

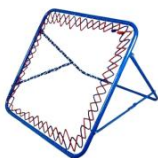
Creatief met oefenstof tijdens de komende kerststage? Sla dan nu je slag!

[Trainersmateriaal.be](https://trainersmateriaal.be) heeft een mooi en voordelig slag-pakket samengesteld met materiaal dat vooral kan gebruikt worden voor het leukste spelonderdeel in het volleybal: de smash!

In het pakket vind je:



een SmashCourt-matje



een tchouk (bounceback)



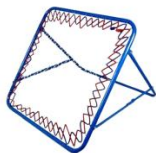
een set van 6 wingballs



Urban Volleyball

Het hele pakket kan aangekocht worden aan **€245** (normaal €272,94) **EN** je krijgt er nog een hype **Urban Volleyball** twv €25 gratis bij!

En wil je inspiratie opdoen om de materialen op jouw training te gebruiken? Volley Vlaanderen heeft voor elk materiaal een oefenbundeltje (met filmpjes !) uitgewerkt met leuke en creatieve oefeningen! Ga snel kijken via deze link [Urban Volley Games | Volley Vlaanderen](https://urbanvolleygames.volleyvlaanderen.be) !



De tchouk, bounceback, rebounder of stuitbaltrainer is geschikt voor allerlei trainingen. Je kan er verschillende oefeningen mee uitvoeren en het is ideaal om de reflexen te trainen. De tchouk zorgt voor een krachtige versnelling van de bal wanneer je deze tegen de elastieken gooit. Op deze manier kunnen veel balsporten effectief getraind worden.

De spelers trainen hun reactiesnelheid en oefenen in het slaan, opvangen en aangeven.

De hoek van een stuitbaltrainer is verstelbaar. Zo kan de aanname van verschillende moeilijke ballen geoefend worden.

QR-code (scan hier voor het filmpje)	Oefeningen voor het algemeen gedeelte van de training	Tips and tricks! 
---	---	---

 Link filmpje algemeen gedeelte Tchouk	Oef. 1: Aflossingsestafette Organisatie: Per 4-tal. A en B met bal achter de achterlijn. Op 4,5m ligt een SmashCourt-matje en achter het matje staat C (op 2,5 m van het matje). Op 12m van de achterlijn staat een Tchouk en D staat voor de Tchouk. Op 15m van de achterlijn liggen 4 wingballs op de grond. Op signaal van de trainer loopt A naar het matje en slaat de bal (uit de hand) op de mat. C vangt de bal en loopt tot aan de Tchouk (A is intussen blijven staan op de plaats van C). C slaat de bal op de Tchouk en D vangt de bal op (C is intussen blijven staan op de plaats van D). D loopt naar de wingballs, gooit een wingball naar de achterlijn en loopt terug over de achterlijn. Welk groepje is als eerste volledig rond?	- Als de speler de bal niet op de Tchouk slaat, moet hij opnieuw proberen. - Als de wingball niet over de lijn wordt gegooid, moet de speler eerst de wingball oprapen, dan het net tikken en dan met de wingball over de lijn lopen.
---	--	--

	Oef. 2: Loopvormen en slaan op de Tchouk Organisatie: Een aantal groepjes per 4. Iedereen bal, behalve 1. Per groepje een Tchouk. 1) A, B en C met bal aan de achterlijn (achter mekaar). Aan de overzijde van het net staat een tchouk op 6m van het net. D staat achter de tchouk. A loopt voorwaarts en dribbelt de bal. Ter hoogte van de 3m-lijn doet A een hoge dribbel en toetst de bal over het net, loopt onder het net door en vangt de bal. A gooit de bal op en slaat op de tchouk. De bal die van de tchouk terug komt, speelt A (over de tchouk) naar D. D vangt de bal en loopt over. A gaat op de plaats van D staan. Na een tijdje kan er voor punten worden gespeeld: welk groepje haalt als eerste 10 punten? 2) Variaties met verplaatsen in fietsbanden of een speedladder. A doet nu een verplaatsing in de speedladder (en houdt de bal vast in beide handen). Aan de 3m-lijn botst A de bal hoog op en toetst over het net naar de 3m-lijn. Bal vangen, opwerpen en slaan op de tchouk en vervolgens de bal over de tchouk naar D spelen. D vangt de bal en loopt over (zie oef 1). Loopvarianties: - Voorwaarts verplaatsen, 2 voetcontacten in, 2 voetcontacten uit - Zijwaarts verplaatsen, telkens 1 voetcontact - Huppen met 2 voeten in de ladder - hup op rechtervoet uit de ladder – huppen met 2 voeten in de ladder) hup op linkervoet uit de ladder enz. - ...	- Pas de oefening aan aan het niveau van jouw groep. Lukt het bijvoorbeeld niet om de bal, die van de tchouk terugkomt, direct te spelen, dan kan de speler de bal eerst eens vangen, opwerpen en toetsen over de tchouk. - Gebruik ook bijvoorbeeld eens hordes of markeerschijfjes om andere oefeningen aan te bieden.
--	--	---

QR-code (scan hier voor het filmpje)	Oefeningen voor het specifiek gedeelte van de training	Tips and tricks! 
 Link filmpje specifiek gedeelte Tchouk	Oef.1 Sparren per 2 aan de Tchouk Organisatie: Per 2, 1 bal. A slaat op de tchouk, B speelt de bal die van de tchouk komt onderhands omhoog, A geeft een pas naar B en B op zijn beurt aanval op de tchouk enz.	Deze oefeningen kan gerust ook met een vang- en gooicontract worden uitgevoerd.
	Oef.2 Aanvalsopbouw na inslaan op de Tchouk Organisatie: Per 4-tal op ½ terrein, 2 met bal. De tchouk staat op de achterlijn (pos. 5). A met bal voor de tchouk, B in buiklig pos. 6 aan het markeerschijfje. 1) A slaat de bal op de tchouk, intussen is B naar het net gelopen. De bal die van de tchouk komt, speelt A onderhands achterwaarts naar B. A loopt naar aanvalshome pos. 4. B speelt de bal terug op de aanvalshome. A speelt naar B, B setup en A aanval. B gaat de bal halen en sluit aan bij de tchouk aan de overzijde, A sluit op eigen helft aan om pas te geven. 2) De tchouk staat nu op pos. 2 aan het net. A op pos. 6 (op 4,5m van de tchouk) met bal. B staat achter A. A slaat de bal op de tchouk en loopt in naar het net. B speelt de bal die van de tchouk komt naar A en loopt naar de zijlijn (aanvalshome) om aan te vallen op pos. 4. B gaat onder het net door om bal te halen, A sluit aan op eigen helft.	Zorg ervoor dat je de oefeningen ook eens uitvoert met aanval aan de andere kant van het net (positie 2).