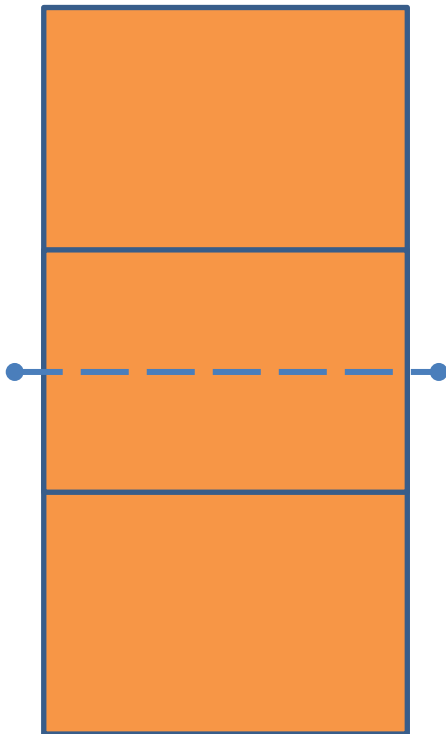


start<sup>2</sup>  
volley

**Topspinslag  
versus  
floatslag**

Clinic 3 onderbouw (U9-U11-U13)  
Seizoen 2019-2020

# Mijn input!



---

---

---

---

---

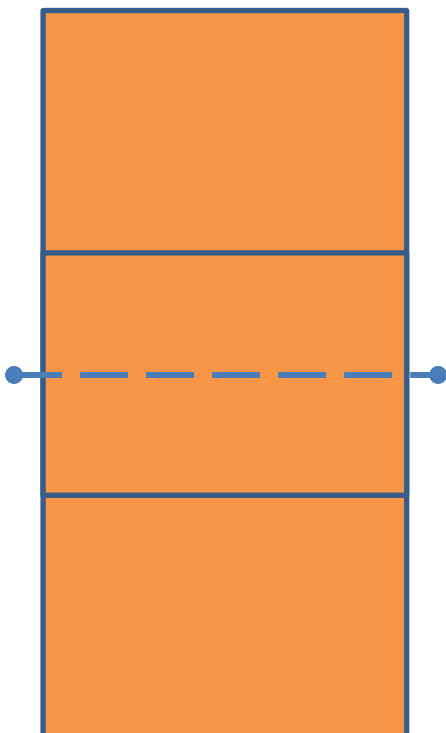
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

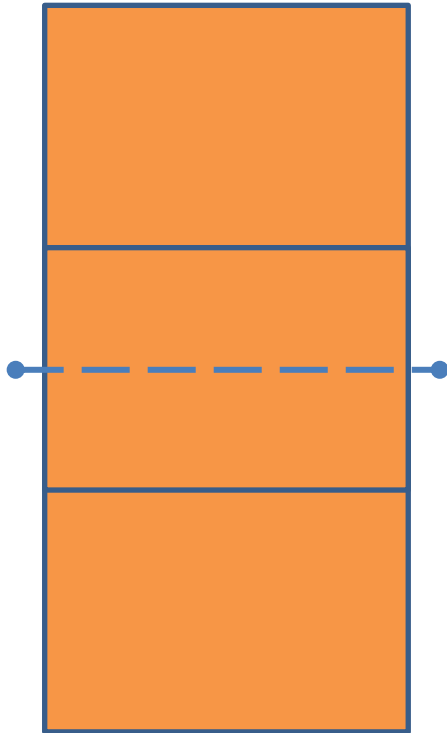
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

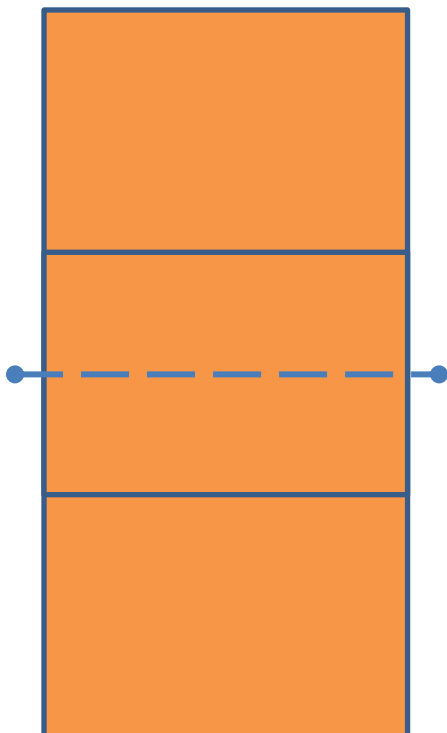
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

	<b>Onderbouw (U9-U11-U13)</b>		<b>Seizoen 2019-2020</b>	<b>Bundel 3</b>
	<b>Thema</b>	Topspinslag versus floatslag		
	<b>Accenten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technische aspecten topspinslag en floatslag</li> <li>- Oefenvormen voor topspinslag en floatslag</li> </ul>		

Voor de laatste Start2Volley-clinic van dit seizoen kozen we voor het thema ‘topspinslag en floatslag’.

We merken vaak dat slaan een “vergeten” thema is bij onze jongste volleyballers en willen daarom van de gelegenheid gebruik maken om dit topic nog eens in de kijker te zetten. Volleybal is én blijft een slagsport, dus een belangrijk thema. Ook voor de jongste volleyballertjes.

In deze bundel kan je de technische lijn terugvinden, waar we graag de nadruk leggen op de verschillen tussen beide slagsoorten. Geef ook aan je spelers duidelijk het verschil mee tussen een opslag en aanval, een floatslag en een topspinslag, ...

Uiteraard is er ook weer heel wat oefenstof om mee aan te slag te gaan. Op een opbouwende manier kan je deze integreren in je trainingen.

Indien bepaalde oefenvormen te moeilijk zijn, kan je zeker opbouwen door dit eerst in te oefenen met vangen en werpen, met nadruk op de correcte technische uitvoering.

Een andere mogelijkheid is om speelcontacten te vervangen door een extra vangcontact om het spel te vertragen en meer tijd te bieden om de slag correct in te oefenen.

Oefenvormen kunnen moeilijker gemaakt worden door net meer contacten toe te voegen of door de oefening uit te breiden met meerdere aspecten samen te trainen. Deze kan aangevuld worden met de inspiratie die jullie meekrijgen tijdens het volgen van de clinic.

Ook kunnen jullie de info terugvinden rond ‘Smashvolley’, een project vanuit Volley Vlaanderen waarbij we kinderen willen stimuleren veel te slaan.

Veel plezier met dit thema!

### **ALGEMENE OEFENSTOF**

#### **Vang -en werpoefeningen**

Twee spelers staan tegenover elkaar en werpen op verschillende manieren naar elkaar:

- vrij vangen en werpen
- onderhands vangen en werpen
- onderhands vangen en bovenhands werpen
- bovenhands vangen en bovenhands werpen

Uiteraard zijn er tal van variaties mogelijk om deze basisoefeningen uit te breiden:

- werpen met verschillende voorwerpen (vb.: krantenprop, indica, tube, pittenzak, ...)
- werpen met verschillende ballen: licht/zwaar, klein/groot (vb.: botsbal, reactiebal, tennisbal, volleybal, basketbal, ...)
- werpen met 1 of 2 handen
- werpen met rechts of links
- werpen over verschillende afstanden of in verschillende richtingen

Binnen het slagthema willen we uiteraard steeds meer werken naar het bovenhands werpen met 1 hand.

Gebruik de verschillende basisoefeningen en variaties om dit vaak aan bod te laten komen. Probeer stelselmatig meer en meer nadruk te leggen op de verschillende technische aandachtspunten van deze slagsoorten.

Wanneer bepaalde oefeningen in het vervolg van deze clinic te moeilijk zijn voor jouw spelers, bouw dan terug af naar deze oefenvorm in combinatie met andere oefening.

Vergeet ook de verschillende variaties niet toe te passen om voldoende uitdaging en spelvreugde te bieden aan je spelers.

### **OEFENSTOF FLOATSLAG**

#### **Fixatie pols en slaghand bij floatslag**

Bij de floatslag is de pols gefixeerd. De hand is open en opgespannen.

Dit kunnen we op een speelse manier inoefenen via onderstaande oefening. Blijf wel de nadruk leggen op de technische aspecten.

Het team wordt in 2 groepen verdeeld. De ene helft werpt met een volleybal (groep A), de andere groep met een ballon (groep B).

De spelers staan per 2 en voeren volgende oefeningen uit. Daarna wordt er gewisseld van bal en taak.

Oefenstof:

- groep A: de bal 1x spelen op je rechteronderarm  
groep B: de ballon 3x slaan met je rechterhand
- groep A: de bal 1x spelen op je linkeronderarm  
groep B: de ballon 3x slaan met je linkerhand
- groep A: de bal 3x spelen op je rechteronderarm  
groep B: de ballon 3x voorwaarts slaan met je rechterhand
- groep A: de bal 3x spelen op je linkeronderarm
- groep B: de ballon 3x voorwaarts slaan met je linkerhand
- groep A: de bal 3x spelen op je rechteronderarm en vervolgens 3x op je linkeronderarm  
groep B: de ballon 3x slaan met je rechterhand, 3x slaan met je linkerhand, 3x voorwaarts slaan met je rechterhand en tot slot 3x slaan met je linkerhand

Op deze manier train je ook “de plank” van het onderhands spelen, want een volgende stap is dat je een floatslag gaat combineren met receptie.

We zijn er ook voorstander van om steeds 2-handig te trainen, dus zowel links als rechts trainen.

Variatie:

De spelers lopen door de zaal en voeren de oefeningen doorlopend uit.

Op signaal van de trainer wisselen ze van bal en taak.

Mogelijke wisselvorm:

- De ballon wordt in de lucht geslagen en de volleybal wordt door de benen doorgegeven aan de medespeler.

### Oefenvormen voor de opgooi en het wapenen

De spelers staan per 2 aan de muur en hebben samen 2 tennisballen.

- Speler A zit in kniezit op de grond (rechtshandige speler zit met de rechterknie op de grond). Speler B voert ballen aan.  
*Inoefenen van de **opgooi***. De tennisbal moet botsen op de kruising van je voeten (voor rechtshandigen: rechts naast de linkervoet, voor de rechtervoet)  
Na 4x acties wisselen de spelers van taak.
- *Inoefenen van het **wapenen en de slag***. Schenk hier voldoende aandacht aan de technische aspecten!  
Speler A heeft de tennisbal vast in de rechterhand (voor rechtshandigen). werpt de tennisbal na het wapenen tegen de muur.  
Na 4x acties wisselen de spelers van taak.

### Oefenvormen met volleybal

Individueel inoefenen. Eerste keer kunnen alle technische aspecten in groep gecontroleerd worden, vervolgens kunnen de spelers zelfstandig aan de slag.

*“Staat mijn tegenovergestelde voet voor? Is mijn bekken open gedraaid? Heb ik de bal klaar om op te gooien in niet-slaghand? Slaghand is al hoog? Elleboog hoog? Pols gefixeerd?”*

Vervolgens kunnen alle aspecten per stap doorlopen worden.

- Inoefenen opgooi: stap - gooi - stap - bal moet landen op kruising van de voeten

Slag kunnen de spelers vervolgens inoefenen naargelang de ruimte: Over het net? Tegen de muur?

- Kort contact, strakke balbaan.

Inoefenen per 2. De spelers staan aan het net, tegenover elkaar, met 1 bal.

- Inoefenen stap - gooi - stap - slag, met correcte opgooi, met correcte slag.  
Afstand: 3m? 4.5m? 6m?  
De partner vangt de bal.
- Idem maar de medespeler speelt receptie na de opslag.

### **OEFENSTOF TOPSPINSLAG**

#### **Opgooi**

Indien spelers controle willen krijgen bij het slaan, moeten ze eerst gecontroleerd kunnen opgooien.

Dit kan droog, individueel inge oefend worden.

Spelers nemen elk een bal en gaan zelfstandig aan de slag.

Voorbeeld organisatievorm: spelers starten met bal op 9m en voeren telkens op 9m, 6m, 3m de oefening uit.

Verschillende oefeningen:

- Start met controle van de houding: tegenovergestelde voet staat voor. Opgooien en verplaatsen ten opzichte van de bal zodat deze botst op de kruising van de voeten (voor rechtshandigen: rechts naast de linkervoet, voor de rechervoet). Eindigen met controle van de houding: tegenovergestelde voet staat voor, beide handen zijn hoog, bekken is opengedraaid.
- Dezelfde oefenvorm kan ook uitgevoerd worden met een tipbal in plaats van het botsen van de bal, zo kunnen de spelers inoefenen waar ze de bal moeten raken: hoogste punt.

#### **Onderhands spinnen**

Als basis starten we met verschillende oefenvormen om het laag, onderhands spinnen in te oefenen.

Eerste basis aandachtspunten:

- tegenovergestelde voet staat voor (voor rechtshandigen staat de linkervoet voor)
- hand is open en ontspannen, losse pols
- voldoende grote zwaibeweging maken

De uitvoering is correct wanneer je bal draait / spint naar jou toe na de actie.

**Verschillende oefenvormen:**

- laag spinnen met je rechterhand / linkerhand
  - met bots
  - zonder bots
  - Welk is jouw hoogste reeks?
- idem, maar 3x met rechts en 3x met rechts
- 2x laag spinnen, 3de slag is hoog
- idem, maar de bal maximaal vangen na de hoge slag
- idem, maar laag-laag-hoog + aanvalsaanloop + sprong + maximaal vangen



Het maximaal vangen kan uitgebreid worden naar een tipbal op het hoogste punt.

Dus laag-laag-hoog (aanvalsaanloop + sprong) + tipbal + bal vangen

Aansluitend op de spinoefeningen kan je nog verschillende balvaardigheidsoefeningen trainen.

- Bv: Speler staat in de ruimte, werpt de bal met topspin omhoog. Vervolgens stap je onder de bal door, waardoor de bal achter de speler botst. Bij een goede topspin opgooi botst de bal nu terug voorwaarts waardoor de speler de bal terug kan vangen.

### **Polsslag bij topspin**

#### **Oefenvormen aan het net**

Alle spelers hebben 1 bal en staan verspreid langs het net.

De tegenovergestelde voet (linkervoet voor rechtshandige spelers) staat op of zelfs over de middenlijn.

Je houdt de bal vast in je slaghand onder het net.

- De bal met topspin opwerpen (onder het net door) en vangen aan je eigen kant van het net.  
Idem, met punten.
- Idem, maar tipbal in het net + vangen.  
Idem, met punten.
- Idem, maar met een slag in het net + laag vangen.  
Idem, met punten.

De spelers starten nu op 3m.

- De bal topspin opwerpen + slag in het net + laag vangen.  
Idem, met punten.

Een volgende stap is om de topspin slag in te trainen OVER het net.

Ofwel de nethoogte verlagen, ofwel speler die gaat werken laten staan op een box / tafel / bank (veiligheid!).

Het is de bedoeling dat de reikhoogte van de speler A zonder sprong ruim boven de netrand komt.

Daartegenover staat speler B met enkele ballen. De ballen worden aangegooid richting de reikhoogte van speler A die klaarstaat met handen hoog. (gewapend)

Speler A slaat ballen met veel topspin over het net (penaltyballen). Hoe beter dit gaat hoe strakker speler B kan gaan aangooien.

Eventueel kan je een doel (matje?) op de grond leggen zodat je de polsslag afdwingt bij de spelers.

### Gecontroleerd slaan

Binnen deze verschillende oefeningen kan je ook verschillende na-acties opleggen, wat doet de speler na het slaan van de bal? Loopactie, voetenwerk, aanvalsaanloop,...

Of uitvoeren per 3 / 4 spelers en bal volgen, extra acties kunnen ingevoerd worden tijdens het overlopen.

Enkele voorbeelden:

- Spelers staan op een vastgelegde afstand van elkaar. Speler A slaat via bots naar speler B en vervolgens wisselen van taak.
- Idem zonder bots.
- Speler A start met bal op 6m, speler B staat zonder bal klaar op 6m. Speler A slaat topspin onder het net, speler B vangt altijd na max 1 bots.
- Idem maar doel is dat de bal botst voorbij de middenlijn.
- Idem over het net.
- Speler A start met bal op 9m, speler B staat zonder bal klaar op 6m. Speler A slaat topspin onder het net, speler B vangt altijd na max 1 bots. Door de grote afstand van het net kan je spelers aansporen om beetje naar voren te gooien en 'in de bal te vallen'.
- Idem maar doel is dat de bal botst voorbij de middenlijn.
- Speler A start met bal op 3m, speler B staat zonder al klaar op 6m. Speler A slaat topspin onder het net, speler B vangt altijd na max 1 bots. Doordat de slag dichtbij het net gebeurt kan er extra nadruk gelegd worden op het geven van veel topspin / polsslag.
- Idem over het net.
- Uitbreidingen zijn mogelijk door het vangcontact weg te laten: speler B verdedigt voor zichzelf en A komt onder het net door om te vangen OF speler B verdedigt voor zichzelf en gaat op zijn beurt de bal over slaan,...

Bij slag ligt de focus duidelijk op de correcte technische uitvoering, power is in eerste instantie bijzaak.

Bij het vangen of verdedigen van topspinballen in deze oefening zetten we ook in op het snel lezen van de balbaan en reageren.

Speler B roept dus voor het vangen of spelen van de bal waar de bal terecht zal komen. Dit gebeurt in 2 delen:

- eerste aspect dat de speler kan lezen is de richting van de bal: links / rechts
- tweede aspect dat de speler kan lezen is de diepte van de bal: kort / diep

Beide zouden ingeschat en geroepen moeten worden voor het vangen of spelen van de bal.

Daarna kan de speler ook zichzelf controleren: komt datgene dat ik geroepen heb overeen met de verplaatsing die ik maakte?

Op deze manier kunnen oneindig veel variaties in slag oefeningen aangereikt worden. Hier kan je dan bijvoorbeeld uitdagingen / challenges / levels aan koppelen binnen de training. Door deze manier van werken gebeurt er automatisch een gedeeltelijke differentiatie tijdens de training. Eventueel zelf goed nadenken over het vormen van de duo's zodat iedereen voldoende uitgedaagd kan worden.

### Bijvoorbeeld: Challenge per 2

- 10x op rij topspin onder het net vanop 6m: vangen na 1 bots
- 8x op rij topspin onder het net vanop 3m: vangen na 1 bots
- 6x op rij topspin over het net vanop 3m: vangen zonder bots
- 4x op rij topspin over het net vanop 6m: vangen zonder bots

### Gericht slaan

Wanneer spelers technisch reeds enige controle hebben in hun slag kunnen we hun verder uitdagen door gerichte opdrachten te geven.

Als doel leggen we matten/hoepels/fietsbanden, bv ter hoogte van 6-7m. De spelers verdelen we in gelijke groepen over de verschillende doelen.

Voor de technisch sterke spelers kan er nog gedifferentieerd worden: bijvoorbeeld een kegel op de mat omver slaan is dubbele punten.

- Speler A start op 9m tegenover de mat met bal,  
Topspinopgooi - BH - slag naar mat.
- Idem voor punten. Tellen kan zowel individueel als in groep.
- Speler A start naast de mat met bal,  
Topspinopgooi – BH – BH overspelen naar speler B op 6m.  
Speler B speelt OH – BH en slag naar de mat.
- Idem voor punten.
- Idem start,  
Speler A loopt onder het net door en geeft 'pas' richting 3m op de receptie van speler B.  
Speler B slaat over naar de mat.
- Idem voor punten.  
Speler A start naast de mat met bal,  
Topspinopgooi – BH – slag naar speler B op 6m.  
Speler B speelt OH – BH en slag naar de mat.
- Idem, voor punten.
- Beide spelers starten op 9m, speler A staat vooraan met bal.  
A start met topspinopgooi en spurt daarna over naar de mat.  
B speelt BH-BH-topspin naar de mat en speler A.

- Idem voor punten.  
Speler A vangt de bal = 1 punt.  
Speler B kan de bal verdedigen tot in 3m naar speler B = 2 punten.

Een volgende stap is om de technisch, gecontroleerde slag te verwerken in spelvormen.

- Duo in het veld en duo reserve aan beide kanten  
2 antennes hangen centraal in het veld, elke aanval moet hierdoor  
Bal wordt ingebracht door de topspinslag, er wordt telkens opgebouwd in 3 contacten.  
De aanval gebeurt sowieso uit stand en moet door de antennes.  
Na het opbouwen wordt er gewisseld aan eigen kant met het reserveduo.  
Doel is om MET ELKAAR te spelen, en dus per veld zo veel mogelijk netoverschrijdingen.

### **Smashvolley**

Instructievideo smashvolley: <http://www.start2volley.be/volleybal/smashvolley/>