nevobo
Nederlandse Volleybalbond

Handleiding Volleybalbus



Hallo aanvrager,

Leuk dat jullie met ons opblaasbare volleybalpretpark aan de slag gaan! In deze handleiding vind je meer informatie over de spellen; hoe ze werken en wat kinderen er allemaal op en in kunnen doen. Geef daar gerust je eigen draai aan, zodat het zo goed mogelijk past bij de kinderen die jij begeleidt.

Goed om te weten:

- Uiterlijk één week voor de geboekte datum, nemen wij contact op voor verdere afstemming.
- Met de bus komt één persoon mee die helpt met de opbouw van de onderdelen en de begeleiding van de vrijwilligers.
- Door de aanvrager (vereniging, school, anders) wordt gezorgd voor minimaal drie vrijwilligers om te assisteren bij de op- en afbouw. Deze vrijwilligers moeten in staat zijn om enkele zware onderdelen te kunnen tillen. Zonder deze extra opbouwers kunnen onderdelen van de bus niet geplaatst worden.
- Door de aanvrager (vereniging, school, anders) wordt gezorgd voor voldoende goede en verantwoordelijke vrijwilligers zodat elk onderdeel uit de bus zo optimaal mogelijk begeleid kan worden.
- Houd rekening met een op- en afbouwtijd van een uur.
- Voor het kunnen gebruiken van de gehele volleybalbus dienen vier vrije stroomgroepen aanwezig te zijn. Alle onderdelen zijn voorzien van 220V stekkers. Bij gebruik van een krachtstroombron is een verdeelpaddenstoel noodzakelijk.
- De plattegrond op onze website laat zien wat je aan ruimte en faciliteiten nodig hebt. De gehele volleybalbus heeft een oppervlakte van circa 30 x 20 meter. Indien er niet voldoende ruimte is, kan in overleg bepaald worden welke onderdelen worden opgebouwd. Dit heeft verder geen invloed op de kosten.
- In een indooraccommodatie wordt een vrije hoogte geadviseerd van minimaal 6 meter.
- Er worden volleyballen meegeleverd met de Volleybalbus.
- Op de scorekaart die we in de Volleybalbus hebben liggen kunnen de kinderen hun gescoorde punten laten noteren.
- Op de instructiesheets verderop in deze handleiding vind je het doel van en praktische tips voor elk spel.

Deel online met #PlayVolleybal

Heel veel plezier met de Volleybalbus gewenst! Plaats je leukste foto’s op Instagram of Facebook met #PlayVolleybal en wie weet zie je jullie straks terug op het @VolleybalNL kanaal!

Inhoud van de Volleybalbus

Wanneer wij jullie komen bezoeken met de Volleybalbus nemen wij de volgende attracties met ons mee!

Springkussen
Even lekker uitrazen in en op een springkussen in de vorm van een volleybal.
Hindernisbaan
Een hindernisbaan waar diverse volleybalskills van pas komen om het einde te halen.
Smashmeter
De kids kunnen testen hoe hard ze een bal kunnen slaan.
Head Smash
Enkele speelsters van het Nederlands team worden hier afgebeeld. Smashen of gooien de kids een bal tegen een van de speelsters, klapt het bord om.
Tsjoek
Kids gooien of smashen de bal in de tsjoek waarna de bal ook weer terugkomt!
Volleybalnet
Leer de kinderen wat volleybaltechnieken of speel een volleybalwedstrijd!

Hoe kun je de spellen gebruiken?
- Vrije inloop: iedereen kiest zelf welke spellen hij of zij doet. Zorg wel voor begeleiding per spel in verband met veiligheid en het kapot gaan.
- Een vast circuit voor alle deelnemers. Hierbij is de scorekaart die ook in de Volleybalbus aanwezig is, makkelijker te gebruiken.

Naast alle spellen kun je zelf ook een KidsHome / een plek om te chillen inrichten. Daar kun je de kinderen schminken, ze een kleurplaat laten kleuren, even laten uitrusten etc. Deze materialen worden niet meegeleverd met de Volleybalbus dus zou je zelf moeten regelen.





Springkussen

Lekker springen, duiken en rollen

Praktische tips

- Maximaal 7 kinderen tegelijk;
- Op sokken of blote voeten: geen schoenen dus;

Speluitleg

Op het springkussen mogen de kinderen springen, duiken en rollen. Lekker vrij spelen dus. Ideaal om als warming-up te gebruiken!



Hindernisbaan

Hoe snel wurm jij je met je volleybalskills door deze hindernisbaan?

Praktische tips

- Maximaal 10 kinderen tegelijk in de baan bij eventueel vrij spelen;
- Op sokken of blote voeten: geen schoenen dus;

Extra benodigdheden

- Ballen
- Manier om de tijd te timen (stopwatch/telefoon)

Speluitleg

Gehele hindernisbaan

De kinderen krijgen aan het begin van de hindernisbaan een volleybal. Hiermee gaan ze stuiterend het eerste deel van het parcours afleggen. Hierna klauteren of springen ze over de boarding richting het net. De bal gooien ze over het net en proberen ze aan de andere kant van het net weer te vangen terwijl het kind onder het net door beweegt (of met een draai om de as om het wat moeilijker te maken). Hierna mikken ze de bal door het gat wat hiervoor bestemd is en duiken ze zelf door het grote duikgat. Achter deze wand pakken ze hun eigen bal weer op en gooien (of smashen om het wat moeilijker te maken) ze deze door één van de gaten. Er liggen daar meerdere ballen klaar die ze ook door de gaten moeten gooien. Het totaal aantal punten wordt op de scorekaart genoteerd.

Deze hindernisbaan kan ook in estafettevorm worden gedaan, in dat geval haalt het kind zelf de bal achter het scherm op, en rent langs de hindernisbaan terug en geeft de bal aan het volgende kind dat aan het begin van de hindernisbaan klaarstaat. Wanneer het laatste kind de bal door het gat gekregen heeft, stopt de tijd! Noteer de tijd op het scoreformulier.

Volleyballen 2x2 of 1x1

Als afsluiter of variant kan er gekozen worden om 2 tegen 2 te ‘volleyballen’ bij het net wat in de hindernisbaan is opgehangen. De boarding wordt gebruikt bij dit spel, want kunnen ze de bal vangen als deze via de boarding opspringt?

Spelvorm

Er wordt met twee spelers (of 1 speler) per veld gespeeld. Wanneer de bal over het net gegooid wordt, wisselen de twee teamspelers die de bal gegooid hebben van plek, dit zorgt voor meer beweging. Wanneer de bal op de grond van de tegenstander komt of buiten de boarding terechtkomt, krijg het team punt. Ook zonder punten spelen is dit natuurlijk leuk! Dit onderdeel zal ook niet op de scorekaart vermeld zijn.

Opties om het spel te veranderen:

- Laat het team nadat ze de bal over het net gegooid hebben één keer de boarding aan de achterkant aantikken, ook dit zorgt voor meer beweging. (Andere opties zijn: zijkant boarding aantikken, een keer door de knieën en grond aantikken, etc.)
- In plaats van de eerste bal ingooien, wordt de eerste bal onderhands geserveerd. Lukt dit niet, dan alsnog ingooien.
- Laat ze de eerste bal die over het net komt toetsen (onderhands spelen) en zelf weer opvangen waarna de bal weer over het net gegooid kan worden.
- Laat ze de eerste bal die over het net komt toetsen (onderhands spelen) en door de ándere teamspeler weer opvangen waarna de bal over het net gegooid kan worden.
- Laat de kinderen de eerste of tweede bal vangen, naar het net lopen, opgooien voor het teamgenootje die de bal over het net mag smashen of spelen.
- Elke bal moet binnen 3 seconden gespeeld worden (over het net of naar het teamgenootje)
- Een combinatie van al deze opties is natuurlijk mogelijk!



Smashmeter

Hoe hard smash jij?

Praktische tips

- Buitenlocatie: Bij wind de activiteit vastzetten met de meegeleverde haringen en/of met touw.
- NIET op de rand zitten of in de kooi komen.
- Kinderen mogen alleen tegen de bal slaan: trappen is dus verboden.

Speluitleg

Elk kind mag 1 of meer keer smashen, mikkend op de achterkant van de smashkooi → noteer de hardste smash op het scoreformulier.

Makkelijker (en moeilijker) maken:

- Verklein of vergroot de afstand tot het spel. Plak eventueel op verschillende afstanden een stuk tape op de grond
- Gooi de bal bovenhands met één hand (wie kan het hardst gooien?)
- Laat iemand anders de bal aangooien waarna er gesmasht moet worden
- Doe een aanval met een loop



Head Smash

Kun jij met skills de volleydames tevoorschijn toveren?

Praktische tips

Dit spel is ontworpen voor kinderen. Als volwassenen te hard smashen of gooien dan buigen de borden en gaat het spel kapot!

Speluitleg

Dit spel bestaat uit het uitvoeren van 6 acties om 6 speelsters tevoorschijn te toveren. Het is de bedoeling om met de bal de borden te raken. De kinderen krijgen 6 ballen en moeten hiermee de speelsters om zien te gooien of slaan → noteer het aantal omgeklapte borden op het scoreformulier.

Variatie:
Geef de kinderen de score van de rugnummers van de speelsters die ze omgedraaid hebben! Zo kunnen ze ook een hoge score halen als ze één bord hebben omgegooid.

Makkelijker (en moeilijker) maken:

- Kies ervoor om alleen te gooien – één arm/twee armen.
- Kies ervoor om alleen te smashen.
- Laat één kind de bal opgooien, waarna de ander de bal smasht richting het spel.
- Verklein of vergroot de afstand tot het spel. Plak eventueel op verschillende afstanden een stuk tape op de grond.
- Voeg ook serveren en passen toe.



Tsjoek

Extra benodigdheden

- Ballen
- Lintjes voor de wedstrijdvorm
- 2 turnmatten (indoor) → 1 voor de tsjoek, 1 voor het aanvalsvak tijdens de wedstrijdvorm
- Pionnen/stoepkrijt of lijnen (outdoor gebruik) → 1 voor de tsjoek, 1 voor het aanvalsvak tijdens de wedstrijdvorm

Speluitleg

Individuele oefenvormen

Opties voor oefeningen:

- Het kind gooit de bal vanachter de mat/lijn in de tsjoek en vangt 'm vervolgens zelf
- Het ene kind gooit de bal vanachter de mat/lijn in de tsjoek, stapt opzij en het volgende kind vangt te bal. Dit kind gooit vervolgens de bal weer in de tsjoek en zo verder.
- Het kind gooit de bal vanachter de mat/lijn in de tsjoek, probeert de bal te toetsen (onderhands spelen) en vangt de bal zelf.
- Het kind gooit de bal vanachter de mat/lijn in de tsjoek, probeert de bal te toetsen (onderhands spelen), stapt opzij en het volgende kind vangt de bal. Dit kind gooit vervolgens de bal weer in de tsjoek en zo verder.
- Bij bovenstaande oefeningen kan het gooien ook vervangen worden door smashen.
- Het ene kind gooit de bal op voor de ander, die probeert de bal in de tsjoek te smashen waarna de aangooier de bal weer probeert te vangen (moeilijk).
- Voor de echte volleyballers kan er pass, set-up, smash gespeeld worden waarbij de set-upper de bal weer afvangt.

Bekijk zelf welke vorm(en) bij de leeftijd of het niveau van de groep past. Oefen dit een paar keer.

Sluit deze oefening eventueel af met het proberen te behalen van punten op de volgende manier:

- Elk kind krijgt 1 minuut de tijd om de bal vanachter de mat/lijn in de tsjoek te gooien of smashen en 'm vervolgens zelf te vangen óf door zijn/haar maatje te laten vangen, hoeveel punten scoor je? → Noteer het aantal punten op het scoreformulier.

Sluit dit onderdeel af met een leuke wedstrijdvorm!

Wedstrijdvorm

Er wordt een wedstrijd van 5 (of 10) minuten in twee teams gespeeld (teams tussen de 3 en 5 spelers). Beide teams moeten proberen de bal in dezelfde tsjoek te gooien en ervoor zorgen dat een teamgenoot de bal vangt. Lukt dit, dan heeft dit team een punt.

Regels:

- Er mag niet gelopen worden met de bal, er mag dus alleen overgegooid worden.
- Heb je gescoord, dan krijgt de tegenstander de bal op de aanvalsmat.
- Heb je de bal van de tegenstander onderschept, dan moet je het recht van aanval halen via de aanvalsmat.
- Er is geen uitlijn, een bal die achter de tsjoek of de aanvalsmat terecht komt is voor de tegenstander.
- Een bal mag niet uit de handen worden gegrist.

