

U9 – VRIENDJESDAGEN

THEMA: ONDERHANDS VANGEN EN GOOIEN

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

1 OPWARMINGSSPEL: KORF-ESTAFETTE

(10')

Doel:

- cardiovasculair
- spelvreugde
- kennismaking met onderhands gooien

Organisatie: 2 korven met daarrond kegels op verschillende afstanden. De groep wordt in 2 teams verdeeld. Elk kind heeft een bal. De kinderen staan 2 per 2 op 7 meter van de kegels en vertrekken achter een lijn.

Uitleg:

Op signaal van de trainer, vertrekken de 2 eerste kinderen van elke groep. Terwijl ze naar de kegels lopen, voeren ze een opdracht uit. De opdracht wordt uitgevoerd over 6m. Na de opdracht, gaan ze in split over 1 van de kegels staan en werpen ze de bal onderhands naar de korf. Het volgende tweetal mag vertrekken als het vorige duo aan de kegels is.

Puntentelling: in de korf = 3 punten, op de bovenrand = 2 punten, tegen de zijkant = 1punt (punten voor de hele groep). Na 2' stopt de trainer de oefening. Welk groepje haalt de meeste punten?

Opdrachten:

- 1) Bal tussen de voeten en huppen
- 2) Op handen en voeten de bal voortduwen met het hoofd
- 3) Achterwaarts hinken op 1 voet en intussen de bal onder de andere voet voortdrijven
- 4) Op de buik al kruipend, bal in 1 van de armen
- 5) De bal met 1 hand voorttikken op de grond

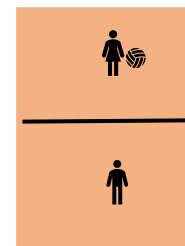
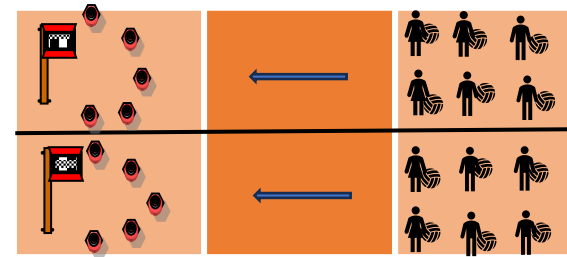
2 INDIVIDUEEL ONDERHANDS GOOIEN EN VANGEN IN SPLIT

(10')

Doel:

- vangen en werpen in split
- balbaaninschatting
- precies naar mekaar gooien

Organisatie: per 2, tegenover mekaar op 4m van het net, 1 bal



Uitleg:

- 1) A werpt de bal onderhands (in split) over het net en loopt naar de overkant (achter B). B vangt de bal in split en botst de bal door de gespreide benen naar A en loopt naar de overzijde. A rolt de bal naar B en wissel
- 2) Idem oef. 1 maar nadat B de bal heeft gevangen, botst deze de bal op met 2 armen en A vangt de bal in split vóór de 2^{de} bots. B loopt over en A rolt de bal achterwaarts door de gespreide benen.
- 3) B vertrekt nu aan het net. A botst de bal met 2 handen op de grond (= signaal voor B) en gooit dan onderhands over het net. Tijdens de balbots (signaal) verplaatst B zich achterwaarts. B moet de bal in split kunnen vangen vóór de bots. Wissel.
- 4) Idem oef. 3 maar de verschillende duo's proberen gedurende 2 minuten zoveel mogelijk punten te halen.

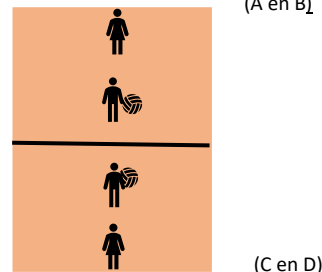
SPECIFIEK GEDEELTE**2 PER 2 AAN HET NET****(15')**

- Doel:**
- vangen en werpen in split
 - balbaaninschatting en timing
 - spelen met extra bal
 - voor-tijdens-na

Organisatie: 4 kinderen per veld (3m op 4,5m), 2 per 2, voor-achter mekaar

Uitleg:

- 1) A botst de bal door de benen naar B. Direct daarna gooit C de bal in split over het net naar A en loopt naar de overzijde (achter B). A gooit onderhands over naar D en loopt op zijn beurt naar de overzijde (achter D). B en D hebben nu de bal en de oefening herbegint.
- 2) Er ligt een extra bal bij C op de grond. Bij A ligt de bal eveneens op de grond. C heeft een bal vast. C gooit zijn bal in split over het net naar A en botst de bal die op de grond ligt, door de benen naar D + wisselt daarna met D van plaats. A vangt de bal die C heeft gegooid in split en gooit op zijn beurt over het net (naar D). A botst de bal die op de grond ligt naar B en wisselt met B.



SPELGEDEELTE

1 TEGEN 1

(2 X 6')

- Doel:**
- vangen en werpen in split
 - balbaaninschatting en timing
 - spelen met extra bal
 - voor-tijdens-na

Organisatie: (zie oefening 2 specifiek gedeelte)

Uitleg:

Er wordt gespeeld zoals in oefening 2 uit het specifiek gedeelte, maar tegen mekaar voor punten.
Er wordt beurtelings begonnen, ongeacht het punt werd gewonnen of verloren.
Na 6 minuten, wissel van tegenstander.

2 TEGEN 2

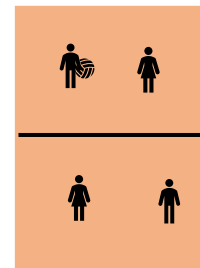
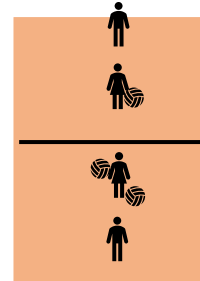
- Doel:**
- vangen en werpen in split
 - balbaaninschatting en timing
 - toetsen na bots
 - precisie

Organisatie: per 2 naast mekaar (1 bal per 4). Terrein: 3m op 4,5m)

Uitleg:

A gooit de bal in split over het net. Bij C en D: de bal die over komt, laten botsen. Na de bots wordt de bal naar de medespeler getoetst. Deze vangt de bal in split en gooit onderhands over het net. Na-actie: wissel van plaats.
Er wordt beurtelings begonnen, ongeacht het punt werd gewonnen of verloren.
Na 6 minuten, wissel van tegenstander.

Opmerking: indien het kind na de bots niet in staat is om te toetsen mag hij/zij de bal vangen in toetshouding en bovenhands gooien naar de medespeler.



(A en B)

(C en D)