



# **Volley @School**

# Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



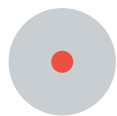
Speler — team A



Speler — team B



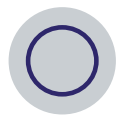
Speler met bal



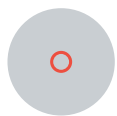
Volleybal



Kegels/potjes



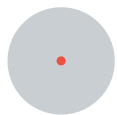
Hoepel/fietsband



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 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

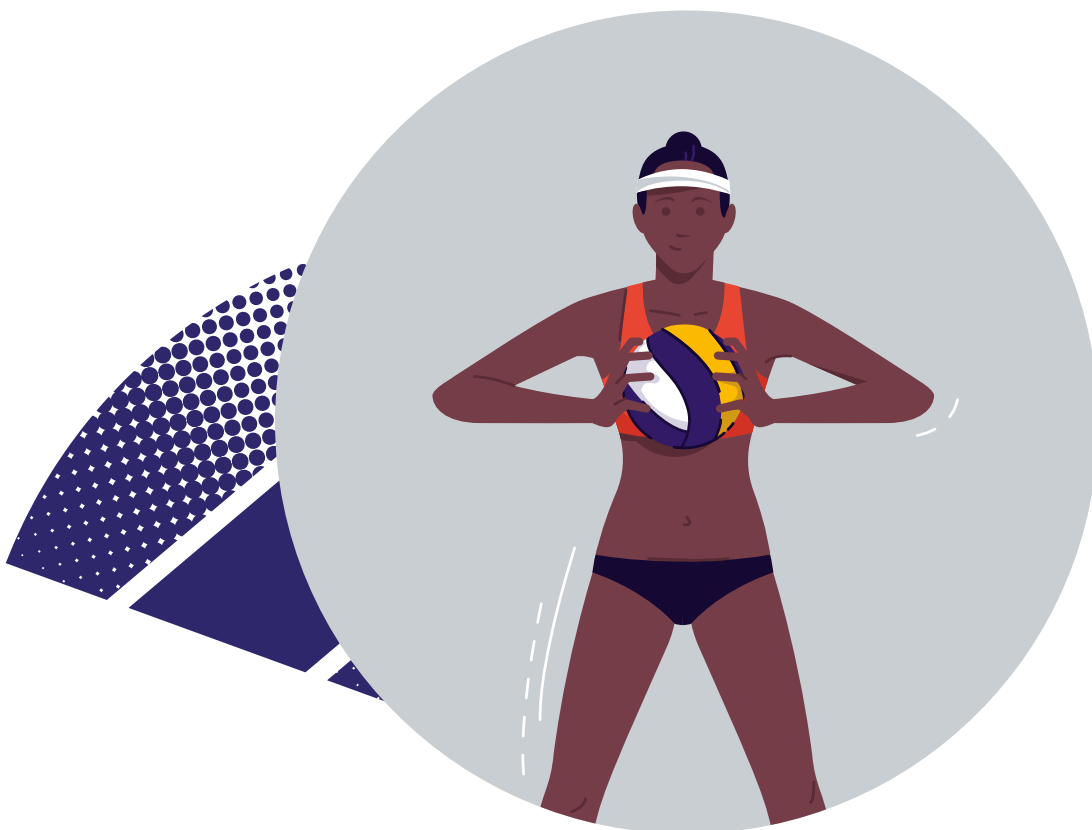


## VOORSTELLING

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



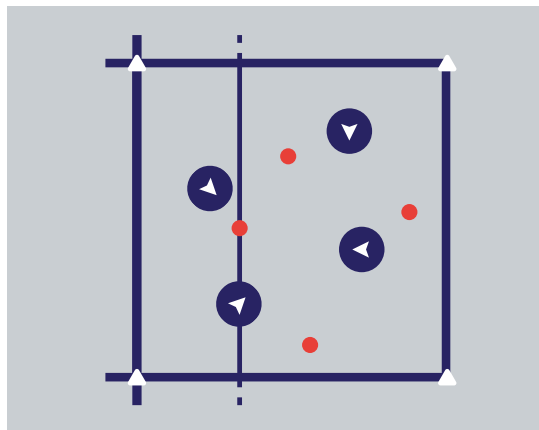
🕒 8 minuten

## MATERIAAL

- 4 kegels, per 4 kinderen een zachte bal.

## RUIMTE

- Baken met de kegels een (klein!) terrein af waar de kinderen binnen moeten blijven, gebruik bijvoorbeeld een half volleybalveld.
- Indien het spel vlot verloopt, kan je het terrein wat groter maken of kan je een bal toevoegen. Indien het spel te traag gaat, maak je het terrein best nog wat kleiner of kan je een bal wegnemen.



## UITLEG

Dit is een tikspel waarbij iedereen tikker is en iedereen getikt kan worden.

Alle kinderen starten binnen het afgebakende terrein, samen met de zachte ballen. Op signaal van de lesgever start het spel en mogen de kinderen de ballen pakken. Volgende regels gelden:

- Iedereen mag een bal pakken, maar geen twee ballen tegelijkertijd
- Je probeert anderen te tikken door hen onderhands aan te gooien met de bal (bowlingworp)
- Je mag enkel mikken naar de benen en de voeten
- Als je getikt bent moet je ter plaatse gaan zitten
- Als je neerzit en je kan de enkels tikken van iemand dat rondloopt, ben je terug vrij en moet die persoon dat je getikt hebt gaan zitten
- Als je neerzit en je kan een bal pakken, dan is iedereen vrij en roep je luid "iedereen vrij"

# Specifiek gedeelte



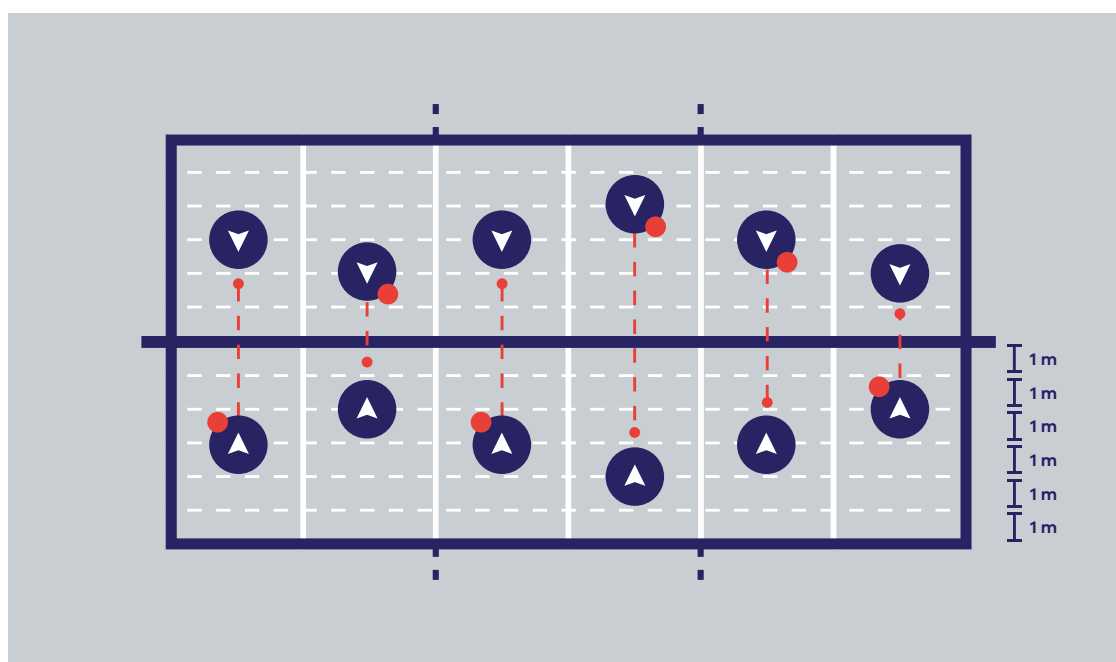
🕒 10 minuten

## MATERIAAL

- Een net (of rekker), een volleybal per 2 kinderen, eventueel kegels of potjes

## 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. De kinderen staan tegenover hun partner aan het net.
- Van aan het net tot de achterlijn zouden er 6 (denkbeeldige) lijnen moeten liggen (=ongeveer elke meter een lijn). Dit kan met potjes of kegels aangegeven worden indien er in de zaal niet voldoende lijnen aanwezig zijn.



Opdrachten 1 met 1 voor opbouw naar slag en SmashVolley spelvorm. Om het uitdagend te maken kan je hier een wedstrijdje van maken.

**OEFENING 1**

- Beide kinderen starten tegenover elkaar op de lijn het kortste bij het net.
- Eén van hen start met een bal en gooit de bal over het net naar de partner, deze vangt de bal en gooit hem terug naar zijn partner.
- Als beiden de bal gevangen hebben ter hoogte van hun lijn en zonder dat deze gevallen is, mogen ze allebei een lijn achteruit. Lukt het niet, moeten ze blijven staan. Zo proberen ze op de achterlijn te geraken.
- Eens ze op de achterlijn staan en de bal daar hebben kunnen vangen, start de volgende opdracht: de bal over het net gooien en vangen na 1 bots (ter hoogte van de lijn waar je staat). Indien dat lukt mogen beide kinderen een lijn vooruit, tot ze terug aan de startlijn zijn.

**OEFENING 2**

- Kind A staat aan het net, kind B op ongeveer 4m van het net. Kind A gooit de bal met 2 handen bovenhands over het net, gaat zijn achterlijn (op ongeveer 4m van het net) tikken en loopt terug naar het net. Kind B vangt de bal en rolt hem onder het net terug naar kind A. Kind B vangt de bal achtereenvolgens:
  - Na 1 bots
  - Rechtstreeks
  - Boven het hoofd (na 1 bots of rechtstreeks, dit is een vrije keuze)
  - Tussen de benen (na 1 bots of rechtstreeks, dit is een vrije keuze)
- Laat ze elke variant ongeveer 3x doen.
- A en B wisselen nu van functie, zodat kind B nu de bal gooit en kind A vangt met dezelfde opdrachten.
- Vervolgens wisselen A en B opnieuw en de oefening wordt herhaald, maar A moet nu met 1 hand gooien. Daarna is het de beurt aan B om met 1 hand te gooien.
- Ten slotte is het opnieuw de beurt aan A. De oefening wordt weer herhaald, maar A moet nu op de bal slaan in plaats van gooien. B moet de bal steeds na 1 of 2 botsen vangen. Laat ze dit ongeveer 8x elk doen.

**De opbouw voor de gooier (telkens 8 herhalingen) ziet er dus als volgt uit:**

- Gooien met 2 handen
- Gooien met 1 hand
- Slaan op de bal

Als lesgever zeg je bij elke actie wat de kinderen moeten doen en geef je niet meteen alle uitbreidingen. Ze gaan dus allemaal tegelijk vooruit. Indien een oefening toch te moeilijk is voor sommigen, laat je ze gewoon de vorige stap herhalen.





# Spelvormen

🕒 12 minuten

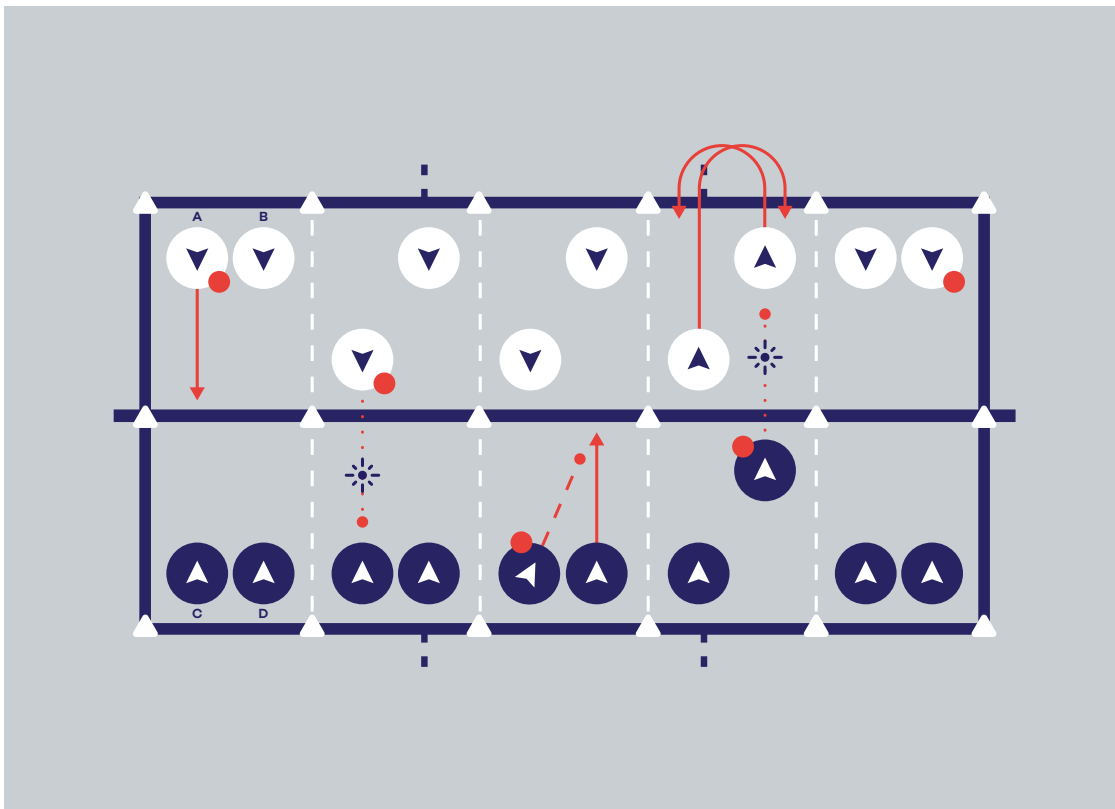


## MATERIAAL

- Een net (of rekker), een volleybal per 4 kinderen, kegels of potjes

## 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 in 2 contacten, met na-actie, zodat de kinderen telkens terug achter in hun veld gaan staan.

- Kind A loopt met de bal naar het net en slaat de bal uit de hand over het net, richting de grond. De bal moet 1x botsen.
- Na 1 bots, vangt kind C of D de bal, de andere loopt naar het net, krijgt de bal van de vanger en speelt de bal terug over op dezelfde manier, met een slag.
- 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.

## UITBREIDINGEN

Naar 3 contacten gaan.

- Als kind C de bal vangt, loopt kind D naar het net en krijgt daar de bal dat kind C aangooit. Hij geeft een pas aan kind C door de bal met twee handen evenwijdig met het net in de lucht te gooien. Kind C vangt de bal en slaat deze over het net. Als extra uitbreiding kan kind C de bal ook meteen overslaan. De na-actie blijft hetzelfde.

Uitbreidingen voor het overspelen van de bal

- Bal opgooien en slaan
- Starten vanuit onderhandse opslag (indien geoefend tijdens het specifiek gedeelte)

## AFDALINGEN

- Bal gooien in plaats van slaan
- 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.



# Aantekeningen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

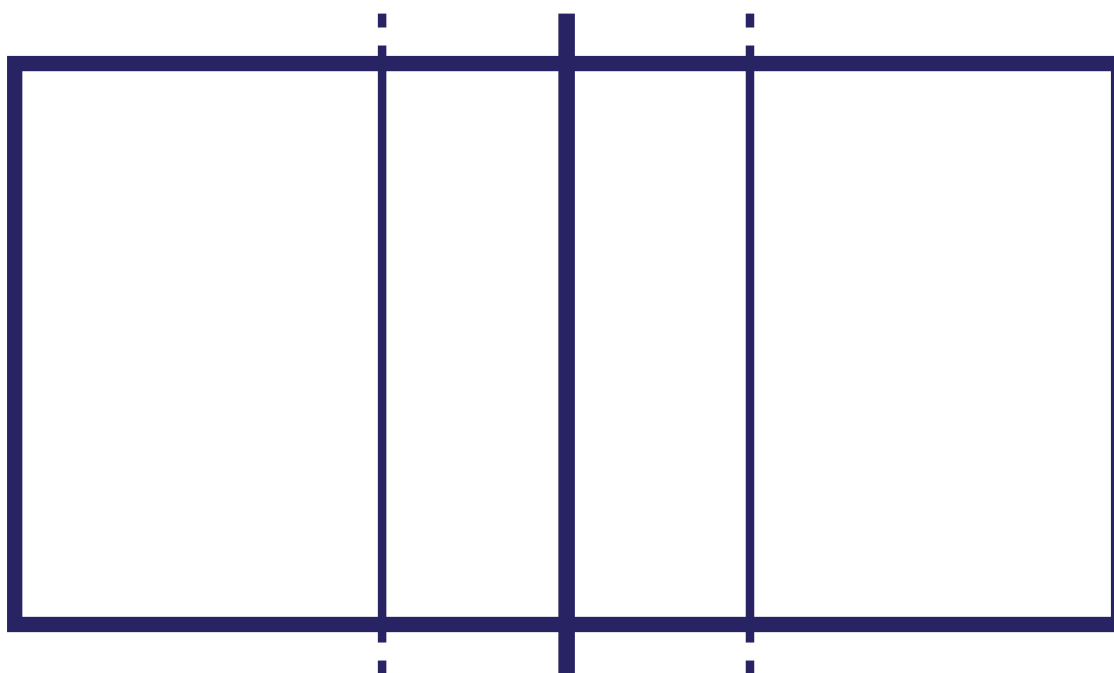
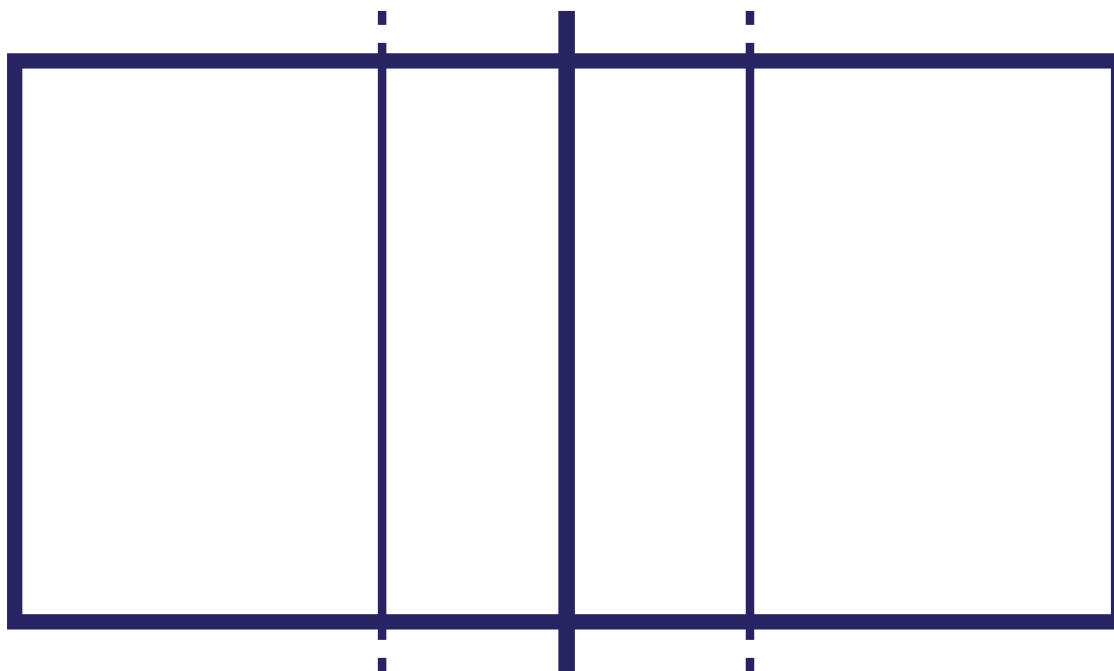
---

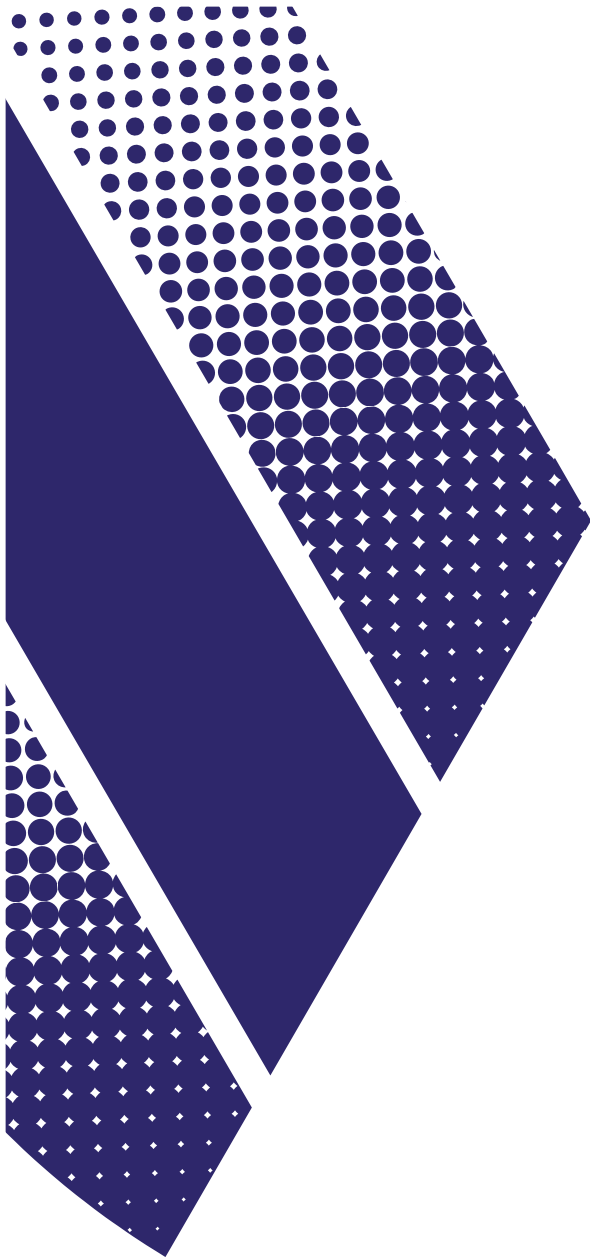
---

---

---

# Veldjes





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