

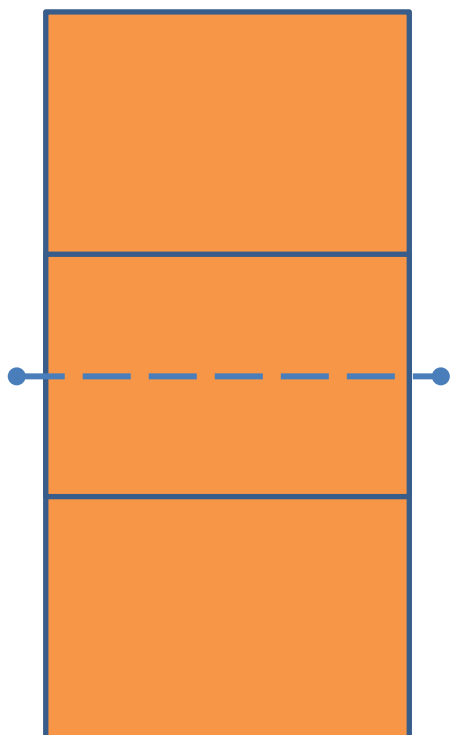


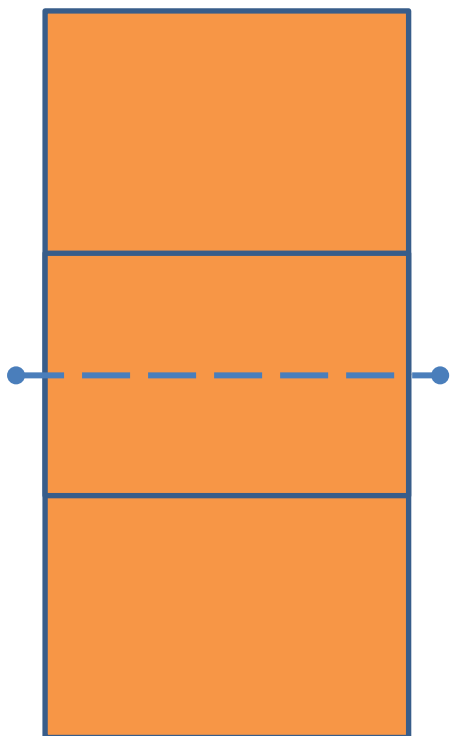
Tegenaanval

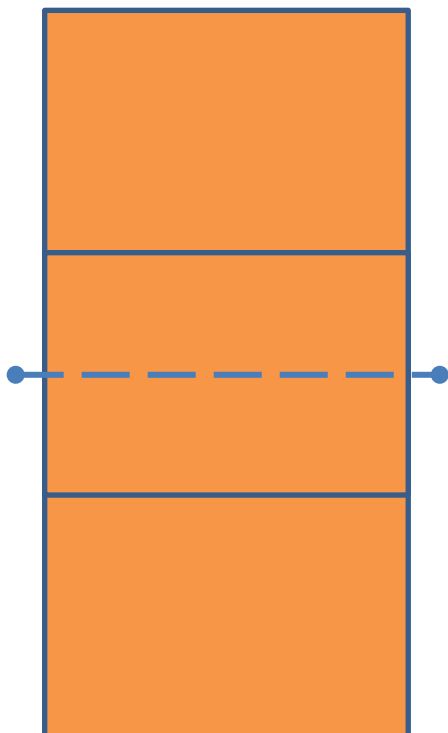
**De technische lijn omgezet
in concrete oefenstof**

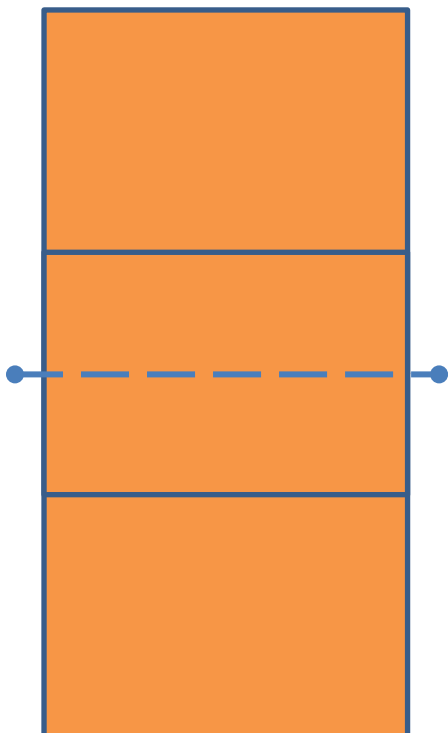
**Clinic 3 bovenbouw (U15-U17-U19)
Seizoen 2019-2020**

Mijn input!









	Bovenbouw (U15-U17-U19)		Seizoen 2019-2020	Bundel 3A
	<u>Thema</u>	Tegenaanval vanuit min: hoge ballen op de hoek		
	<u>Accenten</u>	Timing, snelheid aanloop, scoren tegen 2-blok		

Link naar technische lijn

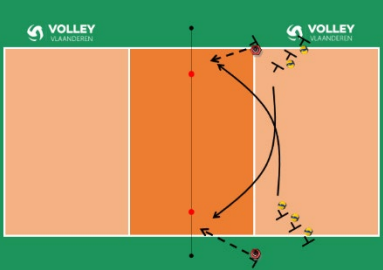
BUITENAANVAL	
Onderscheid aanloop hoge en halve set-up (positie 3)	Aanpassen start aanloop (timing) aan hoogte pas. Afhankelijk van sprongkracht bij: - Hoge set-up: eerste steun: links na de set-up - Halve set-up: eerste steun: links op moment van set-up
Aanval halve set-up positie 4 en 2	- Timing eerste steun in relatie tot balcontact spelverdeler - Aanpassen aanloop aan beschikbare tijd
Snelle aanval op de hoek, tweede tempo (ongeveer 0,8 sec.)	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.
3M AANVAL	
Vorbereiding aanval 3 meter (=verband met sprongopslag)	Aanvallen op verschillende afstanden van het net
3 meter aanval positie 1 en 6	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.

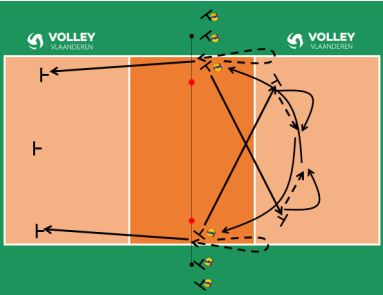
1ste TEMPO	
Vorbereiding aanval eerste tempo: meter set-up (tweede tijd kort voor)	Verplaatsing naar de bal: idem niv. 2 - aanloop: gewichtsverplaatsing naar voorste voet of kleine set-up gevolgd door 2 steunen r-l (lh omgekeerd) - Rechter steun net voor contact spelverdeling - Aanloop min of meer loodrecht op het net - Set-up: ongeveer 0,8 sec
Aanval eerste tempo: kort voor (lh kort achter)	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.
Timing aanloop eerste tempo	Aanpassen van startmoment van de aanloop in functie van de balcurve naar de spelverdeler. - Aanloop na receptie Aanloop na freeball
Aanval eerste tempo: variatie steek, kort achter, verlengd kort voor.	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

AANLOOPVARIATIES	
Voorbereiding variatie aanloop: - verschillende ritmes - aanloop 1 been	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
Variatie aanloop	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
Voorbereiden omloopbal: aanloop op 1 been (hoofdzakelijk voor meisjes) - ritme van aanloop - timing op kort halve set-up of tweede tempo pos 2	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
Combinatieaanvallen	Combinatie aanval tweede tempo - Rond eerste tempo

	- Slide: dreigen rond eerste tempo te gaan en dan terugkeren - Side-hop
PLAATSBALLEN	
- technische aanval - tip	Technische uitvoering: idem als aanval: - Ingehouden slag - Accent op topspin - Balcurve eerste opwaarts: boogje Vorbereiding idem als aanval: - Spelen van de bal met vingertoppen - Balcurve eerste opwaarts: boogje
SLAGRICHTINGEN	
Variatie slagrichtingen: aanlooprichting verschilt van slagrichting	Aanlopen met variatie van opsprong - Aanloop en draaien voor of tijdens opsprong - Slaan in verschillende richtingen
Variatie slagrichtingen vanuit schouder ifv gebruik blok (blok-out, dekking, bovenkant blok)	Slag: uitbreiding niv. 4 - Contraslagen vanuit schouder - Contraslagen vanuit pols
Strategie	Strategie
Voor en tijdens: Aanval vanuit receptie: naar vertrekpositie Aanvalsoptie: keuze aanval of overspelen Na actie:	Voor: zie na actie receptie Set-up laat aanval toe of verplicht aanvaller tot overspelen Keuze van aanval of plaatsbal: toets na aanvalssprong Innemen van verdedigingspositie na aanval

Aanvalsoptie: aanval of plaatsbal	Observatie van blok tegenstander: keuze: - Naast blok: inschatten positie van het blok - o blok of geen blok - o mate van overschrijding - Plaatsbal over blok: gebruik van technische aanval of tip: open zones in verdediging - Hoogte van het blok	
Na actie	Na aanval positie verdediging of blok innemen Aanvaller wordt niet aangespeeld: - Vanuit vertrekpositie aanval innemen van dekkingspositie - Onderbreken van aanloop en innemen van dekkingspositie	
Communicatie met spelverdeler Herkennen en onthouden van de karakteristieken van de verdediging: blok en lage verdediging	Beoordelen of de door de spelverdeler bepaalde set-up al dan niet uitvoerbaar is: tegen roepen indien noodzakelijk. Aanval in functie van de karakteristieken van het blok en verdediging - Voor set-up: welk vast of variabel systeem speelt tegenstander - o midden blok ‘commit’ of ‘read and react’ - o hoekblok straat of diagonaal - o verdediging: opstelling verdedigers: welke speler staat kort - o gebruik maken van plaatsballen i.f.v blok en positie verdediging - Tijdens set-up tot net voor aanval - o één of tweeblok - o hoogte van de 2 blokkers - o straat open of gesloten Onthouden van vorige situaties	
<u>Algemeen</u>	<u>Veldjes</u>	<u>Aandachtspunten</u>

Om te beginnen hangt er langs beide kanten een antenne, 15 vakjes van de buitenste antenne. Deze blijven gedurende de training hangen, tot het moment dat er met blok getraind wordt. 1. Elke speler heeft een bal en staat klaar op de eerste tijdspositie. Deze speler A gooit voor zichzelf de bal op waarna de pas rechtdoor gegeven wordt naar positie 4 of positie 2. Speler A vangt zelf de bal af, tussen de twee antennes. a. Deze vorm wordt uitgebreid door een extra speler B te zetten tussen de twee antennes, deze vangt de bal af. b. Speler B start nu aan een kegel/paal op de driemeterlijn. Deze speler start de aanloop wanneer de bal op het hoogste punt is. De bal wordt afgevangen zonder sprong. c. Idem b, maar nu afvangen met sprong. d. Idem b en c, maar speler B mag nu de bal tippen, tussen de antennes. e. Idem b, c en d, maar speler B mag nu de bal slaan, tussen de antennes. f. Speler B start nu zelf de oefening door van bij het net de bal op te gooien en te slaan naar speler A, die klaarstaat in verdediging. Speler A verdedigt de bal voor zichzelf en geeft een hoge setup naar speler B op positie 4 of positie 2, afhankelijk van de wensen van de trainer. Speler B slaat de bal tussen de antennes.		De setup wordt voldoende hoog gegeven. Hoge snelheid van aanloop, steeds in combinatie met de correcte timing. De bal wordt gevangen op het hoogst mogelijke punt: alert zijn dat de afvanger de bal niet zakkend vangt. Aandachtig blijven voor de kwaliteit van de pasovername.
---	---	---

g. Er zijn nu 2 of 3 verdedigers (speler C/D/E) aan de overkant van het net. De start van de oefening blijft hetzelfde, de speler B slaat/tipt de bal tussen de antennes richting de twee verdedigers, die mogen opbouwen: verdediging-setup-afvangen. De setup kan zowel naar positie 4 als 2 gegeven worden. h. Deze oefening kan nog worden uitgebreid: speler A kan de setup geven naar of positie 4 of positie 2 (waar op elke positie een aanvaller klaar staat). i. Deze oefening kan nog worden uitgebreid: de spelers C/D/E kunnen nu ook aanvallen tussen de antennes, waardoor de rally vrij kan uitgespeeld worden.		Timing en snelheid aanloop blijven technische prioriteiten. Aanvaller werkt met het blok: buitenste handen of vingers raken.
<u>Specifiek</u> 2. Er wordt nu langs beide zijden van het net gewerkt (afhankelijk van het spelersaantal): a. Speler A speelt de bal vanop positie 2 over het net naar speler B, die op positie 5 staat. Speler C staat klaar op 3M van het net, klaar om in te lopen en pas te geven naar speler D op positie 4 (oefening kan ook omgedraaid worden, afhankelijk van de wensen van de trainer). Er staan aan de overkant van het net twee blokspelers		Opletten dat de aanvaller voldoende uit 3M en uit het veld loopt om de aanloop goed te kunnen inzetten.

klaar (waaronder speler A, na de bal in het spel gebracht te hebben). De aanvaller speler werkt nu tegen een tweeblok.

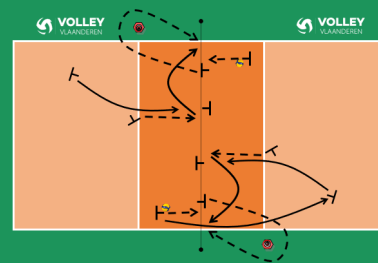
- i. Speler D kan een vooractie maken: of uit verdediging of uit blok starten alvorens de aanval te starten.
- ii. De trainer kan een kegel/paaltje toevoegen waar speler D rond moet lopen alvorens de aanloop te starten.

- b. Er kan een lijnverdediger worden toegevoegd om een extra spelelement toe te voegen. Indien deze de bal kan verdedigen, mag de bal freeball worden over gespeeld.

Spelvormen

3. Soortgelijke oefening, maar nu werken we over het volledige veld, in molenvorm:
 - a. Speler A speelt de bal vanop positie 2 over het net naar speler B, die op positie 5 staat. Speler C staat klaar op 3M van het net, klaar om in te lopen en pas te geven naar speler D of E op positie 4 of 2.
 - i. De bal wordt verder uit het net gespeeld (ongeveer op 3 tot 5 meter van het net).
 - ii. Er zijn nu 3 blokspelers die het setup-blokmoment moeten lezen om de juiste aanvaller af te kunnen stoppen.
 - iii. De rally mag vrijuit uitgespeeld worden.
4. Als laatste vorm kan er nog een service aan toegevoegd worden om de teamplay compleet te maken.

Finisher



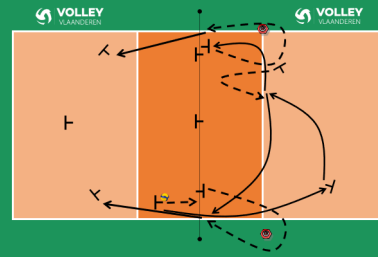
Opletten dat de aanvallers voldoende met hun timing en snelheid van aanloop bezig blijven, nu het scorende element belangrijker is geworden.

Opletten dat de kwaliteit en hoogte van de setup voldoende aanwezig blijft, ondanks het spelelement.

De spelers moeten zich correct blijven klaar maken voor een volledige aanvalsaanloop,

1. Elke speler hoort nog 5x aan te vallen, met telkens een vooractie:
 - a. Een blokactie, waarna de speler uit het net komt om aan te vallen op een gegooide bal.
 - b. Een verdedigingsactie als vrijenetspeler, waarna de speler zich klaar maakt om aan te vallen op een gegooide bal.

Leergesprek



ondanks dreigende vermoeidheid.

	Bovenbouw (U15-U17-U19)		Seizoen 2019-2020	Bundel 3B
	<u>Thema</u>	Tegenaanval vanuit blok		
	<u>Accenten</u>	Tip- en shotvariatie		

Link naar technische lijn

PLAATSBALLEN

- technische aanval

- tip

Technische uitvoering: idem als aanval:

- Ingehouden slag
- Accent op topspin
- Balcurve eerste opwaarts: boogje

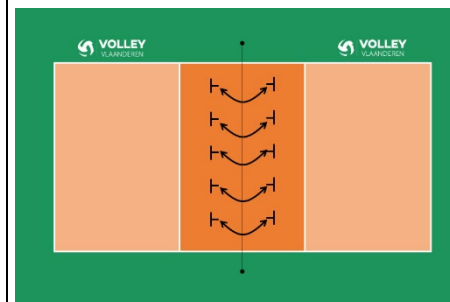
Vorbereiding idem als aanval:

- Spelen van de bal met vingertoppen
- Balcurve eerste opwaarts: boogje

Algemeen

- 1 tegen 1 in een stuk van de driemeter, twee contacten, het contact dat je overspeelt moet je verplicht met 1 hand overspelen.
 - 1 tegen 1 in een stuk van de driemeter, 1 contact, met 1 hand overspelen.
- 2 tegen 2 op een half veld, tweede contact is slag uit stand.

Veldjes



Aandachtspunten

3. a. Er liggen drie matjes, 1 in de driemeterlijn, 1 in het midden van het veld en 1 in de hoek tegen de achterlijn. Per 3, 1 speler toetst de bal, 1 speler tipt de bal naar de mat, 1 speler vangt de bal op de mat. Elke tipbal die de speler op de mat kan vangen levert een punt op.

b. Teams van drie: Overgooien van achter de achterlijn, receptie, pas en proberen tippen op een matje Er liggen drie matjes, 1 in de driemeterlijn, 1 in het midden van het veld en 1 in de hoek tegen de achterlijn. Elke tipbal op het matje levert een punt op.

+ Elk matje moet x aantal keer geraakt worden

+ De tipbal moet naar een van de twee matjes waar de "aangooier" niet gaat staan

- Werken met hoepels in plaats van matjes

b. Zelfde maar nu probeer je met een shot de matjes te raken.

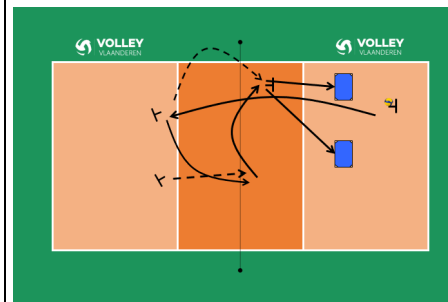
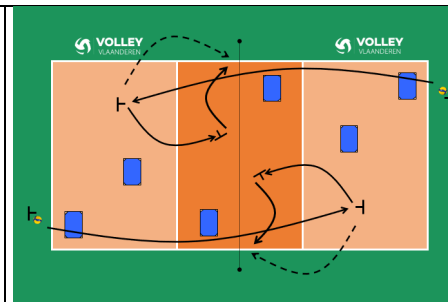
Specifiek

4. Molentje

Gooien van positie 1 en 5 naar receptiespeler. De spelverdeler geeft een hoge pas naar de aanvaller die een drive tip doet op een mat die in het midden van het veld achter de driemeterlijn ligt of op een mat die in de lijn achter de driemeter ligt. In een ideaal scenario laat je tippen onder een rekker die tussen de antennes hangt.

+ De aangooier komt verdedigen, proberen scoren met drive tip tegen een verdediger.

+ Een extra speler wordt blokker, proberen scoren tegen een blokker en verdediger met een drive tip.



Bal hoog nemen en niet in een boogje tippen.

5. Shot it

3 tegen 3, enkel shots zijn toegelaten. Blok is wel verplicht.
+ 2 tegen 2 ipv 3 tegen 3

6. Tip it

2 tegen 2 of 3 tegen 3, je kan enkel scoren met een tipbal. Blok is wel verplicht.
- het veld kleiner maken

Spelvormen

7. Los het op

6 tegen 6, trainer speelt afwisselend een hoge bal in de driemeterlijn, spelers moeten shotten of tippen maar mogen niet missen! Nadien de rally uitspelen. Draaien na elk gemaakt punt, zo snel mogelijk 6 rotaties afwerken.

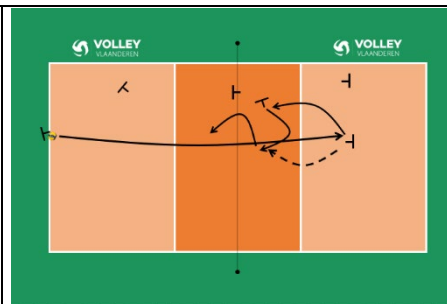
8. 6 tegen 6

de eerste bal is verplicht een tip.
+ eventueel vanuit side-out.
+ scoren met een tip of shot is 3 punten waard

Finisher

Matjes terug leggen. Spelers per twee. Je moet als koppel de drie matjes raken.

Leergesprek



Eventueel iedereen de knielappen laten uitdoen. Spelers moeten het spel goed lezen en snel verplaatsen.

Spelers die missen moeten snel naast het veld duiken.

Spelers aanmoedigen om te shotten/tippen in de zone waar de matjes lagen of richting de spelverdeler

	Bovenbouw (U15-U17-U19)		Seizoen 2019-2020	Bundel 3C
	<u>Thema</u>	Aanvalsopties NA blok – defense		
	<u>Accenten</u>	Communicatie Spelverdeler (opties) Teamplay		

Link naar technische lijn

Aanvalsoptie: aanval of plaatsbal	Observatie van blok tegenstander: keuze:
	- Naast blok: inschatten positie van het blok - o blok of geen blok - o mate van overschrijding - Plaatsbal over blok: gebruik van technische aanval of tip: open zones in verdediging - Hoogte van het blok
Na actie	Na aanval positie verdediging of blok innemen Aanvaller wordt niet aangespeeld: - Vanuit vertrekpositie aanval innemen van dekkingspositie - Onderbreken van aanloop en innemen van dekkingspositie
Communicatie met spelverdeler	Beeoordelen of de door de spelverdeler bepaalde set-up al dan niet uitvoerbaar is: tegen roepen indien noodzakelijk.
Herkennen en onthouden van de karakteristieken van de verdediging: blok en lage verdediging	Aanval in functie van de karakteristieken van het blok en verdediging - Voor set-up: welk vast of variabel systeem speelt tegenstander - o midden blok ‘commit’ of ‘read and react’ - o hoekblok straat of diagonaal - o verdediging: opstelling verdedigers: welke speler staat kort - o gebruik maken van plaatsballen i.f.v blok en positie verdediging - Tijdens set-up tot net voor aanval - o één of tweeblok - o hoogte van de 2 blokkers

Algemeen

1. Verplaatsen in het veld en communiceren

3 tegen 3 achter driemeterlijn met opdrachten om communicatie te bevorderen.

4 spelers per kant (3 aanvallers en 1 setter). Trainer speelt in naar kant A. Als zij winnen gaan ze naar de B kant, wint de B-kant, dan hebben zij een punt. Per 3 doorschuiven. Setters blijven vast.

- Alles moet uit 3M gespeeld worden (enkel set up mag gegeven worden van in 3M). Springen mag, maar nog niet slaan.
- Technisch slaan toevoegen
- De speler die de 1e bal verdedigt, kan de pas niet krijgen
- Er is enkel aanval op 1 en 6, niet op 5
- Intensiteit in aanval opbouwen.

Specifiek

2. Voorbereiding NA blok per 2

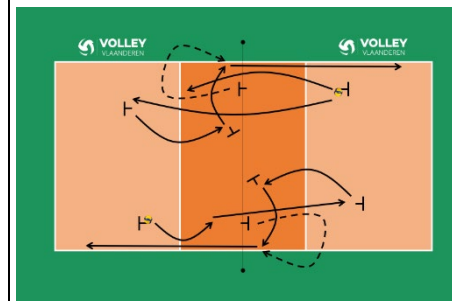
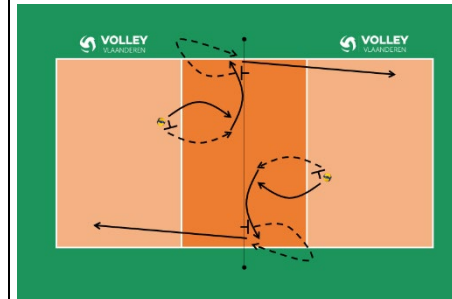
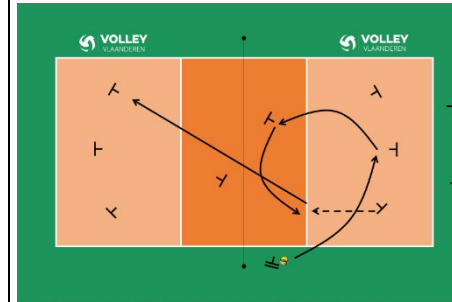
Aanvaller start in blokhouding op 4 of 2. De "setter" staat op pos. 3 op 4 M van het net. De setter roept "blok". Aanvaller blokt, landt op 2 voeten en draait dan open om het veld te zien. Bij de landing gooit de setter de bal op naar het net om zelf set up te geven waar de aanvaller moet op slaan.

- + Doel geven om naar te slaan
- + Doel op commando "Lijn", "Dia", "Tip"
- + Blokbord
- Geen verplaatsing van de setter

3. Voorbereiding NA blok of Freeball per 4

Blokker op 4 (of 2 of 3), setter op 3 en een verdediger in de lijn. 1 speler met bal aan de overkant die opgooit voor zichzelf en beslist OF aanloop, sprong en makkelijk inspelen, OF uit stand inspelen. Als de aanvaller aanloopt en springt, moet er geblokt worden, indien niet, gewoon achteruit lopen (in het veld want de freeball kan ook kort ingespeeld worden) en dan gaan aanvallen.

Veldjes



Aandachtspunten

Verplaatsen na de verdediging om aanspeelbaar te zijn als aanvaller. Eventueel met visuele punten waar ze moeten vertrekken.

Opendraaien met binnenste voet, overkruisen en dan juiste voet voor zetten voor tegenaanval.

Eventueel markering zetten om rond te lopen zodat de aanloop langs buiten gaat.

Observatie van de aanvaller aan de overkant, blokken of niet?

Observatie van de situatie (van waar wordt de set up gegeven) en tempo doorroepen.

+ Verdediger kan er voor kiezen om de bal perfect te brengen of een stuk uit het net. De aanvaller moet de homepositie aanpassen (verder achteruit en naar buiten bij ballen uit het net)

+ Eens ze technisch juist uit hun net komen, kan dit ook in een soort spelvorm waarin ze eerst elk 1 X haalbaar overspelen en daarna mogen doorgaan voor het punt.

4. 2 X opbouw en daarna voluit

Per 5 in een veld (geen speler op pos. 3). Trainer speelt de bal geslagen in naar A kant, deze kant start dus vanuit een blok-defense opstelling en bouwt op. Wie de 1^e bal pakt kan niet aangespeeld worden. A speelt haalbaar over, B bouwt vanuit verdediging op en speelt ook haalbaar over, vanaf dan mag er doorgedaan worden voor het punt.

- + Vanaf het eerste contact voluit
- + Variaties met tip en shot toestaan
- geen restricties naar wie pas gegeven moet worden

5. Accent op middenaanval

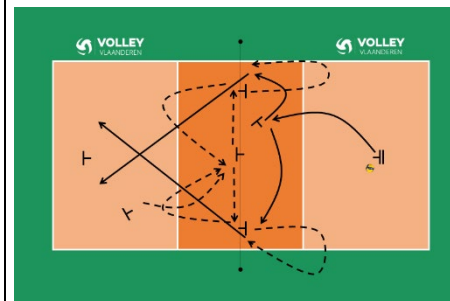
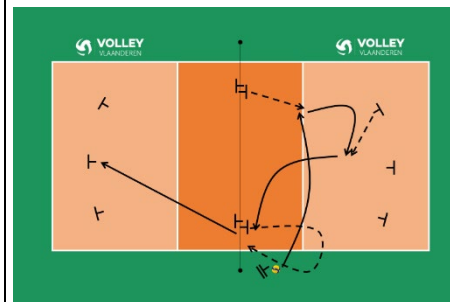
Middenaanvaller op 3, setter op 1 en verdediger op 6 aan B kant. Setter op 1 en aanvaller op 2 en 4 aan A kant. Tr gooit in aan de A kant voor de setter die past naar 4 of 2. Midden blokt, komt uit net en valt aan. De bal van 4 of 2 moet haalbaar diagonaal ingespeeld worden (pos. 6 kan schuiven)

- + Setter op 2 en verdediger op 1 en 5 waardoor de bal ook in de lijn kan overgespeeld worden
- + Midden roept welke 1^e tempo hij komt (kort voor, shoot of kort achter) in functie van wat hij nog kan lopen.

Spelvormen

6 T 6

Trainer slaat afwisselend in naar A en B kant. De 1^e bal moet speelbaar ingespeeld worden en vanaf dan kan er voor het punt gegaan worden. Scoort een kant 2 X na elkaar, hebben ze 1 punt. Zo spelen tot 3 punten en dan roteren. Verliezende kant voert zo snel mogelijk 4 tegenaanvalbewegingen uit (blok – tegenaanval,...)



Communicatie! Als pos. 6 de 1^e bal pakt, kan hij niet aangespeeld worden, dus kan 5 daar komen.

Vrije netspeler uitstappen met kruispas, maar schouders stabiel houden!

Midden na blok opendraaien om zo snel mogelijk de bal te zien.

Communicatie naar setter

« Haalbaar » inspelen bij de 1^e bal bewaken.

Finisher

Aan beide kanten aanval. A kant aanval op 4, B kant aanval op 2 na blok tegenover de aanval op 4. Aan de A kant gooit een speler op 5 direct de bal in, aan de B kant gooit de trainer in naar de setter. Na aanval wordt er doorgeschoven naar de overkant om bal in te spelen (af te geven aan trainer) en dan in blok te gaan en tegenaanval uit te voeren.

Leergesprek

Hoog tempo!