

Set-up oefening van: Angie Akers

Coach Dames Beachvolleybal Team Nederland

Beachvolleybal

10⁺



Doel

Nauwkeurig setten



Organisatie

- Beachvolleyballen
- Basket/mand



Opdracht

1 serveerder, 1 passer, 1 spelverdeler, 1 afvanger.

Tussen de passer en de setter kan een omgekeerde driehoek gevisualiseerd worden. Hierbij ligt de bovenkant van de driehoek bij de passer, en de onderkant tegen het net.

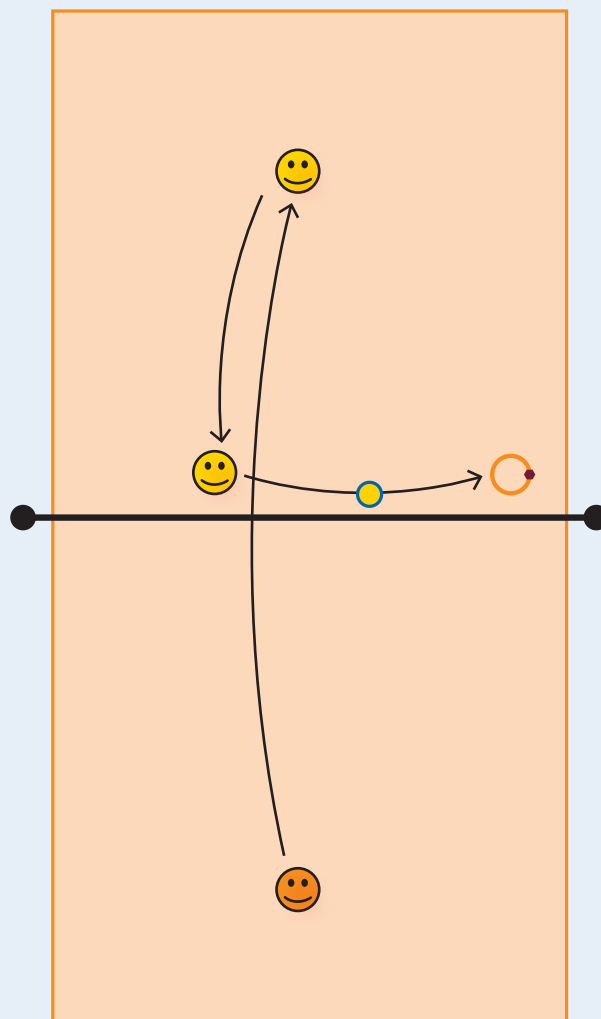
Start de oefening met een makkelijker serve. De pass moet naar de hoek van de driehoek worden gestuurd, welke het meest midden in het veld ligt. De setter set de bal naar het andere uiteinde. De afstand hiertussen is max 2 meter. Om nauwkeuriger te werken kan gebruik gemaakt worden van een staande korf.

Vervolg: In plaats van een korf speelt de coach de bal terug op de passer, herhaal en vang af /speel eventueel uit. Bij 3 spelers gebruik je 1 passer en 2 setters; coach serveert. Bij 5 spelers laat je 2 spelverdelers afwisselen. Bij 6 spelers verdeel je het in twee groepen en gebruik je beide kanten van het veld.



Spelregels

Werk aan de juiste techniek – indraaien naar de paal, voordat de set gegeven wordt, helpt bij de uitvoering. De set moet in een dynamische beweging gegeven worden in de schouderlijn van de aanvaller. Het meest gebruikelijke is om te werken met een standbeen (voorste been) in een kleine lunge-positie waarbij de benen de set up initiëren.



Aanpassingen

- De service van de 1e bal kan erg makkelijk zijn zodat de passer elke keer een goede pass af kan leveren.
- + Verhoog de passdruk door een moeilijker service.
- + Setter laten starten vanaf een dieper punt in het veld.
- + Setter vanuit blokpositie laten starten.
- + Varieer met setdoelen; vergroot de afstand naar het doel of verklein het doel, verschuif het doel per set.
- + Probeer 5 perfecte passes en setups op rij te krijgen. Betrek de partner in de oefening door feedback te geven, of door de bal zonder sprong te laten aanvallen.