

Warming-up oefening van: Gijs Ronnes

Coach Heren Beachvolleybal Team Nederland



Doel

Warming-up met passen en/of setten vanuit de service



Organisatie

- 2 Beachvolleyballen



Opdracht

1 Coach en 3 spelers staan klaar. De coach serveert de bal over het net. Een speler passt, een speler set, een speler vangt af. Na het voltooien draait men een plek door.

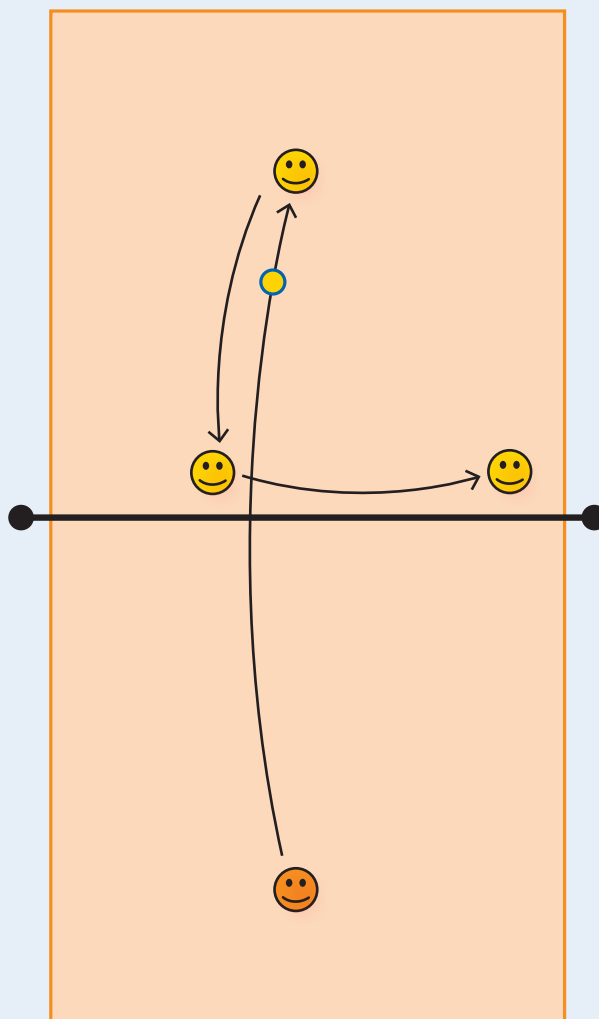
Een variabel is hierbij de focus te leggen op pass en/of setting en/of aanval. Hoe meer taken de spelers krijgen, hoe moeilijker de uitdaging wordt. Het vergemakkelijken van deze oefeningen kan gezocht worden in het laten uitvoeren van 'slechts' 1 taak.



Spelregels

Pass, set, vang en gooi terug naar de coach.

Beachvolleybal



Aanpassingen

- De bal in gooi in plaats van serveren.
- + Vanaf verschillende posities serveren.
- + Moeilijker serveren.
- + Passer en setter komen van verschillende kanten inrennen.
- + Set de bal in een basket.