



## INLEIDING

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 oefening zelf, de organisatie, het tempo, de uitvoering, de opvolging die de trainer kiest, is daarbij zeer belangrijk.

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

De aangeboden oefeningen en spelvormen in dit oefenboek maken geen deel uit van eenzelfde training maar zijn voorbeelden van individuele dynamische oefenvormen die meerdere aspecten van een bepaalde techniek ontwikkelen zoals:

- techniekcontrole
- balbaaninschatting
- beenwerking
- uithouding
- met en tegen
- attitudevorming
- communicatie
- observatie
- samenwerking
- alertheid
- verantwoordelijkheidszin
- enz.

De trainer moet de parameters van een oefening correct kiezen en eventueel aanpassen tijdens de oefening: de grootte van de terrein, de hoogte van het net, gebruik van materiaal, het aantal balcontacten enz. zijn afhankelijk van het niveau van de speler, de beoogde doelen, het verloop van de oefening, de vereiste attitude van de speler enz.

De trainer moet differentiëren daar waar het nodig is: de oefening vergemakkelijken of bemoeilijken naargelang het niveau van de speler of het verloop van de oefening.

b	d	e	g
a	c	f	h

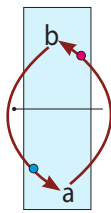
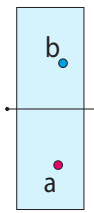
### Opmerkingen

- sommige oefeningen kunnen beter uitgevoerd worden met een lint in plaats van een net, vooral voor oefeningen waarbij spelers eronderdoor moeten lopen

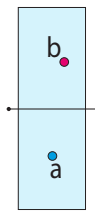
1 organisatie (zie tekening)

- 2 spelers aan weerszijden van het lint; 1 bal per speler

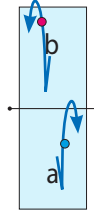
spelers a en b slaan de bal tegelijkertijd onderhands over het lint; zij vangen de bal van de partner voor de bots; zij slaan de bal hard tegen de grond en spinten over naar de andere kant van het lint en vangen daar de bal van de partner; zij slaan de bal onderhands over het net, lopen over enz.



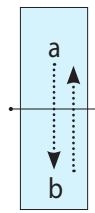
a en b slaan tegelijkertijd onderhands over naar elkaar



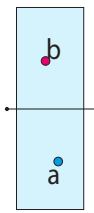
a en b vangen de bal



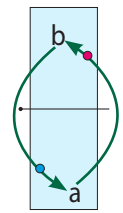
a en b slaan de bal hard tegen de grond



a en b lopen over



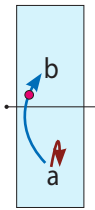
a en b vangen de bal



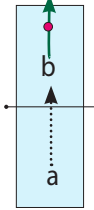
2 organisatie (zie tekening)

- 2 spelers aan weerszijden van het lint; 1 bal per duo

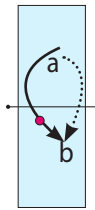
speler a voert een controlettoets uit en toetst de bal over het lint naar speler b en loopt over; speler b toetst de bal verticaal opwaarts en loopt over; speler a voert eventueel een controlettoets uit en toetst de bal achterwaarts over het lint naar speler b; speler b voert een controlettoets uit, toetst de bal over het lint en volgt de bal enz.



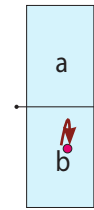
a voert een controlettoets uit en toetst de bal naar b



a loopt over  
b toetst de bal opwaarts



a toetst de bal achterwaarts naar b

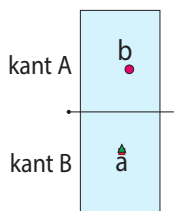


b voert een controlettoets uit enz.

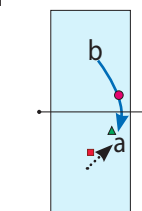
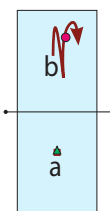
3 organisatie (zie tekening)

- 2 spelers aan weerszijden van het net; kant A: speler b met een bal; kant B: er ligt een markeerschijf centraal in het terrein; speler a heeft een kleine kegel

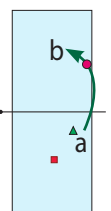
speler b voert een hoge controlettoets uit, laat de bal 1 maal botsen en toetst de bal over het net maar zodanig dat speler a moet verplaatsen; speler a verplaatst met de kegel, plaatst de kegel op de grond op de plaats waar hij de bal onderhands terug speelt naar speler b; daarna neemt speler a de kegel op en stelt zich terug centraal op boven de markeerschijf; speler b toetst de bal hoog opwaarts, laat de bal 1 maal botsen en toetst de bal over het net enz.



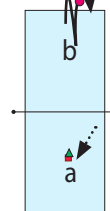
b voert een hoge controlettoets uit en laat de bal 1 maal botsen



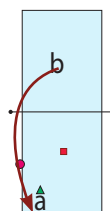
b toetst de bal over het net; a verplaatst met de kegel



b plaatst de kegel op de grond en speelt onderarms over het net



a stelt zich met de kegel op boven de markeerschijf



4 organisatie (zie tekening)

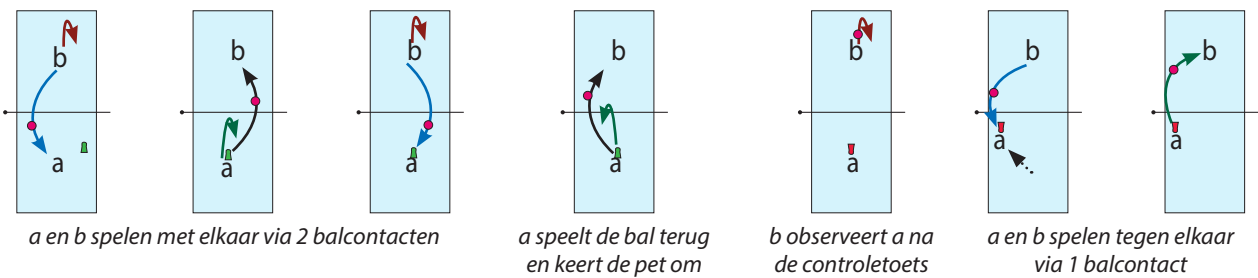
- 2 spelers aan weerszijden van het net; kant A: speler b met een bal; kant B: speler a heeft een pet op

afpraak:

- als de speler de pet normaal op het hoofd draagt dan spelen beide spelers 1 met 1
- als de speler de pet omgekeerd op het hoofd draagt dan spelen beide spelers 1 tegen 1

spelers a en b starten de oefening 1 met 1; zij spelen de bal via 2 contacten naar elkaar; onmiddellijk nadat speler a de bal heeft terug gespeeld, kan hij de pet omgekeerd op

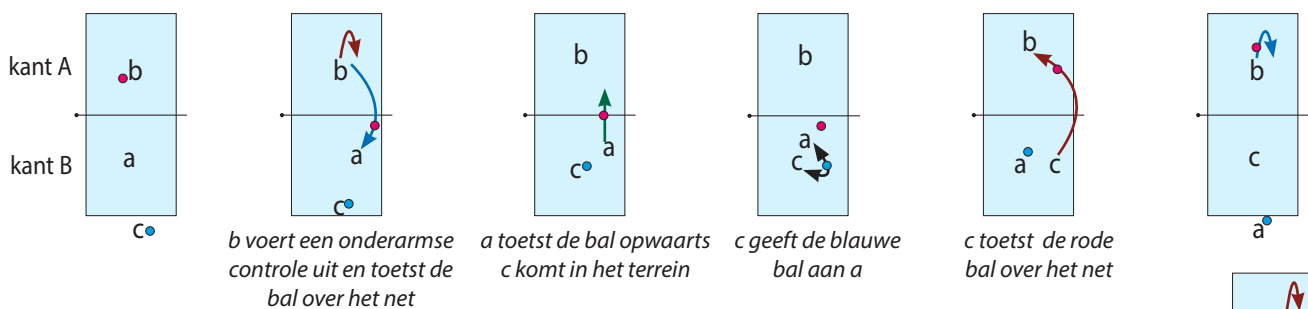
het hoofd plaatsen; na het eerste contact moet speler b altijd speler a observeren om te zien of hij een medespeler dan wel een tegenstrever is; in functie van die observatie speelt hij de bal gemakkelijk of moeilijk over het net; vanaf het moment dat beide spelers tegen elkaar spelen, zijn zij verplicht om de bal via 1 balcontact over het net te spelen



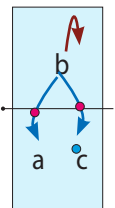
5 organisatie (zie tekening)

- 3 spelers; 2 spelers tegenover 1 aan weerszijden van het net; kant A: speler b met een bal; kant B: speler a in het terrein, speler c met een bal achter het terrein

speler b voert een onderarmse controle uit en toetst de rode bal over het net; speler a toetst de rode bal opwaarts en maakt dan plaats voor speler c; speler c komt in het terrein, geeft de blauwe bal aan speler a en speelt de rode bal direct over het net; speler b voert een onderarmse controle uit enz.; spelers b en c wisselen van plaats en functie



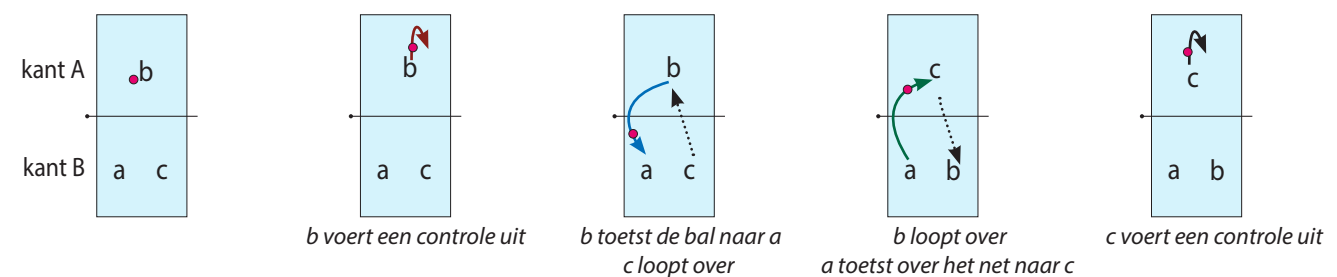
- **variatie:** speler c staat met de blauwe bal in het terrein naast speler a; speler b mag de bal zowel naar speler a als naar speler c spelen...



6 organisatie (zie tekening)

- 3 spelers; 2 spelers tegenover 1 aan weerszijden van het net; kant A: speler b met een bal; kant B: speler a naast speler c

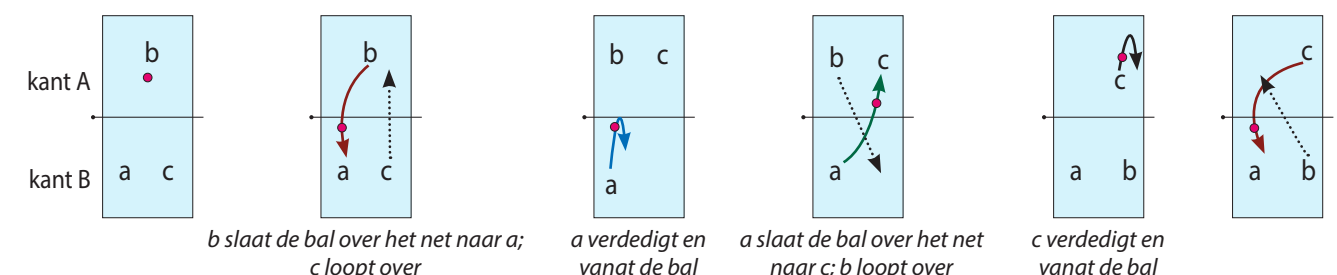
speler b voert een onderarmse of bovenhandse controle uit en toetst de bal links of rechts over het net, bijvoorbeeld naar speler a; speler c loopt onmiddellijk over; speler b loopt ook over en neemt de plaats in van speler c; speler a speelt de bal direct over het net; speler c voert een controle uit en speelt over het net naar speler a of naar speler b enz.



7 organisatie (zie tekening)

- 3 spelers; 2 spelers tegenover 1 aan weerszijden van het net; kant A: speler b met een bal; kant B: speler a naast speler c

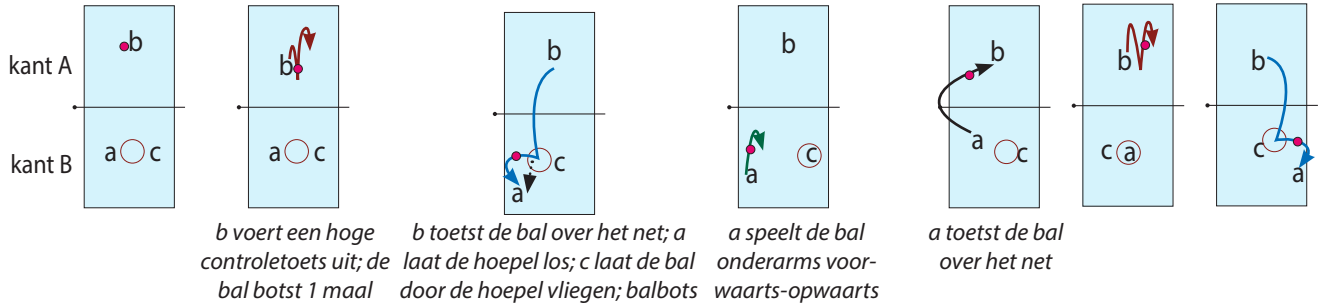
speler b slaat de bal uit stand met topspin over het net, bijvoorbeeld naar speler a; speler c loopt over en stelt zich op naast speler b; speler a verdedigt en vangt de bal; hij slaat de bal uit stand met topspin over het net, bijvoorbeeld naar speler c; speler b loopt over; speler c verdedigt de bal enz.



8 organisatie (zie tekening)

- 3 spelers; 2 spelers tegenover 1 aan weerszijden van het net
- kant A: speler b met een bal; kant B: speler b naast speler c; beide spelers houden samen met 1 hand een hoepel vast

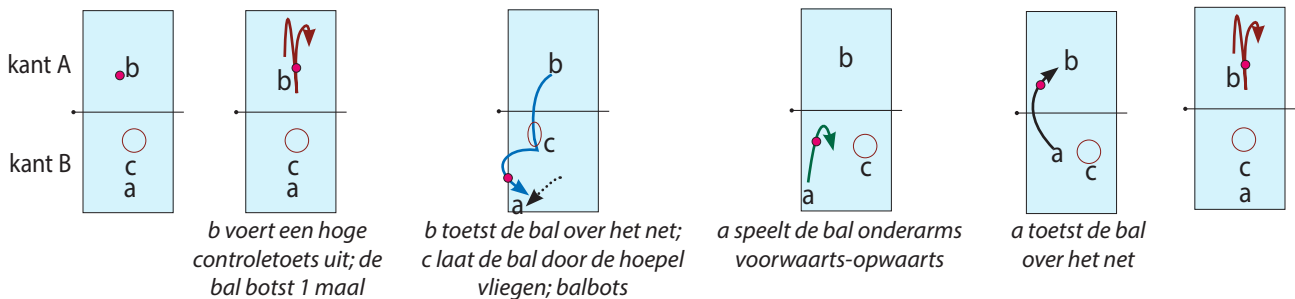
speler b toetst de bal opwaarts, laat de bal 1 maal botsen en toetst de bal links of rechts over het net, bijvoorbeeld in de zone van speler a; speler a laat de hoepel los; speler c legt de hoepel op de grond op de plaats van de balbots; de bal bots in de hoepel; speler c trekt de hoepel weg en kruipt erdoor; speler a speelt de bal 1 maal onderarms en toetst de bal over het net naar speler b; speler a kruipt ook door de hoepel; spelers a en c wisselen van plaats; speler b toetst de volgende bal over het net enz.



9 organisatie (zie tekening)

- 3 spelers; 2 spelers tegenover 1 aan weerszijden van het net
- kant A: speler b met een bal; kant B: speler c met een hoepel, speler a achter speler c

speler b toetst de bal opwaarts, laat de bal 1 maal botsen en toetst de bal strak links of rechts naast speler c; speler c draait open en laat de bal door de hoepel vliegen; speler a laat de bal 1 maal botsen, speelt de bal onderarms naast de as voorwaarts-opwaarts, volgt de bal en toetst de bal over het net naar speler b; speler c kruipt door de hoepel; spelers c en a stellen zich terug achter elkaar op; speler b toetst de volgende bal over het net enz.



10 organisatie (zie tekening)

- 3 spelers; 2 spelers tegenover 1 aan weerszijden van het net; kant A: speler b zonder bal, speler c met blauwe bal aan het net; kant B: speler a met een rode bal

speler a toetst de rode bal voorwaarts-opwaarts en valt aan; speler b verdedigt de bal naar speler c; speler c werpt de blauwe bal naar speler b en vangt de rode bal; speler c stelt zich op aan de andere kant van het net; speler b toetst de blauwe bal voorwaarts-opwaarts en valt aan; speler a verdedigt de bal; speler c werpt de rode bal naar speler b en vangt de blauwe bal enz.

