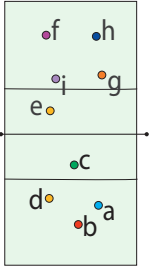
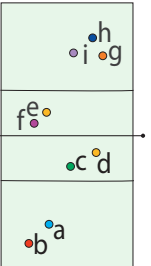
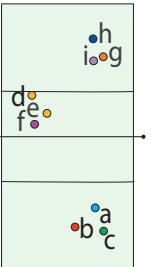
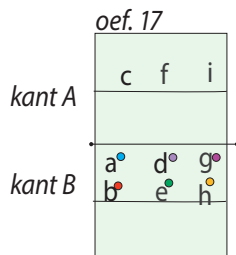




Materiaal: extra gekleurde ballen	ALGEMEEN GEDEELTE thema: vaardigheden: onderarms - toets - onderhands slaan
oef. 1  oef. 5  oef. 11 	1 organisatie (zie tekening) • de spelers staan verspreid in het terrein; 1 bal per speler speler a voert een onderarmse controle uit (± 1 m hoog) en speelt daarna onderarms verticaal opwaarts (± 3 m hoog); daarna laat hij de bal 1 maal botsen en herhaalt de oefening; als na-actie klapte de speler, tijdens de bots, éénmaal in de handen, beurtelings achter de linker- en rechterknie; welke speler maakt de hoogste reeks? 2 idem als oefening 1 maar de spelers voeren de oefening uit zonder bots; welke speler maakt de hoogste reeks? 3 idem als oefening 1 maar de spelers voeren de oefening uit via een controle-toets (± 1 m hoog) gevolgd door een hoge verticale toets (± 3 m hoog) als na-actie, tikt de speler met 2 handen de grond 4 idem als oefening 3 maar de spelers voeren de oefening zonder bots uit; welke speler maakt de hoogste reeks? 5 organisatie (zie tekening) • per 2, elke speler heeft een bal • speler a heeft een blauwe bal, speler b heeft een rode bal speler a voert een onderarmse controle uit en speelt daarna onderarms verticaal opwaarts; daarna botst de bal 1 maal; tijdens de bots geeft speler b de rode bal aan speler a en speelt daarna de blauwe bal 2 maal onderarms opwaarts enz.; welk duo maakt de hoogste reeks? varianties in de na-acties: • speler b geeft de rode bal aan speler a • speler b botst de rode bal door de gespreide benen naar speler a • speler b geeft de rode bal door de gespreide benen aan speler a 6 idem als oefening 5 maar voor speler a mag de blauwe bal niet botsen, voor speler b mag de blauwe bal 1 maal botsen; na 3 uitvoeringen wisselen de spelers van taak; welk duo maakt de hoogste reeks? 7 beide spelers spelen beurtelings 2 maal onderarms zonder bots (blauwe bal) en geven de rode bal aan elkaar door; welk duo maakt de hoogste reeks? 8, 9, 10 idem als oefening 5, 6 en 7 maar de spelers voeren de oefening uit via een controletoes en een hoge toets; welke speler maakt de hoogste reeks? 11 organisatie (zie tekening) • per 3, elke speler heeft een bal; speler c heeft een groene bal de 3 spelers spelen de blauwe bal beurtelings 2 maal opwaarts na 1 bots; tijdens de bots geven de spelers de rode of groene bal door aan de partner bijvoorbeeld: speler a speelt de blauwe bal 2 maal onderarms opwaarts; tijdens de bots geeft speler b de rode bal aan speler a en speelt dan de blauwe bal 2 maal onderarms opwaarts; tijdens de bots geeft speler c de groene bal aan speler b enz. 12 idem als oefening 11 maar de spelers spelen beurtelings onderarms zonder bots en na een bots: speler a zonder bots, speler b na een bots, speler c zonder bots, speler a na een bots enz.; welk trio maakt de hoogste reeks? de trainer bepaalt de moeilijkheidsgraad van de na-actie voor elk trio



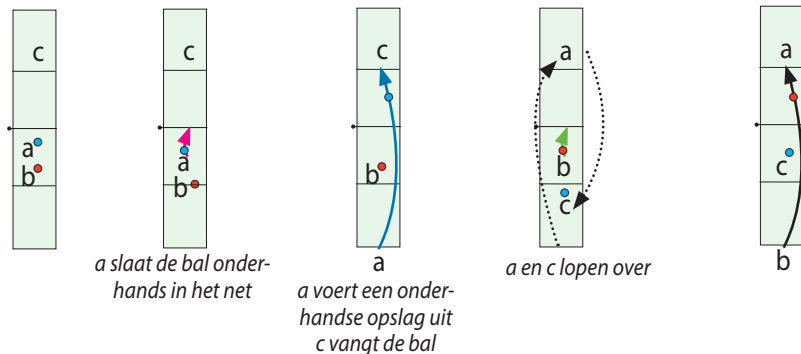
13 idem als oefening 11 maar de drie spelers voeren de oefening uit zonder bots; welk trio maakt de hoogste reeks?

14, 15, 16 idem als oefening 11, 12 en 13 maar de spelers voeren de oefening uit via een controletoeets en een hoge toets; welke speler maakt de hoogste reeks?

17 organisatie (zie tekening)

- per 3: 2 spelers staan met een bal achter elkaar voor het net aan kant B; de 3de speler staat zonder bal op de andere terreinhelft (kant A)

speler a staat met een bal op ± 1 m voor het net aan kant B; hij voert een onderhandse slag uit in het net; dan loopt hij met de bal naar de achterlijn (6 à 7 m van het net) en voert een onderhandse opslag uit; speler a loopt over en vervangt speler c die met de bal aansluit achter speler b; speler b voert een onderhandse slag uit enz.



18 de trainer kan diverse opties roepen; hij roept bijvoorbeeld:

- "2 onderarms": 2 spelers spelen beurtelings 2 maal onderarms (zonder bots) en geven de extra bal aan elkaar door (oefening 7)
- "3 opslag": per 3; de spelers slaan onderhands op (oefening 17)
- "3 toets": 3 spelers toetsen de bal beurtelings 2 maal opwaarts (zonder bots) en geven de extra bal aan elkaar door (oefening 10)
- "1 toets - onderarms": 1 speler speelt beurtelings 2 maal onderhands en 2 maal toets
- enz.

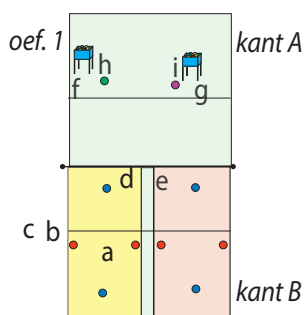
19 **wedstrijdvorm**: idem als oefening 18 maar de punten voor elke goede uitvoering worden opgeteld: welke speler behaalt de meeste punten?

20 lenigmakende en versterkende oefeningen

21 snelheidsoefeningen

Materiaal:
markeerschijven

SPECIFIEK GEDEELTE
thema: opbouw realiseren

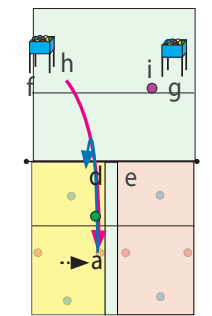


1 organisatie (zie tekening)

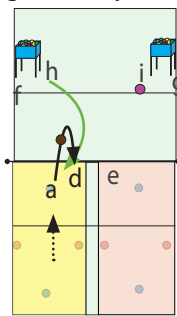
- kant B:
 - het terrein is verdeeld in 2 zones (**geel** en **oranje**) van ± 3 à 4 m breed en 6 à 7 m diep
 - in elke zone liggen 2 **rode** markeerschijven (links en rechts) en 2 **blauwe** markeerschijven (kort en diep)
 - 1 receptiespeler (a), 2 reservespelers (b, c) en 2 spelers die ballen afvangen aan het net (d, e)
- kant A:
 - er staan 2 ballenwagens (fietsbanden)
 - 2 opslagspelers (h, i)
 - 2 spelers die verantwoordelijk zijn voor de ballen (f, g)

speler h voert 2 maal een opslagworp uit in de **gele** zone voor speler a: de 1ste opslagworp naar een **rode** markeerschijf (links of rechts), een tweede opslagworp naar een **blauwe** markeerschijf (kort of diep); speler a voert 2 maal een receptie uit naar speler d die de bal vangt en naar speler f rolt; speler f legt de bal in de

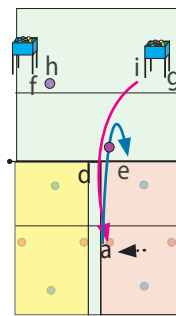
ballenwagen; dan voert speler a 2 recepties uit in de **oranje** zone; speler i werpt de 1ste maal naar een **rode** markeerschijf (links of rechts) en een 2de maal naar een **blauwe** markeerschijf (kort of diep); intussen werpt speler h al voor speler b enz.; na enige oefentijd draaien de spelers door



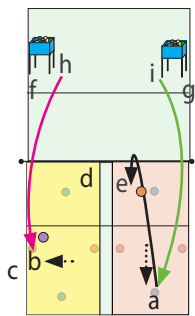
h werpt rechts van a
a verplaatst naar rechts
en voert de receptie uit



h werpt kort
a verplaatst voorwaarts
en voert de receptie uit



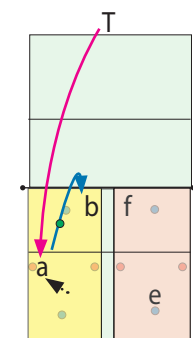
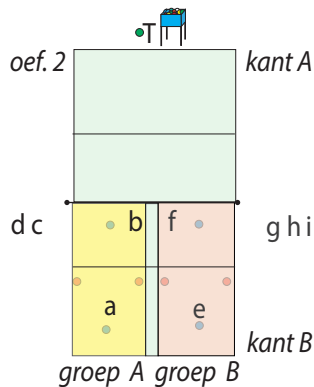
i werpt links van a
a verplaatst naar links en
voert de receptie uit



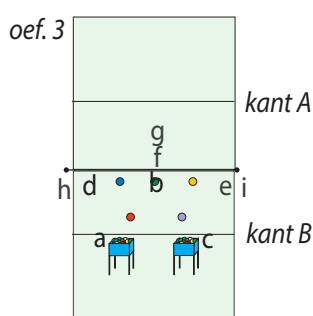
i werpt diep
a verplaatst achterwaarts
en voert de receptie uit

opslagworp

in functie van het niveau van de individuele receptiespelers werpt de opslagspeler de bal onderhands met 2 handen of met 1 hand of bovenhands met 1 hand



de trainer slaat op
a voert de receptie uit



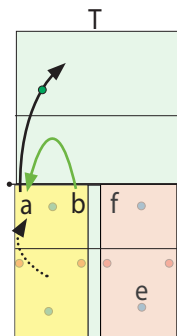
2 wedstrijdvorm: groep A tegen groep B (receptie)

organisatie (zie tekening)

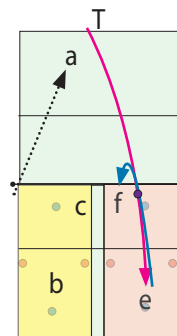
- 2 groepen; groep A oefent in de **gele** zone, groep B oefent in de **oranje** zone
- kant A: de trainer voert de opslag uit
- kant B: in elke zone staat een receptiespeler (a) (e), een spelverdeler aan het net (b) (f) en enkele reservespelers (c, d) (g, h, i)

de trainer voert beurtelings een opslag uit voor groep A en voor groep B; de receptiespeler en de spelverdeler voeren een opbouw uit waarbij de receptiespeler de bal over het net toetst of slaat; bijvoorbeeld: de trainer slaat op in de **gele** zone; speler a voert de receptie uit, speler b geeft de set-up; speler a toetst of slaat de bal over het net; speler a loopt over en legt de bal in de ballenwagen; intussen slaat de trainer op naar de **oranje** zone enz.; na de aanval draaien de spelers 1 plaats door: speler c wordt spelverdeler, speler b wordt receptiespeler als de trainer "wissel" roept dan wisselen beide groepen van zone naargelang de kwaliteit van de opbouw ontvangt een groep **punten**:

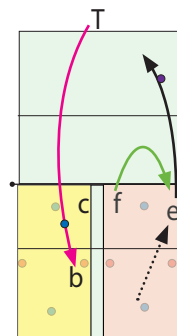
- 1 punt = als de spelverdeler de bal niet kan toetsen; de spelverdeler vangt dan de bal, werpt de bal op voor zichzelf en toetst de bal voor de aanvaller
 - 2 punten = als de spelverdeler een controletoeus uitvoert vooraleer hij de set-up geeft naar de aanvaller
 - 3 punten = als de spelverdeler een directe set-up geeft naar de aanvaller
- de punten worden toegekend als de aanvaller de bal over het net kan toetsen of slaan



b geeft de set-up
a valt aan over het net



de trainer slaat op
e voert de receptie uit

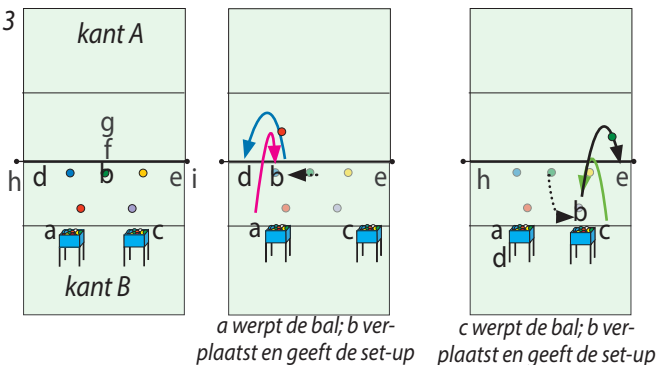


f geeft de set-up
e valt aan over het net

3 organisatie (zie tekening)

- kant B:
 - er liggen 5 gekleurde markeerschijven: 1 **groene** (zone III), 1 **blauwe** (zone III-IV), 1 **rode** (2 m van het net), 1 **gele** (zone III-II), 1 **paarse** (2 m van het net)
 - er staat 1 spelverdeler in zone III (b), 1 vanger in zone IV (d) en in zone II (e) en 2 reservespelers (h, i)
 - 2 werpers (a, c) bij een ballenwagen
- kant A: 2 reserve spelverdelers (f, g)

oef. 3

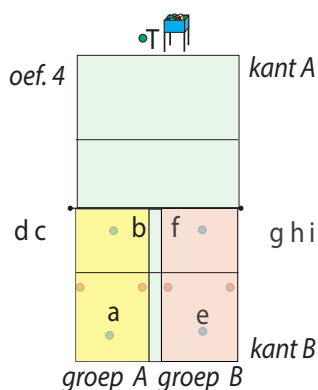


- de spelverdeler geeft telkens 2 set-ups: de 1ste naar zone IV en de 2de naar zone II; dan is de volgende spelverdeler aan de beurt

- speler a werpt de bal onderhands naar de **groene, blauwe** of **rode** markeerschijf; speler c werpt de bal onderhands naar de **groene, gele** of **paarse** markeerschijf

bijvoorbeeld: speler a werpt de bal onderhands naar de **blauwe** markeerschijf; speler b verplaatst en geeft een voorwaartse set-up naar zone IV; speler d vangt de bal en legt die in de ballenwagen; speler c werpt de bal onderhands naar de **paarse** markeerschijf; speler b verplaatst en geeft een voorwaartse set-up naar speler e die de bal vangt en in de ballenwagen legt enz.; speler f vervangt speler b die aansluit achter speler g; na enige oefentijd draaien de spelers door

oef. 4



4 **wedstrijdvorm:** groep A tegen groep B (receptie en set-up) idem als oefening 2; welke groep scoort de meeste punten?

5 organisatie (zie tekening)

- 3 trio's: trio A, B en C; de spelers van trio A staan opgesteld in een driehoek punt voor aan kant B; de 2 andere trio's staan achter het terrein aan kant B

de trainer voert de opslag uit aan kant A
indien de spelers van trio A een opbouw kunnen realiseren waarbij de bal over het net getoetst of geslagen wordt dan scoort het trio 1 punt en mag het trio zich opstellen aan kant A

de trainer voert de opslag uit voor trio B; na een geslaagde opbouw spelen trio A en trio B

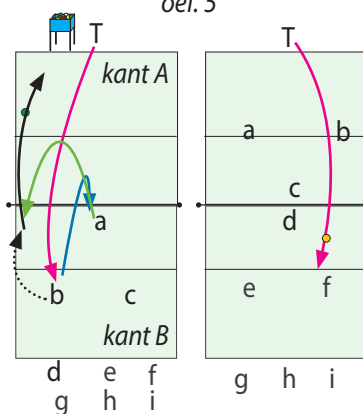
3 tegen 3: als trio A wint dan scoort het opnieuw 1 punt en het team mag blijven staan aan kant B; als trio B wint dan scoort het 1 punt en het trio vervangt trio A aan kant B; de trainer slaat op naar trio C

6 opslagtaak

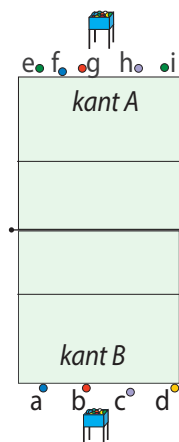
organisatie (zie tekening)

- de spelers stellen zich met een bal op achter het terrein aan kant A en aan kant B
- de spelers voeren een onderhandse opslag uit; wanneer een speler een geslaagde opslag uitvoert dan loopt hij over naar de andere terreinhelft en voert daar de volgende opslag uit; welke speler (of welk trio) scoort het best?

oef. 5



oef. 6



SPEL GEDEELTE

organisatie: zie tekening

- 3 trio's; de spelers van trio A (a, b, c) staan opgesteld aan kant B; de spelers van trio B (d, e, f) staan opgesteld aan kant A; de spelers van trio C (g, h, i) zijn opslagspelers en staan opgesteld achter het terrein aan kant A en aan kant B
- de trainer staat bij een ballenwagen aan een netpaal

wedstrijd

- trio A speelt een wedstrijd tegen trio B
- de spelers van trio C slaan beurtelings op; na een geslaagde opslag loopt de speler over en wordt opslagspeler aan de andere kant
- na een foute opslag werpt de trainer een bal in het terrein voor de ploeg in receptie
- de trio's tellen de punten op (van het spel en van de geslaagde opslagen)
- men speelt op tijd, bijvoorbeeld 5 minuten; dan draaien de trio's 1 plaats door