



Leerroute vang-gooibeweging

Deze bijdrage van de stichter van het circulatie-minivolleybal, Adrie Noy voor het niveau 4 gaat over de leerroute van een cruciaal onderdeel, kenmerkend voor dit niveau. Na een korte uitleg volgt de beschrijving van de verschillende soorten vang-gooibewegingen en een mogelijke leerroute.

De overgang **van gooien naar doorspelen** wordt in het minivolleybal gezien als één van de moeilijkste stappen op weg naar minivolleybal met volledig doorspelen. Het 'probleem' is dat de speler veel balcontacten moet blijven maken en het spel niet mag stil vallen.

De vang-gooibeweging is daarom misschien wel de uitvinding van de eeuw. Deze vindt plaats op niveau 4 en past mooi in het verlengde van het circulatievolleybal (niveau 1 t/m 3).

Beschrijving

Bij een vang-gooibeweging wordt de bal na het vangen, in een ononderbroken beweging, 20 tot 50 cm naar de grond gedrukt en weer opgegooid. De beweging moet vloeiend zijn.

De bal kan gevangen worden:

- voor het lichaam
- boven het hoofd

Drie soorten vang-gooibewegingen:

1. De frontale vang-gooi beweging
De speler staat met het gezicht naar de plaats waar de bal naar toe gegooid kan worden.
2. De achterwaartse vang-gooi beweging
De speler staat met de rug naar de plaats waar bal moet komen en gooit de bal achterwaarts over zijn hoofd.
3. De vanuit een hoek gespeelde vang-gooi beweging
Wanneer een speler de bal vanuit een hoek naar de speler rechts van hem gooit, stapt hij rechts uit en draait direct tijdens de vang-gooi beweging in. Wanneer hij naar links gooit, stapt hij links uit en draait in.



1. Aanleren

- De kinderen staan in een cirkel, elk kind heeft een bal en gooit die voor zichzelf op.

Aandachtspunten:

- De bal na het vangen *direct* naar beneden drukken.
- Vanuit het laagste punt *direct weer* opgooien.
- Na het gooien de bal *nawijzen*.
- Bal *in de handen* vangen, niet in de armen.
- Zorg voor een *ononderbroken (vloeiende) beweging*.
- Handen *aan de zijkanten of schuin* op de bal (dus niet onder de bal).

Oefenen: boven het hoofd – voor het lichaam – achterover gooien – vanuit hoek

2. Accent

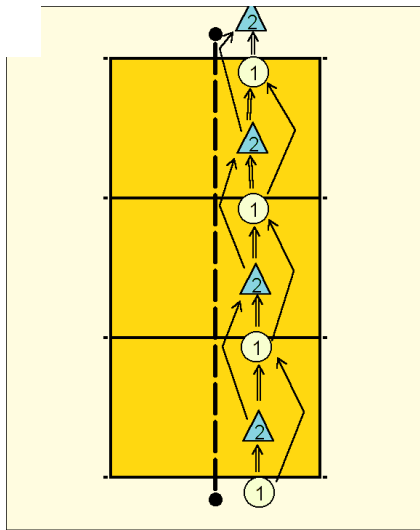
- Twee kinderen hebben een bal.
Laat ze de totale techniek uitvoeren en geef ze één accent waar ze extra op moeten letten.



Tips en aanwijzingen voor niveau 4



3. Repetitie



Maak groepjes van drie kinderen.

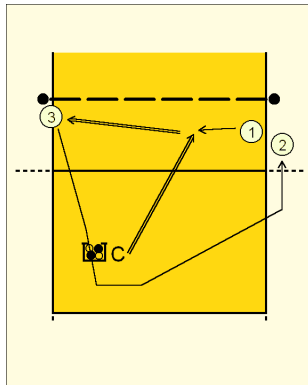
Ze moeten nu proberen in een hoger tempo foutloos te spelen.

Wie heeft het eerst twintig goede vang-gooiballen?

Achterwaarts gooien door de lengte van de zaal, de bal achterna lopen.

4. Weerstand

Voorwaarts



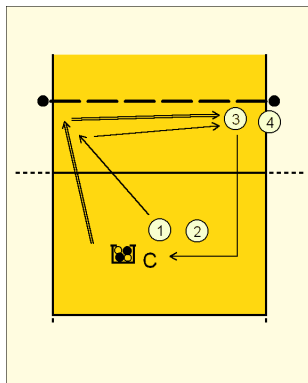
De trainer gooit moeilijke ballen aan, die *na verplaatsing* gespeeld moeten worden.

Nr. 1 rent naar de bal en gooit deze meteen naar nr. 3.

Nr. 3 geeft de bal aan de trainer en sluit achter nr. 2 aan.

Nr. 1 wordt 4, nr. 4 wordt 3, enz.

Achterwaarts



Nr. 1 rent de bal achterna en gooit achterover op nr. 3.

Nr. 3 sluit aan achter 2 en nr. 2 wordt nr. 1.

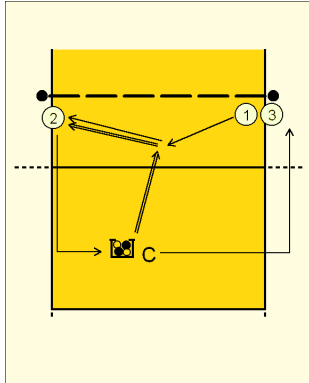


Tips en aanwijzingen voor niveau 4



Vanuit een hoek

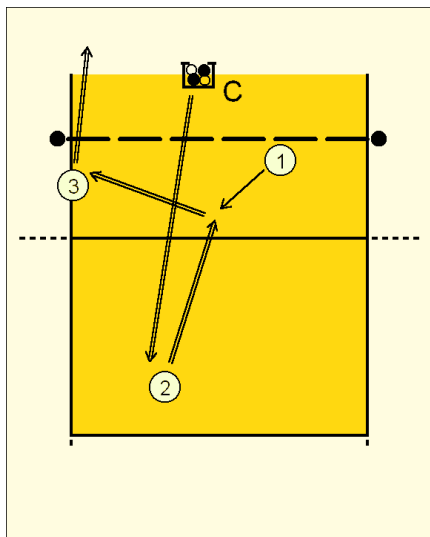
Eerst vanuit een scherpe hoek, daarna vanuit een rechte hoek achterwaarts



1. Trainer gooit de bal naar nr. 1, die stapt rechts uit, draait in en gooit naar nr. 2. Nr. 2 brengt de bal naar de trainer.
2. Daarna andere kant en links uitstappen.
3. Gooi de bal iets van het net af.

5. Game-like

We proberen het nu met net en lijnen.



De trainer gooit tien ballen op de passer. Passer passt naar de spelverdeler, die vanuit de vang-gooi beweging naar de aanvaller speelt (denk aan rechts uitstappen en indraaien). Aanvaller speelt bovenhands over het net.

1. De trainer gooit tien ballen op de passer. Passer passt naar de spelverdeler, maar nu staat de aanvaller op rechtsvoor (dus links uitstappen).
2. Nu gooit de spelverdeler de bal achterwaarts naar de aanvaller.

6. Teamplay

Tenslotte voeren we het op wedstrijdniveau uit.

