

Smashbal 2012-2013

Smashbal richt zich op de belevingswereld van jongens.

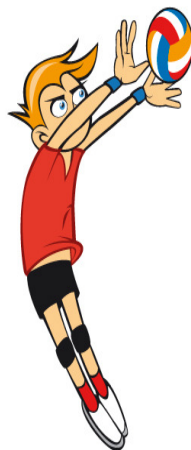
Het binden en behouden van jongens is hierbij het uitgangspunt.

... ook meisjes spelen het graag.

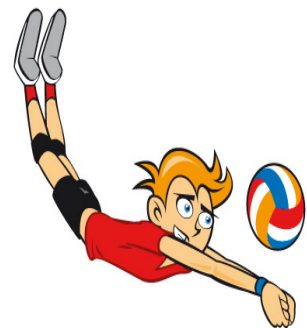
Slaan



Blok



Duik

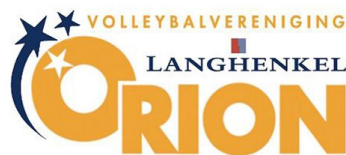


Gaaf

Stoer

Wat er vooraf ging

Vanaf september 2011 t/m februari 2012 hebben er 13 verenigingen als pilot vereniging, zowel smashbal toernooien als trainingen georganiseerd.



Aan deze toernooien en trainingen konden zowel volleyballers als niet volleyballers deelnemen, hierdoor is het spel getest op zowel beginners als gevorderden, wat bruikbare informatie heeft opgeleverd.

De evaluaties van deze verenigingen zijn allemaal meegenomen in de beschrijving van deze eerste versie. Aanvullend heeft Adrie Noy (bedenker van het CMV) input geleverd en heeft Peter van de Ven (vc Detac) zijn ruime ervaring met een soortgelijk spel gedeeld.

Meer dan 250 kinderen hebben afgelopen tijd deelgenomen aan Smashbal.

Verenigingen, basisscholen en het voortgezet onderwijs zijn enthousiast over dit stoere, dynamische volleybalspel.

Het Smashbal zoals beschreven als concept, is aangepast in onderstaande versie.

Vanaf 2012 wordt deze versie uitgerold over de jeugdverenigingen.

Zo kan het Smashbal als aanvulling op het Cool Moves Volley door verenigingen gebruikt worden om meer jongens te binden en te behouden voor de volleybalsport.

... en natuurlijk kunnen ook meisjes deelnemen aan het Smashbal.

“..elke training vragen de kinderen om smashbal, wij maken tijdens de training hier vaak gebruik van.”

“ook de meisjes vinden het leuk, vooral het slaan en bewegen.”

“graag organiseren wij smashbal toernooien, vriendjes en vriendinnetjes mogen natuurlijk meedoen”

“door de open trainingen krijgen we ook contact met de jongens die niet op volleybal zitten. Dit biedt voor onze vereniging weer kansen en mogelijkheden.”

Algemeen

Uitgangspunten Smashbal:

- ✓ Moet aansluiten bij de belevingswereld van jongens.
- ✓ Moet voor verenigingen / basisscholen / trainers makkelijk organiseerbaar zijn.
- ✓ Moet aansluiten bij beginners als uitdagend blijven voor gevorderden.
- ✓ Moet leiden tot volleyballen (zaalvolleybal en/of beachvolleybal)

Smashbal:

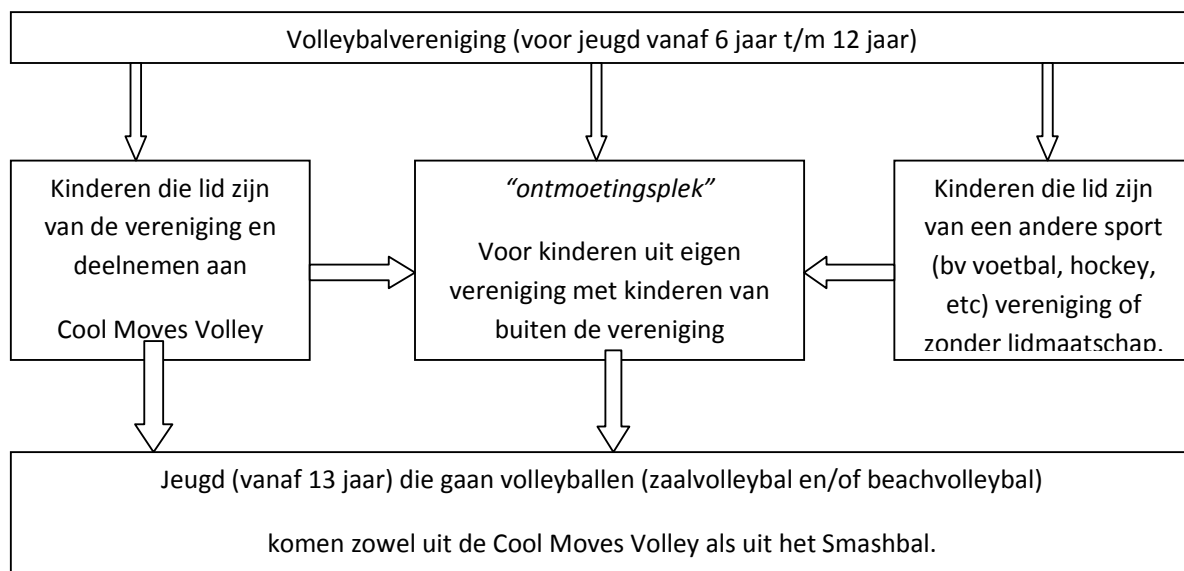
- Streeft naar het binden en behouden van jongens aan de volleybalsport.
- Streeft naar toepasbaarheid binnen verenigingen/basisscholen.
- Streeft naar een eigen wedstrijdvorm NAAST het Cool Moves Volley.

Spel:

- Maximaal 4 niveaus.
- Smashen staat centraal, volleybaltechnieken worden stapsgewijs ingepast.
- Accent op: lange rally's, dynamiek, competitie en plezier.

Doordat het Smashbal additief aan het Cool moves volley kan worden aangeboden, kan de jeugd die niet op volleybal zit ook bediend worden. Een vereniging kan het Smashbal als evenement of terugkerend toernooi organiseren. Hierdoor kan het Smashbal gezien worden als een aanvulling op de sportbeoefening van de jeugd. Zo kunnen zij en op bv voetbal, hockey of tennis zitten en deelnemen aan Smashbal.

De jeugd komt via Smashbal in contact met volleybal en de lokale volleybalvereniging. Dit kan leiden tot verhoging van de volleybalparticipatie in zaal of het beachvolleybal.

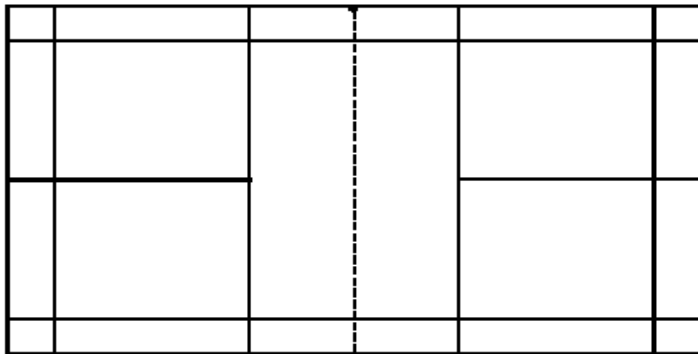
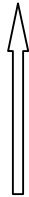


Binnen alle niveaus moet het accent liggen op smashen, lange rally's, dynamiek, competitie en plezier. Hierdoor is het voor verenigingen mogelijk om eigen aanpassingen te maken aan een aantal randvoorwaarden van het Smashbal. Zo kan het net hoger en of lager gehangen worden, kan er voor een bepaald veld gekozen worden (badmintonveld of C-veld volleybal) en kan de keuze voor met welke bal er gespeeld wordt, gemaakt worden door de vereniging zelf ; Als het maar ten goede komt aan de accenten!

Badmintonveld

"2m steunlijn"

Hierachter wordt er gereserveerd.



- Verenigingen die gebruik maken van een badmintonveld, maken gebruik van de buitenste lijnen.
- Maak als vereniging gebruik van een gekleurd lengtenet, zodat de uitstraling van het Smashbal ook stoer is.

- De teams kunnen bestaan uit 2 en/of 3 spelers. Door 2 spelers te stimuleren krijg je per speler meer balcontact.
Bij 3 spelers zijn de gooilijnen meer volleybalspecifiek (je gooit/speelt de bal naar de persoon die aan het net staat)
- Rally's en het Smashen staan centraal, probeer als trainer en coach deze accenten te benadrukken.



Bal wordt vanuit een willekeurige plek in het veld, in het spel gebracht.

Wie de bal heeft, serveert vanachter de 2 meterlijn.

(Bij gebruik C veld achter de 3 meterlijn.) Dit kan met een onderhandse of bovenhandse serve.

De serve wordt door het ontvangende team gevangen. Dit mag zowel direct als na een stuit.

De volgende rally's mag de bal ook via een stuit gevangen worden.

De vanger mag naar het net rennen en gooit de bal voor zichzelf op en slaat (uit stand) of smasht (=sprongsmash: zelf opgegooide bal die je met aansluitpas over net slaat) de bal over het net.

Na elke slag, serve of sprongsmash draait het team een plaats door !

vangen, rennen, smashen brengen beweging en dynamiek!

Telling:

Rallypoint, als de bal niet wordt gevangen of er wordt in het net/ uit gesmasht is het een punt.

Team dat de bal na een punt heeft serveert weer. Dit doet de speler die het dichtst bij de bal is.
(dit om snelheid in het spel te houden)

Na elke handeling(serve of slag) wordt een plaats doorgedraaid (beweging, dynamiek).

Opbouw is : serve – vang – ren – smash – vang – etc.

Noot: Belangrijk in deze fase is dat spelers een goede slagtechniek aanleren en slagvast worden. Er wordt ook op de "sprongsmash" geoefend (belangrijk voor aanleren aansluitpassen en timing).

Door te serveren vanuit het veld zal het foutenpercentage bij aanvang laag blijven. Snel doordraaien bevordert de dynamiek.



Level 2

Bal wordt vanuit een willekeurige plek in het veld, in het spel gebracht.

Wie de bal heeft, serveert vanachter de 2 meterlijn.

(Bij gebruik C veld achter de 3 meterlijn.) Dit kan met een onderhandse of bovenhandse serve.

De serve wordt door ontvangende team gevangen. Dit mag zowel direct als na een stuit (bevorder het vangen zonder stuit, zodat het inschatten van de balbaan geoefend kan worden).

In de rally mag de bal ook met een stuit of direct gevangen worden. De vanger gooit de bal naar zijn teamgenoot die midvoor aan het net staat. Deze gooit de bal naar een teamgenoot die slaat uit stand of smasht de bal over het net. Streef naar een vloeiende “vang-gooi-beweging” deze maakt tempo. In drieën spelen dus. Na elke slag, serve of sprongsmash draait het team een plaats door .

Bij tweetallen staan de spelers naast elkaar. Diegene die de bal niet vangt, verplaatst zich zo snel mogelijk naar het net.

Bij drietallen staat er al een persoon aan het net, waar de bal heen gegooid kan worden.

Telling:

Rallypoint, als de bal niet wordt gevangen of er wordt in het net/ uit gesmasht is het een punt.

Bij drietallen rouleert het team vanuit een driehoek. Een voor aan het net, 2 achterin.

Opbouw is : serve – vanggooi – vanggooi – slag of smash – vanggooi - etc.

Noot: Door in drieën te spelen ontstaat echt volleybal. Doordat de eerste 2 ballen gegooid mogen worden ontstaat er altijd een aanval of slag. Dit is een must: we noemen het immers “Smashbal”



Level 3

1^e Bal wordt nu vanachter de achterlijn onderhands of bovenhands geserveerd. De eerste bal wordt **zonder stuit** gevangen (uit serve direct vangen) en naar de midvoor gegooid die een set-up geeft met een bovenhandse- of onderarmse volleybaltechniek (vooral bovenhands stimuleren).

Bal wordt over het net geslagen uit stand of gesmasht. Het verdedigende team probeert de bal te vangen **met of zonder stuit** en gooit de bal weer naar de set-upper etc.

Team dat scoort gaat steeds serveren in juiste volgorde. Als de serveerder drie punten heeft gescoord, draait het team door.

Bij tweektallen staan de spelers naast elkaar. Diegene die de bal niet vangt, verplaatst zich zo snel mogelijk naar het net.

Bij driektallen staat er al een persoon aan het net, waar de bal heen gegooid kan worden.

Telling: Rallypointtelling.

Er wordt doorgedraaid, zoals in seniorenwedstrijden.

Opbouw : serve - vanggooi – setup – slag of smash

(Set-uppen vanuit zuiver aangegooide bal garandeert goede set-up. Zeker voor beginners. De kans op een succesvolle smash wordt hierdoor verhoogt)

Noot: Doordat de eerste bal altijd aangegooid wordt moet een set-up haalbaar zijn waarop aangevallen wordt. We blijven in drieën opbouwen maar nu slaan we vanuit een echte set-up. Hou de set-up ruim.



Level 4

1e Bal wordt vanuit een onderhands- of bovenhandse serve vanachter de achterlijn geserveerd

(voor spelers die moeite hebben met de bovenhandse serve, de onderhandse serve stimuleren, zodat het foutenpercentage laag blijft)

Daarna wordt de bal met een volleybaltechniek (veelal pass, onderarms of bovenhands) naar de midvoor gespeeld. Deze gooit de bal met een vang-gooi-beweging (er moet aangevallen worden, spel moet gaande blijven) naar een van zijn medespelers. Deze medespeler smasht de bal over het net. Het verdedigende team probeert de bal na een stuit of zonder stuit te vangen en in een vanggooi beweging naar de midvoor te gooien. Deze speelt hem met bovenhandse volleybaltechniek weer naar de aanvaller, waaruit gesmasht kan worden.

Team dat scoort serveert.

Bij tweetallen staan de spelers naast elkaar. Diegene die de bal niet passt of vangt, verplaatst zich zo snel mogelijk naar het net.

Bij drietallen staat er al een persoon aan het net, waar de bal heen gegooid kan worden.

Opbouw:

Vanuit serve: pass – vanggooi – slag of smash

rally: vanggooi – set-up, slag of smash

Noot: Op niveau 3 hebben we de serve goed leren inschatten, nu proberen we hem te spelen. Omdat dit niet eenvoudig is en toch willen aanvallen spelen we de 2^e bal met een vanggooibeweging, deze garandeert dat er weer een goede set-up gegeven wordt waarop aangevallen kan worden. Er moet verplicht 3 maal gespeeld worden anders fout.



SMASHBAL overzichtskaart

	serveren	pass	set-up	smash	verdediging	set-up	smash
level 1	onderhands of bovenhands	vangbal (met of zonder stuit)	bal voor jezelf opgooien	staand of in sprong	vangbal (met of zonder stuit)	bal voor jezelf opgooien	staand of in sprong
<i>extra</i>	<i>van achter 2m of 3m lijn</i>	<i>na vangbal mag je naar het net rennen</i>			<i>na vangbal mag je naar het net rennen</i>		
level 2	onderhands of bovenhands	vang-gooi (met of zonder stuit)	vang-gooi	staand of in sprong	vang-gooi (met of zonder stuit)	vang-gooi	staand of in sprong
<i>extra</i>	<i>van achter 2m of 3m lijn.</i>	<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot.</i>	<i>houd de set-up ruim van het net.</i>		<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot.</i>	<i>houd de set-up ruim van het net.</i>	
level 3	onderhands of bovenhands	vang-gooi (zonder stuit)	set-up	staand of in sprong	vang-gooi (met of zonder stuit)	set-up	staand of in sprong
<i>extra</i>	<i>van achter de achterlijn</i>	<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot</i>	<i>volleybaltechniek bovenhands of onderarms</i>		<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot</i>	<i>volleybaltechniek bovenhands of onderarms</i>	
level 4	onderhands of bovenhands	pass techniek (onderarms of bovenhands)	vang-gooi	staand of in sprong	vang-gooi (met of zonder stuit)	set-up	staand of in sprong
<i>extra</i>	<i>van achter de achterlijn</i>	<i>volleybaltechniek bovenhands of onderarms</i>	<i>houd de set-up ruim van het net</i>		<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot</i>	<i>volleybaltechniek bovenhands of onderarms</i>	

**welke volleybaltechniek binnen
welke level?**

	serveren	pass	set-up vanuit pass	smash	verdediging	set-up vanuit verdediging
level 1	onderhands of bovenhands			staand of in sprong		
level 2	onderhands of bovenhands			staand of in sprong		
level 3	onderhands of bovenhands		set-up	staand of in sprong		set-up
level 4	onderhands of bovenhands	pass techniek		staand of in sprong		set-up

**opbouw
volleybaltechniek**

	level 1	level 2	level 3	level 4	Aspirantenvolleybal of CMV niveau 6
serveren	✓	✓	✓	✓	✓
smash	✓	✓	✓	✓	✓
set-up			✓	✓	✓
pass				✓	✓
verdediging					✓