

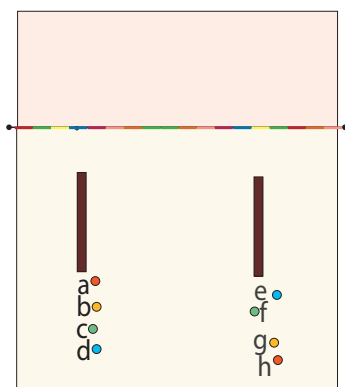


Extra materiaal: vlaggenlijn / banken / fietsbanden

ALGEMEEN GEDEELTE
thema: onderarmse vaardigheden



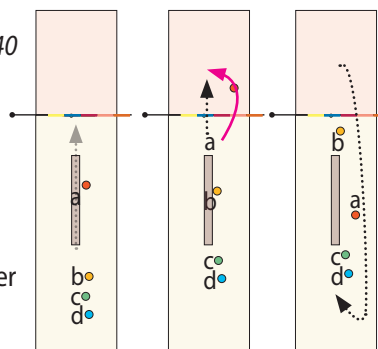
oef. 1



1 organisatie (zie tekening)

- een lange vlaggenlijn als net; hoogte: ± 2,40 m
- 2 banken staan voor de vlaggenlijn
- 2 groepen: de spelers staan met een bal achter elkaar achter een bank

de spelers lopen met de bal in de handen over de bank, werpen de bal onderhands over de vlaggenlijn, vangen de bal aan de andere kant, lopen over en sluiten terug aan



2 **wedstrijdvorm** idem als oefening 1: elke speler voert de oefening 3 maal uit; welke groep is het snelst?

opmerking: als een speler de bal niet vangt aan de andere kant van de vlaggenlijn dan moet hij de oefening opnieuw uitvoeren

3 de spelers lopen voorwaarts met de voeten naast de bank en rollen de bal over de bank; zij werpen de bal onderhands over de vlaggenlijn, vangen de bal (in een brede split) aan de andere kant, lopen over en sluiten terug aan

4 de trainer stelt zich op tussen groep A en groep B

wedstrijdvorm idem als oefening 3; een speler van groep A voert de oefening om ter snelst uit tegen een speler van groep B; de trainer geeft telkens het startsignaal voor elk duo; de spelers moeten bij het terug keren de trainer aantikken

5 idem als oefening 3 maar de spelers lopen achterwaarts

6 **wedstrijdvorm** idem als oefening 5: de spelers lopen achterwaarts

7 idem als oefening 3 maar de spelers verplaatsen

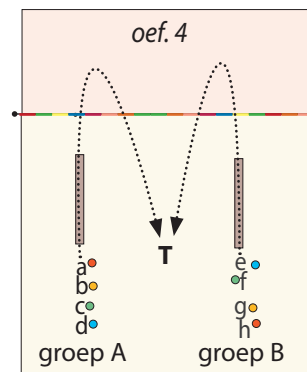
zijwaarts naast de bank en rollen de bal over de bank; de spelers verplaatsen zowel naar rechts als naar links

8 **wedstrijdvorm** idem als oefening 7: de spelers verplaatsen zijwaarts

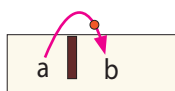
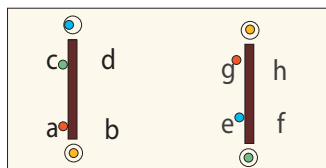
9 organisatie (zie tekening)

- de spelers staan per 2 tegenover elkaar aan weerszijden van de bank
- 1 bal per duo; reserveballen liggen in een fietsband

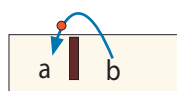
speler a werpt de bal in een kleine boog onderhands over de bank; speler b speelt de bal onderhands met de rechterarm terug; als na-actie loopt speler b naar de bank, stapt met 2 voeten op en af de bank, verplaatst achterwaarts en voert de volgende onderarmse actie uit maar nu met de linkerarm; na 6 uitvoeringen wisselen de spelers van plaats en taak



oef. 9



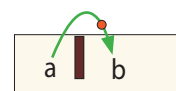
a werpt de bal over de bank



b speelt onderarms naar a

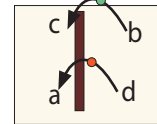
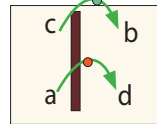
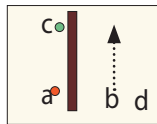
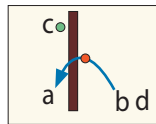
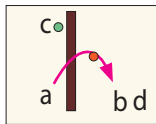
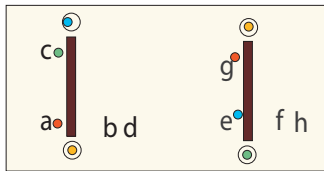


b stapt op en af de bank



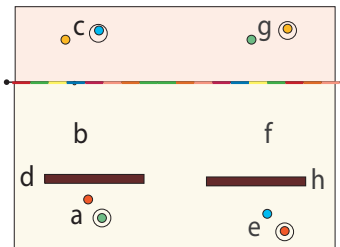
a werpt de bal over de bank

oef. 10



a werpt de bal over de bank b speelt onderarms naar a b verplaatst zijwaarts a en c werpen de bal over de bank b en d spelen de bal onderarms terug

oef. 11



10 organisatie (zie tekening)

- per 4; spelers a en c staan aan één kant van de bank met een bal; spelers b en d staan achter elkaar tegenover speler a

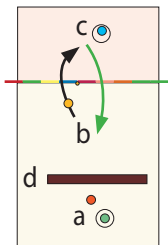
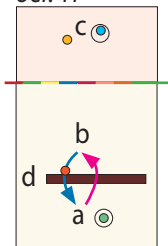
speler a werpt de bal onderhands over de bank; speler b speelt de bal onderarms (2 armen) terug; dan verplaatst speler b zijwaarts; speler c werpt de bal onderhands over de bank; speler b speelt de bal onderarms (2 armen) terug; ondertussen werpt speler a de volgende bal al naar speler d; na 4 uitvoeringen wisselen de spelers van plaats en taak; de spelers verplaatsen zowel naar links als naar rechts

11 organisatie (zie tekening)

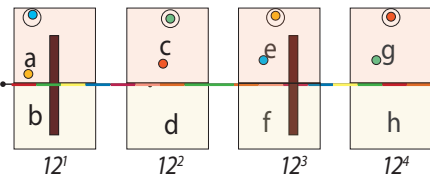
- de banken staan evenwijdig met en op 4 m van de vlaggenlijn
- per 4; speler a met een bal achter de bank, speler c met een bal aan de overkant van de vlaggenlijn; speler b in de zone tussen de bank en de vlaggenlijn; speler d is reservespeler

speler a werpt de bal onderhands over de bank; speler b speelt de bal onderarms terug en voert dan een halve draai uit; speler c werpt de bal onderhands over de vlaggenlijn; speler b speelt de bal onderarms terug; speler b voert de oefening nogmaals uit en wordt daarna vervangen door speler d; na 4 uitvoeringen voor elke speler wisselen de duo's

oef. 11



oef. 12

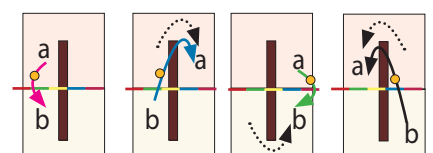


12 circuit 4 oefeningen

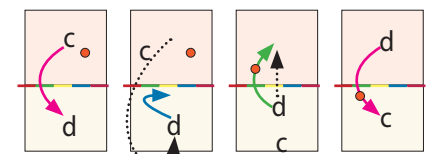
organisatie (zie tekening)

- de spelers staan per 2 tegenover elkaar aan weerszijden van de vlaggenlijn
- 1 speler van het duo heeft een bal
- bij oefening 12¹ en 12³ staat een bank dwars onder de vlaggenlijn
- de spelers van elk duo voeren de oefening beurtelings uit
- na enige tijd (bijvoorbeeld 3 minuten) draaien de duo's door

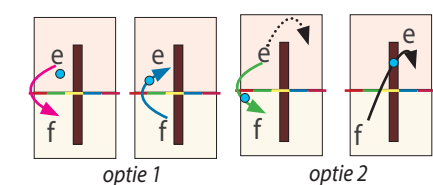
oef. 12¹



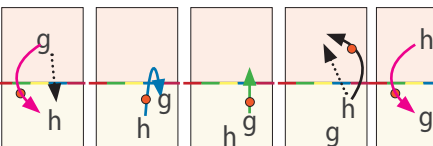
oef. 12²



oef. 12³



oef. 12⁴



12¹: speler a werpt de bal onderhands over de vlaggenlijn en loopt naar de andere kant van de bank; speler b oriënteert zich naar speler a, speelt de bal diagonaal onderarms over de vlaggenlijn en verplaatst daarna naar de andere kant van de bank; speler a werpt de bal onderhands over de vlaggenlijn en loopt naar de andere kant van de bank; speler b oriënteert zich naar speler a, speelt de bal diagonaal onderarms over de vlaggenlijn en verplaatst naar de andere kant van de bank; de spelers wisselen van taak

12²: speler c werpt de bal onderhands over de vlaggenlijn en loopt over; speler d speelt de bal onderarms voor zichzelf, toetst de bal over het net en vangt de bal zelf aan de andere kant van de vlaggenlijn; speler d werpt de bal over de vlaggenlijn naar speler c

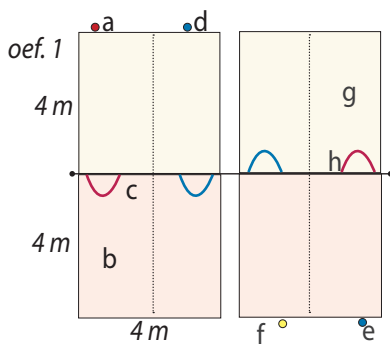
12³: speler e werpt de bal onderhands over de vlaggenlijn en heeft 2 opties:

- optie 1: hij blijft staan: speler f speelt de bal onderarms rechtdoor terug naar speler e
- optie 2: hij loopt naar de andere kant van de bank; speler f speelt de bal onderarms diagonaal over het net naar speler e

12⁴: speler g werpt de bal onderhands over de vlaggenlijn en loopt over; speler h speelt de bal onderarms naar speler g die een hoge controletoeft uitvoert; speler h toetst de bal over de vlaggenlijn, loopt over en vangt de bal

13 lenigmakende en versterkende oefeningen

14 snelheidsoefeningen



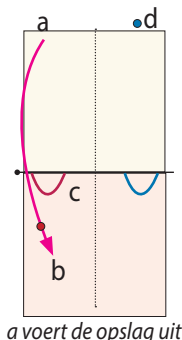
1 organisatie (zie tekening)

- 1 terrein van 4 m breed en 8 m diep voor 4 spelers
- per groep worden er 2 hoge doelzones gecreëerd aan het net (via tubes, mat op scheidsrechterstoelen, speler op een stoel enz.)
- 2 opslagspelers (a en d), 1 receptiespeler (b) en 1 speler aan het net (c)

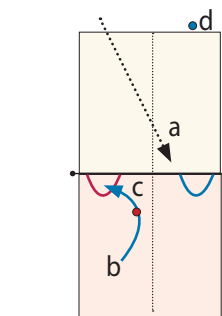
speler b stelt zich op in de linkerzone van het terrein; speler a voert een opslag rechtdoor uit en loopt naar de **blauwe** doelzone; speler b speelt de bal onderarms (rechtdoor) naar de **rode** doelzone; speler c vangt de bal en wordt opslagspeler; speler b stelt zich op in de rechterzone van het terrein; speler d voert een opslag rechtdoor uit en loopt naar de **rode** doelzone; speler b speelt de bal onderarms (rechtdoor) naar de **blauwe** doelzone; speler d vangt de bal en wordt opslagspeler; na 4 uitvoeringen draaien de spelers 1 plaats door

opmerking: de opslag wordt uitgevoerd via een onderhandse worp (met 1 of 2 handen) of via een onderhandse opslag

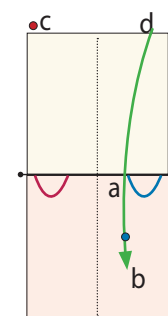
puntentelling: de trainer koppelt eventueel een (visuele) puntentelling aan een geslaagde uitvoering



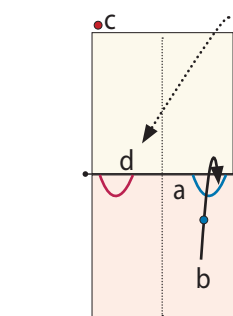
a voert de opslag uit



b speelt de bal onderarms rechtdoor naar de **rode** doelzone



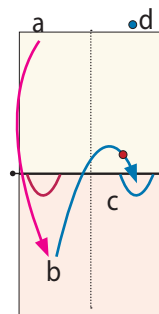
d voert de opslag uit



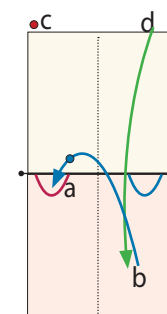
b speelt de bal onderarms rechtdoor naar de **blauwe** doelzone

2 idem als oefening 1 maar nu speelt de receptiespeler de bal diagonaal naar de doelzone

de receptiespeler oriënteert de voeten en de schouders naar de doelzone



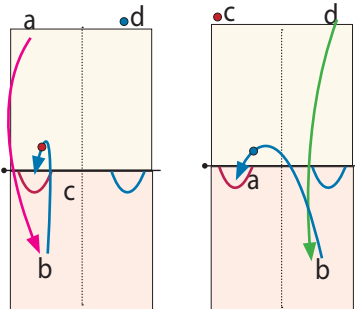
a voert de opslag; uit; b speelt de bal onderarms diagonaal naar de **blauwe** doelzone



d voert de opslag; uit; b speelt de bal onderarms diagonaal naar de **rode** doelzone



oef. 3 en 4



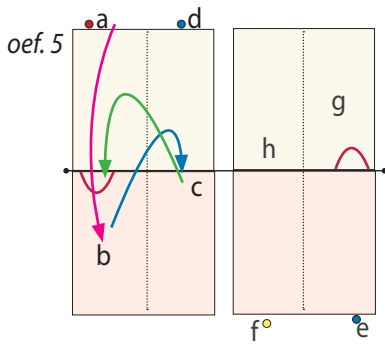
de trainer roept 'rood'

3 idem als oefening 2 maar de trainer roept voor de opslag 'rood' of 'blauw':

- hij roept 'rood': receptie rechtdoor of diagonaal naar de **rode** doelzone
- hij roept 'blauw': receptie rechtdoor of diagonaal naar de **blauwe** doelzone

de receptiespeler voert beurtelings een onderarmse receptie uit in de linker- en rechterzone van het terrein

4 wedstrijdvorm: idem als oefening 3 maar voor punten: groep A tegen groep B



5 organisatie (zie tekening)

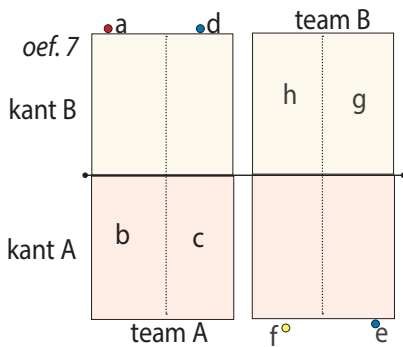
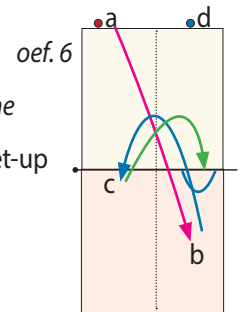
- er is enkel een **rode** doelzone
- de spelverdeler staat in de andere terreinzone aan het net
- de receptiespeler staat opgesteld in de linkerterreinzone

speler a voert de opslag rechtdoor uit naar speler b en loopt naar de **rode** doelzone; speler b speelt diagonaal onderarms naar speler c die een voorwaartse set-up uitvoert naar de **rode** doelzone; speler a vangt de bal; dan voeren spelers b en c de oefening opnieuw uit na een diagonale opslag van speler d; daarna wisselen speler b en speler c van plaats en taak; na enige oefentijd wisselen de duo's

6 organisatie (zie tekening)

- er is enkel een **blauwe** doelzone
- de receptiespeler staat opgesteld in de rechterterreinzone

idem als oefening 5 maar nu geeft de spelverdeler de set-up naar de **blauwe** doelzone



7 organisatie (zie tekening)

- geen doelzones meer
- 2 spelers naast elkaar in receptie

wedstrijdvorm: speler a voert de opslag uit en stelt zich dan op in het terrein aan kant B; spelers b en c voeren een opbouw uit via driepassenspel - waarbij het 1ste contact onderarms gespeeld wordt - en toetsen het 3de contact over het net; speler a vangt de bal; daarna wisselen spelers b en c van plaats en speler d voert de volgende opslag uit; na 4 uitvoeringen wisselen de duo's van plaats

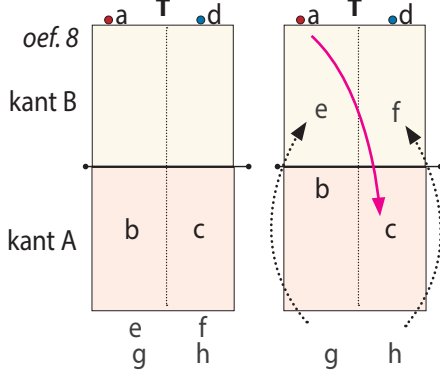
team A speelt tegen team B; elke geslaagde opbouw = 1 punt; geslaagd = onderarmse receptie + driepassenspel + de opslagspeler vangt de bal

8 organisatie (zie tekening)

- 1 opslagduo (a en d), 1 receptieduo (b en c); 2 teams achter elkaar achter het terrein aan kant A (e en f / g en h)

voor de opslag roept de trainer '1' of '2': als hij '1' roept dan loopt het eerste duo (spelers e en f) over naar kant B terwijl het duo b en c een opbouw uitvoert via driepassenspel; men speelt 2 tegen 2

na en fout stellen spelers e en f zich op aan kant A terwijl het duo b en c zich achter het duo g en h opstelt; de trainer roept '1' of '2'; speler d voert de opslag uit



SPEL GEDEELTE

1 organisatie: zie tekeningen

men speelt een tornooi 2 tegen 2

- men speelt op tijd, bijvoorbeeld 5 minuten per wedstrijd; dan speelt men tegen een ander team
- indien nodig kan de trainer de samenstelling van de duo's veranderen om meer spannende wedstrijden te creëren
- het team in receptie probeert, in complex 1, het 1ste contact altijd onderarms uit te voeren
- nadat de bal over het net is gespeeld; wisselen de 2 spelers altijd van zone
- de trainer kan 2 opties roepen:
 - **optie 1:** de trainer roept 'naast': de 2 receptiespelers staan naast elkaar opgesteld bij de opslag van de tegenpartij
 - **optie 2:** de trainer roept 'achter': er staat 1 receptiespeler centraal in het terrein; de partner staat centraal aan het net; in deze situatie is de receptiespeler alleen verantwoordelijk voor de hele zone; nadat de bal over het net is gespeeld, stellen de spelers zich weer naast elkaar op

