

## Training/Opbouw/Onderhoud (individuele) BILATERALE BALVAARDIGHEID

(ook) onder het motto: details maken het verschil (veel sets eindigen bij volleybal op slechts 2 puntjes verschil – zie ook onder dezelfde naam de clinic op <http://www.voltraweb.be/clinics.htm> naast 2020-04-06)

Vaststelling: heel wat SPS zijn enkel echt balvaardig met hun dominante kant/'hand' (bij ongeveer 85% is dat de rechter); dat valt vooral (maar niet enkel) op bij het éénhandig verdedigen en met EEN hand/arm haal je bv meer zijwaartse ruimte. Ook voorwaarts heeft dit zijn beperkingen: dan komt bv het 'richting net/veld' verdedigen in het gedrang.

Streefdoel: vooral met de 'handen', maar ook met andere lichaamsdelen 'even' balvaardig worden.

Je kan de oefening (hieronder in zijn totaliteit uitgeschreven) geheel of gedeeltelijk individueel laten aansluiten bij de trainings- en wedstrijdopwarming. Het inoefenen en automatiseren vraagt overigens niet veel ruimte (noch tijd) en kan (bovenop) veelal dus ook 'thuis'.

Starten kan naar keuze 'hoog' (= boven het hoofd) of laag (=met de voetEN) – Het is de bedoeling ononderbroken beide richtingen af te werken en dus echt te 'jongleren' met de volleybal.

Gooi de bal iets hoger op dan je gestalte en begin met die ongeveer ½ meter opwaarts te koppen – aansluitend steeds afwisselend met L en R de bal minder dan 50cm opspelen/op'slaan'/tikken met...

(nogsteeds hoger dan het hoofd) de handpalm(en) naar boven / de gesloten vuisten / verder (voor het lichaam) de zachte kant van de voorarmen (ev ook nog met die zachte kant naar beneden) / de palmen omhooggericht (doe DIT 5 keer om de rest vlotter te kunnen afwerken) / de gesloten vuisten (achtereenvolgens: handrug, duim-wijsvinger naar boven, vingerkootjes naar boven) / knieën / voeten / en dus in omgekeerde volgorde weer richting hoger dan het hoofd eindigend met een opwaartse kopbal en de bal vangen

PS Makkelijker starten kan vanaf (de bal enkele keren opspelen met L-R-palm en dan verder opwaarts)