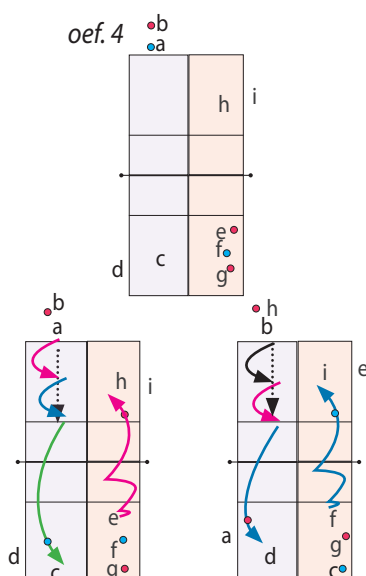
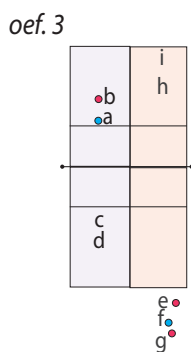
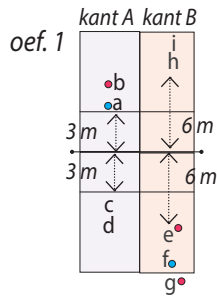


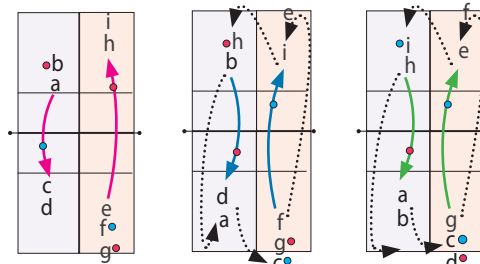
Materiaal:	ALGEMEEN GEDEELTE thema: toets en slag
-------------------	--



1 organisatie (zie tekening):

- groepen aan weerszijden van het net
- kant A: spelers a en b staan met een bal aan de driemeterlijn tegenover spelers c en d
- kant B: spelers e, f en g staan met een bal op 6 m van het net tegenover spelers h en i

kant A: speler a werpt de bal met 2 handen bovenhands over het net, loopt over en sluit aan achter speler d; speler c vangt de bal en sluit aan achter speler g
kant B: tegelijkertijd werpt speler e de bal met 1 hand bovenhands over het net naar speler h, loopt over en sluit aan achter speler i; speler b werpt de bal met 2 handen naar speler d, speler f werpt de bal met 1 hand naar speler i enz.



2 idem als oefening 1 maar als een speler een fout maakt dan krijgt hij een 'plezante' trap van de trainer tegen de billen

3 organisatie (zie tekening):

- spelers e, f en g staan met een bal achter de achterlijn
- speler c en speler h in zit op de grond

kant A: speler a buigt diep door de benen en tikt de bal met 2 handen tegen de grond; dan strekt hij het lichaam uit en duwt de bal vanaf het voorhoofd over het net; op het moment van de duwbeweging van speler a staat speler c op, verplaatst en vangt de bal voor de bots

kant B: speler e werpt de bal met 1 hand bovenhands zo ver mogelijk over het net; tijdens het wapenen van speler e staat speler h op, verplaatst en vangt de bal voor de bots

4 organisatie (zie tekening):

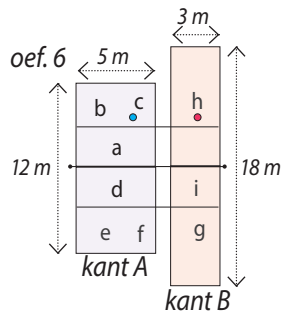
- spelers a en b staan met een bal achter de achterlijn; spelers e, f en g staan met een bal op ± 5 m van het net
- speler c en speler h in zit op de grond
- spelers d en i staan naast het terrein

kant A: speler a toetst de bal 2 x voorwaarts (\pm tot aan de driemeterlijn), volgt de bal en toetst de bal hoog en ver over het net; tijdens de laatste toets staat speler c op, verplaatst en vangt de bal voor de bots

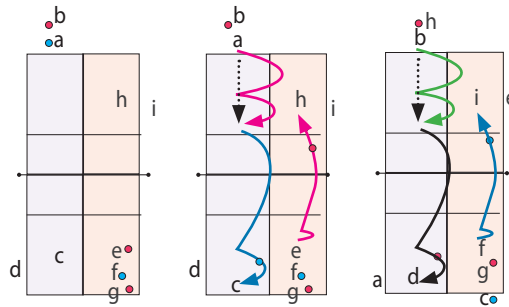
kant B: speler e werpt de bal met 1 hand met topspin op voor zichzelf en slaat de bal via de grond over het net; tijdens de slagbeweging staat speler h op, verplaatst en vangt de bal voor de bots

de trainer besteedt aandacht aan:

- het uitstrekken van het hele lichaam tijdens de toets
- het openen van de schouder tijdens de slag



5 kant A: speler a voert een controleworp uit en toetst de bal 1 x hoog voorwaarts, laat de bal 1 botsen en toetst de bal zo ver mogelijk over het net; speler c laat de bal 1 x botsen en vangt dan de bal; welke speler toetst het verst?
kant B: speler e werpt de bal met 1 hand met topspin op voor zichzelf en slaat de bal met topspin over het net; speler h vangt de bal voor de bots



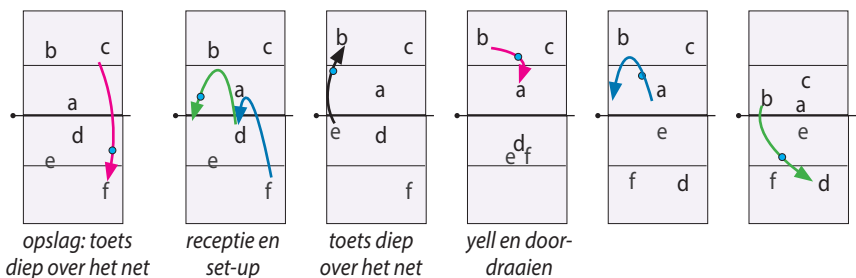
6 spelvormen

organisatie (zie tekening):

- kant A: 5 m breed en 12 m diep; 2 trio's tegenover elkaar (a, b, c versus d, e, f), 1 bal
- kant B: 3 m breed en 9 m diep; 1 speler tegenover 2 (i, g versus h), 1 bal

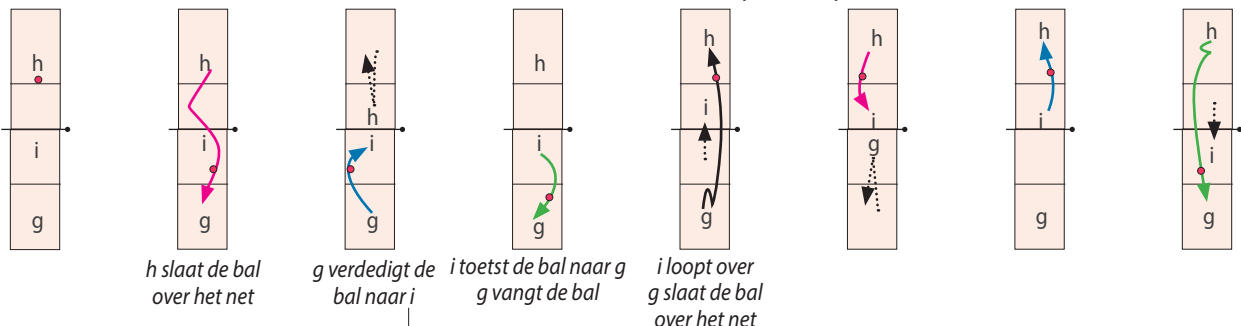
kant A: opbouw 3 tegen 3

- de 2 trio's voeren in complex 1 en complex 2 telkens een opbouw uit via driepassenspel
 - de opslag is een toets diep over het net
 - het 1ste contact wordt (indien mogelijk) onderarms gespeeld
 - de set-up wordt altijd naar de antenne gespeeld
 - het 3de contact wordt altijd diep over het net getoetst
- als na-actie komen de 3 spelers samen, roepen een yell uit en draaien 1 plaats door



kant B: slagspel 1 tegen 1

- speler h slaat - als opslag - de bal via de grond over het net; speler g speelt de bal naar speler i die de bal terug toetst naar speler g en dan overloopt naar de andere terreinhelft; speler g vangt de bal, werpt de bal met topspin op en slaat de bal uit stand over het net; speler h speelt de bal naar speler i enz.
- na-actie: met 1 voet de middenlijn tikken
- na een fout draaien de spelers 1 plaats door



na enige oefentijd draaien de 3 groepen 1 plaats door

7 lenigmakende en versterkende oefeningen

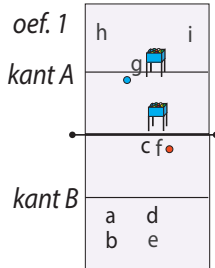
8 snelheidsoefeningen

Materiaal:

eventueel markeerschijven om de startpositie voor de aanval aan te geven

SPECIFIEK GEDEELTE

thema: set-up en aanval

**1 organisatie (zie tekening)**

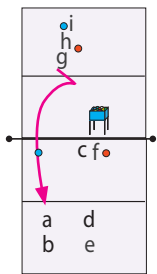
- kant A: 1 speler met een bal in zone VI (g), 1 verdediger in zone I (h), 1 verdediger in zone V (i); er staat een ballenwagen in zone VI en in zone III
- kant B: 2 spelers aan het net (c, f), 2 spelers achter elkaar in zone V (a, b); 2 spelers achter elkaar in zone VI (d, e)

speler g werpt de bal tegen de grond en toetst de bal over het net naar speler a; speler a speelt de bal naar speler c en loopt naar de startpositie voor de aanval in zone IV; speler c geeft een voorwaartse set-up waarop speler a aanvalt; speler h verdedigt en vangt de bal

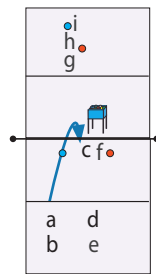
na de set-up loopt speler c naar de startpositie voor de aanval in zone II; speler f neemt een bal uit de ballenwagen en geeft een voorwaartse set-up naar zone II waarop speler c aanvalt; speler i verdedigt en vangt de bal

speler b vervangt speler a; speler d vervangt speler c die aansluit achter speler e; de overige spelers blijven enige oefentijd dezelfde functie uitvoeren

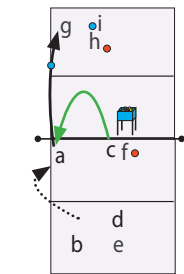
na enige oefentijd draaien de spelers door



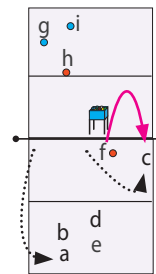
g botst de bal en toetst de bal over het net



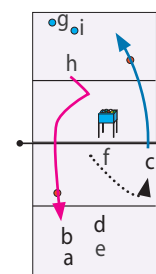
a voert de receptie uit



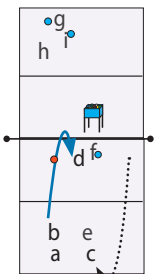
c geeft een set-up a valt aan, g verdedigt



c loopt naar zone II f geeft een set-up naar c



c valt aan h toetst de bal naar b

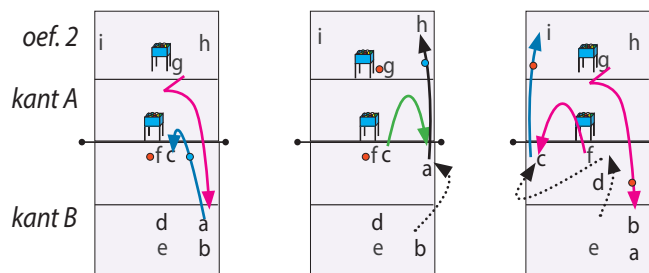


opmerking: eventueel legt de trainer markeerschijven die de startposities aangeven voor:

- de aanval aangeven in zone IV en in zone II
- de spelverdeler in zone III

2 organisatie (zie tekening)

idem als oefening 1 maar uitgevoerd in de andere terreinzone

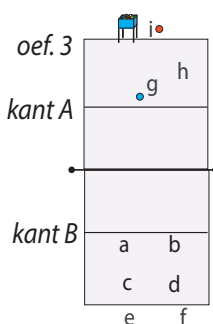
**3 organisatie (zie tekening)**

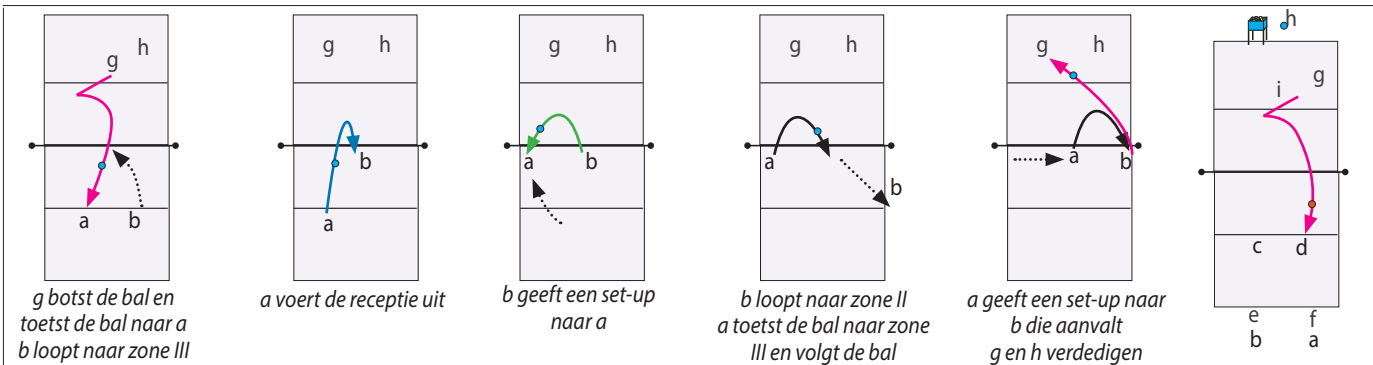
- kant A: 1 speler met een bal in zone VI (g), 1 verdediger (h), 1 reservespeler met een bal achter het terrein (i)
- kant B: duo's achter elkaar

speler g werpt de bal tegen de grond, toetst de bal over het net naar speler a of naar speler b, bijvoorbeeld naar speler a, en gaat dan verdedigen; speler b loopt naar zone III; speler a speelt de bal naar speler b en loopt naar zone IV; speler b geeft een set-up naar speler a en loopt naar de startpositie voor de aanval in zone II; speler a toetst de bal voor zichzelf, evenwijdig met het net, naar zone III en volgt de bal; speler a geeft een voorwaartse set-up vanuit zone III naar zone II waar speler b aanvalt; spelers g en h verdedigen de bal

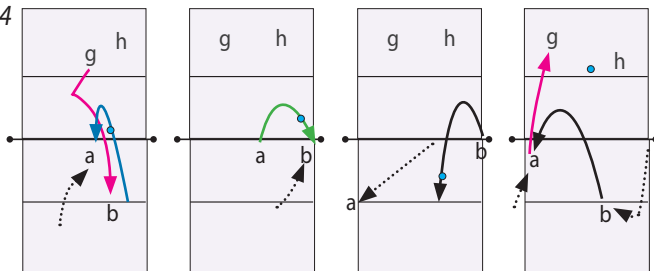
speler i toetst, na een bots, de bal over het net voor het volgende duo (c, d)

na enige oefentijd draaien de spelers door





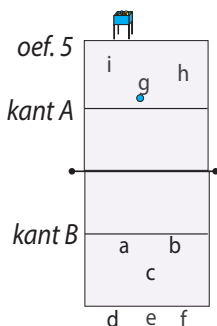
oef. 4



4 idem als oefening 3 maar de trainer kan een optie roepen:

als de trainer "drie" roept dan moet de speler de bal vanuit zone IV of zone II naar de driemeterlijn toetsen, de bal volgen en van daaruit een hoge precieze set-up geven naar de partner

oef. 5

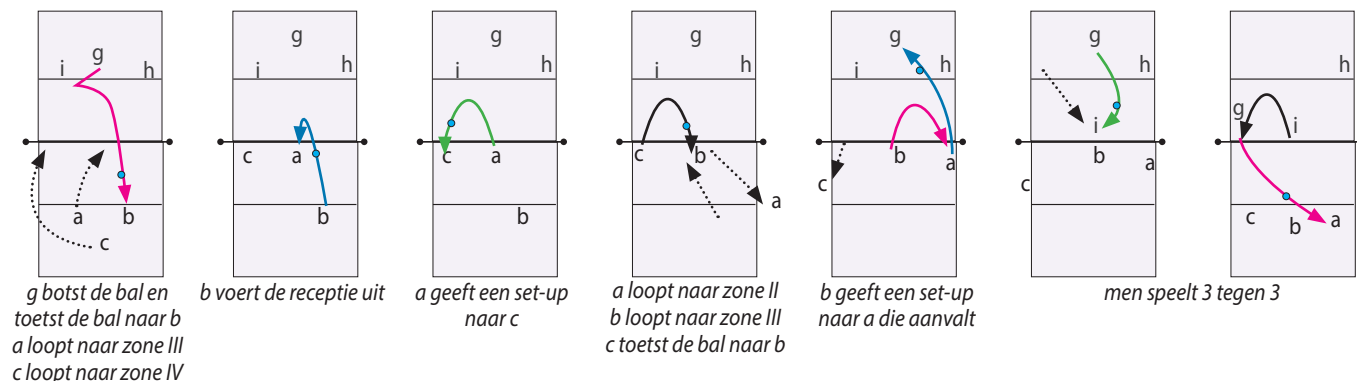


5 organisatie (zie tekening)

- kant A: 1 speler met een bal in zone VI (g), 2 verdediger (h, i)
- kant B: 3 spelers in een driehoek punt achter; 1 reservetrio achter het terrein

speler g werpt de bal tegen de grond, toetst de bal over het net naar speler a of naar speler b, bijvoorbeeld naar speler b, en gaat dan verdedigen; speler a loopt naar zone III, speler c loopt naar zone IV; speler a geeft een set-up naar speler c en loopt daarna naar de startpositie in zone II; speler b loopt naar zone III; speler c speelt de bal naar speler b en loopt naar de startpositie voor de aanval in zone IV; speler b geeft een voorwaartse of achterwaartse set-up naar speler c in zone IV of naar speler a in zone II, bijvoorbeeld naar speler a die aanvalt; spelers g, h en i verdedigen; men speelt 3 tegen 3

na een fout of een punt wisselen spelers a, b, c met spelers d, e, f; na enige oefentijd draaien de trio's 1 plaats door



SPEL GEDEELTE

1 spelvorm

organisatie (zie tekening)

- 2 teams
- 1 opslagspeler voor beide teams
- de trainer staat bij een ballenwagen aan een netpaal

- 2 teams spelen 4 tegen 4 maar de samenstelling van de teams verandert constant
- speler i voert beurtelings een opslag uit aan kant A en vervolgens aan kant B; hij loopt na de opslag dus telkens over naar de andere terreinhelft; na 4 opslagen wordt speler i vervangen door een andere opslagspeler (bepaald door de trainer)
- indien er geen rally ontstaat, werpt de trainer een bal in voor één van beide teams
- de trainer kan eventueel extra punten toekennen als een speler een moeilijke set-up geeft of een goede aanval uitvoert