

**Start2
Volley**

Clinic Spelvormen

**Start2Volley-clinic 2
Seizoen 2016-2017**

Inleiding

Binnen deze clinic staan de spelvormen (het derde gedeelte binnen de jeugdtraining) centraal. De reden hiervoor ligt voor de hand. Nog al te dikwijls laten we de kinderen op het einde van de training zomaar wat wedstrijdjes spelen. Een degelijke spelvorm zorgt ervoor dat het aangeleerde spelenderwijs verder wordt ingeoeffend.

De uitgewerkte spelvormen in deze syllabus situeren zich binnen de spelgroepen 1-tegen-1 en 2-tegen-2. Per spelvorm staat er telkens een techniek centraal. Ook wordt er aandacht besteed aan de na-actie (Als er één is voorzien, want niet altijd nodig).

Als extraatje vinden jullie eerst een aantal algemene gedeeltes rond tik- en doelspelen die jullie binnen jullie training kunnen gebruiken.

Veel succes!

Kristof De Loose



Algemeen gedeelte - Tikspelen

Iedereen heeft wel al eens een tikspel gespeeld: op school (buiten op de speelplaats of tijdens de turnles), in de jeugdbeweging of ergens anders. Het doel van deze spelen is simpel: de lopers proberen te vermijden dat ze getikt worden en de tikkers trachten de lopers te tikken.

Hou bij de organisatie van tikspelen rekening met de grootte van de spelersgroep. Wanneer er wordt gewerkt met één tikker in een groep van 10 spelers, dan zal de intensiteit heel laag liggen (Veel kinderen staan stil). Dit kun je oplossen door bv. te gaan werken met meerdere tikkers. Een andere mogelijkheid is dat je de groep gaat opsplitsen in twee en hetzelfde tikspel op twee speelhelften van het volleybalveld laat uitvoeren.

Zorg er daarnaast voor dat deze tikspelen niet te lang duren. Een tikspel van 10 minuten laten uitvoeren, dit zonder de nodige variatie, heeft weinig zin. De kinderen zullen het redelijk snel beu worden.

Tikspel 1

Organisatie

- 1 bal (voor de tikker)
- fietsbanden (verspreid over het terrein)

Spel

- De tikker probeert de lopers met de bal te tikken.
- Lopers mogen niet in de fietsbanden komen.

Variaties

- Wie in de fietsband staat, mag niet worden getikt. De speler in de fietsband mag er maar 2 seconden in blijven staan. Het is niet toegestaan dat er meerdere spelers tegelijk in een fietsband staan.
- Een speler die in de fietsband staat, mag er worden 'uitgeduwd' door een andere loper (Terugduwen mag niet).

Alternatief

- Je kan dit tikspel ook spelen waarbij je de fietsbanden vervangt door autobanden.

Tikspel 2

Organisatie

- 1 bal (voor de tikker)
- fietsbanden (verspreid over het terrein)

Spel

- De kinderen staan elk in een fietsband. Ze proberen van fietsband te wisselen zonder dat ze worden getikt. Per keer dat het lukt, verdienen ze één punt. Wie behaalt als eerste 5 punten?
- De tikker probeert de lopers met de bal te tikken. Iemand die getikt wordt, moet eerst een bepaalde opdracht in een fietsband uitvoeren (bv. 3x met beide voeten in en uit de hoepel springen) vooraleer hij/zij terug punten kan verdienen.

Variaties

- Lopers en tikkers springen op één been (i.p.v. gewoon te lopen). Beperk hierbij wel de loopruimte en werk met een score tot 3 punten.
- Speel dit spel met 2 tikkers die elkaar een hand geven. Je kan als bijkomende variatie de 2 tikkers verplichten om elkaar hetzelfde hand te geven (allebei rechts of links).

Tikspel 3

Organisatie

- markeerpotje voor de tikker (als herkenning)
- ballen voor een aantal lopers

Spel

- Klassiek tikspel, waarbij een looper met een bal niet mag worden getikt.
- De lopers met een bal proberen deze door te geven wanneer een andere speler dreigt getikt te worden.

Variaties

- In het doorgeven van de bal: bal gooien naar elkaar, met een bots doorgeven, ...
- Gebruik een tennisbal om door te geven.
- Varieer in het voorwerp dat wordt doorgegeven (bv. een markeerpotje).

Tikspel 4

Organisatie

- geen materiaal nodig

Spel

- Bij dit tikspel zijn er één tikker en één looper. De andere kinderen liggen per 2 verspreid in buiklig op de grond.
- De tikker probeert de looper te tikken. Die looper kan naast een duo gaan liggen. Het middelste kind mag blijven liggen, terwijl het buitenste kind nu looper wordt.
- Wanneer de looper wordt getikt, wisselen tikker en looper van functie.

Variaties

- In de manier waarop de duo's zich bevinden: staand, zittend, ruglig, ...
- Er zijn 2 tikkers die samen één bal hebben. Ze proberen de looper aan te tikken voordat die naast een duo kan gaan liggen. De bal mag hierbij uitgewisseld worden door deze naar elkaar te gooien. Geef hier wel duidelijk aan wie tikker blijft en wie looper wordt.

Algemeen gedeelte - Doelspelen

Wil je het (doel)gericht spelen bevorderen? Dan kan je altijd in het algemeen gedeelte de nodige aandacht besteden aan doelspelen. Je werkt hierbij met aanvallers die trachten om een doel te scoren en verdedigers die dit proberen te verhinderen.

Ook hier is het belangrijk om de groepen niet te groot te maken, zodat de kinderen voldoende actief bezig-zijn.

Doelspel 1

Organisatie

- 2 Zweedse banken
- 10 kegels (5 op elke bank)
- 1 volleybal

Spel

- Er zijn 2 ploegen. Ze proberen door middel van passenspel tot aan de overkant te geraken en daar de kegels van de bank te gooien.
- Spelers mogen dribbelen met de bal.
- Er mag maar één kegel tegelijk omver worden gegooid.

Variaties

- Dribbelen wordt niet toegestaan. Speler met de bal mag dus niet lopen.
- Bal wordt aan elkaar doorgegeven via slag.

Doelspel 2

Organisatie

- fietsbanden, verspreid over het veld
- één volleybal

Spel

- De groep wordt opgesplitst in 2 ploegen.
- Beide ploegen proberen te scoren door de bal telkens in één van de fietsbanden te gooien.
- Er geldt wel volgende beperking: Er mag niet tweemaal achter elkaar in dezelfde fietsband worden gegooid.

Variaties

- Vooraleer te kunnen scoren, moeten er eerst minstens 3 passen worden gegeven.
- Vervang de volleybal door bv. een pittenzakje.

Doelspel 3

Organisatie

- één ballon
- één volleybal per speler

Spel

- Vorm 2 ploegen.
- De ballon wordt door de trainer in de lucht geslagen.
- De spelers van beide ploegen proberen deze ballon in een bepaalde zone te krijgen door de bal tegen de ballon te gooien.
- Valt de ballon op grond, dan zal de trainer vanop die plaats de ballon terug omhoog slaan en herneemt het spel.

Variaties

- Bij elke ploeg heeft één speler geen bal. Hij/zij mag gewoon tegen de ballon slaan, terwijl de anderen met de bal tegen de ballon blijven gooien.
- Vervang de ballon door een gymbal die je op een startpunt legt. Door met de bal tegen deze gymbal te gooien, proberen de beide ploegen die over een bepaalde lijn te rollen.

Doelspel 4

Organisatie

- 2 fluohesjes
- zachte bal

Spel

- Bij elke ploeg heeft één speler een fluohesje aan. Hij/zij vormt het doel.
- Beide ploegen proberen bij de tegenstander de speler met het fluohesje te raken door deze aan te gooien. De anderen proberen dit te verhinderen.
- De speler die het fluohesje aanheeft, mag vrij rondlopen maar hij/zij mag de bal niet afweren.

Variaties

- De speler met het fluohesje mag de bal afweren.
- Het aangooien wordt vervangen door het tikken met de bal.

Doelspel 5

Organisatie

- één volleybal

Spel

- Elke speler is een bewegend doel.
- De spelers proberen te scoren door de bal door de benen van één van de ploeggenoten te rollen.

Variatie

- De bal mag ook door de benen worden gebotst, waarbij het 'doel' met gespreide benen mag opspringen.
- Wanneer een speler de bal in kniezit kan vangen, wordt er een punt gescoord.

Spelvormen

De voorbeelden die hier zijn neergeschreven kunnen steeds worden aangepast, dit in functie van de gehanteerde volleybaltechniek en/of het spelniveau waarop de kinderen zich bevinden. Ook de vermelde na-actie is voor verandering vatbaar. Zorg ervoor dat deze na-actie niet gaat overheersen, want het volleybalspel zelf primeert nog altijd.

Hou bij de organisatie rekening met o.a. volgende punten:

- Terreingrootte: smal/breed, diep/kort.
- Nethoogte: laag/hoog, schuin net (in functie van het accent, de techniek).
- Balkeuze: lichte bal, gewone volleybal, grotere bal.

Spelniveau 1A - Spelvorm 1

- Techniek: Vangen en werpen
- Opslag:
 - De bal wordt met beide handen onderhands over het net gegooid.
- Tijdens:
 - De spelers mogen de bal vrij vangen (al dan niet na een bots) en daarna over het net gooien.
 - Ze moeten wel de bal gooien vanop de plaats waar ze hem hebben gevangen.
- Na:
 - Eén voet op één van de zijlijnen zetten en daarna terug een centrale plaats in het terrein innemen.

Spelniveau 1A - Spelvorm 2

- Techniek: Vangen en werpen
- Opslag:
 - De bal wordt met beide handen onderhands over het net gegooid.
- Tijdens:
 - De bal verplicht onderhands vangen en onderhands werpen.
- Na:
 - Op de 4 hoeken van elk terrein staat een kegel. De speler moet één van de kegels tikken.
 - Eventueel als extra opdracht: nooit tweemaal na elkaar dezelfde kegel tikken.

Spelniveau 1A - Spelvorm 3

- Techniek: Vangen en werpen
- Opslag:
 - De bal wordt via de grond onder het net gebotst.
- Tijdens:
 - De bal onderhands vangen/gooien of bovenhands vangen/overduwen.
- Na:
 - Er ligt een fietsband centraal op de middellijn. De speler verplaatst zich voorwaarts, zet één voet in de band en keert achterwaarts terug.

Spelniveau 1B - Spelvorm 1

- Techniek: Bovenhands
- Opslag:
 - De bal wordt voor zichzelf opgegooid en overgetoetst.
- Tijdens:
 - De bal wordt boven het hoofd gevangen. De speler gooit de bal voor zichzelf op en toetst deze over.
- Na:
 - Er staat een kegel centraal op de achterlijn. De speler tikt deze kegel en neemt nadien terug een centrale positie in.

Spelniveau 1B - Spelvorm 2

- Techniek: Onderhands
- Opslag:
 - De bal wordt met één hand onderhands over het net gegooid.
- Tijdens:
 - De bal onderhands vangen, voor zichzelf opgooien en onderhands overspelen.
- Na:
 - Ter plaatse tot split komen.

Spelniveau 1B - Spelvorm 3

- Techniek: Slag
- Opslag:
 - De bal wordt met één hand bovenhands over het net gegooid.
- Tijdens:
 - De bal onderhands vangen, opgooien en bovenhands over het net slaan.
- Na:
 - Met 2 voeten uit het terrein gaan (zijlijn of achterlijn).

Spelniveau 1C - Spelvorm 1

- Techniek: Bovenhands
- Opslag:
 - De bal wordt na één controletoes bovenhands in het spel gebracht.
- Tijdens:
 - De bal eenmaal laten botsen om dan na 1 of 2 controletoesen bovenhands terug over te spelen.
- Na:
 - Er staat een kegel centraal op de middellijn. De speler loopt voorwaarts rond de kegel om dan achterwaarts terug in het terrein te keren.

Spelniveau 1C - Spelvorm 2

- Techniek: Onderhands
- Opslag:
 - Aanlopen, springen en de bal via een bots over het net gooien.
- Tijdens:
 - De bal eenmaal laten botsen, onderhandse controle en onderhands overspelen.
- Na:
 - Op de 4 hoeken van elk terrein ligt er een fietsband. De speler moet een voet in één van deze fietsbanden zetten.
 - Eventueel als extra opdracht: nooit tweemaal na elkaar naar dezelfde fietsband gaan.

Spelniveau 1C - Spelvorm 3

- Techniek: Slag
- Opslag:
 - Bal via de grond over het net slaan (Bal botst eerst op het eigen terrein).
- Tijdens:
 - De bal die over het net komt 1x laten botsen, 2 dribbels uitvoeren en dan via de grond terug over het net slaan.
- Na:
 - Eén voet op beide zijlijnen gaan zetten (ofwel links-rechts, ofwel rechts-links).

Spelniveau 1D - Spelvorm 1

- Techniek: Bovenhands
- Opslag:
 - De bal met 2 handen voor zichzelf botsen en bovenhands overspelen.
- Tijdens:
 - De bal bovenhands overspelen na 1 of 2 controletoeetsen.
 - Na elke controletoeets 1x boven het hoofd in de handen klappen.
- Na:
 - Geen na-actie.

Spelniveau 1D - Spelvorm 2

- Techniek: Onderhands
- Opslag:
 - De bal met 2 handen voor zichzelf botsen en na een controletoeets bovenhands over het net spelen.
- Tijdens:
 - Eerste contact is verplicht onderhands. Daarna rechtstreeks of na 1 controletoeets overtoetsen.
- Na:
 - Met 2 voeten samen voorwaarts/achterwaarts springen om dan tot split te komen.

Spelniveau 1D - Spelvorm 3

- Techniek: Slag (met ballon)
- Opslag:
 - De ballon van onder het net onderhands naar het andere terrein slaan.
- Tijdens:
 - De ballon 1 of 2 keer controleren en dan overslaan.
- Na:
 - Op de achterlijn staan 2 kegels op de hoeken.
 - Beide kegels moeten worden getikt.

Spelniveau 1E - Spelvorm 1

- Techniek: Bovenhands
- Opslag:
 - Bal na bots onderhands opslaan.
- Tijdens:
 - Rechtstreeks overtoetsen of na 1 of 2 controletoeetsen.
- Na:
 - Geen na-actie.

Spelniveau 1E - Spelvorm 2

- Techniek: Onderhands
- Opslag:
 - Bal onderhands opslaan.
- Tijdens:
 - Rechtstreeks onderhands overspelen of na 1 of 2 onderhandse controlecontacten.
- Na:
 - Geen na-actie.

Spelniveau 1E - Spelvorm 3

- Techniek: Slag (met strandbal)
- Opslag:
 - De strandbal voor zichzelf omhoogslaan en dan over het net slaan.
- Tijdens:
 - De strandbal rechtstreeks of na één of twee controles overslaan.
- Na:
 - Geen na-actie

Spelniveau 2A - Spelvorm 1

- Techniek: Bovenhands (met gebruik van hoepel/fietsband)
- Opslag:
 - Bal wordt met 2 handen via een bots over het net gegoid.

- Tijdens:
 - De bal die van de tegenstrever komt moet één keer in de hoepel botsen.
 - Speler A legt de hoepel op de juiste plaats. Speler B doet na de bots één of twee controletoetsen.
 - A loopt ondertussen naar het net. Speler B toetst naar A. A toetst terug naar B en B speelt over het net.
 - We hebben dus een opbouw van drie passen na een bots!
- Na:
 - Beide spelers kruipen door de hoepel, waarbij de tweede contactspeler de eerste speler is die door de hoepel kruipt.

Spelniveau 2A - Spelvorm 2

- Techniek: Onderhands
- Opslag:
 - Bal hoog voor zichzelf toetsen en na één bots overtoetsen.
- Tijdens:
 - Zie spelvorm 1, maar zonder hoepel.
 - Eerste contact = onderhands.
- Na:
 - Er staan 2 kegels op de hoekpunten van de middellijn.
 - Spelers tikken de kegel die diagonaal staat en wisselen zo van plaats.

Spelniveau 2B - Spelvorm 1

- Techniek: Bovenhands
- Opslag:
 - Bal voor zichzelf onderhands omhoog slaan en overtoetsen.
- Tijdens:
 - Eerste en derde contact dienen rechtstreeks bovenhands gespeeld te worden, het tweede contact mag eventueel na een controletoets.
 - Het bovenhands overspelen moet gebeuren na sprong.
- Na:
 - Spelverdeler komt tot buiklig en partner loopt er met gespreide benen in de lengte over.

Spelniveau 2B - Spelvorm 2

- Techniek: Onderhands
- Opslag:
 - Onderhandse opslag na bots.
- Tijdens:
 - Het eerste contact dient verplicht onderhands te worden gespeeld, dit zonder controlecontact.
 - De rest van de driedelige spelopbouw gebeurt door middel van bovenhandse contacten.
- Na:
 - Beide spelers wisselen van helft door naar de zijlijn van de kant van de partner te lopen en deze lijn met de hand te tikken.

Spelniveau 2B - Spelvorm 3

- Techniek: Slag
- Opslag:
 - Bal voor zichzelf 2x onderhands met één hand controleren (1x op linkerhand en 1x op rechterhand) en dan overtoetsen.
- Tijdens:
 - Opbouw in 3 contacten.
 - Derde contact is slag uit stand na één controletoes.
- Na:
 - Spelers komen samen en tikken met de voeten tegen elkaar (eerst rechervoet, dan linkervoet).

Spelniveau 2C - Spelvorm 1

- Techniek: Bovenhands
- Opslag:
 - Onderhandse opslag
- Tijdens:
 - Opbouw met enkel bovenhandse contacten (controletoesen zijn toegestaan).
 - Op de middellijn liggen 2 fietsbanden (hoeken). Spelverdelers moet eerst één voet in één van de fietsbanden gezet hebben, vooraleer hij/zij de pas mag geven.
- Na:
 - Speler van het 2de contact komt tot buiklig op de achterlijn.
 - Andere speler heeft geen na-actie.

Spelniveau 2C - Spelvorm 2

- Techniek: Onderhands
- Opslag:
 - Bal controleren op rechter-/linkerarm en dan onderhands overspelen.
- Tijdens:
 - Eerste contact verplicht onderhands.
 - Rest van de contacten gebeurt bovenhands (zonder controlecontacten).
- Na:
 - Geen na-actie.

Spelniveau 2C - Spelvorm 3

- Techniek: Slag
- Opslag:
 - Bovenhandse opslag
- Tijdens:
 - Eerste contact verplicht met controle.
 - Derde contact verplicht met slag.
- Na:
 - Geen na-actie.