

28/3/2009



**Project ter promotie jeugdvolleybal
Regio Gent**

HOE EEN BREED GAMMA AAN BASISBEWEGINGEN KAN LEIDEN TOT
BETERE VOLLEYBALTECHNIKEN

HOE EEN BREED GAMMA AAN BASISBEWEGINGEN KAN LEIDEN TOT BETERE VOLLEYBALTECHNIEKEN



Inleiding

De oefenstof die in deze bundel wordt aangeboden kan gebruikt worden tijdens het algemeen gedeelte van de training. Bij jeugdtraining is het algemeen gedeelte veel meer dan alleen maar een 'opwarming'. Tijdens het algemeen gedeelte proberen we de motorische basisvaardigheden van de kinderen te verbeteren en aan te scherpen. Door het aanbieden **van een breed gamma aan basisbewegingen** kan men later veel makkelijker volleybaltechnieken aanleren.

In deze bundel geef ik slechts enkele summiere ideeën van wat je aan kinderen kan aanbieden. Ik heb ervoor gekozen om een aantal ideeën aan te reiken die voor elke trainer haalbaar zijn: het gebruikte materiaal is in de meeste sporthallen aanwezig of kan makkelijk aangeschaft worden en is bovendien zeer betaalbaar.

We maken gebruik van: fietsbanden, zweedse banken, turnmatjes, indiacas, werppluimen, tennisballen, handballen, staarten, enz...

Hoe jonger de kinderen waaraan we training geven hoe meer tijd we moeten besteden aan het algemeen gedeelte, bij initiatie en E-jeugd kan men bijna de helft van de totale trainingstijd aan het algemeen gedeelte besteden

ALGEMEEN GEDEELTE 30 à 45 minuten	SPECIFIEK GEDEELTE 20 à 30 minuten	SPELVORM 15 à 30 minuten
90 MINUTEN		

Voor oefenstof die gebruikt kan worden in het algemeen gedeelte wil ik graag verwijzen naar de volgende publicaties

- De VIS bundels van Jos Rutten (gratis te verkrijgen op elke VIS-clinic, in onze provincie georganiseerd door het OVV)
- Het boek 'Aangepaste spelvormen voor club en school' van Jos Rutten, Emile Rousseaux en Marc Spaenjers bevat ook heel wat voorbeelden van oefenstof voor het algemeen gedeelte
- Het boek 'bewegingsomlopen met bijhorende ateliers' van bewegingschool Achilles
- De DVD "Van jonge atleet naar betere volleybalspeler" van Emiel Rousseaux bevat enkele honderden voorbeeldoefeningen en is een must voor elke jeugdtrainer
- De map "Volleybal sporttak in de kijker"

Enkele tikspelen

Bevrijdingstikkertje

Wie getikt is gaat met gespreide benen staan. Men kan bevrijd worden als iemand anders door de benen kan kruipen zonder zelf getikt te worden.

'Tikkertje verhoog'

Wie op een verhoog staat (mat, zweedse bank, klimrek, ...) kan niet getikt worden. Staat men op een verhoog en komt er iemand anders bij dan moet de eerste vertrekken.

'Kat en muis'

Er is één kat en één muis, de andere spelers staan verspreid opgesteld in de zaal met de benen gespreid. De kat probeert de muis te vangen (=tikken), maar als de muis door iemands benen kruipt dan wordt deze persoon kat en wordt de 'oude' kat de nieuwe muis.

Kat en muis variatie

Idem als vorige maar de muis heeft nu ook de mogelijkheid om iemand te tikken, in dit geval blijft de kat dezelfde maar de 'getikte' persoon wordt de nieuwe muis

Twee is te weinig, drie is teveel

De spelers staan per twee achter elkaar. Er is één jager en één prooi. De jager tracht zijn prooi te vangen maar als de prooi achter de achterste speler van een duo gaat staan dan wordt de eerste speler van dit duo de nieuwe prooi

Chinese muur

Er is een tikker, de andere kinderen trachten over te lopen zonder getikt te worden. Wordt men getikt dan gaat men in het midden van de zaal staan met de benen gespreid. Zo ontstaat na verloop van tijd in het midden van de zaal een 'chinese muur'

Dubbeltikkerjete

Een jager en één reservejager (die op de grond zit). Wordt er iemand getikt dan wordt deze reservejager en gaat dus op de grond zitten. De reservejager staat op en wordt de nieuwe tikker

Staartenroof individueel

Iedereen heeft een 'staart', de staart zit langs de achterkant voor de helft uit de broek. De kinderen lopen door elkaar en trachten zoveel mogelijk starten te roven. Zonder uiteraard zelf van zijn staart te worden beroofd

Staartenroof in ploeg

Men maakt twee ploegen, elke ploeg heeft een bepaalde kleur staart. Als ploeg probeert men op een bepaalde tijd zoveel mogelijk starten te roven. Wie zijn staart kwijtspeelt mag niet meer mee roven.

Staartenroof per drie

Elke speler heeft drie staarten (één in elke knielap en één in de broek), men speelt per drie op een zeer kleine ruimte (vb 4,5 m op 4,5 m). Men tracht de staarten van de andere spelers te roven. Wie al zijn staarten kwijt is verliest, de speler die dan het meeste staarten heeft is dan de winnaar

'Teentje prik – poepje tik'

Alternatief voor staartenroof. Men staat met twee spelers in een zeer kleine ruimte (vb 4,5 m op 4,5 m), men maakt een punt als men op de tenen van de ander kan trappen of als men op de poep van de ander kan tikken.

1 2 3 piano

Iedereen staan aan de ene kant van het terrein, behalve 1 persoon. Deze staat met zijn gezicht naar de overigen. Op een bepaald moment draait deze zich om en zegt: "1-2-3 Piano", waarbij hij 3 keer klopt (bijvoorbeeld op de muur voor zich). Tijdens die periode mogen de overige leden zich verplaatsen in zijn richting. Als hij zich echter weer omkeert, mag hij niemand zien bewegen. Als hij wel iemand ziet bewegen, moet die terug naar de startlijn. Het spel gaat verder tot iemand de "Pianist" kan tikken zonder dat hij hem zien bewegen heeft. . . Men kan aan de kinderen vragen om te stoppen in 'toetshouding', 'receptiehouding', enz... Ook als de houding foutief is kan men teruggestuurd worden naar de achterlijn

Een uitgebreid gamma aan tikspelen vind je op onderstaande link:

<http://www.spelenboek.nl/index.php/Tikspelen>

Enkele balspelen

Tienbal of 'X'-bal

Verdeel de leden in twee ploegen. Een van de ploegen heeft de bal. Als zij er in slaagt om de bal 10 keer (of 'X' keer) onder elkaar door te gooien zonder dat die de grond raakt, hebben zij een punt. De andere ploeg probeert dit te voorkomen (door de bal te onderscheppen) en zij proberen de bal zelf onder elkaar 10 keer door te gooien.

Variaties:

- Plaats verschillende fietsbanden of hoepels, alleen als men de bal kan opvangen wanneer men met één voet in een fietsband of hoepel staat terwijl er niemand van de tegenpartij in die hoepel of fietsband staat scoort men een punt, spelen naar 'X' punten
- Vraag om de bal te gooien met één hand of om de bal te slaan
- Gebruik diverse materialen: rugbybal, tennisbal, werppluimen, tennisbal gooien + opvangen in kegel (zie onderstaande foto's)



Indiaca



werppluimen (nerf vortex)



Levend uurwerk

Cirkelopstelling – twee ploegen, elke ploeg één bal. Eén ploeg in cirkelopstelling. De andere ploeg staat in groep samen aan de buitenkant van de cirkel. De ploeg in de cirkelopstelling past de bal rond en telt het aantal baltoetsen. De andere ploeg loopt in estafette rond de cirkel tot iedereen 'x' maal heeft gelopen. Welke ploeg heeft de meeste baltoetsen?

Dood of levend

Verdeel het terrein in 2 vakken. In elk vak staat een ploeg. Een van de ploegjes begint en gooit de bal omhoog, in het vak van de andere ploeg, met de woorden: 'Dood aan Kelly'. Als de andere ploeg de bal kan vangen, zonder dat hij de grond raakt, gebeurt er niets, anders moet Kelly opzij gaan staan, want ze is nu dood. De andere ploeg kan Kelly dan terug levend maken door de bal te werpen en te zeggen: 'Levend Kelly'. Je kan op die manier personen van de andere ploeg werven voor jouw ploeg. Het spel is ten einde als er een ploeg 'uitgestorven' is.

Tussen twee vuren

Spelers staan in twee ploegen tegenover elkaar en proberen elkaar af te gooien. Een correcte vangbal telt niet als 'af', maar het direct raken van een persoon wel. Mensen die 'af' zijn verhuizen naar het achtervak van de tegenpartij. Vandaar mogen ze ook 'af' gooien, overgooien naar de eigen partij in het andere vak inbegrepen. Als iemand uit het achtervak iemand 'af' gooit, mag 'ie weer terug naar zijn ploegvak. Doel is om de tegenpartij in zijn geheel in het achtervak te krijgen.

Meer sport en spelplezier vind je op:

<http://ww9w.spelenboek.nl/index.php/Hoofdpagina>

'Elektrisch touw'

Het klimtouw wordt in een willekeurige vorm op de sportvloer gelegd. Het is een 'elektrisch touw', de kinderen moeten op allerlei manieren langs het touw bewegen zonder het touw te raken:

1. Verschillende vormen van kruipen
 - VW op handen en voeten met buik naar de grond
 - AW op handen en voeten met buik naar de grond
 - ZW op handen en voeten met buik naar de grond
 - VW krap (op handen en voeten met rug naar de grond)
 - ZW krap
 - AW krap
 - Enz...
2. Verschillende vormen van lopen en stappen
 - Een voet links naast het touw en één voet rechts naast het touw vw vorderen
 - Idem maar aw
 - Twee steunpunten links, vervolgens twee steunpunten rechts naast het touw
 - Twee rechts, drie links
 - Enz..
3. Verschillende vormen van springen
 - Langs het springtouw liggen verschillende markeringen, de spelers mogen enkel hun voeten plaatsen op een markering (bovenste tekening)
 - Idem maar nu springen met 2 voeten tegelijk (onderste tekening)
 - Hinken op het linkerbeen
 - Hinken op het rechterbeen
 - Afwisselend springen met 2 voeten en hinken op één been
 - 3x hinken op linkerbeen, vervolgens driemaal op rechterbeen, enz...

Opmerking:

Laat voldoende ruimte tussen zodat alle kinderen op hun eigen tempo de oefeningen kunnen uitvoeren



Springvaardigheden als voorbereiding op aanvalsaanloop

Opdrachten met matten:

- 1) de speler lopen of springen over de matten, zowel in de breedte als in de lengterichting
- 2) rechtshandigen gaan eerst met de linkervoet over de mat, linkshandigen gaan eerst met de rechtervoet over de mat
- 3) met 2 voeten tegelijk over de mat springen
- 4) in de breedterichting met 2 voeten tegelijk over de mat springen, in de lengterichting met één voet (=aanvalsaanloop)

Opdrachten met zweedse banken:

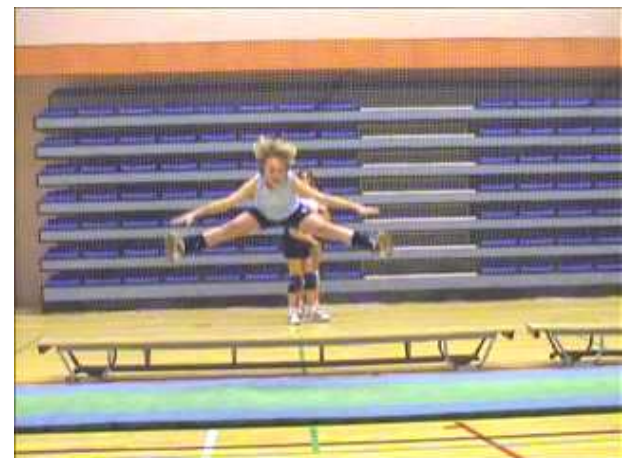
Zweedse bank - ongeveer 1 m tussen – lange turnmat

- 1) Stappen met de rechtervoet over de bank en over de turnmat
- 2) Idem maar met linkervoet
- 3) Over de bank met linkervoet, over de mat met rechtervoet
- 4) Over de bank met rechtervoet, over de mat met linkervoet
- 5) Met twee voeten op de bank springen, met twee voeten van de bank springen en met rechtervoet over de turnmat
- 6) Idem als 5 maar met linkervoet over de turnmat
- 7) Met twee voeten samen over de bank springen en na tussen sprong met twee voeten over de turnmat,
- 8) Enz...

Rechtshandigen plaatsen eerst de rechtervoet op de bank en dan de linkervoet, linkshandigen plaatsen eerst de linkervoet op de bank en dan de rechtervoet erbij.

Men springt op verschillende manieren van de bank

- 1) streksprong (middenste tekening)
- 2) met handen de tippen van de tenen tikken (onderste tekening)
- 3) romp recht houden en knieën naar de borstkas brengen
- 4) met een halve draai, men landt dus met het gezicht naar de bank
met een volledige draai, men landt dus met de rug naar de bank



Springen en lopen in, door en over fietsbanden

Opstelling 1

- De speelsters plaatsen in elke fietsband één steunpunt.
- In elke fietsband twee steunpunten
- Afwisselend één en twee steunpunten in de fietsbanden
- Afwisselend twee en drie steunpunten in de fietsbanden
- Telkens twee steunpunten per fietsband, drie fietsbanden vooruit, één terugkeren
- Springen in de fietsbanden met twee voeten
- Hinken op rechterbeen of linkerbeen in de fietsbanden
- Afwisselend benen sluiten in en spreiden over de fietsbanden
- 'hinkelen' in de fietsbanden
- Werken met zw verplaatsingen

Eerst voeren de speelsters alle oefeningen traag en correct uit, vervolgens probeert men sneller te werken. Eventueel rolt de trainer een bal tussen beide hoepelrijen, de kinderen voeren de oefening correct en zo snel mogelijk uit, winnaar is diegene die het eerst bij de bal is.

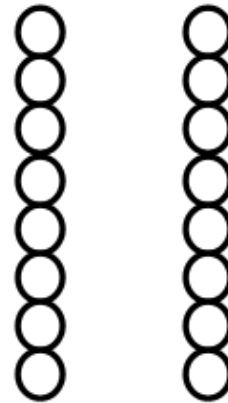
Opstelling 2

- In elke fietsband één steunpunt, linkervoet steeds in de linkerfietsbanden, rechervoet steeds in de rechterfietsbanden
- In elke voet twee steunpunten, altijd eerst linkervoet in de fietsband
- Idem altijd eerst rechervoet in de fietsband

Opstelling 3

- In elke fietsband één steunpunt VW vorderen
- Idem maar AW vorderen
- VW Kruipen op handen en voeten: in elke fietsband één steunpunt (ofwel een hand, ofwel een voet)
- Kruipen met telkens twee handen in één fietsband, elke voet in een andere fietsband
- Enz...

Opstelling 1



Opstelling 2



Opstelling 3



Enkele voorbereidende oefeningen op aanval

Slaqworp

De bovenhandse slaqworp is de ideale voorbereiding op de aanval. Enkele cruciale aandachtspunten:

- Gekruiste coördinatie (linkervoet voor als men rechts gooit)
- 'wapenen': het naar achter brengen van de elleboog

Meestal wordt dit goed uitgevoerd als men de kinderen 'dwingt' om over voldoende grote afstand te gooien.

Door gebruik te maken van verschillende materialen zorgt men toch voor enige afwisseling, de opdracht blijft op zich steeds hetzelfde. Onderstaand worden enkele ideeën gegeven

Slaqworp met 'werpluimen' (nerf vortex)

De kinderen proberen de pluimen over een zo groot mogelijke afstand naar elkaar te gooien

Slaqworp met velcrobal en velcroschijven

Uiteraard doet men de velcroschijf aan de niet slaghand en gooit men de bal met de slaghand

Slaqworp met tennisballen en kegels

De ene gooit een tennisbal, de andere vangt op in een omgekeerde kegel

Slaqworp met handballetjes

De ene speler gooit met een handballetje, de andere speler vangt op in een hoepelnet (= een hoepel in een ballennetje)

Tennisbalgooien tegen muur



De spelers gooien om beurten een tennisbal tegen de muur en boven een bepaalde lijn (hier boven het sprotraam), ze proberen te scoren in het terrein afgebakend door de kegels en de maten.

Slaan met indiaca's en velcroschijven

Een speler (speler A) met indiaca en velcroschijf staat aan de ene kant van het net op de 3m-lijn, een andere speler staat aan dezelfde kant van het net op de achterlijn (speler B) en een derde speler staat aan de andere kant van het net op de 3m-lijn (speler C)

Speler A slaat de indiaca, onderhands over het net naar speler C, speler C slaat bovenhands terug over het net naar de achterlijn (naar speler B); doorschuiven speler A-speler B-speler C

Agility met conditieladder

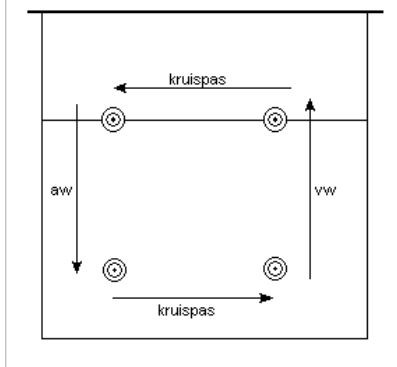
Het begrip agility zou kunnen vertaald worden als behendigheid. Het is het vermogen om motorische activiteiten die een zekere coördinatie vergen snel te kunnen uitvoeren, uiteraard is deze eigenschap zeer belangrijk in onze sport. Ik wil enkele praktische voorbeelden geven van agility en speed training met de conditieladder

Meer oefeningen en filmpjes vind je terug op de volgende link:

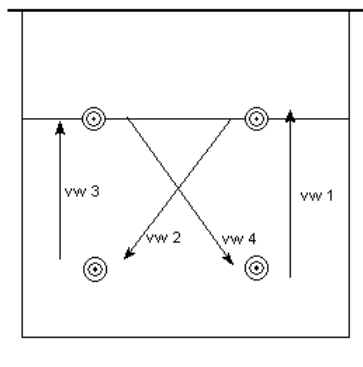
Alle oefeningen die uitgevoerd werden in fietsbanden kunnen ook in deze conditieladders uitgevoerd worden.

Eerst oefeningen correct laten uitvoeren, nadien snelheid opdrijven en eventueel wedstrijdjes tegen elkaar. Voorbeeld: zo snel mogelijk oefening uitvoeren en dan als eerste de tennisbal op de kegel proberen te nemen.

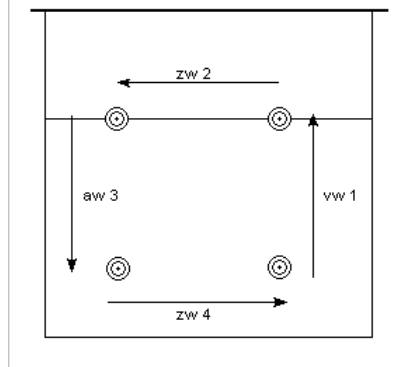
Agility met kegels



Tekening 1



Tekening 2



Tekening 3

Het begrip agility zou kunnen vertaald worden als behendigheid. Het is het vermogen om motorische activiteiten die een zekere coördinatie vergen snel te kunnen uitvoeren, uiteraard is deze eigenschap zeer belangrijk in onze sport. Ik wil enkele praktische voorbeelden geven van agility en speed training met kegels

Organisatie:

Op elke terreinhelft twee vierkanten, spelers spelen tegen elkaar, elk rondje wordt 2X afgelegd; aan elk vierkant staan 3 spelers. De kegels staan 3,5 à 5 m uit elkaar.

Meer oefeningen en filmpjes vind je terug op de volgende link:

Bankenbuffet: springen over en kruipen op en onder banken

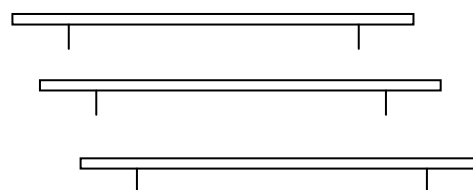
Opstelling 1:

- Heen: telkens met rechervoet op de bank / terug: kruipen onder de banken
- Heen: telkens met linkervoet op de bank / terug wendsprong over de bank
- Heen: telkens met 2 voeten tegelijk op de bank / terug telkens met linkervoet (rechervoet) over de bank
- Heen: afwisselend onder en over de bank / terug: afwisselend onder en over de bank

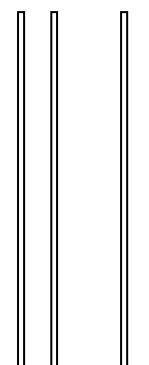
Opstelling 2:

- Heen: op handen en voeten vw op de zweedse bank kruipen / terug: tussen de zweedse banken kruipen op handen en voeten
- Heen: op handen en voeten zw op de zweedse bank kruipen / terug: als een slang over de grond tussen de zweedse banken kruipen
- Heen: looppas over de zweedse banken (linkerbeen op linkerbank, rechterbeen op rechterbank) / terug kruipen op handen en knieën tussen de banken

Opstelling 1



opstelling 2



HOE EEN BREED GAMMA AAN BASISBEWEGINGEN KAN LEIDEN TOT BETERE VOLLEYBALTECHNIEKEN

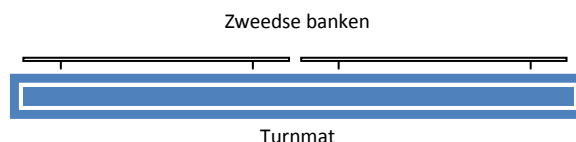


Bankenbuffet: springen over en kruipen op en onder banken

Opstelling 3:

- Lopen op de bank / op de mat koprol uitvoeren
- Wendsprongen over de bank / konijnensprong op de mat
- Met twee voeten tegelijk zijwaarts over de bank springen / op de mat: koprol + rechtekomen zonder handen te gebruiken
- Met twee voeten zw op de bank springen en langs de andere kant af de bank springen / op de mat: koprol gevolgd door streksprong
- In split vw of aw over de bank lopen (dus één voet links naast de bank en één voet rechts naast de bank) / op de mat: koprol gevolgd door konijnensprong
- Enz...

Opstelling 3



Klimmen en klauteren aan het sportraam

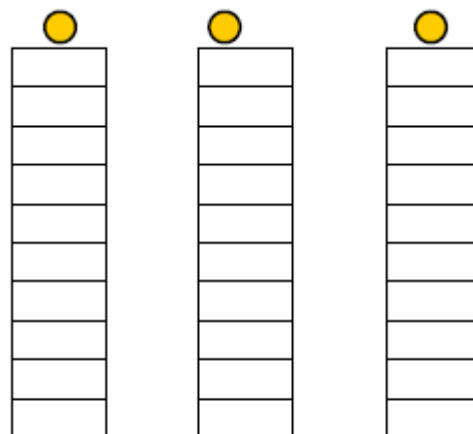
Organisatie

wandrekken met telkens één wandrek tussen. Boven op elk wandrek ligt een bal. De groep wordt in 3 ploegen verdeeld. Estafetteopdrachten:

- op het rek klimmen en bal tikken met een lichaamsdeel (l-hd, r-hd, knie, elleboog, rug, buik, voet, hoofd, enz...)
- 'chinese' schoorsteen
- estafette waarbij de eerste van de groep de bal gaat ophalen, de tweede legt hem terug, de derde haalt opnieuw een bal op, enz...

opmerkingen

- matjes plaatsen
- aflossen gebeurt op ongeveer 5 à 6 m van het rek (kegel plaatsen)
- aflossen op verschillen manieren: handje klap, haasje over, duikje onder, enz...



Wandrekken

Enkele estafettevormen zonder materiaal

Per drie spelers, elke speler moet elke opdracht 3X uitvoeren, steeds doorschuiven, de groepen werken tegen elkaar! Zo snel mogelijk uitvoeren dus!

- Twee personen in buiklig met wat tussenruimte, de derde 'loopt er over' en gaat dan zelf in buiklig
- Twee personen in spreidstand, de derde kruipt er onder door en gaat dan zelf in spreidstand staan
- Combinatie van de vorige twee oefeningen

- Twee personen in handen en knieënsteun de derde springt er over
- Twee personen staan 'bok', de derde springt erover
- Twee personen in handen en voetensteun, de andere kruipt er onderdoor
- 'Rupsen': in zit neem je de enkels van de persoon achter je, samen 'rupsen' over een afstand van 9 m
- Enz...

HOE EEN BREED GAMMA AAN BASISBEWEGINGEN KAN LEIDEN TOT BETERE VOLLEYBALTECHNIEKEN



Rollen, draaien en schroeven

Er wordt gewerkt van zijlijn naar zijlijn van het volleybalterrein, op de zijlijn worden telkens oefeningen uitgevoerd

- Buiklig + rollen rond de lengte-as zodat men opnieuw tot buiklig komt
- Buiklig + draaien rond breedte-as (CD'tje)
- Combinatie van de vorige twee oefeningen
- 'Schroeven': buiklig en doormiddel van een schroefbeweging tot strekzit komen; vervolgens weer door 'schroeven' tot buiklig komen (zowel links als rechts uitvoeren)
- Combinatie van 'schroeven' met oefening 1 of oefening 2

- Op elke zijlijn schommelen + voeten links of rechts naast het hoofd plaatsen + terugkeren
- Idem als vorige maar nu doorrollen over de schouder (zowel links als rechts uitvoeren)
- Van buiklig naar ruglig + rollen over de schouder (zowel links als rechts uitvoeren)
-
- Van buiklig rollen naar buiklig + kikersprong
- Idem als vorige maar na de kikersprong ook nog eens een streksprong
- Van buiklig schroeven tot strekzit, vervolgens terug schroeven tot buiklig, kikersprong + streksprong

Dit project is mogelijk dankzij de ondersteuning van onderstaande partners

Sportdienst Gent

