

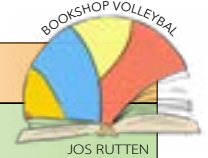
TRAINING ONDERBOUW

THEMA: FLOATOPSLAG UIT STAND

ONDERBOUW 3-4/2 3

SPELGROEP VANAF 3 TEGEN 3

ALGEMEEN GEDEELTE	thema	werpen en slaan in functie van floatopslag
	<i>accenten</i>	<i>werpen en slaan met een tennisbal en een volleybal - floatslag - enz.</i>
SPECIFIEK GEDEELTE	thema	floatopslag en opbouw 4 tegen 4
	<i>accenten</i>	<i>floatopslag uit stand: kort en diep, links en rechts - spelvormen 2 tegen 2 enz.</i>



12 organisatie (zie tekening)

- speler c staat op 6 à 8 m (naargelang het niveau) van speler a en houdt een hoepel verticaal boven het hoofd

speler a voert 4 maal een floatslag uit met een tennisbal door de hoepel; speler d vangt alle ballen; dan draaien de spelers 1 plaats door

13 wedstrijdvorm: idem als oefening 12; welke team slaat het snelst 15 ballen door de hoepel?

14 organisatie (zie tekening)

- speler b heeft 2 tennisballen en 2 (lichte) volleyballen

speler a voert beurtelings een floatslag uit met een tennisbal en een volleybal; hij probeert alle ballen door de hoepel te slaan; na 4 slagacties draaien de spelers 1 plaats door

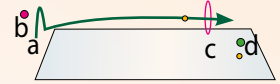
oef. 13



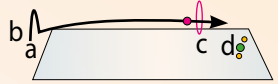
a voert een floatslag uit met de tennisbal



a voert een floatslag uit met de volleybal



a voert een floatslag uit met de tennisbal



a voert een floatslag uit met de volleybal

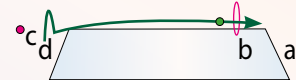
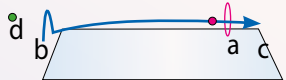
15 wedstrijdvorm: idem als oefening 14; elke speler voert de oefening 2 maal uit; welk team slaat de meeste ballen door de hoepel?

16 organisatie (zie tekening)

- geen tennisballen meer

wedstrijdvorm: iedere speler slaat 1 maal een volleybal via een floatslag door de hoepel; na de slag draaien de spelers 1 plaats door; elke speler voert 4 x een floatslag uit; welk team slaat de meeste ballen door de hoepel?

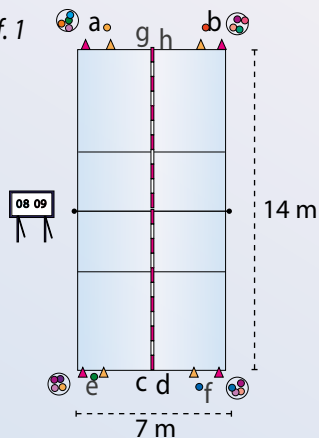
oef. 15



Extra materiaal:
lint, kegels, scoreborden

specifiek gedeelte

oef. 1

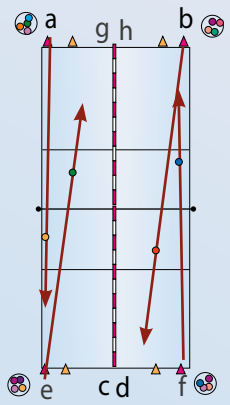


1 organisatie (zie tekening)

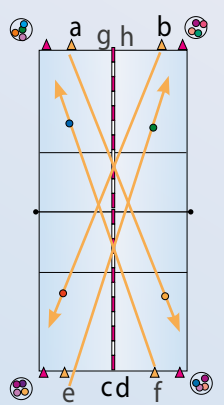
- er staat een rode en een gele kegel in zone I en in zone V achter elke achterlijn
- 2 groepen: a, b, c en d versus e, f, g en h
- een lint, gespannen (op de grond) op 3,5 m van de zijlijnen, verdeelt elke terreinhelft in een linker- en rechterzone
- van elke groep staat 1 opslagspeler in zone V en 1 opslagspeler in zone I
- er liggen fietsbanden met reserveballen
- er staat een scorebord naast het terrein

elke opslagspeler voert 4 opslagen (floatopslag uit stand) uit:

- een opslag rechtdoor vanaf de rode kegel in zone I
- een opslag diagonaal vanaf de gele kegel in zone I
- een opslag rechtdoor vanaf de rode kegel in zone V
- een opslag diagonaal vanaf de gele kegel in zone V



opslag rechtdoor vanaf de rode kegel



opslag diagonaal vanaf de blauwe kegel

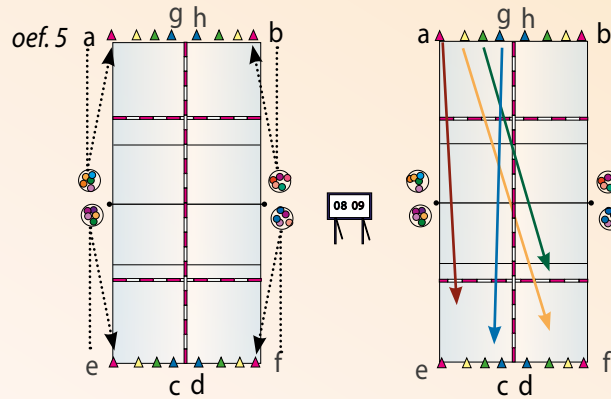
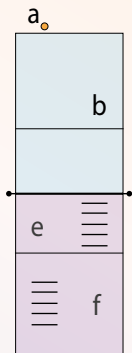
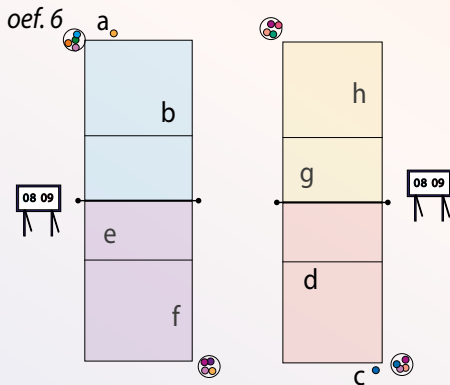
de vrije spelers van elke groep verzamelen de ballen en leggen die in een fietsband

na 4 opslagen worden de punten van elke groep aangeduid op het scorebord; dan wisselen de duo's van elke groep

puntentelling:

- als een opslag vanaf een rode kegel wordt uitgevoerd dan moet die in de zone rechtdoor van de andere terreinhelft terecht komen = + 1 punt
- als een opslag vanaf een gele kegel wordt uitgevoerd dan moet die in de diagonale zone van de andere terreinhelft terecht komen = + 1 punt

welke groep behaalt het eerst 25 punten?

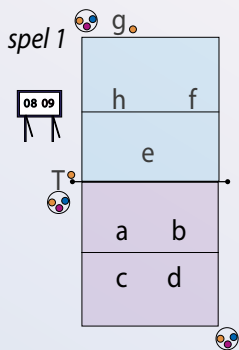


6 organisatie (zie tekening): idem als oefening 2

men speelt 2 tegen 2:

- team a en b tegen team e en f / team c en d tegen team g en h
- de 2 spelers in complex 1 stellen zich verplicht in kruis op ten opzichte van elkaar in receptie; na de opslag zijn zij vrij
- de spelers van de 2 teams voeren achtereenvolgens een opslag uit

SPEL GEDEELTE



organisatie: zie tekening

- 2 teams spelen een tornooi 4 tegen 4
- er wordt op tijd gespeeld, bijvoorbeeld 5 minuten per wedstrijd; dan maakt de trainer nieuwe teams
- de opstelling in receptie (complex 1) is afhankelijk van de opdracht van de trainer
- de trainer kan 4 opties roepen:
 - **optie 1:** hij roept 'naast': de 4 receptiespelers stellen zich naast elkaar op
 - **optie 2:** hij roept 'vierkant': de 4 receptiespelers stellen zich op in een vierkant
 - **optie 3:** hij roept 'ruit': de 4 receptiespelers stellen zich op in de vorm van een ruit
 - **optie 4:** hij roept 'achter': de 4 receptiespelers stellen zich achter elkaar op
- in functie van de opstelling van de tegenpartij kan de opslagspeler een tactische opslag uitvoeren
- **puntentelling:** als een opslagspeler een ace scoort in een gearceerde zone = 2 punten voor het team

