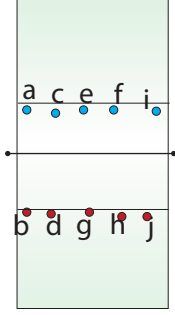
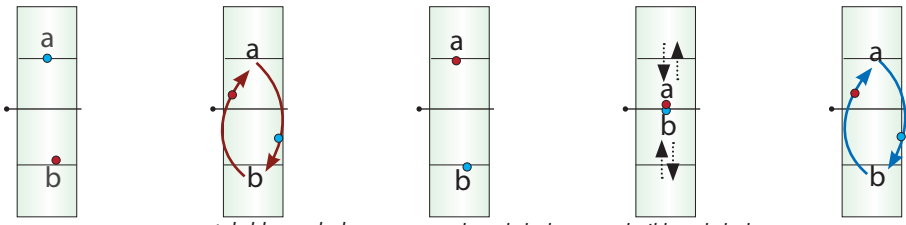
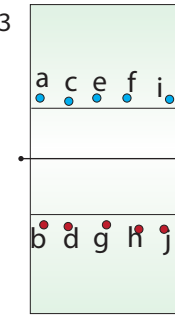
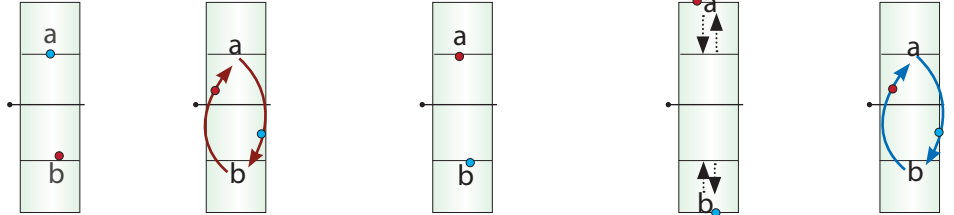
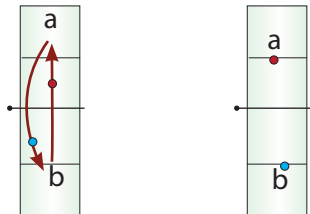
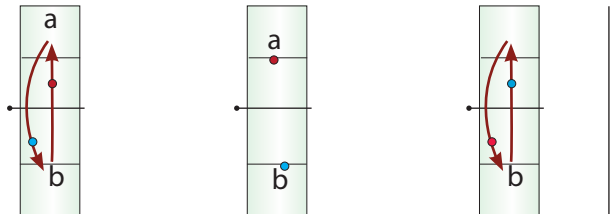
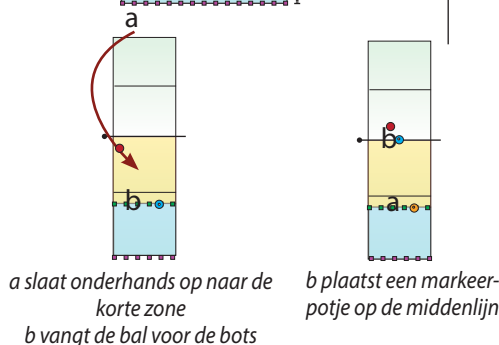
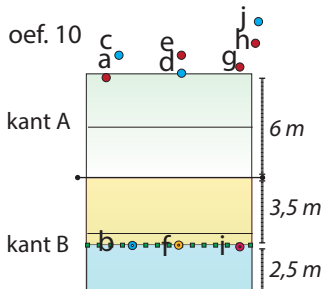




Materiaal: markeerschijven	ALGEMEEN GEDEELTE thema: onderhandse opslag kort en diep
oef. 1 	1 organisatie (zie tekening) • hoog net, bijvoorbeeld 2,50 m • per 2 aan weerskanten van het net achter de driemeterlijn • elke speler heeft een bal speler a en speler b werpen de bal tegelijkertijd met 2 handen onderhands over het net; zij vangen de bal van de partner voor de bots, lopen naar het net, tikken de bal gelijktijdig tegen het net, lopen achterwaarts terug tot achter de driemeterlijn en werpen de bal onderhands over het net  a werpt de blauwe bal b werpt de rode bal a vangt de rode bal b vangt de blauwe bal a en b tikken de bal tegen het net
oef. 3 	2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1; elke speler werpt 8 ballen over het net; welk duo voert de oefening het snelst uit? 3 organisatie (zie tekening) • de spelers staan elk met een bal op ± 4 à 5 m van het net idem als oefening 1 maar de spelers werpen de bal onderhands met 1 hand over het net; zij vangen de bal van de partner voor de bots, lopen naar de achterlijn, tikken de bal vanuit hurkzit op de achterlijn, lopen voorwaarts, werpen de bal onderhands over het net enz.  a en b werpen de bal onderhands met 1 hand a en b vangen de bal van de partner a en b tikken de bal op de achterlijn
oef. 5 	4 wedstrijdvorm: idem als oefening 3; elke speler werpt 8 ballen over het net; welk duo voert de oefening het snelst uit? 5 speler a slaat de blauwe bal onderhands met 1 hand over het net; speler b rolt de rode bal onder het net en vangt dan de blauwe bal voor de bots; speler neemt de rode bal op en slaat weer onderhands op; na 4 uitvoeringen wisselen de spelers van plaats en van taak  a slaat onderhands op b rolt de rode bal b vangt de blauwe bal a neemt de rode bal op a slaat onderhands op b rolt de blauwe bal
	6 idem als oefening 5 maar speler a slaat onderhands op, speler b werpt de bal onderhands met 1 hand over het net; na 4 uitvoeringen wisselen de spelers 7 wedstrijdvorm: idem als oefening 6; elke speler slaat 4 maal onderhands op; welk duo voert de oefening het snelst uit? 8 idem als oefening 8 maar beide spelers slaan tegelijkertijd onderhands op



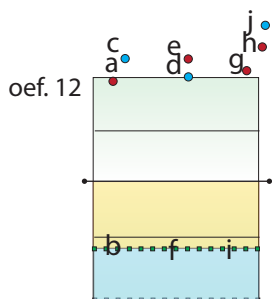
9 **wedstrijd**vorm: idem als oefening 8; de bal van de partner vangen voor de bots = 1 punt; welk duo scoort het snelst 20 punten?

10 **organisatie** (zie tekening)

- trio's, 2 ballen per trio
- kant A: 2 spelers van het trio staan met een bal achter een lijn op ± 6 m van het net
- kant B: markeerschijven bakenen een korte (gele) zone van 3,5 m diep en een diepe (blauwe) zone van 2,5 m diep af; op de 3,5 m lijn staan bundels markeerpotjes; de derde speler van het trio staat zonder bal op de 3,5 m lijn

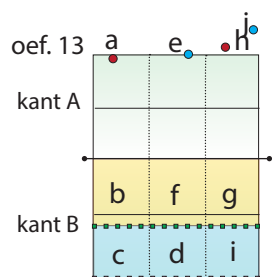
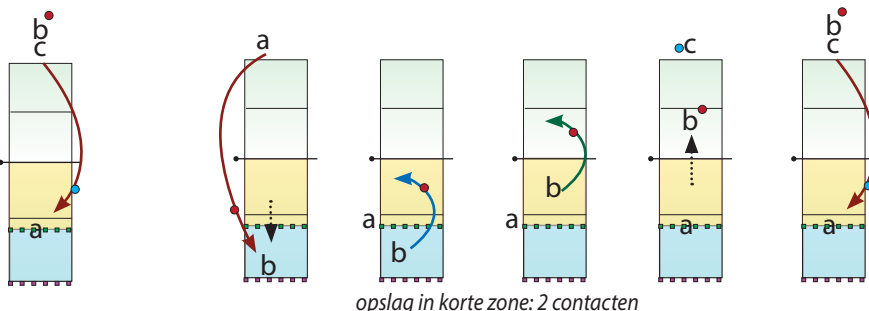
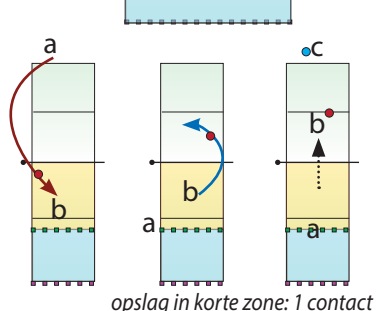
speler a slaat onderhands op naar de korte (gele) zone en loopt over; speler b vangt de bal met 2 handen voor de bots; als speler b de bal vangt met 2 voeten in de korte zone dan neemt hij een markeerpotje en plaatst die op de middenlijn (= 1 punt); daarna loopt hij over en sluit aan achter speler c die de volgende onderhandse opslag uitvoert; welke trio plaatst de meeste markeerpotjes?

11 idem als oefening 10 maar de spelers slaan onderhands op naar de diepe (blauwe) zone



12 **organisatie** (zie tekening)

- geen markeerpotjes
- speler a slaat onderhands op naar de korte of diepe zone en loopt over
- als de bal in de korte zone terecht komt dan speelt speler b de bal direct over het net, volgt de bal, vangt de bal (voor de bots) en sluit aan achter speler c
- als de bal in de diepe zone terecht komt dan speelt speler b de bal eerst naar de korte zone, speelt dan de bal over het net, volgt de bal, vangt de bal (voor de bots) en sluit aan achter speler c



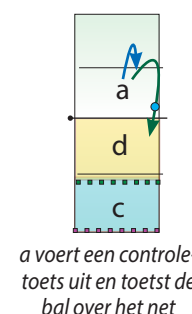
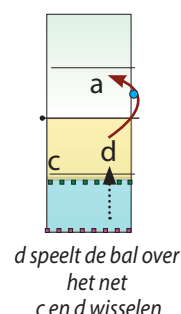
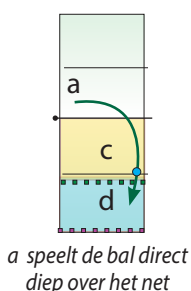
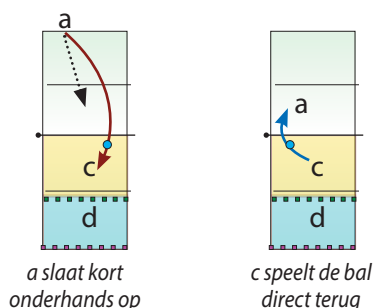
13 **organisatie** (zie tekening)

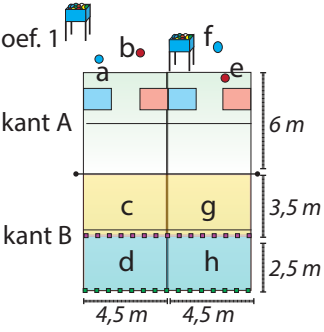
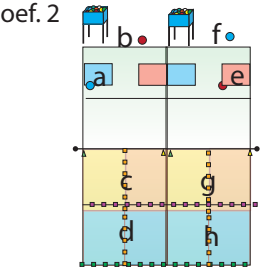
- kant B: 1 speler staat in de korte (gele) zone, 1 speler staat in de diepe (blauwe) zone
- kant A: 1 of 2 opslagspelers

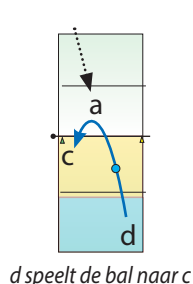
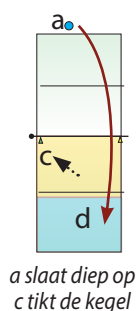
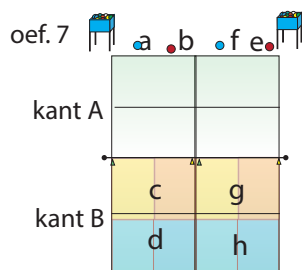
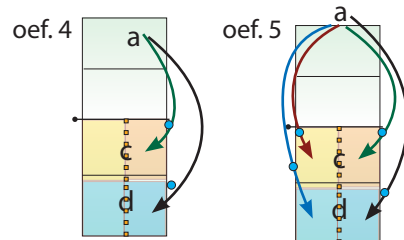
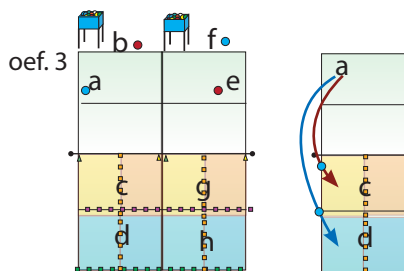
wedstrijd 1 tegen 1 met 3 spelers

speler a slaat onderhands kort of diep op en loopt daarna naar de driemeterzone

- als de bal van speler a in de korte zone van kant B terecht komt dan speelt speler b de bal **direct** terug over het net
 - als de bal van speler a in de diepe zone van kant B terecht komt dan speelt speler c de bal **via 2 contacten** terug over het net; spelers b en c wisselen dan van plaats
- speler a heeft altijd 2 opties: hij kan de bal direct terugspelen of via 2 contacten na enige speeltijd draaien de spelers 1 plaats door



Materiaal: matten, markeerschijven	SPECIFIEK GEDEELTE thema: opbouw 2 spelers vanuit opstelling achter elkaar
oef. 1  kant A kant B 6 m 3,5 m 2,5 m 4,5 m 4,5 m a staat achter de blauwe mat en slaat kort onderhands op c speelt de bal opwaarts d speelt de bal naar de blauwe mat b staat achter de rode mat en slaat diep onderhands op c speelt de bal naar a a speelt de bal opwaarts c speelt de bal naar de rode mat oef. 2  a werpt de bal vanaf de blauwe mat in de linkerhelft van de korte zone d loopt naar de gele kegel c speelt de bal naar d d geeft een hoge set-up naar zone IV c toetst de bal naar a op de blauwe mat als de opslag in de rechterzone geworpen wordt dan tikt de speler van de diepe zone de groene kegel aan 	1 organisatie (zie tekening) • hoog net, bijvoorbeeld 2,50 m; terreinen van 4,5 m breed en 12 m diep • kant A: er ligt een blauwe en een rode mat op ± 5 m van het net; enkele opslagspelers met een bal achter de matten • kant B: 1 speler in de korte (gele) zone en 1 speler in de diepe (blauwe) zone speler a stelt zich op, bijvoorbeeld achter de blauwe mat, slaat onderhands op naar de korte of diepe zone en loopt over • als de bal van speler a in de korte zone terecht komt dan speelt speler c de bal verticaal opwaarts en speelt speler d de bal over het net naar de blauwe mat (2 contacten) • als de bal van speler a in de diepe zone terecht komt dan speelt speler d de bal naar speler c in de korte zone; speler c speelt de bal verticaal opwaarts en speler d speelt de bal over het net naar de blauwe mat (3 contacten) • speler d loopt over; speler c vormt een nieuw duo speler a 2 organisatie (zie tekening) • per terrein hangt een groene kegel aan het net in zone IV en een gele kegel aan het net in zone II • kant B: extra markeerschijven verdelen het korte en diepe terrein in een linker- en rechterhelft 'opslag' in de korte zone, links of rechts speler a staat op de blauwe mat met een bal; hij werpt de bal onderhands (of voert een onderhandse opslag uit) over het net in de linker- of rechterhelft van de korte zone, bijvoorbeeld in de linkerhelft; speler c verplaatst naar de bal terwijl speler d diagonaal naar het net loopt en de gele kegel tikt; speler c speelt de bal naar speler d die een hoge set-up geeft naar zone IV; speler c toetst de bal naar de blauwe mat spelers c en d wisselen van plaats; speler b voert de volgende opslag uit; na enige oefentijd draaien de spelers door als de opslag in de rechterzone geworpen wordt dan tikt de speler van de diepe zone de groene kegel aan



opmerking: eventueel kan de trainer een kegel plaatsen op de driemeterlijn in zone IV en in zone II: de 'aanvaller' moet na de receptie de kegel aantikken om daarna het 3de contact over het net te toetsen (startpositie voor de aanval innemen)

3 organisatie (zie tekening)

- geen matten

'opslag' in de korte of diepe zone, links

speler a werpt de bal onderhands (of voert een onderhandse opslag uit) over het net in de linkerhelft van de korte of de diepe zone; spelers c en d voeren een opbouw uit met 3 contacten waarbij:

- de spelverdeler de diagonale kegel aantikt (indien mogelijk)
- de aanvaller de bal over het net slaat (uit stand of gesprongen)

4 'opslag' in de korte of diepe zone, rechts

idem als oefening 3 maar de 'opslag' komt in de rechterhelft terecht van de korte of diepe zone

5 'opslag' in de korte of diepe zone, links of rechts

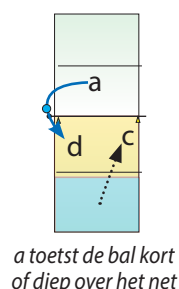
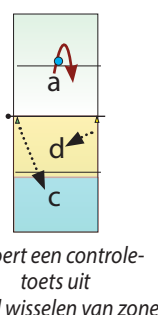
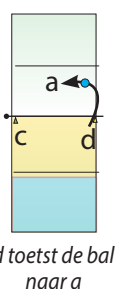
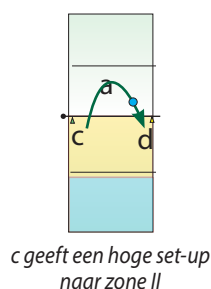
de opslagspeler slaat onderhands op naar één van de 4 zones; spelers c en d voeren een correcte opbouw uit met 3 contacten

6 wedstrijdvorm: idem als oefening 5 maar de groepen van de verschillende terreinen spelen tegen elkaar: elke goede opbouw levert een punt op; welke groep scoort het snelst 10 punten?

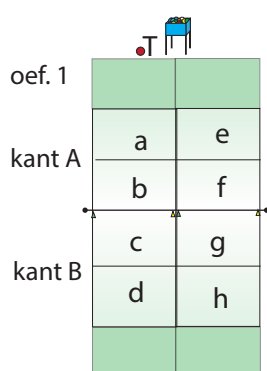
7 organisatie (zie tekening)

- geen markeerschijven

speler a slaat onderhands op stelt zich dan op in de driemeterzone aan kant A; spelers c en d voeren een opbouw uit via 3 contacten waarbij het 3de contact over het net wordt getoetst naar speler a; spelers c en d stellen zich snel terug op achter elkaar; speler a voert een controletoets uit en toetst de bal over het net, kort of diep; spelers c en d voeren een 2de opbouw uit via 3 contacten waarbij het 3de contact over het net wordt getoetst of geslagen; men speelt 1 tegen 2; na een fout of punt herbegint de oefening; na enige oefentijd draaien de spelers door



SPEL GEDEELTE



1 tornooi 2 tegen 2 niveau 2C

- terreinen van 4,5 m breed; de diepte van elk terrein is afhankelijk van de wijze waarop het 3de contact over het net wordt gespeeld: 6 m diep als de bal over het net wordt gespeeld via toets of onderarms, 9 m diep als de bal over het net wordt geslagen
- nethoogte: $\pm 2,20$ m
- duo's tegenover elkaar; de spelers van elk duo staan opgesteld achter elkaar

opslag: onderhandse opslag, minimum 6 m van het net

tijdens: de teams spelen 2 tegen 2 vanuit een opstelling achter elkaar

na-actie: nadat de bal over het net is gespeeld, wisselen de spelers van plaats

men speelt wedstrijden tot 8 punten; dan draaien de teams door; iedereen speelt tegen iedereen