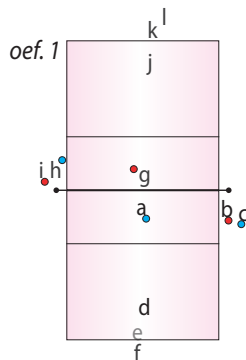
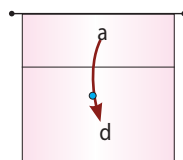


Extra materiaal:
ALGEMEEN GEDEELTE
thema: toets over grote afstand


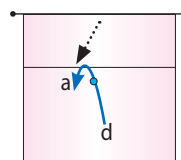
1 organisatie (zie tekening)

- duo's (a, d) (b, e) (c, f) (g, j) ((h, k) (i, l), 1 bal per duo
- 1 speler met een bal in zone III (a) (g), 1 speler in zone VI (d) (j)
- reserveduo's naast en achter het terrein

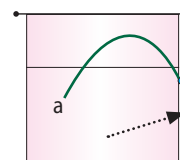
speler a werpt de bal naar speler d die de bal verdedigt; speler a speelt de bal onderarms buiten het terrein; speler d verplaatst, vangt de bal en sluit aan achter speler c; speler a sluit aan achter speler f; speler b werpt de bal voor speler e enz.



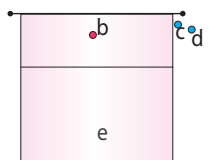
a werpt de bal naar d



d verdedigt



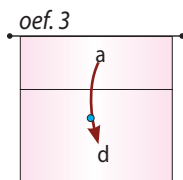
a speelt de bal buiten het terrein; d vangt de bal



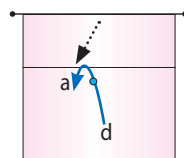
c

2 idem als oefening 1 maar speler a valt technisch aan op speler d die de bal verdedigt; speler a toetst de bal de bal buiten het terrein waar speler d de bal vangt

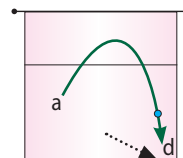
3 speler a valt technisch aan op speler d die de bal verdedigt; speler a toetst de bal naar de hoek van het terrein in zone I en verplaatst naar zone IV; speler d verplaatst, toetst de bal vanuit zone I naar zone IV en loopt naar zone II; speler a toetst de bal over een afstand van 9 m naar speler d die de bal vangt



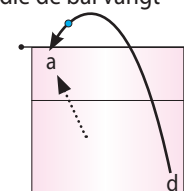
a valt aan op d



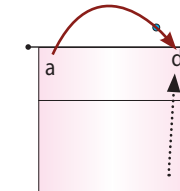
d verdedigt en loopt naar hoek zone I



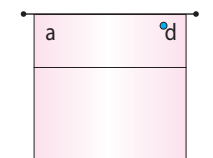
a toetst de bal naar d en loopt naar zone IV



d toetst de bal naar a en loopt naar zone II

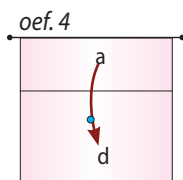


a toetst de bal naar d

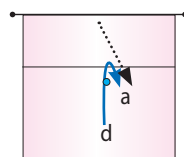


d vangt de bal

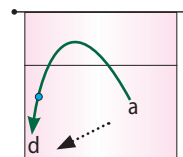
4 idem als oefening 3 maar speler a toetst de bal naar de hoek van het terrein in zone V; speler b toetst de bal vanuit zone V naar zone II



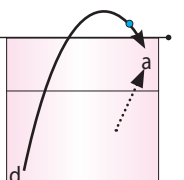
a valt aan op d



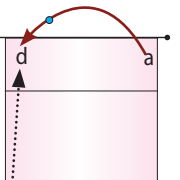
d verdedigt en loopt naar hoek zone V



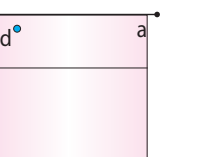
a toetst de bal naar d en loopt naar zone II



d toetst de bal naar a en loopt naar zone IV



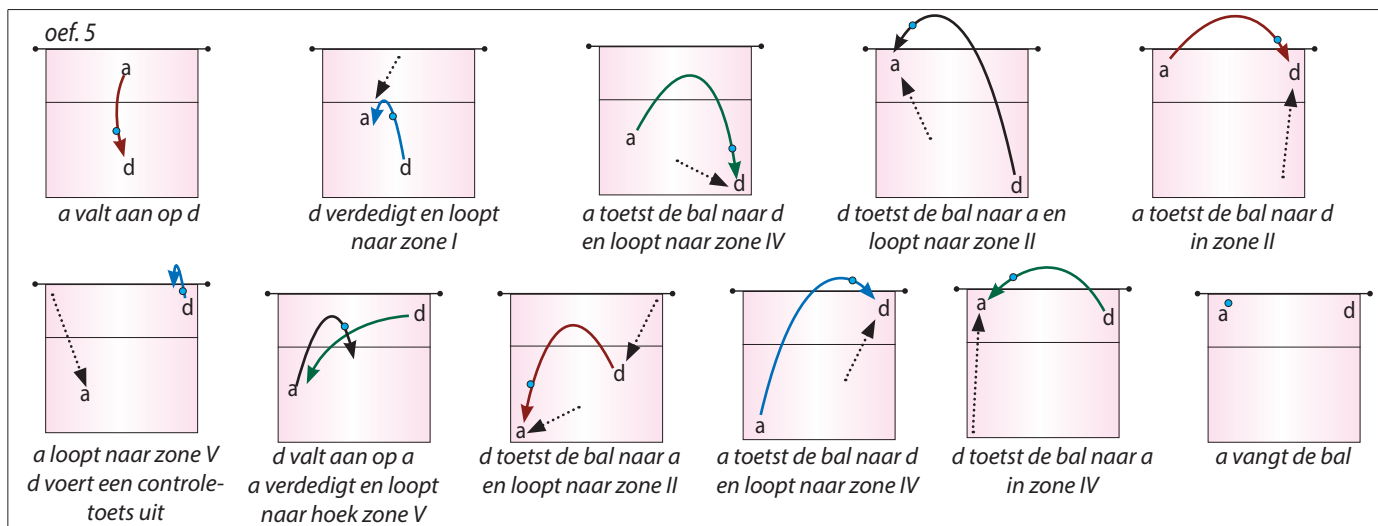
a toetst de bal naar d



d vangt de bal

5 idem als oefening 4 maar de oefening wordt 2 maal doorlopend uitgevoerd:

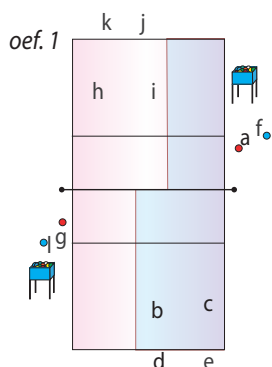
speler a valt technisch aan op speler d; speler d verdedigt en loopt naar de hoek van het terrein in zone V of in zone I, bijvoorbeeld in zone I; speler a toetst de bal naar speler d en loopt naar zone IV; speler d toetst de bal naar speler a en loopt naar zone II; speler a toetst de bal naar speler b en loopt naar zone V; speler d voert een lage controletoeets uit en valt aan op speler a; speler a verdedigt en loopt naar zone V of naar zone I, bijvoorbeeld naar zone V; speler d toetst de bal naar speler a en loopt naar zone II; speler a toetst de bal naar speler d en loopt naar zone IV; speler d toetst de bal naar speler a die de bal vangt



Extra materiaal:

SPECIFIEK GEDEELTE

thema: penetratie en set-up na verdediging

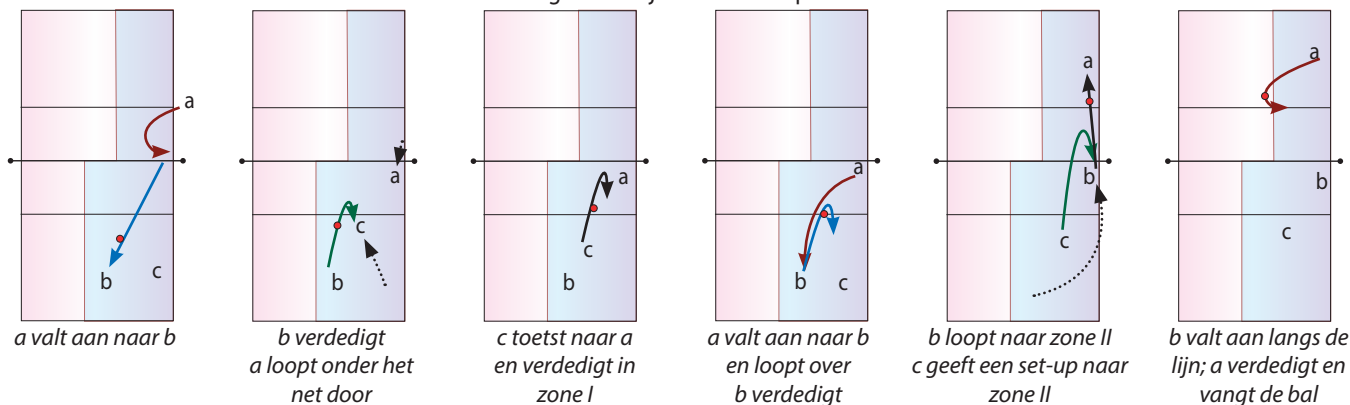


1 organisatie (zie tekening)

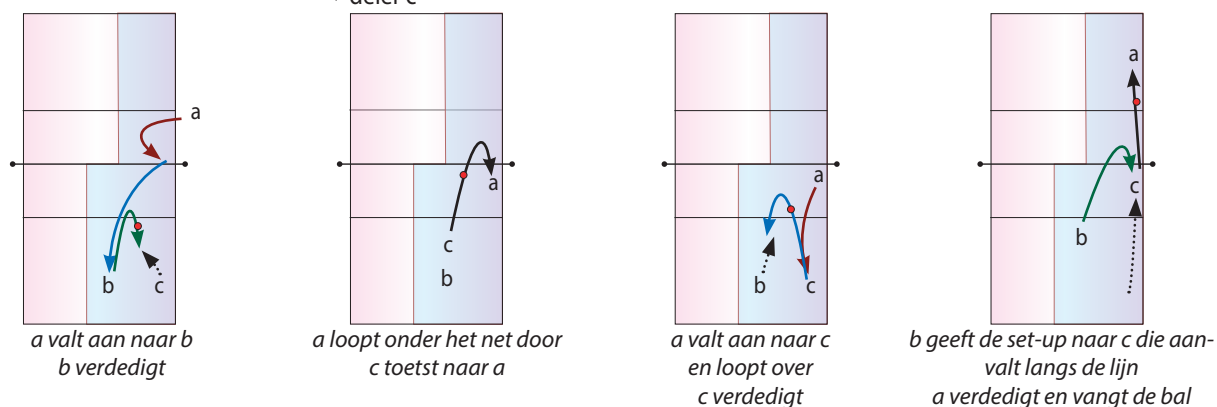
- 2 groepen ((a, b, c, d, e, f) (g, h, i, j, k, l))
- voor elke groep is een zone afgebakend van 5 m breed en 9 m diep aan één kant van het net en een zone van 4 m breed en 9 m diep aan de andere kant van het net
- 2 aanvallers met een bal in zone IV (a, f) (g, l); 2 verdedigers (zone I en zone VI) (b, c) (h, i); 2 reservespelers achter het terrein (d, e) (k, j)

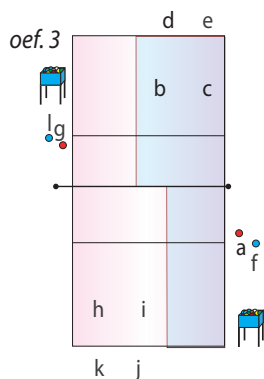
speler a werpt de bal naar het net en valt aan naar zone VI; dan loopt hij onder het net door en stelt zich op in zone II; speler b verdedigt de bal; speler c toetst de bal naar speler a in zone II en gaat dan verdedigen in zone I; speler a valt aan uit stand naar speler b, loopt over en gaat verdedigen in zone V van de andere terreinhelft; speler b verdedigt de bal en loopt naar zone II; speler c geeft een set-up naar zone II waar speler b aanvalt langs de lijn; speler a verdedigt, vangt de bal en sluit aan achter speler f; spelers b en c worden reservespelers achter het terrein; speler f valt aan naar spelers d en e

na enige oefentijd draaien de spelers door



2 idem als oefening 1 maar speler a kan ook aanvallen langs de lijn en dus op spelverdeler c

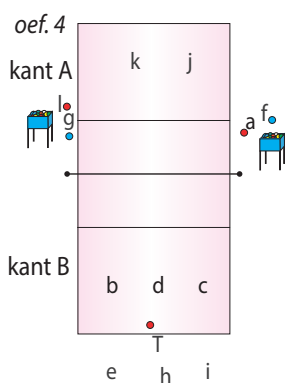
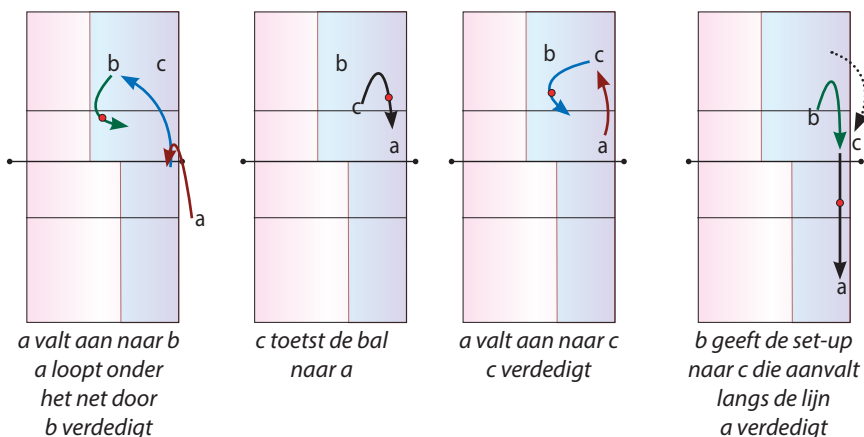




3 organisatie (zie tekening)

- 2 groepen ((a, b, c, d, e, f) (g, h, i, j, k, l))
- voor elke groep is een zone afgebakend van 5 m breed en 9 m diep aan één kant van het net en een zone van 4 m breed en 9 m diep aan de andere kant van het net
- 2 aanvallers in zone II (a, f) (g, l); 2 verdedigers (zone V en zone VI) (b, c) (h, i); 2 reservespelers achter het terrein (d, e) (k, j)

idem als oefening 2 maar de oefening wordt uitgevoerd in de andere terreinzone met een aanval in zone II en de verdediging in zone V en zone VI



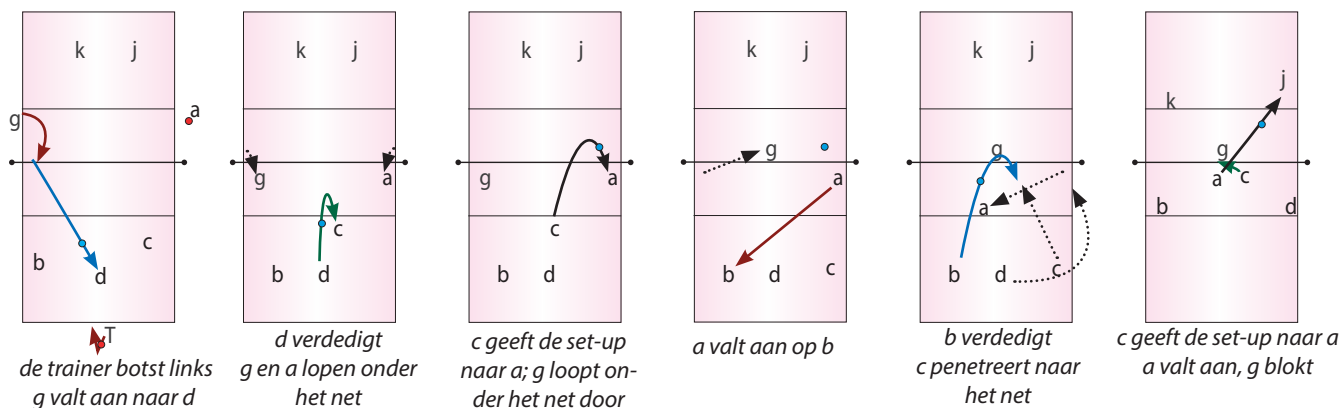
4 organisatie (zie tekening)

- kant A: 2 aanvallers (a, g); 2 reservespelers (f, l); 2 verdedigers (k, j)
- kant B: 3 verdedigers (b, c, d); 1 reservetrio achter het terrein (e, h, i); de trainer staat met een bal achter de achterlijn

de trainer botst de bal 1 maal rechts of links voor zichzelf om de aanvaller aan te duiden, bijvoorbeeld hij botst de bal links: speler g werpt de bal naar het net en valt aan, bijvoorbeeld op speler d; speler g loopt onder het net door naar zone IV; speler a legt de bal in de ballenwagen en loopt onder het net door naar zone II; speler d verdedigt; speler c toetst de bal naar speler g of naar speler a, bijvoorbeeld naar speler a en gaat dan verdedigen in zone I; speler g wordt blokspeler aan kant A; speler a valt aan uit stand op speler b, c of d, bijvoorbeeld op speler b en wordt 1ste tempo aanvaller aan kant B; speler b verdedigt; speler c penetreert en geeft de set-up naar speler b in zone IV of naar speler a in zone III of naar speler d in zone II, bijvoorbeeld naar speler a die aanvalt; speler g blokt; spelers k en j verdedigen

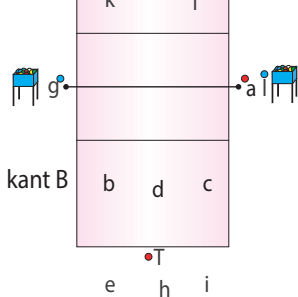
men speelt 3 tegen 4; na een fout of punt draaien de duo's aan kant A door; aan kant B wisselen de trio's

na enige oefentijd draaien alle spelers door



oef. 5

kant A



kant B

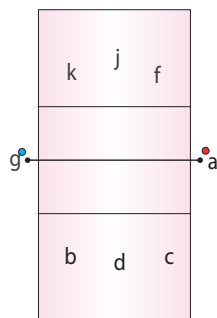
5 organisatie (zie tekening)

- kant A: 2 aanvallers (a, g); 1 reservespeler (l); 3 verdedigers (k, j, f)
- kant B: 3 verdedigers (b, c, d); 1 reservetrio achter het terrein (e, h, i); de trainer staat met een bal achter de achterlijn

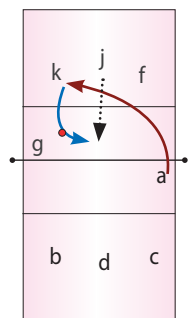
de trainer heeft diverse opties:

- hij werpt de bal 1 maal met de rechterhand op voor zichzelf: speler a valt aan in zone IV aan kant A naar het trio b, d, c
- hij botst de bal 1 maal met de rechterhand voor zichzelf: speler a valt aan in zone II aan kant B naar het trio k, j, f
- hij werpt de bal 1 maal met de linkerhand op voor zichzelf: speler g valt aan in zone II aan kant A naar het trio b, d, c
- hij botst de bal 1 maal met de linkerhand voor zichzelf: speler g valt aan in zone IV aan kant B naar het trio k, j, f

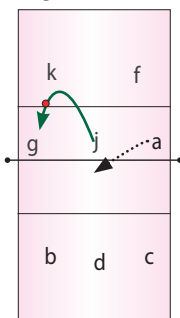
de trainer botst de bal rechts; speler a loopt naar zone II van kant B en valt aan, bijvoorbeeld op speler k en loopt dan over naar zone IV aan kant A; speler g legt de bal in de ballenwagen en loopt naar zone II aan kant A; speler k verdedigt; speler j (of speler f) toetst de bal naar speler g (of naar speler a); speler a wordt blokspeler aan kant B; speler g valt aan op speler f (of op speler j of speler k) en wordt 1ste tempo aanvalser (kort achter); speler f verdedigt; speler k penetreert en geeft de set-up naar speler f in zone IV of naar speler g in zone III of naar speler j in zone II; men speelt 4 tegen 4



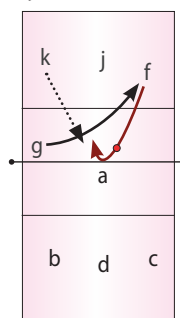
de trainer botst rechts



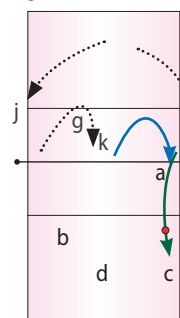
a valt aan in zone II k verdedigt



j geeft de set-up naar g a wordt blokspeler



g valt aan op f f verdedigt k penetreert

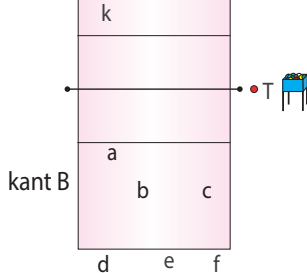


k geeft de set-up naar f

SPEL GEDEELTE

oef. 1

kant A



kant B

1 organisatie (zie tekening)

- 2 trio's aan weerszijden van het net in het terrein; 2 reservetrio's achter het terrein
- de trainer staat met een ballenwagen aan een netpaal

de trainer slaat naar een verdediger aan kant A of aan kant B, bijvoorbeeld aan kant A; het trio (k, j, g) bouwt een aanval op; zodra de bal over het net is komt het reservetrio (h, i, l) in het terrein aan kant A; het trio (a, b, c) aan kant B verdedigt en bouwt een tegenaanval op; na de tegenaanval komt het reservetrio (d, e, f) in het terrein; men speelt dan 6 tegen 6 na een fout of punt herstart de oefening met de andere trio's in het terrein

