



VLAAMSE VOLLEYBALBOND

SMASHVOLLEY – DE LAAGDREMPELIGE VARIANT VAN **VOLLEYBAL** VOOR DE ALLERKLEINSTEN



SmashVolley is een nieuwe variant op het volleybal ontwikkeld door de Vlaamse Volleybalbond naar analogie met het Smashbal in Nederland. Deze spelvariant legt de nadruk op het meest aantrekkelijke en spectaculaire spelonderdeel van het volleybal, namelijk: de smash. Door de smash centraal te zetten wil de volleybalbond de beleving vergroten en zorgen voor een uitdagend karakter bij de allerkleinsten.

SmashVolley: het spel

SmashVolley is een uitdagend, dynamisch, competitief en laagdrempelig product. Iedereen moet een spannende rally kunnen eindigen met een smash.

Het net hangt bij SmashVolley veel lager, namelijk: min of meer op voorarmhoogte van het gemiddelde kind. Deze hoogte is ideaal opdat de smash haalbaar blijft voor de jongste kinderen. Hoe ouder de kinderen worden, hoe hoger het net mag hangen. Bovendien is het mogelijk dat de jongens en meisjes instinctief een gesprongen smash doen. Als dit het geval is, kan het net hoger gehangen worden.

De grootte van het veld is afhankelijk van de beschikbare ruimte. Een half badmintonveld is reeds voldoende om twee tegen twee te spelen. Ook de diepte van een badmintonveld leent zich uitstekend tot het SmashVolley. De grootte van het veld kan echter variëren naargelang niveau.

Er wordt steeds twee tegen twee gespeeld, drie tegen drie is eventueel ook mogelijk,

maar dan moet er gezorgd worden voor een efficiënt doorschuifstelsel met één reservespeler.

Door het lager hangen van het net kan er meteen naar beneden gesmasht worden. Om de bal in het spel te houden, mag hij 1 keer botsen alvorens de tegenstander de bal mag vangen. Zo blijft het rallyspel aan de gang en ontstaat er een leuke dynamiek. Spelbeleving wordt zo geoptimaliseerd.

SmashVolley op school

Het SmashVolley leent zich er perfect toe om gegeven te worden op de lagere school. Dit ter vervanging van het netbal. Bij netbal wordt zeer vaak zes tegen zes gespeeld op school. Dit heeft tot gevolg dat de getalenteerde kinderen enorm veel balcontacten maken en de bal opeisen. De minder vaardige leerlingen komen zo minder aan de bal en zijn bijgevolg nauwelijks in beweging. SmashVolley speelt net in op deze tekortkomingen. Door twee tegen twee te spelen komen de kinderen veel vaker aan de bal en zijn ze meer in beweging.

Deze nieuwe variant op het volleybal is opgebouwd uit vier verschillende niveaus die telkens nog aangepast kunnen worden naargelang de vaardigheden van de leerlingen.

Algemeen

SmashVolley maakt het mogelijk om zo specifiek mogelijk uitdagingen te voorzien. Tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding kan men zonder problemen Level I tegen Level II laten spelen, afhankelijk van het niveau van de leerlingen.

Alle spelvormen kunnen zonder opslag gespeeld worden. Zo kan de tijd tussen twee rally's beperkt worden tot het minimum. Natuurlijk zullen er regels in acht genomen worden als er wedstrijdjes gespeeld worden tijdens naschoolse competities en als er effectief voor punten gespeeld wordt.

Variaties op onderstaande levels zijn steeds mogelijk afhankelijk van het niveau. Zo kunnen er ankerpunten worden toegevoegd of pastechnieken en/of smashvormen worden aangepast.

Level I

- Team a werpt de bal onderhands in van achter de twee- of driemeterlijn.
- Team b vangt de bal na een bots.
- Het kind van team b dat de bal gevangen heeft loopt naar het net en smasht over het net.
- Team a vangt de bal na een bots, enz.

Level II

- Team a werpt de bal onderhands in van achter de twee- of driemeterlijn, óf serveert de bal onderhands van achter de twee- of driemeterlijn.
- Team b vangt de bal na een bots.
- Het kind van team b dat de bal gevangen heeft loopt naar het net en geeft een pas door middel van een onderhandse pasworp naar zijn teamgenoot.
- De teamgenoot smasht de bal over het net.
- Team a vangt de bal na een bots.





Level III

- Onderhandse opslag van achter de achterlijn.
- Team b vangt de bal, dit mag na een bots.
- Het kind van team b dat de bal gevangen heeft, geeft een onderhandse pasworp naar zijn teamgenoot die ondertussen aan het net staat.
- Die teamgenoot vangt de bal en geeft een bovenhandse toetsworp naar de vanger van team b.
- Diegene die de bal gevangen heeft smasht over het net.
- Team a vangt de bal na een bots.

Toplevel

- Bovenhandse opslag van achter de achterlijn.
- Team b speelt de bal onderhands zonder bots naar zijn teamgenoot, die ondertussen aan het net staat.
- Die teamgenoot toetst de bal rechtstreeks naar de vanger van team b.
- Die smasht de bal over het net.
- Team a vangt de bal na een bots.

Lessen

Hierna vindt u drie lessen, waarmee u als

leerkracht LO aan de slag kan. Er is telkens een opwarmings- en kernoefening voorzien met enkele mogelijke variaties. Bovendien staat er nog extra uitleg bij de vier levels die als wedstrijdvorm gegeven kunnen worden, inclusief variaties om de levels eenvoudiger of moeilijker te maken.

Alle info:

Vlaamse Volleybalbond
 Beneluxlaan 22
 1800 Vilvoorde
www.volleyvnb.be
www.facebook.com/volleyvnb



SMASHVOLLEY

LEGENDA

	Team a; Team b		(Zweedse) bank
	Volleybal; fitnessbal		Doel
	Net		Leerkracht/trainer
	Balbaan		
	Looplijn		
	Bots van de bal		
	Kegel		

LES 1

OPWARMING

Doel

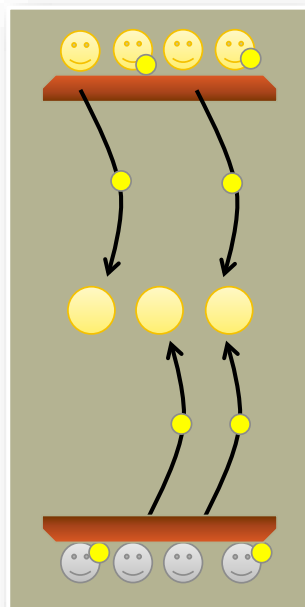
- Smash aanleren

Organisatie

- Iedere speler een bal
- 3 fitnessballen als drijfballen
- Twee banken en teams

Opdracht

- Scoor punten door de drijfbal tegen de bank van het andere team te slaan met de volleybal



OPWARMING

Spelregels

- Achter eigen bank blijven om te smashes
- Bal halen in het veld mag
- Fitnessbal wordt terug in het midden gelegd na het maken van een punt

Aanpassingen

- Gooien in plaats van smashes
- Banken dicht bij elkaar zetten
- Grotere drijfballen gebruiken
- + Banken verder uit elkaar zetten
- + Kleinere drijfballen gebruiken
- + Met 4 teams spelen

KERNOEFENING

Doel

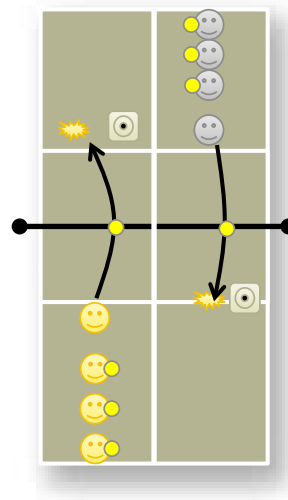
- Aanleren en verbeteren smash

Organisatie

- Veldjes van +/- 3 meter breed en +/-5 meter lang
- Net hoogte: +/- voorarmhoogte van het kind met een gemiddelde lengte
- 1 volleybal per speler
- 1 kegel per team

Opdracht

- Welk team smasht het kortst achter het net?



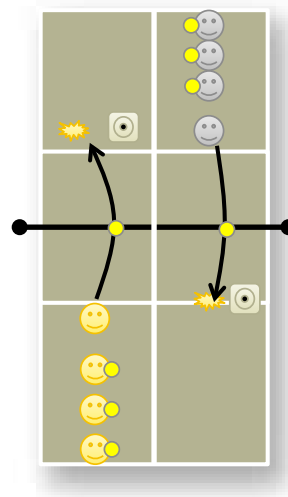
KERNOEFENING

Spelregels

- De spelers smashten van achter de twee- of driemeterlijn zo kort mogelijk naar beneden zonder het net te raken
- De kegel wordt geplaatst ter hoogte van de bots van de kortste smash
- Na de smash bal halen en achteraan aansluiten

Aanpassingen

- Net lager hangen
- Trainer helpt door de bal aan te gooien
- + Net hoger hangen
- + Smashten uit een pas van een teamgenoot of van zichzelf



WEDSTRIJDVORM- LEVEL I

Doel

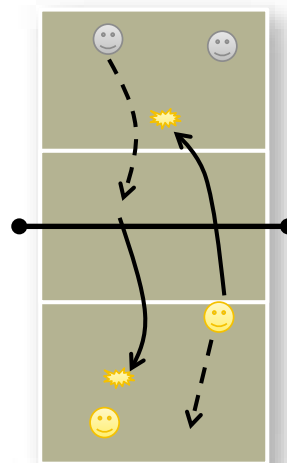
- Aanleren en verbeteren smash
- Competitie en spelbeleving

Organisatie

- Veldjes van +/- 3 meter breed en +/-5 meter lang
- Nethoogte: +/- voorarmhoogte van het kind met een gemiddelde lengte
- 1 volleybal per veldje
- 2 teams van 2 spelers tegen elkaar

Opdracht

- Welk team maakt de meeste punten



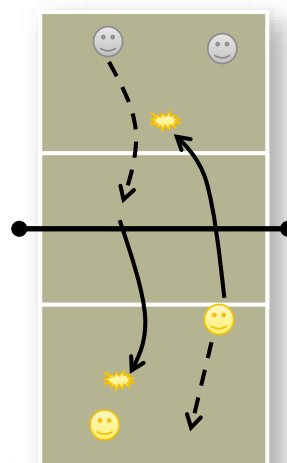
WEDSTRIJDVORM- LEVEL I

Spelregels

- Opslag: onderhands met 1 arm ingooien van 2 à 3 meter achter het net
- Bal vangen na bots
- Naar het net lopen en smashen
- Bal vangen na bots
- Punt als de bal 2x botst of als de 1^e bots niet in het veld van de tegenpartij is

Aanpassingen

- Bovenhandse smashworp in plaats van smash
- + Sprongsmash
- + Onderhandse opslag



LES 2

OPWARMING

Doel

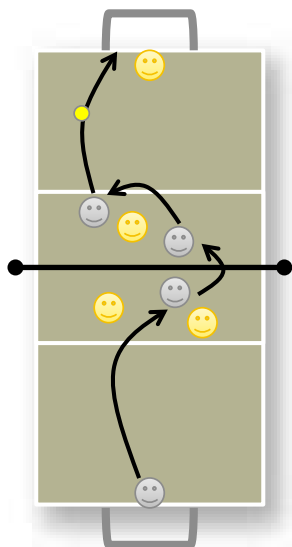
- Verbeteren van de smash

Organisatie

- Een veld (afmetingen aangepast aan de leeftijd)
- 2 doeltjes
- Een volleybal

Opdracht

- Welk team scoort de meeste punten door te smashen in doel?



OPWARMING

Spelregels

- Veld is in 4 vakken verdeeld
- Ieder team heeft 1 keeper, 1 verdediger en 2 aanvallers
- Iedere speler moet in zijn vak blijven
- Binnen de 3 seconden moet de bal gepast of op doel gesmasht worden uit eigen opgooi of door een pas

Aanpassingen

- = Shotklok instellen zodat zo snel mogelijk getracht wordt een punt te scoren
- Meer aanvallers t.o.v. verdedigers
- Bovenhandse worp in plaats van smashen
- + Even veel aanvallers als verdedigers
- + Enkel op doel smashen vanuit een pas van een teamgenoot

KERNOEFENING

Doel

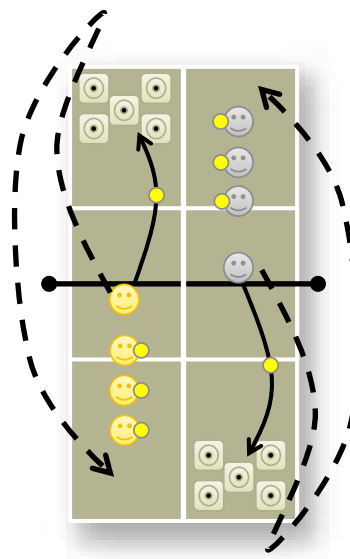
- Aanleren en verbeteren smash

Organisatie

- Veldjes van +/- 3 meter breed en +/- 5 meter lang
- Nethoogte: +/- voorarmhoogte van het kind met een gemiddelde lengte
- 1 volleybal per speler
- 10 kegels; 5 per team

Opdracht

- Welk team smasht als eerste alle kegels omver?



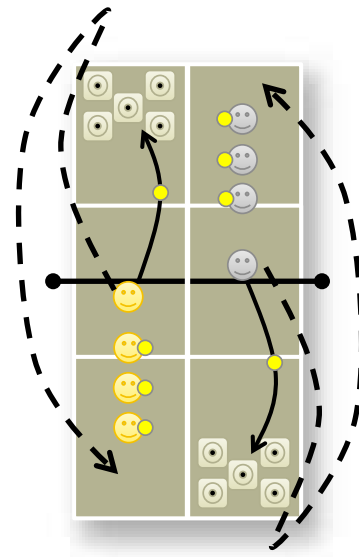
KERNOEFENING

Spelregels

- De spelers smashes van achter het net naar de kegels
- Omgeslagen kegels blijven liggen
- Om ter snelst alle kegels omslagen
- Na de smash bal halen en achteraan aansluiten

Aanpassingen

- Kegels dichterbij zetten of net lager hangen
- Kegels dicht bij elkaar zetten
- + Kegels verder weg zetten of net hoger hangen
- + Kegels meer uit elkaar zetten
- + Smashen uit een pas van een teamgenoot



WEDSTRIJDVORM- LEVEL II

Doel

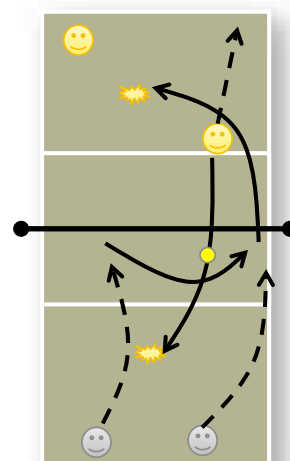
- Aanleren en verbeteren smash
- Competitie en spelbeleving

Organisatie

- Veldjes van +/- 3 meter breed en +/-5 meter lang
- Nethoogte: +/- voorarmhoogte van het kind met een gemiddelde lengte
- 1 volleybal per veldje
- 2 teams van 2 spelers tegen elkaar

Opdracht

- Welk team maakt de meeste punten?



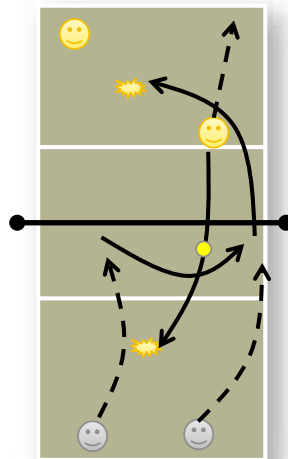
WEDSTRIJDVORM- LEVEL II

Spelregels

- Opslag: onderhands met 1 arm ingooien van 2 à 3 meter achter het net
- Bal vangen na bots en naar het net lopen
- Onderhandse pasworp naar partner
- Partner smasht
- Bal vangen na bots
- Punt als de bal 2x botst of als de 1^e bots niet in het veld van de tegenpartij is

Aanpassingen

- Voor de smash bal vangen en voor zichzelf opwerpen
- + Sprongsmash
- + Onderhandse opslag
- + Toetsworp



LES 3

OPWARMING

Doel

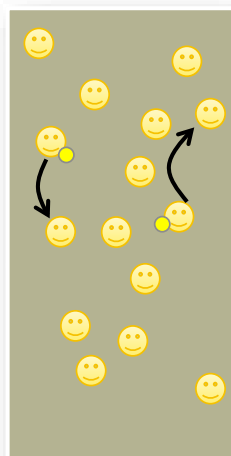
- Veel beweging
- Eerste aanzet tot smash

Organisatie

- Een veld (afmetingen aangepast aan de leeftijd)
- 1 volleybal per 7 spelers

Opdracht

- Probeer zoveel mogelijk anderen aan te gooien zonder zelf aangegooid te worden.



OPWARMING

Spelregels

- Met de bal moet geprobeerd worden andere spelers aan te gooien
- Bal kan afgeweerd worden met de vuist
- Aangegooide spelers moeten gaan zitten op de grond
- Als iemand van op de grond een bal kan pakken mag iedereen terug meespelen
- Iedere speler mag trachten een bal te onderscheppen om iemand aan te gooien

Aanpassingen

- = Ballen buiten het speelveld mogen niet gehaald worden, de trainer brengt ballen in
- Aangooien mag enkel op de benen
- Groter speelveld of minder ballen
- + De bal mag niet afgeweerd worden met de vuist, maar moet gevangen worden
- + Kleiner speelveld of meer ballen



KERNOEFENING

Doel

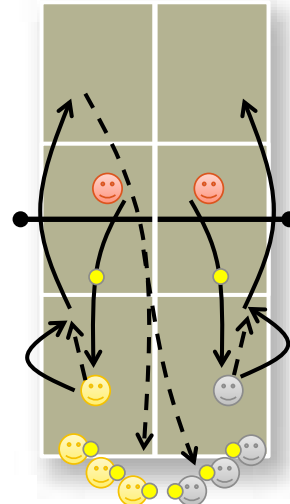
- Aanleren en verbeteren smash
- Aanleren en verbeteren onderhands contact

Organisatie

- Veldjes van +/- 3 meter breed en +/-5 meter lang
- Nethoogte: +/- voorarmhoogte van het kind met een gemiddelde lengte
- 1 volleybal per speler

Opdracht

- Wie blijft het langst in de hero-rij staan?



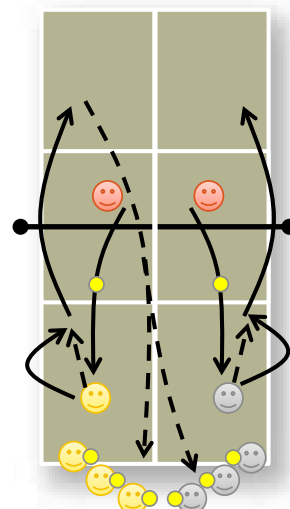
KERNOEFENING

Spelregels

- De spelers krijgen een gemakkelijke bal aangespeeld van de trainer/leerkracht
- Deze bal spelen ze onderhands, daarna vangen ze de bal
- Daarna mogen ze smashen van achter de twee- of driemeterlijn
- Na de smash bal halen en achteraan aansluiten
- Als de smash gelukt is, mogen ze hetzelfde gaan doen in de hero-rij tot de opdracht in die rij mislukt

Aanpassingen

- Onderhands contact na een bots
- Ballen makkelijker aangooien
- + Net hoger hangen of veld groter maken
- + Smashen uit een pas van een teamgenoot
- + Ballen door teamgenoot laten aangooien



WEDSTRIJDVORM- LEVEL III

Doel

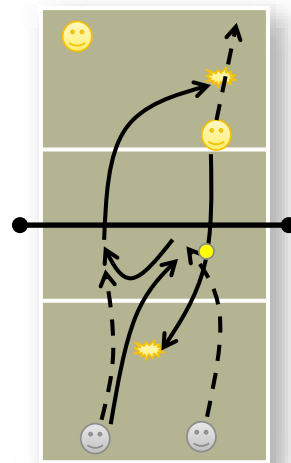
- Aanleren en verbeteren smash
- Competitie en spelbeleving

Organisatie

- Veldjes van +/- 3 meter breed en +/-5 meter lang
- Nethoogte: +/- voorarmhoogte van het kind met een gemiddelde lengte
- 1 volleybal per veldje
- 2 teams van 2 spelers tegen elkaar

Opdracht

- Welk team maakt de meeste punten?



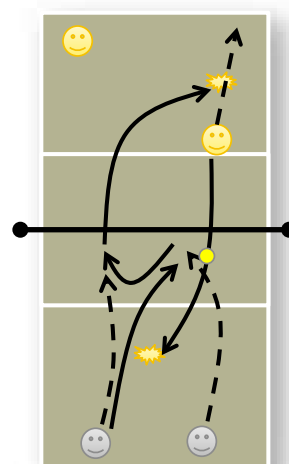
WEDSTRIJDVORM- LEVEL III

Spelregels

- Opslag: onderhands van achter de achterlijn
- Bal vangen na bots, tegelijkertijd loopt de teamgenoot naar het net
- De vanger geeft een onderhandse pasworp naar zijn teamgenoot aan het net
- Die vangt de bal en geeft een pas door een bovenhandse toetsworp
- De vanger smasht
- Bal vangen na bots
- Punt als de bal 2x botst of als de 1^e bots niet in het veld van de tegenpartij is

Aanpassingen

- Voor de smash bal vangen en voor zichzelf opwerpen
- + Sprongsmash
- + Echte toets als pas in plaats van bovenhandse toetsworp



WEDSTRIJDVORM- TOPELVEEL

Doel

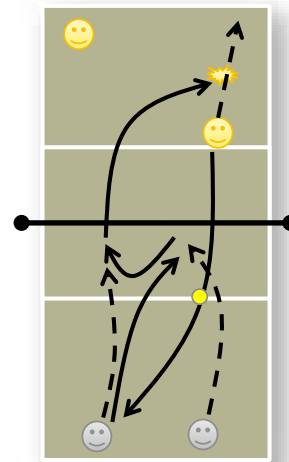
- Aanleren en verbeteren smash
- Competitie en spelbeleving

Organisatie

- Veldjes van +/- 3 meter breed en +/- 5 meter lang
- Nethoogte: +/- polshoogte van het kind met een gemiddelde lengte
- 1 volleybal per veldje
- 2 teams van 2 spelers tegen elkaar

Opdracht

- Welk team maakt de meeste punten?



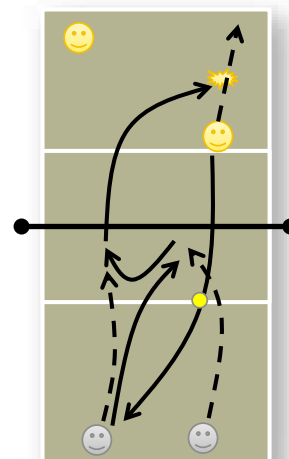
WEDSTRIJDVORM- TOPELVEEL

Spelregels

- Opslag: bovenhands van achter de achterlijn
- Team b speelt de bal onderhands zonder bots naar zijn teamgenoot, die intussen aan het net staat
- Die teamgenoot toets de bal rechtstreeks naar de vanger van team b
- Die smasht de bal over het net
- Bal vangen na bots
- Punt als de bal 2x botst of als de 1^e bots niet in het veld van de tegenpartij is

Aanpassingen

- Voor de smash bal vangen en voor zichzelf opwerpen
- Bovenhandse toetsworp in plaats van een toets
- + Sprongsmash



Zwem mee met

FRED BREVET



Pieter Timmers



MEER INFO OP WWW.ZWEMBREVETTEN.BE

En via 03/780 91 00 of secretariaat@isbvzw.be

Scholen bestellen via het provinciaal SVS-secretariaat of het lokale zwembad

