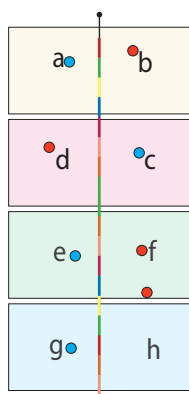


Materiaal:
vlaggenlijn / aangepaste ballen

ALGEMEEN GEDEELTE
thema: verbeteren van de toetsvaardigheid



oef. 1

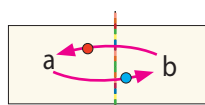


1 organisatie (zie tekening)

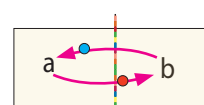
- de spelers staan tegenover elkaar aan weerszijden van de vlaggenlijn
- elke speler heeft een bal

speler a heeft een **blauwe** bal; speler b heeft een **rode** bal

speler a en speler b werpen de bal gelijktijdig onderhands met 2 handen over het net en vangen elkaars bal



a werpt de **blauwe** bal over het net
b werpt de **rode** bal over het net



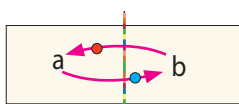
a werpt de **rode** bal over het net
b werpt de **blauwe** bal over het net

2 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 1: elke speler werpt 10 maal over het net; welk duo is het snelst?

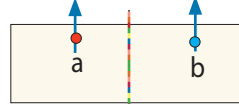
3 idem als oefening 1 maar de spelers werpen de bal onderhands over het net maar vangen de bal bovenhands in toetshouding boven het hoofd

4 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 3: elke speler werpt 10 maal over het net; welk duo voert de oefening correct uit en is het snelst?

5 de spelers werpen de bal onderhands over het net, toetsen de bal van de medespeler verticaal opwaarts en vangen de bal in toetshouding boven het hoofd



a en b werpen de bal over het net



a en b toetsen de bal opwaarts



a en b vangen de bal

6 idem als oefening 5 maar welke speler kan, na de toets, 1 maal in de handen klappen achter een been en dan de bal vangen in toetshouding boven het hoofd?

7 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 5 of oefening 6: elk duo voert de oefening 10 maal uit; welk duo voert de oefening correct uit en is het snelst?

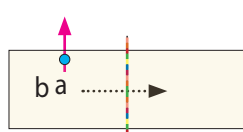
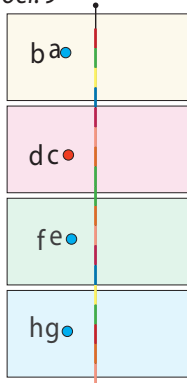
8 idem als oefening 5 maar de spelers werpen de bal onderhands op voor zichzelf en toetsen de bal over het net in plaats van te werpen

9 organisatie (zie tekening)

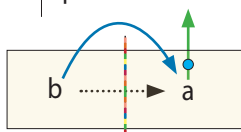
- de spelers staan per 2 achter elkaar voor het net
- 1 bal per duo

speler a werpt de bal onderhands verticaal opwaarts en loopt over naar de andere zijde van het net; speler b toetst de bal over het net en volgt de bal; speler a toetst de bal verticaal opwaarts; speler b vangt de bal
speler a stelt zich op achter speler b; de oefening herstart

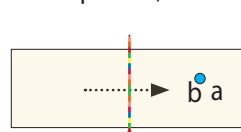
oef. 9



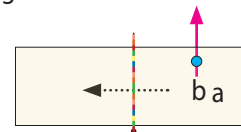
a werpt de bal opwaarts en loopt over



b toetst de bal over het net
a toetst de bal opwaarts

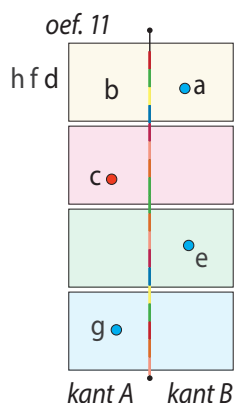


b loopt over
b vangt de bal



b werpt de bal opwaarts en loopt over

10 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 9; elk duo voert de oefening 6 maal uit; welk duo voert de oefening correct uit en is het snelst?

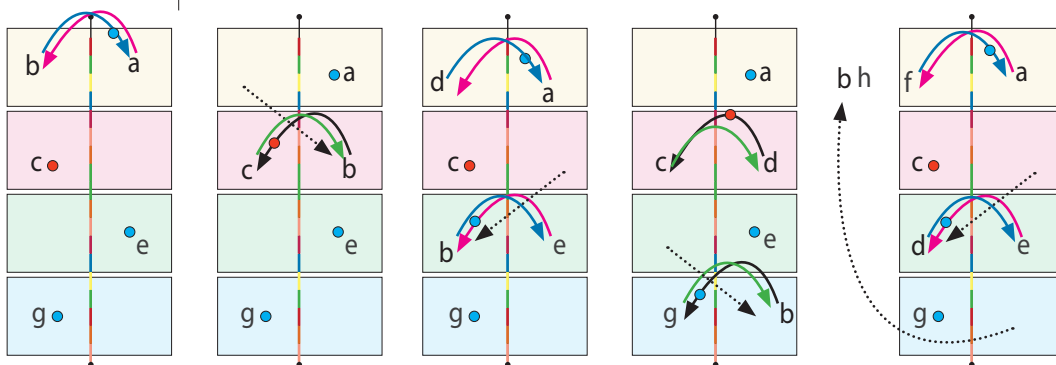


11 organisatie (zie tekening)

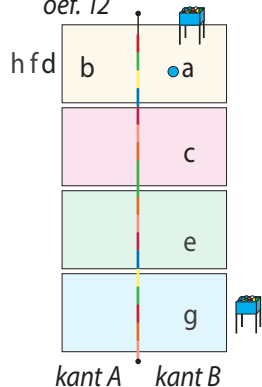
- spelers a en e staan met een bal aan kant B opgesteld; spelers c en g staan met een bal aan kant A opgesteld
- spelers d, f en h staan achter speler b die tegenover speler a staat opgesteld

spelers a, c, e en g werpen de bal onderhands op voor zichzelf en toetsen de bal over het net; speler b toetst de bal telkens direct terug en loopt dan diagonaal over naar de volgende speler enz.

na enkele uitvoeringen wisselen de 2 viertallen



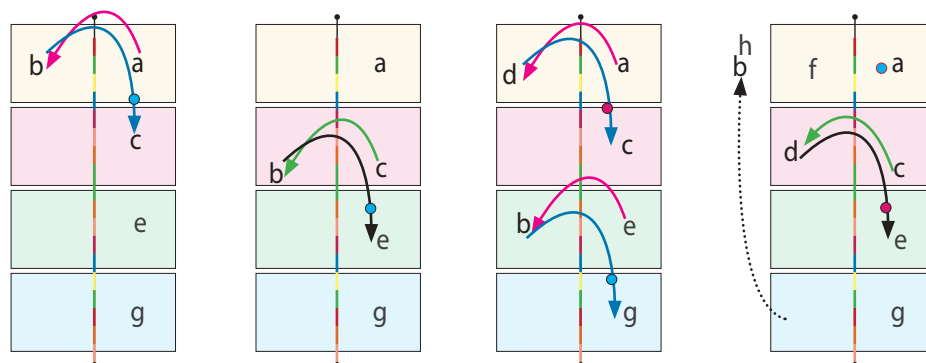
oef. 12



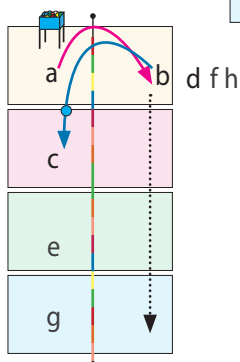
12 organisatie (zie tekening)

- spelers a, c, e en g staan aan kant B opgesteld
- spelers d, f en h staan achter speler b
- speler a heeft een bal; er staat een ballenwagen bij speler a en bij speler g

speler a toetst de bal rechtdoor over het net naar speler b die de bal diagonaal rechts naar speler c toetst; speler c vangt de bal terwijl speler b zich opstelt tegenover speler c; speler c toetst de bal naar speler b die diagonaal over het net naar speler e toetst enz.; nadat speler b de bal naar speler g heeft getoetst, sluit hij aan achter speler h; na enkele uitvoeringen wisselen de viertallen



oef. 13



13 organisatie (zie tekening)

- spelers a, c, e en g staan aan kant A opgesteld

idem als oefening 12 maar spelers b, d, f en h toetsen de bal diagonaal links naar de medespelers

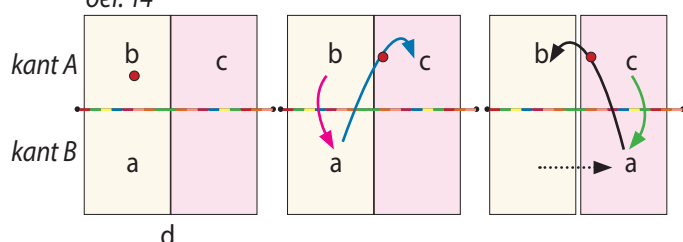
14 organisatie (zie tekening)

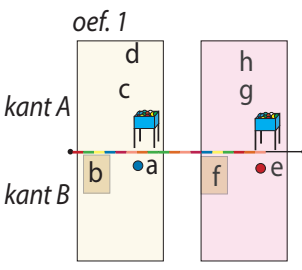
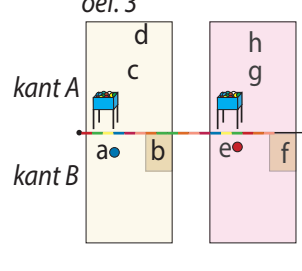
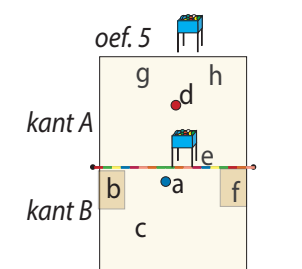
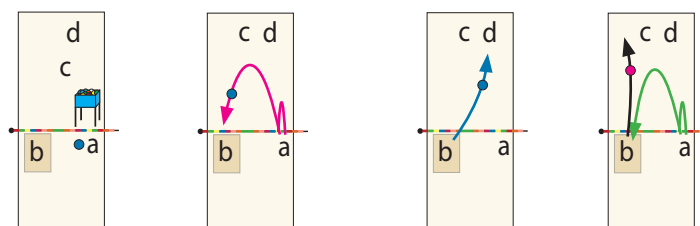
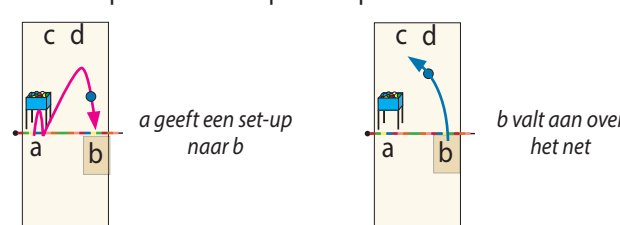
- een terrein van 4 m breed en 6 m diep
- speler b en speler c staan naast elkaar aan kant A; speler a staat aan kant B
- speler b heeft een bal; speler d is reservespeler

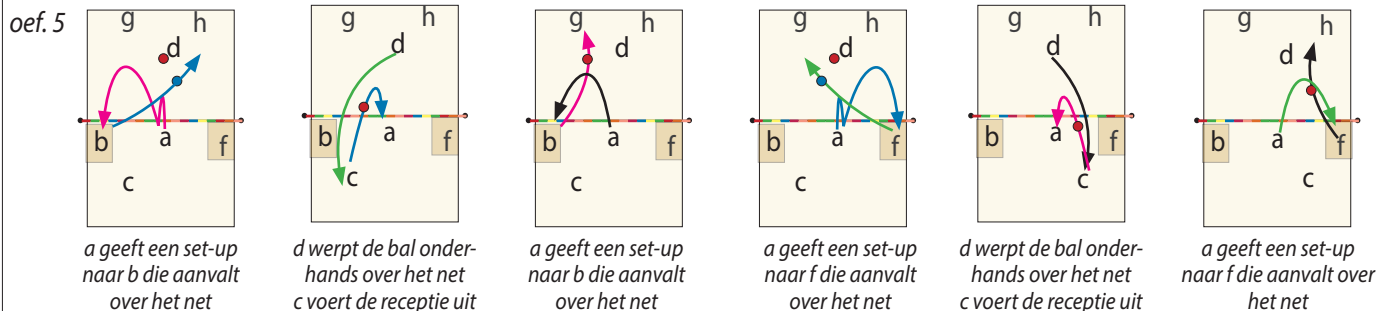
spelers b en c voeren telkens een controletoeets uit en toetsen daarna de bal recht-
door over het net; speler a toetst de bal telkens direct en di-
agonaal over het net

bijvoorbeeld: speler b toetst de bal na een controletoeits over het net; speler a toetst de bal naar speler c en stelt zich dan op tegenover speler c; speler c voert een controletoeits uit en toetst de bal rechtdoor over het net; speler a toetst de bal naar speler b enz.; na een fout wisselt speler d met speler a; na enige oefentijd wisselen de duo's

oef. 14



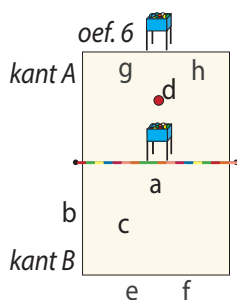
Materiaal: eventueel aangepaste ballen	SPECIFIEK GEDEELTE en SPELGEDEELTE thema: initiatie set-up (niveau 2.0 vorm 3)
oef. 1  oef. 3  oef. 5 	1 organisatie (zie tekening) • 2 terreinen naast elkaar van 4 m breed • kant A: 2 spelers per terrein (c, d) (g, h); er staat een ballenwagen aan het net • kant B: op elk terrein staat een tafel naast de linkerzijlijn aan het net; 1 speler op elke tafel (b) (f) en 1 speler met een bal aan het net (a) (e) naast de rechterzijlijn speler a staat in een kleine voorwaartse spreidstand met de rechtervoet voor; hij werpt de bal op voor zichzelf en toetst de bal naar speler b op de tafel die aanvalt over het net; een speler aan kant A haalt de bal op en legt die in de ballenwagen; speler a neemt de volgende bal uit de ballenwagen en toetst de bal naar speler b na 8 set-ups draaien de spelers 1 plaats door  a geeft een set-up naar b b valt aan over het net 2 idem als oefening 1 maar speler a klap, na de controleworp, 1 maal in de handen achter de rechterknie en geeft dan de set-up naar speler b 3 organisatie (zie tekening) • de spelverdelers staan opgesteld naast de linkerzijlijn; de tafel staat naast de rechterzijlijn speler a staat in een kleine voorwaartse spreidstand met de linkervoet voor; hij werpt de bal op voor zichzelf en toetst de bal naar speler b op de tafel die aanvalt over het net; na 8 set-ups draaien de spelers 1 plaats door  a geeft een set-up naar b b valt aan over het net 4 idem als oefening 3 maar speler a klap, na de controleworp, 1 maal in de handen achter de linkerknie en geeft dan de set-up naar speler b 5 organisatie (zie tekening) • 1 terrein van circa 6 m breed • kant A: 1 opslagspeler (d), 1 reserve spelverdelers (e), 2 spelers die ballen verzamelen (g, h) • kant B: er staat een tafel langs de linker- en rechterzijlijn; 1 spelverdelers (a), 1 speler op elke tafel (b) (f), 1 receptiespeler (c) speler a staat in een kleine voorwaartse spreidstand met de rechtervoet voor; hij werpt de bal op voor zichzelf en toetst de bal naar speler b die aanvalt over het net; dan werpt speler d een bal onderhands over het net naar speler c die de bal vangt en onderhands naar speler a werpt; speler a geeft een set-up naar speler b die opnieuw aanvalt; dan voert speler a een halve draai uit neemt een bal uit de ballenwagen; hij stelt zich op in een kleine voorwaartse spreidstand met de linkervoet voor, werpt de bal op voor zichzelf en toetst de bal naar speler f die aanvalt over het net; dan werpt speler d een bal onderhands over het net naar speler c die zich verplaatst heeft naar de rechterzone; speler c vangt de bal vangt en werpt de bal onderhands naar speler a; speler a geeft een set-up naar speler f die opnieuw aanvalt speler e vervangt speler a; na enige oefentijd draaien de spelers door



aanpassen

naargelang het niveau past de trainer de technieken aan aan het niveau van de groep of van de individuele spelers, bijvoorbeeld:

- opslag: onderhandse worp / bovenhandse worp / onderhandse opslag
- receptie: onderhands vangen en onderhands werpen / bovenhands toets / onderarms

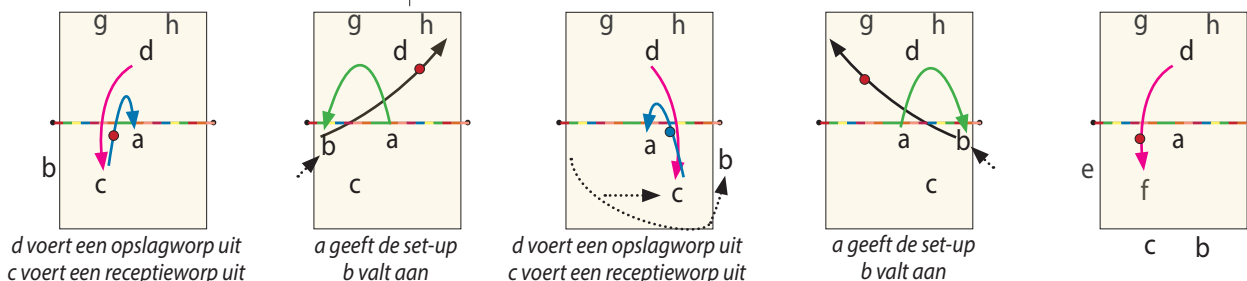


6 organisatie (zie tekening)

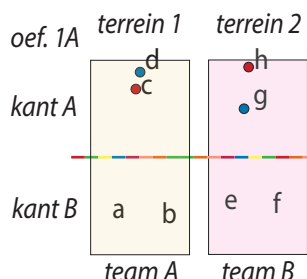
- kant A: 1 opslagspeler (d), 2 spelers die ballen verzamelen (g, h)
- kant B: geen tafels meer, 1 spelverdeler (a), 1 receptiespeler (c), 1 aanvaller (b), 2 reservespelers achter het terrein (e, f)

speler d voert een onderhandse opslagworp uit naar speler c die een receptieworp uitvoert naar speler a; speler a geeft een set-up geeft naar speler b die aanvalt in zone IV; dan verplaatsen spelers b en c naar de rechter terreinzone; speler d voert een onderhandse opslagworp uit naar speler c die de bal onderhands vangt en naar speler a werpt; speler a geeft een set-up geeft naar speler b die aanvalt in zone II; spelers e en f vervangen spelers b en c; na voldoende oefentijd draaien de spelers door

wedstrijdvorm: welk trio scoort de meeste punten?



SPEL GEDEELTE



1A spelvorm

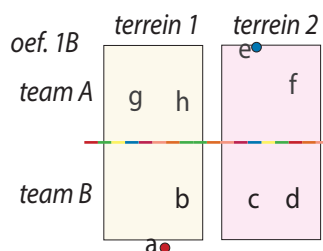
organisatie (zie tekening)

- 2 terreinen naast elkaar van 4 m breed en 8 m diep
- kant A: 2 spelers achter elkaar met een bal
- kant B: 2 spelers naast elkaar

speler c voert een opslagworp uit over het net; spelers a en b voeren een opbouw uit via driepassenspel

- 3de contact over het net via toets = 1 punt
- 3de contact over het net via een slag of een aanval = 2 punten

de duo's aan kant B voeren 6 maal een opbouw uit; daarna wisselen de duo's team A speelt tegen team B; welk viertal scoort de meeste punten?



1B spelvorm 2 tegen 2

organisatie (zie tekening)

- op elk terrein staat een duo van team A tegenover een duo van team B

men speelt 2 tegen 2; de spelvorm (2.0 vorm 3 of 2B) is afhankelijk van het niveau van de spelers