

U11 – VRIENDJESDAGEN

THEMA: ONDERHANDS SPELEN NA OPWORP / SMASHVOLLEY

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, telkens met specifieke wijziging i.f.v. de respectievelijke categorie. Voor de U11-bundel bestaat de opbouw uit een **algemeen gedeelte, een specifiek gedeelte en spelvormen**.

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

Tijdsduur: De training is voorzien om 1 uur en een kwart tot 1,5 uur 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

KAARTENLOOP

(10')

Doel:

- cardiovasculair
- loop- en huppelvormen
- spelplezier
- communicatie

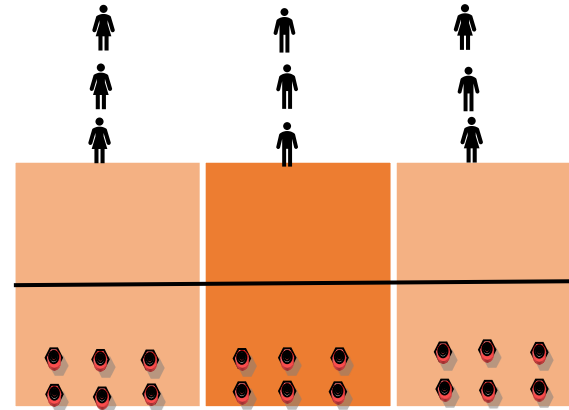
Organisatie: Per 3 à 4 aan de achterlijn. Op 7m staan 6 markeerpotjes of kegels met daaronder telkens een speelkaart van 1 tot en met 6 (het cijfer naar de grond gericht).

Uitleg:

De bedoeling is om de speelkaarten in volgorde binnen te brengen. Eén voor één lopen de kinderen naar de potjes. Het kind heft een potje op, kijkt welke kaart er onder ligt en als de kaart de 1 is (de aas) dan loopt het kind terug naar de groep met de kaart. Als het een andere kaart is, legt het kind de kaart terug met het potje er over. Het volgende kind mag pas vertrekken wanneer er in de hand wordt geklapt. Het is uiteraard de bedoeling dat de kinderen mekaar helpen (bv. 'de drie ligt onder het rode potje'). Het groepje dat als eerste de 6 kaarten binnen haalt, wint.

Variaties:

- 1) Gewoon lopen
- 2) Voorwaarts op handen en voeten en voorwaarts terug lopen
- 3) Hinken op 1 voet en voorwaarts terug lopen
- 4) Achterwaarts op handen en voeten en voorwaarts terug lopen
- 5) Achterwaarts zigzaggend huppen en voorwaarts terug lopen



INDIVIDUEEL ONDERHANDS SPELEN NA BOTS

(12')

Doel:

- techniek onderhands spelen
- balbaaninschatting
- reactiesnelheid
- links-rechts coördinatie

Organisatie: Elk kind met bal, verspreid over het terrein. Buiten het terrein staan kegels

Uitleg: De kinderen voeren een opdracht uit met de bal. Op signaal van de trainer, lopen ze zo snel mogelijk uit het terrein en tikken een kegel. Daarna lopen ze opnieuw in het terrein en nemen ze een bal vast. Dit hoeft niet de eigen bal te zijn. Het kind dat als laatste een bal kan vastnemen, verliest.

Variaties:

- 1) De bal na bots met de binnenkant van de onderarm opspelen, afwisselend linkerarm en rechterarm.
- 2) Idem 1, maar 2 keer na mekaar met de rechterarm – bots – 2 keer met de Linkerarm – bots enz.
- 3) Idem, 1 keer met de rechterarm en direct daarna 1 keer met de linkerarm – bots enz.
- 4) Idem, spelen met 2 armen – bots enz.
- 5) Idem, 2 armen en direct met rechterarm – bots – 2 armen en direct linkerarm – bots enz.

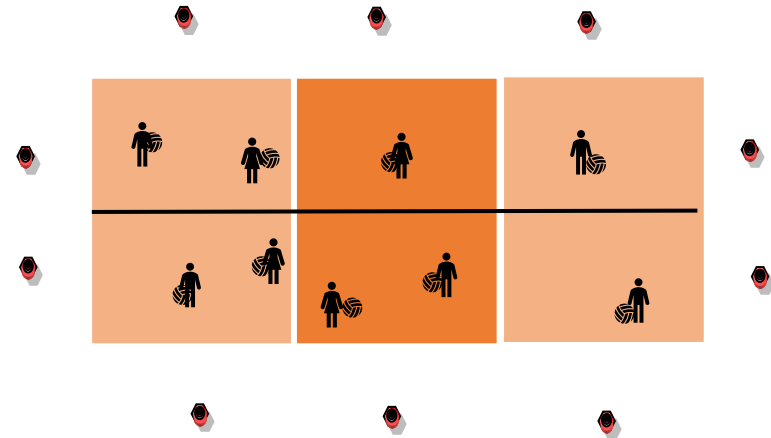
PER 2 ONDERHANDS SPELEN NA BOTS

(10')

Doel:

- techniek onderhands spelen
- balbaaninschatting
- timing

Organisatie: Per twee, elk kind heeft een bal, verspreid over het terrein



Uitleg

- 1) A werpt haar bal op en laat de bal botsen. Na de botst speelt A de bal onderhands op. B botst zijn bal naar A en vangt de bal die A heeft opgespeeld voor de bots.
- 2) Idem, maar B gooit zijn bal naar A.
- 3) A en B gooien gelijktijdig hun bal op, balbots en de bal onderhands opspelen. Mekaars bal vangen voor de bots.

SPECIFIEK GEDEELTE

CIRCUIT ONDERHANDS SPELEN NA BOTS

(20')

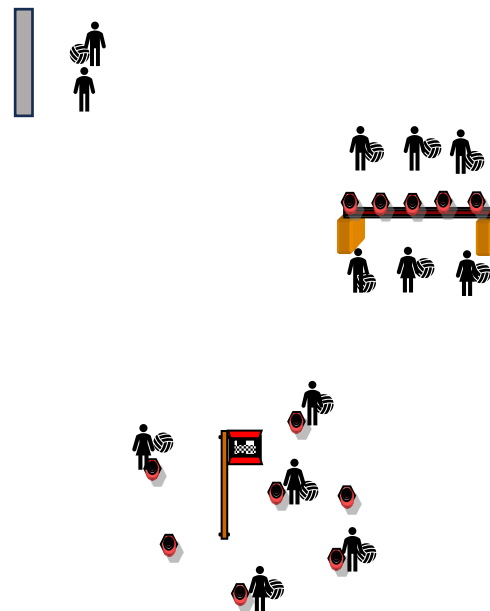
Doel:

- techniek onderhands spelen
- balbaaninschatting
- gericht onderhands spelen

Organisatie: Er zijn 3 standen, dus 3 groepjes. De kinderen voeren de opdracht uit gedurende een zestal minuten en schuiven door.

Uitleg:

- 1) Aan de muur
1 bal per 2. Beurtelings zo lang mogelijk onderhands tegen de muur spelen na bots.
- 2) Kegels op bank en plinten
Een bank steunt op 2 plinten. Op de bank staan een aantal kegels. Aan weerszijden van de bank staan een aantal kinderen met een bal. Het kind werpt de bal op, de bal laten botsen en onderhands proberen de kegel van de bank te spelen. De ploeg die de Meeste kegels van de bank kan spelen, wint.
- 3) Aan de korf
Een korf met daarrond kegels op verschillende afstand van de korf. Elk kind heeft een bal en staat in split over een kegel. Bal opwerpen en laten botsen, na de bots onderhands naar de korf spelen. Puntentelling: in de korf = 3ptn, op de bovenrand van de korf = 2 ptn en op de zijkant van de korf = 1 pt.



ONDERHANDS SPELEN NA BOTS – OEFENVORMEN AAN HET NET

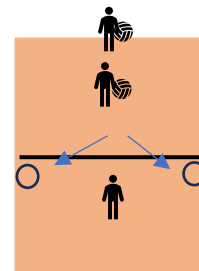
Doel:

- techniek onderhands
- balbaaninschatting
- oriëntatie

Organisatie: Per 3, 2 ballen. 2 hoepels liggen aan het net op 4,5m van mekaar. 2 spelers met elk 1 bal aan de ene zijde, 1 speler aan de overzijde.

Uitleg:

- 1) B gooit de bal onderhands over het net naar A en loopt naar de overzijde + gaat in 1 van beide hoepels staan. A vangt de bal, gooit de bal op en laat deze botsen + speelt onderhands naar B. B vangt de bal en slaat de bal tussen de gespreide benen onder het net door. A is intussen naar de overkant gelopen om de bal die B tussen de benen slaat, op te vangen.
Opmerking: de betere spelers mogen de bal eerst laten botsen en dan onderhands spelen (in de plaats van eerst te vangen – opworp en bots – spelen)
- 2) Idem maar als B de bal van A heeft gevangen aan het net, gooit hij de bal op voor A en A valt aan onder het net.



SPELGEDEELTE

SMASHVOLLEY 1 TEGEN 1

(3 x 5')

Doel:

- slaan
- balbaaninschatting
- spelplezier

Organisatie: Per 4, 2 per 2 tegenover mekaar aan het net. 1 speler in het veld, 1 speler op de achterlijn met kegel.

Uitleg:

- Opslag: De bal opgooien en over het net slaan
- Tijdens: De bal direct vangen, opgooien en slaan (van waar de bal gevangen wordt)
- Na-actie: B staat op de achterlijn met de rug naar het net en heeft een kegel vast die hij door de gespreide benen houdt. A neemt de kegel en wissel.

SMASHVOLLEY 2 TEGEN 2 MET EEN ONDERHANDS CONTACT**(3 x 5')**

Doel:

- slaan
- balbaaninschatting
- spelplezier

Organisatie: Per 4, 2 per 2 tegenover mekaar aan het net, naast mekaar. Terrein: 4,5m op 6m.

Uitleg:

- Opslag: Vanop minstens 2m van het net de bal opgooien en over het net slaan. De opslag is steeds beurtelings, al dan niet punt.
- Tijdens: 1 speler vangt de bal, gooit de bal op en laat deze botsen + speelt onderhands naar de medespeler. Deze vangt de bal, gooit op en slaat over het net.
- Na-actie: op de achterlijn staat een kegel. Beide spelers doen een spreidsprong over de kegel.