	Onderbouw (U9-U11-U13)		Seizoen 2018-2019	Bundel 3
	<u>Thema</u>	Algemeen gedeelte: Thema 'Matten'		
	<u>Accenten</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lichaamscoördinatie , cognitief en met bal</li> <li>- Oefenstof: vormspanning, duwen en trekken (push en pull)</li> </ul>		

A. Oefenstof: lichaamscoördinatie, cognitief en met bal

- a) Per speler 1 mat: reeks van opeenvolgende oefeningen (tip: doe dit eerst in verschillende tussenstappen, eerst reeks van 3, gevolgd door reeks van 6, gevolgd door volledige reeks).
- Speler staat recht voor de mat (voor smalste kant).
  - Spreidsprong voorwaarts, voeten naast de mat.
  - Sprong voorwaarts, voeten terug samen achter de mat.
  - Sprong 180° gevolgd door koprol voorwaarts + via rugrol terugkomen tot "kaars".
  - Afrollen + recht tot hurkzit (zonder handensteun) met 1 been voorwaarts gestrekt (rechterbeen en linkerbeen).
  - Achterwaartse rol met spreidstand recht.
  - Extra: "val" op handen en voeten en zwier voeten (links of rechts) naar voor(dus rug naar onder), draai 180° tot handen- en voetensteun + koprol voorwaarts tot beginsituatie.
- b) Per speler 1 mat.
- Handen- en voetensteun op de mat.
  - Handen blijven staan, voeten beide L en R van de mat plaatsen.
  - Voeten blijven staan, handen L en R van de mat plaatsen.
  - Doe dit afwisselend al kruipend, al "springend".
  - Eerst rustig, dan per 2 of 3 om het eerst (elke oefening 1, 2, 3 maal uitvoeren).

Je kan ook oefening a en oefening b combineren in een reeks (vb. a, b, a).

c) Per twee spelers: A heeft bal, B zonder bal.

- B doet oefening a) (of gedeelte ervan), ondertussen botst A de bal op verschillende manieren (linkerhand, rechterhand, ritme 2xL/1xR, ...).
- Dan wissel Alles ook met oef b).
- Welk team kan dit zonder een fout te maken, welk team kan dit het snelst?

d) Per 2 , 1 mat :

- A met bal: verschillende oefeningen mogelijk
  1. Bots, dribbel, bal omhoog slaan, bots, dribbel, bal omhoog slaan, ...
  2. Bal onderhands omhoog slaan na elke bots.
  3. Bal links/rechts omhoog slaan, bots, ...
  4. Bal links/rechts/links omhoog slaan, bots, ...

B doet oefeningen op de mat :

1. 3x koprol voorwaarts op de mat.
  2. Sta voor de mat voeten samen, spring met 1 voet L en 1 voet R van de mat, spring met voeten samen achter de mat, draai en doe dit zo 3x na elkaar.
  3. 3x: val voorwaarts op de mat in handen- en voetensteun gevolgd door zwaai voeten voor de handen. Draai 180° en rol voorwaarts op de mat (zie oefening a).
  4. Handen- en voetensteun op de mat: voeten afwisselend 2x L en 2x R van de mat , gevolg door koprol + handen afwisselend 2x L en 2x R van de mat.
- Organisatie :
    - A 1 en B1 + wissel
    - A2 en B2 + wissel
    - A3 en B3
    - A4 en B4
    - Alle 4 na elkaar , dus oefening 1 gevolgd door oefening 2 , enz ...

B. Oefenstof: vormspanning, duwen en trekken (push en pull)

Per twee, 2 matten tegen elkaar

- a) Op handen en voeten elkaars voeten proberen te tikken.
- b) Op handen en voeten elkaars handen proberen te tikken.
- c) A op handen en voeten, B probeert A omver te duwen (met handen, met lichaam).
- d) Idem, maar A op handen en knieën.
- e) A ligt (buiklig, ruglig, breed, smal), B probeert A om te draaien.
- f) A probeert B te rollen (B lang en smal, B lang en breed, B klein en smal, B klein en breed).
- g) Over elkaar heen rollen.
- h) A steunt met handen op voeten van B, B heeft been van A vast: op deze manier zijwaarts rollen, voorwaarts rollen.
- i) Elke speler heeft een bal: rollen om ter eerst op de matten (bal tussen de armen, bal tussen de benen, een bal tussen armen én benen, met 3 ballen geklemd, ...)
- j) A heeft bal vast en moet op de mat blijven, B probeert bal te pakken (= "vechten" op de mat).
- k) Per twee: rond de mat(ten) lopen en proberen elkaar te tikken.
- l) A ruglig, B trekt A via armen over de matten (eventueel kan je 3 matten achter elkaar leggen); B maakt zich lang en kort (groot en klein).
- m) Idem, maar B trekt A via de voeten voort.
- n) A ruglig, B duwt A via de voeten van A (A zowel benen laag als benen hoog).
- o) A buiklig en duwt zichzelf voort via de benen van B (dus duwen tegen de benen van B).
- p) Idem, maar A ruglig.
- q) Beide spelers staan op de mat.
  - a. Rug aan rug: duw elkaar van de mat via de rug (ook via achterwerk).
  - b. Tegenover elkaar: duw via de armen, duw met lichaam, duw met schouders.
  - c. Alles kan ook met A rug naar B.

### Thema

Toelichting bij een aantal spelvormen binnen de spelgroep 3-tegen-3.

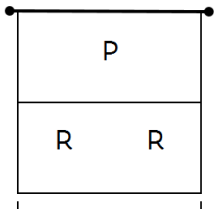
### Accenten

- Spelsystemen
- Communicatie
- Driedelige opbouw

In de 3–3 spelgroep wordt er gespeeld met zes spelers, drie spelers aan elke kant. Hierbij zijn er geen achterspelers. Andere mogelijkheden:

- We werken met vijf spelers. Eén speler loopt onder het net door zodat men altijd met drie spelers is aan de kant waar de bal zich bevindt.
- In deze spelgroep kan er ook worden gespeeld met 7, 8 of 9 spelers. Er wordt dan continu doorgeschoven onder het net of in het eigen team.

### Spelniveau 3A



- Dit spelsysteem voor 3-tegen-3 is een basissysteem en dient vooral om de kinderen een opbouw in drie contacten te laten realiseren.
- Binnen dit spelniveau staan de spelers opgesteld in een driehoek met punt voor (één speler (P = passeur) vooraan, de twee andere spelers (R = receptiespelers) staan achteraan).

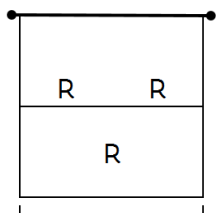
- Eerste contact (receptie): de twee spelers die achteraan staan (op ongeveer 4m van het net; niet te verwarren met de achterspelers), zijn de twee receptiespelers. Zij zijn verantwoordelijk voor 50% van de breedte van de speelhelft en dit over de hele lengte. Elke speler staat hierbij in het midden van zijn zone.
- Tweede contact (spelverdeling):
  - De speler die vooraan staat (op ongeveer 1m van het net) en niet deelneemt aan de receptie zal de bovenhandse pas geven;
  - Het tweede contact wordt dus steeds in de voorzone gegeven.

- Derde contact (aanval):
  - Op dit spelniveau heeft het derde contact als voornaamste doel om de bal gewoon over het net te spelen. De bal overslaan is nog niet echt een prioriteit.

### **Coachtips**

- Receptie:
  - Aangezien veel opslagen in het midden van het veld komen, kun je de receptiespelers korter bij elkaar plaatsen (iets centralere opstelling). Het valt immers op dat de spelers zich in het begin niet durven te verplaatsen naar elkaar en naar de bal toe.
  - Wanneer de opslag steeds kort over het net komt, kun je aan de receptiespelers vragen om minder diep in het veld te gaan staan.
- Spelverdeling:
  - Afhankelijk van het door jou gelegde accent laat je de speler in het midden vooraan of iets meer naar de linker-/rechterzijlijn staan.
  - Wijs jouw spelverdeler erop dat de bovenhandse pas evenwijdig met het net naar de zijlijn moet worden gespeeld en niet terug naar de receptieplaats.
- Derde contact:
  - Zorg ervoor dat het derde contact zo veel mogelijk bovenhands wordt overgespeeld.
  - Stimuleer de kinderen om bij een goede pas de bal over het net te slaan (uit stand). Hierbij is het resultaat van deze slag van ondergeschikt belang (het durven slaan is het doel).

### *Spelniveau 3B*



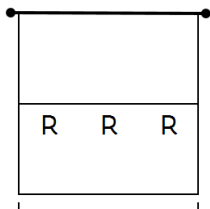
- Om over te gaan tot spelniveau 3B is het van essentieel belang dat de kinderen toch al over een aantal vaardigheden beschikken, zoals bijvoorbeeld het kunnen verwerken van een bovenhandse opslag in receptie. Met andere woorden: Niet alle ploegen komen tot dit spelniveau.
- Spelniveau 3B wordt gekenmerkt door een opstelling in een driehoek met punt achter (twee spelers vooraan, één speler achteraan).

- Eerste contact (receptie): de twee spelers vooraan zijn elk verantwoordelijk voor 50% van de breedte van de speelhelft en dit binnen deze voorzone (ongeveer 3m). De speler achteraan zal de diepe ballen voor zijn rekening nemen.
- Tweede contact (spelverdeling):
  - De pas wordt meestal gegeven door de voorspeler die het eerste contact niet heeft uitgevoerd. Wanneer de receptie wordt gespeeld door de achterste speler kun je kiezen wie van de 2 voorspelers passeur wordt. Veelal wordt er dan geopteerd voor de speler die rechts-voor staat.
  - De spelverdeler loopt dus in en stelt zich centraal op aan het net. Daarna kan hij de aanvaller bedienen door middel van een voorwaartse of achterwaartse pas.
- Derde contact (aanval):
  - De twee receptiespelers worden aanvallers aan de beide uiteinden van het net, waar ze zich aanbieden voor het derde contact. Er zijn dus 2 aanvalsopties.

### **Coachtips**

- Receptie:
  - Hier gelden de tips die werden genoteerd bij spelniveau 3A.
- Spelverdeling:
  - Wijs erop dat de spelverdeler stilstaat op het ogenblik dat hij de pas geeft. Het gebeurt frequent dat deze speler nog in beweging is;
  - Integratie van de achterwaartse pas kan enkel wanneer het niveau van jouw ploegje dit toelaat. Stimuleer eerst een correcte voorwaartse pas (naar de zijlijn, evenwijdig met het net).
- Derde contact:
  - De speler die geen receptie neemt, moet onmiddellijk naar zijn homepositie gaan voor de aanval. De receptiespeler zal na zijn actie niet wachten, maar dadelijk op zijn beurt zich ook zo snel mogelijk naar zijn homepositie begeven.
  - Laat het derde contact evolueren van een bovenhandse toets naar een gesprongen toets om uiteindelijk te komen tot een (gesprongen) slagtechniek. Sla hierbij geen stappen in het leerproces over.

## Spelniveau 3C




- Spelniveau 3C is voor de betere spelers.
- De drie spelers staan hierbij naast elkaar.
- Eerste contact (receptie): aangezien er drie spelers in receptie staan, zijn duidelijke afspraken noodzakelijk. Wie speelt de bal wanneer de opslag bv. tussen de speler aan de linkerkant en de speler in het midden komt?

- Tweede contact (spelverdeling):

- Er kan bv. geopteerd worden om de speler die in het midden staat de pas vooraan te laten geven. Wanneer die spelverdeler het eerste contact moet nemen, dan neemt de speler rechts over.
- Andere mogelijkheid is dat de speler die uiterst rechts staat de spelverdeling voor zijn rekening neemt. Afhankelijk van de afspraken kan de speler uiterst links of de speler in het midden de pas overnemen.
- 3<sup>de</sup> contact (aanval): zie spelniveau 3B.

## Samengevat

- Spelniveau 3A
  - Driehoek met punt (Tip) voor: één speler staat aan het net, twee spelers staan naast elkaar in het terrein.
  - Driedelige spelopbouw waarbij elk deel in een dubbel contact mag.
- Spelniveau 3B
  - Driehoek met punt (Tip) achter: één speler staat achteraan, twee spelers naast elkaar in het terrein.
  - Driedelige spelopbouw, waarbij het tweede contact moet gebeuren in de voorste zone. Elk deel mag in een dubbel kort contact.
- Spelniveau 3C
  - Naast elkaar: de drie spelers staan naast elkaar.
  - Driedelige spelopbouw, waarbij het tweede contact moet gebeuren in de voorste zone. Elk deel mag in een dubbel kort contact.

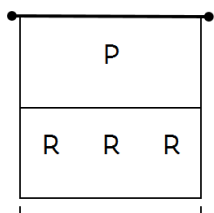
	<b>Onderbouw (U9-U11-U13)</b>		<b>Seizoen 2018-2019</b>	<b>Bundel 3</b>
	<u>Thema</u>	Toelichting bij een aantal spelvormen 4-tegen-4		
	<u>Accenten</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spelsystemen</li> <li>- Communicatie</li> <li>- Driedelige opbouw</li> </ul>		

In de 4–4 spelgroep wordt er gespeeld met 4 met/tegen 4. Hierbij zijn er drie voorspelers en één achterspeler (de opslaggever). Andere opties:

- Spelen met zeven spelers. Eén speler loopt onder het net door zodat men altijd met vier spelers is aan de kant waar de bal zich bevindt.
- In deze spelgroep kan ook gespeeld worden met negen of tien spelers. Er wordt dan continu doorgeschoven onder het net of in het eigen team.

### Spelniveau 4A

#### Inhoud



- Binnen dit spelniveau staan de spelers opgesteld in een driehoek met punt voor (één speler vooraan, drie spelers achteraan).
- Eerste contact (receptie): De drie receptiespelers zijn theoretisch gezien elk verantwoordelijk voor 33% van de breedte van de eigen speelhelft en dit over de gehele lengte.
- Tweede contact (spelverdeling):
  - De voorspeler die niet deelneemt aan de receptie staat centraal opgesteld, dicht bij het net.
  - In de mate van het mogelijke probeert hij een voorwaartse bovenhandse pas te geven naar één van de zijlijnen, dit evenwijdig met het net. Er wordt dus niet teruggespeeld naar de receptieplaats (veel voorkomende fout).



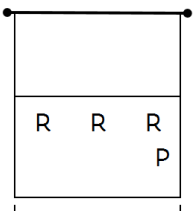
- Derde contact (aanval):
  - In eerste instantie dient het derde contact ook hier om de bal over te spelen, dit zonder specifieke opdrachten.

### **Coachtips**

- Receptie:
  - Wanneer de opslag steeds kort over het net komt, kun je aan de receptiespelers vragen om minder diep in het veld te gaan staan (bv. op 3,5m). Een gelijkaardige bijsturing dient te gebeuren wanneer de opslag van de tegenstander steeds diep in het achterveld beland.
- Spelverdeling:
  - Als de spelverdeler de voorwaartse pas goed beheerst, kun je na een goede receptie werken met de achterwaartse pas.
- Derde contact:
  - Zorg ervoor dat het derde contact zo veel mogelijk bovenhands wordt overgespeeld. Een onderhands contact kan wel in noodsituaties.
  - Stimuleer de kinderen om bij een goede pas de bal over het net te slaan (uit stand of gesprongen).

### *Spelniveau 4B*

### **Inhoud**



- De drie receptiespelers staan naast elkaar. De achterspeler (opslaggever) gaat de pas aan het net geven (penetratie).
- Eerste contact (receptie): De drie receptiespelers zijn theoretisch gezien elk verantwoordelijk voor 33% van de breedte van de eigen speelhelft en dit over de gehele lengte.

- Tweede contact (spelverdeling):
  - De spelverdeler start achteraan (links, rechts of midden) en loopt naar het penetratiepunt. Hij/zij loopt naar het penetratiepunt (dit is de zone aan het net op ongeveer 2,5m van de rechterzijlijn);

- De spelverdeler heeft drie afspeelpunten: een hoge voorwaartse pas naar positie 3 of 4 of een achterwaartse pas naar positie 2.
- Derde contact (aanval):
  - Op dit niveau dient het derde contact hoofdzakelijk een aanval (al dan niet gesprongen) te zijn.

### **Coachtips**

- Receptie:
  - Hier gelden dezelfde afspraken als bij de voorgaande spelniveaus. Wel kun je hier een bepaalde speler meer verantwoordelijkheid geven (een grotere receptiezone laten nemen).
- Spelverdeling:
  - Wijs de spelverdeler erop dat de pas naar positie 3 hoog, maar 1m ver dient te zijn. Anders kunnen de aanvallers op positie 3 en 4 elkaar in de weg lopen.
- Derde contact:
  - Probeer te evolueren van een gewone gesprongen aanval naar een gerichte aanval (naar een bepaalde zone).

### *Samengevat*

- Spelniveau 4A:
  - Driehoek met punt voor, waarbij de drie spelers die achteraan staan op één rechte lijn staan (evenwijdig met het net).
- Spelniveau 4B:
  - Drie receptiespelers naast elkaar, waarbij de achterspeler (= opslaggever) spelverdeler wordt (penetratie).