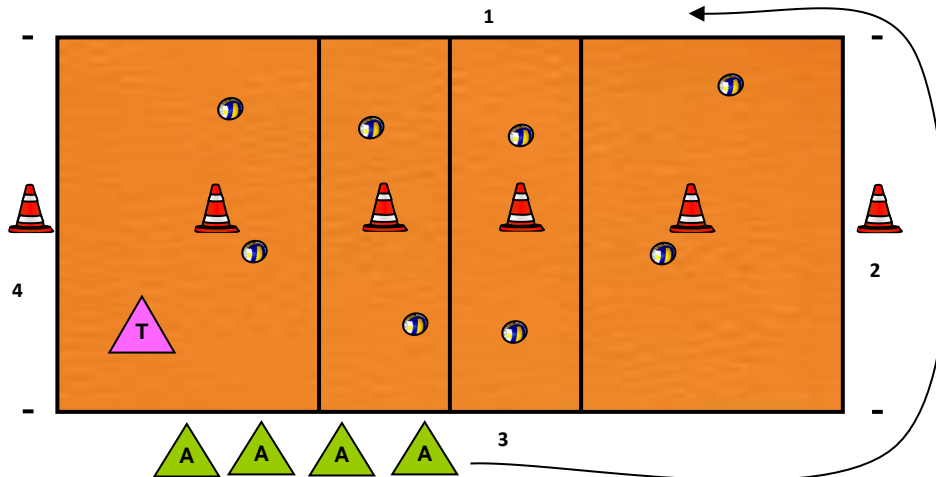


Training 28 : gericht serveren + spelverdeling : spreiding

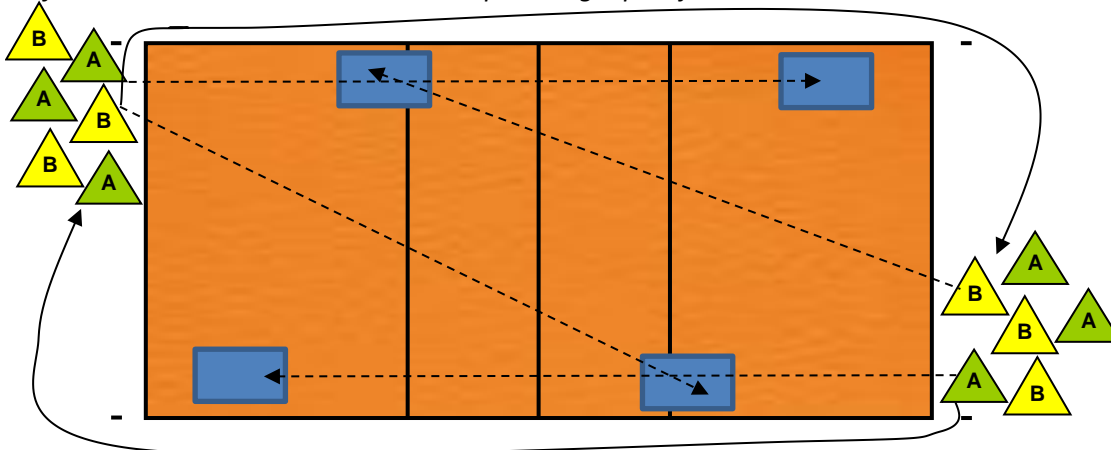
Oef. 1. Opwarming met ballen + kegels



looppas rond het terrein - op signaal van T opdrachten :

- 1) zo vlug mogelijk op bal gaan zitten  
laatste speler doet 10x push-up
- 2) 1 kegel aan elke zijde van het net raken en op bal zitten  
laatste speler doet 20x sit-up
- 3) zo vlug mogelijk 4 muren raken en op bal gaan zitten  
laatste speler doet 5x bloksprong
- 4) T roept code : bv. "4132"  
eerst muur 4 raken, dan muur 1, dan muur 3, dan muur 2  
daarna zo snel mogelijk op bal gaan zitten  
laatste speler doet 3x schuifduik
- 5) 1 bloksprong en zo vlug mogelijk 10x op rij koppen  
wie klaar is gaat neerzitten met bal  
laatste speler doet 5x sprong ter plaatse met kniën optrekken
- 6) bal nemen en om het eerst voetbalbeweging : voet-knie-hoofd  
eerste speler mag opdracht geven voor andere spelers
- 7) bal nemen en om het eerst 10x in volgorde : OH-BH-koppen-OH,BH, koppen....  
laatste 3 spelers lopen 2 rondjes extra

Oef. 2. Gericht serveren : uitschakelen opties tegenpartij



even veel spelers van ploeg A en ploeg B aan elke kant

ploeg A en B serveren om beurten :

vanaf positie 5 rechtdoor (in de rug van spelverdeler)

vanaf positie 5 diagonaal (receptie-hoek vooraan receptie laten nemen)

Wie mat raakt , loopt naar overzijde en mag van daar serveren

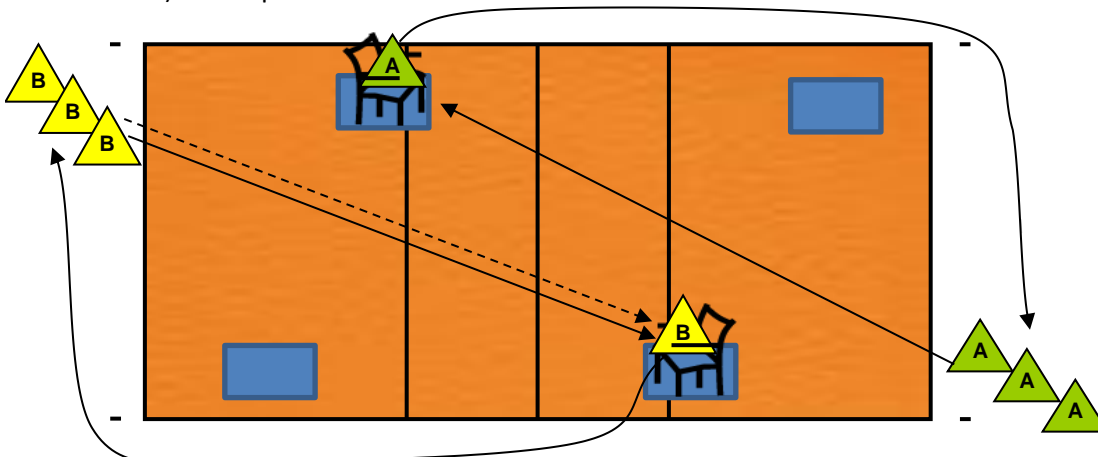
Om het eerst alle vier de matten 1x raken

1) welke ploeg staat eerst volledig weer op zijn oorspronkelijke plaats ?

winnende team krijgt punt, dan herbeginnen andere kant

spelen naar 4 punten

2) stoel op mat



1) serveren naar ploegmaat op de stoel van positie 5 naar positie 4

als ploegmaat bal kan vangen : 1 punt

opslaggever wisselt met speler op stoel

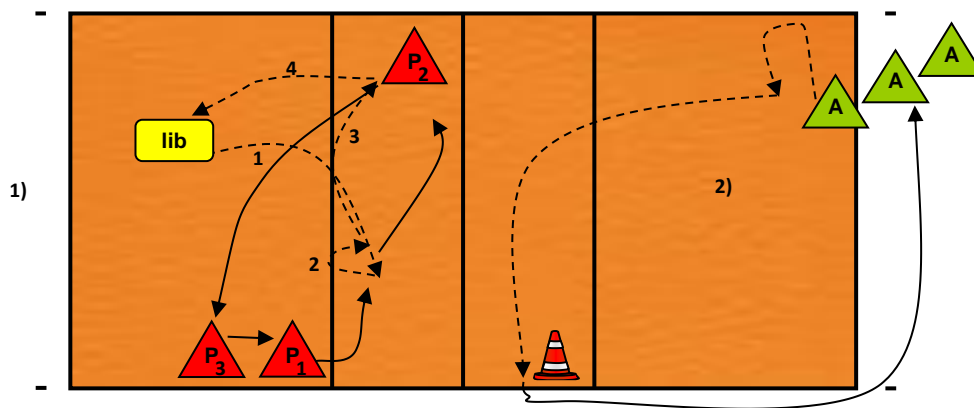
Welke ploeg haalt eerst 15 punten ?

2) serveren van positie 5 naar positie 1 (stoel op andere mat)

strakke opslag : bal maximum 1 meter boven net !

Welke ploeg haalt eerst 15 punten ?

Oef. 3. Techniek aanvallers – inspeeloefening spelverdelers



1) op ene helft : 3 spelverdelers (of 2 spelverdelers en 1 middenspeler) + libero

1. libero speelt aan , P1 loopt in, doet controlettoets en geeft pas naar P2  
P2 speelt terug naar libero en herbeginnen

doorschuiven : na pas neemt P1 plaats in van P2  
P2 naar P3 en P3 neemt plaats van P1

2. zonder controlettoets en gesprongen pas naar spelverdeler op positie 4  
libero : bal altijd hoger dan de set-up in boogvorm aanspelen !

3. intensivering : spelverdeler die terugkeert naar positie 1 doet verdediging  
1e tijd, shuffle achterwaarts naar positie 3e tijd en dan inlopen  
indien te intens : controlettoets van de libero

2) aanvallers gooien bal met backspin op en toetsen diagonaal naar positie 4  
bal volgen, ophalen en weer aansluiten

1. voorwaartse pas
2. achterwaartse pas
3. gesprongen pas

daarna : inspelen aanval - verdediging per 2 met opdracht slagtechniek aanvaller

1. aanval met slaghand op positie '5 voor 12'



exorotatie hand

2. aanval met slaghand op positie '12'

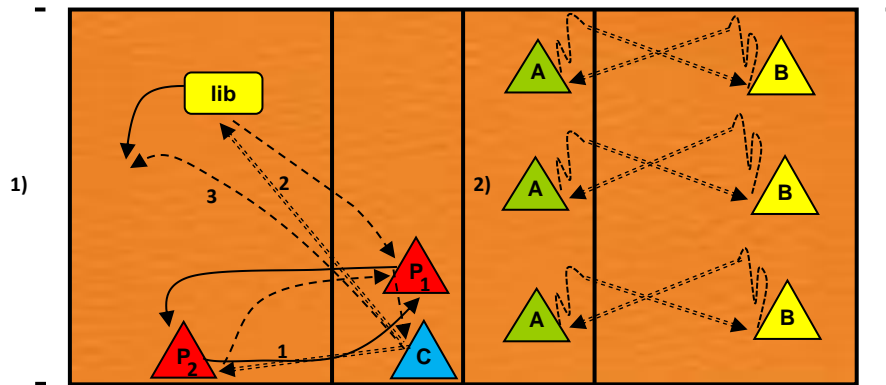


3. aanval met slaghand op positie '5 na 12'



endorotatie hand

Oef. 4. Inspelen pas positie 2 spelverdeler - controle techniek aanvaller

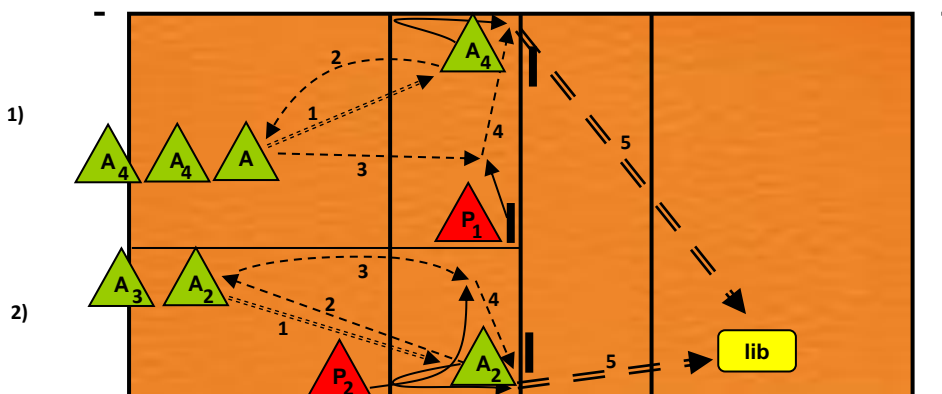


- 1) op ene helft : spelverdeler geeft 3 passen na mekaar naar C op positie 2  
 pas 1 : na aanval van C naar P2 op positie 1  
 pas 2 : na aanval van C op libero op positie 5  
 pas 3 : na freeball van C naar libero op positie 6

P2 wisselt van plaats met P1 na de verdediging op positie 1  
 P1 wisselt van plaats met P2 na de verdediging op positie 1

- 2) op andere helft : 3 contacten : onderhandse verdediging - bovenhands - aanval..  
 in reeks : 10 ' foutloos  
 bij fout : 3 x schuifduik

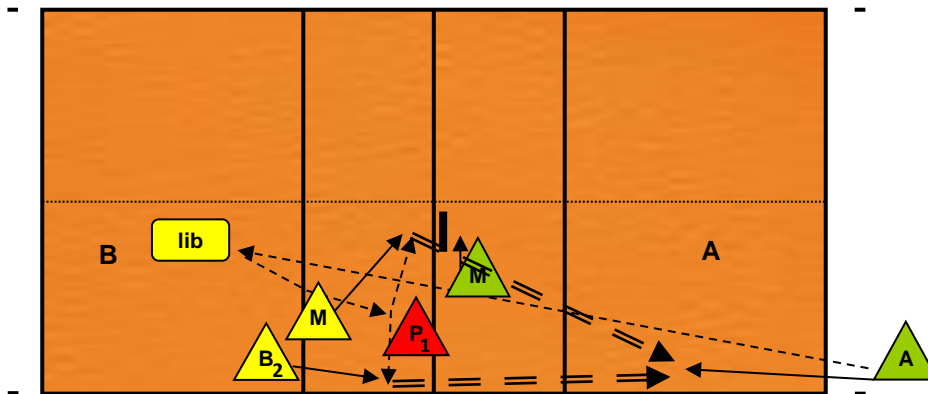
Oef. 5. Aanvalsorganisatie inslaan op 1 helft



- 1) op positie 4 :  
 A valt aan op A4, A4 verdedigt terug naar A, A pas naar P1  
 P1 doet blok op moment dat A4 verdedigt  
 P1 geeft pas op positie 4 waar A4 aanvalt en zijn bal ophaalt  
 doorschuiven : na aanval, blok tegenover positie 4 en doorschuiven andere kant

- 2) op positie 2 en 3 :  
 A2 of A3 vallen aan op A2(of A3) - P2 penetreert en pas naar midden of positie 2

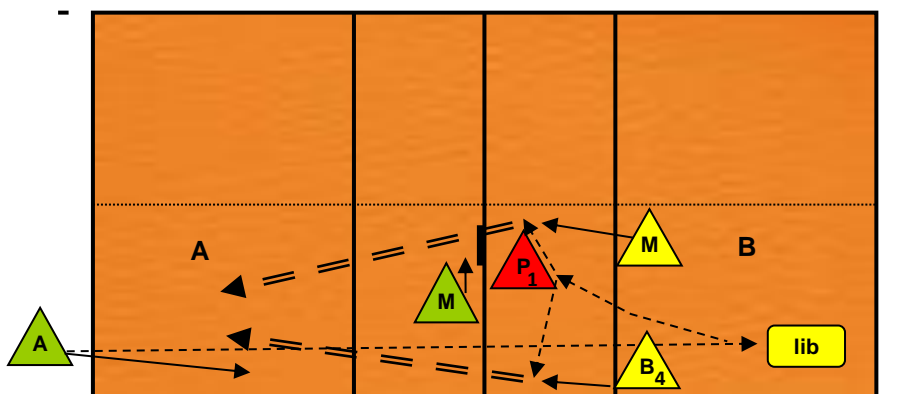
Oef. 6. Vrijspelen hoekaanvaller positie 2



isolatie middenblokker : korte steek voor - aanval positie 2  
 op 2 helften van het net : team A en B bestaan elk uit 2 spelers  
 libero en spelverdeler blijven staan  
 spelers van veld A proberen op veld B te raken door vanuit opslag spel te winnen  
 als team A wint, mag het naar receptiezijde en moet team B naar overzijde opslag  
 als team B vanuit side-out wint, krijgt het een punt  
 Welk team haalt eerst 7 punten ?

opdracht spelverdeler : grootste spreiding + tegenvoets nemen middenblokker  
 P1 mag enkel M korte steek of B2 aanspelen : isolatie van de middenblokker  
 M : insnijden en middenblok zo ver mogelijk wegtrekken van aanvaller positie 2

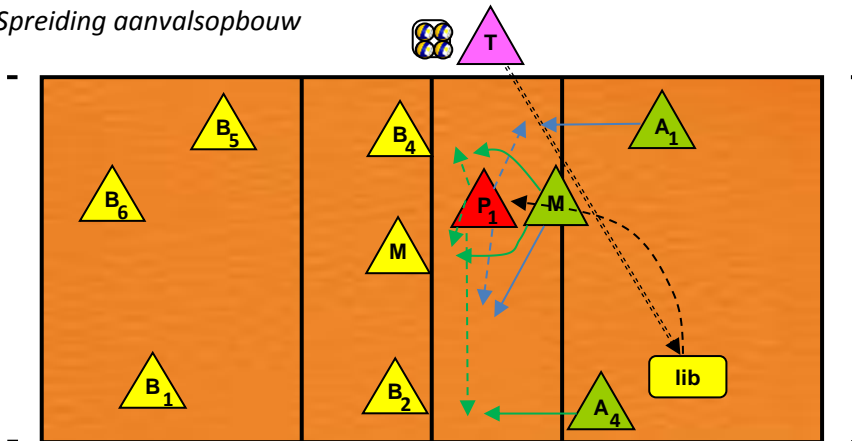
Oef. 7. Vrijspelen hoekaanvaller positie 4



isolatie middenblokker : kort achter ( of voor) - aanval positie 4  
 idem oefening 6 , proberen op veld B te raken  
 scoren vanaf veld B = 1punt  
 Welk team haalt eerst 7 punten ?

opdracht spelverdeler : grootste spreiding + tegenvoets nemen middenblokker  
 P1 : enkel M kort achter (of voor) of B4 aanspelen : isolatie van de middenblokker  
 M : insnijden en middenblok zo ver mogelijk wegtrekken van aanvaller positie 4

Oef. 8. Spreiding aanvalsofbouw



T start met aanval op libero - libero verdedigt naar P1

P1 mag 2e hand spelen

opdracht P1 : fixeren middenblokker om 1 tegen 1 op hoek te krijgen

**korte steek voor - 3meteraanval A1**

**kort achter (of voor ) - hoekaanval A4**

verdediging speelt 2e balcontact onderhands over richting libero

na 5x opstarten door T : doorschuiven van aanval -->blok-->verdediging-->aanval

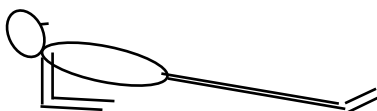
bij spelverdeler vooraan :

diagonaal blok tegenover A1 - B4 assist eerste tempo

lijnblok tegenover A4

M probeert altijd 2-blok te vormen op hoek !

Oef. 9. Stabiliteit romp : rugspieren



voeten, bekken en schouders blijven in dezelfde lijn

steunen op ellebogen en hielen - bekken hoog

15" aanhouden : 2 reeksen van 10 herhalingen