



Volley @School

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



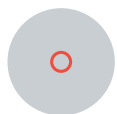
Volleybal



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 derde graad:

- Veel niveauverschil. Differentieer individueel waar mogelijk.
- Hou je uitleg kort, laat ze veel doen en ontdekken om ze mee te krijgen in je verhaal.

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

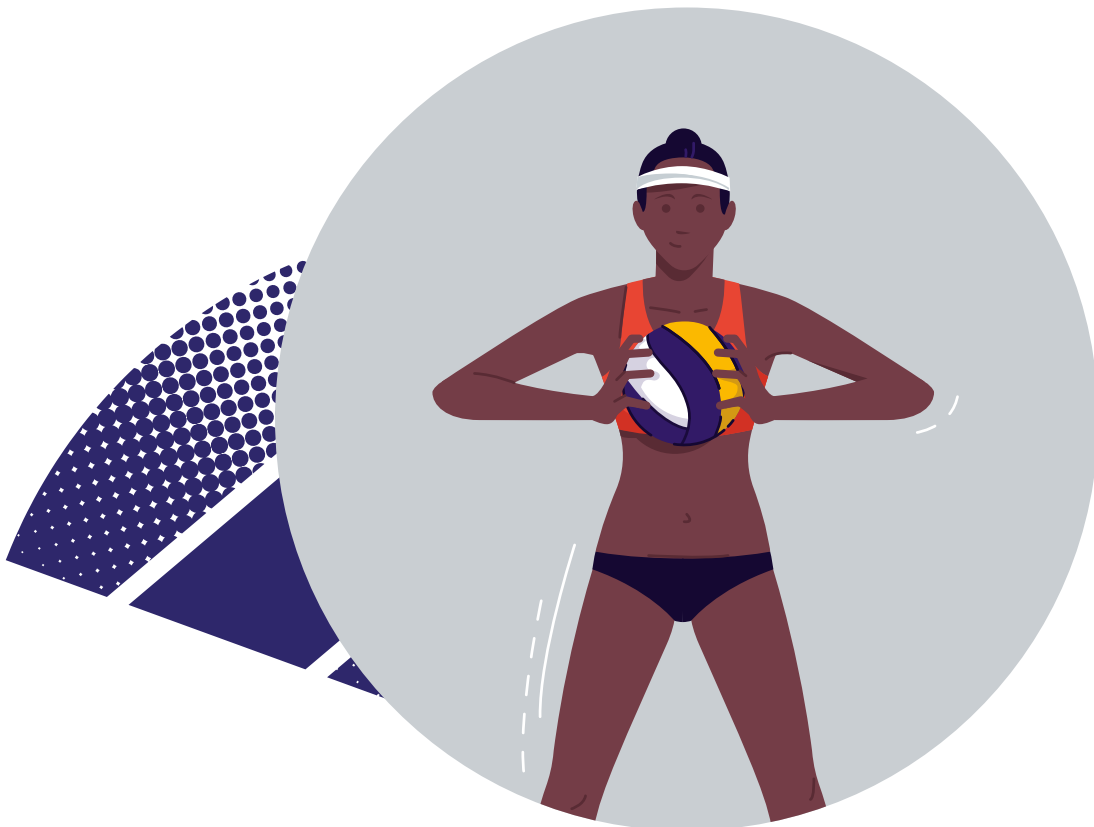


VOORSTELLING

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



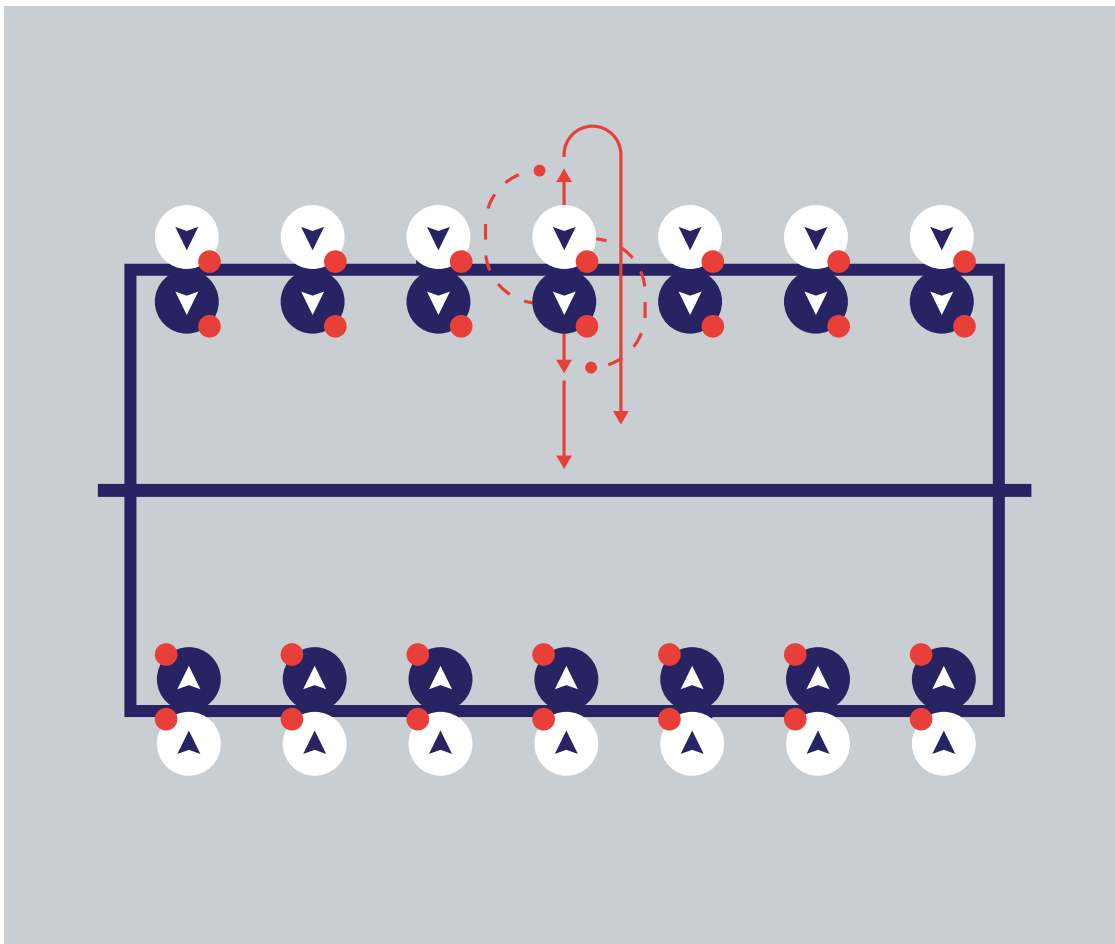
🕒 8 minuten

MATERIAAL

- 1 bal per kind, een net (of rekker)

RUIMTE

- Een net in de lengte over 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. Zo hangt het meteen ook goed voor de rest van de les.
- De kinderen staan per 2 achter elkaar op de achterlijn, met hun gezicht naar het net. Kind A vooraan, kind B erachter. Ze hebben beiden een bal vast.



UITLEG

De kinderen werken per 2, elk met een bal. Ze krijgen een opdracht die ze steeds een paar keer mogen uitproberen en daarna moeten ze het aantal geslaagde pogingen tellen.

Er is dus telkens een oefenronde en een ronde waarin je punten kan verdienen. Deze punten moeten ze luidop tellen. Elk duo beweegt zich steeds heen en weer tussen de achterlijn en het net. De kinderen blijven dus aan hun kant van het net. Zo kan er aan beide kanten gewerkt worden.

ALGEMEEN PRINCIPE EN DOORSCHUIFSYSTEEM

- Kind B gooit de bal onderhands met een hoge boog over kind A
- Zodra kind A de bal ziet verschijnen (hij mag niet achteruit kijken), gooit hij zijn eigen bal hoog naar achter en probeert de bal van kind B zo snel mogelijk te vangen.
- Kind B probeert de bal van kind A zo snel mogelijk te vangen.
- Beiden dribbelen verder richting het net, tot aan de 3-meterlijn en stellen zich daar opnieuw op
- Kind A staat nu achter kind B.
- Ze herhalen dezelfde oefening.

OPBOUW

- Kind A en B gooien beiden met een hoge boog, onderhands, met twee handen. Kind B gooit vooruit, kind A achteruit.
- Kind B gooit met een hoge boog, onderhands, met 1 hand. Kind A rolt de bal door zijn benen naar achter.
- Kind B botst de bal L of R van Kind A. Kind A botst de bal door zijn benen naar achter.
- Kind B slaat de bal naar de grond, L of R van Kind A. Kind A rolt de bal langs dezelfde kant naar achter.

UITBREIDING

De oefening kan herhaald worden of verdergezet worden over het net. De kinderen starten dan op 3 meter van het net.



Specifiek gedeelte



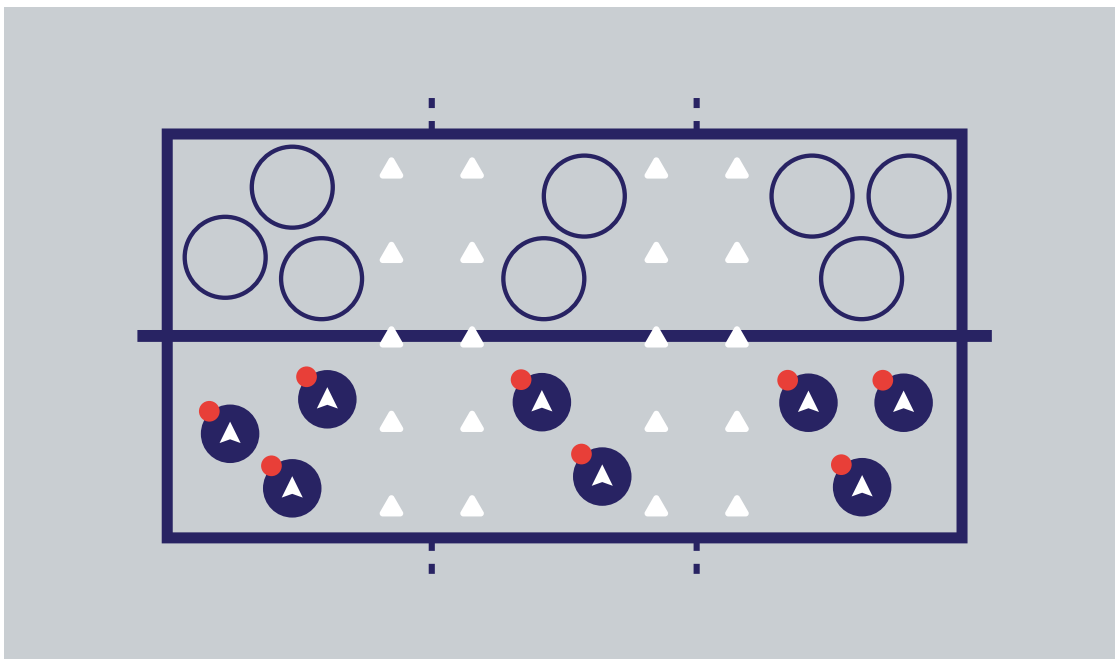
🕒 10 minuten

MATERIAAL

- Een net (of rekker), een volleybal per kind, 1 fietsband of hoepel per kind (indien niet genoeg banden, kan je ook kegels of potjes gebruiken).

RUIMTE

- Een net in de lengte over 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. Bakken met kegels 1 of 2 terugkeerzones af van ongeveer 1,5m breed. De zijkanten zijn ook terugkeerzones. Zo storen de kinderen elkaar niet bij het terugkeren naar hun plaats.
- De kinderen staan allemaal aan dezelfde kant van het net, met een bal in hun handen. Aan de andere kant liggen de banden (of kegels) verspreid over het veld tussen 1,5m en 4m van het net.



UITLEG

De kinderen moeten proberen om zoveel mogelijk te scoren in de fietsbanden (of tegen de kegels).

OPBOUW INDIVIDUEEL

- De kinderen gooien de bal naar de banden. Ze mogen kiezen hoe ze gooien. Dan gaan ze hun bal halen en lopen terug via de terugkeerzone. Indien ze gescoord hebben mogen ze de fietsband waarin ze gescoord hebben verleggen binnen de aanvalzone.
- Idem, maar de kinderen gooien verplicht met 1 hand bovenhands (slagworp).
- Idem, maar de kinderen slaan op de bal. Ze houden de bal in hun ene hand en slaan hem eruit met hun andere hand.

OPBOUW PER 2

(terugkeerzone valt weg en er is nog 1 bal per 2 kinderen)

- Kind A staat aan het net en gooit of slaat de bal over (vrije keuze, individueel differentiëren) naar de banden. Kind B staat aan de overkant op de achterlijn (4m van het net) en vangt de bal van kind A na de bots. Hij rolt de bal onder het net door terug naar A. Samen proberen ze zo snel mogelijk 2x te scoren. Dan wisselen ze van plaats en van functie.
- Kind A staat aan het net en gooit of slaat (vrije keuze, individueel differentiëren) de bal zo kort mogelijk over het net. Kind B staat aan de overkant in het veld en heeft de band vast. Hij verplaatst de band zodat de tweede bots in de band is. Hij vangt dan de bal en loopt onder het net door. Kind A loopt ook meteen onder het net door en neemt nu de plaats van kind B in aan de band. Ze wisselen dus elke actie van functie.
- idem, maar nu proberen om eerste bots van de bal in de hoepel te laten botsen.



Spelvormen

🕒 12 minuten

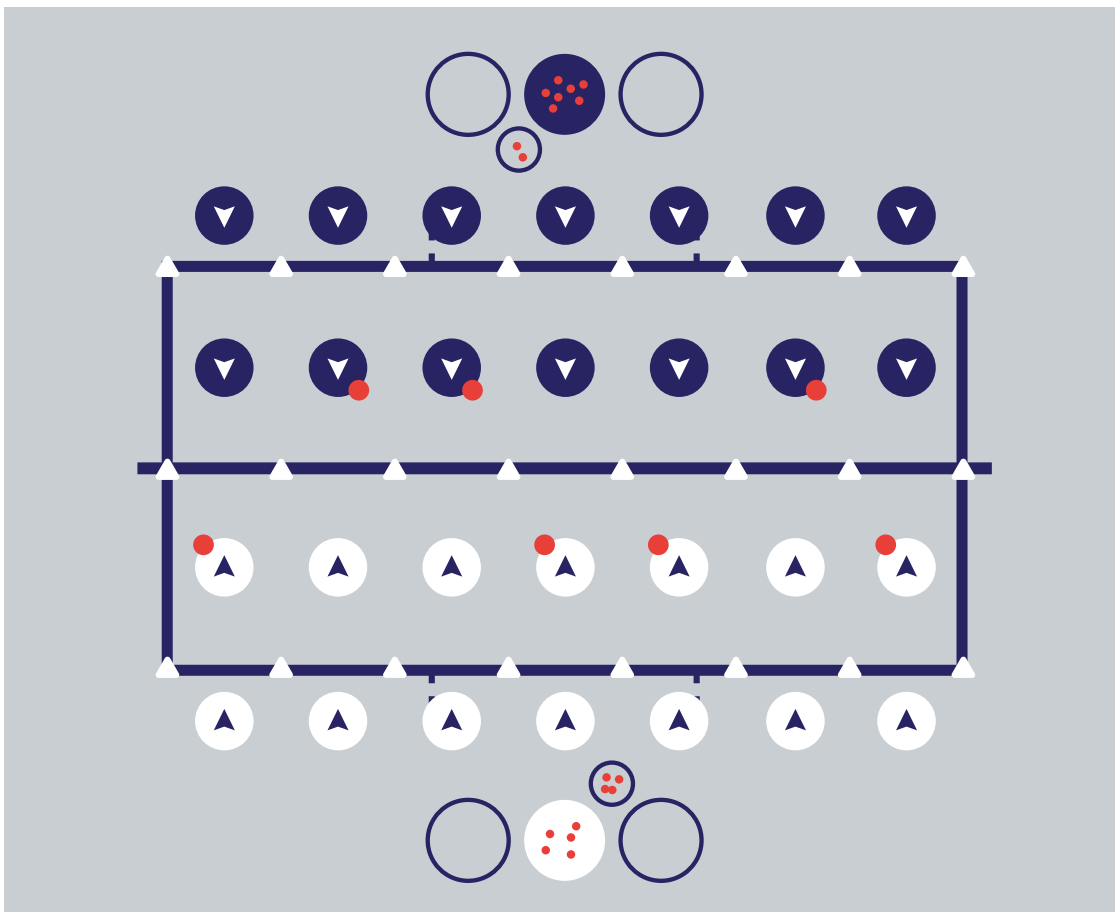


MATERIAAL

- Een net (of rekker), een volleybal per 2 kinderen, kegels of potjes, 4 fietsbanden (of hoepels), 2 bakken (of stuk plint of matje of hoepel, ...), tennisballen (of pittenzakjes of potjes of ...)

RUIMTE

- Baken veldjes af met kegels van ongeveer 2m breed en 4m lang. Bij voorkeur is er ook nog voldoende ruimte achter het veldje. Hang het net laag, zodat de kinderen er makkelijk over kunnen slaan. Aan elke kant van het net staan 2 kinderen, eentje in het veld en eentje achter het veld.
- Aan elke kant van het net, buiten het veld en op een centrale plaats, staat een bak (= de puntenbak) met de tennisballen en de twee fietsbanden ernaast.
- Indien je geen bak hebt kan je gebruik maken van een hoepel, matje, een stukje plint, ...
- In plaats van de tennisballen kan je ook pittenzakjes of potjes, ... gebruiken.



UITLEG

Alle kinderen aan de ene kant van het net zitten in team A, alle kinderen aan de andere kant van het net zitten in team B.

- De twee kinderen in het veld spelen tegen elkaar en de twee reserves achter het veld spelen tegen elkaar. Elk duo heeft een bal.
- De kinderen in het veld spelen hun punt uit, daarna nemen de reserves meteen hun plaats in en spelen deze hun punt uit. Als het punt gespeeld is lopen beide kinderen naar hun puntenbak.
- Het kind dat **gewonnen** heeft legt een punt (= een tennisbal) in zijn puntenbak.
- Het kind dat **verloren** heeft kruipt door een fietsband die naast zijn puntenbak ligt.
- Daarna keren beide kinderen zo snel mogelijk terug naar hun veldje en wachten daar aan de achterlijn tot het wedstrijdje van hun teamgenoot gedaan is.

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 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 elleboog
- Extra uitdaging: de bal mag niet botsen! Dan is er ook geen na-actie.

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



Afsluiter

🕒 3 minuten



PRAATJE

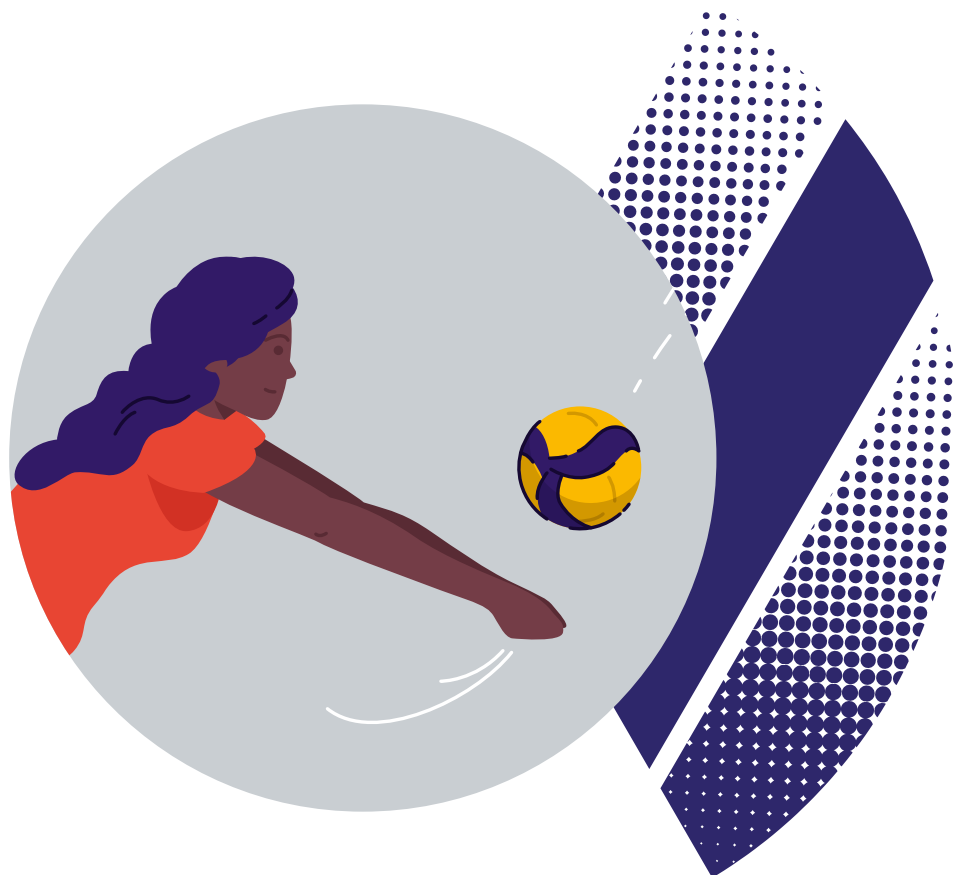
Vraag aan de kinderen wat ze geleerd hebben en of ze het leuk vonden. Herhaal nog eens van welke club je bent en wanneer ze kunnen komen meetrainen bij jullie.

PLAATJE

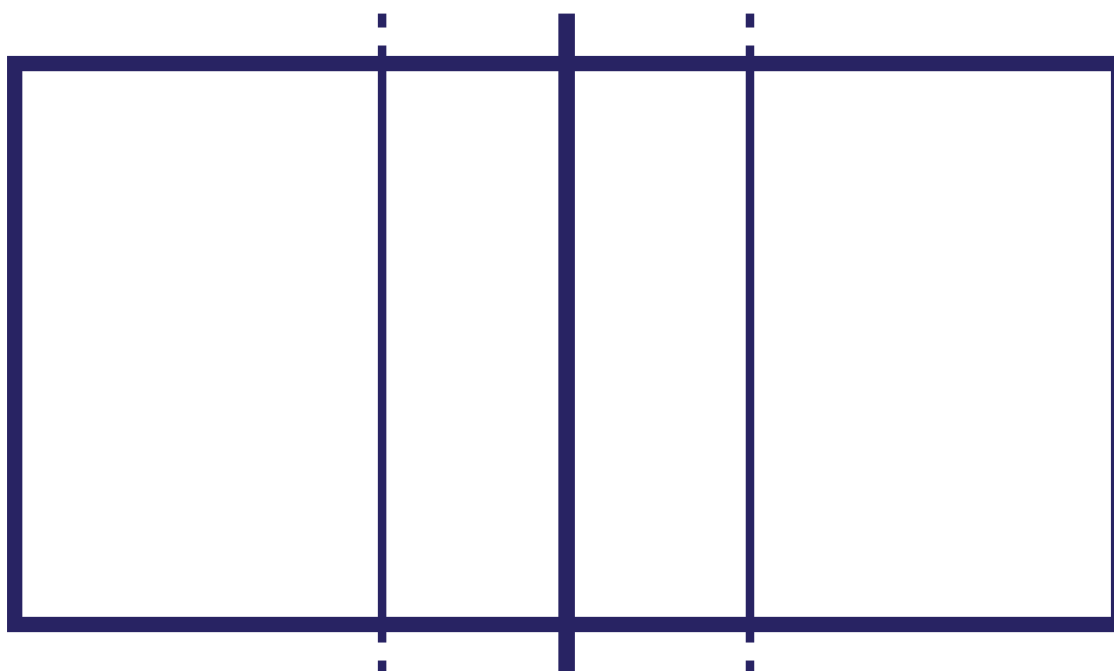
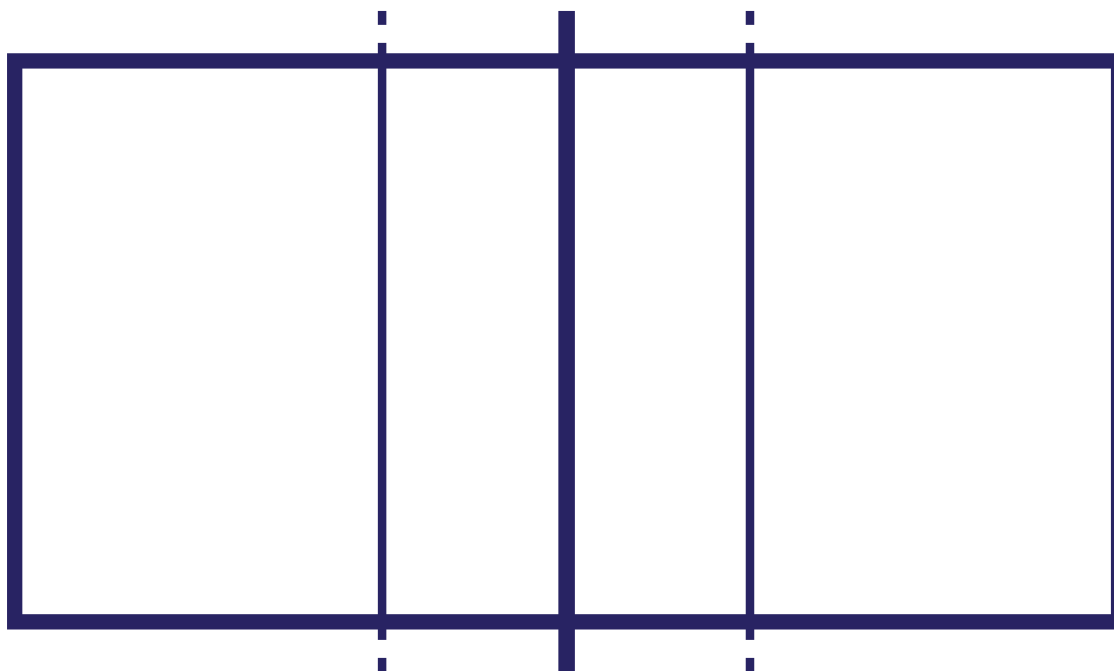
Geef een flyer mee met alle info over de club, mogelijke trainingsmomenten en eventueel een smashvolley toernooi waaraan ze kunnen deelnemen.

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.