

Action Volley

Voorbeeldoefeningen in samenwerking met Remko Kenter

Spelletjes

Mattensmash

Uitleg

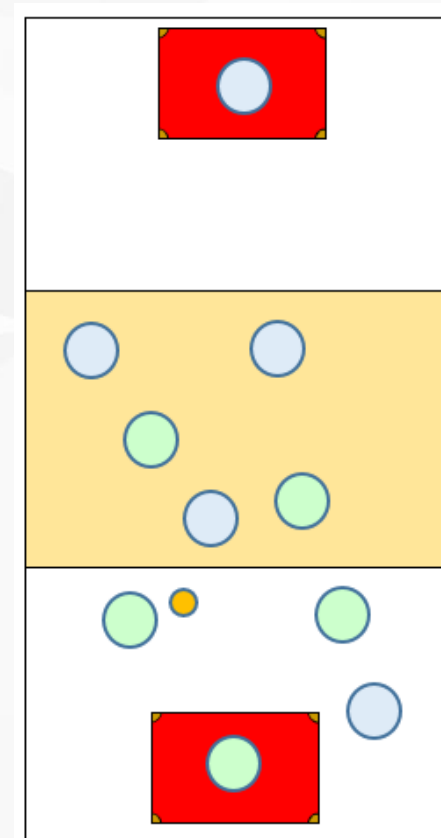
Twee groepen tegen elkaar. De bal overgooien en proberen bij het andere team de bal op de mat te smashen. De matten liggen ongeveer 10-meter uit elkaar.

Uitbreiding

- Doelen in plaats van matten
- Doelen met ruggen tegen elkaar
- Lopen met de bal

Opmerkingen

- Teams tegen elkaar, duels en fysiek
- Game
- Algemeen gedeelte en spel gedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal en beach



Spel 'Oostzaan'

Uitleg

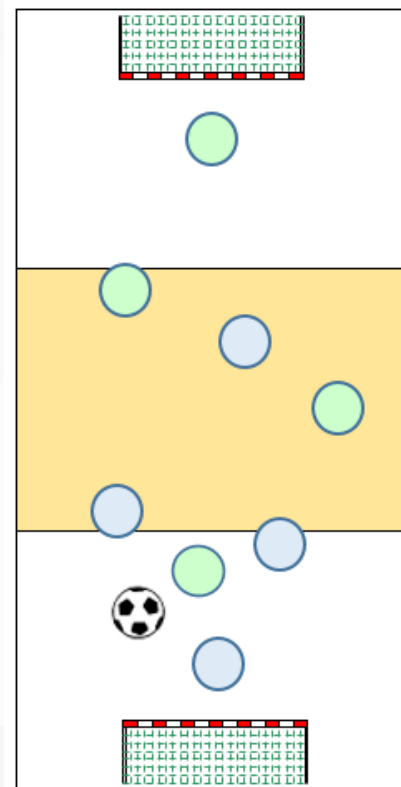
Twee teams tegen elkaar. Ze proberen bij elkaar de grote gymbal in het doel te slaan. Je mag de gymbal voortbewegen door middel er tegen te slaan.

Uitbreiding

- Lopen met de bal

Opmerkingen

- Warming-up game
- Algemeen gedeelte
- Volwassenen
- Zaal en beach



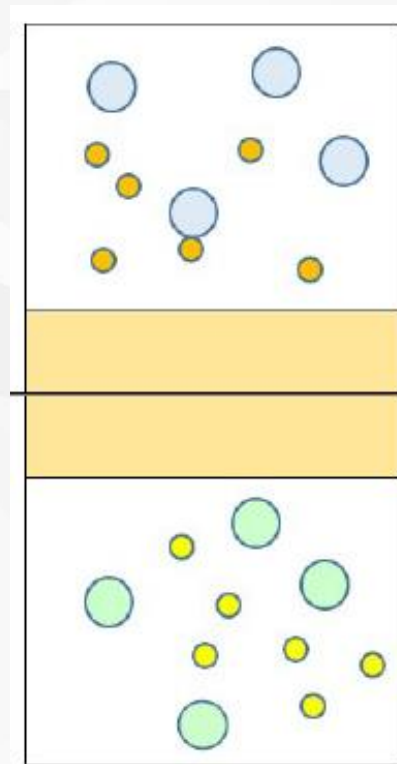
Veld leeg gooien

Uitleg

Aan iedere kant van het net een team. Aan het begin van het spel liggen aan beide kanten van het net zoveel ballen.
Trainer roept 'ja' en de spelers gooien alle ballen die in het veld liggen naar de overzijde. Welk veld is als eerste zonder ballen?

Opmerking:

- Warming-up spel



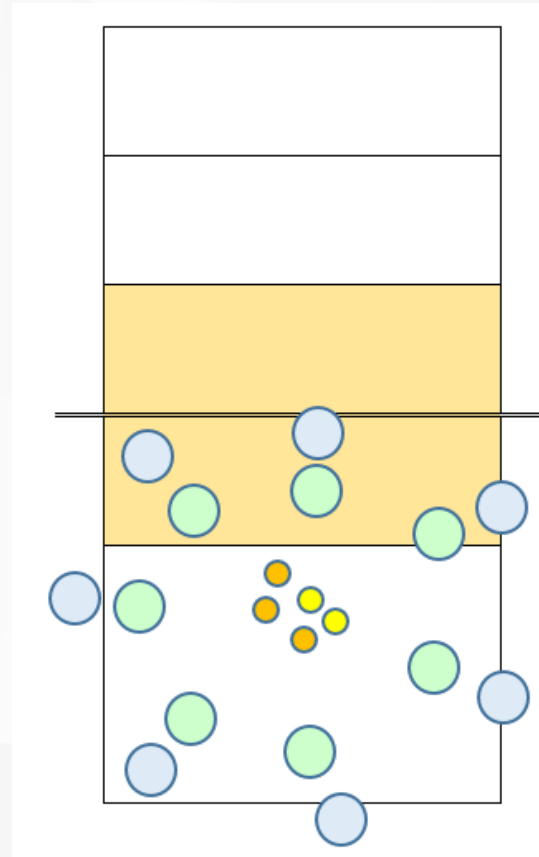
Om de kring heen

Uitleg

Tweetallen vormen een kring. In het midden van de kring liggen ballen. Er ligt 1 bal minder dan er tweetallen zijn. Van het tweetal staat er iemand voor en achter. Trainer roept bijvoorbeeld wissel, zit of springen. De spelers doen dit. Op een gegeven moment roept de trainer 'bal'. De achterste speler van ieder tweetal rent een rondje om de kring heen en komt weer uit bij zijn partner. Hij gaat door zijn benen heen en pakt een bal.

Opmerkingen

- Fun, snelheid en handigheid
- Algemeen- en spelgedeelte
- Kinderen
- Zaal en beach



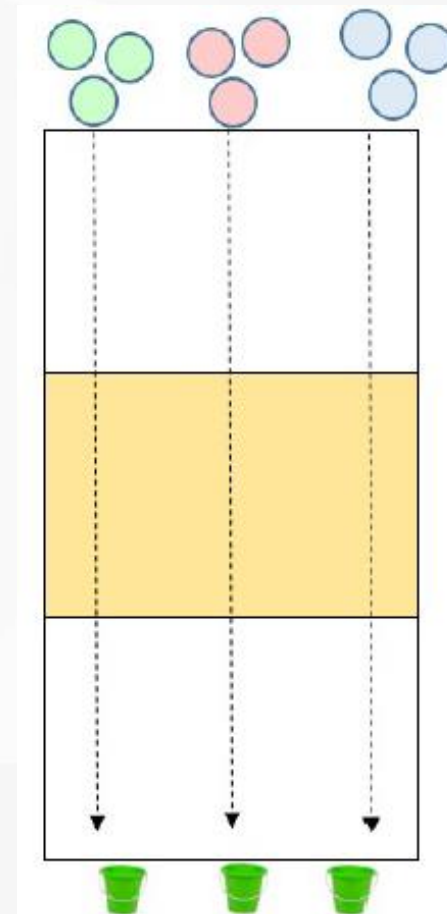
Emmertjes estafette

Uitleg

Aan de overzijde staan drie emmers. Aan de andere zijde staan drie team gereed. De eerste van ieder team pakt een hand met zand en rent naar de overzijde. Stopt het in de emmer en gaat terug. Vervolgens gaan ombeurten de anderen van het team. Van welk team is de emmer als eerste vol?

Opmerking

- In deze vorm alleen buiten mogelijk



Trainer gooit de bal in het veld 2 tallen met doen

Uitleg

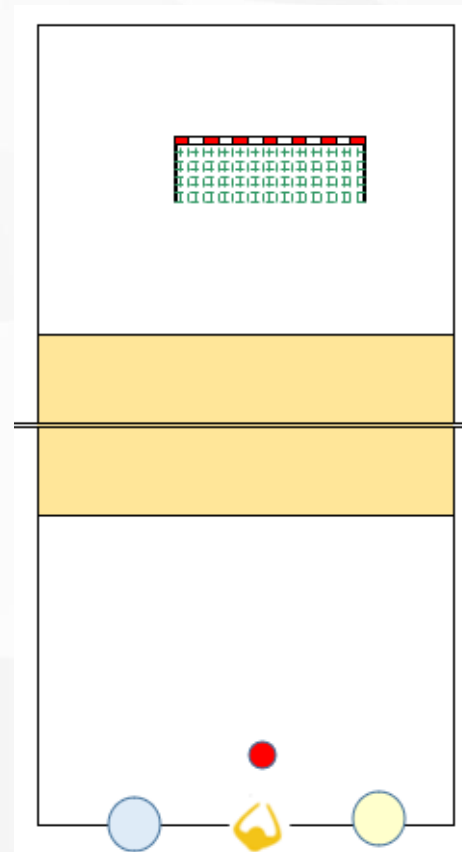
De trainer slaat een bal in het veld. Twee spelers gaan er achter aan.
Degene die de bal als eerste heeft probeert deze in het doel te smashen.
De andere speler gaat snel op doel staan en probeert de bal tegen te houden.

Uitbreiding

- Meerdere doelen naast elkaar
- Doel omdraaien

Opmerkingen

- Plezier
- Scoren
- Smashen
- Games



Reactie

Inter Miliaan circuit I

Uitleg

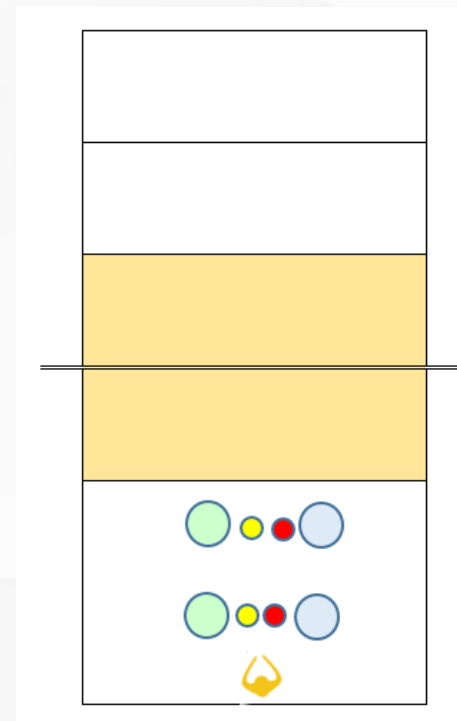
Twee spelers tegen over elkaar met daar tussen drie pionnen. De pionnen zijn blauw, geel en rood. Trainer roept bijvoorbeeld 'knie' en de spelers tikken hun knie aan. Als de trainer "rood" roept pakken ze zo snel mogelijk de rode pion. Wie heft als eerste de pion?

Uitbreiding

- Spelers staan omgedraaid
- Bij 'knie' tik je de knie aan van je maatje

Opmerkingen

- Snelheid
- Algemeen gedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Beach



Inter Milaan circuit II

Uitleg

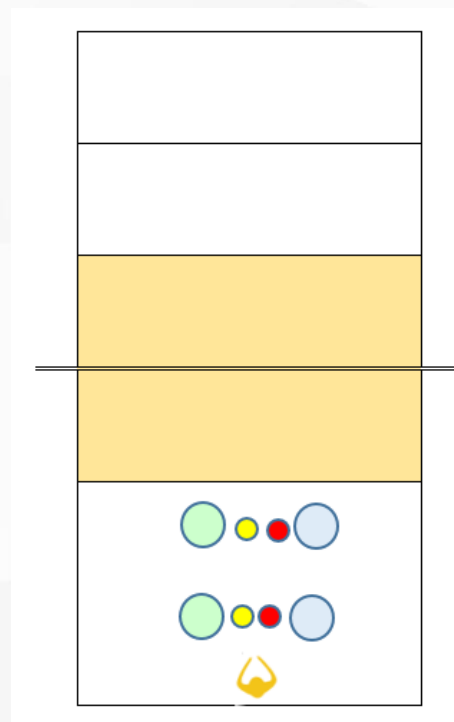
Aan iedere zijde van de pionnen (geel en rood) staan de spelers. De ene speler is geel de andere is rood. Trainer roept 'rood' dan rent de rode speler weg en de gele probeert hem te tikken voor de zijlijn.

Uitbreiding

- Als de trainer 'rood' roept is de rode de tikker, dus moet de gele wegrennen.
- Trainer heeft een geel en rood pionnetje achter z'n rug. En laat er een zien.

Opmerkingen

- Snelheid
- Algemeen gedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Beach



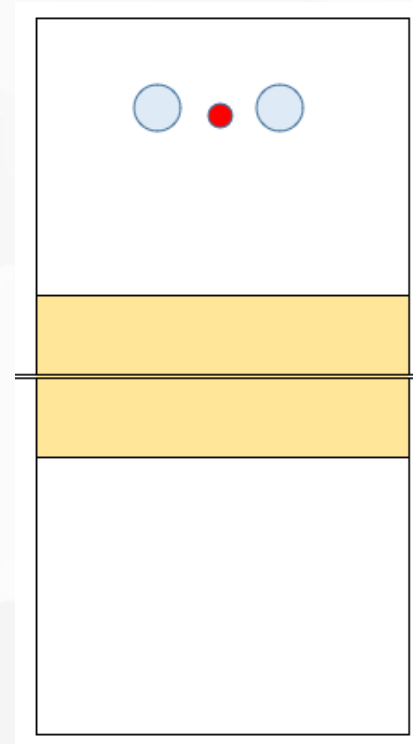
Inter Milaan circuit III

Uitleg

Aan iedere zijde van de bal een speler. Trainer roept hoofd, schouder, knie enz. De spelers tikken dit aan. Op gegeven moment roept de trainer 'bal'. De speelster rennen naar de zijlijn en komen terug. Wie heeft als eerste de bal?

Opmerkingen

- Snelheid
- Algemeen gedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Beach



Fysiek / BMO

Swiss serie

Uitleg

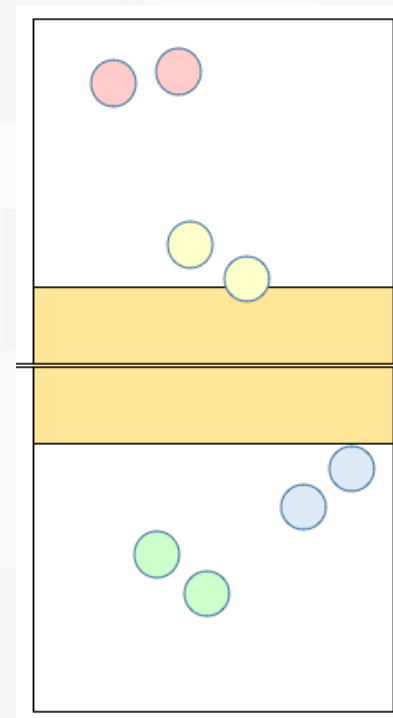
Diverse oefeningen met trekken aan de bal, duwen tegen de bal. Twee handen/één hand etc..

Uitbreiding

- Trekken en duwen tegen de bal
- Bal afpakken
- Beide op de rug, voeten naar de bal. Trainer roept en wie heeft als eerste de bal?
- Idem op je buik

Opmerkingen

- Tegen elkaar, duel en fysiek
- Algemeen gedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal en beach



Trainer rolt de bal

Uitleg

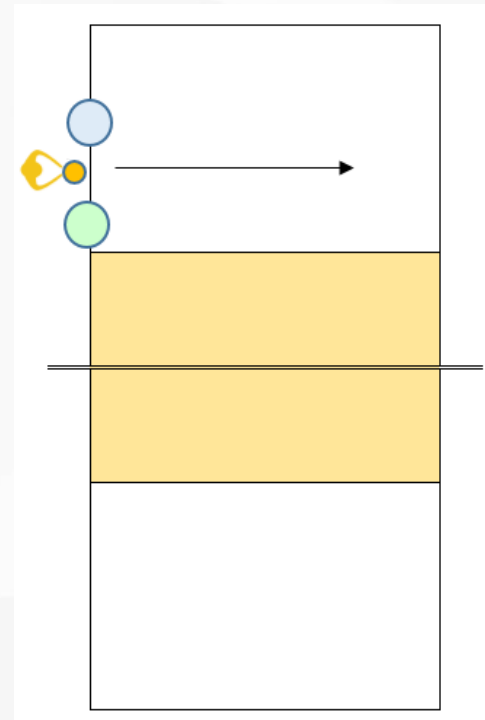
Trainer rolt de bal het veld in. Twee spelers starten gelijk. Wie heeft als eerste de bal?

Uitbreiding

- Spelers starten bijvoorbeeld op hun buik
- Spelers eerst een rol of duik
- De bal moet tegen het hoofd komen
- Bruggetje maken en de bal er onderdoor (dus samenwerken)

Opmerkingen

- Tegen elkaar, duels en fysiek
- Algemeen gedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal en beach



Trainer slaat de bal het veld in

Uitleg

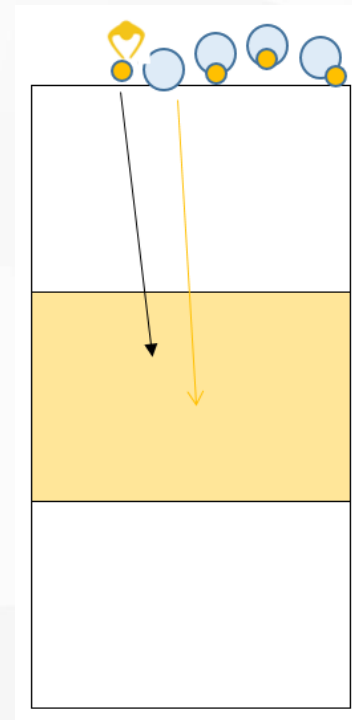
De trainer slaat de bal via de grond het veld in. Twee spelers starten gelijk, wie heeft als eerste de bal voor dat deze stuit?

Uitbreiding

- Diverse start varianten mogelijk, bijvoorbeeld op de buik
- Duik onder de bal door
- De bal op een gymbal slaan

Opmerkingen

- Tegen elkaar, duels en fysiek
- Algemeen gedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal



Aanval

Raak de grote gymbal

Uitleg

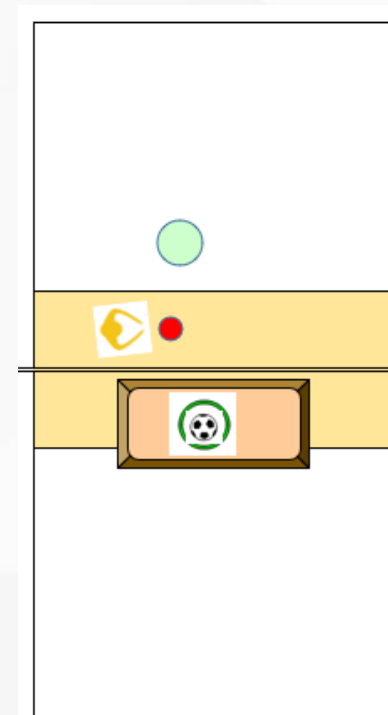
Trainer houdt de bal boven het net. De speler komt aangelopen en slaat de bal over het net tegen de gymbal. Tegen de gymbal is 1 punt. De gymbal uit de korf is 5 punten .

Uitbreiding

- Andere zaken om de gymbal zetten, als je die omslaat heb je ook punten.

Opmerkingen

- Smashen en fun
- Games
- Specifiekgedeelte
- Kinderen
- Zaal en beach
- Bootcamp



Brouwer oefening

Uitleg

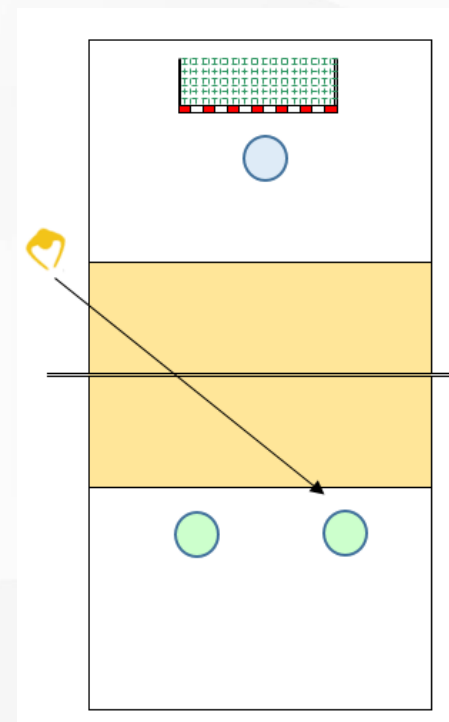
Aan de overzijde staan twee spelers. Aan de andere kant staat een doel met daarvoor een doelman/vrouw. Trainer slaat de bal naar de twee spelers, deze bouwen een aanval op en proberen te scoren in het doel

Uitbreiding

- Afstand van het doel veranderen
- Twee doelen en 1 of 2 keepers

Opmerkingen

- Pass, set, aanval en verdediging
- Plezier en spel
- Specifiek- en spelgedeelte
- Zaal en beach
- Bootcamp



Doeltjes smash

Uitleg

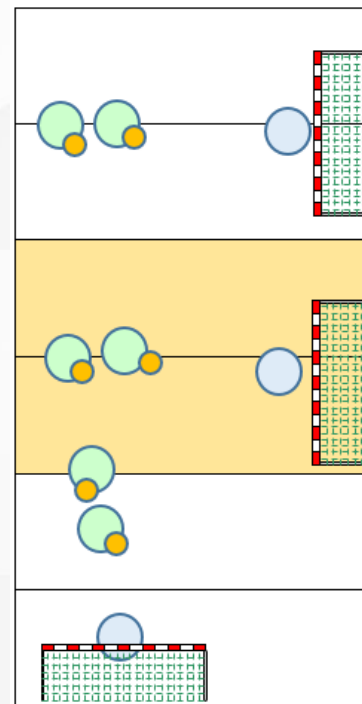
Gymmatje als doel tegen de muur. Een kind als keeper voor het doel. De andere kinderen proberen de bal in het doel te slaan.

Uitbreiding

- Afstand van het doel vergroten/verkleinen
- Echt doel i.p.v. gymmat

Opmerkingen

- Smashen en verdedigen
- Scoren
- Specifiek gedeelte
- Kinderen
- Zaal en beach
- Bootcamp



Onderhands/Vangen

Deense One on One

Uitleg

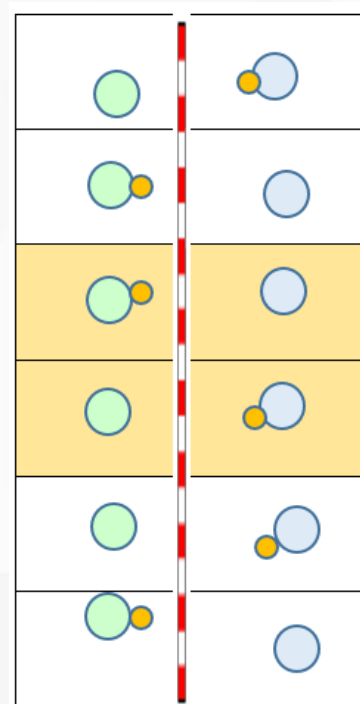
Twee spelers tegen over elkaar met het net er tussen. De bal wordt over het net naar elkaar gegooid. Nadat de bal over het net gegooid is wordt er een opdracht uitgevoerd.

Uitbreiding

- Net aanraken
- Je buurman aantikken, je buurman 2 plaatsen verderop aantikken, je buurman schuin aan de overzijde aantikken
- Chinees feets
- One on One Level A of Level B
- Smashball 1.5

Opmerkingen

- Je kunt een specifiek aksent geven
- Algemeen gedeelte en specifiek gedeelte
- Kinderen
- Zaal en beach



Trainer slaat de bal over het net

Uitleg

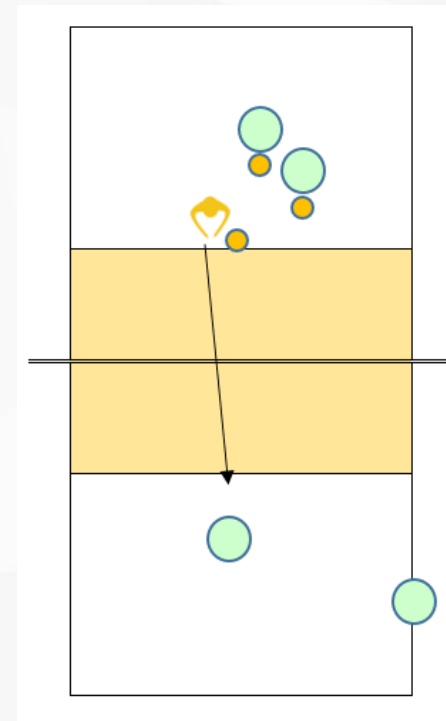
Een of twee speler(s) aan de overzijde, trainer slaat de bal over het net en deze wordt verwerkt. De speler die de bal aan de trainer geeft gaat naar de overkant. Degene die heeft gespeeld haalt de bal op en geeft deze aan de trainer.

Uitbreiding

- 1 speler: Onderhands en slaan (geven en nemen)
- 1 speler: Onderhands, knie en slaan etc. (cool)
- 2-tallen Onderhands, vangen en slaan (basic volley)
- 2-tallen Onderhands, BH en slaan (als-dan)
- 2-tallen Onderhands, knie en slaan (cool)
- Beide zijde 2 tal, altijd door draaien (tel je punten)
- Vanaf het net/zijlijn/achterlijn/etc.

Opmerkingen

- Aksent meegeven
- Algemeen gedeelte en specifiek gedeelte
- Zaal en beach
- Kinderen en volwassenen



Trainer slaat de bal over het net naar tweetal

Uitleg

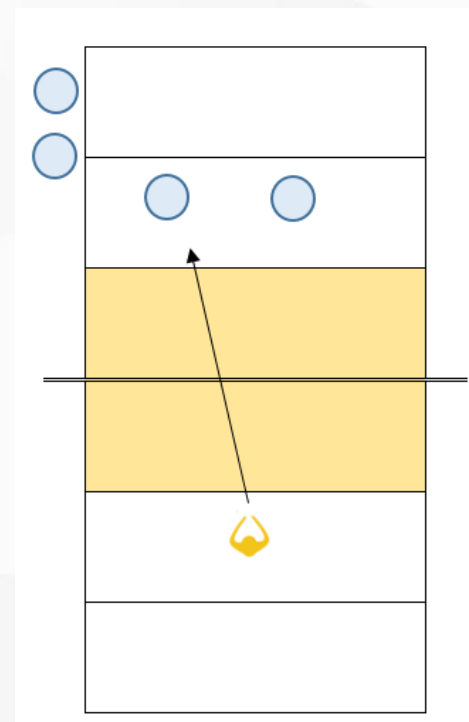
Trainer slaat de bal over het net. Het tweetal bouwt een aanval op. Als de bal over het net is een nieuw tweetal.

Uitbreiding

- Verplaatsen vanaf bijvoorbeeld het net of achterlijn
- Tweede bal verplicht bovenhands
- Tweede bal bijvoorbeeld met de knie spelen

Opmerkingen

- Pass, setup en aanval
- Specifiekgedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal en beach
- Bootcamp



Bovenhands/Superman

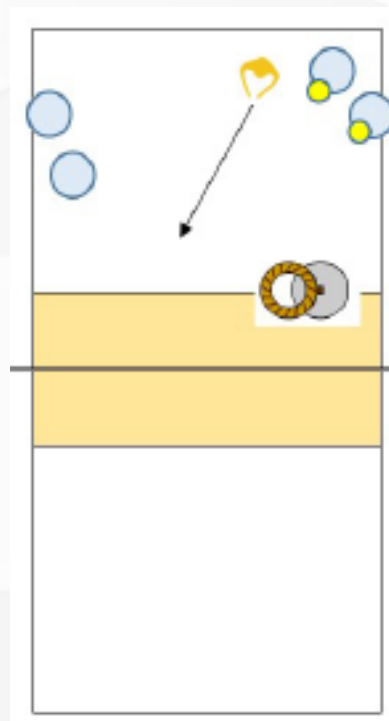
Bovenhands in de korf

Uitleg

Trainer gooit de bal in het veld. De speler loopt in, vangt de bal en gooit deze vervolgens in de korf.

Uitbreiding

- Trainer en of speler kan op een andere plaats gaan staan
- Trainer gooit met een stuit
- Ander soort korf
- De speler draait onderweg een rondje, duik etc.
- Trainer gooit moeilijker aan
- Trainer staat aan de overzijde en gooit de bal eerst op een passer en de andere speler vangt en gooit de bal in de korf



Diagonaal bovenhands in de korf

Uitleg

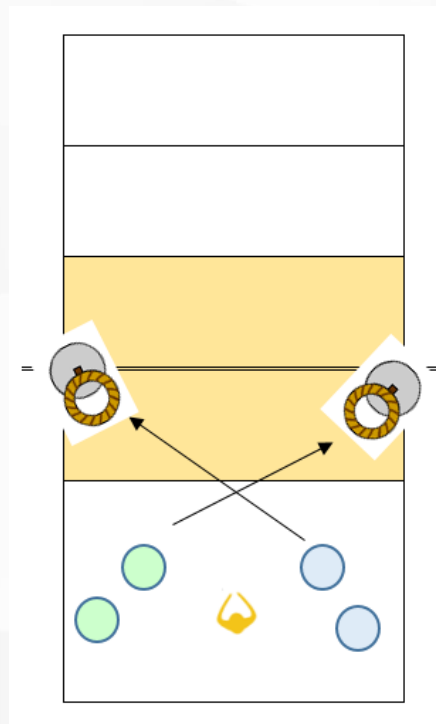
Trainer gooit de bal aan, speler loop in en spelt de bal diagonaal in de korf.

Uitbreiding

- Na spelen wisselen van rijtje
- Vanaf een andere positie inlopen
- Aangooien d.m.v. stuit

Opmerkingen

- Bovenhands en score
- Specifiek gedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal en beach



Van de bok in de korf

Uitleg

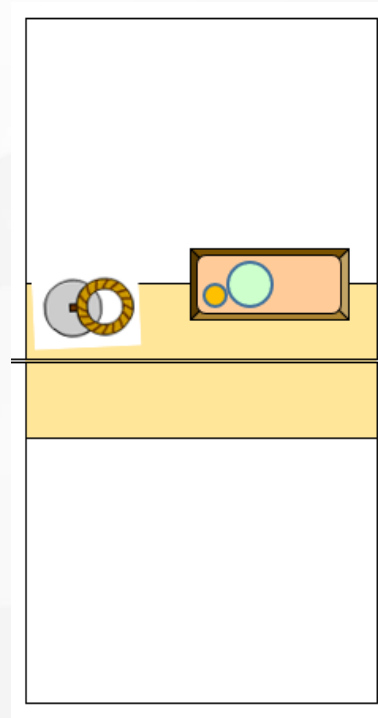
Een speler klimt op de bok en gooit of speelt zijn bal in de korf.
Na het spelen springt de speler van de bok af.

Uitbreiding

- Met bal en al op de bok klimmen

Opmerkingen

- Het klimmen en springen zijn BMO aksenten



Serveren

Serveren op de matten

Uitleg

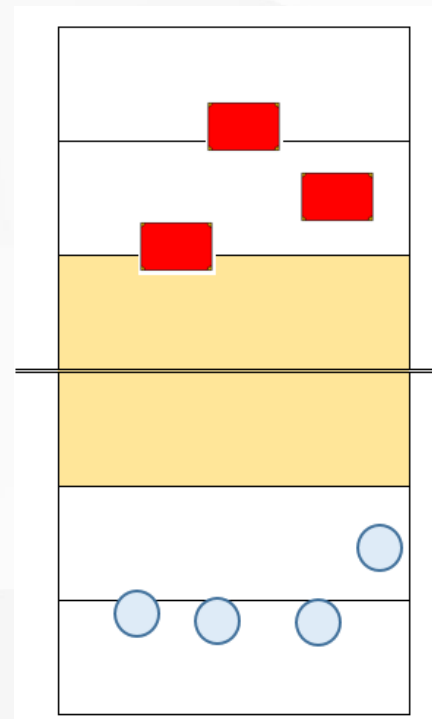
De kinderen serveren hun bal over net op een mat. Vervolgens gaan ze snel de bal halen en gaan ze weer terug naar de plaats waar ze serveerde. Als je over het net serveert heb je 1 punt als je ook nog op de mat serveert 5 punten.

Uitbreiding

- Minder of meer matten
- Afstand groter maken
- Bovenhands serveren

Opmerkingen

- Serveren en mikken
- Punten en game
- Specifiek- en spelgedeelte
- Zaal en beach



Tegen een 'ballen elastiek' serveren

Uitleg

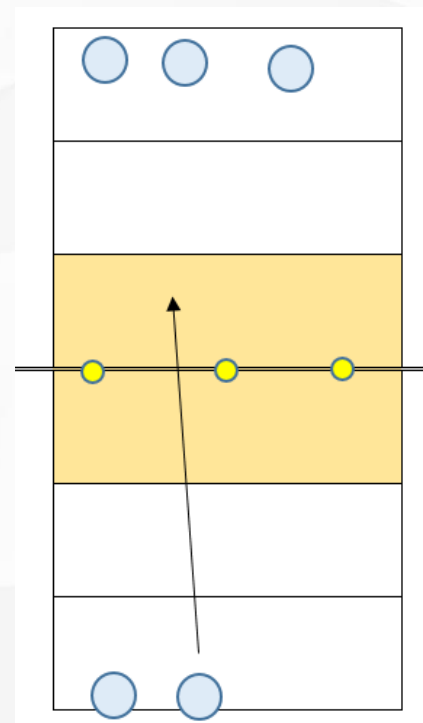
Er hangt boven het net een elastiek met ballen. De spelers proberen hun bal tegen een bal aan een elastiek. Over het net is een punt, tegen een bal aan het elastiek is 5 punten.

Uitbreiding

- Ander type services

Opmerkingen

- Serveren
- Specifiek- en spelgedeelte
- Kinderen
- Bootcamp
- Drie ballen aan elastiek (zie foto) aan elkaar vast geknoopt



Serveer estafette

Uitleg

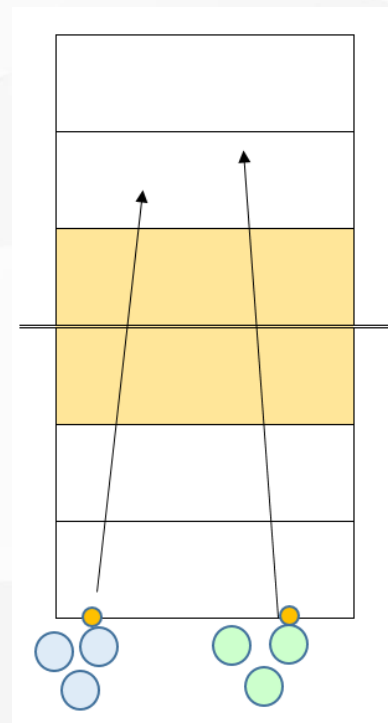
Een aantal groepjes van gelijke aantallen staan klaar achter de achterlijn. De eerste van ieder groepje heeft de bal. Die serveert de bal over het net en gaat deze halen en geeft hem aan de volgende, die serveert ook enz.. Als je fout serveert ga je de bal ook halen alleen dan moet je nog een keer.

Uitbreiding

- Sprongservices bijvoorbeeld telt dubbel

Opmerkingen

- Serveren en games
- Specifiek- en spelgedeelte
- Kinderen
- Zaal en beach



Verdedigen

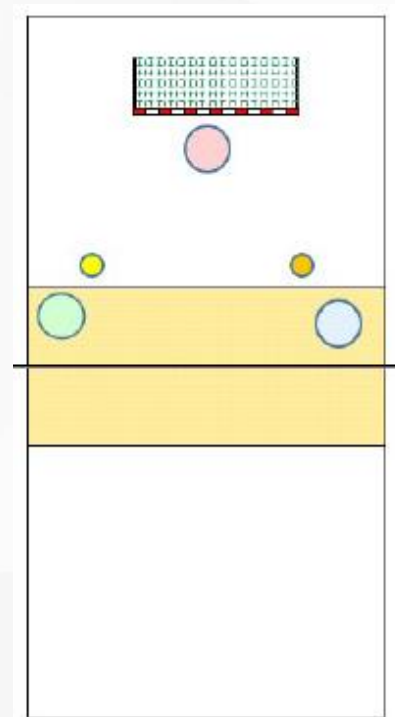
Doelen smash Lesley

Uitleg

Eén speler staat op doel. De andere spelers slaan de bal van rechts of van links in het doel. Dus of vanaf het gele of oranje pionnetje.

Uitbreiding

- De speler op het doel staat omgedraaid. Als de aanvallende speler de bal opgooit dan roept hij de naam van degene op het doel, deze draait snel om.
- De speler op het doel ligt op z'n buik voor het doel. Als de aanvallende speler de bal opgooit staat hij snel op
- Van achter het net aanvallen



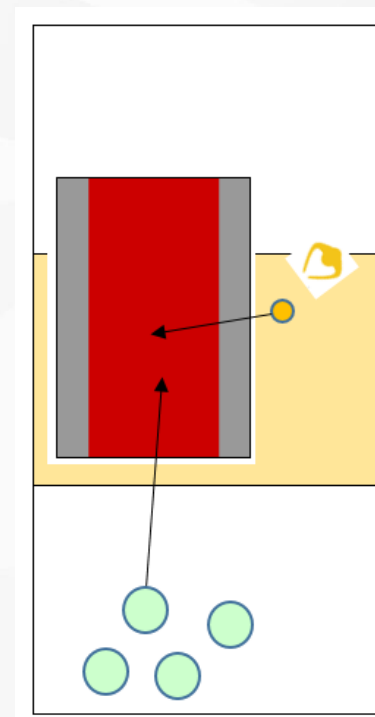
Bal verdedigen op dike mat

Uitleg

Trainer gooit een bal boven de dikke mat. Een speler komt aangelopen en probeert deze te spelen.

Opmerkingen

- Het gaat om de stoere beleving.
- Verdedigen
- Actie
- Verplaatst je eens in de wereld van het kind, dit is pas stoer!
- Specifiek gedeelte
- Kinderen
- Zaal
- Bootcamp



Matjes duiken

Uitleg

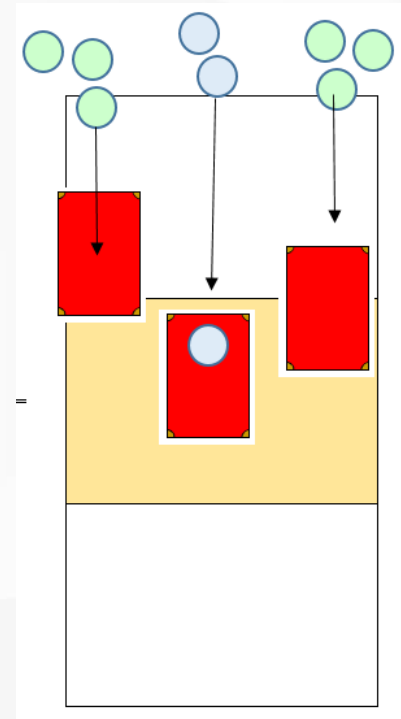
De groep wordt verdeeld over een aantal groepjes van ong. 4 kinderen. Ieder groepje heeft een gymmat. De trainer roept start en van ieder groepje maakt het eerste kind een duik op het matje. Met matje schuift naar voren. Het kind rent terug en geeft het volgende kind een hand en die mag duiken op de mat. Welke mat is het eerste aan de overkant?

Uitbreiding

- In hoeveel duiken is de mat aan de overzijde?

Opmerkingen

- Duiken, actie en spel
- Specifiek- en spelgedeelte
- Kinderen
- Zaal
- Bootcamp



Blokkeren

Hoeveel blokje

Uitleg

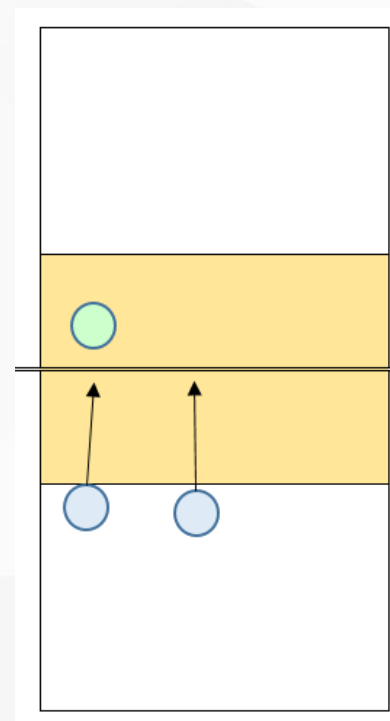
Twee spelers staan op de 3 meterlijn zo'n 2 meter uit elkaar. Aan de andere zijde van het net staat 1 speler. De twee spelers slaan ombeurten de bal aan richting het net waar de andere speler zich steeds verplaatst en probeert de ballen te blokkeren.

Uitbreiding

- Hoeveel blokkeer je in 1 minuut
- Hoeveel blokkeer je van de 15 ballen
- Je moet 10 ballen blokkeren
- In twee groepen tegelijk wie is als eerste klaar

Opmerkingen

- Blok
- Verplaatsing
- Specifiek gedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal en beach



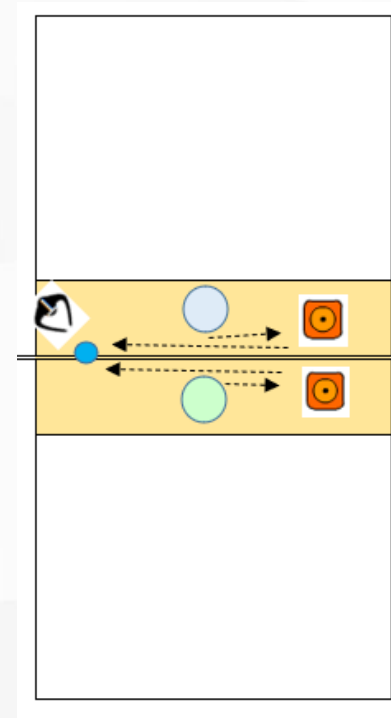
Blok – wie is het snelst

Uitleg

Twee spelers tegen over elkaar met het net er tussen. De trainer houdt een bal boven het net. De spelers verplaatsen zich via een bepaald circuit (route). Wie is als eerst bij de bal en blokkeert deze?

Uitbreiding

- De route van het circuit aanpassen
- Trainer op een andere positie
- Twee spelers tegelijk



Wie springt het hoogst

Uitleg

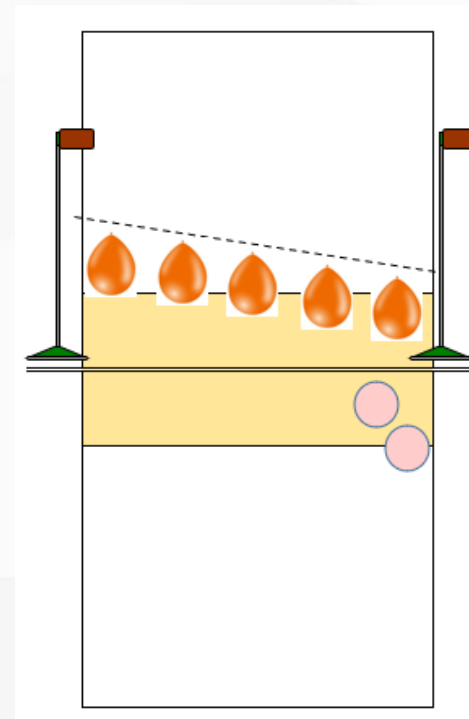
Aan een draad hangen balonnen. De draad hangt scheef en hangt boven het net (anders als op tekening). De speler verplaatst zijwaarts en blokkeert tegen de balon. Hij moet steeds hoger gaan springen. Welke speler kan ze allemaal met twee handen raken?

Uitbreiding

- Ander verplaatsingswijze
- Andere route van verplaatsen

Opmerkingen

- Twee handen raken



Action Volley Games

One on One game

Uitleg

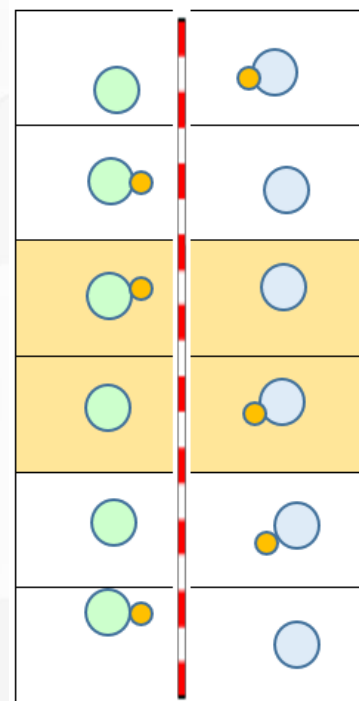
- 1-1 spelen volgens Action Volley Level A of B.

Uitbreiding

- Levels kunnen ook tegen elkaar
- In een king of the court system
- Ouderen kunnen zonder vangen spelen
- Meerdere balcontacten

Opmerkingen

- Je kunt ook 1 met 1 spelen. Bal in het spel houden
- Techniek, verplaatsen en scoren
- Algemeen- specifiek- en spelgedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal en beach



Basic Volley games

Uitleg

Twee tegen twee. 3 keer spelen. Tweede bal wordt op zgn. smashlijn gespeeld.
Derde bal wordt geslagen.

Level C: onderhands, vangen/gooien en smash

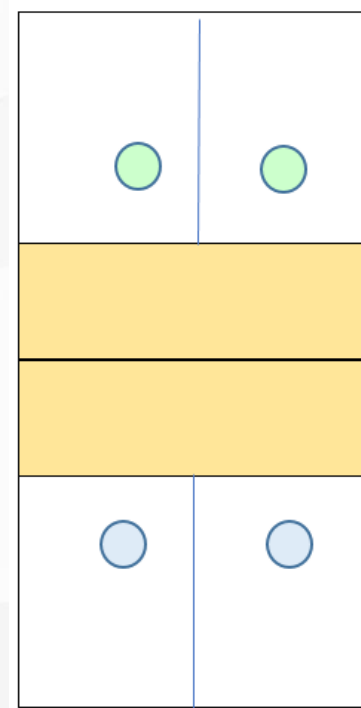
Level D: onderhands, Noahbal en smash

Uitbreiding

- Voor oudere kinderen in drie keer doorspelen
- King of the Court-system

Opmerkingen

- Klein passen
- Als dan principe
- Spelen op een badmintonveld
- De smashlijn is de 2 meterlijn van het badmintonveld
- Specifiek- en spelgedeelte
- Kinderen
- Zaal



Spikeball games

Uitleg

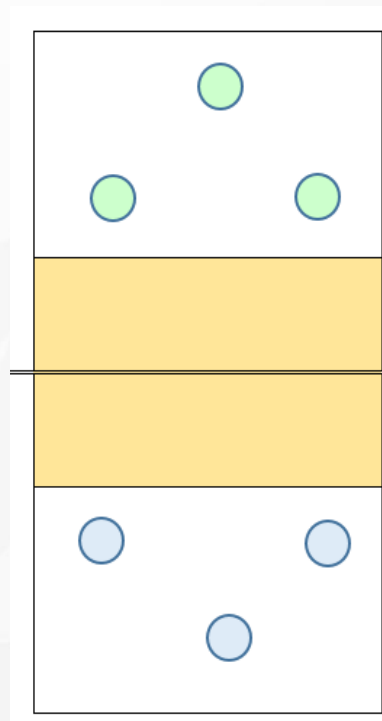
- Spikeball games 3x3. Volgens Levels E en F.

Uitbreiding

- King of the Court

Opmerkingen

- Spelen met de punt naar achteren
- Alle technieken
- Verplaatsing
- Wie is de setter?
- Spelgedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal



Peter van der Ven Smashbal games

Uitleg

1 tegen 1 in een SmashBall vorm. Opgooien bij het net en slaan.

De bal mag één keer stuiteneren bij de tegenstander. Vervolgens vangen enz. (situatie A)

Uitbreiding

- 2 tegen 2 (situatie B)

Opmerkingen

- De aanval moet bij het net
- Kinderen snel verplaatsen
- Je scoort als je naar de hoeken slaat
- Springen
- Smashen en bewegen
- Algemeen-, specifiek- en spelgedeelte
- Kinderen en volwassenen
- Zaal

