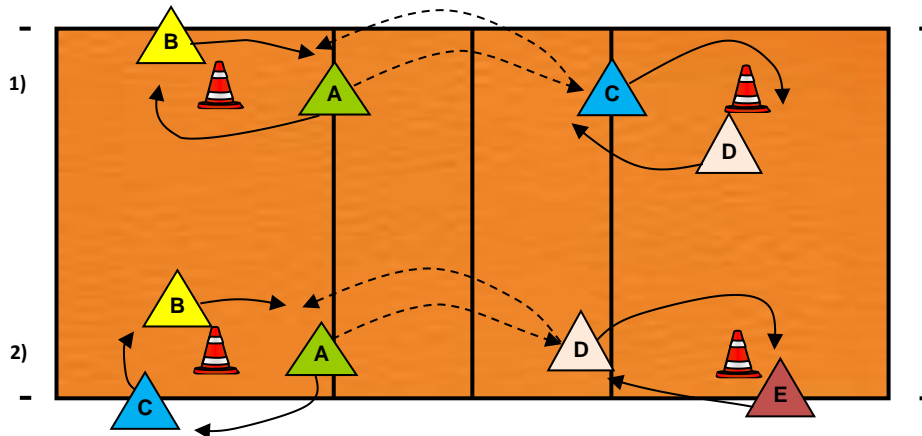


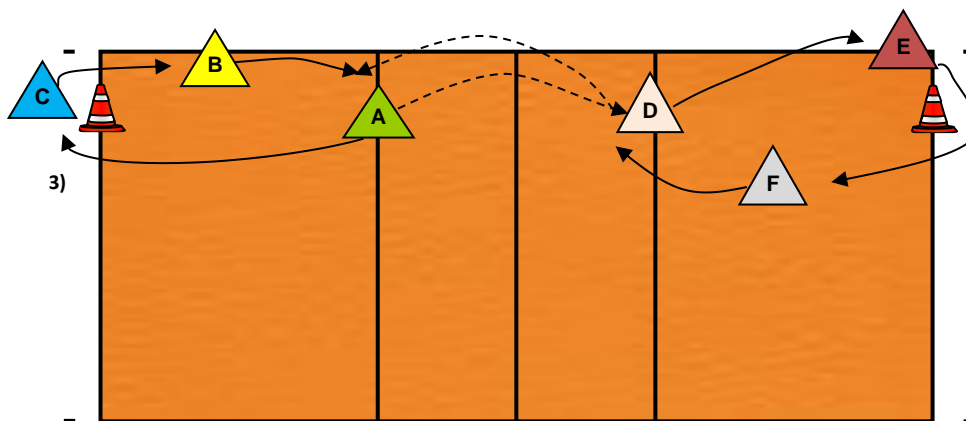
Training 40 : taktiek spelverdeling tegenover blok tegenpartij

Oef. 1. Bovenhands spelen met progressie afstand



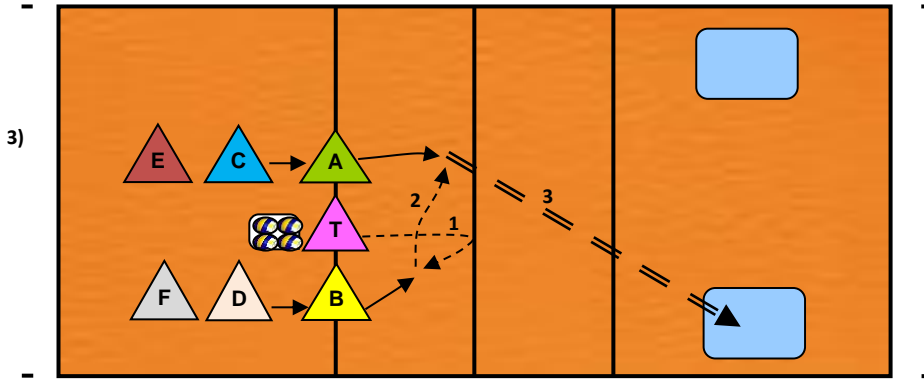
1) per 4 : A speelt bovenhands over net naar C en loopt rond kegel eigen helft. C bovenhands naar B die ingeschoven is. Daarna loopt C rond kegel eigen helft B bovenhands naar D....

2) per 5 (of 6) : A, B en C vormen een molentje bij het doorschuiven



3) per 6 : afstand vergroten tot 9 meter
Wie fout maakt, doet schuifduik

Oef. 2. Spelvorm recuperatie bal uit net



Spelvorm met tweetallen. Hoog tempo.

T gooit bal in net. A en B starten ter hoogte van 3meterlijn.

A (of B) speelt bal uit net hoog. B (of A) speelt bal over net.

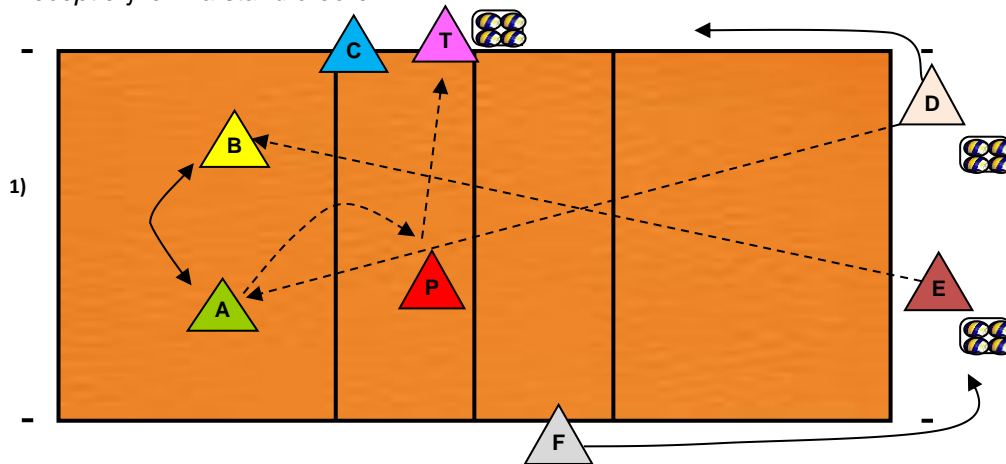
- puntentelling :
- bal niet over net : min 1 punt
 - onderhands of bovenhands over net : 1 punt
 - aanval over net , maar niet op mat : 2 punten
 - aanval over net op mat : 3 punten

Daarna : C en D, E en F,

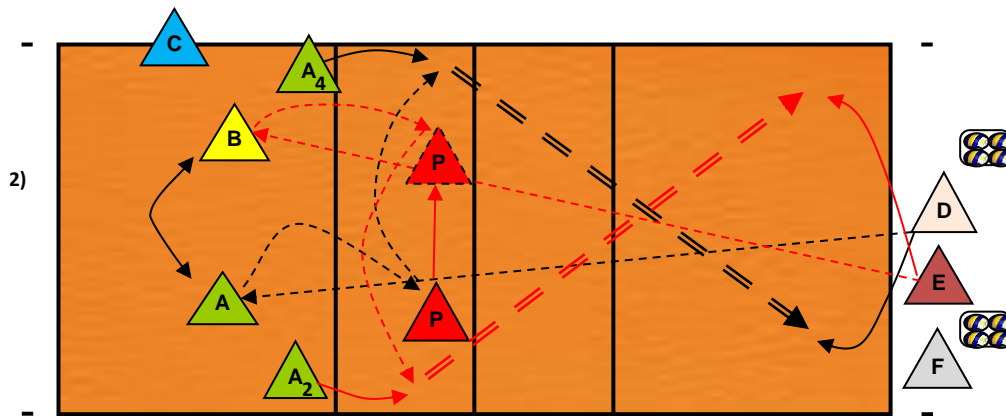
Welk duo haalt eerst 10 punten ?

- Variante :
- T werpt bal onderaan netrand : bal wipt beetje op
 - T werpt bal bovenaan net : bal zal sneller vallen
 - T botst bal in 3meterlijn

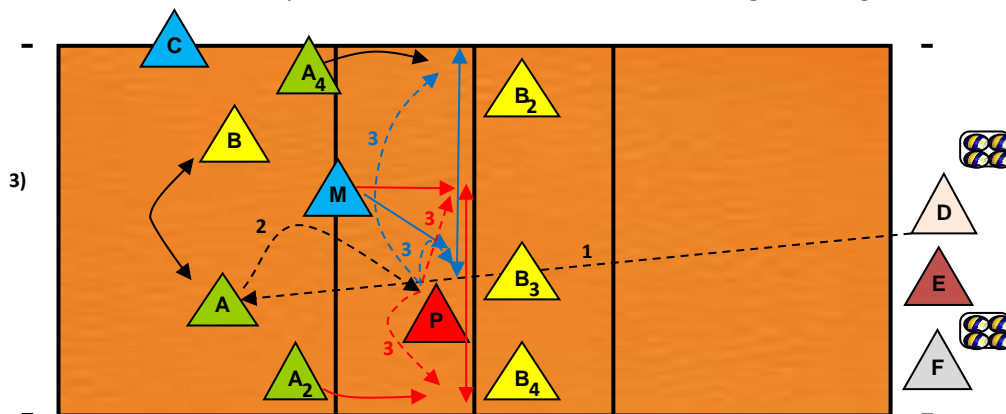
Oef. 3. Receptielijnen : afstand creëren



- 1) 2 receptiespelers A en B (C wachtpositie : komt in bij foute receptie)
 andere spelers doen jumpfloat vanaf willekeurige plaats achterlijn
 na opslag : 1 rondje lopen
 na foute opslag : 2 rondjes lopen
 na goede receptie : 1 punt voor receptielijn en wisselen A en B
 na foute receptie : wie fout maakt, gaat naar opslag. Wachtpositie komt in.
 opslaggever naar wachtpositie
 P geeft tempopas naar positie 4 (T vangt bal)
 Welk receptieduo maakt de langste reeks goede recepties ?



- 2) met toevoeging van hoekaanvaller op positie 2 en positie 4
 doorschuiven : van opslag naar hoekaanval ---> opslag
 opdracht spelverdeler : kies de langste afstand naar de hoekaanvaller
 na opslag : verdedigen op positie 1 of positie 5
 aanvaller moet diep in laatste 1,5 meter aanvallen richting verdediger



- 3) met toevoeging middenaanvaller en bloklijn
 bij perfecte receptie : in principe is elke optie voor de spelverdeler correct
 normale spreiding : - kort voor/achter + setup tempo naar positie 4
 - korte steek + setup tempo naar positie 2
 spreiding = afstand eerste tempo tot aangespeelde buitenkant zo groot mogelijk

opdracht spelverdeler :

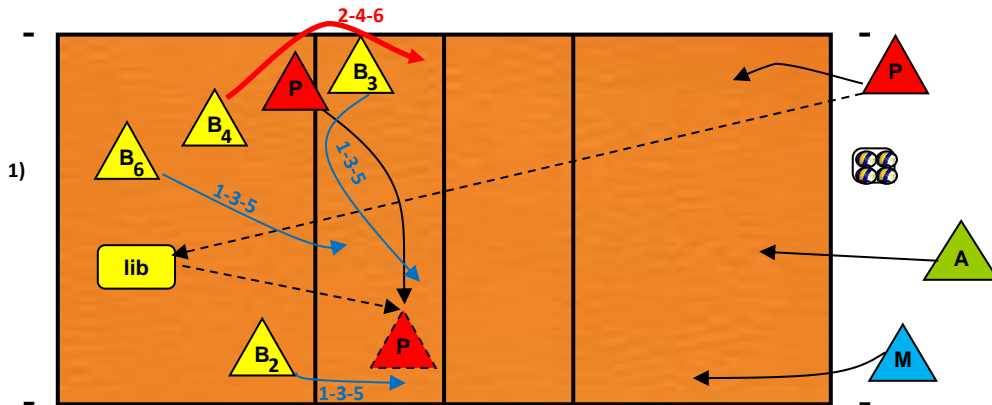
1. Plaats de aanvaller tegenover een 1-mansblok
2. Als midden niet commit gaat : speel eerste tempo

Speel in begin wedstrijd zo veel mogelijk eerste tempo = binden middenblok

opdracht hoekaanvaller :

1. Op hoge setup : speel met de blokkering - aanval diep laatste 1,5 meter
2. Op snelle setup : maak scherpe hoeken

Oef. 4. Team side-out vanuit rotatie 3 en rotatie 6



1) Ploeg B start in rotatie 3 (met spelverdeler op positie 4)

6 opslagen op rij : na opslag verdedigen in eigen zone

spelverdeler/opposite verdedigt positie 1

aanvaller verdedigt positie 6

middenspeler/libero verdedigt positie 5

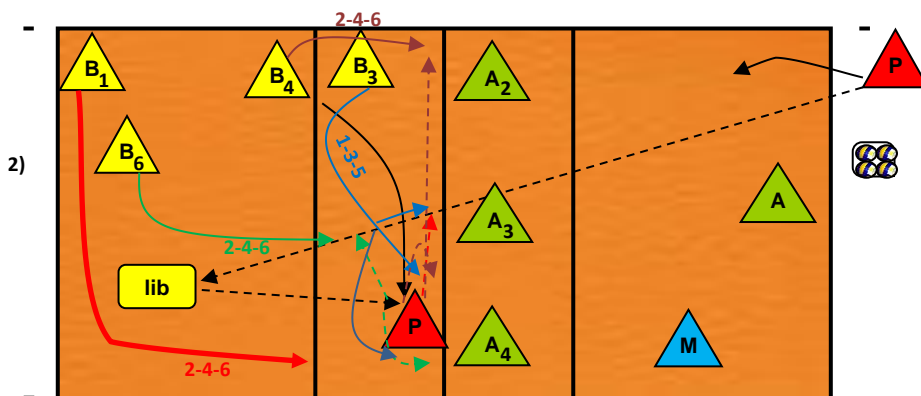
opslag 1-3 en 5 : P setup naar spelers die uit receptie staan (B2-B6-B3)

opslag 2-4 en 6 : P set-up naar speler B4 (receptie-hoekaanvaller vooraan)

opgelet : neemt B4 zelf receptie : B3 moet kort voor/achter komen

aanvallers moeten diep in de zone van de verdediger slaan !

5x herhalen - daarna doorschuiven naar rotatie 6



2) Ploeg B start in rotatie 6 (met spelverdeler op positie 3)

opslag 1-3 en 5 : P setup naar middenspeler B3 (kort voor/achter of korte steek)

opslag 2-4 en 6 : P set-up naar overeenkomstige aanvaller

1. korte steek met overeenkomstige B1

2. kort voor met overeenkomstige B4

3. kort achter met overeenkomstige B6

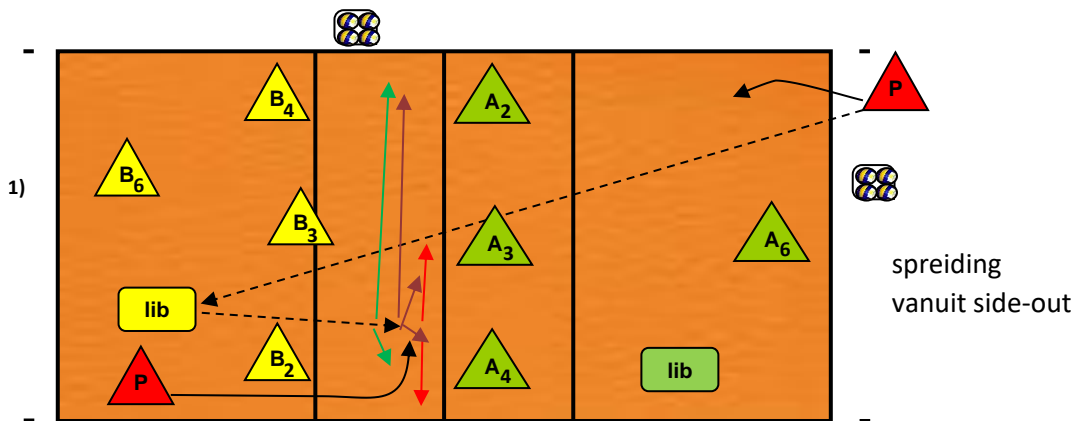
Tegenover bloklijn : rally uitspelen

Indien middenblokker geen commit doet : middenaanval aanspelen !

Indien geen kans op kort achter (slechte receptie) : automatisch kort voor

5x herhalen

Oef. 5. Wedstrijdvorm met spreiding en overload



regels wedstrijdvorm (15 minuten):

Team A slaat op :

1) team A verliest : opslag voor team B

2) team A wint (uit transitie) :

extra 2e bal van T voor team B (side-out team)

- A wint 2e bal : 1 punt voor A

- A verliest 2e bal : status-quo (geen punten, maar A houdt opslag)

dus : side-out team kan enkel opslag veroveren, nooit punten scoren

opdrachten spelverdeler side-outteam :

uit eerste opslag : klassieke spreiding

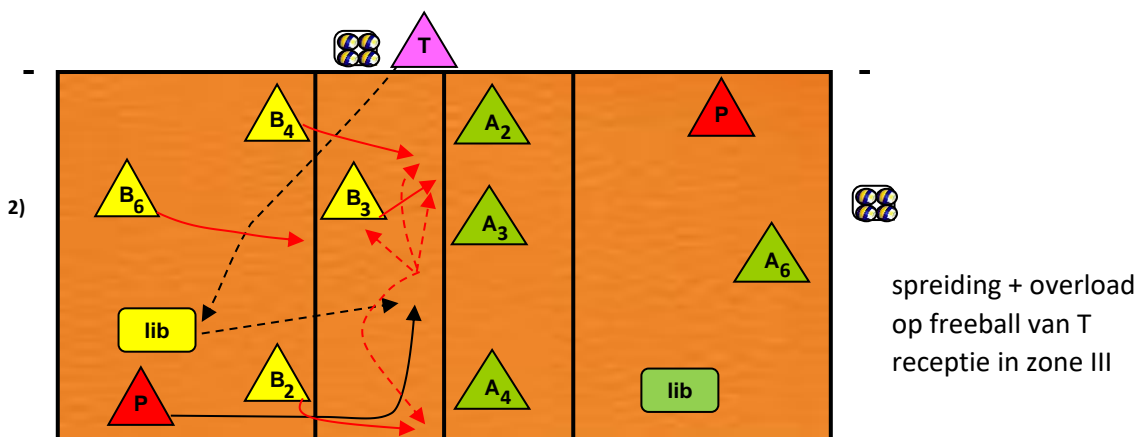
uit 2e freeball van T : spreiding + overload

Klassieke spreiding :

1. korte steek met overeenkomstige B2 (B1 indien SV vooraan)

2. kort voor/achter met overeenkomstige B4

3. kort achter met overeenkomstige B4

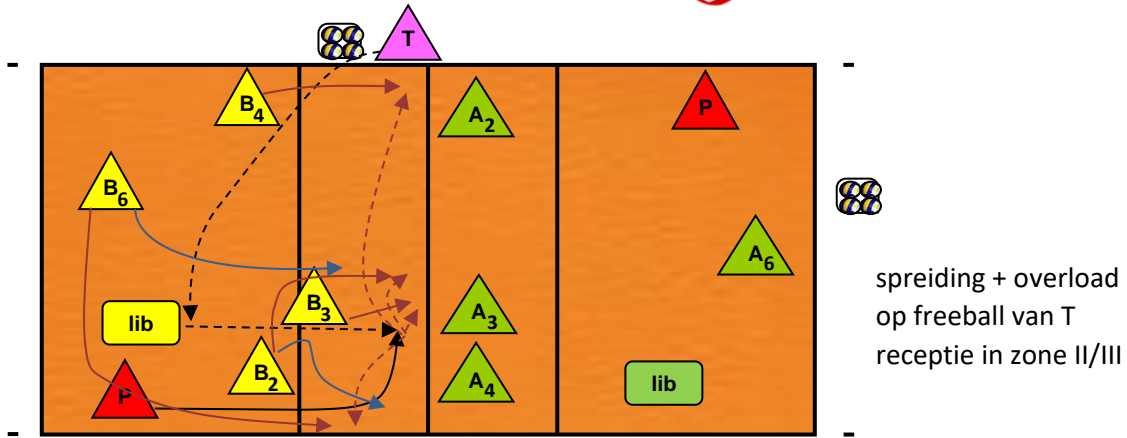


Spreiding + overload :

1. B3 korte steek - B4 net voorbij korte steek - B6 tussen

overload = overtal van aanvallers tegenover blokkers op één terreinhelft

Opgelet : afgezonderde hoekaanvaller B2 setup tot bij de antenne !

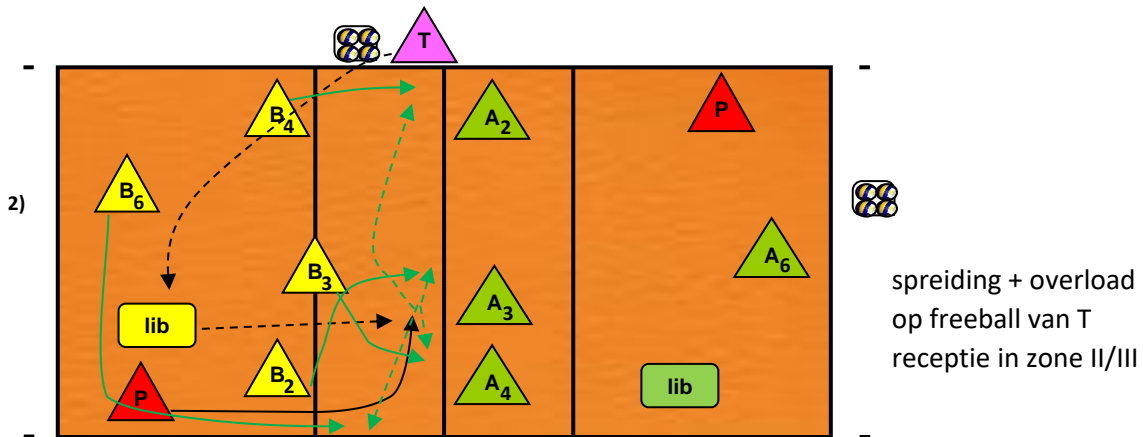


2. B3 kort voor - B2 kruis voor - B6 positie 1

variante : B3 kort voor - B2 schijnkruis - B6 positie 6

overload = overtal van aanvallers tegenover blokkers op één terreinhelft
 Opgelet : afgezonderde hoekaanvaller B4 setup tot bij de antenne !

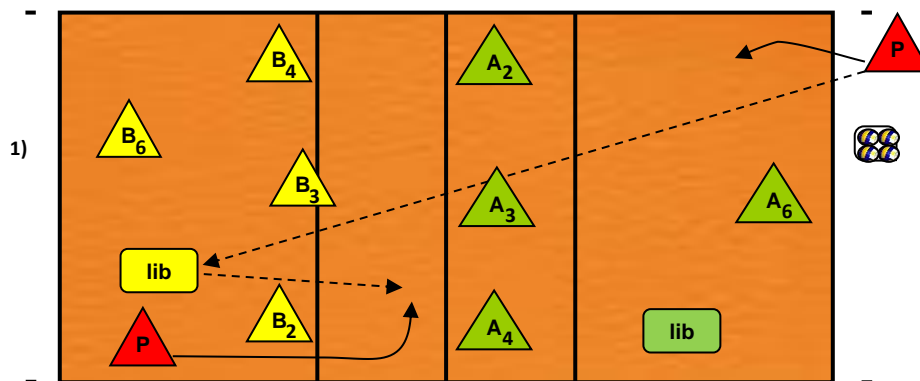
Wanneer overload : wanneer blok 1e tempo voluit mee is (commit)



3. B3 kort achter - B2 kruis voor - B6 positie 1

overload = overtal van aanvallers tegenover blokkers op één terreinhelft
 Opgelet : afgezonderde hoekaanvaller B4 setup tot bij de antenne !

Oef. 6. Wedstrijdvorm met omgekeerde rotatie



Wedstrijd naar 25 punten.

Side-out scoren = 1 punt

Zolang side-out team wint, blijft het andere team aan opslag (omgekeerde rotatie).

dus : de service wisselt als het serverende team kan scoren

opdracht spelverdelers in side-out : leg eerste tempo in zone van het kleinste blok

A2 klein blok : B3 shoot

A3 klein blok : B3 kort achter

A4 klein blok : B3 kort achter/ fly en aanval naar zone 5