

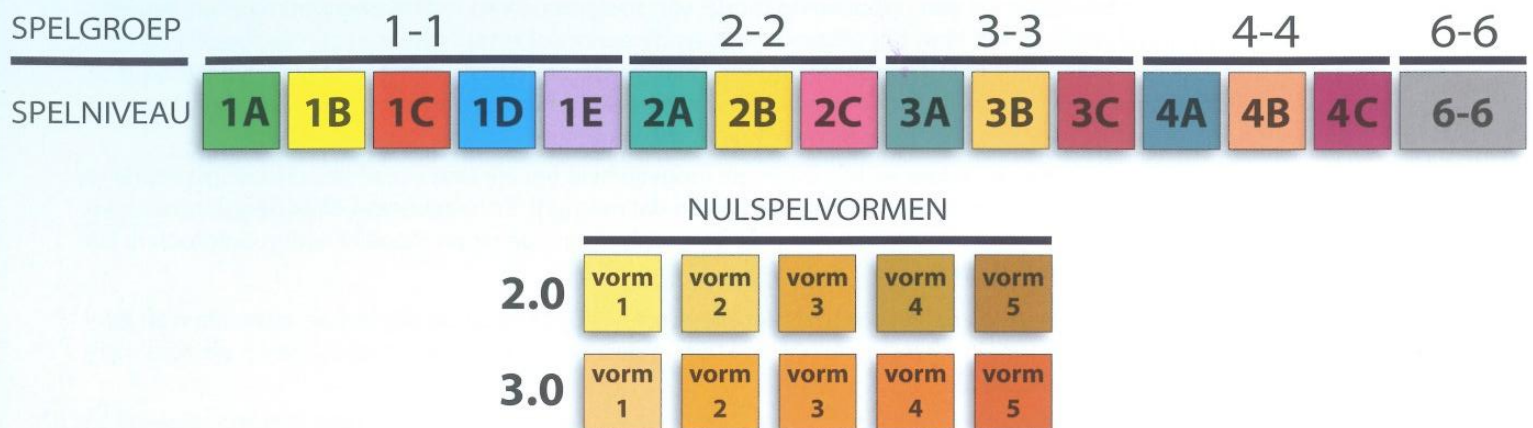
Spelgroepen en spelniveaus Lovoc Lommel

Volleybal is een leuke groepssport voor jongens en meisjes. Leer-en oefenstof van een goede kwaliteit moet niet alleen op het kind en diens leeftijd afgestemd zijn maar ook leuk, boeiend en uitdagend overkomen. De kinderen worden daarom ingedeeld in een groep met een vergelijkbaar ontwikkelingsniveau. Om deze groepen samen te stellen, houden we onder andere rekening met: leeftijd, geslacht, maturiteit, algemene motorische ontwikkeling, technische vaardigheden, tactisch inzicht, volleybalverleden. Deze indeling wordt opgemaakt door het technisch kader in samenspraak met de trainer. Alle nieuwe leden van Lovoc beginnen bij de speeltuin (U7) of starters (U9-u17). Door goed te trainen kan je doorheen het seizoen van spelniveau veranderen en dus ook van spelgroep. Je kan dus enkel naar spelgroep 3-3 of hoger als je spelniveau 2 onder de knie hebt.

De spelgroepen en spelniveaus die Lovoc Lommel volgt komen uit het boek van Jos Rutten "Volleybal 2 tegen 2"

Zie hieronder de spelgroepen en spelniveaus tot niveau 2

SPELGROEPEN EN SPELNIVEAUS

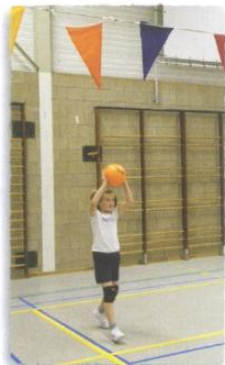


6 TECHNIEKEN IN DE SPELNIVEAUS VAN SPELGROEP 1 TEGEN 1

enkele voorbeelden



onderhands vangen



bovenhands vangen



vangen in toetshouding

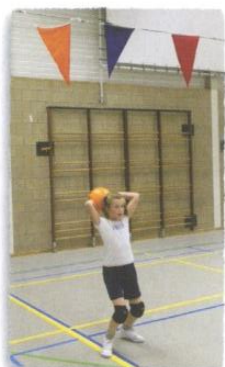


onderhands werpen

1A: de bal vangen en over het net werpen



onderhands werpen



bovenhands werpen



bovenhands werpen



bovenhands duwen

enkele voorbeelden



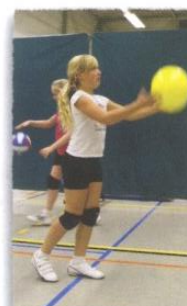
bovenhands vangen



controleworp



toets



vangen

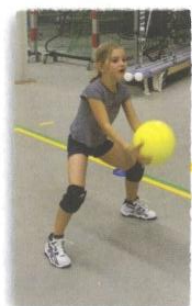


controleworp

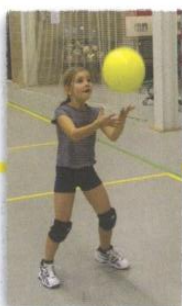


bovenhands slaan

1B: de bal vangen, controle-actie en over het net spelen via toets, onderarms of slag



onderhands vangen



controleworp



onderarms



vangen

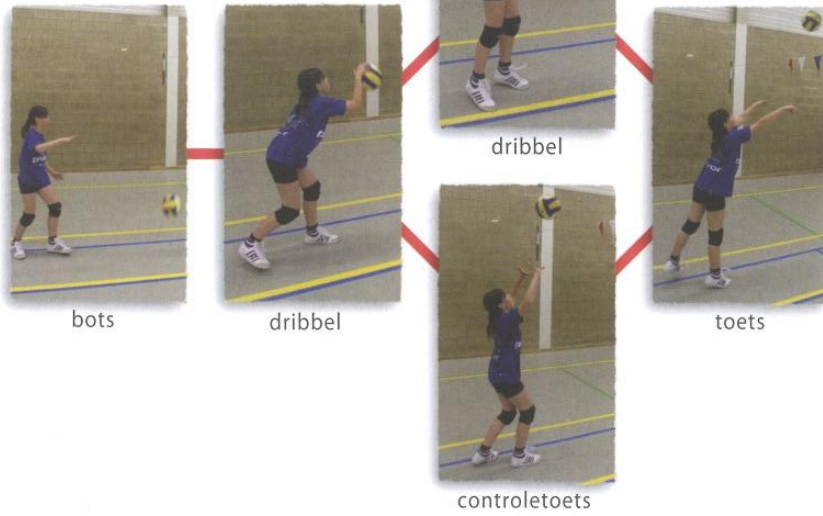


controlebots

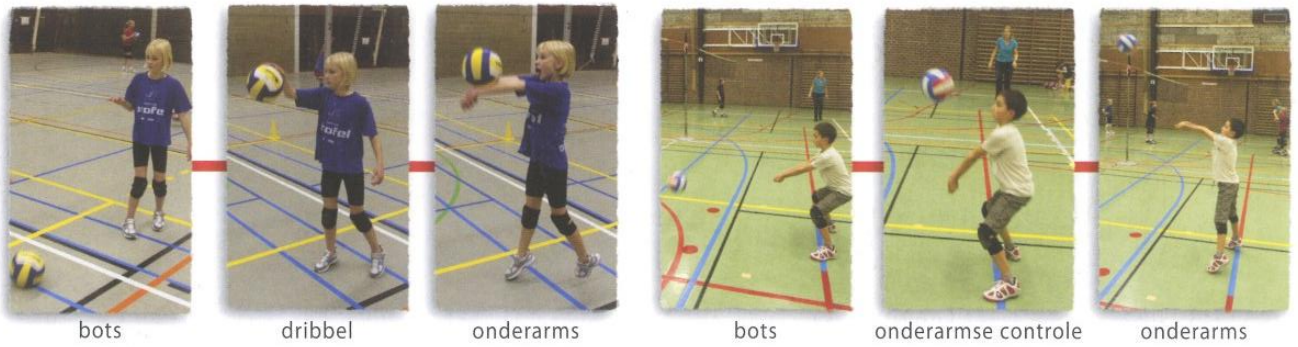


onderhands slaan

enkele voorbeelden



1C: balbots, controle-actie(s) en over het net spelen via toets, onderarms of slag



enkele voorbeelden

overgang naar 1D



'plukken'

bots

toets



controletoes

bots

toets

'zuiver' 1D



controletoes

toets

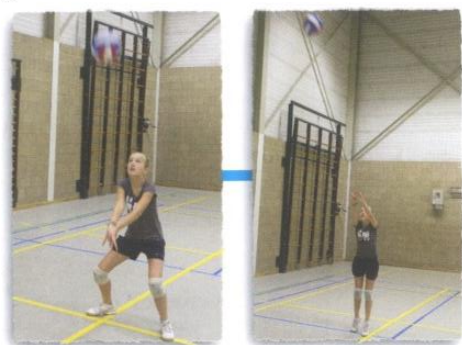


onderarmse controle

onderarms

1D: controle-actie(s) en over het net spelen via toets, onderarms of slag

gemengde technieken



onderarmse controle

toets



controletoes

slaan

enkele voorbeelden



toets



onderarms



slaan

1E: controle-actie(s) en over het net spelen of direct over het net spelen via toets, onderarms of slag

7 SPELNIVEAUS 2 TEGEN 2

2A balbots en spelopbouw met 2 spelers naast elkaar

2B spelopbouw met 2 spelers naast elkaar

2C spelopbouw met 2 spelers achter elkaar

Alhoewel de 2 tegen 2 spelgroep en de nulspelvormen niet aan bod komt in dit boek worden hieronder toch de spelniveaus weergegeven. Want de spelniveaus van spelgroep 1 tegen 1 zijn geen doel op zich maar zullen in de les of training vaak aangeboden worden in combinatie met spelniveaus van 2 tegen 2 en - zeker in het onderwijs - met de nulspelvormen.

een voorbeeld



opstelling naast elkaar



balbots



(controlettoets en) toets (receptie)



(controlettoets en) toets (set-up)



toets (aanval)

2A: balbots en spelopbouw met 2 spelers naast elkaar

een voorbeeld



opstelling naast elkaar



(controlettoets en) toets (receptie)



(controlettoets en) toets (set-up)



slaan (aanval)

2B: spelopbouw met 2 spelers naast elkaar

2C: spelopbouw met 2 spelers achter elkaar

een voorbeeld



opstelling achter elkaar



(controletoefts en) toets (receptie)



(controletoefts en) toets (set-up)



toets (aanval)

8 NULSPELVORMEN 2.0 en 3.0

VORM	1ste contact	2de contact	3de contact
1	vangen werpen	vangen werpen	vangen werpen
2	vangen werpen	vangen werpen	volleybaltechniek
3	vangen werpen	volleybaltechniek	volleybaltechniek
4	volleybaltechniek	vangen werpen	volleybaltechniek
5	volleybaltechniek	volleybaltechniek	volleybaltechniek

2.0



2 spelers naast elkaar

In de nulspelvormen worden de volleybaltechnieken geheel of gedeeltelijk vervangen door vangen en werptechnieken. In vorm 1 worden alle contacten uitgevoerd via vangen en werpen, in vorm 3 en 4 is er nog slechts 1 vang- en werpcontact.

Dit geeft de spelers de gelegenheid om al snel samen te kunnen spelen met een partner in een 2 tegen 2 situatie.

Dit heeft voordelen (*spelen in een team*) en nadelen (*minder balcontacten*) en dus zal de trainer en leerkracht een goede balans moeten vinden in het aanbod van oefen- en spelvormen 1 tegen 1 en de nulspelvormen.

2.0 vorm 1

1ste CONTACT



vangen en werpen

2de CONTACT



vangen en werpen

3de CONTACT



vangen en werpen

2.0 vorm 2

1ste CONTACT



vangen en werpen

2de CONTACT



vangen en werpen

3de CONTACT



volleybaltechniek

2.0 vorm 3

1ste CONTACT



vangen en werpen

2de CONTACT



volleybaltechniek

3de CONTACT



volleybaltechniek

2.0 vorm 4

1ste CONTACT



volleybaltechniek

2de CONTACT



vangen en werpen

3de CONTACT



volleybaltechniek