



INLEIDING

Dit oefenboek biedt ideeën aan hoe men dynamisch kan trainen met een groep van 12 spelers in functie van een thema, in dit geval de aanval in zone IV en in zone II.

In het algemeen moet de jeugdtrainer er naar streven om in elke training oefenstof aan te bieden waarbij de spelers:

- zoveel mogelijk balcontacten hebben
- zoveel mogelijk adequaat bewegen
- zo veel mogelijk leren
- zoveel mogelijk oefenen rond het thema
- zo veel mogelijk trainingsplezier beleven

De organisatie die de trainer kiest voor een oefening is daarbij zeer belangrijk.

Spelers moeten in de aangeboden oefentijd de oefening zo vaak mogelijk kunnen uitvoeren in de beste leeromstandigheden.

Meestal moeten medespelers daarbij een begeleidende taak uitvoeren. Zij dienen alert te zijn en de taak met discipline uit te voeren.

Niet alleen de organisatie maar ook het tempo van de oefeningen en de duur van de pauze tussen de oefeningen door zijn belangrijk. Iedere seconde van de training zou zinvol moeten besteed worden.

Het positieve gevolg is dat, als de trainer en de spelers eenmaal gewoon zijn om dynamisch te trainen, het een onmisbare gewoonte wordt. **Trainer en spelers willen op deze manier trainen.**

En...de attitude van de training is de attitude van de wedstrijd.

De aangeboden oefeningen in dit oefenboek zijn allen uitgewerkt rond het thema aanval maar ze maken niet deel uit van eenzelfde training. Elke oefening van het specifiek gedeelte zou een thema kunnen zijn voor een nieuwe training over aanval.

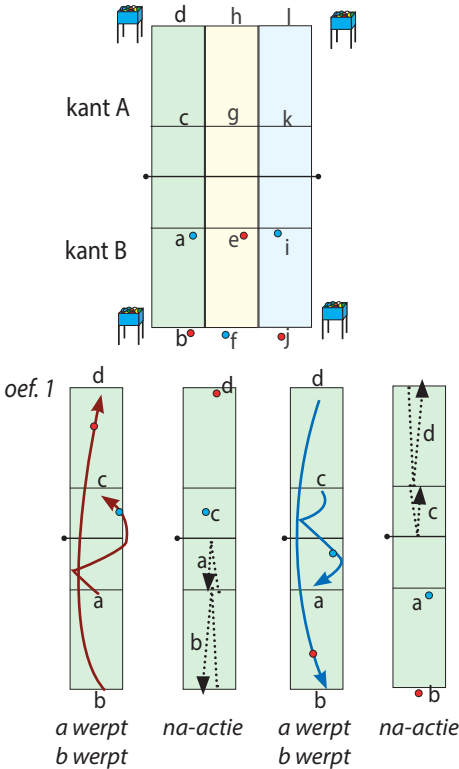
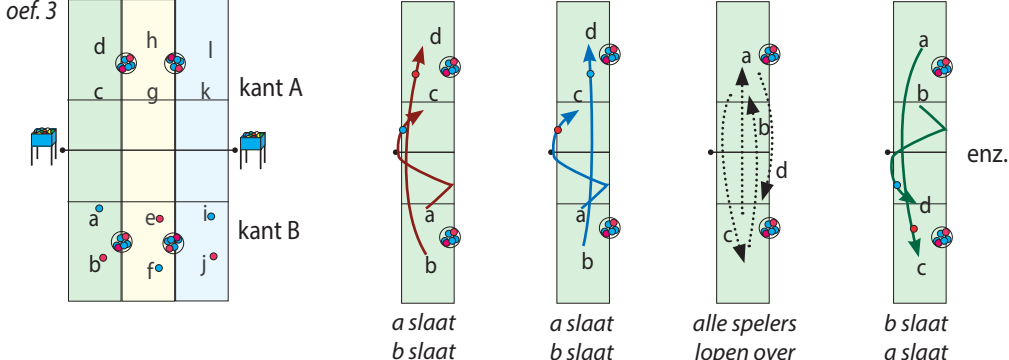
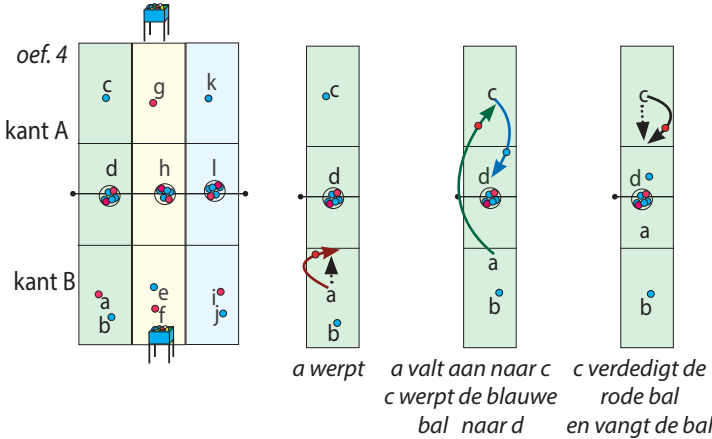
In dit oefenboek worden volgende aspecten van de aanval aangeboden:

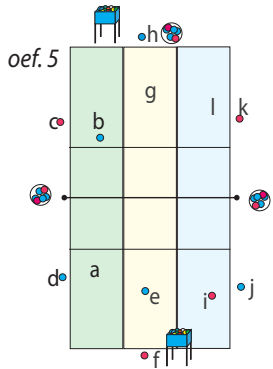
- aanval zone II en zone IV
- aanval lijn en diagonaal
- aanval na receptie en freeball
- innemen van homeposition van de aanval
- enz.

In het algemeen gedeelte zijn er 3 groepen van 4 spelers die elk in een terreinzone oefenen van 3 m breed en 18 m diep.

In het specifiek gedeelte worden vooral oefeningen aangeboden op een half terrein of een variatie ervan. De spelers zijn hierbij ingedeeld in 2 groepen die elk in één terreinzone de oefeningen uitvoeren.

Naast techniek en tactiek worden ook andere aspecten getraind: uithouding, alertheid, discipline, samenwerking, communicatie, inzet, attitudevorming, teamwork enz.

Extra materiaal:	ALGEMEEN GEDEELTE werpen, slaan en aanval
 <p>oef. 1</p> <p>a werpt b werpt</p> <p>na-actie</p> <p>a werpt b werpt</p> <p>na-actie</p>	<p>1 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • het terrein is verdeeld in 3 zones van 3 m breed en 18 m diep • 4 spelers per terreinzone; 2 ballen per viertal • kant A: 1 speler achter de driemeterlijn (c) (g) (k), 1 speler achter de eindlijn (d) (h) (l) • kant B: 1 speler met bal achter de driemeterlijn (a) (e) (i), 1 speler met bal achter de eindlijn (b) (f) (j) • op beide terreinhelften staan ballenwagens met extra ballen <p>speler a werpt de bal met 2 handen vanuit de nek via de grond over het net; als na-actie tikt hij het net aan; speler c vangt de bal en voert dezelfde oefening uit</p> <p>speler b werpt de bal met 1 hand bovenhands over het net; als na-actie tikt hij met 1 voet de driemeterlijn aan; speler d vangt de bal en voert dezelfde oefening uit op signaal van de trainer wisselen de spelers van taak en van plaats</p> <p>2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1: elke speler voert de eerste werpoefening 3 maal uit, dan wisselen de spelers en voeren de andere werpoefening 3 maal uit; welk viertal wint?</p> <p>3 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kant A: 1 speler achter de driemeterlijn (c) (g) (k); 1 speler op 6 m van het net (d) (h) (l) tussen elk duo ligt een fietsband met ballen • kant B: 1 speler met een bal aan de driemeterlijn (a) (e) (i); 1 speler met een bal op 6 m van het net (b) (f) (j); tussen elk duo ligt een fietsband met ballen <p>speler a slaat achtereenvolgens 2 ballen vanaf de driemeterlijn via de grond over het net aan kant A, loopt over en slaat achtereenvolgens 2 ballen met topspin over het net vanaf 6 m van het net aan kant B; speler b slaat achtereenvolgens 2 ballen vanaf 6 m van het net met topspin over het net, loopt over en slaat achtereenvolgens 2 ballen vanaf de driemeterlijn via de grond over het net; spelers c en d vangen alle ballen en leggen die in de fietsbanden; dan wisselen de spelers</p>
 <p>oef. 3</p> <p>kant A</p> <p>kant B</p> <p>a slaat b slaat</p> <p>a slaat b slaat</p> <p>alle spelers lopen over</p> <p>b slaat a slaat</p> <p>enz.</p>	<p>4 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kant A: 1 speler met bal in achterveld (c) (g) (k), 1 speler zonder bal in de driemeterzone (d) (h) (l) • kant B: 2 spelers met bal op 6 m van het net (a, b) (e, f) (i, j) • er ligt een fietsband met ballen onder het net <p>speler a werpt de (rode) bal voorwaarts-opwaarts, voert de aanvalsaanloop uit en voert een driemeteraanval uit; speler c werpt de (blauwe) bal - op het moment van slagcontact van speler a - naar speler d, verdedigt de aanval van speler a en vangt zelf de (rode) bal; speler d wisselt met speler c die de (rode) bal in de fietsband legt; speler a neemt een bal uit te fietsband en sluit aan achter speler b die intussen de driemeteraanval uitvoert naar speler d; na enige oefentijd wisselen de duo's</p>
 <p>oef. 4</p> <p>kant A</p> <p>kant B</p> <p>a werpt</p> <p>a valt aan naar c c werpt de blauwe bal naar d</p> <p>c verdedigt de rode bal en vangt de bal</p>	



5 organisatie (zie tekening)

- per 4: 2 spelers aan weerszijden van het net in elke terreinzone; 1 bal; 2 medespelers staan met een bal achter of naast de terreinzone

speler a speelt een slagspelform tegen speler b als volgt: de bal van de tegenspeler vangen, opwerpen vanaf de vangpositie en, na een aanvalaanloop, gesprongen over het net slaan; als een bal niet gevangen wordt, werpt de reservespeler onmiddellijk een bal naar zijn medespeler; er wordt gespeeld zonder rustpauzes

men speelt bijvoorbeeld 2 minuten per wedstrijd, dan wisselen de spelers; iedereen speelt tegen iedereen

Extra materiaal:

SPECIFIEK GEDEELTE

hoe dynamisch trainen met 12 spelers in functie van aanval

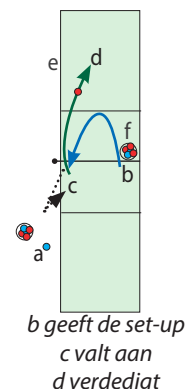
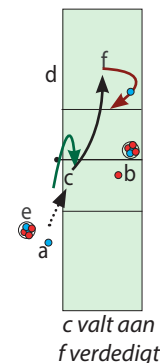
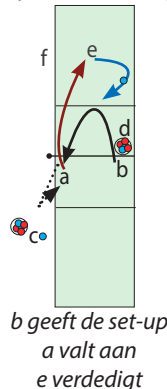
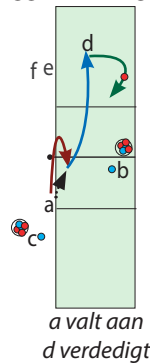
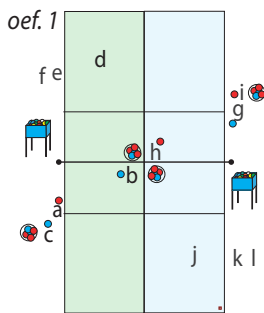
1 organisatie (zie tekening)

- 2 terreinzones van 4,5 m breed en 18 m diep; 2 groepen (a, b, c, d, e, f) (g, h, i, j, k, l)
- per groep: 1 spelverdeler (b) (h), 3 verdedigers (d, e, f) (j, k, l), 2 aanvallers (a, c) (g, i)
- bij elke spelverdeler en bij de aanvallers ligt een fietsband met ballen

speler a voert achtereenvolgens 2 maal een aanval uit:

- (zelf)aanval 1: speler a werpt de (rode) bal naar het net en valt aan; speler d verdedigt de bal, vangt de bal en legt die in een fietsband
- aanval 2: speler b geeft een set-up waarop speler a aanvalt; speler e verdedigt, vangt de bal en legt die in de fietsband

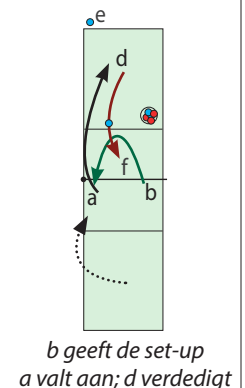
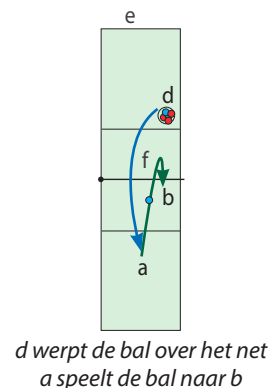
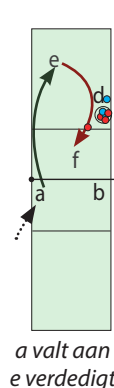
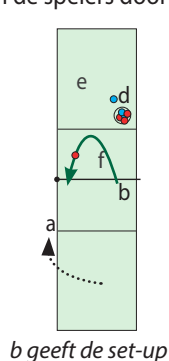
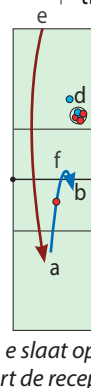
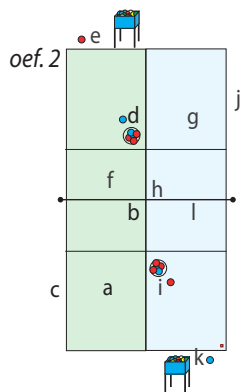
dan start speler c de oefening; de verdedigers zorgen er voor dat er steeds voldoende ballen in de fietsbanden liggen; na enige oefentijd draaien de spelers door

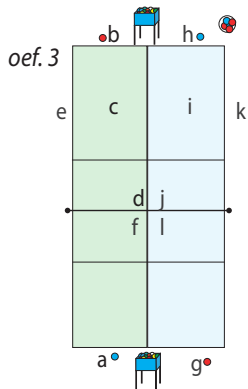


2 organisatie (zie tekening)

- 2 terreinzones van 4,5 m breed en 18 m diep; 2 groepen (a, b, c, d, e, f) (g, h, i, j, k, l)
- per groep: 1 spelverdeler (b) (h), 1 receptiespeler (a) (g), 1 reservespeler (c) (j), 1 opslagspeler achter het terrein (e) (k), 1 speler in het terrein in zone VI (d) (i), 1 vanger aan het net (f) (l)
- bij de speler in het terrein (d) (i) ligt een fietsband met ballen

speler e slaat op en gaat dan verdedigen in zone I; speler a voert de receptie uit en loopt naar de homepositie voor de aanval; speler b geeft de set-up waarop speler a aanvalt; speler e verdedigt; speler f vangt de bal; onmiddellijk na de aanval van speler a werpt speler d de bal over het net naar zone V-VI; speler a speelt de bal naar speler b die opnieuw een set-up geeft waarop speler a aanvalt; speler d verdedigt; speler f vangt de bal; intussen slaat speler e op naar speler c enz.; na enige oefentijd draaien de spelers door



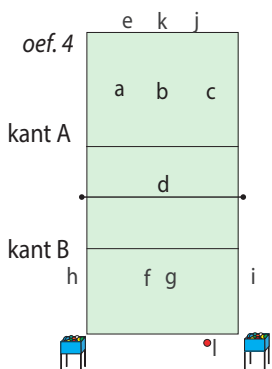
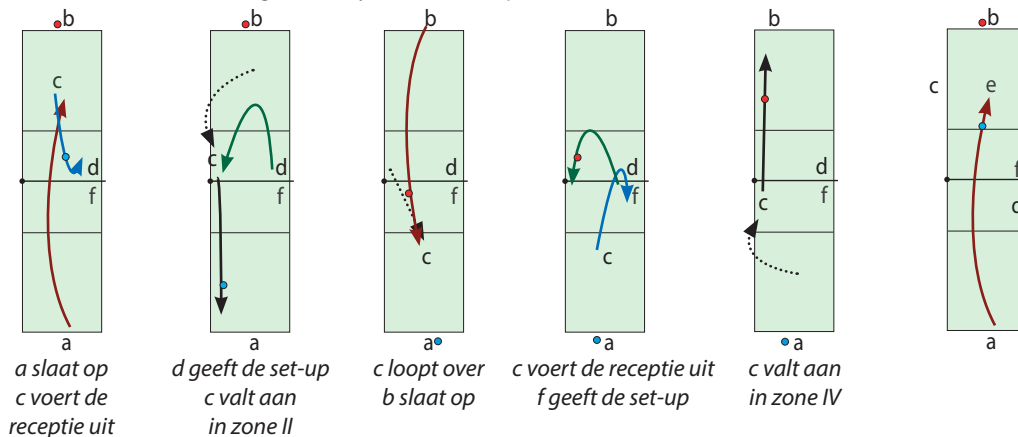


3 organisatie (zie tekening)

- 2 terreinzones van 4,5 m breed en 18 m diep; 2 groepen (a, b, c, d, e, f) (g, h, i, j, k, l)
- per groep: 2 spelverdelers (d, f) (j, l), 1 receptiespeler (c) (i), 1 reservespeler (e) (k), 4 opslagspelers (a, b) (g, h)
- er staat een ballenwagen achter elke eindlijn

speler a slaat op; speler c voert de receptie uit naar speler d die de set-up geeft naar zone II; speler c valt aan langs de lijn; speler c loopt over; speler b slaat op naar speler c die de receptie uitvoert; speler f geeft de set-up naar zone IV waar speler c aanvalt langs de lijn; spelers d en f wisselen van plaats; speler c wisselt met speler e; speler a slaat op naar speler e enz.

na enige oefentijd draaien de spelers door



4 organisatie (zie tekening)

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

afspraken:

- de receptiespeler valt niet aan
- er is altijd een aanval in zone IV en in zone II
- de trainer heeft 2 opties:
 - "dia": de aanvaller valt diagonaal aan en de 2 verdedigers verdedigen diagonaal
 - "lijn": de aanvaller valt aan langs de lijn en de 2 verdedigers verdedigen in de zone rechtdoor

de trainer roept "dia"; speler l slaat op naar speler a, b of c, bijvoorbeeld naar speler c; speler b loopt naar zone IV; speler c voert de receptie uit; speler d geeft de set-up naar zone IV of naar zone II, bijvoorbeeld naar zone IV; spelers f en g gaan diagonaal verdedigen; speler b valt diagonaal aan; speler g verdedigt; speler f toetst de bal over het net, bijvoorbeeld naar speler a; de trainer roept "lijn"; speler c loopt naar zone II; speler a speelt de bal naar speler d die de set-up geeft naar zone II; spelers f en g gaan verdedigen in de zone rechtdoor; speler c valt aan naar zone V of zone VI enz.

