

Coach Dames Beachvolleybal Team Nederland



Doel

Het oefenen van een nauwkeurige aanval



Organisatie

- Beachvolleyballen
- Pionnen



Opdracht

Twee kanten van het net worden gebruikt. Speler 1 staat aan een kant van het net, gooit de bal op en slaat de bal naar speler 2, die in een service-pass positie staat. Hierbij is het belangrijk dat bij het aanslaan de gewenste techniek gebruikt wordt.

Speler 2 passt de bal naar de trainer. Let hierbij op het passen naar de gewenste setpositie. De trainer vangt de bal en gooit deze meteen door in een perfecte setup (starten met een 1m set die een piek bevat).

Speler 2 komt in positie voor de aanval, en valt aan in een specifiek gebied (gebruik pilonnen als doel). Na de aanval gaat de speler door naar de serveerpositie.

Nadat speler 1 de bal heeft geslagen sluit deze achter het rijtje passers/aanvallers aan.

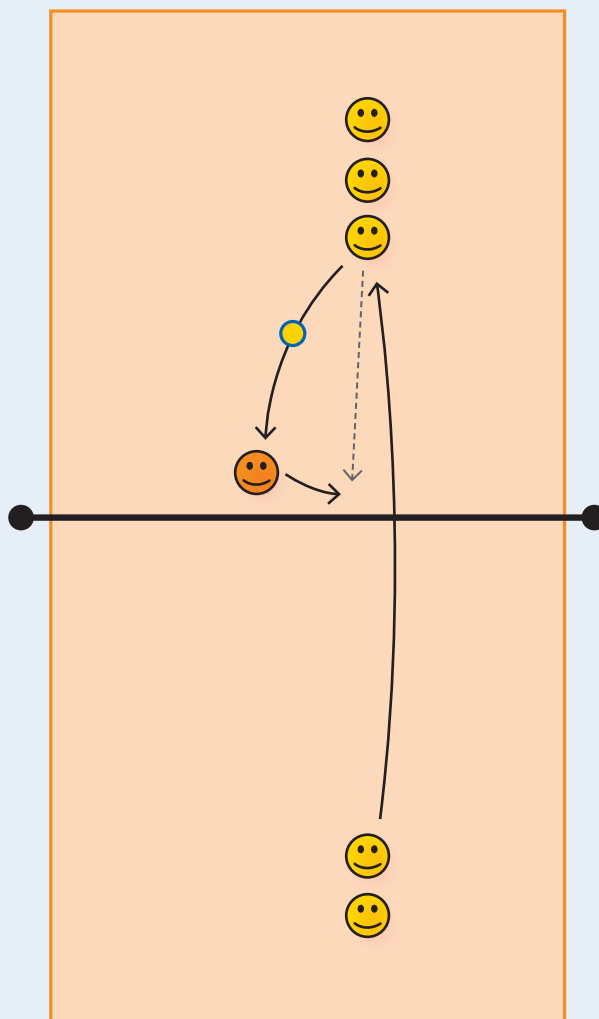


Spelregels

Het doel is om de elementen te scheiden en om kwaliteit af te leveren. De bal passen naar de gewenste positie. Vervolgens in een aanvalspositie komen, en uitvoeren van de slagtechniek. Hierbij is de voorbereiding op de sprong en reikhoogte essentieel.

Beachvolleybal

12+



Aanpassingen

- ➖ Aanvalsrichting is in eerste instantie “slechts” rechts of links. Naarmate de oefening loopt kan het doel kleiner en nauwkeuriger gemaakt worden.
- ➖ De bal kan ook ingegoooid worden i.p.v. geslagen door speler 1.
- ➕ Speler 1 een meer gerichte opdracht geven.
- ➕ Spelverdeler gebruiken i.p.v. de trainer die de bal vangt en gooit.
- ➕ Aanvalszones kleiner maken om de benodigde precisie te vergroten.
- ➕ Opbouwen van de aanval vanuit de service en aanvallen met een verdediging.