














## Spel- en oefenvormen voor senioren

Sinds 19 november is het voor volwassenen weer toegestaan om in groepjes van 4 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 groep. Indien de trainer in het veld staat, telt deze ook mee in het totaal. Dit vraagt in algemene zin:

- Meerdere groepjes naast elkaar is mogelijk, zolang zij onderling niet mengen en continu 1,5 meter onderlinge afstand houden. Ook moet er een duidelijke afbakening zichtbaar zijn van de verschillende groepjes. Er is geen vast maximum aantal groepjes per veld, dit hangt af van de beschikbare ruimte en keuze voor trainingsvormen in relatie tot de regels.
- 4 tegen 4 spelen is niet toegestaan, dat wordt gezien als 1 groep.
- Let op dat spelers continue 1,5 meter afstand bewaren: voor, tijdens en na de acties. Blokkeren op een (bij het net) aangevallen bal is vanzelfsprekend niet toegestaan aangezien dit binnen de 1,5 meter is.
- De trainer blijft buiten het veld aan de kant om geen onderdeel uit te maken van het maximum aantal van 4.
- Voor binnensport geldt een maximum van 30 personen per zelfstandige ruimte, inclusief trainers en begeleiders.
- 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 bewegen 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.

<b>Legenda:</b>	 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

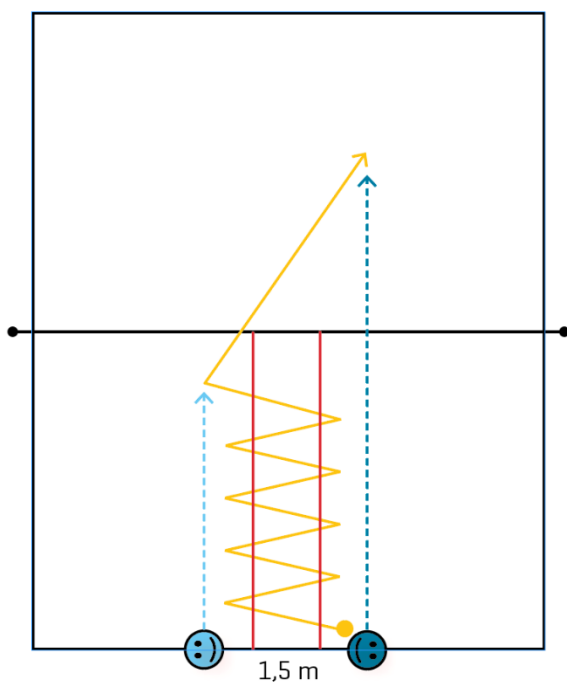
Iedere speler krijgt een bal. Controle en coördinatie oefeningen individueel door voor jezelf in verschillende vormen de bal te spelen.

### 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

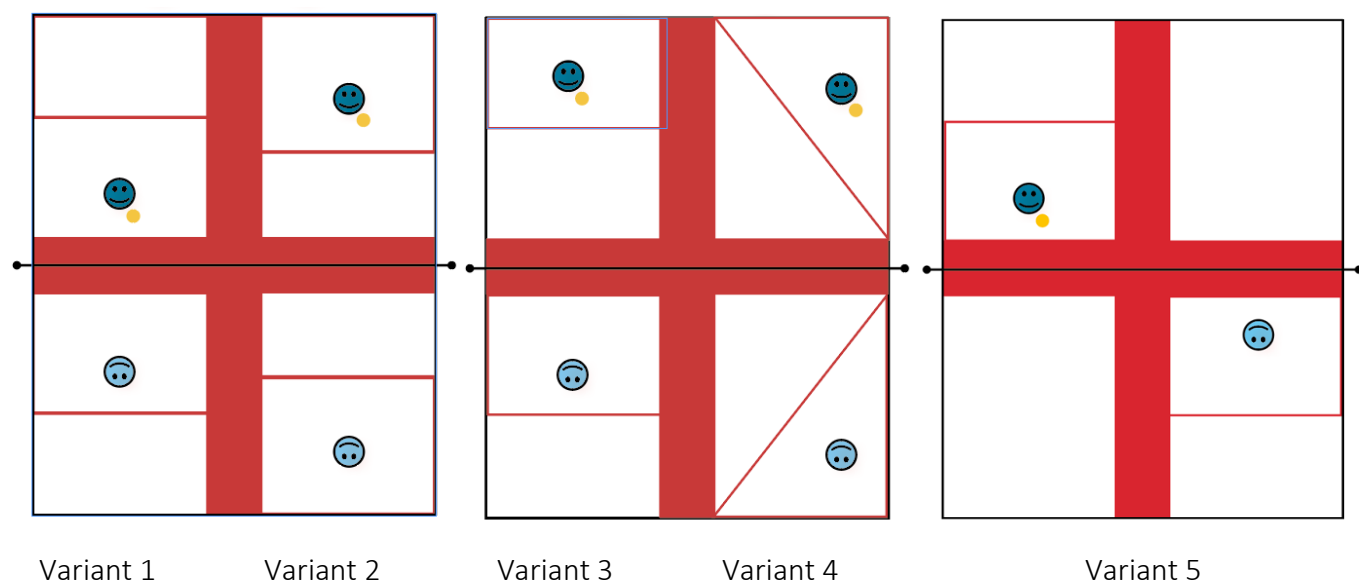
b) Een vak kan kort, de andere diep

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

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

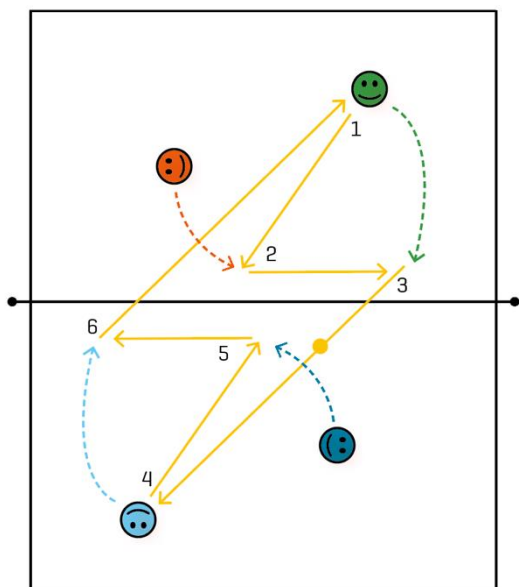
a) Kan op dezelfde gevarieerde velden

b) Kan met dezelfde opdrachten



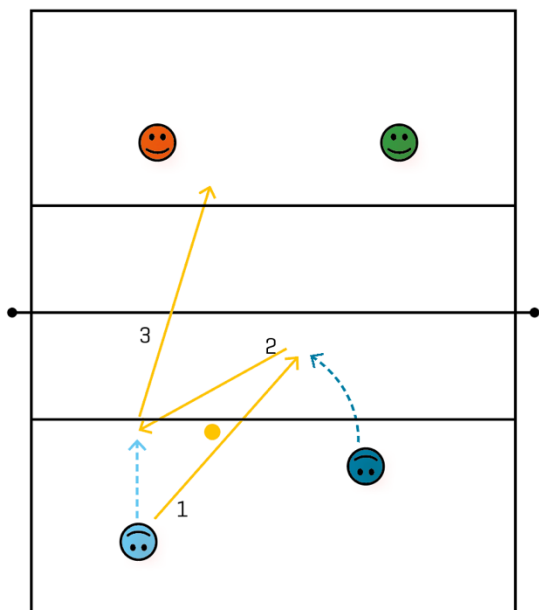
## Oefening 4 | 2 tegen 2

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.



### Oefening 5 | 2 tegen 2 op de 3 meter

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



## Oefening 6 | Estafette

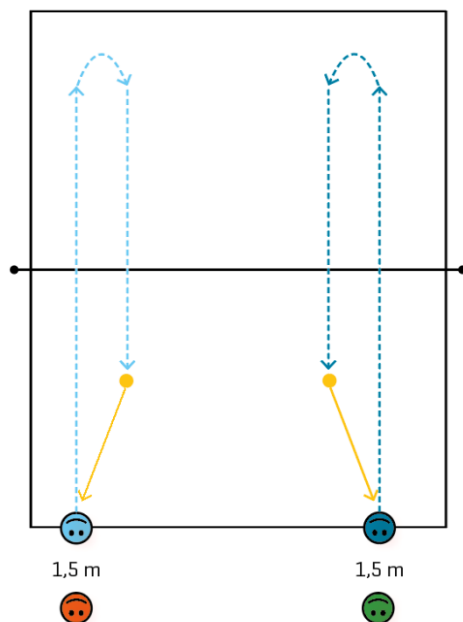
Maak een rij met 1,5 meter onderlinge afstand.

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 dichterbij 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/gooit op speler 🟡 en gaat naar verdedigingspositie (recht door of diagonaal).

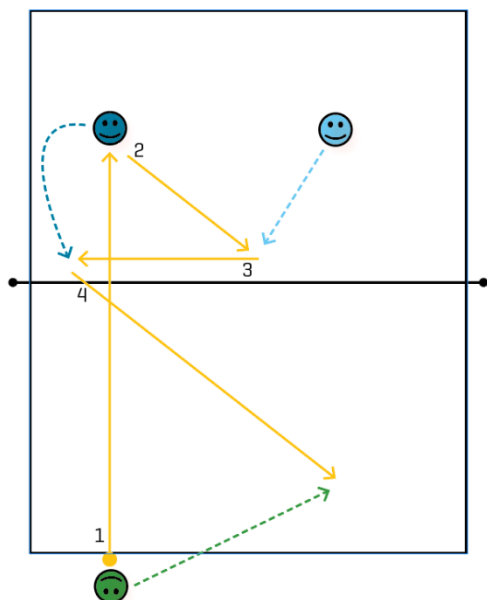
Speler 🟡 past en valt aan op de buitenkant aan op de set van speler 🟡.

Speler 🟢 verdedigt harde bal die op hem wordt geslagen

Optie doordraaien:

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

🟡 + 🟡 beide 1x setter 1x side out → daarna reserve. Draai na zes tot acht keer serveren per persoon door.



## Oefening 8 | Pepper met drietal

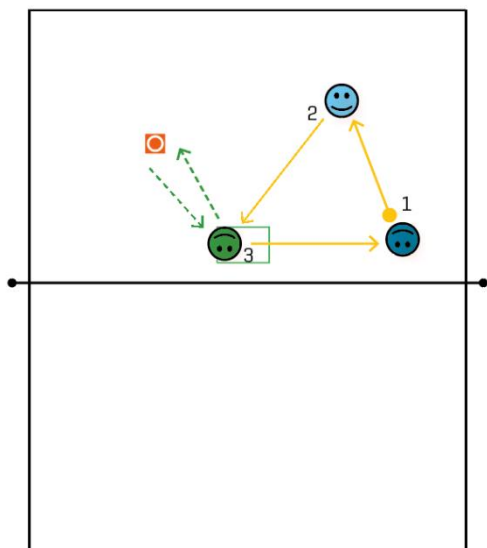
Speler 😊 speelt/gooit/slaat de bal naar speler 😊

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.





## Oefening 9

Speler 🧡 slaat 10 ballen vanaf kast in de rechtdoor.

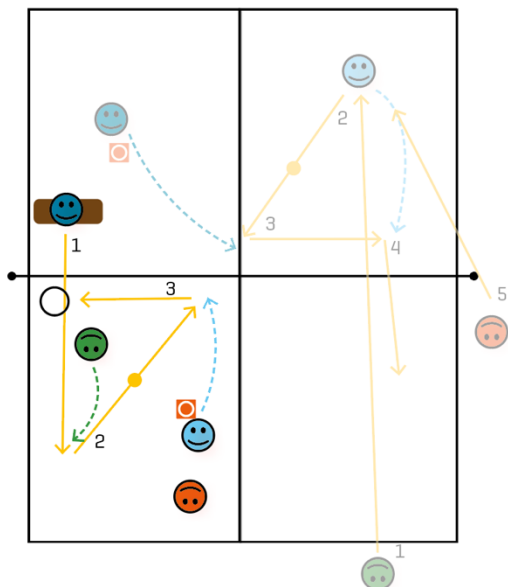
Speler 🟢 verdedigd 10 ballen. Uitgangspositie is op 3 meter en verplaatst naar verdedigingspositie.

Speler 🧡 start vanachter de pion en loopt naar voren om de bal te spelen in de korf. Loopt achter de bal en wanneer de bal vanaf de korf terug stuitert vang deze speler zelf de bal.

Speler 🧡 geeft de bal aan de speler op de kist en wordt reserve.

Speler 🟡 is reserve en wisselt af met speler 🧡.

Oefening 10 wordt op de andere helft van het veld gespeeld.



## Oefening 10

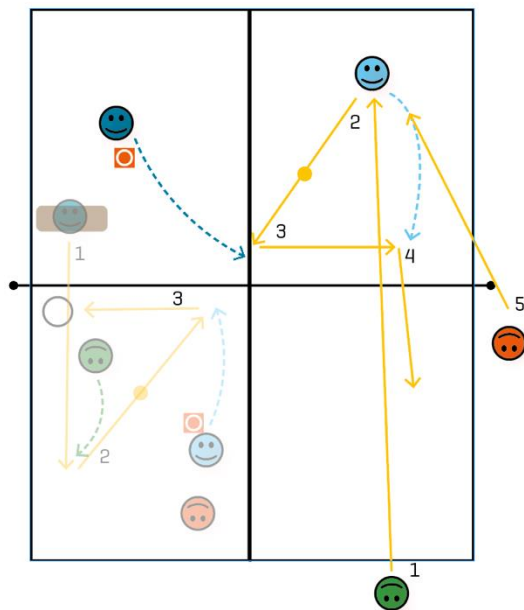
Speler 😊 serveert of gooit de bal op speler 😊 die passt de bal naar de spelverdeler en speler 😊 komt inlopen vanaf pion en geeft een set-up op speler 😊, die inmiddels naar het net is gelopen en aanvalt.

Daarna gooit speler 😊 de bal op speler 😊, die weer passt naar 😊 en zelf aanvalt.

Daarna gooit speler 😊 de derde bal door het hele veld (moeilijk) en speler 😊 maakt hier een goede rallypass of verdediging van.

Voorbeeld van doordraaien: Speler 😊 en speler 😊 wisselen steeds, ieder 3 series dan wisselen met speler 😊 of speler 😊. Of alle vier de spelers draaien door.

Oefening 9 wordt op de andere helft van het veld gespeeld.



## Oefening 11

Houd de bal in de rally /alternatief = conditie, balcontrole en doorzettingsvermogen.  
De pion staat een meter uit het net en buiten het veld, dit is de startpositie voor de setter.

Speler 😊 passt de bal en loopt naar voren om aan te vallen (met of zonder sprong).

Speler 😊 loopt om de pion en set de bal naar speler 😊. De spelers wisselen nu van positie.

Aan de andere kant van het net gebeurt hetzelfde.

Opties:

- Speel de bal bovenhands op de 3-meterlijn of de 8-meterlijn (meer accent op rallypass)
- Pass moet bovenhands
- Aanval met sprong een x aantal keer, spelers wisselen dus niet na elke bal van positie
- Passer speelt de bal onderhands voor zichzelf en geeft daarna een set aan zijn medespeler.

