



Welke activiteit wil je graag organiseren? Volley Vlaanderen werkte enkele voorstellen uit die je kan gebruiken om een leuk ouder-kind moment te creëren. Je kan uiteraard ook je eigen initiatief op poten zetten, dan kan je hier inspiratie opdoen.

Met de organisatie van een ouder-kind activiteit kan je via het jeugdsportfonds 30 punten verzamelen voor jouw club.

WAAR MOET JE ALLEMAAL AAN DENKEN?

Doelstelling:

- Wat wil je met de activiteit bereiken? (clubbinding, sfeer, ...)

Deelnemers:

- Wat is je doelgroep?
- Hoe oud zijn de kinderen?
- Wat is hun volleybalniveau?

Locatie:

- Doe je de activiteit in de sporthal, op een beachterrein of elders?
- Wat met de kleedkamers?
- Heb je een EHBO-koffer voorzien?
- Wat bied je aan van eten en drinken nadien?

Datum

- Op welke dag en tijdstip gaat de activiteit door?
- Moeten de deelnemers hier apart voor inschrijven en zo ja wanneer?

Vrijwilligers

- Wie zorgt er voor de organisatie?
- Wie doet wat voor, tijdens en na de activiteit

Thema

- Wil je de activiteit aankleden met een leuk thema?

Randanimatie

- I.f.v een eventueel thema
- Wil je muziek tijdens de activiteit?
- Wens je een activiteit na het toernooi (Kinderdisco, BBQ, ...)

Communicatie

- Promotie via sociale media, email, affiches en de website
- Geef steeds alle nodige info
- Vergeet niet om na de activiteit je medewerkers en deelnemers te bedanken.

DENK NA OVER JE THEMA



Denk na over je thema. Wat past er bij de doelgroep? Hoe oud zijn de kinderen en hoe ziet hun leefwereld eruit? Je kan rekening houden met speciale dagen in het jaar of net kiezen voor iets anders leuks.

Laat je doelgroep weten wat het thema is en geef een eventuele dresscode mee.

TRAININGSOPBOUW

Denk na over een trainingsonderwerp en probeer dit zo goed mogelijk te linken met het gekozen thema. Welke handelingen of bewegingen kan je koppelen met je thema en hoe communiceer je dit met de deelnemers? Geef je als trainer de oefening, werk je met kijkwijzers of met video's?

Zorg ervoor dat het ouder kind contact centraal staat. Hoe zorg je voor interactie tussen beide? Zorg ervoor dat ze de opdrachten met twee moeten uitvoeren en let op het moeilijkheidsniveau. Niet elk kind kan hetzelfde dus probeer ook hier iedereen voldoende uit te dagen.

DOEL

Er wordt een parcours opgesteld met specifieke volleybaloefeningen. Het kind en de ouder krijgen een speelkaart waarop de verschillende oefeningen staan. Voor elke oefening hebben ze 6 pogingen om deze 3 keer te doen lukken (dus elk heeft 3 pogingen). Indien het hen samen lukt, krijgen ze een stempel op de speelkaart. Lukt het hen niet, dan wordt er niets aangeduid op de speelkaart. Ze mogen dezelfde oefeningen verschillende keren uitvoeren, maar er moet wel rekening gehouden worden met anderen die staan te wachten.



DOELGROEP

De doelgroep hier is U11. De oefeningen kunnen aangepast worden volgens het niveau.

DE TRAINING

Legende

Ouder



Kind



Bal



Net



Afgebakende zone



Potjeslijn



Basketring



Korf



Hoepel



Mat



Bank met kegels



Muur



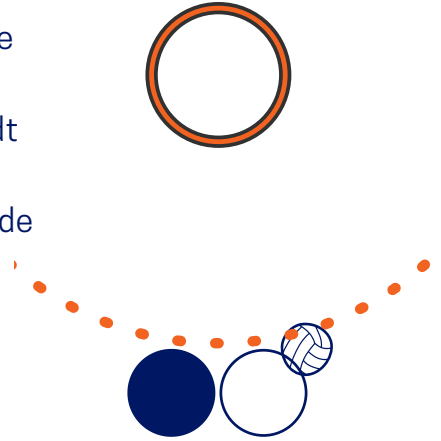
Oefening 1:

Kind en ouder staan op 4 meter van de basketring. Op 2 meter van de ring is een lijn (of markeerschijfjes).

De bal wordt lichtjes opgeworpen. Na een balbots achter de lijn wordt de bal onderhands naar de ring gespeeld. Indien de bal op de bovenkant van de ring botst, wordt een punt gescoord. Als de bal in de ring gaat, worden er direct 3 punten gescoord.

Afdaling:

- De bal kan lichtjes worden gegooid en direct onderhands worden gespeeld
- De bal kan onderhands worden gegooid



Oefening 2:

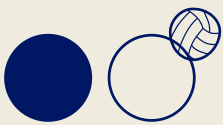
Op een muur werd een vierkant getekend (of geplakt) van ca. 1m op 1m. Eén van beide mag beginnen. De bal moet onderhands in het vierkant worden gespeeld na balbots (dus wanneer de bal van de muur komt, eerst laten botsen). Daarna mag de andere proberen. Indien 1 van beide 3 keer lukt, wordt er een punt gescoord.

Uitbreiding:

- De bal direct onderhands in het vak spelen

Afdaling:

- De bal die van de muur komt eerst vangen, lichtjes opgooien en bots en na de bots de bal onderhands in het vak spelen





Oefening 3:

Het kind staat met bal op 6 meter van het net en doet een opslag naar de mat (onderhands of bovenhands, afhankelijk van het niveau van het kind). Na 3 keer is het aan de ouder.

Afdaling:

- De afstand tot het net verkorten
- De bal met 1 arm gooien

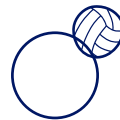


Oefening 4:

Het kind staat met bal op ca. 3m van de bank waarop 3 kegels staan. Het kind heeft 3 pogingen om minstens 1 kegel van de bank te slaan. Indien er na 3 pogingen nog kegels op de bank staan, mag de ouder proberen.

Afdaling:

- De bal met 1 arm van de bank gooien





Oefening 5:

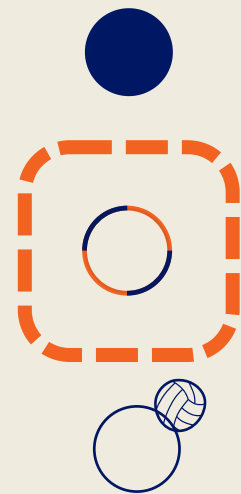
Aan het net staat een korf. De ouder staat aan de overkant met bal. De ouder gooit de bal over het net, voorbij de markeerschijfjes (op ca. 1,5 meter achter de korf. Het kind toetst de bal na een balbots naar de korf. Indien de bal op de bovenkant van de korf botst, wordt er een punt gescoord. Indien er in de korf wordt getoetst, worden er direct 3 punten gescoord. Na 3 pogingen is het aan de ouder.

Oefening 6:

Er ligt een hoepel middenin een afgebakende zone (vb. een vierkant van 3m op 3m. De ouder gooit de bal op voor zichzelf en slaat de bal naar de hoepel. Het kind aan de overzijde vangt de bal en slaat op zijn beurt. Indien de bal in de hoepel wordt geslagen of de hoepel raakt, wordt er een punt gescoord. Geen van beide mogen in het vierkant staan bij het slaan.

Afdaling:

- De afgebakende zone verkleinen
- De bal wordt met 1 arm gegoid

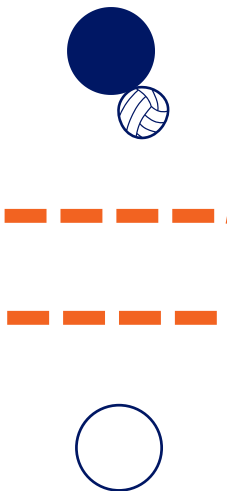


Oefening 7:

Ouder en kind staan in een hoepel tegenover mekaar aan het net. Het kind gooit de bal op voor zichzelf en toetst de bal over het net naar de ouder. Samen proberen ze 3 keer naar mekaar te toetsen zonder uit te hoepel te gaan.

Afdaling:

- Het net verlagen
- Geen net tussen beide
- Telkens eerst vangen



Oefening 8:

Ouder en kind staan tegenover mekaar met tussen hen een zone van ongeveer 4,5m breed. Het kind gooit de bal op voor zichzelf en speelt onderhands voorbij de zone naar de ouder. De ouder speelt op zijn beurt onderhands. Er moet 3 keer na mekaar worden gespeeld.

Afdaling:

- De zone verkleinen
- Onderhands spelen na een bots
- Telkens de bal eerst vangen



Om de deelnemers en hun ouders veel opdrachten te laten uitvoeren met elkaar kan je kiezen voor een laddercompetitie. Dit geeft de kinderen en ouders de mogelijkheid om spelenderwijs verschillende (volleybal)handelingen uit te voeren. Ook biedt dit een leuke vorm van competitie tussen de verschillende ouder-kind duo's.



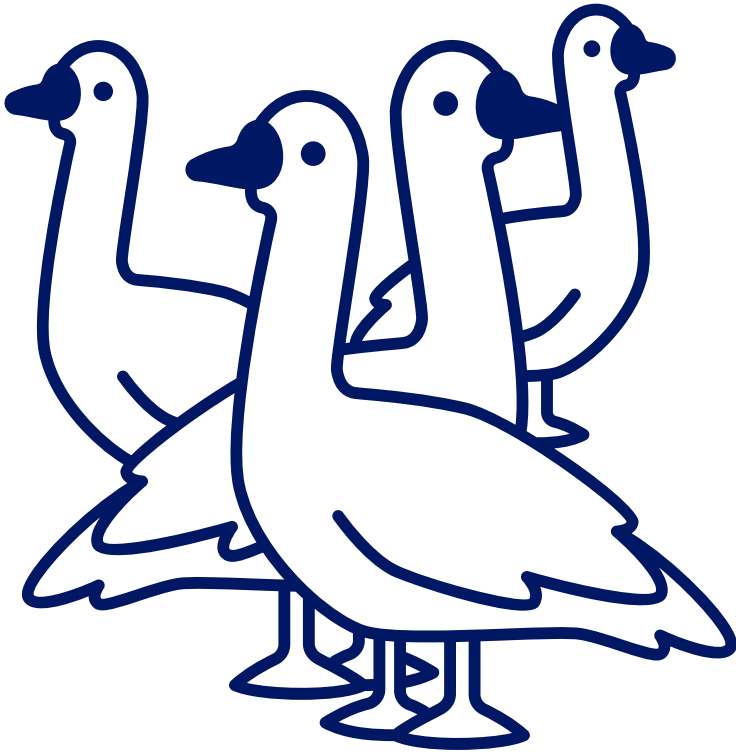
FAIR PLAY

Het is belangrijk dat zowel de ouders, als de kinderen beseffen dat fair play belangrijk is in de onderlinge wedstrijdjes. Benadruk dit ook bij aanvang van de laddercompetitie.

PRAKTISCH

Voor de activiteit dien je enkele zaken voor te bereiden, je kan de volgende vragen als richtlijn gebruiken:

- Wie zal er deelnemen en hoeveel opdrachten moet je dan voorzien?
- Welke opdrachten kunnen de deelnemers uitvoeren en welke materialen heb je hiervoor nodig?
- Hoe zal je het klassement of de ladder visueel weergeven voor je deelnemers?
- Wie start er waar op de ladder?
- Aan welke regels dienen de deelnemers zich te houden?
- Wie mag wie uitdagen?
- Welke opdracht moet er gespeeld worden, wie bepaalt dit? De uitdager, de uitgedaagde, een dobbelsteen, een rad, ...
- Voorzie je iets voor de winnaar of voor alle deelnemers?



Een ganzenbord geeft elk kind-ouder duo de kans om op hun eigen tempo verschillende opdrachten uit te voeren en de weg van het ganzenbord te volgen. Het ganzenbord zelf geeft je als begeleider de mogelijkheid om enkele leuke twists in het spel te verwerken en zo een spannende training vol volleybalplezier te organiseren.

PRAKTISCH

Voor de activiteit dien je enkele zaken voor te bereiden, je kan de volgende vragen als richtlijn gebruiken:

- Wie zal er deelnemen?
- Hoeveel tijd heb je en hoelang maak je je ganzenbord
- Welke materialen heb je nodig voor de opdrachten?
- Voorzie een groot en attractief ganzenbord met duidelijke instructies
- Aan welke regels dienen de deelnemers zich te houden?
- Welke opdracht moet er wanneer gespeeld worden? Zorg ervoor dat de opdrachten duidelijk zijn.
- Voorzie je iets voor de winnaar of voor alle deelnemers?

Tijdens dit toernooi nemen de verschillende ouder-kind teams het tegen elkaar op. Het is een leuke manier voor de ouders om kennis te maken met de volleybalsport, en voor de kinderen is dit een extra oefenmogelijkheid.

DE WEDSTRIJDEN

Op voorhand denk je best even na over de wedstrijdvorm:

- Welke spelregels zal je gebruiken (rekening houdend met de leeftijd)?
- Duren de wedstrijden een bepaald aantal minuten of ga je tot een bepaald aantal punten?
- Voorzie je een prijs voor de winnaars of voor alle deelnemers?
- Ga je voor 2 tegen 2 wedstrijden of werk je bvb. volgens een King of The Court systeem?
- Hoe groot maak je de velden?
- Hoe zal je het einde van de wedstrijden aankondigen (muziek, fluitsignaal,...)?

HET DRAAIBOEK

Het draaiboek is een overzicht van alle acties die voor, tijdens en na het evenement plaatsvinden. Dit gaat dus van de opbouw en voorbereiding tot de bekendmaking van de winnaars en eventueel het publiceren van de foto's nadien.

Om goed voorbereid te zijn maak je dus best een overzicht van alle acties en wie deze wanneer en waar zal uitvoeren. Dit geeft je een houvast en een document om op terug te vallen.

PRAKTISCH

Denk zeker eens na over:

- Hoe pak je de opwarming aan (een gezamenlijk spel, enkele oefeningen per twee,...)
- Wat met het toernooischema?
 - Sites zoals <https://fctoernooi.nl/> en <https://www.tournify.nl/> kunnen je hierbij helpen
 - Zorg dat dit schema duidelijk wordt meegegeven met de deelnemers
 - Wat is het maximale aantal ploegen?
- Word er een klassement bijgehouden en/of finalewedstrijden gespeeld op het einde (rekening houdend met de doelstellingen)?
- Bij eventuele rustmomenten kan je randanimatie voorzien (bvb. challenges, een hindernissenparcours, ...)



Waar:

Wanneer:

Wat:

Bevestig jullie aanwezigheid via:



**OUDER EN KIND:
KOM GEZELLIG SAMEN VOLLEYBALLEN!**

Waar:

Wanneer:

Wat:

Bevestig jullie aanwezigheid via:



**OUDER EN KIND:
KOM GEZELLIG SAMEN VOLLEYBALLEN!**