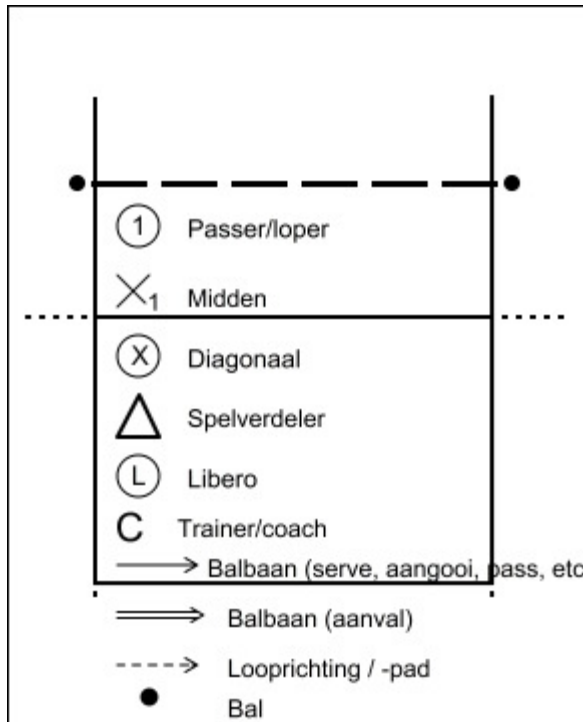


## Verklaring gebruikte tekens

Geschreven door Marco de Winter

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



UGP: Uitgangspositie

UGH: Uitgangshouding

SV: Spelverdeler

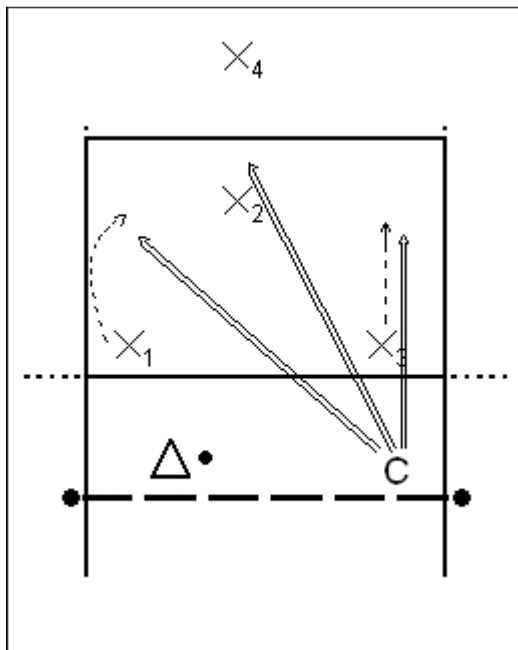
Passing = Receptie

Boha: Bovenhands

Kast = Ballenmand

## Warmup verplaatsing verdedigen

Geschreven door Marco de Winter



SV geeft setup op C, C valt aan op de 3 spelers. Diegene die verdedigd heeft wordt vervangen door de speler achter de achterlijn.

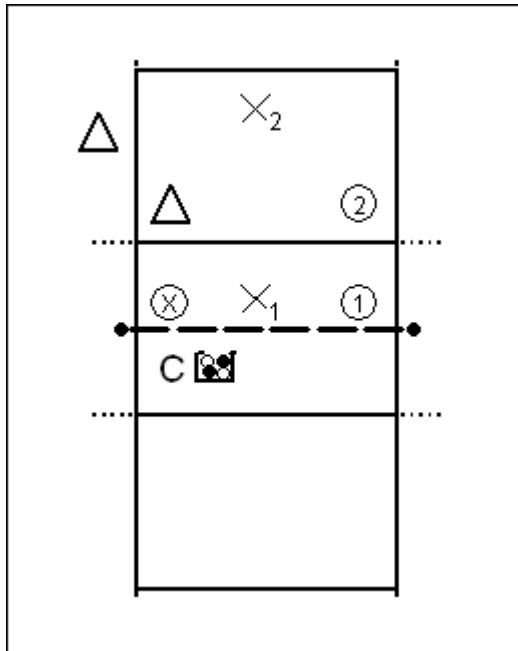
Het gaat om de verplaatsing en het aannemen van de UGP en UGH. Elke keer voldoende snel verplaatsen en dan de goede UGP aannemen.

Op positie 1 verplaatsen op de rotonde manier, Op positie 5 door middel van grote passen recht naar achteren.

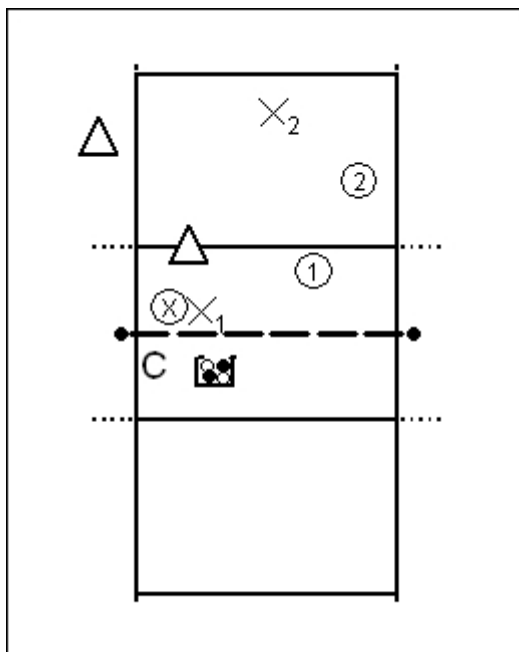
Positie 6 heeft de hele achterlijn.

## Aanval uit verdediging(1)

Geschreven door Marco de Winter



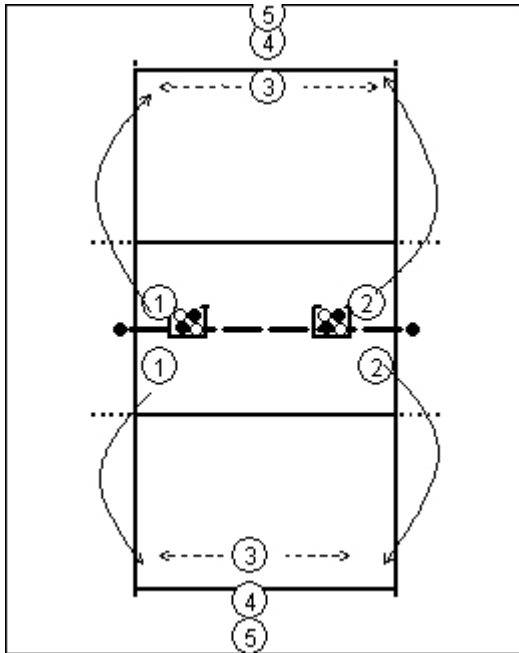
Aanwezig: 2 spelverdeelsters (driehoek) 2 passer/lopers (rondje) 2 middens (x-jes) 1 diagonaal (rondje met kruis) Spelverdelers komen om de beurt in het veld. Team staat in rally opstelling. Coach gooit de bal hoog op en slaat vanaf een kastdeel de bal aan op de verdediging (zorg ervoor dat je niet te hoog staat) Midden gaat blokkeren samen met diagonaal. Passer/loper aan het net komt naar binnen en van het net af. Net voordat de bal geslagen wordt staat iedereen in de verdediging stil en maakt een splistep, zodat het lichaamszwaartepunt naar voren wordt gebracht. Daarna de bal aantal aanvallen en in eerste instantie alleen maar omhoog verdedigen. Spelverdeelster geeft een setup naar één van de aan





## Blijven lopen

Geschreven door Marco de Winter



1 en 2 slaan op de beurt ballen aan, rechtdoor naar de achterlijn.

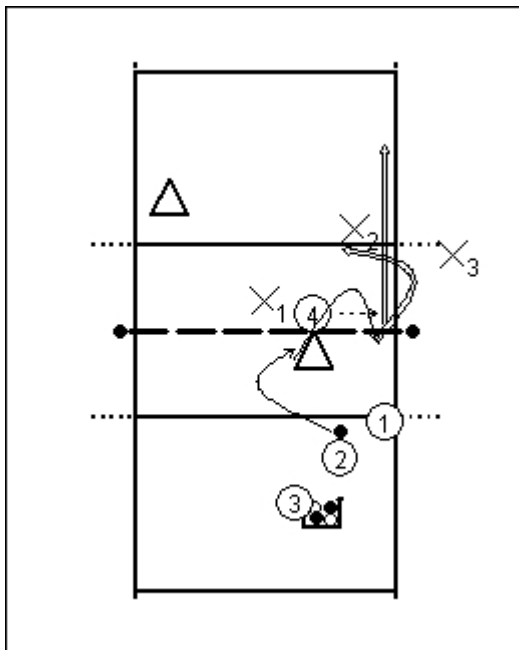
3,4 en 5 komen om de beurt om de ballen te verdedigen. Als 1 en 2 beide 5 ballen hebben aangeslagen, dan wisselen van positie.

Bedoeling is om zo lang mogelijk op de been te blijven en pas na het spelen van de bal, als het nodig is naar de grond te gaan.

Schouders tijdens het spelen van de bal naar positie 3.

## Blijven lopen voor-/zijwaarts + aanval

Geschreven door Marco de Winter



2 gooit de bal aan op de SV en Sv geeft een setup op 1(13). Aanvaller maakt de keus, of een tip of een aanval rechtdoor.

X moet verplaatsen naar achteren en stilstaan in de UGH voor een harde aanval, voordat de bal geslagen wordt.

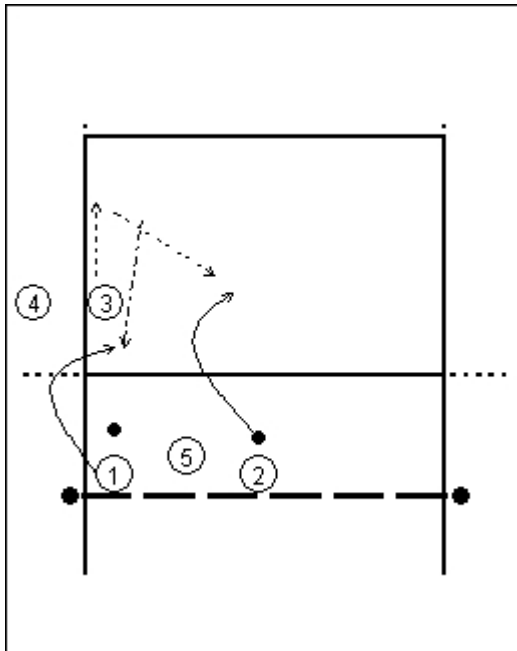
Daarna moet ze goed kijken naar de hand van de aanvalster om te kijken wat er gebeurt.

Als ze de tipbal moet verdedigen, dan moet ze zo lang mogelijk op de been blijven.

Als de bal zodanig verdedigd wordt dat de pass "perfect" komt mogen de blokkeerders aanvallen.

## Blijven lopen voor-/zijwaarts

Geschreven door Marco de Winter



1 gooit de bal voor zichzelf op waarop 3 zich achterwaarts gaat verplaatsen zover ze kan. 1 speelt de bal op de 3 meter en 3 verdedigt deze bal.

1 staat weer op en 2 gooit de bal voor zichzelf op en 3 verplaatst zich zover ze kan. 2 speelt de bal op ong 5 meter iets links van zich 3 loopt en speelt de bal.

4 neemt de plek in van 3.

5 vangt af.

Na 3 acties 1 persoon doordraaien

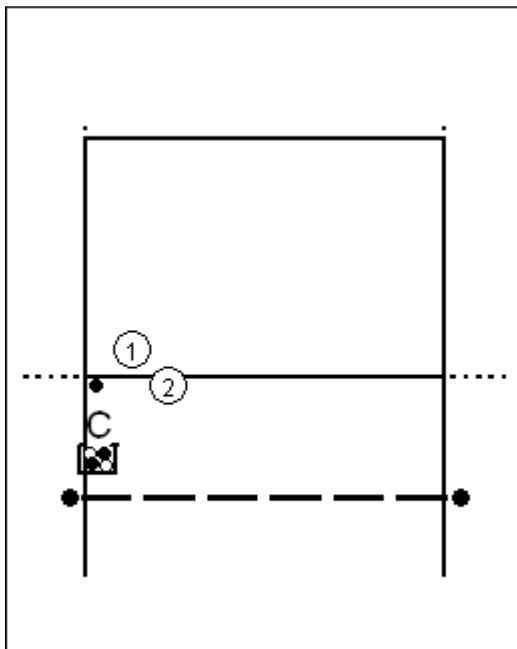
Verplaatsen tot je kan, splitstep (op blijven hameren).

Lopen, lopen lopen lopen en dan spelen en dan eventueel nog naar de grond.

Zorgen dat de armen onder de bal komen en de bal alleen maar omhoog boven het eigen veld spelen.

## Help ik jou, help je mij?

Geschreven door Marco de Winter

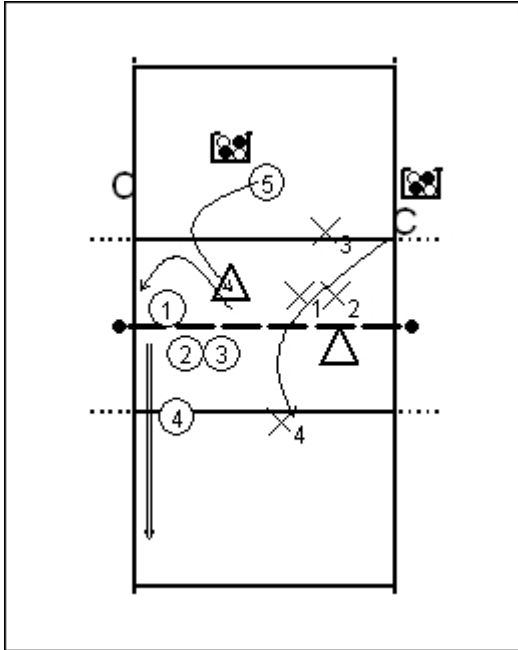


Coach gooit bal over 2 speelsters heen. Zij moeten beiden achter de bal aan gaan en de bal moet omhoog gespeeld worden en daarna in, in totaal 3 keer, over het net gespeeld worden.

Belangrijk is dat beiden achter de bal aan gaan en dat de bal op de plek waar de eerste keer de bal gespeeld wordt deze omhoog wordt gespeeld.

## Prikken op mid en buiten

Geschreven door Marco de Winter



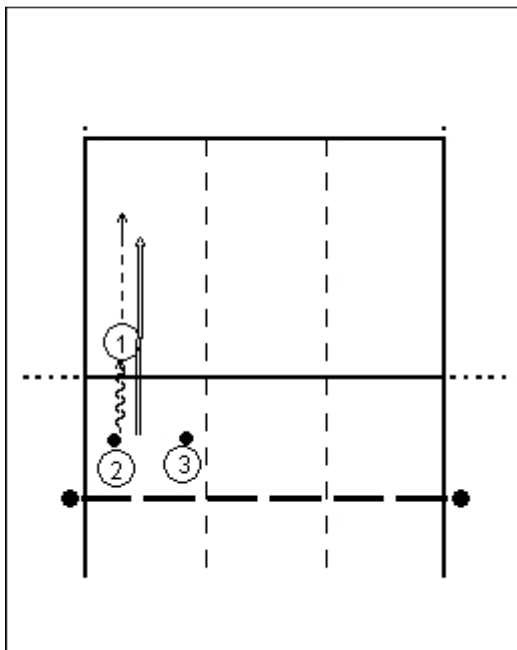
Passer/lopers en diagonalen vallen aan op positie 2 uit een aangegooide bal. Blok diagonaal en aanval rechtdoor. Als bal blijft hangen, bal op de 3 in het midden prikken.

Hierbij het accent op het achter hebben van de schouder en het heerkennen van wanneer te prikken.

Middens slaan en prikken afwisselend. Als het blok er niet is, dan slaan, anders bal neerleggen richting zijlijn. Midden 3 moet de bal daar RUSTIG OMHOOG verdedigen.

## Slag of tip

Geschreven door Marco de Winter



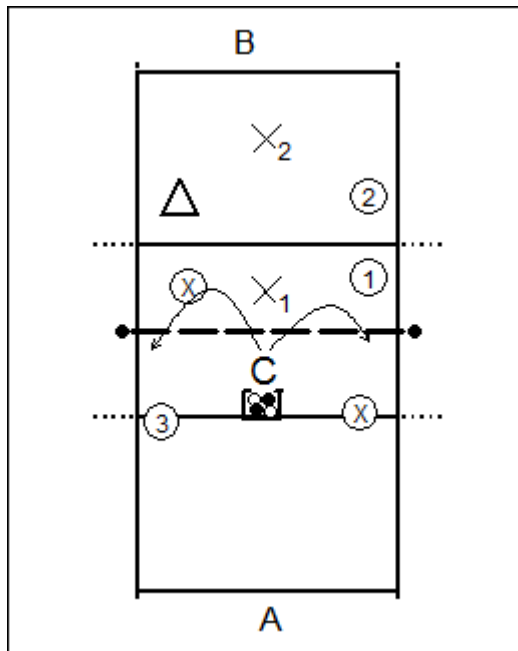
Speler 1 gooit de bal HOOG op. Speler 2 verplaatst zich tot dat het kan. Staat stil voordat er geslagen wordt en maakt splitstep vlak voor aanval.

Speler 2 maakt de keus tussen een aanvalslag of een tip. Speler 1 verdedigd, daarna gooit speler 3 de bal op.

Verdedigen moet bij mij altijd vanuit stilstand gebeuren. De verdediger moet dus goed kijken naar de actie van de speler die aanvalt. Verdedger moet ophouden met verplaatsen en zich klaar maken om te gaan verdedigen voor dat de bal geraakt wordt door de aanvaller. Net voor het raak moment maakt de verdediger een splitstep en breng daardoor het lichaamszwaartepunt naar voren.

## Verdediging op aanval van positie 2 en 4

Geschreven door Marco de Winter



Coach gooit een setup aan op 3 en X aan kant A. 3 en X vallen aan, de 6 aan kant B staan in rally-opstelling en verdedigen de aanvallen.

Blokkering:

1 en X aan kant B kijken naar hun aanvalster om te weten waar ze de blokkering moeten zetten. X1 sluit aan bij X en 1 door te kijken naar hun voeten en de hare daar naast te plaatsen.

Verdediging:

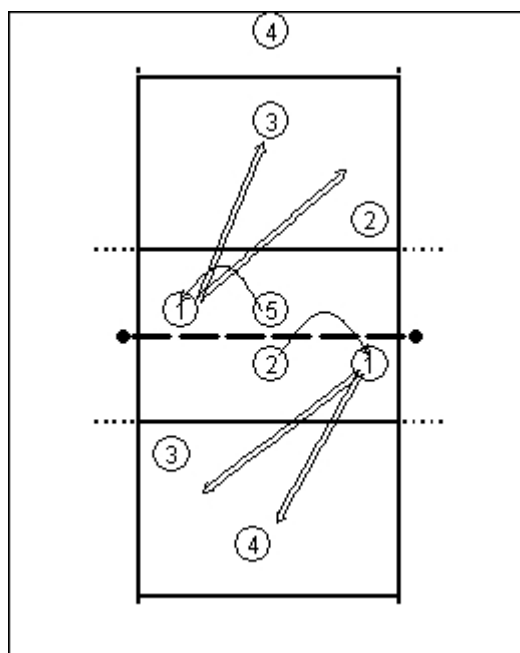
Verplaatsen nadat de setup gegeven is en verplaatsing zolang je kunt.

Verplaatsen zolang je kunt is bij mij het moment dat de aanvalster de bal nog net niet raakt. Op dat moment maak je als verdediger een splitstep en zorg je ervoor dat je lichaamszwaartepunt(LZP) naar voren is gebracht. Dus niet meer naar achteren verplaatsen als de bal geraakt wordt omdat je LZP dan achter je is en je te laat bent om de bal voor je te verdedigen.

Als de bal verdedigd wordt, dan rally uitspelen.

## Verdedigen op diagonale aanval

Geschreven door Marco de Winter



Verdedigen diagonaal aangeslagen bal

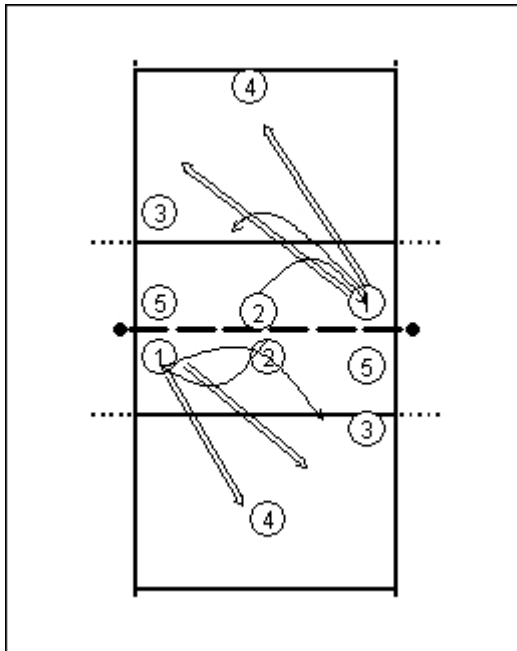
2 geeft setup, dan mogen verdedigers verplaatsen. 1 slaat de bal naar midachter (pos 6) of pos 5. Bal verdeigen naar midvoor

UGP voor de slag is naar voren. knieën voor tenen, schouders voor knieën. Armen naast het lichaam licht gebogen in de ellebogen.

Voor de slag LZP naar voren brengen. Bal aanvallen

## Verdedigen op diagonale aanval vanaf positie 2 (2)

Geschreven door Marco de Winter



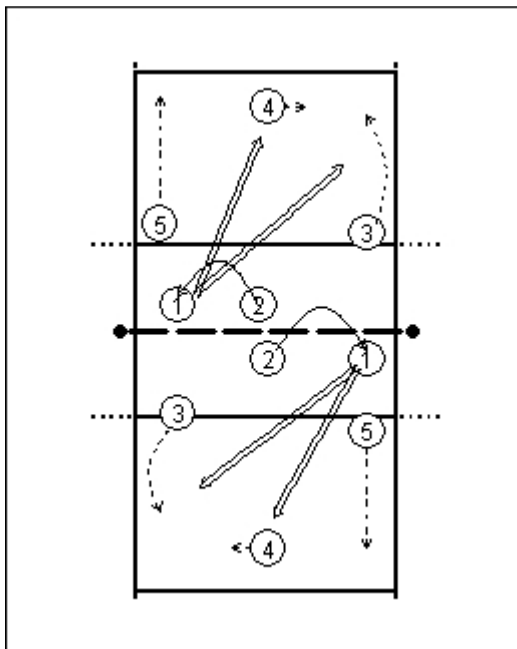
2 geeft setup, dan mogen verdedigers verplaatsen.  
1 slaat de bal naar midachter (pos 6) of pos 5 Of tipt de bal op pos 4. Bal verdedigen naar midvoor

UGP voor de slag is naar voren. knie\ebn voor tenen, schouders voor knie\ebn. Armen naast het lichaam licht gebogen in de ellebogen.

Voor de slag LZP naar voren brengen. Bal aanvallen!!

## Verdedigen diagonaal aangeslagen bal vanaf positie 4

Geschreven door Marco de Winter



2 geeft setup, dan mogen verdedigers verplaatsen.  
1 slaat de bal naar midachter (pos 6) of pos 5 of pos 1. Bal verdedigen naar midvoor

UGP voor de slag is naar voren. knie\ebn voor tenen, schouders voor knie\ebn. Armen naast het lichaam licht gebogen in de ellebogen.

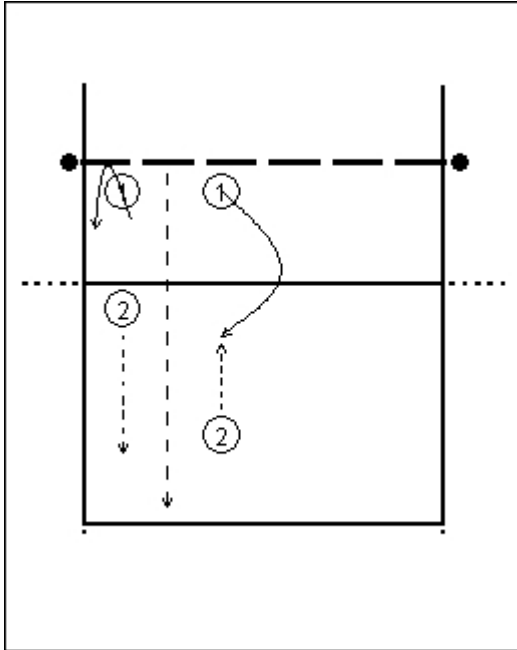
3 verplaatst op de "ronde" manier waarbij de hoek in de knie\ebn gehouden moet worden. Dus LZP laag houden.

Voor de slag LZP naar voren brengen(splitstep). Bal aanvallen



## Voor je verdedigen zonder druk

Geschreven door Marco de Winter



Verdedigen voor je zonder druk

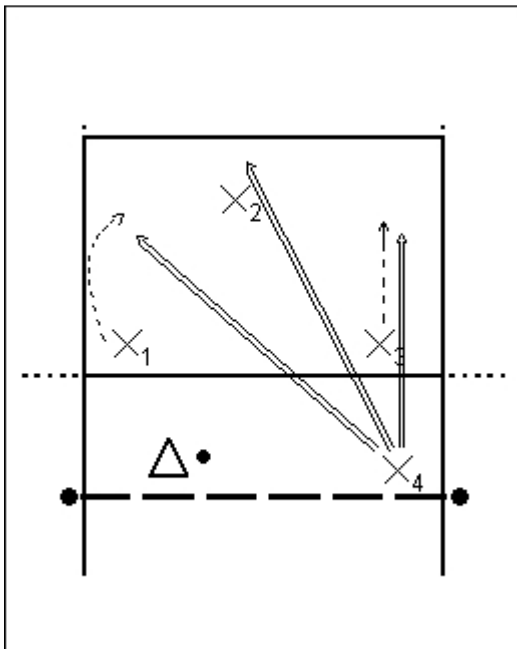
1 gooit bal redelijk hoog op en 2 verlaatst tot ze kan!!!!!!

1 gooit speelt de bal op een meter of 4 en 2 verdedigd. 5 keer dan wisselen.

2 moet verplaatsen tot ze kan en dan een splitstep maken en voor zich verdedigen.

## Warmup verplaatsing en verdediging, zelf

Geschreven door Marco de Winter



SV geeft setup op X4, X4 valt aan op de 3 speelsters. Na 10 aanvallen wisselen.

Het gaat om de verplaatsing en het aannemen van de UGP en UGH. Elke keer voldoende snel verplaatsen en dan de goede UGP aannemen.

Op positie 1 verplaatsen op de rotonde manier, Op positie 5 door middel van grote passen recht naar achteren.

Positie 6 heeft de hele achterlijn.