

Doelstelling: Tijdens de vriendjesdagen zet je als club in op het bekomen van meer leden en heb je de kans om je werking in de kijker te zetten. Volley Vlaanderen ondersteunt clubs die deelnemen aan dit initiatief en helpt hen om promo te voeren. Tijdens vriendjesdagen kunnen kinderen op een laagdrempelige manier komen proeven van volleybal. Deze oefenbundel is een onderdeel van de ondersteuning die we aanbieden. Trainers kunnen hieruit inspiratie halen om hun training op te bouwen.

Opbouw: De documenten zijn opgesplitst volgens 3 leeftijdscategorieën: **U9-U11-U13**. Deze hebben elk een eigen kleur. Iedere voorbeeldtraining bestaat uit dezelfde structuur en opbouw, telkens met specifieke wijziging i.f.v. de respectievelijke categorie. Voor de U13-bundel bestaat de opbouw uit een **algemeen gedeelte**, een **specifiek gedeelte** en **spelvormen**. Omwille van het specifiek karakter van de vriendjesdagen kiezen we ervoor om bij deze leeftijdsgroep vooral te werken rond het thema smash/slag.

Aanpak:

Houding van de trainer:

- Belangrijk naar kinderen EN ouders! Op dat moment ben jij het gezicht van de club en hun eerste contact met volleybal.
- Enthousiast, met veel uitstraling.
- Kinderen positief aanmoedigen en stimuleren zodat ze willen terugkomen.

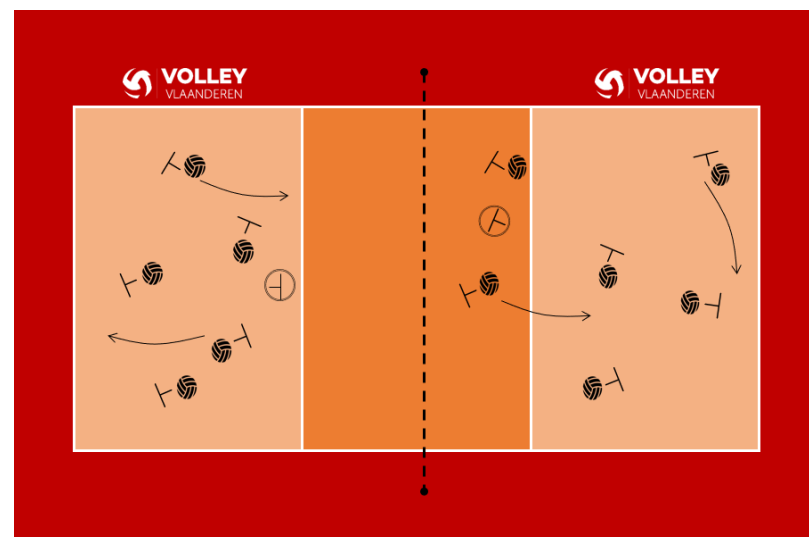
Aandachtspunten:

Focus van de training:

- Fun!
- Kinderen kennis laten maken met volleybal.
- Kinderen zin geven in volleybal.

ALGEMEEN**OPWARMINGSSPEL**

- 1) 2 tikkers zonder bal + 1b p/p
 - a. Dribbelen binnen een afgebakende zone en de 2 tikkers proberen de bal weg te tikken. Bal weggetikt = extra actie buiten het veld.
 - b. Idem maar bal weg tikken buiten de afgebakende zone. Indien bal niet buiten de zone gaat = geen extra actie.
- 2) 2 tikkers met bal + 1b p/p
 - a. Iedereen dribbelt en tikkers proberen de bal van de lopers weg te tikken. Bal weggetikt = extra actie buiten het veld.
 - b. Idem maar bal weg tikken buiten de afgebakende zone. Indien bal niet buiten de zone gaat = geen extra actie.
- 3) Iedereen heeft een bal en is tikker. Het doel is om de eigen bal te behouden en de bal van anderen weg te tikken.
 - a. Bal weggetikt = extra actie buiten het veld.
 - b. Idem maar bal weg tikken buiten de afgebakende zone. Indien bal niet buiten de zone gaat = geen extra actie.



Benodigdheden: Ballen, kleurenvestjes.

Extra acties (voorbeelden):

- Bal in 2 hoepels botsen (er liggen er verschillende langs het veld) en door een derde kruipen
- Bal in 2 hoepels slaan en door een derde kruipen
- Bal opgooien en achter de rug vangen
- Bal tegen de muur rollen, door de benen laten terug rollen en dan zo snel mogelijk tegenhouden.

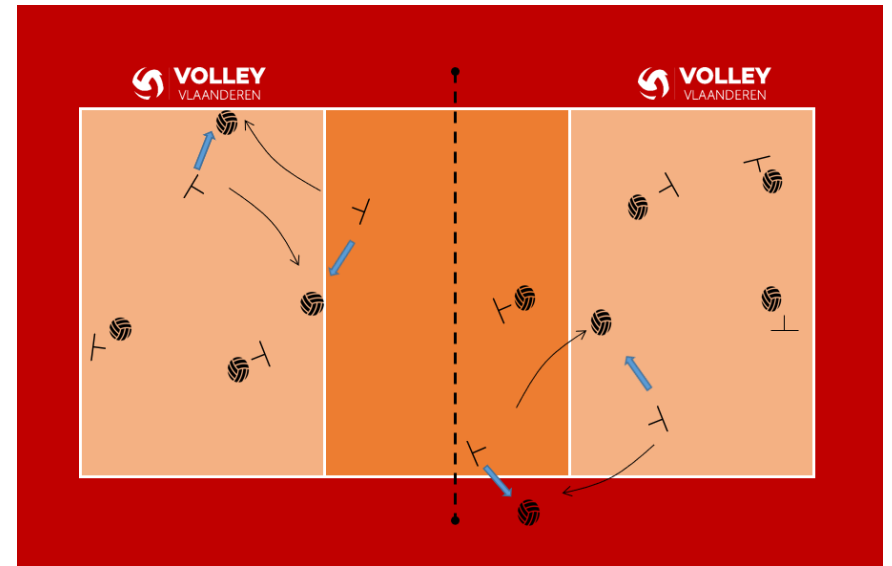
BALGEWENNING EN VELD VERKENNEN

Per 2 (speler + vriendje)

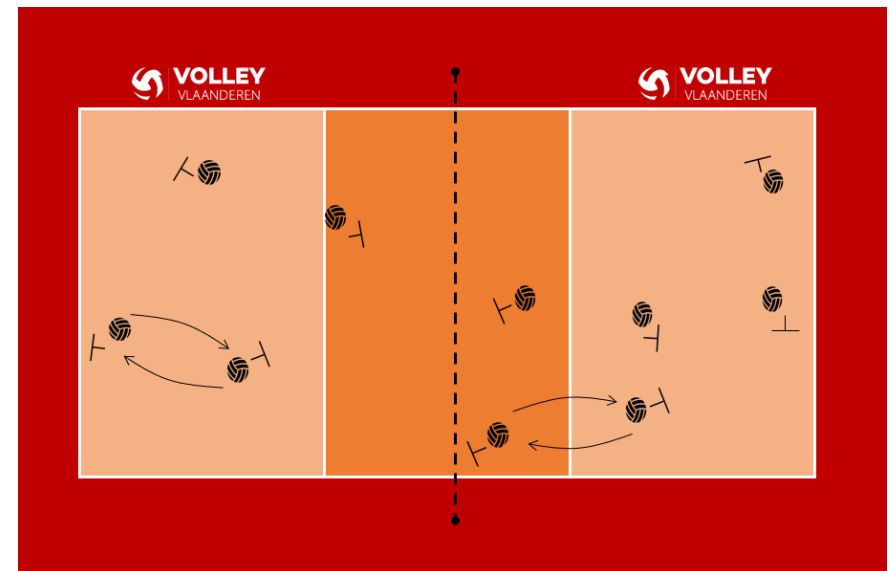
Alle spelers hebben een bal en lopen al dribbelend door elkaar over het hele terrein. Ze roepen de naam van hun vaste partner(vriendje), deze roept de naam terug als bevestiging. Nadien:

1. Rollen ze de bal weg van de ander. Bal van andere tegenhouden op verschillende manieren:
 - Vrije keuze
 - Met 1 hand
 - Met 1 voet
 - Door ervoor te gaan liggen
 - Met het hoofd
 - Met de poep
 - Achterstevoren tussen de benen
 - Terug slaan over de grond
2. Botsen ze de bal naar elkaar. Bal van vriendje tegenhouden op verschillende manieren:
 - Vangen
 - Koppen, vangen
 - Omhoog spelen met 1 arm, vangen na bots
 - Pluk, bots, vang
 - Pluk, bots, slag omhoog, vang
 - Pluk, bots, slag omhoog, vang van de andere
 - Pluk, bots, slag naar de grond, vang
 - Pluk, bots, slag naar de grond, vang van de andere

Aandachtspunt: hand groot en durven slaan.



Benodigdheden: Ballen.



UITBREIDING:

Wanneer een opdracht 3x gelukt is mag je als team punten gaan scoren.

Mogelijke opstellingen om te scoren:

- Gooien in puntenvakken getekend op de muur
- Gooien naar een ring
- Kegels van een plint gooien
- Tegen het net gooien en terug vangen

SPECIFIEK

SPECIFIEK: SLAG

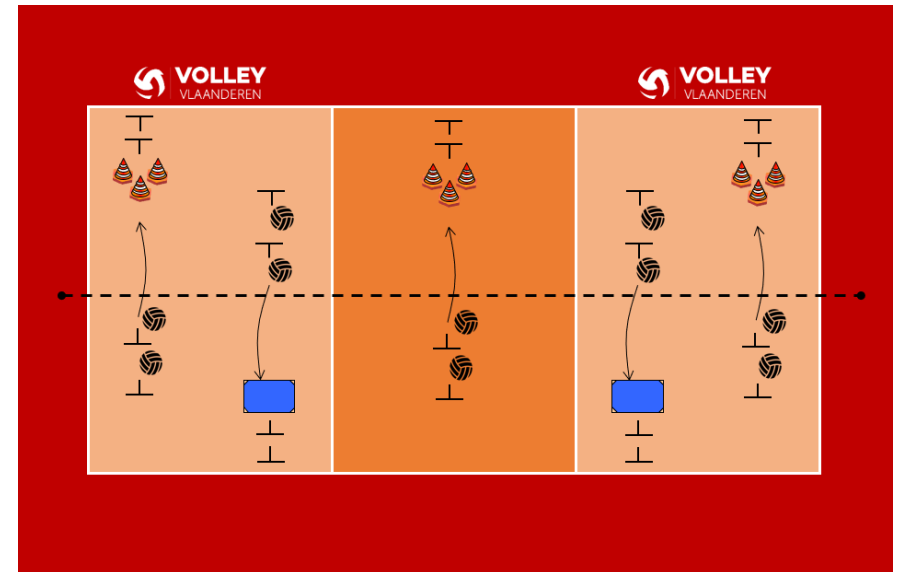
Opstelling: Gooier + reserve, elk met bal aan het net. Vanger + reserve achter het doelgebied. Deze vangt de bal na bots en wordt dan gooier. De spelers draaien dus steeds door binnen hun eigen team.

Over het net scoren in het doelgebied:

- Werpen (elleboog naar achter brengen)
- Slaan zonder opgooi (wapening)
- Slaan met opgooi (topspin)
- Slaan na pas (van reservespeler)
 - Bal gooien (niet-volleyballer)
 - Bal toetsen (volleyballer)

Opbouw:

- 1) Oefening verkennen: focus op technische aandachtspunten.
- 2) Voor punten: scoren in het doelgebied.
Doel: zo snel mogelijk x aantal punten halen als team(per 4).
- 3) Met verdediger van de tegenstander: in plaats van de bal af te vangen voor het eigen team, mag je de bal proberen tegenhouden van een ander team.
Doel: zo snel mogelijk x aantal punten halen als team(per 4).



Benodigdheden: Ballen, kegels, matjes.

Doelgebied: matje of kegels

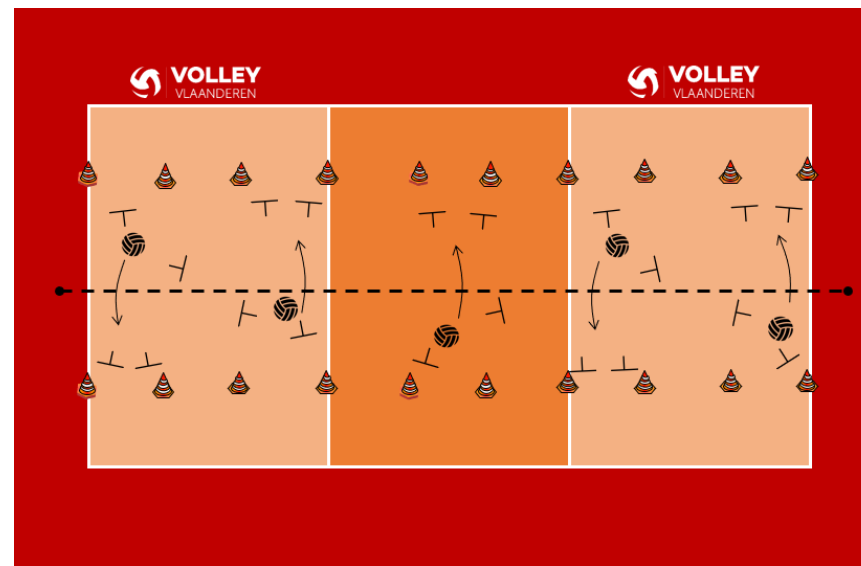
SMASHVOLLEY 2-2

1. Speler A vangt de bal na 1 bots en gooit naar speler B, die ondertussen naar het net gelopen is. Speler B smasht de bal over het net, kruipt door de benen van speler A, die op de achterlijn staat. Daarna wisselen de spelers van plaats.
2. Idem 1, maar speler B geeft een pas aan speler A, die de bal vangt aan het net en over smasht. Beide spelers kruipen erna samen door een hoepel en wisselen dan van plaats.
3. Idem 2, maar speler A moet de kegel aan aanvalshome (eigen kant) tikken voordat B de bal vangt.

Opslag: overwerpen van op 4m (1 arm)

UITBREIDING:

- Speler A smasht rechtstreeks bij een goede pas
- Speler B toetst ipv gooit als pas
- Indien speler A = volleyballer, mag deze als eerste contact een volleybalcontact doen ipv vangen



Benodigheden: Ballen, kegels, matjes.