

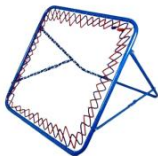
Creatief met oefenstof tijdens de komende kerststage? Sla dan nu je slag!

[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 wingball of catchball is een ideaal hulpmiddel om op een creatieve en speelse manier te leren gooien en vangen. Ideaal om een correcte slagbeweging bij de aanval aan te leren.

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

 Link filmpje Wingball algemeen gedeelte	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: Kegels afgooien Organisatie: Een zweedse bank op 2 scheidsrechterstoelen. Op de bank staan een 7-tal kegels. 2 teams tegenover mekaar, elke speler heeft een wingball. 1) Op signaal van T gooien de spelers de wingball met 1 hand naar de kegels. Het team dat de meeste kegels kan afgooien, wint.	Stimuleer een correcte slagbeweging bij het gooien.
--	--	---

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

 Link filmpje specifiek gedeelte Wingball	Oef. 1: Slagtechniek Organisatie: per 2 tegenover mekaar op 8m, 1 wingball en 1 volleybal. 1) A in ½ kniezit (rechtshandigen met rechterknie op de grond). A heeft de wingball in de slaghand, de volleybal ligt naast hem op de grond. B in stand tegenover A (op 8m). A gooit de wingball met een correcte aanvalsbeweging over het net naar B, B vangt de wingball. Direct daarna neemt A de bal op, werpt de bal voor zich op (nog steeds in ½ kniezit) en slaat de bal met bots naar B. Wissel 2) Idem 1 maar A slaat de bal onder het net 3) Idem, A slaat de bal over het net	Door de speler de wingball in ½ kniezit te laten gooien, kan de romp worden geopend en wordt de slagbeweging geïsoleerd uitgevoerd.
---	---	---

	Oef. 2: Slagtechniek en aanval op matje Organisatie: per 4-tal. A en D met wingball op achterlijn, C aan het net, B met volleybal iets voor de mat (of hoepel). 1) A gooit vanuit ½ kniezit met een correcte aanvalsbeweging de wingball naar C (aan het net). A staat vervolgens recht en loopt tot op 3m van de mat. B gooit de bal op en A slaat de bal op de mat. C vangt ook de bal op. Doordraaien: A in de plaats van C, C geeft een wingball door aan B en gaat met bal voor de mat staan, B aansluiten achter D 2) Idem, maar A doet een aanvalsaanloop en slaat de bal op de mat	
--	--	--