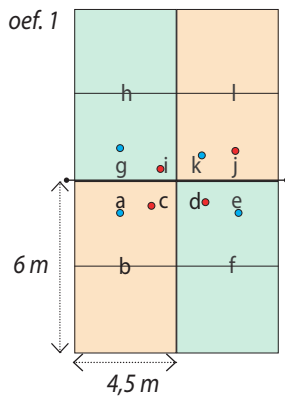




Extra materiaal:
markeerschijven, fietsbanden

ALGEMEEN GEDEELTE
thema: onderarms en receptie



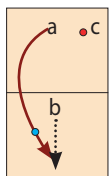
1 organisatie (zie tekening)

- trio's, 2 ballen per trio
- elk trio staat in een zone van $\pm 4,5$ m breed en 6 m diep
- per trio staat 1 speler met een bal aan het net (c, d, i, k), 1 speler met een bal in zone III-IV (a, j) of in zone III-II (g, e), 1 speler op de driemeterlijn (b, f, l, h)

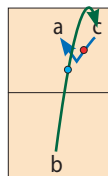
speler a werpt 4 maal een bal naar speler b die de bal onderhands of bovenhands naar speler c speelt:

- **bal 1:** speler a werpt de **blauwe** bal onderhands achter speler b; speler c botst de **rode** bal naar speler a; speler b verplaatst snel achterwaarts en speelt de bal naar speler c die de bal vangt
- **bal 2:** speler a werpt de **rode** bal onderhands in de driemeterzone; speler c botst de **blauwe** bal naar speler a; speler b verplaatst snel voorwaarts en speelt de bal naar speler c
- **bal 3:** speler a werpt de **blauwe** bal rechts van speler b; speler c botst de **rode** bal naar speler a; speler b verplaatst snel zijwaarts en speelt de **blauwe** bal naar speler c
- **bal 4:** speler a werpt de **rode** bal onderhands links van speler b; speler c botst de **blauwe** bal naar speler a; speler b verplaatst snel zijwaarts en speelt de **rode** bal naar speler c

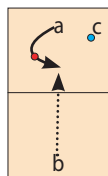
na 2 uitvoeringen draaien de spelers 1 plaats door



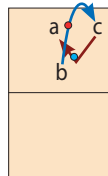
a werpt de **blauwe** bal



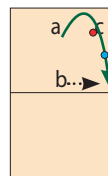
c botst de **rode** bal naar a
b speelt de **blauwe** bal naar c



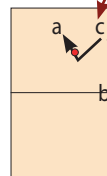
a werpt de **rode** bal



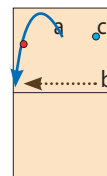
c botst de **blauwe** bal naar a
b speelt de **rode** bal naar c



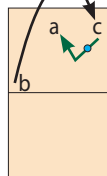
a werpt de **blauwe** bal



c botst de **rode** bal naar a
b speelt de **blauwe** bal naar c

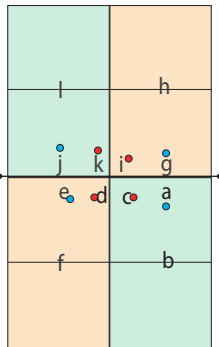


a werpt de **rode** bal

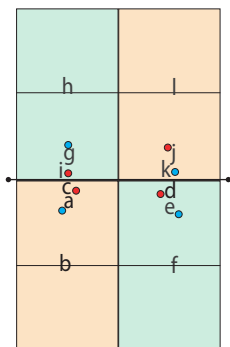


c botst de **blauwe** bal naar a
b speelt de **rode** bal naar c

oef. 2



oef. 5



2 organisatie (zie tekening)

idem als oefening 1 maar de trio's wisselen van zone

3 idem als oefening 1 maar speler a werpt 4 ballen willekeurig: kort, diep, links of rechts; speler b verplaatst telkens snel naar de bal toe en speelt iedere bal precies naar speler c

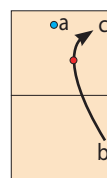
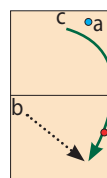
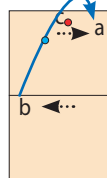
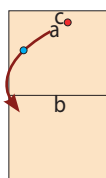
4 idem als oefening 3 maar de trio's wisselen van zone

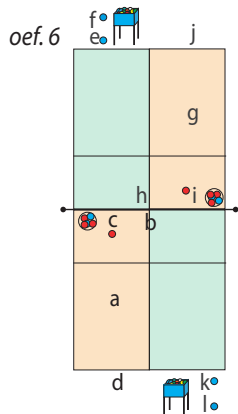
5 organisatie (zie tekening)

- de 2 spelers aan het net staan met een bal achter elkaar in zone III-IV of in zone III-II

speler a werpt de bal kort, diep links of rechts en verplaatst naar de linkerzijlijn of centraal naar zone III; speler b speelt de bal terug naar speler a die de bal vangt en aansluit achter speler c; onmiddellijk daarna werpt speler c de bal kort, diep links of rechts en verplaatst naar de zijlijn of centraal naar zone III enz.

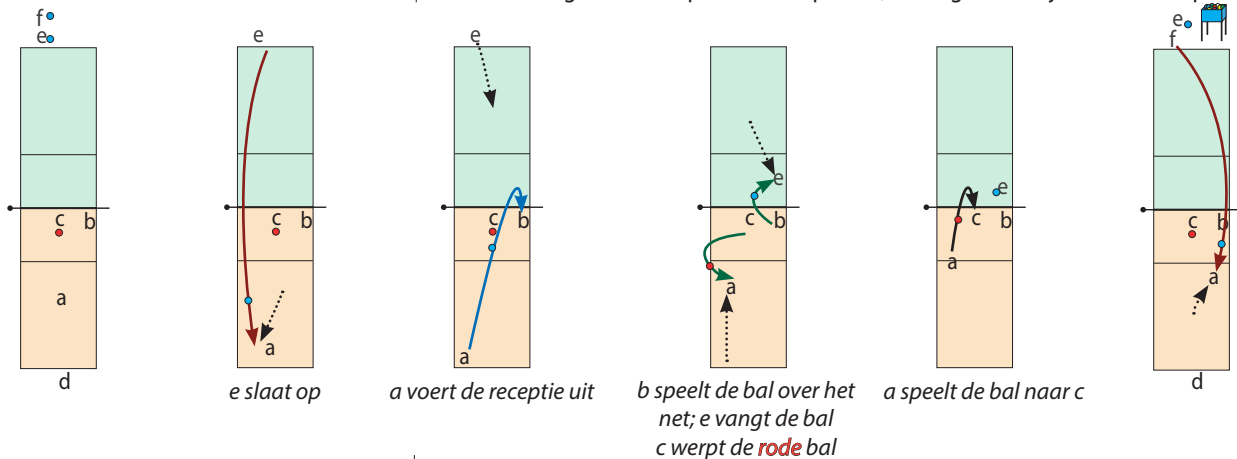
na 8 acties van speler b draaien de spelers 1 plaats door





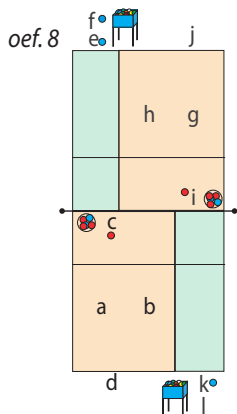
6 organisatie (zie tekening)

- 2 terreinen van 4,5 m breed en 18 m diep
 - 2 groepen: 2 opslagspelers (e,f) (k, l), 1 receptiespeler (a) (g), 1 speler aan het net in zone III (b), (h), 1 speler met bal aan het net in zone III-IV (c) (i), 1 reservespeler achter het terrein (d), (j)
 - een ballenwagen bij elke opslagplaats en een fietsband met ballen bij de speler aan het net
- speler e slaat op naar een zone van 4,5 m breed en 9 m diep (oranje zone) en gaat dan de bal vangen die speler b over het net speelt; speler a voert de receptie uit naar speler b die de bal direct en moeilijk over het net toetst (groene zone); speler e vangt de bal; onmiddellijk na de receptie van speler a werpt speler c een bal willekeurig in het terrein (oranje zone); speler a speelt de bal terug naar speler c die de bal vangt; speler f voert onmiddellijk daarna de volgende opslag uit
- na 2 uitvoeringen wisselt speler a met speler d; na enige oefentijd draaien de spelers door



7 idem als oefening 6 maar de trio's wisselen van zone

8 organisatie (zie tekening)



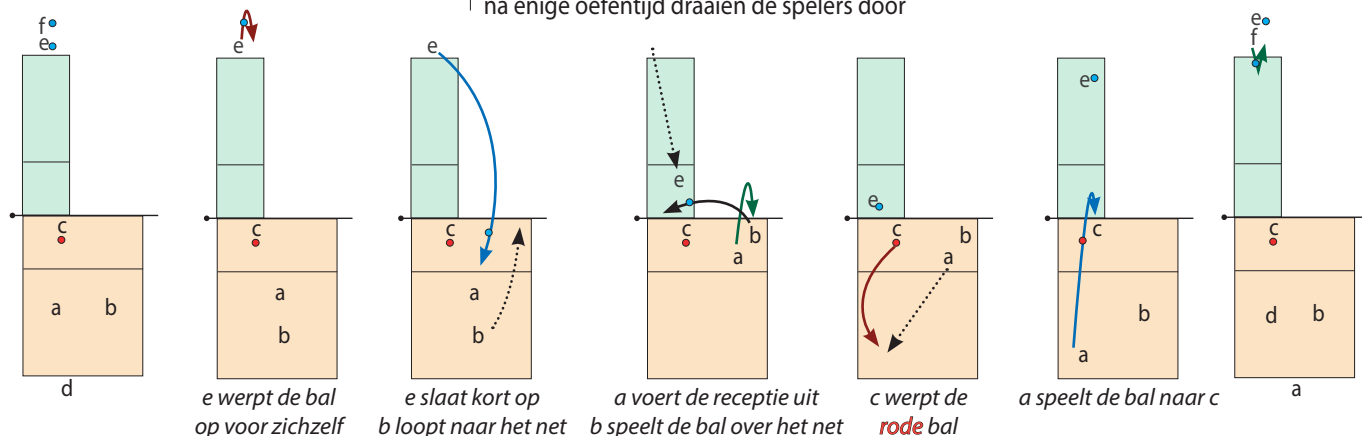
- het terrein is verdeeld in 2 oranje zones van 6 m breed en 9 m diep en 2 groene zones van 3 m breed en 9 m diep
- idem als oefening 6 maar geen speler aan het net in zone III en 2 receptiespelers naast of achter elkaar (a, b) (g, h)

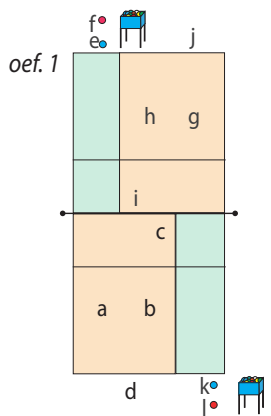
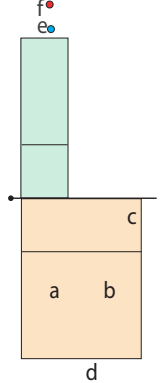
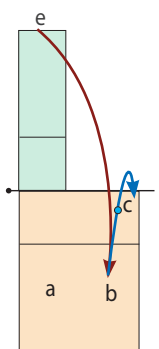
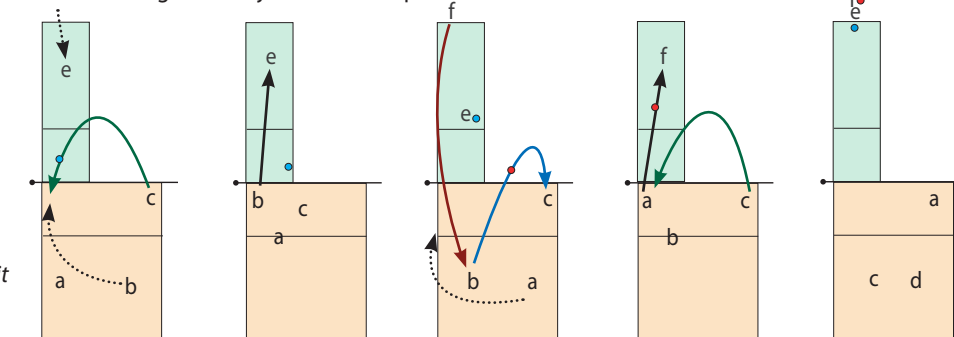
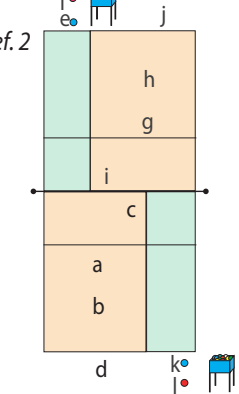
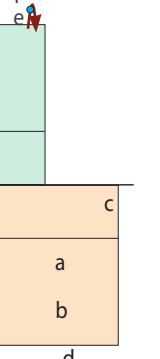
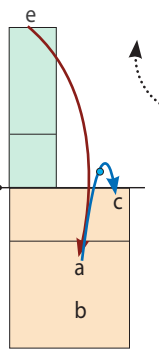
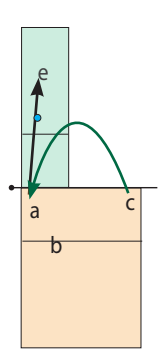
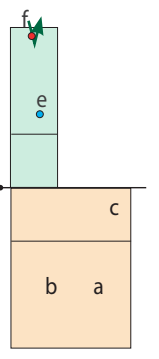
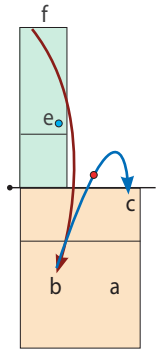
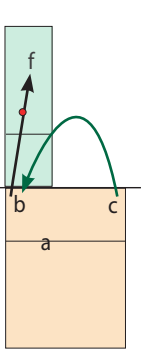
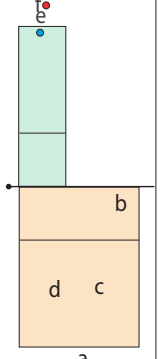
speler e heeft 2 opties voor hij de opslag uitvoert:

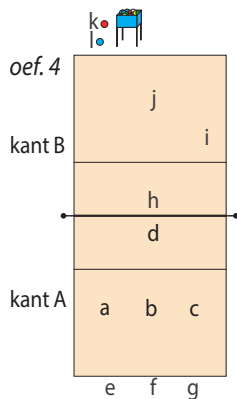
- hij botst de bal 1 maal voor zichzelf: de 2 receptiespelers stellen zich naast elkaar op in de oranje zone
- hij werpt de bal 1 maal op voor zichzelf: de 2 receptiespelers stellen zich achter elkaar op in de oranje zone

speler e werpt de bal op voor zichzelf en vangt de bal; spelers a en b stellen zich achter elkaar op; speler e voert, bijvoorbeeld, een korte opslag uit; speler b loopt naar zone III; speler a voert de receptie uit naar speler b die de bal over het net speelt (groene zone); speler e vangt de bal; onmiddellijk na de receptie van speler a werpt speler c een bal willekeurig in het terrein (oranje zone); speler a speelt de bal terug naar speler c die de bal vangt; speler d vervangt speler a; speler f werpt of botst de bal voor zichzelf enz.

na enige oefentijd draaien de spelers door



Extra materiaal: markeerschijven	SPECIFIEK GEDEELTE thema: relaties in receptie
<p>oef. 1</p>    <p>e slaat op naar b b voert de receptie uit</p>	<p>1 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • het terrein is verdeeld in 2 oranje zones van 6 m breed en 9 m diep en 2 groene zones van 3 m breed en 9 m diep • 2 groepen • 2 opslagspelers (e, f) (k, l), 2 receptiespelers (a, b) (h, g), 1 spelverdeler (c) (i), 1 reservespeler achter het terrein (d) (j) <p>afpraak: de speler die de receptie uitvoert van de eerste opslag valt ook aan; de partner valt altijd aan na de 2de opslag ongeacht welke speler de receptie uitvoert</p> <p>bijvoorbeeld: speler e voert de opslag uit naar speler b en gaat dan verdedigen in zone I; speler b voert de receptie uit en loopt naar zone IV; speler c geeft de set-up waarop speler b aanvalt langs de lijn (groene zone); spelers a en c voeren de dekking uit; speler e verdedigt en vangt de bal; spelers a en b stellen zich naast elkaar op in receptie; speler f voert de opslag uit, bijvoorbeeld naar speler b die de receptie uitvoert; speler c geeft de set-up naar speler a die aanvalt langs de lijn; spelers b en c voeren de dekking uit; speler f verdedigt de bal en vangt de bal</p> <p>spelers c en d worden receptiespelers; speler a of speler b wordt spelverdeler na enige oefentijd draaien de spelers door</p>  <p>b loopt naar zone IV c geeft de set-up</p> <p>b valt aan e verdedigt</p> <p>f slaat op naar b b voert de receptie uit a loopt naar zone IV</p> <p>c geeft de set-up a valt aan f verdedigt</p>
<p>oef. 2</p> 	<p>2 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • idem als oefening 1 maar de receptiespelers staan achter elkaar <p>3 idem als oefening 1 en 2</p> <p>de opslagspeler heeft 2 opties voor hij de opslag uitvoert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hij botst de bal 1 maal voor zichzelf: de 2 receptiespelers stellen zich naast elkaar op in de oranje zone • hij werpt de bal 1 maal op voor zichzelf: de 2 receptiespelers stellen zich achter elkaar op in de oranje zone <p>bijvoorbeeld:</p>
<p>oef. 3</p>  <p>e werpt de bal a en b staan achter elkaar</p>  <p>e slaat op naar a a voert de receptie uit</p>  <p>c geeft de set-up a valt aan e verdedigt</p>  <p>f botst de bal a en b staan naast elkaar</p>  <p>f slaat op naar b b voert de receptie uit</p>  <p>c geeft de set-up b valt aan f verdedigt</p> 	



4 organisatie (zie tekening)

- kant B: 2 opslagspelers (k, l), 2 verdedigers (i, j), 1 blokker (h)
- kant A: 3 receptiespelers (a, b, c), 1 spelverdelers (d), 1 reservetrio achter het terrein (e, f, g)

afspraken:

- de opslagspelers voeren 3 opslagen uit voor het viertal aan kant A
- bij elke opbouw valt een andere speler van het trio aan

de trainer roept vóór de opslag een optie:

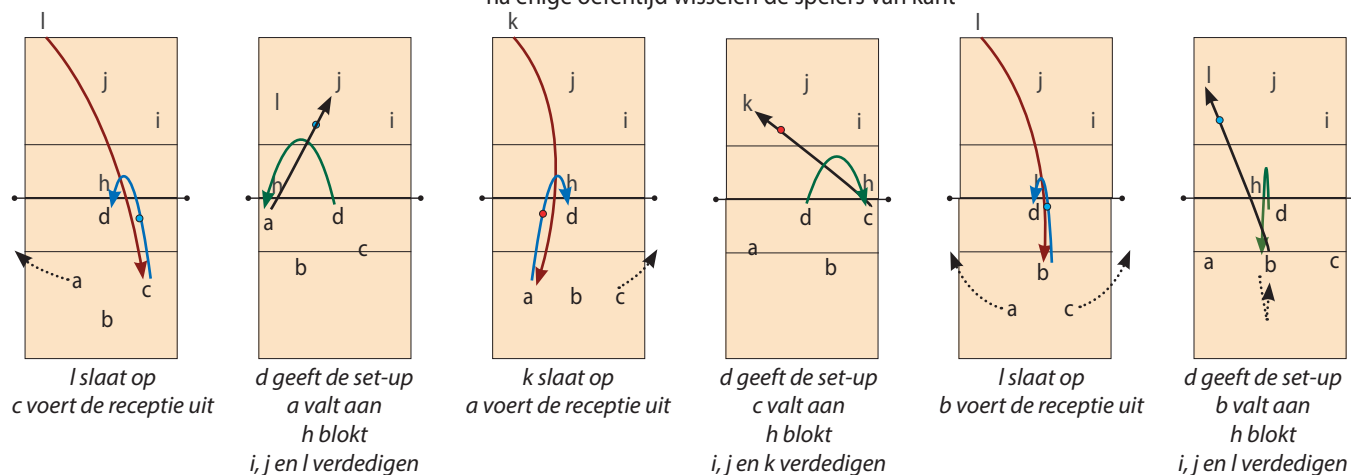
- **optie 1:** hij roept "naast": spelers a, b en c staan naast elkaar in receptie
- **optie 2:** hij roept "voor": spelers a, b en c staan in een driehoek punt voor
- **optie 3:** hij roept "achter": spelers a, b en c staan in een driehoek punt achter

opslag 1: de trainer roept "achter"; spelers a, b en c stellen zich op in een driehoek punt achter; speler l voert de opslag uit naar speler c en gaat dan verdedigen in zone I; speler c voert de receptie uit; speler d geeft de set-up naar speler a die aanvalt in zone IV; spelers b, c en d voeren de dekking uit; speler h blokt; spelers i, j en l verdedigen; men speelt 4 tegen 4

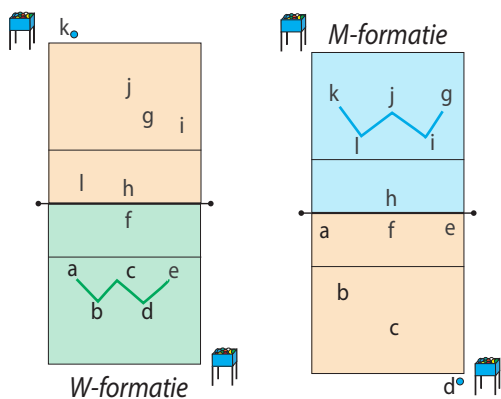
opslag 2: de trainer roept "naast"; spelers a, b en c stellen zich naast elkaar op; speler k voert de opslag uit naar speler a en gaat dan verdedigen in zone I; speler a voert de receptie uit; speler d geeft de set-up naar speler c die aanvalt in zone II; spelers a, b en d voeren de dekking uit; speler h blokt; spelers i, j en k verdedigen; men speelt 4 tegen 4

opslag 3: de trainer roept "voor"; spelers a, b en c stellen zich op in een driehoek punt voor; speler l voert de opslag uit naar speler b en gaat dan verdedigen in zone I; speler b voert de receptie uit; speler d geeft de set-up naar speler b die aanvalt achter de driemeterlijn in zone VI; spelers a, c en d voeren de dekking uit; speler h blokt; spelers i, j en l verdedigen; men speelt 4 tegen 4

het trio e, f, g vervangt het trio a, b, c; de spelers aan kant B draaien 1 plaats door na enige oefentijd wisselen de spelers van kant



SPEL GEDEELTE



1 organisatie (zie tekening)

- 2 teams spelen 6 tegen 6

de trainer roept voor de opslag een optie:

- **optie 1:** hij roept "W": de receptiespelers stellen zich op in een W-formatie
- **optie 2:** hij roept "M": de receptiespelers stellen zich op in een M-formatie

men speelt 6 tegen 6

variatie: de trainer duidt voor elk team aan welke opslagspelers vaak kort opslaan en welke spelers vaak diep opslaan; de receptiespelers van het andere team stellen zich, overeenkomstig de kenmerken van de opslagspeler, op in een W-formatie dan wel in een M-formatie