



# Volleybal: het samenspelen opzetten (1)

*Van 'pingpong' naar 'set-up'*

**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 onderwijs hebben we niet de tijd voor uitvoerig volleybal spelen.

Leerlingen missen in de onderbouw vaak voldoende technische vaardigheden om tot samenspelen te komen. We stellen het samenspelen uit en bewaren het tot ze in de bovenbouw vaardig genoeg worden om het daar te proberen. En ook daar is het moeilijk voor ze. Aan de andere kant is de bal van de grond houden en rally's maken erg spannend en motiverend.

Dit zie je aan de leerlingen als ze verbeteren de bal direct heen en weer over het net spelen. Er is nog geen sprake van samenspel.

Het risico dat de bal het bij samenspelen op de eigen helft zou kunnen vallen is te groot. Dan maar beter direct over het net. Het gericht plaatsens wil vaak nog niet echt lukken omdat de voorwaarden ontbreken.

Door de bal hoog op te spelen voor een medespeler geef je deze tijd en ruimte om de bal gericht te plaatsens met een harde of zachte aanval. Als ze elkaar de bal met een ruime boog kunnen aanspelen kunnen rally's en geplaatste ballen worden gespeeld. Een bal ontvangen en hoog opspelen is moeilijk maar

wel voorwaarde voor samenspelen. In een lessenserie willen we dit als uitgangspunt nemen.

In eerdere jaargangen zijn artikelen over volleybal in het voortgezet onderwijs verschenen. In een artikelenserie (Vrieswijk, 2001) stond het spelen met het T-net centraal waarbij de horizontaal verlengde balbaan tijd verschaft voor een goede uitgangspositie om de bal goed te spelen.

In 2006 (LO 12,13 en 14) stelden Jorg Radstake en Wytse Walinga vooral het leren mikken, jongleren en over en weer inplaatsens centraal in tal van activiteiten. In 2007 (LO 13 en 14) beschrijft Wilco Nijland het circulatievolleybal waarbij zo snel mogelijk gestart wordt met wedstrijdvormen vier tegen vier volleybal waarbij na iedere fout spelers ingewisseld worden.

In deze serie artikelen willen we ons richten op het zo snel mogelijk komen tot gericht samenspelen, ook in de onderbouw, door spelregel- en arrangementskeuze.

We willen zoveel mogelijk direct beginnen met partijspelen en het scoren van

punten door gericht te plaatsens, en daarna het voorkomen daarvan. Daarbij hanteren we de volgende principes:

- zoveel mogelijk spelvormen met puntentelling spelen die motiverend werken
- alle leerlingen spelen zoveel mogelijk mee (geen wachttijden), ook in een kleine gymzaal
- spelen op kleine veldjes en kleine aantallen waarbij leerlingen veel balcontacten hebben en de kleine afstanden de kans op succes vergroten
- eerst veel spelenderwijs aandacht voor bovenhandse techniek en de uitgangspositie om de bal te spelen (onder de bal komen), daarna het serveren invoeren, vervolgens inplaatsens (bovenhandse vingertechniek of slag/smash) en pas tot slot de onderarmtechniek
- differentiëren als het goed of minder goed gaat door leerlingen keuzes te geven in de uitvoering
- leerlingen controleren elkaar in de uitvoering.

We kiezen voor het lang wachten met het aanleren van de stop met onderarm-

techniek. Door het net of snoer hoog te hangen is er veel tijd om goed onder de bal te komen en een goede uitgangspositie te krijgen om de bal met de bovenhandse vingertechniek te spelen. Bovendien zijn de veldjes in het begin erg klein en is het gericht spelen/stoppen van de bal een probleem (nog geen nauwkeurigheid van 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. De volgorde is wel belangrijk. Dit is de leerlijn.

#### Klas 1

Bovenhandse techniek in spelvormen één tegen één en daarna twee tegen twee met samenspelen. Komen tot onderhands serveren.

#### Klas 2

Bovenhandse techniek en onderhandse service in spelvormen twee tegen twee en drie tegen drie. 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 onderarmtechniek.

### Klas 1

#### Les 1

##### Lijnvolleybal één tegen één

##### Arrangement

We delen de zaal in met twee toversnoeren in twaalf veldjes waarop één tegen één gespeeld wordt. Span de snoeren over de lengte van de zaal (zie tekening 1). Het snoer hangt vrij hoog zodat de bal met hoge boogjes over de lijn wordt gespeeld.

##### Opdracht 1

Houd de bal boven je hoofd en duw de bal na inveren met je benen over de lijn gericht op het veld van de tegenstander. Vang de bal die terugkomt boven je hoofd. Bij een fout ('uit' spelen of op eigen helft laten vallen) heeft de ander een punt.

##### Speelregel

Het is belangrijk dat je de bal boven je hoofd houdt met vangen. Laat je de bal zakken beneden ooghoogte dan maak je een fout en heeft de tegenstander een punt. Ook een bal die laag komt kan je vangen boven je hoofd door op tijd door je knieën te zakken en onder de bal te 'kruipen'. Deze uitgangspositie is nodig om straks de bal goed direct te kunnen spelen. Het is belangrijk dat je elkaar scherp controleert op het boven ooghoogte vangen en houden van de bal. Geef daarbij de fout aan.

##### Opdracht 2

In plaats van duwen mag je ook proberen de bal op te wippen en over de lijn te tippen. Eerst even uitproberen en oefenen. Speel daarna een wedstrijdje met opwippen en tippen of toch nog met duwen. Kies je eigen niveau



FOTO: ANITA RIEMERSMA



van spelen. Maar iedere vang moet boven ooghoogte blijven, ook als je vandaar verder speelt (duwen of opwippen en tippen).

#### *Opdracht 3*

Als het met opwippen en tippen goed gaat, mag je ook proberen de bal direct (dus zonder vang) te spelen. Eerst weer even uitproberen en daarna een wedstrijdje spelen.

Het is heel uitdagend dit in een *toernooivorm* te spelen met 'move up, move down': als je een wedstrijdje wint ga je een veldje vooruit (naar een afgesproken richting) en bij verlies een veldje terug. Het eerste veldje is het 'koningsveldje' ('kingscourt') waar je moet zien terecht te komen. Met twee toversnoeren

kun je differentiëren. Als je speelt met stapje één (opdracht 1: vangen en duwen), of twee (opdracht 2: opwippen en tippen) speel je op veldje één tot en met zes. Op veldje zeven tot en met twaalf (andere lijn) mag je alleen met stapje twee of drie (opdracht 3: direct) spelen.

#### **Les 2**

##### **Lijnvolleybal twee tegen twee op breed veld**

#### *Arrangement*

Net als bij lijnvolleybal één tegen één (tekening 1), maar daarna worden twee veldjes naast elkaar samengevoegd (pilon weghalen).

Er ontstaat een breed, maar ondiep veld.

#### *Opdracht 1*

Herhaal eerst les 1 eventueel in toernooivorm met lijnvolleybal één tegen één.

#### *Opdracht 2*

Voeg daarna twee naast elkaar gelegen veldjes samen tot één veld (tekening 1) en speel twee tegen twee. Samenspelen mag, maar hoeft niet.

Kies of je wilt spelen met vangen en duwen (stap één) of vangen, opwippen (stap twee) en tippen of alles direct (stap drie) wilt spelen.

#### *Opdracht 3*

Speel twee tegen twee als in opdracht twee maar als je de bal nu vangt moet je de bal via de medespeler over het net spelen. Speel deze medespeler met een ruime boog ('set-up') aan zodat hij de bal makkelijk boven zijn hoofd kan spelen. Speel weer met de *toernooivorm* 'move up, move down' -systeem als in les 1, maar nu met teams van twee spelers.

#### *Opmerking*

In dit arrangement is het samenspelen in opdracht 3 verplicht. Vanwege de kleine afstanden (breed ondiep veld) gaat het 'set-up' geven vrij gemakkelijk. Blijf er op wijzen dat leerlingen elkaar controleren op de uitvoering. Vangen met bal beneden ooghoogte is nog steeds fout dus een punt voor de andere partij.

#### **Les 3**

##### **Lijnvolleybal twee tegen twee op diep en smal veld**

#### *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 2).

#### *Opdracht 1*

Speel twee tegen twee waarbij je probeert de bal zo diep mogelijk achterin het veld van de tegenstander te plaatsen. Je mag de bal vangen maar dan wel boven ooghoogte houden.

Als je de bal vangt en je staat ver achterin, speel dan naar je medespeler dicht bij het net om vandaar diep achterin te plaatsen. Deze speler mag vangen en omdraaien.

### Aanwijzingen

Het direct doorspelen is lastig als je bij het net staat en de bal ontvangt van de medespeler achter in het veld. Je moet dan namelijk 180 graden draaien. Ook achterover doorspelen is af te raden want het is moeilijk en je ziet niet waar je de bal speelt. Het is beter eerst te vangen, dan omdraaien en gericht achterin plaatsen. Een andere goede keuze is vangen, vervolgens loopt de medespeler in, je geeft een 'set-up' waarna de medespeler probeert direct gericht over het net en achterin te plaatsen.

### Aanwijzingen

Maak een vuist van de hand waarmee je serveert. Maak een ruime onderhandse zwaaibeweging met de hand waarmee je serveert. Zwaai recht naar voren en wijs de bal na over het net. Als je rechts serveert staat je linkerbeen voor. Begin dichtbij het net. Als het lukt ga je verder achteruit.

### Opdracht 3

Speel twee tegen twee als in opdracht 1, maar begin het spel met onderhands serveren. Na iedere fout mag de andere

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.

Voor de beoordeling van het niveau van spelen van de leerlingen gebruiken we een vierpuntschaal. Hierbij kijken we naar de wijze waarop de bal na aangeven door de medespeler over het net en geplaatst (achterin) gespeeld wordt.

Wordt vervolgd.

### Literatuur

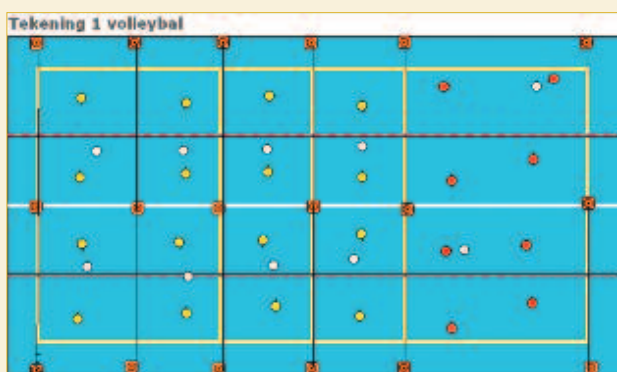
Vrieswijk, K. (2001) 'Volleybal met het 'T-net 1 en 2'. *Lichamelijke Opvoeding 10 en 12*

Radstake, J en Walinga, W. (2006) 'Leren volleyballen door mikken, jongleren en over en weer inplaatsen' *Lichamelijke Opvoeding 12,13 en 14*

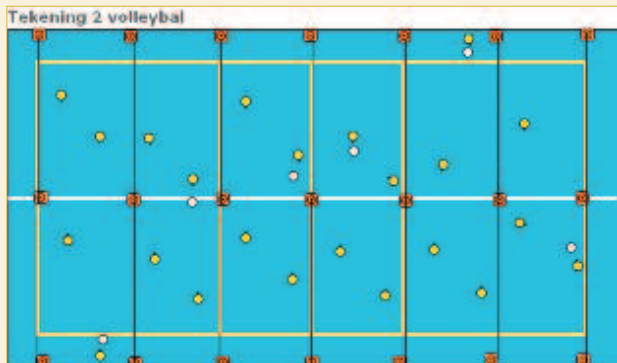
Nijland, W. (2007) 'Ultimate Volleybal Xperience' en ' *Lichamelijke Opvoeding 13*

Nijland, W. (2007) 'Circulatie- en mini-volleybal het nieuwe volleybal in het voortgezet onderwijs?' *Lichamelijke Opvoeding 14*

Correspondentie: [m.massink1@chello.nl](mailto:m.massink1@chello.nl)



*Eén tegen één en twee tegen twee op breed en ondiep veld*



*Twee tegen twee op smal en diep veld*

### Opdracht 2

Ga het serveren oefenen met viertallen (zelfde arrangement als in opdracht 1). Speel de bal met een onderhandse service over het net. Je mag zelf de afstand kiezen tot het net.

Als het goed gaat, ga je steeds een stukje verder achteruit voor je serveert.

Serveer om de beurt.

*Wedstrijdvorm:* laat elke service op de grond komen en kijk of hij in of uit is. Iedere service die in is levert een punt op. Speel zo een wedstrijdje twee tegen twee. Serveer om de beurt.

Wie kan vanaf de achterlijn over het net serveren (vier a vijf meter)?

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

Volleybal	
Ik kan de bal...	
A	boven ooghoogte vangen en daarna uitstoten
B	boven ooghoogte vangen, optippen en daarna met de bovenhandse techniek spelen
C	met een tip controleren en daarna met de bovenhandse techniek spelen
D	direct met de bovenhandse techniek spelen