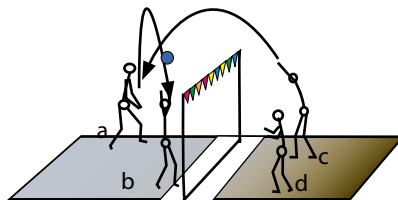


SPELVORM 12

niveau 2B / 2C

spelvorm 2 tegen 2

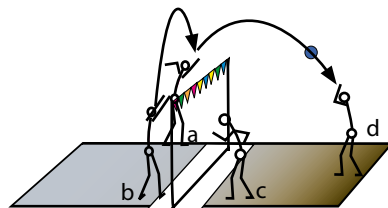
- 2 spelers naast of achter elkaar
- opbouw via volleybaltechnieken
- een 4de contact (controletoeets) is toegelaten
- diep terrein



spelverloop

situatie

- terrein: 4 à 4,5 m x 10 à 11 m
- bal: volleybal
- nethoogte: 2,20m
- 2 teams van 2 spelers; opstelling naast elkaar of achter elkaar



opslag

- onderhandse opslag

tijdens

- de spelers zijn vrij om zich naast of achter elkaar op te stellen
- de twee teams spelen het 'normale' volleybalspel
- driepassenspel is niet meer verplicht maar de spelers hebben wel de intentie om dat te doen
- er is 1 controle-actie toegelaten tijdens de opbouw

na-actie

- geen specifieke na-actie

streefdoelen en richtlijnen

- beide teams voeren beurtelings de opslag uit
- stimuleer de spelers om - als het kan - de bal over het net te slaan
- enz.



REGIO - TORNOOI

AANGEPASTE SPELVORMEN

volleysporten en spelvorm 1 t/m 4

Regioclub:

Trainer:



AFSPRAKEN VOLLEYSPELLEN



VOLLEYSPELLEN

- voor kinderen vanaf 5... jaar
- er is een circuit uitgezet met enkele praktische spellen; de kinderen worden in groepen verdeeld en voeren opeenvolgend de spellen uit, al dan niet met een rustpauze ertussen
- elk spel kan op meer dan één wijze worden uitgevoerd opdat elk kind volgens eigen mogelijkheden kan werken; de trainer bepaalt hoe elk kind de taak dient uit te voeren (afhankelijk van het niveau van het kind)
- men kan al dan niet de punten tellen; het behaalde punt is afhankelijk van de moeilijkheidsgraad
- de punten kunnen individueel geteld worden of per groepje
- er wordt gespeeld op tijd, bijvoorbeeld 6 minuten
- na de volleysporten gaan alle kinderen nog enkele wedstrijdjes 1 tegen 1 spelen (spelvorm 1)



AFSPRAKEN SPELVORMEN 1 TEGEN 1 en 2 TEGEN 2

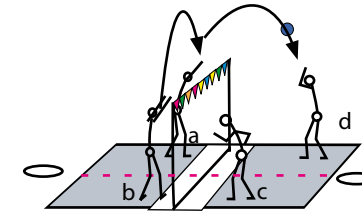
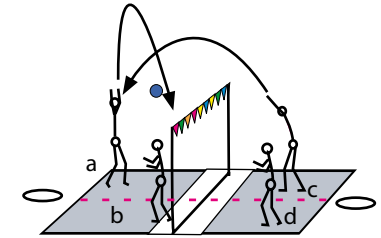
- de spelers / teams geven beurtelings de 'opslag', ongeacht of men heeft gescoord of niet
- de kleinste speler begint met de 'opslag'
- het is foutief als de bal de vlaggenlijn of de netrand raakt, zowel bij de 'opslag' als tijdens het spel
- de spelvorm moet in alle onderdelen correct worden gespeeld; zoniet is er puntenverlies
- ook de na-actie dient uitgevoerd te worden en wel op de correcte wijze
- puntentelling volgens het 'rally-point-systeem': na een fout wordt een punt toegekend aan de andere speler (team)
- er wordt gespeeld op tijd, bijvoorbeeld 6 minuten
- de begeleider, trainer... houdt de puntentelling bij maar heeft eveneens oog voor de individuele ontwikkeling van de spelers en voor het correct spelverloop...
- na de spelvormen 1 tegen 1 (spelvorm 1 t/m 4) gaan alle kinderen de volleysporten uitvoeren
- enz.

SPELVORM 11

niveau 2B

spelvorm 2 tegen 2

- 2 spelers naast elkaar
- opbouw via toets
- een 4de contact (controletoes) is toegelaten



spelverloop

situatie

- terrein: 4 à 4,5 m x 8 à 8,5m
- bal: volleybal
- nethoogte: 2,20m
- 2 teams van 2 spelers: opstelling naast elkaar
- 2 lijnen op 1,20 m aan weerszijden van de middellijn bakenen een voorzone af

opslag

- controletoes en toets over het net

tijdens

- beide teams voeren het driepassenspel uit via bovenhandse toets ; een 4de contact is eventueel toegelaten (een controletoes op één van de drie contacten)

na-actie

- beide spelers plaatsen een voet in de fietsband achter het terrein en stellen zich dan centraal op in de andere zone

streefdoelen en richtlijnen

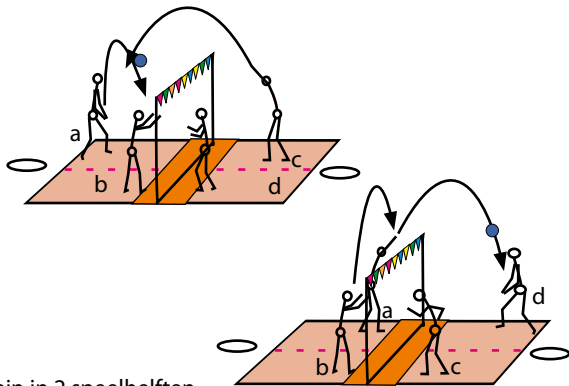
- de controle-actie mag enkel gebruikt worden als het echt nodig is
- enz.

SPELVORM 10

niveau 2.0 vorm 4

spelvorm 2 tegen 2

spelvorm waarbij de bal gevangen en geworpen wordt bij het tweede contact (set-up)



spelerloop

situatie

- terrein: 4 à 4,5 m x 7 à 8 m
- bal: volleybal of zachte (volley)bal
- nethoogte: 2,40m
- een scheidingslijn verdeelt het terrein in 2 speelhelften
- 2 teams van 2 spelers; opstelling naast elkaar
- 2 lijnen op 1,20 m aan weerszijden van de middellijn bakenen een voorzone af
- achter elke eindlijn ligt een fietsband

opslag

- stand achter de eindlijn of in het terrein; bal opwerpen voor zichzelf en onderarms over het net spelen

tijdens

- de 2 spelers van een team staan naast elkaar, elk in zijn zone
- de bal van de tegenstrever wordt altijd gespeeld via een volleybaltechniek (onderarms of toets) naar de partner die ondertussen naar de voorzone is gelopen; deze speler **vangt de bal en werpt** die onmiddellijk (binnen 2 seconden) terug naar de partner die de bal over het net toetst (eventueel na 1 controletoeets)
- driepassenspel is verplicht

na-actie

- beide spelers lopen naar de fietsband, stoppen in 'split' rond de fietsband en stellen zich dan centraal op in de andere zone

streefdoelen en richtlijnen

- de spelverdeler tracht de bal te vangen boven het hoofd maar hij werpt dan de bal onderhands naar zijn partner
- de 'spelverdeler' werpt de bal **voldoende hoog en precies** naar de partner
- als trainer is het misschien gewenst om te bepalen hoe een speler het eerste contact mag spelen: bovenhands of onderarms; soms durft een speler niet alhoewel hij het kan; soms maakt een speler teveel fouten zodat er te weinig spelcontinuïteit is
- enz.

THEMA's VOLLEYSPELLEN

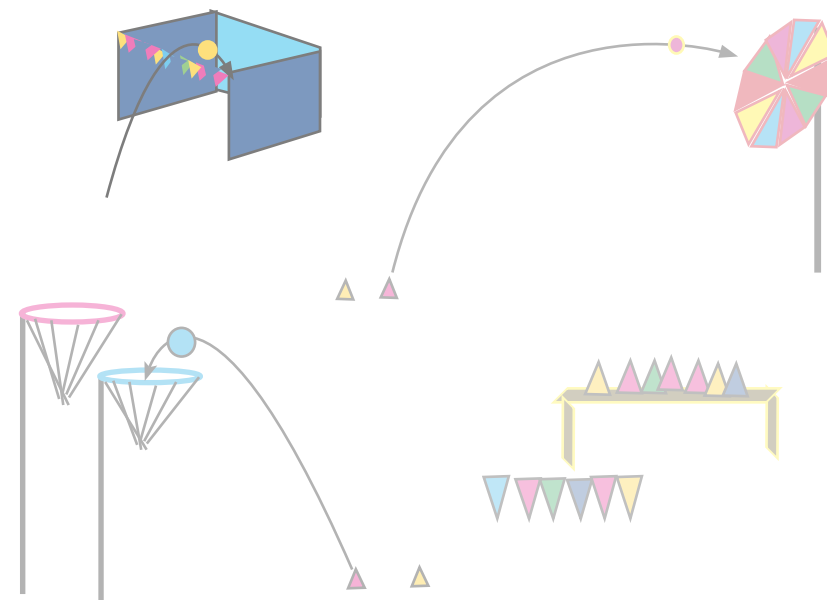
onderhands en / of bovenhands werpen

onderhands en / of bovenhands slaan

onderhands en / of bovenhands vangen - werpen

inschatten balbaan (rollend, botsend, vliegend)

enz.

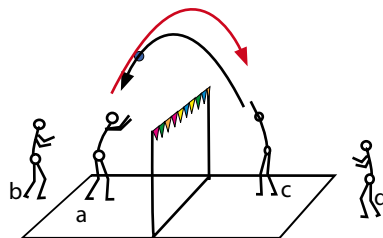


SPELVORM 1

niveau 1A

spelvorm 1 tegen 1 met 4 spelers

- spelvorm zonder bots
- gebruik van zachte grote bal
- vangen en werpen



spelverloop

situatie

- terrein: 3 à 3,5m x 6 à 7m
- bal: grote starter
- nethoogte: 2,30m
- 2 teams van 2 spelers: een speler staat in het terrein, de partner achter het terrein

opslag

- de bal met beide handen over het net werpen bij voorkeur vanaf de eindlijn; als dit te moeilijk is mag het kind in het terrein staan

tijdens

basistaak:

- de bal met 2 handen vangen (onderhands of bovenhands)
- de bal met 2 handen over het net werpen (onderhands of bovenhands)

variatie voor de 'betere' speler: de bal opwerpen voor zichzelf en over het net duwen

na-actie

- naar de partner lopen die achter het terrein staat; beide spelers klappen tegen elkaars handen en wisselen van plaats en functie
- indien er slechts één speler is: zich terug centraal opstellen in het terrein



streefdoelen en richtlijnen

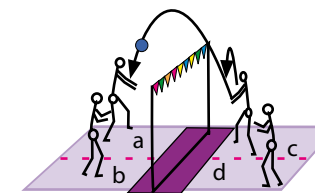
- vangen: de bal proberen te vangen in stilstand en in evenwicht en bij voorkeur bovenhands
- werpen: indien mogelijk vanaf het voorhoofd via een bovenhandse worp, zoniet onderhands
- de bal niet langer dan 2 seconden vasthouden: **de bal "brandt"** 
- de bal terug werpen vanaf de vangplaats; indien noodzakelijk mag het kind zich verplaatsen
- enz.

SPELVORM 9

niveau 1E

spelvorm 1 tegen 1 met 4 spelers

- spelvorm zonder bots
- **onderarms**
- 1 of 2 contacten



spelverloop

situatie

- terrein: 4 à 4,5 m x 7 à 8m
- bal: volleybal of zachte (volley)bal
- nethoogte: 2,50m
- een scheidingslijn verdeelt het terrein in 2 speelhelften
- 2 teams van 2 spelers; de twee spelers staan naast elkaar, elk in 1 terreinhelft

opslag

- stand achter de eindlijn of in het terrein; bal opwerpen voor zichzelf en onderarms over het net spelen

tijdens

- de 2 spelers van een team staan naast elkaar, elk in zijn zone
- de speler in wiens zone de bal komt speelt de bal onderarms direct of na 1 controleonderarms terug over het net;

na-actie

- na een fout wisselen beurtelings de spelers van één team van zone

streefdoelen en richtlijnen

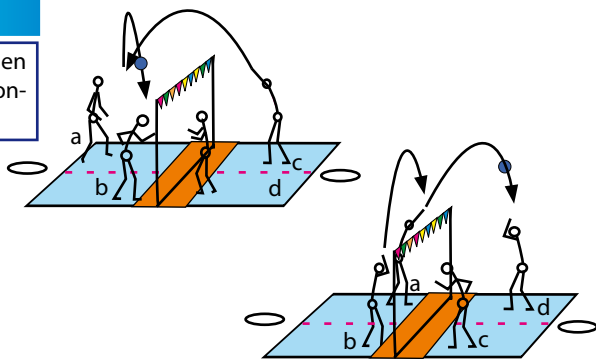
- de trainer let op dat niet altijd dezelfde spelers tegenover elkaar staan
- de controle-actie goed gebruiken, bijvoorbeeld om dichterbij het net te komen of zich te oriënteren naar het net
- tactisch spelen: bijvoorbeeld: naast de speler, tussen beide tegenstrevers in, kort over het net....
- wie neemt de bal tussen de twee spelers in?
- voert de speler een goede 'split' uit bij het onderarms spelen?
- enz.

SPELVORM 8

niveau 2.0 vorm 3

spelvorm 2 tegen 2

spelvorm waarbij de bal gevangen en geworpen wordt bij het eerste contact (receptie)



spelverloop

situatie

- terrein: 4 à 4,5 m x 7 à 8 m
- bal: volleybal of kleine starter
- nethoogte: 2,40m
- een scheidingslijn verdeelt het terrein in 2 speelhelften
- 2 teams van 2 spelers
- 2 lijnen op 1,20 m aan weerszijden van de middellijn bakenen een voorzone af
- achter elke eindlijn ligt een fietsband

opslag

- bovenhandse toets vanaf 2 à 3 m van het net

tijdens

- de 2 spelers van een team staan naast elkaar, elk in zijn zone
- de bal van de tegenstrever wordt altijd gevangen met 2 handen; **binnen 2 seconden** wordt de bal rechtstreeks naar de partner geworpen die ondertussen naar de voorzone is gelopen; deze speler geeft, eventueel na 1 controletoets, een bovenhandse set-up evenwijdig met het net naar de 'receptiespeler' die de bal over het net toetst (eventueel na 1 controletoets)
- driepassenspel is verplicht

na-actie

- beide spelers plaatsen een voet in de fietsband achter het terrein en stellen zich dan centraal op in de andere zone

streefdoelen en richtlijnen

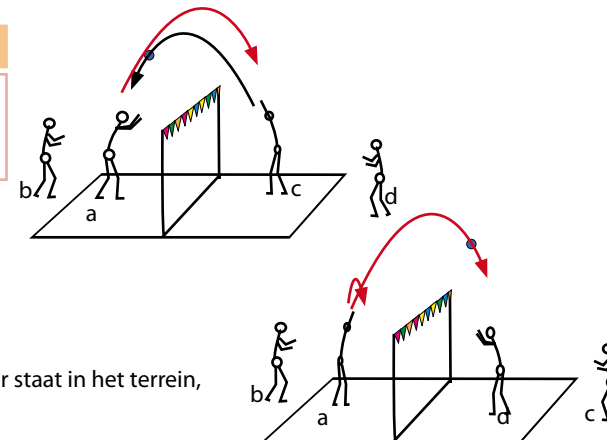
- de bal proberen te vangen tussen de knieën en georiënteerd naar de partner
- de 'receptiespeler' werpt de bal **voldoende hoog en precies** naar de spelverdeler: dus geen lage 'borstpas' maar een onderhandse worp vanaf kniehoogte
- geen rustmoment na het vangen van de bal: de spelverdeler moet dus zeer snel reageren en naar de voorzone lopen
- enz.

SPELVORM 2

niveau 1B

spelvorm 1 tegen 1 met 4 spelers

- spelvorm zonder bots
- gebruik van zachte bal
- toetscontact



spelverloop

situatie

- terrein: 3 à 3,5m x 6 à 7m
- bal: (kleine) starter of softbal
- nethoogte: 2,30m
- 2 teams van 2 spelers: een speler staat in het terrein, de partner achter het terrein

opslag

- stand in het terrein of achter de eindlijn; de bal opwerpen voor zichzelf en over het net 'toetsen'

tijdens

basistaak:

- de bal met 2 handen vangen **boven het hoofd**
- de bal voor zichzelf opwerpen (**daarbij blijft de bal steeds boven ooghoogte**) en vervolgens over het net toetsen

variatie voor de 'betere' speler: de bal van de tegenstrever spelen via een mini-controletoets, dan de bal vangen boven het hoofd, opwerpen voor zichzelf (**daarbij blijft de bal steeds boven ooghoogte**) en over het net toetsen

na-actie

- naar de partner lopen die achter het terrein staat; beide spelers klappen tegen elkaars handen en wisselen van plaats en functie
- indien er slechts één speler is: met één voet een zijlijn aantikken en vervolgens zich terug centraal opstellen in het terrein



streefdoelen en richtlijnen

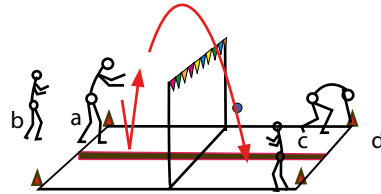
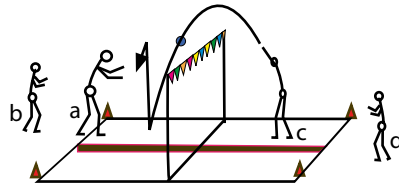
- vangen: de bal vangen in stilstand en zich eventueel naar het net richten
- de bal niet langer dan 2 seconden vasthouden: **de bal "brandt"**
- de bal terug werpen vanaf de vangplaats (niet meer verplaatsen met de bal in de handen)
- tactiek bij het overspelen: gebruikt de speler de hele breedte en diepte van het terrein of speelt hij of zij de bal steeds heen en weer in een 'smalle gang' van 1m breed?
- kan de speler al de variatie uitvoeren?
- enz

SPELVORM 3

niveau 1C

spelvorm 1 tegen 1 met 4 spelers

- spelvorm met bots
- dribbel en toets
- neutrale zone



spelverloop

situatie

- terrein: 3 m x 6 m
- bal: goed botsende bal
- nethoogte: 2,50m
- 2 teams van 2 spelers; één speler in het terrein, de partner staat achter het terrein
- een neutrale zone verdeelt het terrein in 2 helften
- op elke hoek van de achterlijn staat een kegel; onder één kegel ligt een tennisbal

opslag

- de speler staat op de eindlijn met de bal in de 2 handen; hij laat de bal vallen, dribbelt 1x en toetst de bal over het net

tijdens:

basistaak:

- de bal éénmaal laten botsen, 1 of 2 dribbels uitvoeren en dan over het net toetsen; een bal die in de neutrale zone botst is fout

na-actie

- de tennisbal onder de andere kegel leggen

streefdoelen en richtlijnen

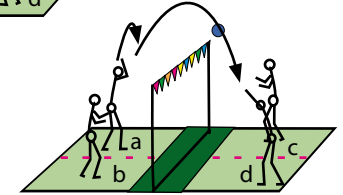
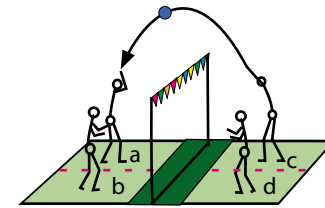
- de tweede dribbel enkel gebruiken en toelaten als die echt nodig is
- de (laatste) dribbel moet goed worden uitgevoerd om:
 - voldoende hoogte te creëren om de bal te kunnen toetsen boven het hoofd*
 - zich eventueel te oriënteren om bijvoorbeeld dichterbij het net te komen*
- de speler aanzetten tot het correct gebruik van de hand bij de dribbel: de linkerhand gebruiken als de bal in de linkerspeelhelft van het terrein komt; de dribbel uitvoeren met de rechterhand als de bal in de rechterspeelhelft komt
- enz.

SPELVORM 7

niveau 1E

spelvorm 1 tegen 1 met 4 spelers

- spelvorm zonder bots
- **bovenhandse toets**
- 1 of 2 contacten



spelverloop

situatie

- terrein: 4 à 4,5 m x 7 à 8m
- bal: volleybal
- nethoogte: 2,40m
- een scheidelijn verdeelt het terrein in 2 speelhelften
- 2 teams van 2 spelers; de twee spelers staan naast elkaar, elk in 1 terreinhelft

opslag

- bal opwerpen en over het net toetsen vanaf de eindlijn

tijdens

- de 2 spelers van een team staan naast elkaar, elk in zijn zone
- de speler in wiens zone de bal komt **toetst** de bal direct of na 1 controletoes terug over het net;

na-actie

- na een fout wisselen beurtelings de spelers van één team van zone

streefdoelen en richtlijnen

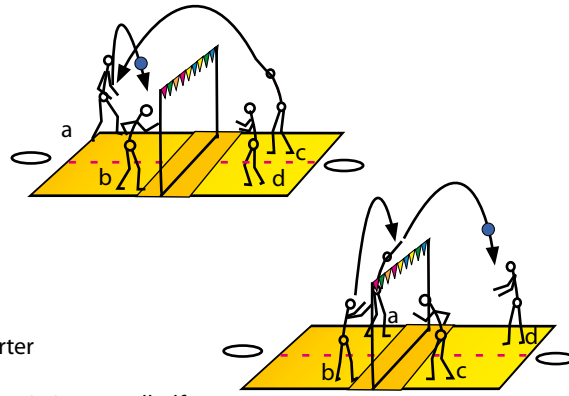
- de trainer let op dat niet altijd dezelfde spelers tegenover elkaar staan
- de controletoes goed gebruiken, bijvoorbeeld om dichterbij het net te komen of zich te oriënteren naar het net
- zowel de controletoesen als de toets moet technisch correct worden uitgevoerd:
 - de bal mag niet gespeeld worden onder ooghoogte*
 - de bal niet dragen of vasthouden...*
- de controletoes enkel gebruiken als het nodig is (automatismen vermijden)
- tactisch spelen: bijvoorbeeld: naast de speler, tussen beide tegenstrevers in, kort over het net....
- enz.

SPELVORM 6

niveau 2.0 vorm 2

spelvorm 2 tegen 2

spelvorm waarbij zowel het eerste als het tweede contact gevangen en geworpen wordt



spelverloop

situatie

- terrein: 4 à 4,5 m x 7 à 8 m
- bal: (mini-) volleybal of kleine starter
- nethoogte: 2,40m
- een scheidingslijn verdeelt het terrein in 2 speelhelften
- 2 teams van 2 spelers
- 2 lijnen op 1,20 m aan weerszijden van de middellijn bakenen een voorzone af
- er ligt een fietsband achter de eindlijn

opslag

- hoge onderhandse worp met 2 handen vanaf de eindlijn

tijdens

- de 2 spelers van een team staan naast elkaar, elk in zijn zone
- de bal van de tegenstrever wordt altijd gevangen met 2 handen; **binnen 2 seconden** wordt de bal rechtstreeks naar de partner geworpen die ondertussen naar de voorzone is gelopen; ook deze speler vangt de bal; binnen 2 seconden werpt hij de bal evenwijdig met het net naar zijn partner die via een bovenhandse toets over het net speelt

- driepassenspel is verplicht

na-actie

- beide spelers plaatsen een voet in de fietsband achter het terrein en stellen zich dan centraal op in de andere zone

streefdoelen en richtlijnen

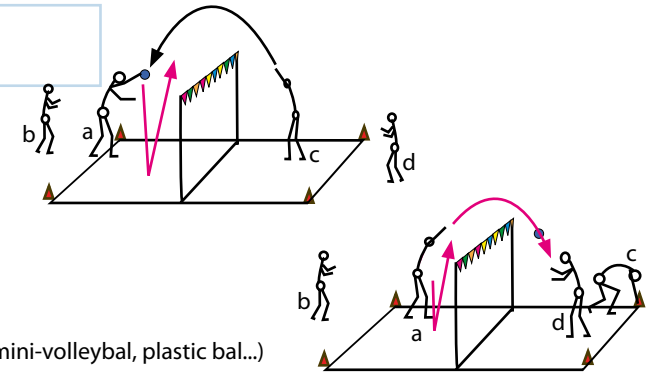
- de bal proberen te vangen tussen de knieën en georiënteerd naar de partner
- de 'receptiespeler' werpt de bal **voldoende hoog en precies** naar de spelverdeler: dus geen lage 'borstpas' maar een onderhandse worp vanaf kniehoogte: ook de 'spelverdeler' werpt op deze wijze
- geen rustmoment na het vangen van de bal: de partner moet dus zeer snel reageren
- enz.

SPELVORM 4

niveau 1C

spelvorm 1 tegen 1 met 4 spelers

- spelvorm met bots
- 'plukken' en toets



spelverloop

situatie

- terrein: 3 m x 6 m
- bal: goed botsende bal (mini-volleybal, plastic bal...)
- nethoogte: 2,50m
- 2 teams van 2 spelers; één speler in het terrein, de partner staat achter het terrein
- op elke hoek van de achterlijn staat een kegel; onder één kegel ligt een tennisbal

opslag

- de speler staat op de eindlijn met de bal in de 2 handen; hij laat de bal vallen, dribbelt 1x en toetst de bal over het net

tijdens:

basistaak:

de bal uit de lucht 'plukken' met één hand (dus voor de bots), de bal laten botsen, 1 dribbel uitvoeren en dan over het net toetsen

variatie voor de 'betere' speler: na de bots geen dribbel maar een controletoes uitvoeren en dan de bal over het net toetsen

na-actie

- de tennisbal onder de andere kegel leggen

streefdoelen en richtlijnen

- de dribbel moet goed worden uitgevoerd om:
 - voldoende hoogte te creëren om de bal te kunnen toetsen boven het hoofd
 - zich eventueel te oriënteren om bijvoorbeeld dicht bij het net te komen
- de speler aanzetten tot het correct gebruik van de hand bij de dribbel: de linkerhand gebruiken als de bal in de linkerspeelhelft van het terrein komt; de bal plukken met de rechterhand als de bal in de rechterspeelhelft komt
- enz.



REGIO - TORNOOI

AANGEPASTE SPELVORMEN

spelvormen 5 t/m 12

Regioclub:

Trainer:

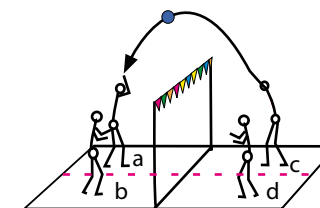


SPELVORM 5

1D/1C

spelvorm 1 tegen 1 met 4 spelers

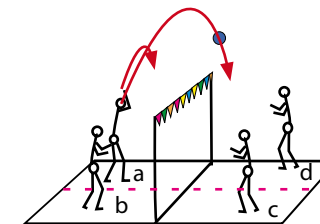
- spelvorm met of zonder bots
- controletoets en toets
- 2 of 3 contacten



spelerloop

situatie

- terrein: 4,5 à 5m breed x 7 à 8 m diep
- bal: goed botsende bal (mini-volleybal)
- nethoogte: 2,40m
- 2 teams van 2 spelers
- een scheidslijn verdeelt het terrein in 2 speelhelften



opslag

- de speler staat op de eindlijn (of indien nodig 1m in het terrein); hij voert een controletoets uit en toetst dan over het net

tijdens

- de 2 spelers van een team staan naast elkaar, elk in zijn zone
- de speler in wiens zone de bal komt speelt de bal na 2 of 3 contacten terug over het net; er zijn 2 mogelijkheden:

- 1) hoge controletoets, de bal éénmaal laten botsen, dribbel en toets over het net of:
- 2) 1 of 2 controletoetsen uitvoeren en terug over het net te toetsen (zonder bots)

na-actie

- beide spelers klappen tegen elkaars handen en wisselen van zone

streefdoelen en richtlijnen

- observeer als trainer of de spelers niet alleen rechtdoor maar ook diagonaal overtoetsen
- de controletoetsen goed gebruiken, bijvoorbeeld om dichterbij het net te komen of zich te oriënteren naar het net
- zowel de controletoets als de toets moet technisch correct worden uitgevoerd:
 - de bal niet spelen onder ooghoogte
 - de bal niet dragen of vasthouden...
- de bots of de 2^{de} controletoets enkel gebruiken als het nodig is
- enz.