

U9 – VRIENDJESDAGEN

THEMA: SLAAN

Doelstelling: Tijdens de vriendjesdagen zet je als club in op het bekomen van meer leden en heb je de kans om je werking in de kijker te zetten. Tijdens deze open trainingen kunnen spelers op een laagdrempelige manier komen proeven van volleybal. Volley Vlaanderen ondersteunt clubs die deelnemen aan dit initiatief door hen o.a. deze oefenbundels aan te bieden. Trainers kunnen hieruit inspiratie halen om hun training op te bouwen.

Opbouw: De documenten zijn opgesplitst volgens 3 leeftijdscategorieën: **U9-U11-U13**. Deze hebben elk een eigen kleur. Iedere voorbeeldtraining bestaat uit dezelfde structuur en opbouw. Voor de U9-bundel bestaat de opbouw uit een **algemeen gedeelte, een specifiek gedeelte** en **spelvormen**.

Variaties: Per oefening zijn er een aantal variaties. De variaties zijn steeds opgebouwd van makkelijk naar moeilijk.

Tijdsduur: De training is voorzien om 1 tot 1 uur kwart te duren.

Aanpak: Houding van de trainer: Belangrijk naar spelers EN ouders! Op dat moment ben jij het gezicht van de club en hun eerste contact met volleybal.

- Enthousiast, met veel uitstraling.
- Spelers positief aanmoedigen en stimuleren zodat ze willen terugkomen

Aandachtspunten:

Focus van de les:

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

INTRODUCTIE (5')

Voorstelling: Stel jezelf en je club voor. Leg uit wat de bedoeling van de vriendjesdagen is.

Laat de nieuwe spelers zich voorstellen. Dit kan je doen door het volgende te vragen: “vertel je naam en geef een uniek kenmerk van jezelf”. Dit is een methode waardoor je makkelijker nieuwe namen kan onthouden.

Oefenstof: Maak de spelers enthousiast voor je onderwerp; 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...?”

ALGEMEEN GEDEELTE

OPWARMINGSSPEL: BALLONJAGERTJE

(6')

Doel:

- cardiovasculair
- spelvreugde
- kennis maken met het thema (slaan)

Organisatie: Alle kinderen hebben een ballon behalve een aantal tikkers, deze hebben een badminton shuttle. Verspreid in het terrein (afgebakend).

Uitleg:

De kinderen met ballon houden de ballon in de lucht door er op te slaan. De tikkers proberen de ballon met de shuttle te raken door er naar te gooien. Indien de tikker een ballon kan raken, mag deze verder met de ballon en is het andere kind de tikker.

PER 2 MET BALLON EN BAL

(15')

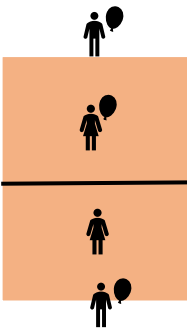
Doel:

- individueel slaan
- als...dan
- balbaaninschatting

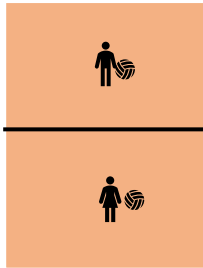
Organisatie: Per 2, bal en ballon, verspreid op het terrein

Uitleg::

- 1) De bal ligt op de grond. A slaat de ballon omhoog en tikt de bal, B slaat op zijn beurt en tikt de bal enz.
- 2) B heeft de bal. A slaat de ballon op, B rolt de bal naar A. B slaat op haar beurt op de ballon, A rolt de bal naar B enz.
- 3) Idem oef. 2 maar de bal wordt doorgegeven.
- 4) Idem maar de bal wordt gebotst naar mekaar.

<p>1 TEGEN 1 SMASHBALLON (2 x 6')</p> <p>Doel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - individueel slaan - controle - balbaaninschatting - na-actie uitvoeren <p>Organisatie: Per 4, 2 per 2 tegenover mekaar aan een laag net (ca. 1m50 hoog). 3 ballonnen. Terrein 3m op 4,5m 1 speler in het veld en 1 speler op de achterlijn met ballon.</p> <p>Uitleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opslag = de ballon over het net slaan op ong. 1m van het net - Tijdens = 1 controle en dan over het net slaan. Ondertussen houdt de medespeler op de achterlijn de ballon in de lucht. - Na-actie = Nadat de ballon over het net wordt geslagen, wissel met de speler op de achterlijn. - Punt = 1 van de ballonnen valt ; de ballon gaat niet over het net ; de ballon is buiten 	
---	---

SPECIFIEK GEDEELTE

<p>PER 2: SLAAN VIA BOTS OP DE GROND (12')</p> <p>Doel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slagtechniek: boven op de bal slaan (uit de hand) <p>Organisatie: Per 2, tegenover mekaar aan het net. Het net hangt laag (ong. 1m20). Onder het net is nog wat ruimte om de bal onder te rollen. 1 bal per kind.</p> <p>Uitleg:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) A in halve kniezit (rechtshandigen met rechterknie op de grond) en de bal rust op de linkerhandpalm. De rechterhand is boven de bal. B aan de overzijde in stand met een bal. A slaat de bal via bots over het net, B rolt zijn bal onder het net. Wissel na 5 kee 2) Idem oef 1. maar A slaat de bal vanuit stand. 3) A en B (in stand) slaan tegelijkertijd de bal over het net en vangen mekaars bal voor de bots. Hoeveel keer lukt het hen? 	
--	--

SPELGEDEELTE

1 TEGEN 1 SMASHVOLLEY

(3 X 5')

- Doel:**
- slaan via bots
 - balbaaninschatting
 - na-actie

Organisatie: Per 4, 2 per 2 tegenover mekaar aan het net. 1 speler in het terrein, 1 speler op de achterlijn. 1 bal. Het net hangt laag (ong. 1m20)

Uitleg:

- Opslag = De bal van aan het net uit de hand slaan (over het net).
- Tijdens = de bal eerst laten botsen, dan vangen en met de bal naar het net lopen. De bal van aan het net uit de hand slaan (over het net).
- Na-actie: Met de achterspeler wisselen maar eerst in mekaars handen klappen boven het hoofd.

