



VRIENDJES DAGEN

Oefenstof U9

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



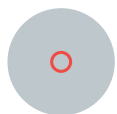
Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots

Oefenstof U9



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'

KEGELBAL

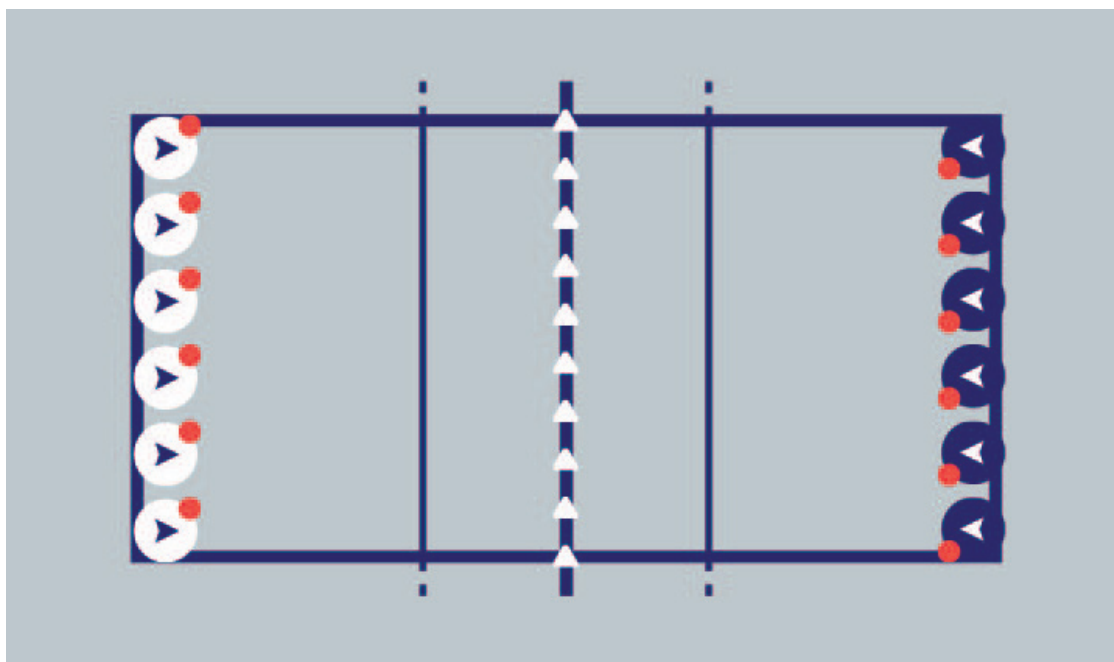
MATERIAAL

🏏 Kegels

🏏 Ballen

RUIMTE

In het midden van het veld staan kegels. De groep wordt in twee gedeeld. Elke groep spelers staat aan een kant van de kegels op de achterlijn.



UITLEG

Het doel van het spel is om de kegels zo snel mogelijk omver te spelen zodat deze omvallen in het kamp van de tegenstander.

SPELREGELS

De spelers werpen de bal van achter de driemeterlijn.



VARIATIES

- De spelers lopen met de bal in de handen naar de driemeterlijn, de kegels worden met een rol omver gespeeld.
- Idem, maar de spelers lopen achterwaarts.
- Idem, maar de spelers huppelen.
- De spelers rollen de bal over de grond met hun hand aan de bal tot aan de driemeterlijn, de kegels worden met een tweehandige bovenhandse worp omver gespeeld.
- De spelers drijven de bal met de voet tot aan de driemeterlijn, de kegels worden met een eenhandige bovenhandse worp omver gespeeld.
- De spelers bewegen op handen en voeten en rollen de bal vooruit, de kegels worden met een slagworp omver gespeeld.
- De spelers hinken tot aan de driemeterlijn, de kegels worden met een smash omver gespeeld (Voor gevorderden, makkelijker smashes van dichtbij de kegel).

UITBREIDINGEN

Wedstrijdje: per kegel die de spelers omver werpen mogen zij een punt aanduiden op het scorebord dat achter het veld staat. Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden:

- Een scorebord gebruiken
- Achter het veld potjes verzamelen per kegel die omvergeworpen is.
- Pittenzakjes of tennisballen of lintjes van de ene hoepel naar de andere brengen als een kegel omver gespeeld is. .

BALGEWENNING EN VELD VERKENNEN (35'-45')

OEFENING 1: BEWEEGPARGOIRS MET KEGELS EN BALLEN (15'-20')

MATERIAAL

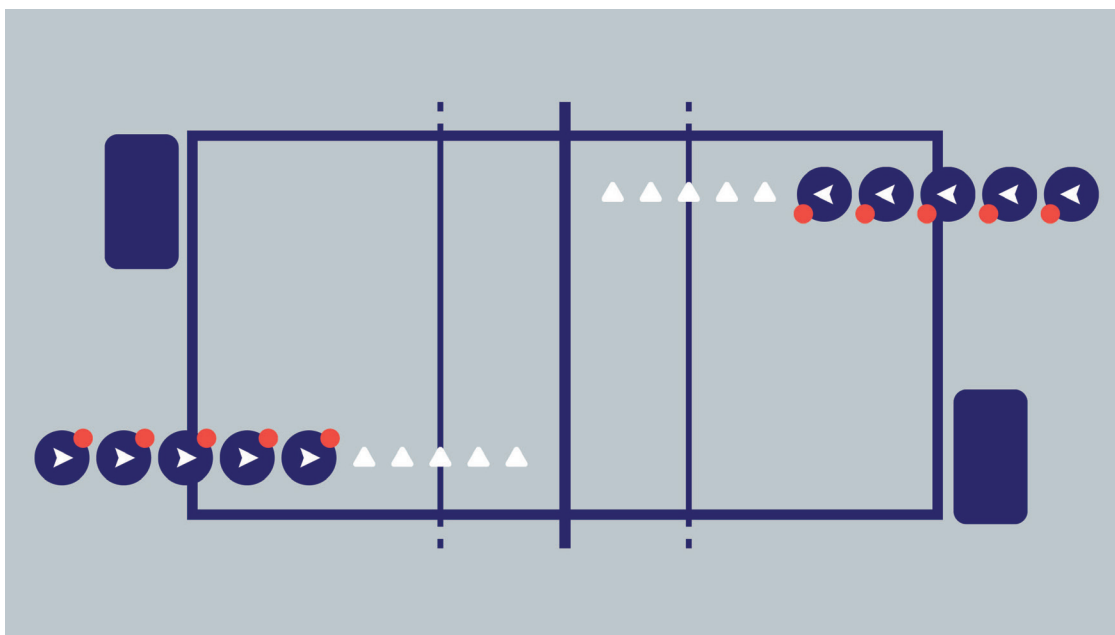
- 1 bal per speler
- 12 kegels
- 2 doelen
 - Voetbaldoel
 - Hoepel met tape tegen de muur bevestigd
 - Vierkant met krijt of tape op de muur.

RUIMTE

Doel tegen de muur. Achter elke rij kegels start de helft van de spelers. Indien er veel spelers zijn, kan er een tweede rij kegels gezet worden. De spelers moeten dan om beurten starten, zodat ze niet samen aankomen aan het doel.

DOEL

Het terrein verkennen en verschillende loop -en verplaatsingsvormen met bal inoefenen.



UITLEG

De spelers hebben elk een bal, ze slalommen telkens tussen de kegels en voeren hierbij een opdracht uit. Daarna volgt een opdracht met werpen of rollen naar de andere kant van het veld met afwerking op een doel.

VARIATIES

-  De spelers slalommen al lopend tussen de kegels met de bal in de handen, ze rollen de bal rustig onder het net door en proberen naast de bal mee te lopen .
 -  Na-actie: De bal in / tegen het doel op de muur werpen.
-  De spelers rollen met hun voorkeurshand de bal tussen de kegels, ze rollen de bal onder het net door en proberen op hetzelfde tempo van de bal achterwaarts mee te lopen.
 -  Na-actie: De bal via een bots in / tegen het doel spelen.
-  De spelers rollen de bal met hun niet-voorkeurshand tussen de kegels, ze rollen de bal onder het net door en proberen zoveel mogelijk rondjes rond de bal te lopen voor het overschrijden van de achterlijn.
 -  Na-actie: De bal in / tegen het doel met onderhandse gooibeweging werpen.
-  De spelers botsen de bal met twee handen tussen de kegels, ze rollen de bal onder het net, ze lopen de zijlijn af en proberen de bal tegen te houden voor de achterlijn.
 -  Na-actie: De bal in / tegen het doel werpen met een bovenhandse slagworp.
-  De spelers dribbelen de bal met 1 hand tussen de kegels, ze botsen de bal op de middenlijn onder het net en moeten daarna de zijlijn volledig aflopen voordat ze de gebotste bal tegenhouden voor de achterlijn.
 -  Na-actie: De bal in / tegen het doel slaan met een onderhandse slag of een worp.
-  De spelers botsen eenmaal met 1 en dan eenmaal met 2 handen de bal tussen de kegels, de spelers werpen de bal over het net en proberen deze na bots op te vangen voor de driemeterlijn. Daarna lopen ze de zijlijn af.
 -  Na-actie: De bal in / tegen het doel smashes (al dan niet met bots).

AANDACHTSPUNTEN

-  Doe elke variant van de oefening steeds voor
-  Geef een afdaling waar nodig: gooien i.p.v. slaan, botsen met 2 handen i. p. v. 1 ...

OEFENING 2: DE KABOUTER EN ZIJN KASTANJES (15'-20')

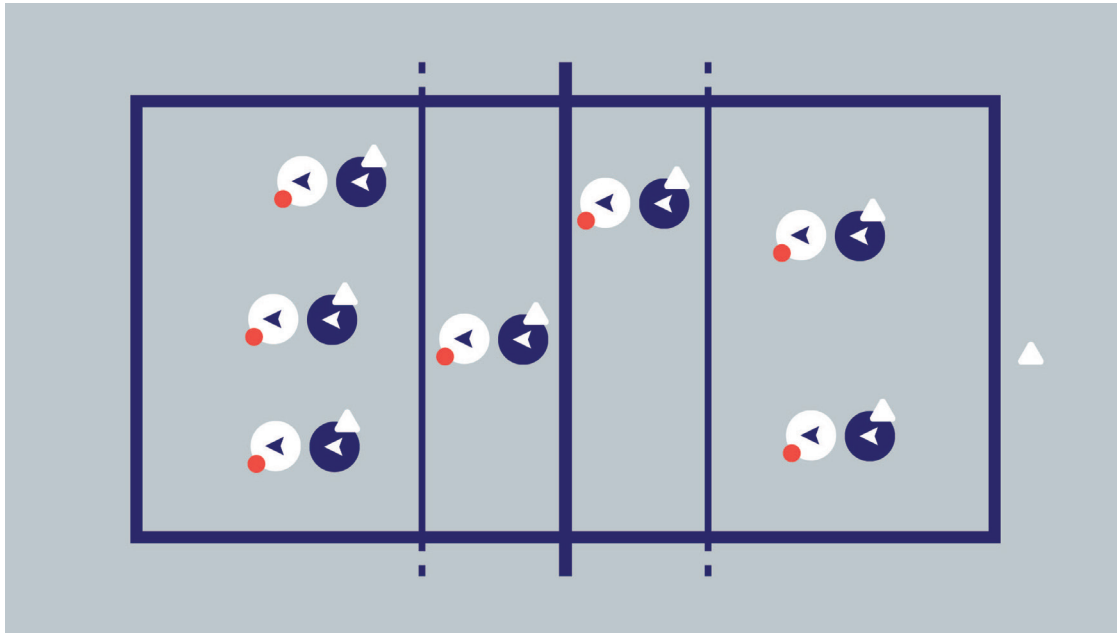
Deze oefening is een voorbeeld van hoe een oefening kan ingekleed worden met een verhaal. Dit is voor deze doelgroep vaak een leuke toevoeging.

MATERIAAL

- 1 kegel per 2
- 1 bal of tennisbal (moeilijker) per 2

RUIMTE

Gebruik het volledige volleybalveld.



DOEL

- Het terrein verkennen.
- Balbanen inschatten.
- Verschillende loop -en verplaatsingsvormen aanleren.

UITLEG

De spelers lopen per twee achter elkaar over het hele terrein. De voorste heeft een bal (de kastanje) vast, de achterste een kegel (de kabouterhoed). Op het signaal van de trainer rolt de voorste speler de kastanje weg en moet de achterste speler (de kabouter) deze tegenhouden/opvangen met zijn kabouterhoed binnen het volleybalveld. De kabouter moet namelijk zoveel mogelijk kastanjes verzamelen. Nadien wisselen de hoed en kastanje van persoon.

VARIATIES

- De voorste speler rolt de kastanje weg, de kabouter probeert met zijn kabouterhoed de kastanje te tikken voor deze buiten het volleybalveld rolt.
- Idem, maar de kabouter houdt de kastanje tegen met de opening van zijn hoed.
- Idem, maar de kabouter houdt de kastanje tegen met de punt van zijn hoed.





- ⚽ Idem, maar de kabouter probeert zijn hoed op de kastanje te zetten.
- ⚽ Idem, maar de kabouter houdt de kastanje tegen op zijn buik met de hoed voor zich met gestrekte armen.
- ⚽ Idem, maar de kabouter houdt de kastanje tegen met de hoed op zijn hoofd.
- ⚽ Idem, maar de kabouter probeert de kastanje tegen te houden met zijn poep en zet de hoed gelijktijdig op de grond.
- ⚽ De kastanje wordt opgeworpen, de kabouter probeert met de hoed op zijn hoofd zoveel mogelijk de kastanje die uit de boom valt te ontwijken (zoveel mogelijk onder de bal doorgaan).
- ⚽ Idem, maar de kabouter probeert met zijn hoed de kastanje op te vangen.
- ⚽ Idem, maar de kabouter tikt de kastanjabolster/bal die naar omhoog wordt geworpen weg met zijn hoed, de partner probeert de bal na zo weinig mogelijk botsen op te vangen en voor deze buiten het veld is.

UITBREIDINGEN

- ⚽ Originele manier van wisselen met de kegel:
 - ⚽ Doorgeven van de kegel
 - ⚽ Kegel op de grond zetten en een rondje ronddraaien
 - ⚽ Kegel plat leggen en erover springen met twee benen, op 1 been, achterwaarts ...
 - ⚽ Kegel op de punt laten staan en de partner moet de kegel wisselen voor deze op de grond valt.
- ⚽ Koppel auditieve signalen (vb. 'kastanje'/ 'bolster' en koppel een van bovenstaande opdrachten aan dit signaal)
- ⚽ Wedstrijdje, zo snel mogelijk 10 herhalingen.
- ⚽ De bal mag enkel gestopt worden op 1 van de lijnen van het volleybalveld.
- ⚽ Indien voldoende controle kan de bal in plaats van gerold, over de grond geslagen worden.

AANDACHTSPUNTEN

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

EXTRA OEFENING: INDIVIDUEEL MET HOEPEL (15'-20'):

MATERIAAL

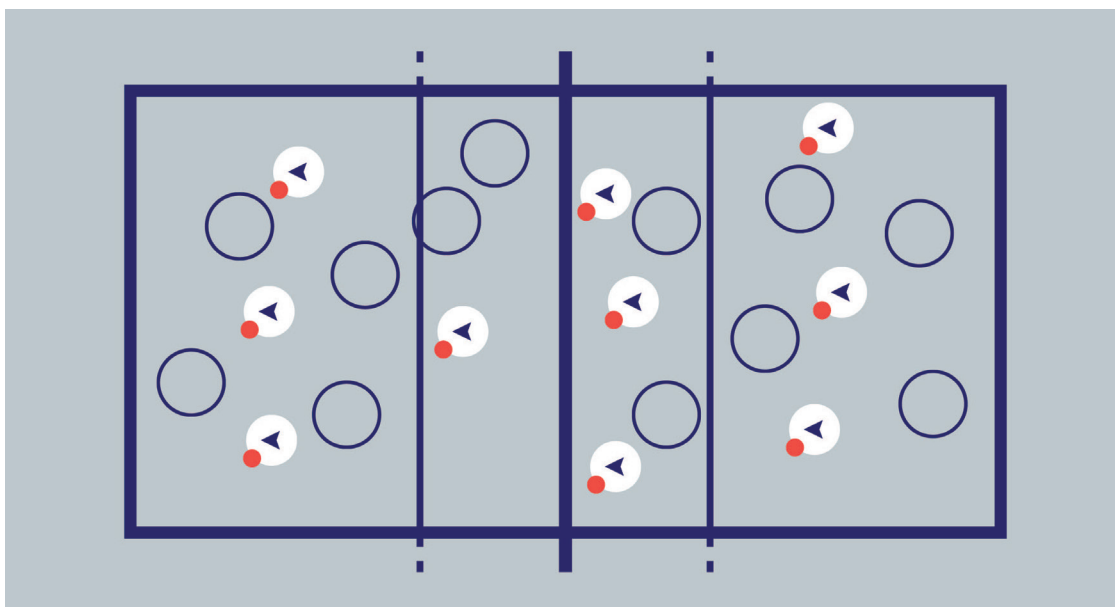
- ⚽ Hoepels (1 hoepel per persoon)
- ⚽ 1 bal per persoon

RUIMTE

De hoepels liggen verspreid binnen het volleybalveld.

DOEL

- ⚽ De spelers verbeteren hun coördinatie.
- ⚽ De spelers leren de basistechnieken van het volleybal.



UITLEG

De spelers lopen rond tussen de hoepels die verspreid zijn over het volleybalveld. Op het signaal van de trainer, spelen ze hun bal omhoog, voeren ze een opdracht uit, in of met de hoepel en vangen hun bal opnieuw na zo weinig mogelijk botsen!

VARIATIES

- ⚽ Bal in de lucht werpen en een rondje rond een hoepel lopen.
- ⚽ Idem, maar een rondje rond een hoepel lopen terwijl je naar het net blijft kijken.
- ⚽ Bal in de lucht werpen en eenmaal in en uit een hoepel springen.
- ⚽ Bal omhoog duwen vanuit toetshouding en 1 keer met benen open (uit de hoepel) benen toe (in de hoepel) springen.
- ⚽ Idem, maar de spelers springen op 2 benen een kruisje (voorwaarts in de hoepel en eruit, achterwaarts in de hoepel, links eruit, rechts erin, rechts eruit, links erin, achterwaarts eruit) in de hoepel.
- ⚽ Idem, maar de spelers kruipen door de hoepel.
- ⚽ Bal omhoog toetsen en door de hoepel kruipen.
- ⚽ Bal omhoog toetsen/werpen en proberen de bal zo veel mogelijk door de hoepel te laten gaan.

UITBREIDING

- ⚽ Bal in de lucht werpen en een rondje rond een hoepel lopen.
- ⚽ Idem, maar een rondje rond een hoepel lopen terwijl je naar het net blijft kijken.
- ⚽ Bal in de lucht werpen en eenmaal in en uit een hoepel springen.
- ⚽ Bal omhoog duwen vanuit toetshouding en 1 keer met benen open (uit de hoepel) benen toe (in de hoepel) springen.
- ⚽ Idem, maar de spelers springen op 2 benen een kruisje (voorwaarts in de hoepel en eruit, achterwaarts in de hoepel, links eruit, rechts erin, rechts eruit, links erin, achterwaarts eruit) in de hoepel.
- ⚽ Idem, maar de spelers kruipen door de hoepel.
- ⚽ Bal omhoog toetsen en door de hoepel kruipen.
- ⚽ Bal omhoog toetsen/werpen en proberen de bal zo veel mogelijk door de hoepel te laten gaan.



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.

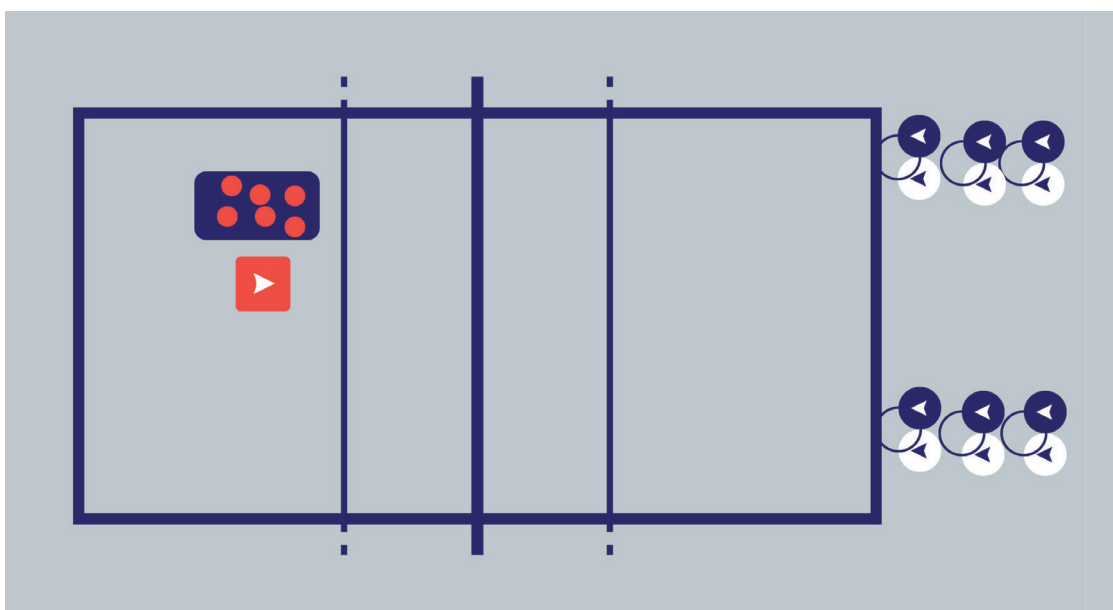
OEFENING 3: PER TWEE MET HOEPEL (20-25')

MATERIAAL

- Per 2 een hoepel
- 2 kegels/potjes
- Een ballenkar met alle ballen in (min 1 bal per 2)

RUIMTE

De spelers werken per twee en maken twee rijen ter hoogte van de achterlijn. Ze hebben een hoepel per twee. Hang het net laag, zo kan er naar een smash over het net toegewerkt worden.



DOEL

- De spelers werken samen met hun vriendje.
- De spelers leren de balbaan inschatten.

UITLEG

De trainer werpt de bal afwisselend links en rechts over het net. De spelers starten per twee in het veld en houden de hoepel zijwaarts tussen hen vast. Ze doen een opdracht met de hoepel op de aangeworpen bal. Daarna halen ze de bal en lopen ze rond de kegels terug naar de trainer, leggen daar hun bal in de ballenkar en sluiten dan aan bij de andere rij.



VARIATIES

- ⚽ De spelers hebben allebei de hoepel vast, ze laten de aangeworpen bal door de hoepel gaan. Daarna gaan ze samen de bal halen. Ze mogen ondertussen de hoepel niet los laten.
- ⚽ De spelers leggen samen de hoepel op de grond waar de bal gaat botsen. Daarna gaan ze samen de bal halen. Ze mogen ondertussen de hoepel niet los laten.
- ⚽ De spelers hebben beiden de hoepel vast. Net na het werpen van de bal legt de speler die het dichtst bij de zijlijn staat de hoepel op de grond waar de bal gaat botsen, de speler in het midden van het veld laat de hoepel los en probeert de bal na zo weinig mogelijk botsen op te vangen.
- ⚽ Idem, maar de speler met de hoepel houdt deze voor zich (zoals een basketring). De vanger blijft staan waar hij de bal kon tegenhouden en probeert door de hoepel te werpen. Daarna gaat hij de bal halen.
- ⚽ Idem, maar de speler die de hoepel gelegd heeft, blijft staan en zet 1 voet in de hoepel. Hij vangt de bal die de andere speler aangooit. Vanuit de hoepel probeert hij de bal over het net te spelen (keuze: worp, toets of smash).
- ⚽ Idem, de speler met de hoepel neemt de hoepel nu mee naar het net en gaat er met 1 voet instaan, na de pas van de vanger, probeert de hoepellegger de bal naar een doel aan de overkant van het net te spelen (hoepel op de grond, kegel, vierkant met potjes ...).
- ⚽ Idem, maar in plaats van de bal meteen over te spelen geeft de hoepellegger nog een pas aan de vanger, die de bal mag overspelen naar het doel. Idem, maar de bal mag moeilijker gegooid worden en de andere speler mag de hoepel (over de grond!) verplaatsen voor hij de bal vangt.

UITBREIDING

- ⚽ Spelen voor punten: een team verdient een punt bij elke goede uitvoering van de opdracht. De trainer beslist of het punt verdient wordt of niet.
- ⚽ **Punten tellen:**
 - ⚽ Luidop roepen
 - ⚽ Pittenzakjes of kaarten verzamelen in jouw hoepel (aan je kegel, aan je flesje water, ...)
 - ⚽ Streepje met krijt op de muur
- ⚽ Uitbreidingen voor de na-actie (rond de kegel lopen)
 - ⚽ Achterwaarts rond de kegel lopen.
 - ⚽ Samen de fietsband vasthouden en naar de overkant huppelen
 - ⚽ Samen de fietsband vasthouden en naar de overkant springen op 1 been

AANDACHTSPUNTEN

- ⚽ Trainer werpt bal van over het net.
- ⚽ Spelers leggen hoepel rustig neer.
- ⚽ Bij kleine groepen kan de duur van de na-actie verkort worden door de kegel dichterbij het net te zetten.
- ⚽ Doe de oefening steeds voor.
- ⚽ Geef een afdaling waar nodig: gooien i.p.v. slaan, botsen met 2 handen i.p.v. 1 ...

Spelvormen

🕒 30 minuten



SPELVORM 1-1

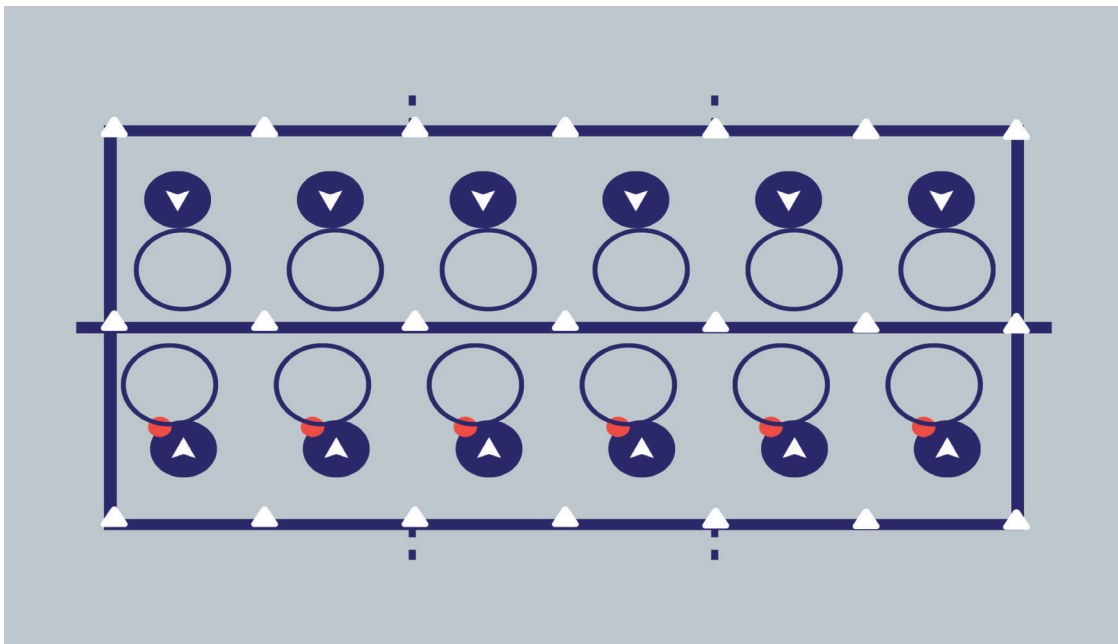
MATERIAAL

🏐 1 hoepel per persoon

🏐 1 bal per 2.

RUIMTE

Maak veldjes van 1,5 - 2 meter breed en 4,5 meter lang aan elke kant. Hang het net laag.



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

1-1 spelvorm. Beide spelers leggen een hoepel ergens in hun veld. De bal wordt over het net gegooid, met als doel om deze in de hoepel te laten botsen. De speler aan deze kant vangt de bal nadat deze eenmaal gebotst is. Indien een speler in de hoepel kan werpen heeft die een punt. Indien zijn tegenstander de bal niet kan vangen na 1 bots heeft deze speler nog een punt. Alle spelers moeten hun punten luidop tellen.

UITBREIDINGEN



- De spelers werpen met een slagworp.
- De spelers smashen richting de hoepel.
- De spelers mogen de hoepel verleggen nadat ze de bal overgespeeld hebben.
- De hoepel vervangen door een kegel.
- Zowel een hoepel als een kegel in het veld plaatsen, de hoepel is 1 punt waard en de kegel 3.
- Nadat de bal overgespeeld is moet de speler de hoepel of de kegel in het veld verzetten.
- Het veld in drie zones opdelen waarin de hoepel gelegd kan worden. In de eerste zone (dichtbij het net) is de hoepel 1 punt waard, in de tweede zone is de hoepel 2 punten waard, in de derde zone (ver van het net) is de hoepel 3 punten waard. Telkens als de tegenstander scoort moet de speler zijn hoepel verplaatsen in de volgende zone. Wanneer er gescoord wordt in zone 3, gaat de hoepel terug naar zone 1.

DOORSCHUIFSYSTEEM

De kinderen spelen telkens 3 minuten de spelvorm. Op het einde van de 3 minuten, fluit de trainer en worden alle ballen onder het net, op de middenlijn, gelegd. De winnaar schuift een veldje op naar rechts, de verliezer naar links. (Bij gelijkspel is degene die eerst het punt scoorde, de winnaar).

AANDACHTSPUNTEN

- Probeer maximum drie uitbreidingen te geven aan de kinderen, zodat ze zoveel mogelijk kunnen spelen.
- Demonstreer elke uitbreiding die je geeft.
- Zorg ervoor dat alle ballen aan 1 kant liggen en iedereen stil is op het moment dat er doorgeschoven wordt. Indien het doorschuiven niet vlot verloopt, zeg per veldje wie naar waar moet.

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.



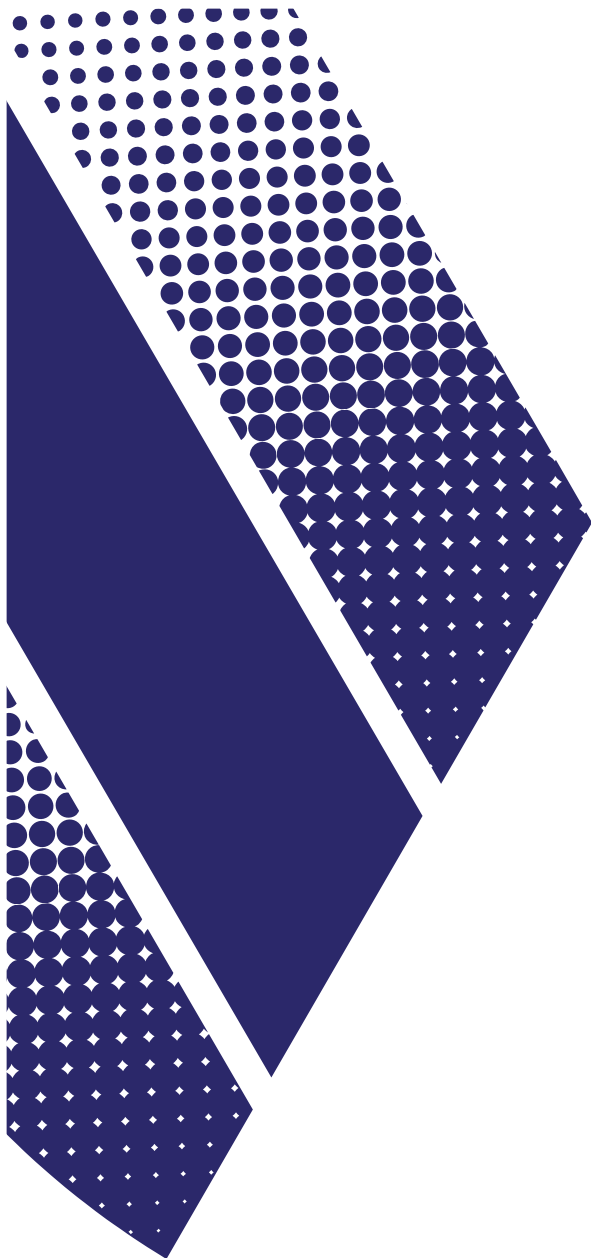
Veldjes



--	--	--	--

--	--	--	--





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