

LEVEL 1

Opslag: vanaf 2 of 3 meter (OH of BH)

Ontvangen: **vangen** (direct of na bots).

In de rally mag de bal via een **bots** gevangen worden

- Aanval: vanger rent naar het net, gooit de bal voor zichzelf op en **slaat** (uit stand of in sprong)
- Nadat elke netoverschrijding doordraaien
- kan ook 1 tegen 1



LEVEL 2

- Opslag: vanaf 2 of 3 meter (OH en BH)
- Ontvangen: bal **vangen** (direct of na bots).

Bevorder het vangen zonder bots, zodat het inschatten van de balbaan geoefend kan worden. De vanger gooit de bal naar zijn teamgenoot die aan het net staat (setter)

- Set-up: de setter **vangt en gooit** de bal evenwijdig en hoog aan het net
- Aanval: **slaan** uit stand of uit sprong over het net
- Verdegging: In de rally mag de bal via een **bots** gevangen worden
- Nadat het team de bal over het net heeft geslagen, draait het door
- Verplicht met 3 contacten spelen



Uitbreidingen level 1 + level 2

Opdracht 1:

Hoe kunnen we starten voor de jongste kinderen?
Hoe kan het nog eenvoudiger?
Introductie aanval?

Uitbreidingen level 1 + level 2

Opdracht 2:

Bedenk enkele 'als-dan' instructies

LEVEL 3

- Opslag: vanaf 7 meter (OH of BH)
- Receptie: bal **vangen** zonder bots.
- Set-up: **bovenhandse of onderhandse set-up** evenwijdig en hoog aan het net.
- Aanval: **slaan** uit stand of uit sprong
- Rally: het verdedigende team probeert de bal te vangen met of zonder **bots** en gooit de bal naar de setter, die speelt met toets (of onderhands) naar de aanvaller enz.
- Doordraaien na elke net overschreiding
- Verplicht 3 contacten



Uitbreidingen level 3

Opdracht 3:

Hoe kunnen we fysieke aspecten introduceren?

Uitbreidingen level 3

Opdracht 4:

Hoe kunnen we een derde persoon introduceren?

LEVEL 4

- Opslag: vanaf 7 meter (OH of BH)
- Receptie: **onderhandse of bovenhands**
- Set-up: **vang-gooi of toets** evenwijdig en hoog aan het net.
- Aanval: **slaan** uit stand of uit sprong over het net
- Rally: het verdedigende team vangt met of zonder **bots** en gooit naar de setter, die speelt met toets (of onderhands) naar de aanvaller enz.
- Doordraaien na netoverschrijding
- Verplicht met 3 contacten



Uitbreidingen level 4

Opdracht 5:

Hoe kunnen we technische aspecten introduceren?

Uitbreidingen level 4

Opdracht 6:

Hoe kunnen we overstap naar volleybal introduceren?

Creatief zijn met ...

Aanpassingen : omgeving - individu - doelstelling

- Balsoort, ander object, aantal objecten
- Manipulatie van de bal
- Terreingrootte - nethoogte
- Groepssamenstelling
- Voor- en na-acties
- Als- dan acties, voorwaarden, gesloten vs. open situaties
- Met elkaar en tegen elkaar

de drie D's

- Dromen
- Deelnemen
- Differentiëren

Inspireren – Coachen – Passioneren

Bedankt

voor aanwezigheid en inzet !

Go for it !

Smash it !

Back Up

Jongens leeftijd volley@school

	2013	2014	2015
Antwerpen	770	839	670
Limburg	411	448	414
Oost-Vlaanderen	494	576	596
Vlaams-Brabant	576	626	652
West-Vlaanderen	591	594	670
Totaal	2842	3083	3002

Oefenstof level 1

- 1 met 1: vangen en werpen met na acties (buiklig, lijn tikken, ...)
- 1+1 met 1+1: idem telkens met in en uit het terrein gaan, eventueel met extra opdracht voor de speler buiten
- 1 tegen 1: vangen en werpen
- 1 tegen 1: vangen, opgooien en slag
- 1 tegen 1: vangen, bots en slag
- 1 tegen 1: vangen, opgooien toets en slag
- ...
- Organisaties: doorschuifstelsel, minisets, combinatiespel (elk contact moeilijker maken volgens bovenstaande)

Oefenstof level 2

- 2+1 met 2+1: idem telkens met in en uit het terrein gaan, eventueel met extra opdracht voor de speler buiten (bal levend houden)
- Na vangen naar net lopen, parallelle opgooi en aanval
- Na vangen, max. 2 passen zetten, opgooi en aanval
- Na vangen, ingooien naar SV, SV rw. Opgooi en aanval

- Organisaties: doorschuifstelsel, minisets, situatie met 2(2)-(2)2, extra free ball die rechtstreeks gevangen wordt

Oefenstof level 3

- 2 +1 tegen 2 +1: idem telkens met in en uit het terrein gaan, eventueel met extra opdracht voor de speler buiten (bal levend houden)
- Extra bal per team
- Aanval verplicht door poortjes
- Na vangen, inbotsen naar SV die direct set-up geeft
- 3 tegen 3: flexibele punt, score met plaatsbal in 3m-lijn
- 3 tegen 3: 2 extra ballen per team
- Team A met team B, Team B tegen team A
- Idem, maar 1 van beide teams verplicht rw. Set-up geeft
- Idem, maar als team A aanvalt op pos. 4, moet team B aanvallen op pos. 2, bij aanval op pos. 2 van team B, kiest team A waar aan te vallen
- Extra na acties (high ten, door benen, haasje over, rol, ...) bij doorschuiven

- Organisaties: doorschuifstelsel, minisets, situatie met 2(2)-(2)2, extra free ball die rechtstreeks OH of BH naar SV gespeeld wordt

Oefenstof level 4

- 2 +1 tegen 2 +1: idem telkens met in en uit het terrein gaan, eventueel met extra opdracht voor de speler buiten (bal levend houden)
- Extra bal per team
- Introductie van de standblok en positie uit de blokschaduw lijn of dia
- Introductie van gesprongen blok en afspraken lijn en dia opstelling
- Idem, eerst 3 netoverschrijdingen met elkaar, erna tegen elkaar
- Idem, ook score mogelijk onder het net door met slag of OH tot buiten 3m-lijn (zonder bots)
- Extra na acties (high ten, door benen, haasje over, rol, ...) bij doorschuiven

- Organisaties: doorschuifstelsel, minisets, situatie met 2(2)-(2)2, extra free ball die rechtstreeks OH of BH naar SV gespeeld wordt

