

Duik oefening van: Jochem de Gruijter

Coach Heren Beachvolleybal Team Nederland

Beachvolleybal

13
16



Doel

Verbeteren van de duiktechniek.



Organisatie

- Eén (beach)volleybalveld
- Drie beachvolleyballen
- 6-8 spelers (twee teams van 3-4 spelers)



Opdracht

Trainer/speler gooit een bal als 'shot lijn' (of diagonaal) in het veld. Speler 1 start in het midden of iets in de diagonaal, verdedigt de bal en slaat deze over het net. Speler 2 start als blok en geeft een setup.

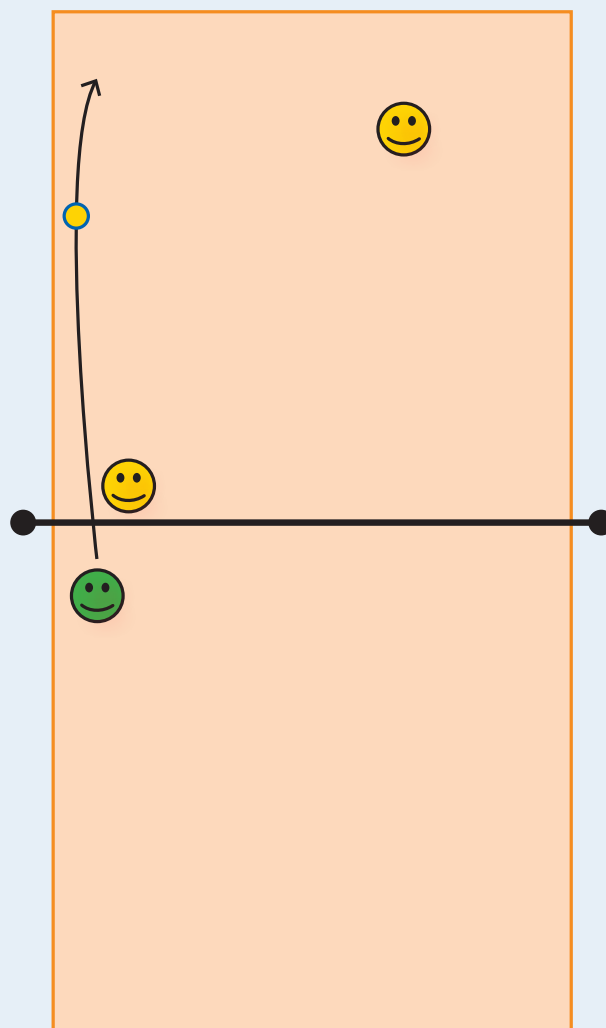
Vervolg oefening:

- Aangooien wordt aanslaan vanaf de tafel;
- Aanslaan vanaf de tafel wordt aanval uit een normale situatie;
- Uitspelen van de actie tegenover een ander team



Spelregels/ variaties

Trainer gooit een 'shot lijn' (of 'shot diagonaal') om en om bij de twee teams in het veld. Speel een wedstrijd tot een x-aantal punten.



Aanpassingen

- Begin dichterbij als verdediger, begin meer in het midden van het veld.
- Gooi de bal makkelijker aan.
- + Vervang gooien door smashen. Daardoor moet de verdediger wachten en dus sneller reageren.
- + De aanvaller mag de bal met een 'shot lijn' over een blok proberen te scoren.
- + De aanvaller mag scoren met een harde bal in de diagonaal en een 'shot lijn' of 'shot diagonaal'.