

# U13 – VRIENDJESDAGEN

## THEMA: AANVAL

**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: ESTAFETTE (ROLLEN EN SLAAN)

(10')

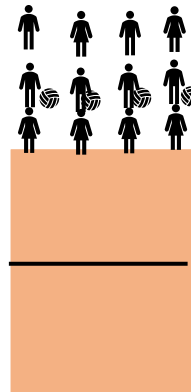
**Doel:**

- cardiovasculair
- rollen en slaan, inleiding tot thema
- reactie
- snelheid

**Organisatie:** Per 3 à 4 op de achterlijn, 1 bal per groep.

**Uitleg:**

- 1) A met bal achter B, B in spreidstand met de rug naar A. A rolt de bal door de benen van B. B volgt de bal. De bal moet voorbij de lijn zijn (op 6m), dan pas mag B de bal opnemen en terug lopen om vervolgens de bal door te geven aan C. Het is dus belangrijk om goed in te schatten hoe hard de bal moet rollen.
- 2) Idem, B in pomphouding met gespreide benen (de handen op de achterlijn en dus de voeten naar A gericht). A rolt de bal door de benen en de armen van B.
- 3) A en B staan met de rug naar mekaar gekeerd op 1m van mekaar, allebei met de benen gespreid. A houdt de bal in de minder goede hand en de slaghand boven de bal. A slaat de bal door de eigen benen en door die van B. De bal moet ook voorbij de lijn zijn.
- 4) B in buiklig op de achterlijn (zijlings naar A gericht). A slaat de bal uit de hand over B. B snel recht en de lijn.



### ONDERHANDS SLAAN AAN HET NET

(8')

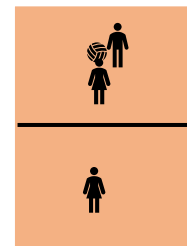
**Doel:**

- slaan met open hand, goed contact met de bal

**Organisatie:** Per 3 à 4 aan het net.

**Uitleg:**

- 1) A in ruglig met het hoofd naar B. A houdt de bal boven zich met de armen opwaarts gestrekt. B (rechtshandig) staat met de linkervoet voor, naast de linkerschouder van A. B slaat onderhands op de bal (onderkant van de bal) over het net. C aan de overzijde, vangt de bal. Doorschuiven. Opm: linkshandige staat aan de rechterschouder.



- 2) 2 ballen per drietal. A en C hebben bal. A gooit de bal op en laat de bal botsen + slaat de bal onderhands over het net. Op het moment dat A de bal slaat, slaat C zijn bal onder het net (uit de hand slaan) naar B. A loopt over en vangt zijn bal na 1 bots, C loopt over en staat achter B.

### AANVALSAANLOOP

(12')

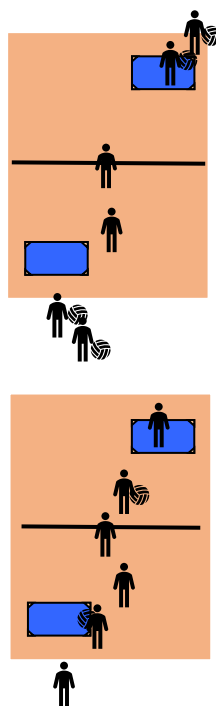
**Doel:**

- aanloopritme grote – kleine stap
- timing
- aanval op opgeworpen bal

**Organisatie:** Per 3 à 4, 2 matjes per terrein.

#### Uitleg:

- 1) A en B achter de mat met bal, C aan het net, schuin van A. A slaat de bal uit de hand via de grond naar B. A doet een aanvalsaanloop over de mat (voor rechtshandigen: armen voorwaarts gericht, sprong met rechterbeen over mat en gelijktijdig de armen naar achter zwaaien, na contact van de rechtervoet op de grond linkervoet naast de rechter plaatsen en gelijktijdig de armen voor-opwaarts brengen en springen. De armen hoog uitstrekken bij de sprong). A loopt tot bij B. B gooit de bal op en A slaat de bal in sprong onder het net naar C. C gaat met bal aan zijn kant achter E staan.
- 2) B staat nu met een bal aan de mat, rechts van A (A = rechtshandig), C staat aan het net. B gooit de bal op (voor de mat, A aanvalsaanloop over de mat en de bal met een bots naar C slaan. C vangt de bal en loopt naar de overzijde om aan te schuiven.



## SPECIFIEK GEDEELTE

### AANVALSAANLOOP IN FIETSBANDEN

(12')

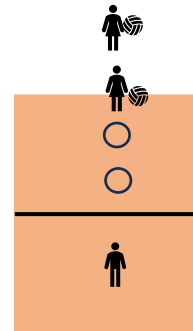
**Doel:**

- gerichte aanval
- aanvalsaanloop
- timing

**Organisatie:** Per 3-tal. A en B met bal, C aan de overzijde zonder bal. 2 fietsbanden.  
Matje voor oefening 2. Het net hangt lager (ong. 1m80)

**Uitleg:**

- 1) A achter de 2 fietsbanden en met bal in beide handen. Aanvalsaanloop in de banden (voor rechtshandige: vertrek met linkervoet in de eerste band, grote pas met rechts in de 2<sup>de</sup> en linkervoet uit de 2<sup>de</sup> band + opsprong). De bal met beide handen hard naar beneden gooien. C vangt de bal en gooit terug naar A. Direct daarna aan B. Doordraaien na ca. 2 minuten.
- 2) 1 fietsband weg. Idem oef. 1. A vertrekt met linkervoet in de fietsband en werpt de bal voor-opwaarts op. Aanvalsaanloop en aanval over het net. A en B wisselend, C gooit bal terug. Doordraaien na 2 minuten.



### GERICHTE AANVAL NAAR DE MAT

(24')

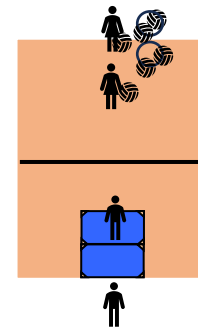
**Doel:**

- gerichte aanval
- aanvalsaanloop
- timing

**Organisatie:** Per 4-tal, 2 per 2 tegenover mekaar. Voldoende ballen (ballenkar of extra ballen in een fietsband op de grond. A en B aan de ene kant met bal, aan de overkant staan D en C aan 2 matjes.

**Uitleg:**

- 1) A en B staan tegenover de mat, op 5m van het net. Aan de overzijde staat C op de mat, D staat achter de mat. A en B beurtelings aanval (met aanvalsaanloop) naar de mat. C en D beurtelings bal vangen op de mat. Elke keer C of D de bal op de mat kunnen vangen, hebben A en B een punt. Wissel tweetallen na 3 minuten. Welk tweetal heeft de meeste punten?



- 2) Idem oef. 1 maar C en staan achter de matjes en de bal moet op de mat botsen.
- 3) Idem oef. 1 maar 1 matje weg.
- 4) Idem oef. 2, 1 matje weg.

## SPELGEDEELTE

### SMASHVOLLEY 2 TEGEN 2

(4 x 5')

**Doel:**

- aanval in sprong
- balbaaninschatting
- spelplezier

**Organisatie:** Per 4-tal, 2 per 2 tegenover mekaar. Terrein = 4,5m op 6m. Nethoogte: 1m80.

**Uitleg:**

- Opslag: De bal opgooien vanop minstens 3m van het net en over het net slaan.
- Tijdens: A vangt de bal en gooit naar B. B is intussen naar het net gelopen. B toets de bal naar A (aan het net). A aanval (in sprong).  
Voor de beteren: 1<sup>ste</sup> contact = volleytechniek, 2<sup>de</sup> contact = vangen en gooien, 3<sup>de</sup> contact = aanval.
- Na-actie: De spelers wisselen van plaats.