

Oefeningen Action Volleybal Workshop Remko Kenter 24-10-2021 MartiniPlaza Groningen

Nr	Omschrijving
1	"Trefbal" 2 teams tegen elkaar bal op mat smashen
2	Reactiespel, 2-tallen, gekleurd hoedje pakken
3	Reactiespel, 2 tallen, gekleurde hoedjes, wegrennen (= ratten/ravenspel)
4	"Stoelendans" tweetallen in cirkel, ballen-1 in midden, opdrachten, rondje rennen door benen duiken bal pakken
5	Bal duwen met tweetallen, idem bal trekken
6	Reactiespel, 2-tallen, liggen op rug, voeten naar elkaar toe met bal er tussen Op signaal zitten bal pakken
7	Idem 6 op buik liggen
8	Bal veroveren, 2-tallen op grond liggen, één houd bal goed vast, ander probeert bal te pakken
9	Balbaar inschatting, T (of speler) gooit bal over net, spelers lopen vanaf achterlijn in en moeten de bal onder de benen door laten stuiten
10	Idem 9, maar omdraaien voordat er gesprongen gaat worden
11	Balbaar inschatting, T (of speler) gooit bal over net. Speler begint bij net en loopt (shuffelt) naar achteren, en gaat zitten zodanig dat bal tussen de benen stuit
12	Idem 11, maar ipv zitten, nu passen en dan de bal bovenhands over net spelen/slaan
13	Idem 12 maar nu na pass omhoog de bal met de knie omhoog spelen en dan over spelen
13b	(Niet op video) idem 13 maar koppen ipv met knie
14	Met tweetallen bij net beginnen, achteruitlopen, pass door A, Setup door B, over net door A
15	Idem 14, maar nu met echt aanval (bij het net), dus Sv snel naar voren lopen. Communicerend wie bal past en wie Sv
16	Speler A ligt op grond in achterveld, armen en benen gespreid. Speler B spring daar tussen/overheen en past dan. Speler A staat snel op en geeft setup
17	Idem 16, maar dan bokje springen
18	Idem 17, maar onder benen door kruipen / duiken ipv bokje springen
19	Twee spelers op knieën/armen 1m voor achterlijn. 2 andere spelers springen er overheen en gaan dan passen / setup / aanval
20	Idem, maar nu sprong met 2 voeten gelijktijdig afzetten
21	Twee spelers in achterveld die schuin staan in spreidstand. Twee andere spelers die er onderdoor duiken, elkaar kruisen en dan pass / setup / aanval
22	Met 6 tallen: 3 in achterveld staan met gespreide benen, op signaal duiken 3 andere spelers er (gelijktijdig) door, daarna pass / setup / aanval (alle 3 de bal raken)
23	2 spelers op achterlijn naast trainer. Trainer slaat op bal, spelers rennen onder net door, Trainer slaat bal over net, spelers dan passen / setup /aanval
24	2 spelers op achterlijn naast trainer, trainer rolt bal onder net door, spelers rennen er achteraan, wie heeft het eerste de bal.
25	Idem 24, Mag (moet) ook gemeen, elkaar wegduwen
26	Idem 24, maar vanuit lig houding (hoofd naar net)
27	Idem 26, maar eerst met rol om lengte as (Opm: ipv bal pakken kun je ook bal over net gooien en deze laten spelen)

28	Idem 27, maar nu vanuit stand een duik/rol maken
29	Bal rollen, rennen, ander veld speler A maakt poortje (voeten/handen staan), speler B pakt bal
30	Smashen op doel met keeper (doel maken mbv pionnen en/of mat) bij doelpunt wordt die speler keeper
31	Idem, keeper staat met rug naar smasher, die roept naam, dan omdraaien en slaan/keepen (omdraaien met splitsprong)
32	Idem, grapje jongens met 3 ballen tegelijk aanslaan
33	Idem 30, maar nu vanuit ligstand met splitsprong
34	Serve estafette. Speler serveert, haalt bal en geeft die aan speler 2 in de rij. 2 teams tegen elkaar.