

Tips voor spel- en oefenvormen voor senioren



Sinds 14 oktober is het voor volwassenen niet meer toegestaan om met meer dan 4 personen samen te sporten. Daarbij moet er continu 1,5 meter afstand worden gehouden. Welke oefeningen passen hierbij?

Denkwijze & tips

Bij senioren van 18 jaar of ouder geldt een maximum van 4 spelers per veld. Indien de trainer in het veld staat, telt deze ook mee in het totaal. Dit vraagt in algemene zin:

- Let op dat spelers continue 1,5 meter afstand bewaren: voor, tijdens en na de acties. Blokkeren is niet toegestaan.
- De trainer blijft buiten het veld aan de kant om geen onderdeel uit te maken van het maximum aantal van 4.
- Deze periode is zeer geschikt voor individuele trainingsvormen. Verbeter individuele skills en zorg dat je dit veel uit verschillende posities traint zodat eerst naar een bal toe bewogen moet worden. Leer de bal te controleren doordat je de bal naar specifieke plaatsen moet richten.
- Creëer door middel van lijnen en pionnen vakken die je als target gebruikt. Laat de bal vallen wanneer deze buiten het vak komt (bal moet speelbaar zijn met voeten in het vak of voor de lijn).
- Maak gebruik van een korf, een voetbalgoal, dikke mat, een kast om aan te slaan et cetera. Wees creatief met materialen die het trainen kunnen ondersteunen.
- Zorg dat deze targetvakken ver genoeg uit elkaar liggen.

Legenda:

	Speler 1	1,2 enz	Volgorde van spelen
	Looplijn speler 1		Net
	Speler 2		Lijn in het zand getrokken
	Looplijn speler 2		afscheiding tussen velden/spelers
	Speler 3		Target
	Looplijn speler 3		bal
	Speler 4		balbaan
	Looplijn speler 4		pylon

Voorbeeld oefeningen

Oefening 1

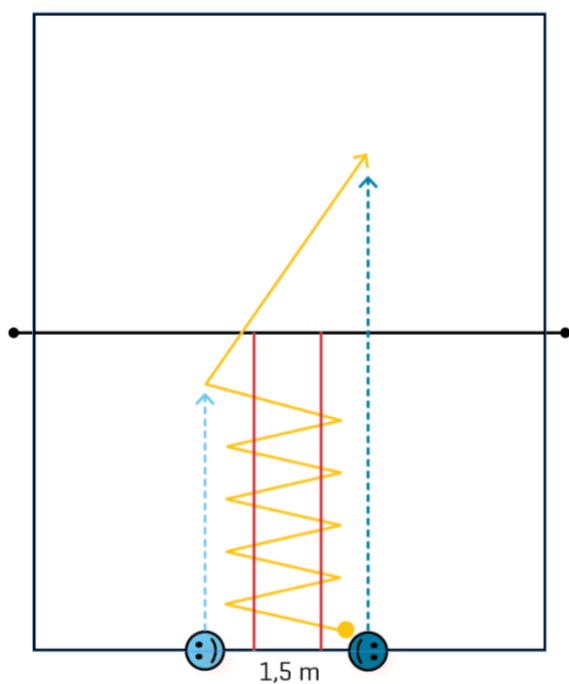
Iedere speler krijgt een bal. Controle en coördinatie oefeningen individueel door voor jezelf in verschillende vormen de bal te spelen.

Oefening 2

Speel de bal in tweetallen over en zigzag naar het net.

Teken hiervoor twee lijnen (van de achterlijn naar het net). Speel de bal over deze lijn.

- 1) Creëer verschillende afstanden: 1,5 meter, 2 meter, 3 meter en 9 meter (en andere afstanden) om het gevoel van de afstand te krijgen.
- 2) Overspelen kan in verschillende vormen (onderhands, bovenhands, zijwaarts, eenmaal voor jezelf, dan achterover, met één arm opvangen dan weer spelen enzovoorts).
- 3) Uitbreiding: Wanneer je bij het net aankomt speel (of sla) je de bal over het net. Verschillende vormen mogelijk: bijvoorbeeld andere speler uit tweetal rent onder het net door en vangt de bal - of speelt deze naar de juiste plek aan het net - eventueel met aanval terug.



Oefening 3

1 tegen 1-spellen (met maximaal twee spelers per helft, maximaal vier spelers per veld) Speel zo vaak mogelijk de bal over. Teken vakken met lijnen of pionnen.

Draai na een aantal pogingen door.

1) Varieer dit met opdrachten zoals:

Verplicht een, twee of drie keer spelen, over het net moet een geslagen bal zijn, één bal moet met arm, het hoofd of een knie gespeeld worden of juist alleen met een arm spelen.

2) Varieer met verschillende vakken:

a) Vakken kunnen diagonaal liggen

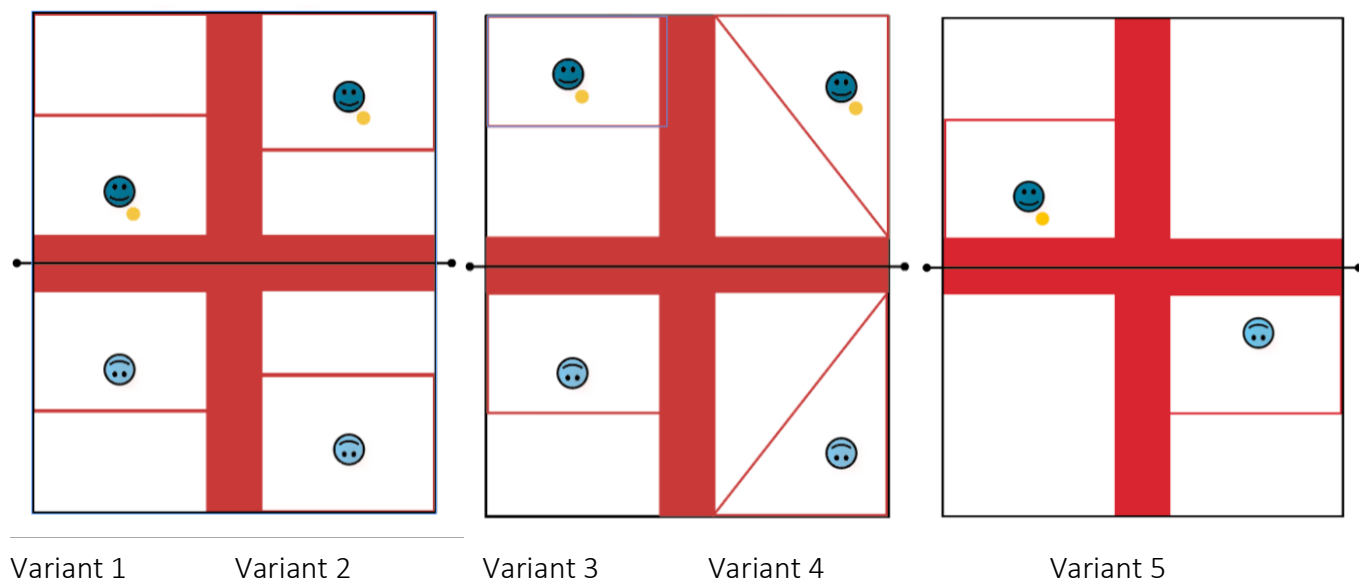
b) Een vak kan kort, de andere diep

c) Ruimte nodig? Een deel van het veld kan buiten het volleybalveld liggen.

3) 1 tegen 1-spel. Speel tegen elkaar om punten:

a) Kan op dezelfde gevarieerde velden

b) Kan met dezelfde opdrachten

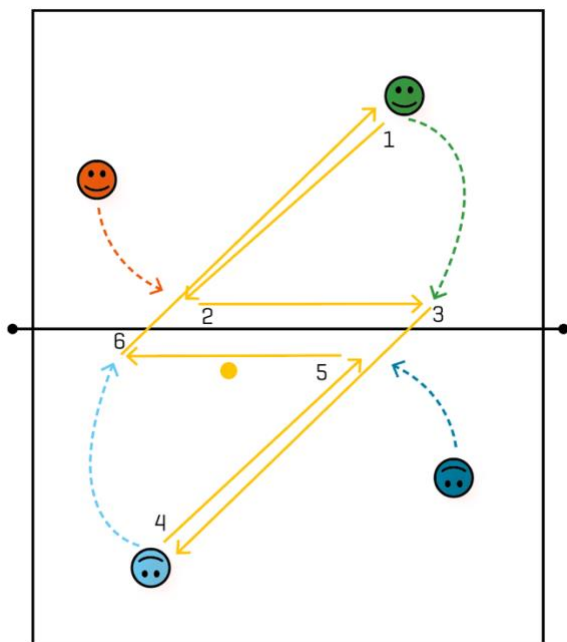


Oefening 4 | 2 tegen 2

Controle oefening. Spelers houden de bal zo lang mogelijk in de rally door de bal diagonaal bovenhands te spelen of aan te vallen. Houd als spelverdeler rekening met de 1,5 meter afstandsregel. Draai door aan je eigen kant.

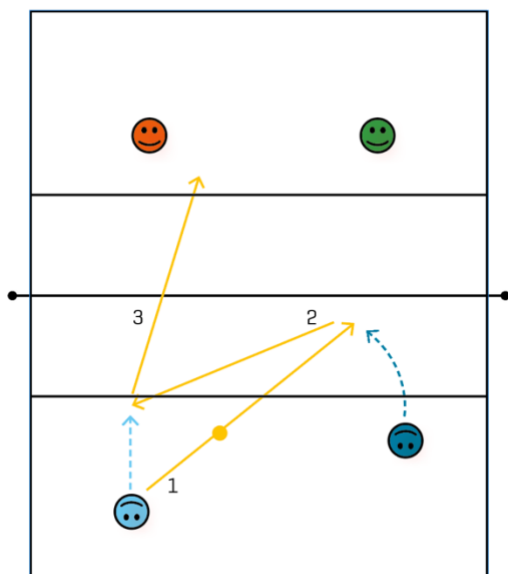
Variatie:

Alleen ballen binnen een bepaalde zone geset is een punt (x aantal punten halen). Is het niveau goed, dan bal over het net gepast of buiten de 3 meter is terug op nul punten.



Oefening 5 | 2 tegen 2 - achter de 3 meterlijn

Twee teams die om en om serveren en achter de 3 meter ainvallen.



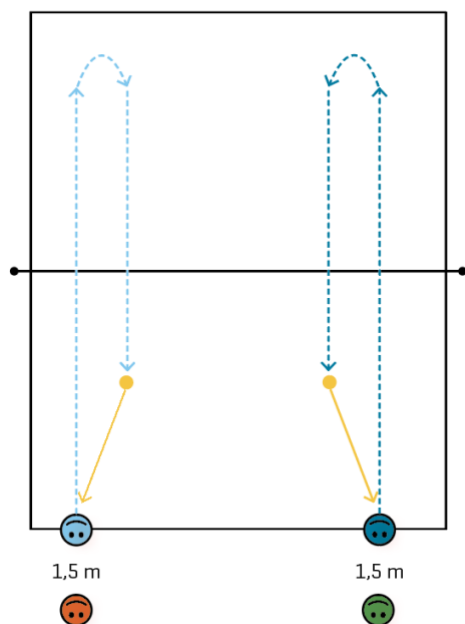
Oefening 6 | Estafette

Maak een rij met 1,5 meter onderlinge afstand. Ren met de bal naar de overkant. Op de terugweg gooi je de bal vanaf 3 meter* naar de volgende in de rij. Stap over de zijlijn en sluit in je rij aan door buiten het veld te lopen.

* gooi van dichtbij of over het juist over het net.

Variaties

Speel de bal bovenhands, onderhands, 1 arm, voetballend/dribbelend, achteruit, bovenhands en koppen afwisselend, enz.



Oefening 7 | Verdedig op aanval

Speler 🟢 serveert, slaat aan of gooit op speler 🟡 en gaat naar verdedigingspositie (recht door of diagonaal).

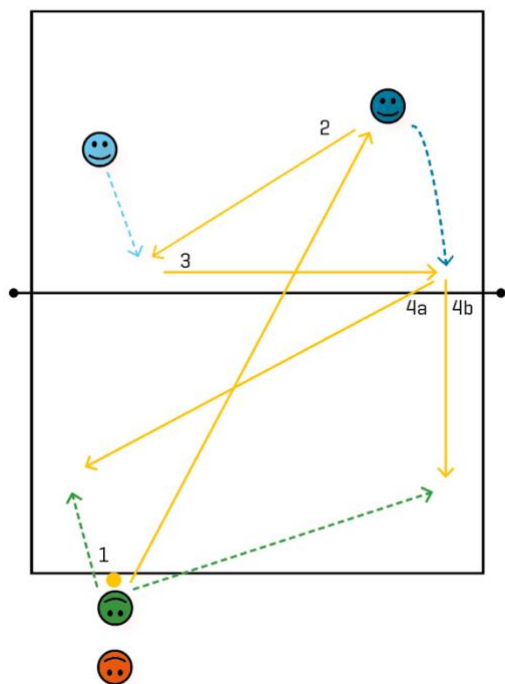
Speler 🟠 passt en valt aan op de buitenkant aan op de set van speler 🟡.
Speler 🟢 verdedigt harde bal die op hem wordt geslagen.

Optie opbouwen:


- Aanslaan vanaf de grond op een verdediger
- Aanslaan vanaf een kist op de verdediger
- Serveren op verdediger

Optie doordraaien:

Serveerder/verdediger en een reserve serveerder/verdediger. Om en om serveren/verdedigen.






Oefening 8 | Pepper met drietel

Speler  speelt/gooit/slaat de bal naar speler .

Speler  speelt onderhands of verdedigt de bal in target gebied bij speler .

Speler  speelt de bal net naast zich en maakt een hoek naar target.

Speler  set de bal naar speler  en rent na de setup terug naar een pion.

- Gebieden minimaal 1,5 meter uit elkaar.
- Wissel nadat speler  8 ballen geset heeft.

