

# SPELENDERWIJS VOLLEYBAL



## 1 TEGEN 1

35 lessen en trainingen

een volleybalgids voor trainers, leerkrachten en studenten LO  
oefenstof voor beginnende en gevorderde spelers en leerlingen

Jos Rutten



# INHOUD EN OPBOUW VAN DE TRAININGEN

## 1 INHOUD

In het praktijkgedeelte van dit boek worden er 35 lessen of trainingen volleybal aangeboden met volgende thema's:

- 4 trainingen met als thema: **VANGEN EN WERPEN**
- 11 trainingen met als thema: **TOETS**
- 10 trainingen met als thema: **ONDERARMS**
- 10 trainingen met als thema: **SLAAN**



Elk training situeert zich in een van de vijf spelniveaus van de spelgroep 1 tegen 1 en alle trainingen stijgen niveaugericht. Zo start de eerste training van het thema toets in niveau 1B en eindigt de reeks met 2 trainingsvoorbeelden in niveau 1E. Dit boek biedt veel oefenstof aan en menig voorbeeldtraining kan in de praktijk best verdeeld worden over meer dan 1 les of training.

1-1



De aangeboden trainingen dienen als voorbeelden of als een gids beschouwd te worden waaruit de leerkracht of trainer oefeningen en ideeën kan putten om vervolgens zelf volleybaltrainingen op te stellen. Die zullen aangepast moeten zijn aan de plaatselijke situatie en rekening houden met het gekozen thema, de samenstelling van de groep, de leeftijd van de kinderen, de aanwezige niveaus, de heterogene samenstelling van de groep enz. Oefeningen zijn middelen om te ontwikkelen...

Meestal zal het nodig zijn om tijdens de training zelf nog aanpassingen te doen want er is steeds een interactie tussen de leerkracht of de trainer, de groep en de wijze waarop de oefeningen verlopen.

## 2 OPBOUWEND CONCEPT



Elke aangeboden training is uitgewerkt volgens het opbouwend model rond 1 of 2 thema's van de gekozen techniek. Zowel het algemeen als het specifiek gedeelte vertrekt van een eenvoudige oefening of uitgangssituatie die, door een progressief aanbod van technische en tactische elementen, uiteindelijk uitmondt in een complexere eindsituatie. Naarmate de training vordert worden er meer acties, meer spelers, meer opties, meer taken enz. toegevoegd. De training verloopt van gemakkelijk naar moeilijker, van gesloten naar open, van individueel oefenen naar oefenen met een partner of groep, van eenvoudig naar meer complex enz.

Vermits alle oefeningen verband houden met een thema, logisch en stapsgewijs zijn opgebouwd en gelinkt zijn aan elkaar, geeft deze aanpak de spelers of leerlingen de kans om de opdrachten sneller te begrijpen maar zullen ze ook efficiënt leren en sneller progressie maken....

Dit leidt tot meer succesbeleving en dus tot meer voldoening, meer motivatie en meer plezier voor alle betrokkenen.



# DIFFERENTIATIE



## 1 AANGEPASTE OEFENSTOF

Iedereen die les of training geeft kent het wel: het onvermijdelijke probleem van niveauverschillen tussen de spelers of de leerlingen. Die verschillen kunnen zich niet alleen uiten op het vlak van vaardigheid maar ook op het vlak van inzet, motivatie, ontwikkelingstempo, fysieke conditie, mentale voorstelling enz.

Iedere betrokkene wil plezier en voldoening beleven aan de volleyballes of training. Spelers en leerlingen vragen er naar en trainers en leerkrachten willen het aanbieden.

Wat betreft oefenstof moet een training of les aan een aantal voorwaarden voldoen zoals:




- de oefenstof moet op maat zijn van het kind
  - de uitdaging van de oefening en de kans op slagen moet in balans zijn; dan ontstaat er 'flow ervaring': het goede gevoel dat een speler (en trainer) krijgt als hij tijdens de training ervaart dat hij de opdrachten met succes kan uitvoeren en steeds beter wordt
- de oefenstof moet afwisselend en uitdagend zijn
  - dezelfde oefeningen indrillen en constant herhalen is niet motiverend maar integendeel vervelend; de speler wordt onvoldoende uitgedaagd en dat kan leiden tot probleemgedrag (geen inzet, geen aandacht)

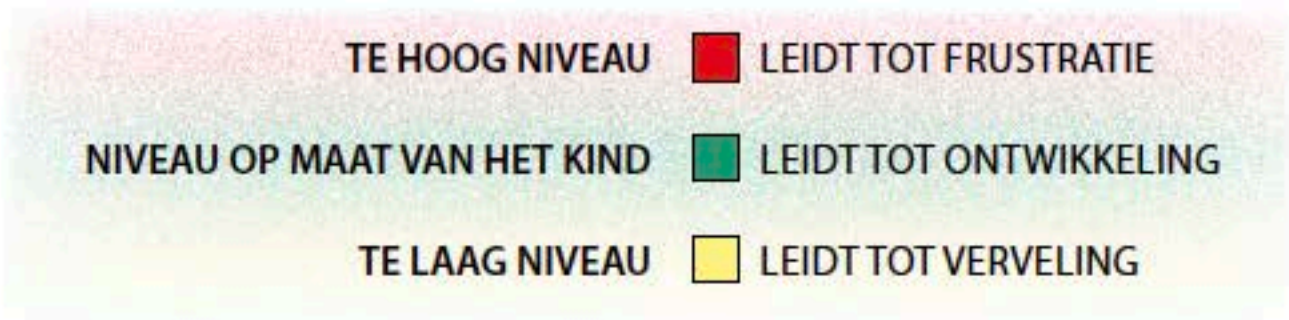
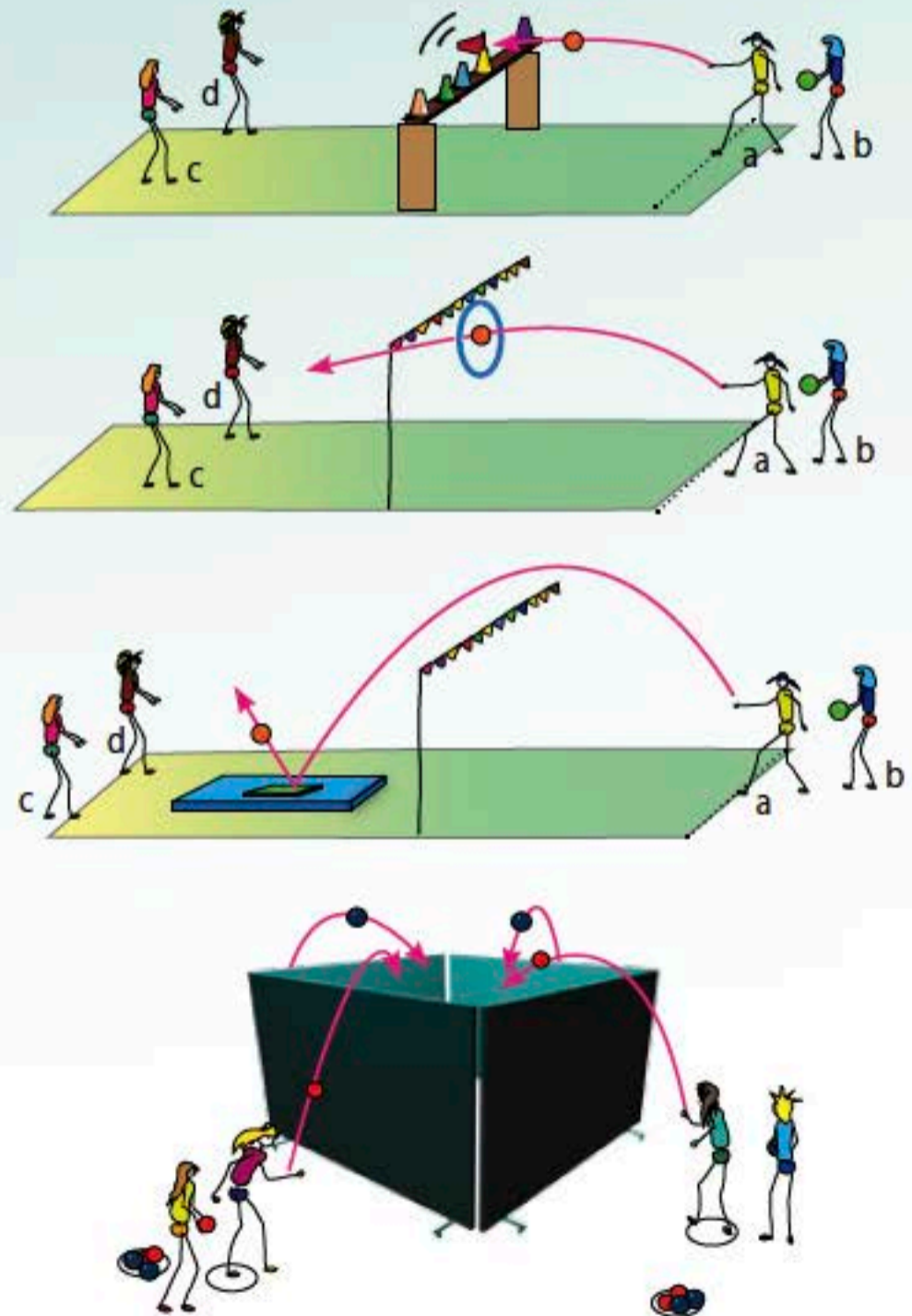
bijvoorbeeld:

- een leerkracht laat de leerlingen 20 minuten onderhands opslaan over het net; ze halen de bal op, voeren weer een onderhandse opslag uit, halen de bal op enz.
- de leerkracht biedt een doorschuifstelsel aan met 3 oefeningen voor de onderhandse opslag: onderhands slaan naar kegels op een verhoogde bank (1 punt per kegel), onderhands slaan naar een opgehangen hoepel (1 punt als de bal door de hoepel vliegt), onderhands slaan over het net naar een grote mat (1 punt) of kleine mat (2 punten); de leerlingen mogen opslaan vanaf verschillende afstanden tot het doel

bovendien biedt de leerkracht nog een opslagspel aan: de leerlingen slaan onderhands op naar een 'huis' gemaakt van 4 schermen; telkens na 4 opslagen wisselt de leerling met zijn partner; welk duo scoort het eerst 20 punten?

- de aangeboden oefenstof moet de spelers en leerlingen laten werken 'on the edge' van hun mogelijkheden

-  als een speler oefeningen aangeboden krijgt die te gemakkelijk zijn dan treedt **verveling** op; de speler zet zich niet in, wordt vervelend, doet geen inspanning meer om de oefening goed uit te voeren enz.
-  als een speler oefeningen aangeboden krijgt die te moeilijk zijn dan treedt **frustratie** op: de speler wordt boos, gaat huilen enz.
-  als een speler oefeningen aangeboden krijgt die overeenkomen met het niveau dan treedt **ontwikkeling** op: de speler zet zich in, heeft plezier, is gemotiveerd, evolueert enz.





# 3 VANGEN en WERPEN

## thema

- vangen en werpen met gebruik van een kegel



## doelen

- balvaardiger vangen en werpen
- vangen in moeilijker context (partner en kegel)
- onderhands en / of bovenhands vangen en werpen
- inschatten balbanen
- tactisch werpen
- ontwikkelen visuele aspecten
- met en tegen elkaar spelen
- communiceren
- bewegingsplezier en spelvreugde beleven
- enz.

## Inhoud

- algemeen gedeelte**
  - balvaardigheid vangen en werpen (bal en kegel)
- specifiek gedeelte**
  - vangen en werpen met gebruik van een kegel
  - spel met en tegen elkaar
- spel gedeelte**
  - 1 spelvorm: vangen en werpen (niveau 1A) met diverse opties

## niveau

2.0<sup>1</sup> 2.0<sup>2</sup> 2.0<sup>3</sup> 2.0<sup>4</sup>  
 1A 1B 1C 1D 1E 2A 2B 2C  
 3.0<sup>1</sup> 3.0<sup>2</sup> 3.0<sup>3</sup> 3.0<sup>4</sup>

**1A** vangen en werpen

## meer info



### 'Jeugdvolleybal'

'Aangepaste spelvormen voor club en school.'  
 E. Rousseaux, J. Rutten, M. Spaenjers.

## doelgroep

- club** • leeftijd 6 7 8 9 10 11 12 13 14
- onderwijs** • graad LO 1° LO 2° LO 3° SO 1° SO 2° ...
- voor oudere spelers of leerlingen met een motorische achterstand
- voor betere spelers of leerlingen die tijdelijk 'af dalen' om bepaalde technische, tactische of fysieke aspecten te verbeteren

## organisatie:

### net



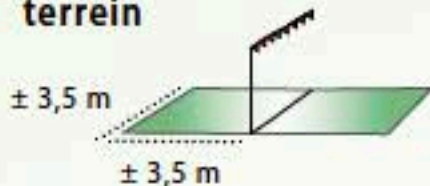
- hoogte van het net (vlaggenlijn, lint,...): ± 2,50 m maar kan aangepast worden (hoger of lager) naargelang de lengte en / of het niveau van de spelers
- eventueel een schuin net of een net op 2 verschillende hoogtes

bijvoorbeeld:



- de grootste spelers oefenen aan de hoge kant van het net
- de betere spelers oefenen aan het lagere net (snellere balbaaninschatting)
- enz.

### terrein



- grootte half terrein: ± 3,5 m breed en ± 3,5 m diep maar kan aangepast worden (groter of kleiner) naargelang het niveau van de spelers
- eventueel een verschillende terreingrootte aan weerszijden van het net: een betere speler speelt op een grotere terreinhelft

### materiaal



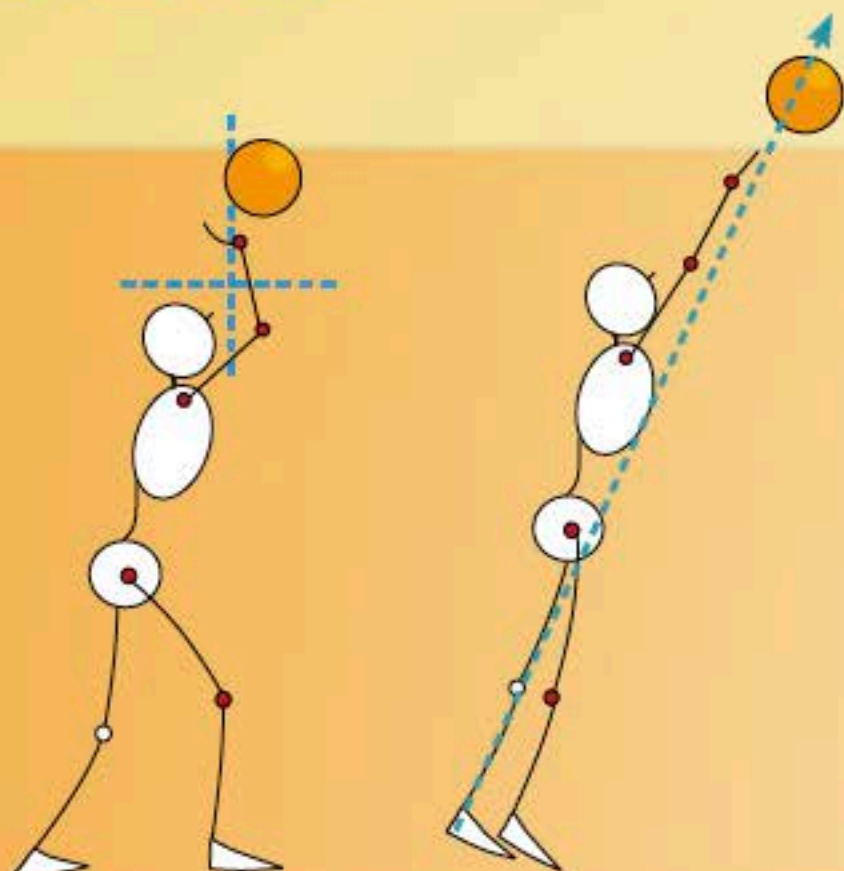
- 1 bal per 2 spelers; betere spelers spelen met een volleybal, anderen met een lichtere bal (bijvoorbeeld een starter of softbal)



- 4 kegels per terrein

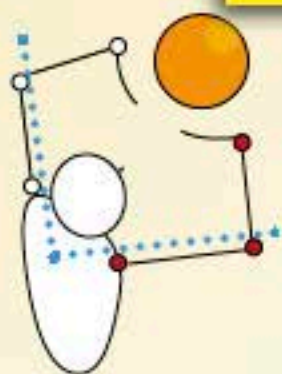
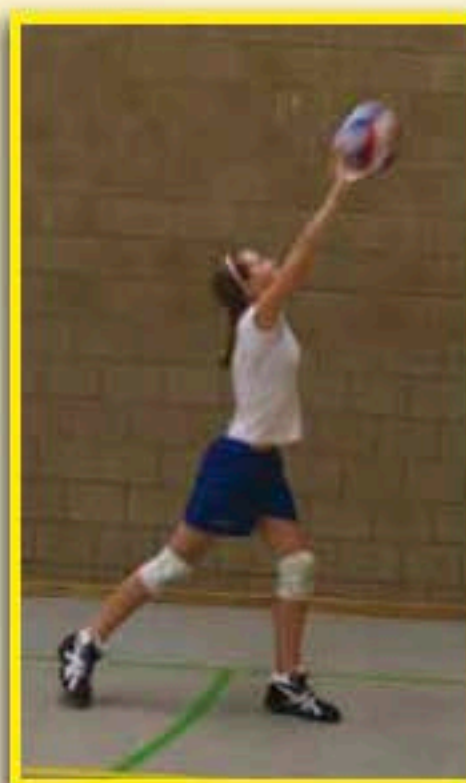
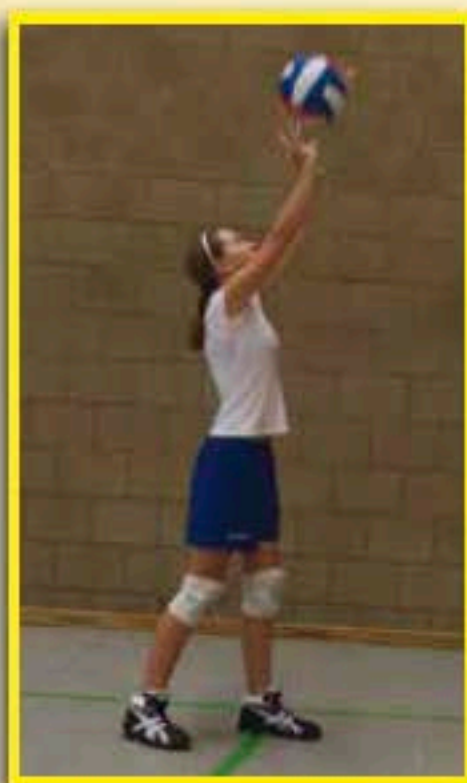




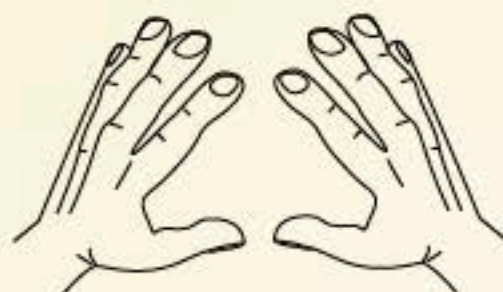


## Techniekbeschrijving en bewegingsverloop

- lichaam achter-onder de bal
- kleine spreidstand zijwaarts-voorwaarts
- balcontact voor en boven het hoofd
- handen in komvorm
- duimen en wijsvingers vormen een driehoek ('venster')
- uitstrekking van de onderste en bovenste ledematen
- verplaatsing van het lichaamscentrum voorwaarts-opwaarts
- armen evenwijdig en gestrekt
- enz.



hoek 90°



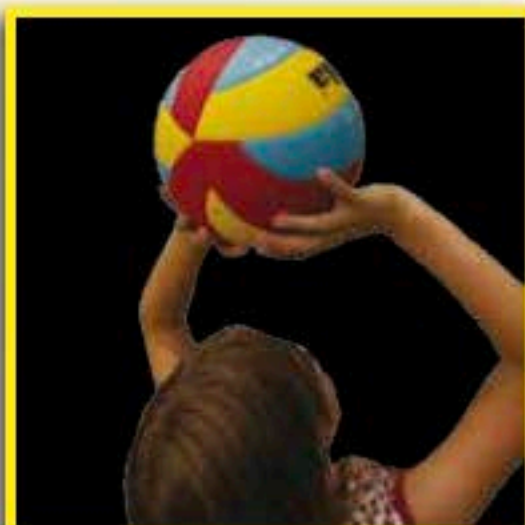
handen in komvorm



contact met de bal



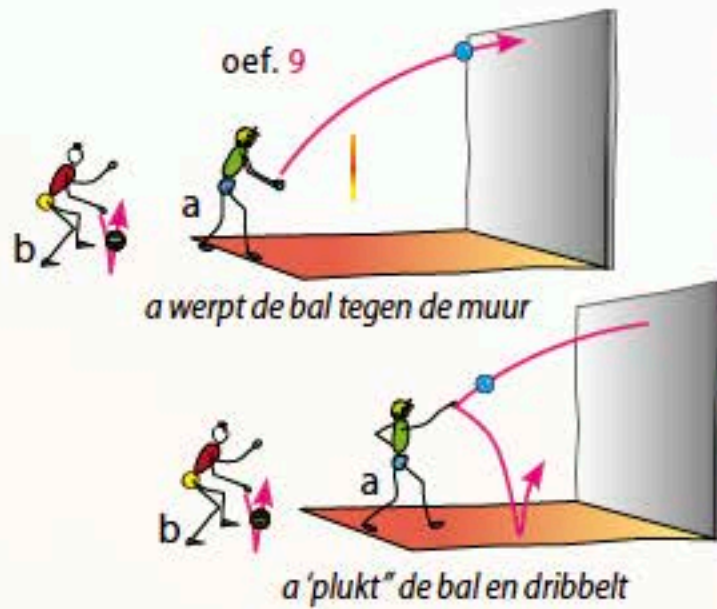
kijken door het venster







bal 'plukken'



**8 wedstrijdvorm:** idem als oefening 7; oefening 4 maal uitvoeren; welk duo wint?

**9 speler b** dribbelt de bal; speler a werpt de bal hard onderhands tegen de muur, 'plukt' de bal (voor de bots) met de rechterhand uit de lucht en dribbelt dan met de rechterhand naar de muur en met de linkerhand terug; hij sluit aan achter speler b die de oefening start

het 'plukken' gebeurt afwisselend met rechterhand en linkerhand

**10 wedstrijdvorm:** idem als oefening 9; elke speler voert de oefening 4 maal uit; welk duo wint?

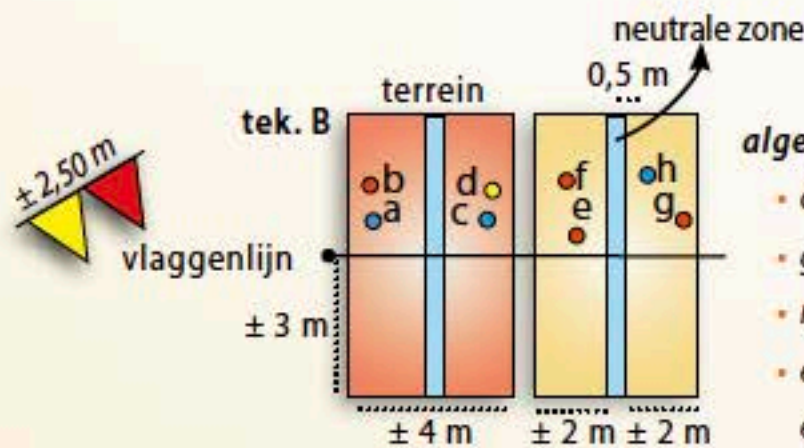
**11 speler a** werpt de bal onderhands tegen de muur en dribbelt dan de bal van speler b die de bal van speler a 'plukt' (voor de bots) en heen en terug naar de muur dribbelt; beurtelings uitvoeren

**12 wedstrijdvorm:** idem als oefening 10; oefening 4 maal uitvoeren; welk duo wint?

## 2 specifiek gedeelte



neutrale zone

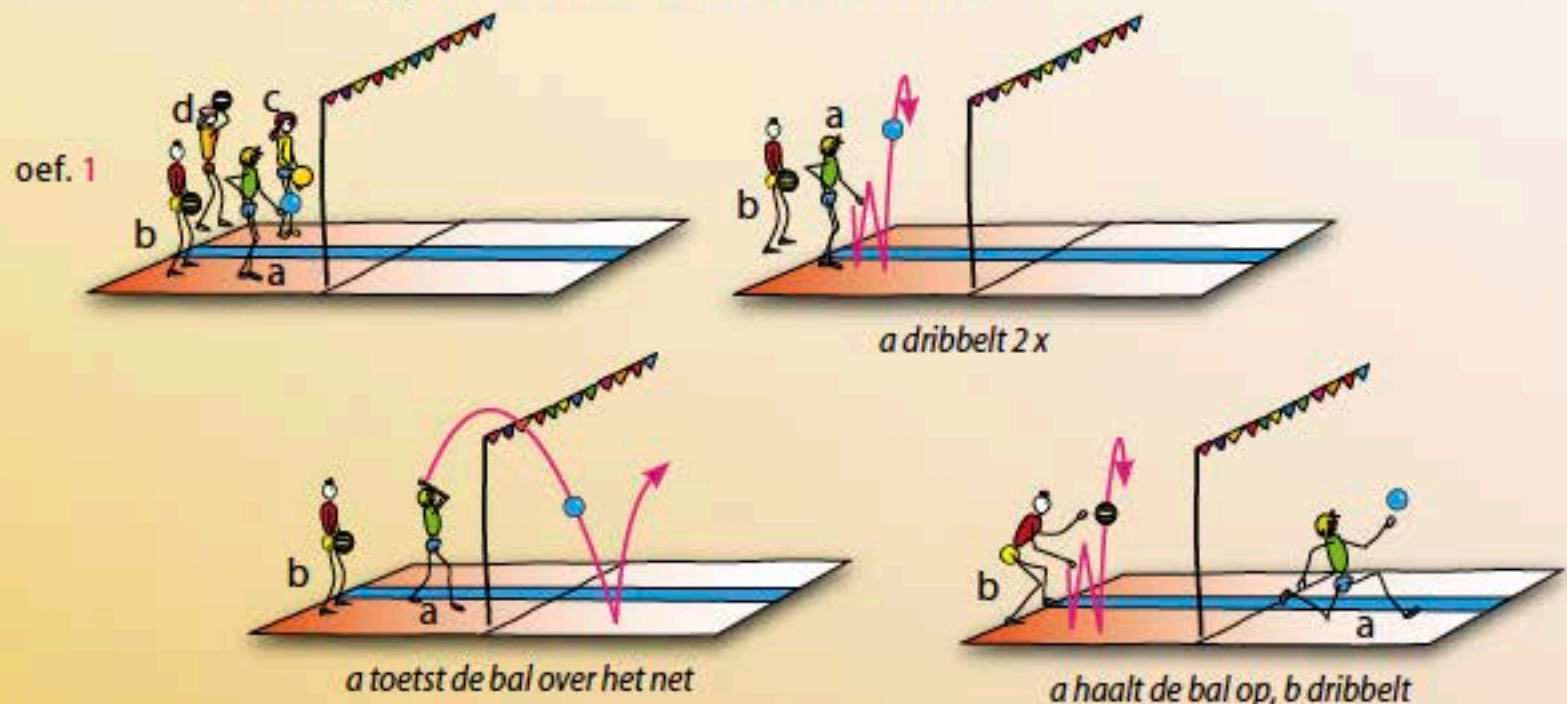


**algemene organisatie** (zie tekening B)

- diverse oefenterreinen naast elkaar
- grootte half terrein: ± 4 m breed en ± 3 m diep
- nethoogte (vlaggenlijn, lint): ± 2,50 m
- een neutrale zone verdeelt elke terreinhelft in een linker- en rechterzone
- 1 goed stuitende bal per speler
- groepen van 4 spelers per terrein

**1 organisatie** (zie tekening)

- per 2, elk met een goed stuitende bal
- speler a dribbelt de bal 2 maal; bij de tweede dribbel duwt hij de bal harder tegen de grond zodat de bal terugkaatst tot boven het hoofd; speler a toetst de bal (boven de ooglijn) over het net, loopt de bal na en vangt de bal na maximum 1 bots; hij dribbelt terug en sluit aan achter speler b die ondertussen de oefening uitvoert
- spelers c en d voeren de oefening uit in de andere zone van het terrein beurtelings dribbelen met linkerhand en rechterhand



een neutrale zone

- 2 bestaande evenwijdige lijnen
- lijnen geplakt met tape
- krijtlijnen
- een stuk tapijt
- een bank
- enz.



een neutrale zone

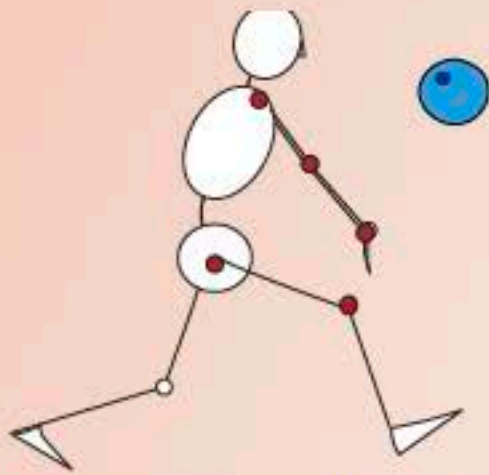
- kinderen hebben vaak de neiging om rechtdoor over het net te spelen
- een neutrale zone moedigt de kinderen aan om links en rechts over het net te spelen

1 - 1 toets (1C)

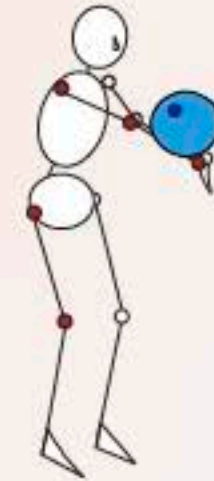




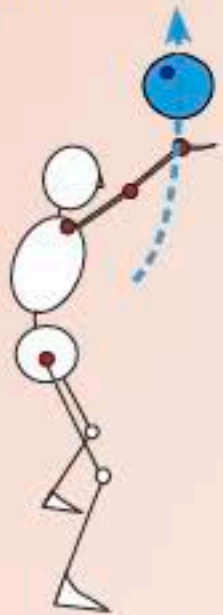
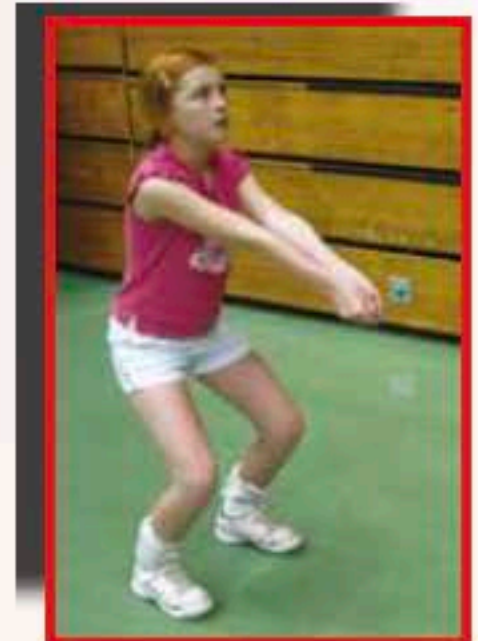
# Voorkomende fouten



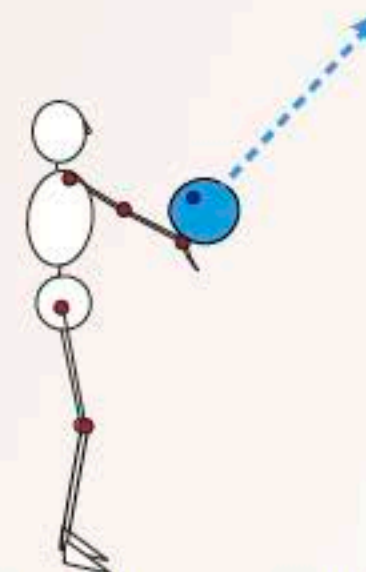
lopen met de handen vast



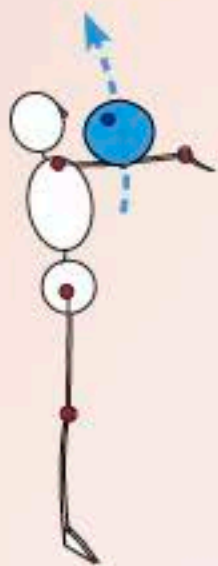
geen spreidstand zijwaarts



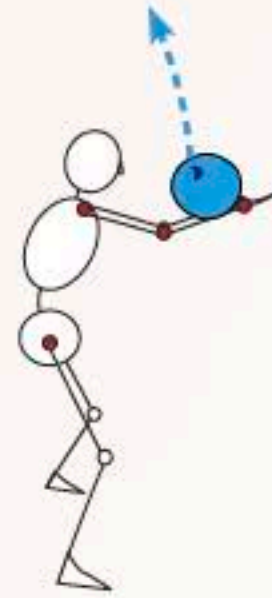
slaan tegen de bal



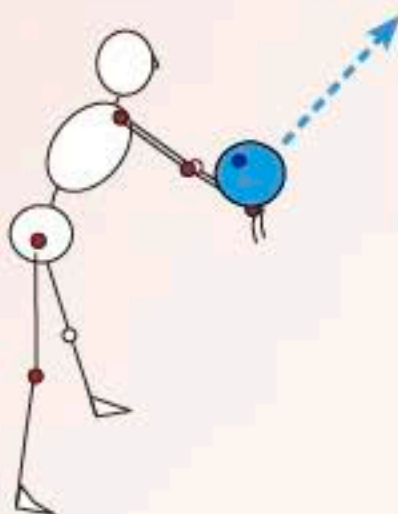
bal spelen op het polsgewricht



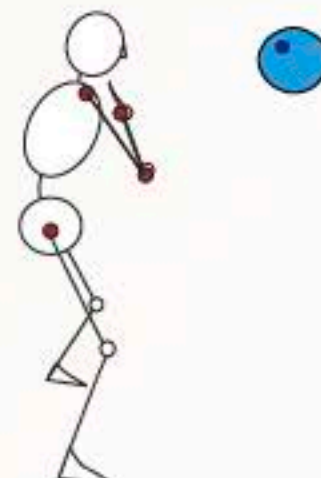
bal te hoog op het lichaam



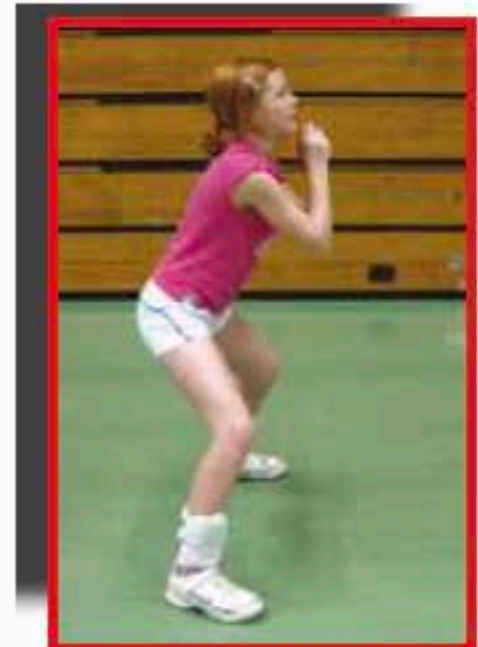
spelen met gebogen armen



geen beenbuiging



'knipmes'





## 3 spel gedeelte

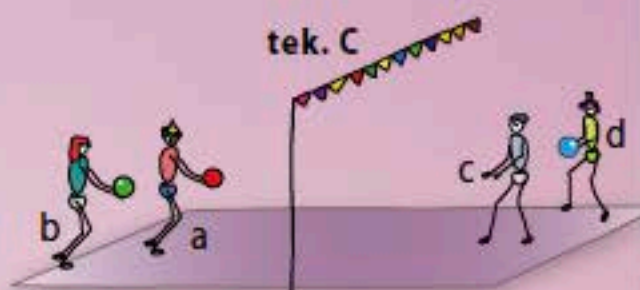


Boek: 'Jeugdvolleybal'

### spelvorm 1

**algemene organisatie** (zie tekening C)

- grootte half terrein:  $\pm 3,5$  m breed en  $\pm 3,5$  m diep
- nethoogte (vlaggenlijn, lint):  $\pm 2,50$  m
- 3 ballen (1 volleybal of softbal en 2 extra ballen)
- spelers a en b tegenover spelers c en d; alle spelers staan in het terrein



### opslag

- de bal opwerpen en direct onderarms over het net spelen

### tijdens

- de 2 spelers van elke duo spelen beurtelings de (rode) bal over het net
- de bal van de tegenspeler direct onderarms terugspelen of na 1 of 2 onderarmse controles

### na-actie

- na-actie: de extra bal overnemen van de partner

### organisatie

- iedereen speelt met en tegen iedereen

### spelvorm 2

**algemene organisatie** (zie tekening D)

- speler a staat tegenover speler c in het terrein; spelers b staat naast het terrein met een extra bal (blauwe bal), speler d staat naast het terrein en is 'scheidsrechter'
- 2 ballen: 1 volleybal of softbal en 1 extra bal

### tijdens

- spelers a en c spelen een wedstrijd onderarms tegen elkaar; afhankelijk van het signaal van speler b spelen zij direct onderarms over het net of na 1 of 2 onderarmse controles
- speler b heeft 3 opties:
  - hij legt de extra bal **op de grond**: spelers a en b spelen onderarms over het net na 1 of 2 onderarmse controles
  - hij **dribbelt** de bal: spelers a en b spelen direct onderarms
  - hij houdt de bal **in de handen**: spelers a en b hebben de keuze van onderarms spelen: direct of na 1 of 2 onderarmse controles

### na-actie

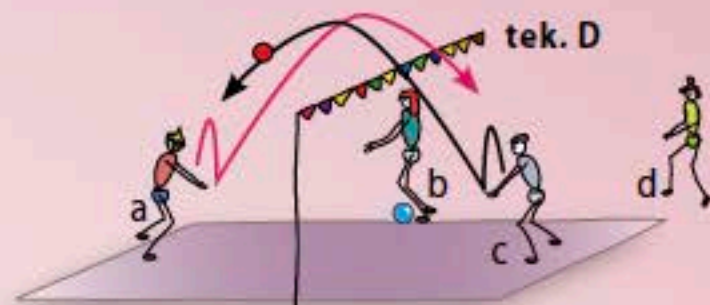
- er is geen na-actie

### organisatie

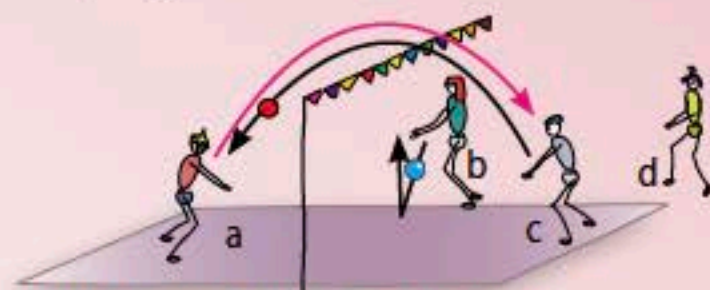
- een speler die een fout maakt wordt vervangen

### coaching

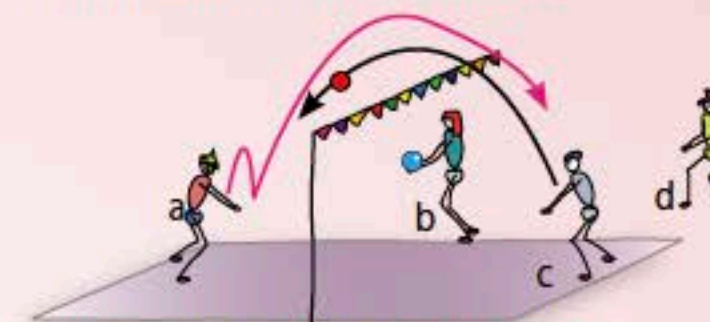
- staat de partner niet in de weg (spelvorm 1)?
- wordt er tactisch over het net gespeeld (bijvoorbeeld naar de speler met de extra bal)?
- wordt er soms 'buiten de technische regels' onderarms gespeeld (naast het lichaam, boven of onder heuphoogte enz.)?
- verandert de speler met de extra bal regelmatig van optie (spelvorm 2)?
- neemt de speler de taak van scheidsrechter ernstig op (spelvorm 2)?
- is het terrein niet te groot of het net te laag?
- enz.



blauwe bal op de grond = controle onderarms en onderarms



b dribbelt blauwe bal = direct onderarms



b houdt blauwe bal in handen = 2 opties mogelijk



1 - 1 onderarms (1E)



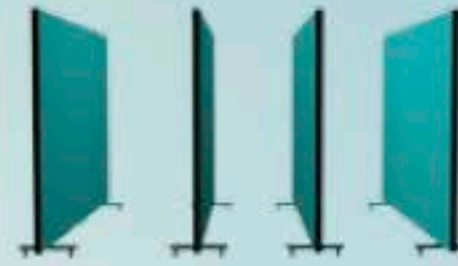
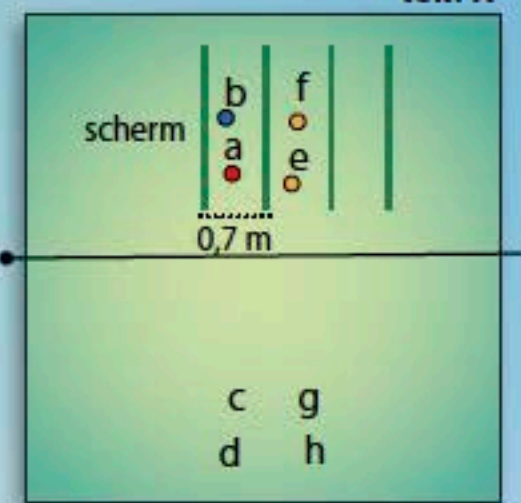
## 2 specifiek gedeelte

algemene organisatie (zie tekening A)

- er staan enkele schermen naast elkaar op  $\pm 0,7$  m afstand
- nethoogte (vlaggenlijn, lint):  $\pm 2,50$  m
- 2 fietsbanden per groep
- 2 ballen per groep (starter, softbal, volleybal)
- groepen van 4 spelers



vlaggenlijn



in plaats van schermen kunnen er ook matten recht op geplaatst worden (bijvoorbeeld tegen stoelen)



1 organisatie (zie tekening)

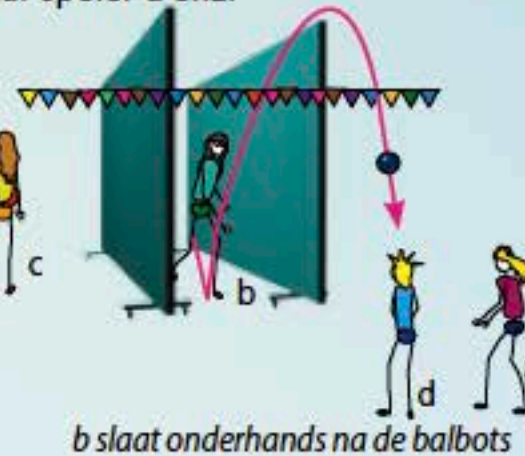
- spelers a en b staan met een bal tussen 2 schermen; spelers c en d staan aan de overzijde van het net zonder bal
- speler a laat de bal 1 maal botsen en slaat onderhands over het net; speler c vangt de bal; beide spelers lopen over; speler b slaat onderhands na de bots over het net naar speler d enz.



a laat de bal botsen

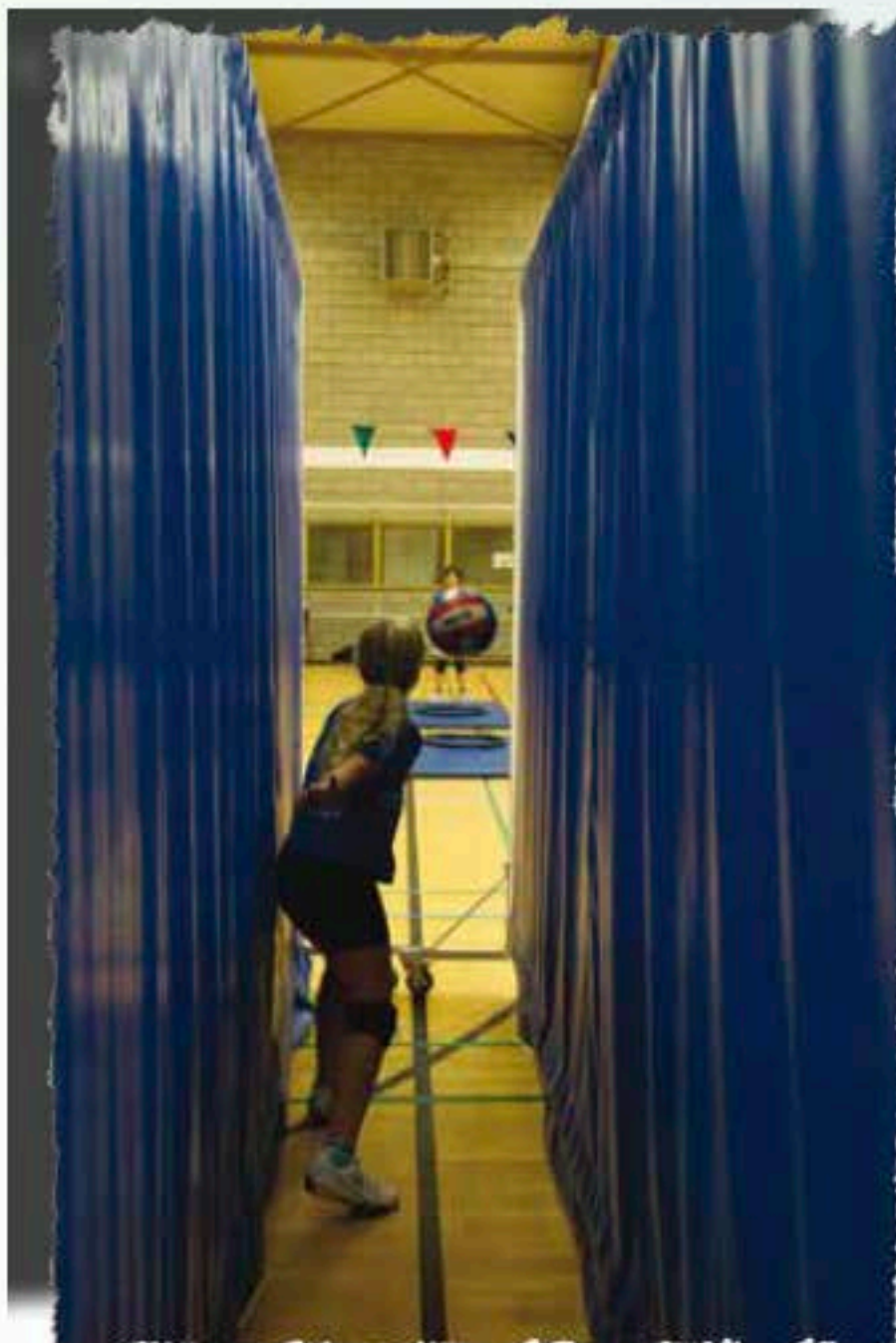


a slaat onderhands over het net, c vangt



b slaat onderhands na de balbots

de smalle 'tunnel' zorgt ervoor dat er geen 'zeisbeweging' is van de slagarm; de slingerbeweging gebeurt achterwaarts voorwaarts en niet zijwaarts



onderhands slaan vanuit de 'tunnel'

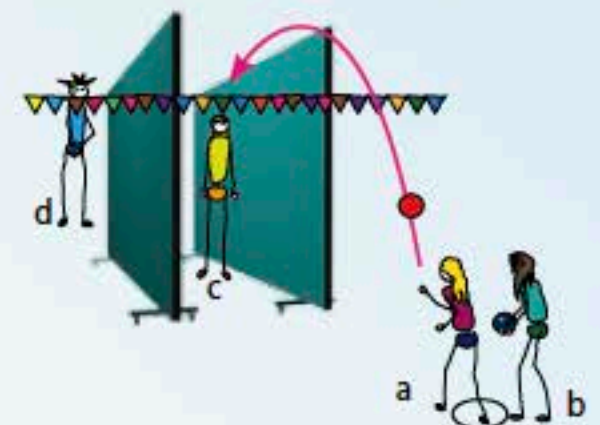
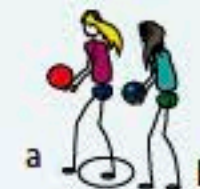
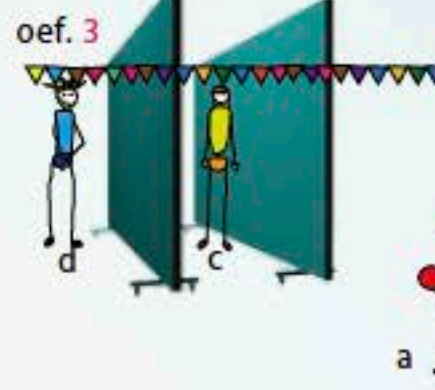
2 wedstrijdvorm: idem als oefening 1 en elke speler slaat 6 maal onderhands over het net; welk viertal wint?



3 organisatie (zie tekening)

- er ligt een fietsband op  $\pm 4$  à  $6$  m van het net
- speler a staat met 1 voet in de eerste fietsband
- speler c staat in de 'tunnel' tussen de 2 schermen

speler a laat de bal 1 maal botsen en slaat onderhands over het net in de 'tunnel' waar speler c de bal vangt; beide spelers lopen over speler b slaat onderhands over het net naar speler d in de 'tunnel' enz.



4 wedstrijdvorm: idem als oefening 3 en elke groep probeert zo snel mogelijk 20 punten te scoren

puntentelling

- bal op de bovenrand van het scherm maar niet in de 'tunnel' = 1 punt
- bal in de 'tunnel' = 2 punten

