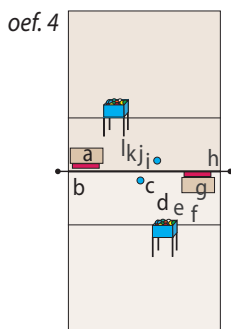
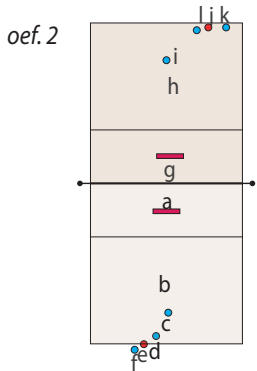
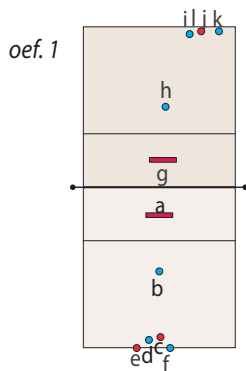




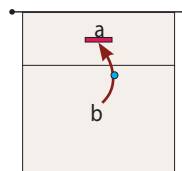
<b>Extra materiaal:</b> blokplanken - banken of lage plinten	<b>ALGEMEEN GEDEELTE</b> thema: voor - tijdens - na en dekking
---	---



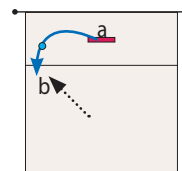
1 organisatie (zie tekening)

- 1 groep op elke terreinhelft
- spelers a en g staan aan het net met een blokplank in de handen; spelers b en h staan met een bal in het terrein op ± 5 m van spelers a en g; de overige spelers staan met een bal achter het terrein

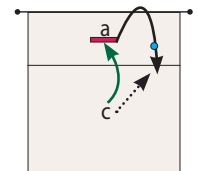
speler b werpt de bal onderhands naar speler a die de bal via de blokplank kaatst, ergens in het terrein; speler b verplaatst en vangt de bal vooraleer deze de grond raakt op signaal van de trainer worden spelers a en g vervangen door een medespeler



b werpt de bal onderhands naar a



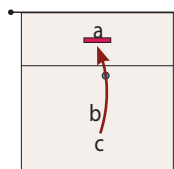
a kaatst de bal in het terrein



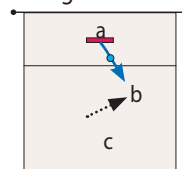
b vangt de bal

2 organisatie (zie tekening)

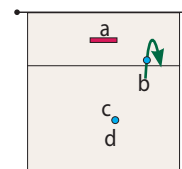
- spelers b en h hebben geen bal; spelers c en i staan met een bal achter spelers b en h
- speler c werpt de bal bovenhands met 1 hand; speler a kaatst de bal (moeilijker) terug, ergens in het terrein; speler b verdedigt de bal en vangt de bal; speler d werpt de bal, speler c verdedigt enz.



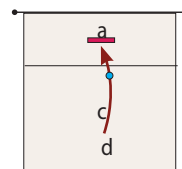
c werpt de bal bovenhands met 1 hand naar a



a kaatst de bal in het terrein



b verdedigt en vangt de bal

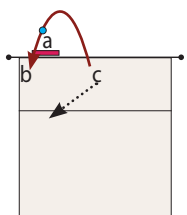


3 idem als oefening 2 maar de de spelers slaan de bal met topspin uit stand naar speler a en speler g

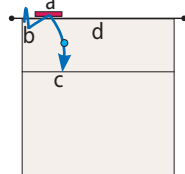
4 organisatie (zie tekening)

- spelers a en g staan in zone II op een bank of lage plint en houden een blokplank boven het net
- 2 groepen; spelers b en h zijn 'aanvallers' in zone IV; spelers c en i staan met een bal in zone III

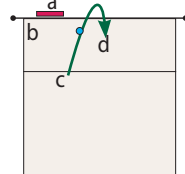
speler c toetst de bal naar speler b en gaat daarna de korte dekking uitvoeren; speler b voert een lage controletoeets uit en slaat de bal (rustig) tegen de blokplank; speler c verdedigt de bal naar speler d in zone III; speler c vervangt speler b die aansluit achter speler f; speler d toetst de bal naar speler c en voert dan de dekking uit enz.; op signaal van de trainer worden spelers a en g vervangen door een medespeler



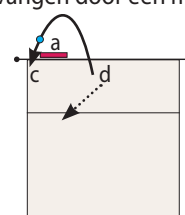
c toetst de bal naar b en voert de dekking uit



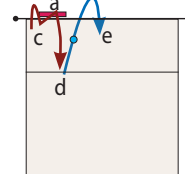
b voert een controletoeets uit en slaat de bal tegen de blokplank



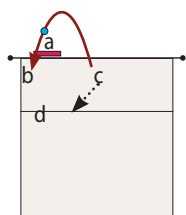
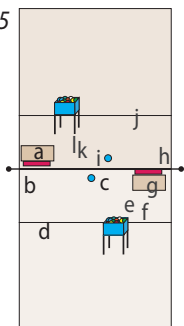
c verdedigt de bal naar d



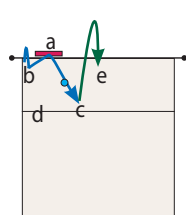
d toetst de bal naar c



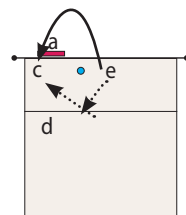
oef. 5



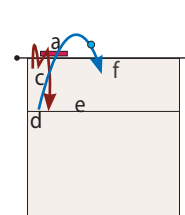
c toetst de bal naar b en voert de dekking uit



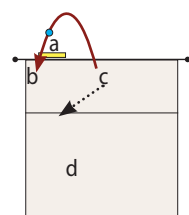
b voert een controlettoets uit en slaat de bal tegen de blokplank  
c verdedigt de bal naar e



c vervangt b  
e toetst de bal naar c en voert de dekking uit



oef. 6



c toetst de bal naar b en voert de korte dekking uit; d voert de diepe dekking uit (gele blokplank)



oefeningen 4, 5 en 6 van het algemeen gedeelte moeten ook uitgevoerd worden in de andere tereinzone: aanval in zone II en dekking in zone II en I

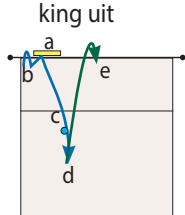
5 organisatie (zie tekening)

• spelers d en j staan ter hoogte van de driemeterlijn in zone IV  
idem als oefening 4 maar 2 spelers voeren de korte dekking uit  
speler c toetst de bal naar speler b en gaat daarna de korte dekking uitvoeren; speler b voert een lage controlettoets uit en slaat de bal (rustig) tegen de blokplank; speler c of speler d verdedigt de bal naar speler e in zone III en vervangt dan speler b die aansluit achter speler f enz.

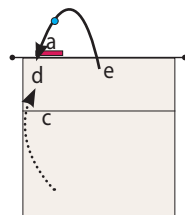
6 de blokplank heeft een rode en een gele zijde

idem als oefening 5 maar de 'blokspeler' kan de rode of de gele zijde van de blokplank tonen:

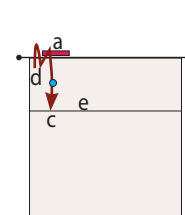
- de rode zijde van de plank:
  - de aanvaller slaat rustig tegen de blokplank
  - beide spelers voeren de korte dekking uit
- de gele zijde van de plank:
  - de aanvaller slaat rustig of harder tegen de blokplank
  - de spelverdeler voert de korte dekking uit, de medespeler voert de diepe dekking uit



b voert een controlettoets uit en slaat de bal hard tegen de blokplank; d verdedigt de bal naar e



d vervangt b  
e toetst de bal naar d

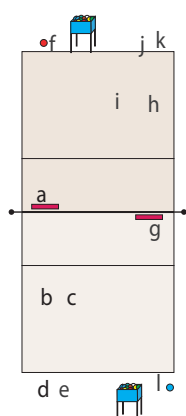


c en e voeren de korte dekking uit (rode blokplank)

Extra materiaal:  
banken of lage plinten - blokplanken

SPECIFIEK GEDEELTE  
thema: korte of diepe dekking

oef. 1



1 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen
- per groep: 2 receptiespelers (b,c) (i,h); een reserveduo staat achter het terrein (d, e) (j, k); 1 speler op een lage plint met een blokplank (a) (g), 1 opslagspeler (f) (l)

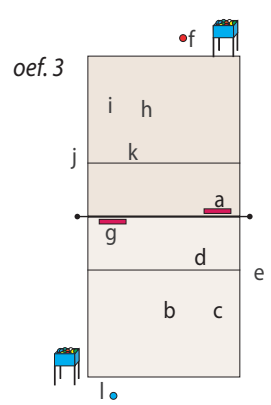
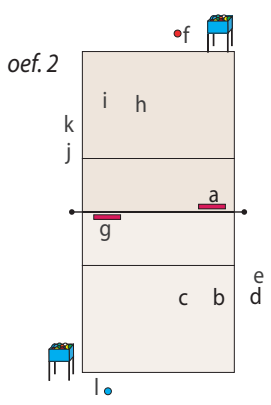
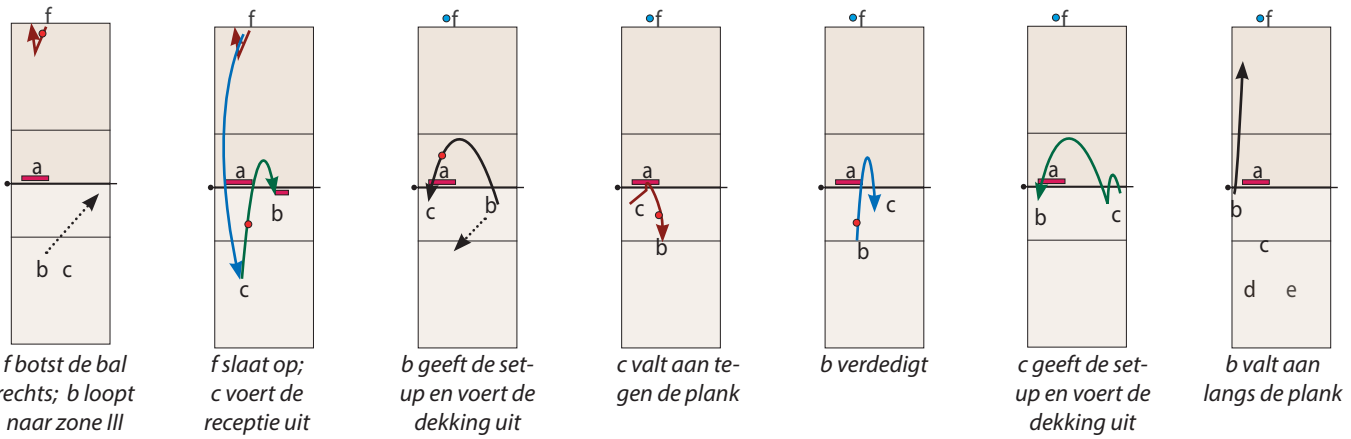
afpraak:

- de spelers met een blokplank houden die boven het net en op  $\pm 40$  cm van de antenne (lijnaanval blijft mogelijk)

voor de opslag botst de opslagspeler de bal links of rechts van het lichaam en bepaalt zodoende wie spelverdeler wordt

bijvoorbeeld: speler f botst de bal rechts van het lichaam: speler b wordt spelverdeler en loopt naar zone III; speler f voert een opslag(worp) uit naar speler c die de receptie uitvoert; speler b geeft de set-up naar zone IV en gaat dan de korte dekking uitvoeren; speler c valt (rustig) aan tegen de blokplank; speler b verdedigt; speler c wordt spelverdeler en geeft, eventueel na een controlettoets, een set-up naar speler b die ofwel tegen de blokplank aanvalt (de rally gaat verder) of langs de blokplank een lijnaanval uitvoert

na de rally wisselen de duo's; op signaal van de trainer draaien de spelers door



2 organisatie (zie tekening)

idem als oefening 1 maar uitgevoerd in de andere terreinzone

3 organisatie (zie tekening)

- 3 spelers in receptie in een driehoek punt voor

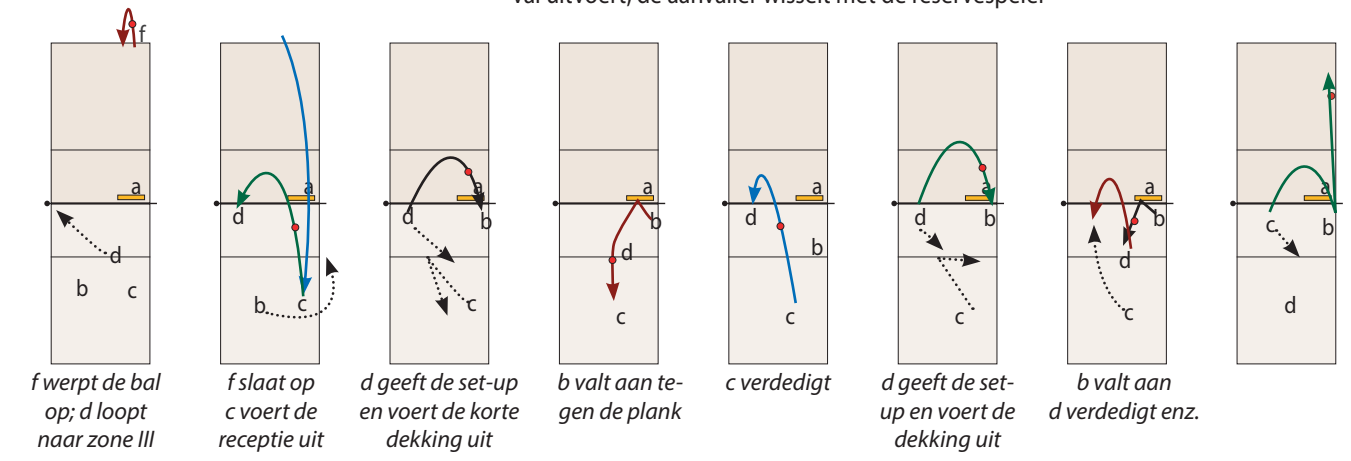
afspraken:

- de spelers met een blokplank houden die boven het net en tonen ofwel de **rode** zijde ofwel de **gele** zijde van de plank (bij de opslag en tijdens de rally)
  - **rode** blokplank: de spelverdeler en de receptiespeler voeren beide de korte dekking uit
  - **gele** blokplank: de spelverdeler voert de korte dekking uit, de receptiespeler voert de diepe dekking uit
- de opslagspeler kan de bal links of rechts botsen (oefening 1) of opwerpen voor zichzelf (dan wordt de voorste speler spelverdeler)

voorbeeld van een spelverloop:

speler a toont de gele zijde van de blokplank

- speler f werpt de bal op voor zichzelf: speler d wordt spelverdeler en loopt naar zone III
- speler f voert een opslag(worp) uit, bijvoorbeeld naar speler c; speler c voert de receptie uit, tikt dan met 1 voet de driemeterlijn aan en voert daarna de diepe dekking uit
- speler d geeft de set-up naar zone IV en gaat dan de korte dekking uitvoeren
- speler b valt aan tegen de blokplank
- speler c, bijvoorbeeld, verdedigt
- speler d geeft, eventueel na een controletoes, de set-up naar speler b die ofwel tegen de blokplank aanvalt (de rally gaat verder) of langs de blokplank een lijnaanval uitvoert; de aanvalleur wisselt met de reservespeler



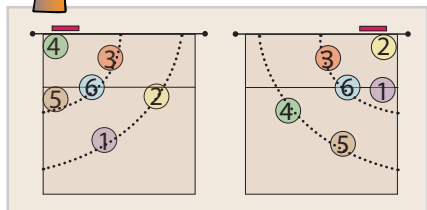
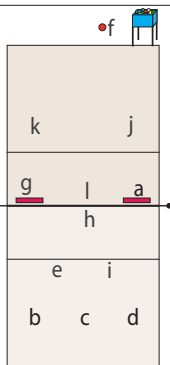
4 idem als oefening 3 maar speler a kan na elke aanval de blokplank omdraaien en de andere kleur tonen

5 idem als oefening 4 maar uitgevoerd in de andere terreinzone

oef. 6

kant B

kant A



### 6 team training

organisatie (zie tekening)

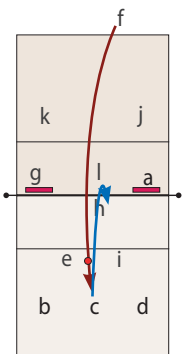
- kant A: 6 spelers die in een W-formatie of in een M-formatie staan opgesteld
- kant B: een speler met een blokplank in zone IV (a) en in zone II (g), 2 verdedigers (k, j), 1 spelverdeler (l) en 1 opslagspeler-verdediger (f)

### afspraken:

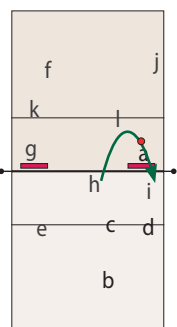
- spelers a en g gebruiken de blokplank op zo'n wijze dat er verschillende situaties ontstaan: de bal kaatst kort of diep terug, strak of hoog enz.
- er zijn steeds 3 spelers in een korte dekking en 2 spelers in diepe dekking

spelverloop:

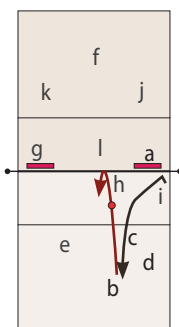
- speler f voert een opslag uit en gaat dan verdedigen in zone VI
- het team aan kant A voert een opbouw uit met een aanval in zone IV of in zone II
- de aanvaller valt aan tegen de blokplank; de 5 medespelers voeren de dekking uit en verdedigen de bal
- dan volgt een tegenaanval waarbij de aanvaller vrij is: hij valt opnieuw aan tegen de blokplank of hij voert een lijnaanval uit naast de blokplank of hij voert een scherpe diagonale aanval uit naast de blokplank
- het team aan kant B verdedigt en voert een tegenaanval uit via een driemeteraanval in zone VI
- na enige oefentijd draaien de spelers door



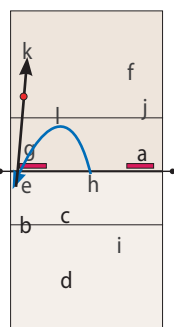
f slaat op; c voert de receptie uit



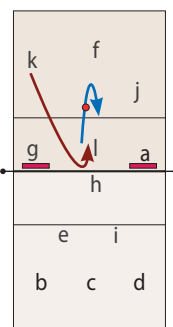
h geeft de set-up naar i  
h, c, d, e en b voeren de dekking uit



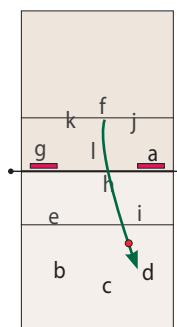
i valt aan tegen de blokplank  
b verdedigt



h geeft de set-up naar e  
die aanvalt langs de lijn  
h, c, b, d en i voeren de dekking uit



k verdedigt  
l geeft de set-up naar f



f valt aan achter de driemeterlijn

## SPEL GEDEELTE

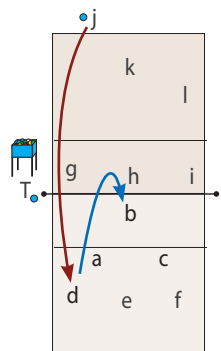
1 organisatie (zie tekening)

- 2 teams spelen 6 tegen 6

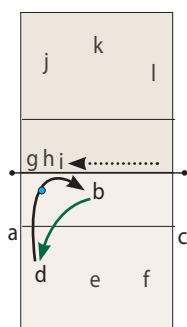
### spelverloop:

men speelt 6 tegen 6; de trainer observeert of alle spelers de dekking uitvoeren; zo niet dan kan de trainer de puntenstand beïnvloeden (een punt aftrekken of een extra punt bijgeven)

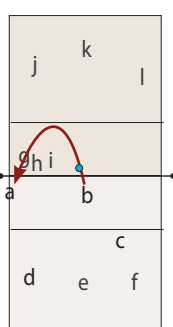
indien de trainer "TERUG" roept dan speelt de spelverdeler de bal terug naar een receptiespeler of een verdediger; de spelverdeler geeft dan een hoge set-up naar de hoekaanvaller; de 3 blokspelers voeren dan een 3-blok uit...



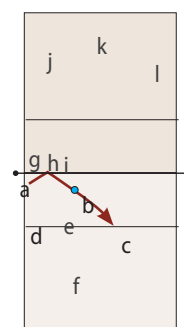
de trainer roept "terug"



terugspeelbal



set-up



aanval, 3-blok en dekking