

**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 kinderen 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 U11-bundel bestaat de opbouw uit een **algemeen gedeelte**, een **beperkt specifiek gedeelte** en **spelvormen**. Omwille van het specifiek karakter van de vriendjesdagen kiezen we ervoor om bij deze leeftijdsgroep maar een beperkt specifiek gedeelte(volleybaltechnisch) aan te bieden.

**Aanpak:**

Houding van de trainer:

- Belangrijk naar kinderen EN ouders! Op dat moment ben jij het gezicht van de club en hun eerste contact met volleybal.
- Enthousiast, met veel uitstraling.
- Kinderen animeren en stimuleren zodat ze willen terug komen

Focus van de training

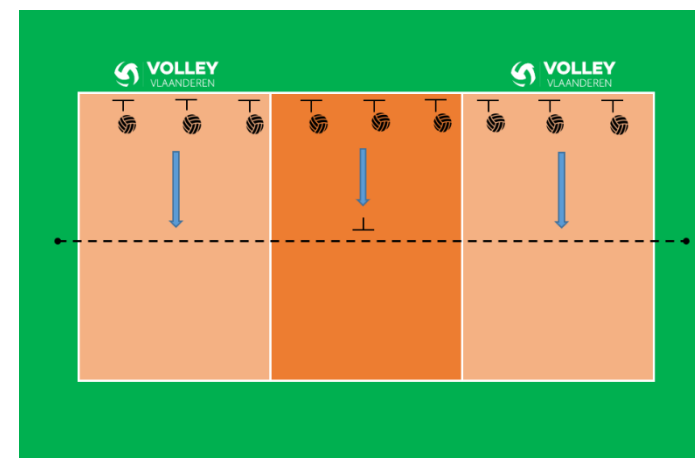
- Fun!
- Kinderen kennis laten maken met volleybal.
- Kinderen zin geven in volleybal.

**ALGEMEEN**

**OPWARMINGSSPEL**

Alle spelers hebben een bal en staan op 1 lijn. Ze moeten met hun bal het veld oversteken. In het midden van het veld staat een tikker. Als de tikker je bal kan afpakken, word je mee tikker. Opdrachten bij het oversteken:

- Bal vasthouden
- Bal hoog houden als 'ober'
- Bal in potje omhoog houden als 'ober'
- Bal hoog houden als ober met gestrekte arm naar boven
- Botsen met je slaghand
- Botsen met je niet-slaghand
- Botsen met L en R afwisselend
- Bal rollen met L-hand aan de bal
- Bal rollen met R-hand aan de bal



Benodigdheden: Ballen + gekleurd hesje(tikker)

- Bal aan de voorkeursvoet
- Bal aan de niet-voorkeursvoet

#### UITBREIDING:

- Tikkers mogen de bal enkel wegspelelen met hetzelfde lichaamsdeel als de overstekers.
- Tikkers hebben zelf een voorwerp (ander soort bal, ..) waarmee ze de bal moeten wegspelelen.

#### BALGEWENNING EN VELD VERKENNEN

1) Per 2, trainer heeft een reeks hoepels. Trainer rolt de hoepel weg, spelers doen per 2 een opdracht en brengen hun hoepel mee terug.

a) Zonder bal

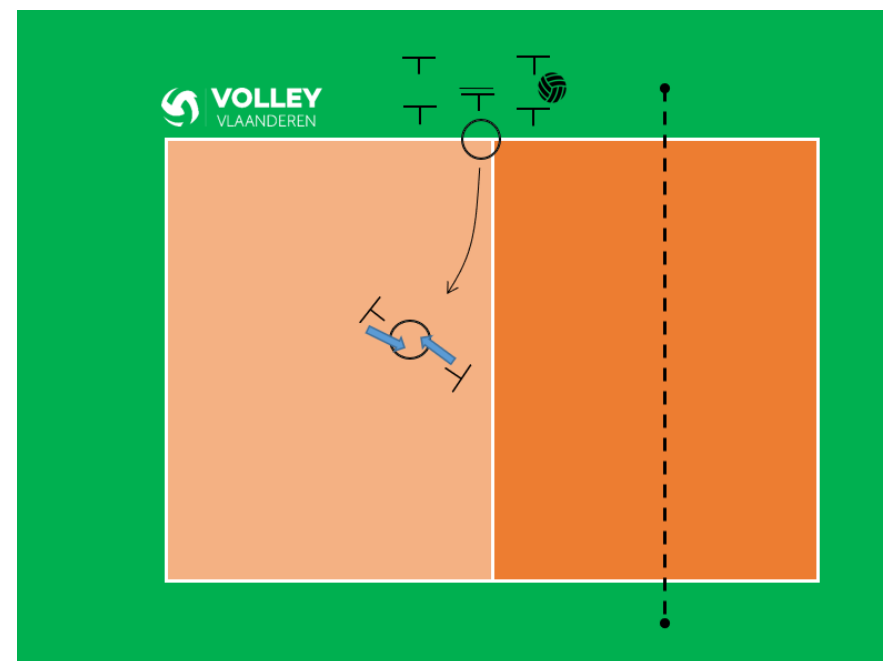
- High-five boven hoepel, low-five door hoepel
- Hands vasthouden door de hoepel
- Low-five door de hoepen + van plaats wisselen (zo veel mogelijk)
- Om de beurt voet door de hoepel tikken

b) Met bal

- Bal met 2 vasthouden in hoepel
- Bal doorgeven zonder bots
  - Wanneer hoepel valt, bal vanuit gestrekte armen laten vallen in de hoepel. (geen impuls meegeven aan de bal, de bal mag niet hoog terug botsen)
- Bal doorgeven door => boven hoepel
  - Speler 1 laat bal vallen, speler 2 slaat bal in de hoepel.
- Botsen met 2 handen door de hoepel, teruggooien boven de hoepel
- Idem maar terug botsen door de hoepel
- Niet-volleyballer gooit over de hoepel, volleyballer probeert door de hoepel te toetsten

#### Opmerking

Insteeek: oefeningen per 2 => volleyballer samen met het vriendje



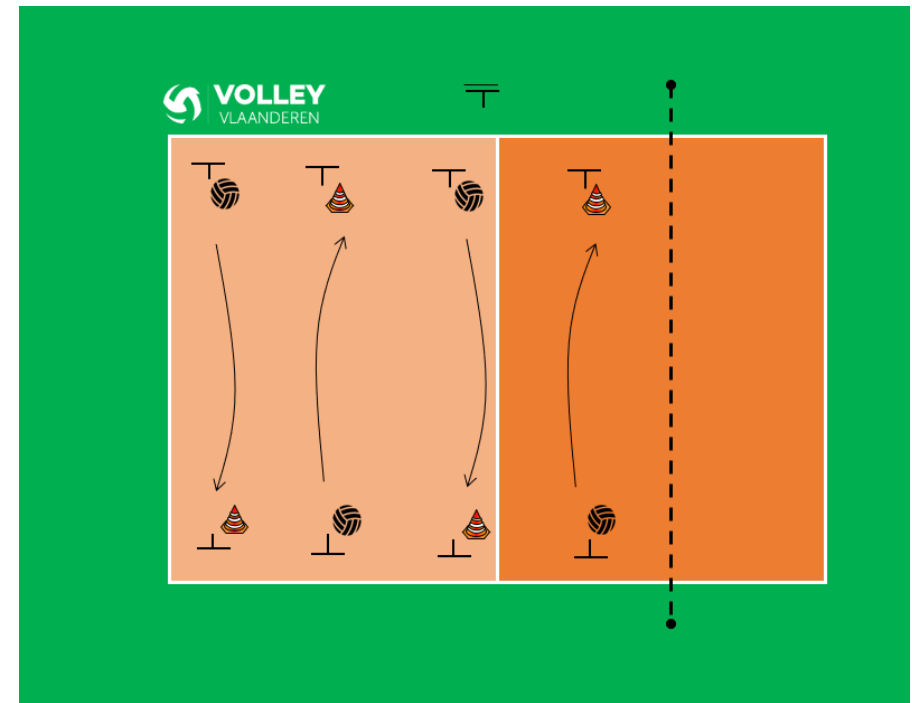
Benodigdheden: Hoepels, ballen.

- 2) Per 2, 1 (tennis)bal, 1 kegel (oefening uitvoeren, nadien wisselen van opdracht)
- a) Speler 1 rolt tennisbal, speler 2 laat bal in de kegel rollen
  - b) Speler 1 rolt tennisbal, speler 2 zet kegel op tennisbal
  - c) Speler 1 gooit de bal onderhands omhoog naar de partner, andere probeert het balletje op te vangen in zijn kegel met 2 handen.
  - d) Idem: Vangen met 1 hand (L&R)
  - e) Vangen boven het hoofd (toets houding)
  - f) Vangen onderhands (receptie houding)
  - g) Vangen met het kegeltje tussen de armen in receptie houding (extra uitdaging)

**UITBREIDING:**

Zelfde oefenreeks herhalen (e-g), maar na uitvoering met de tennisbal, uitvoeren meteen volleybal. Dit kan nog verder uitgebreid worden door de volleybal ook te laten terugspelen.

**Richtlijn:** zorg voor veel dynamiek door verplaatsingen links & rechts, voor & achter.



**Benodigheden:** Tennisballen, kegels, volleyballen.

## SPELVORMEN

### SPELVORMEN 1-1(MET PARTNER) tot 2-2

- 1) 1 tegen 1 (met partner achter achterlijn): de bal vangen en vanop dezelfde plaats over het net werpen. Tegenstander vangt de bal opnieuw zonder dat deze valt. Na overgooien wisselen met partner en actie uitvoeren:
  - de kegel overnemen van de partner
  - twee kegels doorgeven
  - kegel door de benen doorgeven
  - bal doorgeven
  - bal doorgeven door hem in de lucht te werpen (achter de achterlijn blijven!)
- 2) 2 tegen 2 (naast elkaar)
  - Spelvorm:
    - Speler A vangt de bal en laat deze met gestrekte armen (receptiehouding) vallen.
    - Speler B slaat de bal tegen de grond na de bots
    - Speler A vangt de bal en gooit deze over het net.
  - Na-actie:
    - Achterlijn tikken + high-five geven en van plaats wisselen
    - Achter de achterlijn door de benen kruipen en van plaats wisselen
    - Achter de achterlijn de voet tegen elkaar tikken

#### Richtlijnen

Afgebakend terrein (max 4m lang) + net laag (tennishoogte)

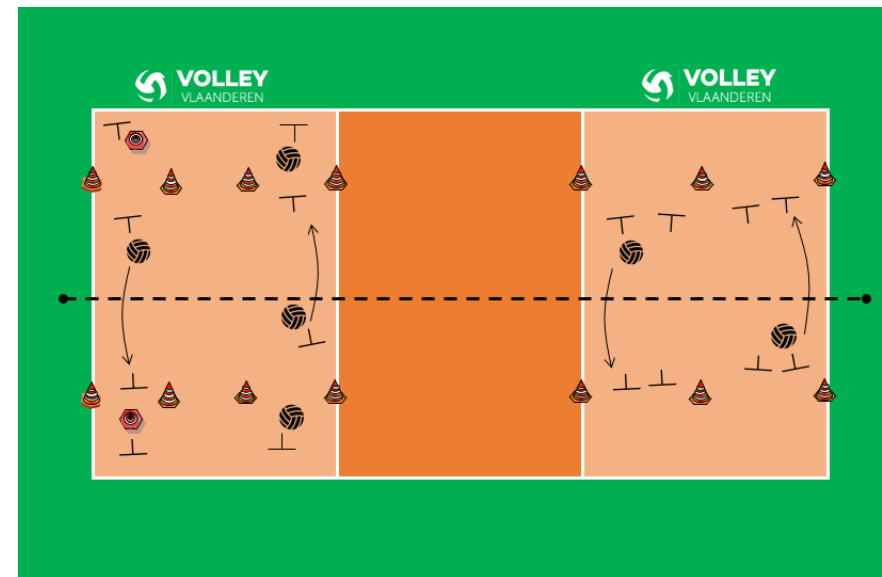
Korte wedstrijden => snel wisselen van tegenstander (2')

Opbouw:

- Vrij oefenen
- Met elkaar spelen
- Tegen elkaar spelen

**AFDALING:** Speler B vangt en botst ipv slaan. (botsen met 2 handen / botsen met 1 hand)

**UITBREIDING:** Indien speler A de volleyballer is, bal over het net toetsen ipv gooien



Benodigheden: Kegels, volleyballen.