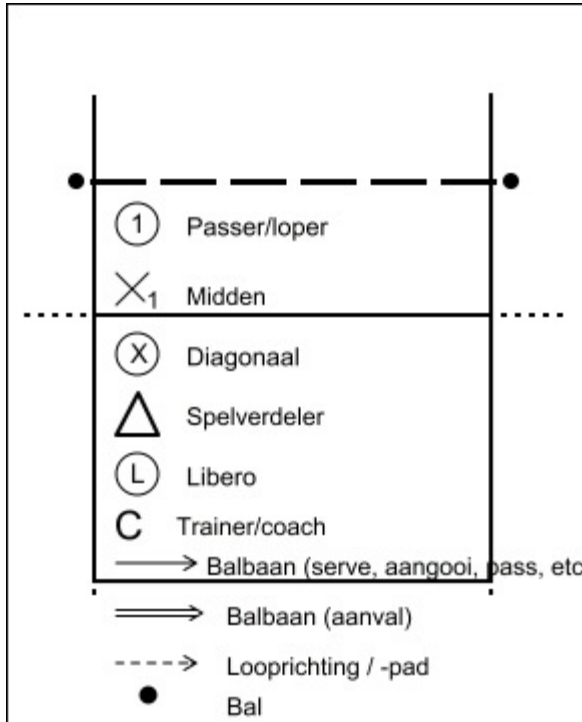


Verklaring gebruikte tekens

Geschreven door Marco de Winter

De (meest) gebruikte tekens in mijn tekening met hun betekenis.



UGP: Uitgangspositie

UGH: Uitgangshouding

SV: Spelverdeler

Passing = Receptie

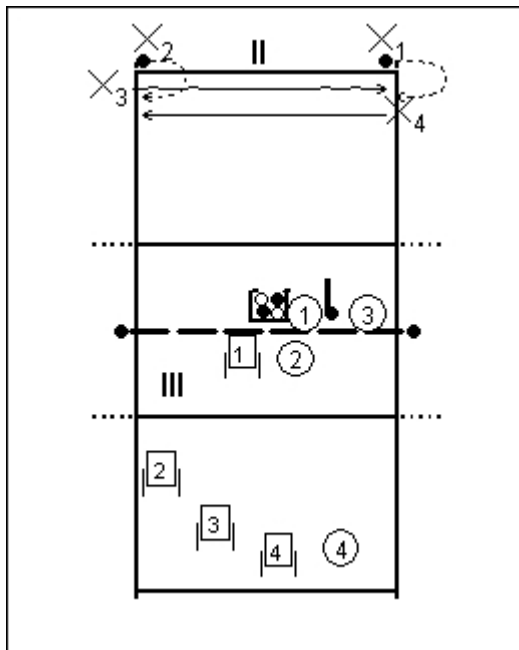
Boha: Bovenhands

Kast = Ballenmand

Specifiek uithoudingsvermogen



Geschreven door Marco de Winter



Specifiek UHV

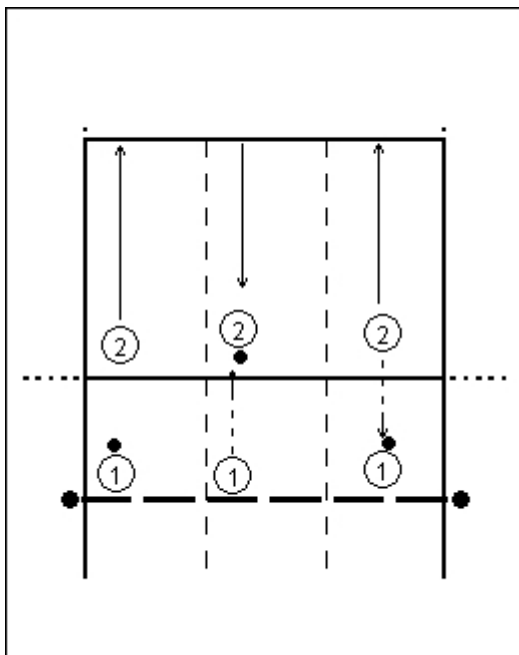
I 10 x aanvallen op een aangegooide setup. voor de middens gewoon 1ste tempo.

II 6 x pancake. uitvoeren van 2 kanten

III 10 x vol blokkeren.

Circuit 1, 2-tal intensief

Geschreven door Marco de Winter



Boha rallypass uit "sprint".

2 sprint naar achterlijn en tikt deze aan. 1 gooit bal redelijk hoog op de 3 meter en speelt boha op 1. 2 sprint weer naar achterlijn. en het begint weer op nieuw.

10 ballen dan direct wisselen.

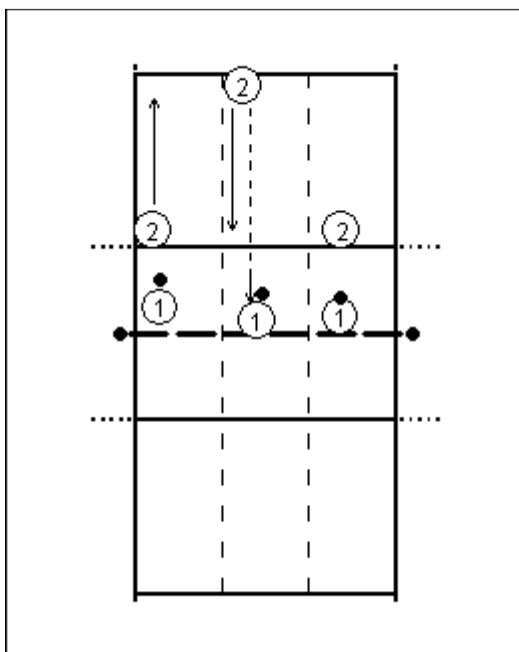
Intensiteit: intensief

Duur: 10 x

Herhalingen(g) : 1 á 2

Circuit 2, 2-tal intensief

Geschreven door Marco de Winter



1 stuitert, 2 shuffled en 1 gooit bal ver in het achterveld tegen de lijn aan. 2 sprint weer naar de 3 meter. 1 vangt af, zodra 2 weer op de 3-meter is aangekomen stuitert 1 weer en gooit daarna.

10 x dan wisselen

Intensiteit: Intensief

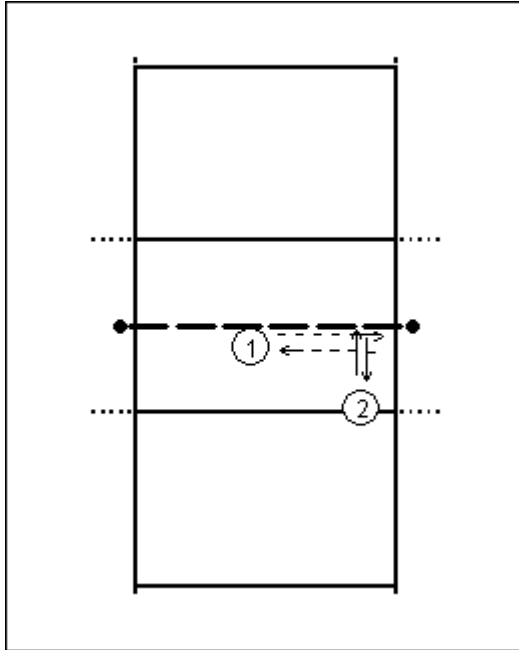
Duur: 10x uitvoeren

Herhalingen:(g) 1 á 2



Circuit 3, 2-tal intensief

Geschreven door Marco de Winter



Setup

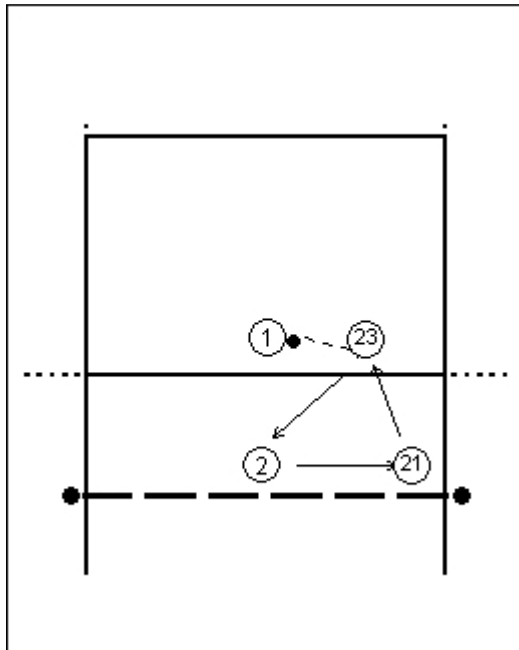
1 speelt bal met boog langs net. 2 loopt in en spelt bal boha naar 1, 2 tikt 3 meter lijn aan en loopt weer in op de direct terug gespeelde bal van 1.

10 x dan wissel

Intensiteit: intensief
duur 2x 10 uitvoeren
herhalingen:(g) 1 á 2

Circuit 4, 2-tal intensief

Geschreven door Marco de Winter



2 Blokkeert op positie 4 MAXIMAAL. Als 2 landt, dan gooit 1 de bal met een boog op de 3-meter achter 2, 2 verdedigd deze bal en gaat naar UGP.

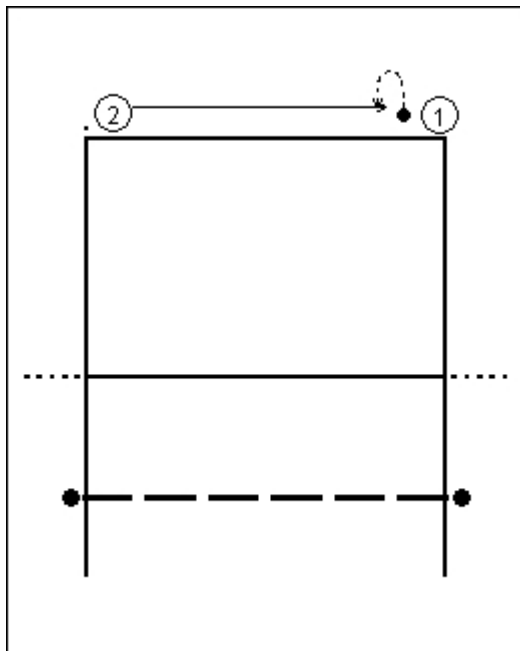
NB:de middens beginnen uit het midden de rest ca. 2 meter uit de antenne.

10 x dan wisselen

Intensiteit: intensief
Duur:10 x uitvoeren
Herhaling: (g) 1 á 2

Circuit 5, 2-tal intensief

Geschreven door Marco de Winter



Pancake

Als 1 zich bukt om de bal te pakken, mag 2 starten. 1 gooit de bal niet te hoog op, zodat 2 deze alleen nog met een pancake kan verdedigen. 2 moet direct weer opstaan en weer na de achterlijn in tempo.

5 x dan wisselen

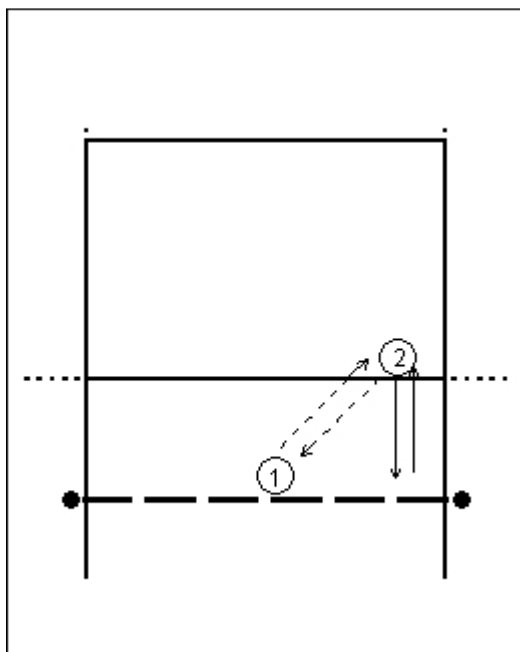
intensiteit: intensief

Duur: 5 x uitvoeren

Herhalingen: (g)

Circuit 6, 2-tal intensief

Geschreven door Marco de Winter



Transitie

2 loopt aan, springt (MAXIMAAL) en maakt slagbeweging. bij landing gooit 1 de bal op de drie meter, als 1 de bal weer vangt gaat 2 weer voor de aanval.

10 x dan wisselen

Intensiteit: intensief

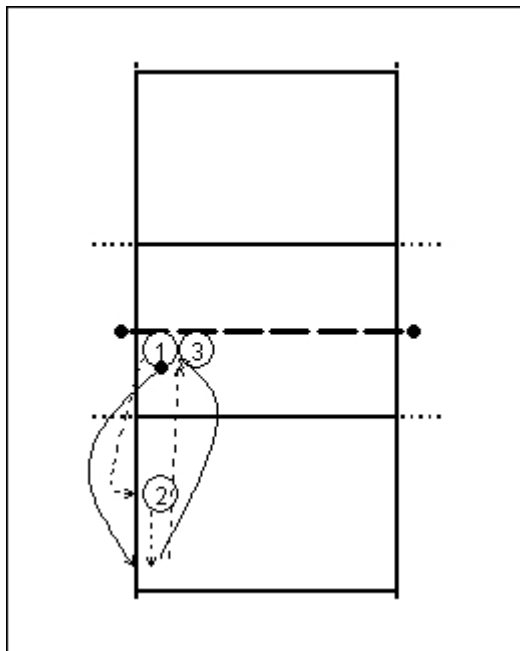
Duur: beide 10 keer uitvoeren

Herhalingen: (g) 1 á 2

Circuit 9, 3-tal extensief



Geschreven door Marco de Winter



1 gooit bal aan op 2 en gaat direct achter de bal aan, 2 verplaatst met shuffle en passed, 3 vangt af, 3 gaat gooien, 1 gaat passen, iedereen achter z'n bal aan en opnieuw.

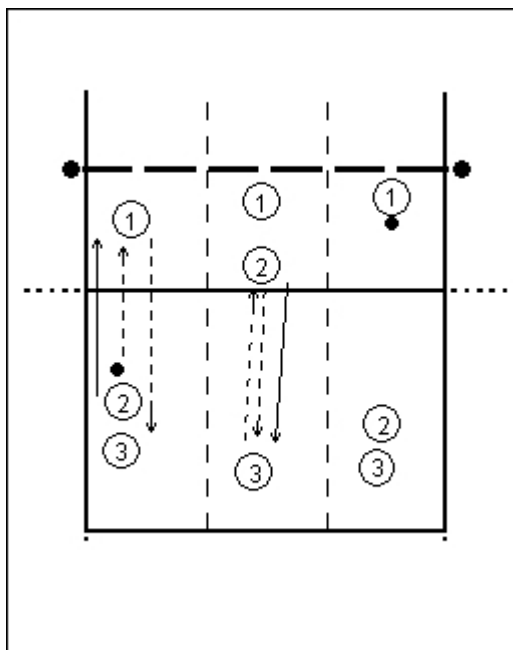
Intensiteit: extensief

Duur: 3 minuten

Herhaling(en): 1 á 2

Circuit 10, 3-tal extensief

Geschreven door Marco de Winter



Mid-pepper

2 speelt bal op 1, 1 geeft een setup op 3, 3 valt aan op 2, 2 verdedigd op 3, 3 geeft setup op 1, 1 valt aan op 2. 7 ballen dan doordraaien.

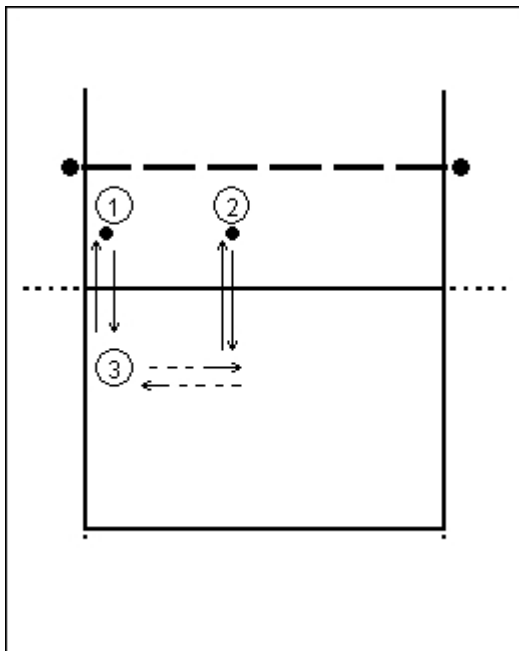
intensiteit: extensief

Duur: 3 minuten

Herhaling(en): 1 á 2

Circuit 11, 3-tal extensief

Geschreven door Marco de Winter

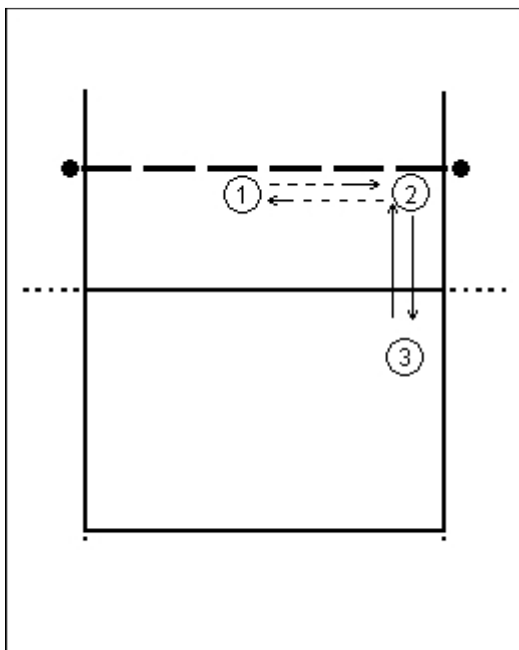


2 begin met spelen van de bal. 3 verplaats zijwaarts en speelt de bal weer terug. Daarna gooit 1 de bal en verplaats 3 zich. na 1 minuut wisselen.

Intensiteit: extensief
Duur: 3 minuten
Herhaling(en): 1 á 2

Circuit 12, 3-tal extensief

Geschreven door Marco de Winter



1 gooit bal aan en 2 geeft setup.
1 gooit weer een bal aan en 3 geeft setup

Na 10 keer wisselen

Intensiteit: extensief
Duur: 3 minuten
Herhaling(en): 1 á 2