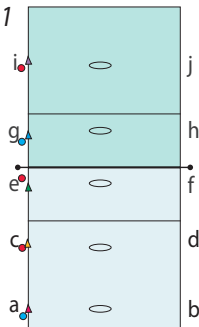




Extra materiaal: kegels, fietsbanden, markeerschijven	ALGEMEEN GEDEELTE thema: gericht slaan
---	--

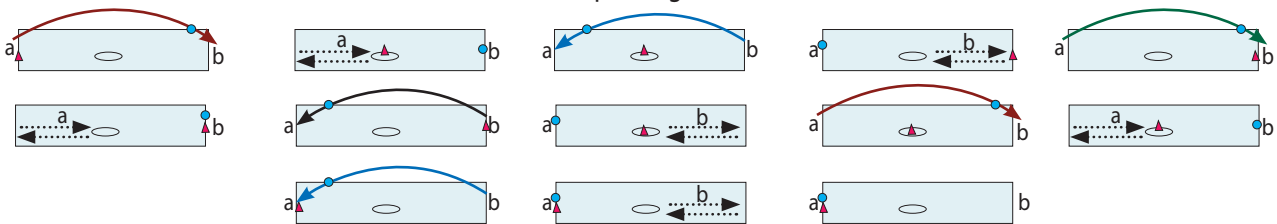
oef. 1



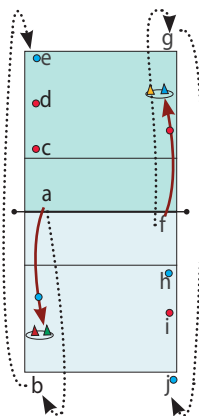
1 organisatie (zie tekening)

- de spelers staan per 2 tegenover elkaar achter de zijlijn
- er staat een kegel voor de speler op de linker zijlijn en er ligt een fietsband centraal tussen beide spelers in
- de speler op de linker zijlijn heeft een bal

speler a werpt de bal onderhands met 1 hand naar speler b die de bal vangt; speler a neemt de kegel op, plaatst die in de fietsband en loopt terug naar de linker zijlijn; speler b werpt de bal onderhands met 1 hand naar speler a, haalt de kegel op en plaatst die op de rechter zijlijn; speler a werpt de bal, plaatst 2 voeten in de fietsband en loopt terug; speler b werpt de bal, plaatst daarna de kegel in de fietsband en loopt terug; speler a werpt de bal, haalt de kegel op en plaatst die op de linker zijlijn; speler b werpt de bal, plaatst 2 voeten in de fietsband en loopt terug



oef. 5



2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1: welke groep voert de volledige oefening het snelst zonder fout uit?

3 idem als oefening 1 maar de spelers werpen de bal bovenhands met 1 hand

4 wedstrijdvorm: idem als oefening 3: welke groep voert de oefening het snelst zonder fout uit?

5 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen; de spelers staan achter elkaar op 2 m afstand (op een markeerschijf) met een bal; achter de achterlijn van de andere terreinhelft staat één speler zonder bal
- op elke terreinhelft ligt een fietsband in zone V op ± 50 cm van de zijlijn en op ± 7 m van het net; in de fietsband staan 2 kegels naast elkaar



speler a werpt de bal bovenhands met 1 hand over het net en tracht een kegel omver te werpen; daarna loopt speler a over en vervangt speler b; speler b neemt de bal op, loopt over en sluit aan achter speler e; alle spelers draaien 1 plaats door; intussen werpt speler c de volgende bal over het net naar een kegel enz.

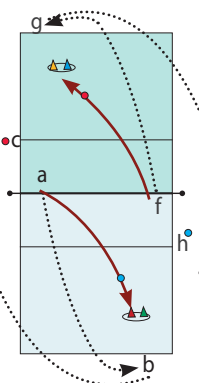
6 wedstrijdvorm: idem als oefening 5: welke groep werpt de meeste kegels omver in 2 minuten tijd?

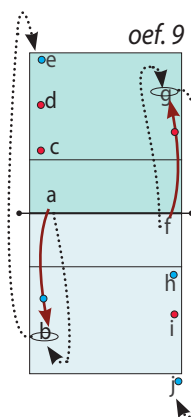
7 organisatie (zie tekening)

- de fietsbanden met de kegels liggen in de diepe diagonale zone

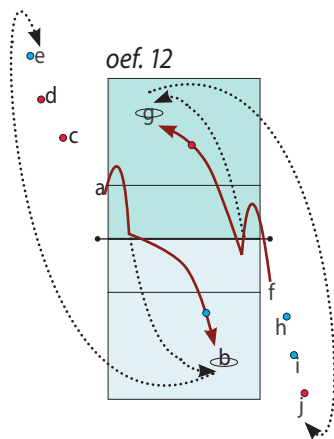
idem als oefening 5 maar de spelers werpen de bal diagonaal naar de kegels

oef. 7

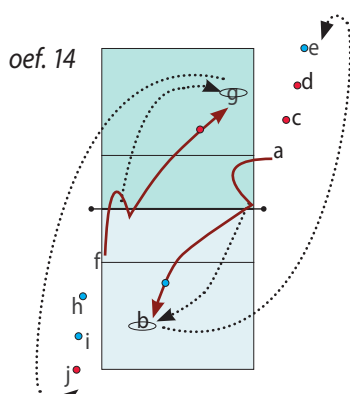




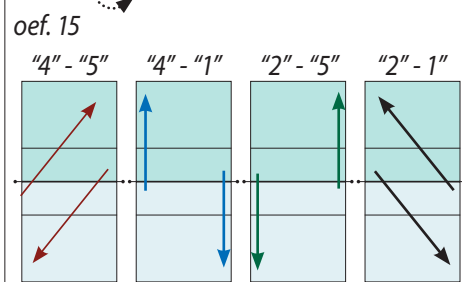
oef. 9



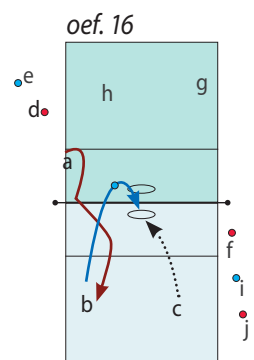
oef. 12



oef. 14



oef. 15



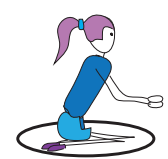
oef. 16

8 wedstrijdvorm: idem als oefening 7: welke groep werpt de meeste kegels omver in 2 minuten tijd?

9 organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 5; geen kegels meer maar 1 speler in kniezit in de fietsband

speler a werpt de bal met 1 hand met topspin op voor zichzelf en slaat de bal met topspin over het net naar de partner in de fietsband; de spelers draaien 1 plaats door

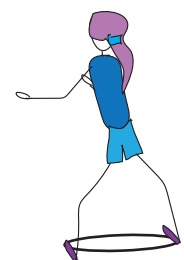


10 wedstrijdvorm: idem als oefening 9: als de speler in de fietsband de bal vangt dan scoort het team 1 punt; welk team scoort het snelst 10 punten?

11 organisatie

- idem als oefening 9 maar de fietsband ligt diep diagonaal in zone I

de spelers slaan de bal diagonaal naar de partner in de fietsband in zone I



wedstrijdvorm: welk team scoort het snelst 10 punten?

12 organisatie (zie tekening)

- geen fietsbanden meer; er staat 1 verdediger in spreidstand boven de fietsband in zone I
- de aanvallers staan opgesteld in de homeposition voor de aanval (± 4 m van het net) in zone II

speler a werpt de bal met 1 hand (met topspin) of met 2 handen voorwaarts-opwaarts, voert de aanloop van de aanval uit en valt diagonaal aan; speler b verdedigt de bal en vangt zelf de bal; de spelers draaien 1 plaats door

13 wedstrijdvorm: idem als oefening 12; welk team scoort het snelst 10 punten?

14 organisatie (zie tekening)

- de verdediger staat in zone V boven de fietsband; de aanvallers staan opgesteld in zone IV

de spelers vallen diagonaal aan naar de partner in zone V

wedstrijdvorm: idem als oefening 13; welk team scoort het snelst 10 punten?

15 de trainer kan diverse opties roepen in verband met de aanvalszone en de doelzone (zie tekeningen):

- hij roept "4" en "5": aanval in zone IV naar de verdediger in zone V
- hij roept "4" en "1": aanval in zone IV naar de verdediger in zone I
- hij roept "2" en "5": aanval in zone II naar de verdediger in zone V
- hij roept "2" en "1": aanval in zone II naar de verdediger in zone I

16 organisatie (zie tekening)

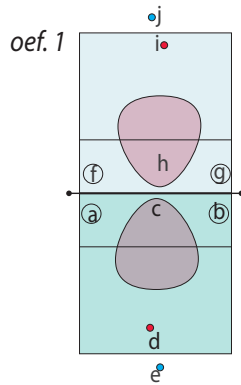
- de fietsband ligt in zone III
- er staat één verdediger in zone V en één verdediger in zone I

idem als oefening 15 maar de trainer roept enkel nog de aanvalszone; de aanvaller is vrij om rechtdoor of diagonaal aan te vallen; de verdediger verdedigt de bal, vangt zelf de bal en loopt over

nu en dan roept de trainer ook "toets": in dit geval valt de aanvaller niet aan maar toetst hij de bal uit stand over het net naar zone V of naar zone I (freeball); de verdediger speelt de bal naar zone III waar de andere verdediger naartoe is gelopen; als deze speler de bal vangt met 2 voeten in de fietsband dan scoort het team een punt

Extra materiaal:
fietsbanden, rode en gele kegels

SPECIFIEK GEDEELTE
thema: verdediging en tegenaanval

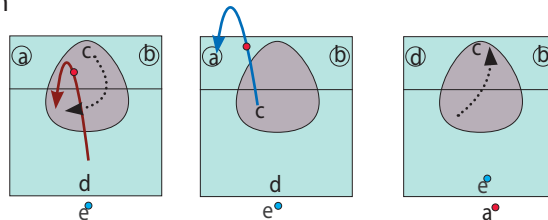


Deze training is opgesteld in 'corona' tijden. In een 'normale context kan de trainer de oefenstof aanpassen door bijvoorbeeld blokspelers toe te voegen.

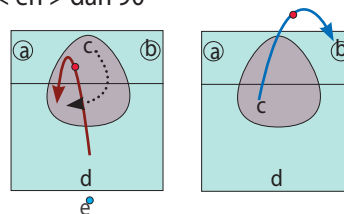
1 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen die elk oefenen op één terreinhelft
- er ligt een fietsband in zone IV en in zone II waarin een speler staat zonder bal
- 1 speler staat in zone III, de overige spelers staan met een bal in zone VI

de trainer bakent een zone af waarin een speler de bal mag werpen (**rode zone**) speler d werpt de bal onderhands hoog, ergens in de **rode zone**; speler c verplaatst als spelverdeler naar de bal, draait in naar zone IV of naar zone II en geeft een hoge voorwaartse set-up, bijvoorbeeld naar speler a die de bal vangt; speler d vervangt speler a die aansluit achter speler e; speler c tikt het net aan in zone III; speler e werpt de volgende bal voor speler c; na 8 set-ups wordt speler c vervangen



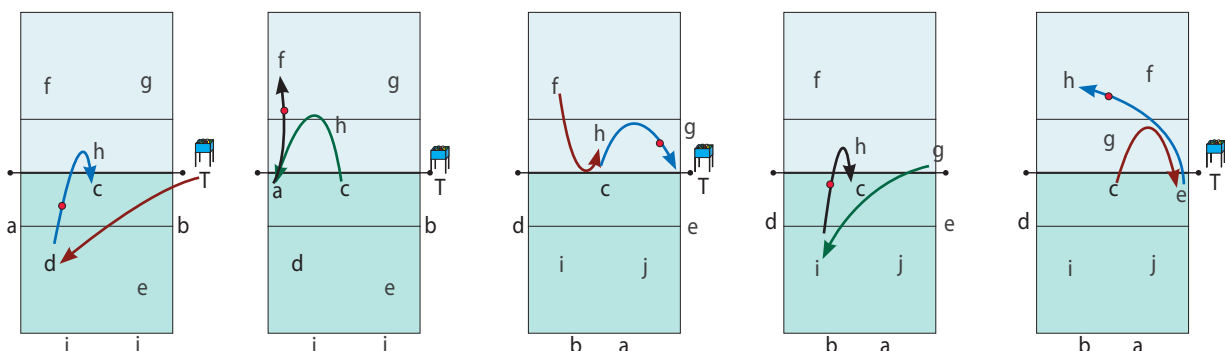
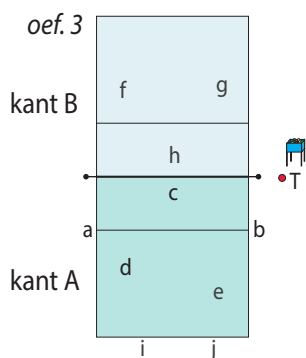
2 idem als oefening 1 maar de trainer roept "4" of "2": de spelverdeler moet de set-up geven naar de speler die in de afgeroepen zone staat; de spelverdeler geeft set-ups in een hoek < en > dan 90°

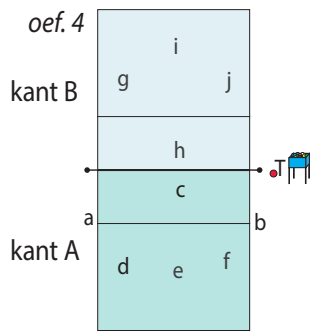


3 organisatie (zie tekening)

- kant A: een aanvaller in zone IV (a) en in zone II (b), 1 spelverdeler (c), 2 verdedigers (d en e) en 2 reservespelers achter het terrein (i en j)
- kant B: 2 verdedigers (f en g), 1 speler aan het net (h)
- de trainer staat aan een netpaal met een ballenwagen

de trainer valt aan op speler d of speler e die de bal verdedigt; speler c geeft een set-up naar speler a of speler b die diagonaal aanvalt of langs de lijn (niet in zone VI); spelers f en g verdedigen en bouwen een tegenaanval op enz.; als er geen rally ontstaat slaat de trainer een bal naar één van beide teams; na de rally draaien de duo's aan kant A en de spelers aan kant B 1 plaats door; speler c blijft enige oefentijd spelverdeler

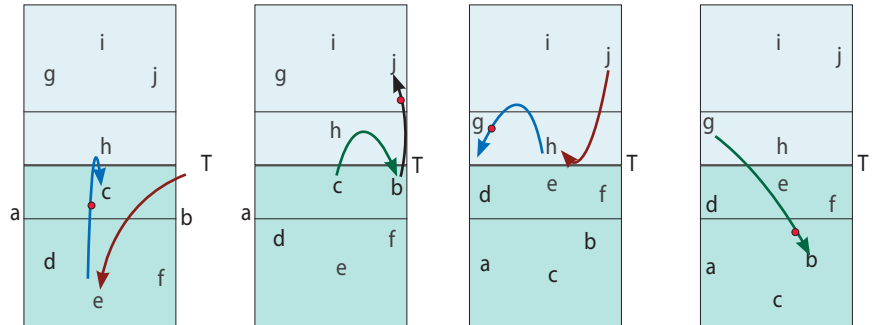




4 organisatie (zie tekening)

- kant A: een aanvaller in zone IV (a) en in zone II (b), 3 verdedigers (d, e en f) en 1 spelverdeler (c)
- kant B: 3 verdedigers (g, i en j) en 1 spelverdeler (h)

de trainer valt aan op speler d, e of f die de bal verdedigt; speler c geeft een set-up naar speler a of speler b die aanvalt; na de aanval wisselt speler a met speler d, speler c met speler e en speler b met speler f; het team aan kant B verdedigt en bouwt een tegenaanval op; na de aanval draaien de spelers aan kant B 1 plaats door; na enige oefentijd draaien de spelers aan kant A ook 1 plaats door als er geen rally ontstaat slaat de trainer een bal naar één van beide teams



5 organisatie (zie tekening)

- naast elke netpaal staat een **rode** of een **gele** kegel

in de zone van de **rode** kegel staat de 'beste' aanvaller opgesteld; indien mogelijk moet de spelverdeler de set-up naar deze aanvaller geven

bijvoorbeeld: de **rode** kegel staat in zone IV voor de aanvaller van kant A en in zone II voor de aanvaller van kant B; de **gele** kegel staat in zone II voor de aanvaller van kant A en in zone IV voor de aanvaller van kant B

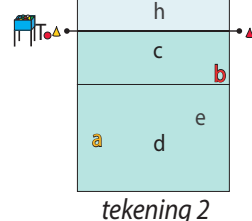
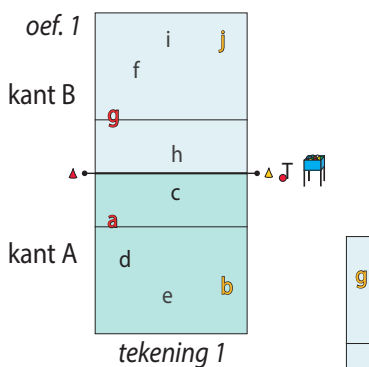
idem als oefening 4; indien mogelijk geeft de spelverdeler van kant A, na verdediging, de set-up naar speler a in zone IV; de spelverdeler van kant B geeft de set-up, na verdediging, indien mogelijk naar aanvaller g in zone II

6 idem als oefening 5 maar de trainer kan 2 opties roepen:

- hij roept "**kleur**": de spelverdeler speelt de 'beste' aanvaller aan
- hij roept "**vrij**": de spelverdeler is vrij om de set-up te geven

de kegels worden regelmatig van plaats verwisseld

SPEL GEDEELTE



1 organisatie: zie tekening

- naast elke netpaal staat een **rode** of een **gele** kegel
- de trainer stelt zich afwisselend op naast de rechter netpaal en de linker netpaal

• 2 teams spelen 5 tegen 5

• er wordt geen opslag uitgevoerd; de trainer start de oefening telkens met een aanval naar een speler aan kant A of aan kant B

• de aanvaller die aan dezelfde kant staat als de trainer voert de lijnverdediging uit: speler b aan kant A en speler j aan kant B (tekening 1); als de trainer zich opstelt aan de andere kant van het net dan voeren spelers a en g de lijnverdediging uit (tekening 2)

• de trainer kan 2 opties roepen:

- hij roept "**kleur**": de spelverdeler probeert de 'beste' aanvaller aan te speler
- hij roept "**vrij**": de spelverdeler is vrij om de set-up te geven

na enige oefentijd draaien de spelers 1 plaats door