

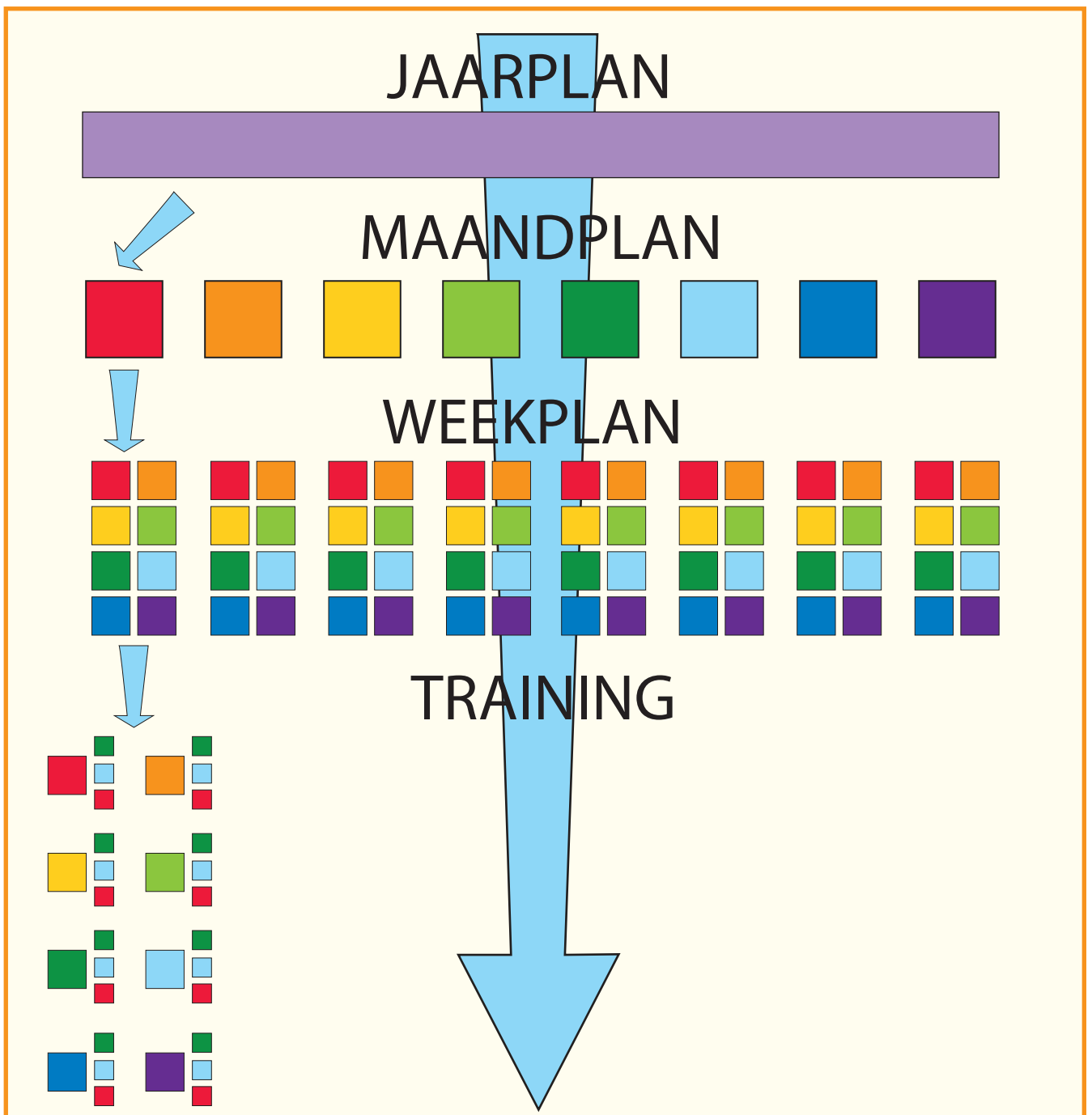


Opstellen van een trainingsprogramma (receptie)



“De praktijk van de sport toont steeds duidelijker aan dat topsport prestaties slechts bereikt kunnen worden indien de daarvoor benodigde basis reeds in de jeugd wordt gelegd.

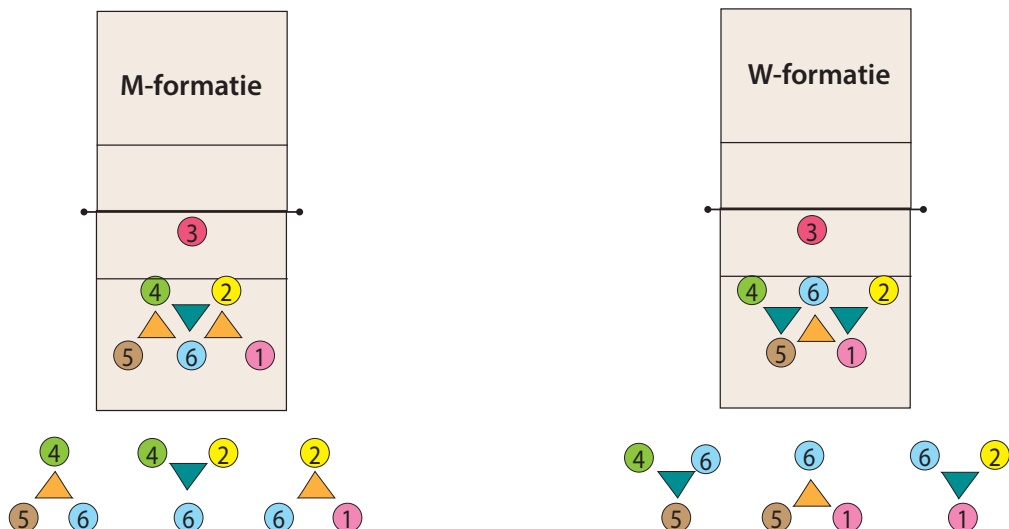
Dit veronderstelt een langdurige en systematische planning van het trainingsproces.”
Weineck, 1989



Voorbeeld van een maandprogramma voor een groep van niveau 6A

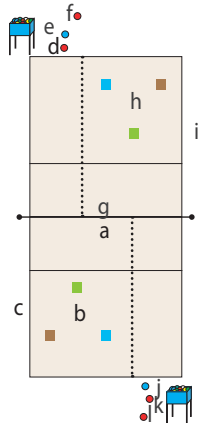
Thema:

- technisch: receptie met het lichaam achter de bal
- tactisch: relaties in receptie driehoek punt voor en driehoek punt achter: zone IV, zone V en zone VI



		TRAINING 1	TRAINING 2
AG		bovenhands werpen met 1 hand kort en diep over het net / inschatten balbanen kort en diep	onderarmse vaardigheden aan de muur individueel en met partner
SG		receptie individueel zone IV, zone V en zone VI	receptie 2 spelers naast elkaar zone IV en zone VI / zone V en zone VI
		TRAINING 3	TRAINING 4
AG		onderarms split en oriëntatie	achterwaarts en voorwaarts verplaatsen stop in split en oriëntatie naar doel
SG		receptie 2 spelers achter elkaar zone IV en zone V / zone IV en zone VI	receptie 2 spelers naast en/of achter elkaar
		TRAINING 5	TRAINING 6
AG		spelvormen onderarms over het net	zijwaarts verplaatsen, stop in split, oriëntatie naar doel
SG		receptie drie spelers driehoek punt voor	receptie drie spelers driehoek punt achter
		TRAINING 7	TRAINING 8
AG		verplaatsen in diverse richtingen stop in split, oriëntatie naar doel	spelopwarming
SG		receptie drie spelers driehoek punt voor en driehoek punt achter	receptie drie spelers driehoek punt voor of driehoek punt achter

oef. 1 4
5
6



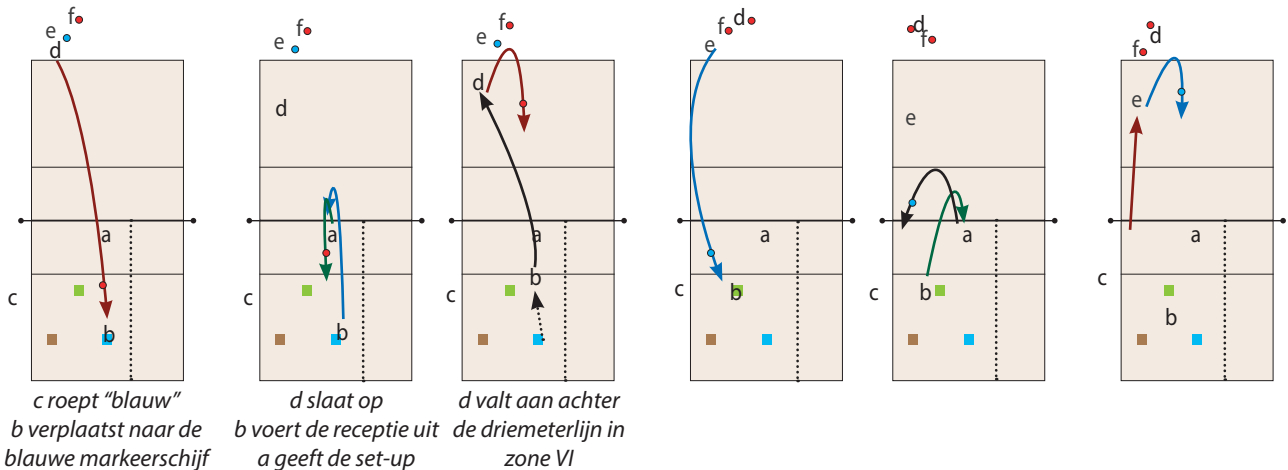
1 Een voorbeeld van een oefening uit het specifiek gedeelte van training 1 organisatie (zie tekening)

- er liggen drie markerschijven in een driehoek in elke terreinhelft: een groene in zone IV, een bruine in zone V en een blauwe in zone VI
- 1 receptiespeler (b) (h), 1 reserve receptiespeler (c) (i), 1 spelverdeler (a) (g), 3 opslagspelers (d, e, f) (j, k, l)

speler c roept een kleur: groen, blauw of bruin, bijvoorbeeld "blauw"; speler b verplaatst naar de blauwe markerschijf in zone VI; speler d voert de opslag uit naar speler b en gaat dan verdedigen in zone I; speler b voert de receptie uit naar speler a; speler a geeft de set-up naar de driemeterzone zone VI; speler b valt aan achter de driemeterlijn naar zone I; speler d verdedigt en vangt de bal; speler c roept een kleur, bijvoorbeeld "groen" enz.

- als de receptiespeler een receptie uitvoert in zone V (bruine markerschijf) dan valt hij aan achter de driemeterlijn in zone V
- als de receptiespeler een receptie uitvoert in zone IV (groene markerschijf) dan valt hij aan in zone IV aan het net
- elke aanval wordt naar zone I geslagen waar de verdediger staat

na 3 opslagen wisselt speler b met speler c; na enige oefentijd draaien de spelers door



2 Een voorbeeld van een oefening uit het specifiek gedeelte van training 4 organisatie (zie tekening)

- er liggen vier markerschijven in een vierhoek in elke terreinhelft: een rode in zone III, een gele in zone II, een paarse in zone I en een blauwe in zone VI
- 2 receptiespelers (b, c) (h, j), 1 reservespeler (d) (i), 1 spelverdeler (a) (g), 2 opslagspelers (f, e) (k, l)

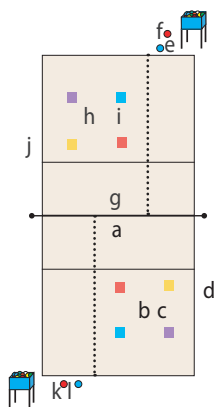
speler d roept 2 kleuren: "rood-geel", "blauw-paars", "rood-paars" enz.; hij roept bijvoorbeeld "geel-paars"; de 2 receptiespelers stellen zich op op de overeenkomstige markerschijven; speler f voert een korte of diepe opslag uit en gaat dan verdedigen in zone V; speler e slaat bijvoorbeeld kort op naar speler b; speler b voert de receptie uit naar speler a die een set-up geeft naar zone II waar speler b aanvalt of naar zone VI waar speler c aanvalt achter de driemeterlijn; speler f verdedigt en vangt de bal

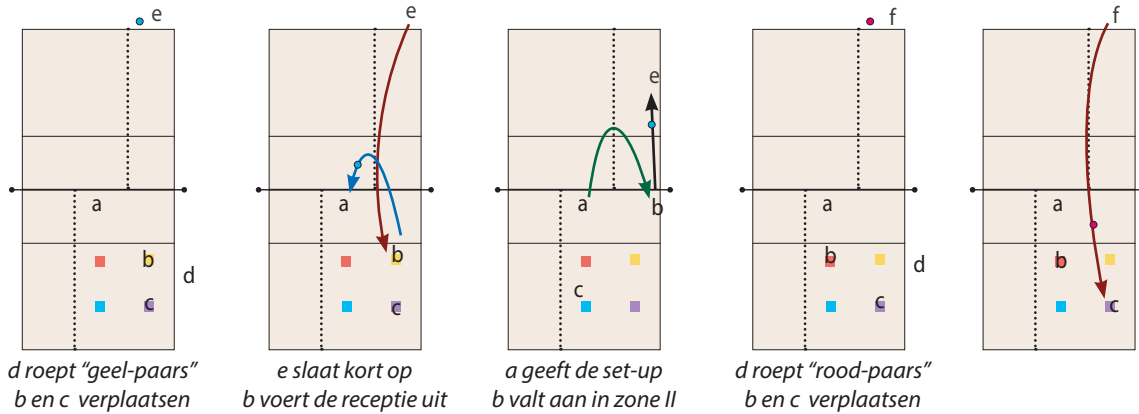
- elke aanval wordt naar zone V geslagen waar de verdediger staat
- na 4 opslagen wisselen spelers b en c met spelers a en d; na enige oefentijd draaien alle spelers door

mogelijke uitvoeringen:

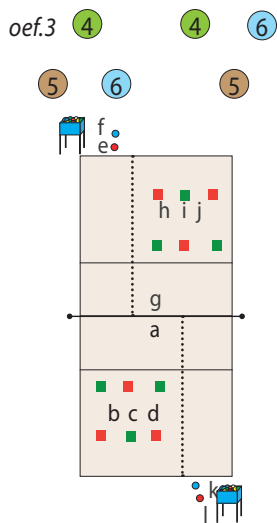
receptieopstelling	aanvalszones
■ ■	■ VI ■ II
■ ■	■ VI ■ I
■ ■	■ II ■ VI
enz.	

oef. 2 4 — 6 4 4
5 — 6 5 6





3 Een voorbeeld van een oefening uit het specifiek gedeelte van training 7 organisatie (zie tekening)



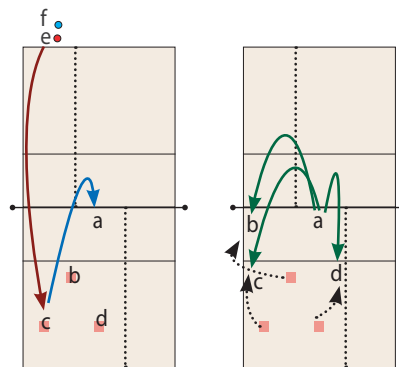
- er liggen 3 rode markeerschijven in een driehoek punt voor en er liggen 3 groene markeerschijven in een driehoek punt achter
- 3 receptiespelers (b, c, d) (h, i, j), 1 spelverdeler (a) (g), 2 opslagspelers (f, e) (k, l)

de drie receptiespelers voeren beurtelings 3 maal een opbouw uit vanuit een driehoek punt voor en 3 maal een opbouw uit vanuit een driehoek punt achter

spelers b, c en d stellen zich op op de rode markeerschijven; speler e voert de eerste opslag uit, bijvoorbeeld naar speler c die de receptie uitvoert; speler a geeft de set-up naar:

- speler b die aanvalt in zone IV
- speler c die aanvalt achter de driemeterlijn in zone V
- speler d die aanvalt achter de driemeterlijn in zone VI

de drie receptiespelers draaien 1 plaats door; speler f voert de volgende opslag uit en er volgt een tweede opbouw; daarna voert speler e een derde opslag uit voor een derde opbouw



na 3 opslagen stellen de 3 spelers zich op op de groene markeerschijven; speler f slaat bijvoorbeeld op naar speler d die de receptie uitvoert; speler a geeft de set-up naar:

- speler b die aanvalt in zone IV aan het net
- speler c die aanvalt achter de driemeterlijn in zone V
- speler d die aanvalt achter de driemeterlijn in zone VI

