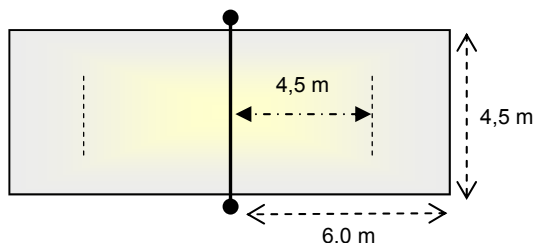


COMPETITIE 2.B

- * spelers naast elkaar of achter elkaar
- * alle contacten gebeuren via een volleybaltechniek
- * maximum 3 contacten
- * er wordt een slagspel gespeeld tot 15 punten (2 punten verschil)
- * nadien worden er twee sets gespeeld tot 21 punten (2 punten verschil)

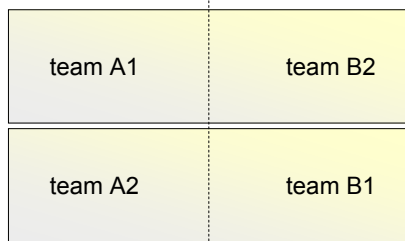
SITUATIE

- * terrein: 4,5 m breed en 12 m diep; nethoogte: 2,00 m
- * extra opslaglijn op 4,5 m
- * balkeuze: volleybal nr. 4

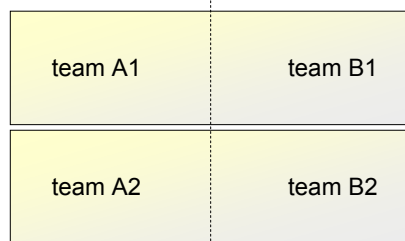


MOGELIJKE WEDSTRIJDORGANISATIE (ook voor vormen 2.0)

set 1 en 2



set 3 en 4



OPSLAG

- * onderhandse opslag vanaf 6 m van het net
- * bovenhandse opslag vanaf minimum 4,5 m van het net
- * na 3 opslagen doorschuiven in het eigen team

TIJDENS

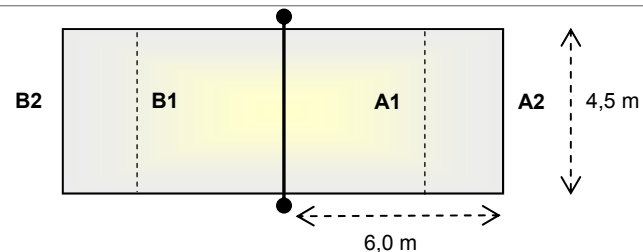
- * men speelt volgens de normale volleybalregels (geen controle-actie toegelaten)
- * men streeft naar drie passenspel (maar is niet verplicht)

NA-ACTIE

- * de spelers stellen zich op in functie van het spel van de tegenstander.

SLAGSPEL (spelvorm tegen elkaar)

- * team A tegen team B; de twee spelers van een team spelen beurtelings de bal; de bal vangen, onmiddellijk opwerpen en over het net slaan
- * na de bal geslagen te hebben, neemt die speler plaats achter de achterlijn en de partner neemt plaats in het veld



VOORBEREIDENDE OEFENINGEN (voorbeeld)

DEEL 1 : BOVENHANDS EN ONDERARMS

- * bal met twee handen over het net werpen; na-actie: het net tikken
- * idem maar de bal met één hand (over het net werpen; na-actie: het net tikken)
- * bal met twee handen onderhands over het net werpen; bal vangen op kniehoogte en in 'split'; na-actie: 'split' rond de fietsband of hoepel onder het net
- * bal onderhands vangen, (voorwaarts) opwerpen en toets over het net; na-actie: 'split' rond de fietsband
- * controle onderarms, (controletoets) en toets over het net
- * controletoets, (controletoets) en toets over het net

DEEL 2 : OPSLAG

er ligt een tweede bal per duo in een fietsband onder het net

- * onderhandse of bovenhandse opslag van 4,5 m à 6 m van het net
- * voorbeeld: speler B1 slaat op, loopt dan snel naar het net, neemt de tweede bal, loopt terug en slaat weer op; ondertussen zorgt zijn partner (B2) dat er telkens een bal in de fietsband ligt onder het net
- * na 6 opslagen wisselen

