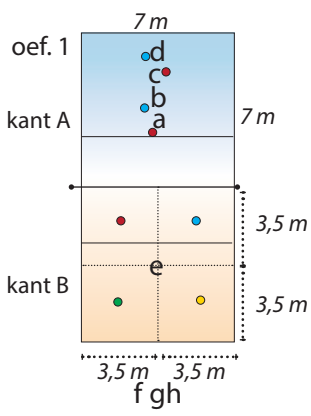
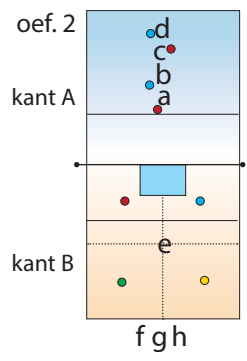
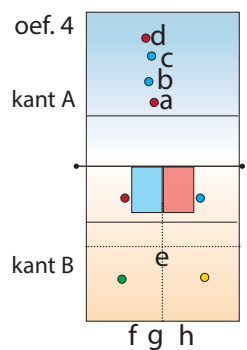
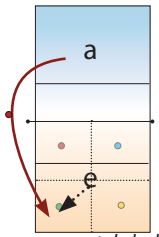
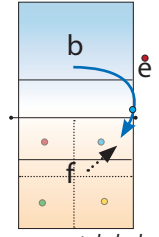
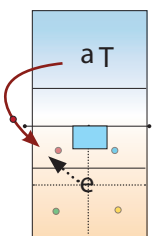
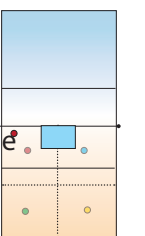
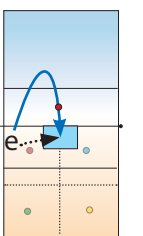
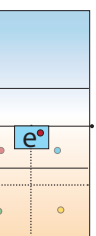
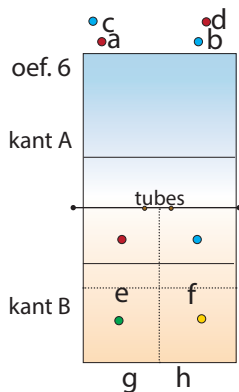




Materiaal: markeerschijven, matten, kegels, tubes	ALGEMEEN GEDEELTE thema: opbouw voor aanval in zone III
oef. 1  oef. 2  oef. 4 	1 organisatie (zie tekening) • terrein 14 m diep en 7 m breed • 4 gekleurde markeerschijven verdelen het terrein aan kant B in 4 vierkanten van 3,5 m breed en 3,5 m diep • kant A: 4 spelers met een bal (a, b, c, d) • kant B: 1 speler (e) in zit centraal in het terrein, 3 spelers (f, g, h) achter de eindlijn speler a werpt de bal onderhands willekeurig in het terrein (naar één van de 4 zones) en loopt daarna over; bij de start van de werpbeweging van speler a staat speler e snel op, verplaatst en vangt de bal voor de bots; speler e loopt over en sluit aan achter speler d; speler b werpt de volgende bal voor speler f enz. opmerking: • de speler in zit mag pas opstaan wanneer de partner de werpbeweging start • de werpspeler moet de bal zo werpen dat speler e een snelle verplaatsing moet uitvoeren om de bal te kunnen vangen voor de bots  a werpt de bal onderhands naar de groene zone e verplaatst en vangt de bal  a werpt de bal onderhands naar de blauwe zone f verplaatst en vangt de bal 2 organisatie (zie tekening) • er ligt een kleine mat in zone III speler e staat recht, centraal in het terrein; speler a werpt de bal onderhands over het net naar één van de 4 zones; speler e verplaatst en vangt de bal met de voeten georiënteerd naar de mat; hij werpt de bal onderhands naar de mat, volgt de bal en vangt de bal met minimum 1 voet op de mat; spelers a en e lopen over; speler b werpt de volgende bal enz.  a werpt de bal onderhands naar de rode zone e loopt naar de bal  e vangt de bal met de voeten georiënteerd naar de mat  e werpt de bal naar de mat en volgt de bal  e vangt de bal op de mat 3 wedstrijdvorm: idem als oefening 2; de bal vangen met 1 voet op de mat = 1 punt; de bal vangen met 2 voeten op de mat = 2 punten 4 organisatie (zie tekening) • er liggen 2 matten naast elkaar in zone III idem als oefening 2 maar speler e toetst of speelt de bal onderarms naar de matten, volgt de bal en vangt de bal op de mat voor de bots

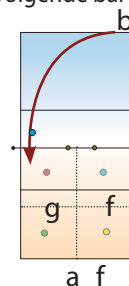
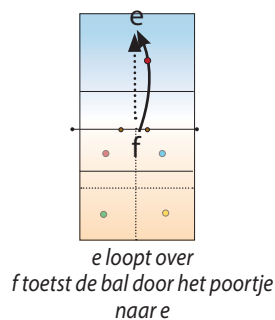
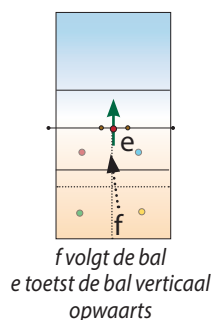
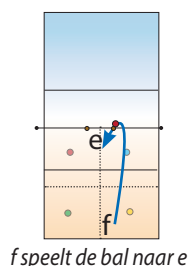
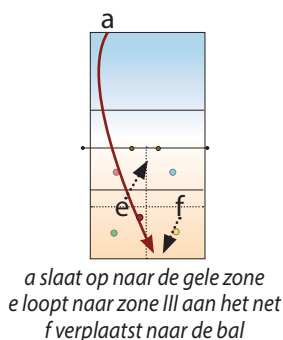


5 wedstrijdvorm: idem als oefening 4; de bal vangen voor de bots maar geen voet op de mat = 1 punt; de bal vangen met 1 voet op de mat = 2 punten; de bal vangen met 2 voeten op de mat = 3 punten

6 organisatie (zie tekening)

- geen matten
- kant A: de spelers staan met een bal achter de eindlijn
- kant B: 2 tubes centraal aan het net bakenen een poortje af van 1,20 m breed; 2 spelers naast elkaar

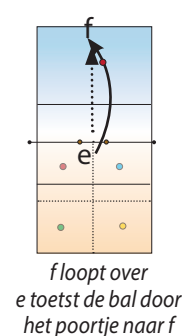
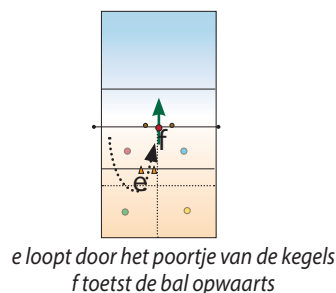
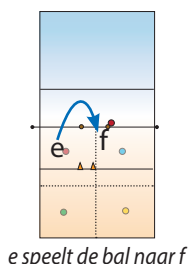
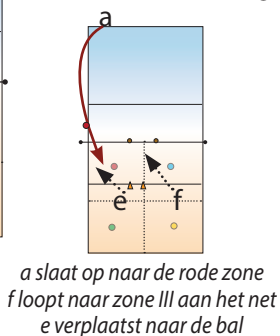
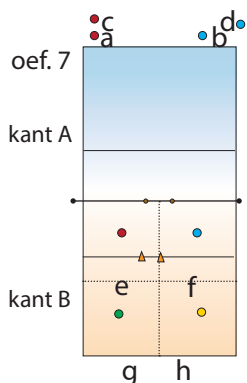
speler a slaat onderhands op, bijvoorbeeld naar de gele zone en loopt over; speler e loopt naar de zone van de tubes; speler f verplaatst naar de bal en speelt de bal via toets of onderarms naar speler e en volgt de bal; speler e toetst de bal verticaal opwaarts en loopt over; speler f toetst de bal door het poortje van de 2 tubes naar speler e die de bal vangt; speler f vormt een nieuw duo met speler a; speler b werpt de volgende bal enz.



7 organisatie (zie tekening)

- kant B: er staan 2 kegels op 1 m van elkaar op de driemeterlijn in zone III

idem als oefening 6 maar de receptiespeler moet, na de receptie, door het poortje van de kegels lopen om daarna de bal over het net te toetsen naar de partner aan kant A



8 organisatie (zie tekening)

idem als oefening 7 maar de receptiespeler voert, vanaf het poortje van de kegels, een aanvalsaanloop uit en toetst de bal in sprong over het net (of valt aan) naar de partner aan kant A

9 spelvorm

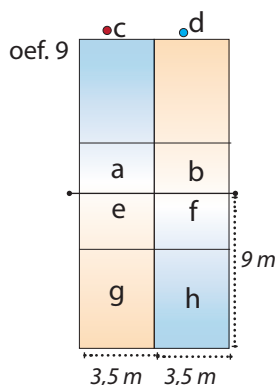
organisatie (zie tekening)

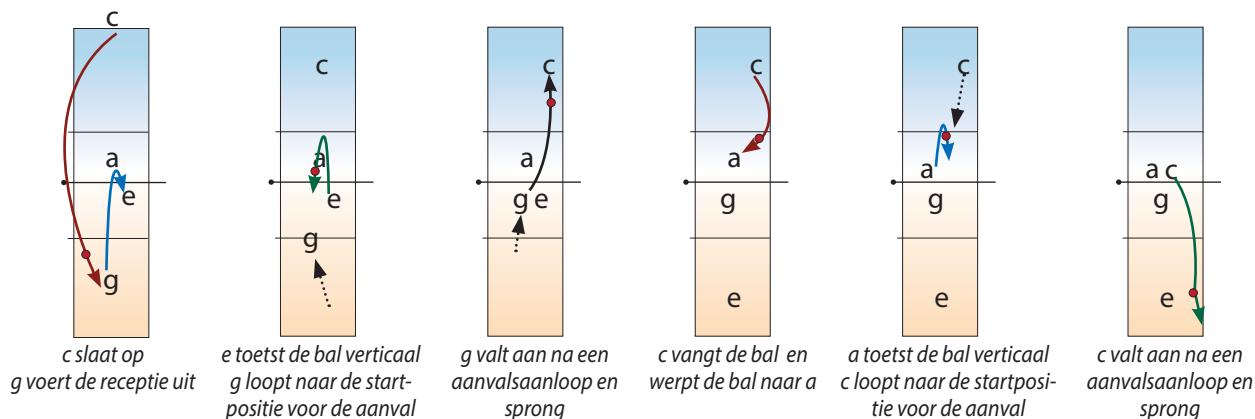
- geen poortje meer
- 2 terreinen van 3,5 m breed en 18 m diep
- 2 spelers per terrein; 1 speler aan het net, 1 speler in het terrein
- 1 bal per terrein

spelvorm 2-2 met aangepaste techniek (in verdediging)

de duo's spelen een wedstrijd aanval - verdediging:

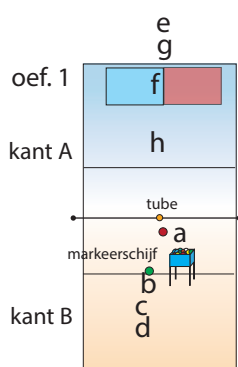
- opslag = onderhandse opslag vanaf de eindlijn
- receptie = toets of onderarms
- set-up = verticale toets aan het net
- aanval = slag na aanvalsaanloop en sprong
- verdediging = bal vangen en werpen naar de partner aan het net
- na-actie: de 2 spelers wisselen





Materiaal:
markeerschijven, grote matten, tube, kegel

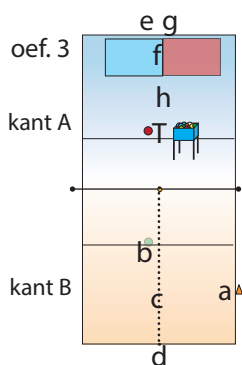
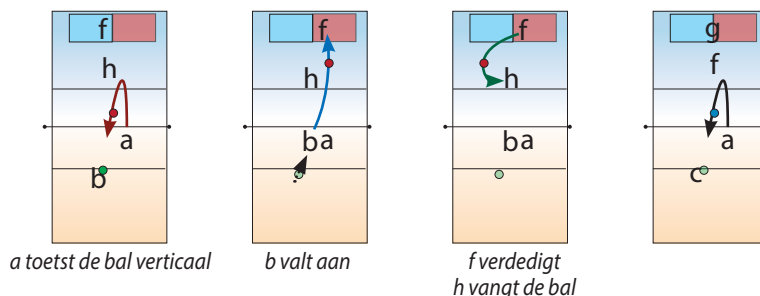
SPECIFIEK GEDEELTE
thema: aanval zone III in 4 tegen 4



1 organisatie (zie tekening)

- er hangt een tube centraal aan het net
- kant A: er liggen 2 grote matten naast elkaar achter in het terrein; 1 speler (f) op de matten, 1 speler voor de matten (h), 2 spelers achter het terrein (e, g)
- kant B: er ligt een groene markeerschijf die de startpositie aangeeft voor een aanval in zone III; 1 speler aan het net in zone III bij een ballenwagen (a); 3 spelers achter elkaar vanaf de driemeterlijn (b, c, d)

speler a toetst de bal verticaal opwaarts; speler b voert de aanvalsaanloop uit en valt aan naar een grote mat; speler f verdedigt de bal, speler h vangt de bal; de spelers draaien, per terreinhelft, 1 plaats door behalve speler a die na een 10-tal set-ups vervangen wordt; na enige oefentijd wisselen de spelers van terreinhelft

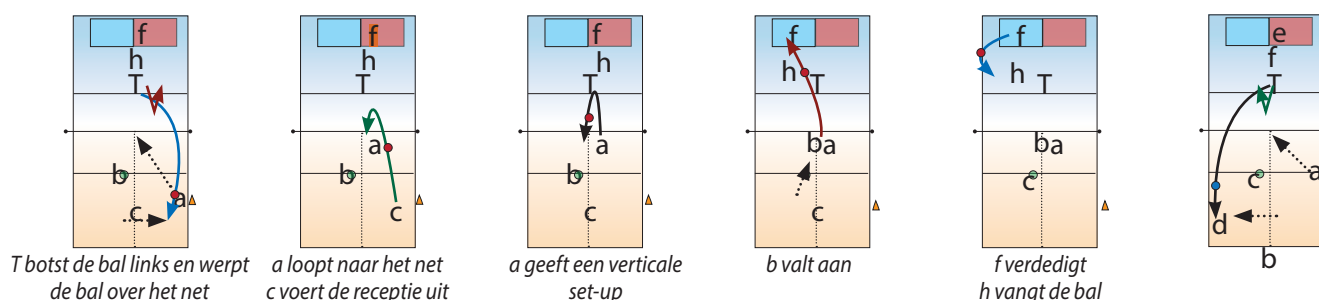


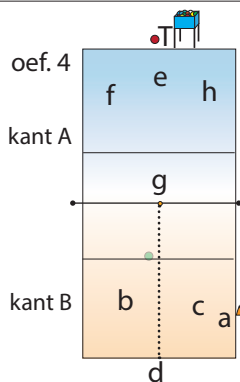
2 wedstrijdvorm: aanvallers versus verdedigers; een aanval op de mat = 1 punt voor de aanvallers

3 organisatie (zie tekening)

- kant A: de trainer staat bij een ballenwagen
- kant B: er staat een kegel langs de zijlijn in zone I; 1 spelverdeler (a) aan de kegel, 1 aanvaller (b), 1 receptiespeler (c), 1 reservespeler (d)

de trainer botst de bal "links" of "rechts" van het lichaam en werpt dan de bal naar de rechter- of linker achterzone van kant B; speler a loopt in naar zone III; speler c voert de receptie uit naar speler a die een verticale set-up geeft; speler b valt aan in zone III; speler f verdedigt; speler h vangt de bal; alle spelers behalve speler a draaien 1 plaats door; na enige oefentijd draaien alle spelers door

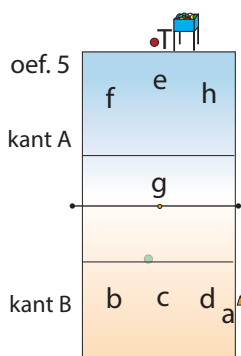
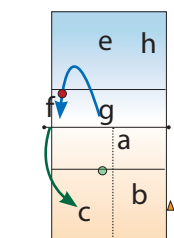
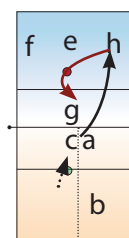
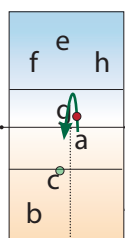
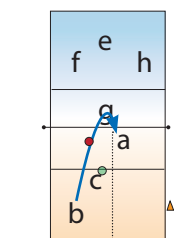
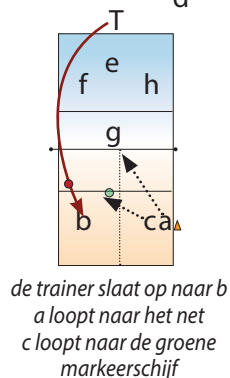




4 organisatie (zie tekening)

- kant A: 1 speler aan het net (g), 3 verdedigers (f, e, h); de trainer staat achter het terrein
- kant B: 1 spelverdeler (a), 2 receptiespelers (b, c), 1 reservespeler (d)

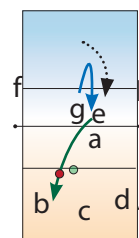
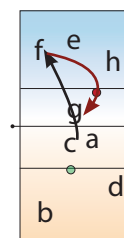
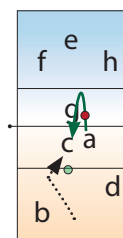
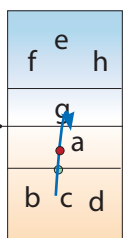
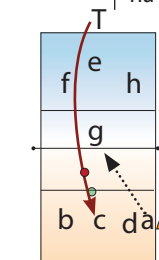
de trainer slaat onderhands op, bijvoorbeeld naar speler b; speler a loopt naar het net, speler c loopt naar de groene markerschijf; speler b voert de receptie uit naar speler a die een set-up geeft in zone III; speler c valt aan; speler e, f of g verdedigt de bal; speler g geeft een set-up naar zone IV of naar zone II waar speler f of speler h de bal over het net toetst; de oefening gaat verder; na een fout of punt draaien de spelers aan kant A 1 plaats door; speler d vervangt de aanvaller aan kant B na enige oefentijd draaien alle spelers door



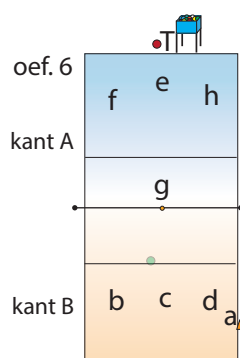
5 organisatie (zie tekening)

- kant B: 1 spelverdeler (a), 3 receptiespelers (b, c, d)

de trainer slaat onderhands op, bijvoorbeeld naar speler c; speler a loopt naar het net, speler c loopt, na de receptie, naar de groene markerschijf; speler a geeft een set-up in zone III; speler c valt aan; het team aan kant A verdedigt en bouwt een tegenaanval op met, indien mogelijk, een aanval in zone III; men speelt 4 tegen 4 na enige oefentijd draaien alle spelers door



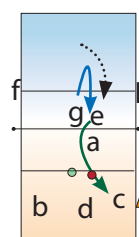
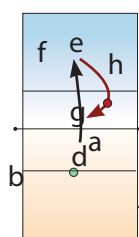
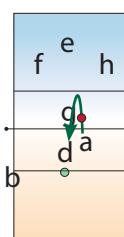
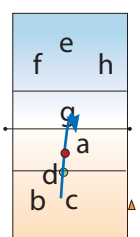
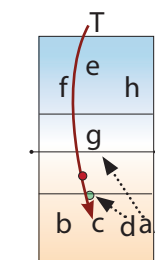
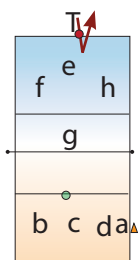
spel 4 tegen 4



6 de trainer heeft 3 opties vooraleer hij de opslag uitvoert:

- **optie 1:** hij botst de bal rechts van het lichaam: speler b valt aan in zone III
- **optie 2:** hij botst de bal voor het lichaam: speler c valt aan in zone III
- **optie 3:** hij botst de bal links van het lichaam: speler d valt aan in zone III

bijvoorbeeld: de trainer botst de bal links van het lichaam en slaat dan op naar speler c; speler a loopt naar het net, speler d stelt zich op aan de groene markerschijf; speler c voert de receptie uit en loopt dan naar zone II; speler a geeft, indien mogelijk, de set-up naar speler d in zone III; speler d valt aan en men speelt 4 tegen 4; tijdens de rally is de spelverdeler vrij om de set-up te geven naar zone IV, zone III of naar zone II na enige oefentijd wisselen de teams van terreinhelft



spel 4 tegen 4