

Start2 Volley

De vernieuwde spelvormen

Clinic 1 onderbouw (U9-U11-U13)
Seizoen 2017-2018

Inleiding

In deze syllabus wordt er vooral aandacht besteed aan de vernieuwde spelvormen voor de Start2Volley-tornooien.

Wat toelichting:

- De keuze om enkel spelvormen 1-tegen-1 aan te bieden heeft te maken met het feit dat er vanaf 2-tegen-2 al competitievormen worden georganiseerd.
- We hebben ervoor geopteerd om de verschillende spelvormen zo eenvoudig mogelijk te houden (= laagdrempelig werken).
- Bij de hoogste spelvormen wordt ook het onderhands spelen geïntegreerd.
- In het totaal worden er 6 spelvormen aangeboden:
 - Spelniveau 1A: spelvorm 1 en 2
 - Spelniveau 1B: spelvorm 3
 - Spelniveau 1C: spelvorm 4 en 5
 - Spelniveau 1D/1E: spelvorm 6

Naar oefenstof toe worden er in deze bundel, zoals steeds, een aantal algemene gedeeltes aangeboden. We gaan dit seizoen ook de uitdaging aan om in elke syllabus een aantal tikspelen te verwerken.

Bij het spelgedeelte vinden jullie ten slotte heel wat variaties op de vernieuwde spelvormen terug.

Nog even dit: Net zoals bij elke clinic en aangeboden bundel met oefenstof blijft het zaak om te kijken wat je als trainer nuttig vindt en hoe je dit gaat toepassen binnen jouw trainingsgroep.

Veel succes!



Algemeen gedeelte - Rollende hoepels

Organisatie

- De oefeningen worden per 2 uitgevoerd.
- Materiaal: markeerpotjes, hoepels, volleyballen

Oefenstof

1. Eén markeerpotje per 2. De spelers lopen door elkaar en gooien het potje naar elkaar. Ze proberen dit markeerpotje op te vangen vooraleer het op grond valt.
2. Speler A heeft een hoepel, speler B het markeerpotje. A rolt de hoepel, B loopt mee met de hoepel en gooit het potje door de hoepel op de grond. A raapt het potje op en B neemt de hoepel. Er wordt gewisseld van functie.
3. De hoepel wordt gerold. Spelers lopen mee met de hoepel en geven het potje afwisselend door de hoepel/boven de hoepel door.
4. Idem 3, maar het potje wordt door de hoepel doorgegeven en boven de hoepel naar elkaar gegooid.
5. Spelers verzinnen zelf een oefening op basis van het beschikbare materiaal: 1 hoepel + 1 markeerpotje per 2.
6. Het markeerpotje wordt vervangen door een bal. Oefening 3 en 4 worden hernomen. Is dit gemakkelijker/moeilijker?
7. De spelers houden beiden de bal door de rollende hoepel vast en proberen zich zo te verplaatsen.
8. Er wordt een tweede bal toegevoegd. De spelers tikken afwisselend met de bal door de hoepel/over de hoepel tegen elkaar.
9. Idem 8, maar de ballen worden door de hoepel tegen elkaar getikt en over de hoepel naar elkaar gegooid.
10. Spelers verzinnen zelf een oefening op basis van het beschikbare materiaal: 1 hoepel + 2 ballen.

Opmerkingen

- Het zelf rollen van een hoepel is niet zo evident. Best doe je dit eerst even voor. Indien het toch te moeilijk blijkt te zijn voor de kinderen, kan je zelf de hoepel rollen.
- Zorg ervoor dat je voldoende ruimte hebt. Door de onvoorspelbaarheid van de rollende hoepel kan die alle kanten uitgaan.

Algemeen gedeelte - Tikspelen

Organisatie

- Werken op een half terrein.
- Afhankelijk van de grootte van de groep duid je één of meerdere tikkers aan.

Oefenstof

1. Uitdaging: Hoeveel spelers tik jij in een halve minuut?
2. Als oefening 1, maar er worden een aantal beperkingen opgelegd aan de tikker: bv. met gevouwen handen tikken, een bepaald lichaamsdeel tikken, een mat neerleggen waarop de spelers niet getikt mogen worden, ...
3. Twee tikkers houden een stok vast en proberen met de vrije hand te tikken. De getikte spelers gaan aan de kant, maar mogen weer meedoen als de stok wordt losgelaten.
4. Plaatsen van banken als hindernissen. Je kan hier beperkingen opleggen aan de lopers (tikker mag over de banken springen, lopers niet).
5. Met tweetallen als tikkers starten, ze geven elkaar een hand, Diegene die getikt wordt, maakt met een andere getikte speler weer een tweetal.
6. Een tweetal tikt; diegene die getikt wordt wisselt met diegene die hem of haar getikt heeft.
7. Tikspel met verlossen, twee tikkers. De spelers die getikt worden, gaan in spreidstand staan. Andere spelers kunnen hen nu verlossen door onder de gespreide benen door te kruipen (van achter naar voor).
8. Tikker met geheime verlosser. Tikker verlaat de zaal; de trainer wijst een verlosser aan. Als de tikker weet, wie de geheime verlosser is, stop dan het spel en begin opnieuw.
9. Twee spelers houden een hoepel vast, een derde speler staat er in. Alleen de speler in de hoepel mag tikken.

Opmerkingen

- Het is niet de bedoeling dat deze tikspelen allemaal in één en dezelfde training aan bod komen.
- Je kan de tikkers een merkteken geven (bv. een attriboot vasthouden, een fluohesje aandoen, ...).
- Zorg voor voldoende actieve leertijd. Eén tikker in een grote groep zorgt ervoor dat er te veel kinderen stilstaan.
- Oefening 1: Beperk de duurtijd.
- Oefening 3: Als je merkt dat het lang duurt vooraleer de stok wordt losgelaten, kan je de 'getikten' na een bepaalde tijd terug laten meedoen.
- Oefening 9: Je kan de hoepel vervangen door een fietsband, maar kijk dan eerst dat er geen sporen van slijtage zijn (uitstekende ijzerdraad).

Spelvormen

Dit deeltje bevat een aantal variaties op de nieuwe spelvormen die van toepassing zijn binnen de Start2Volley-tornooien. Ook al situeren deze variaties zich binnen een bepaald spelniveau, ze kunnen een hogere moeilijkheidsgraad hebben.

Spelvorm 1 - Spelniveau 1A

Variatie 1

Organisatie

- Elke speler heeft een volleybal.

Inhoud

- Accent: vangen-werpen
- Op signaal werpen beide spelers de bal tegelijk over het net.
- De rally gaat door totdat één van de ballen op grond valt of er een andere fout wordt gemaakt.
- Wanneer de ballen tegen elkaar botsen, wordt het punt herspeeld.

Variatie 2

Organisatie

- kleinere bal (kleinere volleybal, tennisbal, ...)

Inhoud

- Accent: vangen-werpen
- De basisspelvorm wordt gespeeld met een kleinere bal.
- Je kan hier beperkingen opleggen: vangen/werpen met één hand/2 handen.

Variatie 3

Organisatie

- Aanpassen van het veld in functie van de doelstelling:
 - o smal en diep (Er wordt veel kort/ver gespeeld.)
 - o kort en breed (Er wordt veel links/rechts gespeeld.)

Inhoud

- Accent: vangen-werpen
- Spelen van de basisspelvorm.

- Gebruik van een na-actie:
 - o smal en diep: één voet op de voor- of achterlijn plaatsen.
 - o kort en breed: één voet op één van de zijlijnen zetten.

Spelvorm 2 - Spelniveau 1A

Variatie 1

Organisatie

- 1 volleybal
- Elke ploeg bestaat uit 2 spelers die naast elkaar staan.

Inhoud

- Accent: vangen-bovenhands werpen
- De speler die de bal vangt, is volledig vrij in de manier waarop dit gebeurt (als een keeper, bovenhands, ...). Overduwen moet bovenhands gebeuren.
- De speler die de bal niet vangt, gaat zijn/haar partner tikken en keert dan terug naar de eigen plaats.
- Na elk gespeeld punt wordt er van plaats gewisseld.

Variatie 2

Organisatie

- 3 volleyballen (1 voor het spel + 1 bal per ploegje)

Inhoud

- Accent: vangen-bovenhands werpen
- Per duo heeft één speler een extra bal vast. Deze speler staat mee in het terrein.
- De spelers zonder bal spelen tegen elkaar: bal bovenhands vangen en ook bovenhands overduwen.
- Na-actie: Spelers zonder bal tikken de extra bal.
- Na elk gespeeld punt wordt er van functie gewisseld.

Variatie 3

Organisatie

- 1 volleybal
- Elke ploeg bestaat uit een duo waarbij er telkens één speler in en één speler achter het terrein staat.

Inhoud

- Accent: vangen-bovenhandse werpen
- Bal bovenhands vangen en bovenhands overduwen.
- Nadat de bal over het net is: wisselen met partner. Er mag telkens maar één speler tegelijk in het veld staan.

Spelvorm 3 - Spelniveau 1B

Variatie 1

Organisatie

- 1 volleybal
- Elke ploeg bestaat uit 2 spelers die naast elkaar staan.

Inhoud

- Accent: slag
- Speler die de bal vangt, gooit deze bal voor zichzelf op en slaat deze over het net.
- De speler die de bal niet vangt, loopt achter de partner door naar de andere kant. Op die manier zijn beide spelers van plaats gewisseld.

Variatie 2

Organisatie

- 1 volleybal

Inhoud

- Accent: onderhands
- De bal onderhands vangen, onderhands voor zich gooien en onderhands overspelen.

Variatie 3

Organisatie

- 3 volleyballen (1 voor het spel + 1 bal per ploegje)
- Elke ploeg bestaat uit 2 spelers, waarvan één in het veld en één uit het veld staat.

Inhoud

- Accent: bovenhands
- Speler met extra bal staat uit het terrein.
- Bal boven het hoofd vangen, voor zich opwerpen, één controletoeets uitvoeren en bovenhands overspelen.

- Na-actie: De speler die uit het terrein staat, rolt de bal naar de speler in het terrein. Deze neemt de bal vast en gooit die terug uit het terrein.
- Na elk gespeeld punt wordt er gewisseld van functie.

Spelvorm 4 - Spelniveau 1C

Variatie 1

Organisatie

- 1 volleybal
- fietsband op de middellijn

Inhoud

- Accent: bovenhands
- Bal laten botsen, 2x dribbelen en dan bovenhands overspelen.
- Na-actie: 2 voeten in de fietsband op de middellijn zetten.

Variatie 2

Organisatie

- 1 volleybal

Inhoud

- Accent: bovenhands
- Bal uit de lucht plukken en met hetzelfde hand nogmaals dribbelen (bij de beteren: wisselen van hand).
- Bal onmiddellijk bovenhands overspelen (dus zonder controlecontacten).

Variatie 3

Organisatie

- 1 volleybal

Inhoud

- Accent: onderhands
- Bal laten botsen, onderhands omhoog spelen en na een nieuwe bots bovenhands overspelen.

Spelvorm 5 - Spelniveau 1C

Variatie 1

Organisatie

- 1 volleybal
- Ploegen bestaan uit duo's.
- Eén hoepel per duo.

Inhoud

- Accent: bovenhands
- Er wordt enkel gespeeld met bovenhandse contacten.
- Speler A heeft een hoepel vast en laat de bal die van de tegenpartij komt in deze hoepel botsen.
- Speler B moet na de bots 2 controletoesen uitvoeren om nadien over te spelen.
- Daarna springen A en B met beide voeten in/uit de band die op grond ligt en wisselen van functie.

Variatie 2

Organisatie

- 1 volleybal
- 1 hoepel per speler

Inhoud

- Accent: bovenhands
- Idem variatie 1, maar er wordt niet gewerkt in duo's.
- De speler die de hoepel legt, is ook diegene die de bal na 2 controletoesen moet overspelen.
- Na-actie: Door de band kruipen.

Variatie 3 (overgang naar 1D)

Organisatie

- 1 volleybal

Inhoud

- Accent: bovenhands
- Eerste contact na controletoes hoog voor zichzelf spelen.
- Bal laten botsen en ondertussen met de voet één van de zijlijnen tikken.
- Onmiddellijk of na één controlecontact overspelen.

Spelvorm 6 - Spelniveau 1D/1E

Variatie 1

Organisatie

- 1 volleybal

Inhoud

- Accent: bovenhands
- Ieder om beurt geeft de 'opslag' (= bovenhandse toets).
- Er wordt enkel gespeeld met bovenhandse contacten.
- De speler die serveert mag het aantal contacten kiezen. Speler in receptie moet in hetzelfde aantal contacten terugspelen.

Variatie 2

Organisatie

- 1 volleybal

Inhoud

- Accent: onderhands
- Ieder om beurt geeft de opslag (= bal laten botsen en onderhands overslaan).
- Eerste contact verplicht onderhands, andere contacten zijn vrij.
- Speler die serveert mag het aantal contacten kiezen. Speler in receptie mag niet in hetzelfde aantal contacten terugspelen.

Variatie 3

Organisatie

- 1 volleybal
- Nethoogte: 2,10m.

Inhoud

- Accent: slag
- Opslag = bal via grond over net slaan. Indien dit te moeilijk is, mag dit vervangen worden door 'bal met 2 handen via bots over het net gooien'.
- Verplicht spelen in 3 contacten waarvan het derde contact een slag is.