

U13 – VRIENDJESDAGEN

THEMA: ONDERHANDS SPELEN NA BOTS – SLAGVORMEN ZONDER NET EN SMASHCOURT

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 13-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 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

OPWARMINGSSPEL: LEVEND BOWLING (10')

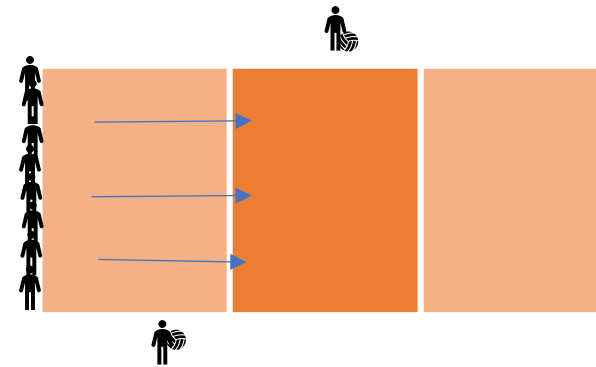
Doel:

- cardiovasculair
- reactievermogen
- spelvreugde

Organisatie: De kinderen staan allemaal naast mekaar op de achterlijn. Aan iedere zijlijn staat een tikker met bal.

Uitleg:

Op signaal van de trainer moeten de kinderen overlopen naar de overzijde. De tikkers proberen iemand af te gooien met hun bal (enkel op de benen en de voeten). Indien een kind afgegooid wordt, neemt deze een bal uit de kar en helpt de tikkers mee af te gooien.



INDIVIDUEEL ONDERHANDS SPELEN NA BOTS (AAN DE MUUR) (10')

Doel:

- techniek onderhands
- balbaaninschatting
- als...dan

Organisatie: Per 2, 2 ballen aan de muur. A staat op 3m van de muur. Hij houdt 1 bal vast en 1 bal ligt op de grond, tussen zijn voeten. B staat achter A.

Uitleg:

- 1) A gooit de bal vanuit split onderhands tegen de muur + vangt de bal die van de muur komt in split (direct vangen). Vlak nadat A de bal heeft gegooid, rolt deze de bal die tussen zijn voeten ligt naar B. A legt zijn bal op de grond en spelers wisselen van plaats.
- 2) Idem 1, maar A laat de bal die van de muur komt eerst botsen en speelt dan onderhands omhoog en vangt zijn bal in split (ook hier rolt A, vlak nadat hij zijn bal tegen de muur gooit, de bal die tussen de benen ligt naar B). Wissel.
- 3) Idem als oef. 2, maar B moet de bal die A onderhands heeft opgespeeld ook vangen. Dus B eindigt met 2 ballen in de armen (de bal die A heeft gerold en de bal die A heeft gespeeld).



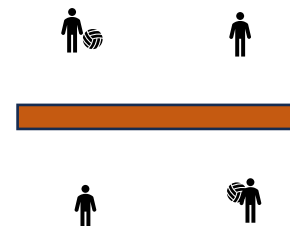
PER 2 ONDERHANDS SPELEN NA BOTS (AAN DE BANK)**(10')**

- Doel:**
- techniek onderhands
 - balbaaninschatting
 - als...dan
 - links-rechts coördinatie
 - observatie

Organisatie: Per 4 aan een bank, 2 per 2. 1 bal per tweetal

Uitleg:

- 1) A en B spelen beurteling de bal na een bots met enkel de rechteronderarm over de bank.
- 2) Idem, enkel met de linkerhand.
- 3) A kiest met welke hand hij overspeelt, B moet met dezelfde arm terug spelen. Daarna wissel van functie.
- 4) A gooit de bal onderhands (in split) over de bank en gaat daarna met 2 voeten op en van de bank. B laat de bal botsen en speelt dan de bal onderhands over de bank. B vangt de bal. B slaat de bal uit de hand, via bots over de bank en A vangt de bal. Wissel.

**SPECIFIEK GEDEELTE****ONDERHANDS SPELEN NA BOTS (AAN HET NET)****(12')**

- Doel:**
- techniek onderhands spelen
 - balbaaninschatting
 - voor-tijdens-na
 - voetenorientatie

Organisatie: Per 3 (à4), 2 ballen. 2 kegels onder het net op 4,5m van mekaar. B en C aan de ene kant met een bal, A aan de overzijde.

Uitleg:

- 1) B gooit de bal onderhands (in split) over het net en loopt naar de overzijde (tot achter A). A laat de bal botsen en speelt de bal onderhands recht omhoog. A loopt naar het net. B laat de bal die A heeft gespeeld nog een keer botsen en speelt dan onderhands naar A. A vangt de bal en loopt naar de overzijde (achter C). C gooit nu voor B enz.
- 2) Idem oef. 1 maar als A de bal onderhands omhoog heeft gespeeld, loopt deze naar de kegel links onder het net. B oriënteert de voeten naar A en speelt onderhands (na bots) naar A.
- 3) Idem, maar A loopt naar de kegel rechts onder het net.
- 4) Idem, maar A kiest naar welke kegel ze loopt.
- 5) Idem, maar A gooit bal op voor B en B slaat de bal over het net.

OPBOUW PER 2 BIJ ONDERHANDS SPELEN NA BALBOTS.

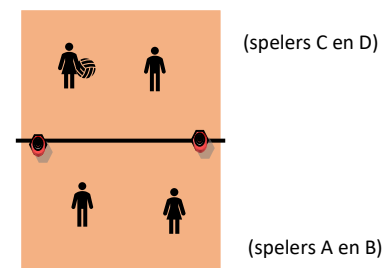
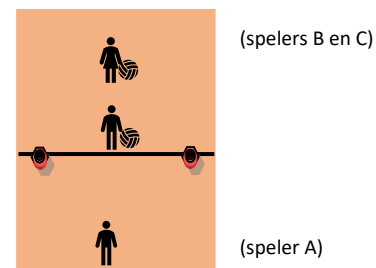
(15')

- Doel:**
- techniek onderhands spelen
 - balbaaninschatting
 - als...dan
 - voetenoriëntatie
 - voor-tijdens-na

Organisatie: Per 4, 2 per 2 naast mekaar. 1 bal. 2 kegels onder het net op 4,5m van mekaar.

Uitleg:

- 1) D gooit de bal onderhands (in split) over het net. Bv. A laat de bal botsen en speelt de bal onderhands naar B. B is intussen naar het net gelopen, schuin van A. B vangt de bal, werpt op en toetst naar A (beteren kunnen direct toetsen) en A toetst over (of A vangt de bal, gooit op en toetst over). Na het overspelen, tikken de spelers de kegel onder het net en wisselen ze van plaats).
- 2) Idem oef 1. maar er kan tegen mekaar voor punten worden gespeeld.



SLAGOEFFENINGEN OP DE MAT**(10')**

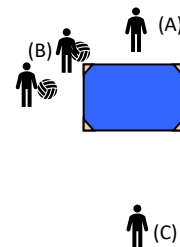
Doel:

- slaan (gericht op een mat)
- aanvalssprong (rechts-links voor rechtshandigen)
- balbaaninschatting

Organisatie: Per 4 à 5 aan een matje. 2 à 3 ballen.

Uitleg

- 1) B staat centraal achter de mat, A staat aan het uiteinde van de mat met een bal. A gooit de bal op voor B en B slaat de bal op de mat. C aan de overzijde, vangt de bal. Nadat A op de mat heeft geslagen, springt deze met 2 voeten samen over de mat (armzwaai!). De spelers draaien door.
- 2) Idem oef. 1 maar C laat de bal eerst nog een keer bosten en speelt dan de bal onderhands omhoog en vangt de bal.
- 3) Idem, maar B springt nu met 1 been over de mat (grote sprong met rechterbeen over de mat en links bij plaatsen). C laat de bal nog een keer botsen, speelt dan onderhands omhoog en B moet de bal kunnen vangen. Doordraaien. Opm: linkshandigen springen met het linkerbeen over de mat en plaatsen de rechtervoet bij.

**SPELGEDEELTE****SMASHCOURT 2 TEGEN 2****(10')**

Doel:

- slaan (gericht naar een mat)
- balbaaninschatting
- tactisch spelen
- spelplezier

Organisatie: Per 4, 2 per 2 tegenover mekaar aan een mat. 1 bal. Voldoende ruimte rondom de mat (bv. 1 speelhelft).

Uitleg:

- Opslag: A en B op 2m van de mat. A gooit op voor B en B slaat op de mat.
- Tijdens: 1 van beide spelers vangt de bal (bv. A), B loopt naar de mat. A gooit naar B en B slaat op de mat. Opm: de spelers moeten achter de mat blijven.

