

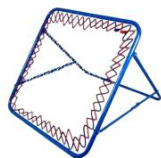
Creatief met oefenstof tijdens de komende kerststage? Sla dan nu je slag!

[Trainersmateriaal.be](https://trainersmateriaal.be) heeft een mooi en voordelig slag-pakket samengesteld met materiaal dat vooral kan gebruikt worden voor het leukste spelonderdeel in het volleybal: de smash!

In het pakket vind je:



een SmashCourt-matje



een tchouk (bounceback)



een set van 6 wingballs



Urban Volleyball


Het hele pakket kan aangekocht worden aan **€245** (normaal €272,94) **EN** je krijgt er nog een hype **Urban Volleyball** twv €25 gratis bij!

En wil je inspiratie opdoen om de materialen op jouw training te gebruiken? Volley Vlaanderen heeft voor elk materiaal een oefenbundeltje (met filmpjes !) uitgewerkt met leuke en creatieve oefeningen! Ga snel kijken via deze link [Urban Volley Games | Volley Vlaanderen](#) !



SmashCourt Circle is een zeer toegankelijk spel waarbij het Smashen in het volleybal de basis vormt. Het spel biedt verschillende spelvormen aan zodat iedereen kan spelen op zijn of haar niveau.

QR-code (scan hier voor het filmpje)	Oefeningen voor het algemeen gedeelte van de training	Tips and tricks! 
---	---	---



 <p>Link filmpje algemeen gedeelte SmashCourt</p>	<p>Oef. 1: Aflossingsestafette</p> <p>Organisatie: Per 4-tal. A en B met bal achter de achterlijn. Op 4,5m ligt een SmashCourt-matje en achter het matje staat C (op 2,5 m van het matje). Op 12m van de achterlijn staat een Tchouk en D staat voor de Tchouk. Op 15m van de achterlijn liggen 4 wingballs op de grond.</p> <ul style="list-style-type: none"> Op signaal van de trainer loopt A naar het matje en slaat de bal (uit de hand) op de mat. C vangt de bal en loopt tot aan de Tchouk (A is intussen blijven staan op de plaats van C). C slaat de bal op de Tchouk en D vangt de bal op (C is intussen blijven staan op de plaats van D). D loopt naar de wingballs, gooit een wingball naar de achterlijn en loopt terug over de achterlijn. Welk groepje is als eerste volledig rond? 	<ul style="list-style-type: none"> Als de speler de bal niet op de Tchouk slaat, moet hij opnieuw proberen. Als de wingball niet over de lijn wordt gegooid, moet de speler eerst de wingball oprapen, dan het net tikken en dan met de wingball over de lijn lopen.
--	--	--

	<p>Oef. 2: Coördinatieoefeningen met bal</p> <p>Organisatie: Per 2, tegenover mekaar met een SmashCourt matje tussen beide.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1) (2 ballen) A slaat de bal uit de hand op de mat, B (met de rug naar A) gooit bal door de gespreide benen naar A, ½ draai en de bal van A opvangen. Wisselen • 2) A slaat de bal op de mat, B speelt de bal onderhands omhoog en toetst de bal over de mat naar A. A slaat een tweede maal op de mat, B speelt de bal onderhands recht omhoog en vangt de bal. Wissel • 3) (1 bal per 2) A slaat de bal op de mat, B speelt de bal onderhands recht omhoog en loopt naar de overzijde. A is na zijn smash ook overgelopen naar de overzijde, speelt de bal die B heeft opgespeeld nog eens onderhands omhoog, ½ draai en toets naar B. Wissel • 4) Variatie (combinatie van oef 2 en 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Betere spelers kunnen de bal uit opworp op de mat slaan, indien dit niet lukt kan de speler dichterbij de mat staan en de bal uit de niet-slaghand slaan.
--	---	---

QR-code (scan hier voor het filmpje)	Oefeningen voor het specifieke gedeelte van de training	Tips and tricks! 
---	---	---

 <p>Link filmpje specifiek gedeelte SmashCourt</p>	<p>Oef.1: Gerichte aanval naar de SmashCourt mat</p> <p>Organisatie: Per 8, 4 spelers met bal, 4 zonder bal. Voor de achterlijn op positie 1 ligt een SmashCourt-matje met een kegel op. A en B met bal op de achterlijn (positie 5), C en D op de achterlijn (positie 1, achter de mat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1) A gooit bal met topspin hoog voorwaarts naar de 3m-lijn, loopt naar de bal, doet een controletoes en slaat de bal (uit stand) naar de mat. Indien de mat geraakt wordt = 1 punt, indien de kegel geraakt wordt = 2 punten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Om de kans te verhogen om op de mat te slaan, kan de oefening worden uitgevoerd over een lager net.
---	---	---

	<p>A loopt over en sluit aan achter D. C vangt de bal en gaat op de eigen helft aansluiten achter A' en B'</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2) Idem 1, maar aanval in sprong • 3) Idem maar C staat aan het net met de kegel. Op het moment dat A de bal met topspin opgooit, loopt C naar de mat en zet de kegel op de mat. C loopt tot op 4,5m van het net. A heeft intussen een controletoeets gedaan en toetst de bal naar C. C toetst de bal over het net en A aanval in sprong naar de mat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indien deze oefening te moeilijk is (C die over het net toetst), kan C aan de overzijde aan het net komen staan en een pas aan het net geven.
	<p>Oef. 2: Opslagspel</p> <p>Organisatie: Per 4, 2 per 2 tegenover mekaar op de achterlijn, iedereen heeft een bal. Op de ene terreinhelft wordt een zone van aan het net tot 4,5m diep en 4.5m breed. Op de andere terreinhelft wordt een zone afgebakend van aan de 3m-lijn tot de achterlijn. Middenin deze zone ligt een SmashCourt matje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De spelers slaan beurtelings op (eerst een speler van het ene tweetal, dan een speler van het tweede tweetal enz.) Doel: Indien de speler naast de mat kan serveren, heeft het tweetal samen een punt MAAR indien er op de mat wordt geserveerd, wordt er een punt afgetrokken. Na een aantal minuten wisselt het tweetal van kant. 	

QR-code (scan hier voor het filmpje)	Oefeningen voor het spelgedeelte van de training	Tips and tricks! 
 <p>Link filmpje spelgedeelte SmashCourt</p> <p>Link naar de filmpjes en reglementen SmashCourt</p>	<p>Oef. 1: 3-3 met aanval over of onder het net (op de SmashCourt-mat)</p> <p>De spelers hebben de keuze om de bal over het net te slaan of onder het net op de mat.</p> <p>Oef.2: Spelvormen SmashCourt</p> <p>Smashcourt kan je op verschillende niveaus spelen. Er kan 1 tegen 1, 2 tegen 2 of 3 tegen 3 worden gespeeld. Via onderstaande link kan je de spelregels terugvinden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kan uiteraard ook 2-2 worden gespeeld