

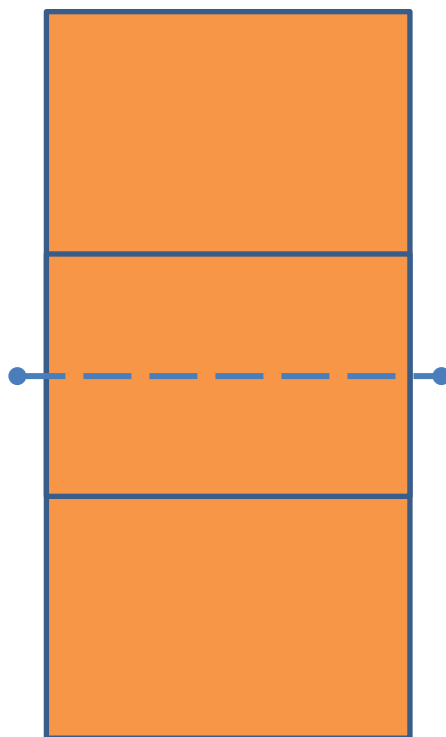
start2
volley

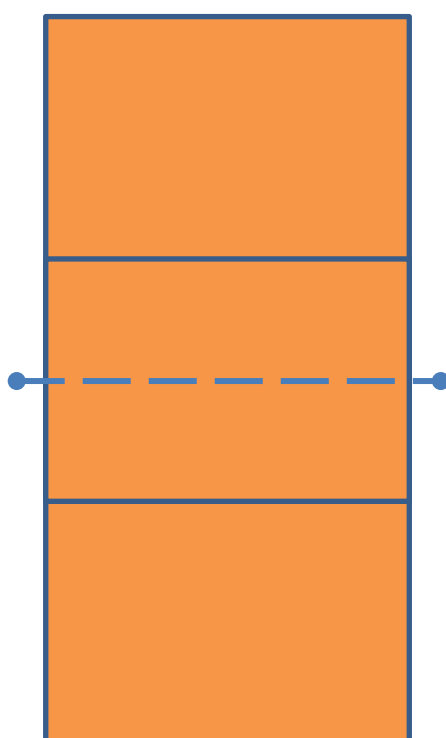
Blok-verdediging

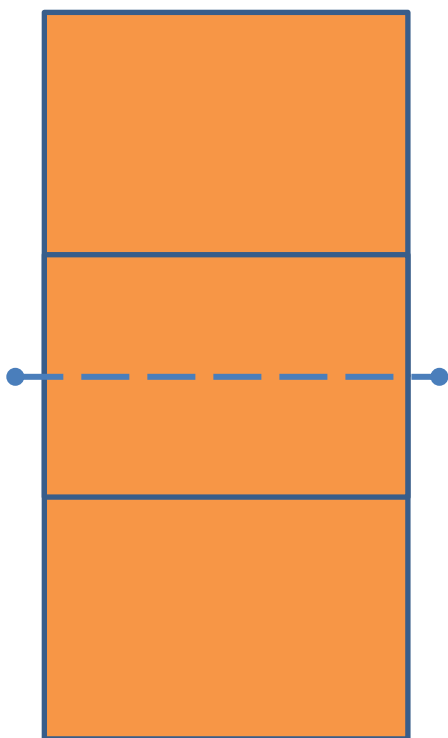
Technische aspecten + oefenvormen

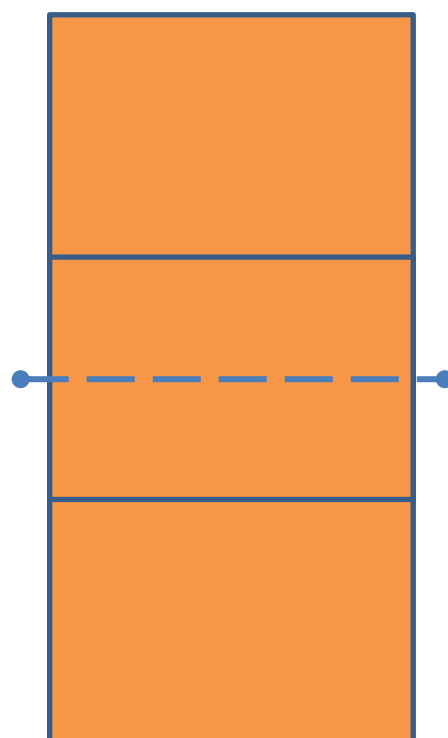
Clinic 2 onderbouw (U9-U11-U13)
Seizoen 2019-2020


Mijn input!









	Onderbouw (U9-U11-U13)		Seizoen 2019-2020	Bundel 2
	<u>Thema</u>	Blok - verdediging in de onderbouw		
	<u>Accenten</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Technische aspecten voor blok-verdediging - Oefenvormen voor blok, oefenvormen voor verdediging, oefenvormen relatie blok-verdediging 		

Onder het motto “Jong geleerd, is oud gedaan!”: Blok-verdediging kan zeker ook getraind worden in de onderbouw, ook al komen deze aspecten minder aan bod tijdens wedstrijdsituaties. Het is zeker niet noodzakelijk om de andere volleybalaspecten reeds onder de knie te hebben om blok-verdediging te kunnen trainen met je spelers. Ook lengte en sprongkracht zijn niet noodzakelijk. Dit valt makkelijk te verhelpen door de nethoogte aan te passen tijdens trainingsmomenten. Blok-verdediging staat los van je andere kwaliteiten als volleyballer.

Blok-verdediging is een belangrijk aspect in het volleybalspel, laat kinderen dus al op jonge leeftijd kennismaken met deze onderwerpen. Tijdens een opwarming kan je dit op een speelse manier aanbieden. Maak het nog interessanter door verschillende materialen te gebruiken en veel te variëren. Tijdens het algemeen gedeelte van je training besteed je aandacht aan de basismotoriek van je spelers (zie clinic onderbouw 1 2019-2020). Bij blok denken we dan aan: springen, landen, reikhoogte, vormspanning. Bij verdediging: reactiesnelheid, balbaaninschatting, kracht beenspieren. Deze kunnen op regelmatige basis in het algemeen gedeelte van je training verwerkt worden. Door veel te variëren in oefenstof kan dit op elk niveau, van U9 t.e.m. U13 en later, aangeboden worden.

Enkele zaken waarbij je moet stilstaan wanneer je blok-verdediging traint met je team:

- Train ook de relatie met de vrije netspeler.
- Kies je voor een schermopstelling? Zijn je spelers dan tijdig klaar voor hun voorblokopstelling? In onze ogen primeert de opleiding en laten we (tijdelijk) de schermopstelling vallen om een beter blok te creëren.

Ook het mentale aspect vinden we belangrijk in blok-verdediging. In verdediging is dat aspect in eerste instantie zelfs belangrijker dan het technisch onderdeel. Spelers in verdediging hebben maar 1 doel en dit is voorkomen dat de bal op de grond komt, dat wil zeggen dat bij elke actie 100% inzet verwacht wordt. Ook de ballen die nog onmogelijk lijken, spelers moeten altijd een actie naar de bal maken. De inzet in verdediging komt in de eerste plaats vanuit de speler zelf, maar ook ploeggenoten spelen hierin een belangrijke rol. Ze nemen een noodzakelijke, motiverende taak op zich en moedigen telkens aan om elke bal op te rapen en telkens weer voluit te gaan.

In deze bundel kan je enerzijds de technische aspecten per onderdeel terugvinden, anderzijds oefenvormen (individueel, in duo, in groep) zowel voor blok als verdediging als de relatie tussen beide aspecten.

Veel plezier met deze oefenstof!

In bijlage kunnen jullie de technische lijn vanuit Volley Vlaanderen terugvinden. Hieronder hebben we een beperkte versie uitgeschreven die belangrijk en haalbaar zijn binnen de onderbouw.

Verschillende aspecten blok

- **Uitgangshouding = voorblok**
 - Armen vormen een hoek van 90° voor het lichaam, ellebogen ter hoogte van de schouders en voor het lichaam.
 - De handen/vingers zijn volledig gespreid.
 - De zijn benen lichtjes gebogen met een symmetrische voetenstand.
 - Het hoofd is in een neutrale houding.
- **Sprong + reiken**
 - Timing is uiteraard belangrijk. Observeer de aanvaller.
 - Zorg voor een maximale uitstrekking van het lichaam. Hierbij is er een vormspanning van de romp, schouders en handen.
 - Zorg voor een maximale sprong, je tenen wijzen hierbij naar boven. ('kapstokvoeten')
 - Zorg voor een netoverschrijding met gespreide vingers en gefixeerde polsen.
- **Landing**
 - Tijdens de beginfase van de opleiding gaat onze voorkeur uit naar een stabiele landing op 2 voeten. (= uitgangshouding)
In een verder stadium kan dit een landing op 1 voet worden zodat de speler zich sneller kan klaarmaken/verplaatsen voor de volgende actie.
- **Verplaatsingen: links/rechts !!**
 - zijwaartse verplaatsing naar rechterkant:
 - Rechervoet is 'los', explosief duwen op linkervoet.
 - Het lichaam openen in de richting van de verplaatsing, je voet parallel met het net plaatsen. Het lichaam bewaart zijn frontaliteit t.o.v. het net.
 - Maak een grote kruispas (voor het lichaam).
 - Tot slot bijzetten tot opnieuw symmetrische voetenstand.

Verschillende aspecten defence

- **Uitgangshouding**
 - Voeten staan symmetrisch, breder dan schouderbreedte
 - Lage houding: buigen in enkels, knieën en heup.
 - Rug blijft recht om overzicht over het veld te bewaren.
 - Armen licht gebogen voor en naast het lichaam, met handpalmen naar boven.
 - Kijken naar de de aanvaller en lichaam (schouders) gericht naar het centrum van het veld op moment van de aanval.
- **Spelen van de bal**
 - Handen zo lang mogelijk los houden, om deze op het laatste moment snel samen te brengen.
 - Bal spelen met backspin: contact maken onder de bal en hoogte meegeven vanuit ellebogen en polsen.
 - Doel in defence is de bal steeds hoog en centraal brengen, om een tweede contact mogelijk te maken.
- **1-handig spelen van de bal**
 - Indien de bal ver van het lichaam is kan er eventueel ook 1-handig verdedigd worden.

- Links of rechts van het lichaam kan dit zowel met open hand als met vuist gebeuren.
- Voor het lichaam kan dit zowel met pancake als met vuist gebeuren.
- **Grondcontact**
 - Het is reeds op jonge leeftijd belangrijk dat spelers durven naar de grond gaan.
 - Later kan dit dan technisch aangeleerd worden: rollen over de as, rollen over de schouder, schuifduik,...
- **Verplaatsingen**
 - Verplaatsingen gebeuren met behulp van shuffle's of kruispassen.
 - Indien er in de toekomst over grotere afstanden verplaatst moet worden kan de speler gaan lopen.
 - Steeds stil staan in uitgangshouding op moment van de aanval.
- **Intensiteit**
 - Bij alle vormen van verdediging is de mentaliteit het belangrijkste, het feit dat de speler altijd met volle overtuiging voor elke bal gaat.
 - Dit is deels een individueel aspect, een mentaliteit die de speler aan zichzelf oplegt.
 - Maar daarnaast is aanmoediging en 'pushen' van ploeggenoten ook een zeer belangrijk aspect.

Tips voor oefenvormen

- **Materiaal**

Je kan blok trainen met verschillende materialen, dit moet zeker geen volleybal zijn. Gebruik in de beginfase een lichtere bal: strandbal, softbal, ...

- **Speelse aanpak**

Zorg ervoor dat je blok op een leuke en gevarieerde manier aanbrengt aan je spelers.

Oefenvormen blok

- *Oefenvormen vormspanning*

- plank/handenvoetensteun

Voorbeelden

- plankhouding: zorg ervoor dat het lichaam 1 rechte lijn is, de nek in het verlengde van het lichaam (niet naar boven kijken, niet laten hangen), de schouders staan loodrecht boven de ellebogen en span je lichaam op
- handenvoetensteun: idem plankhouding, maar je schouders staan loodrecht boven je handen
- Variaties:
 - opendraaien naar rechter -of linkerkant
 - oefenvormen met partner:
 - elkaars handen tikken, high five geven, ...
 - "handdoekenrace": de speler zet zich in handenvoetensteun met de voeten op een handdoekje, hij probeert zich over een bepaalde afstand te verplaatsen in handenvoetensteun
- ruglig en met je lichaam een schelp vormen: ruglig waarbij je je lichaam opspant, armen/handen omhoog, benen/voeten omhoog, belangrijk zijn de "kapstokvoeten" (tenen omhoog)

Voorbeelden

- neutrale vormspanning
- dit kan evenzeer naar de rechter -of linkerkant

- *Oefenvormen verplaatsingen blok*

Voorbeelden:

- Per speler ligt er 1 hoepel. De speler verplaatst zijwaarts doorheen de hoepel. (= side-steps)
- Extra hoepel. Idem vorige oefening, de speler verplaatst via een side-steps doorheen de hoepel.
Op signaal van de trainer maakt de speler een side-cross verplaatsing naar de andere hoepel waar hij opnieuw verder gaat met side-steps.

- Oefenvormen verplaatsingen blok in relatie met het net

Speler A staat op een bank of verhoogstuk met bal hoog in de handen.

Speler B traint blok(verplaatsingen) in relatie met het net.

- enkel maximaal reiken
- bloksprong zonder verplaatsing

- bloksprong na in side-step naar links
- bloksprong na side-cross naar links
- bloksprong side-cross-side naar links
- bloksprong na side-step naar rechts
- bloksprong na side-cross naar rechts
- bloksprong na side-cross-side naar rechts

- *Oefenvormen blokhouding*
 - Voorbeelden:
 - De speler verplaatst zich kris-kras door de zaal met een bal in de handen.
Op signaal van de trainer “stop” en zet de speler zich in zijn uitgangshouding (zie hierboven).
Na controle van de correcte houding loopt de speler verder door de zaal.
 - Uitbreiding:
 - idem, maar de speler voert een hupblok uit
 - idem, maar de speler kaatst de bal vanuit het hoogste punt naar beneden (gebruik van de polsen)
Variaties: rechts en links kaatsen
 - idem, maar aandacht voor de chickenswing
 - idem, maar na een verplaatsing
Variaties: side steps, side-cross steps / rechts, links

- *Oefenvormen verschillende aspecten blok*
 - Eén speler (sp A) staat aan het net in voorblokhouding. De andere speler (sp B) staat aan de andere kant met bal (strandbal?).
Aan de kant van de speler met bal ligt een mat op de grond.
Sp B werpt zijn bal naar sp A die opspringt en de bal blokt richting de mat.
 - Uitbreiding:
 - idem, maar sp B slaat zijn bal naar sp A. (of bovenhands éénhandig werpen)
 - idem, maar de mat ligt nu links of rechts van sp A waardoor sp A zich moet indraaien, vooral indraaien van de handen/polsen richting de mat.
 - idem, maar sp A maakt eerst een verplaatsing
Variaties: side steps, side-cross steps, side-cross-side / rechts, links
 - idem, maar met 3 spelers: sp A in blok, sp B en C opbouw.
Sp A werpt de bal over het net naar sp B of C.
B en C bouwen op. Sp A kijkt en verplaatst naar de aanvallende kant om te blokken.
 - idem, maar de mat (of markeerschijf voor de veiligheid) ligt centraal in het veld.
Sp A probeert zijn handen zo te plaatsen dat er geblokt wordt richting de markeerschijf.
 - Alle spelers hebben een bal en vertrekken op positie 3 (centraal aan het net).
De speler start in voorblokhouding en maakt een verplaatsing (side-steps? side-cross? side-cross-side?). Denk aan de chicken-swing!

Aansluitend op de verplaatsing is er een afstoot, vervolgens hoog reiken. Zorg hier voor een netoverschrijding en laat de bal vallen aan de andere zijde. Zorg tot slot voor een stabiele landing.

Aandachtspunten:

- Hangt het net op de juiste hoogte? Aanpassen indien nodig!
- Geen netfouten! Wees vanaf de start alert als trainer voor netfouten. Tracht ze te vermijden.

- Uitbreiding:

- Idem, maar maak de verplaatsing per 2.
- Er staat nu een verhoging op P2 en P4 met daarop een speler.
De blokker vertrekt nog steeds centraal, zonder bal, en maakt de verplaatsing naar één van beide hoeken.
De speler op de verhoging kan om te starten de bal vasthouden, maar later werpen of slaan.
De blokker maakt zijn verplaatsing, observeert de aanvaller en tracht de bal te blokken.
Ook deze vorm kan uitgebreid worden naar 2 spelers.
- De trainer (of extra speler) start op P6. Er staat nu ook een spelverdeler op P3. De spelers op de verhoging op P2 en P4 blijven staan.
De trainer werpt de bal naar de spelverdeler die een keuze maakt uit een voorwaarts of achterwaartse pas.
De blokker maakt de gepaste verplaatsing en voert een blok uit.
Hiermee trainen we dat de blokker het spelt leert lezen, ook een belangrijk onderdeel dat snel en voldoende getraind moet worden.
- Start met 3 blokkers. Er is dus een 2-mansblok en vrije netspeler.
De oefening start vanuit een aangegooide bal, receptie, pas en aanval.
Vanaf welk moment kunnen we een blokoptie nemen? Kan dit al beoordeeld worden op basis van de kwaliteit van de receptie, de pas of moeten we wachten tot de aanvaller?
Zoveelste sneller je het spel kan lezen en een optie kan nemen, zoveelste stabiel zal je blok zijn.

- *Oefenvormen in duo / groep*

Dit kan getraind worden met 6 spelers (U11) of 8 spelers (U13). We leggen de basis uit voor 6 spelers.

Drie spelers staan centraal op 3m in het veld aan beide zijden.

De eerste speler wordt speler A, de tweede is speler B, de derde speler C (aan beide zijden)

De trainer staat uit het veld, roept een letter en brengt de bal in.

De speler die geroepen wordt is de speler die naar P5 gaat (verdediger), de volgende gaat naar P1 (setter) en de laatste speler wordt aanvaller op P4.

Voorbeeld: T roept B → speler B gaat naar P5, speler C gaat naar P1 en speler A gaat naar P4.

De spelers aan de overzijde maken dezelfde verplaatsing (verdediger op P5, setter op P1, vrije netspeler op P4)

De trainer brengt de bal in en er wordt opgebouwd in 3 contacten tot aanval. De overzijde tracht te verdedigen en bouwt tegenaanval op.

- Variaties:

- Varieer in de ABC-codes, dit kan ook CBA worden om het een andere denkwijze te geven.
- Als uitbreiding kan je als trainer ook meegeven in welke zone er verdedigd moet worden.
Voorbeeld: "B5" = de verdediger gaat naar P5, de setter naar P1, de aanvaller naar P4.
Voorbeeld: "A1" = de verdediger gaat naar P1, de setter naar P5 (pasovername), de aanvaller naar P2.

- Zoals hierboven beschreven wordt de laatste speler aan kant A aanvaller op P4 en de laatste speler aan de overzijde vrije netspeler. Je kan deze speler ook in spiegelbeeld laten reageren, dit betekent dat hij dan blokker wordt op P2 en we de relatie aanval-blok-verdediging kunnen trainen.
- Uiteraard kan deze oefening ook met 8 spelers uitgevoerd worden. Voorbeeld: ABC + setter → De speler die geroepen wordt, gaat naar P5, de volgende speler naar P4, de laatste speler naar P2. Op die manier kan er opgebouwd worden met 2 of 3 aanvallers.
- Hoe afbouwen? → spelers kunnen van bij de start al een vaste positie hebben en we laten het 'als...dan...'-gedeelte met ABC weg. Een andere optie is dat er standaard de afspraak is dat de eerste speler naar P5 gaat, de 2^{de} speler naar P1 en de derde speler naar P4.
- Hoe afbouwen? → Om het spel te vertragen kan je ook met vangcontacten werpen. (1^{ste} contact, 2^{de} contact? 3^{de} contact?) of ergens een controle-actie toevoegen.

Oefenvormen defence:

- *Techniek backspin:* Spelers die reeds controle hebben in het onderhands spelen kunnen hiermee starten. Zo leren ze op vroege leeftijd het verschil tussen de onderhandse techniek in receptie en deze in verdediging. In deze voorbeelden wordt vooral focus gelegd op het verschil tussen beide technieken. Dus verdediging met ontspannen armen, geplooiden armen in tegenstelling tot receptiewerk met schouders, gestrekte armen, duwen.

Voorbeelden:

- Individueel werk met een volleybal tegen de muur. De speler start in een goede uitgangshouding (zie beschrijving bovenaan) en gooit de bal rustig onderhands tegen de muur. Vervolgens speelt hij 3x onderhands receptie tegen de muur (letten op schouders, gestrekte armen, voetenwerk), en een 4de contact met backspin, hoog, in de ruimte. Belangrijk hierbij is dat de speler bij de verdedigingsactie goed onder de bal zit om voldoende backspin (plooiën van de armen) en hoogte mee te geven.
- Indien er niet voldoende muur ter beschikking is kunnen spelers de verdedigingsactie ook oefenen met behulp van het net. Ze gooien onderhands een bal in het net, en doen onmiddellijk daarna een verdedigingsactie. Je kan hierbij een specifiek doel opleggen: bijvoorbeeld de bal moet hoog gespeeld worden uit de 3m lijn, zo kan de speler zelf zijn eigen bal weer vangen.
- Uitbreiding op beide vormen kan door te werken in duo's.

Tegen de muur is de start hetzelfde dus speler A speelt 3x receptie en daarna met backspin hoog in de ruimte, vervolgens neemt speler B de bal (rechtstreeks) over en herhaalt hij de oefening.

Door in duo te werken aan het net kan het onderscheid met receptie meer naar voor gebracht worden. Elke speler staat langs 1 kant van het net: speler met bal ongeveer op 3m, speler zonder bal 4-5m. De speler met bal gooit de bal onderhands met een boogje over het net, ongeveer op de 3m lijn. De speler zonder bal maakt een verplaatsing en speelt de bal (receptie) in het net: hierdoor wordt de speler verplicht om goed te duwen vanuit de schouders en over de bal te hangen. De bal die in het net gespeeld is kan vervolgens gespeeld worden zoals in de basisvorm van de oefening, dus met backspin hoog (bv uit 3m). Zo wordt er telkens afgewisseld tussen een onderhandse receptie en een onderhandse verdediging.

Deze oefenvormen maken spelers bewust van de verschillende technieken in receptie en verdediging. De specifieke techniek in verdediging kan ook verder ingeoefend worden in onderstaande vormen wanneer ze uitgevoerd worden met een volleybal.

- *Verplaatsingen:* De verschillende mogelijke verplaatsingsvormen kunnen aangebracht worden binnen tal van oefenvormen. Probeer bij zulke oefenvormen zo vaak mogelijk in een realistische opstelling te werken: dus telkens met oog op het net. Idem bij acties met bal, telkens verdediging richting het net.

Voorbeelden:

- Zijwaartse verplaatsing:
 - Per 3 met 2 ballen (volleybal, tennisbal, reactiebal,...). 1 speler staat klaar in defencehouding (gericht naar het net). De andere 2 spelers staan met bal aan het net met een bepaalde afstand tussen beide. Afwisselend worden de ballen van beide spelers aan het net aangegoooid zodat de speler in het achterveld telkens gaat vangen/spelen na een zijwaartse verplaatsing.
 - Per 2 met 1 bal (volleybal, tennisbal, reactiebal,...) en 2 kegels. 1 speler staat klaar in defencehouding (gericht naar het net), tussen 2 kegels. De andere speler staat met bal aan het net. De speler in het achterveld doet telkens een na-actie met zijwaartse verplaatsing naar de kegel / rond de kegel / 1 knie op de grond naast de kegel / ... Ook in deze zijwaartse na-acties zijn oneindig veel variaties qua materiaal en uitvoering mogelijk.
- Achterwaartse verplaatsing: De grootste moeilijkheid bij deze verplaatsing is de controle behouden over het lichaamsgewicht. In verdediging moet dit ten alle tijden op de voorvoeten zitten, omdat zo sneller en efficiënter actie gemaakt kan worden naar de bal.
 - Per 2 met 1 bal (volleybal, tennisbal, reactiebal,...). 1 speler staat klaar in defencehouding (gericht naar het net). De andere speler staat met bal aan het net. Bepaal een startpositie van de speler in het achterveld, bijvoorbeeld op 3m. Bepaal vervolgens ofwel een eindpositie ofwel het aantal voetcontacten dat de speler moet maken, hierdoor leren de spelers bewust en efficiënt verplaatsen. De speler aan het net geeft een startsignaal voor de verplaatsing en gooit vervolgens de bal richting de verdediger die deze kan vangen/spelen. Het gooien van de bal kan vervolgens gevarieerd gebeuren, bijvoorbeeld met regelmatig een bal in de voeten of een kortere bal om te controleren of het lichaamsgewicht van de speler in verdediging voldoende naar voor is om actie te maken naar zulke ballen.
 - Een intensievere variatie op bovenstaande vorm: de acties van de speler in het achterveld gaan ononderbroken verder. Na een achterwaartse verplaatsing tot bijvoorbeeld telkens 6m wordt een bal iets korter (4-5m) aangegoooid die makkelijk gevangen of gespeeld kan worden. Na het teruggooien of spelen van deze bal volgt onmiddellijk een nieuwe achterwaartse verplaatsing. De speler in het achterveld zorgt er dus voor dat deze altijd zo snel mogelijk terug achterwaarts verplaatst naar zijn startpositie in het achterveld.
- Verplaatsing vrije netspeler / kruispas: Hierbij kunnen de precieze verplaatsingen nog variëren. Er kan eerst een normale pas genomen voor de kruispas (eerder bij vrije netspeler), of de speler kan onmiddellijk als eerste pas gaan kruisen (eerder in het achterveld).
 - Deze verplaatsingen kunnen in eerste instantie beter individueel en zonder bal inge oefend worden. Dus met een correcte starthouding in blok of verdediging. Gevolgd door een snelle, explosieve verplaatsing op signaal. Indien dit vlot gaat kunnen daar verschillende acties met bal aan gekoppeld worden. Later kan dit dan gekoppeld worden aan het nemen van beslissingen. Bijvoorbeeld: speler staat klaar in voorblok positie 4, met daartegenover een aanvaller op positie 2 en een aanvaller op positie 4. Centraal staat iemand met bal om aan te gooien en zo een pas te simuleren. Indien de pas gegeven wordt naar positie 2 wordt een bloksprong uitgevoerd, indien de pas gegeven wordt naar positie 4 komt de speler uit het net met een kruispas voor verdediging. Ook dit kan geleidelijk opgebouwd worden tot gespeelde acties.

TIP: Indien we werken met het aangooien van een volleybal op een verdediger werken wij bij voorkeur met het bovenhands 1-handig aangooien (slagbeweging). Op deze manier krijgt de speler in verdediging een realistische weergave van een bal die op tempo en van hoger aankomt. Als doel voor de speler die gaat gooien kan je dan bijvoorbeeld aangeven dat de bal strak tussen knieën en heupen moet gegooid worden. Zo kan er in verdediging ook aan het technische aspect van de armen gewerkt worden. Als de spelers technisch vaardiger zijn kan je in plaats van bovenhands aangooien gaan werken met een duwbal, dus een agressief geduwde tipal uit een zelfopgegooide bal. Op deze manier kan je ook makkelijk differentiëren binnen een heterogene groep.

- *Reactiesnelheid:* Om dit uitdagend te houden gebruiken we verschillende materialen met zoveel mogelijk verschillende instructies. Bij de jongste kan dit ook met ballonnen zodat er meer tijd is om deze oefeningen tot een goed einde te brengen.
Dit zijn enkele voorbeelden in duo's, waardoor het mentale aspect ook reeds aangehaald kan worden: aanmoedigen, pushen!

Voorbeelden:

- Per 2 met een reactiebal en een hoepel. 2 spelers staan in defencehouding tegenover elkaar met de hoepel tussen hun 2. Gooien telkens 1-handig de reactiebal in de hoepel en spelen zo een wedstrijdje tegen elkaar.
 - Per 2 met een reactiebal en een tennisbal. 1 speler staat klaar met een bal in elke hand, de andere speler staat daartegenover klaar in defencehouding. De ballen worden aan hoog tempo gegooid, telkens 1-handig. Met instructies bv: De tennisbal mag niet botsen en de reactiebal moet 1x botsen.
 - Per 2 met een reactiebal en een volleybal. 1 speler staat klaar met de volleybal, de andere speler staat daartegenover klaar in defencehouding met reactiebal in 1 hand. Met instructies bv: De volleybal wordt aangegooid en rechtstreeks teruggespeeld. Ondertussen wordt de reactiebal opgegooid en na 1 bots opnieuw gevangen door dezelfde speler.
 - Per 2 met 3 potjes (3 verschillende kleuren). 1 speler staat klaar met 3 potjes in één hand, de andere speler staat daartegenover klaar in defencehouding. De 3 potjes worden gelijktijdig gegooid (zoals een frisbee) en daarbij wordt de kleur van 1 van de potjes geroepen. De speler in defence vang vervolgens het genoemde potje. Variaties mogelijk: verplicht vangen met 2 handen, vangen met 'juiste' hand (kant waar het potje komt),...
- *Intensiteit:* Oefenvormen die zorgen voor een hogere intensiteit vragen extra inspanning van alle spelers, aangezien hier de inzet en aanmoediging een belangrijke rol krijgen. Altijd maximale inzet verwachten van spelers, en ook aangeven dat ze dit van elkaar moeten verwachten. Elkaar op een positieve manier aanmoedigen om altijd naar de bal te gaan.

TIP: Indien een bal zoals hieronder benoemd in het voorbeeld niet gevangen/gespeeld kan worden zonder bots, is het doel nog steeds om deze bal zo snel mogelijk te hebben. Liever na 1 bots dan na 3 botsen, dus steeds volledig doorgaan in elke actie.

Voorbeeld:

- 2 duo's vormen samen een 4-tal. Elke groep heeft 1 volleybal, en daarbij heeft elk duo ook nog eens een tennisbal, reactiebal, volleybal,... De spelers met de extra bal staan op de achterlijn. De 2 andere spelers starten dicht bij het net met de volleybal. De volleybal wordt in 3 contacten heen en weer over het net gespeeld. Na het spelen van de bal volgt er een na-actie richting de achterlijn, waar de bal door duo-partner gegooid wordt en gevangen/gespeeld moet worden. Zo wisselen de spelers telkens van rol.