

**Start2
Volley**

**Clinic
SmashVolley**

Start2Volley-clinic 1
Seizoen 2016-2017

1. Algemeen gedeelte

Begin jouw algemeen gedeelte eens met een spel. Hieronder staan een aantal voorbeelden uitgewerkt die perfect binnen dit thema passen. Je kan hierbij het spel een eerste keer laten spelen waarbij de bal wordt geworpen in plaats van erop te slaan.

Natuurlijk kan je ook altijd een algemeen gedeelte uitwerken waarbij het accent ligt op gericht werpen.

Smash-drijfbal

Organisatie

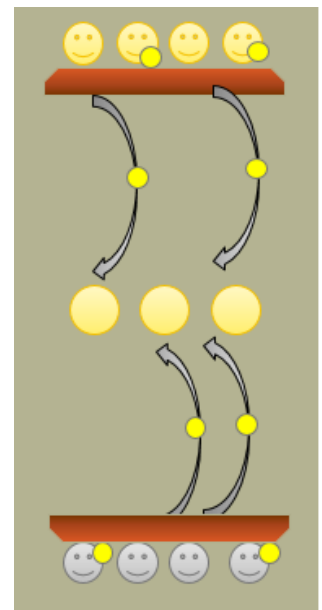
- 1 bal per speler
- 3 fitnessballen als drijfballen
- 2 Zweedse banken en 2 teams

Opdracht

- Scoor punten door de verschillende drijfballen met de volleybal tegen de bank van het andere team te slaan.

Spelregels

- Achter de eigen bank blijven om te smashesen.
- Ballen die tussen de banken terechtkomen mogen tijdens het spel niet worden gehaald (uit veiligheid). Ballen die doorrollen tot aan de bank mogen wel worden opgepakt.
- Als er veel volleyballen tussen de banken liggen, wordt er een korte pauze ingelast zodat deze ballen kunnen worden opgehaald.
- De fitnessbal wordt terug in het midden gelegd na het maken van een punt. Op die manier blijven er steeds 3 mikpunten aanwezig.



Aanpassingen

- Gemakkelijker
 - Banken dicht bij elkaar zetten.
 - Grotere drijfballen gebruiken.
- Moeilijker
 - Banken verder uit elkaar zetten.
 - Kleinere drijfballen (bv. volleyballen) gebruiken.
 - Speel dit spel met 4 teams. Je werkt dan met 4 Zweedse banken die in een vierkant staan.
- Variatie:
 - Gebruik strandballen als drijfbal en gooi met tennisballen.

Scoren!!

Organisatie

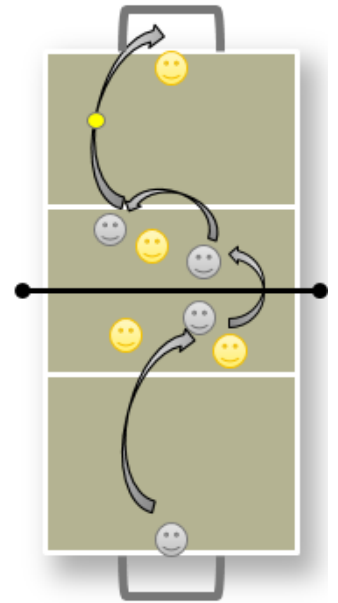
- volleybalveld
- 2 doeltjes
- een volleybal

Opdracht

- Welk team scoort de meeste punten door te smashes in het doel?

Spelregels

- Het veld is in 4 vakken verdeeld.
- Ieder team heeft 1 keeper, 1 verdediger en 2 aanvallers.
- Iedere speler moet in zijn vak blijven.
- Binnen de 3 seconden moet de bal gepast of op doel gesmasht worden uit eigen opgooi of door een pas.



Aanpassingen

- Gemakkelijker
 - Meer aanvallers dan verdedigers.
 - Bovenhandse worp in plaats van smashes.
 - Spelen zonder vakken. Iedereen is aanvaller en verdediger.
- Moeilijker
 - Evenveel aanvallers als verdedigers.
 - Enkel op doel smashes vanuit een pas van een teamgenoot.
 - Shotklok instellen zodat zo snel mogelijk getracht wordt een punt te scoren.
- Variatie:
 - Plaats een aantal kegels op een bank in plaats van te werken met een doel. Elke kegel die van de bank wordt geslagen levert een punt op.

Driesbal

Organisatie

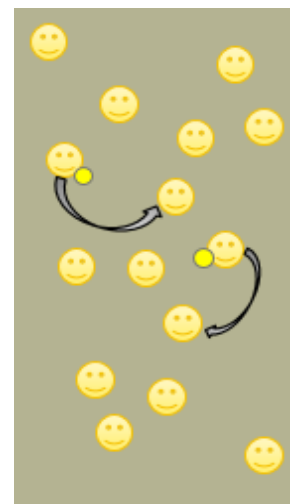
- een volleybalveld
- 1 volleybal per 7 spelers

Opdracht

- Probeer zoveel mogelijk anderen aan te gooien zonder zelf aangegooid te worden.

Spelregels

- Met de bal moet geprobeerd worden andere spelers aan te gooien.
- Bal kan afgeweerd worden met de vuist.



- Aangegooide spelers moeten gaan zitten op de grond.
- Als iemand van op de grond een bal kan pakken, mag iedereen terug meespelen.
- Iedere speler mag proberen om een bal te onderscheppen zodat hij/zij iemand aan kan gooien.

Aanpassingen

- Gemakkelijker
 - Aangooien mag enkel op de benen.
 - Groter speelveld of minder ballen.
- Moeilijker
 - De bal mag niet meer afgeweerd worden met de vuist, maar moet verplicht gevangen worden.
 - Kleiner speelveld of meer ballen.
- Variatie
 - De ballen buiten het speelveld mogen niet gehaald worden. Het is de trainer die de ballen inbrengt.

Kegelbal

Organisatie

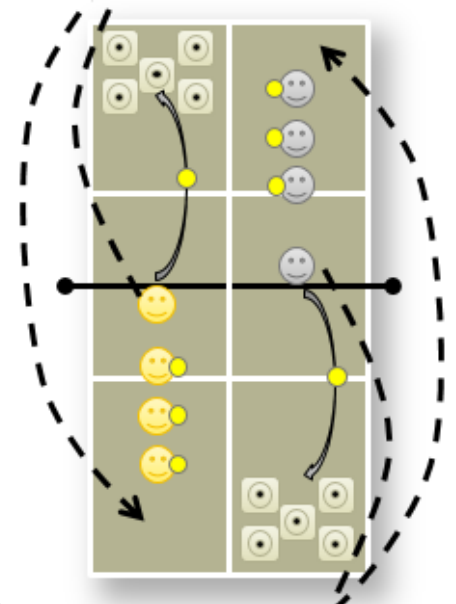
- een volleybalveld verdeeld in 2 in de lengte
- nethoogte: +/- voorarmhoogte van het kind met een gemiddelde lengte
- 1 volleybal per speler
- 10 kegels; 5 per team

Opdracht

- Welk team smasht als eerste alle kegels omver?

Spelregels

- De spelers smashten van achter het net naar de kegels.
- Omgelagen kegels blijven liggen.
- Om ter snelst alle kegels omslagen.
- Na de smash haalt de speler de bal en sluit die achteraan aan.



Aanpassingen

- Gemakkelijker
 - Kegels dichterbij zetten of net lager hangen.
 - Kegels dichterbij elkaar zetten.
- Moeilijker
 - Kegels verder weg zetten of net hoger hangen.
 - Kegels meer uit elkaar zetten.
 - Smashten uit een pas van een teamgenoot.

2. Specifiek gedeelte

Binnen het specifiek gedeelte worden een aantal uitgewerkte ideeën aangeboden. Het is aan jou als jeugdtrainer om hier zelf verder in te gaan variëren en te zorgen voor een zinvolle training.

Idee 1

Organisatie

- Spelers staan per 2 achter een Zweedse bank.
- De Zweedse bank staat op een 3-tal meter opgesteld evenwijdig met de muur.
- 1 volleybal per duo

Oefenstof

- Speler A werpt de bal op en slaat deze via de grond tegen de muur. Speler B vangt de bal op en voert op zijn beurt de oefening uit.
- Idem vorige, maar speler B plukt de bal uit de lucht, voert een extra dribbel uit en slaat dan de bal via de grond tegen de muur.
- Speler A slaat de bal 3x na elkaar via de grond tegen de muur. Nadien doet speler B hetzelfde.
- Idem vorige, maar A en B slaan om beurt de bal via de grond tegen de muur. Welk duo kan de langste reeks maken?

Variaties

- Een aantal van de bovenstaande oefeningen kan je ook vanuit kniezit (op één knie) uitvoeren.
- Speler B gooit de bal telkens naar A, die de bal onmiddellijk via de grond tegen de muur slaat.
- Maak de oefening moeilijker/gemakkelijker door de Zweedse bank verder/korter bij de muur te plaatsen.

Idee 2

Organisatie

- Er wordt gewerkt aan weerszijden van het net:
 - Spelers staan aan de ene kant.
 - Aan de andere kant ligt er telkens een mat op 4,5m.
- Werken in kleine groepjes (van maximum 4 spelers):
 - Eén speler staat zonder bal op de mat.
 - De andere 3 spelers hebben elk een volleybal.

Oefenstof

- Speler gooit de bal onderhands over het net richting mat. Speler op de mat probeert de bal voor de bots te vangen. Nadien wordt er doorgeschoven.
 - Bal wordt nu onderhands met één hand (slaghand) geworpen.
 - Speler laat de bal botsen en slaat deze onderhands over het net.
 - Idem vorige, maar de bal wordt nu uit de hand geslagen.
- Deze oefeningen kunnen ook tegen elkaar worden uitgevoerd: Wie haalt er het eerst 10 punten?

Variaties

- In de manier waarop de speler zich op de mat bevindt:
 - al staande op één been
 - kniezit
 - al zittend op het achterwerk
- Maak gebruik van een bandenrij waarin de speler zich mag verplaatsen om de bal te vangen.
 - De banden op elkaar laten aansluiten: naast of achter elkaar.
 - Een patroon waarbij de fietsbanden verder uit elkaar liggen.
- Laat de spelers op een bank staan om de bal te vangen.

Idee 3

Organisatie

- Spelers staan per 2 ten opzichte van elkaar. Tussen hen hangt er een laag net (hoogte varieert in functie van de grootte van de kinderen).
- Eén bal per 2 spelers.

Oefenstof

- Speler A dribbelt de bal 2x en slaat deze dan bovenhands via de grond over het net naar speler B. B vangt de bal en voert daarna dezelfde oefening uit.
- Idem, maar de bal wordt nog 1x gedribbeld.
- Bovenstaande oefeningen worden nu dicht bij het net uitgevoerd, waarbij de bal na de dribbel(s) over het net wordt geslagen.

Variaties

- Je kunt het lage net vervangen door een rij banken. Op die manier kan je de oefeningen uitbreiden:
 - Plaats een aantal kegels op de banken. Na het dribbelen moeten de spelers proberen om een kegel van de bank te slaan.
 - Maak de oefening moeilijker/gemakkelijker door:
 - ✓ de kegels verder uit elkaar te zetten/korter bij elkaar te plaatsen.
 - ✓ de afstand van de speler tot de kegels te vergroten/te verkleinen.

- Varieer in de manier waarop de bal door de andere speler moet worden gevangen:
 - Bal wordt eerst onderhands omhoog gespeeld.
 - Idem, maar bal met één hand/arm spelen vooraleer deze te vangen.

Idee 4

Organisatie

- Spelers staan per 2 achter elkaar op 3m van het net.
- 1 bal per duo

Oefenstof

- Speler A gooit de bal onderhands over het net, loopt achter de bal en vangt deze op na maximum één bots. Daarna rolt A de bal onder het net naar speler B die op zijn beurt de oefening uitvoert.
- Idem vorige, maar de bal wordt nu niet meer teruggerold, maar op de grond gelegd en teruggeslagen.
- A laat de bal 1x botsen en slaat deze dan onderhands over het net. Aan de andere kant wordt de bal opgegooid en via een bots onder het net geslagen.
- Idem vorige, maar de bal wordt nu onderhands uit de hand geslagen.

Variaties

- Voer de oefeningen uit met een strandbal. De strandbal wordt hierbij dan niet onder het net geslagen, maar bovenhands over het net.

Idee 5

Organisatie

- Er wordt gewerkt in groepjes van 3 spelers
- Speler A staat aan één kant van het net met een bal, speler B en C staan aan de andere kant naast elkaar (ongeveer 2m ruimte tussen hen beiden).
- 1 volleybal per trio

Oefenstof

- Speler A speelt door middel van een onderhandse opslag de bal over het net naar speler B of C. Beide spelers (B en C dus) lopen naar het net. Als B de bal gevangen heeft, gooit hij die via met 2 handen bovenhands in het net. C moet de bal kunnen vangen vooraleer deze op grond botst en loopt naar de startpositie. De oefening wordt hernomen.
- De bal wordt niet meer in het net gegooid, maar opgegooid en in het net geslagen.
- Wanneer B de bal vangt, loopt hij naar het net en gooit de bal via een onderhandse worp naar C die de bal onmiddellijk in het net slaat. B moet deze bal kunnen oppakken.

Variatie

- Je kan het eerste contact ook via onderarms spelen laten uitvoeren.

3. Spelvormen

Dit derde en laatste deel van de syllabus bevat de spelvormen die binnen de verschillende levels van SmashVolley voorkomen. De inhoud ervan wordt aangevuld met een aantal tips en variaties.

Algemeen

- Aantal spelers
 - Een SmashVolleyteam bestaat normaal gezien uit één of twee spelers, met al dan niet een reservespeler. Er kan bv. gewisseld worden na elke smash (of na elk gespeeld punt).
- Nethoogte
 - Deze nethoogte wordt bewust aan de lage kant gehouden (tussen 1m en 1,50m). We willen immers iedereen aan het smashen krijgen.
 - De gehanteerde standaardhoogte is 1,20m. Dit kan ook in functie van de lengte van de kinderen naar boven (bv. 1,40m) of naar onder (bv. 1m) worden gebracht.
- Veld
 - Dit is aanpasbaar. Hoe groter het veld is, hoe meer kans je natuurlijk hebt om te scoren.
 - Je kan bij de lagere niveaus bv. werken op een veldje van 3m x 6m. Naarmate het niveau stijgt, kan je dit uitbreiden tot bv. 4,5m x 6m.
- Bal
 - Werk bij de jongste kinderen met een lichtere volleybal.
- Opslag (mogelijke variaties)
 - Onderhands/Bovenhands overgooien van de bal (met één of 2 handen).
 - Bal via de grond over het net botsen (al dan niet na sprong).
 - Bal voor zich op grond slaan en dan overtoetsen.
 - De bal recht voor zich botsen en dan over net slaan.
- Na-acties
 - Je kunt die integreren in de diverse spelvormen, zodat het geheel intensiever wordt.
 - Zorg ervoor dat deze na-acties niet gaan overheersen. De spelvorm op zich blijft het belangrijkste.

Levels

- Daar waar men binnen het jeugdvolleybal meestal spreekt over 'spelniveaus', hanteert men hier het begrip 'levels'. Het komt eigenlijk op hetzelfde neer. Ook hier wordt er gewerkt met verschillende niveaus (levels), waarbij er een aantal differentiatiemogelijkheden (gemakkelijker (-) / moeilijker (+)) worden aangeboden.
- Op de site van de Vlaamse Volleybalbond (VVB) is een filmpje terug te vinden waarin deze levels worden beschreven (<http://www.volleyvub.be/volleyschool/smashvolley-2/>).

Level 1 (1 contact)

- Bij level 1 komt er telkens slechts één speler aan de bal. Er wordt dus gespeeld in één contact.
 - De eerste bal wordt vanop korte afstand (3m) via een onderhandse opslag in het spel gebracht.
 - Deze opslag wordt door het ontvangende team na een bots gevangen.
 - De speler die de bal vangt, loopt naar het net.
 - De bal wordt uit stand over het net geslagen.
 - De verdedigende ploeg probeert de bal weer na één bots te vangen.
 - De ploeg die scoort gaat steeds opslaan in juiste volgorde.

- Je kan hier de speler die de bal niet vangt een na-actie laten uitvoeren. Anders is de kans reëel dat die te lang stilstaat tijdens de rally.

- Er kan gevarieerd worden door te werpen in plaats van te slaan, door bovenhandse opslag toe te staan en/of zonder bots te werken.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Level 1 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Eénhandige worp ○ Vangen na bots ○ Naar het net lopen ○ Smashworp ○ Vangen na bots 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Level 1 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Bovenhandse opslag ○ Vangen zonder bots ○ Naar net lopen ○ Smash ○ Vangen na bots
---	--

Level 2 (2 contacten)

- Bij dit level is elke speler verantwoordelijk voor één van de 2 contacten. Daardoor is dit een mooi voorbeeld van het 'als-dan'-principe.
 - De eerste bal wordt vanop korte afstand (3m) via een onderhandse opslag in het spel gebracht.
 - Deze opslag wordt door het ontvangende team na een bots gevangen.
 - De speler die de bal vangt, loopt naar het net en geeft een onderhandse pasworp naar de partner.
 - De partner zal de bal vanuit stand over het net slaan.
 - De verdedigende ploeg probeert de bal weer na één bots te vangen.
 - De ploeg die scoort gaat steeds opslaan in juiste volgorde. Je kunt er eventueel voor opteren om ieder om beurt te laten opslaan, ongeacht welke ploeg het punt heeft gescoord.

- Mogelijke na-actie:
 - De speler die de bal vangt kruipt door de benen van de speler die de bal over het net heeft geslagen.

- Vangen en bovenhandse worp kan gebruikt worden als variatie, net als de bovenhandse toetsworp en/of sprongsmash.
 - Level 2 -
 - Eénhandige bovenhandse worp
 - Vangen na bots
 - Naar net lopen
 - Onderhandse pasworp naar partner
 - Vangen, opgooien en smashen
 - Vangen na bots
 - Level 2 +
 - Bovenhandse opslag
 - Vangen zonder bots
 - Naar net lopen
 - Bovenhandse toetsworp
 - Sprongsmash
 - Vangen na bots

Level 3 (3 contacten)

- Hier krijgen we een driedelige opbouw. Er wordt dus gespeeld in 3 contacten, net zoals bij de spelgroepen 2-tegen-2 en hoger.
 - De eerste bal wordt via een bovenhandse opslag (vanop 6m) in het spel gebracht.
 - Deze opslag wordt door het ontvangende team gevangen (geen bots toegelaten).
 - De speler die de bal vangt, gooit deze met een pasworp naar zijn partner. Deze partner is ondertussen naar het net gelopen.
 - De speler die aan het net staat, vangt de bal en doet daarna een bovenhandse toetsworp.
 - De bal wordt rechtstreeks gesmasht.
 - De verdedigende ploeg probeert de bal na één bots te vangen.
 - De ploeg die scoort gaat steeds opslaan in juiste volgorde.
- Onderhandse opslag of vangen na de toetsworp en voor het smashen kan dit level gemakkelijker maken. Rechtstreeks onderhands spelen na de opslag en/of een echte toetspas kan het moeilijker maken.
 - Level 3 -
 - Onderhandse opslag
 - Vangen zonder bots
 - Pasworp naar partner (partner loopt naar het net)
 - Vangen
 - Onderhandse pasworp
 - Vangen, opgooien en smashen
 - Vangen na bots
 - Level 3 +
 - Verre bovenhandse opslag
 - Onderhands spelen, vangen en pasworp naar partner (partner loopt naar het net)
 - Toetspas
 - Sprongsmash
 - Vangen na bots

Toplevel (3 contacten)

- Ook bij het toplevel wordt er opgebouwd in 3 contacten., maar er wordt rechtstreeks gespeeld.
 - De eerste bal wordt via een bovenhandse opslag (vanop 6m) in het spel gebracht.
 - Deze opslag wordt door het ontvangende team door één speler rechtstreeks onderhands naar de partner gespeeld.
 - De partner doet onmiddellijk een toetspas.
 - De eerste speler speelt de bal via een sprongsmash over het net.
 - De verdedigende ploeg probeert de rally verder te zetten door een rechtstreekse opbouw.
 - De ploeg die scoort gaat steeds opslaan in juiste volgorde.

- Dit level kan eenvoudiger gemaakt worden door het tweede contact te laten vangen om dan een toetspas te geven en/of door de smash uit stand te laten doen.
 - Toplevel -
 - Bovenhandse opslag
 - Zonder bots onderhands spelen naar partner
 - Vangen
 - Toetspas
 - Smash uit stand
 - Vangen na bots

Een leuk alternatief: Bonniebal

- Sommige van bovenstaande spelvormen kunnen ook uitgevoerd worden onder de vorm van bonniebal.

- Organisatie
 - Speelvlak: 2 harde matten
 - Terreinafmetingen: geen. Spelers mogen zich overal in de ruimte verplaatsen.
 - Volleybal
 - Ploegen van 2 spelers

- Spelregels
 - De bal wordt via een smash op de matten in het veld gebracht.
 - Opbouw, waarbij de bal steeds op de mat moet worden geslagen.
 - Bal mag tegen de muur botsen, maar niet op grond.

- Voor de volledige uitleg: https://www.youtube.com/watch?v=WG8ogjK_Oog.