

Training 10

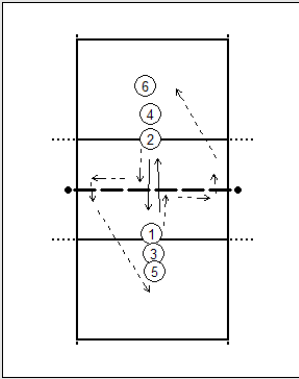
Team: Heren 1

Doel: Opslag pass verdedigen

Datum: 29.10.2015

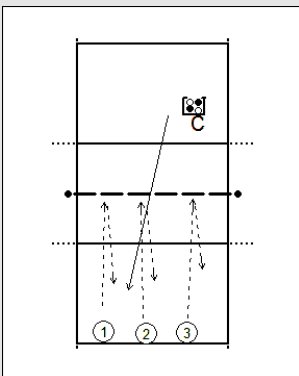
Opmerking(en): Tussen oefening 4 en 5: inslaan met opslag en pass

Oefeningen



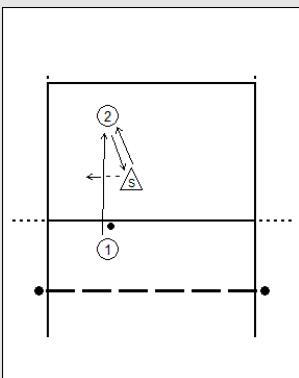
Blok en verplaatsen 2

- bal wordt onderhands naar elkaar gespeeld vanaf de 4 meterlijn
- na spelen blok op het midden
- verplaatsen naar rechts en blok
- onder het net door en blok
- lage verdediging terug naar de rij



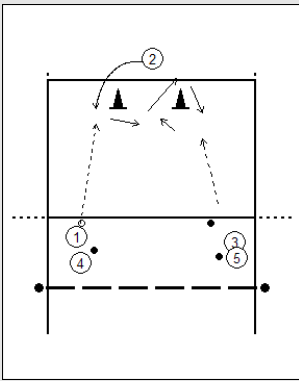
3 tallen conditie en aanvalsopbouw

- 1, 2 en 3 starten vanaf de achterlijn
- sprint naar middenlijn en terug naar achterveld
- C speelt een bal in achter veld
- 1, 2 en 3 bouwen een aanval op (pass, set-up en aanval)
- zelf de bal halen.
- volgende 3 tal



peperen met vaste spelverdeler

- 3 tallen
- 1 valt rustig aan op 2
- 2 verdedigt naar S
- S set-up naar 2
- 2 valt aan op 1
- enz.
- S mag wisselen van plek

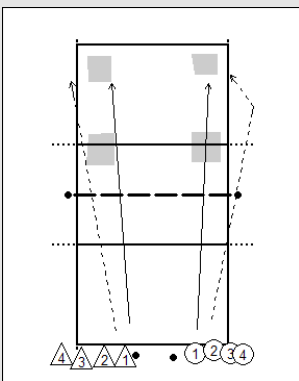


Achterveld verdediging (conditie)

- 1 aanval op 2 op rechtsachter
- 2 na verdediging tussen de pionnen naar links
- 3 aanval op 2 op linksachter

enz.

VARIATIE: verdediging op diagonale bal, 1 aanval naar links en 3 naar rechts



Opslag wedstrijd 2 teams

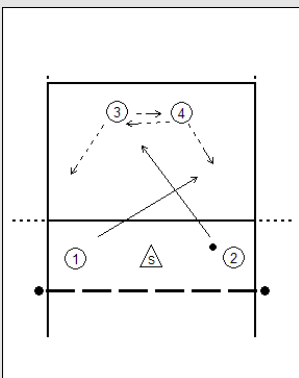
- 1 van beide teams serveert en haalt de bal zelf op
- en geeft de bal aan 2

Enz.

- wie eerste klaar is heeft gewonnen
- bij een foute serve opnieuw serveren

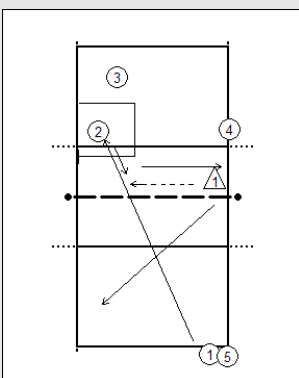
VARIATIE:

- Welk team het eerste alle 4 matten heeft geraakt



5 tal, 2 verdedigers

- set-up naar 1 of 2, aanval diagonaal
- 3 en 4 verdedigen naar S
- steeds weer naar uitgangspositie



Geplaatste opslag + aanval

- Opslag naar pos 1-2
- 2 passt de bal naar positie 3.
- De spelverdeler komt vanaf positie 4.
- set-up naar buiten 4 valt aan
- 2 wordt aanvaller, 3 passer, 1 naar de positie van 3
- idem. met midden aanval
- idem : spelverdeler vanaf pos. 1