

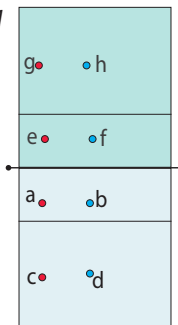


Extra materiaal:
kegels

ALGEMEEN GEDEELTE

thema: toetsen in hoek > 90°

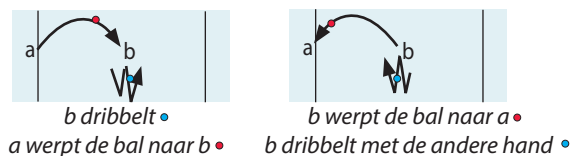
oef. 1



1 organisatie (zie tekening)

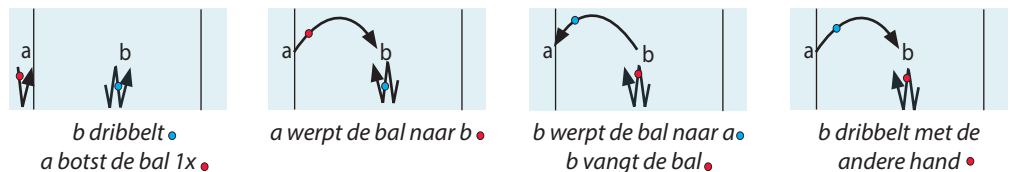
- duo's: 1 speler staat op de zijlijn, de partner staat op 4 m afstand
- de speler op de zijlijn heeft een **rode** bal, de partner een **blauwe** bal

speler b dribbelt de **blauwe** bal; speler a werpt de **rode** bal naar speler b; speler b vangt de **rode** bal, werpt de bal terug en dribbelt de **blauwe** bal met de andere hand; na 4 uitvoeringen wisselen de spelers van taak



2 **wedstrijdvorm**: idem als oefening 1: de spelers voeren de oefening 2 x uit; welk duo is het snelst?

3 idem als oefening 1 maar als speler a de **rode** bal eerst 1 x botst voor het lichaam en dan naar speler b werpt dan werpt speler b de **blauwe** bal terug naar speler a, vangt dan de **rode** bal en dribbelt verder met de **rode** bal

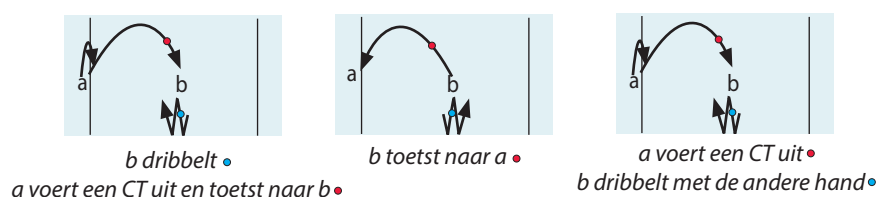


4 **wedstrijdvorm**: idem als oefening 3: welke speler van het duo voert de oefening het vaakst zonder fouten uit?

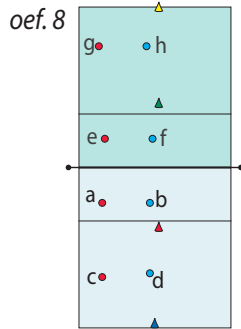
5 speler a werpt de **rode** bal naar speler b die de bal onmiddellijk terug toetst naar a en dan de **blauwe** bal verder dribbelt maar met de andere hand

- als de speler de **blauwe** bal dribbelt met de rechterhand dan toetst hij de **rode** bal terug met de linkervoet voor
- als de speler de **blauwe** bal dribbelt met de linkerhand dan toetst hij de **rode** bal terug met de rechervoet voor

6 speler a voert een controletoets uit en toetst de **rode** bal naar speler b die de bal terug toetst naar speler a en dan de **blauwe** bal verder dribbelt; beide spelers voeren de oefening ononderbroken 4 maal uit; speler b dribbelt de **blauwe** bal beurtelings met de linker- en rechterhand en toetst de **rode** bal beurtelings terug met rechter- en linkervoet voor; na 4 uitvoeringen wisselen de spelers van taak



7 **wedstrijdvorm**: idem als oefening 6; de duo's voeren de oefening 2 x uit; welk duo voert de oefening ononderbroken en zonder fouten uit?



8 organisatie (zie tekening)

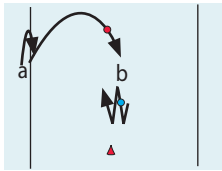
- er staat een kegel op 2 m afstand zijdelings van de speler in het terrein

speler a voert een controlettoets uit, toetst de **rode** bal naar speler b en loopt achter de kegel door naar de andere zijlijn; speler b voert een controlettoets uit met de **rode** bal en toetst de bal naar speler a; daarna dribbelt speler b weer de **blauwe** bal (met de andere hand); speler a voert een controlettoets uit, toetst de bal naar speler b en loopt weer over naar de andere zijlijn enz.; na 2 uitvoeringen wisselen de spelers van taak en van plaats

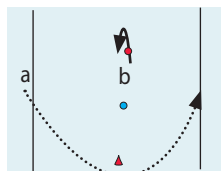


opmerking: differentiatie: als de oefening (voor sommige spelers) te moeilijk is dan kan men de oefening uitvoeren zonder de **blauwe** bal

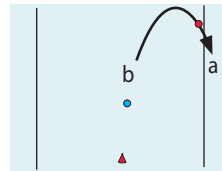
oef. 8



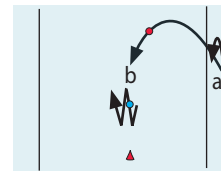
b dribbelt •; a voert een CT uit en toetst naar b •



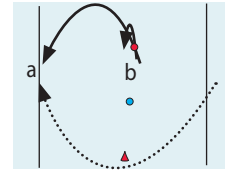
a loopt over b voert een CT uit •



b toetst naar a •



b dribbelt •; a voert een CT uit en toetst naar b •



a loopt over b voert een CT uit •

9 wedstrijdvorm: idem als oefening 8; de duo's voeren de oefening 2 x uit

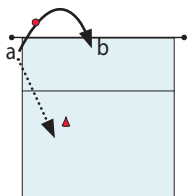
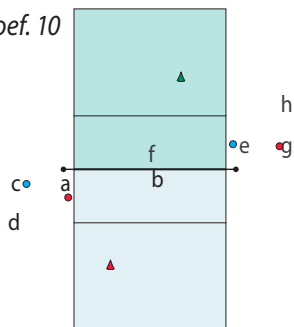
welk duo voert de oefening ononderbroken en zonder fouten uit?

10 organisatie (zie tekening)

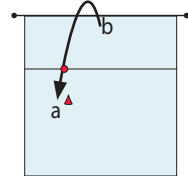
- per 2, 1 bal
- er staat een kegel in zone V

speler a staat met een bal aan de zijlijn in zone IV, speler b staat als spelverdeler in zone III; speler a toetst naar speler b en loopt naar zone V; speler b toetst naar speler a die de bal terug toetst naar speler b en dan naar de zijlijn in zone II loopt; speler b toetst de bal in een hoek > 90° naar speler a die de bal vangt; spelers c en d voeren de oefening uit; spelers a en b wisselen

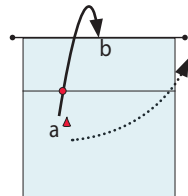
oef. 10



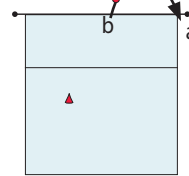
a toetst naar b en loopt tot achter de kegel



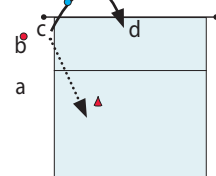
b toetst naar a



a toetst naar b en loopt naar zone II



b toetst naar a a vangt de bal

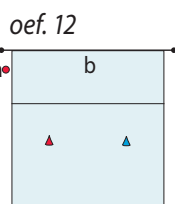
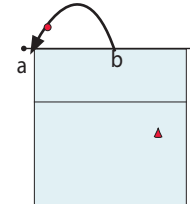
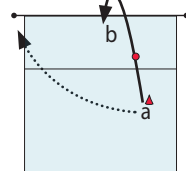
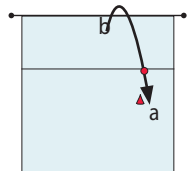
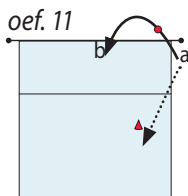


c toetst naar d en loopt tot achter de kegel

11 organisatie (zie tekening)

- er staat een kegel in zone I

idem als oefening 10 maar de oefening start in zone II en de spelverdeler geeft een set-up naar zone IV



12 organisatie (zie tekening)

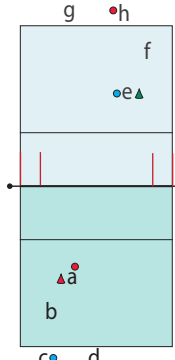
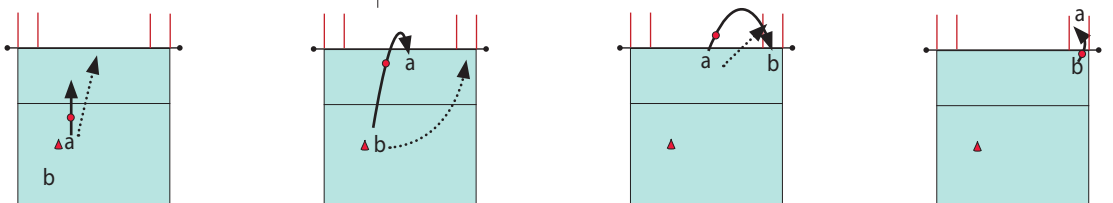
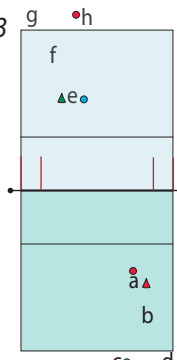
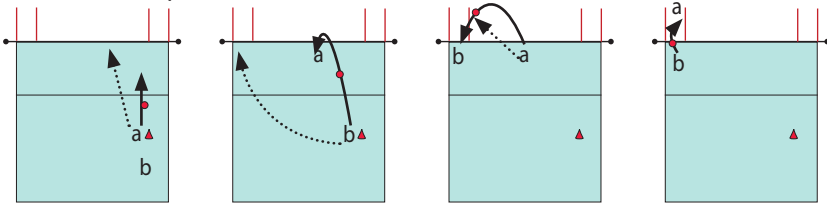
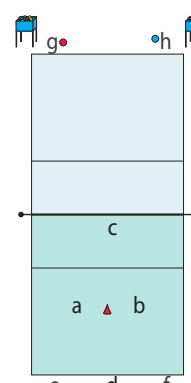
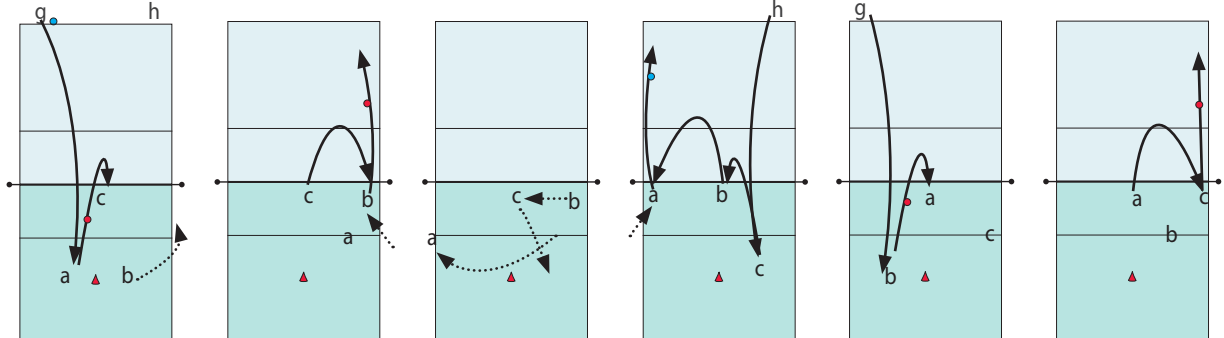
- er staat een kegel in zone V en in zone I

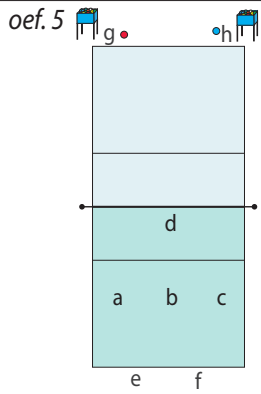
combinatie van oefening 10 en 11: de oefening start zoals oefening 10 maar het duo voert de oefening heen en terug uit, dus met een toets > 90° naar zone II en daarna een toets > 90° naar zone IV

de speler aan de zijlijn mag eventueel 1 controlettoets uitvoeren

13 lenigheidsoefeningen en versterkende oefeningen

14 snelheidsoefeningen

<p>Extra materiaal: kegels - kleurvesten - antennes</p>	<p>SPECIFIEK GEDEELTE thema: opbouw met voorwaartse set-up > 90°</p>
<p>oef. 1</p> 	<p>1 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • extra antennes of tubes boven het net bakenen 2 'poortjes' af van 1 m breed in zone IV en in zone II • de oefening wordt aan 2 zijden van het net uitgevoerd • speler a staat met een bal in zone V; speler b in zit op 2 m achter speler a <p>speler a toetst de bal verticaal en loopt naar zone III; speler b staat snel op tijdens de verticale toets van speler a, loopt in en toetst de bal naar speler a en loopt daarna naar zone II; speler a geeft een set-up > dan 90° naar speler b en loopt dan naar zone IV aan de andere zijde van het net; speler b toetst de bal door het poortje waar speler a de bal vangt</p> <p>het volgende duo voert de oefening uit; spelers a en b wisselen</p>  <p>a toetst verticaal en loopt naar zone III b staat op, toetst naar a en loopt naar zone II a geeft een set-up naar b en loopt over b toetst door het poortje a vangt de bal</p>
<p>oef. 3</p> 	<p>2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1; elke bal die door het poortje getoetst en gevangen wordt door de partner = 1 punt voor het duo</p> <p>3 organisatie (zie tekening)</p> <p>idem als oefening 1 maar de bal vertrekt nu in zone I en de spelverdeler geeft de voorwaartse set-up > 90° naar zone IV</p> 
<p>oef. 4</p> 	<p>4 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 opslagspeler in zone I (g) en 1 opslagspeler in zone V (h); 2 receptiespelers op 3 m afstand van elkaar (a en b); 1 spelverdeler aan het net (c) • reservespelers achter het terrein <p>speler g voert een opslag(worp) uit naar a of b, bijvoorbeeld naar speler a die de receptie uitvoert; speler b loopt naar de startpositie voor de aanval in zone II; speler c geeft een set-up > 90° naar zone II waar speler b aanvalt; de aanvaller (b) wordt spelverdeler die receptiespeler (c) wordt; speler h voert een opslagworp uit naar speler c die de receptie uitvoert; speler b geeft een set-up > 90° naar speler a die aanvalt door het poortje in zone IV; dan voert speler g de laatste opslag(worp) uit naar speler b die de receptie uitvoert; speler a geeft een set-up > 90° naar speler c die aanvalt in zone II; het volgende trio (e, d en f) voert de oefening uit; de receptiespeler en de spelverdeler voeren telkens de dekking uit van de aanval</p> 



5 organisatie (zie tekening)

- 3 receptiespelers naast elkaar (a, b en c)

het viertal bouwt 3 x een aanval op waarbij elke speler slechts 1 x mag aanvallen; de spelverdeler blijft gedurende de hele oefening aan het net

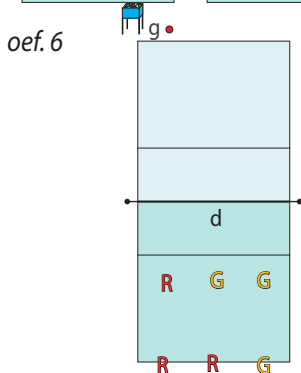
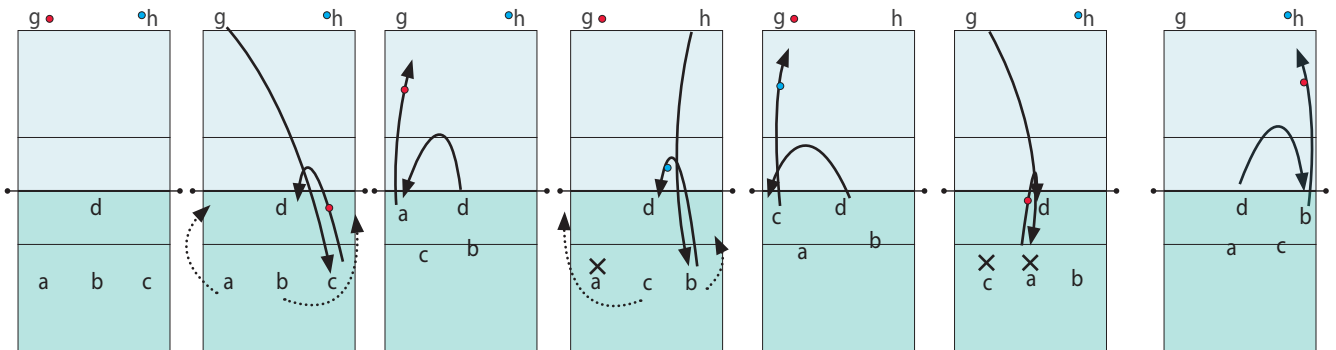
bij de eerste opbouw mag de receptiespeler niet aanvallen

de receptiespeler die al aangevallen heeft, maakt, voor de opslag, met de armen een kruis voor de borst; zo heeft de spelverdeler een overzicht welke speler nog een aanval mag uitvoeren

1ste opbouw: speler g voert een opslag(worp) uit naar speler a, b of c, *bijvoorbeeld* naar speler c die de receptie uitvoert; speler a loopt naar zone IV en speler b loopt naar zone II; speler d geeft de set-up *bijvoorbeeld* naar a die aanvalt

2de opbouw: speler a maakt een kruis met de armen; speler h voert een opslag(worp) uit *bijvoorbeeld* naar speler b die de receptie uitvoert; speler d geeft de set-up naar c die aanvalt

3de opbouw: a en c maken een kruis; speler g voert een opslag(worp) uit... speler b valt aan



6 organisatie (zie tekening)

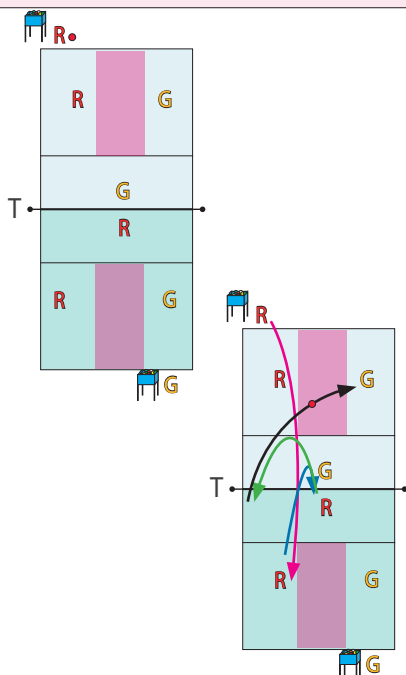
- 3 receptiespelers naast elkaar (a, b en c) die een **geel** of **rood** kleurvest dragen
- de **rode** aanvallers zijn de beste aanvallers

de spelverdeler (d) blijft enige tijd dezelfde functie uitvoeren; de situatie van de receptie verandert constant; het viertal bouwt telkens een aanval op:

- de spelverdeler geeft, indien mogelijk, altijd een set-up > of = 90°
- maar... als de trainer voor de opslag 'matchpunt' roept dan moet de spelverdeler de set-up altijd geven naar een **rode** aanvaller ook al geeft hij dan een set-up < 90°
- indien 2 **rode** spelers aanvallers zijn dan geeft de spelverdeler een set-up > 90°

na elke aanval wordt de aanvaller vervangen door een **gele** of **rode** reservespeler; de situatie in receptie wijzigt dus altijd waar de spelverdeler rekening mee moet houden

SPEL GEDEELTE



1 organisatie: zie tekening

- 2 teams spelen 3 tegen 3
- er is een **rode** zone afgebakend waarin geen opslag en geen aanval mag toekomen
- de opslagspeler neemt niet deel aan het spel
- er wordt niet geblokt; de spelverdeler blijft altijd in zone III terwijl de 2 medespelers de receptie, de verdediging en de (tegen)aanval uitvoeren
- vóór de opslag kan de trainer 2 opties roepen:
 - als de trainer "vrij" roept dan mag de spelverdeler de set-up naar elke aanvaller geven
 - als de trainer "matchpunt" roept dan moet de set-up naar een **rode** aanvaller gaan (als die er is)
- nadat een team een punt heeft gescoord, geeft de trainer aan of een **rode** of een **gele** speler de opslag uitvoert

