

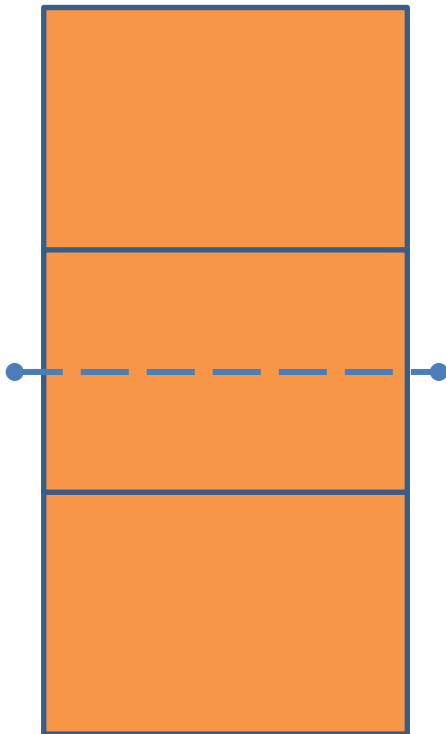
**start²
volley**

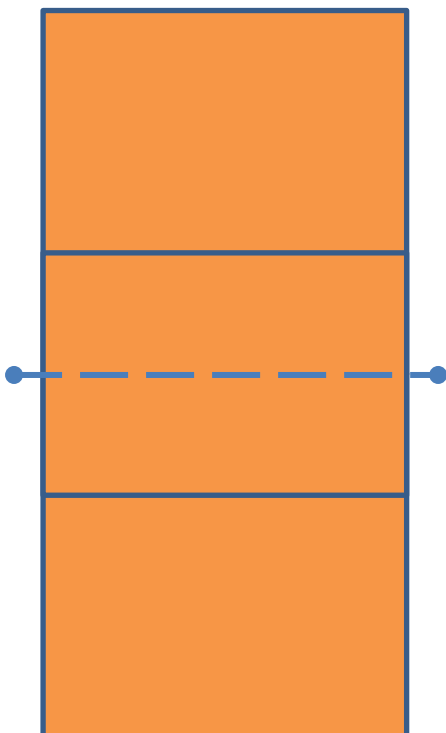
Verdediging

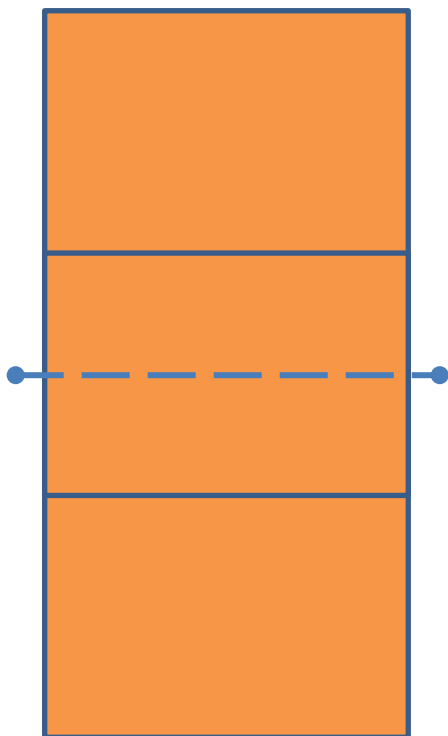
**De technische lijn omgezet
in concrete oefenstof**

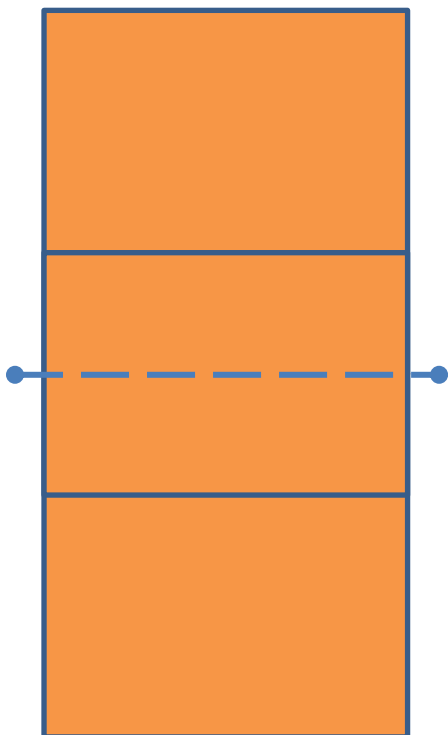
**Clinic 2 bovenbouw (U15-U17-U19)
Seizoen 2018-2019**

Mijn beste oefening!









Thema

Verdediging

Accenten

Uitgangshouding + verplaatsing 1^e en 3^{de} tijd + spelen van de bal in de A zone (op het lichaam)

Wat zegt de technische lijn?

Uitgangshouding

- Symmetrische voetenstand
- Voeten in zijwaartse split (iets breder dan schouderbreedte)
- Lage positie door buigen van enkels en knieën (heup boven de enkels)
- Bovenlichaam parallel met het onderbeen
- Gebogen heup, rechte rug (neutrale positie)
- Lichaamsgewicht op de voorvoeten: bal van de voet
- Armen licht gebogen voor het lichaam, boven bovenbeen, handpalmen naar boven gericht
 - handen los op schouderbreedte en thv de heup
 - schouders oriënteren naar centrum van het veld
 - zicht op de aanvaller en de bal

Spelen van de bal

- Na kleine aanpassing en splitstap vlak voor aanvalsactie
- handen snel samenbrengen
- Controle met backspin: "onder de bal door" verdedigen
- bal liften vanuit ellebogen en polsen

- amortiseren door ellebogen naar beneden te brengen = energie uit de bal halen
- Hoog spelen van de bal in het midden van het speelveld om een set-up toe te laten
- Frontaal of onder hoek: aanpassen schouderstand
- Verdedigen vanuit lage positie binnen lichaamsbereik:
- Verdedigen voor het frontale vlak van het lichaam

- Verdedigen van gecontroleerde aanvallen naar het midden van het veld
- Sprawl: strekactie van beide benen vanuit lage houding zonder omhoog te komen
- Automatiseren timing splitstep voor aanvalsactie
- Controle harde aanval met de handen met backspin onder hoek naar midden van het speelveld
- Uitbreiden zone binnen lichaamsbereik:
 - o frontaal links en rechts
 - o met diepe doorbuiging van 1 of 2 benen
 - o na zijwaartse openen
 - o na voorwaartse pas
 - o aanpassen van schouderstand naar speelrichting
- Verdedigen van hardere aanvallen: laag en hoog
- Eerste tempo verdediging op kort voor

Vanuit uitgangshouding naar verdedigingspositie

- Verdedigen links en rechts
- shuffle: achterwaarts en zijwaarts
- kruispassen
- lopen

- Verdedigingspositie na blokhouding: vanuit kruispas voor en achter komen tot verdedigingshouding (split)
- Verplaatsing eerste derde tijd: lijn
 - o shuffle en splitstep
 - o achterwaartse stap binnenste been en openen: 2 steunen
 - o achterwaartse stap buitenste been en gevolgd door zijwaartse pas of kruis voor of achter
 - o achterwaartse stap buitenste been en gevolgd door kruis voor of achter

Verplaatsingen eerste-derde tijd: Uitbreiding niv. 3

- Verdedigingspositie na blokhouding:
 - o blokpositie buitenkant: zijwaarts of kruis gevolgd door splitstep
 - o blokpositie binnenkant: zijwaarts of kruis achter gevolgd door splitstep
- Verplaatsing eerste derde tempo: toepassen juiste verplaatsing (zie niv. 3) in functie van af te leggen afstand en beschikbare tijd: hoge of halve pas

Uitgangshouding aanpassen aan eerste tempo

Verplaatsing eerste-derde tijd: uitbreiding niv. 4

- verplaatsing onder tijdsdruk bij snelle set-up
- onder tijdsdruk kort blijven bij snelle set-up op de hoek

Algemeen

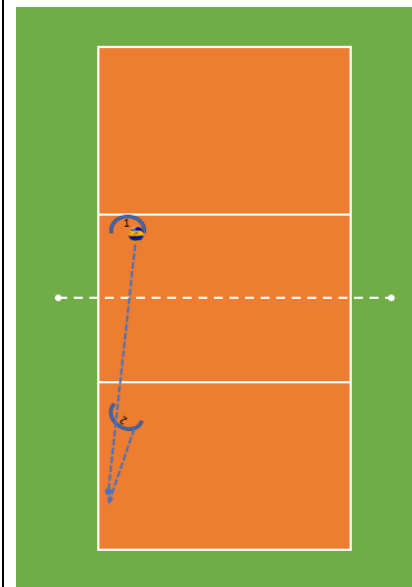
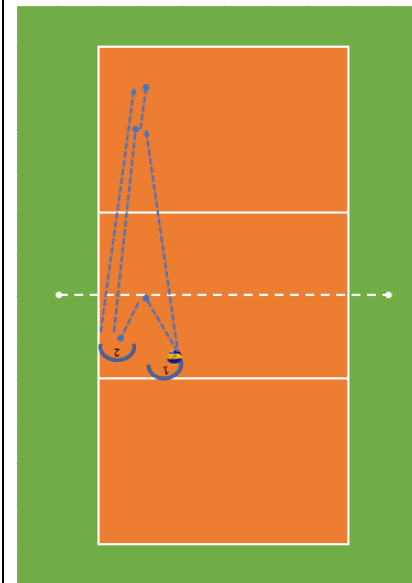
- Speler A slaat de bal in het net, speler B verdedigt de terugkaatsende bal (uit het net) voor zichzelf en speelt nadien de bal (bij voorkeur bovenhands) over het net, waar A de bal afvangt.
- Idem vorige oefening, maar speler B moet de bal nu gericht overspelen naar A, die ondertussen op een stoel heeft plaatsgenomen. (*precisie*)
- Idem vorige oefening, maar speler A speelt de bal zittend vanop de stoel. Speler B is nu ook onder het net doorgelopen en vangt de bal achter de stoel.

Specifiek

- Aandacht voor de uitgangshouding door bal te spelen vanop de knieën. Alle aandacht gaat naar de armen en de rug.

Opbouwende opdrachtenreeks per twee (of 3), 1 bal per duo. Er wordt over het net gewerkt.

- Speler A staat aan het net met bal, speler B start in eerste tijd. Speler A slaat op de bal en gooit deze vervolgens met een rolbeweging laag onder het net. Speler B verplaatst naar derde tijd en speelt de bal op voor zichzelf. Speler A en B wisselen vervolgens van opdracht.
- Idem, maar speler B speelt de bal nu hoog richting 3-meterlijn en vangt daar de gespeelde bal boven het hoofd.
- Idem, maar speler A zal nu starten op 3-meterlijn en gooit de bal, na aanvalsaanloop, vanuit de nek over het net naar speler B. Deze speelt de bal hoog op en vangt de gespeelde bal boven zijn hoofd op de 3-meterlijn.



Aandachtspunten

Verhoogde precisie

Achterwaarts spelen door het “scheppen” van de bal.

Lage verdediging.

Bal liften vanuit de ellebogen.

Maak spelers en speelsters duidelijk dat het veel interessanter is de bal hoog te verdedigen boven de driemeterlijn in plaats van laag nabij het net (waardoor de mee-verdedigende spelverdeler vaak niet op tijd is).

- Idem, maar speler A zal na het gooien onder het net doorlopen. Speler B speelt de bal hoog op naar 3-meterzone, waar speler A de bal kort dropt. Speler B recupereert die korte bal.
- Idem, maar speler A zal de bal in het spel slaan (al dan niet uit stand) in plaats van gooien. Het vervolg van de oefening blijft dezelfde.

Combinatioefening

Je kan kiezen om deze oefening in duo of trio uit te voeren op een halve terreinhelft, maar je kan ook met 4 of 5 spelers werken waarbij je op een volledige terreinhelft werkt. Op deze manier komen beide posities en hun verplaatsingen aan bod.

- Oefening met stoel op zijlijn, dribbelen.
Speler A start eerste tijd POS I of POS V en heeft een bal vast. Terwijl deze speler schuin achterwaarts verplaatst naar een stoel op de derde tijdspositie, dribbelt hij/zij met de bal in de correcte houding. De speler raakt de stoel met het achterwerk en gooit de bal evenwijdig met de zijlijn naar het net waar speler B de bal afvangt.
- Idem maar speler B gooit ("rolt") een lage bal terug die door speler A wordt verdedigt vanop de knieën. Speler A vangt de bal boven zijn hoofd.
- Idem maar speler B slaat nu de bal, speler A zal verdedigen (vanop de voeten) naar een centraal doel ter hoogte van de driemeterlijn.

We leggen een hoepel op de eerste tijdspositie waarboven de spelers/speelsters in splithouding vertrekken.

Oefenreeks positiespel in functie van de geslagen bal, 1 bal per duo.

- Speler A speelt een lange bal naar speler B. Deze maakt, eventueel na controletoeets, de keuze om de bal 1 meter naar links of 1 meter naar rechts te toetsen. Speler B maakt dezelfde verplaatsing en slaat de bal, ditmaal na een verplichte controletoeets, recht door (straat). Speler A heeft intussen de juiste positie ("lijnverdediging") ingenomen en verdedigt de bal terug naar de centrale as. Speler B speelt daarop de lange bal naar speler A en de rollen keren om. Speler A maakt nu de keuze, ...

- Je kan de spelers in eerste instantie ook laten toetsen in plaats van slaan.

- Idem, maar de bal wordt nu steeds diagonaal gespeeld.
- Idem, maar op moment van de keuze roept de speler nu 1 of 2. Als er 1 geroepen wordt verloopt het vervolg zoals in de eerste oefening, met andere woorden, aanval recht door. Als er 2 geroepen wordt zal de aanval diagonaal gebeuren.

+ Je kan de signalen omkeren of je kan in plaats van 1 of 2 te gebruiken zeggen dat wanneer de keuze gebeurt zonder controletoeets er een aanval recht door volgt en wanneer de keuze gebeurt met controletoeets een aanval diagonaal. Helemaal top is wanneer je met signaal 1 en 2 werkt en dit signaal laat omkeren wanneer de keuze voorafgaan door een controletoeets.

Positiespel in functie van het blok, 1 bal per trio.

- Speler A staat ter hoogte van het net en heeft de bal. Speler B staat op driemeterlijn en zal zich als blokker ofwel naar links uitstrekken ofwel naar rechts. Speler C verplaatst zich in de tegenovergesteld richting en verdedigt de geslagen bal van speler A.

- Speler A gooit een strakke bal vanuit de nek in plaats van de bal te slaan.

+ Speler A kan de bal ook tippen over de blokker.

Nadruk op voetenwerk en het indraaien naar de centrale as. Laat spelers zoveel als mogelijk rond de bal gaan.

Spelvormen

5T5 zonder middenpositie. Steeds aanvallen op de hoeken of door POS VI. Enkel bij de hoekaanval is er eenmansblok.

Finisher

We werken in groepjes van 3 waarbij er telkens 1 minuut gewerkt wordt. Speler A zal voortdurend ballen slaan die door speler B worden verdedigt. Speler C zorgt voor een vlotte aanvoer van ballen zodat er maximaal aantal acties zijn. Voor zijn slag zal speler A zich telkens wenden naar 1 van de hoepels waarboven B in split de bal moet verdedigen. Afhankelijk van het niveau van de spelers/speelsters kan de volgorde van de hoepels vastliggen of wisselend bepaald worden door speler A.

Leergesprek

Thema

Verdediging

Accenten

Spelen van de bal in de B-zone (naast lichaam)

- Na kleine aanpassing en splitstep vlak voor aanvalsactie
- handen snel samenbrengen
- Controle met backspin: "onder de bal door" verdedigen
- bal liften vanuit ellebogen en polsen
- amortiseren door ellebogen naar beneden te brengen = energie uit de bal halen
- Hoog spelen van de bal in het midden van het speelveld om een set-up toe te laten
- Frontaal of onder hoek: aanpassen schouderstand
- Verdedigen vanuit lage positie binnen lichaamsbereik:
 - Verdedigen voor het frontale vlak van het lichaam
- Verdedigen van gecontroleerde aanvallen naar het midden van het veld
- Sprawl: strekactie van beide benen vanuit lage houding zonder omhoog te komen
- Automatiseren timing splitstep voor aanvalsactie
- Controle harde aanval met de handen met backspin onder hoek naar midden van het speelveld
- Uitbreiden zone binnen lichaamsbereik:
 - o frontaal links en rechts
 - o met diepe doorbuiging van 1 of 2 benen
 - o na zijwaartse openen

o na voorwaartse pas

o aanpassen van schouderstand naar speelrichting

- Verdedigen van hardere aanvallen: laag en hoog

- Eerste tempo verdediging op kort voor

Algemeen

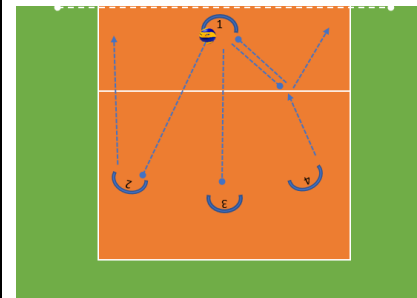
- De spelers/speelsters worden verdeeld over twee teams. Elk team krijgt twee matjes en 5 kegels. Ze mogen de matjes en de kegels zelf opstellen. Het is de bedoeling zo snel mogelijk de kegels van het andere team omver te kunnen gooien. Er mag niet gelopen worden met de bal; er mag niemand op de matjes komen.

+ idem, maar met slag

+ idem, maar met twee of drie ballen spelen

Specifiek

- Speler A staat op 3 meter van de muur, speler B staat erachter met de bal. Speler B gooit/slaat tegen de muur. Speler A neemt verdediging en lift de bal omhoog zodat deze niet tegen de muur botst. Na 5 goede acties wisselen van functie.
- We werken langs 1 kant van het terrein. 1 speler staat op POS III aan het net en slaat naar één van de drie verdedigers in het achterveld. De verdediger loopt na zijn verdediging naar POS II of IV. Op de verdediging geeft speler 1 een tip naar één van de twee overgebleven verdedigers. De verdediger die de tip neemt, loopt naar de vrije positie aan het net. De speler die als eerste aan het stond, aanviel en tipte speelt nu een hoge bal naar de laatste verdediger in het achterveld. We doen exact dezelfde oefening maar dan in spiegelbeeld.



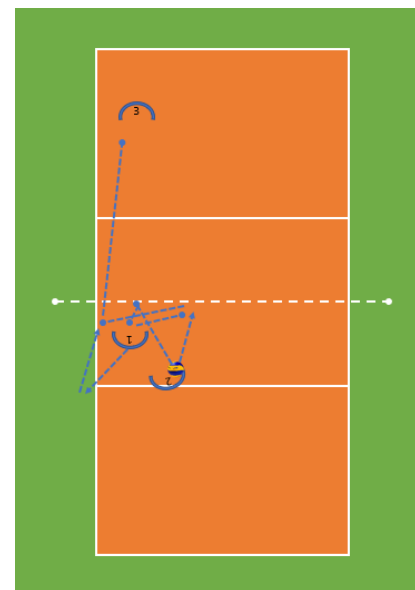
Aandachtspunten

Handen snel samenbrengen
Controle met backspin: “onder de bal door” verdedigen

Start de oefening in controle

- Speler B slaat in het net. Speler A verdedigt de bal recht omhoog waarna speler B inloopt en pas geeft naar speler A. Die slaat de bal over het net naar speler C die verdedigt en de bal afvangt.

Je kan de oefening doorlopend maken door speler C de bal te laten verdedigen naar een extra speler D die pas geeft naar speler C, die de bal weer in het net slaat, waarna speler D verdediging neemt. Speler C loopt in en geeft pas naar speler D die overlaat.

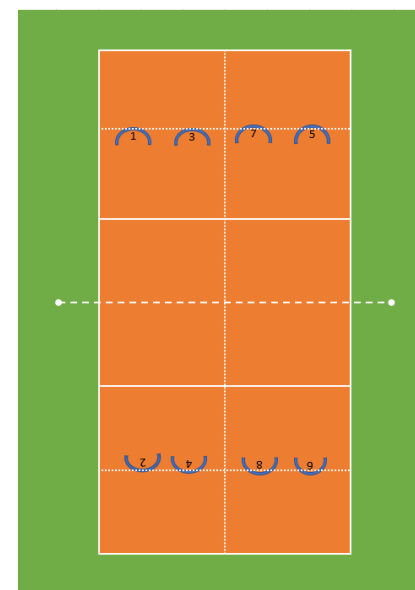


Bal verdedigen in de B-zone, links of rechts.

- SmashVolley met de nadruk op verdediging, 2 tegen 2 op een half terrein. Het net hangt op een hoogte waarop iedereen kan aanvallen. Je kan enkel scoren in de zone tussen 6 en 9 meter. Na de verdediging wordt de bal gevangen en mag de speler met de bal naar het net lopen en aanvallen.

- Enkel aanval in controle.

+ De speler mag slechts 2 passen zetten vanwaar hij de bal heeft gevangen. Op die manier wordt het accent meer gelegd op de precisie van de verdediging.



Spelvormen

- Idem smashvolley 6T6 (of andere evenwaardige verdeling). We spelen in de vorm van teamplay met 3 contacten waarbij het tweede contact mag gevangen worden, maar er worden geen blokacties gemaakt om het accent volledig op de verdedigers te leggen.
- Idem teamplay startend vanuit freeball van de trainer, eerste actie wordt zonder blok gespeeld, nadien spelen we de rally uit waarbij wel geblokt mag worden.

Finisher

Per twee. Speler A staat als verdediger voor een mat, speler B mag 10 maal aanvallen naar de mat. Per aanval op de mat krijgt de speler een punt. Nadien hetzelfde maar speler A neemt verdediging voor de mat. Per punt dat je maakt als aanvaller, moet de verdediger een schuifduik doen.

Leergesprek

Hoog spelen van de bal in het midden van het speelveld.

Thema

Verdediging

Accenten

Spelen van de bal in de C-zone (ver van het lichaam) + bovenhands verdedigen

Wat zegt de technische lijn?

- Voorbereiden verdedigingstechnieken met 1 arm en met handen vanaf borsthoogte
- o uitvoeren van de beweging met korte afstand en trage balsnelheid
- o hogere snelheid en zachte ballen

Spelen van de bal met 1 arm

- raakvlak arm en hand
- naast het lichaam
- na uitvalspas
- Verdedigen van gecontroleerde aanvallen uit stand

Spelen van de bal vanaf borsthoogte

- 2 handen:
 - o handen open, vingers gespreid: spelen van de bal met open handen
 - o bal opwaarts controleren
- 1 hand: bal hoog naast lichaam
- Verdedigen van gecontroleerde aanvallen uit stand

Algemeen

- Estafettespel met schuifduik of dolfijnduik op matjes

Aandachtspunten

Specifiek

Oefeningen per twee, van geïsoleerd naar open werken; 1 bal per duo.

De bal wordt onderhands ingegooid naar de verdediger.

- De verdediger start op beide knieën. De partner gooit de bal afwisselend links of rechts van de verdediger die zich uitstrekt en de bal omhoog speelt waarna hij door valt op de zij.
- Idem oefening, maar de verdediger start vanop 1 knie en 1 voet.
- Idem oefening, maar de verdediger start in een normale starthouding, op de voeten.

We werken in groepjes van 3 spelers. Speler A (aanvaller) stelt zich op met een bal aan het net; speler B (verdediger) in het achterveld en speler C staat met een bal achter het terrein. Speler A roept de naam van speler B en slaat tegelijk de bal naar B. De verdediger draait zich om als de aanvaller zijn naam roept en neemt verdediging. Onmiddellijk nadien draait de verdediger zich opnieuw om en probeert de tipbal te verdedigen die speler C speelt.

+ aanvaller mag tippen of slaan.

Drie aanvallers op een bank aan elke kant van het net. Er wordt afgesproken wie eerst, tweede en derde slaat, zonder dat de verdedigers dit kunnen zien. De 3 verdedigers verplaatsen zich op een correcte manier en nemen verdediging. Één van de twee andere spelers geeft een hoge pas op de hoek. De verdedigers keren snel terug naar hun homepositie, onmiddellijk nadien volgt een tweede en nadien een derde aanval.

Eventueel kan er een vrije net verdediger worden toegevoegd.

Voetenwerk!

Voetenwerk

Spelvormen

6T6 of een andere evenredige verdeling. We spelen teamplay vanuit een freeball van de trainer waarbij er enkel mag getipt en geshot worden. Het team dat het punt verliest, maakt een na-actie door te duiken/rollen buiten het veld.

6T6 of een andere evenredige verdeling. Kant A krijgt een freeball. Aan de andere kant van het net houden de spelers op POS 2 en POS 4 een swissball boven het net. De aanvaller aan kant A slaat de bal op de Swissbal of voert een tip uit. De swissballs worden meteen aan de kant gegooid (zonder gevaar) en de rally wordt uitgespeeld.

Finisher

Twee of drie teams spelen estafette met het matje tegen elkaar. Speler A slaat van aan het net naar speler B die achter de achterlijn staat. De verdediging moet minstens boven de netrand komen. Als de bal op het matje botst dan mag speler B een aanloop nemen en al duikend het matje verschuiven. Na elke poging doordraaien binnen eigen groep. Een team is gewonnen wanneer het matje de middellijn raakt.

Alternatief: Karretje leeg slaan, verdediger laten lopen/tippen,... partner moet de bal vangen in de drie meter.

Leergesprek

De trainer bepaalt zelf het ritme van de oefening.