

Vierentwintig weken seniorenvolleybal

Een lang seizoen dat systemen en aanvalsstructuur toevoegt

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 techniek en verdedigingssystemen; de laatste acht voegen de libero, omschakelen naar de aanval, het eerste tempo, de achterveldaanval, receptie per rotatie en side-out toe.

Voor wie

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

De focus van elke training (vervolg)

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

De focus van elke training (vervolg)

#	TRAINING EN THEMA	WAAR JE AAN WERKT	HOE JE HET WEET
Systemen en omschakeling De libero, omschakelen, spelen uit een slechte pass en het eerste tempo			trainingen 17-20
17	De libero en het achterveld Verdedigende organisatie SPELVORM Complete rally 3v3 met libero-dekking	- De libero neemt wat hij roept - Passers wijken actief uit - Zones spreek je af vóór de service	<i>Een hele spelvorm lang valt er geen bal tussen twee spelers.</i>
18	Omschakelen naar de aanval Van verdediging naar aanval SPELVORM Speedball 6-6	- Direct van het net terug naar de aanvalslijn - De spelverdeler zoekt de bal op, waar hij ook komt - De eerste tegenaanval loopt via wie net gedigd heeft	<i>Acht van de tien digs omgezet in een aanval.</i>
19	Out of system Scoren na een slechte eerste bal SPELVORM Aanval-tegenaanval koningsspel	- Hoog en van het net af is de juiste set, geen misser - De aanvaller past zijn aanloop aan, niet de set - Er is altijd één aanvaller beschikbaar	<i>De helft van alle out-of-system-ballen afgemaakt met een aanval.</i>
20	Eerste tempo De middenaanval SPELVORM Zes tegen zes complete rally	- De midden vertrekt voordat de spelverdeler de bal raakt - Een vlakke, snelle set, geen hoge - De midden valt ook aan als de bal ergens anders heen gaat	<i>Tien eerste-tempo-aanvallen binnen het veld afgemaakt.</i>
De aanval draaien Achterveldaanval, receptie per rotatie en side-out			trainingen 21-24
21	De achteraanval Aanvallen van achter de lijn SPELVORM Vijf tegen vijf volledige rally	- Zet af achter de lijn, land ervoor - De set is lager en verder van het net - De pipe is een ritme, geen noodgreep	<i>Iedereen maakt vijf achteraanvallen binnen het veld af.</i>
22	Receptierotaties Passopstellingen in alle zes SPELVORM Side-out per rotatie	- Elke rotatie heeft een uitgeschreven opstelling - Standfouten controleer je vóór de service - Doorwisselen gebeurt na het balcontact	<i>Alle zes rotaties gespeeld zonder standfout.</i>
23	Side-out-rendement De eerste bal winnen SPELVORM Side-out per rotatie	- Een goede pass is meer waard dan een goede slag - Elke rotatie heeft zijn eerste keuze - Side-out in één keer	<i>Zestig procent side-out over een hele rotatieronde.</i>
24	Vrije bal en down ball De makkelijke bal afmaken SPELVORM Serve + vrije bal waswedstrijd	- Roep hem voordat hij over komt - Iedereen beweegt, niet alleen wie hem speelt - Scoor elke keer uit de makkelijke bal	<i>Tien vrije ballen op rij omgezet in een punt.</i>

FOCUS

Schone balcontacten als fundament voor al het andere

WAAR JE AAN WERKT

1 Armen op de juiste hoek voordat de bal er is

2 Sta stil op het moment van balcontact

3 Elke bal naar een doel, niet zomaar omhoog

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

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

Warming-up 10 min · hele groep

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

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

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

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

Kern 5 min · hele groep samen

Rompstabiliteit basis

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

1. Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan

2. Zijplank links — schouder recht boven de elleboog

3. Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

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

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

HOE JE HET OPZET

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

START HIER

Vang je eigen bal, speel hem dan door.

BOUW NAAR

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

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

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Driehoekspassen [koachvolleyball.com](#)

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

HOE JE HET OPZET

Drie of vier driehoeken, één bal per driehoek.

START HIER

Ingegooid bal, driehoek van zes meter.

BOUW NAAR

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

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

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Drie-contactenrally [koachvolleyball.com](#)

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

HOE JE HET OPZET

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

START HIER

Coöperatief: tel de langste rally.

BOUW NAAR

Twee contacten geeft het punt aan de overkant.

› De tweede bal gaat omhoog, altijd.

Spelvorm

20 min · elke training eindigt met spelen

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

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

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

COACHPUNTEN

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

MATERIAAL

Eén bal per tweetal, pylonen om de doelzones te markeren

FOCUS Techniek van de receptie	WAAR JE AAN WERKT 1 Stuur de hoek met je schouders, niet met je armen 2 Opvangen in plaats van zwaaien 3 Elke bal op hetzelfde punt raken
---	--

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

Golfloop met balworp [koachvolleyball.com](#) 5 min
De groep loopt in een golfvorm door het veld en gooit de bal telkens door naar de volgende.

Schouderactivatie met band [koachvolleyball.com](#) 5 min
Drietallen met één band, iedereen tegelijk aan het werk. Pull-aparts, externe rotatie, dan Y-T-W.

Kern 5 min · hele groep samen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Pass-drietallen [koachvolleyball.com](#)
Pass-drietallen met twee ballen: aangever, passer en target, zodat er in korte tijd heel veel herhalingen komen.
HOE JE HET OPZET
Groepjes van drie, elke 90 seconden wisselen.
START HIER
Eén bal, ingegooid.
BOUW NAAR
Twee ballen in ritme, de passer staat nooit stil.

› Bal boven de polsen; de ellebogen doen niets.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Receptierijen met vaste target [koachvolleyball.com](#)
Receptierijen met een vaste target in een 1-6-5-opstelling, elke pass strak naar de spelverdelerzone.
HOE JE HET OPZET
Drie passers, één target, serveerders aan de overkant.
START HIER
Serveren vanaf de 3-meterlijn.
BOUW NAAR
Serveren van volle afstand; alleen passes in de zone tellen.

› De target beweegt niet, dus jouw bedoeling ook niet.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Receptie op passcijfers [koachvolleyball.com](#)
Receptie met cijfers 0 tot 3, waarbij het team op een gemiddelde jaagt.
HOE JE HET OPZET
Drie passers, één teller die de cijfers hardop noemt.
START HIER
Streefgemiddelde 1,8.
BOUW NAAR
Streefgemiddelde 2,3; een ace zet de telling terug.

› Een cijfer na elke bal houdt de lat eerlijk.

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

COACHPUNTEN

- De hoek komt uit de schouders; de armen bieden alleen het speelvlak aan.
- Vang een harde service op, stuur een zachte door — de bal zegt welke.
- Raak elke keer op hetzelfde punt van je onderarmen.

MATERIAAL

Alle ballen, een mat of pylonen voor de spelverdelerzone, banden

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

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

Warming-up 10 min · hele groep

Lijnsprint met balcontact [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

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

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

Kern 5 min · hele groep samen

Anti-rotatie

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

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

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

COACHPUNTEN

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

MATERIAAL

Alle ballen, pylonen om de 3-meterzone te markeren

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

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

Warming-up 10 min · hele groep	Kern 5 min · hele groep samen
Golfpassen naar de trainer koachvolleyball.com 5 min De groep komt in golven naar voren, past de bal van de coach terug en sluit achteraan weer aan. Wasstraat bovenhands koachvolleyball.com 5 min Twee rijen spelen de bal bovenhands door de wasstraat. Na je contact sluit je achteraan aan.	Anti-rotatie Vier oefeningen van 30 seconden. Rustig is beter dan zwaar; je romp mag niet draaien. - Dead bug — tegengestelde arm en been, onderrug tegen de vloer - Plank met schoudertik — heupen volledig stil - Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien - Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

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

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

COACHPUNTEN

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

MATERIAAL

Ballen, pylonen of tape om de doelzone te markeren

FOCUS Kiezen als spelverdeler	WAAR JE AAN WERKT 1 Lees het blok voordat de bal er is 2 Zet naar wie vrij is, niet naar je favoriet 3 De dump is een optie, geen kunstje
---	--

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

Warming-up 10 min · hele groep

Rondje tikken — reactiespel in de cirkel [koachvolleyball.com](#) 5 min
Twee of drie cirkels tegelijk: de bal gaat rond, één speler in het midden probeert te onderscheppen.

Tweetal-inspelen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Tweetalen door de hele zaal: bovenhands heen, onderhands terug.
Niemand mag een stap zetten voor de bal.

Kern 5 min · hele groep samen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Setter-dump beslis oefening
[koachvolleyball.com](#)
Setter-dump beslis oefening: de spelverdeler kiest tussen setten en zelf tippen, op basis van de verdediging aan de overkant.
HOE JE HET OPZET
Spelverdeler, twee aanvallers, en drie verdedigers die op teken van de coach verplaatsen.
START HIER
De coach zegt vooraf wat de verdediging gaat doen.
BOUW NAAR
De verdediging beweegt vrij en de spelverdeler moet live lezen.

> Kijk naar de overkant terwijl de pass in de lucht is, niet erna.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Set-combinatie snelle midden
[koachvolleyball.com](#)
Set-combinatie snelle midden: de spelverdeler kiest de snelle midden of buiten en het blok moet het lezen.
HOE JE HET OPZET
Spelverdeler, midden, buiten en twee blokkeerders aan de overkant.
START HIER
De spelverdeler roept zijn keuze vóór de pass.
BOUW NAAR
De spelverdeler beslist in de lucht; beide aanvallers lopen elke bal aan.

> Dezelfde handen voor allebei — het blok mag niets aan je houding zien.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Rondje wereld 4-3-2 [koachvolleyball.com](#)
Rondje wereld 4-3-2: aanvallen vanaf 4 hoog, 3 snel en 2 uit een backset.
HOE JE HET OPZET
Eén spelverdeler, een rij bij elke positie.
START HIER
Vaste volgorde.
BOUW NAAR
De spelverdeler kiest en alle aanvallers lopen aan.

> De backset is een gewone set, geen noodgreep.

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

COACHPUNTEN

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

MATERIAAL

Ballen, hesjes

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

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

Warming-up 10 min · hele groep

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

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

Kern 5 min · hele groep samen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen
Drie-pas aanloop [koachvolleyball.com](#)
Drie-pas aanloop zonder bal: links-rechts-links, rempas, verticale afzet, als volledige cyclus.
HOE JE HET OPZET
Iedereen op de aanvalslijn in golven van vier, de coach telt het ritme.
START HIER
Twee passen zonder sprong, alleen het ritme.
BOUW NAAR
Volledige aanloop met armzwaai, landen in balans op twee voeten.
> De rempas is een rem — daar komt je hoogte vandaan.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk
Aanloop met vangbal [koachvolleyball.com](#)
Aanloop met vangbal: de spelverdeler zet hoog naar buiten en de aanvaller vangt de bal op het hoogste punt.
HOE JE HET OPZET
Spelverdeler of coach, een rij op positie 4, twee ballen.
START HIER
Bal hoog ingegooid.
BOUW NAAR
Vangen met de slagarm volledig gestrekt.
> Vang je hem onder volle strekking, dan ben je te laat vertrokken.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm
Sprongprogramma basis [koachvolleyball.com](#)
Sprongprogramma basis: aanloopsprongen bij het net, box jumps met een zachte landing en depth jumps voor reactiviteit.
HOE JE HET OPZET
Eén kist, iedereen rouleert. Kwaliteit boven aantal.
START HIER
Alleen aanloopsprongen en box jumps.
BOUW NAAR
Depth jumps erbij, zes herhalingen, volledig herstel ertussen.
> Stop zodra de landing hoorbaar wordt.

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

COACHPUNTEN

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

MATERIAAL

Ballen, een kist, tape voor de reikhoogte

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

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

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Schouderactivatie met band [koachvolleyball.com](#)4 min

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

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

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

Schouder en schouderblad

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

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

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

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

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

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

Warming-up 10 min · hele groep

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

Pepper in viertallen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Twee koppels naast elkaar: pass, set en een gecontroleerde aanval in doorlopend ritme.

Kern 5 min · hele groep samen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

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

› Dezelfde aanloop, dezelfde zwaai, andere afwerking.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

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

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

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

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

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

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

COACHPUNTEN

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

MATERIAAL

Ballen, hoepels in de hoeken, matten

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

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

Warming-up 10 min · hele groep

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

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

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

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

Kern 5 min · hele groep samen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

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

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

COACHPUNTEN

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

MATERIAAL

Alle ballen, zes matten, tape, banden

FOCUS Een agressieve service opbouwen	WAAR JE AAN WERKT 1 Gooi voor je op, niet boven je 2 Raak op je hoogste punt 3 Land voorwaarts, in het veld
HOE JE WEET OF HET WERKTE Iedereen slaat tien sprongfloats, waarvan zeven raak.	

18.00 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

Dynamische loopvormen [coachvolleyball.com](#)5 min

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

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

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

Springen en landen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Sprongfloat-opbouw coachvolleyball.com Sprongfloat-opbouw: float uit stand, dan met één aanloopstap, dan de volledige sprongfloat op het hoogste punt. HOE JE HET OPZET Iedereen serveert tegelijk en werkt de drie stappen af. START HIER Alleen float uit stand tot hij constant raak is. BOUW NAAR Volledige sprongfloat vanaf negen meter naar een geroepen zone. > Gooi voor je op; de sprong gaat naar de bal, niet andersom.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Floatservice op de naden coachvolleyball.com Floatservice op de naden, bewust tussen twee passers in gemikt. HOE JE HET OPZET Serveerders aan één kant, twee passers die elke bal moeten roepen. START HIER Serveer op de naad vanaf de aanvalslijn. BOUW NAAR Volle afstand, en de serveerder roept eerst welke naad. > De naad verschuift; kijk naar de passers voor je opgooit.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm AMRAP-doelserveren coachvolleyball.com AMRAP-doelserveren: twee minuten lang, mat is 3, veld is 1, misser is -1. HOE JE HET OPZET Iedereen serveert, een partner houdt de score bij. START HIER Een misser kost niets. BOUW NAAR Een misser kost twee. > Druk en precisie moeten samengaan, anders is het geen wapen.
---	--	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Servicedruk 4 tegen 4 coachvolleyball.com Servicedruk vier tegen vier: de ene kant serveert bewust moeilijk, de andere moet de side-out halen. REGEL VOOR VANAVOND Een ace levert twee punten op; een servicefout kost er één.
--	--

COACHPUNTEN

- De opgooi gaat voor je uit, zodat je ernaartoe springt.
- Raak op het hoogste punt van je sprong, met een gestrekte arm.
- Een sprongfloat verdient zijn plek pas bij zeven van de tien raak.

MATERIAAL

Alle ballen, matten, banden

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

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

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

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

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

Golfpass door de hoepels[koachvolleyball.com](#)5 min

Hoepels op een rij door het veld; iedereen past tegelijk de rij af en schuift telkens een hoepel op.

Rompstabiliteit basis

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

1.

Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan

2.

Zijplank links — schouder recht boven de elleboog

3.

Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd

4.

Bruggetje — voeten plat, heupen omhoog, drie tellen vasthouden

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm
Blokvoetenwerk langs het net koachvolleyball.com Blokvoetenwerk: shuffle over korte afstanden, crossover over lange, telkens eindigend in een bloksprong. HOE JE HET OPZET Vier tegelijk aan het net, de rest telt vanaf de achterlijn. START HIER Alleen shuffle, springen uit stand. BOUW NAAR Crossover met heupdraai en sluitpas, en direct door in de volgende verplaatsing. > Schouders blijven parallel aan het net, ook in de crossover.	Swingblok: 3-pas crossover koachvolleyball.com Swingblok, 3-pas crossover: richtstap, grote crossover met heupdraai, sluitpas en een maximale sprong. HOE JE HET OPZET Twee blokkeerders tegelijk, van midden naar de pin. START HIER Loop de drie passen zonder sprong. BOUW NAAR Op vol tempo, met armzwaai de sprong in. > De armen helpen je omhoog; houd ze niet stijf boven je hoofd.	Handen over het net koachvolleyball.com Handen over het net: sealen en drukken zodat het blok de bal recht omlaag kaatst, daarna terug naar de basis. HOE JE HET OPZET Aanvaller op een kist aan de overkant, twee blokkeerders tegelijk. START HIER Handen over het net, zonder sprong. BOUW NAAR Blokkeer een levende aanval en schakel meteen om. > Druk over het net, reik niet omhoog; de schouders leiden.

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

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

Ballen, een kist, pylonen bij de netposities

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

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

Warming-up 10 min · hele groep

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

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

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

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

Kern 5 min · hele groep samen

Anti-rotatie

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

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

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

COACHPUNTEN

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

MATERIAAL

Ballen, een kist, hesjes

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

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

Warming-up 10 min · hele groep

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

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

Kern 5 min · hele groep samen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

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

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

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

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

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

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

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

MATERIAAL
Ballen, een kist, hesjes

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

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

Warming-up10 min · hele groep

T-drill verdedigingsvoetenwerk

koachvolleyball.com

5 min

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

Vier hoeken sprint

koachvolleyball.com

5 min

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

Kern5 min · hele groep samen

Anti-rotatie

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

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

2. Plank met schoudertik — heupen volledig stil

3. Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien

4. Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFFENING 1

Techniek

rustig, veel herhalingen

Verdedigingshouding (Base & Read)

koachvolleyball.com

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

HOE JE HET OPZET

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

START HIER

Alleen de verplaatsing en het stilstaan, zonder bal.

BOUW NAAR

Levende bal met slagen en tips door elkaar.

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

OEFFENING 2

Toepassing

met beweging en druk

Dubbeldekker

koachvolleyball.com

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

HOE JE HET OPZET

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

START HIER

Het blok blijft staan en de verdediging leert de vorm.

BOUW NAAR

Het blok verplaatst en de verdediging past zich erachter aan.

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

OEFFENING 3

Spel

de vaardigheid in een spelvorm

Verdedigen achter het blok — pipe-dekking

koachvolleyball.com

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

HOE JE HET OPZET

Drie blokkeerders, vijf achterspelers.

START HIER

Alleen tips, zodat de dekking gaat staan.

BOUW NAAR

Slagen en tips door elkaar.

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

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

COACHPUNTEN

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

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

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

MATERIAAL

Ballen, een kist, pylonen bij de basisposities

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

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

Warming-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Lijnsprint met balcontactkoachvolleyball.com5 min

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

Pepper (klassiek)koachvolleyball.com5 min

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

Schouder en schouderblad

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

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

2. Band pull-apart — langzaam terug

3. Zwemmen op de buik — kleine, snelle armbewegingen

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

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

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

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

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

18.00 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](#) 5 min

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

Pepper in viertallen [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

Kern 5 min · hele groep samen

Springen en landen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Volg je set koachvolleyball.com Volg je set: zet naar de pin en sprint direct naar de dekking onder de aanvaller. HOE JE HET OPZET Aangever, spelverdeler, aanvaller en een rij. START HIER Wandelend naar de dekking. BOUW NAAR De dekking staat voordat de aanvaller springt. › Laag en dichtbij — één meter van de aanvaller, geen drie.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Tipballen dekken koachvolleyball.com Tipballen dekken: het blok springt terwijl de achterspelers naar voren duiken voor de korte bal. HOE JE HET OPZET Heel veld met blok en verdediging, de coach kiest slag of tip. START HIER Alleen tips, aangekondigd. BOUW NAAR Slagen en tips door elkaar. › Vertrek op het balcontact, niet op de sprong.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Tipbal-jacht koachvolleyball.com Tipbal-jacht: de coach doet alsof hij slaat en tipt kort, de verdediger redt hem met een pancake. HOE JE HET OPZET Coach op de kist, twee verdedigers, een rij. START HIER De tip wordt aangekondigd. BOUW NAAR Geen aankondiging, en na de redding moet de bal alsnog over het net. › Blijf op je voeten tot de bal geraakt is.
--	--	--

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	De 3 C's koachvolleyball.com De 3 C's: communicatie, coverage en celebration — een punt telt alleen als alle drie zichtbaar waren. REGEL VOOR VANAVOND De coach benoemt de drie C's hardop; ontbreekt er één, dan vervalt het punt.
--	---

COACHPUNTEN

- Dekking staat laag en dichtbij; twee meter erachter is geen dekking.
- De blokschaduw heeft in elke rotatie een eigenaar nodig.
- Kom in beweging op het contact van de aanvaller, niet als het blok omhoog gaat.

MATERIAAL

Ballen, een kist, hesjes

FOCUS
Verdedigende organisatie

WAAR JE AAN WERKT
1 De libero neemt wat hij roept **2** Passers wijken actief uit **3** Zones spreek je af vóór de service

HOE JE WEET OF HET WERKTE Een hele spelvorm lang valt er geen bal tussen twee spelers.

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

Golfloop met balworp [koachvolleyball.com](#) 5 min
De groep loopt in een golf door het veld en gooit de bal telkens naar de volgende.

Tweetal-inspelen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Tweetalen verspreid door de zaal: bovenhands heen, onderhands terug. Niemand mag een stap zetten om erbij te komen.

Kern 5 min · hele groep samen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Receptie met libero-overname
[koachvolleyball.com](#)
Receptie met libero-overname: de libero neemt de moeilijke ballen, de passers wijken uit.
HOE JE HET OPZET
Zes in receptie, één libero, serveerders aan de overkant.
START HIER
De libero roept elke bal die hij wil.
BOUW NAAR
De passers wijken uit zonder dat er geroepen wordt.
› Uitwijken is een beweging, geen moment stilstaan.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Receptie-loop met libero [koachvolleyball.com](#)
Receptie-loop met libero: vijf serveerders vuren, zes ontvangers passen, de libero benoemt de zones.
HOE JE HET OPZET
Doorlopend doorschuiven, elke drie minuten een andere libero.
START HIER
Services vanaf de aanvalslijn.
BOUW NAAR
Moeilijke services van de achterlijn.
› De libero is de luidste stem in de receptie.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

"Mijn bal!" — roepen voor de bal
[koachvolleyball.com](#)
"Mijn bal!": de coach gooit precies tussen twee spelers in en wie hem wil, roept vóór het contact.
HOE JE HET OPZET
Twee duo's tegelijk, een rij ernaast.
START HIER
Aangekondigde worpen, één stap uit elkaar.
BOUW NAAR
Drie spelers naast elkaar en een snelle vlakke bal.
› Roep terwijl de bal in de lucht is.

Spelvorm
20 min · elke training eindigt met spelen

Complete rally 3v3 met libero-dekking [koachvolleyball.com](#)
Complete rally drie tegen drie met libero-dekking.
REGEL VOOR VANAVOND Een bal die tussen twee spelers valt kost twee punten.

COACHPUNTEN
— De libero neemt alles wat hij roept, en roept vroeg.
— Uitwijken is een actie; stilstaan is hoe botsingen ontstaan.
— Spreek de zones af vóór de service, niet nadat de bal gevallen is.

MATERIAAL
Ballen, hesjes, pylonen voor de zones

FOCUS Van verdediging naar aanval	WAAR JE AAN WERKT 1 Direct van het net terug naar de aanvalslijn 2 De spelverdeler zoekt de bal op, waar hij ook komt 3 De eerste tegenaanval loopt via wie net gedigd heeft
HOE JE WEET OF HET WERKTE Acht van de tien digs omgezet in een 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-up10 min · hele groep

Kern5 min · hele groep samen

Achtbaan warming-up[koachvolleyball.com](#)4 min

Twee lussen over het veld, halverwege van kant wisselen. Rustig tempo, puur om los te komen.

Pepper-serie (opbouw)[koachvolleyball.com](#)6 min

Tweetallen: eerst alleen dig en set, en zodra het ritme er is een gecontroleerde slag erbij.

Anti-rotatie

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

1.

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

2.

Plank met schoudertik — heupen volledig stil

3.

Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien

4.

Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm
Blok-transitie koachvolleyball.com Blok-transitie: blokkeren, landen, opendraaien, terugsprinten, de gezette bal aanvallen en terug naar de basis. HOE JE HET OPZET Twee blokkeerders, spelverdeler en aangever. Dertig seconden aan, dertig af. START HIER Blokken en uitzakken, nog zonder aanval. BOUW NAAR Blok, uitzakken, aanval en terug naar de basis binnen vier seconden. > Landen, opendraaien, gaan — één beweging, geen drie.	Verdediging - transitie koachvolleyball.com Verdediging naar transitie: dig de bal van de kist, de spelverdeler komt en zet naar buiten, en de tegenaanval maakt af. HOE JE HET OPZET Coach op de kist, één spelverdeler, één aanvaller, een rij. START HIER De dig mag hoog en van het net af komen. BOUW NAAR De aanvaller staat achter de aanvalslijn voordat de dig komt. > Zak uit zodra de bal van je speelvlak komt.	Continue transitie (blok-aanval) koachvolleyball.com Continue transitie: blokkeren, uitzakken naar de aanvalslijn en aanvallen, herhalend met een conditie-element. HOE JE HET OPZET Doorlopend, iedereen schuift door. START HIER Vier herhalingen, dan rust. BOUW NAAR Acht herhalingen zonder rust. > Omschakelsnelheid is techniek, geen conditie.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Speedball 6-6 koachvolleyball.com Speedball zes tegen zes, waarbij de coach continu ballen invoert. REGEL VOOR VANAVOND Binnen twee seconden na elk punt gaat er een nieuwe bal in. Spelen tot 15.
--	--

COACHPUNTEN

- Digen en dan blijven staan is de meest gemaakte fout bij het omschakelen.
- De spelverdeler gaat naar de bal; de bal komt niet naar de spelverdeler.
- Wie net gedigd heeft, is je eerste optie voor de tegenaanval.

MATERIAAL

Alle ballen, een kist, hesjes

FOCUS
Scoren na een slechte eerste bal

WAAR JE AAN WERKT

1 Hoog en van het net af is de juiste set, geen misser

2 De aanvaller past zijn aanloop aan, niet de set

3 Er is altijd één aanvaller beschikbaar

HOE JE WEET OF HET WERKTE De helft van alle out-of-system-ballen afgemaakt met een 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

Kern 5 min · hele groep samen

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

De hele groep in één grote lus om het veld. Begin wandelend, eindig net onder looptempo.

Pepper in vijf duo's [coachvolleyball.com](#) 6 min

Duo's tegenover elkaar: pass, set en aanval. Vast ritme, niemand wint.

Schouder en schouderblad

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

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

2. Band pull-apart — langzaam terug

3. Zwemmen op de buik — kleine, snelle armbewegingen

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Out-of-system setten en aanvallen
[coachvolleyball.com](#)
Out-of-system setten en aanvallen: eerste bal ver van het net, de libero zet hoog naar buiten en de aanvaller past zich aan.
HOE JE HET OPZET
Coach voert slechte eerste ballen in, één spelverdeler, een aanvalsrij.
START HIER
De bal komt op een vaste plek van het net af.
BOUW NAAR
De bal kan overal komen en de spelverdeler moet hem opzoeken.

› Hoog en van het net af geeft de aanvaller tijd — daar gaat het om.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Hoge ballen aanvallen [coachvolleyball.com](#)
Hoge ballen aanvallen: een matige pass, een hoge bal naar buiten, een delay-step en een niet-perfekte set.
HOE JE HET OPZET
Coach voert aan, één spelverdeler, een rij op positie 4.
START HIER
Vaste hoogte.
BOUW NAAR
De hoogte wisselt en de aanvaller past het startmoment van zijn aanloop aan.

› Laat de bal naar je toe zakken; te vroeg vertrekken is de klassieke fout.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Chaosbal [coachvolleyball.com](#)
Chaosbal: de coach gooit lelijke ballen in en het team maakt er drie gecontroleerde contacten van.
HOE JE HET OPZET
Zes in het veld, bij elke bal sluit er iemand aan, hoog tempo.
START HIER
Twee contacten mag, als de bal gecontroleerd over gaat.
BOUW NAAR
Drie contacten verplicht en de aanval vanaf de aanvalslijn.

› Eerste bal hoog en in het midden: daar kom je altijd uit.

Spelvorm
20 min · elke training eindigt met spelen

Aanval-tegenaanval koningsspel [coachvolleyball.com](#)
Aanval-tegenaanval koningsspel vijf tegen vijf; het winnende team blijft staan.

REGEL VOOR VANAVOND Een punt dat out of system wordt afgemaakt telt dubbel.

COACHPUNTEN

— Een hoge bal van het net af is het juiste antwoord, geen fout.
— De aanvaller past zich aan de set aan; de set jaagt niet achter de aanvaller aan.
— Er is altijd iemand vrij — zoek hem op in plaats van te forceren.

MATERIAAL

Ballen, hesjes

FOCUS De middenaanval	WAAR JE AAN WERKT 1 De midden vertrekt voordat de spelverdeler de bal raakt 2 Een vlakke, snelle set, geen hoge 3 De midden valt ook aan als de bal ergens anders heen gaat
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien eerste-tempo-aanvallen binnen het veld afgemaakt.	

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

Warming-up 10 min · hele groep

Dynamische loopvormen [koachvolleyball.com](#) 5 min
Heen lunges met romprotatie, terug carioca en skippings. Twee volle rondes.

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

Kern 5 min · hele groep samen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen

Midden vindt de bal [koachvolleyball.com](#)
Midden vindt de bal: de midden slaat een gegooide bal, stapt terug en valt meteen een eerste-tempobal aan.
HOE JE HET OPZET
Spelverdeler en midden werken, de rest voert aan en haalt ballen.
START HIER
Gegooid eerste tempo op vaste hoogte.
BOUW NAAR
Eerste tempo uit een echte pass.
› Je vertrekt op de pass, niet op de set.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk

Snelaanval midden [koachvolleyball.com](#)
Snelaanval midden: de spelverdeler geeft een snelle bal terwijl het blok probeert mee te komen.
HOE JE HET OPZET
Spelverdeler, midden, twee blokkeerders aan de overkant.
START HIER
Zonder blok.
BOUW NAAR
Een echte middenblokkeerder die meeleest.
› Vlak en snel wint van hoog en mooi.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm

Snelle midden en shoot [koachvolleyball.com](#)
Snelle midden en shoot: een snelle set op de midden of een shoot naar buiten, met een doorschuivende rij.
HOE JE HET OPZET
Spelverdeler, midden en buitenaanvaller werken samen.
START HIER
De spelverdeler roept het vóór de pass.
BOUW NAAR
De spelverdeler beslist in de lucht.
› Beide aanvallers lopen elke bal; daar zit het hem in.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Zes tegen zes complete rally koachvolleyball.com Zes tegen zes complete rally met tegenaanval. REGEL VOOR VANAVOND Een eerste-tempopunt telt dubbel; een geprobeerd eerste tempo telt één, ook als hij valt.
--	--

COACHPUNTEN

- De midden vertrekt op de pass, niet op de set.
- Een eerste-tempobal is vlak en snel; hoogte geeft het blok tijd.
- De midden loopt elke bal aan, of hij hem nu krijgt of niet.

MATERIAAL

Ballen, hesjes

FOCUS Aanvallen van achter de lijn	WAAR JE AAN WERKT 1 Zet af achter de lijn, land ervoor 2 De set is lager en verder van het net 3 De pipe is een ritme, geen noodgreep
HOE JE WEET OF HET WERKTE Iedereen maakt vijf achteraanvallen binnen het veld af.	

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

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

Inslaan in tweetallen [koachvolleyball.com](#)5 min

Tweetallen slaan de bal via de grond naar elkaar. Bouwt de armswing op voordat er gesprongen wordt.

Rompstabiliteit basis

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

1. Onderarmplank — heupen recht, bilspieren aan

2. Zijplank links — schouder recht boven de elleboog

3. Zijplank rechts — dezelfde lijn van enkel tot hoofd

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Drie-pas aanloop koachvolleyball.com Drie-pas aanloop zonder bal, nu startend vanaf een meter achter de aanvalslijn. HOE JE HET OPZET Golven van vier, de coach geeft het ritme aan en let op het afzetpunt. START HIER Alleen aanloop en sprong. BOUW NAAR Armswing erbij, en controleer dat de landing vóór de lijn blijft. › Afzetten achter, landen ervoor — deze sprong gaat naar voren.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Aanvalslijn over drie posities koachvolleyball.com Aanvalslijn over drie posities: de spelverdeler bedient om beurten 4, 3 en 2, plus een pipe. HOE JE HET OPZET Doorlopend doorschuiven, iedereen slaat op elke positie. START HIER Vaste volgorde. BOUW NAAR De spelverdeler roept de positie live. › Dezelfde armswing vanaf elke positie, voor of achter.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Verdedigen achter het blok — pipe-dekking koachvolleyball.com Verdedigen achter het blok met pipe-dekking, zodat de achteraanval een echte verdediging tegenkomt. HOE JE HET OPZET Drie blokkeerders, vijf achterspelers, echte pipe-aanvallen. START HIER Het blok blijft passief. BOUW NAAR Een echt blok op de pipe. › De pipe scoort door het gat tussen twee blokkeerders.
---	---	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Vijf tegen vijf volledige rally koachvolleyball.com Vijf tegen vijf volledige rally op wedstrijdtempo. REGEL VOOR VANAVOND Een achteraanval die valt telt dubbel.
--	---

- COACHPUNTEN
 - Zet af achter de lijn en land ervoor; dat mag en het is sneller.
 - De set voor de achteraanval is lager en verder van het net dan een buitenbal.
 - De pipe werkt als hij elke rally loopt, niet alleen als het misgaat.
- MATERIAAL
 - Ballen, pylonen op de aanvalslijn

FOCUS Passopstellingen in alle zes	WAAR JE AAN WERKT 1 Elke rotatie heeft een uitgeschreven opstelling 2 Standfouten controleer je vóór de service 3 Doorwisselen gebeurt na het balcontact
HOE JE WEET OF HET WERKTE Alle zes rotaties gespeeld zonder standfout.	

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

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

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

Golfpass door de hoepels [koachvolleyball.com](#)5 min

Hoepels op een rij in het veld; iedereen past tegelijk de rij door en schuift telkens een hoepel op.

Anti-rotatie

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

1.

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

2.

Plank met schouder tik — heupen volledig stil

3.

Zijplank met doorreiken — gecontroleerd open- en dichtdraaien

4.

Bird dog — drie tellen vasthouden in volledige strekking

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm
Team serve-receive per rotatie koachvolleyball.com Team-receptie per rotatie: pass-set-aanval telt als punt, daarna schuif je door. HOE JE HET OPZET Zes in het veld, serveerders aan de overkant, een coach die de stand controleert. START HIER Loop elke rotatie eerst zonder bal door. BOUW NAAR Op snelheid, en een standfout kost het punt. › Ken je startpositie én je eindpositie — dat zijn twee dingen.	Vlinderoefening koachvolleyball.com Vlinderoefening: serveer diagonaal, volg je bal, pass naar de target en schuif door in de vlinder. HOE JE HET OPZET Twee rijen draaien de vlinder doorlopend. START HIER Serveren vanaf de aanvalslijn. BOUW NAAR Services van de achterlijn, en alleen passes naar de target tellen. › Volg je bal; daar blijft de oefening op lopen.	Serveren en receptie doorschuiven koachvolleyball.com Serveren en receptie doorschuiven: vijf serveerders, vijf ontvangers in een W-opstelling, na de pass wisselen de rollen. HOE JE HET OPZET Doorlopend, elke twee minuten van rol wisselen. START HIER Vaste W-opstelling. BOUW NAAR Drie passers, met de voorspelers vrijgesteld. › Stel op tijd vrij; een aanvaller die nog past, valt niet aan.

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 door. REGEL VOOR VANAVOND Twee side-outs op rij voordat je naar de volgende rotatie gaat.
--	---

COACHPUNTEN

—Schrijf de opstelling van elke rotatie uit en houd je eraan.
—Controleer de stand vóór de service, niet na het fluitsignaal.
—Doorwisselen gebeurt na het contact; te vroeg is een standfout.

MATERIAAL

Ballen, pylonen voor de posities, een uitgeprint rotatieschema

FOCUS De eerste bal winnen	WAAR JE AAN WERKT 1 Een goede pass is meer waard dan een goede slag 2 Elke rotatie heeft zijn eerste keuze 3 Side-out in één keer
HOE JE WEET OF HET WERKTE Zestig procent side-out over een hele rotatieronde.	

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

Golfloop met balworp [koachvolleyball.com](#) 5 min
De groep loopt in een golf door het veld en gooit de bal telkens naar de volgende.
Pepper (klassiek) [koachvolleyball.com](#) 5 min
Twee tellen door de zaal: dig-set-slag zonder onderbreking. Tel hoelang elk duo de bal in de lucht houdt.

Kern 5 min · hele groep samen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1
Techniek
rustig, veel herhalingen
Coach op kist: float-receptie
[koachvolleyball.com](#)
Coach slaat vanaf een kist strakke floaters op de passers; verwerken naar de target en herhalen.
HOE JE HET OPZET
Coach op de kist, drie passers, één target.
START HIER
Voorspelbare plaatsing.
BOUW NAAR
Willekeurige plaatsing, ook op de naden.
› Dezelfde pass, hoe de service er ook uitzag.

OEFENING 2
Toepassing
met beweging en druk
Servicedruk 4 tegen 4 [koachvolleyball.com](#)
Servicedruk vier tegen vier: de ene kant serveert bewust moeilijk, de andere moet side-out spelen en direct aanvallen.
HOE JE HET OPZET
Twee teams van vier, elke drie minuten van rol wisselen.
START HIER
Services op driekwart kracht.
BOUW NAAR
Volle druk, moeilijke zones.
› De eerste bal bepaalt de rally meer dan de laatste.

OEFENING 3
Spel
de vaardigheid in een spelvorm
Team serve-recv per rotatie
[koachvolleyball.com](#)
Team-receptie per rotatie, waarbij pass-set-aanval als punt telt.
HOE JE HET OPZET
Zes in het veld, doorschuiven na elke geslaagde side-out.
START HIER
Twee pogingen per rotatie.
BOUW NAAR
Eén poging per rotatie.
› Side-out in één keer; de tweede kans is geen plan.

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Side-out per rotatie koachvolleyball.com Side-out per rotatie als wash-vorm. REGEL VOOR VANAVOND Het ontvangende team krijgt een groot punt bij twee side-outs op rij.
--	--

COACHPUNTEN

- Een goede pass is altijd meer waard dan een goede slag.
- Elke rotatie heeft een eerste keuze die iedereen kent.
- Het side-outpercentage is het getal dat sets beslist.

MATERIAAL

Ballen, een kist, een scoreformulier

FOCUS De makkelijke bal afmaken	WAAR JE AAN WERKT 1 Roep hem voordat hij over komt 2 Iedereen beweegt, niet alleen wie hem speelt 3 Scoor elke keer uit de makkelijke bal
HOE JE WEET OF HET WERKTE Tien vrije ballen op rij omgezet in een punt.	

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 5 min

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

Pepper in vijf duo's koachvolleyball.com 5 min

Duo's tegenover elkaar: pass, set en aanval. Vast ritme, niemand wint.

Kern 5 min · hele groep samen

Springen en landen

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

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

De drie oefeningen elk 18 min · in deze volgorde

OEFENING 1 Techniek rustig, veel herhalingen Vrije bal! transitie op afroep koachvolleyball.com Vrije bal op afroep: op de roep schakelt het team van de verdedigende basis naar de vrije-balopstelling. HOE JE HET OPZET Zes in het veld, een rij aan de zijkant. Zes herhalingen, dan wisselen. START HIER Alleen de beweging, zonder bal. BOUW NAAR Onaangekondigd, direct uit een lopende rally. › Iedereen roept; één stem is geen roep.	OEFENING 2 Toepassing met beweging en druk Drie-contactenrally koachvolleyball.com Drie-contactenrally waarin een punt alleen telt bij drie schone contacten. HOE JE HET OPZET Zes tegen zes, vrije ballen worden ingegooid. START HIER Coöperatief. BOUW NAAR Bij twee contacten gaat het punt naar de tegenstander. › De makkelijke bal is waar je de set wint.	OEFENING 3 Spel de vaardigheid in een spelvorm Golfvorm rotatie koachvolleyball.com Golfvorm rotatie: het team draait na elke rally door terwijl twee serveerders de druk houden. HOE JE HET OPZET Doorlopend, elke twee minuten andere serveerders. START HIER Doordraaien bij een gewonnen rally. BOUW NAAR Elke rally doordraaien. › Draai snel door; traag doordraaien kost je de rally.
---	--	---

Spelvorm 20 min · elke training eindigt met spelen	Serve + vrije bal waswedstrijd koachvolleyball.com Waswedstrijd met service en vrije bal. REGEL VOOR VANAVOND Een vrije bal die niet met een aanval wordt afgemaakt, geeft het punt weg.
--	--

COACHPUNTEN

- Roep de vrije bal voordat hij over het net komt.
- Bij een vrije bal beweegt iedereen, niet alleen wie hem speelt.
- De makkelijke bal is een kans om te scoren, geen adempauze.

MATERIAAL

Ballen, hesjes

Bijlage · de kernsets

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

SET A

Rompstabiliteit basis

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

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

SET B

Anti-rotatie

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

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

SET C

Schouder en schouderblad

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

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

SET D

Springen en landen

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

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

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

Bijlage · alle oefeningen in dit programma

De 106 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

17.3 </nl/volleybal-oefeningen/mijn-bal-roepen-voor-de-bal.html>

22 om 22

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

Aanloop met vangbal

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

Aanval tegen dubbelblok

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

Aanval-tegenaantal koningsspel

19g </nl/volleybal-oefeningen/aanval-tegenaantal-koningsspel.html>

Aanvalslijn over drie posities

21.2 </nl/volleybal-oefeningen/aanvalslijn-over-drie-posities.html>

Aanvalslijnen

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

Achtbaan warming-up

18w </nl/volleybal-oefeningen/achtbaan-warming-up.html>

Alleen tips en rollshots

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

AMRAP-doelserveren

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

Armzwaai tegen de muur

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

Blok en verdedigingsomschakeling

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

Blok tegen aanvalslijnen 4-3-2

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

Blok-transitie

18.1 </nl/volleybal-oefeningen/blok-transitie.html>

Blokkeren tegen coach op kist

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

Blokmuur verplaatsen

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

Blokvoetenwerk langs het net

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

Bonuspuntspeel

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

Bovenhands verdedigen

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

Chaosbal

19.3 </nl/volleybal-oefeningen/chaosbal.html>

Coach op de kist

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

Coach op kist: float-receptie

23.1 </nl/volleybal-oefeningen/coach-op-kist-float-receptie.html>

Complete rally 3v3 met libero-dekking

17g </nl/volleybal-oefeningen/complete-rally-3v3-met-libero-dekking.html>

Continue transitie (blok-aanval)

18.3 </nl/volleybal-oefeningen/continue-transitie-blok-aanval.html>

De 3 C's

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

De wereld rond

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

Dig-naar-jezelf pepper

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

Digs: diagonaal, lijn, pancake

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

Doorloopballen

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

Drie-contactenrally

1.3, 4g, 24.2 </nl/volleybal-oefeningen/drie-contactenrally.html>

Drie-pas aanloop

6.1, 21.1 </nl/volleybal-oefeningen/drie-pas-aanloop.html>

Driehoek pass-set-aanval doorschuiven

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

Driehoekspassen

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

Dubbelblok sluiten

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

Dubbelblok sluiten op positie 2 en 4

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

Dubbeldekker

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

Dynamische loopvormen

6w, 10w, 20w </nl/volleybal-oefeningen/dynamische-loopvormen.html>

Estafette door de pylonen

8w, 13w, 21w </nl/volleybal-oefeningen/estafette-door-de-pylonen.html>

Floatservice op de naden

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

Golfloop met balworp

2w, 17w, 23w </nl/volleybal-oefeningen/golfloop-met-balworp.html>

Golfpass door de hoepels

11w, 22w </nl/volleybal-oefeningen/golfpass-door-de-hoepels.html>

Golfpassen naar de trainer

4w, 22w </nl/volleybal-oefeningen/golfpassen-naar-de-trainer.html>

Golfvorm rotatie

24.3 </nl/volleybal-oefeningen/golfvorm-rotatie.html>

Handen over het net

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

Bijlage · alle oefeningen in dit programma (vervolg)

Hoge ballen aanvallen 19.2 /nl/volleybal-oefeningen/hoge-ballen-aanvallen.html
Inslaan in tweetallen 6w, 7w, 20w, 21w /nl/volleybal-oefeningen/inslaan-in-tweetallen.html
Kort-lang receptie 3.1 /nl/volleybal-oefeningen/kort-lang-receptie.html
Korte-service wedstrijd 3.3 /nl/volleybal-oefeningen/korte-service-wedstrijd.html
Leesblok / blind blok 12.1 /nl/volleybal-oefeningen/leesblok-blind-blok.html
Lijnsprint met balcontact 3w, 15w /nl/volleybal-oefeningen/lijnsprint-met-balcontact.html
Midden vindt de bal 20.1 /nl/volleybal-oefeningen/midden-vindt-de-bal.html
Mix It Up 8.1 /nl/volleybal-oefeningen/mix-it-up.html
Neville’s pepper (3v3) 14g /nl/volleybal-oefeningen/neville-s-pepper-3v3.html
Out-of-system zetten en aanvallen 19.1 /nl/volleybal-oefeningen/out-of-system-setten-en-aanvallen.html
Pass-drietallen 2.1 /nl/volleybal-oefeningen/pass-drietallen.html
Pepper (klassiek) 3w, 13w, 15w, 23w /nl/volleybal-oefeningen/pepper-klassiek.html
Pepper in viertallen 8w, 16w /nl/volleybal-oefeningen/pepper-in-viertallen.html
Pepper in vijf duo's 19w, 24w /nl/volleybal-oefeningen/pepper-in-vijf-duo-s.html
Pepper-serie (opbouw) 18w /nl/volleybal-oefeningen/pepper-serie-opbouw.html
Receptie met libero-overname 17.1 /nl/volleybal-oefeningen/receptie-met-libero-overname.html
Receptie op passcijfers 2.3 /nl/volleybal-oefeningen/receptie-op-passcijfers.html
Receptie-loop met libero 17.2 /nl/volleybal-oefeningen/receptie-loop-met-libero.html
Receptierijen met vaste target 2.2 /nl/volleybal-oefeningen/receptierijen-met-vaste-target.html
Rondje tikken — reactiespel in de cirkel 5w, 12w /nl/volleybal-oefeningen/rondje-tikken-reactiespel-in-de-cirkel.html
Rondje veld — inlopen 12 1w, 9w, 19w /nl/volleybal-oefeningen/rondje-veld-inlopen-12.html
Rondje veld met tikbal 16w, 24w /nl/volleybal-oefeningen/rondje-veld-met-tikbal.html

Rondje wereld 4-3-2 5.3 /nl/volleybal-oefeningen/rondje-wereld-4-3-2.html
Schouderactivatie met band 2w, 7w, 9w, 10w /nl/volleybal-oefeningen/schouderactivatie-met-band.html
Serve + vrije bal waswedstrijd 3g, 24g /nl/volleybal-oefeningen/serve-vrije-bal-waswedstrijd.html
Serveerders vs passeurs 2g /nl/volleybal-oefeningen/serveerders-vs-passeurs.html
Serveren en receptie doorschuiven 22.3 /nl/volleybal-oefeningen/serveren-en-receptie-doorschuiven.html
Servicedruk 4 tegen 4 10g, 23.2 /nl/volleybal-oefeningen/servicedruk-4-tegen-4.html
Servicetechniek tegen de muur 9.1 /nl/volleybal-oefeningen/servicetechniek-tegen-de-muur.html
Set-combinatie snelle midden 5.2 /nl/volleybal-oefeningen/set-combinatie-snelle-midden.html
Set-up carrousel spelverdelers 4.2 /nl/volleybal-oefeningen/set-up-carrousel-spelverdelers.html
Setter-dump beslis oefening 5.1 /nl/volleybal-oefeningen/setter-dump-beslis oefening.html
Side-out per rotatie 22g, 23g /nl/volleybal-oefeningen/side-out-per-rotatie.html
Slaan op zones 7.3 /nl/volleybal-oefeningen/slaan-op-zones.html
Snelaanval midden 20.2 /nl/volleybal-oefeningen/snelaanval-midden.html
Snelle midden en shoot 20.3 /nl/volleybal-oefeningen/snelle-midden-en-shoot.html
Speedball 6-6 18g /nl/volleybal-oefeningen/speedball-6-6.html
Sprongfloat-opbouw 10.1 /nl/volleybal-oefeningen/sprongfloat-opbouw.html
Sprongprogramma basis 6.3 /nl/volleybal-oefeningen/sprongprogramma-basis.html
Swingblok: 3-pas crossover 11.2 /nl/volleybal-oefeningen/swingblok-3-pas-crossover.html
T-drill verdedigingsvoetenwerk 14w /nl/volleybal-oefeningen/t-drill-verdedigingsvoetenwerk.html
Team serve-serve per rotatie 22.1, 23.3 /nl/volleybal-oefeningen/team-serve-serve-per-rotatie.html
Teamservice-challenge 9g /nl/volleybal-oefeningen/teamservice-challenge.html
Tipbal-jacht 16.3 /nl/volleybal-oefeningen/tipbal-jacht.html

Bijlage · alle oefeningen in dit programma (vervolg)

Tipballen dekken 16.2 /nl/volleybal-oefeningen/tipballen-dekken.html
Triples-toernooi 3v3 1g /nl/volleybal-oefeningen/triples-toernooi-3v3.html
Tweetal-inspelen 1w, 5w, 17w /nl/volleybal-oefeningen/tweetal-inspelen.html
Verdedigen achter het blok — pipe-dekking 14.3, 21.3 /nl/volleybal-oefeningen/verdedigen-achter-het-blok-pipe-dekking.html
Verdedigen tegen de aanvalskanonnen 15g /nl/volleybal-oefeningen/verdedigen-tegen-de-aanvalskanonnen.html
Verdediging - transitie 18.2 /nl/volleybal-oefeningen/verdediging-transitie.html
Verdedigingshouding (Base & Read) 14.1 /nl/volleybal-oefeningen/verdedigingshouding-base-read.html
Vier hoeken sprint 14w /nl/volleybal-oefeningen/vier-hoeken-sprint.html
Vijf tegen vijf volledige rally 6g, 21g /nl/volleybal-oefeningen/vijf-tegen-vijf-volledige-rally.html

Vlinderoefening 22.2 /nl/volleybal-oefeningen/vlinderoefening.html
Voetenwerk langs het net 11w, 12w /nl/volleybal-oefeningen/voetenwerk-langs-het-net.html
Volg je set 4.3, 16.1 /nl/volleybal-oefeningen/volg-je-set.html
Volledige rally zes tegen vijf 13g /nl/volleybal-oefeningen/volledige-rally-zes-tegen-vijf.html
Vrije bal! transitie op afroep 24.1 /nl/volleybal-oefeningen/vrije-bal-transitie-op-afroep.html
Wasstraat bovenhands 4w /nl/volleybal-oefeningen/wasstraat-bovenhands.html
Wedstrijdvorm met wisselserve 11g /nl/volleybal-oefeningen/wedstrijdvorm-met-wisselserve.html
Zes tegen zes complete rally 20g /nl/volleybal-oefeningen/zes-tegen-zes-complete-rally.html
Zoneserveren op doelen 9.2 /nl/volleybal-oefeningen/zoneserveren-op-doelen.html