

	Onderbouw (U9-U11-U13)		Seizoen 2019-2020	Bundel 1
	<u>Thema</u>	Algemeen gedeelte - basisvaardigheden		
	<u>Accenten</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Algemene basisvaardigheden voor de onderbouw - Functionele opwarmingen voor 1-1 en 2-2 		

Tijdens deze eerste clinic gaan we dieper in op de algemene, motorische basisvaardigheden die voor elk kind belangrijk zijn. Deze basisvaardigheden kunnen toegepast worden in het algemeen gedeelte tijdens een trainingmoment, maar evenzeer tijdens een wedstrijdopwarming. Het belang van deze bewegingsvaardigheden mag niet onderschat worden, het is namelijk het begin voor een verdere ontwikkeling binnen het volleybal (en andere sporten).

Er is een positieve samenhang tussen gevarieerd bewegen en de ontwikkeling van de motoriek. Het veelzijdig gebruik van de algemene, motorische ontwikkeling van kinderen zorgt voor een goed ontwikkeld lichaam met een lagere blessurelast tot gevolg. Wij zijn er zeker van overtuigd dat een brede opleiding aan de basis ligt van een goede lichamelijke ontwikkeling, maar zeker ook de rode draad moet vormen doorheen de ganse opleiding. Ook hier stappen we af van het (te) snel willen specialiseren.

We kiezen ervoor om de basis heel breed te houden, maar toch stap voor stap dieper en specifiek in te gaan op bepaalde onderdelen. Naarmate de kinderen ouder worden en verder ontwikkelen kan de inhoud aangepast worden aan de mogelijkheden van de kinderen. In deze clinic passen we dit reeds toe voor 1-1 en 2-2.

Onderstaande oefenstof kan uiteraard nog in verschillende variaties en met gebruik van andere hulpmiddelen aangebracht worden. We geven hierbij enkel een basisidee mee en rekenen op jullie eigen creativiteit om deze uit te breiden. Hou er rekening mee dat al deze basisvaardigheden voldoende herhaald moeten worden en op een uitdagende manier geïntegreerd worden tijdens de verschillende trainingsmomenten.

Veel plezier met deze oefenstof!

Algemene basisvaardigheden voor de onderbouw

- lopen
- coördinatie
- springen en landen
- stabiliteit
- dribbelen
- vangen en werpen / balbaaninschatting

Functionele opwarmingen voor 1-1 en 2-2

- onderhands
- bovenhands
- slag

Algemene basisvaardigheden

LOPEN

Aandachtspunten bij loopvaardigheden:

- goed afrollen van de voeten
- goede arm-beencoördinatie, armen goed gebruiken tijdens het lopen
- grote paslengte
- bovenlichaam recht en groot houden
- bij het lopen van langere afstanden zorgen voor een constante snelheid
dus: draaien door een bocht te lopen, zonder stopmoment

Oefenvormen, veld 18m oversteken:

- telkens 6m voorwaarts lopen, dan op 1 voet roteren en 3m terug lopen, opnieuw roteren en weer 6m voorwaarts,...
- idem zijwaarts
- idem voorwaarts / achterwaarts

Binnen deze verschillende vormen kunnen korte versnellingen ingebouwd worden.

Of eventueel coördinatievormen (zie verder) op bepaalde lijnen.

COÖRDINATIE

Coördinatie verbetert enerzijds de lichaamscontrole van de spelers en anderzijds de snelheid van het voetenwerk.

Oefenvorm: coördinatie met ladders:

- Voorwaarts 1 voet in elk vak
- Voorwaarts 2 voeten in elk vak (links altijd eerst / rechts altijd eerst)
- Voorwaarts 2 voeten in elk vak, 1 voet langs elk vak
- Voorwaarts 2 voeten in elk vak, 2 voeten langs elk vak
- Zijwaarts 2 voeten in elk vak
- Voorwaartse en achterwaartse verplaatsingen afwisselen
Voorbeelden:
 - 3 voor / 1 achter
 - 3 voor / 2 achter / 3 voor / 1 achter
 - 3 voor / 1 achter / 2 voor / 1 achter / 1 voor / 1 achter
- Idem kan met zijwaartse verplaatsingen verder en terug

Uiteraard zijn hier onbepaald veel uitbreidingen en variaties mogelijk: meer contacten buiten de ladder, sprongetjes,...

Oefenvorm: coördinatie zonder ladders:

- Gebruik een lijn van het speelterrein
Voorbeelden:
 - 2 contacten voor/achter de lijn (links altijd eerst / rechts altijd eerst)
 - idem zijwaarts
 - sprongetjes voor achter de lijn
- Gebruik een kruisje gemaakt door lijnen van het speelterrein
Voorbeelden:
 - sprongetjes open/toe voorwaarts en achterwaarts doorheen het kruisje
 - afwisselend voetenwerk open/toe voorwaarts en achterwaarts doorheen het kruisje (links altijd eerst / rechts altijd eerst)
- Gebruik van hoepels of fietsbanden
Voorbeelden:
 - voorwaarts/achterwaarts doorheen de hoepel verplaatsen met telkens 2 contacten (links altijd eerst / rechts altijd eerst)
 - zijwaarts doorheen de hoepel verplaatsen met telkens 2 contacten
 - combinaties van bewegingen voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts
 - variaties met sprongetjes
- Met armbewegingen
Voorbeelden:
 - sprongetjes open/toe met armen voorwaarts bewegen tot schouderhoogte
 - sprongetjes voor/achter met armen zijwaarts bewegen tot schouderhoogte
 - variatie in armbewegingen: 1 arm, 2 armen,...
- Met bal
Voorbeelden:
 - ter plaatse 2 contacten voor achter (links altijd eerst / rechts altijd eerst) & bal dribbelend in leven houden
 - ter plaatse trappelen en telkens 4x botsen links en 4x botsen rechts afwisselen

Ook bij deze vormen zijn de variaties eindeloos, en kunnen veel gecombineerd worden met vormen uit onderstaande 'springen en landen' en 'stabiliteit'.

SPRINGEN EN LANDEN

Aansluitend op coördinatie kunnen we gaan werken richting sprong, en een veilige landing.

Deze veilige landing sluit dan weer nauw aan bij de stabiliteit van het onderlichaam.

Dus 3 vaardigheden die in verschillende vormen aansluitend gebruikt kunnen worden.

Springen kan bij de verschillende vormen van coördinatie-oefeningen die hierboven aangehaald zijn gebruikt worden als variatie.

Oefenvorm: Enkele specifieke oefeningen waarbij de nadruk gelegd wordt op de sprong en landing:

- Start vanuit squat, gevolgd door een maximale sprong met landing onmiddellijk weer naar squat.
Variaties met kwartdraai, halve draai, hele draai in de lucht.
- Gebruik een kruisje gemaakt door lijnen van het speelterrein: De speler gaat op 1 been staan, met zijn voet netjes op 1 van de lijnen in het midden van het kruisje. De speler maakt kleine sprongetjes en draait telkens een kwart en probeert dan netjes/stabiel te landen op andere lijn van het kruisje. Telkens sprongetjes in 2 richtingen (rond met de klok mee & rond tegen de klok) en telkens op beide benen. Bij de landing telkens even blijven staan tot een stabiele houding bereikt wordt (zie verder: stabiliteit).
- Gebruik van banken (Aandachtspunt bij deze vormen: Spelers moeten telkens afstoten en landen op 2 voeten samen):
Sprongen over de bank, met of zonder tussenlanding op de bank. Hierbij moeten de spelers erop letten om bij de landing lichtjes door de knieën te gaan zodat ze een zachte/veilige landing creëren.
Sprongen open/toe waarbij de 'toe' telkens op de bank is, en 'open' weer op de grond. Hierbij moeten de spelers proberen om dit zo stil mogelijk uit te voeren zodat ze een zachte/veilige landing creëren.

Ook hier zijn weer tal van eigen variaties mogelijk.

STABILITEIT

Deze basisvaardigheid is vooral belangrijk naar blessurepreventie toe. Stabiliteit van onderlichaam en core vormen de basis van een goede lichaamscontrole. Bovenstaande vormen met sprongetjes zorgen reeds voor een eerste kennismaking met stabiliteit van het onderlichaam. Zo is de landing en controle bij sprongetjes op 1 been reeds een goede basisvorm.

Oefenvormen: stabiliteit onderlichaam:

- Statisch staan op 1 been met het andere been in een bepaalde gefixeerde houding: bv. hoog 90°, gestrekt naar voor 45°, gestrekt zijwaarts 45°,...
- Staan op 1 been met bewegende acties van het andere been: bv. bewegen van voor naar achter, zijwaarts bewegen, bal doorgeven onder het been,...
- Sprongetjes op 1 been: bv. zoals hierboven reeds uitgelegd in een kruisje, maximale sprongen met swing van het andere been, zijwaartse sprongen,...

Oefenvormen: Stabiliteit core:

- Plank met variaties
- V-sit met variaties
- Glute bridge met variaties

Oefenvormen: Stabiliteit kunnen de spelers ook per 2 inoefenen met behulp van spelvormen binnen 'trekken en duwen'.

- Beide spelers starten op 2 voeten in schredestand, leggen hun handen op elkaar schouders. De eerste speler die een voet moet verzetten verliest.
- Beide spelers starten op 1 voet, en slaan de tegenovergestelde handen in elkaar. De eerste speler die zijn voet moet verzetten verliest.
Makkelijker: de eerste speler die valt, of zijn 2de voet moet plaatsen verliest.
- Spelers starten in pomphouding en gaan op deze manier proberen elkaar uit balans te brengen door via de handen en armen een duel aan te gaan. De eerste speler die met een ander lichaamsdeel van voeten en handen de grond raakt, verliest. Veiligheid: spelen op matjes!

VANGEN EN WERPEN

Oefenvormen in vangen en werpen:

- met 1 handen (voorkeurshand of niet?) of met 2 handen, zowel het vangen als werpen
 - Voorbeelden:
 - werpen met 2 handen, vangen met 1 handen
 - afwisselend enkel met rechter-of linkerhand vangen
 - werpen met je slaghand naar de partner, partner vangt de bal ook enkel met zijn slaghand
- onderhands of bovenhands vangen en werpen
 - Voorbeelden:
 - onderhands werpen en onderhands vangen
 - onderhands werpen en boven het hoofd vangen
 - bovenhands vangen en bovenhands wegduwen
- gericht werpen: kort/ver, links/rechts, hoog/laag
 - Voorbeelden:
 - er ligt een turnmat centraal in het terrein aan de overzijde, de bal moet voor/achter/links/rechts van de mat geworpen worden
 - er liggen hoepels aan de overzijde (kort/ver, links/rechts) en je probeert je bal naar de hoepel te werken
 - er is een lint gespannen tussen de antennes, de bal onder en boven het lint werpen
 - bal hoog werpen, op maximale hoogte klappen, maar laag tegen de grond vangen
- meteen vangen of na bots
 - Voorbeelden:
 - bal vangen na 1 bots
 - bal vangen na x-aantal botsen (trainer geeft aan)
 - bal vangen na plukken en dribbel
 - bal rechtstreeks vangen
- naar een doel
 - Voorbeelden:
 - groot of klein doel: naar een mat of naar een hoepel
 - laag of hoog doel: naar een mat of basketbalring
 - dichtbij of ver
- vanuit verschillende posities
 - Voorbeelden:
 - vanuit een zittende positie
 - kniezit
 - rechtstaand
- met verschillende voorwerpen:
 - Voorbeelden: volleybal, tennisbal, ballon, tube, krantenprop, indiacca, pittenzak, ...
- individueel, per 2 (afwisselend, gelijktijdig, met/tegen elkaar, ...)

BALBAANINSCHATTING

Dribbelen:

Een vaardigheid waarbij een voorwerp door een herhalend contact de bal in beweging blijft. De bal wordt gedribbeld ter hoogte van de heup met steeds de tegenovergestelde voet voor. Zorg voor een duwende beweging (vanuit schouder, elleboog, pols en vingers).

Oefenvormen in dribbelen:

- met 1 hand of 2 handen (voorkeurshand of niet?)

Voorbeelden:

- dribbelen met 1 hand (rechts of links), dribbelen met 2 handen
- 2x dribbelen met 2 handen, 1x met rechts, 2x met 2 handen, 1x met links

- hoog/laag

Voorbeelden:

- zo laag mogelijk tegen de grond dribbelen
- krachtig duwen op de bal zodat hij zo hoog mogelijk botst en dan zo vaak mogelijk onder de bal door lopen

- in verschillende richtingen

Voorbeelden:

- ter plaatse dribbelen
- dribbelen terwijl de speler een bepaalde afstand aflegt

- met verschillende materialen

Voorbeelden: volleybal, tennisbal, basketbal, ...

Kinderen leren het makkelijkste dribbelen met een grote bal, vervolgens kan je de overstap maken naar een kleine bal.

- bal in het zicht of rondom aan het kijken

Voorbeelden:

- dribbelen zonder extra opdracht
- dribbelen terwijl je een medespeler of voorwerp moet tikken

Functionele opwarmingen voor 1-1 en 2-2

Voordat je start met het opstellen van je algemeen gedeelte is het belangrijk om stil te staan bij een aantal belangrijke zaken.

- *Op welk niveau zitten mijn spelers?*
 - *1A, 1B, 1C, 1D of 1E?*
 - *2.0 vorm 1, 2.0 vorm 2, 2.0 vorm 3, 2.0 vorm 4 of 2.0 vorm 5?*
 - *2A, 2B of 2C?*
- *Altijd (zo veel mogelijk) met bal: tennisbal, starter, strandbal, ballon, lichte bal, volleybal,?*
- *Individueel, in duo of in groep?*
- *Koppelen aan tactische aspecten?*
 - *als... dan...*
 - *met / tegen*
 - *voor-tijdens-na*
- *Hoe aanbieden?*
 - *in reeksen*
 - *via een doorschuifstelsel*
 - *in spelvormen*

Probeer zoveel mogelijk te variëren in wat je aanbiedt tijdens het algemeen gedeelte om het uitdagend te houden voor je spelers.

ONDERHANDS

Oefenstof om een goed raakvlak van de onderarmen te trainen:

Elke speler heeft 1 ballon.

- *Ballon jongleren in de ruimte.*
- *Enkel jongleren op de onderarmen, zowel rechts als links. (vrije keuze? vast ritme?)*
- *Eventueel met gebruik van extra lichaamsdeel (2x onderarmen, 1x met het hoofd)*
- *Wie haalt 20 contacten? Wie behaalt de hoogste reeks?*
- *Zijn de spelers klaar om dit met een strandbal of volleybal te doen?*
- *Oefening kan ook uitgebreid worden naar 2 spelers die beurtelings de ballon raken*
- *Om eventueel de ruimte te beperken, elke speler voert 2 contacten uit en moet als na-actie de kegel gaan tikken.*

Variaties om een goed raakvlak van de onderarmen te trainen:

- *gebruik van een flingo*

Oefenstof om goed voetenwerk te trainen:

Per 3, 1 bal.

Speler A staat met bal aan kant A.

Speler B staat zonder bal aan kant B, speler C staat in de hoepel aan het net aan kant B.

- A werpt de bal over het net, speler B vangt de bal.
Op het moment dat speler B de bal vangt staat hij met zijn voeten georiënteerd naar de hoepel van speler C. (oriëntatie naar de setter)
Vervolgens werpt speler B de bal naar speler C in de hoepel.
- Idem, bal vangen, controleworp en onderhands spelen naar speler C in de hoepel.
- Idem, bal gecontroleerd onderarms spelen voor jezelf, bal vangen, controleworp en onderhands spelen naar speler C in de hoepel.
- Werpt speler A de bal over naar verschillende zones in het terrein zodat speler B vanuit verschillende richtingen moet oriënteren naar de hoepel?
- Kan speler B speler C aantikken voordat hij de bal vangt? Werpt/speelt speler B zijn bal dus hoog genoeg?
- Hoeveel goede acties behaalt speler B op 8 ballen?
- Geeft speler C feedback over de kwaliteit van de actie van speler B?

Oefenstof om een goede balbaaninschatting bij het onderhands spelen te trainen:

Per 2, 1 kegel en 1 tennisbal.

- Speler A heeft de kegel omgekeerd vast tussen de onderarmen.
Speler B werpt de tennisbal omhoog, de tennisbal mag 1x botsen en speler A vangt hem op in de kegel.
- Idem, maar zonder bots.
- Idem, maar de bal wordt over het net geworpen.
- Idem, maar de bal wordt links/rechts/kort/diep geworpen.
- 8 goede acties en dan wisselen van taak.
- Is er communicatie voordat de bal wordt opgevangen?

Variatie om een goede balbaaninschatting bij het onderhands spelen te trainen:

- gebruik van hoepel en volleybal
- gebruik van een flingo

BOVENHANDS

Oefenstof om een goede uitstrekking te maken

- Individueel controletoeets / toets in de lucht spelen: na het maximaal uitstrekken blijven de handen hoog en wordt er op deze maximale hoogte in de handen geklapt.
Vervolgens kan de bal ofwel gevangen worden (op maximale hoogte) ofwel kan er doorgespeeld worden.
- Individueel rechtstreeks in de ruimte toetsen: tussen elk contact wordt de grond getikt, waarna de speler opnieuw volledig moet rechtekomen en volledig uitstrekken.

Oefenstof aan de muur

- Individueel kunnen ze de handenplaatsing inoefenen tegen de muur. Spelers starten in kniezit met de bal op de grond. De speler zetten hun handen rond de bal en brengen vervolgens de bal omhoog, tot boven/voor het hoofd. Van hieruit duwen ze de bal dan maximaal uit hun armen, maar vooral polsen, tegen de muur. Er kan ofwel naar reeksen toe gewerkt worden, ofwel puur focus op handenplaatsing en elke keer gestart worden vanaf de grond.
- Individueel rechtstreeks tegen de muur spelen: laat de spelers een lijn of tegel uitkiezen als doel, en elke bal moet op dit doel gespeeld worden. Vervolgens kan er gevarieerd worden in de afstand ten opzichte van de muur.

- Per 2 werken aan de muur: ook hier kiest elk duo een doel op de muur. Een speler start met een gespeelde bal tegen de muur en neemt vervolgens deze bal ook weer bovenhands aan, dit contact wordt hoog in de ruimte gespeeld. Partner neemt de bal over en speelt op zijn beurt rechtstreeks tegen de muur.

Oefenstof om een goede inschatting te leren maken van de positie waar de bal gespeeld moet worden (boven en voor het lichaam):

Per 2, 1 kegel + 1 tennisbal

- Speler A botst de tennisbal, speler B houdt de kegel omgekeerd boven het hoofd vast en vang de tennisbal op.
- Idem, maar de tennisbal wordt gegooid.
- Idem, maar speler B wordt verplicht om eerst een verplaatsing te maken (voorwaarts/achterwaarts/zijwaarts).
- Idem, maar tennisbal wordt geworpen vanuit de achterzijde (bal in de rug...)
- Hoeveel goede acties kan men spelen?

Oefenstof om gericht bovenhands over te spelen te trainen:

Individuele, ieder 1 bal

Er ligt een turnmat aan de overzijde.

- Speler A botst de bal, speelt een controletoeft en speelt bovenhands over naar de mat.
- We verkleinen het doel en de mat wordt vervangen door een hoepel.
- Op welke afstand wordt de mat gelegd? 4.5m? 3m? ...?
- Er liggen 4 gekleurde markeerschijven in het terrein (kort/ver/links/rechts). De trainer roept rond welke kleur de hoepel geplaatst moet worden, dat wordt het doel om naartoe te spelen.
- Idem, maar na een 2.0 opbouw? Welke vorm?

SLAG

Oefenvorm om een goede slaghand te creëren - float (open, gespannen)

Elke speler heeft 1 ballon.

- de ballon laten zweven tegen de handpalm en door de zaal lopen
- de ballon via korte contacten door de ruimte slaan (bovenhands), zowel met R als L hand
- de ballon zo ver mogelijk slaan
- de ballon eerst onderhands omhoog slaan en dan bovenhands op het hoogste punt opnieuw voorwaarts slaan

Oefenvorm om een goede slaghand te creëren - spin (open, ontspannen)

Elke speler heeft een volleybal.

- de bal onderhands slaan met spin
- belangrijk: tegenovergesteld voet staat voor, laag spinnen, kort contact, onder de bal door zwaaien, de bal draait na het slagcontact naar jou toe
- zowel met R als L
- 2x laag, 1x hoog spinnen (werken in de hoogte)
- idem, en dan vangen met 2 handen op het hoogste punt

- 2x laag/kort, 1x hoog/ver spinnen (werken met afstanden)

Oefenvorm om polsslag te trainen:

Individueel, 1 bal, 1 laag net

Er wordt een laag net gespannen (kniezit, polshoogte), eventueel schuin hangen.

- De speler werpt de bal over het lage net. (Lukt dit met een volleybal of eerst een kleinere bal nemen? Tennisbal?)
- Idem, maar opwerpen en slaan over het lage net.
- Idem, maar gericht slaan op een turnmat/hoepel/...

Oefenvorm om gericht te leren slaan:

Individueel, 1 tennisbal, kegels

De kegels staan op een bank naast elkaar.

- Speler A werpt de tennisbal naar de kegels en probeert deze omver te werpen.
- Probeer ook eens met je niet-slaghand.
- Werpen met andere voorwerpen: vortex, tubes, ...?
- Slaan met een andere bal: starter, strandbal, volleybal, ...?
- Vanaf welke afstand ga je werpen/slaan?
- Individueel je kegels tellen of in groep tegen elkaar spelen?

Variaties om gericht slaan te leren trainen:

- Grote bossaball in het midden van het terrein en proberen te raken.