

Challenges niveau F - 4



Scope = Volleybal

nevobo





E5.30.00 Challenges niveau E5 : Score kaart

Speler :	Team :	
Test nr.	Omschrijving	Punten
F4.30.01	Onderarms spelen - kantelpass	
F4.30.02	Onderarms spelen - kantelpass	
F4.30.03	Onderhandse serve - over het net	
F4.30.04	Onderarms spelen - over een koord	
F4.30.05	Bovenhands spelen - tegen de muur	
F4.30.06	Onderhandse serve - over het net	
F4.30.07	Onderarms spelen - lopen en brengen	
F4.30.08	Onderarms en bovenhands spelen - serie maken	
F4.30.09	Onderarms spelen - met 1 arm	
F4.30.10	Onderarms spelen - met klappen	
F4.30.11	Vang-gooi beweging - voorover	
F4.30.12	Vang-gooi beweging - achterover	
	Totaal	

F4.30.01 Onderarms spelen - kantelpass

Doel van de test:

Testen van het onderarms toetsen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je staat 3 meter van een muur. Je speelt de bal in de volgende volgorde tegen de muur: controlepass - vang-gooi - kantelpass. Dus vanuit de vang-gooi beweging wordt de bal tegen de muur gespeeld.

Regels:

- De bal mag niet op de grond stuiten.

Telling:

- 10x is 2 punten.
- 20x is 4 punten.
- Enzovoort...
- 50x is 10 punten.

**F4.30.02** **Onderarms spelen - kantelpass****Doel van de test:**

Testen van het onderarms toetsen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je staat 3 meter van een muur. Je speelt de bal in de volgende volgorde tegen de muur: controlepass - kantelpass. Dus vanuit de controlepass wordt de bal tegen de muur gespeeld.

Regels:

- De bal mag niet op de grond stuiten.
- Controlepass en kantelpass is 1x.

Telling:

- 5x is 2 punten.
- 10x is 4 punten.
- 20x is 6 punten.
- 30x is 8 punten.
- 40 x is 10 punten.

F4.30.03 **Onderhandse serve - over het net****Doel van de test:**

Testen van het onderhands serveren.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Vanaf de 4,5m (achterlijn) serveer je de bal over het net in het veld. Je rent achter de bal aan (1x laten stuiten) daarna een controledribbel, indraaien en weer onderarms over het net terug spelen.

Regels:

- Je hebt 10 pogingen.
- Bal moet na controledribbel in het veld landen.

Telling:

- Elke bal de onderarms in het veld terug gespeeld wordt is 1 punt.

**F4.30.04 Onderarms spelen - over een koord****Doel van de test:**

Testen van het onderarms spelen.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 koord of bank.

Uitleg:

Je staat naast een gespannen koord. Je maakt 3 controletoeetsen en je speelt bij de 3^e bal de bal over het gespannen koord. Spring over het koord, bal 1x laten stuiten, dan weer 3 controletoeetsen en bij de 3^e de bal weer over het koord. Maak een zo hoog mogelijke serie.

Regels:

- Je hebt 2 pogingen.
- Elke sprong over koord of bank is 1 punt.

Telling:

- Serie van 10 is 10 punten.
- Serie van 9 is 9 punten.
- Enzovoort...

F4.30.05 Bovenhands spelen - tegen de muur**Doel van de test:**

Testen van het bovenhands spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je speelt de bal in de volgende volgorde tegen de muur:
Pass - muur - vang-gooi - muur - bovenhands - muur.

Regels:

- De bal mag niet stuiten.
- Je hebt 1 poging om je langste serie te maken.

Telling:

- Serie van 1 is 1 punt.
- Enzovoort...
- Serie van 10 is 10 punten.

**F4.30.06** **Onderhandse serve - over het net****Doel van de test:**

Testen van de onderhandse serve.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je serveert 10x een bal vanaf 4,5m (achterlijn) over het net.

Regels:

- De bal moet over het net binnen het veld terecht komen.

Telling:

- 1x goed is 1 punt.
- Enzovoort...
- 10x goed is 10 punten.

F4.30.07 **Onderarms spelen - lopen en brengen****Doel van de test:**

Testen van het onderarms spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je staat 20m van een muur. Je brengt de bal als toetsend naar de muur. Speel de laatste bal met 1 arm tegen de muur en vang de bal op. Je hebt 5 pogingen.

Regels:

- De laatste bal moet met 1 arm gespeeld worden.

Telling:

- 1x goed is 2 punten.
- Enzovoort...
- 5x goed is 10 punten.

**F4.30.08 Onderarms en bovenhands spelen - serie maken****Doel van de test:**

Testen van het onderarms en bovenhands spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je speelt om en om onderarms en bovenhands. Elke keer spelen telt als 1.

Regels:

- De bal mag niet op de grond vallen.

Telling:

- 10x is 1 punt.
- 20x is 2 punten.
- Enzovoort...
- 100x is 10 punten.

F4.30.09 Onderarms spelen - met 1 arm**Doel van de test:**

Testen van het onderarms spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je toetst 2x de bal met 2 armen, de 3^e bal is op 1 arm. Je wisselt de linker- en de rechterarm af. 3x spelen is 1 serie.

Regels:

- De bal mag niet op de grond vallen.

Telling:

- Serie van 10 is 1 punt.
- Serie van 20 is 2 punten.
- Enzovoort...
- Serie van 100 is 10 punten.



F4.30.10

Onderarms spelen - met klappen

Doel van de test:

Testen van het onderarms spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je toets de bal onderarms. Bij elke 5^e bal klap je onder de linker- of rechter knie. Elke keer als je klapt krijg je een punt. Maak een zo hoog mogelijke serie.

Regels:

- De bal mag niet op de grond vallen.

Telling:

- Serie van 10 is 1 punt.
- Serie van 20 is 2 punten.
- Enzovoort...
- Serie van 100 is 10 punten.

F4.30.11

Vang-gooi beweging - voorover

Doel van de test:

Testen van de vang-gooi beweging.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 korf.

Uitleg:

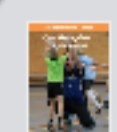
Je staat 2 meter van de muur. Je gooit de bal voor jezelf op en daarna pass je de bal tegen de muur. De terugkomende bal speel je met een vloeiende vang-gooi beweging in de korf die 3 meter van je af staat aan de linker- of rechterkant.

Regels:

- Je hebt 5 pogingen.
- De korf staat 3 meter van de speler af.
- De korf staat op 2 meter hoogte.

Telling:

- Speel je de bal tegen de korf is 1 punt.
- Speel je de bal in de korf is 2 punten.

**F4.30.12****Vang-gooi beweging - achterover****Doel van de test:**

Testen van de vang-gooi beweging.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 korf.

Uitleg:

Je staat 2 meter van de muur. Je gooit de bal voor jezelf op en daarna pass je de bal tegen de muur. De terugkomende bal speel je met een vloeiende vang-gooi beweging achterover in de korf die 3 meter van je af staat aan de linker- of rechterkant.

Regels:

- Je hebt 5 pogingen.
- De korf staat 3 meter van de speler af.
- De korf staat op 2 meter hoogte.

Telling:

- Speel je de bal tegen de korf is 1 punt.
- Speel je de bal in de korf is 2 punten.

Spelvormen Niveau F - 4





Inhoudsopgave

Thema	6	spelvormen
Vaardigheidsgroep	64	Niveau F (4)
Vaardigheid	64.1	2-2
Uitvoering	64.11	2-2 met 1 speler aan het net en 1 in het achterveld (achter elkaar)
	64.12	2-2 met 2 spelers in het achterveld (naast elkaar)
Vaardigheid	64.2	3-3
Uitvoering	64.21	3-3 met 2 spelers aan het net en 1 in het achterveld
	64.22	3-3 met 1 afspeelpunt voor en 1 achter de spelverdeler
	64.23	3-3 met 2 afspeelpunten voor de spelverdeler
	64.24	3-3 met 3 spelers in het achterveld
Vaardigheid	64.3	4-4
Uitvoering	64.31	4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld
	64.32	4-4 Blokkeerder wordt spelverdeler
	64.33	4-4 met penetratie van de spelverdeler uit achterveld
	64.34	4-4 met 2 of 3 afspeelpunten
	64.35	4-4 met 1 speler aan het net en 3 in het achterveld

F4.60.01

Onderarms spelen - controleren

Uitleg:

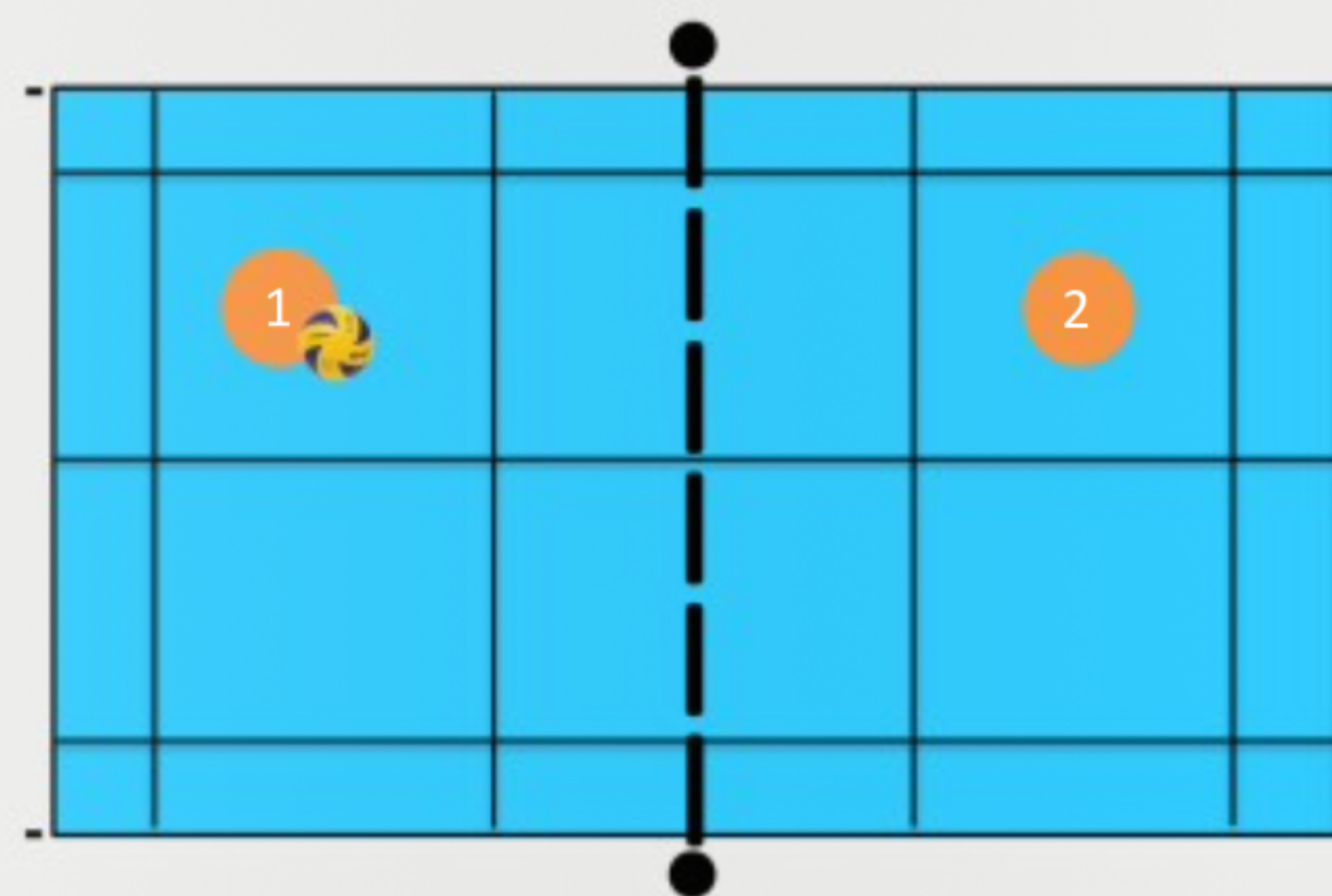
Vanachter de 4,5m serveren. De bal wordt uit de lucht 'geplukt', daarna volgen 2 controledribbels, een controletoets en de bal wordt terug gespeeld.

Aanpassingen:

- De inkomende bal wordt uit de lucht 'geplukt', daarna volgt een controletoets en de bal wordt teruggespeeld.

Variaties:

- Laat ze afwisselend met de linker- en rechterhand plukken.



**F4.60.01 Onderarms spelen - controleren****Streefdoelen en richtlijnen:**

- Omdat het begin erg moeilijk is moet je als trainer maatwerk leveren t.a.v. de opdrachten die je geeft. In dit geval het werken met controledribbels, controletoetsen en het plukken van de bal. Kijk goed wat haalbaar is en toch lukt. Niet ieder kind heeft hetzelfde niveau.
- Differentieer per kind of per veld.
- Breidt ook het aantal dribbels of controletoetsen uit, MAAR blijf gaan voor de goede uitvoering.

F4.60.02 Onderarms spelen na controleworp**Uitleg:**

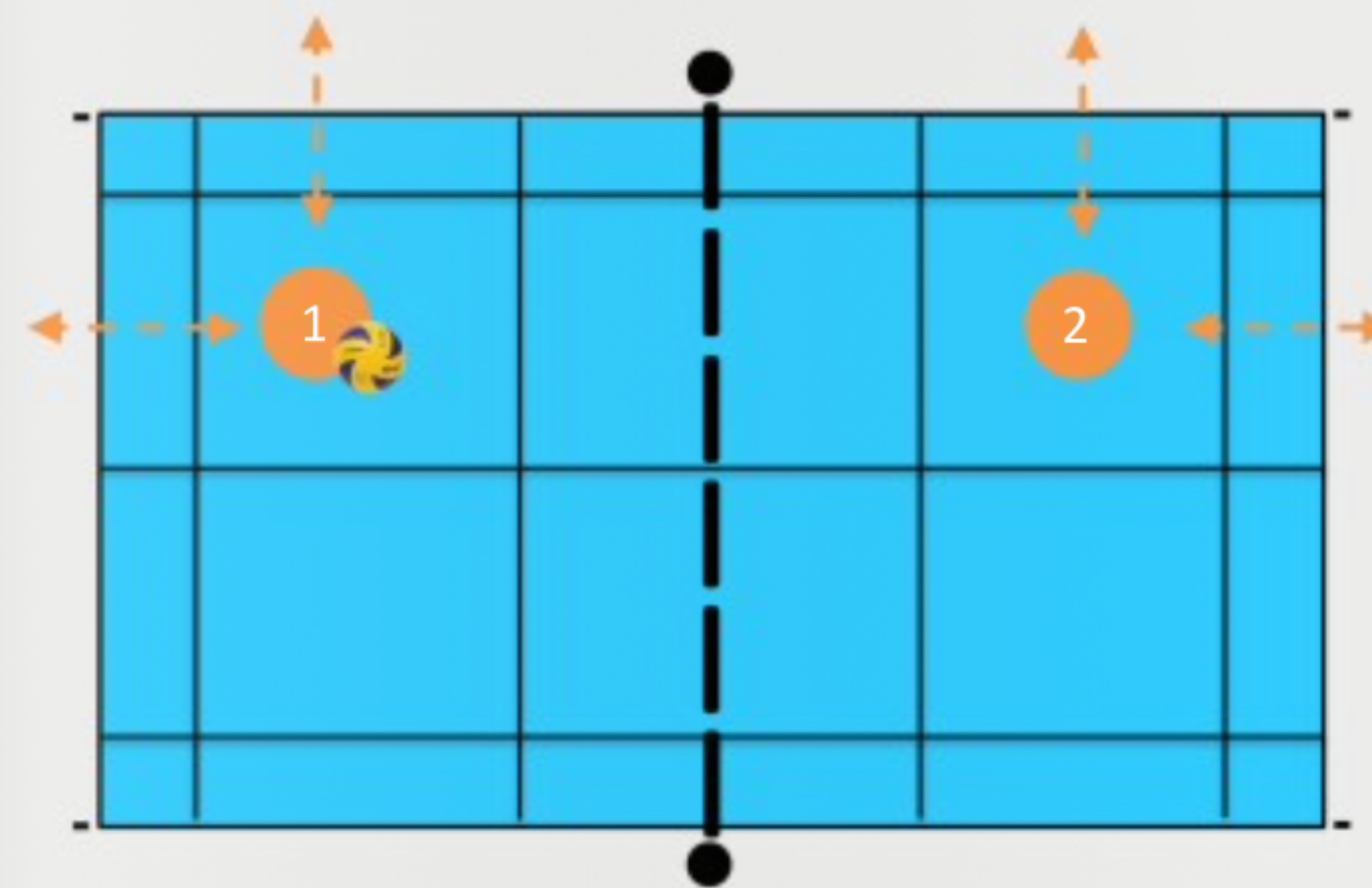
Vanachter de 4,5m serveren. De 1e bal is een controleworp, de 2^e bal onderarms over het net.

Aanpassingen:

- De 1^e bal wordt een vang-gooi beweging en de 2^e bal onderarms.

Variaties:

- Misschien lukt het ook in 3 balcontacten. Na de controleworp of vang-gooi beweging kunnen we ook een controletoets spelen.



**F4.60.03 Bovenhands spelen - controledribbels****Streefdoelen en richtlijnen:**

- Aangezien de jonge kinderen van niveau 4 er vaak nog problemen mee hebben de eerste bal bovenhands te spelen gebruiken we het hulpmiddel drukken om de bal goed onder controle te krijgen. Door drukken en dribbelen ontstaat veel balgevoel.
- Om de balbaan niet te vlak te laten zijn hangen we het net op 2,30m.
- Train vooral op het gelijktijdig strekken van armen en benen.
- Goede spelers gebruiken minder controledribbels en de beste kunnen het zonder controledribbels.
- Geef per net een moeilijkere opdracht en gebruik op het eind bij het TEGEN elkaar spelen de 'Move up- Move down' organisatie.

F4.60.04 Bovenhands spelen - controleworp**Uitleg:**

Vanachter de 4,5m serveren. De 1e bal is een controleworp, de 2e bal bovenhands over het net.

Aanpassingen:

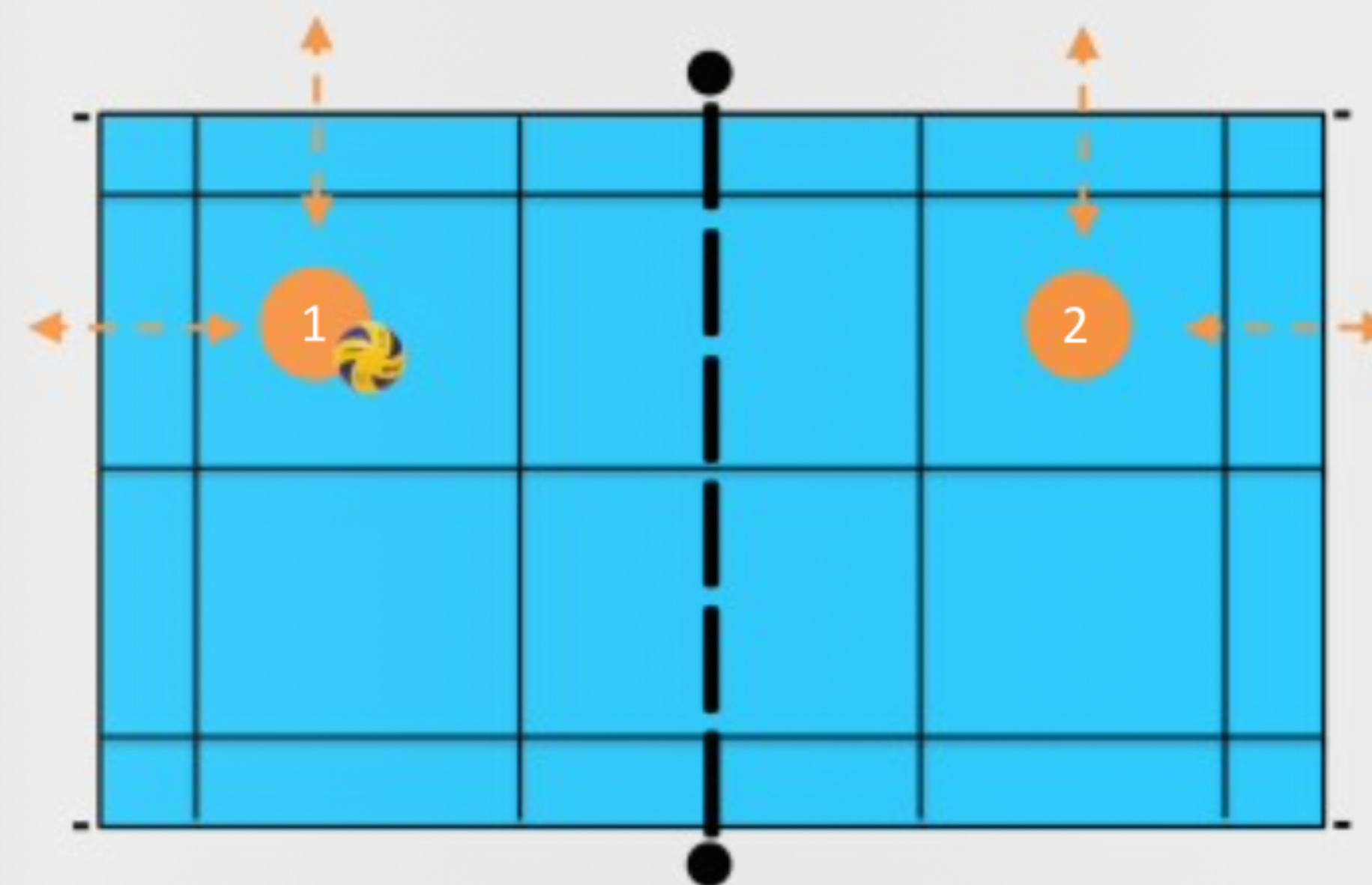
- De 1e bal wordt een vang-gooi beweging en de 2e bal bovenhands.

Acties:

- Twee voeten buiten de lijnen van het veld.

Variaties:

- Misschien lukt het ook in 3 balcontacten. Na de controleworp of vang-gooi beweging kunnen we ook een controletoets spelen.





F4.60.04

Bovenhands spelen - controleworp

Streefdoelen en richtlijnen:

- Speel eerst weer MET elkaar (wie houdt de bal lang in het spel met de juiste uitvoering).
- MET elkaar spelen kun je verdelen in 2 series A en B. Nadat we bij A een serie gemaakt hebben (bijv. 15x) vragen we bij B; Wie heeft het eerst een serie van X?
- Daarna spelen de kinderen TEGEN elkaar.
- We spelen twee achtereenvolgende technieken. Laat ze de controleworp rustig maar goed opgooien, later komt er snelheid en dynamiek met de vang-gooi beweging.

F4.60.05

Bovenhands spelen - controleworp

Uitleg:

Vanachter de 4,5m serveren. We spelen met drie balcontacten: Het 1^e balcontact is onderarms, het 2^e is een controleworp en de 3^e bovenhands.

Aanpassingen:

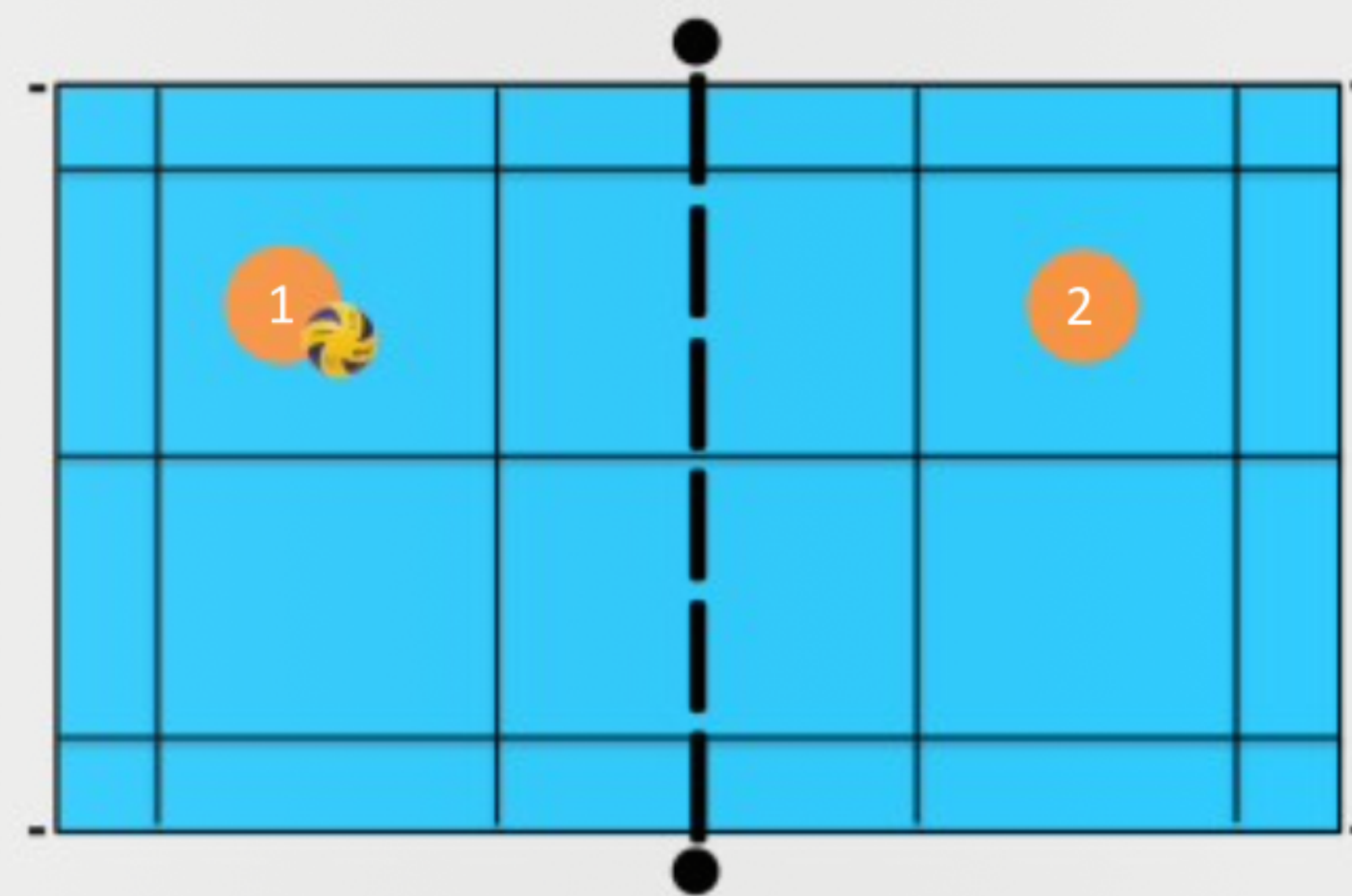
- De 1^e bal is onderarms, de 2^e een vang-gooi beweging, de 3^e bovenhands.

Acties:

- Borst aan de grond nadat de bal over het net gaat.

Variaties:

- Speel ook eens in een king of the court organisatie.





F4.60.05 Bovenhands spelen - controleworp

Streefdoelen en richtlijnen:

- Door met name veel te blijven oefenen met de 'club van 100' moet er ook steeds meer controle ontstaan bij de spelvormen 1-1.
- Wanneer de kinderen nog moeite hebben met balbaanherkenning train hier dan apart op door zelf ballen van dezelfde curve aan te gooien.
- Wanneer het goed loopt gaat de controleworp over in vang-gooi beweging.

F4.60.06 Bovenhands en onderarms spelen

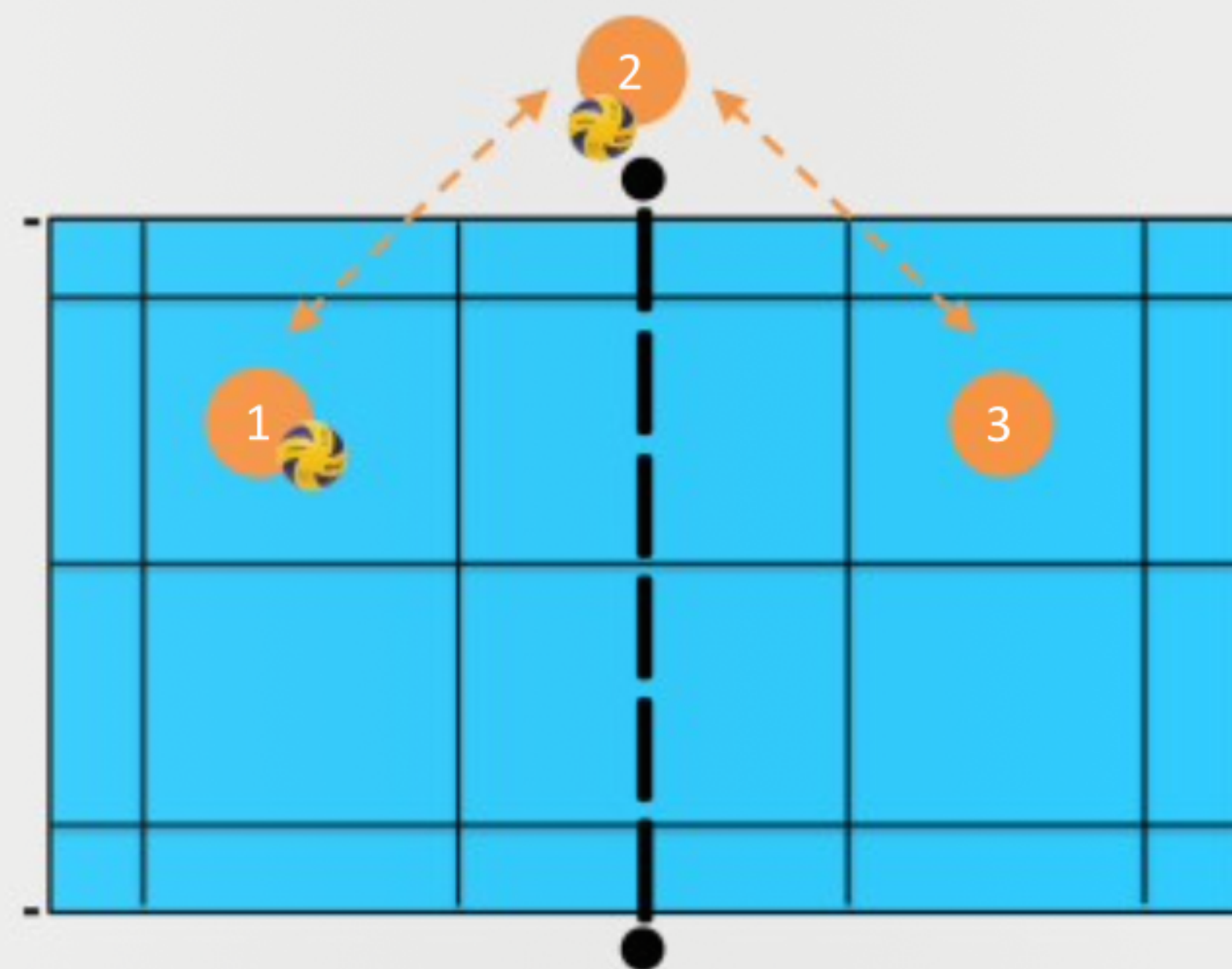
Uitleg:

De 1^e bal wordt makkelijk naar de overkant gegooid. Je mag 3x spelen bovenhands of onderarms.

Speler die een fout maakt verlaat het veld en haalt de bal. Speler die erin komt speelt de bal in van de kant waar de fout is gemaakt. Met 2 ballen werken, ook de speler bij de paal heeft al een bal.

Variaties:

- Bal mag 1x stuiten.





F4.60.06

Bovenhands en onderarms spelen

Streefdoelen en richtlijnen:

- Balcontrole wordt met name opgevoerd als we in 1-1 situaties veel spelen.
- Doordat we met twee ballen werken ontstaat er steeds een snelle hervatting.
- Soms is het zaak een wat mindere speler een wat makkelijkere opdracht te geven (die mag vaker spelen omdat hij nog niet genoeg controle heeft).
- Je kunt differentiëren door bij elk veld een andere opdracht te geven.
- Vanuit 'Move-up, move-down' organisatie kun je elk kind op zijn niveau laten spelen.

F4.60.07

Bovenhands en onderarms spelen

Uitleg:

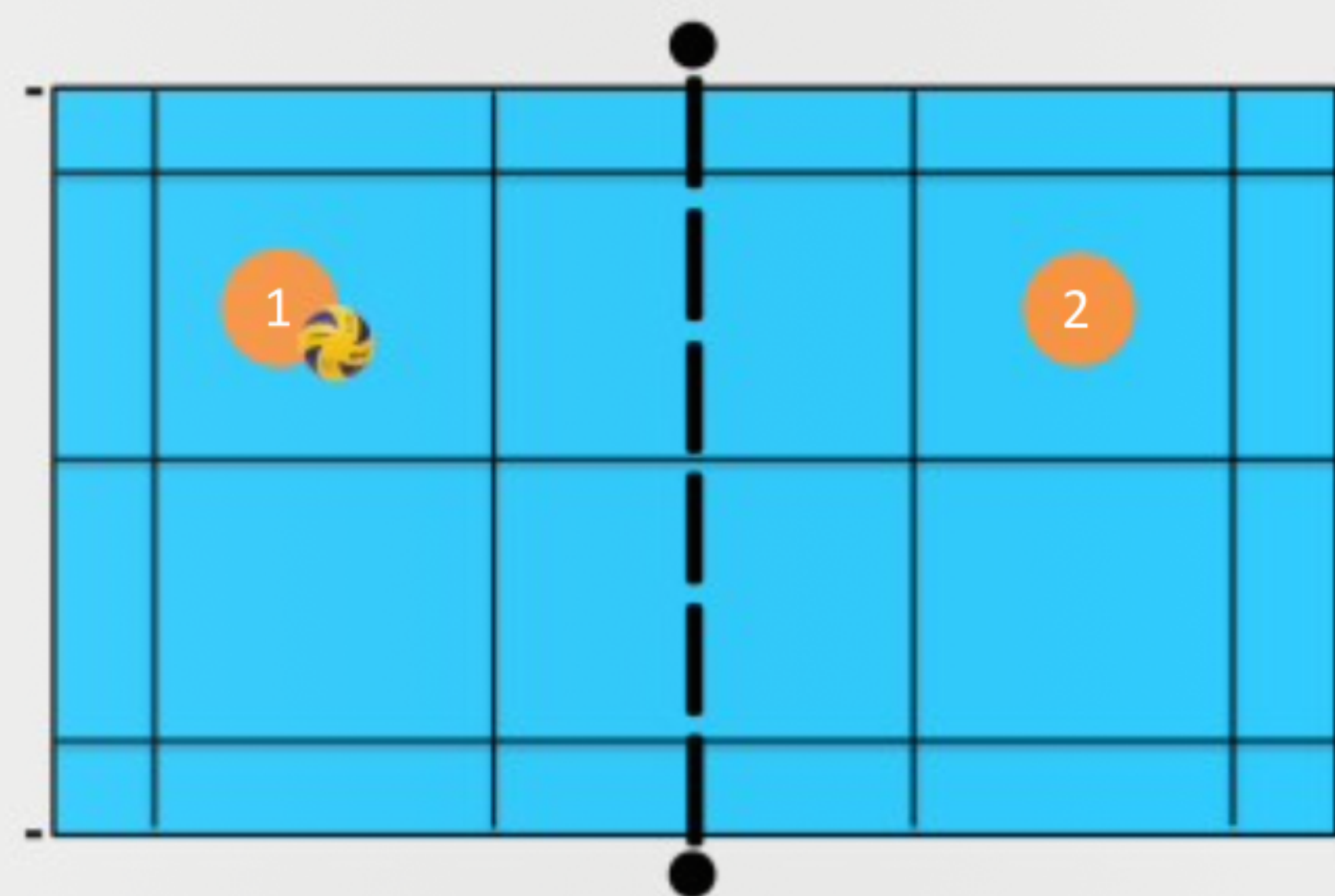
Vanachter de 4,5m serveren. We spelen met drie balcontacten: Onderarms, vang-gooi of bovenhands. De volgorde mag je zelf bepalen.

Aanpassingen:

- We spelen met drie balcontacten. De laatste bal is verplicht bovenhands over het net. De eerste twee contacten mag je zelf bepalen.

Variaties:

- Kies eens voor een andere telling: Begin met 6. Speler 1 telt naar onderen (tot 0) speler 2 naar boven (tot 12). Wie is het eerst bij zijn streefgetal?





F4.60.07

Bovenhands en onderarms spelen

Streefdoelen en richtlijnen:

- Stimuleer zoveel mogelijk de keuze om de moeilijke bal via vang-gooi weer in te spelen. Zo houden we rallyspel en hebben we veel balcontacten.
- Omdat het thema bovenhands is kunnen we de kinderen ook vragen de laatste bal bovenhands over het net te serveren.

F4.60.08

Bovenhands en vang-gooi beweging

Uitleg:

Vanachter de 4,5m serveren. De speler die de 2^e bal ontvangt staat aan het net. De eerste twee ballen worden met een vang-gooi beweging gespeeld. De 3^e bal gaat bovenhands of onderarms over het net.

Aanpassingen:

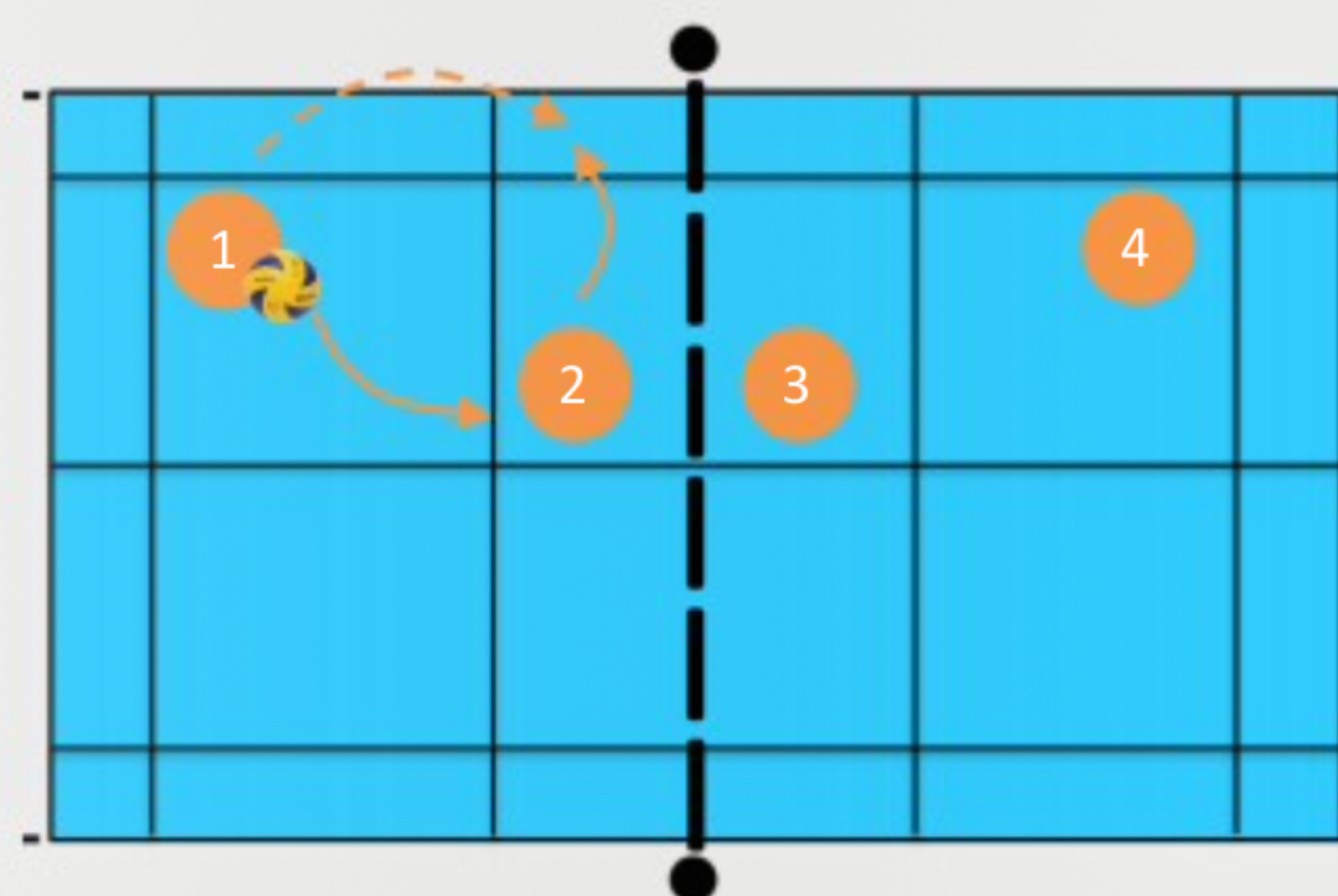
- We spelen hetzelfde alleen de spelers staan nu niet schuin voor elkaar, maar naast elkaar.

Acties:

- Na spelen wisselen van plaats.

Variaties:

- Eerste bal uit 2 contacten: Vang-gooi en bovenhands



**F4.60.08 Bovenhands en vang-gooi beweging****Streefdoelen en richtlijnen:**

- Extra aandacht voor verplaatsen en vang-gooi beweging onder hoeken.
- De vang-gooi beweging mag niet langer dan 2 seconden duren. Eén tel vangen en één tel weggooien.
- Door in de voorzone te staan moet de 1^e vang-gooi beweging goed gericht worden. De 2^e wordt in een scherpe hoek evenwijdig aan het net gegooid. Zorg er dus voor dat de speler de bal niet terug gooit naar zijn maatje, maar dat de 3^e bal ook in de voorzone gespeeld moet worden.
- Als je naast elkaar staat ligt accent op verplaatsen. Je mag immers pas weg als je ziet dat je partner de bal krijgt.

F4.60.09 Bovenhands en vang-gooi beweging**Uitleg:**

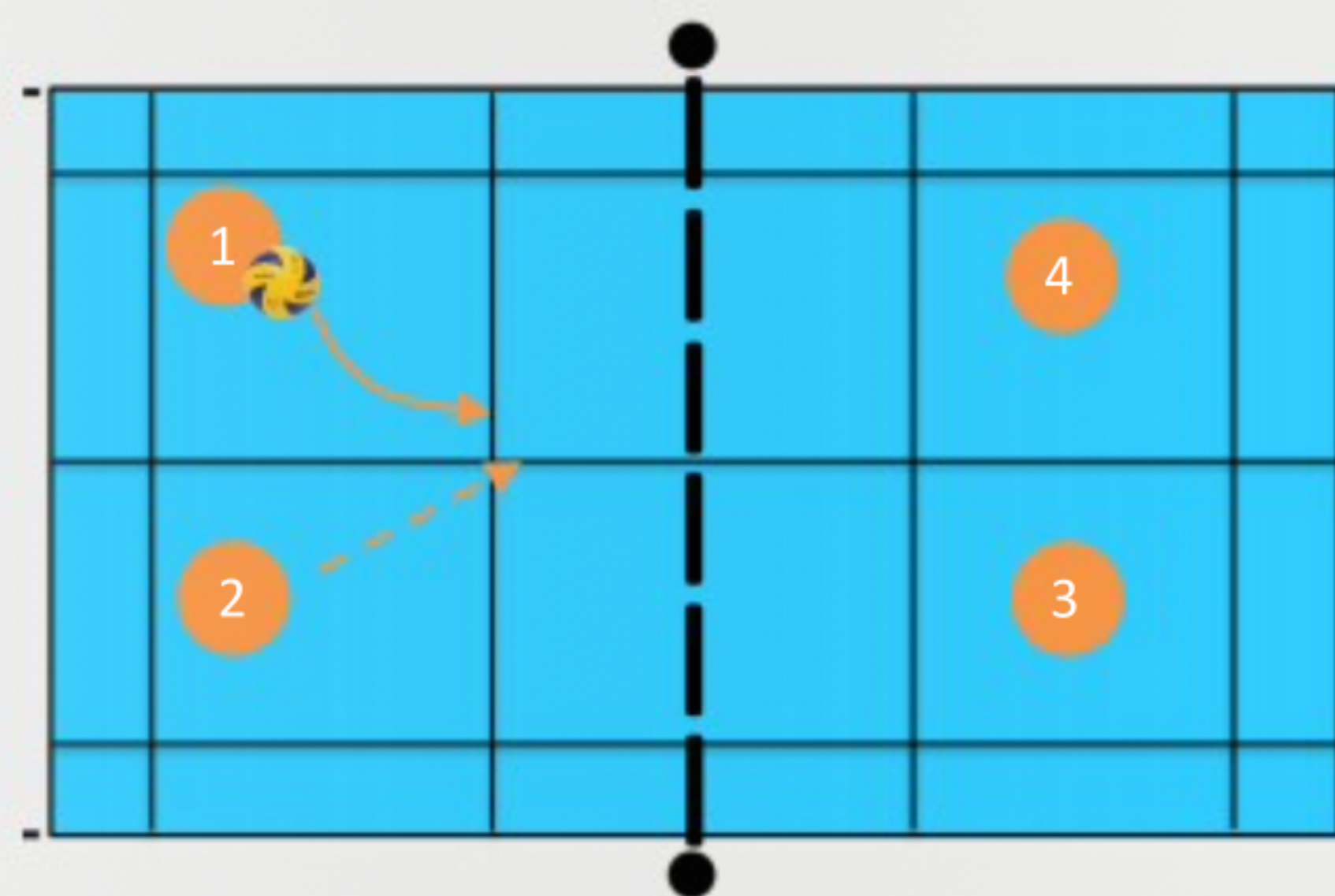
Vanachter de 4,5m serveren. De speler die de bal niet ontvangt beweegt naar voren. De speler die de bal ontvangt gooit de bal met een vang-gooi beweging naar het net. Zijn maatje moet de bal bovenhands over het net spelen.

Acties:

- Na spelen wisselen van plaats.

Variaties:

- Voor het over het net spelen eerst een controletiets maken.





F4.60.09

Bovenhands en vang-gooi beweging

Streefdoelen en richtlijnen:

- Doordat de bal van opzij komt wordt je geacht onder een hoek de bal over het net te spelen. Zorg ervoor dat de bal steeds in de voorzone gegooid wordt. De speler die de 2^e bal moet spelen loopt al in als hij ziet dat hij de bal niet krijgt.

23.12.10

Vang-gooi beweging achterover

Uitleg:

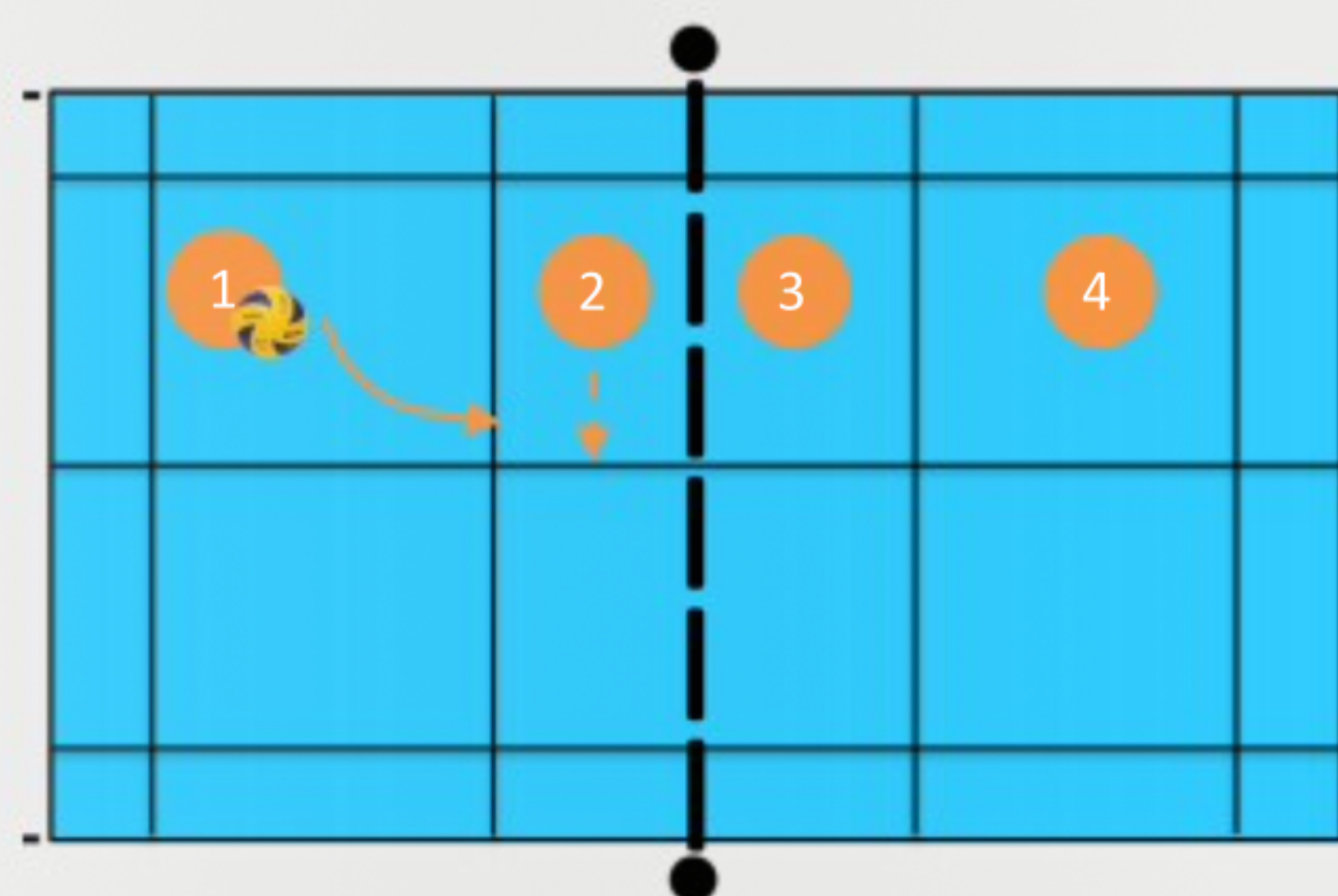
Vanachter de 4,5m serveren. De 1^e bal wordt met een vang-gooi beweging naar de zijlijn gegooid zodat de speler aan het net de bal met een vang-gooi beweging achterover moet verwerken. Zijn maatje speelt de bal weer diep achterin naar de andere kant. De speler aan het net neemt steeds een positie in midden aan het net.

Acties:

- Na spelen wisselen van plaats.

Variaties:

- Wissel met het aangooien van de eerste bal door afwisselend te gooien naar beide zijlijnen.
- Als het goed loopt, neem dan een groter veld.





23.12.10

Vang-gooi beweging achterover

Streefdoelen en richtlijnen:

- Oefen het achterwaarts spelen van de vang-gooi beweging eerst goed voordat je dit terugzet in een spelvorm.
- Om er zeker van te zijn dat de eerste bal goed gespeeld wordt, kun je eerst met een controle worp spelen in plaats van een vang-gooi beweging.
- Als het goed loopt ga je van achter elkaar naar naast elkaar.

23.12.11

Vang-gooi beweging

Uitleg:

Vanachter de 4,5m serveren. 1e bal wordt met vang-gooi beweging gespeeld, 2e vang-gooi voorwaarts, 3e bovenhands of onderarms.

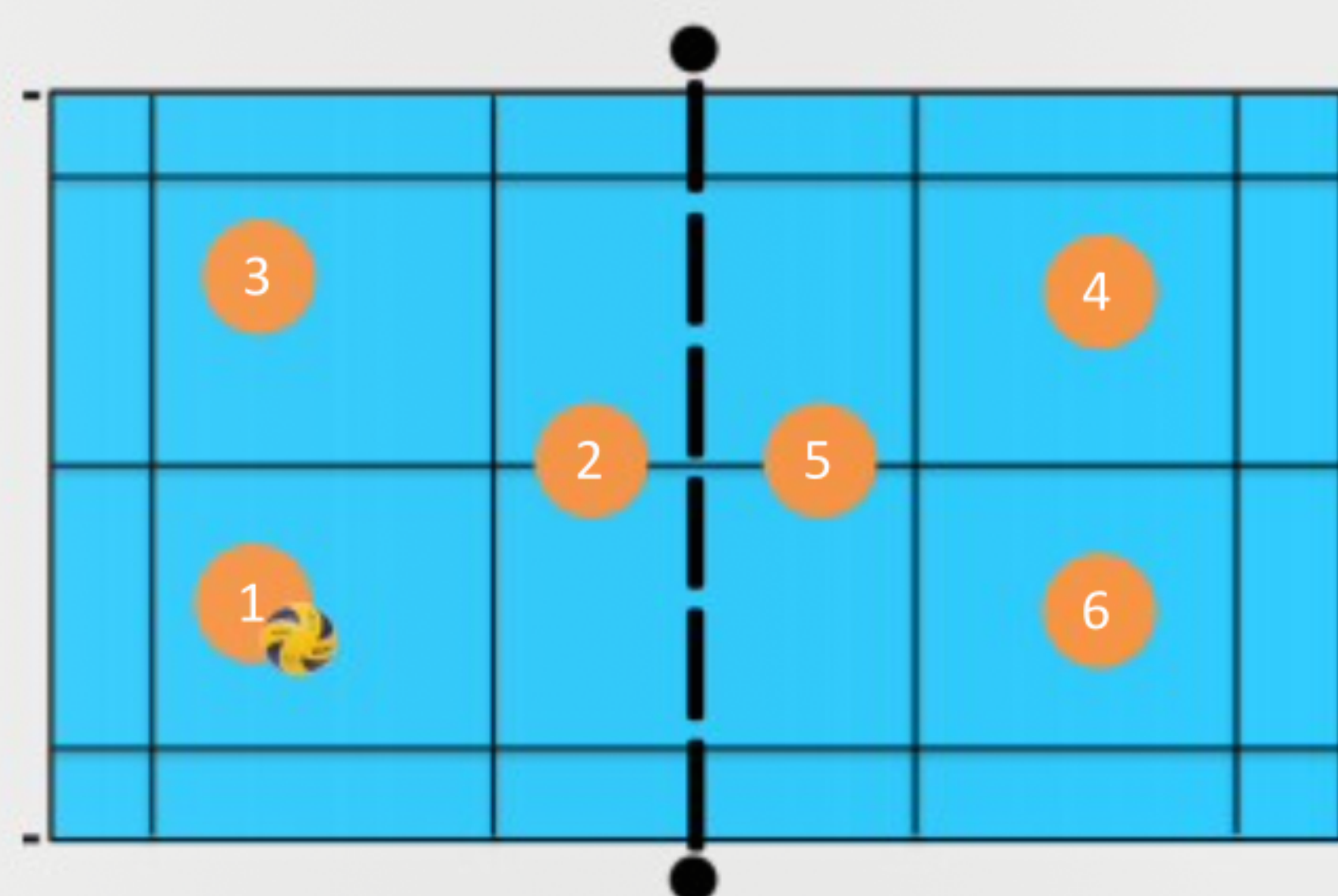
Team wat fout maakt draait een plek door. Spelers draaien als volgt door: Rechtsachter, midvoor, linksachter.

Aanpassingen:

- 1e bal is vang-gooi beweging, 2e vang-gooi achterwaarts, 3e bovenhands of onderarms.
- 1e bal bovenhands of onderarms, 2e vang-gooi voorwaarts of achterwaarts, 3e bovenhands of onderarms.

Variaties:

- 2e bal vang-gooi voor jezelf opgooien en bovenhands doorspelen in plaats van vang-gooi.





23.12.11

Vang-gooi beweging

Streefdoelen en richtlijnen:

- Door de 1^e bal te laten vangen komt de 2^e bal altijd vrij goed terecht waardoor we daar het accent op kunnen leggen.
- Belangrijk is dat je bij de vang-gooi beweging de voet voor hebt die het dichtst bij de middellijn staat.

Smash Volley niveau F- 4





F4.60.12

Smash Volley : Niveau F - 4

Uitgangspunten

Leeftijd:	9 - 10 jaar
Aantal spelers:	3 - 4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	2,00 meter
Speeltijd:	1 x 12 minuten

Doel

De spelers leren de bal met een volleybaltechniek naar de spelverdeler te passen.

Daarnaast leren spelers de bal te smashen vanuit een set-up.

Motivatie

Op niveau F gaat het er vooral om spelers bewust te maken van het samenspel.

Centraal staat het aanleren van de pass. Dat is ook de reden dat de nethoogte naar 2.00m gaat, zodat de serve minder dominant wordt.

We hebben ervoor gekozen dat de 2^e bal gevangen mag worden voor de set-up, zodat dit het nog steeds mogelijk maakt voor de spelers om de smash uit te voeren.

Naast het aanleren van de verschillende technieken, willen we ook de bewegelijkheid bij dit niveau vergroten door middel van het aanbieden van een aantal volleybal specifieke verplaatsingen die later bij het jeugdvolleybal ook terug zullen komen.

F4.60.12

Smash Volley : Niveau F - 4

Spelstructuur

