

**Start2
Volley**

**Clinic - Van statisch
naar dynamisch**

Start2Volley-clinic 3
Seizoen 2016-2017

Inleiding

De clinic 'Van statisch naar dynamisch' heeft tot doel om extra aandacht te besteden aan het feit dat een volleyballer eigenlijk voortdurend in beweging is. Al te dikwijls wordt de training beperkt tot té statische oefeningen, waarbij de kinderen meer stilstaan dan actief bezig zijn. Dynamiek hoort in zo veel mogelijk oefeningen aanwezig te zijn.

Natuurlijk is het zo dat bij het aanleren van bepaalde vaardigheden best eerst een aantal gesloten oefeningen worden gegeven. Toch zijn in de loop van het leertraject bijkomende prikkels nodig om de kinderen te leren omgaan met onverwachte (spel)situaties, te leren communiceren, beslissingen te nemen, ...

Er worden opnieuw een aantal bijkomende algemene gedeeltes aangeboden. De keuze viel ditmaal op estafettespelen en oefeningen met de z-bal.

Ten slotte nog dit: Net zoals bij elke clinic en aangeboden bundel met oefenstof blijft het zaak om te kijken wat je als trainer nuttig vindt en hoe je dit gaat toepassen binnen jouw trainingsgroep.

Veel succes!

Kristof De Loose



Algemeen gedeelte - Estafettespelen

Bij estafettespelen leer je de kinderen met elkaar samenwerken en dat is toch wel een belangrijke doelstelling. Volleybal is en blijft immers een ploegsport (kijk maar naar de verschillende spel- en competitievormen 2-2, 3-3, 4-4 en 6-6).

Wanneer we het hebben over estafettespelen moet er toch even stilgestaan worden bij een aantal belangrijke aandachtspunten:

- Verdeel de kinderen in kleine groepen (groepjes van maximum vier kinderen is het beste). Anders duurt het te lang eer een speler aan de beurt komt. Als je een grote trainingsgroep hebt, kun je bv. in de breedte van het veld werken in plaats van in de lengte. Op die manier kunnen er meer groepen naast elkaar de oefeningen uitvoeren zonder dat ze elkaar storen.
- Plaats de kinderen niet steeds in dezelfde volgorde, maar wissel hier af.
- Beperk de werktijd per kind tot een 15-tal seconden. Anders moeten de anderen veel te lang wachten en is de kans ook hier groot dat ze de training gaan verstoren omdat ze niets te doen hebben.
- Geef duidelijk aan wanneer de kinderen moeten beginnen. Dit startsignaal kan gebeuren door bv. in de handen te klappen, te fluiten, enz.
- Zorg voor verschillende manieren waarop de kinderen elkaar moeten aflossen (elkaar tikken, een bepaald voorwerp doorgeven, enz.). Maak ook duidelijke afspraken bij het aflossen.
- Bij dit soort spelen is er altijd een winnaar. Zorg er dan ook voor dat iedereen goed kan zien in welke volgorde de groepen aankomen. Op die manier vermijd je onnodige discussies over wie er nu gewonnen heeft.

Estafettespel 1 - Kegelrace

Organisatie

- Per groepje: een rij met kegels die achter elkaar staan met wat ruimte tussen (de afstand tussen 2 kegels vergroten/verkleinen naargelang de moeilijkheidsgraad)
- Startlijn = Zweedse bank die dwars staat.

Spel

- De eerste speler springt over de bank, loopt rond de eerste kegel, legt die om en loopt dan terug.
- Het groepje dat als eerste de oefening heeft uitgevoerd en daarna samen op de bank staat, is de winnaar.

Variaties

- Uitbreiding: Nadat de laatste speler de oefening heeft uitgevoerd, loopt de eerste speler naar de achterste kegel, zet die op het hoofd en loopt terug. Idem voor de andere kegels, die steeds mogen worden vastgehouden met de handen.
- Onder elke kegel ligt er een tennisbal. Nadat de kegel omver is geduwd, moet de speler de tennisbal nemen en gooien naar de beginpositie. De volgende speler moet deze kunnen vangen en neerleggen. Lukt dit niet, dan moet er opnieuw worden gegooid vanaf de kegel waar de tennisbal vandaan kwam.
- Er kan gevarieerd worden bij de startpositie:
 - Met beide voeten op de bank springen, achteruit van de bank en daarna over de bank
 - Beide handen houden de bank vast. Met beide voeten links/rechts over de bank springen vooraleer te vertrekken.

Estafettespel 2 - Rollende hoepelrace

Organisatie

- Per groepje: 2 kegels (op een bepaalde afstand van elkaar) en één hoepel
- Zorg ervoor dat er geen net hangt. Anders is er gevaar dat de kinderen hier tegen lopen omdat ze hun aandacht op de rollende hoepel richten.

Spel

- De kinderen staan achter de eerste kegel. Het eerste kind legt met de hoepel al rollend de afstand tussen de 2 kegels af. Hierbij moet er rond de achterste kegel worden gegaan. Het volgende kind kan pas vertrekken wanneer hij/zij de rollende hoepel in ontvangst heeft genomen.
- Wanneer de hoepel valt, moet er van die plaats hernomen worden.
- Het groepje dat met z'n allen in de hoepel staat nadat iedereen de opdracht heeft uitgevoerd, is de winnaar.

Variaties

- Je kan het spel moeilijker maken door meerdere kegels te plaatsen waartussen de kinderen met de hoepel moeten slalommen.
- Geef als bijkomende opdracht dat de kinderen zowel heen als terug 2x rond de rollende hoepel moeten lopen.

Estafettespel 3 - Ballonnenestafette

Organisatie

- Per groepje: ballon, fietsband/hoepel
- Voorzie extra ballonnen.

Spel

- Eerste speler houdt de ballon met de hand in de lucht en verplaatst zich richting fietsband. Nadat één voet in de fietsband is gezet, mag de speler terugkeren.
- De ploeg die het eerste zit, wint de estafette.

Variaties

- Je kan een bijkomende opdracht geven ter hoogte van de fietsband vooraleer terug te keren:
 - Door de fietsband kruipen zonder dat de ballon valt.
 - 5x op één been in de fietsband hinken.
 - Eén hand in de fietsband zetten.
 - In de fietsband gaan zitten en terug rechtekomen.
 - ...
- Het parcours afleggen waarbij de ballon niet in de lucht mag worden gehouden met de handen. De kinderen moeten dus gebruik maken van het hoofd, de schouder, de knie, ... Je beperkt hierbij zelf het aantal keuzemogelijkheden.

Algemeen gedeelte - Oefeningen met de z-bal



Wil je, zonder al te grote investeringen, eens met ander materiaal werken? Dan kan je misschien de aanschaf van z-ballen overwegen. Neen, dit is geen commercieel praatje, maar deze ballen kunnen oncontroleerbaar stuiten, waardoor het onvoorspelbaar is welke richting ze zullen uitgaan. Je gaat hierdoor werken aan de reactiesnelheid en ook aan het verbeteren van de oog-handcoördinatie.

De grote versie is minder terugstuitend en dus gemakkelijker te vangen. Daarom past deze beter bij de jongere kinderen.

Idee 1

Organisatie

- 1 z-bal per speler
- 1 kegel per speler

Oefenstof

- Z-bal omhoog gooien en vangen voordat die botst.
- Idem, vorige, maar vanaf nu wordt de z-bal telkens gevangen na één bots.
- Z-bal zelf op grond gooien en proberen te vangen. Hierbij kan er geëvolueerd worden van recht naar beneden naar iets schuiner.
- De kegel staat naast de speler. Z-bal wordt omhoog gegooid, waarna de speler de kegel tikt en de z-bal terug vangt na bots.
- De kegel wordt nu niet meer getikt, maar omver geslagen. Bij een volgende actie wordt de kegel eerst weer rechtgezet, vooraleer de bal te vangen na bots.
- Na het opgooien van de bal nemen de spelers de kegel en proberen ze de bal in deze kegel op te vangen.

Variaties

- De laatste oefening kan ook per 2 worden uitgevoerd. Speler A gooit de z-bal omhoog, neemt de kegel en geeft die door aan B. Speler B probeert de bal in de kegel op te vangen. Daarna start B de oefening.

Idee 2

Organisatie

- 1 z-bal per 2 spelers

Oefenstof

- Spelers staan tegenover elkaar. Speler A heeft de z-bal en laat deze op grond botsen. Speler B vangt de bal. Nadien wordt er van functie gewisseld.
- Idem vorige, maar spelers A en B proberen na de bots de bal te pakken. Wie lukt het hoogste aantal?
- Spelers staan verder uit elkaar en werpen de z-bal onderhands met bots naar elkaar. Hierbij wordt de afstand geleidelijk aan vergroot.

- Variatie op de vorige oefening: vangen met één hand. Dit kan afwisselend de voorkeurshand of de 'slechte' hand zijn.
- Z-bal wordt nu naar elkaar gerold, dit met dezelfde opties: vangen met beide handen, één hand, ...

Variaties

- Combineer de z-bal met een gewone bal, een ballon, een tennisbal, ... Op die manier worden de oefeningen nog complexer.

Idee 3

Organisatie

- Verdeel de kinderen in 2 groepjes.
- Zorg voor één z-bal.

Spel: Vijfbal met bots

- Er wordt gespeeld volgens het principe van tienbal.
- De bal wordt via een bots aan elkaar doorgegeven.
- Wie de z-bal 5x (afhankelijk van het niveau kan dit aantal hoger liggen) achter elkaar in de eigen ploeg kan houden, zonder dat deze door de tegenstander wordt afgenomen, scoort één punt.
- Indien de trainingsgroep te groot is, werk je met 4 groepen. Je kan het spel dan 2x tegelijk spelen. Eventueel doe je dit dan in een mini-tornooitje van 3 wedstrijden.
- Andere optie is om te werken met 3 groepen en die tegelijk tegen elkaar te laten uitkomen: zowel ploeg A, B als C proberen een punt te behalen zonder dat de 2 andere ploegen de bal kunnen afnemen.

Variaties

- De z-bal moet verplicht tweemaal botsen vooraleer deze mag worden gevangen.
- Elke speler heeft ook een kegel. De z-bal na bots trachten op te vangen in de kegel.

Specifiek gedeelte

Als je even terugkijkt naar de vorige syllabussen van dit seizoen zal je merken dat er al sowieso heel wat dynamische oefenstof wordt aangeboden. Ook in de algemene gedeeltes van deze clinic komen zaken als samenwerking, onvoorspelbaarheid (bv. het verrassend stuiteren van de z-bal) duidelijk naar voor.

Het creëren van meer open oefeningen kan gestimuleerd worden door:

- Als-dan-principe (werken met opties):
 - De kinderen weten op voorhand niet wat er gaat gebeuren.
 - Ze moeten nadenken welke opties er zijn. Zorg er hierbij voor dat de oefening niet te complex wordt, waardoor het denken gaat overheersen.
- Voor-tijdens-na-principe:
 - Actie, wachten, actie, wachten, ... Dit kan ook anders. Laat de kinderen na een actie overgaan tot een volgende actie.
- Samenwerken met elkaar + communicatie:
 - Vanaf de spelgroep 2-2 komen deze items meer aan bod.
 - Samenwerken: Wie neemt de bal?
 - Communicatie: Zonder communicatie ontstaan er heel wat misverstanden: beide spelers nemen de bal of de bal valt tussen 2 spelers.

Hieronder zijn een aantal ideeën uitgeschreven. Hierbij wordt iets minder aandacht besteed aan welke techniek moet worden gehanteerd. Afhankelijk van het doel van jouw training kan je dit zelf aanvullen.

Om de dynamiek hoog te houden, beperk je best de grootte van jouw groepen. De kinderen moeten continu bezig zijn. De argumentatie 'We hebben te weinig plaats' gaat binnen deze leeftijdscategorie eigenlijk niet op. Er kan perfect in de lengte worden gewerkt.

Idee 1

Organisatie

- Spelers staan per 2 tegenover elkaar aan het net.
- 1 volleybal per duo

Oefenstof

- Speler A werpt de bal over het net naar speler B en komt aan het net staan met gespreide benen. Speler B vangt de bal, rolt deze door de benen van speler A. Speler B gaat de bal halen en voert op zijn beurt de oefening uit.
- Idem vorige, maar speler B speelt de bal eerst in één contact vooraleer te vangen en deze door de benen te rollen.
- Speler B speelt nu de bal in 3 contacten over en kruipt door de benen van A.
- Wedstrijdvorm: 1 punt wanneer de bal kan gevangen worden na een bots.
- We proberen de oefening continu te maken. Speler A speelt de bal in 3 contacten over. Speler B voert de vorige oefening uit, maar probeert na het door de benen te kruipen de oefening opnieuw te starten. Na de bots is een dribbel toegestaan.

- Idem vorige, maar de dribbel wordt weggelaten.
- Het aantal contacten wordt afgebouwd. Speler A mag bij de start van de oefening nog altijd gebruik maken van 3 contacten, aan de kant van speler B wordt er gewerkt met 2 contacten/1 contact.

Idee 2

Organisatie

- Spelers staan per 3 tegenover elkaar aan het net: 1 speler aan één kant, de 2 andere achter elkaar aan de andere kant
- 1 volleybal per trio

Oefenstof

- Duo werkt op spelniveau 1C (één van hen heeft een hoepel vast), speler alleen op spelniveau 1D.
- Speler A speelt de bal in 3 contacten over. Speler die de hoepel vastheeft, legt deze op de grond zodat de bal hierin kan botsen. De andere speler speelt de bal in 3 contacten terug naar speler A. Speler die de hoepel vasthad kruipt door de hoepel en geeft deze door aan de andere speler. Na een aantal keer wordt er doorgeschoven.
- Het duo staat nu naast elkaar, de hoepel ligt op de grond. Bij het eerste contact door speler A zal deze een naam roepen. Het is die speler die de hoepel moet nemen om de bal hierin te laten botsen.
- Idem vorige, maar speler A zal na het eerste contact met de rechter-/linkerhand wijzen naar de speler die de hoepel moet nemen. In plaats van een auditief signaal wordt er hier dus gewerkt met een visueel signaal.
- We maken de startoefening continu. De speler die de bal in de hoepel laat botsen, zal nadien met de hoepel onder het net lopen en deze doorgeven aan speler A. Op die manier wordt er voortdurend van kant gewisseld.

Variaties

- Je kan aan de kant van het duo gaan werken op spelniveau 2A, waarbij er opgebouwd wordt na bots. Deze bots gebeurt in de hoepel.

Idee 3

Organisatie

- Spelers staan per 2 tegenover elkaar aan het net.
- 1 volleybal per duo
- Elke speler heeft een ballon.

Oefenstof

- Beide spelers werken op spelniveau 1D.
- Spelers spelen de bal met een controlecontact naar elkaar terwijl ze hun eigen ballon in de lucht proberen te houden.
- Speler A heeft beide ballonnen en moet deze in de lucht houden terwijl de bal wordt uitgewisseld met speler B. Speler A mag hierbij de bal rechtstreeks terugspelen (spelniveau 1E).

Variaties

- Elke speler heeft een z-bal. Er wordt in 2 of 3 contacten naar elkaar gespeeld. Z-bal laten vallen op het ogenblik dat de bal naar jou wordt gespeeld. Spelers moeten met elkaar communiceren of een extra controlecontact noodzakelijk is.

Idee 4

Organisatie

- Spelers staan per 3 tegenover elkaar aan het net: 1 speler aan één kant, de 2 andere naast elkaar aan de andere kant
- 1 volleybal per trio

Oefenstof

- Opbouw spelniveau 2B met 3 spelers. We werken hierbij in het begin met 2 controlecontacten. Dit aantal kan worden afgebouwd naargelang het niveau van de spelers.
- Speler A speelt de bal over naar speler B of speler C. Wie het eerste contact niet speelt, wordt spelverdeler. Opbouw in 3 contacten met controlecontacten, waarbij de spelverdeler nadien onder het net loopt en de bal die wordt overgespeeld opvangt. Speler A loopt naar de overkant en de oefening wordt herbegonnen.
- De oefening met 2 naast elkaar wordt aan beide kanten uitgevoerd. Speler A zal niet overlopen. Spelverdeler aan de overkant komt nadien onder het net naast A te staan.
- Idem vorige, maar op het ogenblik van het tweede controlecontact roept speler A een naam. Deze speler is verplicht om de receptie te nemen.

Variaties

- Je kan deze oefenstof ook aanbieden op spelniveau 2C, waarbij de spelers achter elkaar staan. De speler die het eerste contact verzorgt kan dan bv. aangeven langs welke kant (links/rechts) de spelverdeler de pas moet gaan geven.

Spelvormen

Het kan niet genoeg worden gezegd: Zorg voor dynamische spelvormen. Ook dit laatste deel van de training moet actief genoeg zijn, dus waak erover dat de kinderen voldoende aan de bal komen.

Bij onderstaande spelvormen is het belangrijk dat het net voldoende hoog hangt. Anders is het niet altijd haalbaar om ze uit te voeren.

Spelvorm 1 - Spelniveau 1D

Organisatie

- 1-tegen-1 met 4 spelers
- Er wordt gewerkt in duo's tegen elkaar.
- 1 volleybal + 2 kegels

Inhoud

- Aan elke kant van het net staan de duo's naast elkaar op het veld.
- Elk duo heeft een kegel, die door één van de spelers wordt vastgehouden. Deze moet uitgewisseld worden indien nodig. Het uitwisselen kan gebeuren door de kegel door te geven. Je kan ook verplichten dat de kegel moet gegooid worden.

Variatie

- Vervang de kegel door een z-bal. Deze moet met een bots naar elkaar worden doorgegeven. Omwille van de onvoorspelbaarheid van deze z-bal kan het misschien nuttig zijn dat de volleybal verplicht wordt overgespeeld na 2 controlecontacten.

Spelvorm 2 - Spelniveau 1E

Organisatie

- 1-tegen-1 met 2 spelers
- 1 volleybal

Inhoud

- Elke speler start om beurt aan de opslag, ongeacht wie er gescoord heeft.
- Speler aan de opslag bepaalt telkens in hoeveel contacten er wordt overgespeeld. M.a.w. op het ogenblik dat hij in één contact speelt, moet de tegenstander dit ook doen. Idem voor 2 of 3 contacten.

Variatie

- De speler aan de opslag heeft telkens 3 opties (= het aantal te spelen balcontacten). De tegenstander heeft steeds maar 2 opties en mag niet spelen in het aantal contacten van de opslaggever.

Spelvorm 3 - Spelniveau 2.0, vorm 4

Organisatie

- 2-tegen-2 met 4 spelers
- 1 volleybal

Inhoud

- Eerste contact is een volleybalcontact die in de voorzone moet worden gevangen. Tweede contact = vangen en gooien, waarna de bal wordt overgespeeld met een volleybaltechniek, dit na één controlecontact.
- Na-actie:
 - Spelverdeler gaat zitten op de grond, doet rugrol en wordt rechtgetrokken door de partner.
 - Afhankelijk van de haalbaarheid van deze na-actie kan je beslissen om ook bij het eerste contact een controlecontact te verplichten.

Spelvorm 4 - Spelniveau 2B

Organisatie

- 2-tegen-2 met 4 spelers
- 1 volleybal
- 2 ballonnen (1 per duo)

Inhoud

- Gewone spelvorm op spelniveau 2B. Spelers staan dus naast elkaar en bouwen op in 3 contacten, waarbij één of meerdere controlecontacten zijn toegelaten.
- Bijkomend zijn de spelers er verantwoordelijk voor dat de ballon in de lucht blijft. Valt deze ballon tijdens de rally, dan gaat het punt ook naar de tegenstander.