

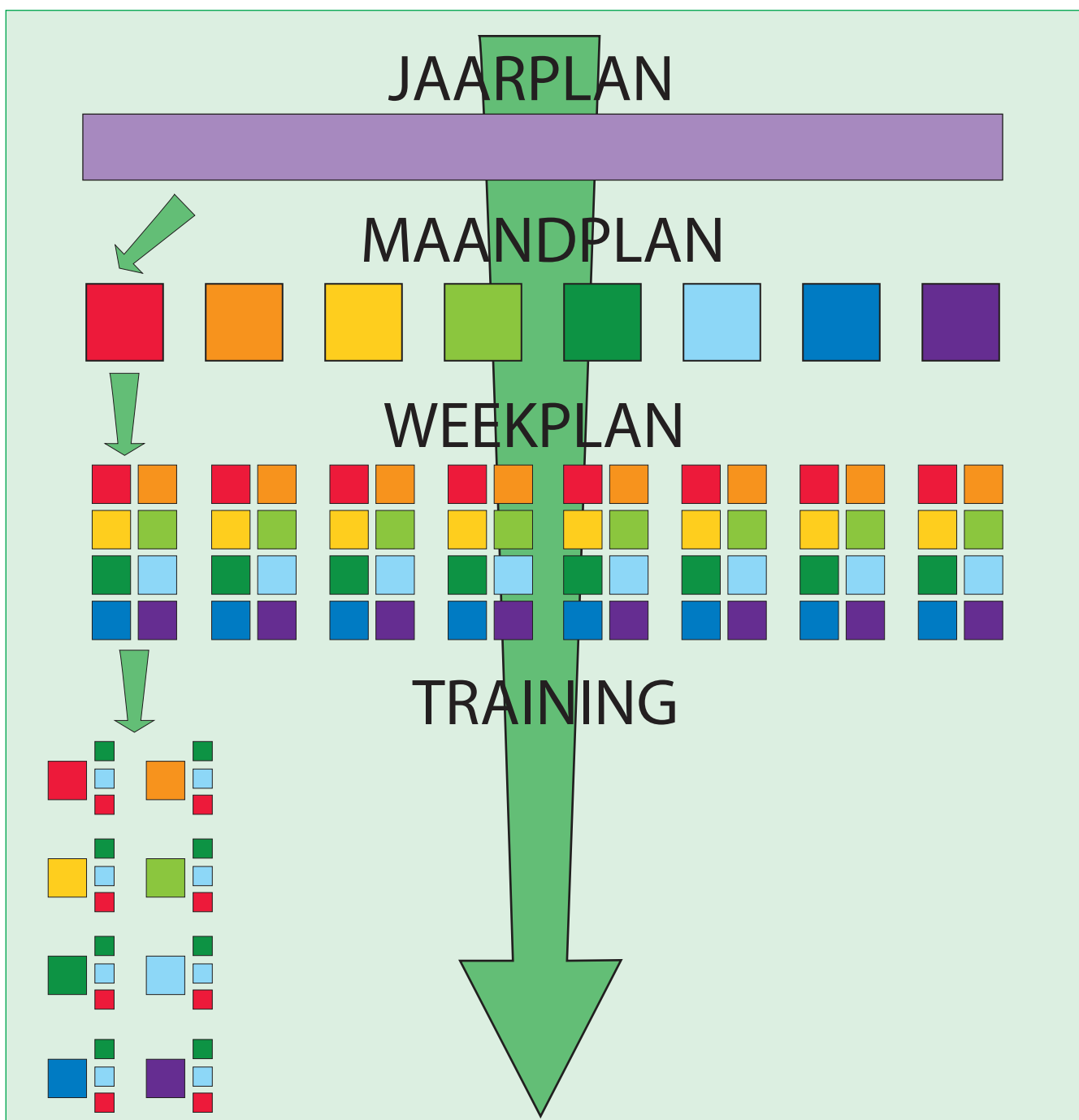


Opstellen van een trainingsprogramma (aanleren van de toets)



“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.

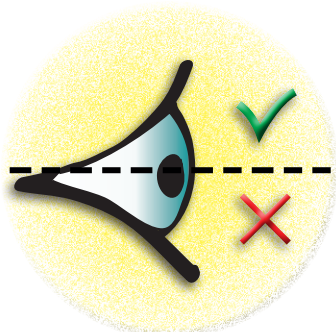
Dit veronderstelt een langdurige en systematische planning van het trainingsproces.”
Weineck, 1989



Voorbeeld van een maandprogramma voor het aanleren van een correcte bovenhandse toets

Thema:

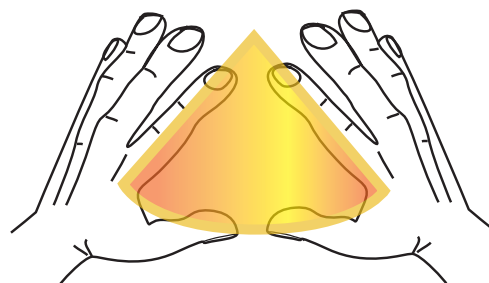
- technisch: aanleren van de technische aspecten van een correcte toets: positie onder de bal, de bal toetsen boven het hoofd, handenplaatsing, kort toetscontact enz.
- tactisch: inschatten van balbanen, spel 1 met 1, spel 1 tegen 1, opties enz.



boven de ogen



handen in komvorm



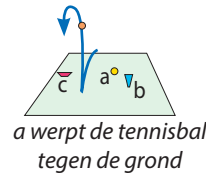
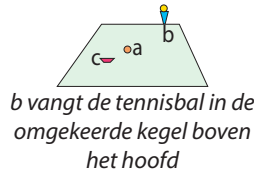
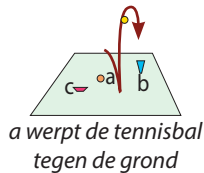
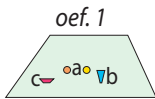
kijken door het venster

	TRAINING 1	TRAINING 2
AG	bal vrij vangen na diverse verplaatsingen bal vangen boven het hoofd: tennisbal en kegel	vangen boven het hoofd, werpen en duwen in variabele situaties
SG	van vrij vangen tot vangen in toetshouding boven het hoofd (kegel en potje) gebruik van tennisbal en starter	vangen in toetshouding boven het hoofd bal vanaf het voorhoofd over het net duwen kleine softbal en lichte volleybal
	TRAINING 3	TRAINING 4
AG	uitstrekken van het lichaam vanuit toetshouding basketbal en lichte volleybal	spelend opwarmen vangspelen
SG	balbots, bal vangen in toetshouding boven het hoofd, bal over het net duwen; gebruik van basketbal en lichte volleybal	tornooi spelvormen toets 1A en 1B diverse spelvormen - diverse ballen
	TRAINING 5	TRAINING 6
AG	van duwen naar toets met kort toetscontact starter en lichte volleybal	bal vangen boven het hoofd na diverse verplaatsingen bal duwen/toetsen over diverse hoogtes bal duwen/toetsen over diverse afstanden
SG	bal vangen boven het hoofd, controleworp of contro- lebots en 'toets' / accent op uitstrekking benen starter en lichte volleybal	circuit met oefeningen voor 'duwtoets' en toets naar doelen controleworp of controlebots
	TRAINING 7	TRAINING 8
AG	dribbelen met linker- en rechterhand balbots en dribbelen met linker- en rechterhand	dribbelen en toets balbots, dribbel en toets
SG	bal laten botsen, een lage en een hoge dribbel en toets over het net; dribbelen met linker- of rechter- hand naargelang de zone van balbots	tornooi spelvormen toets 1B en 1C

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

- per 3, verspreid in het terrein
- 1 speler (a) heeft 2 tennisballen, 1 speler (b) heeft een kegel, 1 speler (c) heeft een markerpotje

speler b heeft de kegel omgekeerd vast in toetshouding; speler c houdt het potje omgekeerd vast in beide handen; speler a werpt de 1ste tennisbal verticaal tegen de grond; speler b vangt de bal in de omgekeerde kegel boven het hoofd; speler a werpt de 2de tennisbal verticaal tegen de grond; speler c vangt de tennisbal in het potje boven het hoofd na 6 worpen van speler a draaien de spelers door

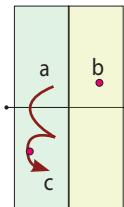
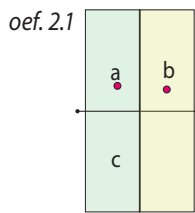


2 Een voorbeeld van enkele oefeningen uit het specifiek gedeelte van training 3

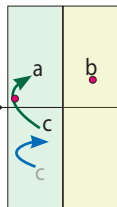
2.1 organisatie (zie tekening)

- per 3
- kant A: speler a en speler b naast elkaar, elk met een basketbal
- kant B: speler c zonder bal tegenover speler a

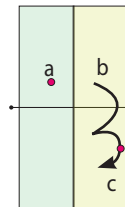
speler a werpt de basketbal onderhands over het net; speler c laat de bal 1 maal botsen, vangt de bal in toetshouding boven het hoofd, voert een controleworp uit en duwt de basketbal terug over het net; speler a vangt de bal; speler c verplaatst naar rechts; speler b werpt de basketbal onderhands over het net; speler c laat de bal 1 maal botsen, vangt de bal in toetshouding boven het hoofd, voert een controlebots uit en duwt de basketbal terug over het net; speler c vangt de bal na 3 uitvoeringen draaien de spelers door



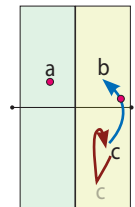
a werpt de basketbal over het net
c laat de bal 1 x botsen
c vangt de basketbal boven het hoofd



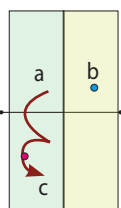
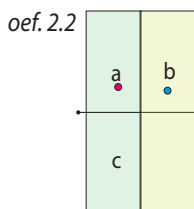
c voert een controleworp uit en duwt de basketbal over het net



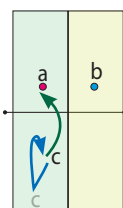
b werpt de basketbal over het net
c laat de bal 1 x botsen
c vangt de basketbal boven het hoofd



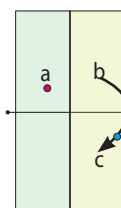
c voert een controlebots uit en duwt de basketbal over het net



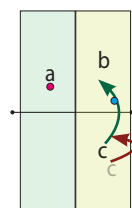
a werpt de basketbal over het net
c laat de bal 1 x botsen
c vangt de basketbal boven het hoofd



c voert een controlebots uit en duwt de basketbal over het net



b werpt de lichte volleybal over het net
c vangt de bal boven het hoofd

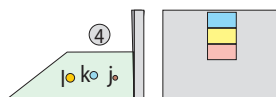
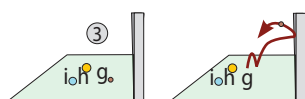
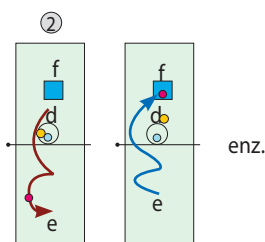
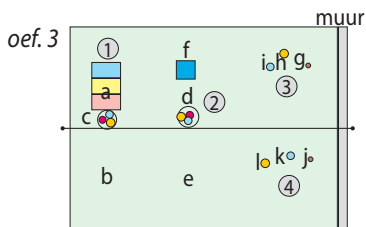


c voert een controleworp uit en 'toetst' de lichte volleybal over het net

2.2 organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 2.1 maar speler b heeft een lichte volleybal

speler a werpt de basketbal onderhands over het net; speler c laat de bal 1 maal botsen, vangt de bal in toetshouding boven het hoofd, voert een controleworp of een controlebots uit en duwt de basketbal terug over het net; speler a vangt de bal; speler c verplaatst naar rechts; speler b werpt de lichte volleybal onderhands over het net; speler c vangt de bal (zonder bots) in toetshouding boven het hoofd, voert een controleworp of een controlebots uit en 'toetst' de lichte volleybal terug over het net



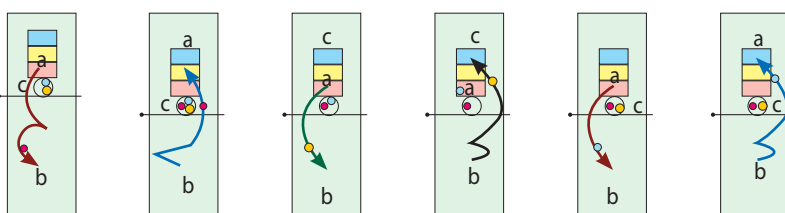
3 Een voorbeeld van een oefening uit het specifiek gedeelte van training 6 organisatie (zie tekening)

• er is een circuit opgebouwd met oefeningen voor de toets

3.1 er ligt een fietsband met een basketbal, een starter en een lichte volleybal; er liggen 3 matten achter elkaar

- **actie 1:** speler a werpt de basketbal over het net; speler b laat de bal 1 x botsen en vangt de bal boven het hoofd, voert een controlebots uit en duwt de bal zo ver mogelijk over het net naar de matten
- **actie 2:** speler a werpt de starter over het net; speler b vangt de bal boven het hoofd, voert een controleworp uit en 'toetst' de bal zo ver mogelijk over het net naar de matten
- **actie 3:** speler a werpt de lichte volleybal over het net; speler b vangt de bal boven het hoofd, voert een controleworp uit en 'toetst' de bal zo ver mogelijk over het net naar de matten

puntentelling: bal op mat 1 = 1 punt, op mat 2 = 2 punten, op mat 3 = 3 punten de spelers draaien 1 plaats door



3.2 er ligt een fietsband met een basketbal, een starter en een lichte volleybal; speler f rijdt met een lege ballenwagen

- **actie 1:** speler d werpt de basketbal over het net; speler e laat de bal 1 x botsen, vangt de bal boven het hoofd, voert een controlebots uit en duwt de bal over het net; speler f 'vangt' de bal in de ballenwagen
- **actie 2:** speler d werpt de starter over het net; speler e vangt de bal boven het hoofd, voert een controleworp uit en 'toetst' de bal over het net; f 'vangt' de bal in de ballenwagen
- **actie 3:** idem met de lichte volleybal

puntentelling: elke bal die gevangen wordt in de ballenwagen = 1 punt

3.3 3 spelers voor een muur; speler g heeft een kleine softbal of mini-volleybal, speler h heeft een starter, speler i heeft een lichte volleybal

speler g werpt de bal tegen de muur, vangt de bal boven het hoofd, voert een controleworp uit, toetst de bal tegen de muur, vangt de bal enz.; hij probeert een lange reeks op te bouwen; na een fout is speler h aan de beurt na elke oefenbeurt verwisselen de spelers van bal

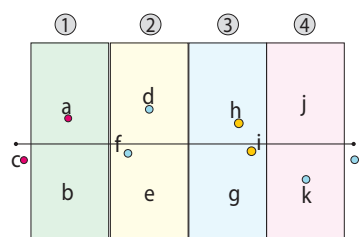
puntentelling: elke bal die ononderbroken tegen de muur getoetst wordt = 1 punt

3.4 3 spelers voor een muur; speler j heeft een kleine softbal, speler k heeft een lichte volleybal, speler i heeft een starter; de trainer heeft 3 vakken aangeduid op de muur

speler j werpt de kleine softbal op voor zichzelf en toetst de bal zo hoog mogelijk tegen de muur; dan doet speler k hetzelfde met de lichte volleybal; tenslotte voert speler i de oefening uit met een starter; dan wisselen de spelers van bal

puntentelling: bal in vak 1 = 1 punt, in vak 2 = 2 punten, in vak 3 = 3 punten

4 Een voorbeeld van een toernooi (training 8)



terrein 1: 1 tegen 1 niveau 1C/1B met basketbal
 terrein 2: 1 tegen 1 niveau B met lichte volleybal
 terrein 3: 1 tegen 1 niveau 1B met starter
 terrein 4: 1 tegen 1 niveau 1C met lichte volleybal