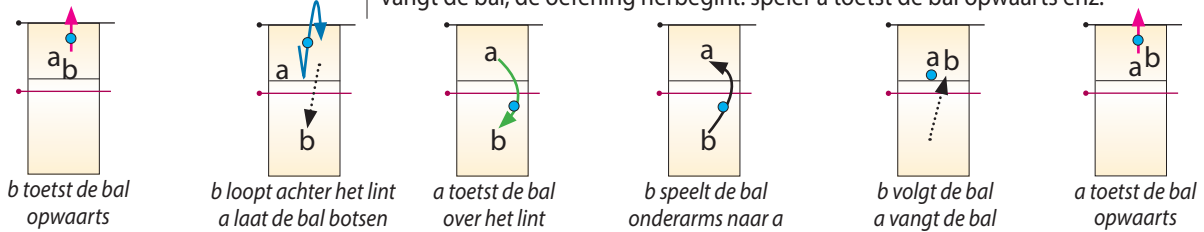
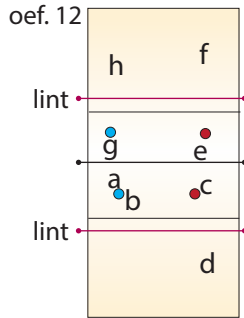




Materiaal: lint	ALGEMEEN GEDEELTE thema: bovenhandse en onderarmse vaardigheden
<p>oef. 1</p> <p>oef. 3</p> <p>oef. 7</p>	<p>1 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> er is een lint gespannen op elke terreinhelft om circa 4 m van het net per 2 in de driemeterzone; 3 ballen per duo <p>speler a heeft een blauwe bal; speler b heeft een rode en groene bal speler a werpt de blauwe bal verticaal opwaarts; speler b geeft de rode en groene bal aan speler a en vangt dan de blauwe bal voor de bots; speler b werpt de blauwe bal opwaarts enz.; doorlopend uitvoeren</p> <p>2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1; elke speler moet de blauwe bal 3 maal opwerpen; welk duo wint?</p> <p>3 speler a voert 1 onderarmse controle uit met de blauwe bal en speelt dan de bal onderarms verticaal opwaarts; speler b geeft de rode en groene bal aan speler a, laat de blauwe bal 1 maal botsen en speelt op zijn beurt 2 maal onderarms; doorlopend uitvoeren de bal moet steeds in de zone tussen het net en het lint gespeeld worden</p> <p>4 wedstrijdvorm: idem als oefening 3; welk duo maakt de hoogste reeks?</p> <p>5 idem als oefening 3 maar de spelers toetsen de bal: speler a voert 1 controletoeits uit met de blauwe bal en speelt de bal verticaal opwaarts; speler b geeft de rode en groene bal aan speler a, laat de blauwe bal 1 maal botsen en toetst op zijn beurt 2 maal; doorlopend uitvoeren</p> <p>6 wedstrijdvorm: idem als oefening 5; welk duo maakt de hoogste reeks?</p> <p>7 de trainer kan 2 opties roepen:</p> <ul style="list-style-type: none"> optie 1: hij roept "1": de spelers spelen onderarms (oefening 3) optie 2: hij roept "2": de spelers toetsen de bal (oefening 5) <p>8 speler a voert 1 onderarmse controle uit met de blauwe bal en toetst dan de bal verticaal opwaarts; speler b geeft de rode en groene bal aan speler a, laat de blauwe bal 1 maal botsen en voert de oefening uit; doorlopend uitvoeren</p>
<p>oef. 1</p> <p>oef. 3</p> <p>oef. 7</p>	<p>9 speler a voert 1 controletoeits uit met de blauwe bal en speelt dan de bal onderarms verticaal opwaarts; speler b geeft de rode en groene bal aan speler a, laat de blauwe bal 1 maal botsen en voert de oefening uit; doorlopend uitvoeren</p> <p>10 de trainer kan opnieuw 2 opties roepen:</p> <ul style="list-style-type: none"> optie 3: hij roept "3": de spelers spelen eerst onderarms dan toets (oefening 8) optie 4: hij roept "4": de spelers toetsen eerst de bal dan onderarms (oefening 9)



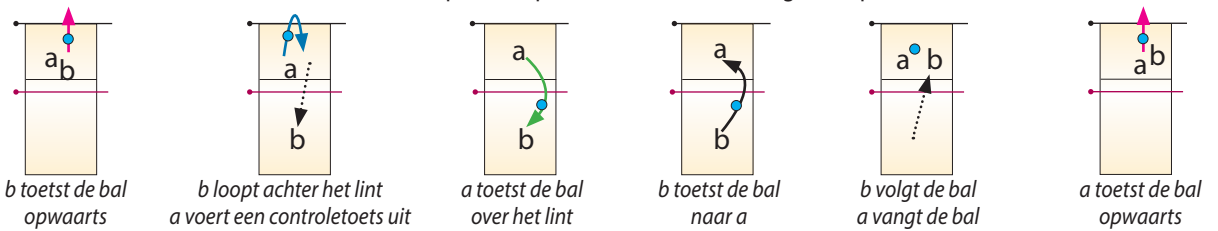
11 de trainer kan 2 opties roepen:

- **optie 1:** hij roept "1": de spelers spelen onderarms (oefening 3)
- **optie 2:** hij roept "2": de spelers toetsen de bal (oefening 5)
- **optie 3:** hij roept "3": de spelers spelen eerst onderarms dan toets (oefening 8)
- **optie 4:** hij roept "4": de spelers toetsen eerst de bal dan onderarms (oefening 9)

12 organisatie (zie tekening)

- het lint hangt op circa 2,50 m
- duo's in de driemeterzone; 1 bal per duo

speler b toets de bal verticaal opwaarts en stelt zich dan op achter het lint; speler a laat de bal 1 maal botsen en toets de bal over het lint: voor, achter, links of rechts van speler b; speler b verplaatst en speelt de bal onderarms naar speler a en volgt de bal; speler a vangt de bal; de oefening herbegint: speler a toets de bal opwaarts enz.



13 idem als oefening 12 maar speler a laat de bal, na de verticale toets van speler b, niet botsen maar voert een controletoes uit en toets dan de bal voor, achter, links of rechts van speler b; speler b toets de bal terug naar speler a

14 combinatie van oefening 12 en 13:

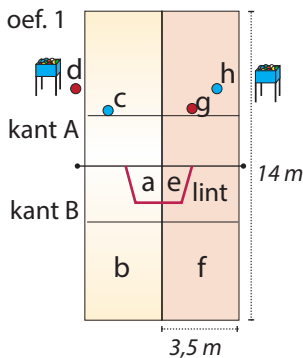
- als speler a de bal laat botsen dan speelt speler b de bal onderarms terug naar speler a (oefening 12)
- als speler a een controletoes uitvoert dan toets speler b de bal terug naar speler a (oefening 13)

15 idem als oefening 14 maar de spelers proberen de oefening doorlopend uit te voeren

Materiaal:
linten

SPECIFIEK GEDEELTE

thema: bovenhandse en onderarmse receptie/verdediging



1 organisatie (zie tekening)

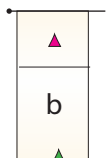
- 2 groepen oefenen in een halve terreinzone van $\pm 3,5$ m breed en ± 14 m diep
- kant A: 2 spelers (c, d) (g, h)
- kant B: er is een doelzone van ± 3 m breed en $\pm 2,5$ m diep voor de receptie afgebakend via een lint in zone III; 1 spelverdeler (a) (e), 1 receptiespeler (b) (f)

afpraak: de opslagspeler laat de bal na de worp botsen: de receptiespeler speelt de bal onderarms

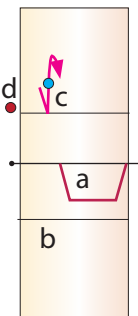
speler c staat op ± 4 m van het net; hij werpt de bal tegen de grond en toets de bal over het net, in of uit de driemeterzone, voor of achter de receptiespeler; speler b verplaatst voorwaarts of achterwaarts en speelt de bal onderarms naar de doelzone waar speler a de bal vangt; speler a rolt de bal naar speler d die de bal doorgeeft aan speler c na 8 recepties draaien de spelers 1 plaats door

opmerking: mogelijke variaties:

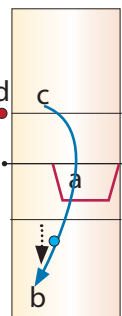
- de doelzone wordt afgebakend via markeerschijven of kleine matten
- de opslagspeler werpt de bal onderhands of bovenhands over het net
- de receptiespeler voert een voor-actie uit, bijvoorbeeld een kegel tikken tijdens de balbots
- enz.



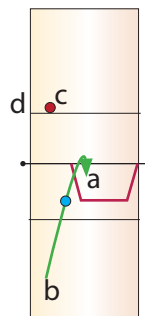
oef. 1



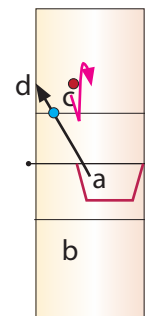
c werpt de bal tegen de grond



c toetst de bal kort of diep over het net b verplaatst



b voert de onderarmse receptie uit naar de doelzone a vangt de bal



a rolt de bal naar d c werpt de bal tegen de grond

2 **wedstrijd**vorm: idem als oefening 1; elke receptie in de doelzone = 1 punt

3 idem als oefening 2 maar de groepen voeren de oefening uit in de andere terreinzone

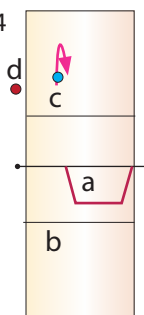
4 idem als oefening 3

afpraak: de opslagspeler voert een controlettoets uit en toetst de bal over het net: de receptiespeler speelt de bal bovenhands naar de doelzone

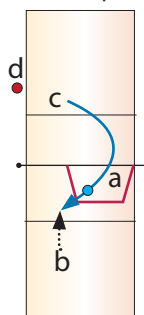
speler c voert een controlettoets uit en toetst de bal over het net, in of uit de driemeterzone; speler b verplaatst en toetst de bal naar de doelzone waar speler a de bal vangt

na 8 recepties draaien de spelers 1 plaats door

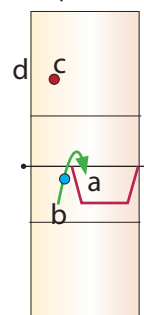
oef. 4



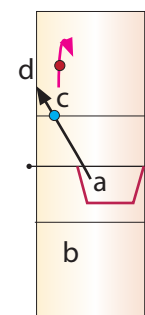
c voert een controlettoets uit



c toetst de bal kort of diep over het net b verplaatst



b toetst de bal naar de doelzone a vangt de bal



a rolt de bal naar d c voert een controlettoets uit

5 idem als oefening 4 maar de groepen voeren de oefening uit in de andere terreinzone

6 **organisatie** (zie tekening)

- 2 groepen oefenen in een halve terreinzone van ± 4 m breed
- kant A: 2 opslagspelers (c) (g); de trainer staat aan het net met een bal
- kant B: 2 spelverdelers (a) (e), 2 receptiespelers (b) (f), 2 reservespelers (d) (h)

de trainer duidt aan hoe de receptiespelers de receptie uitvoeren: bovenhands of onderarms:

- **optie 1:** hij botst de bal 1 maal: de receptiespelers voeren een onderarmse receptie uit
- **optie 2:** hij werpt de bal 1 maal op: de receptiespelers voeren een bovenhandse receptie uit

de opslagspelers (c) en (g) zijn verplicht om zowel een **korte** als **diepe** opslagworp uit te voeren; zij voeren **gelijktijdig** de opslag uit; de receptiespelers (b) (f) voeren de receptie uit en lopen daarna naar de startpositie voor de aanval; de spelverdelers (a) (e) geven een set-up naar zone IV en zone II waar de receptiespelers aanvallen

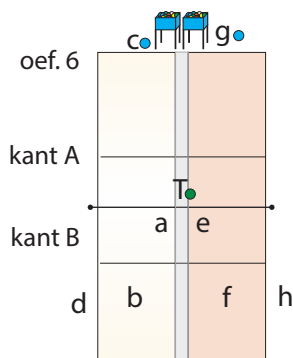
onmiddellijk na de aanval verplaatsen de receptiespelers en de spelverdelers naar de andere zone en voeren daar de opbouw voor een tweede maal uit; dan worden de receptiespelers vervangen door de reservespelers (d) (h)

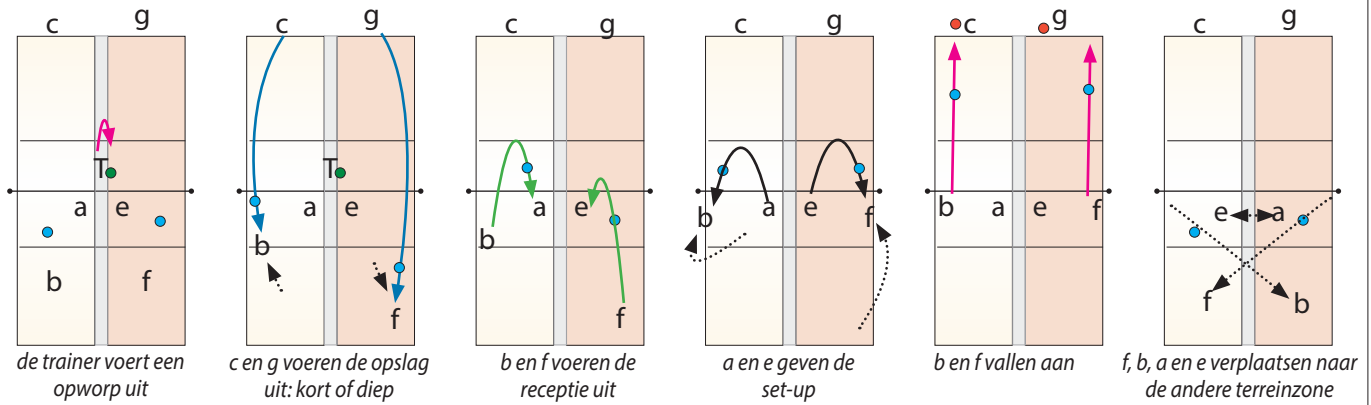
na enige oefentijd draaien de spelers door

er zijn dus meerdere mogelijkheden:

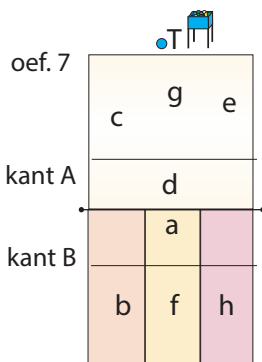
- de receptiespeler voert een onderarmse receptie uit op een korte opslagworp
- de receptiespeler voert een bovenhandse receptie uit op een korte opslagworp
- de receptiespeler voert een onderarmse receptie uit op een diepe opslagworp
- de receptiespeler voert een bovenhandse receptie uit op een diepe opslagworp

oef. 6





SPEL GEDEELTE



7 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen aan weerszijden van het net
- kant A: de trainer staat achter de opslaglijn; 1 spelverdeler (d), 3 verdedigers (c, g, e)
- kant B: er zijn 3 receptiezones afgebakend, bijvoorbeeld van ± 3 m breed en ± 8 m diep; 1 spelverdeler (a), 3 receptiespelers (b, f, h)

er wordt 3 maal een opbouw gerealiseerd: de eerste opbouw met 3 receptiespelers, de 2de opbouw met 2 receptiespelers, een 3de opbouw met 1 receptiespeler; na de aanval blijft de aanvaller buiten het terrein

de spelverdeler geeft de set-up altijd naar de speler die de receptie uitvoerde

de trainer duidt aan hoe de receptiespelers de receptie uitvoeren: bovenhands of onderarms of vrij naar keuze:

- **optie 1:** hij botst de bal 1 maal: de receptiespeler voert een onderarmse receptie uit
- **optie 2:** hij werpt de bal 1 maal op: de receptiespeler voert een bovenhandse receptie uit
- **optie 3:** hij voert geen voor-actie uit maar slaat direct op: de receptiespeler is vrij om de bovenhandse of onderarmse techniek te gebruiken

opbouw 1: de trainer botst de bal 1 maal en slaat kort op naar zone II; speler h voert een onderarmse receptie uit; speler a geeft de set-up naar speler h die aanvalt in zone II; als de bal verdedigd wordt door het team aan kant A dan speelt men 4 tegen 4; na de rally blijft speler h buiten het terrein

opbouw 2: de trainer voert een diepe opslag uit naar zone V; speler b voert de receptie uit (onderhands of bovenhands); speler a geeft de set-up naar speler b die aanvalt in zone IV; als de bal verdedigd wordt door het team aan kant A dan speelt men 4 tegen 3; na de aanval blijft speler b buiten het terrein

opbouw 3: de trainer werpt de bal 1 maal op en slaat kort op naar zone III; speler f voert de receptie uit en loopt naar zone IV of naar zone II, bijvoorbeeld naar zone II; speler a geeft de set-up naar speler f die aanvalt in zone II; als de bal verdedigd wordt door het team aan kant A dan speelt men 4 tegen 2

