

# Smashbal

Een uitdagend spel!



Smashen, actie, rally's en plezier staan centraal

## **Inhoudsopgave**

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Level 1</b>	<b>4</b>
<b>Level 2</b>	<b>5</b>
<b>Level 3</b>	<b>6</b>
<b>Level 4</b>	<b>7</b>
<b>Welke volleybaltechnieken binnen welke level?</b>	<b>8</b>
<b>Aandachtspunten per level</b>	<b>9</b>
<b>Algemene informatie</b>	<b>10</b>
<b>2-2 versus 3-3</b>	<b>11</b>

## Een uitdagend spel!

**SMASHBAL** is een uitdagend volleybalspel dat zich richt op de meest aantrekkelijke volleybaltechniek; de Smash. De volleybalbeleving is binnen dit spel het uitgangspunt, waardoor het smashbal een stoer, aantrekkelijk en uitdagend karakter heeft. Smashbal is opgebouwd uit 4 levels waarbij elke rally eindigt met een smash. Dit volleybalspel richt zich met name op jongens, maar meisjes vinden het ook erg leuk.

- Smashen, actie, rally's en plezier staan centraal
- Veel balcontacten per persoon
- Iedereen (elk spelniveau) kan het spel spelen
- Het spel kan goed gespeeld worden binnen het onderwijs (door move up – move down principe kunnen veel kinderen tegelijkertijd spelen)
- Het spel is aantrekkelijk omdat de smash en serve al vanaf level 1 gespeeld wordt
- Kinderen kunnen naast hun eigen sport (bv voetbal, hockey) deelnemen aan Smashbal toernooien

## Het spel Smashbal

Kernmodaliteiten van het **SMASHBAL** zijn: uitdagend, technisch haalbaar, dynamisch, competitief, rallyspel en altijd kunnen eindigen met een smash.

Uniformiteit in de regels is wenselijk om regionale/ nationale toernooien te kunnen spelen en om de herkenbaarheid van het spel te vergroten.

Toch is het mogelijk om in de randvoorwaarden als nethoogte, veldgrootte en teamsamenstelling te variëren per locatie. Zo hebben de lokale verenigingen de mogelijkheid om hun **SMASHBAL** zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij hun deelnemers.

**SMASHBAL** is opgebouwd uit 4 verschillende levels. Het spel is attractief voor zowel de beginners als voor gevorderden.

## LEVEL 1

- Team A serveert de bal vanachter de 2 meterlijn (badmintonveld) of 3 meterlijn (volleybalveld). Dit mag zowel bovenhands als onderarms
- Het ontvangende team vangt de bal (direct of na een stuit)
- Het kind dat de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooien. Deze slaat de bal over het net (staand of in sprong)
- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit)
- Het kind dat de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooien. Deze slaat de bal over het net (staand of in sprong)
- Als er gescoord is, begint het team die de bal heeft met serveren
- Voorkeur 2 tegen 2

### Doordraaien

Als een team de bal over het net slaat, draait dat team door of wisselt van plek

### Puntentelling

Rallypoint; elke fout is een punt voor de tegenstander (uit of in het net slaan, 2 keer stuiteren, niet kunnen vangen)

### Bewegingsverloop

(team A) serveren - (team B) vangen - rennen - smashen - doordraaien - (team A) vangen - rennen - smashen - doordraaien - etc.



## LEVEL 2

- Team A serveert de bal vanachter de 2 meterlijn (badmintonveld) of 3 meterlijn (volleybalveld). Dit mag zowel bovenhands als onderarms
- Het ontvangende team vangt de bal (direct of na een stuit)
- Het kind dat de bal gevangen heeft gooit de bal via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot (setter) die dan bij het net staat
- De setter gooit de bal via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong)
- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot (setter)
- De setter gooit de bal via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong)
- Als er gescoord is, begint het team die de bal heeft met serveren
- Verplicht in drieën spelen

### Doordraaien

Als een team de bal over het net slaat, draait dat team door of wisselt van plek

### Puntentelling

rallypoint; elke fout is een punt voor de tegenstander (uit of in het net slaan, 2 keer stuiteren, niet kunnen vangen)

### Bewegingsverloop

(team A) serveren – (team B) vang/gooi (als pass) – vang/gooi (als set) – smashen – doordraaien – (team A) vang/gooi (als pass) – vang/gooi (als set) – smashen – doordraaien – etc.

“Wij hebben een aantal mannelijke trainers op de jonge teams staan, ik denk dat dit zeker bevorderlijk is voor de aanmelding van jongens.”  
Vereniging met 14 jongens en 48 meisjes

## LEVEL 3

- Team A serveert de bal vanachter de achterlijn van het badmintonveld of 7 meterlijn volleybalveld. Dit mag zowel bovenhands als onderarms
- Het ontvangende team vangt direct de bal, dus zonder stuit
- Het kind dat 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)
- Het verdedigende team 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)
- Als er gescoord is, begint het team die de bal heeft met serveren
- Verplicht in drieën spelen

### Doordraaien

Zoals in seniorenwedstrijden

### Puntentelling

rallypoint; elke fout is een punt voor de tegenstander (uit of in het net slaan, 2 keer stuiten, niet kunnen vangen).

### Bewegingsverloop

(team A) serveren - (team B) vang/gooi (als pass) - bovenhands/onderarms (als set) - smashen - (team A) vang/gooi (als pass) - bovenhands/onderarms (als set) - smashen -etc.



## LEVEL 4

- Team A serveert de bal vanachter de achterlijn van het badmintonveld of 7 meterlijn volleybalveld. Dit mag zowel bovenhands als onderarms
- Het ontvangende team geeft een onderarmse- of bovenhandse pass
- De setter gooit de bal via een vang-gooi beweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong)
- Het verdedigende team 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 gaan serveren
- Verplicht in drieën spelen

### Doordraaien

Zoals in seniorenwedstrijden

### Puntentelling

rallypoint; elke fout is een punt voor de tegenstander (uit of in het net slaan, 2 keer stuiten, niet kunnen vangen)

### Bewegingsverloop

(team A) serveren – (team B) bovenhands/onderarms (als pass) – vang/gooi (als set) – smashen – (team A) vang/gooi (als pass) – bovenhands/onderarms (als set) – smashen –etc.

“Wij hebben afgelopen jaar zelf scholenclinics georganiseerd. Scholen en kinderen waren erg enthousiast. Daarna hebben zich verschillende jongetjes aangemeld.”  
Vereniging met 19 jongens en 24 meisjes

## Welke volleybaltechnieken binnen welke level?

### Level 1:

Onderarmse serve  
Bovenhandse serve  
Smash (staand of in sprong)

### Level 2:

Onderarmse serve  
Bovenhandse serve  
Smash uit set (vang - gooi beweging)  
Splitstep (voor de vangbal)

### Level 3:

Onderarmse serve  
Bovenhandse serve  
Smash uit set (bovenhands of onderarms)  
Splitstep (voor de vangbal)  
Set-up uit de pass (vang-gooi beweging)

### Level 4:

Onderarmse serve  
Bovenhandse serve  
Smash uit set (bovenhands of onderarms)  
Splitstep (voor de vangbal)  
Set-up uit de pass (vang-gooi beweging)  
Pass na de serve (onderarms of bovenhands)

	1e balcontact	2e balcontact	3e balcontact
Level 1	vangen	volleytechniek	nvt
Level 2	vang-gooi	vang-gooi	volleytechniek
Level 3	vang-gooi	volleytechniek	volleytechniek
Level 4 (uit service pass)	volleytechniek	vang-gooi	volleytechniek
Level 4 (uit verdediging)	vang-gooi	volleytechniek	volleytechniek



## Aandachtspunten per level

In alle levels ligt de nadruk op het smashen. Trainers en coaches dienen daar veel aandacht aan te schenken, immers: “een verkeerd uitgevoerde slagtechniek, is in een later stadium lastig te veranderen in de juiste techniek”. Naast de smash zijn er ook andere belangrijke aandachtsgebieden;

### Level 1

Belangrijk in deze fase is dat spelers een goede slagtechniek aanleren en slagvast worden. Er wordt ook op de “sprongsmash” geoefend (belangrijk voor aanleren aansluitpas en timing). Door te serveren vanuit het veld zal het foutenpercentage bij aanvang laag blijven. Snel doordraaien bevordert de dynamiek.

### Level 2

Door in drieën te spelen ontstaat echt volleybal. Doordat de eerste 2 ballen gegooid mogen worden ontstaat altijd een aanval of slag. Dit is een must: we noemen het immers “Smashbal”

### Level 3

Doordat de eerste bal altijd via een vang-gooi beweging naar de setter wordt gegooid is een set-up haalbaar zijn waarop aangevallen wordt. Er moet in drieën gespeeld blijven worden, wel wordt er nu vanuit een echte set-up geslagen.

### Level 4

In level 3 hebben de spelers de serve goed leren inschatten (vangen zonder stuit) nu proberen ze de bal te passeren. Omdat dit niet eenvoudig is en het wel de bedoeling is dat de derde bal geslagen wordt, wordt de set-up door middel van een vang-gooi beweging gegeven. De geslagen bal mag met een vang-gooi beweging verdedigd worden. Nu wordt de set-up via de bovenhandse of onderarmse techniek gegeven. Er moet verplicht 3 maal gespeeld worden anders is het fout. De aanval moeten worden negestreefd.

“Wij organiseren eenmaal per jaar een vriendjes- en vriendinnetjesdag waarbij onze leden vriendjes, vriendinnetjes, neefjes, nichtjes en buurkinderen meenemen naar de training.”

Vereniging met 13 jongens en 12 meisjes

## Algemene informatie

Informatie met betrekking tot de randvoorwaarden als veld, net en team. Zoals al eerder beschreven kunnen er kleine verschillen in deze randvoorwaarden per locatie of toernooi zitten.

### Veld

Smashbal kan gespeeld worden binnen de buitenste lijnen van het badmintonveld. Ook kan er op een half of heel C-veld of zelfs groot volleybalveld gespeeld worden. De 3 meterlijn kan gebruikt worden als servicelijn wanneer er binnen het veld geserveerd moet worden. De 7 meterlijn (steunlijn c jeugd) kan gebruikt worden als er buiten het veld geserveerd moet worden.

### Hoogte van het net

De duur van de rally's worden voornamelijk bepaald door de hoogte van het net. Afhankelijk van het spelniveau van de spelers kan de hoogte van het net bepaald worden (basisregel: net reikt tot pols van gestrekte arm). Een juiste nethoogte faciliteert een lang rallyspel. Indicatie van de nethoogte tussen de 1.50 m. en de 2.10 m.

### Teamsamenstelling

Een SMASHBAL team kan bestaan uit twee of drie personen. Ook kan er gekozen worden voor homogene teams (jongensteams of meisjesteams) of juist voor heterogene teams (minimaal 1 jongen in het team). Afhankelijk van welke doelstelling er nagestreefd wordt kan de keuze gemaakt worden.

- Jongensteams voor het binden en behouden van jongens aan de volleybalsport.
- Gemixte en meisjesteams voor enthousiasmeren van meer jeugd voor de volleybal.



## 2-2 versus 3-3

SMASHBAL kan zowel 2 tegen 2 als 3 tegen 3 gespeeld worden. Het is belangrijk om als vereniging en organisator van een toernooi daar goed over na te denken. De teamgrootte heeft immers invloed op zowel het spelverloop als het leermoment van de spelers.

2 tegen 2 genereert meer balcontacten per persoon en daagt de individuele speler meer uit. Voornamelijk in level 1 zijn deze argumenten geldend. Als de spelers beter worden kan 2 tegen 2 de duur van de rally's verkorten en daarmee de inspanning van de spelers verlagen. Ballen via netrand, korte ballen net over net zijn haast niet meer te verdedigen als beide spelers achter in het veld staan.

Bij 3 tegen 3 staat een speler op midvoor. Zo wordt de zaalvolleybal structuur het meest nagebootst. De looplijnen en set-up lijnen zijn identiek aan het volleybal 6 tegen 6. Ook kan de midvoor blokkeren als het niveau van de spelers dat toelaat.

Als er 2 tegen 2 gespeeld wordt binnen de hogere levels dan worden de looplijnen en set-up lijnen van het beachvolleybal het meest nagebootst.

De grootte van het veld, hoogte van het net, de teamsamenstelling en bezetting bepalen gezamenlijk zowel de duur en intensiteit van de rally's als het leermoment van de spelers. Als trainer moet je de duur en intensiteit van de rally's goed in de gaten houden. Bij SMASHBAL is het de bedoeling dat de spelers veel moeten bewegen. Als trainer kan je de spelsituatie beïnvloeden door de randvoorwaarden (nethoogte, veld keuze en teambezetting) af te stemmen op het spelniveau en leeftijd van de spelers.

**“Ik vraag de jongens wat ze willen en prikkel ze door ze zelf verantwoordelijkheid te geven. De opdrachten tijdens training en de coaching tijdens de wedstrijd zijn uitdagend.”**

**Vereniging met 13 jongens en 12 meisjes**



### Contactgegevens

Ruben Nijhuis

Coördinator sportontwikkeling jeugdvolleybal

06-23909014

Ruben.nijhuis@nevobo.nl

Twitter: @jeugdvolleybal

[volleybal.nl](http://volleybal.nl)

[twitter.com/volleybalnl](https://twitter.com/volleybalnl)

[facebook.com/volleybalnl](https://facebook.com/volleybalnl)

[volleybalbond.hyves.nl](http://volleybalbond.hyves.nl)

[youtube.com/volleybal](https://youtube.com/volleybal)