

Materiaal: vlaggenlijn / aangepaste ballen	ALGEMEEN GEDEELTE thema: brede voetenstand onderarms - inschatten balbaan
--	---

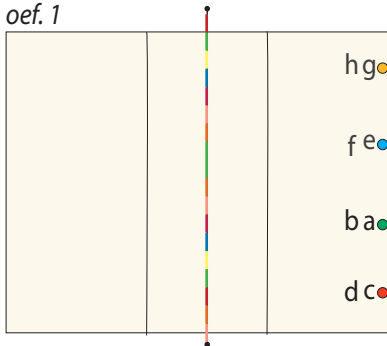

een lange vlaggenlijn als net

welke bal:

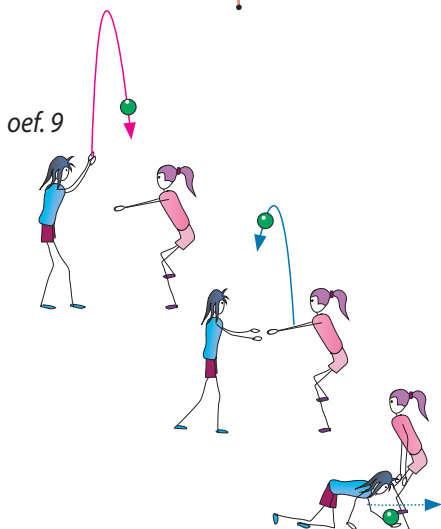
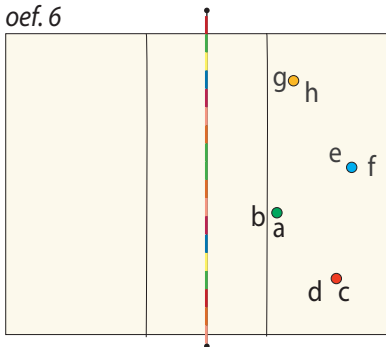
- een starter?
- een softbal?
- een lichte volleybal?



oef. 1



oef. 6



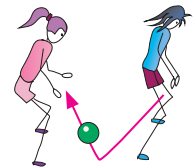
1 organisatie (zie tekening)

- per 2, 1 bal
- de spelers staan per 2 achter elkaar aan een zijlijn
- de speler met de bal staat met de rug naar de partner gekeerd

speler a staat in een grote spreidstand zijwaarts met de bal in de handen; speler b staat achter speler a opgesteld; speler a geeft de bal door de benen aan speler b en stelt zich dan op achter speler b; speler b geeft de bal door de gespreide benen aan speler a enz.; beide spelers verplaatsen op deze wijze tot aan de andere zijlijn en terug

2 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 1: welk duo verplaatst het snelst heen en terug?

3 idem als oefening 1 maar de spelers werpen de bal via 1 bots door de gespreide benen naar de partner



4 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 3: welk duo verplaatst het snelst heen en terug?

5 **wedstrijdvorm:** één speler geeft de bal door de gespreide benen aan de partner; de partner werpt de bal via 1 bots door de gespreide benen; als de spelers terugkeren, wisselen zij van taak

6 organisatie (zie tekening)

- de spelers staan per 2 verspreid in het terrein

speler a werpt de bal onderhands ± 2 m verticaal opwaarts; speler b laat de bal 1 maal botsen en klemt dan de bal tussen beide voorarmen vanuit een grote spreidstand zijwaarts; speler b werpt de bal onderhands opwaarts, speler a klemt de bal na een bots tussen de voorarmen enz.

7 speler a werpt de bal onderhands ± 2 m verticaal opwaarts; speler b laat de bal 1 maal botsen en speelt de bal onderarms opwaarts via de voorarmen en vanuit een brede spreidstand zijwaarts; na het onderarms contact mag speler b de voeten niet meer verplaatsen; speler a vangt de bal en kruipt met de bal door de gespreide benen van speler b; na 4 uitvoeringen wisselen de spelers

8 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 7; het duo ontvangt een punt als:

- de bal, na het onderarms spelen, gevangen wordt door de partner
- de partner door de benen kan kruipen zonder dat de speler de voeten verplaatst

na 4 uitvoeringen wisselen de spelers

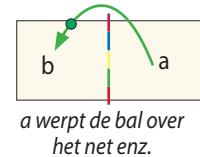
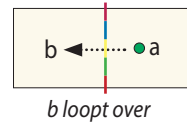
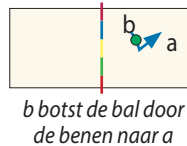
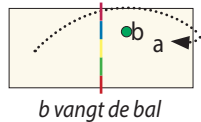
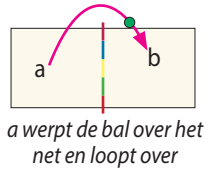
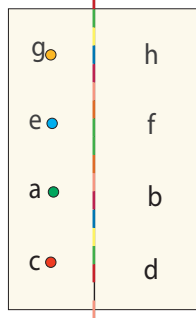
9 idem als oefening 7 maar zonder bots

10 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 9

11 speler a staat met de rug naar speler b gekeerd

speler a werpt de bal via een bots door de gespreide benen naar speler b en voert dan een halve draai uit; speler b werpt de bal onderhands opwaarts; speler a speelt onderarms en speler b vangt de bal; speler b werpt de bal via een bots door de benen van speler a enz.

oef. 12



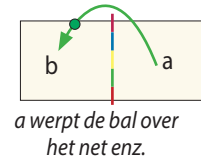
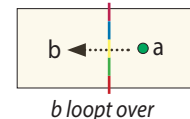
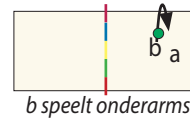
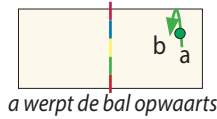
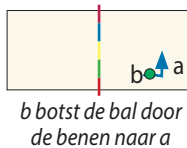
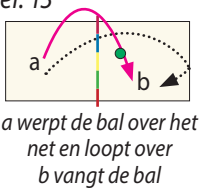
12 organisatie (zie tekening)

- een lange vlaggenlijn als net; hoogte: ± 2,40 m
- per 2, 1 bal; de spelers staan tegenover elkaar aan weerszijden van de vlaggenlijn



speler a werpt de bal onderhands over het net, loopt naar de andere kant en stelt zich op achter speler b; speler b vangt de bal in split op heuphoogte; hij werpt de bal via een bots door de gespreide benen naar speler a die de bal vangt; speler b loopt over; speler a werpt de volgende bal over het net enz.; na 4 uitvoeringen wisselen de spelers van taak

oef. 13



13 idem als oefening 12 maar nadat speler a de bal ontvangen heeft van speler b, werpt hij de bal onderhands opwaarts; speler b speelt onderarms en loopt daarna over; speler a vangt de bal, werpt de bal onderhands over het net en loopt over enz.; na 4 uitvoeringen wisselen de spelers van taak

14 wedstrijdvorm: duo's tegen elkaar

welk duo voert oefening 12 het beste uit in 3 minuten?; voor elke goede uitvoering ontvangt het duo 1 punt

15 lenigmakende en versterkende oefeningen

16 snelheidsoefeningen

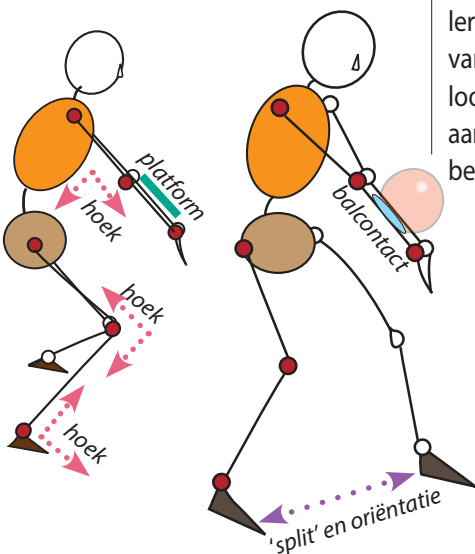
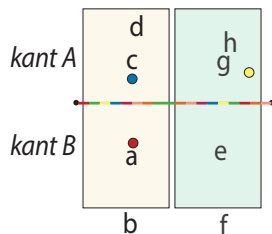
Materiaal:

aangepaste ballen / wasknijpers / lint

SPECIEFIEK GEDEELTE en SPELGEDEELTE

thema: initiatie onderarms spelen met accent op split

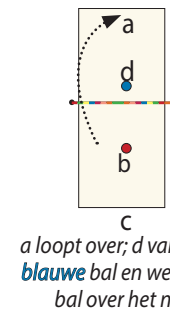
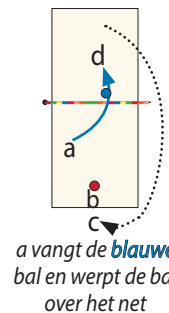
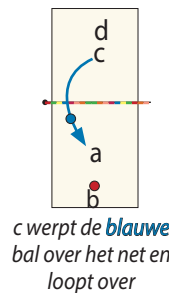
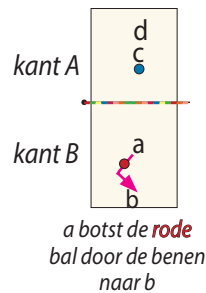
oef. 1



1 organisatie (zie tekening)

- per 4, 2 ballen
- kant A: 2 spelers achter elkaar (c, d); de voorste speler heeft een **blauwe** bal (c)
- kant B: 1 speler met een **rode** bal in het terrein (a); 1 speler zonder bal achter het terrein (b)

speler a staat in een brede spreidstand zijwaarts; speler a botst de **rode** bal door de gespreide benen naar speler b die de bal vangt; **onmiddellijk na de bots** van speler a werpt speler c de **blauwe** bal onderhands over het net en loopt over; speler a vangt de **blauwe** bal en werpt de bal over het net; speler d vangt de bal; speler a loopt over en sluit aan achter speler d; speler b staat met de **rode** bal in het terrein aan kant B; speler c staat achter speler b; speler b botst de bal door de gespreide benen naar speler c; speler d werpt de **blauwe** bal over het net voor speler b enz.

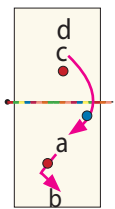
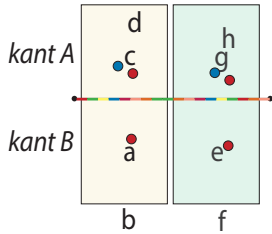


differentiatie naar boven voor de betere spelers: zij voeren de oefening enigszins anders uit: de speler met de **rode** bal botst de **rode** bal pas door de benen **op hetzelfde moment dat (of nadat)** de medespeler de **blauwe** bal over het net werpt

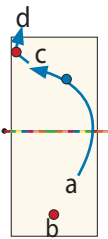
oef. 2



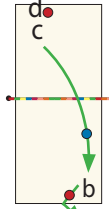
oef. 2



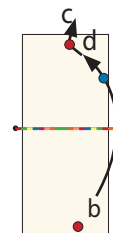
c werpt de **blauwe** bal over het net
a botst de **rode** bal door de benen naar b



a vangt de **blauwe** bal en werpt de bal over het net
c botst de **rode** bal door de benen naar d en vangt de **blauwe** bal

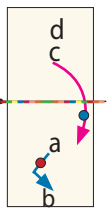
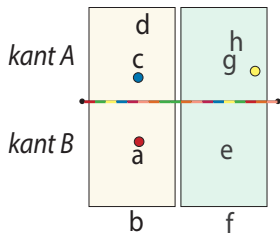


c werpt de **blauwe** bal over het net
b botst de **rode** bal door de benen naar a

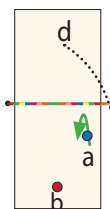


b vangt de **blauwe** bal en werpt de bal over het net
d botst de **rode** bal door de benen naar c enz.

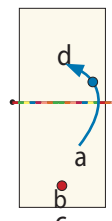
oef. 3



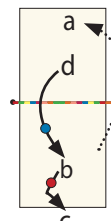
c werpt de **blauwe** bal over het net; a botst de **rode** bal door de benen naar b



c loopt over
a vangt de **blauwe** bal en werpt de bal op voor zichzelf

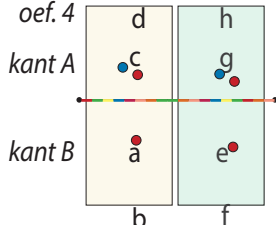


a speelt de **blauwe** bal onderarms over het net



a loopt over; d vangt de **blauwe** bal en werpt de bal over het net
b botst de **rode** bal door de benen naar c

oef. 4



2 'groene' spelvorm

organisatie (zie tekening)

- per viertal hangt er een lint aan de vlaggenlijn
- 2 duo's tegenover elkaar aan weerszijden van het net
- 3 ballen per viertal: 1 **blauwe** bal en 2 **rode** ballen
- voor elk duo is een wasknijper onderaan het lint geklemd

de speler die de oefening start (speler c), heeft een **blauwe** bal in de handen; een **rode** bal ligt voor de voeten op de grond

spelvorm tegen elkaar:

- de **blauwe** bal wordt telkens gevangen en terug over het net geworpen
- de **rode** bal wordt telkens door de voorste speler via een bots door de gespreide benen naar de partner gespeeld
- de spelers lopen niet meer over

nadat de speler de **blauwe** bal over het net geworpen heeft, wisselen beide spelers van het duo van plaats en van taak; als een duo scoort, verplaatsen zij de wasknijper naar een hoger niveau van het lint

differentiatie naar beneden: als de oefening te moeilijk is voor bepaalde duo's dan kan de trainer de oefening aanpassen: deze duo's voeren de oefening of de spelvorm (tijdelijk) uit zonder **rode** bal

3 organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 1

idem als oefening 1 maar de speler aan kant B die de **blauwe** bal vangt, voert een controleworp uit voor zichzelf en speelt de bal onderarms over het net

bijvoorbeeld: speler c werpt de **blauwe** bal over het net en loopt over; speler a botst de **rode** bal door de gespreide benen naar speler b; speler a vangt de **blauwe** bal, werpt de bal op voor zichzelf, speelt de bal onderarms over het net en loopt over; speler d vangt de bal en werpt de **blauwe** bal over het net voor speler b die de **rode** bal door de benen naar speler c botst; enz.

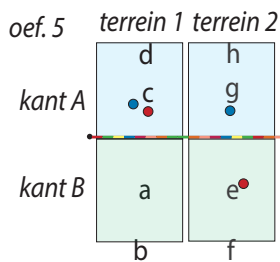
4 'blauwe' spelvorm

organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 2

spelvorm tegen elkaar: de spelvorm wordt gespeeld zoals oefening 3; de speler die de **blauwe** bal vangt, werpt die op voor zichzelf en speelt de bal onderarms over het net

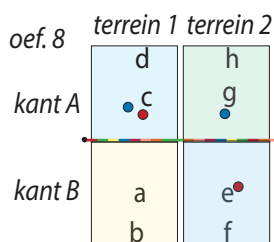
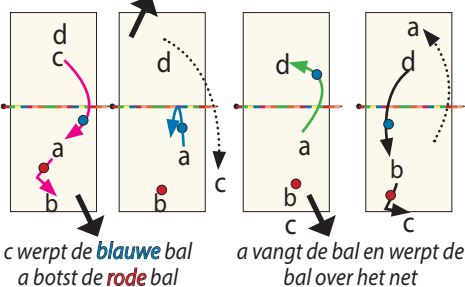




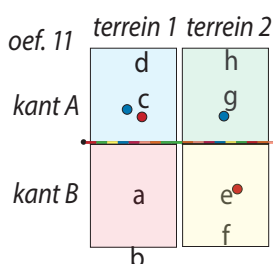
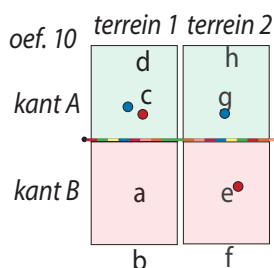
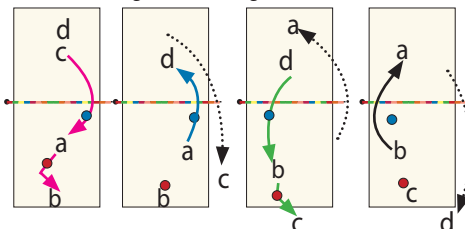
bijvoorbeeld: de duo' aan kant A spelen de **blauwe** spelvorm; de andere duo's aan kant B spelen de **groene** spelvorm

oef. 6
uitvoering van oefening 6 met **rode** bal

a speelt de **blauwe** bal onderarms voor zichzelf



uitvoering van oefening 9 met **rode** bal



5 spelvorm: de trainer kan enkele **opties** roepen:

- hij roept "**groen**" of "**blauw**": alle duo's spelen de **groene** of de **blauwe** spelvorm
- de trainer roept bijvoorbeeld: "A **blauw**, B **groen**": de duo's aan kant A spelen de **blauwe** spelvorm, de duo's aan kant B spelen de **groene** spelvorm

6 organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 1

idem als oefening 1 maar de speler speelt de **blauwe** bal onderarms voor zichzelf, vangt de bal en werpt die onderhands over het net

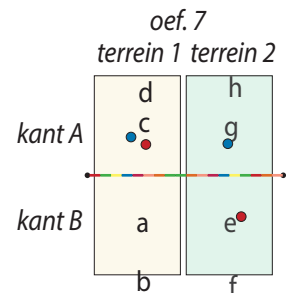
opmerking: indien nodig wordt de oefening eerst uitgevoerd zonder **rode** bal; als de acties beginnen te lukken kan de **rode** bal bijgevoegd worden voor één of beide duo's per terrein

7 'gele' spelvorm

organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 2
- **opgelet:** eerst wordt de spelvorm **zonder rode** bal gespeeld en nadien **met de rode** bal

spelvorm tegen elkaar: de spelvorm wordt gespeeld zoals oefening 6; de speler speelt de **blauwe** bal onderarms, vangt dan de bal en werpt die onderhands over het net



bijvoorbeeld: niet elk duo voert de spelvorm uit met de **rode** bal

8 spelvorm: de trainer kan enkele **opties** roepen:

- hij roept "**groen**", "**blauw**" of "**geel**": alle duo's spelen de **groene**, **blauwe** of **gele** spelvorm
- de trainer roept bijvoorbeeld: "terrein 1, A **blauw**, B **geel**", "terrein 2, A **groen**, B **blauw**"

9 organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 1
- **opgelet:** eerst wordt de spelvorm **zonder rode** bal gespeeld en nadien **met de rode** bal (voor de betere viertallen)

een speler aan kant A vangt de bal en werpt de bal onderhands over het net; een speler aan kant B speelt de bal direct onderarms terug over het net

opmerking: de betere spelers voeren de oefening aan kant B uit met de **rode** bal: zij botsen de **rode** bal door de gespreide benen naar de medespelers en spelen dan de **blauwe** bal direct onderarms over het net

10 'rode' spelvorm

organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 2

spelvorm tegen elkaar:

- uitvoeringswijze 1: de spelers aan kant B spelen de **blauwe** bal direct onderarms terug over het net; de spelers aan kant A vangen de bal en werpen de bal onderhands over het net; op signaal van de trainer wisselen de duo's van taak
- uitvoeringswijze 2: de spelers aan kant A en aan kant B spelen de **blauwe** bal direct onderarms terug over het net

11 de trainer kan enkele **opties** roepen:

- hij roept "**groen**", "**blauw**", "**geel**" of "**rood**": alle duo's spelen de **groene**, **blauwe**, **gele** of **rode** spelvorm uit
- de trainer roept bijvoorbeeld: "A **groen**, B **rood**"; alle duo's aan kant A spelen de **groene** spelvorm; alle duo's aan kant B spelen de **rode** spelvorm
- de trainer roept bijvoorbeeld: "terrein 1, A **blauw**, B **rood**", "terrein 2, A **groen**, B **geel**"