

UITWERKING JEUGDTRAININGEN

Laura Wassenberg

Training 1

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Aan beide kanten gaan vijf spelers in een vierkant staan (1 op rechtsachter, 1 op linksachter, 1 op linksvoor en 2 op rechtsachter). De bal wordt in een vierkantje overgespeeld
 - o Zelfde opdracht maar nu wordt er achter de bal aangelopen
 - o Zelfde opdracht, maar in tegenovergestelde richting lopen
 - o Zelfde opdracht, maar er wordt nu diagonaal gespeeld en gelopen
- Inspelen in tweetallen
- Vlinderen: 4 serveerders, 4 passers, 1 reserve passer en 1 afvanger. Serveren, passen, afvangen. Na een foute pass komt de reserve passer erin en wordt degene die fout passte reservepasser.
 - o De reservepasser wordt aanvaller en de afvanger wordt spelverder
 - o In plaats van dat iedereen op zijn eigen plek blijft, loop je nu achter de bal aan. Dus als je hebt gepast, ga je spelverdelen, na het spelverdelen ga je aanvallen, na het aanvallen ga je serveren en na het serveren ga je passen. Bij een foute pass ga je meteen door serveren.
- Wedstrijdje. Zes (wedstrijdopstelling) tegen vier.
 - o Met rallybal ingegooid door de trainer
- Er worden drietallen gemaakt die verzamelen op de achterlijn. De trainer staat aan de andere kant van het net met een ballenkar. Zodra de trainer op de bal slaat, komt het drietal het veld in. De bal moet in drieën overgespeeld worden over het net. Degene die de bal over het net speelde, gaat de bal halen en brengt deze weer terug bij de trainer.
- Wedstrijdje. Vijf tegen vijf

Training 2

- Paaltjesvoetbal. Iedereen krijgt een blokje dat op één van de twee achterlijnen gezet wordt. Er wordt gevoetbald en als het je lukt een paaltje om te schieten, heb je één punt. Wie heeft er als eerste vijf punten?
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Er worden tweetallen gevormd. Elk staat aan één kant van het net. Elk tweetal heeft een bal. Degene met de bal houdt deze op de netrand, de ander probeert de bal te blokkeren. Na elke bloksprong tik je de grond aan. Na tien keer wissel je om van plek.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje
- Inspelen in tweetallen
 - o Na het spelen, tik je de grond naast je aan
 - o Je speelt de bal één keer voor jezelf op voordat je deze doorspeelt
 - o Je speelt de bal voor jezelf, draait een rondje en speelt de bal weer terug
 - o De spelverdelers draaien een half rondje en spelen de bal achterwaarts terug
 - o De netspeler gooit een bal aan naar de verdediger, welke deze terug passt naar de netspeler. Pas na tien perfecte terug gepasste ballen wordt er van plek gewisseld.
 - o De netspeler speelt de bal binnen de 3 meter. De passer moet naar de bal toe duiken. Na tien keer wordt er van plek gewisseld.
- De spelers vormen een rijtje op de spelverdelersplek op rechtsvoor, op linksvoor staat een korfbalkorf. De trainer speelt een bal aan welke in de korf gesetupt moet worden. In de korf = twee punten, er tegenaan = 1 punt. Bij een grote groep kun je deze vanaf twee kanten doen, maar dan met de korf op midvoor aan de andere kant. Ieder mag tien keer spelen. Wie haalt de meeste punten?
- Intermezzo. Lijnen tikken. Alle gele lijnen moeten aangetikt worden en je gaat telkens terug naar de vorige gele lijn.
- Wedstrijdje. 6 tegen 5. Na de service wordt er door de trainer een rallybal ingegooid.
- King of courts. Er worden tweetallen gevormd, waarbij de verschillende posities zoveel mogelijk verdeeld worden. Er worden telkens twee tegen twee wedstrijden gespeeld. De rechterkant van het veld is de koningskant en dus de kant waar gescoord kan worden. Als je aan die kant staat en je maakt een punt, dan mag je blijven staan en heb je één punt. Het team aan de overkant gaat er dan uit en een nieuw team komt er in. Als je aan de linkerkant staat en je scoort, dan mag je naar de koningskant en moet het team dat daar stond eruit. Je hebt nog geen punt behaald, dat kan pas als je aan de koningskant staat. Welk team heeft als eerste zeven punten?

Training 3

- Tienbal. Twee teams van 5. Er wordt geprobeerd de bal 10x in het eigen team over te gooien. Als dat lukt, krijgt het team 1 punt. Het team dat als eerste 5 punten heeft gehaald, heeft gewonnen. Het andere team probeert de bal te onderscheppen. De bal mag niet uit de handen geslagen worden. Hardop tellen!
 - o Eventueel uit te breiden door de bal niet meer te laten vangen, maar te laten spelen
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht. 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Inspelen in drietallen. Twee beginnen in het achterveld en één begint aan het net. Er wordt ingespeeld en ondertussen achter de bal aangelopen.
- Er worden tweetallen gevormd. Eén netspeler en één achterspeler. De achterspeler moet tien keer een perfecte pass leveren, voordat er gewisseld wordt.
- Inspelen in tweetallen. Je passt de bal voor jezelf omhoog en slaat op speelt de bal rustig naar de ander.
- Oefenen met duiken. Techniek uitleggen: laag bij de grond, want dan is de afstand tot de grond kleiner; arm vooruit. Eerst droog oefenen op een mat: op de hurken zitten en vooruit laten vallen.
 - o Zonder mat. Iedereen verzamelt op de gele zijlijn en er wordt geprobeerd naar de overkant en weer terug te duiken
- Tweetallen vormen. De netspeler speelt de bal zo kort dat de achterspeler wel moet duiken om de bal te kunnen pakken. Na tien keer wissel je om van plek.
- Intermezzo. Lijnen tikken. Alle gele lijnen moeten aangetikt worden en je gaat telkens terug naar de vorige gele lijn.
- Wedstrijdje. Zes tegen de rest. Mees, Timo, David, Martijn, Victor en Thomas tegen de rest. Na de service wordt er meteen een rallybal ingebracht.
- King of courts. Mees en Sytze, Timo en Martijn, Menno en Victor, Thomas en David, Jelmer en ik. 1 gewone kant en 1 koningskant. Alleen aan de koningskant kun je punten halen. Zodra de bal op de grond komt, mag het team dat de rally gewonnen heeft naar de koningskant, gaat het andere team eruit en komt het volgende team erin. Sta je aan de koningskant en valt de bal aan de overkant, dan mag je blijven staan en heb je 1 punt. Het team dat als eerste 7 punten heeft gehaald, heeft gewonnen.

Training 4

- Zelfstandig inlopen. Knieheffen, hakkebillen, armen zwaaien, kruislings verplaatsen, zijwaarts verplaatsen.
- Smash, toets, gewei of smash. De linker achterlijn heet 'serve', de rechter achterlijn heet 'toets'. Links bij de paal heet 'gewei', rechts bij de paal heet 'smash'. De trainer roept afwisselend één van deze locaties en de kinderen moeten er zo snel mogelijk heen zien te rennen. Degene die als laatste bij de geroepen plek aankomt, is af. Degene die als laatste overblijft, heeft gewonnen.
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Blokkeren. Er wordt een rijtje gevormd op de driemeterlijn op het midden. Één speler staat op rechtsvoor aan het net en eentje op linksvoor aan het net. Je maakt een aanvalsliep, gaat kruislings naar links of rechts (afwisselend) en maakt samen met die ander een bloksprong. De buitenste speler maakt een duik naar de achterlijn, de binnenste blijft staan. Hoog tempo. Ieder tien keer.
- Rondje kracht. 20x push ups, 30x sit ups, 15x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Inslaan. Timo en Pim als spelverdelers. Eerst een paar minuten op buiten, daarna op midden.
- Intermezzo. Er wordt een rijtje gevormd op linksachter. Je sprint naar de driemeterlijn. Je maakt een aanvalsliep en je shuffelt achterwaarts naar de driemeterlijn op mid. Je maakt een aanvalsliep, verplaatst je zijwaarts langs het net, maakt een bloksprong op rechtsvoor, gaat onder het net door en maakt een duik naar de achterlijn. Ten slotte sprint je terug naar je begin positie. Iedereen vijf keer.
- Vlinderen. : 4 serveerders, 4 passers, 1 reserve passer en 1 afvanger. Serveren, passen, afvangen. Na de service word je reserve passer, passer, afvanger, serveerder
 - o Eventueel uit te breiden met aanval en blok
- Intermezzo. Japanse loop: duiken naar alle gele lijnen. Heen en terug. Ieder twee keer.
- Wedstrijdje. Zes tegen vier. Timo en Pim (spelverdelers), Jelmer en Martijn (midden) en Menno en Victor (buiten) tegen Sytze, Mees, David en Thomas. Halverwege komt Sytze erin voor Victor, Mees voor Pim, David voor Martijn en Thomas voor Menno.

Training 5

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Blokkeren. Er wordt een rijtje gevormd op de driemeterlijn op het midden. Één speler staat op rechtsvoor aan het net en eentje op linksvoor aan het net. Je maakt een aanvalsliep, gaat kruislings naar links of rechts (afwisselend) en maakt samen met die ander een bloksprong. De buitenste speler maakt een duik naar de achterlijn, de binnenste blijft staan. Hoog tempo. Ieder tien keer.
- Inspelen in tweetallen
 - o Kort-lang. Afwisselend speelt de netspeler een korte bal (binnen de 3 meter) en een lange bal (rond de 7 meter). Na 10 korte en 10 lange wordt er van plek gewisseld.
 - o Zelfde opdracht, maar nu moet de achterspeler na het spelen van de bal telkens de achterlijn aantikken, voordat hij verder mag.
- Vlinderen. 4 passers, 1 spelverdeler, 1 passer/loper, 1 midden, de rest gaat serveren. Serveren, passen, setup, aanval. Worden er drie fouten achter elkaar gemaakt (ongeacht door wie) dan mag iedereen kikersprongen doen (heen en terug). Bijhouden hoe vaak dat gebeurt is en aan het eind van de oefening laat je iedereen de kikersprongen doen.
- Zes tegen de rest, met rallybal ingegooid door de trainer.
- Intermezzo. Japanse loop. Op de heenweg naar de overkant duik je naar elke gele lijn, op de terugweg rol je bij elke gele lijn. Ieder twee keer.
- King of courts. Er worden tweetallen gevormd, waarbij de verschillende posities zoveel mogelijk verdeeld worden. Er worden telkens twee tegen twee wedstrijden gespeeld. De rechterkant van het veld is de koningskant en dus de kant waar gescoord kan worden. Als je aan die kant staat en je maakt een punt, dan mag je blijven staan en heb je één punt. Het team aan de overkant gaat er dan uit en een nieuw team komt er in. Als je aan de linkerkant staat en je scoort, dan mag je naar de koningskant en moet het team dat daar stond eruit. Je hebt nog geen punt behaald, dat kan pas als je aan de koningskant staat. Welk team heeft als eerste zeven punten?

Training 6

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Inspelen in tweetallen
 - o De passer krijgt telkens een korte bal binnen de drie meter aangespeeld. Na elke pass shuffelt hij naar achteren, tikt de zevenmeterlijn aan en sprint weer terug naar de driemeterlijn. Hoog tempo. Na vijftien keer wordt er gewisseld. Belangrijk: blijven kijken naar de bal, verplaatsen met je lichaam in de richting van het net.
 - o De passer krijgt een diepe bal op de zeven meter. Vervolgens sprint hij naar het net, maakt een bloksprong en shuffelt terug naar de zevenmeterlijn. Hoog tempo. Na vijftien keer wissel je om. Belangrijk: blijven kijken naar de bal, verplaatsen met je lichaam in de richting van het net.
- Vlinderen. 4 passers, 1 spelverdeler, 1 aanvaller, 2 blokkeerders en 3 serveerders. Serveren, passen, setup, aanval. De pass moet goed!! Als de pass niet goed is volgt er een consequentie voor het hele team, bijvoorbeeld vijf situps. Iedereen moet een keer gepast hebben.
- Inslaan. Ik sta aan de overkant en wijs een richting aan waarheen geslagen moet worden. De aanvallers moeten dus naar mij kijken voordat ze slaan.
 - o Er liggen hoepels voor de korte ballen.
- Serveren. Individuele aandacht voor techniek.
 - o De service moet geplaatst worden. Daarom liggen er hoepels aan de overkant.
- Wedstrijdje. 6 tegen 6.

Training 7

- Looppas om het veld. De voorste bepaald wat er gebeurt: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien, etc.
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Potje tennis. Aan beide kanten vier spelers. Omstebeurt komt er een speler het veld in, die de bal onderhands over het net speelt. Na het spelen sluit je gelijk weer achteraan in je eigen rijtje aan. De bal mag alleen onderhands gespeeld worden. Als de bal bij de tegenstander op de grond valt, heb je als team een punt. Het team dat als eerste 7 punten haalt, heeft gewonnen. Best of three.
- Inspelen in tweetallen
- Vlinderen. 4 passers, 1 spelverdeler, 1 aanvaller en 2 serveerders. Serveren, passen, setup, aanval.
- De spelers vormen een rijtje op de spelverdelersplek op rechtsvoor, op linksvoor staat een korfbalkorf. De trainer speelt een bal aan welke in de korf gesetupt moet worden. In de korf = twee punten, er tegenaan = 1 punt, over het net = -1 punt. Bij een grote groep kun je deze vanaf twee kanten doen, maar dan met de korf op midvoor aan de andere kant. Ieder mag tien keer spelen. Wie haalt de meeste punten?
- Intermezzo. Kikkersprongen heen, schaatsen terug. Ieder 2x.
- Wedstrijdje. Zes tegen de rest.

Training 8

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien, etc.
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik /rol terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Inspelen in tweetallen.
 - o De netspeler speelt een korte bal binnen de drie meter. De achterspeler moet duiken naar de bal. Na tien keer wisselen.
 - o De passer krijgt een diepe bal op de zeven meter. Vervolgens sprint hij naar het net, maakt een bloksprong en shuffelt terug naar de zevenmeterlijn. Hoog tempo. Na vijftien keer wissel je om. Belangrijk: blijven kijken naar de bal, verplaatsen met je lichaam in de richting van het net.
- Vlinderen. 4 passers, 1 spelverdeler, 2 reserve passers, 1 aanvaller en 3 serveerders. De pass en service moeten goed. Bij drie fouten achter elkaar moet het gehele team 15 bloksprongen maken aan het net. Na elke sprong wordt de grond aangetikt.
- Intermezzo. Kikkersprongen heen, schaatsen terug. Ieder 2x.
- Serveren. In de richting van de hoepels. Er ligt er eentje op rechtsachter positie, eentje diep op midachter vlak voor de achterlijn en eentje op de linker zijlijn op 3-4 meter.
- Omstebeurt komt een drietal het veld in. Ik sla een bal aan en het drietal moet die bal er in drieën overheen spelen. De laatste die de bal raakte gaat deze halen en brengt hem terug bij mij.
- Intermezzo. Sprintje naar de driemeterlijn, uitlopen tot de driemeterlijn aan de andere kant van het net, sprint naar de achterlijn. Vijf keer heen en terug.
- Wedstrijdje. Zes tegen zes.

Training 9

- Looppasje om het veld. De voorste bepaald wat er gedaan moet worden (knieheffen, hakkebillen, armen zwaaien, etc.), na 1 rondje mag de volgende
- Intermezzo: 3m lijn en terug, 3mlijn, aanvalsloop, 10 bloksprongen en een duik terug. Ieder 3x. Kan vanaf twee kanten, zodat iedereen tegelijk bezig is
- Rondje kracht: 15x opdrukken, 25x situps, 10x banaantje
- Inspelen in drie drietallen en 1 tweetal. Achter de bal aanlopen (voor het drietal). Belangrijk: snel verplaatsen, naar de bal blijven kijken en stilstaan als je speelt. Het tweetal tikt de grond aan na elke keer spelen.
 - o Zelfde drietallen, maar nu speel je 1x de bal voor jezelf op voordat je die doorspeelt. Geldt ook voor het tweetal
- Vlinderen. 4 passers (Victor, Timo, Pim en Martijn), 1 spelverdeler (Menno), 1 aanvaller (Jelmer), 3 serveerders (Vincent, Mees en Sytze) en 2 reserve passers (David en Thomas). Na een foute pass komt de reserve passer erin. Na 3x achter elkaar fout passen, serveren of setuppen volgt er een "straf" (consequentie): 20 bloksprongen, alleen voor de passers (als er 3x achter elkaar fout gepast is) of serveerders (na 3 foute services achter elkaar). Aan het eind van de oefening mogen ze dan die bloksprongen doen. Halverwege kun je wisselen. Dan heb je als passers David, Mees, Sytze en Menno, Timo als spelverdeler, Martijn als aanvaller, Thomas, Pim en Victor als serveerders en Jelmer en Vincent als reserve passers
- Intermezzo: allemaal verzamelen op linksachter. Vervolgens sprint je naar de 3mlijn, maak je een aanvalsloop, shuffel je schuin naar achter naar de 3mlijn, weer een aanvalsloop, je verplaatst zijwaarts langs het net, maakt een bloksprong, gaat onder het net door, maakt weer een bloksprong en duikt naar de achterlijn. Vervolgens sprint je terug naar de rij en sluit je achteraan (ze kennen deze oefening). Ieder 5x
- Spelverdelen op de korf. Korf staat op de buiten positie, de jongens staan in een rij op positie 2/3, jij gooit de bal aan en zij proberen hem in de korf te spelen. In de korf is 2 punten, tegen de korf is 1 punt en over het net is -1 punt. Zelf bijhouden hoeveel punten ze hebben. Als het mogelijk is kun je hem aan 2 kanten tegelijk doen en dan kan Pim ballen aangooien aan de andere kant.
- Koreaantje. Aan beide kanten 4 passers en 1 koreaan, aan 1 kant ook een reserve passer. De Koreaan staat op midvoor, de vier passers staan op hun uitgangspositie in het veld. De bal moet telkens direct teruggespeeld worden naar de Koreaan. Als de Koreaan niet bij de bal kan, gaat de passer eruit en komt de reserve passer erin. Belangrijk om goed klaar te staan, want je weet nooit wanneer je de bal krijgt.
- Partijtje: Mees, Pim, Martijn, David, Vincent en Victor tegen Timo, Menno, Sytze, Thomas en Jelmer.

Training 10

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien, etc.
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik /rol terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Inspelen in tweetallen.
 - o Kort-lang. Afwisselend speelt de netspeler een korte bal (binnen de 3 meter) en een lange bal (rond de 7 meter). Dan 10 korte en 10 lange wordt er van plek gewisseld.
 - o Zelfde opdracht, maar nu wordt de bal afwisselend links en rechts van de passer gespeeld. Na 10 ballen links en 10 ballen rechts wordt er van plek gewisseld.
- Inslaan.
- Vlinderen. Vlinderen: 3 serveerders, 4 passers, 1 aanvaller, 2 reserve aanvallers en 1 spelverdeler. Serveren, passen, setup, aanval.
- Passen op de korf. Drie spelers gaan serveren, 1 afvanger bij de korf en de rest vormt een rijtje op de achterlijn. Ze komen omstebeurt het veld in en proberen de bal tegen de korf aan te passen. Na de pass ga je afvangen. In de korf = 2 punten, er tegenaan = 1 punt, in het net = -1 punt.
- De spelverdelers vormen een rijtje op de spelverdelersplek op rechtsvoor, op linksvoor staat een korfbalkorf. De trainer speelt een bal aan welke in de korf gesetupt moet worden. In de korf = twee punten, er tegenaan = 1 punt.
Deze oefening is alleen voor de spelverdelers, de rest gaat aan de andere kant in tweetallen pepperen (pass, setup, aanval).
- King of courts. Er worden tweetallen gevormd, waarbij de verschillende posities zoveel mogelijk verdeeld worden. Er worden telkens twee tegen twee wedstrijden gespeeld. De rechterkant van het veld is de koningskant en dus de kant waar gescoord kan worden. Als je aan die kant staat en je maakt een punt, dan mag je blijven staan en heb je één punt. Het team aan de overkant gaat er dan uit en een nieuw team komt er in. Als je aan de linkerkant staat en je scoort, dan mag je naar de koningskant en moet het team dat daar stond eruit. Je hebt nog geen punt behaald, dat kan pas als je aan de koningskant staat. Welk team heeft als eerste zeven punten?

Training 11

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien, etc.
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik /rol terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 25x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Inspelen in tweetallen.
- Vlinderen: 3 serveerders, 4 passers, 2 reserve passers, 1 spelverdeler en 2 aanvallers. Serveren, passen, setup, aanval.
- Drietallen liggen op de achterlijn, ik sta aan de andere kant met de ballenbak. Zodra ik op de bal sla komt het drietal overeind, loopt het veld in en speelt de bal er in drieën overheen. Degene die de bal eroverheen gespeeld heeft, gaat de bal halen.
- Inslaan. We oefenen op verschillende soorten setup, dus de aanvallers moeten ook verschillende setups vragen
- Serveren
- Intermezzo. Lijnen tikken. Alle gele lijnen tikken en telkens ga je terug naar de achterlijn. Ieder één keer.
- Partijtje. Mees, Pim, Martijn, Jelmer, Victor en Timo tegen de rest

Training 12

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien, etc.
- Intermezzo: verzamelen op linksachter. Sprint naar de driemeterlijn, aanvalsliep, schuin naar achter naar de driemeterlijn shuffelen, aanvalsliep op midden, zijwaarts verplaatsen langs het net, bloksprong, onder het net door, bloksprong, duik naar de achterlijn en buitenom terug sprinten. Ieder vijf keer
- Rondje kracht: 25x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Inspelen in tweetallen.
 - o Kort-lang. Afwisselend speelt de netspeler een korte bal (binnen de 3 meter) en een lange bal (rond de 7 meter). Na 15 korte en 15 lange wordt er van plek gewisseld
- Inslaan
- Vlinderen. 4 serveerders, 4 passers, 1 spelverdeler en 2 aanvallers. Serveren, passen, setup, aanval.
- 3 tegen 3 op een half veld. Wedstrijdje tot de 15. Drietallen: Mees, David en Victor; Menno, Lykele en Martijn; Timo, Jelmer en Sytze; Pim, Vincent en ik.
- Wedstrijdje 6 tegen 6. Na de service wordt er door de trainer een rallybal ingegooid.
 - o Zonder rallybal. Wedstrijdje tot de 20 punten.

Training 13

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien, etc.
- Intermezzo: driemeterlijn en terug, driemeterlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3x.
- Muur zitten. Ieder gaat met zijn rug tegen de muur staan en zakt door de knieën, net zolang totdat de heupen en knieën in een hoek van negentig graden staan. Deze houding wordt anderhalve minuut volgehouden
- Rondje kracht: 25x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
 - o Ieder gaat op de rug liggen met gestrekte benen en de armen losjes langs het lichaam. Het linkerbeen wordt tien centimeter opgetild en deze houding wordt dertig seconden vastgehouden. Na deze dertig seconden wordt er van been gewisseld
 - o Op de zij liggen en steunen op de linker onderarm en linkervoet (rechtervoet leg je bovenop de linkervoet). Na dertig seconden wisselen van kant.
- Inspelen in drietallen en één tweetal.
 - o Het drietal gaat achter de bal aanlopen
 - o Peperen met de spelverdeler in het midden. Speler 1 speelt de bal naar de spelverdeler, deze geeft een setup terug naar speler 1 en die speelt/smasht de bal naar speler 2. Deze passt de bal naar de spelverdeler, krijgt een setup en speelt/smasht de bal weer naar speler 1.
 - o De spelverdelers verzamelen aan het net, de rest vormt nieuwe tweetallen en gaat door met inspelen. De spelverdelers gaan langs het net tegenover elkaar staan en spelen bovenhands in. Nadat ze de bal gespeeld hebben, stappen ze onder het net door en weer terug.
- Inslaan. Belangrijk: praten met de spelverdeler.
- Parcours in tweetallen. Per onderdeel 2x één minuut. 4 onderdelen verdeeld over het hele veld.

Onderdeel 1: opdrukken op de bank. Er wordt een bank neergezet en de armen staan op de bank. Ver volgens wordt er opgedrukt.

Onderdeel 2: slalommen en korte bal spelen. Er wordt een parcours uitgezet van 5 pylonnen waar omheen geslalomt moet worden. Zodra degene bij de driemeterlijn aangekomen is, wordt er een korte bal gespeeld die terug gepast moet worden.

Onderdeel 3: Japanse loop. Er moet naar alle gele lijnen gedoken worden. Heen en weer.

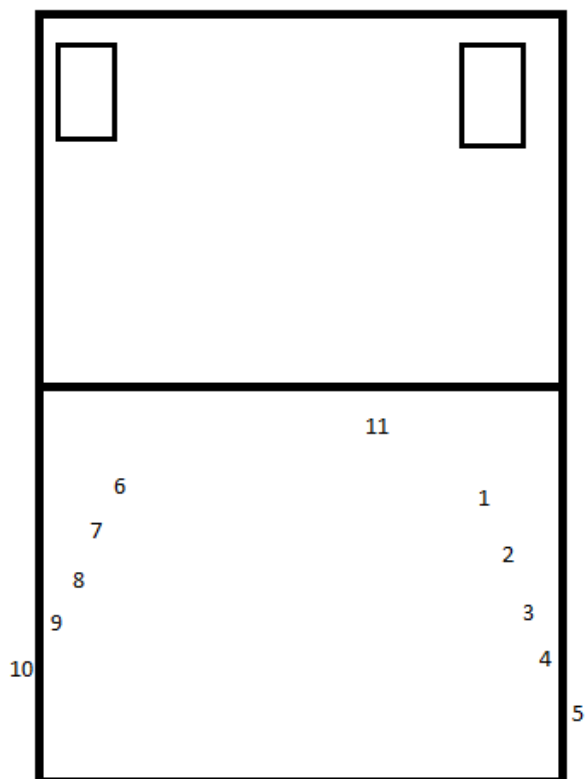
Onderdeel 4: De bal bovenhands voor jezelf omhoog spelen.
- Partijtje. 6 tegen 6.

Training 14

- Looppasje om het veld. Ik roep telkens wat er gedaan mag worden: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien, etc.
- Intermezzo: driemeterlijn en terug, driemeterlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3x.
- Rondje kracht: 25x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
 - o Ieder gaat op de buik liggen met het hoofd opzij gedraaid. De voeten steunen met de tenen op de grond. Je drukt de knie en het bovenbeen omhoog door het been te strekken. Na één minuut wordt er gewisseld van been.
 - o Je begint op handen en voet, met de handen zo ver naar voren als mogelijk. Vervolgens loop je terug door de handen steeds dichterbij de voeten te plaatsen. Ieder twee keer.
- Potje tennis. Aan beide kanten vier spelers. Omstebeurt komt er een speler het veld in, die de bal onderhands over het net speelt. Na het spelen sluit je gelijk weer achteraan in je eigen rijtje aan. De bal mag alleen onderhands gespeeld worden. Als de bal bij de tegenstander op de grond valt, heb je als team een punt. Het team dat als eerste 7 punten haalt, heeft gewonnen.
- Inspelen in drietallen
 - o Eerst de bal één keer voor jezelf opspelen en deze dan doorspelen
 - o De bal één keer voor jezelf opspelen, 360 graden draaien en dan de bal doorspelen
 - o (alleen voor de spelverdelers) de bal één keer voor jezelf opspelen, 180 graden draaien en dan de bal achterwaarts terugspelen
- Vlinderen. 4 passers, 1 spelverdeler, 2 aanvallers en 3 serveerders. Serveren, passen, setup, aanval.
- Verdeeld over de driemeterlijn zijn drie rijtjes, aan het net staat een spelverdeler. In het linker rijtje staan de buitenaanvallers, in het middelste rijtje de middenaanvallers en in het rechterrijtje de rest. Inslaan.
- Japanse loop. Duiken naar alle gele lijnen. Twee keer heen en terug.
- Partijtje 6 tegen 5.

Training 15

- Looppasje om het veld. De voorste bepaalt wat er één rondje gedaan wordt: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien, etc. Na deze ronde sprint de voorste net zolang tot hij achter aan kan sluiten, zodat een nieuw iemand aan de beurt is.
- Intermezzo: allemaal verzamelen op linksachter. Vervolgens sprint je naar de 3mlijn, maak je een aanvalsliep, shuffel je schuin naar achter naar de 3mlijn, weer een aanvalsliep, je verplaatst zijwaarts langs het net, maakt een bloksprong, gaat onder het net door, maakt weer een bloksprong en duikt naar de achterlijn. Vervolgens sprint je terug naar de rij en sluit je achteraan (ze kennen deze oefening). Ieder 5x en hoog tempo
- Rondje kracht: 25x push ups, 25x sit ups, 15x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen).
- Inspelen in drietallen
- 3 passers, 3 reserve passers, 2 serveerders, 1 afvanger. De passer beginnen liggend op hun buik op de grond. Zodra er geserveerd wordt, komen de passers overeind en passen de bal naar de afvanger. Daarna komen er drie nieuwe passers in.
- Op linksachter en rechtsachter ligt een mat. Speler 1 speelt de bal naar speler 6, die speelt de bal naar de spelverdeler (11), welke setupt naar speler 6, die valt aan en smasht op de mat. Nummer 1 sluit aan achter nummer 10 en nummer 6 sluit aan achter nummer 5. Hoog tempo.
- 6 tegen 5 met rallybal



Training 16

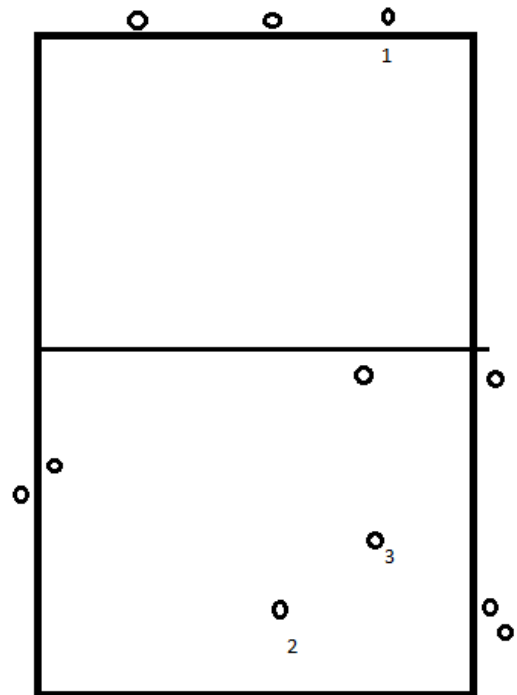
- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 25x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Inspelen in drietallen en achter de bal aanlopen.
 - o Één speler aan het net, één achterin en één in het midden. Peperen: pass, setup, aanval
- Direct scoren met de aanval (= op de grond of niet meer te verdedigen). Aan de ene kant vier passers en een blokkeerders, aan de andere kant één spelverdeler en zes aanvallers op linksvoor. De aanvaller speelt de bal naar de spelverdeler, deze geeft een setup en de aanvaller valt aan. Wordt er direct gescoord, dan mag de aanvaller achteraan het rijtje aanvallers gaan staan. Zo niet, dan moet hij verdedigen en wordt er doorgedraaid. Deze nieuwe passer komt er in op rechtsvoor en er wordt met de klok mee gedraaid.
- Partijtje binnen de drie meter. 6 tegen 6. Na het spelen van de bal moet de speler eerst naar de negenmeterlijn rennen en dan weer terug het veld in. Er moet verplicht in drieën gespeeld worden, anders volgt er een sanctie.
- King of courts. Het veld wordt in vieren verdeeld. In elk vak staat een drietal. Je speelt de bal er in drieën overheen en het team dat als eerste een fout maakt, moet naar veld vier. Het team dat na tien minuten in veld één staat, heeft gewonnen. Je schuift door van laag (1) naar hoog (4). Stel: het team in veld 2 maakt een fout, dan gaat het naar veld 4. Het team daar gaat naar veld 3, team 3 gaat naar veld 2 en 1 blijft op 1.
- Partijtje. 6 tegen 6.

Training 17

- Looppas om het veld. Bij één keer klappen wordt er een rondje gesprint, bij twee keer klappen wordt er naar het midden gedoken en bij drie keer klappen wordt er een rondje kikersprongen gedaan. Tussendoor wordt het looppasje gedaan.
- Intermezzo: Er wordt begonnen op linksachter en alle gele lijnen tot aan de middenlijn worden aangetikt. Je gaat onder het net door, maakt een bloksprong, shuffelt naar de achterlijn, sprint naar de driemeterlijn op midden, maakt een aanvalsliep, je duikt weer onder het net door en sluit achteraan de rij weer aan. Ieder vier keer.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x sit ups, 25x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Inspelen in drietallen. Twee spelers staan in het achterveld en één speler aan het net. De netspeler speelt de bal afwisselend naar de linker- en rechter achterspeler.
 - o Na het spelen tik je de grond naast je aan
 - o De achterspelers drukken één keer op na het spelen
 - o De netspeler speelt een korte bal en de achterspelers duiken omstebeurt de bal op
- Er worden tweetallen gevormd, waarbij de spelverdelers in hetzelfde tweetal zitten. De spelverdelers beginnen op een meter afstand van elkaar en spelen bovenhands over. Nadat je de bal gespeeld hebt, zet je één stap naar achter. Er mag alleen bovenhands gespeeld worden. De rest gaat in tweetallen pepperen (pass, setup, aanval).
- Vier passers, één spelverdelers en een korf aan één kant van het veld. De rest gaat aan de andere kant van het veld serveren. De setup moet in of tegen de korf gespeeld worden, anders moet het vijftal 5 bloksprongen maken. Na vijf punten wisselen de passers en serveerders en komt er een andere spelverdelers in
- Vlinderen: 4 serveerders, 4 passers, 1 aanvaller en 1 spelverdelers. Serveren, passen, afvangen.
- Intermezzo: Iedereen begint bij het net met een bloksprong. Vervolgens wordt er naar de driemeterlijn geshuffeld en wordt deze aangetikt. Dan begin je weer opnieuw. Ieder 15 keer.
- Serveren. Er ligt een hoepel op rechtsachter en eentje op linksvoor op de driemeterlijn. Ieder mag tien keer serveren. Als de bal in het veld geserveerd wordt, krijg je één punt en als je in de hoepel serveert twee punten; serveer je de bal uit of in het net dan krijg je min één punt. De twee spelers die de minste punten hebben, mogen een minuut lang muur zitten.
- Wedstrijdje. Mees, Timo, Pim, Jelmer, Victor en Sytze tegen David, Martijn, Menno en mij.

Training 18

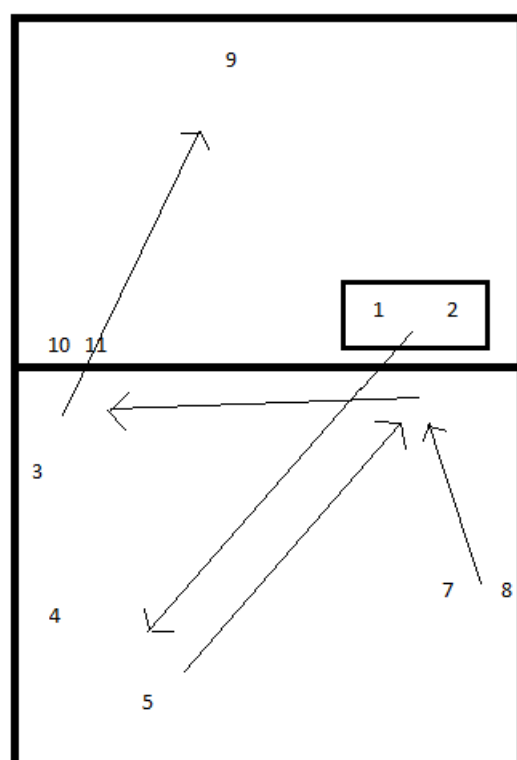
- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 25x push ups, 25x sit ups, 25x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Inspelen in drietallen. Twee achterspelers en één voorspeler
- Peperen. In tweetallen serveren, passen en aanvallen.
- 2 aanvallers, 2 spelverdelers, 2 passers en 2 reserve passers aan één kant, de rest gaat met een bal naar de andere kant. Nummer 1 gooit/serveert de bal naar nummer 2 of 3. Die geeft een pass. Daarna volgen een setup en een aanval. Je loopt achter je bal aan. Na het reserve passen ga je passen, na het passen ga je spelverdelen, na het spelverdelen ga je aanvallen, na het aanvallen ga je serveren en na het serveren word je reserve passer.
- Zes tegen zes. De bal moet in drieën gespeeld worden en het doel is de bal zo lang mogelijk in het spel te zien houden (in tegenstelling tot zien te scoren). Er wordt bijgehouden hoe vaak de bal over het net gespeeld wordt. Wordt de bal niet in drieën overgespeeld dan moet er opnieuw begonnen worden met tellen. Zodra de bal over het net is, draai je in je team een plekje door. Belangrijk: gericht spelen
- Aan beide kanten van het veld staan één spelverdeler, drie aanvallers en twee verdedigers. Van twee kanten wordt er ingeslagen. De verdedigers moeten tien aanvallen verdedigen (aanraken is voldoende). Een foute aanval telt ook mee aan goede verdediging. Er mag niet geprikt worden. Degene die de tiende bal aanvalt, neemt de plek van één van de verdedigers in.
- Zes tegen zes binnen de driemeterlijn. Na het spelen ren je naar de achterlijn, tik je deze aan en ren je weer terug je veld in.
- Zes tegen zes tot de 25 punten.
- Ballen rapen. Telkens begint één speler in het veld en de rest staat in een rijtje op de achterlijn. Ik sta aan de andere kant van het veld en gooi in hoog tempo ballen aan die teruggespeeld (of in ieder geval aangeraakt) moeten worden. Je gaat zelf je bal halen en



brenge die naar mij terug. Vind ik dat je niet goed gegaan bent (te snel opgegeven) dan mag je tien bloksprongen maken, waarbij je na elke bloksprong de grond aantikt.

Training 19

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 25x push ups, 25x sit ups, 25x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Drietallen. Twee in het achterveld en één aan het net. Alle drie zitten ze op de grond en spelen ze de bal bovenhands over
 - o Na het spelen beweeg je met je rug naar de grond toe en kom je weer omhoog (buikspieroefening)
 - o Staand spelen. De achterspelers maken één push up nadat ze de bal hebben gespeeld (netspeler hoeft dit niet te doen)
 - o Normaal inspelen in drietallen
- 3 serveerders, 1 passer, 1 reserve passer en 1 afvanger aan 1 kant van het net. De rest vormt een zestal aan de andere kant. Er wordt geserveerd, het zestal passt, setuppt en valt gericht aan op de passer; deze passt de bal en de afvanger vangt hem af. De passer en reserve passer wisselen telkens van plek, de rest blijft staan. Er wordt twee keer gewisseld, zodat zes mensen hebben kunnen passen. De overige spelers komen volgende training aan de beurt om te passen.
- Nummer 1 en 2 slaan de bal vanaf de kast op nummer 4 en 5. Deze passen de bal naar positie 2/3 waar spelverdeler (nummer 7 of 8) heen gelopen komt (deze begint op rechtsachter en mag pas lopen zodra de passer de bal heeft gespeeld). De spelverdeler geeft een setup of nummer 3, welke gaat aanvallen. Nummer 10 en 11 vormen een blok op die aanval en nummer 9 passt de bal voor zichzelf omhoog, vangt deze af en brengt hem terug naar de kast. De spelverdelers (nummer 7 en 8) wisselen continu om, net als de passers (nummer 4,5,6). Nummer 1 en 2 zijn dus de aangooiers, nummer 3 de aanvaller, nummer 4 en 5 de passers, nummer 6 de reserve passer, nummer 7 en 8 de spelverdelers, nummer 9 de passer en nummer 10 en 11 de blokkeerders.
- Inslaan. Vanaf twee kanten. Opdracht: voluit slaan. Als ik vind dat er niet voluit geslagen is, mag het hele team een minuut lang muur zitten. Ik tel het aantal 'foute aanvallen' en dat staat gelijk aan het totaal aantal minuten dat het team na afloop van de oefening mag muur zitten.

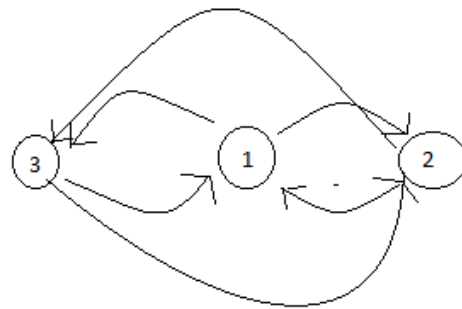


- Intermezzo: 20 bloksprongen en na elke sprong moet de grond naast je aangeraakt worden.
- Partijtje. 6 tegen 6. Mees, Timo, David, Jelmer, Lykele en Sytze tegen Menno, Pim, Martijn, Victor, Thomas en Bas

Training 20

- Looppas om het veld. Zodra je bij de linksachter positie komt, sprint je naar de driemeterlijn, maak je een aanvalsliep, shuffel je naar de driemeterlijn op midden, maak je daar een aanvalsliep, verplaats je zijwaarts langs het net en sprint je weer naar de achterlijn. Daarna ga je weer verder met je looppas.
- Er worden tweetallen gemaakt en elk tweetal heeft één bal. De spelers gaan tegenover elkaar zitten. De bal wordt bovenhands overgegooid en na het gooien, beweeg je je rug naar de grond en kom je weer overeind (buikspieroefening).
 - o In plaats van gooien wordt er nu bovenhands gespeeld.

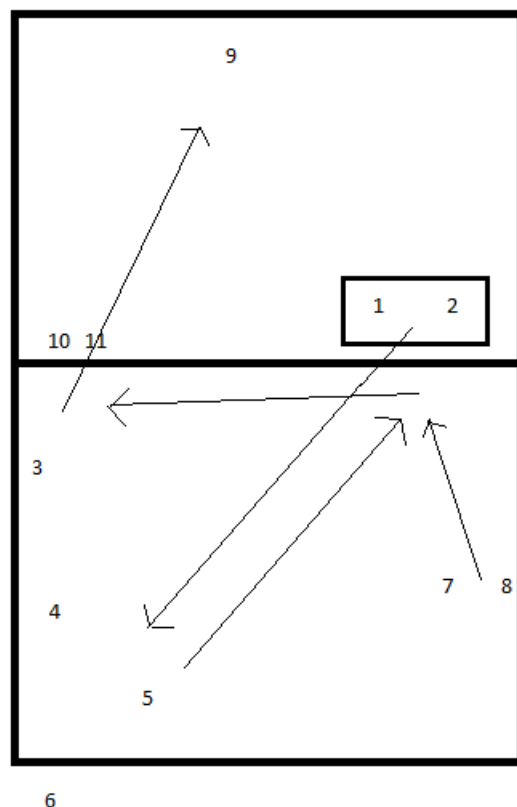
- Inspelen in drietallen. Één persoon staat in het midden, deze loopt achtjes, telkens na het spelen: 1 speelt de bal naar 2. 1 loopt om 2 heen en gaat weer terug naar het midden. 2 speelt de bal ondertussen naar 3. 3 speelt de bal weer naar 1 en 1 speelt de bal terug naar 3. Speler 1 loopt om 3 heen en gaat weer terug naar het midden. 3 speelt ondertussen de bal naar 2. Mees, Menno, Pim en Timo zijn de nummers 1.



- 3 serveerders, 1 passer, 1 reserve passer en 1 afvanger aan 1 kant van het net. De rest vormt een zestal aan de andere kant. Er wordt geserveerd, het zestal passt, setupt en valt gericht aan op de passer; deze passt de bal en de afvanger vangt hem af. De passer en reserve passer wisselen telkens van plek, de rest blijft staan. Er wordt twee keer gewisseld, zodat zes mensen hebben kunnen passen.
- Blok zetten op de handen van de aanvaller. Vanaf één kant wordt er ingeslagen, vanaf alle drie de posities. Aan de andere kant staan een spelverdeler, een midden en een buiten als blokkeerders. Er moet worden gekeken naar de setup en de aanvaller en op basis daarvan moet het blok gezet worden.
- Inslaan. Uitleg 1^e, 2^e en 3^e tempoballen.
 - 1^e tempo: snelle bal
 - 2^e tempo: "standaard" setup; tussen 1^e en 3^e tempo in
 - 3^e tempo: ruime bal
- Partijtje binnen de drie meter. 6 tegen 6. Na het spelen van de bal moet de speler eerst naar de negenmeterlijn rennen en dan weer terug het veld in. Er moet verplicht in drieën gespeeld worden, anders volgt er een sanctie. Het doel is om de bal zo lang mogelijk in het spel te houden.

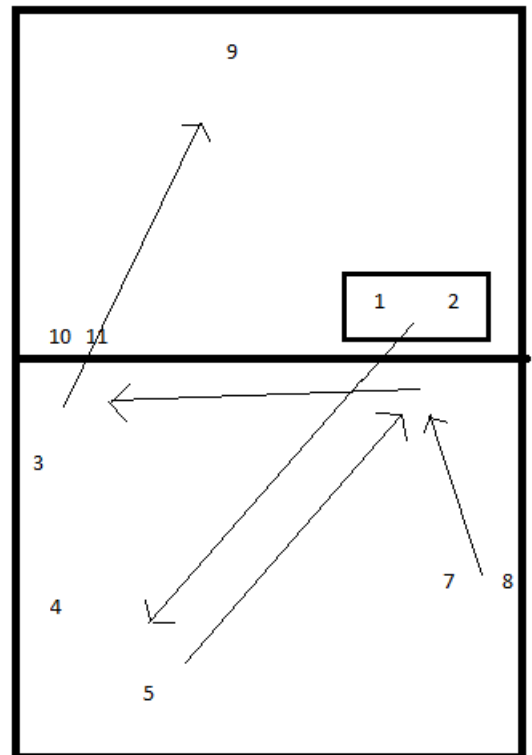
Training 21

- Looppas om het veld. Zodra je bij de linksachter positie komt, sprint je naar de driemeterlijn, maak je een aanvalsliep, shuffel je naar de driemeterlijn op midden, maak je daar een aanvalsliep, verplaats je zijwaarts langs het net en sprint je weer naar de achterlijn. Daarna ga je weer verder met je looppas.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje
- Inspelen in drietallen. Twee spellers in het achterveld en eentje aan het net.
 - o Nu loop je telkens achter je bal aan
- Vlinderen. 4 serveerders, 4 passers, 4 reserve passers en 1 afvanger. Serveren, passen, afvangen. Na een foute pass gaan alle passers er uit en komen de reserve passers er in.
- 3 serveerders, 2 passers, 1 reserve passer en 1 afvanger aan één kant. Aan de andere kant van het net staat een zestal. Er wordt geserveerd, het zestal passt, setupt en valt gericht aan op de passer; deze passt de bal en de afvanger vangt hem af. De passer en reserve passer wisselen telkens van plek, de rest blijft staan. Er wordt twee keer gewisseld, zodat zes mensen hebben kunnen passen.
- 1 en 2 slaan de bal aan vanaf een kast op nummer 4 en 5. Deze passen de bal naar positie 2/3, waar de spelverdeler heen gelopen komt. Deze geeft een setup, er wordt aangevallen, geblokkeerd, de passer passt de bal voor zichzelf omhoog en vangt deze af.
- Inslaan. Vanaf beide kanten. Ieder valt aan op zijn eigen positie. De opdracht is om voluit te slaan. Als ik vind dat er niet voluit geslagen is, moet het hele team 1 minuut muur zitten. Ik tel het aantal foute aanvallen en dat aantal keer 1 minuut mag uiteindelijk gebruikt worden voor het muur zitten.
- 20 bloksprongen en na elke sprong tik je de grond naast je aan.
- King of courts. Drietallen en één viertal: Mees, Martijn en Lykele; Timo, Jelmer en Sytze; Pim, David en Thomas; en Menno, Victor, Bas en ik



Training 22

- Zelfstandig inlopen. Knieheffen, hakkebillen, armen zwaaien, zijwaarts, kruislings, etc.
- Lijnenspel. In eerste instantie gewoon lijnen tikken, alle gele lijnen en telkens terug naar de achterlijn. 1x
 - o Lijnen tikken en telkens terug naar de vorige gele lijn.
 - o Lijnen tikken, maar nu andersom: als eerste ren je helemaal naar de achterlijn. Zo wordt de te belopen afstand steeds kleiner.
 - o Elke lijn krijgt een nummer van 1 t/m 7. Ik roep een nummer en je rent zo snel mogelijk naar de corresponderende lijn.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x sit ups, 25x banaantje.
- Inspelen in drietallen. In elk drietal zit één spelverdeler en die staat in het midden.
- Korte herhaling van de bovenhandse techniek. De spelverdelers mogen deze uitleggen.
 - o Drietallen, 1 persoon in het midden. De bal moet zo lang mogelijk in het spel gehouden worden en er mag alleen bovenhands gespeeld worden. Elke bal nawijzen!
 - o Zelfde idee, maar nu ben je 'af' als de bal op de grond valt of niet bovenhands gespeeld wordt. Als je 'af' bent, ga je met je drietal op de grond zitten. Wie blijven er het langste staan?
- Inslaan. Ieder slaat in vanaf zijn eigen positie. Opdracht: voluit slaan. Als ik vind dat er niet voluit geslagen is, moet het hele team 1 minuut muur zitten. Ik tel het aantal foute aanvallen en dat aantal keer 1 minuut mag uiteindelijk gebruikt worden voor het muur zitten.
 - o Middenspelers: dichterbij de spelverdelers aanspelen en minder hoog
 - o Buiten aanvallers: je loopt pas als de spelverdeler de bal speelt
- 1 en 2 slaan de bal aan vanaf een kast op nummer 4 en 5. Deze passen de bal naar positie 2/3, waar de spelverdeler heen gelopen komt. Deze geeft een setup, er wordt aangevallen, geblokkeerd, de passer passt de bal voor zichzelf omhoog en vangt deze af.
- Vlinderen. 3 passers, 3 reserve passers, 1 spelverdeler, 2 aanvallers, 3 serveerders. Serveren, passen, setup, aanval.
- Wedstrijd. 6 tegen 6.



Training 23

- Looppas om het veld. Zodra je bij de linksachter positie komt, sprint je naar de driemeterlijn, maak je een aanvalsliep, shuffel je naar de driemeterlijn op midden, maak je daar een aanvalsliep, verplaats je zijwaarts langs het net en sprint je weer naar de achterlijn. Daarna ga je weer verder met je looppas.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Potje tennis. Aan beide kanten vier spelers. Omstebeurt komt er een speler het veld in, die de bal onderhands over het net speelt. Na het spelen sluit je gelijk weer achteraan in je eigen rijtje aan. De bal mag alleen onderhands gespeeld worden. Als de bal bij de tegenstander op de grond valt, heb je als team een punt. Het team dat als eerste 7 punten haalt, heeft gewonnen. Best of three.
 - o Na het spelen sluit je aan in het rijtje aan de overkant. Het doel is de bal zo lang mogelijk in het spel te houden.
 - o Zelfde idee, maar nu mag er alleen nog bovenhands gespeeld worden.
- Inspelen in tweetallen.
 - o Na het spelen van de bal ga je op je buik liggen en kom je gelijk weer overeind.
 - o Peperen. Speler 1 speelt de bal naar speler 2, deze geeft een setup terug naar speler 1 en die speelt/smasht de bal naar speler 2. Deze passt de bal naar speler 1, krijgt een setup en speelt/smasht de bal weer naar speler 1.
- Blokkeren. Er wordt een rijtje gemaakt op de driemeterlijn op het midden. Links en rechts aan het net staat een blokkeerder. Je maakt een aanvalsliep en er wordt om en om naar links en rechts verplaatst. Je sluit aan bij de buitenste blokkeerder en zet samen een blok. De buitense blokkeerder mag een duik naar de achterlijn en sluit achter in het rijtje aan.
- Blok zetten op de handen van de aanvaller. Vanaf één kant wordt er ingeslagen op midden, buiten en de diagonaal. Ik gooi de bal aan en de spelverdeler bepaalt wie de setup krijgt. Aan de andere kant van het net staan een spelverdeler, een midden en een buiten als blokkeerders. Hun doel is goed te kijken naar de aanvaller en op basis daarvan een blok te zetten en de bal te blokkeren.
- Smashspel. Er wordt een rijtje gevormd en ieder heeft een bal. De bal wordt aangespeeld op de spelverdeler, die een setup geeft. De bal moet in het andere veld gesmasht worden. Wordt het veld geraakt dan halen ze de bal op en mogen ze als beloning weer achterin het rijtje plaatsnemen. Wordt de bal uit of in het net geslagen dan gaan ze verdedigen. Een verdediger probeert de bal die de ander slaat te vangen/aan te raken. Wordt jouw bal gevangen/aangeraakt dan ga je ook verdedigen. Als je de bal gevangen hebt, mag je weer aansluiten in het rijtje aanvallers. Wie blijft er het langste aanvaller?
- Serveren
- Partijtje. Zestal tegen de rest

Training 24

- Zelfstandig inlopen. Knieheffen, hakkebillen, zijwaarts, kruislings, armen zwaaien, etc.
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Inspelen in tweetallen.
- Potje tennis. Aan beide kanten vier spelers. Omstebeurt komt er een speler het veld in, die de bal onderhands over het net speelt. Na het spelen sluit je gelijk weer achteraan in je eigen rijtje aan. De bal mag alleen onderhands gespeeld worden. Als de bal bij de tegenstander op de grond valt, heb je als team een punt. Het team dat als eerste 7 punten haalt, heeft gewonnen. Best of three.
 - o Na het spelen sluit je aan in het rijtje aan de overkant. Het doel is de bal zo lang mogelijk in het spel te houden.
 - o Zelfde idee, maar nu mag er alleen nog bovenhands gespeeld worden.
- Vlinderen. 4 passers, 4 reserve passers, 2 serveerders, 1 afvanger. Serveren, passen, afvangen.
 - o Uitbreiden met 2 aanvallers (die haal je weg als reserve passers)
- Omstebeurt komt er een drietal het veld in. Ik sta aan de andere kant van het net met een ballenkar en gooi ballen aan. De bal moet in drieën over het net gespeeld worden. Degene die de bal het laatste raakte, gaat deze halen en komt deze bij mij brengen. Er moet verplicht in drieën gespeeld worden.
- Smashspel. Er wordt een rijtje gevormd en ieder heeft een bal. De bal wordt aangespeeld op de spelverdeler, die een setup geeft. De bal moet in het andere veld gesmasht worden. Wordt het veld geraakt dan halen ze de bal op en mogen ze als beloning weer achterin het rijtje plaatsnemen. Wordt de bal uit of in het net geslagen dan gaan ze verdedigen. Een verdediger probeert de bal die de ander slaat te vangen/aan te raken. Wordt jouw bal gevangen/aangeraakt dan ga je ook verdedigen. Als je de bal gevangen hebt, mag je weer aansluiten in het rijtje aanvallers. Wie blijft er het langste aanvaller?
- King of courts. Er worden tweetallen gevormd, waarbij de verschillende posities zoveel mogelijk verdeeld worden. Er worden telkens twee tegen twee wedstrijden gespeeld. De rechterkant van het veld is de koningskant en dus de kant waar gescoord kan worden. Als je aan die kant staat en je maakt een punt, dan mag je blijven staan en heb je één punt. Het team aan de overkant gaat er dan uit en een nieuw team komt er in. Als je aan de linkerkant staat en je scoort, dan mag je naar de koningskant en moet het team dat daar stond eruit. Je hebt nog geen punt behaald, dat kan pas als je aan de koningskant staat. Welk team heeft als eerste zeven punten?

Training 25

- Zelfstandig inlopen. Knieheffen, hakkebillen, zijwaarts, kruislings, armen zwaaien, etc.
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Inspelen. Er staan 2 spelers op rechtsvoor, rechtsachter, linksvoor en linksachter. De bal begint op rechtsachter. Die persoon speelt de bal diagonaal naar de speler op linksvoor. De linksvoor speelt de bal naar de linksachter, welke de bal weer naar de rechtsvoor speelt. De rechtsvoor speelt de bal weer naar de rechtsachter, enzovoort. Je loopt telkens je bal achterna.
 - o De bal houdt dezelfde speelrichting, maar in plaats van dat je achter de bal aanloopt, loop je nu in een vierkantje.
- Inspelen in tweetallen.
- Vlinderen. 4 passers, 1 spelverdeler, 1 aanvaller en 2 serveerders. Serveren, passen, setup, aanval. Je loopt achter je bal aan.
- Inslaan. Ik sta aan de andere kant van het net en wijs de richting aan waarheen je moet slaan.
- Potje tennis. Aan beide kanten drie spelers. Omstebeurt komt er een speler het veld in, die de bal onderhands over het net speelt. Na het spelen sluit je gelijk weer achteraan in je eigen rijtje aan. De bal mag alleen onderhands gespeeld worden. Als de bal bij de tegenstander op de grond valt, heb je als team een punt. Het team dat als eerste 7 punten haalt, heeft gewonnen. Best of three.
- Partijtje. Drie tegen drie.
- Partijtje tegen meisjes B.

Training 26

- Er wordt een cirkel gevormd en op die manier ingespeeld.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Inspelen in tweetallen
- Vlinderen. 3 passers, 1 afvanger en 1 serveerder. Serveren, passen, afvangen. Je loopt achter je bal aan.
- Inslaan. Ieder vanaf de eigen positie.
- Smashspel. Er wordt een rijtje gevormd en ieder heeft een bal. De bal wordt aangespeeld op de spelverdeler, die een setup geeft. De bal moet in het andere veld gesmasht worden. Wordt het veld geraakt dan halen ze de bal op en mogen ze als beloning weer achterin het rijtje plaatsnemen. Wordt de bal uit of in het net geslagen dan gaan ze verdedigen. Een verdediger probeert de bal die de ander slaat te vangen/aan te raken. Wordt jouw bal gevangen/aangeraakt dan ga je ook verdedigen. Als je de bal gevangen hebt, mag je weer aansluiten in het rijtje aanvallers. Wie blijft er het langste aanvaller?
- Serveren.
- Wedstrijdje. Drie tegen drie.
- Ballen rapen. Telkens begint één speler in het veld en de rest staat in een rijtje op de achterlijn. Ik sta aan de andere kant van het veld en gooi in hoog tempo ballen aan die teruggespeeld (of in ieder geval aangeraakt) moeten worden. Je gaat zelf je bal halen en brengt die naar mij terug. Vind ik dat je niet goed gegaan bent (te snel opgegeven) dan mag je tien bloksprongen maken, waarbij je na elke bloksprong de grond aantikt.

Training 27

- Looppas om het veld. Zodra je bij de linksachter positie komt, sprint je naar de driemeterlijn, maak je een aanvalsliep, shuffel je naar de driemeterlijn op midden, maak je daar een aanvalsliep, verplaats je zijwaarts langs het net en sprint je weer naar de achterlijn. Daarna ga je weer verder met je looppas.
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Inspelen in drietallen. In elk drietal staat in het midden een spelverdeler.
- Vlinderen. 4 passers, 2 spelverdelers, 2 aanvallers, 2 reserve passers en 2 serveerders. De serveerders komen omstebeurt ingelopen vanaf rechtsachter. Serveren, passen, setup, aanval. Na het serveren word je reserve passer, na het reserve passen word je passer, na het passen wordt je aanvaller en na het aanvallen word je serveerder.
- Wedstrijdje. 6 tegen 6. Na de service pass gooi ik er een rallybal in.
- Serveren
- Wedstrijdje. 6 tegen 6.

Training 28

- Looppas om het veld. Zodra je bij de linksachter positie komt, sprint je naar de driemeterlijn, maak je een aanvalsliep, shuffel je naar de driemeterlijn op midden, maak je daar een aanvalsliep, verplaats je zijwaarts langs het net en sprint je weer naar de achterlijn. Daarna ga je weer verder met je looppas.
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Inspelen in drietallen. In elk drietal staat in het midden een spelverdeler.
- Vlinderen. 4 passers, 2 spelverdelers, 2 aanvallers, 2 reserve passers en 2 serveerders. De serveerders komen omstebeurt ingelopen vanaf rechtsachter. Serveren, passen, setup, aanval. Na het serveren word je reserve passer, na het reserve passen word je passer, na het passen wordt je aanvaller en na het aanvallen word je serveerder.
 - o Er mag pas worden doorgedraaid na 5 goede passes achter elkaar.
- 6 tegen 6. Na de service pass gooi ik er een rallybal in.
- 3 tegen 3 op een half veld.
- Ballen duiken. Telkens begint één speler in het veld en de rest staat om het veld heen. Ik sta aan de andere kant van het veld en gooi in hoog tempo ballen aan die opgedoken moeten worden. De rest zorgt dat de ballen weer terug bij mij komen. Vind ik dat je niet goed gegaan bent (te snel opgegeven) dan mag je tien bloksprongen maken, waarbij je na elke bloksprong de grond aantikt.
- Wedstrijdje. 6 tegen 6.

Training 29

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Inspelen in tweetallen.
- Smashspel. Er wordt een rijtje gevormd en ieder heeft een bal. De bal wordt aangespeeld op de spelverdeler, die een setup geeft. De bal moet in het andere veld gesmasht worden. Wordt het veld geraakt dan halen ze de bal op en mogen ze als beloning weer achterin het rijtje plaatsnemen. Wordt de bal uit of in het net geslagen dan gaan ze verdedigen. Een verdediger probeert de bal die de ander slaat te vangen/aan te raken. Wordt jouw bal gevangen/aangeraakt dan ga je ook verdedigen. Als je de bal gevangen hebt, mag je weer aansluiten in het rijtje aanvallers. Wie blijft er het langste aanvaller?
- Serveren
- Ballen duiken. Telkens begint één speler in het veld en de rest staat om het veld heen. Ik sta aan de andere kant van het veld en gooi in hoog tempo ballen aan die opgedoken moeten worden. De rest zorgt dat de ballen weer terug bij mij komen. Vind ik dat je niet goed gegaan bent (te snel opgegeven) dan mag je tien bloksprongen maken, waarbij je na elke bloksprong de grond aantikt.
- 4 tegen 4 op een half veld.
- Wedstrijdje. 6 tegen de rest.

Training 30

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Inspelen in drietallen.
 - o Achter je bal aan lopen
 - o Er mag alleen nog bovenhands gespeeld worden, terwijl je achter je bal aan loopt. Zodra de bal op de grond, ga je met je drietal op de grond zitten. Welke groep blijft het langst staan?
- Tweetallen vormen. De netspelers speelt afwisselend een korte en een lange bal op de achterspeler. Die moet de bal zo goed mogelijk terug passen. Na 10 korte en 10 lange ballen wissel je om van plek.
 - o De achterspeler begint op de driemeterlijn en de netspeler speelt de bal over de achterspeler heen. De achterspeler shuffelt naar achter, blijft naar de bal kijken en passt deze terug. De laatste beweging is altijd voorwaarts! Na 10x wissel je om.
- Ballen duiken. Telkens begint één speler in het veld en de rest staat om het veld heen. Ik sta aan de andere kant van het veld en gooi in hoog tempo ballen aan die opgedoken moeten worden. De rest zorgt dat de ballen weer terug bij mij komen. Vind ik dat je niet goed gegaan bent (te snel opgegeven) dan mag je tien bloksprongen maken, waarbij je na elke bloksprong de grond aantikt.
- Wedstrijdje. 3 tegen 3 op een half veld.
- Wedstrijdje. 6 tegen 6 binnen de 6 meter. Na het spelen moet je de achterlijn aantikken. Elke rally moet verplicht in drieën gespeeld worden.
- Ballen tegenhouden. Telkens begint één speler in het veld en de rest staat om het veld heen. Ik sta aan de andere kant van het veld en rol in hoog tempo ballen het veld in die tegengehouden moeten worden. De rest zorgt dat de ballen weer terug bij mij komen. Vind ik dat je niet goed gegaan bent (te snel opgegeven) dan mag je tien bloksprongen maken, waarbij je na elke bloksprong de grond aantikt.
- Partijtje. 6 tegen 6.

Training 31

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien.
- Knijpertikkertje. Elke speler krijgt een knijper op zijn linker bovenarm. Je probeert elkaars knijper te veroveren. Wie heeft na vijf minuten de meeste knijpers veroverd?
 - o Doel stellen: hoe knijpers heb je aan het eind van het potje?
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Wie wil wat leren vandaag/wat komen jullie bij me halen?
 - o Afhankelijk van het bovengenoemde gaan we nu drie oefeningen doen.
- Wedstrijdje. 6 tegen 6. Menno, Timo, Lykele, Sytze, David en Jelmer tegen Mees, Martijn, Pim, Vincent, Victor en Thomas.

Training 32

- Potje trefbal. 4 tegen 4, zonder schijndode. Afweren mag met de onderarmen, maar alleen op een volleybaltechnische manier (passen)
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Smashspel. Er wordt een rijtje gevormd en ieder heeft een bal. De bal wordt aangespeeld op de spelverdelers, die een setup geeft. De bal moet in het andere veld gesmasht worden. Wordt het veld geraakt dan halen ze de bal op en mogen ze als beloning weer achterin het rijtje plaatsnemen. Wordt de bal uit of in het net geslagen dan gaan ze verdedigen. Een verdediger probeert de bal die de ander slaat te vangen/aan te raken. Wordt jouw bal gevangen/aangeraakt dan ga je ook verdedigen. Als je de bal gevangen hebt, mag je weer aansluiten in het rijtje aanvallers. Wie blijft er het langste aanvaller?
- Inspelen in tweetallen.
 - o De achterspeler krijgt afwisselend 10 korte en 10 lange ballen aangespeeld die zo goed mogelijk teruggespeeld moeten worden naar de netspeler. Daarna wissel je om.
 - o De achterspeler begint op de driemeterlijn en de netspeler speelt de bal over de achterspeler heen. De achterspeler shuffelt naar achter, blijft naar de bal kijken en past deze terug. De laatste beweging is altijd voorwaarts! Na 10x wissel je om.
 - o De achterspeler krijgt 10 korte ballen aangegooid die hij moet opduiken. Na 10x wissel je om.
- Vlinderen. 4 passers, 2 spelverdelers, 1 afvanger en 1 serveerder. De serveerders komen omstebeurt ingelopen vanaf rechtsachter.
 - o Uitbreiden met een aanval en achter je bal aanlopen. 2 passers, 2 spelverdelers, 2 aanvallers, 2 serveerders. Na het serveren ga je passen, na het passen ga je aanvallen, na het aanvallen ga je serveren. Hoog tempo!
- 2 tegen 2 op een half veld, gewone achterlijn. Wedstrijdje tot de 15. Daarna spelen de winnaars tegen elkaar en de verliezers. Die wedstrijdjies gaan tot de 10 punten.
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Serveren
- Wedstrijdje. 4 tegen 4 op een heel veld.

Training 33

- Zelfstandig inlopen: knieheffen, hakkebillen, zijwaarts verplaatsen, kruislings verplaatsen, armen zwaaien
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Inspelen in tweetallen.
 - o De achterspeler krijgt afwisselend 10 korte en 10 lange ballen aangespeeld die zo goed mogelijk teruggespeeld moeten worden naar de netspeler. Daarna wissel je om.
 - o De achterspeler begint op de driemeterlijn en de netspeler speelt de bal over de achterspeler heen. De achterspeler shuffelt naar achter, blijft naar de bal kijken en past deze terug. De laatste beweging is altijd voorwaarts! Na 10x wissel je om.
 - o De achterspeler krijgt 10 korte ballen aangegooid die hij moet opduiken. Na 10x wissel je om.
- Smashspel. Er wordt een rijtje gevormd en ieder heeft een bal. De bal wordt aangespeeld op de spelverdeler, die een setup geeft. De bal moet in het andere veld gesmasht worden. Wordt het veld geraakt dan halen ze de bal op en mogen ze als beloning weer achterin het rijtje plaatsnemen. Wordt de bal uit of in het net geslagen dan gaan ze verdedigen. Een verdediger probeert de bal die de ander slaat te vangen/aan te raken. Wordt jouw bal gevangen/aangeraakt dan ga je ook verdedigen. Als je de bal gevangen hebt, mag je weer aansluiten in het rijtje aanvallers. Wie blijft er het langste aanvaller?
 - o Er komt een spelverdeler bij aan de overkant. Pas bij een goede pass mag je terug.
- Vlinderen. 4 passers, 2 spelverdelers, 2 aanvallers, 1 blokkeerder, 2 serveerders. De spelverdelers komen ingelopen vanaf rechtsachter. Serveren, passen, setup, aanval, blok. Er wordt niet doorgedraaid.
 - o Uitbreiden door achter de bal aan te lopen. Na het serveren ga je passen, na het passen ga je aanvallen, na het aanvallen ga je blokkeren en na het blokkeren ga je serveren. Hoog tempo!
- 3 tegen 3 op een half veld, gewone achterlijn. Wedstrijdjes tot de 15. De winnaars spelen tegen elkaar en de verliezers spelen tegen elkaar, tot de 10.
- Intermezzo: 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 5 keer.
- Serveren.
- Wedstrijdje. 6 tegen 6.

Training 34

- Looppas om het veld. 1x klappen = rondje sprinten; 2x klappen = duik naar het midden; 3x klappen = 5 bloksprongen op de plaats; 4x klappen = looppas de andere kant op.
- Intermezzo. 3mlijn en terug, 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3 keer.
- Rondje kracht: 15x push ups, 25x sit ups, 10x banaantje (op de buik liggen, armen onder de kin en rustig met het bovenlichaam omhoog komen)
- Inspelen in tweetallen.
 - o De achterspeler moet 10 perfecte passes geven, dan mag er gewisseld worden
 - o De achterspeler begint met een bloksprong bij het net, shuffelt naar de 7meterlijn en daarna krijg je een korte bal aangespeeld. Na 10x wissel je om.
- Vlinderen. 4 passers, 2 spelverdelers en 1 middenaanvaller aan één kant. Aan de andere kant 3 serveerders, 1 passer en 1 afvanger. Serveren, passen, setup, aanval, pass, afvangen. De setup wordt in principe op 1^e tempo gegeven. Alle middenaanvallers komen aan de beurt. Voor de passers is het belangrijk om achter de bal te komen en voor de middenaanvallers om naar beneden te slaan.
- Lijnen tikken. Je tikt alle gele lijnen aan en gaat telkens terug naar de vorige gele lijn. Ieder 2x.
- Serveren
- Inslaan
- Partijtje. 6 tegen 6. Pim, Mees, David, Martijn, Lykele en Sytze tegen Menno, Timo, Jelmer, Vincent, Victor en Thomas.

Training 35

- Warming up: Warming up: potje trefbal, 4 tegen 4 (zonder schijndode). Afweren mag met de onderarmen, maar alleen op een volleybaltechnische manier (passend).
- Wedstrijd intermezzo. 3m lijn en terug, 3m lijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. Ieder 3x.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Inspelen in tweetallen. 1drietal
 - o Bal 1x opspelen voor jezelf en dan doorspelen naar de ander
 - o (voor de spelverdelers) de bal 1x voor jezelf opspelen, 180 graden draaien en de bal achterover terugspelen
 - o Passer begint aan het net, zodra de netspeler op de bal heeft geslagen maakt de passer een bloksprong, shuffelt naar de achterlijn en krijgt een korte bal op de 3mlijn aangespeeld. Na 10x wisselen
 - o Peppen
- Vlinderen. Serveren, passen, afvangen. 4 passers, 2 spelverdelers (beginnen op rechtsachter en komen omstebeurt het veld in gelopen) en 3 serveerders. Iedereen blijft op dezelfde plek staan.
 - o Uitbreiden met aanval en achter je bal aanlopen. Dus: 2 passers, 2 spelverdelers, 2 aanvallers en 3 serveerders. Ik wil dat de aanvaller telkens aangeeft bij de spelverdelers wat voor een bal hij wil. Dus voordat er geserveerd wordt aangeven of ze een 1^e of 2^e tempo bal willen. Na het serveren ga je passen, na het passen ga je aanvallen en na het aanvallen ga je serveren. De spelverdelers blijven dus wel staan. Hoog tempo!!
- 2 tegen 2 op een half veld, gewone achterlijn. 1 team van 3. Wedstrijdje tot de 15. Daarna de winnaars tegen elkaar en de verliezers tegen elkaar, een wedstrijdje tot de 10.
- Lijnen tikken. Alle gele lijnen en je gaat telkens terug naar de vorige gele lijn. Ieder 2x.
- Serveren. Van 2 kanten
- Wedstrijd intermezzo. 3m lijn en terug. 3m lijn, aanvalsliep, 10x bloksprong, duik terug. Ieder 5x. Hoog tempo!
- Wedstrijdje. 4 tegen 4 op een heel veld.

Training 36

- Zelfstandig inlopen. Knieheffen, hakkebillen, armen zwaaien, zijwaarts, kruislings, etc.
- Laag verplaatsen tussen het net en de 3meterlijn. Gezichten zelfde kant op. Twee keer 1 minuut.
- Wedstrijdintermezzo. 3mlijn en terug. 3 meterlijn, aanvalsloop, 10 bloksprongen, duik terug. 3x.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Inspelen in tweetallen.
 - o Bal 1x voor jezelf opspelen voordat je die doorspeelt naar de ander.
 - o Bal 1x omhoog spelen, 180 graden draaien en de bal achterstevoren weer terugspelen naar de ander
 - o Peperen
- Aan beide kanten staan 3 mensen aan het net met een bal. De buitenste mensen gooien een diepe bal aan (rond de 7m) en de middelste mensen gooien een korte bal aan (rond de 3m). Hoog tempo! Na 5 rondes wisselen we door.
- Inslaan. Elke aanvaller bespreekt met de spelverdeler welke bal hij wil krijgen
 - o Met blokzetting
 - o Richten op de hoepels
- Serveren
 - o 1 passer, die moet 10 ballen voor zichzelf omhoog passen, terwijl de rest in hoog tempo achter elkaar door serveert. Na 10 ballen draai je een plekje door. Iedereen moet gepast hebben.
- Tweetallen maken. Zodra ik op de bal sla rent het tweetal onder het net door naar de 4m en speelt de bal die ik heb aangegooid er in 3en overheen. Belangrijk: snel verplaatsen en kijken naar de bal!
- Wedstrijdje 3 tegen 3 binnen de 3m. Zodra je de bal hebt gespeeld, sprint je naar de 7mlijn (dubbele gele lijn), tikt deze aan en komt weer terug het veld in gerend.
- Wedstrijdje 6 tegen 6.

Training 37

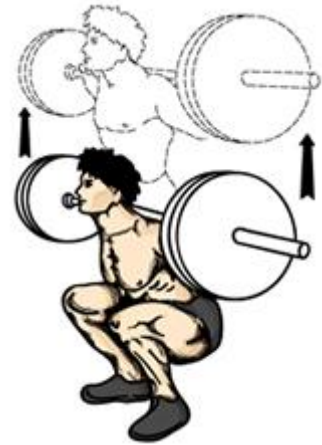
- Zelfstandig inlopen. Knieheffen, hakkebillen, armen zwaaien, zijwaarts, kruislings, etc.
- Lijnen tikken. Je gaat telkens terug naar de vorige gele lijn.
- Wedstrijdintermezzo. 3mlijn en terug. 3 meterlijn, aanvalsliep, 10 bloksprongen, duik terug. 3x.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Inspelen in tweetallen.
 - o Grond naast je aantikken na het spelen.
 - o Verdediger begint op de achterlijn en krijgt een korte bal aangespeeld binnen de 3m. Duiken naar de bal. Na 10x wisselen.
 - o Verdediger begint aan het net en krijgt een diepe bal rond de 7m aangespeeld. Na 10x wisselen.
 - o Peppen
- Wedstrijdje 3 tegen 3 binnen de 3m. Zodra je de bal hebt gespeeld, sprint je naar de 7mlijn (dubbele gele lijn), tikt deze aan en komt weer terug het veld in gerend.
- Inslaan.
 - o Met blokzetting
 - o Richten op de hoepels
- Wedstrijdje 6 tegen 6.

Training 38

- Zelfstandig inlopen. Knieheffen, hakkebillen, armen zwaaien, zijwaarts, kruislings, etc.
- Laag verplaatsen tussen het net en de 3meterlijn. Gezichten zelfde kant op. Twee keer 1 minuut.
- Wedstrijdintermezzo. 3mlijn en terug. 3 meterlijn, aanvalsliep, 10 bloksprongen, duik terug. 3x.
- Rondje kracht. 25x push ups, 25x situps, 25x banaantje.
- Smashspel. Timo begint als spelverdeler, de rest gaat inslaan. Wordt de bal goed geslagen, dan mag je weer in het rijtje aanvallers aansluiten. Zo niet, dan ga je verdedigen. Als een verdediger de bal aanraakt, mag hij terug aanvallen en gaat de aanvaller verdedigen. Wie blijft er het langste over als aanvaller?
- Inspelen in tweetallen.
 - o 10 korte en 10 lange ballen. Na 10x wissel je om.
 - o De achterspeler begint kort en krijgt 10 ballen over hem heen gegooid. Je moet dus snel naar achteren shuffelen, blijven kijken naar de bal, achter de bal komen en deze terug passeren. Na 10x wissel je om.
 - o Ballen opduiken. Na 10x wissel je om.
 - o Peppen
- Vlinderen. Serveren, passeren, afvangen. 4 passers, 2 spelverdelers (beginnen op rechtsachter en komen omstebeurt het veld in gelopen) en 2 serveerders. Iedereen blijft op dezelfde plek staan.
 - o Uitbreiden met aanval en achter je bal aanlopen. Dus: 2 passers, 2 spelverdelers, 2 aanvallers en 2 serveerders. Na het serveren ga je passeren, na het passeren ga je aanvallen en na het aanvallen ga je serveren. De spelverdelers blijven dus wel staan. Hoog tempo!!
- Serveren
 - o 1 passer, die moet 10 ballen voor zichzelf omhoog passeren, terwijl de rest in hoog tempo achter elkaar door serveert. Na 10 ballen draai je een plekje door. Iedereen moet gepast hebben.
- Inslaan
- Wedstrijdje. 4 tegen 4

Training 39

- Zelfstandig inlopen. Knieheffen, hakkebillen, armen zwaaien, zijwaarts, etc.
- Wedstrijd intermezzo. Driemeterlijn en terug, driemeterlijn, 15x bloksprongen, duik terug. 4x. Wanneer de bloksprongen niet voluit gedaan worden, mag die persoon 20 extra bloksprongen maken en tussentijds de grond aantikken
- Rondje kracht
 - o 15x squats. e voeten moeten parallel aan elkaar staan, en vanuit deze positie zak je naar beneden alsof je op een stoel gaat zitten. Tijdens het naar beneden zakken houdt je de rug recht of licht naar binnen gebold. Wanneer je knieën op 90 graden zitten kom je weer beheerst omhoog.
 - o 10x calf raises. Je uitgangshouding is met je hakken op de grond. Vervolgens til je je hakken van de grond, totdat je kuiten helemaal gestrekt zijn. Deze houding houd je 5 seconden vast en daarna zet je je hakken weer langzaam op de grond.
 - o 20x push ups
 - o 2x 1 minuut muur zitten'
- Inspelen in tweetallen
 - o Grond naast je aantikken na het spelen.
 - o Kort-lang. Kort is binnen de 3, lang is rond de 7m. Belangrijk om achter de bal te komen en stil te staan als je de bal speelt. Na 10x kort en 10x lang wissel je om.
 - o 10x links en 10x rechts. De bal wordt ongeveer een meter naast de passer aangespeeld. Belangrijk om achter de bal te komen. Na 10x links en rechts wissel je om.
 - o Peperen
- Inslaan. Op de eigen positie
 - o Met blokzetting van een midden en een spelverdeler. Beide aanvallers bieden zich aan en de spelverdeler bepaalt wie de bal krijgt. Beide blokkeerders blokkeren op beide posities
 - o Richten op de hoepels
 - o In de hoepel is 5 punten, binnen een straal van een meter om de hoepel is 2 punten. Wie heeft er na 10x aanvallen 15 punten gehaald?
- Wedstrijdje 3 tegen 3 binnen de 3m. Zodra je de bal hebt gespeeld, sprint je naar de 7mlijn (dubbele gele lijn), tikt deze aan en komt weer terug het veld in gerend.



- 3 serveerders. 4 passers, 2 spelverdelers, 1 aanvaller (buiten). Serveren, pass, setup, aanval. Nadat de bal over het net gespeeld is, volgt er een rally bal (eventueel aangeslagen vanaf een kast; mag een moeilijke bal zijn!). Na 5 goeie passes mag er pas van plek gewisseld worden.
 - o 20 services. De passers bepalen van te voren hoeveel van de 20 passes zij goed genoeg naar de spelverdeler brengen. Ook bedenken zij samen een sanctie voor als dat niet lukt. Zorg dat iedereen een keer aan de beurt komt met passen.
- Serveren
- Wedstrijdje 5 tegen 5.

Training 40

- Warming up. Looppasje om het veld. De voorste bepaald wat er 1 rondje lang gedaan moet worden (knieheffen, hakkebillen, armen zwaaien, zijwaarts, etc.). Na 1 rondje trekt de voorste een sprintje en sluit achteraan in het rijtje aan. Dan pas mag de volgende beginnen.
- Wedstrijd intermezzo. 3mlijn en terug. 3mlijn, aanvalsliep, 10x bloksprongen, duik terug. 4x.
- Rondje kracht. 30x pushups, 30x situps, 30x banaantje
- Inspelen in tweetallen.
 - o De achterspeler passt 10 rustig geslagen ballen terug naar de netspeler. Dit gebeurt tijdens het inspelen, dus de bal wordt niet tussentijds gevangen
- Inslaan
 - o Met toevoeging van een diagonaal
 - o Ik roep 1,2 of 3 en op die manier spelen de spelverdelers de setup. 1 = buiten, 2 = midden, 3 = diagonaal
 - o Ik sta aan de andere kant van het net naast de spelverdelers en wijs waar de bal heen moet, naar voren of naar achteren
- Uitleg nieuw systeem. De spelverdelers die in het achterveld staat, moet komen en wordt dus uit de pass gehouden. Je loopt meteen na de service, waardoor de midden dus geen setup hoeft over te nemen. Grootste verandering voor spelverdelers: hoeft bijna niet meer te passen, komt vanaf achter en 5-1 ipv 4-2. Tevens invoering van diagonaal speler.
- Oefenen met nieuwe systeem.
 - o Eerst droog oefenen. Alle rotatie doorlopen
 - o Teamopstelling aan 1 kant, rest aan de andere kant. Er wordt een bal ingegooid welke goed naar de overkant gespeeld moet worden. Belangrijkste is op het switchen goed gaat en wie welke bal pakt, of de bal goed naar de overkant komt, is een tweede. Iedereen moet op zijn eigen positie gestaan hebben.
- Ballen opduiken. Een voor één het veld in en 10 door mij aangegooide ballen opduiken. De rest zorgt ervoor dat ik genoeg ballen heb.
- Serveren
- Wedstrijdje 6 tegen 4 met nieuw systeem

Training 41

- Looppasje om het veld, 2 minuten
- Interval: 60 seconden sprinten, 60 seconden looppasje; 50 seconden sprinten, 50 seconden looppas; 40 seconden sprinten, 40 seconden looppas; 30 seconden sprinten, 30 seconden looppas; 20 seconden sprinten, 20 seconden looppas; 10 seconden sprinten, 10 seconden looppas; 5 seconden sprinten, 5 seconden looppas; rustig uitlopen
- Wedstrijd intermezzo. 3mlijn en terug. 3mlijn, aanvalsliep, 15x bloksprongen, duik terug. 4x. Wanneer de bloksprongen niet voluit gedaan worden, mag die persoon 20 extra bloksprongen maken en tussentijds de grond aantikken
- Rondje kracht.
 - o 15x squats. e voeten moeten parallel aan elkaar staan, en vanuit deze positie zak je naar beneden alsof je op een stoel gaat zitten. Tijdens het naar beneden zakken houdt je de rug recht of licht naar binnen gebold. Wanneer je knieën op 90 graden zitten kom je weer beheerst omhoog.
 - o 10x calf raises. Je uitgangshouding is met je hakken op de grond. Vervolgens til je je hakken van de grond, totdat je kuiten helemaal gestrekt zijn. Deze houding houd je 5 seconden vast en daarna zet je je hakken weer langzaam op de grond.
 - o 15x push ups
 - o Liggen op je rug met je armen zijwaarts gespreid. Ga met je linkervoet naar je rechterhand en hou dit 30 sec vast. Daarna rechtervoet naar linkerhand
- 5 mensen aan elke kant. Je gaat in een vierkant staan (rechtsvoor, rechtsachter, linksvoor, linksachter) en op 1 positie staan 2 mensen. Daar begint het spel. Linksvoor gooit de bal naar linksachter, linksachter naar rechtsachter, rechtsachter naar rechtsvoor en rechtsvoor naar linksvoor. Je loopt achter je bal aan en hoog tempo!
 - o De bal spelen ipv gooien
 - o Andere looplijnen: je gooit de bal diagonaal en recht. Linksvoor naar rechtsachter, rechtsachter naar rechtsvoor, rechtsvoor naar linksachter en linksachter naar linksvoor. Je loopt achter je bal aan
 - o Op de zelfde manier spelen, maar je loopt zoals in de allereerste oefening
- Tennissen. 5 aan elke kant en de bal mag alleen onderhands gespeeld worden. Wie heeft als eerste 10 punten?
 - o Alleen bovenhands spelen
- Aan kant 1 staan 2 serveerders, een spelverdeler en een aanvaller. Aan kant 2 staan 3 passers, 1 afvanger en 2 reserve passers. Er wordt geserveerd, gepast en afgevangen. Vervolgens speelt de serveerder de bal aan op de eigen spelverdeler en wordt er aangevallen. Rallypass moet gebracht worden. Daarna weer service. Hoog tempo!!

- Aan 1 kant teamopstelling. De rest staan aan de andere kant. De rest begint met de opbouw van een aanval: de bal wordt aangespeeld, gesetupt en aangevallen. Het 6tal moet de bal verdedigen en ook een aanval proberen op te bouwen. Rally wordt uitgespeeld.
- Smashbal. De bal moet 1x omhoog gespeeld worden
- Serveren
 - o 1 verdediger, die 10 services moet zien te verdedigen door de bal omhoog te spelen
- Partijtje. 6 tegen 5.

Training 42

NODIG: 2 springtouwen, 2 lange banken, 6 pionnen, 2 matjes

- Looppasje om het veld. Voorste bepaald wat er gedaan wordt
- Circuittraining. 5 onderdelen, 5 tweetallen vormen. Elk onderdeel wordt in de eerste ronde 1 minuut en 30 seconden lang gedaan met 30 seconden rust tussendoor. De tweede ronde wordt elk onderdeel 1 minuut lang gedaan.
 - o Touwtje springen. Zo lang mogelijk springen
 - o Bank springen. Twee lange banken achter elkaar. Je handen aan de buitenkant van de bank en je springt van links naar rechts, terwijl je je op je handen afzet
 - o Bal tegen de muur slaan
 - o Slalommen. Met 6 pionnen een parcoursje uitzetten. Met de bal dribbelend om de pionnen heen slalommen
 - o Koprool op de mat, 5x bloksprongen, duik terug, 10x squats. Afwisselend koprool voorover en achterover
- Rondje kracht: 15x pushups, 25x situps, 10x banaantje
- Inspelen in tweetallen
 - o 10x kort en 10x lang
 - o 10x links en 10x rechts
 - o 10x ballen opduiken
 - o Peperen
- Ballen rapen. Omstebeurt komt er iemand het veld in en ik gooi een moeilijke bal aan die je moet halen. Ga je niet goed genoeg, dan mag het hele team 1 minuut muur zitten
- Drietallen vormen. Je komt het veld in, ik gooi een bal aan en die moet in 3en er over heen gespeeld worden. Zelf de bal halen.
 - o Je begint liggend op de achterlijn.
 - o Je begint achterstevoren liggend op de achterlijn
 - o Je komt vanaf kant 1, rent onder het net door en krijgt een bal aangegooid, die je in 3en terug moet spelen
- Eigen inbreng team
- Eigen inbreng team
- Wedstrijd 6 tegen 6