

# Smashbal

Een uitdagend volleybalspel voor jongens (...en meisjes)

*Smashbal is een uitdagend volleybalspel dat zich richt op de meest aantrekkelijke volleybaltechniek; namelijk de Smash. De volleybalbeleving is binnen dit spel het uitgangspunt, waardoor het smashbal een stoer, aantrekkelijk en uitdagend karakter heeft. Smashbal is opgebouwd uit vier levels, waarbij elke rally eindigt met een smash. Dit volleybalspel richt zich met name op de beleving van jongens, maar meisjes vinden het ook erg leuk.*

Door: Ruben Nijhuis

Volleybal attractiever maken: de smash centraal

In samenwerking met verschillende volleybalverenigingen heeft het Smashbal haar huidige vorm gekregen. Deze methodiek is goed toepasbaar binnen de vereniging en de gymlessen van het onderwijs.

## Cool Moves Volley

Om kinderen volleybal te leren spelen, is er voor de jeugd (6 t/m 12 jaar) een volleybalmethodiek ontwikkeld die stapsgewijs het volleybal aanleert; het Cool Moves Volley (CMV).



Het doel van CMV is om kinderen, in de leeftijd 6 t/m 12 jaar te enthousiasmeren voor de volleybalsport. Door methodisch en gefaseerd volleybal aan te bieden krijgt de jeugd de mogelijkheid om vanuit een attractief volleybalspel de volleybaltechnieken aan te leren. De moeilijkheid van het volleybalspel wordt 'opgeknijpt' en vanuit een duidelijke methodiek aangeleerd.

CMV kent zes vaardigheidsniveaus waarbij kinderen spelenderwijs en in stappen leren volleyballen. Door deze duidelijke methodische opbouw, ontstaan er bewegingssituaties voor elk niveau. Iedereen kan op zijn/haar niveau worden uitgedaagd en wedstrijden spelen.

Het Cool Moves Volley heeft vooral meisjes in de leeftijd t/m 12 jaar geënthousiasmeerd voor de volleybalsport. Jongens daarentegen zijn met het CMV lastiger te enthousiasmeren voor de volleybalsport. In gesprekken met verenigingen en LO-docenten, bleek er behoefte te zijn aan een volleybalmethodiek die inspeelt op de beleving van jongens. Door juist de beleving centraal te stellen in plaats van de techniek, is er een volleybalmethodiek ontwikkeld die aanhaakt bij de sportbehoefte van jongens, de volleybaltrainers en de LO-docenten.

## Het spel Smashbal

Uitgangspunten van het Smashbal zijn: uitdagend, technisch haalbaar, dynamisch, competitief, rallyspel en altijd kunnen eindigen met een smash. Smashbal is opgebouwd uit vier verschillende levels:

	1 <sup>e</sup> balcontact	2 <sup>e</sup> balcontact	3 <sup>e</sup> balcontact
Level 1	vangen	volleytechniek	nvt
Level 2	vang-gooi	vang-gooi	volleytechniek
Level 3	vang-gooi	volleytechniek	volleytechniek
Level 4 (uit service pass)	volleytechniek	vang-gooi	volleytechniek
Level 4 (uit verdediging)	vang-gooi	volleytechniek	volleytechniek

### Level 1

- Team A serveert de bal vanachter de 2 meter lijn (badmintonveld) of 3 meter lijn (volleybalveld). Dit mag zowel bovenhands als onderarms.
- Het ontvangende team vangt de bal (direct of na een stuit).
- Het kind dat de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooien. Deze slaat de bal over het net (staand of in sprong).
- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit).
- Het kind dat de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooien. Deze slaat de bal over het net (staand of in sprong).
- Als er gescoord is, begint het team die de bal heeft met serveren.
- Voorkeur 2 tegen 2.

*Spelverloop:* (team A) serveren – (team B) vangen – rennen – smashen – doordraaien – (team A) vangen – rennen – smashen – doordraaien – et cetera.

### Level 2

- Team A serveert de bal vanachter de 2 meter lijn (badmintonveld) of 3 meter lijn (volleybalveld). Dit mag zowel bovenhands als onderarms.
- Het ontvangende team vangt de bal (direct of na een stuit).
- Het kind dat de bal gevangen heeft gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter) die dan bij het net staat.
- De setter gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter).
- De setter gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Als er gescoord is, begint het team die de bal heeft met serveren.
- Verplicht in drieën spelen.

*Spelverloop:* (team A) serveren – (team B) vang/gooi (als pass) – vang/gooi (als set) – smashen – doordraaien – (team A) vang/gooi (als pass) – vang/gooi (als set) – smashen – doordraaien - et cetera.

### Level 3

- Team A serveert de bal vanachter de achterlijn van het badmintonveld of 7 meter lijn volleybalveld. Dit mag zowel bovenhands als onderarms.
- Het ontvangende team vangt direct de bal, dus zonder stuit.
- Het kind dat de bal gevangen heeft gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter) die dan bij het net staat.
- De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter).
- De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Als er gescoord is, begint het team die de bal heeft met serveren.
- Verplicht in drieën spelen.

*Spelverloop:* (team A) serveren – (team B) vang/gooi (als pass) – bovenhands/onderarms (als set) – smashen – (team A) vang/gooi (als pass) – bovenhands/onderarms (als set) – smashen – et cetera.

### Level 4

- Team A serveert de bal vanachter de achterlijn van het badmintonveld of 7 meter lijn volleybalveld. Dit mag zowel bovenhands als onderarms.
- Het ontvangende team geeft een onderarmse- of bovenhandse pass.
- De setter gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong). >>

Contact:

[ruben.nijhuis@nevobo.nl](mailto:ruben.nijhuis@nevobo.nl)

	serveren	pass	set-up	smash	verdediging	set-up	smash
<b>level 1</b>	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>		
<b>level 2</b>	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>	
<b>level 3</b>	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>	
<b>level 4</b>	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>	

- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter).
- De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Het team dat scoort mag gaan serveren.
- Verplicht in drieën spelen.

*Spelverloop:* (team A) serveren – (team B) bovenhands/onderarms (als pass) – vang/gooi (als set) – smashes – (team A) vang/gooi (als pass) – bovenhands/onderarms (als set) – smashes –et cetera.

### Smashbal binnen het onderwijs

Doordat dit volleybalspel bestaat uit verschillende levels, kunnen er al snel wedstrijden tegen elkaar gespeeld worden. Zo kunnen

grotere groepen, waarbinnen er veel niveauverschillen aanwezig zijn, toch tegen elkaar spelen. Dit maakt het voor de LO-docent en de kinderen interessant.

Binnen het jeugdvolleybal zijn er nu twee methodieken om kinderen voor de volleybalsport te enthousiasmeren Smashbal en Cool Moves Volley.

De een richt zich meer op het aanleren van technieken en de ander richt zich meer op de beleving van het kind.

Verenigingen met een jeugdafdeling zijn al enthousiast en een aantal gaan open trainingen en toernooien organiseren. Het is de bedoeling dat ook niet-volleybalden daaraan deel mogen nemen. Zo kunnen voetballers, hockeyers, zwemmers en volleyballers elkaar ontmoeten op een Smashbaltoernooi.

Graag daag ik ook de LO-docenten uit om aan de slag te gaan met Smashbal, zo hebben zij een stoere, attractieve methodiek in handen om volleybal tijdens de lessen te introduceren.

Mocht je inderdaad het Smashbal binnen je lessen gaan introduceren, maak dan een filmpje of foto's en stuur dat samen met een lesvoorbereiding naar mij op. Ik zal alles verzamelen en gestructureerd aanbieden op onze site, zodat kennis met elkaar gedeeld wordt en deze methodiek zich verder kan ontwikkelen.

Als er na het lezen van dit artikel nog vragen zijn over jeugdvolleybal, dan hoor ik dat graag.

Auteur: Ruben Nijhuis, coördinator sportontwikkeling jeugdvolleybal. ❏