

e-editie
voor tablet of zelf printen



Let's Smash!
Het nieuwe volleybal
in het voortgezet onderwijs



nevobo



Dit lesboek is ontwikkeld om de nieuwste volleyballesmethoden te introduceren in het voortgezet onderwijs.

Volleybal is van oudsher een echte sport, vooral in het basisonderwijs. De Nederlandse Volleybalbond vindt het belangrijk dat leerlingen kennis maken met volleybal op een leuke en uitdagende manier. Binnen het voortgezet onderwijs is volleybal al jaren aanwezig, maar wordt de sport ook wel eens statisch en (te) technisch bevonden. Om aan te sluiten bij de belevingswereld van jongeren is daarom een nieuw concept ontwikkeld: de **SMASH!Battles**. Jongeren worden hierin uitgedaagd smashend de strijd met elkaar aan te gaan. De speelvorm waarin ze dat doen, heet **Smashball**.

Smashball is stoer, uitdagend en op ieder niveau te spelen. Succeservaring en uitdaging staan centraal. Smashball maakt het mogelijk dat iedereen, zowel onervaren als ervaren, tegen en met elkaar kan spelen. In dit lesboek vind je oefeningen om leerlingen een aantal leuke en uitdagende lessen te bieden, toewerkend naar de eindvorm: de **SMASH!Battles**.

Dit lesboek is een werkdocument, neem dus vooral de vrijheid om ook zelf variaties te bedenken. Heb je een leuk idee of een oefening die goed werkt? Laat het ons en je collega's weten en sluit je aan bij de Vakvereniging Volleybal! Ga voor meer informatie en filmpjes over SMASH! naar: www.volleybal.nl/lodocenten

Veel plezier en succes met de lessen volleybal!



Foto: smashball.nl

• Introductie	5
• Organisatie	6
• Spelregels Smashball	7
• Warming-up oefeningen	11
• Smashball-oefeningen	15
• Spelvormen:	
- Smashball level 1-2-3-4	21
• SMASH!Battles organiseren	25
• Deel je kennis	27
• Aan de slag met Smashball	28

De Nevobo heeft zichzelf de vraag gesteld: ‘Hoe krijgen we veel meer jongeren in beweging?’ Het antwoord op deze vraag hebben we gezocht binnen de doelgroep: ‘Wat vinden jullie leuk aan volleybal?’ Het antwoord: ‘Smashen!’

Vanuit die gaafste beweging proberen we volleybal voor jongeren aantrekkelijk, laagdrempelig en vooral uitdagend te maken. Dit heeft geresulteerd in een nieuw concept, **SMASH!**

- De gaafste beweging van volleybal staat centraal
- SMASH! heeft een collegesport-achtige beleving
- SMASH! gaat verder dan de sportles alleen
- Jongeren hebben invloed op het verloop
- SMASH! heeft een uniek herkenbaar aspect

De smash staat centraal

Als je jongeren vraagt wat zij leuk vinden aan volleybal dan antwoorden zij massaal: ‘Smashen!’ Niet voor niets gaat het SMASH!-concept dan ook volledig uit van die beweging. Daarbij wordt qua spelvorm **Smashball** gehanteerd, dat bestaat uit vier levels. Daarover meer verderop in dit lesboek.

Collegesport-achtige beleving

Jongeren hechten waarde aan beleving. Gebleken is dan ook wanneer je de sportles ‘oppimpt’ met teamshirts, muziek, licht en een speaker, jongeren dat weten te waarderen. Verderop in dit lesboek lees je meer over het organiseren van een collegesport-achtige SMASH!Battle.

SMASH! gaat verder dan de gymles

Je kunt SMASH! zien als een totaalconcept. Niet alleen in de sportles, maar ook daar buiten kunnen jongeren in aanraking komen met SMASH!. Huur bijvoorbeeld als school eens de smashmeter en laat leerlingen smashend hun krachten meten!

Invloed jongeren

Het werkt stimulerend wanneer jongeren zelf invloed hebben op het verloop van de sportles. Geef ze een rol en je zult zien dat ze deze zo goed mogelijk proberen uit te voeren! Denk daarbij aan: DJ, speaker, coach, cheerleader, etc. Gebruik het talent dat aanwezig is in de klas!

Uniek aspect

Daag leerlingen uit door het toevoegen van een uniek aspect; een scoringsvlak midden in het veld dat bonuspunten oplevert.

Bij de SMASH!-lessen is het uitgangspunt dat leerlingen intensief bewegen en zo hard en zo vaak mogelijk een bal naar de grond slaan. Door het verlaagde net zijn spronghoogte en timing geen remmende factoren meer voor succesvolle acties. Het resultaat: leerlingen hebben meer plezier én ontwikkelen eigenwaarde bij het spelen van Smashball. Zolang de spelregels en uitgangspunten worden gehanteerd, kun je als docent zelf keuzes maken over de veldgrootte, nethoogte en teamsamenstelling.

Veld

De veldgrootte is onder andere afhankelijk van de zaal die je tot je beschikking hebt. Hoe groter het veld, hoe meer bewegingsruimte de leerling heeft. Om alle leerlingen volop in beweging te houden is het advies de gymzaal in drie á vier velden te verdelen. Op deze manier kun je ook differentiëren in opdrachten per veld.

Nethoogte

De duur van de rally's wordt voornamelijk bepaald door de hoogte van het net: de juiste nethoogte faciliteert langere rally's. Afhankelijk van het spelniveau en de lengte van de leerlingen kan de hoogte van het net bepaald worden. Deze kan variëren van het net op ooghoogte (beginners) tot een net ter hoogte van de pols met gestrekte arm boven het hoofd (gevoerd). Indicatie: tussen 1.50 en 2.10 m.

Teamsamenstelling







Bij Smashball bestaat een team uit twee of drie personen. Er kan zelfs twee tegen drie gespeeld worden. Kies je ervoor om in een les toe te werken naar een wedstrijdvorm, maak dan vier grote teams en geef ze aansprekende namen als SMASH! Tigers, SMASH! Bulls, SMASH! Hawks of SMASH! Grizzlies). Elk team vormt vervolgens weer kleinere teams van twee á drie leerlingen. Wie blijkt uiteindelijk het beste totaalteam te zijn?

Materiaal

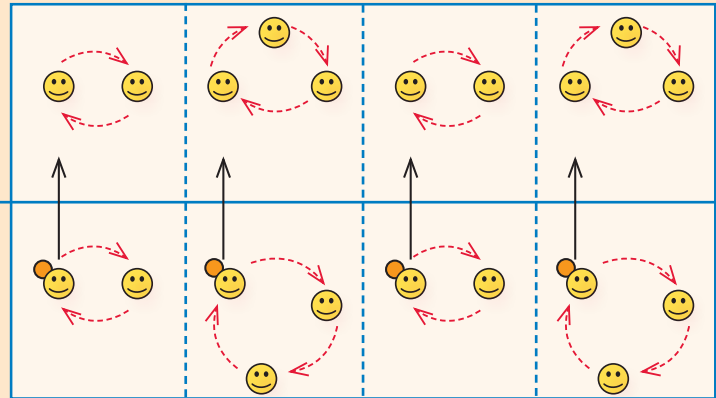
Voor de lessen is het volgende materiaal nodig:

- Lengtenet, volleybal- of badmintonnetten
- SMASH!-ballen of andere volleyballen.
- Lintjes of coole t-shirts voor teamindeling
- Pylonen, matten, hoepels (als mikobject in oefeningen)
- Voor de SMASH!Battles: muziekinstallatie, microfoon, licht en geluid.

Symbolen in oefeningen

	Balbaar		Pylon
	Looprichting speler		Hoepel
	Bal		Mat

- Team A serveert de bal op ongeveer 2-3 meter vanaf het net naar de overkant. Dit mag zowel boven- als onderhands.
- Team B vangt de bal (direct of na een stuit).
- De leerling die de bal heeft gevangen rent naar het net, gooit de bal voor zichzelf op en slaat over het net (staand of in sprong) binnen de lijnen.
- Team A vangt de bal (direct of na een stuit) en de leerling die de bal heeft gevangen mag nu naar het net rennen en smashen.
- Elke keer als een team de bal over het net slaat, draait het team een plek door (bij drie spelers) of wisselt van positie (bij twee spelers).
- Als er gescoord is (de bal wordt niet gevangen, stuitert twee keer of wordt uit geslagen), begint het team dat de bal heeft met serveren.
- De bal mag via de muur gevangen worden.
- De bal mag het net raken.



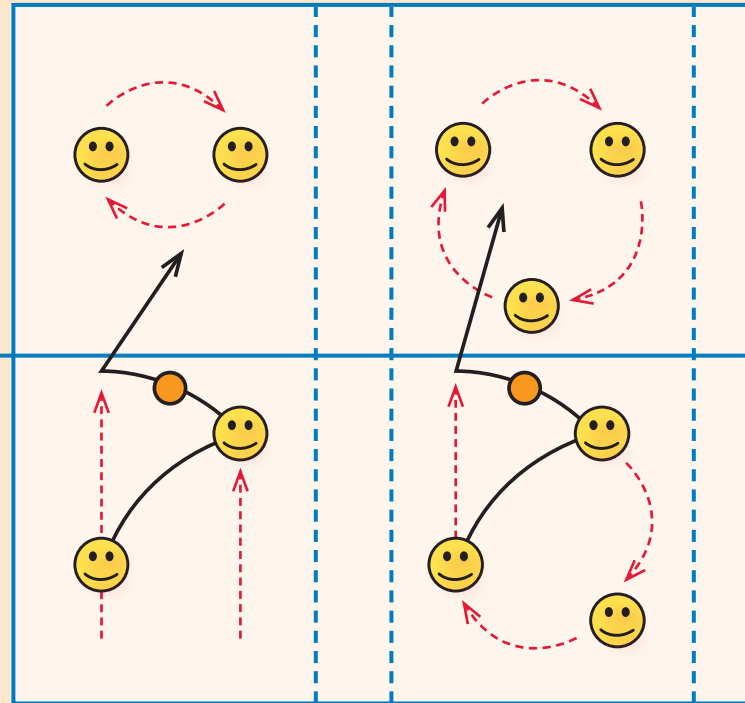
- Voorbeelden opstellingen twee tegen twee en drie tegen drie. Als trainingsvorm kun je dit level ook één tegen één spelen.
- Bij gebruik van meerdere velden, zorg voor voldoende tussenruimte of geef de opdracht niet te schuin te smashen.

Tips

- Voor het voortgezet onderwijs adviseren wij level 1 en 2. Heb je een klas die meer aan kan? Probeer dan eens level 3 of 4.
- Succeservaring, uitdaging en beleving staan voorop. Stuur aan op het resultaat, minder op de technische uitvoering en geef vooral

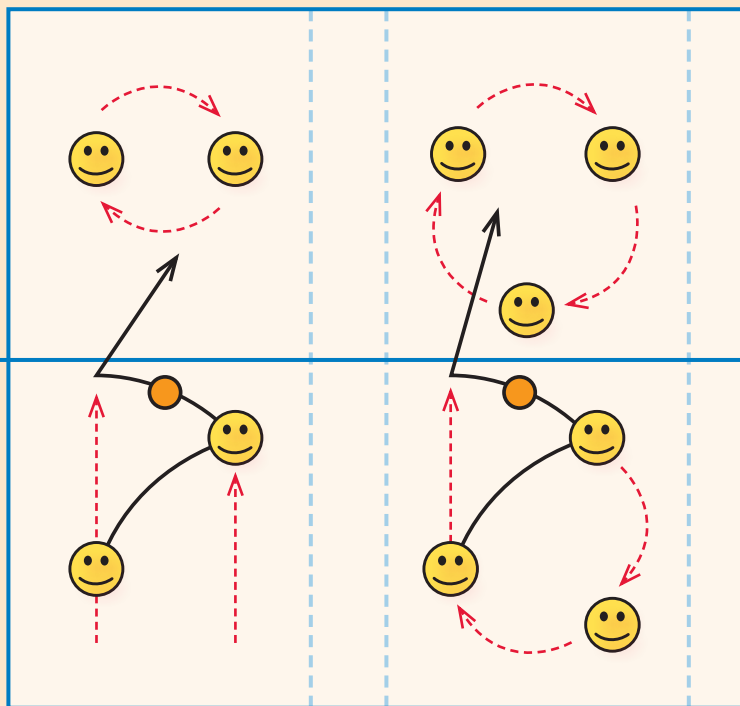
- aanwijzingen op de organisatie en het tempo van de oefening.
- Stimuleer hard contact (écht slaan tegen de bal met open hand en gestrekte arm) en naar beneden slaan.
- Door gebruik te maken van verschillende velden kun je differentiëren; zet kinderen met vergelijkbare vaardigheden bij elkaar.

- Team A serveert de bal op ongeveer 2-3 meter vanaf het net naar de overkant. Dit mag zowel boven- als onderhands.
- Team B vangt de bal (direct of na een stuit).
- De leerling die de bal heeft gevangen, gooit de bal via een vang-gooi-beweging naar zijn teamgenoot, die op dat moment al bij het net staat (stimuleer de voorwaartse beweging).
- De leerling bij het net gooit de bal via een vang-gooi-beweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Team B vangt de bal (direct of na een stuit) en de leerling die de bal heeft gooit deze via een vang-gooi-beweging naar zijn teamgenoot, die op dat moment al bij het net staat.
- De leerling bij het net gooit de bal via een vang-gooi-beweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Nadat het team de bal over het net heeft geslagen, draait het door.
- Verplicht in drieën spelen.
- Als er gescoord is (er wordt niet in drieën gespeeld, de bal wordt niet gevangen, stuitert twee keer of wordt uitgeslagen), begint het team dat de bal heeft met serveren.
- De bal mag via de muur gevangen worden.
- De bal mag het net raken.



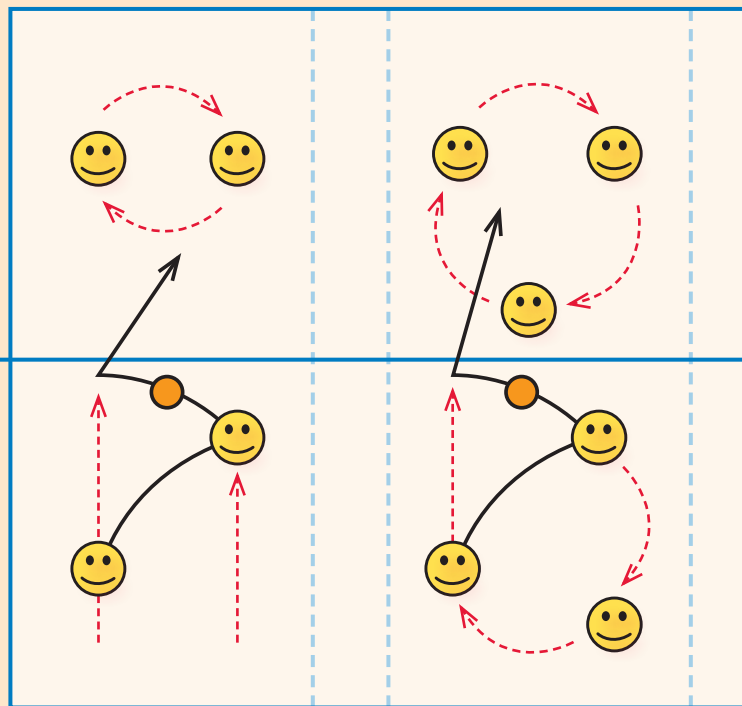
- Voorbeelden opstellingen twee tegen twee en drie tegen drie.
- Bij gebruik van meerdere velden, zorg voor voldoende tussenruimte of geef de opdracht niet te schuin te smashesen.

- Team A serveert de bal vanaf de achterlijn van het veld. Dit mag zowel boven- als onderhands.
- Team B vangt direct de bal, dus zonder stuit.
- De leerling die de bal gevangen heeft, gooit de bal via een vang-gooi-beweging naar zijn teamgenoot (setter) die dan bij het net staat.
- De setter geeft een set-up met de bovenhandse of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Team A vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooi-beweging naar zijn teamgenoot (setter).
- De setter geeft een set-up met de bovenhandse of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Nadat het team de bal over het net slaat, draait het door.
- Als er gescoord is (er wordt niet in drieën gespeeld, de bal wordt niet gevangen (in de rally of direct na de service), stuitert twee keer of wordt uitgeslagen), begint het team dat de bal heeft met serveren.
- Verplicht in drieën spelen.
- De bal mag via de muur gevangen worden.
- De bal mag het net raken.



- Voorbeelden opstellingen twee tegen twee en drie tegen drie.
- Bij gebruik van meerdere velden, zorg voor voldoende tussenruimte of geef de opdracht niet te schuin te smashesen.

- Team A serveert de bal vanaf de achterlijn van het veld. Dit mag zowel boven- als onderhands.
- Team B geeft een onderarmse of bovenhandse pass.
- De setter gooit de bal via een vang-gooi-beweging naar een teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Een leerling van team A vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooi-beweging naar zijn teamgenoot (setter).
- De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Het team dat scoort mag serveren.
- Verplicht in drieën spelen.
- De bal mag via de muur gevangen worden.
- De bal mag het net raken.



- Voorbeelden opstellingen twee tegen twee en drie tegen drie.
- Bij gebruik van meerdere velden, zorg voor voldoende tussenruimte of geef de opdracht niet te schuin te smashesen.

I. Volleyball Run

Warming-up

11

Organisatie

De leerlingen verdelen zich over een aantal (vier) rijtjes. De grootte van de verschillende rijtjes is afhankelijk van het aantal leerlingen. In elk rijtje zijn minimaal drie ballen.

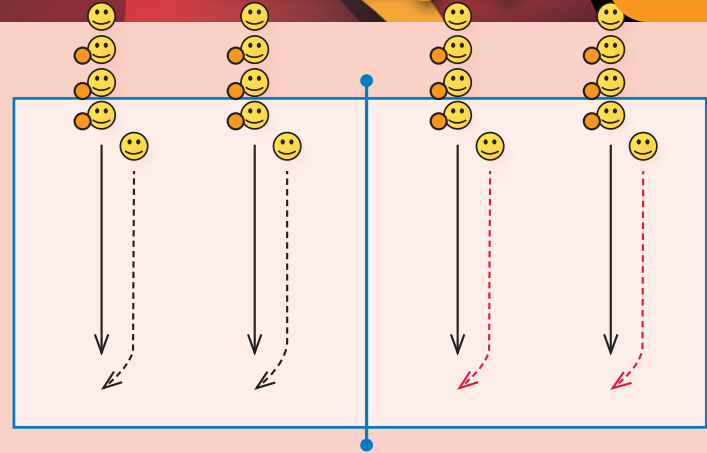
Opdracht

Leerling 1 (zonder bal) staat klaar om een aantal opdrachten uit te voeren. Leerling 2 rolt de bal in een rechte lijn het veld in. Leerling 1 pakt zo snel mogelijk de bal en sluit met bal na de opdracht (zie hieronder) achter in de rij aan.

Leerling 2 staat nu klaar om een opdracht uit te voeren met de gerolde bal van Leerling 3 et cetera. Bij iedere goed uitgevoerde opdracht krijgt het groepje één punt. Welke groep heeft als eerste tien punten?

Doelen

Explosieve snelheid krijgen, wendbaarheid verbeteren, balbaan inschatten en snel leren opstaan uit liggende positie.



Opdrachten/uitdagingen

- De gerolde bal zo snel mogelijk inhalen.
- De bal inhalen, door de benen laten rollen en daarna weer inhalen.
- Zo vaak mogelijk een rondje om de bal rennen terwijl de bal rolt.
- De gerolde bal inhalen, op de buik gaan liggen en de bal met gestrekte armen tegenhouden.
- Zo vaak mogelijk over de rollende bal springen.
- Laat leerlingen zelf een opdracht verzinnen.

Uitbreiding/verandering

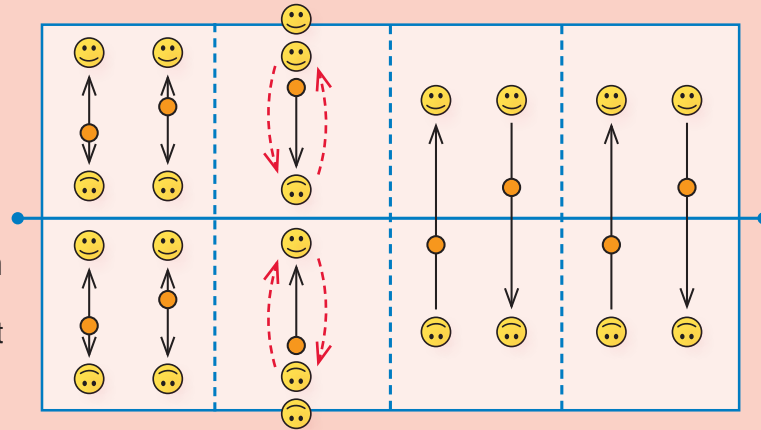
- De opdracht uitvoeren voordat de bal over een bepaalde lijn is.
- De bal sneller laten rollen.

Tweetallen maken, de ene speler staat aan het net, de andere achter in het veld. Tel hoe vaak de bal gevangen wordt.

- Bal naar elkaar gooien (met één arm).
- Bal naar elkaar stuiten (met één arm).
- Bal naar elkaar smashen met stuiters.

Je kunt deze oefening ook met drietallen doen. Twee spelers staan achter elkaar aan een kant, de derde speler staat daar tegenover. De bal begint bij het duo. De speler die de bal heeft gespeeld loopt naar de andere positie. De spelers wisselen dan steeds van plek.

Heb je een grote zaal? Maak dan rijtjes en speel hetzelfde, maar dan met een net ertussen. Nadat je de bal hebt gegooid, tik je het net aan.



Organisatie

Leg materiaal van verschillende groottes (hoepels, pylonen, matjes, blokjes) aan de overkant van de zaal en maak groepjes.

Opdracht

Leg de smash uit en laat ze mikken op de onderdelen. De leerlingen gooien de bal voor zichzelf op en smashes deze vervolgens.

Mat = 1 punt

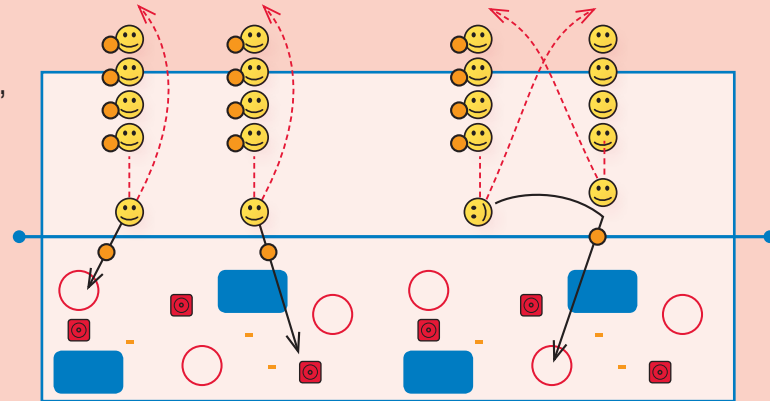
Hoepel = 2 punten

Pylon = 3 punten

Blokje = 5 punten

Doel

Gericht leren smashes.



Uitbreiding/verandering

- Laat de leerlingen individueel (of evt. per groep) hun punten bijhouden.
- Gaat het goed? Laat de leerlingen hetzelfde doen, maar dan met een sprong.
- Laat de ene groep de bal voor de groep ernaast opgooien, deze smasht de bal dan op één van de doelen (voorbeeld rechts).
- De smasher haalt de bal op en sluit aan bij het rijtje van de aangooiers. De aangooiër wordt smasher.
- Eventueel met een keeper die de bal ophaalt en aansluit bij de aangooiers, de smasher wordt dan keeper.

4. Smash down!

Warming-up

14

Organisatie

De leerlingen verdelen zich over de velden.
Groepjes leerlingen staan aan beide kanten van het veld.
Op elk veld is een bal aanwezig.

Opdracht

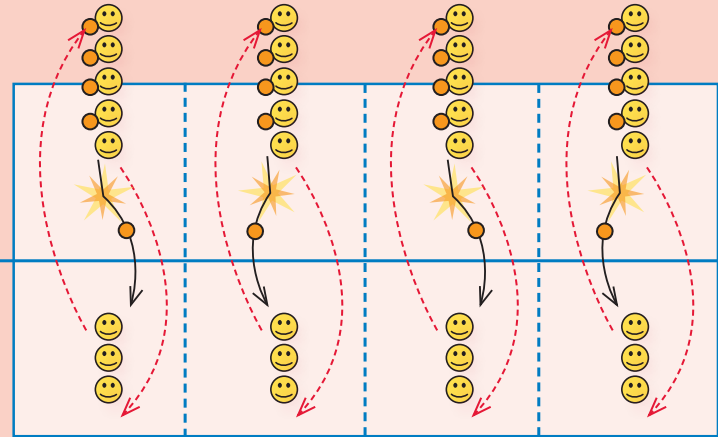
Leerling met bal slaat de bal op zijn eigen speelhelft op de grond. De bal gaat daarna over het net, waarna de leerling onder het net door rent en achter aansluit in het rijtje op die speelhelft. Als de leerling niet onder het net door kan rennen, dan kan hij achter zijn eigen rijtje aansluiten.

De leerling aan de andere kant probeert de bal na de stuit op zijn speelhelft te vangen. Daarna gaat hij onder het net door en sluit achteraan in het rijtje smashers, etcetera.

Voor iedere goed geslagen én gevangen bal krijgen beide teams een punt. Welk veld heeft het eerst tien punten?

Doelen

Hard leren smashesn, balbaanherkenning en samenwerken.



Uitbreiding/verandering

1. Als de bal over het net komt, mag de bal meteen gevangen worden (dus zonder stuit).
2. Als de bal gevangen wordt, krijgen alle leerlingen uit die groep een punt.
3. Als de leerling naar de andere kant loopt, moet deze eerst de muur aantikken voor hij in het rijtje aansluit.
4. De bal zo hoog mogelijk vangen (bijvoorbeeld in sprong).
5. De bal zo laag mogelijk bij de grond vangen.
6. Bonuspunt als de bal via de grond het plafond raakt.

Organisatie

De leerlingen verdelen zich over de velden. Op elke speelhelft staan drie leerlingen. Per speelveld is er één bal.

Opdracht

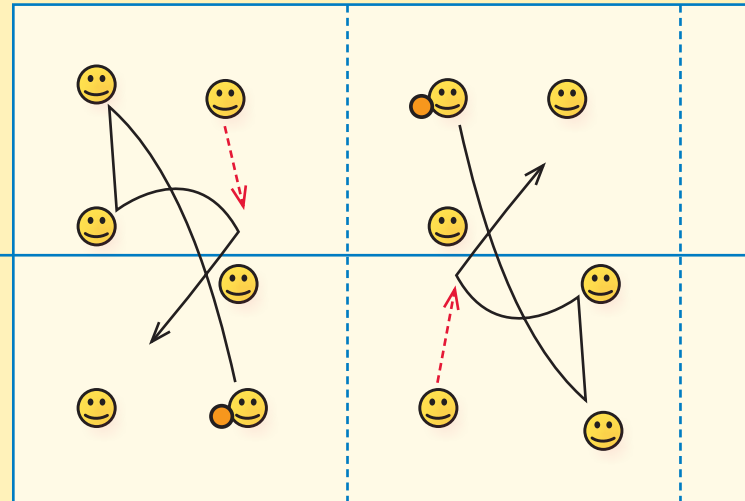
De leerling met de bal smasht de bal over het net (laat de leerling gooien als dit te lastig is). De groep die de bal ontvangt, vangt de bal na of zonder stuit. De leerling die de bal gevangen heeft, gooit deze naar de leerling die aan het net staat. De leerling aan het net gooit de bal in een boog langs het net zodat deze geslagen kan worden. Als de bal over het net is geslagen, draait het team een plekje door, met de klok mee. De groep die de bal ontvangt, probeert de bal te vangen na of zonder stuit. Nu gaat deze groep de bal over het net slaan. Etcetera. Elke vangbal is een punt. Bij tien punten wisselen met de leerlingen die aan de kant wachten.

Doel

Goed leren aangooien zodat er gesmasht kan worden (set up)
Ssmashen zonder eerst de bal te vangen (balbaanherkenning, smashtechniek)

Leren snel te verplaatsen

Kortom: Het leren van level 2 van Smashball.



Uitbreiding/verandering

1. Als een groep drie keer achter elkaar heeft doorgedraaid, is dat een punt.
2. Als de bal over het net geslagen wordt, moet de smashende groep een lijn aantikken.
3. Als de geslagen bal niet gevangen wordt, krijgt het smashende team een punt.

Organisatie

Verdeel de zaal in een aantal velden. Op elk veld staan vier leerlingen. Per veld is er één bal.

Opdracht

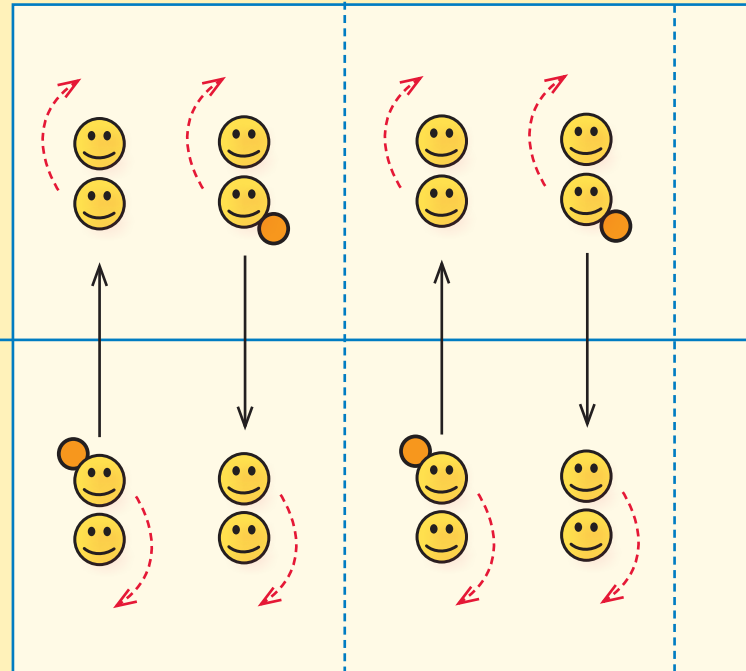
De leerlingen staan achter elkaar. De voorste leerling heeft de bal en serveert deze over het net. Dit mag zowel boven- als onderhands. Als de leerling aan de andere kant van het net staat de bal (zonder stuit) kan vangen, krijgt het hele groepje (dus alle vier de leerlingen) een punt. De leerling die de bal gevangen heeft, serveert deze weer terug over het net. De serveerder sluit je in de eigen groep achteraan. Welke groep heeft het eerst tien punten?

Doel

Gericht leren serveren.

Uitbreiding/verandering

1. Laat de leerlingen dicht/verder van het net serveren.
2. De bal vangen na de stuit is ook een punt.



Organisatie

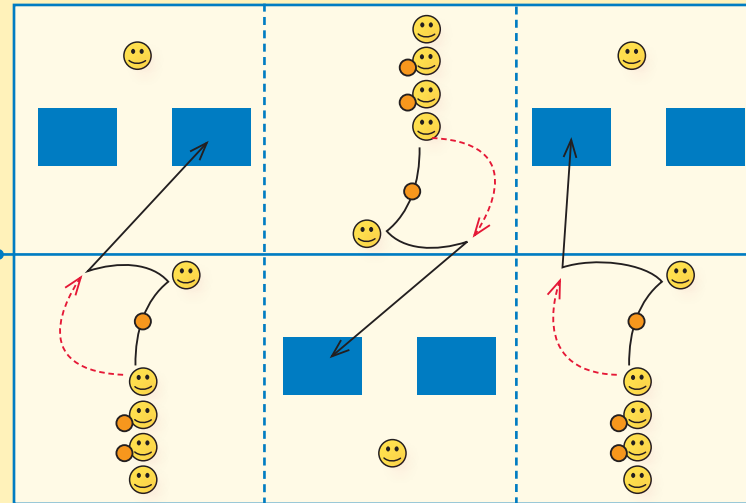
De leerlingen verdelen zich over de velden. In elk veld liggen twee matten op één speelhelteft en er zijn minimaal drie volleyballen per veld.

Opdracht

Leerlingen staan in een rij, per groep staat één leerling aan het net en één leerling achter de matten. De voorste leerling van ieder rijtje heeft een bal en gooit deze naar de leerling die aan het net staat. Deze gooit de bal in een mooie boog langs het net omhoog. Nu loopt de voorste leerling van het rijtje naar de bal en smasht deze over het net. Hij probeert de bal op een mat te slaan. De leerling die de bal aangooide, gaat nu achter de matten staan, de leerling die achter de matten staat pakt de bal en sluit achter in het rijtje aan. De leerling die gesmasht heeft, gaat nu aan het net staan en de oefening kan opnieuw beginnen. Welke groep heeft het eerst tien punten?

Doelen

Doelgericht leren smashen en goed leren aangooien (set up).



Uitbreiding/verandering

1. Meerdere matten in het veld leggen.
2. Verschillende soorten voorwerpen in het veld leggen. Het kleinste voorwerp is de meeste punten waard.
3. Er wordt alleen gescoord als in sprong wordt gesmasht.

Organisatie

Je verdeelt de zaal in acht velden. Op elk veld staan er vier kinderen. Per speelhelft staan twee kinderen achter elkaar. Op elk speelveld is één bal.

Opdracht

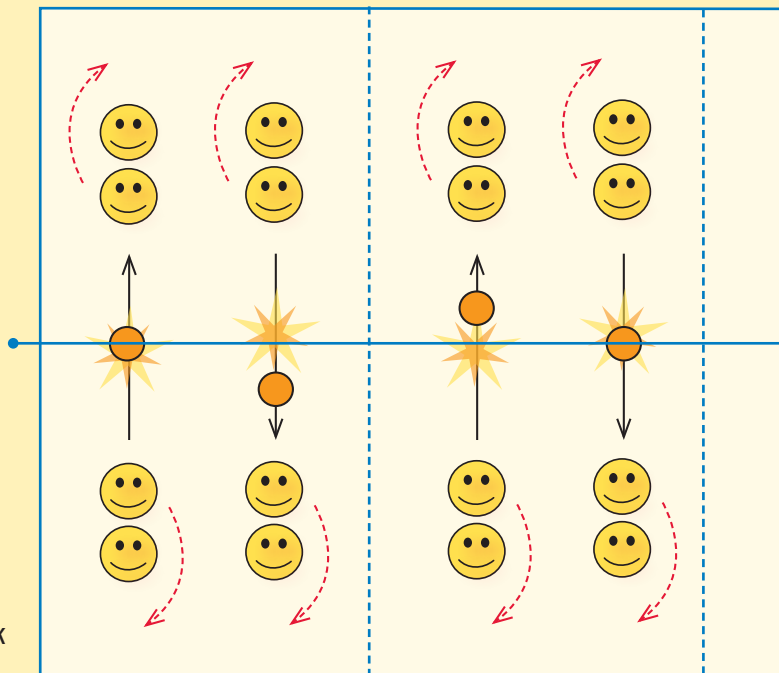
Je slaat de bal onder het net door naar de andere kant. Als je geslagen hebt, sluit je zo snel mogelijk weer achter in de rij aan. De geslagen bal wordt gevangen na de stuit. Het kind dat de bal gevangen heeft, slaat op zijn beurt de bal weer onder het net door. Etcetera.

Doel

De bal naar beneden leren slaan. Vangen van een geslagen bal.

Uitbreiding/verandering

1. Voordat je weer aansluit, eerst een muur (of lijn) aantikken.
2. Voordat je weer achteraan sluit, eerst zo snel mogelijk op je buik gaan liggen en weer opstaan.



Organisatie

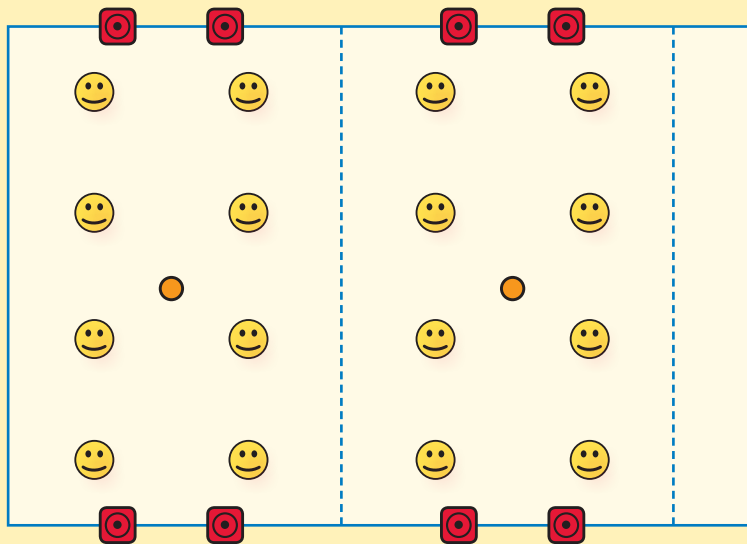
Verdeel de leerlingen over een aantal teams en geef ieder team een eigen goal (met pylonnen of een mat tegen de muur bijvoorbeeld).

Opdracht

De teams staan bij hun eigen goal met een hand tegen de muur. De leraar legt de bal in het midden en op zijn teken mogen de teams de bal proberen te pakken (waterpolo-start). Er mag niet met de bal gelopen worden. Samenspelen vindt plaats door de bal boven- of onderhands naar teamgenoten te gooien. Wordt de bal onderschept, dan mag de tegenstander proberen te scoren. Het team probeert de bal in de goal van de tegenstander te krijgen door deze met een smashbeweging op de goal te slaan. De bal wordt door een teamgenoot gegooid, waarna deze direct richting goal wordt gesmasht. Als dit te moeilijk is kan de smasher ook de bal eerst vangen en voor zichzelf opgooien.

Doel

Samenspelen en zo hard mogelijk smashes.



Uitbreiding/verandering

1. Als er te weinig wordt gescoord, mag de leerling de bal ook voor zichzelf omhoog gooien en deze richting goal smashes.
2. Er kan zowel met als zonder keeper worden gespeeld.
3. Als er gescoord is, komt een ander team het veld in.
4. Na vijf minuten gaat er een team uit en komt er een ander team in.

Organisatie

De klas verdeelt zich over teams van minimaal zes personen.

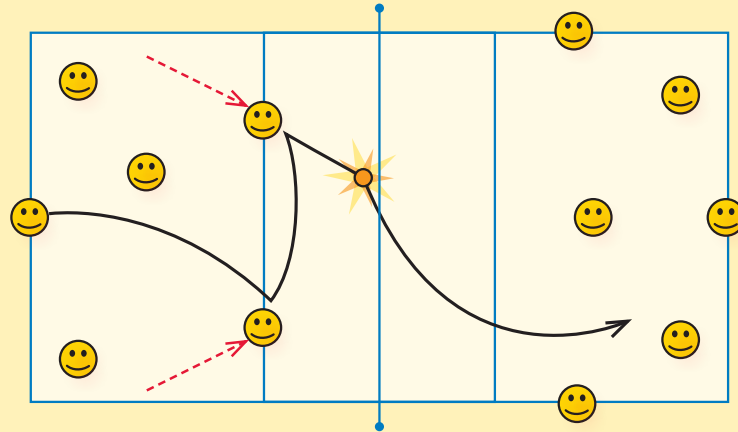
Opdracht

De teams staan tegenover elkaar in het veld (ter grootte van een echt volleybalveld), per team staan zes personen in het veld. De bedoeling is om de bal onder het net door te smashes in het veld van de tegenstanders. Na de stuit moet de bal achter de 3-meterlijn komen. Dit mag zowel binnen als buiten de lijnen zijn. Als de bal na de smash op de grond van de tegenstander komt, is een punt gescoord.

- De bal wordt vanuit de aangooi van een medespeler gesmasht.
- Nadat er gesmasht is, wisselen de drie voorspelers met de drie achterspelers, of ieder draait een plekje door. Is dat te lastig, dan blijft iedereen op zijn plek staan.
- Speel het spel met één, twee of zelfs drie ballen.

Doel

Naar beneden leren smashes. Plezier beleven.



Uitbreiding/verandering

- Als de bal via de grond het dak raakt, krijgt het smashende team twee bonuspunten.
- Als de bal eerst gespeeld wordt naar een teamgenoot (en dan gevangen) krijgt dat team een bonuspunt.
- Als de bal naar een teamgenoot wordt gekopt (i.p.v. meteen vangen) en deze wordt gevangen, krijgt dat team een bonuspunt.

Organisatie

Maak groepen van twee en verdeel de groepen over acht smalle speelvelden. Eén groep per speelhelft. Eén bal per veld.

Opdracht

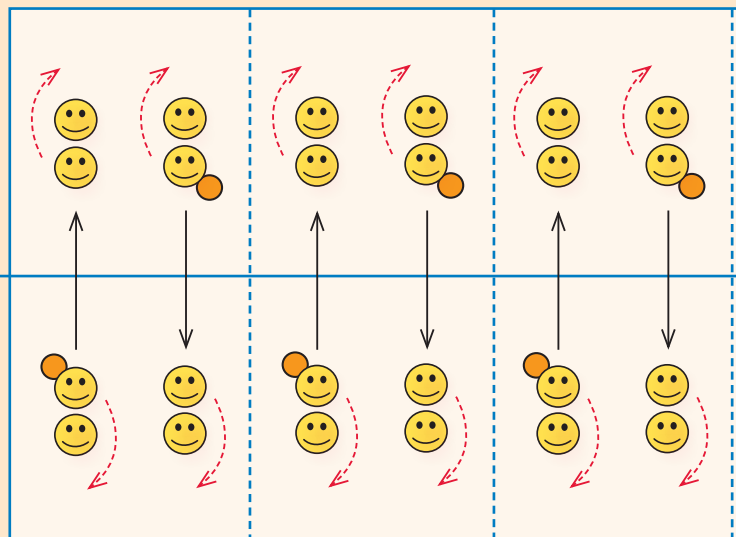
Er wordt twee tegen twee gespeeld. De voorste leerling rent met bal naar het net, gooit de bal voor zichzelf omhoog en smasht de bal over het net op de grond. Daarna wisselt hij zo snel mogelijk met zijn teamgenoot. De leerling die de gesmashte bal ontvangt, probeert deze na de stuit te vangen. Daarna rent hij zelf naar het net, gooit de bal voor zichzelf omhoog en smasht de bal over het net naar de grond. Daarna wisselt hij zo snel mogelijk met zijn teamgenoot.

Doel

Smashball level 1 in wedstrijdvorm leren spelen.
Omgaan met winnen en verliezen.

Uitbreiding/verandering

1. Leerlingen staan niet achter, maar naast elkaar.
2. Gevangen bal is een punt voor alle leerlingen in het veld (met elkaar).
3. Als de bal niet gevangen kan worden, krijgt het team dat de bal sloeg een punt (tegen elkaar).



4. Wedstrijd spelen.
5. Mocht deze oefening te lastig zijn, laat de leerlingen dan de bal over het net gooien in plaats van smashes.

Organisatie

Verdeel de kinderen over de velden. Op elk veld is één bal. Per speelhelft twee duo's, een op de speelhelft, een buiten het veld.

Opdracht

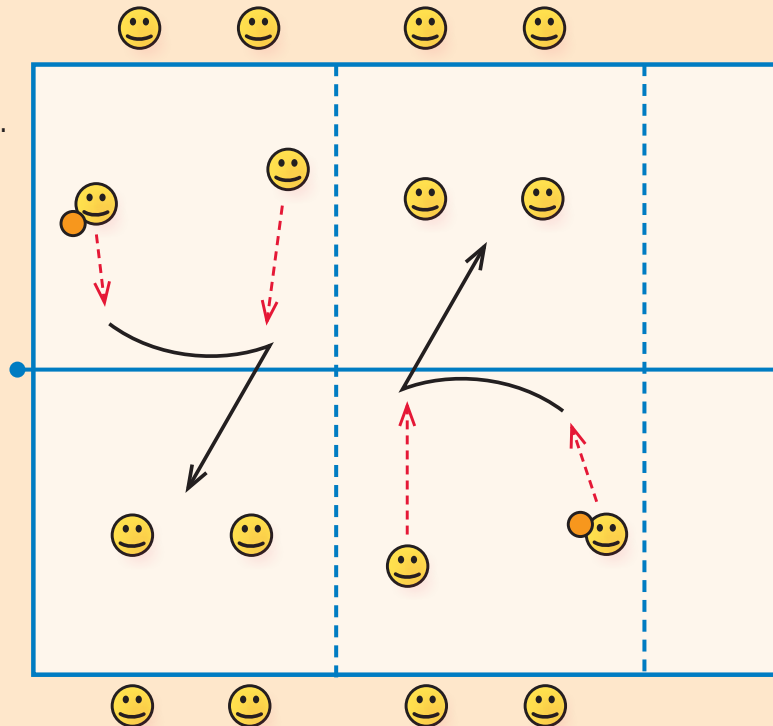
Het tweetal met bal begint. Het kind dat de bal heeft rent naar het net en gooit de bal in een boog langs het net. Het andere kind loopt ook naar het net en smasht de bal over het net op de grond. Het andere tweetal vangt de bal na de stuit. Het kind dat de bal gevangen heeft rent naar het net en gooit de bal in een boog langs het net. Deze wordt weer over het net geslagen, etcetera. Als de bal vier keer over het net is gegaan, wisselen de tweetallen (wachters gaan het veld in). Elk team dat een bal vangt, krijgt een punt. Elk team dat smashend scoort, krijgt een punt.

Doelen

Goed leren aangooien zodat er gesmasht kan worden (set-up), smashen zonder eerst de bal te vangen (balbaanherkenning, smashtechniek), leren snel te verplaatsen. Kortom: Het leren van level 2 van Smashball.

Uitbreiding/verandering

Wedstrijden spelen tot bijvoorbeeld 3 punten of gedurende een bepaalde tijd.



Organisatie

Maak groepen van twee en verdeel de groepen over smalle speelvelden. Eén groep per speelhelft. Eén bal per veld.

Opdracht

Er wordt twee tegen twee gespeeld. De leerling met bal serveert de bal, boven- of onderhands, over het net. De service wordt zonder stuit gevangen.

De leerling die de bal vangt gooit de bal naar zijn teamgenoot die aan het net staat. Deze speelt de bal met een volleybaltechniek direct door (set). Deze bal wordt over het net gesmasht (staand of in sprong) en de spelers wisselen van plek.

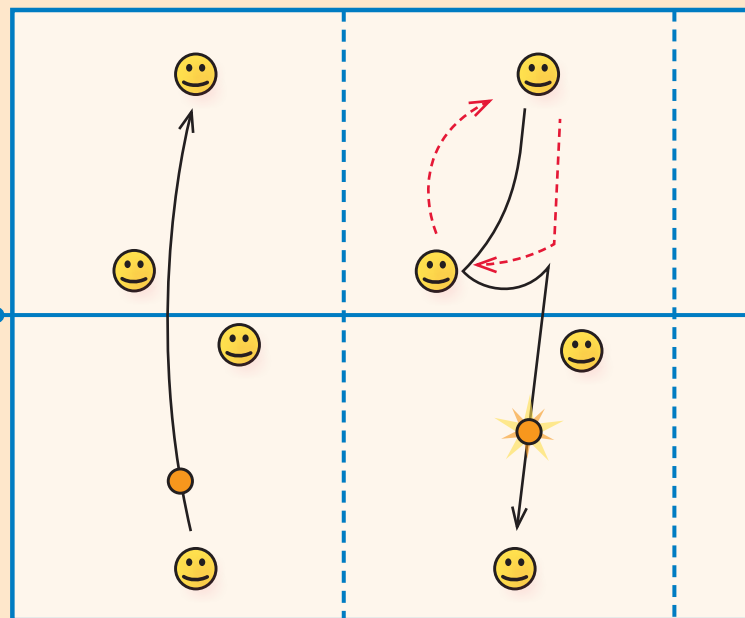
De bal wordt dan direct of na één stuit gevangen. Etcetera.

Doelen

Smashball level 3 leren spelen. Omgaan met winnen en verliezen.

Uitbreiding/verandering

1. Leerlingen staan niet achter, maar naast elkaar. de speler die niet vangt gaat naar het net om de set-up te geven.
2. Als direct doorspelen te lastig is: eerst bal vangen, voor jezelf opgooien en dan doorspelen.
3. Het team dat de bal over het net smasht, moet zo snel mogelijk gaan zitten en weer opstaan.



Service

Rally

Organisatie

Verdeel de kinderen over de velden. Op elk veld zijn 2 ballen (1 voor de service, 1 bij het wachtende team). Per veld staan er 3 teams: 2 in het veld, 1 in de 'wachtkamer', achter het veld.

Opdracht

Er wordt level 4 gespeeld. Team A staat in het Kings Court. Alleen daar kunnen punten behaald worden. Team B begint met service.

Als team A scoort krijgt het 1 punt en mag het blijven staan. Dan gaat B uit het veld en kan team C serveren.

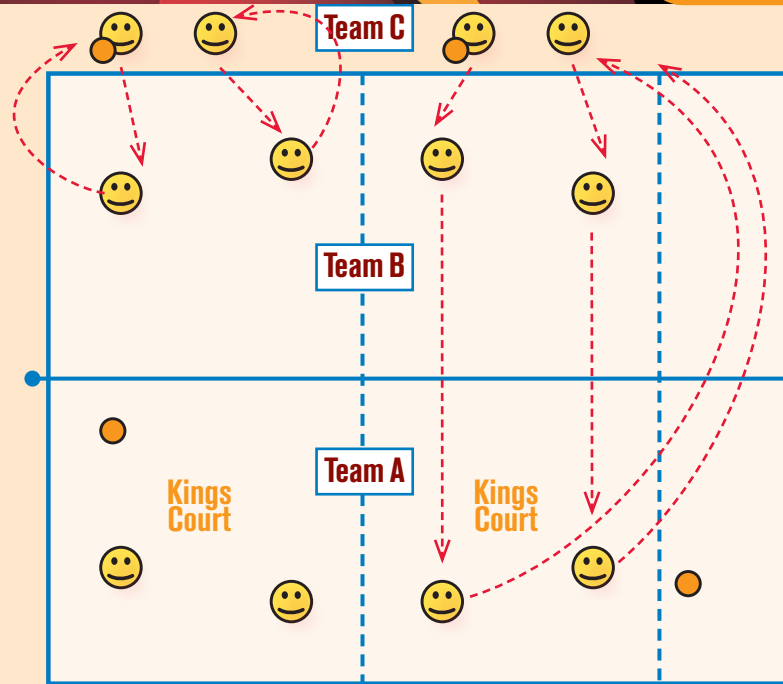
Als team B scoort gaat team A van het veld af. Team B rent zo snel mogelijk naar het Kings Court. Team C staat klaar om de bal te serveren en neemt het veld van team B over. Spel begint opnieuw.

Doelen

Smashball level 4 leren spelen.

Uitbreiding/verandering

- Winnaar is het team dat het eerst 10 punten haalt.
- Serveer je fout, dan 2 punten voor het team op Kings Court.



Team A wint rally

Team A krijgt een punt en blijft staan, B gaat eruit en haalt de bal op en C gaat serveren.

Team B wint rally

Geen punten. Team A gaat eruit en haalt de bal op, B gaat naar Kings Court en C gaat serveren.

Het totale SMASH!-concept gaat verder dan de Smashball-lessen alleen. De Nederlandse Volleybalbond wil jongeren in beweging brengen door hen een beleving te bieden. Heb je als docent de mogelijkheden om je sportles uit te breiden tot een gaaf evenement, waarbij alle leerlingen een handje helpen? Gebruik dan deze pagina als inspiratie en organiseer een SMASH!Battle tussen klassen, scholen of zelfs steden!

Hoe ziet een ideale SMASH!Battle eruit?

Bij een SMASH!Battle kun je denken aan een sportles die omgebouwd wordt tot een gaaf evenement. Jongeren hebben voorbereidende lessen Smashball gehad en gaan nu de strijd met elkaar aan in de SMASH!Battles. Er wordt 2 tegen 2 of 3 tegen 3 Smashball gespeeld. De teams krijgen coole T-shirts met een zelf ontworpen logo, er is muziek en discolicht aanwezig. De speaker, DJ en danseressen zorgen voor het entertainment.

Organisatie

De wijze waarop je de SMASH!Battle organiseert, is afhankelijk van de lokale mogelijkheden. Uitgangspunt is dat de jongeren worden betrokken bij de organisatie. Ze krijgen een opdrachtbeschrijving en vullen zelf de rollen in. Je kunt hierbij denken aan: speaker, DJ, vormgever (logo's ontwerpen), trainer, coach of dansers/cheerleaders. De jongeren hebben zelf vast ook goede ideeën!



Advies
Laat de klas(sen) eerst kennis maken met Smashball. Als de leerlingen twee á drie lessen Smashball hebben gehad, hebben ze veel meer spelplezier bij de SMASH!Battles.

Maak er een top-event van!

26

Maak er een echte beleving van!

Om een echte beleving neer te zetten, kun je denken aan:

- Muziekinstallatie + discolampen
- Coole SMASH!-ballen
- Teamshirts met zelf ontworpen logo
- Volleybalgadgets
- Optreden dansgroep

Activatie-/communicatiematerialen

Ben je enthousiast en ga je een SMASH!Battle organiseren? Laat het ons weten door je event aan te maken in JoinComm: een online systeem waarin je gemakkelijk posters, flyers en banners voor internet ontwerpt en persberichten kunt maken en versturen!
www.joinvolleybal.nl

Ondersteuning Nevobo

Uiteraard helpen wij graag bij het organiseren van een SMASH!Battle. Wij kunnen faciliteren in het volgende:

- Lesboek SMASH! voor VO-docenten digitaal
- Rolbeschrijvingen voor leerlingen
- Gave logo's voor op teamshirts
- Gave gadgets (indien voorradig)
- Subsidies voor toernooien en clinics



Laat het weten!
Maak gratis je eigen posters, flyers, banners en persberichten op www.joinvolleybal.nl

Tegen kostprijs beschikbaar:

- SMASH!-ballen speciaal voor Smashball
 - SMASH!-draagtas (voor vijftien SMASH!-ballen)
 - Lesboek SMASH! voor VO-docenten hardcopy
- Alle materialen zijn te bestellen op www.schoolsport.nl/smash-producten.html
- Vragen? Mail naar: smash@nevobo.nl

Deel je kennis

Weet jij nog een leuke oefening of spelvorm die goed werkt? Laat het je collega's weten en sluit je aan bij de Vakvereniging Volleybal: www.volleybal.nl/lodocenten

Foto: smashball.nl



The screenshot shows the website interface for 'volleybal' (Uitselen / Sportief). The search bar contains 'Zoeken binnen volleybal.nl'. The navigation menu includes 'Home', 'Volleybal', 'Beachvolleybal', and 'Competitie'. There are filters for 'Overzicht', 'Kids 4-12 jaar', and 'Jeugd 13-18 jaar'. The main heading is 'Informatie voor LO-docenten'. Below it, the text reads: 'Welkom op de pagina voor LO-docenten! LO-docenten zijn de belangrijkste schakel als het gaat om het bewegen brengen jongeren! Op deze pagina vind je informatie over het nieuwe SMASH! concept voor het voortgezet onderwijs en vind je tevens de link naar de Vakvereniging Volleybal; een groep waar je collega docenten ontmoet en kennis deelt!'





Aan de slag met SMASH!

De Nederlandse Volleybalbond (Nevobo) investeert in jeugdvolleybal en ontwikkelde onder de noemer SMASH! een aantal nieuwe speel- en spelvormen. SMASH! is de wereld waarin kinderen en jongeren kennismaken met volleybal op een laagdrempelige en uitdagende manier. Daarbij staan beleving en intensief bewegen voorop.

Dit lesboek is speciaal voor het voortgezet onderwijs ontwikkeld. Wij hopen dat scholen aan de slag gaan met de nieuwe spelvorm Smashball en het organiseren van SMASH!Battles. Voor de doorontwikkeling van SMASH! en Smashball is een groep gestart met enthousiaste LO-docenten die graag hun kennis en ervaring met elkaar delen: de Vakvereniging Volleybal. Binnen deze groep kan SMASH! op het voortgezet onderwijs voor en door docenten verder ontwikkeld worden. Kijk op www.volleybal.nl/smash en sluit je aan!

Wil je aan de slag met SMASH!? Bestel dan de benodigde materialen op www.schoolsport.nl/smash-producten.html.

Voor meer informatie of vragen: mail naar smash@nevobo.nl of kijk op www.volleybal.nl/smash. Heb je een leuke ervaring of suggestie? Deel deze dan met ons via www.volleybal.nl/smash.



Foto: smashball.nl



nevobo

www.volleybal.nl/smash

SMASH!-kit

Voor het basisonderwijs zijn er ook nieuwe speelvormen ontwikkeld: **Smashball** in de gymles en **StreetSMASH!** op het schoolplein. StreetSMASH! bestaat uit leuke spellen die kinderen zonder begeleiding kunnen spelen met behulp van een coole SMASH!-kit. De SMASH-kit bevat een leuk SMASH!-spellenboekje, een toverkoord, stoepkrijt en een SMASH!-bal. De SMASH-kit is te bestellen op www.schoolsport.nl/smash-producten.html.



nevobo

www.volleybal.nl/smash