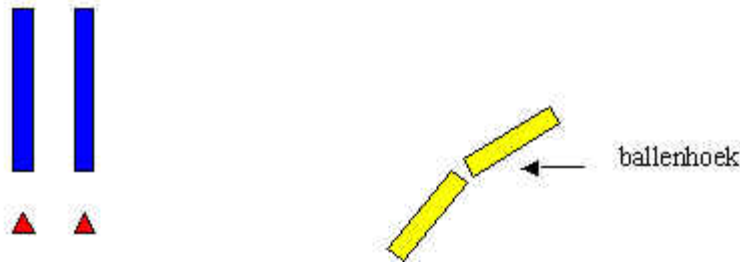


Volleybalspeeltuin: oefenstof voor de leeftijd van 4 jaar tot 10 jaar

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema-1 (met nog maar eens veel dank aan Henk Vanden Herrewegen)

Benodigdheden: Zweedse banken / ballen / matten / kegels / Strandballen of starters



Tikspel:

Twee tikkers proberen de andere spelers te tikken. Wie getikt is loop naar de ballenkar en voert een opdracht uit; na de opdracht opnieuw deelnemen aan het spel.

Opdrachten: (elke opdracht wordt 'x' aantal keren uitgevoerd)

- bal tegen de muur gooien / BH toetsen tegen de muur / bal opvangen
- bal tegen de muur gooien / OH spelen tegen de muur / bal opvangen
- bal tegen de muur gooien / OH controle / BH tegen de muur toetsen en bal opvangen
- na bots de bal OH met open hand tegen de muur slaan, bal laten botsen en opnieuw slaan
- bal tegen de muur gooien / Bal laten botsen en met gespreide benen over de botsende bal springen
- enz...

Opdracht 1: kruipen / sluipen

Starten met hdn en vtn voor de mat; over de mat kruipen op hdn en vtn, rond de kegel lopen en achteraan aansluiten. Op welke manier kunnen we kruipen? (kinderen zoveel mogelijk zelf laten aanbrengen):

- kruipen op hdn en vtn vw
- idem aw
- kruipen op hdn en knieën
- "krab": vw, aw, zw
- konijnensprongen
- kronkelen als een slang
- sluipen
- kruipen op hdn en vtn, halfweg koprol en dan verder kruipen
- kruipen op hdn en vtn zw, halfweg buiklig, rollen om lengte-as en verder kruipen
- enz...

Opdracht 2: kruipen en sluipen in combinatie met bal

- geitenbal: kruipen op hdn en knieën, bal voortdrijven met het hoofd
- konijnensprongen met bal geklemd tussen de vtn
- kruipen op hdn en vtn, bal voortdrijven met het hoofd
- gespreide vtn en hdn steun; Tr rolt de bal tssn hdn en vtn, speler vertrekt, haalt de bal in en stopt hem met de buik
- zelfde uitgangspositie als voorgaande, Tr rolt de bal idem als vorige oefening. Tr gooit de bal; speler maakt koprol, kruipend de bal inhalen en stoppen met de borst

Opdracht 3: 'Ballenregen'

- Drie spelers staan in de ballenhoek en gooien de ballen uit de ballenruimte; de andere kinderen proberen zoveel mogelijk ballen in de ballenruimte te gooien. Speeltijd 1 minuut, dan andere ploeg in de ballenruimte

Opdracht 4: 'Strandbalspel'

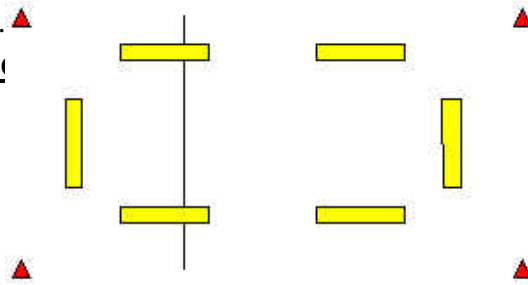
- groepjes van 3 à 4 spelers, per ploeg de bal zolang mogelijk in de lucht houden (hoeveel contacten?)
- idem als voorgaande maar twee ploegjes werken samen (dus met zes spelers de bal zolang mogelijk in de lucht houden)

Bron: vcjoure.nl/media/uploads/downloads... ▲

Volleybalspeeltuin: oefenstof voor de

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema 2

Benodigheden: 6 Zweedse banken / kegels / hoepels
/ dobbelstenen / ballen



Opdracht 1: Dobbelsteen fitness:

Iedereen gooit 1 X met de dobbelsteen. Men voert de opdracht uit die bij het gegooide nummer hoort; na de opdracht gooit men opnieuw met de dobbelsteen

- *Reeks 1: loopvormen*
 - "1" 5 rondjes lopen rond de zaal, rond de kegels
 - "2" lopen op de zweedse banken 5 rondjes
 - "3" lopen met de benen gespreid over de banken (afwisselend vw en aw) 4 rondjes
 - "4" slalom tussen de banken (rondjes)
 - "5" lopen met één voet op en één voet af de bank (1 rondje)
 - "6" 5 rondjes "achtloop"
- *Reeks 2: fitness-oefeningen*
 - "1" 20 wisselsprongen of 20 spreidsprongen
 - "2" 10 wendsprongen of 10 x op en af de bank springen
 - "3" hdnsteun op de bank, voeten afwisselend links en rechts over de bank plaatsen (wisselen in sprong) of handensteun op de bank en afwisselend voeten op de bank plaatsen en spreiden over de bank
 - "4" 20 sit-ups voeten onder de zweedse bank of handenstep 5 x op en af de bank
 - "5" buiklig op de bank zichzelf voorttrekken tot op het einde van de bank of buiklig op de bank en zichzelf voortduwen tot het einde van de bank
 - "6" gewoon 10 X over de bank springen / 10 X links-rechts op de bank stappen en links-rechts van de bank stappen

Opdracht 2: per twee spelers één hoepel

Tr rolt de hoepel spelers voeren om buurt de opdracht uit:

- hand voor de hoepel leggen en op tijd wegtrekken
- met de voet door de hoepel de grond tikken
- met de hand door de hoepel de grond tikken
- rond de hoepel lopen
- bal doorgeven door de hoepel
- hoepel inhalen en spreidsprong over de hoepel
- combinatie van voorgaande oefeningen

Opdracht 3: Ballenoorlog

Het terrein wordt in twee helften verdeeld, de spelers worden in twee ploegen verdeeld. Men tracht zoveel mogelijk ballen op het terrein van de tegenstander gooien. Speeltijd ongeveer 1 minuut (welke ploeg wint?). Opdracht herhalen maar met rollen, slaan, gooien met één hand, enz....

Opdracht 4: Balvaardigheid / gooien en vangen van ballen

- Bal opgooien handklap voor, achter het lichaam en bal opvangen
- Bal opgooien handklap onder l-been, r-been en bal opvangen
- Combinatie van voorgaande oefeningen
- Bal opgooien, spreidzit, bal laten botsen tussen gespreide benen en opvangen na één bots
- Bal opgooien, spreidzit, bal laten botsen tussen gespreide benen snel op de buik draaien en opnieuw bal laten botsen tussen gespreide benen
- Ruglig, bal opgooien en opnieuw opvangen
- Bal opgooien met hdn de grond tikken en bal opnieuw opvangen
- Bal opgooien hdnklap boven het hoofd en bal opvangen boven het hoofd
- Bal opgooien, en bal in zit opvangen
- Enz...

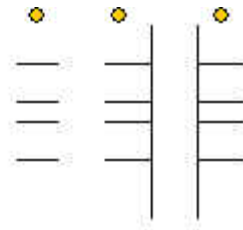
Opdracht 5: toetsen

- Bal opgooien en over het net toetsen, een bank raken = 1 punt
- Idem maar bal opgooien Ct en dan pas over het net toetsen

Hoeveel punten scoor ik? Speeltijd: 5 à 10 minuten

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema-3

Benodigheden: ballen / wandrekken / hoepels / fietsbanden



Wandrekken

Opdracht 1: elk één bal

- bal dribbelen met de hand, kriskras door elkaar
- idem maar nu de bal van een ander trachten weg te slaan
- bal onder de arm klemmen, met andere hand bal van iemand anders proberen weg te slaan
- Bal in twee handen, armen gestrekt, op die manier trachten de bal van een ander weg te slaan
- Per drie: met de eigen bal het zitvlak van een ander proberen te raken

Opmerking: verliest een speler zijn bal: bal ophalen opdracht uitvoeren en opnieuw bij de groep aansluiten. Mogelijke opdrachten:

- Bal in achtvorm door de benen doorgeven
- Bal opgooien / koppen / vangen / opgooien / kniecontact / vangen / opgooien / voetcontact / vangen
- Opgooien / 2 X toetsen / vangen

Opdracht 2: Balvaardigheid / baljonglage

Vrij lopen in de zaal terwijl men de bal met de hand dribbelt. Op signaal opdracht uitvoeren:

- bal botsen / koppen / opvangen
- bal botsen / kniecontact / opvangen
- bal botsen / opvangen boven het hoofd
- Bal botsen / toetsen / opvangen
- Bal botsen / toetsen / koppen / opvangen
- Bal botsen / toetsen BH / bal laten botsen / OH spelen / opvangen
- Enz...

Opdracht 3: klimmen en klauteren in estafette vorm

3 wandrekken met telkens één wandrek tussen / boven op elk wandrek ligt een bal / de groep wordt in 3 ploegen verdeeld / estafette

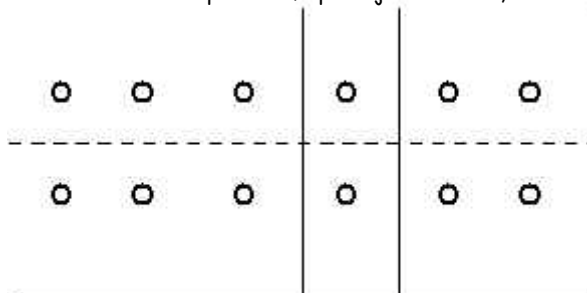
- op het rek klimmen en bal tikken met een lichaamsdeel (l-hd, r-hd, knie, elleboog, rug, buik, voet, hoofd, enz...)
- 'chinese' schoorsteen
- estafette waarbij de eerste van de groep de bal gaat ophalen, de tweede legt hem terug, de derde haalt opnieuw een bal op, enz...

opmerkingen:

- matjes plaatsen
- aflossen gebeurt op ongeveer 5 à 6 m van het rek (kegel plaatsen)

Opdracht 4: per twee tegenover elkaar / één bal / twee hoepels of fietsbanden

- bal opgooien en over het net in de hoepel van de partner proberen te toetsen, lukt dit = 1 punt
- organisatie: welk duo scoort het eerst 'X' punten of speeltijd 4 minuten, wie haalt de hoogste score, regelmatig wisselen van partner

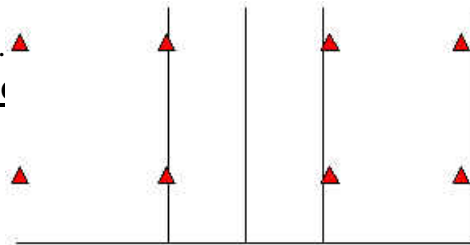


Bron: vcjoure.nl/media/uploads/downloads...

Volleybalspeeltuin: oefenstof voor de

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema-4

Benodigdheden: linten, ballen, kegels, toversnoer



Opdracht 1: 'staartenroof' (*Schikking*: op elke volleybalhelft 4 kegels, 2 op de 3m-lijn en 2 bij de achterlijn, telkens \pm 1m van de zijlijn)

De spelers worden verdeeld in groepjes van 4 of 3

- In elke kous heeft men een staart (= lint) zitten; we beginnen per drie, wie zijn staart verliest gaat twee kegels tikken, steekt zijn staart terug en wordt reserve, de reserve neemt de plaats in van de verliezende speler
- Idem als vorige opdracht maar iedere speler heeft 3 staarten, één in elke kous en in de broek (langs de achterkant)
- We verdelende spelers in twee groepen: groep A heeft gekleurde linten, groep B heeft grijze linten; tijdens een speeltijd van 2 minuten tracht men zoveel mogelijk linten van de tegenpartij te verzamelen

Opdracht 2: "Ballen estafette"

De twee groepen blijven behouden

- De spelers staan per groep achter elkaar, de bal wordt doorgegeven boven het hoofd, de achterste speler neemt de bal en loopt naar voor. Winnaar is die ploeg waar de eerste speler voor de 2^{de} maal vooraan komt te staan.
- Idem maar nu de bal doorgeven tussen de benen
- Idem maar afwisselend de bal doorgeven boven het hoofd en tussen de benen

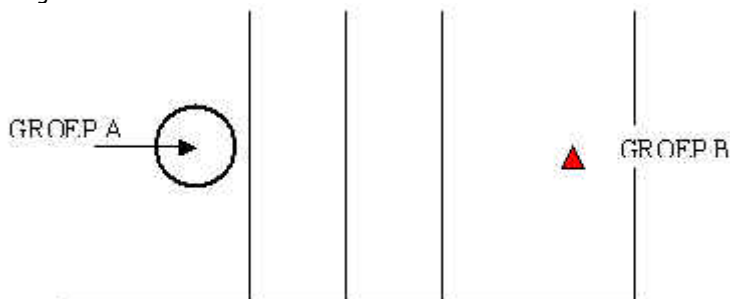
Opdracht 3: 'levende tunnel'

De twee groepen blijven behouden

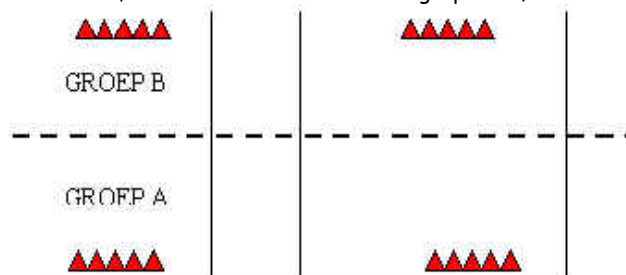
- De spelers staan achter elkaar in spreidstand, de laatste speler kruipt tussen de benen van de anderen naar voor; vooraan aangekomen stelt hij zich op in spreidstand en 'roept' de volgende speler. Winnaar is die ploeg waar de eerste speler voor de 2^{de} maal vooraan komt
- Idem als voorgaande maar de spelers staan naast elkaar in voorlingse voeten- en handensteun

Opdracht 4: 'levend uurwerk' (*Schikking*: 2 groepen sp's, nl A en B; gr A op de ene helft buiten de 3mzone - in cirkelopstelling - gr B op de andere helft op een rij achter een kegel die centraal \pm 7m van het net staat)

De spelers van groep A staan in een cirkelopstelling en gooien de bal door van speler naar speler. Ondertussen loopt de eerste speler van groep B rond de cirkel gevormd door de spelers van groep A, en lost de volgende speler van zijn groep af aan de kegel. Iedereen van groep B loopt 2 x, hoeveel maal hebben de spelers van groep A ondertussen de bal kunnen rondgooien? Nadien functiewissel



Opdracht 5: 'Kegelen' (*Schikking*: voor ongeveer 10 sp's staan op één helft 10 kegels, 5 tegen elke zijlijn; een toversnoer, dat \pm 50cm boven de vloer is gespannen, deelt het volleyveld in de lengte in 2 gelijke delen)



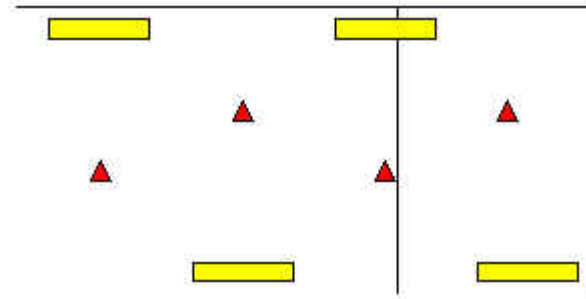
De sp's zijn verdeeld in 2 groepen, A en B en staan tussen de eigen kegels en het snoer. De sp's van groep A trachten de kegels van gr B omver te rollen en vice versa. De ballen moeten ONDER het toversnoer gerold worden.

Volleybalspeeltuin: oefenstof voor de leeftijd van 4 jaar tot 10 jaar

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema-5

Benodigheden: 4 Zweedse banken / springtouwen / ballen

Schikking:



Tikspel:

Een uiteinde van het springtouw wordt in de broek gestoken, het andere uiteinde sleept over de grond; iedereen loopt kriskras door elkaar; men tracht het springtouw van een andere speler 'uit te trappen'; de speler wiens touw 'uitgetrapt' wordt moet eerst 10 x touwtje springen, vervolgens steekt hij het touw terug in zijn broek en neemt opnieuw deel aan het spel

Opdracht 1: 'touw-tje springen' (per vier spelers één touw)

- 2 spelers draaien het touw, de andere twee lopen er gewoon door; 2 spelers draaien het touw de andere springen eenmaal in het touw en dan er terug uit, volgende keer 2x, dan 3x, dan 4x, welke speler haalt de hoogste score? Wie mist vervangt een van de spelers aan het touw
- Idem als oefening 1 maar de 'springers' houden een bal in hun handen; na 3 x springen in het touw, gaat men de bal opgooien, uit het touw springen en de bal opvangen
- Idem maar de 'springer' blijft net zolang in het touw springen tot zijn partner de bal opgooit, dan springt hij uit het touw en vangt de bal op na één bots; de andere speler springt dan in het touw en de oefening kan herbeginnen

Opdracht 2: 'rollen en slaan'

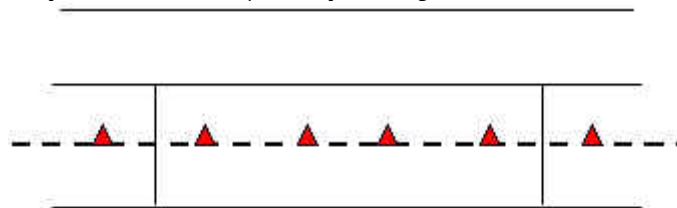
Schikking: de 4 Zweedse banken staan als volgt opgesteld: 2 langs de binnenkant van en evenwijdig met elke zijlijn, één daarvan tegen de achterlijn en de andere aan de andere kant van het net in de 3m-zone. Rechthoekig tegenover elke bank staat op 6m daarvan en binnen het veld een kegel.

Per vier spelers drie ballen en een zweedse bank

- Eén speler zit op zijn knieën voor de zweedse bank; de andere spelers rollen van achter de kegel de ballen naar de bank en trachten te scoren; elke speler is 1 minuut 'verdediger', winnaar is die speler die het minst ballen binnenlaat
- Zelfde organisatie maar nu gaan de spelers de bal over de grond slaan in plaats van rollen.

Opdracht 3: wedstrijdjjes 1 tegen 1

Schikking: Toversnoer (of elastiek) (als een VB-net) gespannen over de lengte v/h volleyveld (hoogte ± 2.10m of hoger); veldjes van ± 3m breed, per veldje een kegel onder 't snoer.



Spelvorm 1.2:

Twee spelers op één terrein:

bal uit de lucht plukken / controledribbels (maximum 3) / en over het net toetsen / na-actie: kegel tikken onder het net

Vier spelers op één terrein:

bal uit de lucht plukken / controledribbels (maximum 3) / en over het net toetsen / na-actie: kegel tikken onder het net

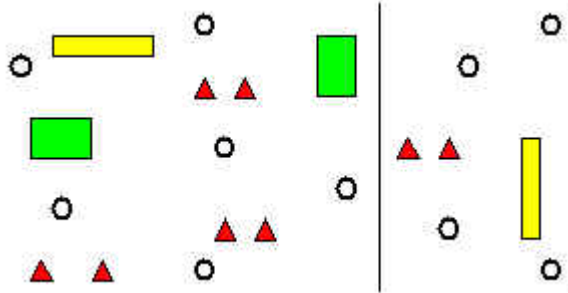
Volleybalspeeltuin: oefenstof voor de leeftijd van 4 jaar tot 10 jaar

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema-6

Opstelling

Benodigdheden: ballonnen / ballen / 2 Zweedse banken (=Z---B) / 8 kegels (K) / 2 (kl) matten (= KM) / linten / tennisballen / 10 fietsbanden (of hoepels) (= FB)

Schikking: op de linker volleyhelft liggen/staan verspreid a) in de zone achter de 3m: 1 Z---B langs de zijlijn, 1 FB, 1 KM, 1 FB, 2 K; b) in de 3m-zone: 1 FB, 2 K, 1 FB, 2 K, 1 FB // op der rechter volleyhelft liggen staan verspreid a) in de zone achter de 3m: 2 FB, 2 K, 1 Z---B (lengs de achterlijn) en nog 2 FB



Tikspel

Tikker met ballon en vrijplaatsen

Spelers lopen vrij door elkaar; de tikker heeft een ballon en probeert met deze ballon iemand anders te tikken. Wie getikt wordt is de nieuwe tikker. Vrijplaatsen: in de zaal liggen een aantal hoepels verspreid, wie in een hoepel staat kan niet getikt worden; men mag maximum 5 sec in een hoepel blijven staan.

Opdracht 1: elk één ballon / jonglage

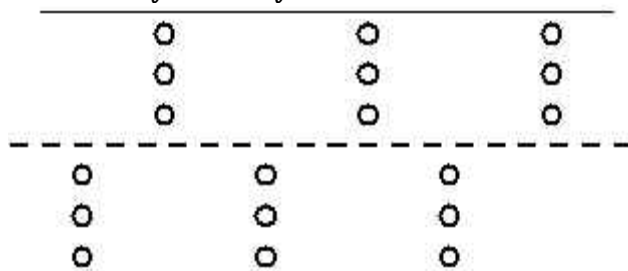
- jongleren met de ballon; ballon in de lucht houden met alle mogelijke lichaamsdelen
- hindernissenparcours afleggen terwijl men de ballon met de hand of de voet jongleert:
 - over zweedse bank lopen: vw, aw, zw
 - tennisballen verplaatsen van (op) kegel 1 naar kegel 2
 - ballon over het net spelen / onder het net doorlopen
 - op de mat buiklig of ruglig of koprol maken
 - door elke hoepel kruipen
 - in elke hoepel: sluiten in, spreiden over de hoepel
 - vw vorderen over de 'smalle' kant van een zweedse bank
- jongleren met twee ballonnen: hou de twee ballonnen zo lang mogelijk in de lucht

Opdracht 2: 'Kameeltje'

De ballonnen worden met een lint van ongeveer 50 cm aan de enkel gebonden. Iedereen probeert nu de ballonnen van de andere spelers te laten 'klappen' door er op te trappen; wie blijft als laatste over?

Opdracht 3: gericht toetsen naar hoepels

Schikking: 18 FB's, 9 op elke volleyhelft, nl 3 in de R-kant van de 3m-zone, 3 in de L-kant kort achter de 3m-zone en 3 in de R-kant nabij de achterlijn.



Bal opgooien en BH overspelen naar de hoepels:

- hoepel 1 = 1 punt
- hoepel 2 = 2 punten
- hoepel 3 = 3 punten

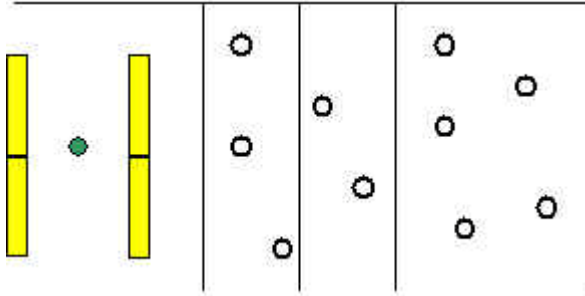
Wie haalt het eerst 20 punten? Of drie minuten spelen en kijken wie de hoogste score haalt

Volleybalspeeltuin: oefenstof voor de leeftijd van 4 jaar tot 10 jaar

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema-7

Opstelling

Benodigheden: volleyballen / zweedse banken / medcinbal / hoepels of fietsbanden



Tikspel: 'schippert je mag ik overvaren'

Opdracht 1: Mijneveld van hoepels

De hoepels liggen verspreid in de zaal / elke speler heeft één bal / de spelers lopen vrij rond in de zaal terwijl ze de bal dribbelen, telkens als de spelers bij een hoepel komen wordt een opdracht uitgevoerd:

- bal in hoepel botsen
- rond de hoepel lopen terwijl men de bal in de hoepel botst
- met één voet door de hoepel lopen (zowel links als rechts)
- met 2 voeten in de hoepel stoppen: stoppen in één tijd of in twee tijden
- idem als vorige maar bal vastnemen en spreidsprong uit en in de hoepel en verder
- idem als vorige maar tijdens de spreidsprong blijven dribbelen
- speler staat met bal in de hoepel, bal opgooien, spreidsprong uit-in de hoepel en bal vangen na bots (eventueel zonder bots)
- Bal opgooien, rond de hoepel lopen en bal opvangen voor de tweede bots
- Bal opgooien, door de hoepel kruipen en bal opvangen voor de tweede bots (wie kan dit zonder bots)

Opdracht 2: 'Ratten en raven'

De spelers worden in twee groepen verdeeld: de ratten en de raven. De groepen staan tegenover elkaar op ongeveer 4 à 5 m afstand van elkaar. Roept de trainer 'ratten', dan lopen de ratten weg en trachten de raven de ratten te tikken; roept de trainer 'raven', dan lopen de raven weg en trachten de ratten de raven te tikken.

Opdracht 3: "drijfbal"

Met vier zweedse banken wordt een terrein afgebakend (zie opstelling); tussen deze banken wordt een medcinbal geplaatst.

- Groep A tracht de medcinbal in het kamp van groep B te drijven en groep B tracht de medcinbal in het kamp van groep A te drijven door volleyballen tegen de medcinbal te rollen. Wie wint na een speeltijd van ongeveer 2 minuten
- Idem als voorgaande maar nu 'slaan' de spelers de bal over de grond in plaats van hem te rollen

Opdracht 4: Wedstrijdjes 1 tegen 1

- 1 tegen 1 met bots - controledribbels en toets; na-actie = plaatswissel met partner

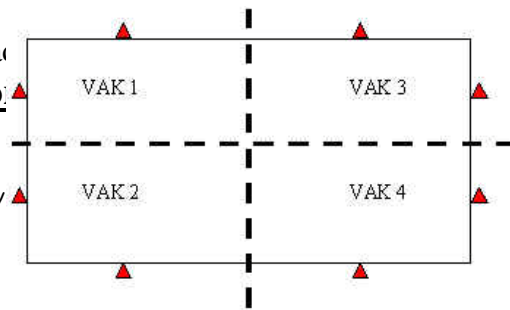
Bron: vcjoure.nl/media/uploads/download

Volleybalspeeltuin: oefenstof voor

Volleybalspeeltuin - Trainingschema-8

Opstelling

Benodigdheden: 3 zweedse banken / tennisballen /
14 kegels / krijt / kleefband



Tikspel: tikkert je met bevrijder

Eén of twee tikkers / 1 bewaker

Wie getikt wordt moet naar de gevangenis; de gevangene kan bevrijd worden wanneer iemand hem komt verlossen = hd tikken; maar de gevangenis wordt bewaakt door een bewaker; word je getikt door de bewaker dan moet je ook naar de gevangenis

Opdracht 1: 'tijd creëren'

Per twee of per drie twee kegels en één tennisbal

Bal opgooien en opdracht uitvoeren alvorens de bal terug op te vangen, de spelers werken afwisselend:

- 1 kegel tikken
- 2 kegels tikken
- rond één kegel lopen / de andere kegel tikken
- tennisbal verplaatsen van kegel 1 naar kegel 2

Organisatie: wedstrijdvorm, de spelers voeren om beurt de opdracht uit, elke goede uitvoering levert 1 punt op. Wie scoort het eerst 'x' punten

Opdracht 2: 'slaan'

Elke speler heeft één bal

- bal dribbelen met dominante hand
- idem maar na drie dribbels de bal OH omhoog slaan (backspin)
- idem maar na drie dribbels de bal BH op de grond slaan (topspin)
- combinatie van vorige twee oefeningen

Circuit 'slaan'

Schikking: navolgende spelvormen kunnen enkel (volledig) als het volleyveld door minstens 2 muren (één in de lengte en één in de breedte) omringd wordt; 9 kegels staan als volgt op de volleyveld: 3 op elke 3m-lijn (één op elke hoek en één in 't midden) en 3 op de ene helft op achterste veldhoeken; van de overige 5 kegels staan er 2 op ± 4m van een muur (= terrein 5) ± 6m uit elkaar (bijna tegen die muur staan 2 zweedse banken); de 3 laatste kegels worden geplaatst in een zaalhoek (= terrein 3) die door 2 muren wordt begrensd en wel als volgt: ze vormen de 3 hoekpunten van een vierkant waarvan de 4^{de} de zaalhoek is (het vierkant heeft een zijde van ± 5m - in die zaalhoek staat ook een zweedse bank schuin geplaatst); de terreinen 1 en 2 worden begrensd door de 3m-lijnen en zijn elk 6 x 4,5m groot; terrein 4 is het door 6 kegels begrensd deel achter een van de 3m-zones.

Terrein 1

Het volleybalnet is laag gespannen, ongeveer 0,5 m boven de grond; de spelers zitten in kniezit voor de kegels. Een sp slaat een volleybal over de grond en onder het net door en tracht op die manier de bal tussen de kegels van de tegenpartij te slaan. De tegenpartij mag uiteraard de bal afweren.

Terrein 2

De spelers spelen de bal na bots over het net met een OH-slag. De bal mag het net niet raken en moet botsen in het terrein van de tegenstander

Terrein 3:

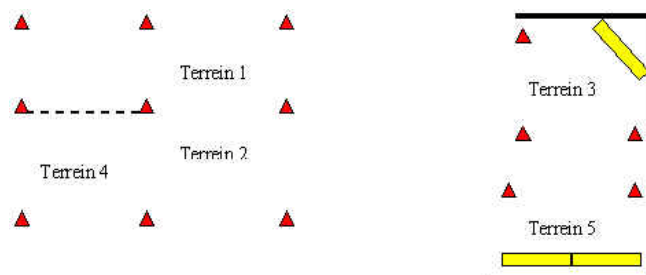
De spelers slaan om beurt na bots de bal tegen de muur. De bal wordt tegen één muur of twee muren geslagen en moet botsen in het terrein afgebakend door de zweedse bank en de kegels

Terrein 4

'Indiaca': 1 tegen 1 over een 'toversnoer'

Terrein 5

De spelers slaan om beurt en na een bots de bal tegen de muur zodat deze botst in het terrein afgebakend door de zweedse banken en de kegels.



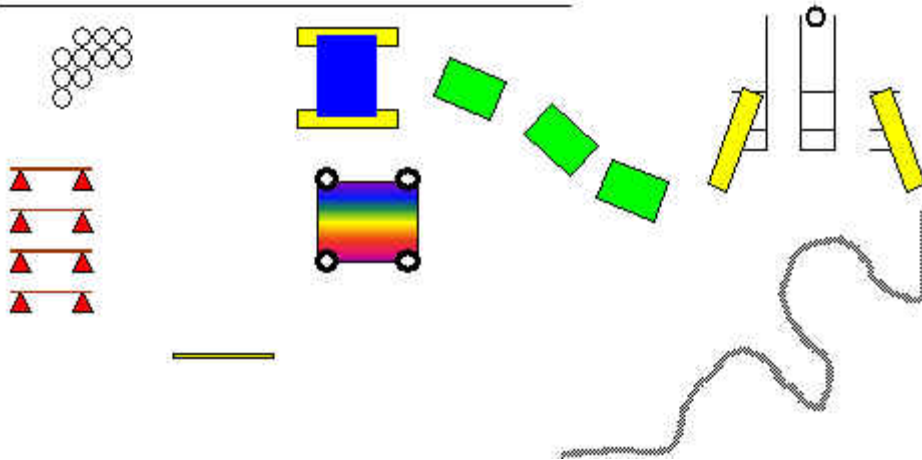
Volleybalspeeltuin: oefenstof voor de leeftijd van 4 jaar tot 10 jaar

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema- 9

Opstelling

Benodigdheden: fietsbanden / zweedse banken / matten / wandrekken / klimtouw / verkeerskegels / autobanden / bezemstelen / spelparachute (of groot laken)

Schikking:



Reis rond de wereld

- 1) Leg het parcours af (techniek naar keuze)
- 2) Leg het parcours af waarbij je zoveel mogelijk op handen en voeten loopt

Opdrachten:

- Kegels met stokken: onder de stokken door kruipen / over de stokken springen / afwisselend over en onder
- Hoepels: springen met 2 voeten van hoepel tot hoepel / lopen door de hoepels in elke hoepel 1 stptn / kruipen op handen en voeten door de hoepels in elke hoepel mag slechts 1 stptn / aw lopen door de hoepels / enz...
- Zweedse bank met daarop een valmat: onder de valmat doorkruipen / over de valmat lopen / koprol op de valmat / enz....
- Matjes: kruipen op verschillende manieren / springen van mat tot mat / rollen op verschillende manieren / enz...
- Zweedse bank schuin tegen klimrek: naar boven lopen op de bank / je met de armen naar boven trekken / bij het middenste klimrek door de hoepel kruipen / de tweede zweedse bank afschuiven (op buik / op 'poep' / enz...)
- Touw: kruipen op handen en voeten met touw tussen de handen en voeten (vw / zw / aw / krab met buik naar boven / krab met buik naar beneden)

Opdracht 2: balvaardigheid / 'toetsen'

- Bal met naar de grond toetsen (= dribbelen met 2 handen)
- Bal 2x naar de grond toetsen, 3^{de} maal hoog opbotsen en boven het hoofd vangen in toetshouding
- Idem als vorige oefening maar nu de bal ook optoetsen
- Idem als vorige oefening maar nu 2X optoetsen, 3^{de} maal hoge toets en bal op het hoofd laten botsen
- Idem vorige oefening maar in plaats van bal op het hoofd te laten botsen andere opdrachten: op poep laten botsen / op hiel / met armen een 'korf' maken en de bal door de 'korf' laten botsen / na hoog optoetsen in spreidzit gaan zitten en bal tussen gespreide benen laten botsen / enz...

Opdracht 3: Balbaaninschatting / samenwerking

Groepjes van 3 of 4 spelers

- De vier spelers geven elkaar een hand en vormen zo een 'kring': de trainer gooit een bal over het net, spelers verplaatsen zich zodat de bal in de kring botst, de spelers mogen de kring niet verbreken tijdens de verplaatsing.
- Twee of drie spelers houden een hoepel vast; de derde of vierde speler staat achter de hoepel. De trainer gooit of slaat de bal over het net. De spelers met de hoepel verplaatsen zich en leggen de hoepel op de grond zodat de bal door de hoepel botst. De derde of vierde speler vangt deze bal op na één bots.

Opdracht 4: 'Chinese muur'

Spelers lopen over van de ene naar de andere kant van het terrein. Er zijn 2 of 3 tikkers afhankelijk van het aantal kinderen. Wie getikt is vormt in het midden van het terrein met de andere getikte spelers een 'muur'. De spelers die overlopen kunnen nu rond de muur lopen of door de benen van de spelsters die de muur vormen kruipen.

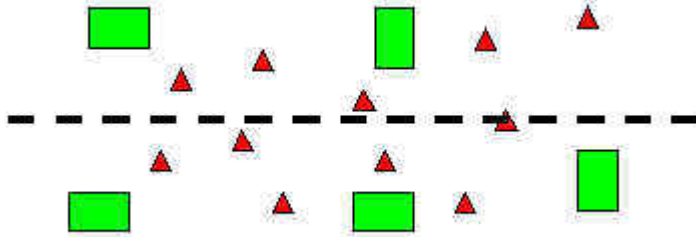
Volleybalspeeltuin: oefenstof voor de leeftijd van 4 jaar tot 10 jaar

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema-10

Opstelling

Benodigdheden: matten / kegels / tennisballen / handdoeken

Schikking: het net bevindt zich iets links van de middenste 2 matten



Tikspel: Bevrijdingstikkertje

2 of 3 tikkers afhankelijk van het aantal kinderen.

- Wie getikt is gaat op zijn buik op de grond liggen. Deze spelers kunnen bevrijd worden wanneer een andere speler kruiselings op hen komt liggen.
- Wie getikt is gaat met de benen gespreid staan. Deze spelers kunnen bevrijd worden wanneer een andere vrije speler door hun benen kruipt.

Opdracht 1: voorbereiding op OH spelen

De kegels staan vrij verspreid in de zaal: de helft met tennisbal / de helft zonder tennisbal

- spelers lopen naar een kegel met tennisbal / stoppen / gooien de bal naar een kegel tennisbal op
- per twee: De ene speler gooit de bal op / de andere speler gaat alvorens de bal met de kegel op te vangen een opdracht uitvoeren: spreidstand over kegel / in sprong benen sluiten boven de kegel / eindigen in spreidstand over de kegel / kegel opnemen en aangegooide bal opvangen
- idem voorgaande maar andere opdracht: voor de bal op te vangen gaat men de kegel rond het lichaam draaien.
- Tennisbal opgooien / koprol maken op een mat / tennisbal opvangen met kegel na bots

Opdracht 2: gooien van tennisballen (werken over het net)

Vanaf ongeveer 6m de tennisbal over het net gooien en een kegel of mat trachten te raken; kegel = 3 punten; mat = 1 punt. Wie scoort het meest punten? Speeltijd 2 tot 3 minuten

Opdracht 3: Tennisballen OH opvangen met omgekeerde kegel (werken over het toversnoer)

- De Trainer gooit de tennisballen over het net; de spelers verplaatsen zich aw en vangen de bal met de kegel op (eventueel na bots)
- Trainer gooit de bal kort of ver over het net: gooit de trainer hoog en ver: dan zal de speler met kegel zich aw verplaatsen en de bal opvangen; gooit de trainer hoog en kort: dan zal de speler de kegel rond het lichaam draaien en nadien de bal opvangen.

Opdracht 4: Handdoeken volleybal

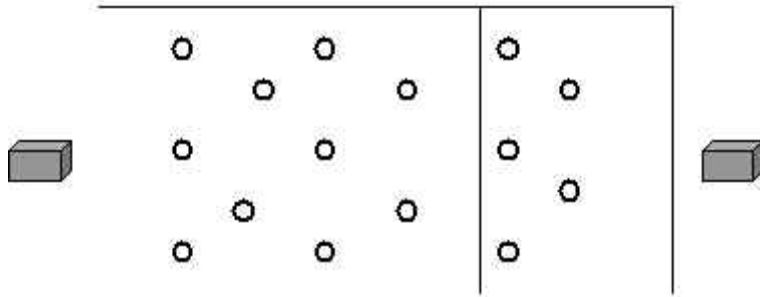
Per twee spelers een handdoek. Met behulp van de handdoek een volleybal over het net gooien. De tegenpartij vangt de bal op met de handdoek en gooit met behulp van de handdoek de bal terug. Welke ploeg scoort het eerst 10 punten (werken over het toversnoer)

Volleybalspeeltuin: oefenstof voor de leeftijd van 4 jaar tot 10 jaar

Volleybalspeeltuin - Trainingsschema-11

Opstelling

Benodigdheden: houten plankjes / hoepels of fietsbanden / tennisballen



Ballensmokkel

Er zijn twee of drie tikkers, afhankelijk van het aantal kinderen.

De kinderen trachten de ballen over te 'smokkelen' van de ene ballenkar naar de andere, zonder getikt te worden door de 'politie'. Wordt men getikt, dan moet men met de bal terugkeren en opnieuw beginnen. De hoepels zijn echter vrijplaatsen, wie in een hoepel staat kan niet getikt worden. De ballen kunnen op verschillende manieren overgedragen worden:

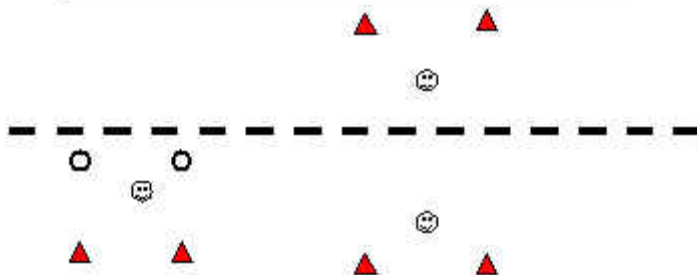
- ballen gewoon dragen
- ballen dribbelen (zowel links als rechts)
- ballen rollen van de ene hoepel naar de andere
- ballen met de voet dribbelen van de ene naar de andere hoepel
- per twee één bal overdragen, partners mogen elkaar niet lossen
- idem vorige maar één van de twee dribbelt de bal
- spelers mogen starten in de hoepels en trachten de ballen naar elkaar door te rollen; de tikkers trachten nu de ballen te onderscheppen
- enz...

Opdracht 1: OH spelen van tennisballen met plankje

Per twee spelers / één tennisbal / een hoepel of fietsband / elke speler een plankje

- de spelers spelen afwisselend na bots de tennisbal met het plankje omhoog (plankje rust op de onderarmen)
- idem maar na bots OH naar zichzelf spelen (zonder bots) en dan pas de bal omhoogspelen
- Idem als vorige oefeningen maar wedstrijd: de tennisbal zoveel mogelijk in de fietsband laten botsen
- Idem als vorige oefeningen maar de spelers zorgen ervoor dat ze bij het OH spelen met hun voeten frontaal naar de fietsband gericht zijn

Opdracht 2: OH spelen van tennisballen met een plankje (frontaliteit)



- De trainer gooit een tennisbal over het toversnoer / de speler aan de andere kant van het net verplaatst zich en speelt de tennisbal rechtstreeks of eventueel na bots met het plankje omhoog. Aan het net staat een speler die de tennisbal opvangt en terug aan de trainer geeft. Doorschuiven van bal spelen met het plankje naar bal opvangen aan het net en vandaar terug achteraan de rij aanschuiven
- Idem als vorige oefening maar de speler staat frontaal gericht naar één van de fietsbanden

Opdracht 3: Wedstrijdjes 1 tegen 1 (spelvorm aanpassen aan het niveau van het kind)

De spelers spelen met behulp van de plankjes de tennisballen naar elkaar na één bots

- bal laten botsen / OH controle met plankje en terug over het toversnoer slaan
- eventueel zelfde vorm zonder bots

of eventueel eerste bal rechtstreeks spelen / dan tennisbal laten botsen en dan met het plankje over het net spelen.