



URBAN VOLLEY GAMES

OEFENSTOF EERSTE GRAAD

Legende



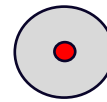
Speler – team A



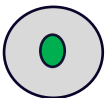
Speler – team B



Speler met bal



Volleybal



Ballon



Kegel



Turnmat of
getekende rechthoek



Smashcourt matje
of getekende cirkel



Loopbeweging



Passen rechtstreeks



Passen met bots

Bij de Urban Volley Games maken de kinderen kennis met het leukste spelonderdeel van het volleybal, namelijk het smashen. Er wordt echter geen gebruik gemaakt van een net maar wel van een harde ondergrond of een muur.

Via het project Volley@School kan je je club in de kijker zetten in de nabijgelegen scholen. Volley Vlaanderen ondersteunt de deelnemende clubs door hen oefenbundels aan te bieden waaruit de trainers inspiratie kunnen halen voor het geven van de initiatielessen.

OPBOUW

Het woord 'Urban' verwijst naar de stad, dus met de Urban Volley Games wil Volley Vlaanderen spelvormen aanbieden die buiten kunnen worden gespeeld. Bij voorkeur wordt er dan op bijvoorbeeld een speelplaats of speelplein gespeeld.

Er zijn 2 varianten:

- **SmashCourt:** Er wordt gesmasht op een cirkel of rechthoek op de grond.
- **SmashWall:** Er wordt via de ondergrond tegen de muur geklopt ('Muurkeklop')

Om de games toegankelijk te maken, kan er een cirkel of rechthoek (bijvoorbeeld met stoepkrijt) worden getekend op de ondergrond. Ook kan er op een muur een afbakeningszone worden getekend. Een Smashcourt matje of een Smashwall-paneel kan aangekocht worden bij Volley Vlaanderen (voor meer info: mario.trochs@volleyvlaanderen.be).

Bij voorkeur wordt er met een 'kids-volleybal' gespeeld (200gr) maar er kan evengoed met een plastic bal worden gespeeld.

De les is opgebouwd in een **Algemeen** gedeelte, een **Specifiek** gedeelte en een **Spelgedeelte**.

AANDACHTSPUNTEN

Belangrijk voor kinderen van de eerste graad:

- Kinderen zijn individualistisch. Laat ze veel alleen werken. Samenwerken is moeilijk.
- Veel afwisseling is nodig. Stap snel over naar een nieuwe opdracht.

Focus van de les:

- Fun!
- Kinderen kennis laten maken met volleybal.
- Kinderen zin geven in volleybal.

Houding van de trainer:

- Deze is essentieel. Jij bent het gezicht van de club en hun eerste contact met volleybal.
- Enthousiast, met veel uitstraling.
- Kinderen positief aanmoedigen en stimuleren

TIP

Breng je eigen materiaal mee (ballen, klein materiaal, stoepkrijt...). De meeste scholen hebben dit niet of niet voldoende.

THEMA

Aanval, opbouw naar smashen.

Aandachtspunten

- Slagtechniek, slaan op een ballon, slaan op een bal
- Coördinatie met ballon en bal, individueel en per twee
- Balbaaninschatting en timing: bal werpen en vangen, bal botsen en vangen
- Slag: bal uit de hand slaan
- Slag: slaan na bots

Introductie

VOORSTELLING

Stel jezelf en je club voor. Leg uit wat je komt doen. Je kan vragen of er kinderen zijn die al volleybal spelen (en hen ook dingen laten voordoen) en of ze je club al kennen.

OEFENSTOF

- Maak de kinderen enthousiast voor je onderwerp: aanval.
- 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 zo hard op een bal te slaan?”



Algemeen gedeelte

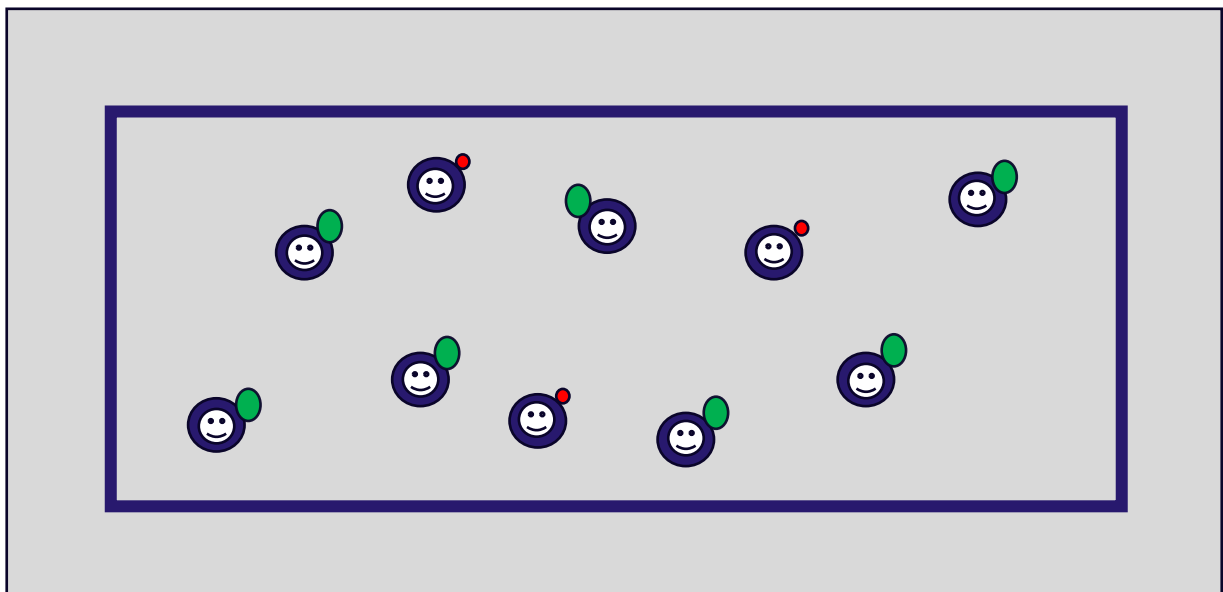
1 BALLONSCHIETEN

MATERIAAL

→ 7 kinderen met een ballon, 3 kinderen met een volleybal

RUIMTE

→ De kinderen zijn verspreid in het veld



UITLEG

→ De kinderen met een ballon houden deze in de lucht door te tikken of te slaan.

→ De kinderen met een bal proberen met de bal op een ballon te gooien. Kunnen zij de ballon raken, dan mogen zij verder met de ballon en moet het andere kind met de bal verder.

TIMING: 5 MINUTEN

2 INDIVIDUELE COÖRDINATIE

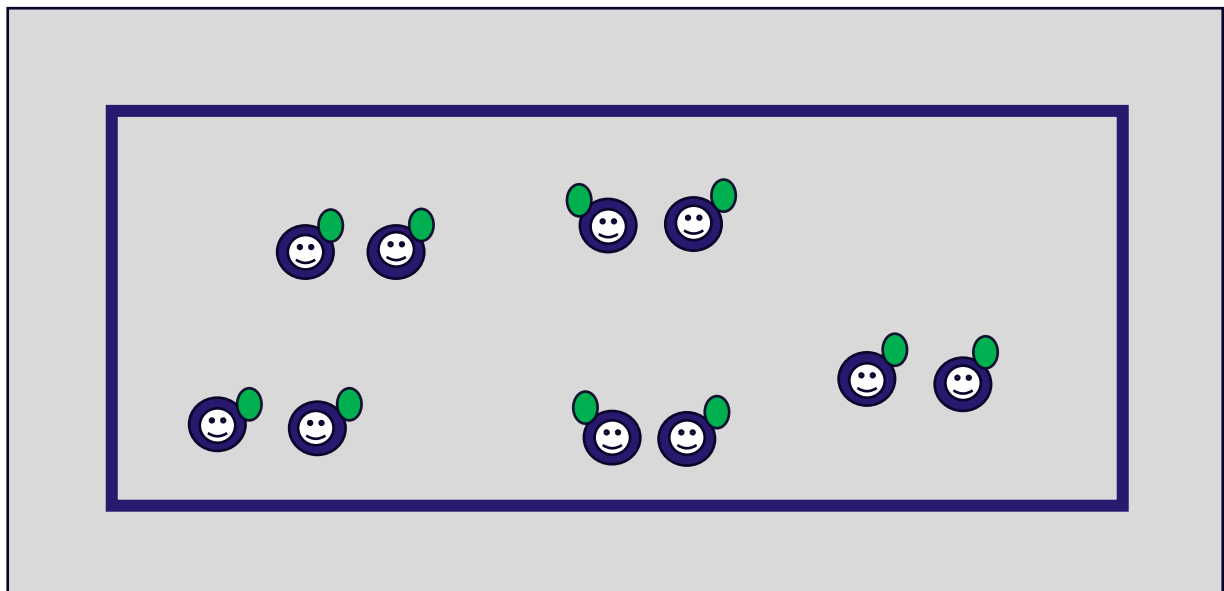
MATERIAAL

→ Voor ieder kind een ballon

→ Volleyballen

RUIMTE

→ De kinderen zijn per 2 en verspreid in het veld.



UITLEG

- Oef 1: A en B slaan tegelijkertijd de ballon op en slaan dan op de ballon van de andere, dan weer op de eigen ballon enz. Doel: zo lang mogelijk beide ballonnen in de lucht houden. Wanneer 1 van beide ballonnen valt = opnieuw beginnen met tellen.
- Oef 2: A en B slaan tegelijkertijd de ballon op met de rechterhand. Direct daarna slaan ze op hun eigen ballon met de linkerhand. Na 2 keer slaan, lopen ze naar mekaar en klappen ze in mekaars handen en lopen ze naar hun ballon en vangen de ballon voor dat deze botst.
- Oef 3: Idem als oef. 2 maar ze mogen de ballon niet meer vangen, dus continu verder doen.

- Oef 4: A houdt de ballon gewoon vast en staat met de benen gespreid. B staat met de ballon voor A. B slaat de ballon hoog op, kruipt door de benen van B en probeert zijn ballon te vangen voor de bots. Beurtelings uitvoeren.
- Oef 5: A met ballon, B met bal. A slaat de ballon op, B botst de bal naar A. Daarna slaat B op de ballon en botst A de bal naar B enz.
- Oef 6: Idem oef. 5 maar de bal wordt naar mekaar gerold.
- Oef 7: Idem oef. 6 maar de bal wordt door de gespreide benen gerold (dus met de rug naar de andere).

TIMING: 12-15 MINUTEN

Specifiek gedeelte

In het specifieke gedeelte zijn de oefeningen gericht op het slaan van de bal. Enerzijds zijn er oefeningen waarbij op de grond moet worden geslagen, anderzijds zijn er oefeningen die uitgevoerd worden aan een muur (uiteraard op voorwaarde dat er een muur is).

Indien er weinig ruimte is aan de muur, is het aangeraden om de groep in 2 te splitsen. 1 groepje werkt dan op het veld, 1 groepje werkt aan de muur.

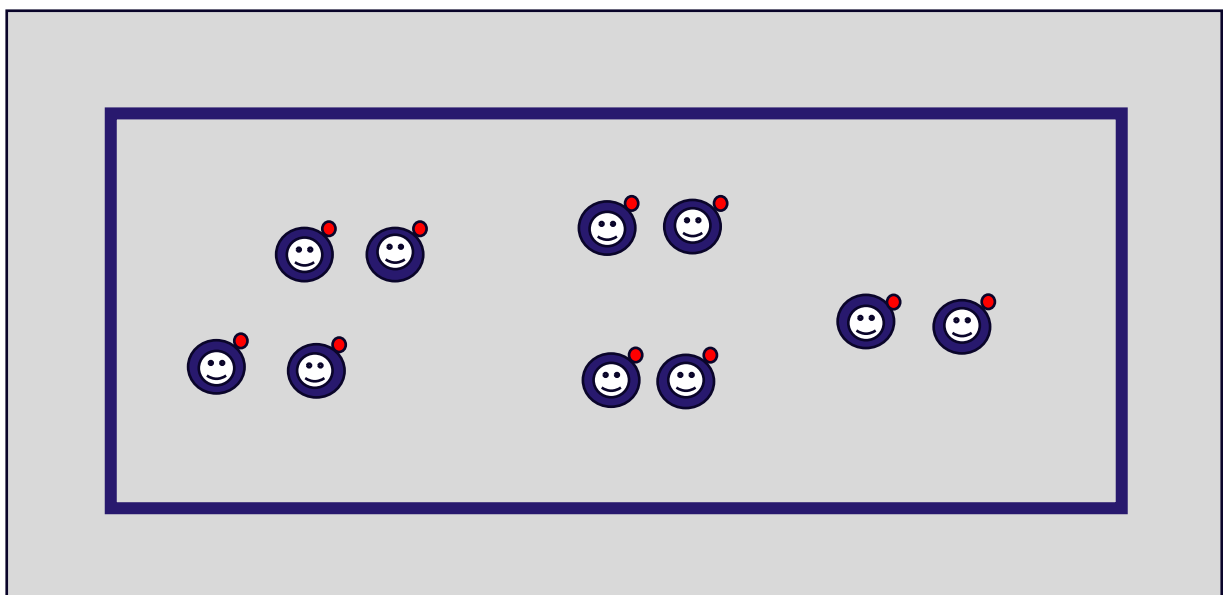
1 SLAAN OP DE GROND

MATERIAAL

→ Voor ieder kind een volleybal

RUIMTE

→ De kinderen zijn per 2 en verspreid in het veld.



UITLEG

- Oef 1: Idem als oef. 1 maar A en B houden de bal op hun niet slaghand (dus voor een rechtshandige ligt de bal in de linkerhand). De slaghand is boven de bal. A en B slaan nu bovenop de bal zodat deze hoog opbotst. A en B vangen mekaars bal.
- Oef 2: Idem als oef. 2 maar nadat A en B de bal hebben geslagen (en naar mekaars bal zijn gelopen), laten ze de bal 1 keer botsen en slaan een 2^{de} keer hard op de bal. Opnieuw lopen ze naar de andere bal en vangen deze

TIMING: 5 MINUTEN

2 SLAAN AAN DE MUUR*

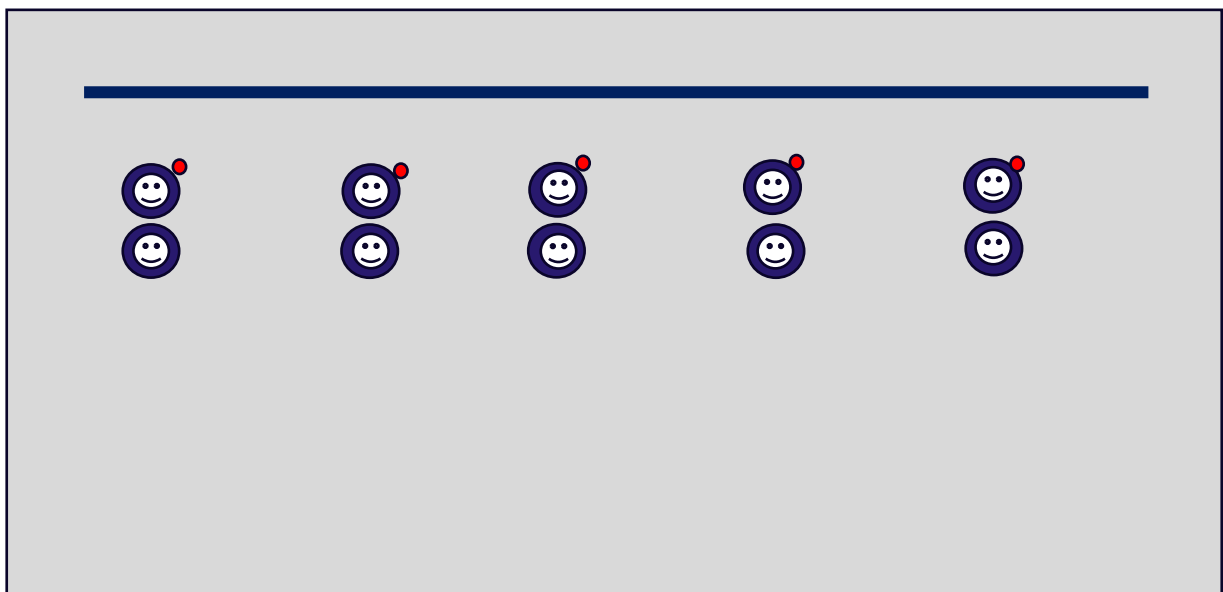
*Indien een muur aanwezig

MATERIAAL

→ Volleyballen

RUIMTE

→ De kinderen staan per 2 op 2m van de muur.



UITLEG

- Oef 1: A houdt de bal op de niet slaghand (dus voor een rechtshandige ligt de bal in de linkerhand). De slaghand is boven de bal. A slaat nu op de bal zodat deze hoog met een bots naar de muur gaat. B laat de bal die van de muur komt 1 keer botsen en vangt de bal. Beurtelings.
- Oef 2: Idem als oef. 1 maar B laat de bal die van de muur komt eerst botsen en slaat dan hard bovenop de bal (de bal gaat verticaal omhoog). B vangt de bal. Beurtelings

TIMING: 5 MINUTEN

Spelgedeelte-toernooi

In het spelgedeelte wordt de groep in 2 gesplitst. 1 groepje speelt 'SmashWall' terwijl het andere groepje 'SmashCourt' speelt. Indien er geen muur is om aan te spelen, spelen alle kinderen SmashCourt.

Afhankelijk van de geschatte tijd en de grootte van de groep worden er een aantal minuten getimed om te spelen en waarna er dan kan doorgeschoven worden. Na een tijdje wisselen de groepjes van SmashWall naar SmashCourt en omgekeerd.

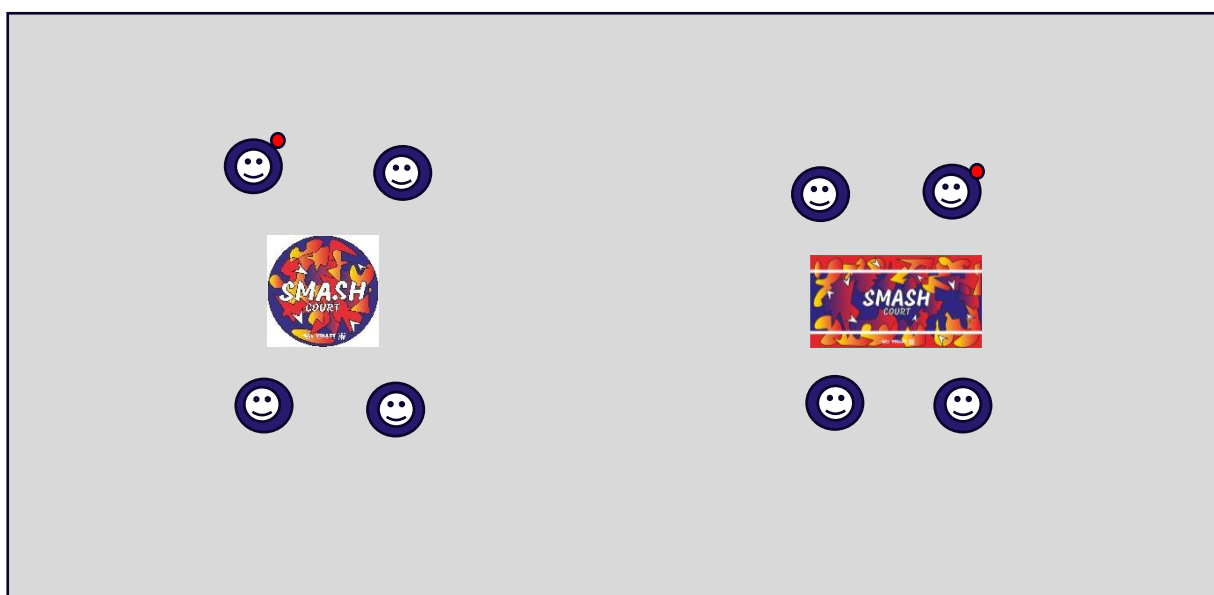
1 SMASHCOURT

MATERIAAL

- 1 volleybal per 4-tal
- Er worden cirkels (met stoepkrijt) getekend van 1,5m diameter. Indien er met een rechthoek wordt gewerkt, meet deze ongeveer 1,5m op 2,5m maar een turnmat kan bijvoorbeeld ook.

RUIMTE

- De kinderen staan 2 per 2 aan een cirkel of rechthoek.



UITLEG

De kinderen van de eerste graad spelen best Level Geel of Level Groen.

Spelregels:

- voor de cirkel ga naar [SmashCourt Circle | Volley Vlaanderen](#)
- voor de rechthoek [SmashCourt Square | Volley Vlaanderen](#)

TIP

Stimuleer de kinderen om tactisch te spelen. Bij de cirkel kunnen ze zich rond de cirkel verplaatsen. Dit maakt het veel dynamischer! Bij de rechthoek kunnen de kinderen al eens in een schuine hoek slaan.

TIMING ZELF TE BEPALEN

2 SMASHWALL*

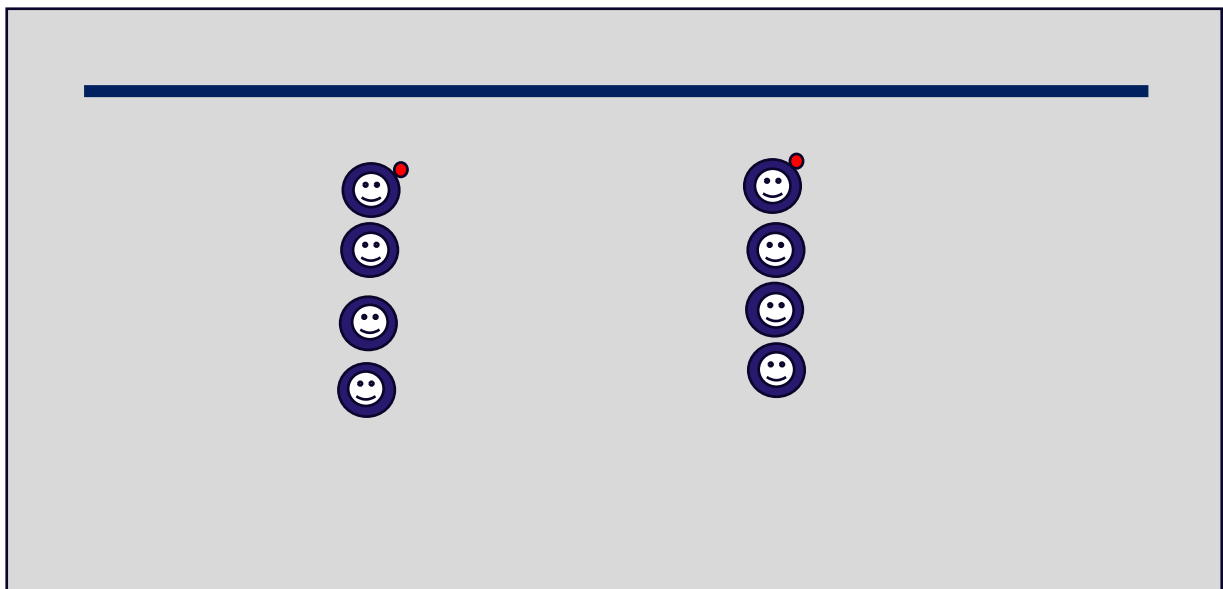
*Indien een muur aanwezig

MATERIAAL

- 1 Volleybal per 4 à 5 kinderen

RUIMTE

- De kinderen staan per 4 à 5 aan de muur. De muur is bij voorkeur minimum 3 à 5 meter breed en 2,5 m hoog.



UITLEG

De kinderen van de eerste graad spelen best Level Geel of Level Groen.

Spelregels SmashWall:

→ Ga naar [SmashWall | Volley Vlaanderen](#)

TIMING ZELF TE BEPALEN