



# **Volley @School**

# Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



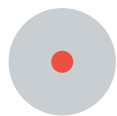
Speler — team A



Speler — team B



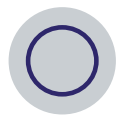
Speler met bal



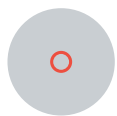
Volleybal



Kegels/potjes



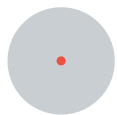
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



# Les A

**Tijdens deze initiatielessen kunnen kinderen op een laagdrempelige manier kennis maken met volleybal en zo doorstromen naar de club.**

---

Via het project Volley@School kan je je club in de kijker zetten in de nabijgelegen scholen. Volley Vlaanderen ondersteunt de deelnemende clubs door hen oefenbundels aan te bieden waaruit de trainers inspiratie kunnen halen voor het geven van de initiatielessen.

## **OPBOUW**

Er zijn drie oefenbundels, elk voor een aparte leeftijdscategorie. Per graad zijn er twee uitgewerkte lessen:

- Les A: voorzie 1 bal/kind
- Les B: voorzie 1bal/2 kinderen

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

- Algemeen gedeelte / Specifiek gedeelte / Spelvormen

## **AANDACHTSPUNTEN**

Belangrijk voor kinderen van de eerste graad:

- Kinderen zijn individualistisch. Laat ze veel alleen werken. Samenwerken is moeilijk.
- Veel afwisseling is nodig. Stap snel over naar een nieuwe opdracht.

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.

### **TIP**

Breng je eigen materiaal (een lang lint, ballen, kegeltjes) mee. De meeste scholen hebben dit niet of niet voldoende.

## TIMEMANAGEMENT

Tijdens een standaardles zijn er 35-40 minuten effectieve lestijd. Je hebt dus beperkte tijd om kinderen enthousiast te maken voor volleybal. Deze oefeningen zijn dan ook opgebouwd om het maximale uit deze beperkte tijd te halen. Bij elk onderdeel staat er hoeveel minuten je er ongeveer aan kan spenderen. Houd je tijd dus goed in het oog! Zet op voorhand al je materiaal klaar, zoveel mogelijk op de juiste plaats, zodat je daar tijdens de les zo weinig mogelijk tijd mee verliest. Hang het net al op voor de les begint, ook al heb je dat misschien nog niet nodig tijdens de eerste oefening.

## OEFENINGEN

### OEFENINGEN

De oefeningen geven steeds verschillende mogelijkheden om uit te breiden of af te dalen.

- Doe niet alle uitbreidingen, houdt de tijd in het oog.
- Kies de uitbreidingen in functie van de noden van jouw groep, durf snel aan te passen.
- Indien mogelijk kan je individueel differentiëren.
- Op basis van de beschikbare oefenstof kan je ook een eigen les samenstellen.

### SPELVORMEN

De spelvormen zijn altijd een vorm van SmashVolley

- Durf overschakelen naar een moeilijkere of makkelijkere vorm in functie van de noden van jouw groep.
- Je kan de na-acties aanpassen in functie van het beschikbaar materiaal en terrein.
- Je kan er ook voor kiezen om een andere spelvorm aan te bieden dan SmashVolley. Houdt er dan rekening mee dat de kinderen nog niet kunnen volleyballen.

## THEMA

Aanval, opbouw naar smashvolley.

### AANDACHTSPUNTEN AANVAL

Opbouw

- Onderhands werpen
- Bovenhands werpen, met twee handen
- Bovenhands werpen, met één hand
- Bovenhands werpen, met één hand, start vanuit X-houding (wapening)
- Slag, bal uit de hand slaan
- Slag, bal opgooien en slaan

Aandachtspunten

- Wapening: start vanuit X-houding
- Arm hoog: bal hoog raken
- Slaan met harde hand



# Introductie

🕒 4 minuten



## VOORSTELLING

Stel jezelf en je club voor. Leg uit wat je komt doen. Je kan vragen of er kinderen zijn die al volleybal spelen (en hen ook dingen laten voordoen) en of ze je club al kennen.

## 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



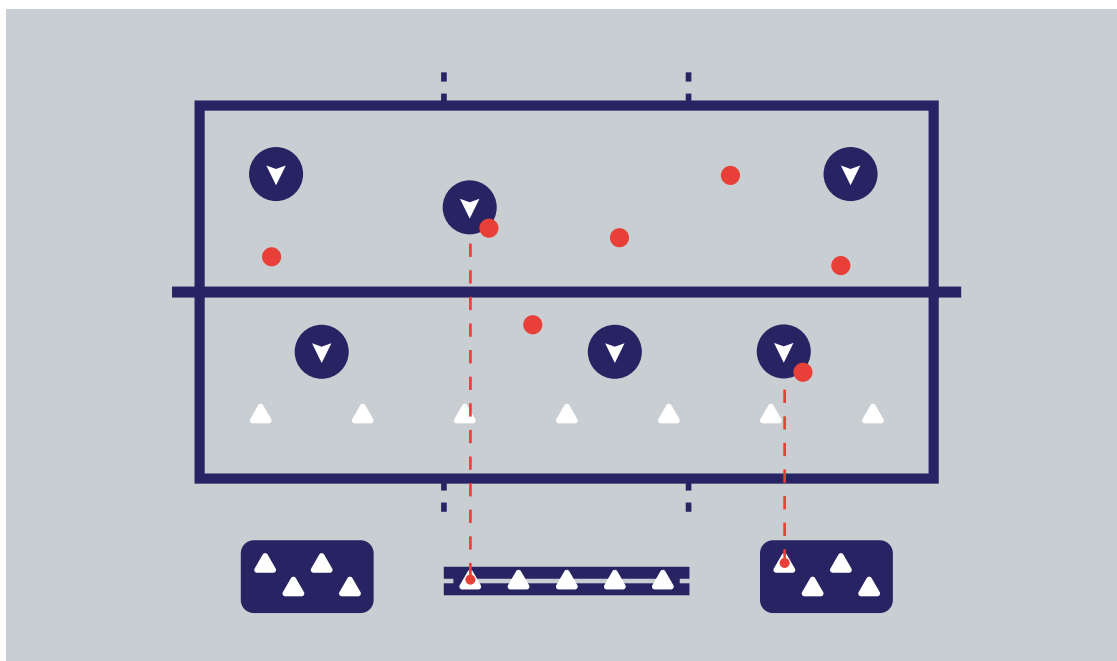
🕒 8 minuten

## MATERIAAL

- Een net (of rekker), kegels, potjes, een plint, twee banken (of andere verhoogjes).

## RUIMTE

- Hang het net laag, zodat de kinderen er makkelijk over kunnen slaan, maar laat het vanonder los hangen, zodat ze er nog onderdoor kunnen. Zo hangt het meteen goed voor de rest van de les.
- De plint en de bank zet je een beetje uit elkaar vlak aan een muur, met daarop de kegels en potjes. Meerdere banken en plinten zijn ook mogelijk!
- Met een bank of met kegels duidt je de werplijn aan op ongeveer 3m afstand van de verhoogjes.



## UITLEG

- De kinderen moeten proberen om alle kegels en potjes van de verhoogjes te gooien. Ze mogen alle ballen gebruiken die in de zaal liggen.
- Werpen moet gebeuren van achter de werplijn. Enkel de lesgever mag voorbij deze lijn komen om ballen te halen en kegels terug recht te zetten.

# Specifiek gedeelte



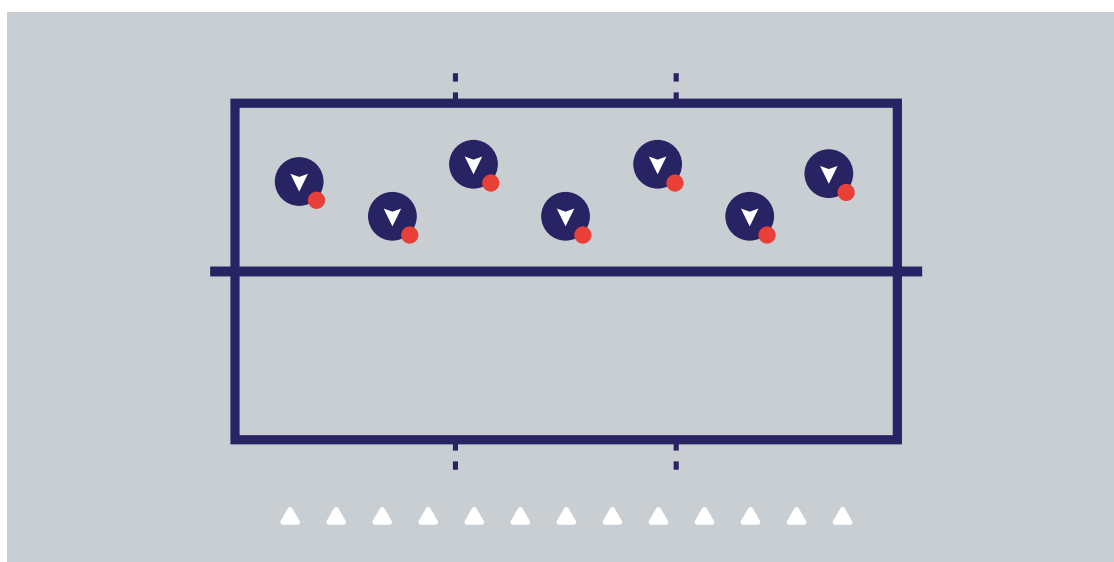
🕒 10 minuten

## MATERIAAL

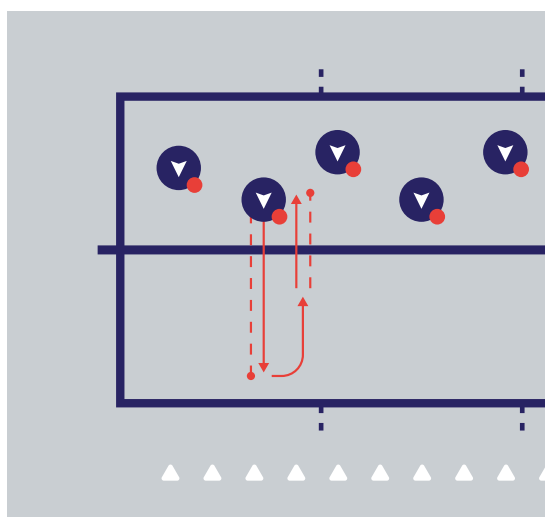
→ Een net (of een rekker), 1 bal per kind, kegels en potjes, (een fluitje).

## RUIMTE

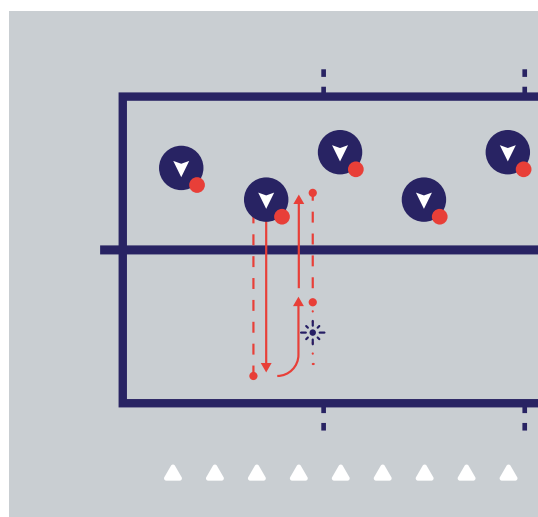
- Alle kegels en potjes aan 1 kant van het net op een rij, bij voorkeur tegen de muur.
- Hang het net laag, zodat de kinderen er makkelijk over kunnen slaan, maar laat het vanonder los hangen, zodat ze er nog onderdoor kunnen.



### START/BASISVORM



### UITBREIDING



## UITLEG

Alle kinderen krijgen 1 bal en lopen rond doorheen de zaal, aan de kant van het net waar geen kegels staan. Ze krijgen telkens van de lesgever een opdracht om uit te voeren met de bal. Als de lesgever een (fluit)signaal geeft, moet elk kind in een standbeeld veranderen en luisteren naar de volgende opdracht.

**Als de lesgever 'start' zegt, mogen ze terug bewegen en starten met de opdracht.**

- Rol je bal over de grond. Je hand plakt vast aan de bal, dus deze mag je niet los laten
- Rol je bal nu zo snel mogelijk over de grond, zonder hem los te laten
- Sla je bal weg over de grond, zoals bij bowling, maar probeer hem dan zo snel mogelijk weer tegen te houden.
- Sla je bal weg over de grond, zoals bij bowling, en probeer een kegel aan de andere kant van het net te raken. Zet de kegel dan terug, ga je bal halen, gooi hem over het net en probeer hem zo snel mogelijk te vangen aan de andere kant van het net.
- Sla je bal weg over de grond, zoals bij bowling, en probeer een kegel aan de andere kant van het net te raken. Zet de kegel dan terug recht, ga je bal halen, pak hem vast en bots je bal zo hard mogelijk tegen de grond, gebruik je twee handen. Vang je bal en loop dan terug naar de andere kant van het net.
- Sla je bal weg over de grond, zoals bij bowling, en probeer een kegel aan de andere kant van het net te raken. Zet de kegel dan terug recht, ga je bal halen, pak hem vast en bots je bal zo hard mogelijk tegen de grond, gebruik nu maar 1 hand. Vang je bal en loop dan terug naar de andere kant van het net.
- Sla je bal weg over de grond, zoals bij bowling, en probeer een kegel aan de andere kant van het net te raken. Zet de kegel dan terug recht, ga je bal halen, pak hem vast en sla je bal zo hard mogelijk tegen de grond. Vang je bal en loop dan terug naar de andere kant van het net.
- Sla je bal weg over de grond, zoals bij bowling, en probeer een kegel aan de andere kant van het net te raken. Zet de kegel dan terug recht, ga je bal halen, pak hem vast en sla je bal over het net (~onderhandse opslag), naar de kant zonder de kegels. Vang je bal zo snel mogelijk aan andere kant van het net





# Spelvormen

🕒 12 minuten

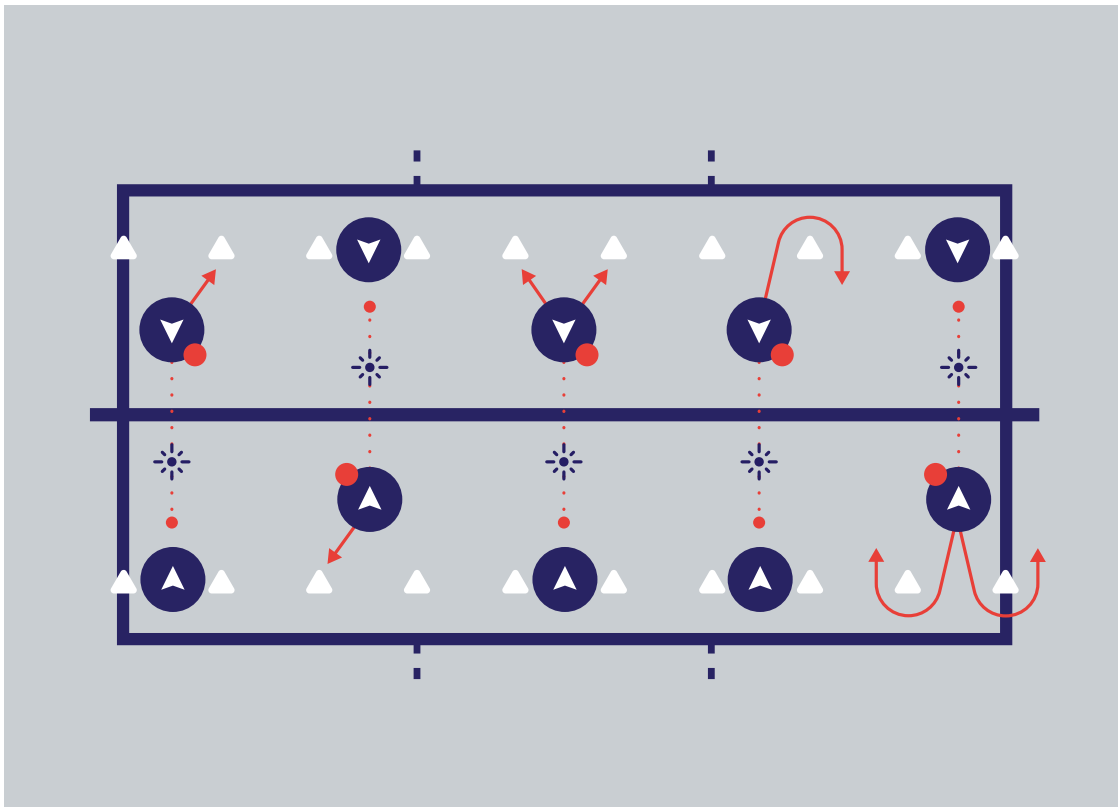


## MATERIAAL

- Een net (of een rekker), 1 bal per 2 kinderen en kegels

## RUIMTE

- Baken veldjes af met kegels van ongeveer 2m breed en 3m lang. Bij voorkeur is er ook nog voldoende ruimte achter het veldje.
- Aan elke kant van het net staat 1 kind. Indien er te weinig ruimte is kan je de veldjes iets kleiner maken of een reserve zetten achter het veld.
- Hang het net laag, zodat de kinderen er makkelijk over kunnen slaan, maar laat het vanonder los hangen, zodat ze er nog onderdoor kunnen.



## UITLEG

spelvorm 1-1 met na-actie, zodat de kinderen terug achter in hun veld gaan staan. Kind A loopt met de bal naar het net en gooit de bal over het net, richting de grond. De bal moet 1x botsen. Na 1 bots, vangt kind B de bal, loopt naar het net en speelt de bal terug over op dezelfde manier. Na het overspelen van de bal draaien de kinderen zich om en lopen naar de kegel voor de na-actie.

## NA-ACTIE

(verschillende mogelijkheden, mee te variëren met andere uitbreidingen):

- Kegel 1 van je veldje tikken
- Kegel 2 van je veldje tikken
- Afwisselend kegel 1 en kegel 2 tikken: na elk punt een andere kegel.
- Rond kegel 1 lopen
- Rond kegel 2 lopen
- Afwisselend rond kegel 1 en kegel 2 lopen: na elk punt een andere kegel.

## UITBREIDINGEN

- Gooien, verplicht met 1 hand
- Bal in 1 hand vastnemen, met de andere hand de bal over het net naar beneden slaan (aanval).
- Bal opgooien en slaan
- Starten vanuit onderhandse opslag (indien geoefend tijdens het specifiek gedeelte)

## AFDALINGEN

- Bal mag meer dan 1 keer botsen
- Weglaten van de na-actie



# Afsluiter

🕒 3 minuten

## PRAATJE

Vraag aan de kinderen wat ze geleerd hebben en of ze het leuk vonden. Herhaal nog eens van welke club je bent en wanneer ze kunnen komen meetrainen bij jullie.

## PLAATJE

Geef een flyer mee met alle info over de club, mogelijke trainingsmomenten en eventueel een smashvolley toernooi 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.



Spelvormen

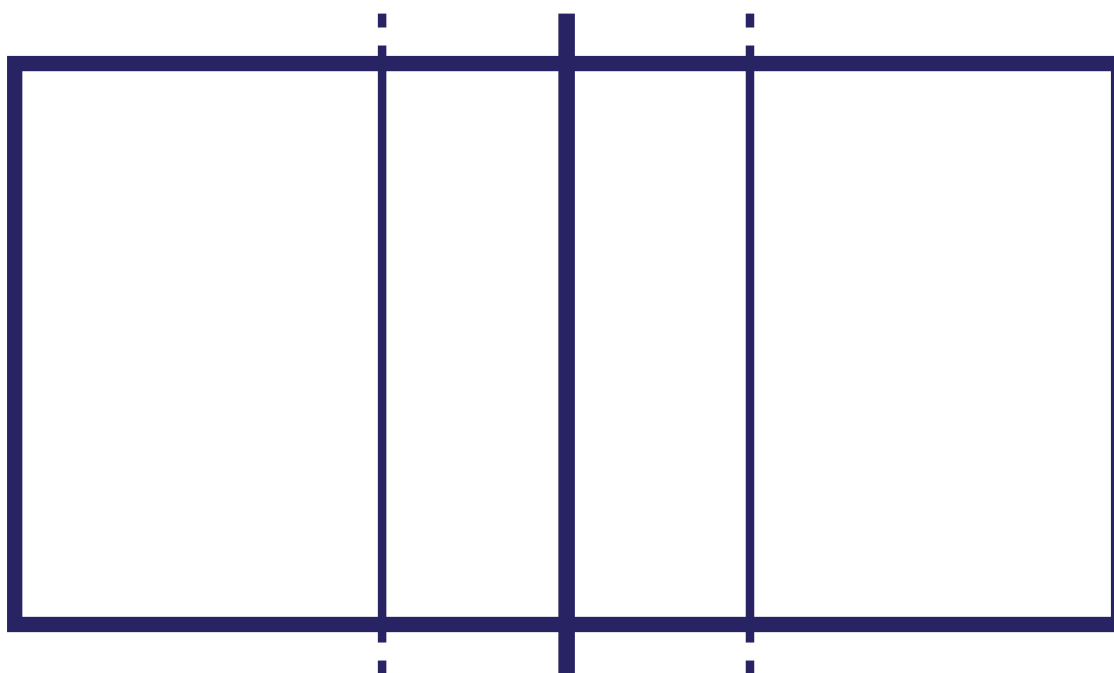
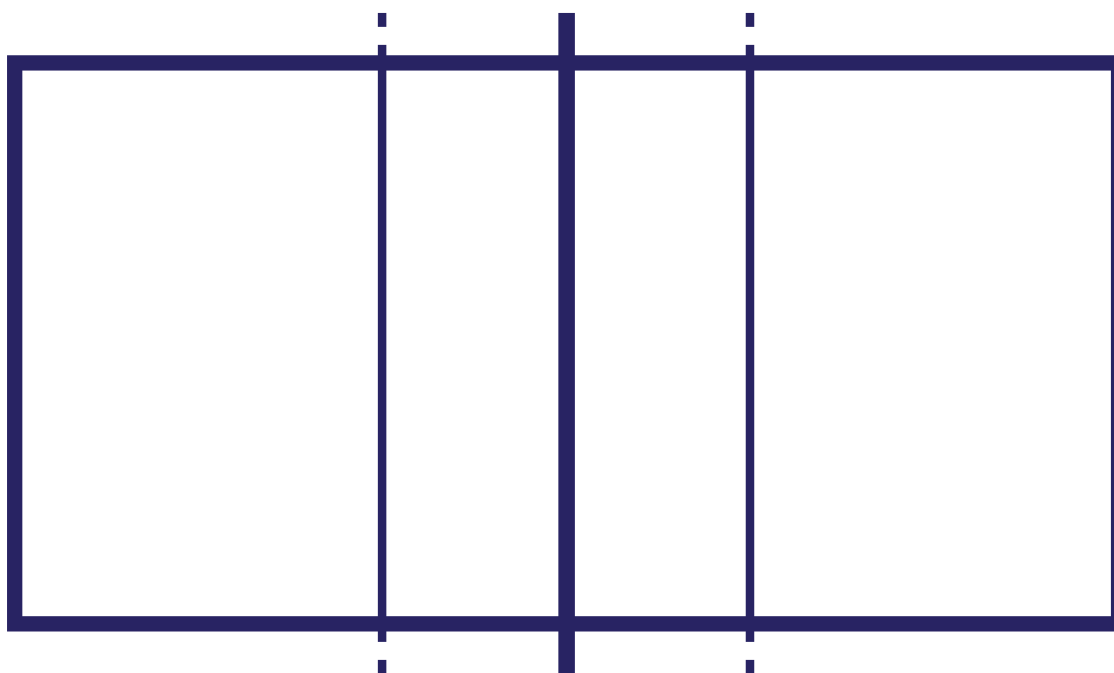


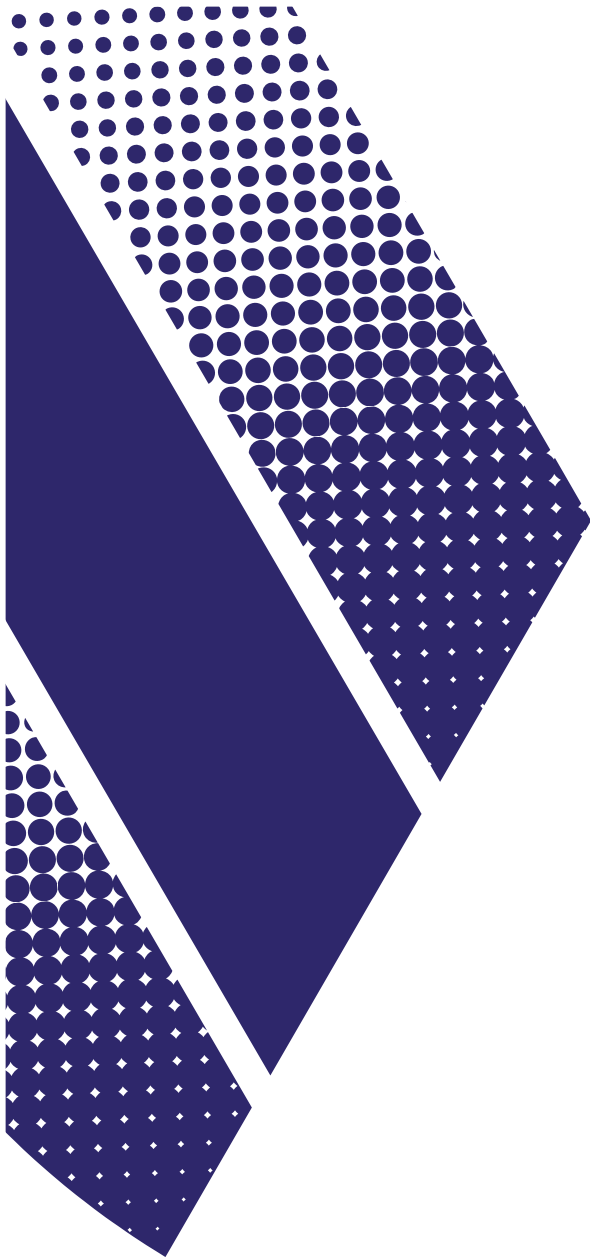
# Aantekeningen



A series of horizontal lines for taking notes.

# Veldjes





Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Ann Vanwittenbergh** (projectverantwoordelijke Volley@School, Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Lore De Smedt**.