



Bij deze oefening staat het aannemen met alle delen van het lichaam, verwerken en spelen van een bal met links en rechts centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: aannemen met voet, dijbeen, borst en hoofd; terugspelen met volley of dropkick; overspelen met hoofd, voet of dijbeen. Zorg ervoor dat je lichaam achter de bal is en dat je stevig staat.

Organisatie

- Twee vierkanten van 4 bij 4 meter.
- Meerdere speelvelden naast elkaar uitzetten.
- Serveren vanuit de handen met behulp van een volley of dropkick.
- Bal mag maximaal 1x of 2x stuiten (afhankelijk van het niveau).
- Maximaal 3 balcontacten inclusief terugspelen van de bal door het team.

Coaching

Voetvolley 2 tegen 2:

- De balbezitter (geel) serveert vanuit zijn eigen vierkant naar het vierkant van zijn tegenstander (blauw).
- De lijn van het vierkant telt mee.

Overige

- De ontvangers staan op de voorvoeten.
- De ontvangers kiezen voor de service positie naast elkaar.
- De ontvangers komen na de service achter elkaar te staan.
- Laat een moeilijke bal eerst 1x stuiten voordat je de bal aanneemt.