

Volley @School

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



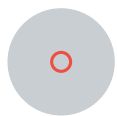
Volleybal



Kegels/potjes



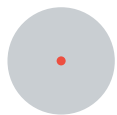
Hoepel/fietsband



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 tweede graad:

- Kinderen kunnen beperkt samenwerken, maar hebben hiervoor veel aanmoediging nodig.
- 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.

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



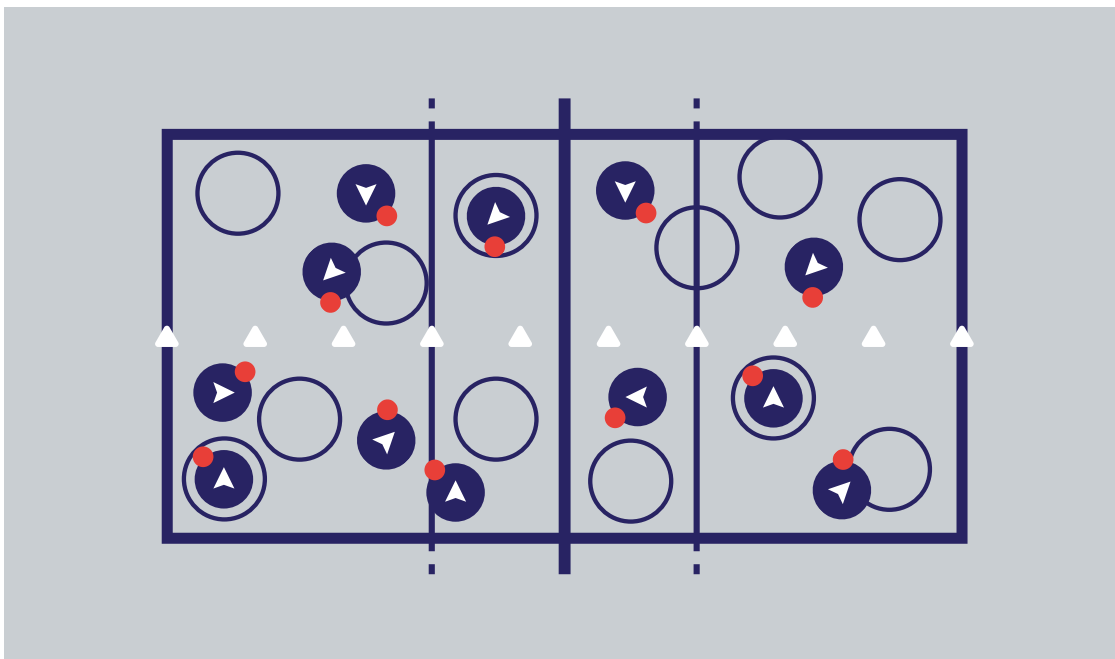
🕒 8 minuten

MATERIAAL

- Een net (of een rekker), 1 bal per kind, kegels en zoveel mogelijk fietsbanden en/of hoepels. Een fluitje.

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.
- Leg de fietsbanden verspreid over het hele terrein, maar een beetje van het net en de kegels vandaan.
- Verdeel het terrein aan elke kant van het net in twee door kegels te plaatsen.



UITLEG

Het terrein is verdeeld in 4 vakken, gescheiden door het net en de kegels, met fietsbanden verspreid over alle vakken. Alle kinderen hebben een bal en lopen al dribbelend over het hele terrein. Bij het (fluit)signaal van de lesgever lopen ze zo snel mogelijk naar een ander vak (zie signalen) om de opdracht uit te voeren in een fietsband die daar ligt. Als dat gelukt is, lopen de kinderen al dribbelend verder.

Om een nieuwe opdracht uit te leggen roep je 'STOP' (of fluit 1x lang). Alle kinderen moeten dan ter plaatse in een (volleybal)standbeeld veranderen en naar jou kijken. Je legt snel de volgende opdracht uit en doet die even voor. Bij 'START' (of fluit 1x kort) mogen de kinderen opnieuw beginnen dribbelen.

Er zijn meerdere signalen:

- 1 (fluit)signaal = naar het vak aan de andere kant van het net
- 2 (fluit)signalen = naar het vak aan de andere kant van de kegels
- 3 (fluit)signalen = naar het vak schuin tegenover dat waar je nu in staat

OPDRACHTEN

- Bij signaal dribbelen naar het andere vak, de bal zo hard mogelijk in de fietsband botsen met twee handen en de bal rechtstreeks terug vangen.
- Bij signaal dribbelen naar het andere vak, de bal zo hard mogelijk in de fietsband botsen met één hand en de bal rechtstreeks terug vangen.
- Bij signaal dribbelen naar het andere vak, de bal zo hard mogelijk in de fietsband slaan en de bal zo snel mogelijk terug vangen.
- Bij signaal niet dribbelen naar het andere vak, maar de bal over het net/over de kegels gooien naar het andere vak, zo snel mogelijk terug vangen en dan de opdracht uitvoeren:
 - Opgooien van naast de band en vangen terwijl je in de band staat
 - Opgooien van naast de band, toetsen (laat ze maar proberen!) en vangen terwijl je in de band staat
 - Opgooien van naast de band, de bal omhoog slaan met je hand of onderarm en vangen terwijl je in de band staat
- Bij signaal niet dribbelen naar het andere vak, maar de bal over het net/over de kegels slaan naar het andere vak, zo snel mogelijk terug vangen en dan de opdracht uitvoeren:
 - Opgooien van naast de band en vangen terwijl je in de band staat
 - Opgooien van naast de band, toetsen (laat ze maar proberen!) en vangen terwijl je in de band staat
 - Opgooien van naast de band, de bal omhoog slaan met je hand of onderarm en vangen terwijl je in de band staat



Specifiek gedeelte



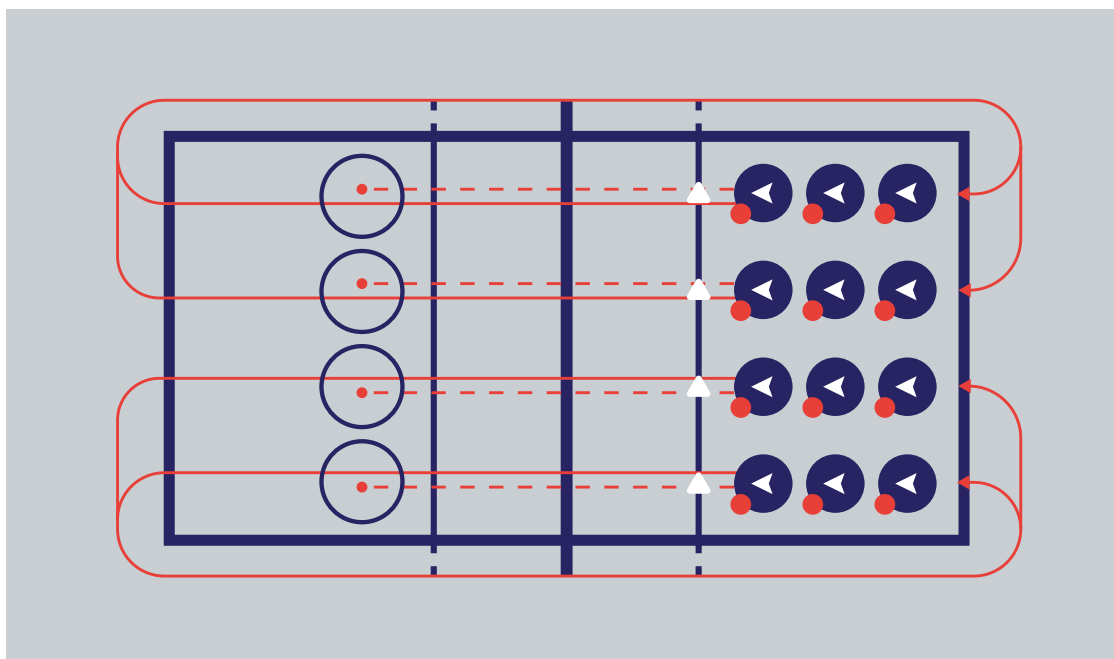
🕒 10 minuten

MATERIAAL

- Een net (of een rekker), 1 bal per kind, kegels en zoveel mogelijk fietsbanden en/of hoepels. Een fluitje.

RUIMTE

- leg de fietsbanden op een rij aan 1 kant van het net. Leg ze op ongeveer 4m van het net en laat ongeveer 1,5m tussen elke fietsband. Aan de andere kant van het net zet je tegenover elke fietsband een kegel op ongeveer 3m van het net. Maak groepjes van 3 tot 4 kinderen en zet ze in een rij achter de kegels. Elk kind heeft een bal vast.
- TIP: je kan de kegels al klaar zetten tijdens het einde van de vorige oefening of je kan de kinderen mee aan het werk zetten om het materiaal juist te zetten.



UITLEG

De kinderen voeren om de beurt een opdracht uit. Daarna lopen ze langs de zijkant van het veld zo snel mogelijk terug naar hun rij.

OPDRACHTEN

Het volgende kind mag vertrekken zodra degene voor hem aan de fietsband is.

- Rol de bal naar de fietsband en probeer hem in de fietsband te stoppen.
- Rol de bal naar de fietsband en probeer hem in de fietsband te stoppen met je gezicht naar het net.

Het volgende kind mag vertrekken zodra degene voor hem onder het net door is.

- Dribbel tot aan het net, gooi de bal met twee handen onderhands over het net, vang je bal zo snel mogelijk aan de andere kant en kruip met je bal door de fietsband.
- Dribbel tot aan het net, gooi de bal met één hand onderhands over het net, vang je bal zo snel mogelijk aan de andere kant en kruip met je bal door de fietsband.
- Dribbel tot aan het net, gooi de bal over het net (vrije keuze) en probeer de bal in de fietsband aan de overkant te vangen. De bal mag botsen.
- Dribbel tot aan het net, gooi de bal met één hand bovenhands over het net, rechtstreeks in de fietsband. Als je de fietsband kan raken, mag je hem een beetje verleggen: maximum 1 stap van waar hij ervoor lag. Hiermee kan je je teamgenoten extra uitdagen.
- Dribbel tot aan het net, sla de bal over het net, rechtstreeks in de fietsband. Als je de fietsband kan raken, mag je hem een beetje verleggen: maximum 1 stap van waar hij ervoor lag.



Spelvormen

🕒 12 minuten

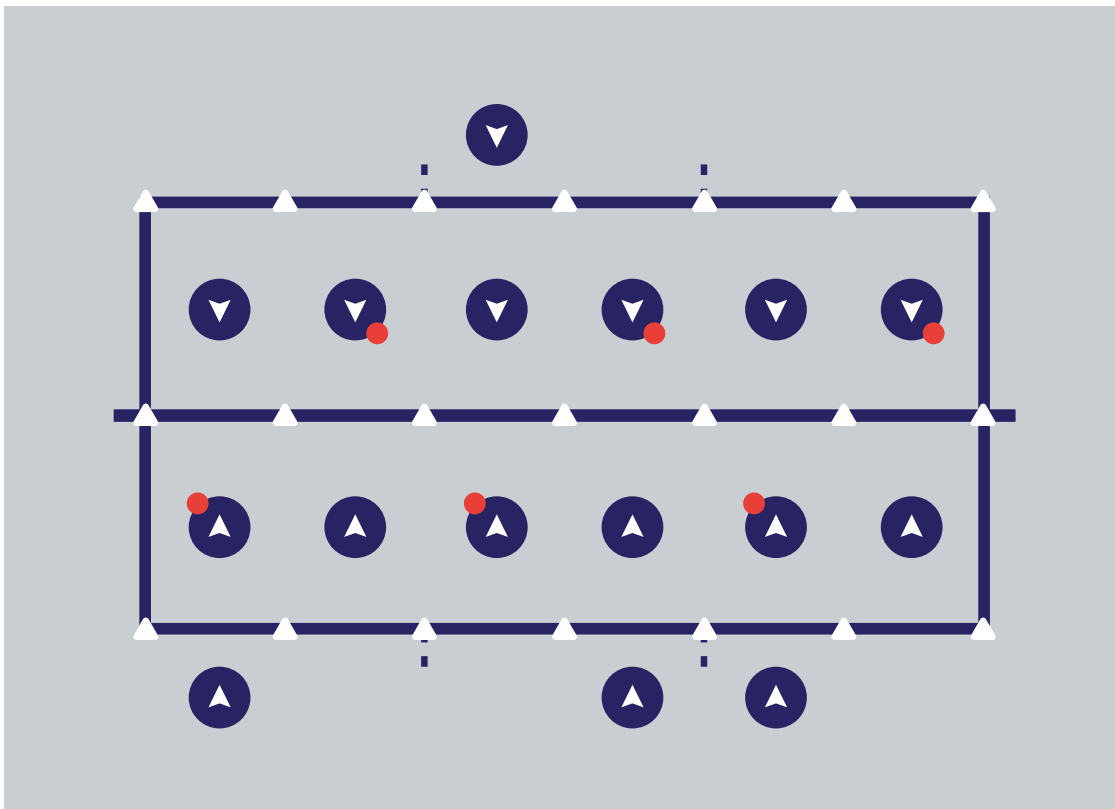


MATERIAAL

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

RUIMTE

- Baken veldjes af met kegels van ongeveer 1,5 – 2 m breed en 3 - 4m lang. Bij voorkeur is er ook nog voldoende ruimte achter het veldje.
- Aan elke kant van het net staat 1 kind. Indien er voldoende ruimte is kan je de veldjes iets groter maken. Indien er te weinig ruimte is kan je een reserve zetten achter het veld.
- Hang het net laag, zodat de kinderen er makkelijk over kunnen slaan.



Spelvorm 1-1 vangen-gooien met opbouw naar slag.

REGELS

- De bal mag 1x botsen, maar hij moet in het veld botsen. De kinderen moeten dus duidelijk weten wat hun veld is.
- Na de bots moet je de bal vangen
- Loop met de bal naar het net om hem daar terug over te spelen
- Doe de na-actie

OPBOUW

Gooi de bal onderhands over

- Vrije keuze: gebruik 1 of 2 handen. Kinderen waarbij het makkelijk gaat laat je sowieso 1 hand gebruiken
- Na-actie: tik een lijn (zijlijn of achterlijn) van je veld met je elleboog

Gooi de bal bovenhands over

- Vrije keuze: gebruik 1 of 2 handen. Kinderen waarbij het makkelijk gaat laat je sowieso 1 hand gebruiken
- Na-actie: tik een lijn (zijlijn of achterlijn) van je veld met je knie

Neem de bal vast en sla hem uit je hand naar beneden over het net (aanval).

- Na-actie: tik de achterlijn van je veld met je hand

Neem de bal vast, gooi hem een klein beetje omhoog en sla hem naar beneden over het net (aanval).

- Na-actie: tik de achterlijn van je veld met je voet

TIP

Indien er te veel kinderen zijn om 1-1 te spelen, zet je een reserve achter het veld. Bij elke na-actie wisselen de speler en de reserve van plaats terwijl ze een high-five geven.

TIP

hier kan makkelijk individueel gedifferentieerd worden. Kinderen die het moeilijk hebben laat je een stapje terug nemen. Kinderen die het makkelijk hebben laat je al een uitbreiding proberen. Zorg dat ze allemaal uitgedaagd blijven op hun niveau.

UITBREIDINGEN

- Bij de spelvormen met het overgooien mag de bal niet botsen. Je moet hem rechtstreeks vangen.
- Verplicht één hand in plaats van twee gebruiken om de bal over te spelen.
- Sneller overgaan naar het slaan op de bal, zeker indien dit goed ging in het specifiek gedeelte.



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

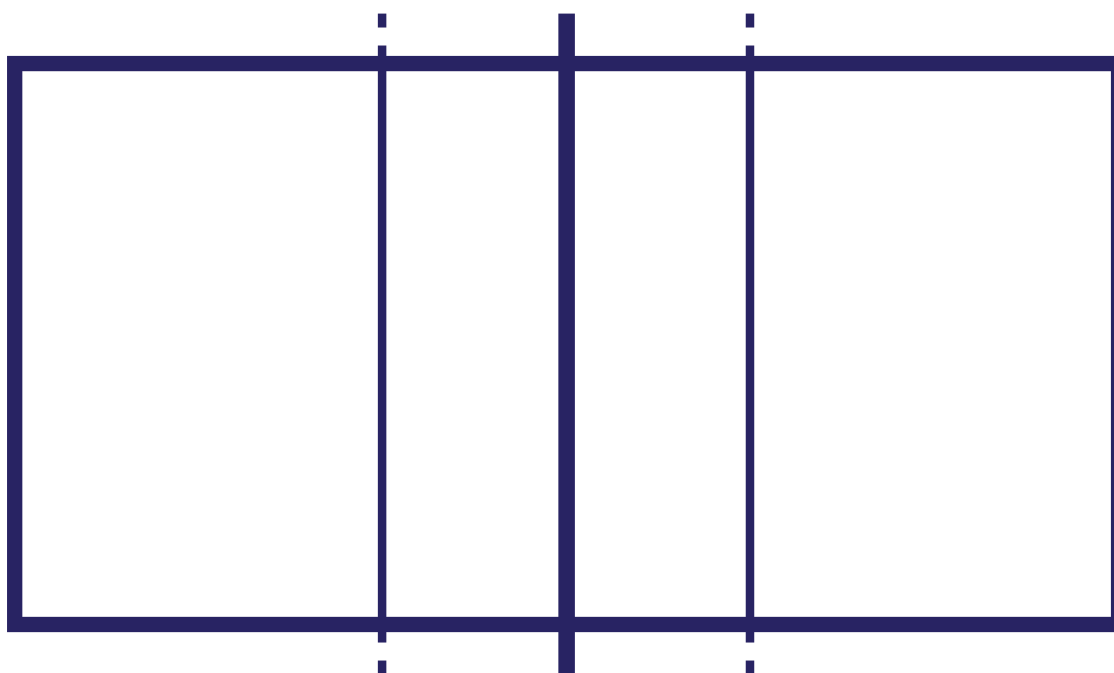
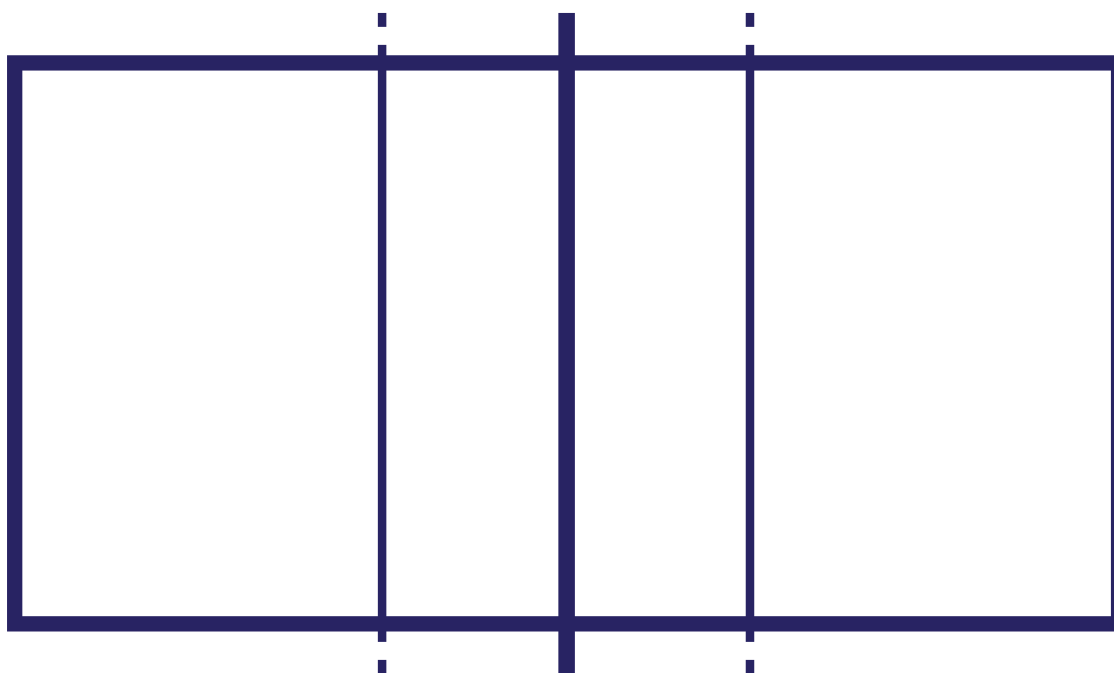
Geef een flyer mee met alle info over de club, mogelijke trainingsmomenten en eventueel een smashvolley toernooi waaraan ze kunnen deelnemen.

TIP

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



Veldjes





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