

U11 – 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 U11-bundel bestaat de opbouw uit een **algemeen gedeelte, een specifiek gedeelte en spelvormen**.

Variaties: Per oefening zijn er een aantal variaties, het is niet de bedoeling dat alle variaties gegeven worden. 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

MUURKEKLOP

(10')

- Doel:**
- slaan met een bots
 - spelplezier
 - cardiovasculair

Organisatie: Per 3 à 4 aan de muur. Het gedeelte waarop gespeeld wordt is ongeveer 3m op 2,50m. Eventueel afbakenen. 1 bal.

Uitleg:

- De kinderen gaan achter mekaar staan. De eerste in de rij heeft bal en staat op 3m van de muur (markeerschijfje leggen). Er wordt beurtelings geslagen.
- Opslag: De bal wordt via een bots op de grond tegen de muur geslagen.
- Tijdens: De bal die van de muur terug komt, mag ofwel direct worden geslagen ofwel met een tussenbots.

Spelregels:

- Er mag niet rechtstreeks tegen de muur worden geslagen.
- De speler die aan de beurt is, mag niet gehinderd worden.
- De speler die een fout maakt, is uit en gaat aan de kant staan. De speler die laatst overblijft, wint.
- Bij het volgende spel wordt er doorgedraaid in de rij en begint een andere speler aan de opslag.

INDIVIDUEEL SLAAN

(12')

- Doel:**
- Slagtechniek
 - Balbaaninschatting
 - Reactie

Organisatie: Elk kind heeft een bal. Verspreid over het terrein.

Uitleg:

- 1) A heeft de bal vast in de minder goede hand, de bal rust op de hand. De slaghand is boven de bal gericht. A slaat hard op de bal en loopt onder de bal door. De bal laten botsen en een 2^{de} maal onder de bal lopen + bal vangen.
- 2) Idem, maar na het opslaan van de bal gaat A in spreidzit zitten en laat zij de bal tussen de benen botsen. Na de bots rechtstaan en de bal vangen (dus hoe hoger de bal kan worden geslagen, hoe meer kans op slagen).
- 3) Idem, na het opslaan de bal eerst laten botsen en dan koppen en de bal vangen voor de bots.
- 4) Door mekaar lopen en dribbelen met de minder goede hand. Op signaal van de trainer slaat het kind met de slaghand op de bal en doet verder met een bal van een ander kind.

SLAAN PER 2**(12')**

- Doel:**
- Slagtechniek
 - Coördinatie met 2 ballen
 - Balbaaninschatting
 - Als...dan

Organisatie: Per 2, elk een bal, verspreid over het terrein.

Uitleg:

- 1) A staat op 3m met de rug naar B en slaat zijn bal door de gespreide benen (uit de hand slaan). B gooit intussen zijn bal naar A en vangt de bal van A. A ½ draai en de bal van B vangen voor de bots.
- 2) A doet 2 dribbels met de minder goede hand en slaat na de 2^{de} dribbel op de bal (met de slaghand). Op het moment van de slag, gooit B zijn bal hoog naar A, laat de bal van A botsen, doet 2 dribbels en slaat op zijn beurt. A vangt de bal van B.
- 3) A en B slaan gelijktijdig de bal uit de hand met een bots omhoog. Samen een high-five doen en de eigen bal vangen voor de bots.

SPECIFIEK GEDEELTE

SLAGCIRCUIT

(20')

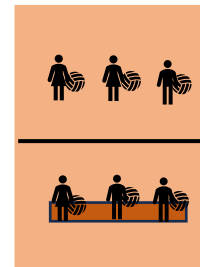
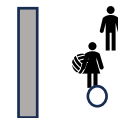
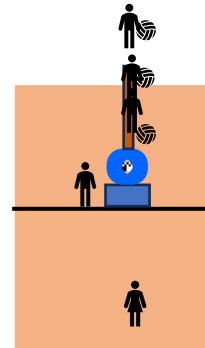
Doel:

- Slagtechniek
- Springen en slaan
- Balbaaninschatting

Organisatie: De kinderen worden onderverdeeld in 3 groepjes. Er zijn 3 standen: 1 stand aan de muur, 1 aan het net en 1 aan de bank. Er is ook een minitrampoline nodig. Na ongeveer 6 minuten wordt er doorgeschoven.

Uitleg:

- 1) Aan het net**
Het net hangt wat lager (ong. 1m80 hoog). De kinderen staan achter mekaar op de bank en hebben allemaal een bal. Aan het uiteinde van de bank staat een minitrampoline, met daarachter een matje. De trainer staat aan het net.
- 2) Aan de muur**
A met bal, B met een hoepel. A houdt de bal in de minder goede hand, de slaghand is boven de bal. A slaat de bal via de grond tegen de muur. B verplaatst naar de bal en laat de bal die van de muur komt, door de hoepel gaan. A moet de bal na de bots kunne vangen. Wissel na 3 keer.
- 3) Over een bank**
Per 4 à 6 tegenover mekaar aan een bank. Iedereen heeft een bal. Op signaal van de trainer slaan de kinderen de bal over de bank (uit de hand slaan). Na een tweetal minuten roept de trainer 'stop' en worden de ballen aan beide kanten geteld. Het team dat het minst aantal ballen aan haar kant heeft. Wint.



SLAAN AAN HET NET

(15')

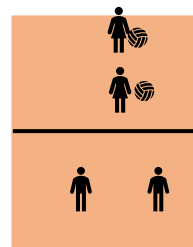
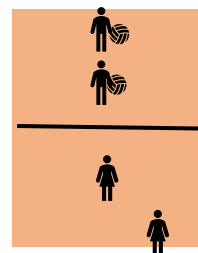
Doel:

- Slagtechniek
- Balbaaninschatting
- Spelopbouw en slaan na opworp van partner

Organisatie: Per 4 aan het net. 2 kinderen met bal aan de ene zijde, 2 kinderen aan de overzijde.
Het net hangt lager (ong. 1m80)

Uitleg:

- 1) A houdt de bal in de niet-slaghand, de slaghand boven de bal. A slaat de bal met een bots onder het net en loopt naar de overzijde aan het net. B vangt de bal na de bots en gooit de bal naar A. A gooit de bal op voor B en B slaat de bal over het net. Doorlopen.
Na een tijdje oefenen kunnen de verschillende groepjes tegen mekaar spelen (wie haalt de meeste gelukte acties binnen de 2 minuten)?
- 2) C aan de ene zijde met bal, A en B aan de overzijde naast mekaar. C slaat de bal uit de hand onder het net, naar A of naar B (stel naar A). A vangt de bal en loopt met de bal naar het net. A gooit de bal op voor B en B valt aan over het net. Doorlopen.



SPELGEDEELTE

SMASHVOLLEY 2 TEGEN 2

(3 x 6')

Doel: - slaan na opbouw
- spelplezier

Organisatie: Per 4, 2 per 2 tegenover mekaar aan het net, 1 bal. Terrein: 3 à 4,5m breed en 4,5 à 6m diep. De spelers staan naast mekaar.

Uitleg:

- **Opslag:** De bal wordt uit de hand onder het net geslagen. De opslag is beurtelings (al dan niet punt)
- **Tijdens:** Wie de bal vangt, loopt naar het net en gooit de bal op voor de medespeler. Deze slaat de bal over het net.
- **Na-actie:** Beide spelers wisselen van plaats.