

Beach Handball - Voorbeeld oefeningen training

1] Warming-up

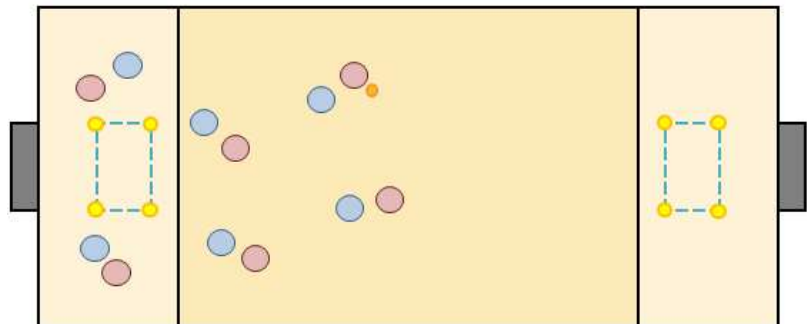
Balspellen

Touchdown-spel

2 Teams op een heel veld. Iedereen mag in de doelgebieden komen. Als team speel je 1 kant op en moet je de bal in het doel drukken (2 punten) óf over de achterlijn (1 punt). Beachhandbalregels m.b.t. overspelen en lopen. Wie scoort de meeste punten?

Matbal

Zet d.m.v. pionnen in het doelgebied een rechthoek uit. 2 Teams op een heel veld. Iedereen mag in het doelgebied komen, maar niet in de rechthoek. Als team speel je 1 kant op en moet je de bal in de rechthoek drukken. Wie scoort de meeste punten?



Vliegerspel

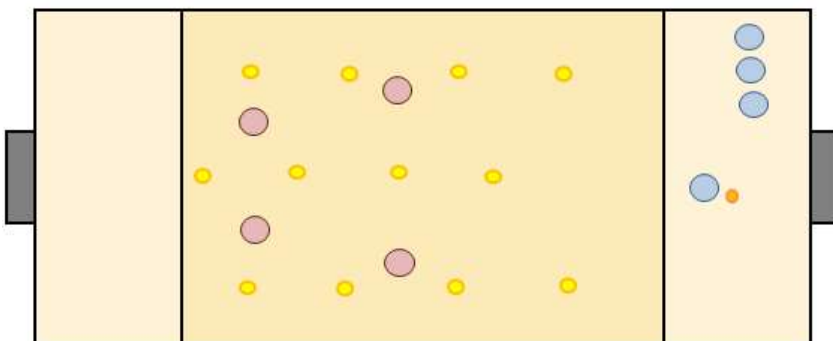
2 Teams op een heel veld. Iedereen mag in de doelgebieden komen. Als team speel je 1 kant op en moet je de bal in het doel gooien met een vlieger. De vlieger mag van overal worden aangespeeld, maar moet gegooid worden vanuit het doelgebied. Wie scoort de meeste punten?

Pirouettebal

2 Teams op een heel veld. Iedereen mag in de doelgebieden komen. Als team speel je 1 kant op en scoor je een punt door de bal in het doelgebied te vangen. De spelers mogen de bal echter alleen met een pirouette afspelen! Indien zonder pirouette wordt overgespeeld is de bal voor het andere team.

Slagbal

2 Teams: een "slag"partij en een veldpartij. Zet een behoorlijk aantal pionnen of hoedjes uit in de rest van het veld. Iemand van de slagpartij trapt of gooit vanuit het doelgebied een bal in het veld en gaat zo veel mogelijk pionnen tikken. Hij mag niet 2x achter elkaar dezelfde pion tikken; er moeten minstens 2 pionnen tussen zitten. De veldpartij pakt zo snel mogelijk de bal en probeert de slagman af te gooien. Het aantal getikte pionnen wordt bij de score geteld. Dit doet iedere speler van de slagpartij 1 keer. Daarna wordt de slagpartij veldpartij en andersom. Doe dit een aantal keer. Wie behaalt de hoogste score?



Tikspellen

Met bal

Baltikkertje. 2 Tickers* met hesje. De tikkers spelen een bal over en moeten de anderen met de bal proberen te tikken. Wanneer je getikt bent pak je een hesje en sluit je bij de tikkers aan. Wie blijft het langst over?

Tikkertje hier die bal. 2 Tickers* met hesje. Ongeveer 1/3^e van de spelers heeft een bal. De tikkers mogen alleen iemand zonder bal tikken. De spelers moeten dus zorgen dat ze de spelers die in gevaar zijn omdat er een tikker in de buurt is snel de bal toespelen. Hoeveel spelers kunnen de tikkers tikken?

Zonder bal

Kat en muis. 2 Tickers*. De anderen stoppen een stukje van een hesje achter in de broek. Het hangt er als een soort van staart uit. De tikkers proberen bij iedereen het hesje uit de broek te trekken. Wie blijft het langst over?

Bevrijdingstikkertje. 2 Tickers* met hesje. Wanneer iemand getikt is moeten ze in bokstand gaan staan. Zodra iemand daar over heen springt is de getikte weer vrij. Dit kan maximaal 1 keer. Bij de 2^e keer tikken zijn ze af. Wie blijft het langst over?

Zeftikkertje. Er zijn 3 tikgebieden: beide doelgebieden en het middenveld. In de doelgebieden 1 of 2 tikkers* en in het middenveld 2 of 3*. De spelers moeten van de ene kant van het veld naar de andere kant rennen zonder getikt te worden. Hoe lang duurt het voordat iedereen is getikt?

Groepstikkertje. 1 Tikker. De andere staan naast elkaar in 2/3/4/5 tallen. Wanneer je in groepje staat kun je niet getikt worden. De trainer zegt steeds een ander getal en de spelers zullen een nieuw groepje moeten vormen en daardoor dus moeten gaan lopen. Degene die getikt is wordt de nieuwe tikker.

*Note: het aantal tikkers kan variëren met de groepsgrootte

Overige spellen

Pionnen draaien

Leg over het hele veld pionnen of hoedjes neer. De helft normaal en de andere helft omgekeerd. Er zijn 2 teams. Eén team gaat alle normale pionnen omdraaien en het andere team gaat alle omgedraaide pionnen rechtzetten. Geef ze een minuut. Wanneer de tijd om is, staan dan de meeste pionnen recht of liggen de meeste op hun kop?

Pionnen stelen

Over het hele middenveld liggen 2 kleuren pionnen (bijv. geel en blauw). 2 Teams: een rover-team en een tik-team. Het tik-team is ongeveer een kwart van de grootte van het andere team (bijv. 3 tikkers en 12 rovers). De rovers rennen van doelgebied naar doelgebied en gaan daarbij zoveel mogelijk pionnen stelen die ze naar het andere doelgebied brengen. Iedere overtocht mag de rover 1 gele en 1 blauwe pion meenemen. Dus maximaal 2 pionnen, wel van een andere kleur. De tikkers gaan hen tikken. Wanneer je getikt wordt laat je de pionnen die je vast hebt vallen en ga je terug naar het doelgebied waar je vandaan kwam om het vervolgens opnieuw te proberen. In het doelgebied zijn de rovers veilig. Het team heeft 1 minuut de tijd. Daarna tikkers wisselen. Wie lukt het de meeste pionnen naar het doelgebied te brengen?

Lichaamsdelen in het veld

Maak tweetallen. Spelers staan allen op de zijlijn en gaan in tweetal naar de zijlijn aan de overkant en weer terug. Ze houden elkaar daarbij vast. Dat mogen zij echter alleen doen met de lichaamsdelen die de trainer



opnoemt. Aantal voorbeelden: 4 voeten (gewoon sprinten), 2 voeten (hinkelen of de een op de rug van de ander), 2 voeten en 2 handen (bijvoorbeeld kruiwagen), 2 voeten en 1 rug (een speler moet de ander slepen), 4 knieën (kruipen), 3 voeten en 3 handen, etc.

Wedstrijdjes in teams van ene kant naar andere kant veld met opdracht

Maak teams o.b.v. groepsgrootte (bijv 3 teams van 6 spelers). Het team gaat van het ene doelgebied naar het andere en voert daarbij een opdracht uit. Doe dit een aantal keer. Voorbeelden:

- Spelers staan achter elkaar met benen wijd. De voorste rolt een bal door de benen van de andere naar de achterste. Deze pakt de bal op en zig-zagt door de spelers naar voor. Wanneer deze voor aan het rijtje is aangesloten doet die vervolgens hetzelfde totdat men aan de overkant is.
- Varieer in hoe de bal van voor naar achter komt, bijvoorbeeld door te gooien, de bal door te geven (normaal, boven het hoofd, door de benen)
- Varieer hoe de speler weer vooraan aansluit, bijvoorbeeld doordat iedereen voor hem op de grond valt en hij daar over heen moet springen, doordat iedereen in bokstand staat en daaroverheen moet springen, doordat iedereen in push-up positie gaat staan en daar onderdoor moet tijgeren, etc.

Wedstrijdjes in tweetallen van ene kant naar andere kant veld met opdracht

Maak tweetallen. Zij gaan zo snel mogelijk van het ene doelgebied naar het ander en terug en voeren daarbij een opdracht uit. Doe dit een aantal keer. Voorbeelden:

- Eerste speler sprint met bal naar andere doelgebied. Halverwege maakt hij een pirouette. Idem terugweg. Daarna bal doorgeven aan de ander die dit ook doet.
- Het tweetal gaat met de ruggen tegen elkaar staan en klemt daar een bal tussen. Zij schuiven zo naar de overkant en terug zonder de bal te laten vallen.
- Eerste speler gaat op handen en voeten naar de overkant en legt daarbij een bal op de buik. Deze mag niet vallen. Aan de andere kant aangekomen? Dan normale sprint terug en bal doorgeven aan de ander.

Note: sommige spellen lenen zich beter voor kleine groepen, andere voor grote groepen.



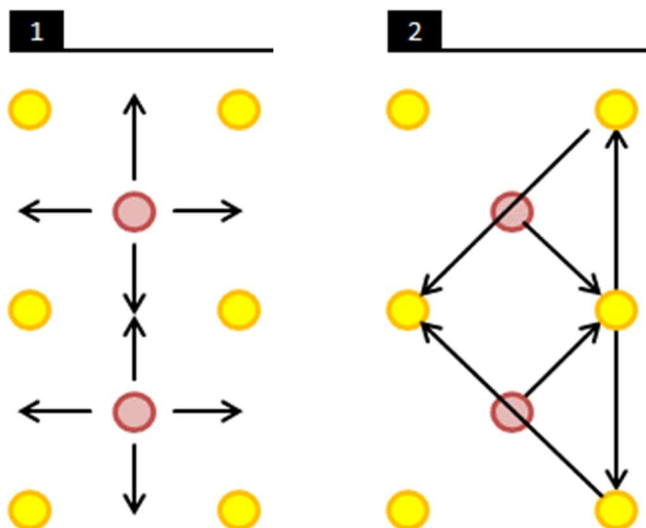
2] Voetenwerk

Spiegelen

Zet d.m.v. pionnen 2 vierkanten uit tegen over elkaar. Tussen beide vierkanten zit een denkbeeldige spiegel. Zie figuur. Binnen ieder vierkant staat een persoon. Er staan dus 2 personen tegenover elkaar. Zorg dat er voldoende vierkanten zijn voor het aantal personen in de groep.

Schuifoefening waarbij steeds 1 persoon leidt en de ander volgt.

- Alleen rechte lijnen en steeds terug naar het midden. Telkens 30 sec.
 - Spelers mogen alleen links-rechts bewegen (kort vs lange stukken!)
 - Naast link-rechts kan nu ook naar voor en achter bewogen worden
 - Idem b, maar armen mogen tevens gebruikt worden (bv. 1 of 2 omhoog, half hoog, etc)
 - Idem voorgaande oefening, maar geen verplichting om terug naar het midden te gaan.
Nog steeds rechte lijnen: diagonaal of vooruit/achteruit/zijkant
 - Idem 2, maar de pion waar naar toe wordt geschoven moet aangetikt worden (goed door knieën zakken, niet bukken)
 - Idem 2, maar er moet een rondje worden gedraaid naar de pion waar naar toe wordt geschoven
- Er zijn vele varianten mogelijk.



Reageren op de ander

- In tweetallen bij de zijlijn: 1 "verdediger" en 1 "aanvaller".
 - Aanvaller schuift naar de overkant (zig-zaggend) en verdediger "schaduw" de aanvaller. De een moet z.s.m. op de ander anticiperen. Doe dit een aantal keer.
 - Idem 1 maar nu zijwaarts i.p.v. niet zigzaggend schuiven. Ook weer aantal keer.
- In tweetallen elkaars handen vasthouden. Probeer de voeten van de ander te raken. Zorg dat je voortdurend in beweging bent (hoge frequentie)

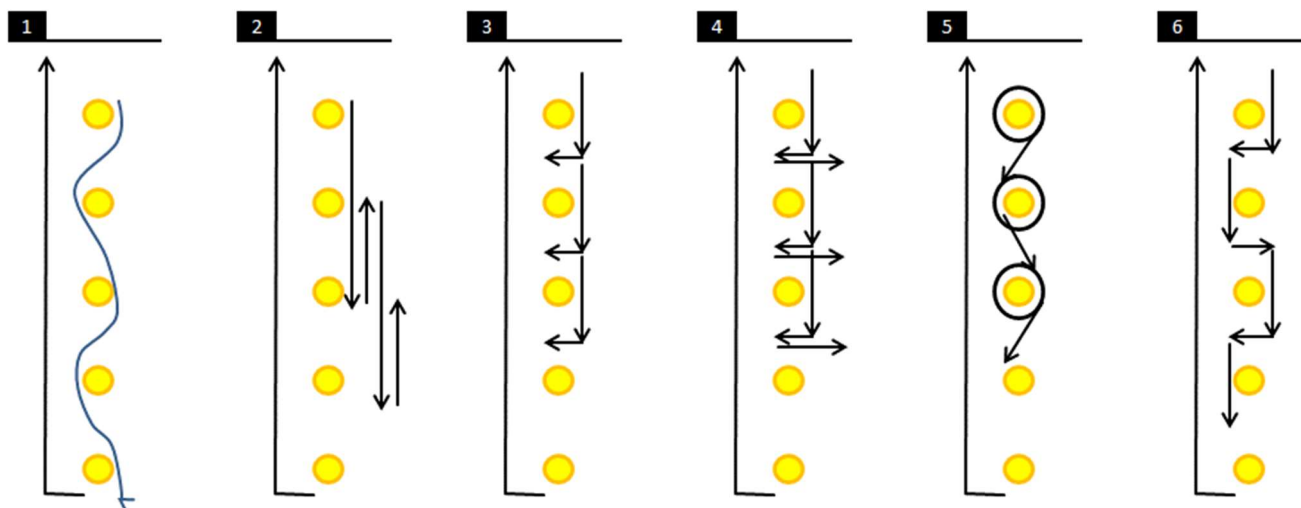
Pionnenrij - 1

Maak tweetallen. Zet per tweetal een rij pionnen uit. Afhankelijk van groeps grootte kan deze oefening ook met 3 of 4 spelers per rij. Er gaan dan meerdere spelers tegelijk (als de ander op de helft is start de volgende (bijvoorbeeld)).

Steeds een andere oefening tussen de pionnen om naar de overkant te komen



1. Kleine felle pasjes (hoge frequentie). Series:
 - a. Vooruit lopend
 - b. Achteruit lopend
 - c. Knieen heffend
2. 2 pionnen vooruit, 1 terug
 - a. Voorwaarts
 - b. Zijwaarts
3. Alleen rechte lijnen. Voorwaarts of zijwaarts. Keerpunten.
4. Schaatsprong tussen de pionnen. Gaat niet om snelheid. Stabilisatie.
 - a. Links er door heen
 - b. Rechts er door heen
5. Idem 1, maar met een rondje om de pion heen. Blijf achtjes lopen. Zo kort & klein mogelijk er om heen.
 - a. Vooruit
 - b. Achteruit
6. Alles op 1 been: vooruit – zijwaarts; vooruit - zijwaarts terug; etc.
 - a. Vooruit linker been, rechter been
 - b. Achteruit linker been, rechter been
7. Idem 2 maar dan met grotere afstand tussen de pionnen en hele veldlengte



Pionnenrij - 2

Maak groepjes (bijvoorbeeld 4 spelers). Zet per groepje 4 pionnen uit. Zie figuur.

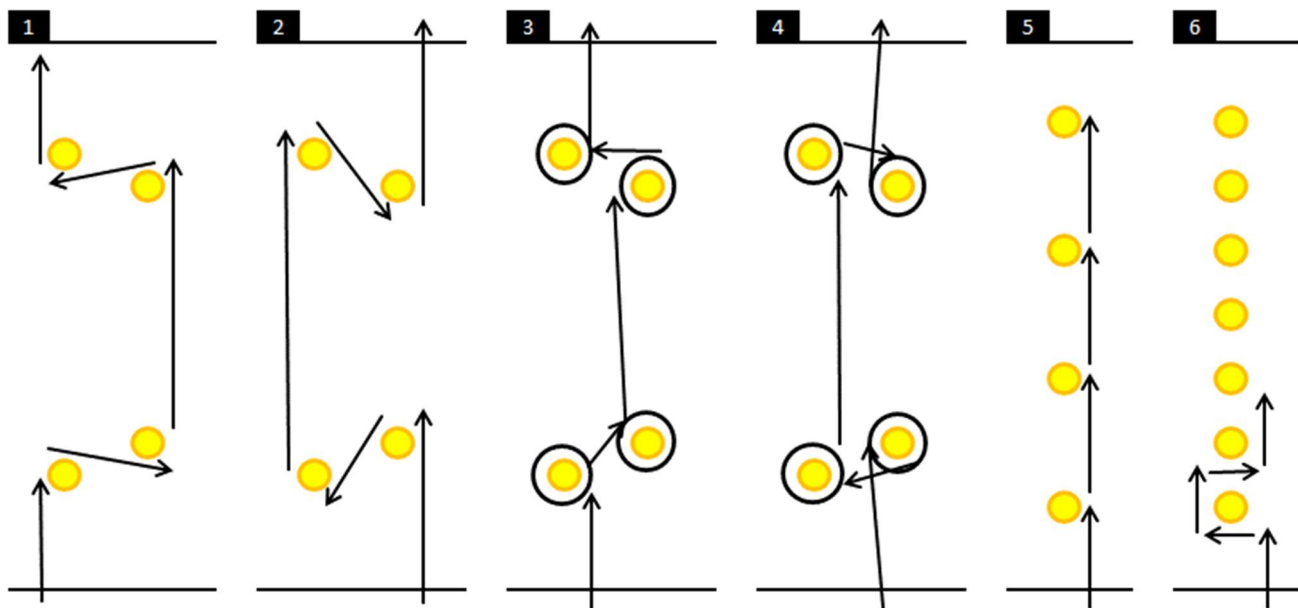
Steeds een andere oefening tussen de pionnen om naar de overkant te komen

Voor de eerste en na de laatste pion rustig dribbelen. Daar tussen in alles op tempo

Alle oefeningen meerdere keren heen en terug

- 1 Buiten om pion 1, achter langs pion 2, sprint naar pion 3, daar om heen en achter langs pion 4
- 2 Idem 1 maar dan met langere sprint in het midden en verder naar achter schuiven
- 3 Om iedere pion wordt een rondje gedraaid. Niet over de pion heen stappen; er omheen met kleine felle pasjes
- 4 Idem 3 maar om de verre pion eerst
- 5 Zijwaarts schuiven. Bij iedere pion halve slag keren. Aandacht op keerpunten
- 6 Schaatsprongen. Hoogte sprong naast de pion; andere kant op afzetten en weer vooruit
- 7 Idem 5, maar dan na het "passeren" van de pion een pirouette
- 8 Sprint van ene kant naar andere kant





Pionnenvierkant

Zet vierkant uit d.m.v. pionnen. Deze niet te dicht op elkaar.

Spelers rennen (met korte, felle pasjes, maar niet te snel) rondjes en voeren bij de pion een oefening uit.

Daarnaast geeft de trainer bij fluisignaal extra oefening:

1x fluiten = buik liggen en 3x push-up

2x fluiten = rug liggen en 3x sit-up

3x fluiten = 3x squaten

Oefeningen bij de pionnen:

- a. Korte rondje om de pion draaien
- b. Zijwaarts schuiven tussen de pionnen en bij iedere pion van kant draaien
- c. 2x halve pirouette
- d. Hele pirouette
- e. Links - rechts - links schaatssprong
- f. Op 1 been landen en dan andere kant op springen, op dat been landen en dan weer vooruit (bijv: links landen, rechts springen en op rechts landen en vooruit) en daarna direct een pirouette. Wissel af tussen eerst links en rechts
- g. Nulpas + links passeren (geef juiste passeertechniek aan) en dan sprong omhoog met handen de lucht in
- h. Nulpas + rechts passeren (geef juiste passeertechniek aan) en dan sprong omhoog met handen de lucht in
- i. Achteruit rennen en rondje om de pion draaien



3] Kracht & conditie

Beachveldkracht - 1

Maak een aantal groepjes (afhankelijk van groeps grootte).

Spelers starten in een doelgebied, gaan met bepaalde oefening naar de overkant en doen daar iets waarna ze weer naar het doelgebied waar ze begonnen zijn terugkeren.



Voorbeelden:

- 1 Zet aan de overkant 3 pionnen neer. In tweetallen overspelen van ene doelgebied naar andere en voor de lijn een pion proberen om te gooien. Na worp bal pakken en terug. De bal aan het volgende tweetal van het groepje geven die hetzelfde doen. Wie heeft het eerst alle pionnen om? Deze oefening is afgebeeld.
- 2 Zet aan de overkant voor ieder groepje pionnen neer. Het aantal pionnen moet 2x het aantal spelers zijn waaruit een groepje bestaat, min 1. Dus voor een groepje van 4 staan 7 pionnen aan de overkant. Voor een groepje van 3 zijn dat er 5.
De eerste speler begint met een pion in zijn hand in het eigen doelgebied, sprint naar de overkant, gooit de pion over de achterlijn en pakt een nieuwe pion mee terug. Deze geeft hij aan nummer 2 van het groepje die hetzelfde doet. Net zolang totdat alle pionnen op zijn. Iedereen heeft dan 2x heen en weer gesprint.
- 3 Idem oefening 2, maar nu met ballen.
Grote verschil is dat de bal nu van de ene kant naar de andere gegooid mag worden. De bal moet echter in het eigen doelgebied worden gevangen. Spelers moeten risico afwegen van een kortere pass (dus zekerder) versus een lange, moeilijkere pass, waarbij de bal wellicht niet gevangen wordt en het uiteindelijk langer duurt.
- 4 Idem oefening 2, maar nu in tweetallen en de bal tussen de borst of rug klemmen. Valt de bal? Dan moet men terug naar het doelgebied waar men vandaan kwam.

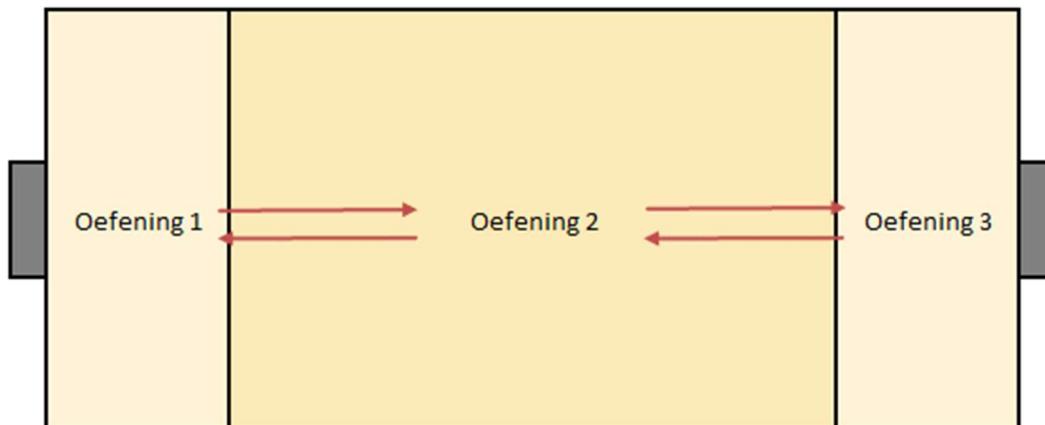
Optioneel: verzin een oefening voor de spelers die aan het wachten zijn. Kan allemaal standaard zoals squats, core-oefening, jumping jacks, etc.

Beachveldkracht - 2

Spelers doen een krachtoefening in het ene doelgebied, gaan met een bepaalde opdracht door het middenveld en doen een andere oefeningen in het andere doelgebied. Daarna gaan zij weer met dezelfde oefening als eerder door het middengebied terug. Als ze weer thuis zijn hebben zij even rust en legt de trainer de volgende serie uit.

Dit kan individueel of in tweetallen.





In principe kunnen allerlei krachtoefeningen worden gecombineerd. Enkele voorbeeld series:

- 1 Oef. 1: 20 x 2-benige squat
Oef. 2: kruiwagen lopen naar overkant. Op terugweg wisselt koppeltje om.
Oef. 3: 10 x 1-benige squat links + 10x rechts
- 2 Oef. 1: 20 x Superman (op de buik liggen en armen, romp en benen omhoog laten komen)
Oef. 2: Kikersprongen naar overkant
Oef. 3: 20 x op rug liggen en benen tegelijk de lucht in trekken (zo recht mogelijk). Vervolgens tot net boven de grond laten zakken en weer omhoog.
- 3 Oef. 1: 10 x opdrukken
Oef. 2: sprinten naar overkant
Oef. 3: 5 x 1x opdrukken op doelgebiedlijn, in opdrukpositie naar de achterlijn bewegen, daar 1x opdrukken en terug
- 4 Oef. 1: 10 x core-ruitewissers (op de rug liggen, benen recht omhoog en van rechts naar links bewegen)
Oef. 2: schaatssprongen naar overkant
Oef. 3: 10 x core-knipmes (op rug liggen en met handen en voeten tegelijk omhoog en aantikken)
- 5 Oef. 1: 20 x Mountainclimbers
Oef. 2: schaatssprongen met op de 3 "passen" priouette naar overkant
Oef. 3: 20 x Burbees

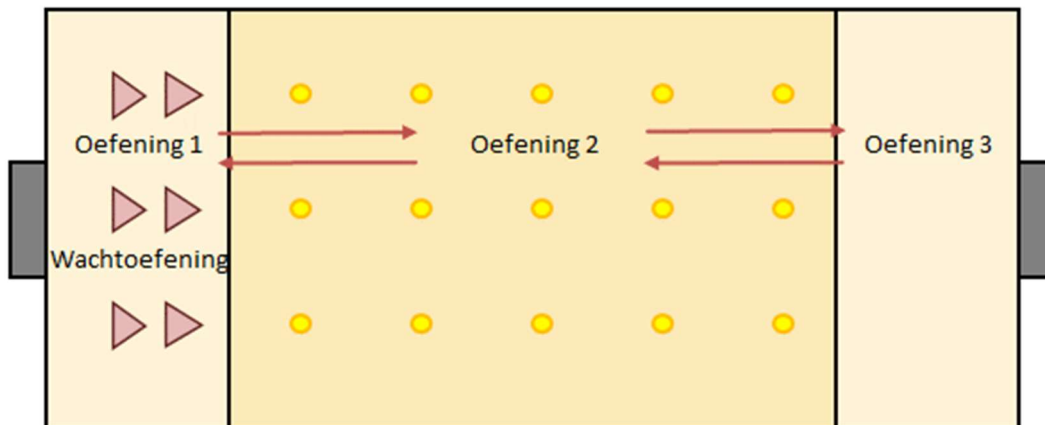
Beachveldkracht - 3

Variant op bovenstaande oefening.

Maak tweetallen. Wederom 3 oefeningen, daarna rust. In het middenveld staat een rij pionnen (voor ieder tweetal) om een loopoefening mee te doen.

De tweede persoon start wanneer de eerste persoon klaar is. Tot die tijd doet de tweede speler een oefening. Wanneer de eerste speler klaar is, doet deze speler dezelfde oefening als die de andere eerst deed. Iedereen is dus steeds bezig.





Voorbeeld series:

- 1 Wacht: 2^e Speler gaat plakken totdat de eerste speler terug is.
 Oef. 1: 10 Push-ups + 30 crunches
 Oef. 2: Sprint van ene naar andere doelgebied. Pionnen doen nog even niet mee.
 Oef. 3: Kikkersprongen doelgebiedlijn > achterlijn > doelgebiedlijn
 Oef. 2: Nog een keer de 2^e oefening om terug in het doelgebied te komen.
 Nu start de tweede speler en gaat de eerste speler dus de wachtoefening doen.
- 2 Wacht: 2^e Speler doet jumping jacks totdat de eerste speler terug is.
 Oef. 1: 10 Push-ups + 30 Russian twists
 Oef. 2: 2 Pionnen naar voor sprinten, 1 terug (achteruit), etc.
 Oef. 3: Idem serie 1 (kikkersprongen)
 Oef. 2: Nog een keer
- 3 Wacht: 2^e Speler gaat gehurkt tegen een muur of hek zitten. Knieën 90 graden gebogen en houdt deze positie aan totdat de ander terug is.
 Oef. 1: 20 Squats + 15 bruggen
 Oef. 2: 2 Pionnen zijwaarts naar voor schuiven, 1 terug, etc.
 Oef. 3: Idem serie 1 (kikkersprongen)
 Oef. 2: Nog een keer
- 4 Wacht: 2^e Speler doet sit-ups/crunches totdat de eerste speler terug is.
 Oef. 1: 10 Burpees + 20 lunges
 Oef. 2: Zig-zaggend door de pionnen heen naar de overkant sprinten.
 Oef. 3: Idem serie 1 (kikkersprongen)
 Oef. 2: Nog een keer

Bovenstaande series zijn allen zeer zwaar. Helemaal als deze alle vier achter elkaar gedaan worden. Het gaat hier om het idee. De trainer kan natuurlijk overal lichtere oefeningen verzinnen.

Krachtpiramide omhoog

Piramide aan oefeningen die steeds herhaalt worden en waarbij steeds 1 oefening wordt toegevoegd. Men krijgt dan het volgende:

- Oefening 1
- Oefening 1 + 2
- Oefening 1 + 2 + 3
- Oefening 1 + 2 + 3 + 4
- Etc.

Bij een piramide van 10 oefeningen doe je de eerste oefening uiteindelijk 10 keer en de laatste 1 keer.



Voorbeeld:

- Oefening 1 - 10 Crunches
- Oefening 2 - 20 Squats
- Oefening 3 - 30 Jumping Jacks
- Oefening 4 - 4 Korte sprintjes
- Oefening 5 - 5 Knipmes (op de rug liggen en handen en voeten tegelijk naar elkaar trekken).
- Oefening 6 - 6 Burpees
- Oefening 7 - 7 Bruggetjes
- Oefening 8 - 8 Push-ups
- Oefening 9 - 9 Mountain climbers
- Oefening 10 - 100 High knees

Varieer oefeningen, aantal oefeningen en aantal herhalingen op basis van het niveau van de groep.

Krachtpiramide omlaag

Piramide aan oefeningen waarbij het aantal herhalingen steeds afneemt. Voorbeeld:

- 70x Knieën heffen
- 60x Sit-ups/crunches
- 50x Spider planks (in plankhouding knie naar elleboog trekken)
- 40x Squats
- 30x Lunges
- 20x Long Jumps (verte sprongen: 2 benen afzetten en naar voor springen)
- 10x Opdrukken
- 5x Burpees

Varieer oefeningen, aantal oefeningen en aantal herhalingen op basis van het niveau van de groep.

Kracht in tweetallen

Kies een paar van onderstaande oefeningen. Let daarbij op de spiergroepen die getraind worden. Laat door of aantal herhalingen afhangen van niveau groep.

Maakt tweetallen.

1. Partner squat - één arm vast.
Koppeltje staat tegenover elkaar en houdt elkaars rechter pols vast (armen zijn dus gekruist). Samen squaten.
2. Partner squat - beide armen vast
Idem 1, maar nu ook de linkerhand. Er wordt een kruis gemaakt met de armen
3. Partner squat - met voeten aantikken
Koppeltje staat tegenover elkaar. Tegelijk squaten met armen vooruit. Bij het omhoogkomen tikken zij met de rechtervoet de voet van de ander aan. Kan uiteraard ook met links of om-en-om.
4. Idem 3, maar dan squaten met 1 been. Gevorderde oefening!
5. Reverse squat sit down / stand up - armen in elkaar
Koppeltje staat met de ruggen tegen elkaar en haakt armen in. Tegelijk squaten en weer omhoog komen.
6. Reverse squat sit down / stand up - zonder armen
Idem 5, maar zonder dat de armen inhaken
7. Partner lunges - armen in elkaar
Koppeltje staat tegenover elkaar en houdt elkaar armen vast. Tegelijk lungen waarbij de een met zijn rechter been naar voren stapt en de ander met zijn linker been naar achter.



8. Partner push-up met high five
Koppeltje staat tegenover elkaar en drukt tegelijk op. Wanneer ze "hoog" zijn geven ze elkaar een high-up en drukken weer op.
9. Mirrored partner prush-up met zijwaarts bewegen
Idem 8, maar tussen het opdrukken maken spelers 2 of 3 zijwaarste "passen" in de opdrukpositie.
10. Partner push-up met been omhoog
Idem 8, maar bij het omhoogkomen tevens 1 been optillen.
11. Partner core leg drop
Eén van de twee in opdruk positie. Deze drukt zich omhoog. De ander pakt de benen (bij de enkels) van de grond. Eén enkel even loslaten. De ander moet het opvangen.
12. Partner schouder push press
Eén van de twee zit op de grond. Benen gestrekt en armen omhoog de lucht in. Zijn maatje houdt de handen vast en geeft weerstand (duwt omlaag). Degene die op de grond zit duwt ze weer omhoog. De oefening is voor degene die op de grond zit. De ander faciliteert dit.
13. Partner schouder push press met voeten omhoog
Idem 12, maar nu met beide benen van de grond. Nu worden tevens de buikspieren getraind.
14. Partner core benen roteren (1)
Beide spelers zitten tegenover elkaar op de grond. Beide spelers hebben hun beide benen tegen elkaar. Ze gaan met de voeten rondjes om elkaars benen draaien waarbij de voeten de grond niet mogen raken. Armen mogen een beetje op de grond steunen.
15. Partner core benen roteren (2)
Idem 14, maar de benen zijn nu wat uit elkaar. Een voet van de ander ligt tussen het been van de ander. Spelers gaan opnieuw rondjes om elkaar draaien. Voeten/benen blijven voortdurend even ver uit elkaar.
16. Partner core benen gooien
Iemand ligt op zijn rug met de benen recht de lucht in. Zijn partner achter hem (achter het hoofd). Degene op de grond houdt met zijn handen de enkels van de partner vast. Deze persoon duwt de benen naar beneden. De ander trekt ze weer omhoog. De ander mag de benen ook beetje zijwaarts duwen.
17. Partner pull met weerstand
Koppeltje loopt van zijlijn naar zijlijn, waarbij een iemand voorop loopt en de ander om zijn middel hangt om weerstand te bieden
18. Kruiwagen lopen
Koppeltje loopt van zijlijn naar zijlijn waar een van de 2 op de handen loopt en de ander zijn voeten vasthoudt en er achter loopt. Bij overkant wisselen.
19. Partner sit-up met bal overspelen
Speler ligt met rug op de grond en maakt sit-up (crunch). Hij houdt hierbij tevens een bal vast. De bal gaat boven het hoofd en tikt de grond aan wanneer de rug gestrekt is. Bij het omhoog komen bal naar partner spelen die tegenover hem staat.
20. Partner back stretch met bal overspelen
Speler ligt met buik op de grond en heeft een bal in beide handen. Partner staat tegenover hem. Speler komt met armen en voeten van de grond en speelt daarbij bal naar degene tegenover hem. Spanning in de rug vasthouden totdat bal terug is ontvangen. Dan inzakken (spanning eraf) en rug weer plat op de grond. Dan weer omhoog en bovenstaande herhalen.



21. Partner heup lifts met weerstand.
Partners liggen tegenover elkaar met de rug op de grond. Bovenbenen de lucht in. Knieën 90 graden gebogen en met de voeten tegen elkaar aan drukken (in de lucht). Probeer of het lukt de heupen van de grond te krijgen (door tegen elkaar aan te drukken).
22. Fietsen met partner
Idem 21, maar dan met de voeten tegen elkaar en "fietsen"
23. Zittende squat - bal hoog overgeven
Beide partners zitten in squat-houding met de ruggen tegen elkaar en hebben 1 bal vast. De bal boven het hoofd doorgeven. Als de bal ontvangen is de bal naar de knieën brengen en daarna weer omhoog boven het hoofd overgeven.
24. Zittende squat - bal zijwaarts overgeven
Idem 23, maar de bal zijwaarts overgeven. Wanneer de bal ontvangen wordt, geeft de speler deze door aan de ander zijkant dan de bal ontvangen is.



4] Warmgooien

Bijna alle varianten vanuit de zaal kunnen worden gebruikt. Hieronder een voorbeeld, plus wat meer beach-specifieke ideeën.

Overspelen in groep en lopen

Zet met pionnen een rechthoek of vierkant uit. Spelers verdelen over pionnen.

1. Speler speelt bal naar speler bij pion ernaast en loopt achter de bal aan
 - a. Bal rechts of links omgooien
 2. Speler speelt bal naar speler bij pion ernaast en slaat 1 of meerdere pionnen over bij het achter de bal aanlopen
 3. Speler speelt bal naar speler bij pion ernaast, maar loop zelf andere kant op
 - a. Bal rechts gooien, zelf links om lopen. Wel of geen pion overslaan
 - b. Bal links gooien, zelf rechts om lopen. Wel of geen pion overslaan
 4. Speler speelt bal naar speler bij pion ernaast, loopt diagonaal naar pion schuin tegenover.
 - a. Bal rechts gooien, zelf diagonaal lopen
 - b. Bal links gooien, zelf diagonaal lopen
 5. Speler goot bal diagonaal (lange pass) en loopt of schuift naar pion links of rechts van de speler
- Varieer in worpvormen: linkshanding, rechtshandig, loopschot, sprongschot (1- of 2-benige afzet), pirouette.

Overspelen in tweetallen

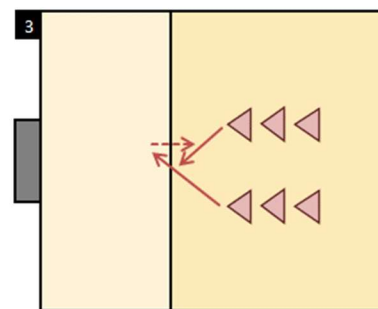
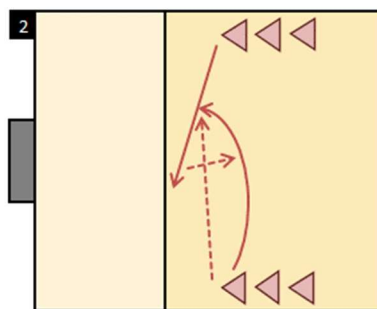
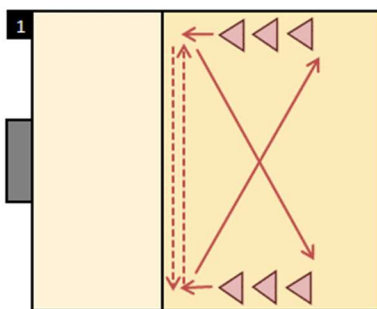
Maak tweetallen. Per tweetal 1 bal.

1. Spelers staan tegenover elkaar (enkele meters ertussen) en spelen over. Ze lopen daarbij van zijlijn tot zijlijn. Een speler loopt dus naar voor, de ander naar achter. Bij de zijlijn wisselt dit weer als ze de andere kant op gaan. Spelers houden steeds dezelfde afstand tussen elkaar.
2. Idem 1, maar nu zijwaarts schuiven en zijwaarts spelen
3. Idem 1, maar de "vorste" laat de bal vallen. De ander pakt hem op en speelt terug. Speler laat de bal wederom vallen. Bij de zijlijn aangekomen wisselen de rollen.
4. Idem 1, maar de "vorste" heeft de rug naar de ander. Beide spelers lopen nu dus vooruit. Voorste speler krijgt de bal van het maatje erachter, vangt deze (of links of rechts langs) en speelt via de andere kant terug. Bij de zijlijn aangekomen wisselen de rollen.
5. Idem 4, maar bij het terugspelen springt de speler omhoog en maakt daarbij een halve draai (op moment van spelen kijken de spelers elkaar dus aan).
6. Een speler blijft op de achterlijn staan. De ander loopt achteruit naar de andere lijn en voorwaarts terug. Tijdens het lopen steeds bal blijven overspelen.

Doelgericht overspelen

1. Twee rijtjes aan beide zijlijnen richting doel. Spelers zetten doelgericht aan en spelen de bal over naar andere kant. Daarna sluiten ze in het andere rijtje aan. Varieer in afspeelvormen:
 - Afspelen vanuit de loop
 - Afspelen vanuit sprong met 1-benige afzet
 - Afspelen vanuit sprong met 2-benige afzet
2. Inlopen en kruisje maken met speler andere rijtje die achterlangs komt
3. Twee rijtjes relatief dicht bij elkaar. Speler springt in doelgebied en maakt halve pirouette. Speelt vanuit de pirouette de volgende speler uit het andere rijtje aan die omkomt. Die weer naar de volgende, etc.

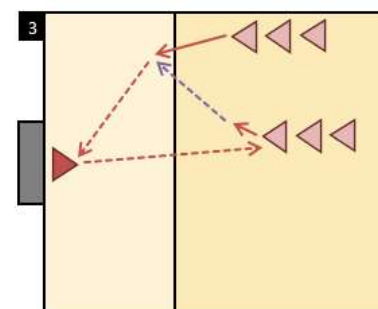
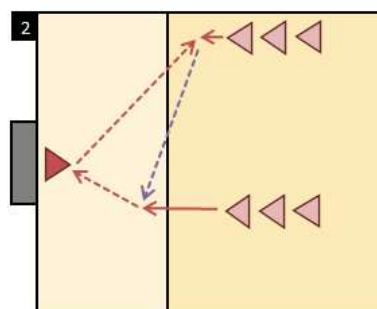
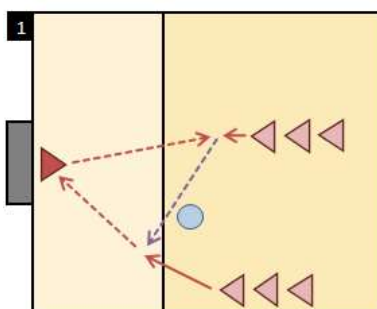




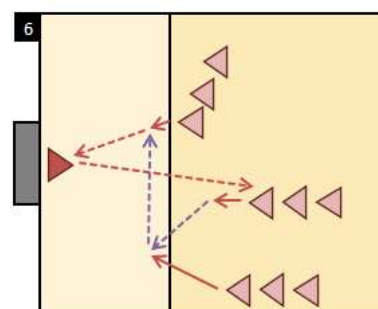
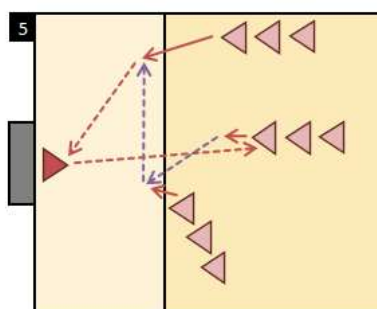
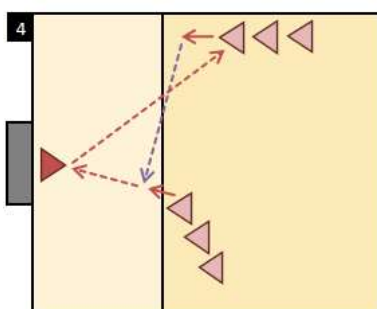
Vliegertechisch overspelen

Warmgooien in combinatie met vliegers, zodat tevens het afspelen van de vlieger wordt getraind. Enkele varianten:

1. Rijtje op link en op midden. Iemand in de goal.
Midden speelt vlieger op links > die speelt in de handen van de keeper > keeper speelt naar midden
2. Rijtje op rechts en op midden (wat meer richting links). Iemand in de goal.
Rechts speelt vlieger op midden > die speelt in de handen van de keeper > keeper speelt naar rechts.
Varieer afspelen op rechts met of zonder sprongschot in doelgebied.
3. Rijtje op rechts en op midden (wat meer richting rechts). Iemand in de goal.
Midden speelt vlieger op rechts > die speelt in de handen van de keeper > keeper speelt naar midden



4. Rijtje op rechts en op de lijn. Iemand in de goal.
Rechts speelt vlieger op lijnspeler > die speelt in de handen van de keeper > keeper speelt naar rechts
Varieer afspelen op rechts met of zonder sprongschot in doelgebied.
5. Rijtje op rechts, op midden (wat meer richting rechts) en lijn. Iemand in de goal.
Dubbele vlieger. Midden speelt vlieger op lijnspeler > die speelt vlieger door op rechts > die speelt in de handen van de keeper > keeper speelt naar midden.
6. Rijtje op links, op midden (wat meer richting links) en lijnspeler op rechts. Iemand in de goal.
Dubbele vlieger. Midden speelt vlieger op links > die speelt vlieger door op lijnspeler > die speelt in de handen van de keeper > keeper speelt naar midden



Ook hier zijn vele variaties mogelijk.



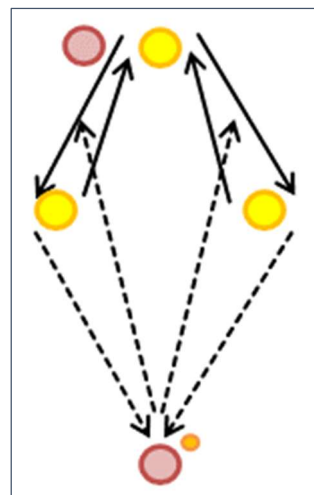
Balvaardigheid

In tweetallen tegenover elkaar.

1. Eerst aantal keer basisvarianten overspelen met 1 bal.
2. Daarna bal toevoegen per tweetal. Zij hebben nu 2 ballen. Ballen tegelijk overspelen:
 - a. Boogje-recht: een gooit alles rechtdoor, ander alles met klein boogje
 - b. Recht-recht: bal die met rechts gevangen wordt, wordt naar linkerhand maatje gespeeld. De bal die links gevangen wordt naar rechter handje maatje. Ballen gaan dus rechtdoor.
 - c. Kruisen: bal die met rechts gevangen wordt, wordt naar rechterhand maatje gespeeld. De bal die links gevangen wordt naar linker handje maatje. Ballen kruisen elkaar.
 - d. Vergroot afstand wat. Nog steeds met 2 ballen overspelen maar nu met sprongschot.

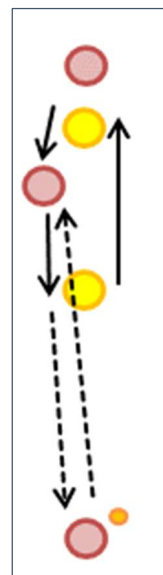
Iemand werken, iemand rust

- Maakt tweetallen. Zet voor ieder tweetal 3 pionnen in een driehoek met punt naar achter. Zie figuur.
- Eén van de spelers gaat 30 seconden lopen. Hij loopt daarbij steeds van de achterste pion naar een voorste. Looproute: achterste pion > pion rechts voor > achterste pion > pion links voor > achterste pion > etc.
- De andere speler speelt steeds tussen achterste en voorste pion de bal aan. De andere speler maakt 3 passen en gooit bij de voorste pion terug.
- Na 30 seconden wisselen de rollen.
- Diverse worpvarianten: strekwoorp, sprongwoorp, pirouette, vlieger



Groepje werken, iemand rust

- Maakt groepjes van 3 of 4. Zet voor ieder groepje 2 pionnen tegenover elkaar. Behoorlijke afstand ertussen. Zie figuur.
- Eén van de spelers staat voor de verste pion. De anderen gaan tussen de 2 pionnen lopen. Zij lopen voorwaarts heen en achterwaards terug.
- Zij krijgen daarbij steeds de bal van de speler die "rust" heeft aangespeeld en spelen die na 3 passen weer terug.
- Na 30 seconden wisselt iemand als aanspeler.
- Diverse worpvarianten: strekwoorp, sprongwoorp, pirouette, vlieger



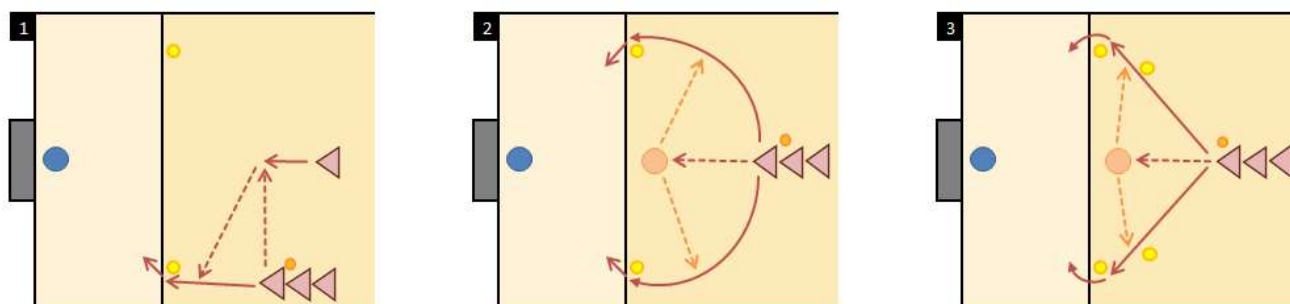
5] Schotvaardigheid

Directe schoten

Specialist schoten (of 1-punters)

- Zet links en rechts een pion op de doelgebiedlijn. Spelers moeten van buiten de pion afronden op doel. Schothoek kan makkelijker of moeilijker worden gemaakt door verplaatsen pion.
 - Rijtje spelers op linksaanval. Aanspeelpunt op het midden.
 - Linksaanval zet druk, speelt bal naar midden, krijgt bal terug en rondt af.
 - Als men geweest is gaat men op rechtsaanval staan, waar hetzelfde wordt gedaan.
 - Belangrijk is dat spelers goed naar binnen springen richting de goal.
- Idem 1, maar nu met instarten vanuit het midden. De bal wordt nu naar de trainer gespeeld die voor hen staat. Deze speelt ook de bal weer terug. Om en om op links en rechts.
- Idem 2, maar zet nu tevens een pion neer waar de spelers binnenlangs moeten gaan. Hierdoor komt de speler vervelend aan bij de 2^e pion (bij de vorige oefening zullen ze een mooi boogje hebben gelopen om dit te voorkomen), waardoor ze uiteindelijk meer moeten draaien in hun schot om toch nog richting doel te komen.

Overall kan steeds ook een afstandsschot van het midden worden ingepast om ook dit te trainen.



Pirouettes

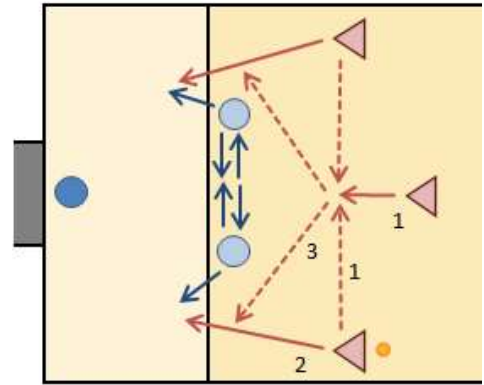
Kinetische perceptie

- Spelers op zijlijn. Rustig naar de overkant dribbelen en om de paar passen pirouette
- Idem 1 maar nu sprong en landing met ogen dicht
- Idem 2 maar nu het hele stuk met ogen dicht
- Idem 1, maar gaan naar de overkant d.m.v. 2 kleine hupjes gevolgt door 1 grote hup en pirouette
- Idem 1, maar gaan naar de overkant d.m.v. schaatssprongen:
 - Speler springt naar links (pas 1), naar rechts (pas 2) en naar voor (pas 3) en maakt een pirouette. Uiteraard ook andersom (rechts > links > voor). Pas naar voor is aansluitpas.
 - Idem a, maar laatste pas niet naar voor, maar weer terug de andere kant op. Daarna direct een pirouette. Met springt: links > rechts > links > pirouette. Laatste pas weer aansluitpas zodat met 2 voeten afgezet kan worden.



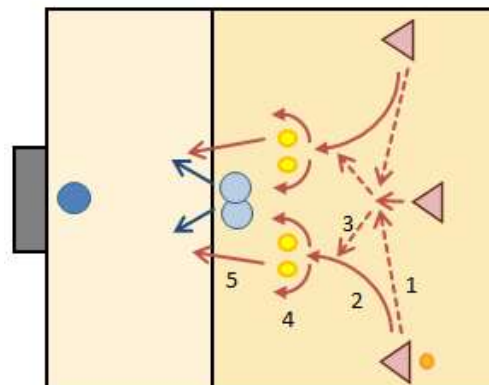
Pirouette vs blok

- 2 Verdedigers. Rijtje spelers op links- en rechtsaanval. Aanspeelpunt in het midden.
- Linksaanval zet druk, speelt bal naar midden, krijgt bal terug en maakt pirouette. Verdediger probeert deze te blokken. Vervolgens idem voor speler op rechtsaanval.
- Belangrijk: de verdediger schuift met de bal mee. Bij pass naar midden gaat de verdediger mee. Deze staat dus niet stil te wachten tot er geblokt moet worden.
- Oefening kan opgebouwd worden door eerst pirouette te laten maken zonder blok. Dit kan ook weer worden opgebouwd, bijvoorbeeld door:
 - Met pionnen de schothoek makkelijker/moeilijker te maken
 - De speler een opdracht mee te geven hoe te springen: pirouette recht omhoog, laag boven de grond, naar binnen of naar buiten gesprongen.
 - De speler eerst ergens (bijv. rekje) overheen te laten springen (met een pirouette) alvorens de pirouette op doel te maken. Uiteraard is dit geen wedstrijdssituatie, maar dit soort oefeningen helpen t.b.v. de algehele coördinatie.



Passeren gevolgd door pirouette

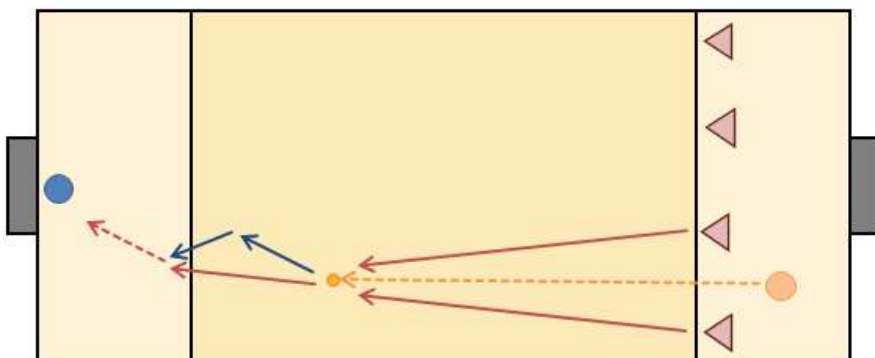
- Zet 2x 2 pionnen 1.5 tot 2 meter van de doelgebiedlijn ter hoogte van de doelpalen.
- Speler op links- en rechtsaanval. Aanspeelpunt in midden. Eén of twee verdedigers.
- Linksaanval speelt bal naar midden, loopt via boogje in naar pionnen, krijgt bal terug en maakt nulpas, passeert de pionnen (binnen- of buitenlangs), gevolgd door pirouette op doel. Verdediger probeert het schot te blokken. Vervolgens idem voor speler op rechtsaanval.
- Spelers dienen te letten op hun passeertechniek, dat de passeractie explosief is en dat ze niet meer dan 3 passen maken.
- Als het goed loopt kunnen de pionnen vervangen worden voor verdedigers.



Duel om de bal

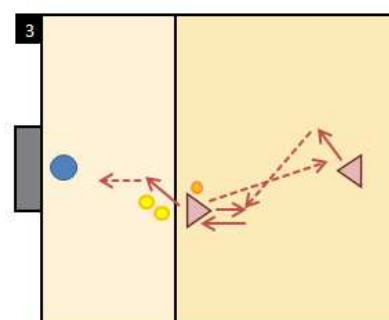
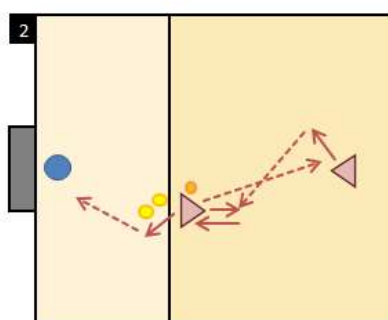
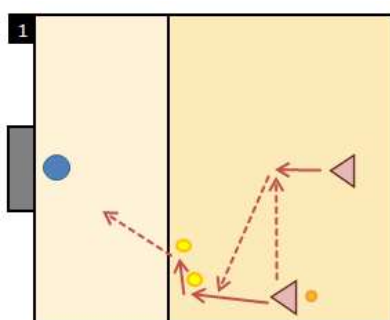
- Tweetalen in "verre" doelgebied. Eén daarvan op midden en één op zijkant.
- Spelers starten achter de doelgebiedlijn. Trainer gooit de bal achter hun rug naar voor. Beide spelers sprinten er naar toe en proberen de bal als eerste te pakken. Degene die de bal het eerst heeft rondt af met een pirouette. De ander gaat blokken.
- Daarna is het volgende tweetal aan de andere kant. Afwisselen links-rechts.
- Degene die verloren heeft (en gaat verdedigen) moet de ander laten schieten. Hij mag alleen blokken.
- Het kan handig zijn een paar ballen aan de zijkant (paar meter van de doelgebiedlijn) te leggen en spelers daar een bal te laten pakken in plaats van met de veroverde bal verder te laten spelen. Als de gegooide bal te ver van het doel uitkomt zouden anders meer dan 3 passen gemaakt moeten worden om tot schot te komen. Daarnaast dwing je op deze manier de winnaar een langere looproute te laten nemen dan de verliezer zodat die tijd heeft weer bij te komen en nog te blokken.
- Varieer startpositie spelers: staand, staand met gezicht de andere kant op, liggend op buik, liggend op rug, vanuit plank-houding, etc.





Sprongrichting pirouette

Om het blok van verdedigers te verhinderen (in het blok springen) of te ontwijken (van het blok vandaan springen) kan de speler in plaats van de pirouette recht vooruit te maken, deze bewust een bepaalde kant op springen. Hierbij drie wat meer voorkomende vormen om te trainen.



1.
 - Trainer zet 2 pionnen neer. Eerste staat iets naar voor maar aan de buitenkant en de andere veel meer naar binnen bij de doelgebiedlijn. Het idee is dat de zijaanvaller zo veel mogelijk ruimte pakt om de pirouette te maken (vergelijk zaalhandbal: vanuit de hoek zo ver mogelijk naar binnen springen).
 - Linksaanval zet aan, speelt de bal naar middenaanval en krijgt de bal terug.
 - Speler gaat om 1e pion heen en maakt daarna een grote stap (of hupje!) naar binnen richting de 2e pion. Hier maakt de speler een pirouette.
 - Uiteraard kan deze oefening ook op rechtsaanval worden gedaan.
2.
 - Trainer zet 2 pionnen in het doelgebied op de plaats waar de lijnspeler een pirouette gaat maken. De pionnen lopen naar buiten en de lijnspeler moet langs de pionnen de pirouette maken. Het idee is dat de lijnspeler van het middenblok wegspringt en buiten zijn bereik blijft.
 - Lijnspeler speelt bal naar middenaanval en komt uit.
 - Lijnspeler krijgt bal terug en maakt pirouette. Hij spring daarbij zo ver mogelijk naar buiten. In de lucht zal hij zijn romp zo moeten draaien dat nog steeds op goal geschoten kan worden.
3.
 - Idem voorgaande oefening, maar nu met de pionnen naar binnen toe. In deze situatie springt de lijnspeler in de blokruijme van de verdediger waardoor deze niet kan blokken. Dit is technisch echter wel lastig, vandaar dat de voorgaande oplossing meestal wordt gebruikt.



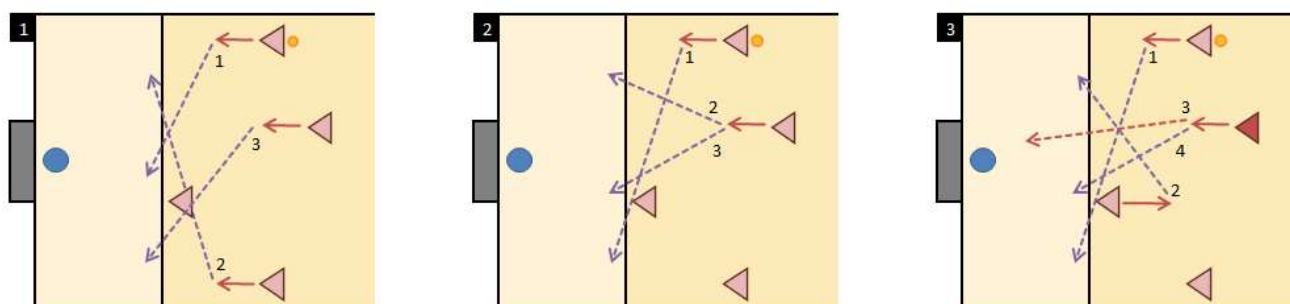
Vliegers

Het aanleren van vliegers kan een langdurig proces zijn. In eerste instantie wordt in de training vaak een oefening gedaan waarbij vanuit één specifieke positie wordt aangespeeld en afgerond. Spelers bezetten slechts deze 2 posities. De focus ligt dan vanzelfsprekend op de meest voorkomende vliegers:

- Die vanuit het midden op de lijnspeler
- Die vanuit rechtsaanval op de lijnspeler
- Die vanuit het midden op linksaanval

Zodra men verder komt kunnen diverse series worden getraind waarbij de passing en afronding vanuit verschillende posities komt. Uiteindelijk willen we immers dat de spelers vanuit iedere positie in het veld comfortabel zijn een vlieger naar iedere andere positie te spelen, zolang daar de ruimte voor is.

Er zijn veel verschillende schotreeksen te verzinnen. Hieronder een drietal voorbeeld:

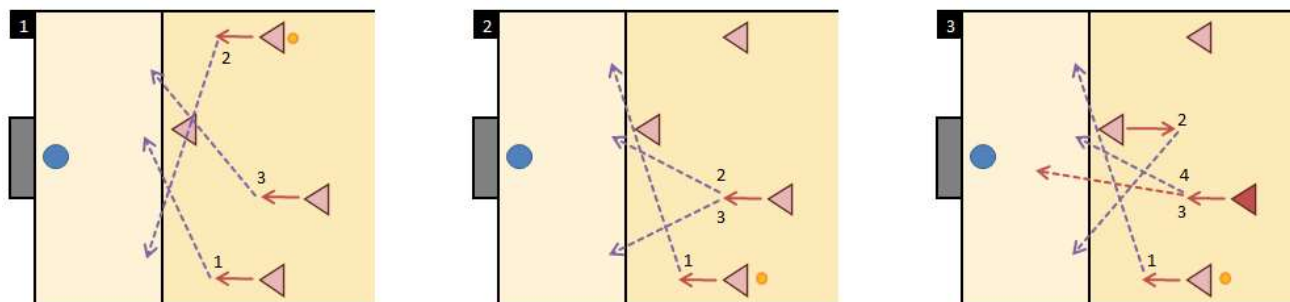


Bezet alle 4 de posities bij een standaard 3-1 systeem (lijnspeler, links-, rechts- en middenaanval (die rechts van het midden speelt)). Vanuit iedere positie wordt een vlieger gespeeld naar een andere positie. Als alle schoten geweest zijn draaien de spelers door naar de volgende positie.

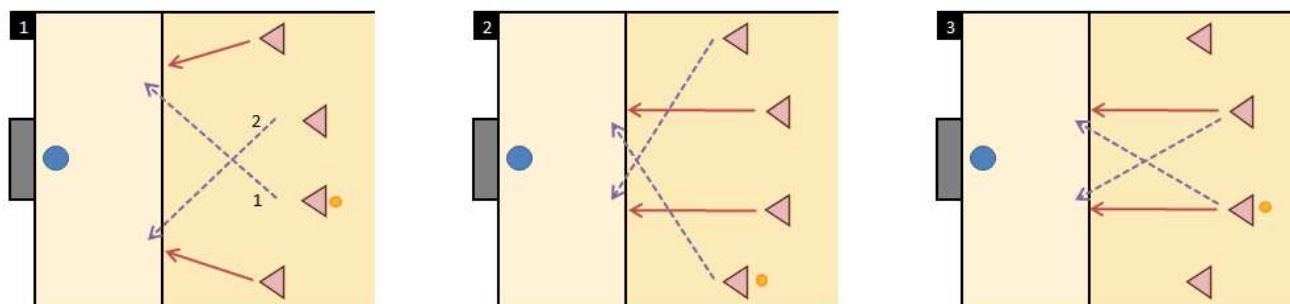
Degene die de vlieger aanspeelt zorgt altijd eerst voor goede druk, speelt daarbij de bal naar de speler naast hem, krijgt de bal terug en geeft dan de pass.

1. 1 - Rechtsaanval speelt vlieger op lijnspeler
2 - Linksaanval speelt vlieger op rechtsaanval
3 - Middenaanval speelt vlieger op linksaanval
2. 1 - Rechtsaanval speelt vlieger op linksaanval
2 - Middenaanval speelt vlieger op rechtsaanval
3 - Middenaanval speelt vlieger op lijnspeler
3. 1 - Rechtsaanval speelt vlieger op linksaanval
2 - Lijnspeler komt uit, ontvangt bal en speelt vlieger op rechtsaanval
3 - Middenaanval schiet van afstand op doel. Lijnspeler fungeert eventueel als blok
4 - Middenaanval speelt vlieger op lijnspeler

Uiteraard kan de serie ook gespeeld worden met de Specialist en lijnspeler aan de andere kant van het midden:



En zijn er series te bedenken waarbij de lijnspeler niet meedoet, maar men 4-0 staat:



Nog wat lastiger is het om de vlieger meer vanuit beweging aan te spelen (1), door de lijnspeler aan te laten spelen (2) of een dubbele vlieger te doen (3). Zie onderstaande figuren. De drie oefeningen worden kort toegelicht.

- Vlieger op lijnspeler na kruis rechtsaanval met linksaanval
 Bezet de 3 genoemde posities en voeg een middenverdediger toe. Dit kan de trainer zijn.

 - 1 - Rechtsaanval speelt bal naar linksaanval en start in
 - 2 - Rechtsaanval krijgt bal terug van linksaanval
 - 3 - Linksaanval start tevens in en gaat achterlangs
 - 4 - Hij krijgt vervolgens de bal aangespeeld van de eerder ingestarte speler
 - 5 - Speelt vlieger op de lijnspeler óf schiet zelf. Keuze op basis van waar de middenverdediger gaat staan.
- Vlieger vanaf lijnspeler op zijaanvallers
 Bezet links- en rechtsaanval. Daarnaast tevens 1 of 2 lijnspelers. De trainer kan als verdediger fungeren.

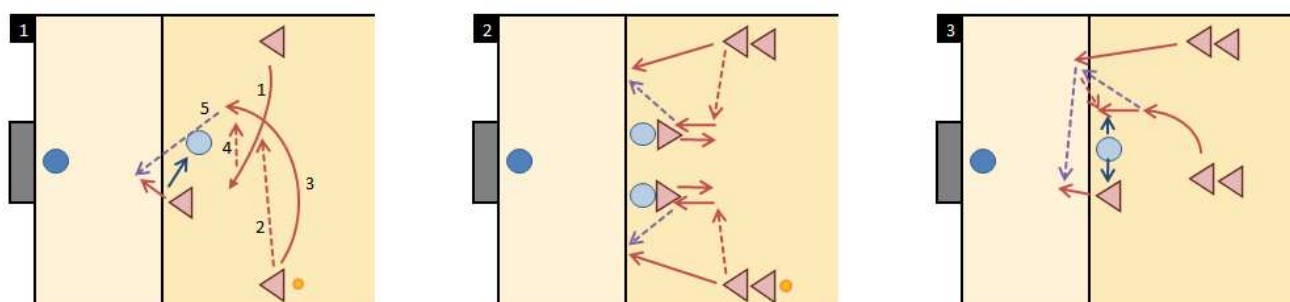
 - 1 - Lijnspeler komt van de lijn af en biedt zich aan.
 - 2 - Krijgt bal aangespeeld van linksaanval
 - 3 - Zet druk richting de goal en speelt vlieger op linksaanval

Idem met en op rechtsaanval.

Afhankelijk van niveau kan de trainer de lijnspeler meer/minder hinderen als verdediger. Daarnaast kan de lijnspeler de optie worden gegeven zelf door te gaan als de verdediger niet voor zijn neus staat.
- Dubbele vlieger, eerst vanaf midden op rechtsaanval, vervolgens op lijnspeler (of terug op midden)
 Bezet lijn-, midden- en rechtsaanval. De trainer kan als verdediger fungeren.

 - 1 - Midden speelt de bal naar rechts, start naar rechts in en krijgt bal terug.
 - 2 - Middenaanval speelt vlieger op rechtsaanval. Verdediger kan hier veel of weinig bij hinderen.
 - 3 - Rechtsaanval speelt vlieger op lijnspeler die afrondt.

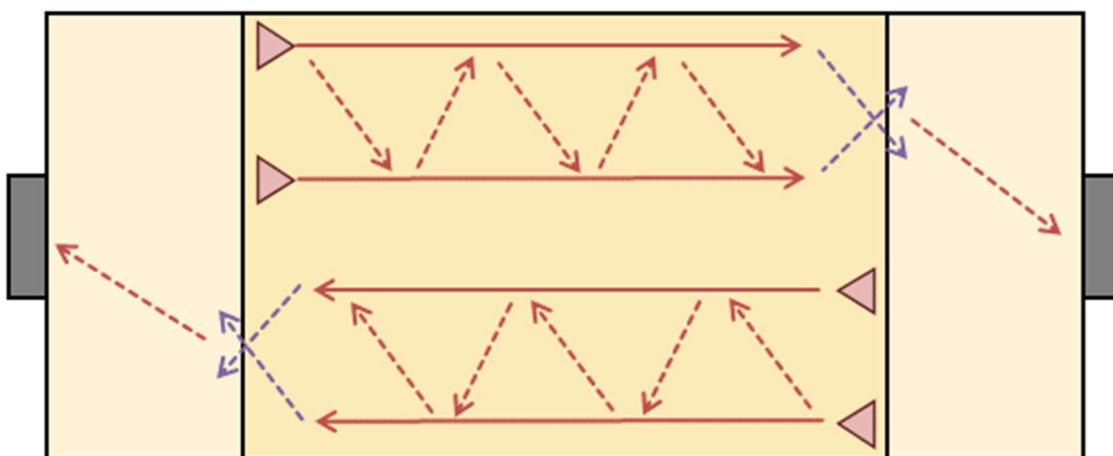
Daarnaast kan men toevoegen dat de lijnspeler wel of niet verdedigt wordt waardoor rechtsaanval moet kiezen of hij de lijnspeler aanspeelt of de bal speelt naar de inkomende middenaanval.



Wanneer men een geheel veld ter beschikking heeft, zijn oefeningen met nog meer beweging of langere afstandspasses mogelijk. Hieronder weer enkele ideeën.

Korte vliegers van ene kant naar andere kant veld

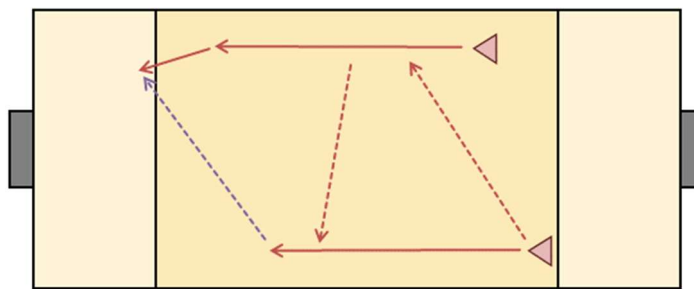
- Spelers maken tweetallen waarvan er een op de zijkant staat en de andere op het midden.
- Een tweetal start bij het doelgebied en speelt met elkaar over naar de andere kant van het veld.
- Wanneer aan de andere kant aangekomen speelt een van de 2 de ander aan die afrondt met een vlieger. Dit kan de speler op het midden of op de zijkant zijn, net hoe het uitkomt. De spelers moeten leren inschatten wie dit wordt en daarop temporiseren of juist versnellen. Vaak blijkt dit het lastigste element van de oefening. We willen niet dat iemand stil bij de doelgebiedlijn komt te staan.
- Daarna gaan zij aan de andere kant terug op de andere goal.



Lange afstand vliegers

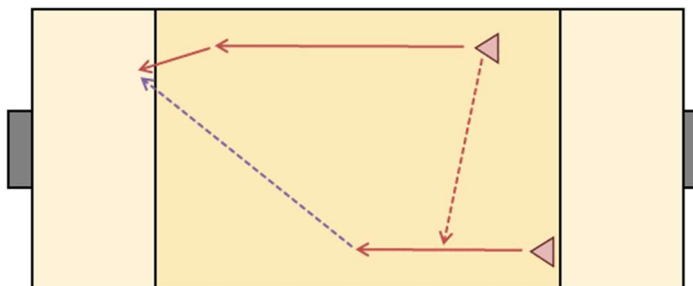
Oefening 1

- Spelers maken tweetallen en staan aan beide zijkanten van het veld bij het andere doelgebied.
- Spelers spelen met elkaar over door middel van lange passes
- Wanneer een speler ongeveer op 2/3e van het middenveld is, speelt deze een vlieger op zijn maatje aan de andere kant die afrondt.
- Ook hier is weer belangrijk dat de speler die de pass speelt op het juiste moment temporiseert en de andere juist versnelt.



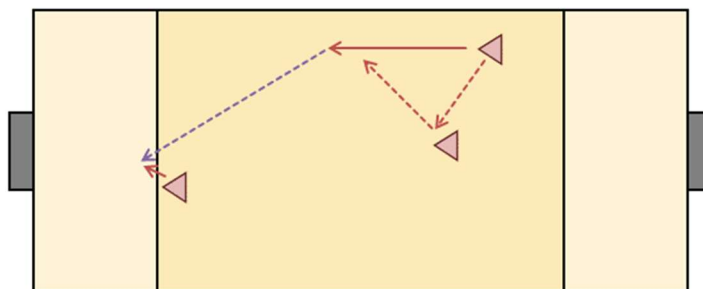
Oefening 2

- Idem voorgaande oefening, maar nu houdt degene die aanspeelt nog eerder in (komt niet over de helft van het veld)
- De andere speler die af gaat rondt gaat nu ook iets eerder weg zodat deze eerder bij het doelgebied is en de ander niet echt in hoeft te houden met spelen



Oefening 3

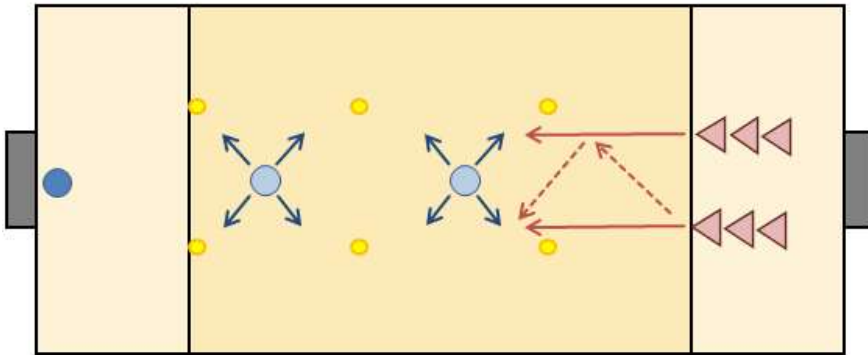
- Iemand staat als lijnspeler bij het doelgebied waar afgerond gaat worden. Daarnaast iemand op rechts aanval en een middenaanvaller.
- Rechtsaanval speelt bal naar midden, krijgt bal terug en speelt vanaf halverwege het veld een vlieger op de lijnspeler
- Deze situatie komt in de wedstrijd regelmatig voor in de 1^e of 2^e fase als de verdediging nog niet georganiseerd is.



6] Aanval-verdediging

Uitspelen offensieve dekking

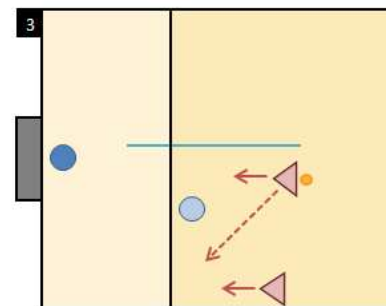
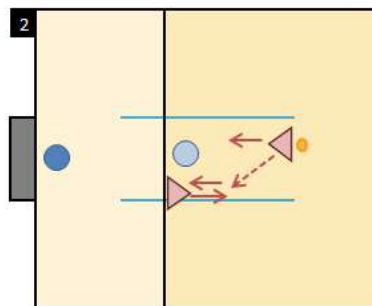
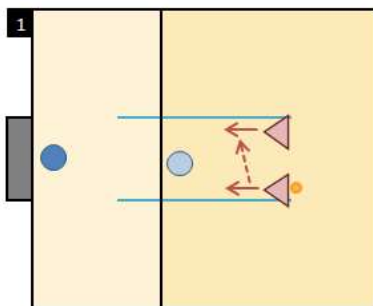
- Maak 2 rechthoeken in het middenveld. Zie onderstaande figuur.
- Binnen iedere rechthoek staat 1 verdediger. Deze mag niet uit zijn vak komen.
- Aanvallers gaan in tweetallen hier doorheen en om aan de overkant tot pirouette of vlieger te komen.
- De verdedigers proberen de bal te onderscheppen. Laatste verdediger mag tevens blokken.



Twee tegen één

Verklein het veld d.m.v. hoedjes of pionnen. 2 Aanvallers spelen 1 verdediger uit.

1. Twee middenaanvallers die de centrale verdediger uitspelen
2. Idem 1, maar nu met Lijnspeeler. Omdat er geen aanspeelpunt is zal de Lijnspeeler zich aan moeten bieden, druk moeten zetten en vanuit daar de aanval laten beginnen.
3. Idem 1, maar nu op linksaanval. Als extra opdracht zou je mee kunnen geven dat linksaanval alleen d.m.v. een vlieger mag scoren.



Drie tegen twee

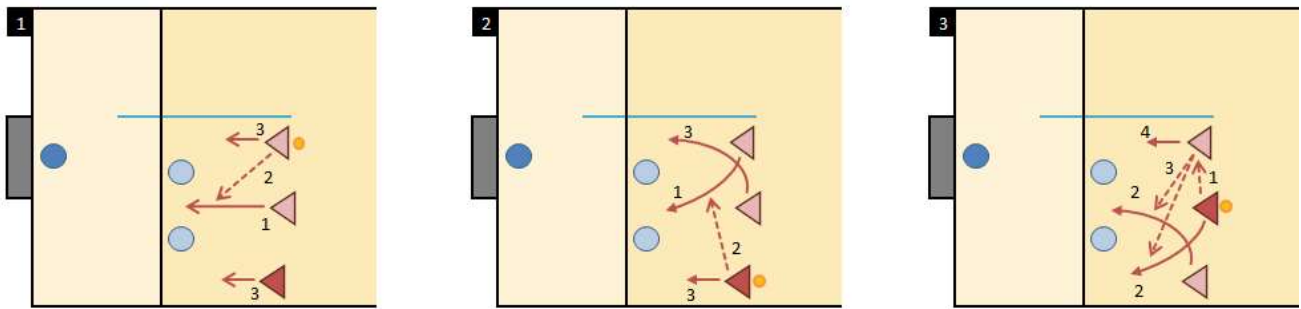
Gebruik bij deze oefeningen ongeveer 2/3^e van het veld.

Drie aanvallers op links, geen lijnspeeler. Twee verdedigers daar tegenover.

1. Specialist staat zijkant. Bal wordt rondgespeeld, middelste aanvaller start in en gaat daarbij zelf door óf bindt verdediger en speelt de bal door naar de vrijgekomen speler links of rechts van hem.
2. Specialist staat zijkant. Bal wordt rondgespeeld, rechter aanvaller start in als bal op links aanval is, krijgt de bal en kiest óf om zelf door te gaan óf de bal af te spelen op de achterom gekomen speler of op links aanvaller.
3. Specialist staat midden. Links aanval start in als rechter aanvaller de bal heeft. Specialist neemt positie links aanval over. Rechter aanvaller kiest om de bal te spelen naar de ingestarte links aanvaller óf de Specialist die nu op de buitenkant staat.

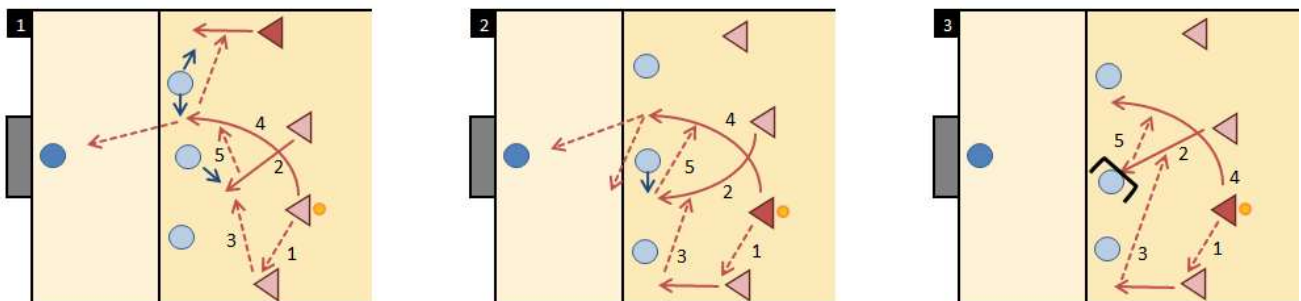


Deze oefeningen kunnen uiteraard ook op de rechterkant van het veld worden gespeeld.



Vier tegen drie met overgang op midden

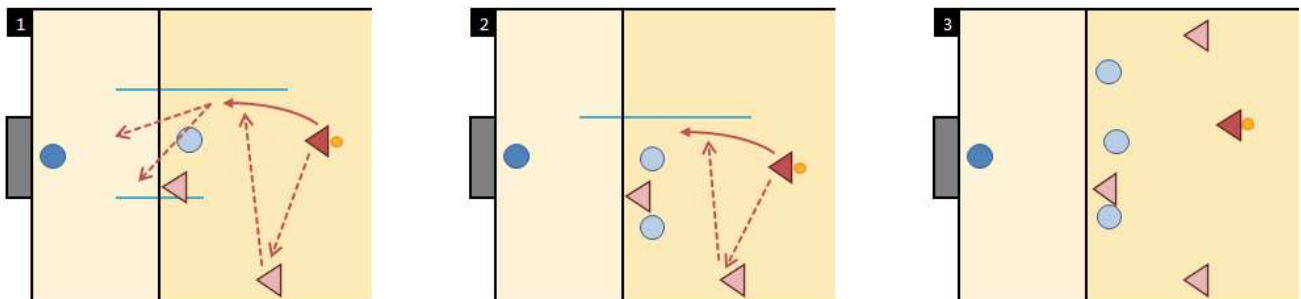
De eerder getrainde kruisjes of overgangen in de 3 vs 2 situaties kun je terug laten komen in wat uitgebreidere 4 tegen 3 concepten. De figuren geven enkele voorbeelden.



Specialist midden

Opbouwende oefening voor keuze Specialist om zelf te schieten of de vlieger aan te spelen.

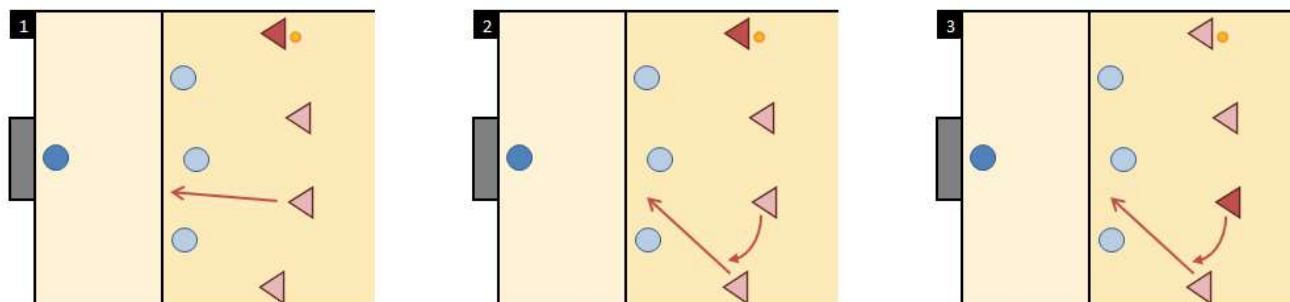
1. Verdediger op midden, lijnspeler, Specialist op midden en aanspeelpunt op links. Specialist speelt de bal naar links, start in en krijgt de bal terug. Specialist zorgt dat er ruimte wordt gecreëerd tussen hem en de lijnspeler door wat meer naar rechts te bewegen. Als de verdediger niet naar hem toekomt schiet hij zelf, anders speelt hij een vlieger op de lijnspeler aan.
2. Voeg rechter verdediger toe. Linksaanval doet nu ook actief mee. Oefening blijft hetzelfde alleen Specialist kan nu ook kiezen om de vlieger op linksaanval te spelen, uiteraard gebaseerd op basis van hoe de verdediging staat. Hetzelfde kan ook worden gedaan op rechtsaanval.
3. Speel 4 tegen 3 en probeer het uit te spelen op de eerder getraind vliegers en keuzemomenten.



4-0 aanval met overgang naar lijn

3 verdedigers tegen 4 aanvallers die zonder lijnspeler beginnen.

1. Bal wordt rondgespeeld. Als de bal op rechtsaanval is, start de linker-middenaanvaller naar de lijn. Rechteraanval of rechter-middenaanvaller kunnen hier direct een vlieger op spelen.
2. Idem 1, maar nu start de links aanvaller naar de lijn. De linker-middenaanvaller neemt de positie van linksaanval over.
3. Idem 2, maar nu Specialist als linker-middenaanval.



Overige ideeën

Er zijn tal van mogelijkheden. Enkele ideeën:

- Een aanvalskoncept spelen met specifieke opdracht aanval of verdediging
- Een verdedigingskoncept spelen met specifieke opdracht aanval of verdediging
- Door de Specialist op andere posities te zetten en de loopwegen te variëren ontstaat weer een heel andere aanvalsozette.
- De verdediging kan meer offensief of defensief verdedigen en op verschillende plaatsen anticiperende acties ondernemen waar de aanval op moet reageren.
- In plaats van 4 aanvallers tegen 3 verdedigers, probeer eens:
 - 3 Aanvallers vs 3 verdedigers. Aanvallers worden gedwongen 1-op-1 acties te maken en te bewegen
 - 4 Aanvallers vs 4 verdedigers, 1 verdediger moet wat offensiever.
 - 5 Aanvallers vs 4 verdedigers, 1 verdediger moet wat offensiever. Kleinere ruimtes waardoor moeilijkere keuzes. Is anders dan anders, dus out-of-the-box denken voor oplossingen.
 - 4 Aanvallers vs 3 verdedigers, maar dan op een kleiner veld.
- Tijdspeel: wanneer de trainer fluit mag aanval nog maar 5 keer overspelen
- Bepaalde tijd te gaan. Trainer geeft aan hoelang de set nog duurt. Bijvoorbeeld 5, 10 of 15 seconden. De aanval moet binnen die resterende tijd uitspelen, maar ook zorgen dat niet veel te snel wordt afgerond en nog veel tijd over is voor een tegenaanval.



