

Inspiratiedag Multisport: Brede motorische ontwikkeling in je training – Kristof De Loose

Enkele nuttige links:

- Facebookpagina Volley United
 - Link: <https://www.facebook.com/VolleyballUnited>
 - Deelnemers mogen steeds de oefeningen filmen en aan mij bezorgen. Ik plaats die dan online.

- Oefenbibliotheek (met ook heel veel aandacht voor breedmotorisch opleiden)
 - Algemene link: <https://volleyvlaanderen.be/oefenbibliotheek>
 - Smashvolley: <https://volleyvlaanderen.be/oefenbibliotheek/smashvolley>
 - Start2Volley: <https://volleyvlaanderen.be/oefenbibliotheek/start2volley>
 - Volley@Home: <https://volleyvlaanderen.be/oefenbibliotheek/volleyathome>

- Vragen?
 - kristof.deloose@volleyvlaanderen.be

Presentatie workshop Dag van de trainer:

Algemeen gedeelte Volleybal



Kristof De Loose
Volley Vlaanderen

1

OVER DE WORKSHOP

- Een jeugdtraining binnen het volleybal bestaat uit drie grote delen.
- Het eerste deel (het 'Algemeen gedeelte') is niet sporttakspecifiek en kan dus binnen elke sporttak worden gebruikt.
- Het is hierbij vooral de bedoeling om te werken aan een breedmotorische basis.
- Geen theoretische uiteenzetting.
- Doel
 - Inspiratie bieden om zelf mee aan de slag te gaan.
 - Creatief omgaan met oefenstof

2

CREATIVITEIT: ENKELE INDRUKKEN



3

OVERZICHT

- Creativiteit in tijden van Corona
- Uitgangspunt
- Theoretische en praktische ideeën
- Daar gaan we

4

CREATIVITEIT IN TIJDEN VAN CORONA

- Gevolgen van Corona:
 - Geen trainingen en (competitie)wedstrijden meer.
 - Problemen met de normale trainersopleidingen.
- Hoe gingen we hier mee om?
 - Organiseren van online opleidingen.
 - Zorgen voor heel wat webinars.
- Hoe kan je in deze Coronatijden oefeningen houden met voldoende afstand?
 - Wees creatief! 😊

5

UITGANGSPUNT (1)



6

UITGANGSPUNT (2)

- We leren kinderen de nodige (technische) vaardigheden aan om volleybal te spelen.
- De belangrijkste doelstellingen hierbij zijn
 - Fun (plezier hebben)
 - Move (dynamische oefeningen)
 - Learn (nieuwe vaardigheden)
- Creativiteit
 - Hoe kan ik genoeg variatie creëren om deze doelen te bereiken?
 - Ik wil niet steeds dezelfde oefeningen geven tijdens de training. Help mij! 😊

7

THEORETISCHE EN PRAKTISCHE IDEEËN

- Tijdens deze presentatie
 - Je zal tekst en video's zien.
 - Video's = uit het leven gegrepen
- Vragen? Stel ze zeker!

8

DAAR GAAN WE



9

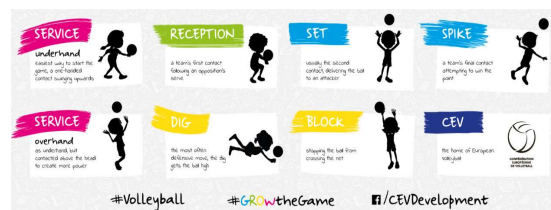
Opwarmertje



10

Een trainingssessie: 3 delen

- Algemeen gedeelte
 - Werken aan de algemene vaardigheden.
 - Lopen, springen, slaan, ...
 - Coördinatie
- Tweede deel: technisch en tactisch deel
- Derde deel: spelvormen



11

Gebruik materiaal (1)

- Heb geen schrik om tijdens jouw oefeningen materiaal te gebruiken.
- Aandachtspunten
 - Veiligheid: Laat jouw materiaal niet zomaar op grond slingeren.
 - The 'Whaw'-factor
- Pas de moeilijkheidsgraad aan.
 - Bv. door een andere soort bal te gebruiken.
 - Oefening: Vang de bal na de bots (gewone bal/ reactiebal) 🍌
- Voorbeelden (video's): Plezier hebben met
 - zwembad noodles
 - dikke mat en ballen
 - fietsbanden en springtouwen




12

Gebruik materiaal (2)

start²
volley







Fun - Move - Learn


13

Gebruik materiaal (3)

start²
volley




Fun - Move - Learn


14

Gebruik materiaal (4)



15

Creativiteit in tijden van Corona (1)

- Opmerking van sommige trainers
 - Wij hebben niet voldoende materiaal.
 - Hoe kunnen we genoeg verschillende oefeningen uitwerken?
- Wees creatief op een eenvoudige manier.
 - Kijk eens rond in jouw eigen huis.
 - Wat kunnen we allemaal gebruiken.
 - Handdoek, emmer, tafel, ladder, strijkplank, ...
 - Creëer challenges.
 - Hoe kunnen we deze oefeningen in (het eerste deel van) de training gebruiken?

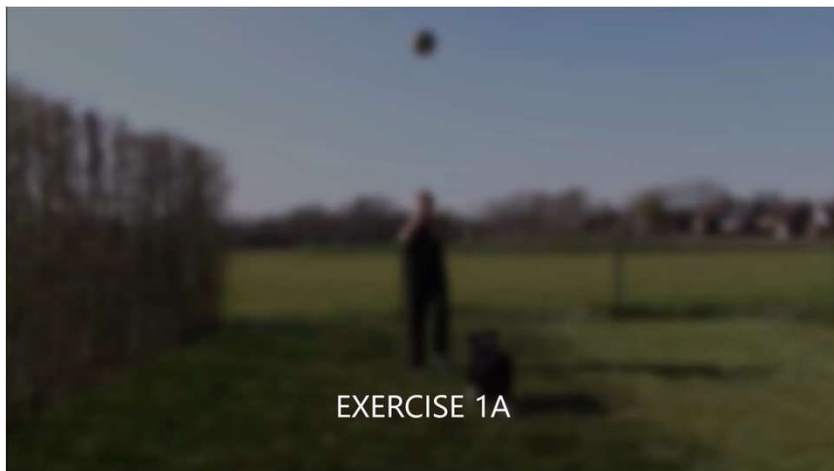
16

Creativiteit in tijden van Corona (2)



17

Creativiteit in tijden van Corona (3)



18

De rode draad binnen het materiaalgebruik

- Hoe kan ik hetzelfde materiaal in de 3 delen van de training gebruiken?
- Voorbeeld, met gebruik van een (tennis)bal en kegels:
 - Algemeen gedeelte
 - Elk kind heeft één bal en één kegel.
 - Plaats de kegel op de grond.
 - Gooi de tennisbal in de lucht.
 - Probeer deze in de kegel op te vangen.
 - Technisch/ Tactisch deel
 - Werk in duo's.
 - Speel de volleybal in 2 contacten naar elkaar.
 - Wissel de tennisbal uit (na of zonder bots).



19

Materiaal: Ballonnen (1)

- Voordeel
 - Ze blijven langer in de lucht. --> Je hebt meer tijd om te reageren.
 - Je kan verschillende kleuren gebruiken.
- Aandachtspunten
 - Voorzie extra ballonnen (ze kunnen wel eens ontploffen).
 - Sommige kinderen hebben schrik van ballonnen.
 - Gebruik geen te kleine ballonnen.
- Ballonnen en volwassenen. 😊

20

Materiaal: Ballonnen (2)



21

Materiaal: Hoepels en fietsbanden (1)

- Hoepels
 - Rollende hoepels
- Fietsbanden
 - In een rij, door elkaar
- Aandachtspunten
 - Hoepels
 - Het is voor de jonge kinderen niet evident om de hoepels te rollen.
 - Ze zijn niet stabiel. Je kan erover uitschuiven wanneer ze op grond liggen.
 - Versleten fietsbanden
 - Let op voor blessures (ijzerdraad).



22

Materiaal: Hoepels en fietsbanden (2)



23

Materiaal: Hoepels en fietsbanden (3)

start 2
volley


Fun - Move - Learn


24

Organisatie

- Individueel
 - Het is jouw eigen verantwoordelijkheid.
- In duo's
 - Je moet met elkaar communiceren.
- Groepen van 3, 4, ...



25

Kijk eens naar andere sporten (1)

- Ook binnen andere sporten kan je heel wat nuttige oefeningen terugvinden.
- Hoe kan ik deze gebruiken binnen mijn eigen training?
- Voorbeeld (video)
 - Badminton

26

Kijk eens naar andere sporten (2)



27

Oud, maar nog niet versleten (1)

- Je kan ook inspiratie vinden door te kijken naar 'ouder' materiaal.
- Voorbeelden (video)
 - Dvd Emile Rousseaux (2006)

28

Oud, maar nog niet versleten (2)



29

FACEBOOK PAGINA



30

DANKJEWEL!

