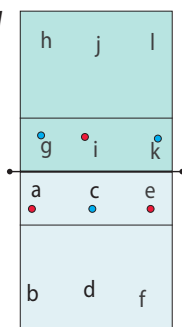




Extra materiaal:	ALGEMEEN GEDEELTE
	thema: bovenhands of onderarms spelen i.f.v. worp of slag

oef. 1



1 organisatie (zie tekening)

- de spelers staan per 2 tegenover elkaar op ± 6 m afstand
- 1 bal per 2

speler a en speler b werpen de bal bovenhands met 2 handen naar elkaar; na 8 worpen wisselen beide spelers van plaats

na-actie: de linkerhand tikt de rechtermvoet voor het lichaam en de rechterhand tikt de linkervoet voor het lichaam

2 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 1: de spelers werpen 8 maal naar elkaar; welk duo voert de oefening het snelst uit?

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

na-actie: de linkerhand tikt de rechtermvoet achter het lichaam en de rechterhand tikt de linkervoet achter het lichaam

4 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 3: de spelers werpen 8 maal naar elkaar; welk duo voert de oefening het snelst uit?

5 speler a en speler b slaan de bal rustig met topspin naar elkaar

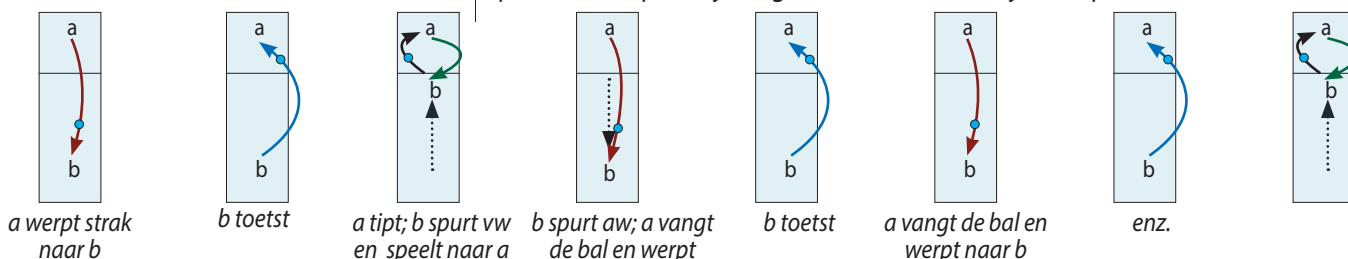
na-actie: de linkerhand tikt de rechtermvoet voor het lichaam en achter het lichaam; na de volgende slag tikt de rechterhand de linkervoet voor en achter het lichaam

6 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 5: de spelers slaan 8 maal naar elkaar; welk duo voert de oefening het snelst en correct uit?

7 speler a werpt de bal strak en hard met 1 hand naar het hoofd van speler b die de bal terug toetst (bovenhandse receptie) naar speler a; speler a is vrij om al dan niet een **na-actie** in te lassen na elke bal die speler b naar speler a speelt; de na-actie = speler a voert een tip uit naar de driemeterlijn; speler b observeert de arm van speler a, spurt voorwaarts en speelt de bal hoog en precies terug naar speler a; dan spurt hij terug achterwaarts naar zijn basispositie

oef. 7

een voorbeeld van een aantal acties:

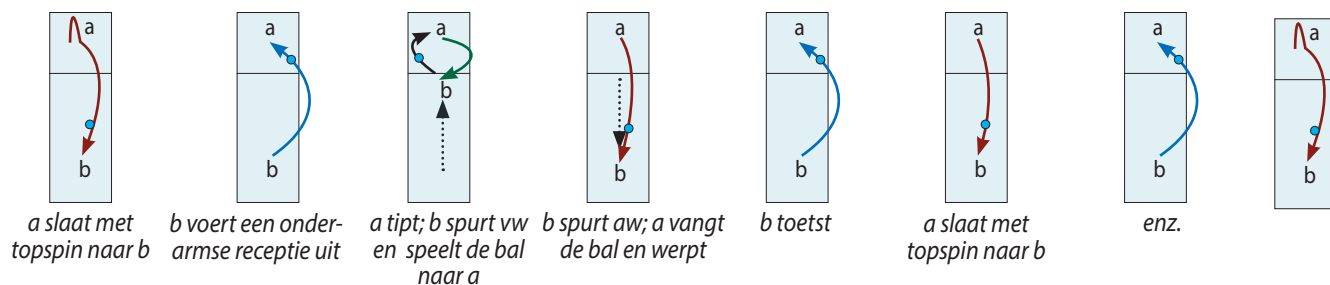


8 speler a heeft een 2de optie:

- **optie 1:** speler a vangt de bal en werpt de bal strak met 1 hand naar het hoofd van speler b (oef. 7)
- **optie 2:** hij vangt de bal, werpt de bal met topspin met 1 hand op voor zichzelf en slaat de bal met topspin naar speler b; speler b voert een onderarmse receptie uit naar speler a die 3 opties heeft: vangen en strakke worp, een tip of vangen, opwerpen en slaan met topspin

na elke bal die speler b naar speler a speelt kan speler a een na-actie inlassen

oef. 8 een voorbeeld van een aantal acties:

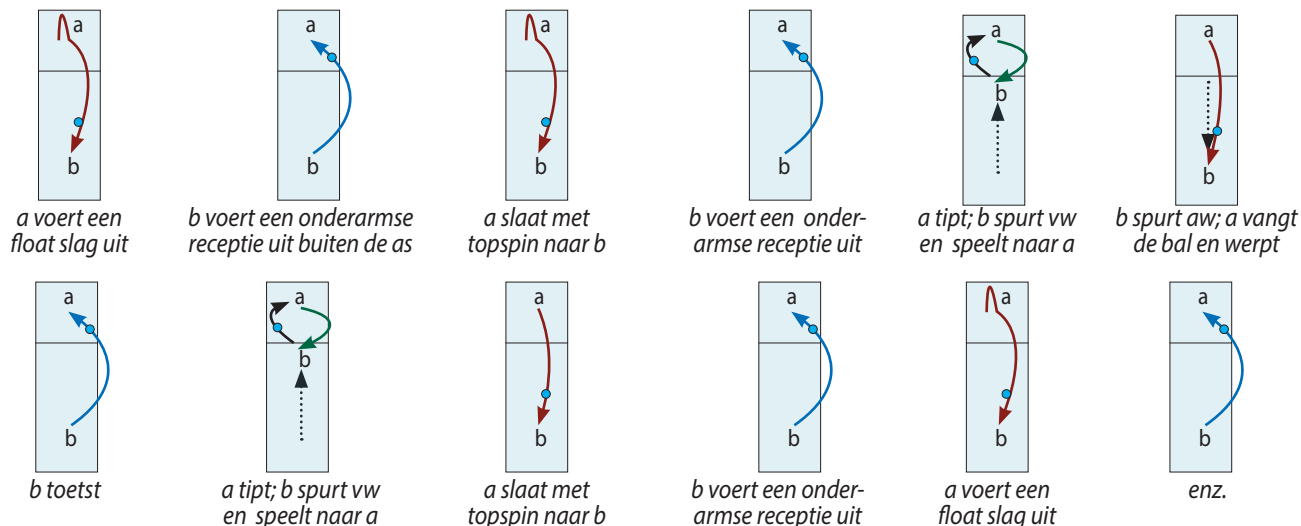


9 speler a heeft een 3de optie:

- **optie 1:** speler a vangt de bal en werpt de bal strak met 1 hand naar het hoofd van speler b; speler b voert een bovenhandse receptie uit
 - **optie 2:** hij vangt de bal, werpt de bal met topspin met 1 hand op voor zichzelf en slaat de bal met topspin naar speler b; speler b voert een onderarmse receptie uit naar speler a
 - **optie 3:** hij vangt de bal, werpt de bal met 2 handen zonder spin op en voert een strakke float slag uit links of rechts op borst- of schouderhoogte van speler b; speler b voert een onderarmse receptie buiten de as uit naar speler a
- na elke bal die speler b naar speler a speelt, kan speler a een na-actie inlassen

oef. 9

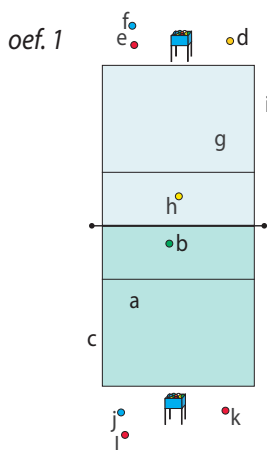
een voorbeeld van een aantal acties:



Extra materiaal:
rode en gele kegels

SPECIFIEK GEDEELTE

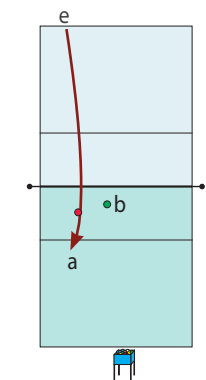
thema: bovenhandse of onderarmse receptie i.f.v. opslag



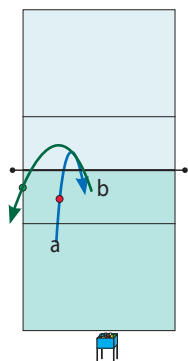
1 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen die de oefeninge gelijktijdig uitvoeren
 - er staat een ballenwagen achter elke terreinhelft
 - 1 receptiespeler in zone V, 1 reservespeler naast het terrein, 1 speler met een bal in zone III, enkele opslagspelers achter het terrein in zone I en zone V
 - de opslagspelers voeren een jumpfloat opslag uit, afwisselend in zone I en zone V
 - de receptiespeler staat op $\pm 4,5$ m van het net
 - de receptiespeler voert afwisselend een receptie uit in zone V en in zone I
- speler e voert een jumpfloat opslag rechtdoor uit met de **rode** bal; speler a voert een bovenhandse receptie uit naar speler b en loopt dan naar de startpositie voor de aanval in zone IV; voordat speler b de **rode** bal vangt, werpt hij de **groene** bal naar de startpositie voor de aanval in zone IV; speler a vangt de bal; daarna vangt speler b de **rode** bal; speler a legt de **groene** bal in de ballenwagen en stelt zich op in zone I; speler d voert intussen een diagonale jumpfloat opslag uit naar speler c

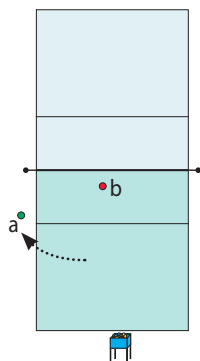
na de uitvoering van speler c en speler b voert speler f een diagonale jumpfloat opslag uit met de **blauwe** bal naar speler a in zone I; speler a voert een bovenhandse receptie uit naar speler b en loopt dan naar de startpositie voor de aanval in zone II; voordat speler b de **blauwe** bal vangt, werpt hij de **gele** bal naar speler a die de bal vangt; daarna vangt speler b de **blauwe** bal; speler a legt de **gele** bal in de ballenwagen en stelt zich op in zone V; speler e voert de volgende jumpfloat opslag rechtdoor uit naar speler c



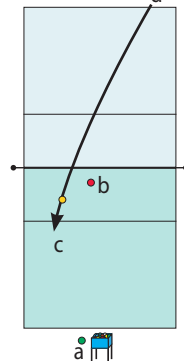
e voert een jumpfloat opslag uit met de **rode** bal



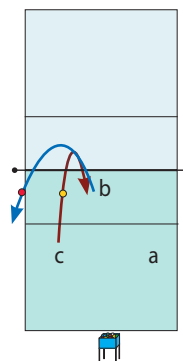
a voert een bovenhandse receptie uit; b werpt de **groene** bal naar de zijlijn



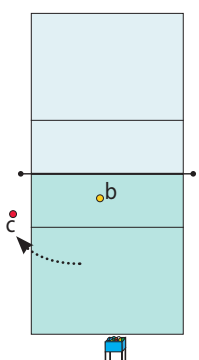
a vangt de **groene** bal
b vangt de **rode** bal



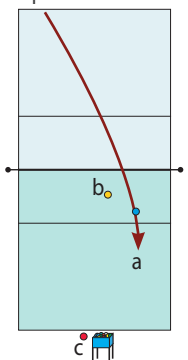
d voert een jumpfloat opslag uit met de **gele** bal



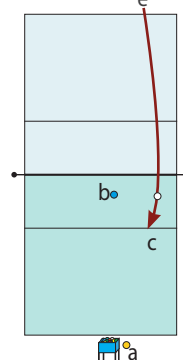
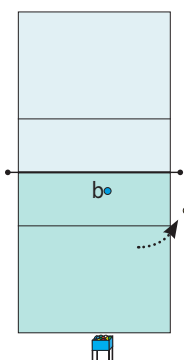
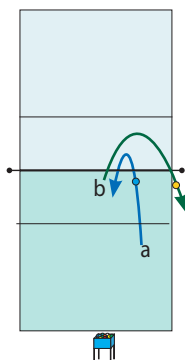
c voert een bovenhandse receptie uit; b werpt de **rode** bal naar de zijlijn



a vangt de **rode** bal
b vangt de **gele** bal



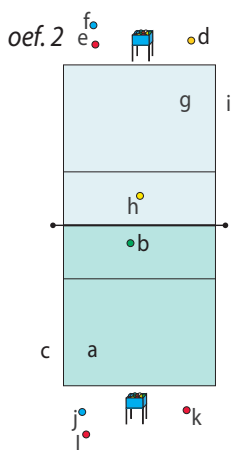
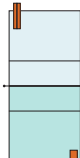
enz.



enz.



opmerking: de jumpfloat opslag kan eventueel vervangen worden door een verhoogde float opslag uit stand, bijvoorbeeld de opslagspeler staat op 2 banken, een lage plint, een tafel... die in het terrein staat



oef. 2

2 organisatie (zie tekening)

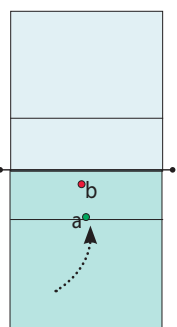
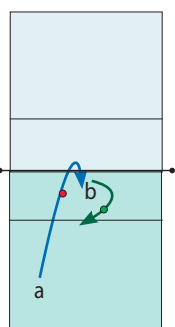
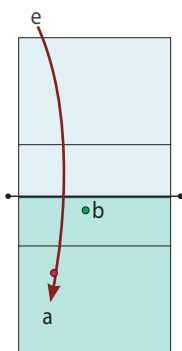
idem als oefening 1 maar:

- de opslagspelers voeren een jumpspin opslag uit
- de receptiespeler staat op ± 7 m van het net
- de speler in zone III werpt de extra bal naar de driemeterlijn in zone VI

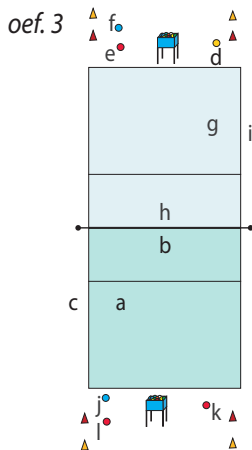
speler e voert een jumpspin opslag rechtdoor uit met de **rode** bal; speler a voert een onderarmse receptie uit naar speler b en loopt dan centraal naar de driemeterlijn; voordat speler b de **rode** bal vangt werpt hij de **groene** bal naar de driemeterlijn in zone VI; speler a vangt de bal; daarna vangt speler b de **rode** bal; speler a legt de **groene** bal in de ballenwagen en stelt zich op in zone I; speler d voert intussen een diagonale jumpspin opslag uit naar speler c enz.



opmerking: de jumpspin opslag kan eventueel vervangen worden door een verhoogde topspin opslag uit stand, bijvoorbeeld de opslagspeler staat op 2 banken, een lage plint, een tafel... die in het terrein staat



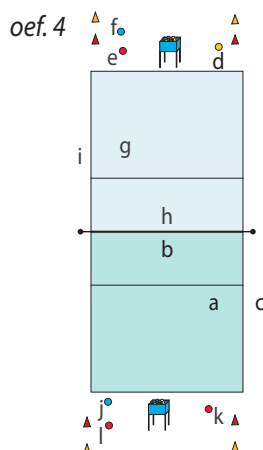
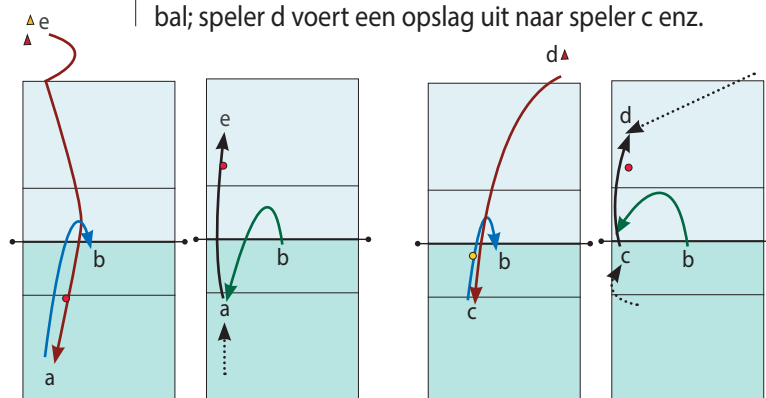
enz.



3 organisatie (zie tekening)

- in elke opslagzone staat een **rode** kegel op 2,5 m van de achterlijn en een **gele** kegel op 3,5 m van de achterlijn
- als een speler een opslag uitvoert vanaf de **rode** kegel dan voert hij een jumpfloat opslag uit; als hij vertrekt van de **gele** kegel dan voert hij een jumpspin opslag uit
- de receptiespeler past zijn vertrekpositie aan aan de opslagspeler: 4,5 m of 7 m van het net
- na een jumpfloat opslag valt de receptiespeler altijd aan aan het net in zone IV (aanval langs de lijn); na een jumpspin opslag valt de receptiespeler aan achter de driemeterlijn in zone V (aanval langs de lijn)

speler e staat naast de **gele** kegel; receptiespeler a stelt zich diep op; speler e voert een jumpspin opslag rechtdoor uit en gaat verdedigen in zone I; speler a voert de receptie uit; speler b geeft de set-up naar speler a in zone V waar speler a een lijnaanval uitvoert achter de driemeterlijn; speler e verdedigt en vangt de bal; speler d voert een opslag uit naar speler c enz.



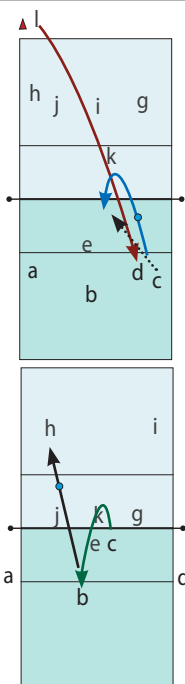
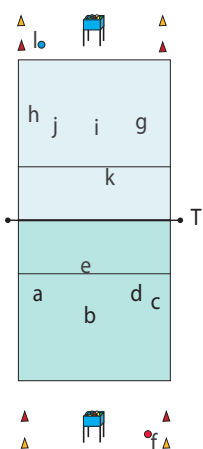
4 organisatie (zie tekening)

- de receptiespeler staat opgesteld in zone I

idem als vorige oefening maar de receptie wordt kort of diep uitgevoerd in zone I; na een jumpfloat opslag valt de receptiespeler altijd aan aan het net in zone II (aanval langs de lijn); na een jumpspin opslag valt de receptiespeler aan achter de driemeterlijn in zone I (aanval langs de lijn)

SPEL GEDEELTE

oef. 1



1 organisatie: zie tekening

- 2 teams die 5 tegen 5 spelen; de opslagspeler neemt (tijdelijk) niet deel aan het spel
- de trainer roept de naam van een speler die de opslag uitvoert
- in elke opslagzone staat een **rode** kegel op 2,5 m van de achterlijn en een **gele** kegel op 3,5 m van de achterlijn
- spelers a en g vallen aan in zone IV, spelers j en d vallen aan in zone II, spelers k en e vallen aan op 1ste tempo in zone III; spelers i en b vallen aan op een pipe aanval in zone VI; spelers c en h penetreren als spelverdelers naar het net
- als een speler een opslag uitvoert vanaf de **rode** kegel dan voert hij een jumpfloat opslag uit; als hij vertrekt van de **gele** kegel dan voert hij een jumpspin opslag uit
- de receptiespelers passen hun startpositie aan aan de opslag van de tegenstander
- de trainer roept bijvoorbeeld de naam van speler l die de opslag uitvoert; de spelers van beide teams passen zich onmiddellijk aan (complex 1 of complex 2); men speelt 5 tegen 5; na de rally roept de trainer weer een naam: speler l of speler f
- na enkele opslagen draaien beide teams 1 plaats door
- **variatie:** er zijn geen kegels meer; alle spelers voeren een gesprongen opslag uit: float of spin; de receptiespelers observeren de opslagspeler en passen zich aan