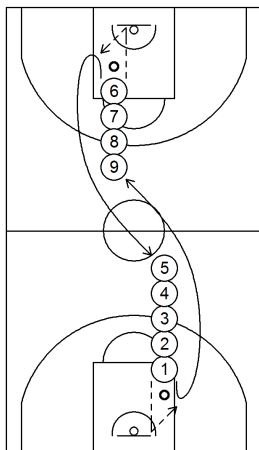




### Tippen



- Centers + Forwards
- vanaf U16
- 8 of 10 spelers
- 1 bal
- 2 baskets

#### Vereisten:

- spelers moeten in de lucht een van het bord terugkomende bal kunnen controleren en direct daarna weer tegen het bord drukken

**Doel:** timing en techniek van de handen trainen voor de tip in

#### Organisatie:

- de eerste speler gooit alleen de bal tegen het bord
- spelers moeten aan beide kanten tegelijk starten
- direct nadat een speler de bal tegen het bord heeft gedrukt moet hij in een stevige looppas naar de andere kant van het veld

- 1 minuut volhouden
- als er een bal op de grond komt, dan de uitgangsposities innemen en opnieuw beginnen

#### Teaching Points:

- hoe hoger de bal het bord raakt, hoe makkelijker het is voor de volgende speler
- houd afstand tot je voorganger zodat je kunt reageren op een bal die te hard wordt getipt
- gebruik zeker in het begin twee handen
- tip de bal op het hoogste punt van je sprong

#### Variaties:

- op 1 basket en om de coach heen lopen, waarbij de coach langzaam steeds verder van het bord af beweegt
- met één hand tippen
- links en rechts van de ring

### Tippen in vierkant (of driehoek)

#### Organisatie:

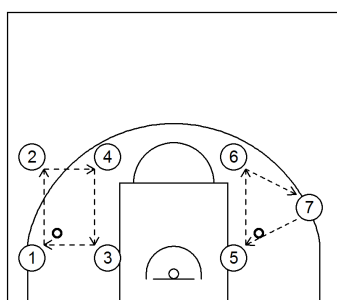
- spelers tippen de bal naar elkaar toe in een vierkant of driehoek
- 30 seconden volhouden, 30 seconden rust

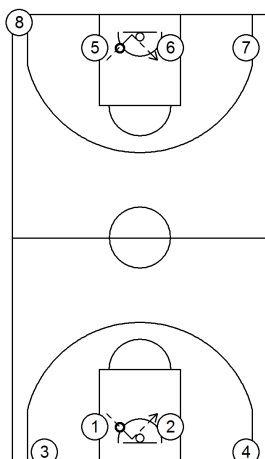
#### Teaching Points:

- gebruik één hand
- tip de bal op het hoogste punt van je sprong

#### Variaties:

- na 30 seconden een tweede bal inbrengen (alleen bij een viertal)
- linker- en rechter hand
- afstand verkleinen om reactiesnelheid te verhogen





### Volleybal voor 2

#### Organisatie:

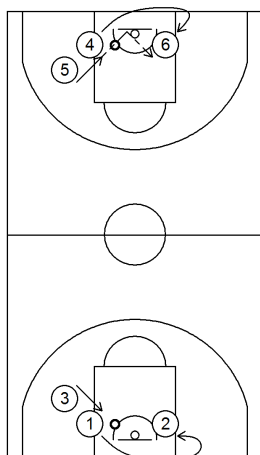
- 2 spelers tippen de bal via het bord naar elkaar toe
- 30 seconden volhouden, daarna het volgende tweetal

#### Teaching Points:

- gebruik één hand
- tip de bal op het hoogste punt van je sprong
- op je voorvoeten landen en springen (dus niet met je platte voeten op de grond)
- handen boven het hoofd houden
- ogen op de bal gericht houden
- vingers wijzen steeds naar boven

#### Variaties:

- linker- en rechter hand
- de eerste speler gooit de bal tegen het bord en de tweede scoort met een tip in (als de eerste poging mis is blijven tippen tot de bal raak is)
- bij de laatste variant kun je de afstand en de plaats van degen die moet scoren variëren



### 3 man Tippen en lopen

#### Organisatie:

- 3 spelers tippen de bal via het bord naar elkaar toe
- direct na het tippen oversteken en aan de andere kant aansluiten
- 30 tot 60 seconden volhouden, daarna 30 seconden rust

#### Teaching Points:

- gebruik één hand
- tip de bal op het hoogste punt van je sprong
- op je voorvoeten landen en springen
- handen boven het hoofd houden
- ogen op de bal gericht houden
- vingers wijzen steeds naar boven

#### Variaties:

- linker- en rechter hand