

Zestien weken seniorenvolleybal

Een compleet seizoen techniek en systemen

16 trainingen

één per week

90 minuten

elke keer dezelfde opbouw

Eén veld, één coach

één team, geen extra staf

INHOUD

2 Hoe een training werkt

5 De 16 trainingen

3 De focus van elke training

21 Kernseries en het oefeningenregister

Elke training heeft dezelfde opbouw: 10 minuten warming-up, 5 minuten kern, drie oefeningen van 18 minuten en 20 minuten spel. Elke oefening uit dit programma heeft een eigen pagina met animatie op koachvolleyball.com — de link staat onder de naam.

Hoe een training werkt

Zestien trainingen die het hele technische plaatje afdekken: het eerste balcontact, de aanvalsketen, serveren en blokkeren, en verdedigen als systeem. Elke fase van vier trainingen maakt iets af voordat de volgende begint.

Voor wie

Een clubteam dat een competitie seizoen één keer per week traint. Het gaat uit van **één team op één veld met één coach** en een blok van 90 minuten. Geen assistent-trainers, geen tweede zaal, niets wat je vooraf moet regelen behalve de ballen klaarleggen.

De klok

TIJD	BLOK	WAT JE DOET
18.00 – 18.10	Warming-up	Hele groep, meteen in beweging. Niemand staat in de rij.
18.10 – 18.15	Kern	Hele groep samen midden op het veld. Vier minuten werk; de coach doet mee.
18.15 – 18.33	Oefening 1 · techniek	Rustig en met veel herhalingen. Het gaat om de beweging, niet om de score. Hier corrigeer je.
18.33 – 18.51	Oefening 2 · toepassing	Dezelfde vaardigheid, nu met beweging, tempo of een tegenstander erbij. Zeg hier minder.
18.51 – 19.09	Oefening 3 · spel	De vaardigheid in een spelvorm met een score. Het spel doet het coachen.
19.09 – 19.29	Spelvorm	Elke training eindigt met spelen. Dit is geen beloning voor de rest; hiervoor komen ze.
19.29 – 19.30	Afsluiten	Eén kring, iedereen één zin.

De wissel tussen de oefeningen valt binnen die 18 minuten, dus reken op 15 à 16 minuten echt werk. Leg het in dertig seconden uit — zeg wat, waar en hoe je telt. De rest komt binnen terwijl de ballen al rollen.

Begin hier, bouw op naar

Bij elke oefening staan twee extra regels. **Begin hier** is de simpelste eerlijke versie: minder balcontacten, een aangegooide bal in plaats van een geslagen bal, een kortere afstand. **Bouw op naar** is waar de oefening heen gaat zodra de groep het aankan. Hoe ver je komt bepaal je zelf, en dat mag elke week anders zijn. Een oefening die uit elkaar valt betekent niet dat de groep faalt — ga terug naar Begin hier en bouw opnieuw op.

Groepsgrootte

De trainingen zijn geschreven voor een normale selectie van acht tot veertien spelers. Bestaat een oefening in de Koach-bibliotheek in meerdere groepsgroottes, dan staat de kleinere versie op de kaart. Hoeveel spelers je ook hebt, dit is de regel die telt: **niemand staat langer dan dertig seconden stil**. Ontstaat er een rij, splits de oefening dan in twee kleinere die naast elkaar lopen.

De links

Elke oefeningnaam is een link naar de eigen pagina op koachvolleyball.com, waar de oefening als animatie loopt en de spelers en de bal door elke fase bewegen. Open hem in de zaal op je telefoon als een opstelling niet duidelijk is, of stuur hem voor de training naar de groep.

De focus van elke training

Eén regel per training: wat de focus is, waar je die avond aan werkt en hoe je weet dat het gelukt is. Print deze pagina's en houd ze in de tas.

#	TRAINING EN THEMA	WAAR JE AAN WERKT	HOE JE HET WEET
Het eerste balcontact Balcontrole, de techniek van de receptie en setten			trainingen 1-4
1	Balcontrole als basis Schone balcontacten als fundament voor al het andere SPELVORM Triples-toernooi 3v3	- Armen op de juiste hoek voordat de bal er is - Sta stil op het moment van balcontact - Elke bal naar een doel, niet zomaar omhoog	<i>Vijftig gecontroleerde contacten op rij per tweektal.</i>
2	Speelvlak en hoek Techniek van de receptie SPELVORM Serveerders vs passeurs	- Stuur de hoek met je schouders, niet met je armen - Opvangen in plaats van zwaaien - Elke bal op hetzelfde punt raken	<i>Teamgemiddelde receptie van 2,0 op 3.</i>
3	Kort en diep De service lezen SPELVORM Serve + vrije bal waswedstrijd	- Lees de opgooi, niet de arm - Loop door korte ballen heen naar voren - Roep de naad voordat de bal het net over is	<i>Acht van de tien korte ballen naar de target gepast.</i>
4	Techniek van de set Een herhaalbare set SPELVORM Drie-contactenrally	- Beide voeten onder de bal, rechtervoet iets naar voren - Dezelfde handbeweging naar elke positie - Standaard schouders naar de linkerantenne	<i>Twintig sets op rij binnen een doelzone van één meter.</i>
Aanvallen Keuzes van de spelverdeler, de aanloop, de armzwaai en slagkeuze			trainingen 5-8
5	De spelverdeler beslist Kiezen als spelverdeler SPELVORM Bonuspuntspeel	- Lees het blok voordat de bal er is - Zet naar wie vrij is, niet naar je favoriet - De dump is een optie, geen kunstje	<i>Elke spelverdeler gebruikt alle drie de opties in één spelvorm.</i>
6	De aanloop Aanloop en afzet SPELVORM Vijf tegen vijf volledige rally	- De laatste twee passen zijn de grootste en de snelste - Armen achter bij de rempas, dan hard omhoog - Zet snelheid om in hoogte, niet in afstand	<i>Reikhoogte gemeten; iedereen heeft een getal om te halen.</i>
7	Armzwaai en balcontact Slagtechniek SPELVORM Bonuspuntspeel	- Elleboog hoog, hand boven op de bal - Raken met gestrekte arm - De pols slaat de bal naar beneden af	<i>Tien aanvallen op rij binnen het veld vanaf positie 4.</i>
8	Slagkeuze De juiste aanval kiezen SPELVORM 22 om 22	- Zie het blok en de vloer voordat je springt - Tip en rollshot als echte wapens - Gebruik het blok, ontwijk het niet	<i>Elke aanvaller scoort met drie verschillende slagen.</i>

De focus van elke training (vervolg)

#	TRAINING EN THEMA	WAAR JE AAN WERKT	HOE JE HET WEET
Serveren en blokkeren Floatservice, de jump float en blokvoetenwerk			trainingen 9-12
9	Float en doel Nauwkeurig serveren SPELVORM Teamservice-challenge	• Elke service dezelfde opgooi • Vlakke hand, zwaai die stopt • Serveer de zone die je hardop noemde	<i>Zeventig procent van de services raak, de helft in de geroepen zone.</i>
10	Sprongfloat Een agressieve service opbouwen SPELVORM Servicedruk 4 tegen 4	• Gooi voor je op, niet boven je • Raak op je hoogste punt • Land voorwaarts, in het veld	<i>Iedereen slaat tien sprongfloats, waarvan zeven raak.</i>
11	Blokvoetenwerk Verplaatsen langs het net SPELVORM Wedstrijdvorm met wisselserve	• Schouders parallel, de hele verplaatsing • Kort shufflen, lang swingblokken • Over het net drukken, niet reiken	<i>Iedereen dekt alle vijf de netposities zonder vormverlies.</i>
12	Leesblok Blokken op set en aanvaller SPELVORM Blok en verdedigingsomschakeling	• Spelverdeler, dan bal, dan aanvaller • Sta stil als de spelverdeler speelt • Kies bewust de lijn of de diagonaal	<i>Vijf blokpunten of aanrakingen per blokkeerder in een spelvorm.</i>
Verdedigen Het dubbelblok, verdedigingssystemen, de harde aanval en dekking			trainingen 13-16
13	Het dubbelblok sluiten Samen blokkeren SPELVORM Volledige rally zes tegen vijf	• De midden sluit aan bij de pin, niet andersom • Geen gat en geen overlap • Beide blokkeerders springen op dezelfde tel	<i>Tien gesloten dubbelblokken zonder daglicht tussen de handen.</i>
14	Base en read Verdedigingssystemen SPELVORM Neville's pepper (3v3)	• Ken je base-positie en je read-positie • Bevries op het slagcontact • Verdedig hoog naar het midden van het veld	<i>Het team houdt een hele rotatie lang zijn vorm, zonder gaten.</i>
15	Harde ballen digen Verdedigen tegen de slag SPELVORM Verdedigen tegen de aanvalskanonnen	• Speelvlak voor je uit, niet bij je heupen • Vang de bal op, sla er niet tegenaan • Dig hoog genoeg zodat de spelverdeler erbij kan	<i>Twintig harde ballen gedigd in de zone van de spelverdeler.</i>
16	De aanvaller dekken Dekking en tipballen SPELVORM De 3 C's	• Dekking staat laag en dicht onder de aanvaller • De blokschaduw is iemands taak • Kom in beweging op de sprong van de aanvaller, niet op het blok	<i>Tien gedekte blokballen uitgespeeld tot een tweede aanval.</i>

FOCUS

Schone balcontacten als fundament voor al het andere

WAAR JE AAN WERKT

1 Armen op de juiste hoek voordat de bal er is

2 Sta stil op het moment van balcontact

3 Elke bal naar een doel, niet zomaar omhoog

HOE JE WEET OF HET WERKTE Vijftig gecontroleerde contacten op rij per tweetal.

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Rondje veld — inlopen 12 [koachvolleyball.com](#) 4 min

Hele groep in één grote lus rond het veld. Begin wandelend, eindig net onder looptempo.

Tweetal-inspelen [koachvolleyball.com](#) 6 min

Tweetallen door de hele zaal: bovenhands heen, onderhands terug. Niemand mag een stap zetten voor de bal.

Kern 5 min · hele groep samen

Rompstabiliteit basis

Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

1. Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan

2. Zijplank links — schouder recht boven de elleboog

3. Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd

4. Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Dig-naar-jezelf pepper [koachvolleyball.com](#)

Dig-naar-jezelf pepper: speel elke bal eerst hoog naar jezelf, dan gecontroleerd naar je partner. Zo wordt het tweede contact een keuze in plaats van een reflex.

HOE JE HET OPZET

Tweetallen door de zaal, één bal per stel. Twee volledige rondes.

START HIER

Vang je eigen bal, speel hem dan door.

BOUW NAAR

Niet vangen, en de bal naar je partner moet binnen één stap liggen.

› Het eerste contact koopt tijd; gebruik die in plaats van te haasten.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Driehoekspassen [koachvolleyball.com](#)

Driehoekspassen: aangever, passer en target in een driehoek, na elk contact schuift iedereen door.

HOE JE HET OPZET

Drie of vier driehoeken, één bal per driehoek.

START HIER

Ingegooid bal, driehoek van zes meter.

BOUW NAAR

Ingeslagen bal, driehoek van negen meter, en alleen passes in de doelzone tellen.

› Schouders naar het doel vóór de bal, niet tijdens.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Drie-contactenrally [koachvolleyball.com](#)

Drie-contactenrally: een punt telt alleen als er drie schone contacten zijn gespeeld.

HOE JE HET OPZET

Vier tegen vier, een rij naast het veld die instroomt.

START HIER

Coöperatief: tel de langste rally.

BOUW NAAR

Twee contacten geeft het punt aan de overkant.

› De tweede bal gaat omhoog, altijd.

Spelvorm

20 min · elke training eindigt met spelen

Triples-toernooi 3v3 [koachvolleyball.com](#)

Triples-toernooi drie tegen drie op een veld dat in de lengte is gehalveerd.

REGEL VOOR VANAVOND Rally's van zes contacten of meer leveren twee punten op.

COACHPUNTEN

- Een schoon contact is stilstaan plus armen die op tijd klaarstaan.
- Speel altijd naar een doel; "omhoog" is geen doel.
- Balcontrole train je op laag tempo en test je op hoog tempo.

MATERIAAL

Eén bal per tweetal, pylonen om de doelzones te markeren

FOCUS Techniek van de receptie	WAAR JE AAN WERKT 1 Stuur de hoek met je schouders, niet met je armen 2 Opvangen in plaats van zwaaien 3 Elke bal op hetzelfde punt raken		
HOE JE WEET OF HET WERKTE Teamgemiddelde receptie van 2,0 op 3.			

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Golfloop met balworp[koachvolleyball.com](#)5 min

De groep loopt in een golfvorm door het veld en gooit de bal telkens door naar de volgende.

Schouderactivatie met band[koachvolleyball.com](#)5 min

Drietallen met één band, iedereen tegelijk aan het werk. Pull-aparts, externe rotatie, dan Y-T-W.

Rompstabiliteit basis

Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

1. Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan

2. Zijplank links — schouder recht boven de elleboog

3. Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd

4. Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm
Pass-drietallen koachvolleyball.com Pass-drietallen met twee ballen: aangever, passer en target, zodat er in korte tijd heel veel herhalingen komen. HOE JE HET OPZET Groepjes van drie, elke 90 seconden wisselen. START HIER Eén bal, ingegooid. BOUW NAAR Twee ballen in ritme, de passer staat nooit stil. > Bal boven de polsen; de ellebogen doen niets.	Receptierijen met vaste target koachvolleyball.com Receptierijen met een vaste target in een 1-6-5-opstelling, elke pass strak naar de spelverdelerzone. HOE JE HET OPZET Drie passers, één target, serveerders aan de overkant. START HIER Serveren vanaf de 3-meterlijn. BOUW NAAR Serveren van volle afstand; alleen passes in de zone tellen. > De target beweegt niet, dus jouw bedoeling ook niet.	Receptie op passcijfers koachvolleyball.com Receptie met cijfers 0 tot 3, waarbij het team op een gemiddelde jaagt. HOE JE HET OPZET Drie passers, één teller die de cijfers hardop noemt. START HIER Streefgemiddelde 1,8. BOUW NAAR Streefgemiddelde 2,3; een ace zet de telling terug. > Een cijfer na elke bal houdt de lat eerlijk.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Serveerders vs passeurs koachvolleyball.com Serveerders tegen passeurs: een goede pass is +1, een ace is -1, start op vijf. REGEL VOOR VANAVOND Bij tien winnen de passeurs, bij nul de serveerders. Daarna wisselen.
--	--

COACHPUNTEN —De hoek komt uit de schouders; de armen bieden alleen het speelvlak aan. —Vang een harde service op, stuur een zachte door — de bal zegt welke. —Raak elke keer op hetzelfde punt van je onderarmen.	MATERIAAL Alle ballen, een mat of pylonen voor de spelverdelerzone, banden
---	--

FOCUS De service lezen	WAAR JE AAN WERKT 1 Lees de opgooi, niet de arm 2 Loop door korte ballen heen naar voren 3 Roep de naad voordat de bal het net over is
HOE JE WEET OF HET WERKTE Acht van de tien korte ballen naar de target gepast.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Lijnsprint met balcontactkoachvolleyball.com5 min

Sprint de veldlijnen af met bij elke lijn een richtingswisseling, en na elk keerpunt een gecontroleerde pass.

Pepper (klassiek)koachvolleyball.com5 min

Tweetallen door de zaal: verdedigen-setten-slaan zonder pauze. Tel hoelang elk stel de bal in de lucht houdt.

Anti-rotatie

Vier oefeningen van 30 seconden. Rustig is beter dan zwaar; je romp mag niet draaien.

1. Dead bug — tegengestelde arm en been, onderrug tegen de vloer

2. Plank met schoudertik — heupen volledig stil

3. Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien

4. Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Kort-lang receptie koachvolleyball.com Kort-lang receptie: de coach wisselt korte prikballen en diepe ballen af en de passer leest welke er komt. HOE JE HET OPZET Coach bij het net, twee passers, een rij aan de kant. START HIER Elke bal wordt vooraf aangekondigd. BOUW NAAR Zonder aankondiging, met ballen op de naad ertussen. > De hoogte van de opgooi verraadkt kort of diep, eerder dan de arm.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Doorloopballen koachvolleyball.com Doorloopballen: een korte bal ver voor de passer, waar je doorheen sprint en die je in de loop passt. HOE JE HET OPZET Twee banen, per baan één aangever. START HIER Hoge zachte aangooi, vangen in de loop mag. BOUW NAAR Laag en kort, en de pass moet in één keer op de target liggen. > Speel de bal in beweging door — niet eerst afremmen.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Korte-service wedstrijd koachvolleyball.com Korte-servicewedstrijd: alleen services die vóór de 3-meterlijn landen tellen. HOE JE HET OPZET Serveerders aan de ene kant, passers aan de andere. START HIER Serveren vanaf de aanvalslijn. BOUW NAAR Volle afstand, korte service, en de passer moet een aanval opzetten. > Een korte service is een keuze, geen ongelukje.
---	---	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Serve + vrije bal waswedstrijd koachvolleyball.com Serve + vrije bal waswedstrijd: serveren om het kleine punt, vrije bal naar wie het verloor. REGEL VOOR VANAVOND Een korte service die raak is, levert meteen een groot punt op.
--	---

COACHPUNTEN

- Lees de opgooi: hoogte en plek verraden bijna alles.
- Loop door een korte bal heen naar voren; achteruit is altijd trager.
- De naad wordt geroepen voordat de bal het net over is, elke keer.

MATERIAAL

Alle ballen, pylonen om de 3-meterzone te markeren

FOCUS Een herhaalbare set	WAAR JE AAN WERKT 1 Beide voeten onder de bal, rechtervoet iets naar voren 2 Dezelfde handbeweging naar elke positie 3 Standaard schouders naar de linkerantenne
HOE JE WEET OF HET WERKTE Twintig sets op rij binnen een doelzone van één meter.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Golfpassen naar de trainer [koachvolleyball.com](#) 5 min

De groep komt in golven naar voren, past de bal van de coach terug en sluit achteraan weer aan.

Wasstraat bovenhands [koachvolleyball.com](#) 5 min

Twee rijen spelen de bal bovenhands door de wasstraat. Na je contact sluit je achteraan aan.

Kern 5 min · hele groep samen

Anti-rotatie

Vier oefeningen van 30 seconden. Rustig is beter dan zwaar; je romp mag niet draaien.

- Dead bug — tegengestelde arm en been, onderrug tegen de vloer
- Plank met schoudertik — heupen volledig stil
- Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien
- Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Driehoek pass-set-aanval doorschuiven koachvolleyball.com Driehoek pass-set-aanval waarbij iedereen na elke bal een positie doorschuift, zodat elke speler set. HOE JE HET OPZET Drie driehoeken, één bal per driehoek. START HIER De aanval mag een gecontroleerde worp zijn. BOUW NAAR De set moet elke keer op dezelfde hoogte en plek komen. › Eerst eronder, dan setten — nooit reikend spelen.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Set-up carrousel spelverdelers koachvolleyball.com Set-up carrousel: spelverdelers werken om de beurt een set af; aanvallers en rapers rouleren door. HOE JE HET OPZET Doorlopend tempo, ballen van opzij, elke twee minuten van spelverdeler wisselen. START HIER Setten vanaf een vaste plek uit ingegooide ballen. BOUW NAAR Setten na een volledige verplaatsing vanaf de achterlijn. › Sta stil voor je set; een lopende spelverdeler speelt scheef.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Volg je set koachvolleyball.com Volg je set: zet out-of-system naar de pin en sprint direct de dekking in onder de aanvaller. HOE JE HET OPZET Aangever, spelverdeler, aanvaller en een rij. Twee ballen in omloop. START HIER Wandelend de dekking in. BOUW NAAR Sta in de dekking voordat de aanvaller springt. › De set is pas af als jij onder de aanvaller staat.
---	--	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Drie-contactenrally koachvolleyball.com Drie-contactenrally waarin alleen punten met drie schone contacten tellen. REGEL VOOR VANAVOND Een set buiten de doelzone geeft het punt weg.
--	---

COACHPUNTEN

- Beide voeten onder de bal; de handen maken het alleen af.
- Dezelfde handbeweging, of hij nu naar 2, 3 of 4 gaat.
- Standaard schouders naar de linkerantenne, en van daaruit bijstellen.

MATERIAAL

Ballen, pylonen of tape om de doelzone te markeren

FOCUS Kiezen als spelverdeler	WAAR JE AAN WERKT 1 Lees het blok voordat de bal er is 2 Zet naar wie vrij is, niet naar je favoriet 3 De dump is een optie, geen kunstje
HOE JE WEET OF HET WERKTE Elke spelverdeler gebruikt alle drie de opties in één spelvorm.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Rondje tikken — reactiespel in de cirkel [koachvolleyball.com](#) 5 min

Twee of drie cirkels tegelijk: de bal gaat rond, één speler in het midden probeert te onderscheppen.

Tweetal-inspelen [koachvolleyball.com](#) 5 min

Tweetallen door de hele zaal: bovenhands heen, onderhands terug. Niemand mag een stap zetten voor de bal.

Kern 5 min · hele groep samen

Schouder en schouderblad

Vier oefeningen van 30 seconden. Doe dit op de serveer- en slagavonden.

1.

Y-T-W op de buik — duimen omhoog, schouderbladen naar elkaar

2.

Band pull-apart — langzaam terug

3.

Zwemmen op de buik — kleine, snelle armbewegingen

4.

Wall slide — onderrug en onderarmen blijven tegen de muur

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Setter-dump beslis oefening koachvolleyball.com Setter-dump beslis oefening: de spelverdeler kiest tussen setten en zelf tippen, op basis van de verdediging aan de overkant. HOE JE HET OPZET Spelverdeler, twee aanvallers, en drie verdedigers die op teken van de coach verplaatsen. START HIER De coach zegt vooraf wat de verdediging gaat doen. BOUW NAAR De verdediging beweegt vrij en de spelverdeler moet live lezen. > Kijk naar de overkant terwijl de pass in de lucht is, niet erna.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Set-combinatie snelle midden koachvolleyball.com Set-combinatie snelle midden: de spelverdeler kiest de snelle midden of buiten en het blok moet het lezen. HOE JE HET OPZET Spelverdeler, midden, buiten en twee blokkeerders aan de overkant. START HIER De spelverdeler roept zijn keuze vóór de pass. BOUW NAAR De spelverdeler beslist in de lucht; beide aanvallers lopen elke bal aan. > Dezelfde handen voor allebei — het blok mag niets aan je houding zien.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Rondje wereld 4-3-2 koachvolleyball.com Rondje wereld 4-3-2: aanvallen vanaf 4 hoog, 3 snel en 2 uit een backset. HOE JE HET OPZET Eén spelverdeler, een rij bij elke positie. START HIER Vaste volgorde. BOUW NAAR De spelverdeler kiest en alle aanvallers lopen aan. > De backset is een gewone set, geen noodgreep.
--	---	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Bonuspuntenspel koachvolleyball.com Een gewone set met bonuspunten voor het trainingsdoel. REGEL VOOR VANAVOND Een punt uit de tweede keuze van de spelverdeler telt dubbel.
--	--

COACHPUNTEN

- Lees het blok terwijl de pass nog in de lucht is.
- Zet naar de aanvaller die echt vrij is, niet naar degene die je het liefst bedient.
- Een dump werkt alleen als hij uit dezelfde handen komt als een set.

MATERIAAL

Ballen, hesjes

FOCUS Aanloop en afzet	WAAR JE AAN WERKT 1 De laatste twee passen zijn de grootste en de snelste 2 Armen achter bij de rempas, dan hard omhoog 3 Zet snelheid om in hoogte, niet in afstand
HOE JE WEET OF HET WERKTE Reikhoogte gemeten; iedereen heeft een getal om te halen.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Dynamische loopvormen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Lunge met romprotatie op de heenweg, carioca en skippings terug. Twee volle rondes.

Inslaan in tweetallen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Tweetallen slaan de bal via de grond naar elkaar. Bouwt de armzwaai op voordat er iemand springt.

Kern 5 min · hele groep samen

Springen en landen
Vier oefeningen van 30 seconden. Kwaliteit boven kwantiteit; stop zodra de landing slordig wordt.

- Bruggetje op één been — 15 seconden per been
- Hollow hold — onderrug tegen de vloer
- Squatsprong met zachte landing — geruisloos landen, elke keer opnieuw
- Zijwaartse sprong met vaste landing — twee tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Drie-pas aanloop [koachvolleyball.com](#)
Drie-pas aanloop zonder bal: links-rechts-links, rempas, verticale afzet, als volledige cyclus.
HOE JE HET OPZET
Iedereen op de aanvalslijn in golven van vier, de coach telt het ritme.
START HIER
Twee passen zonder sprong, alleen het ritme.
BOUW NAAR
Volledige aanloop met armzwaai, landen in balans op twee voeten.
> De rempas is een rem — daar komt je hoogte vandaan.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Aanloop met vangbal [koachvolleyball.com](#)
Aanloop met vangbal: de spelverdeler zet hoog naar buiten en de aanvaller vangt de bal op het hoogste punt.
HOE JE HET OPZET
Spelverdeler of coach, een rij op positie 4, twee ballen.
START HIER
Bal hoog ingegooid.
BOUW NAAR
Vangen met de slagarm volledig gestrekt.
> Vang je hem onder volle strekking, dan ben je te laat vertrokken.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Sprongprogramma basis [koachvolleyball.com](#)
Sprongprogramma basis: aanloopsprongen bij het net, box jumps met een zachte landing en depth jumps voor reactiviteit.
HOE JE HET OPZET
Eén kist, iedereen rouleert. Kwaliteit boven aantal.
START HIER
Alleen aanloopsprongen en box jumps.
BOUW NAAR
Depth jumps erbij, zes herhalingen, volledig herstel ertussen.
> Stop zodra de landing hoorbaar wordt.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Vijf tegen vijf volledige rally koachvolleyball.com Vijf tegen vijf volledige rally, elke fase op wedstrijdtempo. REGEL VOOR VANAVOND Een punt uit een aanval met volledige aanloop telt dubbel.
--	--

COACHPUNTEN

- De laatste twee passen zijn de grootste en de snelste.
- Armen naar achteren bij de rempas, dan allebei hard omhoog.
- Spring omhoog, niet vooruit; land op twee voeten door de knieën.

MATERIAAL

Ballen, een kist, tape voor de reikhoogte

FOCUS Slagtechniek	WAAR JE AAN WERKT 1 Elleboog hoog, hand boven op de bal 2 Raken met gestrekte arm 3 De pols slaat de bal naar beneden af
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien aanvallen op rij binnen het veld vanaf positie 4.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Schouderactivatie met bandkoachvolleyball.com4 min

Drietallen met één band, iedereen tegelijk aan het werk. Pull-aparts, externe rotatie, dan Y-T-W.

Inslaan in tweetallenkoachvolleyball.com6 min

Tweetallen slaan de bal via de grond naar elkaar. Bouwt de armzwaai op voordat er iemand springt.

Schouder en schouderblad

Vier oefeningen van 30 seconden. Doe dit op de serveer- en slagavonden.

1. Y-T-W op de buik — duimen omhoog, schouderbladen naar elkaar
2. Band pull-apart — langzaam terug
3. Zwemmen op de buik — kleine, snelle armbewegingen
4. Wall slide — onderrug en onderarmen blijven tegen de muur

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Armzwaai tegen de muur koachvolleyball.com Armzwaai tegen de muur: opgooien, elleboog hoog, pols over de bal, via de grond tegen de muur en vangen. HOE JE HET OPZET Iedereen met een bal aan de muur, tellen in series van tien. START HIER Uit stand, zonder sprong. BOUW NAAR Tien op rij terug op dezelfde vierkante meter. › Elleboog eerst naar achteren en hoog; de hand komt als laatste.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Aanvalslijnen koachvolleyball.com Aanvalslijnen: gooi naar de spelverdelers, loop aan, val aan op positie 4, haal je bal en sluit weer aan. HOE JE HET OPZET Eén rij, twee ballen in omloop. Ballen halen hoort bij de oefening. START HIER De coach zet op een vaste hoogte. BOUW NAAR De spelverdelers varieert de hoogte, de aanvaller past zich aan. › Raak op je hoogste punt, niet op de weg omhoog.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Slaan op zones koachvolleyball.com Slaan op zones: plaats de bal in zone 1, 5 en 6 in plaats van alleen hard te slaan, met punten per zone. HOE JE HET OPZET Matten in de doelzones, de rij rouleert door. START HIER Eén zone tegelijk, tien ballen per zone. BOUW NAAR De coach roept de zone tijdens de aanloop. › De richting kies je in de aanloop, niet in de lucht.
---	--	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Bonuspuntspeel koachvolleyball.com Een gewone set met bonuspunten voor het trainingsdoel. REGEL VOOR VANAVOND Een aanval in een geroepen zone telt dubbel.
--	--

COACHPUNTEN —Elleboog hoog, hand boven de bal, pols eroverheen. —Volle strekking bij het raken; een gebogen arm kost hoogte én controle. —Hard is één optie; tegen een goed blok wint plaatsing van kracht.	MATERIAAL Alle ballen, matten als doelzones, een vrije muur
---	---

FOCUS De juiste aanval kiezen	WAAR JE AAN WERKT 1 Zie het blok en de vloer voordat je springt 2 Tip en rollshot als echte wapens 3 Gebruik het blok, ontwijk het niet		
HOE JE WEET OF HET WERKTE Elke aanvaller scoort met drie verschillende slagen.			

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Estafette door de pylonen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Meerdere korte rijen slalommen om de pylonen, zodat niemand achter meer dan drie spelers staat.
Pepper in viertallen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Twee koppels naast elkaar: pass, set en een gecontroleerde aanval in doorlopend ritme.

Kern 5 min · hele groep samen

Springen en landen
Vier oefeningen van 30 seconden. Kwaliteit boven kwantiteit; stop zodra de landing slordig wordt.

- Bruggetje op één been — 15 seconden per been
- Hollow hold — onderrug tegen de vloer
- Squatsprong met zachte landing — geruisloos landen, elke keer opnieuw
- Zijwaartse sprong met vaste landing — twee tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Mix It Up [koachvolleyball.com](#)
Mix It Up: de coach roept per bal de slag af — diagonaal, lijn, tip of rollshot.
HOE JE HET OPZET
Aanvalsrij op positie 4, matten als doelen, roepen tijdens de aanloop.
START HIER
De roep komt vóór de aanloop.
BOUW NAAR
De roep komt op het moment dat de aanvaller loskomt.

› Dezelfde aanloop, dezelfde zwaai, andere afwerking.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Alleen tips en rollshots [koachvolleyball.com](#)
Alleen tips en rollshots: geen harde smash, scoren achter het blok en in de hoeken.
HOE JE HET OPZET
Hoepels in de hoeken, beide kanten werken.
START HIER
Tippen vanaf de grond mag.
BOUW NAAR
Alleen scoren achter een echt dubbelblok telt.

› Een tip is een korte, stevige duw met stijve vingers.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Aanval tegen dubbelblok [koachvolleyball.com](#)
Aanval tegen dubbelblok: lees het blok en scoor eromheen.
HOE JE HET OPZET
Twee echte blokkeerders, één spelverdeler, een aanvalsrij.
START HIER
Het blok blijft passief en steekt alleen de handen op.
BOUW NAAR
Het blok sluit hard en drukt over het net.

› Gebruik de handen: hoog van de buitenhand af is een volwaardige slag.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	22 om 22 koachvolleyball.com 22 om 22: beide teams starten op 22 en elke rally wordt uitgespeeld. REGEL VOOR VANAVOND Een first-ball kill telt; al het andere is een gewoon punt.
--	---

COACHPUNTEN

- Kijk naar het blok en naar de vloer voordat je loskomt.
- Tip en rollshot zijn wapens, niet iets wat je doet als je moe bent.
- Bewust het blok raken is een slagkeuze, geen fout.

MATERIAAL

Ballen, hoepels in de hoeken, matten

FOCUS Nauwkeurig serveren	WAAR JE AAN WERKT 1 Elke service dezelfde opgooi 2 Vlakke hand, zwaai die stopt 3 Serveer de zone die je hardop noemde
HOE JE WEET OF HET WERKTE Zeventig procent van de services raak, de helft in de geroepen zone.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Rondje veld — inlopen 12[koachvolleyball.com](#)4 min

Hele groep in één grote lus rond het veld. Begin wandelend, eindig net onder looptempo.

Schouderactivatie met band[koachvolleyball.com](#)6 min

Drietallen met één band, iedereen tegelijk aan het werk. Pull-aparts, externe rotatie, dan Y-T-W.

Schouder en schouderblad

Vier oefeningen van 30 seconden. Doe dit op de serveer- en slagavonden.

1.

Y-T-W op de buik — duimen omhoog, schouderbladen naar elkaar

2.

Band pull-apart — langzaam terug

3.

Zwemmen op de buik — kleine, snelle armbewegingen

4.

Wall slide — onderrug en onderarmen blijven tegen de muur

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm
Servicetechniek tegen de muur koachvolleyball.com Serveren tegen de muur boven een lijn op nethoogte, met opgooi en armzwaai geïsoleerd. HOE JE HET OPZET Iedereen aan de muur, tape op nethoogte, na vijf rake ballen een stap terug. START HIER Vanaf vier meter. BOUW NAAR Vanaf negen meter, met een vast ritueel voor de service. > De opgooi is de oefening; de zwaai maakt hem alleen af.	Zonesserveren op doelen koachvolleyball.com Zonesserveren op doelen: zes zones gemarkeerd met matten, gericht serveren en rake ballen tellen. HOE JE HET OPZET Serveren vanaf één kant, vangers aan de andere kant brengen de ballen terug. START HIER Twee grote zones in plaats van zes. BOUW NAAR Roep de zone voor je serveert; alleen geroepen rake ballen tellen. > Eerst kiezen, dan opgooien — nooit andersom.	De wereld rond koachvolleyball.com De wereld rond: serveer de zes zones in vaste volgorde; raak is door naar de volgende. HOE JE HET OPZET Twee rijen, ballenrapers aan de overkant die elke ronde wisselen. START HIER Drie zones. BOUW NAAR Twee volle rondes zonder misser. > Eén zone tegelijk; nooit op de automatische piloot.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Teamservice-challenge koachvolleyball.com Teamservice-challenge: het hele team haalt een reeks, en bij een misser begin je opnieuw. REGEL VOOR VANAVOND Tien op rij. Elke misser zet de teller terug en dat voelt het hele team.
--	---

COACHPUNTEN

- Een herhaalbare opgooi is meer waard dan een snelle arm.
- Vlakke hand, midden op de bal, en stop de zwaai voor een float.
- De zone roepen dwingt je te kiezen vóór de opgooi.

MATERIAAL

Alle ballen, zes matten, tape, banden

FOCUS

Een agressieve service opbouwen

WAAR JE AAN WERKT

1

Gooi voor je op, niet boven je

2

Raak op je hoogste punt

3

Land voorwaarts, in het veld

HOE JE WEET OF HET WERKTE

Iedereen slaat tien sprongfloats, waarvan zeven raak.

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Warming-up	Kern	Oefening 1	Oefening 2	Oefening 3	Spelvorm	Afsluiten
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Dynamische loopvormenkoachvolleyball.com5 min

Lunge met romprotatie op de heenweg, carioca en skippings terug. Twee volle rondes.

Schouderactivatie met bandkoachvolleyball.com5 min

Drietallen met één band, iedereen tegelijk aan het werk. Pull-aparts, externe rotatie, dan Y-T-W.

Springen en landen

Vier oefeningen van 30 seconden. Kwaliteit boven kwantiteit; stop zodra de landing slordig wordt.

1.

Bruggetje op één been — 15 seconden per been

2.

Hollow hold — onderrug tegen de vloer

3.

Squatsprong met zachte landing — geruisloos landen, elke keer opnieuw

4.

Zijwaartse sprong met vaste landing — twee tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1

Techniek

rustig, veel herhalingen

Sprongfloat-opbouwkoachvolleyball.com

Sprongfloat-opbouw: float uit stand, dan met één aanloopstap, dan de volledige sprongfloat op het hoogste punt.

HOE JE HET OPZET

Iedereen serveert tegelijk en werkt de drie stappen af.

START HIER

Alleen float uit stand tot hij constant raak is.

BOUW NAAR

Volledige sprongfloat vanaf negen meter naar een geroepen zone.

> Gooi voor je op; de sprong gaat naar de bal, niet andersom.

OEFENING 2

Toepassing

met beweging en druk

Floatservice op de nadenkoachvolleyball.com

Floatservice op de naden, bewust tussen twee passers in gemikt.

HOE JE HET OPZET

Serveerders aan één kant, twee passers die elke bal moeten roepen.

START HIER

Serveer op de naad vanaf de aanvalslijn.

BOUW NAAR

Volle afstand, en de serveerder roept eerst welke naad.

> De naad verschuift; kijk naar de passers voor je opgooit.

OEFENING 3

Spel

de vaardigheid in een spelvorm

AMRAP-doelserverenkoachvolleyball.com

AMRAP-doelserveren: twee minuten lang, mat is 3, veld is 1, misser is -1.

HOE JE HET OPZET

Iedereen serveert, een partner houdt de score bij.

START HIER

Een misser kost niets.

BOUW NAAR

Een misser kost twee.

> Druk en precisie moeten samengaan, anders is het geen wapen.

Spelvorm

20 min · elke training eindigt met spelen

Servicedruk 4 tegen 4koachvolleyball.com

Servicedruk vier tegen vier: de ene kant serveert bewust moeilijk, de andere moet de side-out halen.

REGEL VOOR VANAVOND

Een ace levert twee punten op; een servicefout kost er één.

COACHPUNTEN

—De opgooi gaat voor je uit, zodat je ernaartoe springt.

—Raak op het hoogste punt van je sprong, met een gestrekte arm.

—Een sprongfloat verdient zijn plek pas bij zeven van de tien raak.

MATERIAAL

Alle ballen, matten, banden

FOCUS Verplaatsen langs het net	WAAR JE AAN WERKT 1 Schouders parallel, de hele verplaatsing 2 Kort shufflen, lang swingblokken 3 Over het net drukken, niet reiken		
HOE JE WEET OF HET WERKTE Iedereen dekt alle vijf de netposities zonder vormverlies.			

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Voetenwerk langs het net [koachvolleyball.com](#) 5 min
Shuffle en crossover van antenne naar antenne, aan elk uiteinde een bloksprong. In golven van vier.

Golfpass door de hoepels [koachvolleyball.com](#) 5 min
Hoepels op een rij door het veld; iedereen past tegelijk de rij af en schuift telkens een hoepel op.

Kern 5 min · hele groep samen

Rompstabiliteit basis
Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

- Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan
- Zijplank links — schouder recht boven de elleboog
- Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd
- Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Blokvoetenwerk langs het net
[koachvolleyball.com](#)
Blokvoetenwerk: shuffle over korte afstanden, crossover over lange, telkens eindigend in een bloksprong.
HOE JE HET OPZET
Vier tegelijk aan het net, de rest telt vanaf de achterlijn.
START HIER
Alleen shuffle, springen uit stand.
BOUW NAAR
Crossover met heupdraai en sluitpas, en direct door in de volgende verplaatsing.
> Schouders blijven parallel aan het net, ook in de crossover.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Swingblok: 3-pas crossover
[koachvolleyball.com](#)
Swingblok, 3-pas crossover: richtstap, grote crossover met heupdraai, sluitpas en een maximale sprong.
HOE JE HET OPZET
Twee blokkeerders tegelijk, van midden naar de pin.
START HIER
Loop de drie passen zonder sprong.
BOUW NAAR
Op vol tempo, met armzwaai de sprong in.
> De armen helpen je omhoog; houd ze niet stijf boven je hoofd.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Handen over het net [koachvolleyball.com](#)
Handen over het net: sealen en drukken zodat het blok de bal recht omlaag kaatst, daarna terug naar de basis.
HOE JE HET OPZET
Aanvaller op een kist aan de overkant, twee blokkeerders tegelijk.
START HIER
Handen over het net, zonder sprong.
BOUW NAAR
Blokkeer een levende aanval en schakel meteen om.
> Druk over het net, reik niet omhoog; de schouders leiden.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Wedstrijdvorm met wisselserve koachvolleyball.com Vier tegen vier met roulerende opslag en een volledige aanval-verdedigingscyclus. REGEL VOOR VANAVOND Elk punt dat begint met een blokaanraking telt dubbel.
--	--

- COACHPUNTEN**
 - Parallele schouders maken van een blok een muur in plaats van een gat.
 - Shuffle voor kort, swingblok voor lang — kies voordat je vertrekt.
 - Over het net komen weegt zwaarder dan hoogte; dat is het hele werk.
- MATERIAAL**

Ballen, een kist, pylonen bij de netposities

FOCUS Blokkeren op set en aanvaller	WAAR JE AAN WERKT 1 Spelverdeler, dan bal, dan aanvaller 2 Sta stil als de spelverdeler speelt 3 Kies bewust de lijn of de diagonaal
HOE JE WEET OF HET WERKTE Vijf blokpunten of aanrakingen per blokkeerder in een spelvorm.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Rondje tikken — reactiespel in de cirkel [koachvolleyball.com](#) 5 min

Twee of drie cirkels tegelijk: de bal gaat rond, één speler in het midden probeert te onderscheppen.

Voetenwerk langs het net [koachvolleyball.com](#) 5 min

Shuffle en crossover van antenne naar antenne, aan elk uiteinde een bloksprong. In golven van vier.

Kern 5 min · hele groep samen

Anti-rotatie

Vier oefeningen van 30 seconden. Rustig is beter dan zwaar; je romp mag niet draaien.

1. Dead bug — tegengestelde arm en been, onderrug tegen de vloer
2. Plank met schoudertik — heupen volledig stil
3. Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien
4. Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Leesblok / blind blok koachvolleyball.com Leesblok: de set gaat over de blokkeerder heen, zodat timing en positie volledig uit de aanloop van de aanvaller komen. HOE JE HET OPZET Eén spelverdeler, twee aanvallers, blokkeerders rouleren. START HIER De spelverdeler kondigt de positie aan. BOUW NAAR Geen aankondiging, en beide aanvallers lopen elke bal aan. › Kijk naar de handen van de spelverdeler, niet naar de bal.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Blok tegen aanvalslijnen 4-3-2 koachvolleyball.com Blok tegen aanvalslijnen 4-3-2: de blokkeerder leest de set, verplaatst naar de juiste pin en zet de omschakeling op. HOE JE HET OPZET De spelverdeler bedient alle drie de posities, één of twee blokkeerders. START HIER Vaste volgorde 4, 3, 2. BOUW NAAR Willekeurige volgorde, gekozen door de spelverdeler. › Kies laat, maar kies dan helemaal.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Blokkeren tegen coach op kist koachvolleyball.com Blokkeren tegen de coach op een kist: lees de arm, spring en seal over het net. HOE JE HET OPZET Coach op de kist, blokkeerders in tweetallen. START HIER De coach slaat op een voorspelbaar tempo. BOUW NAAR De coach wisselt slagen en tips af. › Spring op de arm, niet op de aanloop.
---	---	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Blok en verdedigingsomschakeling koachvolleyball.com Blok en verdedigingsomschakeling: het blok springt, de verdedigers dekken erachter, dan snel om naar de aanval. REGEL VOOR VANAVOND De verdediging moet elke verdedigde bal omzetten in een aanval.
--	--

COACHPUNTEN

- Spelverdeler, bal, aanvaller — in die volgorde, elke rally.
- Sta stil op het contact van de spelverdeler; daar valt je beslissing.
- Lijn of diagonaal dichthouden is een keuze, en de verdediging moet weten welke.

MATERIAAL

Ballen, een kist, hesjes

FOCUS Samen blokkeren	WAAR JE AAN WERKT 1 De midden sluit aan bij de pin, niet andersom 2 Geen gat en geen overlap 3 Beide blokkeerders springen op dezelfde tel
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien gesloten dubbelblokken zonder daglicht tussen de handen.	

18.00 Warming-up 10 min	18.10 Kern 5 min	18.15 Oefening 1 18 min	18.33 Oefening 2 18 min	18.51 Oefening 3 18 min	19.09 Spelvorm 20 min	19.29 Afsluiten 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Warming-up 10 min · hele groep

Estafette door de pylonen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Meerdere korte rijen slalommen om de pylonen, zodat niemand achter meer dan drie spelers staat.

Pepper (klassiek) [koachvolleyball.com](#) 5 min
Tweetalen door de zaal: verdedigen-setten-slaan zonder pauze. Tel hoelang elk stel de bal in de lucht houdt.

Kern 5 min · hele groep samen

Rompstabiliteit basis
Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

- Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan
- Zijplank links — schouder recht boven de elleboog
- Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd
- Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Dubbelblok sluiten [koachvolleyball.com](#)
Dubbelblok sluiten: de pin-blokkeerder bepaalt de plek en de midden sluit luchtdicht aan en springt mee.
HOE JE HET OPZET
Twee blokkoppels, ballen vanaf een kist aan de overkant.
START HIER
Aansluiten zonder te springen.
BOUW NAAR
Aansluiten tegen een levende buitenaanval.
› De midden gaat naar de pin; de pin schuift niet naar binnen.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Dubbelblok sluiten op positie 2 en 4 [koachvolleyball.com](#)
Dubbelblok sluiten op positie 2 en 4, met een derde blokkeerder die midden blijft.
HOE JE HET OPZET
Drie blokkeerders, aanvallers wisselen van kant.
START HIER
Eén kant tegelijk.
BOUW NAAR
De spelverdeler kiest de kant, live.
› Praat voordat je beweegt; blokkeren doe je met zijn tweeën.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Blokmuur verplaatsen [koachvolleyball.com](#)
Blokmuur verplaatsen: drie blokkeerders schuiven langs het net van buiten naar midden naar buiten.
HOE JE HET OPZET
Doorlopend, iedereen rouleert mee.
START HIER
Drie posities.
BOUW NAAR
Vijf posities in één keer, zonder onderbreking.
› Gesloten handen, schouders parallel, elke herhaling.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Volledige rally zes tegen vijf koachvolleyball.com Volledige rally zes tegen vijf met receptie, aanval, blok, verdediging en een dubbele tegenaanval. REGEL VOOR VANAVOND Een blokaanraking op de tegenaanval levert twee punten op.
--	--

COACHPUNTEN
—De midden sluit aan bij de pin — die afspraak haalt het gat eruit.
—Beide blokkeerders springen op dezelfde tel, en dus wacht er één.
—Een gesloten blok met lagere handen is beter dan een hoog blok met een gat.

MATERIAAL
Ballen, een kist, hesjes

FOCUS	WAAR JE AAN WERKT		
Verdedigingssystemen	1 Ken je base-positie en je read-positie	2 Bevries op het slagcontact	3 Verdedig hoog naar het midden van het veld
HOE JE WEET OF HET WERKTE	Het team houdt een hele rotatie lang zijn vorm, zonder gaten.		

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Warming-up	Kern	Oefening 1	Oefening 2	Oefening 3	Spelvorm	Afsluiten
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Warming-up10 min · hele groep

T-drill verdedigingsvoetenwerk

koachvolleyball.com

5 min

Vier pylonen in een T: voorwaarts sprinten, shuffle links en rechts, achterwaarts eruit. Blijf laag.

Vier hoeken sprint

koachvolleyball.com

5 min

Sprint van hoek naar hoek en tik bij elke hoek een hoepel aan. Drie rondes, tempo opbouwend.

Kern5 min · hele groep samen

Anti-rotatie

Vier oefeningen van 30 seconden. Rustig is beter dan zwaar; je romp mag niet draaien.

1. Dead bug — tegengestelde arm en been, onderrug tegen de vloer

2. Plank met schoudertik — heupen volledig stil

3. Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien

4. Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1

Techniek

rustig, veel herhalingen

Verdedigingshouding (Base & Read)

koachvolleyball.com

Verdedigingshouding: van base naar read op signaal, bevriezen op contact, dig maken en terug naar base.

HOE JE HET OPZET

Zes verdedigers, de rest kijkt mee en wisselt elke twee minuten.

START HIER

Alleen de verplaatsing en het stilstaan, zonder bal.

BOUW NAAR

Levende bal met slagen en tips door elkaar.

> Bevries op het contact — doorlopen tijdens de slag kost je ballen.

OEFENING 2

Toepassing

met beweging en druk

Dubbeldekker

koachvolleyball.com

Dubbeldekker: het blok sluit de diagonaal, de lijnverdediger neemt de lijn en zone 6 dekt diep.

HOE JE HET OPZET

Heel veld, blok en achterveldverdediging, de coach gooit in.

START HIER

Het blok blijft staan en de verdediging leert de vorm.

BOUW NAAR

Het blok verplaatst en de verdediging past zich erachter aan.

> Verdedig de bal die het blok openlaat, niet die waar je bang voor bent.

OEFENING 3

Spel

de vaardigheid in een spelvorm

Verdedigen achter het blok — pipe-dekking

koachvolleyball.com

Verdedigen achter het blok met pipe-dekking: de achterspelers dekken de hoek achter het blok.

HOE JE HET OPZET

Drie blokkeerders, vijf achterspelers.

START HIER

Alleen tips, zodat de dekking gaat staan.

BOUW NAAR

Slagen en tips door elkaar.

> Achter het blok is een taak, en iemand moet hem opeisen.

Spelvorm	Neville's pepper (3v3) koachvolleyball.com
20 min · elke training eindigt met spelen	Neville's pepper drie tegen drie, met de coach die er vrije ballen in brengt.
	REGEL VOOR VANAVOND De rally telt pas als beide kanten een verdedigde bal in een aanval hebben omgezet.

COACHPUNTEN

—Base-positie, read-positie en de verplaatsing ertussen — drie aparte dingen.

—Bevries op het moment van contact; daarna pas bewegen.

—De verdediging gaat hoog naar het midden, nooit vooruit naar het net.

MATERIAAL

Ballen, een kist, pylonen bij de basisposities

FOCUS	WAAR JE AAN WERKT	
Verdedigen tegen de slag	1 Speelvlak voor je uit, niet bij je heupen	2 Vang de bal op, sla er niet tegenaan
	3 Dig hoog genoeg zodat de spelverdeler erbij kan	
HOE JE WEET OF HET WERKTE	Twintig harde ballen gedigd in de zone van de spelverdeler.	

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Warming-up	Kern	Oefening 1	Oefening 2	Oefening 3	Spelvorm	Afsluiten
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Lijnsprint met balcontactkoachvolleyball.com5 min

Sprint de lijnen van het veld met een richtingswissel op elke lijn, en na elk keerpunt een gecontroleerde pass.

Pepper (klassiek)koachvolleyball.com5 min

Tweetallen door de zaal: dig-set-slag zonder onderbreking. Tel hoelang elk duo de bal in de lucht houdt.

Schouder en schouderblad

Vier oefeningen van 30 seconden. Doe dit op de serveer- en slagavonden.

1. Y-T-W op de buik — duimen omhoog, schouderbladen naar elkaar

2. Band pull-apart — langzaam terug

3. Zwemmen op de buik — kleine, snelle armbewegingen

4. Wall slide — onderrug en onderarmen blijven tegen de muur

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen	OEFFENING 2 Toepassing met beweging en druk	OEFFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm
Coach op de kistkoachvolleyball.com Coach slaat vanaf de kist hard op zone 6: de verdediger leest de arm, digt hoog naar het midden en herstelt. HOE JE HET OPZET Coach op de kist, één verdediger tegelijk, een rij ernaast. START HIER Slagen op driekwart kracht, recht op de verdediger. BOUW NAAR Vol tempo en afwisselend links en rechts naast de verdediger. > Speelvlak voor je uit, waar je het kunt zien.	Digs: diagonaal, lijn, pancakekoachvolleyball.com Digs: diagonaal, lijn en een korte bal met een pancake, elk gedigd naar het midden. HOE JE HET OPZET Coach op de kist, twee verdedigers, een rij aan de zijkant. START HIER Aangekondigde volgorde. BOUW NAAR Willekeurige volgorde, zonder aankondiging. > Elke dig gaat naar dezelfde plek, wat voor bal het ook was.	Bovenhands verdedigenkoachvolleyball.com Bovenhands verdedigen: een harde bal op hoofdhoogte gecontroleerd terugspelen met holle handen boven het voorhoofd. HOE JE HET OPZET Coach voert aan op hoofdhoogte, spelers in tweetallen. START HIER Ballen op halve kracht. BOUW NAAR Vol tempo op hoofd- en schouderhoogte. > Boven het voorhoofd zijn je handen sneller dan je speelvlak.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Verdedigen tegen de aanvalskanonnenkoachvolleyball.com Verdedigen tegen de aanvalskanonnen: aanvallers vuren ballen af, verdedigers digen terug naar de spelverdeler. REGEL VOOR VANAVOND Elke gedigde bal moet gezet en aangevallen worden, anders telt de herhaling niet.
---	---

COACHPUNTEN	MATERIAAL
—Speelvlak voor je uit, waar je zowel het speelvlak als de bal ziet. —Vang een harde bal op; er tegenaan slaan stuurt hem de lampen in. —Dig hoog genoeg zodat de spelverdeler er op tijd is.	Ballen, een kist, matten

FOCUS	WAAR JE AAN WERKT		
Dekking en tipballen	1 Dekking staat laag en dicht onder de aanvaller	2 De blokschaduw is iemands taak	3 Kom in beweging op de sprong van de aanvaller, niet op het blok
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien gedekte blokballen uitgespeeld tot een tweede aanval.			

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Warming-up	Kern	Oefening 1	Oefening 2	Oefening 3	Spelvorm	Afsluiten
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Rondje veld met tikbal
koachvolleyball.com5 min

Jog een rondje om het veld en tik de bal telkens door naar de volgende in de rij.

Pepper in viertallen
koachvolleyball.com5 min

Twee duo's naast elkaar: pass, set en een gecontroleerde aanval in een doorlopend ritme.

Springen en landen

Vier oefeningen van 30 seconden. Kwaliteit boven kwantiteit; stop zodra de landing slordig wordt.

1. Bruggetje op één been — 15 seconden per been

2. Hollow hold — onderrug tegen de vloer

3. Squatsprong met zachte landing — geruisloos landen, elke keer opnieuw

4. Zijwaartse sprong met vaste landing — twee tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1

Techniek

rustig, veel herhalingen

Volg je set
koachvolleyball.com

Volg je set: zet naar de pin en sprint direct naar de dekking onder de aanvaller.

HOE JE HET OPZET

Aangever, spelverdelers, aanvaller en een rij.

START HIER

Wandelend naar de dekking.

BOUW NAAR

De dekking staat voordat de aanvaller springt.

> Laag en dichtbij — één meter van de aanvaller, geen drie.

OEFENING 2

Toepassing

met beweging en druk

Tipballen dekken
koachvolleyball.com

Tipballen dekken: het blok springt terwijl de achterspelers naar voren duiken voor de korte bal.

HOE JE HET OPZET

Heel veld met blok en verdediging, de coach kiest slag of tip.

START HIER

Alleen tips, aangekondigd.

BOUW NAAR

Slagen en tips door elkaar.

> Vertrek op het balcontact, niet op de sprong.

OEFENING 3

Spel

de vaardigheid in een spelvorm

Tipbal-jacht
koachvolleyball.com

Tipbal-jacht: de coach doet alsof hij slaat en tipt kort, de verdediger redt hem met een pancake.

HOE JE HET OPZET

Coach op de kist, twee verdedigers, een rij.

START HIER

De tip wordt aangekondigd.

BOUW NAAR

Geen aankondiging, en na de redding moet de bal alsnog over het net.

> Blijf op je voeten tot de bal geraakt is.

Spelvorm

20 min · elke training eindigt met spelen

De 3 C's
koachvolleyball.com

De 3 C's: communicatie, coverage en celebration — een punt telt alleen als alle drie zichtbaar waren.

REGEL VOOR VANAVOND

De coach benoemt de drie C's hardop; ontbreekt er één, dan vervalt het punt.

COACHPUNTEN

MATERIAAL

—Dekking staat laag en dichtbij; twee meter erachter is geen dekking.

—De blokschaduw heeft in elke rotatie een eigenaar nodig.

—Kom in beweging op het contact van de aanvaller, niet als het blok omhoog gaat.

Ballen, een kist, hesjes

Bijlage · de kernsets

Vijf minuten op de klok, vier minuten werk, de hele groep samen midden op het veld met de coach die meedoet. **Vier oefeningen van 30 seconden.** Rompstabiliteit en gezonde schouders, geen conditie — de conditie zit in het volleybal. Stop een set zodra de kwaliteit zakt.

SET A

Rompstabiliteit basis

Vier oefeningen van 30 seconden, één ronde; herhaal daarna de twee die je het minst voelde.

- 1 Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan
- 2 Zijplank links — schouder recht boven de elleboog
- 3 Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd
- 4 Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

SET B

Anti-rotatie

Vier oefeningen van 30 seconden. Rustig is beter dan zwaar; je romp mag niet draaien.

- 1 Dead bug — tegengestelde arm en been, onderrug tegen de vloer
- 2 Plank met schoudertik — heupen volledig stil
- 3 Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien
- 4 Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

SET C

Schouder en schouderblad

Vier oefeningen van 30 seconden. Doe dit op de serveer- en slagavonden.

- 1 Y-T-W op de buik — duimen omhoog, schouderbladen naar elkaar
- 2 Band pull-apart — langzaam terug
- 3 Zwemmen op de buik — kleine, snelle armbewegingen
- 4 Wall slide — onderrug en onderarmen blijven tegen de muur

SET D

Springen en landen

Vier oefeningen van 30 seconden. Kwaliteit boven kwantiteit; stop zodra de landing slordig wordt.

- 1 Bruggetje op één been — 15 seconden per been
- 2 Hollow hold — onderrug tegen de vloer
- 3 Squatsprong met zachte landing — geruisloos landen, elke keer opnieuw
- 4 Zijwaartse sprong met vaste landing — twee tellen vasthouden

De series rouleren door het programma, zodat geen groep dezelfde serie twee trainingen achter elkaar doet. Welke serie bij welke training hoort, staat op de trainingspagina zelf.

Bijlage · alle oefeningen in dit programma

De 79 oefeningen die hier gebruikt worden, op alfabetische volgorde. Achter elke naam staat in welke training hij voorkomt (w = warming-up, .1 .2 .3 = oefening 1, 2 of 3, g = spelvorm) en de link naar de pagina met de animatie.

22 om 22

8g </nl/volleybal-oefeningen/22-om-22.html>

Aanloop met vangbal

6.2 </nl/volleybal-oefeningen/aanloop-met-vangbal.html>

Aanval tegen dubbelblok

8.3 </nl/volleybal-oefeningen/aanval-tegen-dubbelblok.html>

Aanvalslijnen

7.2 </nl/volleybal-oefeningen/aanvalslijnen.html>

Alleen tips en rollshots

8.2 </nl/volleybal-oefeningen/alleen-tips-en-rollshots.html>

AMRAP-doelserveren

10.3 </nl/volleybal-oefeningen/amrap-doelserveren.html>

Armzwaai tegen de muur

7.1 </nl/volleybal-oefeningen/armzwaai-tegen-de-muur.html>

Blok en verdedigingsomschakeling

12g </nl/volleybal-oefeningen/blok-en-verdedigingsomschakeling.html>

Blok tegen aanvalslijnen 4-3-2

12.2 </nl/volleybal-oefeningen/blok-tegen-aanvalslijnen-4-3-2.html>

Blokken tegen coach op kist

12.3 </nl/volleybal-oefeningen/blokken-tegen-coach-op-kist.html>

Blokmuur verplaatsen

13.3 </nl/volleybal-oefeningen/blokmuur-verplaatsen.html>

Blokvoetenwerk langs het net

11.1 </nl/volleybal-oefeningen/blokvoetenwerk-langs-het-net.html>

Bonuspuntspeel

5g, 7g </nl/volleybal-oefeningen/bonuspuntspeel.html>

Bovenhands verdedigen

15.3 </nl/volleybal-oefeningen/bovenhands-verdedigen.html>

Coach op de kist

15.1 </nl/volleybal-oefeningen/coach-op-de-kist.html>

De 3 C's

16g </nl/volleybal-oefeningen/de-3-c-s.html>

De wereld rond

9.3 </nl/volleybal-oefeningen/de-wereld-rond.html>

Dig-naar-jezelf pepper

1.1 </nl/volleybal-oefeningen/dig-naar-jezelf-pepper.html>

Digs: diagonaal, lijn, pancake

15.2 </nl/volleybal-oefeningen/digs-diagonaal-lijn-pancake.html>

Doorloopballen

3.2 </nl/volleybal-oefeningen/doorloopballen.html>

Drie-contactenrally

1.3, 4g </nl/volleybal-oefeningen/drie-contactenrally.html>

Drie-pas aanloop

6.1 </nl/volleybal-oefeningen/drie-pas-aanloop.html>

Driehoek pass-set-aanval doorschuiven

4.1 </nl/volleybal-oefeningen/driehoek-pass-set-aanval-doorschuiven.html>

Driehoekspassen

1.2 </nl/volleybal-oefeningen/driehoekspassen.html>

Dubbelblok sluiten

13.1 </nl/volleybal-oefeningen/dubbelblok-sluiten.html>

Dubbelblok sluiten op positie 2 en 4

13.2 </nl/volleybal-oefeningen/dubbelblok-sluiten-op-positie-2-en-4.html>

Dubbeldekker

14.2 </nl/volleybal-oefeningen/dubbeldekker.html>

Dynamische loopvormen

6w, 10w </nl/volleybal-oefeningen/dynamische-loopvormen.html>

Estafette door de pylonen

8w, 13w </nl/volleybal-oefeningen/estafette-door-de-pylonen.html>

Floatservice op de naden

10.2 </nl/volleybal-oefeningen/floatservice-op-de-naden.html>

Golfloop met balworp

2w </nl/volleybal-oefeningen/golfloop-met-balworp.html>

Golfpass door de hoepels

11w </nl/volleybal-oefeningen/golfpass-door-de-hoepels.html>

Golfpassen naar de trainer

4w </nl/volleybal-oefeningen/golfpassen-naar-de-trainer.html>

Handen over het net

11.3 </nl/volleybal-oefeningen/handen-over-het-net.html>

Inslaan in tweetallen

6w, 7w </nl/volleybal-oefeningen/inslaan-in-tweetallen.html>

Kort-lang receptie

3.1 </nl/volleybal-oefeningen/kort-lang-receptie.html>

Korte-service wedstrijd

3.3 </nl/volleybal-oefeningen/korte-service-wedstrijd.html>

Leesblok / blind blok

12.1 </nl/volleybal-oefeningen/leesblok-blind-blok.html>

Lijnsprint met balcontact

3w, 15w </nl/volleybal-oefeningen/lijnsprint-met-balcontact.html>

Mix It Up

8.1 </nl/volleybal-oefeningen/mix-it-up.html>

Neville's pepper (3v3)

14g </nl/volleybal-oefeningen/neville-s-pepper-3v3.html>

Pass-drietallen

2.1 </nl/volleybal-oefeningen/pass-drietallen.html>

Pepper (klassiek)

3w, 13w, 15w </nl/volleybal-oefeningen/pepper-klassiek.html>

Pepper in viertallen

8w, 16w </nl/volleybal-oefeningen/pepper-in-viertallen.html>

Bijlage · alle oefeningen in dit programma (vervolg)

Receptie op passcijfers 2.3 /nl/volleybal-oefeningen/receptie-op-passcijfers.html
Receptierijen met vaste target 2.2 /nl/volleybal-oefeningen/receptierijen-met-vaste-target.html
Rondje tikken — reactiespel in de cirkel 5w, 12w /nl/volleybal-oefeningen/rondje-tikken-reactiespel-in-de-cirkel.html
Rondje veld — inlopen 12 1w, 9w /nl/volleybal-oefeningen/rondje-veld-inlopen-12.html
Rondje veld met tikbal 16w /nl/volleybal-oefeningen/rondje-veld-met-tikbal.html
Rondje wereld 4-3-2 5.3 /nl/volleybal-oefeningen/rondje-wereld-4-3-2.html
Schouderactivatie met band 2w, 7w, 9w, 10w /nl/volleybal-oefeningen/schouderactivatie-met-band.html
Serve + vrije bal waswedstrijd 3g /nl/volleybal-oefeningen/serve-vrije-bal-waswedstrijd.html
Serveerders vs passeurs 2g /nl/volleybal-oefeningen/serveerders-vs-passeurs.html
Servicedruk 4 tegen 4 10g /nl/volleybal-oefeningen/servicedruk-4-tegen-4.html
Servicetechniek tegen de muur 9.1 /nl/volleybal-oefeningen/servicetechniek-tegen-de-muur.html
Set-combinatie snelle midden 5.2 /nl/volleybal-oefeningen/set-combinatie-snelle-midden.html
Set-up carrousel spelverdelers 4.2 /nl/volleybal-oefeningen/set-up-carrousel-spelverdelers.html
Setter-dump beslis oefening 5.1 /nl/volleybal-oefeningen/setter-dump-beslis oefening.html
Slaan op zones 7.3 /nl/volleybal-oefeningen/slaan-op-zones.html
Sprongfloat-opbouw 10.1 /nl/volleybal-oefeningen/sprongfloat-opbouw.html
Sprongprogramma basis 6.3 /nl/volleybal-oefeningen/sprongprogramma-basis.html
Swingblok: 3-pas crossover 11.2 /nl/volleybal-oefeningen/swingblok-3-pas-crossover.html

T-drill verdedigingsvoetenwerk 14w /nl/volleybal-oefeningen/t-drill-verdedigingsvoetenwerk.html
Teamservice-challenge 9g /nl/volleybal-oefeningen/teamservice-challenge.html
Tipbal-jacht 16.3 /nl/volleybal-oefeningen/tipbal-jacht.html
Tipballen dekken 16.2 /nl/volleybal-oefeningen/tipballen-dekken.html
Triples-toernooi 3v3 1g /nl/volleybal-oefeningen/triples-toernooi-3v3.html
Tweetal-inspelen 1w, 5w /nl/volleybal-oefeningen/tweetal-inspelen.html
Verdedigen achter het blok — pipe-dekking 14.3 /nl/volleybal-oefeningen/verdedigen-achter-het-blok-pipe-dekking.html
Verdedigen tegen de aanvalskanonnen 15g /nl/volleybal-oefeningen/verdedigen-tegen-de-aanvalskanonnen.html
Verdedigingshouding (Base & Read) 14.1 /nl/volleybal-oefeningen/verdedigingshouding-base-read.html
Vier hoeken sprint 14w /nl/volleybal-oefeningen/vier-hoeken-sprint.html
Vijf tegen vijf volledige rally 6g /nl/volleybal-oefeningen/vijf-tegen-vijf-volledige-rally.html
Voetenwerk langs het net 11w, 12w /nl/volleybal-oefeningen/voetenwerk-langs-het-net.html
Volg je set 4.3, 16.1 /nl/volleybal-oefeningen/volg-je-set.html
Volledige rally zes tegen vijf 13g /nl/volleybal-oefeningen/volledige-rally-zes-tegen-vijf.html
Wasstraat bovenhands 4w /nl/volleybal-oefeningen/wasstraat-bovenhands.html
Wedstrijdvorm met wisselserve 11g /nl/volleybal-oefeningen/wedstrijdvorm-met-wisselserve.html
Zoneserveren op doelen 9.2 /nl/volleybal-oefeningen/zoneserveren-op-doelen.html