

Thema

Spelverdeling na verdediging

Accenten

Spelverdeling vanop positie I na verdediging
Pasovername vanop positie V (of VI) na verdediging

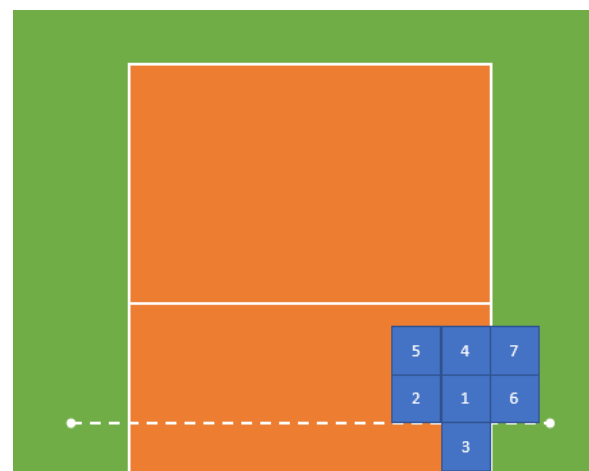
Link naar technische lijn

<http://start2volley.be/display/article/detail/seniorentainerleerlijn/de-leerlijn-voor-bovenhands-spielen/>

<http://start2volley.be/display/article/detail/seniorentainerleerlijn/de-leerlijn-voor-verdediging/>

Nadruk pasovername

- Teamkeuze in verband met pasovername: zorg dat afspraken duidelijk zijn om misverstanden te vermijden. Pasovername vanop POS V lijkt ons bij jeugd ploegen het meest aangewezen
- Snelheid: snelle verplaatsing naar speelpositie
- Positie onder de bal; idem spelverdeling
- Schouders
- Target (1, beter dan 2, beter dan 3, ...):
 - Ballen scherp inspelen op het net
 - Ballen inside zijn beter dan ballen die voorbij de antenne gaan
 - Bal hoog inspelen



Algemeen

1. Een settersdoel op positie II en IV. Speler in het achterveld gooit de bal voor zichzelf op en toetst naar een doel, gaat dekken, de bal halen en aan de andere kant van het net hetzelfde doen. Als vooractie kan je ze een eerste-derde tijd verplaatsing laten uitvoeren.

Uitbreiding: in plaats van zelf op te gooien slaat de aanvaller van onder de ring in het achterveld naar de verdediger die voor zichzelf verdedigt en pas geeft. Als de speler onder de ring de bal gooit in plaats van de bal te slaan dan geeft de verdediger onmiddellijk pas.

Uitbreiding 2: in plaats van 1 verdediger 2 verdedigers. Hier heb je als trainer de vrije keuze ofwel de verdediger of de niet-verdediger te laten toetsen.

Specifiek

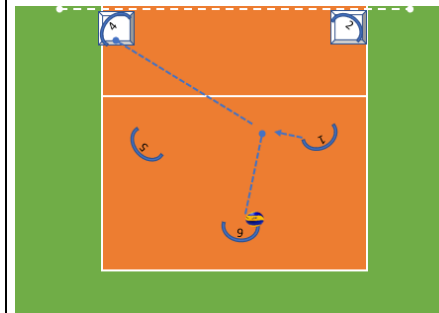
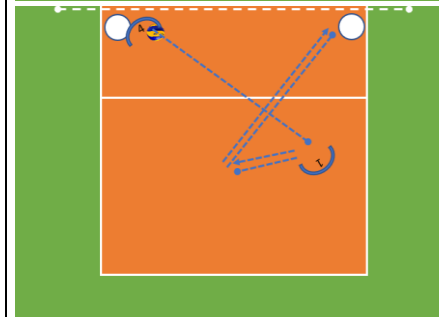
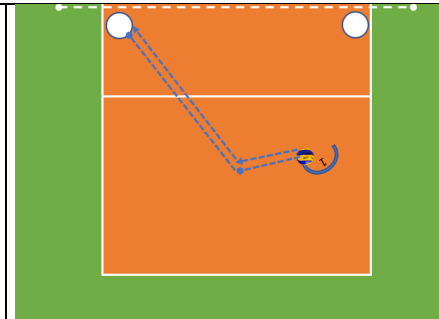
1. Op positie VI staat een speler met bal, die gooit de bal in het achterveld. De speler op positie I loopt in, komt onder de bal en geeft een hoge pas naar een speler op positie II of IV die op een box/stoel staat.

Variatie: in plaats van de bal in het achterveld te gooien, de bal shotten.

Uitbreiding 1: in plaats van de pas af te vangen gaat de speler de bal tippen op de setter. (= dekkingsactie)

Uitbreiding 2: in plaats van de bal in het achterveld te gooien slaat een extra speler van aan het net de bal diagonaal in. Er wordt nu met twee verdedigd. De niet-verdediger geeft een hoge pas.

Uitbreiding 3: zelfde maar nu aanval over het net



Aandachtspunten

- Positie onder de bal
- Indraaien van schouders
- Balcurve

Aandachtspunten

- Bal durven op het net spelen
- Inside werken
- Risico durven nemen

Uitbreiding 4: 6 tegen 6, om de beurt opslaan. Als je de eerste bal kan scoren krijgt je team een tweede bal. De tweede bal moet in twee contacten overgespeeld worden (pasovername). Als je zowel de eerste en tweede bal hebt gescoord krijg je pas een punt.

Uitbreiding 5: zelfde als uitbreiding 4 maar als je twee ballen hebt gescoord krijg je nog een freeball. Enkel als je de drie ballen op rij scoort heb je een punt. Wie scoort het eerst 5 punten?

2. Pas vanop I en V met stoel

Speler op II gooit of slaat de bal naar positie VI. Daar staat een stoel met links en rechts van de stoel een verdediger. Als de speler rechts van de stoel de verdediging neemt dan moet de speler die links van de stoel staat achter de stoel inlopen en pas geven naar waar de speler die de bal heeft ingeslagen is gaan staan.

Uitbreiding: in plaats van af te vangen tipt de speler aan het net nu om een dekkingsbal te simuleren. Op deze dekkingsbal gebeurt opnieuw een pasovername.

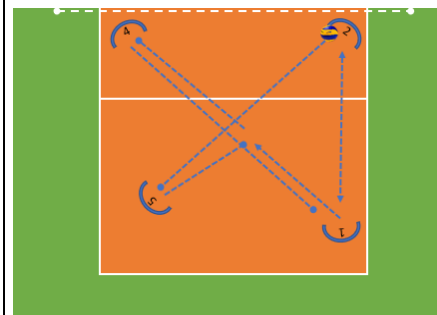
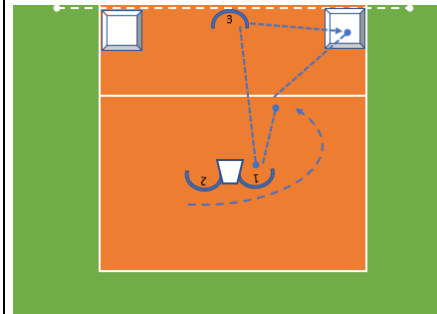
Uitbreiding 2: in plaats van de bal terug te tippen slaat de speler in het net waarna er dekking wordt gedaan en er opnieuw een pasovername is.

3. De vlinderoefening – pas vanop I en V

Twee spelers aan het net en twee spelers in het achterveld. Speler aan het net slaat de bal diagonaal in; de niet-verdediger geeft pas naar het net. Na de pas is er een controle toets van de speler aan het net en wordt de bal opnieuw in het achterveld geslagen. De speler op positie IV wisselt na het geven van de pas met de speler op positie V, de speler op positie I wisselt na de pas met de speler op positie II.

Uitbreiding: tippen op de setter en nadien pas controletoes plus aanval.

Uitbreiding 2: af en toe lijn slaan. Als dat gebeurt wordt er niet doorgedraaid.



- Kwaliteit van de ingespeelde bal.

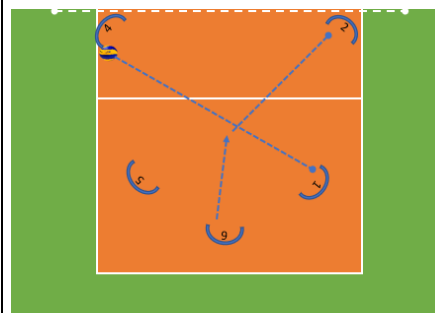
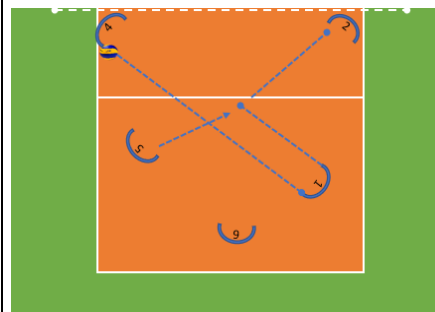
4. Pasovername libero

Positie IV valt diagonaal aan naar positie I, de libero geeft pas op de verdediging. Als de pas naar positie II gaat dan toetst de speler naar positie IV. De speler op positie IV doet een controle toets en slaat opnieuw diagonaal naar positie I. Als de libero pas geeft naar positie IV dan doet die speler controletoets en slaat diagonaal naar positie I. Als de verdediging in de driemeter lijn is geeft de libero onderhands pas; als de verdediging uit de driemeterlijn is dan geeft de libero bovenhands pas.

Eventueel kan je banken gebruiken om de zone aan te duiden waarnaar de speler op positie I moet verdedigen. Je kan schuiven naargelang het niveau om de zone te vergroten of verkleinen.

5. Pipe dreiging – pasovername

Drie verdedigers en twee spelers aan het net. Bal wordt telkens diagonaal ingeslagen naar positie I en VI. Positie VI loopt in en geeft de pas naar positie II of IV. Positie VI kan pas geven uit stand of met sprong. In plaats van de bal af te vangen kan je tippen om de dekking te testen of in het net slaan om de dekking te testen.

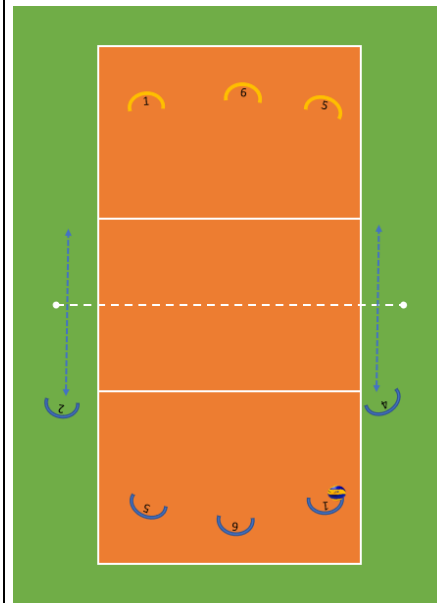
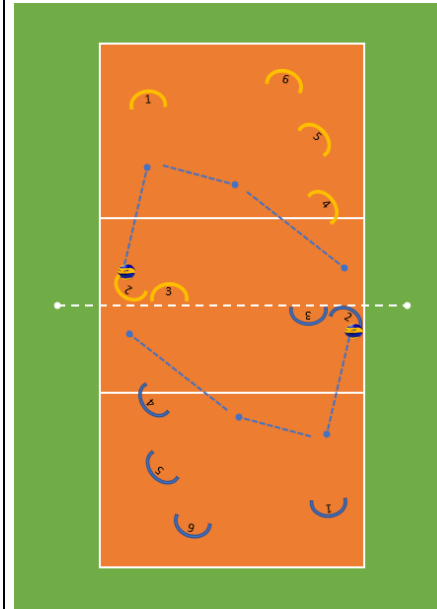


Spelvormen

1. Minstens 4 tegen 4, je start met twee ballen die tegelijk worden ingeslagen vanop positie II of III aan je eigen kant van het net. Na verdediging en pasovername tipt/shot de aanvaller de bal terug in het achterveld aan de eigen kant. Iedereen kan de pas krijgen. Beide ballen blijven dus aan hun kant van het net. Vanaf dat er 1 bal botst, dan mag het team over het net beginnen spelen. Nog steeds enkel shots en tips, maar nu over het net.

2. Drie tegen drie achter de driemeterlijn. Inspelen van de bal gebeurt vanuit service of vanuit een aanval van de trainer.

Uitbreiding mogelijk door een extra speler op positie IV en II te laten aanvallen. Eventueel zijn zij vliegend, dit wil zeggen dat ze na elke aanval wisselen van speelhelft.



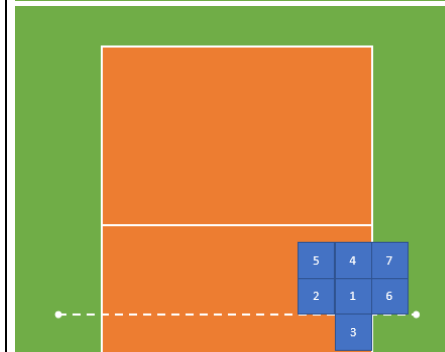
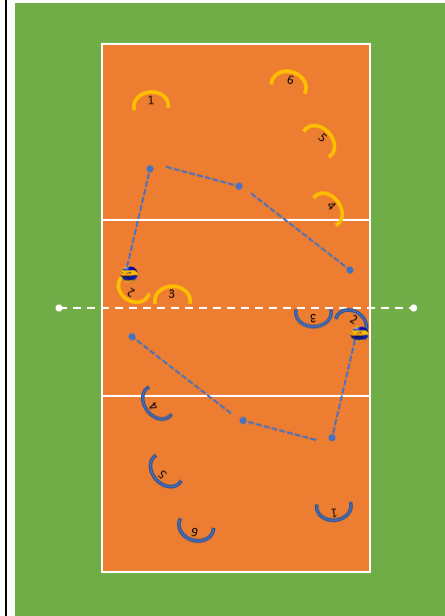
3. Pasovername – kwaliteitsbeoordeling

Langs beide kanten van het net wordt een bal ingeslagen van aan het net naar het achterveld. Er kan afgesproken worden dat de verdediging uit de driemeter moet zijn.

Aan de hand van duidelijk afgesproken regels beoordeelt de trainer welke pasovername het beste was (zie figuur):

1. Scherp aan de antenne
2. Scherp binnenkant
3. Net te scherp (overpass)
4. Ver van het net aan de antenne
5. Ver van het net binnenkant
6. Scherp voorbij de antenne
7. Ver van het net voorbij de antenne

De ploeg die de beste pasovername had krijgt een freeball van de trainer waarbij de rally wordt uitgespeeld voor punten.



Finisher

1. Teamoefening. De bal wordt ingespeeld door trainer of door één van de spelers. De spelers lopen één na één in om de ingespeelde bal naar settersdoel te spelen. Vervolgens dekking uitvoeren en na schuifduik naast het terrein de bal recupereren en opnieuw aanschuiven.

2. Pipe dreiging – pasovername

Analoog aan oefening uit het specifiek gedeelte. Drie verdedigers en twee spelers aan het net. Bal wordt telkens diagonaal ingeslagen naar positie I. Positie VI loopt in en dreigt pas te geven maar valt uiteindelijk zelf aan. Resultaat van de aanval is hier ondergeschikt;

Leergesprek