

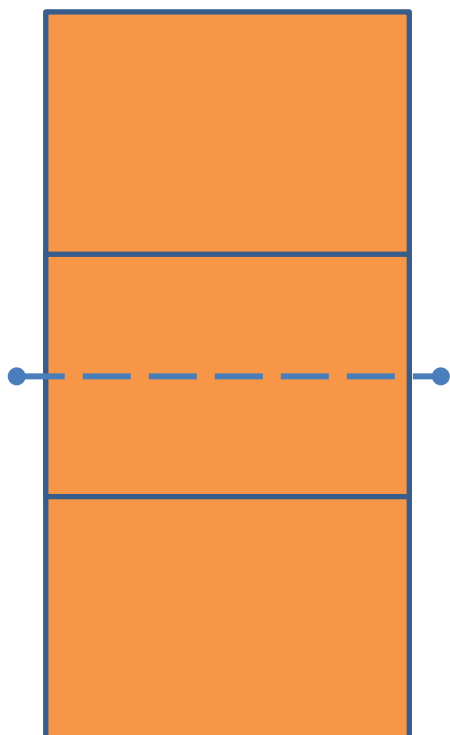


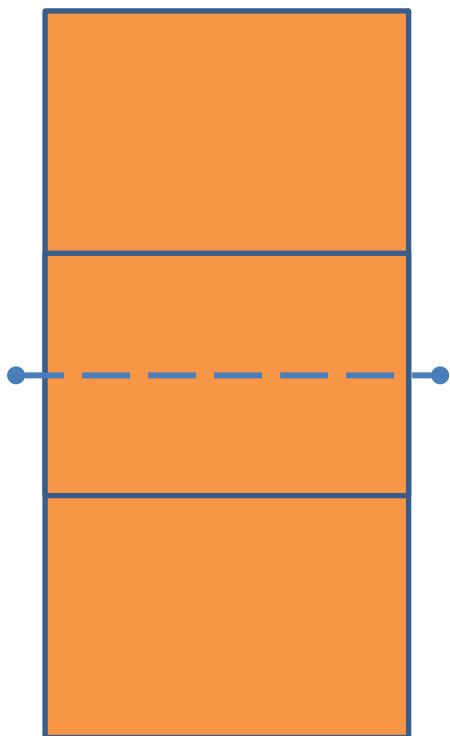
Aanval

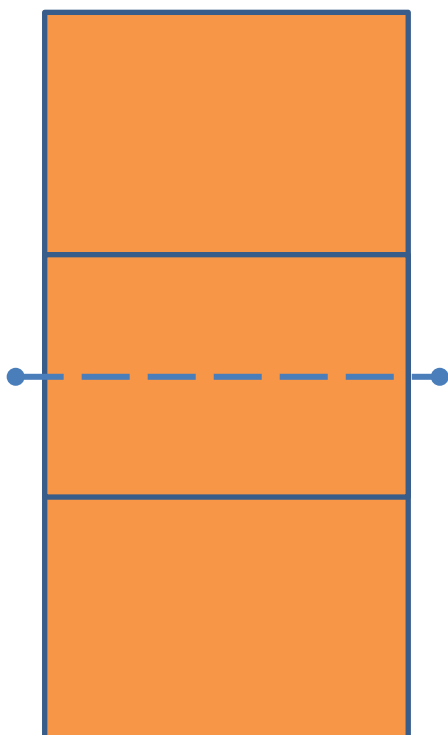
**De technische lijn omgezet
in concrete oefenstof**

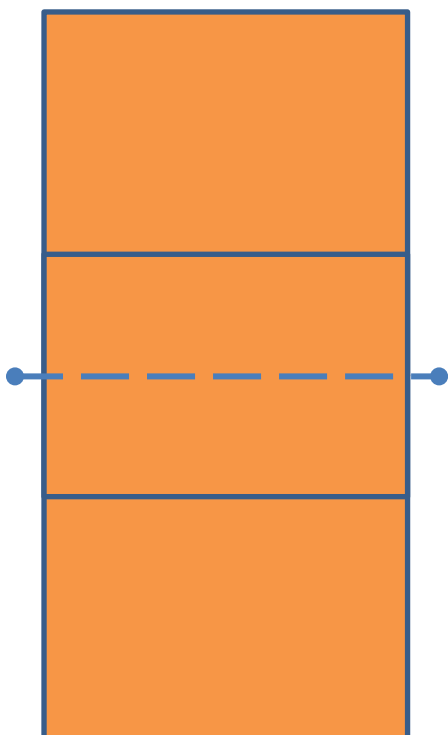
Clinic 1 bovenbouw (U15-U17-U19)
Seizoen 2019-2020

Mijn input!









	Bovenbouw (U15-U17-U19)		Seizoen 2019-2020	Bundel 1A
	<u>Thema</u>	Aanvaltechnisch vanuit SO of freeball		
	<u>Accenten</u>	Nadruk op wapening-slag-balcontact		

Link naar technische lijn

Uitgangshouding

- voor-achterwaartse split: klaar voor explosieve aanvalspas
- knieën licht gebogen
- armen voor het lichaam
- rh: linker voet voor (lh omgekeerd)
- gewicht op voorste voet

Verplaatsingen naar de bal

Aanloop

- **aanloop: rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)**
 - o vloeiende beweging -> niet fragmenteren
 - o explosieve grote eerste pas met rechter been na afduwen met linker voet
 - o rechter hiel plaatsen
 - o armen achterwaarts zwaaien (*gestrekt*) op moment van plaatsen van hiel
 - o beide armen opwaarts zwaaien, linker arm gaat volledig hoog
 - o tweede pas: linker voet net voorbij rechter voet plaatsen
 - o links parallel met het net
- Aanloop: links-rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)
- **opsprong**
 - o afstoot en armswing: gestrekte armen worden tijdens opsprong krachtig omhoog gezwaaid

- o armen langs voor naar boven
- o verkorten van de contacttijd door coördinatie van armactie en laatste pas
- o Verder accent op verkorten van contacttijd door coördinatie en timing van armactie en laatste pas
- o Afzet in verschillende richtingen

Spelen van de bal

- Slagarm actief naar achteren trekken
 - schouder openen/heup volgend en controle in core -> niet in de rug hangen
 - nadruk op romprotatie en minder extensie
 - Elleboog van de slagschouder ter hoogte van de schouder as : minimum schouderhoogte
- ° vrouwen: elleboog boven het hoofd; snelheid genereren via elleboog en pols en minder vanuit de schouder - kortere beweging want ellebog komt net achter het oor/hoofd - bal hoger pakken
- Linker arm (hand) zwaait verder opwaarts
 - Pijl en boog houding voor de slag
 - Hand open, vingers gespreid (ontspannen open)
 - Actie wordt ingezet door heuprotatie en elleboog versneld naar voor te bewegen: heup schouder, elleboog, pols
 - Rotatie romp en schouder
 - Tijdens de slagbeweging (endorotatie) gelijktijdig trekken binnen de lichaamsas op de niet-slagarm
 - Bal raken boven het hoofd ter hoogte van de slagschouder. (max. hoogte), lichtjes voor u nemen
 - Hand van achter naar voren en van laag naar hoog 'gooien'
 - Creëren van topspin: polsslag: van neutrale houding flexie van polsgewricht, actieve pols
 - Tijdens slag: niet slagarm naar beneden voor lichaam, romp wijst in slagrichting = stabilisator
 - Achteroverkantelen van de schouder
 - Spanboog van de romp
 - Slagbeweging 'door de bal heen' : follow through

Neerkomen

- Opvangen sprong met landing op 2 voeten: stabiel - frontaal

- Amortiseren -> opvangen in heup en knieën
- Uitlijnen in de knieën (knieën niet naar binnen)
- Zachte landing op de bal van de voet

Aanpassen start aanloop (timing) aan hoogte pas. Afhankelijk van sprongkracht bij:

- Hoge set-up: eerste steun: links na de set-up
- Halve set-up: eerste steun: links op moment van set-up
- Timing eerste steun in relatie tot balcontact spelverdeler
- Aanpassen aanloop aan beschikbare tijd

Vertrekpositie: idem niv. 4

Verplaatsing naar de bal voor tweede tempo:

- timing aanloop i.f.v set-up. Laatste 3 passen links-rechts-links ritme: laatste twee steunen net voor balcontact spelverdeler.

Aanvallen op verschillende afstanden van het net

Vertrekpositie:

- Idem als aanval positie 2 (zie niv. 3 maar startpositie verder van het net (6 meter)

Verplaatsing naar de bal: idem niv. 2

- aanloop: gewichtsverplaatsing naar voorste voet of kleine set-up gevolgd door 2 steunen r-l (l-h omgekeerd)
- Rechter steun net voor contact spelverdeling
- Aanloop min of meer loodrecht op het net
- Set-up: ongeveer 0,8 sec

Aanlopen met andere ritmes en richtingen en afstanden

- 3, 4 en 5 steunen
- Variatie afstand tot het net
- Aanlopen in verschillende richtingen

Aanlopen met variatie van opsprong

- Aanloop en draaien voor of tijdens opsprong
- Aanloop en opsprong op 1 been

Overgang receptie/freeball aanval.

- Afhankelijk van positie aanlopen met 3,4 of 5 steunen.

- Afhankelijk van beschikbare tijd (curve receptie en snelheid set-up) aanloop curve aanpassen.

- Afhankelijk van kwaliteit set-up:

- o Aanpassen door richtingverandering: wegduwen linker been

- o Aanpassing door laatste pas: afstand, doorzweven

Vertrekpositie: idem eerste tempo kort voor ongeveer op 3 meter lijn

Verplaatsing naar de bal: 3 steunen links-rechts-links (lh omgekeerd)

- Tweede tempo of halve pas: eerste steun op of na set-up (tweede tempo of halve pas)

- Richting eerste steun links naar het net, voetpunt gericht naar positie 2

- Laatste 2 steunen parallel met het net

Opsprong:

- Linker schouder parallel met het net

- Afstoot op 1 been: afrollen linker been voet

- Armactie: armswing en slagarm actief naar achter

Slag:

- Rotatie van de romp naar het net: heup-schouder-arm-hand

Algemeen

1. Slag oefenen per 2

- elk op de zijlijn met een mat in het midden. Voor jezelf opgooien, goed wapenen en over de mat slaan naar je ploegmaat die de bal vangt.
- elk op de zijlijn met een mat in het midden. Voor jezelf opgooien, goed wapenen en met een goede polsslag voor de mat slaan naar je ploegmaat die de bal vangt.
- Idem maar nu ligt de nadruk op precisie. Welk koppel kan zo veel mogelijk naar elkaar slaan via de mat?

2. Bonniebal

Twee tegen twee of drie tegen drie. Eén of twee turnmatten liggen op de grond. Het spel start met een slag vanaf 3 meter van de mat. De bal moet telkens op de mat geslagen worden. Nadien heeft team maximaal drie contacten de tijd om de bal terug op de mat te slaan. De bal mag nooit twee maal na elkaar op de mat botsen.

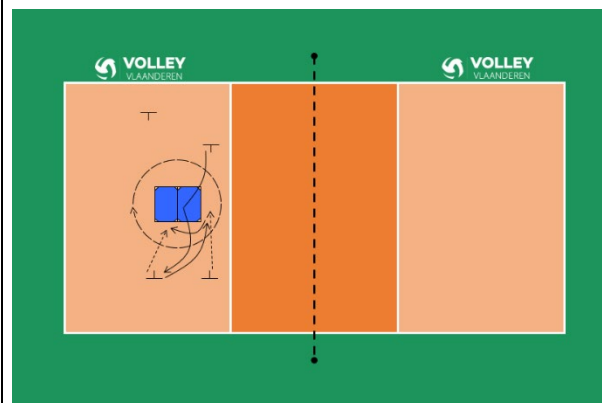
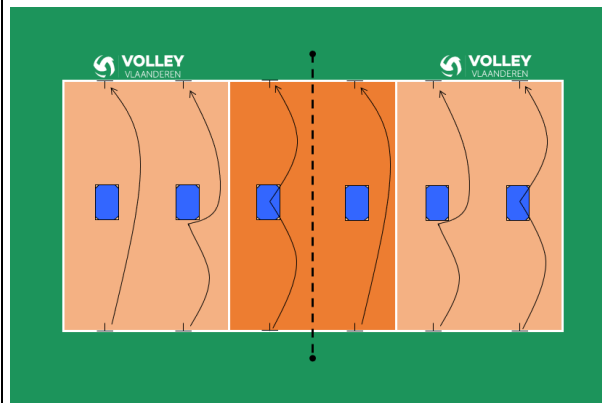
- in plaats van 360 graden ronde de mat te mogen spelen heeft ieder een eigen 'helft'.

3. Technische accenten

Per twee, telkens één iemand aan het net en één iemand die op 4 meter staat, klaar om aan te vallen. De persoon die aan het net staat geeft feedback aan de ploegmaat. Na drie aanvalsacties wisselen

- Rechts links
- Links rechts links
- Rechts links wapenen
- De speler aan het net gooit een meterbal. Rechts, links, wapenen en bal op hoogste punt vangen
- Rechts links, wapenen en bal met linker hand over tippen

Veldjes



Aandachtspunten

Slagarm actief naar achteren trekken

Schouder openen/heup volgend en controle in core -
> niet in de rug hangen
Elleboog van de slagschouder ter hoogte van de schouder as : minimum schouderhoogte

Nadruk ligt op het goed wapenen, niet op precisie

Nadruk ligt op het goed gebruiken van de polsslag, niet op precisie

Feedback blijven geven op de techniek

- f. Rechts links, wapenen en bal met rechter hand over tippen
- g. Rechts links, wapenen en slaan
- h. Links rechts links, wapenen en slaan
- i. Links rechts links, wapenen en slaan naar een target (achterlijn, hoekpunt dia,...)

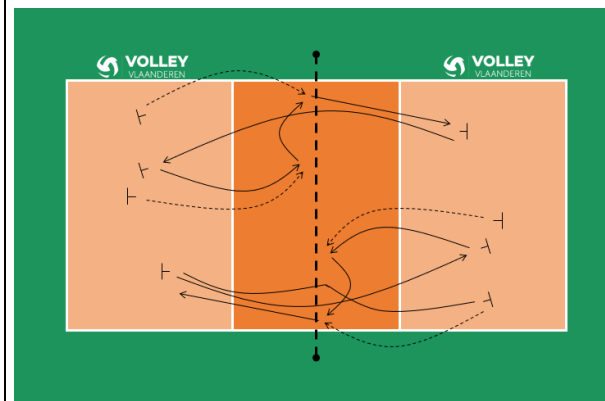
Specifiek

4. Opbouw vanuit receptie

- a. Starten met topspinbal uit stand vanop drie meter naar 1 receptiespeler, die speelt receptie naar de setter. De setter geeft een hoge pas op de hoek naar een derde speler die aanvalt (lijn, diep dia,...) naar een mat.
- b. Idem maar de opslaggever slaat uit stand een topspinbal vanaf zes meter naar twee receptiespelers. De opslaggever gaat verdedigen.
- c. Idem, de opslaggever doet een topspinserve uit stand naar drie receptiespelers. De niet-receptiespeler valt diagonaal aan naar twee verdedigers die tegenaanval mogen spelen.
 - Afstand van service afhankelijk van niveau.
 - Bij opslagmisser tweede bal gooien.
 - De rechtstreekse set-up wordt vervangen door eerst de bal af te vangen.
 - + De receptiespeler doet een vooractie door een bal onder het net te slaan.

Spelvormen

- 5. 6 tegen 6, dezelfde aanvaller krijgt 3 ballen waarvan het team er 2 moet scoren. De eerste is na een opslag en mag er niet geblokt worden, de tweede is na een



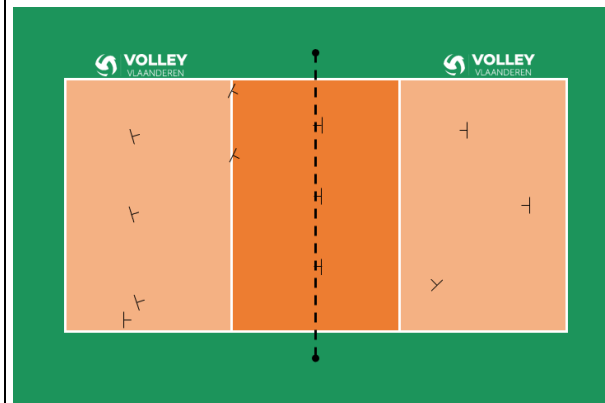
Bal hoog pakken bij topspinbal én bij aanval
 Veel topspin door goede polsslag
 Kwaliteit in receptie bewaken
 ifv aanvalsopbouw

topspinserve uit stand en moet de aanvaller proberen scoren tegen een 1-blok.
De derde bal is een freeball en moet de aanvaller proberen scoren tegen een 2-blok. In de rally kan iedereen de pas krijgen.
+ idem maar dan met een 1, 2 en 3 blok.

Finisher

Iedereen valt 1 maal aan zonder fout te maken of zonder de netrand te raken.
Als iemand mist of de netrand raakt moet iedereen opnieuw.

Leergesprek



Technische feedback blijven geven over aanval door middel van een individuele benadering

	Bovenbouw (U15-U17-U19)		Seizoen 2019-2020	Bundel 1B
	Thema	Eerste tempo aanval		
	Accenten	Nadruk op vooractie/verplaatsing (verschil vanuit receptie of blok)		

Link naar technische lijn

Vorbereiding

Vertrekpositie voor rh speler: (voor lh speler omgekeerd) Afhankelijk van lengte speler 3 meter van het net

- positie 4: links van zijn afstootplaats
- positie 2: op de zelfde hoogte als zijn afstootplaats
- bal nooit uit het oog verliezen
- naar homepositie verplaatsen richting 3m lijn
- ruimte creëren naar positie van de spelverdeler

Uitgangshouding

- voor-achterwaartse split: klaar voor explosieve aanvalspas
- knieën licht gebogen
- armen voor het lichaam
- rh: linker voet voor (lh omgekeerd)
- gewicht op voorste voet

Verplaatsingen naar de bal

Aanloop

- **aanloop: rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)**
 - o vloeiende beweging -> niet fragmenteren
 - o explosieve grote eerste pas met rechter been na afduwen met linker voet
 - o rechter hiel plaatsen

- o armen achterwaarts zwaaien (**gestrekt**) op moment van plaatsen van hiel
- o beide armen opwaarts zwaaien, linker arm gaat volledig hoog
- o tweede pas: linker voet net voorbij rechter voet plaatsen
- o links parallel met het net

- Aanloop: links-rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)

- **opsprong**

o afstoot en armswing: gestrekte armen worden tijdens opsprong krachtig omhoog gezwaaid

o armen langs voor naar boven

o verkorten van de contacttijd door coördinatie van armactie en laatste pas

o Verder accent op verkorten van contacttijd door coördinatie en timing van armactie en laatste pas

o Afzet in verschillende richtingen

Spelen van de bal

- Slagarm actief naar achteren trekken

- schouder openen/heup volgend en controle in core -> niet in de rug hangen

- nadruk op romprotatie en minder extensie

- Elleboog van de slagschouder ter hoogte van de schouder as : **minimum schouderhoogte**

° vrouwen: elleboog boven het hoofd; snelheid genereren via elleboog en pols en minder vanuit de schouder - kortere beweging want ellebog komt net achter het oor/hoofd - bal hoger pakken

- Linker arm (hand) zwaait verder opwaarts

- Pijl en boog houding voor de slag

- Hand open, vingers gespreid (ontspannen open)

- Actie wordt ingezet door heuprotatie en elleboog versneld naar voor te bewegen: **heup schouder, elleboog, pols**

- Rotatie romp en schouder

- Tijdens de slagbeweging (endorotatie) gelijktijdig trekken binnen de lichaamsas op de niet-slagarm

- Bal raken boven het hoofd ter hoogte van de slagschouder. (max. hoogte), **lichtjes voor u nemen**

- Hand van achter naar voren en van laag naar hoog 'gooien'

- Creëren van topspin: polsslag: van neutrale houding flexie van polsgewricht, actieve pols

- Tijdens slag: niet slagarm naar beneden voor lichaam, romp wijst in slagrichting = stabilisator
- Achteroverkantelen van de schouder
- Spanboog van de romp
- Slagbeweging 'door de bal heen' : follow through

Neerkomen

- Opvangen sprong met landing op 2 voeten: stabiel - frontaal
- Amortiseren -> opvangen in heup en knieën
- Uitlijnen in de knieën (knieën niet naar binnen)
- Zachte landing op de bal van de voet

Aanpassen start aanloop (timing) aan hoogte pas. Afhankelijk van sprongkracht bij:

- Hoge set-up: eerste steun: links na de set-up
- Halve set-up: eerste steun: links op moment van set-up
- Timing eerste steun in relatie tot balcontact spelverdeler
- Aanpassen aanloop aan beschikbare tijd

Vertrekpositie: idem niv. 4

Verplaatsing naar de bal voor tweede tempo:

- timing aanloop i.f.v set-up. Laatste 3 passen links-rechts-links ritme: laatste twee steunen net voor balcontact spelverdeler.

Aanvallen op verschillende afstanden van het net

Vertrekpositie:

- Idem als aanval positie 2 (zie niv. 3 maar startpositie verder van het net (6 meter)

Verplaatsing naar de bal

- Inschatten afstootplaats kort achter 3 meterlijn
- Belang van doorzweven naar de bal.

Verplaatsing naar de bal: idem niv. 2

- aanloop: gewichtsverplaatsing naar voorste voet of kleine set-up gevolgd door 2 steunen r-l (lh omgekeerd)
- Rechter steun net voor contact spelverdeling
- Aanloop min of meer loodrecht op het net
- Set-up: ongeveer 0,8 sec

Vertrekpositie voorbereiding eerste tempo

- Innemen vertrekpositie vanuit positie 4,3 en 2
- Innemen vertrekpositie tijdens rally
 - o na blok positie 4 of 2
 - o na freeball

Verplaatsing naar de bal

- Observatie aanspelen tot bij de spelverdeler:
 - o kijken over linker of rechterschouder
 - o eventueel kleine aanpassen van vertrekpositie
- Opsprong, armen zwaaien opwaarts op moment dat de bal in de handen van de spelverdeler komt.

Aanpassen van startmoment van de aanloop in functie van de balcurve naar de spelverdeler.

- Aanloop na receptie

Aanloop na freeball

Vertrekpositie en aanloop: uitbreiding niv. 4

- Diverse aanlooprichtingen gevolgd door aanval eerste tijd
- Variatie aanloop
 - o doorzweven: verlengd kort
 - o side-hop: hop naar andere positie dan aanlooprichting

Aanlopen met andere ritmes en richtingen en afstanden

- 3, 4 en 5 steunen
- Variatie afstand tot het net
- Aanlopen in verschillende richtingen

Aanlopen met variatie van opsprong

- Aanloop en draaien voor of tijdens opsprong
- Aanloop en opsprong op 1 been

Overgang receptie/freeball aanval.

- Afhankelijk van positie aanlopen met 3,4 of 5 steunen.
- Afhankelijk van beschikbare tijd (curve receptie en snelheid set-up) aanloop curve aanpassen.
- Afhankelijk van kwaliteit set-up:

- o Aanpassen door richtingverandering: wegduwen linker been
- o Aanpassing door laatste pas: afstand, doorzweven

Vertrekpositie: idem eerste tempo kort voor ongeveer op 3 meter lijn

Verplaatsing naar de bal: 3 steunen links-rechts-links (lh omgekeerd)

- Tweede tempo of halve pas: eerste steun op of na set-up (tweede tempo of halve pas)
- Richting eerste steun links naar het net, voetpunt gericht naar positie 2
- Laatste 2 steunen parallel met het net

Opsprong:

- Linker schouder parallel met het net
- Afstoot op 1 been: afrollen linker been voet
- Armactie: armswing en slagarm actief naar achter

Slag:

- Rotatie van de romp naar het net: heup-schouder-arm-hand

Algemeen

1. Aanloop en tennisbalworp

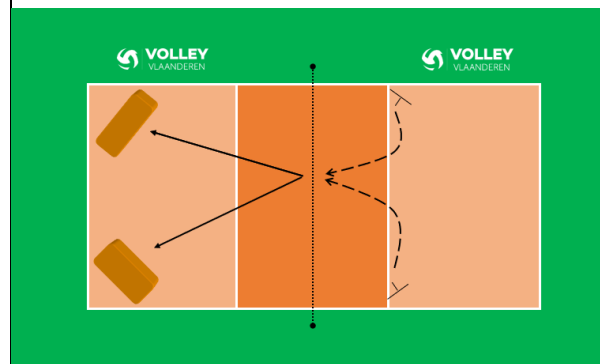
Met tennisballetje lopen (vooractie) naar homepositie eerste tempo, aanlopen en gooien (techniek bewaren).

Starten van zowel positie 4 en positie 2. Eerst gooien vanuit stand, nadien met sprong.

Gooien naar een target (doel, box, speler)

+ Eventueel starten van op een bank. Steunen op de linker voet, nadien rechts links aanloop.

Veldjes



Aandachtspunten

Nadruk op techniek,
Wapenen, polsslag

2. Aanval op meterbal

- De setter gooit de bal zelf op en geeft een meterbal op positie 3. De aanvaller loopt aan met twee passen en valt aan naar een target positie 1 of positie 5. Best starten met een aanloop van twee passen.
 - Nadien gooit de trainer de bal aan naar de setter die meterbal geeft. Spelers starten zowel van positie 2 als 4 en slaan naar een target.
- +: Eventueel kan de ingegooide bal van de trainer vervangen worden door een libero die een freeball (perfect) inspeelt. Deze aanpassing kan elke oefening gebeuren afhankelijk van het aantal en niveau.*
- +: eerste tempo aanval in plaats van meterbal*

3. Tempo bepalen

- Trainer gooit de bal naar de setter, die vangt de bal boven het hoofd. De middenman loopt aan juist voor de setter om eerste tempo te komen. Hielen moeten van de grond zijn als de setter de bal aanraakt.
- Indien dit goed gaat, gooit de trainer de bal iets meer links of rechts van positie 3. De setter past zich aan en vangt de bal boven het hoofd. De aanvaller verplaatst naar links of rechts op de driemeterlijn en loopt aan.
- Idem maar nu effectief aanvallen. In het begin zeker starten zonder blok. Naar gelang het niveau kan later worden aangevallen tegen een eenmansblok.

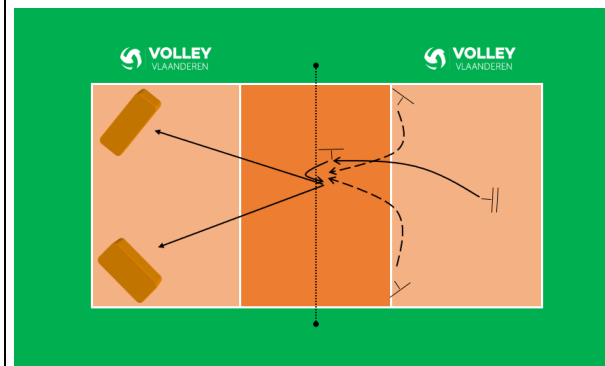
4. Tegenaanval na blok

De middenman gaat nu vanuit een blokactie vertrekken die op voorhand vast ligt (positie 4 of 2).

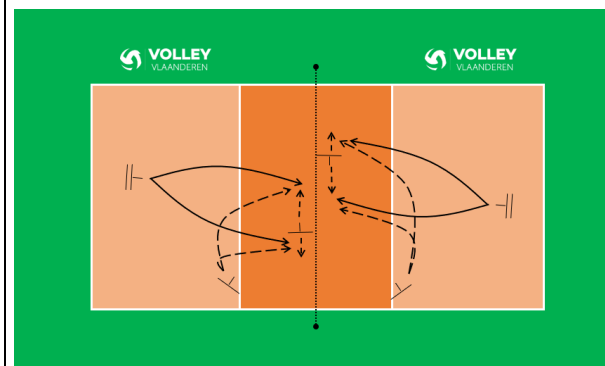
Na deze blokactie opent de speler richting homepositie om een eerste tempo uit te voeren. De trainer gooit de bal aan naar de setter die meterbal geeft. Spelers starten zowel van positie 2 als 4 en slaan naar een target.

+: Oefening kan uitgebreid worden door met twee blokopties te werken: zowel auditief als visuele signalen kunnen gebruikt worden.

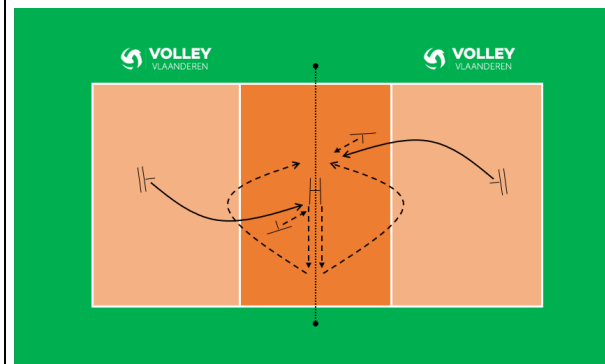
De nadruk ligt op de uitvoering van de techniek in de voorbereiding naar aanval toe.



Ruimte goed inschatten + timing!



Aanpassing middenman ten opzichte van de setter is nu belangrijk, zowel qua timing als positie.



Ruimte ten opzichte van de bal goed inschatten: zo snel mogelijk de bal inschatten en deze ten allen tijden blijven volgen.

Specifiek

5. Vanuit freeball en blok

Trainer gooit een freeball naar een speler in het achterveld die de bal naar de setter speelt. De aanvaller komt eerste tempo vanuit receptie en slaat richting positie 1 of 5. Nadien volgt de na-actie waarbij de aanvaller blokt op positie 4 of 2 (auditief of visueel signaal). Op het moment dat de speler in de lucht hangt gooit de trainer opnieuw een freeball naar de speler in het achterveld. De speler die blokte, loopt naar de homepositie en valt opnieuw eerste tempo aan.

Spelvormen

Idem oefening 5 maar nu met 2 of 3 verdedigers in het achterveld. Als de verdedigers kunnen verdedigen dan spelen ze een freeball over naar de speler die in het achterveld staat.

Strijd der middenmannen.

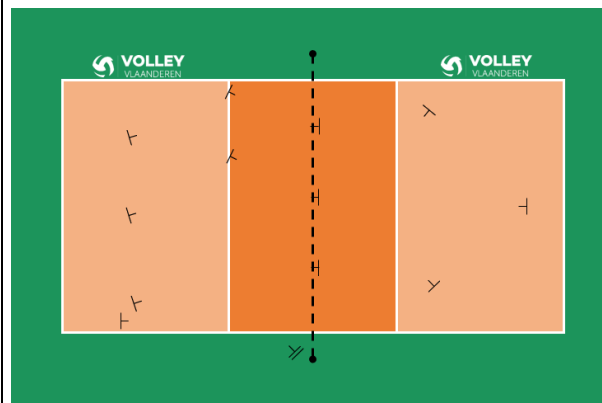
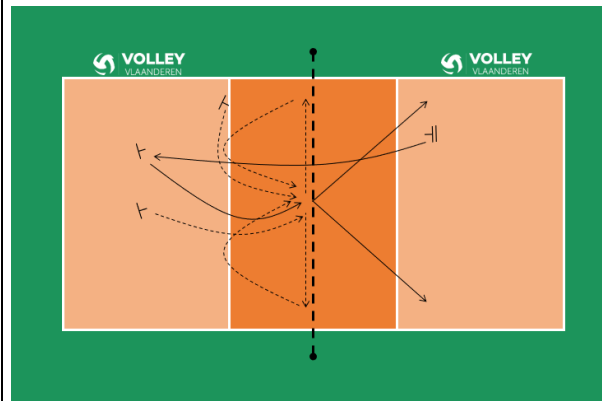
2 teams, de trainer geeft elk team om beurt een freeball. De eerste aanval moet altijd een middenaanval zijn. Naar gelang het niveau is dit een meterbal of een eerste tempo aanval. Er wordt aangevallen tegen maximaal 1 blokker. Het team dat eerst 5 punten maakt wint. Nadien spelen twee andere middenmannen tegen elkaar.

2 teams, eerste bal is een opslag uit stand, de tweede bal is een freeball. Starten op 15-15. Als je met een middenaanval scoort dan krijg je 3 punten.

Finisher

5x eerste tempo slaan zonder netrand.

Leergesprek



Hoog tempo
Goed wapenen

	Bovenbouw (U15-U17-U19)		Seizoen 2019-2020	Bundel 1C
	Thema	Driemeteraanval		
	Accenten	Timing en contact van driemeteraanval op positie 1 en 6		

Link naar technische lijn

Uitgangshouding

- voor-achterwaartse split: klaar voor explosieve aanvalspas
- knieën licht gebogen
- armen voor het lichaam
- rh: linker voet voor (lh omgekeerd)
- gewicht op voorste voet

Verplaatsingen naar de bal

Aanloop

- **aanloop: rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)**
 - o vloeiende beweging -> niet fragmenteren
 - o explosieve grote eerste pas met rechter been na afduwen met linker voet
 - o rechter hiel plaatsen
 - o armen achterwaarts zwaaien (gestrekt) op moment van plaatsen van hiel
 - o beide armen opwaarts zwaaien, linker arm gaat volledig hoog
 - o tweede pas: linker voet net voorbij rechter voet plaatsen
 - o links parallel met het net
- **Aanloop: links-rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)**
- **opsprong**
 - o afstoot en armswing: gestrekte armen worden tijdens opsprong krachtig omhoog gezwaaid
 - o armen langs voor naar boven
 - o verkorten van de contacttijd door coördinatie van armactie en laatste pas
 - o Verder accent op verkorten van contacttijd door coördinatie en timing van armactie en laatste pas

- o Afzet in verschillende richtingen

Spelen van de bal

- Slagarm actief naar achteren trekken
- schouder openen/heup volgend en controle in core -> niet in de rug hangen
- nadruk op romprotatie en minder extensie
- Elleboog van de slagschouder ter hoogte van de schouder as : minimum schouderhoogte
- ° vrouwen: elleboog boven het hoofd; snelheid genereren via elleboog en pols en minder vanuit de schouder - kortere beweging want ellebog komt net achter het oor/hoofd - bal hoger pakken
- Linker arm (hand) zwaait verder opwaarts
- Pijl en boog houding voor de slag
- Hand open, vingers gespreid (ontspannen open)
- Actie wordt ingezet door heuprotatie en elleboog versneld naar voor te bewegen: heup schouder, elleboog, pols
- Rotatie romp en schouder
- Tijdens de slagbeweging (endorotatie) gelijktijdig trekken binnen de lichaamsas op de niet-slagarm
- Bal raken boven het hoofd ter hoogte van de slagschouder. (max. hoogte), lichtjes voor u nemen
- Hand van achter naar voren en van laag naar hoog 'gooien'
- Creëren van topspin: polsslag: van neutrale houding flexie van polsgewricht, actieve pols
- Tijdens slag: niet slagarm naar beneden voor lichaam, romp wijst in slagrichting = stabilisator
- Achteroverkantelen van de schouder
- Spanboog van de romp
- Slagbeweging 'door de bal heen' : follow through

Neerkomen

- Opvangen sprong met landing op 2 voeten: stabiel - frontaal
- Amortiseren -> opvangen in heup en knieën
- Uitlijnen in de knieën (knieën niet naar binnen)
- Zachte landing op de bal van de voet

Algemeen - “een aanvalsopwarming met kleine matjes”

1. Er liggen een tiental matten verspreid over 1 terreinhelft.

Opdrachten

- a) De spelers/speelsters lopen vrij tussen de matten zonder de matten te raken. Loopvarianten zoals knieën heffen, hielen tegen het zitvlak, bijtrekpassen, ... kunnen desgewenst aan bod komen.
- b) De spelers/speelsters blijven tussen de matten lopen; elke keer als ze een matje tegen komen springen ze over het matje.
- c) Idem maar de spelers/speelsters gaan over de matten met behulp van hun aanvalsaanloop (laatste grote pas). Na het matje stoten ze kort (en krachtig) opwaarts af.
- d) Idem maar de spelers/speelsters mogen enkel nog in de lengterichting over de matten. Afhankelijk van de grootte van de matten, kan hier aangepast worden.

Opmerking

Er kan voor gekozen worden om tussen elke variant een krachtoefening te laten uitvoeren door de spelers/speelsters.

Specifiek

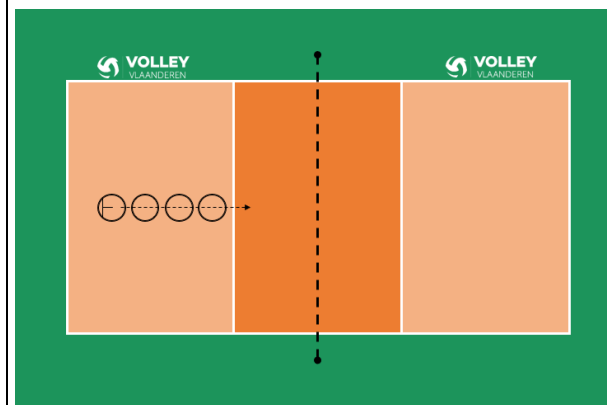
2. “aanvalsaanloop door fietsbanden”

Er liggen 3 (of 4) fietsbanden te beginnen vanaf de achterlijn naar driemeterlijn op voldoende ruime afstand van elkaar. Spelers/speelsters doorlopen de progressieve reeks:

- a) Speler/speelster start in achterste fietsband met 1 voet (idem voet slaghand) en de andere erbuiten; de speler/speelster loopt stap per stap aan door de banden; springt lichtjes op.

Het werken met fietsbanden geeft als voordeel dat de laatste pas lichtjes schuin gezet kan worden zodanig dat je recht omhoog afstoot. Verder in deze reeks zetten we de voet dan voorwaarts om in de driemeterlijn af te stoten.

Veldjes



Aandachtspunten

Voorlaatste stap: rechterhiel plaatsen.

Explosieve en grote rechterstap.

Accent op de aanvalsaanloop
Explosiviteit van de aanvalsaanloop bewaren

- b) Idem maar goed benadrukken dat ze terug op dezelfde positie moeten landen. Dit wil zeggen met 1 voet in de fietsband en 1 voet er net naast.

Hierbij best accent leggen op het naar voor brengen van de niet-slagschouder tijdens het verplaatsen van fietsband naar fietsband.

- c) Idem maar spelers geven tijdens de opsprong tennisbal door van niet-slaghand naar slaghand. Bij de laatste afstoot (t.h.v. 3-meterlijn) mag de tennisbal over het net gegooid worden met een snelle en krachtige armbeweging.

- d) Idem maar tennisbal vertrekt nu in slaghand en wordt tijdens de aanloophase (= het verplaatsen van fietsband naar fietsband) doorgegeven naar de niet-slaghand achter de rug; nadien vervolg zoals bij c.

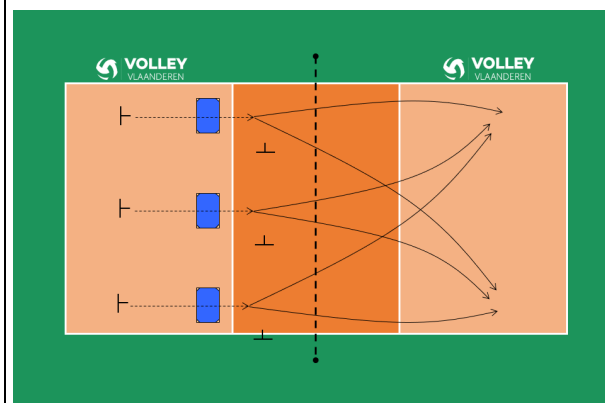
- e) Idem maar nu de tennisbal onder het net gooien met een correcte polsslag. Wel met een volwaardige aanvalsworp.

Doel: spelers naar voor laten afstoten. Ze moeten met andere woorden hun laatste pas niet meer schuin naast de fietsband zetten maar mogen frontaal afrollen op de voet + de landing moet zo dicht mogelijk bij het net gebeuren.

3. "aanvalsafstoot achter 3 meter met kleine matten"

Op positie 1, positie 6 en positie 5 ligt een dun matje (in breedteligging) op anderhalve voetafstand achter de driemeterlijn. Net zoals in de opwarming is het de bedoeling dat de spelers of speelsters hun laatste grote aanvalspas over de mat uitvoeren. Spelers schuiven beurtelings aan bij elk van de 3 matjes. In de driemeterlijn (ca. 2 meter van het) staat speler met bal die de bal met twee handen opgooit.

- a) De aanvallers vangen de bal met twee handen af op het hoogste punt en landen in de driemeterzone. Nadien schuiven ze aan om bal op te gooien.
b) Idem maar in plaats van de bal af te vangen de bal slaan.
c) Idem maar de bal moet geslagen worden naar positie 1 of 5.



Extra aandachtspunt:
wapening voor de worp

Twee laatste passen van de
aanloop tussen het matje en
de driemeterlijn
Voldoende hoge set-up om
focus op techniek te bewaren

4. Aanval achter 3-meterlijn vanuit freeball

Eenvoudige aanvalsopbouw met enkel aanval achter 3-meterlijn vanuit een freeball ingespeeld vanop positie 5.

- a) Aanval van positie 6 zonder bijkomende instructies
- b) Idem maar met matjes op positie 1 en 5, vrije aanvalskeuze
- c) Idem maar de setter roept de voorkeursmat (1 of 5) als target
- d) Idem maar wie de freeball overgooit neemt plaats op 1 van de matten.

Aanval op vrije mat.

+ Idem maar nu ook aanval op positie 1 en 6

Spelvormen

5. Eénzijdige aanvalsopbouw met aanval achter 3-meterlijn

Trainer speelt bal in, 5-tal bouwt op. setter penetreert vanaf positie 1 en moet de 3 aanvalsposities aanspelen (positie 2, 3 en 6). Als het team 3x kan scoren schuiven de aanvallers 1 positie door.

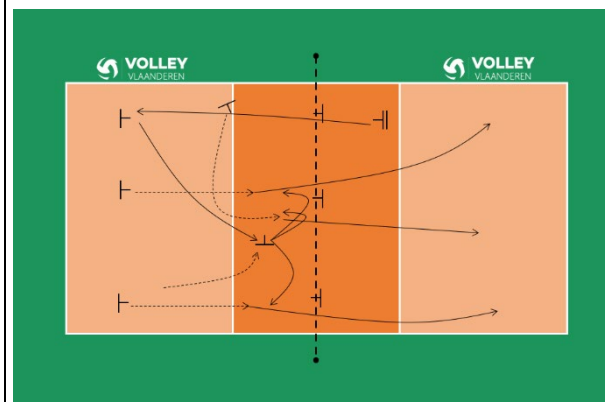
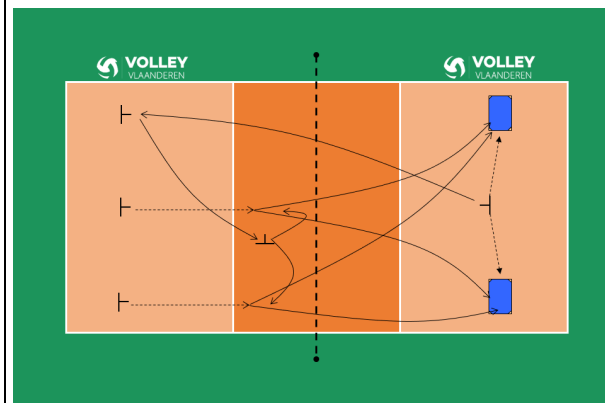
+ positie 2 wordt vervangen door positie 1

Wedstrijdvorm

Idem vorige oefening met identieke organisatie op beide speelhelften. Trainer speelt de bal in naar één van de teams (=A). Deze doen opbouw maar toetsen de bal over in plaats van aanval; ook team B bouwt op en toets de bal gesprongen over. Nadien mag de rally met aanval worden uitgespeeld.

Verschillende doorschuifsystemen nodig. Ofwel bij punt de volledige groep 1 positie laten doordraaien en streven om zo snel mogelijk 3x door te draaien; ofwel verkorte set spelen op vaste posities.

+ spelers mogen sneller beginnen aanvallen in plaats van toetsen



Aanvaller pakt de bal hoog en slaat vanuit de pols in de juiste richting

Tempo setter-aanvaller: we werken met een aanloop van drie stappen (L-R-L voor rechtshandigen) en op de eerste linkse stap speelt setter de bal.

Alle aanvallers bieden zich aan bij de setter zodat die de keuze kan maken

<u>Finisher</u> King of the court, 3 tegen 3, eventueel met een vaste setter. De trainer speelt na het einde van de rally snel een freeball in naar het King veld. Enkel op het King veld kan je punten scoren. <u>Leergesprek</u>		
--	--	--