

### Thema

Algemeen gedeelte: Turnreeks

### Accenten

- Rollen, tuimelen
- Handenstand

Dit is een thema voor verschillende trainingen na elkaar (training A, training B, ...)

Opmerking: telkens een oefenreeks per training van 90 à 120 minuten (algemeen gedeelte minimum 30 min), dus indien minder tijd, maak dan een keuze uit de voorgestelde oefenreeks of verdeel over meerdere trainingen.

Bewegingsaspecten in BESS: body (push en pull onderste ledematen, initiatie), space (richtingen, niveauperandering), space (sagitaal en verticaal vlak), ...

Algemene doelstellingen: beenwerking, tuimelvaardigheden, balvaardigheden, meestal gesloten omgeving tenzij met bal, ...

Specifieke (volleybal)doelstellingen: initiatie van de beweging/verplaatsing vooral via onderste ledematen, laag en midden niveau voor lage verdediging en doorrollen na verdediging, beenwerking (push-pull) voor toets en blok,...

Materiaal: 1 mat per speler (of per twee spelers), ballen, fietsbanden

### **A. Ieder 1 mat**

1. Rol als "lange saucis" over je mat (alleen heen, heen en weer) en sta recht: met gebruik van 1 hand, zonder handen, met L-been , R-been duwen
2. Rol gehurkt (armen gestrekt , armen aan de benen) + idem vorige
3. Heen = saucis , terug = gehurkt
4. Koprol voorwaarts + recht zonder handen (gewoon , met 1 been gestrekt)
5. Koprol voorwaarts + zie 1) en 2) terug

Met bal :

6. Bal in handen : zie 1)
7. Bal in de voeten : zie 1)
8. Rol je bal naast de mat + koprol voorwaarts + pak bal
9. Gooi je bal + zie 1) en zie 4) + pak de bal (na bots en voor bots)
10. Idem maar i.p.v. bal pakken, speel de bal OH (ook BH) + opnieuw matoefening

Extra: mat, bank, mat en fietsband, horde, tafel, plintdelen (3), kegel

Oefeningen: rol als saucijs, kom recht zonder handen te gebruiken, spring over de bank met 2 voeten samen, voorwaartse koprol + spreidstand + spring in de fietsband, onder de tafel (niet op de knieën!), op kastdelen en rol, er af met sprong, rond de kegel

Kan allemaal met bal (oefening) erbij. Ook in estafettevorm mogelijk of 1 tegen 1 (als 2 rijen materiaal)

## **B. Ieder 1 mat**

1. Herhaal vorige training A. 1) 2) en 3)
2. Ruglig op mat, komen tot "kaarsstand"
3. Idem + rechtstaan zonder handen + rechtstaan op linkervoet + rechtervoet en spreidstand + op Rvt en sterksprong + op Rvt en sprong 180° draai + val voorover op handen en voeten en herbegin
4. Begin met ruglig of buiklig of eerst koprol voorwaarts tot ruglig of rug naar de mat en 180°, draai en kom steeds tot kaarsstand.

Daarna vanuit kaarsstand :

- a) Recht tot hurkzit (L-been of R-been gestrekt ("Russische dans"?) (eventueel met 1 hn steun?)
- b) + achterwaartse rol (benen spreidstand)
- c) + voorwaartse rol en opnieuw tot hurkzit
- d) + sprong (voeten naast mat of voeten voor de mat)

Alle vorige kan extra ook mat bal tussen benen of bal in de handen.

## **Extra: mat , fietsband, kegel op 4 meter afstand**

Speler voor de mat:

- a) Voorwaarts tuimelen, spreidstand en voeten samen, rond kegel lopen
- b) Idem + sprong in/uit de fietsband + in-180° uit, uit-180°in, rond kegel
- c) Nu sprong + 180° x2 + opnieuw + lopen rond kegel
- d) Nu autobanden erbij tussen fietsband en kegel.
- e) Achterwaarts tuimelen, sprong 180°, op banden (2 of 3) en achterwaarts /voorwaarts afspringen, kegel
- f) Met bal in de handen (ook gooi bal)

### **C. Ieder 1 mat:**

#### 1. Herhaling training B.

Ruglig tot kaars en daarna

- a) Rechtkomen tot hurkzit (1 been vw)
- b) Achterwaartse rol, benen spreidstand
- c) 2 x 180° sprong (1° dicht, 2° open)
- d) Voorwaartse rol + kaars
- e) Recht + sprong met voeten naast, voor de mat

Ev. Extra: begin met buiklig (en draai op de grond op verschillende manieren vooraleer naar ruglig-kaars te komen)

#### 2. Handen en voetensteun op de mat, 1 kegel voor de mat op 1 meter

Kruip over de mat in de lengte met

- a) Linker- en rechter voet van de mat (handen op de mat)
- b) Linker- en rechterhand van de mat (voeten op de mat)

Dit kan in wedstrijdvorm per twee: om ter eerst kegel omver, om ter eerst kegel op kegel, ..., eerst over de mat springen, ...

3. Handen en voetensteun, handen op de mat en rond de mat "kruipen+ koprol + opnieuw (kan weer in wedstrijdvorm per twee)
4. Zie 2) en 3) + bal : oefening uitvoeren + 4 keer bal "spelen" ( Oh , BH, afwisselend OH en BH) en opnieuw (kan om ter eerst)
5. Zie ook 1) : idem vorige met bal

### **D. nodig matten, fietsbanden (of hoepels)**

#### 1. (tik)Spelvorm : A groep jagers, B groep als getikt dan rol of koprol op mat

(tik)spelvorm : 2 jagers , anderen als getikt dan handen- en voetensteun , kunnen verlost worden door over te springen, max 2' per koppel jagers

Punten: getikt = -1 , iemand verlossen = +1, iemand tikken = +1

2. Verschillende rijen van 2 matten tegen elkaar, telkens rij spelers per 2 matten
3. Om beurt rol vanuit lage houding (5x links, 5x rechts)
4. Idem maar nu direct na rol rechtstaan en verdedigen van aangeworpen bal door trainer of medespeler
5. Eerst verdedigen van bal (zowel Oh als BH) en dan rol

6. Estafette: opstelling 2 matten tegen elkaar, 5m, 1 mat 3m, kegel  
Loop naar de 2 matten en rol, loop verder naar 1 met en koprol, loop rond de kegel en terug
7. Tuimelen met spreidstand: Speler(s) voor de mat, fietsband achter de mat, kegel op 4 meter afstand:
  - a) Voorwaarts tuimelen, voeten buiten de hoepel, lopen rond de kegel en terug
  - b) Voorwaarts tuimelen, voeten in de hoepel
  - c) Achterwaarts tuimelen, voeten uit de hoepel
  - d) Achterwaarts tuimelen, voeten in de hoepel
  - e) Idem met bal in de handen
  - f) Idem maar nu bal pakken die in fietsband ligt
  - g) Estafette (per 3): 2° vertrekt als 1° bal in fietsband legt
  - h) Bal opgooien voor de mat, tuimelen tot spreidstand (zie vorige) en eigen bal vangen (na bots)
  - i) Eventueel per 2: i.p.v. bal opgooien, bal OH spelen telkens (en wissel)
  - j) Nu 2 matten: mat, fietsband met bal, mat, fietsband
  - k) Voorwaarts tuimelen (spreidstand), bal pakken en werpen over 2° mat, voorwaarts tuimelen op 2° mat, bal vangen (ook bal gooien voorbij lijn en vangen na bots, of opslag Oh tegen muur en vangen, ...)
  - l) Ook mogelijk in estafettevormen

**E. Extra materiaal: lange mat (of matten achter elkaar), plinten, schuin vlak voor rol rugwaarts, handenstand**

1. Op mat: schommelen als een "weegschaal" (= U ) + na schommelen achterwaarts komen tot hurkzit
2. Op schuin vlak (eventueel mat plintdeel en plank of bovenste plint): uit zit achterwaarts tuimelen
3. Idem + draaisprong (180° of 2 x 180°), eventueel bal naast rollen door trainer en bal pakken
4. Rol rugwaarts op lager schuin vlak
5. Op 2 plintdelen, schuin vlak gevormd door 2 matten achter elkaar: rol rw en rol rw , rol rw en rol vw (ev + draaisprong 180°)
6. Tegen wandrek (of muur) : handen- en voetensteun met vtn naar de muur, kruipen aw met vtn tegen /op de muur tot handenstand en terug kruipen
7. Idem maar i.p.v terug kruipen, nu rol vw en komen tot streksprong , of rol en 360° draaisprong
8. Buiklig op plint (hoogte aanpassen): komen tot handen op grond en doortuimelen
9. Tegen muur (of wandrek): handen- en voetensteun met handen naar de muur, eventueel met hulp komen tot handenstand (opzwaai) en terug
10. Idem + sprong of achterwaartse rol

11. Idem maar uit handenstand bal die tegen de muur ligt rollen + zelf doorrollen en bal vangen (ev met 1 been gestrekt rollen, + rol + vang)
12. Lange mat (of 2 matten tegen elkaar) :  
Vertrek uit hurkzit voor de mat, tuimel vw met L vt (R vt) gestrekt voor + recht komen op R been duwen, draai, aw rol tot spreidstand en opsprong (360°)
13. Lange mat en kegel op einde: achtereenvolgens de volgende oefenreeks  
Koprol aw tot spreidstand, 180° sprong, koprol vw tot handensteun, hj tussen de vtn en koprol aw, opsprong  
Idem + handenstand (met hulp) en doorrollen
14. met bal: Bal slaan op grond voor de mat zodat hij over de mat botst, over mat springen (L-vt eerst , R-vt eerst), bal pakken voor x bots
15. bal slaan idem, koprol, bal pakken
16. bal gooien tegen de grond, 2x over de mat (weer met L vt of R vt eerst) en bal pakken
17. bal slaan op grond voor de mat, lange pas over de mat en bal pakken
18. bal opslag voor de mat + 2 lange passen (2 x vt eerst of 2x of R-L) +bal pakken
19. bal bots voor de mat + landen pas over de mat en lange pas terug + bal pakken
20. speler voor de mat, bal opgooien en vangen na draaisprong 180°, 360°, vw koprol , aw koprol (daarna rechtstaan op Lvt voor, Rvt voor , 2 voeten samen, spreidstand), ...

**F. Materiaal : minimum 2 rijen met mat, bank op autobanden, fietsband, mat met (2)hoepels rond, horde, fietsband , mat met fietsband op, kegel , scorebord**

oefenreeks (variaties):

- mogelijkheden bij eerste mat: vertrek uit buiklig (gezicht naar de mat) of zit (gezicht naar de mat); hurkzit en koprol (aw of vw); buiklig en voeten aar de mat, ruglig en draaien, koprol aw ,...
- bij de bank op banden: op bank springen, over bank kruipen, onder de bank kruipen, rond bank lopen en onder kruipen/ over springen, ...
- bij fietsband: in band en band over je trekken, uit band en band over je trekken, rond band lopen en vorige , ...
- bij mat met hoepels rond : door kruipen, over kruipen, door stappen , ...
- bij horde: over springen (vw /aw) , onder sluipen, combinatie van vorige, ...
- bij fietsband (afstand 1m, 2m) met mat (fietsband op): verspringen vanuit 1° band naar 2° band op mat (Lvt eerst in band2, Rvt eerst, 2 vtn samen)
- telkens rond de kegel, indien als estafette (tegen tijd, vb om ter meest in x minuten), dan ook punt zetten aan scorebord
- kan ook met bal in handen of bal telkens opgooien bij elke oefening + daarna bal pakken of bal op kegel (bolletje ijs)

Thema

Specifiek gedeelte: Volleybal voor de beginnende speler (1A)

Accenten

- Balbaaninschatting
- Vangen en werpen

In deze syllabus geven we oefenstof voor de beginnende volleybalspeler. We bieden oefenstof aan op spelniveau 1A: de bal vangen en werpen.

**Vangen en werpen kan op verschillende manieren:**

- Vrij vangen en werpen
- Onderhands vangen en werpen
- Bovenhands vangen en werpen
- Vangen en bovenhands duwen
- Vangen en onderhands werpen met 1 hand
- Vangen en bovenhands werpen met 1 hand
- ...

Uiteraard is het voor de beginnende volleyballer ook veel uitdagender als je de **oefenstof op verschillende manieren kan aanbieden:**

- Met verschillende ballen: volleybal, basketbal, softbal, ballon, tennisbal, strandbal, ...
- Met diverse materialen: tube, pittenzakje, slingerbal, indiaca, ...
- Met 2 handen of 1 hand (links of rechts)
- Naar doelen: links/rechts, kort/ver, hoog/laag, groot/klein
- Vangen en werpen vanuit verschillende houdingen: buiklig, ruglig, zithouding, door de benen...

**Coachingtips** bij het trainen van vangen en werpen:

- Bal vangen in evenwicht
- Bal vangen met het lichaam achter de bal
- Bal vangen georiënteerd naar het net
- Bal vangen boven het hoofd
- Niet lopen met de bal
- Bal niet langer vasthouden dan 2 tellen

## Oefenstof

### Rollende bal

#### *Organisatie:*

- *Spelers vertrekken aan de zijlijn en werken richting de andere zijlijn*
  
- 1. Overlopen naar de andere zijde en de bal dicht bij het lichaam rollen met de rechterhand (linkerhand).
- 2. Bal in 1x overrollen naar de overzijde met de rechterhand (linkerhand). Duwen of slaan tegen de bal?
- 3. Bal rollen naar de overzijde, de bal achterna lopen en door de gespreide benen laten gaan.  
*Variatie:* in handen –en voetensteun gaan staan en de bal eronder door laten rollen
- 4. Bal rollen naar de overzijde, de bal achterna lopen en stoppen met je voet.  
*Variaties:* bal stoppen met knie, hoofd, elleboog, zitvlak, ...

### Dribbelvaardigheid

#### *Organisatie:*

- *Alle spelers met 1 bal in de ruimte*
  
- 1. Spelers lopen verspreid rond in de zaal, zij dribbelen de bal met hun linker –of rechterhand.
- 2. Idem oefening 1, maar de trainer roept '1, 2 of 3':
  - 1 = voorwaarts dribbelen
  - 2 = achterwaarts dribbelen
  - 3 = zijwaarts dribbelen
- 3. Dribbelen in ritme: 2x met de rechterhand, 1x met de linkerhand  
*Tal van variaties...*
- 4. Op signaal van de trainer hard dribbelen zodat de bal hoog botst, éénmaal onder de bal doorlopen.  
Na de bots verder dribbelen met de andere hand.
- 5. Op signaal van de trainer steeds lager en zachter dribbelen tot de bal uiteindelijk stil ligt op de grond.  
Nadien neem je de bal van een andere speler en dribbel je weer verder in de ruimte.

## Spelen met bal en ballon

### *Organisatie:*

- *Spelers staan verspreid in een afgebakend terrein (9m breed en 9m diep)*
  - *De helft van de spelers heeft een bal, de andere helft een ballon*
1. Spelers lopen verspreid door het terrein met de bal of ballon in de handen.  
Op signaal van de trainer wissel je met een andere speler van bal/ballon.
  2. Idem oefening 1, maar de spelers voeren een taak uit met hun bal of ballon:  
bal = dribbelen  
ballon = in de lucht houden  
Eerst met de rechterhand, nadien linkerhand.

### *Organisatie:*

- *Per 2, 1 bal en 1 ballon*
1. De speler met de ballon slaat 3x met de onderarm tegen de ballon, vervolgens wordt de volleybal doorgegeven en speelt de andere speler 3x onderarms.  
Telkens wisselen.  
Eerst rechterarm, dan linkerarm.
  2. Idem oefening 1, maar met de voeten. (eerst rechts, dan links)

## Gericht werpen

### *Organisatie:*

- *Spelers staan per 2 tegenover elkaar aan de zijlijnen van het terrein*
  - *Extra materiaal: gymbal, hoepel*
1. De spelers rollen de bal naar elkaar en vangen de bal achter de zijlijn.
  2. De spelers werpen de bal naar elkaar en vangen de bal na 1 bots.
  3. De spelers botsen de bal naar elkaar en vangen na die ene bots.
  4. De trainer rolt een grote gymbal door de spelers door.  
De spelers trachten de bal tegen de gymbal te werpen.
  5. De trainer werpt de grote gymbal in de lucht, de spelers trachten de bal in de lucht te raken.



### **Organisatie:**

- *Spelers zijn verdeeld in 2 teams, beide teams staan achter een zijlijn*
- *De gymbal ligt in het midden tussen de 2 teams in*
- *Elke speler 1 bal*

1. De spelers werpen met hun bal tegen de grote gymbal en trachten deze over de zijlijn van de tegenpartij te krijgen.

### **Gericht werpen**

#### **Organisatie:**

- *Het terrein is onderverdeeld in vakken van 2m breed en 2m diep over de ganse lengte van het terrein*
- *Elke speler 1 bal*

1. De bal met 2 handen onderhands werpen binnen het volgende vak en onderhands vangen na 1 bots.
2. Idem oefening 1, maar vangen zonder bots.
3. Idem oefening 2, maar vangen boven het hoofd.
4. Idem oefening 2, maar de bal werpen met de rechterhand (linkerhand).

### **Gericht onderhands werpen: kort-diep-links-rechts**

#### **Organisatie:**

- *Terrein: 4.5m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2.50m*
- *Extra materiaal: fietsband, turnmat*
- *Elke speler 1 bal*
- *4 spelers per terrein*

1. Spelers staan achter elkaar, elk een bal.  
Er ligt een fietsband op 2m van het net.  
Speler A staat in spreidstand boven de fietsband met een bal in 2 handen tussen de knieën.  
Hij werpt de bal onderhands met 2 handen over het net, loopt de bal na en vangt de bal na 1 bots.  
Hij loopt terug en sluit weer aan.
2. Idem oefening 1, maar wedstrijdvorm.  
Puntentelling:
  - bal vangen na 1 bots = 1 punt

- bal vangen zonder bots = 2 punten

We spelen individueel tot 10 punten.

3. Aan de overzijde ligt nu een kleine turnmat op 2m van het net.

De bal onderhands over het net werpen en op de turnmat proberen te werpen.

De bal vangen na 1 bots en weer aansluiten.

4. Idem oefening 3, maar wedstrijdvorm.

Puntentelling:

- bal vangen na 1 bots op de mat = 1 punt

We spelen per 4 (in groep) tot 10 punten.

5. Idem oefening 3, maar nu trachten de spelers de bal net niet op de turnmat te werpen. Ze moeten dus kort – ver – links – rechts van de mat werpen.

De bal onderhands over het net werpen langs de turnmat, vangen na 1 bots en weer aansluiten.

*Variatie/uitbreiding:*

Op elke hoek van de turnmat ligt een gekleurde markeerschijf (groen, rood, blauw en geel). De trainer roept naar welke kleur de spelers moeten overwerpen.

### Werpen tegen de muur

*Organisatie:*

- 1 tennisbal per speler
- Extra materiaal: kegel

1. De tennisbal vrij werpen tegen de muur en vangen, eventueel na 1 bots.
2. Idem oefening 1, maar de bal werpen met de rechterhand en vangen met de linkerhand.
3. De tennisbal tegen de muur werpen, de kegel opnemen en de tennisbal trachten op te vangen in de omgekeerde kegel, eventueel na 1 bots.

*Organisatie:*

- Per 2, 1 tennisbal en 1 kegel

1. A werpt de tennisbal tegen de muur, B vangt op in de omgekeerde kegel.
2. Idem oefening 1, maar speler B probeert al zittend te vangen.
3. Idem oefening 1, maar spelers A en B houden elkaar bij de hand vast.  
Speler A heeft in de buitenste hand de tennisbal vast, B houdt in de buitenste hand de kegel vast.  
Speler A werpt tegen de muur en speler B vangt de tennisbal op in de kegel.

#### *Organisatie:*

- *Kegel weg*

1. Speler A werpt de tennisbal tegen de muur zodat de terugkaatsende bal op de partner terecht komt die op een bepaalde afstand van de muur ligt op zijn rug/buik.

#### *Organisatie:*

- *2 tennisballen en 2 kegels*

1. A heeft nu 2 tennisballen en B heeft in elke hand 1 kegel vast.

A werpt de 2 tennisballen beurtelings tegen de muur, speler B tracht in elke kegel 1 tennisbal op te vangen.

#### **Vangen en werpen aan de muur**

##### *Organisatie:*

- *Per 1, 1 bal aan de muur*

1. Bal vrij werpen en vangen tegen de muur.
2. Idem oefening 1, maar de bal onderhands tegen de muur werpen en onderhands vangen in split.

##### *Organisatie:*

- *Per 2, 1 bal aan de muur*

3. Idem oefening 2, vervolgens de bal door de gespreide benen werpen naar de partner die achter je staat.

*Variaties:* bal door de benen botsen, slaan, ...

#### **Vangen en werpen**

##### *Organisatie:*

- *Terrein: 4.5m breed en 4.5m diep*
- *Nethoogte: 2.50m*
- *Extra materiaal: markeerschijven*
- *Per 2, 1 bal*
- *2 spelers per terrein, eventueel 4 met aflossing*

1. Spelers A en B staan tegenover elkaar aan het net.

Speler A werpt de bal onderhands over het net, speler B vangt de bal.

2. Idem oefening 1, maar het veld is nu verdeeld in 3 zones (afbakenen met markeerschijven).  
Speler A werpt de bal over het net, speler B vangt de bal.  
Puntentelling:
  - bal vangen in zone 1 = 1 punt
  - bal vangen in zone 2 = 2 punten
  - bal vangen in zone 3 = 3 punten
3. Idem oefening 2, maar als speler B de bal kan vangen in zit op de grond = 1 extra punt.
4. Idem oefening 2, maar het duo moet vervolgens 4 punten scoren in zone 1, vervolgens zone 2 en tenslotte zone 3.
5. Idem oefening 2, maar speler A speelt nu TEGEN speler B en tracht dus zo te werpen zodat speler B de bal NIET kan vangen.

### Vangen en werpen met gebruik van een hoepel

#### *Organisatie:*

- *Per 2 tegenover elkaar aan het net*
- *1 bal per 2 spelers*
- *1 hoepel per 2 spelers*

1. Speler A rolt de bal onder het net naar speler B.  
Speler B plaats de hoepel verticaal op de grond en laat de bal erdoor rollen.  
Speler A loopt de bal na en stopt de bal nadat die door de hoepel is gegaan.  
Speler B is ondertussen overgelopen naar de overzijde.
2. Idem oefening 1, maar speler A werpt de bal over het net.  
Speler B houdt de hoepel nu verticaal vast en laat de bal door de hoepel gaan.  
Speler A loopt de bal na en vangt de bal nadat hij door de hoepel is gegaan.
3. Idem oefening 2, maar speler B legt de hoepel op de plaats van de balbots.

### Teamspel vangen en werpen

#### *Organisatie:*

- *Het terrein is afgebakend door gekleurde markeerschijven: 8 rode, 8 gele, 8 blauwe en 8 groene. De grootte van het terrein is afhankelijk van het niveau van de spelers.*
  - *Een team bestaat uit 3 spelers. Speel je met 2 teams per terrein of eventueel zelfs 3 of 4 teams?*
  - *1 bal per terrein*
1. 8-passenspel, doel = onderling 8x vangen en werpen binnen de spelers van je eigen team zonder dat een speler van de tegenpartij in balbezit komt.
  2. Idem oefening 1, maar nadat je de bal geworpen hebt naar een teamspeler, ga je één van de markeerschijven tikken.

3. Idem oefening 2, maar elk team heeft zijn eigen kleur, bv. team A tikt telkens een gele markeerschijf.
4. Idem oefening 3, maar je verlegt telkens een markeerschijf op een andere schijf van jouw kleur. Als alle markeerschijven van jouw kleur op elkaar liggen, ben je gewonnen.

### **Bovenhands duwen over het net**

#### *Organisatie:*

- *Er is een extra lint gespannen op de 3m-lijn*
- *Per 2, elk 1 bal*

1. Speler A vertrekt achter het lint en werpt de bal over het lint, loopt de bal na en vangt in de zone tussen het lint en het net.  
Volgens werpt hij de bal over het net, loopt de bal opnieuw achterna en vangt de bal.
2. Idem oefening 1, maar de bal vangen boven het hoofd.
3. Idem oefening 2, maar de bal ook duwen vertrekkend boven het hoofd.