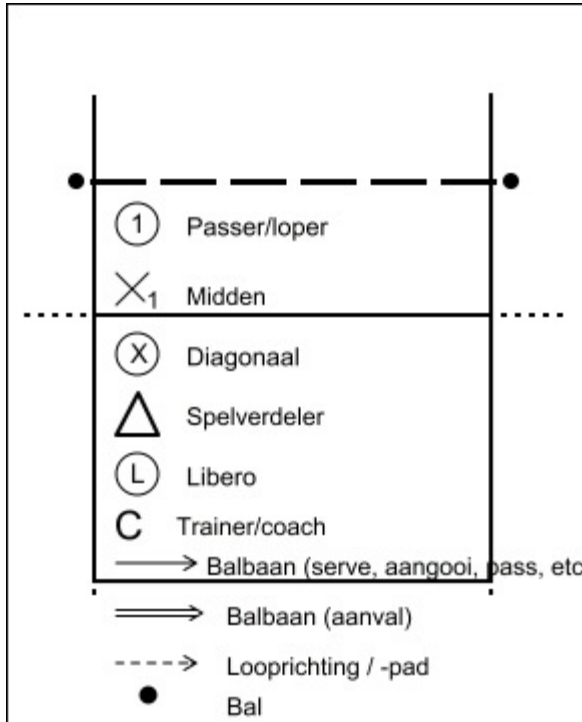


Verklaring gebruikte tekens

Geschreven door Marco de Winter

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



UGP: Uitgangspositie

UGH: Uitgangshouding

SV: Spelverdeler

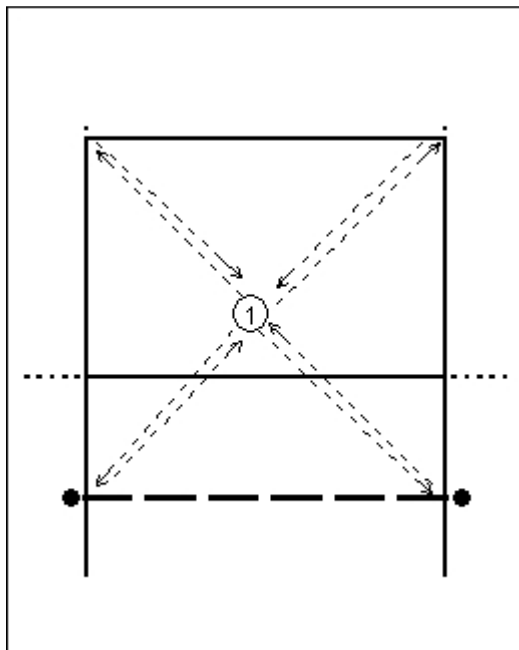
Passing = Receptie

Boha: Bovenhands

Kast = Ballenmand

Vier hoeken

Geschreven door Marco de Winter

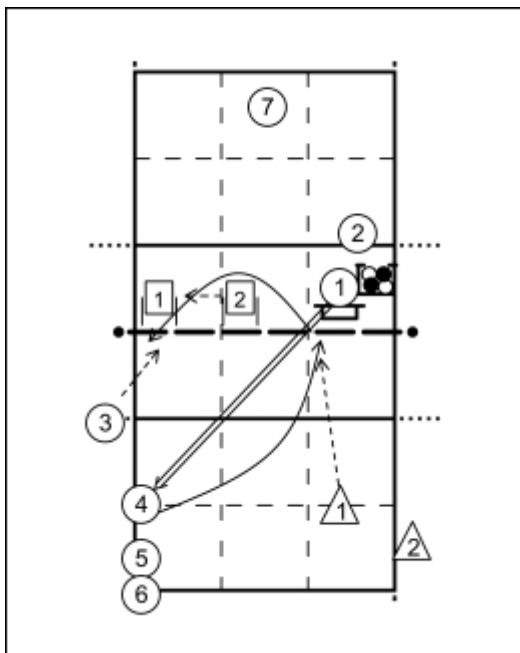


Coach roept welke hoek de speler naar toe moet sprinten op het moment dat de speler weer in het midden aangekomen is(al sprintend), weer een hoek roepen.

Doel is het vergroten van de snelheid en wendbaarheid van de speler.

Aanval uit verdediging (1)

Geschreven door Marco de Winter



1 en 2 zorgen ervoor dat er een bal wordt aangeslagen (vanaf een kast) op postie 5, welke door 4 wordt verdedigd. SV loopt in naar positie 2/3 en geeft een setup aan 3. Blokkers 1 en 2 zetten het blok en 7 probeert de bal te verdedigen als deze voorbij het blok komt en zorgt ervoor dat deze weer in de ballenbak terecht komt.

4>3>7>6

SV's komen om en om vanaf positie 1

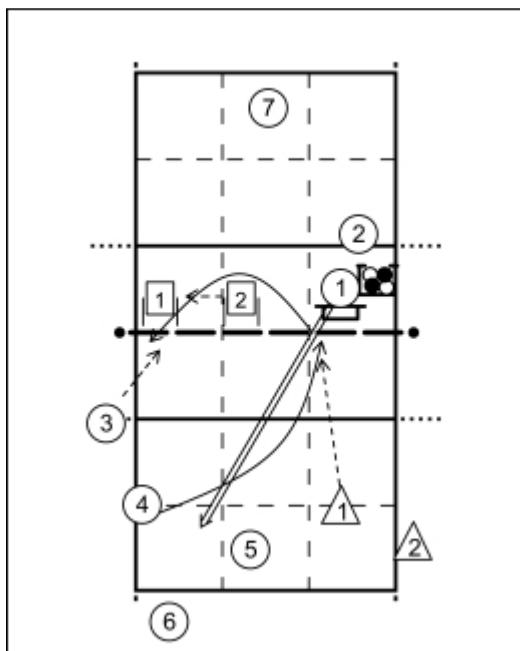
Na 10 ballen wisselen we snel!! van positie

Als je de belasting in het begin van het seizoen omlaag wilt hebben, dan laat je het blokkeren achterwege, of je gebruikt een blokbord.

Zorg er wel voor dat de snelheid voldoende hoog blijft, maar dat dit niet ten koste gaat van de precisie bij het aanslaan.

Aanval uit verdediging (2)

Geschreven door Marco de Winter



1 en 2 zorgen ervoor dat er een bal wordt aangeslagen (vanaf een kast) tussen positie 5 en 6, welke door 4 en 5 wordt verdedigd. SV loopt in naar positie 2/3 en geeft een setup aan 3. Blokkers 1 en 2 zetten het blok en 7 probeert de bal te verdedigen als deze voorbij het blok komt en zorgt ervoor dat deze weer in de ballenbak terecht komt.

4>3>7>6

SV's komen om en om vanaf positie 1

Na 10 ballen wisselen we snel!! van positie

Als je de belasting in het begin van het seizoen omlaag wilt hebben, dan laat je het blokkeren achterwege, of je gebruikt een blokbord.

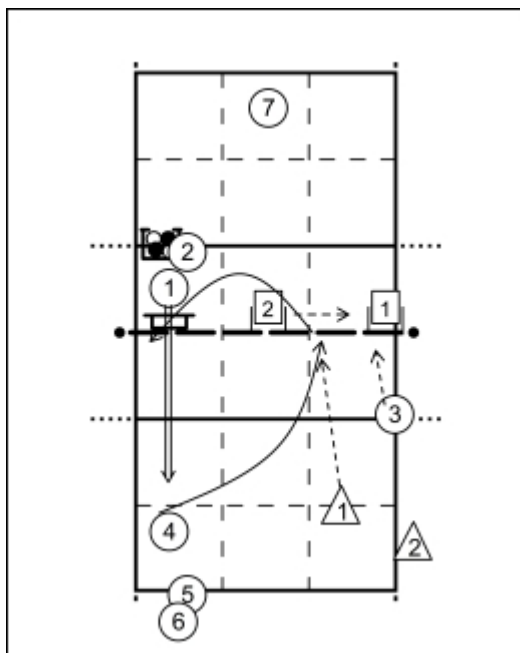
Zorg er wel voor dat de snelheid voldoende hoog blijft, maar dat dit niet ten koste gaat van de precisie bij het aanslaan.

Maak afspraken hoe deze bal wordt verdedigd. Het is de bedoeling dat bij dit soort ballen beide verdedigers voor de bal gaan. Belangrijk is het dan om afspraken te maken wie er voorlangs en wie er achterlangs gaat.

Aanval uit verdediging (3)



Geschreven door Marco de Winter



1 en 2 zorgen ervoor dat er een bal wordt aangeslagen (vanaf een kast) op positie 5, welke door 4 wordt verdedigd. SV loopt in naar positie 2/3 en geeft een setup aan 3. Blokkers 1 en 2 zetten het blok en 7 probeert de bal te verdedigen als deze voorbij het blok komt en zorgt ervoor dat deze weer in de ballenbak terecht komt.

4>3>7>6

SV's komen om en om vanaf positie 1

Na 10 ballen wisselen we snel!! van positie

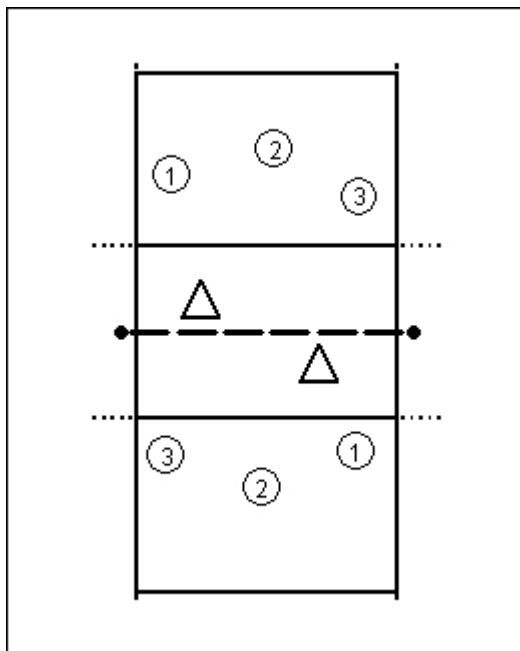
Als je de belasting in het begin van het seizoen omlaag wilt hebben, dan laat je het blokkeren achterwege, of je gebruikt een blokbord.

Zorg er wel voor dat de snelheid voldoende hoog blijft, maar dat dit niet ten koste gaat van de precisie bij het aanslaan.

Bij deze oefening kun je de middens een omloop laten doen. Normaal gesproken doe je die waarschijnlijk eerder als de Sv voor is, maar zie het maar als het slijpen van de aanloop en setup:-)

3-meter doordraai

Geschreven door Marco de Winter



3-meter doordraai als wu

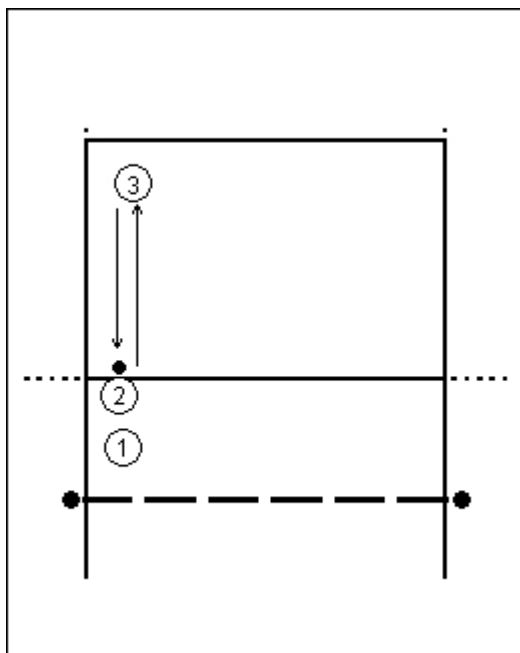
Wie verliest ruimt na afloop op.

We beginnen met onderhands over het net heen gooien en vangen. Daarna de bal vanuit de nek gooien en vangen. Als de bal binnen de lijnen op de grond komt dan is het een punt voor het andere team.

Daarna bovenhands in sprong, daarna 3 meter. Bij deze oefeningen blijven de SV's staan

3 achter elkaar aan

Geschreven door Marco de Winter



Inspelen, achter de bal aan

15 x bovenhands en 15 x onderarms

Bovenhands:

Precies spelen, in de handen van diegene die de bal moet ontvangen.

Handen op tijd klaar.

Onderarms:

Recht achter de bal komen

schouders optrekken

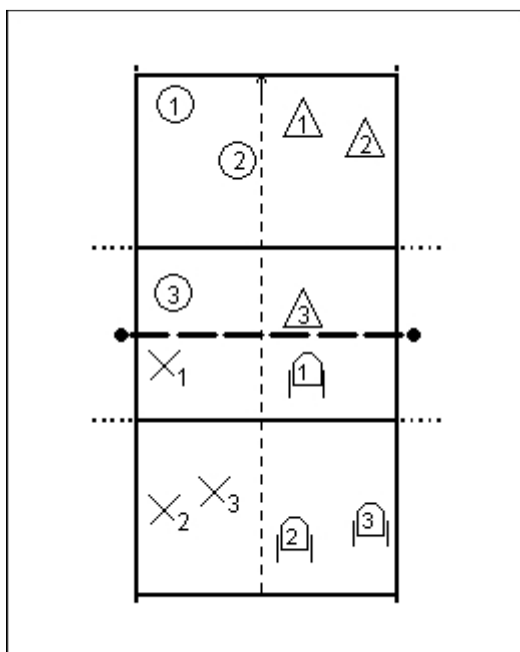
armen vast(plank)

hoek van de armen is al gemaakt voor balcontact

actief de benen strekken op het moment van spelen

3 tegen 3

Geschreven door Marco de Winter



1 blokkeren en twee verdedigen.

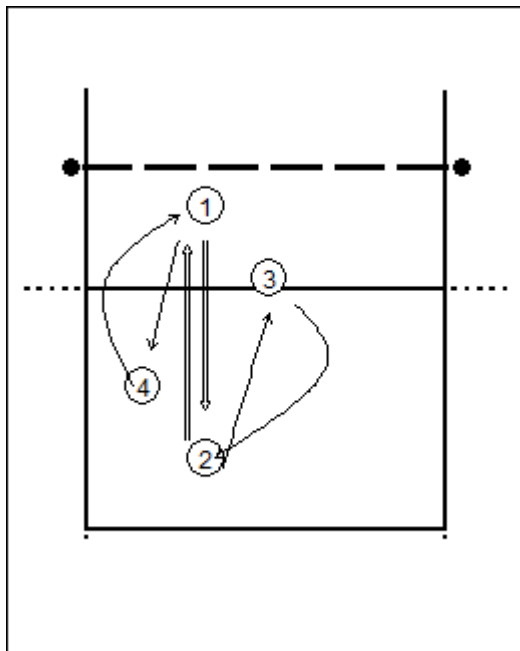
Blokkeerster moet reiken over het net, de handen zo dicht mogelijk bij de tegenstander brengen om de hoek zo klein mogelijk te maken.

Verdedigers moeten laag beginnen. Armen naast het lichaam. KvT, SvK voor je verdedigen. Splittep net voor dat de aanvaller slaat.

Ene hand naar de andere brengen. (hoek van de schouders goed)

4-tal pepper

Geschreven door Marco de Winter



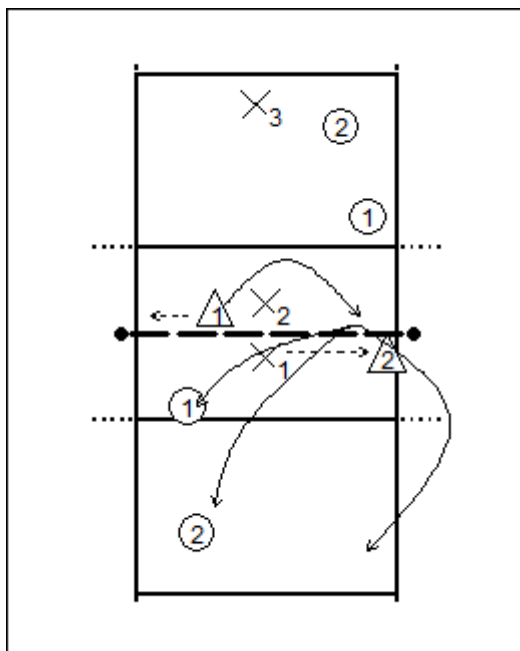
Een variatie op het pepperen met 2-tallen en 3-tallen, voor de afwisseling

4 geeft setup op 1 en 1 valt aan op 2. 2 verdedigd naar 3, 3 geeft setup op 2 en 2 valt aan op 1, 1 verdedigt op 4 en het begint weer op nieuw.

Nadat 3 en 4 5 setups hebben gegeven wordt er gewisseld, de uitdaging is dit te doen terwijl de bal in het spel blijft.

Blokkering op positie 2

Geschreven door Marco de Winter



Blokkering op positie 2

Een oefening voor de middens en de blokkeerder op positie 2 om het blok te leren sluiten onder weinig druk. Deze oefening is gemakkelijk uit te bouwen door ipv de bal te spelen deze aan te vallen en de SV opdracht te geven om de setup sneller naar de uitenkant te geven.

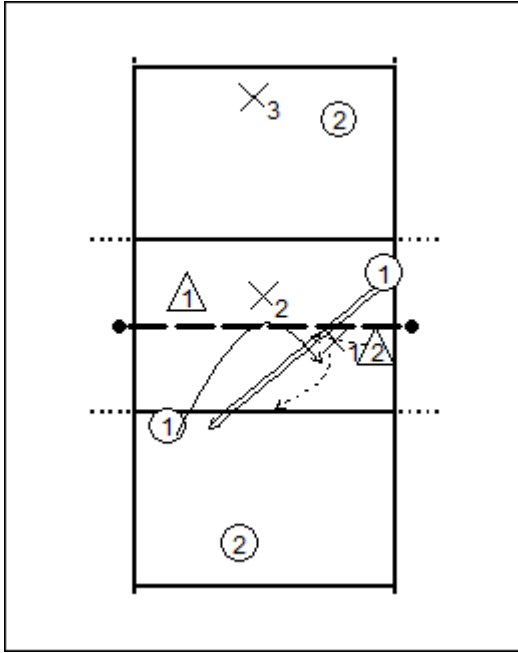
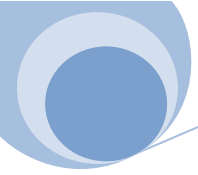
Blokkering dichtlopen op positie 2 en daarna transitie naar de aanval. Zonder al te veel druk (aanleerfase)

X1 en X2 lopen telkens het blok dicht op positie 2 en zorgen er daarna weer voor dat ze de transitie doen naar de aanval. Spelverdeler geeft weer setup op passer/loper 1, X1 loopt wel aan en springt voor de spelverdeelster. bal gaat in dit geval nog naar positie 4 en het spel begint aan de

In een later stadium kan ze ook aanvallen, maar in dit geval ligt de nadruk op het aansluiten op positie 2.

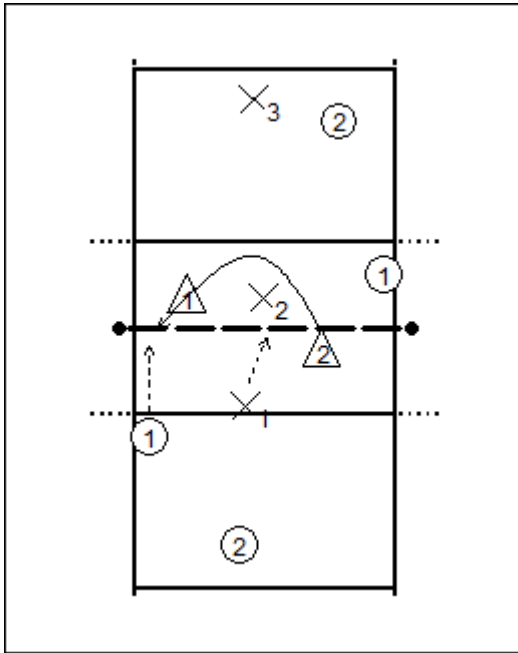
Midden moet goed kijken waar de buiten het blok zet en daar aansluiten, ze hoeft tijdens het lopen niet op de bal te letten

Buitenblokkeerder verplaatst van buiten naar



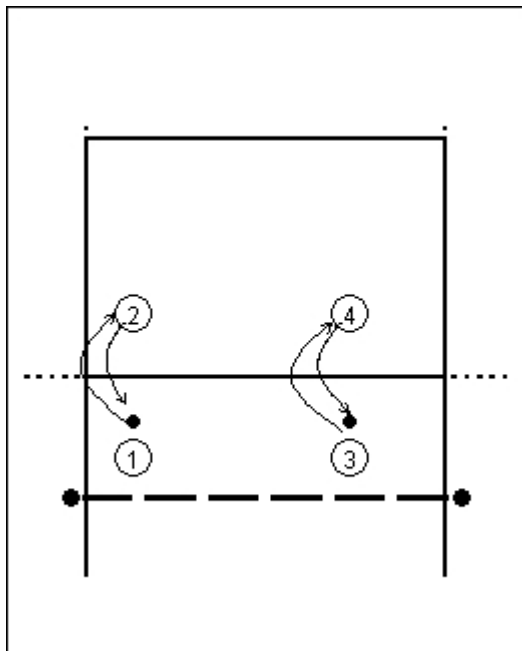
binnen. Begint dus bij de antenne
Na blokkering lopen de midden en de SV
weer naar haar uitgangspositie en maken
zich klaar voor setup en aanval(transitie)

Rondjes: passer/lopers en diagonalen
X-jes: middens
D



Buikspieroefening met bal (1)

Geschreven door Marco de Winter



Om de buikspieroefeningen wat leuker te maken doe ik soms de volgende oefening.

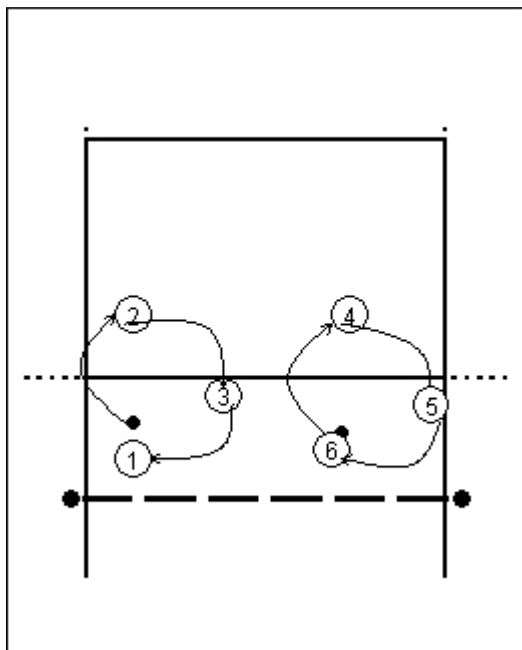
Laat 2 spelers op ongeveer 2 meter van elkaar op de grond zitten en laat ze bovenhands overspelen. Elke keer als ze de bal gespeeld hebben moeten ze de rug weer achterover richting de grond bewegen en weer opkomen met de buikspieren als de bal weer naar ze gespeeld wordt.

Hert zal niet altijd even zuiver gaan, maar dat is juist goed. Als ze de bal naast zich moeten spelen, dan gebruiken ze ook direct de schuine buikspieren.

Zorg ervoor dat je zelf wat ballen in de hand hebt om die direct weer aan hen te geven als de bal een keer weg rolt, anders is de intensiteit te laag.

Buikspieroefening met bal (2)

Geschreven door Marco de Winter



Om de buikspieroefeningen wat leuker te maken doe ik soms de volgende oefening.

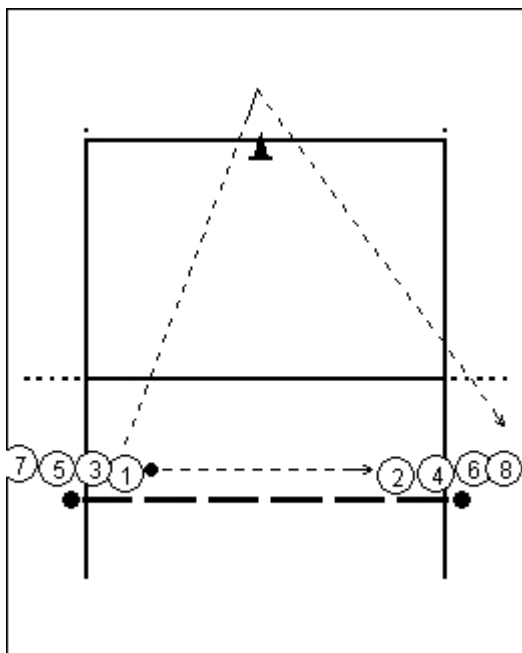
Laat 3 spelers op ongeveer 2 meter van elkaar op de grond zitten en laat ze bovenhands overspelen. Elke keer als ze de bal gespeeld hebben moeten ze de rug weer achterover richting de grond bewegen en weer opkomen met de buikspieren als de bal weer naar ze gespeeld wordt.

Hert zal niet altijd even zuiver gaan, maar dat is juist goed. Als ze de bal naast zich moeten spelen, dan gebruiken ze ook direct de schuine buikspieren.

Zorg ervoor dat je zelf wat ballen in de hand hebt om die direct weer aan hen te geven als de bal een keer weg rolt, anders is de intensiteit te laag.

Inlopen en spelen tegelijk

Geschreven door Marco de Winter

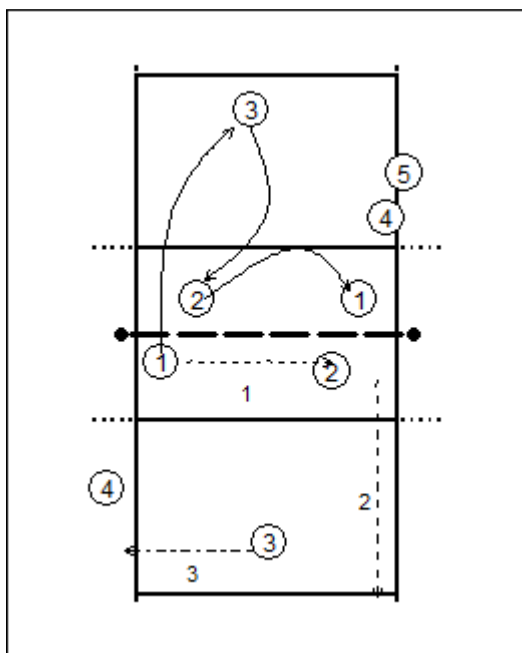


Overgooien en spelen.
vervolgens ook

1. looppas
2. hakken billen
3. knieheffen
4. zijwaartse aansluitpas
5. kruispas
6. huppelen ontspannen
7. huppelen steeds hoger
8. shuffle links, rechts en links/rechts
9. sprint
10. rol of duik

Inspelen en inlopen tegelijk 2

Geschreven door Marco de Winter



Inspelen en inlopen tegelijk

1 speelt boha op 3, 3 geeft pass op 2 en 2 geeft een setup naar 1 en speelt de bal over het net naar 3, waarna alles weer opnieuw begint.

Nadat de bal gespeeld is

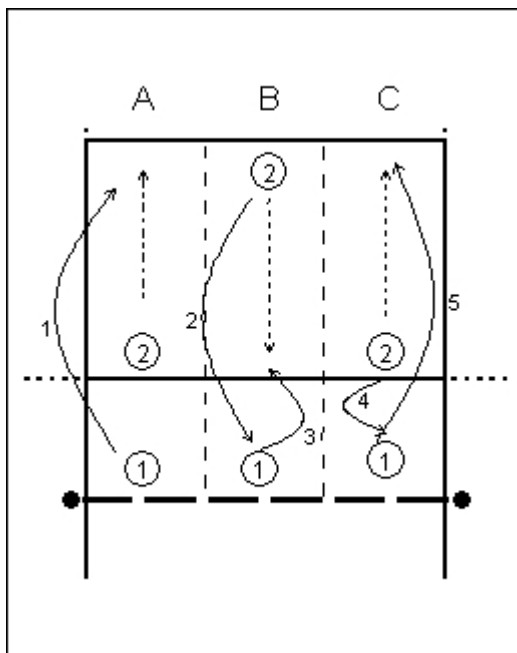
verplaats 1 zich zijwaarts langs het net
2 verplaatst zich met een achterwaartse shuffle naar de achterlijn
3 maakt een rol of duik naar de zijlijn en staat weer snel op
iedereen draait dus een plek door

Bijzondere aandacht voor de rallypass, goed achter de bal komen, laten zien dat je klaar bent om de bal te ontvangen

Na verloop van tijd andere opdrachten geven.

Rallypass bovenhands en onderarms

Geschreven door Marco de Winter



De rallypass vind ik erg belangrijk. In de wedstrijden zijn dit de ballen die door de tegenstander makkelijk over het net worden gespeeld. Het is dan ook zaak om deze kansen die je geboden worden optimaal te benutten. De pass moet dan ook perfect zijn en om dat te bereiken moet je dat veel oefenen. De warming-up is hier uitermate geschikt voor.

De tekening hiernaast is opgedeeld in 3 fases, A, B en C, maar het gaat allemaal over het zelfde tweetal.

Bij A heeft 1 de bal en staat 2 ter hoogte van de 3-meter lijn. 1 speelt de bal (1) met een boog in het achterveld en 2 verplaatst zich naar achteren.

Bij B is 2 aangekomen in het achterveld en speelt de bal (2) weer naar 1 die nog steeds bij het net staat en loopt weer naar de 3-meter lijn. 1 speelt de bal (3) weer op de 3-meter lijn, zodanig dat 2 hier nog onder kan komen.

Bij C speelt 2 de bal (4) weer naar 1 en verplaatst zich weer achteren en 1 speelt de bal (5) weer in het achterveld.

Let erop dat spelers altijd achter de bal komen en dat ze in balans zijn als ze de bal spelen. In het achterveld mag de baan van de pass die speler 2 speelt wat vlakker zijn, zodat de bal wat sneller bij 1 is. Bij de korte bal moet er juist hoogte in de bal gebracht worden, zodat de spelverdeelster (in de wedstrijd) de tijd heeft om onder de bal te komen en de perfecte setup te geven om het punt te scoren.

Je kan de oefening bovenhands laten uitvoeren of onderarms. Bij beide oefeningen moet er bovenhands aan het net gespeeld worden.

Eis van alle ballen dat ze perfect aankomen! Dit zijn de kansen die je geboden krijgt en die je moet pakken.

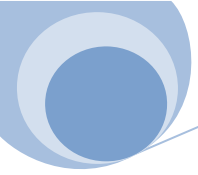
Bij het bovenhands passen moet je erop letten dat:

de bal voor en boven het hoofd wordt gepakt er goed verplaatst wordt en dat er geen correctie plaatsvindt uit de rug om de bal voor en boven zich te spelen.

aan het net de bal wat meer boven het hoofd wordt gespeeld om de bal aan de eigen kant van het net te houden

Bij het onderarms passen moet er op letten dat:

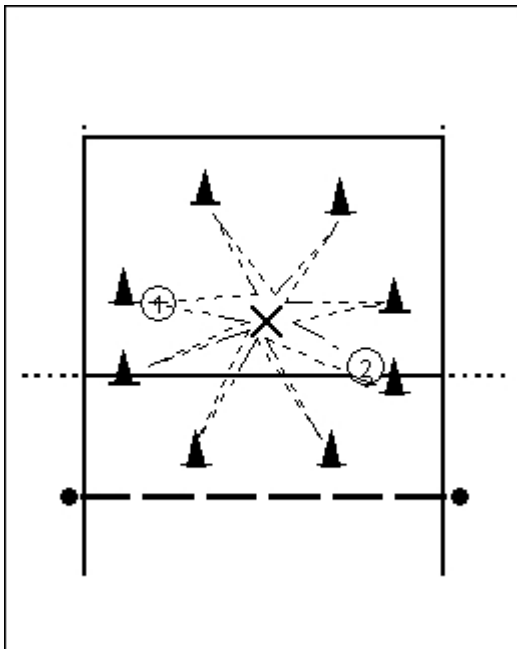
de bal binnen het lichaam gespeeld wordt er goed verplaatst wordt en er niet gecorrigeerd wordt door met de armen buiten



het lichaam te passen
in het achterveld de armen wat meer naar de
grond mogen wijzen om de bal wat meer
snelheid te geven
bij het net de armen parallel aan de grond
moeten zijn om de bal omhoog te spelen en
de bal ook bij het spelen boven de eigen helft
blijft

8 pylonnen loop

Geschreven door Marco de Winter



2 speelserts starten bij een tegenovergestelde pylon en sprinten van de ene pylon naar de andere via een paal die in het midden staat. Zowel de paal als de pylonnen moeten elke keer aangeraakt worden. Wie het eerst weer terug is bij zijn startylon heeft gewonnen.