

## CLINIC RON ZWERVER – WARMING UP dd 20 december 2008

---

Ron Zwerver is voorstander van een warming up met basis oefeningen met balcontact in plaats van inlopen, rekken en strekken.

De basis oefeningen zijn per onderdeel relatief kort maar worden een aantal malen uitgebreid met variaties.

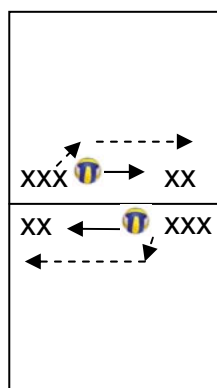
---

### Oefening bovenhandse techniek:

#### Start:

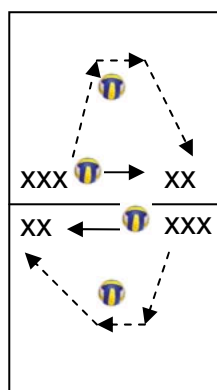
Aan elke kant van het net spelers met één bal per groep. Speel de bal bovenhands langs het net, loop je bal achterna en sluit achteraan.

Let op: 10 vingers laten dragen, speel met polsbeweging en ellebogen naar buiten.



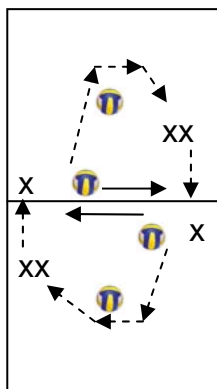
#### Uitbreiding van de oefening:

Leg een bal in het midden van het halve veld op ca 4 meter en laat de spelers na de setup om de bal heen lopen.



Uitbreiding van de oefening:

De eerste speler speelt de bal langs het net, de overige spelers komen vanaf de 3 meter lijn, spelen de bal terug langs het net en lopen zelf langs de bal op de 4 meter lijn naar de andere rij.

Uitbreiding van de oefening:

Na het terugspelen van de bal langs de bal op de 4 meter lijn lopen, eenmaal plat op je buik op de grond en doorlopen naar de andere rij.

**Rekken en strekken**

Alle spelers in een kring 3 minuten laten rekken en strekken.

Daarna op de grond buikoefeningen:

20x knieën gebogen houden en knieën en hoofd naar elkaar toebrengen.

20x links en 20x rechts knieën en hoofd naar elkaar toebrengen.

20x op je buik en hoofd en benen omhoog.

Daarna leunen op je ellebogen en tenen en 1 minuut je lichaam plat houden.

**Oefening bovenhandse techniek:**

Opstelling:

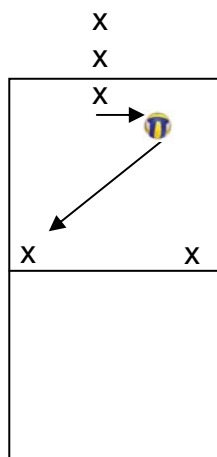
Een afvanger bij het net linksvoor, een afvanger bij het net rechtsvoor, de rest mid-achter opstellen elk met een bal.

Start:

De mid-achter gooit de bal voor zichzelf hoog op, maar dan een meter naar links of naar rechts. Verplaats jezelf snel naar de richting waarin je de bal hebt gegooid en draai naar de richting waarnaar je de setup wilt geven. Let erop dat je ook nu de setup geeft met een polsbeweging.

De afvanger vangt de bal en sluit achter aan het rijtje van de setuppers die mid-achter staan.

De setupper gaat de bal achterna en vangt de bal af.




---

### Oefening bovenhandse techniek:

In tweetallen opstellen en in de lengte richting van het veld overspelen.

#### Uitbreiding van de oefening:

Eerst voor jezelf opspelen, 180 graden draaien en terugspelen naar je medespeler. Blijf achter de bal, ga door de knieën en vanuit de schouders spelen, niet met geknikte armen.

#### Uitbreiding van de oefening:

Eerst de bal voor jezelf koppen, dan overspelen. Bij het koppen van de bal door de knieën en de bal onder controle houden.

#### Uitbreiding van de oefening:

Per tweetal dicht bij elkaar gaan staan. Blijf nu continue laag en speel de bal afwisselend met één arm van links naar rechts en vv over.

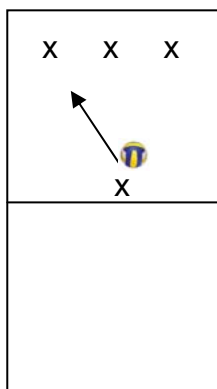



---

### Oefening voor de verdediging / passen:

Drie verdedigers en één 'aanvaller' midvoor. De rest van de spelers opstellen achter de achterlijn in drie rijen.

De aanvaller speelt de bal kort en lang in hoog tempo. Hierbij geen rekening houden met een zogenaamde aanval vanaf het net, maar met als doelstelling dat de spelers elke bal hebben hoe laag, kort, hoog of ver dan ook.



De aanvaller laat wisselen het drietal wisselen bij een foute terugspeelbal / verdediging of speelt tot maximaal 9 goede passes.

---

### **Oefening met twee spelers per speelhelft:**

Opstellen op beide speel helften in twee rijen met één bal. Speel bovenhands over naar de andere kant van het veld en sluit achteraan de rij op je eigen speelhelft.

#### Spel element:

Bij elke fout krijgt de andere partij een punt; spelen tot b.v. 10 punten.

Als je de bal fout speelt, gooit de trainer een nieuwe bal om het tempo erin te houden.

#### Uitbreiding van de oefening:

Onderhands en bovenhands spelen.

---

### **Inslaan:**

Inslaan op midden waarbij de trainer opgooit en een speler geeft de nieuwe ballen aan. Hoog tempo houden

### **Daarna serveren.**

### **Wedstrijd spelen.**

Eemnes, 20 december 2008