

Spelvormen 1-tegen-1

(seizoen 2017-2018)

Start2
Volley



VOLLEY
VLAANDEREN

Een initiatief van de Jeugdcommissie

ALGEMENE SPELREGELS

- We spelen elke wedstrijd binnen een bepaalde tijdsperiode (bv. 8 minuten).
- De **kleinste** speler begint met de opslag. De 2 spelers geven om de beurt de opslag, gescoord of niet gescoord.
- De opslag vertrekt **op korte afstand** van het net naargelang het niveau van het kind.
- Wanneer de bal het net raakt is het altijd foutief, zowel bij de opslag als in de rally. Ook de speler mag het net nooit aanraken. Deze regel is niet van toepassing bij de spelvormen 0 en 1.
- De puntentelling is volgens het '**rally point systeem**': elke actie levert een punt op.
- De **spelvorm moet in al zijn onderdelen correct** worden gespeeld. Zo niet is er puntenverlies.
- Ook de '**na-actie**' moet correct worden uitgevoerd. Zo niet wordt ook dit als fout aangerekend.
- De begeleider (de trainer, coach of scheidsrechter) houdt de puntentelling in het oog.

SPELVORM 1

(niveau 1A: 1 lang contact)

TERREIN EN MATERIAAL

- Terrein: 3m x 7m
- Nethoogte: 2,40m
- Bal: startersbal

SPEL

Voor(af)

- De bal wordt met beide handen in het spel gebracht (over het net geworpen).

Tijdens

- De bal mag vrij gevangen (met 2 handen) en gegooid (ook met 2 handen: onderhands, bovenhands of als bij een voetbalinworp) worden.
- Indien nodig mag het kind zich verplaatsen tussen het opvangen en het opgooien.

(Daar)na

- Geen na-actie.

AANDACHTSPUNTEN

- Opslag
 - Proberen de bal te werpen van op de achterlijn: 3 à 3,5 m.
 - Zo dit niet kan, mag het kind werpen van op 2 m van het net.
 - Wanneer dit ook nog niet gaat: van op 1 m van het net.
- Vangen/Werpen
 - Aandacht besteden aan het evenwicht: de bal in 'bijna stilstand' opvangen.
- Tijdens
 - Het kind mag zich verplaatsen tijdens het opvangen en het overspelen. Toch liefst zonder verplaatsing; anders met 1 of 2 stappen.
 - De bal mag echter niet langer dan 2 seconden in hun handen blijven (we denken aan de 'warme' bal!).

SPELVORM 2

(niveau 1A: 1 lang contact)

TERREIN EN MATERIAAL

- Terrein: 3m x 7m
- Nethoogte: 2,40m
- Bal: nr. 5 (let op: 180g à 210g)

SPEL

Voor(af)

- De bal wordt met beide handen in het spel gebracht (over het net geworpen).

Tijdens

- De bal met de 2 handen vangen boven het hoofd.
- De bal wordt ook met 2 handen bovenhands teruggeworpen.
- Indien nodig mag het kind zich verplaatsen tussen het opvangen en het opgooien.

(Daar)na

- 1 voet op de zijlijn zetten en dan opnieuw centraal gaan staan.

AANDACHTSPUNTEN

- Opslag
 - Proberen de bal te werpen van op de achterlijn: 3 à 3,5 m.
 - Zo dit niet kan, mag het kind werpen van op 2 m van het net.
- Vangen
 - De bal moet verplicht bovenhands gevangen worden.
 - Aandacht besteden aan het evenwicht: de bal in 'bijna stilstand' opvangen.
- Werpen
 - Aanzetten tot het proberen de bal boven ooghoogte erover te werpen.
 - Kan dit niet, de bal vóór het hoofd houden en vanuit deze positie te werpen.
- Tijdens
 - Het kind mag zich verplaatsen tijdens het opvangen en het overspelen. Toch liefst zonder verplaatsing; anders met 1 of 2 stappen.
 - De bal mag echter niet langer dan 2 seconden in hun handen blijven (we denken aan de 'warme' bal).

SPELVORM 3

(niveau 1B: 1 lang contact + 1 kort contact)

TERREIN EN MATERIAAL

- Terrein: 3m x 7m
- Nethoogte: 2,40m
- Bal: nr. 5 (let op: 180g à 210g)

SPEL

Voor(af)

- De bal wordt met een bovenhandse toets in het spel gebracht.

Tijdens

- De bal met de 2 handen boven het hoofd vangen.
- De bal voor zichzelf opwerpen (zonder onder het peil van de ogen te dalen) en vervolgens overspelen met een bovenhandse toets.

(Daar)na

- 2 voeten uit het veld, waar de speler wil (links - rechts - achter).

AANDACHTSPUNTEN

- Stilstaan wanneer de bal gevangen wordt (en misschien zich richten naar het net).
- De bal niet méér dan 2 seconden in de handen houden.
- De bal terugspelen daar waar men hem gevangen heeft (niet met de bal in de handen lopen). Leg er wel de nadruk op dat de controleworp naar voor mag gebeuren.

SPELVORM 4

(niveau 1C: balbots, controlecontact(en) en overspelen)

TERREIN EN MATERIAAL

- Terrein: 3m x 7m
- Nethoogte: 2,40m
- Bal: nr. 5 (let op: 180g à 210g)
- Klein materiaal: Kegel (in het midden van de middellijn)

SPEL

Voor(af)

- De bal wordt met een bovenhandse toets in het spel gebracht.

Tijdens

- De bal 1x laten botsen.
- Een tweede keer laten botsen met een basketbaldribbel, voldoende hoog om dan bovenhands over te kunnen spelen.

(Daar)na

- De kegel die centraal op de middellijn staat tikken.

AANDACHTSPUNTEN

- De tweede bots van de bal moet aan 2 voorwaarden voldoen:
 - voldoende hoogte, om bovenhands te kunnen toetsen
 - in sommige gevallen zich goed oriënteren, om bv. dichterbij het net te komen (bv.: na diep gespeelde bal).
- Er mag met 1 of 2 controletoetsen gespeeld worden indien het voor de speler echt té moeilijk blijkt te zijn om onmiddellijk over te spelen.
- Bij de betere spelers kan je het volgend spelverloop toepassen: De bal met één hand uit de lucht plukken, één keer laten botsen en een tweede keer laten botsen door een basketbaldribbel met één hand, voldoende hoog om dan bovenhands te kunnen overspelen.
 - Het plukken moet zo hoog mogelijk gebeuren.
 - Voor de basketbaldribbel zowel de linker- als de rechterhand gebruiken: komt de bal in de linkerspeelhelft van het terrein de linkerhand gebruiken; komt de bal rechts, de rechterhand gebruiken.

SPELVORM 5

(niveau 1C: balbots, controlecontact(en) en overspelen)

TERREIN EN MATERIAAL

- Terrein: 3m x 7m
- Nethoogte: 2,40m
- Bal: nr. 5 (let op: 180g à 210g)
- Markeerpotjes op de 4 hoeken van de achterlijn.

SPEL

Voor(af)

- De bal met 2 handen voor zich laten botsen en dan met een bovenhandse toets in het spel brengen.

Tijdens

- De bal 1x laten botsen.
- Na 1 of 2 controlecontacten overspelen. Hierbij is het eerste controlecontact verplicht onderhands.

(Daar)na

- Eén van de markeerpotjes die op de hoeken van de achterlijn staan tikken.

AANDACHTSPUNTEN

- De controlecontacten bewust gebruiken.
- Automatismen vermijden (= steeds 2 controlecontacten gebruiken), maar er wel 2 gebruiken als het nodig is.
- Wijs de kinderen erop dat ze zich best achter het veld positioneren.
- 'Tactisch' spelen:
 - Vermijden om op de man terug te spelen;
 - Controles gebruiken om dichterbij het net te komen. Zo creëren ze zelf een offensief gedrag.

SPELVORM 6

(niveau 1D/1E: rechtstreeks overspelen of na 1 of 2 controlecontacten)

TERREIN EN MATERIAAL

- Terrein: 3m x 7m
- Nethoogte: 2,40m
- Bal: nr. 5 (let op: 180g à 210g)

SPEL

Voor(af)

- De bal uit de eigen hand op grond slaan en dan via een bovenhandse toets in het spel brengen.

Tijdens

- De bal mag nooit op de grond botsen.
- Het eerste contact is verplicht onderhands.
- De speler mag 1 of 2 controles gebruiken (is dus geen verplichting) om over het net te spelen.

(Daar)na

- Terugkeren naar een goede spelpositie in functie van de situatie.

AANDACHTSPUNTEN

- De controlecontacten bewust gebruiken.
- Automatismen vermijden (= steeds 2 controlecontacten gebruiken), maar er wel 2 gebruiken als het nodig is.
- Zich recentreren als het mogelijk is na het overspelen.
- 'Tactisch' spelen:
 - Vermijden om op de man terug te spelen;
 - Controles gebruiken om dichtbij het net te komen. Zo creëren ze zelf een offensief gedrag.
- Lange baltrajecten creëren wanneer men ver van het net is.
- Korte baltrajecten creëren wanneer men dichtbij het net is.