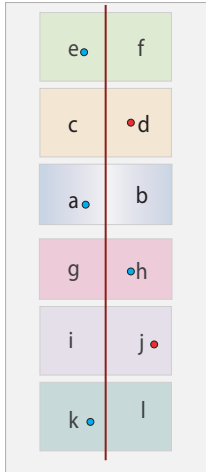
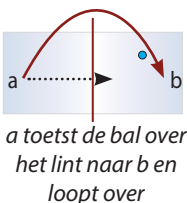
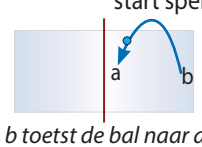
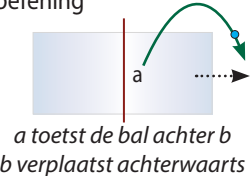
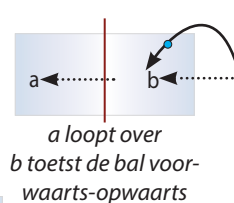
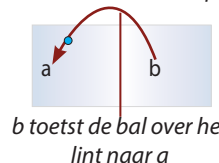
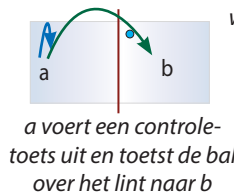
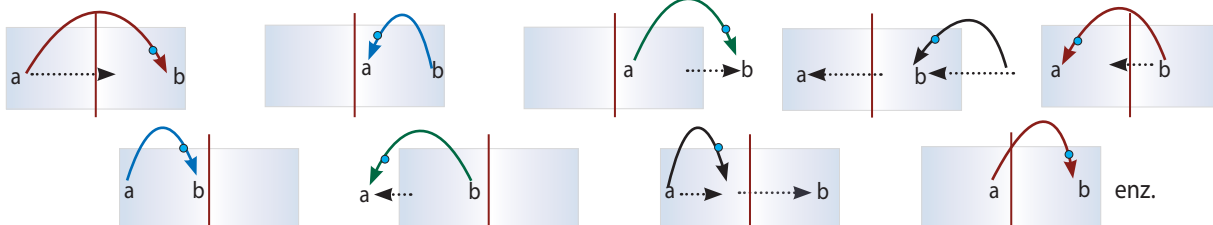
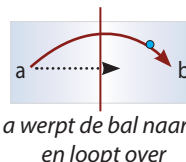
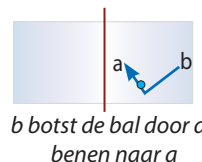
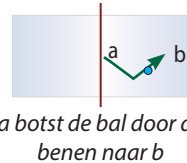
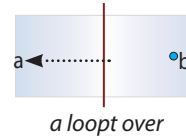
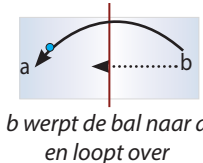
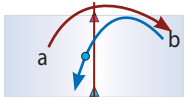
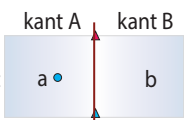


Extra materiaal: lint, kegels of markeerschijven	ALGEMEEN GEDEELTE thema: dynamische opbouw 2-2
 oef. 1  a toetst de bal over het lint naar b en loopt over  b toetst de bal naar a  a toetst de bal achter b b verplaatst achterwaarts  a loopt over b toetst de bal voorwaarts-opwaarts  b toetst de bal over het lint naar a  a voert een controletoets uit en toetst de bal over het lint naar b 4 organisatie: idem oefening 3 idem als oefening 3 maar de oefening wordt aan 2 kanten van het net uitgevoerd 	1 organisatie (zie tekening) • er is een lint gespannen over het volleybalterrein op $\pm 2,50$ m hoogte • 6 terreinen van ± 4 m breed en ± 8 m diep • 1 duo per terrein; 1 bal per duo speler a werpt de bal met 2 handen over het lint, volgt de bal en stelt zich op onder het lint; speler b vangt de bal, voert een halve draai uit, botst de bal door de gespreide benen naar speler a; speler a vangt de bal, voert een halve draai uit en botst de bal terug door de gespreide benen naar speler b; speler a neemt terug zijn startpositie in; de oefening herbegint maar speler b start de oefening  a werpt de bal naar b en loopt over  b vangt de bal en voert een halve draai uit  b botst de bal door de benen naar a  a vangt de bal en voert een halve draai uit  a botst de bal door de benen naar b  a loopt over  b werpt de bal naar a en loopt over 2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1; elke speler start de oefening 2 maal; welk duo is het snelst? 3 organisatie: idem oefening 1 speler a toetst de bal over het lint en loopt over; speler b toetst de bal naar speler a; speler a toetst de bal hoog achter speler b en loopt over; speler b verplaatst achterwaarts, toetst de bal hoog voorwaarts voor zichzelf, volgt de bal en toetst de bal over het lint naar speler a; speler a voert een controletoets uit en de oefening herbegint; na 2 uitvoeringen start speler b de oefening 4 organisatie: idem oefening 3 idem als oefening 3 maar de oefening wordt aan 2 kanten van het net uitgevoerd

oef. 5 
na de oefening: spel 1 tegen 1

oef. 6 
kant A kant B
d c a b

5 idem als oefening 4 maar als de oefening éénmaal aan elke kant van het lint is uitgevoerd, spelen beide spelers een wedstrijdje 1 tegen 1 via 1 contact; na een fout of punt start de oefening opnieuw

6 organisatie (zie tekening)

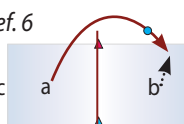
- op elk terrein staat een rode en een blauwe kegel onder het lint op de zijlijn
- 4 spelers per terrein: 2 spelers in het terrein (a) (b), 1 bal; 2 spelers achter het terrein (c) (d)

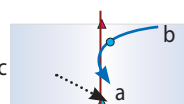
speler a toetst de bal links of rechts over het lint en loopt naar de tegenovergestelde kegel; speler b speelt de bal via toets of onderarms naar speler a; speler a geeft een set-up evenwijdig met het lint naar speler b die de bal over het lint toetst naar speler c die intussen in het terrein staat; spelers a en b stellen zich, na het overspelen, onmiddellijk **naast** elkaar op; speler c speelt de bal verticaal opwaarts; speler d toetst de bal over het lint; vanaf dan speelt men een wedstrijd 1 (kant A) tegen 2 (kant B)

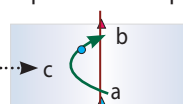
na-acties:

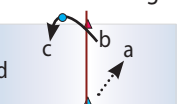
- voor het duo aan kant B: na het overspelen stellen de 2 spelers zich op naast elkaar maar wisselen van plaats
- voor de solospeler aan kant A: na het overspelen stellen de 2 spelers zich achter elkaar op maar wisselen van plaats

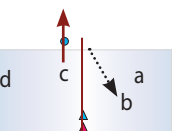
na een fout of punt starten spelers c en d de oefening

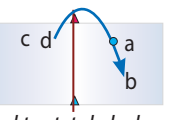
oef. 6 
dc a b
a toetst de bal links of rechts van b

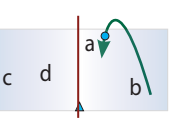

dc a b
a loopt naar de kegel
b speelt de bal naar a

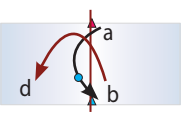

d c a b
a geeft de set-up
c komt in het terrein

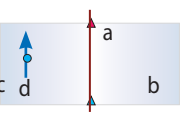

d c a b
b speelt de bal over het lint naar c

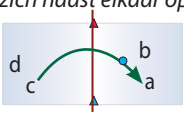

d c a b
c speelt de bal opwaarts
a en b wisselen en stellen zich naast elkaar op

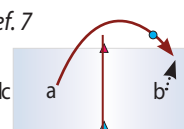

c d a b
d toetst de bal over het lint


c d a b
wedstrijd 1 tegen 2

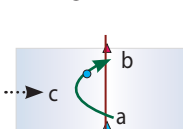

c d a b

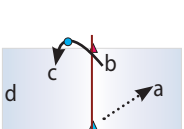

c d a b

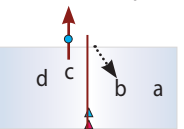

d c a b
enz.

oef. 7 
dc a b
d toetst de bal kort of diep over het lint

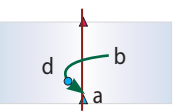

dc a b

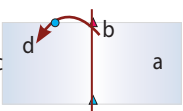

d c a b


d c a b


d c a b
c speelt de bal opwaarts
a en b stellen zich achter elkaar op
enz.

7 idem als oefening 6 maar de 2 spelers aan kant B stellen zich **achter** elkaar op (niveau 2C)


c d a b
a en b voeren een opbouw uit


c d a b
wedstrijd 1 tegen 2

8 idem als oefening 7 maar de 2de solospeler heeft 2 opties:

- **optie 1:** hij speelt de bal direct over het net: spelers a en b voeren een opbouw uit volgens 2B (naast elkaar)
- **optie 2:** hij voert een controle-actie uit en speelt dan de bal over het lint: spelers a en b voeren een opbouw uit volgens 2C (achter elkaar)

9 tornooi 2 tegen 2

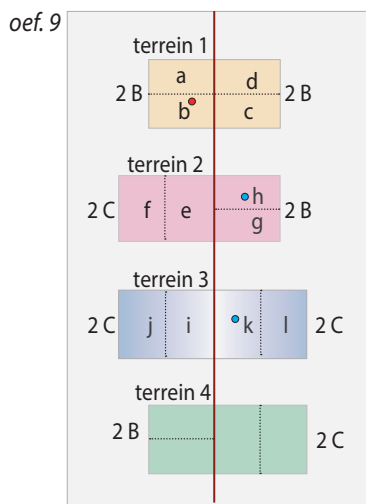
organisatie (zie tekening)

- er zijn 4 terreinen met diverse afmetingen per terreinhelft: 4 m breed en 4 m diep (niveau 2B) of 4 m breed en 6 m diep (niveau 2C)

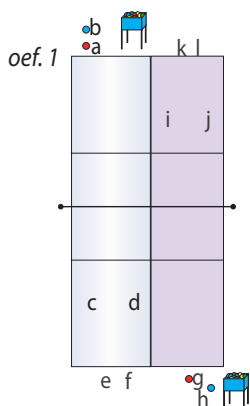
men speelt een tornooi 2 tegen 2: naargelang het terrein spelen de duo's volgens niveau 2B (opbouw naast elkaar) of niveau 2C (opbouw achter elkaar)

- terrein 1: 2B versus 2B
- terrein 2: 2C versus 2B
- terrein 3: 2C versus 2C
- terrein 4: 2B versus 2C

opmerking: de trainer kan de terreinafmetingen aanpassen om 2 tegen 2 met aanval te kunnen spelen



Extra materiaal:



SPECIFIEK GEDEELTE

thema: dynamische opbouw naar 6 - 6

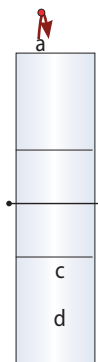
1 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen ((a, b, c, d, e, f) (g, h, i, j, k, l))
- elke groep oefent in een zone van 4,5 m breed en 18 m diep
- 2 opslagspelers (a, b) (g, h), 2 receptiespelers (c, d) (i, j), 2 reservespelers achter het terrein (e, f) (k, l)

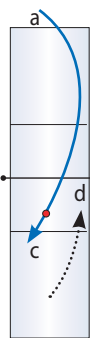
de opslagspeler heeft 2 opties:

- **optie 1:** hij botst de bal 1 maal voor de opslag: de receptiespelers stellen zich **naast** elkaar op
- **optie 2:** hij werpt de bal 1 maal op voor de opslag: de receptiespelers stellen zich **achter** elkaar op

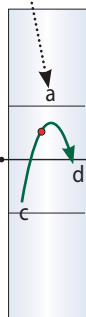
speler a werpt de bal 1 maal op; spelers c en d stellen zich achter elkaar op; speler a slaat kort op en loopt dan in het terrein; speler d loopt als spelverdeler naar het net; speler c voert de receptie uit; speler d geeft de set-up naar speler c die de bal over het net toetst naar speler a; speler a speelt de bal direct terug over het net en wel zodanig dat speler c zich moet verplaatsen om de bal te kunnen spelen naar speler d; speler d geeft opnieuw een set-up naar zone IV waar speler c aanvalt langs de lijn; speler a verdedigt en vangt de bal; speler b slaat op voor het duo e, f; na enige oefentijd draaien de duo's door



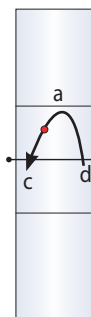
a werpt de bal op
c en d stellen zich
achter elkaar op



a slaat kort op
d loopt naar het net



c voert de
receptie uit



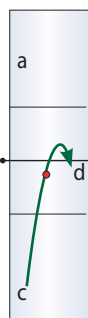
d geeft de set-up



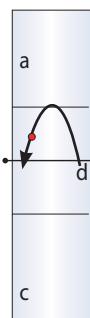
c toetst de bal
naar a



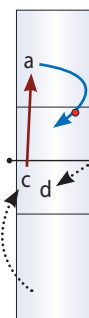
a toetst de bal over
het net; c verplaatst



c speelt de bal
naar d

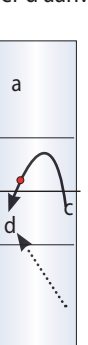
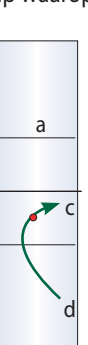
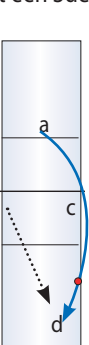
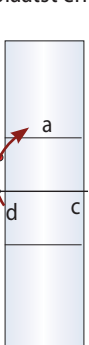
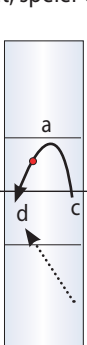
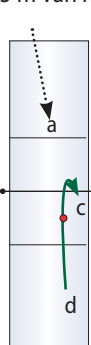
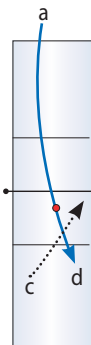


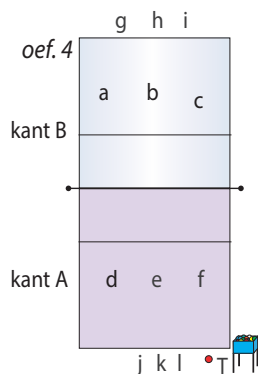
d geeft de set-up



c valt aan
a verdedigt

2 speler a botst de bal 1 maal en slaat op; spelers c en d stellen zich naast elkaar op; speler a slaat op naar speler d en loopt dan in het terrein; speler c loopt als spelverdeler naar het net; speler d voert de receptie uit; speler c geeft de set-up naar speler d die de bal over het net toetst; speler a toetst de bal over het net; speler d verplaatst en speelt de bal naar speler c die een 2de set-up geeft; speler d toetst de bal terug in het terrein in een zone tot 5 m van het net; speler c verplaatst en geeft een 3de set-up waarop speler d aanvalt; speler a verdedigt





3 idem als oefening 2 maar de speler die de set-up ontvangt in zone IV valt telkens aan; de eerste maal valt de speler gecontroleerd technisch aan op speler a die de bal voor zichzelf verdedigt en dan over het net toetst; de tweede maal valt de speler aan om te scoren tegen speler a

4 organisatie (zie tekening)

- 4 trio's; 2 trio's staan tegenover elkaar in het terrein; 2 trio's achter het terrein
- de trainer voert de opslag uit

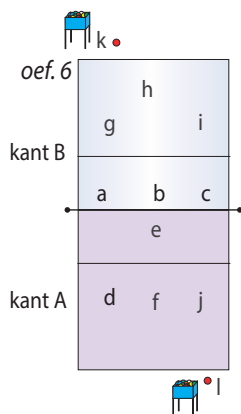
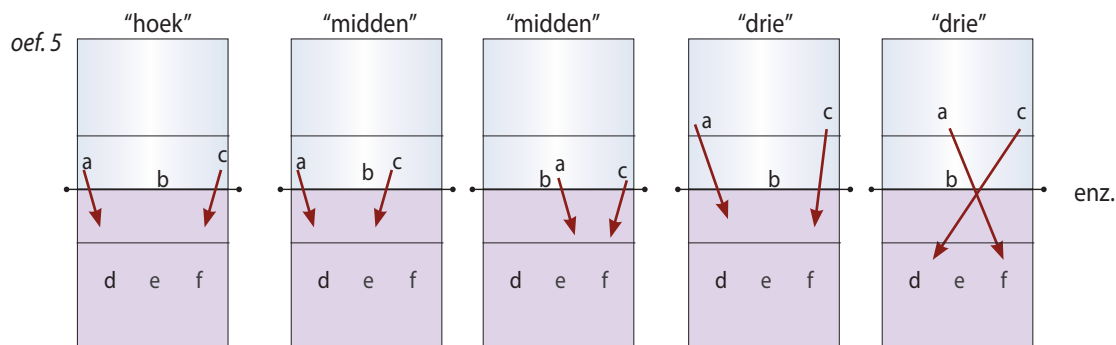
de trainer heeft 2 opties:

- **optie 1:** hij slaat direct op; het team aan kant B bouwt op via driepassenspel
- **optie 2:** hij werpt de bal 1 maal op voor zichzelf en voert dan de opslag uit: het team aan kant B speelt het 1ste of het 2de contact over het net

men speelt 3 tegen 3; na het overspelen wisselen de 2 trio's en voeren zij een na-actie uit, bijvoorbeeld: door de gespreide benen duiken van een medespeler achter het terrein na enige speeltijd draaien de trio's door

5 idem als oefening 4; de trainer kan voor de opslag en tijdens de rally diverse **opties** roepen zoals:

- **optie 1: "hoek":** aanval in zone IV en in zone II
- **optie 2: "midden":** aanval in zone III (2de tempo) en in zone IV **of** in zone II
- **optie 3: "drie":** driemeteraanval in zone V, VI en I



6 organisatie (zie tekening)

- kant B: een team van 6 spelers in het terrein (a, b, c, g, h, i); 1 opslagspeler (k)
- kant A: een team van 4 spelers in het terrein (d, e, f, j), 1 opslagspeler (l)

de trainer roept de naam van een opslagspeler; men speelt 4 tegen 6

de eerste aanval van het team aan kant B moet een gecontroleerde technische aanval zijn, de eerste aanval van het team aan kant A mag een scorende aanval zijn

voor de opslag en tijdens de rally kan de trainer diverse **opties** roepen zoals:

- **"hoek":** aan beide kanten wordt er enkel aangevallen in zone IV en in zone II; de speler in zone III is dan spelverdeler
- **"midden":** aan beide kanten valt men aan in zone IV, zone III en zone II; er penetreert een speler vanuit het achterveld om de set-up te geven
- **"drie":** aan beide kanten valt men aan via een driemeteraanval in zone I, een aanval in zone III en een aanval in zone IV; een voorspeler is spelverdeler

de spelers draaien regelmatig door

