

Vierentwintig weken jeugdvolleybal

Een lang seizoen met ruimte om alles aan te scherpen

24 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

6 De 24 trainingen

3 De focus van elke training

30 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

Vierentwintig trainingen voor een lang seizoen. De eerste zestien bouwen het hele gereedschap op; de laatste acht scherpen het aan, voegen receptie als team en spelinzicht toe, en zetten de spelers onder een telling. Niets wordt herhaald — elke training heeft zijn eigen thema.

Voor wie

Een jeugdteam met een lang seizoen, of een club die het hele jaar één technische training per week draait. 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
Bal in de hand Balcontrole, onderhands passen en bovenhands spelen			trainingen 1-4
1	Iedereen aan de bal Balcontact en veldgevoel SPELVORM Triples-toernooi 3v3	• Zoveel mogelijk balcontacten per speler • Stilstaan op het moment van het balcontact • Doordraaien in een oefening, zonder dat je het twee keer zegt	<i>Elke speler raakt de bal minstens 150 keer.</i>
2	Het platform De onderarmse pass SPELVORM Koningin van het veld	• Armen pas samen als de bal er bijna is • Draai je schouders naar het doel • Speel de bal hoog in plaats van hard	<i>De langste rally van de training wordt opgeschreven.</i>
3	Handen als een mandje Bovenhands spelen SPELVORM Vier tegen vier compleet	• Handen boven het voorhoofd, duimen naar je ogen • Vingers gespreid, veren in plaats van slaan • Kom met beide voeten onder de bal	<i>Tien bovenhandse ballen op rij per tweetal.</i>
4	Naar de bal toe Op tijd bij de bal zijn SPELVORM Koningsspel doordraaien	• Eerste stap zodra de overkant de bal raakt • Grote passen als hij ver is, kleine als hij dichtbij is • Na elk contact terug naar het midden	<i>Pass in de hoepel: acht van de tien.</i>
Over het net Serveren, de aanloop en de armzwaai			trainingen 5-8
5	Een herhaalbare service Een service die elke keer werkt SPELVORM Serve + vrije bal waswedstrijd	• Elke keer dezelfde opgooi naar dezelfde plek • Vlakke hand, midden van de bal, stop de slag • Stap in met de tegenovergestelde voet	<i>Iedereen bouwt een vaste serviceroutine van drie stappen.</i>
6	Serveren op een zone Gericht serveren onder druk SPELVORM Serviceduel zes tegen vijf	• Kies een zone en zeg hem hardop • Rustiger opgooien in plaats van harder slaan • Passers: sta stil op het contact van de serveerder	<i>Houd het servicepercentage bij over de hele training.</i>
7	Links-rechts-links De aanloop bij de aanval SPELVORM Vijf tegen vijf volledige rally	• Links-rechts-links, met de laatste twee passen het grootst • Armen naar achteren bij de remstap, dan hard omhoog • Spring recht omhoog en land op twee voeten	<i>Reikhoogte op de muur; iedereen krijgt zijn eigen streepje.</i>
8	Sla hem boven je De armzwaai SPELVORM Bonuspunts spel	• Elleboog hoog, hand op de bal, pols eroverheen • Contact op je hoogste punt • Kies tussen slaan, tippen en een rollshot	<i>Elke speler scoort minstens één punt met een tip of een rollshot.</i>

De focus van elke training (vervolg)

#	TRAINING EN THEMA	WAAR JE AAN WERKT	HOE JE HET WEET
Vanaf de vloer Lage houding, veilig vallen en blokkeren			trainingen 9-12
9	Laag en klaar Verdedigingshouding en lezen SPELVORM Neville's pepper (3v3)	• Gewicht op je voorvoeten, hakken licht • Bevries op het moment van het contact • Speel de dig hoog naar het midden	<i>Diagonaal, lijn en kort elk tien keer verdedigd.</i>
10	Vallen zonder pijn Valtechniek SPELVORM Zes-tegen-drie — overvloedvorm compleet spel	• Eerst door de knieën, dan pas vallen • Vang de val op met heup en bovenbeen • Sta meteen weer op; de rally loopt door	<i>Iedereen maakt een volledige rol naar beide kanten.</i>
11	Handen over het net Blokken SPELVORM Wedstrijdvorm met wisselserve	• Schouders naar het net tijdens het verplaatsen • Duimen omhoog, vingers gespreid en vast • Spring recht omhoog en land op twee voeten	<i>Iedereen blokkeert vijf ballen recht naar beneden.</i>
12	Blok en verdediging samen Blok en veldverdediging als één geheel SPELVORM Koningsspel over drie zones	• Sluit het dubbelblok naadloos • Er staat altijd iemand achter het blok — dat is een taak • Roep hardop wie wat neemt	<i>Vijf tips op rij gedekt zonder dat de bal valt.</i>
Samen spelen Setten, roepen, omschakelen en het hele spel			trainingen 13-16
13	De tweede bal Set geven SPELVORM Bingo-Bango-Bongo	• Kom met beide voeten onder de bal en sta stil • Dezelfde handbeweging naar elke positie • Bij twijfel: hoog spelen in plaats van hem overhaasten	<i>Elke speler geeft minstens tien sets, ook de middenspelers.</i>
14	Roepen en dekken Communicatie en dekking SPELVORM USA-drill	• Roep vóór het contact, met een naam of "mijn bal" • Wie de bal niet neemt, roept net zo hard • Dek laag en dicht onder de aanvaller	<i>Een rally zonder roepen gaat naar de andere kant.</i>
15	Van verdediging naar aanval Omschakelen SPELVORM Speedball 6-6	• Zak direct na je verdediging uit naar de aanvalslijn • De verdediger is de eerste aanvalsoptie • Bij een vrije bal roept iedereen en verplaatst het hele team	<i>Speedball tot 15, zonder stilstand tussen de punten.</i>
16	Alles bij elkaar spelen De complete rally SPELVORM Wedstrijd met rotatie	• Drie contacten, elke rally, geen kortere weg • Iedereen speelt één keer op een positie die niet de zijne is • Coach op wat er goed gaat	<i>Iedereen speelt tegen elke andere groep.</i>

De focus van elke training (vervolg)

#	TRAINING EN THEMA	WAAR JE AAN WERKT	HOE JE HET WEET
Scherpere techniek Setten vanaf elke plek, receptie als team en het spel lezen			trainingen 17-20
17	Iedereen kan setten Setten vanaf elke plek in het veld SPELVORM Drie-tegen-drie met wisselaars op het net	• Draai je schouders naar het doel voordat de bal er is • Zet hoog en van het net af als je te laat bent • Ook achterspelers setten	<i>Elke speler zet een bal vanaf alle drie de achterposities.</i>
18	Receptie als team Samen passen SPELVORM Side-out per rotatie	• Iedereen kent zijn zone vóór de service • De naden worden afgeroepen, elke keer • De pass gaat elke keer naar dezelfde plek	<i>Acht van de tien services gepast naar de spelverdelerzone.</i>
19	Serveren dat pijn doet Gericht serveren onder scoringsdruk SPELVORM 22 om 22	• Mik op een persoon, niet alleen op een zone • Houd je routine als de stand wordt afgeroepen • Een misser kost het team, dus serveer moeilijk én raak	<i>De teamservicereeks uit training 16, verbeterd.</i>
20	Het spel lezen Kijken naar de spelverdeler en de aanvaller SPELVORM Dubbeldekker	• Eerst de spelverdeler, dan de bal, dan de aanvaller • Sta stil zodra de aanvaller zijn aanloop begint • Roep hardop wat je verwacht en check jezelf	<i>Elke verdediger roept vijf keer de aanvalsrichting af vóór het contact.</i>
Spelinzicht Vrije ballen, kleine spelvormen en spelen met een telling			trainingen 21-24
21	Vrije bal en down ball De makkelijke bal verzilveren SPELVORM Serve + vrije bal waswedstrijd	• Roep hem af voordat hij het net over is • Iedereen verplaatst, niet alleen de passer • De makkelijke bal is een scoringskans, geen rustmoment	<i>Tien vrije ballen op rij omgezet in een afgemaakte aanval.</i>
22	Kleine spellen, groot leren Spelen op klein veld SPELVORM Klein veld 2v2	• Meer balcontacten per speler dan in zes tegen zes • In elke rally zit een keuze • Tel alles	<i>Iedereen speelt minstens vijftien rally's.</i>
23	Aanvallen vanaf elke plek Aanvallen buiten, midden en achter SPELVORM Vijf-tegen-vier — overtal aanvallen	• Elke positie heeft zijn eigen aanloophoek • De midden vertrekt eerder dan de buiten • Achteraanvallen beginnen achter de lijn	<i>Elke speler valt aan vanaf positie 4, 3 en van achter de aanvalslijn.</i>
24	Onder het scorebord Spelen onder druk SPELVORM Bingo-Bango-Bongo	• Routines houden stand bij een krappe stand • Praat meer als het spannend wordt, niet minder • Alleen de volgende rally telt	<i>Drie waswedstrijden uitgespeeld zonder dat het team stil valt.</i>

FOCUS Balcontact en veldgevoel	WAAR JE AAN WERKT 1 Zoveel mogelijk balcontacten per speler 2 Stilstaan op het moment van het balcontact 3 Doordraaien in een oefening, zonder dat je het twee keer zegt
HOE JE WEET OF HET WERKTE Elke speler raakt de bal minstens 150 keer.	

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

VolleyVeilig basisronde [coachvolleyball.com](#) 4 min

Rustig inlopen over de lengte van het veld, de trainer loopt mee.

Lijntikkertje [coachvolleyball.com](#) 6 min

Twee tikkers. Getikt betekent drie keer bovenhands, dan weer meedoen.

Kern 5 min · hele groep samen

Planktikkertje

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar.

1. Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan
2. Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden
3. Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

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
Tweetal-inspelen coachvolleyball.com Inspelen in tweetallen: heen bovenhands, terug onderarms. Het gaat niet om kracht maar om precisie — je partner mag geen stap hoeven zetten. HOE JE HET OPZET Vijf of zes tweetallen over de breedte van het veld, één bal per tweetal. START HIER Vangen mag: bovenhands boven het voorhoofd vangen en dan gooien. Tien schone vangballen voor je hem speelt. BOUW NAAR Tel hardop hoeveel contacten je haalt zonder dat de bal valt. Het beste tweetal wint. › Sta stil op het moment dat je de bal raakt.	Wasstraat onderhands (12) coachvolleyball.com De wasstraat: één passer werkt een rij aangooiers af, speelt vier ballen op rij onderarms en sluit dan achteraan aan. HOE JE HET OPZET Vier aangooiers met een bal op een rij, de rest wacht. Aangooien is een taak — gooi rustig en steeds naar dezelfde plek. START HIER Aangooiers gooien zacht en recht op de passer. Drie ballen in plaats van vier. BOUW NAAR Aangooiers gooien om en om links en rechts, zodat de passer moet bewegen. › Schouders naar de plek waar de bal heen moet.	Klein veld 2v2 coachvolleyball.com Twee tegen twee op een klein veld, tot de driemeterlijn. Kleine velden, veel ballen, veel plezier. HOE JE HET OPZET Twee of drie kleine velden over de breedte, een laag net of een lijn tape op heuphoogte. Winnaar blijft staan. START HIER De bal mag één keer stuiteren voor het eerste contact. BOUW NAAR Drie contacten per kant zijn verplicht, anders telt het punt niet. › Roep vóór de bal, niet erna.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Triples-toernooi 3v3 coachvolleyball.com Drie tegen drie op een in de lengte gehalveerd veld. Korte partijen van vijf minuten, daarna wisselen. REGEL VOOR VANAVOND Elke rally die met drie schone contacten wordt gespeeld, levert een extra punt op.
--	--

COACHPUNTEN

- Sta stil voor je de bal speelt — je beweegt ervóór, niet tijdens.
- Armen gestrekt en laag; de bal komt omhoog uit je benen, niet uit je armen.
- Bovenhands: handen boven het voorhoofd, duimen naar je ogen.

MATERIAAL

Eén bal per twee spelers, pylonen, twee lage netten of lijnen tape, hesjes

FOCUS

De onderarmse pass

WAAR JE AAN WERKT

1

Armen pas samen als de bal er bijna is

2

Draai je schouders naar het doel

3

Speel de bal hoog in plaats van hard

HOE JE WEET OF HET WERKTE

De langste rally van de training wordt opgeschreven.

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-up

10 min · hele groep

Kern

5 min · hele groep samen

Loopvorm met bal

[koachvolleyball.com](#)

5 min

Inlopen, bovenhands in beweging, terug naar de start. Twee rondes.

Dynamische loopvormen

[koachvolleyball.com](#)

5 min

Heen lunges met romprotatie, terug carioca en huppelpas.

Planktikkertje

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar.

1.

Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan

2.

Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden

3.

Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1

Techniek

rustig, veel herhalingen

Pass-drietallen

[koachvolleyball.com](#)

Passen in drietallen met twee ballen: een aangooier, een passer en een target. De passer maakt in korte tijd veel herhalingen.

HOE JE HET OPZET

Drie of vier drietallen. Wissel elke 90 seconden van rol, zodat iedereen evenveel past.

START HIER

Eén bal in plaats van twee, en de aangooier gooit in plaats van slaat.

BOUW NAAR

Twee ballen in een strak ritme; de passer staat nooit stil.

> Bal boven je polsen, niet bij je ellebogen.

OEFENING 2

Toepassing

met beweging en druk

Passen met weefloop

[koachvolleyball.com](#)

Passen met weefloop: na elke pass laag om de pylonen weven en stilstaan voor het volgende contact.

HOE JE HET OPZET

Vier pylonen per baan, twee banen. Eén vaste aangooier bij het net.

START HIER

Om twee pylonen in plaats van vier, en de aangooier gooit hem hoog.

BOUW NAAR

De aangooier slaat hem in en wisselt kort en diep af.

> Blijf laag langs de pylonen — kom er tussendoor niet omhoog.

OEFENING 3

Spel

de vaardigheid in een spelvorm

Drie-contactenrally

[koachvolleyball.com](#)

Een rally waarin een punt alleen telt bij drie schone contacten: pass, set, aanval.

HOE JE HET OPZET

Vier tegen vier over het net, een wachtrij aan de zijkant die na elke rally instroomt.

START HIER

Samenwerken: houd hem samen zo lang mogelijk hoog en tel het veldrecord.

BOUW NAAR

Bij twee contacten gaat het punt naar de andere kant.

> De tweede bal gaat altijd omhoog, nooit meteen over.

Spelvorm

20 min · elke training eindigt met spelen

Koningin van het veld

[koachvolleyball.com](#)

Koningin van het veld: het winnende drietal blijft aan de winnaarskant, de verliezers sluiten achteraan aan.

REGEL VOOR VANAVOND

Punten scoor je alleen aan de winnaarskant. Drie punten en de kroon wisselt.

COACHPUNTEN

MATERIAAL

—Loop niet rond met je armen al aan elkaar.

—Draai je schouders naar het doel, dan hoeft het platform niet te sturen.

—Speel hoog: hoog is tijd, en tijd is een goede tweede bal.

Eén bal per twee, 16 pylonen, een whiteboard of vel papier

FOCUS Bovenhands spelen	WAAR JE AAN WERKT 1 Hands boven het voorhoofd, duimen naar je ogen 2 Vingers gespreid, veren in plaats van slaan 3 Kom met beide voeten onder de bal
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien bovenhandse ballen 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-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Rondje tikken — reactiespel in de cirkel koachvolleyball.com10 min

Rondje tikken: speel de bal rond, één in het midden onderschept. Wie onderschept wordt, gaat erin.

Met de bal

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Eén bal per persoon of per twee.

1.

Bootje met bal — zit met gebogen knieën en geef de bal onder je knieën door

2.

Bruggetje met bal — bal tussen je knieën geklemd, heupen omhoog

3.

Plank met baltik — tik om de beurt de bal aan zonder dat je heupen zwaaien

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
Wasstraat bovenhands koachvolleyball.com De bovenhandse wasstraat: twee rijen spelen de bal langs de lijn en sluiten na elke bal achteraan aan. HOE JE HET OPZET Twee wasstraten, zodat er nooit meer dan vijf spelers in een rij staan. START HIER Eerst boven het voorhoofd vangen en gooien; pas doorspelen als de handstand klopt. BOUW NAAR Elke keer hoger — de bal moet minstens tot de basketbalring komen. > Duimen naar je ogen, vingers gespreid — geen klap, maar veren.	Driehoekspassen koachvolleyball.com Driehoekspassen: aangooier, passer en target in een driehoek. Na elk contact gaat de bal door en schuift iedereen een plek op. HOE JE HET OPZET Drie driehoeken, elk één bal. START HIER Maak de driehoek klein (vijf meter), zodat afstand niet het probleem is. BOUW NAAR Trek de driehoek naar acht meter en de derde bal moet bovenhands over het net. > Kom met beide voeten onder de bal voor je hem speelt.	Vier-hoeken passloop koachvolleyball.com Vier hoeken: de bal gaat rond het vierkant terwijl elke speler zijn eigen bal volgt naar de volgende hoek. HOE JE HET OPZET Vier hoepels of pylonen als hoeken, kleine groepjes erover verdeeld. START HIER De eerste twee minuten vangen en gooien, daarna spelen. BOUW NAAR Twee ballen tegelijk in het vierkant. > Volg je bal, blijf er niet naar staan kijken.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Vier tegen vier compleet koachvolleyball.com Vier tegen vier compleet: service, pass naar de spelverdeler, set, buitenaanval, verdediging en tegenaanval. REGEL VOOR VANAVOND Een punt na een bovenhands gespeelde tweede bal telt dubbel.
--	---

COACHPUNTEN — Hands boven het voorhoofd, niet voor je gezicht en niet boven je kruin. — Eén voet iets naar voren; strek vanuit je benen door de bal heen. — Moet je reiken, dan ging je te laat — lees eerder waar de bal heen gaat.	MATERIAAL Eén bal per twee, 12 hoepels of pylonen
--	---

FOCUS Op tijd bij de bal zijn	WAAR JE AAN WERKT 1 Eerste stap zodra de overkant de bal raakt 2 Grote passen als hij ver is, kleine als hij dichtbij is 3 Na elk contact terug naar het midden
HOE JE WEET OF HET WERKTE Pass in de hoepel: acht van de tien.	

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

Estafette met pylonslalom koachvolleyball.com10 min

Estafette met pylonslalom, twee teams, de bal wordt aan de volgende doorgegeven.

- Met de bal**
- Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Eén bal per persoon of per twee.
1. Bootje met bal — zit met gebogen knieën en geef de bal onder je knieën door
 2. Bruggetje met bal — bal tussen je knieën geklemd, heupen omhoog
 3. Plank met baltik — tik om de beurt de bal aan zonder dat je heupen zwaaien

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
Doorloopballen koachvolleyball.com Doorloopballen: de bal komt kort en ver voor de speler. Sprint erdoorheen en pass in beweging naar de target. HOE JE HET OPZET Twee banen, per baan één aangooier die kort invoert vanaf het net. START HIER De bal wordt hoog en zacht gegooid; de speler mag hem eerst in beweging vangen. BOUW NAAR Kort en laag, en de pass moet in één keer op de target landen. > Blijf doorlopen tijdens het contact — niet remmen en dan spelen.	Pendelpassen links-rechts koachvolleyball.com Pendelpassen links-rechts: de aangooier speelt om en om links en rechts. Shuffle opzij, pass naar de target, via het midden terug. HOE JE HET OPZET Eén aangooier, één target, een wachtrij ernaast. Wissel na elke acht ballen. START HIER Vier ballen per beurt en de afstand gehalveerd. BOUW NAAR Twaalf ballen per beurt, en de aangooier mag ook kort tippen. > Na elke pass terug naar het midden — dat is de halve oefening.	Onderhandse pass door de hoepel koachvolleyball.com Onderarmse pass in de hoepel: de bal moet in de hoepel op de vloer landen. Meteen meetbaar en meteen verslavend. HOE JE HET OPZET Drie hoepels op verschillende afstanden, twee rijen om en om. START HIER Grote hoepel, dichtbij, bal ingegooid. BOUW NAAR Kleine hoepel op zeven meter, ingevoerd met een geslagen bal. > Kies je doel voor je speelt, niet tijdens het spelen.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Koningsspel doordraaien koachvolleyball.com Koningsspel: het winnende team blijft staan, de verliezers draaien door. REGEL VOOR VANAVOND Elk team bedenkt vóór de eerste rally een naam en een kreet.
--	---

- COACHPUNTEN**
 - De eerste stap is de belangrijkste, en die zet je zodra de bal hun hand verlaat.
 - Kleine passen als de bal dichtbij is, grote passen als hij ver weg is.
 - Sta stil vóór het contact, hoe kort dat moment ook is.
- MATERIAAL**

Eén bal per twee, negen hoepels, pylonen, hesjes

FOCUS Een service die elke keer werkt	WAAR JE AAN WERKT 1 Elke keer dezelfde opgooi naar dezelfde plek 2 Vlakke hand, midden van de bal, stop de slag 3 Stap in met de tegenovergestelde voet
HOE JE WEET OF HET WERKTE Iedereen bouwt een vaste serviceroutine van drie stappen.	

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

In een golf over het veld bewegen en de bal doorgooien naar de volgende. Iedereen beweegt tegelijk.

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

Iedereen tegelijk in drietallen. Schouders klaar voor er geserveerd wordt — dit slaan we nooit over.

High five

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Werkt het best met muziek aan.

1. Zijplank high five — bovenste arm omhoog en klap met je buurman

2. Dead bug — op je rug, strek de tegenovergestelde arm en been

3. Mountain climber op afroep — de coach roept langzaam, snel of stop

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. Isoleert de opgooi en de armzwaai zonder dat de bal ver hoeft. HOE JE HET OPZET Iedereen tegelijk aan de muur, tape op nethoogte. Na vijf ballen een meter naar achteren. START HIER Onderhands vanaf vier meter; de opgooi is een lage, rustige aanbieding aan je eigen lichaam. BOUW NAAR Bovenhandse float vanaf negen meter, met een vaste routine van drie stappen voor de opgooi. > Gooi elke keer naar exact dezelfde plek — de opgooi is de oefening.	Zoneserveren op doelen koachvolleyball.com Zoneserveren: zes zones gemarkeerd met matten en pylonen. Serveer gericht en tel de treffers. HOE JE HET OPZET Serveren vanaf één kant, vangers aan de andere kant rollen de ballen terug. START HIER Twee grote doelzones (diep links, diep rechts) in plaats van zes. BOUW NAAR Roep de zone vóór de service; alleen aangekondigde treffers tellen. > Kijk waar je hem wilt hebben vóór je opgooit.	Dooie vis koachvolleyball.com Dooie vis: beide kanten serveren tegelijk. Mis je, dan ben je een vis en wacht je tot een teamgenoot je bevrijdt. HOE JE HET OPZET Twee groepen tegenover elkaar, ballen aan beide kanten. Loopt vanzelf en maakt veel lawaai. START HIER Je mag een vis bevrijden met een vangbal in plaats van een service. BOUW NAAR Je bevrijdt een vis alleen met een service die hij vangt zonder een stap te zetten. > Onder druk terug naar je routine — niet harder, maar zekerder.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Serve + vrije bal waswedstrijd koachvolleyball.com Waswedstrijd: de service is een klein punt, daarna gooit de trainer een vrije bal in bij wie hem verloor. Twee kleine punten op rij is een groot punt. REGEL VOOR VANAVOND Een ace is meteen een groot punt; een servicefout kost er één.
--	--

COACHPUNTEN —De opgooi bepaalt alles: iets voor je slagschouder, niet te hoog. —Raak het midden van de bal met een vlakke, vaste hand en stop de slag voor een float. —Stap in met de voet tegenover je slaghand.	MATERIAAL Alle ballen, zes matten of markeringen, tape, weerstandsbanden
---	--

FOCUS Gericht serveren onder druk	WAAR JE AAN WERKT 1 Kies een zone en zeg hem hardop 2 Rustiger opgooien in plaats van harder slaan 3 Passers: sta stil op het contact van de serveerder
HOE JE WEET OF HET WERKTE Houd het servicepercentage bij over de hele training.	

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

Kat en muis met pylonen [koachvolleyball.com](#) 10 min
Tikkertje: veilig bij een pylon, maar hooguit drie tellen. Twee tikkers.

Kern 5 min · hele groep samen

High five
Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Werkt het best met muziek aan.

1. Zijplank high five — bovenste arm omhoog en klap met je buurman
2. Dead bug — op je rug, strek de tegenovergestelde arm en been
3. Mountain climber op afroep — de coach roept langzaam, snel of stop

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen De wereld rond koachvolleyball.com De wereld rond: serveer de zes zones in vaste volgorde. Een treffer brengt je verder, bij een misser serveer je die zone opnieuw. HOE JE HET OPZET Twee rijen serveerders, twee ballenhalers aan de overkant die elke ronde wisselen. START HIER Drie zones in plaats van zes, en een misser zet je niet terug. BOUW NAAR Twee volledige rondes zonder misser, de tweede met een sprongfloat. › Eén zone tegelijk — kies hem, serveer niet op de automatische piloot.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Service-receptie in W-formatie koachvolleyball.com Receptie in een W-opstelling: drie serveerders slaan in, vijf passers dekken het veld en spelen naar de spelverdeler. HOE JE HET OPZET Vaste rollen, elke twee minuten doordraaien zodat iedereen serveert en past. START HIER Serveren vanaf de driemeterlijn, zodat receptie mogelijk blijft. BOUW NAAR Serveer op de naad tussen twee passers; roepen is verplicht. › Passers: roep "mijn bal" voor de bal het net over is.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Zeeslag serveren koachvolleyball.com Zeeslag: de hoepels aan de overkant zijn schepen. Serveer ze naar de bodem; wie ze het eerst allemaal zinkt, wint. HOE JE HET OPZET Twee teams per veld, elk vijf hoepels aan de overkant. START HIER Grote hoepels of matten, en een bal die erin rolt telt ook. BOUW NAAR Kleine hoepels, alleen directe treffers. › Je richt met je romp, niet met je pols.
--	---	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Serviceduel zes tegen vijf koachvolleyball.com Serviceduel: elke rally begint met een bewust lastige service en het ontvangende team probeert de rally te winnen. REGEL VOOR VANAVOND Een servicefout kost twee punten. Dat dwingt tot lastig maar eerlijk serveren.
--	--

COACHPUNTEN

- Sla onder druk niet harder — gooi rustiger op.
- Zeg je zone hardop; wie zwijgt, gokt.
- Passers: sta stil op het moment dat de serveerder de bal raakt.

MATERIAAL

Alle ballen, tien hoepels, pylonen, een turflijst

FOCUS De aanloop bij de aanval	WAAR JE AAN WERKT 1 Links-rechts-links, met de laatste twee passen het grootst 2 Armen naar achteren bij de remstap, dan hard omhoog 3 Spring recht omhoog en land op twee voeten
HOE JE WEET OF HET WERKTE Reikhoogte op de muur; iedereen krijgt zijn eigen streepje.	

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	Kern 5 min · hele groep samen
---------------------------------------	--------------------------------------

Inslaan in tweetallen [koachvolleyball.com](#) 6 min

Inslaan in tweetallen vanaf de vloer — dit is al de opbouw van de armzwaai.

Dynamische loopvormen [koachvolleyball.com](#) 4 min

Heen lunges met romprotatie, terug carioca en huppelpas. Heupen en enkels los voor er gesprongen wordt.

Standbeelden

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.

1. Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast
2. Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil
3. Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Drie-pas aanloop koachvolleyball.com De drie-pas aanloop zonder bal: links-rechts-links voor een rechtshandige, met een remstap en een verticale afzet. HOE JE HET OPZET Iedereen tegelijk op de aanvalslijn, in golven van vier. De trainer telt het ritme hardop. START HIER Twee passen (rechts-links) en eerst zonder sprong, alleen het ritme. BOUW NAAR Volledige aanloop met de armen naar achteren bij de remstap, landing op twee voeten. › De laatste twee passen zijn de grootste en de snelste.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Aanloop met vangbal koachvolleyball.com Aanloop met vangbal: de spelverdeler set hoog naar buiten, de aanvaller loopt aan en vangt de bal op het hoogste punt. HOE JE HET OPZET Eén spelverdeler (of de trainer), een rij op positie 4, twee ballen in omloop. START HIER De bal wordt hoog opgegooid in plaats van geset. BOUW NAAR Vang met twee handen boven het hoofd en de slagarm gestrekt, dan omlaag. › Spring omhoog, niet naar voren — het net staat er bij de landing nog.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Armzwaai tegen de muur koachvolleyball.com Slaan tegen de muur: bal opgooien, elleboog hoog, pols over de bal, via de vloer tegen de muur en weer vangen. HOE JE HET OPZET Iedereen aan de muur met een eigen bal. Tel hardop in series van tien. START HIER Zonder sprong, alleen de armzwaai uit stand. BOUW NAAR Tien op rij waarbij de bal steeds op dezelfde vierkante meter terugkomt. › Eerst elleboog hoog en naar achteren — de hand komt laatst.
---	---	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Vijf tegen vijf volledige rally koachvolleyball.com Volledige rally vijf tegen vijf: service, receptie, opbouw, aanval, blok en verdediging. REGEL VOOR VANAVOND Een punt uit een aanval met een volledige drie-pas aanloop telt dubbel — en de aanloop krijgt een compliment, ook als de bal uit gaat.
--	---

COACHPUNTEN —De aanloop begint achter de driemeterlijn, niet erop. —Armen naar achteren tijdens de remstap, dan allebei hard omhoog. —Land op twee voeten, door de knieën — zo blijven we heel.	MATERIAAL Alle ballen, stickers of tape voor de reikhoogte, een vrije muur
---	--

FOCUS De armzwaai	WAAR JE AAN WERKT 1 Elleboog hoog, hand op de bal, pols eroverheen 2 Contact op je hoogste punt 3 Kies tussen slaan, tippen en een rollshot
HOE JE WEET OF HET WERKTE Elke speler scoort minstens één punt met een tip of een rollshot.	

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

Estafette met balvaardigheidkoachvolleyball.com10 min

Twee teams, een parcours waarin je de bal hoog houdt om een pylon heen, doorgeven aan de volgende en weer gaan.

Standbeelden

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.

1.

Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast

2.

Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil

3.

Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

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
Aanvalslijnen koachvolleyball.com Aanvalslijnen: aangooien naar de spelverdelers, aanlopen, de set op positie 4 aanvallen, je bal ophalen en achteraan aansluiten. HOE JE HET OPZET Eén rij, twee ballen in omloop. Ballen halen hoort bij de oefening. START HIER De trainer gooit de set op een vaste hoogte en plek. BOUW NAAR De spelverdelers varieert de hoogte; de aanvaller past zijn vertrek aan. > Raak de bal op je hoogste punt, niet op weg omhoog.	Set-en-hit vanaf positie 4 koachvolleyball.com Set-en-hit vanaf positie 4: de spelverdelers set naar buiten en de aanvallers vallen om en om aan. HOE JE HET OPZET Drie aanvallers aan het werk, de rest in de rij en ballen halen. Elke minuut doordraaien. START HIER Aanvallen vanaf de vloer of vanaf een lage kast, zodat de timing simpel blijft. BOUW NAAR Aanvallen op commando: de trainer roept "lijn" of "diagonaal" tijdens de aanloop. > Kijk naar de overkant vóór je springt, niet erna.	Alleen tips en rollshots koachvolleyball.com Alleen tips en rollshots: hard slaan mag niet. Je scoort achter het blok en in de hoeken. HOE JE HET OPZET Hoepels in de hoeken als doelen, beide kanten tegelijk aan het werk. START HIER Tippen vanaf de vloer mag, als de vingers maar vast zijn. BOUW NAAR Je scoort alleen achter een echt dubbelblok. > Een tip is een korte, vaste duw met stijve vingers — geen aai.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Bonuspunts spel koachvolleyball.com Een gewone set met bonuspunten voor het doel van de training. REGEL VOOR VANAVOND Een afgemaakte aanval na een volledige aanloop is twee punten waard.
--	---

COACHPUNTEN

—Elleboog hoog, hand boven de bal, pols over de bovenkant.
—Kies je richting tijdens de aanloop, niet in de lucht.
—Hard slaan is één van de drie opties — tip en rollshot horen er ook bij.

MATERIAAL

Alle ballen, acht hoepels, een lage kast of bank, hesjes

FOCUS Verdedigingshouding en lezen	WAAR JE AAN WERKT 1 Gewicht op je voorvoeten, hakken licht 2 Bevries op het moment van het contact 3 Speel de dig hoog naar het midden
HOE JE WEET OF HET WERKTE Diagonaal, lijn en kort elk tien keer verdedigd.	

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

Vier hoeken sprint[coachvolleyball.com](#)5 min

Sprint van hoek naar hoek en raak elke keer de hoepel aan.

T-drill verdedigingsvoetenwerk[coachvolleyball.com](#)5 min

T-drill: vooruit, shuffle naar links en rechts, achteruit. Blijf laag.

Planktikkertje

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar.

1. Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan

2. Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden

3. Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

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
Verdedigingshouding (Base & Read) coachvolleyball.com Van base naar read: beweeg op teken, bevries bij het contact, verdedig en herstel naar je basis. HOE JE HET OPZET Zes verdedigers in het veld, de rest kijkt en wisselt elke twee minuten. De trainer geeft het teken. START HIER Alleen de beweging en de stop, nog zonder bal. BOUW NAAR Met bal, en de trainer wisselt harde slagen en tips af. > Sta stil op het moment dat de aanvaller slaat — beweeg daarna, niet ervoor.	Digs: diagonaal, lijn, pancake coachvolleyball.com Drie kernsituaties op rij: hard diagonaal, de bal op de lijn en een korte bal met een pancake, elk verdedigd naar het midden. HOE JE HET OPZET De trainer op een kast of bank, telkens twee verdedigers, een rij ernaast. START HIER De trainer gooit hard in plaats van te slaan; de pancake mag je overslaan. BOUW NAAR De drie situaties in willekeurige volgorde, zonder waarschuwing. > Speel de dig hoog naar het midden van het veld, niet naar voren naar het net.	Hoepel-verdediging duiken coachvolleyball.com Hoepel-verdediging: duik naar de hoepel, controleer de bal laag en herstel je basispositie. HOE JE HET OPZET Vier hoepels als vaste eindpunten, twee rijen om en om. START HIER Onderschep de bal laag met twee handen, nog zonder duik. BOUW NAAR Duiken en meteen weer opstaan voor een tweede bal. > Eerst laag, dan naar de bal — nooit andersom.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Neville’s pepper (3v3) coachvolleyball.com Neville’s pepper 3v3: de trainer voert een vrije bal in, het werkende team past, set en valt aan, de andere kant verdedigt en bouwt op. REGEL VOOR VANAVOND De rally telt pas als beide kanten een verdedigde bal in een aanval hebben omgezet.
--	---

FOCUS	WAAR JE AAN WERKT	
Valtechniek	1 Eerst door de knieën, dan pas vallen	2 Vang de val op met heup en bovenbeen
	3 Sta meteen weer op; de rally loopt door	
HOE JE WEET OF HET WERKTE	Iedereen maakt een volledige rol naar beide kanten.	

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 balcontact [koachvolleyball.com](#)10 min

Iedereen tegelijk op de lijnen: sprinten, draaien, en na elke draai een pass. Werkt toe naar laag en snel.

- Met de bal
- Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Eén bal per persoon of per twee.
1. Bootje met bal — zit met gebogen knieën en geef de bal onder je knieën door
 2. Bruggetje met bal — bal tussen je knieën geklemd, heupen omhoog
 3. Plank met baltik — tik om de beurt de bal aan zonder dat je heupen zwaaien

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
Rol- en sprawltechniek koachvolleyball.com Een uitval met uitrol en een sprawl naar voren op korte ballen. Elke redding wordt naar het midden uitgespeeld. HOE JE HET OPZET Matten naast elkaar, telkens twee spelers, de trainer voert in. START HIER Alleen de uitval met één hand naar de vloer, nog zonder rol. BOUW NAAR Volledige rol en meteen weer op voor de volgende bal. › Buig eerst je knieën; wie naar de bal springt, komt hard neer.	Duik-en-rol matcircuit koachvolleyball.com Duik-en-rol circuit: duik over de mat naar de bal en rol door naar het volgende station. HOE JE HET OPZET Drie stations in een driehoek; de groep draait continu door. START HIER Twee stations en een lager tempo. BOUW NAAR Vier stations en na elk station meteen een bal om te spelen. › Kijk naar de bal, niet naar de vloer.	Tipbal-jacht koachvolleyball.com Tipbal-jacht: de trainer doet alsof hij slaat en tipt kort. De verdediger sprint, redt hem met een pancake en een tweede speler maakt hem speelbaar. HOE JE HET OPZET De trainer op de kast, twee verdedigers, een wachtrij. Hoog tempo, veel gelach. START HIER De tip wordt aangekondigd en landt op een vaste plek. BOUW NAAR Zonder waarschuwing, en na de redding moet de bal ook nog over het net. › Blijf op je voeten tot ze slaan — te vroeg vertrekken is het echte probleem.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Zes-tegen-drie — overvloedvorm compleet spel koachvolleyball.com Zes tegen drie: de overvloedvorm. Zes aanvallers zoeken de gaten, drie verdedigers moeten alles verdedigen. REGEL VOOR VANAVOND Verdedigers krijgen twee punten voor elke bal die ze redden. Wissel na twee minuten van rol.
---	--

COACHPUNTEN	MATERIAAL
—Vallen is een gevolg van laag staan, geen doel op zich.	Alle matten (minstens twee), ballen, een kast of bank
—Vang de val op met heup en bovenbeen en rol door — stop niet op je handen.	
—Sta meteen weer op; de rally is nog niet voorbij.	

FOCUS Blokkeren	WAAR JE AAN WERKT 1 Schouders naar het net tijdens het verplaatsen 2 Duimen omhoog, vingers gespreid en vast 3 Spring recht omhoog en land op twee voeten
HOE JE WEET OF HET WERKTE Iedereen blokkeert vijf ballen recht naar beneden.	

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	Kern 5 min · hele groep samen
Estafette door de pylonen koachvolleyball.com 5 min Meerdere rijen, zodat niemand achter meer dan drie anderen staat te wachten.	High five Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Werkt het best met muziek aan. 1. Zijplank high five — bovenste arm omhoog en klap met je buurman 2. Dead bug — op je rug, strek de tegenovergestelde arm en been 3. Mountain climber op afroep — de coach roept langzaam, snel of stop
Golfpass door de hoepels koachvolleyball.com 5 min Hoepels over het veld; iedereen past tegelijk door de rij en schuift op.	

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, en elke keer eindigen met een bloksprong. HOE JE HET OPZET Telkens vier spelers aan het net, de rest telt mee op de achterlijn. START HIER Alleen shuffle, en springen uit stand. BOUW NAAR Crossover met heupdraai en een sluitpas, en land meteen in de volgende verplaatsing. › Schouders blijven naar het net gericht, ook tijdens de crossover.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Handen over het net koachvolleyball.com Handen over het net: sluit af en druk door, zodat het blok de bal recht naar beneden stuurt, en herstel dan naar je basispositie. HOE JE HET OPZET De trainer of een aanvaller op een kast aan de overkant, telkens twee blokkeerders. START HIER Handen boven het net zonder sprong, vanaf een verhoging aan je eigen kant. BOUW NAAR Blokkeer een echte aanval en loop meteen uit van het net. › Duimen omhoog, vingers gespreid en vast — geen slappe handen.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Bankspringen en blokoefening koachvolleyball.com Bankspringen: spring over de bank, land bij het net en blokkeer meteen de aangeboden bal. HOE JE HET OPZET Twee banken, een rij ernaast, de trainer biedt de bal boven het net aan. START HIER Over een lage pylon in plaats van de bank. BOUW NAAR Twee banken achter elkaar voor het blok. › Spring recht omhoog; wie naar voren springt, raakt het net.
---	--	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Wedstrijdvorm met wisselserve koachvolleyball.com Vier tegen vier met wisselserve: elke rally begint met een nieuwe serveerder, daarna een volledige aanval-verdedigingscyclus. REGEL VOOR VANAVOND Een punt dat met een blokaanraking begint, telt dubbel — ook een blok dat de bal alleen afremt.
--	---

COACHPUNTEN —Kijk eerst naar de spelverdeler, dan naar de aanvaller. —Handen over het net in plaats van ernaast; je armen gaan naar de overkant. —Land op twee voeten en draai meteen open naar het veld.	MATERIAAL Ballen, zes banken, pylonen, een kast
---	---

FOCUS
Blok en veldverdediging als één geheel

WAAR JE AAN WERKT

1

Sluit het dubbelblok naadloos

2

Er staat altijd iemand achter het blok — dat is een taak

3

Roep hardop wie wat neemt

HOE JE WEET OF HET WERKTE Vijf tips op rij gedekt zonder dat de bal valt.

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
Eén grote ronde om het veld; het tempo loopt geleidelijk op.

Pepper (klassiek) [koachvolleyball.com](#) 6 min
Iedereen tegelijk in tweetallen door de zaal.

Kern 5 min · hele groep samen

Standbeelden
Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.

1.

Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast

2.

Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil

3.

Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Dubbelblok sluiten [koachvolleyball.com](#)
Dubbelblok sluiten: de buitenblokkeerder staat, de middenblokkeerder sluit naadloos aan zonder gat en springt mee.
HOE JE HET OPZET
Twee blokkoppels, ingevoerd vanaf een kast aan de overkant.
START HIER
Sluiten zonder sprong en alleen de handen boven het net.
BOUW NAAR
Sluiten tegen een echte buitenaanval en het gat dicht houden.

› De midden gaat naar de buitenblokkeerder, niet andersom.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Tipballen dekken [koachvolleyball.com](#)
Tipballen dekken: het blok springt op de aanval terwijl de achterspelers naar voren duiken voor de korte bal.
HOE JE HET OPZET
Heel veld met blok en verdediging, de trainer bepaalt slag of tip.
START HIER
Alleen tips, aangekondigd, zodat de dekking wordt ingeslepen.
BOUW NAAR
Slagen en tips door elkaar; de verdediging moet het lezen.

› Achterspelers: vertrek pas als de bal geraakt is.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Blokmuur langs het net (11) [koachvolleyball.com](#)
Blokkeerders verplaatsen langs het net van positie naar positie en sluiten telkens samen tegen de aanvallers aan de overkant.

Kleinere groep: Blokmuur langs het net (8)

HOE JE HET OPZET
Vier blokkeerders werken, een rij aan de zijkant, aan de overkant vallen aanvallers om en om aan.
START HIER
Drie posities in plaats van vijf en een lager tempo.
BOUW NAAR
Alle posities in één ronde zonder pauze, en tel ze.

› Roep de verplaatsing hardop; blokkeren is teamwork.

Spelvorm
20 min · elke training eindigt met spelen

Koningsspel over drie zones [koachvolleyball.com](#)
Koningsspel over drie zones: winnaars gaan omhoog, verliezers draaien eruit, met elke rally een wisselspeler klaar.

REGEL VOOR VANAVOND Een rally die eindigt in een blok of een gedekte tip telt dubbel.

COACHPUNTEN
—Blok en verdediging kiezen samen: het blok sluit één kant af, de verdediging dekt de andere.
—Achter het blok is altijd iemand nodig — dat is een taak, geen toeval.
—Roepen wat je neemt telt zwaarder dan er komen.

MATERIAAL
Ballen, een kast, hesjes, pylonen

FOCUS	WAAR JE AAN WERKT	
Set geven	1 Kom met beide voeten onder de bal en sta stil	2 Dezelfde handbeweging naar elke positie
	3 Bij twijfel: hoog spelen in plaats van hem overhaasten	
HOE JE WEET OF HET WERKTE	Elke speler geeft minstens tien sets, ook de middenspelers.	

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

Golfpassen naar de trainer [koachvolleyball.com](#)10 min

In een golf naar voren bewegen, de bal van de trainer terugpassen en achteraan aansluiten.

- Planktikkertje
- Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar.
- Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan
 - Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden
 - Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

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
Driehoek pass-set-aanval doorschuiven koachvolleyball.com Driehoek pass-set-aanval: de passer speelt naar de spelverdeler, die naar de aanvaller, en na de bal schuift iedereen een positie door. HOE JE HET OPZET Drie driehoeken, elk één bal. Iedereen doet elke rol. START HIER De aanval mag een gecontroleerde worp zijn. BOUW NAAR De set moet elke keer op dezelfde hoogte en dezelfde plek komen. › Je set met beide voeten onder de bal en de rechtervoet iets naar voren.	Set-up carrousel spelverdelers koachvolleyball.com Carrousel voor spelverdelers: de spelverdelers verwerken om en om een set terwijl aanvallers en ballenhalers doordraaien. HOE JE HET OPZET Doorlopend tempo, ballen vanaf de zijkant ingevoerd. Wissel de spelverdelers elke twee minuten. START HIER Setten vanaf een vaste positie op ingegooide ballen. BOUW NAAR Setten na een verplaatsing van de achterlijn naar positie 2 of 3. › Sta stil voor je set — een spelverdeler in beweging zet scheef.	Vierkant-drill koachvolleyball.com Vierkant-drill: vier groepjes op de hoeken, de bal gaat in vaste volgorde rond en na je contact schuif je door. HOE JE HET OPZET Drietallen op elke hoek. Twee ballen zodra het goed loopt. START HIER Eén bal, en vangen mag als hij wegloopt. BOUW NAAR Twee ballen in tegengestelde richting, alleen bovenhands. › Weet waar je bal heen gaat voor hij bij je is.

Spelvorm	Bingo-Bango-Bongo koachvolleyball.com
20 min · elke training eindigt met spelen	Bingo-Bango-Bongo: win drie rally's op rij en je verdient het recht om voor een echt punt te serveren.
	REGEL VOOR VANAVOND Een rally waarin een niet-spelverdeler de tweede bal bovenhands speelde, telt dubbel.

COACHPUNTEN	MATERIAAL
—Kom onder de bal, niet ernaast — dan hoeft je niet met je armen te sturen.	Eén bal per twee, pylonen, hoepels als hoekmarkering
—Dezelfde handbeweging bij elke bal, of hij nu naar 2 of naar 4 gaat.	
—Kun je de tweede bal niet zetten, speel hem dan hoog — nooit overhaast eroverheen.	

FOCUS Communicatie en dekking	WAAR JE AAN WERKT 1 Roep vóór het contact, met een naam of "mijn bal" 2 Wie de bal niet neemt, roept net zo hard 3 Dek laag en dicht onder de aanvaller
HOE JE WEET OF HET WERKTE Een rally zonder roepen gaat naar de andere kant.	

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 met tikbal koachvolleyball.com10 min

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

- Met de bal**
- Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Eén bal per persoon of per twee.
1. Bootje met bal — zit met gebogen knieën en geef de bal onder je knieën door
 2. Bruggetje met bal — bal tussen je knieën geklemd, heupen omhoog
 3. Plank met baltik — tik om de beurt de bal aan zonder dat je heupen zwaaien

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen "Mijn bal!" — roepen voor de bal koachvolleyball.com De trainer gooit precies tussen twee spelers in. Wie hem wil, roept hard vóór het contact. Botsingen verdwijnen binnen één training. HOE JE HET OPZET Telkens twee tweetallen, een rij ernaast. De trainer wisselt links, rechts en precies het midden af. START HIER Aangekondigde aangooien en één stap tussen de spelers. BOUW NAAR Drie spelers naast elkaar en een korte, snelle bal. › Roep terwijl de bal in de lucht is, niet als hij bijna op de vloer ligt.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk De 3 C's koachvolleyball.com De 3 C's: communicatie, dekking en juichen. Een punt telt alleen als alle drie zichtbaar waren. HOE JE HET OPZET Vier tegen vier met de trainer als scheidsrechter, die de drie C's hardop benoemt. START HIER Twee C's: roepen en juichen. BOUW NAAR Alle drie, en de dekking moet echt onder de aanvaller staan. › Dek laag en dichtbij — twee meter achter de aanvaller is te ver.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Chaosbal koachvolleyball.com Chaosbal: de trainer gooit lelijke, onmogelijke ballen in en het team maakt er drie gecontroleerde contacten van. HOE JE HET OPZET Zes spelers in het veld, na elke bal stroomt er een rij in. Hoog tempo. START HIER Twee contacten mag, zolang de bal onder controle overgaat. BOUW NAAR Drie contacten verplicht en de aanval moet vanaf de aanvalslijn komen. › Eerste bal hoog en naar het midden: dan is er altijd een uitweg.
---	--	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	USA-drill koachvolleyball.com USA-drill: win drie rally's (U-S-A) op rij voor een groot punt en draai dan door. REGEL VOOR VANAVOND Een rally waarin niemand riep, gaat automatisch naar de andere kant.
--	--

COACHPUNTEN
—Roep een naam of "mijn bal" — "ja" is geen informatie.
—De speler die de bal niet neemt, roept net zo hard als degene die hem wel neemt.
—Bij een vrije bal roept iedereen tegelijk; dat is het teken om om te schakelen.

MATERIAAL
Ballen, hesjes, een fluitje

FOCUS Omschakelen	WAAR JE AAN WERKT 1 Zak direct na je verdediging uit naar de aanvalslijn 2 De verdediger is de eerste aanvalsoptie 3 Bij een vrije bal roept iedereen en verplaatst het hele team		
HOE JE WEEET OF HET WERKTE Speedball tot 15, zonder stilstand tussen de punten.			

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

Achtbaan warming-up [koachvolleyball.com](#) 4 min
Rustige inlooppvorm in twee lussen; halverwege van kant wisselen.

Pepper-serie (opbouw) [koachvolleyball.com](#) 6 min
Pepper met oplopende complexiteit: dig, set en een gecontroleerde slag.

Kern 5 min · hele groep samen

High five
Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Werkt het best met muziek aan.

- Zijplank high five — bovenste arm omhoog en klap met je buurman
- Dead bug — op je rug, strek de tegenovergestelde arm en been
- Mountain climber op afroep — de coach roept langzaam, snel of stop

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Verdediging - transitie [koachvolleyball.com](#)
Dig-set-slag: verdedig de bal van de kist, de spelverdeler komt en zet naar buiten, en de tegenaanval wordt over het net afgemaakt.
HOE JE HET OPZET
Coach op de kist, één spelverdeler, één aanvaller, een wachtrij. Twee ballen in omloop.
START HIER
De dig mag hoog en ver van het net; de spelverdeler loopt erheen.
BOUW NAAR
De aanvaller staat achter de aanvalslijn voordat de dig valt.

> Direct na je verdediging uitzakken naar de aanvalslijn — daar draait de oefening om.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Vrije bal! transitie op afroep [koachvolleyball.com](#)
Vrije bal op afroep: het team staat in verdedigende basis, de coach roept "vrije bal!" en het hele team schakelt om naar de vrije-bal-opstelling.
HOE JE HET OPZET
Zes in het veld, een rij aan de kant. Zes herhalingen, dan wisselen.
START HIER
Alleen de loopbeweging zonder bal, tot het patroon zit.
BOUW NAAR
De vrije bal komt onaangekondigd, midden tussen de rally's.

> Iedereen roept "vrij!" — pas dan verplaatst het team.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Zespersoons pepper [koachvolleyball.com](#)
Zespersoons pepper: twee rijtjes van drie, dig-set-slag, en na elk contact sluit je achteraan aan.
HOE JE HET OPZET
Twee groepen van zes. Draait vanzelf door en vraagt bijna geen uitleg.
START HIER
De slag wordt een gecontroleerde plaatsbal.
BOUW NAAR
Op volle snelheid; twintig contacten zonder fout is een punt voor de groep.

> Aansluiten begint op het moment dat je de bal speelt, niet als je ziet dat het moet.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Speedball 6-6 koachvolleyball.com Speedball zes tegen zes: geen service, de coach voert continu ballen in zodat er nauwelijks dood spel is. REGEL VOOR VANAVOND Binnen twee seconden na elk punt gaat er een nieuwe bal in. Spelen tot 15.
--	--

COACHPUNTEN

- Verdedigen en dan blijven staan is de meest gemaakte fout — zak meteen uit.
- De aanvaller die net verdedigd heeft, is de eerste optie voor de tegenaanval.
- Bij een vrije bal is de tweede bal altijd voor de spelverdeler, ook als die achterin staat.

MATERIAAL

Alle ballen (minstens tien), een kist, hesjes

FOCUS	WAAR JE AAN WERKT	
De complete rally	1 Drie contacten, elke rally, geen kortere weg	2 Iedereen speelt één keer op een positie die niet de zijne is
HOE JE WEET OF HET WERKTE Iedereen speelt tegen elke andere groep.		

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

Estafette met pylonen [koachvolleyball.com](#)10 min

Estafette om de pylonen, in de teams waarmee je het toernooi speelt.

- Standbeelden
- Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.
1. Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast
 2. Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil
 3. Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

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
Teamservice-challenge koachvolleyball.com Teamservice-challenge: het hele team moet een reeks halen (bijvoorbeeld tien op rij). Eén misser en je begint opnieuw. HOE JE HET OPZET Elk team op één helft, iedereen serveert om de beurt. START HIER Zes op rij in plaats van tien. BOUW NAAR Vijftien op rij, en de laatste drie in een afgeroepen zone. › Terug naar je routine — daar hebben we hem precies voor gebouwd.	Amoebe-serveren koachvolleyball.com Amoebe-serveren: serveer en ga zitten waar je bal landt. Teamgenoten bevrijden je door je met een service te raken. HOE JE HET OPZET Twee groepen tegenover elkaar. Draait vanzelf en levert veel lol op. START HIER Bevrijden met een gevangen bal mag. BOUW NAAR Alleen een directe raker bevrijdt een teamgenoot. › Blijf rustig — richten blijft richten.	Bal rond het parcours koachvolleyball.com Bal rond het parcours: de hele groep houdt de bal in beweging over matten en pylonen zonder dat hij valt. HOE JE HET OPZET Eén parcours, iedereen doet mee. Houd het record bij. START HIER Bij de lastige mag je vangen en doorspelen. BOUW NAAR Alleen bovenhands, en niemand speelt twee ballen achter elkaar. › Kijk vooruit naar de volgende speler, niet naar je eigen bal.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Wedstrijd met rotatie koachvolleyball.com Een volledige zes tegen zes waarin het team na elke rally doordraait. REGEL VOOR VANAVOND Korte partijen, iedereen tegen iedereen. Sluit af met de hele groep in één kring.
---	---

COACHPUNTEN

MATERIAAL

—Vandaag coachen we niemand op fouten — alleen op wat goed gaat.
—Elke speler speelt een rally op een positie die niet de zijne is.
—Sluit af met de hele groep in één kring.

Alle ballen, matten, pylonen, hesjes

FOCUS Setten vanaf elke plek in het veld	WAAR JE AAN WERKT 1 Draai je schouders naar het doel voordat de bal er is 2 Zet hoog en van het net af als je te laat bent 3 Ook achterspelers setten
HOE JE WEET OF HET WERKTE Elke speler zet een bal vanaf alle drie de achterposities.	

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

Golf van negen — looproute langs pylonen koachvolleyball.com 10 min
Om de beurt door de slalom en achteraan weer aansluiten; houd de rij kort.

Kern 5 min · hele groep samen

Planktikkertje
Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar.

1. Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan
2. Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden
3. Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen 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 Eén aangever, één spelverdeler, één aanvaller, een rij. Twee ballen in omloop. START HIER Zet vanaf een vaste plek en loop rustig de dekking in. BOUW NAAR Zet in beweging en sta in de dekking voordat de aanvaller springt. › Je set is pas klaar als je onder de aanvaller staat.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Driehoek pass-set-aanval koachvolleyball.com Driehoek pass-set-aanval: pass naar de spelverdeler, set naar de aanvaller en de bal terug naar de passer. HOE JE HET OPZET Meerdere driehoeken naast elkaar, elk met één bal. START HIER Gooi de tweede bal in plaats van hem te zetten. BOUW NAAR De spelverdeler roept het doel af voordat de pass binnenkomt. › Zeg waar hij heen gaat voordat je hem raakt.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Driehoek pass en verplaats koachvolleyball.com Driehoek pass en verplaats: pass in een driehoek en loop achter je bal aan naar de volgende hoek. HOE JE HET OPZET Drie of vier driehoeken, iedereen continu in beweging. START HIER Rustig tempo, alleen onderarms. BOUW NAAR Wissel per contact af tussen onderarms en bovenhands. › Continu in beweging — je speelt nooit vanaf de plek waar je net stond.
--	---	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Drie-tegen-drie met wisselaars op het net koachvolleyball.com Drie tegen drie met wisselaars op het net, die na elke rally instromen. REGEL VOOR VANAVOND Dezelfde speler mag de tweede bal niet twee keer achter elkaar zetten.
--	--

COACHPUNTEN

- Iedereen kan de tweede bal krijgen, dus traint iedereen hem.
- Hoog en van het net af is beter dan laag en strak als je uit positie staat.
- Roep het doel af; een stille spelverdeler verrast zijn eigen aanvaller.

MATERIAAL

Eén bal per twee, pylonen

FOCUS Samen passen	WAAR JE AAN WERKT 1 Iedereen kent zijn zone vóór de service 2 De naden worden afgeroepen, elke keer 3 De pass gaat elke keer naar dezelfde plek
HOE JE WEET OF HET WERKTE Acht van de tien services gepasst naar de spelverdelerzone.	

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	Kern 5 min · hele groep samen
Golfloop met balworp koachvolleyball.com 5 min Golfloop over het veld met een worp naar de volgende speler.	Met de bal Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Eén bal per persoon of per twee. 1. Bootje met bal — zit met gebogen knieën en geef de bal onder je knieën door 2. Bruggetje met bal — bal tussen je knieën geklemd, heupen omhoog 3. Plank met baltik — tik om de beurt de bal aan zonder dat je heupen zwaaien
Schouderactivatie met band koachvolleyball.com 5 min Drietallen met één band, iedereen tegelijk aan het werk. Pull-aparts, externe rotatie, dan Y-T-W.	

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Receptierijen met vaste target koachvolleyball.com Receptierijen met vaste target: de standaardopstelling 1-6-5, elke pass strak naar de spelverdelerzone. HOE JE HET OPZET Drie passers, één target, serveerders aan de overkant. START HIER Serveer vanaf de driemeterlijn, zodat elke bal speelbaar is. BOUW NAAR Service van volle afstand, en alleen passes binnen de doelzone tellen. > De pass gaat elke keer naar dezelfde plek, wie hem ook speelt.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Kort-lang receptie koachvolleyball.com Kort-lang receptie: de coach wisselt korte prikballen en diepe ballen af, de passer leest de bal. HOE JE HET OPZET Coach aan het net, twee passers, een rij aan de kant. START HIER Aangekondigd: de coach zegt kort of lang vóór de bal. BOUW NAAR Zonder aankondiging, en af en toe een bal op de naad. > Lees de opgooi, niet de arm — de opgooi verraad het als eerste.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Serveerders vs passeurs koachvolleyball.com Serveerders tegen passeurs: een goede pass is +1, een ace is -1. Start op vijf, bij tien winnen de passeurs. HOE JE HET OPZET De helft van de groep serveert, de helft ontvangt. Wissel als het spel klaar is. START HIER Start op zeven, zodat de passeurs snel een keer winnen. BOUW NAAR Start op drie en alleen een perfecte pass scoort. > Passeurs: de stand is een teamstand, dus praat tussen de ballen door.
---	--	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Side-out per rotatie koachvolleyball.com Side-out per rotatie: serveer op rotatie 1, speel de side-out helemaal uit en draai daarna door. REGEL VOOR VANAVOND Twee side-outs op rij voordat je naar de volgende rotatie gaat.
--	---

COACHPUNTEN — Iedereen kent zijn zone voordat de service geslagen wordt. — Op de naad tussen twee passers moet er geroepen worden. — Een pass die niet bij de target komt is geen goede pass, hoe strak hij er ook uitzag.	MATERIAAL Alle ballen, pylonen of een mat die de spelverdelerzone markeert
--	--

FOCUS

Gericht serveren onder scoringsdruk

WAAR JE AAN WERKT

1

Mik op een persoon, niet alleen op een zone

2

Houd je routine als de stand wordt afgeroepen

3

Een misser kost het team, dus serveer moeilijk én raak

HOE JE WEET OF HET WERKTE

De teamservicereeks uit training 16, verbeterd.

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

Kat en muis met pylonen

[koachvolleyball.com](#)

10 min

Eén tikker, de rest is bij een pylon veilig, maar hooguit drie tellen. Elke minuut een nieuwe tikker.

Kern

5 min · hele groep samen

High five

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Werkt het best met muziek aan.

1.

Zijplank high five — bovenste arm omhoog en klap met je buurman

2.

Dead bug — op je rug, strek de tegenovergestelde arm en been

3.

Mountain climber op afroep — de coach roept langzaam, snel of stop

De drie oefeningen

elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1

Techniek

rustig, veel herhalingen

Floatservice op de naden

[koachvolleyball.com](#)

Floatservice op de naden: mik bewust op de naad tussen twee passers, waar de communicatie moet plaatsvinden.

HOE JE HET OPZET

Serveerders op de ene helft, twee passers op de andere die elke bal moeten afroepen.

START HIER

Serveer op de naad vanaf de driemeterlijn.

BOUW NAAR

Volle afstand, en de server roept vóór de service welke naad hij pakt.

> De naad verschuift als de passers bewegen — kijk voordat je opgooit.

OEFENING 2

Toepassing

met beweging en druk

Serveren tot 21

[koachvolleyball.com](#)

Serveren tot 21: het zonenummer is je score, en precies op 21 uitkomen dwingt bewuste keuzes af.

HOE JE HET OPZET

Zones gemarkeerd met matten, iedereen houdt zijn eigen score bij.

START HIER

Speel tot 12 in plaats van 21.

BOUW NAAR

Boven de 21 uitkomen zet je terug op nul.

> Bepaal je zone voordat je aanlegt, niet tijdens de opgooi.

OEFENING 3

Spel

de vaardigheid in een spelvorm

AMRAP-doelserveren

[koachvolleyball.com](#)

AMRAP-doelserveren: twee minuten, zo veel mogelijk. Mat is 3, veld is 1, misser is -1.

HOE JE HET OPZET

Iedereen serveert tegelijk, een partner telt.

START HIER

Een misser kost niets, alleen de rakers tellen.

BOUW NAAR

Een misser kost er twee.

> Volume en precisie tegelijk — daar gaat het hier om.

Spelvorm

20 min · elke training eindigt met spelen

22 om 22

[koachvolleyball.com](#)

22 om 22: beide teams starten op 22 en de rally wordt uitgespeeld tot het punt valt.

REGEL VOOR VANAVOND

Een servicefout op 22 bespreek je na afloop — dat is precies de les.

COACHPUNTEN

— Mik op een persoon, niet alleen op een leeg stuk vloer.

— Als de stand wordt afgeroepen: rustiger, niet harder.

— Een moeilijke service die valt is meer waard dan een veilige, maar alleen als hij valt.

MATERIAAL

Alle ballen, zes matten, een scoreblad

FOCUS Kijken naar de spelverdeler en de aanvaller	WAAR JE AAN WERKT 1 Eerst de spelverdeler, dan de bal, dan de aanvaller 2 Sta stil zodra de aanvaller zijn aanloop begint 3 Roep hardop wat je verwacht en check jezelf
HOE JE WEET OF HET WERKTE Elke verdediger roept vijf keer de aanvalsrichting af vóór het contact.	

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 10 min
Twee of drie cirkels tegelijk, de bal gaat rond, één speler in het midden onderschept.

Kern 5 min · hele groep samen

Standbeelden
Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.

- Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast
- Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil
- Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

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, dus timing en positie komen volledig uit de aanloop van de aanvaller. HOE JE HET OPZET Eén spelverdeler, twee aanvallers, blokkeerders om de beurt. Iedereen kijkt eerst naar de spelverdeler. START HIER De spelverdeler noemt de positie vóór de bal. BOUW NAAR Geen aankondiging, en beide aanvallers lopen elke bal in. › Kijk naar de handen van de spelverdeler, niet naar de bal.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Spiegelblok koachvolleyball.com Spiegelblok: A beweegt vrij, B spiegelt elke beweging, inclusief de bloksprong. HOE JE HET OPZET Twee tallen langs het net, dertig seconden per beurt en dan wisselen. START HIER Rustige, afgesproken bewegingen. BOUW NAAR Volle snelheid met schijnbewegingen. › Reageer op de heupen, niet op de voeten.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Mix It Up koachvolleyball.com Mix It Up: de coach roept per bal de slagkeuze af — diagonaal, lijn, tip of rollshot — en de aanvaller voert hem uit. HOE JE HET OPZET Aanvalsrij op positie 4, matten als doel, de coach roept tijdens de aanloop. START HIER De opdracht komt voordat de aanloop begint. BOUW NAAR De opdracht komt op het moment dat de aanvaller loskomt. › Verdedigers kijken naar de schouder; die draait voordat de bal vertrekt.
--	--	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Dubbeldekker koachvolleyball.com Dubbeldekker: het blok sluit de diagonaal, de lijnverdediger neemt de lijn en zone 6 dekt diep. REGEL VOOR VANAVOND Een verdedigde bal moet uitgespeeld worden tot een volledige aanval, anders telt de rally niet.
--	--

COACHPUNTEN

- Eerst de spelverdeler, dan de bal, dan de aanvaller — die volgorde, elke rally.
- Sta stil op het moment dat de aanvaller zijn aanloop begint.
- Zeg hardop wat je verwacht; hardop fout zitten leert sneller dan in stilte gelijk hebben.

MATERIAAL

Ballen, matten als doel, hesjes

FOCUS De makkelijke bal verzilveren	WAAR JE AAN WERKT 1 Roep hem af voordat hij het net over is 2 Iedereen verplaatst, niet alleen de passer 3 De makkelijke bal is een scoringskans, geen rustmoment
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien vrije ballen op rij omgezet in een afgemaakte aanval.	

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 met tikbal koachvolleyball.com 10 min
Jog een lus over het veld en tik de bal telkens door naar de volgende in de rij.

Kern 5 min · hele groep samen

Planktikkertje
Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar.

1. Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan
2. Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden
3. Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Vrije bal! transitie op afroep koachvolleyball.com Vrije bal op afroep: vanuit de verdedigende basis roept iedereen en schakelt het team om naar de vrije-bal-opstelling. HOE JE HET OPZET Zes in het veld, een rij aan de kant. Zes herhalingen en wisselen. START HIER Alleen de loopbeweging, zonder bal. BOUW NAAR Onaangekondigd, midden uit een lopende rally. › De roep komt van iedereen, niet van één stem.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Hoge ballen aanvallen koachvolleyball.com Hoge ballen aanvallen: een matige pass en een hoge buitenbal, met een delay-step en een set die niet perfect is. HOE JE HET OPZET Coach voert aan, één spelverdeler, een aanvalsrij op positie 4. START HIER De hoge bal wordt op een vaste hoogte gegooid. BOUW NAAR De hoogte wisselt en de aanvaller past zijn vertrek aan. › Wacht tot de bal naar je toe komt — te vroeg vertrekken is de klassieke fout.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Pepper in viertallen koachvolleyball.com Pepper in viertallen: twee koppels pepperen naast elkaar, pass, set en aanval in een doorlopend ritme. HOE JE HET OPZET Meerdere viertallen, elk met één bal. START HIER Alleen gecontroleerde slagen. BOUW NAAR Volle snelheid en houd het groepsrecord bij. › Elke bal is drie contacten, ook in de pepper.
---	--	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Serve + vrije bal waswedstrijd koachvolleyball.com Waswedstrijd service plus vrije bal: de service is een klein punt, daarna een vrije bal voor wie hem verloor. REGEL VOOR VANAVOND Een vrije bal die niet met een aanval wordt afgemaakt, geeft het punt weg.
--	---

COACHPUNTEN

- Roep de vrije bal af voordat hij het net over is.
- Bij een vrije bal verplaatst iedereen, niet alleen wie hem speelt.
- Op de makkelijke bal win je wedstrijden — een kans, geen rustmoment.

MATERIAAL

Ballen, hesjes

FOCUS Spelen op klein veld	WAAR JE AAN WERKT 1 Meer balcontacten per speler dan in zes tegen zes 2 In elke rally zit een keuze 3 Tel alles
HOE JE WEEET OF HET WERKTE Iedereen speelt minstens vijftien rally's.	

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

Estafette door de pylonen[koachvolleyball.com](#)5 min

Meerdere korte rijen slalommen om de pylonen, zodat niemand achter meer dan drie spelers wacht.

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

Tweetallen door de hele zaal, bovenhands heen en onderarms terug. Niemand mag een stap zetten om erbij te komen.

Met de bal

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Eén bal per persoon of per twee.

1.

Bootje met bal — zit met gebogen knieën en geef de bal onder je knieën door

2.

Bruggetje met bal — bal tussen je knieën geklemd, heupen omhoog

3.

Plank met baltik — tik om de beurt de bal aan zonder dat je heupen zwaaien

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Pepper over het net[koachvolleyball.com](#)
Pepper over het net: coöperatief twee tegen twee met verdedigen, setten en aanvallen, met realistische baltrajecten.
HOE JE HET OPZET
Meerdere kleine velden, twee tegen twee.
START HIER
Zet de derde bal over in plaats van hem te slaan.
BOUW NAAR
Val elke derde bal aan en tel de lengte van de rally.
> Alleen realistische ballen — geen makkelijke aangeef.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Smashball[koachvolleyball.com](#)
Smashball: twee tegen twee op klein veld, de bal mag één keer stuiten en elke rally eindigt met een smash.
HOE JE HET OPZET
Twee of drie kleine velden in de breedte.
START HIER
Twee keer stuiten mag.
BOUW NAAR
Helemaal niet stuiten.
> Maak elke rally af — geen bal wordt alleen maar teruggespeeld.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Drie-tegen-drie met wisselaars op het net[koachvolleyball.com](#)
Drie tegen drie met wisselaars op het net die na elke rally instromen.
HOE JE HET OPZET
Twee of drie kleine velden, iedereen speelt.
START HIER
Drie contacten mag, hoeft niet.
BOUW NAAR
Drie contacten verplicht en de aanval moet van achter de aanvalslijn komen.
> Klein veld, dezelfde regels, dezelfde eisen.

Spelvorm
20 min · elke training eindigt met spelen

Klein veld 2v2[koachvolleyball.com](#)
Klein veld twee tegen twee als monarch-toernooi.
REGEL VOOR VANAVOND Het winnende koppel blijft staan; de rest draait door. Speel twaalf korte partijen.

COACHPUNTEN

— Kleine spellen geven drie keer zo veel balcontacten — daarom spelen we ze.
— De regels blijven hetzelfde; alleen het veld wordt kleiner.
— Tel elke partij; een partij zonder stand is een warming-up.

MATERIAAL

Ballen, twee lage netten of lint, pylonen, hesjes

FOCUS Aanvallen buiten, midden en achter	WAAR JE AAN WERKT 1 Elke positie heeft zijn eigen aanloophoek 2 De midden vertrekt eerder dan de buiten 3 Achteraanvallen beginnen achter de lijn
HOE JE WEET OF HET WERKTE Elke speler valt aan vanaf positie 4, 3 en van achter de aanvalslijn.	

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

Inslaan in tweetallen [koachvolleyball.com](#) 6 min
Tweetallen slaan de bal via de grond naar elkaar. Bouwt de armswing op voordat er gesprongen wordt.

Dynamische loopvormen [koachvolleyball.com](#) 4 min
Heupen en enkels los voordat het springen begint.

Kern 5 min · hele groep samen

High five
Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Werkt het best met muziek aan.

- Zijplank high five — bovenste arm omhoog en klap met je buurman
- Dead bug — op je rug, strek de tegenovergestelde arm en been
- Mountain climber op afroep — de coach roept langzaam, snel of stop

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Rondje wereld 4-3-2 [koachvolleyball.com](#)
Rondje wereld 4-3-2: aanvallen vanaf positie 4 hoog, 3 snel en 2 uit een backset, met verschillende hoeken en tempo's.
HOE JE HET OPZET
Eén spelverdeler, een rij op elke positie, twee ballen in omloop.
START HIER
Eén positie tegelijk, tien ballen per positie.
BOUW NAAR
Alle drie de posities in één ronde, zonder pauze.
> Elke positie heeft zijn eigen startpunt — loop het eerst voordat je het rent.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Snelle midden en shoot [koachvolleyball.com](#)
Snelle midden en shoot: pass naar de spelverdeler, dan een snelle set op de midden of een shoot naar buiten, met een wachtrij die doorschuift.
HOE JE HET OPZET
Spelverdeler, midden en buiten werken, de rest past en haalt ballen op.
START HIER
De spelverdeler roept vóór de pass welke het wordt.
BOUW NAAR
De spelverdeler bestist in de lucht en beide aanvallers lopen in.
> De midden vertrekt voordat de spelverdeler de bal raakt.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Aanvalslijn over drie posities [koachvolleyball.com](#)
Aanvalslijn over drie posities: de spelverdeler bedient om beurten 4, 3 en 2 terwijl de rij doorschuift.
HOE JE HET OPZET
Continu doorschuiven, iedereen slaat op elke positie.
START HIER
Vaste volgorde, zodat iedereen weet wat er komt.
BOUW NAAR
Volgorde willekeurig, de spelverdeler roept af.
> Dezelfde armswing vanaf elke positie.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Vijf-tegen-vier — overtal aanvallen koachvolleyball.com Vijf tegen vier: overtal, waarbij vijf aanvallers de vrije zone zoeken. REGEL VOOR VANAVOND Een aanval vanaf een positie die je normaal niet speelt telt dubbel.
--	--

COACHPUNTEN

- Elke positie heeft zijn eigen aanloophoek; oefen ze eerst apart.
- De midden vertrekt eerder dan de buiten — dat is timing, geen snelheid.
- Achter de aanvalslijn betekent erachter, met beide voeten.

MATERIAAL

Ballen, pylonen die de aanvalsposities markeren

FOCUS Spelen onder druk	WAAR JE AAN WERKT 1 Routines houden stand bij een krappe stand 2 Praat meer als het spannend wordt, niet minder 3 Alleen de volgende rally telt
HOE JE WEET OF HET WERKTE Drie waswedstrijden uitgespeeld zonder dat het team stil valt.	

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

Vier hoeken sprint [koachvolleyball.com](#) 5 min

Sprint van hoek naar hoek en tik bij elke hoek de hoepel aan. Drie rondes, tempo oplopend.

Pepper (klassiek) [koachvolleyball.com](#) 5 min

Tweetallen door de zaal, dig-set-slag zonder onderbreking. Tel hoe lang elk paar de bal houdt.

Kern 5 min · hele groep samen

Standbeelden

Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. De coach telt hardop.

- Plank vasthouden — de coach telt af vanaf tien, iedereen houdt vast
- Bootje — zit met je benen van de grond en armen vooruit, tien tellen stil
- Superman met klap — armen en benen omhoog, klap je handen in de lucht

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Receptie op passcijfers koachvolleyball.com Receptie op passcijfers 0 tot 3: elke pass krijgt een cijfer en het team moet een gemiddelde halen. HOE JE HET OPZET Drie passers, één target, een coach of speler die hardop de cijfers geeft. START HIER Streefgemiddelde 1,8. BOUW NAAR Streefgemiddelde 2,3, en één ace zet de telling terug. › Een cijfer na elke bal houdt iedereen eerlijk.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Bal-Setter-Bal-Hitter koachvolleyball.com Bal-Setter-Bal-Hitter: de coach digt naar de spelverdeler, die zet en de aanvaller valt aan; direct volgt een tweede bal. HOE JE HET OPZET Twee ballen in de handen van de coach, hoog tempo, een wachtrij. START HIER Een pauze tussen de twee ballen. BOUW NAAR Helemaal geen pauze. › De tweede bal laat zien of de eerste onder controle was.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Vijf tegen vijf op tijd koachvolleyball.com Vijf tegen vijf op tijd: de bal moet binnen drie contacten over. HOE JE HET OPZET Korte partijen van twee minuten, doorlopende stand. START HIER Vier contacten mag. BOUW NAAR Drie contacten, en de derde moet een aanval zijn. › Kies snel; twijfelen kost meer dan verkeerd kiezen.
--	---	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Bingo-Bango-Bongo koachvolleyball.com Bingo-Bango-Bongo: drie rally's op rij winnen geeft het recht om voor een echt punt te serveren. REGEL VOOR VANAVOND Het team dat stil valt verliest het kleine punt, wat er in het veld ook gebeurde.
--	--

COACHPUNTEN

- Routines zijn wat overblijft als de druk komt — daarom hebben we ze gebouwd.
- Praat meer als het spannend wordt, niet minder.
- Aan de volgende rally kun je als enige nog iets doen.

MATERIAAL

Ballen, een scoreblad, 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. **Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes.** Meer is het niet, en dat is met opzet: geen gewichten, geen sit-ups, niets wat uitleg nodig heeft. Iedereen kan meteen meedoen, ook wie het voor het eerst doet.

SET A Planktikkertje Drie oefeningen van 30 seconden, twee rondes. Vier minuten en klaar. 1 Planktikkertje — naast elkaar in plank, tik om de beurt de hand van je buurman aan 2 Bruggetje — op je rug, voeten plat, heupen omhoog en drie tellen vasthouden 3 Zwemmen op je buik — armen en benen van de grond, rustig doorzwemmen

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 116 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.

"Mijn bal!" — roepen voor de bal
14.1 /nl/volleybal-oefeningen/mijn-bal-roepen-voor-de-bal.html
22 om 22
19g /nl/volleybal-oefeningen/22-om-22.html
Aanloop met vangbal
7.2 /nl/volleybal-oefeningen/aanloop-met-vangbal.html
Aanvalslijn over drie posities
23.3 /nl/volleybal-oefeningen/aanvalslijn-over-drie-posities.html
Aanvalslijnen
8.1 /nl/volleybal-oefeningen/aanvalslijnen.html
Achtbaan warming-up
15w /nl/volleybal-oefeningen/achtbaan-warming-up.html
Alleen tips en rollshots
8.3 /nl/volleybal-oefeningen/alleen-tips-en-rollshots.html
Amoebe-serveren
16.2 /nl/volleybal-oefeningen/amoebe-serveren.html
AMRAP-doelserveren
19.3 /nl/volleybal-oefeningen/amrap-doelserveren.html
Armzwaai tegen de muur
7.3 /nl/volleybal-oefeningen/armzwaai-tegen-de-muur.html
Bal rond het parcours
16.3 /nl/volleybal-oefeningen/bal-rond-het-parcours.html
Bal-Setter-Bal-Hitter
24.2 /nl/volleybal-oefeningen/bal-setter-bal-hitter.html
Bankspringen en blokoefening
11.3 /nl/volleybal-oefeningen/bankspringen-en-blokoefening.html
Bingo-Bango-Bongo
13g, 24g /nl/volleybal-oefeningen/bingo-bango-bongo.html
Blokmuur langs het net (11)
12.3 /nl/volleybal-oefeningen/blokmuur-langs-het-net-11.html
Blokmuur langs het net (8)
12.3 /nl/volleybal-oefeningen/blokmuur-langs-het-net-8.html
Blokvoetenwerk langs het net
11.1 /nl/volleybal-oefeningen/blokvoetenwerk-langs-het-net.html
Bonuspuntspeel
8g /nl/volleybal-oefeningen/bonuspuntspeel.html
Chaosbal
14.3 /nl/volleybal-oefeningen/chaosbal.html
De 3 C's
14.2 /nl/volleybal-oefeningen/de-3-c-s.html
De wereld rond
6.1 /nl/volleybal-oefeningen/de-wereld-rond.html
Digs: diagonaal, lijn, pancake
9.2 /nl/volleybal-oefeningen/digs-diagonaal-lijn-pancake.html

Dooie vis
5.3 /nl/volleybal-oefeningen/dooie-vis.html
Doorloopballen
4.1 /nl/volleybal-oefeningen/doorloopballen.html
Drie-contactenrally
2.3 /nl/volleybal-oefeningen/drie-contactenrally.html
Drie-pas aanloop
7.1 /nl/volleybal-oefeningen/drie-pas-aanloop.html
Drie-tegen-drie met wisselaars op het net
17g, 22.3 /nl/volleybal-oefeningen/drie-tegen-drie-met-wisselaars-op-het-net.html
Driehoek pass en verplaats
17.3 /nl/volleybal-oefeningen/driehoek-pass-en-verplaats.html
Driehoek pass-set-aanval
17.2 /nl/volleybal-oefeningen/driehoek-pass-set-aanval.html
Driehoek pass-set-aanval doorschuiven
13.1 /nl/volleybal-oefeningen/driehoek-pass-set-aanval-doorschuiven.html
Driehoekspassen
3.2 /nl/volleybal-oefeningen/driehoekspassen.html
Dubbelblok sluiten
12.1 /nl/volleybal-oefeningen/dubbelblok-sluiten.html
Dubbeldekker
20g /nl/volleybal-oefeningen/dubbeldekker.html
Duik-en-rol matcircuit
10.2 /nl/volleybal-oefeningen/duik-en-rol-matcircuit.html
Dynamische loopvormen
2w, 7w, 23w /nl/volleybal-oefeningen/dynamische-loopvormen.html
Estafette door de pylonen
11w, 22w /nl/volleybal-oefeningen/estafette-door-de-pylonen.html
Estafette met balvaardigheid
8w /nl/volleybal-oefeningen/estafette-met-balvaardigheid.html
Estafette met pylonen
16w /nl/volleybal-oefeningen/estafette-met-pylonen.html
Estafette met pylonslalom
4w /nl/volleybal-oefeningen/estafette-met-pylonslalom.html
Floatservice op de naden
19.1 /nl/volleybal-oefeningen/floatservice-op-de-naden.html
Golf van negen — looproute langs pylonen
17w /nl/volleybal-oefeningen/golf-van-negen-looproute-langs-pylonen.html
Golfloop met balworp
5w, 18w /nl/volleybal-oefeningen/golfloop-met-balworp.html
Golfpass door de hoepels
11w /nl/volleybal-oefeningen/golfpass-door-de-hoepels.html
Golfpassen naar de trainer
13w /nl/volleybal-oefeningen/golfpassen-naar-de-trainer.html

Bijlage · alle oefeningen in dit programma (vervolg)

Handen over het net 11.2 /nl/volleybal-oefeningen/handen-over-het-net.html
Hoepel-verdediging duiken 9.3 /nl/volleybal-oefeningen/hoepel-verdediging-duiken.html
Hoge ballen aanvallen 21.2 /nl/volleybal-oefeningen/hoge-ballen-aanvallen.html
Inslaan in tweetallen 7w, 23w /nl/volleybal-oefeningen/inslaan-in-tweetallen.html
Kat en muis met pylonen 6w, 19w /nl/volleybal-oefeningen/kat-en-muis-met-pylonen.html
Klein veld 2v2 1.3, 22g /nl/volleybal-oefeningen/klein-veld-2v2.html
Koningin van het veld 2g /nl/volleybal-oefeningen/koningin-van-het-veld.html
Koningsspel doordraaien 4g /nl/volleybal-oefeningen/koningsspel-doordraaien.html
Koningsspel over drie zones 12g /nl/volleybal-oefeningen/koningsspel-over-drie-zones.html
Kort-lang receptie 18.2 /nl/volleybal-oefeningen/kort-lang-receptie.html
Leesblok / blind blok 20.1 /nl/volleybal-oefeningen/leesblok-blind-blok.html
Lijnsprint met balcontact 10w /nl/volleybal-oefeningen/lijnsprint-met-balcontact.html
Lijntikkertje 1w /nl/volleybal-oefeningen/lijntikkertje.html
Loopvorm met bal 2w /nl/volleybal-oefeningen/loopvorm-met-bal.html
Mix It Up 20.3 /nl/volleybal-oefeningen/mix-it-up.html
Neville’s pepper (3v3) 9g /nl/volleybal-oefeningen/neville-s-pepper-3v3.html
Onderhandse pass door de hoepel 4.3 /nl/volleybal-oefeningen/onderhandse-pass-door-de-hoepel.html
Pass-drietallen 2.1 /nl/volleybal-oefeningen/pass-drietallen.html
Passen met weefloop 2.2 /nl/volleybal-oefeningen/passen-met-weefloop.html
Pendelpassen links-rechts 4.2 /nl/volleybal-oefeningen/pendelpassen-links-rechts.html
Pepper (klassiek) 12w, 24w /nl/volleybal-oefeningen/pepper-klassiek.html
Pepper in viertallen 21.3 /nl/volleybal-oefeningen/pepper-in-viertallen.html

Pepper over het net 22.1 /nl/volleybal-oefeningen/pepper-over-het-net.html
Pepper-serie (opbouw) 15w /nl/volleybal-oefeningen/pepper-serie-opbouw.html
Receptie op passcijfers 24.1 /nl/volleybal-oefeningen/receptie-op-passcijfers.html
Receptierijen met vaste target 18.1 /nl/volleybal-oefeningen/receptierijen-met-vaste-target.html
Rol- en sprawltechniek 10.1 /nl/volleybal-oefeningen/rol-en-sprawltechniek.html
Rondje tikken — reactiespel in de cirkel 3w, 20w /nl/volleybal-oefeningen/rondje-tikken-reactiespel-in-de-cirkel.html
Rondje veld — inlopen 12 12w /nl/volleybal-oefeningen/rondje-veld-inlopen-12.html
Rondje veld met tikbal 14w, 21w /nl/volleybal-oefeningen/rondje-veld-met-tikbal.html
Rondje wereld 4-3-2 23.1 /nl/volleybal-oefeningen/rondje-wereld-4-3-2.html
Schouderactivatie met band 5w, 18w /nl/volleybal-oefeningen/schouderactivatie-met-band.html
Serve + vrije bal waswedstrijd 5g, 21g /nl/volleybal-oefeningen/serve-vrije-bal-waswedstrijd.html
Serveerders vs passeurs 18.3 /nl/volleybal-oefeningen/serveerders-vs-passeurs.html
Serveren tot 21 19.2 /nl/volleybal-oefeningen/serveren-tot-21.html
Service-receptie in W-formatie 6.2 /nl/volleybal-oefeningen/service-receptie-in-w-formatie.html
Serviceduel zes tegen vijf 6g /nl/volleybal-oefeningen/serviceduel-zes-tegen-vijf.html
Servicetechniek tegen de muur 5.1 /nl/volleybal-oefeningen/servicetechniek-tegen-de-muur.html
Set-en-hit vanaf positie 4 8.2 /nl/volleybal-oefeningen/set-en-hit-vanaf-positie-4.html
Set-up carrousel spelverdelers 13.2 /nl/volleybal-oefeningen/set-up-carrousel-spelverdelers.html
Side-out per rotatie 18g /nl/volleybal-oefeningen/side-out-per-rotatie.html
Smashball 22.2 /nl/volleybal-oefeningen/smashball.html
Snelle midden en shoot 23.2 /nl/volleybal-oefeningen/snelle-midden-en-shoot.html
Speedball 6-6 15g /nl/volleybal-oefeningen/speedball-6-6.html

Bijlage · alle oefeningen in dit programma (vervolg)

Spiegelblok 20.2 /nl/volleybal-oefeningen/spiegelblok.html
T-drill verdedigingsvoetenwerk 9w /nl/volleybal-oefeningen/t-drill-verdedigingsvoetenwerk.html
Teamservice-challenge 16.1 /nl/volleybal-oefeningen/teamservice-challenge.html
Tipbal-jacht 10.3 /nl/volleybal-oefeningen/tipbal-jacht.html
Tipballen dekken 12.2 /nl/volleybal-oefeningen/tipballen-dekken.html
Triples-toernooi 3v3 1g /nl/volleybal-oefeningen/triples-toernooi-3v3.html
Tweetal-inspelen 1.1, 22w /nl/volleybal-oefeningen/tweetal-inspelen.html
USA-drill 14g /nl/volleybal-oefeningen/usa-drill.html
Verdediging - transitie 15.1 /nl/volleybal-oefeningen/verdediging-transitie.html
Verdedigingshouding (Base & Read) 9.1 /nl/volleybal-oefeningen/verdedigingshouding-base-read.html
Vier hoeken sprint 9w, 24w /nl/volleybal-oefeningen/vier-hoeken-sprint.html
Vier tegen vier compleet 3g /nl/volleybal-oefeningen/vier-tegen-vier-compleet.html
Vier-hoeken passloop 3.3 /nl/volleybal-oefeningen/vier-hoeken-passloop.html
Vierkant-drill 13.3 /nl/volleybal-oefeningen/vierkant-drill.html

Vijf tegen vijf op tijd 24.3 /nl/volleybal-oefeningen/vijf-tegen-vijf-op-tijd.html
Vijf tegen vijf volledige rally 7g /nl/volleybal-oefeningen/vijf-tegen-vijf-volledige-rally.html
Vijf-tegen-vier — overtal aanvallen 23g /nl/volleybal-oefeningen/vijf-tegen-vier-overtal-aanvallen.html
Volg je set 17.1 /nl/volleybal-oefeningen/volg-je-set.html
VolleyVeilig basisronde 1w /nl/volleybal-oefeningen/volleyveilig-basisronde.html
Vrije bal! transitie op afroep 15.2, 21.1 /nl/volleybal-oefeningen/vrije-bal-transitie-op-afroep.html
Wasstraat bovenhands 3.1 /nl/volleybal-oefeningen/wasstraat-bovenhands.html
Wasstraat onderhands (12) 1.2 /nl/volleybal-oefeningen/wasstraat-onderhands-12.html
Wedstrijd met rotatie 16g /nl/volleybal-oefeningen/wedstrijd-met-rotatie.html
Wedstrijdvorm met wisselserve 11g /nl/volleybal-oefeningen/wedstrijdvorm-met-wisselserve.html
Zeeslag serveren 6.3 /nl/volleybal-oefeningen/zeeslag-serveren.html
Zes-tegen-drie — overvloedvorm compleet spel 10g /nl/volleybal-oefeningen/zes-tegen-drie-overvloedvorm-compleet-spel.html
Zespersoons pepper 15.3 /nl/volleybal-oefeningen/zespersoons-pepper.html
Zoneserveren op doelen 5.2 /nl/volleybal-oefeningen/zoneserveren-op-doelen.html