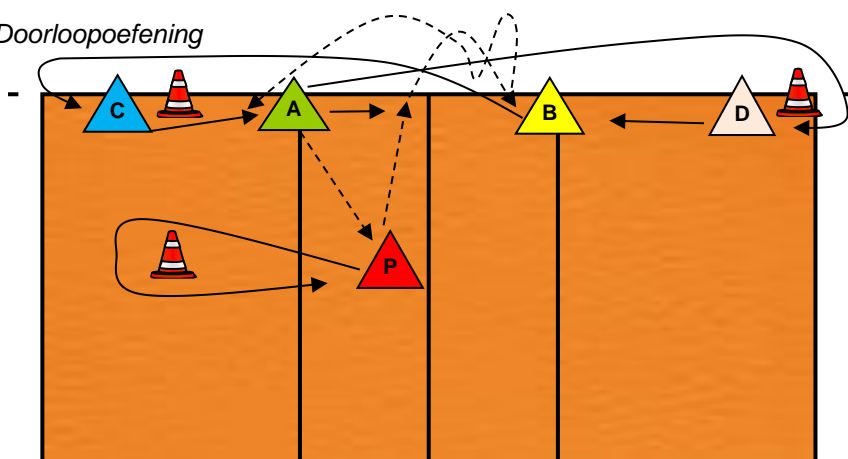


**Training 38 : korte dekking - aanval midden uit receptie**

*Oef. 1. Doorloopoefening*



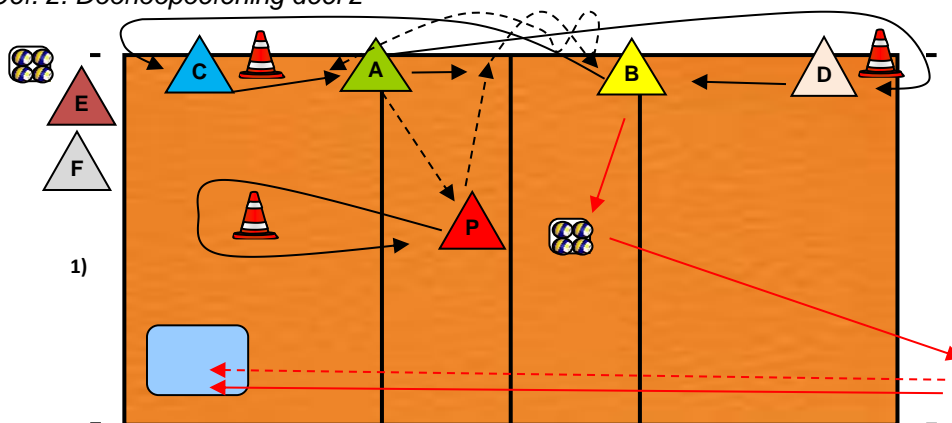
**Op 2 helften :**

A bovenhands naar P , P set-up naar positie 4  
A loopt in en toetst bal binnen 3meterzone naar B  
Na set-up loopt P rond kegel positie 6

B doet 1 controle en speelt de bal over naar C, die inschuift naar positie 4  
A loopt rond kegel aan overzijde van het net  
B loopt rond kegel aan overzijde van het net

- variante : 1) welke groep doet eerst 10x onafgebroken na mekaar de oefening ?  
2) welke groep doet eerst 20x na mekaar de oefening in max. 3 pogingen ?  
3) 2x over net spelen alvorens door te lopen naar kegel  
B doet dan 2x controletoeets + gesprongen tipbal over net .

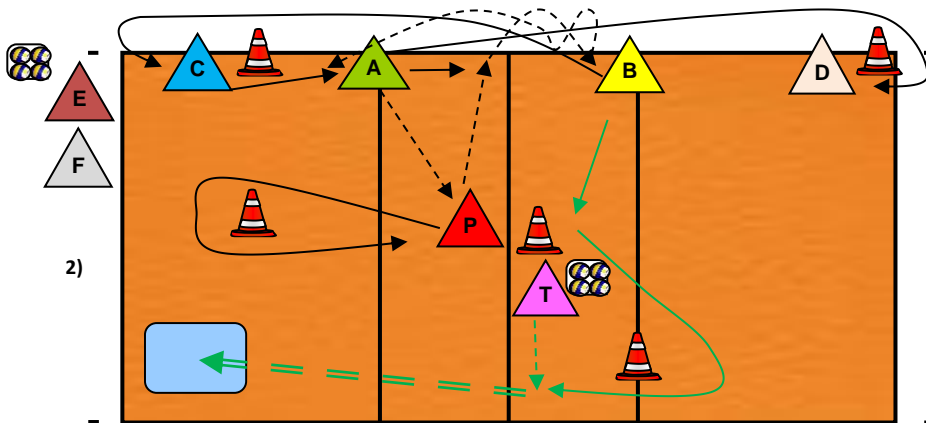
*Oef. 2. Doorloopoefening deel 2*



**Op volledig terrein :**

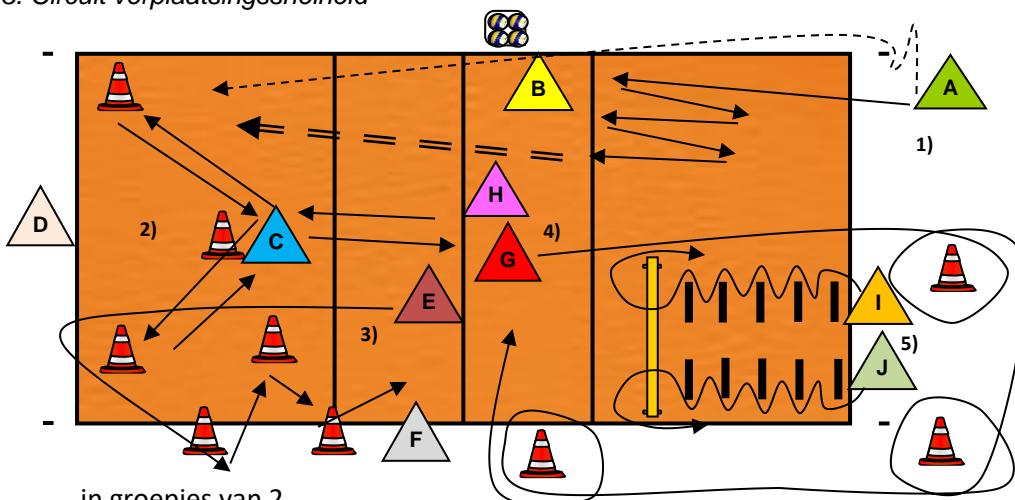
idem oefening 1

- variante : 1) na gesprongen overtippen, neemt B bal uit kar en opslag van positie 5 --> 1  
daarna aansluiten bij C  
mat raken bij opslag = 1 punt



variante : 2) na gesprongen overtippen loopt B naar kegel midvoor  
daarna : schuin achterwaarts en aanvallen op aangegooide bal van T op positie 4  
daarna aansluiten bij C  
aanval op mat = 1 punt

Oef. 3. Circuit verplaatsingssnelheid



in groepjes van 2

1 speler doet elke oefening 3 x , telkens na fluitsignaal van T  
10 seconden pauze na elke uitvoering  
na 3 uitvoeringen : speler 1 wisselt van functie met speler 2

1) A gooit bal op en doet sprongopslag rechtdoor  
na sprongopslag lopen naar 3meterlijn - shuffle achterwaarts naar 6 meter, lopen  
naar 3meterlijn , shuffle achterwaarts en aanval achter 3meter richting positie 5 op  
bal van B

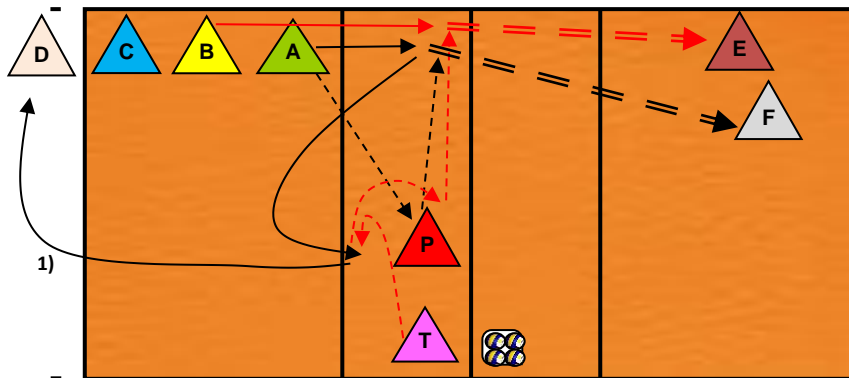
2) snelheid verplaatsing zonder bal  
C vertrekt centraal in achterveld - lopen naar net - achterwaarts naar midden -  
schuin achterwaarts positie 5 - lopen naar midden - schuin achterwaarts naar  
positie 1 en lopen naar midden

3) E loopt vanaf net rond kegel positie 1 - shuffle schuin voorwaarts tussen kegels  
en aanvalsbeweging aan net zonder bal

4) G loopt zo snel mogelijk rond de 3 kegels en eindigt met schuifduik

5) sprintduel tussen I en J : tussen de lijnen sprinten, over de bank en terug na 3 uitvoeringen : I en J wisselen van plaats

Oef. 4. Inslaan + korte dekking + verdediging

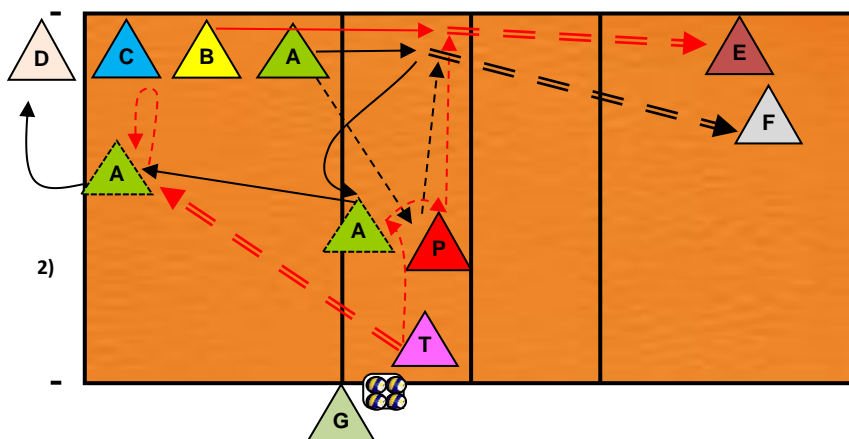


1) A bovenhands naar P , P set-up naar A , A valt aan direct na aanval van A : plaatsbal van T in 3meterzone  
A verdedigt plaatsbal naar P , P set-up voor B , B valt aan  
A sluit na verdediging aan bij D  
direct na aanval van B : plaatsbal van T in 3meterzone  
B verdedigt plaatsbal naar P , P set-up voor C , C valt aan.....

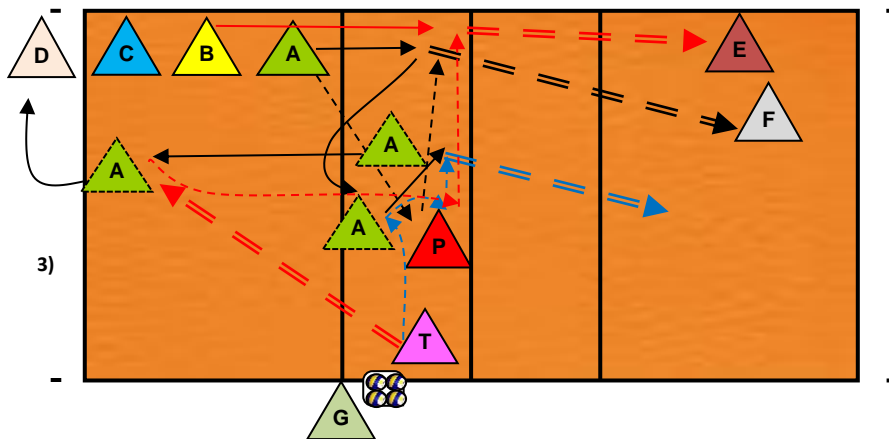
Hoog tempo

Snelle set-up naar positie 4 !

Toevoeging van 2 verdedigers in lijn (positie 1 en positie 6)  
verdedigen op eigen helft + balrecuperatie

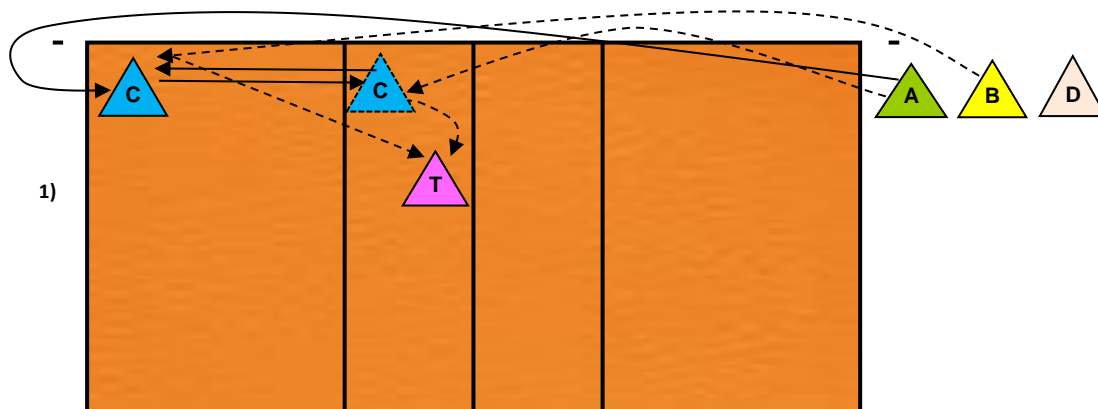


2) met toevoeging van extra aanval van T na de korte plaatsbal verdedigen voor zichzelf en balrecuperatie bij G



- 3) A valt 2x aan  
 eerste aanval : op positie 4  
 tweede aanval : door midden na ophalen korte plaatsbal  
 P varieert : korte steek - kort voor - kort achter  
 direct daarna : A verdedigt aanval van T naar P , P set-up naar B ....

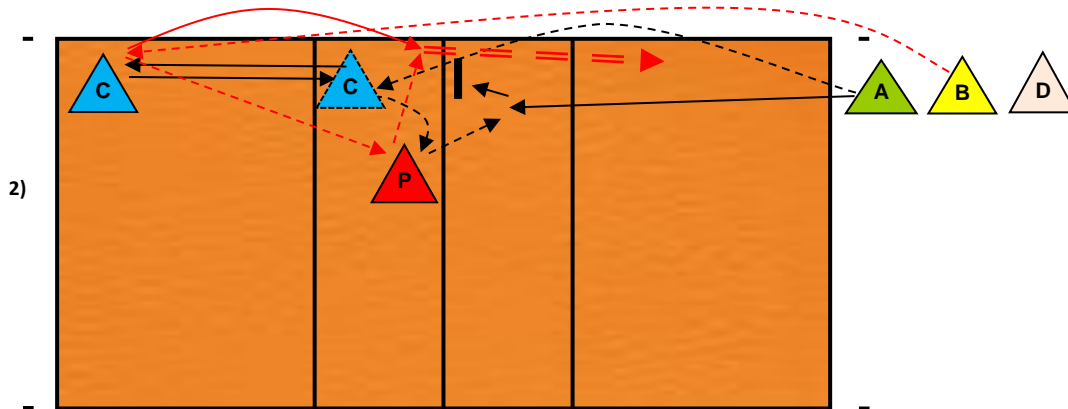
Oef. 5. Opslag rechtdoor - afwisselend kort en ver met invoeging aanval-blok



- 1) A korte opslag rechtdoor naar C ( C vertrekt vanuit achterveld)  
 A receptie naar T (T rolt de bal terug naar B)  
 direct na de receptie : diepe opslag van B naar C  
 C snel achteruit en receptie op diepe bal naar T

doorschuiven : na eerste opslag loopt A naar overzijde en sluit aan achter C  
 C na 2x receptie aansluiten achter D

- variante : - vertrek vanuit buiklig op eindlijn  
 - vertrek vanuit buiklig op zijlijn



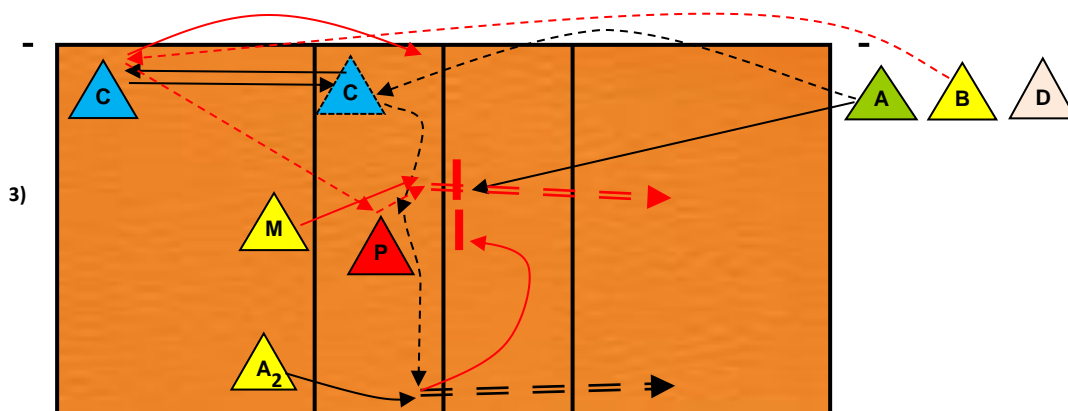
2) met toevoeging spelverdeler P

na eerste opslag : P speelt tweedehands over, A verdedigt korte bal

na tweede opslag : C valt aan op positie 4 vanuit eigen receptie naar P

A wordt blokker

daarna : doorschuiven : A naar C - C sluit achter D aan



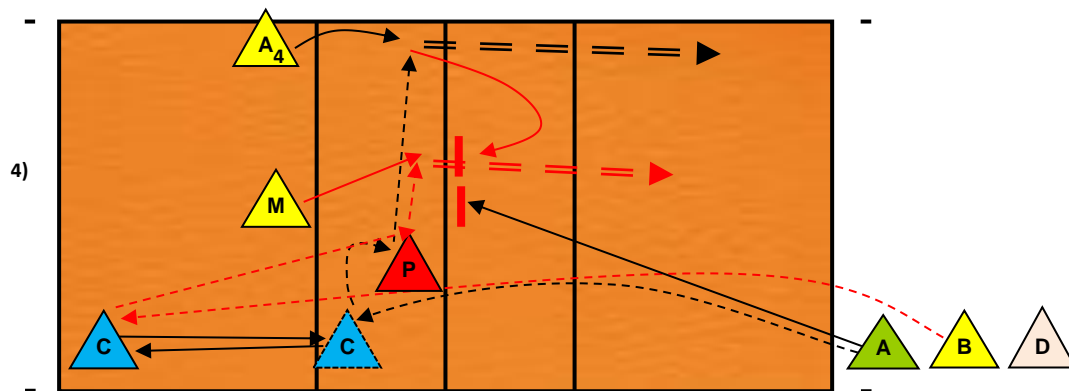
3) met toevoeging van M en A2

eerste bal : aanval op positie 2 door A2

tweede bal : aanval door midden door M (A blokt samen met A2)

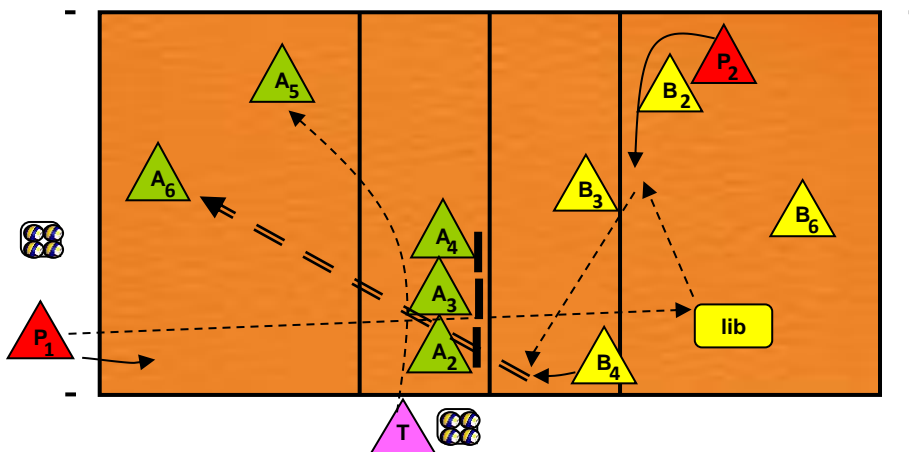
3x herhalen en dan 1 positie doorschuiven ( M en P zijn vast )

A wordt C - C naar A2 - A2 sluit aan achter D



4) spiegelbeeld met opslag van positie 5 recht door positie 2 en 1  
 eerste bal : aanval door A4  
 tweede bal : aanval door M (A en A4 blokken)

Oef. 6. Volley-baseball



Team A serveert met spelverdeler op positie 1  
 Als team B scoort : 1 man "uit" en P1 serveert opnieuw  
 3 man "uit" = team B krijgt opslag en kan scoren  
 dus : 3x side-out scoren = wissel van opslag  
 side-out niet scoren = kans op punten opslagploeg via freeballs

Als team B niet scoort :  
 T geeft freeball naar team A  
 Elke freeball die team A wint = punt voor team A  
 dus : 4 freeballs winnen = 4 punten  
 Freeball verliezen = opnieuw herbeginnen met opslag P1

3 man "uit" = team B krijgt opslag en kan scoren  
 Als team B 3 man "uit" heeft : beide teams draaien 1 rotatie door (P op positie 6)