Oefeningen 3e Tempo-aanval op positie 4

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 –

- Aanloop - Sprong - Armbeweging

1. Springen met 2 voeten recht omhoog
- Op een vrije plaats in de zaal
- Op een armlengte afstand van het net

ACCENTEN:

- Voetenstand
- Afstand tot het net (bijvoorbeeld met tape voetstappen plakken)
- Lichaamspositie t.o.v. het net

2. Idem oefening 1, nu met een 2-armige inzet bij de sprong – de arminzet van zijwaarts achter langs de heupen naar voren omhoog.

ACCENTEN:

- Gebogen armen als de armen voor het lichaam omhoog zwaaien
- Eerst arminzet – dan de rompinzet – dan de strekking van de benen
- De slaghand komt niet boven het hoofd uit – i.v.m. de slagtechniek
- Ritme in de sprong

3. Vanuit een uitgangshouding met de linkervoet voor
- Een grote vlakke pas met rechts (vertesprong)
- Bijsluiten met links voorbij rechts
- Tweebenige sprong omhoog

Met tape voetstappen op de vloer aangeven, waarbij de voorste tape langs is i.v.m. differentiatie van de plaats van de linkervoet door been- / paslengte verschillen.

ACCENTEN:

- Voetenstand
- Landing op de hiel van de rechtervoet - grote vlakke pas
- Verlaging van het lichaamszwaartepunt
- Vooroverhellen romp bij afzet van links op rechts
- Voetplaatsing voor het lichaam (laatste 2 passen R - L)

4. Idem, met het accent op de armzwaai tijdens deze passen.

ACCENTEN:

- Als de linkervoet voor is dan zijn de armen gebogen voor het lichaam
- Tijdens het naar voren zwaaien van het rechterbeen gaan de armen via zijwaarts naar achteren en tijdens het neerzetten van de linkervoet (laatste pas) langs de heupen naar voren en omhoog, waarbij de linkerarm hoger opzwaait dan de rechterarm (slagarm)
- De slaghand gaat langs het hoofd naar achteren – de rechterelleboog blijft daarbij onder de rechterschouder

5. Idem, nu met een 3-pas aanloop – uitgangspositie met de rechtervoet voor.

ACCENTEN:

- 1e pas met links – klein en geen landing op de hiel maar op de platte voet eventueel op de voorvoet
- 2e pas met rechts – afzet met het linkerbeen en een actief naar voren zwaaien van het rechterbeen – deze pas is groot, landing op de hiel
- 3e pas met links – voorbij rechts en dwars op de aanlooprichting
- Ritme – iedere stap is sneller

6. Idem, met het accent op de armzwaai

ACCENTEN:

- Tijdens de eerste pas zijn de handen voor het lichaam (tijdens de aanleerfase voor de buik even in de handen klappen – pas = klap)
- Tijdens de tweede pas (het naar voren zwaaien van het rechterbeen) gaan de beide armen via zijwaarts naar achteren
- Voor en tijdens het plaatsen van de derde pas gaan beide armen via laag, langs de heupen naar voren en omhoog – daarbij worden de beide armen tijdens de opwaartse zwaai gebogen
- “Trek je aan je armen omhoog”
- De linkerschouder is naar het net toe gedraaid
- De linkerhand wijst in de richting van de bal die naar je toekomt
- Dan wordt de linkerarm in een snelle beweging naar beneden bewogen richting dijbeen bewogen en komt de rechterarm (de slagarm) vanaf schouderhoogte in een circulaire slagbeweging naar een ‘imaginaire’ bal – en dat zodanig dat je die ‘eventuele’ bal op het voor jou hoogste punt van je sprong kan bereiken en die bal ‘schuin’ voor je blijft – bal mag niet te dicht bij jou en zeker niet boven je komen – en er moet minstens een armlengte tussen jezelf en het net blijven bestaan

Algemeen: deze “droge” aanvalssprongen veelvuldig herhalen – bijv. direct na de warming-up – de beweging moet worden ingeslepen.

7. Idem oefening 6, maar nu met het werpen van een tennisbal over het net op het hoogste punt van de sprong.

ACCENTEN:

- Een correcte uithaalbeweging voor de worp, d.w.z. de elleboog van de werparm maakt een circulaire beweging rond de schouder
- De slaghand moet snel naar achteren worden gebracht
- Eerst springen – dan werpen
- Een lange slagarm op het moment dat de tennisbal de hand verlaat (laat de speler tegen de muur gooien – later bij de daadwerkelijke smash wordt de neerwaartse balrichting voornamelijk bepaald door de handactie over de bal heen (dakje op de bal) – dat is eigenlijk alleen maar te bereiken door met een losse polsbeweging te leren slaan

- Slagbeweging + Balcontact

8. 2-tallen tegenover elkaar – 9 meter afstand

Uitgangshouding:
- Schredestand met de linkervoet voor
- Rechtervoet schuin opzij
- Linkervoet moet dwars worden gezet
- Bal op een gestrekte linkerarm – bal voor de rechterschouder
- Rechterhand slaat op de bal – de bal vasthouden, 2e keer bal met stuit naar de andere kant slaan

ACCENTEN:

- Uithaalbeweging correct
- " De pijl en boog houding"
- Met de open hand over de bal heenslaan
- De pols is ontspannen - dus los
- De hand is gespannen (vormspanning)
- Lange slagarm
- Een romprotatie zet de slagbeweging in
- Geen kromming van de rug, maar uit "uit de schouder slaan"

9. Idem, nu direct de bal uit de hand slaan, via de vloer naar de partner (Bal niet opgooien)

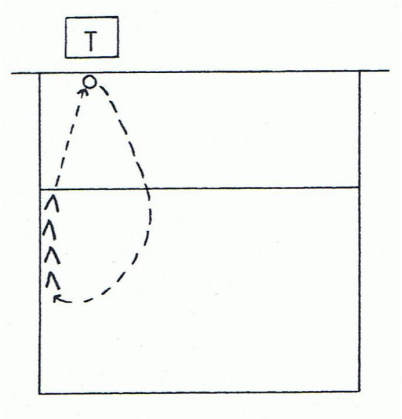
ACCENTEN:

- Zie oefening 8
- Let op follow through – "slaghand in de broekzak steken" "doorslaan"

10. Idem, nu wordt de bal met de linkerhand hoog boven het hoofd opgehouden en naar beneden geslagen (linkerhand nu even niet laten zakken op het slagmoment)

ACCENTEN:

- Zie oefening 8 + 9
- "Hoog pakken" waarbij de slaghand <u>onder</u> tegen de bal komt en dan met een losse pols over de bal klapt

11. 

Slaan tegen een volleybal – die door de trainer boven het net wordt vastgehouden

Trainer houdt de bal ± 50 centimeter over het net en varieert de balhoogte afhankelijk van de individuele reikhoogte in sprong

STAP 2 **- Timing –**

- Het samenspel van verplaatsing van de speler in de richting van de bal in relatie tot de balbaan.
- Een speler moet leren op het juiste moment de bal te slaan. Het inschatten van de balbaan is in deze fase essentieel.
- In deze fase is het belangrijk dat de set-up redelijk constant is. De trainer gooit daarom zelf de ballen op.

12. Bal opgooien met de linkerhand en hoog voor je vangen – <u>boven en voor</u> je hoofd.

ACCENT:

- Bal nawijzen met de opgooihand – pijl en booghouding

13. Idem, nu de bal vangen met een slagbeweging – rechts op links, je slaat de bal met je slaghand op je andere hand en vangt zo de bal.

ACENT:

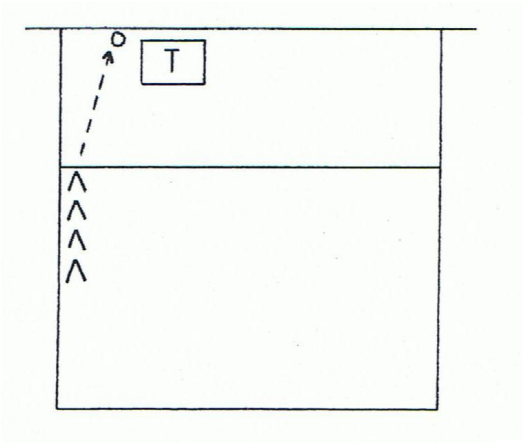
- Bal met de linkerhand <u>nawijzen</u> en het naar achteren halen van de slaghand
- Pijl en booghouding

14. Idem, nu opgooien en slaan via de grond naar de partner.

ACCENTEN:

- Opgegooide bal nawijzen met de opgooihand
- Pijl en booghouding
- Slagarm maakt een circulaire beweging
- Raak de bal op een zo hoog mogelijk punt
- Dakje op de bal – vingers open
- De inzet van de slag loopt via een rotatie van de rechterschouder naar de bal toe
- Uit de schouder slaan
- Geen kromming van het bovenlichaam
- Doorzwaaien van de slagarm – follow through

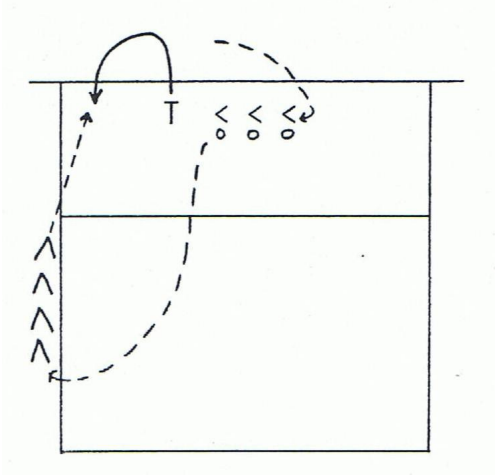
15.



Bal uit de handen van de trainer (op verhoging) slaan

Trainer legt de bal op een gestrekte arm en varieert de hoogte afhankelijk van de reikhoogte in sprong van de individuele speler

16.

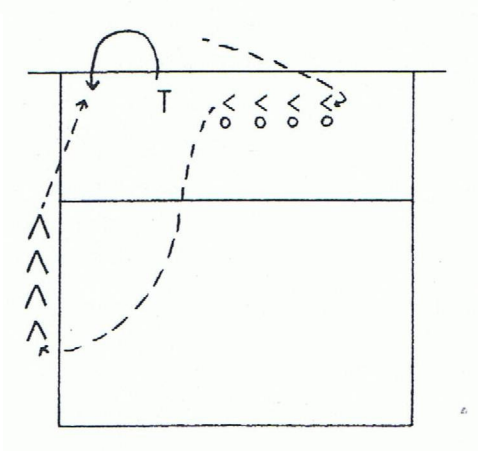


Trainer gooit de bal op (verticaal) en speler vangt de bal in sprong op de linkerhand

ACCENT:

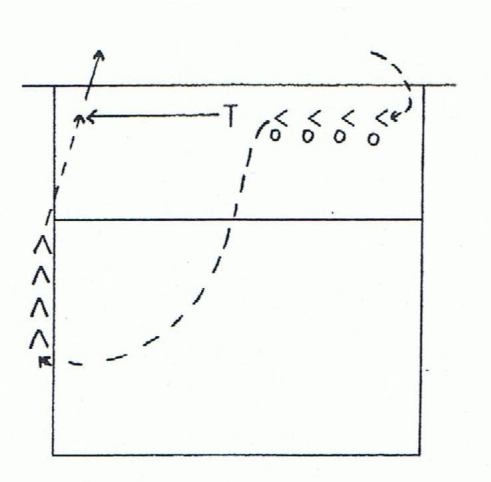
vangen in pijl en booghouding

17.

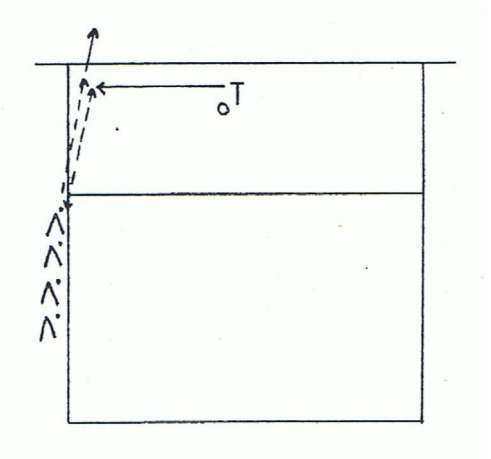


Idem, nu met slaan op de bal en afvangen, de slaghand slaat de bal op de linkerhand

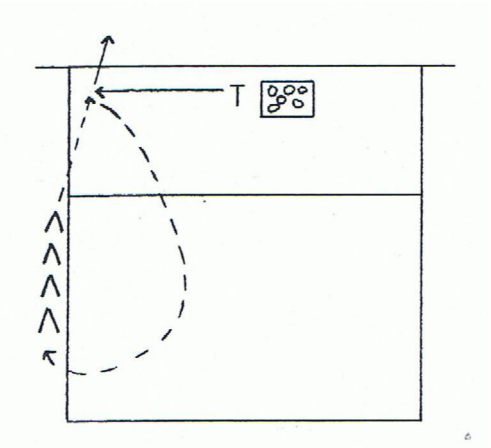
18. Idem, nu met slaan over het net.

19. 

Trainer gaat verder naar midvoor. (de timing wordt moeilijker omdat de balbaan naast een verticale nu ook een horizontale component krijgt)

20. 

Idem. Speler gooit eerst een tennisbal over het net, verplaatst achterwaarts en trainer gooit een bal op die door dezelfde speler over het net wordt gesmasht

21. 

1 groep valt om de beurt aan, de andere spelers rapen ballen en voorzien de trainer steeds van een bal

a. wisselen per groep na bijv. 30 goede smashes
b. wisselen na bijv. 3 minuten, tellen hoeveel goede smashes
c. na 3 goede smashes achter elkaar, dan krijgt de groep 1 punt – hoeveel punten na bijv. 3 minuten

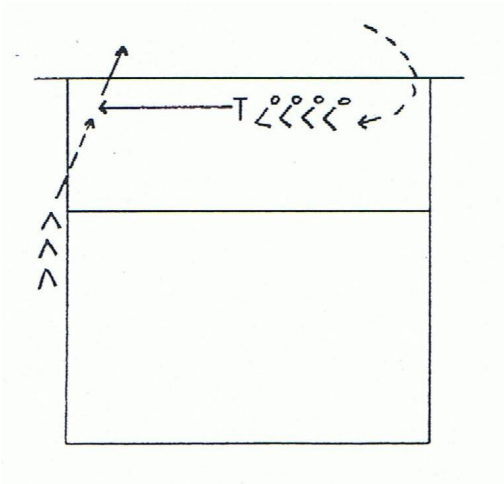
STAP 3

- Differentiatie –

NAAR TEMPO EN RICHTING:

- Ballen verder weg aangooien
- Balbaan vlakker (2e – tempo ballen aangooien)
- Ballen scherper en/of verder van het net
- Set-up uit het achterveld

NAAR TEMPO:

22. 

Trainer gooit 2e – tempo ballen aan (vlakkere balbaan)

ACCENT:

Speler moet eerder met de aanloop starten

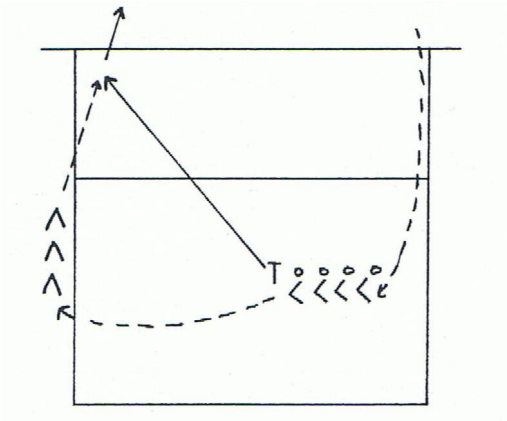
NAAR RICHTING:

23.
- Trainer varieert nu continu de aangooiplaats
- Spelers vallen om de beurt aan
- Speler slaat 3x achter elkaar

24. Trainer gooit afwisselend scherper/minder scherp op de netrand.

25. Trainer varieert de diepte van de balbaan – set-up verder/minder ver van de naar de antenne.

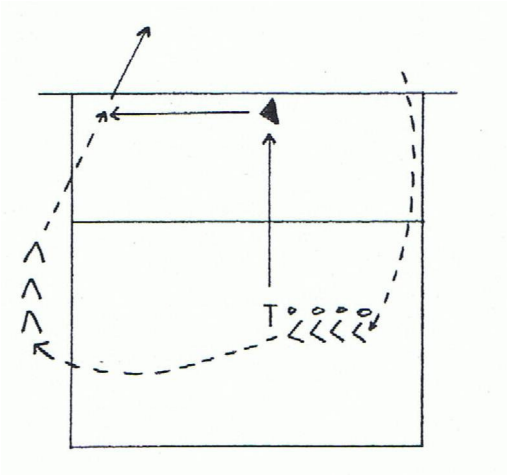
26.



Trainer gooit set-ups aan uit het achterveld

In deze fase kunnen de set-ups ook gegeven worden door een andere speler (vaste spelverdelers) – dit omdat de aanleerfase achter de rug is – nu is er sprake van “verbeteren van de aanval”.

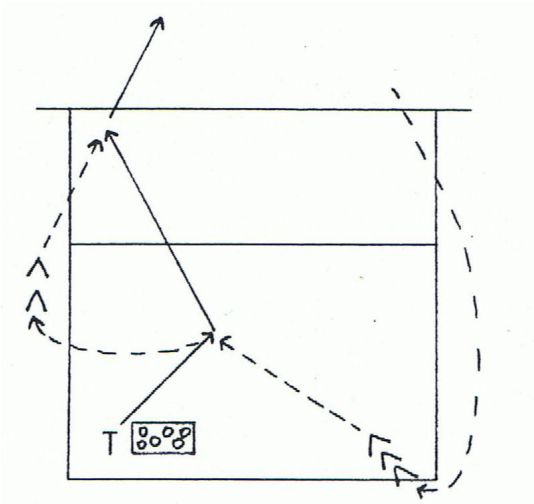
27.



Aangooi door de trainer vanaf alle veldposities.

a. sv. Geeft 3e – tempo set-ups
b. sv. Geeft 2e – tempo set-ups

28.



Set-up uit het achterveld

a. alle spelers geven een set-up
b. een vaste spelverdeler (sv) geeft de set-up

STAP 4

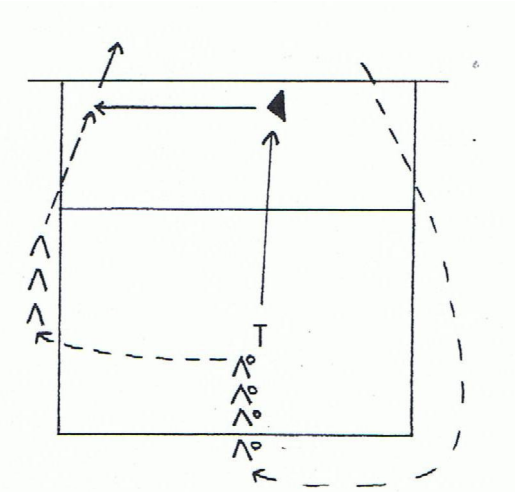
- Balans en Evenwicht –

Het trainen van de lichaamsbalans tijdens de opsprong – de zweeffase – en de landing.

Ook trainen van situaties waarbij het lichaam uit balans is.

- Draaisprongen
- Smashen buiten de ideale slaglijn

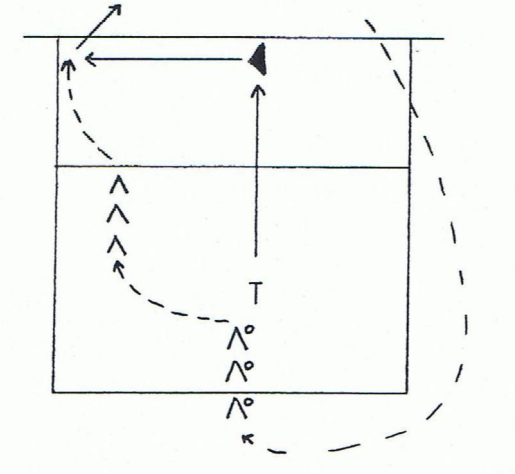
29.



Aanloop van <u>buiten</u> naar <u>binnen</u> en rechtdoor slaan door:

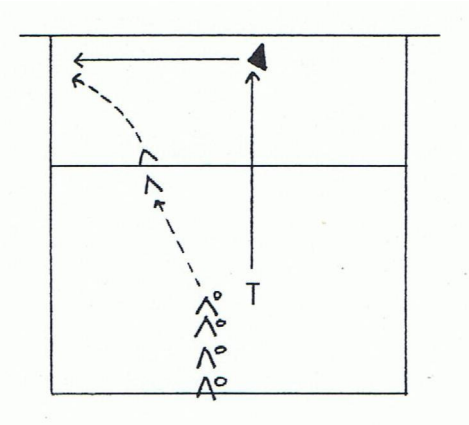
a. draaisprong
b. cross-slag voor het lichaam langs

30.



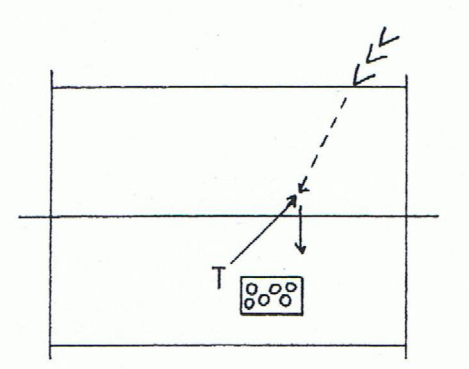
Aanloop van <u>binnen</u> naar <u>buiten</u> en rechtdoor en diagonaal kunnen slaan

31.



Swingaanval, met al of niet naar buiten zweven.
De aanvaller springt vanaf de afzetplaats evenwijdig aan het net naar voren en slaat de bal vroeg of laat in de zweeffase

32.



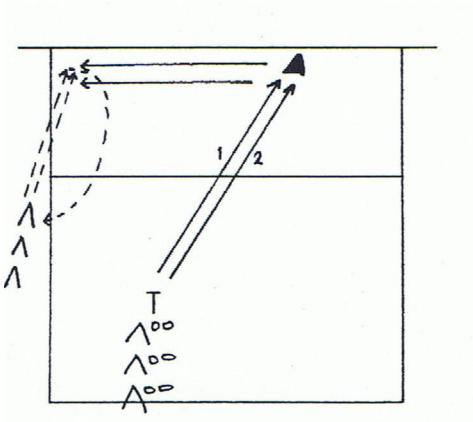
Slaan op ballen die in één keer over het net komen

STAP 5 - Reageren en Omschakelen –

Omschakelen van de ene techniek naar de andere, al dan niet onder tijdsdruk – m.a.w. de tijd tussen 2 speelacties steeds kleiner maken.

- Eerst blokkeren – dan aanvallen
- Eerst passen – dan aanvallen
- Eerst verdedigen – dan aanvallen
- Eerst aanvallen – dan blokkeren
- Eerst aanvallen – dan verdedigen

33.



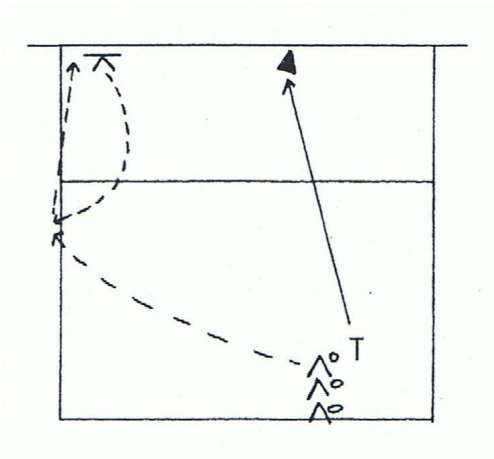
<u>aanval – aanval</u>

Trainer gooit 2 ballen aan naar de spelverdeler.

2 verplaatsingstechnieken

a. na de eerste aanval achterwaarts verplaatsen
b. na de eerste aanval omdraaien = uitstappen met rechts, overkruisen met links en doorlopen, terugdraaien en 2e aanloop

34.

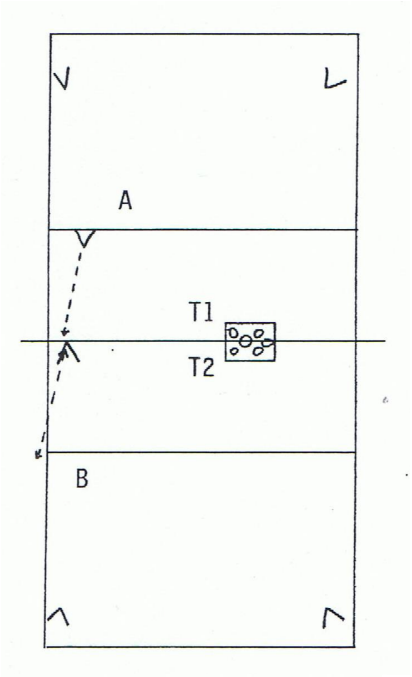


<u>blok – aanval</u>

blok op positie 4, daarna aanval op positie 4

verplaatsingstechniek van het net, idem oefening 33

35.



blok – aanval

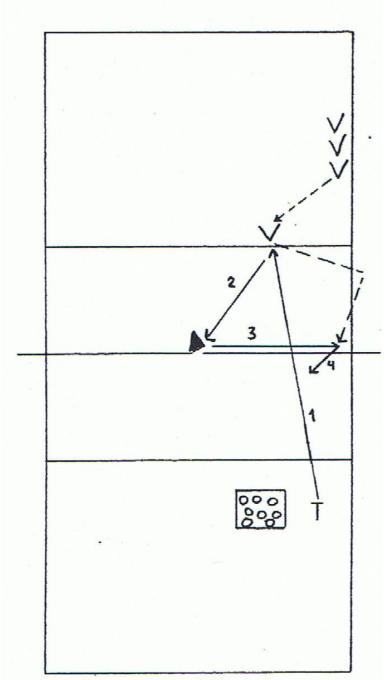
Trainer gooit set-up voor A, A valt aan en B blokt.
Daarna gooit trainer 2 set-ups voor B, B valt aan , A blokt.

Serie is bijv. 10x aanvallen en 10x blokkeren.

UITBOUW:

- met verdedigers
- de andere spelers rapen ballen

36.

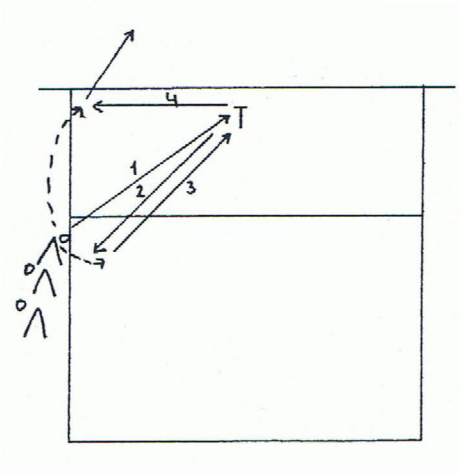


servicepass – aanval

Trainer serveert op voorspelers, speler die passt krijgt de set-up en valt aan.

Ook: met aan de andere kant van het net een teamopstelling (6 spelers)

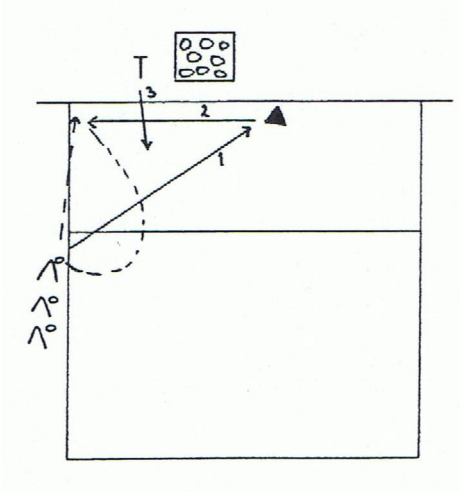
37.



verdedigen – aanvallen

Trainer gooit bal aan die verdedigd moet worden, direct daarna gooit trainer 2e bal aan voor een aanval door dezelfde speler

38.



<u>aanval – eigen aanval uitdekken</u>

Na aanval gooit de trainer 2e bal onder het net door die de aanvaller verdedigt naar de spelverdeler

a. spelers rouleren
b. speler krijgt serie van bijv. 6 ballen

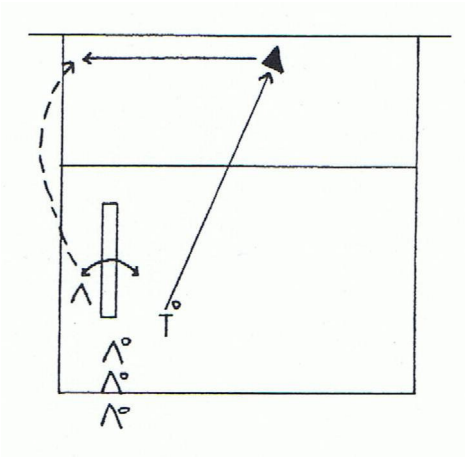
STAP 6 - Wendbaarheid en Behendigheid –

Hieronder wordt verstaan het uitvoeren van de diverse volleybaltechnieken in en na motorisch complexe situaties.

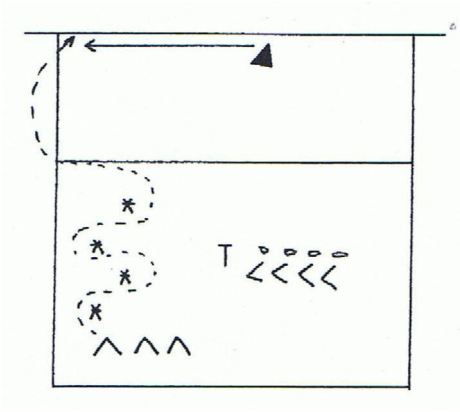
Dit heeft vooral te maken met:

- Algemene motorische vaardigheden
- Coördinatieve vaardigheden
- Snelheid – beweeglijkheid – lenigheid – evenwicht

39.



4 wisselsprongen zijwaarts over een bank, direct gevolgd door een aanval op positie 4.

40. 

- aanval na koprol
- aanval na sprong op en af een kastdeel
- aanval na zijwaartse rol
- aanval na zig-zag loop om kegels
- aanval na boksprong