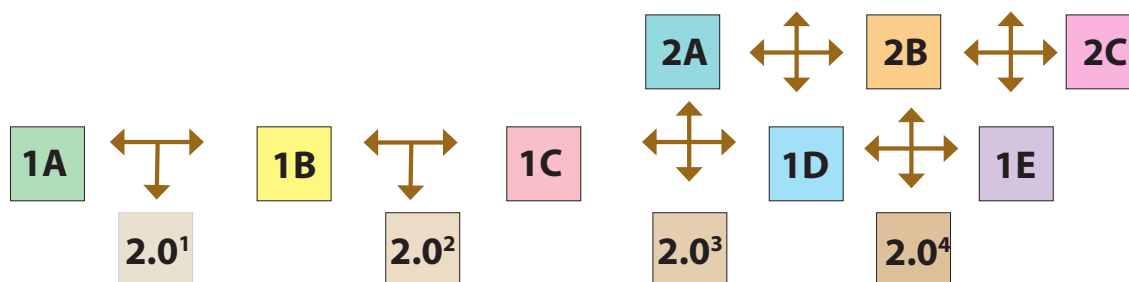


INTEGRATIE SPELVORMEN



Een spelvorm is nooit een oefenvorm op zich. Elke spelvorm moet altijd in combinatie met een andere spelvorm of spelvormen aangeboden worden. Kinderen die in de spelgroep 1 tegen 1 actief zijn, zullen tegelijkertijd ook in oefen- en spelsituaties geplaatst worden van de 2.0 spelvormen en/of de spelvormen 2 tegen 2 (2A, 2B, 2C), ook al betekent dat tijdelijk minder balcontacten.

Het is zeer belangrijk dat trainers inzicht hebben in de diversiteit van de spelniveaus en leren hoe ze te gebruiken en te combineren.

Emile Rousseaux heeft een concept van 'de geïntegreerde aanpak' uitgedacht waarbij men de integratie van spelniveaus vanuit drie invalshoeken kan benaderen:

1 via de stijgende lijn:

1.1 **stap voor stap**: de overgang naar een volgend spelniveau gebeurt pas als de speler het vorige spelniveau helemaal beheerst

1.2 **met groepen**: enkele spelniveaus worden gelijktijdig in groep aangeboden

1.3 **met sprongen**: de speler slaat een spelniveau over

2 **via de dalende lijn**: het kind wordt tijdelijk teruggeplaatst naar een lagere spelvorm om een bepaalde vaardigheid extra te trainen

3 **via de horizontale lijn**: in functie van een gekozen techniek laat de trainer de speler voor een bepaalde periode oefenen en spelen in meerdere spelniveaus; de trainer kiest die spelvormen uit die de typische aspecten van het gekozen thema mee helpen ontwikkelen

bijvoorbeeld:

het thema is initiatie onderarms voor een periode van 4 weken

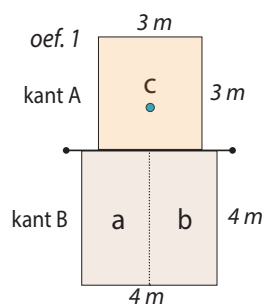
de trainer kiest voor een combinatie van de niveaus 1A, 1B, 1C, 2.0⁴ en 2A

- niveau 1A voor het vangen van de bal op heuphoogte in 'split'
- niveau 1B voor het onderarms contact op de 'tafel' van de onderarmen
- niveau 1C voor de achterwaartse verplaatsing en voor het innemen van de correcte positie achter en onder de bal
- niveau 2.0⁴ voor het collectieve aspect: de spelopbouw gebeurt met een partner in een situatie 2 tegen 2
- niveau 2A voor de achterwaartse verplaatsing en voor het innemen van de correcte positie achter en onder de bal in een opbouw met een partner

Dit oefenboek biedt voorbeelden aan hoe de trainer spelvormen 1 tegen 1 kan gebruiken om spelniveau 2B beter te spelen.

SPEL GEDEELTE

integratie spelvormen



1 thema: spel zonder bal

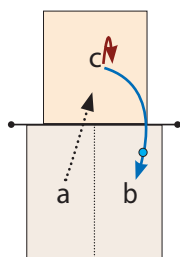
organisatie (zie tekening)

- hoog net: 2,50 m
- kant A: terrein van 3 m breed en 3 m diep, 1 speler (c)
- kant B: terrein 4 m breed en 4 m diep; een scheidingslijn verdeelt het terrein in een linker- en rechterzone; 2 spelers naast elkaar (a, b)

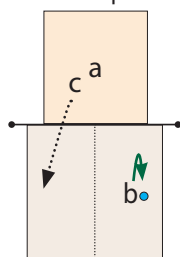
de speler aan kant A voert 1 controletoeets uit en toetst de bal over het net naar de linker- of rechterzone en loopt over; de speler aan kant B, in wiens zone de bal komt, voert 1 controletoeets uit en toetst de bal over het net; de speler aan kant B in wiens zone de bal **niet** komt, loopt over naar kant A

opmerkingen:

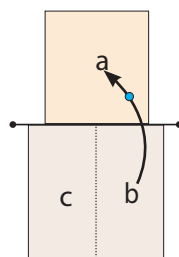
- de controletoeets moet 1 m hoog zijn
- indien er te weinig spel is, kan de trainer de oefening aanpassen: 2 controletoeetsen aan kant A (maar niet aan kant B)
- de punten worden individueel geteld: de speler die de bal over het net toetst, kan een punt scoren



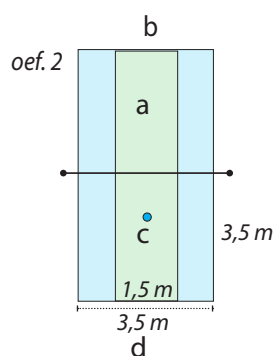
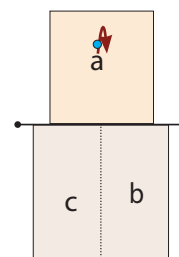
c voert een controletoeets uit en toetst de bal over het net naar de zone van b
a loopt snel over



c loopt over
b voert een controletoeets uit



b toetst de bal over het net



2 thema: onderarmse receptie

organisatie (zie tekening)

- hoog net: 2,50 m
- per terreinhelft zijn er 2 terreinen: een smal terrein (groen) van 1,5 m breed en 3,5 m diep en een breed terrein (blauw) van 3,5 m breed en 3,5 m diep
- 1 speler in het terrein (a) (c), 1 speler achter het terrein (b) (d)

de trainer kan 2 opties roepen:

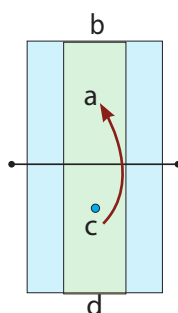
- **optie 1:** hij roept "smal": de spelvorm wordt gespeeld op het smalle terrein
- **optie 2:** hij roept "breed": de spelvorm wordt gespeeld op het brede terrein

opslag: hoge toets

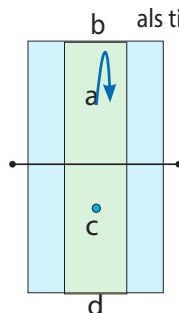
tijdens: het 1ste contact wordt onderarms gespeeld; het tweede contact wordt door de partner over het net getoetst naar de zone die de trainer afgeroepen heeft
bijvoorbeeld: de trainer roept "smal": speler a toetst de bal over het net als opslag; speler b speelt de bal onderarms opwaarts, speler d toetst de bal over het net in het smalle terrein

na-actie: opstellen achter elkaar

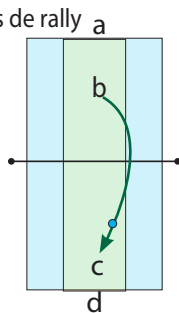
opmerking: de trainer kan de opties "smal" en "breed" zowel roepen voor de opslag als tijdens de rally



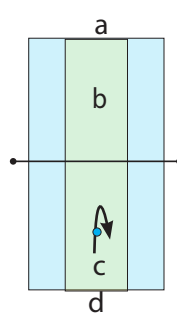
c toetst de bal over het net



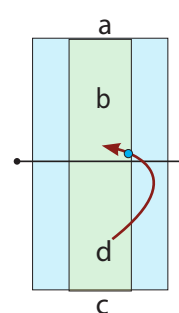
a speelt de bal onderarms opwaarts



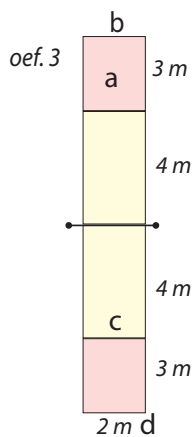
b toetst de bal over het net



c speelt de bal onderarms opwaarts



d toetst de bal over het net



3 thema: hoge, verre toets - kort toetscontact

organisatie (zie tekening)

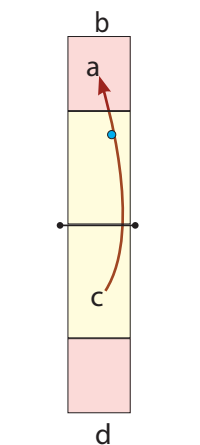
- hoog net: 2,50 m
- per terreinhelft is er een terrein afgebakend van 2 m breed en 7 m diep; een scheidelingslijn verdeelt elke terrein in een voorzone (geel) van 2 m breed en 4 m diep en een achterzone (rood) van 2 m breed en 3 m diep
- 1 speler in het terrein (a) (c), 1 speler achter het terrein (b) (d)

opslag: hoge toets vanuit de voorzone naar de achterzone van de tegenstander

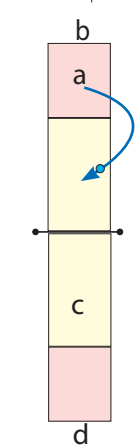
tijdens: de bal wordt altijd naar de achterzone van de tegenspeler getoetst; er zijn slechts 2 toetscontacten toegelaten

bijvoorbeeld: speler c toetst de bal naar de achterzone; speler a toetst de bal naar de voorzone, volgt de bal en toetst de bal hoog en ver naar de achterzone van het andere terrein

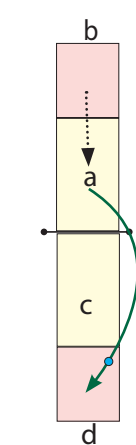
na-actie: wisselen met de partner



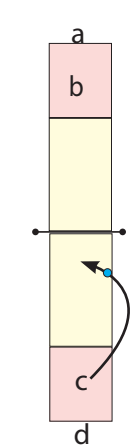
c toetst over het net naar de achterzone



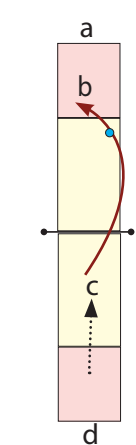
a toetst naar de voorzone



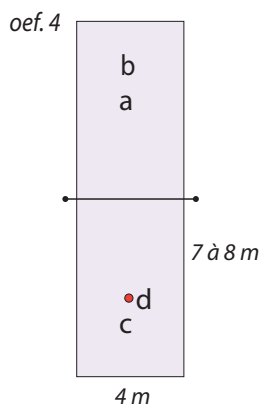
a toetst over het net naar de achterzone



c toetst naar de voorzone



c toetst over het net naar de achterzone



4 thema: slag uit stand

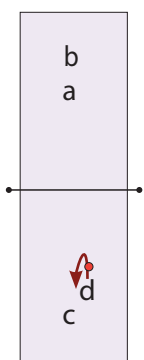
organisatie (zie tekening)

- net hoogte: 2,20 m
- eventueel een aangepaste bal: starter, lichte volleybal
- een terrein van 4 m breed en 14 à 16 m diep
- 2 spelers achter elkaar (a, b) (c, d) per terreinhelft

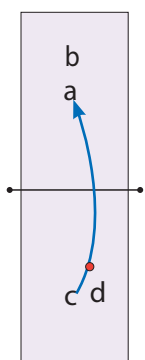
opslag: slag uit stand over het net na een opworp door de partner

tijdens: speler a (voorste speler) vangt de bal voor de bots; speler b (achterste speler) gaat naast en achter speler a staan; speler a werpt de bal onderhands 1 m opwaarts; speler b slaat de bal uit stand met topspin over het net

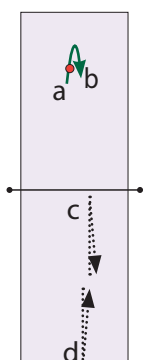
na-actie: beide spelers tikken met één voet de achterlijn of de middenlijn en wisselen van plaats



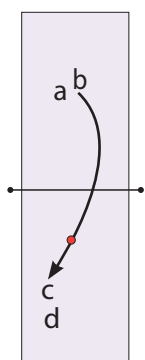
d werpt de bal voor c



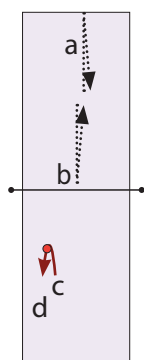
c slaat de bal over het net



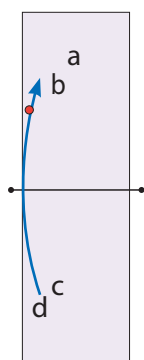
a vangt de bal en werpt de bal op voor b en c en d tikken een lijn



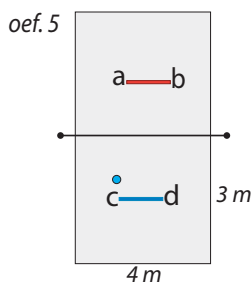
b slaat de bal over het net



c vangt de bal en werpt de bal op voor a en b tikken een lijn



d slaat de bal over het net



5 thema: samenwerking, communicatie

organisatie (zie tekening)

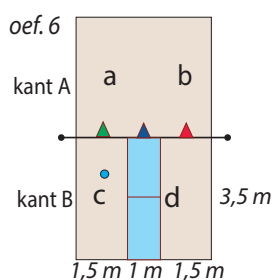
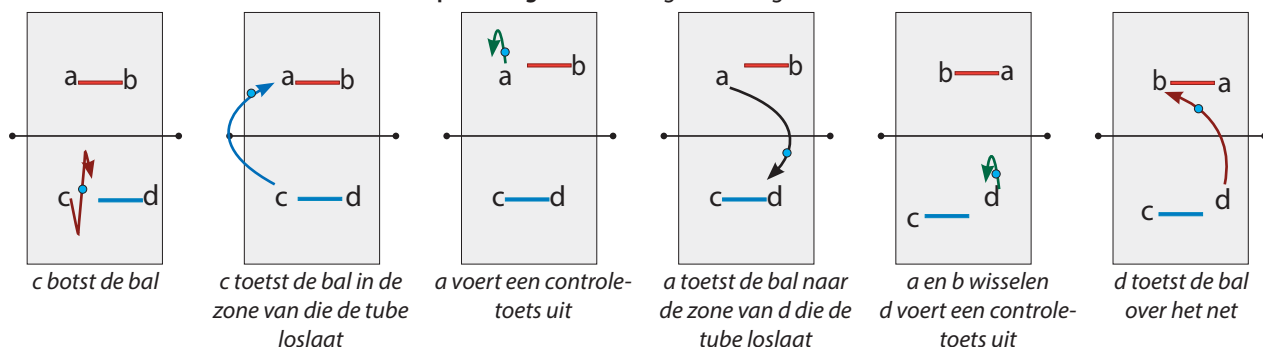
- nethoogte: 2,50 m
- een terrein van 4 m breed en 6 m diep
- 2 spelers naast elkaar per terreinhelft; beide spelers hebben samen een tube vast met 1 uiteinde

opslag: bal tegen de grond werpen en over het net toetsen

tijdens: de speler in wiens zone de bal komt, laat de hoepel los, voert 1 controletoeits uit en toetst de bal over het net

na-actie: beide spelers wisselen van plaats en nemen samen de tube vast

opmerking: de tube mag nooit de grond raken



6 thema: conflictzone, communicatie

organisatie (zie tekening)

- nethoogte: 2,50 m
- een terrein van 4 m breed en 7 m diep; in elke terreinhelft is er een centrale zone afgebakend via kleine matten van 1 m breed en 3,5 m diep
- er staan 3 kegels onder het net: een rode, een blauwe en een groene
- 2 spelers naast elkaar per terreinhelft

de trainer kan 3 opties roepen:

- **optie 1:** hij roept "rood": als een speler van kant A de bal naar de conflictzone speelt (mat) dan moet de speler van kant B die in de zone van de **rode** kegel staat de bal spelen
- **optie 2:** hij roept "groen": als de speler van kant A de bal naar de conflictzone speelt (mat) dan moet de speler van kant B die in de zone van de **groene** kegel staat de bal spelen
- **optie 3:** hij roept "blauw": als de speler van kant A de bal naar de conflictzone speelt (mat) dan moet **één van beide spelers** van kant B de bal spelen

opslag: onderhandse opslag

tijdens kant A: de speler in wiens zone de bal komt, voert 1 hoge controletoeits uit; de bal botst 1 maal; de partner toetst de bal over het net

tijdens kant B: de speler in wiens zone de bal komt, voert 1 of 2 controletoeits uit en toetst de bal over het net

na-actie (kant A en kant B): beide spelers wisselen van plaats

