



Spelvorm

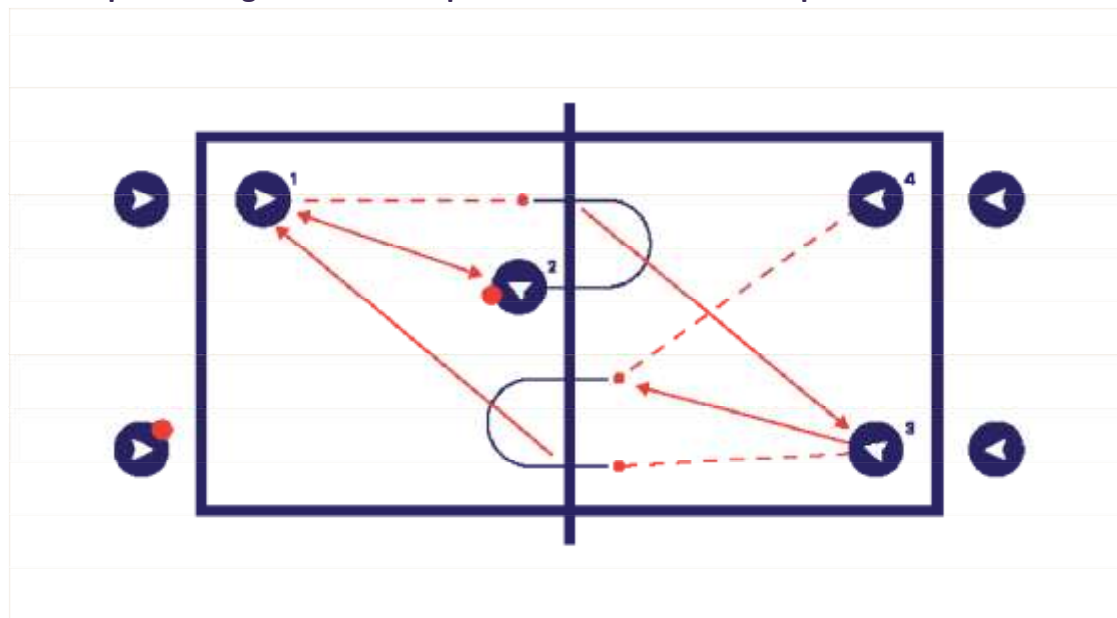
Wedstrijdvorm: opbouw naar 2 tegen 2

MATERIAAL

→ Beachballen of kidsballen

OEFENING 1

Focus op hard diagonaal van de speler die links staat of de speler die rechts staat.

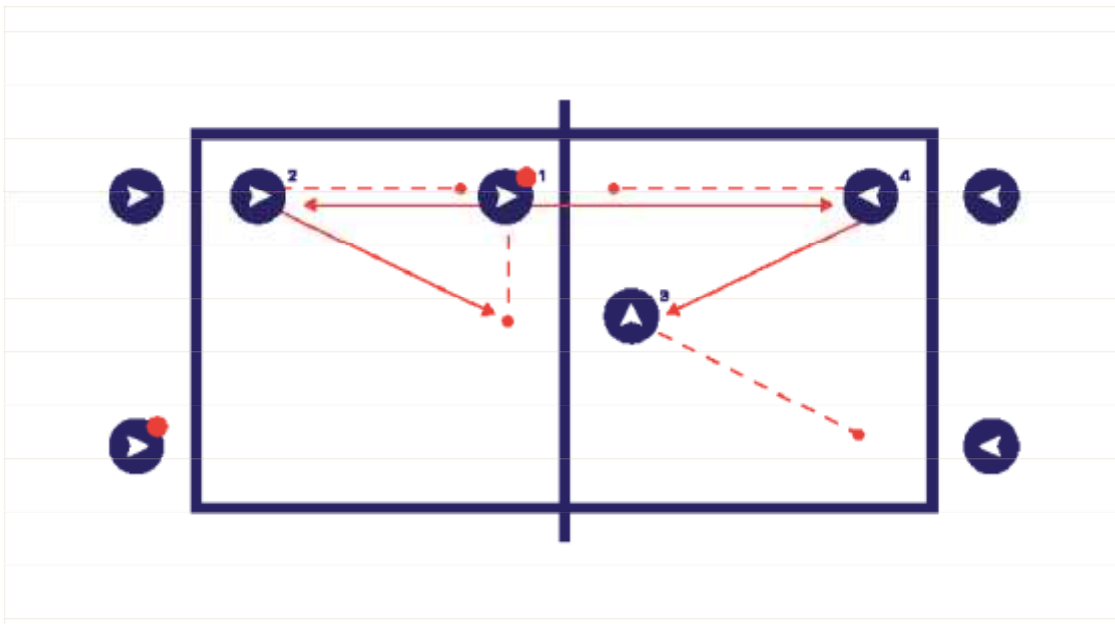


- Speler 1 (links) speelt een freebal in die hij aangegooid krijgt van speler 2 op de set-up positie.
- Speler 2 geeft op de passing een goede aangegooid set-up 1,5m ver (NORMAAL) gevolgd door de aanvalsdkking.
- Speler 1 maakt zich klaar voor aanval en versnelt in zijn aanvalsaanloop naar de bal.
- Hierbij roept speler 1 de 'CALL' voor de soort set-up = NORMAAL.
- Speler 1 valt diep diagonaal aan richting het hoekpunt waar speler 3 (van het andere team, die ook links staat) de bal afvangt.
- Speler 3 gooit de bal naar de set-up positie waar speler 4 instapt en een goede aangegooid set-up geeft 1,5m hoog en 1,5m ver (NORMAAL). De set-up wordt gevolgd door de dekking.
- Speler 3 maakt zich klaar voor aanval en geeft de 'CALL. Er volgt een harde aanval diagonaal.
- Zo wordt er 2x over en weer gespeeld MET elkaar. Daarna speelt men voor het punt.
- Zo focust de speler die links staat zich een reeks op harde aanval, daarna de speler die rechts staat.



OEFENING 2

Focus op shot lijn.



- Idem vorige oefening maar speler 1 geeft een diepe dekkingsbal naar speler 2.
- Speler 2 loopt de dekkingsbal uit en maakt zich klaar voor aanval. Hij roept 'NORMAAL' en wacht de set-up van speler 1 af.
- Speler 2 versnelt actief in zijn aanvalsaanloop naar de bal toe en speelt hierbij een lijnshot.
- Speler 4 vangt nu het lijnshot af. Hij gooit de bal naar speler 3 voor de set-up.
- Speler 3 vangt de bal af en geeft een goede aangegooide set-up 1,5m ver (NORMAAL) gevolgd door de dekking.
- Speler 4 geeft op zijn beurt een diepe dekkingsbal naar speler 3.
- De oefenvorm wordt 2x over en weer gespeeld MET elkaar. Daarna uitspelen.

OEFENING 3

De combinatie van beide is mogelijk.

- Als de aanvaller kiest voor een onmiddellijke aanval over het net, dan slaat hij diep diagonaal. De verdediger in de diagonaal is verantwoordelijk voor de 1e bal.
- Als de aanvaller kiest voor diepe dekkingsbal, dan volgt een lijnshot. De verdediger in de lijn is verantwoordelijk voor de 1e bal.

AANDACHTPUNTEN

- Zie aandachtspunten aanval hierboven.
- Zie aandachtspunten vorige trainingen ten behoeve van de servicepass (receptie), set-up en dekking.
- De verdediging is hier ondergeschikt (de bal wordt gevangen).
- De belangrijkheid van COMMUNICATIE om de opbouw in side-out optimaal te laten verlopen. Immers de kwaliteit van het 1e en 2e contact zullen de kwaliteit van het 3e contact mee bepalen.
- De 'CALL' voor een standaard set-up 1,5m ver is 'NORMAAL'.



AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Speler 2 geeft onmiddellijk set-up.
- Leg de focus op harde aanval langs de lijn en cutshot.
 - oefening 1 hard lijn of rechtdoor.
 - oefening 2 cutshot diagonaal.
- Als er controle is in de opbouw van het 1e en 2e contact kan je een opslag integreren of werken vanuit verdediging.
- Blok-verdedigingssystemen kunnen hier steeds aan gekoppeld worden. Voorbeeld: de diagonale speler 3 loopt het lijnshot uit, terwijl speler 4 diagonaal afloopt.

