

## Handout workshop Smashbal Twentedagen 7 april 2016 Enschede



Programma

Voorstellen Peter van der Ven

Mede ontwikkelaar van het smashbal (samen met de Nevobo), VT4 volleybal trainer, clinicgever en verkoop van smashbal en volleybal materialen. Daarnaast auteur van Let's Smash! Zie:

<http://www.smashbal.nl/volleybal-winkel/bestellen.aspx?Nodeld=1377>

Website: [www.smashbal.nl](http://www.smashbal.nl) Twitter: PeterVanDerVen@smashbal\_sport

Email: [info@smashbal.nl](mailto:info@smashbal.nl)

De visie achter het Smashbal:

De visie achter het smashbal rust op 3 uitgangspunten, te weten:

Beleving: Het punt winnend afsluiten, de wedstrijd winnen, beter zijn.

Beweging: Het spel is voldoende (en misschien nog wel meer) intensief.

Plezier: Het is leuk om te doen, fun,

Hoe kun je deze uitgangspunten verder ondersteunen en hoe hebben we dat bij het smashbal (SB hierna) gedaan ?

Kleine teams, veel balcontacten, lange rally's, redelijke velden, succes ondersteunend (laag net), wedstrijdgerichte training, invoeren van de stuiter, de smash wordt vanaf het begin belangrijk en ondersteund.

Voor een filmpje waarin de levels duidelijk worden zie:

[https://www.youtube.com/watch?v=ZjPU\\_gFhJQ](https://www.youtube.com/watch?v=ZjPU_gFhJQ)

En voor de beschrijving van de levels zie:

<http://www.smashbal.nl/media/2810/smashball%20levelkaarten%20nieuw.pdf>

Let op: We hebben inmiddels het advies gegeven (samen met de NeVoBo) aan iedereen die Smashbal gaat spelen om dat te doen met tweetallen.

Wereldwijd is er grote belangstelling voor onze variant smashbal. Inmiddels zijn smashbal trainingsprogramma's opgestart in België (onder de naam Smashvolley), Canada, USA en zullen op de kortere termijn meer landen volgen.



De workshop:

Warming Up:

Katapult.

Aanleeroefeningen Smash:

Muursmash, SB level 1 (1 tegen 1 rally), SB level 1,5 2 tegen 2 rally, SB level 1,5 met bovenhandse techniek.

Ik laat in de aanleer fase de service bij de verschillende levels achterwege maar train de service techniek apart bijvoorbeeld met oefening Service Hero. Om deze techniek dan later te koppelen aan het rally spel.

Service Hero

SB level 3 met bovenhands

Te gebruiken competitie vormen: Move Up toermooi + Koningsveld

Fun oefeningen (afhankelijk van de beschikbare tijd):

Samen Matten, Doelsmash en Smashbal rally met opdrachten.

Korte nabespreking

Materialen: Smashballen

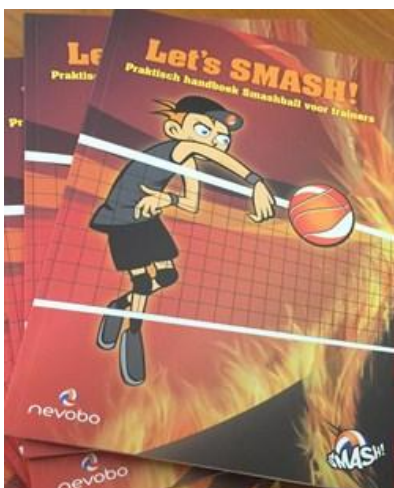


Voor het smashbal zijn inmiddels aparte ballen vervaardigd, waarmee we tijdens de workshop ook hebben gespeeld. Deze ballen (en aanvullende materialen) zijn te bestellen onder:

<http://www.smashbal.nl/volleybal-winkel/smashbal-winkel.aspx>

Tevens geeft het smashbal Handboek Let's Smash (uitgave samen met NeVoBo) nogal wat handvaten voor een goede implementatie van het SB. Tevens is het boek in NL erg populair onder LO docenten omdat er met name 33 oefeningen in zijn opgenomen die perfect gespeeld kunnen worden tijdens de LO les.

Boek (prijs € 14,90) en ballen zijn in beperkte mate te verkrijgen na de workshop.



Verdere informatie over het smashbal:

<http://www.volleybal.nl/jeugd/kids-412-jaar/smashball>

<http://www.smashbal.nl/>

7 maart 2016 Peter van der Ven