

Smashvolley

Tom Spittaels

Op de Agenda

- Welkom
- Intro ontstaan smashvolley
- Alternatieve opwarming
- Introductie verschillende levels
- Bedenken uitbreidingen en alternatieven – uitwisselen ideeën

Waarom zijn we hier...?



- Introductie smashvolley
- Ideeën bedenken en uitwisselen
- Collega's ontmoeten, motivatie opdoen



52 clubs

15680 kinderen

verspreid over 162 scholen (6 maand)

4334 kinderen (1 op 4) "testen" in een club

M: 12,37 nieuwe leden per club (cijfers april 2015)



Info:

wim.backaert@volleyvzb.be

stefaan.debrabandere@volleyvzb.be

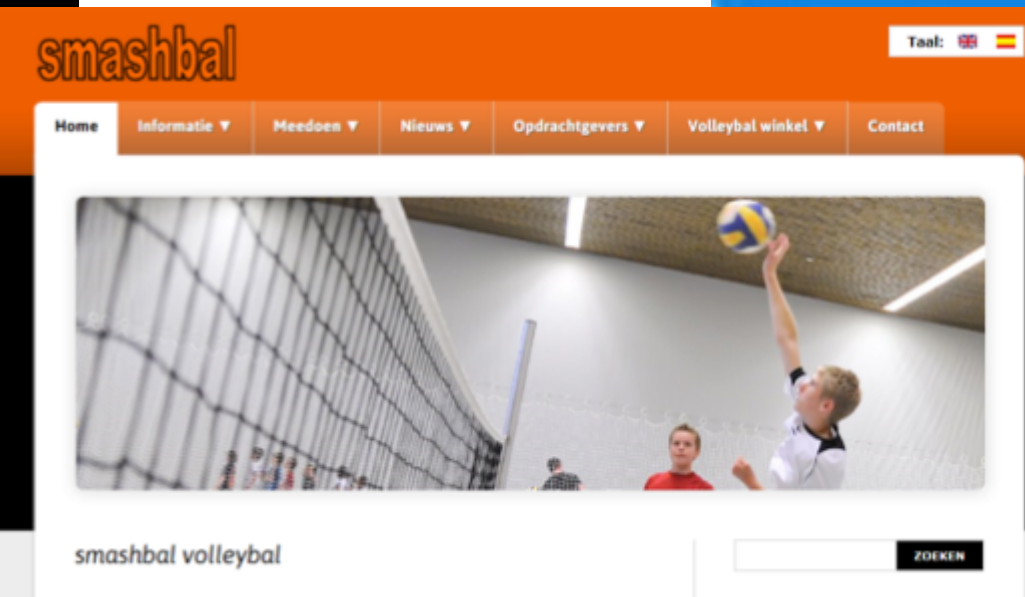
brecht.vankerckhove@volleyvzb.be

Oorsprong



1-1

Spelgroep



Spelgroep

3

4

3.0

Spelgroep

3-3

Spelgroep

4-4

Spelgroep

gecodeerd

6
6
1
6



Nulspelgroep

- Slag
- Opslag
- Aanvalsslag

| nulspelgroep | 1 ^e contact | 2 ^e contact | 3 ^e contact |
|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Spelvorm 1 | vangen en werpen | vangen en werpen | vangen en werpen |
| Spelvorm 2 | vangen en werpen | vangen en werpen | volleybaltechniek |
| Spelvorm 3 | vangen en werpen | volleybaltechniek | volleybaltechniek |
| Spelvorm 4 | volleybaltechniek | vangen en werpen | volleybaltechniek |
| Spelvorm 5 | volleybaltechniek | volleybaltechniek | volleybaltechniek |

JE EIGEN SMASH!-SPEL

Bedenk je eigen SMASH!-spel en laat het ons weten! Maak een filmpje van jouw zelfbedachte spel en upload het filmpje op onze website www.volleybal.nl/smash.

WAAR
ZALLEN WE
GAAN
SMASHEN?



MAAKT
MI NIET UIT
SMASHEN
KAN OVERAL

NEDERLANDSE
VOLLEYBAL BOND

Wattbaan 31-49
3439 ML Nieuwegein
Tel: 030 - 751 3600
smash@nevobo.nl
www.volleybal.nl



- SPELLENBOEK - VIJF SPELLEN

WORD EEN
ECHTE
SMASHER

SPEEL
JE MET
ONS
MEE?



Voleco Smashbal Toernooi

Zondag 12 april 10:00 - 13:00 

Nevobo SMASH! Battles op komst!



Foto: Geef je op voor de SMASH! Battles in Apeldoorn, Amsterdam, Rotterdam en Groningen

gespeeld. Zo vinden de eerste Battles plaats op 23 mei bij het Olympisch Stadion tijdens het COPA Amsterdam Sportfestival. Verder worden de oude Zwitsalfabriek in Apeldoorn (29 mei), het Topsportcentrum Rotterdam (10 juni) en Martiniplaza in Groningen (19 juni) omgetoverd tot discotheek, waarin de jongeren door de **speaker, muziek en volleybaltoppers** worden opgezweept om het maximale uit zichzelf te halen. Wacht niet te lang en geef je snel op via www.facebook.com/nevobosmashbattles

22 mei 2015 - De WK Beachvolleybal in Nederland komt nu wel heel dichtbij! Om dit evenement een flinke boost te geven, worden voorafgaand 4 SMASH! Battles georganiseerd in Amsterdam, Apeldoorn, Rotterdam en Groningen. Unieke evenementen waarin volleybal en feest voor jongeren van 12 t/m 15 jaar centraal staan.

Tijdens de SMASH! Battles zullen de jongeren het in teams tegen elkaar opnemen. Er wordt smashbal gespeeld, waarbij heel veel smashen centraal staat. Zo maken jongeren vanuit de gaafste beweging kennis met volleybal. De Battles worden **op unieke locaties**



6 • ANFALL

Volley 2000 [redigera wikitext]

Volley 2000 är en modern form av [volleyboll](#) utvecklad hos Sollentuna VK på 1980-talet. Den spelas främst av barn och ungdomar under 15 år, men lämpar sig väl för nybörjarvolleyboll även i högre åldrar eller med mindre lag. Turneringar har dock åldersgräns 15 år, U15 resp. U13.

Volley 2000 utmärker sig framför allt av följande skillnader jämfört med vanliga volleybollregler:

- Man spelar med tre-fyra istället för sex spelare på plan i varje lag (3 avbytare tillåtet för kontinuerlig rotation, men ingen får vara "bänknötare"). Detta ger mera speltid för alla. Därför föredras ofta att spela med två 3-mannalag i turnering, istället för ett 6-manna.
- Bollen får studsas en gång (två kan tillåtas för de allra yngsta) utom direkt på serve, även utanför planen. Detta ger längre bolldueller med färre avbrott, för att vara roligare och något mindre krävande.
- Serven får slås från anfallslinjen tre meter bakom nätet, om den slås som underarmsserve
- Lägre näthöjd (200 cm) än för vuxna volleybollspelare.
- Lättare boll får användas
- Libero får ej användas
- 2 set till 25 poäng, med skiljeset till 15 poäng vid oavgjort i set, 1-1.
- Icke spelande lag dömer
- Vanligt med mixade lag, pojkar och flickor

Planen är av samma storlek och form som i standardvolleyboll, dvs. 9x9 per sida. Avsikten med upplägget är att övergången däremellan ska bli enklast möjlig. Spike (smash) är även i Volley 2000 det effektivaste anfallslaget, men skillnaden mellan lagen utjämnas något av att en studs tillåts.



6 • ANFALL

de drie B's

- B alcontacten
- B eweging
- B eleving

Optimaliseer – Vermeerder – Energetiseer

Opwarming

Individueel

Afvangen

- Start aan zijkant -> start centraal achteraan
- Afvangen
- Stoppen op bil/borst
- Op grond liggen en bal afvangen
- Op grond liggen (niet kijken) – volgende roept
- Opspelen – bots tussen benen en vang

Aan kegels

- 4 kegels
- Botsen rond kegels
- Tussen kegels botsen en zijwaarts (bal hand verwisselen)
- Tot aan kegel en knie grond raken, andere kant met ander hand en andere knie
- Voorwaarts versneld – achterwaarts versneld – voorwaarts versneld
- Bal opgooien, langs kegels en vangen na eerste bots
- Aan 1 kegel dribbel voorwaarts door benen – dribbel achterwaarts door benen

Opwarming in duo's

Afvangen

- Start op stoel
- Bovenste speelt onderste naar de mat of hoepel (zijkant)
- Eerste contact naar net (centraal) receptie of gooier naar mat aan zijkant
- Rollen omdraaien – onderste (kijkt niet) op signaal bovenste in actie
- Rug tegen rug starten of in zit/huk en handen in mekaar starten – opstaan eerste speelt bal – tweede tikt kegel – bal botsen tussen de 4 benen
- Wedstrijdje (twee helften) : gooi bal op (per twee aan het net) – andere rond kegel en vang – eerste naar de mat en bal eerste proberen te vangen

Aan kegels

- 4 kegels (iets dichterbij elkaar)
- Borstpassen naar elkaar met zijwaarts bewegen
- Toetsen of bovenhands gooien en rond kegel lopen (frontaliteit bewaren)
- Voetballen tussen kegels
- Laag zijwaarts met toetsen
- Een kant gooien – koppen – koppen – vangen
- Slalommen per twee om beurten botsen
- Paardje slalom – bovenste toetsen
- Een botsen naar kegel, andere duik en spreidstand, bots door benen wisselen wie botst, bots rond kegel, andere duikt kegel verder, ...

Smashvolley



Algemeen: aanval centraal

Veld: badminton(dubbel)veld of op een half volleybalveld met een achterlijn op 7m. (aanpassen ifv doelgroep en spelregels)

Hoogte van het net: van hoofdhoogte ... naar polshoogte van de uitgestrekte arm... naar normale hoogte

Aantal spelers: 2 of 3

Smashvolley in de club: combineer met gekende spelvormen. Voor- en na-acties ifv intensiteiten en kettingbewegingen. Voorwaardelijke vormen als structuratiespel

Opbouw Clinic

