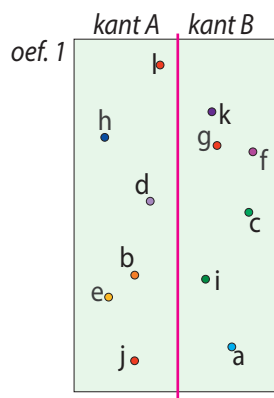




Materiaal: aangepaste ballen - markeerschijven - fietsbanden - lint

ALGEMEEN GEDEELTE

thema: ontwikkelen van slagvaardigheden



1 organisatie (zie tekening)

- er is een lang lint of een vlaggenlijn gespannen over de lengte van het terrein op circa 1,80 m hoogte die het terrein verdeelt in een linker- en rechterzone
- per 2: 1 speler staat met een bal aan kant A, de partner staat met een bal aan kant B

de spelers lopen verspreid rond in hun terreinzone en dribbelen de bal met de rechterhand; als de trainer "wissel" roept dan wisselen de spelers van zone en dribbelen de bal met de linkerhand

2 de trainer nummert de duo's: spelers a en b = 1, spelers c en d = 2, spelers e en f = 3, spelers g en h = 4, spelers i en j = 5, spelers k en l = 6

terwijl de spelers dribbelen roept de trainer een nummer, bijvoorbeeld "1": aan kant A is speler a de tikker, aan kant B is speler b de tikker; zij proberen al dribbelen een medespeler aan te tikken

3 combinatie van oefening 1 en 2: de trainer kan meerdere opties roepen: "wissel", een nummer "1", "2", "3", "4", "5", "6" of "wissel + een nummer"

4 de spelers lopen verspreid al dribbelend rond; als de trainer "werp" roept dan werpen de 2 spelers van een duo de bal bovenhands met 1 hand over het lint naar elkaar toe; zij werpen de 2 ballen 3 maal naar elkaar; na 3 worpen lopen de spelers weer verspreid rond

5 idem als oefening 4 maar als de trainer "opslag" roept dan slaan de spelers 3 maal onderhands op naar elkaar

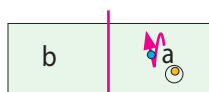
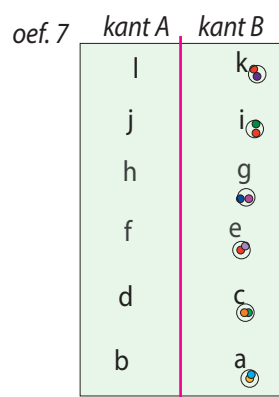
opties van de trainer tot nu toe: "wissel", "1", "2", "3", "4", "5", "6", "werp", "opslag"

6 de trainer heeft nog een optie: als hij "slag" roept dan slaan de spelers de bal via de grond over het lint en vangen elkaars bal; zij voeren de oefening 3 maal uit; daarna lopen en dribbelen zij verder

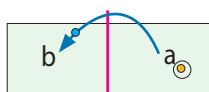
7 organisatie (zie tekening)

- naast elke speler aan kant B ligt een fietsband met 2 ballen
- de spelers staan per 2 tegenover elkaar aan weerszijden van het lint

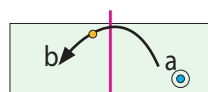
speler a staat als rechtshandige speler met de linkervoet voor en met een bal in de rechterhand; hij werpt de bal circa 0,5 m opwaarts via een actieve polsbuiging, laat de bal 1 maal botsen en slaat de bal onderhands via backspin over het lint naar speler b die de bal vangt; speler a herhaalt de oefening met de tweede bal; dan wisselen beide spelers van plaats en voert speler b de oefening 2 maal uit



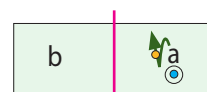
a werpt de bal met 1 hand opwaarts via een polsbuiging de bal botst 1 maal



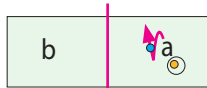
a slaat de bal onderhands met backspin over het lint b vangt de bal



a herhaalt de oefening met de tweede bal



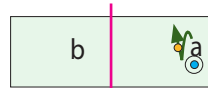
8 speler a heeft als rechtshandige, de bal in de rechterhand; hij werpt de bal circa 2 m opwaarts via een actieve polsbuiging; de bal botst 1 maal; dan slaat speler a de bal met topspin via de grond over het lint naar speler b die de bal vangt; speler a herhaalt de oefening met de tweede bal



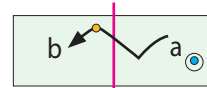
a werpt de bal met 1 hand opwaarts via een polsbuiging; de bal botst 1 maal



a slaat de bal na een bots via de grond over het lint
b vangt de bal



a herhaalt de oefening met de tweede bal



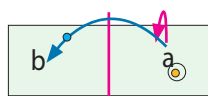
9 de trainer roept "1" of "2":

- "1": de speler slaat de bal onderhands na een bots met backspin over het lint
- "2": de speler slaat de bal na een bots via de grond met topspin over het lint

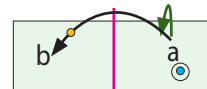
speler b vangt elke bal en legt die in de fietsband aan kant B

na 4 à 6 uitvoeringen, roept de trainer "wissel" en wisselen de spelers van plaats
bijvoorbeeld: de trainer roept: "2", "2", "1", "2", "1", "1" enz.

10 speler a heeft als rechtshandige, de bal in de rechterhand; hij werpt de bal circa 1 m opwaarts via een actieve polsbuiging en slaat de bal met topspin over het lint naar speler b die de bal vangt; speler a herhaalt de oefening met de tweede bal; dan wisselen beide spelers



a werpt de bal met 1 hand opwaarts via een polsbuiging
a slaat de bal met topspin over het lint



11 de trainer roept "1", "2" of "3":

- "1" of "2": idem als oefening 9
- "3": de speler slaat de bal met topspin over het lint (oefening 10)

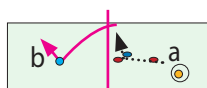
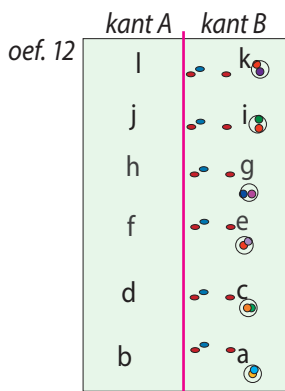
speler b vangt elke bal en legt die in de fietsband aan kant B

na 4 à 6 uitvoeringen, roept de trainer "wissel" en wisselen de spelers van plaats
bijvoorbeeld: de trainer roept: "2", "2", "1", "3", "2", "3" enz.

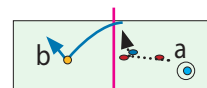
12 organisatie (zie tekening)

- voor elk duo liggen 3 markeerschijven voor het lint aan kant B

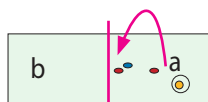
speler a staat als rechtshandige speler met de linkervoet op de eerste markeerschijf; hij voert de aanloop van de aanval uit (rechtvoet op de 2de markeerschijf en linkervoet op de 3de markeerschijf), springt en werpt de bal met 2 handen vanuit de nek over het lint naar de grond aan kant A; speler a herhaalt de oefening met de tweede bal; dan wisselen beide spelers van plaats



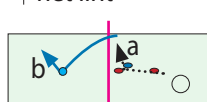
a voert de aanvalsaanloop uit en werpt de bal met 2 handen over het lint



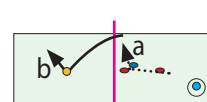
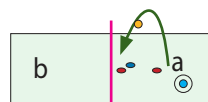
13 idem als oefening 12 maar de speler werpt de bal onderhands voorwaarts-opwaarts naar het lint, voert de aanvalsaanloop uit en slaat de bal met topspin over het lint



a werpt de bal voorwaarts-opwaarts naar het lint



a voert de aanvalsaanloop uit en valt aan over het lint

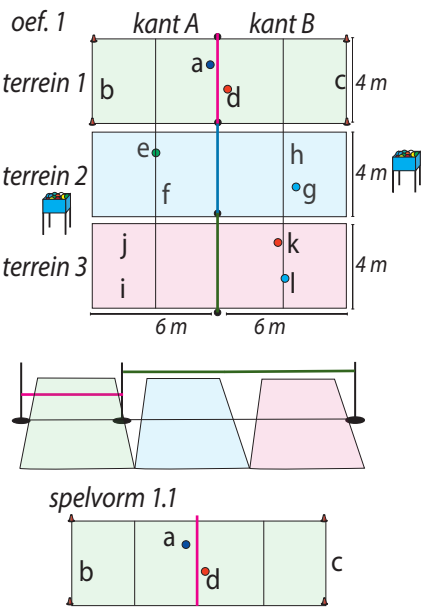
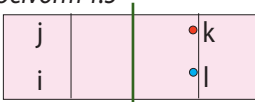
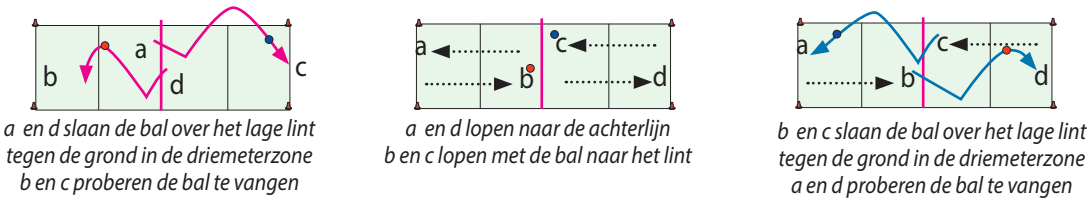
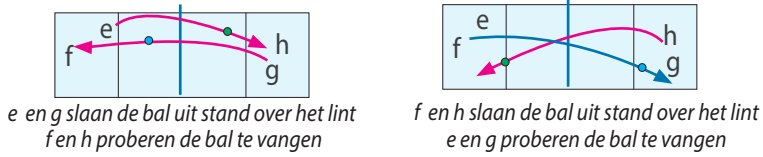
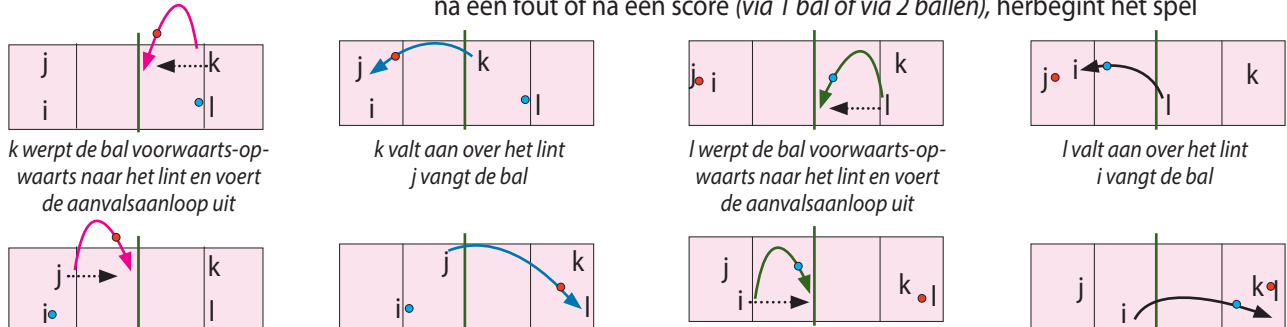


14 de trainer roept "1", "2", "3" of "4":

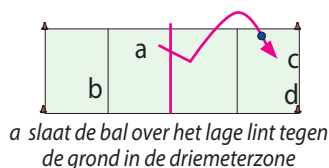
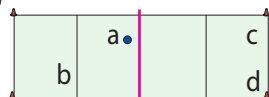
- "1", "2" of "3": idem als oefening 11
- "4": de speler werpt de bal voorwaarts-opwaarts naar het net, voert de aanvalsaanloop uit en slaat de bal over het lint (oefening 13)

speler b vangt elke bal en legt die in de fietsband aan kant B

na 6 à 8 uitvoeringen, roept de trainer "wissel" en wisselen de spelers van plaats
bijvoorbeeld: de trainer roept: "3", "1", "4", "2", "4", "1" enz.

Materiaal: aangepaste ballen - kegels - lint	SPEL GEDEELTE thema: ontwikkelen van aanvalsaspecten via spelvormen
oef. 1  spelvorm 1.1  spelvorm 1.2  spelvorm 1.3	1 organisatie (zie tekening) • er zijn 3 terreinen van circa 4 m breed en 12 m diep • er is een lint gespannen over de 3 terreinen: • hoogte lint terrein 1 = ± 1 m • hoogte lint terrein 2 en terrein 3 = $\pm 1,80$ m • 4 spelers per terrein • op terrein 1 staat een rode kegel in elke hoek op de achterlijn organisatie tornooi • op elk terrein voeren de spelers een slagspelvorm uit • men speelt op tijd, bijvoorbeeld 8 minuten per spelvorm 1.1 spelvorm 1 (terrein 1) spelers a en d staan met een bal aan het lage lint; zij slaan de bal over het lint tegen de grond in de driemeterzone en lopen daarna naar de achterlijn; spelers b en c vangen de bal na 1 bots, lopen naar het net en slaan de bal over het lint enz. reglement: de bal moet tussen de 2 rode kegels van de achterlijn geslagen worden (de bal mag niet via de zijlijn uitgaan) na een fout of na een score (via 1 bal of via 2 ballen), herbegint het spel  1.2 spelvorm 2 (terrein 2) de spelers met een bal werpen de bal op voor zichzelf en slaan de bal uit stand over het lint; de tegenstander probeert de bal te vangen en slaat de bal meteen terug over het lint na een fout of na een score (via 1 bal of via 2 ballen), herbegint het spel  1.3 spelvorm 3 (terrein 3) de 2 spelers van hetzelfde duo vallen altijd achtereenvolgens aan over het lint speler k en speler l staat met een bal achter de driemeterlijn opgesteld; speler k werpt de bal voorwaarts-opwaarts naar het lint, voert de aanvalsaanloop met sprong uit en valt aan over het lint; speler j of speler i vangt de bal, bijvoorbeeld speler j; onmiddellijk daarna valt speler l aan op dezelfde wijze; speler i vangt de bal; spelers i en j lopen met de bal naar de driemeterlijn en vallen op hun beurt achtereenvolgens aan na een aanvalsaanloop enz. als na-actie wisselen de 2 spelers van een duo van plaats na een fout of na een score (via 1 bal of via 2 ballen), herbegint het spel 

spelvorm 2.1



2.1 spelvorm 4 (terrein 1)

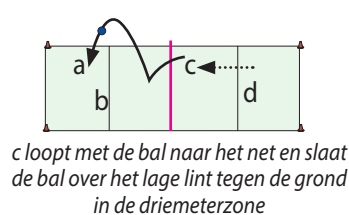
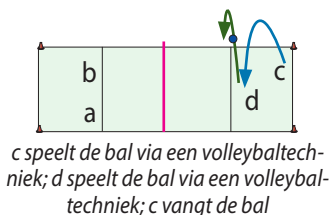
organisatie (zie tekening)

- 1 bal

speler a slaat de bal over het lint op de grond in de driemeterzone; speler c of speler d speelt de bal via een volleybaltechniek (toets of onderarms) opwaarts, bijvoorbeeld speler c; speler d speelt de bal op zijn beurt ook via een volleybaltechniek opwaarts; speler c vangt daarna de bal, loopt naar het net en slaat de bal over het lint tegen de grond in de driemeterzone; speler a of speler b speelt de bal via een volleybaltechniek enz.

na een fout of na een score, herbegint het spel

reglement: de bal moet tussen de 2 **rode** kegels van de achterlijn geslagen worden (de bal mag niet via de zijlijn uitgaan)



spelvorm 2.2



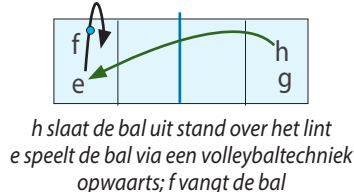
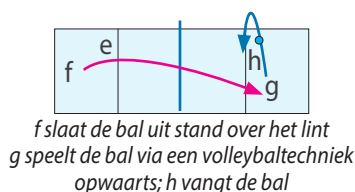
2.2 spelvorm 5 (terrein 2)

organisatie (zie tekening)

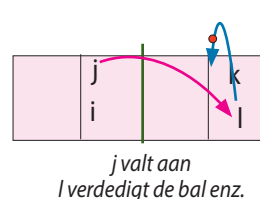
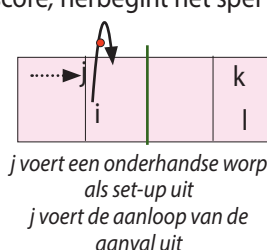
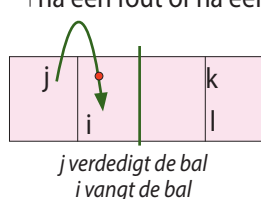
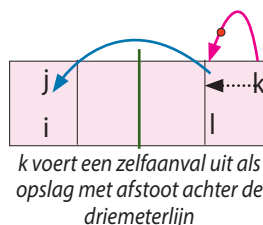
- 1 bal

speler f slaat de bal uit stand over het net; speler g of speler h speelt de bal via een volleybaltechniek (toets of onderarms) opwaarts, bijvoorbeeld speler g; speler h vangt de bal en slaat de bal uit stand over het net enz.

na een fout of na een score, herbegint het spel



spelvorm 2.3



2.3 spelvorm 6 (terrein 3)

de 2 duo's spelen spelvorm 2.0 vorm 4:

- opslag = zelfaanval met afstoot achter de driemeterlijn
- het 1ste contact (verdediging) = volleybaltechniek
- 2de contact (set-up) = onderhandse worp
- 3de contact (aanval) = gesprongen slag na een aanvalsaanloop

als na-actie wisselen de 2 spelers van een duo van plaats

na een fout of na een score, herbegint het spel

opmerkingen

- de trainer kan het toernooi ook op andere wijze aanbieden, bijvoorbeeld: alle duo's spelen eerst spelvorm 1; na 8 minuten spelen alle duo's spelvorm 2; na 8 minuten spelen alle duo's spelvorm 3 enz.
- de trainer kan, indien nodig, de spelvorm of de parameters aanpassen aan het niveau van de spelers, bijvoorbeeld:
 - de trainer past de nethoogte aan (hoger of lager)
 - de trainer past de terreingrootte aan (korter of dieper, smaller of breder)
 - de trainer past het type bal aan (lichtere volleybal of echte volleybal)
 - de trainer past het niveau aan, bijvoorbeeld: 2 duo's spelen 2B in plaats van spelvorm 2.0 vorm 4
 - enz.