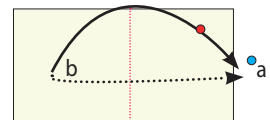
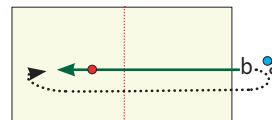
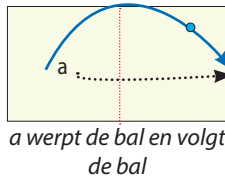
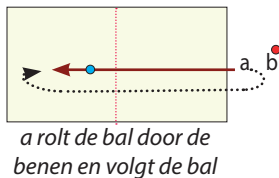
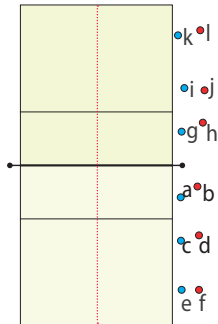




Extra materiaal:	ALGEMEEN GEDEELTE thema: contra toets
------------------	---

oef. 1



1 organisatie (zie tekening)

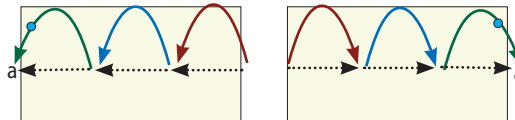
- duo's, elke speler met een bal
- de spelers staan achter elkaar achter de rechterzijlijn
- een **centrale** lijn op circa 4,5 m van de rechterzijlijn

speler a staat met de rug naar de zijlijn; hij rolt de bal door de gespreide benen, voert een halve draai uit en volgt de bal; hij neemt de bal op achter de **centrale** lijn en stelt zich op met de rug naar de **centrale** lijn; hij werpt de bal achterwaarts over het lichaam, voert een halve draai uit, volgt de bal en vangt de bal voor de bots achter de rechterzijlijn speler b voert de oefening uit

2 **wedstrijdvorm**: speler a tegen speler b; idem als oefening 1; een speler ontvangt een punt als hij de bal achterwaarts werpt vanaf de **rode** lijn en de bal vangt voor de bots en met tenminste 1 voet over de zijlijn

3 speler a toetst de bal 3 x voorwaarts tot aan de linkerzijlijn en vangt de bal; dan toetst speler a de bal 3 x achterwaarts en vangt de bal achter de rechterzijlijn

opmerking: indien nodig last de speler een controletoes in

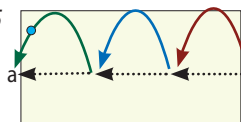


4 **wedstrijdvorm**: speler a tegen speler b; idem als oefening 3; een speler ontvangt een punt als hij de bal na 3 x voorwaarts toetsen, vangt achter de linkerzijlijn; hij ontvangt nog een punt als hij de bal na 3 x achterwaarts toetsen, vangt achter de rechterzijlijn

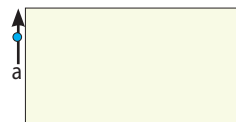
5 speler a toetst de bal 3 x voorwaarts tot aan de linkerzijlijn, voert daar een controletoes uit, toetst vervolgens 3 x achterwaarts tot aan de rechterzijlijn en vangt de bal

opmerking: indien nodig last de speler een controletoes in

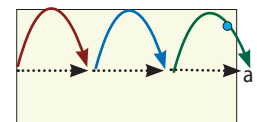
oef. 5



a toetst 3 x voorwaarts tot aan de linkerzijlijn



controletoes



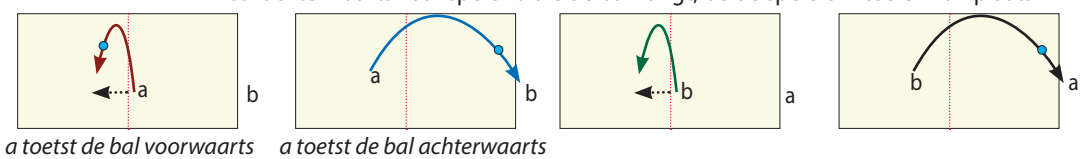
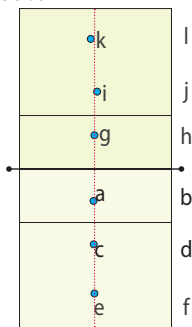
a toetst 3 x achterwaarts tot aan de rechterzijlijn

6 **wedstrijdvorm**: duo's tegen elkaar; idem als oefening 5; een duo ontvangt een punt als een speler de bal in 7 toetscontacten heen en weer speelt en de bal vangt voor de bots en met tenminste 1 voet over de rechterzijlijn

opmerking: indien nodig past de trainer het aantal toetscontacten aan: 8, 9, 10...

7 de spelers voeren oefening 5 uit in een 2 - 1 ritme: de verplaatsing heen gebeurt via een ritme van 2 x voorwaarts en 1 x achterwaarts toetsen; de verplaatsing terug gebeurt via een ritme van 2 x achterwaarts en 1 x voorwaarts toetsen

oef. 9



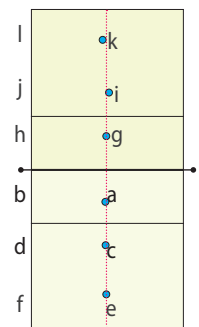
a toetst de bal voorwaarts a toetst de bal achterwaarts

8 organisatie (zie tekening)

- duo's, 1 bal per 2
- 1 speler van elk duo staat met een bal centraal in het terrein met het aangezicht naar de linkerzijlijn; de partner staat achter de rechterzijlijn

speler a toetst de bal circa 2 m voorwaarts richting linkerzijlijn, volgt de bal en toetst de bal achterwaarts naar speler b die de bal vangt; beide spelers wisselen van plaats

oef. 10

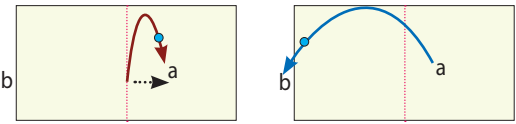


9 wedstrijdvorm: duo's tegen elkaar; idem als oefening 8; een duo ontvangt een punt als de partner de bal vangt met ten minste 1 voet achter de rechterzijlijn

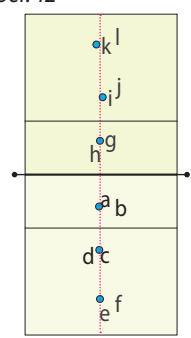
10 organisatie (zie tekening)

- 1 speler van elk duo staat met een bal centraal in het terrein met het aangezicht naar de rechterzijlijn; de partner staat achter de linkerzijlijn

speler a toetst de bal circa 2 m voorwaarts, volgt de bal en toetst de bal achterwaarts naar speler b die de bal vangt; beide spelers wisselen van plaats



oef. 12



11 wedstrijdvorm: duo's tegen elkaar; idem als oefening 10; een duo ontvangt een punt als de partner de bal vangt met ten minste 1 voet achter de linkerzijlijn

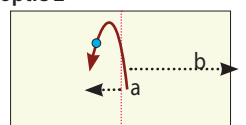
12 organisatie (zie tekening)

- beide spelers staan centraal in het terrein met het aangezicht naar de linkerzijlijn

de trainer kan 2 opties roepen:

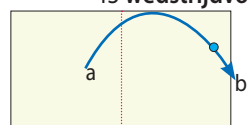
- **optie 1:** hij roept "achterwaarts": speler b loopt naar de linkerzijlijn; speler a toetst de bal circa 2 m achterwaarts (naar de rechterzijlijn), volgt de bal, toetst de bal voorwaarts naar speler b en volgt de bal; speler b toetst de bal verticaal opwaarts en loopt naar het midden van het terrein; speler a toetst de bal achterwaarts naar speler b die de bal vangt
- **optie 2:** hij roept "voorwaarts": speler b loopt naar de rechterzijlijn; speler a toetst de bal circa 2 m voorwaarts (naar de linkerzijlijn), volgt de bal, toetst de bal achterwaarts naar speler b en volgt de bal; speler b toetst de bal verticaal opwaarts en loopt naar het midden van het terrein; speler a toetst de bal achterwaarts naar speler b die de bal vangt

optie 2

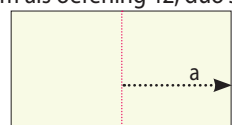


a toetst de bal voorwaarts b loopt naar de linkerzijlijn

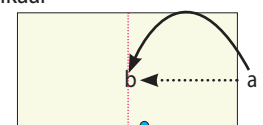
13 wedstrijdvorm: idem als oefening 12, duo's tegen elkaar



a toetst de bal achterwaarts



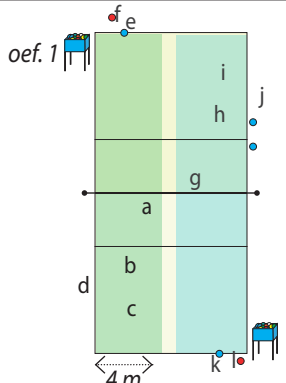
a volgt de bal b voert een hoge controletocht uit



b loopt naar de centrale lijn a toetst de bal achterwaarts b vangt de bal

Extra materiaal:
markeerschijven om zones af te bakenen

SPECIFIEK GEDEELTE
thema: spelsysteem 6 - 3



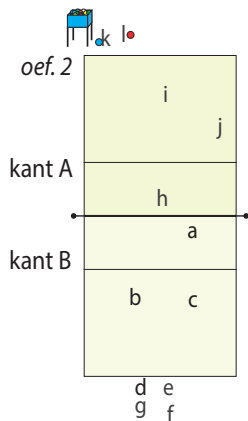
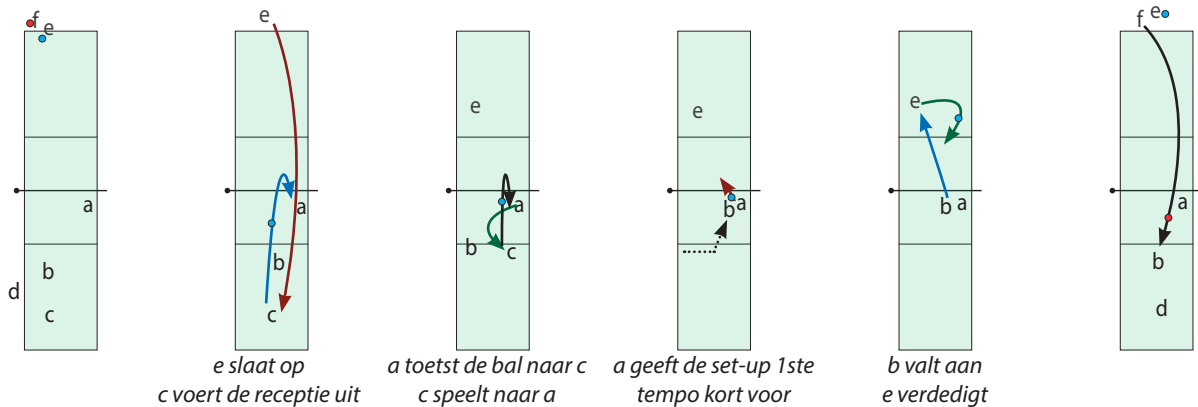
oef. 1

1 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen
- er zijn 2 zones afgebakend van 4 m breed en 18 m diep
- 2 opslagspelers (e, f) (k, l), 1 spelverdeler (a) (g), 2 receptiespelers achter elkaar (b, c) (h, i), 1 reservespeler naast het terrein (d) (j)

speler e voert een korte of diepe opslag uit, bijvoorbeeld naar speler c en gaat dan verdedigen in zone i; speler c voert de receptie uit naar speler a; de 2 receptiespelers stellen zich naast elkaar op achter de driemeterlijn; speler a toetst de bal terug naar speler b of naar speler c, bijvoorbeeld naar speler c; speler c speelt de bal terug naar speler a terwijl speler b zich opstelt voor een 1ste tempo aanval kort voor; speler a geeft

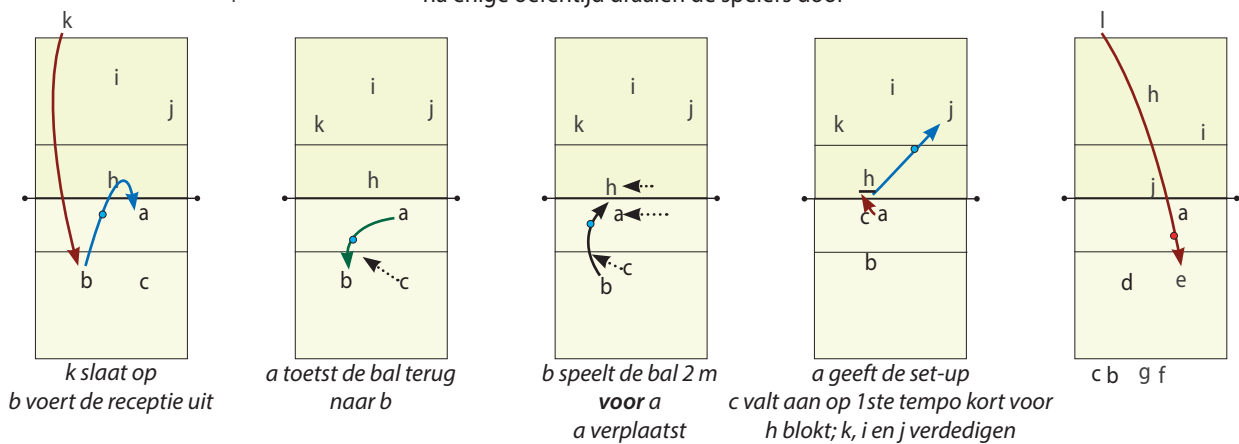
de set-up waarop speler b aanvalt naar zone I; speler e verdedigt en vangt de bal; speler d vervangt speler b; speler f voert de volgende opslag uit naar speler c of naar speler d na enige oefentijd draaien de spelers door



2 organisatie (zie tekening)

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

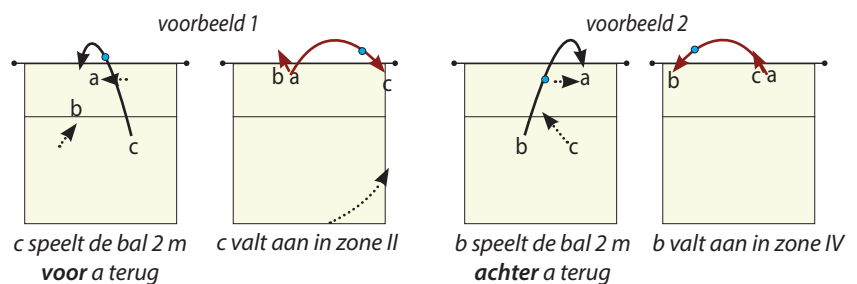
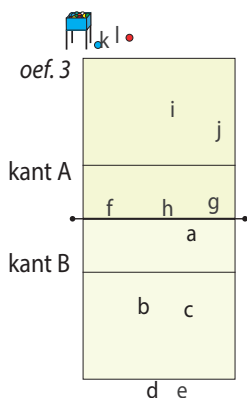
speler k voert een opslag uit, bijvoorbeeld naar speler b en gaat dan verdedigen in zone I; speler b voert de receptie uit naar speler a die de bal terug toetst, bijvoorbeeld naar speler b; speler c wordt 1ste tempo aanvaller kort voor; speler b speelt de bal naar het net maar 2 m **voor** of **achter** speler a; speler a verplaatst en geeft de set-up waarop speler c aanvalt; speler h blokt en spelers k, i en j verdedigen; als de bal verdedigd wordt dan wordt het 3de contact over het net getoetst voor het duo d en e na enige oefentijd draaien de spelers door

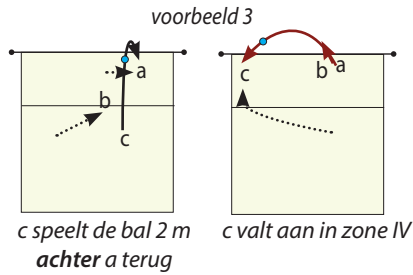
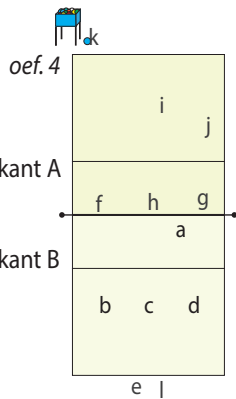


3 organisatie (zie tekening)

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

idem als oefening 2 maar de speler die de terugspeelbal van de spelverdeler ontvangt, valt aan op een 2de tempo aanval in zone IV of in zone II; deze aanval wordt uitgevoerd in de zone die het verst verwijderd is van de 1ste tempo aanval enkele voorbeelden:





4 organisatie (zie tekening)

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

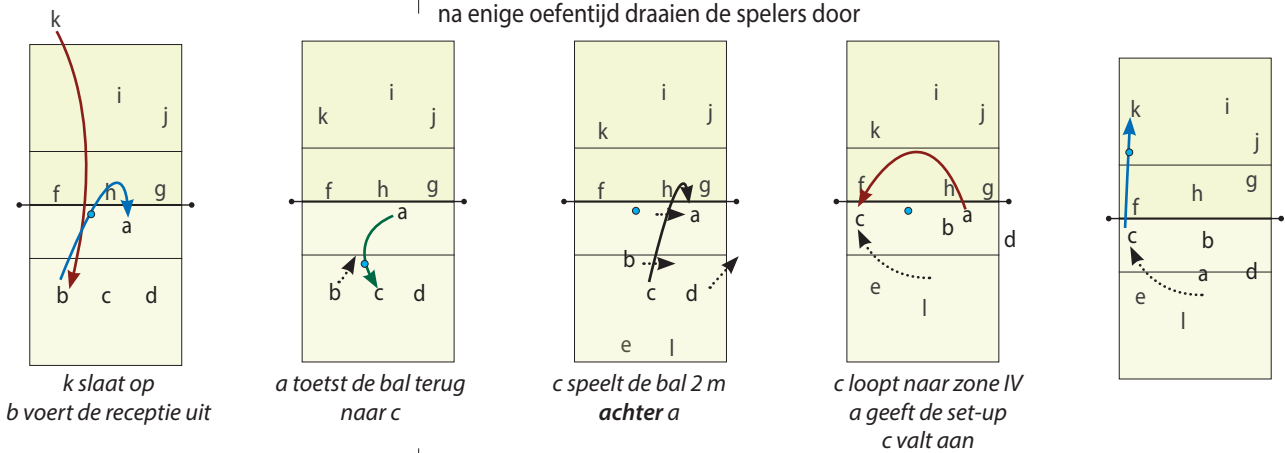
idem als oefening 3 maar er zijn 3 aanvallers

na de receptie kan speler a de bal terugspelen naar speler b, c of d:

- als speler a de bal speelt naar speler b of speler d dan valt speler c aan op een 1ste tempo kort voor; speler b valt aan in zone IV, speler d valt aan in zone II
- als speler a de bal speelt naar speler c dan valt speler b aan op een 1ste tempo kort voor; speler c valt aan in zone IV, speler d valt aan in zone II
- de speler die de terugspeelbal van speler a ontvangt, heeft 3 opties:
 - hij speelt de bal 2 m **voor** speler a terug; speler a geeft de set-up - indien mogelijk - naar de aanvaller in zone II
 - hij speelt de bal 2 m **achter** speler a terug; speler a geeft de set-up - indien mogelijk - naar de aanvaller in zone IV
 - hij speelt de bal precies terug naar speler a: speler a alle opties: halfhoge set-up naar zone IV, 1ste tempo naar zone III of halfhoge set-up naar zone II

na de terugspeelbal van de spelverdeler komen spelers e en l als verdedigers in het terrein

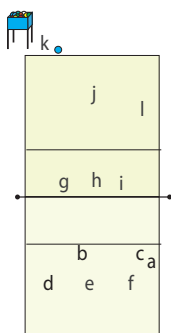
na enige oefentijd draaien de spelers door



5 idem als oefening 4 maar de spelverdeler kan in alle situaties alle opties spelen; bijvoorbeeld: de terugspeelbal wordt 2 m **voor** speler a gespeeld; speler a speelt toch een 1ste tempo kort voor in plaats van de set-up naar zone II te spelen

6 idem als oefening 5 maar zonder terugspeelbal van de spelverdeler

SPEL GEDEELTE



1 organisatie (zie tekening)

- 2 teams spelen 6 tegen 6

men speelt 6 tegen 6:

- met penetratie van de spelverdeler
- met een 1ste tempo aanval kort voor

de trainer heeft 2 opties:

- hij roept niets: de spelverdeler voert geen terugspeelbal uit
- hij roept "**terug**": de spelverdeler speelt de bal terug naar één van de 5 medespelers