

Fysiek: niveau H - 2





Fysiek: niveau H - 2

Locomotor skills



Fysiek : Locomotor skills

Thema	1	Fysiek
Vaardigheidsgroep	11	Locomotor skills
Vaardigheid		Gaan en lopen
Uitvoering		Kruipen, tijgeren, krabloop (Hard)lopen Draaien en keren Huppelen en galopperen Huppen en hinkelen
Vaardigheid		Springen en landen
Uitvoering		Diepspringen Steunspringen Verspringen Hoogspringen
Vaardigheid		Klimmen en klauteren
Uitvoering		Klimraam, touw, paal Op en over voorwerpen
Vaardigheid		Zwaaien en slingeren
Uitvoering		Schommel, brug, touw, rekstok
Vaardigheid		Bewegen op muziek
Uitvoering		Starten en stoppen Steps / Jazz Freestylen



H2.11.01

Looppas en knieheffen

Uitleg:

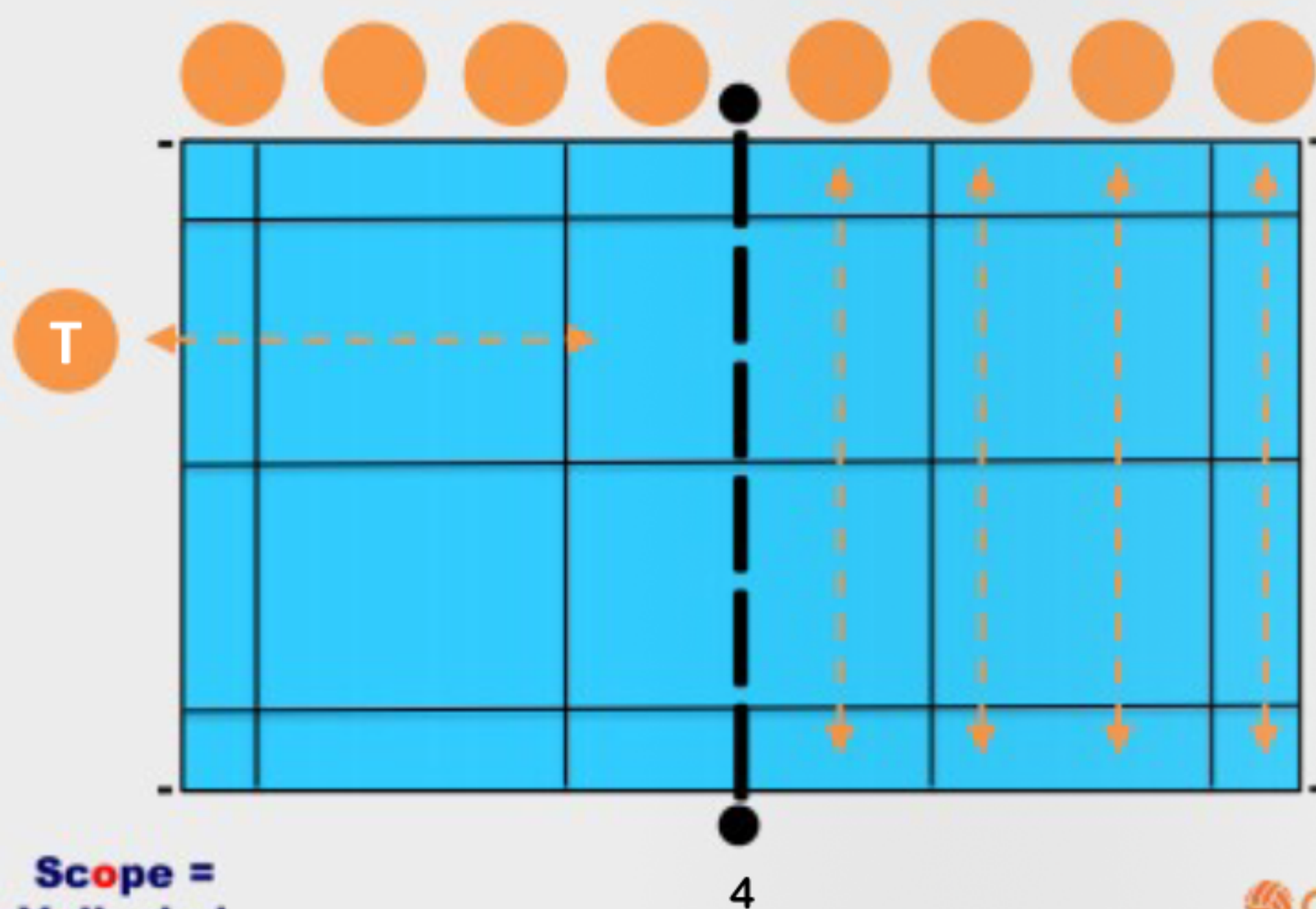
1. Looppas vooruit.
2. Looppas achteruit.
3. Knieheffen, met linker knie omhoog.
4. Knieheffen, met rechter knie omhoog.
5. Knieheffen, om en om.

Organisatie:

- Spelers lopen van zijlijn naar zijlijn.
- Per opdracht 4x uitvoeren (heen en terug).
- Doe zelf de oefening richting net voor, spelers doen na.

Variaties:

- De heenweg alles vooruit, de terugweg alles achteruit.



H2.11.02

Knieheffen en zweefsprongen

Uitleg:

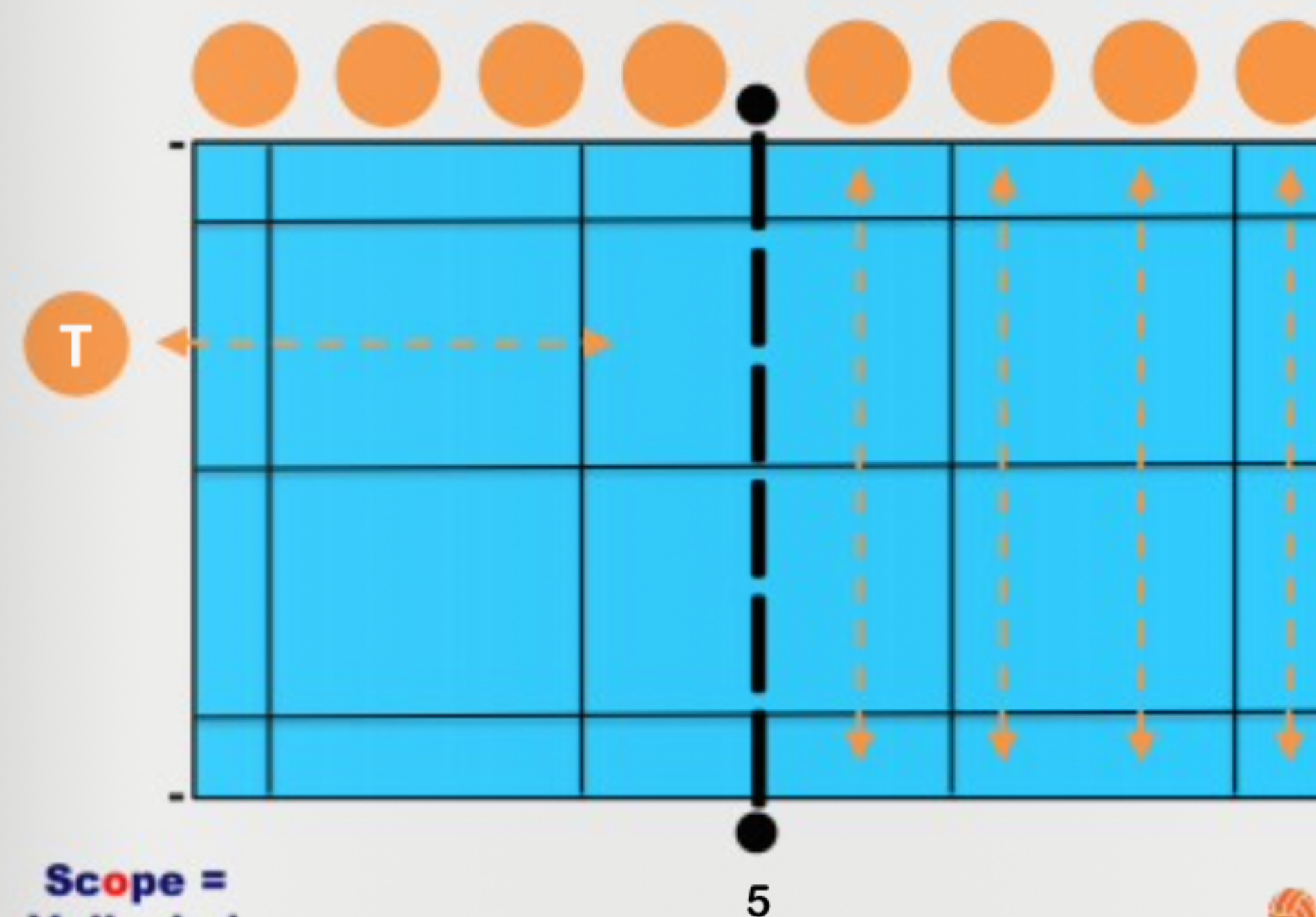
1. Knieheffen, met linker knie omhoog.
2. Knieheffen, met rechter knie omhoog.
3. Knieheffen, om en om.
4. Zweefsprongen, knie omhoog: in zo min mogelijk sprongen naar de overkant.
5. Zweefsprongen: zo snel mogelijk heen en weer.

Organisatie:

- Spelers lopen van zijlijn naar zijlijn.
- Per opdracht 4x uitvoeren (heen en terug).
- Doe zelf de oefening richting net voor, spelers doen na.

Variaties:

- De heenweg alles vooruit, de terugweg alles achteruit. (behalve zweefsprongen)





H2.11.03

Loopvormen met een hoepel

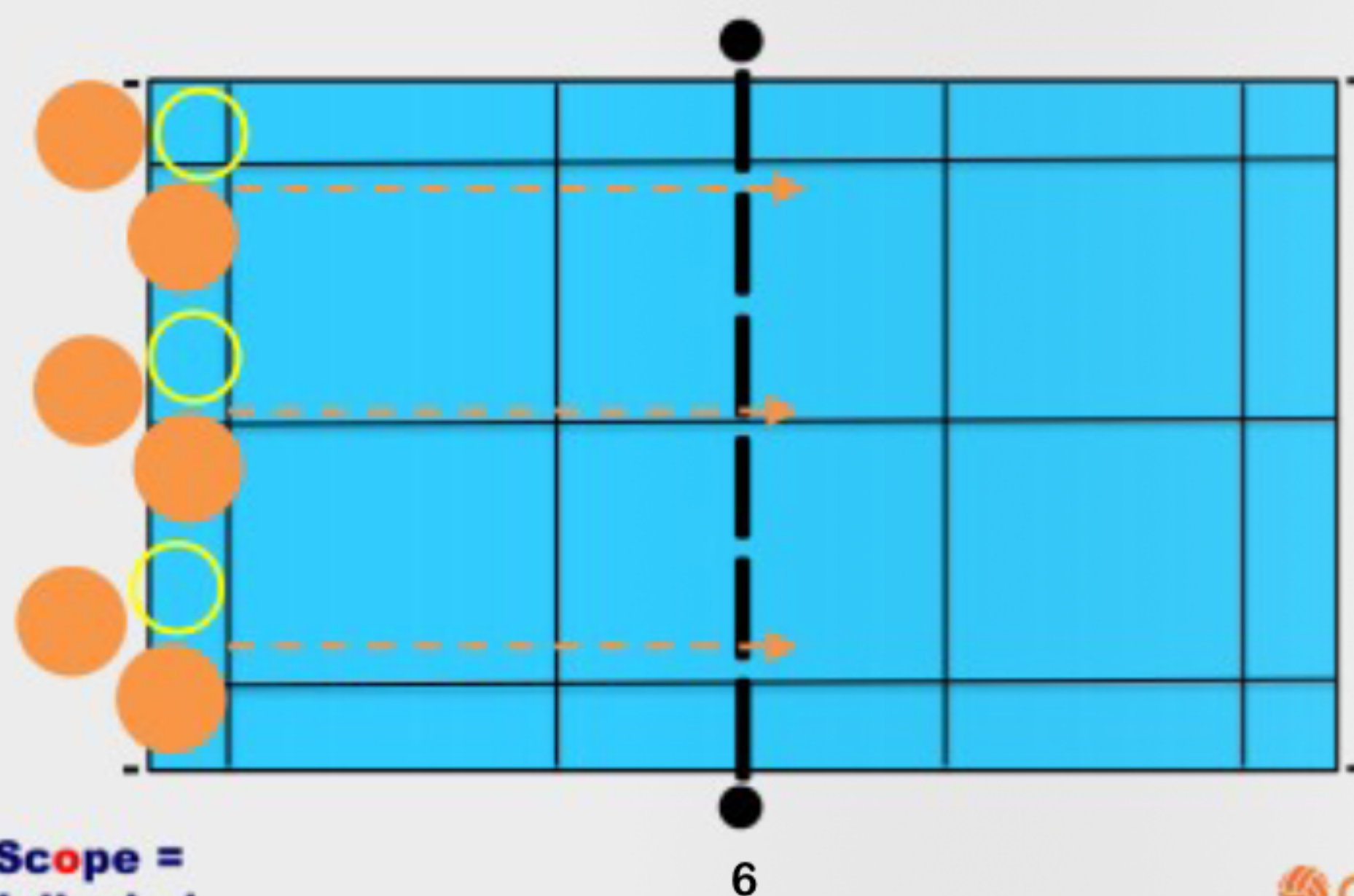
Uitleg:

Er wordt gewerkt in tweetallen. Eén rolt de hoepel weg de andere voert de opdracht uit:

1. Tik met de rechtermoot de grond aan door de hoepel.
2. Idem 1, alleen nu met de linkervoet.
3. Tik met de rechterhand de grond aan door de hoepel.
4. Idem 3, alleen met linkerhand.
5. Ren om de rollende hoepel heen, houd je gezicht dezelfde kant op.
6. Haal de hoepel in en spring met een spreidsprong over de hoepel.

Organisatie:

- Net weghalen of verhogen, zodat spelers er geen last van hebben.
- In 1 richting werken, spelers lopen buiten het veld terug.
- Er wordt steeds van functie gewisseld. Tot de trainer de volgende opdracht geeft.



H2.11.04

Loopvormen op signaal

Uitleg:

De spelers lopen rondjes over de buitenste lijnen van het veld. De trainer geeft klap signalen en op die signalen moet een opdracht worden uitgevoerd:

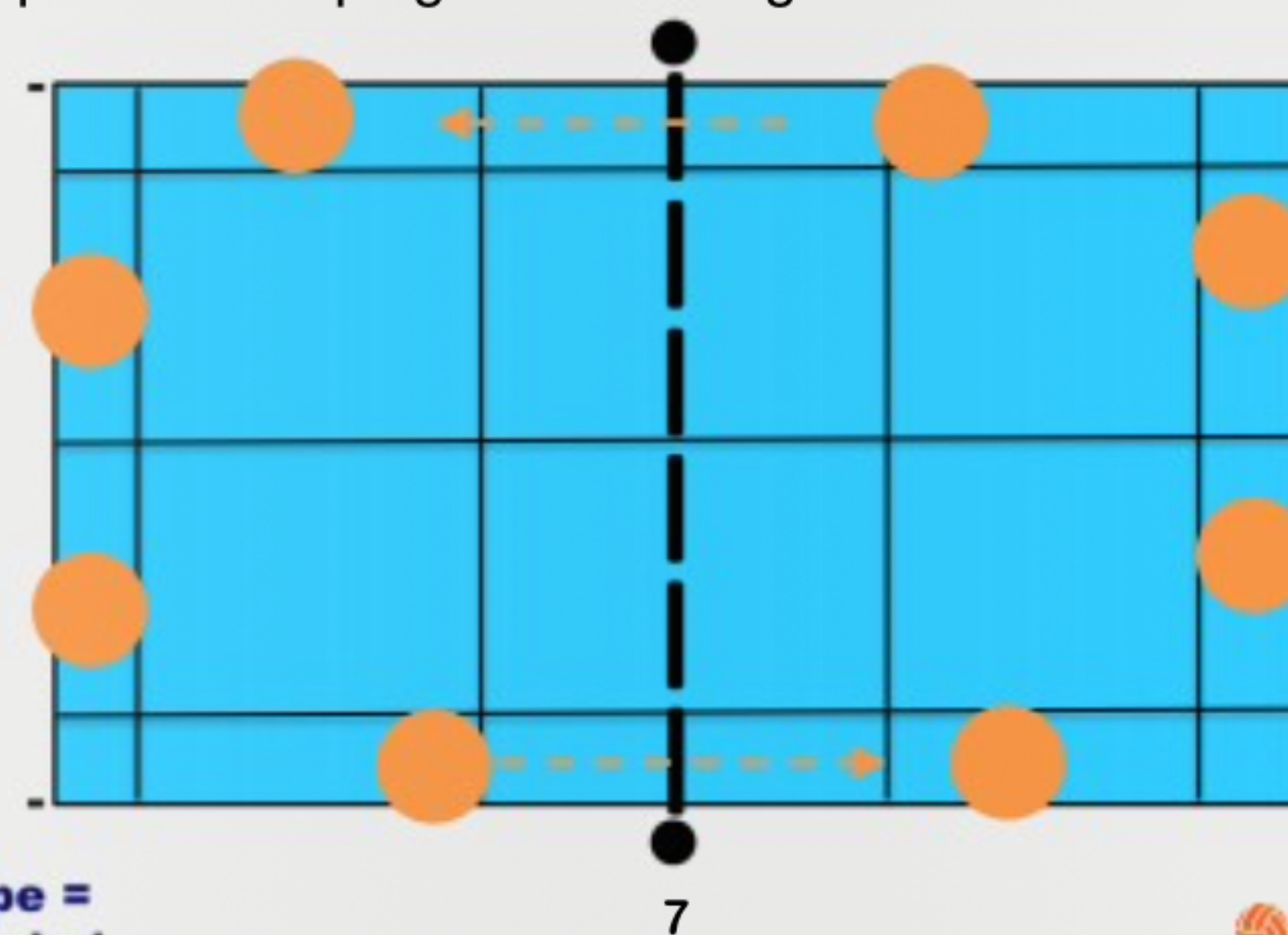
1. 1x klappen: Met 2 voeten omhoog springen.
2. 2x klappen: Met 2 handen grond aantikken.
3. 3x klappen: Zijwaarts verplaatsen.
4. 4x klappen: Springen, op de grond liggen en weer springen.

Organisatie:

- Net weghalen of verhogen, zodat spelers er geen last van hebben.
- De spelers ook de andere kant op laten lopen.

Variaties:

- Spelers andere opdrachten voor het klappen laten bedenken.
- 1 speler de klapsignalen laten geven.





H2.11.05

Loopvormen op commando

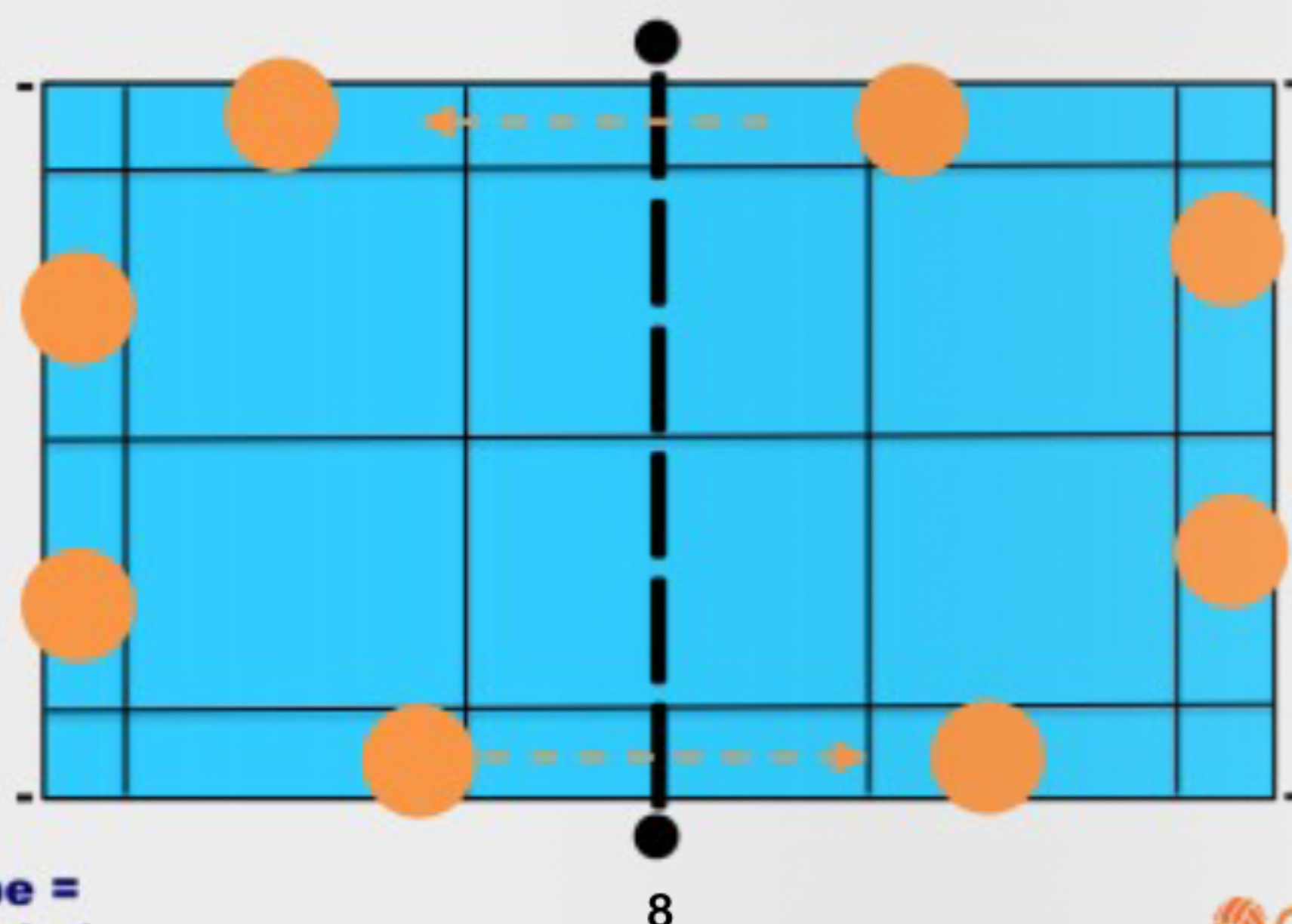
Uitleg:

De spelers lopen rondjes over de buitenste lijnen van het veld. De trainer geeft commando's en op elk commando moet een opdracht worden uitgevoerd:

1. Beneden: Op handen en voeten lopen (4x met de hand op de grond).
2. Stop: Direct stilstaan.
3. Spring: Afzetten met 2 voeten.
4. Duik: Schuifduik met 1 been afzetten.
5. Keer: Afremmen en omdraaien.
6. Vliegtuig: Armen wijd en 1 been omhoog van de grond naar achteren.

Organisatie:

- Net weghalen of verhogen, zodat spelers er geen last van hebben.



H2.11.06

Huppelen

Uitleg:

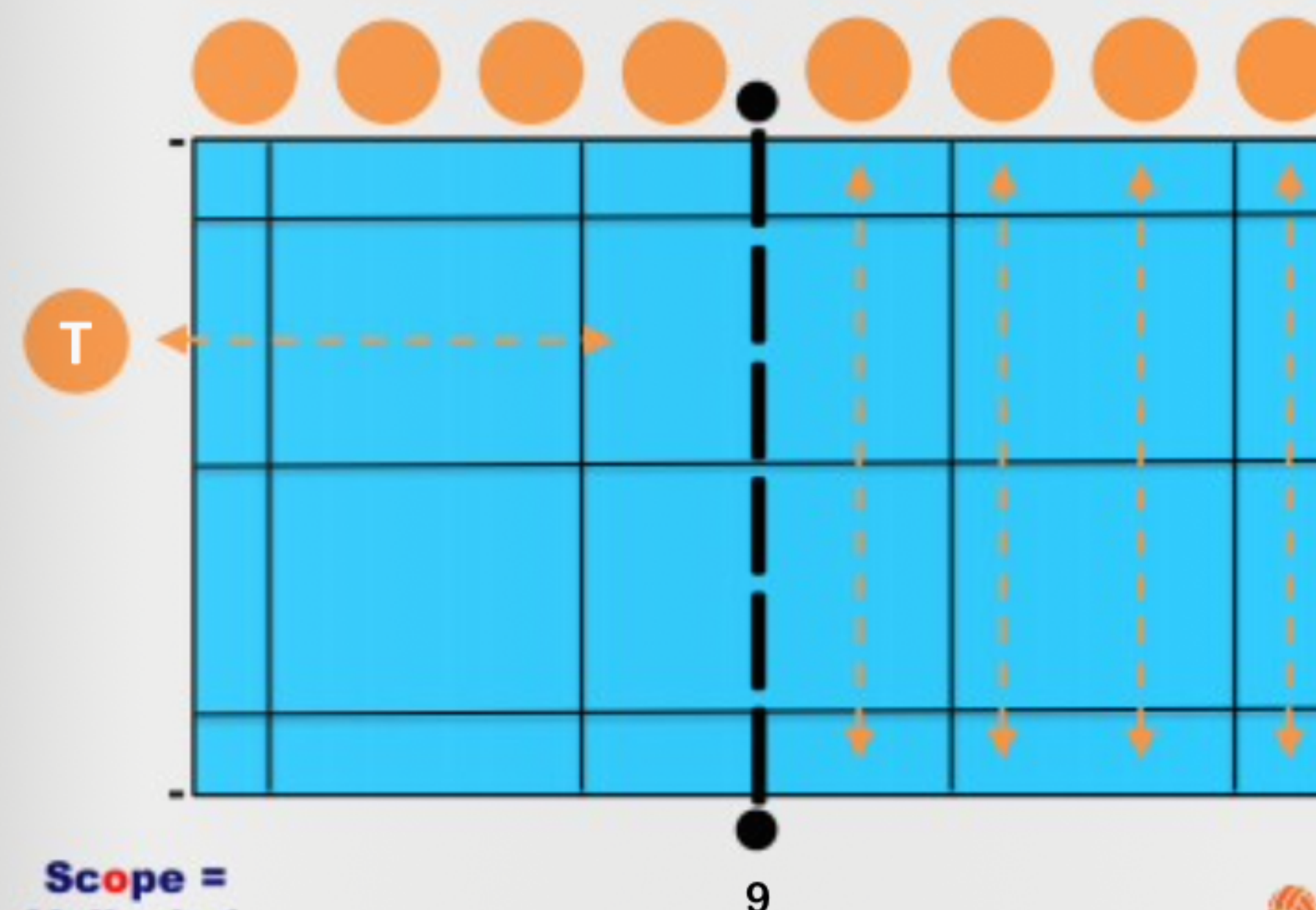
1. Huppelpas vooruit.
2. Huppelpas achteruit.
3. Huppelpas vooruit met armen (linkerknie omhoog, rechterarm omhoog).
4. Huppelpas achteruit met armen.
5. Huppelpas vooruit en rondje links, rondje rechts draaien.

Organisatie:

- Spelers lopen van zijlijn naar zijlijn.
- Per opdracht 4x uitvoeren (heen en terug).
- Doe zelf de oefening richting net voor, spelers doen na.

Variaties:

- De heenweg alles vooruit, de terugweg alles achteruit.





H2.11.07

Ratten en raven

Uitleg:

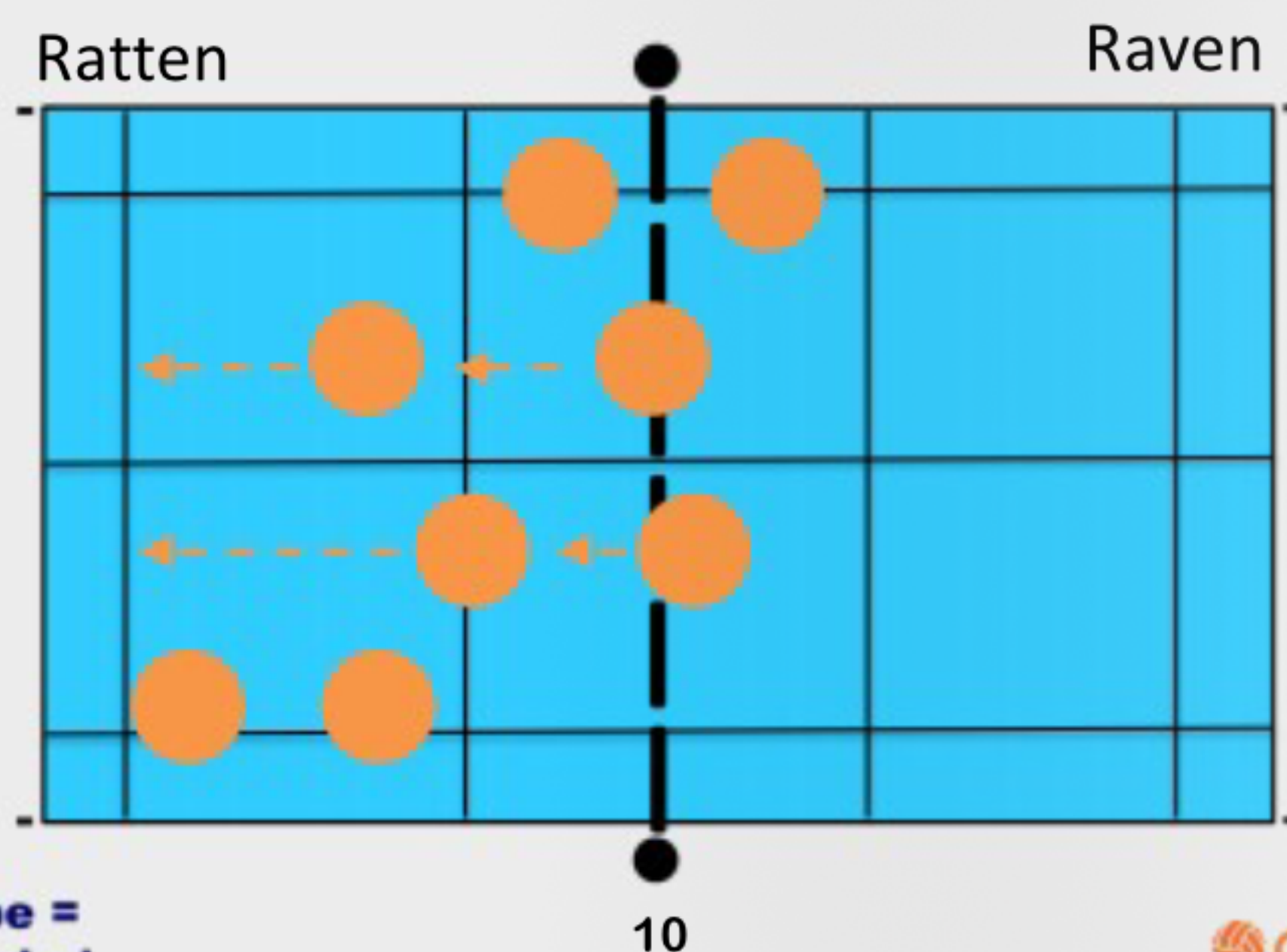
1. Eén groep zijn de ratten en de andere groep de raven. Als de trainer zegt 'Ratten' rennen de ratten weg naar hun achterlijn. De raven proberen ze te tikken. Bij 'Raven' wisselen de rollen.

Organisatie:

- Net weghalen, of verhogen zodat spelers er geen last van hebben.
- Speler starten op de middenlijn. De achterlijn (6m) ben je vrij.
- Spelers lopen in een rechte lijn.

Variaties:

- In plaats van alleen 'Ratten' of 'Raven' roepen vertel je er als trainer een verhaal omheen, zodat de spelers ook goed moeten luisteren.



H2.11.08

Stoktikkertje

Uitleg:

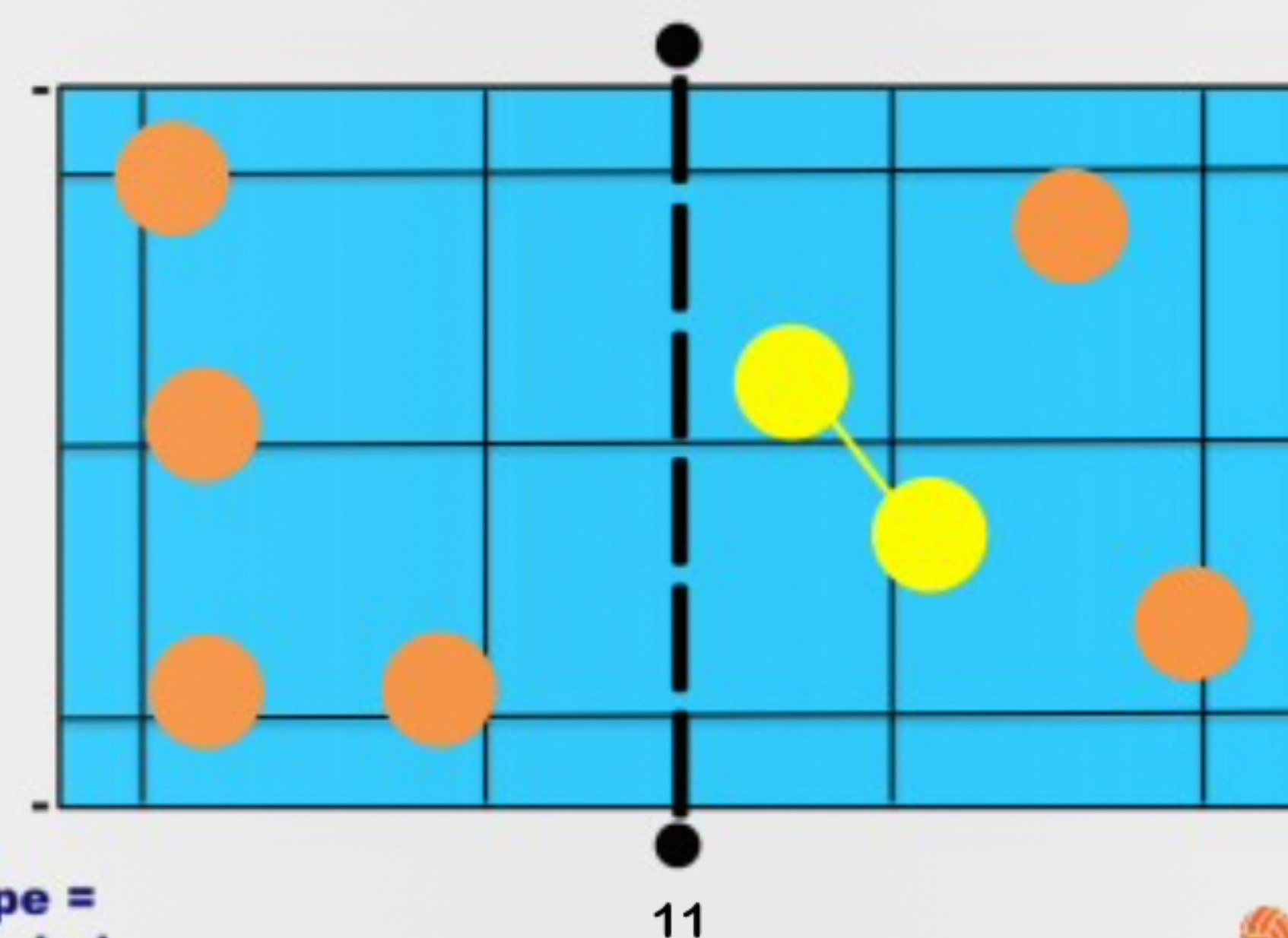
1. Twee spelers houden samen een stok vast aan het uiteinde en proberen de andere tikkers af te tikken zonder de stok los te laten. Als je getikt bent pak je ook de stok vast.

Organisatie:

- Net weghalen, of verhogen zodat spelers er geen last van hebben.
- Buitenste lijnen zijn het speelveld. Kom je buiten de lijnen ben je ook af.
- Maximaal 4 tikkers aan 1 stok.

Variaties:

- Als een speler onder de stok door duikt mogen alle getikte spelers weer meedoen.





H2.11.09

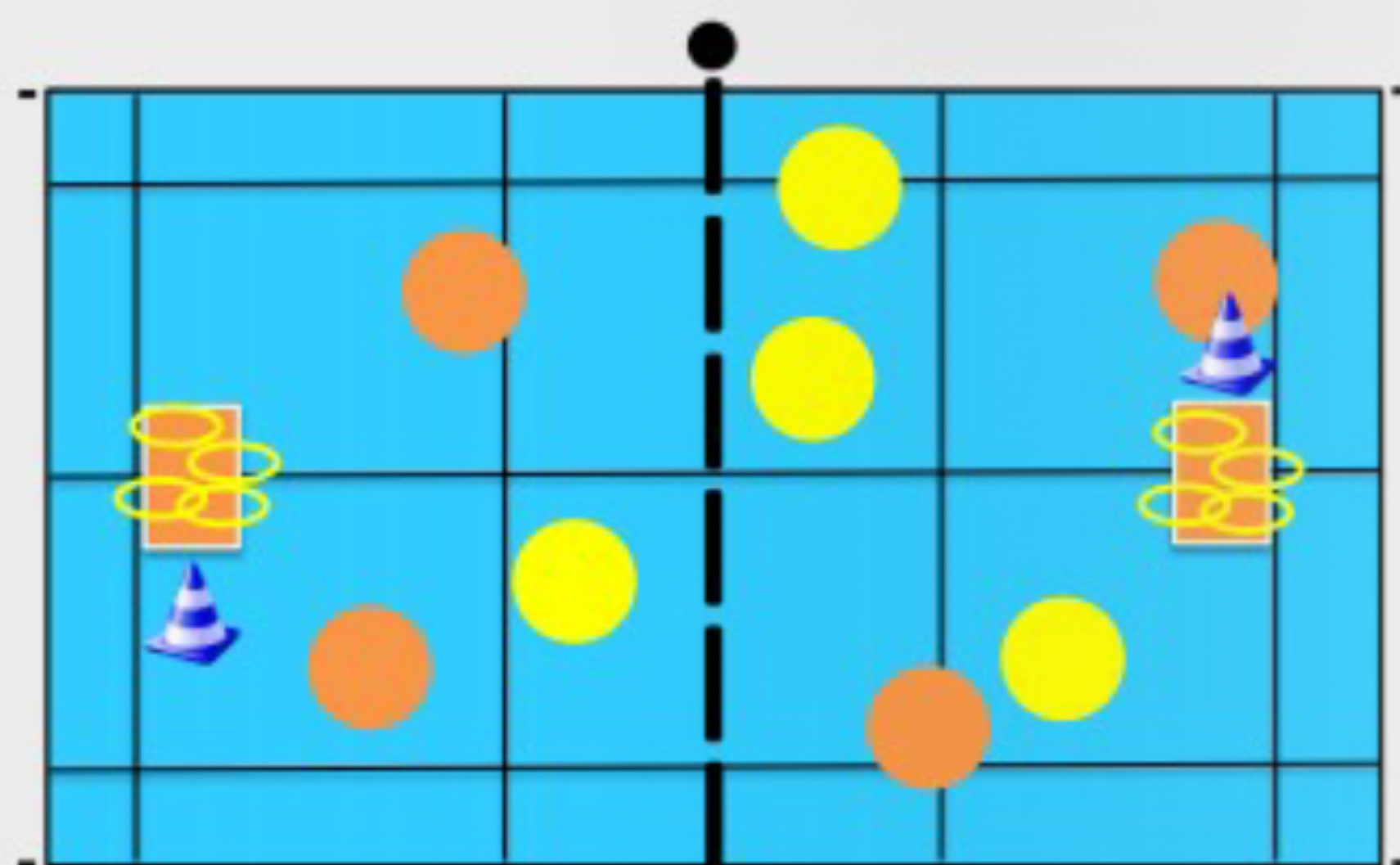
Lintjes stelen

Uitleg:

- Op elke helft ligt een mat met hierop 10 lintjes. De ene groep probeert de lintjes bij de andere te stelen. Op de eigen helft zijn de spelers vrij en op de andere helft kunnen ze getikt worden. Als je getikt wordt dan neem je plaats bij het paaltje naast de mat van de tegenstander. Hier kun je bevrijd worden door aan de hand van een medespeler weer terug te keren naar de eigen mat.

Organisatie:

- Net weghalen, of verhogen zodat spelers er geen last van hebben.
- Wanneer een speler een lintje gepakt heeft of speler bevrijd kunnen ze op de terugweg niet getikt worden.



H2.11.10

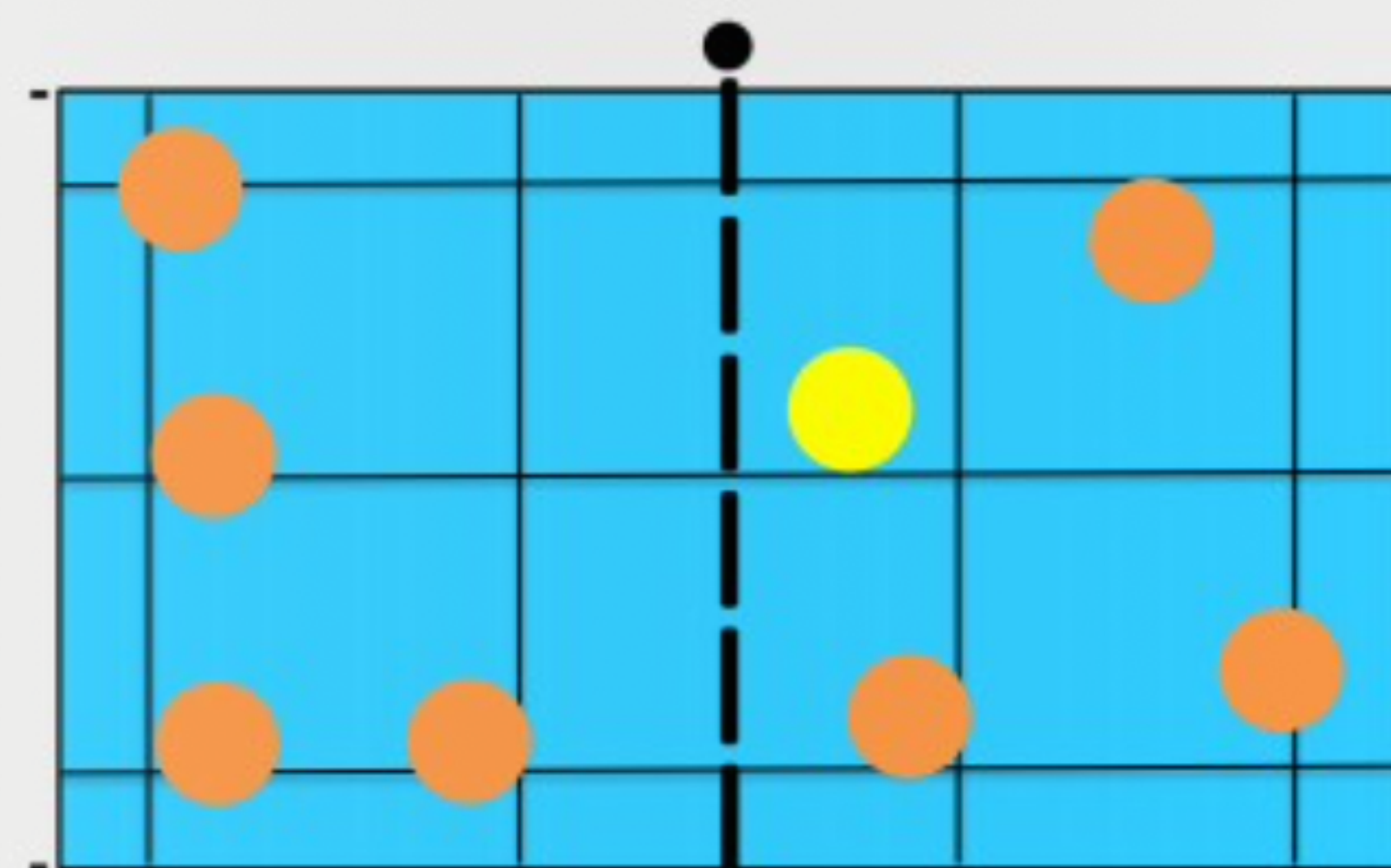
Gewonden tikkertje

Uitleg:

- We spelen tikkertje met 1 tikker. Als je getikt bent dan moet je met je hand de plek vasthouden waar je getikt bent. Dus als je op je knie getikt wordt dan moet je met 1 hand je knie vasthouden. Als je 3x getikt bent, ben je af (Je hebt maar 2 handen om iets vast te houden).

Organisatie:

- Net weghalen, of verhogen zodat spelers er geen last van hebben.
- Buitenste lijnen zijn het speelveld. Kom je buiten de lijnen moet je met 1 hand een voet vasthouden.
- Als er drie af zijn komt er een nieuwe tikker.





H2.11.11

De kip en het ei

Uitleg:

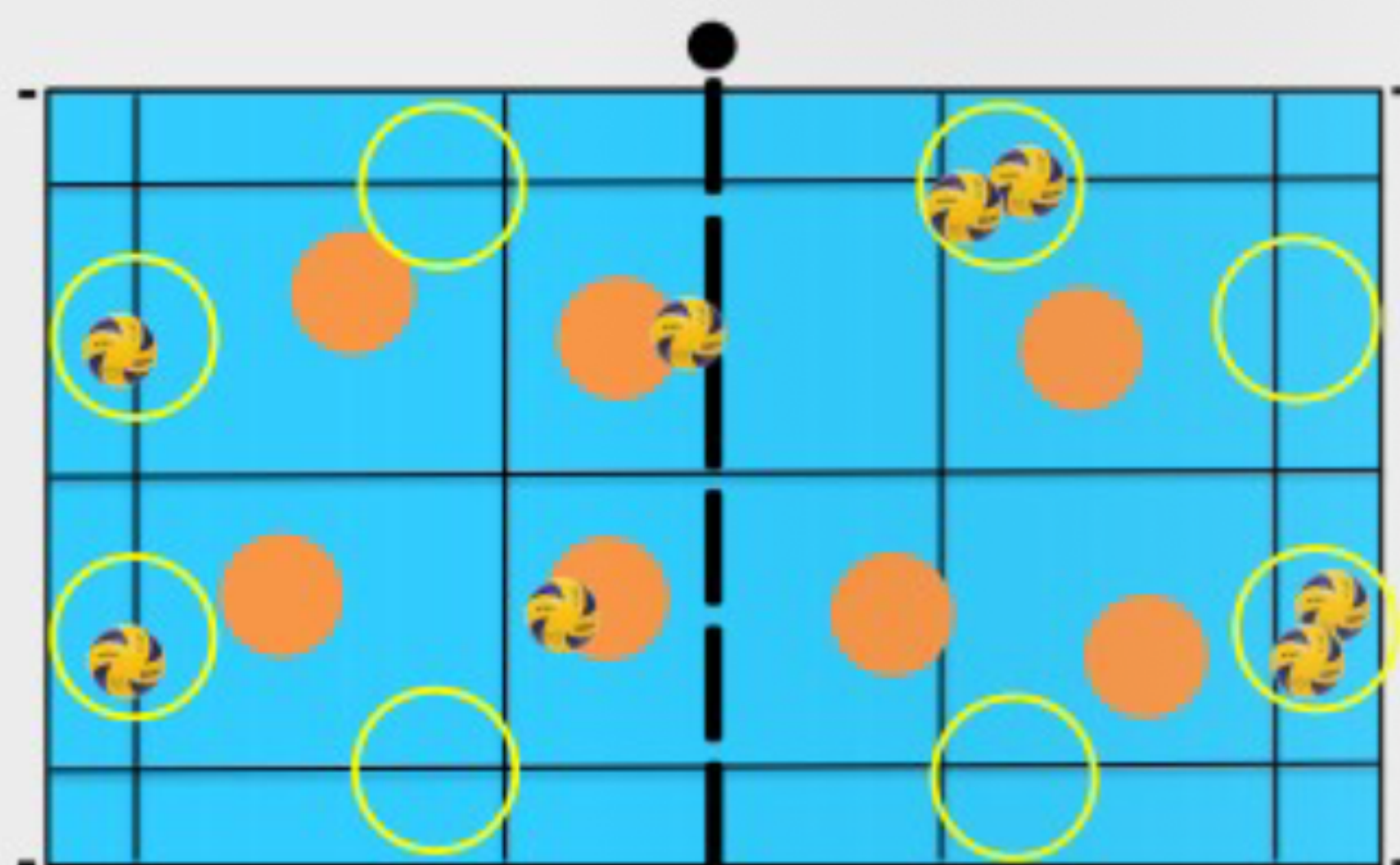
1. Elke speler (kip) krijgt een bal (ei) en een hoepel. De bal wordt in de hoepel gelegd. De speler moet zijn eigen bal bewaken en tegelijkertijd proberen de bal van de andere spelers af te pakken. Degene die aan het eind het meeste ballen in zijn hoepel heeft heeft gewonnen.

Organisatie:

- Net weghalen, of verhogen zodat spelers er geen last van hebben.

Regels:

- De hoepels moeten binnen het volleybalveld geplaatst worden.
- Als je getikt wordt terwijl je met de bal van iemand ander terug loopt naar je hoepel, dan moet je de bal terugleggen waar je hem vandaan hebt.



H2.11.12

Dobbelsteen fitness

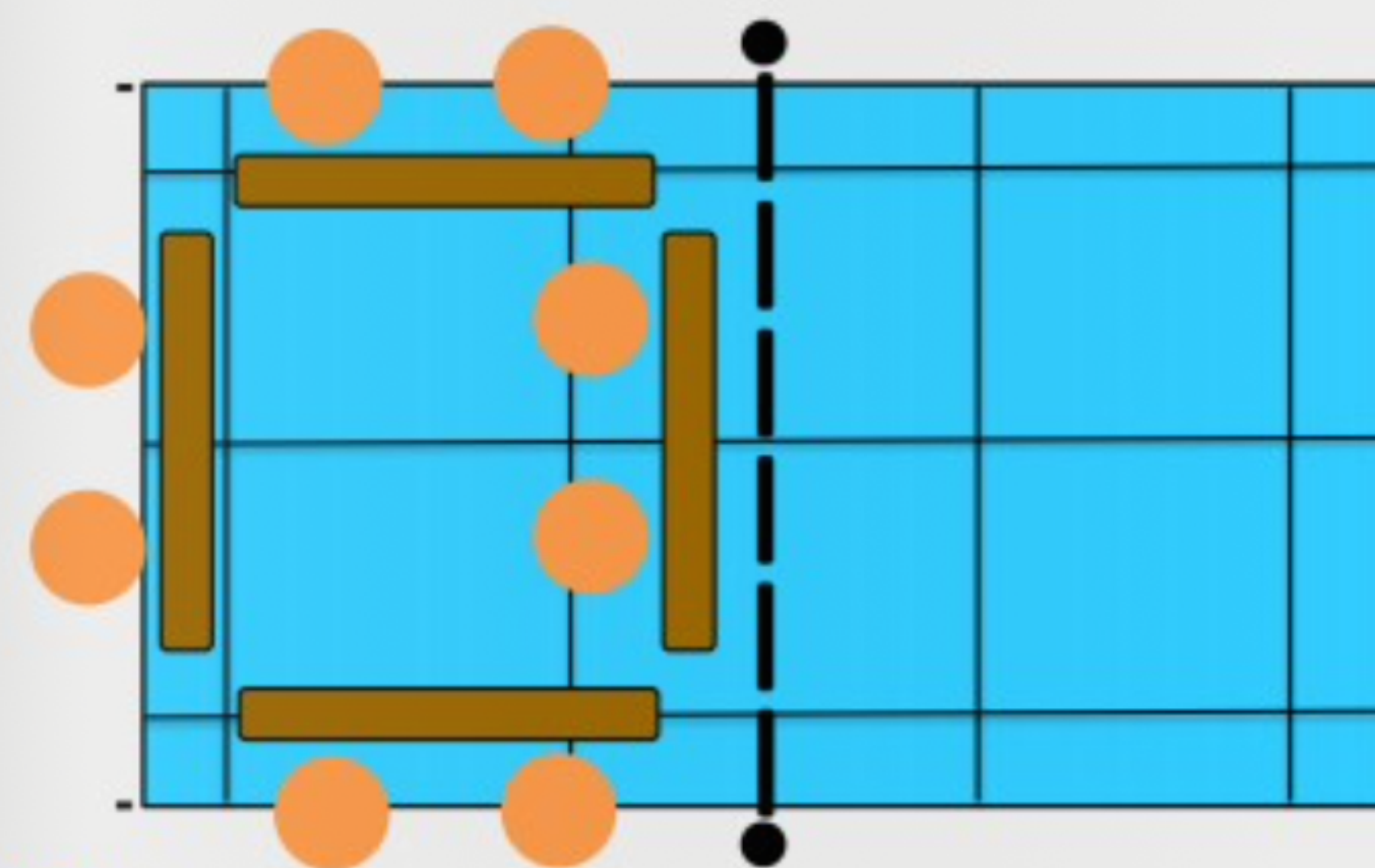
Uitleg:

Eén van de spelers gooit de dobbelsteen en aan de hand daarvan worden opdrachten uitgevoerd:

1. 6x steunsprongen over de bank.
2. 6x spreidsprong met steun op en van de bank.
3. Lopen met 1 voet op en 1 voet van de bank.
4. 12x voetenwissel met gezicht naar de bank. Starten met 1 voet op de bank en 1 voet op de grond.
5. 6x springen met 2 voeten op en over de bank.
6. 12x voetenwissel zijwaarts. Starten met 1 voet op bank en 1 voet naast bank. Zijwaarts over de bank springen en ondertussen wisselen je voeten.

Organisatie:

- Alle spelers rollen 1x met de dobbelsteen.
- Maximaal 2 spelers per bank.





G2.13.01

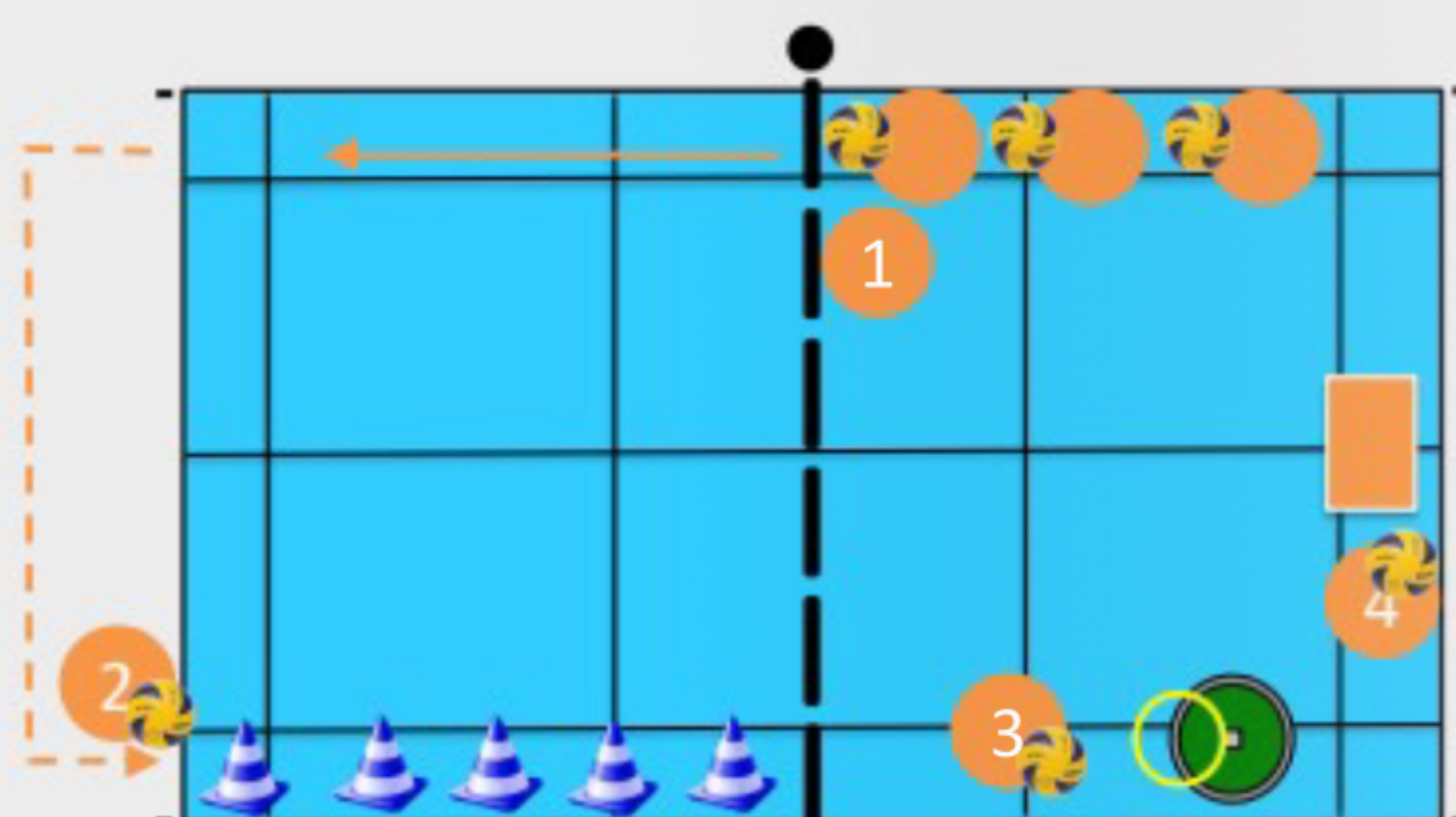
Balvaardigheid circuit

Uitleg:

1. Speler of T rolt de bal naar de achterlijn. Speler 1 rent erachteraan en probeert de bal voor de achterlijn te stoppen.
2. Dribbelen met de bal tussen de pionnen door.
3. Mikken in de korf.
4. Gooi de bal op voor de mat, maak een koprol voorover en vang de bal voordat deze voor de 2e keer op de grond stuit.

Organisatie:

- Stroomvorm. Zorg bij de start dat er bij elk station een speler start.
- Als trainer kun je bij station 1 de bal zelf rollen.
- Wanneer een koprol nog niet lukt mogen ze ook over de schouder rollen, of evt. lengte-as.



G2.13.02

Balvaardigheid circuit

Uitleg:

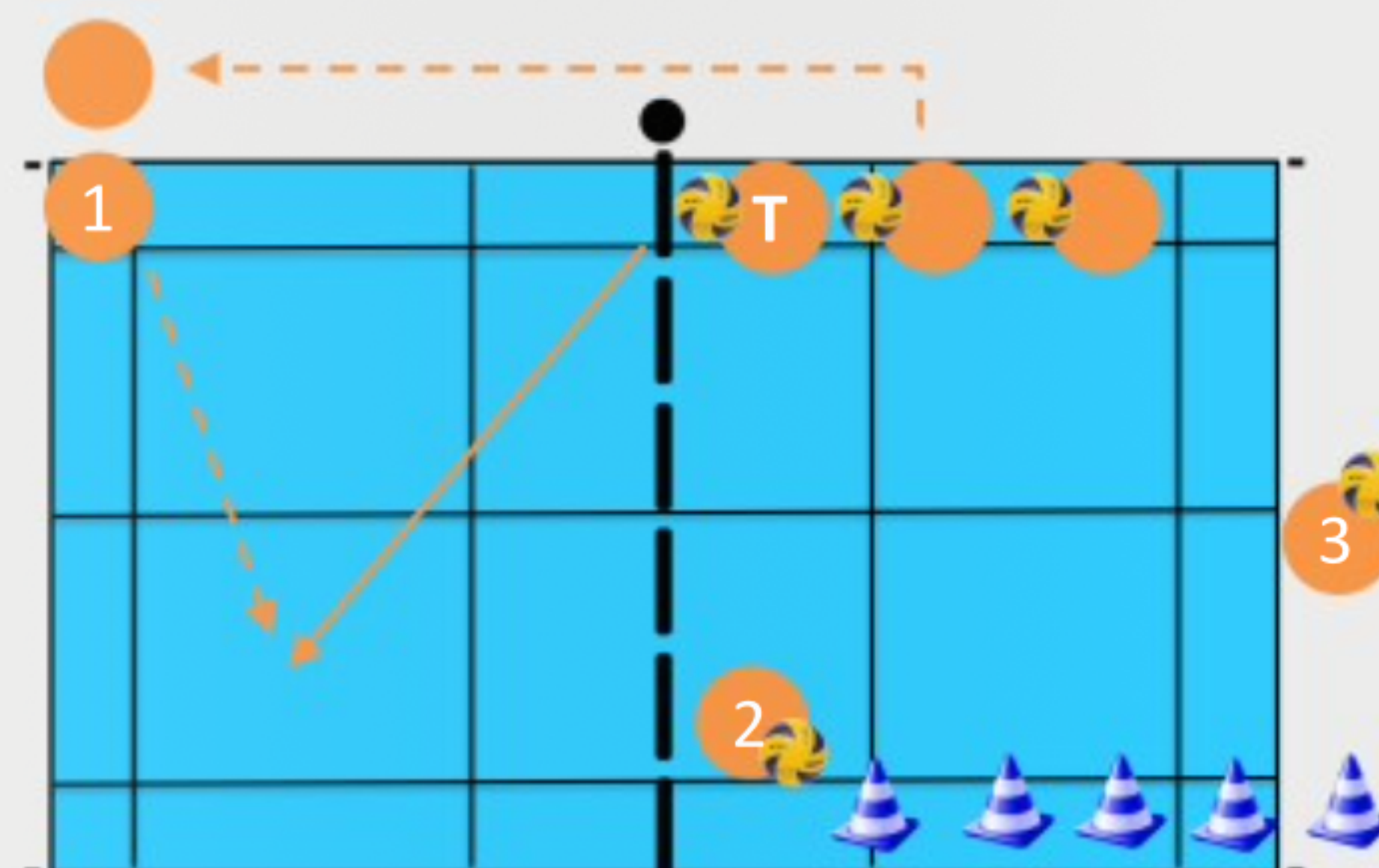
1. De trainer gooit de bal in een diagonaal aan. De speler rent naar de bal en krijgt een opdracht hoe te vangen:
 - Vangen met 2 handen.
 - Vangen met de rechterhand.
 - Vangen met de linkerhand.
2. Dribbelen met de bal tussen de pionnen door.
3. De bal omhoog gooien en de bal vangen in sprong.

Organisatie:

- Stroomvorm. Zorg bij de start dat er bij elk station een speler start. Bij station 1 staat een reserve.

Variaties:

- Laat de spelers bij 1 starten op de buik, rug enz.
- De spelers dribbelen zijwaarts, of achterwaarts.





G2.13.03

Balvaardigheid circuit

Uitleg:

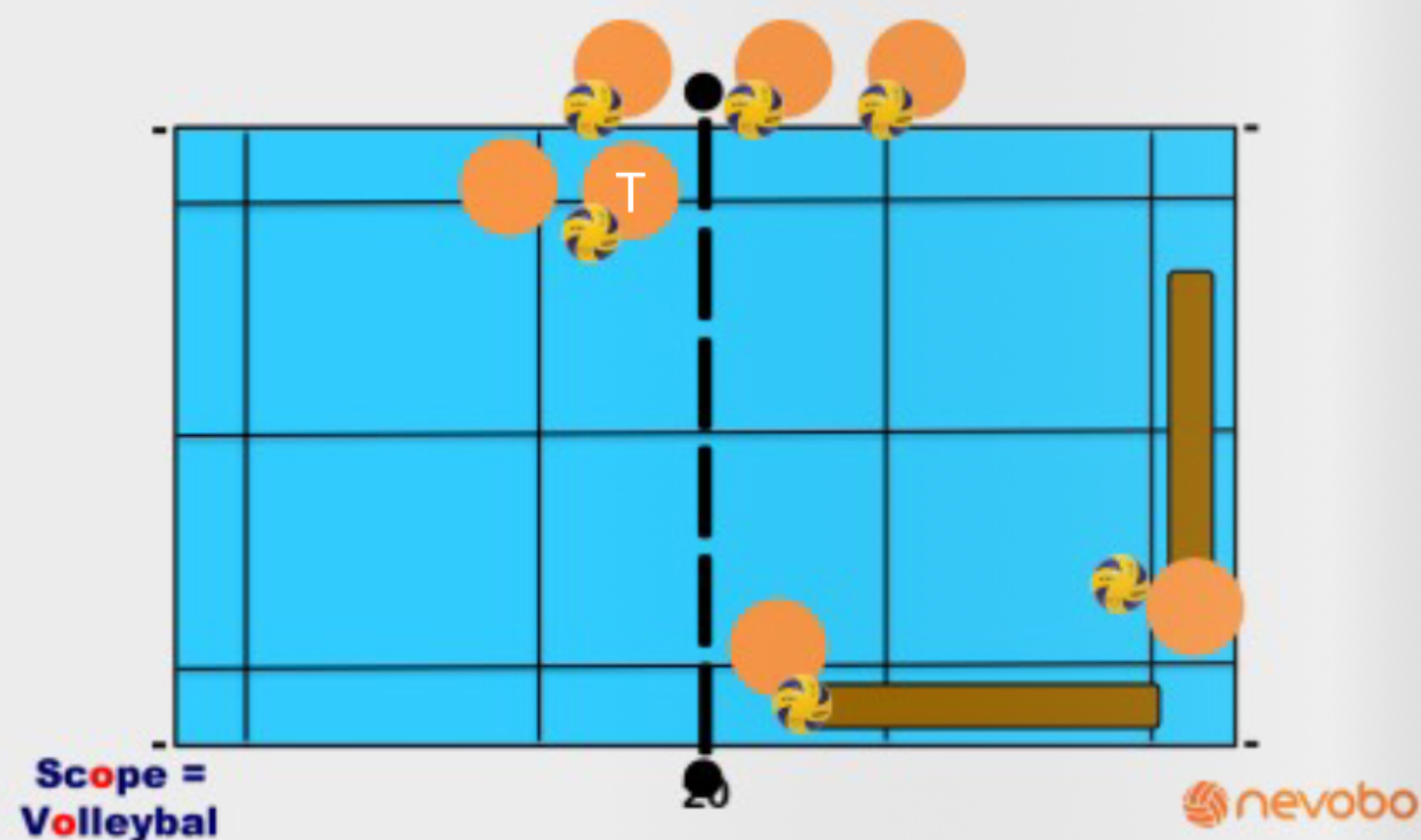
- De trainer gooit de bal in een diagonaal aan. De speler rent naar de bal en krijgt een opdracht hoe te vangen:
 - Vangen met 2 handen.
 - Vangen met de voorkeurs- of niet voorkeurshand.
 - Vangen met linker- of rechervoet voor.
- Dribbelen met de bal op de bank.
- Dribbelen met de bal op de grond terwijl je zelf over de bank loopt.

Organisatie:

- Stroomvorm. Zorg bij de start dat er bij elk station een speler start.

Variaties:

- Dribbelen met voorkeur- of niet voorkeurshand.
- Banken omdraaien, zodat het loopvlak smaller is.



G2.13.04

Rollen en stoppen

Uitleg:

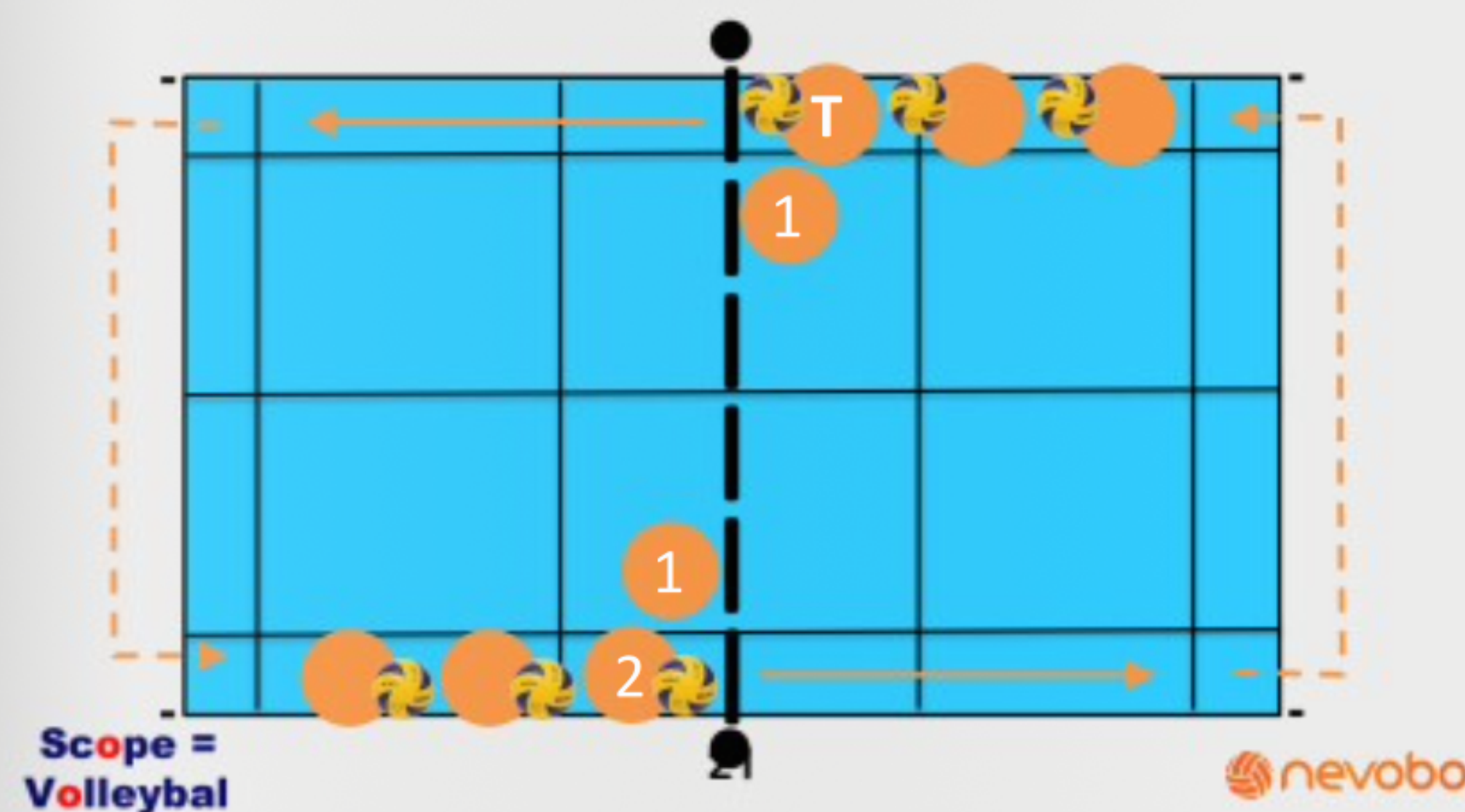
- Speler 2 of T rolt de bal naar de achterlijn. Speler 1 rent erachteraan en probeert de bal voor de achterlijn te stoppen.

Organisatie:

- Spelers lopen in een stroomvorm.
- Is de achterlijn dichterbij de muur dan 2m, zet dan een matje tegen de muur.
- Ga als trainer bij 1 groep rollen, zodat je in het goede tempo wegrolt. Daag goede speler uit.

Variaties:

- Bal stoppen met de niet-voorkeurshand.
- Bal stoppen met je voet.
- Bal stoppen met je billen.





G2.13.05

Dribbelen met de bal

Uitleg:

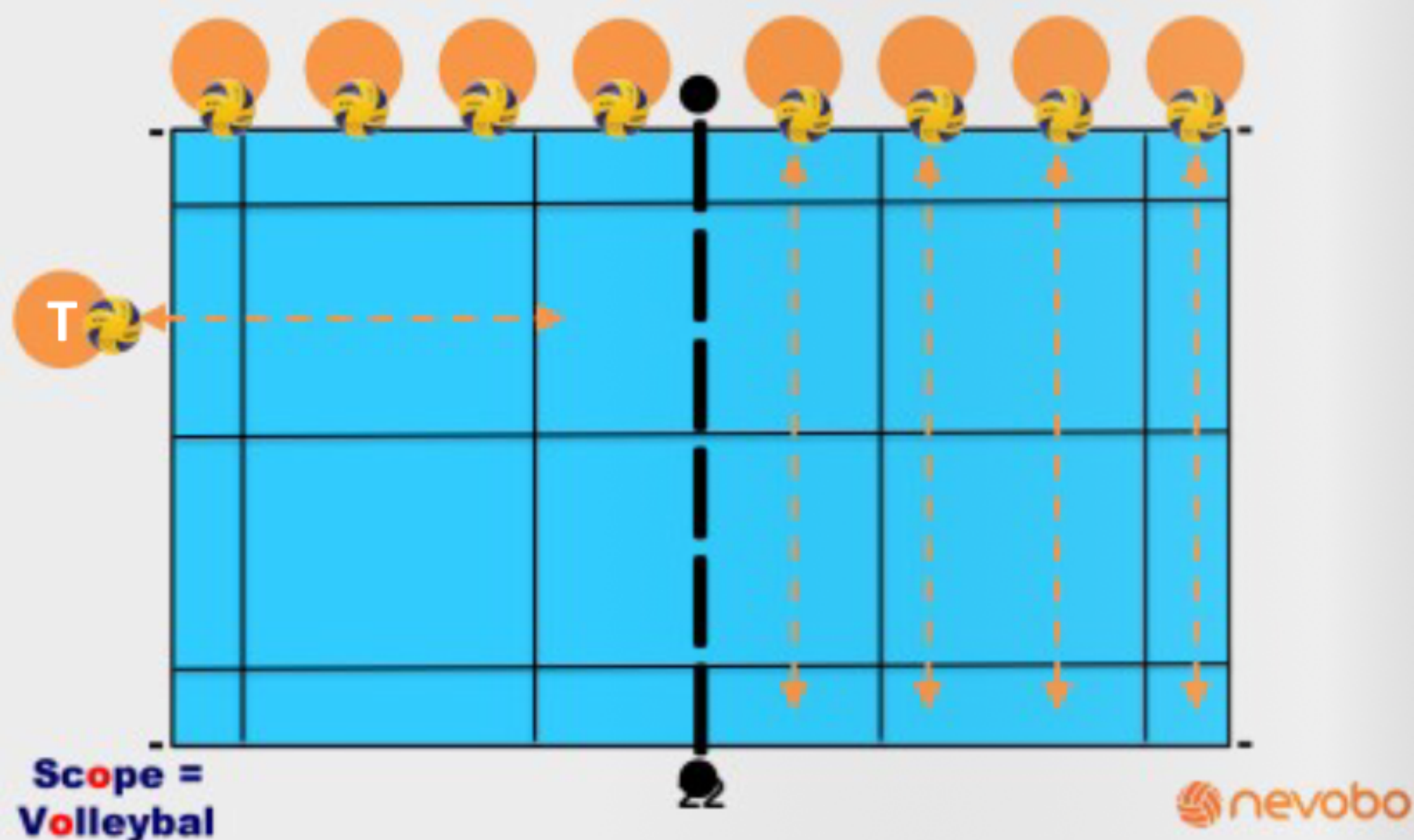
1. Voorwaarts dribbelen.
2. Achterwaarts dribbelen.
3. Zo laag mogelijk dribbelen.
4. Zo hoog mogelijk dribbelen.

Organisatie:

- Spelers lopen van zijlijn naar zijlijn.
- Per opdracht 4x uitvoeren (heen en terug).
- Doe zelf de oefening richting net voor, spelers doen na.

Variaties:

- Alle opdrachten met je niet-voorkeurshand uitvoeren.
- Alle opdrachten afwisselend met linker-en rechterhand uitvoeren.



G2.13.06

Lintjes verzamelen

Uitleg:

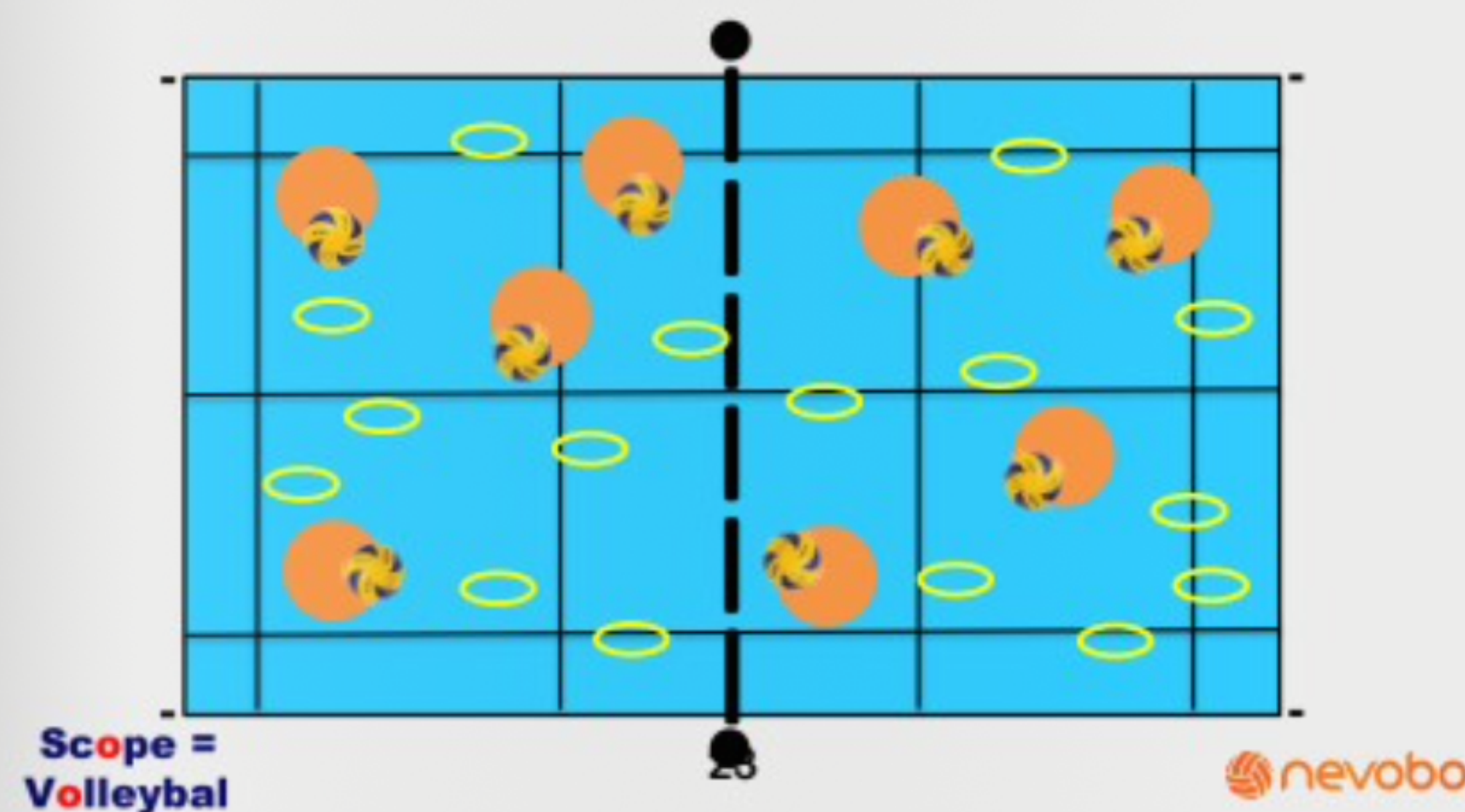
1. In het veld liggen allemaal lintjes. De spelers gaan dribbelend met een bal door het veld en proberen zoveel mogelijk lintjes te verzamelen. Je mag de bal niet kwijt raken als je het lintje probeert te pakken.
2. Idem 1, alleen nu mag je de bal van een ander wegtikken. Als je de bal wegtikt moet de ander al zijn lintjes weer op de grond leggen.

Organisatie:

- Elke speler heeft een bal.
- De buitenste lijnen zijn het speelveld.

Variaties:

- Alle opdrachten met je niet-voorkeurshand uitvoeren.
- Alle opdrachten afwisselend met linker-en rechterhand uitvoeren.





G2.13.07

Dribbel tikkertje

Uitleg:

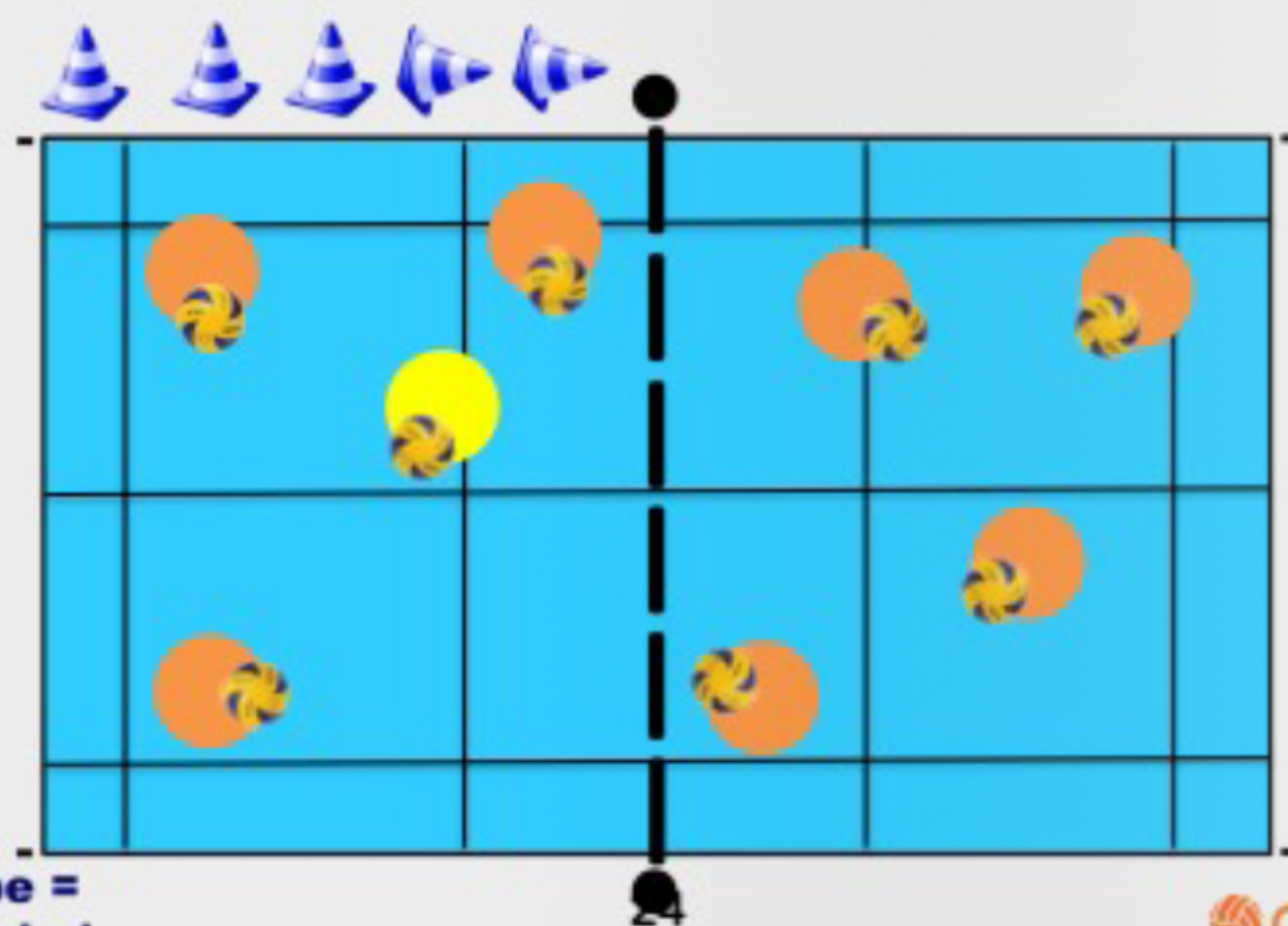
1. Alle spelers staan verspreid in het veld en iedereen heeft 1 bal (ook de tikker). Iedereen dribbelt met de bal en de tikker probeert 5 mensen te tikken. Als je getikt bent ga je buiten het veld staan en spring je 5x met de bal geklemd tussen je knieën. Daarna leg je 1 pion om en mag je weer meedoen.

Organisatie:

- Elke speler heeft een bal.
- Als er 5 pionnen om zijn komt er een nieuwe tikker.

Variaties:

- Als je de bal kwijt bent moet je ook een pion omleggen.
- Dribbelen met je niet-voorkeurshand.
- Iedereen moet achterwaarts dribbelen.



G2.13.08

Tik de bal weg

Uitleg:

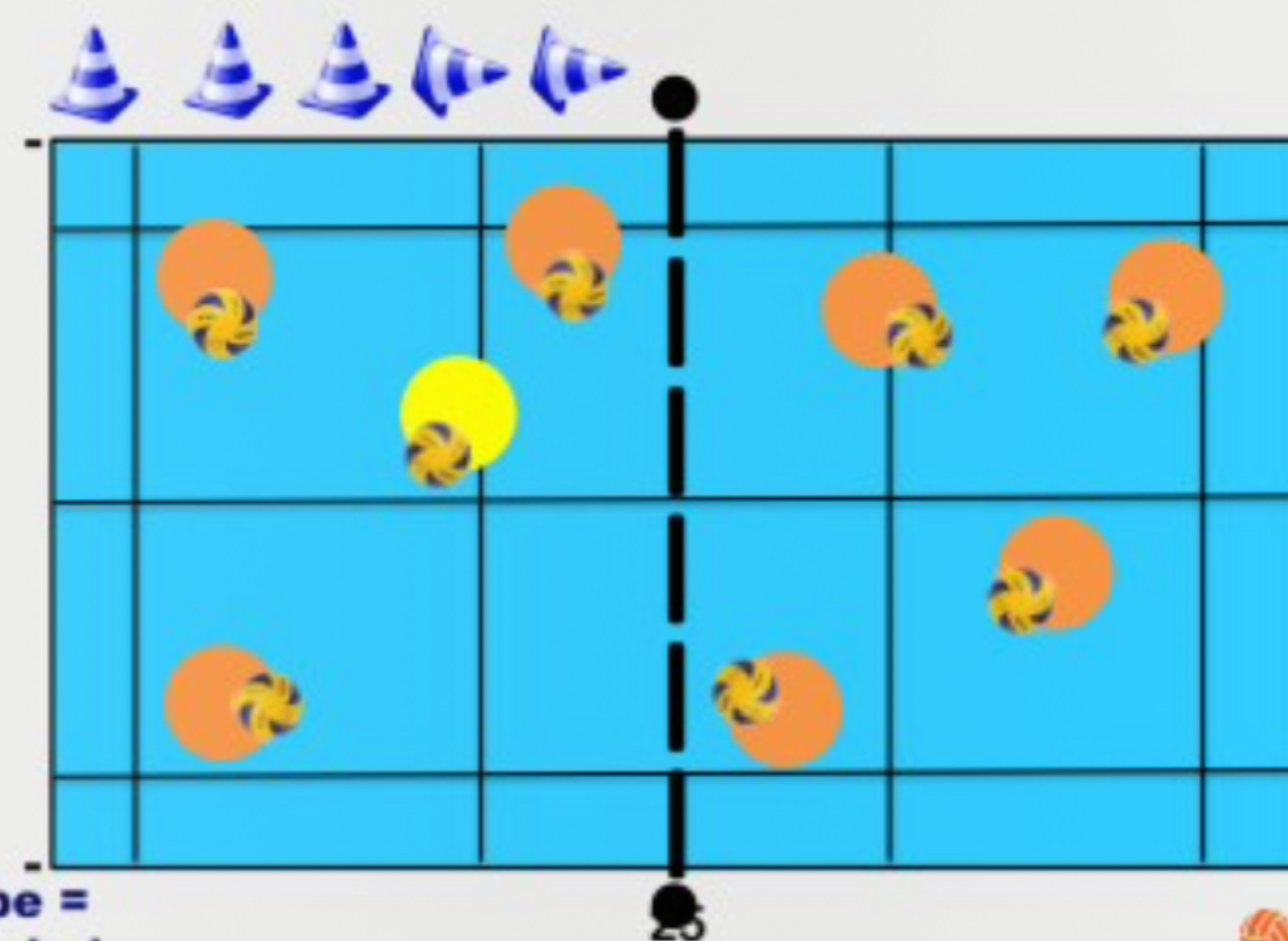
1. Alle spelers staan verspreid in het veld en iedereen heeft 1 bal. Iedereen dribbelt met de bal en probeert de bal bij een ander weg te tikken. Als je getikt bent ga je buiten het veld staan en toets je de bal 5x voor jezelf omhoog. Daarna mag je weer meedoen.

Organisatie:

- Elke speler heeft een bal.

Variaties:

- Als je de bal kwijt bent moet je ook 5x toetsen.
- Dribbelen met je niet-voorkeurshand.
- Iedereen moet achterwaarts dribbelen.





G2.13.09

Strekworp tegen de muur

Uitleg:

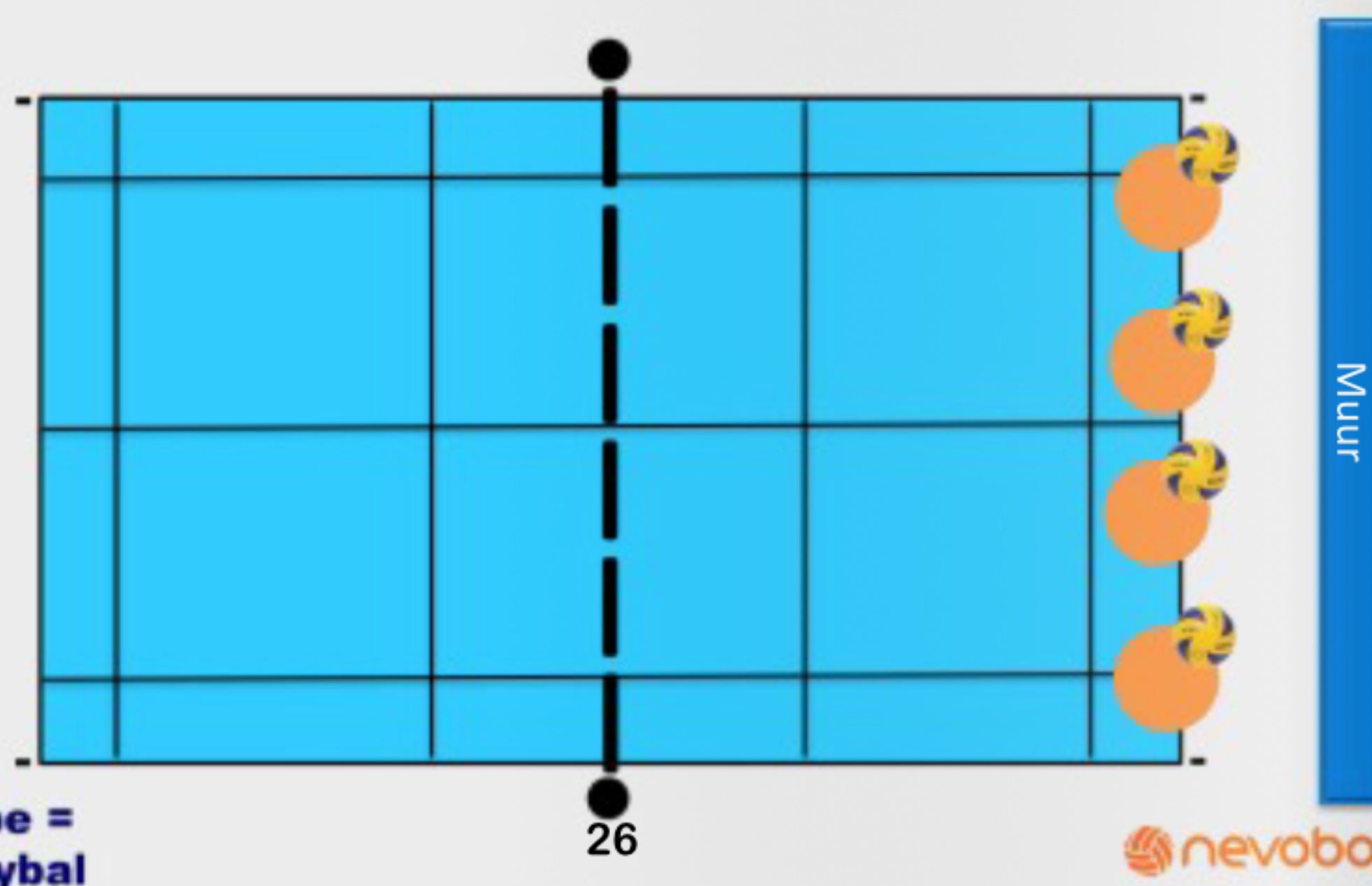
1. Stoot de bal met 1 hand tegen de muur en probeer je eigen bal na 1 stuit weer te vangen.
2. Idem 1, alleen nu zonder stuit direct vangen.
3. Idem, alleen nu in tweetallen. Speler 1 swingt de bal, speler 2 vangt de bal en swingt de bal weer terug tegen de muur. Hoe vaak lukt het samen?

Organisatie:

- 1 speler 1 bal, behalve bij opdracht 3.

Variaties:

- Zet een streep op de muur, of maak een vak op de muur waarin gegooid moet worden.



G2.13.10

Strekworp in 2-tallen

Uitleg:

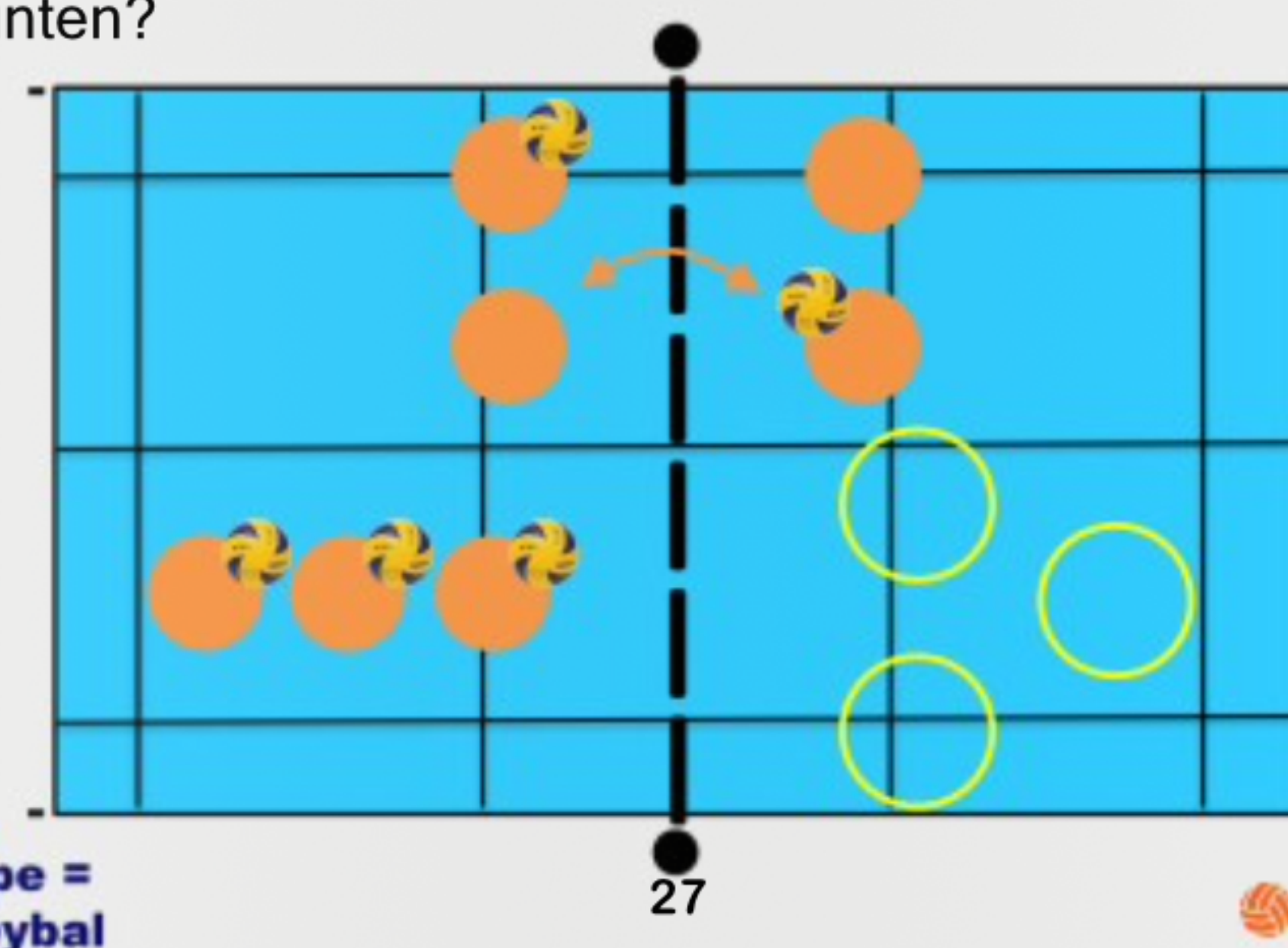
1. Stoot de bal met 1 hand over het net zodat de ander de bal kan vangen. Hoe vaak lukt dit zonder dat de bal op de grond valt?
2. Maak 2 rijen. De voorste stoot de bal met 1 hand over het net en probeert te mikken in één van de hoepels. De voorste 2 leveren 1 punt op en de achterste hoepel 2. Hoeveel punten kun je halen?

Organisatie:

- Oefening 1: Per tweetal 1 bal. Wissel regelmatig door van partner.
- Oefening 2: Haal je eigen bal op en sluit aan in je eigen rij.

Variaties:

- Laat de groepen tegen elkaar spelen. Welke groep kan de hoogste score halen? Of wie heeft het eerst X punten?





G2.13.11

Ontwijkbal

Uitleg:

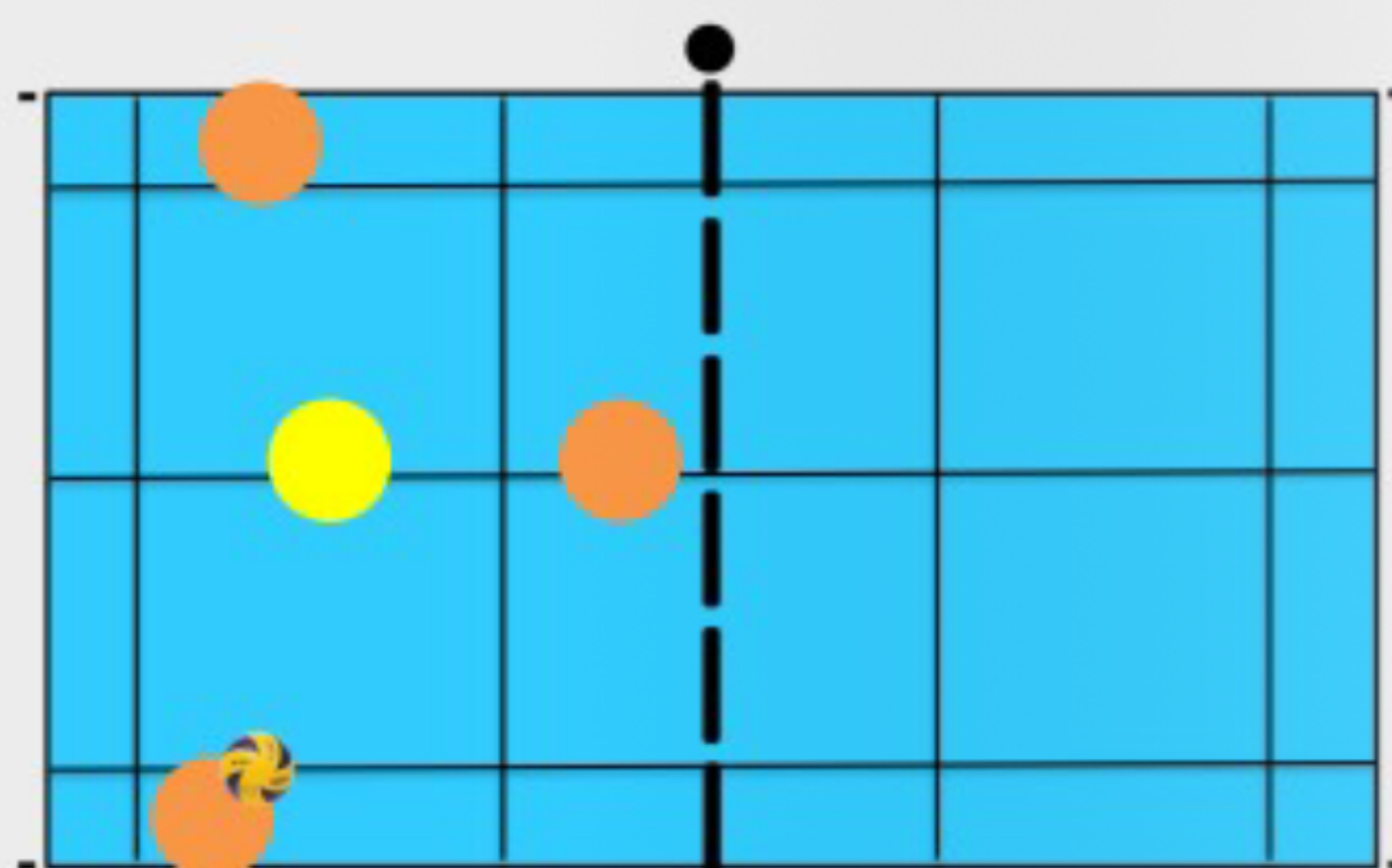
1. Drie spelers (oranje) staan in de tramrails van het veld. Eén speler (geel) staat in het midden. De spelers in de tramrails mogen rondlopen en moeten de speler in het midden proberen te raken door de bal met de stuit via de grond tegen de speler te gooien.

Organisatie:

- Wanneer je minder dan 8 spelers hebt dan in 1 groep uitvoeren.

Regels:

- De speler in het midden mag niet afweren, alleen maar ontwijken.
- Wordt je geraakt dan gaat degene die je heeft geraakt in het midden staan.
- Alleen met een stuit gooien, niet direct.



G2.13.12

Swingworp tegen de muur

Uitleg:

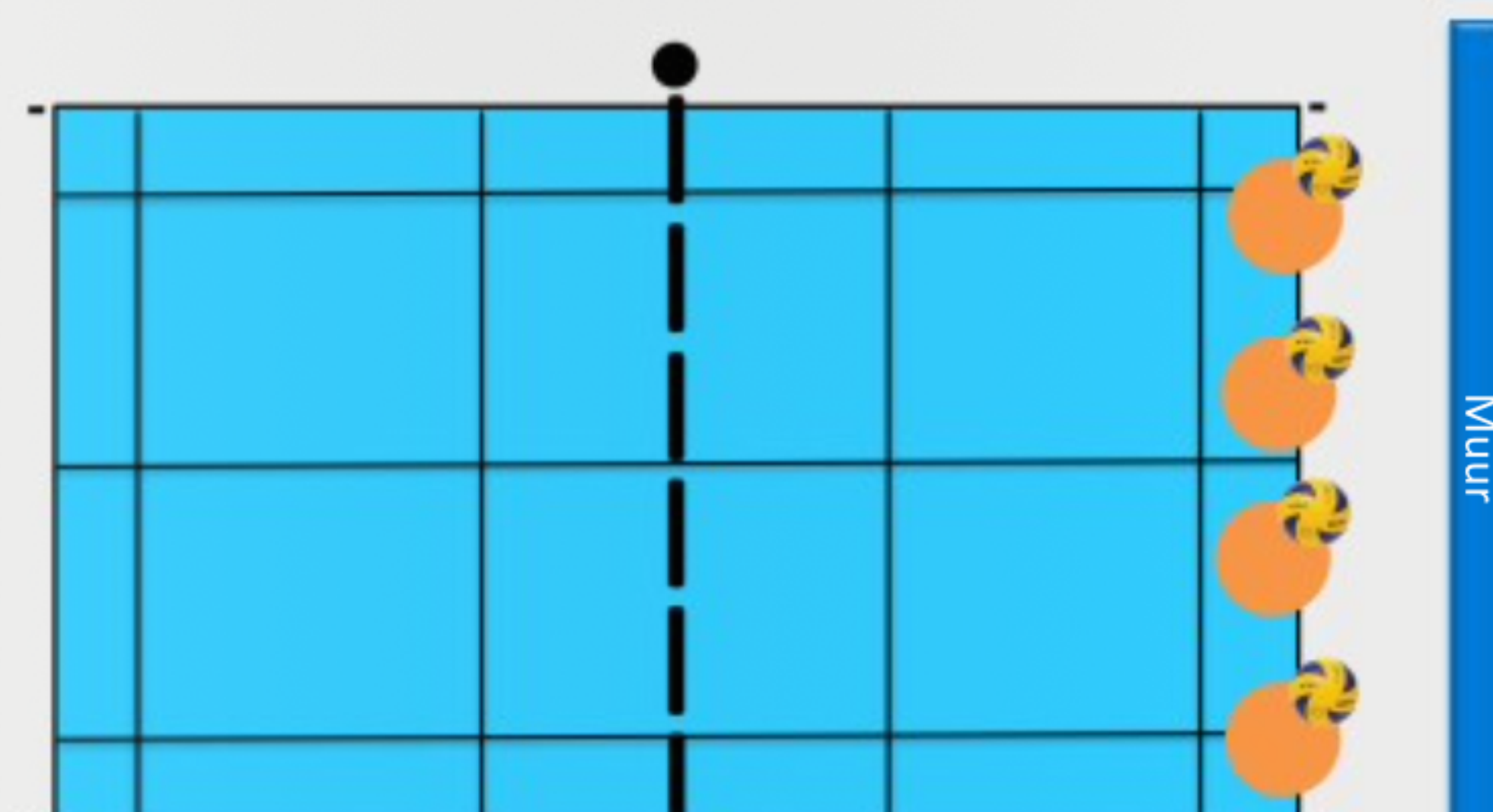
1. Swing de bal met 1 hand tegen de muur en probeer je eigen bal weer te vangen.
2. Idem, alleen nu in tweetallen. Speler 1 swingt de bal, speler 2 vangt de bal en swingt de bal weer terug tegen de muur. Hoe vaak lukt het samen?
3. Idem 2, allen nu met viertallen. Je swingt de bal tegen de muur en degene achter je vangt de bal en swingt weer door. Degene die de bal niet goed vangt ligt eruit. Wie blijft over?

Organisatie:

- Bij elke opdracht wordt er 1 bal gebruikt. Bij opdracht 1 heeft elke speler een bal.

Variaties:

- Zet een streep op de muur, of maak een vak op de muur waarin gegooid moet worden.





G2.13.13

Swingworp - scoren op het matje

Uitleg:

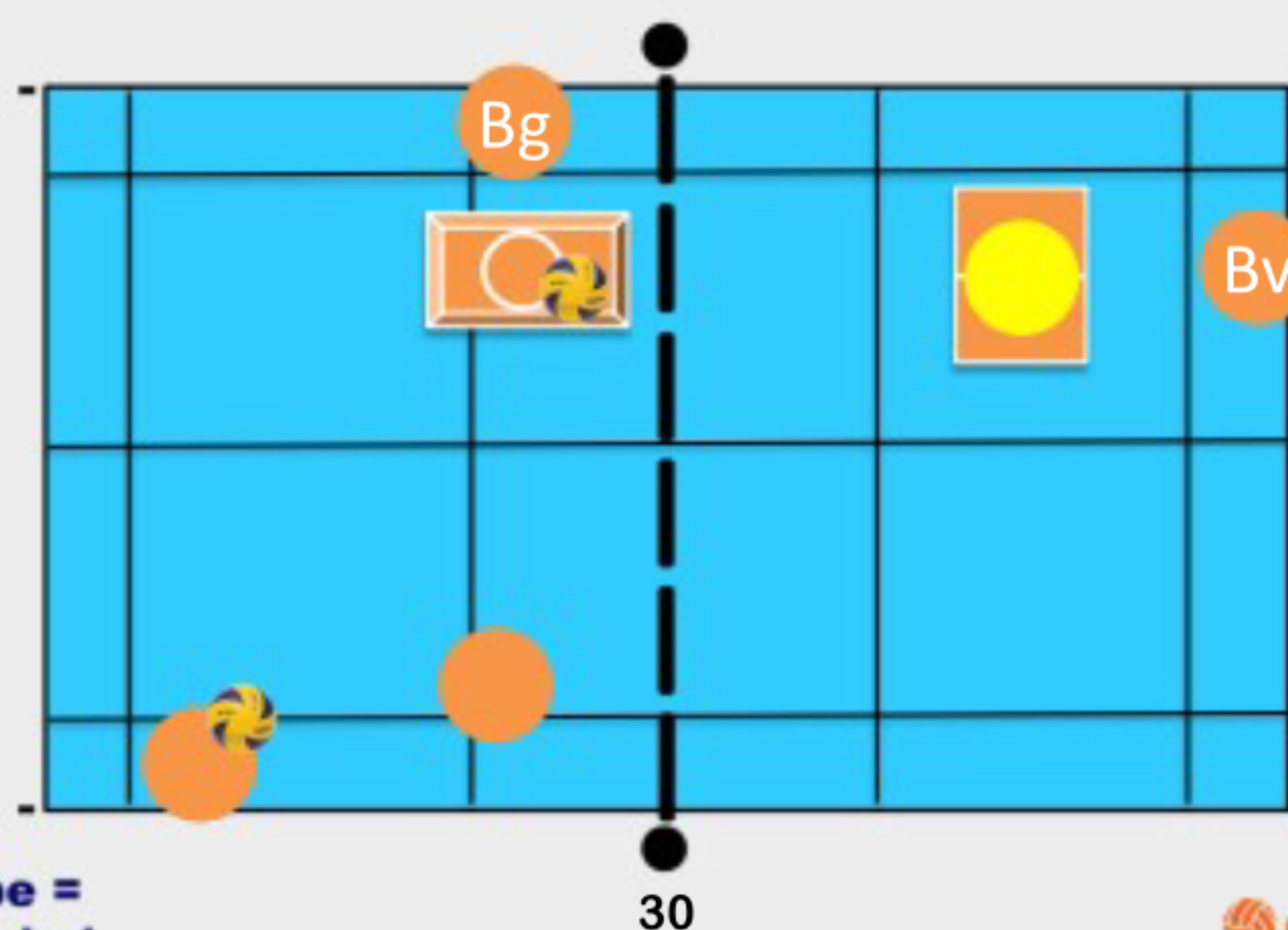
1. Eén speler staat op een kast die 5x de bal op het matje probeert te gooien met een swingworp. Op het matje staat 1 speler die het scoren moet voorkomen.

Organisatie:

- Werken in 2 groepen waarbij 1 speler (Bg) de bal aangeeft aan de werper en 1 (Bv) de ballen verzameld.

Variaties:

- Varieer met het soort ballen; tennisbal, swingworp balletje, gewone bal.
- Wanneer er moeilijk gescoord wordt leg dan twee matten naast elkaar, of laat de verdediger achter de mat beginnen in plaats van erop.
- Spelvom: Wanneer je scoort mag je op de kast blijven staan. Wanneer je mist wordt je ballenvanger (Bv).



Techniek : niveau H - 2





H2.20.01 Vangen in verschillende houdingen

Uitleg:

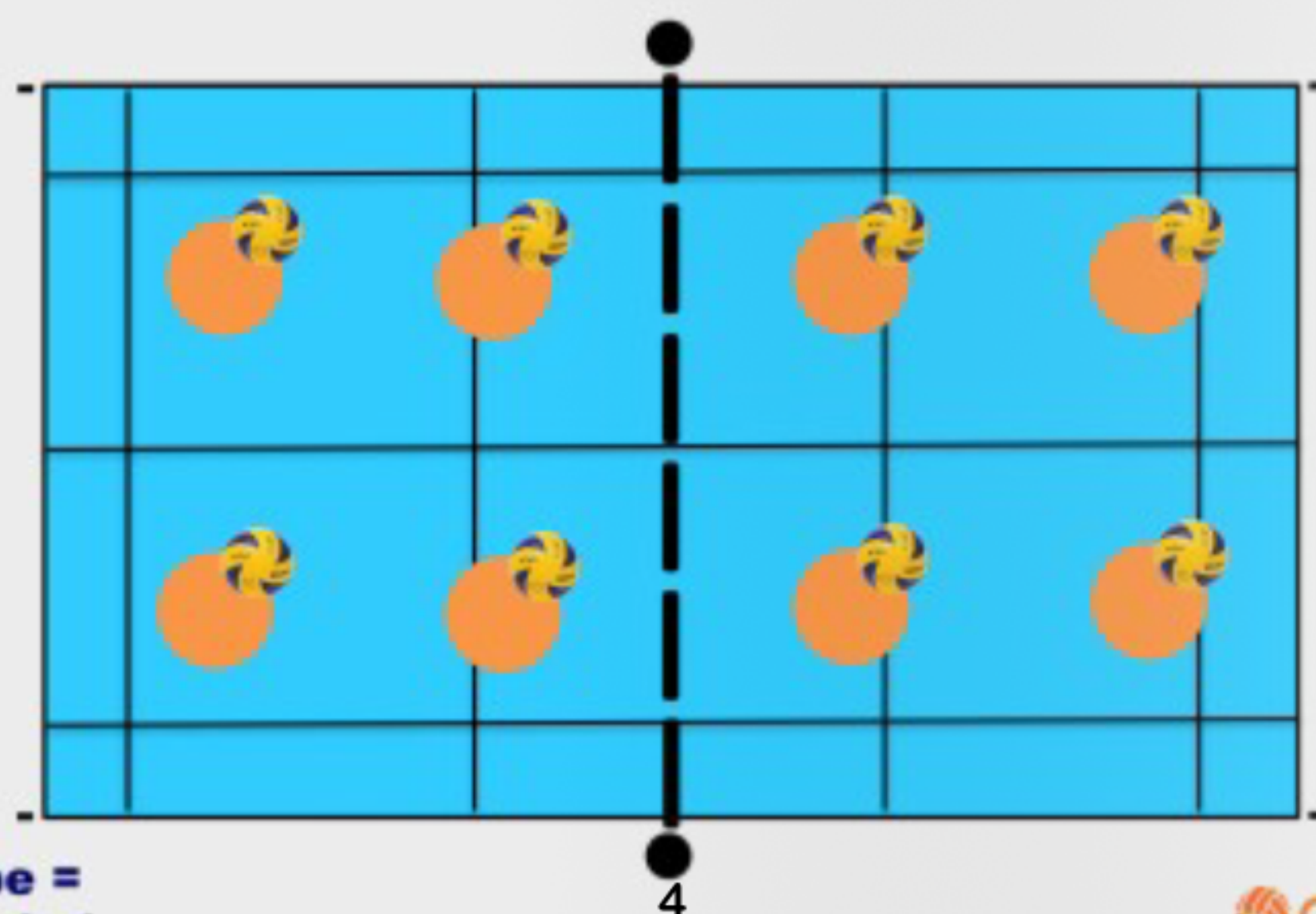
1. De bal opgooien en vangen.
2. De bal opgooien en vangen met 1 knie aan de grond.
3. De bal vangen terwijl je zit.
4. De bal vangen terwijl je ligt.
5. De bal opgooien en vangen en ondertussen een rondje draaien.

Organisatie:

- Elke speler 1 bal. Aan elke kant van het net 4 spelers.

Variaties:

- Onderhands gooien en vangen.
- Onderhands gooien en boven je hoofd vangen.
- Met 1 hand opgooien of met 1 hand vangen.



H2.20.02 Gooien en vangen met verplaatsing

Uitleg:

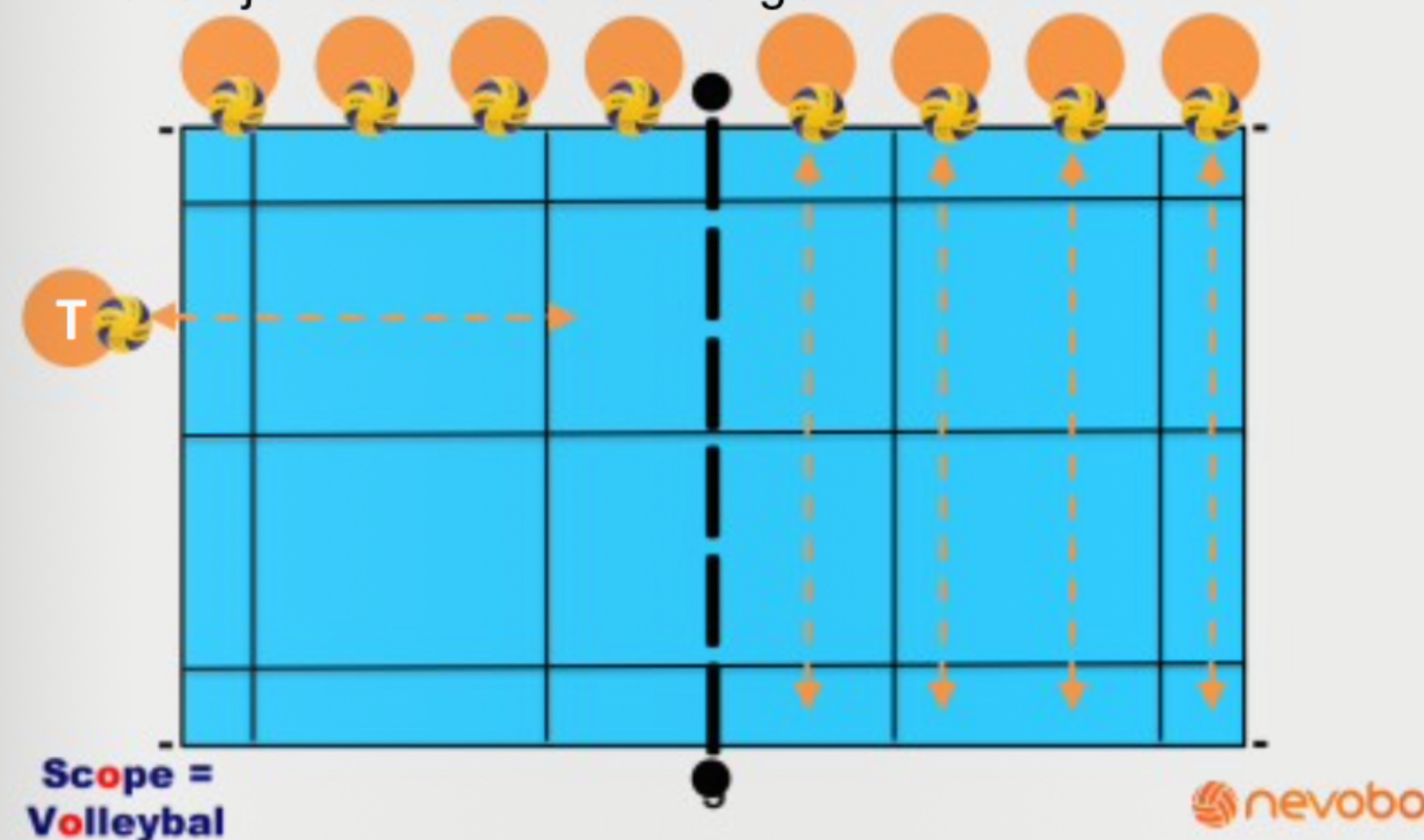
1. De speler loopt voorwaarts en gooit en vangt de bal ondertussen voor zichzelf op.
2. Idem 1, alleen nu achterwaarts.
3. Idem 1, alleen nu zijwaarts.
4. Idem 1, alleen nu hinkelen.
5. Dezelfde oefeningen, alleen nu moeten de spelers stil staan op het moment van vangen.

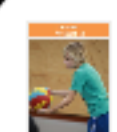
Organisatie:

- Spelers lopen van zijlijn naar zijlijn.
- Per opdracht 4x uitvoeren (heen en terug).
- Doe zelf de oefening richting net voor, spelers doen na.

Variaties:

- Onderhands gooien en vangen.
- Boven je hoofd stoten en vangen.

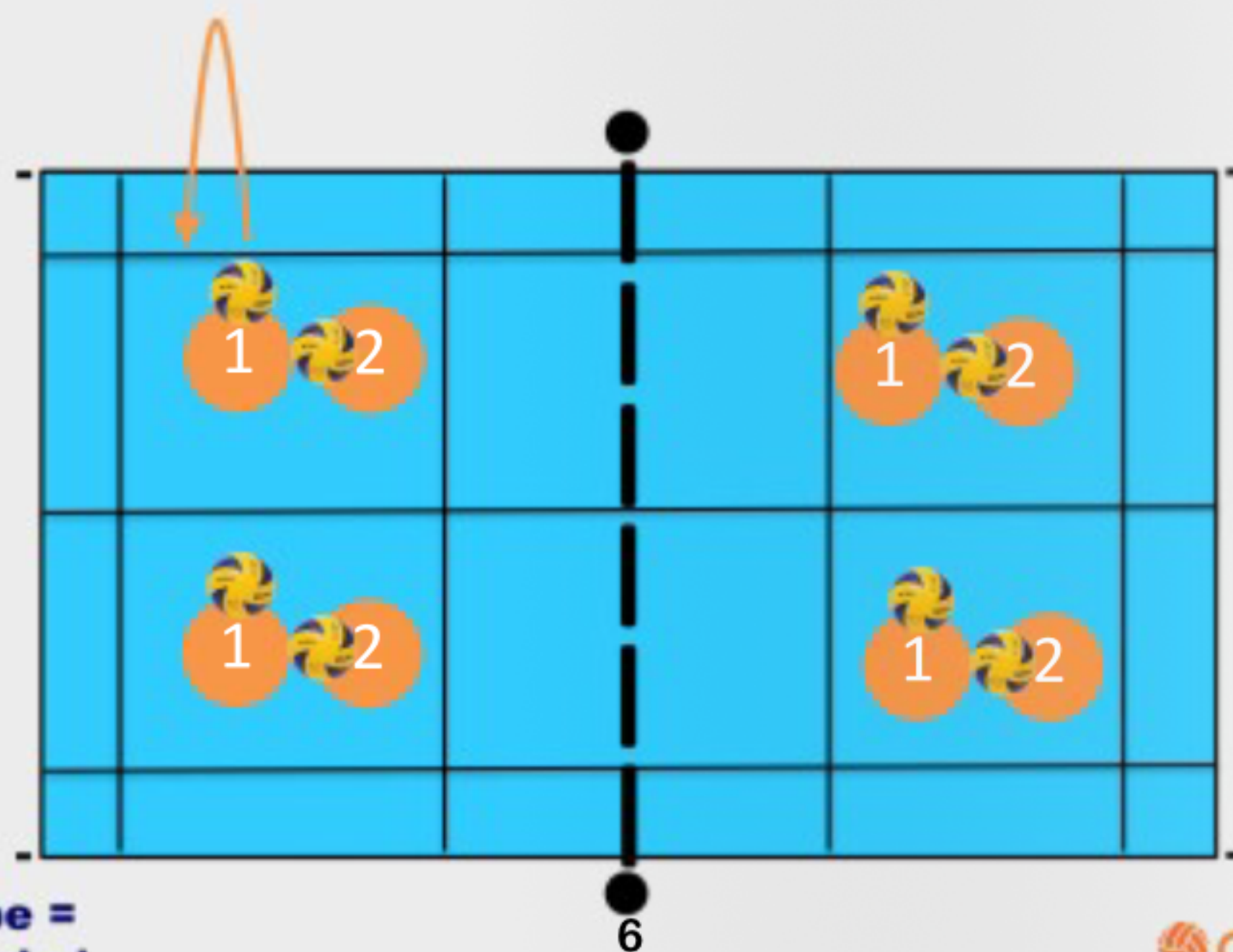


**H2.20.03 Gooien en vangen - dubbeltaken (basis)****Uitleg:**

1. Beide spelers hebben een bal. Speler 1 gooit de bal omhoog, speler 2 geeft de bal aan 1, die cirkelt de bal rond zijn middel, geeft de bal terug aan speler 2, en vangt zijn eigen bal.
2. Idem 1, alleen nu geeft speler 2 de bal aan tussen de benen van speler 1 en geeft speler 1 de bal boven het hoofd weer terug.
3. Idem 2, alleen nu wordt de bal boven het hoofd aangegeven en tussen de benen terug.

Organisatie:

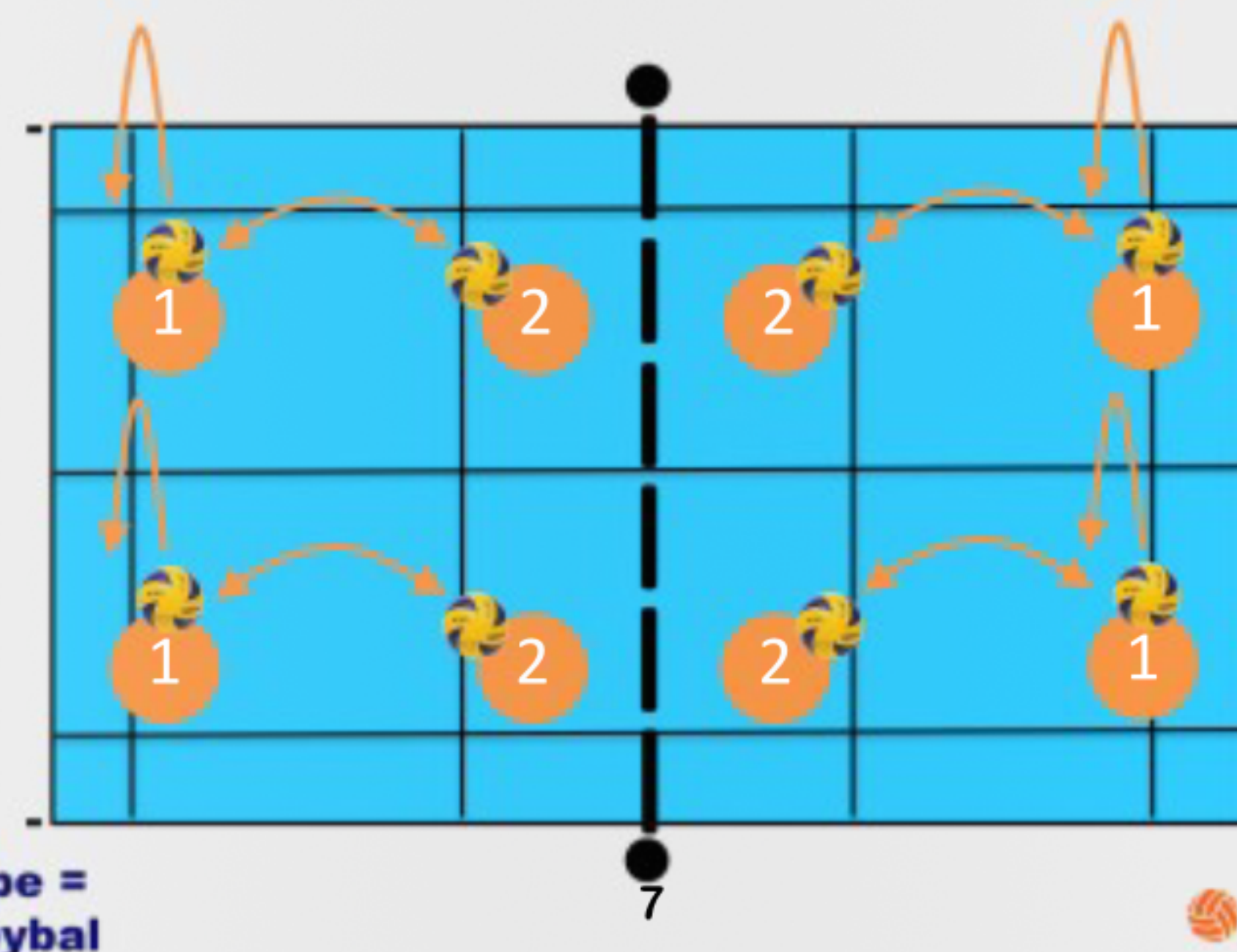
- Tweetallen, elke speler 1 bal.
- Elk tweetal heeft een half veld.

**H2.20.04 Gooien en vangen - dubbeltaken (gevorderd)****Uitleg:**

1. Beide kinderen staan $\pm 5m$ uit elkaar en hebben beide een bal. Speler 2 gooit de bal naar speler 1, speler 1 gooit zijn bal omhoog, vangt de bal van speler 2 en gooit deze terug, en vangt dan zijn eigen bal.
2. Idem 1, alleen nu rolt of trapt speler 2 de bal over de grond.
3. Als speler 2 de bal via een stuit gooit, dan gooit speler 1 de bal door de lucht terug. Als speler 2 de bal door de lucht gooit, gooit speler 1 de bal via een stuit terug.

Organisatie:

- Tweetallen, elke speler 1 bal.
- Elk tweetal heeft een half veld.

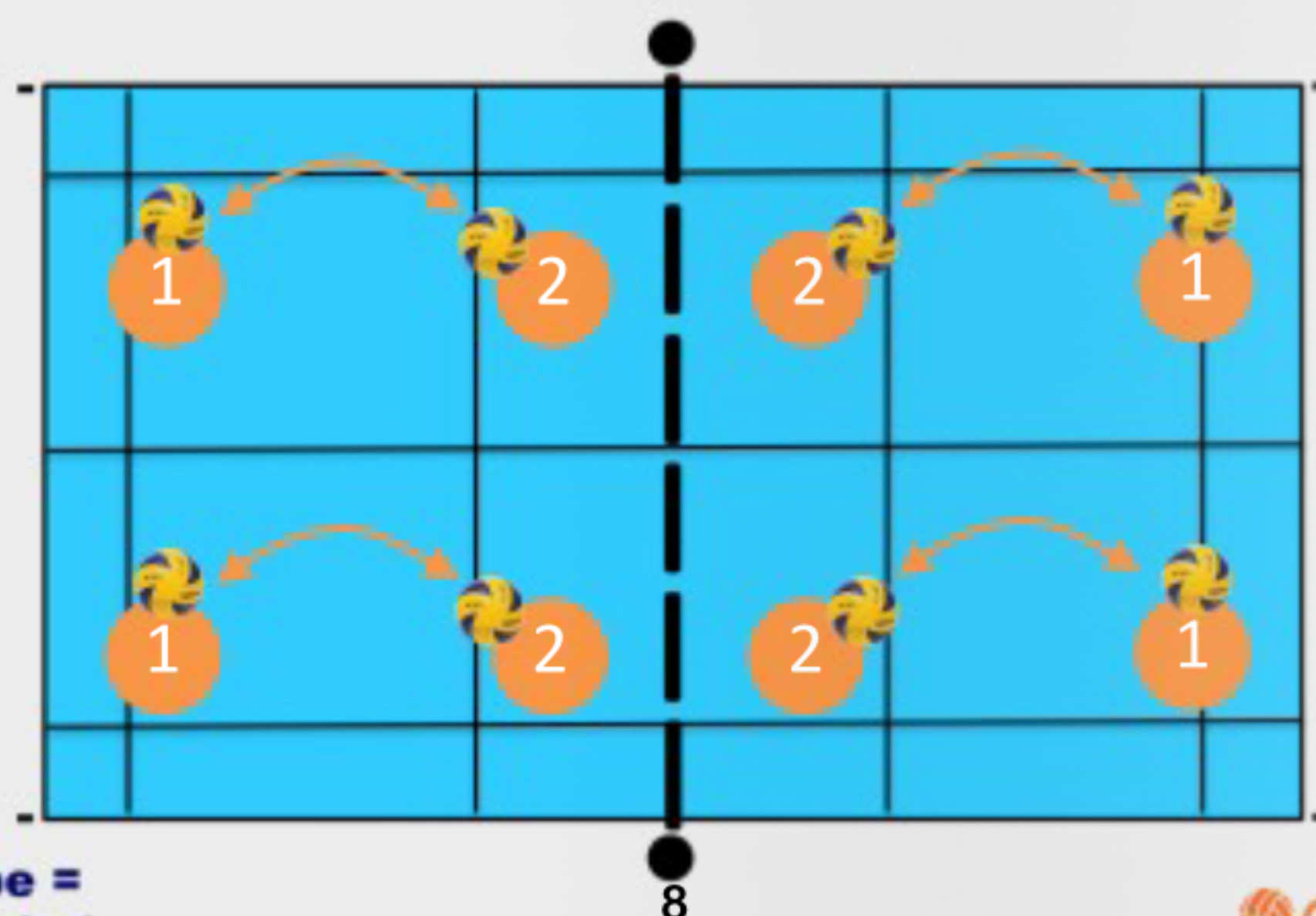


**H2.20.05 Gooien en vangen - dubbeltaken (expert)****Uitleg:**

1. Beide kinderen staan $\pm 5m$ uit elkaar en hebben beide een bal. Speler 1 stuitert met zijn bal en speler 2 gooit de bal aan. Speler 1 vangt de bal, gooit deze terug, en gaat verder met stuiten van zijn eigen bal zonder dat hij de controle kwijt raakt.
2. Speler 2 gooit de bal naar speler 1, speler 1 stuit zijn bal op de grond en gooit deze bal naar speler 2. Daarna vangt hij de aangegooide bal van speler 2.
3. Speler 2 gooit de bal met een stuit via de grond aan. Speler 1 gooit zijn eigen bal op, vangt de bal van 2, maakt een halve draai en stuit de bal achterwaarts tussen zijn benen terug naar speler 2 en vangt dan zijn eigen bal.

Organisatie:

- Tweetallen, elke speler 1 bal.
- Elk tweetal heeft een half veld.

**H2.20.06 Balbaanherkenning (basis)****Uitleg:**

De trainer staat aan de andere kant van het net en gooit de bal aan. Spelers vangen de bal:

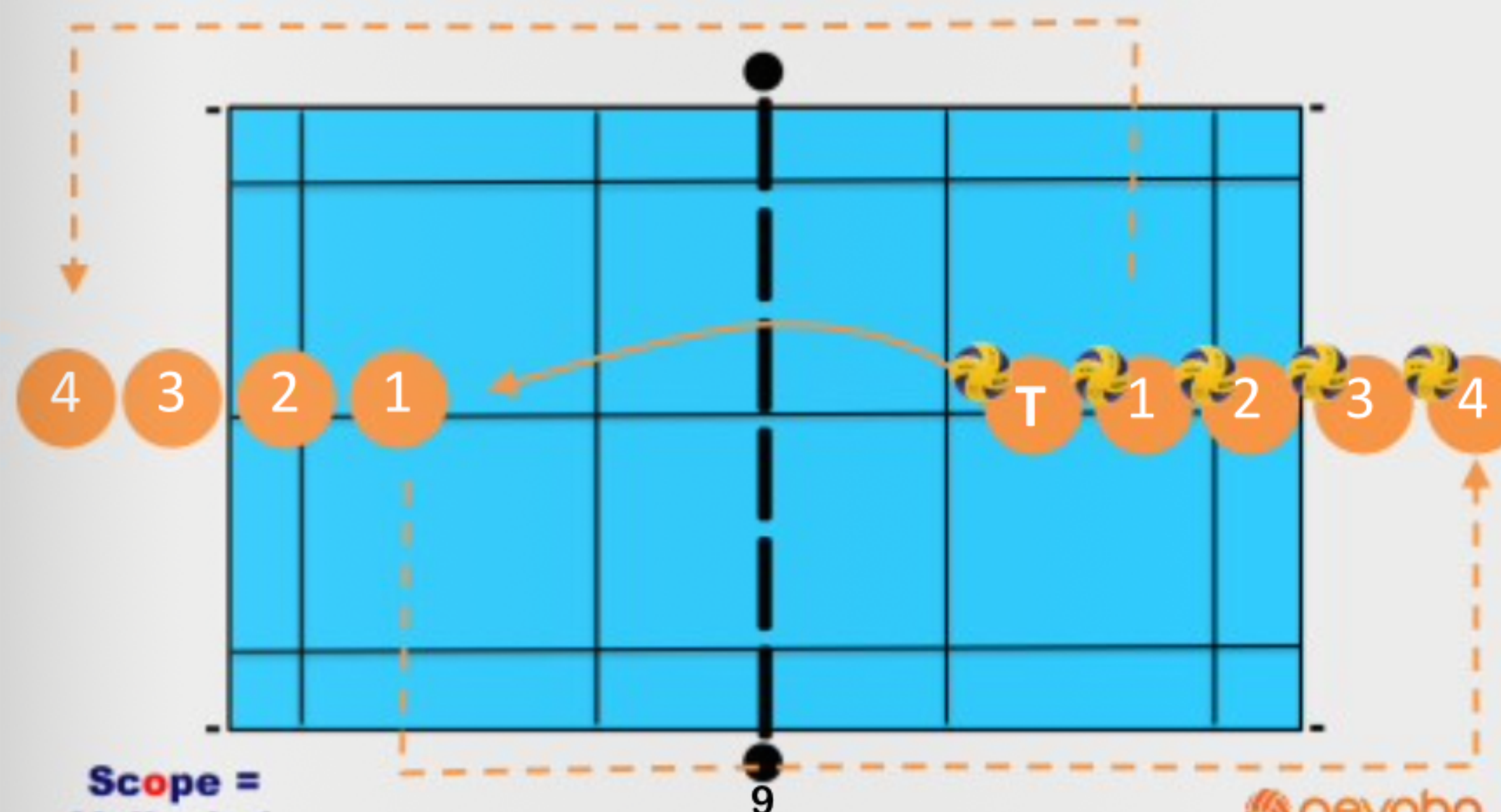
1. Na een stuit.
2. In de armen.
3. In de handen.
4. Boven het hoofd.

Organisatie:

- Groep in 2-en splitsen. Helft met bal achter trainer, andere helft aan de overkant.

Variaties:

- Spelers starten vanaf de zijlijn en bewegen zijwaarts naar de bal.
- Spelers starten vanaf de 2m lijn (voorzone) en bewegen achterwaarts.





H2.20.07 Balbaanherkenning (gevorderd)

Uitleg:

De trainer staat aan de andere kant van het net en gooit de bal aan. Spelers vangen de bal:

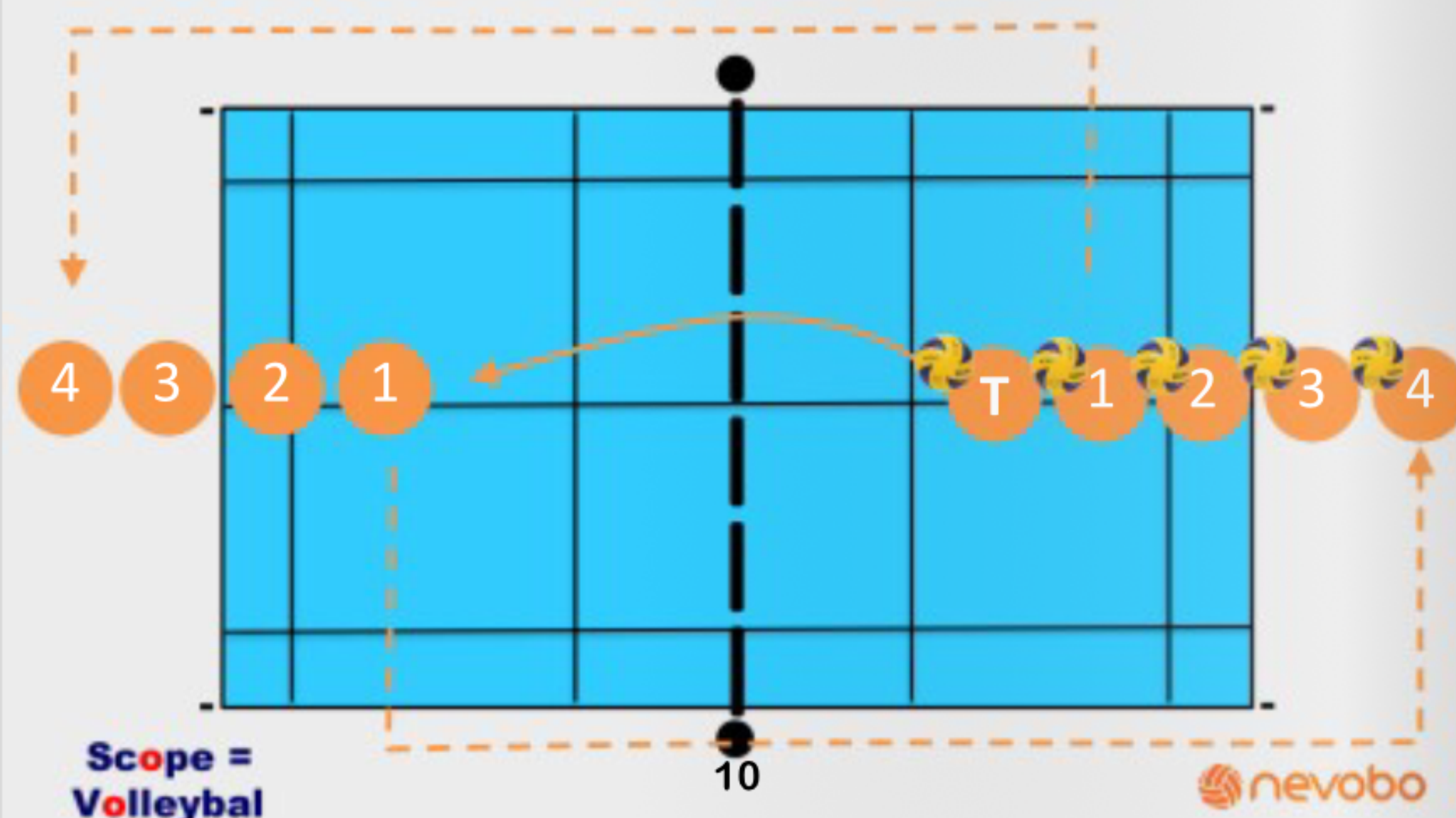
1. Boven het hoofd.
2. In sprong boven het hoofd.
3. Op de knieën boven het hoofd.
4. Zittend boven het hoofd.

Organisatie:

- Groep in 2-en splitsen. Helft met bal achter trainer, andere helft aan de overkant.

Variaties:

- Spelers starten vanaf de zijlijn en bewegen zijwaarts naar de bal.
- Spelers starten vanaf de 2m lijn (voorzone) en bewegen achterwaarts.



H2.20.08 Balbaanherkenning (expert)

Uitleg:

De trainer staat aan de andere kant van het net en gooit de bal aan. Spelers vangen de bal:

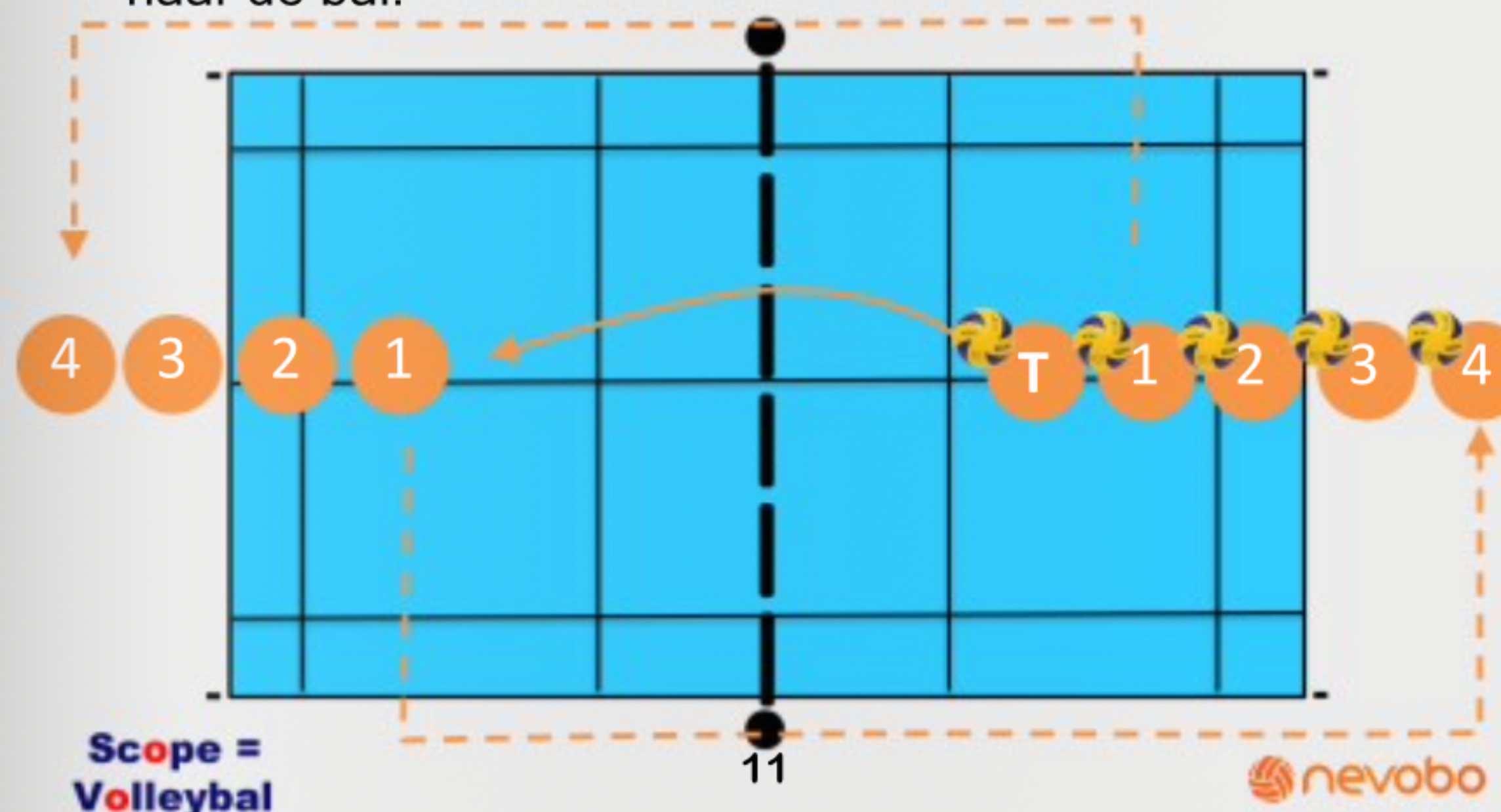
1. Met je knie aan de grond.
2. Zittend op de grond.
3. Laten de bal op rug stuiten terwijl ze liggen.
4. Nadat ze er onderdoor gelopen zijn, bal laten stuiten, omdraaien en vangen.
5. Nadat ze er met een spreidsprong overheen gesprongen zijn, voor de 2^e stuit.

Organisatie:

- Groep in 2-en splitsen. Helft met bal achter trainer, andere helft aan de overkant.

Variaties:

- Spelers starten vanaf de zijlijn en bewegen zijwaarts naar de bal.





H2.20.09

Haal in die bal

Uitleg:

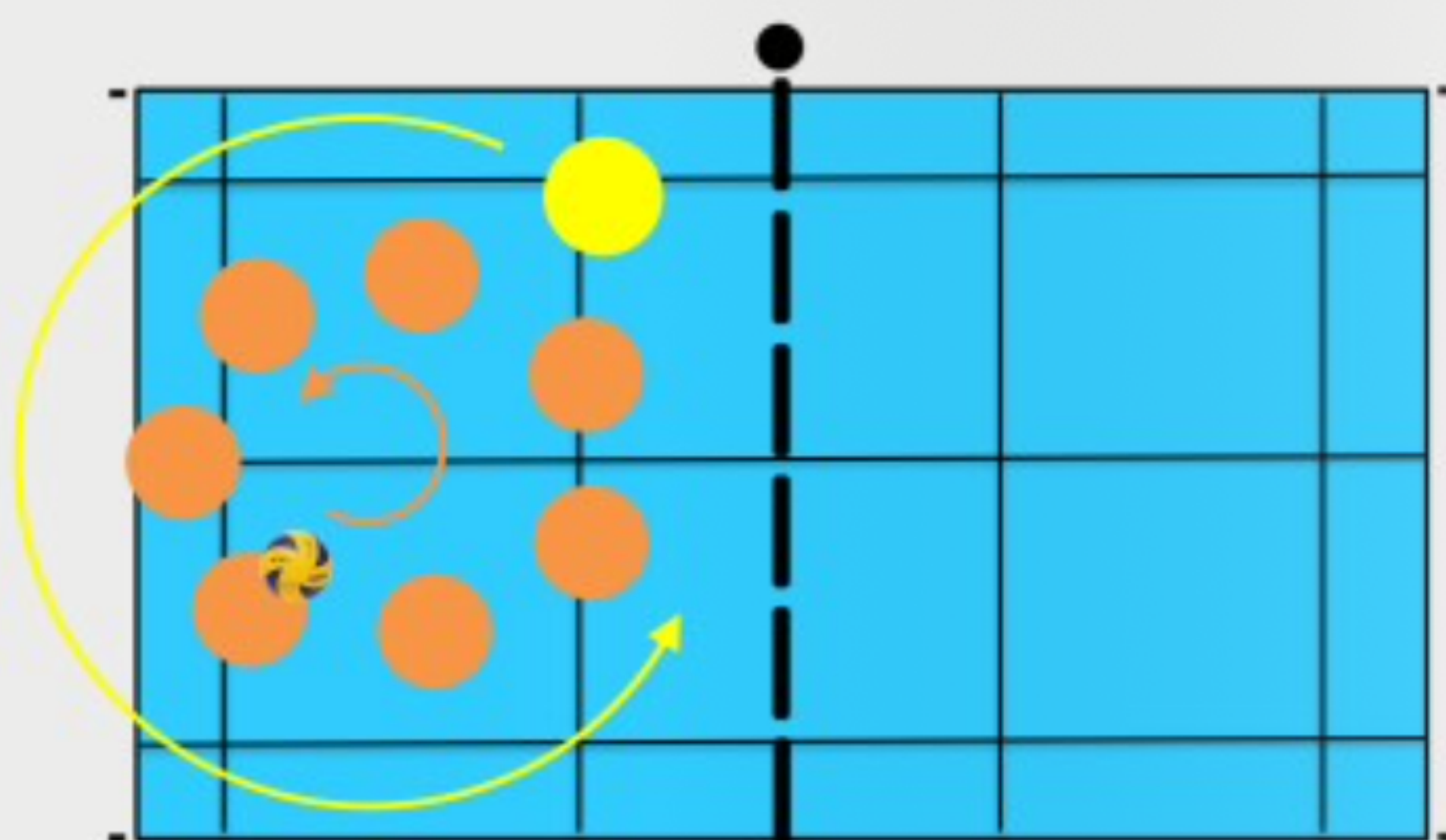
1. Alle spelers staan in een kring. Dubbele armlengte afstand. De bal gaat de kring rond en de tikker moet proberen degene met de bal te tikken.

Organisatie:

- De tikker begint aan de andere kant van de kring.

Variaties:

- Als het te lang duurt een 2^e bal erbij.



H2.20.10

Wie de bal heeft is vrij

Uitleg:

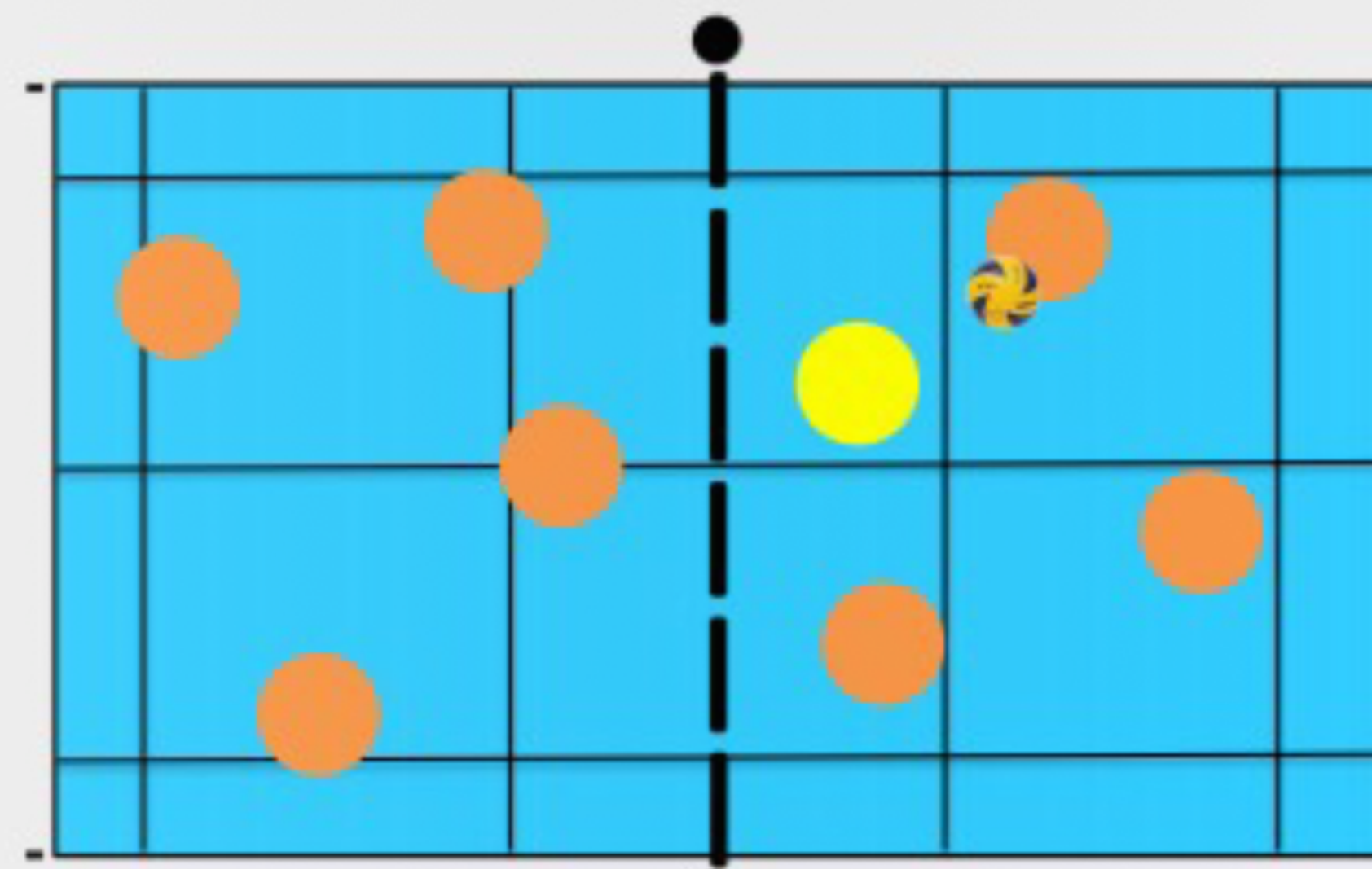
1. De tikker moet proberen zoveel mogelijk spelers te tikken. De lopers hebben 1 bal en met de bal in de handen kun je niet getikt worden. Bedoeling is om iemand zo snel mogelijk de bal aan te spelen als hij bijna getikt wordt.

Organisatie:

- Geef de tikker een lintje zodat duidelijk is wie de tikker is.
- Speelveld is het hele volleybalveld. Kom je buiten het veld ben je ook af.
- Als de tikker 5 kinderen heeft getikt wordt er gewisseld.

Variaties:

- Alle spelers en de tikker mogen alleen achterwaarts lopen.
- Een extra bal wanneer de spelers snel getikt worden.





H2.20.11

Vijfbal

Uitleg:

1. Er worden twee gelijke teams gemaakt. Probeer met je team de bal 5x over te gooien zonder dat de bal op de grond valt of onderschept wordt. Lukt dit 5x dan heeft het team 1 punt en mag het andere team proberen.

Organisatie:

- Geef de spelers een lintje zodat duidelijk is wie bij elkaar horen.
- Speelveld is het hele volleybalveld. Kom je buiten het veld krijgt het andere team de bal.
- Je mag elkaar niet aanraken.

Variaties:

- De bal moet met een stuit overgegooid worden.
- De bal mag alleen op een volleybal manier gegooid worden.
- Je mag de bal niet teruggooien naar dezelfde speler.



H2.20.12

Gooien en vangen - Vakbal

Uitleg:

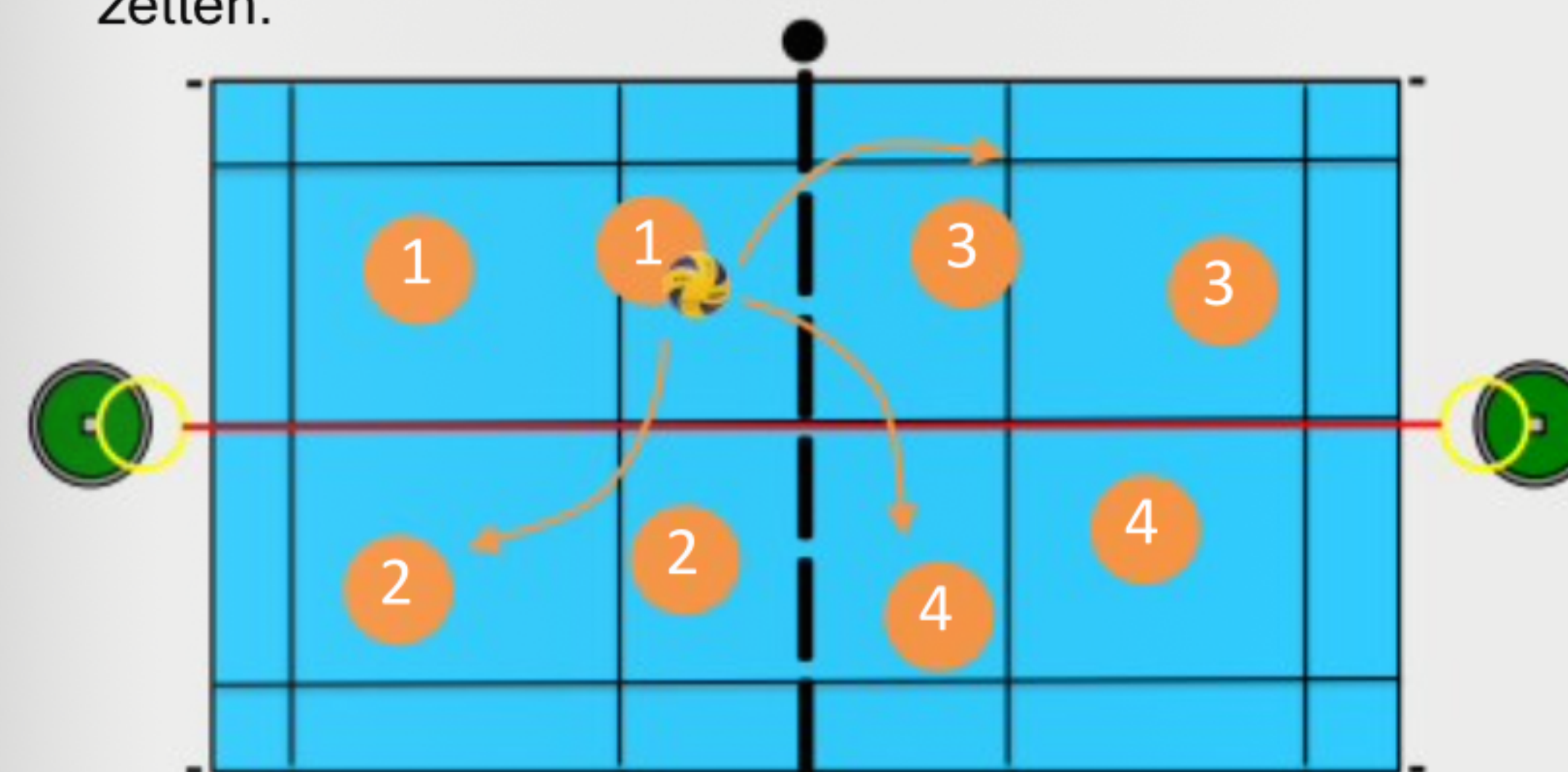
1. Het veld is verdeeld in 4 vakken (1/2 speelhelft). In elk vak staan 2 spelers. Je probeert de bal in een ander vak te scoren en bij jezelf te voorkomen dat er gescoord wordt. Dit mag je doen door:
 - Onderhands te vangen en gooien.
 - Bovenhands te vangen en gooien.
 - Met een een strekwrp of swingwrp te gooien.

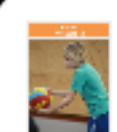
Organisatie:

- Toverkoord tussen 2 kortbalpalen spannen, zodat er 4 vakken ontstaan.
- Elk tweetal heeft een half veld.

Regels:

- Elk team heeft 3 pionnen als puntentelling. Voor elke bal die je scoort mag je pion omhoog zetten. Voor elke bal die bij jullie team op de grond valt moet je pion omlaag zetten.



**H2.20.13 Gooien en vangen - met 1 hand****Uitleg:**

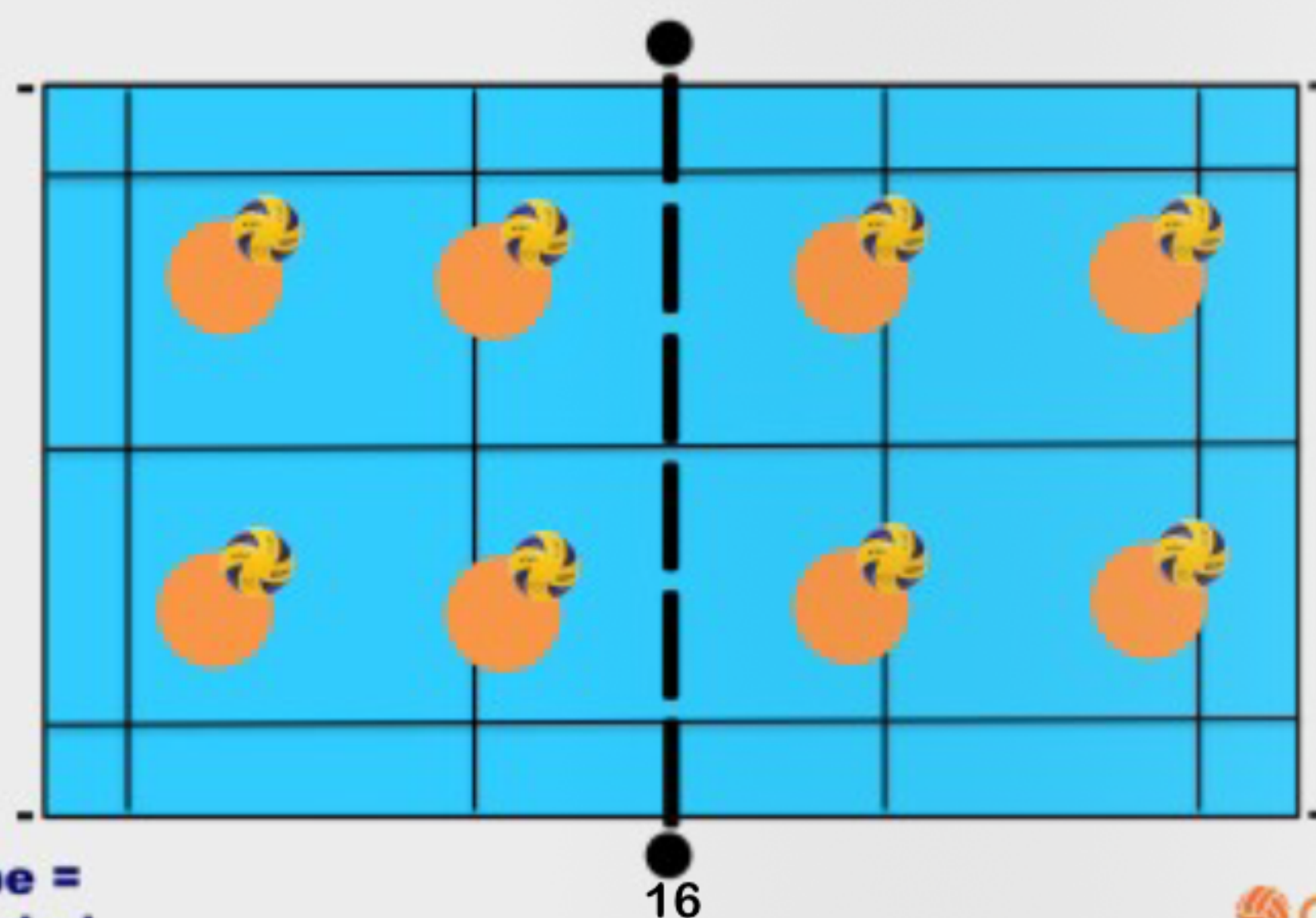
1. Eénhandig opgooien en met 2 handen vangen.
2. Met 2 handen opgooien en met 1 hand vangen.
3. Eénhandig opgooien en met 1 hand vangen.

Organisatie:

- Elke speler 1 bal. Aan elke kant van het net 4 spelers.

Variaties:

- Zowel met linker- als rechterhand opgooien en vangen.
- Na-acties toevoegen: Uit stand opgooien en in zit vangen of omgekeerd.

**H2.20.14 Gooien met 1 hand tegen de muur****Uitleg:**

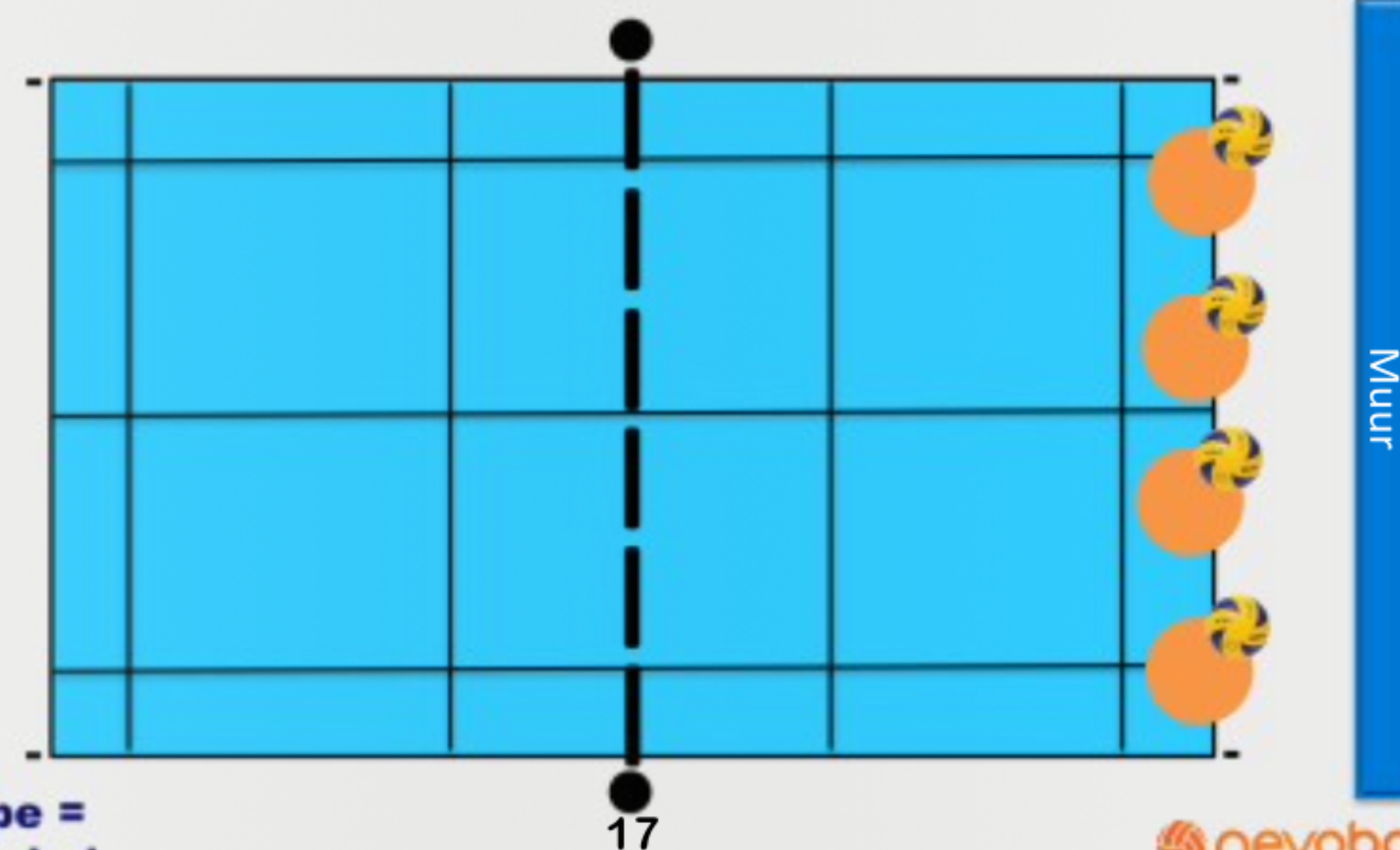
1. Gooi de bal 10x met 1 hand tegen de muur en vang de bal met gestrekte armen.
2. Idem 1, alleen nu vang je de bal met 1 hand.
3. Idem 2, alleen nu wordt de bal met 1 naar de grond gedrukt en dan gevangen.
4. Idem 3, alleen nu wordt de bal na het drukken met 1 hand met en controle pass omhoog gespeeld.

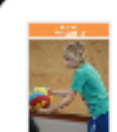
Organisatie:

- Iedere speler heeft 1 bal.

Variaties:

- Wanneer je onvoldoende muur hebt om iedereen individueel te laten werken kun je ook in tweetallen werken. Speler 1 voert dan de 1^e actie uit en speler 2 de 2^e actie.



**H2.20.15 Gooien en vangen - met 1 hand****Uitleg:**

We spelen in tweetallen. Speler 1 gooit met 2 handen aan en speler 2 vangt met 1 hand.

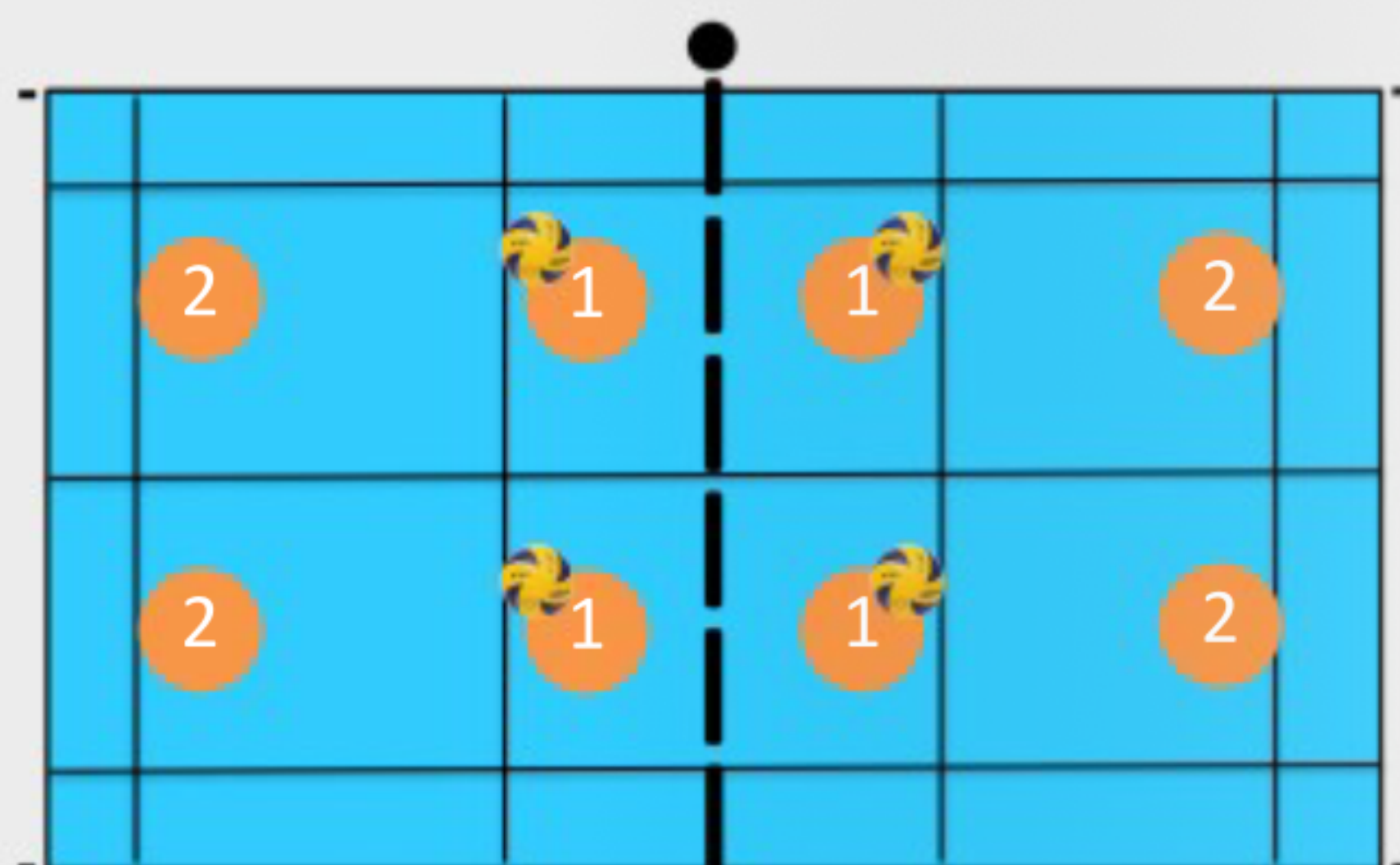
1. Afwisselend vangen met de voorkeurs- en niet voorkeurs-hand.
2. Bal wordt 1m naast de speler gegooid, vangen met de 'buitenste' hand.
3. Speler 1 gooit de bal en roept 1 of 2: 1 = vangen met de linkerhand en 2 = vangen met de rechterhand.

Organisatie:

- 1 bal per tweetal.
- Speler 2 staat in het achterveld.

Variaties:

- Ook speler 1 doet alles met 1 hand.

**H2.20.16 Gooien met 1 hand in 2-tallen****Uitleg:**

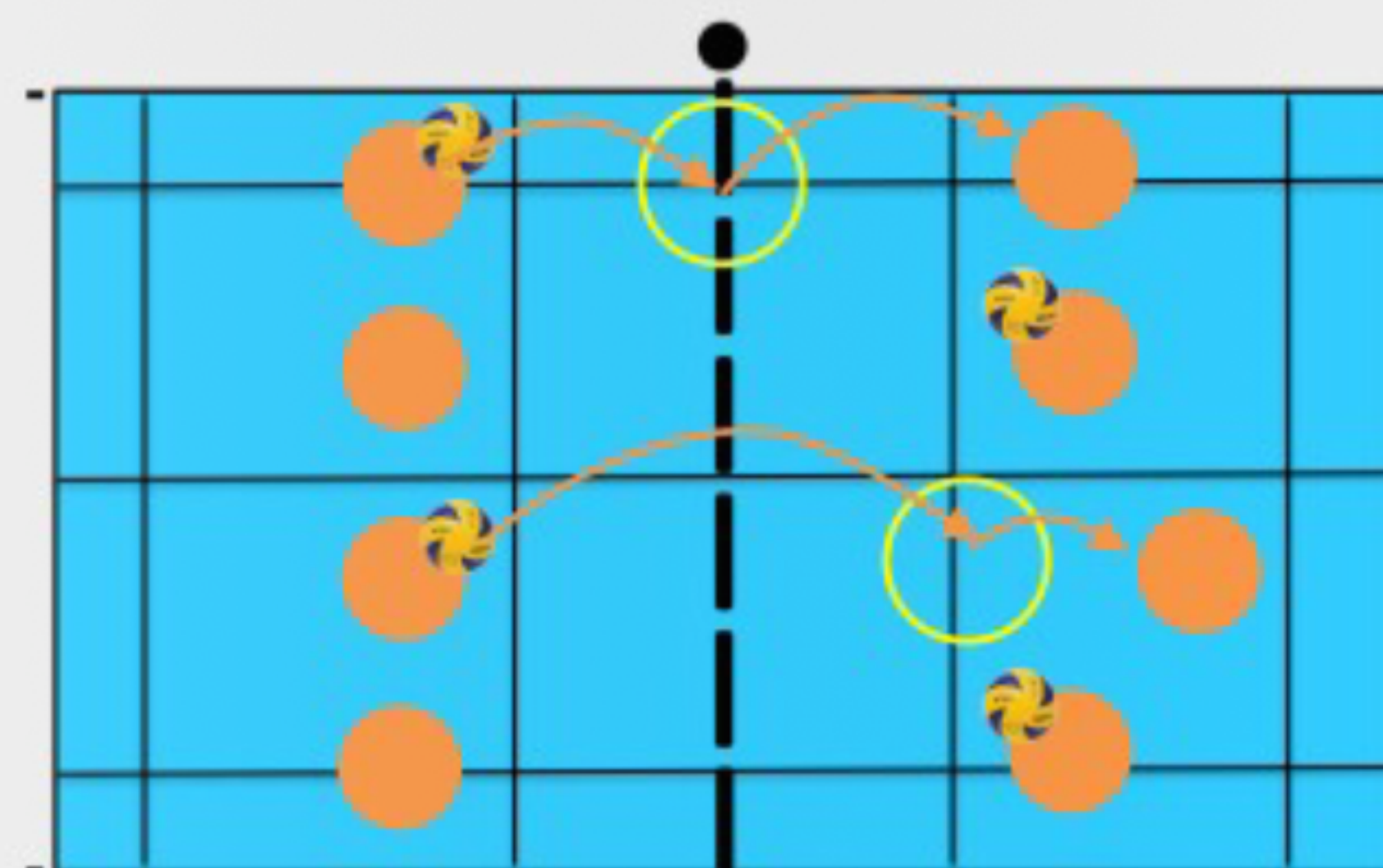
1. Je gooit de bal met 1 hand onder het net door naar je partner. De bal moet een stuit maken op de middenlijn onder het net.
2. Je gooit de bal met 1 hand over het net heen naar je partner. Die vangt de bal na 1 stuit of direct.

Organisatie:

- Per tweetal 1 bal. Wissel regelmatig door van partner.
- Eventueel kun je een hoepel gebruiken als richtpunt.

Variaties:

- Wie kan een zo hoog mogelijke serie maken zonder dat de bal fout gaat?



**H2.20.15 Gooien en vangen - met 1 hand****Uitleg:**

We spelen in tweetallen. Speler 1 gooit met 2 handen aan en speler 2 vangt met 1 hand.

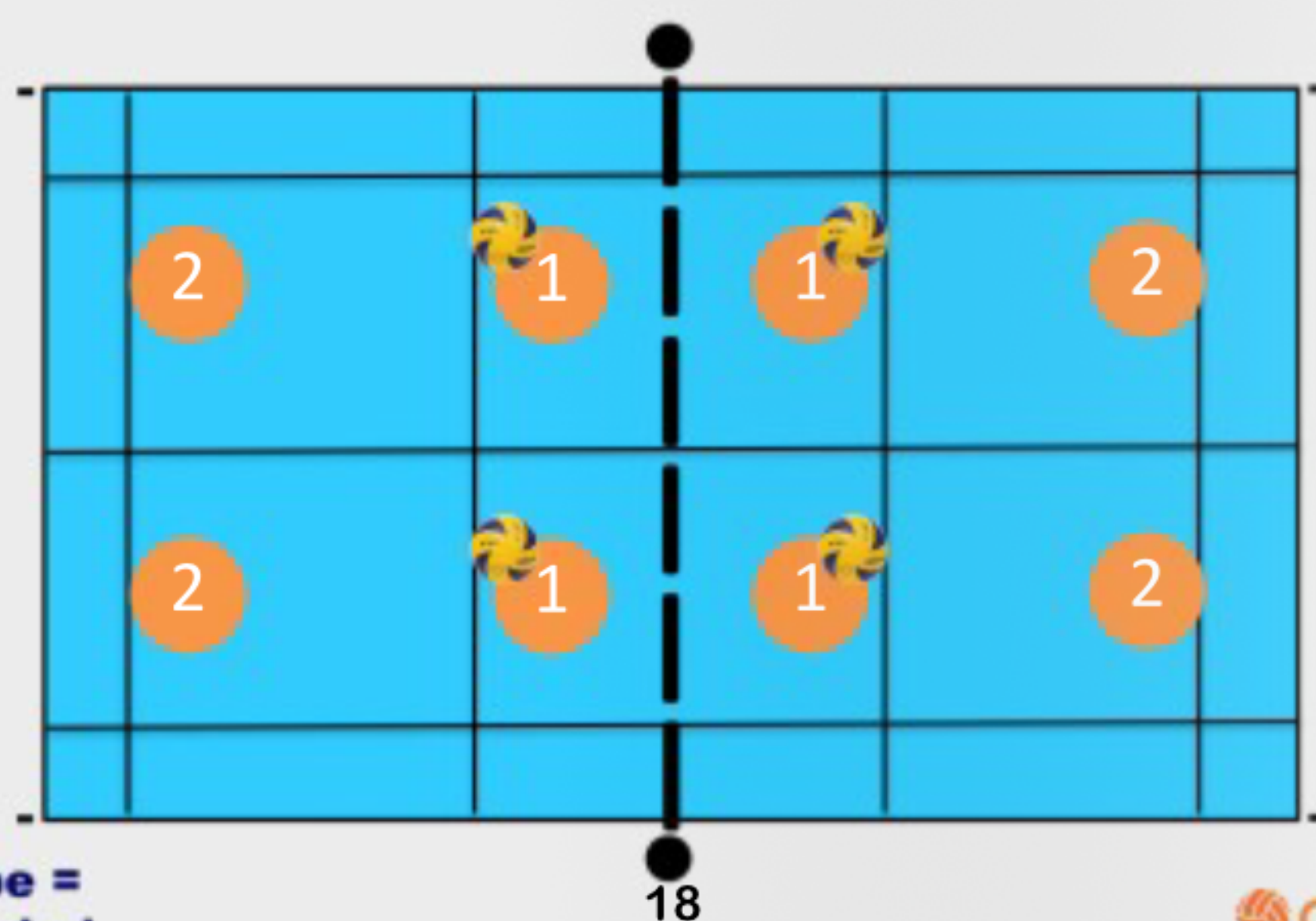
1. Afwisselend vangen met de voorkeurs- en niet voorkeurs-hand.
2. Bal wordt 1m naast de speler gegooid, vangen met de 'buitenste' hand.
3. Speler 1 gooit de bal en roept 1 of 2: 1 = vangen met de linkerhand en 2 = vangen met de rechterhand.

Organisatie:

- 1 bal per tweetal.
- Speler 2 staat in het achterveld.

Variaties:

- Ook speler 1 doet alles met 1 hand.

**H2.20.16 Gooien met 1 hand in 2-tallen****Uitleg:**

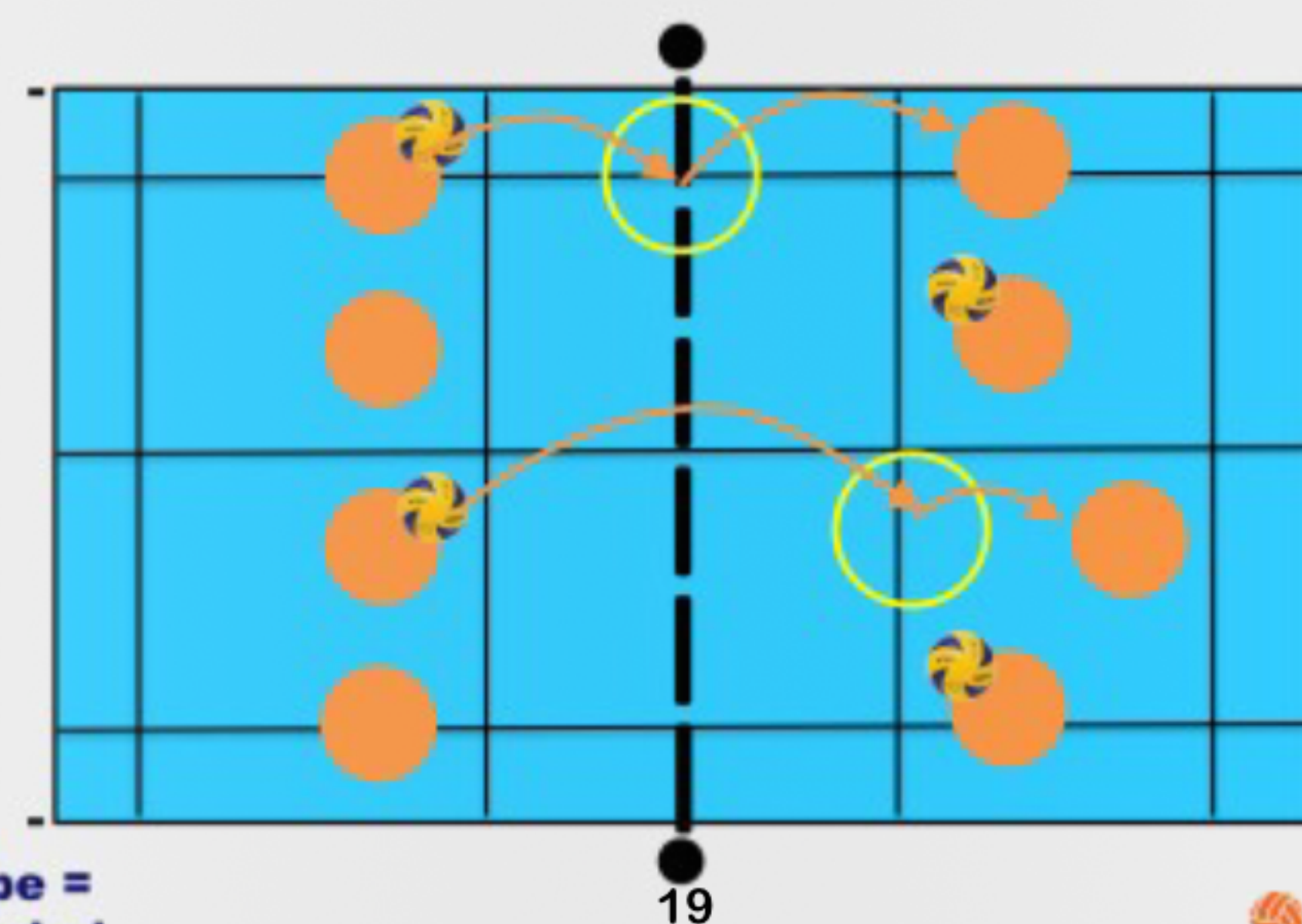
1. Je gooit de bal met 1 hand onder het net door naar je partner. De bal moet een stuit maken op de middenlijn onder het net.
2. Je gooit de bal met 1 hand over het net heen naar je partner. Die vangt de bal na 1 stuit of direct.

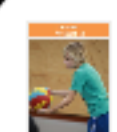
Organisatie:

- Per tweetal 1 bal. Wissel regelmatig door van partner.
- Eventueel kun je een hoepel gebruiken als richtpunt.

Variaties:

- Wie kan een zo hoog mogelijke serie maken zonder dat de bal fout gaat?



**H2.20.17 Gooien en vangen met pionnen (basis)****Uitleg:**

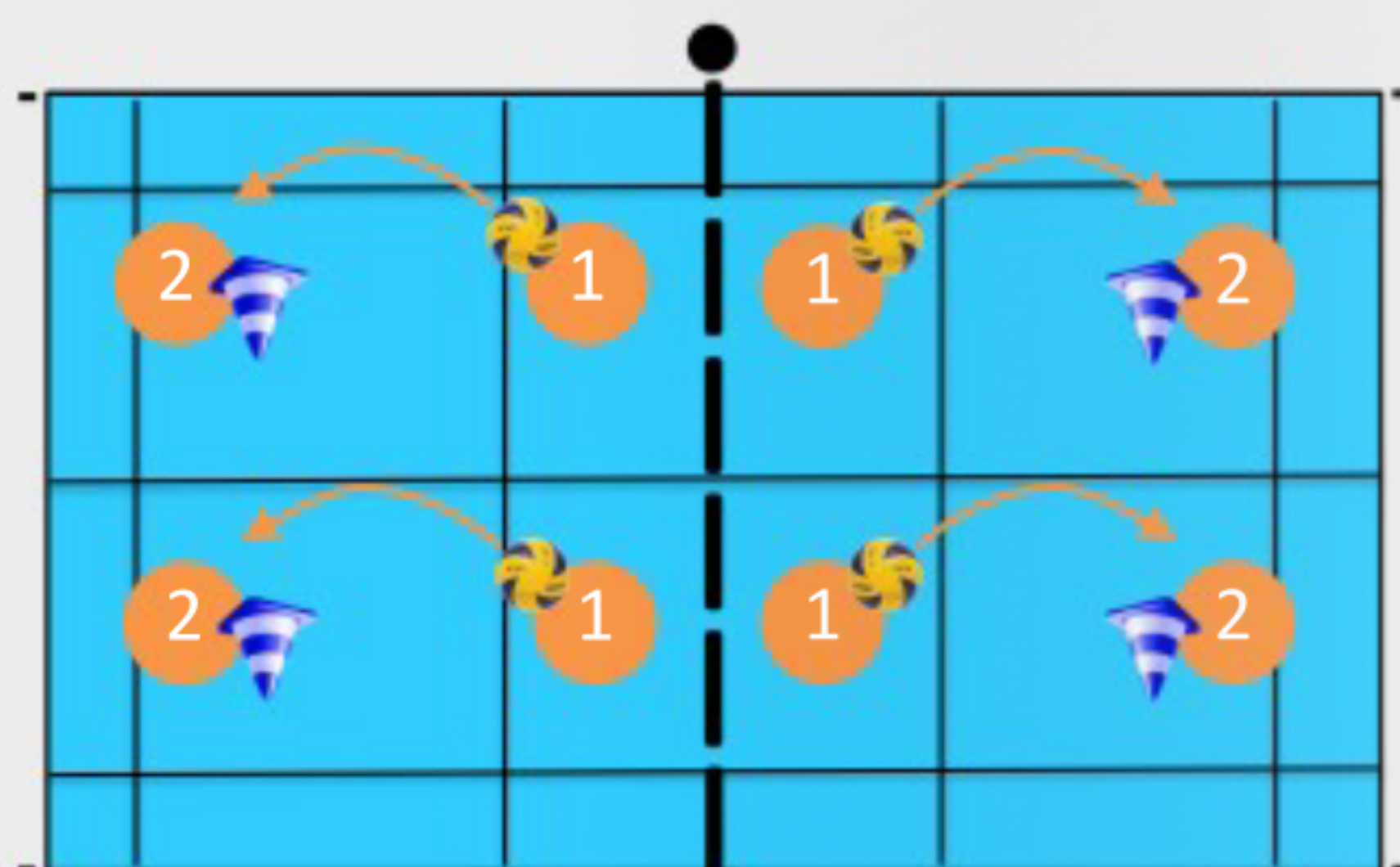
1. Elke speler heeft een bal en een pion. De speler gooit de bal voor zichzelf op en probeert de bal met gestrekte armen in de omgekeerde pion te vangen. Daarna de pion met bal op de grond zetten en met een spreidsprong over de pion heen springen.
2. In tweetallen over gooien. Speler 1 gooit de bal aan, speler 2 vangt de bal in de pion.
3. Idem 2, alleen nu de bal 1m naast de vanger aangooien.

Organisatie:

- Oefening 1: Elke speler heeft een bal en pion.
- Oefening 2 en 3: Per tweetal 1 bal en pion.

Variaties:

- De vanger met de pion vanaf verschillende posities laten starten: Achterlijn, zijlijn, aanvalslijn.

**H2.20.18 Gooien en vangen met pionnen (uitbreiding)****Uitleg:**

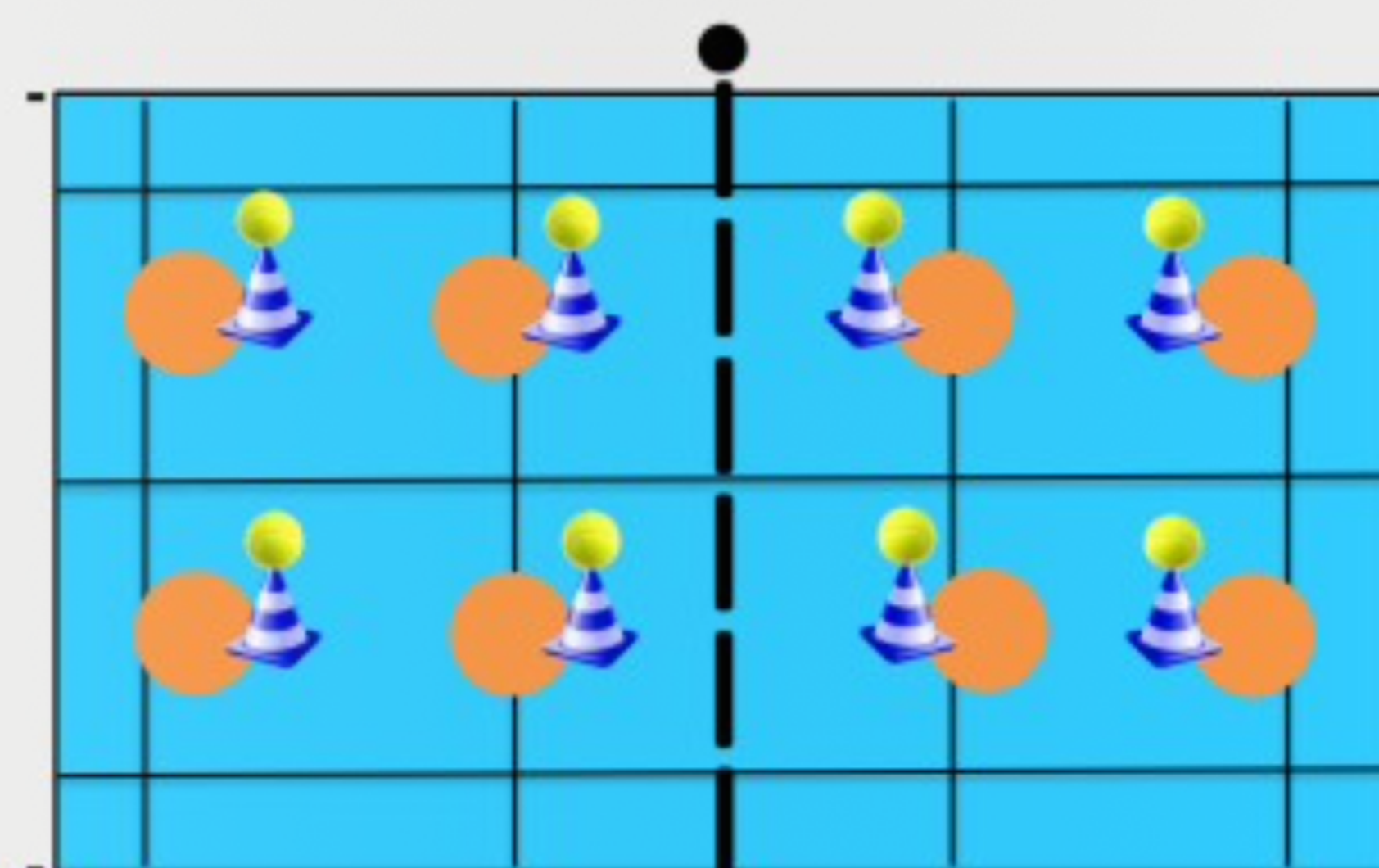
1. Elke speler heeft een tennisbal op een pion liggen. Via de pion wordt de tennisbal omhoog gegooid en weer op de pion gevangen.
2. Idem 1, alleen nu de tennisbal iets hoger en iets verder van je af gooien.
3. Idem 2, alleen nu de pion eerst om je lichaam heen draaien en dan vangen.

Organisatie:

- Elke speler heeft een pion en een tennisbal.

Variaties:

- In tweetallen. Je gooit beide de tennisbal omhoog en probeert de tennisbal van de ander te vangen op de pion.
- Wanneer het (nog niet) lukt kan de bal ook in een omgekeerde pion gevangen worden.





H2.20.19

Gooien en vangen op matten

Uitleg:

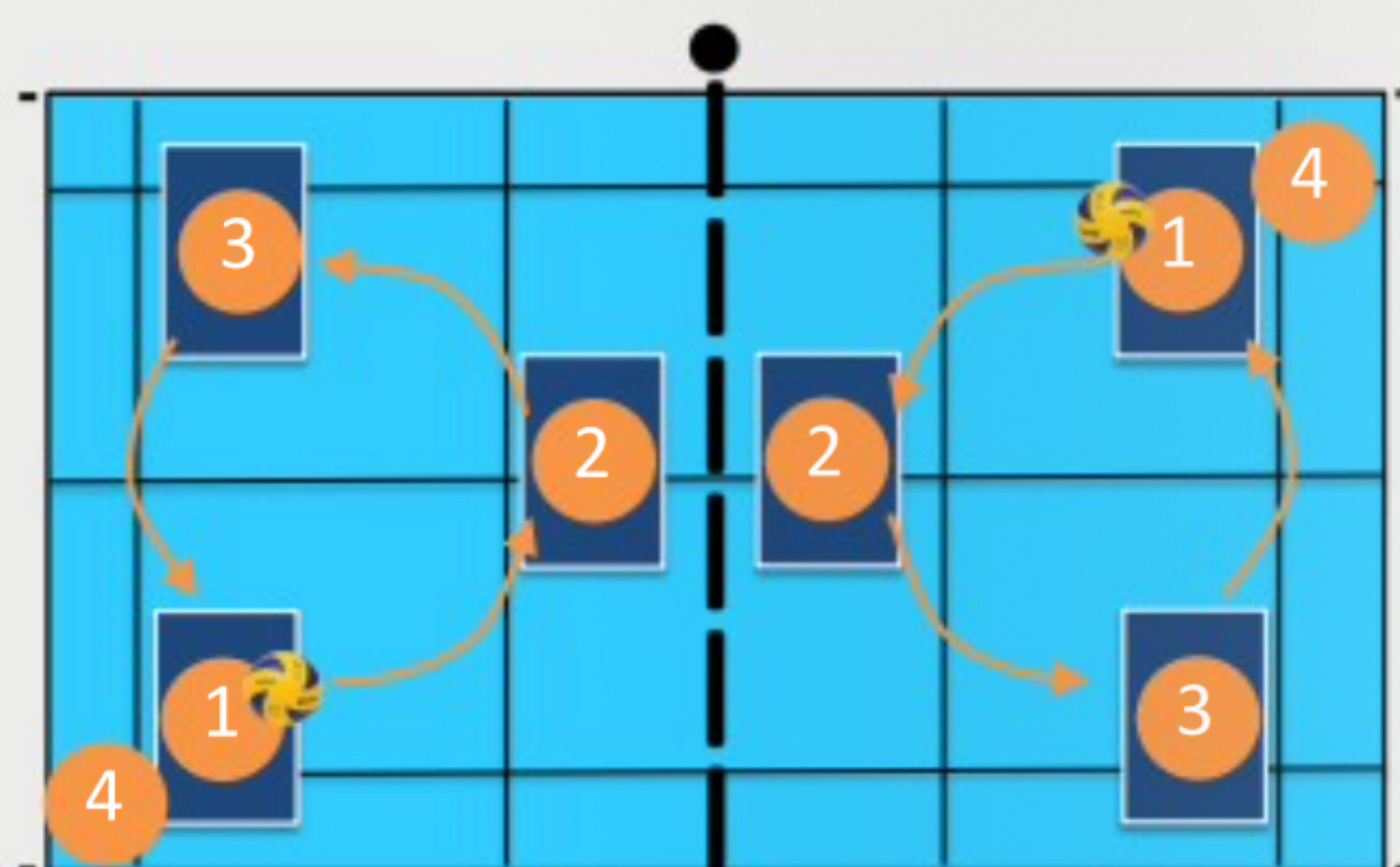
1. We leggen aan beide kanten 3 matten in een driehoek neer. Op elke mat staat 1 speler. De spelers gooien de bal onderhands met gestrekte armen van mat naar mat en de bal wordt achterna gelopen. Als de bal valt opnieuw beginnen. Hoe vaak kan de bal rond zonder te vallen?

Organisatie:

- De bal start altijd op de mat waar twee spelers staan.
- Met minder dan 8 spelers met 1 groep werken en de matten in een vierkant of ruit leggen.

Variaties:

- Als de bal 3x rond is gegaan, dan de andere kant op gooien.
- Welke groep kan het eerste X rondjes?



H2.20.20

Gooien en vangen - halve vlinder

Uitleg:

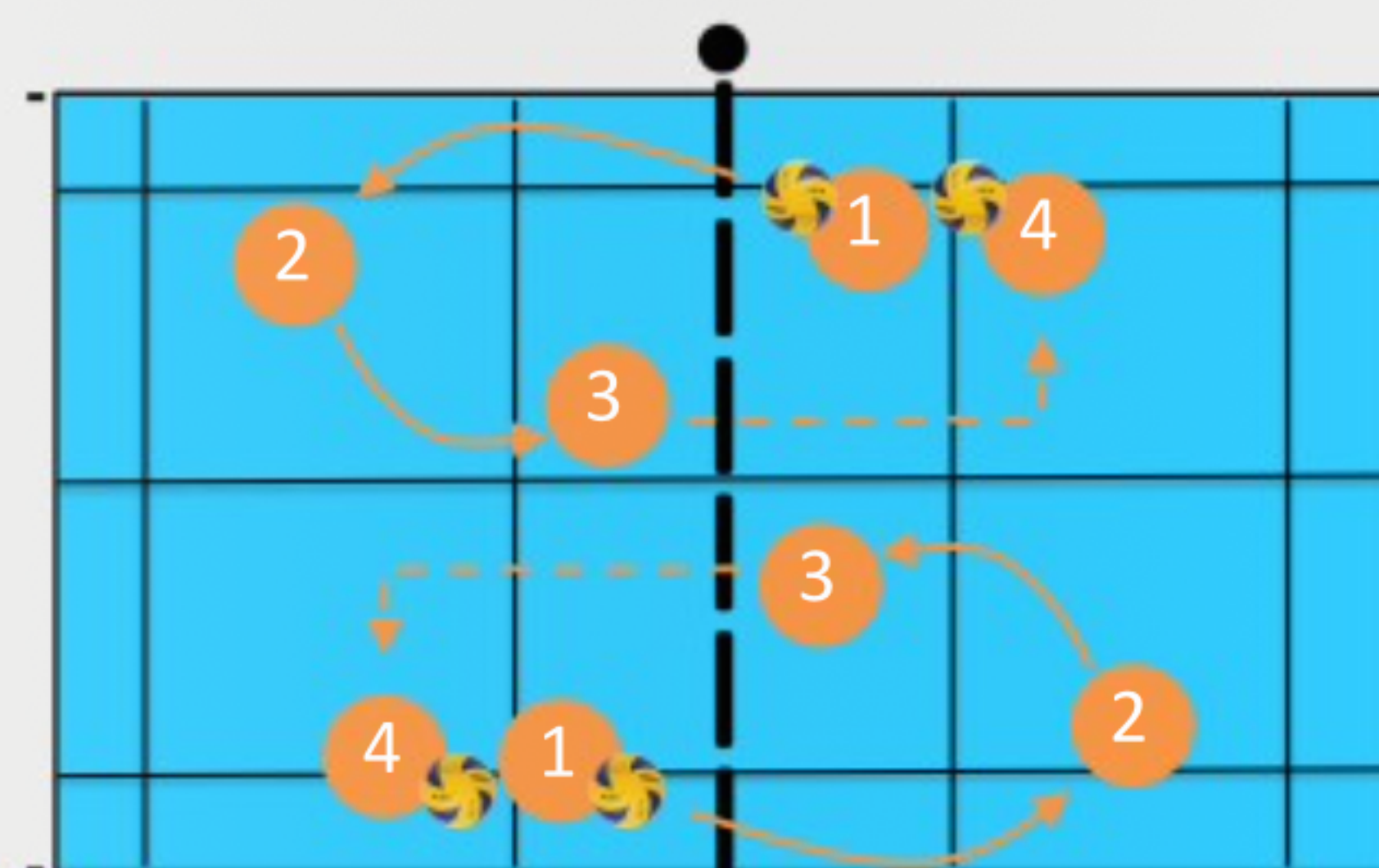
1. Speler 1 stoot de bal bovenhands over het net naar speler 2. Speler 2 vangt de bal met gestrekte armen en speelt hem met de vang-gooi beweging naar speler 3.

Organisatie:

- Werken in 2 groepen. Iedereen loopt zijn bal achterna.
- Met 4 spelers start de reservespeler achter speler 1.

Variaties:

- Welke groep heeft het eerst 15 goede ballen? (Goede bal wordt gevangen in de voorzone, of gevangen door de speler terwijl hij op een mat of in een hoepel staat).
- Beginpositie van speler 2 aanpassen; vanaf de achterlijn, middenlijn, aanvalslijn.





H2.20.21 Onderhands gooien - estafette

Uitleg:

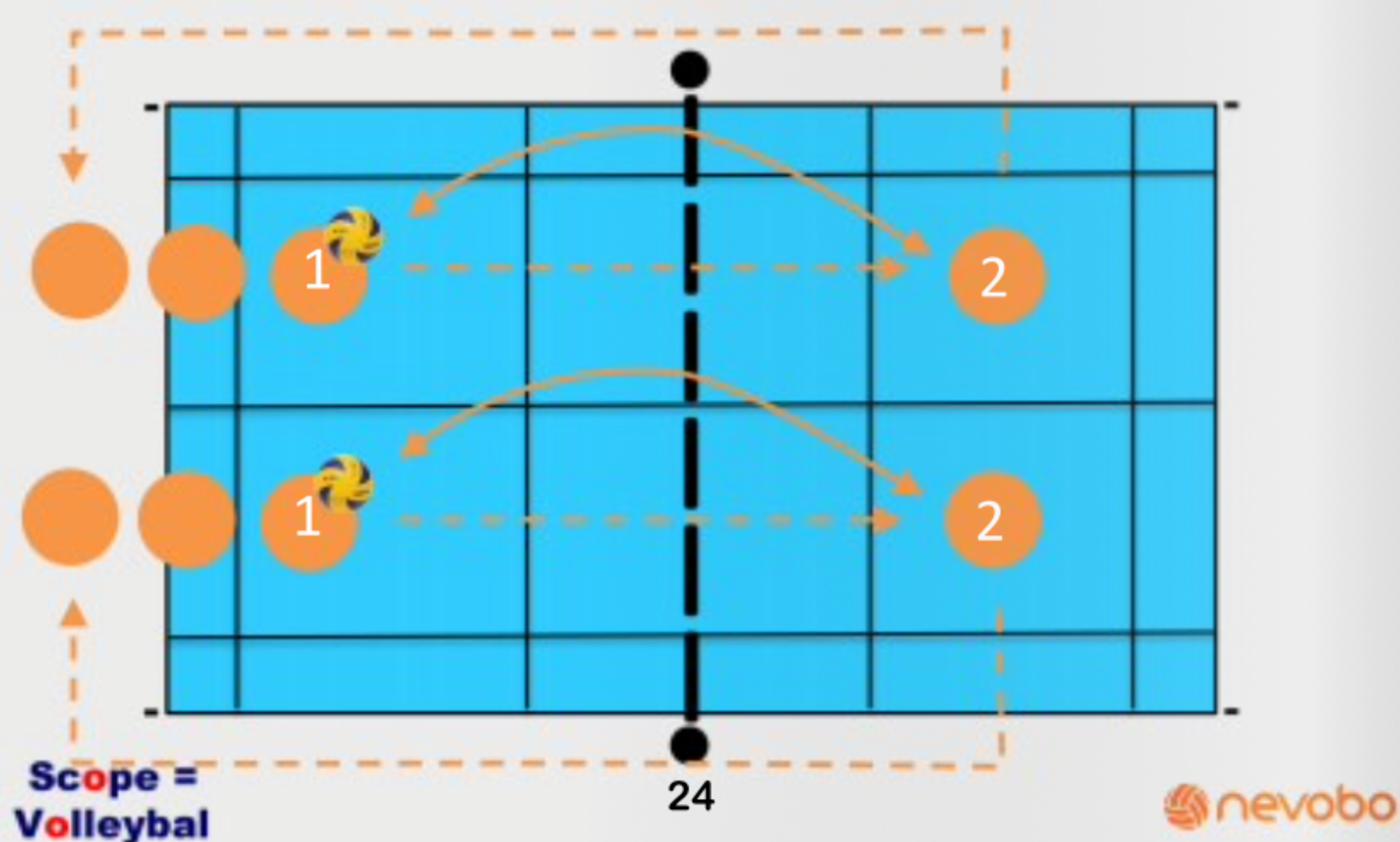
1. Er staan twee spelers in het veld. Speler 1 gooit de bal onderhands over het net heen en loopt zijn bal achterna. Speler 2 vangt de bal onderarms en gooit de bal weer terug over het net. Een nieuwe speler is op de plek van speler 1 gekomen. Hoe lange serie kan jouw groep maken?

Organisatie:

- Twee groepen werken op een half veld.

Variaties:

- Welke groep heeft het eerst X punten?
- Elke vangbal is 1 punt. Onderarms opspelen en vangen is 2 punten.
- Lukt het als hele groep om binnen 2 min. 20 punten te halen?



H2.20.22 Onderhands gooien - samenspelen

Uitleg:

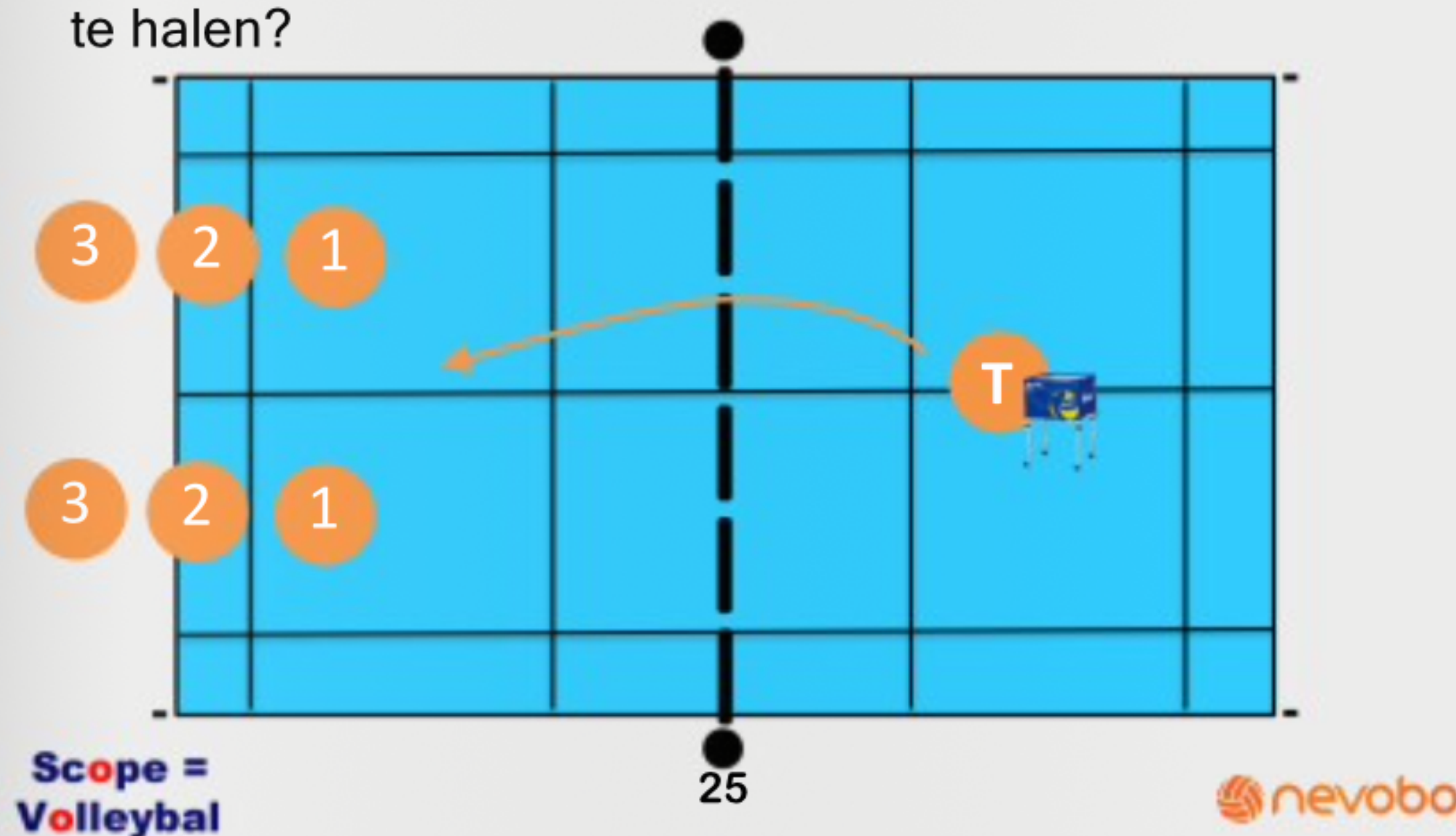
1. Er staan twee spelers in het veld. De trainer gooit de bal in het veld. De spelers proberen de bal met de onderhandse vang-gooi beweging terug te spelen. De bal mag niet in 1x over het net. Lukt het in 2x overspelen dan pakken ze 1 wasknijper. Lukt het in 3x spelen, dan krijgen ze 3 wasknijpers.

Organisatie:

- Tweetallen in stroomvorm.
- Doen de spelers de bal niet in de ballenbak zijn ze alle wasknijpers kwijt.

Variaties:

- Welke tweetal heeft het eerst X wasknijpers?
- Wordt de 1^e bal onderarms opgespeeld en gevangen, dan krijg je een bonus wasknijper.
- Lukt het als hele groep om binnen 2 min. 40 wasknijpers te halen?





H2.20.23

Stoten tegen de muur

Uitleg:

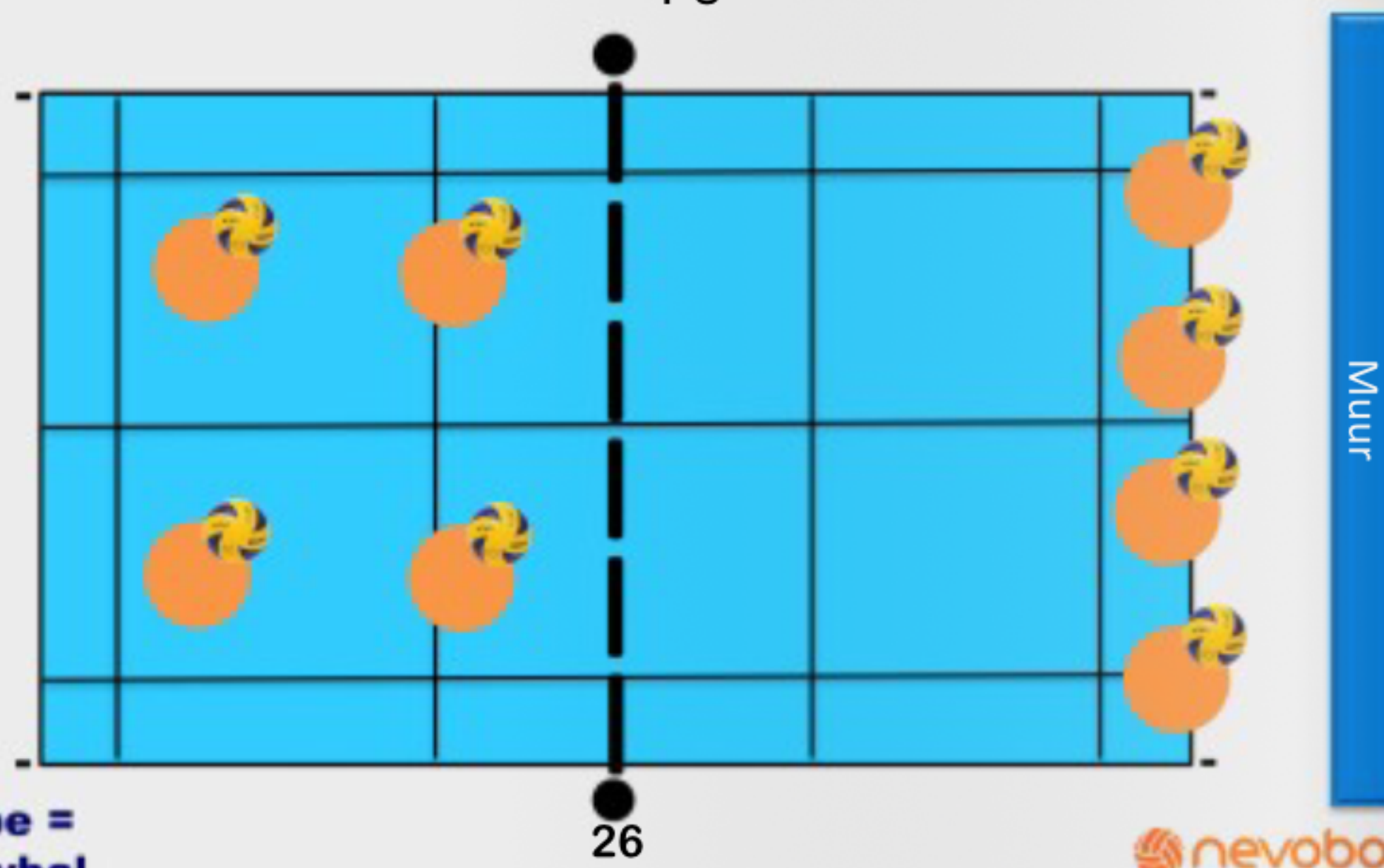
1. Gooi de bal vanuit een kommetje boven je hoofd tegen de muur. Vang de bal na een stuit weer boven je hoofd.
2. Hetzelfde als 1 alleen nu vang je de bal boven je hoofd zonder stuit.
3. Tweetallen: Gooi de bal vanuit kommetje boven je hoofd tegen de muur en laat deze door de speler achter je, na een stuit boven het hoofd vangen. Kijk hoelang je door kunt gaan.

Organisatie:

- Oefening 1 en 2: Iedere speler heeft 1 bal.
- Oefening 3: 1 bal per tweetal.

Variaties:

- Wanneer je onvoldoende muur hebt kun je ook de ene helft tegen de muur laten werken en de andere helft de bal in het veld voor zichzelf opgooien.



H2.20.24

Stoten met balansverstoring

Uitleg:

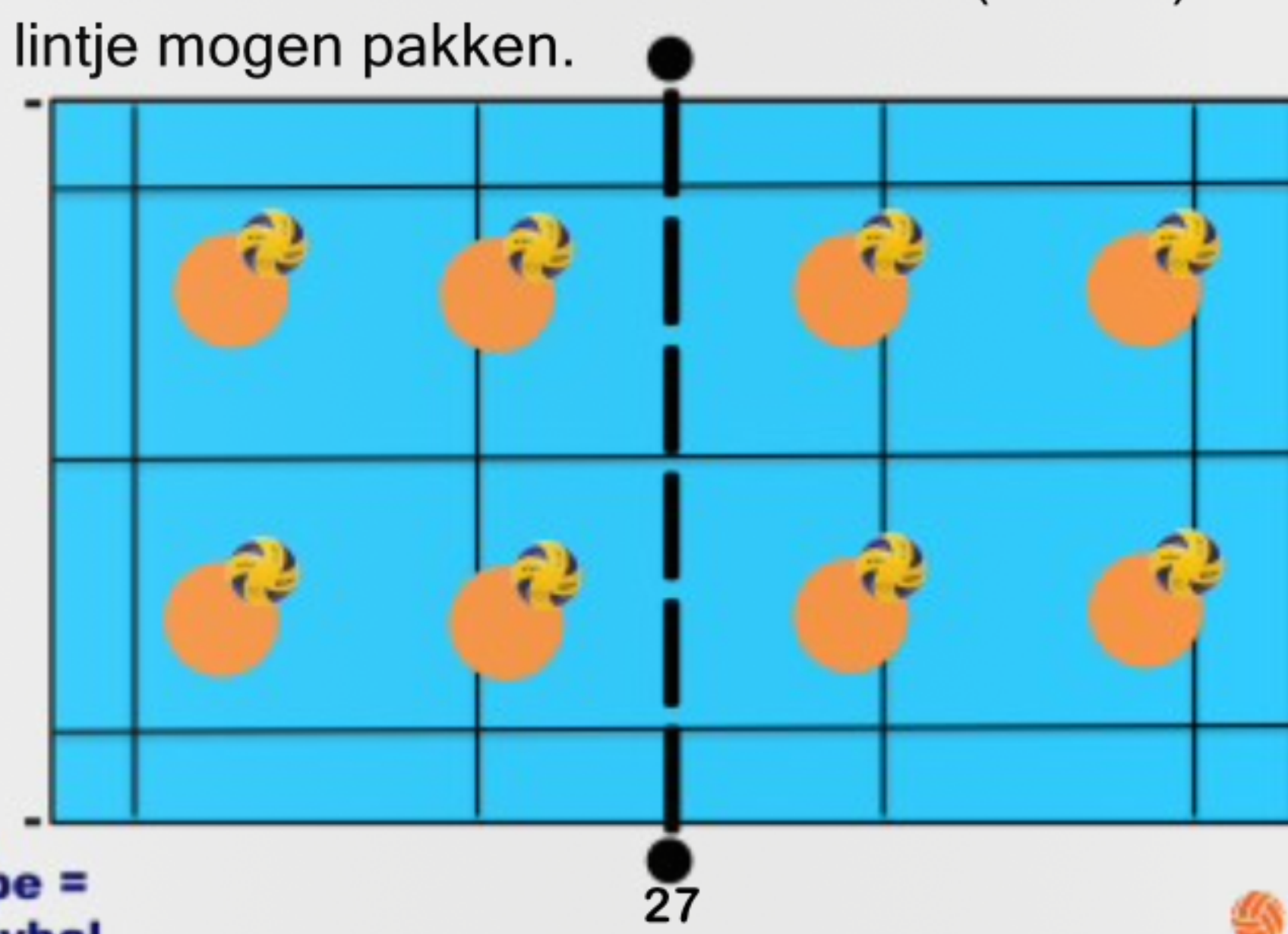
1. De bal 10x boven je hoofd wegstoten en vangen boven je hoofd.
2. De bal wegstoten, op je billen zitten, opstaan en bal vangen. De bal mag 1x stuiten.
3. Idem als 2 alleen nu op je buik liggen en opstaan voordat je de bal vangt.

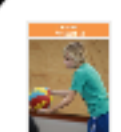
Organisatie:

- Elke speler 1 bal. Aan elke kant van het net 4 spelers.

Variaties:

- Werk in 3 vakken. Wanneer de opdracht 10x is gelukt mogen ze naar het volgende vak. Als het 2x achter elkaar mislukt één vak terug.
- Werk met lintjes: Voor elke opdracht die ze gehaald hebben mogen ze 1 lintje omdoen. Ze moeten de opdracht wel aan de trainer laten zien (1 kans) voordat ze lintje mogen pakken.



**H2.20.27 Vangen in een kommetje na verplaatsing****Uitleg:**

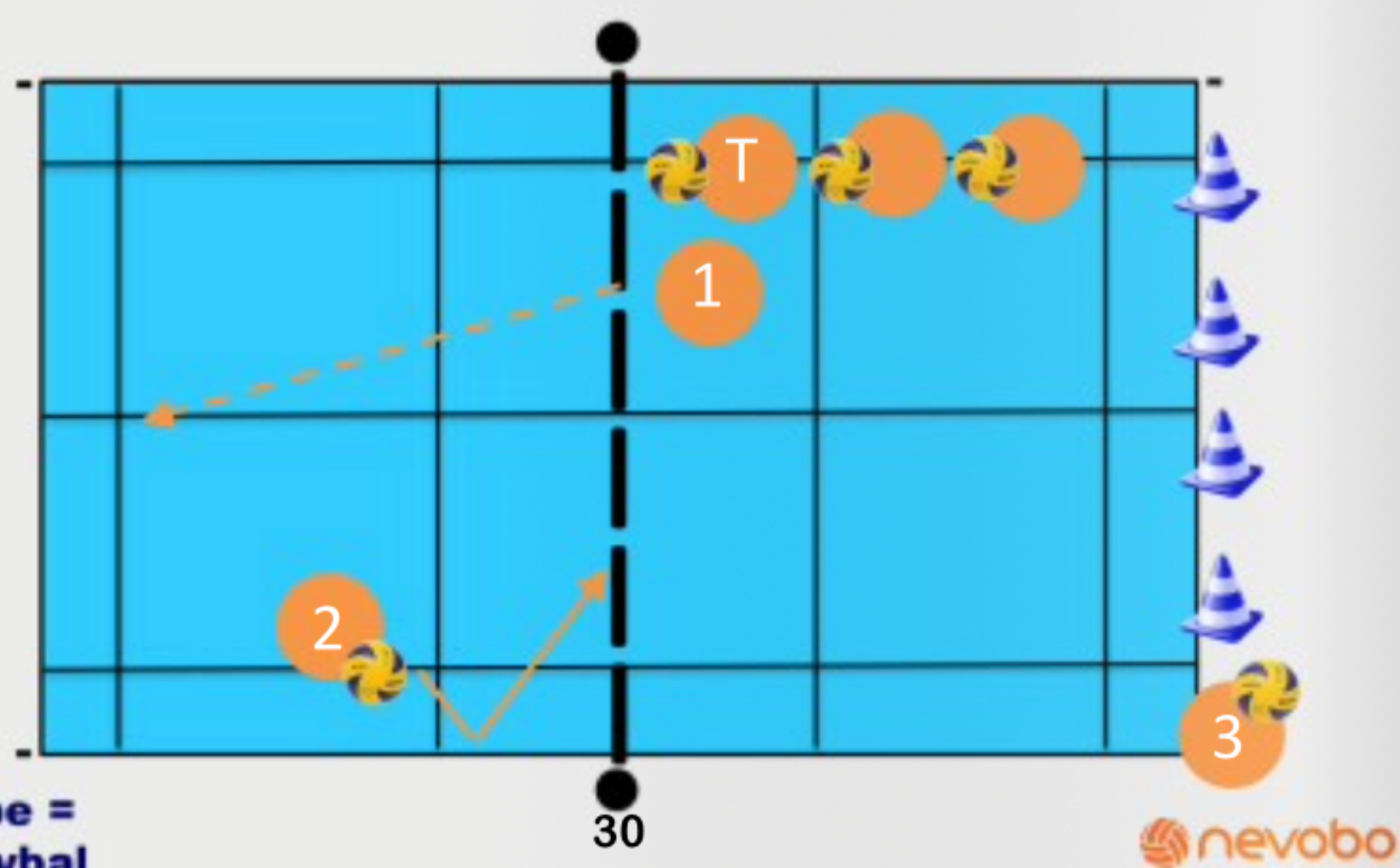
1. De speler geeft de bal aan de trainer en rent onder het net door. De trainer gooit de bal over het net en de speler moet zich omdraaien en de bal boven het hoofd vangen.
2. Bij het net stuit de speler de bal via de grond over het net, rent onder het net door en probeert de bal in een kommetje te vangen.
3. De speler stoot de bal boven het hoofd voor zichzelf op en moet zo al slalomend om de pionnen heen.

Organisatie:

- Stroomvorm, bij 2 en 3 beginnen ook 2 spelers zodat spelers niet te lang hoeven te wachten.

Variaties:

- De speler voert een vang-stoot beweging uit bij het vangen van de bal.

**H2.20.28 Stoten en vangen in 2-tallen (basis)****Uitleg:**

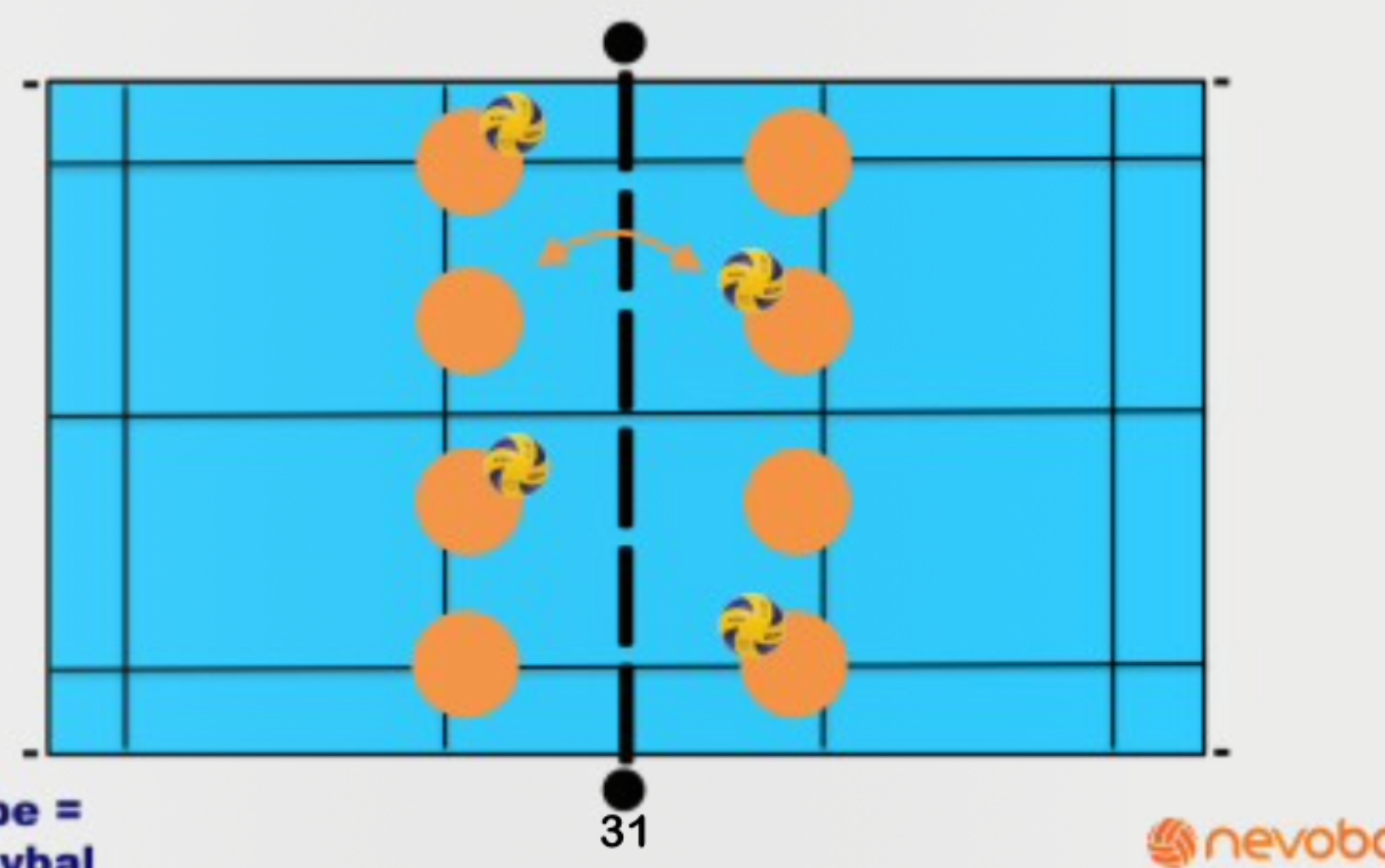
1. Eén speler heeft de bal in een kommetje boven zijn hoofd vast. Stoot de bal heel precies naar de ander die de bal ook bovenhands boven zijn hoofd vangt en op dezelfde manier terug gooit.
2. Probeer samen zo vaak mogelijk bovenhands over te gooien zonder dat de bal op de grond valt. Wie haalt het hoogste aantal?

Organisatie:

- Per tweetal 1 bal. Wissel regelmatig door van partner.
- Hang het net hoger om de spelers meer tijd te geven.

Variaties:

- Gebruik na-acties: Na het gooien het net aantikken, met 2 voeten over de achterlijn, met 2 handen de grond aantikken.



**H2.20.29 Stoten en vangen in 2-tallen (uitbreiding)****Uitleg:**

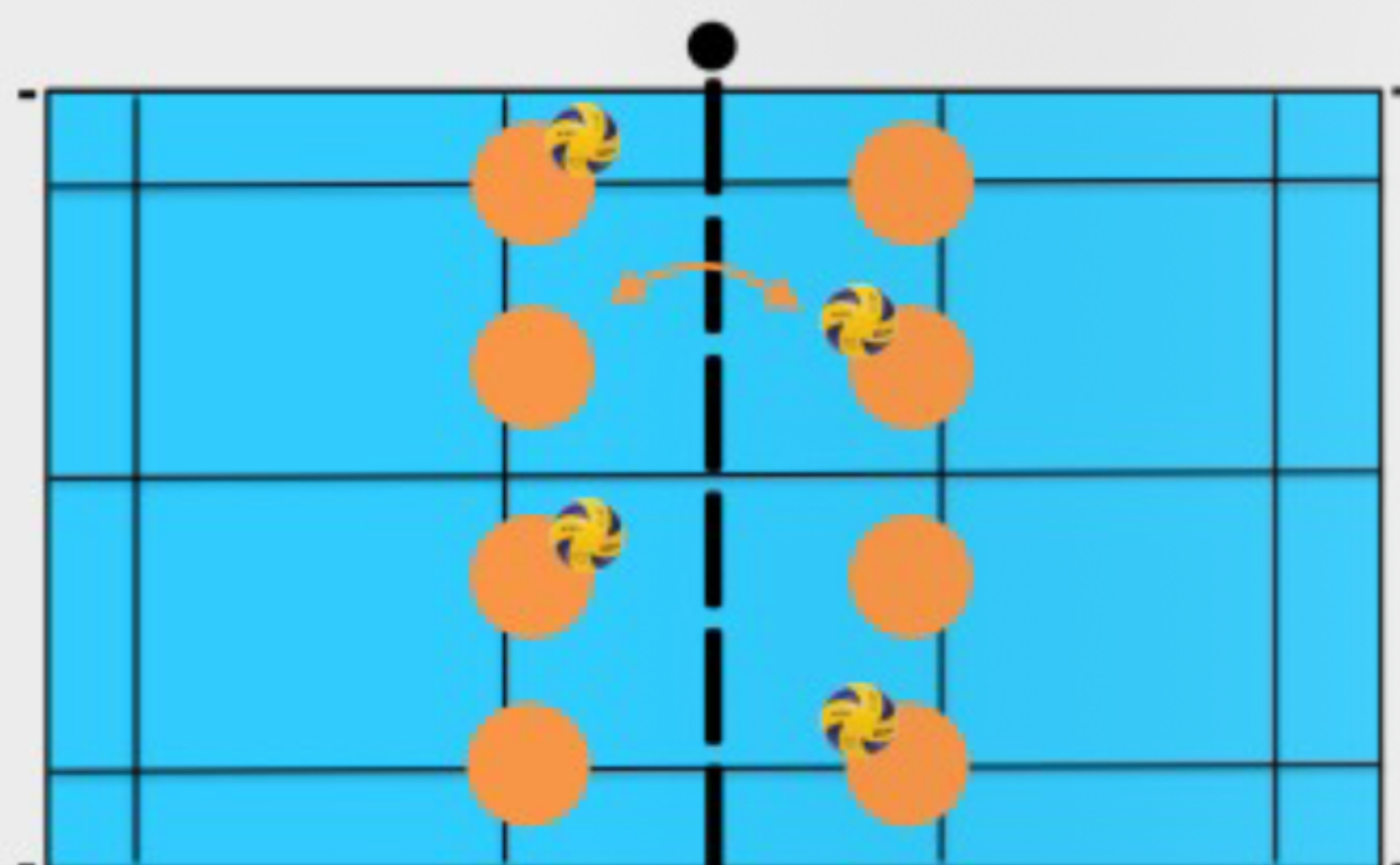
1. Eén speler heeft de bal in een kommetje boven zijn hoofd vast. Stoot de bal heel precies naar de ander die de bal ook bovenhands boven zijn hoofd vangt en op dezelfde manier terug gooit.
2. Stoot de bal over het net, laat de bal 1x stuiten, speel de bal onderarms omhoog en vang de bal in een kommetje. Stoot de bal weer over het net.

Organisatie:

- Per tweetal 1 bal. Wissel regelmatig door van partner.
- Hang het net hoger om de spelers meer tijd te geven.

Variaties:

- Gebruik na-acties: Na het gooien het net aantikken, met 2 voeten over de achterlijn, met 2 handen de grond aantikken.

**H2.20.30 Stoten en vangen gericht op matjes****Uitleg:**

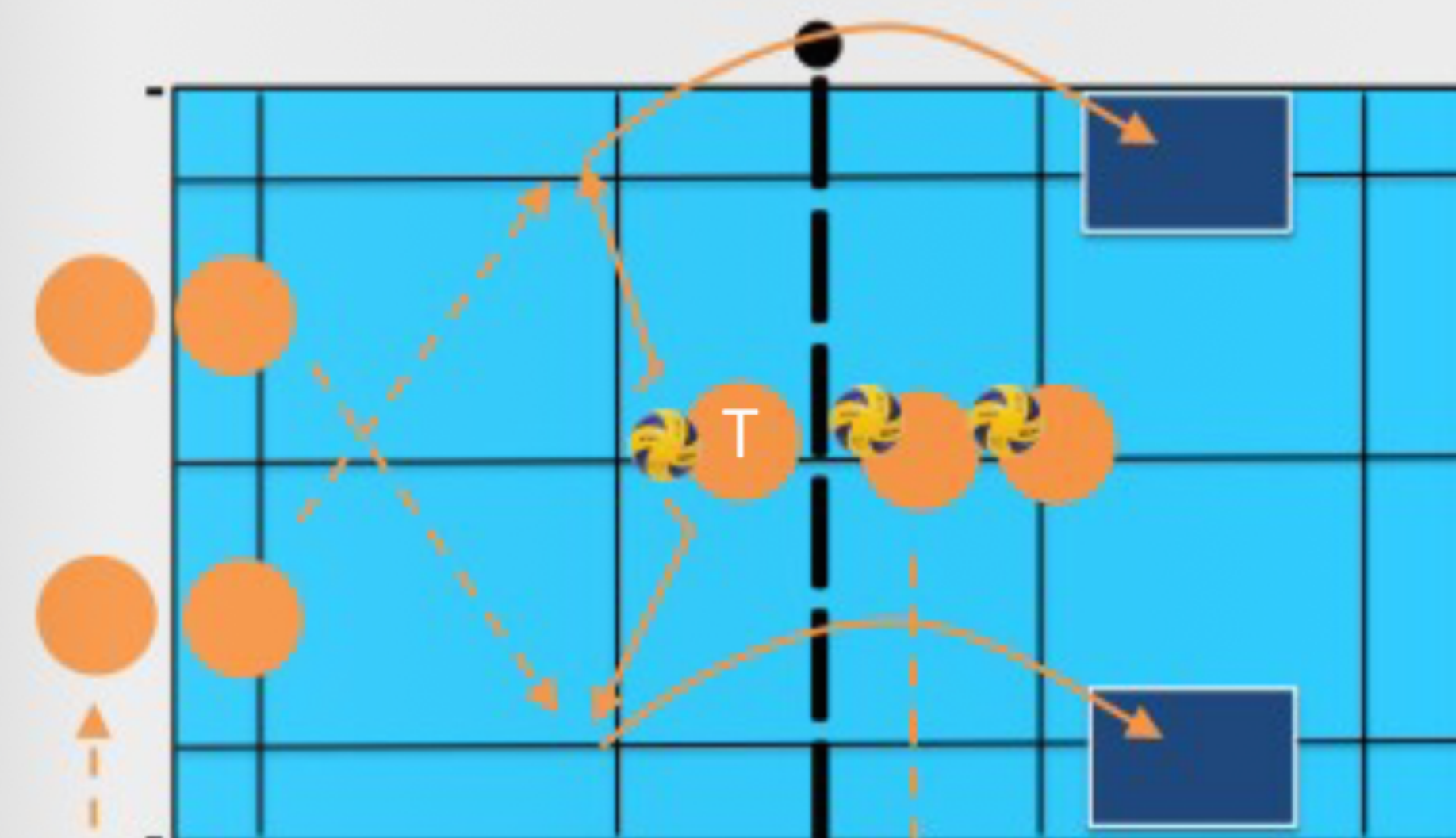
1. De trainer staat in het midden bij het net en stuit de op de grond. De spelers komen afwisselend van links en rechts inlopen. De bal wordt boven het hoofd gevangen en naar de mat aan de overkant gestoten.

Organisatie:

- Spelers halen hun eigen bal en sluiten aan in de rij.
- Let erop dat spelers ook wisselen van links en rechts.

Variaties:

- Laat de spelers rechtdoor lopen en diagonaal gooien.
- Ga als trainer niet bij het net staan, maar in het achterveld.





H2.20.31

Hoepels verzamelen

Uitleg:

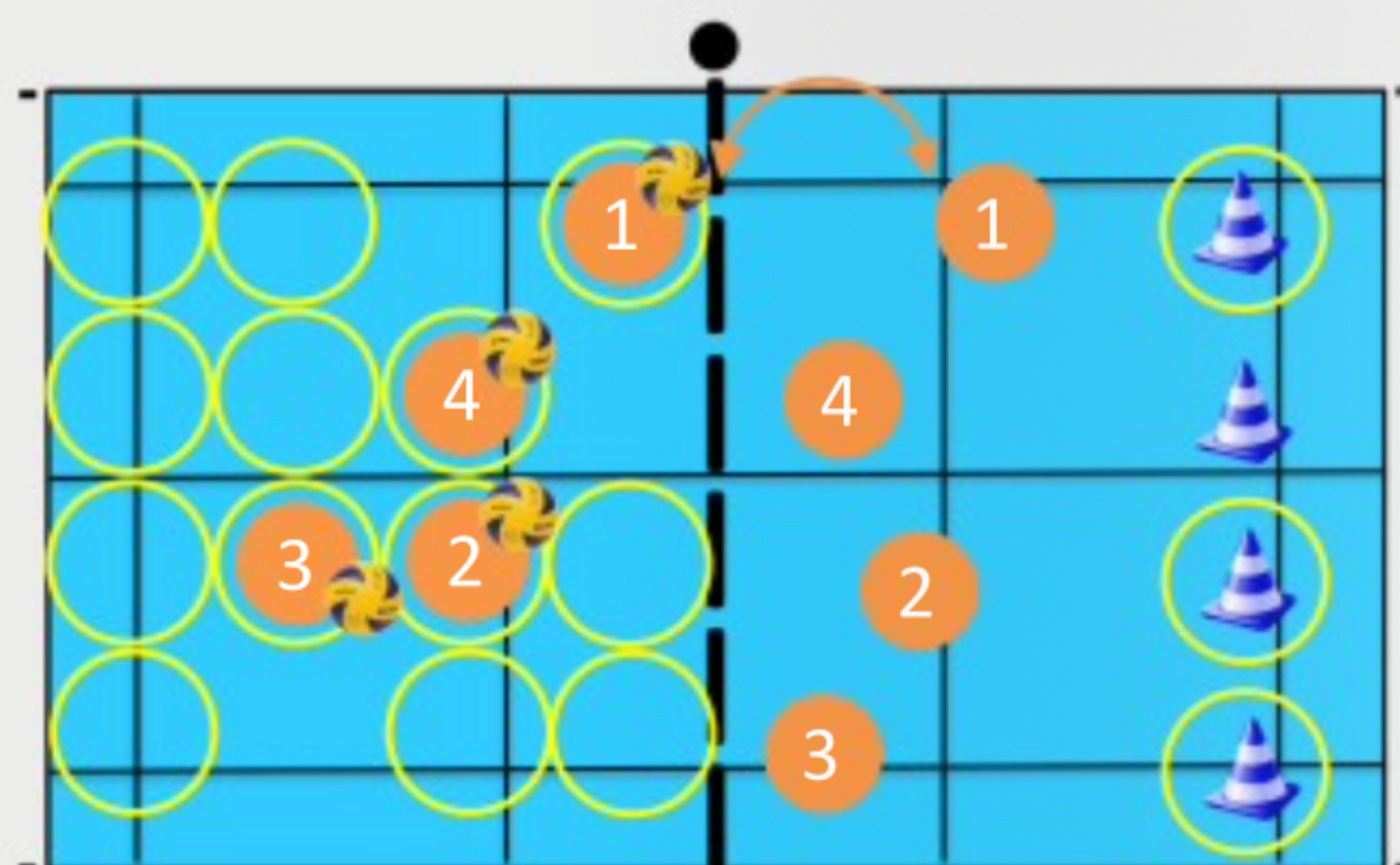
1. We maken tweetallen. Er liggen allemaal hoepels verspreid aan één kant van het veld. Eén van het tweetal gaat in de hoepel staan met een bal in de handen. De ander van het tweetal gaat aan de andere kant van het net staan. De bal wordt over het net gegooid naar je partner. Die moet de bal vangen en weer terugstoten naar de speler in de hoepel. Is het gelukt? Dan mag je de hoepel om jullie pion leggen.

Organisatie:

- Rollen wisselen steeds om, ook als het niet gelukt is.
- Wissel regelmatig van partners.

Variaties:

- Varieer in de puntentelling. Een hoepel verder van het net levert meer punten op.
- In plaats van bovenhands stoten onderhands gooien.



H2.20.32

Vang-stoot beweging

Uitleg:

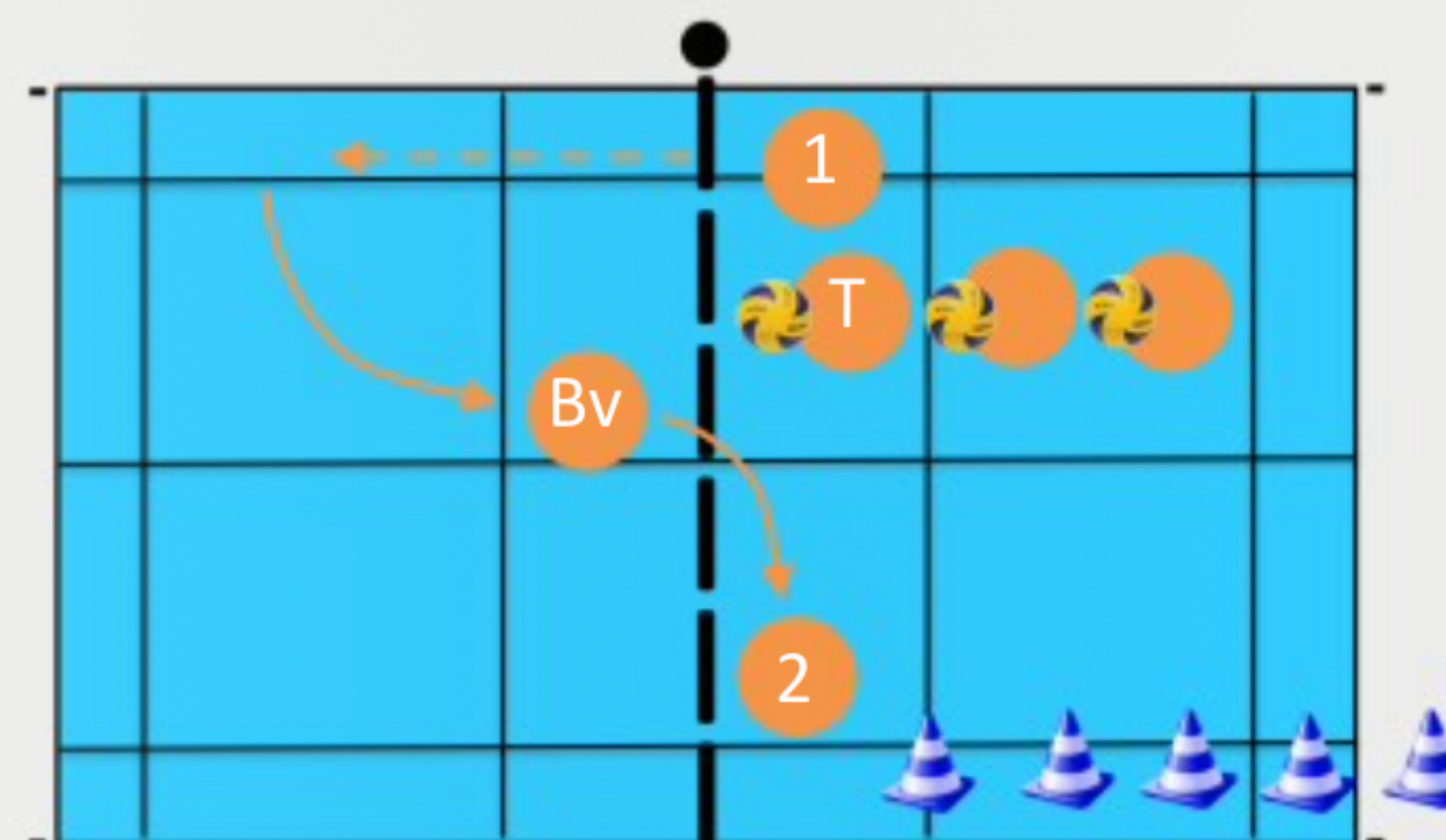
1. De speler geeft de bal aan de trainer, rent onder het net door, draait om, vangt de bal boven het hoofd en stoot de bal direct richting de ballenvanger.
2. De ballenvanger (Bv) stoot, nadat hij de bal heeft gevangen de bal over het net, pakt de bal, dribbelt tussen de pionnen door en sluit weer achteraan in de rij.

Organisatie:

- Stoomvorm, spelers lopen achter hun bal aan.

Variaties:

- Doe de oefening ook in spiegelbeeld, zodat de spelers ook de andere kant op moeten draaien.
- Laat de spelers in plaats van dribbelen met de vang-stoot beweging tussen de pionnen door slalommen.





H2.20.33

Richten op de korf

Uitleg:

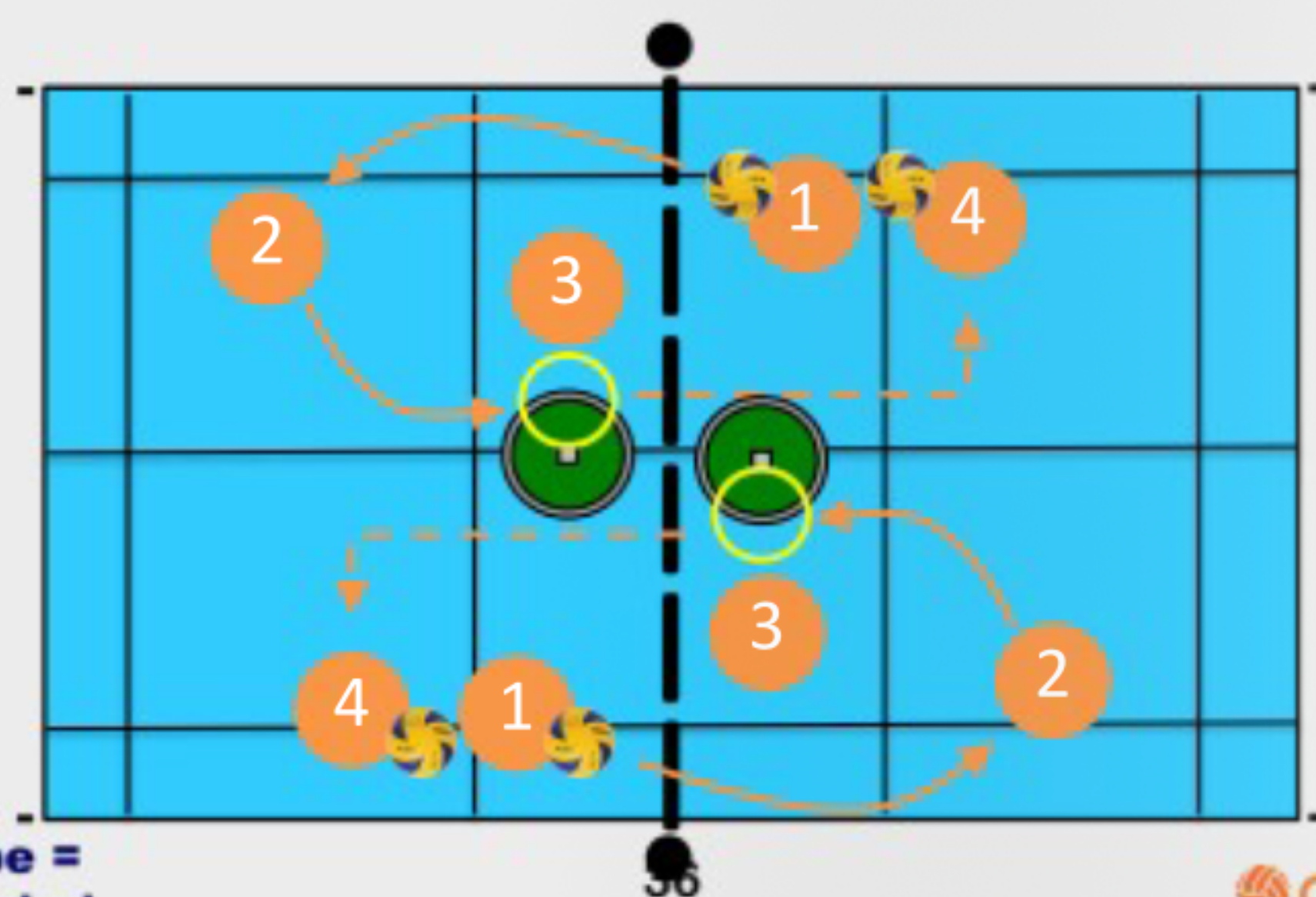
- Speler 1 gooit de bal onderarms over het net naar speler 2. Speler 2 stoot de bal bovenhands naar de korf. Speler 3 vangt de bal af en sluit aan bij speler 4.

Organisatie:

- Werken in 2 groepen. Iedereen loopt zijn bal achterna. Als dat niet lukt, dan in 1 groep en zelf de bal aangooien.
- Je kunt ook met een levende korf spelen. 1 speler zit/staat dan met een emmer in de handen op de kast. De scoringskans is dan groter.

Variaties:

- Welke groep heeft het eerst 15 punten? (In de korf is 3 punten, op de rand van de korf is 1 punt).
- De oefening wordt gespiegeld uitgevoerd zodat de bal naar links gespeeld wordt.



Techniek: niveau H - 2

Serveren





H2.21.02 Serveer estafette - spiegelbeeld

Uitleg:

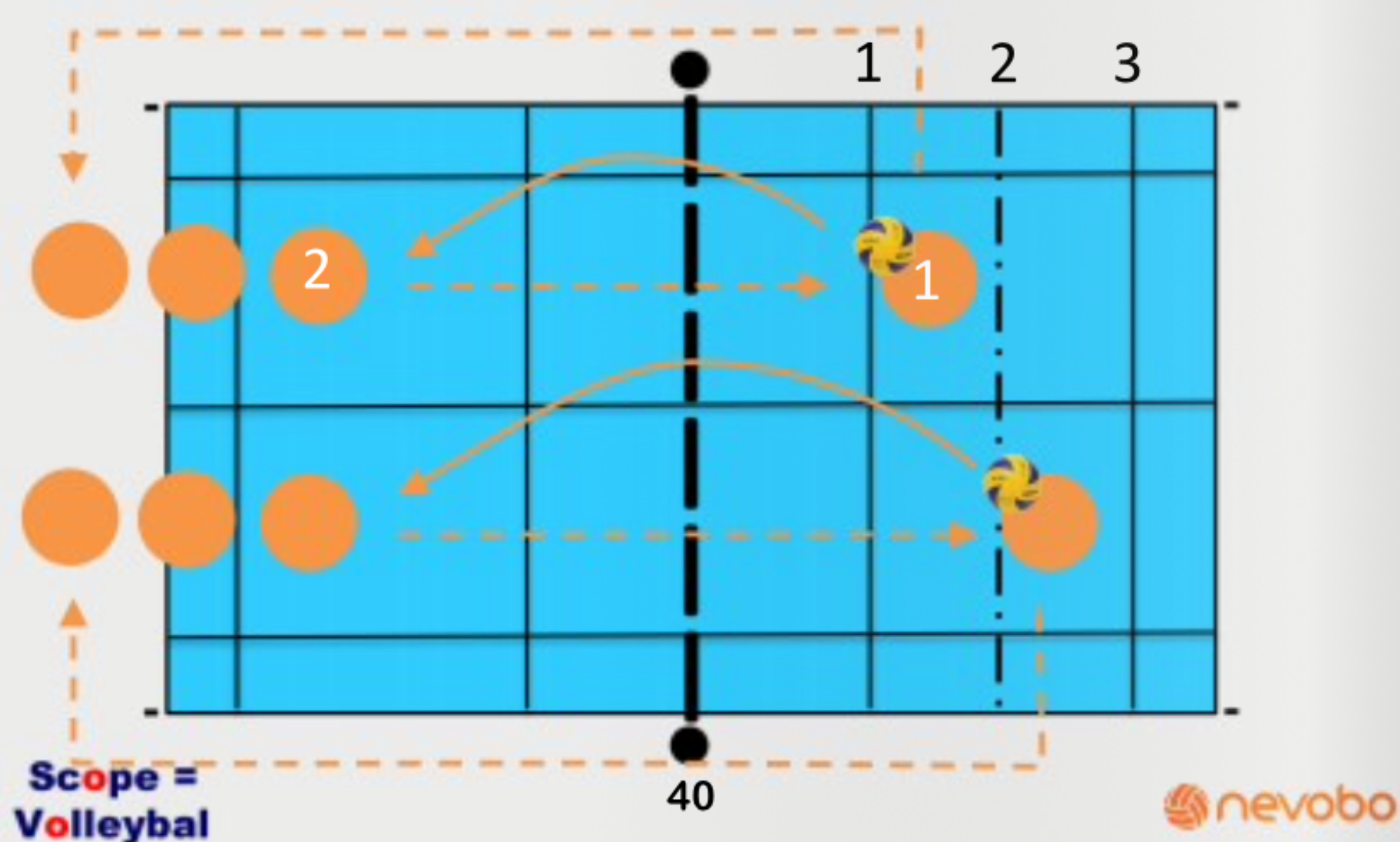
1. Speler 1 rent met de bal onder het net door naar de overkant. Je draait je om en serveert de bal van buiten de voorzone (lijn 1) terug. Speler 2 in de rij probeert de bal te vangen.
2. Idem 1, alleen als het 3x achter elkaar is gelukt mag je een lijn naar achteren. (2^e lijn op 4,5m en 3^e lijn op 6m).

Organisatie:

- Twee groepen werken op een half veld.
- Bij opdracht 2 tellen de spelers individueel.

Variaties:

- Twee groepen tegen elkaar. Vanaf de 1^e lijn goed terug serveren (bal wordt gevangen) is 1 punt. Vanaf 4,5m is 2 punten en vanaf 6m is 3 punten. Welke groep haalt het eerst 15 punten?



H2.21.03 Serveren tegen de muur

Uitleg:

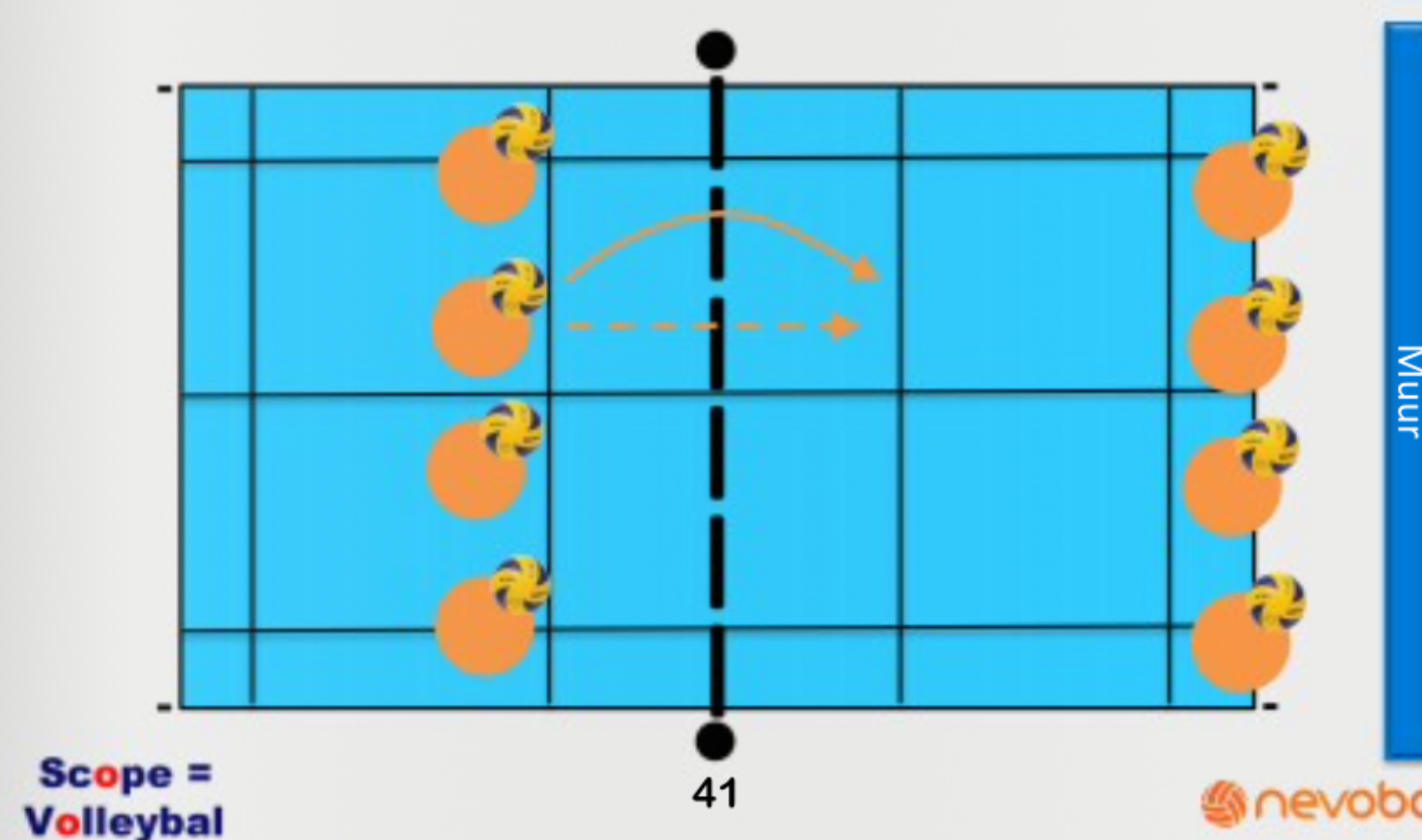
1. Serveer de bal onderhands tegen de muur en vang je eigen bal. Is het 3x gelukt mag je een wasknijper aan je shirt doen.
2. Idem 1, alleen nu in tweetallen. Speler 1 serveert de bal en speler 2 vangt de bal. Daarna wisselen. Weer 3x gelukt dan beide spelers een wasknijper pakken.

Organisatie:

- Oefening 1: ledere speler 1 bal.
- Oefening 2: 1 bal per tweetal.

Variaties:

- Wanneer je onvoldoende muur hebt kun je ook de ene helft tegen de muur laten werken en de andere helft bij het net. De speler serveert dan de bal over het net, bal mag 1x stuiten en moet dan gevangen worden.





H2.21.04

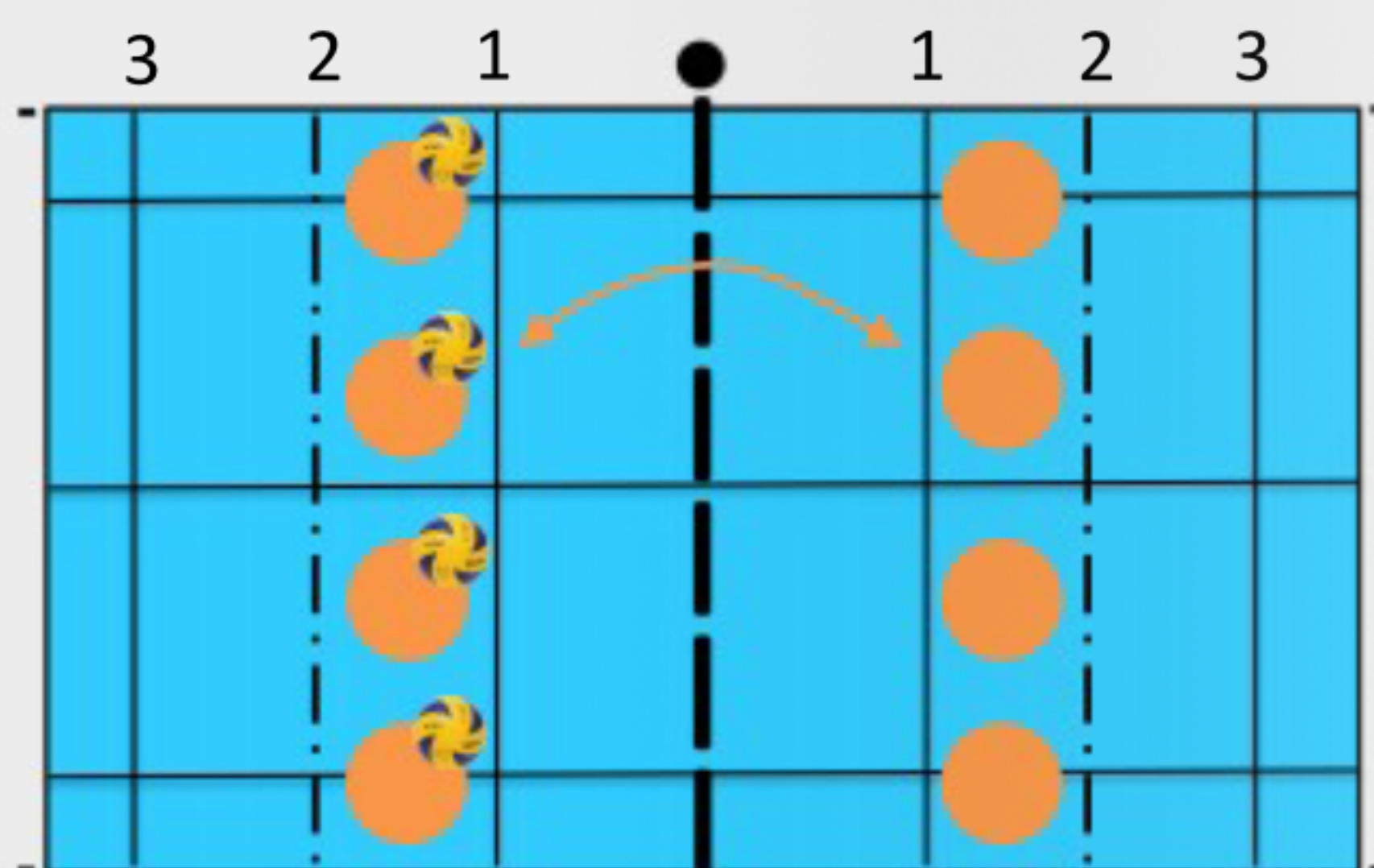
Serveren - lijnenspel

Uitleg:

1. Spelers staan tegenover elkaar aan het net en serveren de bal vanaf de 1^e lijn naar elkaar. Probeer de bal van de ander te vangen.
2. Idem 1, alleen als het 4x lukt mag 1 speler van het tweetal een lijn naar achteren. Lukt het weer 4x dan mag de ander ook een lijn naar achteren. Welk 2-tal haalt de 3^e lijn.
3. Idem 2, alleen als er 2x achter elkaar fout geserveerd wordt of de bal niet gevangen moet 1 speler weer een lijn terug.

Organisatie:

- 1 bal per tweetal.



H2.21.05

Serveren - levende korf

Uitleg:

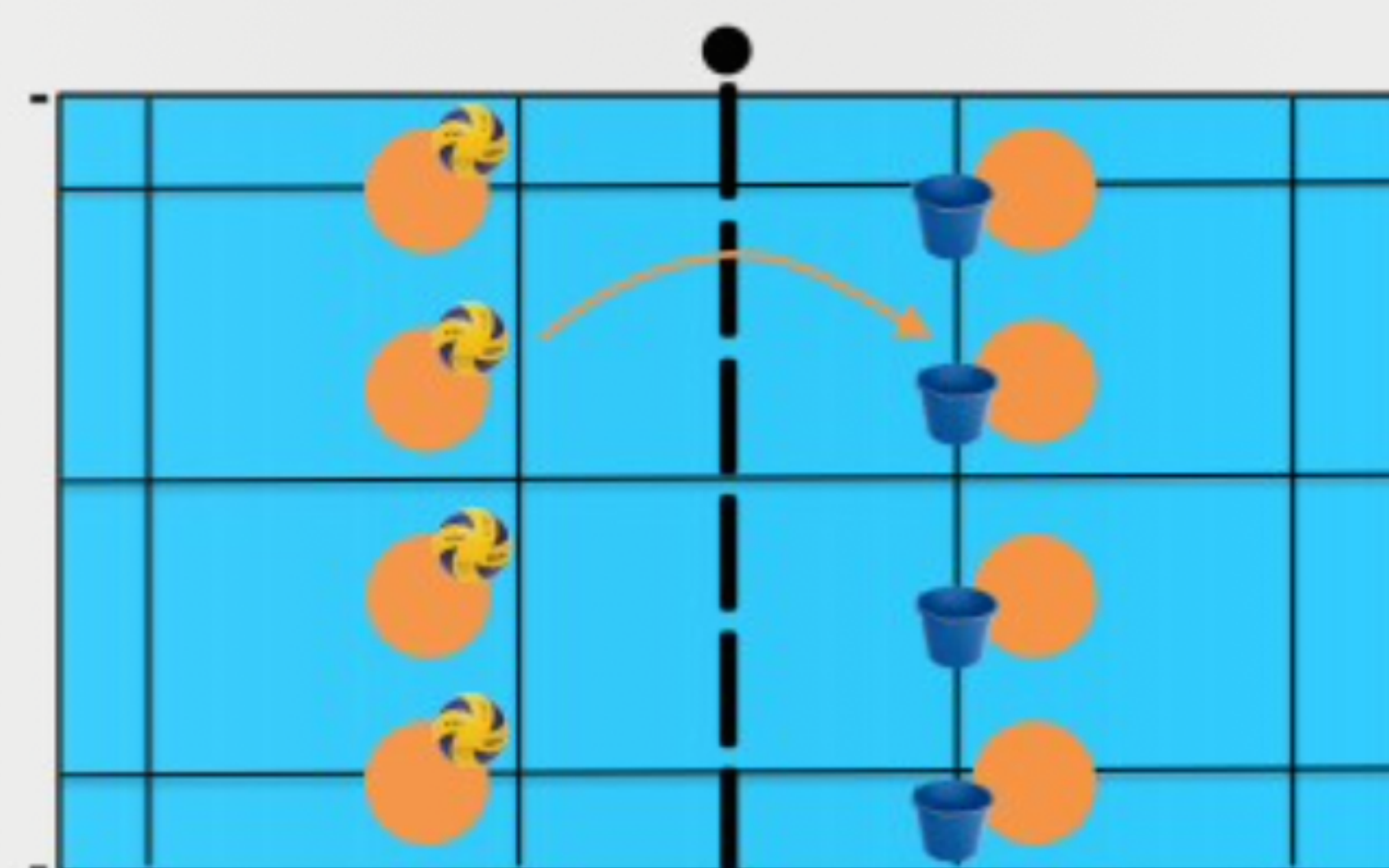
1. Spelers werken in tweetallen met het net ertussen. Eén speler heeft een emmer en is de levende korf. Hij mag zelf weten waar hij in het veld gaat staan. De andere speler probeert de bal in de emmer te serveren.

Organisatie:

- 1 bal en 1 emmer per tweetal.
- Na 5 pogingen wisselen van rol.

Variaties:

- Hoe veel kansen heb je nodig om 3x in de emmer te serveren.
- Welk tweetal kan het eerst 6x in de emmer serveren.
- Wanneer het nog niet goed lukt mag de levende korf ook lopen met de emmer.





H2.21.06

Serveren - in de hoepel

Uitleg:

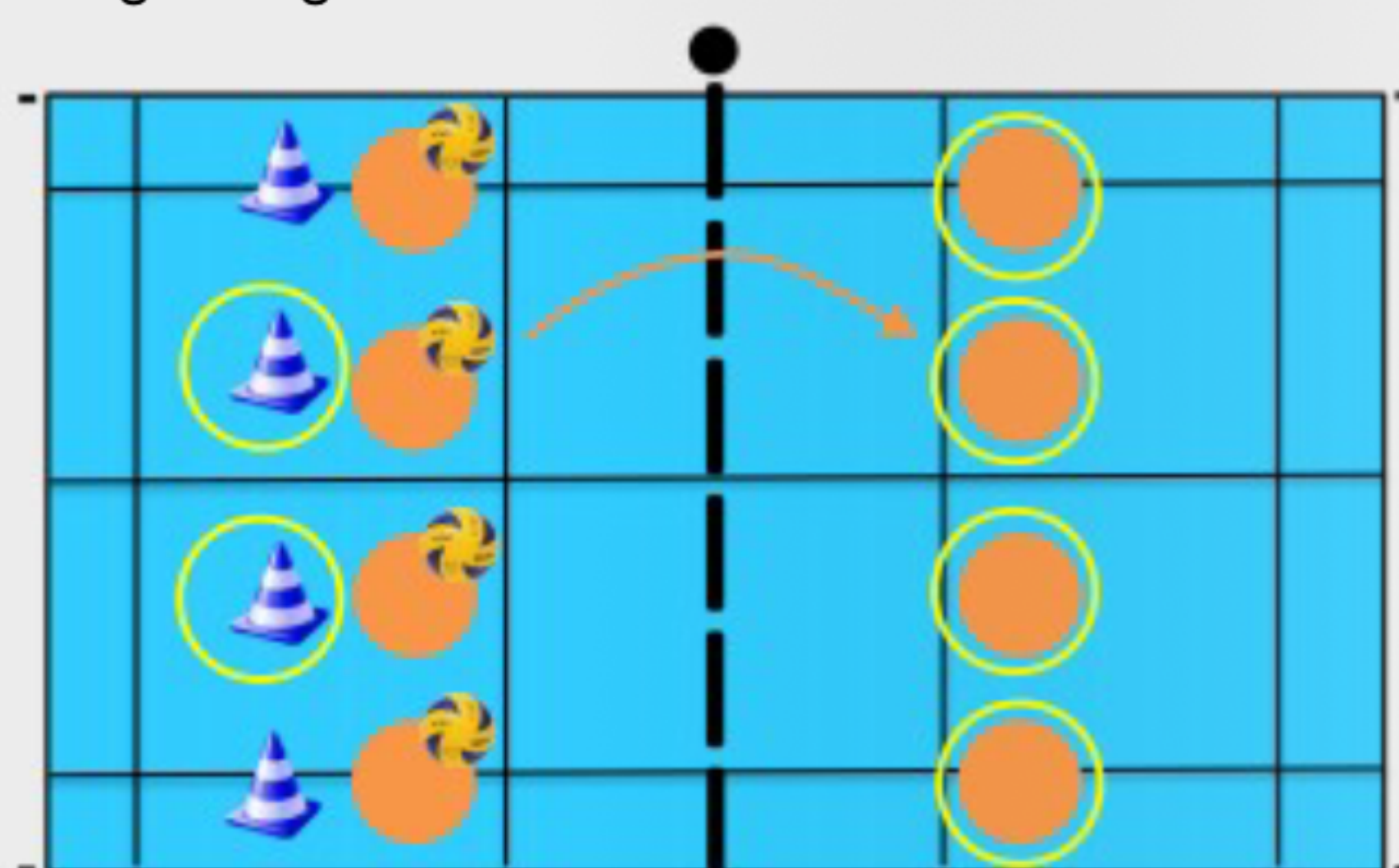
1. Spelers werken in tweetallen met het net ertussen. Eén speler staat in een stapel van 5 hoepels en probeert een geserveerde bal van zijn partner te vangen. Wanneer dit 2x lukt mag je een hoepel van de stapel pakken en om de pion bij de serveerplek leggen. Dan gaat de ander in de hoepels staan.

Organisatie:

- 1 bal en stapel van 5 hoepels per 2-tal.
- Na 5 pogingen wisselen van rol.

Variaties:

- De vanger in de hoepels mag met 1 voet eruit stappen.
- Wanneer jullie stapel leeg is mag je een hoepel van een ander groepje pakken (wat de meeste hoepels heeft).
- Je mag alleen een hoepel pakken als de bal 2x achter elkaar gevangen wordt.



H2.21.07

Serveren - hoepels verzamelen

Uitleg:

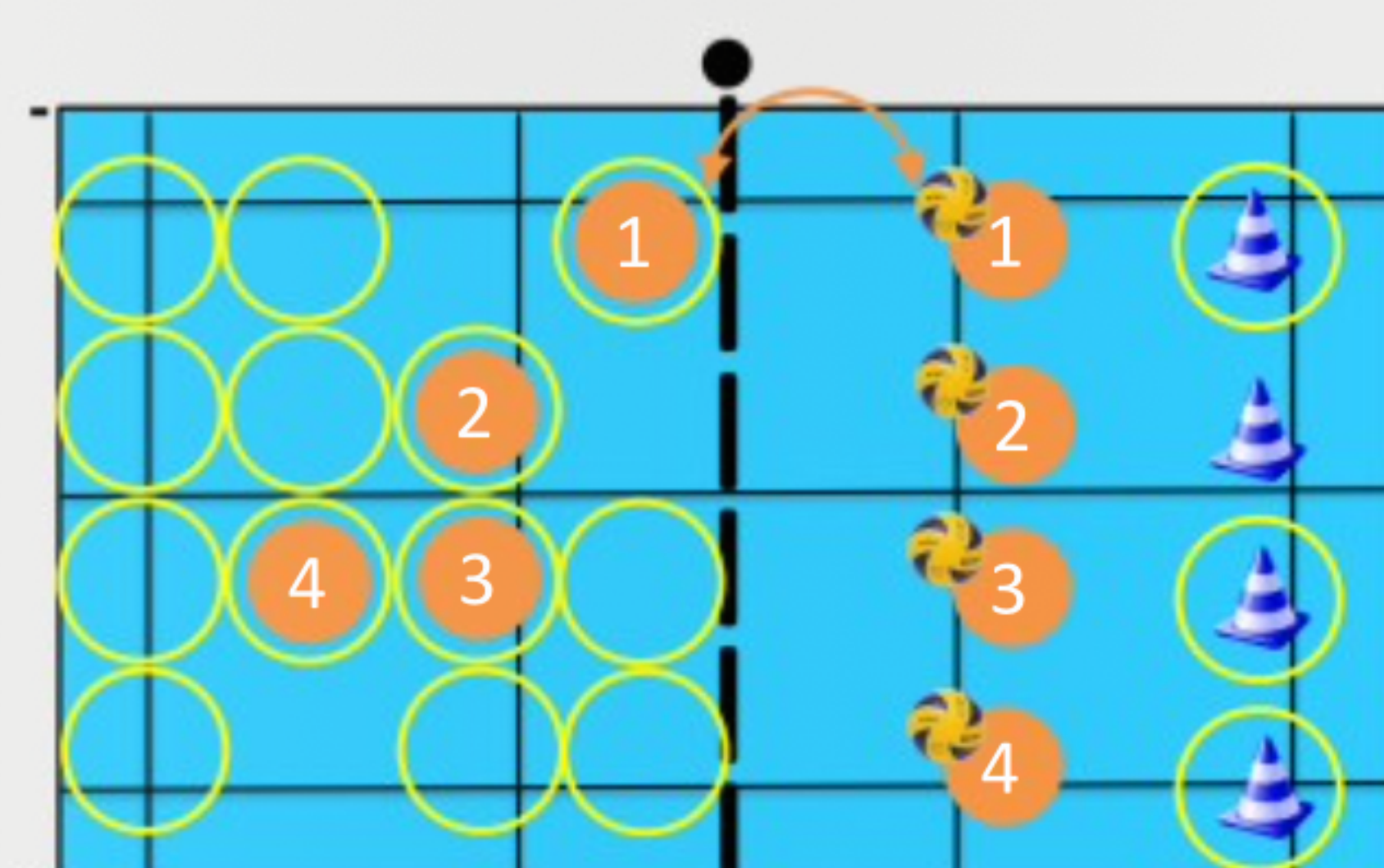
1. We maken tweetallen. Er liggen allemaal hoepels verspreid aan één kant van het veld. Eén van het tweetal gaat in een hoepel staan. De ander van het tweetal staat aan de andere kant van het net om te serveren. Weet de speler in de hoepel de bal te vangen? Dan mag je de hoepel om jullie pion leggen.

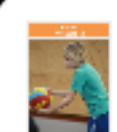
Organisatie:

- Rollen wisselen steeds om, ook als het niet gelukt is.
- Wissel regelmatig van partners.

Variaties:

- Varieer in de puntentelling. Een hoepel verder van het net levert meer punten op.





H2.21.08

Serveren - ontwijk de mat

Uitleg:

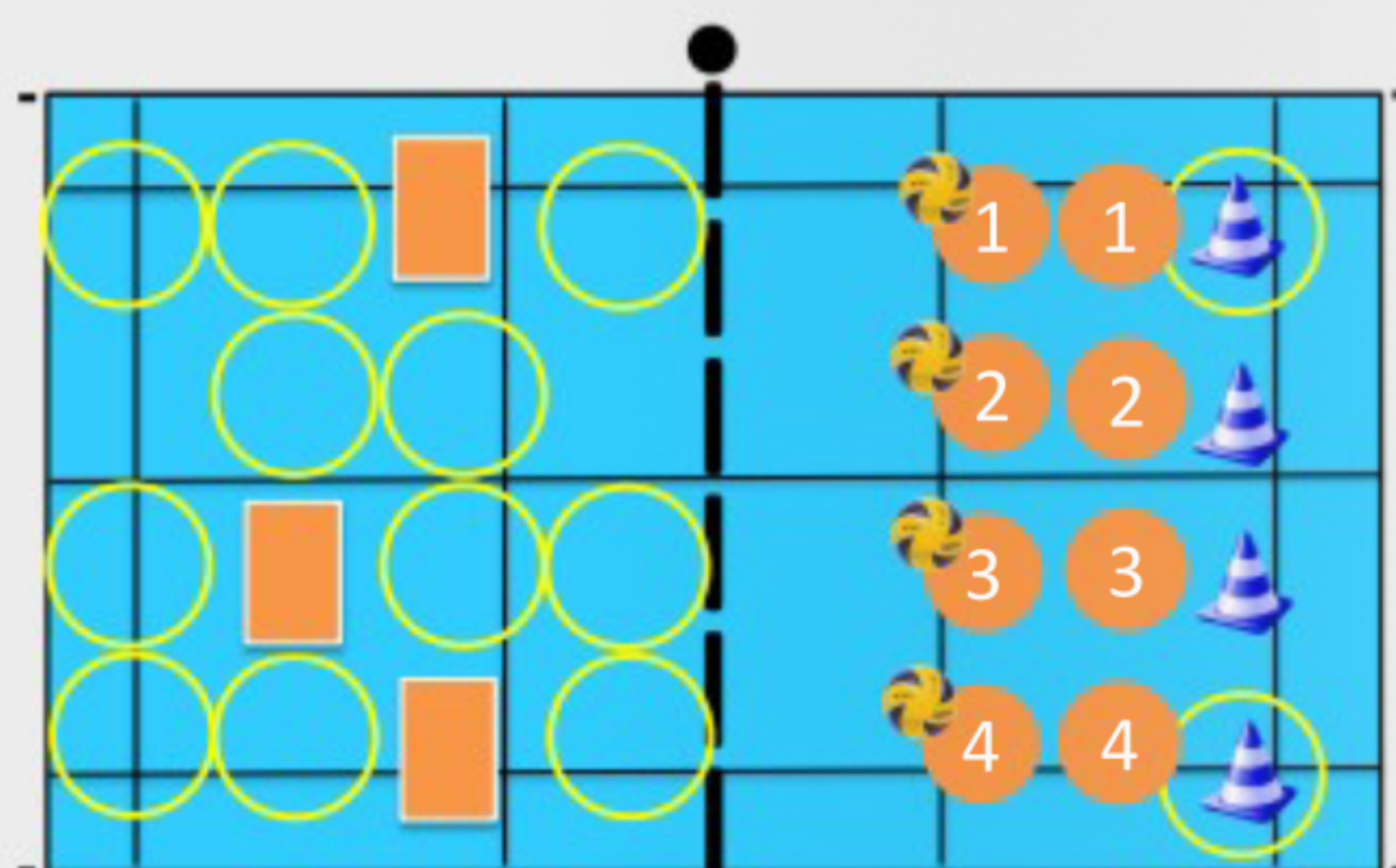
1. We maken tweetallen. Er liggen allemaal hoepels verspreid aan één kant van het veld. Om en om wordt er door de spelers geserveerd. Weet je een hoepel te raken, dan mag je hem pakken en om jullie pion leggen. Raak je een mat, dan moeten alle hoepels weer terug.

Organisatie:

- Rollen wisselen steeds om, ook als het niet gelukt is om een hoepel te raken.
- Wissel regelmatig van partners.

Variaties:

- Varieer in de afstand. Wanneer het goed gaat maak dan de afstand groter.

Techniek: niveau E - 5
Onderarms spelen



H2.22.02

Toetsen vanuit de benen

Uitleg:

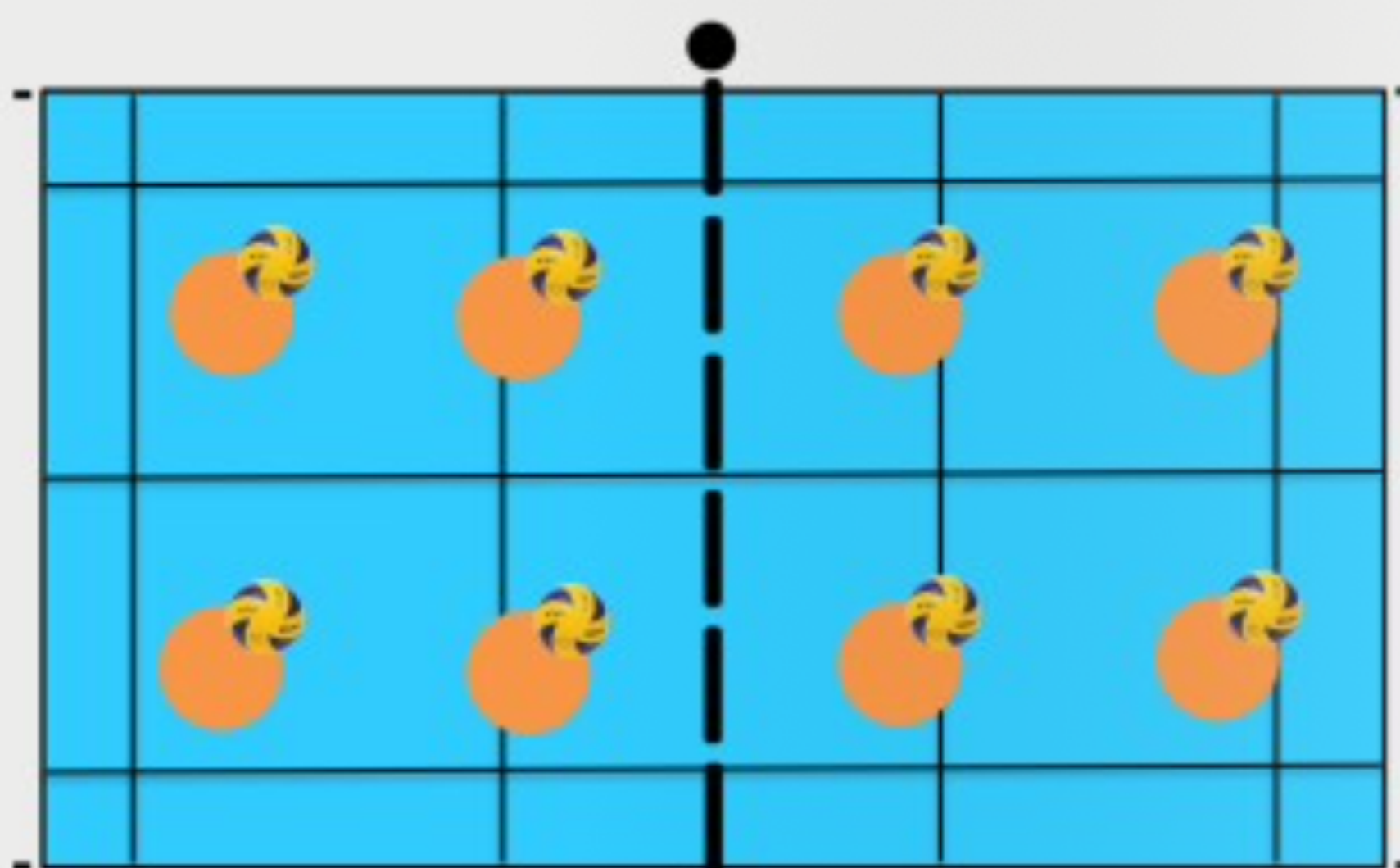
1. De bal 10x recht omhoog gooien en de bal met gestrekte armen vangen in de juiste speelhouding. Armen en benen bewegen niet.
2. Idem 1, alleen nu speel je de bal 1x onderarms omhoog (toets) door alleen je benen te gebruiken. De bal laten stuiten en vangen.
3. Idem 2, alleen nu speel je de bal 2x onderarms omhoog voordat je de bal vangt.

Organisatie:

- Ieder kind 1 bal. 4 spelers per kant.

Variaties:

- Wie kan een serie van 5x toetsen halen?
- Wie kan tijdens het toetsen naar het net blijven kijken?



H2.22.03

Toetsen - series maken

Uitleg:

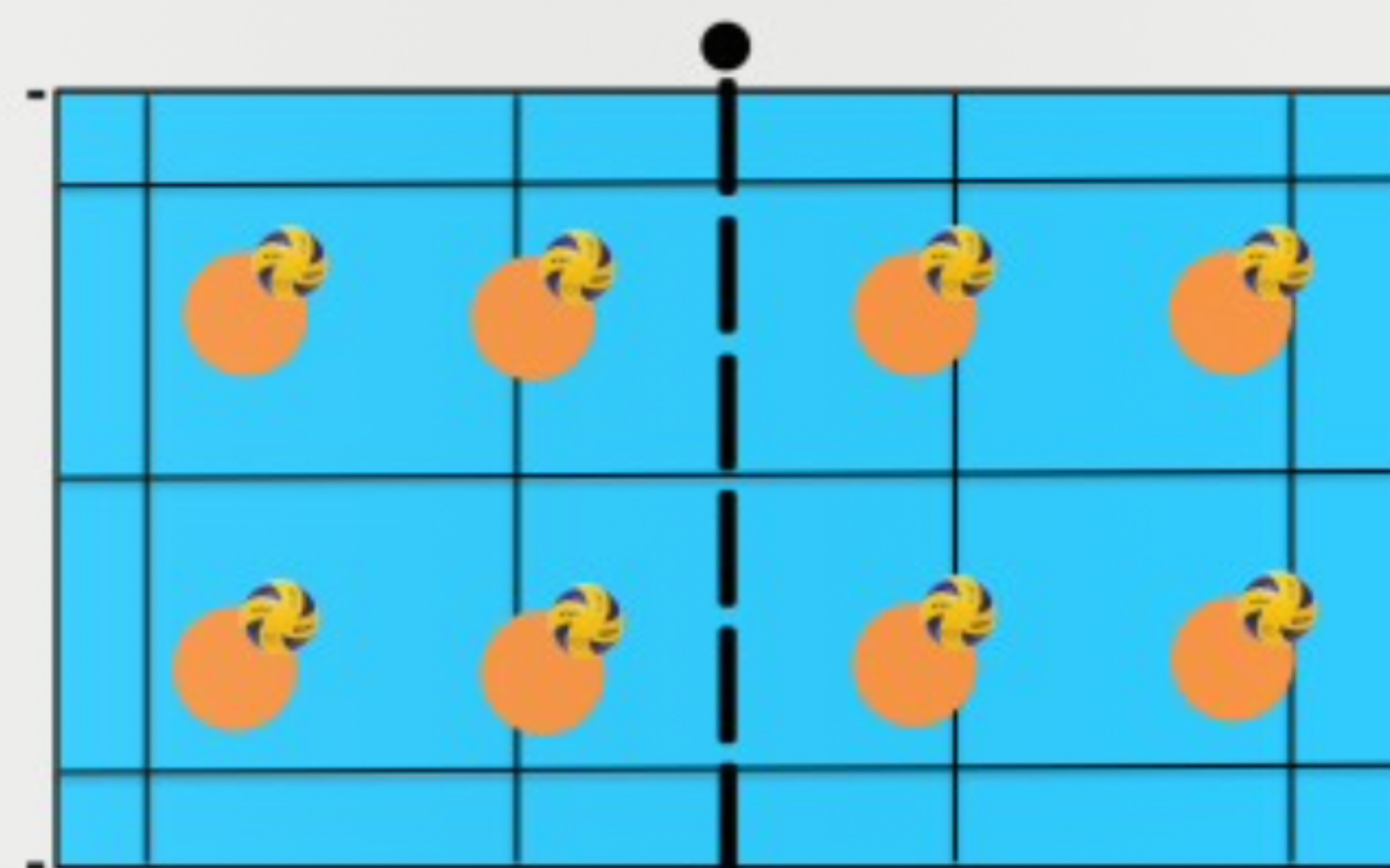
1. Speel de bal 3x onderarms voor jezelf op, daarna de bal 1x laten stuiten, weer 3x onderarms, 1x stuiten. Probeer zo een serie van 3 te maken.
2. Idem 1, alleen nu komt er elke keer een extra keer onderarms spelen bij. Dus 4x onderarms, 1x stuit. Wie kan er zo een serie van 3x 5 maken of zelfs hoger?

Organisatie:

- Ieder kind 1 bal. 4 spelers per kant.

Variaties:

- Wie kan tijdens het toetsen naar het net blijven kijken?
- Wie kan tijdens het toetsen met 1 voet op een lijn blijven staan?





H2.22.04

Toetsen - toren bouwen

Uitleg:

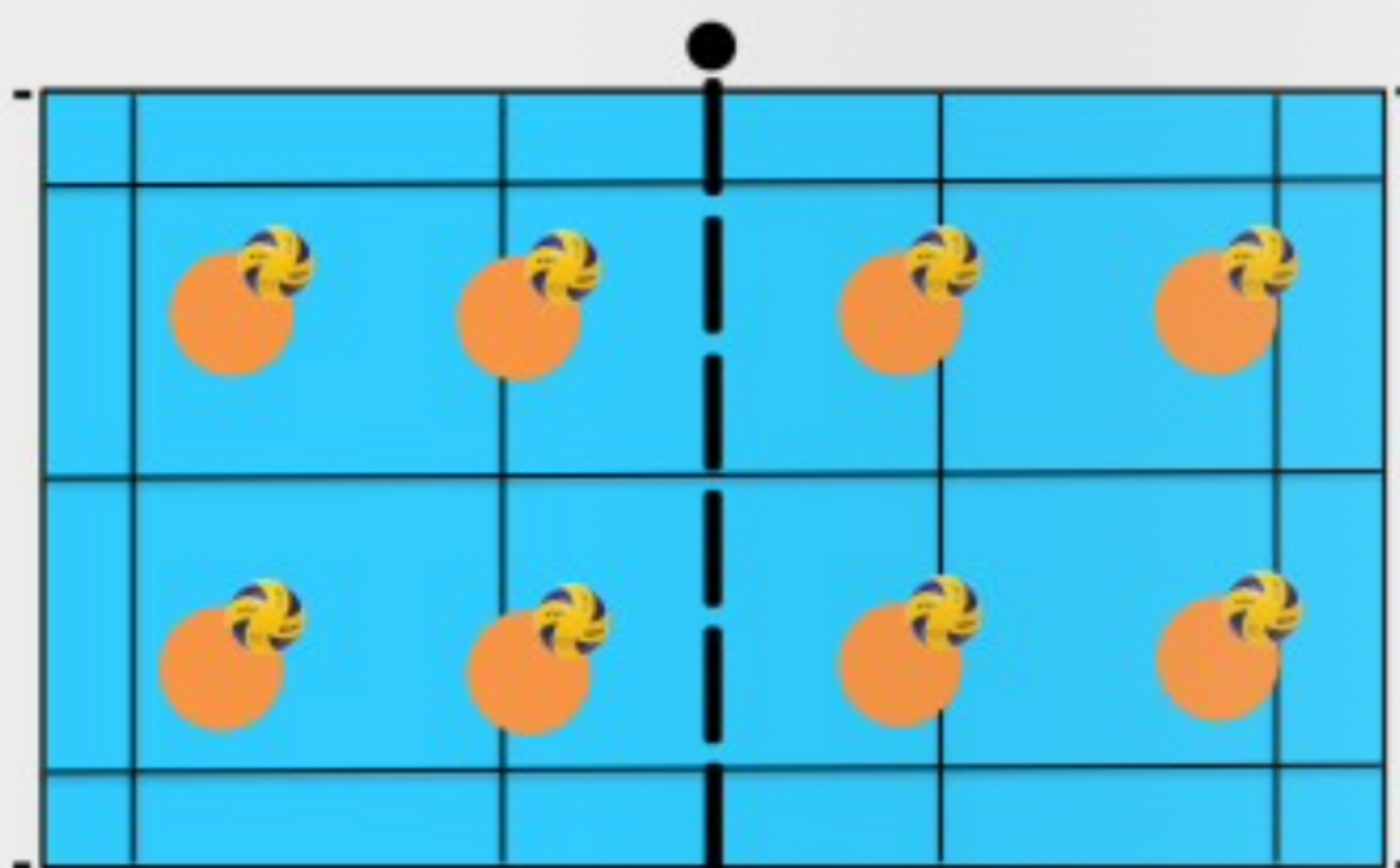
1. Alle spelers hebben een bal en proberen een serie te toetsen. Elke keer als ze die serie gehaald hebben mogen ze een blokje uit de bak pakken en zo een toren gaan bouwen. Halen ze een aantal niet bij een poging, dan moeten ze weer een blokje terug leggen. Wie kan de hoogste toren bouwen?

Organisatie:

- Ieder kind 1 bal. 4 spelers per kant.

Variaties:

- Laat de serie opbouwend zijn. Het 1^e blokje met een serie van 3. Het 2^e blokje met een serie van 4. enz.
- Werk in vakken, zodat ieder kind op het eigen niveau kan oefenen. Vak 1 - 3x toetsen voor een blokje. Vak 2 - 5x toetsen voor een blokje.



H2.22.05

Balansverstoring voor het toetsen (basis)

Uitleg:

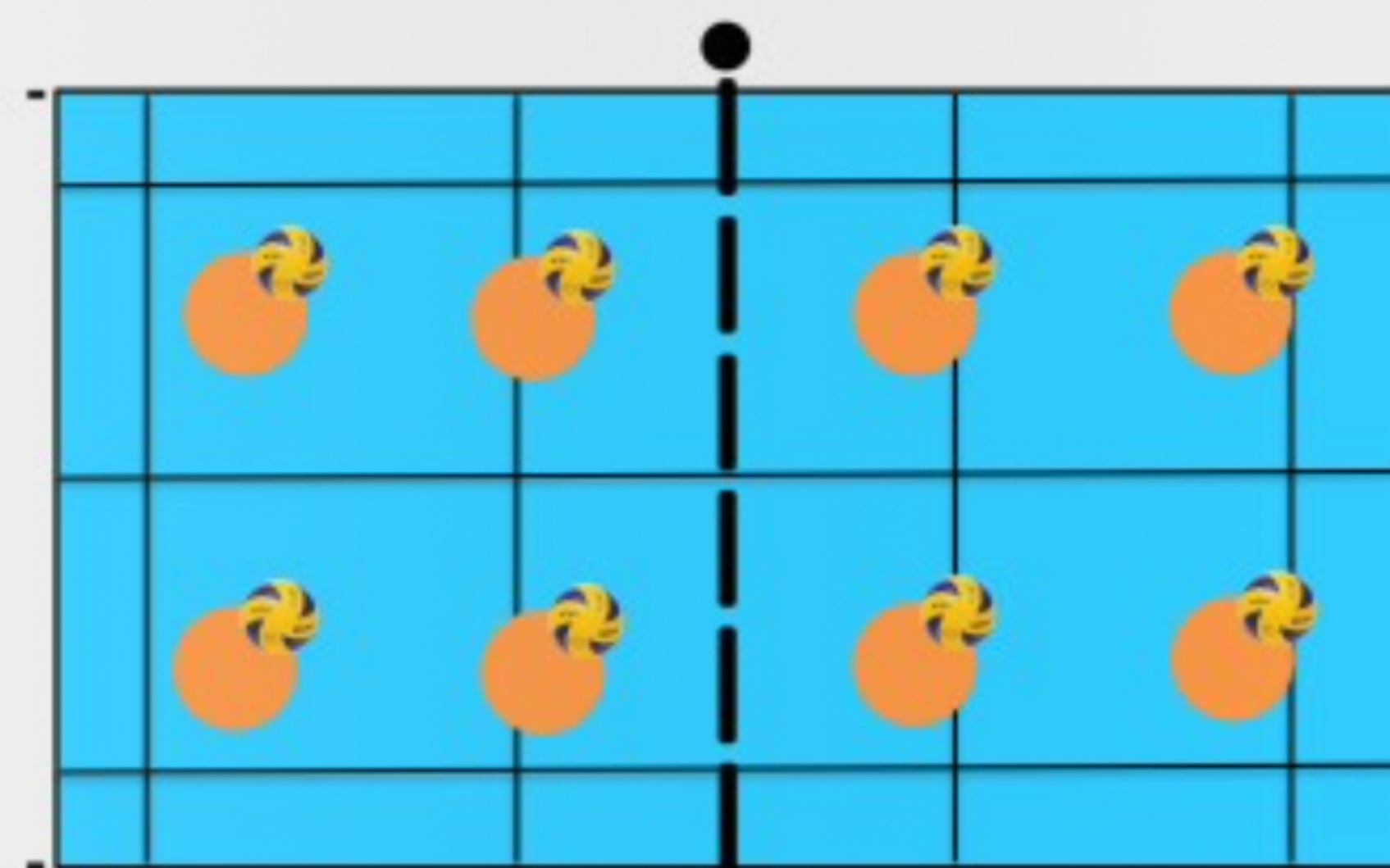
1. Bal 6m omhoog gooien en daarna 5x toetsen.
2. Bal tegen een muur gooien en daarna 5x toetsen.
3. Bal tegen de grond gooien en daarna 5x toetsen.
4. Bal over het net gooien, zelf eronder door, daarna 5x toetsen.
5. Je zit op je knieën, gooit de bal omhoog, staat op en dan 5x toetsen.

Organisatie:

- Elke speler oefent individueel. Als opdracht gehaald is doe je de volgende.
- Circuitvorm: Bij elk station werken 2 spelers. Na 3 minuten doordraaien.

Variaties:

- Bouw het aantal toetsen op naar 10x.





H2.22.06

Lopen en brengen (basis)

Uitleg:

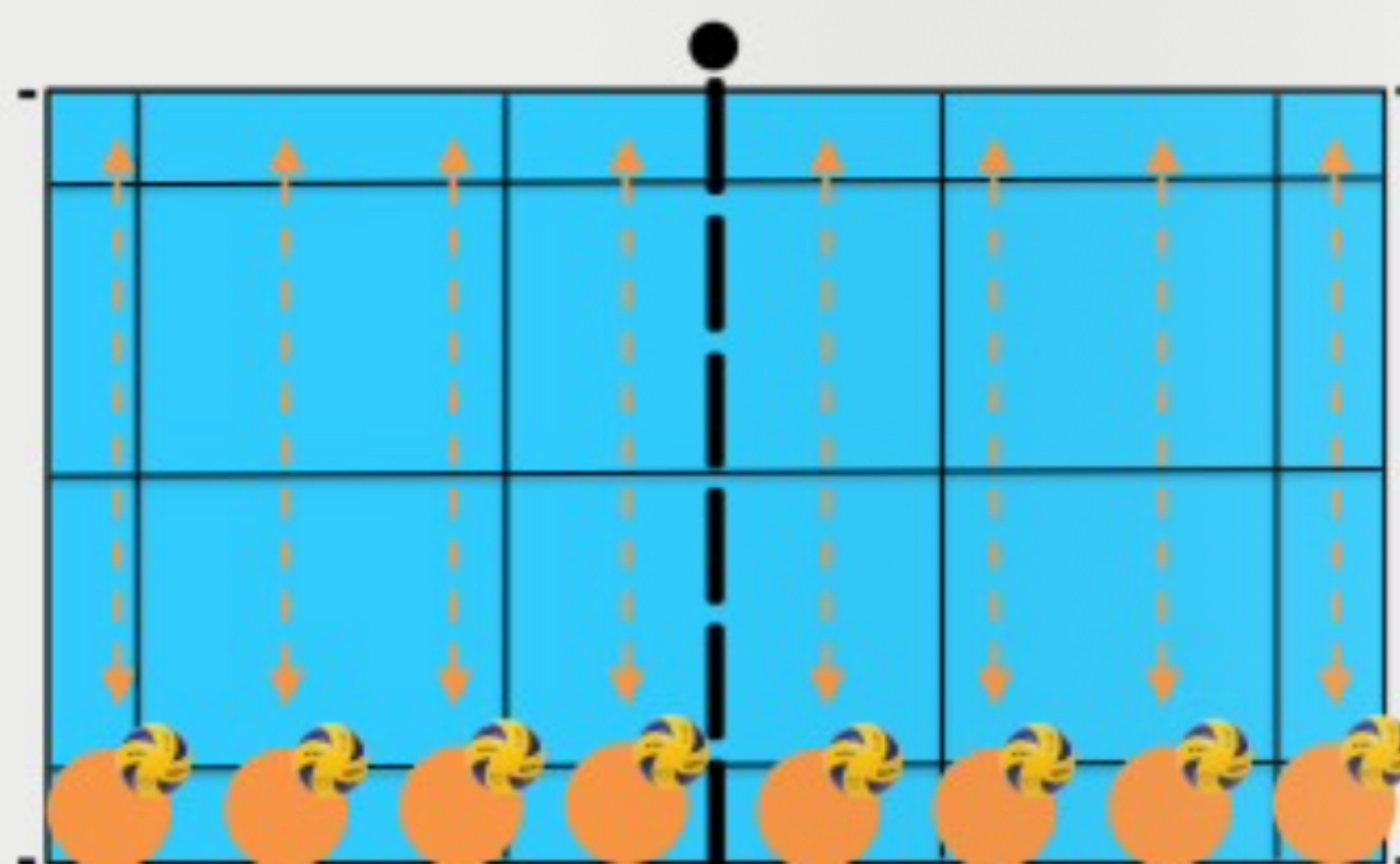
1. Ieder speler heeft een bal en probeert de bal al toetsend van de ene zijlijn naar de andere zijlijn te brengen. Valt de bal dan moet je terug naar je startpunt.
2. Idem 1, alleen nu moet je stilstaan elke keer als je speelt.
3. Idem 1, alleen nu achterwaarts bewegen.

Organisatie:

- Oefening 1: Ieder kind 1 bal. 4 spelers per kant.

Variaties:

- Wie kan het vaakst de bal brengen zonder fout?
- Wie kan in een zo recht mogelijke lijn blijven lopen?



H2.22.07

Lopen en brengen (uitbreiding)

Uitleg:

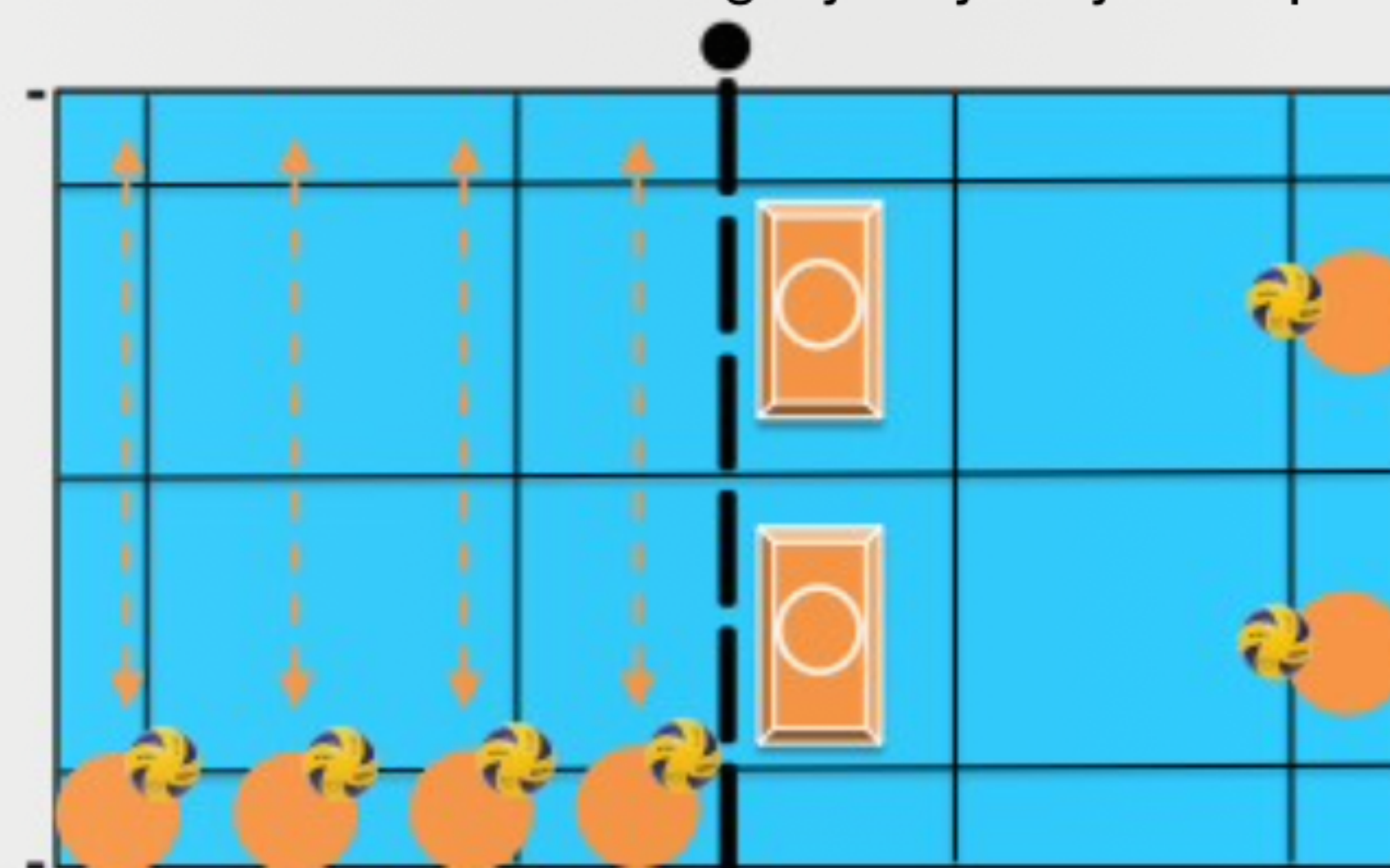
1. Ieder speler heeft een bal en probeert de bal al toetsend zijwaarts met het gezicht naar het net van de ene zijlijn naar de andere zijlijn te brengen. Valt de bal dan moet je terug naar je startpunt.
2. Tweetallen, 1 speler zit op een kast. De andere speler probeert de bal al toetsend naar de speler op de kast te brengen. De laatste bal moet gevangen worden door de speler op de kast.

Organisatie:

- Oefening 1: Ieder kind 1 bal. 4 spelers per kant.
- Oefening 2: 1 kast en 1 bal. Lopen vanaf de achterlijn naar het net.

Variaties:

- Wie kan het vaakst de bal brengen zonder fout?
- Wie kan in een zo recht mogelijke lijn blijven lopen?



**H2.22.08 Controleren van een aangegooide bal****Uitleg:**

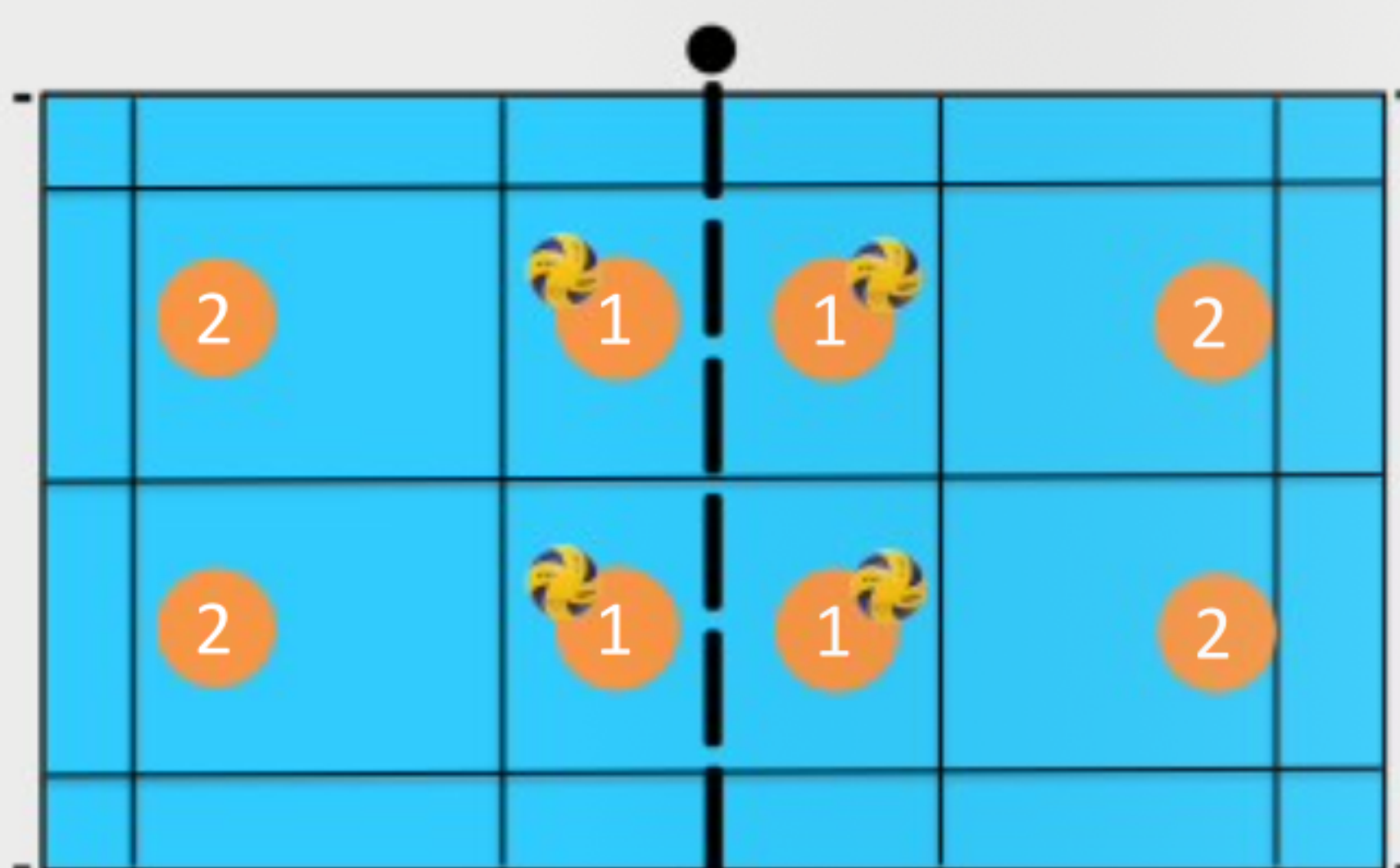
1. Speler 1 gooit de bal onderarms naar speler 2. Speler 2 speelt de bal met gestrekte armen omhoog door alleen de benen te gebruiken. Speler 2 vangt zijn eigen bal af.
2. Idem 1, alleen nu wordt de bal 1m naast de speler gegoid.

Organisatie:

- Per tweetal 1 bal. 2 tweetallen aan 1 kant.
- Wissel de tweetallen regelmatig, zodat iedereen met iedereen speelt.

Variaties:

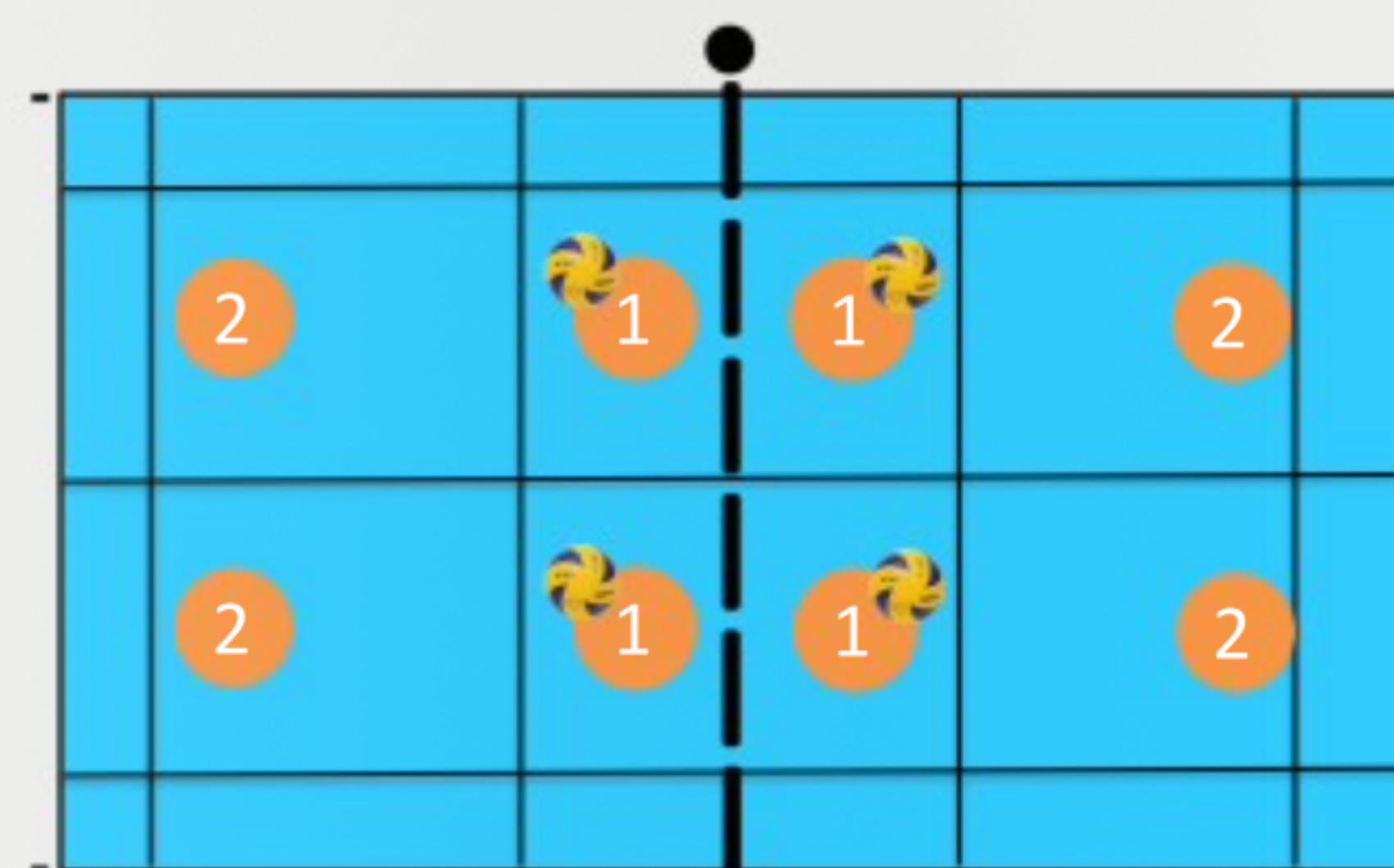
- Elke opdracht wordt gekoppeld aan een kleur wasknijper. Als een opdracht 3x achter elkaar gelukt is mogen de spelers een wasknijper aan het shirt doen. Wie heeft de meeste wasknijpers? Wie heeft de meeste wasknijpers van 1 kleur? Wie heeft alle kleuren?

**H2.22.09 Controleren met een controletoets****Uitleg:**

1. Speler 1 gooit de bal onderarms naar speler 2. Speler 2 speelt de bal met gestrekte armen omhoog door alleen de benen te gebruiken. Speler 2 vangt zijn eigen bal af.
2. Idem 1, alleen nu wordt de bal door speler 2 nog 2x omhoog getoetst voordat de bal wordt gevangen.
3. Idem 2, alleen nu met het net ertussen en de rollen wisselen steeds. Bal wordt onderhands over het net gegoid.

Organisatie:

- Per tweetal 1 bal. 2 tweetallen aan 1 kant.
- Wissel de tweetallen regelmatig, zodat iedereen met iedereen speelt.





H2.22.10 Controleren van een aangegooide bal trainer

Uitleg:

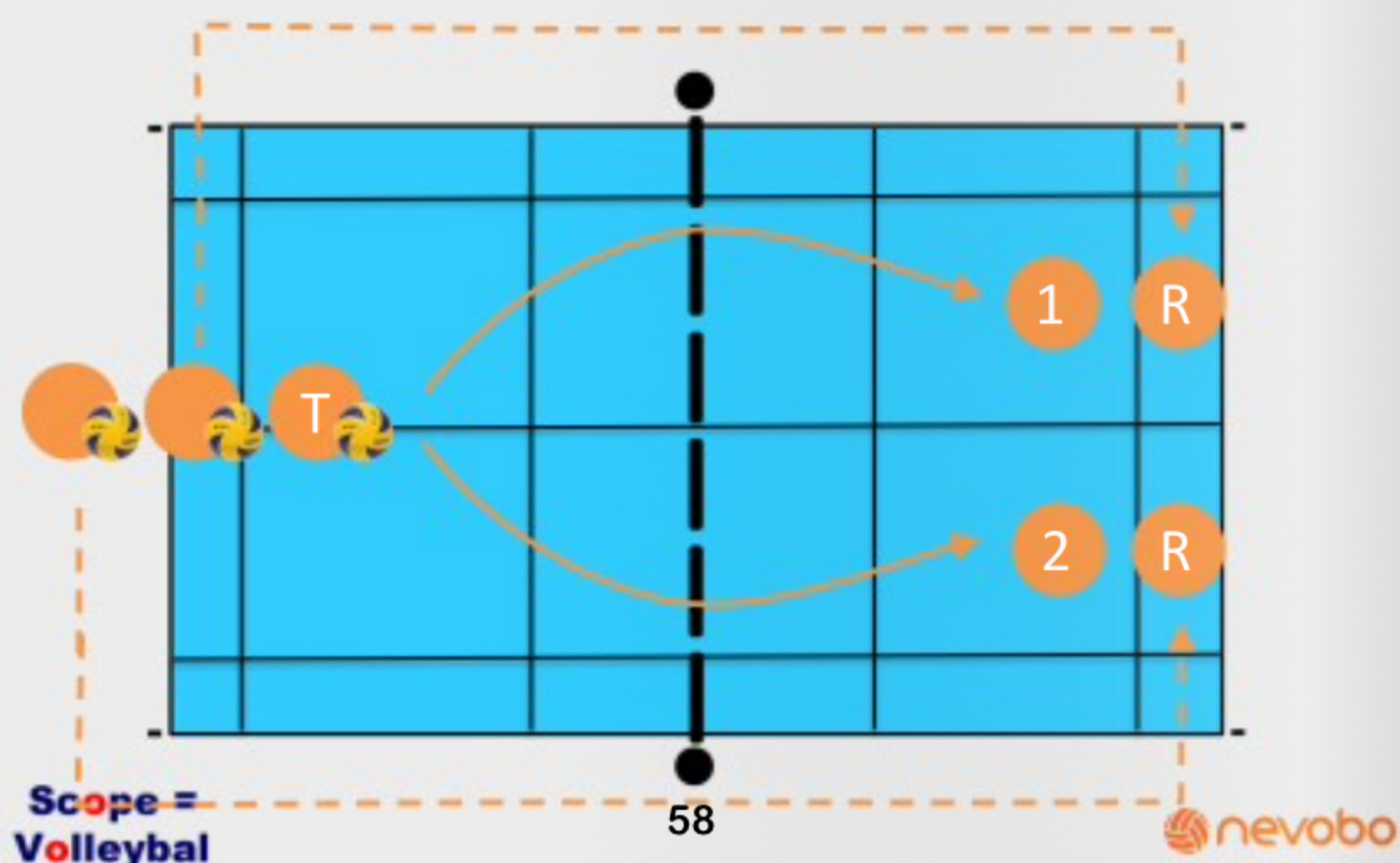
1. Trainer gooit de bal over het net afwisselend naar speler 1 en 2. De speler speelt de bal onderarms voor zichzelf op en vangt de bal.
2. Idem 1, alleen de trainer gaat nu moeilijker aangooien (naast, voor, achter).
3. Beide spelers staan in het veld. De ene speler passed de bal de andere speler vangt de bal.

Organisatie:

- Stroomvorm met 2 rijtjes van spelers. Bal afgeven - reserve - passer - achteraan aansluiten.
- De ene speler gaat naar links, de volgende naar rechts.

Variaties:

- Elke keer wanneer je de bal goed toetst en vangt heb je 1 punt. Wie haalt het eerst X punten?



H2.22.11 Richten na een stuit

Uitleg:

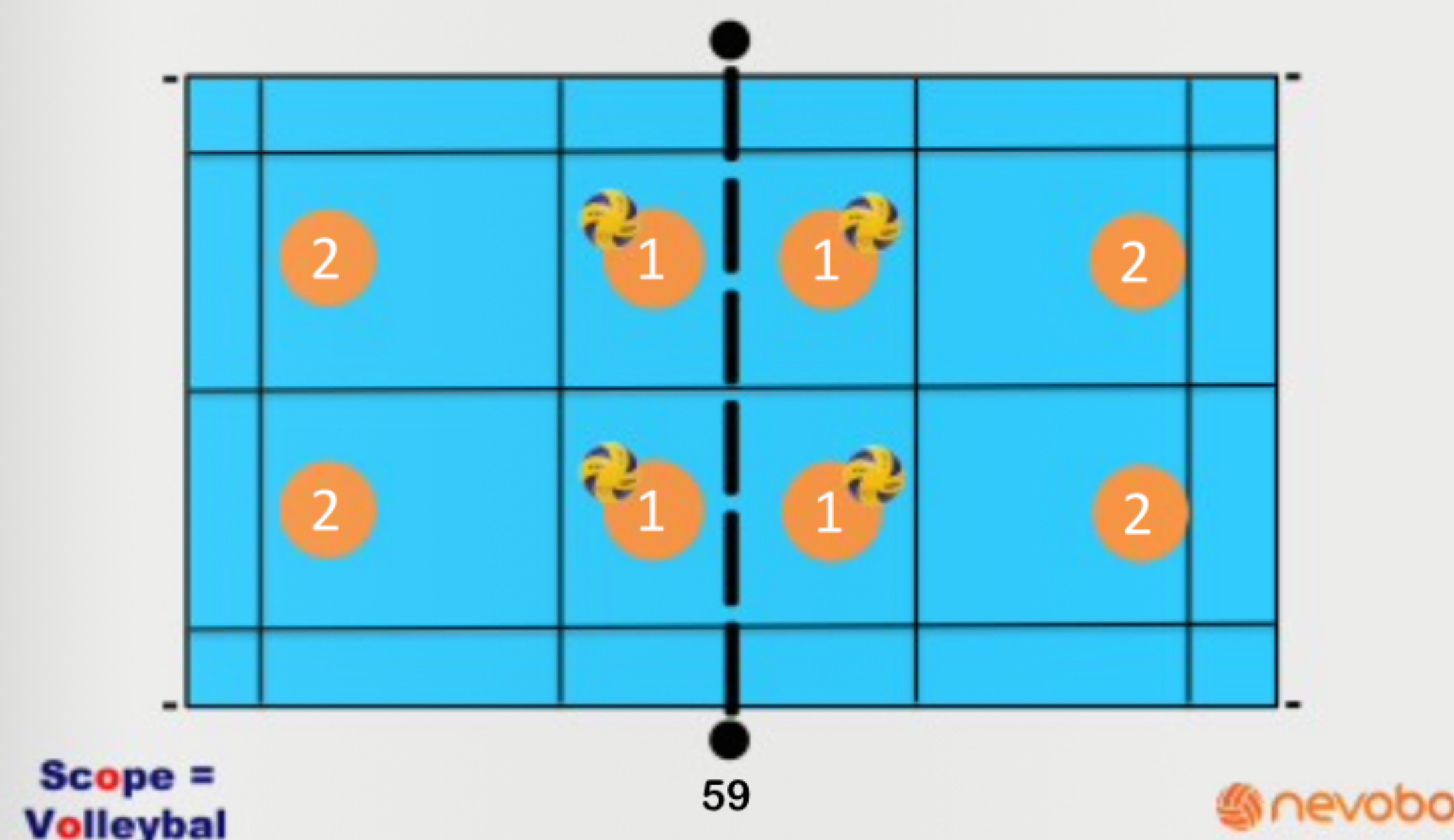
1. Speler 1 gooit de bal met een stuit naar speler 2. Speler 2 speelt de bal voor zichzelf omhoog en vangt de bal.
2. Idem als 1, alleen nu speelt speler 2 de bal direct terug.
3. Idem als 2, alleen nu proberen de spelers de bal met een stuit onderarms naar elkaar over te spelen.

Organisatie:

- Per tweetal 1 bal. 2 tweetallen aan 1 kant.
- Wissel de tweetallen regelmatig, zodat iedereen met iedereen speelt.

Variaties:

- Elke opdracht wordt gekoppeld aan een kleur wasknijper. Als een opdracht 10x gelukt is mogen de spelers een wasknijper aan het shirt doen. Wie heeft de meeste wasknijpers? Wie heeft de meeste wasknijpers van 1 kleur? Wie heeft alle kleuren?





H2.22.10 Controleren van een aangegooide bal trainer

Uitleg:

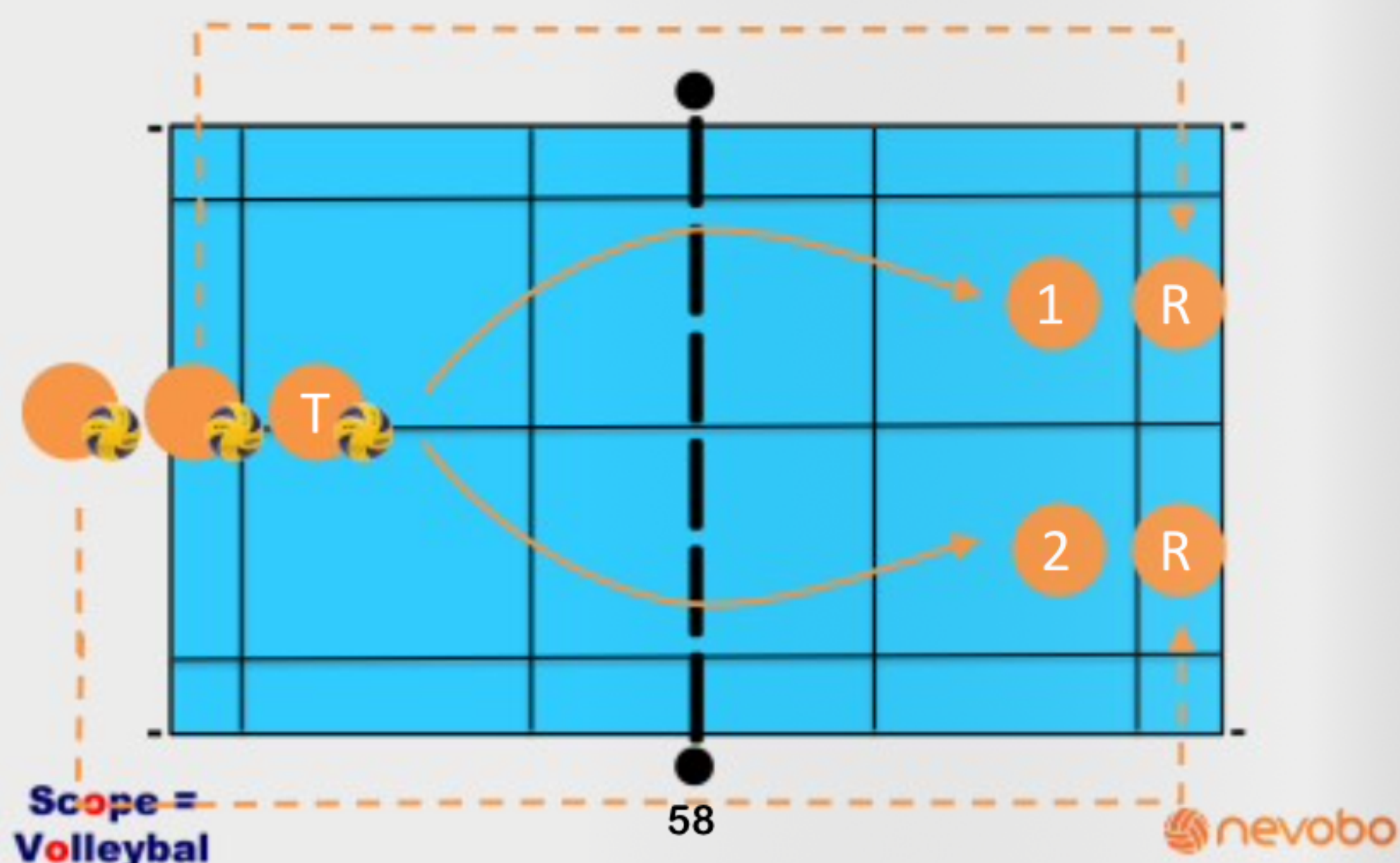
1. Trainer gooit de bal over het net afwisselend naar speler 1 en 2. De speler speelt de bal onderarms voor zichzelf op en vangt de bal.
2. Idem 1, alleen de trainer gaat nu moeilijker aangooien (naast, voor, achter).
3. Beide spelers staan in het veld. De ene speler passed de bal de andere speler vangt de bal.

Organisatie:

- Stroomvorm met 2 rijtjes van spelers. Bal afgeven - reserve - passer - achteraan aansluiten.
- De ene speler gaat naar links, de volgende naar rechts.

Variaties:

- Elke keer wanneer je de bal goed toetst en vangt heb je 1 punt. Wie haalt het eerst X punten?



H2.22.11 Richten na een stuit

Uitleg:

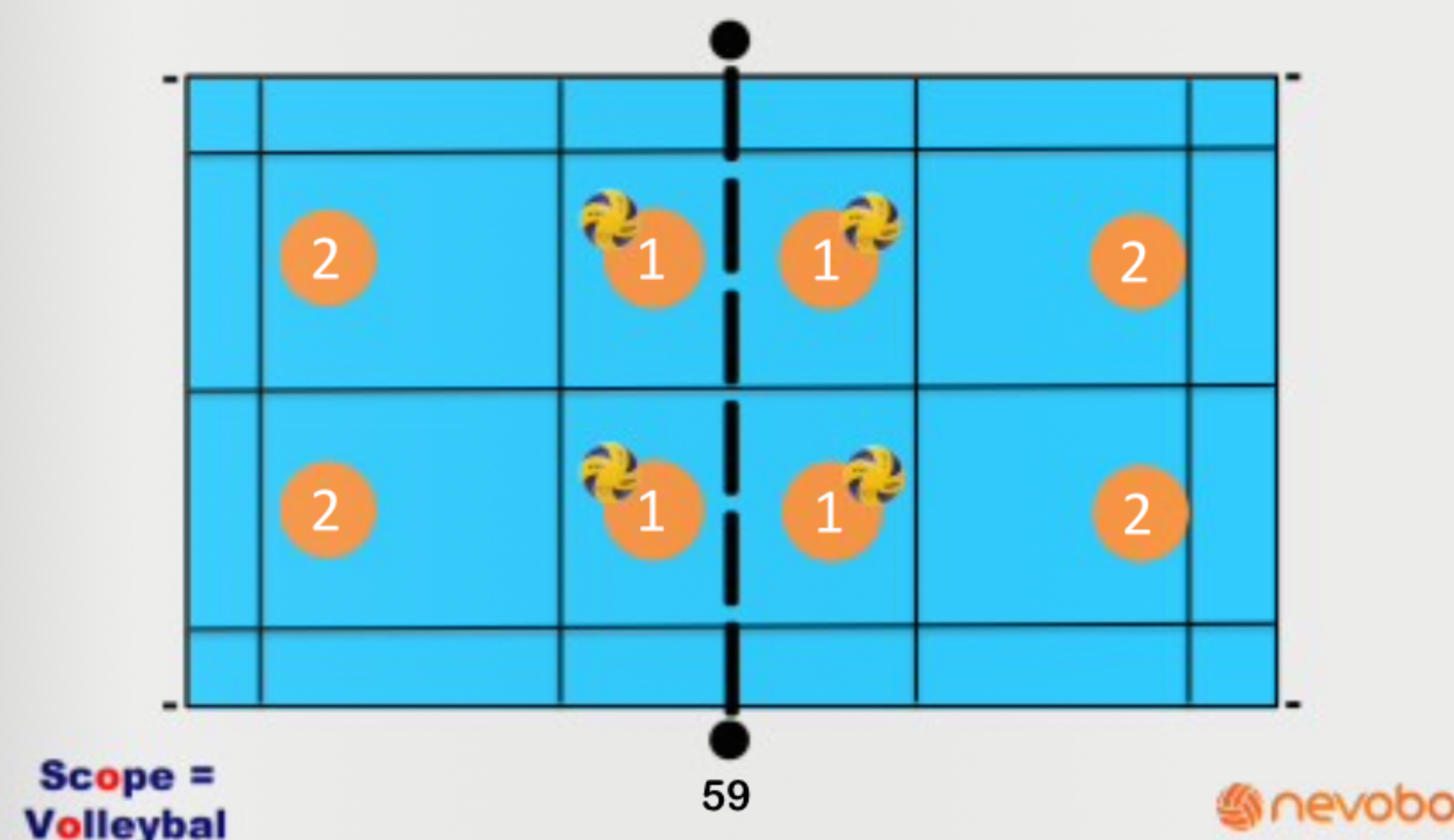
1. Speler 1 gooit de bal met een stuit naar speler 2. Speler 2 speelt de bal voor zichzelf omhoog en vangt de bal.
2. Idem als 1, alleen nu speelt speler 2 de bal direct terug.
3. Idem als 2, alleen nu proberen de spelers de bal met een stuit onderarms naar elkaar over te spelen.

Organisatie:

- Per tweetal 1 bal. 2 tweetallen aan 1 kant.
- Wissel de tweetallen regelmatig, zodat iedereen met iedereen speelt.

Variaties:

- Elke opdracht wordt gekoppeld aan een kleur wasknijper. Als een opdracht 10x gelukt is mogen de spelers een wasknijper aan het shirt doen. Wie heeft de meeste wasknijpers? Wie heeft de meeste wasknijpers van 1 kleur? Wie heeft alle kleuren?





H2.22.12

Richten op de korf

Uitleg:

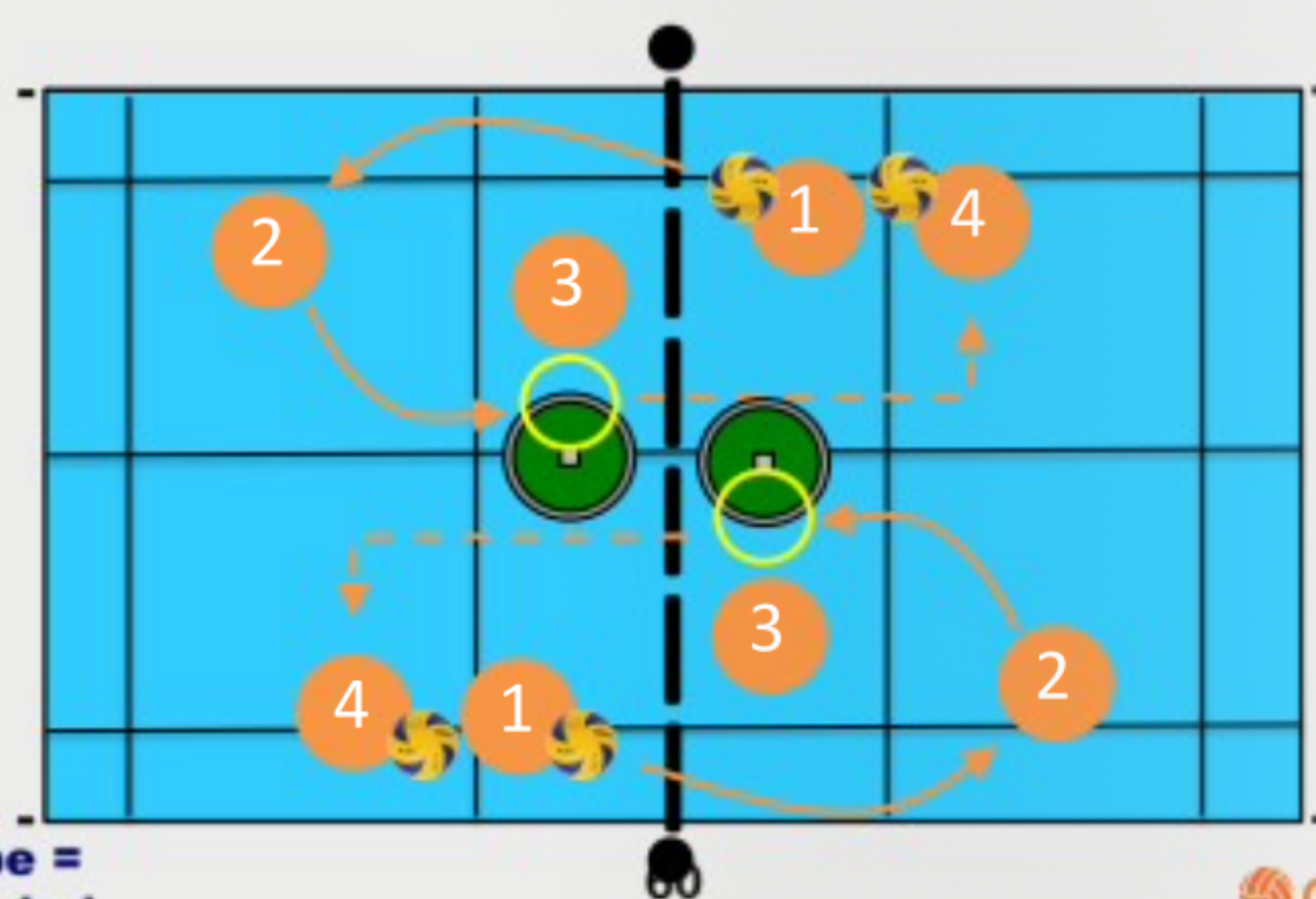
1. Speler 1 gooit de bal onderarms over het net naar speler 2. Speler 2 speelt de bal onderarms naar de korf. Speler 3 vangt de bal af en sluit aan bij speler 4.

Organisatie:

- Werken in 2 groepen. Iedereen loopt zijn bal achterna. Als dat niet lukt, dan in 1 groep en zelf de bal aangooien.
- Je kunt ook met een levende korf spelen. 1 speler zit/staat dan met een emmer in de handen op de kast. De scoringskans is dan groter.

Variaties:

- Welke groep heeft het eerst 15 punten? (In de korf is 3 punten, op de rand van de korf is 1 punt).
- De oefening wordt gespiegeld uitgevoerd zodat de bal naar links gespeeld wordt.



H2.22.13

Onderarms spelen tegen de muur (basis)

Uitleg:

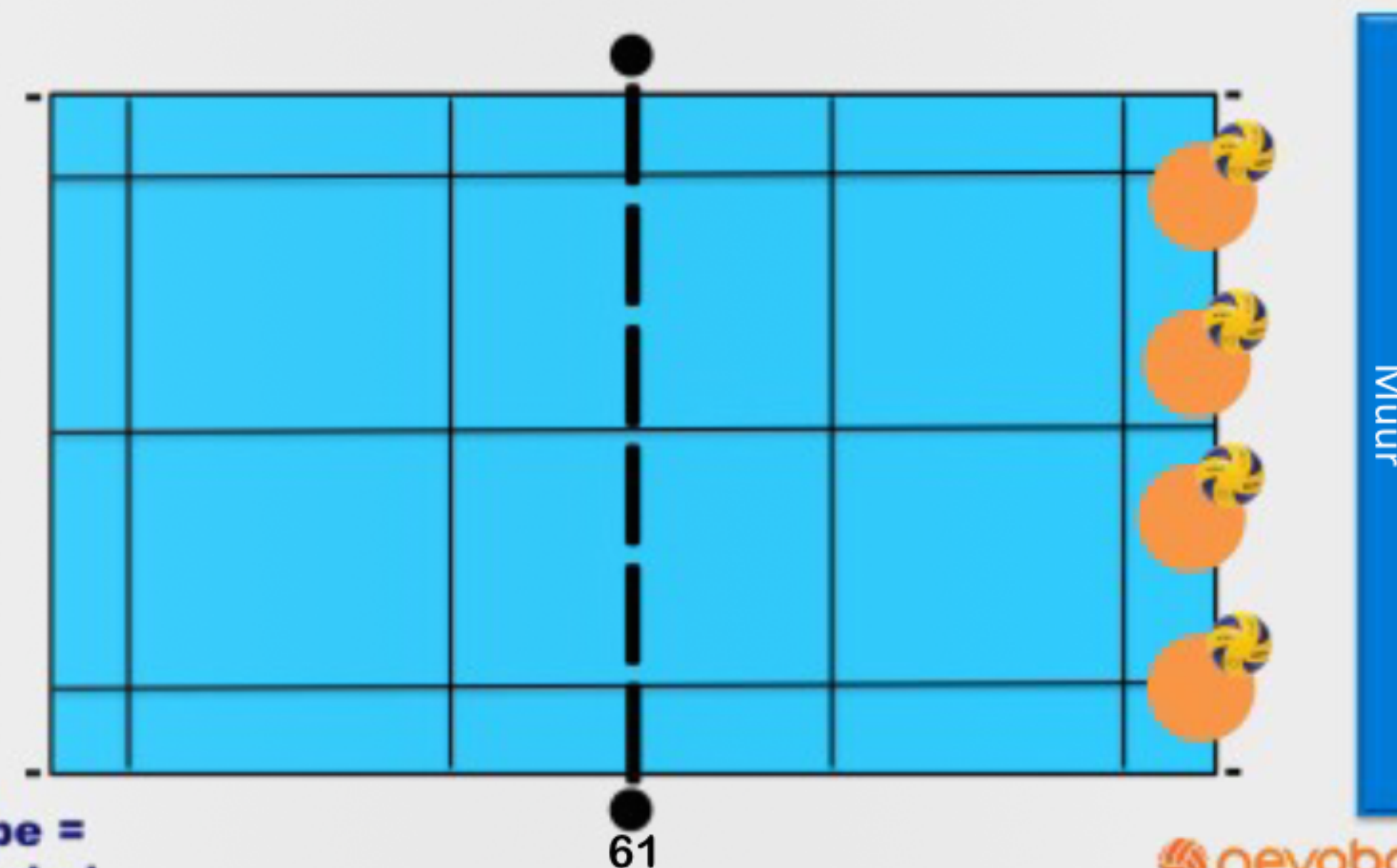
1. Gooi de bal 10x onderhands tegen de muur en vang de bal met gestrekte armen.
2. Gooi de bal tegen de muur, speel de bal onderarms omhoog (controleren) en vangen.
3. Gooi de bal tegen de muur, speel de bal onderarms tegen de muur (richten) en vangen.
4. Pass de bal tegen de muur (kantelpass), stuit, controlepass en vangen.

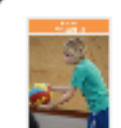
Organisatie:

- Iedere speler heeft 1 bal.

Variaties:

- Wanneer je onvoldoende muur hebt om iedereen individueel te laten werken kun je ook in tweetallen werken. Speler 1 voert dan de 1^e actie uit en speler 2 de 2^e actie.





H2.22.14 Onderarms spelen tegen de muur (uitbreiding)

Uitleg:

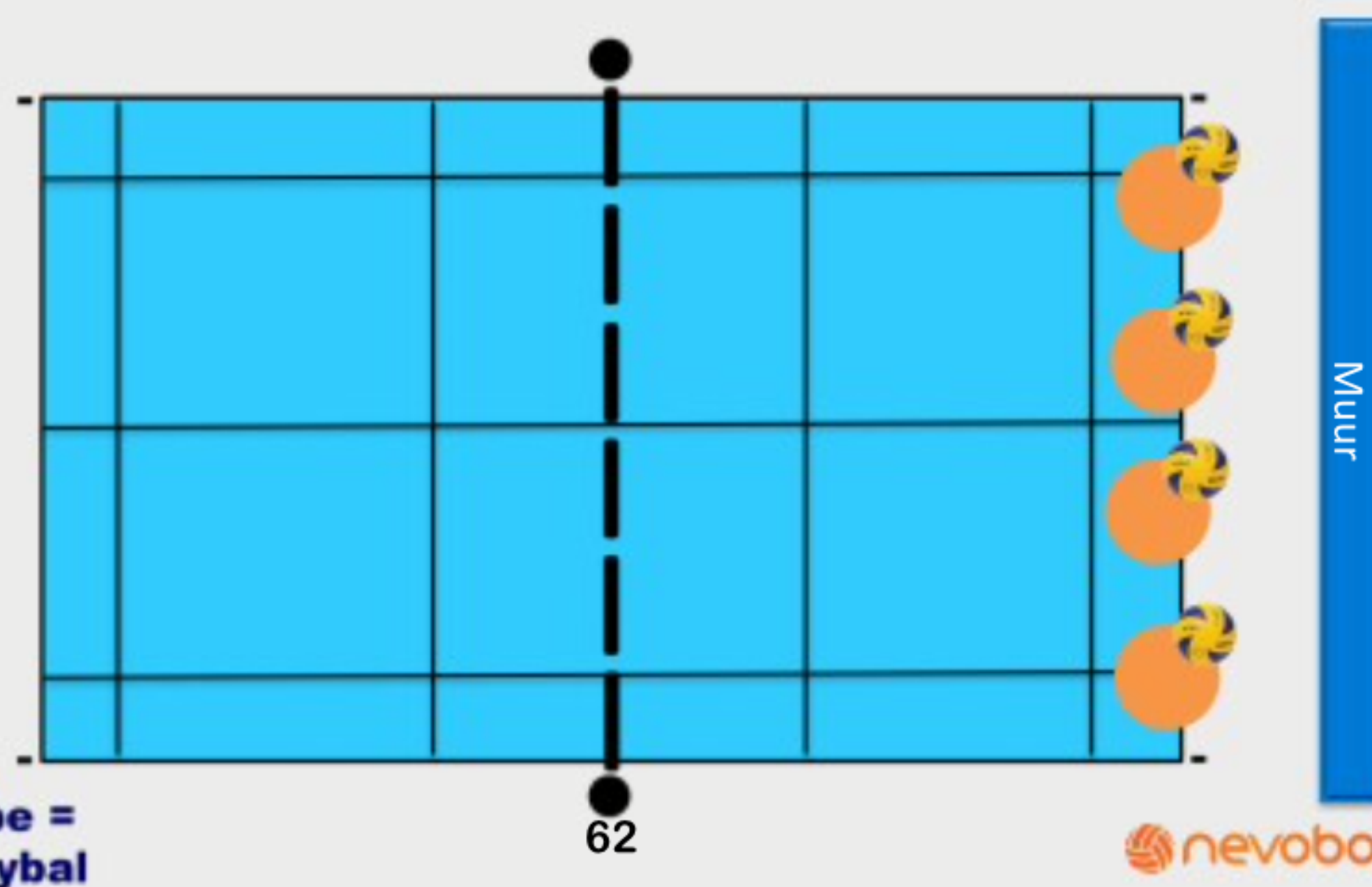
1. Controleworp, pass tegen muur, vang.
2. Vang-gooi, pass tegen muur, vang-gooi.
3. Controleworp, controlepass, pass tegen muur, vang.
4. Vang-gooi, controlepass, pass tegen muur.
5. Pass de bal tegen de muur (kantelpass), stuit, controlepass en pass tegen muur.

Organisatie:

- Iedere speler heeft 1 bal.

Variaties:

- Wanneer je onvoldoende muur hebt om iedereen individueel te laten werken kun je ook in tweetallen werken. Speler 1 voert dan de 1^e actie uit en speler 2 de 2^e actie.



Challenges niveau H - 2



**H2.30.02****Balvaardigheid - dribbelen****Doel van de test:**

Testen van de algemene balvaardigheid.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Huppelend dribbelen met de bal over 18m (lengte van een groot volleybalveld) en kom op dezelfde manier terug. Je moet zoveel mogelijk in een rechte lijn lopen en de bal niet kwijt raken.

Regels:

- Met 1 hand dribbelen.
- 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.

H2.30.03**Balvaardigheid - rennen en stilstaan****Doel van de test:**

Testen van de algemene balvaardigheid.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je moet een afstand van 18m (groot volleybalveld) overbruggen door de bal met gestrekte armen een aantal meter vooruit te gooien en stil te staan als je de bal vangt. Probeer met zo min mogelijk worpen de afstand te overbruggen.

Regels:

- Met gestrekte armen onderhands gooien.
- Stil staan als je de bal vangt.
- Laat je de bal los, 0 punten.
- Loop je door met de gevangen bal, 0 punten.
- Je hebt 2 pogingen.

Telling:

- In 5 of minder worpen, 10 punten.
- In 6 worpen, 9 punten.
- In 7 worpen, 6 punten.
- In 8 worpen, 5 punten.
- 12 worpen, 1 punt.



H2.30.04 Balvaardigheid - boven je hoofd vangen

Doel van de test:

Testen van de algemene balvaardigheid.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 bank.

Uitleg:

Twee meter van een muur staat een bank. Je staat achter de bank en gooit de bal 10x tegen de muur en vangt de bal boven je hoofd (zoveel mogelijk in kommetje).

Regels:

- Met gestrekte armen onderhands gooien.
- Van achter de bank aangooien en vangen.

Telling:

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.

H2.30.05 Balvaardigheid - onder de bal door

Doel van de test:

Testen van de algemene balvaardigheid en motoriek.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je gooit de bal zo hoog als je kunt recht omhoog. Probeer zo vaak als je kan onder de stuitende bal door te verplaatsen. Eerst staand, dan door je knieën, kruipend en liggend.

Regels:

- De bal recht omhoog gooien.

Telling:

- Elke keer onder de bal door is 1 punt, met een maximum van 10.



H2.30.06 Onderhandse serve - tegen de muur

Doel van de test:

Testen van de onderhandse serve.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 bank.

Uitleg:

3 meter van de muur staat een bank. Je serveert 10x van achter de bank tegen de muur en vangt de bal.

Regels:

- Achter de bank serveren.
- Bal vangen achter de bank.

Telling:

- 10 pogingen, elke vangbal is 1 punt.

H2.30.07 Onderarms spelen - serie toetsen

Doel van de test:

Testen van het onderarms toetsen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je probeert een onderarmse serie te toetsen. Je hebt 3 pogingen waarvan de hoogste serie telt.

Regels:

- 3 pogingen waarvan de hoogste telt.
- De bal moet minimaal boven het hoofd komen bij het toetsen.

Telling:

- Tussen de 5 en 10 is 1 punt.
- Tussen de 11 en 20 is 2 punten.
- Enzovoort...
- Tussen de 90 en 100 is 10 punten.



H2.30.08 Onderhandse serve - over het net

Doel van de test:

Testen van de onderhandse serve.

Materialen:

- 1 bal.
- Net.
- Veld van 4,5m diep.

Uitleg:

Je serveert de bal 10x vanuit het veld over het net. Je rent achter de bal aan, maakt 4 controledribbels en speelt de bal weer onderarms over het net terug in het veld.

Regels:

- Veld is 4,5 diep en 6 m breed.
- Vanuit de achterzone serveren.
- Teruggespeelde bal over het net moet in het veld landen.

Telling:

- Iedere onderarms teruggespeelde bal in het veld is 1 punt.

H2.30.09 Onderarms spelen - tegen de muur

Doel van de test:

Testen van de onderarmse kantelpass.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 bank.

Uitleg:

1 meter van de muur staat een bank. Speler staat 3 meter van de muur en gooit de bal 3 meter omhoog. Hij laat de bal stuiten en speelt de bal tegen de muur. De bal die terug komt van de muur wordt achter de bank gevangen. Dit doe je 10x.

Regels:

- Bal 3 meter omhoog gooien.

Telling:

- Iedere vangbal achter de bank is 1 punt.



H2.30.10 Balvaardigheid - dribbelen over de bank

Doel van de test:

Testen van de balvaardigheid.

Materialen:

- 1 bal.
- 2 banken.

Uitleg:

2 banken staan in het verlengde tegen elkaar aan. Je loopt over de bank terwijl je de bal naast de bank mee dribbelt.

Regels:

- Je moet op de bank blijven staan.
- Je moet de bal blijven dribbelen, ook op de terugweg.
- De bal mag niet vastgehouden worden.

Telling:

- Haal je de overkant is 5 punten.
- Haal je ook de terugweg is 10 punten.



Spelvormen Niveau H - 2



Inhoudsopgave

Thema	6	spelvormen
Vaardigheidsgroep	62	Niveau H (2)
Vaardigheid		1-1
Uitvoering		Gooien en vangen Stoten Onderhandse serve Onderarms spelen
Vaardigheid		2-2
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		3-3
Uitvoering		3-3 met 1 speler aan het net en 2 in het achterveld
Vaardigheid		4-4
Uitvoering		4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld

H2.60.01

Zijwaarts verplaatsen

Uitleg:

Wie de bal heeft serveert. De bal wordt gevangen en naar de overkant gegooid zoals je wilt.

Telling:

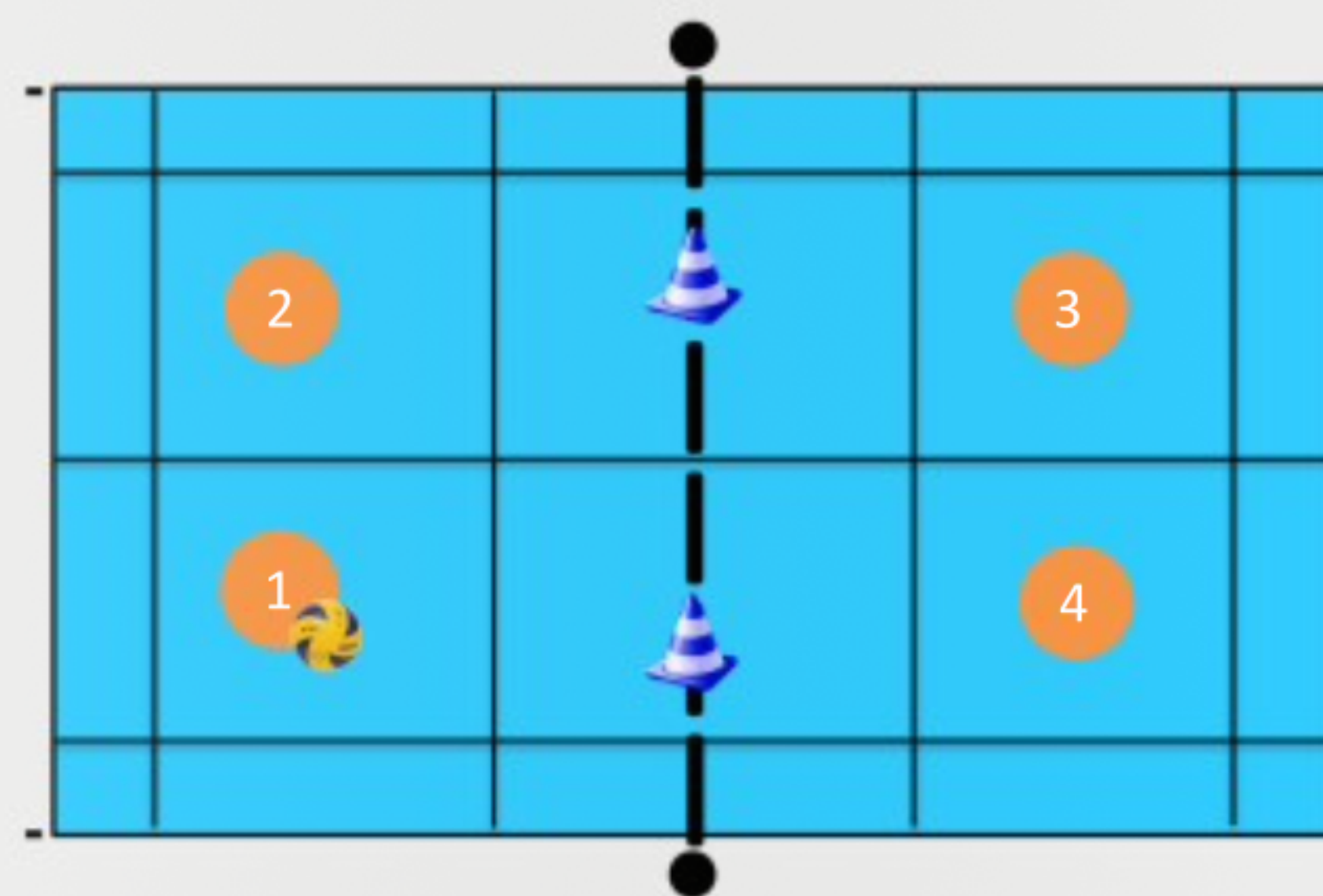
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

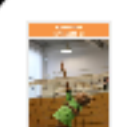
Acties:

- Onder het net staat 2 pionnen 3 meter van elkaar. Na het gooien tik je beide pionnen aan terwijl je in een diepe houding zijwaarts verplaatst.

Variaties:

- Geef specifieke opdrachten voor gebruik worpen.





H2.60.01

Zijwaarts verplaatsen

Streefdoelen en richtlijnen:

- Streven vanuit beweging de bal te vangen. Goed anticiperen en vanuit lage verdedigingshouding veelal achterwaarts de bal vangen.
- Hoog gevangen ballen stoten, omdat dit snelheid geeft. Laag gevangen ballen onderarms gooien.
- Probeer ook de swing- en strekworp toe te passen als je dat kunt.
- Stimuleer samenspel.
- Rol geen bal naar je partner, wie de bal heeft serveert. Dit voorkomt opstoppingen. Hoe meer ballen we spelen, hoe meer we leren.
- Kijk goed welke worpen minder gaan en ga daar extra op trainen.
- Maak het veld kleiner als er te veel gescoord wordt, of zet eventueel de pionnen dichter of verder uit elkaar.

H2.60.02

Achterwaarts verplaatsen

Uitleg:

Wie de bal heeft serveert. De bal wordt gevangen zoals je wilt. Daarna de bal naar je partner gooien die de bal over het net gooit.

Telling:

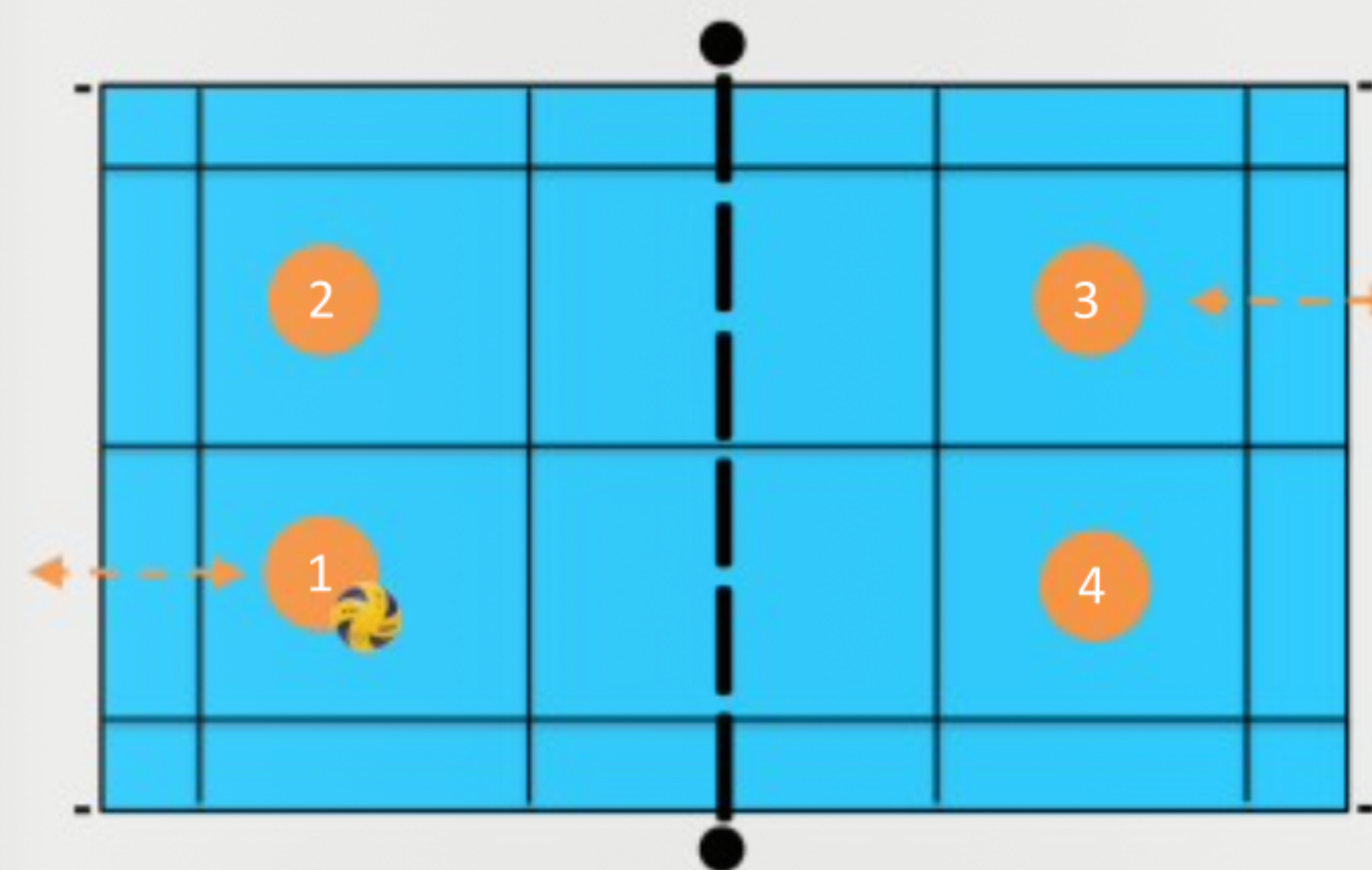
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Acties:

- Nadat de bal gegooid is achterwaarts teruglopen, met 1 voet de achterlijn aanraken en dan weer terug.

Variaties:

- Bal zittend vangen.
- Wanneer je de eerste bal onderarms speelt en vangt krijg je een bonuspunt.



H2.60.02 Achterwaarts verplaatsen

Streefdoelen en richtlijnen:

- Balvaardigheid en goed bewegen zijn de voorwaarden om met volleybaltechnieken te beginnen.
- Hoe beter de balvaardigheid hoe sneller men leert.

H2.60.03 Onderhandse serve en met gestrekte armen gooien

Uitleg:

Wie de bal heeft heeft de opslag. Daarna wordt de bal in de handen gevangen en met gestrekte armen teruggegooid.

Telling:

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

Aanpassingen:

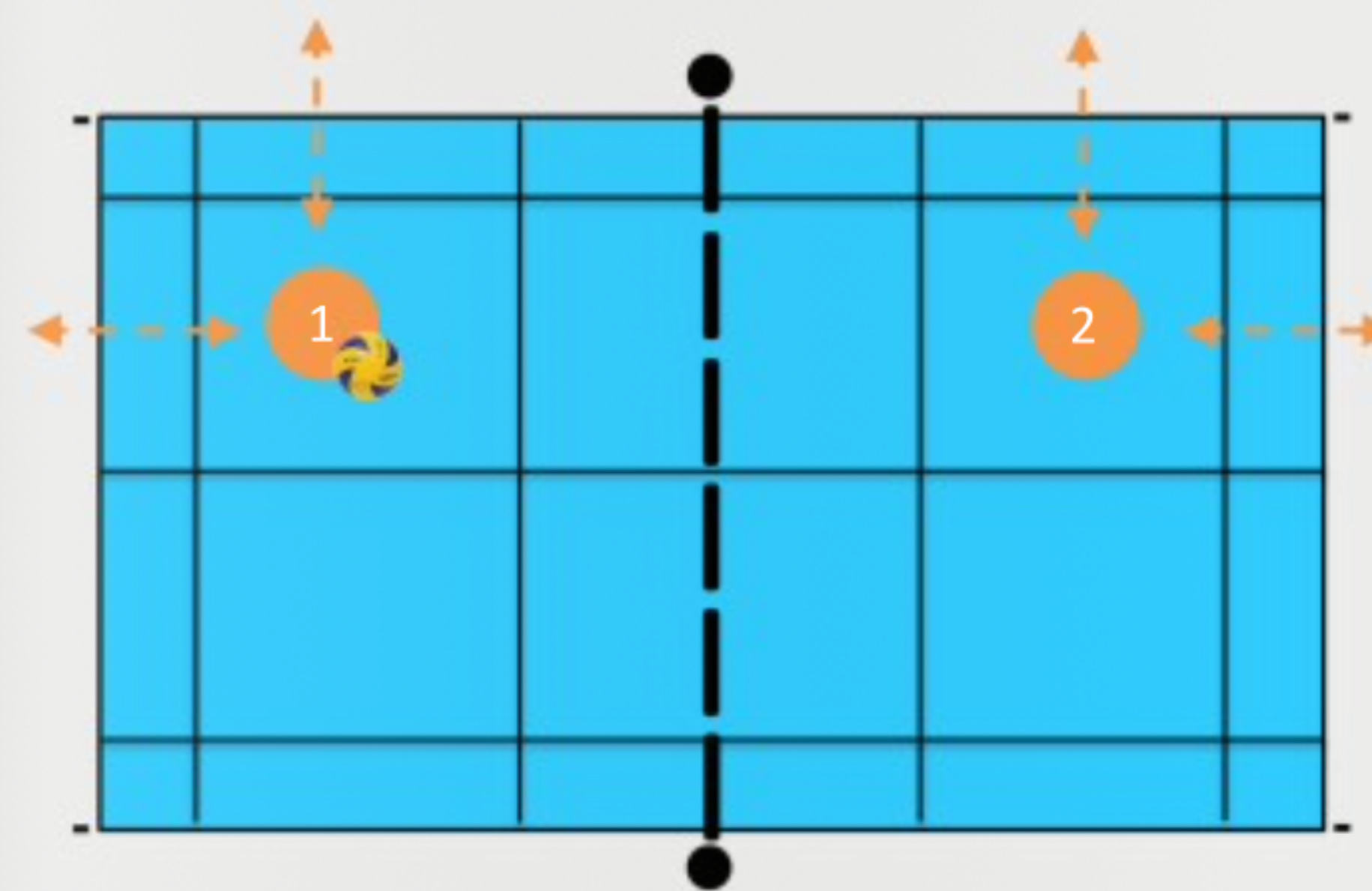
- De bal in de voorzone moet boven het hoofd gevangen worden en teruggestoten.

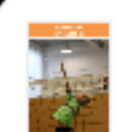
Acties:

- Met beide voeten buiten het veld (zijlijn of achterlijn) na het gooien van de bal.

Variaties:

- Bal met één of twee knieën aan de grond vangen.



**H2.60.03 Onderhandse serve en met gestrekte armen gooien****Streefdoel en richtlijnen:**

- Bij serveren mag je maar 1 keer mikken, bij de tweede keer slaan.
- Waar de bal gevangen wordt moet gegooid worden. Of het moet echt onhaalbaar zijn, dan mag de speler een grote stap naar voren.
- Laat bij het gooien en vangen met gestrekte armen vooral de benen goed meebewegen. Blijf zoveel mogelijk achter de bal.
- Wanneer het vangen in de handen niet lukt, laat de speler dan eerst de bal in de armen vangen.
- Stimuleer dat bij het vangen boven het hoofd de bal in een kommetje gevangen wordt en beide armen gelijktijdig gestrekt bij het stoten.

G2.60.04 Onderhandse serve en wegstoten 2 handen**Uitleg:**

De beginbal wordt met een onderhandse serve over het net gespeeld. Daarna wordt de bal in een kommetje gevangen en weggestoten. Als de rally stopt wordt er weer begonnen met een onderhandse serve.

Telling:

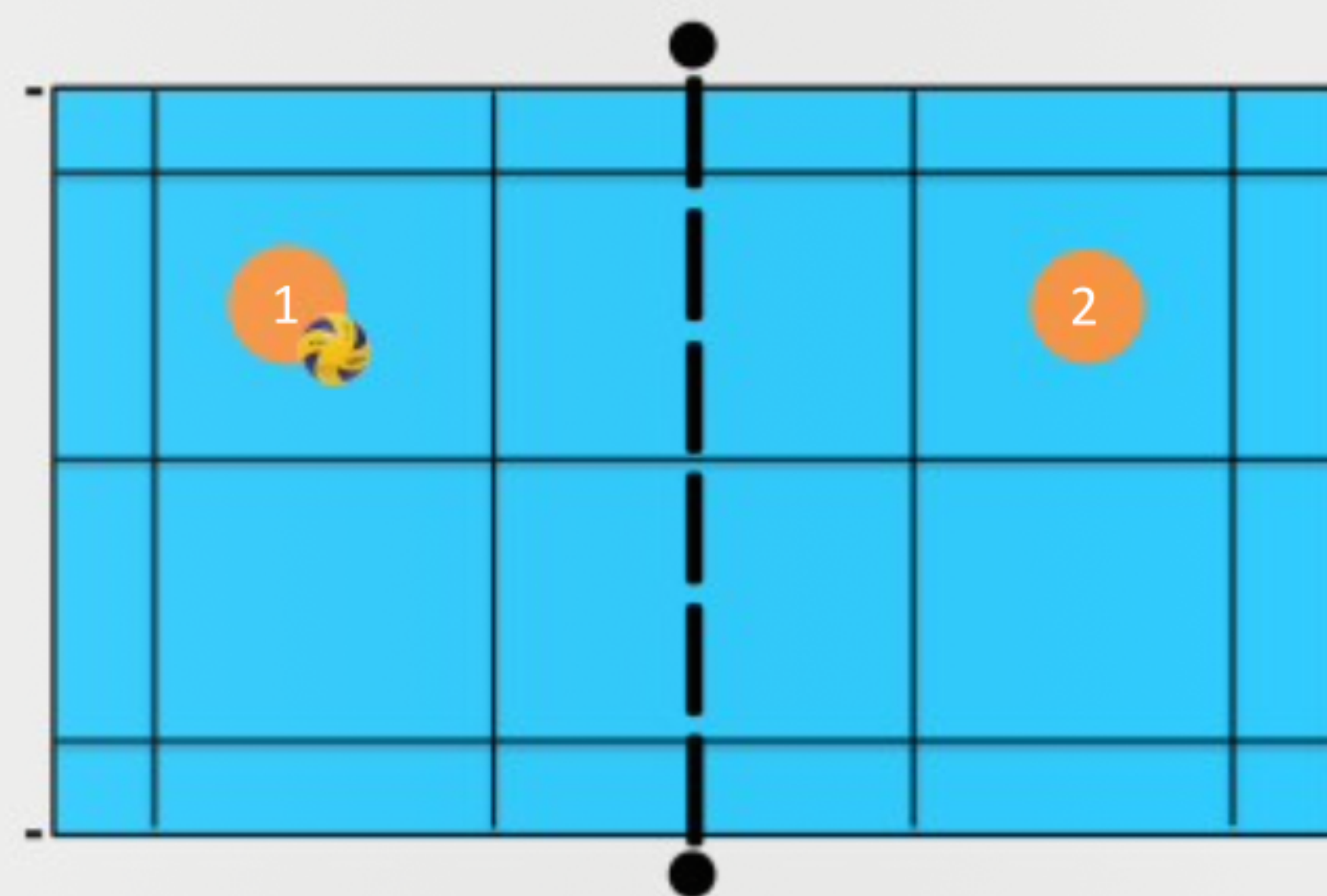
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

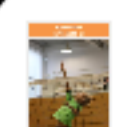
Aanpassingen:

- Wanneer een speler er niet in slaagt de bal in een kommetje te vangen, laat deze dan eerst de bal gewoon boven het hoofd vangen.

Variaties:

- Na het vangen de bal eenmaal een stukje omhoog stoten (controlestoot) en daarna wegstoten.



**G2.60.04 Onderhandse serve en wegstoten 2 handen****Streefdoel en richtlijnen:**

- We streven ernaar dat kinderen in een goede houding komen ten opzichte van de bal en de bal in een kommetje kunnen vangen.
- Om dit te vergemakkelijken hangen we het net op 2.20m. Ze kunnen zo beter de balbaan lezen.
- Bij het wegstoten moeten de armen volledig gestrekt worden. Deze beweging is de grove beweging van het latere bovenhands spelen.

G2.60.05 Onderhandse serve en wegstoten 1 hand**Uitleg:**

De beginbal wordt met een onderhandse serve over het net gespeeld. Daarna wordt de bal in een kommetje gevangen en weggestoten.

Telling:

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

Aanpassingen:

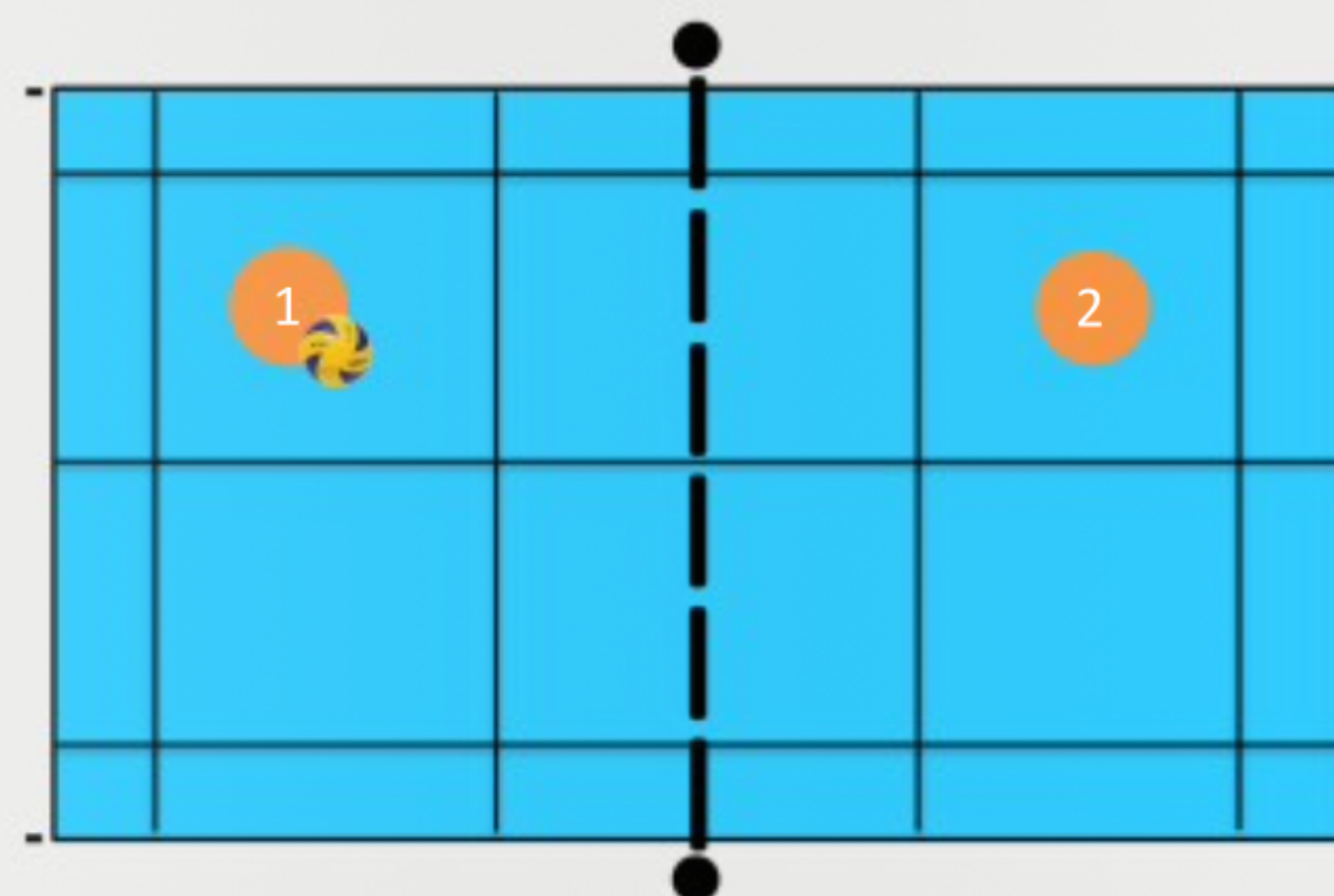
- Probeer de bal met 1 hand weg te stoten.

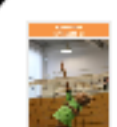
Acties:

- Twee handen naast je de grond aantikken.

Variaties:

- Na het vangen de bal eenmaal een stukje omhoog stoten (controlestoot) en daarna wegstoten.



**G2.60.05 Onderhandse serve en wegstoten 1 hand****Streefdoel en richtlijnen:**

- We streven ernaar dat kinderen in een goede houding komen ten opzichte van de bal en de bal in een kommetje kunnen vangen.
- Voor- en boven hun hoofd, ze moeten onder de bal door kunnen kijken. Duimen wijzen naar je neus en driehoek in je handen.
- Om dit te vergemakkelijken hangen we het net op 2.20m. Ze kunnen zo beter de balbaan lezen.
- Bij het wegstoten moeten de armen volledig gestrekt worden. Deze beweging is de grove beweging van het latere bovenhands spelen.
- Wanneer een speler er niet in slaagt de bal in een kommetje te vangen, laat deze dan eerst de bal gewoon boven het hoofd vangen.
- Oefen eerst zonder na-acties, voeg deze pas toe als het goed loopt.

G2.60.06 Sport specifiek gooien en vangen**Uitleg:**

Wie de bal heeft serveert. De bal wordt op een volleybal specifieke manier over het net terug gegooid. Ondertussen houden beide speler een ballon aan hun kant van de grond.

Telling:

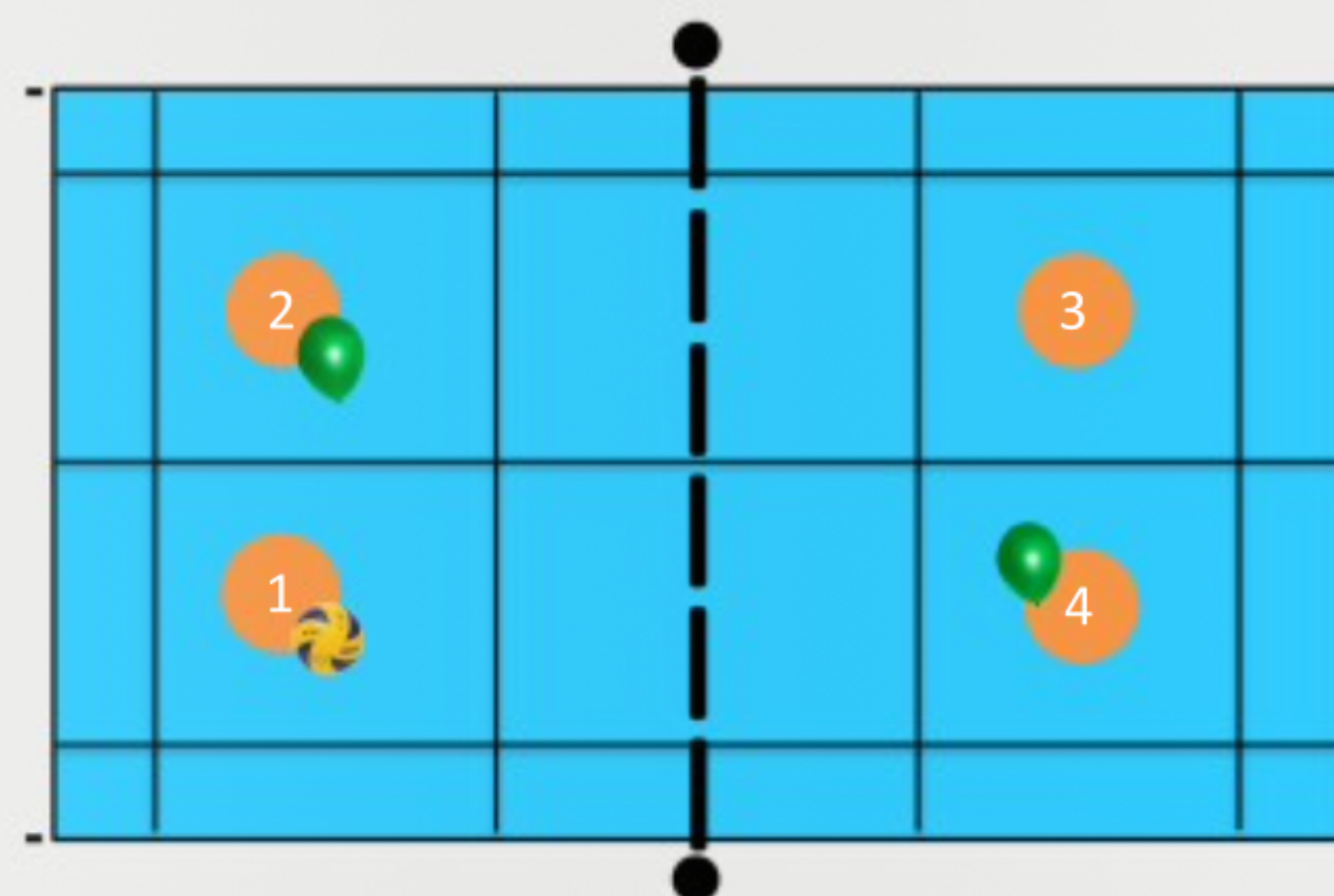
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?
Valt de ballon op de grond ben je alle punten kwijt.

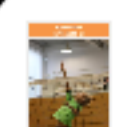
Aanpassingen:

- Spelers gooien de bal in 1x terug.
- Spelers gooien de bal in 2x terug.

Variaties:

- Inkomende bal in een kommetje op de grond drukken vangen en teruggooien.





G2.60.06

Sport specifiek gooien en vangen

Streefdoelen en richtlijnen:

- Steeds uit je ooghoeken 2 dingen waarnemen.
- Wanneer het moeilijk blijkt hang het net hoger.

G2.60.07

Onderhands serveren

Uitleg:

Vanuit het veld wordt er onderhands geserveerd. De bal wordt gevangen en weer terug geserveerd.

Telling:

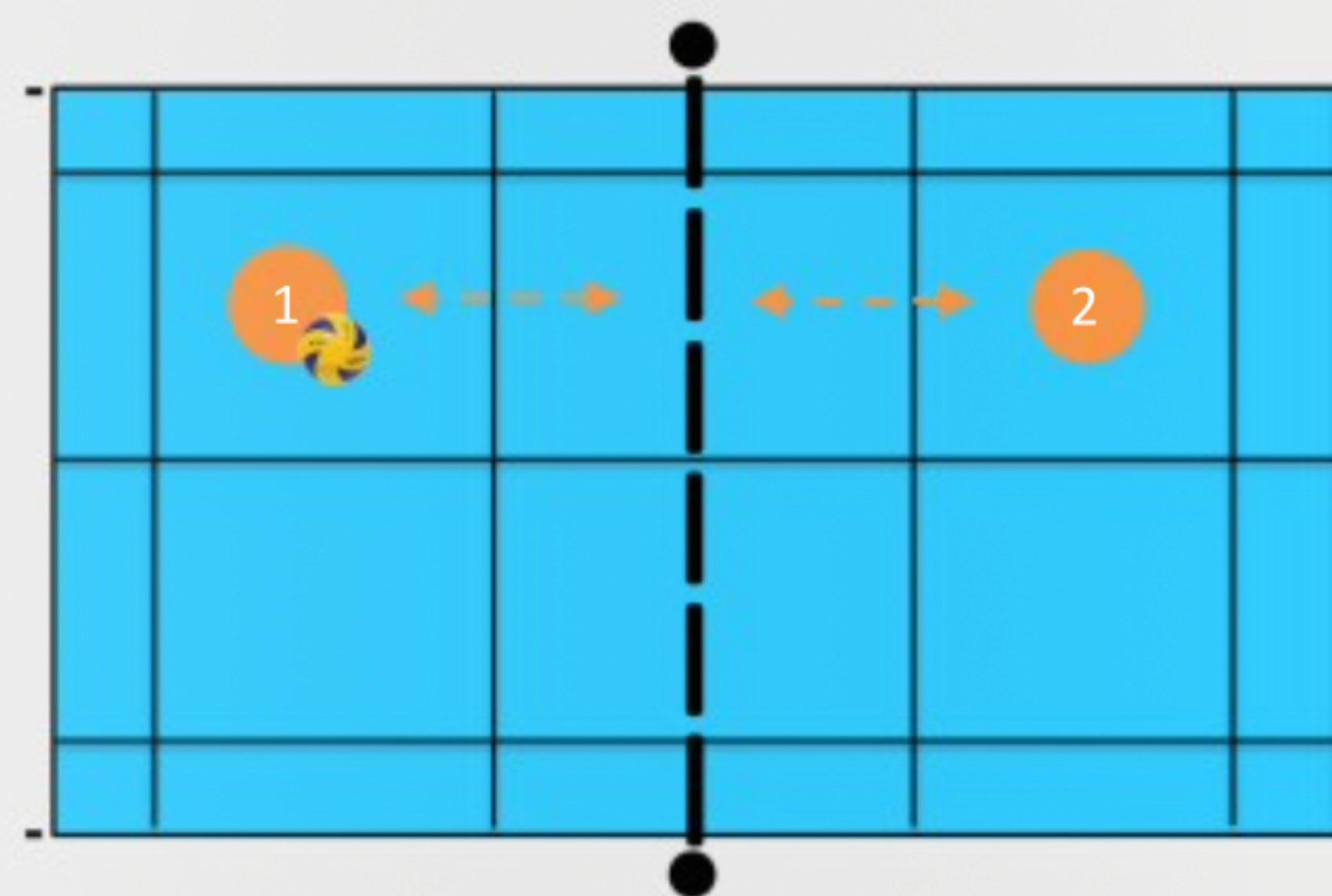
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

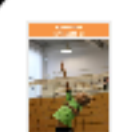
Acties:

- Na het serveren het net aan tikken.
- Na het serveren rug- of buiklig uitvoeren.

Variaties:

- Bij opgooi voor serve bal op grond laten stuiten en dan serveren.





G2.60.07

Onderhands serveren

Streefdoelen en richtlijnen:

- Nadat je eerst op de juiste uitvoering van de serve geoefend hebt brengen we die terug in een 1-1 situatie.
- Aandachtspunten: Als je rechts bent linkerbeen voor, Penduleswing, slaan met platte hand heeft de voorkeur. Anders een vuist maken om pols makkelijker te fixeren.

G2.60.08

Onderhands serveren en stoten met 1 hand

Uitleg:

Vanuit het veld wordt er onderhands geserveerd. De bal wordt met 2 knieën op de grond gevangen. De bal wordt met één hand over het net gestoten. Na elke rally wordt er weer met een serve gestart.

Telling:

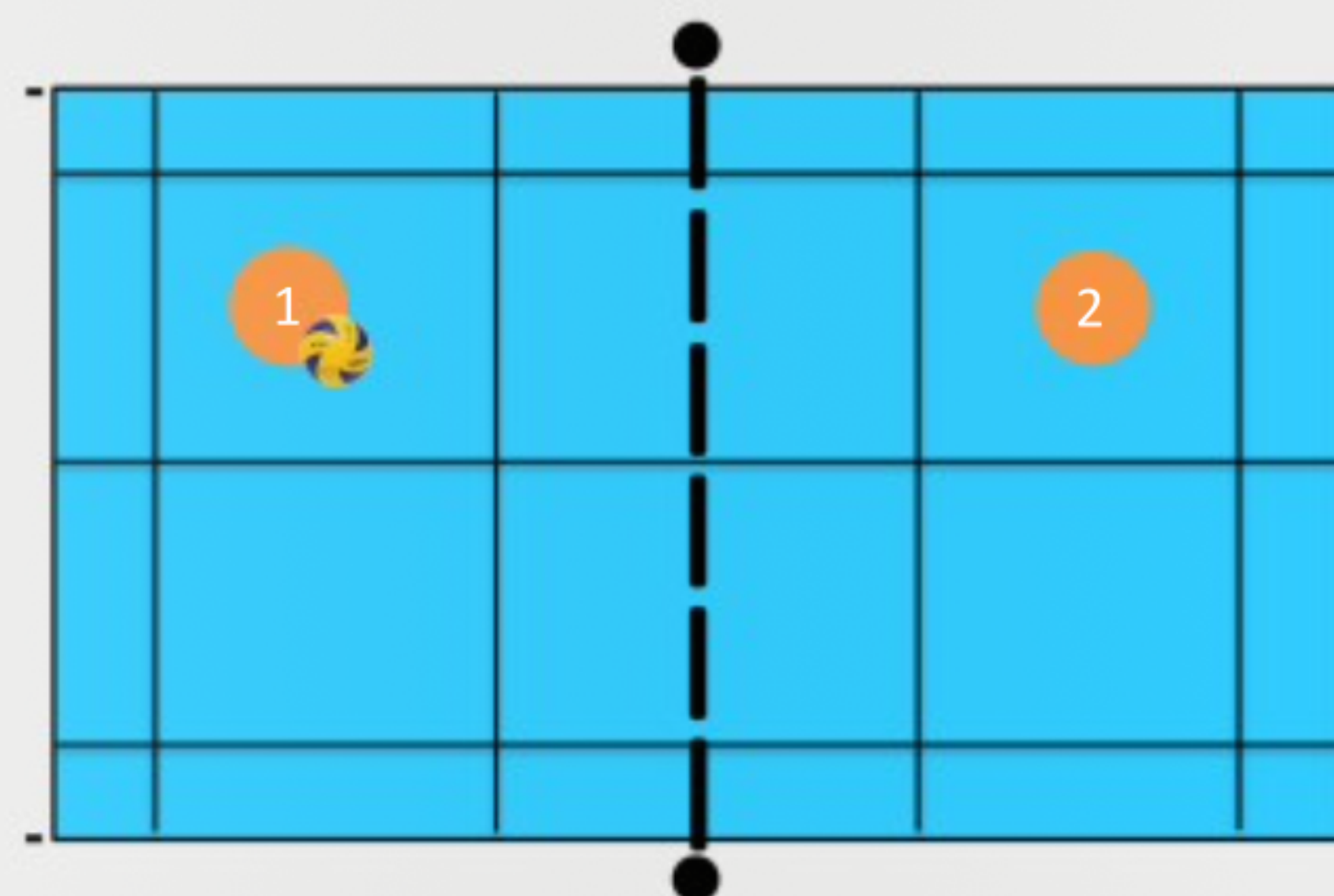
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

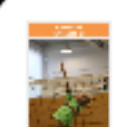
Acties:

- Geen.

Variaties:

- Na het vangen eerst drie dribbels maken en dan stoten.



**G2.60.08 Onderhands serveren en stoten met 1 hand****Streefdoelen en richtlijnen:**

- Door de bal met 1 hand over het net te stoten ontstaat de grove beweging voor de latere 'tipbal'.
- Kinderen moeten ervaren dat je de bal op verschillende manieren kunt gooien.
- Door de bal met de knieën op de grond te vangen wordt de vrees voor de grond overwonnen.
- Zorg dat de bal van boven het voorhoofd wordt gestoten.
- Wanneer de afstand tot het net te groot is mag je 1 meter opschuiven.

G2.60.09 Onderhands serveren en stoten met 2 handen**Uitleg:**

Vanuit het veld wordt er onderhands geserveerd. De bal wordt in een kommetje gevangen en weg gestoten. Na elke rally wordt er weer met een serve gestart.

Telling:

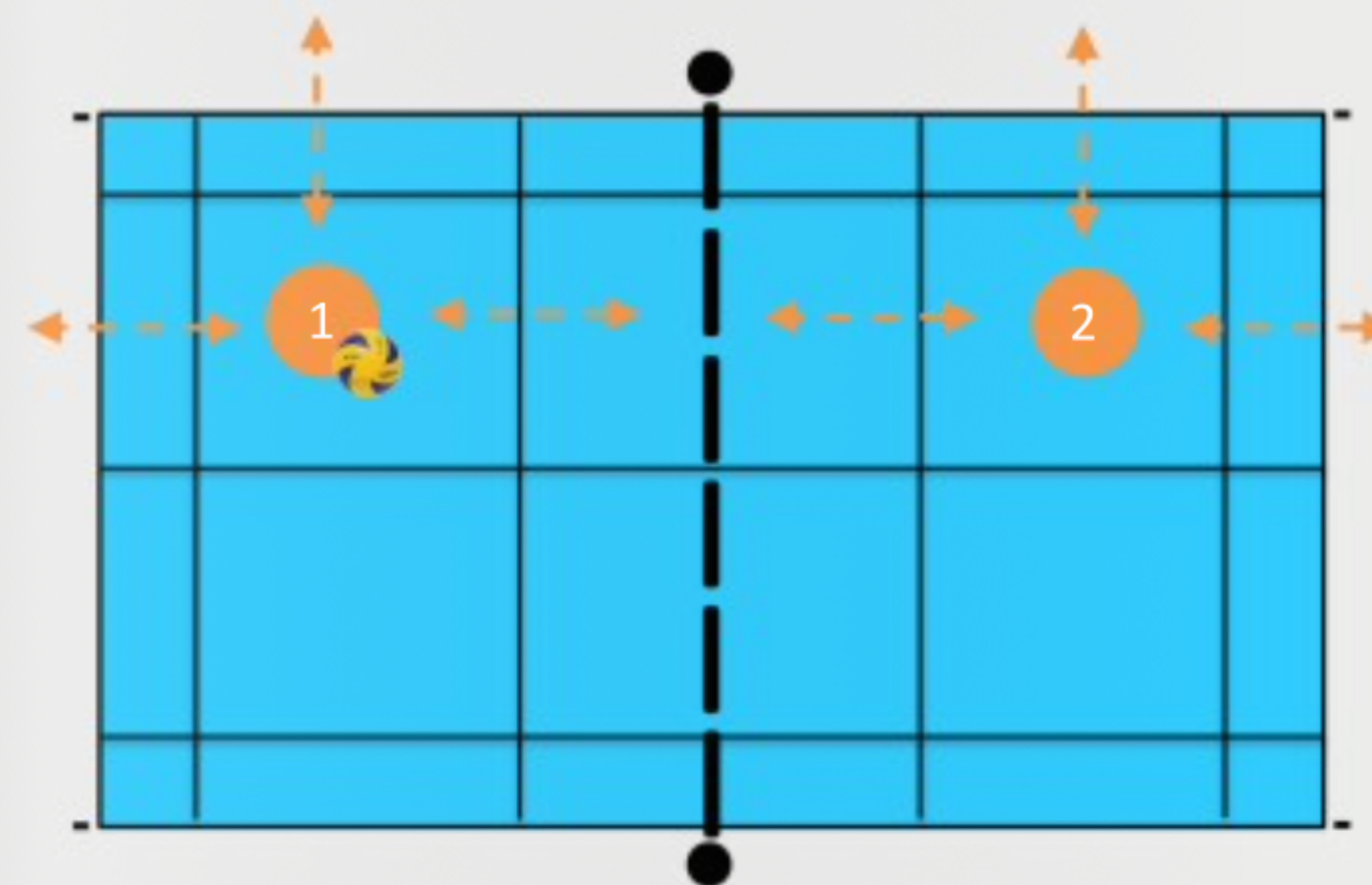
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

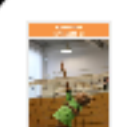
Acties:

- Met twee voeten buiten het veld.
- Het net aantikken.
- Om een pion lopen.

Variaties:

- Na het vangen de bal eenmaal een stukje omhoog stoten (controlestoot) en daarna wegstoten.



**G2.60.09 Onderhands serveren en stoten met 2 handen****Streefdoelen en richtlijnen:**

- We streven ernaar dat kinderen in een goede houding komen ten opzichte van de bal en de bal in een kommetje kunnen vangen.
- Om dit te vergemakkelijken kun je het net op 2,20m hangen. Ze kunnen zo de balbaan beter lezen.
- Bij het wegstoten worden de armen volledig gestrekt. Vingers wijzen de bal na. Dit is de grove basisbeweging van het latere bovenhands spelen.
- Wanneer een speler er niet in slaagt de bal in een kommetje te vangen, laat deze dan eerst de bal gewoon boven het hoofd vangen.
- Oefen eerst zonder acties, pas als het goed loopt voeg je acties toe.

G2.60.10 Onderhands serveren en sport specifiek gooien**Uitleg:**

Vanuit het veld wordt er onderhands geserveerd. De speler kan de bal op twee manieren terug spelen:

- In de voorzone vangt hij de bal boven zijn hoofd en stoot de bal terug.
- In de achterzone vangt hij de bal in zijn handen en werpt de bal met gestrekte armen terug.

Telling:

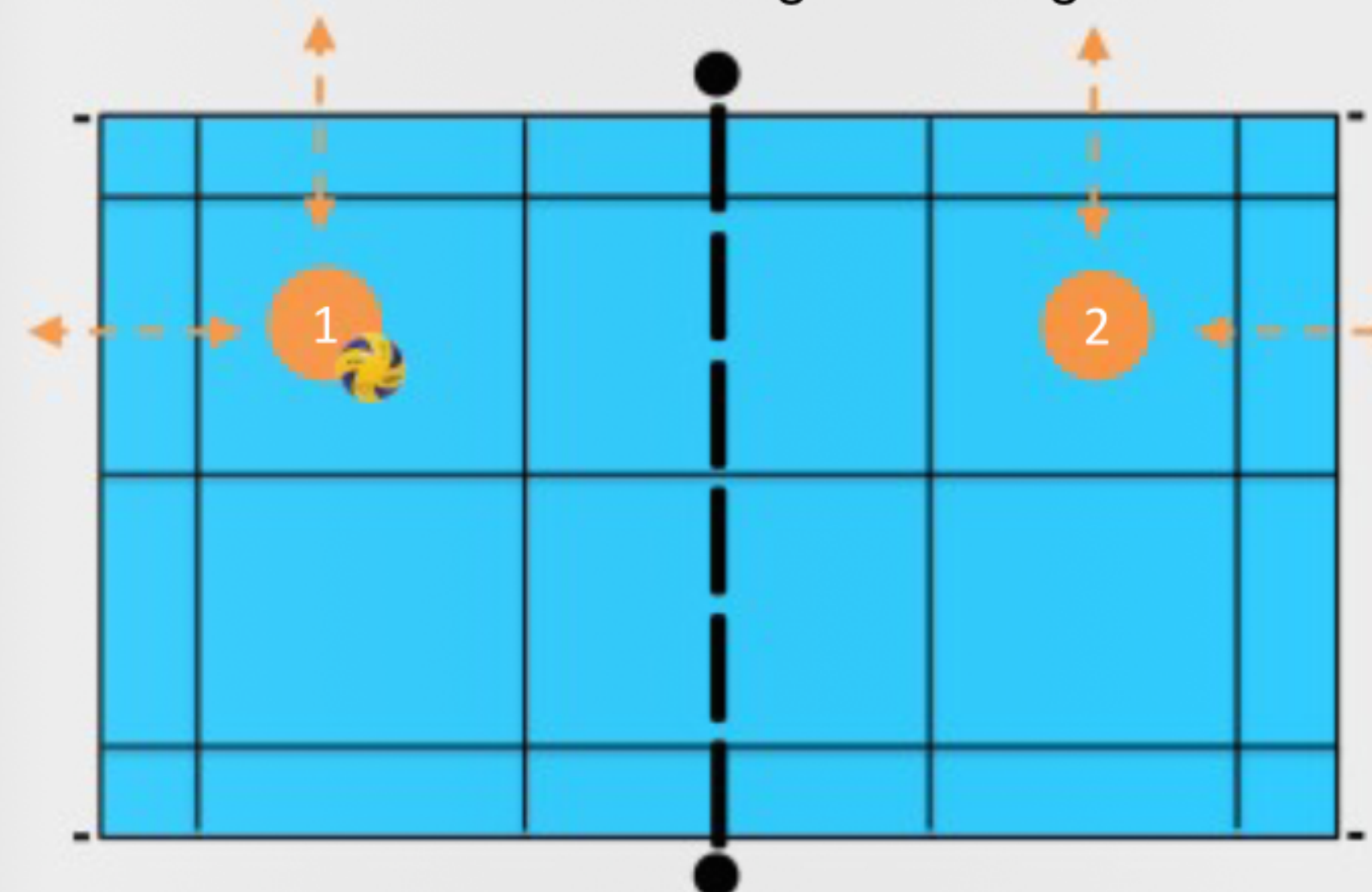
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Acties:

- Met twee voeten buiten het veld.

Variaties:

- In de voorzone bal over net stoten met 1 hand.
- Bal met 1 of 2 knieën aan de grond vangen.



**G2.60.10 Onderhands serveren en sport specifiek gooien****Streefdoelen en richtlijnen:**

- Streef ernaar dat er veel tempo wordt gemaakt. De bal zo snel mogelijk stoten of werpen na het vangen.
- Waar de bal gevangen wordt, wordt gegooid. Wanneer het onhaalbaar is mag je 1 stap naar voren.
- Bij serveren mag je maar 1x mikken, bij de 2e keer moet je slaan.
- Bij het stoten beide armen gelijktijdig strekken. Vergeet ook het inveren niet.
- Bij het vangen met gestrekte armen vooral de benen goed meebewegen. Blijf achter de bal.

G2.60.11 Onderarms serveren en zijwaarts verplaatsen**Uitleg:**

Wie de bal heeft serveert. De bal wordt gevangen zoals je wilt. Daarna wordt de bal weer terug geserveerd.

Telling:

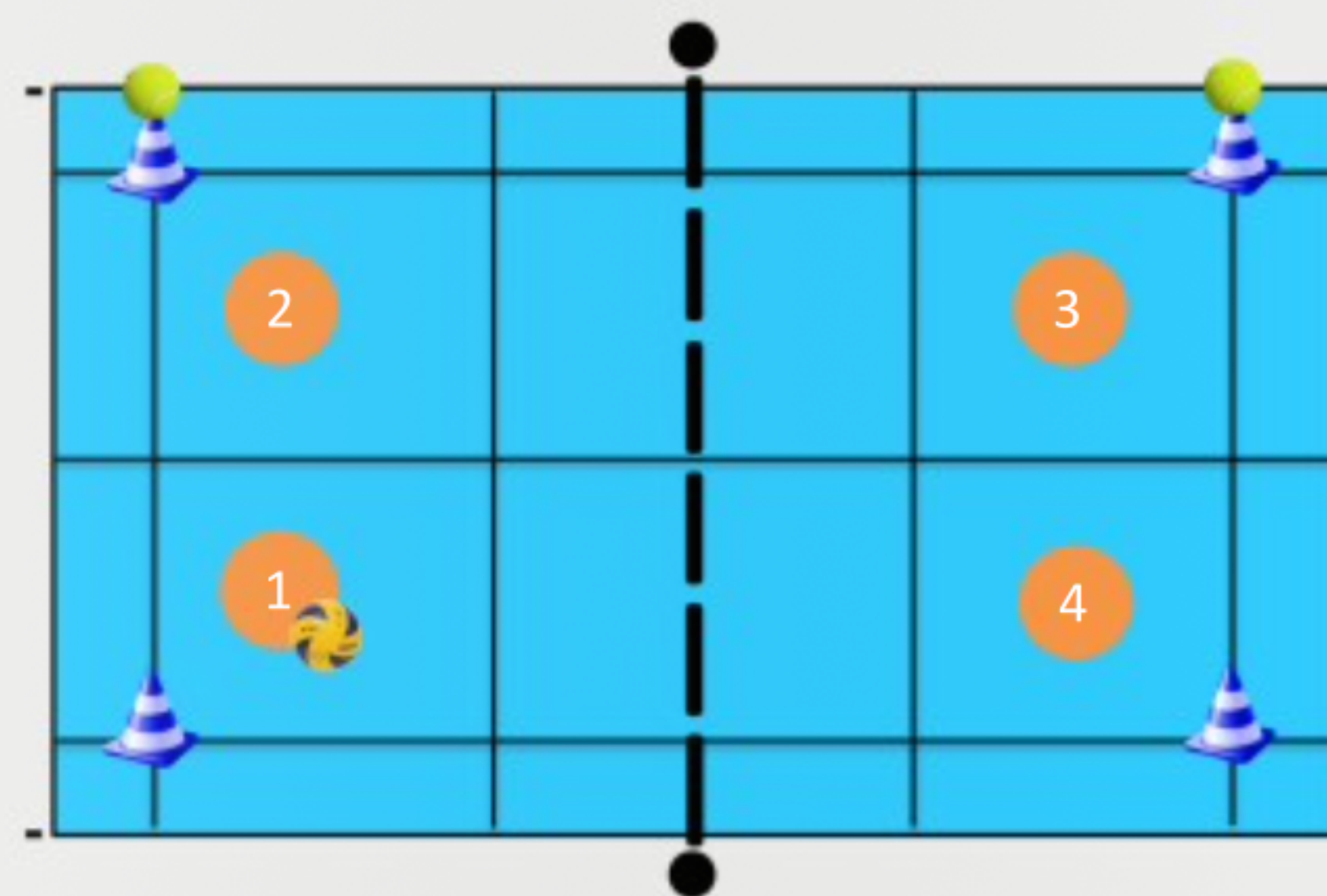
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

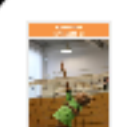
Acties:

- Tennisbal verplaatsen van de ene naar de andere pion.
- Speler beweegt zijwaarts (side-steps). De tennisbal gaat voor het lichaam langs in de andere hand.

Variaties:

- Speler beweegt zijwaarts (kruispassen) en tennisbal wordt achter de rug overgegeven van ene in andere hand.



**G2.60.11 Onderarms serveren en zijwaarts verplaatsen****Streefdoelen en richtlijnen:**

- Door de snelle verplaatsing zicht op de bal houden.
- Wanneer de speler die de tennisbal moet verplaatsen niet genoeg tijd heeft, de pionnen korter bij elkaar zetten. Kinderen moeten flink werken, maar het moet haalbaar zijn.

G2.60.12 Sport specifiek gooien en vangen**Uitleg:**

Wie de bal heeft serveert. De bal wordt op een volleybal specifieke manier over het net terug gegooid. Vang je hem boven je hoofd dan stoten, vang je hem voor je lichaam dan onderhands teruggooien.

Telling:

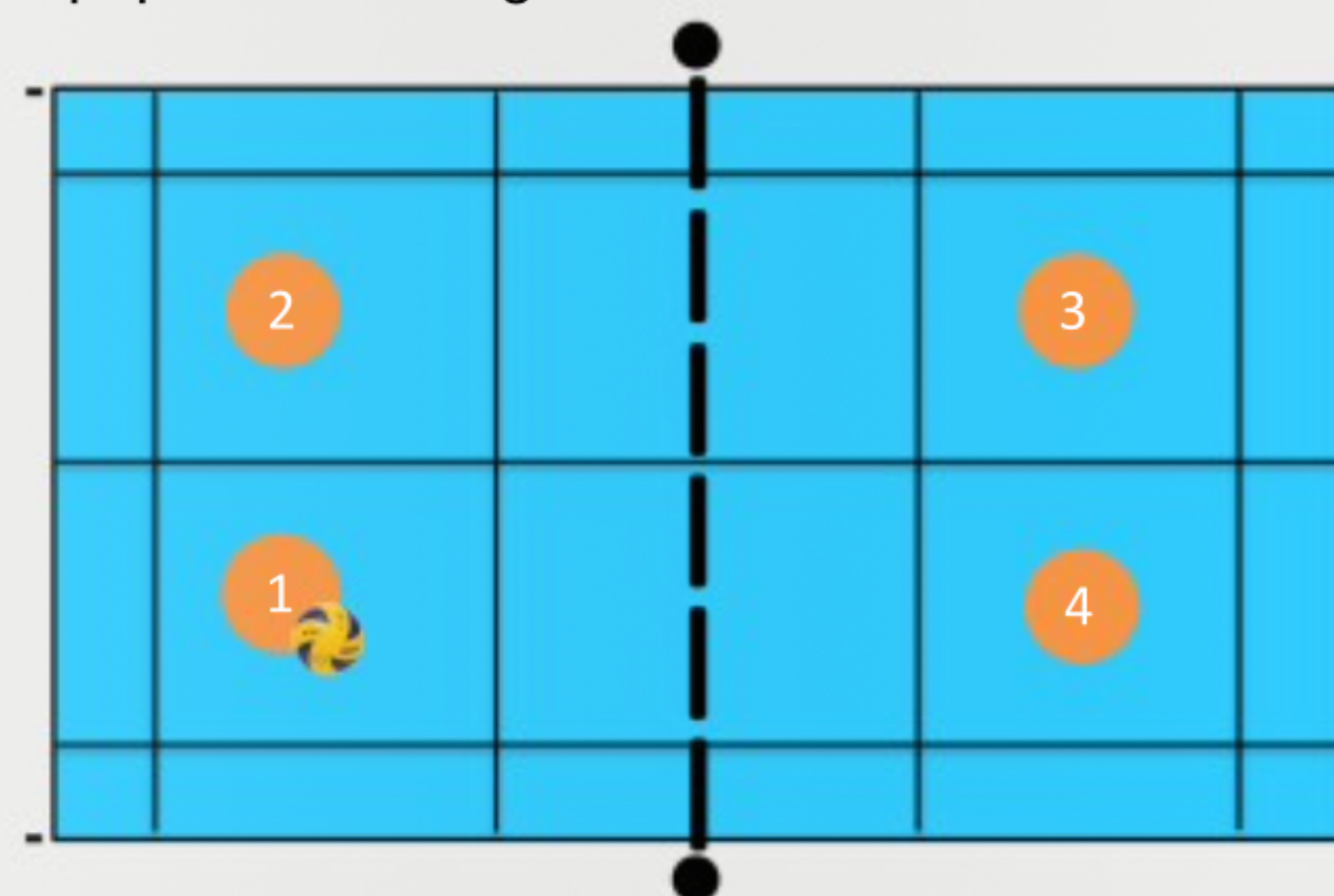
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Acties:

- Wie gooit gat plat liggen, partner springt erover en wisselt van plaats.

Variaties:

- Als het goed loopt dan ook eerst bal op volleybal specifieke manier vangen. Bijvoorbeeld in kommetje boven je hoofd, met gestrekte armen of zelfs de eerste bal opspelen en vangen.



G2.60.12 Sport specifiek gooien en vangen

Streefdoelen en richtlijnen:

- Vanuit allerlei houdingen proberen we bij de bal te komen en snel een goede uitgangspositie te kiezen.
- Stimuleren de worpen zoveel mogelijk volleybaleigen te laten gebruiken.
- Let er vooral op bij het stoten dat de bal vanaf het voorhoofd wordt gestoten en niet vanaf de borst.
- Het gebruik van de nekworp is verboden.
- Stimuleer dat er snel hervat wordt zodat het spel dynamisch blijft.

G2.60.13 Onderarms controleren

Uitleg:

Vanuit het veld wordt de bal met 2 handen over het net gegooid. De gegooide bal wordt onderarms opgespeeld, laten stuiten, vangen en weer onderhands terug gegooid.

Telling:

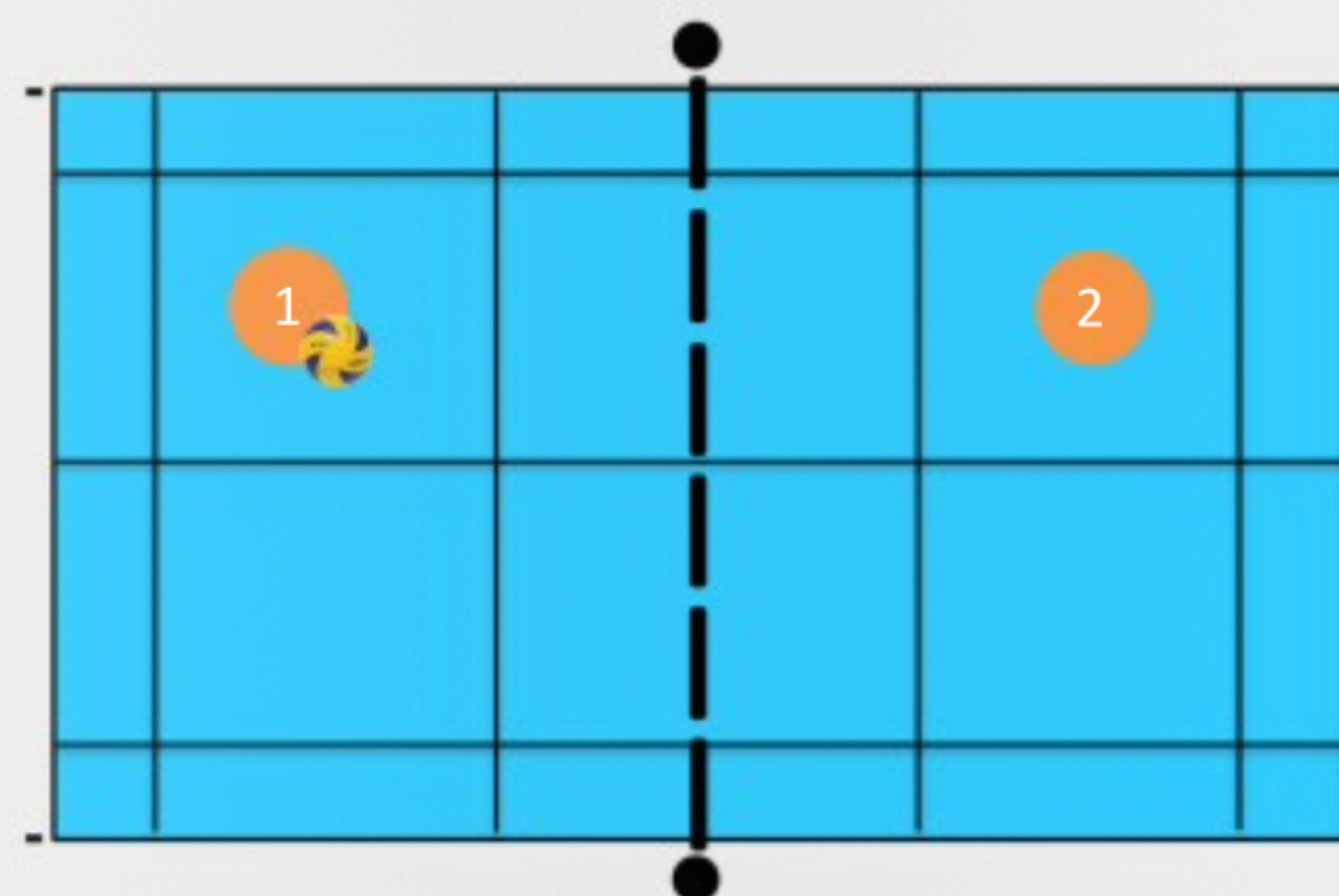
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- Pas de nethoogte aan. Een hoger net geeft de spelers meer tijd om te verplaatsen.

Variaties:

- Wanneer het loopt laat de spelers dan serveren in plaats van onderarms gooien.





G2.60.13

Onderarms controleren

Streefdoelen en richtlijnen:

- We laten de bal onderarms gooien omdat vanuit deze worp de komende bal het makkelijkst te verwerken is. De bal is relatief lang onderweg en kan daarom makkelijker onderarms gespeeld worden.
- Ook hangen we het net eventueel iets hoger om de balbaan nog verticaler te maken.
- Als het goed loopt kun je de spelers laten serveren. Het belangrijkste is dat er voldoende succesbeleving is.

G2.60.14

Onderarms controleren

Uitleg:

Vanuit het veld wordt de bal met 2 handen over het net gegooid. De gegooide bal wordt onderarms opgespeeld, gevangen en weer terug gegooid.

Telling:

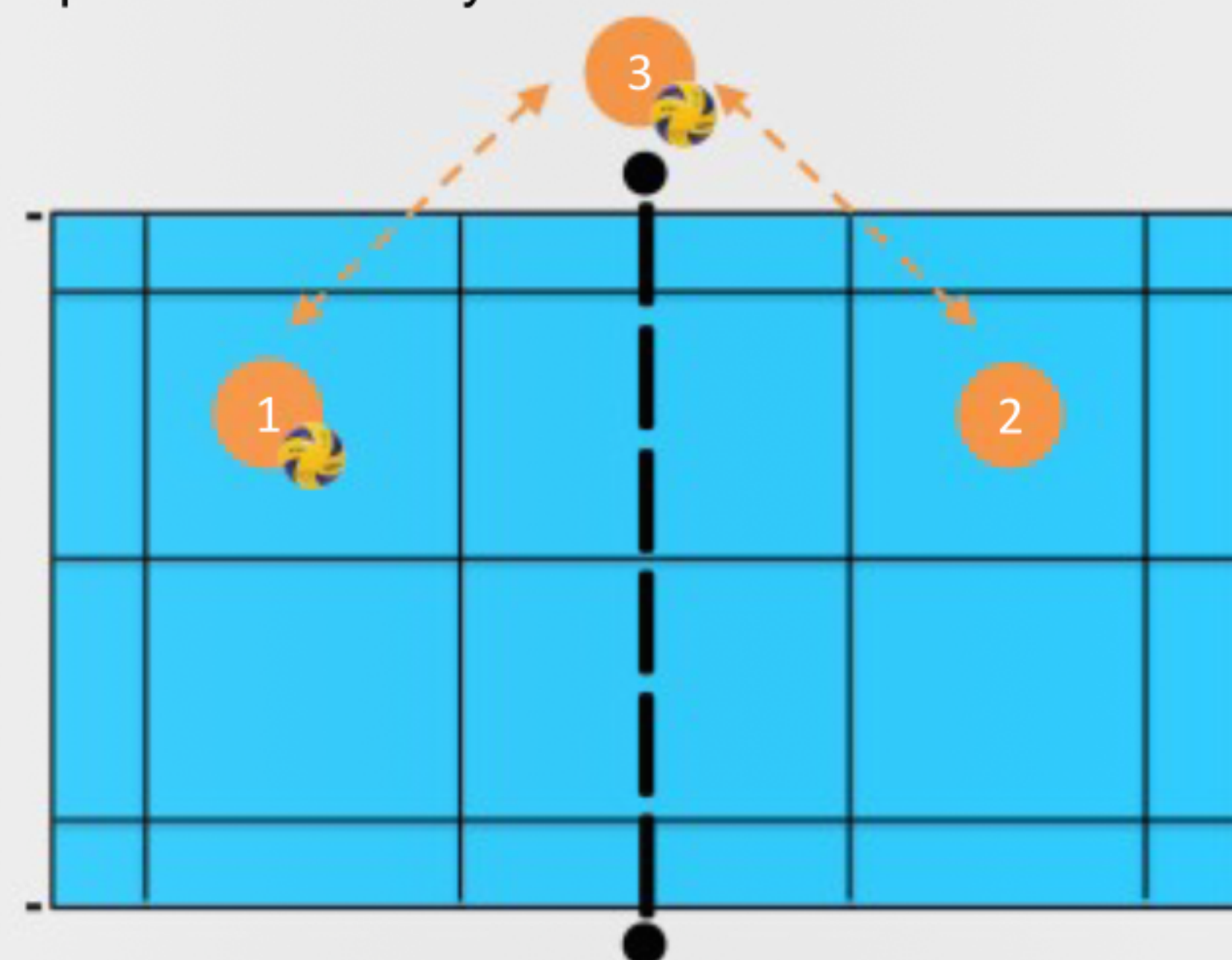
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

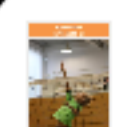
Aanpassingen:

- Onderarms opspelen, vangen en onderhands met gestrekte armen of 1 hand terug gooien.
- Onderarms opspelen, vangen boven je hoofd en stotend met 1 of 2 handen terug gooien.

Acties:

- De speler die de rally verliest haalt de bal.





G2.60.14

Onderarms controleren

Streefdoelen en richtlijnen:

- Zoals in de wedstrijd worden de ballen onderarms gespeeld en gevangen. Voorwaarde is dat er al wel is getoetst via de toetsschema's. Er moet voldoende succesbeleving zijn.
- Zorg bij het passen voor een goede beenwerking, armen goed strekken als een plank.
- Vaak kun je kinderen ook positief belonen door ze een bonuspunt te geven wanneer ze een bal onderarms spelen en vangen. In dat geval geef je ze nog de keuze: Vangen of onderarms spelen.

G2.60.15

Met gestekte armen gooien en onderarms spelen

Uitleg:

Vanuit het veld wordt de bal met 2 gestrekte armen over het net gegooid. Twee spelers staan in het veld achter elkaar. De voorste heeft een hoepel en laat de bal door de hoepel op de grond stuiten. De achterste vangt de bal en gooit hem met gestrekte armen terug. Daarna wisselen van hoepel.

Telling:

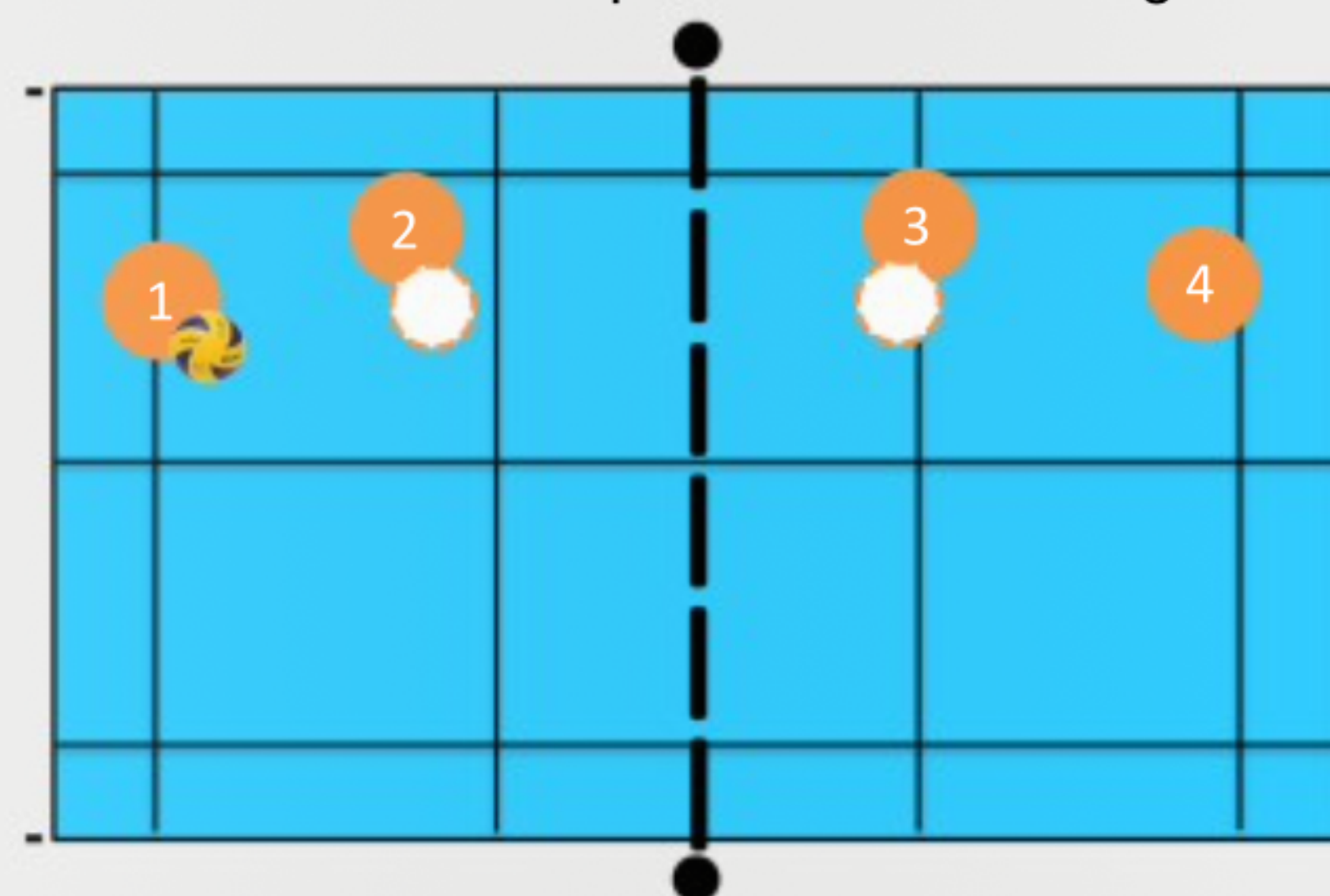
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- Nadat de bal door de hoepel komt en stuit, de bal 1x onderarms opspelen en vangen. Daarna weer met gestrekte armen terug gooien.

Acties:

- Pas als de aanpassing ook loopt na het vangen van de bal zelf ook door de hoepel en daarna overgeven.



H2.60.16

Smash Volley : Niveau H - 2

Uitgangspunten

Leeftijd:	7 - 8 jaar
Aantal spelers:	2 - 3 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	1,50 meter
Speeltijd:	2 x 6 minuten

Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te smashen.

Motivatie

Op niveau H gaat het er vooral om de serve en de smash te stimuleren.

We hebben hiervoor gekozen omdat kinderen de smash beleven als leukste techniek van het volleybal.

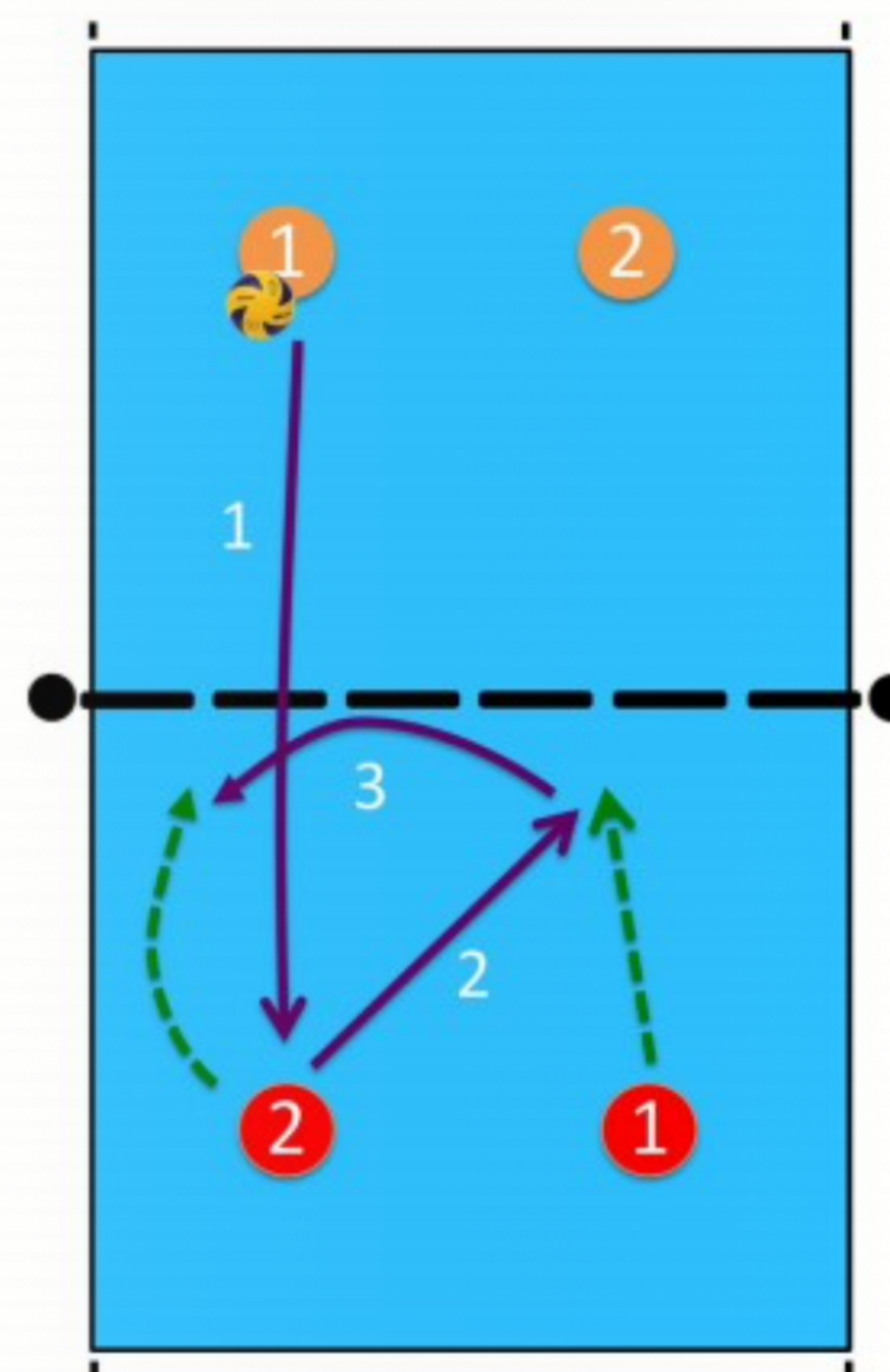
De keuze voor de serve laten we vrij, wetende dat er veel overeenkomsten zijn tussen de smash en het bovenhands serveren.

We verwachten dat dit zal bijdragen bij het aanleren van beide technieken.

H2.60.16

Smash Volley : Niveau H - 2

Spelstructuur



H2.60.16

Smash Volley : Niveau H - 2

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 bal vanuit de serve moet direct gevangen worden.
3. De speler mag;
 - a. de bal naar een teamgenoot overgooien die dichterbij het net staat.
 - b. de bal voor zichzelf opgooien en over het net smashen.
 - c. lopen met de bal
4. De 3e bal wordt over het net gegooid, gespeeld of gesmasht.
5. De bal mag het net raken.
6. De bal mag na een stuit of via een teamgenoot gevangen worden.
7. Netfouten worden op dit niveau afgefloten.

H2.60.16

Smash Volley : Niveau H - 2

Spelopbouw

Start rally

De bal wordt met een serve (Bovenhands of onderhands) over het net geslagen, 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 serve niet direct wordt gevangen.
- De bal 2x stuitert in het veld van de tegenstander.
- De bal die over het net gegooid / gesmasht 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 serve vanuit het veld. De speler hoeft niet te wachten op het fluitsignaal van de spelleider.