



Onderbouw (U9-U11-U13)

Seizoen 2017-2018

Bundel 3

Thema

Algemeen gedeelte: Gaan voor elke (mousse) bal

Accenten

- Oog-handcoördinatie
- Samenwerking

### Organisatie

- Er wordt gewerkt per 2 spelers.
- Per duo is er één mousse bal. We gebruiken deze bal omdat de kinderen dan minder schrik hebben wanneer ze worden aangegooid. Heb je geen mousse bal, dan kan je de oefeningen ook uitvoeren met een lichte bal (bv. de bal van Smashvolley).
- De spelers bewegen zich kriskras door elkaar.

### Oefenstof

1. A gooit de bal (zachtjes) tegen B. B moet de mousse bal na één bots kunnen pakken.
2. Idem 1, maar na de bots moet B de bal eerst omhoog slaan vooraleer deze te pakken.
3. A gooit de bal onderhands naar B. B kopt op de bal om deze na één bots omhoog te slaan.
4. Idem 3, maar B speelt de bal eerst omhoog met het dijbeen/de knie.
5. Wie kan de voorgaande oefeningen uitvoeren zonder dat de bal botst?
6. A en B proberen om beurt oefening 3 en 4 zo lang mogelijk uit te voeren, eerst met en dan zonder bots. Terwijl A de oefening uitvoert, telt B het aantal gelukke pogingen.

## Organisatie

- Spelers blijven per 2 staan.
- Per duo één mousse bal.
- Spelers staan op een relatief korte afstand tegenover elkaar. Hoe kleiner/groter de afstand is, hoe gemakkelijker/moeilijker het is om de oefening uit te voeren.

## Oefenstof

1. A gooit de bal naar B die deze als een keeper probeert af te weren. Na 3 acties wordt er gewisseld van functie.
2. Idem vorige, maar A slaat de bal richting B.
3. Spelers houden de bal in de lucht door deze naar elkaar te slaan (eventueel eerst nog een bots toelaten). Stimuleer hierbij zowel het gebruik van de rechter- en de linkerhand.
4. Idem vorige, maar er wordt gespeeld met één controleslag. Spelers mogen hiervoor 2x hetzelfde hand gebruiken.
5. Zoals oefening 2, maar wordt de bal ontvangen met het rechterhand moet er met links worden teruggespeeld (of omgekeerd).
6. Spelen met slag in 3 contacten: rechts-links-rechts of links-rechts-links.

Thema

Algemeen gedeelte: Tikspelen

Accenten

- Snelheid, richtingverandering
- Samenwerking

## Oefenstof

### *Geheime bevrijder*

- Een tikker met de ogen toe, de overige spelers verspreid in het speelveld. Een speler wordt aangewezen als geheime bevrijder, deze is de tikker dus niet bekend.
- De tikker mag de ogen terug open doen en gaat aan het werk. Wie geraakt wordt blijft staan, maar mag na een tikje van de geheime bevrijder weer meedoen.
- Hoe lang duurt het voordat de tikker de geheime bevrijder heeft getikt? Maximale speeltijd: 1 minuut per tikker (Steeds werken met een relatief beperkte speeltijd per tikker).

### *Tweelingtikkertje*

- Twee spelers die elkaars hand vasthouden staan bij de trainer. De overige spelers verspreiden zich in het speelveld.
- Het tweetal probeert één van de andere spelers te tikken. Wie geraakt wordt wisselt met één van de tikkers.
- Opmerking: De handen mogen niet worden losgelaten. Goede samenwerking is noodzakelijk.

### *Tweelingtikkertje met treiterbol*

- Drie spelers die elkaar een hand geven staan bij de trainer. De overige spelers verspreid in het speelveld.
- De twee tikkers proberen zo veel mogelijk spelers te tikken, de middelste speler werkt tegen en probeert het tikken te bemoeilijken. Wie geraakt is neemt het werk van de tikker over.
- Opmerking: Regelmatig wisselen van middenspeler. De middenspeler mag niet gaan hangen of expres de handen loslaten.

### *Drielingtikker*

- Drie spelers staan bij de trainer. Zij geven elkaar zo een hand, dat de buitenste twee vooruit lopen en de middelste achteruit. De overige spelers staan verspreid in het speelveld.
- De tikkers proberen zo veel mogelijk spelers te tikken. Speeltijd bedraagt 1 tot 1,5 minuut per drietal. Wie geraakt wordt blijft staan. Men is weer vrij wanneer één van de tikkers de handen loslaat, of wanneer de middelste van het drietal door een vrije speler wordt getikt (vaak offert deze speler zich dan zelf op).
- Opmerking: Goede samenwerking is van groot belang.

### *Hagedistikker*

- Een tikker bij de trainer. Deze tikker heeft een lint (de staart) gedeeltelijk in het broekje en is dus de hagedis. De overige spelers staan verspreid op het terrein.
- De tikker probeert zo veel mogelijk spelers te tikken zonder het lint kwijt te raken. De spelers mogen het lint proberen af te pakken. Wie geraakt is mag het lint niet pakken, maar meldt zich eerst bij de trainer.
- Opmerking: Het lint mag niet vastzitten, dus niet knopen. Laat de vluchters schijnbewegingen maken.

### *Drie is te veel*

- Een tikker staat bij de trainer. Een speler (de loper) staat in het speelveld, de overige spelers vormen tweetallen door elkaar een hand te geven.
- De tikker probeert de loper te tikken. De loper is vrij wanneer hij een speler van een tweetal een hand geeft. De derde speler van dit groepje wordt de nieuwe loper. Wie aangeraakt is wordt tikker.
- Opmerking: Als het te lang duurt voor er getikt wordt wisselen van tikker. Niet geschikt als inleiding omdat te veel spelers stilstaan.

Thema

Specifiek gedeelte: Bovenhands spelen 1 met 1 (1B/1C)

Accenten

- Juiste positie onder de bal
- Samenwerking

Organisatie

- 2 spelers staan aan weerszijden van de koord/het net.
- Elke speler heeft een bal.

Oefenstof

1. Speler A gooit de bal voor zich op en toetst deze over het net. Speler B botst de eigen bal onder het net en vangt de bal van A op. Nadien wordt er gewisseld van functie.
2. Idem 1, maar de bal die door B onder het net wordt gebotst moet door A na één bots opgevangen worden.
3. A gooit de bal nog steeds voor zich op, maar toetst deze pas na één controletoes over het net. B rolt de eigen bal onder het net en vangt de bal van A op. Nadien wordt er gewisseld van functie.
4. Combinatie van oefening 2 en 3: A speelt zonder controletoes over → B botst de eigen bal onder het net; A speelt met controletoes over → B rolt de eigen bal onder het net.

## Organisatie

- 2 spelers staan achter elkaar aan dezelfde kant van de koord/het net.
- Elke speler heeft een bal.

## Oefenstof

1. A gooit de bal voor zich op, toetst deze over het net en loopt achter de bal. A probeert deze bal (al dan niet na één bots) te vangen. A loopt met de bal terug en sluit aan achter B die de oefening nu uitvoert.
2. Idem vorige, maar bij het terugkomen zal A de bal op grond leggen en deze terugrollen (hand 'kleeft' aan de bal).
3. Zoals 2, maar de bal wordt onder het net teruggedroefd en A probeert deze bal te stoppen met één hand.
4. Variaties bij het stoppen van de bal: met één voet, met het hoofd, op de bal gaan zitten, buiklig, ...
5. Oefening wordt anders gestart: Bal met 2 handen op grond botsen (voldoende hoog) om nadien bovenhands over te spelen. Dit kan in de loop van de oefeningen uitgebreid worden door de bal pas na één controletoeft over te spelen.
6. Idem vorige, maar als A de bal over het net heeft getoetst moet hij de bal na de bots 2x dribbelen (bal niet te lang begeleiden) om nadien terug over te spelen en de bal te vangen.
7. In wedstrijdje: Welk duo haalt het eerst 8 punten?
8. Zoals oefening 6, maar variatie bij de start: bal laten botsen, op slaan en overtoetsen.
9. Vervangen van 'Bal botsen, 2x dribbel, overtoetsen' door 'Bal botsen, 1x dribbel, controletoeft, overtoetsen'.
10. B staat achter A en houdt de bal links of rechts voor zich. A moet bij het terugspelen de bal naar de kant spelen die B toont.
11. Idem vorige, maar A moet naar de tegenovergestelde kant spelen.



Thema

Specifiek gedeelte: Opbouw in 3 contacten, 2 spelers naast elkaar (2.0/2B)

Accenten

- Communicatie
- Samenwerking

Organisatie

- Er wordt gewerkt in groepen van 3 spelers: A staat aan kant 1, B en C aan kant 2. Zorg ervoor dat B en C niet te dicht bij elkaar staan. Eventueel duid je met markeerpotjes hun startpositie aan.
- Eén bal per groepje van 3.
- Elk contact wordt dubbel gespeeld. Spelers zijn vrij om, afhankelijk van hun niveau, het controlecontact onderhands of bovenhands te spelen. Eventueel kan je dit als trainer zelf bepalen.

Oefenstof

1. A speelt de bal over naar B of C. De speler die de bal niet krijgt, moet de partner tikken; de speler die de bal ontvangt speelt terug over. A vangt de bal en start opnieuw. Na x aantal keer wordt er doorgeschoven.
2. Idem vorige, maar A vangt de bal niet op, maar speelt die na een controlecontact terug.
3. De speler die de bal niet ontvangt (bv. C), loopt nu onder het net door naar de overkant. De speler die de bal ontvangt (bv. B), speelt naar A die de bal terugspeelt. Bal wordt gevangen door B en de oefening wordt hernomen.
4. Idem oefening 3, maar de bal wordt niet meer gevangen. Er wordt continu gespeeld.

## Organisatie

- Idem zoals bij vorige oefeningenreeks
- Oefeningen worden uitgelegd op spelniveau 2.0 (waarbij het tweede contact vangen en werpen of vangen-opgooien-toetsen is). Vanzelfsprekend kan hier ook gewerkt worden op spelniveau 2B.
- Op de middenlijn worden 2 fietsbanden gelegd.

## Oefenstof

1. Principe van oefening 1 uit de vorige oefeningenreeks. Speler die de bal niet krijgt, moet de partner tikken en zich nadien naar de fietsband verplaatsen. We krijgen een opbouw in 3 contacten, waarbij het 2de contact vangen-werpen is. Na x aantal keer wordt er doorgeschoven.
2. Idem vorige, maar A vangt de bal niet op, maar speelt die na een controlecontact terug.
3. Aansluitend bij oefening 2 wordt de rally uitgespeeld: 1 tegen 2.
4. De opbouw in 3 contacten wordt nu langs beide kanten uitgevoerd. Spelverdeler zal na het aangooien van de bal onder het net lopen zodat er daar 2 spelers naast elkaar staan. Speler die de bal moet overspelen, doet dit na 2 controlecontacten.
5. Idem 4, maar de bal wordt overgespeeld na één controlecontact.



Thema

Wanneer is een speler klaar voor volgende spelvorm? + coachingstips

Accenten

- Inschatten spelniveau
- Bijsturen spelers

Oefenstof**Welke spelvorm kies je?**

De volgorde van de verschillende spelvormen zijn een doelbewuste keuze. We proberen hiermee een opleidingslijn te creëren doorheen de verschillende vormen.

We starten makkelijk en gaan vorm per vorm over tot een moeilijkere spelvorm.

**Voor welke spelvorm schrijf je in op een toernooi?**

Het is erg belangrijk dat spelers op het juiste niveau worden ingeschreven op een toernooi. Enerzijds voor het spelplezier, anderzijds om kwaliteit te garanderen (zowel voor je eigen speler als die van de tegenpartij).

Als trainer/coach is het belangrijk dat je de vormen regelmatig inoefent op training. Zorg ervoor dat de spelers de vorm op een correcte manier uitvoeren (technisch bijsturen) alsook dat alle acties worden uitgevoerd (na-actie).

We overlopen in deze bundel alle spelvormen 1-1 en 2-2 en geven suggesties wat betreft onderhands spelen, bovenhands spelen en slag.

De coachingstips kunnen helpen om je spelers in de juiste richting te sturen en te bepalen om de kinderen klaar zijn voor een eventuele volgende – moeilijkere - spelvorm.

**Spelvorm 1A: de bal vangen en over het net werpen****TOETS***Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50 (→ verplicht hoge balbaan creëren)*
- *Aantal spelers: 2, men speelt 1 tegen 1*
- *Er ligt een fietsband centraal onder het net.*

### *Spelvorm*

- De bal vangen boven het hoofd en over het net duwen naar de tegenspeler.

### *Na-actie*

- De speler plaatst 1 voet in de fietsband onder het net en stelt zich vervolgens opnieuw centraal op in het veld.

### *Coaching*

- Is er een goede buig-strekbeweging van de benen tijdens het overduwen van de bal?
- Neemt de speler een centrale positie in op het terrein?
- Zijn er spelers die de bal al kunnen vangen in toetshouding boven het hoofd?
- Vergeten de spelers de na-actie niet?

## **ONDERARMS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 2, men speelt 1 tegen 1*
- *Het terrein is afgebakend door 4 gekleurde markeerschijven in de 4 hoeken.*

### *Spelvorm*

- De bal vangen op heuphoogte en overwerpen naar de tegenspeler.
- De trainer stimuleert de speler om de bal over te werpen naar de gekleurde markeerschijven/hoeken van het veld.

### *Na-actie*

- De speler gaat één van de 4 gekleurde markeerschijven tikken.
- Differentiatie plus: Je mag nooit 2 dezelfde markeerschijven achter elkaar tikken.

### *Coaching*

- Wordt de bal tactisch over het net geworpen: link, rechts, kort en diep?
- Werpt de speler telkens over naar dezelfde positie of is er variatie?
- Kijkt de speler tijdens de na-actie naar wat er gebeurt aan de andere kant van het net? Past hij zijn werprichting aan?
- Neemt de speler een centrale positie in op het terrein?

## **SLAG**

### *Organisatie*

- *Terrein: 3m en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 1m50*
- *Aantal spelers: 4 waarbij telkens 1 speler in het veld en 1 speler achter het veld als reserve. De reservespeler dribbelt een bal.*
- *Het is aangeraden om te spelen met een aangepaste bal, bijvoorbeeld een softbal.*

### *Spelvorm*

- De speler vangt de bal, werpt op en werpt éénhandig over het net naar de tegenspeler.

### *Na-actie*

- De speler neemt de dribbelbal achter het veld over van de reservespeler. De dribbelbal mag nooit stilvallen.
- De reservespeler gaat nu in het veld voor de volgende actie.

### *Coaching*

- Op welke manier vangt de speler de bal (onderhands of bovenhands)?
- Wordt de bal telkens met dezelfde hand over het net gegooid?
- Werpt de speler de bal bovenhands of onderhands over het net?
- Werpt men tactisch over het net?
- Roept de speler achter het terrein zijn partner als hij niet snel genoeg de na-actie uitvoert?

## **Spelvorm 1B: de bal vangen, controle-actie en over het net spelen via toets, onderarms of slag**

## **TOETS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 4 waarbij telkens 1 speler in het veld en 1 speler achter het veld als reserve. De reserve speler staat in spreidstand.*

### *Spelvorm*

- De speler vangt de bal boven het hoofd, duwt de bal op voor zichzelf en toetst de bal over het net. (lang + kort contact)

#### *Na-actie*

- De speler kruipt door de benen van de reservespeler.
- De reservespeler gaat nu in het veld voor de volgende actie.

#### *Coaching*

- Wordt de bal gevangen in toetshouding boven het hoofd?
- Hoe is het venster? Handen in komvorm, vingers gespreid?
- Zakt de bal niet onder de ooglijn?
- Wordt de bal terug getoetst vanaf de vangplaats?
- Houdt men de bal niet te lang vast?
- Gebruikt de speler een beenstrekking om de bal over het net te toetsen?
- Houdt de reservespeler beide voeten op de grond als zijn partner door zijn benen kruipt?

### **ONDERARMS**

#### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 4 waarbij telkens 1 speler in het veld en 1 speler achter het veld als reserve. De reservespeler staat in splitstand boven een fietsband.*

#### *Spelvorm*

- De speler vangt de bal op heuphoogte, werpt de bal voor zichzelf en speelt de bal onderarms over het net naar de tegenstander.

#### *Na-actie*

- De speler gaat in splitstand boven de fietsband staan. Ondertussen komt de reservespeler in het veld en stelt zich centraal op.

#### *Coaching*

- Wordt de bal tactisch over het net gespeeld: links, rechts, kort en diep?
- Wordt de bal gevangen en geworpen in split?
- Vangt de speler de bal met de voeten georiënteerd naar het net?
- Kijkt de spelers tijdens de na-actie wat er gebeurt aan de andere kant van het net?
- Houdt de speler de bal niet te lang vast?
- Roept de speler achter het terrein naar zijn partner als hij niet snel genoeg wisselt?

## **SLAG**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 1m90*
- *Aantal spelers: 4 waarbij er telkens 1 speler in het veld staat en 1 speler als reservespeler achter het terrein. De reservespeler achter het terrein houdt een ballon 'levend' door er tegen te slaan.*

### *Spelvorm*

- *De speler vangt de bal (1 –of 2-handig) en slaat de bal éénhandig over het net.*

### *Na-actie*

- *De speler vervangt de reservespeler en houdt de ballon 'levend'.*

### *Coaching*

- *Zijn er spelers die de bal al kunnen vangen met 1 hand?*
- *Wordt de bal niet te lang vastgehouden?*
- *Staat de tegengestelde voet voor tijdens de slag?*
- *Is de hand open en in komvorm tijdens de slag?*
- *Hoe is de zwaaibeweging van de slagarm?*
- *Passen de spelers de slagkracht aan naargelang de afstand tot het net?*
- *Is er nood aan een aangepaste bal (softbal)?*

## **Spelvorm 1C: balbots, controle-actie(s) en over het net spelen via toets, onderarms of slag**

## **TOETS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 2, men speelt 1 tegen 1*
- *Achter elk terrein ligt er een hoepel op de grond.*

### *Spelvorm*

- De speler plukt de bal uit de lucht (en eventueel 1 of 2 dribbels) en toetst de bal over het net naar de tegenstander.
- Differentiatie min: Eventueel kan de speler de bal eerst 1x laten botsen en dan 1 of 2x dribbelen.

### *Na-actie*

- De speler kruipt door de fietsband en stelt zich terug centraal op in het veld.

### *Coaching*

- Speelt elke speler op zijn niveau: dribbel na bots of plukken voor de bots?
- Gebruiken de spelers de juiste dribbelhand naargelang de zone waar de bal komt?
- Gebruikt de speler de dribbel om dichterbij het net te komen?
- Wordt de (laatste) dribbel voldoende benadrukt zodat de bal voldoende hoog terugkaatst en de speler de bal dus boven de ooglijn kan toetsten?
- Wordt er tactisch over het net gespeeld?

## **ONDERARMS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 4 waarbij 1 speler in het veld en 1 speler achter het veld als reservespeler. De reservespeler heeft een extra bal.*

### *Spelvorm*

- De speler laat de bal 1x botsen, speelt vervolgens onderarms voor zichzelf en speelt onderarms over naar de tegenstander.
- Differentiatie min: De speler mag de bal vangen na de onderarmse controle, werpt de bal onderarms over naar de tegenstander.
- Differentiatie min: De speler mag de bal vangen na de onderarmse controle, werpt de bal onderarms voor zichzelf en speelt onderarms over naar de tegenstander.

### *Na-actie*

- De reservespeler stelt zich centraal op in het veld en botst de extra bal door de gespreide benen. De speler vangt deze bal en stelt zich als reservespeler op achter het terrein.

### *Coaching*

- Verplaatst de speler correct zodat hij de bal onderarms speelt op heuphoogte?
- Speelt hij onderarms met de voeten in split?
- Vormen de armen een plank?

- Wordt de bal op de juiste plaats op de armen gespeeld?
- Slaat de speler niet tegen de bal?
- Botst de bal voldoende hoog?
- Staat de reservespeler met 2 voeten op de grond als hij de bal door zijn benen botst?

## **SLAG**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 1m90*
- *Aantal spelers: 4 waarbij er telkens 1 speler in het terrein staat en 1 speler als reservespeler achter het terrein*

### *Spelvorm*

- De bal mag 1x botsen en vervolgens onderarms over het net slaan naar de tegenstander.
- Differentiatie min: De speler kan eventueel nog 1 of 2 extra dribbels toevoegen na de balbots om de bal onder controle te krijgen voor de slag.

### *Na-actie*

- De speler wisselt met de reservespeler. Tijdens de wisselt geeft men een high-five met de slaghand.

### *Coaching*

- Verplaatst de speler snel om in een goede positie te komen achter de bal?
- Is de slaghand open?

## **Spelvorm 1D: controle-actie(s) en over het net spelen via toets, onderarms of slag**

## **TOETS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 2, men speelt 1 tegen 1*

### *Spelvorm*

- De speler doet een controletoeets voor zichzelf en toetst vervolgens de bal over het net naar de tegenstander.
- De eerste 3 netoverschrijdingen speelt men telkens 'met' elkaar, vervolgens mag men 'tegen' elkaar spelen.

### *Na-actie*

- De speler plaatst 1 knie op een zijlijn en stelt zich terug centraal op.

### *Coaching*

- Heeft de speler controle over de bal tijdens de controletoeets?
- Is de controletoeets voldoende hoog?
- Is er een goede buig-strekbeweging van armen en benen bij de controletoeets en de toets over het net?
- Speelt men de bal gemakkelijk of moeilijk over naargelang de situatie 'met' of 'tegen' elkaar is?
- Zijn er al spelers die tijdens de controletoeets de tegenspeler observeren (om tactisch over het net te spelen)?
- Wordt er tactisch over het net getoetst?

## **ONDERARMS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 2, men speelt 1 tegen 1*

### *Spelvorm*

- De speler speelt de bal over in 2 of 3 onderarmse contacten.

### *Na-actie*

- De speler verplaatst zijwaarts naar 1 van de zijlijnen en voert een splitbeweging uit boven de zijlijn. Hij stelt zich nadien terug centraal op in het veld.

### *Coaching*

- Schat de speler de balbaan snel en correct in?
- Worden de onderarmse controles tactisch gebruikt (om dicht bij het net te komen bijvoorbeeld)?
- Kijkt de speler tijdens de controleactie naar de tegenstander en probeert hij de bal tactisch correct over te spelen?



## **SLAG**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 1m90*
- *Aantal spelers: 4 waarbij 1 speler in het veld en 1 speler als reservespeler achter het veld. De reservespeler houdt in elke hand 1 tennisbal vast.*

### *Spelvorm*

- De speler vangt de bal, werpt op voor zichzelf, voert een controleactie uit (bijvoorbeeld toets) en slaat de bal over het net.

### *Na-actie*

- De speler wisselt met de reservespeler en ontvangt daarbij in elke hand 1 tennisbal.

### *Coaching*

- Is de bal geschikt om te slaan voor alle spelers?
- Slaat men de bal tactisch over?
- Hoe verloopt de wissel tussen de speler en reservespeler?

### **Spelvorm 1E: controleactie(s) en over het net spelen of direct over het net spelen via toets, onderarms of slag**

## **TOETS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 4 waarbij telkens 1 speler in het veld en 1 speler achter het veld als reserve. De reserve speler heeft een extra bal in de handen.*

### *Spelvorm*

- De bal van de tegenspeler direct terug toetsen of na 1 of 2 controletoesen.

### *Na-actie*

- De reservespeler botst zijn bal op de grond. Bij de wissel moet deze bal na 1 bots achter de eindlijn worden gevangen.
- De reservespeler neemt ondertussen een centrale positie in op het terrein.

### *Coaching*

- Zijn er spelers die altijd op veilig spelen en dus altijd 1 of 2 controletoeetsen gebruiken?
- Zijn er spelers die de bal altijd direct terug over het net spelen?
- Wordt de hoogte van de controletoeets aangepast?
- Wordt de controletoeets tactisch gebruikt: om dichterbij het net te komen of om uit een moeilijke situatie te komen?

### **ONDERARMS**

#### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 3 waarbij speler A aan kant A alleen op het terrein staat. Speler B staat aan de overzijde aan kant B in het terrein, speler C staat als reservespeler achter het terrein.*

#### *Spelvorm*

- Speler A (kant A) speelt steeds via een onderarmse controle en vervolgens onderarms over het net naar de tegenstander.
- Speler B (kant B) speelt direct onderarms over het net.

#### *Na-actie*

- Speler A (kant A) tikt met 2 handen de grond.
- Speler B (kant B) klapt met 2 handen tegen speler C (reserve kant B) en stelt zich terug centraal op.
- Na elk punt wisselen speler B en C van taak.

### *Coaching*

- Voeren de spelers de juiste taak uit afhankelijk van aan welke kant ze staan?
- Voeren de spelers de juiste na-actie uit afhankelijk van aan welke kant ze staan?

### **SLAG**

#### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 4.5 diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 4 waarbij 1 speler in het veld en 1 speler achter het veld*

### *Spelvorm*

- De speler in het veld vangt de bal, botst deze door de gespreide benen naar de partner achter het terrein.
- De speler achter het terrein vangt de bal en slaat deze over het net.

### *Na-actie*

- De speler achter het veld kruipt door de benen van de speler in het veld. Hierdoor wisselt men van plaats.

### *Coaching*

- Proberen de spelers de bal met topspin over het net te slaan?
- Wordt de bal door de partner onmiddellijk door de gespreide benen gebotst?
- Is er communicatie tussen de spelers?
- Mag de opslag het net raken?
- Is de nethoogte goed?

### **Spelvorm 2.0: opbouw met één of meerdere vang-werpcontacten**

**TOETS** (2.0 vorm 3: vangen-werpen / volleybaltechniek / vangen-werpen)

#### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 8 waarbij 2 spelers in het veld staan en 2 reservespelers in buiklig achter het terrein.*
- *Dwars over het net is er een lint gespannen.*

#### *Spelvorm*

- Speler A vangt de bal. Speler B verplaatst zich ondertussen naar het net en tikt met 1 voet de middenlijn.
- Speler A werpt de bal diagonaal over het lint naar speler B en maakt zich klaar voor 'aanval'.
- Speler B geeft de bal over het lint via toets of via controletoes en toets.
- Speler A vangt de bal en toets of slaat de bal vervolgens over het net.

#### *Na-actie*

- De spelers in het veld springen met 2 voeten over hun partner die in buiklig op de achterlijn ligt.
- Vervolgens staan deze spelers op en stellen zich centraal op in het terrein.

### *Coaching*

- Mag de bal het lint raken?
- Houdt de receptiespeler de bal niet te lang vast?
- Verplaatst de spelverdeler snel naar het net als hij merkt dat de bal overgespeeld wordt naar zijn partner?
- Werpt de receptiespeler de bal boven het hoofd van de spelverdeler zodat hij een correcte toets kan uitvoeren?
- Heeft de spelverdeler een controletiets nodig of kan hij de set-up geven via een directe toets?
- Durven de spelers moeilijk over het net te spelen?

### **ONDERARMS** (2.0 vorm 4: volleybaltechniek / vangen-werpen / volleybaltechniek)

#### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 4, men speelt 2 met/tegen 2*
- *Op beide zijlijnen staat op de 3m-lijn een kegel.*

#### *Spelvorm*

- Speler A speelt de bal onderarms naar de spelverdeler die ondertussen naar het net is gelopen. Speler A loopt vervolgens rond zijn kegel.
- Speler B vangt de bal boven zijn hoofd en duwt de bal langs het net naar de partner.
- Speler A toetst of slaat de bal over het net.
- De eerste 4 netoverschrijdingen speelt men 'met' elkaar, vervolgens mag men 'tegen' elkaar spelen.

#### *Na-actie*

- Beide spelers geven elkaar een high-10 en wisselen van plaats.

### *Coaching*

- Doet de receptiespeler voldoende inspanning om in een goede positie achter-onder de bal te komen?
- Voert hij een brede split uit en oriënteert hij zich naar de spelverdeler?
- Loopt de spelverdeler voldoende snel in en vangt hij de bal boven zijn hoofd?
- Houdt de spelverdeler de bal niet te lang vast?
- Moet er voor sommige spelers een aanpassing gebeuren (bijvoorbeeld: bal vangen, controle-worp en onderarms spelen)
- Is er een verschil in de fases dat men 'met' of 'tegen' elkaar speelt?

## **SLAG** (2.0 vorm 2: vangen-werpen / vangen-werpen / volleybaltechniek)

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 1m50*
- *Aantal spelers: 4, men speelt 2 tegen 2, beide spelers staan dus in het terrein*
- *Op elke zijlijn ligt een hoepel op de 3m lijn.*

### *Spelvorm*

- *Speler A vangt de bal. Ondertussen verplaatst speler B zich naar het net en tikt het net.*
- *Speler A werpt de bal naar speler B en verplaatst zich naar de hoepel aan zijn zijlijn.*
- *Speler B werpt de bal langs het net, speler A slaat de bal over het net.*

### *Na-actie*

- *Beide spelers verplaatsen zich en plaatsen 1 voet in de fietsband op de andere zijlijn. Hierdoor wisselt men van plaats.*

### *Coaching*

- *Vangen de spelers de bal in hun zone van verantwoordelijkheid?*
- *Proberen de spelers de bal te vangen met het lichaam achter de bal?*
- *Zijn er al spelers die de bal vangen in toetshouding en duwen zij de bal dan bovenhands naar de partner?*
- *Werpen de spelers voldoende hoog en precies naar elkaar?*
- *Houden de spelers de bal niet te lang vast?*
- *Is de nethoogte, de terreingrootte en de bal aangepast aan het niveau van het 4-tal?*

## **Spelvorm 2A: balbots en spelopbouw met 2 spelers naast elkaar**

## **TOETS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 4, men speelt 2 tegen 2*
- *Er ligt een hoepel centraal op de middenlijn.*

### *Spelvorm*

- De bal moet 1x botsen. De speler in wiens zone de bal komt speelt onderarms naar de spelverdeler.
- De spelverdeler is ondertussen naar het net gelopen en speelt via controletiets en toets langs het net naar de partner.
- De receptiespeler speelt de bal over het net naar de tegenpartij.
- Differentiatie plus: Er is geen controletiets toegelaten, de set-up gebeurt dus direct.

### *Na-actie*

- Beide spelers plaatsen 1 voet in de hoepel die centraal op de middenlijn ligt en wisselen ondertussen van plaats.

### *Coaching*

- Gebruiken de spelers ook een controletiets als dat niet nodig is?
- Wordt de controletiets tactisch gebruikt, bijvoorbeeld om een afstand te overbruggen?
- Geeft de spelverdeler de set-up evenwijdig met het net?

## **ONDERARMS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 4, beide spelers staan in het terrein en houden samen een hoepel vast.*

### *Spelvorm*

- De speler in wiens zone de bal gaat botsen neemt de hoepel en legt deze op de grond zodat de bal in de hoepel botst.
- Vervolgens speelt hij de bal naar de spelverdeler.
- De spelverdeler is ondertussen naar het net gelopen en geeft een pas langs het net naar de partner.
- De receptiespeler speelt de bal over het net naar de tegenpartij.
- Differentiatie min: Eventueel kan de receptiespeler de bal eerst vangen na de balbots, voor zichzelf opwerpen en vervolgens onderarms spelen naar de spelverdeler.

### *Na-actie*

- Beide spelers kruipen door de hoepel en stellen zich terug centraal op in het terrein terwijl ze samen de hoepel vasthouden.

### *Coaching*

- Plaatst de receptiespeler zich snel en correct achter de botsende bal?
- Speelt de speler in wiens zone de bal botst, ook de bal?

- Is er een afspraak wie de bal speelt die op de scheidingslijn botst? Wie neemt de conflictzone?
- Leggen of gooien de spelers de bal op de grond?
- Hoe kruipen de spelers door de hoepel tijdens de na-actie?

## **SLAG**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 1m90*
- *Aantal spelers: 4, men speelt 2 tegen 2*
- *Achter het terrein ligt er een grote gymbal.*

### *Spelvorm*

- De bal moet 1x botsen. De speler in wiens zone de bal komt speelt onderarms naar de spelverdeler.
- De spelverdeler is ondertussen naar het net gelopen en geeft een pas langs het net naar de partner.
- De receptiespeler speelt de bal over het net naar de tegenpartij.
- Differentiatie min: Eventueel kan de spelverdeler de bal vangen en werpen naar de aanvaller zodat men zeker is van een goede balbaan.
- Differentiatie min: Eventueel kan de aanvaller de bal vangen en zelf opwerpen en slaan.

### *Na-actie*

- Beide spelers gaan de grote gymbal tikken en wisselen vervolgens van plaats.

### *Coaching*

- Hoe zijn de spelomstandigheden? Is het net niet te laag? Is het terrein niet te diep? Botst de bal voldoende hoog?

## **Spelvorm 2B: spelopbouw met 2 spelers naast elkaar**

## **TOETS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 8 waarbij 2 spelers telkens in het veld staan en 2 spelers als reservespelers achter het veld staan. De reservespeler houden een strandbal levend boven hun hoofd.*

### *Spelvorm*

- We creëren een opbouw in een hoek van 90°.
- De receptiespeler speelt de receptie rechtdoor. De spelverdeler is ondertussen diagonaal naar het net gelopen en geeft een pas (eventueel na controletoeft) evenwijdig langs het net.
- De receptiespeler maakt zich klaar voor aanval in de andere terreinhelft en speelt de bal over het net naar de tegenpartij.

### *Na-actie*

- De spelers wisselen met de reservespelers en houden op hun beurt de strandbal levend boven hun hoofd.

### *Coaching*

- Is de opbouw in 90° niet te moeilijk voor een aantal spelers en mogelijk zij een opbouw realiseren in een hoek van 45°?
- Reageert de spelverdeler snel als de bal niet in zijn zone komt?
- Kijkt de spelverdeler tijdens zijn verplaatsing constant naar de balbaan?
- Kijkt de receptiespeler tijdens zijn verplaatsing constant naar de balbaan?
- Passen de spelers de hoogte van de balbaan in receptie en/of set-up aan als de partner meer tijd nodig heeft?
- Is er communicatie tussen de spelers (als de speler bijvoorbeeld meer tijd nodig heeft)?
- Zijn er extra controletoeftsen nodig om de spelopbouw te doen slagen?
- Staat de spelverdeler met de juiste voet voor en geeft hij een set-up evenwijdig met het net?

## **ONDERARMS**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 4, men speelt 2 tegen 2. Beide spelers houden samen een hoepel vast.*
- *Op beide zijlijnen staat onder het net een kegel.*

### *Spelvorm*

- De spelers staan naast elkaar en houden samen een hoepel vast. De speler in wiens zone de bal overkomt moet initiatief nemen en laat de hoepel los.
- Hij speelt receptie naar de spelverdeler die ondertussen de hoepel rond de kegel onder het net heeft gelegd.
- De spelverdeler geeft pas en de receptiespeler/aanvaller toetst de bal over het net.
- Deze spelvorm speelt men 'met' elkaar.
- Differentiatie min: Eventueel vangt de receptiespeler de bal en werpt hij de bal naar de spelverdeler, de balbaan moet namelijk voldoende hoog zijn zodat de spelverdeler tijd genoeg heeft om zijn hoepel rond de kegel te leggen.
- Differentiatie min: Eventueel vangt, werpt en speelt de receptiespeler de bal naar de spelverdeler.



### *Na-actie*

- De spelverdeler neemt de hoepel weer weg aan de kegel, kruipt er door en men stelt zich samen weer centraal op in het terrein terwijl ze samen de hoepel vasthouden.

### *Coaching*

- Blijft de spelverdeler de balbaan observeren als hij de hoepel rond de kegel legt?
- Hebben de speler vooraf afgesproken wie de bal speelt als die in de conflictzone terecht komt?
- Is er communicatie tussen de spelers voor de opslag, tijdens de balbaan?
- Welke speler neemt initiatief in receptie?
- Creëren de spelers hoge balbanen voor elkaar?
- Is een controletoes voor de set-up noodzakelijk?
- Kan de hoepel weg en vertrekken de spelers naast elkaar met een handcontact?
- Kan men misschien vanaf de 4<sup>de</sup> opbouw de bal over het net slaan i.p.v. toetsen?

## **SLAG**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 1m90 – Linthoogte: 2m50*
- *Aantal spelers: 4, men speelt 2 tegen 2*

### *Spelvorm*

- Men speelt 2 tegen 2 met verplicht driepassenspel.
- Beide teams voeren elke opbouw uit in een hoek van 45°. De spelverdeler mag indien nodig een extra controle uitvoeren.
- Het 3<sup>de</sup> contact wordt telkens over gespeeld na een aanvalsaanloop.
- Indien het 3<sup>de</sup> contact wordt gespeeld via een toets, dan moet deze over het hoge lint.
- Als het 3<sup>de</sup> contact wordt over gespeeld via slag, dan moet deze tussen het net en het hoge lint.

### *Na-actie*

- De spelers wisselen van plaats.

### *Coaching*

- Past de receptiespeler eventueel de hoogte van de receptie aan om meer tijd te creëren voor zichzelf?
- Past de spelverdeler eventueel de hoogte van de set-up aan om meer tijd te creëren voor zijn partner?
- Heeft de spelverdeler een controletoes nodig voordat hij de set-up geeft?

- Past de aanvaller zijn aanlooppatroon aan naargelang de beschikbare tijd?
- Is er communicatie tussen de spelers?
- Is een opbouw in een hoek van 90° ook mogelijk?

### Spelvorm 2C: spelopbouw met 2 spelers achter elkaar

#### **TOETS**

##### *Organisatie*

- *Terrein: 3m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 4, men speelt 2 met/tegen 2*

##### *Spelvorm*

- Beide teams spelen 2 met 2 in een opstelling achter elkaar, driepassenspel is verplicht.
- Het 2<sup>de</sup> contact is verplicht een achterwaartse set-up, eventueel uitgevoerd na een controletoets.

##### *Na-actie*

- De spelers wisselen van plaats.

##### *Coaching*

- Misschien moet de bal, in eerste instantie, steeds naar de achterzone getoetst worden?
- Wanneer de bal toch wordt overgetoetst naar de voorzone; Wordt de hoogte van de receptie en van de set-up aangepast om voldoende tijd te creëren?
- Reageert de achterspeler snel om naar het net te penetreren?
- Voert de spelverdeler de achterwaartse set-up op een technisch correcte manier uit?
- Is er een controletoets nodig voor het 2<sup>de</sup> contact? Zoja, voor elke speler?
- Wordt de bal vaak over het net geslagen na een achterwaartse set-up?

#### **ONDERARMS**

##### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 4, men speelt 2 tegen 2*

### *Spelvorm*

- Men speelt 2 tegen 2 in een open vorm, er zijn geen specifieke afspraken of verplichtingen. Ook een driepassenspel is niet verplicht.

### *Na-actie*

- De spelers wisselen van plaats.

### *Coaching*

- Is er een duidelijke communicatie tussen de spelers?
- Is er veel variatie in het spel?

## **SLAG**

### *Organisatie*

- *Terrein: 4.5m breed en 6m diep*
- *Nethoogte: 2m10*
- *Aantal spelers: 4, men speelt 2 tegen 2*
- *Op de 3-meterlijn ligt op elke zijde een hoepel.*

### *Spelvorm*

- De spelers spelen verplicht in een driepassenspel. De set-up wordt verplicht vanuit de voorzone gegeven.
- De aanvaller maakt zich klaar in 1 van de hoepels op de zijlijn en speelt de bal met voorkeur over via een slag.

### *Na-actie*

- Beide spelers plaatsen 1 voet achter de achterlijn, wisselen van plaats en stellen zich weer centraal op.

### *Coaching*

- Reageert de spelverdeler snel vooral als hij achterspeler is?
- Roept de spelverdeler langs welke kant hij naar het net loopt als de bal in het midden van een zone gespeeld wordt?
- Passen de spelers de hoogte van de balcurve aan om meer tijd te creëren?
- Verplaatst de speler na de receptie snel naar de home-position?
- Wie speelt de bal als die in de conflictzone terecht komt?
- Probeert de aanvaller moeilijk over te toetsen?