

Thema

Service

Accenten

- Floatservice → slag/contact

Wat zegt de technische lijn?

☐ float

- rechtervoet voor
- 1ste stap links en kleine, tragere stap
- rechts – links = licht versneld
- bal in de linker hand tussen schouder en heup in de lichaamszone
- opgooi voor de rechterschouder

☐ Opgooi

- éénhandige opgooi net voor rechtervoet contact (2 laatste steunen)
- Opgooi tijdens aanloop: bal uit de handen net voor laatste 2 steunen r/l (Lh omgekeerd)
- Korte opgooi tot net boven raakpunt
- tijdens éénhandige opgooi gaat rechterarm naar achteren
- rechterhand en pols in één lijn = gefixeerde pols bij balcontact

☐ Slag

☐ idem slag float

- rechterhand en pols in één lijn = gefixeerde pols bij balcontact
- in de bal springen = voorwaartse impuls

☐ Float en jumpfloat: hoge precisie kort en ver Float en Jumpfloat: uitbreiding niv. 3

- Opslaan in 9 zones:
- Accent op precisie

☐ Landing

- landing in balans op 2 voeten
- landen in het veld

Opwarming

Opwarmingsspelletje: boogschuttershouding (vanuit kniezit, rechterknie op de grond en linkervoet voor voor rechtshandigen). 2 teams, iedereen gooit, 1 iemand staat op de mat aan de overkant van het net op ongeveer 5-6 meter. Als je de opslag(worp) kan vangen terwijl je op de mat staat krijg je een punt. Teams strijden om ter eerst naar 10 punten. Diegene die de bal vangt op de mat wisselt met de opslaggever. Indien de bal niet gevangen wordt, loop je om je eigen bal.

- *matjes korter leggen.*

+ *serveren in plaats van gooien.*

+ *afvangen van uit zit op een stoel in plaats van op een mat.*

Specifiek

1) Technische opbouw voor balcontact:

- op de bal slaan terwijl je de bal vasthoudt
- de bal uit je hand op de grond slaan
- high fives geven aan elkaar met gestrekte arm in uitgangshouding, vingers mogen elkaar niet raken.
- na opgooi dezelfde uitvoering met het klemmen van de bal tussen twee handen.
- per twee één bal opgooien en allebei tegelijk slaan en de bal omhoog houden.

2) Iedereen individueel naar de muur of in het net slaan. Juiste uitgangshouding, éénhandige opgooi boven en net voor de slagschouder. De hoogte van de opgooi is tot vlak boven het raakpunt. Met gefixeerde pols in het midden van de bal slaan. Indien correcte uitvoering zal de bal niet of nauwelijks roteren. Bij rotatie van de bal wordt er niet in het midden van de bal geslagen of zijn de pols en vingers niet voldoende gefixeerd. Iedereen slaat een 20-tal keer terwijl de trainer technische aanwijzingen geeft.

Aandachtspunten

- Pols gefixeerd
- Balcontact midden van de bal
- Tijdens slag: gewichtsverplaatsing van achter naar voor = door de bal

- Hele reeks met gefixeerde pols

- Juiste uitgangshouding: inhoud TL

- 3) Er wordt een rekker gespannen tussen de bovenkant van de antennes. Met de juiste techniek probeert iedereen tussen de antennes te serveren. Dit is enkel mogelijk indien er een strakke float wordt gegeven. Indien de bal nog te veel rotatie heeft eerste nog wat individueel oefenen tegen de muur.

Een andere optie is om een bank op 2 stoelen te zetten achteraan in het veld. Het is enkel mogelijk om onder de banken te serveren indien er een diepe strakke service wordt gegeven. (is nog iets moeilijker) Verschillende puntentellingen zijn mogelijk: om het eerst 5 maal door de rekker of onder de bank serveren. Om het eerst 3 maal na elkaar door de rekker of onder de bank serveren. Tussen de rekker is een punt, opslagmisser is min 1,...

Algemeen

- 1) Individueel langs 2 kanten van het veld serveren naar verschillende zones

- 165-zone (links – midden – rechts)
- ABC-zone (kort – medium – diep)
- 6 klassieke zones (1, 2, 3, 4, 5 en 6)

Met de correcte techniek in de verschillende zones serveren. Verschillende puntentellingen mogelijk (om ter eerst alle zones serveren, om ter eerst 5 punten, fouten en/of rekker in rekening brengen,...). * indien de aantallen het toelaten, dan kunnen receptiespelers geïntegreerd worden.

- 2) 3 receptiespelers en 1 passeur. De rest serveert. Puntensysteem:

- 3 receptiespelers, 3 zones, als je in de juiste zone serveert plus 1, als je een ace serveert in de juiste zone plus 3. Afhankelijk van het niveau min 1 bij service in verkeerde zone of service misser.
- Steeds een onderhandse rolbal als tweede bal.

Spelvormen

6 tegen 6, indien met minder spelers zeker 6 spelers aan de side-out kant.

De opslaggever kiest in welke zone hij serveert en als hij in de juiste zone serveert dan krijgt de ploeg die serveert 2 punten indien ze de rally winnen. Starten op 15-15. Als de service niet in de juiste zone was en je de rally wint, krijg je 1 punt. Om beurt serveren.

Finisher

Serveren met levels (zie bijlage)

Thema

Service

Accenten

- Jumpfloat service → aanloop/opgooi/slag

Wat zegt de technische lijn?

- ☐ float
 - rechtervoet voor
 - 1ste stap links en kleine, tragere stap
 - rechts links = versneld
 - bal in de linker hand tussen schouder en heup in de lichaamszone
 - opgooi voor de rechterschouder
 - lage opgooi
- ☐ Opgooi
 - éénhandige opgooi net voor rechtervoet contact (2 laatste steunen)
 - Opgooi tijdens aanloop: bal uit de handen net voor laatste 2 steunen r/l (Lh omgekeerd)
 - Korte opgooi tot net boven raakpunt
 - tijdens éénhandige opgooi gaat rechterarm naar achteren
 - rechterhand en pols in één lijn = gefixeerde pols bij balcontact
- ☐ Slag
- ☐ idem slag float
 - rechterhand en pols in één lijn = gefixeerde pols bij balcontact
 - in de bal springen = voorwaartse impuls
- ☐ Float en jumpfloat: hoge precisie kort en ver Float en Jumpfloat: uitbreiding niv. 3
 - Opslaan in 9 zones:
 - Accent op precisie
- ☐ Landing
 - landing in balans op 2 voeten
 - landen in het veld

Opwarming

Elke speler heeft 1 bal en staat binnen het volleybalveld, de bal wordt opgegooid met 2 handen. Nadat de eigen bal is opgegooid, andere bal zoeken en deze weer omhoog gooien. Het aantal opgegooide ballen tellen en records onthouden.

Nadien met rechts en/of met links opgooien (ifv opgooi service)

+ na opgooi een na-actie (bv buiklig) maken vooraleer een andere bal te pakken.

+ bal opgooien na signaal coach; de laatste die een nieuwe bal heeft, doet extra actie (bv 5x pompen).

Specifiek (techniek)

- 1) Spelers staan in een cirkel: de technische opbouw wordt overlopen
 - i. Slag en balcontact
 - ii. Opgooi + slag + balcontact: starten vanop bank (6m van het net)
 1. Spelers staan om beurten klaar op banken, in de juiste starthouding
 2. Spelers gooien de bal op voor hun slagschouder, springen voorwaarts van de bank en slaan de bal over het net
 - iii. Uitgangshouding en aanloopritme
 1. Starten met laatste stap en achterwaarts en topdown werken
 2. Ritme: stap 1 (L) – opgooi – stap 2 (R) – stap 3 (L) – slag
 3. Bal laten botsen op rechterschouder
 - iv. Volledige service kort inoefenen
 - Afstand verkleinen (voor alle voorgaande)
 - + Afstand vergroten (voor alle voorgaande)
 - v. Per 3 serveren met aandachtspunt. Speler A staat op 9m, loopt aan en serveert jumpfloat naar speler B, speler B vangt de bal, speler C is reserve bij speler A en bekijkt 1 aandachtspunt (aangegeven door de trainer of door speler zelf). Speler A serveert 3x, nadien doordraaien (A→B, B→C, C→A)
 - Speler A korter bij het net laten starten
 - + Speler B receptie laten nemen in plaats van afvangen

Specifiek (spelvorm)

- 2) Serveren met hoepels, banken en puntensysteem. Spelers zijn per 2 een team, speler A serveert 5x (steeds vanop positie 1 of 5, nadien wisselen met speler B, die eveneens 5x serveert. Eventueel nogmaals herhalen. Speler B verzamelt ballen en helpt speler A met puntentelling. Punten speler A en speler B worden steeds opgeteld.

Aandachtspunten

- Lage opgooi voor rechterschouder
- Gefixeerde pols bij balcontact

- Voorwaartse impuls: in de bal springen

Variant: in twee teams werken in plaats van per twee.

i. Opstelling veld:

1. Rekker spannen top antenne (altijd +1 indien service onder rekker)
2. 2 banken staan op stoelen, op 7m van het net op positie 1 en positie 5: hier moet kunnen onder geserveerd worden (rechtdoor +5, diagonaal +7)
3. Een aantal hoepels/matjes ligt op positie 6, centraal in het terrein (= rode zone -4)
4. 2 matjes liggen kort op positie 4 en positie 2 (rechtdoor +3, diagonaal +5)
5. Servicemisser (-2)
6. Geen opdracht volbracht (geen score)

- Serveerders korter bij het net laten starten
- De rekker weglaten
- Grotere targets voorzien
- Bepaalde opdrachten weglaten

Algemeen

- 3) Molentje service-receptie. Kort laten inserveren via deze oefening om veel balcontacten te maken.
- + meer balcontacten na receptie uitvoeren: set-up, aanval, verdediging,...
 - + tussen rekker serveren
 - meerdere spelers in receptie: grotere zone voor service
 - + 2x serveren: 1x op iedere receptiespeler

Spelvorm

- 4) Teams staan opgesteld in complex 1 en 2 (rotaties te bepalen door trainer). De oefening start vanuit een service. De trainer geeft hierbij discreet een target aan serveerder: elke keer dat dit bereikt wordt, krijgt het team van de serveerder een bonuspunt. De teams spelen de rally uit voor 1 punt. Steeds gevolgd door een extra freeball om voldoende balcontacten te behalen. Team A serveert 3x met zelfde serveerder, nadien serveert team B 3x met zelfde serveerder, enz... Er wordt gespeeld tot een vooraf bepaald aantal punten of tot elke serveerder aan beurt is geweest.
- + de spelers om beurten laten serveren in plaats van drie keer op rij
 - + rekker aan de top van de antennes hangen en de service moet hier tussen komen om een extra punt te verdienen.

Finisher

Als team of als individu om het eerst een bepaald aantal keer tussen de rekker en de netrand serveren. Dit eventueel een 2^e

- Aanloop
 - Opgooi
 - Slag
- Aandachtspunten kiezen ifv specifieke noden

of 3 ^e keer herhalen.	
----------------------------------	--

Nadien nog vrij serveren tot de training is afgelopen.

Thema

Service

Accenten

- Jumpservice

Wat zegt de technische lijn?

- ☐ Uitgangshouding = idem als voor float
- ☐ Opgooi
 - Opgooi met rechterhand (lh omgekeerd) bal in linkerhand?
 - Opgooi minstens 2 meter voor en boven rechterschouder
 - Variatie in opgooi: laag (Claes) - medium (Deroo) - hoog (Van den Dries)
- ☐ Aanloop, slag en landing
 - idem aanloop aanval met 2 steunen (niveau 2)
 - balcontact net onder het centrum van de bal
 - in de bal springen = voorwaartse impuls
 - landing in balans op 2 voeten
 - landen in het veld
- ☐ Jumptopspin: uitbreiding niv. 3
 - Opslaan naar zone 1, 6 of 5
- ☐ Accent op snelheid en precisie
 - Float en jumpfloat: verhogen snelheid van opslag: strakke opslag max. 1 meter boven het net in 9 zones
 - Verre float: accent op floaten van de bal
- ☐ Jumptopspin: verhogen van snelheid van opslag in 3 zones

Opwarming

Minstens 2 teams. Topspin opworp vanaf de 3m-lijn. Een teamgenoot zit net achter het net op een stoel en probeert de bal te vangen. Als dit lukt heb je als team een punt.

+ van verder gooien

+ stoel dicht bij het net (zo wordt je verplicht hoger te gooien)

Specifiek

- 1) Gooien met een (tennis)bal van de 3m-lijn tussen een rekker die gespannen is tussen de twee antennes. Aan de overkant van het net staat op 9 meter iemand op een stoel die de (tennis)bal moet vangen.
- 2) Zelfde als in oefening 2 maar nu werk je met een volleybal en met een topspinslag in plaats van te gooien. Als dit goed lukt kan je met een puntensysteem werken. Boven rekker 1 punt onder rekker 2 punten.
- 3) Aanloop en opgooi trainen - vanaf de achterlijn met tennisbal
 - aanlopen, terwijl een tennisbal achter de rug doorgeven.
 - zelfde met sprong
 - zelfde met sprong en gooien van de tennisbal over het net
- 4) Vanaf de achterlijn met volleybal
 - De speler legt een hoepel waar de bal bij een ideale opgooi zou in moeten terechtkomen. De speler doet nu een topspinopgooi, loopt aan en springt. In plaats van de bal te slaan laat hij de bal vallen. Als de bal in de hoepel bots heb je goed opgegooid
 - de speler doet een topspinopgooi, in plaats van de bal te laten vallen in de hoepel vang je hem boven je rechterschouder. Probeer de bal op het hoogste punt te vangen, niet als je nog aan het stijgen bent of al aan het dalen.
 - opgooi, aanloop, sprong en controle slag.
 - elke keer als je opgooi in de hoepel is mag je de keer nadien effectief slaan op de bal.

Aandachtspunten

- Opgooi boven rechter schouder
- In de bal springen (in het veld landen)
- Bal op hoogste punt slaan (arm strekken)

Algemeen

- 1) Molentje met 5 à 6 personen op een half terrein. De opslaggever slaat rechtdoor jumpservice naar een receptiespeler. Controle oefeningen, precies met topspin op de receptiespeler slagen. Nadien hetzelfde diagonaal. Eerst van positie 1 naar 1, nadien van positie 5 naar positie 5.

+ of - : opslag start vanaf 6 meter. Bij een goede opslag mag je de bal nadien vanaf 9 meter serveren. Bij een foutieve opslag serveer je vanop 3 meter. Zo beloon je de spelers indien ze correct opslaan en omgekeerd.

- 2) Molentje met opbouw: Topspin opslag, receptie pas aanval. Nadruk op opslag. Bij twee opslagmisser na elkaar moet je een opdracht uitvoeren.

Spelvormen

Teamplay: teams staan opgesteld in complex 1 en 2 (rotaties te bepalen door trainer). Starten vanuit een service. Trainer geeft hierbij discreet een target aan serveerder: elke keer dat dit bereikt wordt, krijgt het team van de serveerder een bonuspunt. De teams spelen de rally uit voor 1 punt. Steeds gevolgd door een extra freeball om voldoende balcontacten te behalen, opnieuw voor een punt.

Team A serveert 3x met zelfde serveerder, nadien serveert team B 3x met zelfde serveerder, enz...

Er wordt gespeeld tot een vooraf bepaald aantal punten of tot elke serveerder aan beurt is geweest.

- De speler roept bij service zelf zijn target (voor het bonuspunt)

21 down: De opslaggevers starten met 21 punten en serveren naar twee receptiespelers op een half terrein of 3 receptiespelers op een gans terrein. Telkens als ze een ace serveren gaan er 3 punten af. Bij een goede receptie veranderd er niets aan de score. Als de setter uit de driemeterlijn nog een bovenhandse pas kan geven mag de opslaggever 1 punt aftrekken. Kan de setter enkel nog onderhands pas geven mogen er twee punten worden afgetrokken. Bij een opslagmisser krijgt de opslaggever eventueel een extra punt. Welke opslaggever heeft het eerste 0 punten?

Finisher

4 maal serveren van en naar de juiste zone: 1 → 1, 1 → 5, 5 → 5, 5 → 1 Nadien mag je vrij serveren tot het einde van de training.	
--	--