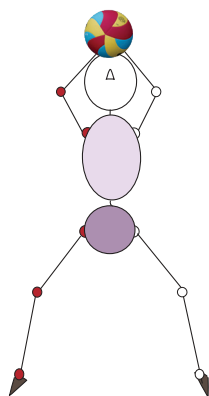
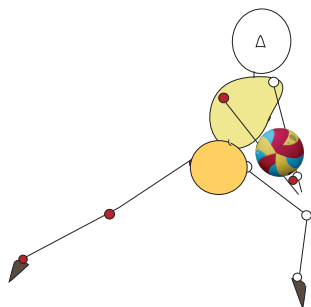
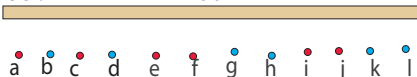




| | |
|---------------------------------|---|
| Extra materiaal: muur | ALGEMEEN GEDEELTE thema: verdedigen op heuphoogte en hoge verdediging |
|---------------------------------|---|

oef. 1 muur



1 organisatie (zie tekening)

- de spelers staan individueel op $\pm 2,5$ m afstand van een muur
- elke speler heeft een bal

de spelers werpen de bal bovenhands met 2 handen tegen de muur, vangen de bal, voeren een 8-vormige lus met de bal uit rond de gespreide benen en werpen de bal weer tegen de muur; doorlopend uitvoeren

2 wedstrijdvorm: welke speler voert oefening 1 het snelst 6 maal uit?

Verdediging heuphoogte.

3 de spelers werpen de bal met 1 hand tegen de muur en spelen de bal - vanuit een verdedigingshouding - onderarms voor zichzelf via een backspin-actie van beide armen; daarna vangen zij de bal; doorlopend uitvoeren

4 idem als oefening 3 maar de spelers werpen de bal met 1 hand met topspin op voor zichzelf en slaan de bal met topspin tegen de muur

5 idem als oefening 4 maar de spelers verdedigen de bal onderhands via een backspin-actie van 1 hand; zij verdedigen beurtelings met de linker- en rechterhand

6 de trainer kan diverse opties roepen:

- optie 1: "laag": backspin verdediging 2 armen (heuphoogte)
- optie 2: "laag links": backspin verdediging linkerhand (heuphoogte)
- optie 3: "laag rechts": backspin verdediging rechterhand (heuphoogte)

Hoge verdediging.

7 de spelers slaan de bal met topspin (hoger) tegen de muur; zij verdedigen de bal bovenhands met 2 handen voor zichzelf en vangen daarna de bal; doorlopend uitvoeren

8 de trainer kan diverse opties roepen:

- optie 1: "hoog": hoge verdediging 2 armen
- optie 2: "hoog links": hoge verdediging linkerhand
- optie 3: "hoog rechts": hoge verdediging rechterhand

Verdediging heuphoogte en hoge verdediging.

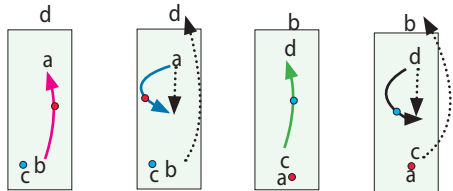
9 de spelers slaan de bal 6 maal met topspin tegen de muur; zij voeren achtereenvolgens 6 verschillende verdedigingsacties uit: 3 verdedigingsacties op heuphoogte (2 armen, linkerhand, rechterhand) en 3 hoge verdedigingsacties (2 handen, linkerhand, rechterhand)

10 de trainer kan diverse opties roepen:

- optie 1: "laag": backspin verdediging 2 armen (heuphoogte)
- optie 2: "laag links": backspin verdediging linkerhand (heuphoogte)
- optie 3: "laag rechts": backspin verdediging rechterhand (heuphoogte)
- optie 4: "hoog": hoge verdediging 2 armen
- optie 5: "hoog links": hoge verdediging linkerhand
- optie 6: "hoog rechts": hoge verdediging rechterhand

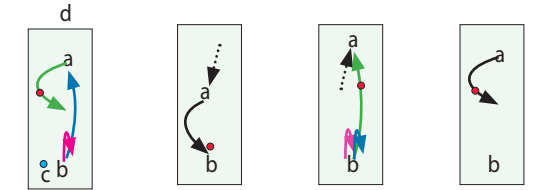
11 de spelers slaan de bal met topspin tegen de muur en verdedigen de bal op gepaste wijze met 1 hand of met 2 handen, onderhands of bovenhands

oef. 12



b valt aan op a
a verdedigt en vangt de bal; b en a lopen over

oef. 14



b voert een CT uit en valt aan op a
a verdedigt en toetst de bal naar b
b voert 2 CT uit en valt aan op a
a verdedigt enz.

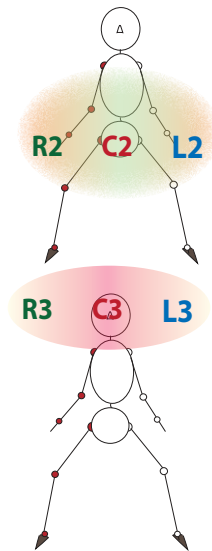
12 organisatie (zie tekening)

- per 4; 2 spelers met een bal (b, c) staan op ± 6 m van 2 medespe- lers zonder bal (a, d)

speler b werpt de bal met topspin op voor zichzelf en slaat de bal met topspin naar speler a; speler a verdedigt de bal en vangt de bal; beide spelers lopen over; speler c valt aan op speler d enz.

de aanvaller slaat de bal tussen heuphoogte en hoofdhoogte (zones R2, C2, L2 en zones R3, C3 en L3)

13 wedstrijdvorm: idem als oefening 12; elke bal die verdedigd en gevangen wordt = 1 punt voor het viertal



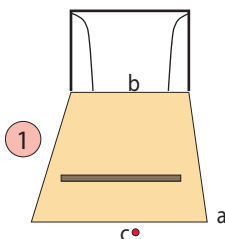
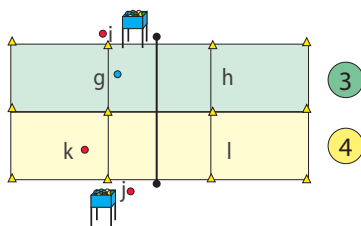
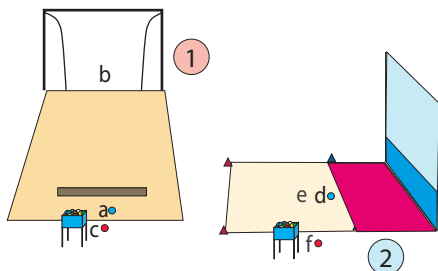
14 organisatie (zie tekening)

- de spelers lopen niet meer over

wedstrijdform: speler b voert 1 of 2 controletoeets uit en valt aan op speler a; speler a verdedigt de bal en speelt de bal via toets of onderarms terug naar speler b enz.; spelers a en b voeren de oefening doorlopend uit; na een fout voeren spelers c en d de oefening uit; welk duo maakt de langste reeks?

Extra materiaal:
kegels - doel - matten - bank

SPECIFIEK GEDEELTE
thema: circuit verdediging



1 organisatie (zie tekening)

- er is een circuit opgezet met 4 verdedigingsoefeningen
- 4 groepen
- men werkt op tijd, bijvoorbeeld 4 minuten per oefening; dan draaien de groepen 1 plaats door
- bij elke oefening staat een ballenwagen met ballen
- de punten worden individueel geteld

opmerking: in deze training worden oefeningen aangeboden waarbij de spelers verdedigen en daarna de bal vangen voor de bots; het circuit kan ook op een andere (gemakkelijker) wijze worden toegepast, namelijk de spelers verdedigen enkel de bal zonder daarna de bal te vangen

1.1 organisatie (zie tekening)

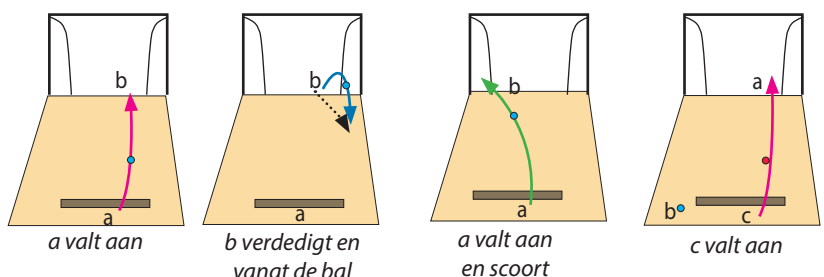
- er staat een handbaldoel (beveiligd!) voor een muur
- er staat een bank op ± 6 m voor het doel
- speler b staat in het doel; spelers a en c staan met een bal achter de bank

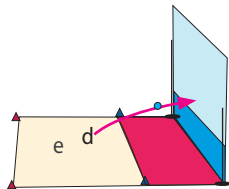
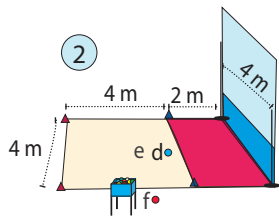
speler a valt met topspin aan naar het doel; speler b verdedigt de bal en vangt - indien mogelijk - de bal

als de aanvaller scoort (de bal gaat in het doel) dan draaien de spelers 1 plaats door

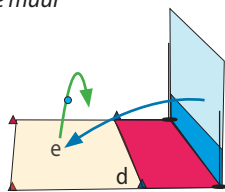
puntentelling:

- 1 punt voor de aanvaller als hij de bal in het doel slaat
- 1 punt voor de verdediger als hij de bal verdedigt maar niet vangt
- 2 punten voor de verdediger als hij de bal verdedigt en daarna vangt

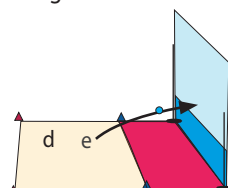




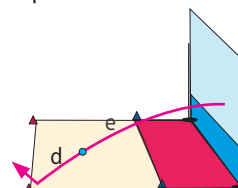
d slaat de bal tegen de muur



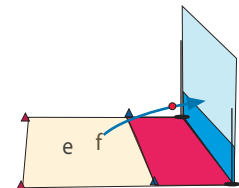
e verdedigt en vangt de bal



e slaat de bal tegen de muur



e scoort



d

1.2 organisatie (zie tekening)

- er is een zone afgebakend aan de muur van ± 4 m breed
- tegen de muur staan enkele rechtopstaande matten naast elkaar
- via 2 rode en 2 blauwe kegels is een geel terrein afgebakend voor de muur van ± 4 m breed en ± 6 m diep met een neutrale zone van ± 2 m voor de muur
- spelers d en e staan in het terrein; speler d heeft een bal; speler f staat met een bal naast het terrein

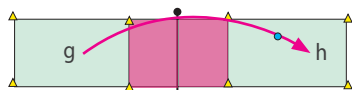
speler d slaat de bal met topspin boven de matten tegen de muur en tikt daarna een kegel; indien de bal in het gele terrein terechtkomt verdedigt speler e de bal en vangt de bal; speler e slaat de bal tegen de muur en tikt een kegel; speler d verdedigt enz.

de bal mag nooit botsen in de neutrale zone

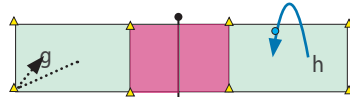
de aanvaller kan enkel scoren als de tegenstrever de bal niet kan verdedigen en vangen; dan wordt de verdediger vervangen door de derde speler

puntentelling:

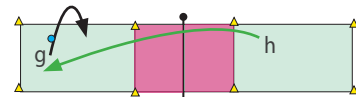
- scoren via de slag = 1 punt voor de aanvaller
- verdedigen en de bal vangen = 1 punt voor de verdediger



g slaat de bal uit stand over het net



h verdedigt en vangt de bal
g tikt een kegel



h slaat de bal uit stand over het net

1.3 organisatie (zie tekening)

- een terrein van ± 3 m breed en ± 14 m diep
- de driemeterzone is neutrale zone
- een laag net, bijvoorbeeld 1,80 m
- er staan 2 kegels op de zijlijnen ter hoogte van de driemeterlijn en van de eindlijn
- spelers g en h staan tegenover elkaar in het terrein; speler g heeft een bal
- speler i staat met een bal naast het terrein

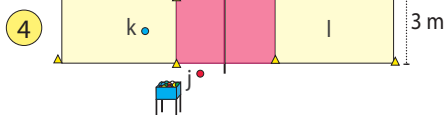
speler g slaat de bal uit stand met topspin over het net en tracht te scoren; als na-actie tikt hij een kegel; speler h verdedigt de bal en vangt de bal; speler h slaat de bal met topspin over het net en tikt een kegel enz.

de bal mag nooit botsen in de neutrale zone

de aanvaller kan enkel scoren als de tegenstrever de bal niet kan verdedigen en vangen; dan wordt de verdediger vervangen door de derde speler

puntentelling:

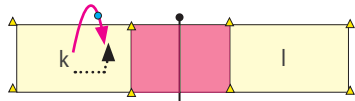
- scoren via de slag = 1 punt voor de aanvaller
- verdedigen en de bal vangen = 1 punt voor de verdediger



1.4 organisatie (zie tekening)

- een terrein van ± 3 m breed en ± 14 m diep
- de driemeterzone is neutrale zone
- een laag net, bijvoorbeeld 2 m
- er staan 2 kegels op de zijlijnen ter hoogte van de driemeterlijn en van de eindlijn
- spelers k en l staan tegenover elkaar in het terrein; speler k heeft een bal
- speler j staat met een bal naast het terrein

speler k werpt de bal voorwaarts-opwaarts, voert de aanvalaanloop met sprong uit en slaat de bal met topspin over het net; speler l verdedigt en vangt de bal; speler l valt op dezelfde wijze aan over het net enz.



k werpt de bal voorwaarts-opwaarts en voert de aanvalsaanloop uit

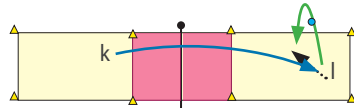
de aanvaller moet altijd afstoten achter de driemeterlijn

de bal mag nooit botsen in de neutrale zone

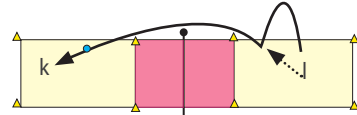
de aanvaller kan enkel scoren als de tegenstrever de bal niet kan verdedigen en vangen; dan wordt de verdediger vervangen door de derde speler

puntentelling:

- scoren via de slag = 1 punt voor de aanvaller
- verdedigen en de bal vangen = 1 punt voor de verdediger

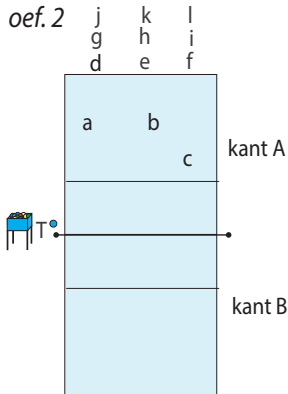


l verdedigt en vangt de bal



l werpt de bal voorwaarts-opwaarts en voert de aanvalsaanloop uit

oef. 2



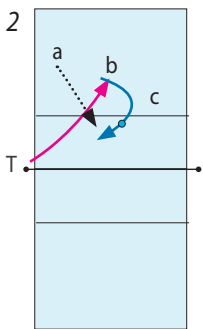
2 organisatie (zie tekening)

- een volleybalterrein
- 4 trio's; 1 trio in het terrein en 3 trio's achter de eindlijn aan kant A
- de trainer staat met een ballenwagen aan een netpaal

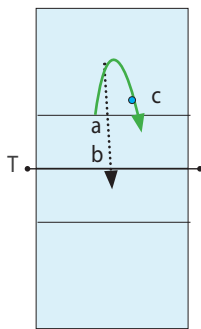
de trainer valt aan, bijvoorbeeld op speler b; speler b verdedigt en loopt over naar kant B; een tweede speler van het trio, bijvoorbeeld speler a, speelt de bal opwaarts; de derde speler, namelijk speler c speelt de bal over het net waar speler b de bal vangt speler b legt de bal in de ballenwagen en het trio sluit aan achter het laatste trio aan kant A

puntentelling: als de verdediger van een trio de bal vangt aan kant B dan scoort het trio 1 punt

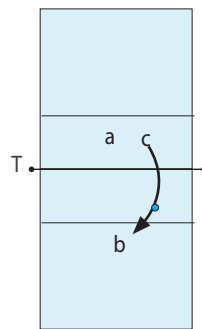
oef. 2



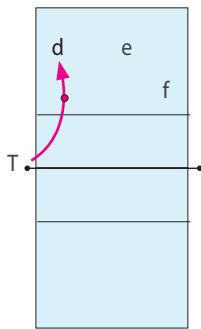
de trainer valt aan op b
b verdedigt



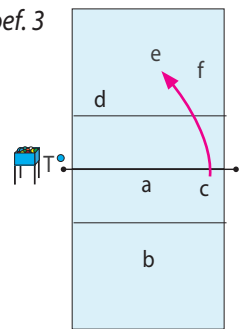
b loopt over
a speelt de bal opwaarts



c speelt de bal over het net
b vangt de bal



oef. 3



3 idem als oefening 2 maar alle spelers van het trio lopen over naar kant B en voeren daar een opbouw uit; intussen komt het volgende trio in het terrein aan kant A; men speelt 3 tegen 3; na een fout herbegint de oefening

SPEL GEDEELTE

1 organisatie (zie tekening)

- 2 trio's tegenover elkaar in het terrein
- 1 reservetrio achter elke terreinhelft

spelverloop:

- de trainer valt aan naar het trio aan kant A of aan kant B; men speelt 3 tegen 3
- het trio dat een fout maakt wordt vervangen door het reservetrio
- welk trio scoort de meeste punten?

variatie:

- de trainer kan enkele opties roepen, bijvoorbeeld:
 - "3 - 6": men speelt 3 tegen 6: een trio aan kant A speelt tegen 2 trio's aan kant B; als het trio aan kant A wint dan scoort het 3 punten; het zestal aan kant B kan slechts 1 punt scoren als het wint
 - "6 - 3": men speelt 6 tegen 3: 2 trio's aan kant A spelen tegen 1 trio aan kant B; als het trio aan kant B wint dan scoort het 3 punten; het zestal aan kant A kan slechts 1 punt scoren als het wint
 - "6 - 6": men speelt 6 tegen 6

