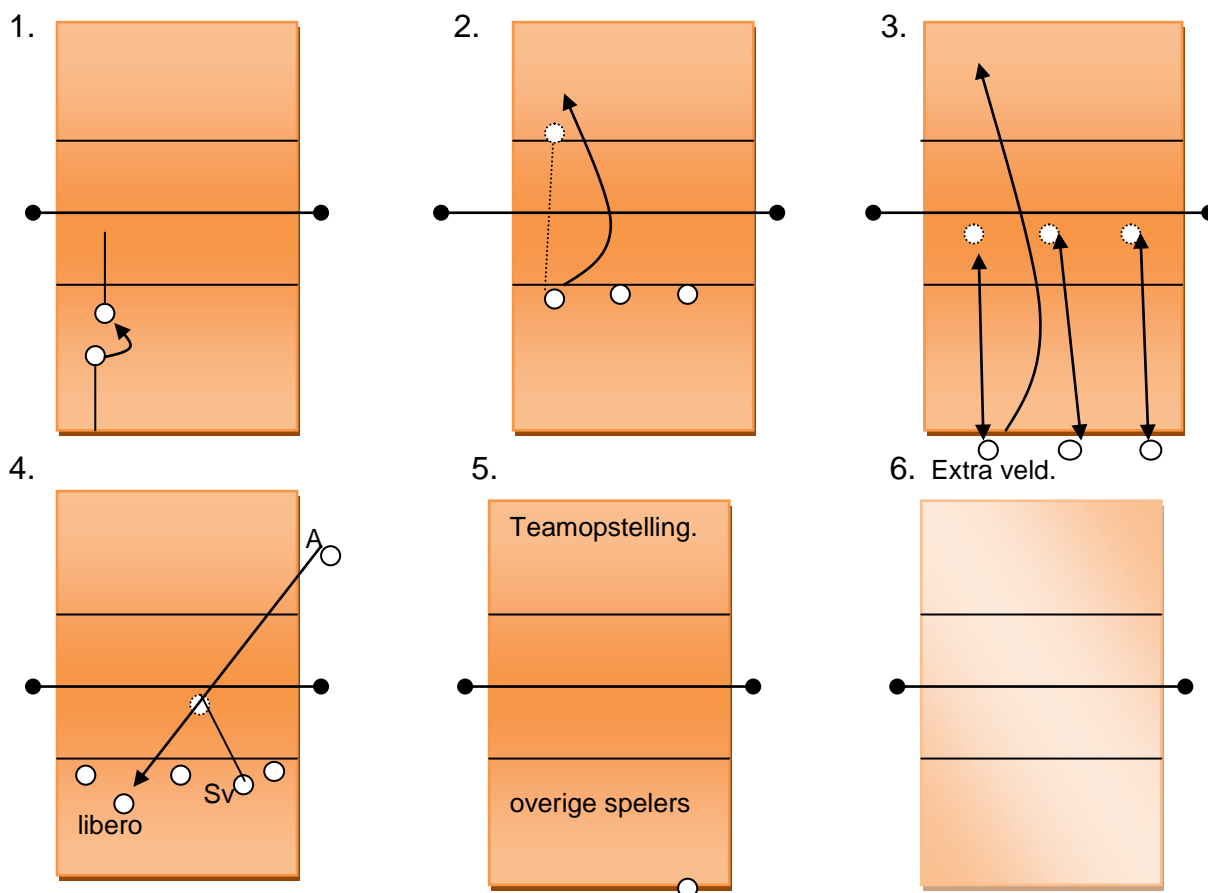


Training 02, extra jaargang 2017.

Accent van deze training: Opslag en aanvalsbouw.



W-U

Zie de warming-up van training 01.

T.a.v. de lenigheidsoefeningen zie de foto's op bladzijde 2.

Oef.1) Tweetallen vanaf de achterlijn en vanaf het net de bal bovenhands naar elkaar spelen. Na elke balbehandeling een meter voorwaarts verplaatsen tot een halve meter van elkaar dan 10 x opspelen en dan steeds 1 meter achterwaarts verplaatsen dan de bal opspelen en overspelen tot aan de achterlijn en middenlijn. 5 series.

Variatie: onderarms en afwisselend bovenhand en onderarms

Oef.2) De speler slaat vanaf de 3-meterlijn de bal onder het net en probeert de bal via een pancake aan de andere zijde van het net te verdedigen. 10 series.

Oef.3) Elke speler heeft een bal. Zij staan bij de achterlijn en lopen naar het net, gaan daarna achterwaarts terug en dan serveren zij krijgen 20 seconden de tijd op deze opdracht uit te voeren. 10 series.

Oef.4) Een speler slaat de bal naar de libero. Er wordt een aanval opgebouwd.

Oef.5) De overige spelers serveren. Het team bouwt een aanval op. De overige spelers mogen tot een tegenaanval komen.

Visualisering van de lenigheidsoefeningen.



De foto's spreken voor zich.

Opmerkingen training 02, extra jaargang.

Bij oefening 1 is het belangrijk dat tijdens het spelen de spelers stilstaan. Vaak wordt de bal al spelend gespeeld waardoor het lichaamsgewicht invloed op de balbaan heeft.

Bij oefening 2 ligt het accent op een snelle reactie en hen denken in fases. De aandacht ligt vaak bij de 2e balbehandeling in dit geval de pancake die uitgevoerd moet worden, waardoor de concentratie bij de 1e balbehandeling, het slaan van de bal onder het net door, slecht is. Denk hierbij ook maar aan de passer/aanvaller die met zijn gedachten al bij de aanval is en de pass verwaarloosd wordt.



Hierbij nog een foto van een sprongfloater. Je ziet hier duidelijk dat de slaghand niet vanuit de nek komt maar van achteren naar voren. De slaghand is niet goed te zien, maar neem van mij aan dat de hand strak gehouden wordt en de vingers gesloten zijn. Hierdoor loop je minder risico dat wanneer je de bal niet goed in het centrum raakt de bal gaat roteren en het floater effect ongedaan wordt gemaakt.



Bovenstaande foto geeft een aanval vanachter de 3-meterlijn weer. Je ziet nu duidelijk dat de slaghand meer vanuit de nek gekomen is. Wanneer de bal niet dicht bij het net geslagen wordt zal deze met een topspin geslagen moeten worden. Je ziet ook dat de slaghand op het moment dat deze de bal raakt naar voren zal klappen om op deze meer topspin aan de bal te geven.