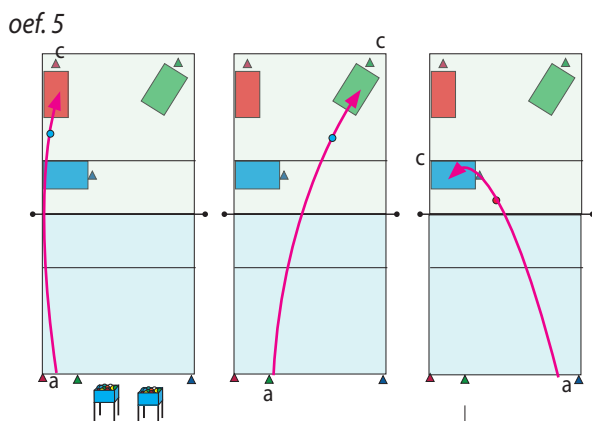
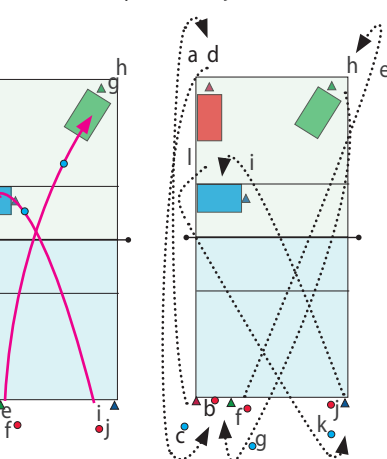
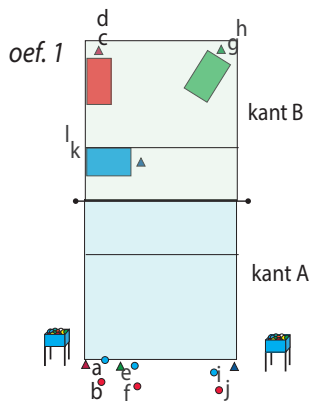




**Extra materiaal:**  
 gekleurde kegels, matten

### ALGEMEEN GEDEELTE

thema: gericht opslaan via float opslag uit stand en via jumpfloat



#### 1 organisatie (zie tekening)

- 3 groepen van 4 spelers (a, b, c, d) (e, f, g, h) (i, j, k, l)
- kant B: 3 matten: 1 **rode** (zone I), 1 **groene** (zone V) en 1 **blauwe** (zone II); achter elke mat staan 2 spelers van elk viertal
- kant A:
  - 3 kegels: 1 **rode** (zone V), 1 **groene** (zone V) en 1 **blauwe** (zone I) op 9 m van het net
  - 2 duo's met een bal achter het terrein in zone V, 1 duo met de bal achter het terrein in zone I

de spelers werpen de bal bovenhands met 1 hand naar een mat; de partner achter de mat neemt de bal op en beide spelers lopen over

groep 1: de spelers werpen vanaf de **rode** kegel diep rechtdoor naar de **rode** mat

groep 2: de spelers werpen diep diagonaal vanaf de **groene** kegel naar de **groene** mat

groep 3: de spelers werpen kort diagonaal vanaf de **blauwe** kegel naar de **blauwe** mat  
 op signaal van de trainer draaien de groepen 1 plaats door

#### 2 wedstrijdvorm: groepen tegen elkaar

idem als oefening 1; als de bal op de mat botst = 1 punt voor het team; welk team scoort het snelst 8 maal? dan draaien de groepen door en herstart de oefening

3 idem als oefening 1 maar de partner aan kant B is vrij om achter de **rode, groene** of **blauwe** mat te staan; de spelers aan kant A werpen achtereenvolgens vanaf de **rode, groene** en **blauwe** kegel naar de mat waar de partner staat opgesteld

4 **wedstrijdvorm:** spelers van elke groep spelen onderling tegen elkaar  
 idem als oefening 3; elke worp die op de juiste mat belandt = 1 punt; welke speler van elk viertal behaalt de meeste punten?

#### 5 organisatie (zie tekening)

- er staan enkele ballenwagens aan kant A

kant A: de 2 spelers van elk viertal voeren beurtelings 3 maal een float opslag uit uit stand:

opslag 1: vanaf de **rode** kegel naar de **rode** mat

opslag 2: vanaf de **groene** kegel naar de **groene** mat

opslag 3: vanaf de **blauwe** kegel naar de **blauwe** mat

dan wisselt het opslagduo met het duo van kant B

6 **wedstrijdvorm:** spelers van elke groep spelen onderling tegen elkaar  
 idem als oefening 5; elke opslag die op de juiste mat belandt = 1 punt

#### 7 wedstrijdvorm: spelers van elke groep spelen onderling tegen elkaar

de partner aan kant B kiest een mat waar hij achter gaat staan; de opslagspeler moet vanaf de overeenkomstige kegel de opslag naar de mat uitvoeren; elke opslag die op de juiste mat belandt = 1 punt; welke speler van elk viertal behaalt de meeste punten?

8 de opslagspelers aan kant A voeren 3 maal een jumpfloat opslag uit vanaf de **rode, groene** en **blauwe** kegel naar de **rode, groene** en **blauwe** mat  
 na 3 opslagen wisselen de duo's

9 **wedstrijdvorm**: spelers van elke groep spelen onderling tegen elkaar idem als oefening 8; elke opslag die op de juiste mat belandt = 1 punt

10 **wedstrijdvorm**: spelers van elke groep spelen onderling tegen elkaar de partner aan kant B kiest een mat waar hij achter gaat staan; de opslagspeler moet vanaf de overeenkomstige kegel de opslag naar de mat uitvoeren welke speler van elk viertal behaalt de meeste punten?

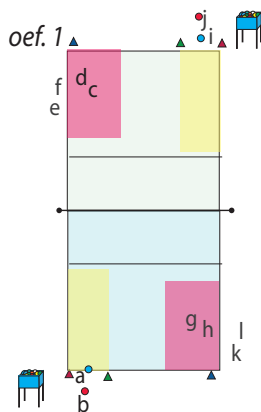
11 de trainer bepaalt welke opslag de spelers uitvoeren: float opslag uit stand of jumpfloat opslag; de partner kiest de mat waar de opslagspeler naartoe moet slaan bijvoorbeeld: de trainer roept "jumpfloat" en speler b gaat achter de **blauwe** mat staan: speler a voert een korte diagonale jumpfloat opslag uit vanaf de **blauwe** kegel naar de **blauwe** mat

na elke opslag wisselt de opslagspeler met de partner

12 **wedstrijdvorm**: spelers van elke groep spelen onderling tegen elkaar idem als oefening 11; elke opslag die op de juiste mat belandt = 1 punt

**Extra materiaal:**  
gekleurde kegels - markeerschijven

**SPECIFIEK GEDEELTE**  
thema: tactisch opslaan



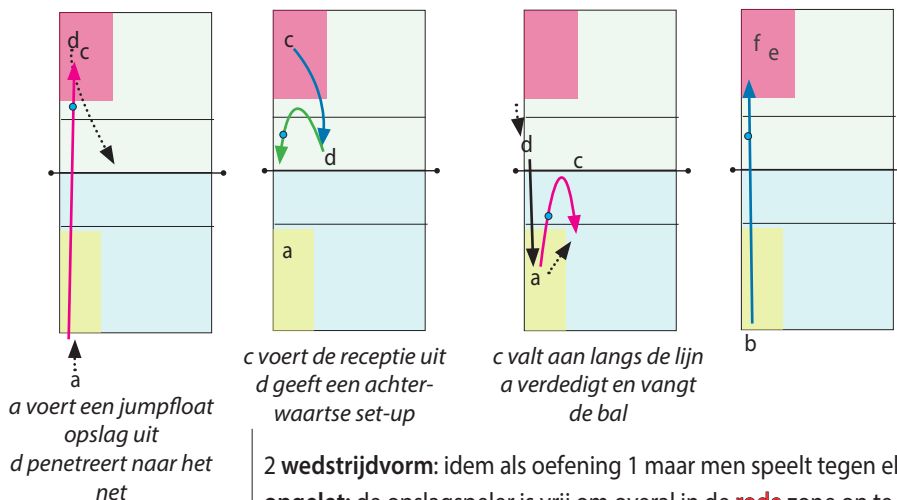
- 1 organisatie (zie tekening)
- 2 groepen
  - aan weerszijden van het terrein staat een **rode** en **groene** kegel in zone V en een **blauwe** kegel in zone I
  - markeerschijven bakenen een **rode** receptiezone af in zone I
  - markeerschijven bakenen een **gele** doelzone voor de aanval af in zone V
  - 2 opslagspelers aan de **rode** kegel (a, b) (i, j), 1 receptiespeler (c) (g) en 1 spelverdeler (d) (h) in de **rode** zone, 1 reserveduo naast het terrein (e, f) (k, l)

verloop van de oefening:

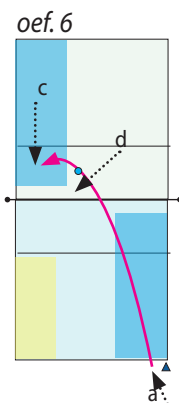
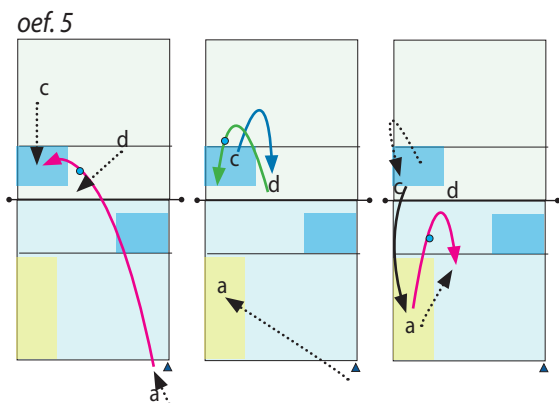
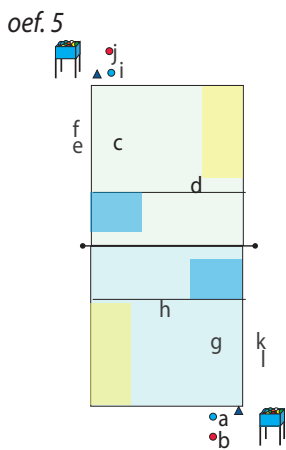
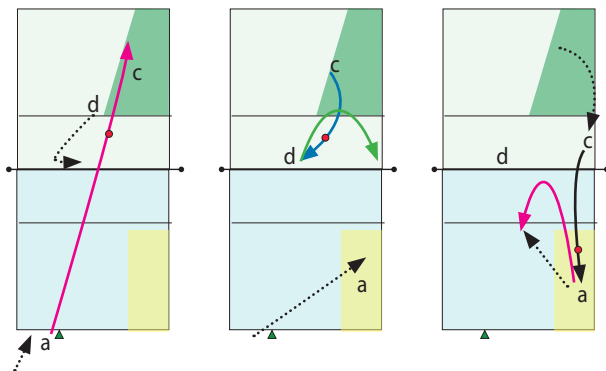
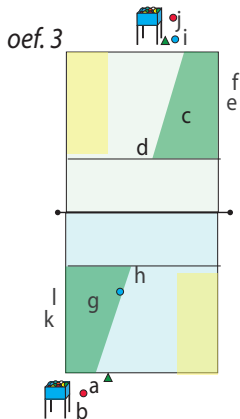
- de opslagspelers voeren een float opslag uit stand of een jumpfloat opslag uit naar de **rode** zone; zij proberen tussen de receptiespeler en de zijlijn op te slaan om de penetratie en de set-up van de spelverdeler te bemoeilijken
- de spelverdeler penetreert vanuit zone I
- de opslagspeler gaat na de opslag verdedigen in zone V

bijvoorbeeld: speler a voert een jumpfloat opslag uit naar de **rode** zone en gaat verdedigen in de **gele** zone; speler d penetreert naar het net; speler c voert de receptie uit; speler d geeft een achterwaartse set-up naar speler c die aanvalt langs de lijn; speler a verdedigt en vangt de bal; het duo (c, d) wisselt met het duo (f, e); speler b voert de volgende opslag uit

na enkele oefenbeurten draaien de duo's door



2 **wedstrijdvorm**: idem als oefening 1 maar men speelt tegen elkaar  
**opgelet**: de opslagspeler is vrij om overal in de **rode** zone op te slaan!



**puntentelling:**

- als de opslagspeler scoort (hij slaat op in de **rode** zone en de receptiespeler kan niet aanvallen) = 2 punten voor de opslagspeler
- als de aanvaller scoort (de receptiespeler valt aan in de **gele** zone en de opslagspeler kan de bal na de verdediging niet vangen) = 1 punt voor de receptiespeler en voor de spelverdeler
- als de aanvaller aanvalt maar de opslagspeler verdedigt en vangt de bal = 1 punt voor de opslagspeler

**3 organisatie (zie tekening)**

- markeerschijven bakenen een **groene** receptiezone af in zone V
- markeerschijven bakenen een **gele** doelzone voor de aanval af in zone I

**verloop van de oefening:**

- de opslagspelers voeren een float opslag uit stand of een jumpfloat opslag uit naar de **groene** zone; zij proberen links van de receptiespeler op te slaan om de **aanvalsaanloop** en de **aanval van de receptiespeler te bemoeilijken**
- de spelverdeler penetreert vanuit zone VI

bijvoorbeeld: speler a voert een jumpfloat opslag uit naar de **groene** zone en gaat verdedigen in de **gele** zone; speler d penetreert naar het net; speler c voert de receptie uit; speler d geeft een voorwaartse set-up naar speler c die aanvalt langs de lijn; speler a verdedigt en vangt de bal; het duo (c, d) wisselt met het duo (f, e); speler b voert de volgende opslag uit; na enkele oefenbeurten draaien de duo's door

**4 wedstrijdvorm:** idem als oefening 3 maar men speelt tegen elkaar; idem puntentelling als oefening 2

**opgelet:** de opslagspeler is vrij om overal in de **groene** zone op te slaan!

**5 organisatie (zie tekening)**

- markeerschijven bakenen een **blauwe** receptiezone af in zone II
- markeerschijven bakenen een **gele** doelzone voor de aanval af in zone V

**verloop van de oefening:**

- de opslagspelers voeren een korte diagonale float opslag uit stand of een jumpfloat opslag uit naar de **blauwe** zone; zij proberen de **aanloop** en de **aanval van de receptiespeler te bemoeilijken**
- de spelverdeler penetreert vanuit zone V

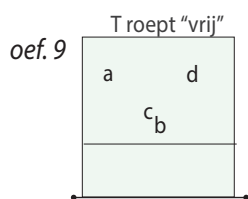
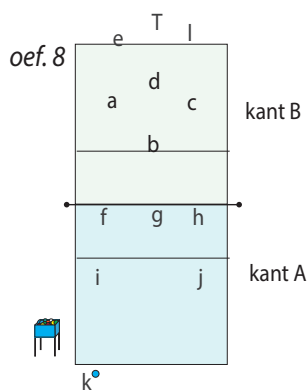
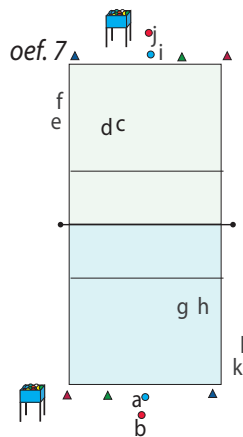
bijvoorbeeld: speler a voert een korte diagonale jumpfloat opslag uit naar de **blauwe** zone en gaat verdedigen in de **gele** zone; speler d penetreert naar het net; speler c voert de receptie uit; speler d geeft een achterwaartse set-up naar speler c die aanvalt langs de lijn; speler a verdedigt en vangt de bal

**6 organisatie (zie tekening)**

- markeerschijven bakenen een **grotere blauwe** receptiezone af in zone I

**wedstrijdvorm:** idem als oefening 5 maar men speelt tegen elkaar; idem puntentelling als oefening 2

**opgelet:** de opslagspeler is vrij om overal in de **blauwe** zone op te slaan!



### 7 organisatie (zie tekening)

- de opslagspelers van de 2 groepen voeren gelijktijdig de opslag uit
- geen markerschijven meer die zones afbakenen

verloop van de oefening:

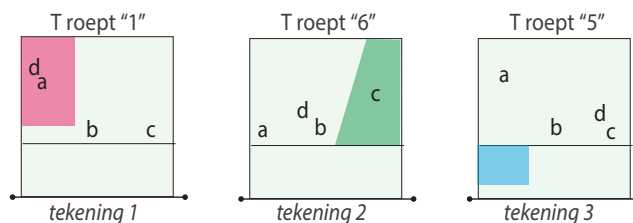
- de trainer roept voor de opslag: "rood", "groen" of "blauw"
- de spelers stellen zich overeenkomstig de opdracht van de trainer op
  - als de trainer "rood" roept dan voeren de spelers oefening 2 uit
  - als de trainer "groen" roept dan voeren de spelers oefening 4 uit
  - als de trainer "blauw" roept dan voeren de spelers oefening 6 uit

### 8 organisatie (zie tekening)

- geen kegels meer
- kant B: 3 aanvallers (a, b, c), 1 spelverdeler (d) en 1 reservespeler achter het terrein (e)
- kant A: 3 blokspelers (f, g, h), 2 verdedigers (i, j), 2 opslagspelers (k, l)

de trainer roept de zone af van waaruit de spelverdeler penetreert; als de trainer:

- "1" roept dan penetreert de spelverdeler vanuit zone I; speler a is verantwoordelijk voor de receptie in zone I en II; de spelers stellen zich op zoals in tekening 1
- "6" roept dan penetreert de spelverdeler vanuit zone VI; speler c is verantwoordelijk voor de receptie in zone V en IV; de spelers stellen zich op zoals in tekening 2
- "5" roept dan penetreert de spelverdeler vanuit zone V; speler a is verantwoordelijk voor de receptie in zone II en I; de spelers stellen zich op zoals in tekening 3



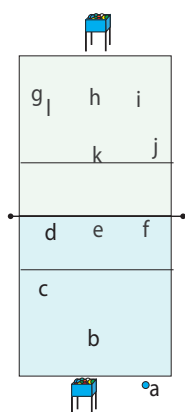
de opslagspelers moeten opslaan naar de overeenkomstige zone; na de receptie komen spelers e en l als verdedigers in het terrein; men speelt 6 tegen 6 na een punt of fout draaien de spelers 1 plaats door

### puntentelling:

- als de opslagspeler in de correcte zone opslaat en hij scoort = 2 punten voor het team aan kant A
- als het team aan kant B scoort via side-out = 2 punten voor het team aan kant B
- als één van beide teams scoort via tegenaanval = 1 punt voor dat team

9 idem als oefening 8 maar de trainer kan ook "vrij" roepen; de receptiespelers stellen zich vrij op en ook de spelverdeler kiest zelf een positie van waaruit hij penetreert er moet wel altijd gespeeld worden met 3 aanvalszones: zone II, zone III en zone IV

## SPEL GEDEELTE



### 1 organisatie (zie tekening)

- 2 teams tegenover elkaar

### spelverloop:

- men speelt 6 tegen 6
- de opslagspeler mag vrij opslaan maar moet wel zijn keuze verduidelijken als de trainer daarom vraagt
- als de trainer "variatie" roept dan moet het team in receptie een andere opstelling toepassen

### puntentelling:

- als de opslagspeler een ace scoort via een tactische opslag = 2 punten voor het opslagteam
- als het team van de tegenpartij de bal over het net moet spelen via een freeball = 1,5 punt voor het opslagteam
- als de tegenpartij scoort via side-out = 2 punten voor de tegenpartij
- enz.