

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 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.

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 positief aanmoedigen en stimuleren zodat ze willen terugkomen.

Aandachtspunten:

Focus van de training:

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

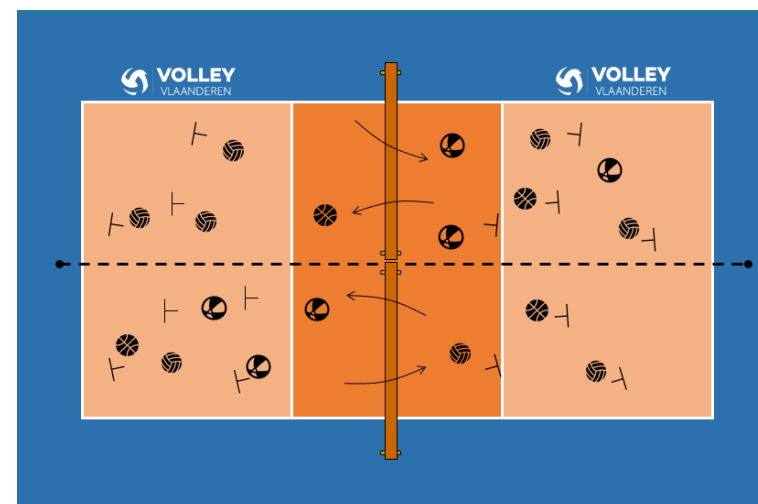
ALGEMEEN

OPWARMINGSSPEL

Vuurbal: Twee teams. Alle spelers van een team staan aan 1 kant van een rij banken. Elk team heeft een heel aantal vuurballen (volleyballen, tennisballen, handballen, strandballen, ...) aan hun kant van de bankenrij liggen. Elk team moet proberen om zo snel mogelijk alle vuurballen naar het 'kamp' van het andere team te krijgen zodat hun kamp niet in brand vliegt. Een team wint wanneer alle vuurballen uit hun kamp weg zijn, OF wanneer de tijd (30") op is en het eigen team het minste aantal vuurballen in zijn kamp heeft liggen.

Opbouw van manier van overspelen vuurballen:

- Vrije keuze
- Enkel onderhands
- Met alles behalve handen
- Niet lopen met de bal, overspelen van waar ze staan
- Met 1 hand
- Vrije keuze slaan



Benodigheden: 2 banken + verschillende soorten ballen

BALGEWENNING EN VELD VERKENNEN

1. Sluiptocht indianen: alle spelers lopen door elkaar en moeten op signaal van de trainer:

- Zo snel mogelijk op hun buik gaan liggen
- Op de buik gaan liggen en op de rug rollen (indiaan die sterren kijkt)
- Op de buik gaan liggen en sluipen tot aan het net (sluipen als een indiaan)
- Zo snel mogelijk één van de lijnen tikken (duidelijk kleur en plaats van de lijnen meegeven => veldherkenning)
- Zo snel mogelijk twee hoeken tikken (duidelijk aangeven)
- Zo snel mogelijk rond een paal lopen
- Zo snel mogelijk iemand anders aantikken
- Zo snel mogelijk de trainer aantikken

2. Alle spelers hebben een partner waarmee ze hand in hand lopen en moeten op signaal van de trainer (handen blijven vasthouden):

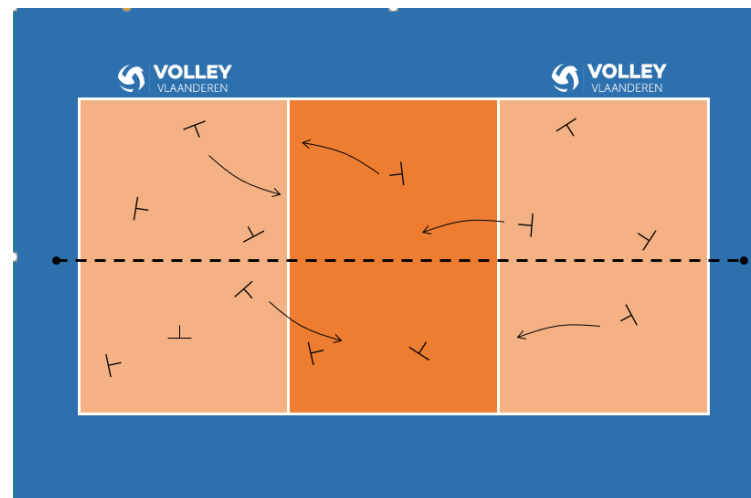
- Acties van 1 herhalen

UITBREIDING: de trainer kan variëren in zijn signaal:

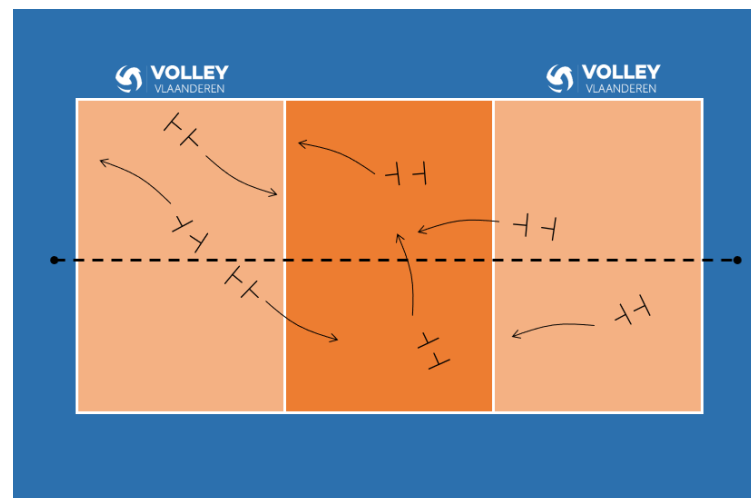
- Auditief: 'ja' roepen of klappen
- Visueel: vlag/kegel in de lucht steken
- Visueel: in een hoepel gaan staan

3. Schaduwen (de cowboy achtervolgt de indiaan): de spelers lopen per twee achter elkaar. De achterste speler moet de voorste nadoen. Ze lopen vrij binnen het veld (duidelijk afgebakend). Als de trainer "wissel" roept wisselen de spelers van plaats.

- Zonder bal (rollen, lopen, duiken, ...)
- Elk met een bal (gooien, rollen, ...)
- Jagersbal: Idem vorige, maar als de trainer "go" roept, wordt de achterste speler de jager en probeert die zijn partner te tikken met de bal. (cowboy probeert de indiaan aan te gooien)



Benodigheden: hoepels – volleyballen – setterring (basketbalring, ballenkar, ...)



Benodigheden: hoepels – volleyballen – setterring (basketbalring, ballenkar, ...)

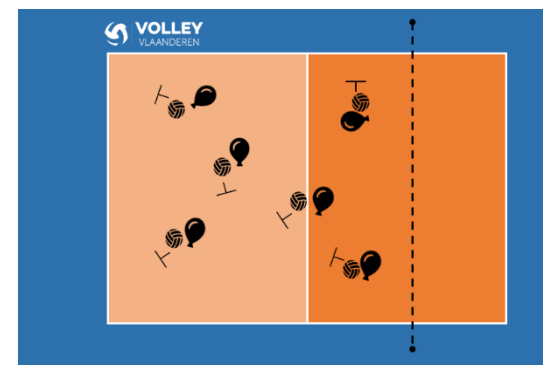
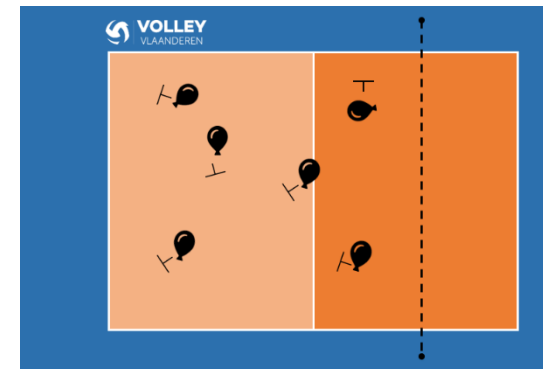
INDIVIDUEEL MET BALLON/BAL

1. Iedereen 1 ballon: ballon hoog houden
 - vrije keuze
 - met de handen
 - enkel linker hand
 - enkel rechter hand
 - met benen
 - met hoofd
 - zittend op de poep
 - op 1 been
 - springend
 - iemand anders tikken
2. Ieder 1 bal en 1 ballon: ballon hoog houden door met bal te botsen.
 - Bal bijhouden en ondertussen ballon hoog houden
 - Met de bal tegen de ballon tikken en deze hooghouden
 - Idem maar met lange armen (armen gestrekt)
 - Idem maar nu terwijl de bal vastgehouden wordt tegen (kleeft aan)
 - Het hoofd
 - De schouder
 - De buik
 - De knie

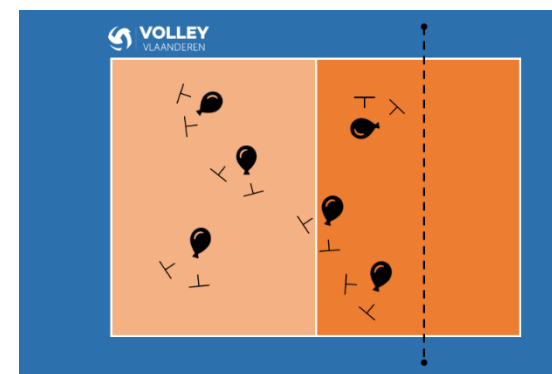
PER 2 MET BALLON/BAL

Om de beurt de ballon in de lucht houden

- Vrije keuze.
- Zo laag mogelijk boven de grond.
- Met het hoofd.
- Zittend op de poep.
- Terwijl ze beiden elkaars hand vasthouden.
- Achter elkaar staan: achterste houdt schouders van voorste vast en voorste moet ballon hoog houden.
- High 'ten' voor het wisselen. (zonder/met sprong)
- Door de benen voor het wisselen.



Benodigheden: ballonnen – volleyballen



Benodigheden: ballonnen

1 TEGEN 1 SPELVORM OVER LAAG NET

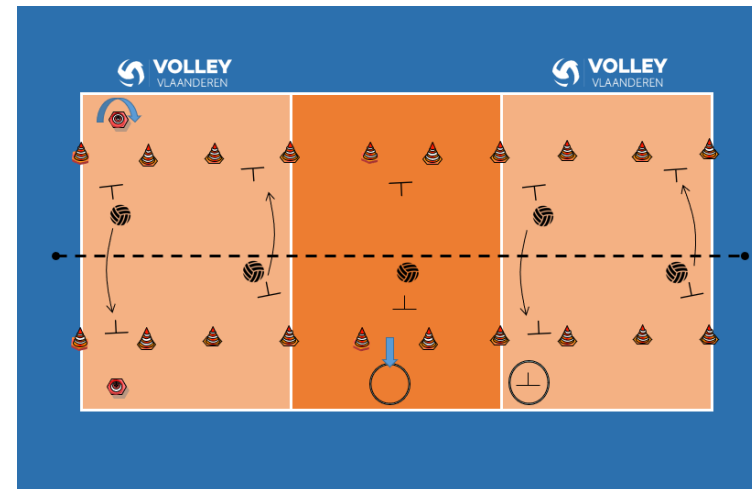
- Vangen na 1 bots + naar het net lopen.
- HARD overgooien.
- Na-actie naar achterveld:
 - Achterlijn tikken
 - Met 2 voeten in hoepel springen
 - Rond kegel lopen
 - Indien plaatsgebrek (werken per 3 of 4): wisselen met partner

Richtlijnen

Afgebakend terrein (klein genoeg) + net laag (tennishoogte)
 Korte wedstrijden => snel wisselen van tegenstander (2')

UITBREIDING (differentiëren!)

- Gooien met 1 hand
- Slaan



Benodigheden: ballen, laag net