



Oefenstof U13

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



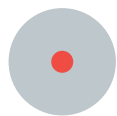
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



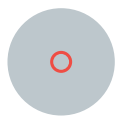
Volleybal



Kegels/potjes



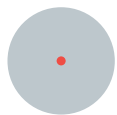
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots

Oefenstof U13



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'):

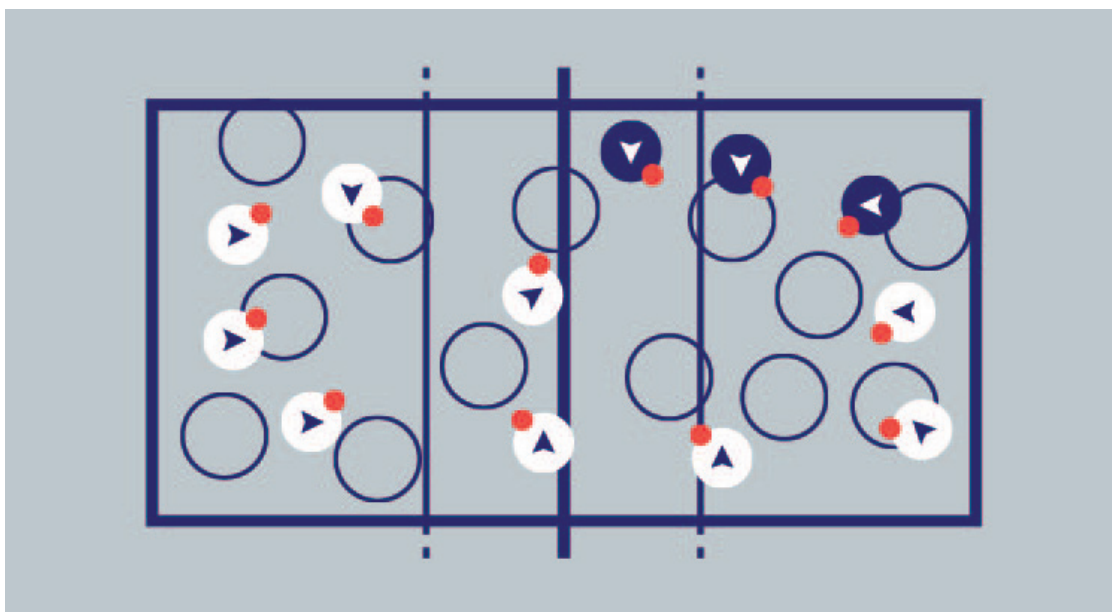
DOKTER BIBBER TIKKERTJE

MATERIAAL

- 🏐 Zachte (volley)ballen
- 🚲 Fietsbanden of hoepels
- 🏆 Hesjes of lintjes voor de tikkers

RUIMTE

Een volleybaldveld of een half volleybalveld, afhankelijk van het aantal spelers. Hoepels, verspreid net buiten het speelveld. Alle kinderen hebben een bal en starten verspreid in het veld. Duidt meerdere tikkers aan.



UITLEG

Alle spelers lopen met hun bal in het veld en proberen niet getikt te worden. De tikkers (herkenbaar door hun hesje) proberen zoveel mogelijk spelers aan te tikken door hen te raken met hun bal. De tikkers moeten hun bal altijd blijven vasthouden.

Als een speler getikt is, voert hij een opdracht uit richting de hoepel die het verst van hem verwijderd is. Dan gaat hij in de hoepel staan en houdt de bal met gestrekte armen omhoog vast. Een medespeler kan hem komen bevrijden door de hoepel van beneden naar boven over zijn hoofd te tillen zonder de speler aan te raken. Daarna wisselen de spelers van bal.



VARIATIES

Opdrachten richting de hoepel:

- ⊗ Bal tegen het lichaam houden op de plaats waar de tikker jou aangetikt heeft
- ⊗ Bal over de grond rollen en hand altijd aan de bal houden
- ⊗ Dribbelen

Opdrachten om van bal te wisselen:

- ⊗ Gooi allebei de bal hoog omhoog en probeer zo snel mogelijk elkaars bal te vangen
- ⊗ Bots allebei de bal hard op de grond en probeer zo snel mogelijk elkaars bal te vangen
- ⊗ Sla allebei de bal hard op de grond en probeer zo snel mogelijk elkaars bal te vangen

Intermezzo: tijdens het tikspel geeft de trainer opdrachten aan de hele groep spelers (incl. tikker) die ze moeten uitvoeren met hun bal. Doe dit door "stop" en dan 1, 2 of 3 te roepen, waarbij aan elk nummer een opdracht verbonden is:

- ⊗ Bal omhoog gooien en de bal van iemand anders vangen
- ⊗ Bal hoog opgooien, tussen benen laten botsen en na de bots vangen
- ⊗ De bal zo hard mogelijk tegen de grond slaan en na zo weinig mogelijk botsen vangen

UITBREIDING

- ⊗ Extra tikker of een tikker minder.
- ⊗ Iedereen, buiten de tikker, moet al dribbelend rond lopen.

BALGEWENNING EN VELD VERKENNEN (35'-45')

OEFENING 1: BEWEEGPARGOURS (15'-20')

MATERIAAL

- ⊗ 1 bal per speler
- ⊗ 4 hoepels
- ⊗ 4 kegels

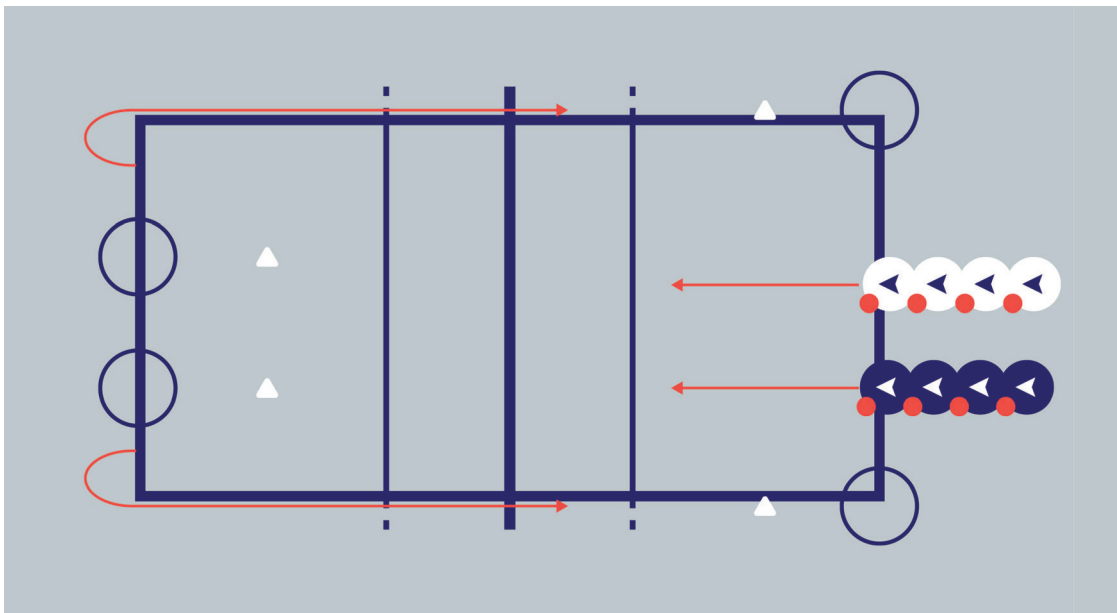
RUIMTE

Volledig volleybalveld. Alle spelers starten in 2 groepjes achter de achterlijn.

De eerste lengte is de oefenlengte, er staat een kegel op 3 meter van de achterlijn, de hoepel ligt op de achterlijn. Daarna keren de spelers terug via de wedstrijdlengte die er hetzelfde uitziet, maar in de andere richting. Achter deze lengte staat een scorebord.

DOEL

- ⊗ De grootte en de lijnen van een volleybalveld leren kennen.
- ⊗ Balvaardigheid
- ⊗ Scoren in een doel.



UITLEG

De eerste speler van elk team steekt het veld over naar de kegel op het andere deel van het veld. Ondertussen voeren ze een opdracht uit. Aan de kegel proberen ze te scoren in de hoepel. De volgende speler van het team mag vertrekken wanneer de vorige het net gepasseerd is. In het terugkeren voeren de spelers dezelfde opdracht uit. Achter deze lengte staat een scorebord, daar kunnen de spelers een punt bijzetten indien ze de opdracht juist hebben uitgevoerd in de wedstrijd lengte. Ze kunnen 1 punt verdienen als ze het doel raken en 2 punten wanneer ze in het doel scoren. Op het einde van alle variaties kan de score bekeken worden.

Voor elke variatie is er eerst een oefenlengte en dan een wedstrijd lengte.

Oefenlengte: er mogen fouten gemaakt worden. Indien een stuk van de opdracht niet lukt, doen ze gewoon verder.

Wedstrijdlengte: je team kan een punt verdienen als de opdracht (oversteek + scoren in doel) correct is uitgevoerd.

VARIATIES

- 🏀 Tot aan de kegel aan de overkant dribbelen, zonder het net aan te raken.
 - 🏀 Met 2 handen vanaf de kegel in de hoepel gooien, na de bots de bal vangen.
- 🏀 Tot aan het net dribbelen afwisselend met links en rechts. Met de schouder zijwaarts tegen het net staan en de bal dicht over het net werpen en zonder botsen vangen.
 - 🏀 Idem
- 🏀 De bal tot aan de driemeterlijn rollen met de hand aan de bal. De bal over het net werpen en deze vangen na 1 bots. Daarna tot aan de kegel gaan.
 - 🏀 Met 1 hand vanaf de kegel in de hoepel gooien, na de bots de bal vangen.
- 🏀 De bal tot aan de driemeterlijn drijven met de voet, de bal over het net werpen en proberen vangen na 1 bots. Daarna verder drijven tot aan de kegel.
 - 🏀 Idem
- 🏀 De bal met de zwakke hand tot aan de driemeterlijn dribbelen. De bal met een voetbalinworp in het net werpen. Proberen vangen na 1 bots. Verder dribbelen tot aan de kegel.
 - 🏀 Met 2 handen vanaf de kegel in de hoepel gooien, na de bots de bal met 1 hand vangen.



- De bal twee keer rechts 1 keer links tot aan de driemeterlijn dribbelen. De bal met een voetbalinworp in het net werpen. Proberen vangen zonder bots. Verder dribbelen tot aan de kegel.
- Met 1 hand vanaf de kegel in de hoepel gooien, na de bots de bal met 1 hand vangen.
- De bal in de lucht spelen (met 2 handen, contact naar keuze), laten botsen en opnieuw in de lucht spelen, ondertussen vorderen naar het net. De bal in het net gooien met een slagworp en vangen zonder dat hij op de grond valt. Daarna de bal overwerpen, proberen vangen zonder bots ter hoogte van de driemeterlijn met twee handen.
- De bal met minstens 1 voet in de hoepel proberen vangen met 1 hand.
- De bal met 1 hand in de lucht spelen, laten botsen en dan opnieuw in de lucht spelen, ondertussen vorderen tot aan de driemeterlijn. De bal in het net slaan/ met een slagworp werpen en terug vangen zonder dat hij op de grond valt. Daarna de bal overwerpen, proberen vangen zonder bots ter hoogte van de driemeterlijn met 1 hand.
- De bal met beide voeten in de hoepel proberen vangen met 1 hand.

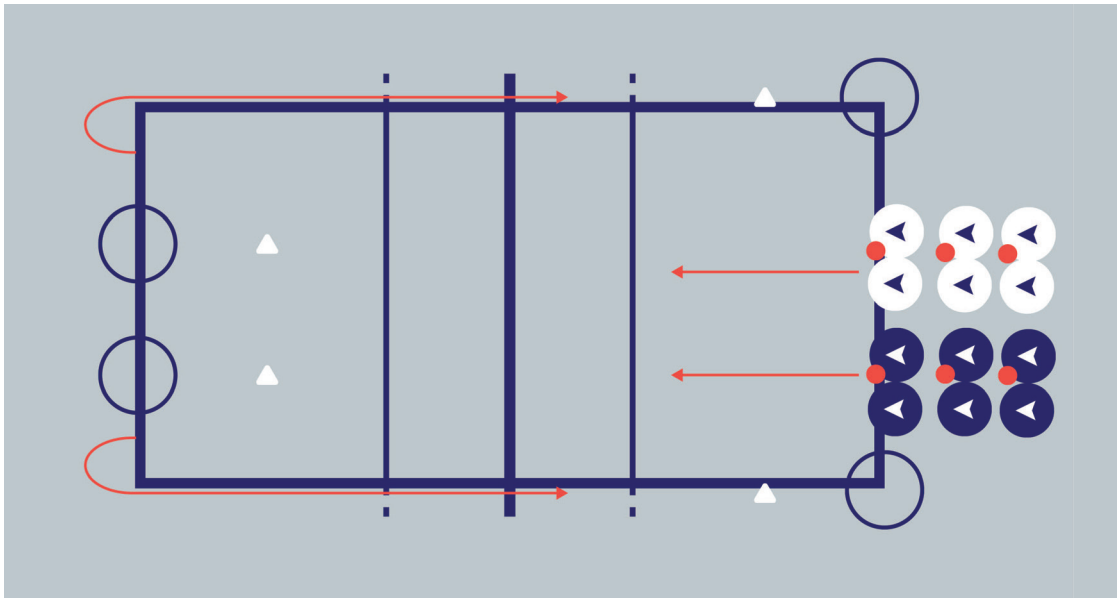
AANDACHTSPUNTEN

- Doe de variaties steeds voor.
- Geef een afdaling waar nodig: gooien i.p.v. slaan, botsen met 2 handen i.p.v. 1 ...
- Indien een grote groep, kan er in de breedte met meerdere oefen- en wedstrijdlangtes gewerkt worden en valt de opdracht over het net weg.

UITBREIDING PER 2: (15'-20')

UITLEG

De bedoeling blijft hetzelfde als de vorige oefening, maar de spelers werken per 2 met 1 bal.



VARIATIES

- Spelers dribbelen 1 x en gooien de bal daarna naar hun medespeler. Aan het net werpt 1 speler over het net naar de andere, die de bal opvangt binnen de driemeterlijn. Daarna verder vorderen tot aan de kegel.
- Aan het doel wordt een hoge bal aangeworpen, de andere speler vangt op boven zijn hoofd en werpt de bal naar het doel. De andere speler vangt op na de bots.



- ⚽ Idem, maar de medespeler vangt op buiten de driemeterlijn.
 - ⚽ Idem.
- ⚽ Idem, maar de ene speler botst de bal op de middenlijn, de andere vangt op buiten de driemeterlijn, zonder dat de bal nogmaals botst.
- ⚽ Aan het doel wordt een hoge bal aangeworpen, de andere speler vangt op boven zijn hoofd en werpt de bal met een slagworp naar doel. De andere speler vangt op na de bots.
- ⚽ Idem, maar aan het net werpt een speler de bal in het net, de andere vangt op na maximaal 1 bots.
 - ⚽ Idem.
- ⚽ Idem, maar de bal wordt in het net gegooid en moet direct opgevangen worden.
 - ⚽ Aan het doel wordt een hoge bal aangeworpen, de andere speler smasht de bal direct naar het doel. De andere speler vangt op.
- ⚽ Idem, maar de bal wordt in het net gesmasht.
 - ⚽ Idem.

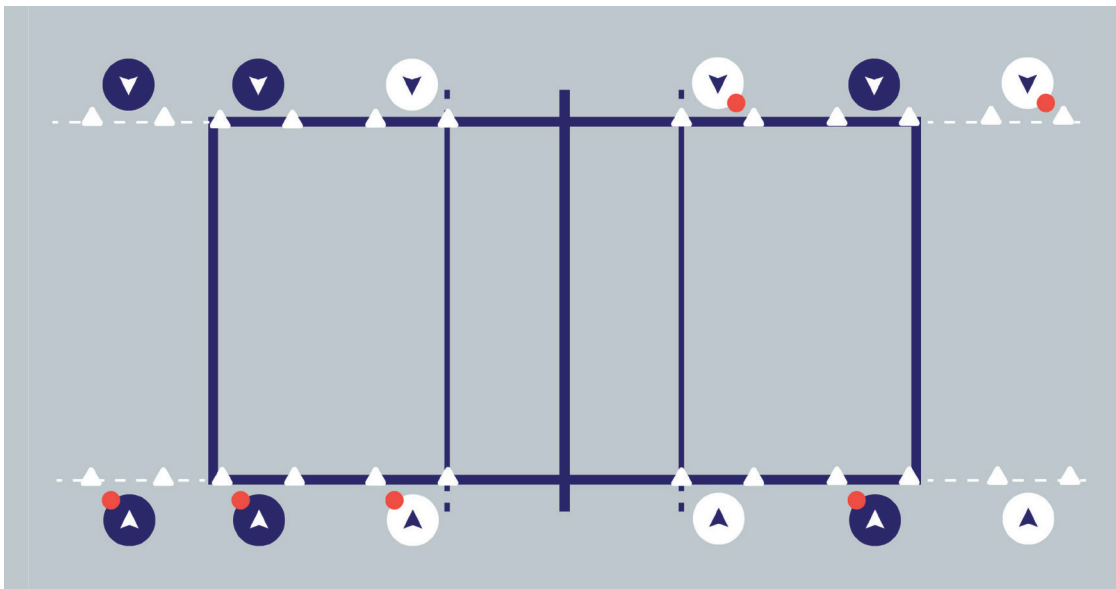
EXTRA OEFENING: PER TWEE MET BAL EN SCHOEN (15'-20')

MATERIAAL

- ⚽ 1 bal per 2
- ⚽ elke speler doet 1 schoen uit en neemt deze vast

RUIMTE

De spelers van een duo staan elk op een zijlijn recht tegenover elkaar, telkens tussen twee kegels. Dit is de zone waarin ze zullen werken. Ze hebben per twee een bal.



DOEL

- ⚽ De spelers verbeteren hun balvaardigheid.
- ⚽ De spelers werken samen met hun vriendje.
- ⚽ De spelers leren de bal spelen met een nieuw voorwerp.

UITLEG

De spelers werken per 2. Elke speler doet 1 schoen uit en er is 1 bal per twee. Ze werken van zijlijn tot zijlijn. Elke speler staat tussen twee kegels die op 1-2 meter van elkaar staan. Dat is de zone waarin er gewerkt wordt. Probeer in het begin snel over te gaan naar nieuwe variaties.

VARIATIES

- De spelers spelen de bal met hun schoen van zijlijn tot zijlijn. Ze stoppen de bal met hun vrije hand. Nadat ze de bal gespeeld hebben, wisselen ze de schoen van hand.
- De spelers spelen de bal met hun schoen van zijlijn tot zijlijn. Ze stoppen de bal met hun schoen. Nadat ze de bal gespeeld hebben, wisselen ze de schoen van hand.
- De spelers proberen elk om beurt te scoren door de bal met hun schoen tussen de kegels te spelen vanaf de andere zijlijn. Na de doelpoging gaan ze de bal halen en lopen ze terug naar de andere zijlijn (waar geen kegels staan). De spelers proberen zo snel mogelijk 5 keer te scoren. Een duo dat klaar is gaat zitten.
- De spelers drijven met hun schoen de bal door de kegels en spelen hem met hun schoen terug naar hun partner van op de zijlijn tussen de twee kegels. Daarna drijft de partner de bal van de andere zijlijn opnieuw door de kegels. De spelers proberen zo snel mogelijk de bal 10 keer door de kegels te drijven en terug te passen.
- 1 speler heeft een schoen (en staat tussen de kegel) de andere de bal. De speler met de bal past naar degene met de schoen. Deze speelt de bal terug omhoog met de schoen. De andere speler probeert de bal na zo weinig mogelijk botsen op te vangen. Als ze binnen het gevraagde aantal botsen de bal kunnen vangen, mag er een doelpoging met een slagworp (of smash) ondernomen worden, de andere speler speelt als keeper. Na vijf pogingen wordt er gewisseld.
- Idem, maar na het spelen met de schoen, probeert de andere speler de bal na zo weinig mogelijk botsen uit de lucht te plukken en na drie dribbels een hoge bots te doen. Daarna vangt deze persoon de bal op in toetshouding. Als ze binnen het gevraagde aantal botsen de bal kunnen vangen in toetshouding. Mag er een doelpoging ondernomen worden met een borstpas. Na een vijftal pogingen wordt er gewisseld.
- Idem, maar de andere speler probeert de bal na zo weinig mogelijk botsen uit de lucht te plukken en na drie dribbels een hoge bots te doen. Daarna probeert deze speler een strakke toets richting doel te doen om te scoren. Na een vijftal pogingen wordt er gewisseld.
- Idem, maar in plaats van een strakke toets, speelt de speler met een toets naar omhoog en smasht de bal naar het doel.

UITBREIDING MET KEEPERS

- 1 van de spelers is keeper tussen de kegels en staat in verdedigingshouding. De andere drijft de bal en probeert met zijn schoen te scoren tegen zijn partner. De keeper mag de bal enkel afweren met zijn schoen. Na elke score wisselen de spelers van functie.
- Idem, maar de andere speler probeert te scoren door vanop de andere zijlijn de bal door de kegels te spelen met zijn schoen. (Indien te moeilijk: kegels verder uit elkaar zetten en/of vanaf het midden van het veld proberen scoren).
- Idem, maar de andere probeert de bal tussen de twee kegels te werpen, de keeper probeert dit te voorkomen.
- Idem, maar de andere probeert de bal tussen de twee kegels te werpen met een slagworp. de keeper probeert dit te voorkomen.
- Idem, maar de andere probeert de bal tussen de twee kegels te smashes, de keeper probeert dit te voorkomen.





AANDACHTSPUNTEN

- Gebruik een smashbal of zachte bal.
- Doe de variaties steeds voor.
- Geef een afdaling waar nodig: gooien i.p.v. slaan, botsen met 2 handen i.p.v. 1 ...
- Zorg dat er voldoende afstand is bij het ondernemen van een doelpoging, zo zal de bal met gematigde snelheid bij de keeper terechtkomen.

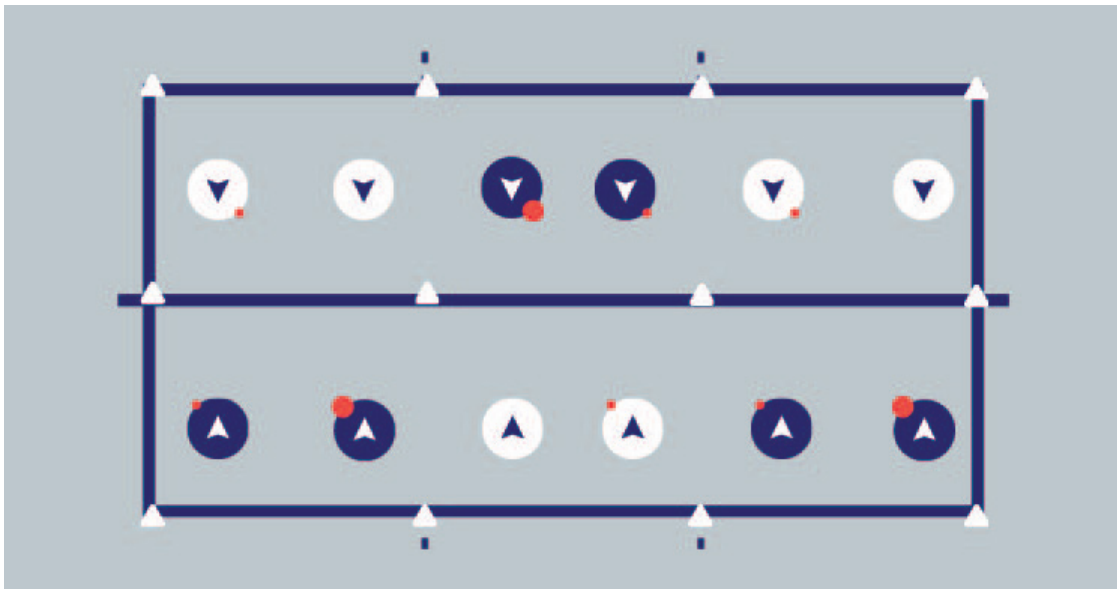
OEFENING 2 : PER TWEE MET BAL (15'-20')

MATERIAAL

- 1 gewone volleybal om over het net te spelen
- 1 andere bal (vb. tennisbal, moussen bal, smashbal, kidsbal ...) per duo.

RUIMTE

De spelers werken per 4, een duo aan elke kant van het net. De spelers staan per twee naast elkaar. Het veld is 3m op 4,5m.



DOEL

- De spelers verbeteren hun coördinatie.
- De spelers werken samen met hun vriendje.
- De spelers oefenen vangen en werpen over het net.

UITLEG

De spelers werken per twee eerst wordt er met 1 bal per 4 gewerkt. In het tweede deel van de oefening heeft één speler per duo een bal (bij voorkeur een anders gekleurde of type bal) vast, deze bal wordt telkens gewisseld nadat de andere bal over het net is gespeeld.

VARIATIES

- Er wordt een naam geroepen deze speler moet de kegel onder het net gaan tikken de andere vangt de aangeworpen bal op.
- Idem, maar de persoon die geroepen wordt vangt op de andere tikt de.



- ⊗ Idem, maar de spelers doen 1 bots voor zichzelf voor het overwerpen. Het roepen gebeurt voor de bots. Degene die moet lopen loopt zoals de limbo rond de kegel onder het net door.
- ⊗ Idem, maar in plaats van te botsen doet men slag op de grond. De persoon die geroepen wordt doet de limbo rond de kegel.
- ⊗ Vanaf nu heeft ieder team een bal die onderling wordt rondgespeeld en er is een bal die overgespeeld wordt. De spelers staan achter elkaar, de persoon met bal staat buiten de driemeterlijn. De personen die de bal overspelen staan in de driemeterlijn. Telkens als de bal wordt overgespeeld wisselen de spelers van bal buiten de driemeterlijn, de andere speler gaat vervolgens binnen de driemeterlijn staan.
- ⊗ Idem, maar in plaats van de bal door te geven, botst de speler buiten de drie de bal op de grond en moet de andere speler de bal opvangen voor de tweede bots.
- ⊗ Idem, maar de speler met bal staat nu in de drie, de bal die moet overgespeeld worden, wordt van achter de driemeterlijn overgespeeld. De bal wordt doorgegeven door deze door de benen te rollen of te botsen (gezicht naar net, naar achter).
- ⊗ Idem, maar speler met bal geeft deze door, door te springen en de bal onder zijn benen door te botsen naar zijn medespeler.
- ⊗ 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

- ⊗ Varieer in manieren van de bal opvangen:
 - ⊗ Vangen als een keeper.
 - ⊗ Vangen met 1 hand.
 - ⊗ Vangen in split.
 - ⊗ Vangen in toetshouding.
- ⊗ Varieer in manieren van de bal overwerpen:
 - ⊗ Werpen met twee handen onderhands.
 - ⊗ Werpen met 1 hand onderhands.
 - ⊗ Werpen met twee handen bovenhands.
 - ⊗ Werpen met een slagworp.
 - ⊗ Bal onder het net door smashen.
 - ⊗ Bal over het net slaan.

AANDACHTSPUNTEN

- ⊗ Gebruik bij voorkeur een andere bal om naar elkaar te passen. Dit is visueel duidelijker voor de kinderen.
- ⊗ Doe de variaties steeds voor.
- ⊗ Geef een afdaling waar nodig: gooien i.p.v. slaan, botsen met 2 handen i.p.v. 1 ...

Spelvormen

🕒 30 minuten



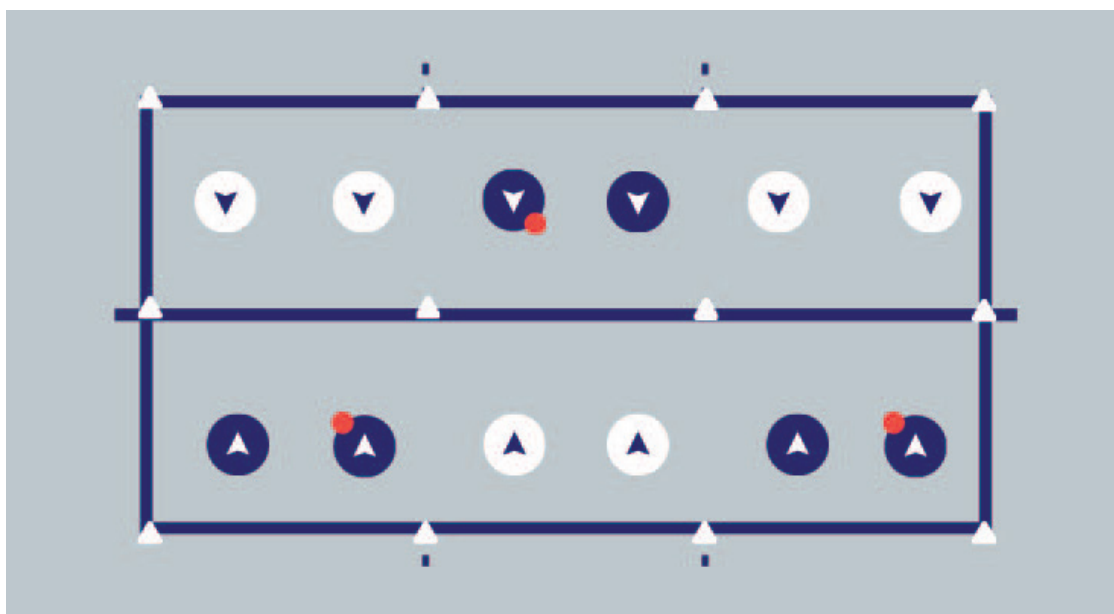
SPELVORM 2-2

MATERIAAL

- 🏐 Potjes
- 🏐 Kegels
- 🏐 Volleyballen

RUIMTE

Er worden dan potjes gebruikt om veldjes te maken in de breedte van het grote volleybalveld.



DOEL

- 🏐 De spelers plezier laten beleven in het volleybal spel.
- 🏐 De spelers die niet volleyballen aansporen tot het uitvoeren van een volleybalcontact.
- 🏐 De spelers aanleren hoe het scoresysteem in volleybal in elkaar zit.
- 🏐 De spelers werken samen met hun vriendje.

UITLEG

Er wordt 2 tegen 2 gespeeld. Het is verplicht om in twee contacten over te spelen. Na elke balwisseling wordt een na-actie gedaan. De teams spelen elke variatie eerst samen met elkaar en dus niet met doel om de rally te winnen. Naar het einde van de variatie toe, is een wedstrijdvorm wel mogelijk.



VARIATIES

- 🌀 De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse worp of opslag. Speler A vangt de bal, gooit deze naar speler B die de bal vervolgens onderhands over het net gooit. Als de bal valt op de speelhelft van team A, gaat team B de opslag geven.
 - 🌀 Na-actie: de eigen kegel tikken en wisselen van plaats.
- 🌀 Idem, maar de speler die de bal ontvangt, gaat de bal laten botsen en dan deze plukken en de bal 2x botsen op de grond: 1x controle-bots en een 1x een bots die de medespeler moet bereiken, de medespeler werpt over.
 - 🌀 Na-actie: de tegenovergestelde kegel tikken en wisselen van plaats.
- 🌀 Idem maar de bal niet meer laten botsen en direct uit de lucht plukken.
 - 🌀 Na-actie: rondom de kegels lopen en de medespeler in het midden van de kegels een high-five geven bij het passeren, daarna wisselen van plaats..
- 🌀 Idem, maar de speler die de bal overspeelt ontvangt deze in toetshouding en duwt de bal over.
 - 🌀 Na-actie: De eigen kegel tikken met de borst vanuit pomphouding en wisselen van plaats.
- 🌀 Idem, maar speler in plaats van geduwde bal wordt de bal direct over gespeeld met een toets.
 - 🌀 Na-actie: Idem, maar met de tegenovergestelde kegel.
- 🌀 Idem, maar verplichte smash onder het net door.
 - 🌀 Na-actie: De eigen kegel met de elleboog tikken en wisselen van plaats.

DOORSCHUIFSYSTEEM

Na elke variatie mogen de winnaars een veldje naar rechts opschuiven en de verliezers naar links.

AANDACHTSPUNTEN

- 🌀 Doe de variaties steeds voor.
- 🌀 Geef een afdaling waar nodig: gooien i.p.v. slaan, botsen met 2 handen i.p.v. 1 ...

Afsluiter



🕒 3 minuten

PRAATJE

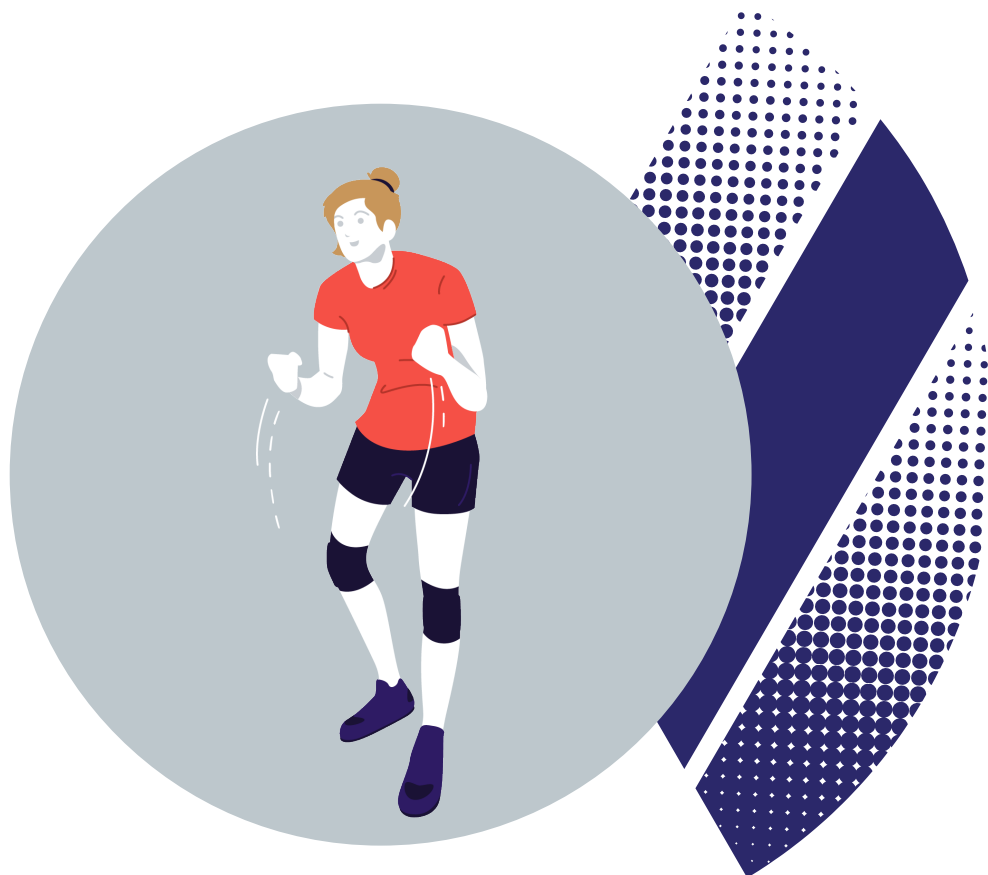
Vraag aan de spelers wat ze geleerd hebben en of ze het leuk vonden. Je kan dit doen door de spelers in een kring te plaatsen en een bal rond te spelen, wie een pas ontvangt, beantwoordt een vraag van de trainer. Herhaal op het einde nog eens bij welke club de spelers hebben meegetraind en wanneer ze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

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



Veldjes



--	--	--	--

--	--	--	--

Aantekeningen



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.



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