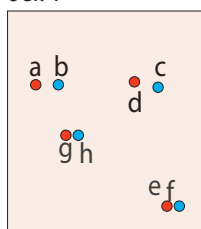




<b>Materiaal:</b> een lang net of vlaggenlijn / kegels	<b>ALGEMEEN GEDEELTE</b> thema: spelvormen 2 tegen 2
---	---

oef. 1



**1 organisatie:**

- per 2; 1 speler (a) heeft een **rode** bal, de partner (b) heeft een **blauwe** bal

speler a speelt de **rode** bal onderarms opwaarts; speler b werpt de **blauwe** bal naar speler a en speelt de **rode** bal opwaarts; continu uitvoeren

2 speler a speelt de **rode** bal onderarms opwaarts; speler b werpt de **blauwe** bal naar speler a die de bal onmiddellijk terug werpt; speler a speelt de **rode** bal opwaarts; continu uitvoeren; na een fout wisselen de spelers van taak

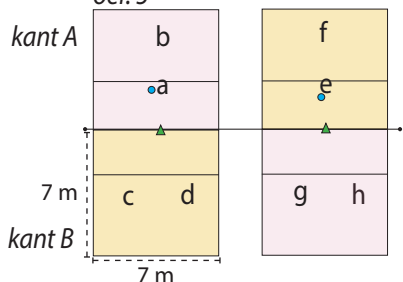
3 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 2; welke speler maakt de hoogste reeks?

4 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 2; welk duo maakt de hoogste reeks?

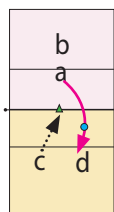
**5 organisatie (zie tekening):**

- een lang net; terreinen van 7 m breed en 14 m diep
- er staat een **groene** kegel onder het net in zone III
- 2 duo's per terrein
- kant A: 2 spelers achter elkaar (a, b); 1 bal
- kant B: 2 spelers naast elkaar (c, d)

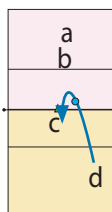
oef. 5



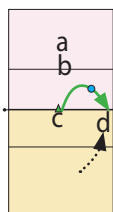
speler a toetst de bal naar speler c of naar speler d, bijvoorbeeld naar speler d en sluit dan aan achter speler b; speler c loopt naar zone III (**groene** kegel); speler d speelt de bal naar speler c die een voorwaartse set-up geeft naar zone II waar speler d de bal over het net toetst naar speler b; spelers d en c wisselen van plaats; speler b speelt de bal onderarms voorwaarts-opwaarts voor zichzelf en toetst de bal over het net naar speler c of naar speler d enz.; nadat spelers a en b de bal 4 maal over het net hebben getoetst, wisselen de duo's



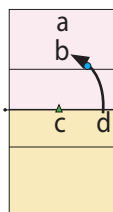
a toetst de bal naar c  
c loopt naar zone III



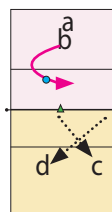
d speelt de bal naar c



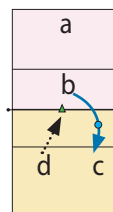
c geeft de set-up  
naar zone II



d toetst de bal naar b



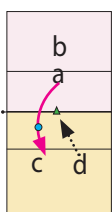
b speelt de bal voorwaarts-opwaarts



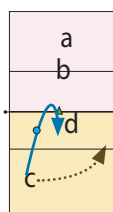
b toetst de bal naar c  
d loopt naar zone III

**6 idem als oefening 5 maar de receptiespeler loopt, na de receptie, naar de andere zone om de bal over het net te toetsen**

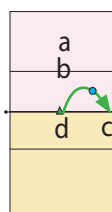
bijvoorbeeld: speler a toetst de bal naar speler c; speler d loopt naar zone III; speler c speelt de bal naar speler d en loopt naar zone II; speler d geeft een voorwaartse of achterwaartse set-up naar zone II waar speler c de bal over het net toetst naar speler b enz.



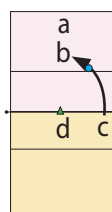
a toetst de bal naar c  
d loopt naar zone III



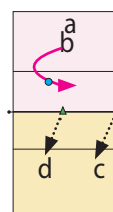
c speelt de bal naar d  
en loopt naar zone II



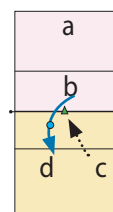
d geeft de set-up  
naar zone II



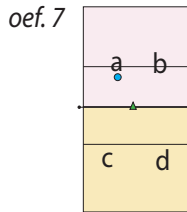
c toetst de bal naar b



b speelt de bal voorwaarts-opwaarts



b toetst de bal naar c  
d loopt naar zone III



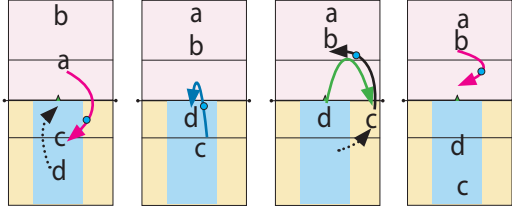
7 organisatie (zie tekening):

- zowel aan kant A als aan kant B staan de 2 spelers naast elkaar opgesteld idem als oefening 6 maar de oefening wordt aan 2 kanten van het net uitgevoerd

8 organisatie (zie tekening):

- kant A: 2 spelers achter elkaar (a, b); 1 bal
- kant B: 2 spelers achter elkaar (c, d)

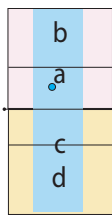
oef. 8



de spelers van kant A toetsen de bal altijd centraal kort of diep over het net (blauwe zone)

speler a toetst de bal naar speler c of naar speler d, bijvoorbeeld naar speler c en sluit dan aan achter speler b; speler d loopt naar het net (groene kegel); speler c speelt de bal naar speler d en loopt dan naar zone IV of naar zone II; speler d geeft een set-up naar speler c die de bal over het net toetst naar speler b; spelers d en c wisselen van plaats; speler b speelt de bal onderarms voorwaarts-opwaarts voor zichzelf en toetst de bal over het net naar speler c of naar speler d enz.; nadat spelers a en b de bal 4 maal over het net hebben getoetst, wisselen de duo's

oef. 9



9 organisatie (zie tekening):

idem als oefening 8 maar de oefening wordt aan 2 kanten van het net uitgevoerd

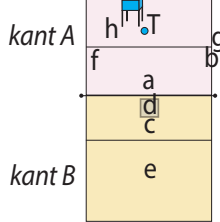
**Materiaal:**

scheidsrechtersstoel

**SPECIFIEK GEDEELTE**

thema: verdediging en tegenaanval met 1 of 2 aanvalsfronten

oef. 1

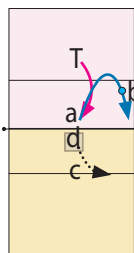


1 organisatie (zie tekening)

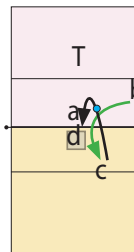
- een terrein van 7 m breed en 14 m diep
- kant A: 1 spelverdeler aan het net (a), 3 aanvallers (b, f, g), 1 speler die ballen verzamelt (h); de trainer staat centraal bij een ballenwagen
- kant B: er staat een scheidsrechtersstoel in zone III; 1 speler in de stoel (d), 1 speler in zone III (c), 1 reservespeler (e)

de trainer werpt de bal naar speler a die een set-up geeft naar zone IV; tijdens de set-up komt speler c los van het net en verplaatst naar de driemeterlijn; speler b toetst de bal over het net naar speler c die de bal hoog en precies naar speler d op de stoel speelt via toets of onderarms; speler d vangt de bal en werpt die naar speler h; de volgende set-up geeft speler a naar speler f in zone II; speler c komt los van het net en speelt de bal naar speler d enz.

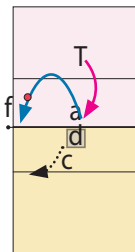
- telkens na 2 uitvoeringen wisselt speler c met speler e
- de aanvallers wisselen na elke aanval van zone
- na enige oefentijd draaien de spelers door



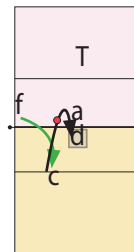
de trainer werpt de bal naar a geeft de set-up naar b c komt los van het net



b toetst de bal over het net naar c c speelt de bal naar d

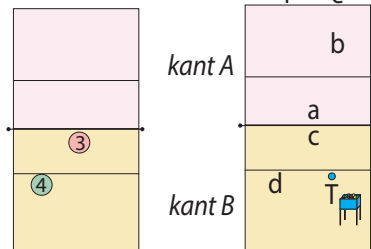


de trainer werpt de bal naar a a geeft de set-up naar f c komt los van het net



f toetst de bal over het net naar c c speelt de bal naar d

oef. 2



2 tegenaanval met 1 en 2 aanvalsfronten: spelers ④ ③

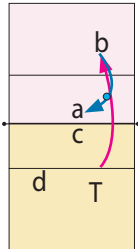
organisatie (zie tekening)

- kant A: 2 spelers in het terrein (a, b), 2 reservespelers achter het terrein (e, f)
- kant B: 2 spelers in het terrein (c, d), de trainer staat bij een ballenwagen

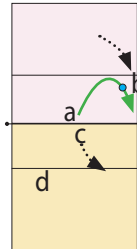
de trainer werpt de bal naar speler b; speler b speelt de bal naar speler a en wordt dan aanvaller in zone IV; speler a geeft de set-up naar speler b; tijdens de set-up komt speler c los van het net; speler b toetst de bal kort over het net naar speler c

die de bal verdedigt naar zone III; speler d loopt naar zone III en geeft de set-up naar zone II waar speler c aanvalt; speler a komt los van het net om de tip te verdedigen terwijl speler b de zone langs de lijn verdedigt  
spelers e en f vervangen spelers a en b; speler c wisselt met speler d

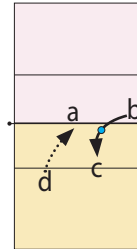
oef. 2



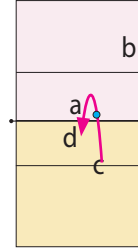
de trainer werpt de bal naar b  
b speelt de bal naar a



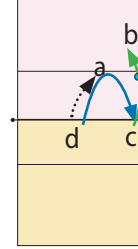
a geeft de set-up naar b  
c komt los van het net



b toetst de bal over het net naar c  
d loopt naar zone III

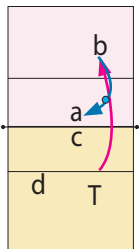


c speelt de bal naar d  
en loopt naar zone II

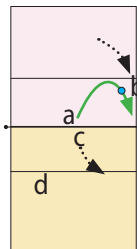


d geeft de set-up naar c  
a komt los van het net  
c speelt de bal naar a of b

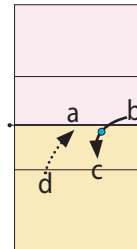
3 idem als oefening 2 maar de speler van zone III valt aan in de andere zone



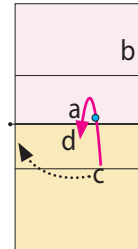
de trainer werpt de bal naar b  
b speelt de bal naar a



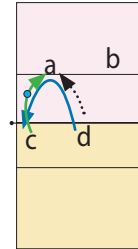
a geeft de set-up naar b  
c komt los van het net



b toetst de bal over het net naar c  
d loopt naar zone III

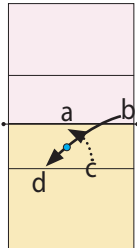


c speelt de bal naar d  
en loopt naar zone IV

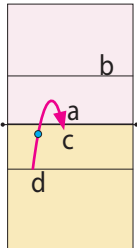


d geeft de set-up naar c  
a komt los van het net  
c speelt de bal naar a of b

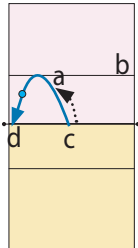
oef. 4



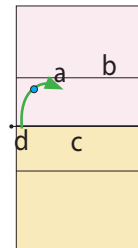
b toetst de bal naar d  
c loopt naar zone III



d speelt de bal naar c



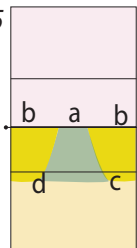
c geeft de set-up naar d  
a komt los van het net



d toetst de bal over  
het net naar a of b

4 idem als oefening 3 maar speler b kan de bal ook scherp diagonaal over het net toetsen naar speler d; dan geeft speler c de set-up naar speler d die de bal over het net speelt in zone IV; speler a komt los van het net om de tip te verdedigen, speler b verdedigt de scherp diagonale aanval

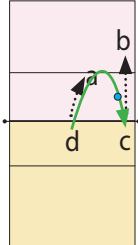
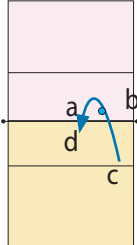
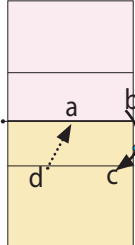
oef. 5



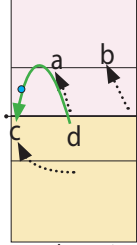
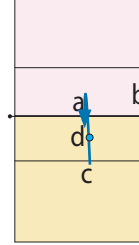
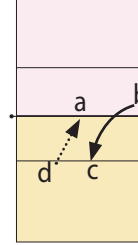
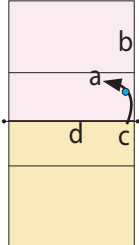
5 idem als oefening 4 maar de aanvaller van kant A creëert diverse situaties:

- hij toetst de bal kort en hoog langs de zijlijn: de verdediger van de tip valt aan in dezelfde zone (1 aanvalsfrent) (tekeningen 5.1)
- hij toetst de bal kort en hoog centraal op de driemeterlijn: de verdediger van de tip valt aan in de andere zone (2 aanvalsfrenten) (tekeningen 5.2)

oef. 5.1

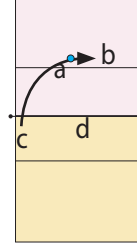


c valt aan in  
dezelfde zone

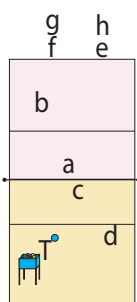
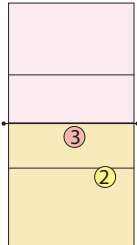


c valt aan in  
andere zone

oef. 5.2



oef. 6



kant A

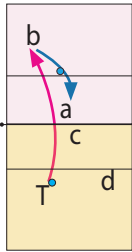
kant B

6 tegenaanval met 1 en 2 aanvalsfrenten: spelers ② ③

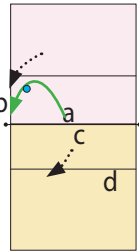
de oefening verloopt zoals oefening 2 maar:

- de aanval aan kant A gebeurt in zone II
- spelers van zone III en zone II aan kant B verdedigen en voeren de tegenaanval uit

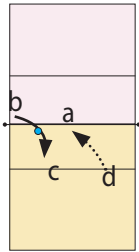
oef. 6



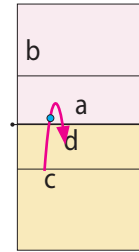
de trainer werpt de bal naar b  
b speelt de bal naar a



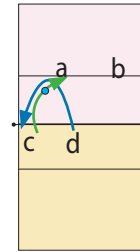
a geeft de set-up naar b  
c komt los van het net



b toetst de bal over het net naar c  
d loopt naar zone III

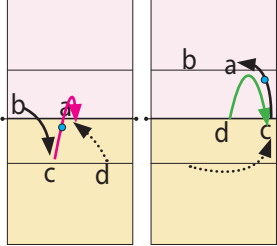


c speelt de bal naar d

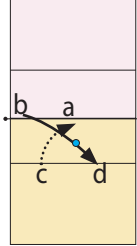


d geeft de set-up naar c  
a komt los van het net  
c speelt de bal naar a of b

oef. 7



oef. 8



7 idem als oefening 6 maar de speler van zone III valt aan in de andere zone

8 idem als oefening 7 maar speler b kan de bal ook scherp diagonaal over het net toetsen naar speler d

9 idem als oefening 8 maar de aanvaller van kant A creëert diverse situaties:

- hij toetst de bal kort en hoog langs de zijlijn: de verdediger van de tip valt aan in dezelfde zone (1 aanvalsfront)
- hij toetst de bal kort en hoog centraal op de driemeterlijn: de verdediger van de tip valt aan in de andere zone (2 aanvalsfronten)

de spelers lossen de situatie op door luid met elkaar te communiceren

### 10 tegenaanval met 1 en 2 aanvalsfronten: spelers ④ ③ ②

organisatie (zie tekening)

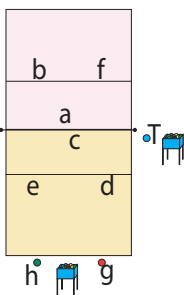
- kant A: 1 spelverdeler (a), 2 aanvallers (b, f)
- kant B: 3 verdedigers (c, e, d), 2 opslagspelers (g, h); de trainer staat met een ballenwagen bij een netpaal om een bal in te werpen voor één van beide teams

afpraak: de eerste aanval aan elke kant wordt uitgevoerd via een (hoge) toets

speler g voert een gemakkelijke opslag uit; speler b of speler f voert de receptie uit; speler a geeft de set-up naar speler f in zone IV of naar speler b in zone II, bijvoorbeeld naar speler b; speler c komt los van het net, speler d verdedigt de diagonale aanval, speler e verdedigt de aanval langs de lijn; speler f toetst de bal bijvoorbeeld kort over het net naar speler c; speler d wordt spelverdeler in zone III; speler c speelt de bal naar speler d en loopt naar de andere zone; speler d geeft de set-up naar speler e in zone IV of naar speler c in zone II, bijvoorbeeld naar speler c die de bal over het net toetst; de 3 spelers aan kant A verdedigen en voeren een tegenaanval uit, men speelt 3 tegen 3

oef. 10

kant A

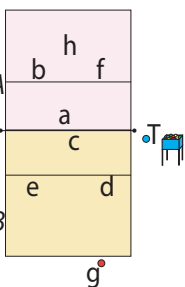


kant B

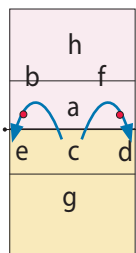
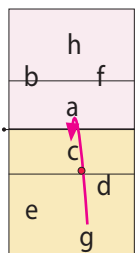
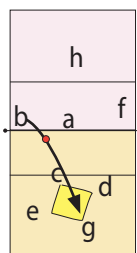
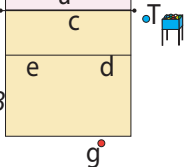


oef. 11

kant A



kant B



### 11 tegenaanval met 1 en 2 aanvalsfronten: spelers ④ ③ ② ⑥

organisatie (zie tekening)

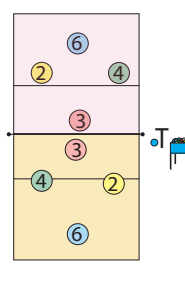
- kant A en kant B: de achterspeler wordt toegevoegd aan het team

idem als oefening 10 maar de aanvaller mag de bal ook naar de achterspeler in zone VI spelen; in dit geval geeft de speler van zone III de set-up naar een aanvaller van zone IV of van zone II; men speelt 4 tegen 4

## SPEL GEDEELTE

oef. 1

kant A



kant B



### 1 spelvorm 4A

organisatie (zie tekening)

- 2 teams van 4 spelers tegenover elkaar

de 2 teams spelen 4 tegen 4

- de eerste aanval van elke team wordt altijd over het net getoetst; daarna mogen de teams vrij aanvallen
- beide teams spelen zoveel mogelijk met 2 aanvalsfronten