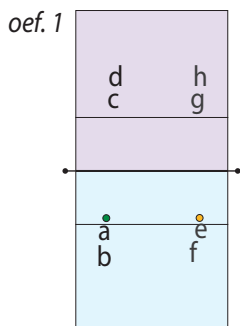


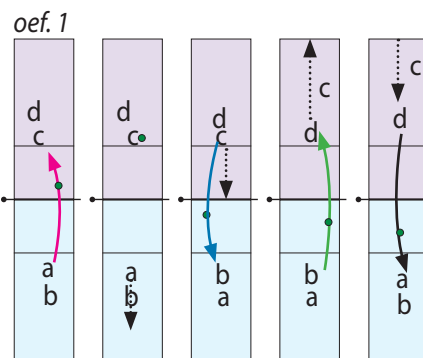


Extra materiaal: kleine matten / fietsbanden	ALGEMEEN GEDEELTE thema: bovenhands werpen - onderhands en bovenhands slaan
--	---


1 organisatie (zie tekening)

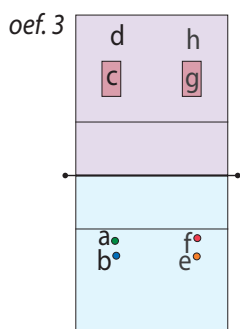
- groepen van 4 spelers; 1 bal per groep
- de spelers staan achter de driemeterlijn opgesteld

speler a werpt de bal met 2 handen bovenhands naar speler c en kruipt daarna door de gespreide benen van speler b; speler c werpt de bal over het net naar speler b, loopt achterwaarts, tikt met 2 voeten de achterlijn en sluit aan achter speler d; na 8 uitvoeringen wisselen de duo's van plaats en taak



2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1: de bal moet 12 maal over het net vliegen; welk viertal voert de oefening het snelst maar correct uit?

reglement: elke bal moet geworpen en gevangen worden achter de driemeterlijn

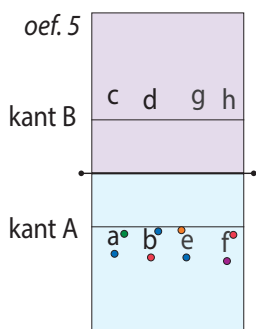

3 organisatie (zie tekening)

- per groep ligt er een kleine mat op 6 à 8 m van het net (afhankelijk van het werpniveau van de spelers)
- 2 ballen per groep

speler c staat op de mat; speler a werpt de bal bovenhands met 1 hand naar speler c en loopt over; speler c vangt de bal en loopt over; speler b werpt de bal naar speler d die op de mat staat enz.

opmerking: de afstand van de mat tot het net is belangrijk: de spelers moeten de bal krachtig (en precies) werpen want dan openen zij de heup en de werpschouder op een natuurlijke wijze

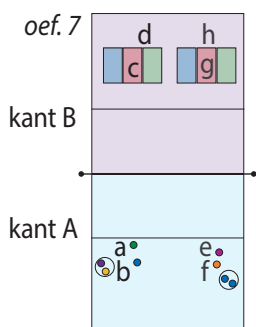
4 wedstrijdvorm: idem als oefening 3: welk viertal scoort het snelst 15 punten?; de speler moet de bal vangen in stand met 2 voeten op de mat = 1 punt


5 organisatie (zie tekening)

- geen matten
- de spelers staan per 2 tegenover elkaar aan weerszijden van het net
- de spelers aan kant A hebben 2 ballen ter beschikking

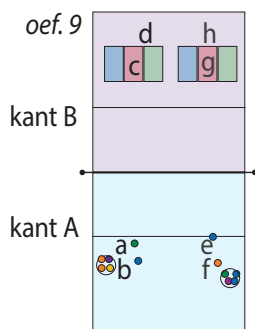
speler a slaat de 1ste bal onderhands op over het net; speler c vangt de bal; dan slaat speler a de 2de bal onderhands over het net die speler c ook probeert te vangen; beide spelers wisselen van plaats en taak

6 wedstrijdvorm: elke bal die de partner vangt = 1 punt voor het duo of viertal


7 organisatie (zie tekening)

- per groep liggen er 3 matten naast elkaar
- er ligt een fietsband met ballen naast de spelers aan kant A

speler a slaat 2 maal een bal bovenhands over het net; speler c vangt beide ballen; beide spelers lopen over; speler b slaat 2 maal bovenhands over het net naar speler d die de ballen vangt enz.



8 **wedstrijdvorm:** als de partner de bal vangt met 1 voet of met 2 voeten op een mat dan scoort het viertal 2 punten; als de partner de bal vangt zonder voetcontact met een mat dan scoort het viertal 1 punt

opmerking: de spelers aan kant B proberen de bal **altijd** te vangen ook al komt die niet op de mat!

9 *idem als oefening 7 (zie tekening)*

- de spelers aan kant A hebben 3 ballen ter beschikking

speler a voert 3 acties uit en loopt dan over; speler c vangt alle ballen van speler a en loopt dan ook over

- actie 1: speler a werpt de bal bovenhands met 1 hand over het net; speler c vangt de bal
 - actie 2: speler a slaat de bal onderhands over het net; speler c vangt de bal
 - actie 3: speler a slaat de bal bovenhands over het net; speler c vangt de bal
- beide spelers lopen over; speler b werpt de 1ste bal naar speler d enz.

10 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 9; als actie 1 goed wordt uitgevoerd = 1 punt, actie 2 = 2 punten en actie 3 = 3 punten; welk viertal scoort de meeste punten in 5 minuten oefentijd?

11 *organisatie: idem als oefening 10*

de trainer kan diverse opties roepen, *bijvoorbeeld:*

- hij roept "1" = de spelers werpen de bal bovenhands met 1 hand naar de partner op de mat
- hij roept "2" = de spelers slaan de bal onderhands naar de partner op de mat
- hij roept "3" = de spelers slaan de bal bovenhands naar de partner op de mat

de spelers aan kant A voeren slechts 1 actie uit en lopen dan over; de spelers aan kant B vangen de bal en lopen dan ook over

welk viertal scoort de meeste punten?

12 idem als oefening 11 maar de trainer kan bijkomend ook de kleur van een mat roepen; de speler aan kant B stelt zich op op deze mat; de speler aan kant A kan enkel scoren als de partner de bal vangt op de juiste mat

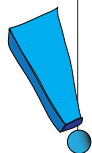
bijvoorbeeld:

de trainer roept "1 - rood": de speler van kant A werpt de bal bovenhands naar de partner op de **rode** mat

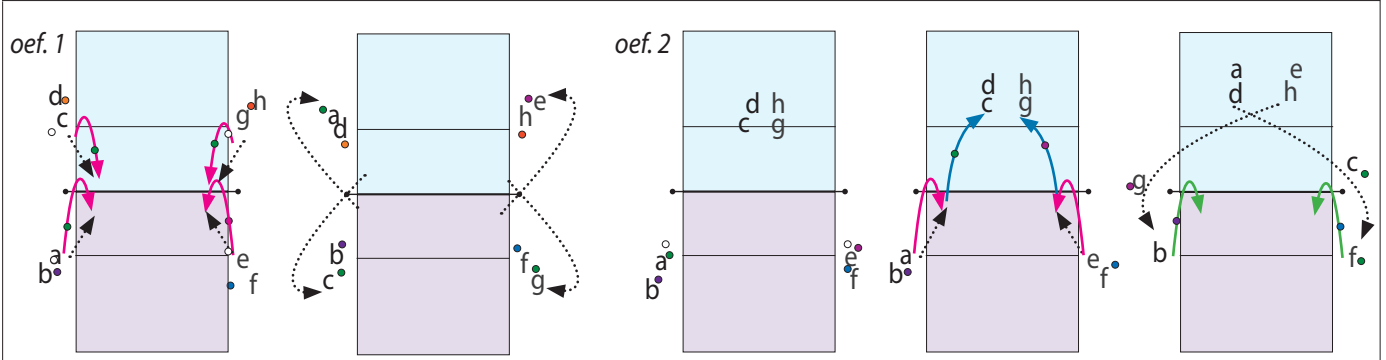
de trainer roept "3 - blauw-groen": de speler slaat de bal bovenhands naar de partner die de bal probeert te vangen met voetcontact op de **blauwe** of **groene** mat

13 lenigmakende en versterkende oefeningen

14 snelheidsoefeningen



Extra materiaal: markeerschijven - fietsbanden	SPECIFIEK GEDEELTE thema: opbouw van de aanval in 3.0 en 3A
<p>oef. 1</p> <p>kant B</p> <p>kant A</p>	<p>1 <i>organisatie (zie tekening)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • aan weerszijden van het net staan 2 spelers opgesteld in zone IV en in zone II • er ligt een markeerschijf die de startpositie aangeeft voor de aanloop van de aanval <p>de (rechtshandige) speler staat met de linkervoet voor; hij werpt de bal onderhands met 2 handen voorwaarts-opwaarts, voert de aanvalsaanloop uit, springt en vangt de bal met 2 handen hoog boven het hoofd; dan loopt de speler over naar de andere kant en voert de oefening uit in de andere zone</p>



2 organisatie (zie tekening)

- de spelers aan kant A hebben een bal

speler a (speler e) staat met de linkervoet voor; hij werpt de bal onderhands met 2 handen voorwaarts-opwaarts, voert de aanvalsaanloop uit, springt en toetst de bal over het net naar speler c (speler g), loopt over en sluit aan achter speler d (speler h); speler c (speler g) vangt de bal en sluit aan in de andere rij aan kant A

3 idem als oefening 2 maar de speler speelt de bal op 3 wijzen over het net:

- actie 1: aanloop en tip met de niet-slaghand
- actie 2: aanloop en tip met de slaghand
- actie 3: gesprongen toets

4 organisatie (zie tekening)

idem als oefening 2: de speler werpt de bal onderhands met 2 handen of met 1 hand en met spin voorwaarts-opwaarts, voert de aanloop uit gevolgd door een zelfaanval, beurtelings in zone IV en in zone II

de trainer heeft aandacht voor: een hoge en precieze worp, de juiste voet voor, de lange lage pas, het afrollen van de voet, het openen van de heup en slagschouder, de hoogte van slagcontact, de polsslag, de doorzwaibeweging enz.

5 organisatie (zie tekening)

- spelers b en f staan aan het net; aan de andere zijde van het net liggen fietsbanden met ballen

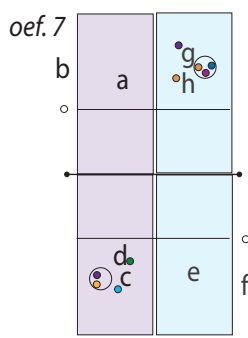
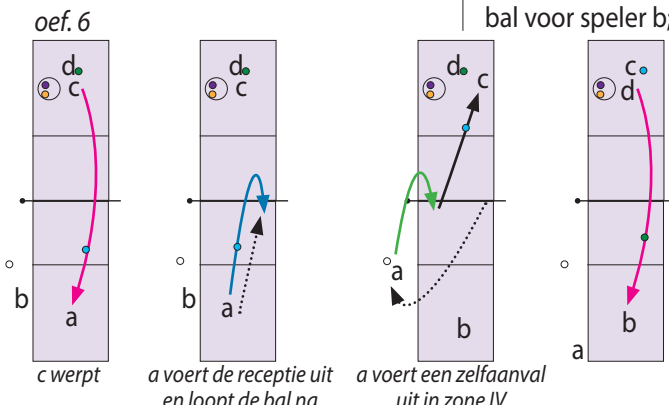
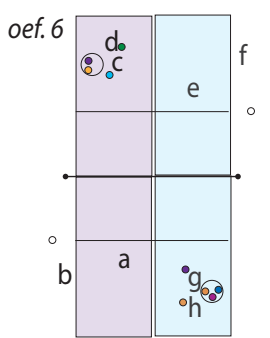
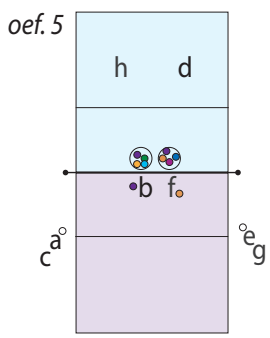
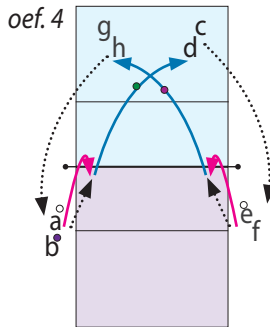
speler b en speler f zijn spelverdelers die beurtelings een set-up worp en een set-up toets uitvoeren voor een partner die tweemaal aanvalt

speler b (speler f) voert een onderhandse set-up worp uit waarop speler a (speler e) aanvalt; dan werpt speler b (speler f) een bal op voor zichzelf en toetst de bal naar speler a (speler e) die een 2de maal aanvalt; spelers d en h verzamelen de ballen en leggen die in de fietsband; dan draaien de spelers 1 plaats

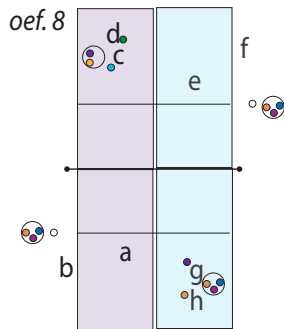
6 organisatie (zie tekening)

- 2 opslagspelers, 1 receptiespeler, 1 reserve receptiespeler

speler c voert een opslagworp uit; speler a voert de receptie uit naar zone III, loopt de bal na en vangt de bal voor de bots; dan loopt hij naar de markeerschijf in zone IV en voert een zelfaanval uit; ondertussen werpt speler d de volgende bal voor speler b; na 8 opslagworpen wisselen de duo's



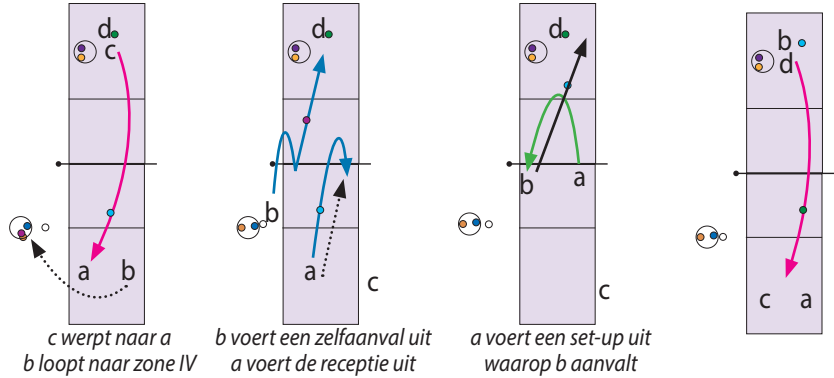
7 organisatie: zie tekening
idem als oefening 6 maar de receptie wordt uitgevoerd in zone I en de aanval gebeurt in zone II



8 organisatie (zie tekening)

- er liggen fietsbanden met ballen in zone IV
- 2 spelers in receptie naast elkaar

speler c voert een opslagworp uit, bijvoorbeeld naar speler a en loopt over; speler b loopt naar zone IV, neemt een bal en voert een zelfaanval uit; speler a voert de receptie uit naar zone III, loopt de bal na en vangt de bal voor de bots; dan voert hij een set-up worp of set-up toets uit waarop speler b opnieuw aanvalt; speler b loopt over; speler d voert een opslagworp uit voor spelers a en c



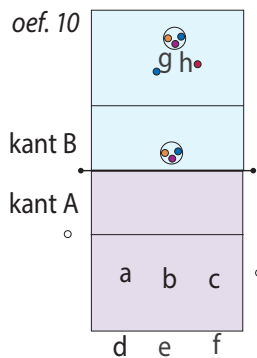
9 idem als oefening 8 maar met een aanval in zone II

10 organisatie (zie tekening)

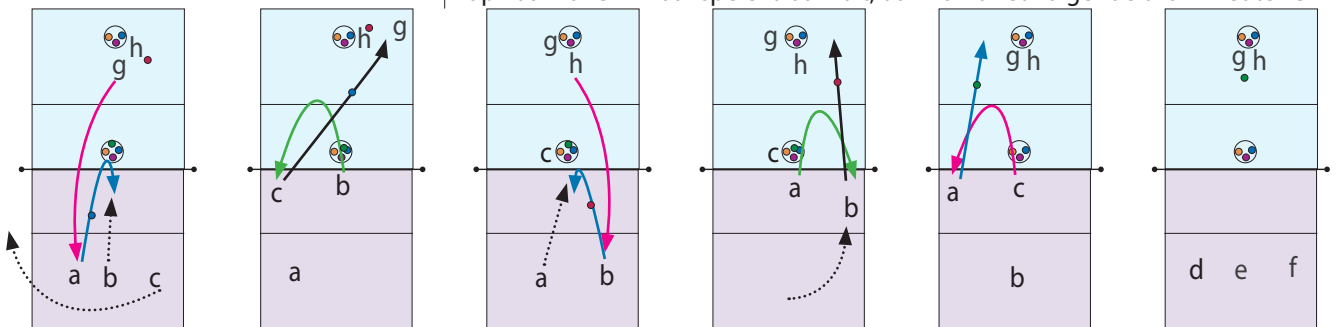
- trio's aan kant A; er ligt een fietsband met ballen aan het net in kant B

afspraken:

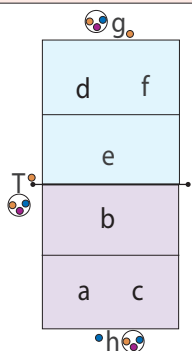
- als speler a of speler c de receptie uitvoert dan wordt speler b spelverdeler in zone III; als speler b de receptie uitvoert dan wordt speler c spelverdeler
- in de 1ste opbouw heeft elke speler 1 balcontact
- de set-up wordt steeds voorwaarts gegeven



speler g voert een opslagworp uit, bijvoorbeeld naar speler a die de receptie uitvoert; speler b wordt spelverdeler in zone III, speler c loopt als aanvaller naar zone IV; speler b voert een set-up uit (eventueel na een controletoeets) naar speler c die aanvalt; dan gaat speler c aan kant B staan bij de fietsband; spelers a en b stellen zich naast elkaar op; speler h werpt bijvoorbeeld naar speler b die de receptie uitvoert; speler a loopt naar het net en geeft een set-up naar speler b die aanvalt in zone II; speler c neemt een bal uit de fietsband en geeft een set-up naar zone IV waar speler a aanvalt; dan komt het volgende trio in het terrein



SPEL GEDEELTE



organisatie: zie tekening

- 2 teams spelen beurtelings een spelvorm 3.0 en een spelvorm 3A
- de opslagspeler voert een bovenhandse worp of een onderhandse opslag uit
- als er geen opbouw is, werpt de trainer een bal in het terrein voor het team in receptie
- **puntentelling:**
 - scoren maar niet via een aanval = 1 punt
 - scoren via een aanval na receptie en set-up = 2 punten
 - scoren via een tegenaanval = 3 punten