

Training 10-11-2009 met pass oefeningen

Inspelen

Rustig bovenhands en onderhands inspelen.

Oefening 1

Splits het veld in de lengte en maak twee groepen spelers op elke helft van het veld. De twee groepen doen dezelfde oefening.

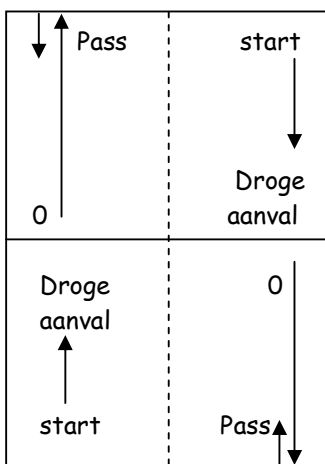
Een persoon staat aan het net met de bal, een ander staat op de achterlijn.
De persoon aan het net gooit de bal op de 7 meter lijn, de ander loopt in van de achterlijn en passt de bal terug. De passer loopt door naar het net en maakt een blok.
Daarna achterwaarts teruglopen naar de achterlijn.
De persoon aan het net gooit nu een korte bal op de 3 meter lijn, die de ander passt.
Weer achterwaarts teruglopen naar de achterlijn en in de rij aansluiten.

Oefening 2

Splits het veld in de lengte en maak twee groepen spelers op elke helft van het veld. De twee groepen doen dezelfde oefening.

De eerste speler begint met het aantikken van de achterlijn en loopt door voor een 'droge' aanval op de 3 meter lijn. Ga onder het net naar de achterlijn van het andere veld en tik deze aan. Op dit veld staat bij het net een persoon en deze gooit een bal aan die men terug passt. Na de pass teruglopen en achteraan de rij sluiten.

Variatie hierop is i.p.v. de aanval een blok.



Oefening 3

Deze oefening vindt plaats op een half veld met een ballenbak naast speler 1:

1 gooit bal naar 3, 3 passt naar 2.

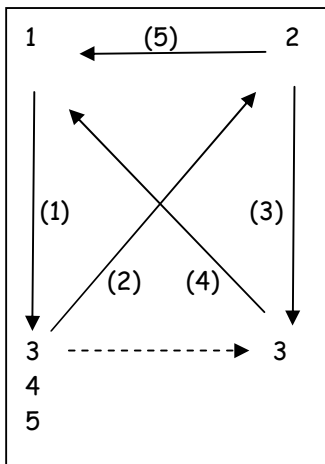
3 verplaatst zich zijwaarts.

2 gooit bal naar 3 en 3 passt de aangespeelde bal van 2 naar 1.

2 geeft een setup naar 1.

3 loopt terug naar het rijtje spelers en nummer 4 begint.

=> Bij een foute pass haalt de passer de bal en begint direct de volgende speler.



Variatie:

1 gooit bal naar 3.

3 geeft pass naar 2, 2 geeft setup naar 1,

1 speelt de bal naar de andere hoek: positie (A).

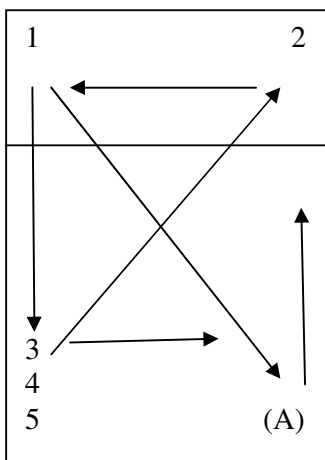
3 verplaatst zich zijwaarts en geeft een pass naar 2.

2 geeft een korte bal op de 3 meter lijn en 3 passt terug naar 2.

3 gaat terug naar de rij spelers.

2 geeft een setup naar 1 en het spel begint weer van vooraf aan voor nummer 4

=> Bij een foute pass, gaat de pass'er de bal halen en begint de volgende.



Oefening 4

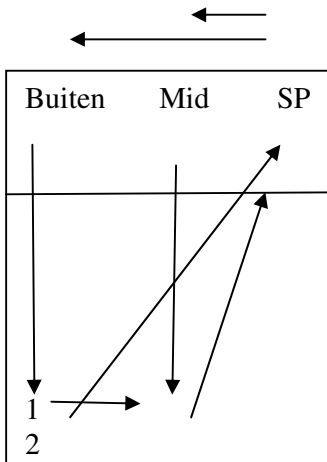
Buiten gooit bal naar 1, 1 geeft pass naar Sp.

Sp speelt bovenhands naar Mid, 1 loopt zijwaarts naar Mid.

Mid gooit bal naar 1 en 1 geeft weer een pass naar Sp.

SP speelt bovenhands naar Buiten, dan gaat nummer 2.

=> Als het goed gaat mag er geslagen worden.



Inslaan op buiten en mid

Serveren:

Zoek een maatje aan de overkant en serveer op elkaar. Het maatje gaat willekeurig op een plek in het veld aan de overkant staan, serveer gericht op je maatje.

Partijtje