



URBAN VOLLEY GAMES

OEFENSTOF TWEEDE GRAAD

Legende



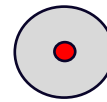
Speler – team A



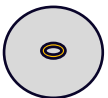
Speler – team B



Speler met bal



Volleybal



Markeerschijfjes of markeerhoedjes



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 plastieken bal worden gespeeld.

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

AANDACHTSPUNTEN

Belangrijk voor kinderen van de tweede graad:

- Kinderen kunnen beperkt samenwerken maar hebben hiervoor veel aanmoediging nodig.
- 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

- Coördinatie met 1 bal, met 2 ballen, individueel en per twee
- Balbaaninschatting en timing: bal werpen en vangen, bal botsen en vangen
- Slag: bal uit de hand slaan, bal slaan na opworp
- Slag: slaan na bots, slaan na dribbel

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

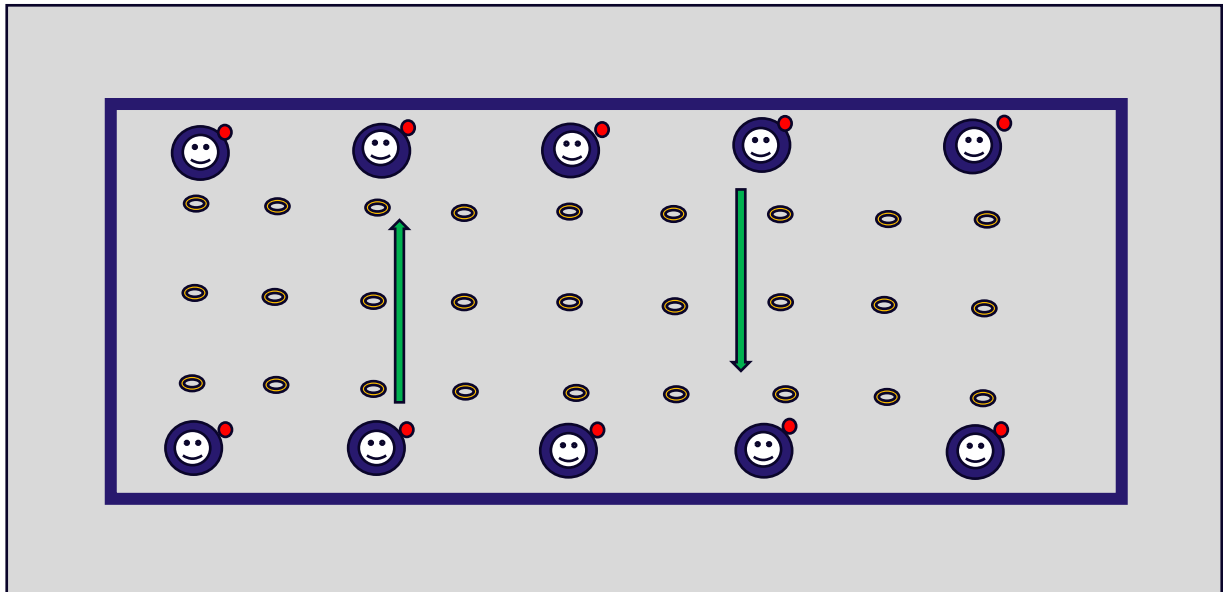
1 BALLENSTORM

MATERIAAL

- Alle kinderen hebben een volleybal
- Markeerschijfjes of markeerhoedjes

RUIMTE

- 2 rijen tegenover mekaar. Het veld is verdeeld in 3 delen, afgebakend met markeerhoedjes of markeerschijfjes.



UITLEG

- De kinderen staan achter de markeerschijfjes met een bal.
- o Oef 1: De kinderen proberen hun bal met 1 arm tussen de middenlijn en de lijn aan de overzijde te gooien. Na anderhalve minuut roept de trainer 'Stop' en mag er niet meer gegooid worden. Het ploegje waarbij het minst aantal ballen ligt, wint.

- o Oef 2: Idem als oef. 1, maar de bal ligt in de niet-slaghand en de slaghand is boven de bal. De kinderen slaan de bal uit de niet-slaghand.
- o Oef 3: Idem als oef. 1, maar de kinderen gooien de bal op met 2 handen en slaan op de bal.

TIMING: 5 MINUTEN

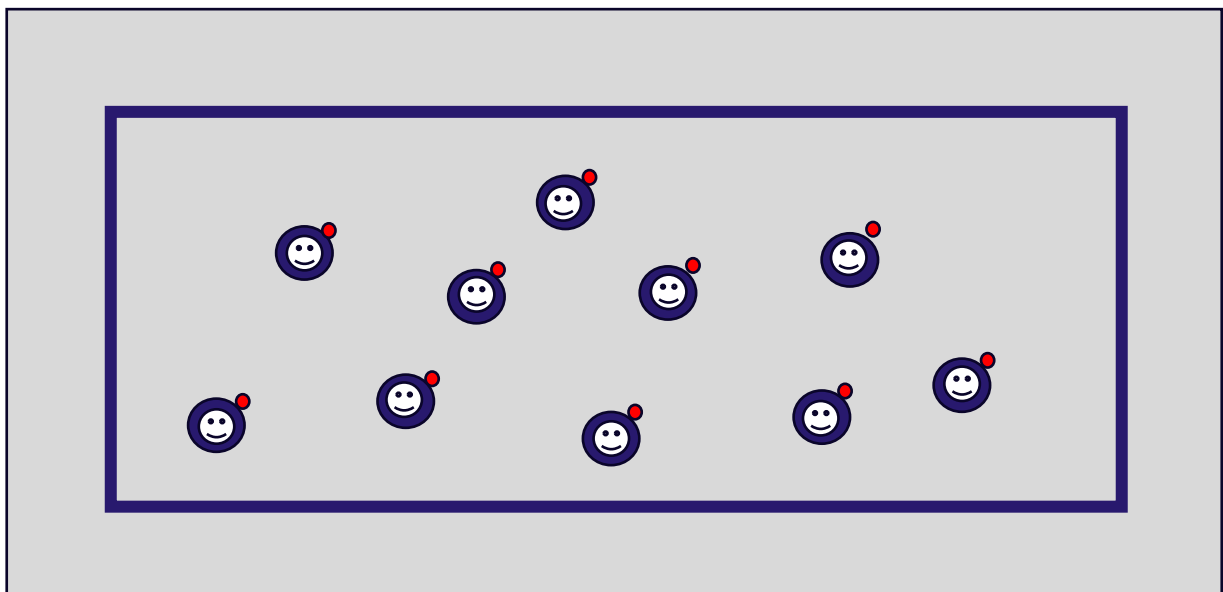
2 INDIVIDUELE COÖRDINATIE

MATERIAAL

→ Per kind 1 volleybal.

RUIMTE

→ De kinderen staan verspreid in het veld.



UITLEG

- o Oef 1: De bal onderhands opslaan na balbots, de ene keer met links, andere keer met rechts

- o Oef 2: Idem vorige maar vlak voordat de bal gaat botsen, met 1 been over de bal zwaaien en na de bots opnieuw opslaan. De ene keer met het rechterbeen, de andere keer met het linkerbeen.
- o Oef 3: De bal uit de niet-slaghand met een bots hoog opslaan (de slaghand is boven de bal), daarna de bal spelen met een ander lichaamsdeel dan de hand (bv. schouder, voet, knie, onderarm, elleboog...) en de bal proberen te vangen voor de bots.
- o Oef 4: De bal 3 keer dribbelen met de niet-slaghand (laag dribbelen). Na de derde dribbel, de bal via bots opslaan. De bal 1 keer laten botsen en opnieuw 3 dribbels enz.

TIMING: 10 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.

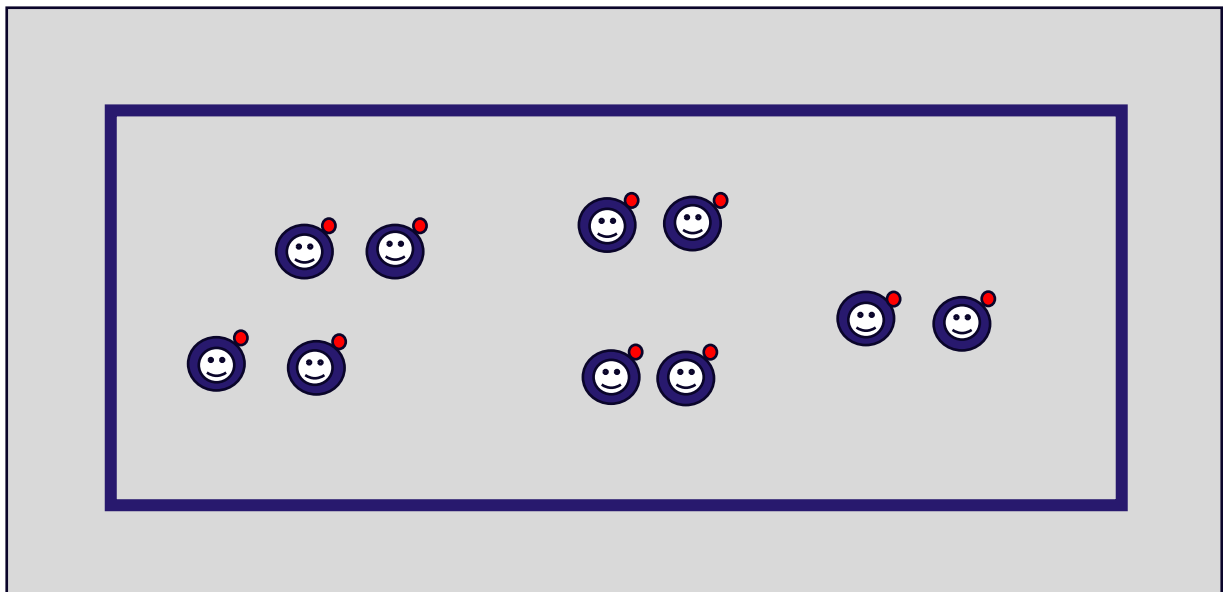
1 SLAAN OP DE GROND

MATERIAAL

→ Voor ieder kind een volleybal

RUIMTE

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



UITLEG

- Oef 1: A en B dribbelen tegelijkertijd 3 keer met de niet-slaghand. Na de derde (lage) dribbel, slaan ze de bal via een bots omhoog. Mekaars bal vangen voor de bots.
- Oef 2: Idem oef. 1, maar de bal wordt niet meer gevangen: de bal laten botsen en direct verder met 3 dribbels enz.
- Oef 3: A dribbelt de bal 3 keer met de niet-slaghand. B staat op 2 meter van A met een bal. Na de derde (lage) dribbel, slaat A de bal via een bots omhoog en B botst de bal naar A. B laat de bal botsen en doet op zijn beurt 3 dribbels enz.
- Oef 4: Idem als oef. 2 maar B gooit de bal direct naar A. Hoeveel keer lukt het zonder dat de geworpen bal valt. Als de bal valt = opnieuw tellen.

TIMING: 10 MINUTEN

2 SLAAN AAN DE MUUR*

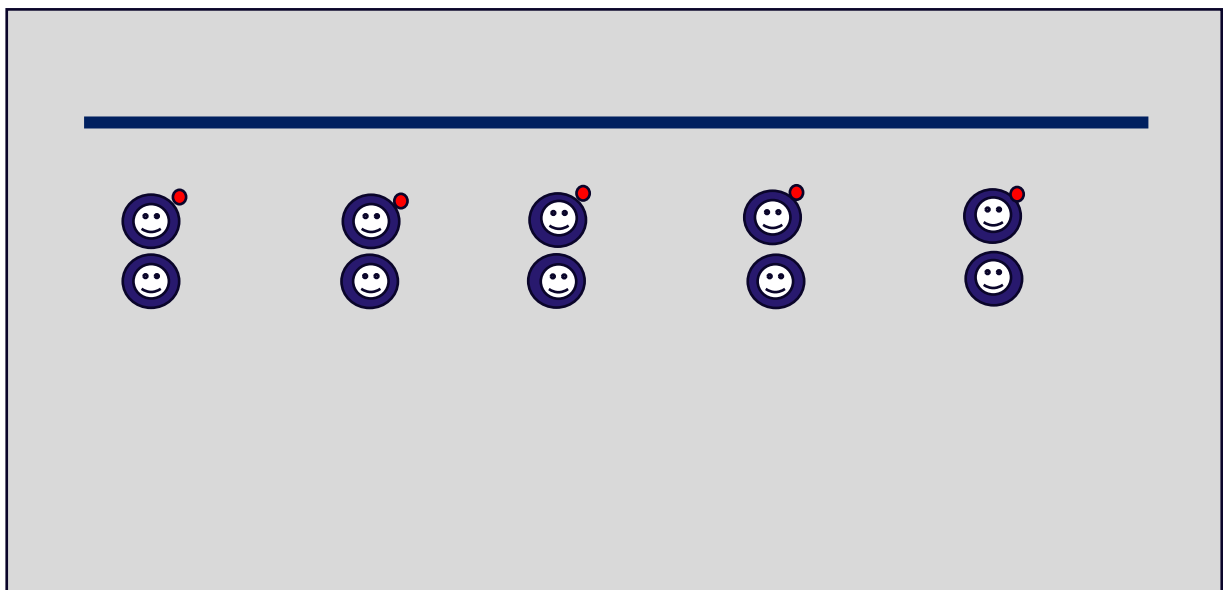
*Indien een muur aanwezig

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, doet 3 dribbels (3^{de} dribbel is laag) en slaat op zijn beurt de bal via een bots tegen de muur. B vangt de bal direct. B slaat nu de bal uit de niet-slaghand enz.
- Oef 2: A en B slaan nu zonder onderbreking de bal na 3 dribbels via de grond tegen de muur (dus beurtelings). De bal die van de muur komt, telkens eens laten bosten om dan te dribbelen.

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.

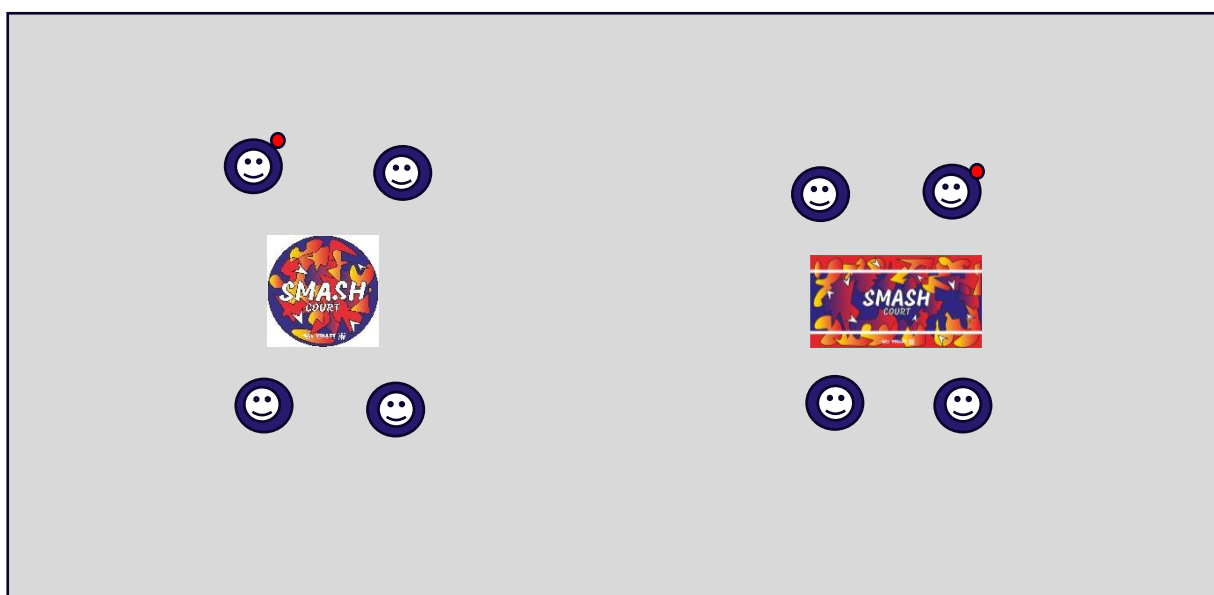
1 SMASHCOURT

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 Groen of Level Blauw (voor de beteren).

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*

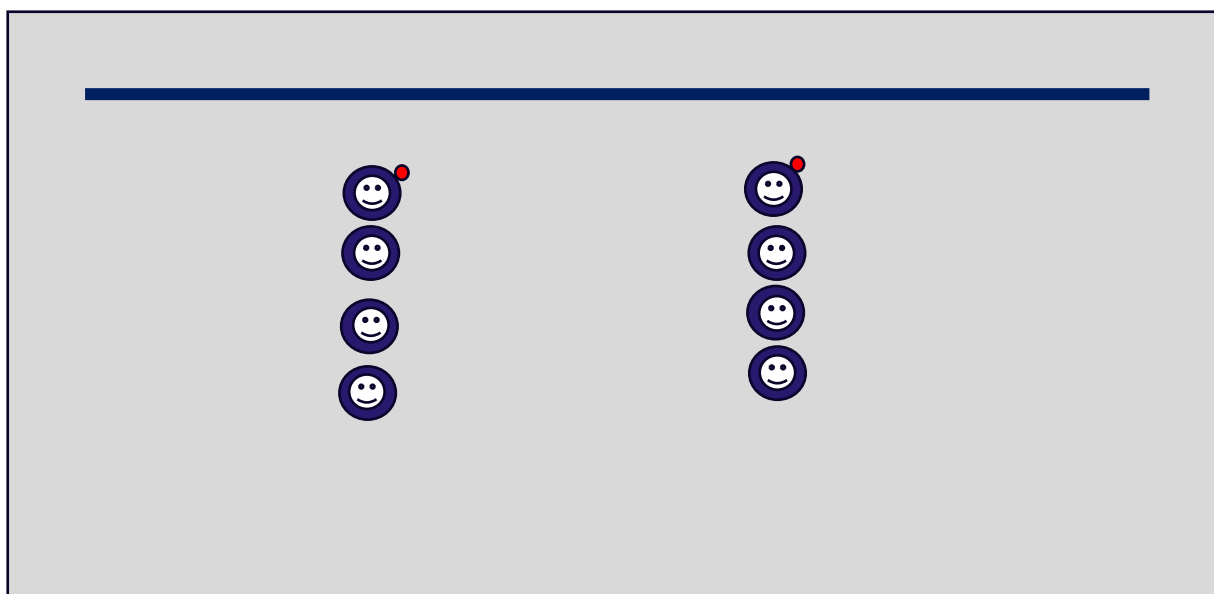
*Indien een muur aanwezig

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 Blauw. Indien dit te moeilijk blijkt, afdalen naar Level Groen.

Spelregels SmashWall:

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

TIMING ZELF TE BEPALEN