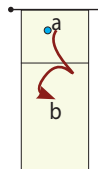
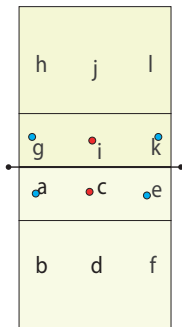


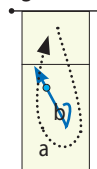


Extra materiaal:	ALGEMEEN GEDEELTE thema: toets en set-up
------------------	---

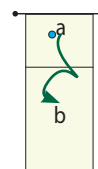
oef. 1



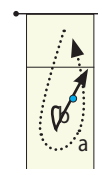
a botst de bal naar b en loopt linksom rond b



b rolt de bal door de benen met de rechterhand a neemt de bal op en loopt naar de startpositie



a botst de bal naar b en loopt rechtsom rond b



b rolt de bal door de benen met de linkerhand a neemt de bal op en loopt naar de startpositie

1 organisatie (zie tekening)

- duo's, 1 bal
- de speler met de bal staat voor het net; de partner staat op ± 5 m afstand

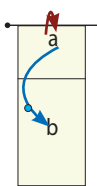
speler a werpt de bal via de grond naar b en loopt linksom rond speler b; speler b vangt de bal en rolt de bal met de rechterhand door de gespreide benen naar het net; speler a neemt de bal op en stelt zich terug op in de startpositie

speler a werpt de bal via de grond naar b en loopt rechtsom rond speler b; speler b vangt de bal en rolt de bal met de linkerhand door de gespreide benen naar het net; speler a neemt de bal op en stelt zich op in de startpositie

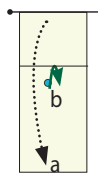
na 4 uitvoeringen wisselen de duo's

2 speler a voert een controletoeits uit, toetst de bal naar speler b en loopt naar de achterlijn; speler b voert een controletoeits uit, maakt een halve draai en toetst de bal naar speler a; speler a voert een controletoeits uit, toetst de bal naar speler b en loopt naar het net; speler b voert een controletoeits uit, maakt een halve draai en toetst de bal naar speler a enz.; na 2 uitvoeringen wisselen de duo's

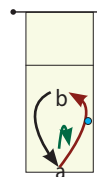
oef. 2



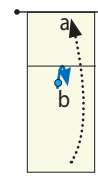
a voert een controletoeits uit en toetst de bal naar b



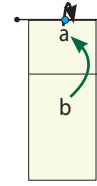
a loopt naar de achterlijn b voert een controletoeits uit en een halve draai



b toetst de bal naar a a voert een controletoeits uit en toetst de bal naar b



a loopt naar het net b voert een controletoeits uit en een halve draai



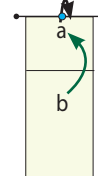
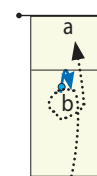
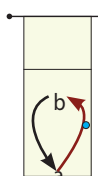
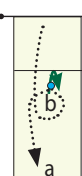
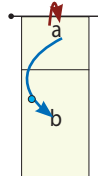
b toetst de bal naar a



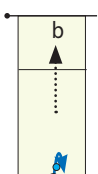
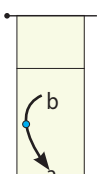
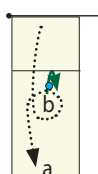
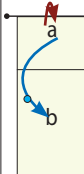
de betere spelers kunnen de oefening misschien uitvoeren met lagere of minder controletoeitsen?

3 idem als oefening 2 maar speler a loopt rond speler b en dan naar de achterlijn of naar het net

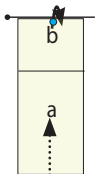
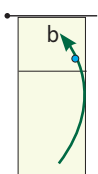
oef. 3



oef. 4



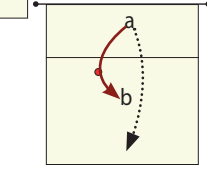
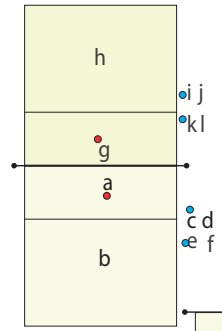
b loopt naar het net



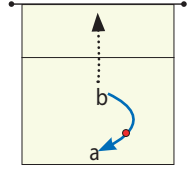
a toetst de bal naar b

4 speler a voert een controletoeits uit, toetst de bal naar speler b, loopt rond b en dan naar de achterlijn; speler b voert een controletoeits uit, maakt een halve draai, toetst de bal naar speler a en loopt naar het net; speler a voert een controletoeits uit, toetst de bal naar speler b (over een afstand van ± 9 m) en loopt dan voorwaarts tot op 4 m van speler b; speler b voert een controletoeits uit, toetst de bal naar speler a enz.

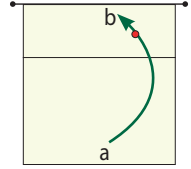
oef. 5



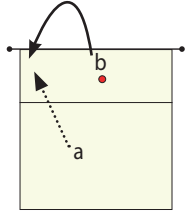
a toetst de bal naar b en loopt naar zone VI



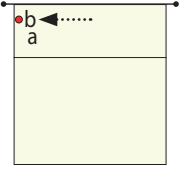
b toetst achterwaarts naar a en loopt naar het net



a toetst de bal naar b



a loopt naar zone IV b toetst de bal naar a



a vangt de bal b tikt a aan

5 organisatie (zie tekening)

- 2 spelers in elke terreinhelft; 2 reserveduo's naast het terrein
- speler b staat op ± 4 m van speler a

speler a toetst de bal naar speler b en loopt diep naar zone VI; speler b toetst de bal achterwaarts naar speler a en loopt dan naar zone III aan het net; speler a voert eventueel een controletoeets uit en toetst de bal naar speler b; dan loopt hij naar zone IV of naar zone II; speler b geeft een voorwaartse set-up naar speler a die de bal vangt; speler b tikt speler a aan ten laatste als deze speler de bal vangt; spelers d en c voeren de oefening uit

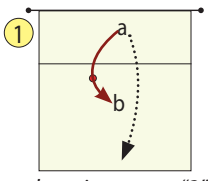
6 idem als oefening 5 maar de spelverdeler geeft telkens een achterwaartse set-up

7 de trainer heeft 2 opties:

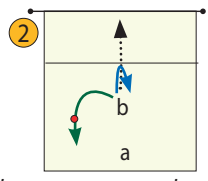
- hij roept "1": de spelverdeler geeft een voorwaartse set-up naar zone IV en naar zone II
- hij roept "2": de spelverdeler geeft een achterwaartse set-up naar zone IV en naar zone II

8 idem als oefening 7 maar speler b kan een controletoeets uitvoeren en dan de bal 2 à 3 m links of rechts ten opzichte van speler a toetsen; speler a verplaatst tot achter de bal en toetst de bal naar speler b aan het net; speler b geeft een voorwaartse (trainer roept "1") of een achterwaartse (trainer roept "2") set-up naar speler a in zone IV of in zone II

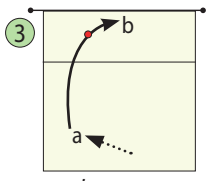
oef. 8



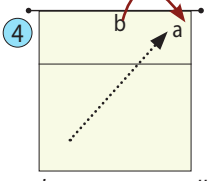
de trainer roept "2" a toetst de bal naar b en loopt naar zone VI



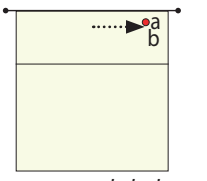
b voert een controletoeets uit, toetst de bal achterwaarts links van speler a en loopt naar het net



a verplaatst en toetst de bal naar b



a loopt naar zone II b geeft een achterwaartse set-up naar speler a



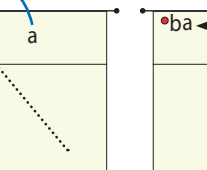
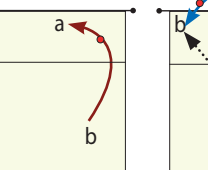
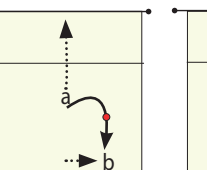
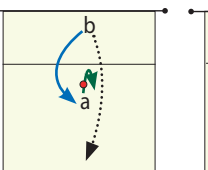
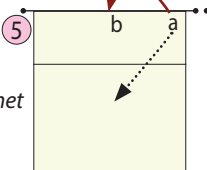
a vangt de bal b tikt a aan

9 idem als oefening 8; spelers a en b voeren de oefening doorlopend 2 maal uit

oef. 9

- 1
- 2
- 3
- 4

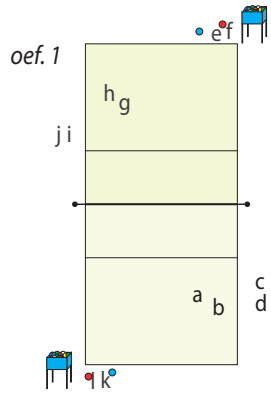
oefening 1 tot en met 4: zie oefening 8



Extra materiaal: markeerschijven

SPECIFIEK GEDEELTE
thema: spelsysteem 6 - 3

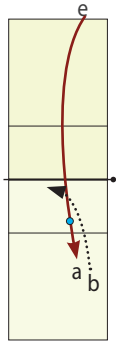
oef. 1



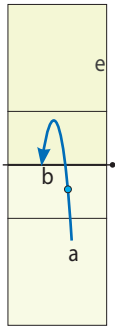
1 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen
- 1 receptiespeler (a) (g), 1 spelverdeler (b) (h), 1 reserveduo naast het terrein (c, d) (i, j), 2 opslagspelers (e, f) (k, l)

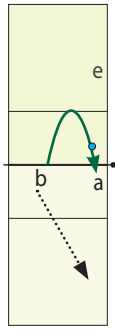
speler e voert de opslag uit naar speler a en gaat dan verdedigen in zone V; speler b penetreert naar het net; speler a voert de receptie uit en loopt naar zone II; speler b geeft een achterwaartse set-up naar speler a en wordt verdediger in zone I; speler a voert een controletoeets uit en valt rustig aan op speler b die de bal verdedigt; speler a komt los van het net en speelt de bal naar speler b die intussen naar het net is gepenetreerd; speler b geeft een achterwaartse set-up naar speler a die aanvalt langs de lijn; speler e verdedigt en vangt de bal; speler f voert de opslag uit voor spelers c en d na enige oefentijd draaien de spelers door; elke speler voert alle functies uit!



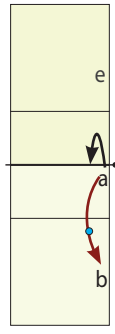
e slaat op b penetreert naar het net



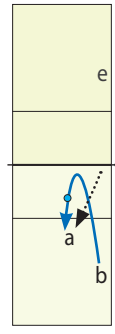
a voert de receptie uit



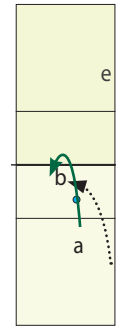
b geeft een set-up naar a en wordt verdediger in zone I



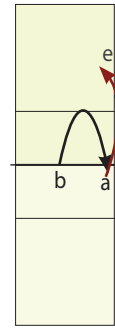
a voert een controletroets uit en valt aan op b



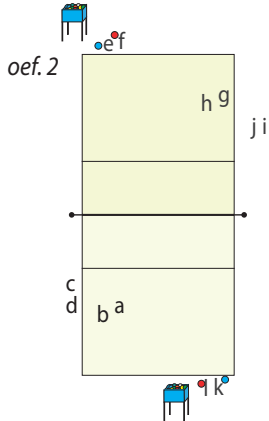
b verdedigt



b penetreert naar het net a speelt de bal naar b



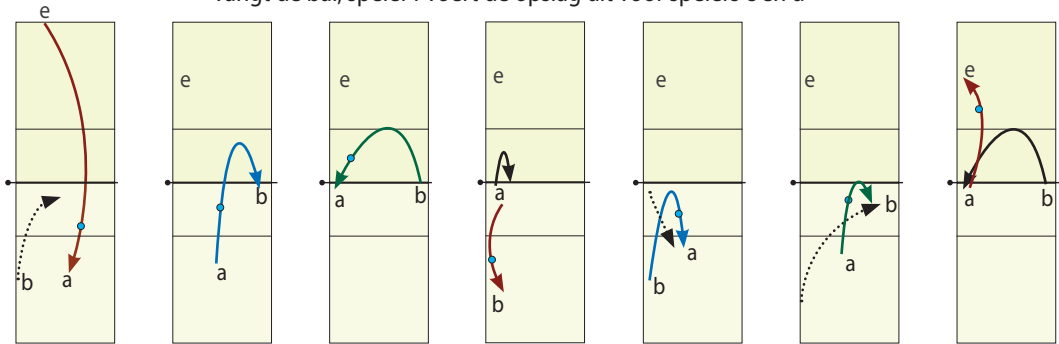
b geeft een set-up naar a die aanvalt langs de lijn e verdedigt



2 organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 1 maar de spelers staan opgesteld in de andere terreinzone

speler e voert de opslag uit naar speler a en gaat dan verdedigen in zone I; speler b penetreert naar het net; speler a voert de receptie uit en loopt naar zone IV; speler b geeft een voorwaartse set-up naar speler a en wordt verdediger in zone V; speler a voert een controletroets uit en valt rustig aan op speler b die de bal verdedigt; speler a komt los van het net en speelt de bal naar speler b die intussen naar het net is gepenetreerd; speler b geeft een set-up naar speler a die aanvalt langs de lijn; speler e verdedigt en vangt de bal; speler f voert de opslag uit voor spelers c en d



3 organisatie (zie tekening)

- er ligt een **rode** markeerschijf in zone I en een **blauwe** markeerschijf in zone V als startposities voor de spelverdeler
- kant A: 2 receptiespelers (a, b), 1 spelverdeler (c), een reservetrio achter het terrein (e, f, d)
- kant B: 2 blokkers (g, h), 2 verdedigers (i, j), 2 opslagspelers (k, l)

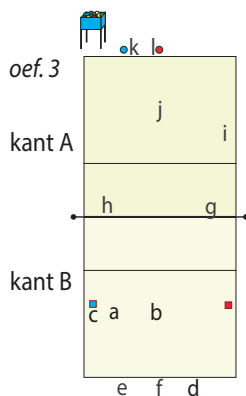
de trainer roept voor de opslag een optie:

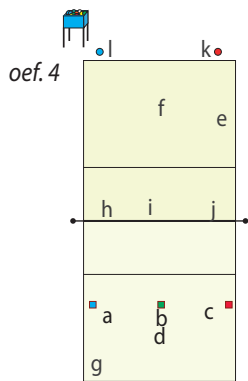
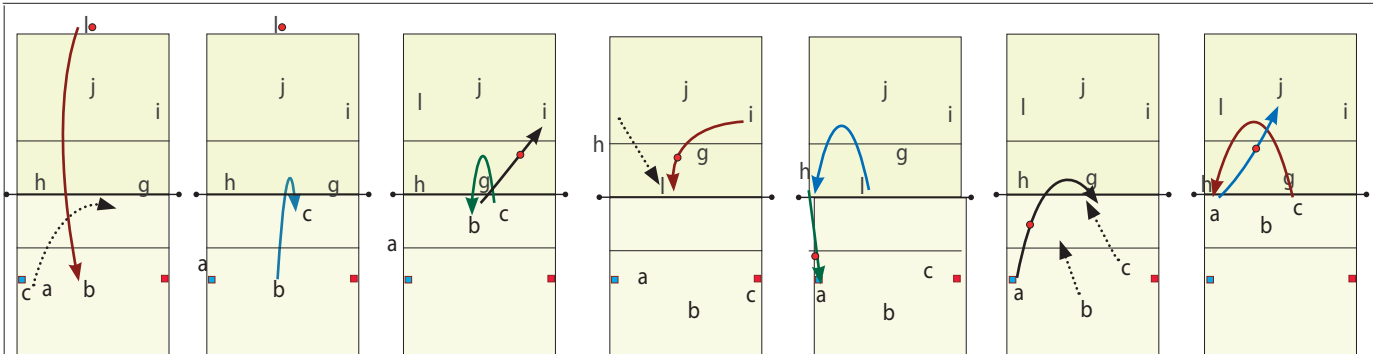
- hij roept "**blauw**": de receptiespelers staan opgesteld in zone V en in zone VI; de spelverdeler penetreert vanaf de **blauwe** markeerschijf in zone V; de aanval wordt uitgevoerd in zone IV en zone III
- hij roept "**rood**": de receptiespelers staan opgesteld in zone I en in zone VI; de spelverdeler penetreert vanaf de **rode** markeerschijf in zone I; de aanval wordt uitgevoerd in zone III en in zone II

bijvoorbeeld: elk trio voert 2 maal een opbouw uit achter elkaar; de trainer roept "**blauw**"; speler a stelt zich op in zone V, speler b stelt zich op in zone VI, speler c penetreert vanaf de **blauwe** markeerschijf in zone V; speler l voert de opslag uit en gaat verdedigen in zone I; speler c penetreert naar het net; speler b voert de receptie uit; speler c geeft de set-up of naar speler a in zone IV of naar speler b in zone III; spelers g en h passen hun blokkposities aan; men speelt 3 tegen 5

de trainer roept "**rood**"; speler a stelt zich op in zone VI, speler b stelt zich op in zone I, speler c penetreert vanaf de **rode** markeerschijf in zone I; speler k voert de volgende opslag uit enz.

na enige oefentijd draaien de spelers door: alle spelers voeren de functie van spelverdeler uit

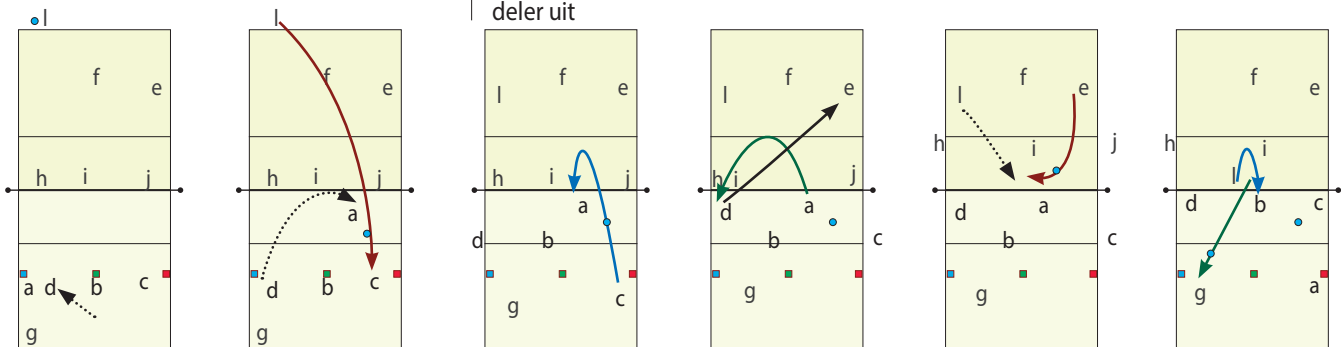




4 organisatie (zie tekening)

- er ligt een **groene** markerschijf in zone VI
- kant A: 3 spelers naast elkaar (a, b, c) en 1 speler achter het trio (d); 1 verdediger (g)
- kant B: blokkers (h, i, j), 2 verdedigers (e, f), 2 opslagspelers (k, l)

de trainer roept voor de opslag "**blauw**", "**rood**" of "**groen**"; de speler die bij de overeenkomstige markerschijf staat, wordt spelverdeler; speler d neemt de vrijgekomen positie in receptie in; bijvoorbeeld: de trainer roept "**blauw**"; speler a wordt spelverdeler en penetreert vanuit zone V; speler d voert de receptie uit in zone V
 speler l voert de opslag uit en gaat verdedigen in zone I; speler a penetreert naar het net; speler c voert de receptie uit; speler a geeft de set-up of naar speler d in zone IV, naar speler b in zone III of naar speler c in zone II; men speelt 5 tegen 6
 na enige oefentijd draaien de spelers door: alle spelers voeren de functie van spelverdeler uit

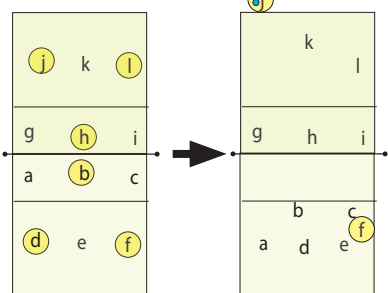


de trainer roept "**blauw**"

a penetreert naar het net; d wordt receptie-speler in zone V

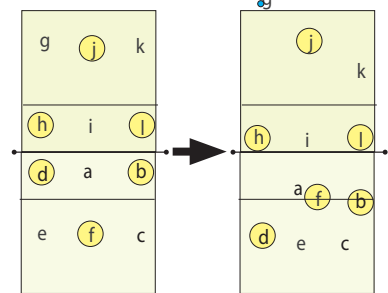
SPEL GEDEELTE

● = spelverdelers



rotatie opstelling

penetratie zone I



rotatie opstelling

penetratie zone VI

1 organisatie (zie tekening)

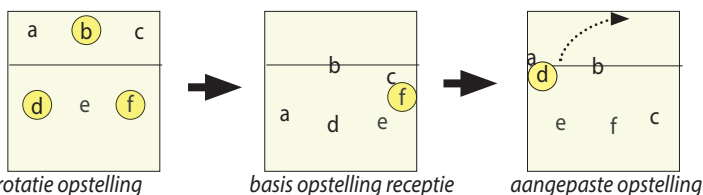
- 2 teams spelen 6 tegen 6

men speelt het spelsysteem 6 - 3 met variabele uitvoeringen, bijvoorbeeld:

uitvoering 1: de spelverdelers penetreren beurtelings van zone I en zone VI

uitvoering 2: de spelverdelers penetreren beurtelings van zone VI en zone V

uitvoering 3: de trainer roept 1 van de 3 spelverdelers, bijvoorbeeld de trainer roept "d"; de spelers passen zich snel aan aan de nieuwe situatie

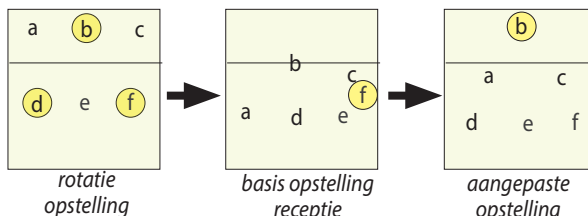


rotatie opstelling

basis opstelling receptie

aangepaste opstelling

uitvoering 4: de trainer kan ook een voorspeler roepen die spelverdeler wordt (dus geen penetratie), bijvoorbeeld: de trainer roept "b"



rotatie opstelling

basis opstelling receptie

aangepaste opstelling