

# VOLLEYBAL

## 6 TEGEN 6

JEUGD & TOP  
COMPLEX 1

RECEPTIE



AANVAL



SPELVERDELING



DEKKING



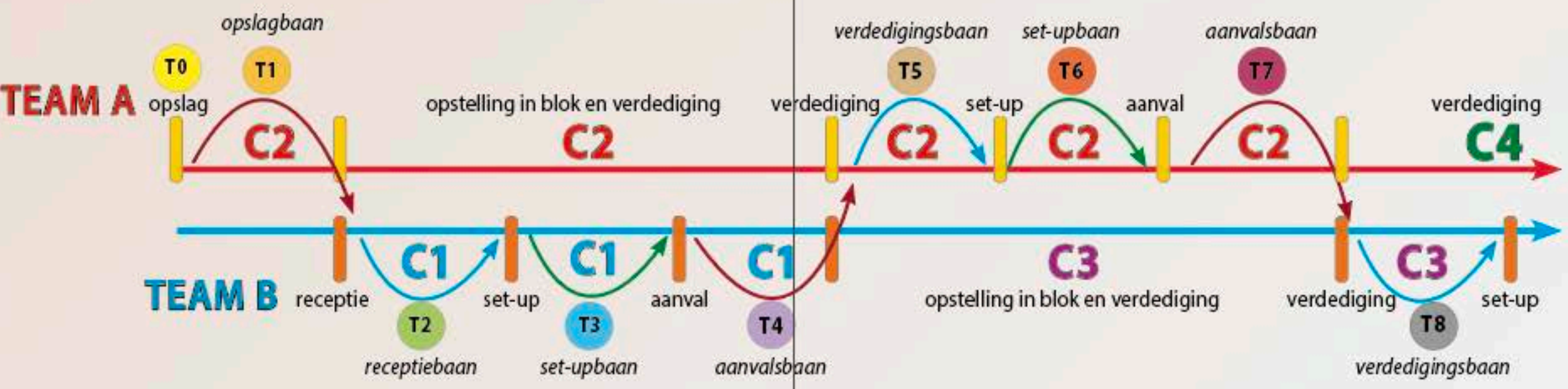
22 trainingen

een volleybalgids voor (jeugd)trainers, leerkrachten en studenten LO

Jos Rutten



# COMPLEX 1, 2, 3, 4



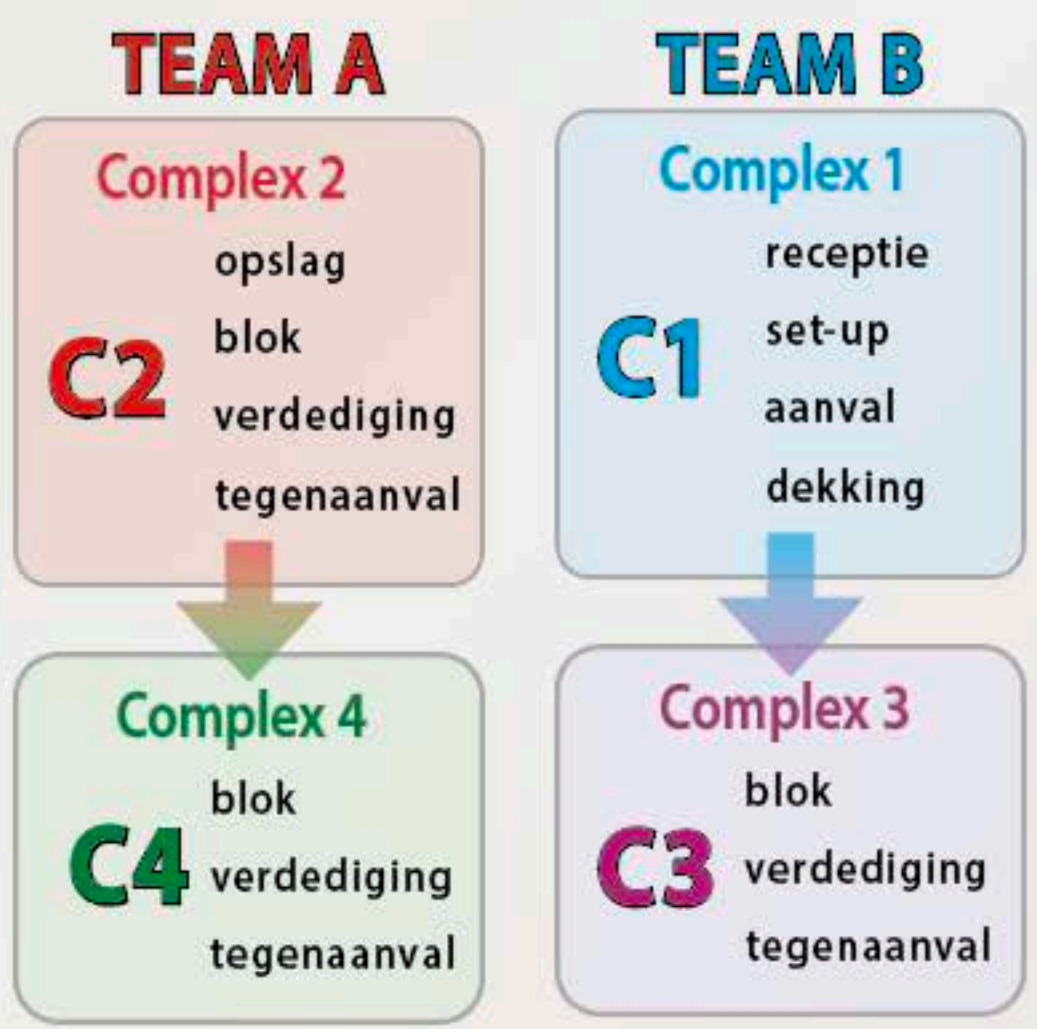
- C1** **Complex 1:** opstelling in receptie (*team B*) bij opslag van de tegenpartij (*team A*).
- C2** **Complex 2:** opstelling in blok en verdediging bij eigen opslag (*team A*).
- C3** **Complex 3:** nadat het team de bal over het net heeft gespeeld in complex 1 (receptie, set-up, aanval, dekking) gaat het team over in blok en verdediging in complex 3 (*team B*).
- C4** **Complex 4:** nadat het opslagteam een eerste tegenaanval heeft uitgevoerd in complex 2 gaat het team over in blok en verdediging in complex 4 (*team A*).

enz.

## Indeling van de tijdsfactoren.

- T0** tijd voor het opslagcontact
- T1** opslagbaan: tijd tussen het opslagcontact en het receptiecontact
- T2** receptiebaan: tijd tussen het receptiecontact en het set-upcontact
- T2'** receptie rechtstreeks over het net
- T3** set-upbaan: tijd tussen het set-upcontact en het aanvalscontact
- T3'** spelverdeler speelt tweedehands over
- T4** aanvalsbaan: tijd tussen het aanvalscontact en het verdedigingscontact (tegenpartij)
- T4'** aanvaller slaat in blok en de bal kaatst terug in de eigen terreinhelft
- T5** verdedigingsbaan: tijd tussen het verdedigingscontact en het set-upcontact (tegenpartij)
- T5'** verdediging rechtstreeks over
- T6** set-upbaan: tijd tussen het set-upcontact en het aanvalscontact (tegenpartij)
- T6'** spelverdeler speelt tweedehands over

enz.

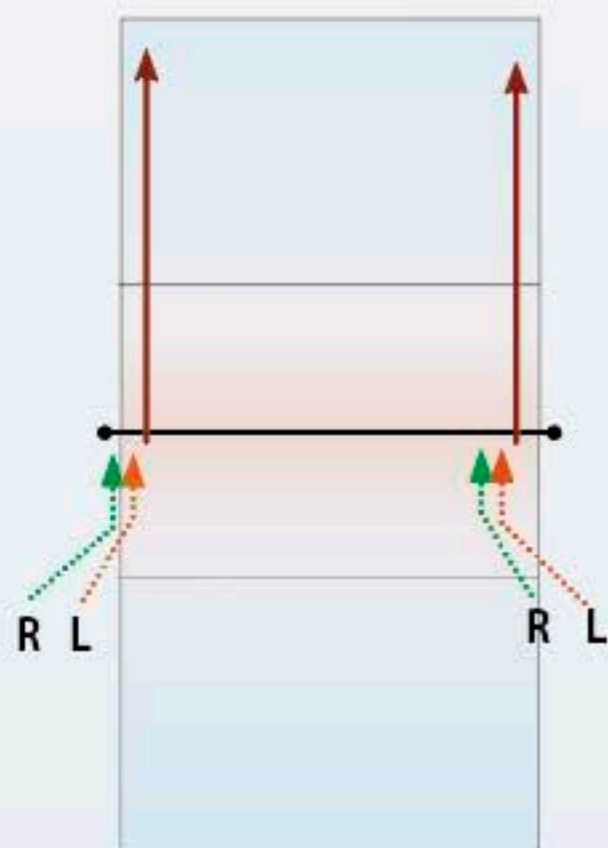




## 5.8.2 Aanval na lichaamsrotatie na afstoot

### Aanval langs de lijn.

**U15** In de opleiding van jonge spelers is het belangrijk dat zij al vroeg zowel diagonaal als langs de lijn leren aanvallen. De **lijnaanval** zal in de eerste fase van ontwikkeling uitgevoerd worden met een **rotatie van het lichaam na de afstoot**. De rechtshandige speler voert zijn normale aanvalsaanloop uit, stoot af maar **tijdens de zweeffase** voert hij een lichaamsrotatie uit naar links in zone IV en naar rechts in zone II en hij valt aan met de **schouders evenwijdig met het net**. Deze techniek krijgt bij jonge spelers de voorkeur in plaats van de slag 'over de schouder' om blessures te vermijden en om met voldoende kracht te kunnen slaan.



lijnaanval voor een rechtshandige en linkshandige speler



## 5.8.3 Aanval over de schouder

Wanneer de speler op fysiek vlak goed voorbereid is - dankzij een programma van preventie- en krachtoefeningen - kan

**U17** hij ook aanvallen via een binnenwaarts gerichte slag over de niet-slagschouder. Daarbij blijft,

**U19** voor een rechtshandige speler die aanvalt in zone IV, de linkerschouder dicht bij het net.

Vermits de speler geen lichaamsrotatie uitvoert, veinst hij om diagonaal te slaan maar valt in werkelijkheid aan langs de lijn.

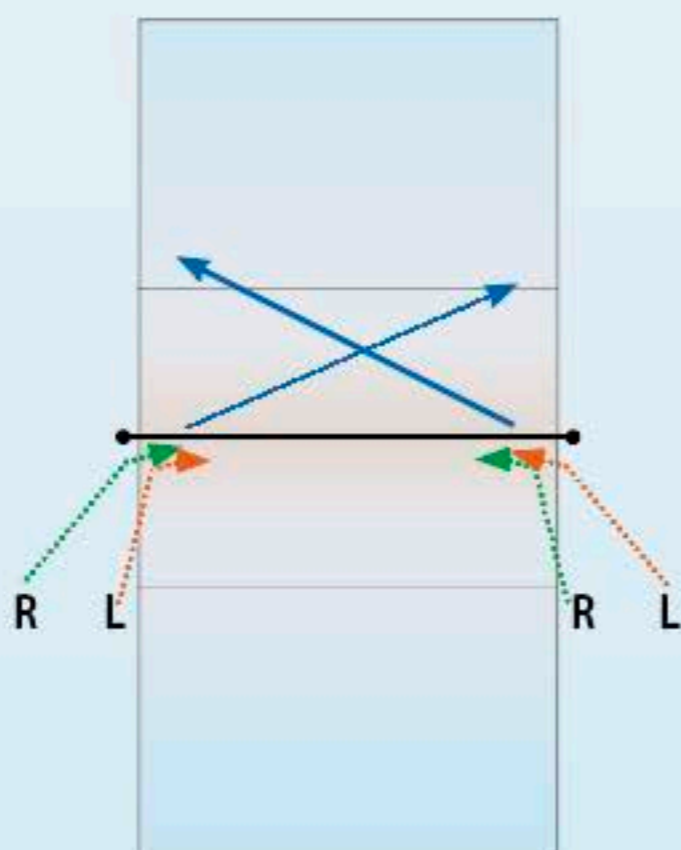
Als een rechtshandige speler met deze techniek aanvalt in zone II dan valt hij scherp diagonaal aan.

Dezelfde techniek wordt ook toegepast door een rechtshandige middenaanvaller om de bal naar zone I te slaan.

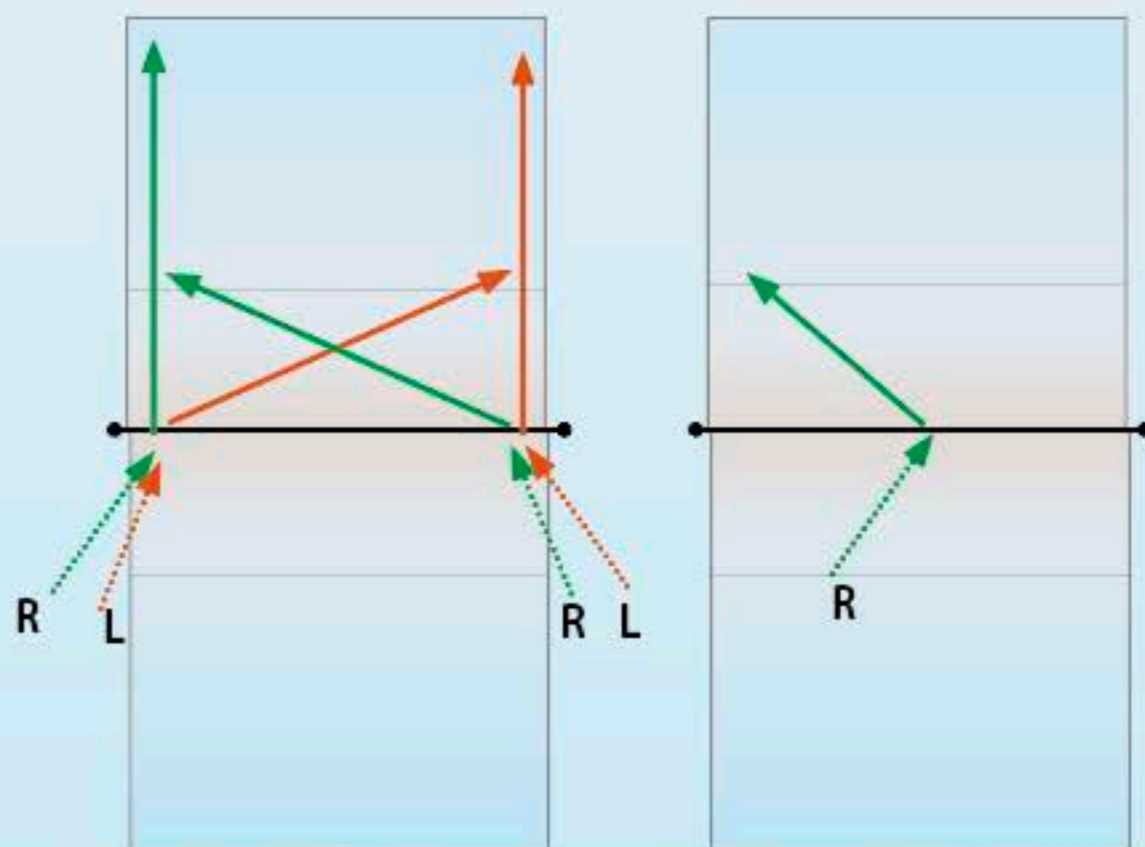
### Aanval scherp diagonaal.

**U15** Met dezelfde techniek kan de speler ook **scherp diagonaal**

**U17** slaan. In zone IV voert de rechtshandige speler zijn aanvalsaanloop uit, stoot af en voert **tijdens de zweeffase** een lichaamsrotatie uit naar rechts en valt scherp diagonaal aan met de **linkerschouder naar het net gekeerd**. In zone II voert de speler een lichaamsrotatie uit naar links en valt scherp diagonaal aan met de **rechterschouder naar het net**. Omdat de afstand - bij een aanval scherp diagonaal - korter is zal de speler misschien minder hard kunnen slaan (om de bal niet buiten te slaan) en met veel topspin.



aanval scherp diagonaal voor een rechtshandige en linkshandige speler



aanval over de schouder voor een rechtshandige en linkshandige speler

aanval over de schouder voor een rechtshandige middenaanvaller



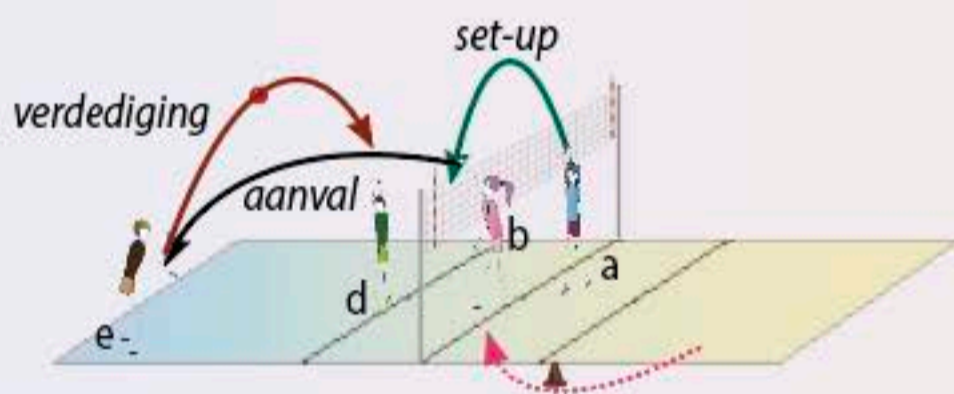
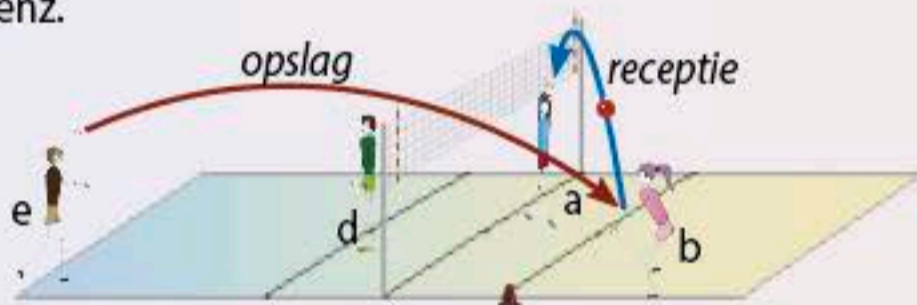
## LEGENDE

### Balbanen

In dit boek wordt het verloop van elke oefening visueel voorgesteld via diverse tekeningen.

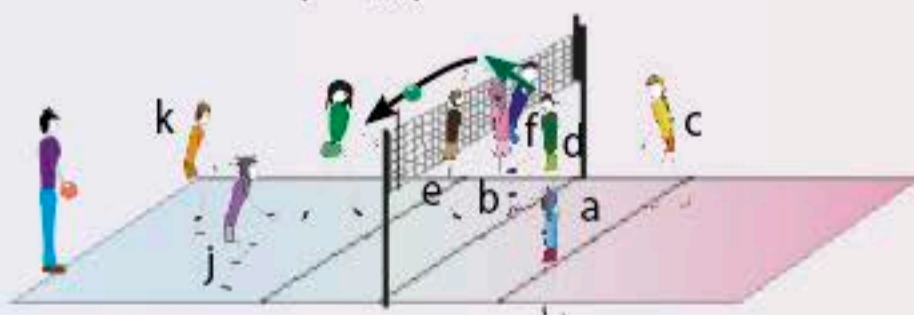
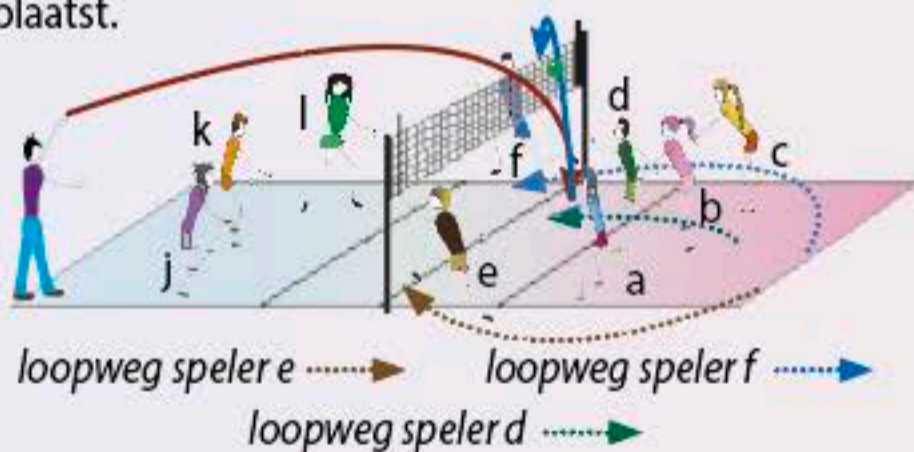
De balbanen worden altijd weergegeven door een volle lijn met een pijl → De volgorde van de balbanen van de oefening wordt steeds weergegeven door dezelfde volgorde van kleuren van de pijlen. De bal wordt altijd weergegeven op de laatst getekende balbaan.

- de eerste balbaan (bijvoorbeeld opslag) = rood
- de tweede balbaan (bijvoorbeeld receptie) = blauw
- de derde balbaan (bijvoorbeeld set-up) = groen
- de vierde balbaan (bijvoorbeeld aanval) = zwart
- de vijfde balbaan (bijvoorbeeld verdediging) = rood
- enz.



### Loopbanen

De loopbanen worden altijd weergegeven door een stippelijntje met een pijl ..... en in de kleur van de speler die zich verplaatst.

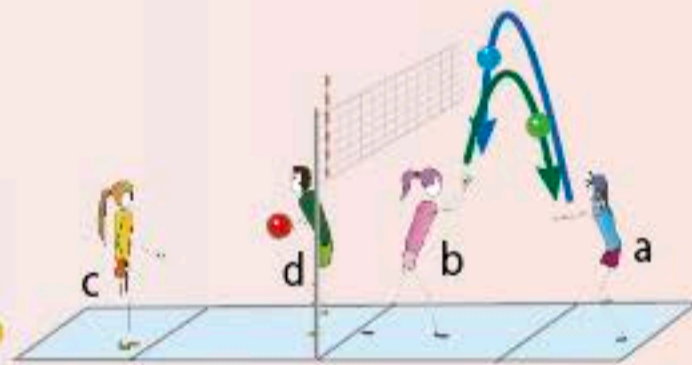
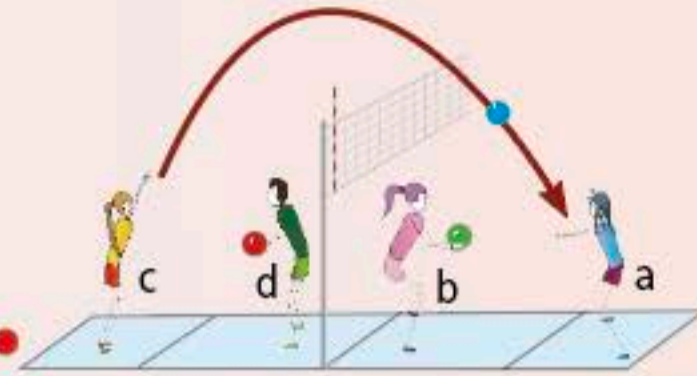


### verklaring van de tekeningen:

- de trainer slaat op naar speler a die de receptie uitvoert
- speler d loopt naar het net en wordt spelverdeler
- spelers e en f lopen over en worden blokspelers
- speler d geeft de set-up naar speler b die aanvalt in zone III
- speler e blokt en spelers j, k en l verdedigen

## OVEREENKOMST TEKENING MET FOTO

Bij complexere oefeningen geven gekleurde en/of genummerde cirkels de overeenkomst aan tussen de tekening en de bijbehorende foto.

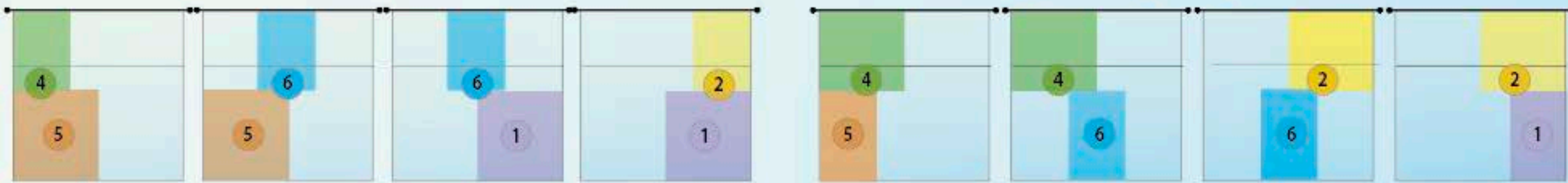
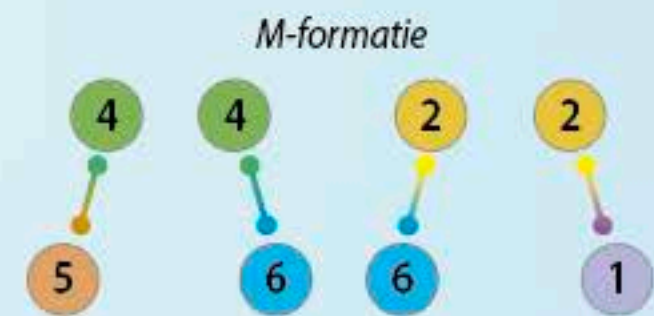
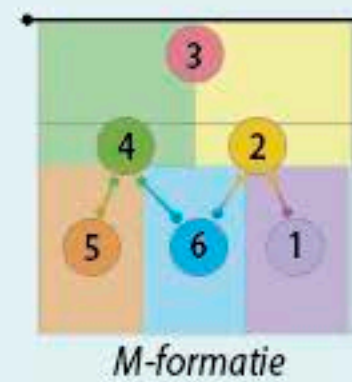
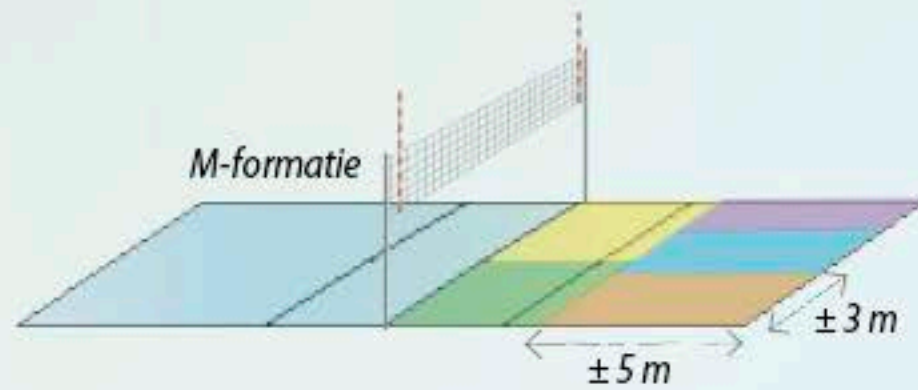
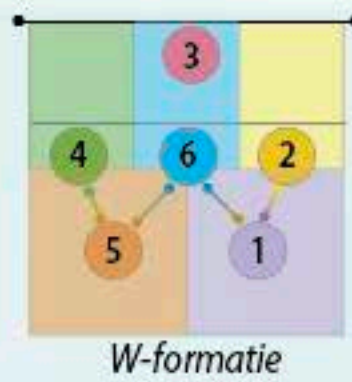
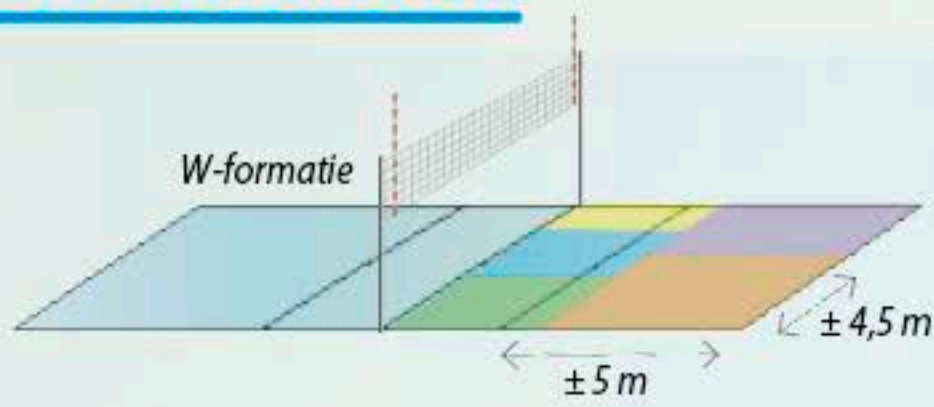


Opmerking: het is mogelijk dat de organisatie van de foto of het verloop van de oefening afwijkt van de overeenkomstige tekeningen.

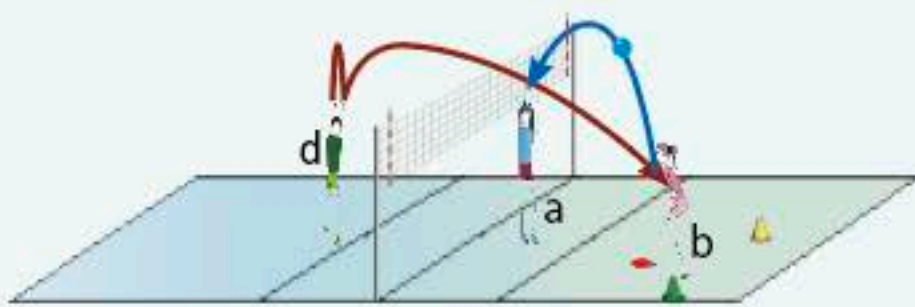
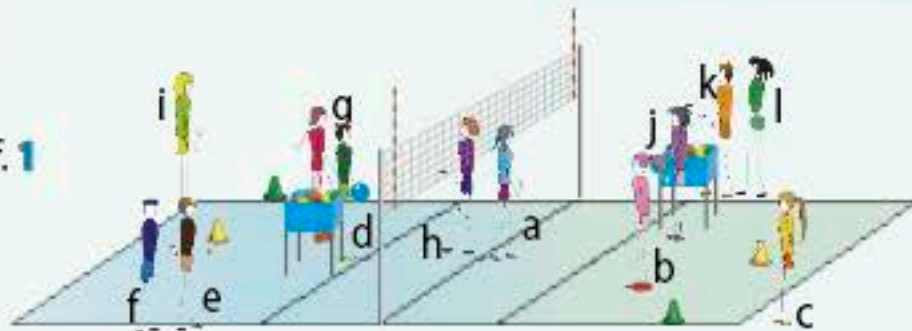




## 2 SPECIFIEK GEDEELTE



oef. 1



### 1 organisatie (zie tekening)

- er staat een **groene** kegel naast de zijlijn op  $\pm 7$  m van het net; er staat een **gele** kegel op  $\pm 3$  m van de zijlijn en op  $\pm 7$  m van het net
- de spelers zijn verdeeld in 2 groepen elke groep is nog eens verdeeld in 2 subgroepen
- 1 receptiespeler (b) boven een markeerschijf in zone V op  $\pm 5,5$  m van het net; 1 speler (a) aan het net; 1 speler achter de driemeterlijn op de andere terreinhelft; 1 reserve receptiespeler (c); 2 spelers die verantwoordelijk zijn voor de ballen (e, f)

speler d voert een controleworp uit en toetst de bal hard en strak over het net, links van speler b en richting **groene** kegel; speler b draait open naar links, verplaatst eventueel 1 pas zijwaarts, stopt in 'split' en speelt de bal onderarms naast het lichaam waarbij de linkerschouder hoger is dan de rechterschouder; speler a vangt de bal in zone III en rolt de bal naar spelers e en f; speler b stelt zich terug op boven de markeerschijf; speler d toetst de volgende bal enz.; na 4 uitvoeringen wisselt speler b met speler c; na enkele oefenbeurten draaien de spelers door

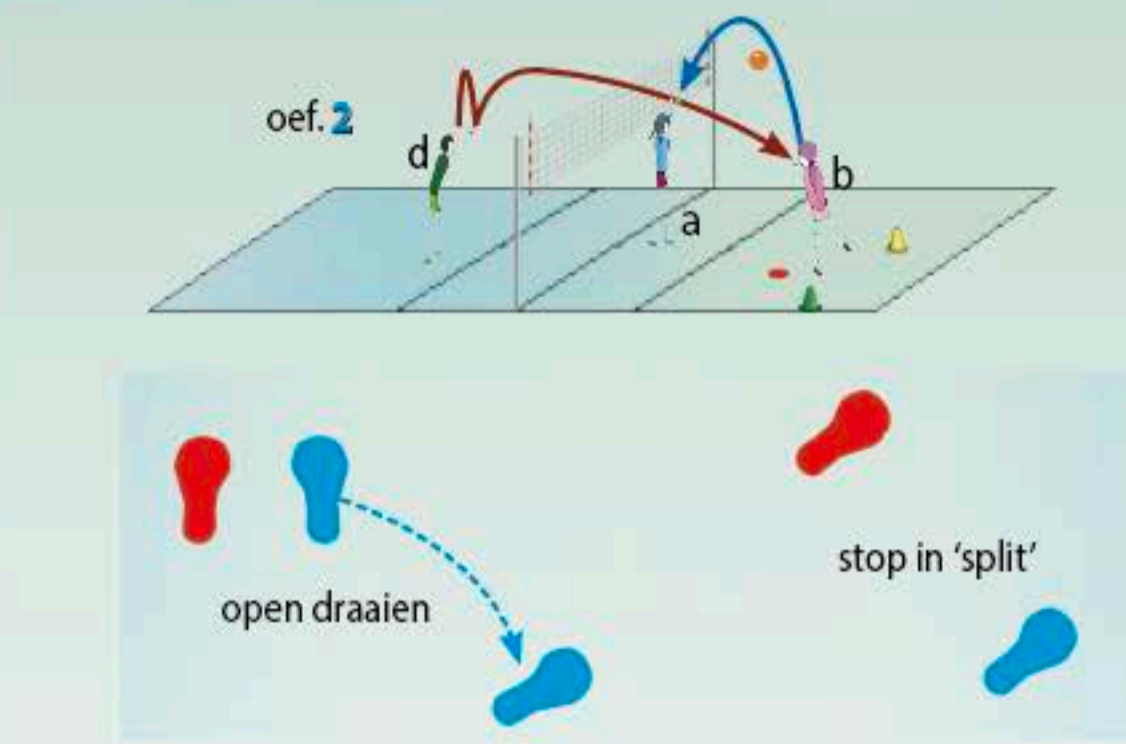


6 - 6: spelniveau 6A

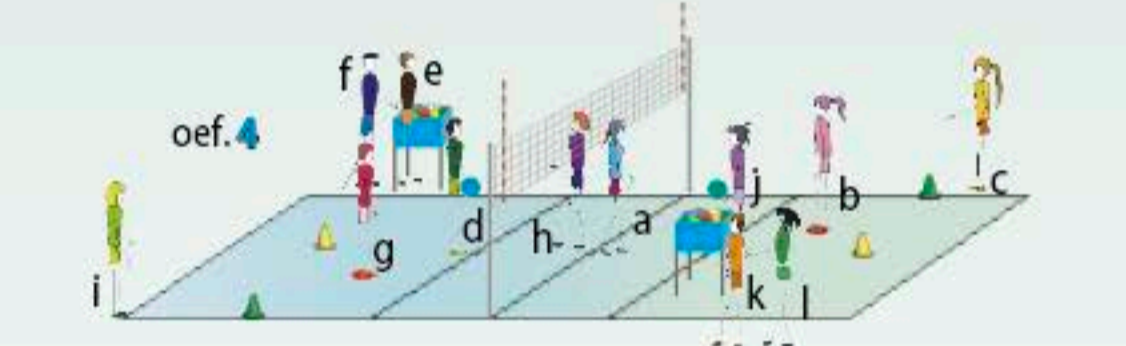
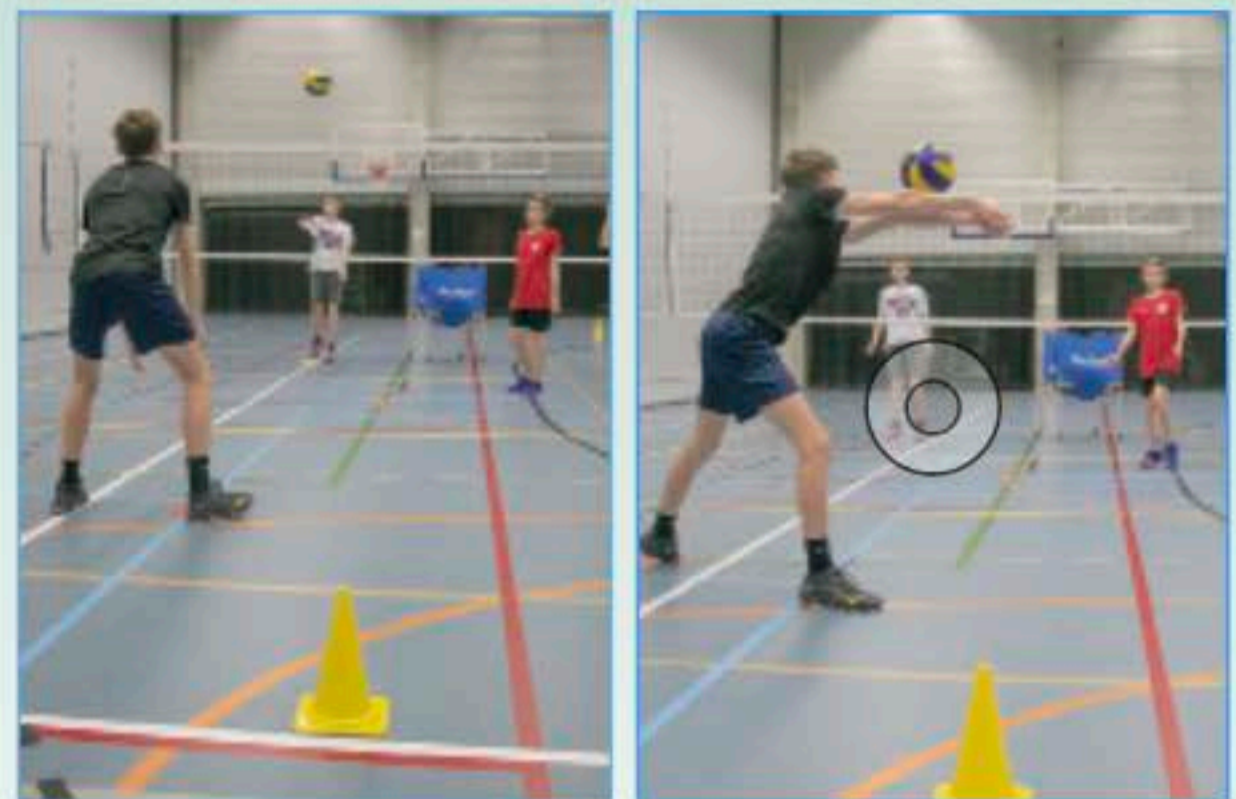


**strakke, diepe toets**

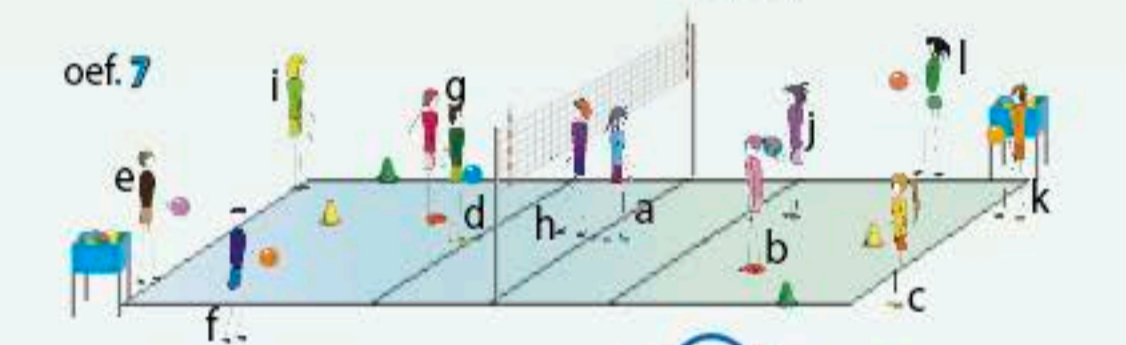
opdat de receptiespeler de techniek naast het lichaam kan toepassen, is het noodzakelijk dat de toets goed uitgevoerd wordt; de bal moet de receptiespeler op schouderhoogte passeren; de speler moet de bal naast de receptiespeler toetsen met het doel om de **groene** of **gele** kegel te raken



2 idem als oefening 1 maar speler d toetst de bal rechts van speler b en naar de **gele** kegel; speler b draait open naar rechts, verplaatst eventueel 1 pas zijwaarts, stopt in 'split' en speelt de bal onderarms naast het lichaam waarbij de rechterschouder hoger is dan de linkerschouder; speler a vangt de bal in zone III; speler b stelt zich terug op boven de markeerschijf; speler d toetst de volgende bal enz.; na 4 uitvoeringen wisselt speler b met speler c; na enkele oefenbeurten draaien de spelers door



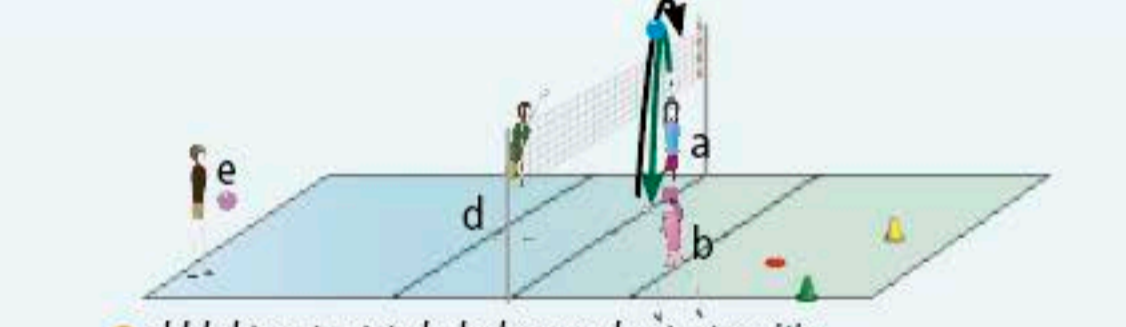
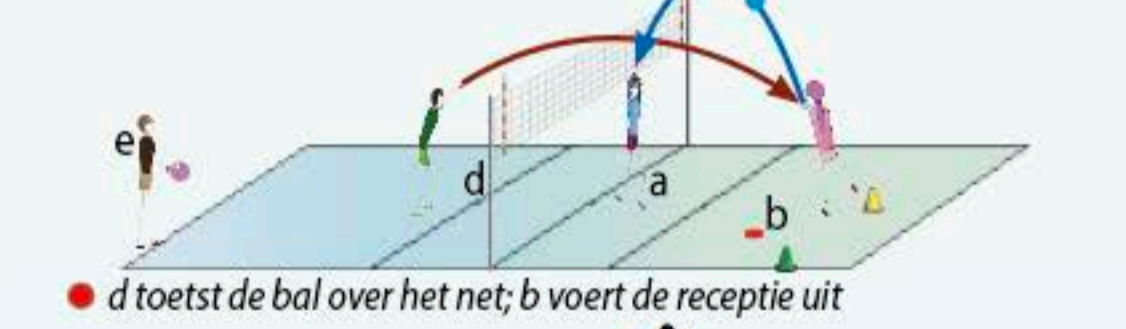
3 idem als oefening 1 en 2; speler d kan de bal zowel links als rechts van speler b toetsen



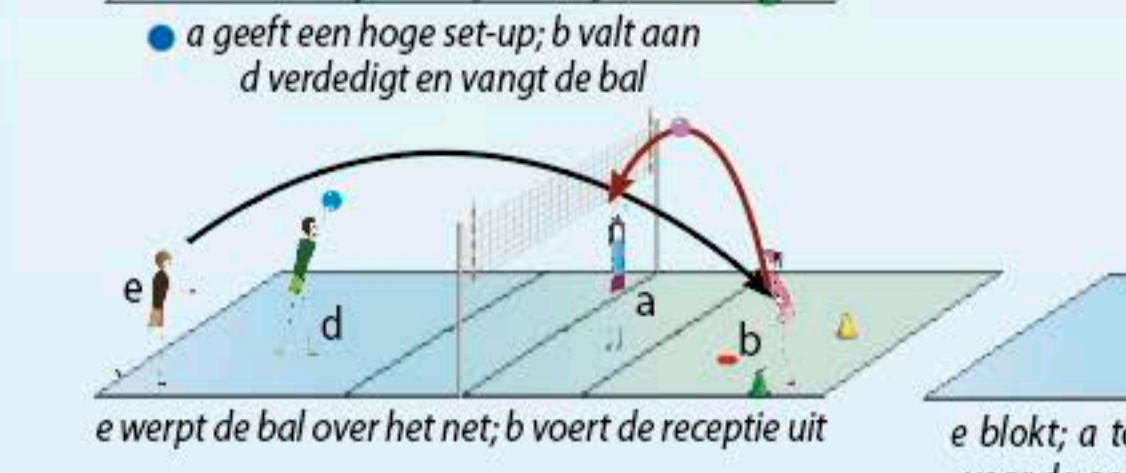
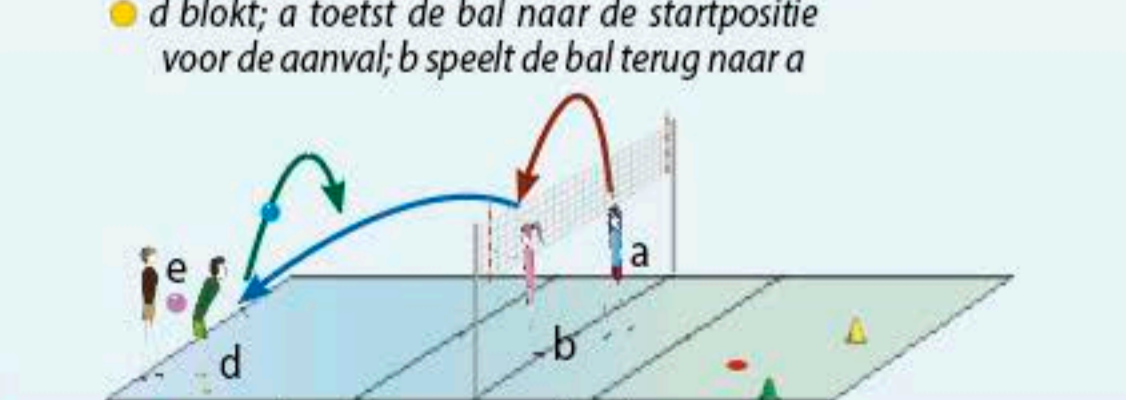
- 4, 5 en 6 organisatie (zie tekening)
- de **groene** kegel staat naast de zijlijn op  $\pm 7$  van het net; de **gele** kegel staat op  $\pm 3$  m van de zijlijn en op  $\pm 7$  van het net
- de receptiespeler staat op de markeerschijf in zone I

idem als oefening 1, 2 en 3 maar de speler voert de receptie uit in zone I

- 7 organisatie (zie tekening)
- 1 receptiespeler (b) in zone V; 1 spelverdeler aan het net (a); 3 opslagspelers (d, e, f); 1 reserve receptiespeler (c)



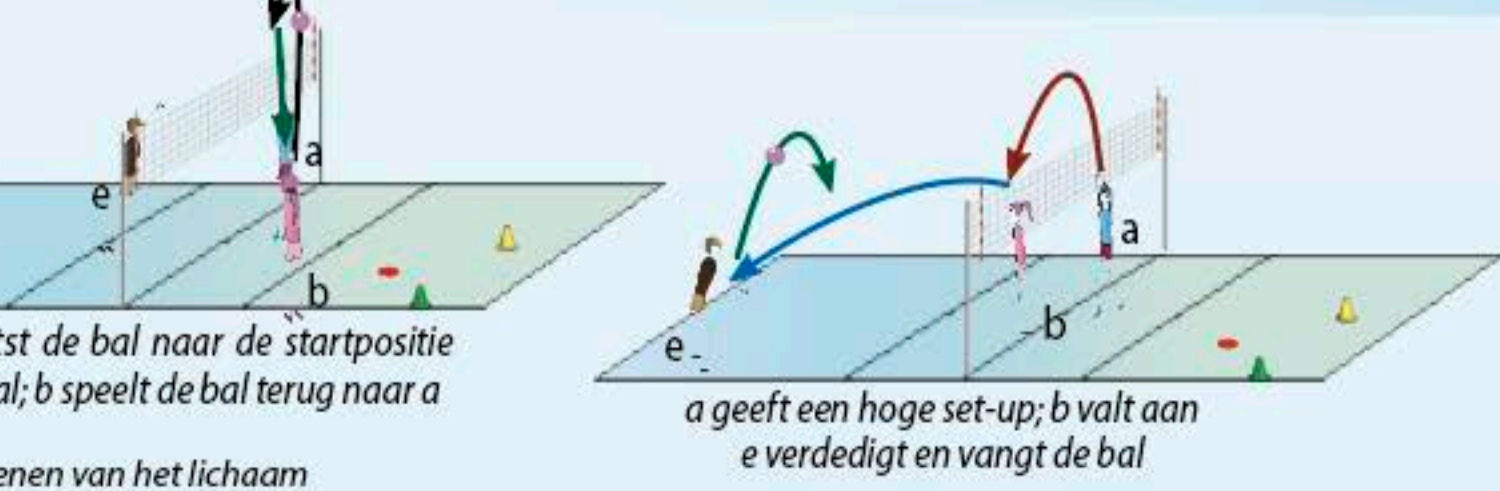
spelers d, e en f voeren beurtelings een strakke toets en een verre opslag(worp) uit  
 speler d toetst de bal links of rechts van speler b richting **groene** of **gele** kegel; daarna voert hij een blok uit in zone II en gaat dan verdedigen in zone I; speler b voert de receptie naast het lichaam uit naar speler a en loopt dan naar zone IV; speler a toetst de bal naar de startpositie voor de aanval; speler b speelt de bal terug naar speler a die een hoge set-up geeft waarop speler b aanvalt langs de lijn; speler d verdedigt en vangt de bal; dan voert speler e een verre, strakke en gerichte opslag(worp) uit naar de **groene** of **gele** kegel; na de opslag voert hij een blok uit in zone II en gaat dan verdedigen langs de lijn; speler b voert opnieuw een receptie naast het lichaam uit naar speler a die de bal naar de startpositie voor de aanval toetst; speler b speelt de bal terug naar speler a die een hoge set-up geeft waarop speler b aanvalt langs de lijn; e verdedigt en vangt de bal; dan draaien spelers a, b en c 1 plaats door: speler b wordt spelverdeler, speler c wordt receptiespeler, speler a wordt reserve receptiespeler  
 na een aantal oefenbeurten wisselen de trio's



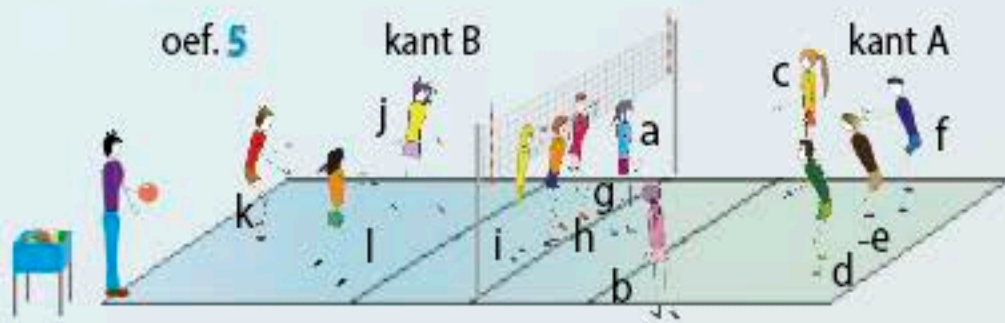
om efficiënt te kunnen trainen, is het aangeraden dat de speler een opslagworp uitvoert in plaats van een 'echte' opslag



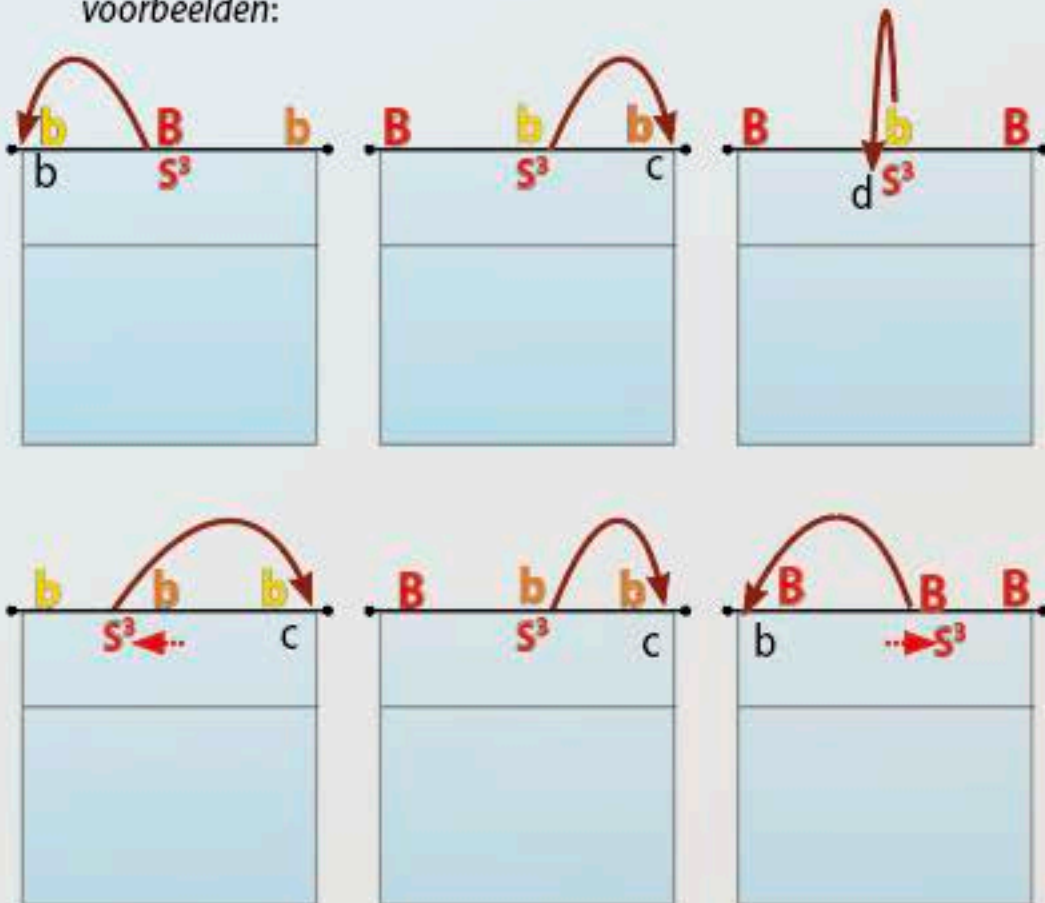
6 - 6: spelniveau 6A  
 148 2 onderarmse receptie hoog naast het lichaam • voetenwerk en openen van het lichaam



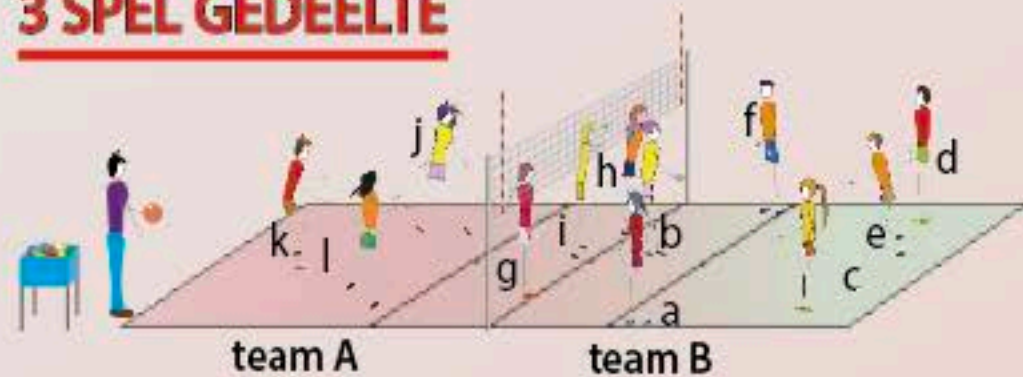




voorbeelden:



### 3 SPEL GEDEELTE



spelverloop

- men speelt 6 tegen 6 met de spelverdeler centraal aan het net
- de spelverdeler moet rekening houden met de **steeds veranderende bloksituatie** van de tegenpartij
- als de trainer "wissel" roept dan wisselen beide teams van terreinhelft; de trainer voert de opslag uit naar het andere team
- **variaties:** de trainer kan diverse **opties** roepen vooraleer hij de opslag uitvoert, *bijvoorbeeld:*
  - hij roept: "A plus 1": de spelers van team A draaien 1 plaats door
  - hij roept: "B min 2": de spelers van team B draaien 2 plaatsen terug
  - hij roept: "AB plus 3": de spelers van team A en team B draaien 3 plaatsen door
  - enz.

### 5 organisatie (zie tekening)

- aan kant B zijn er 2 **rode** (g, k), 2 **oranje** (h, l) en 2 **gele** spelers (i, j)
- de **oranje** spelers zijn de kleine blokspelers; de **rode** spelers zijn de grote blokspelers, de **gele** spelers blokken niet 'omdat ze niet boven de netrand komen'

voor de opslag roept de trainer een **optie**: *bijvoorbeeld:*

- **optie 1:** hij roept "rood, oranje, geel": er staat een **rode** speler in zone IV, een **oranje** speler in zone III en een **gele** speler in zone II
- **optie 2:** hij roept "geel, oranje, geel": er staat een **gele** speler in zone IV, een **oranje** speler in zone III en een **gele** speler in zone II
- **optie 3:** hij roept "geel, rood, rood": er staat een **gele** speler in zone IV, een **rode** speler in zone III en een **rode** speler in zone II
- enz.

de spelverdeler moet de bloksituatie goed observeren en met volgende **prioriteit** rekening houden:

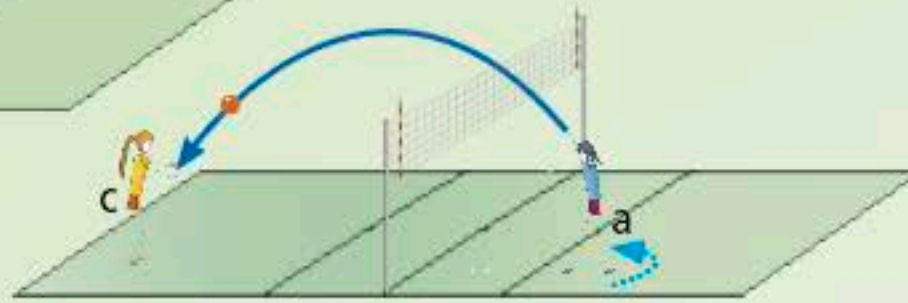
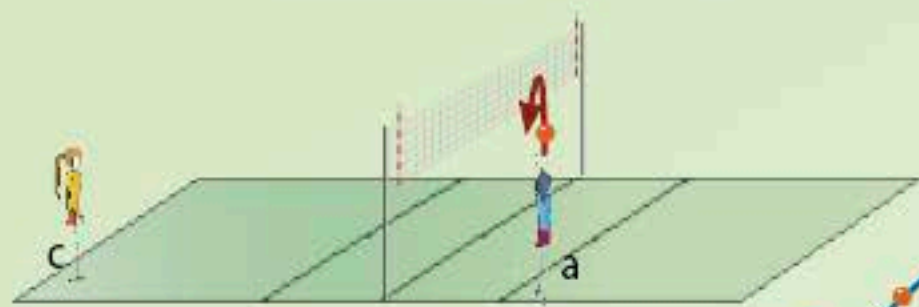
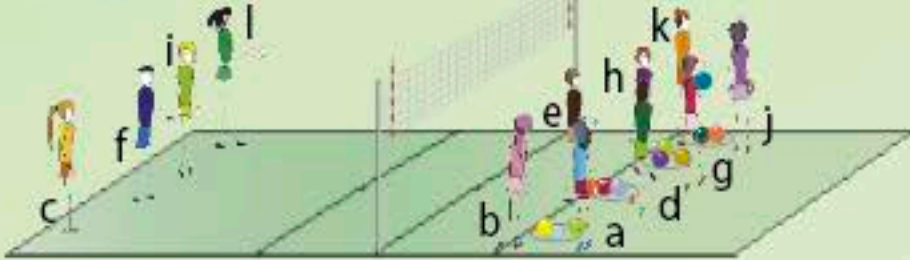
- **keuze 1:** een set-up in de zone van een **gele** blokker
- **keuze 2:** een set-up in de zone van een **oranje** blokker (als er geen **gele** blokspeler is)
- **keuze 3:** indien er 3 blokspelers van dezelfde kleur aan het net staan dan geeft de spelverdeler de set-up over de verste afstand, naar de beste aanvaller enz.
- indien mogelijk wordt er geen set-up gegeven in zone VI voor een aanval achter de driemeterlijn

### organisatie (zie tekening)

- 2 teams tegenover elkaar
- in elk team zijn er 2 **rode**, 2 **oranje** en 2 **gele** spelers die willekeurig ten opzichte van elkaar staan opgesteld
- de trainer voert de opslag uit

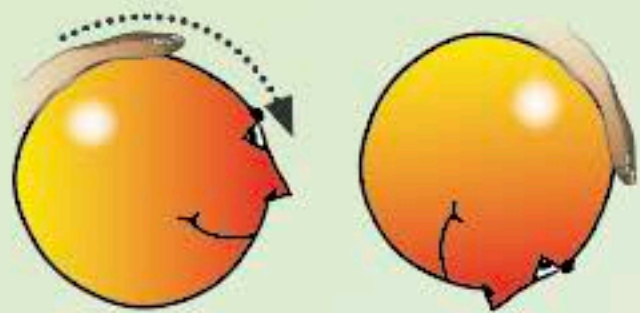




**12 organisatie** (zie tekening)

- 4 groepen van 3 spelers: een speler staat met een bal op  $\pm 4$  m van het net; een tweede speler staat bij de fietsband en de derde speler staat aan de overzijde van het net
- per groep ligt er een fietsband achter de driemeterlijn met enkele ballen in

speler a staat, als rechtshandige speler, met de linkervoet voor en met de linkerschouder naar het net gekeerd; hij werpt de bal onderhands op voor zichzelf, voert een lichaamsrotatie uit naar links en slaat de bal met topspin over het net; speler c vangt de bal en geeft die door aan speler b die de bal in de fietsband legt; speler a voert de oefening 4 maal uit dan draaien de spelers 1 plaats door; elke speler voert de oefening meermaals uit



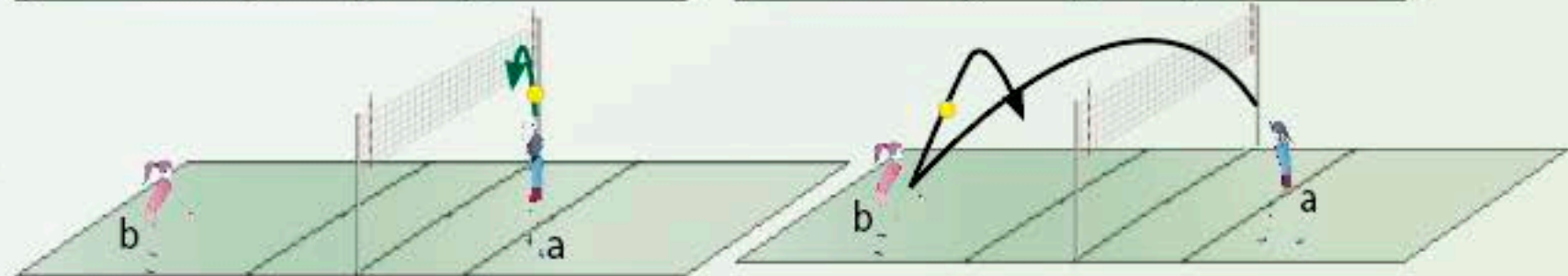
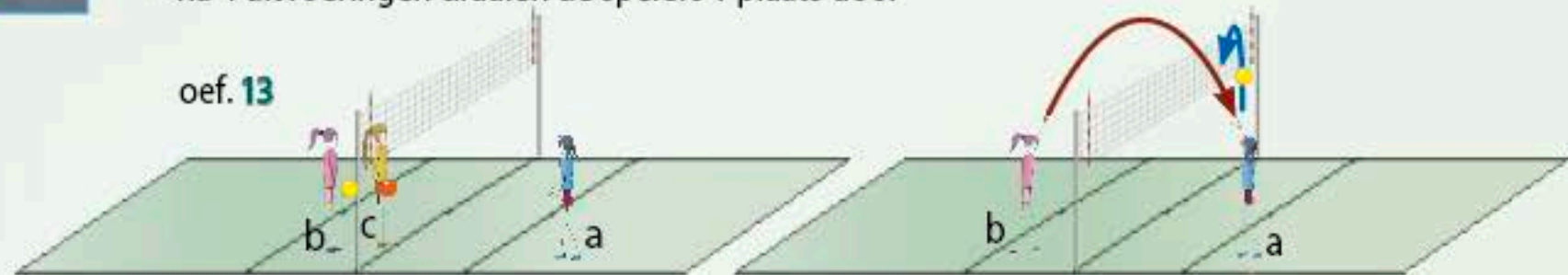
"je hand raakt de bal eerst achter-boven 'op het hoofd' en verplaatst dan richting de 'neus'"

**13 organisatie** (zie tekening)

- speler a staat zonder bal op  $\pm 4$  m van het net; spelers b en c staan met een bal in de driemeterzone in de andere terreinhelft

speler b toetst de bal, vanuit de driemeterzone, naar speler a en verplaatst dan achterwaarts tot  $\pm 6$  m van het net; speler a voert een eerste controletoeets uit met het aangezicht naar het net, vervolgens een tweede controletoeets met de linkerschouder naar het net en slaat dan de bal na een lichaamsrotatie met topspin over het net naar speler b die onderarms speelt en de bal vangt; speler c toetst de bal naar speler a enz. na 4 uitvoeringen draaien de spelers 1 plaats door

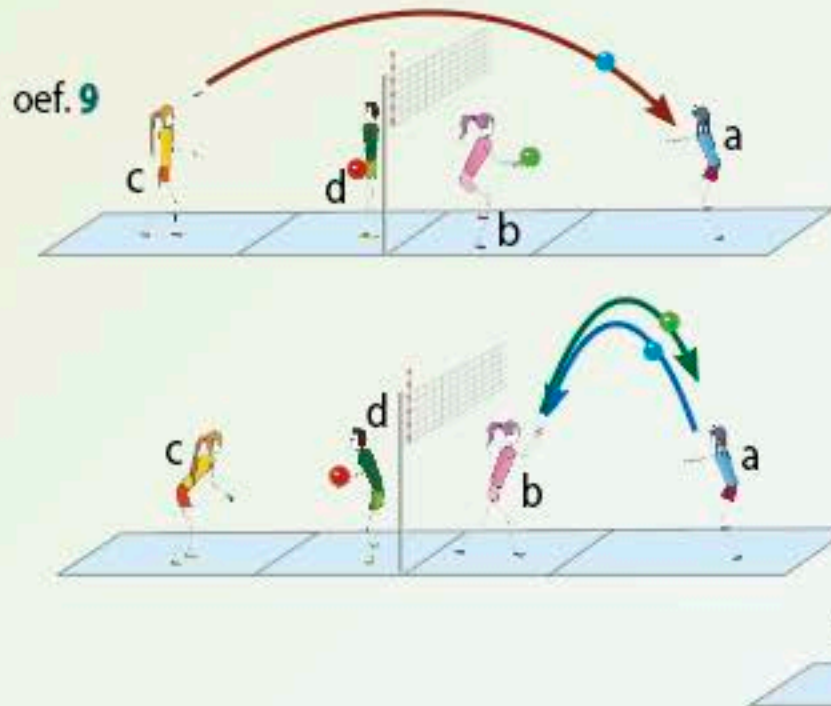
## oef. 13



## topspinslag

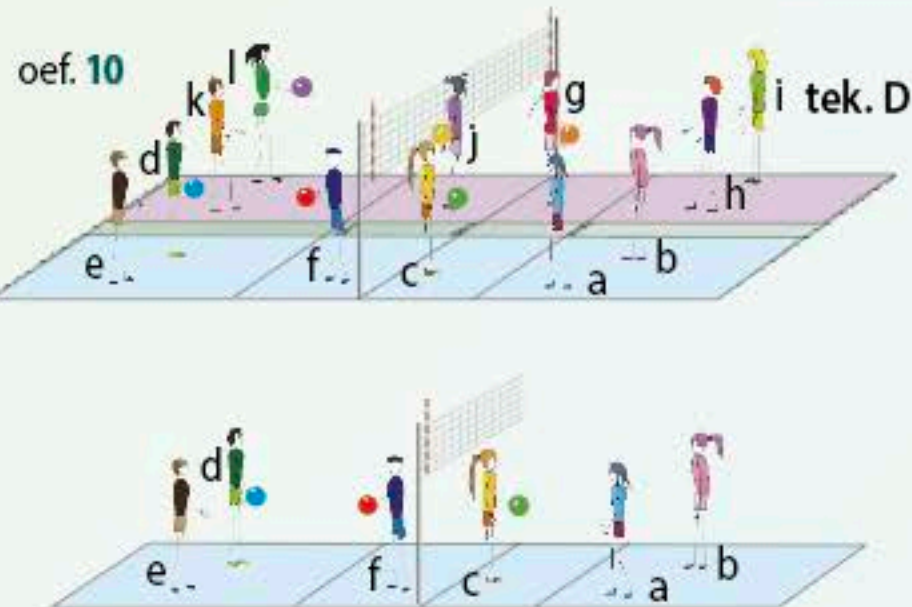
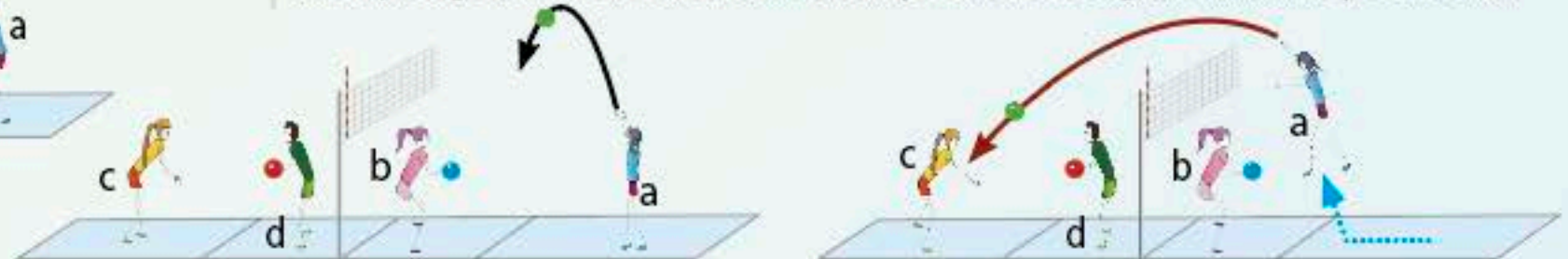
- de slagschouder en de heup draait open
- het lichaam rekt uit en spant op zoals een pijl en een boog
- de linkerhand wijst de bal aan
- de elleboog van de slagarm verplaatst naar achteren; de pols is ontspannen
- vanuit deze vertrekpositie roteert het bekken naar de bal toe
- de elleboog van de slaghand verplaatst voorwaarts-opwaarts
- de slagarm strekt volledig; de speler slaat de bal met een krachtige polsbuiging
- de speler slaat de bal met de open afgeronde hand, vingers gespreid
- de slaghand zwaait verder door in de richting van het doel (follow trough)





**8 spelvorm 5: slagspelvorm tegen elkaar** (spelniveau 1D)  
idem als oefening 7 maar de duo's spelen tegen elkaar

**9 spelvorm 6: slagspelvorm tegen elkaar** (spelniveau 1D)  
de oefening verloopt zoals oefening 7 maar speler a toetst de **groene** bal (die speler b hem heeft toegeworpen) voorwaarts-opwaarts; speler a voert de aanvalsaanloop uit met sprong en slaat de bal over het net; speler c verdedigt de bal naar speler d enz.



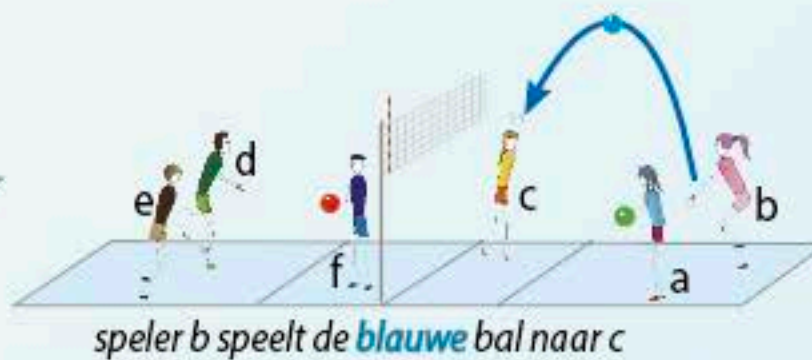
**10 spelvorm 7: spelvorm 3 tegen 3**  
*organisatie* (zie tekening D)

- er zijn 2 terreinen afgebakend van 18 m diep en 4 m breed
- 2 trio's tegenover elkaar aan weerszijden van het net
- 1 speler staat met een extra bal aan het net; 2 spelers staan naast elkaar in receptie en verdediging

speler d slaat de **blauwe** bal met topspin over het net naar speler a of speler b, bijvoorbeeld naar speler b die de bal naar speler c speelt; tijdens die balbaan werpt speler c de **groene** bal naar speler a die de bal op zijn beurt naar speler b werpt; speler c voert een controletoes uit met de **blauwe** bal en geeft een hoge set-up waarop speler a aanvalt; speler d, bijvoorbeeld, verdedigt de bal; speler f werpt de **rode** bal naar speler e enz.



c slaat de **blauwe** bal met topspin over het net naar b; speler c werpt de **groene** bal naar speler a



speler b speelt de **blauwe** bal naar c



a werpt de **groene** bal naar b c geeft, na een controletoes, de set-up naar a a valt aan, d en e verdedigen

## 2 SPECIFIEK GEDEELTE

Dit specifiek gedeelte biedt oefensituaties aan volgens het principe voor-tijdens-na in de vorm van het uitvoeren van de dekking.

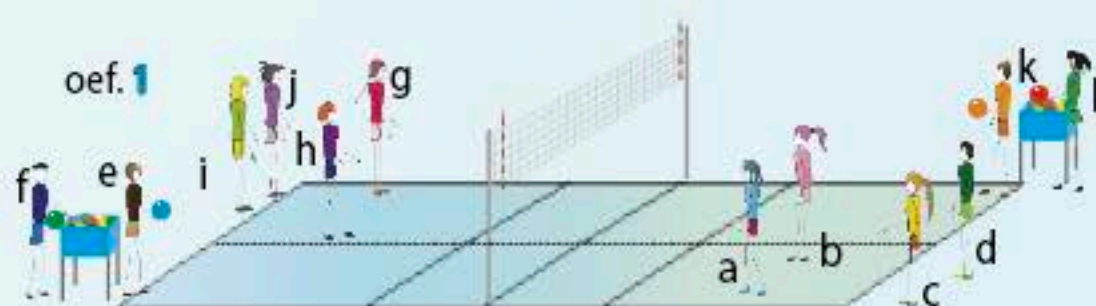


dekking

**1 organisatie** (zie tekening)

- 2 groepen die elk oefenen op een halve terreinzone van 18 m diep en 4,5 m breed
- 2 spelers in receptie (a, b), 1 reserveduo achter het terrein (c, d), 2 opslagspelers (e, f)

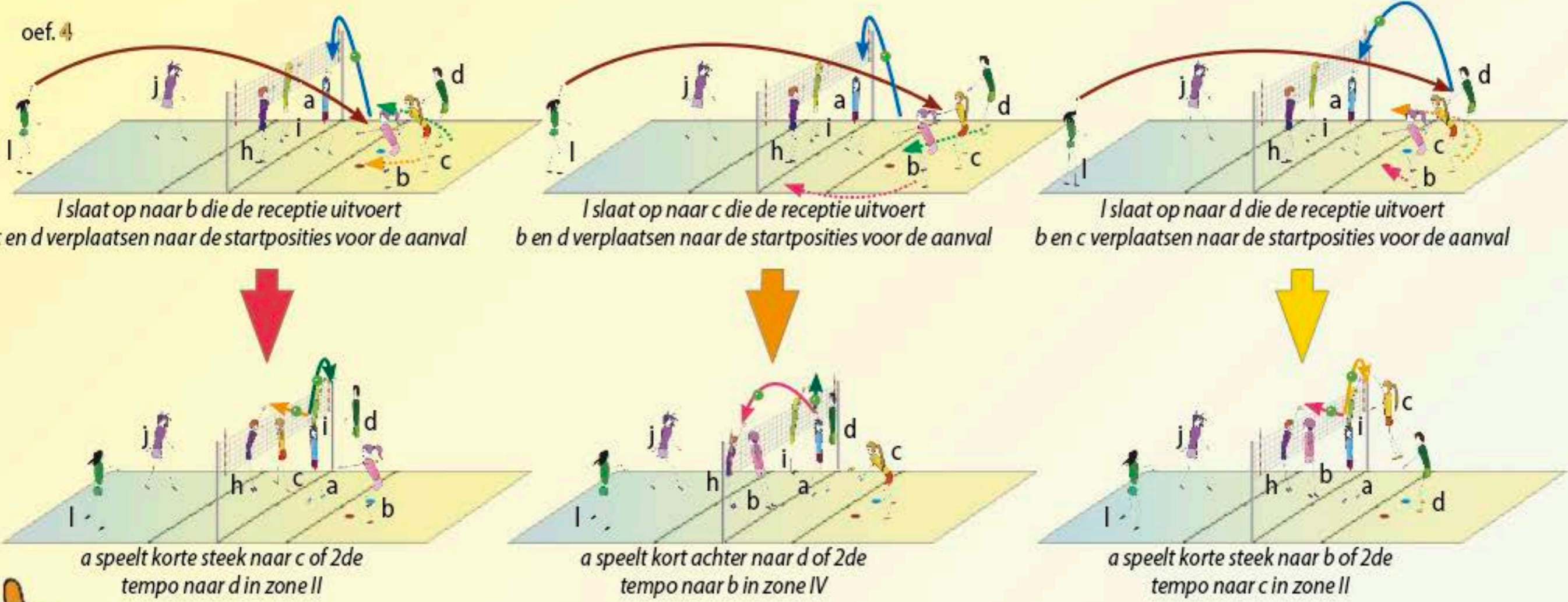
speler e voert een opslag uit naar speler a of speler b, neemt een bal uit de ballenwagen en verplaatst naar de driemeterzone; speler b voert bijvoorbeeld de receptie uit naar speler a die als spelverdeler naar zone III is gelopen; speler a legt de bal kort terug naar speler b die de dekking uitvoert; speler b loopt snel naar de startpositie voor de aanval in zone IV; speler a geeft, eventueel na een controletoes, een hoge set-up naar speler b die aanvalt langs de lijn; speler a voert de korte dekking uit; op het moment van de aanval werpt speler e de bal over het net in de directe omgeving van speler a die de bal hoog naar zone III speelt waar speler b, na de aanval, naartoe is gelopen; speler b geeft een hoge set-up naar zone IV waar speler a aanvalt; speler b voert de korte dekking uit; speler e verdedigt; dan voert speler f de opslag uit naar het duo c en d; na een aantal oefenbeurten draaien de duo's door



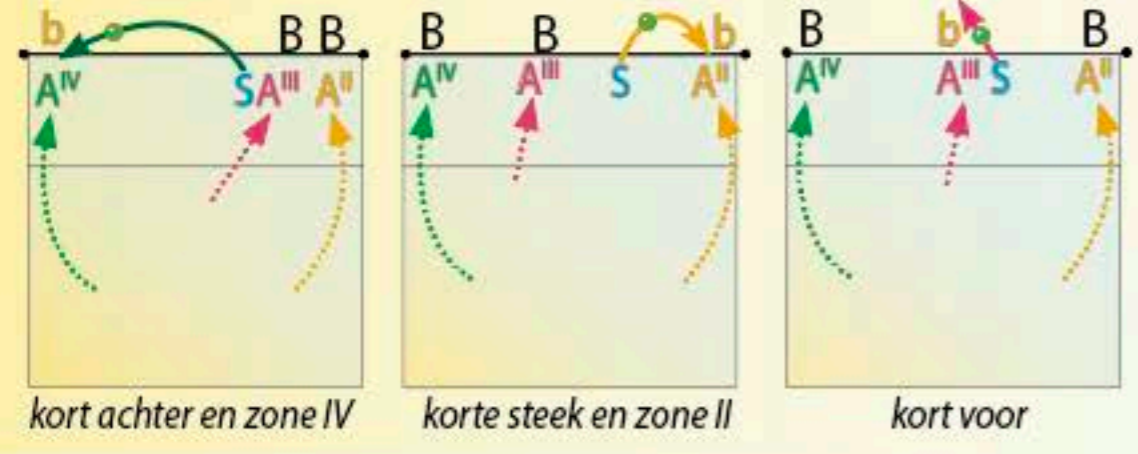
6 - 6: spelniveau 6A

10 dekking • spelvormen voor-tijdens-na





- spelverdeling met 1 optie**
- de reden waarom de spelverdeler de set-up naar een bepaalde zone wil geven, is bijvoorbeeld omdat in die zone zijn beste aanvaller staat of het zwakste blok van de tegenpartij
  - de spelverdeler wil de hoekaanvaller uitspelen tegenover een 1-blok en speelt daarom een 1ste tempo die zo ver mogelijk van die aanvaller verwijderd is:
    - als hij de aanvaller in zone II wil aanspelen dan speelt hij korte steek met de middenaanvaller
    - als hij de aanvaller in zone IV wil aanspelen dan speelt hij kort achter met de middenaanvaller



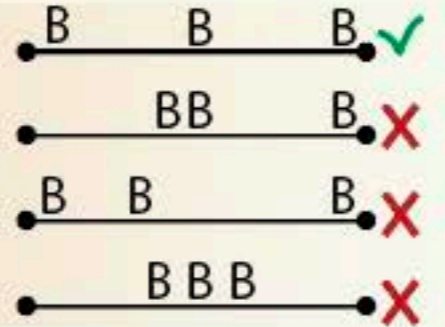
- 5 spelverdeling met 1 optie**
- organisatie (zie tekening)
- kant A: 1 spelverdeler (a), 1 middenaanvaller (c) en 2 receptiespelers (b, d); 2 verdedigers achter het terrein (e, f)
  - kant B: 3 blokkers (h, i, j) waarvan speler h een 'gele' (zwakkere blokspeler) is, 2 verdedigers (g, k) en 1 opslagspeler (l)

in deze oefening valt de receptiespeler ook aan; elke aanvaller valt aan in zijn eigen zone; nadat het viertal aan kant A een opbouw heeft gerealiseerd, komen spelers e en f als verdedigers mee in het terrein; men speelt dan 6 tegen 6; speler h blijft enige oefentijd als blokspeler fungeren aan het net maar hij verandert regelmatig van zone (zone IV, zone III en zone II)

**doel van de spelverdeler:** de eigen aanvaller uitspelen tegenover een 1-blok m.a.w. de spelverdeler geeft de set-up (indien de receptie het toelaat) naar de aanvaller die tegenover de gele blokker staat; in functie daarvan laat hij de 1ste tempo zo ver mogelijk daarvandaan uitvoeren:

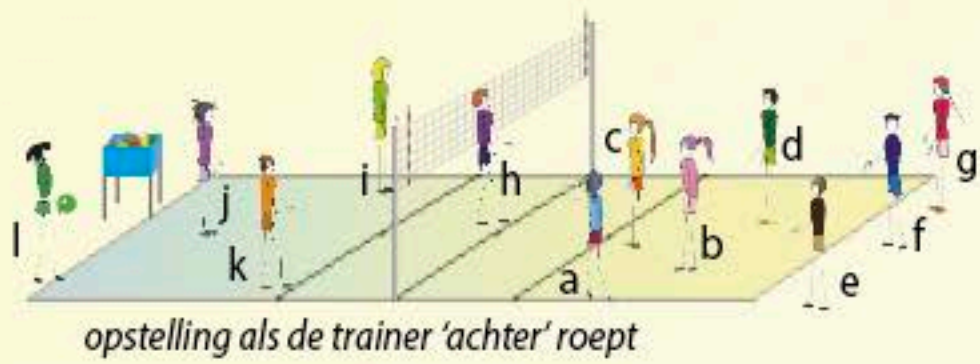
- voorbeeld 1: de gele blokker staat in zone II: de spelverdeler laat speler c (A<sup>III</sup>) op 1ste tempo kort achter komen en geeft een 2de tempo set-up naar speler b (A<sup>IV</sup>) in zone IV
- voorbeeld 2: de gele blokker staat in zone IV: de spelverdeler laat speler c (A<sup>III</sup>) op 1ste tempo korte steek komen en geeft een 2de tempo set-up naar speler d (A<sup>II</sup>) in zone II
- voorbeeld 3: de gele blokker staat in zone III: de spelverdeler laat speler c (A<sup>III</sup>) op 1ste tempo kort voor komen en speelt ook 1ste tempo met speler c (A<sup>III</sup>)

- uitgangspunt**
- in deze voorbeeldtraining wordt uitgegaan van een gespreide blokopstelling; andere opstellingen komen niet aan bod noch situaties van 'commit' blok of assist blok enz.

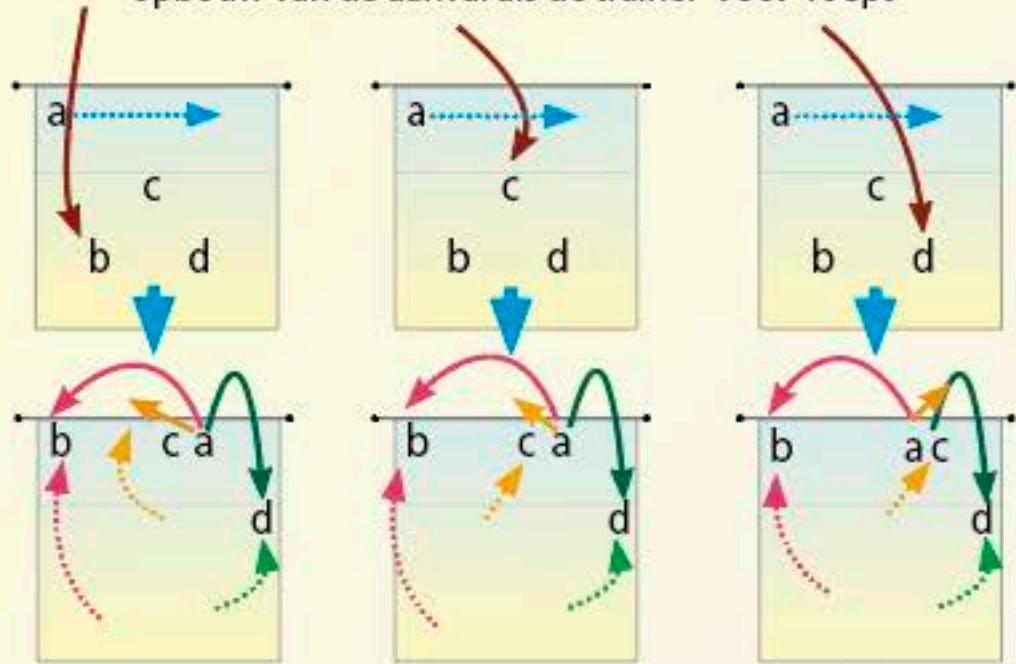




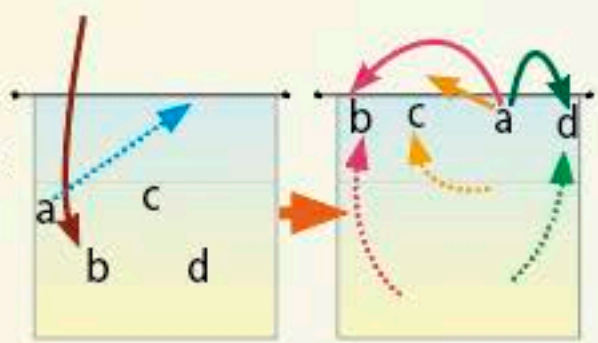
oef. 5



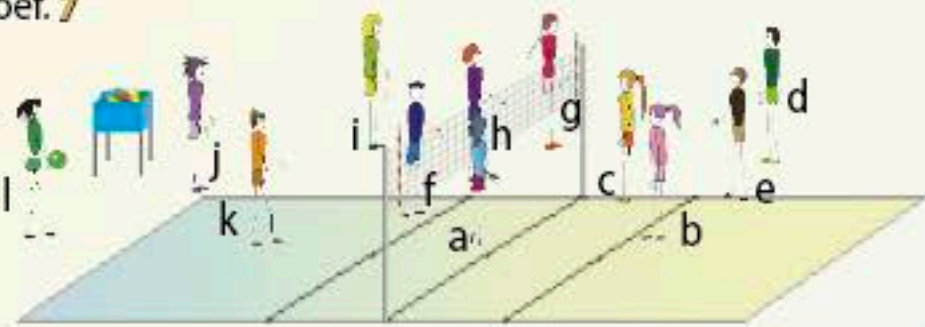
opbouw van de aanval als de trainer 'voor' roept



opbouw van de aanval als de trainer 'achter' roept



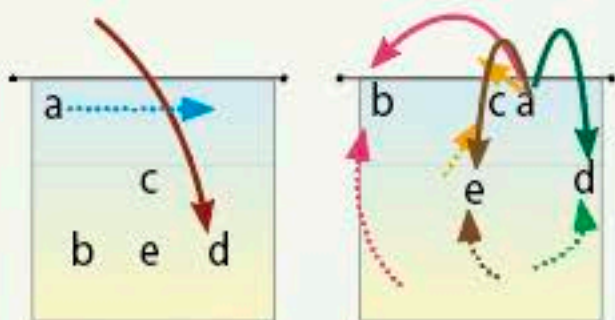
oef. 7



voorbeeld 1

de trainer roept "voor"

a geeft het teken voor 1ste tempo kort voor



b: 2de tempo aanval in zone IV  
c: 1ste tempo aanval kort voor  
d: driemeteraanval in zone I  
e: pipe aanval in zone VI

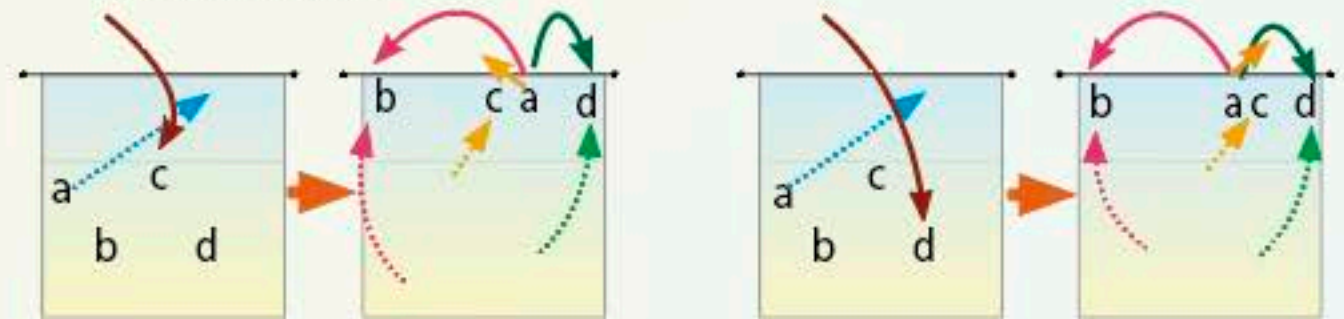
5 organisatie: idem als oefening 4 (zie tekening)

- speler c staat als middenaanvaller opgesteld in zone III
- naargelang de optie van de trainer stelt spelverdeler a zich - als voorspeler - op in zone IV aan het net of - als achterspeler - in zone V

de receptiespeler valt nu ook aan; elke speler valt aan in de eigen zone

voor de opslag kan de trainer 2 opties roepen:

- optie 1: de trainer roept "voor" (zie tekeningen)
- spelverdeler a is dan voorspeler en stelt zich voor de opslag op langs de zijlijn in zone IV; de opbouw van de aanval verloopt als volgt:
  - als speler b de receptie uitvoert dan valt speler c aan op een 1ste tijd korte steek, valt speler d aan achter de driemeterlijn in zone I en voert speler b een 2de tempo aanval uit in zone IV
  - als speler c de receptie uitvoert (korte opslag) dan valt speler b aan op een 2de tempo in zone IV, valt speler d aan achter de driemeterlijn in zone I en valt speler c aan op een 1ste tempo kort voor in zone III
  - als speler d de receptie uitvoert dan valt speler c aan op een 1ste tijd kort achter, valt speler b aan op een 2de tempo set-up in zone IV en valt speler d aan achter de driemeterlijn in zone I
- optie 2: de trainer roept "achter"
- spelverdeler a is dan achterspeler; hij stelt zich op langs de zijlijn in zone V en penetreert na de opslag naar het net; de opbouw van de aanval is hetzelfde als bij optie 1 maar de driemeteraanval wordt vervangen door een 2de tempo aanval in zone II



6 idem als oefening 5 maar de spelverdeler geeft via een handsignaal voor de opslag aan welke 1ste tempo hij zal spelen met speler c: korte steek, kort voor of kort achter



7 organisatie: idem als oefening 4 (zie tekening)

- kant A: idem als oefening 5 maar er komt nog een receptiespeler bij in zone VI (e)
- kant B: er komen 2 blokspelers bij (f, g)

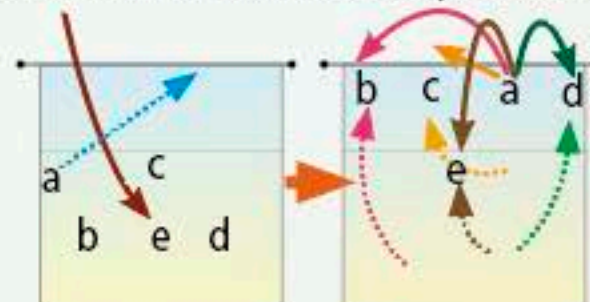
de opbouw verloopt zoals oefening 6 maar er komt nog een aanvaller bij: de receptiespeler van zone VI valt aan op een pipe aanval (driemeteraanval in zone VI)

op signaal van de trainer draaien de spelers door

voorbeeld 2

de trainer roept "achter"

a geeft het teken voor 1ste tempo korte steek

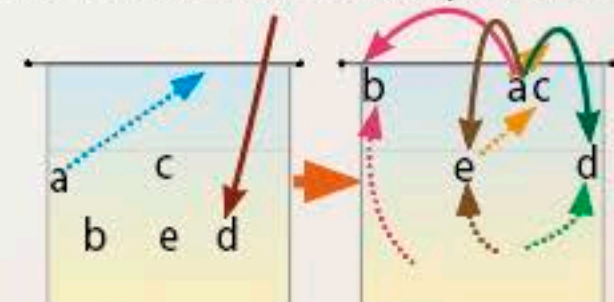


b: 2de tempo aanval in zone IV  
c: 1ste tempo aanval korte steek  
d: driemeteraanval in zone I  
e: pipe aanval in zone VI

voorbeeld 3

de trainer roept "achter"

a geeft het teken voor 1ste tempo kort achter



b: 2de tempo aanval in zone IV  
c: 1ste tempo aanval kort achter  
d: driemeteraanval in zone I  
e: pipe aanval in zone VI