Spelen met lengtenet

In de meeste gymzalen is er een mogelijkheid voor het opzetten van een lengtenet voor het spelen van badminton of volleybal op kleine veldjes. Deze opstelling kan ook gebruikt worden voor het spelen van trefbalspelen en lijnbalspelen. Soms met de bedoeling van een intensieve warming up door een inleidend trefbalspel, soms als arrangement voor een terugslagspel met accent op gericht inplaatsen.

TEKST MAARTEN MASSINK

In dit artikel beschrijf ik vier spelen waarbij je gebruik maakt van de opstelling van het lengtenet.

1 Oversteek-jagerbal

Arrangement

Het lengte net verdeelt de zaal in twee zaalhelften gescheiden door het lengte net. Dat betekent dat er twee lange smalle speelhelften ontstaan. De klas wordt verdeeld in twee groepen. Een groep met rood lintje en een groep met een blauw lintje. Iedere groep verdeelt zich over de twee zaalhelften zodat er aan iedere kant van het net evenveel rode als blauwe spelers zijn. Op de ene helft (kant A) zijn de rode spelers de jagers en de blauwe de lopers. Op de andere helft (kant B) zijn de rode spelers de lopers en blauwe de jagers. Aan iedere kant van het net is één trefbal (foambal) waarmee afgegooid mag worden. De ballen zijn verschillend van kleur. De bal moet aan één kant van het net blijven. Het net is laag (tot op de grond) zodat je er over heen kunt stappen. Per kant staan er evenveel lopers als jagers (bij een even aantal). Het net dient er voor om de speelvelden gescheiden te houden en ballen tegen te houden. Hoge ballen die over het net gaan moeten weer naar het oorspronkelijke vak worden teruggegeven.

Opdracht

De opdracht is dat de jagers de lopers moeten afgooien. Als dat lukt steekt de jager die gegooid heeft en de loper die geraakt is allebei over naar de andere kant van het net (dus over het net stappen). Daar wisselen ze van functie. Dit klinkt ingewikkeld en geeft in het begin ook wel verwarring, maar als leerlingen het idee door hebben geeft het veel intensief beweegplezier want je blijft altijd meedoen. Als je jager bent probeer je iemand van de andere partij af te gooien zodat je (samen) moet oversteken. Aan de andere kant wissel je van functie: de jager wordt loper en de loper wordt jager. Dat betekent dat als je afgegooid wordt je gewoon mee blijft doen, alleen even oversteekt en verandert in een jager. Als er goed wordt gespeeld wordt er steeds met tweetallen overgestoken; de jager die heeft afgegooid samen met de loper die afgegooid is. Je moet elkaar controleren bij oversteken. Steken we met zijn tweeën over?

Het net dient ervoor om de speelvelden gescheiden te houden en ballen tegen te houden

De bedoeling van het spel is om loper te worden door iemand af te gooien en daarna in het andere vak loper te blijven door ballen te ontwijken. De partij die als jagers hun vak leeg maken staat voor. In ons voorbeeld is in vak A de rode partij jager. Als dit vak leger raakt dan vak B dan staat de rode partij voor. Is vak B leger dan A dan staat de blauwe partij voor want zij zijn jagers in vak B.



Er kan niet worden afgeweerd als loper. Je mag de bal ook niet wegslaan of wegschoppen. De jagers mogen niet lopen met de bal, wel overspelen. Het overspelen mag niet gehinderd worden door de lopers. De lopers kunnen alleen weglopen en ontwijken. Dit maakt het spel intensief. Het weglopen van de bal kan vooral in de lengterichting van de zaal. Daardoor zie je lopers steeds in de lengte richting heen en weer rennen om te ontsnappen aan de jagers. Hierdoor ontstaat een soort 'shuttle run' in spelvorm. De jagers mogen de lopers niet hinderen in het weglopen en ontwijken (geen contact).

Het spel stopt als het vak leeg is, of er nog één jager en één loper aan één kant overblijft. Deze jager kan niet meer overspelen. Je kan dan afspreken dat de laatste jager mag lopen met de bal en dat het vak helemaal leeg moet zijn gespeeld.

Aanpassingen
Het is belangrijk dat de teams gelijk verdeeld zijn qua sterkte. Aanpassingen zijn mogelijk door:
- het moeilijker te maken voor de jagers; spelers die goed (hard) kunnen gooien mogen alleen met twee handen afgooien om de lopers meer kans te geven.
- het makkelijker te maken voor de jagers; sommige spelers die niet veel afgooikansen krijgen (benutten) en vaak te laat zijn met gooien, mogen wel lopen met de bal
- het makkelijker te maken voor de lopers; schuilplaatsen inbouwen (kast op een speelhelft) voor de lopers.

Aanwijzingen
Er zijn mogelijkheden om dit spel te coachen. De jagers kun je coachen op samenspelen;
- niet van grote afstand afgooien maar samenspelend insluiten
- geef leerlingen in je team die moeilijk kunnen afgooien eerst de kans
- bal snel doorspelen zodat lopers niet kunnen ontsnappen
- schijnacties maken.

De lopers kun je coachen op:
- balweg goed in gaten houden
- niet de rug toekeren maar gezicht en ogen gericht naar de bal
- op tijd ontsnappen zodat je niet kan worden ingesloten
- bij 'lange ballen' tijdig van richting veranderen.

De aanwijzingen en tips kunnen vragenderwijs aan bod komen. Laat ieder team, groepje, tweetal slimme tips bedenken.

2 Lijntrefbal

Arrangement
Het lengte net of lijn (elastisch snoer) verdeelt de zaal in drie speelvelden. Per speelveld wordt vier tegen vier gespeeld. De speelvelden zijn gescheiden door banken. Het net is in de hoogste stand zodat er strak onder door kan worden gegooid maar ook er over heen met een boog. Per veld een trefbal. Grenzen zijn de zijlijnen met banken. Achter is muur uit. Bij eventueel kantvoordeel (zonlicht of geen achtermuur waardoor harde ballen niet terug kunnen komen) spreek je af dat je wisselt als alle spelers

aan één kant af zijn. Er wordt gespeeld met trefballen (foamballen).

Na verloop van tijd kun je 'move up, move down' doen; op het middelste veldje schuift de winnaar een veldje naar links, verliezers naar rechts. Op het eerste veldje (koningsveldje is het linkse veldje) blijft de winnaar staan en gaat de verliezer een veldje naar rechts. Op het laatste veldje blijft de verliezer staan en schuift de winnaar een veldje naar links.

Opdracht
Ieder team blijft aan zijn eigen kant van het net. Je mag spelers aan de andere kant afgooien door onder het net door te gooien. Als een speler is geraakt gaat hij zitten aan de kant. Als er een speler van jouw team af is en aan de kant zit kan je deze verlossen door de bal over de lijn/het net te gooien. Als de bal op de grond komt in het andere veld mag de speler van jouw team die aan de kant zit weer meespelen. Wordt de bal onder het net door gegooid en gevangen, dan is de gooier af. Wordt de bal over het net/lijn gegooid en dan gevangen, dan is de gooier niet af, maar is de speler van de gooiende partij ook niet verlost. Alleen als de bal die over de lijn/het net gegooid wordt op de grond komt in het veld is de speler op de bank van de gooiende partij verlost.

Aanpassingen
Je kunt het voor de afgooiers moeilijker maken door:
- goede/harde afgooiers van grotere afstand laten gooien en vanachter een bepaalde lijn te laten gooien en dus een stukje naar achter laten gaan
- verlossen kan alleen als de bal achter/voor een bepaalde lijn op de grond komt, waardoor het verlossingsgebied wordt aangepast (kleiner wordt gemaakt).

Je maakt het voor de afgooiers makkelijker door;
- verlossen mag ook door de bal over de lijn/net hoog achterin (boven een bepaalde lijn) op de muur te gooien. Als de terugkaatsende bal op de grond komt in het speelveld van de tegenpartij is er een speler verlost. Hierdoor ontstaat voor het verlossen meer mogelijkheden. Dit geldt alleen voor de achtermuur, niet voor de zijmuur.

Aanwijzingen
De gein van dit spelletje is dat je een keuze hebt tussen verlossen (boogje over het net) of afgooien (strak onder het net). Dit nodigt onmiddellijk uit tot schijnacties; doen of je wilt verlossen met een boogballetje (tegenstander kruipt dichterbij om te vangen) maar dan strak onder het net gooit om de spelers die dichtbij zijn gekomen af te gooien. En andersom; met schijnactie van hardgooien spelers wegjagen en dan een verassend boogballetje geven om een speler te verlossen. Schijnacties maken is een tip zowel voor de aanvallers (afgooiers) als de verdedigers (ontvangende partij).

Soms gebeurt het dat de afgooiers zo hard gooien dat de bal bij een misser via de achterwand weer terugkaatst naar de gooiers. Taak voor de ontwijkers is dan zo positie te kiezen dat de bal niet direct terug kan kaatsen in een rechte lijn door bijvoorbeeld meer in een hoek te gaan staan.

Ook hier geldt; tips niet zomaar prijsgeven maar spelers zelf laten bedenken.

De gein van dit spelletje is dat je een keuze hebt tussen verlossen (boogje over het net) of afgooien (strak onder het net)

3 Lijn-tchoukbal

Arrangement
Het speelveld is als in het vorige spel, dus drie netten en speelvelden over de lengte van de zaal. Op de achterlijn tegen de achtermuur staat op iedere veldje een tchouk. Er wordt gespeeld met een handbal. Het net is in de laagste stand of op badmintonhoogte. Zijlijnen en de achtermuur geven de grenzen van het speelveld aan. Er wordt vier tegen vier gespeeld.

Opdracht
Gooi de bal in de tchouk die op de eigen achterlijn staat zodanig dat hij via de tchouk over het net in veld van de tegenstander terecht komt. Als de bal wordt gevangen gooit de tegenpartij de bal via de eigen tchouk in het veld van de tegenstander. Als de bal op de grond komt of uit gaat heeft de tegenstander van de partij die de fout maakt een punt. Je mag niet lopen met de bal, wel overspelen (niet meer dan twee keer) om een goede positie te krijgen voor de tchouk.

Aanpassingen
Je kunt het moeilijker maken voor de verdedigers door:
- gebruik te maken van de achterwand. De bal bal mag via de tchouk op de achterwand van de tegenpartij in het veld van de tegenstander komen. Dit is moeilijker te verdedigen, want de bal kan van twee richtingen komen.

Je kunt het voor sommige spelers/teams makkelijker maken door:

Contact
m.massink1@upcmail.nl

Foto's
Anita Riemersma

Kernwoorden
netspelen, oversteekjagerbal, lijntrefbal, lijntchoukbal, skippybaltennis

- de tchouk iets dichterbij te plaatsen
- het samenspelen te bevorderen door per toerbeurt (vaste volgorde) in de tchouk te gooien.

Aanwijzingen
Probeer de grenzen van het speelveld op te zoeken door te variëren in richting (hoek van inspelen in de tchouk) en afstand (hard en zacht inspelen). Maak een goede opstelling zodat het hele veld verdedigd kan worden.

4 Yogabal-tennis

Arrangement
Het lengte net verdeeld de zaal weer in drie speelvelden zoals in de vorige twee opdrachten. Per speelhelft ligt er een landingsmat met de lange zijde tegen het net eventueel op een verhoging (een tweede landingsmat). Het net hangt net boven de mat zodat een soort tafeltennisveld ontstaat. Dit vraagt veel materiaal (landingsmatten). Maar je kunt ook kiezen om dit spel op één veldje te spelen.

Opdracht
Met een viertal moet een grote yogabal (formaat skippybal) over het net op de mat van de tegenpartij geslagen worden. De tegen partij moet de bal terugslaan over het net op de mat van de tegenpartij. Je kunt deze vorm spelen met de bal op gang houden met twee partijen van vier. Je kunt het ook spelen als wedstrijd vier tegen vier waarbij je een punt scoort als de bal van de 'tafel' bij de tegenstander op de grond komt, of als de bal uit geslagen wordt en niet op de mat komt.

Aanpassingen
Je kunt moeilijker maken door;
- met minder spelers te spelen, bijvoorbeeld drie tegen drie of twee tegen twee met wisselen.

Je kunt het makkelijker maken door;
- in plaats van de bal direct terug te slaan, de bal te vangen en over het net te gooien (twee handen).

Aanwijzingen
Tips voor het spelen van de bal:
- verdeel de ruimte met je ploeg zodanig dat alle plaatsen rondom de mat bezet zijn
- beweeg op tijd zodat je klaar staat om de bal te ontvangen
- verras je tegenstander door een kort balcontact.

Tot slot

In een opstelling met drie velden op een lengte net is het mogelijk drie verschillende spellen te spelen zoals hierboven geschetst, waarbij yogabal-tennis, lijn-tchoukbal en lijn-trefbal tegelijkertijd op een lengte net op drie verschillende velden gespeeld kan worden.

