



Volleybal: het samenspelen opzetten (2)

Bovenhands spelen met set-upper 'met vang' en 'zonder vang'

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. Door: Maarten Massink

In het vorige artikel hebben we uiteengezet dat het *leren samenspelen* in deze leerlijn volleybal voor de onderbouw voortgezet onderwijs centraal staat. Het elkaar nauwkeurig aanspelen krijgt hier de aandacht. Hierdoor wordt het gericht plaatsen op het veld van de tegenstander mogelijk als scoringsactie. We hebben de vorige keer drie lessen in klas 1 beschreven. Deze lessen maken deel uit van de volgende leerlijn:

Klas 1

Bovenhandse techniek in spelvormen één tegen één en daarna twee tegen twee met samenspelen. Tevens wordt begonnen met onderhands serveren.

Klas 2

Bovenhandse techniek en onderhandse service in spelvormen twee tegen twee en drie tegen drie. Doel is het 'komen tot samenspelen met spelverdeler en gericht plaatsen'.

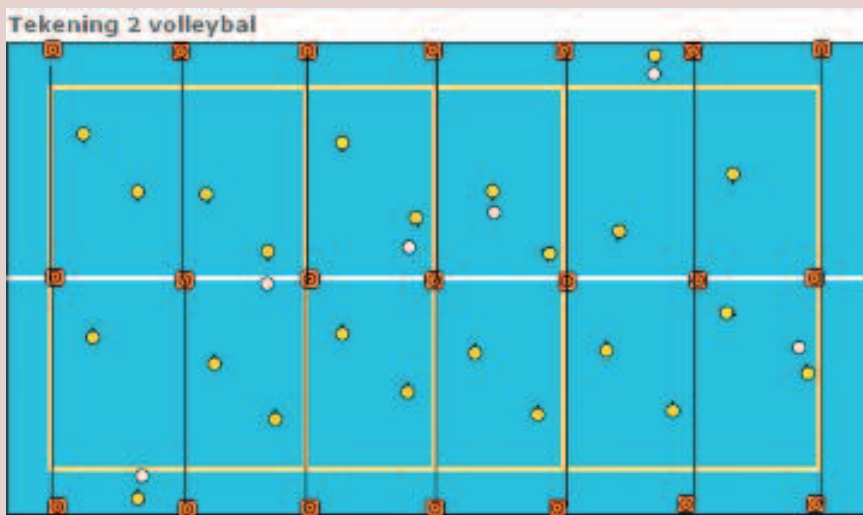
Klas 3

Bovenhandse techniek en service in spelvormen drie tegen drie en vier tegen vier. Aanbieden van het gericht plaatsen met bovenhandse slag en

bovenhandse service. Daarna aandacht voor de onderarmtechniek.

Hoewel we wel een volgorde aangeven verdeeld over klas 1, 2 en 3 kunnen de lessen ook een klas eerder of later begonnen worden afhankelijk van het programma. De volgorde is wel belangrijk. In dit tweede artikel beschrijven we de lessen in klas twee waarbij we proberen te komen tot samenspelen met de spelverdeler in spelvormen twee tegen twee en drie tegen drie.

Tekening 1: twee tegen twee



Klas 4

Les 1

Volleybal twee tegen twee met twee maal vangen

Arrangement

We delen de zaal in met zes veldjes op één lengtenet over de hele lengte van de zaal. Er ontstaan zes smalle en diepe veldjes met speelhelften van drie bij vijf meter. Het net hangt hoog (tekening 1).



FOTO: ANITA BREMERSMA

Foto 1: Via de spelverdeler

de bal vangt. Probeer dichtbij en makkelijk te serveren zodat direct spelen naar de spelverdeler mogelijk wordt. De spelverdeler neemt de gevangen bal naar de achterpositie en gaat (dichtbij) serveren (onderhands). Nu probeert de achterste speler van het andere tweetal de bal direct te spelen op de spelverdeler. Probeer als viertal zo samen te werken dat de spelverdelers veel vangballen maken. Het is geen wedstrijd twee tegen twee maar een samenwerkingsopdracht in het aanspelen van de spelverdeler.

Aanwijzing

Als het aanspelen goed gaat en er veel vangballen worden gemaakt dan ga je verder weg serveren (afstand vergroten). Het aanspelen van de spelverdeler moet een succes blijven/worden. Je kan de serviceafstand aanpassen aan de persoon die de service moet verwerken.

Opdracht 2

We spelen weer twee tegen twee op een smal en diep veld, net als in les 1 alleen nu mag je de bal aan jouw kant maar één keer vangen als team (tweetal). Dat kan de bal zijn die over het net komt. Dan moet de bal daarna echter naar de spelverdeler en weer terug naar de aanvaller zonder te vangen. Beter is het om te proberen de bal over het net direct naar de spelverdeler te spelen die de bal dan nog mag vangen (zoals in opdracht 1). De spelverdeler kan dan rustig de tijd nemen voor een goede set-up op de aanvaller die de bal daarna direct over het net speelt.

Speelregel

Als er aan één kant van het net twee keer gevangen wordt door een team is het fout en gaat de service naar de andere kant (en een punt).

Opdracht 3

We spelen het wedstrijdje uit opdracht 2 in een toernooivorm met 'move up move down'. Als blijkt dat deze speelvorm te moeilijk is voor sommige tweetallen dan wordt afgesproken dat op de eerste veldjes vanaf 'kingscourt' de bal één keer gevangen mag worden en op veldje vier tot en met zes twee keer. Naarmate je meer succes hebt mag je dus minder vangen.

Opdracht 1

Speel twee tegen twee. Begin het spel met onderhands serveren. Na iedere fout mag de andere partij weer beginnen met serveren. Speel met de volleybaltelling en met servicewissel als je de service veroverd. Daardoor speel je op de verschillende posities en wisselen taken in je eigen veld. Dit is afwisselend achterin het veld (serveren en gericht plaatsen) of voor in bij het net ('set-up' geven). Vangen mag nog steeds, maar boven ooghoogte.

Speelregel

Als de achterspeler de bal vangt speelt hij hem naar de spelverdeler (setter) die bij het net staat. Deze kan kiezen. De bal vangen, omdraaien en zelf over het net spelen, of vangen en een set-up geven aan de achterspeler die oploopt naar het net en de bal over het net speelt. Er mogen twee vangballen gemaakt worden: de bal die over het net komt, en de bal naar de spelverdeler. Maar als de spelverdeler een set-up geeft naar de opkomende achterspeler dan moet deze de bal direct over het net plaatsen.

Opdracht 2

Net als opdracht 1 maar nu moet de spelverdeler de bal naar zijn partner spelen. De spelverdeler mag de bal niet zelf over het net spelen. Wordt de bal gevangen door de achterspeler dan speelt deze eerst naar de spelverdeler, die de bal mag vangen en dan een set-

up geven aan deze achterspeler die inloopt en bal direct (zonder vang) over het net moet spelen. Dit is een aanval met drie keer spelen. Als de eerste bal over het net gevangen wordt (boven ooghoogte!) door de spelverdeler die vlak bij het net staat, moet deze meteen een set-up geven naar de inlopende achterspeler. Dit is een aanval met twee keer spelen. Bij ieder servicewissel wordt er van positie en functie gewisseld.

Aanwijzing

Het is belangrijk dat de spelverdeler de bal met een ruime boog aangeeft en dat de achterspeler op tijd inloopt voor de aanval en zodat hij vlak bij het net de bal over het net kan spelen en ook achterin kan plaatsen. Op moment van spelen moet je niet meer inlopen maar stilstaan en tijd hebben om te kijken en te spelen.

Les 2

Volleybal twee tegen twee met eenmaal vangen

Arrangement

Als in les 1: zes smalle en diepe veldjes.

Opdracht 1

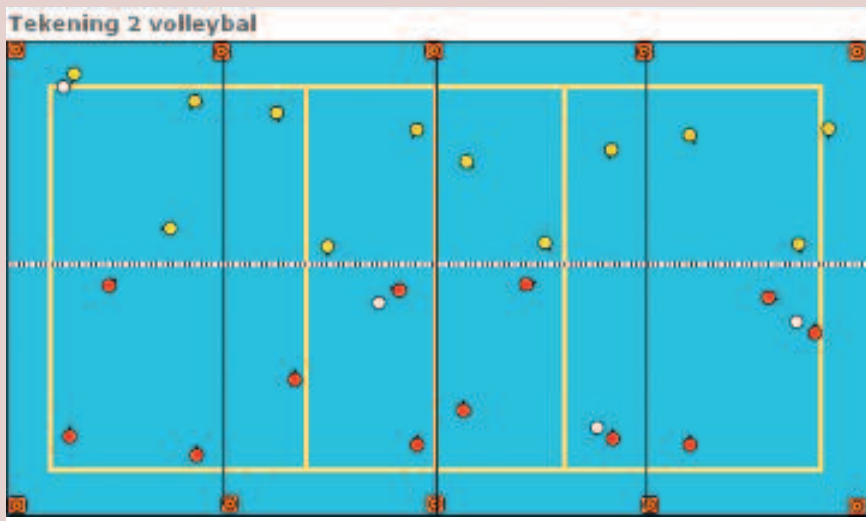
We oefenen met twee tegen twee het direct aanspelen van de spelverdeler. Serveer van dichtbij de bal over het net. De ontvangende (achter)speler probeert de bal direct met een boog naar de spelverdeler bij het net te spelen die

Les 3

Volleybal drie tegen drie met twee of eenmaal vangen

Arrangement

We delen de zaal in met vier veldjes op één lengtenet over de hele lengte van de zaal. Er ontstaan vier veldjes met speelhelften van vijf bij vijf meter. Het net hangt hoog (tekening 2).



Tekening 2: drie tegen drie

Opdracht 1

Speel drie tegen drie. Maak een opstelling in een driehoek: een speler bij het net als spelverdeler en twee spelers achterin om de bal op te vangen en aan te vallen. Speel eerst met tweemaal vangen aan een kant. Na de service vangt de speler achterin van de ontvangende partij de bal (nog steeds boven ooghoogte) en speelt de bal naar de spelverdeler bij het net. Deze vangt de bal en heeft twee keuzes in het aanspelen van de aanvallers. Geef duidelijk aan naar wie je de bal gaat spelen. Voor de aanvallers geldt: zorg dat je allebei klaar bent om de bal over het net te spelen.

Speelregel

Ook hier geldt dat de spelverdeler de bal niet over het net mag spelen maar dat de aanvaller over het net speelt. Als de spelverdeler zelf de eerste bal over het net vangt geeft hij meteen een set-up naar één van de aanvallers (aanval in tweeën). Vangt de achterspeler/aanvaller de service van de tegenpartij dan volgt een aanval in drieën via de spelverdeler.

Aanwijzing

Varieer als spelverdeler de aanval over links en rechts. Hij kan terug via de speler van wie je de bal kreeg of via de andere speler. Beiden moeten voorbereid zijn.

Opdracht 2

Speel drie tegen drie, maar nu mag je met je team maar één keer vangen als de bal op jouw speelhelft komt.

Aanwijzing

Probeer de bal naar de spelverdeler direct te spelen zodat deze de bal kan maken en kan kiezen welke aanvaller hij aanspeelt. Gaat het spelen met één vang te moeilijk dan kun je differentiëren door terug te grijpen naar tweemaal vangen. Het toernooisysteem 'move up move down' kan ook hier het spelen motiveren met tegenstanders van gelijke sterkte. Differentiëren kan hier eenvoudig door de twee veldjes aan 'kingscourt'-zijde eenmaal te laten vangen en de andere veldjes tweemaal.

Wordt vervolgd.

Correspondentie: m.massink1@chello.nl



FOTO: ANITA REIMERSMA

Foto 2: Direct over het net plaatsen