

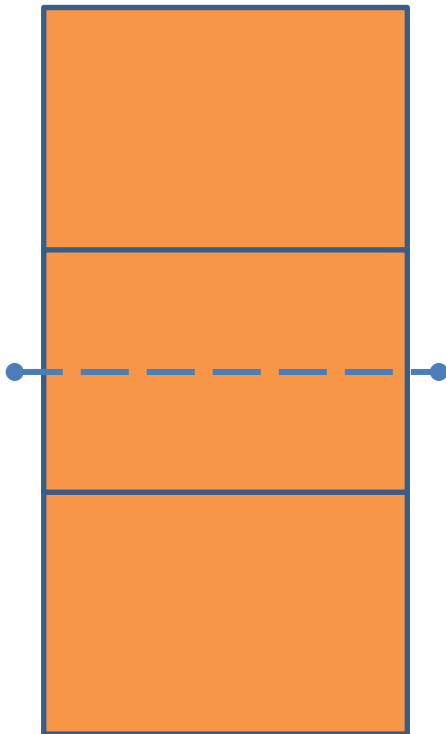
**start²
volley**

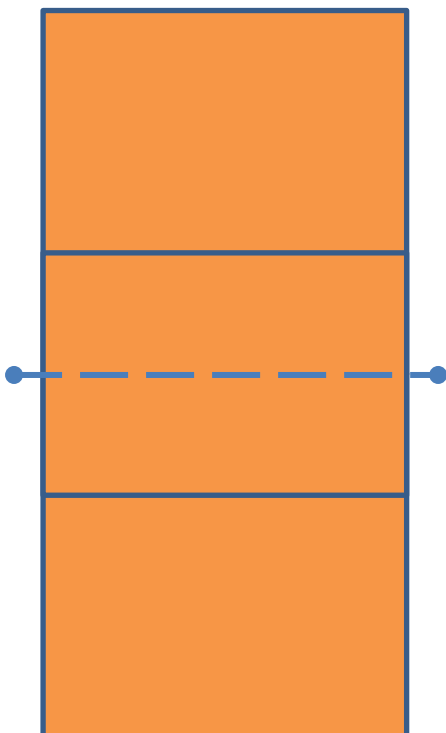
Spelverdeling

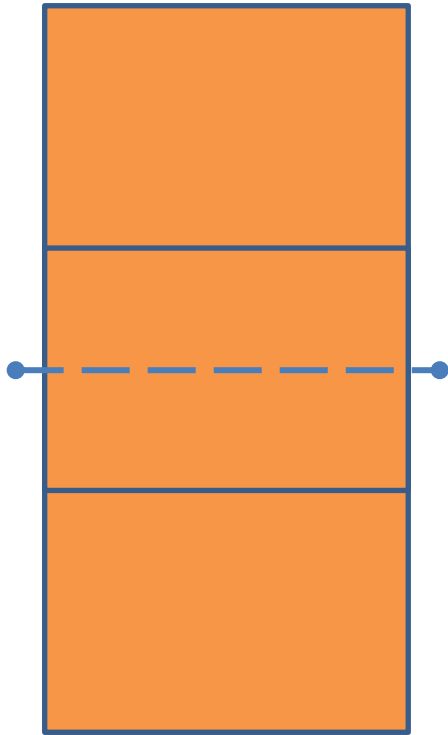
**De technische lijn omgezet
in concrete oefenstof**

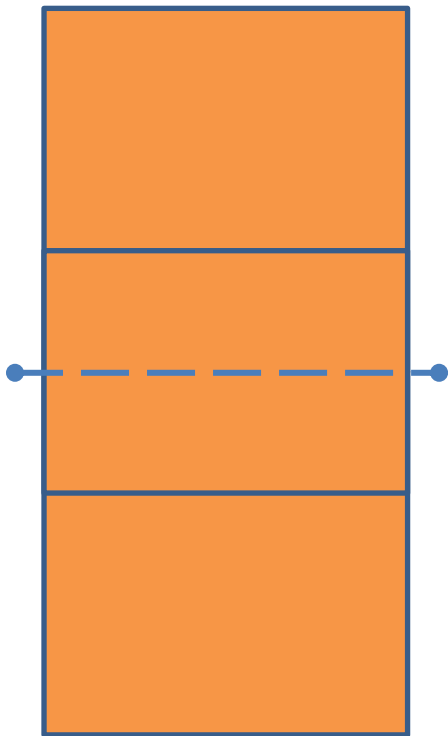
**Clinic 1 bovenbouw (U15-U17-U19)
Seizoen 2018-2019**

Mijn beste oefening!









Thema

Spelverdeling

Accenten

Spelverdeling – voetenwerk

Wat zegt de technische lijn?

Met correcte techniek bovenhands spelen.

Bovenhands spelen over korte afstanden (3-4 meter) zowel voorwaarts als rugwaarts onder hoek.

Na snelle verplaatsing bovenhands spelen met precisie over kleine en grotere afstanden tot 6 meter Onder hoek spelen met lichte en gewone volleyballen.

Set-up voorwaarts en rugwaarts met kort contact (tot Max.. ongeveer 0,15 sec)

Na snelle verplaatsing bovenhands spelen met precisie over kleine en grotere afstanden: terrein 9 op9 Hoge set-up voorwaarts (Ongeveer 1,6 tussen pas en aanval), achterwaarts uit stand en in sprong geven onder hoek met kort contact

Uitgangshouding

Symmetrische voetenstand schouderbreedte

Benen licht gebogen ("readyposition" = **grounding**)

Heup licht gebogen

Lichaamsgewicht verdeeld op volledige voet

Split positie: creëren van voorspanning

Vanuit verdedigingshouding hoge set-up geven naar positie 4 en 2 (terrein 9 op 9)

Vanuit Blok positie 3 hoge set-up geven naar positie 4 en 2 (terrein 9 op 9)

Verplaatsingen naar de bal

Stoppen van de verplaatsing voorwaarts achterwaarts voor het spelen (r-l/l-r)

Verplaatsing met zijwaartse passen

Verplaatsing met indraaien

Handen op hoofdhoogte net voor contact

Vertrekken l-r vanuit uitgangshouding

Snelle verplaatsing naar speelpositie:

° Voorwaarts achterwaarts met linker of rechter voet voor stoppen

° Zijwaartse verplaatsing en shuffle, met linker of rechter voet voor stoppen

° Verplaatsing met indraaien met linker of rechter voet voor

Positie onder de bal

bal juist boven het hoofd

in het verlengde van de balbaan

actief in de balbaan gaan

Spelen van de bal

Buig-strekbeweging in richting van doel

Indien mogelijk: stabiele beweging

Sprongset-up: bal spelen op hoogste punt met meer accent op buigstrekbeweging van de armen : **zoveel als mogelijk in stijgende fase van de sprong**

Zijwaarts spelen

bal aanvallen (niet laten zakken)

Onderscheid hoge set-up en lage set-up

strekking van de armen afhankelijk van afstand

Gebruik sprongset-up bij ballen hoog op het net of van het net

Verplaatsingen idem als zonder sprong

- Stabiele houding indien mogelijk

- Sprongset-up: onderscheid moment van spelen

o Bal spelen op hoogste punt:

o Bal spelen bij afstoot: grotere impuls vanuit benen

o Bal spelen tijdens neerwaartse beweging bij spelverdeling

Bovenhandse spelverdeling

Sprongset-up voorwaarts en achterwaarts na verplaatsing

Positie handen

- ° Vingers gespreid licht gespannen
- ° Venster: open driehoek (duimen naar achter)
- ° Duimen en wijsvingers even ver uit elkaar
- ° Elke vinger raakt de bal
- ° Handen boven hoofd
- ° Bal veren in handen (langer contact mogelijk afhankelijk van afstand en impact bal: (>0,2 sec.)
- ° Bal mag niet roteren
- ° Target in richting van doel: frontaliteit
- ° Kort balcontact

Dekking

Dekking na set-up.

- Tijdens balcurve verplaatsing naar dekkingspositie voor aanval
- Techniek dekking: zie verdediging

Bovenhandse spelverdeling

Verplaatsing naar homepositie

- o Explosief starten op balcontact van serveerder
- o Laatste gedeelte temporiseren en grounden (0,5m uit net)
- o Lichtjes gebogen houding
- o Armen en handen ontspannen naast het lichaam
- o Draaihoek zo klein mogelijk

Penetratie tijdens opslag

Penetratie naar home positie met indraaien links en rechts afhankelijk van de **penetratiepositie en opslag**

- Links indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 1
- Rechts indraaien en innemen van uitgangspositie vanuit positie 4

Penetratie naar home positie met indraaien links en rechts afhankelijk van de opslag vanuit alle posities

- Links indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 1, 6, 5, 4 en 2
 - o Positie 6 en 5 inlopen en indraaien links of rechts afhankelijk van opslag

Achterwaartse set-up met indraaien naar positie 4

Penetratie naar home positie met indraaien links en rechts afhankelijk van de opslag vanuit alle posities

- Links indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 1, 6, 5, 4 en 2
 - o Positie 6 en 5 inlopen en indraaien links of rechts afhankelijk van opslag

Verplaatsingen na receptie of verdediging en spelen

Bovenhands spelen naar aanvaller positie 4 en 2 voorwaarts en achterwaarts na verplaatsing in functie van de receptie (afstand: 4/5 meter)

Verplaatsingen na receptie: positie in functie van afstand net

kort: R- of L-voet voor (i.f.v. pos 4/2) / voet kortst bij het net is voor

ver: R- of L-voet voor (i.f.v. pos 4/2) / voet verst van het net is voor

Receptie of verdediging aan het net

- o Hop voorwaarts en achterwaarts na geen of max. 2 steunen: rechter voet voor (aangezicht positie 4)

Receptie of verdediging ver van het net

- o Hop na verplaatsing van het net frontaal positie 4 (indraaien) en positie 2

Set-up geven in beweging: receptie of verdediging laat het niet toe om voor het spelen onder de bal te komen.

- verplaatsingen in tijdnoed:

- o spelend al springend voorwaarts (doorzweven)– achterwaarts-zijwaarts al dan niet na 1 tot 3 steunen
- o Spelen op 1 been
- o Op 1 been bij receptie van het net: l-r indraaien, afstoten op rechterbeen
- o Op 1 been met doorzweven
- o Laag spelen na uitvalspas voorwaarts, zijwaarts (uit het net) met draaiing lichaam naar positie 4

Complex 2: Spelverdeling verplaatsen vanuit positie 4,3 5 en 6

Verplaatsingen vanuit verschillende verdedigingsposities:

Spelverdeler verplaatst vanuit positie 4,3 5 of 6

Achterwaartse set-up met indraaien naar positie 4

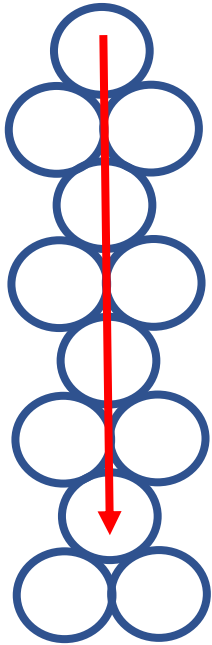
Set-up geven in beweging: receptie of verdediging laat het niet toe om voor het spelen onder de bal te komen.

Achterwaarts spelen na indraaien naar positie 4 (al dan niet met sprong)

- Receptie of verdediging ver van het net
 - o draaien voor het spelen indien voldoende tijd en receptie of verdediging komt vanuit positie 5.
 - o indraaien tijdens het spelen indien te weinig tijd om in te draaien of receptie en verdediging komt van positie 2 of 1
- Verplaatsingen na receptie of verdediging: uitbreiding niv. 4
- Verplaatsingen in tijdnoed:
 - o spelend al springend voorwaarts (doorzweven)– achterwaarts - zijwaarts al dan niet na 1 tot 3 steunen
 - o Spelen op 1 been
 - o Op 1 been bij receptie van het net: l-r indraaien, afstoten op rechterbeen
 - o Op 1 been met doorzweven
 - o Laag spelen na uitvalspas voorwaarts, zijwaarts (uit het net) met draaiing lichaam naar positie 4

Algemeen

We kiezen hier voor een reeks ladderoefeningen of een alternatief met hoepels.



1. Door de hoepels lopen, alles met de rechtervoet eerst. Als er 1 hoepel ligt, worden beide voeten in deze hoepel geplaatst. Als er twee hoepels liggen, worden de voeten in afzonderlijke hoepel geplaatst.
2. Idem, maar alles met de linkervoet eerst.
3. Idem, maar we gaan steeds twee hoepels vooruit en dan opnieuw 1 hoepel achteruit. We voeren 1x uit met rechtervoet eerst; 1x met linkervoet eerst.
4. Idem, maar nieuw patroon: twee keer vooruit, 1 keer achteruit, 1 keer vooruit, 1 keer achteruit. Alle verplaatsingen vooruit gebeuren met de rechtervoet eerst, de verplaatsingen achteruit met linkervoet eerst. Nadien eventueel omgekeerd.
5. Eigen variaties kunnen toegevoegd worden.

Specifiek

- 1) We verdelen de spelersgroep evenwichtig aan weerszijden van het terrein. De spelers stellen zich centraal, achter elkaar op. De eerste in rij botst de bal voorwaarts naar het net, loopt in, pivoteert en vangt de bal boven het hoofd.
 - a. Idem, maar in de plaats van de bal te vangen boven het hoofd, spelen we nu de bal naar POS IV. De spelverdeler vangt zijn eigen bal.
- Er kan gewerkt worden met een tussentoets.

Aandachtspunten

Nadruk op snelheid van uitvoering, precisie van uitvoering en korte voetcontacten.

Lichaam goed rechtop houden met de blik vooruit.

Handen blijven laag voor de romp in toetshouding

Nadruk leggen op het duwen van de voetpunt tijdens het pivoteren.

Steeds de netvoet VOOR plaatsen, zowel bij voorwaartse als achterwaartse pas.

Laat spelers ook steeds roepen als ze de bal spelen, ook al is er in de oefening maar 1

<p>b. Idem a, maar we plaatsen nu een extra speler op POS IV die de bal afvangt. De spelverdeler moet de speler op POS IV aantikken (= dekkingsactie).</p> <p><i>+ De speler op positie IV tipt de bal kort in zijn buurt. Spelverdeler speelt deze “dekkingsbal” (hoog) op.</i></p> <p>c. Idem a, maar we spelen de bal nu naar POS II.</p> <p>d. Idem b, maar we spelen de bal nu naar POS II.</p> <p>2) Opbouw per 5 of 6. Twee setters (C) zijn klaar om te penetreren vanop POS I (achter kegel). Twee spelers (A) staan op POS II en spelen vandaar de bal in naar een verdediger POS V (B), dewelke start in home-positie. Op POS IV (D) staat een speler die de bal afvangt. A gooit een freeball in naar B. Deze spelen de bal precies in, waarop C een voorwaartse setup uitvoert. D vangt de bal af. Doorschuifstelsel: A > C > B > D > A > ...</p> <p>a. Idem, maar we plaatsen 3 kegels evenwijdig met de zijlijn op POS I. De setters moeten nu slalommen tussen de kegels tijdens het penetreren.</p> <p><i>- We plaatsen de kegels dicht bij het net.</i> <i>+ De spelverdelers starten in buiklig in plaats van staand.</i> <i>+ Ogen van de bal weg door nummer te tonen.</i></p> <p>b. Idem a, maar de bal wordt vanuit de nek ingegooid. Door de hogere moeilijkheidsgraad zal de bal minder correct worden ingespeeld. Bijgevolg zal de set-up moeilijker zijn.</p> <p><i>+ De bal technisch inslaan i.p.v. gooien.</i></p> <p>c. Idem basis, maar we spelen de bal nu achterwaarts naar POS II. De bal wordt daarom ingespeeld vanop positie IV, maar nog steeds naar POS V, vanwaar de bal wordt ingespeeld. Dezelfde uitbreidingen kunnen hier toegevoegd worden.</p> <p>d. Idem, maar a. en c. worden gecombineerd. Spelverdeling is mogelijk naar beide richtingen (zowel POS II als IV) op auditief commando van de verdediger.</p> <p><i>+ Visueel commando in plaats van auditief.</i></p>	<p>mogelijkheid. Op deze manier train je automatismen. Bijvoorbeeld: ‘4’ of ‘2’, ‘hoog’ of ‘snel’, ‘vang’ om de positie onder de bal te kunnen controleren.</p> <p>Netvoet VOOR Positie ten opzichte van de bal (vw of aw pas)</p>
--	---

3) Onderscheid maken voor de homepositie van de spelverdeler uit receptie en/of verdediging.

Receptie: er staat telkens 1 speler op POS I, IV en V. IV gooit de bal onderhands in naar V die in receptiehouding staat. I loopt in naar homepositie tussen II en III aan het net. V brengt de bal uit de driemeterlijn, I verplaatst zich onder de bal en vangt de bal boven het hoofd in toetshouding na pivotteren over de rechtersvoet richting POS IV.

- a. Idem, maar in plaats van vangen, spelen naar POS IV.
- b. Idem, maar in plaats van een speler op POS IV en V, iemand op POS II én 2 spelers op POS I. II gooit de bal onderhands in langs de lijn, setter penetreert van op POS I naar homepositie tussen II en III aan het net. 2^e speler POS I brengt de bal buiten de driemeter, setter verplaatst zich onder de bal en vangt de bal boven het hoofd in toetshouding na pivotteren richting POS IV.
- c. Idem b, maar in plaats van vangen, spelen naar POS II.
- d. Combinatie van spelverdeling naar POS II en POS IV. 2 spelers extra, setter kiest of hij speelt naar II of IV. Die speelt de bal steeds langs de lijn naar het achterveld.

Verdediging: er staat telkens 1 speler op POS I (in verdedigingshouding), POS II en POS V (in verdedigingshouding). II gooit de bal bovenhands in naar V. POS V brengt de bal uit de driemeterlijn, I verplaatst zich onder de bal en vangt die boven het hoofd in toetshouding na pivotteren richting POS IV.

- a. Idem, maar in plaats van vangen, spelen naar POS IV.
- b. Variatie: in plaats van enkel naar POS V in te spelen, kan ook naar POS I gespeeld worden. POS V komt dan pas overnemen.
- c. Idem a, maar in plaats van POS I uit verdedigingshouding, 2 spelers op POS II met de setter in blokhouding.
- d. Idem c, maar er komt een verdediger op POS I bij. Beide spelers kunnen aangespeeld worden.
- e. Variatie op alle voorgaande vormen: in spiegelbeeld inspelen van op POS IV.

Spelvormen

We spelen 5T5 (zonder POS III) of 6T6. Doel is om met het team als eerste de 6 rotaties door te draaien. In elke situatie worden 4 ballen gespeeld. Het team dat de meeste punten scoort mag doordraaien en krijgt de opslag. Bij 2-2 blijven we staan en wordt er opnieuw geserveerd door hetzelfde team.

- Bal 1: opslag waarbij de speler op POS I penetreert om pas te geven.

Wanneer het team al met vaste spelverdelers speelt, kan men deze oefening aanpassen zodat de spelverdeler steeds van zijn eigen positie inloopt (= bal 1). Bal 2 vervalt dan.

- Bal 2: opslag waarbij de speler op POS V penetreert om pas te geven.
- Bal 3: freeball voor het receptieteam
- Bal 4: freeball voor het receptieteam die ze in 1 contact moeten overspelen (= oneball).

Finisher

Spelen 2T2 in spelvorm 2C (opstelling achter elkaar). Enkel bovenhandse contacten (maximaal 3). Team kiest zelf wie het eerste contact maakt:

- Als de voorste het eerste contact speelt, dan wordt de achterste spelverdeler.
- Als de achterste het eerste contact speelt, dan wordt de voorste spelverdeler.

De spelverdeler loopt in langs de tegenovergestelde kant van waar het eerste contact gespeeld wordt en pivoteert in de juiste richting. Zo wordt de afstand voor het derde contact verkleind. Setter blijft met het aangezicht naar POS IV staan.

Leergesprek

Nadruk op communicatie
Blijven hameren op pivot en netvoet.

Thema

Spelverdeling

Accenten

Spelverdeling – spelen van de bal

Wat zegt de technische lijn?

Spelen van de bal

Buig-strekbeweging in richting van doel

Indien mogelijk: stabiele beweging

Sprongset-up: bal spelen op hoogste punt met meer accent op buigstrekbeweging van de armen : zoveel als mogelijk in stijgende fase van de sprong

Zijwaarts spelen

bal aanvallen (niet laten zakken)

Onderscheid hoge set-up en lage set-up

strekking van de armen afhankelijk van afstand

Gebruik sprongset-up bij ballen hoog op het net of van het net

Verplaatsingen idem als zonder sprong

- Stabiele houding indien mogelijk

- Sprongset-up: onderscheid moment van spelen

o Bal spelen op hoogste punt:

o Bal spelen bij afstoot: grotere impuls vanuit benen

o Bal spelen tijdens neerwaartse beweging bij spelverdeling

Bovenhandse spelverdeling

Sprongset-up voorwaarts en achterwaarts na verplaatsing

	Positie handen <ul style="list-style-type: none"> ° Vingers gespreid licht gespannen ° Venster: open driehoek (duimen naar achter) ° Duimen en wijsvingers even ver uit elkaar ° Elke vinger raakt de bal ° Handen boven hoofd ° Bal veren in handen (langer contact mogelijk afhankelijk van afstand en impact bal: (>0,2 sec.) ° Bal mag niet roteren ° Target in richting van doel: frontaliteit ° Kort balcontact
Dekking na set-up.	Dekking - Tijdens balcurve verplaatsing naar dekkingspositie voor aanval Techniek dekking: zie verdediging

Algemeen

Opwarmspelletje:

We spelen 6 tegen 6 (of met een andere evenredige verdeling) binnen de 3meter-zone. Er mag enkel getoetst worden, ook de opslag is een bovenhandse toets. Na het balcontact dienen de spelers een opdracht uit te voeren buiten het speelveld, in dit geval de 3-meterzone. De set start bij 12-12.

Opdrachten na-acties kunnen zijn: achterlijn raken,

Eventueel worden de beide teams nogmaals opgesplitst en kan er een langere opdracht (toetsen met medecine bal) afgewerkt worden.

Aandachtspunten

Zorg voor een leuke uitdagende na-actie.
Goede contacten blijven maken.

Specifiek

- 1) Per 2 een bal, spelers staan evenwijdig opgesteld met het net. De afstand tussen de 2 spelers is ongeveer 6m, afhankelijk van niveau van de spelers. Er is 1 speler die opdrachten geeft (speler A) en 1 speler die uitvoert (speler B)
 - a. Basisoefening: beide spelers toetsen de bal heen en weer met een bovenhands contact.
 - b. Als speler A 'vang' roept, dan vangt speler B de bal en controleert deze zijn/haar handen ten opzichte van de bal
 - c. Als speler A een controletoets + onderhands contact uitvoert (voldoende hoog), dan speelt speler B de bal pas na de bots.
 - d. Als speler A een controletoets + toets uitvoert, dan speelt speler B met een controletoets en een zijwaarts contact (links of rechts zelf te kiezen).
 - e. Als speler A onderhands de bal overspeelt (in 1 contact), dan speelt speler B de bal snel terug.
 - f. Als speler A controletoets doet met tussenin een klap in de handen, dan speelt speler B de bal met een controletoets + sprongpas terug.
+ afstand tussen de twee spelers vergroten tot 9 meter

- 2) Per 4/5/6 een bal, spelers staan opgesteld langs 1 zijde van het net op POS I, II, IV en V (iedereen extra is reserve naast POS I en V). Speler POS I en POS II wisselen van plaats na de set-up, idem voor spelers POS V en 4.
 - a. Speler POS II start met de bal naar speler POS V te toetsen, deze speelt de bal als een freeball in waarop speler POS I pas (al dan niet na inlopen) geeft naar POS IV (waarna speler POS I en 2 dus wisselen van plaats). Speler POS IV speelt de bal naar de nieuwe speler op POS I, die de bal inspeelt naar de ingelopen speler POS V, enz...
 - b. Uitbreidingen:
 - i. Spelverdelers spelen (op commando) naar POS IV of POS II.
 - ii. Spelverdelers geven sprongpas (starten met korte afstand).
 - c. De persoon op positie 2 en 4 staat op een stoel. In plaats van de bal terug in het achterveld te toetsen moet er nu aangevallen (evt na controletoets) worden naar de speler op POS V aan de overkant van het net. Na de verdediging gaat de spelverdeler niet onmiddellijk terug pas geven maar speelt hij eerst de bal opnieuw in het achterveld waarop de verdediger op POS V de freeball perfect inspeelt.
- gebruik een plint of tafel waarop de aanvaller staat. Zo heeft de spelverdeler iets meer foutenmarge.

Aandachtspunten

De speler die de opdrachten uitvoert moet de bal zo precies mogelijk terugspelen naar de speler die de opdrachten geeft. Hoepels leggen als referentiepunt.

Voetenwerk snel aanpassen

Bal spelen op hoogste punt

Bal spelen bij afstoot: grotere impuls vanuit benen

Spelvormen

Teamplay 6 tegen 6 (of met een andere evenredige verdeling).

- 1) De coach gooit telkens een freeball (eventueel een oneball = freeball wordt overgespeeld door tegenpartij die de bal van de coach krijgt) in naar een team. Dit team blijft freeballs krijgen, tot de andere ploeg het punt scoort.
- 2) We tellen de langste reeks van punten die een ploeg op rij kan maken.
 - a. Eventueel spelen we 10' (afhankelijk van totaal tijd die gespendeerd wordt aan teamplay), waarna er wordt doorgeschoven.

Finisher

Er wordt gewerkt langs beide kanten van het net met 1 speler en 2 spelverdelersdoelen (eventueel korfbaldoelen). Een trainer/helper gooit de bal aan naar een speler, die krijgt 20 pogingen om naar het doel te toetsen. Na elke pas volgt een na-actie waarbij de speler het settersdoel moet tikken vooraleer dat de nieuwe bal aangeworpen wordt.

Variaties: Afwisselen tussen positie 4 en 2 (eventueel op commando), met/zonder sprongpas,...

Leergesprek

Buig-strekbeweging in richting van doel

Thema

Spelverdeling

Accenten

Spelverdeling – Strategie - 3 aandachtspunten: spreiding/overload, korte/lange afstand, hoog/snel spelen

Wat zegt de technische lijn?

Aanvalstempo's

2de tempo in het midden.

Spelen met 3 verschillende tempo's. hoge set-up, halve set-up en eerste tempo kort voor.

Vorbereiden snelle pas buitenkant: 1 been en positie 4 en 2

Set-up naar positie 4, 2 of in het midden (tweede tempo).

Afhankelijk van afspraak (signaal) hoge set-up (ongeveer 1,6 sec.), halve set-up (ongeveer 1,2 sec.) en snelle eerste temposit-up (ongeveer 0,5 sec.)

- Onderscheid hoge en halve set-up:

- o Tijd wordt bepaald door hoogste punt van de balcurve
- o Aanpassen balcurve om tijd tussen set-up en aanval identiek te houden

- Eerste tempo: kort voor

- o Aanpassen hoogte van de set-up aan reikhoogte van de aanvaller

- Fly en snelle set-up positie 4 en 2: vlakke balcurve voor snelle set-up buitenkant

Spelen met 4 verschillende tempo's. hoge set-up, halve set-up, snelle set-up en eerste tempo kort voor, achter, steek en fly.

- Eerste tempo:

- o Steek
- o kort voor +
- o kort achter,
- o fly

- Snelle set-up buitenkant (ongeveer 0,9 sec.)

Strategie Strategie

In functie van de kwaliteit en de positie van de receptie en verdediging de juiste keuze kunnen maken

Keuze van set-up afhankelijk van:

- Sterkste aanvaller
- Kleinste blok

Kwaliteit van de receptie die bepaalde keuze uitsluiten

- Creëren van een 1 blok: in functie van positie van receptie de verste afstand aanspelen met halve set-up
- In functie van de positie van de receptie of verdediging bepalen of een eerste tempo of halve set-up nog mogelijk is
- Gebruik 9 meter

Creëren van een 1blok door spelen met afstand en tijd

Creëren van een 1blok door spelen met afstand en tijd

Keuze van pas in functie van kenmerken van tegenstander.

Rekening houden met efficiëntie

- Creëren van een 1 blok: door wegtrekken van blok met eerste tijd
- Principe van overload
- Rekening houden met efficiëntie: welke aanvallers scoren het meest
- Gebruik van 9 meter
- Keuze in functie van karakteristieken middenblok tegenstanders:
 - o Commit
 - o Read and react
 - o Volgt geen eerste tempo
- Keuze in functie van opstellingen tegenstander
 - o Hoekblokker al dan niet assist tot bepaalde zone
 - o Wissel tussen zwakke en sterke blokkers

Algemeen

We spelen een toets-nintendo. Er worden, afhankelijk van het niveau 10 à 15 oefeningen opgeschreven. De makkelijkste opdracht krijgt nummer 15, de moeilijkste krijgt nummer 1. De spelers beginnen bij het hoogste nummer en moeten de oefening evenveel keer tot een goed einde brengen als het nummer van de oefening (d.w.z. opdracht '15' = de makkelijkste oefening = moet 15x uitgevoerd worden; opdracht '14' vervolgens 14x enz.) De laatste oefening (met het nummer 1) moet dus maar 1x tot een goed einde gebracht worden.

Opmerking: Je kan ook kiezen om slechts 10 oefeningen te selecteren. Schrijf de oefening op een blad zodat spelers niet steeds hoeven te vragen wat de volgende oefening is.

- Voorbeeld:*
- 15. Onderhandse controle – toets.*
 - 14. Toets – klappen in de handen voor/achter – toets.*
 - 13. Bovenhandse controle – sprongpas.*
 - 12. Toets – klappen onder linker- en rechter been.*
 - 11. Toets – grond tikken.*
 - 10. Afwisselend éénmaal in stand en éénmaal in zit bovenhands toetsen.*
 - 09. Toets – in zit bal laten botsen tussen benen.*
 - 08. Bovenhandse controle – toets – in buiklig bal laten botsen tussen benen.*
 - 07. Al toetsend gaan zitten en weer rechtstaan.*
 - 06. Afwisselend éénmaal in stand en éénmaal in zit bovenhands toetsen.*
 - 05. In ruglig met doorlopende scharende beenbeweging, afwisselend eenmaal met de armen rond het linker- en eenmaal met de armen rond het rechterbeen bovenhands toetsen.*
 - 04. Bovenhandse controle – toets – burpee.*
 - 03. Al toetsend tegen de muur roteren je as met minimum drie contacten per rotatie.*
 - 02. Afwisselend van de ene achterlijn naar de andere achterlijn in maximaal 8 voorwaarts bovenhandse toetsen.*
 - 01. Achtereenvolgend uit stand al toetsend tot ruglig komen, eenmaal zijwaarts links hoog bovenhands toetsen, tweemaal volledig om de lengteas draaien naar links, controlerend toetsen in ruglig, eenmaal zijwaarts rechts hoog bovenhands toetsen, tweemaal volledig om de lengteas draaien naar rechts, controlerend toetsen in ruglig en al toetsend terug te stand komen.*

Aandachtspunten

Specifiek

1) Per drie een bal. Spelers staan opgesteld evenwijdig met het net. 2 spelers langs de zijlijnen, 1 speler in het midden. De speler in het midden speelt bovenhands achtereenvolgens 1x voorwaarts en daarna achterwaarts. De buitenspelers spelen telkens bovenhands naar het midden terug, de middenste speler draait zich na het achterwaarts spelen naar de speler waar hij naartoe gespeeld heeft. Na 10x spelen, draaien de 3 spelers een positie door zonder dat de bal valt.

Uitbreidingen:

- a. De middenste speler speelt de bal bovenhands voor- of achterwaarts na het auditieve commando van de buitenste speler die de bal bovenhands gespeeld heeft.
- b. De middenste speler speelt de bal bovenhands voor- of achterwaarts na het visuele commando van de buitenste speler die de bal gespeeld heeft: als de buitenste speler bovenhands speelt, dan moet de middenste speler bovenhands achterwaarts spelen. Als de buitenste speler onderhands speelt, dan moet de middenste speler bovenhands voorwaarts spelen.
- c. De middenste speler speelt de bal bovenhands voor- of achterwaarts na het audiovisuele commando van de buitenste speler die de bal gespeeld heeft. De buitenste speler roept 'voor' of 'achter', maar de middenste speler moet het tegenovergestelde van het commando uitvoeren als de buitenste speler onderhands speelt. Als hij bovenhands speelt, moet hij het commando effectief uitvoeren.

Ten allen tijde kunnen na-acties voor de 3^e speler (die vrij is) ingevoerd worden: door de hoepel kruipen (helpt ook om precisie te stimuleren), burpee, inverse burpee, borstsprongen, spreidsprongen,...

2) Een speler staat op de homepositie van de spelverdeler (tussen POS II en POS III), twee spelers staan op de hoeken (POS II en POS IV), een speler en een reservespeler staan centraal in het veld. Die laatste speelt de bal naar de spelverdeler en geeft het auditieve commando om voor- of achterwaarts te spelen. De spelverdeler voert uit en volgt de bal. De hoekspeler speelt de bal naar de reservespeler die inspeelt naar de nieuwe spelverdeler. Doordraaien met 5 waarbij altijd de bal gevolgd wordt.

Uitbreidingen:

- a. Spelverdeler loopt in van POS I of POS V (kegels zetten om de positie aan te duiden).
- b. Eerste contact kan ook uit het net gespeeld worden zodat de spelverdeler zich moet verplaatsen en hoog moet spelen. De bal kan eveneens perfect gebracht worden waardoor ze snel kunnen spelen.
- c. Idem b, maar de spelverdeler moet korte of lange afstand spelen afhankelijk van de doelstelling van de training.
+ Kort-lang spelen door middel van commando

Afhankelijk van het signaal pas geven.

d. Het commando wordt visueel bepaald door diegene die de freeball aanspeelt. Die kiest van welke kegel hij de volgende actie inloopt. De spelverdeler speelt de tegenovergestelde kant en volgt de bal.

3) Grote molen over hele terrein. Vaste libero op POS VI, 2 receptiespelers op POS I en V die ook aanvaller zijn. De (vaste) spelverdeler loopt om beurt in van POS I en POS V. Afhankelijk van het spelersaantal 2 tot 3 verdedigers en 1 of 2 blokkers integreren. De anderen zijn reservespelers aan service en in receptie. 1^e bal is een service, 2^e bal is een freeball. De freeball moet de eerste actie herhalen. De rally wordt uitgespeeld waarbij de verdedigende zijde de bal telkens in freeball overspeelt. Nadien doorschuiven (verdediging wordt blok, blok volgt receptie, receptie gaat naar opslag).

Opdrachten in functie van de doelstellingen:

- a. Korte of lange afstand
- b. Hoog of snel afhankelijk van de kwaliteit van de receptie
- c. Spreiding of overload
+ *Op basis van commando*

Spelvormen

Teamplay. 6 tegen 6 (indien nodig 5 tegen 5 zonder POS VI). Beide teams spelen de drie ballen om en om. De eerste komt uit service waaruit korte of lange afstand gespeeld moet worden. De trainer kiest welke optie gespeeld wordt. De tweede komt uit downball waarna hoog of snel gespeeld moet worden afhankelijk van de kwaliteit van het eerste contact. De derde bal is een freeball waar de trainer de opdracht geeft om spreiding of overload te spelen. We starten op 10-10 en spelen tot 25.

Finisher

3 spelers staan opgesteld in een driehoek en iedere speler behoudt zijn positie. Er wordt in twee contacten bovenhands gespeeld naar elkaar in dezelfde richting. Na het spelen loopt men rond de twee anderen om terug op de homepositie te komen.

Leergesprek

Gebruik de principes van overload en spreiding!
Strategie mag de technische uitvoering van de setter niet beïnvloeden