

Volley @School

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



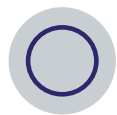
Speler met bal



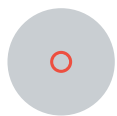
Volleybal



Kegels/potjes



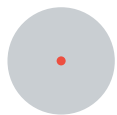
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



Les B

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?"



UITLEG

Tijdens deze estafette is het doel om als team zo snel mogelijk (de verschillende kaartjes met) alle volleybaltechnieken te verzamelen. Er zijn 5 technieken te verzamelen. Dubbele kaartjes worden gewoon aan de kant gelegd, deze tellen niet mee.

- Het team start in een rij achter hun kegel. De eerste twee kinderen hebben een bal vast. Op het startsignaal mag de eerste vertrekken.
- Tussen het eerste en het laatste potje voert het kind de gegeven opdracht uit, dan botst hij zijn bal in de fietsband, vangt hem terug en dan mag hij één kaartje pakken en met het kaartje en zijn bal terug naar de startkegel lopen. Daar geeft hij zijn bal door aan de volgende in de rij en legt zijn kaartje bij de verzameling van het team.
- Op het moment dat hij de bal in de fietsband botst, mag het volgende kind (met de tweede bal) al vertrekken.
- **Opgelet!** Bij (fluit)signaal van de lesgever moeten alle kinderen in een standbeeld veranderen, ze moeten direct volledig stil staan. De lesgever legt dan snel de nieuwe opdracht uit en bij een nieuw (fluit)signaal gaat de race verder.

OPDRACHTEN

- Bal over de grond rollen en hand aan de bal houden
- Dribbelen
- Dribbelen met 2 handen ("toetsen" tegen de grond)
- Toetsen (niet te veel uitleggen, laat ze zelf proberen)
- Bal hard naar de grond slaan en terug vangen (1x)
- Bal omhoog slaan en na 1 bots terug vangen (~onderhandse opslag)



Specifiek gedeelte



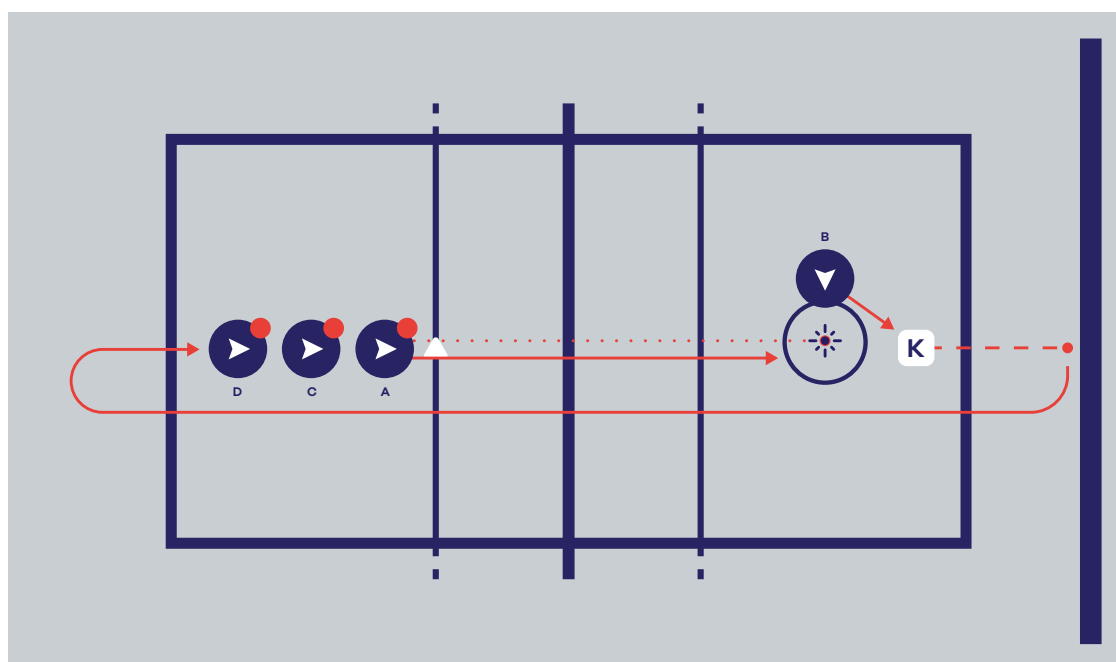
🕒 10 minuten

MATERIAAL

- Kaartjes met volleybaltechnieken (zie bijlage), kegels, fietsbanden (of hoepels), 2 volleyballen per team.

RUIMTE

- De opstelling van de vorige oefening kan verder gebruikt worden, maar de potjes mogen weg. De kinderen blijven in hun groepje van 4. Om wat afwisseling te geven kan je 2 kinderen van elk groepje een groepje naar rechts laten opschuiven.
- 3 kinderen starten aan de startkegel, elk met een bal. De laatste start aan de fietsband en neemt deze vast. Indien ze met 5 zijn, staat er een reserve aan de fietsband.



UITLEG

Elk team moet opnieuw proberen om zo snel mogelijk alle (kaartjes met) volleybaltechnieken te verzamelen.

- Kind A, dat aan de startkegel staat, voert een opdracht uit met de bal, loopt naar de overkant en pakt de fietsband vast nadat kind B de bal door de band heeft laten botsen.
- Kind B, dat al aan de fietsband staat, laat de bal dat kind A gooide in de band botsen, laat de band dan liggen en probeert de bal te vangen na zo weinig mogelijk botsen. Als hij de bal gevangen heeft, gaat hij een kaartje pakken, probeert de techniek die op het kaartje staat 1x uit tegen de muur en loopt dan met het kaartje naar de startkegel.
- Zodra kind B de fietsband vast heeft, mag de volgende aan de startkegel (kind C) met de opdracht starten.

OPDRACHTEN

Dribbelen naar het net en dan de bal in een grote boog over het net gooien.

- Bal rechtstreeks in de fietsband laten botsen

Dribbelen naar het net en dan de bal met twee handen kort over het net botsen.

- Bal bij de tweede bots in de fietsband laten botsen

Dribbelen naar het net en dan de bal met 1 hand kort over het net botsen.

- Bal bij de tweede bots in de fietsband laten botsen

Dribbelen met twee handen ("toetsduw" op de grond) naar het net en de bal over het net slaan (aanval).

- Bal zo snel mogelijk in de fietsband laten botsen

Bal 1x onderhands omhoog slaan, tot aan het net, daar vastpakken en over het net slaan (aanval).

- Bal zo snel mogelijk in de fietsband laten botsen

Afdaling

- bal mag meerdere keren botsen voor hij in de fietsband moet botsen

UITBREIDINGEN

- Bal mag max 1x botsen voor hij in de fietsband botst
- Bal na max 1 extra bots na de fietsband vangen
- Bal rechtstreeks vangen na bots in de fietsband



Spelvormen

🕒 12 minuten

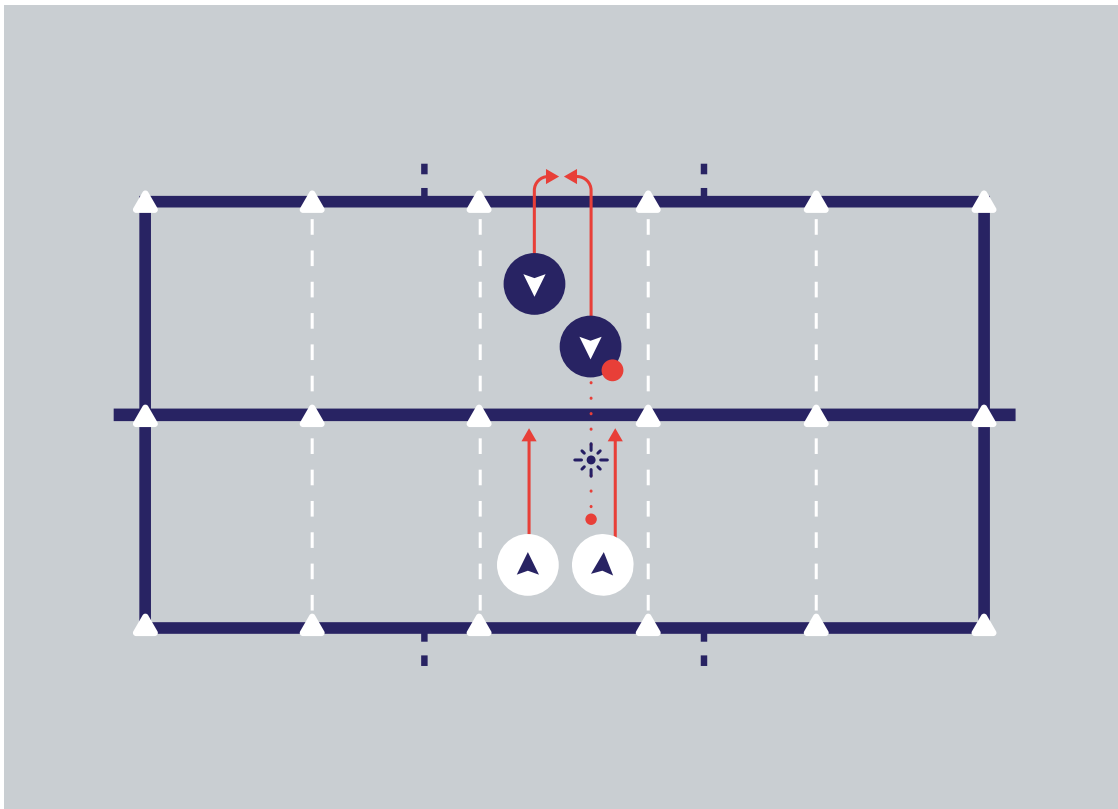


MATERIAAL

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

RUIMTE

- Baken veldjes af met kegels van ongeveer 3m breed en 4m lang. Bij voorkeur is er ook nog voldoende ruimte achter het veldje.
- Aan elke kant van het net staan 2 kinderen. 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, maar laat het vanonder los hangen, zodat ze er nog onderdoor kunnen.



UITLEG

Spelvorm 2-2 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 C of D de bal, loopt naar het net en speelt de bal terug over op dezelfde manier. Het kind dat de bal niet vangt, gaat zo snel mogelijk het net tikken.
- Na het overspelen van de bal draaien de kinderen zich om, lopen naar de achterlijn, geven elkaar een high five en wisselen van plaats. Ze zetten zich dan opnieuw klaar in het achterveld om de bal te ontvangen.

UITBREIDING

- Als kind C de bal vangt, loopt kind D naar het net (zoals de vorige oefening). Kind C blijft staan na het vangen van de bal en gooit de bal naar kind D wanneer deze aan het net is. Kind D gooit de bal over en daarna lopen beiden naar de achterlijn voor een high five.

Uitbreidingen voor het overspelen van de bal:

- Gooien, verplicht met 1 hand
- Bal in 1 hand vastnemen, met de andere hand slaan op de bal (meteen deze vorm starten indien dat goed ging in het specifiek gedeelte)
- Bal opgooien en slaan
- Starten vanuit onderhandse opslag

Afdelingen

- 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

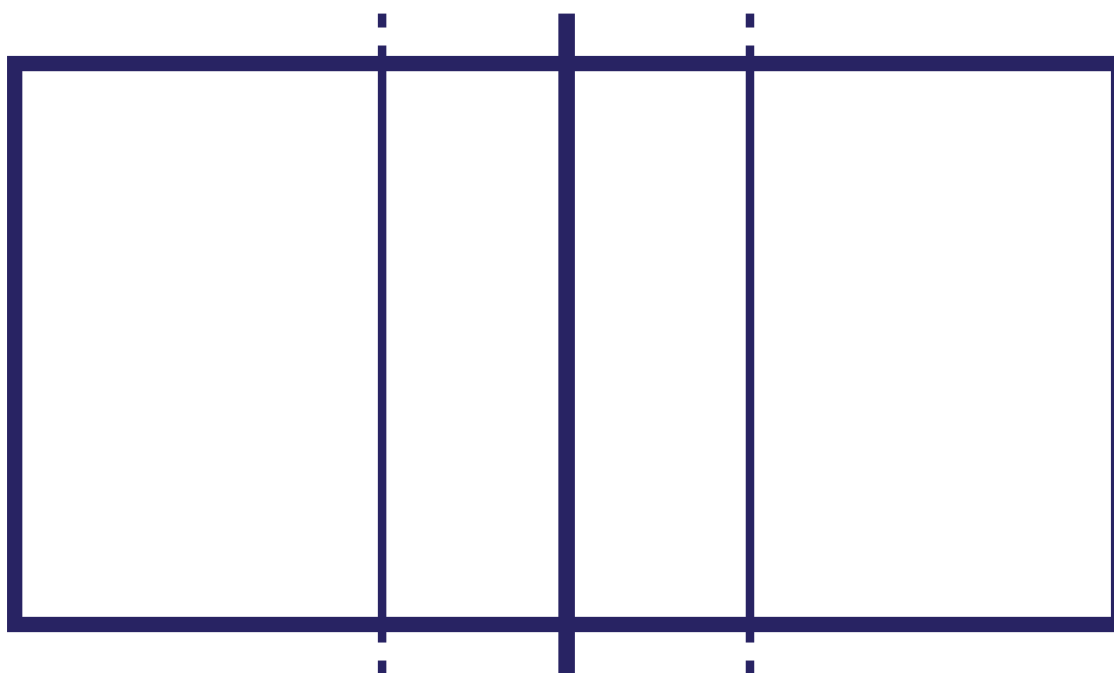
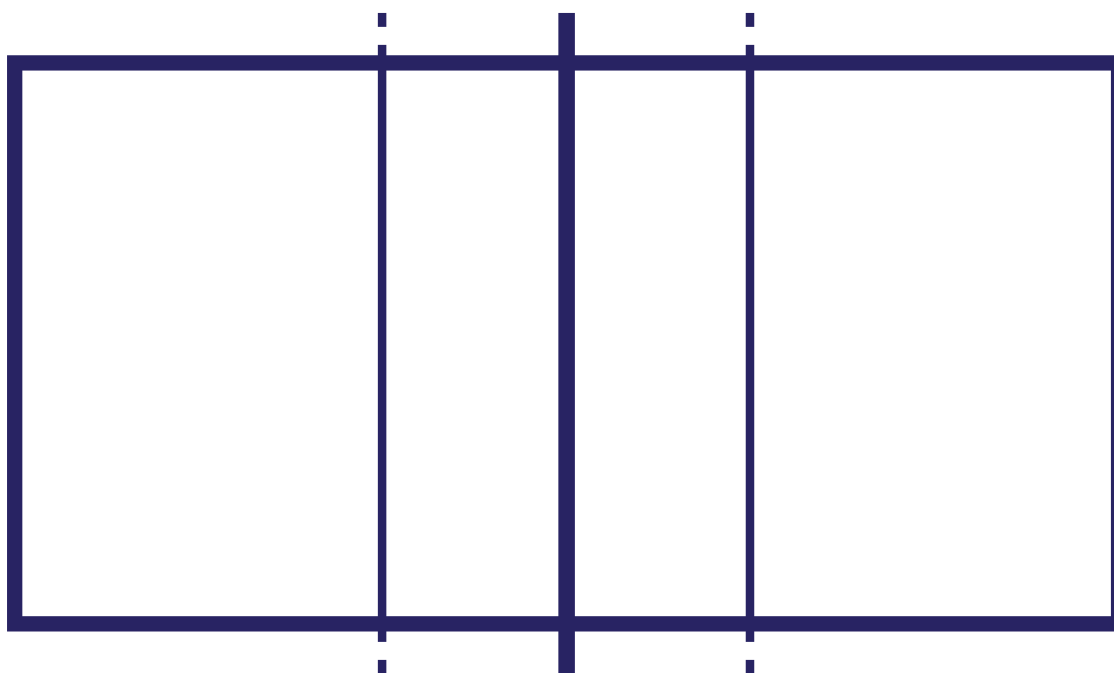
Geef een flyer mee met alle info over de club, mogelijke trainingsmomenten en eventueel een smashvolley toernooi waaraan ze kunnen deelnemen.

TIP

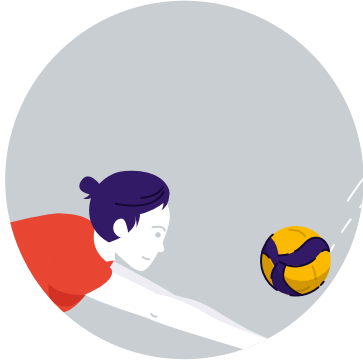
Zet aan de achterkant van de flyer een spelletje voor de kinderen (bv. Kruiswoordraadsel over volleybal) zodat ze dit zeker bijhouden.



Veldjes



Bijlage



Onderarms



Toetsen



Aanval



OH opslag



BH opslag

Knip de kaartjes met
volleybaltechnieken uit





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