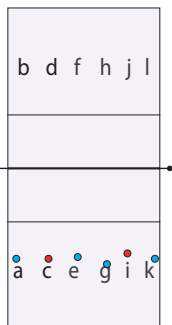


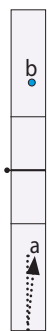


<b>Extra materiaal</b>	<b>ALGEMEEN GEDEELTE</b> thema: aanval rechtdoor
------------------------	---

oef. 1



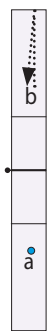
a werpt  
b vangt



a tikt de  
achterlijn

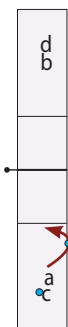
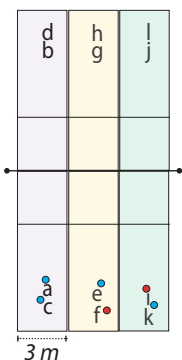


b werpt  
a vangt



b tikt de  
achterlijn

oef. 6



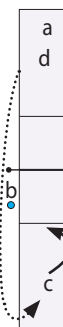
a werpt de bal voor-  
waarts-opwaarts



a voert de aanvalaan-  
loop uit en valt aan



b verdedigt en vangt de bal  
a loopt over



b loopt over  
c werpt de bal

1 organisatie (zie tekening)

- per 2 tegenover elkaar aan weerszijden van het net en op  $\pm 6$  m van het net
- 1 bal per duo

de spelers werpen de bal beurtelings met 2 handen en met 1 hand bovenhands naar elkaar; na de worp tikken zij met 1 voet de achterlijn aan

2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1; de spelers werpen de bal 10 maal over het net; welk duo is het snelst?

3 idem als oefening 1 maar de spelers slaan de bal met topspin over het net naar elkaar

4 wedstrijdvorm: idem als oefening 3; de spelers slaan de bal 10 maal met topspin over het net; welk duo is het snelst?; om een punt te scoren moet elke bal gevangen worden voor de bots

5 organisatie

- de spelers staan in een hoek van  $45^\circ$  ten opzichte van het net met de rechervoet voor de spelers slaan de bal beurtelings over het net na een rotatie van het lichaam:
- de speler staat met de linkerschouder naar het net met de rechervoet voor; hij voert een controleworp uit, plaatst de linkervoet terwijl hij het lichaam naar links roteert en slaat de bal met topspin over het net
- de speler staat met de rechterschouder naar het net met de rechervoet voor; hij voert een controleworp uit, plaatst de linkervoet terwijl hij het lichaam naar rechts roteert en slaat de bal met topspin over het net

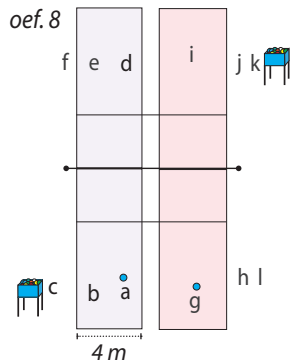
als na-actie tikken de spelers het net aan met 1 hand

6 organisatie (zie tekening)

- 3 terreinen van 3 m breed en 18 m diep
- duo's tegenover elkaar aan weerszijden van het net en op  $\pm 7$  m van het net
- 1 bal per viertal

speler a werpt de bal voorwaarts-opwaarts met 1 hand en met topspin; hij voert de aanloop van de aanval uit, stoot af voor de driemeterlijn en valt rechtdoor aan over het net; speler a loopt over en sluit aan achter speler d; speler b verdedigt de bal voor zichzelf, vangt de bal, loopt over en sluit aan achter speler c; speler c voert de aanval uit enz.

7 wedstrijdvorm: idem als oefening 6; de spelers voeren de oefening 3 minuten uit; welk viertal scoort het best?; om een punt te scoren moet elke bal verdedigd en gevangen worden



8 organisatie (zie tekening)

- 2 terreinen van 4 m breed en 18 m diep
- 2 trio's per terreinzone; per terreinhelft staan 2 spelers in het terrein en 1 reservespeler naast het terrein

men speelt 2 tegen 2

- de opslag is een zelfaanval achter de driemeterlijn
- 3 contacten zijn verplicht
- de aanvaller moet afstoten achter de driemeterlijn

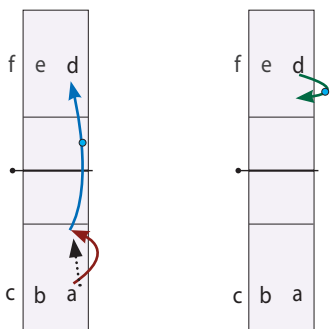
na elke aanval wisselt de aanvaller met de reservespeler

9 idem als oefening 8 maar de trainer kan enkele opties roepen:

hij roept:

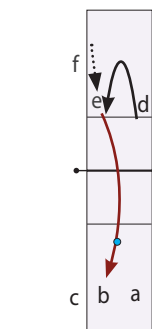
- "1": de spelers voeren beurtelings een actie uit; bijvoorbeeld: speler a verdedigt, speler b geeft de set-up, speler a valt aan achter de driemeterlijn
- "2": de **verdediger** voert 2 acties na elkaar uit; bijvoorbeeld: speler a verdedigt de bal voor zichzelf en geeft daarna de set-up naar speler b die aanvalt achter de driemeterlijn

oef. 9 optie 2

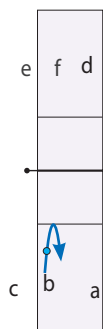


a voert de opslag uit = aanval achter de driemeterlijn

d verdedigt de bal voor zichzelf



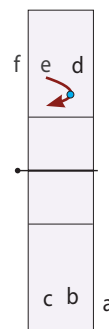
d geeft de set-up naar e die aanvalt



f vervangt e b verdedigt de bal voor zichzelf



b geeft de set-up naar a die aanvalt



c vervangt a e verdedigt de bal voor zichzelf

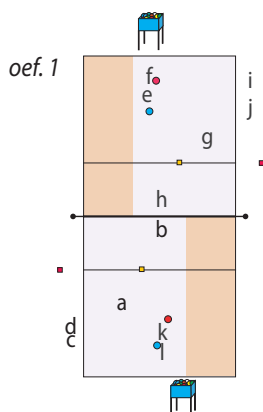
10 idem als oefening 9 maar de trainer kan een derde optie roepen:

hij roept:

- "3": de **spelverdeler** voert 2 acties na elkaar uit; bijvoorbeeld: speler a verdedigt de bal naar speler b; speler b geeft de set-up voor zichzelf en valt aan achter de driemeterlijn

Extra materiaal:  
markeerschijven

SPECIFIEK GEDEELTE  
thema: aanval langs de lijn

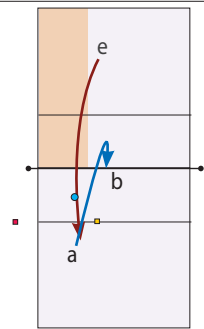


1 organisatie (zie tekening)

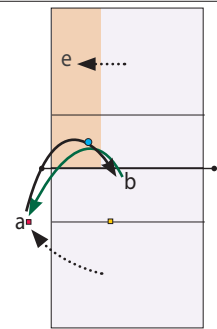
- op elke terreinhelft ligt er een **rode** markeerschijf in zone IV op  $\pm 2$  m naast het terrein ter hoogte van de driemeterlijn en een **gele** markeerschijf op de driemeterlijn in het terrein op  $\pm 3$  m van de zijlijn
- 2 groepen; per groep staat 1 speler in zone V (a) (g), 1 spelverdeler aan het net (b) (h), een reserveduo naast het terrein (c, d) (i, j); 2 opslagspelers staan met een bal aan de overzijde van het net in zone VI (e, f) (k, l)

speler e voert een gemakkelijke opslag uit naar speler a en gaat vervolgens verdedigen langs de lijn in zone I; speler a voert de receptie uit naar speler b en loopt naar de **rode** markeerschijf; speler b toetst de bal terug naar de **rode** markeerschijf; speler a speelt de bal naar speler b die een set-up geeft naar zone IV; speler a valt aan langs de lijn (na een rechtlijnige aanloop); speler e verdedigt de bal voor zichzelf en vangt de bal; dan voert speler f een opslag uit naar speler a die de receptie uitvoert naar speler b en daarna naar de **gele** markeerschijf loopt; speler b toetst de bal terug naar de **gele** markeerschijf; speler a speelt de bal naar speler b die een set-up geeft naar zone IV; speler a valt aan langs de lijn (na een boogvormige aanloop); speler f verdedigt de bal voor zichzelf en vangt de bal spelers c en d vervangen spelers a en b

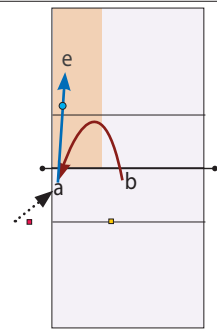
bij elke nieuwe oefening wisselt de spelverdeler met de receptiespeler; na enige oefentijd draaien de duo's 1 plaats door



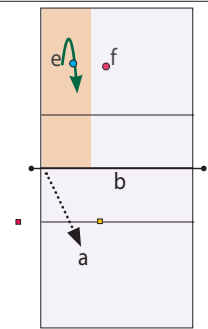
e slaat op  
a voert de receptie uit



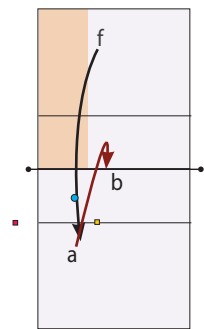
b toetst de bal naar de  
**rode** markeerschijf  
a speelt de bal naar b



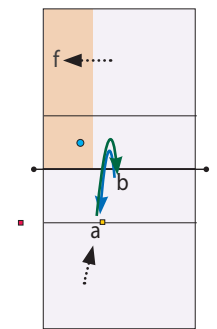
b geeft een set-up  
a valt aan langs de lijn



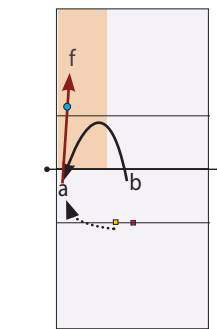
e verdedigt en vangt  
de bal



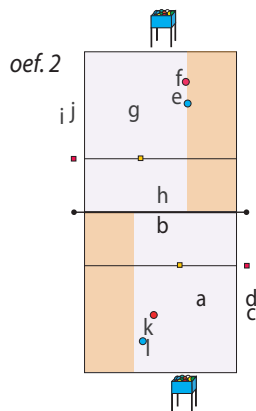
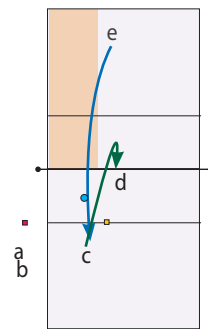
f slaat op  
a voert de receptie uit



b toetst de bal naar de  
**gele** markeerschijf  
a speelt de bal naar b



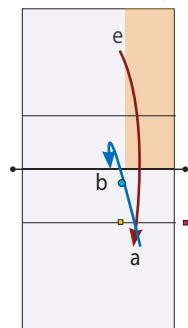
b geeft een set-up  
a valt aan langs de lijn



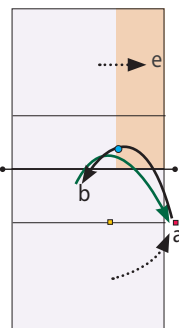
2 organisatie (zie tekening)

- op elke terreinhelft ligt er een **rode** markeerschijf in zone II op  $\pm 0,5$  m naast het terrein ter hoogte van de driemeterlijn en een **gele** markeerschijf op de driemeterlijn in het terrein op  $\pm 3$  m van de zijlijn

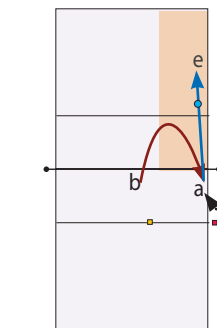
idem als oefening 1 maar de oefening wordt uitgevoerd in de andere terreinzone met een lijnaanval in zone II



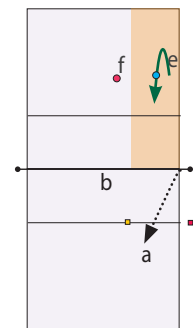
e slaat op  
a voert de receptie uit



b toetst de bal naar de  
**rode** markeerschijf  
a speelt de bal naar b

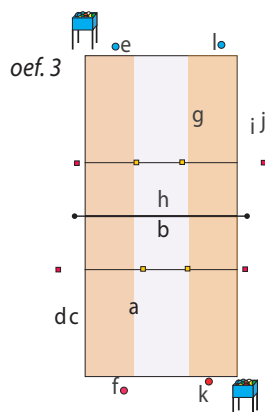


b geeft een set-up  
a valt aan langs de lijn



e verdedigt en vangt  
de bal

enz.



3 organisatie (zie tekening)

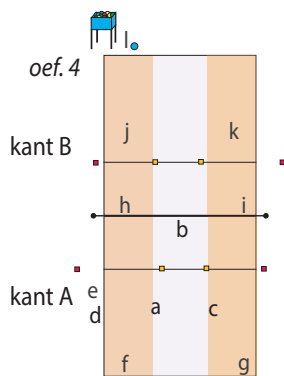
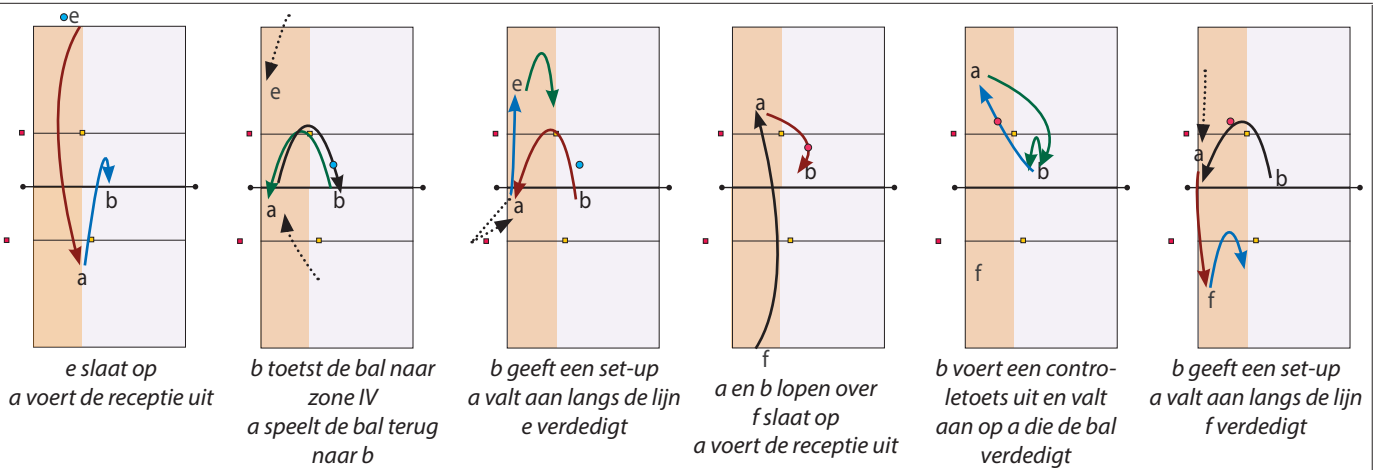
- idem als oefening 1 maar er staat een opslagspeler achter elke achterlijn aan weerszijden van het net

speler e voert een opslag uit naar speler a en gaat vervolgens verdedigen langs de lijn in zone I; speler a voert de receptie uit naar speler b die 3 opties heeft:

- **optie 1:** hij toetst de bal naar zone IV: speler a loopt naar zone IV en speelt de bal naar speler b; dan verplaatst speler a naar de **rode** markeerschijf; speler b geeft een set-up naar zone IV waarop speler a aanvalt langs de lijn
- **optie 2:** hij tikt de bal naar de **gele** markeerschijf; speler a speelt de bal naar speler b die een set-up geeft naar zone IV waarop speler a aanvalt langs de lijn
- **optie 3:** speler b voert een controletoeits uit; speler a verdedigt in zone V; speler b valt aan op speler a die de bal verdedigt; speler b geeft een set-up naar zone IV waarop speler a aanvalt langs de lijn

speler e verdedigt elke aanval in zone I en vangt telkens de bal

dan lopen spelers a en b over naar de andere zijde; speler f voert de opslag uit; spelers a en b voeren nogmaals de oefening uit maar nu met een aanval in zone II en verdediging in zone V



spelers c en d vervangen spelers a en b; bij elke nieuwe oefening wisselt de spelverdelers met de aanvallers; na enige oefentijd draaien de duo's 1 plaats door

#### 4 organisatie (zie tekening)

- kant A: 2 aanvallers (a, c), 1 spelverdelers (b), 2 verdedigers (f, g), 2 reservespelers naast het terrein (e, d)

- kant B: 2 blokkers (h, i), 2 verdedigers (j, k), 1 opslagspeler (l)

speler l voert een opslag uit en gaat dan verdedigen in zone VI

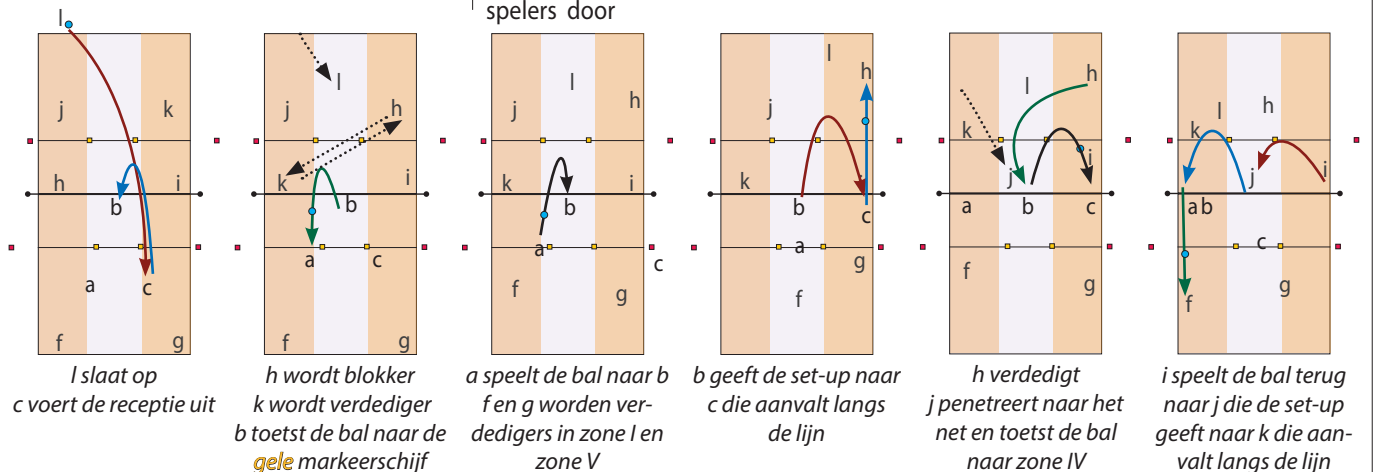
- als speler a de receptie uitvoert dan worden spelers h en j blokkers en spelers i en k verdedigers

- als speler c de receptie uitvoert dan worden spelers i en k blokkers en spelers h en j verdedigers

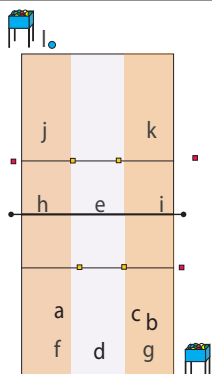
speler b heeft diverse opties zoals in oefening 3; speler a of speler c speelt de bal naar speler b die een set-up geeft naar zone IV of naar zone II waar speler a of speler c aanvalt langs de lijn; afspraak: de blokkers voeren een diagonaal blok uit

tijdens de aanval voeren spelers f en g de dekking uit en gaan daarna verdedigen in zone I en zone V; men speelt 5 tegen 5

na de rally wisselen spelers a en c met spelers d en e; na enige oefentijd draaien alle spelers door



### SPEL GEDEELTE



#### 1 organisatie

- 2 teams spelen 6 tegen 6

men speelt 6 tegen 6

- indien de trainer "TERUG" roept dan wordt de opbouw uitgevoerd via 5 contacten (de spelverdelers heeft 3 opties zoals in oefening 3)

- afspraak: de blokkers voeren een diagonaal blok uit tenzij de trainer voor de opslag "VRIJ" roept; dan zijn de blokkers vrij

- puntentelling: de trainer kan eventueel extra punten toekennen aan een team:

- als de aanvaller scoort via een lijnaanval
- als de verdediger een lijnaanval verdedigt