



# **Volley @School**

# Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



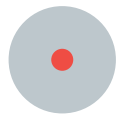
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



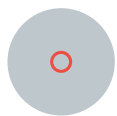
Volleybal



Kegels/potjes



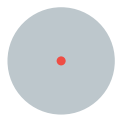
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



# Les B

**Tijdens deze initiatielessen kunnen kinderen op een laagdrempelige manier kennis maken met volleybal en zo doorstromen naar de club.**

---

Via het project Volley@School kan je je club in de kijker zetten in de nabijgelegen scholen. Volley Vlaanderen ondersteunt de deelnemende clubs door hen oefenbundels aan te bieden waaruit de trainers inspiratie kunnen halen voor het geven van de initiatielessen.

## **OPBOUW**

Er zijn drie oefenbundels, elk voor een aparte leeftijdscategorie. Per graad zijn er twee uitgewerkte lessen:

- Les A: voorzie 1 bal/kind
- Les B: voorzie 1bal/2 kinderen

Iedere bundel volgt dezelfde opbouw en structuur, gelijkaardig aan een training.

- Algemeen gedeelte / Specifiek gedeelte / Spelvormen

## **AANDACHTSPUNTEN**

Belangrijk voor kinderen van de eerste graad:

- Kinderen zijn individualistisch. Laat ze veel alleen werken. Samenwerken is moeilijk.
- Veel afwisseling is nodig. Stap snel over naar een nieuwe opdracht.

Focus van de les:

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

Houding van de trainer:

- Deze is essentieel. Jij bent het gezicht van de club en hun eerste contact met volleybal.
- Enthousiast, met veel uitstraling.
- Kinderen positief aanmoedigen en stimuleren.

### **TIP**

Breng je eigen materiaal (een lang lint, ballen, kegeltjes) mee. De meeste scholen hebben dit niet of niet voldoende.

## TIMEMANAGEMENT

Tijdens een standaardles zijn er 35-40 minuten effectieve lestijd. Je hebt dus beperkte tijd om kinderen enthousiast te maken voor volleybal. Deze oefeningen zijn dan ook opgebouwd om het maximale uit deze beperkte tijd te halen. Bij elk onderdeel staat er hoeveel minuten je er ongeveer aan kan spenderen. Houd je tijd dus goed in het oog! Zet op voorhand al je materiaal klaar, zoveel mogelijk op de juiste plaats, zodat je daar tijdens de les zo weinig mogelijk tijd mee verliest. Hang het net al op voor de les begint, ook al heb je dat misschien nog niet nodig tijdens de eerste oefening.

## OEFENINGEN

### OEFENINGEN

De oefeningen geven steeds verschillende mogelijkheden om uit te breiden of af te dalen.

- Doe niet alle uitbreidingen, houdt de tijd in het oog.
- Kies de uitbreidingen in functie van de noden van jouw groep, durf snel aan te passen.
- Indien mogelijk kan je individueel differentiëren.
- Op basis van de beschikbare oefenstof kan je ook een eigen les samenstellen.

### SPELVORMEN

De spelvormen zijn altijd een vorm van SmashVolley

- Durf overschakelen naar een moeilijkere of makkelijkere vorm in functie van de noden van jouw groep.
- Je kan de na-acties aanpassen in functie van het beschikbaar materiaal en terrein.
- Je kan er ook voor kiezen om een andere spelvorm aan te bieden dan SmashVolley. Houdt er dan rekening mee dat de kinderen nog niet kunnen volleyballen.

## THEMA

Aanval, opbouw naar smashvolley.

### AANDACHTSPUNTEN AANVAL

Opbouw

- Onderhands werpen
- Bovenhands werpen, met twee handen
- Bovenhands werpen, met één hand
- Bovenhands werpen, met één hand, start vanuit X-houding (wapening)
- Slag, bal uit de hand slaan
- Slag, bal opgooien en slaan

Aandachtspunten

- Wapening: start vanuit X-houding
- Arm hoog: bal hoog raken
- Slaan met harde hand



# Introductie

🕒 4 minuten

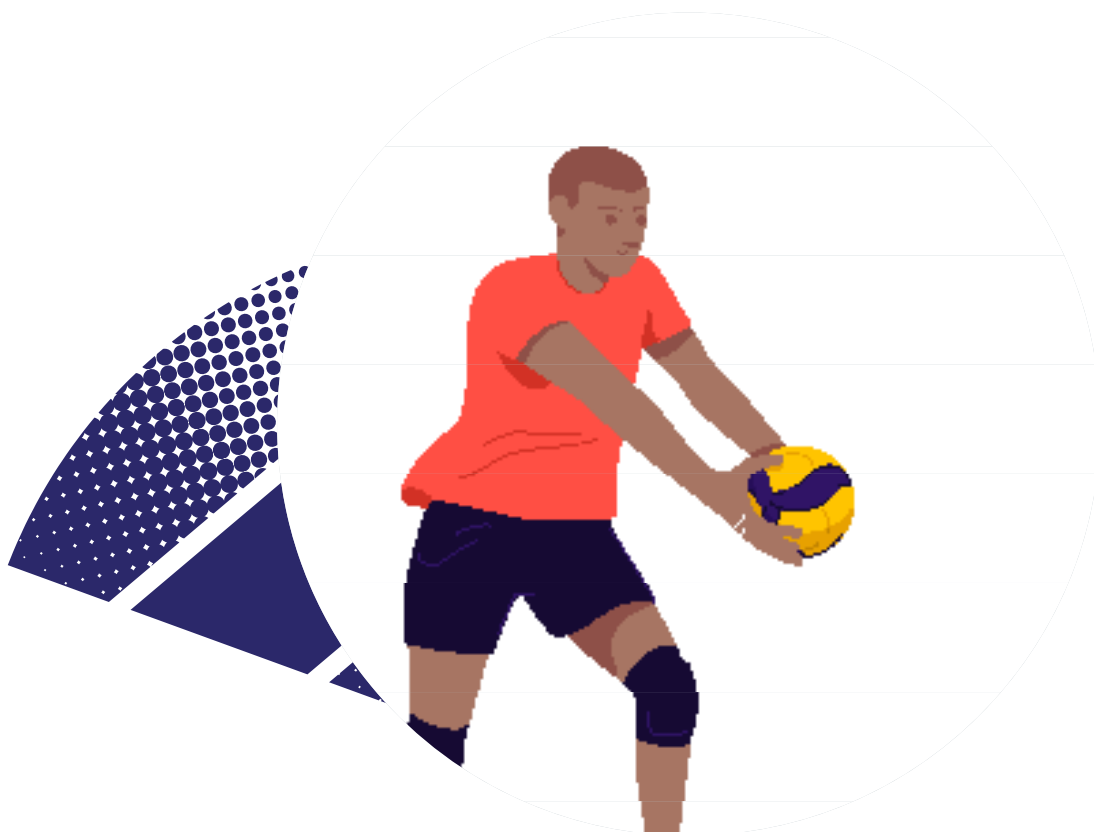


## VOORSTELLING

Stel jezelf en je club voor. Leg uit wat je komt doen.

### OEFENSTOF

- Maak de kinderen enthousiast voor je onderwerp: aanval.
- Je kan enkele vragen stellen zoals "welke technieken zijn er in volleybal volgens jullie?" (Doe deze ook even voor), "welke techniek is de allerleukste?", "Willen jullie ook graag leren om zo hard op een bal te slaan?"



# Algemeen gedeelte



🕒 8 minuten

## MATERIAAL

- Een net (of een rekker ), 1 bal per 2 kinderen.

## RUIMTE

- Hang het net laag, zodat de kinderen er makkelijk over kunnen slaan, maar laat het vanonder los hangen, zodat ze er nog onderdoor kunnen. Zo hangt het meteen goed voor de rest van de les.
- De kinderen verspreiden zich per twee over de hele zaal. Zorg dat de kinderen niet onder het net zitten of onder het net door moeten rollen.

## UITLEG

De kinderen verspreiden zich per twee en met een bal over de zaal en voeren onderstaande oefeningen uit. Om een nieuwe opdracht uit te leggen roep je 'STOP'. Alle kinderen moeten dan ter plaatse in een (volleybal)standbeeld veranderen en naar jou kijken. Je legt snel de volgende opdracht uit en doet die even voor. Bij 'START' zoeken de kinderen een nieuwe partner en mogen ze opnieuw beginnen met de oefening.

### In spreidzit zitten met de voeten tegen elkaar en de bal naar elkaar rollen

- Met 2 handen
- Met 1 hand
- Met 2 vingers
- Met de elleboog

### Idem vorige oefening, maar de kinderen gaan nu ongeveer 2m uit elkaar zitten

### Kinderen gaan op hun buik liggen nu, op ongeveer 1,5m uit elkaar

- Bal met 2 handen duwen (toetsbeweging)
- Bal met 1 hand duwen
- Bal vastpakken, rol maken (naar de rug en terug naar de buik) en dan wegduwen. Afwisselend naar links en rechts rollen.

### Kind A legt zich op de rug, met de armen en benen open.

- Kind B rolt de bal rond kind A, zonder deze aan te raken. Hij moet constant contact met de bal behouden. Daarna wissel.

# Specifiek gedeelte



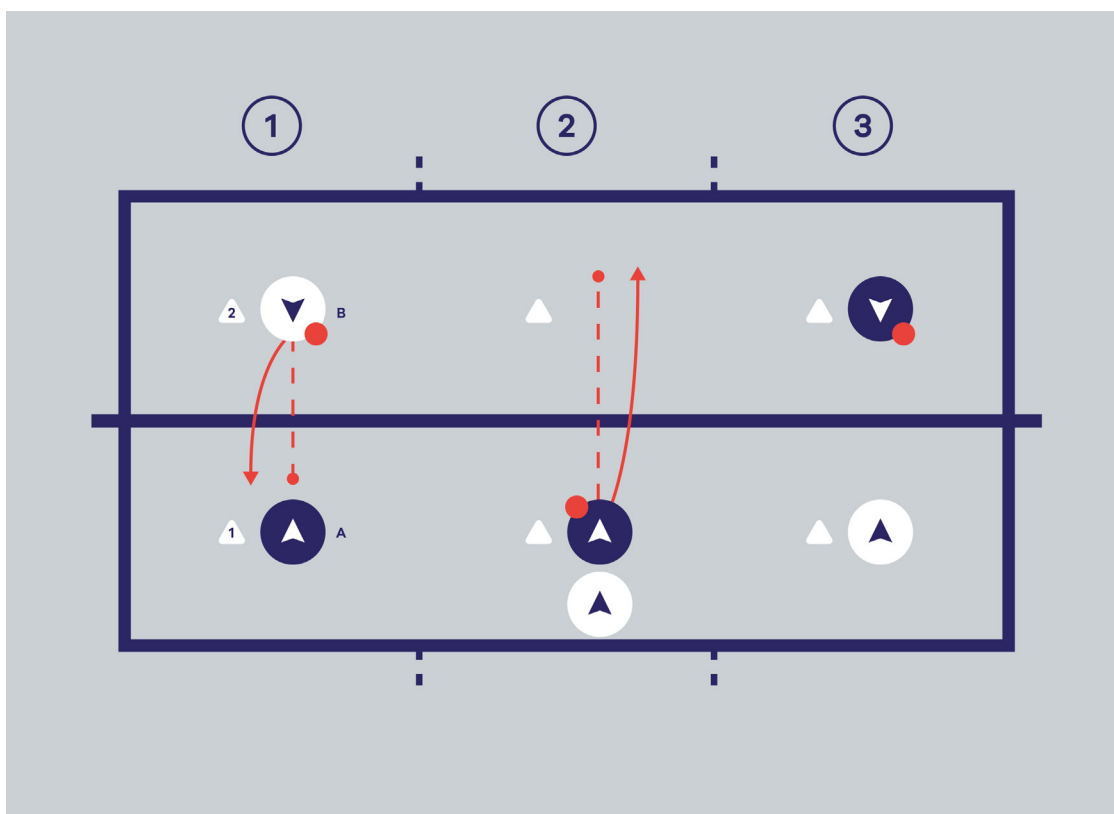
🕒 10 minuten

## MATERIAAL

- Een net (of een rekker), 1 bal per 2 kinderen, 1 kegel per kind (of duidelijke lijnen die het startpunt kunnen aangeven)

## RUIMTE

- Hang het net laag, zodat de kinderen er makkelijk over kunnen slaan, maar laat het vanonder los hangen, zodat ze er nog onderdoor kunnen.
- Voorzie ruimte van ongeveer 1.5m tot 2m breedte per duo aan het net. Indien hier niet voldoende ruimte voor is, kan je in elk groepje een reserve zetten.



## UITLEG

### FASE 1

Kind A gaat in spreidzit zitten op ongeveer 3m van het net (aan kegel 1), kind B gaat op ongeveer 3m aan de andere kant van het net staan (aan kegel 2) en heeft een bal vast. Kind B rolt de bal over de grond naar kind A, die de bal stopt tussen de benen (gelijkaardig aan het algemeen gedeelte). Kind B loopt hierna naar de overkant en gaat op de plaats van A zitten, aan kegel 1.

### FASE 2

Kind A rolt ondertussen met twee handen de bal onder het net door naar de overkant, loopt erachter en probeert de bal tegen te houden voor de achterlijn.

### FASE 3 (= FASE 1)

Daarna gaat kind A aan kegel 2 staan en rolt de bal naar B, die ondertussen in spreidzit neerzit aan kegel 1 en zo herhaalt de oefening zich.

→ Indien er een reserve is, start deze met bal achter kind B.

#### Uitbreidingen voor het kind dat neerzit (aan kegel 1)

- Rollen met 1 hand
- Rollen met de elleboog
- Ontvangen en wegduwen van de bal in buiklig, met 2 handen
- In buiklig, met 1 hand
- In buiklig, rollen, wegduwen

#### Uitbreidingen voor het kind dat de bal gaat halen en terugrolt (aan kegel 2)

- Rollen met 2 handen
- Rollen met 1 hand
- Over de grond slaan met 1 hand
- Onderhands over het net gooien. De partner ontvangt de bal dan rechtstaand, om vervolgens te gaan zitten en de eigen oefening uit te voeren.





# Spelvormen

🕒 12 minuten

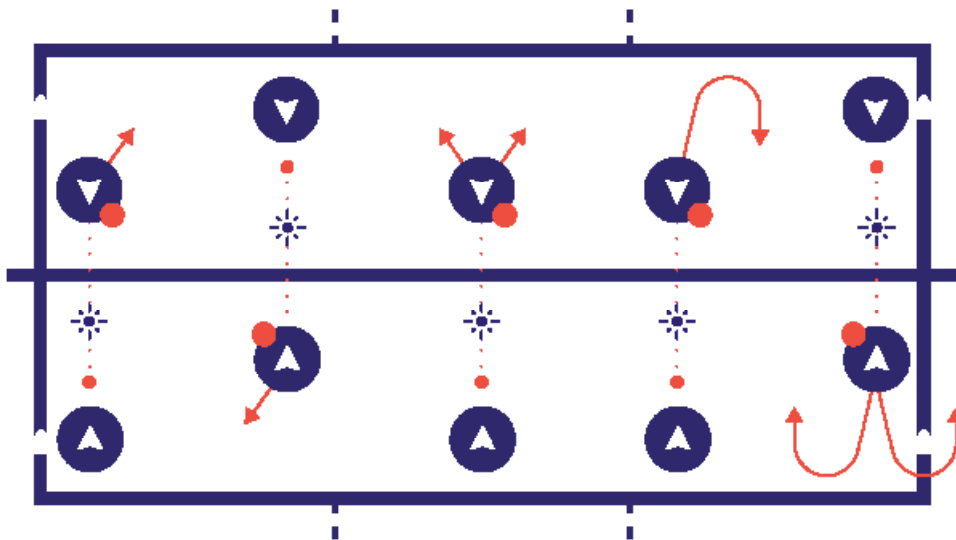


## MATERIAAL

- Een net (of een rekker), 1 bal per 2 kinderen en kegels

## RUIMTE

- Baken veldjes af met kegels van ongeveer 2m breed en 3m lang. Bij voorkeur is er ook nog voldoende ruimte achter het veldje.
- Aan elke kant van het net staat 1 kind. Indien er te weinig ruimte is kan je de veldjes iets kleiner maken of een reserve zetten achter het veld.
- Hang het net laag, zodat de kinderen er makkelijk over kunnen slaan, maar laat het vanonder los hangen, zodat ze er nog onderdoor kunnen.



## UITLEG

spelvorm 1-1 met na-actie, zodat de kinderen terug achter in hun veld gaan staan. Kind A loopt met de bal naar het net en gooit de bal over het net, richting de grond. De bal moet 1x botsen. Na 1 bots, vangt kind B de bal, loopt naar het net en speelt de bal terug over op dezelfde manier. Na het overspelen van de bal draaien de kinderen zich om en lopen naar de kegel voor de na-actie.

## NA-ACTIE

(verschillende mogelijkheden, mee te variëren met andere uitbreidingen):

- Kegel 1 van je veldje tikken
- Kegel 2 van je veldje tikken
- Afwisselend kegel 1 en kegel 2 tikken: na elk punt een andere kegel.
- Rond kegel 1 lopen
- Rond kegel 2 lopen
- Afwisselend rond kegel 1 en kegel 2 lopen: na elk punt een andere kegel.

## UITBREIDINGEN

- Gooien, verplicht met 1 hand
- Bal in 1 hand vastnemen, met de andere hand de bal over het net naar beneden slaan (aanval).
- Bal opgooien en slaan
- Starten vanuit onderhandse opslag (indien geoefend tijdens het specifiek gedeelte)

## AFDALINGEN

- Bal mag meer dan 1 keer botsen
- Weglaten van de na-actie



# Afsluiter

🕒 3 minuten



## PRAATJE

Vraag aan de kinderen wat ze geleerd hebben en of ze het leuk vonden. Herhaal nog eens van welke club je bent en wanneer ze kunnen komen meetrainen bij jullie.

## PLAATJE

Geef een flyer mee met alle info over de club, mogelijke trainingsmomenten en eventueel een smashvolley toernooi waaraan ze kunnen deelnemen.

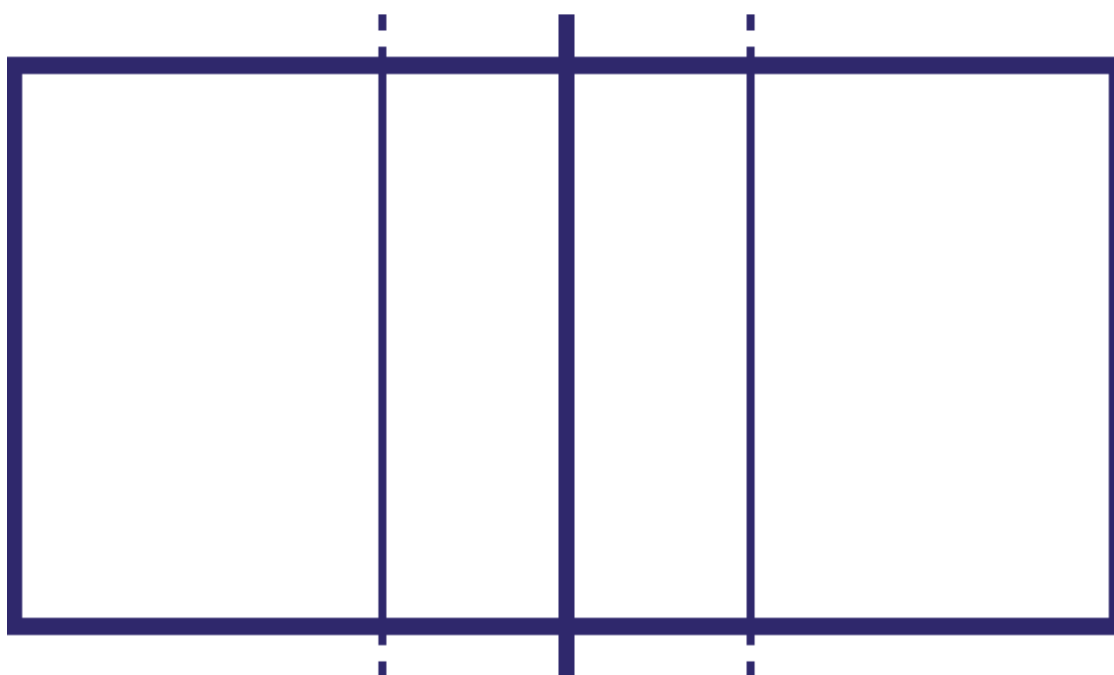
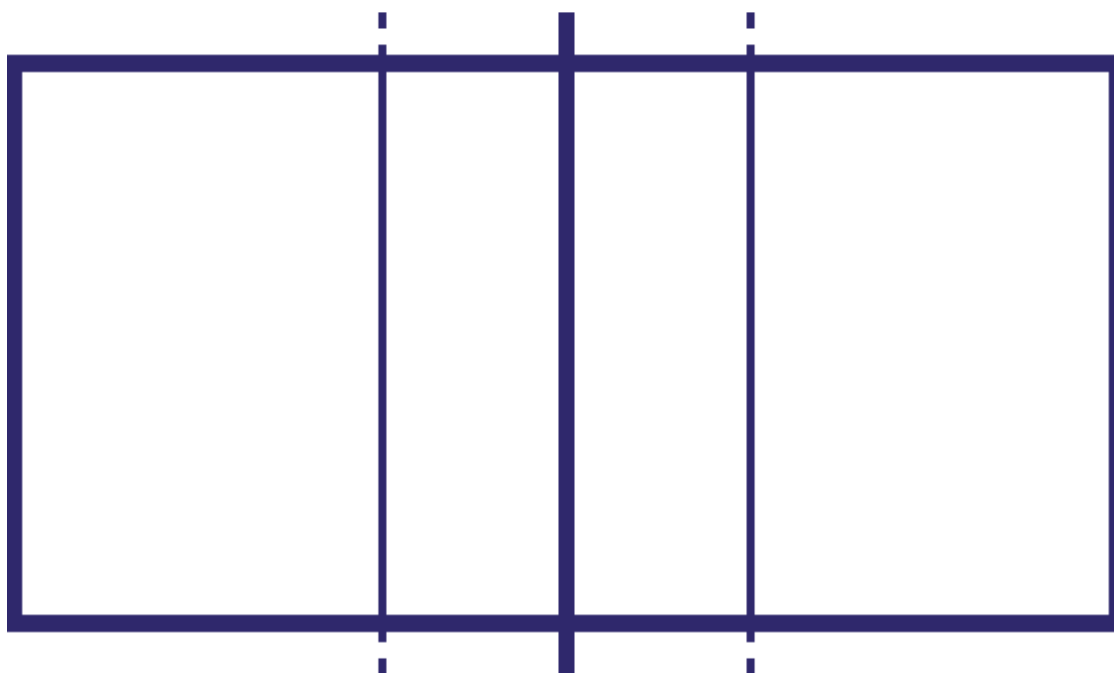
## TIP

Zet aan de achterkant van de flyer een spelletje voor de kinderen (bv. Kruiswoordraadsel over volleybal) zodat ze dit zeker bijhouden.





# Veldjes





Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Ann Vanwittenbergh** (projectverantwoordelijke Volley@School, Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Lore De Smedt**.