

# Challenges niveau I - 1



A young child with light brown hair, wearing a light blue t-shirt and dark shorts, stands in a gymnasium. The child is holding a colorful volleyball (yellow, blue, and red) with the brand name 'Jantini' visible. The t-shirt has a logo and the text 'MINI VINDE WEEK'. The background shows a wooden wall and a blue bench.

**Scope = Volleybal** 





## 11.30.00 Challenges niveau I - 1 : Score kaart

Speler :		Team :
Test nr.	Omschrijving	Punten
11.30.01	Balvaardigheid - muur tikken	
11.30.02	Balvaardigheid – gooien vanaf de bank	
11.30.03	Balvaardigheid - gooien vanuit nek	
11.30.04	Balvaardigheid - dribbelen	
11.30.05	Balvaardigheid - gooien en vangen	
11.30.06	Balvaardigheid - over het net gooien	
11.30.07	Balvaardigheid - vangen in je handen	
11.30.08	Balvaardigheid - reactiesnelheid	
11.30.09	Balbaanherkenning - tennisbal	
11.30.10	Balbaanherkenning - tennisbal	
Totaal		

## 11.30.01 Balvaardigheid - muur tikken

### Doel van de test:

Testen van de algemene balvaardigheid

### Materialen:

- 1 bal.

### Uitleg:

Je staat 1 meter voor en muur. Je gooit je bal op en tikt met 1 hand de muur aan. Daarna vang je de bal. De bal mag 1x stuiten.

### Regels:

- Muur met minimaal 1 hand aantikken.
- Bal minimaal 2 meter recht omhoog gooien.
- De bal mag je niet kwijt raken.

### Telling:

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.



### 11.30.02 Balvaardigheid - gooien vanaf de bank

**Doel van de test:**

Testen van de algemene balvaardigheid

**Materialen:**

- 1 bal.
- 1 bank.

**Uitleg:**

Je staat op een bank 3 meter van de muur. Gooi de bal 10x met twee handen tegen de muur. De bal mag daarna 1x stuiten en moet op de bank gevangen worden.

**Regels:**

- Met 2 handen gooien.
- De bal op de bank vangen.
- De bal mag 1x stuiten.

**Telling:**

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.

### 11.30.03 Balvaardigheid - gooien vanuit nek

**Doel van de test:**

Testen van de algemene balvaardigheid

**Materialen:**

- 1 bal.
- 1 bank.

**Uitleg:**

Je staat op een bank 3 meter van de muur. Gooi de bal 10x vanuit de nek tegen de muur en vang de bal.

**Regels:**

- Met 2 handen gooien en vangen.
- De bal op de bank vangen.

**Telling:**

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.



### 11.30.04 Balvaardigheid - dribbelen

**Doel van de test:**

Testen van de algemene balvaardigheid

**Materialen:**

- 1 bal.

**Uitleg:**

Dribbel afwisselend met je linker- en rechterhand over de lengte van 18m (groot volleybalveld) en kom op dezelfde manier terug. Je moet zoveel mogelijk in een rechte lijn lopen en de bal niet kwijt raken.

**Regels:**

- Links en rechts afwisselen.
- Over een rechte lijn lopen.
- De bal mag je niet kwijt raken.
- 1 poging heen en 1 poging terug.

**Telling:**

- Iedere 6m is 1 punt.
- Hele heen- of terugweg goed is 5 punten.
- Heen en terug goed is 10 punten.

### 11.30.05 Balvaardigheid - gooien en vangen

**Doel van de test:**

Testen van de algemene balvaardigheid

**Materialen:**

- 1 bal.

**Uitleg:**

Gooi de bal 10x twee meter recht omhoog in de lucht. Je laat de bal 1x stuiten en dan vang je de bal.

**Regels:**

- De bal 1x laten stuiten.
- Minimaal 2 meter de lucht in gooien.

**Telling:**

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.

**11.30.06 Balvaardigheid - over het net gooien****Doel van de test:**

Testen van de algemene balvaardigheid

**Materialen:**

- 1 bal.

**Uitleg:**

Gooi de bal over het net. Loop zelf onder het net door, laat de bal 1x stuiteren en vang dan de bal. Doe dit 10x.

**Regels:**

- De bal 1x laten stuiten.
- Minimaal 2 meter van het net beginnen (uit de voorzone).

**Telling:**

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.

**11.30.07 Balvaardigheid - vangen in je handen****Doel van de test:**

Testen van de algemene balvaardigheid.

**Materialen:**

- 1 bal.

**Uitleg:**

Je staat 2 meter van de muur. Gooi de bal 10x tegen de muur en vang de bal zonder stuit in je handen.

**Regels:**

- Minimaal 2 meter van de muur gooien.
- De bal mag niet stuiten.
- De bal in je handen vangen.

**Telling:**

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.

**11.30.08 Balvaardigheid - reactiesnelheid****Doel van de test:**

Testen van de algemene balvaardigheid en reactiesnelheid.

**Materialen:**

- 1 bal.
- Dikke mat of een laken.

**Uitleg:**

De trainer gooit 10x de bal over het blinde net. Je probeert de bal te vangen zonder stuit.

**Regels:**

- $\pm 2$  meter van het kind af gooien.
- De bal mag niet stuiten.

**Telling:**

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.

**11.30.09 Balbaanherkenning - tennisbal****Doel van de test:**

Testen van de balbaanherkenning.

**Materialen:**

- 1 bal.
- 1 kleine pion.

**Uitleg:**

Je staat 2 meter van de muur. Gooi 10x de tennisbal zelf tegen de muur en probeer de tennisbal in de onderkant van de pion te vangen.

**Regels:**

- Minimaal 2 meter van de muur staan.
- De tennisbal mag niet stuiten.

**Telling:**

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.



## 11.30.10 Balbaanherkenning - tennisbal

### Doel van de test:

Testen van de algemene balvaardigheid.

### Materialen:

- 1 bal.
- 2 pionnen.

### Uitleg:

Rol de bal 10x vanaf 6m (achterlijn CMV veld) tussen 2 pionnen door die 1,5m uit elkaar op de middenlijn staan.

### Regels:

- Rollen met 1 hand.
- Vanaf 6 meter.

### Telling:

- Elke goede poging is 1 punt.



# Spelvormen Niveau 1 - 1



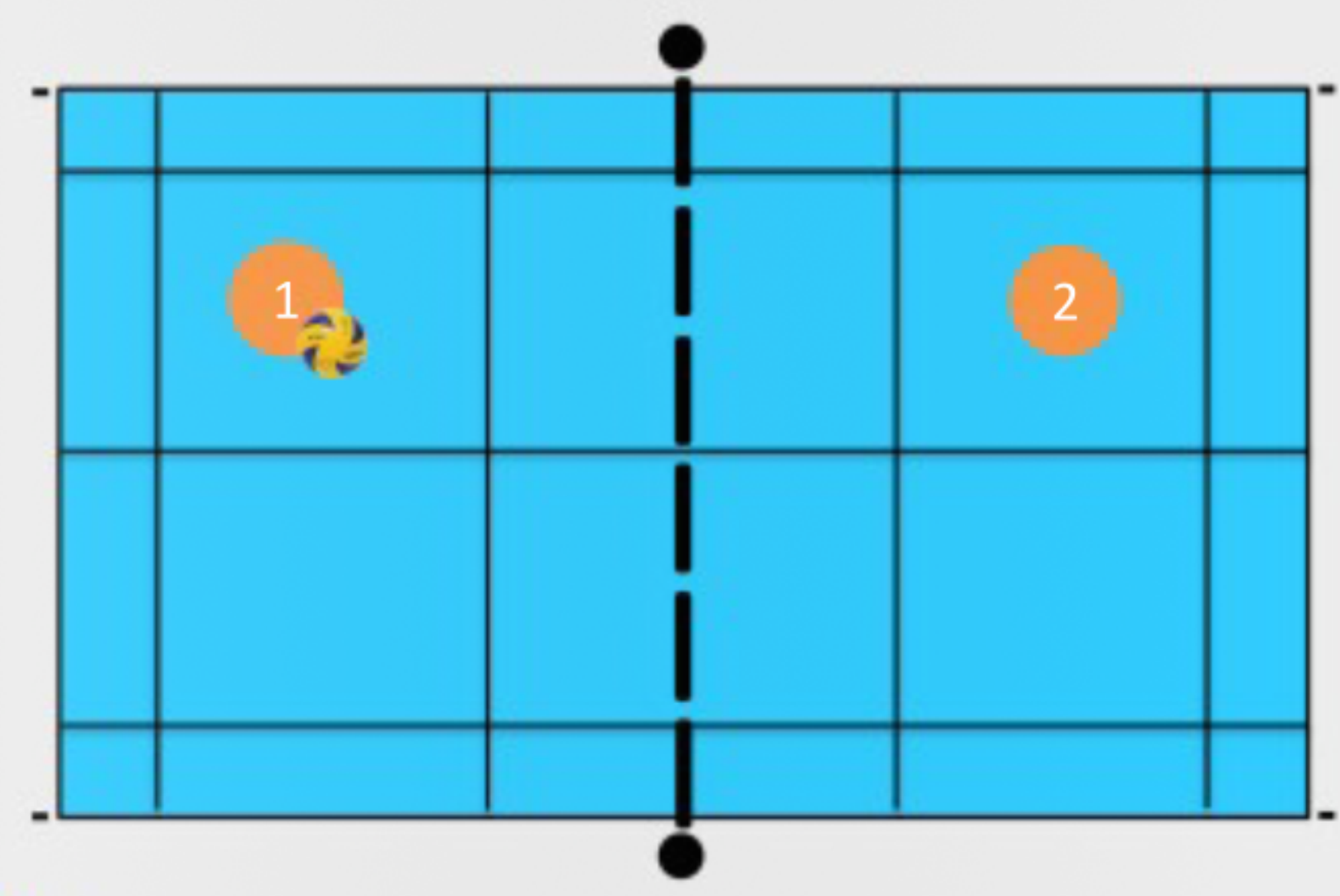


### Inhoudsopgave

Thema	6	<b>spelvormen</b>
Vaardigheidsgroep	60	<b>Niveau I - 1</b>
Vaardigheid		<b>1-1</b>
Uitvoering		Gooien en vangen Stoten
Vaardigheid		<b>2-2</b>
Uitvoering		2-2 met 1 speler aan het net en 1 in het achterveld (achter elkaar) 2-2 met 2 spelers in het achterveld (naast elkaar)
Vaardigheid		<b>3-3</b>
Uitvoering		3-3 met 1 speler aan het net en 2 in het achterveld
Vaardigheid		<b>4-4</b>
Uitvoering		4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld

### I1.60.01 Gooien en vangen

- Uitleg:**  
Bal over het net gooien hoe je wilt. Wie de bal heeft gooit.
- Telling:**  
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?
- Aanpassingen:**
- Bal zittend vangen na stuit, onderhands teruggooien.
  - Bal zittend vangen zonder stuit, onderhands teruggooien.
- Acties:**
- Geen.
- Variaties:**
- Gebruik ook eens een zwaardere of lichtere bal.





## 11.60.01

## Gooien en vangen

**Streefdoel en richtlijnen:**

- Kinderen zullen de bal zittend moeten vangen nadat de bal gestuit heeft. De balbaanherkenning zal juist ingeschat moeten worden. Als je te vroeg zit kunnen je immers moeilijk verplaatsen.
- Wanneer het moeizaam lukt hang het net hoger.
- Oefen als inleiding op deze spelvorm door de kinderen zelf de bal op te laten gooien en al zittend hun eigen bal te vangen.
- Speel de spelvorm eerst MET elkaar, daarna pas TEGEN elkaar.
- Ook mag je één speler de moeilijkere opdracht geven en de andere de makkelijke.

## 11.60.02

## Gooien en vangen - Controledribbel

**Uitleg:**

Bal over het net gooien hoe je wilt. Wie de bal heeft gooit. Bal vangen 3 controledribbels maken en teruggooien.

**Telling:**

Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

**Aanpassingen:**

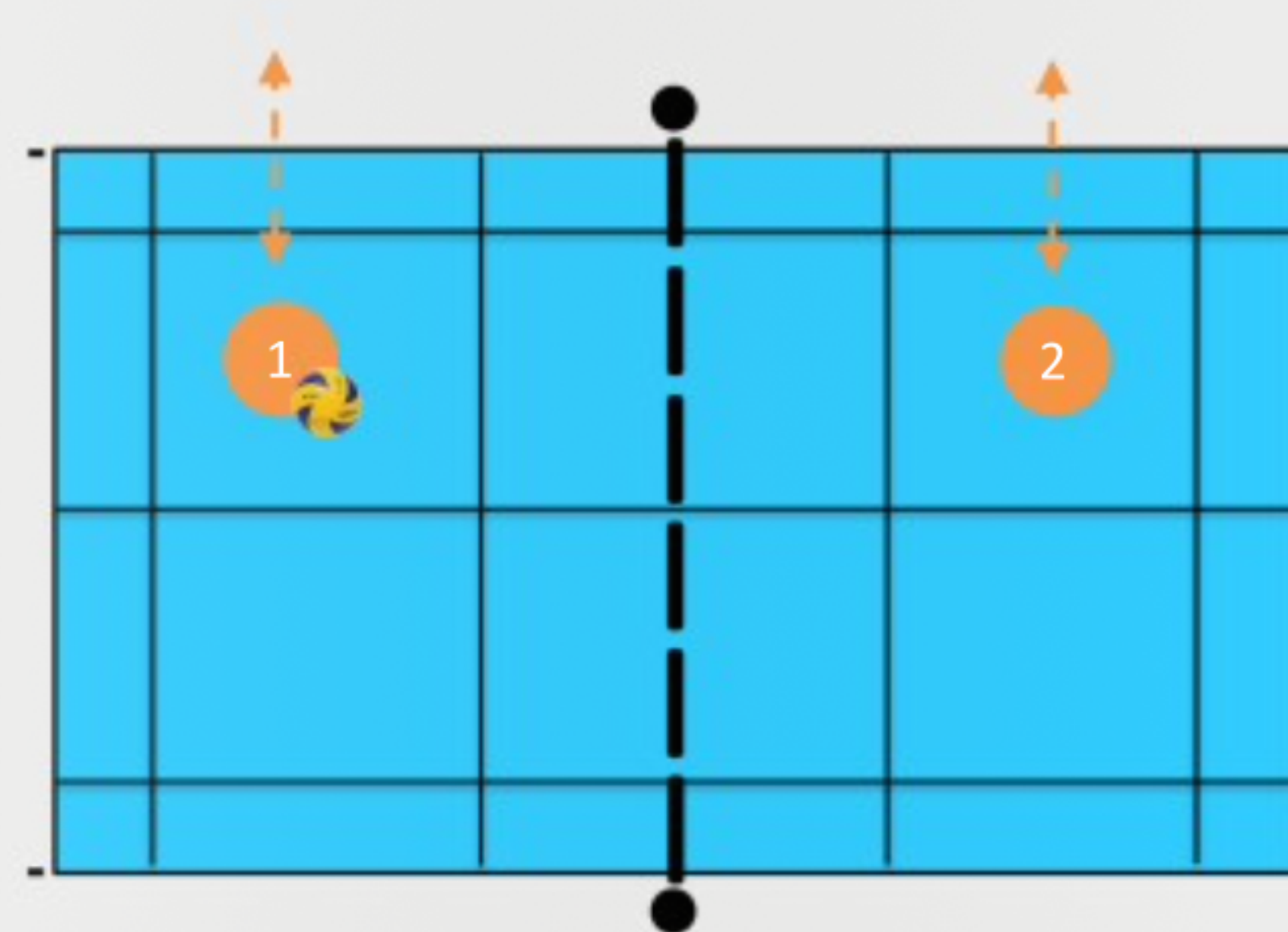
- Beweeg via controledribbels dichterbij het net.

**Acties:**

- Met beide voeten buiten het veld na het gooien van de bal.

**Variaties:**

- Gebruik ook eens een basketbal.





### 11.60.02 Gooien en vangen - Controledribbel

#### Streefdoel en richtlijnen:

- Door buiten het veld te bewegen wordt je gedwongen de bal in volle beweging te vangen.
- Timing en balbaanherkenning worden in een vroeg stadium gestimuleerd. Oriëntatie in de ruimte wordt spelend geleerd.
- Op 6 jarige leeftijd gaat het vooral om balvaardigheid: Laat ze controledribbels maken en weer teruggooien. Als het echt niet lukt laat een stuit toe.

### 11.60.03 Gooien en vangen - Bal in handen vangen

#### Uitleg:

Met gestrekte armen de bal met twee handen over het net gooien. Wie de bal heeft gooit.

#### Telling:

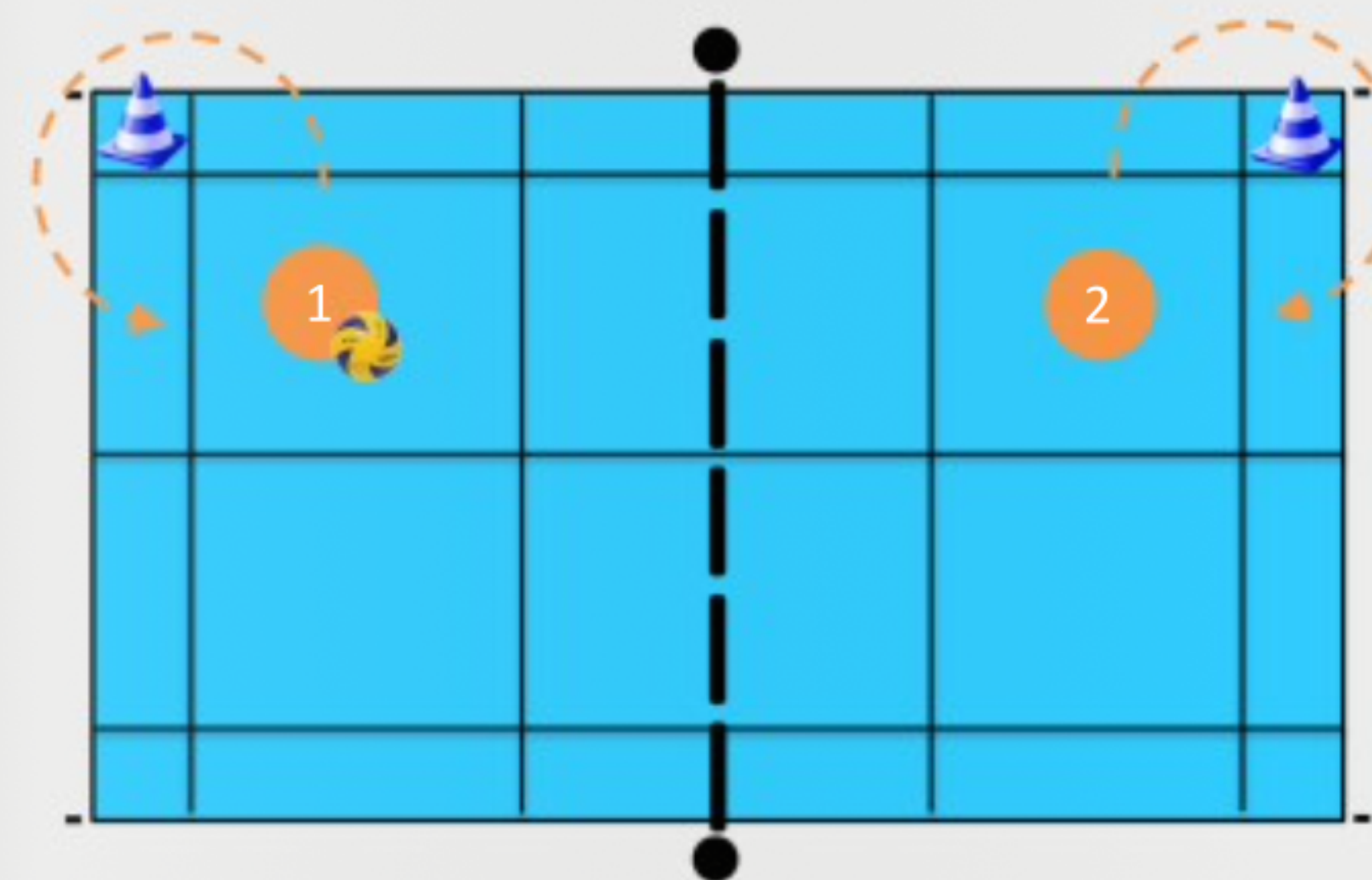
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

#### Acties:

- Na gooien om geplaatste pion rennen.

#### Variaties:

- Gebruik ballen van verschillend gewicht en grootte. Dit stimuleert de balvaardigheid en kracht.





## 11.60.03

## Gooien en vangen - Bal in handen vangen

**Streefdoelen en richtlijnen:**

- We proberen de oog-hand coördinatie te verbeteren door alle ballen in de handen te laten vangen.
- Doordat de bal ook onderhands gegooid wordt is er voldoende tijd om om de pion te rennen. Dit geeft dynamiek aan de spelvorm.
- Oefen evt. eerst weer individueel met de kinderen op het vangen van de bal in de handen. Het oefenen van 1 kind met een bal maakt veel balcontacten als inleiding op de spelvorm.

## 11.60.04

## Gooien en vangen - Grondcontact

**Uitleg:**

Bal over het net gooien hoe je wilt. Wie de bal heeft gooit.

**Telling:**

Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

**Aanpassingen:**

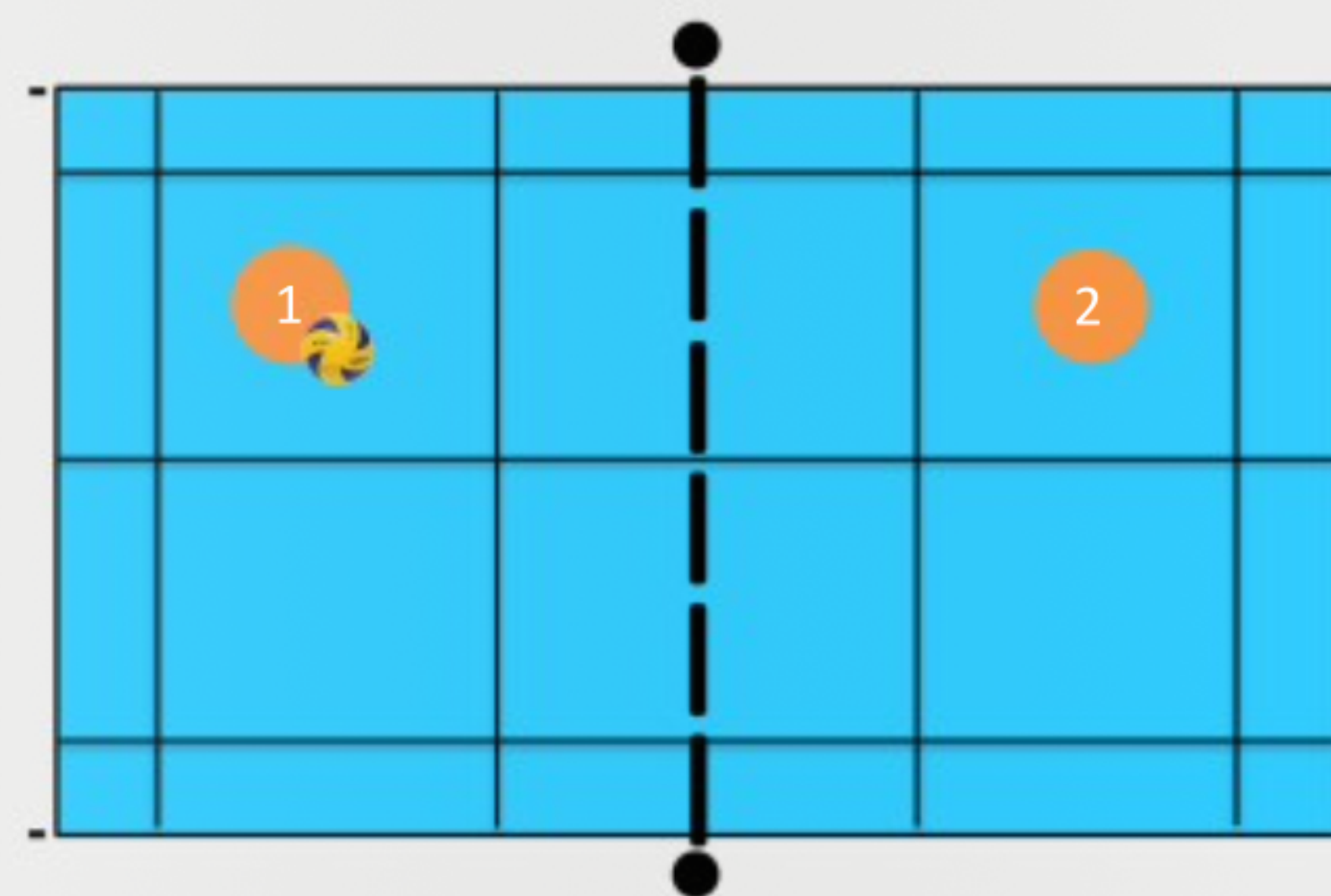
- Nadat het kind de bal gevangen heeft maakt hij een controleworp.
- De speler gooit de bal in 1x terug.

**Acties:**

- Nadat je gegooid hebt ga je zitten en snel opstaan.

**Variaties:**

- Misschien kan iemand het al vanuit een lighouding (buik/rug).





### 11.60.04 Gooien en vangen - Grondcontact

#### Streefdoelen en richtlijnen:

- Vanuit grondcontact naar de bal bewegen maakt je mobiel en behendig. Dit kan later goed van pas komen wanneer je na een redding weer snel op moet staan.
- Als inleiding heb je deze situaties al spelend geoefend: Vanuit zit of lig ballen toegooien die ze na verplaatsing moeten vangen.
- Gebruik steeds de methode: Eerst aanleren, dan MET elkaar spelen, en vervolgens TEGEN elkaar.

### 11.60.05 Gooien en vangen - Stoten

#### Uitleg:

Bal over het net stoten. Wie de bal heeft stoot. Elke bal moet boven je hoofd gevangen en teruggestoten worden.

#### Telling:

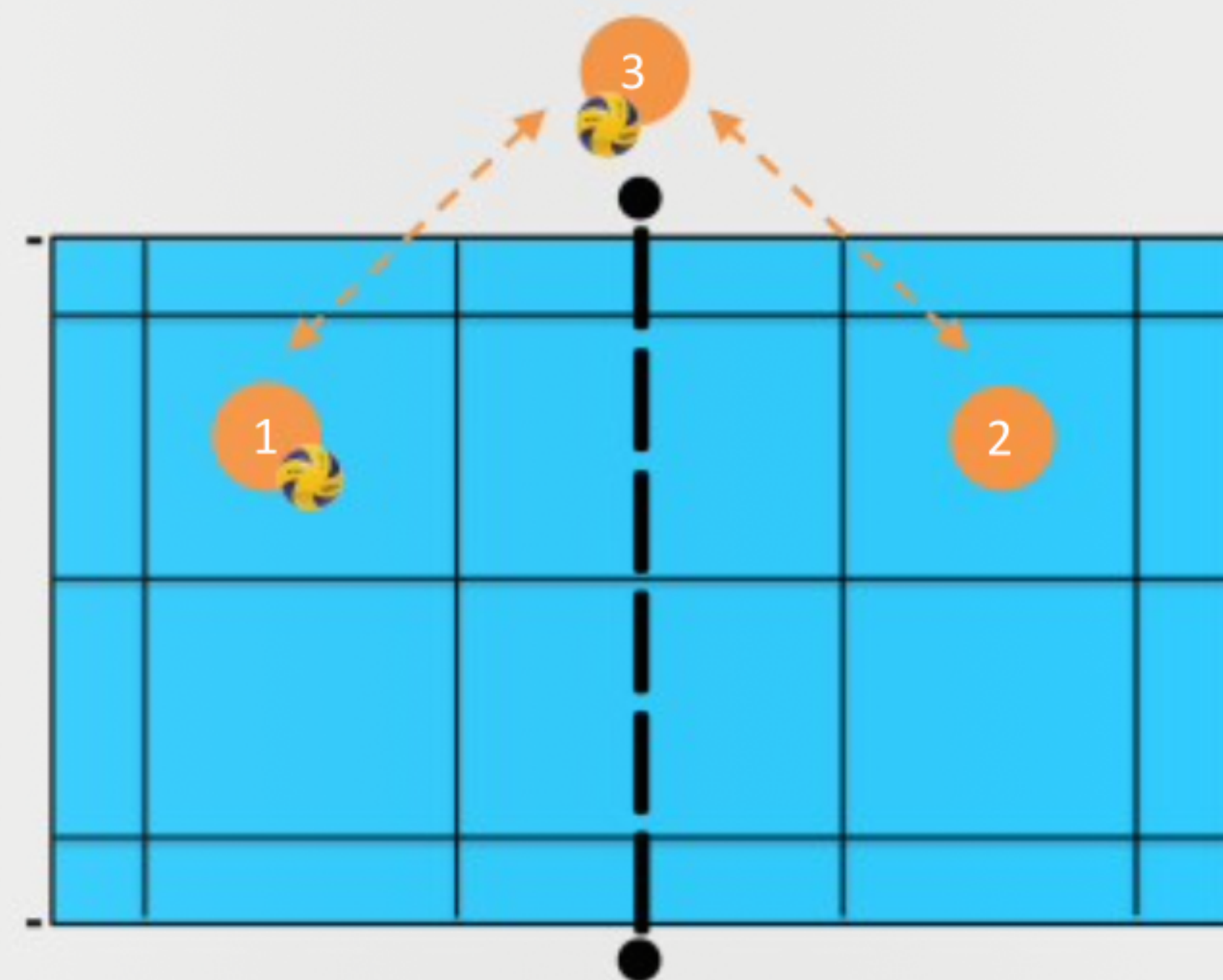
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

#### Aanpassingen:

- Eventueel na het vangen de bal via controlestoot 1 maal op laten spelen als voorbereiding voor een goede handzetting.

#### Acties:

- Wie de rally verloren heeft haalt snel de bal.





### 11.60.05 Gooien en vangen - Stoten

#### Streefdoelen en richtlijnen:

- Door met 2 ballen te werken ontstaat veel tempo in de oefening. Degene die de bal mist haalt deze op en wacht bij de paal tot volgende speler een fout maakt.
- Doordat de bal in een kommetje gevangen moet worden ontstaat minder reactietijd. Je vangt de bal immers hoger.
- Wanneer het niet lukt net hoger hangen.
- Bij het aanleren individueel oefenen als inleiding op de spelvorm.

### 11.60.06 Gooien en vangen - Achterover gooien

#### Uitleg:

Bal achterover over het net gooien. Wie de bal heeft gooit.

#### Telling:

Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

#### Aanpassingen:

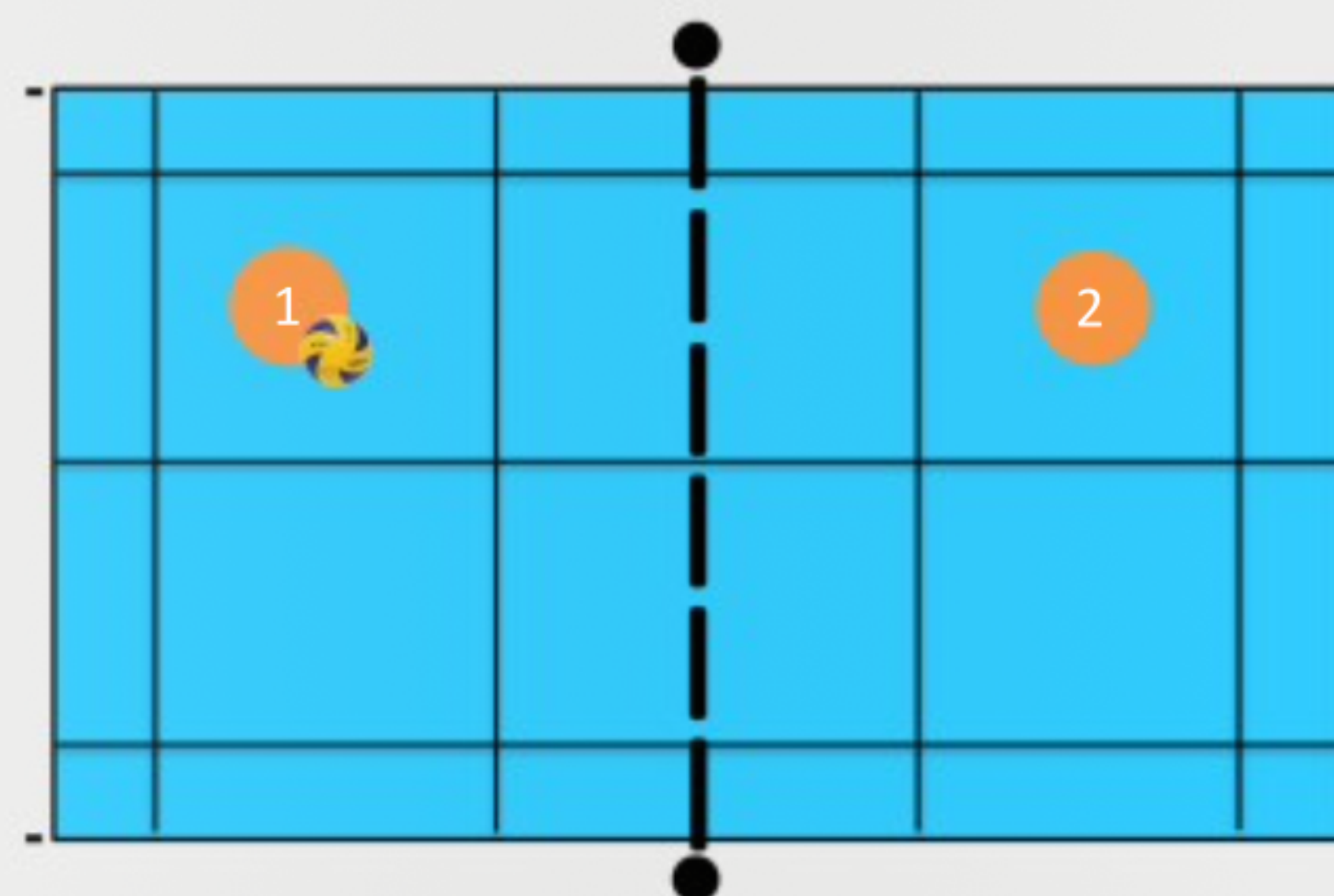
- Bal zittend vangen na stuit.
- Bal wordt direct zittend gevangen en gelijk achterover over het net gegooid

#### Acties:

- Zittend vangen.

#### Variaties:

- Gebruik ook eens een bal van een andere grootte.





### 11.60.06 Gooien en vangen - Achterover gooien

#### Streefdoelen en richtlijnen:

- Het gedwongen achterover gooien is moeilijk en zal van tevoren geoefend moeten worden.
- Wat we willen bereiken is vooral balgevoel, en het ontwikkelen van het kinetisch differentiatievermogen.
- Zittend vangen maakt spelers behendig. Wanneer zittend vangen niet lukt houd het dan bij achterover gooien. Er moet voldoende succesbeleving zijn.
- Soms is het beter de bal eenmaal te laten stuiten als voortraject voor het vangen.

### 11.60.07 Gooien en vangen - Gooien met 1 hand

#### Uitleg:

Bal met 1 hand over het net gooien. Wie de bal heeft gooit.

#### Telling:

Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

#### Aanpassingen:

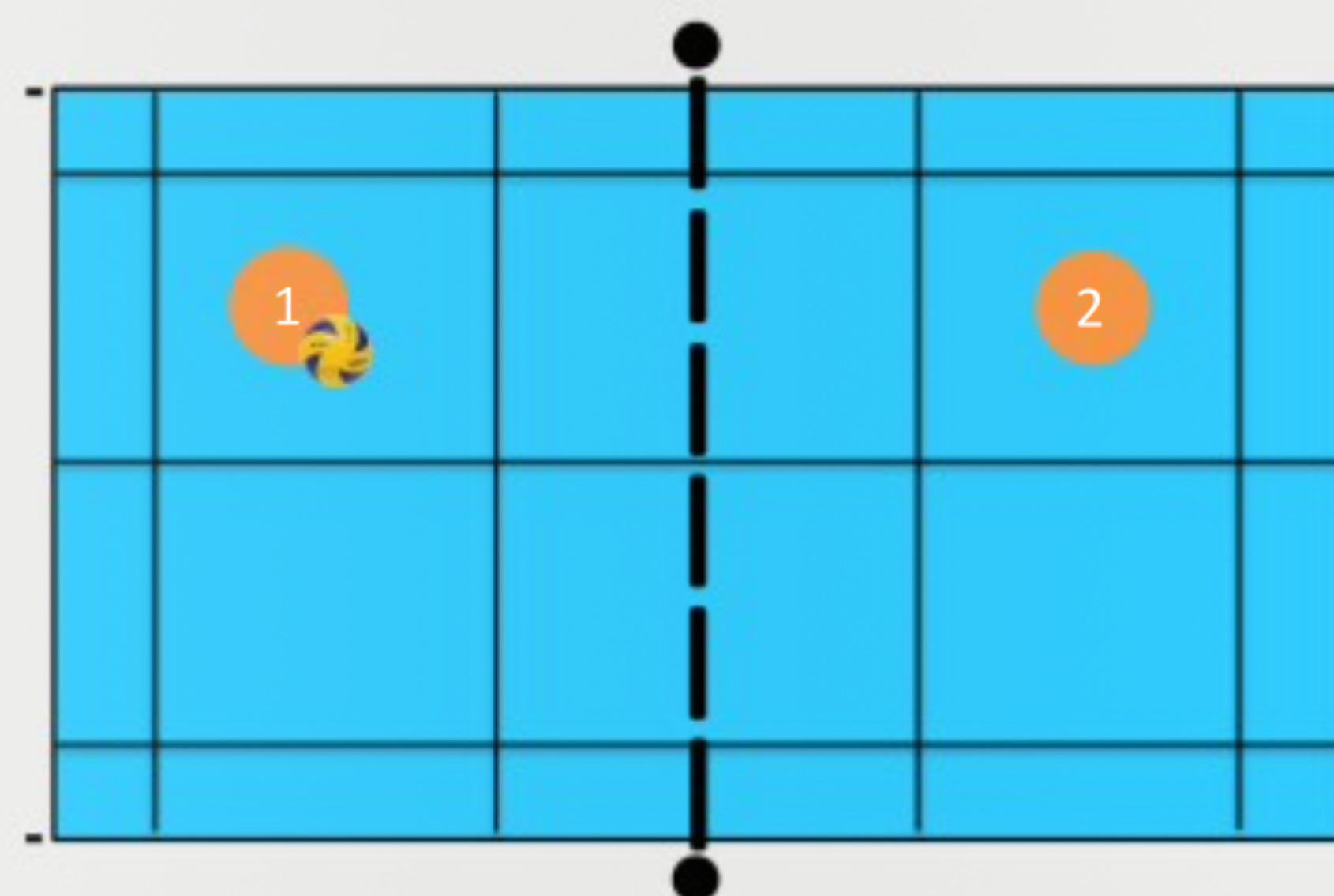
- Bal vangen met 2 handen een gooien met 1.
- Misschien kun je de bal ook met 1 arm vangen na een stuit.

#### Acties:

- Geen.

#### Variaties:

- Gebruik ook eens een bal van een andere grootte.





### 11.60.07 Gooien en vangen - Gooien met 1 hand

#### Streefdoelen en richtlijnen:

- Door 1-1 te spelen genereren we veel balcontacten.
- Als aanleeroefening doen je veel individuele oefeningen waarbij de kinderen leren de bal zowel in hun armen als in hun handen vangen.
- Wanneer het vangen niet lukt mag de bal eenmaal stuiten, zeker jonge kinderen hebben moeite met balbaanherkenning.

### 11.60.08 Gooien en vangen - Samenwerken

#### Uitleg:

Bal met 1 hand over het net gooien of stoten. Wie de bal heeft begint.

#### Telling:

Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

#### Aanpassingen:

- Wanneer de bal erg ver van het net gegooid wordt, gooien de spelers de bal 1x over om hem vanaf daar met 1 hand over het net te gooien.

#### Acties:

- Na het over het net spelen krijgt de speler die gooit door de benen van zijn maatje en wisselt van plaats.

#### Variaties:

- Vang de toegegoide bal in een kommetje en stoot hem meteen naar je maatje.







### 11.60.08 Gooien en vangen - Samenwerken

#### Streefdoelen en richtlijnen:

- Omdat je bij niveau 1 de verre ballen eenmaal mag overgooien oefenen we dit ook. Het is wel belangrijk dat je maatje die de bal niet vangt naar het net beweegt. Dit zal het over het net gooien of stoten met 1 hand makkelijker maken.
- Zorg dat je voordat de spelvorm begint je de vormen individueel geoefend hebt.
- Hou tempo in het spel door de 1<sup>e</sup> bal snel over te gooien. Je krijgt ook snelheid door de 1<sup>e</sup> bal met twee handen op de vang-gooi beweging te laten lijken.

### 11.60.09 Gooien en vangen - Veelzijdig gooien

#### Uitleg:

Beginbal wordt vanuit de nek over het net gegooid. Daarna gooien zoals je wilt (onderhands, stoten, vanuit nek, met 1 hand).

#### Telling:

Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

#### Aanpassingen:

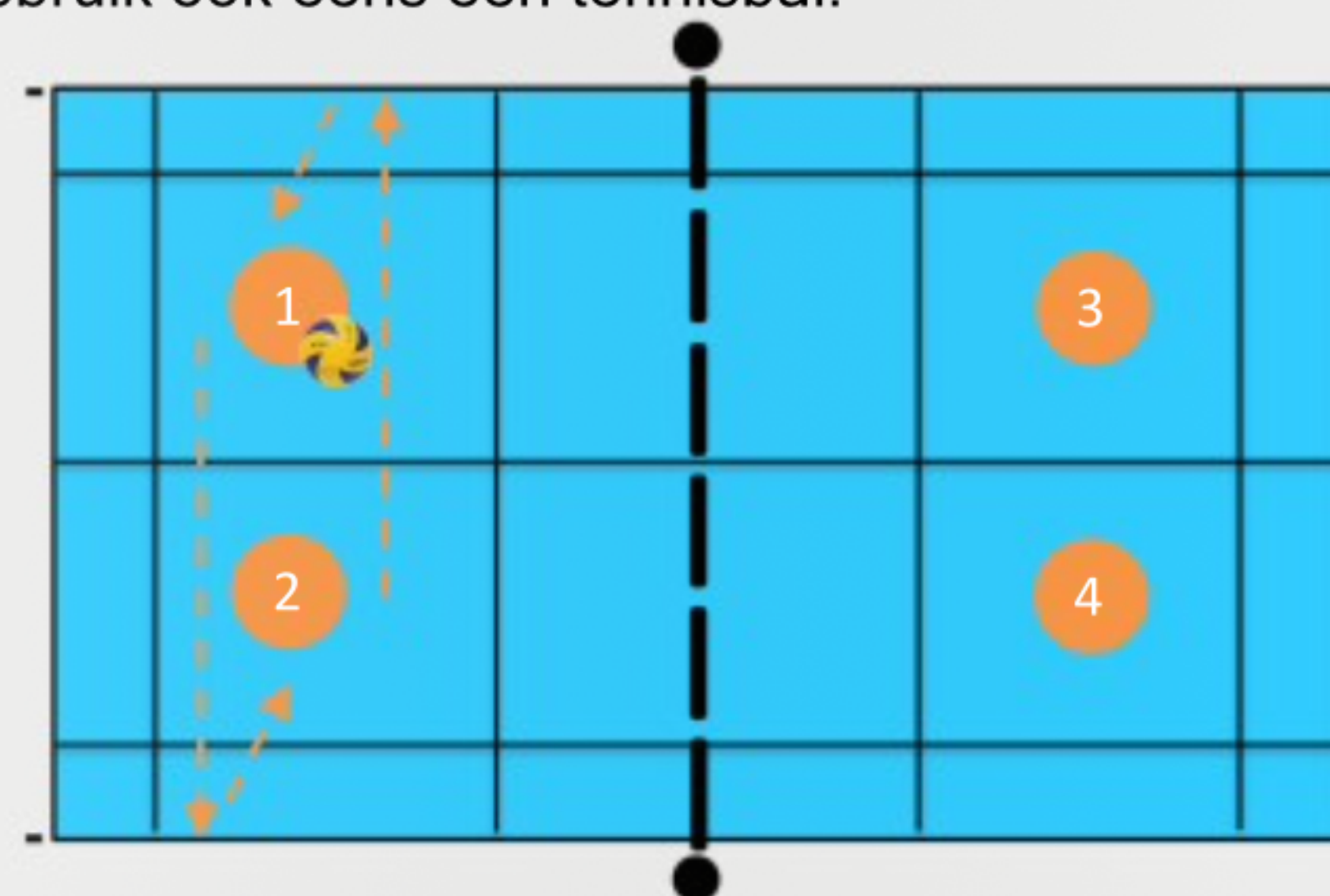
- Elke bal wordt in de armen of handen gevangen.
- Gooi de bal over naar je maatje of ineens over het net.

#### Acties:

- Nadat de bal over het net gaat tik je de verste zijlijn aan en wissel je van plaats.

#### Variaties:

- Gebruik ook eens een tennisbal.





## 11.60.09

## Gooien en vangen - Veelzijdig gooien

**Streefdoelen en richtlijnen:**

- Goed bewegen naar de bal, balbaan goed kunnen inschatten.
- Bal op alle manieren kunnen vangen, goede oriëntatie in de ruimte. Timing.
- Wanneer het onvoldoende lukt mag de bal 1x stuiten.
- Vanuit alle houdingen en richtingen naar de bal bewegen.
- Probeer het eerst zonder actie. Sommige kinderen zijn meer bezig met de actie dan met het juist vangen en gooien van de bal.

## 11.60.10

## Gooien en vangen - Perifeer zicht

**Uitleg:**

Bal over het net stoten. Wie de bal heeft begint.

**Telling:**

Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

**Aanpassingen:**

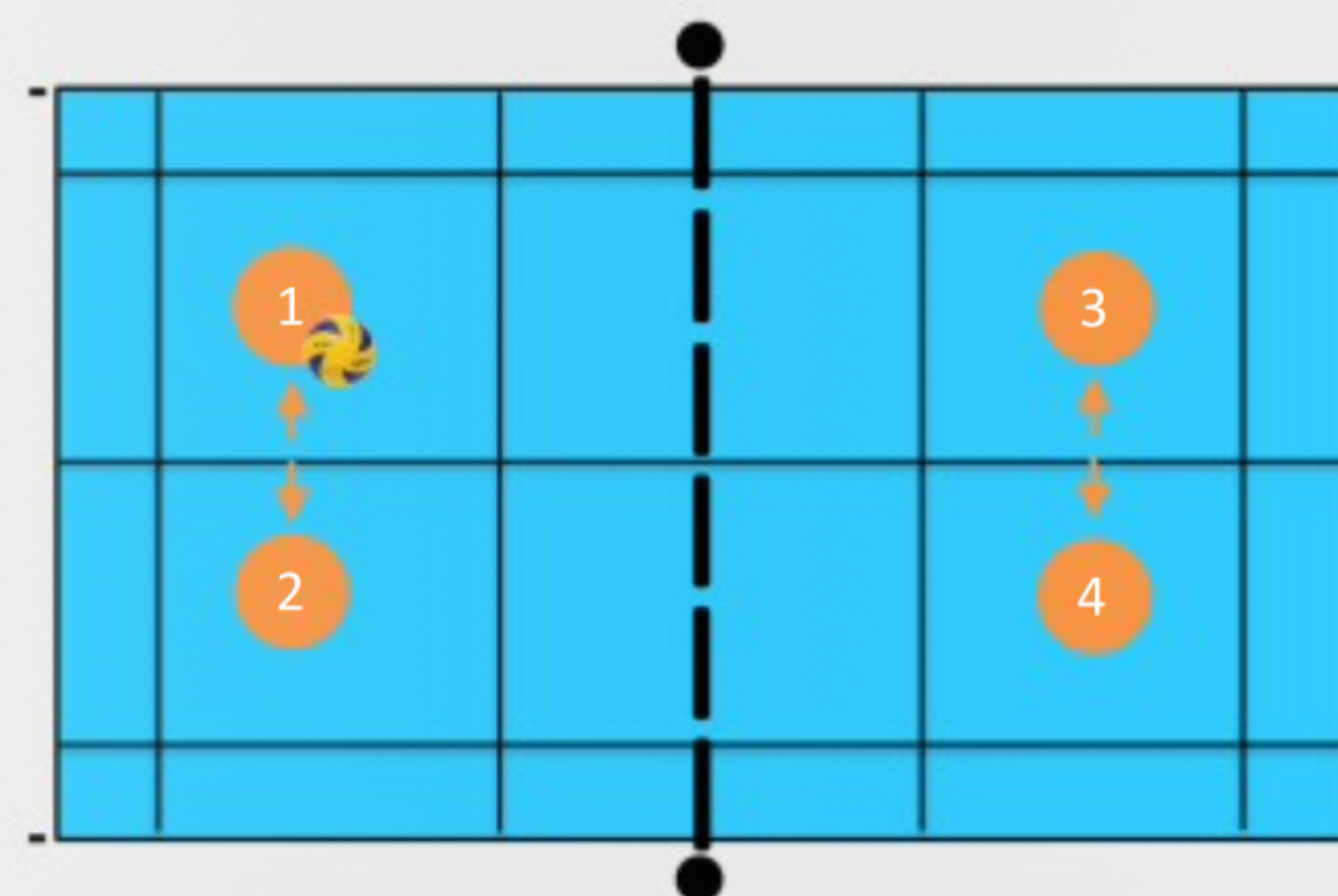
- Probeer de bal ook boven het hoofd te vangen.
- Gooi de bal over naar je maatje of stoot ineens over het net.

**Acties:**

- Nadat de bal over het net gaat wissel je van plaats.

**Variaties:**

- Geen.





### 11.60.10 Gooien en vangen - Perifeer zicht

#### Streefdoelen en richtlijnen:

- Stimuleer het kijken door de bal op een lege plaats te gooien.
- Wissel van plaats zonder te botsen. Dit stimuleert het perifeer zicht (Uit de ooghoek twee dingen waarnemen).
- Neem steeds een actieve houding aan.

### 11.60.11 Gooien en vangen - Om elkaar heen

#### Uitleg:

Bal over het net gooien hoe je wilt. Wie de bal heeft begint.

#### Telling:

Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

#### Aanpassingen:

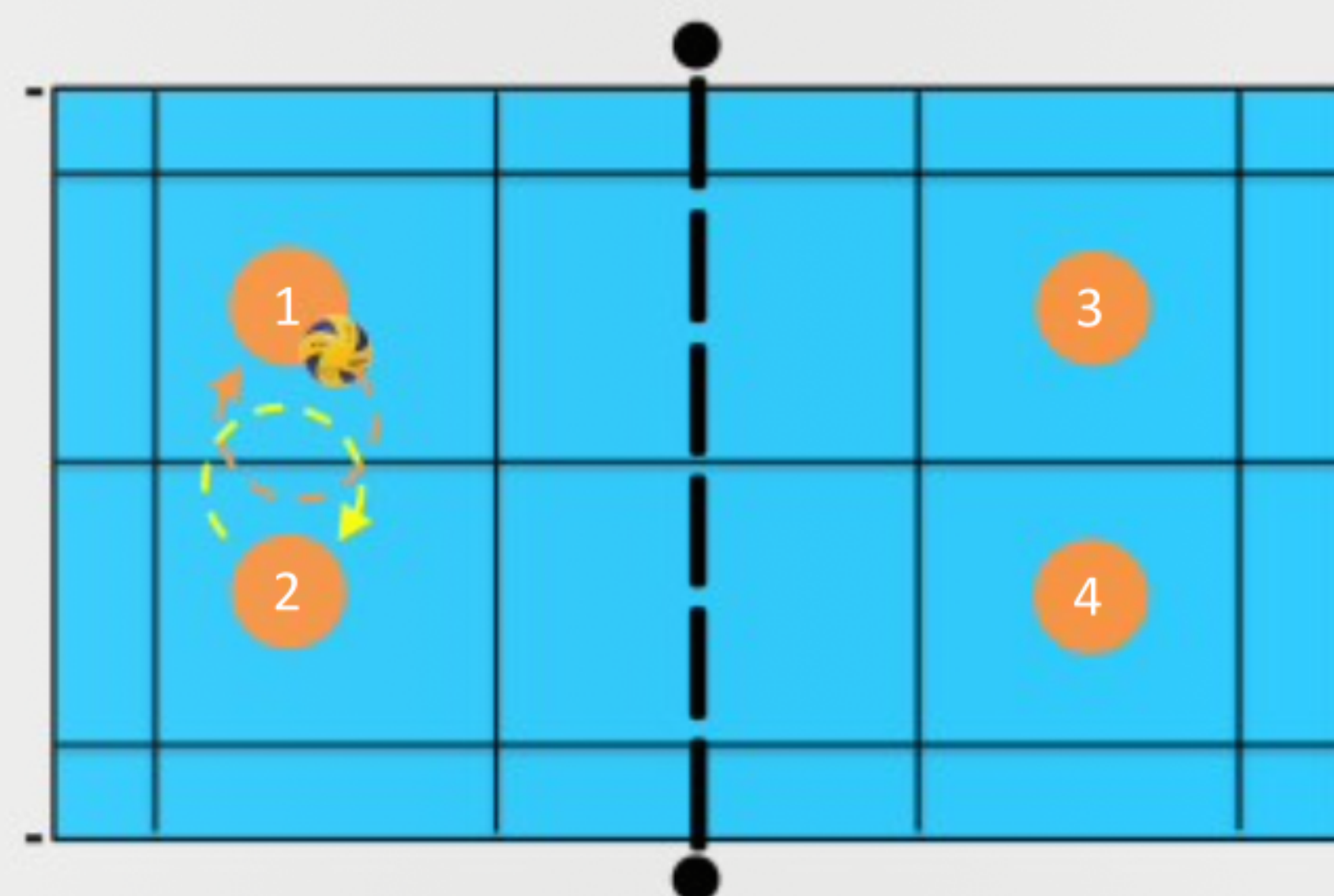
- Begin met het net op 2,50m en werk terug naar 2,00m.

#### Acties:

- Nadat de bal over het net gaat draaien de spelers om elkaar heen en komen weer terug op hun eigen plaats.

#### Variaties:

- Een boven het hoofd gevangen bal wordt gestoot.
- Een laag bij de grond gevangen bal wordt onderhands gegoid.





### 11.60.11 Gooien en vangen - Om elkaar heen

#### Streefdoelen en richtlijnen:

- We proberen de kinderen na verplaatsingen in volle beweging te laten vangen.
- Stimuleer dat ze na het vangen direct gooien en als het kan op de lege plekken.
- Probeer zoveel mogelijk naar een nethoogte van 2 meter toe te werken, dit geeft gewenning aan balbanen in de wedstrijd.
- Is het vangen moeizaam, oefen dan en hang het net hoger.

### 11.60.12 Keeperspel

#### Uitleg:

Bal rollen onder het net door over de achterlijn van de tegenstanders. Op elke hoek staan 2 pionnen. Er zijn 2 ballen tegelijk in het spel.

#### Telling:

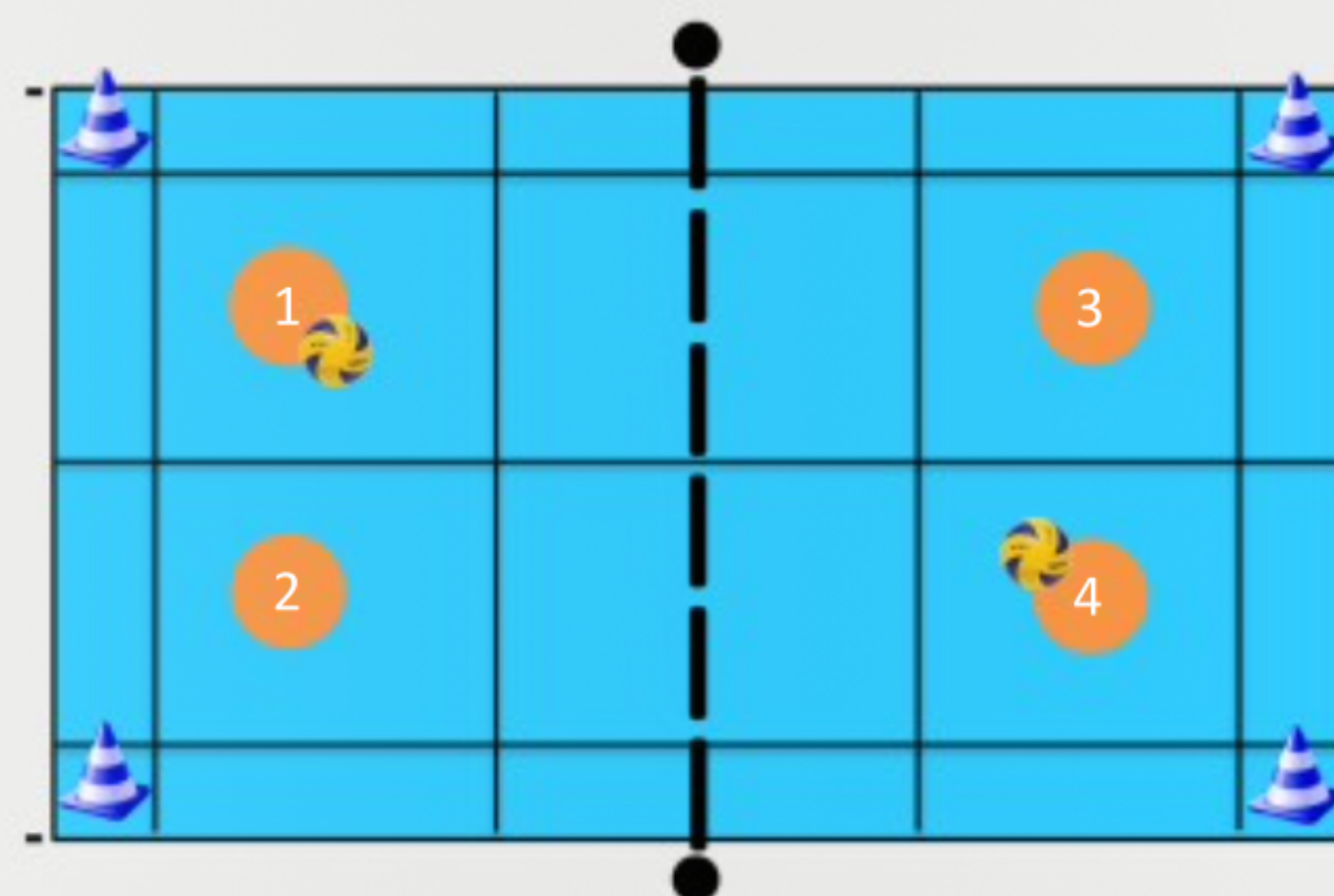
Elke bal over de achterlijn is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

#### Aanpassingen:

- De bal mag alleen met de hand of voet tegengehouden worden.
- De bal mag met 1 of 2 handen geraakt worden.

#### Variaties:

- Ze mogen tot de middenlijn lopen.



11.60.12

Keeperspel

**Streefdoelen en richtlijnen:**

- Eerst leren we de kinderen goed te rollen.
- Penduleswing, als je de bal wegrolt staat je linkerbeen voor als je met rechts rolt. Kinderen leren deze beweging als voortraject voor het onderhands serveren. Wie goed kan rollen kan ook goed serveren.
- Kinderen bewegen zoveel mogelijk in de lage houding doordat ze de ballen alleen met de hand(en) mogen stoppen.
- Pas de veldgrootte aan als er te veel of te weinig gescoord wordt.

**Smash Volley : niveau I - 1**



I1.60.13

Smash Volley : Niveau I - 1

## Uitgangspunten

Leeftijd:	6 - 7 jaar
Aantal spelers:	2 - 3 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	1,50 meter
Speeltijd:	2 x 6 minuten

### Doel

Het ontwikkelen van balbaanherkenning, oriëntatie in de ruimte en balgevoel.

### Motivatie

Op niveau i gaat het er vooral om de balvaardigheid en beweging te stimuleren.

Vandaar dat we ervoor kiezen om met maximaal 2 spelers in het veld te staan.

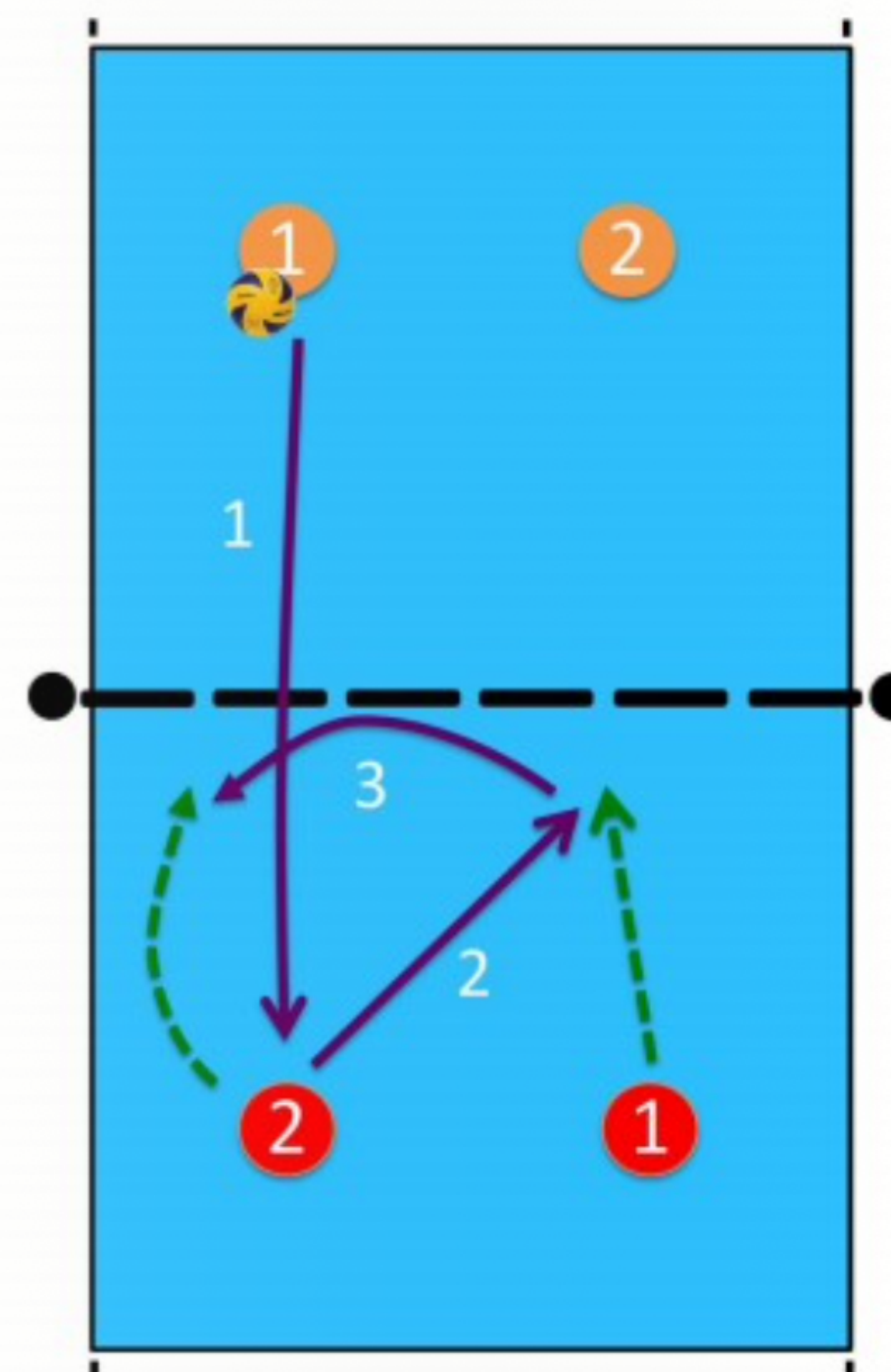
Door met een volleybaltechniek te beginnen laten we de kinderen vanaf het begin al kennismaken met de verschillende technieken.

Welke techniek (Bovenhands, Onderarms, Serve of Smash) gekozen wordt om de bal in het spel te brengen wordt vrijgelaten, zodat een kind geen beperking ervaart.

I1.60.13

Smash Volley : Niveau I - 1

## Spelstructuur





11.60.13

Smash Volley : Niveau I - 1

## Spelregels

1. Er staan altijd 2 spelers in het veld. Wanneer een speler de bal over het net gooit, draait de hele ploeg waartoe de speler behoort een plaats door ( 3 spelers ) of wisselen de spelers telkens van plaats nadat de ploeg de bal over het net heeft gegooid ( 2 spelers ).
2. De spelers mogen lopen met de bal.
3. De bal mag naar een teamgenoot overgegooid worden die dichterbij het net staat. De 3e bal moet over het net gegooid worden.
4. De bal mag het net raken.
5. De bal mag na een stuit of via een teamgenoot gevangen worden.
6. Netfouten worden op dit niveau afgefloten.

11.60.13

Smash Volley : Niveau I - 1

## Spelopbouw

### Start rally

De bal mag vanaf elke plaats in het veld met een volleybalactie over het net worden gespeeld, waarbij de bal het net mag raken.

De spelleider hoeft geen fluitsignaal te geven bij de beginbal. De beginbal dient zo snel mogelijk gespeeld te worden om de vaart in het spel te houden.

### Er wordt een punt gescoord wanneer :

- De bal 2x stuitert in het veld van de tegenstander
- De bal die over het net gegooid wordt in 1x gevangen wordt ( Bonuspunt: Het spel gaat dan wel gewoon door)
- De bal uit is gegooid.
- Een speler de bal heeft laten vallen.
- De bal in het net is gegooid.

### Wat gebeurt er als het spel stil ligt ?

Het spel wordt direct hervat met een volleybalactie door degene die op dat moment de bal heeft, ergens vanuit het veld.

De essentie hiervan is dat het spel zo snel mogelijk weer hervat wordt: het aantal balcontacten neemt op deze manier toe.