



Volleybal: het samenspelen opzetten (3)

Van gericht inplaatsen met bovenhandse techniek naar bovenhandse slag

In de onderbouw nemen we vaak genoeg met 'pingpong'-volleybal. Maar met wat aanpassingen van het arrangement en de regels kun je leerlingen helpen het samenspelen ook mogelijk te maken in de onderbouw. In een artikelenserie willen we hier aandacht aan geven. Nu volgt het derde en laatste artikel. Door: Maarten Massink

In de vorige twee artikelen hebben we uiteengezet dat het leren samenspelen in deze leerlijn volleybal voor de onderbouw voortgezet onderwijs centraal staat. Het elkaar nauwkeurig aanspelen waardoor gericht plaatsens op het veld van de tegenstander mogelijk wordt krijgt hier de aandacht. In klas 1 ging het om het individueel gericht inplaatsen. In klas 2 ging het om gericht inplaatsen na samenspelen met een spelverdeler. In klas 3 gaat het om komen tot samenspelen met spelverder en inplaatsen met een bovenhandse slag en 'de stop' in een spel twee tegen twee en drie tegen drie of vier tegen vier. Hier krijgt de onderarmtechniek de aandacht.

Klas 3

Les 1

Volleybal twee tegen twee met bovenhandse serveren, naar vier tegen vier

Arrangement

We delen de zaal eerst in met zes veldjes op één lengtenet over de hele lengte van de zaal.

Er ontstaan zes veldjes met speelhelften van vijf bij drie meter. Het net hangt laag (reikhoogte).

Opdracht 1

Bovenhands serveren met twee tweetallen. Twee tweetallen staan tegenover elkaar en serveren om de beurt over het net met de bovenhandse slag. Kies een afstand van het net waarbij het nog gaat lukken. Als het beter gaat dan vergroot je de afstand.

Aanwijzing

Gooi de bal met twee handen op en sla met vlakke hand tegen de bal. Raak de bal hoog boven je hoofd. Zorg dat je voldoende spanning in hand en vingers hebt zodat je de bal stevig raakt.

Opdracht 2

Spel twee tegen twee, met een setter (spelverdeler) bij het net. Net als in klas twee wordt er gespeeld via de spelverdeler. Met serveren kun je kiezen uit een onderhandse of bovenhandse service. De bal die over het net gespeeld wordt mag je ook proberen met een bovenhandse slag te spelen. De setter moet de bal hoog en zo nauwkeurig aangeven dat de aanvaller met een bovenhandse slag kan spelen. De bal over het net mag gevangen worden, dit keer ook laag (beneden de ogen) omdat het net laag hangt. Na de vang

speel je de spelverdeler aan met de bovenhandse techniek. De spelverder mag de bal ook vangen om daarna een gerichte set-up te kunnen geven waar een aanvaller een bovenhandse slag op kan maken. Gericht inplaatsen met de bovenhandse vingertechniek mag ook.

Opdracht 3

Speel vier tegen vier (of drie tegen drie) met vang (mag laag gevangen worden) en met bovenhandse slag inplaatsen. Met aandacht voor de opstelling: een spelverdeler bij het net en de andere spelers meer achterin die allen de eerste

FOTO: HANS DIJKHOFF



Goede houding

bal die over het net komt mogen vangen. Daarna speel je de spelverdeler aan. Deze mag vangen en geeft dan een set-up waar op je kan aanvallen. De bal over het net mag weer gevangen worden en daarna via de spelverdeler aanvallen. De spelverdeler kan nu het spel echt verdelen over één van de aanvallers.

Les 2

Volleybal van twee tegen twee naar vier tegen vier met stoppen van de bal

Arrangement

Als les 1

Opdracht 1

Ga met tweetallen de onderarmtechniek oefenen. Een tweetal staat aan één kant van het net. Per tweetal een bal. Een gooit de bal rustig onderhands aan tussen knie en heuphoogte. De ander speelt de bal met de onderarmtechniek hoog op voor zichzelf zodat hij zelf kan vangen. Daarna gooit hij de bal onderhands aan naar zijn partner die de bal met de onderarmtechniek voor zichzelf opspeelt. Als het goed gaat mag je proberen na het opspelen met onderarmtechniek voor jezelf, de bal met bovenhandse vingertechniek direct door te spelen naar je partner (laag) die weer opvangt met onderarmtechniek voor zichzelf opspeelt enzovoort. Kun je zo een serie maken?

Aanwijzing

Aandacht voor de uitgangshouding. Spreid-schredenstand, gebogen in de knieën, armen gestrekt naar voren, handen in elkaar achterover kantelen onderarmen 'open draaien'. Bal raken met de onderarmen tussen pols en elleboog en armen gestrekt houden en bewegen uit de benen en schouders. Niet buigen in de ellebogen. Probeer voor jezelf tijd te winnen voor het vangen door hoog op te spelen. Hoe hoger, hoe meer tijd om onder de bal te komen.

Opdracht 2

Speel wedstrijdvorm twee tegen twee met stop met onderarmtechniek en zelf opvangen. Speel met bovenhandse vingertechniek naar de spelverdeler. Deze mag vangen (twee keer vangen per kant) en dan een set-up geven. De aan-

valler kiest voor inplaatsen met bovenhandse slag of bovenhandse vingertechniek.

Opdracht 3

Speel vier tegen vier (of drie tegen drie) met stop met de onderarmtechniek en zelf opvangen en dan doorspelen naar de spelverdeler. Deze mag weer vangen en kiezen voor een set-up op één van de aanvallers.

Les 3

Volleybal twee tegen twee naar vier tegen vier met stop op spelverdeler

Arrangement

Als les 1

Opdracht 1

Tweetallen oefenen 'de stop' met onderarmtechniek naar de spelverdeler. Eén gooit weer onderhands aan als in les 2, maar probeer de bal nu met een boog direct hoog terug te spelen zodat de ander kan vangen. Wedstrijdvorm: iedere vang is een punt. Na een aantal keren wisselen.

Aanwijzingen

Breng je onderarm in de richting waarin je de bal speelt. Niet je armen buigen.

Opdracht 2

Speel twee tegen twee met een 'stop' op de spelverdeler. Deze mag de bal vangen en geeft een set-up op de aanvaller die weer mag afronden met inplaatsen (eenhandig slaan of met twee handen en binnenkant van de vingers).

Aanwijzingen

De 'stop' zal nog veel moeite kosten en niet altijd gericht zijn. De spelverdeler moet hierop anticiperen en heel beweeglijk zijn door voor iedere bal te gaan die gestopt wordt, ook al is deze niet in zijn richting. De spelverdeler mag deze bal nog vangen.

Opdracht 3

Vier tegen vier (of drie tegen drie) met 'stop' richting de spelverdeler. De spelverdeler mag deze bal nog vangen (één keer vangen per kant). Uiteindelijk kun je afspreken dat de bal aan één kant van het net één keer gevangen mag worden. De ploeg bepaalt zelf wanneer de vang

gebeurt. Dit kan de bal zijn die over het net gespeeld is en zo lastig is dat - ie gevangen moet worden. Hij moet daarna via de spelverdeler en daarna met een aanvalsslag gespeeld worden. Daarbij mag dan in het samenspelen niet meer gevangen worden. Wordt de bal over het net echter gestopt met de onderarmtechniek dan mag daarna nog een keer gevangen worden (door de spelverdeler).

De wedstrijdvormen twee tegen twee en vier tegen vier kunnen uitdagend worden in een toernooivorm met het 'move-up, move-down'-systeem, waarbij de winnaar een veldje doorschuift richting Kings Court en de verliezer een veldje teruggaat.

Spelprofiel

Volleybal

Ik kan de bal...

A boven ooghoogte vangen, optippen en daarna met de bovenhandse techniek spelen, en onderhands serveren

B met een tip controleren en daarna met de bovenhandse techniek spelen, onderhands serveren, onderhands de bal met gestrekte armen dan zelf opvangen en doorspelen

C direct met de bovenhandse techniek spelen, gericht onderhands serveren, onderhands passen naar een medespeler die de bal vangt

D direct met de bovenhandse techniek spelen, bovenhands serveren, de derde bal met een slag over het net spelen, onderhands passen naar de spelverdeler

Dit was het laatste artikel in een serie van drie artikelen waarbij het spelen met spelverdeler in de onderbouw centraal stond. Hierbij zijn mogelijkheden aangereikt die leerlingen in staat stellen te komen tot spelen met een aanvalsofbouw. Afspraken over het mogen vangen van de bal geeft ze die mogelijkheid. Het afbouwen van de vangmogelijkheid maar het blijven stimuleren (verplichten) van spelen met de spelverdeler en komen tot een aanvalsofbouw brengt het spel tot ontwikkeling in die gewenste richting.

Correspondentie: m.massink1@chello.nl