

Trainingsitems



Christophe Achten

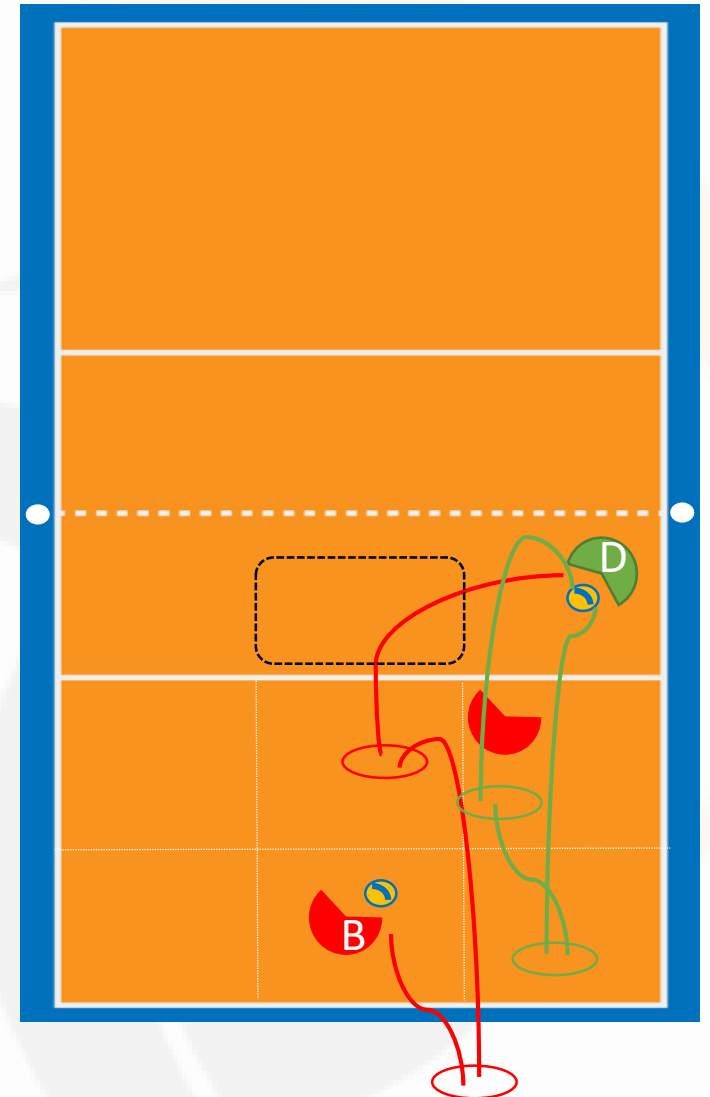
10-06-2023

Training : opwarming

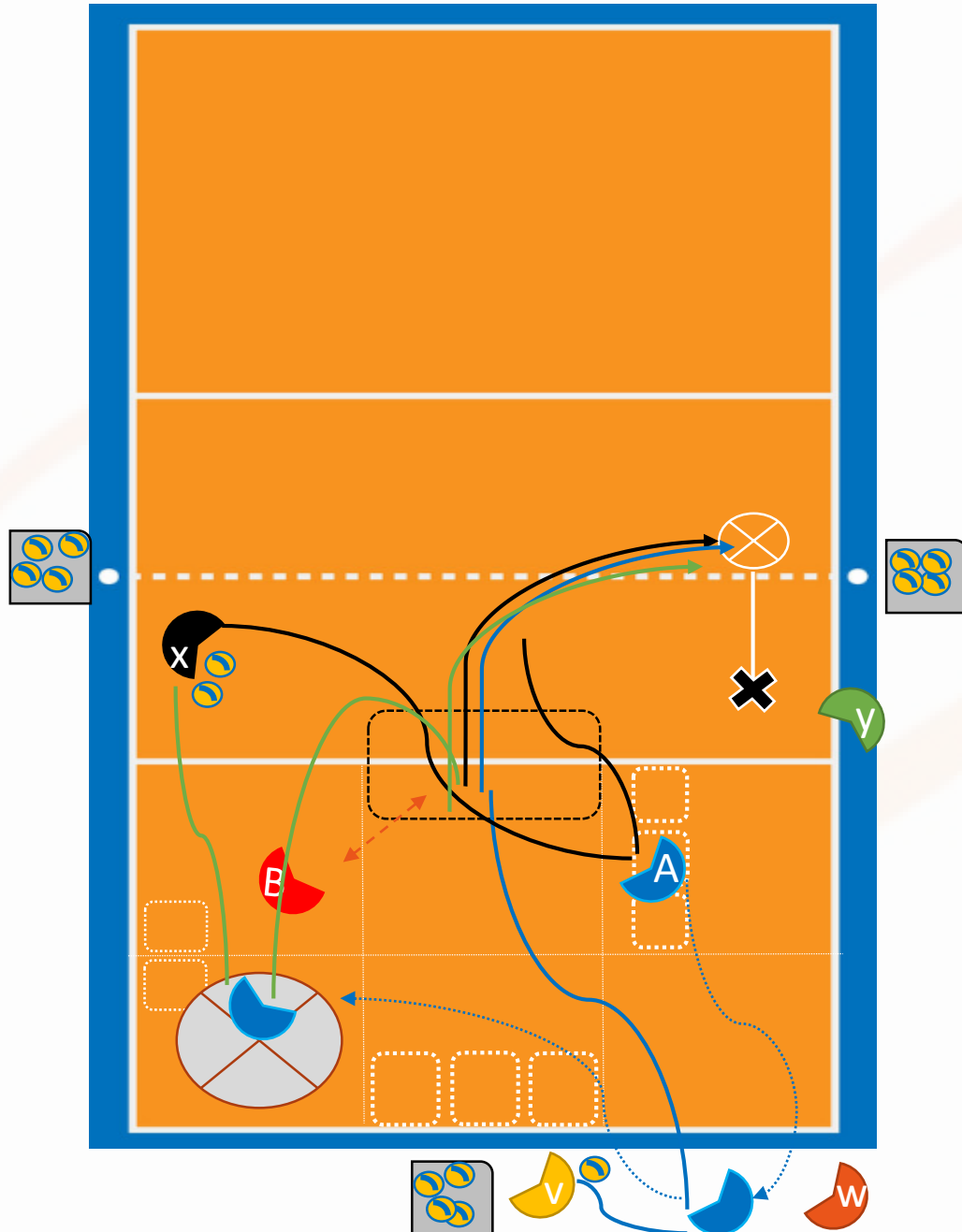
1. A kiest een eigen positie in verdediging met een bal
2. A gooit de bal op voor zichzelf, set naar pos 4, volg de bal in dekking
3. C gooit de bal in het veld, A speelt de bal in de aangegeven zone en daarna opnieuw set naar pos 4
4. A neemt de positie van C, C verzamelt de 2 ballen en gaat door de opwarmingszone, zo naar de andere kant van het veld
5. Blauwe opwarmingszone actieve stretch oefeningen




1. B kiest een eigen positie in verdediging met een bal
2. B gooit de bal uit het veld, in 2 contacten via set naar positie 2
3. Vanuit een positie tegen de 3-m lijn gooit D de bal over B heen in het achterveld
4. B speelt in twee contacten opnieuw met een set naar positie 2
5. B neemt de positie van D, D verzamelt de 2 ballen en gaat door de opwarmingszone, zo naar de andere kant van het veld
6. Orange opwarmingszone loopoefeningen

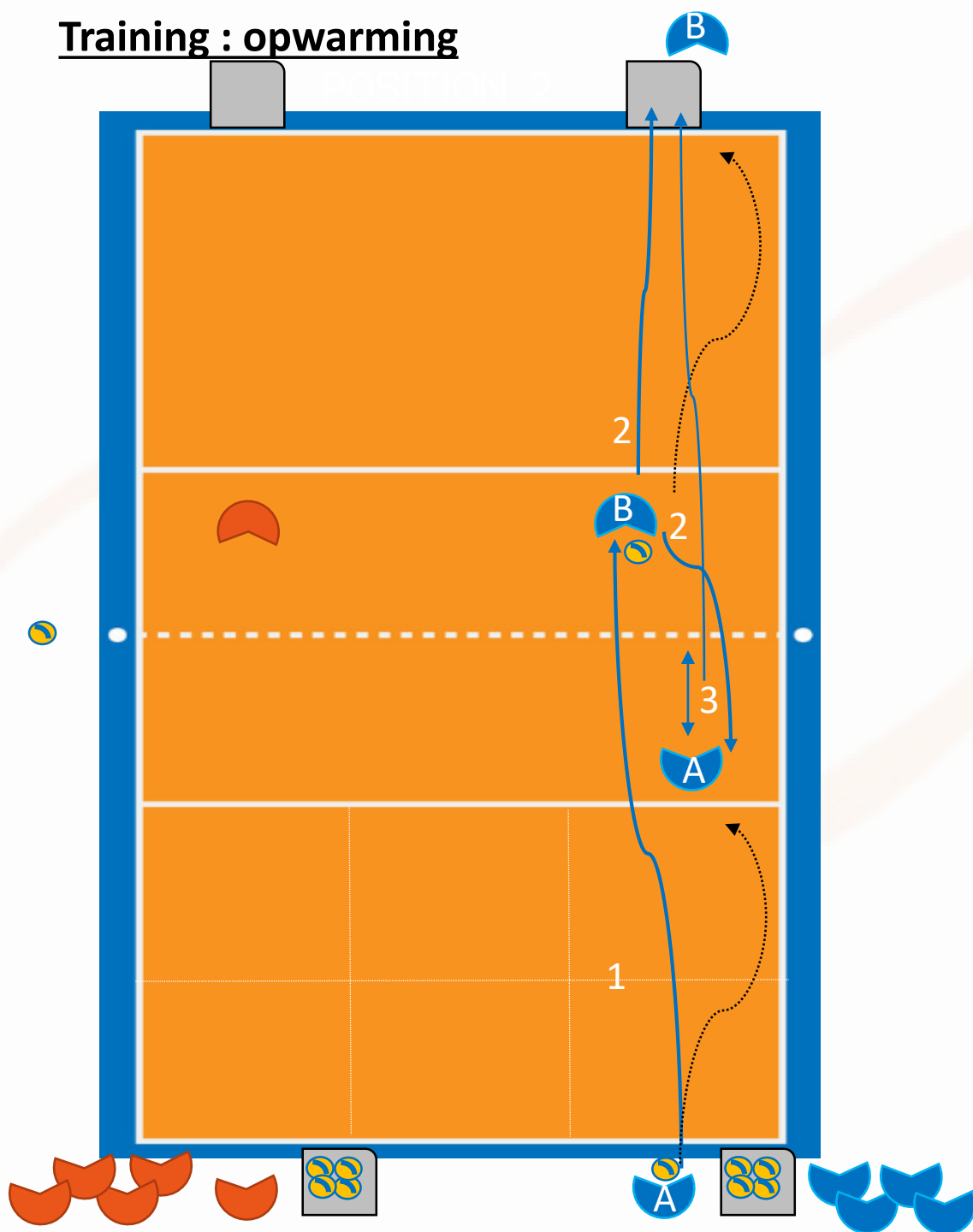


Training : opwarming



1. X valt aan op A, verdediging in de zone, B set naar positie 2 (zwart)
2. V gooit de bal voor A tegen de baseline, A speelt de bal in de zone , B set naar positie 2 (blauw)
3. X gooit de bal in de  zone, A speelt de bal al lopend daarna opnieuw set naar positie 2 (groen)
4. Y vangt de ballen af in positie twee
5. A ==> B ==> X ==> Y ==> W ==> W ==> V ==> A
6. Aan beide zeide van het net dezelfde oefening

Training : opwarming



1. Korte service van A naar B, verplicht in de 3m !
2. B speelt de bal met zijn eigen bal terug over het net. Draait zich om en probeert de bal via een toets in de kar te krijgen en neemt daarna plaats achter de kar.
3. A speelt de bal in het net, covered de bal uit het net, 1 controle, probeert daarna met een aanval zonder sprong de bal in het doel te krijgen met de hulp van B.
4. B mag indien nodig de kar bewegen om de bal te vangen.

Score :

3 punten

wanneer beide ballen in de ballenkar belanden.

1 punt

wanneer er 1 bal in de kar belandt.

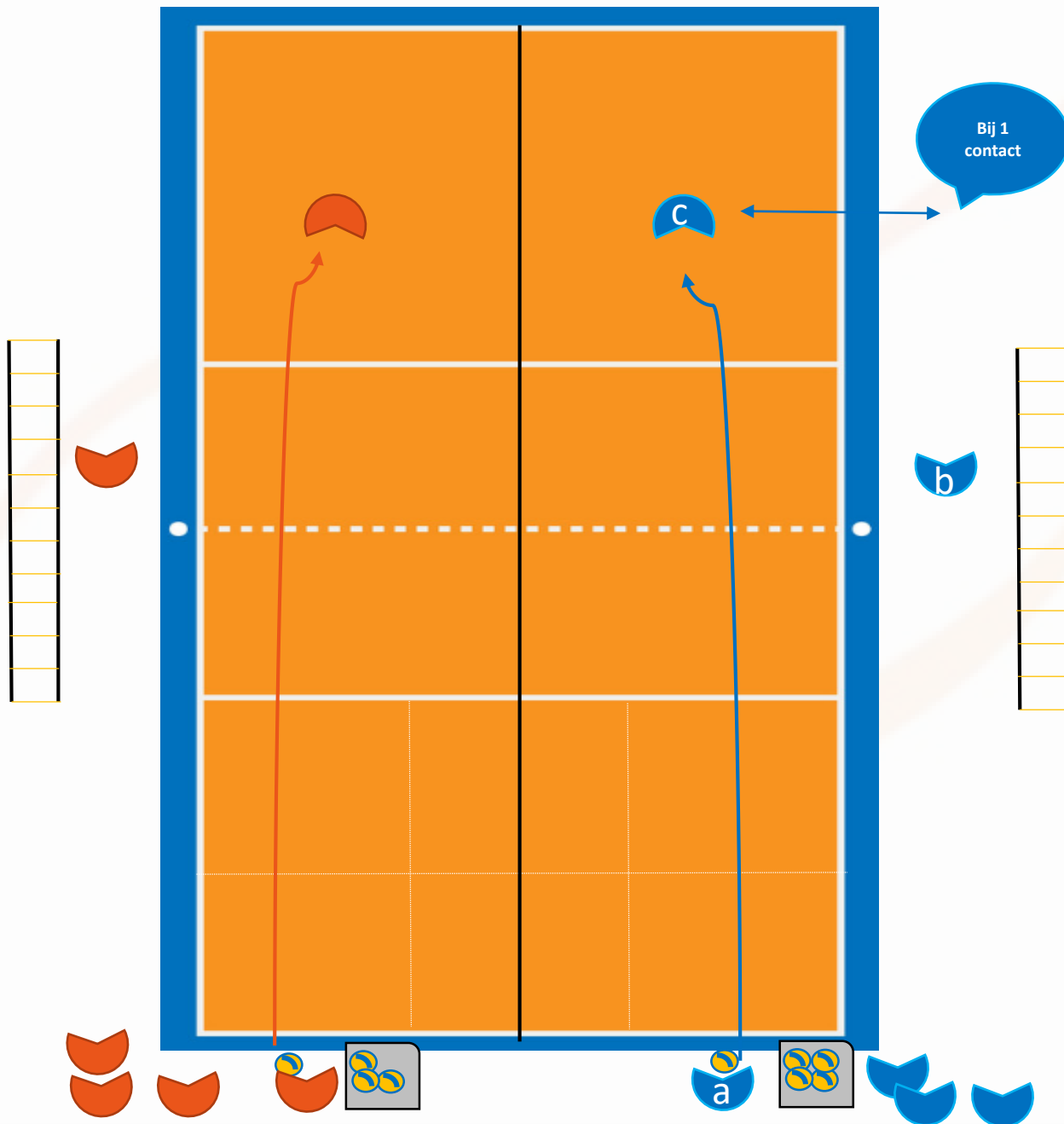
0 punten

wanneer geen enkele bal in de kar eindigt.

Beide spelers wisselen

Team met 10 punten wint

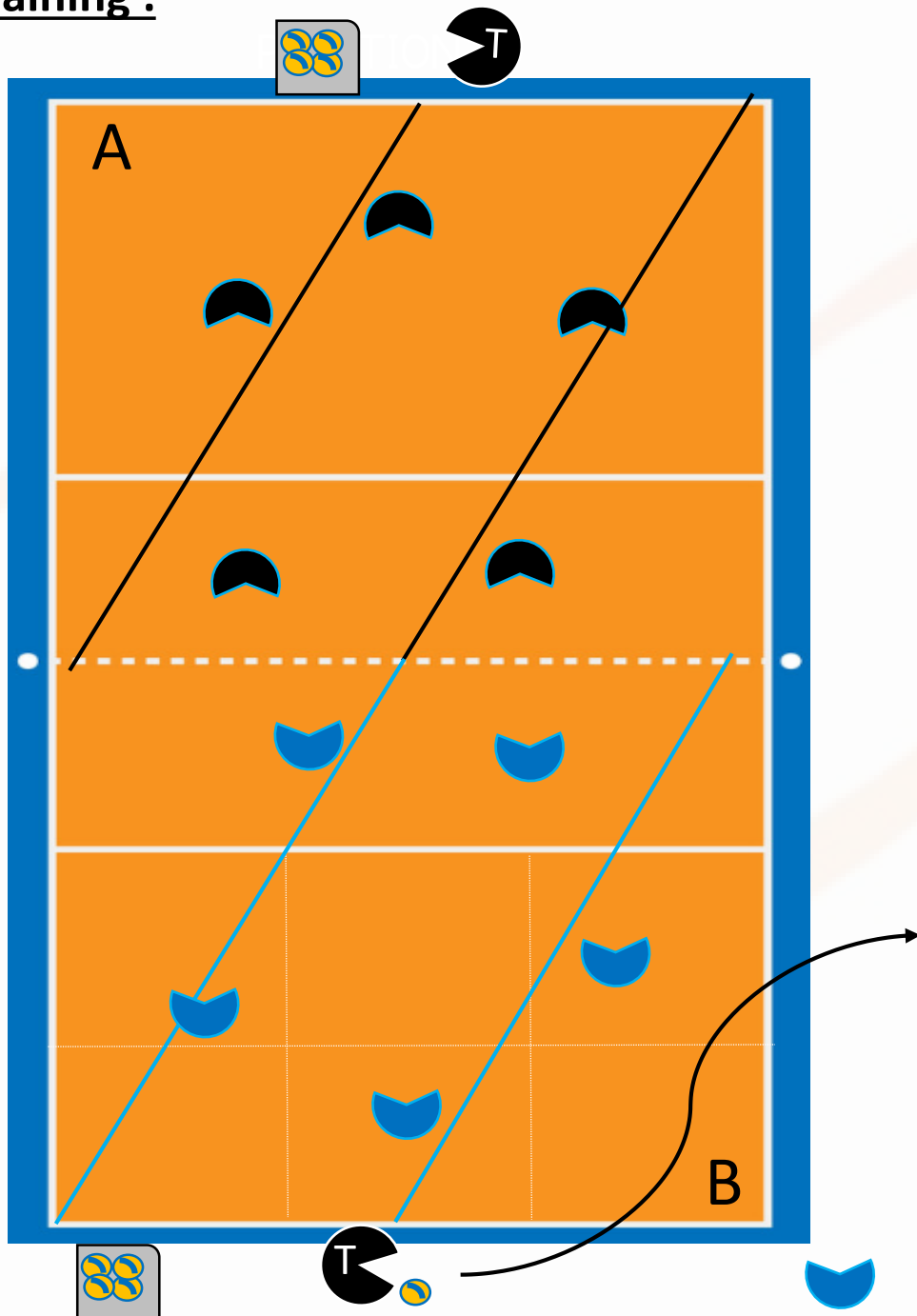
Training : opwarming



Game :

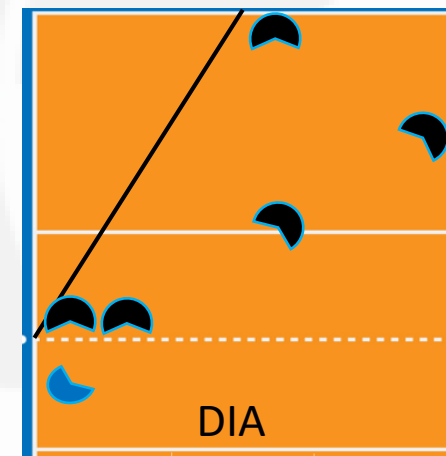
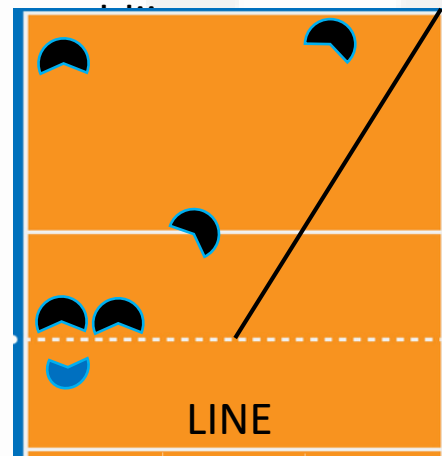
1. Service jumpfloat.
2. 2 contacten mogelijk, indien je maar 1 contact maakt moet je met 2 voeten buiten het veld zijn geweest vooraleer je opnieuw de bal speelt.
3. Indien je de bal over het net speelt vanuit de 3m-zone dan mag je enkel in de achterzone (3m tot baseline) spelen.
4. Springen mag niet.
5. Je kan enkel punten verdienen aan de ontvangerskant.
6. Indien je een ace maakt neem je direct de plaats in van de receptie-speler c.
7. Indien je het punt gewoon wint neem je de plaats in van b. B neemt de positie van c en c gaat via de ladder oefening terug naar de service. En wisselt van groep.
8. Eerste speler met 8 punten wint het spel bv.

Training :

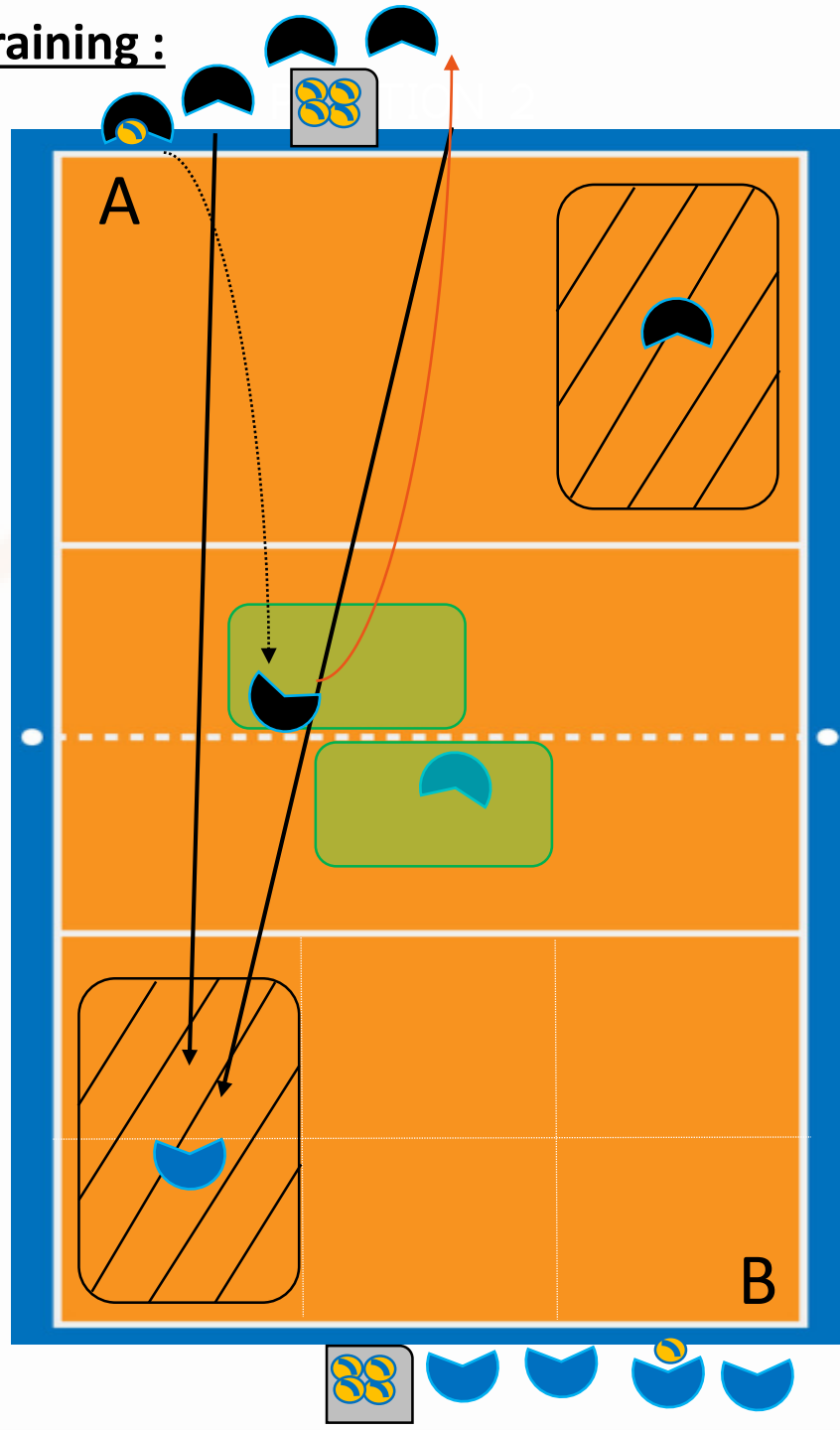


Teamplay :

1. Trainer gooit een moeilijke bal buiten het veld.
2. We werken met 3 contacten.
3. Het tweede contact geeft aan dat hij de pasovername doet , de aanvaller geeft aan welke helft van het veld hij de bal zal slaan. Dia of lijn.
4. De andere kant herhaalt dezelfde oefening.
5. Kant B herhaalt dezelfde oefening maar zonder calls.
6. Kant A ook hetzelfde.
7. Vanaf de 5de bal is er vrij spel op pos 4 & 2 alsook pipe.
8. De coaches herhalen tot we voorbij complex 5 geraken. Ondertussen wisslen de achterspelers zodat alle zes spelers actief



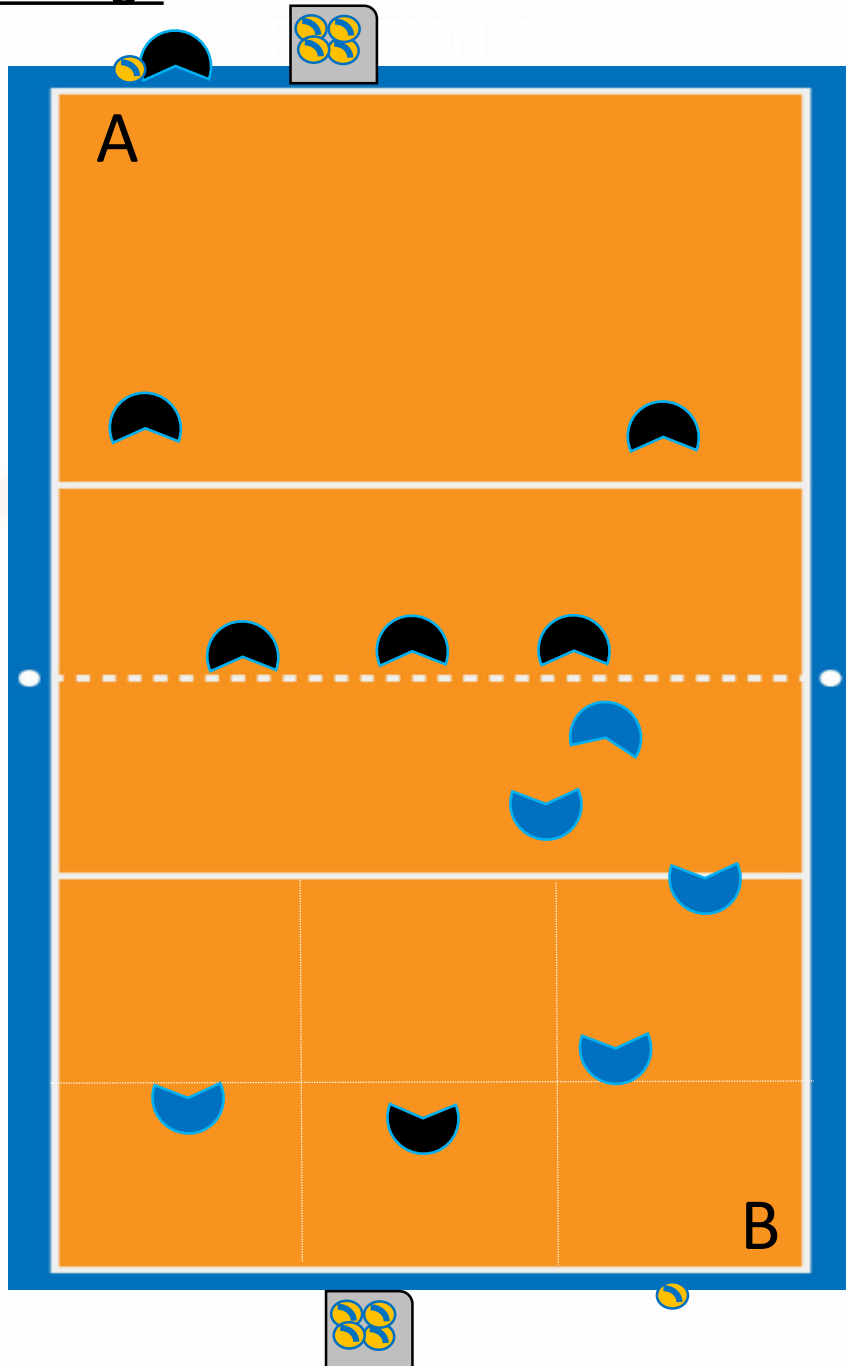
Training :



Serve break :

1. 5x game serve in zone 5 vanuit zone 1-6.
2. herhaal bij ACE/Overpass .
3. Wissel bij een ander resultaat van de serve.
4. Scores positief:
 1. ace +2
 2. Overpass +2
 3. Pass out of 3m zone +1
5. Scores negatief:
 1. Fout -2
 2. Receptie in de groene zone -1
6. Geen score bij pass in 3-m buiten de groene zone
7. Doel > +1
8. Herhaal deze oefening 4x tijdens eens training en het doel is dat elke speler minstens 2x het doel bereikt.
9. Na de serve neem je de plaats in van de vanger aan het net

Training :



Complex oefening 6 vs 6

- 3 SO op rij per rotatie.
 - Ace = herhaal dezelfde serveerder
 - Fout serve = FB ingespeeld door het team
 - De 3 achterspelers serveren om de beurt en ieder doet die 3x (9 serves in totaal)
- 1x 3/3 = rotatie ok
- 2x 2/3 na elkaar = rotatie ok
- 2x 1/3 na elkaar = 1 voltooide rotatie valt weg of indien nog geen voltooide rotatie moet de rotatie 2x voltooid worden
- 1x 0/3 = idem vorige
- Na 9 serves van team A, wisselt de libero van team alsook de middens schuiven een plaats door. Het SO-team mag/moet afwisselen tussen 2 rotatie waarbij PL van plaatse
- Doel = uitleg ter plaatse
- Variatie = uitleg ter plaatse