



URBAN VOLLEY GAMES

OEFENSTOF DERDE GRAAD

Legende



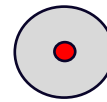
Speler – team A



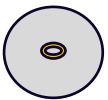
Speler – team B



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 derde graad:

- Het niveau kan individueel verschillen. Probeer te differentiëren waar nodig.
- Veel afwisseling is nodig. Stap snel over naar een nieuwe opdracht. Hou je uitleg kort om afleiding te vermijden.

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, na bots of na opworp

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

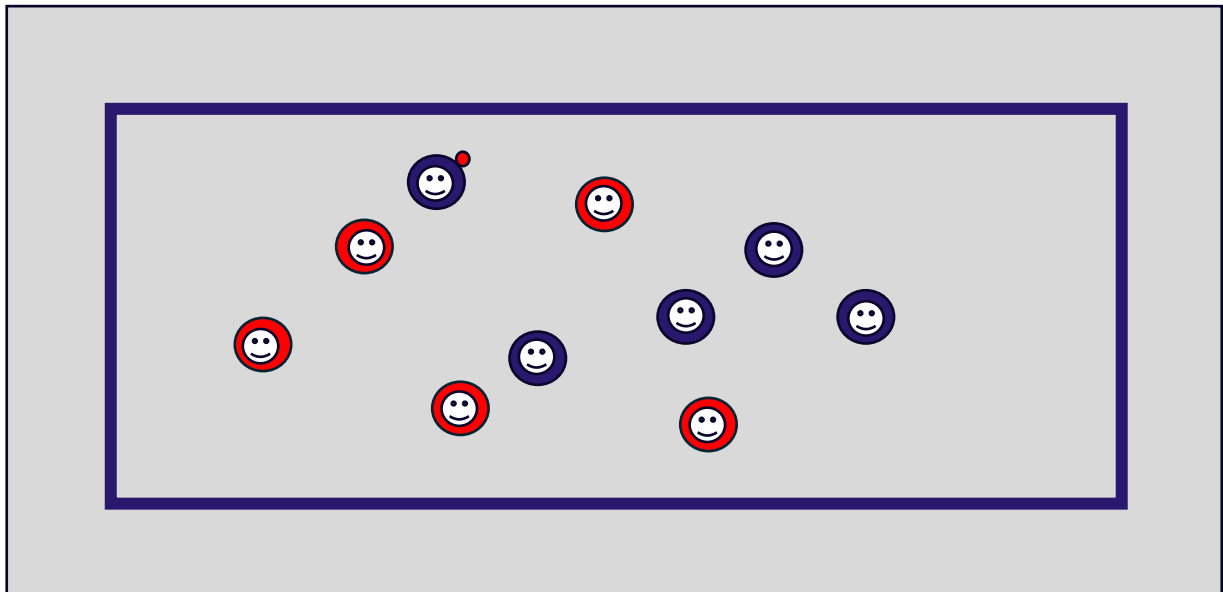
1 VIJFSLAGBAL

MATERIAAL

→ 1 volleybal

RUIMTE

→ 2 teams verspreid in het veld



UITLEG

→ De kinderen proberen binnen hun team de bal 5 keer naar mekaar te slaan. Wanneer de bal wordt onderschept door iemand van het ander team, mag het andere team opbouwen.

- o Oef 1: De bal uit de hand slaan naar mekaar.
- o Oef 2: De bal door de gespreide benen (met de rug naar een medespeler) uit de hand slaan.

TIMING: 5 MINUTEN

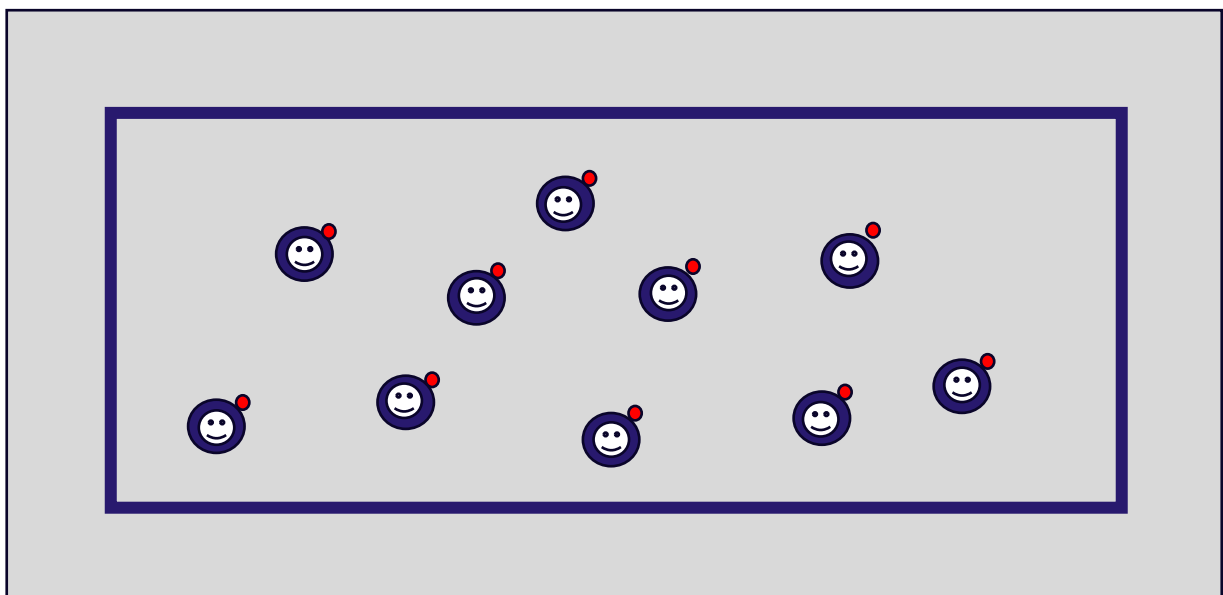
2 INDIVIDUELE COÖRDINATIE

MATERIAAL

→ Per kind 1 volleybal.

RUIMTE

→ De kinderen staan verspreid in het veld.



UITLEG

- o Oef 1: De bal uit de niet-slaghand met een bots hoog opslaan (de slaghand is boven de bal), daarna onder de bal door lopen, laten botsen, opnieuw onderdoor lopen en bal vangen. Wie kan er 3 keer onderdoor lopen?
- o Oef 2: De bal uit de niet-slaghand met een bots hoog opslaan (de slaghand is boven de bal), daarna de bal laten botsen, toetsen en vangen.
- o Oef 3: Idem als oef. 2, maar na het opslaan en de bots, de bal onderhands opspelen en vangen.
- o Oef 4: Idem als oef. 3, maar na het onderhands spelen, de bal 1 keer laten botsen en opnieuw opslaan – bots - onderhands spelen 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.

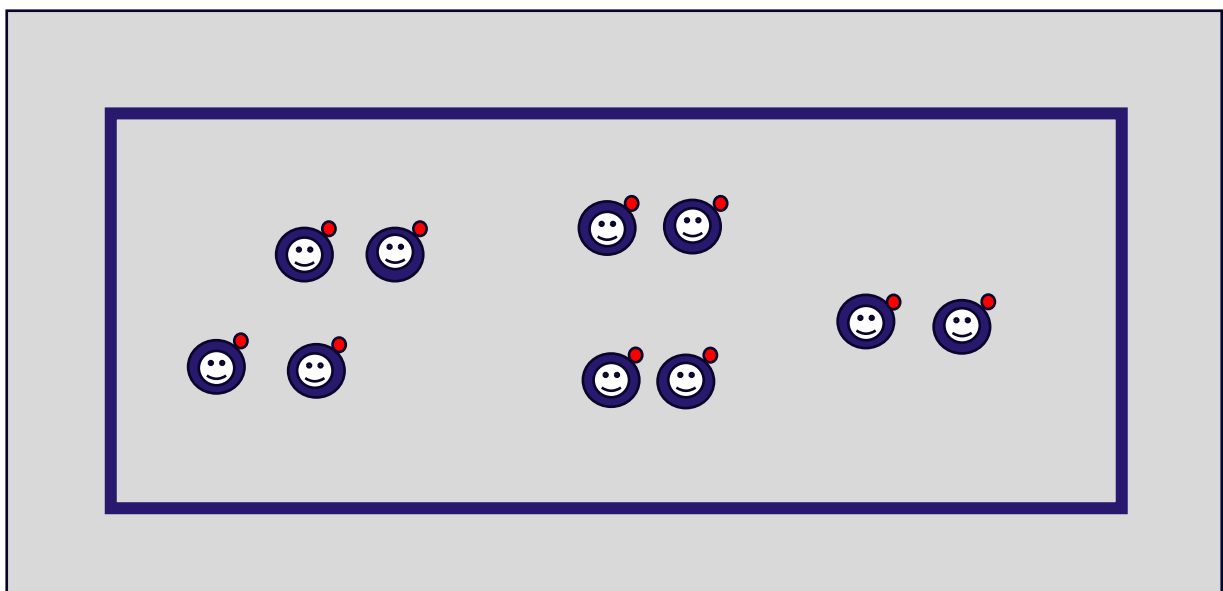
1 SLAAN OP DE GROND

MATERIAAL

→ Voor ieder kind een volleybal

RUIMTE

→ De kinderen zijn per 2 en verspreid in het veld. Ze staan op 3 meter van mekaar.



UITLEG

- Oef 1: A en B houden de bal in de niet-slaghand (slaghand boven de bal) en slaan tegelijkertijd de bal met een bots op de grond hoog op. De bal een keer laten botsen en mekaars bal onderhands spelen en proberen deze bal te vangen voor de bots.
- Oef 2: A en B gooien hun bal onderhands hoog op naar mekaar en slaan op mekaars bal (met bots op de grond). A en B vangen deze bal en opnieuw.
- Oef 3: 1 bal per 2. A staat op 3 meter van B en start met de bal uit de niet-slaghand te slaan naar B. B laat de bal botsen en slaat op zijn beurt naar A. Hoe lang na mekaar kunnen A en B de oefening doorlopend uitvoeren?

TIMING: 10 MINUTEN

2 SLAAN AAN DE MUUR*

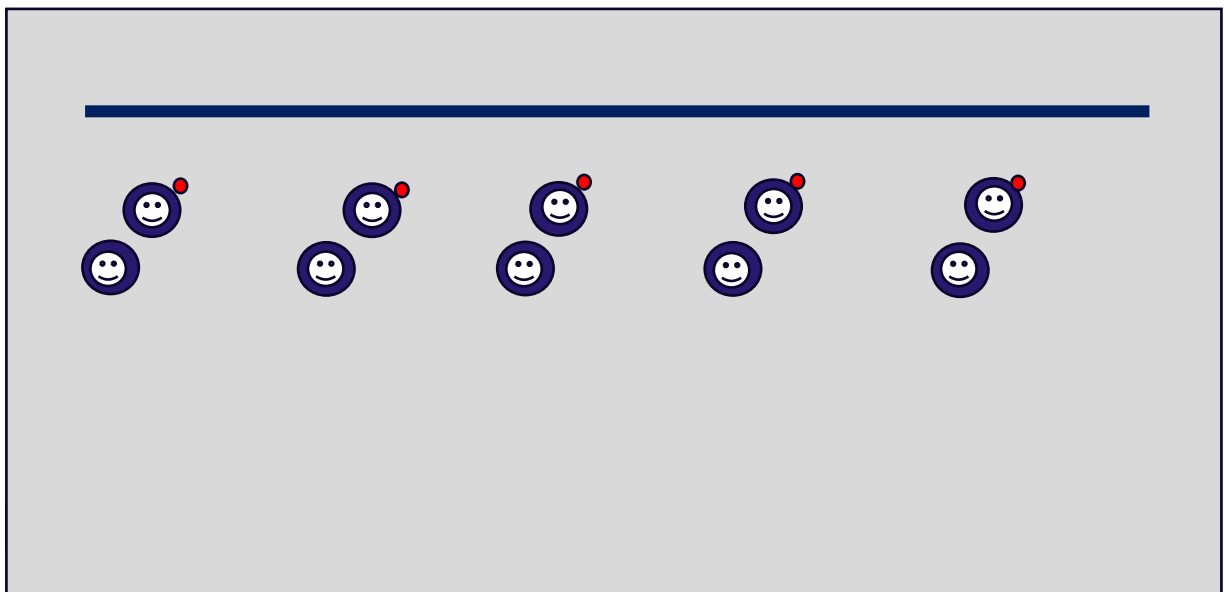
*Indien een muur aanwezig

MATERIAAL

→ Volleyballen

RUIMTE

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



- Oef 1: A staat op 1,5 meter, schuin van B en heeft de bal. B gooit de bal onderhands op naar A en A slaat de bal via bots tegen de muur. De bal die van de muur komt nog eens laten botsen en B slaat de bal onderhands omhoog + vangt voor de bots. Opmerking: A niet in de weg van B gaan staan.
- Oef 2: Idem als oef. 1, maar B laat de bal die van de muur komt 1 keer botsen en slaat op zijn beurt via een bots tegen de muur. A vangt de bal die van de muur komt voor de bots.

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.

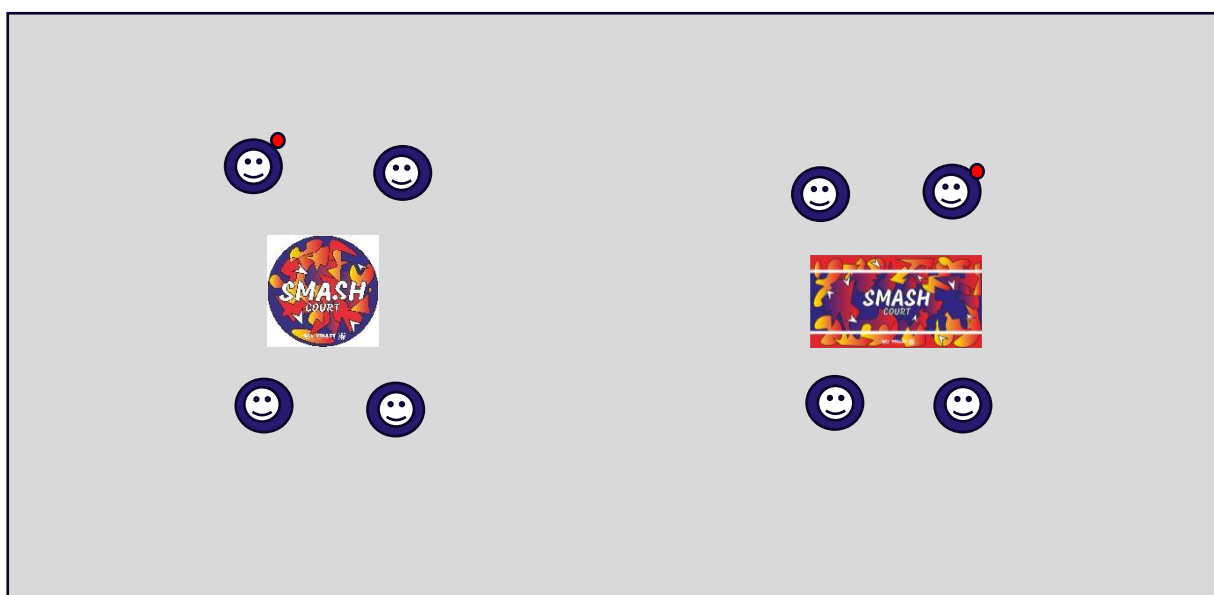
1 SMASHCOURT

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 derde graad spelen best Level Blauw of Level Rood (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*

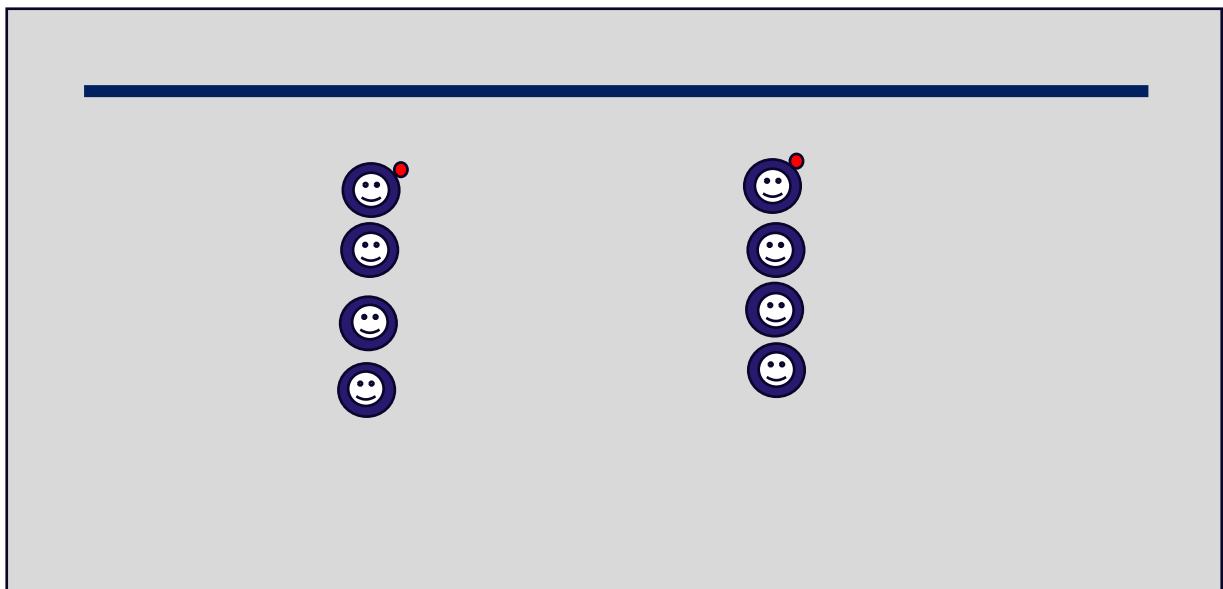
*Indien een muur aanwezig

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 Level Blauw of Level Rood (voor de beteren).

Spelregels SmashWall:

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

TIMING ZELF TE BEPALEN