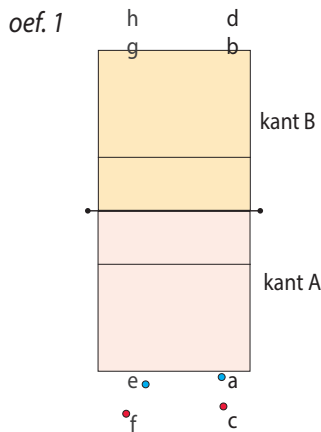


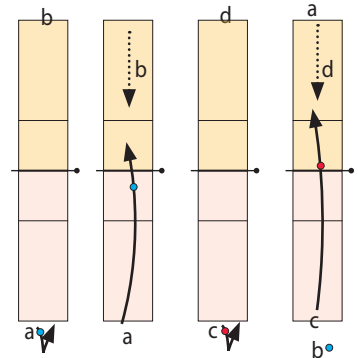


Extra materiaal:	<b>ALGEMEEN GEDEELTE</b> thema: vaardigheden verdediging
------------------	---


**1 organisatie (zie tekening)**

- enkele spelers met een bal achter het terrein aan kant A (a,c en e,f)
- enkele spelers in zit op de achterlijn aan kant B (b,d en g,h)

speler a botst de bal 1 x voor het lichaam; dat is het teken dat speler b mag opstaan; meteen na de bots werpt speler a de bal over het net; speler b verplaatst en vangt de bal voor de bots; speler b sluit aan achter speler c en speler a sluit aan achter speler d; speler c werpt de volgende bal voor speler d



**2 wedstrijdvorm:** idem als oefening 1: de werper probeert te scoren tegen de vanger: als deze de bal niet kan vangen voor de bots = 1 punt voor de werper

**3 organisatie (zie tekening)**

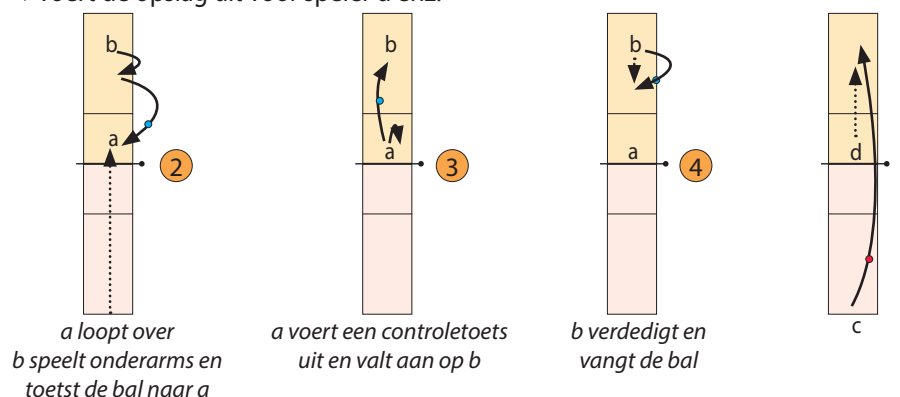
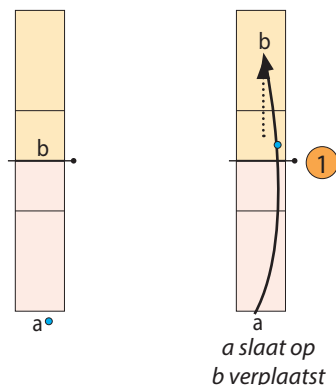
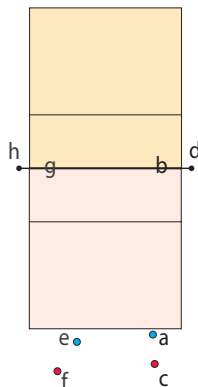
- de spelers aan kant B zitten op de middenlijn

idem als oefening 1 maar de speler moet snel achterwaarts verplaatsen om de bal te vangen voor de bots

**4 organisatie (zie tekening):**

- de spelers aan kant b vertrekken (in stand) aan het net

speler a voert een trainingsopslag uit (1) en spurt naar de andere zijde van het net; speler b verplaatst achterwaarts, speelt de bal onderarms voor zichzelf en toetst de bal naar a (2); speler a voert een controletoeets uit en valt technisch aan (3) op speler b; speler b verdedigt en vangt zelf de bal voor de bots (4); speler c voert de opslag uit voor speler d enz.

**oef. 3**


**5** speler a voert een trainingsopslag uit en spurt naar de andere zijde van het net; speler b speelt de bal onderarms voor zichzelf en toetst de bal naar speler a; speler a voert een controletoeets uit, valt aan op speler b en loopt naar de andere kant van het net; speler b verdedigt de bal voor zichzelf (4) en toetst de bal ver over het net naar speler a (5) en loopt naar de andere zijde van het net; speler a speelt de bal naar speler b (6) die na een controletoeets aanvalt op speler a (7); speler a verdedigt de bal voor zichzelf en toetst de bal naar speler b (8) die de bal vangt; beide spelers sluiten aan

**oef. 5**

1 a voert een controlettoets uit en valt aan op b  
 2 a loopt over b verdedigt voor zichzelf  
 3 b toetst de bal naar a; b loopt over  
 4 a speelt de bal naar b  
 5 b voert een controlettoets uit en valt aan op a  
 6 a verdedigt voor zichzelf en toetst de bal naar b

**oef. 6**

7 b voert een controlettoets uit en valt aan op a  
 8 a verdedigt voor zichzelf; b loopt over  
 9 a toetst de bal voor zichzelf en valt aan over het net  
 10 b verdedigt voor zichzelf en vangt de bal

6 na actie 7 (controlettoets en aanval) loopt speler b over naar de andere kant; speler a verdedigt de bal voor zichzelf (8) en toetst de bal hoog voorwaarts-opwaarts, voert de aanloop van de aanval uit en valt technisch aan over het net (9); speler b verdedigt de bal voor zichzelf en vangt de bal (10)

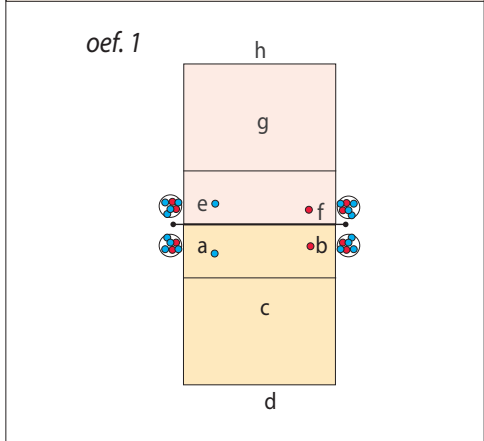
7 na actie 10 (verdediging voor zichzelf) toetst speler b de bal hoog voorwaarts-opwaarts, voert de aanloop van de aanval uit en valt aan over het net naar speler a (11); speler a verdedigt de bal voor zichzelf en toetst de bal over het net naar b die de bal vangt (12)

9 a toetst de bal voor zichzelf en valt aan over het net  
 10 b verdedigt voor zichzelf

11 b toetst de bal voor zichzelf en valt aan over het net  
 12 a verdedigt voor zichzelf en toetst de bal over het net naar b

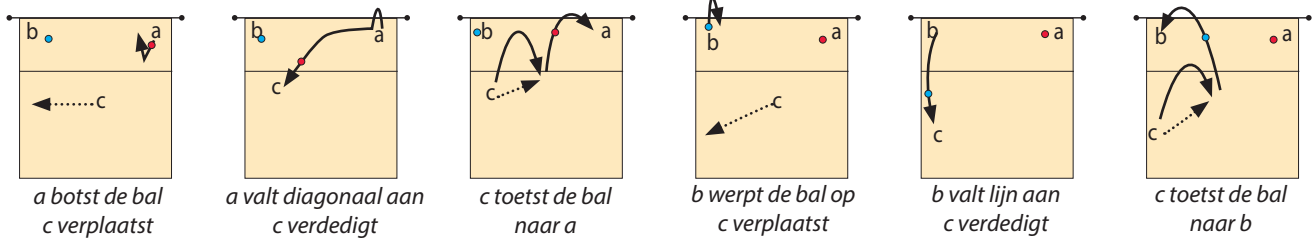
8 lenigheidsoefeningen en versterkende oefeningen  
 9 snelheidsoefeningen

<p><b>Extra materiaal:</b> fietsbanden - kleurvesten - markeerschijven</p>	<p><b>SPECIFIEK GEDEELTE</b> thema: verdediging in functie van aanval</p>
--	---

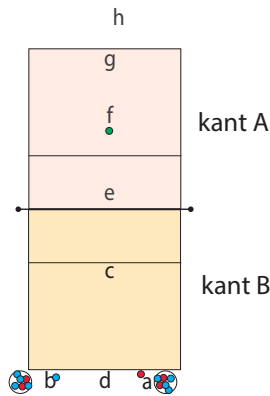


- 1 organisatie (zie tekening)
- 2 groepen
  - op elke terreinhelft staat er 1 speler in zone IV en 1 speler in zone II
  - 1 verdediger staat centraal in het terrein op een markeerschijf; de overige spelers staan achter het terrein
  - er liggen fietsbanden met ballen langs de zijlijn
- speler a en speler b hebben 2 opties:
- als zij de bal 1 x botsen dan vallen zij diagonaal aan
  - als zij de bal 1 x opwerpen dan vallen zij aan langs de lijn
- speler c verdedigt een bal van speler a en een bal van speler b; dan komt de volgende speler in het terrein

*bijvoorbeeld:* speler a botst de bal 1 x: speler c stelt zich diagonaal op in zone V; speler a valt aan op c die de bal verdedigt naar het centrum van het terrein; speler c loopt de bal na en toetst de bal naar speler a; dan stelt hij zich terug op boven de markeerschijf; speler b werpt de bal op en vangt de bal; speler c stelt zich op langs de lijn in zone V; speler b valt aan langs de lijn; speler c verdedigt naar het centrum, loopt de bal na en toetst de bal naar speler b; speler d vervangt speler c; na enige oefentijd worden spelers a en b vervangen



oef. 2



2 organisatie (zie tekening)

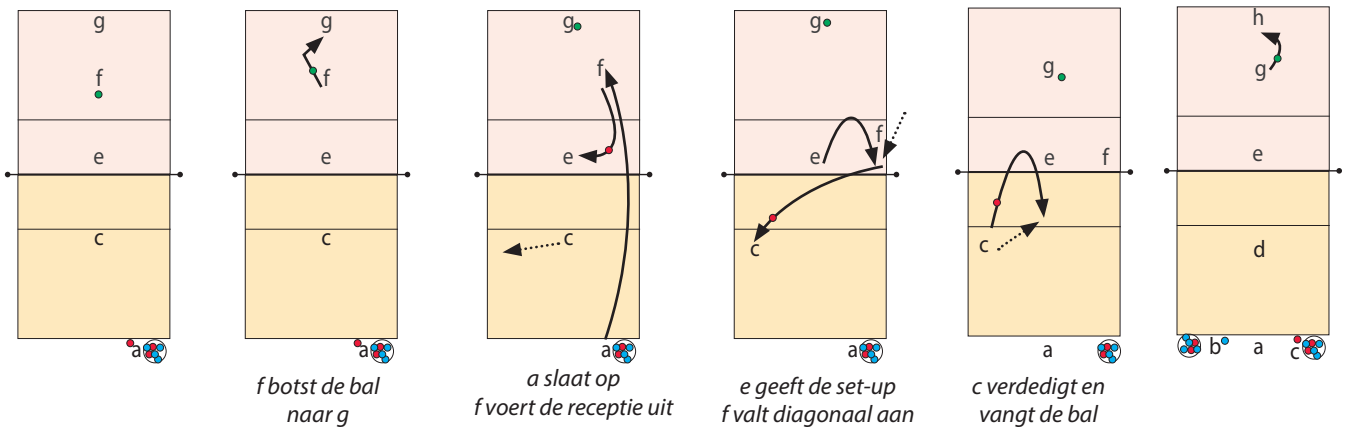
- **kant A:** 1 spelverdeler aan het net (e), 1 receptiespeler met een bal (f), reservespelers achter het terrein
- **kant B:** 1 verdediger centraal in het terrein; 1 opslagspeler in zone I en 1 opslagspeler in zone V; reservespeler(s) achter het terrein

speler f heeft 2 opties:

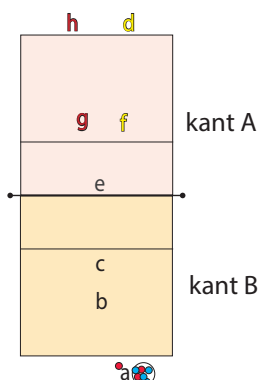
- hij botst de bal door de benen naar speler g; hij valt diagonaal aan
- hij werpt de bal over het hoofd naar speler g; hij valt aan langs de lijn

speler f botst de bal door de benen naar speler g; speler a voert een trainingsopslag uit naar zone V; speler f verplaatst en voert de receptie uit; speler c stelt zich diagonaal op in verdediging; speler e geeft een hoge set-up naar zone IV waar speler f diagonaal aanvalt; speler c verdedigt de bal en vangt de bal voor de bots; speler d vervangt speler c die speler a vervangt die op zijn beurt reserve verdediger wordt achter het terrein

speler g botst of werpt de bal naar speler h; speler b voert de volgende opslag uit



oef. 3

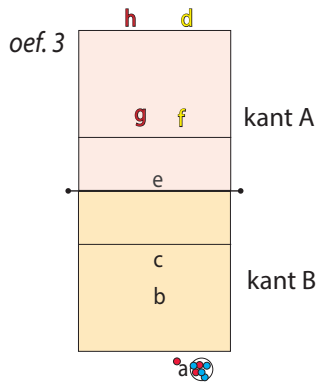


3 organisatie (zie tekening)

- **kant A:** 1 spelverdeler aan het net (e), 2 receptiespelers op 3 m afstand van elkaar die een **geel** of **rood** kleurvest dragen (g en f); reservespelers achter het terrein
- **kant B:** 2 verdedigers achter elkaar op 2 m afstand (b en c) en boven een markeerschijf; 1 opslagspeler (a)

**kant A:** een **rode** speler valt diagonaal aan; een **gele** speler valt altijd aan langs de lijn; de verdedigers stellen zich op in functie van de aanvaller

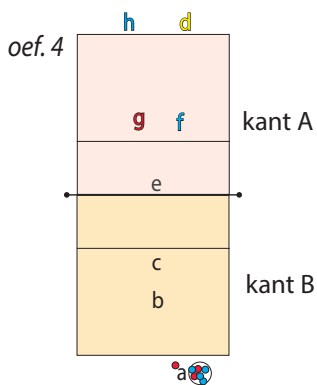
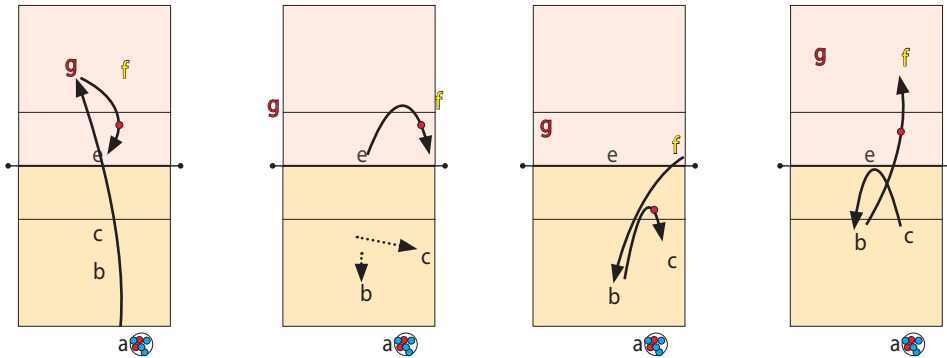
**kant B:** de voorste speler (c) verdedigt altijd in zone I of V; de achterste speler (b) verdedigt altijd in zone VI; bij elke nieuwe opslag wisselen beide spelers



*bijvoorbeeld:* speler a voert een trainingsopslag uit naar speler g of speler f die de receptie uitvoert; speler e geeft een hoge set-up *bijvoorbeeld* naar speler f; speler c stelt zich op langs de lijn in zone I, speler b stelt zich op in zone VI; speler f valt aan naar zone I of zone VI; als spelers b en c de bal verdedigen dan spelen zij het 3de contact over het net (via een toets of een technische aanval) en begint de oefening opnieuw; na een fout wordt de speler die de laatste aanval uitgevoerd heeft aan kant A vervangen door de volgende speler; speler a voert de volgende opslag uit terwijl spelers b en c wisselen van plaats

**opmerking:** omdat men aan kant A telkens maar 1 plaats doorschuift, kunnen er diverse situaties ontstaan: 2 **rode** spelers, 2 **gele** spelers, 1 **gele** speler en 1 **rode** speler, 1 **rode** en 1 **gele** speler

*bijvoorbeeld: de set-up gaat naar de gele speler*

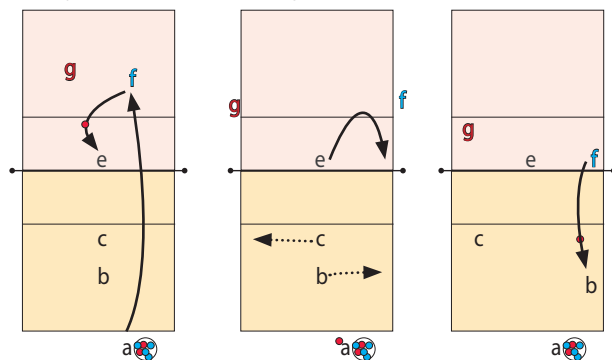


4 organisatie (zie tekening)

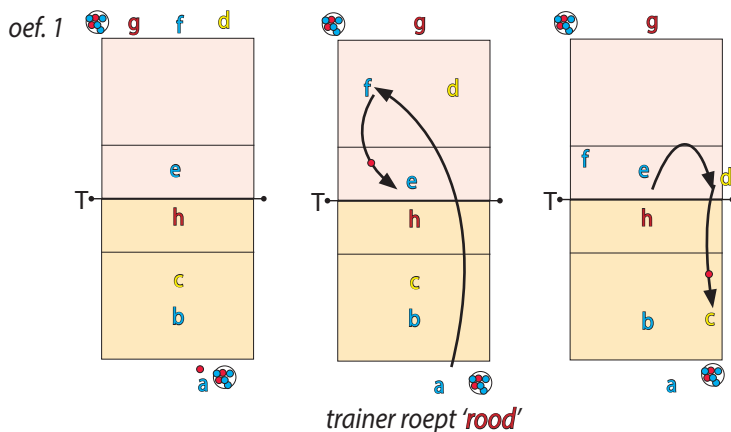
• kant A: er staan er nu duo's waarbij er 1 **rode** of **gele** speler naast een **blauwe** speler staat opgesteld in receptie

de **blauwe** speler kan zowel lijn als diagonaal aanvallen: één van de spelers verdedigt diagonaal, de andere verdediger verdedigt de lijn (en dus niet meer in zone VI)

*bijvoorbeeld: de set-up gaat naar de blauwe speler*



### SPEL GEDEELTE



1 organisatie (zie tekening)

- 2 teams van 4 spelers tegenover elkaar
- aan elke kant hebben de spelers een bepaalde kleur (die de trainer regelmatig wisselt)

**spelerloop:**

- men speelt 3 tegen 3
- er wordt niet geblokt
- de opslagspeler doet niet mee aan het spel
- voor de opslag roept de trainer de naam van een speler die niet deelneemt aan de receptie
- in functie van de kleur van de aanvaller nemen de verdedigers een bepaalde positie in en proberen na een geslaagde verdediging een tegenaanval te spelen