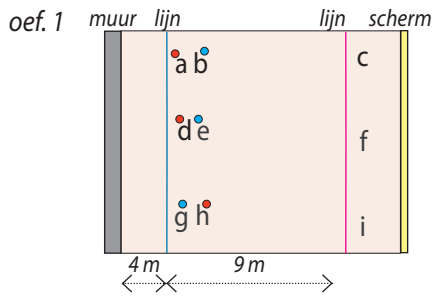


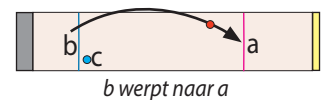
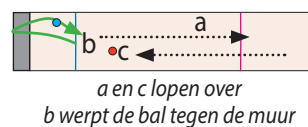
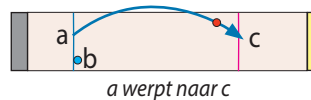
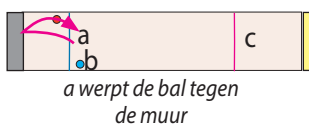
Materiaal: een muur / een scherm	ALGEMEEN GEDEELTE thema: werpen en slaan
--	--



1 organisatie:

- een muur, een **blauwe** lijn op ± 4 m van de muur, een **rode** lijn op ± 13 m van de muur, een scherm op ± 16 m van de muur
- per 3; 2 spelers met een bal achter de **blauwe** lijn, 1 speler zonder bal achter de **rode** lijn

speler a werpt de bal met 2 handen bovenhands tegen de muur, vangt de bal, voert een halve draai uit en werpt de bal met 2 handen bovenhands naar speler c; speler a loopt naar de **rode** lijn, speler c stelt zich op achter speler b; speler b werpt de bal met 2 handen tegen de muur enz.

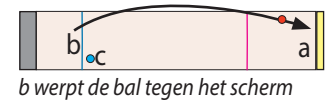
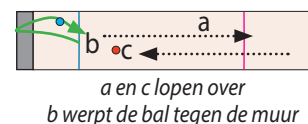
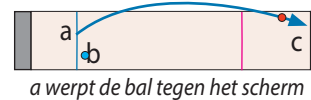
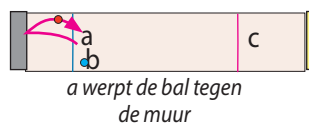


2 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 1; welk trio voert de oefening 9 maal foutloos en het snelst uit?

3 idem als oefening 1 maar de spelers werpen de bal met 1 hand

4 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 3; welk trio voert de oefening 9 maal foutloos en het snelst uit?

5 speler a werpt de bal met de niet-dominante hand tegen de muur, vangt de bal, voert een halve draai uit en werpt de bal met de dominante hand tot tegen het scherm

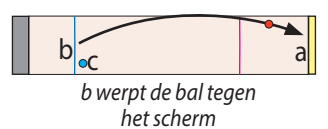
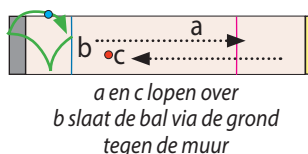
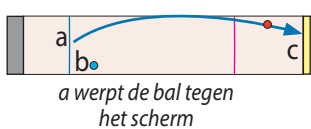
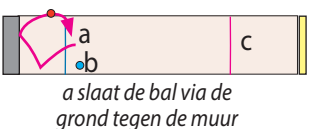


6 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 5; welk trio voert de oefening 9 maal foutloos uit; foutloos = : de bal tegen de muur werpen met de niet-dominante hand en vangen voor de bots

- de bal rechtstreeks tegen het scherm werpen met de dominante hand

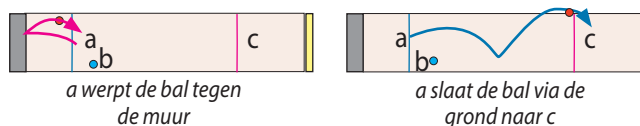
7 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 6 maar speler c probeert de bal te vangen vooraleer die het scherm raakt; indien dat lukt ontvangt speler c een punt

8 speler a werpt de bal met 1 hand met topspin op voor zichzelf en slaat de bal via de grond tegen de muur; hij vangt de bal, voert een halve draai uit en werpt de bal met 1 hand tot tegen het scherm; beide spelers lopen over enz.



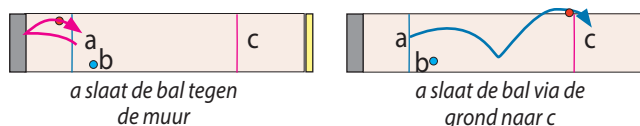
9 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 8; welk trio voert de oefening 9 maal foutloos en het snelst uit?

10 speler a werpt de bal met 1 hand tegen de muur, vangt de bal, voert een halve draai uit en slaat de bal via de grond naar speler c die de bal vangt achter de **rode** lijn



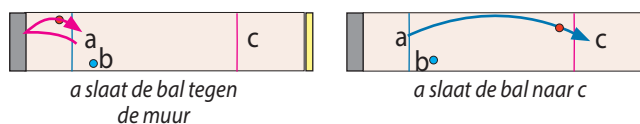
11 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 10; welk trio voert de oefening 9 x foutloos en het snelst uit?

12 speler a werpt de bal met topspin op voor zichzelf, slaat de bal rechtstreeks tegen de muur, vangt de bal, voert een halve draai uit en slaat de bal via de grond naar speler c die de bal vangt achter de **rode** lijn



13 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 12; welk trio voert de oefening 9 x foutloos en het snelst uit?

14 speler a werpt de bal met topspin op voor zichzelf, slaat de bal tegen de muur, vangt de bal, voert een halve draai uit en slaat de bal (zonder bots) naar speler c die de bal vangt achter de **rode** lijn



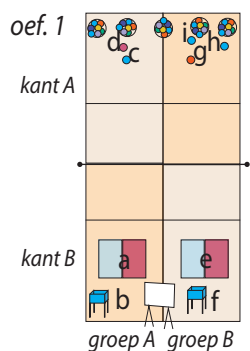
15 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 14; welk trio voert de oefening 9 x foutloos en het snelst uit?

16 lenigmakende en versterkende oefeningen

17 snelheidsoefeningen

Materiaal:
matten, scoreborden, stoelen, fietsbanden

SPECIFIEK GEDEELTE
thema: set-up en aanval (deel 2)



1 organisatie (zie tekening)

- kant A:
 - er liggen een aantal fietsbanden met ballen op ± 7 m van het net
 - 2 groepen (a, b, c, d versus e, f, g, h, i); de spelers staan met een bal op ± 6 m van het net
- kant B:
 - in de linker- en rechterzone van het terrein liggen 2 matten naast elkaar op 6 à 7 m van het net
 - 1 speler staat op de matten (a) (e), 1 speler staat achter de matten (b) (f)
 - er staan 2 lege ballenwagens achter de matten

wedstrijdvorm: groep A versus groep B

de spelers aan kant A slaan beurtelings de bal uit stand met topspin over het net naar de partner op de mat

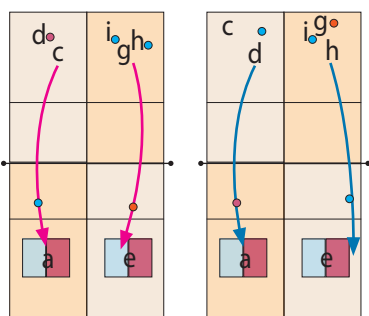
puntentelling: als de partner de bal kan vangen met 1 of 2 voeten op de mat dan scoort de groep een punt

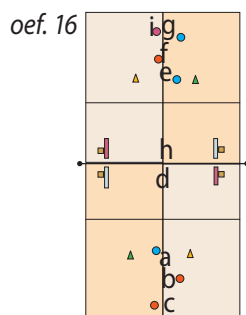
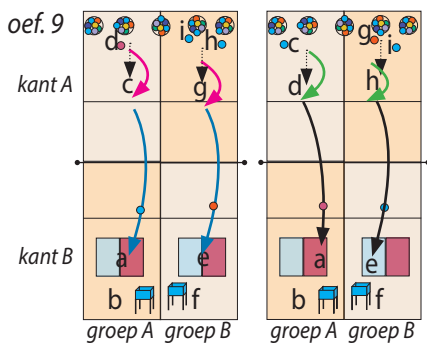
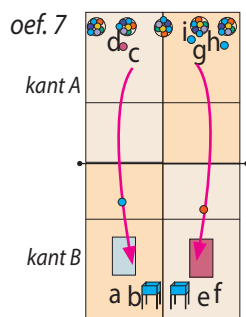
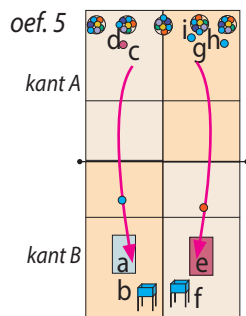
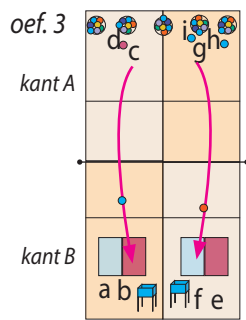
spelers b en f verzamelen de ballen en leggen die in de ballenwagens; zij bedienen ook het scorebord

opdracht: welke groep scoort het snelst **8 maal**?

als een groep 8 maal gescoord heeft dan draaien de spelers door

2 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 1 maar welke groep scoort het eerst **4 maal**?





3 organisatie (zie tekening)

- kant B: geen spelers meer op de matten

wedstrijdvorm: groep A versus groep B

idem als oefening 1 maar de spelers proberen rechtstreeks op de matten te slaan

opdracht: welke groep scoort het snelst **6 maal**?

4 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 3 maar welke groep scoort het eerst **3 maal**?

5 organisatie (zie tekening)

- kant B: er ligt voor elke groep slechts 1 mat; 1 speler staat op de mat

wedstrijdvorm: groep A versus groep B

de spelers aan kant A slaan beurtelings de bal uit stand met topspin over het net naar de partner op de mat

puntentelling: als de partner de bal kan vangen met 1 of 2 voeten op de mat dan scoort de groep een punt

opdracht: welke groep scoort het snelst **4 maal**?

6 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 5 maar welke groep scoort het eerst **2 maal**?

7 organisatie (zie tekening)

- kant B: geen speler meer op de mat

wedstrijdvorm: groep A versus groep B

idem als oefening 5 maar de spelers proberen rechtstreeks op de mat te slaan

opdracht: welke groep scoort het snelst **2 maal**?

8 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 7 maar welke groep scoort het eerst **1 maal**?

9 tot en met 15 organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 1

wedstrijdvorm: groep A versus groep B

speler c werpt de bal onderhands - met 1 hand en met topspin- voorwaarts-opwaarts naar de driemeterlijn, voert de aanvalsaanloop uit en voert een driemeteraanval uit naar de partner op de matten

alle oefeningen van 1 tot en met 8 worden op deze wijze herhaald

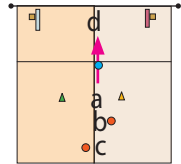
16 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen; de oefening wordt op elke terreinhelft uitgevoerd
- in zone IV en in zone II staat een mat rechtop tegen een stoel op 1,5 m van de zijlijn
- er staat een **groene** kegel 1 m links van de centrale lijn, er staat een **gele** kegel 1 m rechts van de centrale lijn
- 1 speler in zone III (d) (h); de overige spelers met een bal in zone VI (a, b, c) (e, f, g, i)

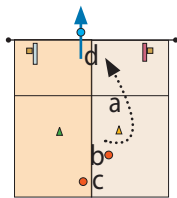
speler a werpt de bal strak naar speler d en loopt dan achter de **gele** kegel door naar het net; speler d werpt de bal verticaal opwaarts en loopt naar zone IV; speler a geeft een voorwaartse set-up naar zone IV over de mat; speler d laat de bal 1 maal botsen, vangt de bal en sluit aan achter speler c; speler b werpt de volgende bal naar speler a, loopt achter de **groene** kegel door naar het net; speler a werpt de bal verticaal opwaarts en loopt naar zone II; speler b geeft een voorwaartse set-up naar zone II; speler a laat de bal 1 maal botsen, vangt de bal en sluit aan achter speler d enz.

puntentelling: elke set-up die over de mat en binnen het terrein botst, brengt een punt op voor de groep; welke groep wint?

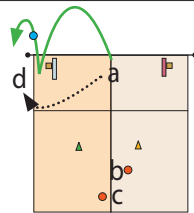
oef. 16



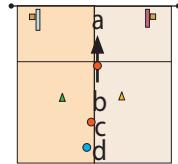
a werpt de bal naar d



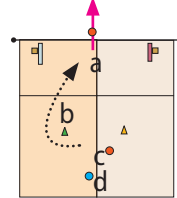
d werpt de bal opwaarts
a loopt rond de gele kegel naar het net



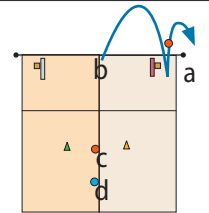
a geeft een set-up naar zone IV
d laat de bal 1 x botsen



b werpt de bal naar a



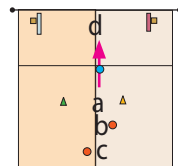
a werpt de bal opwaarts
b loopt rond de groene kegel naar het net



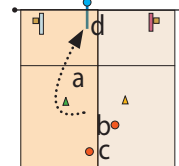
b geeft een set-up naar zone II
a laat de bal 1 x botsen

17 idem als oefening 16 maar de spelers geven een achterwaartse set-up

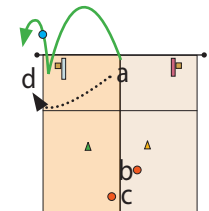
18 idem als oefening 16 en 17 maar de speler van zone III kan, na het verticaal opwerpen van de bal - zowel naar zone IV als naar zone II lopen; de spelverdelers geeft de set-up naar de desbetreffende zone



a werpt de bal naar d en loopt rond de groene kegel naar het net

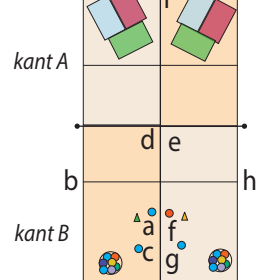


d werpt de bal opwaarts en loopt naar zone IV



a geeft een set-up naar zone IV

oef. 19



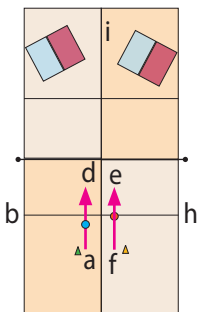
19 organisatie (zie tekening)

- geen rechtopstaande matten en geen stoelen meer
- 2 groepen; de oefening wordt in de linker- en rechterzone uitgevoerd
- kant A:
 - in de linker- en rechterzone van het terrein liggen 3 matten als doelzone
 - 1 speler staat bij een lege ballenwagen achter de matten (i)
- kant B:
 - er liggen fietsbanden met ballen voor elke groep
 - 1 speler staat in zone III (d) (e); 1 speler staat in zone IV en in zone II (b) (h)
 - de overige spelers staan met een bal in zone VI (a, c) (f, g)

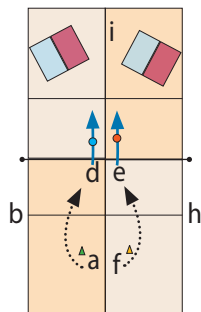
speler a werpt de bal strak naar speler d en loopt dan achter de groene kegel door naar het net; speler d werpt de bal verticaal opwaarts en sluit aan achter speler b; speler a geeft een set-up naar zone IV; speler b valt diagonaal aan naar de matten, neemt een bal uit de fietsband en sluit aan achter speler c; speler c werpt de volgende bal naar speler a enz.

na enige oefentijd wisselen de groepen van zone

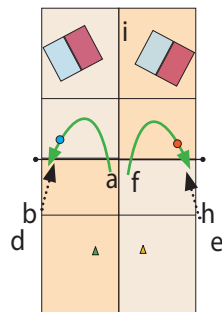
welke groep valt het best aan naar de matten?



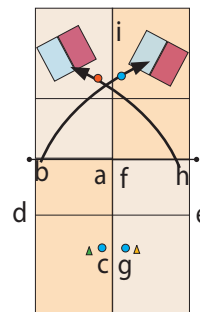
a werpt de bal naar d en loopt naar het net



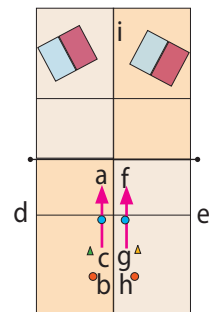
d werpt de bal opwaarts



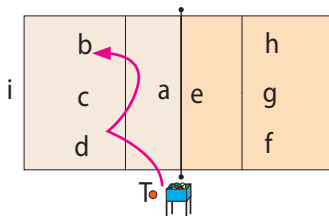
a geeft een set-up naar zone IV



b valt aan



SPEL GEDEELTE



1 spelvorm

organisatie (zie tekening)

- 2 teams tegenover elkaar
- de trainer start elke spelfase door de bal tegen de grond te slaan voor één van beide teams
- na de spelvorm voeren alle spelers nog een opslagtaak uit