Oefeningen Bovenhandse Techniek

6 stappen in de leerroute

Stap 1. – verwerven van het bewegingsschema –

Stap 2. – timing –

Stap 3. – differentiatie –

Stap 4. – balans en evenwicht –

Stap 5. – reageren en omschakelen –

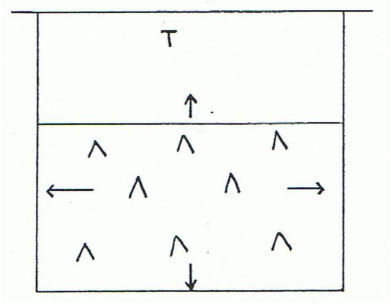
Stap 6. – wendbaarheid en behendigheid –

STAP 1. – Verwerven van het Bewegingsschema –

Uitgangshouding en speelhouding

Bovenhands Voorwaarts.

1. Spelers de juiste speelhouding in laten nemen.
2. Spelers de juiste uitgangshouding in laten nemen en daarna de juiste speelhouding.
3. ● Trainer geeft aan: verplaatsen voorwaarts – achterwaarts – zijwaarts.
   ● Als trainer in de handen klapt nemen de spelers de juiste speelhouding in.



4. Ieder een bal. De bal boven het hoofd in de speelhouding. De bal naar boven uitstoten en vangen in de speelhouding.
5. Idem 4, nu de bal uitstoten, 1x laten stuiten en in de speelhouding vangen. Zowel voorwaarts als achterwaarts uitstoten.
6. Nu de bal 3 keer uitstoten (2 meter hoog) en vangen – de 4e keer hoog uitstoten (4 meter), 1 keer laten stuiten en onder de bal kruipen en vangen in de speelhouding.

2 – tallen, 1 bal

7. A □ □ B
   A staat in de speelhouding met de bal boven het voorhoofd.
   A stoot de bal 1x omhoog, vangt, veert in en stoot de bal naar B, de bal boven het hoofd in de speelhouding vangt.
   Idem, B naar A.
   Zowel voor – als achterwaarts.
   A stuit de bal hard op de grond. Onder de dalende bal komen en in de juiste speelhouding naar B spelen. Idem van B naar A.

ACCENTEN ACHTERWAARTS:

- Bal boven het voorhoofd
- Eén voet iets voor de andere
- Strek de benen, waarbij de heupen naar voren moeten worden geduwd
- Bal volledig nawijzen
- De duimen drukken als laatste de bal weg

8. A stoot de bal naar boven en iets naar voren. B laat de bal 1x stuiten en vangt de bal af in de speelhouding. Idem, B naar A.
9. B in buiklig.
   A stoot de bal naar B, B laat de bal 1x stuiten en vangt de bal af in de speelhouding. Idem, van B naar A.

Balbehandeling

10. Ieder een bal.
    - Bal pakken op de grond.
    - Vingers in een komvorm, ontspannen en gespreid
    - Bal drukt op de binnenkant van de vingers
    - Duimen wijzen naar elkaar
    - De bal rust op de gehele binnenzijde van beide duimen

Vervolgens de bal boven het hoofd brengen in de speelhouding en de bal bovenhands opspelen (½ meter) en afvangen.
ACCENT: ● de bal met 10 vingers spelen – uitveren uit de pols, de vingers blijven gespreid en strekken iets tijdens het spelen.
UITBOUW: ● afvangen in de speelhouding
● idem, direct weer uitstoten
● contactmoment verkleinen tot de correcte uitvoering

11. 2 – tallen, 1 bal.
    - A zit in de knielhouding, B staat met de bal op 1 meter afstand.
    - A heeft de bal in de handen in de juiste houding boven zijn hoofd.
    - B legt de bal met een boog (nabootsen van de balbaan) in de handen van A.
    - A vangt de bal op, klapt de polsen achterover, en veert weer uit.
    - B houdt de bal iets tegen, niet teveel kracht zetten, de bal moet wel uit de vingers kunnen komen.

ACCENT: ● aanvoelen van de polsbeweging en de bal op de vingers (*bewegingsgevoel*)

UITBOUW: ● handen op een correcte manier in de juiste speelhouding brengen (de hoek in het schoudergewricht blijft gelijk, bewegen in het schoudergewricht).

12. Idem aan 11. A zet de handen vooraf in de juiste stand en speelt de aangegooide bal van B terug (vingers spreiden en de bal uitveren waarbij de duimen de bal wegdrukken en de pinken naar buiten wijzen). Na bijv. 15x wisselen.
13. Ieder een bal.
    De bal bovenhands opspelen 5x laag (½ meter) en de 6^{e} x hoog (3 meter), afvangen in de speelhouding en opnieuw beginnen.
14. 5x laag opspelen – de 6^{e} x hoog – de bal 1x laten stuiten – onder de bal kruipen, 5x laag – 1 keer hoog – 1x laten stuiten etc.
    Idem met overspelen.

ACCENT: ● lichaamsstrekking, armstrekking en polsbeweging.

15. 2 – tallen, 1 bal.
A staat met de bal op 6 meter afstand van B.
B staat actief klaar.
A stoot de bal met een hoge boog naar B.
B kruipt onder de bal – staat stil en veert in – brengt de handen boven het hoofd – speelt de bal terug naar A die in de speelhouding afvangt. Na bijv. 15x wisselen.

16. A speelt bovenhands naar B.
B speelt bovenhands terug naar A.
A laat de bal 1x stuiten en speelt de bal bovenhands naar B – ect.
Na bijv. 15x wisselen.

Bovenhands Achterwaarts

17. A staat met de rug naar B.
A stoot de bal achterwaarts naar B.

ACCENTEN:
- bal boven het voorhoofd
- inveren met 1 voet iets voor
- uitstrekken uit de benen, waarbij de heupen naar voren worden geduwd.
- bal volledig nawijzen over het hoofd
- de duimen drukken als laatste de bal weg

18. A gooit de bal voor zichzelf op en speelt bovenhands achterwaarts naar B.
B vangt af en start de oefening opnieuw.

19. A stuit de bal op de grond, kruipt onder de bal en speelt bovenhands achterwaarts naar B. B vangt af en start de oefening opnieuw.

20. A stuit de bal en speelt bovenhands achterwaarts naar B – B speelt bovenhands voorwaarts naar A – A speelt bovenhands voorwaarts naar B – B vangt af en start de oefening opnieuw.

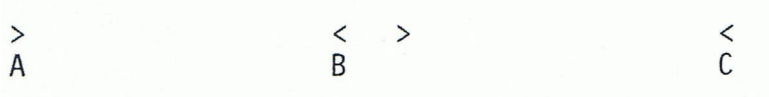
21. A stuit en speelt bovenhands achterwaarts naar B – B speelt onderhands naar A – A speelt bovenhands naar B – B vangt af en start de oefening opnieuw.

22. Idem aan 21. Alleen vangt B niet af maar smasht op A – A verdedigt naar B die afvangt en de oefening opnieuw start.
“Welk groepje kan de hele serie afmaken en de verdedigde bal afvangen?” Per serie krijgt een groepje 1 punt – welk groepje heeft de meeste punten na bijv. 5 minuten.

23. A speelt bovenhands 1x op, maakt een halve draai en speelt bovenhands achterwaarts naar B – B speelt bovenhands naar A – etc.

24. A speelt bovenhands 1x op, maakt een halve draai en speelt bovenhands achterwaarts naar B – B speelt 1x op, maakt een halve draai en speelt bovenhands achterwaarts naar A – etc.

3 – tallen, 1 bal

25. 

A gooit de bal naar B – B bovenhands achterwaarts naar C – C vangt af en gooit de bal terug naar B – enzovoort.

OPBOUW: ● bovenhands aanspelen i.p.v. aangooien
● bovenhands doorspelen i.p.v. afvangen

VARIATIE: ● B laat de bal eerst stuiten
● C speelt de bal bovenhands naar A

STAP 2. - Timing –

Deze stap bevat oefeningen waarbij de verplaatsingswijze en snelheid worden gekoppeld aan de balbaan.

26. A staat met de bal op 9 meter van B.
A gooit de bal met een hoge boog 2 - 3 meter voor B – B loopt in, staat stil, brengt de handen omhoog en speelt bovenhands naar A – A speelt bovenhands terug naar B – B vangt af en start de oefening opnieuw.

27. A staat met de bal op 6 meter afstand van B.
A gooit de bal 2 – 3 meter naast B (links of rechts) – B verplaatst zijwaarts (shuffle of kruispas), staat stil, draait in en speelt bovenhands naar A - A speelt bovenhands naar de beginplaats van B – B vangt af in de speelhouding en start de oefening opnieuw.

28. A staat met de bal op 4 meter afstand van B.
A gooit de bal met een hoge boog over B (6 meter) – B verplaatst zich achterwaarts en staat stil, brengt de armen omhoog en speelt bovenhands naar A – A speelt bovenhands naar de beginplaats van B – B loopt in, vangt af in de speelhouding en start de oefening opnieuw.

29. A speelt bovenhands 1x op en daarna over naar B – B speelt bovenhands 1x op en bovenhands naar A.

30. A speelt bovenhands links of rechts van B – B speelt alles geplaatst terug naar A.
Na bijv. 20x wisselen.

31. A speelt bovenhands kort (3 meter) – lang (6 meter). B mag pas verplaatsen op het speelmoment van A en speelt alles bovenhands terug.

32. A speelt ongeplaatst op B – B speelt alles bovenhands terug naar A.

33. A speelt bovenhands *strak* naar B. B speelt bovenhands *hoog* naar A.
Na bijv. 20x wisselen.

34. A en B spelen bovenhands. Wie van de tweetallen maakt de langste serie?
(wedstrijdje)

STAP 3.

- Differentiatie -

Als het bewegingsschema is ingeslepen en de timing op eenvoudige ballen goed verloopt dan gaan we differentiëren naar:

- <u>Tempo</u> - hoge en lage ballen
- <u>Richting</u> - links, rechts, kort, lang, diagonaal

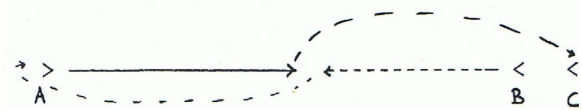
ACCENTEN: Veel tempowisselingen en richtingveranderingen.
(spelen onder verschillende hoeken)

In oefeningen waarbij alleen de bovenhandse set-up voorwaarts is opgenomen is natuurlijk ook de set-up achterwaarts mogelijk.

NAAR TEMPO: Hiervoor kunnen veel in stap 2 behandelde oefeningen gebruikt worden, mits uitgevoerd in een hoger tempo.

<u>ACHTERWAARTS</u>

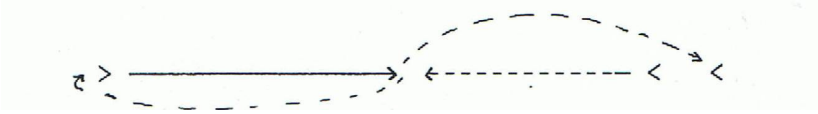
35.



B speelt elke bal bovenhands achterwaarts na een voorwaartse verplaatsing.
Na het spelen van de bal loopt B om A / C.

Uitbouw:
- B mag pas verplaatsen nadat de bal door A / C is gespeeld.

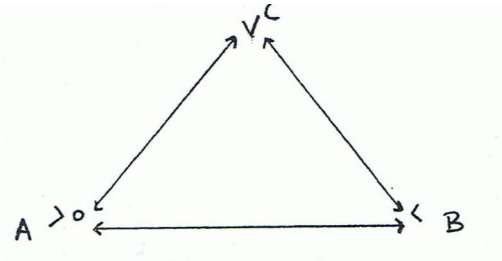
36. Idem 35, maar nu met plaatswissel.



Na bovenhands achterwaarts loop je naar de speler van wie je de bal hebt ontvangen.

<u>NAAR RICHTING</u>

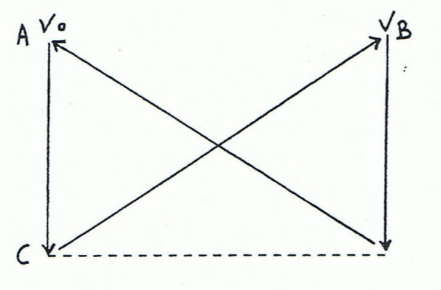
37. 3 tallen, 1 bal.



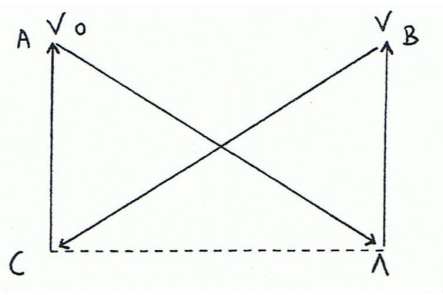
A speelt bovenhands naar B – B bovenhands Naar C en C naar A – etc.
Ook tegengesteld.

ACCENT: eerst indraaien dan spelen.

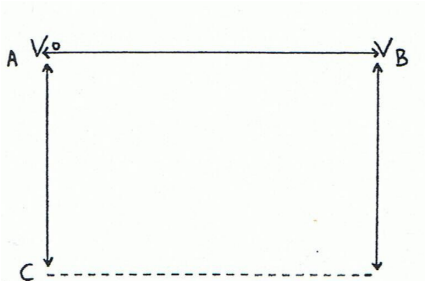
NAAR TEMPO EN RICHTING

38. 

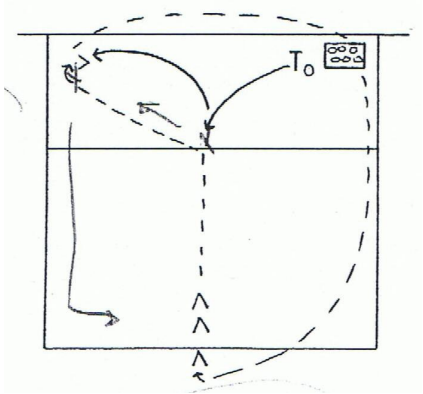
A speelt bovenhands naar C – C bovenhands naar B en B naar C. (na verplaatsing van C).

39. 

A speelt diagonaal naar C – C naar B en B naar naar C. (na verplaatsing van C).

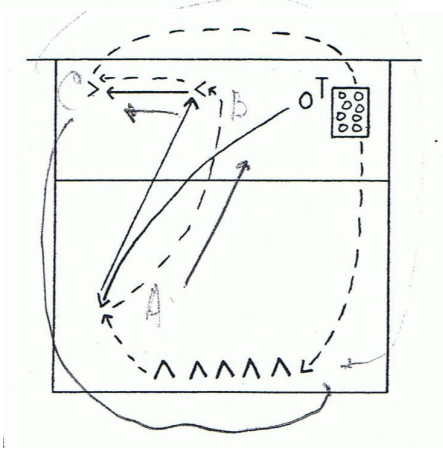
40. 

A speelt bovenhands naar C – C speelt bovenhands terug naar A – A speelt bovenhands naar B – B speelt bovenhands naar C – C speelt bovenhands naar B – B speelt bovenhands naar A – etc.

41. 

Trainer gooit ballen aan, spelers verplaatsen voorwaarts en spelen de bal naar positie 4.

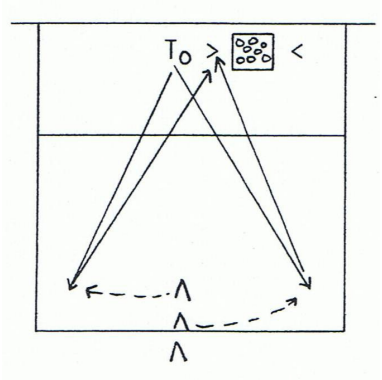
VARIATIE:
- aangooi linksvoor, spelen naar positie 2.
- starten van positie 1.
- starten van positie 5.

42. 

Trainer gooit bal aan op positie 5, spelers verplaatsen en spelen de bal naar de midvoor (positie 3)

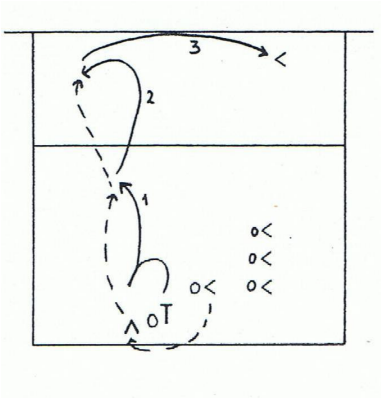
VARIATIE:
-aangooi op midachter
-aangooi op rechtsachter
-midvoor speelt naar rechtsvoor

43.



Trainer gooit bal naar links- en naar rechtsachter , spelers verplaatsen en spelen de bal naar de midvoor. (positie 3).

44.



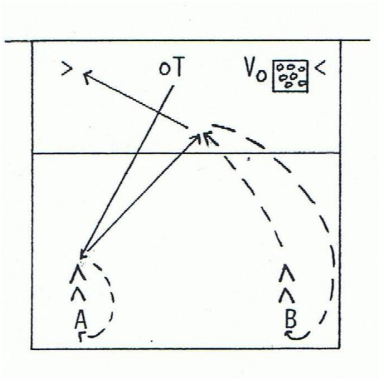
- Trainer stuit de bal – speler loopt in en speelt bovenhands hoog richting linksvoor – laat de bal 1x stuiten – loopt om de bal heen en speelt bovenhands naar rechtsvoor.

- Idem, nu zonder de bal te laten stuiten.

- Idem, trainer op linksachter – speler loopt in en speelt bovenhands hoog richting rechtsvoor - laat de bal 1x stuiten, loopt om de baal heen en bovenhands naar linksvoor.

- Idem, zonder stuit.

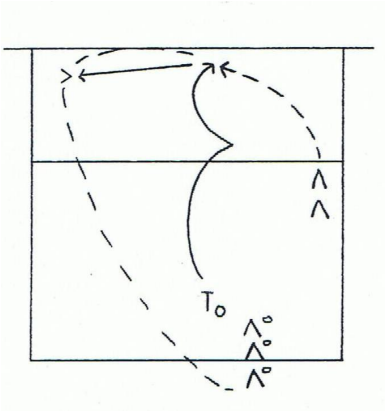
45.



Trainer gooit de bal naar linksachter (rij A), deze speelt de bal naar zijn partner (rij B), set-up naar linksvoor.

- Idem, vice versa.

46.



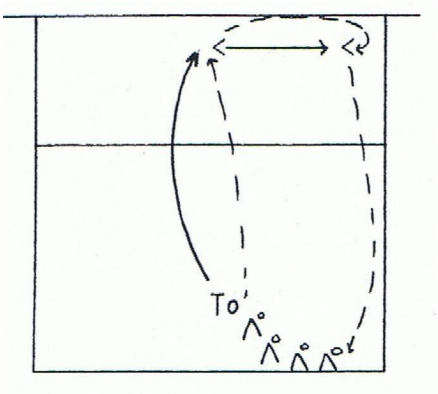
Trainer stuit de bal – speler loopt in en speelt de bal naar linksvoor.

- Idem, vice versa.

VARIATIE:
- starthouding
- start tijdstip

ACHTERWAARTS

47.

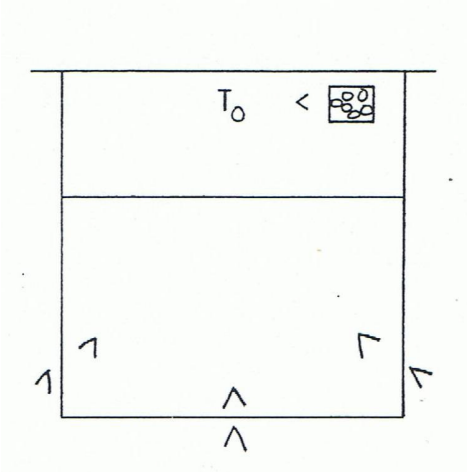


- Trainer gooit de bal naar midvoor – midvoor bovenhands achterwaarts naar rechtsvoor.

- Idem, na een verplaatsing.

- Trainer stuit – speler loopt in vanaf linksvoor, draait om de bal en speelt bovenhands achterwaarts naar rechtsvoor.

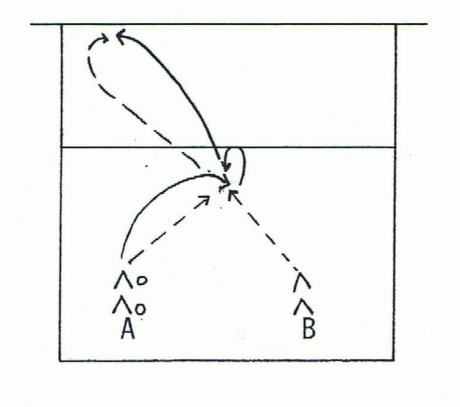
48.



- Trainer speelt de bal naar 3 achterspelers die alles bovenhands terugspelen. (veel laten verplaatsen).

VARIATIE:
- 2 achterspelers, alles in 2x bovenhands naar de trainer spelen.

49.

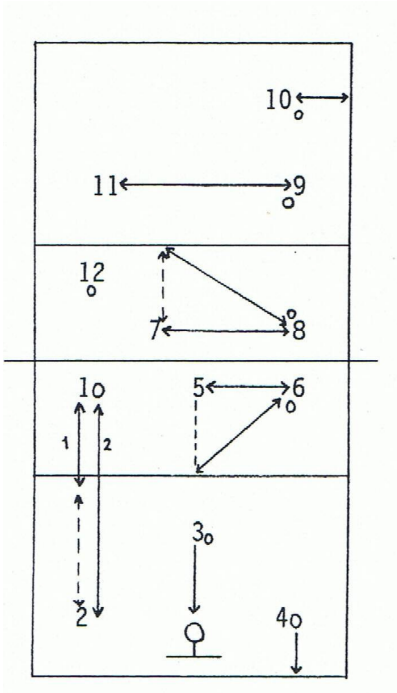


A speelt bovenhands naar het midden van het veld – B loopt in en speelt bovenhands omhoog - A is ingelopen en speelt bovenhands naar positie 4 – B vangt af op positie 4.

VARIATIE:
- Idem, alleen vangt B niet af maar speelt bovenhands naar positie 3 waar vandaan A weer bovenhands naar positie 4 speelt.

- Idem, B valt aan op positie 4. Tweetal loopt door naar de andere achterlijn.

50.



Technisch circuit bovenhands

12 oefenstations 1 t/m 12.

Organisatie:
* individueel werken
* arbeidstijd bijv. 1 minuut per station
* rust-/wisseltijd 15 sec. – 30 sec.
* na 1 minuut draaien alle spelers 1 plaats door 1□2□3□4 etc.

OPDRACHTEN:

1. 1 bovenhands half – bovenhands diep naar 2.
2. 2 bovenhands naar speler 1 terugspelen.
3. 3 bovenhands door basket spelen.
4. 4 in zithouding bovenhands tegen muur spelen.
   bovenhands – 2 handen, bovenhands – links, bovenhands - rechts, etc.
5. 5 bovenhands naar positie 2, naar 6 spelen.
6. bovenhands naar midvoor – bovenhands naar de 3 meterlijn, naar 5.
7. bovenhands naar positie 4, naar 8 spelen.
8. 8 bovenhands naar positie 2/3 – bovenhands naar 3-meterlijn, naar 7.
9. stuit, bovenhands achterover – onderarms – bovenhands – smash – verdedigen – afvangen, samen met 11.
10. bovenhands tegen de muur – 6x uit stand – 3x in sprong.
11. idem 9.
12. Bovenhands opspelen, tijdens het spelen – staan – zitten – ruglig – zitten – staan – etc.

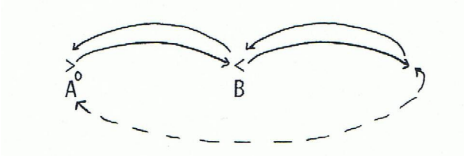
STAP 4.

- Balans –

Een speler moet proberen om *in balans* de bal te spelen. Toch komen er tijdens het spel veel situaties voor dat dit niet mogelijk is. In die situaties moet de speler ook leren om bovenhands te spelen.

Een *balansverstoring* ontstaat veelal na een keerbeweging of rotatie (draai).

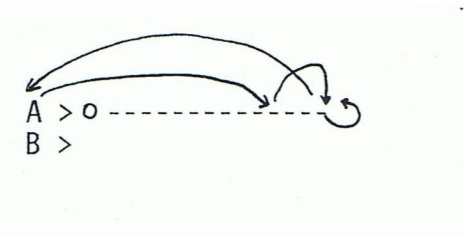
51. 2-tallen, 1 bal.



A speelt bal bovenhands naar B – B bovenhands achterwaarts – stuit – A rent naar de bal en speelt bovenhands voorwaarts naar B – enz.

VARIATIE:
- idem, zonder stuit
- zowel A en B achterwaarts bovenhands
- beiden spelen bovenhands voorwaarts (½- draai B)

52.

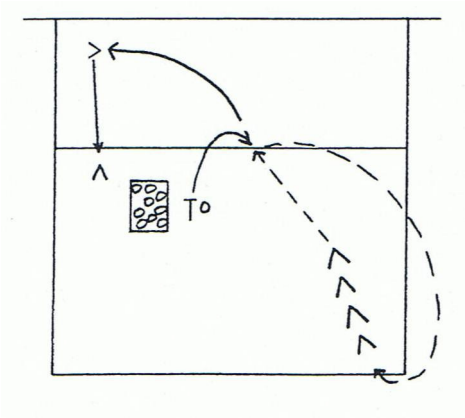


A speelt de bal voorwaarts, loopt achter de bal aan, speelt de bal een keer omhoog, maakt een ½-draai en speelt de bal naar B – A loopt terug. Idem B.

53.

A speelt de bal naar B – B loopt in en maakt een hele draai.

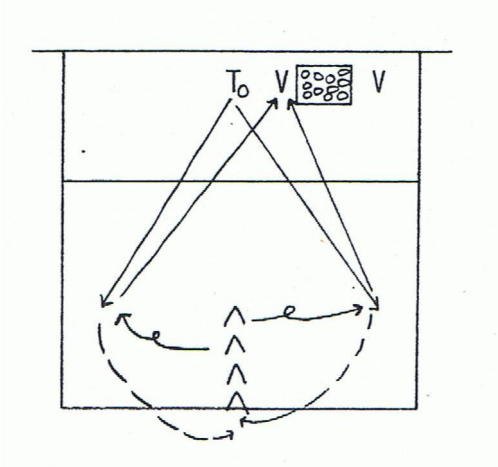
54.



- Trainer gooit de bal zo aan dat de spelers de bal tijdens het rennen bovenhands moeten spelen.
- Idem, vanaf links starten en naar positie 2 spelen.

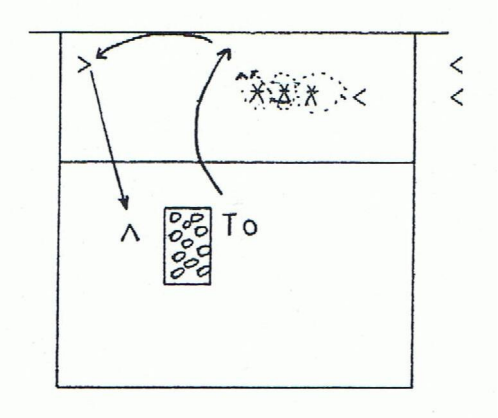
VARIATIE:
- Trainer op rechtsvoor brengt de bal in achterveld (gooien, via de grond slaan, onderhands serveren) – de bal wordt naar het net gespeeld.

55.



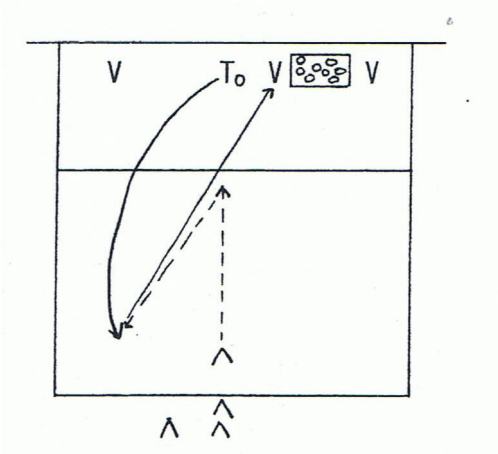
- Trainer gooit lage ballen zijwaarts. De spelers stappen uit, spelen bovenhands de bal en rollen af.
- Idem, lage ballen voorwaarts.

56.



Set-up na een slingerloop om kegels. Zowel links als rechts beginnen met de kegelloop.

57.



- Spelers lopen voorwaarts – als de trainer de bal gooit (naar het achterveld) keert de speler, draait om, rent naar de bal – maakt een kruispas, draait om de bal heen en speelt de bal bovenhands voorwaarts naar het net.

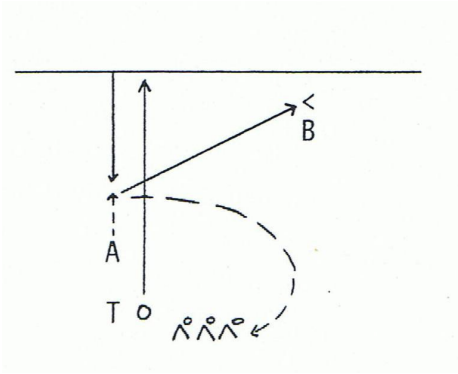
STAP 5 - Reageren en Omschakelen –

REAGEREN:
- op geluid
- op de bal

58. 2-tallen, 1 bal.

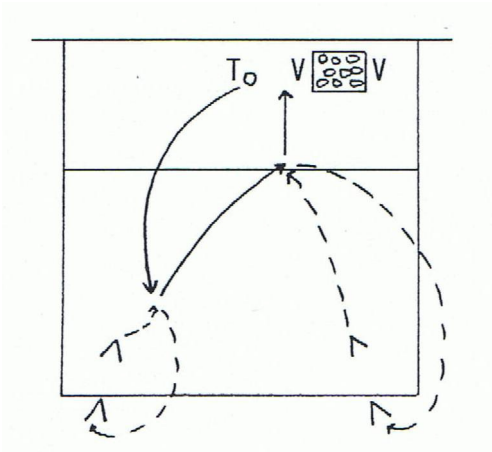
A staat met de rug naar B – B roept de naam van A – A draait om en speelt bovenhands terug naar B.
Na bijv. 10x wisselen.

59.



- Trainer gooit de bal tegen de muur.
A speelt bovenhands naar B.

60.



2 spelers in buiklig.
Trainer gooit de bal op en de spelers spelen de bal in tweeën naar de trainer

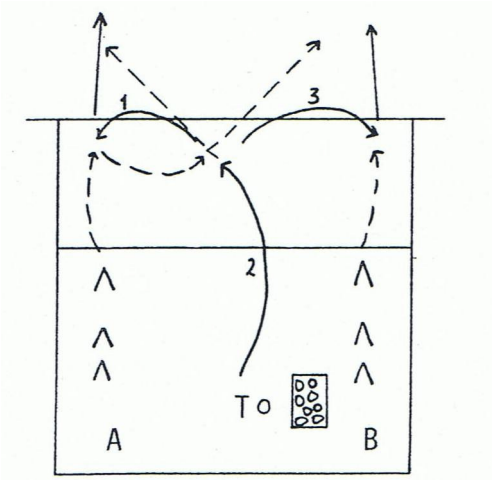
UITBOUW:
- spelers liggen kruislings over elkaar , bal mag na de opgooi 1x stuiten.
- Idem, spelers zorgen voor een aanval.

OMSCHAKELEN: Van de ene spelactie (techniek) naar de andere.

- Blokkeren - Bovenhands
- Passen - Bovenhands
- Aanvallen - Bovenhands
- Bovenhands - Aanvallen
- Bovenhands - Verdedigen (uitdekken van de aanval)
- Etc. - Etc.

Met een beetje fantasie zijn hierbij erg veel oefeningen te bedenken.

61.

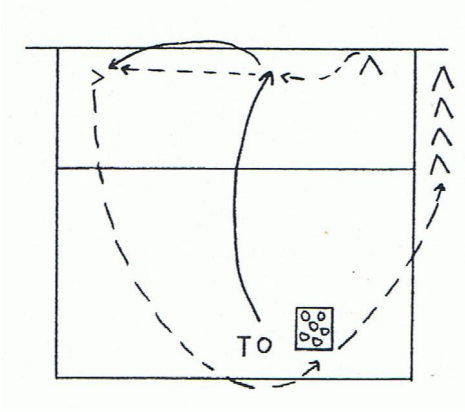


Aanval - Set-up

Na de aanval direct een set-up geven aan de andere kant van het net.

A valt aan en krijgt direct na de aanval een aangegooide bal van de trainer en moet een set-up geven naar de andere kant, B, en vice versa.
In eigen rij aansluiten.

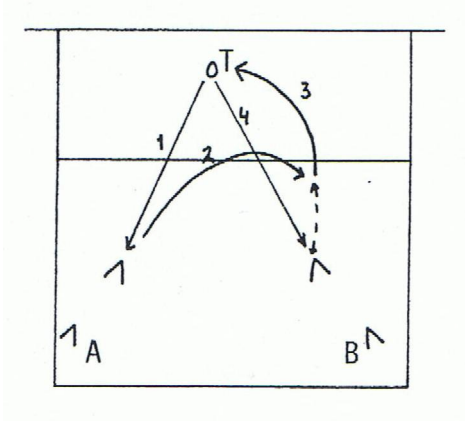
62.



Blok - Set-up

Blokkeren, landen, omdraaien en een set-up geven.

63.



Bovenhands - Verdedigen

Smash van trainer op A – A verdedigd bal naar B – B geeft hoge set-up naar de trainer – B verplaatst achterwaarts en verdedigd smash van de trainer naar A – A hoge set-up, enz.

STAP 6 - Wendbaarheid en Behendigheid -

Het bovenhands spelen van de bal in/na motorisch complexe situaties, waarbij het lichaam zich op een bijzondere manier moet aanpassen. Bijvoorbeeld bovenhands na een boksprong of een koprol.

64. 2-tallen, 1 bal.

A speelt bovenhands 1x op, tikt met 2 handen de grond aan en speelt bovenhands naar B – etc.

VARIATIE:
- A gaat zitten.
- A gaat liggen.
- Idem, met draai om lengte-as.
- A maakt rol.
- A maakt een spreid – of hurksprong.

65.

A en B spelen 1 bal bovenhands over – de 2e bal wordt over de grond naar elkaar gerold of geschopt.

VARIATIE:
- De tweede bal met een chest-pass overspelen.
- De tweede bal met een bounce-pass overspelen.
- De tweede bal laag bovenhands overspelen, eventueel met een stuit.