



Oefenstof U11

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



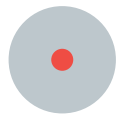
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



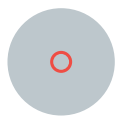
Volleybal



Kegels/potjes



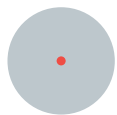
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots

Oefenstof U11



Tijdens de vriendjesdagen zet je als club in op het bekomen van nieuwe leden en heb je de kans om je werking positief 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. Iedere voorbeeldtraining bestaat uit dezelfde structuur en opbouw, telkens met specifieke wijziging i.f.v. de respectievelijke categorie. Voor de U9-bundel bestaat de opbouw uit een algemeen gedeelte en spelvormen. Omwille van het specifiek karakter van de vriendjesdagen kiezen we ervoor om bij deze leeftijdsgroep geen specifiek gedeelte(volleybaltechnisch) aan te bieden.

Iedere bundel volgt dezelfde opbouw en structuur, gelijkaardig aan een training.

 Algemeen gedeelte / Spelvormen

VARIATIES



Per oefening zijn heel wat variaties, het is niet de bedoeling dat alle variaties gegeven worden. Als trainer kies je de variaties uit die het beste bij het niveau van je groep passen. De variaties zijn steeds opgebouwd van makkelijk naar moeilijk.

AANDACHTSPUNTEN

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.

TIMEMANAGEMENT

De training duurt 1,5 uur. Indien je training 2 uur duurt, kan je de extra oefeningen gebruiken of meer variaties geven.

Introductie

🕒 5 minuten



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 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



🕒 65 minuten

OPWARMINGSSPEL (15'-20'):

KWARTETSPEL

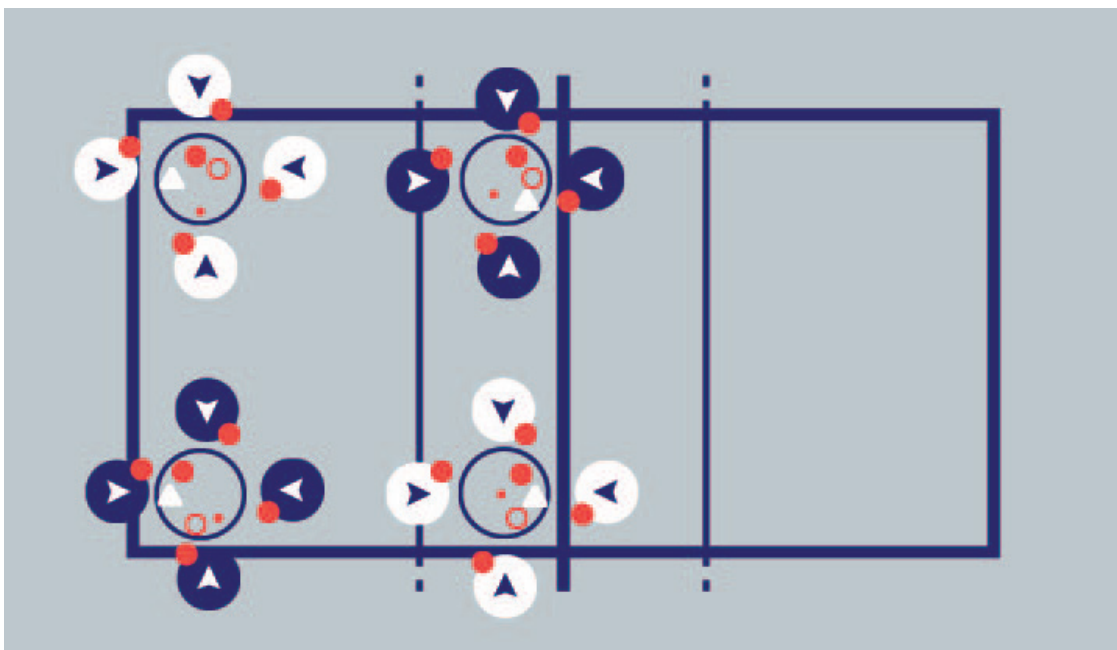
MATERIAAL

4-9 hoepels afhankelijk van de gekozen variatie/ uitbreiding met telkens 4 dezelfde voorwerpen vb.:

- 🎾 4 tennisballen,
- 🧶 4 lintjes,
- 🏐 4 volleyballen,
- 🏸 4 smashballen,
- 🍵 4 potjes,
- 🏏 4 kegels,
- 🃏 4 kaarten uit een kaartspel,
- 🥚 4 pittenzakjes,
- 🏸 4 badmintonpluimpjes,
- 🎱 4 reactieballetjes,
- 🏹 4 indiaka's
- ...

RUIMTE

In de vier hoeken van het veld ligt een hoepel met minstens vier verschillende voorwerpen (kwartetten) in. Bij elke hoepel staat een groep spelers. Elke speler heeft een bal.





DOEL

- Cardiovasculair opwarmen
- Balvaardigheid verbeteren

UITLEG

De vier teams moeten proberen om zoveel mogelijk kwartetten te verzamelen. Dit doen ze door voorwerpen te gaan halen in de hoepels van de andere teams. Een speler mag telkens maar 1 voorwerp meenemen. Indien een kwartet volledig is, mag het team dit naast de hoepel leggen en mag het niet meer gestolen worden door andere teams. Tijdens het lopen naar de hoepels, voeren de spelers een opdracht uit met hun bal.

VARIATIES

- De spelers rollen de bal met de hand.
- De spelers rollen de bal met de hand en lopen op handen en voeten.
- De spelers drijven de bal met de voet.
- De spelers botsen de bal met twee handen.
- De spelers botsen de bal met twee handen en lopen achterwaarts.
- De spelers dribbelen met hun voorkeurshand.
- De spelers dribbelen met hun voorkeurshand en springen met twee benen samen.
- De spelers dribbelen met hun niet-voorkeurshand.
- De spelers dribbelen met hun niet-voorkeurshand en springen op 1 been.

UITBREIDINGEN

Er wordt een tikker aangeduid en een hoepel in het midden gelegd. Als de tikker een speler aantikt moet de speler het voorwerp dat hij vast heeft in de hoepel in het midden leggen. Deze hoepel wordt ook beschermd door de tikker.

Als extra uitdaging kunnen de spelers ook met het voorwerp dat ze veroverd hebben een opdracht uitvoeren:

- Een tennisbal moet steeds gerold worden.
- Het lintje moet in de broek gestoken worden en mag door andere teams geroofd worden tijdens dat het verplaatst wordt.
- Het potje moet op het hoofd gezet worden.
- De kegel moet op de handen gebalanceerd worden.
- De kegel moet op het hoofd gezet worden
- De ballen, reactieballen, indiakas ... moeten om de drie stappen in de lucht geworpen worden.

AANDACHTSPUNTEN

- Zorg dat de spelers de juiste manier van voortbewegen aanhouden.
- Varieer snel in de manier van voortbewegen. Wissel makkelijkere en moeilijker vormen af.
- Kies voor varianten die bij het niveau van de groep passen.

BALGEWENNING EN VELD VERKENNEN (35'-45')

OEFENING 1: ROLLEN EN STOPPEN (15'-20')

MATERIAAL

Per kind een bal

RUIMTE

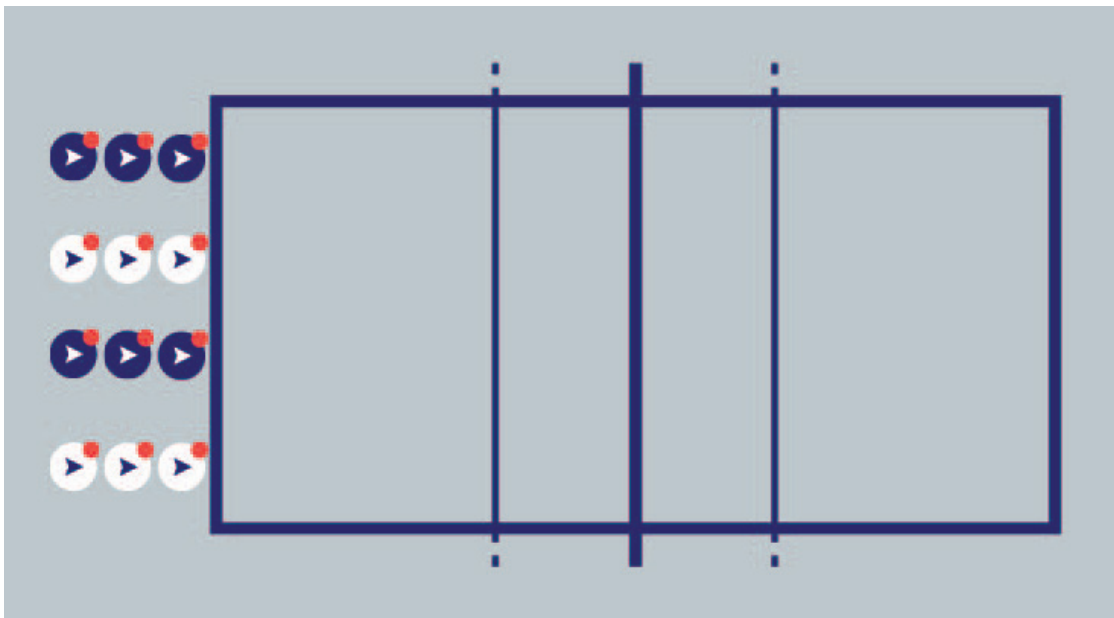
De spelers staan op de achterlijn in vier rijen, de oefening wordt telkens naar de andere achterlijn uitgevoerd. De spelers keren daarna al dribbelend terug langs de zijlijn.

DOEL

- Afmetingen van het veld leren kennen
- Balvaardigheid
- Balbaaninschatting
- Kracht dosering bij rollen en werpen

1. Individueel

De spelers voeren verschillende individuele opdrachten uit om de bal weg te spelen en tegen te houden. Ze spelen telkens naar de volgende lijn van het volleybalveld. Ze moeten hierbij leren inschatten hoe hard ze moeten rollen en werpen en waar de lijnen van het veld liggen. Wanneer een speler aan de middenlijn is, mag de volgende speler vertrekken. Elke variatie wordt 1 of 2 keer uitgevoerd.



VARIATIES

- De spelers rollen hun bal en houden deze aan de lijn tegen met hun hand.
- De spelers rollen hun bal en houden deze aan de lijn tegen met hun voet.
- De spelers rollen hun bal en houden deze aan de lijn tegen met hun poep.
- De spelers rollen hun bal en houden deze aan de lijn tegen met hun elleboog.
- De spelers werpen de bal en moeten deze na minimum 1 bots vangen aan de lijn.
- De spelers werpen de bal en moeten deze na maximum 1 bots vangen aan de lijn.

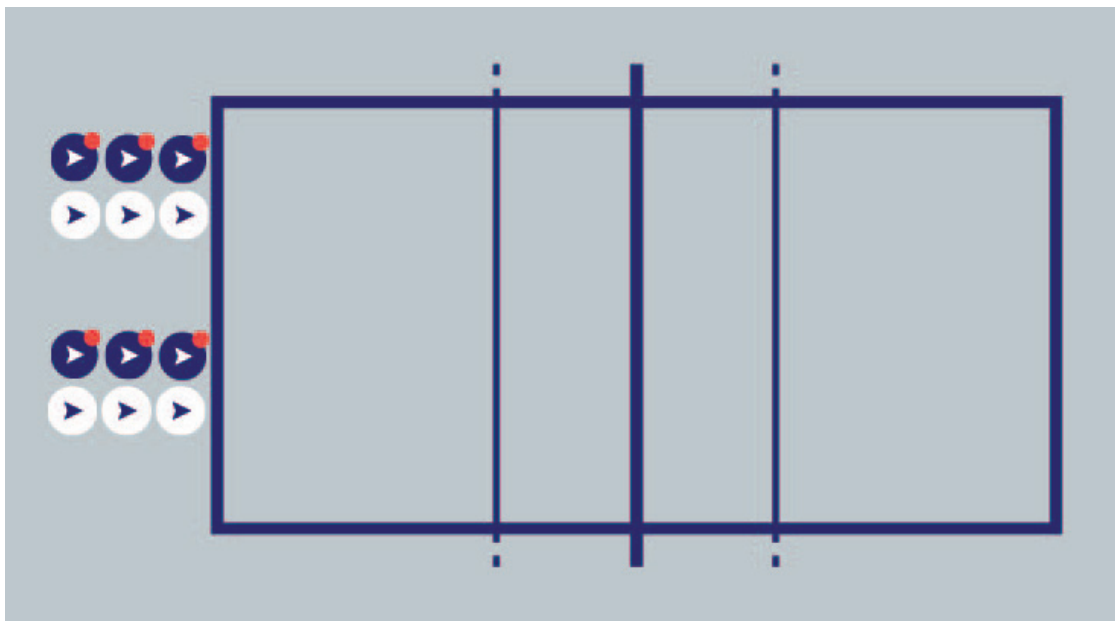


AANDACHTSPUNTEN

- Geef tips bij het doseren van de kracht bij het werpen en rollen.
- Doe de oefening steeds voor.

2. Per twee

De speler en zijn vriendje hebben per twee een bal. De speler met bal speelt deze weg en de andere houdt de bal tegen voor deze over de middenlijn gaat. Aan de middenlijn wisselen de spelers van functie en wordt de opdracht herhaald richting de achterlijn. De spelers keren dan al lopend terug langs de zijlijn. Indien er voldoende ruimte is, kan de oefening echter herhaald worden in de andere richting. Indien er onvoldoende ruimte is kan er in twee groepen gewerkt worden en kunnen de spelers van aan het net naar de achterlijn spelen.



VARIATIES

Eén speler staat recht op de achterlijn, de andere rolt de bal langs de zijkant van die speler. De speler die rechtstaat, stopt de bal met de hand aan de kant vanwaar de bal komt.

- Eén speler staat met zijn benen gespreid op de achterlijn, de andere rolt de bal door de benen. De speler die in spreidstand stond, houdt de bal tegen door in spreidzit te gaan zitten en de bal tussen zijn benen tegen te houden.
- Eén speler ligt op zijn buik, de andere rolt de bal langs de zijkant. De speler die ligt, houdt de bal tegen door op de zij te gaan liggen waarlangs de bal passeert en de bal tegen de buik te laten botsen.
- Eén speler ligt op zijn rug, de andere rolt de bal langs de zijkant. De speler die ligt, loopt rond de bal en houdt de bal tegen op zijn buik met gestrekte armen (handen in toetshouding).
 - Extra combinatie: de speler die achter staat roept 'buik' of 'rug', de voorste speler voert het commando uit en de bijhorende opdracht om de bal te stoppen.
- Eén speler zit op de achterlijn, de andere speler werpt de bal hoog over het hoofd van de medespeler. De persoon die zit probeert de bal na zo weinig mogelijk botsen te vangen.
 - Afdaling: staan in plaats van zitten





- ⊗ Eén speler zit op de achterlijn, de andere botst 1 keer en werpt daarna de bal over het hoofd van de medespeler. De medespeler vangt de bal op na zo weinig mogelijk botsen met het gezicht naar zijn medespeler.
 - ⊗ Extra combinatie: van bovenstaande twee variaties, met bots is vangen met het gezicht naar de achterlijn, zonder bots is op de normale manier vangen.
- ⊗ Eén speler springt ter plaatse met twee benen op de achterlijn, de andere botst de bal ernaast zo hard mogelijk in het veld. De speler die sprong, probeert de bal zo snel mogelijk uit de lucht te plukken. Doet een hoge bots en vangt de bal in toetshouding, gericht naar de achterlijn. Daarna duwt hij de bal terug naar zijn medespeler die achter de achterlijn staat.
- ⊗ Eén speler springt in en uit het veld (over de achterlijn), de andere botst de bal ernaast in het veld. De speler die sprong, probeert de bal zo snel mogelijk te vangen in toetshouding, met zijn gezicht naar zijn medespeler. Daarna duwt hij de bal terug naar zijn medespeler die achter de achterlijn staat.
- ⊗ Eén speler springt op 1 been in en uit het veld over de achterlijn. De andere botst de bal in het veld. De speler die sprong, probeert de bal zo snel mogelijk te plukken. Na enkele dribbels, volgt een hoge bots. Daarna probeert de speler de bal terug te toetsen naar zijn partner achter de achterlijn.

AANDACHTSPUNTEN

- ⊗ De spelers werken samen met hun vriendje
- ⊗ Geef tips bij het doseren van de kracht bij het werpen en rollen.
- ⊗ Doe de oefening steeds voor.
- ⊗ Geef een afdaling waar nodig: meerdere keren laten botsen, bal hoger laten gooien, staan ipv zitten of liggen, ...

OEFENING 2: PER 2 MET BAL EN HOEPEL (15'-20')

MATERIAAL

- ⊗ 1 fietsband (of hoepel)
- ⊗ 1 bal per duo.

RUIMTE

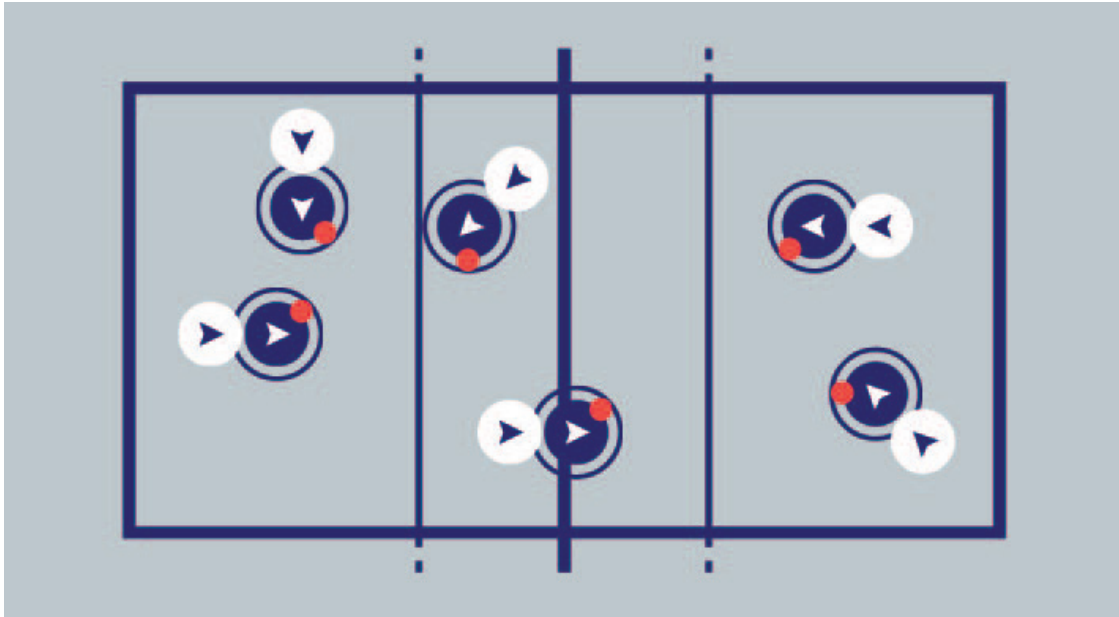
De spelers lopen per 2 achter elkaar, verspreid over het veld.

DOEL

- ⊗ Balvaardigheid
- ⊗ Balbaaninschatting
- ⊗ Samenwerken

UITLEG

De spelers lopen per twee, 1 speler heeft een hoepel, de andere een bal. De speler met hoepel, houdt deze rond de speler met bal. Op het signaal wordt de hoepel neergelegd. De andere speler voert een opdracht uit in de hoepel. Daarna botst/slaat de speler de bal in de hoepel en raapt de hoepel op. De andere speler vangt de bal. De spelers wisselen zo na elke actie van functie.



OPDRACHTEN IN DE HOEPEL

- ⚽ In de hoepel gaan staan, de bal opgooien en na 1 bots vangen met minstens 1 voet in de hoepel.
- ⚽ Idem, maar de speler vangt de bal direct op, zonder bots.
- ⚽ De speler werpt zijn bal op, kruipt dan zo snel mogelijk door de hoepel en vangt de bal na zo weinig mogelijk botsen.
- ⚽ De speler werpt de bal voor zichzelf op en vangt de bal in toetshouding met 1 voet in de hoepel.
- ⚽ Idem, maar de speler duwt de bal omhoog vanuit toetshouding en vangt deze opnieuw met 1 voet in de hoepel.
- ⚽ Idem, maar de speler toetst de bal omhoog en vangt deze opnieuw met 1 voet in de hoepel.
- ⚽ Idem, maar op signaal testen beide spelers uit hoeveel toetscontacten ze kunnen doen zonder dat ze een voet uit de hoepel zetten. Wie heeft het record?
- ⚽ De speler speelt de bal 1 keer met 1 hand/arm naar omhoog en vangt deze met minstens 1 voet in de hoepel op.
- ⚽ Idem, maar de speler speelt de bal met zowel links als rechts omhoog en vangt hem met minstens 1 voet in de hoepel.
- ⚽ De spelers testen hoeveel keer ze de bal naar omhoog kunnen spelen met 1 hand zonder de hoepel te verlaten.

UITBREIDING (WEDSTRIJDJE)

Laat de spelers afwisselend zo snel mogelijk 10 keer een van bovenstaande vormen uitvoeren. (Doe dit om de 2-3 variaties).

- ⚽ Verschillende soorten signalen koppelen aan verschillende variaties.

AANDACHTSPUNTEN

- ⚽ Gebruik bij voorkeur fietsbanden.
- ⚽ Doe de oefening steeds voor.
- ⚽ Geef een afdaling of uitbreiding waar nodig, dit kan individueel zijn.

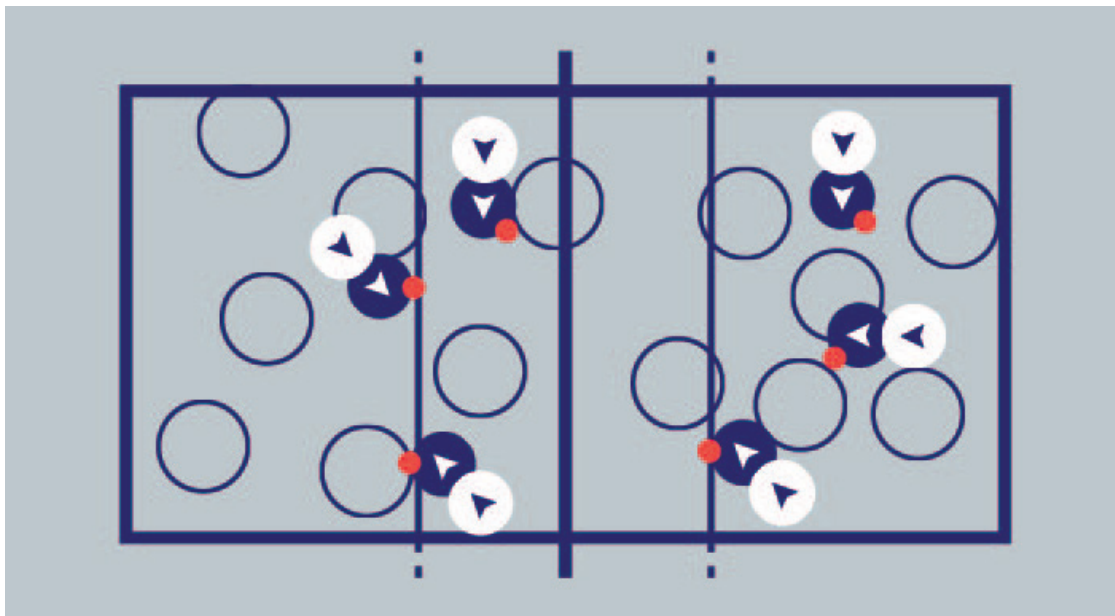
EXTRA OEFENING: PER 2 MET BAL EN HOEPEL (15'-20')

MATERIAAL

- 1 bal per duo
- Fietsbanden of hoepels

RUIMTE

De spelers lopen per 2 achter elkaar in het veld. De hoepels liggen verspreid over het veld



DOEL

- Balvaardigheid
- Balbaarinschatting
- Samenwerken

UITLEG

De spelers lopen per twee rond, wanneer ze een hoepel tegenkomen voeren ze een opdracht uit in deze hoepel. De voorste speler heeft een bal vast. De achterste speler schaduwet de voorste speler, die mag variëren in hoe die loopt (sneller, trager, bochten, gehurkt, op de tenen, ...). Bij elke opdracht wisselen de spelers van functie. De achtervolger heeft nu de bal en wordt de leider.

OPDRACHTEN IN DE HOEPEL

- De speler met bal botst de bal met 2 handen in de hoepel. De andere speler vangt de bal na zo weinig mogelijk botsen.
- Idem, maar botsen met 1 hand.
- De speler werpt de bal op en laat deze in de hoepel botsen zonder de hoepel te verplaatsen. De andere vangt op na de bots.
- Idem, maar de bal mag moeilijker gegooid worden en de andere speler mag de hoepel (over de grond!) verplaatsen voor hij de bal vangt.



- Idem, maar de speler duwt de bal vanuit toetshouding omhoog zodat hij in de hoepel botst. De andere vangt op.
- Idem, maar de speler toetst de bal omhoog en zorgt dat deze in de hoepel botst. De andere vangt op.
- Idem, maar de speler smasht de bal in de hoepel en de andere vangt deze na zo weinig mogelijk botsen op.

UITBREIDING

- Enkele hoepels worden voor een muur gelegd, de spelers spelen de bal in de hoepel en tegen de muur via bovenstaande opdrachten. Ze proberen de bal met zo weinig mogelijk botsen te vangen nadat deze tegen de muur is gebotst.
- Gelijkaardig aan stoelendans: Er wordt telkens 1 hoepel weggenomen, op het signaal moeten de spelers een hoepel uitkiezen en één van bovenstaande opdrachten uitvoeren. Wie geen hoepel heeft loopt een rondje rond het veld. Kan ook als eindspel gedaan worden waarbij degene die geen hoepel heeft afvalt.

AANDACHTSPUNTEN

- Gebruik bij voorkeur fietsbanden.
- Doe de oefening steeds voor.
- Geef een afdaling of uitbreiding waar nodig, dit kan individueel zijn.



Spelvormen

🕒 25 minuten



SPELVORM:

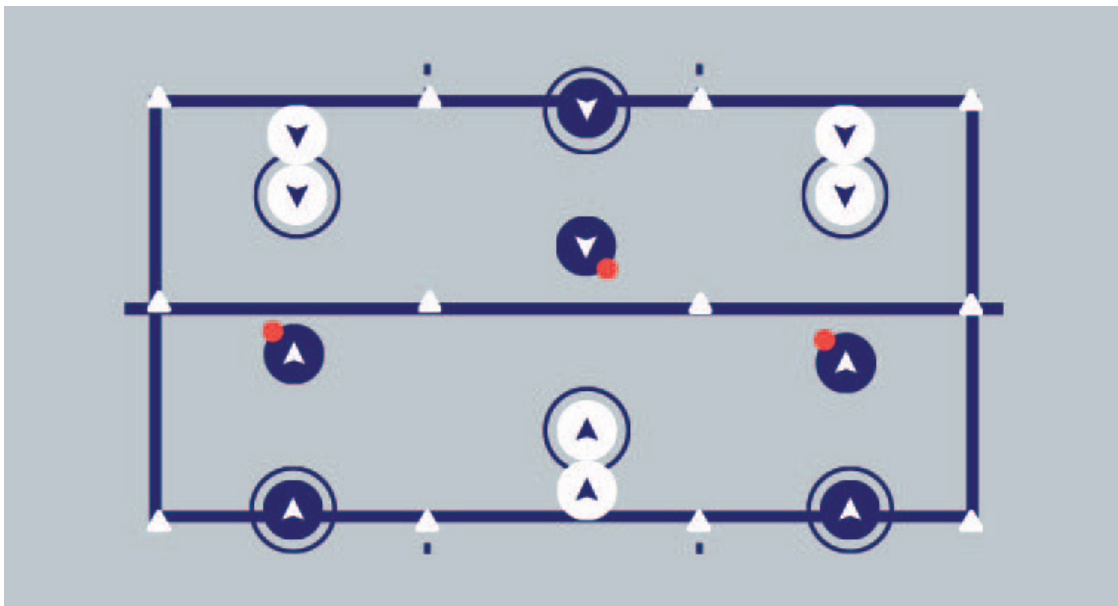
SPELVORM 1: SMASHVOLLEYVARIANT: 1-1

MATERIAAL

- 🏐 1 hoepel per 2
- 🏐 1 bal per 4.

RUIMTE

Het terrein is 4,5 op 1,5 m breed aan 1 kant van het net. Twee spelers met een hoepel per terreinhelft.



UITLEG

De spelers hebben per twee een hoepel. 1 speler zit in de hoepel, de andere moet de hoepel rond zijn medespeler houden (denk maar aan paard en ruiters). De speler in de hoepel vangt de bal na maximaal 1 bots. Daarna loopt de speler naar het net en speelt de bal met een smash terug naar de andere kant. De speler met de hoepel loopt naar achter en gaat in de hoepel staan. De speler die van het net komt loopt naar achter en neemt de hoepel vast. Op deze manier wisselen de spelers van plaats.

VARIATIES

- 🏐 Bal uit de hand smashesen.
- 🏐 Bal opgooien voor zichzelf en dan smashesen.
- 🏐 Opgooien, vangen in toets houding, een geduwde pas voor zichzelf geven en smashesen.
- 🏐 Idem maar met toets.



AANDACHTSPUNTEN

- Laag net: de spelers moeten met hun hand over het net komen als ze hun arm strekken.
- Gebruik bij voorkeur fietsbanden.
- Geef een afdaling of uitbreiding waar nodig, dit kan individueel zijn.

AFDALINGEN

- De bal mag meerdere keren botsen
- De speler met de hoepel houdt deze niet rond zijn medespeler, maar staat op de achterlijn, kruipt door de hoepel en wisselt dan met zijn partner.

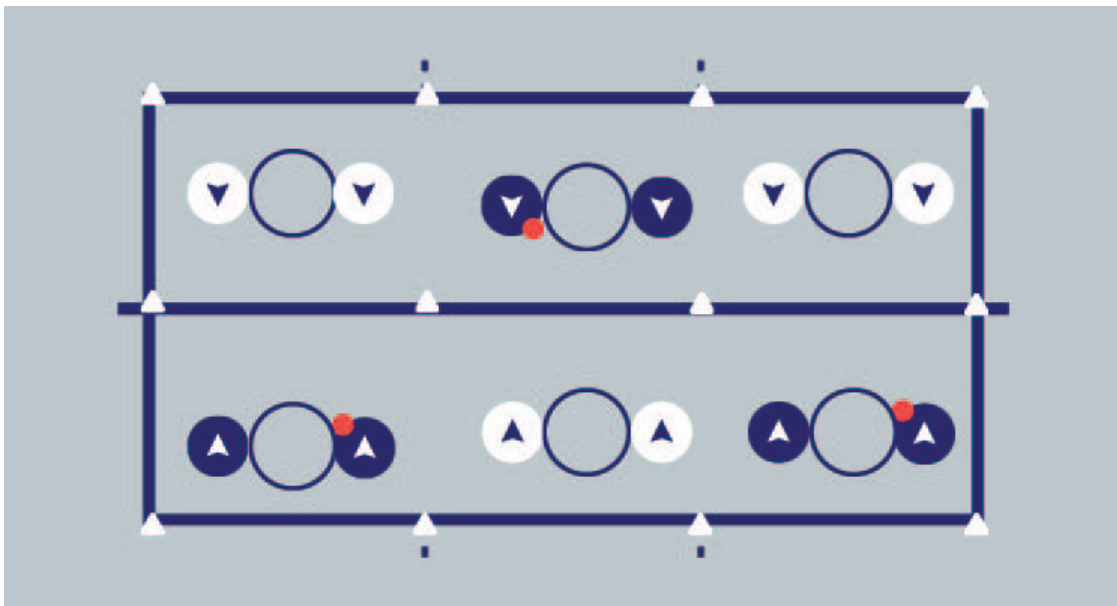
SPELVORM 2: SMASHVOLLEY 2-2 MET NA-ACTIES

MATERIAAL

- 1 hoepel per 2
- 1 bal per 4.

RUIMTE






Het terrein is 4,5 op 3 m breed aan 1 kant van het net. Twee spelers met een hoepel per terreinhelft.






UITLEG

De spelers spelen 2 tegen 2. De twee spelers staan naast elkaar in het achter veld met een hoepel (elke speler neemt de hoepel vast met één hand). De speler die de bal opvangt roept en laat de hoepel los. De andere speler legt de hoepel neer in het achterveld. De speler die de bal vangt na de bots, loopt naar het net en gooit de bal naar de medespeler (pas) aan zijn medespeler. Deze smasht de bal naar de andere kant van het net. Daarna volgt een na-actie op de achterlijn, wisselen de spelers van kant en nemen de hoepel vast.



Mogelijke na-acties:

-  Highfive
-  Voetfive
-  Degene die pas geeft, gaat erna in spreidstand staan, de andere kruipt/schuift door de benen.
-  Degene die de pas geeft maakt zich klein en de andere doet haasje over.
-  ...

VARIATIES

-  Geduwde bal in plaats van geworpen.
-  Getoetste bal in plaats van geworpen.
-  Derde contact toevoegen

AANDACHTSPUNTEN

-  Laag net: de spelers moeten met hun hand over het net komen als ze hun arm strekken.
-  Geef een afdaling of uitbreiding waar nodig, dit kan individueel zijn.



Afsluiter



🕒 3 minuten

PRAATJE

Vraag aan de spelers wat ze geleerd hebben en of ze het leuk vonden. Je kan dit doen door de spelers in een kring te plaatsen en een bal rond te spelen, wie een pas ontvangt, beantwoordt een vraag van de trainer. Herhaal op het einde nog eens bij welke club de spelers hebben meegetraind en wanneer ze nog eens kunnen komen meetrainen bij jullie. Enthousiasmeer de nieuwe spelers om zich aan te sluiten bij de club.

PLAATJE

Geef een flyer mee met alle info over de club, mogelijke trainingsmomenten en eventueel een smashvolley tornooi waaraan ze kunnen deelnemen.

TIP

Vergeet geen foto te nemen om de na-actie te kunnen winnen!

TIP

Zet aan de achterkant van de flyer een spelletje voor de kinderen (bv. Kruiswoordraadsel over volleybal) zodat ze dit zeker bijhouden.

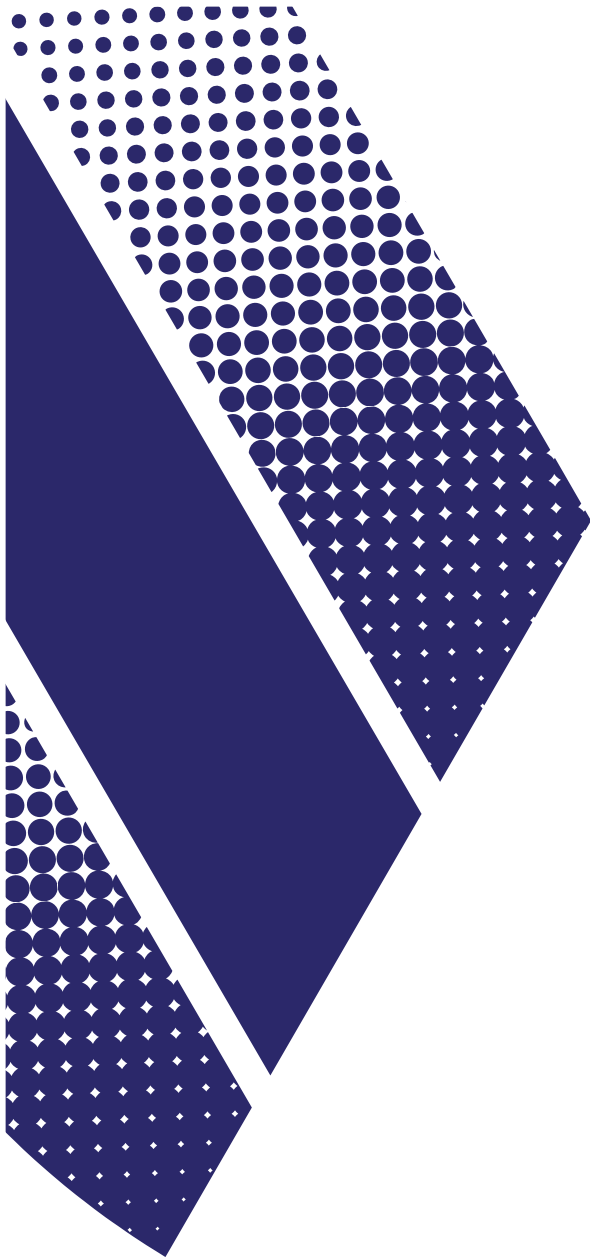


Veldjes



--	--	--	--

--	--	--	--



Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Ann Vanwittenbergh** en **Manon Gevaert** (projectverantwoordelijke Vriendjesdagen, Volley Vlaanderen).