TRAININGSGIDS

Thema: tip en aanval

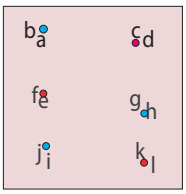
Niveau: vanaf 4 tegen 4

2024-2025 / BB 2B

Jos Rutten

Extra materiaal:	**ALGEMEEN GEDEELTE** thema: openen slagschouder / tip en aanval

oef. 1



1 *organisatie (zie tekening)*

- *per 2, 1 bal*
- *de speler met de bal staat (voor een rechtshandige aanvaller) links achter de partner*

speler a staat (als rechtshandige aanvaller) met de rechtervoet voor; speler b staat links achter speler a en houdt de bal vast in 2 handen op schouderhoogte van speler a; speler a voert een rotatie naar links uit, neemt de bal uit de handen van speler b, voert een rotatie naar rechts uit en plaatst tegelijkertijd de linkervoet voor; speler a geeft de bal aan speler b die de bal ontvangt en weer links achter speler a gaat staan

na 6 uitvoeringen wisselen de spelers van plaats en van taak

a roteert naar links en neemt de bal

a roteert naar rechts en geeft de bal aan b

oef. 2

2 *organisatie: (zie tekening)*

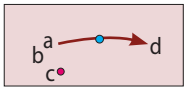
- *per 4, 2 ballen*
- *speler a heeft een blauwe bal, speler b staat achter speler a, speler c staat met een rode bal naast speler a, speler d staat op ± 6 m van speler a*

speler a voert een rotatie naar links uit, geeft de blauwe bal door aan speler b, voert dan een rotatie naar rechts uit en plaatst tegelijkertijd de linkervoet voor; speler a neemt de blauwe bal uit de handen van speler b en werpt de bal strak en hard naar speler d die de bal vangt; speler c geeft de rode bal aan speler a; speler d werpt de blauwe bal naar speler c

na 6 uitvoeringen draaien de speler een paats door

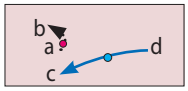
a roteert naar links en geeft de blauwe bal aan b

a roteert naar rechts en neemt de blauwe bal



a werpt de blauwe bal naar d

d vangt de blauwe bal



a roteert naar links en geeft de rode bal aan b
d werpt de blauwe bal naar c

3 *organisatie (zie tekening)*

- *speler b heeft de blauwe bal (zoals oefening 1)*

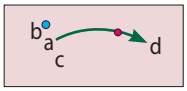
speler a staat met de rechtervoet voor; hij voert een rotatie naar links uit, neemt de blauwe bal uit de handen van speler b, voert een rotatie naar rechts uit en plaatst tegelijkertijd de linkervoet voor; speler a geeft de blauwe bal aan speler b; onmiddellijk daarna werpt speler c de bal 1 m verticaal opwaarts; speler a valt technisch aan naar speler d die de bal vangt en naar speler c werpt; de oefening herbegint

na 6 uitvoeringen wisselen de spelers van plaats en van taak

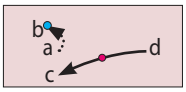
a roteert naar links en neemt de blauwe bal

a roteert naar rechts en geeft de blauwe bal aan b

c werpt de rode bal opwaarts

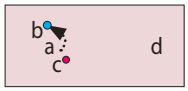


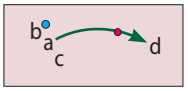
a valt aan naar d die de bal vangt



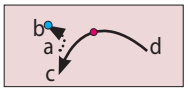
a roteert naar links en neemt de blauwe bal
d werpt de rode bal naar c

4 idem als oefening 3 maar speler d verdedigt de rode bal naar speler c die de bal vangt



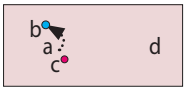


a valt aan naar d



d verdedigt de rode bal naar c die de bal vangt

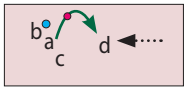
5 idem als oefening 4 maar speler a voert een tip uit met de rode bal; speler d verdedigt de rode bal naar speler c die de bal vangt



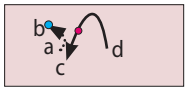
a roteert naar links en neemt de blauwe bal

a roteert naar rechts en geeft de blauwe bal aan b

c werpt de rode bal opwaarts



a voert een tip uit met de rode bal



speler d verdedigt de tip naar speler c

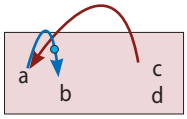
6 idem als oefening 3 of oefening 5; speler c voert een aanvalsslag of een tip uit; speler d reageert overeenkomstig en verdedigt de bal telkens naar speler c

oef. 7

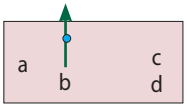
7 organisatie (zie tekening)

- *per 4, 1 bal*
- *speler b staat 3 m voor speler a, spelers c en d staan naast elkaar op ± 10 m van speler a*
- *speler c heeft een bal*

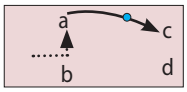
speler c toetst de bal naar speler a die de bal naar speler b speelt; speler b voert een hoge verticale toets uit; speler a voert de aanloop van de aanval uit en valt technisch aan of voert een tip uit naar speler c of naar speler d, bijvoorbeeld naar speler c; speler a wisselt met speler b; speler c verdedigt de bal; speler d toetst de bal naar speler b; spelers c en d stellen zich weer naast elkaar op; de oefening wordt doorlopend uitgevoerd
na enige oefentijd wisselen de duo's



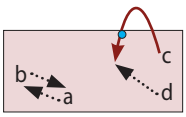
c toetst de bal naar a a speelt de bal naar b



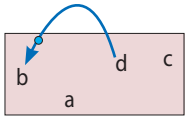
b toetst de bal verticaal opwaarts



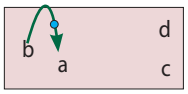
a voert de aanloop uit en valt aan op c



a en b wisselen c verdedigt de bal



d toetst de bal naar b



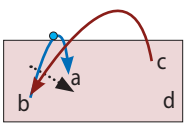
b speelt de bal naar a

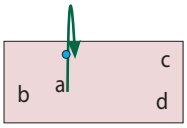
8 *organisatie (zie tekening)*

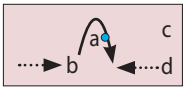
- *idem als oefening 7 maar spelers a en b staan naast elkaar*

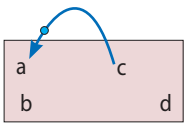
oef. 8

speler c toetst de bal naar speler a of naar speler b, bijvoorbeeld naar speler b; speler a verplaatst voorwaarts en wordt 'spelverdeler'; speler b speelt de bal naar speler a die een hoge verticaal toets uitvoert; speler b voert de aanvalssprong uit en tipt de bal (of valt aan); speler d verdedigt de bal; speler c toetst de bal naar speler a of naar speler b enz.; na enige oefentijd wisselen de duo's







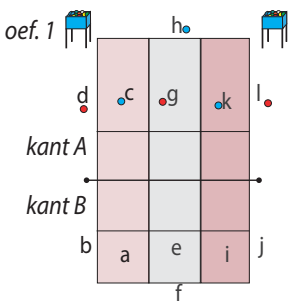


9 idem als oefening 8 maar beide duo's voeren dezelfde oefening uit

10 **wedstrijdvorm**: idem als oefening 9; welk viertal voert de hoogste reeks uit zonder fout?

Extra materiaal: eventueel markeerschijven	**SPECIFIEK GEDEELTE** thema: tip (korte tip en powertip) en aanval

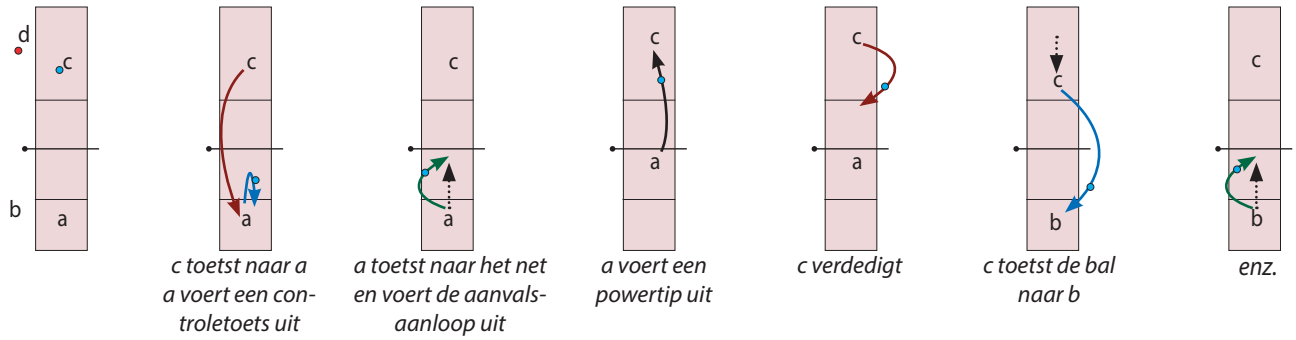
oef. 1



1 *organisatie (zie tekening)*

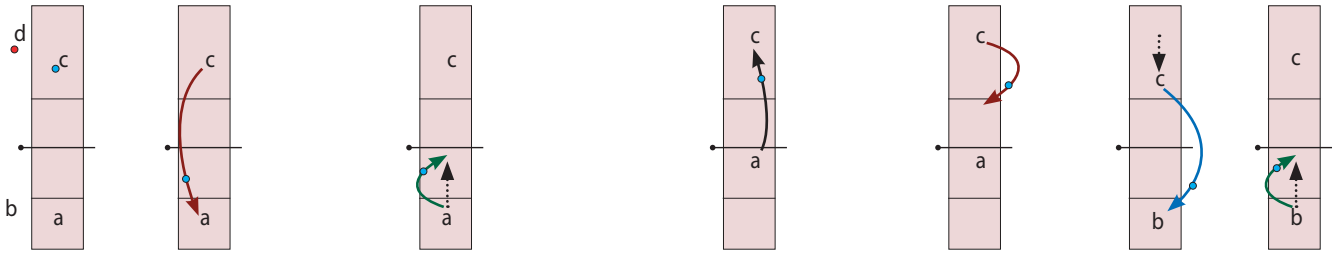
- *het terrein is verdeeld in 3 zones van 3 m breed en 9 m diep (kant A) en 6 m diep (kant B)*
- *4 spelers per zone: 2 spelers met een bal aan kant A, 2 spelers zonder bal aan kant B*

speler c toetst de bal over het net en gaat dan verdedigen op ± 6 m van het net; speler a voert een controletoets uit, toetst de bal voorwaarts-opwaarts naar het net, voert de aanvalssprong uit en speelt de bal via een powertip over het net; speler c verdedigt de bal voor zichzelf en toetst de bal over het net naar speler b; spelers a en b en spelers c en d wisselen telkens; na enige oefentijd wisselen de spelers van plaats en taak



2 idem als oefening 1 maar speler a speelt de bal op 3 verschillende wijzen over het net in een vaste volgorde: via een korte tip, via een powertip en via een aanval; speler c verdedigt telkens voor zichzelf en speelt de bal daarna over het net

3 idem als oefening 2 maar speler a voert geen controleotets meer uit maar speelt de bal onmiddellijk voorwaarts-opwaarts naar het net en voert een aanval of tip uit

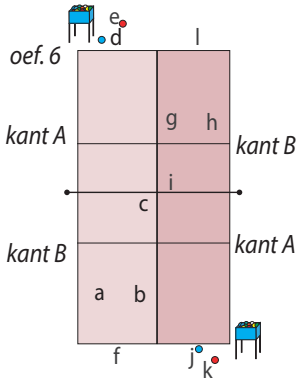


4 idem als oefening 3; speler c moet op het moment van de aanvalsactie van speler a "tip" of "aanval" roepen in functie van de aanvalsactie van speler a

5 idem als oefening 4 in wedstrijdvorm: speler a tegen speler c

6 *organisatie (zie tekening)*

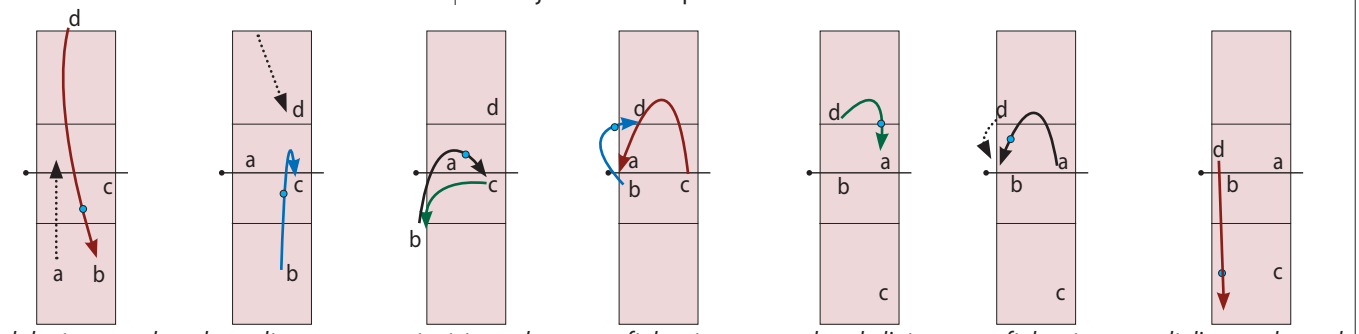
- *het terrein is verdeeld in 2 zones van 4,5 m breed en 18 m diep*
- *kant A: 2 opslagspelers met een bal (d, e) (j,k)*
- *kant B: 1 duo in het terrein (a, b) (g,h), 1 spelverdeler aan het net (c) (i), 1 reservespeler achter het terrein (f) (l)*

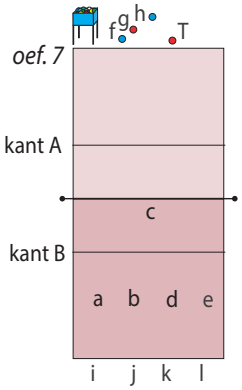


speler d voert een opslag uit, bijvoorbeeld naar speler b en gaat dan verdedigen; speler a loopt over naar kant A en heeft 2 **opties**:

- **optie 1**: hij wordt blokker
- **optie 2**: hij gaat mee verdedigen

speler c toetst de bal naar de startpositie voor de aanval in zone IV; speler b speelt de bal naar speler c die een hoge set-up geeft; speler b valt aan via een korte tip, een powertip of een aanval; als spelers a en d de bal verdedigen dan speelt men 2 tegen 2
na een fout of punt herstart de oefening met speler f in plaats van speler a; na enige oefentijd draaien de spelers door





7 organisatie (zie tekening)

- *kant A: 3 opslagspelers (f, g, h; de trainer staat met een bal achter het terrein*
- *kant B: 4 receptiespelers naast elkaar (a, b, d, e), 1 spelverdeler (c), 1 reserveviertal achter het terrein (i, j, k, l)*

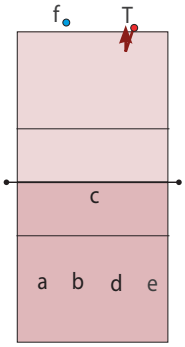
de trainer heeft 3 **opties**:

- **optie 1:** hij botst de bal rechts van het lichaam: spelers a en b lopen na de receptie over
- **optie 2:** hij botst de bal voor het lichaam: spelers b en d lopen na de receptie over
- **optie 3:** hij botst de bal links van het lichaam: spelers d en e lopen na de receptie over

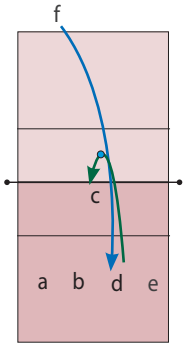
de trainer bost de bal voor het lichaam; speler f voert de opslag uit, bijvoorbeeld naar speler d en gaat daarna verdedigen; speler d voert de receptie uit en loopt dan samen met speler b over naar kant A; zij hebben 3 **opties**:

- **optie 1**: beide spelers worden blokspelers
- **optie 2**: beide spelers worden verdedigers
- **optie 3**: 1 speler wordt blokspeler, de partner wordt verdediger

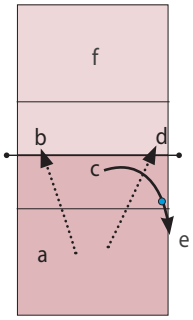
speler d voert de receptie uit; speler c toetst de bal naar de startpositie voor de aanval in zone IV of in zone II: speler a of speler e speelt de bal naar speler c die een set-up geeft naar zone IV of naar zone II; speler a of speler e valt aan via een korte tip, een powertip of een aanval: men speelt 3 tegen 3; na een fout of punt komt het reserveviertal in het terrein; na enige oefentijd draaien de spelers door



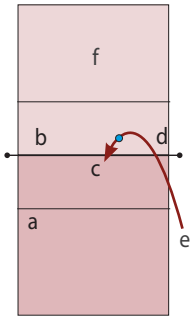
de trainer botst de bal voor het lichaam



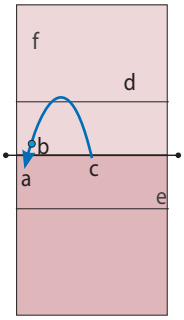
d slaat op naar d d voert de receptie uit



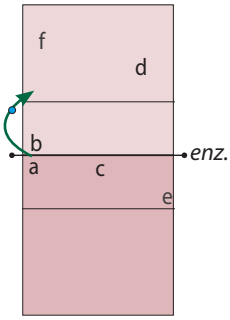
b en d lopen over en worden blokspelers c speelt de bal naar e



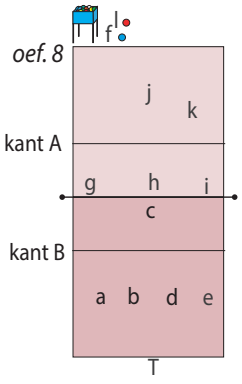
e speelt de bal naar c



c geeft de set-up naar zone IV



a voert een korte tip uit

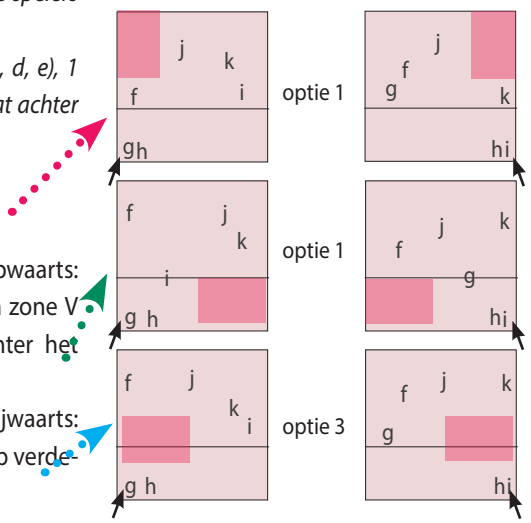


8 *organisatie (zie tekening)*

- *kant A: 2 opslagspelers (f, l) en 5 spelers in het terrein (g, h, i, j, k)*
- *kant B: 4 receptiespelers (a, b, d, e), 1 spelverdeler (c); de trainer staat achter het terrein*

2 teams

de trainer heeft 3 **opties**:

- **optie 1:** hij strekt 2 armen opwaarts: de verdediger in zone I of in zone V gaat de tip verdedigen achter het blok
- **optie 2:** hij strekt 2 armen zijwaarts: de vrije blokspeler gaat de tip verdedigen achter het blok
- **optie 3:** hij strekt de armen neerwaarts naast het lichaam: geen speler gaat de korte tip verdedigen

men speelt 5 tegen 6