie nodig waarmee ik analyserend aan de slag kan. Gebruik de kunst van het inleggen, want dit proces kost me tijd. Op basis van logische redeneringen verfijnen we vervolgens flexibele de opties waar ik mee kom. Net zolang tot we op dezelfde lijn zitten. Vraag me of ik het begrijp, het mij inspireert en of het gaat helpen om te winnen.

Woorden die mij motiveren: "je begrijpt het helemaal", "jouw analyse klopt als een bus".

Vervolgens gaan we op een harmonieuze wijze aan de slag. Gebruik daarvoor in de training samenwerkingsvormen die spelplezier, uitdaging en lef bevatten. Ik heb baat bij haalbare doch gewaagde doelen. We spreken die naar elkaar uit en worden het daarover eens. Vraag me of deze manier van werken mij voldoende inspireert, het plezier en durf geeft die ik nodig heb en of het gaat helpen om te winnen.

Woorden die mij motiveren: "samen worden we beter", "laten we als een hecht team opereren".

Motorisch Volleybalprofiel

Verplaatsingen

Ik start de voorwaartse verplaatsing vanuit mijn bovenlichaam. Ik laat als het ware mijn schouders naar vallen, waarna ik vervolgens versnel in de actie. Het snelst start ik wanneer ik al een beetje in beweging ben. In de uitgangspositie sta ik daarom wat op mijn voorvoeten te huppen .

Voor mijn zijwaartse verplaatsing geldt dat ik mijn lichaamszwaartepunt van hoog naar beneden breng en daarna een uitvalspas maak in de richting waar ik heen moet. Daarna sluit mijn andere been bij. De volgorde is uitstappen en bijsluiten.

Ook mijn achterwaartse verplaatsing zet ik met mijn bovenlichaam in. Wanneer ik snel achterwaarts moet verplaatsen dan kan ik goed mijn balans bewaren. Je zult mij vrijwel niet zien vallen.

Service

Staande Float - Jump float - Jump Spin

Ik bereid de service actie aan de borstzijde van mijn romp voor, door mijn bovenlichaam iets naar voren te brengen. Vervolgens breng ik deze naar achteren, waarna ik mijn slagactie inzet. De achterkant neemt dus de actie over. De slagactie komt dus vooral uit mijn rug.

De inzet van de slagarm is met handpalm naar buiten, duim naar beneden en met de elleboog boven de schouder in de eindfase van de slagactie is de pink lager dan de duim, de zogenaemde "pinkslag".

Voor de Jump Service geldt dat ik de voorwaartse verplaatsing inzet vanuit mijn romp.

Ik heb een hoog mobielpunt, dat wil zeggen dat mijn schouders en heupen in de actie onafhankelijk van elkaar kunnen samenwerken. De inzet van de slagactie vindt plaats vanuit mijn schouder, waarna mijn heup volgt.

Ik gebruik een zogenaamde lage ademhaling. Dat betekent dat ik in de voorbereiding op de actie uitadem. Dus voordat ik de bal speel adem ik uit. De volgorde is: uitademen en actie.

Wanneer je mij laat mikken op een vlak, dan scoor ik beter dan wanneer ik me op een object moet richten. Alleen aanwijzingen die daarop gericht zijn werken voor mij.

Ik heb een dominante linkerschouder. In rust staat mijn linkerschouder namelijk iets voor de rechterschouder. Met als gevolg dat mijn armactie als rechtshandige speler in de voorbereidende fase LANG en in de follow-through fase KORT is. Ik heb dus een voorkeur voor een lange uithaal en korte doorhaal. Een Kort - Kort slagactie is overigens ook een optie.

Servicepass

Mijn uitgangspositie is voor (hoog) in het veld, rond de 5-6 m. lijn. Ik verplaats namelijk het liefst 'met de bal mee' naar achteren.

Ik sta ontspannen in mijn uitgangshouding, met mijn heupen hoog en mijn bovenlichaam schuin naar voren. Ik steun met m'n handen op mijn benen.

Voor en tijdens de opgooi van de service ben ik in beweging, dat doe ik door wat op mijn voorvoeten te huppen. Vanuit deze beweging kom ik het snelst in actie.

Ik heb een Rechter MotorOog (RMO), dat maakt dat ik het liefst de bal aan de rechterkant van mijn lichaam speel. Ik ga in mijn uitgangspositie daarom zo staan dat de kans dat de bal rechts van mij komt het grootst is.

Na de service verplaats ik eerst m'n lichaam in de balbaan, waarna heel snel mijn armen volgen. Mijn armen volgen mijn lichaam.

Vlak voor het moment van spelen adem ik uit en span ik mijn buikspieren. '*Ik blaas en pass*'. Op deze wijze creëer ik een optimale lichaamscoördinatie. Ik kan goed mikken wanneer ik de spelverdeler in de ruimte zie.

Tijdens het balcontact ben ik in beweging, ik probeer in de dynamiek van de verplaatsing mijn balans te vinden. Het liefst speel ik de bal tussen heup- en schouderhoogte.

Bij het balcontact aan de linkerkant fixeer ik mijn rechteroog op de bal. Mijn neus wijst naar de bal. Met als gevolg dat mijn target vrijwel uit het zicht is verdwenen. Aan de rechterkant is dat niet nodig en kan ik me veel meer op het target richten.



Ik pass de bal het allerbest in het hoge vlak aan mijn rechterkant (++). Rechts laag en links zijn iets moeilijker (+), maar links laag is het allerlastigst voor mij (--).



Bovenhandse techniek

Verplaatsing en balans:

Ik ben continu in beweging, ook tijdens het spelen van de bal. In de dynamiek van de verplaatsing zoek ik mijn balans op mijn voorste voet. Ik beweeg als het ware door de bal en maak na het spelen van de bal een vervolgpas. Hierdoor ontstaat een vloeiende beweging.

In de eindfase van de verplaatsing plaats ik eerst mijn lichaam in de juiste speelpositie, waarna ik mijn handen boven mijn hoofd breng.

Voor het spelen van de bal adem ik uit.

Actie:

Ik initieer de speelactie vanuit mijn bovenlichaam.

Balbehandeling:

Ik heb een lichte balbehandeling (de actie komt uit de vingers) met een sterke impuls op de bal.

Eindhouding:

Gestreckte armen, open gespreide handen met vingers naar boven en duimen die naar elkaar wijzen. De handen staan het verlengde van de onderarmen.

De positie van mijn ellebogen is zijwaarts en iets voor de schouderlijn.

Ik ben goed in het 'mikken' in de ruimte cq vlak. Mikken op een object is veel lastiger voor me. Meestal creëer ik dan een vlak om dat object.



Spelverdelen

Als spelverdeler blijf ik na de verplaatsing naar positie 2½ in beweging om te versnellen naar de bal indien dat nodig is, bijvoorbeeld bij een mindere pass. Ik beweeg graag door de bal, daardoor ben ik goed in ballen die net niet bij mij aankomen. Dat maakt ook dat ik met een jumpset graag door de bal spring. Hierdoor kan ik in aanraking komen met de 1e tempo aanvaller die voor mij springt.

In stand, vind ik vlak voor het balcontact mijn balans vooral op mijn linkervoet, dat is mijn pivoteervoet. De rotatie om lichaamsas vindt dus op mijn linkervoet plaats. Deze rotatie wordt vanuit mijn schouders ingezet.

Het balcontact is bijvoorkeur wat dicht boven mijn voorhoofd.

In de hoofdfase, tijdens het balcontact wijzen mijn ellebogen naar buiten. Ik speel daarom de bal vrijwel nooit met gestreckte armen.

Ik heb een sterke voorkeur voor een vlakke set-up. Hoge boogballen (punt set-ups) liggen me veel minder.

De pass ontvang ik liever met een strakke vlakke boog, dan met een hoge balbaan.



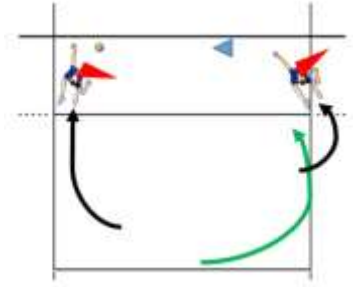
Aanval

Als Rechtshandige speler met een Rechter MotorOog (RMO) heb ik de volgende aanloopvoorkeuren:

Op Positie 4 is mijn aanlooprichting recht op het net of iets van binnen naar buiten.

Op Positie 2 is mijn aanlooprichting van buiten naar binnen.

Op Positie 3 is mijn timing het best wanneer de bal rechts van mij gepast wordt.



De inzet van de slagarm is met handpalm naar buiten, duim naar beneden en met de elleboog boven de schouder in de eindfase van de slagactie is de pink lager dan de duim "pinkslag".

Aanwijzingen op mijn ellebogen hebben geen impact.

Ik heb een hoog mobielpunt. De inzet en de acceleratie van de slagactie vindt derhalve plaats vanuit mijn schouder. Mijn heup volgt de actie.



Ik heb een dominante linkerschouder. In rust staat mijn linkerschouder namelijk iets voor de rechterschouder. Met als gevolg dat mijn armactie als rechtshandige speler in de voorbereidende fase LANG en in de follow-through fase KORT is. Ik heb dus een voorkeur voor een lange uithaal en korte doorhaal. Een Kort - Kort slagactie is overigens ook een optie.

Het liefst val ik aan op een wat snelle, vlakke set-up (lijn set-up). Met een set-up met een hoge balbaan heb ik meer moeite.

Verdediging

Na de verplaatsing van uitgangspositie naar speelpositie start ik mijn verdedigingsactie vanuit beweging. Dat doe ik door op de speelpositie de verplaatsing door te zetten in een verdedigingsactie of door op de speelpositie op m'n voorvoeten te huppen. Ik hou altijd contact met de vloer.

Mijn heupen zijn hoog, mijn knieën zijn licht gebogen, mijn bovenlichaam is schuin rechtop, mijn armen hangen voor mijn lichaam.

In de actie naar de bal stap ik naar voren, waarbij ik een rechts - links ritme gebruik. Mijn heupen blijven hoog, maar mijn bovenlichaam gaat van hoog naar vrijwel horizontaal.

In de verdedigingshouding:

- staan mijn voeten in een kleine spreid-schrede stand, met de linkervoet een halve voet voor de rechervoet. Het lichaamsgewicht ligt voor 65-70% op linkervoet en 35-30% op de rechervoet.
- beide voeten hebben volledig contact met de vloer, de druk ligt op de voorvoeten.
- de knieën zijn boven of iets voor de tenen en de schouders zijn voor de knieën.
- mijn armen bevinden zich voor mijn lichaam.

Ik verdedig de bal bijvoorkeur voor mijn lichaam.

Een bal rechts van mij verdedig ik net even wat beter dan een bal aan mijn linkerkant.

Cognitief profiel

Communicatie

Je kunt me het beste aanspreken door:

- te vertellen wat het traject betekent voor alle betrokkenen.
- een warm persoonlijk klimaat te scheppen.
- ruimte te creëren voor teamprocessen.
- aan te sluiten bij mijn beleving.
- contact te houden en feedback te geven gedurende het gehele traject.
- mijn overgevoeligheid (ik kan 'te soft' zijn) te accepteren met een glimlach.

Leerstijl

- Ik leer met het grote plaatje voor ogen.
- Informatie wil ik het liefst in grote brokken.
- Leren is voor mij een proces van herhalen.
- Ik werk precies en wil het traject kunnen voorzien.
- Ik heb behoefte aan abstracte informatie (verbanden en beelden).

Stress

Eerste stressverschijnselen:

- Ik trek me terug en raak onverschillig.

Eerste interventie:

- Zorg voor onderlinge harmonie.

Diepere stressbeleving:

- Ik word zeer kritisch, alles is slecht of fout.
- Ik word dominant, neem de leiding in handen zonder naar anderen te luisteren.

Aanbevolen aanpak:

- Ik moet een positieve interne dialoog aangaan (ik wil, ik kan, ik doe en ik durf).
- Ik ga elke twijfel in mijnzelfspraak uitbannen.