

Attractieve volleybalvormen voor het onderwijs

Stel je voor: een gymzaal waar de traditionele volleyballessen plaatsmaken voor een bruisende, spel-gecentreerde ervaring. Weg met de statische techniekoefeningen, wij kiezen voor een innovatieve benadering. Geïnspireerd door het Teaching Games for Understanding model (Koekoek et al., 2023), brengen we tactiek en plezier samen met de leerling in de hoofdrol. In dit artikel, voortvloeiend uit de inspirerende KVLO-studiedag in januari 2024 in Zwolle, onthul ik spelvormen die de gymles transformeren tot een dynamische leeromgeving, waar elk kind zijn plek vindt en prestaties hand in hand gaan met sportplezier. Welkom in de wereld van spelend leren volleyballen! | Guus Klein Lankhorst

Inleiding

Dit artikel is geschreven naar aanleiding van de afgelopen KVLO-studiedag op Windesheim te Zwolle. Het doel van de workshop was om inzicht te krijgen in een aantal 'nieuwe' spelvormen. Slimmer leren organiseren met 30 kinderen in een standaard gymzaal. Differentiatiemogelijkheden vergroten bij een methodische opbouw. En het leren van 'trucs' ter verhoging van de motivatie.

Visie

De visie op jeugdvolleybal van de Nevobo is vierledig:

- 1 Het kind staat centraal.
- 2 Voor iedereen een passend aanbod.
- 3 Presteren kun je leren.
- 4 Volleybal is meer dan sport.

In mijn eigen visie is plezier op de lange termijn zeer belangrijk. Het gaat er daarbij om gelijk bij de eerste les positieve bewegingservaring op te doen. Als de kinderen het leuk vinden, is de kans groot dat ze blijven oefenen. Als ze meer oefenen, is de kans groot dat het leerresultaat toeneemt. Als ze beter worden in een bepaalde vaardigheid, is de kans groot dat het plezier stijgt en zo komen ze in een spiraal naar boven.

Heel in het kort komt het Teaching Games for Understanding model er op neer dat je eerst uitgaat van het tactische probleem en daarna pas komt

Afbeelding 1 Visie



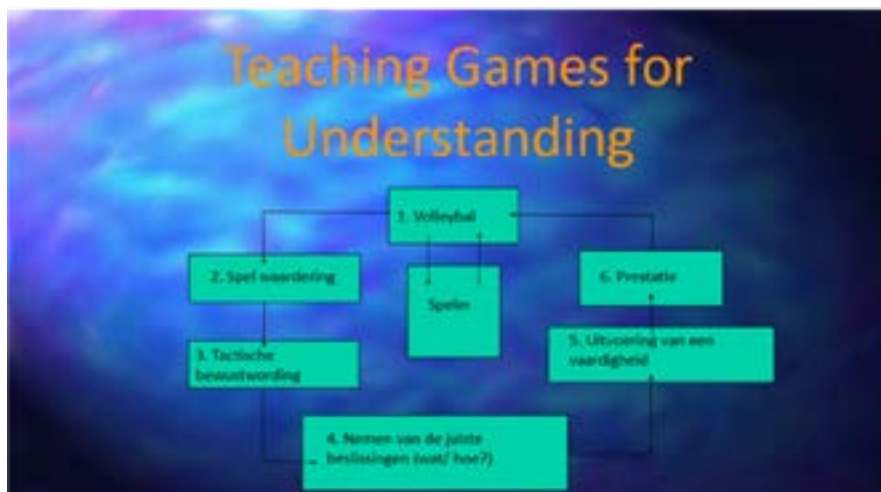
Afbeelding 2 Leerspiraal



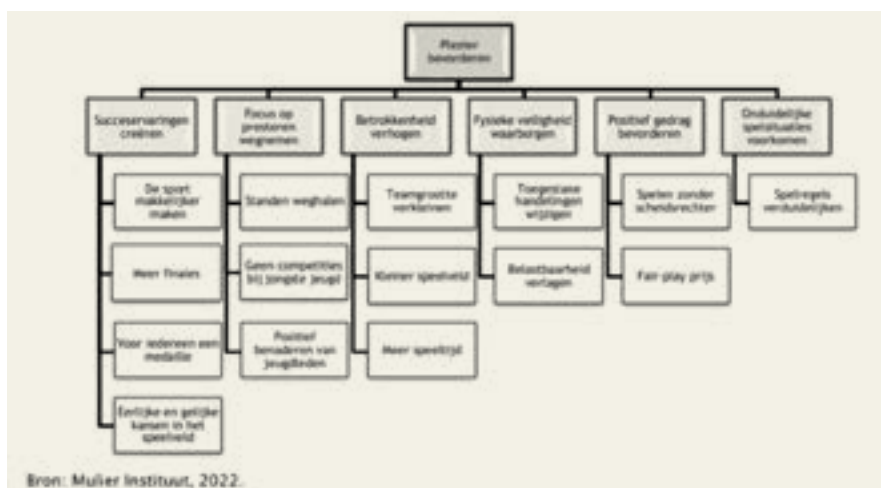
met hoe je dat bewegingsprobleem technisch gaat oplossen. Dus niet eerst techniek oefenen en daarna kijken

wanneer je een bepaalde techniek kunt toepassen maar precies andersom. Dus bijvoorbeeld: bewust worden dat

Afbeelding 3 Teaching Games for Understanding



Afbeelding 4 Plezier bevorderen



je de bal daar moet spelen waar de ander niet staat. Dan moet je beslissen waar op dat moment de ruimte ligt en vervolgens hoe krijg ik de bal daar, met een bovenhandse techniek, onderarms, tippen of via de smash? En dan wordt dus zo'n techniek pas interessant.

Spelplezier

Ik ben dus op zoek naar aantrekkelijke spelvormen die gelijk succesbeleving opleveren. Deze spelvormen zijn gebaseerd op de volgende uitgangspunten (Suijlekom et al., 2022):

- 1 succes-ervaringen creëren;
- 2 focus op presteren wegnemen;
- 3 betrokkenheid van kinderen verhogen;
- 4 fysieke veiligheid waarborgen;
- 5 positief gedrag bevorderen;
- 6 onduidelijke spelsituaties voorkomen.

Vanuit deze gedachte en om de smash te stimuleren en om te leren samenspe- len, heb ik gekozen voor de volgende activiteiten:

- smash en keepersspel als warming up;
- Hotseat voor het basisonderwijs;
- smashbal voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs;



Smashbal voor onder- bouw vo

- Queen & King of the Court voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs.

Dat wil niet zeggen dat je deze spel- vormen niet in een andere fase van het onderwijs zou kunnen aanbieden. Oftewel je kunt ook Hotseat spelen in het voortgezet onderwijs. In deze spel- vormen zijn soms de regels aangepast:

- Je mag de bal vangen (binnen drie seconden weer wegspe- len).
- De bal mag stuiten.
- Je mag lopen met de bal (rennen naar het net voor een goede set voor de smash).
- De service wordt vervangen door de bal in te gooien (om service- dominantie te voorkomen).

Gebruik een bal die zacht voor de onderarmen is voor kinderen die het pijnlijk vinden: Gala Soft 170 of Mikasa VS170W.

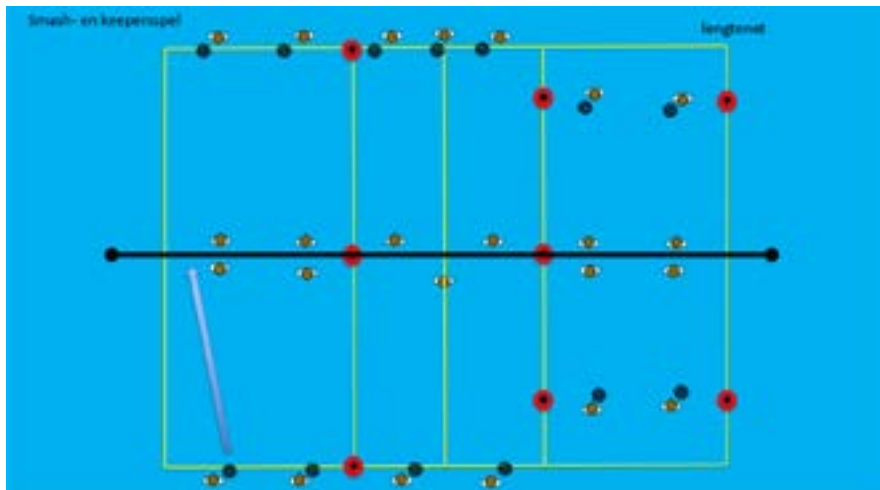
Aanpassen

Probeer elk spel zo aan te passen dat er sprake is van een machtsbalans.

Aantal scores uit pogingen	Conclusies voor de machtsbalans
4 of 5 uit 10	Er is sprake van een machtsbalans waarin beide teamrollen kansen op succes ervaren.
2 of 3 uit 10 en 6 of 7 uit 10	Er is sprake van een lichte verstoring van de machtsbalans die op termijn voor één van beide rollen (aanval of verdediging) demotiverend kan werken.
0 of 1 uit 10 en 8, 9 of 10 uit 10	Er is geen sprake van een machtsbalans maar van éénzijdige macht waarbij dit voor een van beide rollen (aanval of verdediging) frustrerend kan zijn. De aanval of verdediging is te sterk.

Bron: Relatie tussen het aantal scoren en conclusies voor de machtsbalans (Koekoek et al.,2011)

Afbeelding 5 Smash en keeperspel



Impliciet leren

Ik maak veel gebruik van impliciet leren door vooral externe focus in te voeren. Voorbeelden: richten op een korf of speel door de brievenbus (een toverkoord dat boven het net hangt).

En analogieën zoals:

- voor de onderhandse service: bowlen;
- bovenhandse service: 'high five';
- pass: maak van je armen een plank;
- set: drink uit een 5-literfles en de bal is heet (kort contact);
- smash: pijl en boog beweging.

Dit soort aanwijzingen werkt over het algemeen beter dan technische aanwijzingen (Van Baar, 2023).

De spelvormen

Smash- en keeperspel, warming up

Doelstelling: leren smashes (hard slaan) en duiken, grondvrees overwinnen, snel opstaan (vloervrij worden), warm worden, blessures voorkomen.

Veldgrootte: 1/6 veld. Aantal: 24-30 spelers, 2-2. Leeftijd: 6-12 jaar. Tijd: tien minuten. Materiaal: twaalf volleyballen, acht dopjes.

Organisatie/regels: de ruimte onder het net en tussen de palen is het doel. Probeer de bal met een bovenhandse smash van achter de achterlijn in het doel te krijgen die wordt verdedigd door twee (duikende) keepers. De serveerders moeten na elkaar steeds een doelpoging doen. Welk team heeft als eerste 10 doelpunten (ga zitten)?

Makkelijker maken: afstand tot het net verkleinen, bal gooien of onderhands serveren, één keeper, meer smashers. Moeilijker maken: doel verkleinen, meer keepers, sprongsmash.

Aandachtspunten: pijl- en boogbeweging (indraaien).

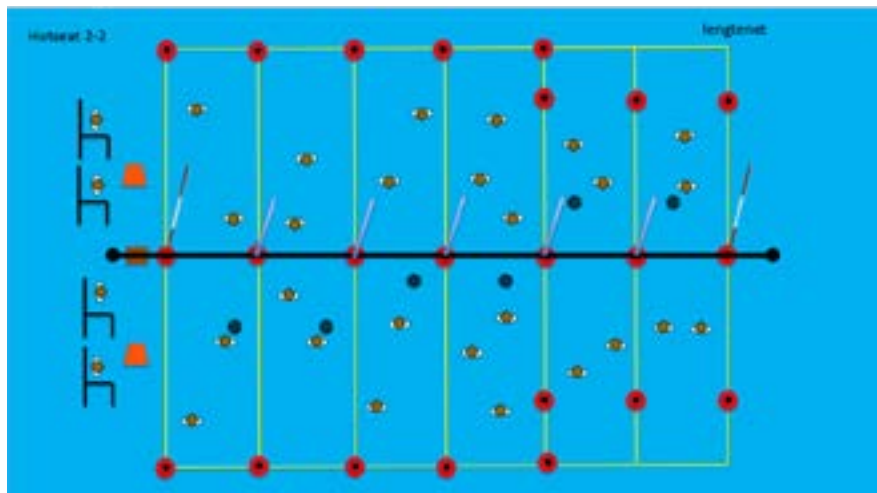
Hotseat 2-2 (kan ook 1-1)

Scan of klik naar *Hotseat*



Doelstelling: leren bovenhands spelen (vangstootbeweging) en samenspelen, vang-gooibeweging, spelregels kennen

Afbeelding 6 Hotseat



Gebruik van impliciet leren door externe focus en analogieën

en minimaal drie technische aanwijzingen kennen.

Veldgrootte: drie veldjes. Aantal: 26-30 spelers, 2-2. Leeftijd: 6-12 jaar. Tijd: 30 min.

Materiaal: zes ballen, twee emmers, vijf zwem-noodles, twee antennes, 21 dopjes/markers en 40 knickers (steentjes) in een doos. In plaats van knickers, tennisballen, kastanjes, paaseitjes, enzovoort. Nethoogte: 2 meter.

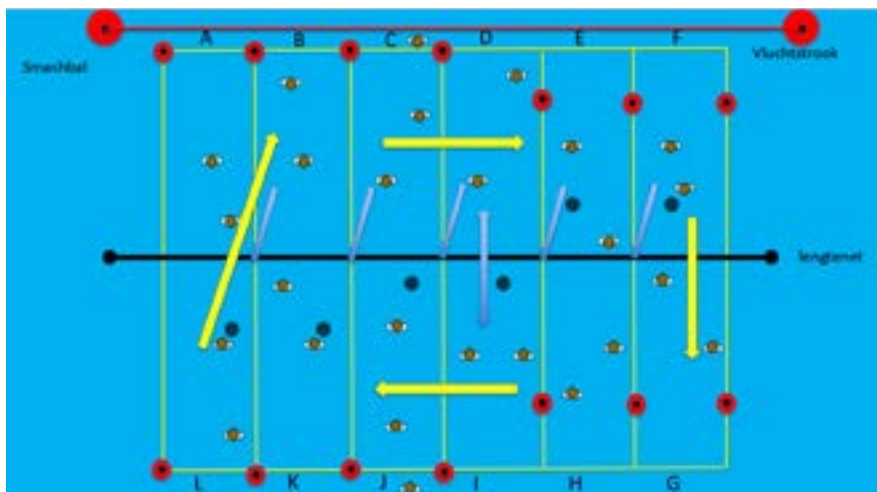
Organisatie/regels: 2-2 met vier spelers op de stoelen (Hotseat). Breng de bal in met een bovenhandse worp, vangen en naar je partner gooien, voor jezelf opgooien en bovenhands wegstoten. Wie het eerst vijf punten heeft, mag naar de Hotseat en een knikker onder de

emmer doen. Degene die aan jouw kant op de stoelen zitten, nemen de plaats in. De verliezers behouden hun aantal punten. Het team (alle leerlingen aan één zijde van het net) dat na tien minuten de meeste knikkers heeft, heeft gewonnen. Heb je nog meer leerlingen dan kun je nog een leerling (wachter) achter het veld plaatsen, deze wisselt gelijk met degene die de bal over het net heeft gespeeld.

Makkelijker maken: werpen en vangen, vangstootbeweging, met tussentoetsen, 3-3 veld kleiner maken (net hoger, als de leerlingen er nog overheen kunnen spelen, zodat de bal langer in de lucht is, meer tijd). Moeilijker maken: met bovenhandse techniek terugspelen, twee of drie keer spelen, 1-1 (of 2-1, de betere speler gaat alleen) alleen onderhands, iemand met lintje mag niet vangen.

Aandachtspunten: sta actief klaar om onder de bal komen (bal boven je hoofd raken, hij zou op je voorhoofd moeten landen), driehoekje duim en wijsvinger, doe alsof je een 5-literfles water drinkt, draai je schouders in de richting waar de bal naartoe moet. Als ze willen vangen en werpen, doe dat dan in dezelfde beweging als een set en probeer het vangmoment zo kort mogelijk te houden ('de bal is heet'), tien vingers in de lucht.

Afbeelding 7 Smashball



Smashball level 1 en 2

Scan of klik naar *Smashball*



Doelstelling: leren smashen uit stand of sprong bij een laag net en bij level 2 samenspelen, spelregels kennen en minimaal drie technische aanwijzingen kennen.

Veldgrootte: 3 meter breed en 6 meter lang. Nethoogte: 1.50 meter – 2.10 meter. Aantal: 22-36 spelers. 2-2. Leeftijd: 6-12 jaar. Tijd: na vijf minuten tegen twee andere tegenstanders spelen.

Materiaal: zes ballen (zes veldjes). Veertien pilonen of markeerhoedjes. Nethoogte tussen de 1.50 meter en 2.10 meter (schuin net). vijf zwem-noodles (als antenne in het net).

Organisatie/regels: wie de bal heeft gooit (onderhands) in. De ontvanger vangt de bal of laat de bal één keer stuiten. Ren daarna naar het net en gooi de bal omhoog voor jezelf om te kunnen smashen in het veld van de tegenstander. Net aanraken is fout (voor de veiligheid). Doordraaien met de klok mee (klokstelsysteem, zie gele pijlen). A blijft altijd staan. B gaat naar C, C gaat naar D, D gaat naar E, E gaat naar F, F gaat naar G, G gaat naar H, H gaat naar I, I gaat naar J, J gaat naar K, K gaat naar L en L gaat naar B. Wanneer je meer leerlingen hebt dan 24 kun je achter elk veld er nog een leerlingen laten staan die indraait. Degene die de bal over het net heeft gespeeld draait eruit.

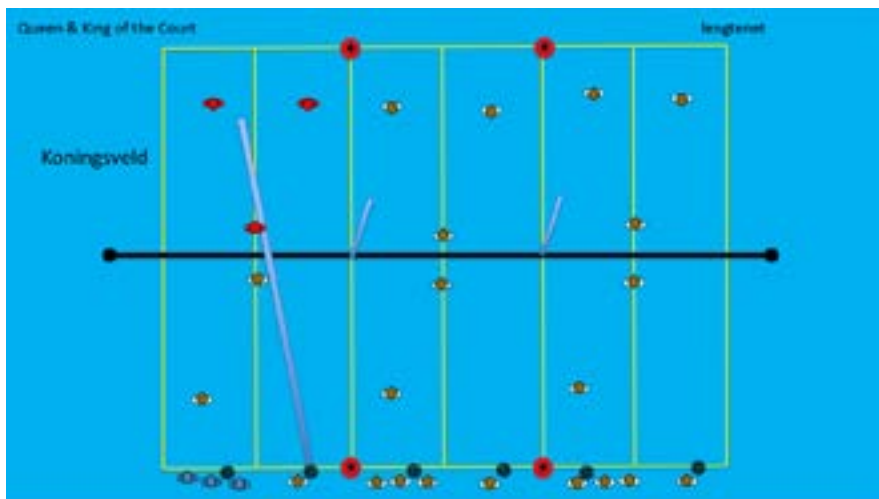
Makkelijker maken: net lager. Vluchtstrook maken op de muur van twee palen en een toverkoord op 1 meter hoogte of tekenen met krijt zodat het veld groter wordt (onder de lijn is in).

Moeilijker maken: het veld langer maken. Level 2: samenspelen aan de hand van twee keer een vang-gooibeweging je mag lopen met de bal, tweede vang-gooibeweging is een set voor de smash. Nadat de bal over het net is



Smashball level 1: leren smashen uit stand of sprong bij een laag net en bij level 2 samenspelen

Afbeelding 8 Queen & King of the Court



gespeeld, de zijlijn of achterlijn met je voeten aantikken. Twee tegen één spelen. Van plaats wisselen als de bal gesmasht wordt.

Aandachtspunten: voor een rechtshandige geldt dat de set vanaf rechts makkelijker is dan de set vanaf links want bij deze laatste gaat de bal eerst nog voorbij je gezicht. Door pijl en boogbeweging kun je harder slaan. Maak een zwanenhals met je pols (gaat de bal naar beneden). Eventueel aanloop (voor een rechtshandige): links, rechts, links (aansluitpas) en spring met twee voeten omhoog.

Queen & King of the Court 3-3-3

Scan of klik [hier](#) naar de Nederlandse uitleg regels Queen & King of the Court een spelvariant binnen het beachvolleybal



Doelstelling: leren passen, leren samenspelen, spelregels kennen en minimaal drie technische/tactische aanwijzingen kennen. Veldgrootte: 6 x 9 meter. Beginbal: onderhands ingooien. Nethoogte: 1.50-2.10 meter. Aantal: 27 spelers. Leeftijd: 12-18 jaar. Tijd: na vijf minuten tegen een andere tegenstander spelen. Materiaal: twee ballen per veld; acht pilonnen of markeerhoedjes. Schuin net.

Organisatie/regels: je kunt alleen punten scoren op het Kingsfield. Scoor je op het instapveld dan mag je doordraaien naar het Koningsveld. De eerste bal mag je niet vangen, de tweede wel. Maximaal drie keer samenspelen. Wie heeft er na vijf minuten de meeste punten? Organisatie: move up, move down systeem (de winnaar schuiven een plaats op naar links en de verliezers gaan een plek naar rechts). Alle andere teams blijven staan.

Makkelijker maken: net lager, je mag alle ballen vangen.

Moelijker maken: het veld langer of breder maken, met onderhands serveren (eerste serve fout dan mag je nog een keer, vergelijk tennis: second service), je mag geen enkele bal meer vangen.

Aandachtspunten: bij voorkeur drie keer samenspelen in de volgorde pass, set, smash. Maak van je armen een plank bij de pass. Probeer naar de midvoor (spelverdeler) te spelen. Geef een hoge set zodat de aanvaller tijd heeft. Opstelling in een driehoek (twee achterin). ●



Geef een hoge set zodat de aanvaller tijd heeft



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

guus.klein.lankhorst@nevobo.nl

Guus Klein Lankhorst werkt als projectleider Jeugdvolleybal bij de Nederlandse Volleybal Bond

Kernwoorden

speelse volleybalvormen