

Fysiek: niveau E - 5





Fysiek: niveau E - 5

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



E5.11.01

Looppas

Uitleg:

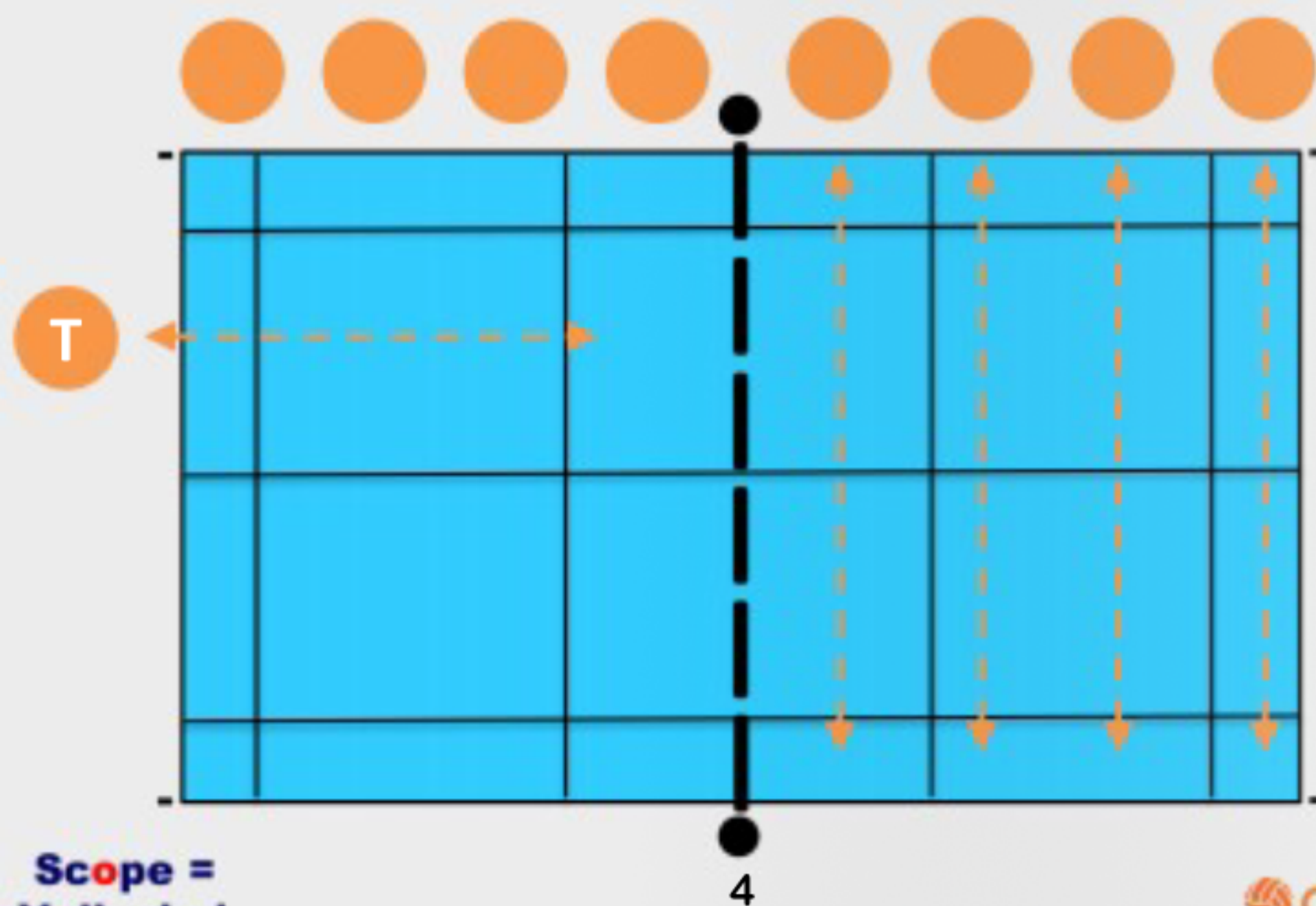
1. Looppas, voorwaarts.
2. Looppas, achterwaarts.
3. Looppas met gestrekte benen.
4. Looppas met gestrekte benen, achterwaarts.

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.



E5.11.02

Knieheffen

Uitleg:

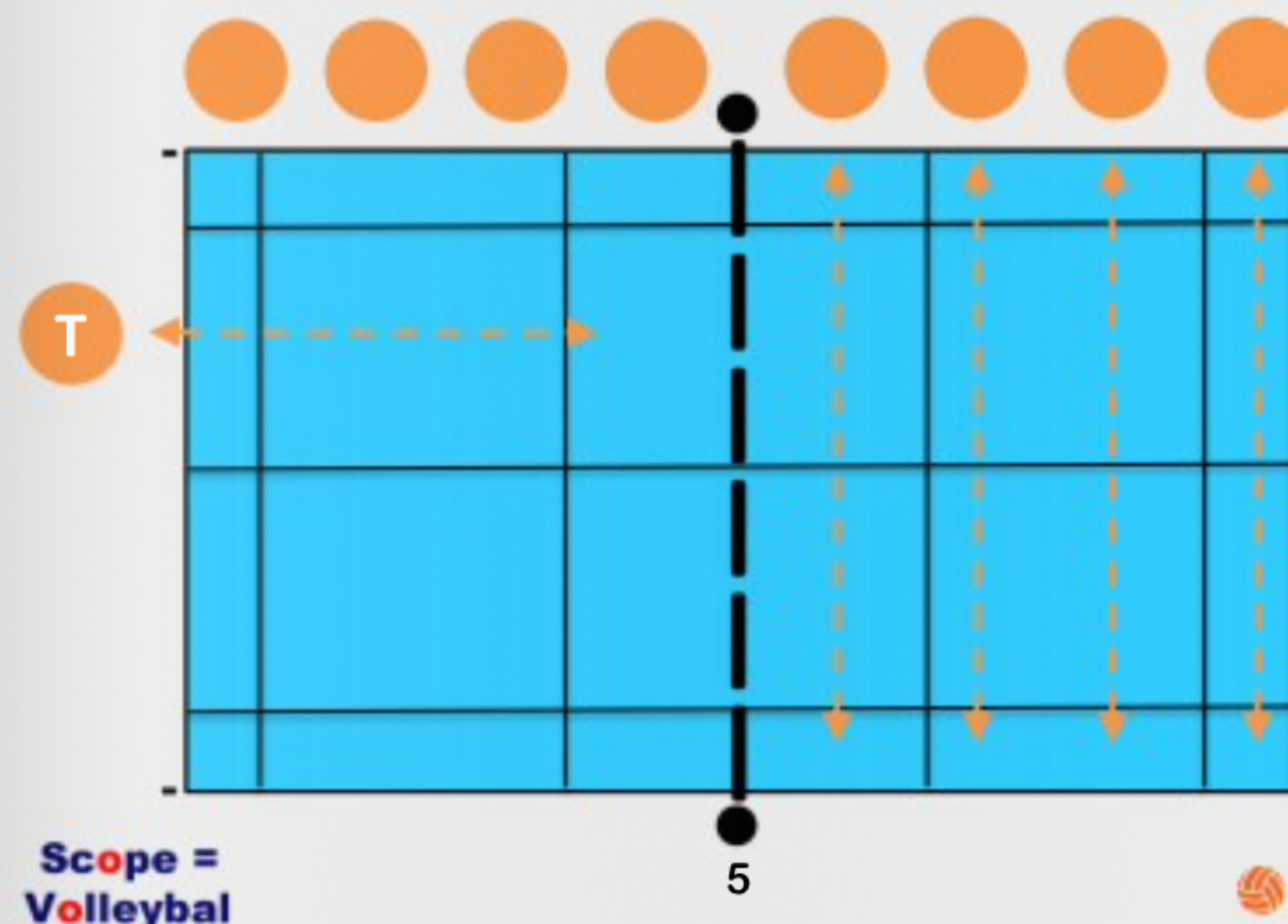
1. Knieheffen, alleen linker knie omhoog.
2. Knieheffen, alleen rechter knie omhoog.
3. Knieheffen, om en om
4. Knieheffen, 2x linker knie, 2x rechter knie.

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.





E5.11.03

Hakken-billen

Uitleg:

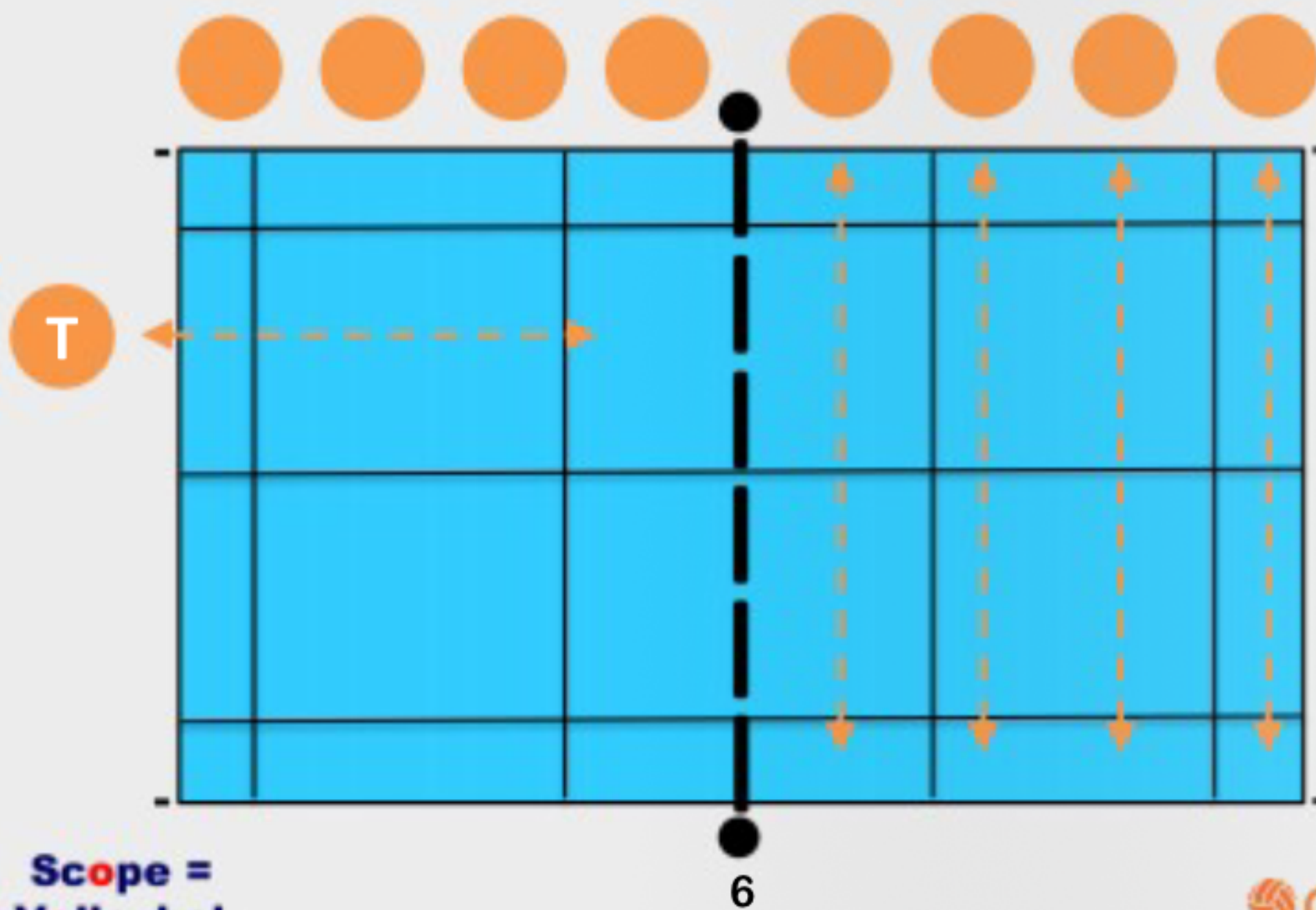
1. Hakken-billen, alleen rechterhak.
2. Hakken-billen, alleen linkerhak.
3. Hakken-billen, om en om.
4. Hakken-billen, 2x linkerhak, 2x rechterhak.
5. Hakken billen combi, rechterknie en linkerhak.
6. Hakken billen combi, linkerknie en rechterhak.

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.



E5.11.04

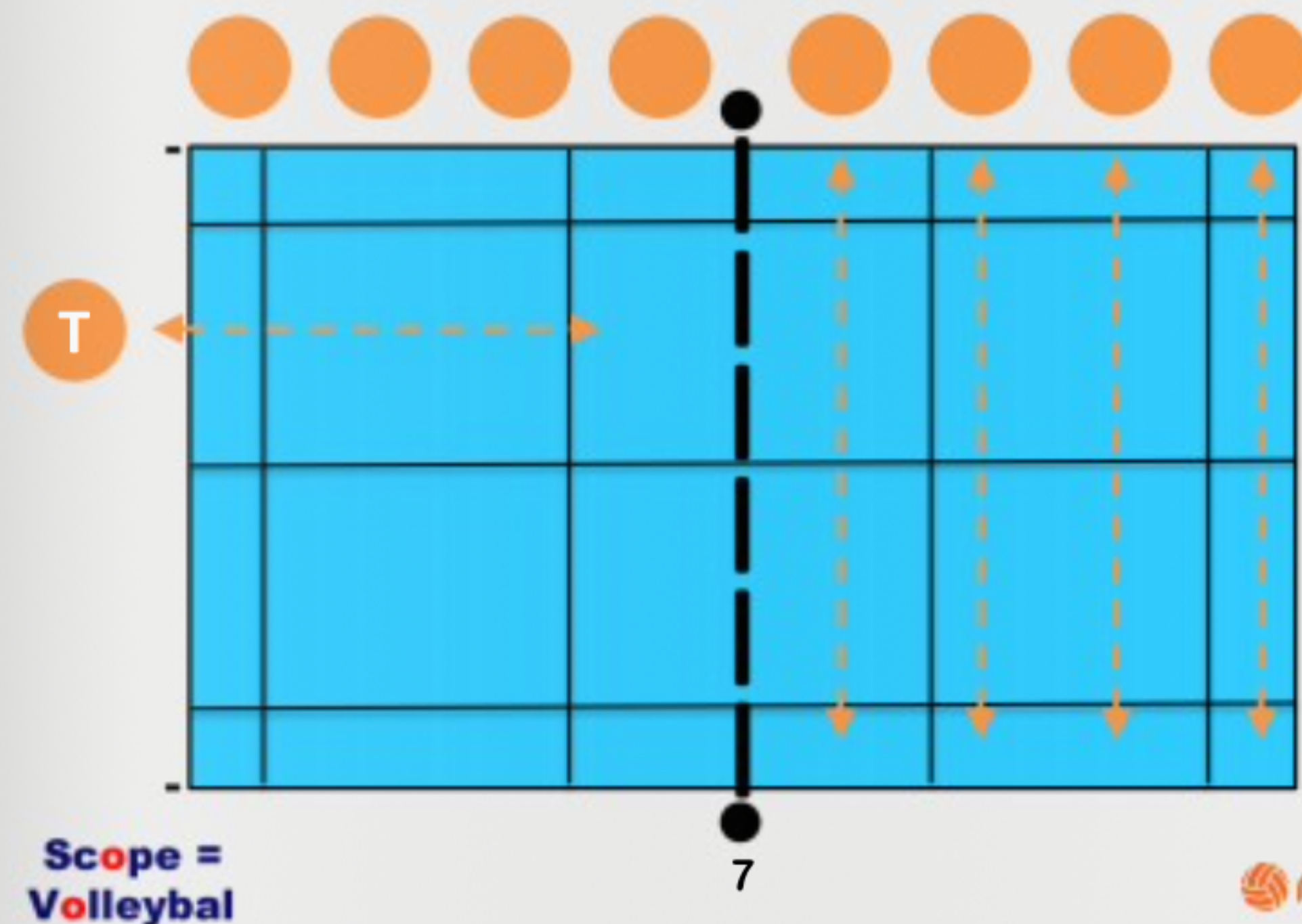
Kruispas

Uitleg:

1. Kruispas, linkerknie voorlangs omhoog.
2. Kruispas, rechterknie voorlangs omhoog.
3. Kruispas, linkervoet achterlangs.
4. Kruispas, rechervoet achterlangs.
5. Kruispas combi, 1x voor en 1x achter.
6. Kruispas combi, 2x voor en 2x achter.

Organisatie:

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





E5.11.05

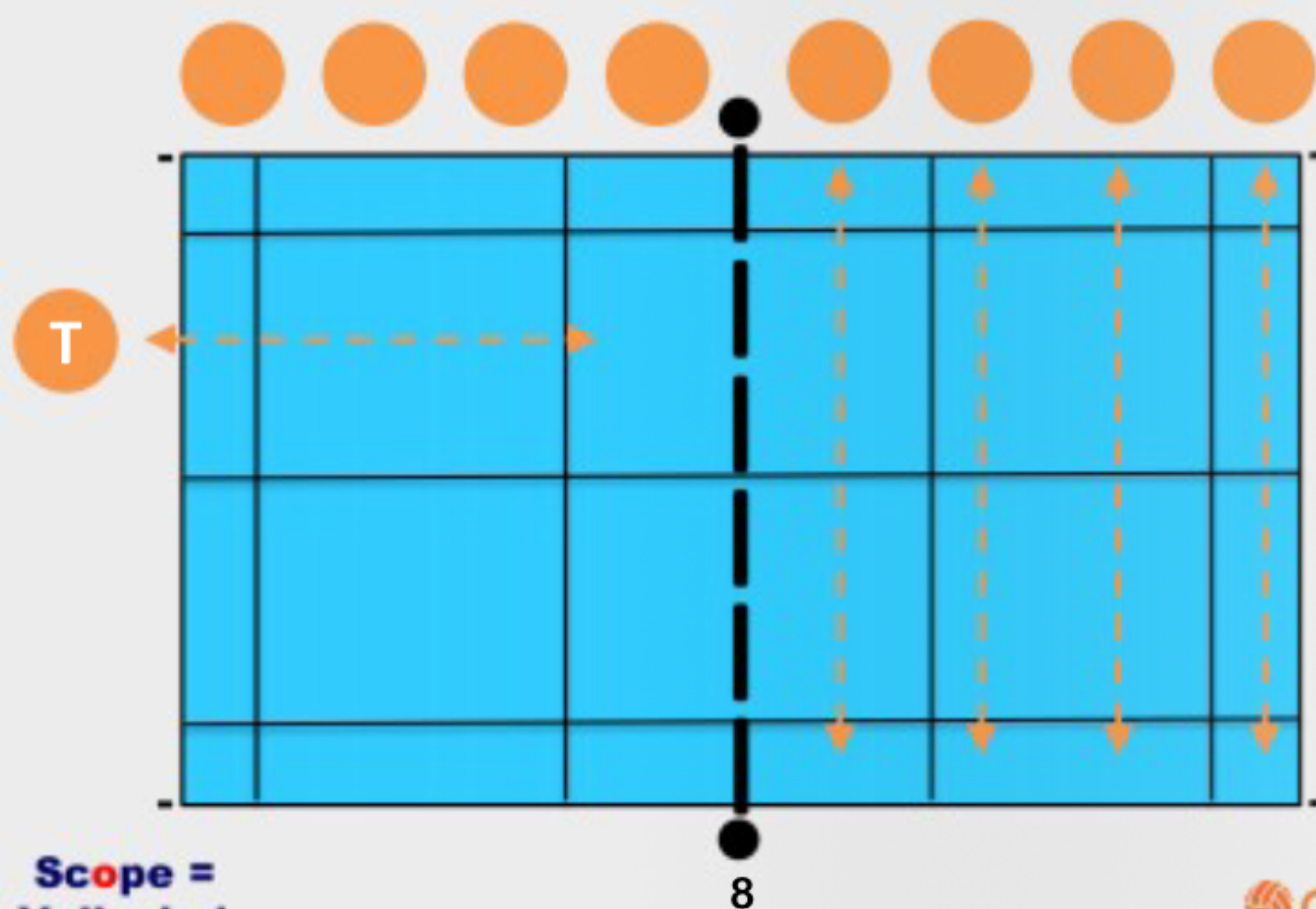
Sprinten

Uitleg:

1. Dribbelen op plaats - 'GO' = Naar de overkant sprinten en terug
2. Dribbelen op plaats - 'Knie' = Knieheffen op plaats - 'GO'
3. Dribbelen op plaats - 'Spring' = Sprong met twee voeten op plaats - 'GO'
4. Starthouding met knie op de grond - 'GO' = Naar overkant sprinten en terug
5. Starthouding met knie op de grond - 'Op uw plaatsen' = knie omhoog - 'GO' = Naar overkant sprinten en weer terug.

Organisatie:

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



E5.11.06

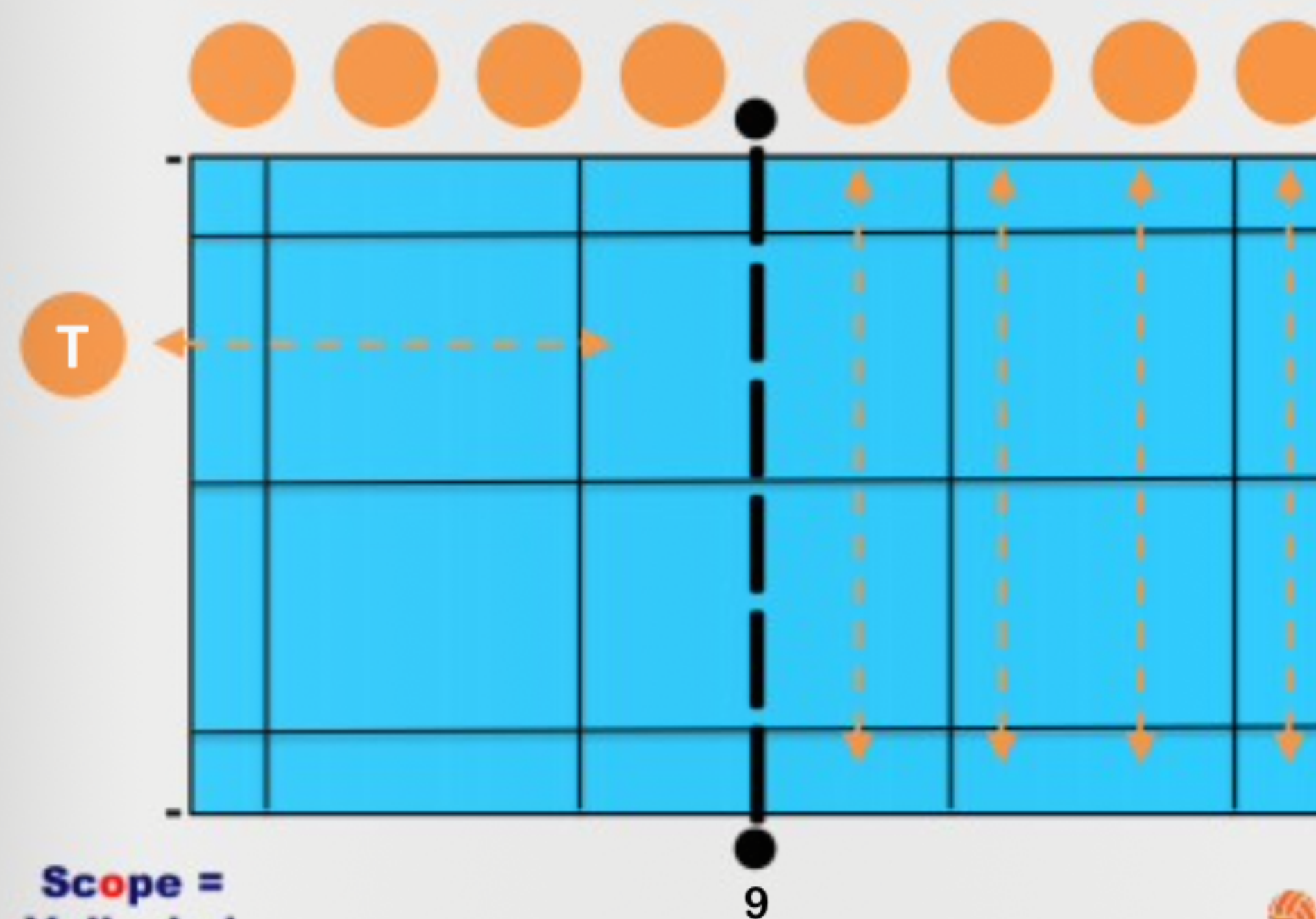
Sprinten vanuit lig

Uitleg:

1. Starten op buik, schouders op de lijn - 'GO' = Naar overkant sprinten, terug en weer liggen op de buik
2. Starten op linkerzij - 'GO'
3. Starten op rechterzij - 'GO'
4. Starten op de rug, schouders op de lijn - 'GO' = Opstaan, omdraaien en naar overkant sprinten, terug en weer liggen op de rug
5. Starten op de rug, schouders op de lijn - 'GO' = Linksom draaien, naar overkant sprinten en weer terug
6. Starten op de rug, schouders op de lijn - 'GO' = Rechtsom draaien, naar overkant sprinten en weer terug

Organisatie:

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





E5.11.07

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:

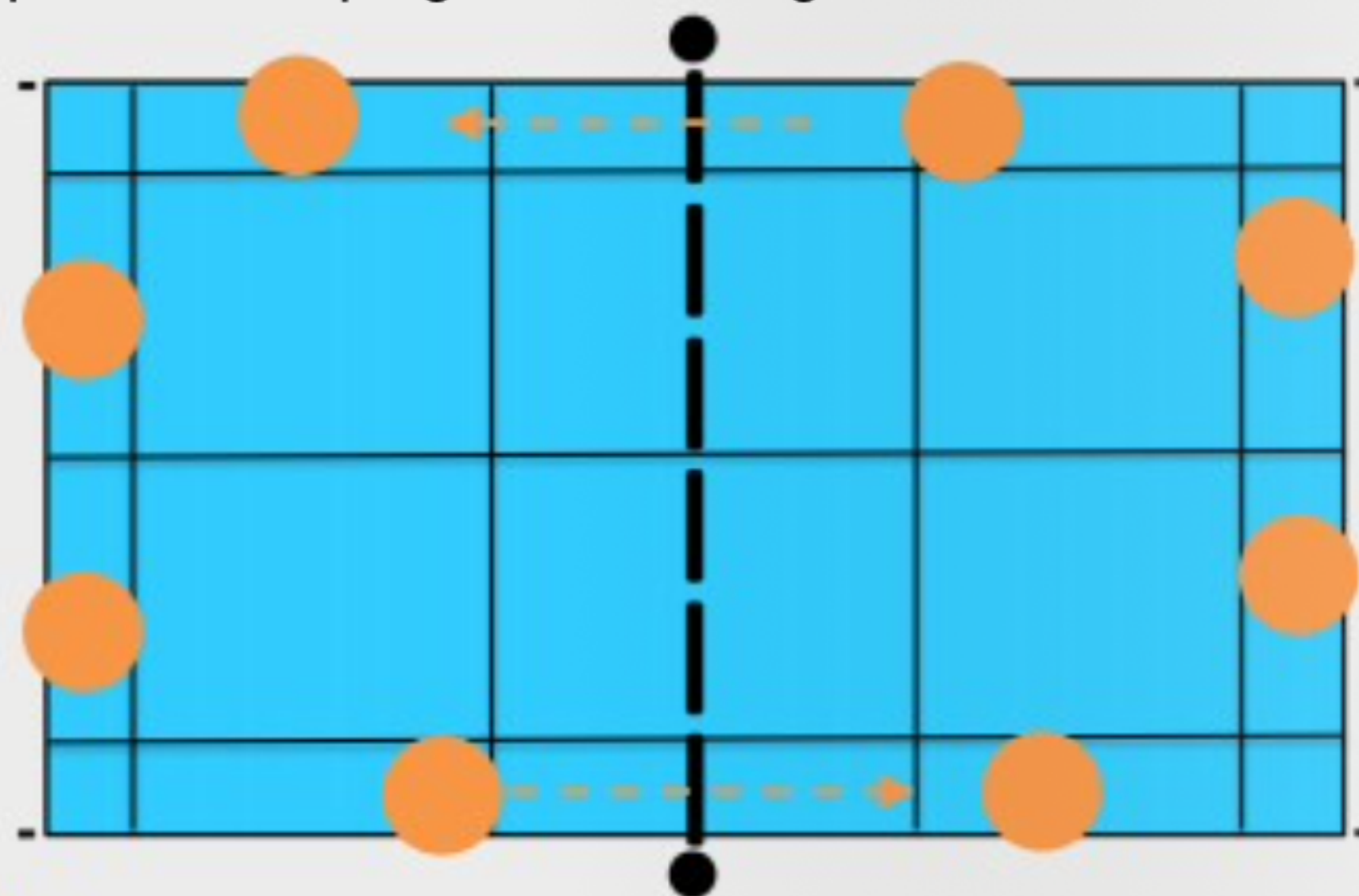
1. 1x klappen: Met 2 voeten omhoog springen.
2. 2x klappen: Met 2 handen grond aantikken.
3. 3x klappen: Zijwaarts verplaatsen.
4. 4x klappen: Springen, op de grond liggen en weer springen.

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.



E5.11.08

Loopvormen op commando

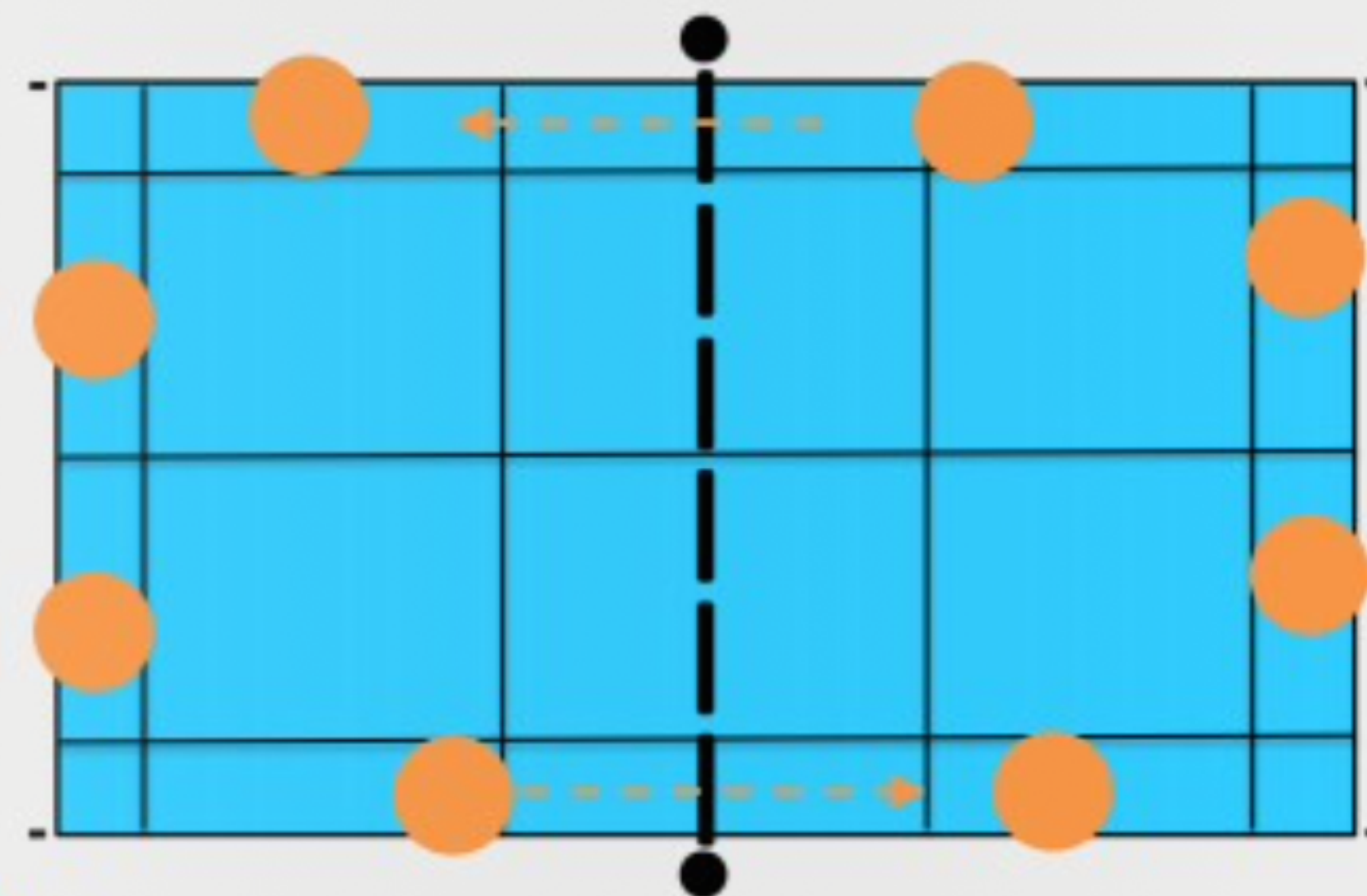
Uitleg:

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.





E5.11.09

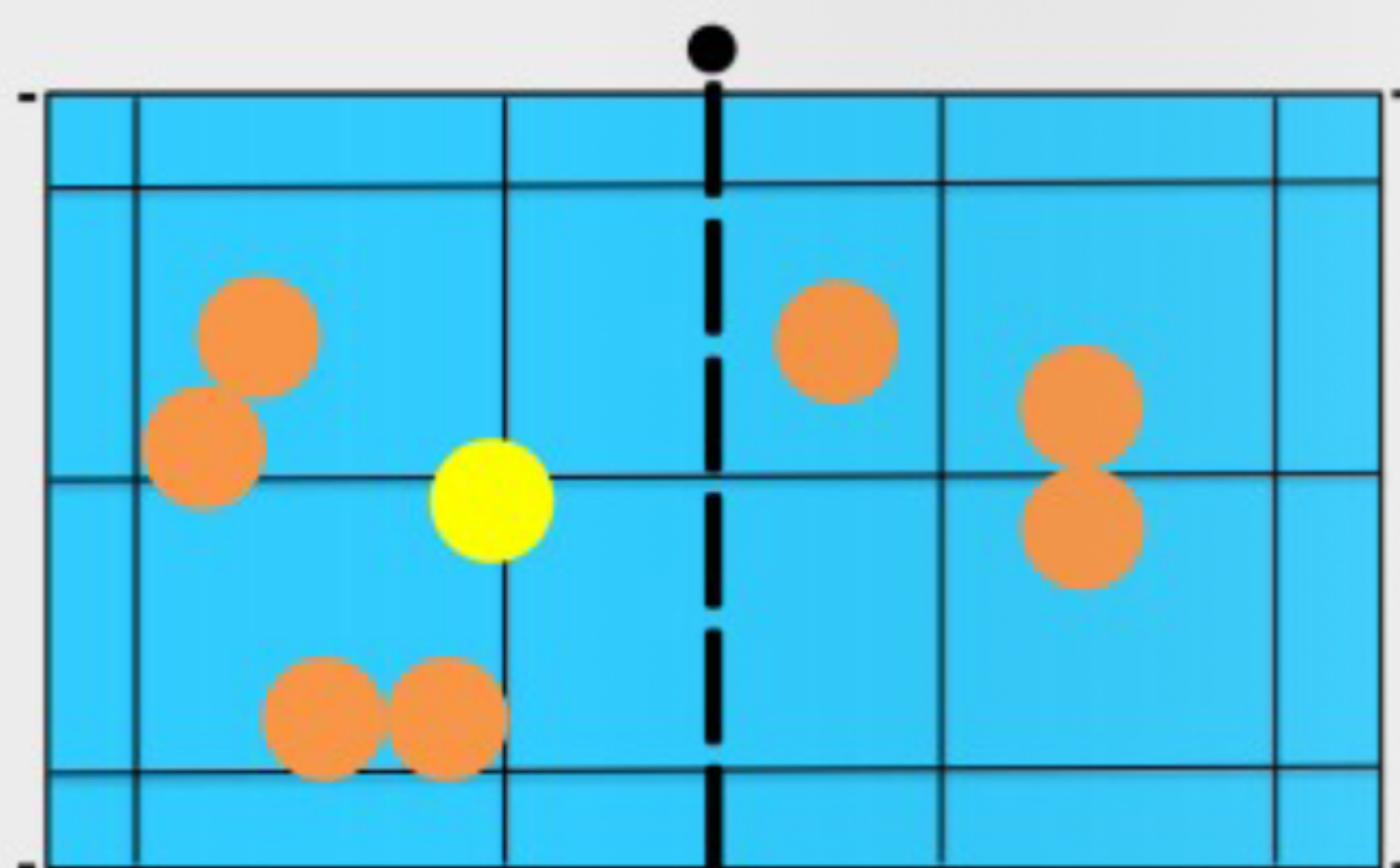
Drie is te veel

Uitleg:

De spelers liggen in 2-tallen naast elkaar op de grond (op de buik). Er is 1 looper en 1 tikker. De looper rent weg voor de tikker. Als de looper bij een 2-tal op de grond gaat liggen, ontstaat er een 3-tal en dat is te veel. Dus moet nummer 3 wegrennen voor de tikker.

Organisatie:

- Bij een oneven aantal speel je zelf als trainer ook mee of zijn er 2 lopers.
- Maak afspraken of de spelers en tikker over de liggende spelers heen mogen springen of niet.



E5.11.10

Ratten en raven

Uitleg:

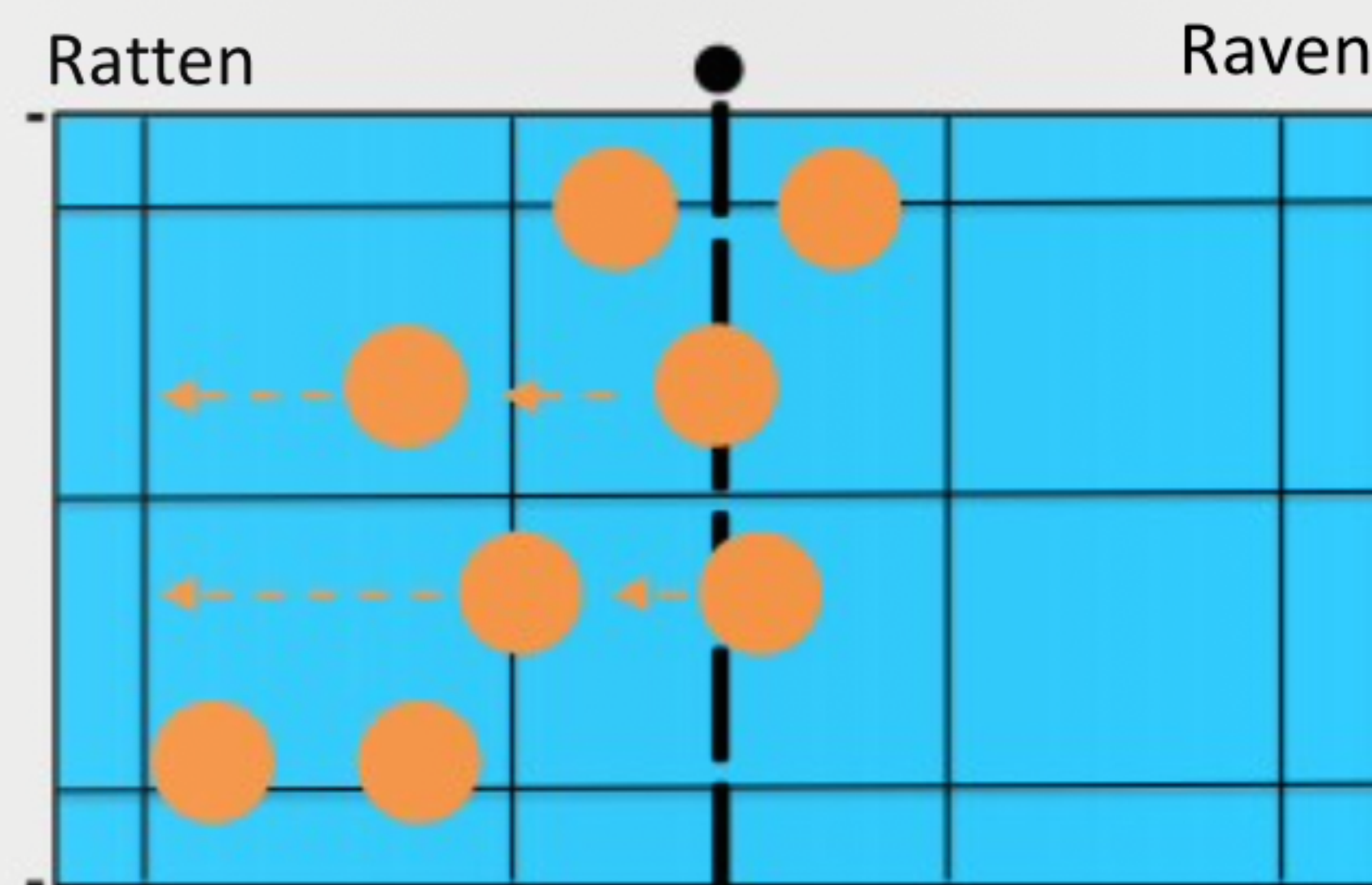
1. Eén groep zijn de ratten en de andere groep de raven. Als de trainer zegt 'Ratten' rennen de ratten weg naar hun achterlijn. De raven proberen ze te tikken. Bij 'Raven' wisselen de rollen.

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:

- Als je getikt bent leg je een pion om. Welke groep heeft uiteindelijk de meeste pionnen om?





E5.11.11

Stoktikkertje

Uitleg:

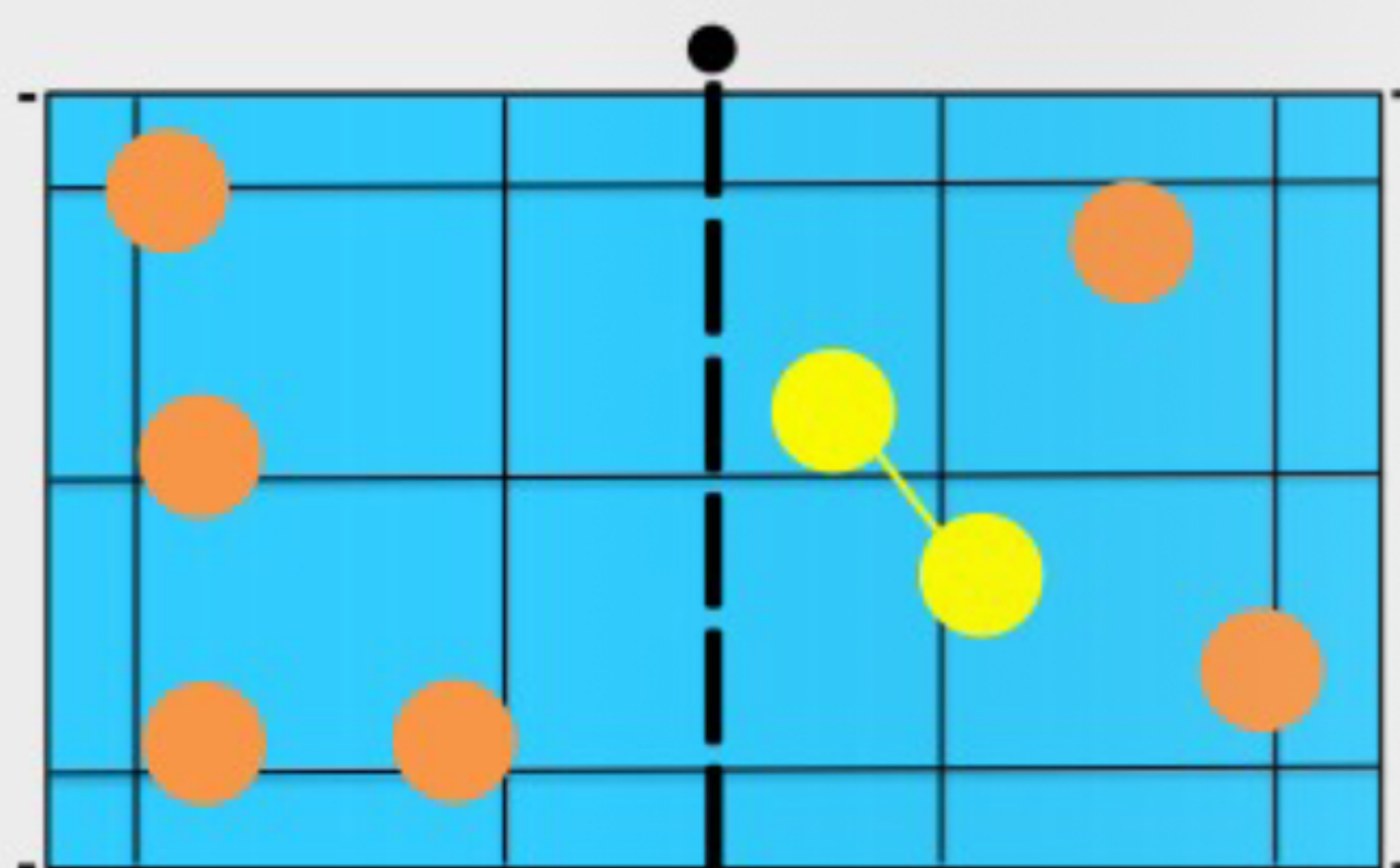
1. Twee spelers houden samen een stok vast aan het uiteinde en proberen de andere tikkers af te tikken zonder de stok los te laten. Als je getikt bent pak je ook de stok vast.

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.



E5.11.12

Springtouwen

Uitleg:

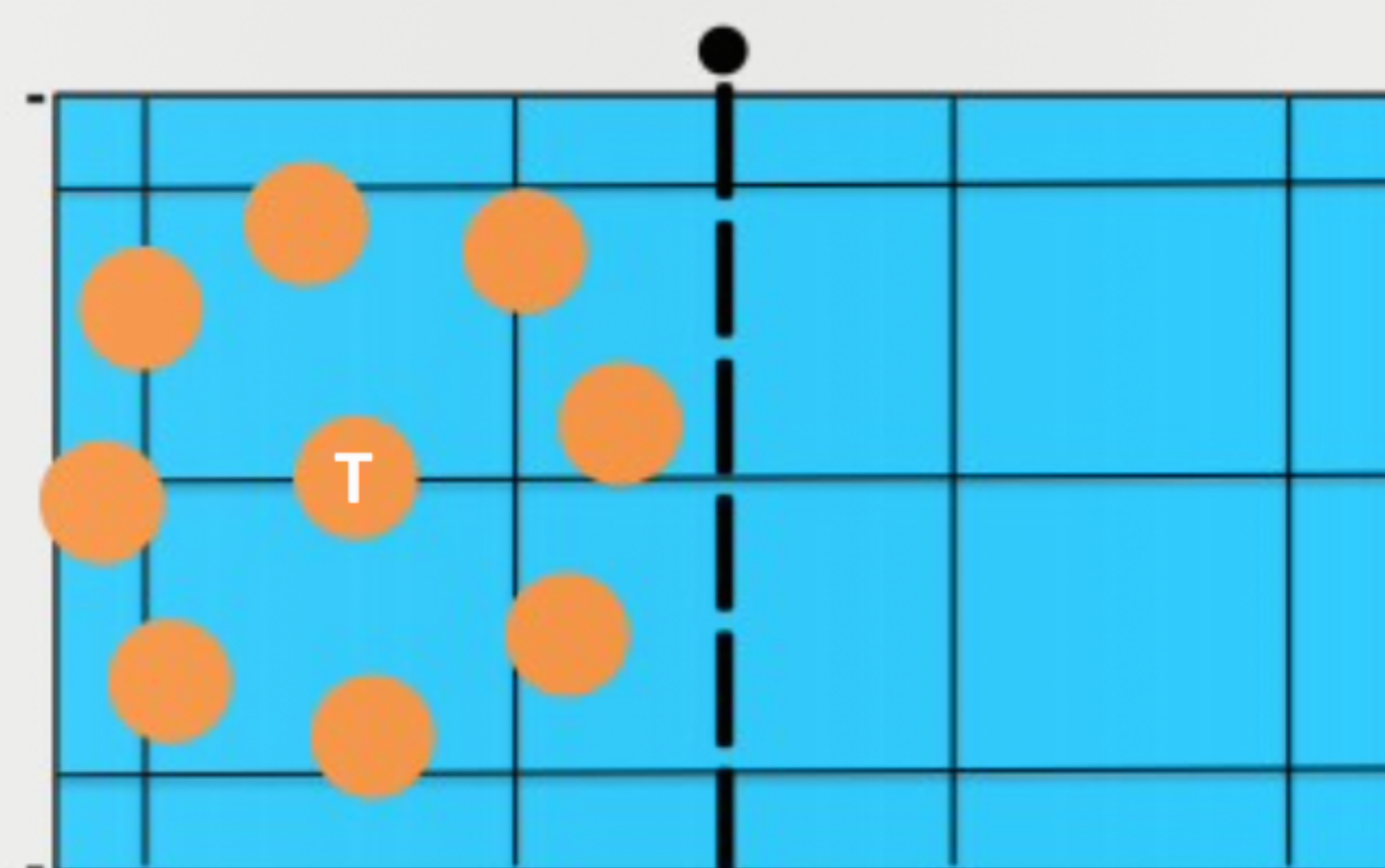
- Alle spelers hebben een springtouw en voeren de volgende opdrachten uit:
 1. 15x met tussen hup
 2. 15x zonder tussen hup
 3. 15x met tussen hup op 1 been (links en rechts)
 4. 15x op je linkerbeen en rechterbeen

Organisatie:

- Spelers staan in een cirkel.
- Doe zelf de oefening in het midden voor, spelers doen na.

Variaties:

- Touw voorwaarts en achterwaarts draaien.





E5.13.01

Balvaardigheid circuit

Uitleg:

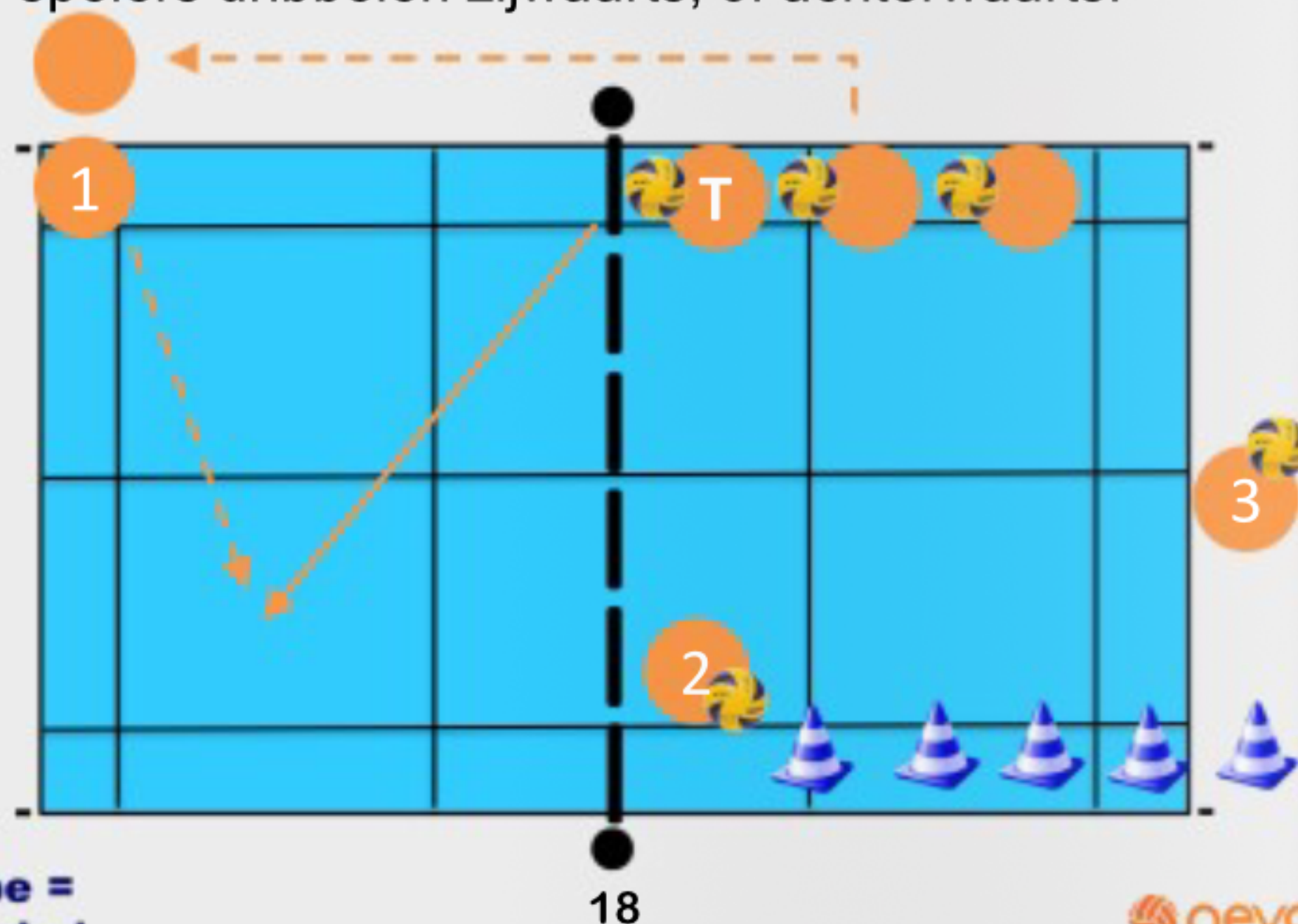
- De trainer gooit de bal in een diagonaal aan. De speler rent naar de bal en krijgt een opdracht hoe te vangen:
 - Vangen met 2 handen.
 - Vangen met 1 hand.
 - Bal op het hoofd laten stuiten en dan vangen.
 - Bal onderarms of bovenhands opspelen. Daarna combi.
- Dribbelen met de bal tussen de pionnen door.
- 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.



E5.13.02

Rollen en stoppen

Uitleg:

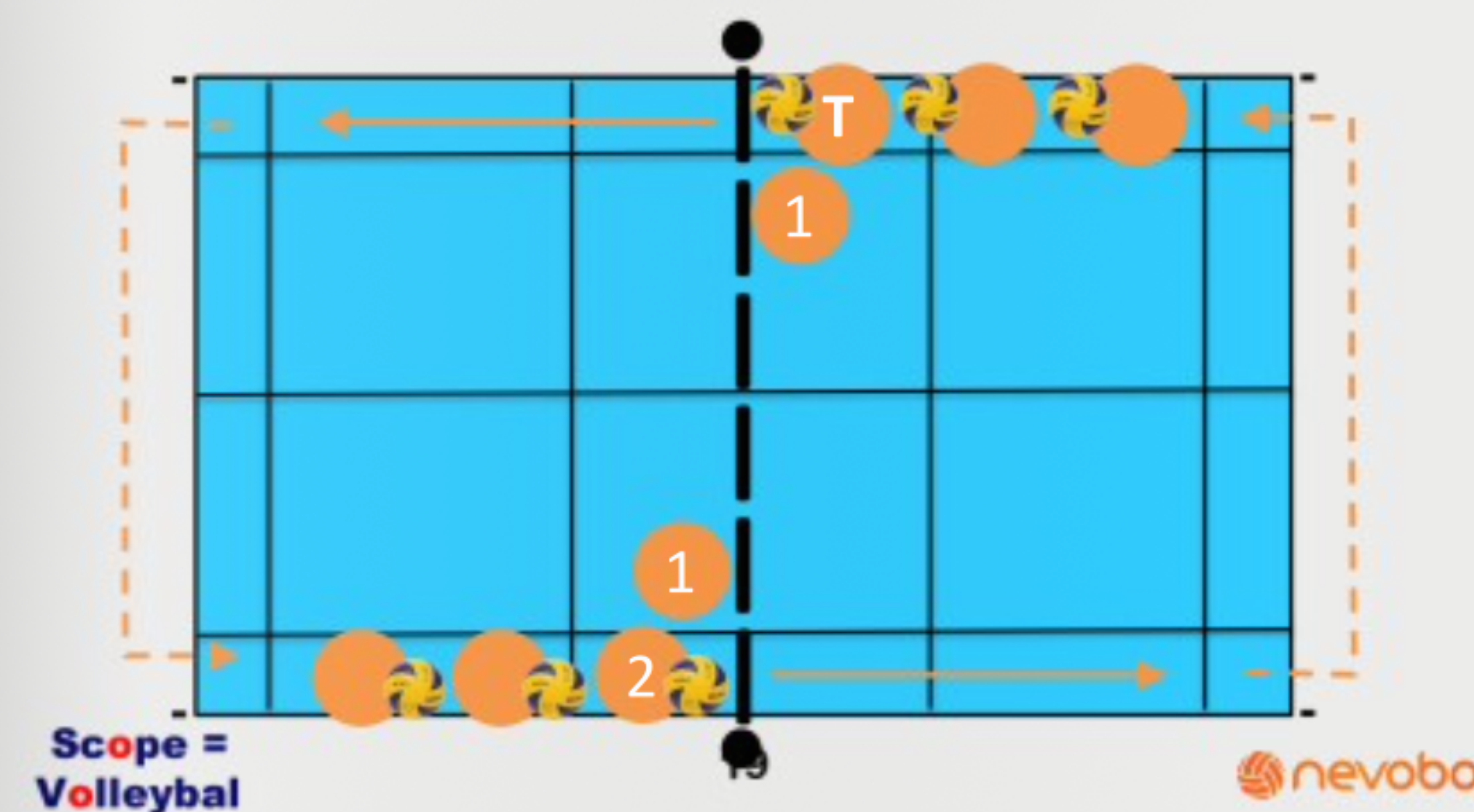
- Speler 2 of T rolt de bal naar de achterlijn. Speler 1 rent erachteraan en probeert de bal voor de achterlijn te stoppen met je handen.

Organisatie:

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

Variaties:

- Je haalt de bal in, laat hem door je benen rollen, en stopt hem toch voor de lijn.
- Je haalt de bal in, gaat op je buik liggen en houdt de bal met je hoofd tegen.





E5.13.03

Rollen en stoppen

Uitleg:

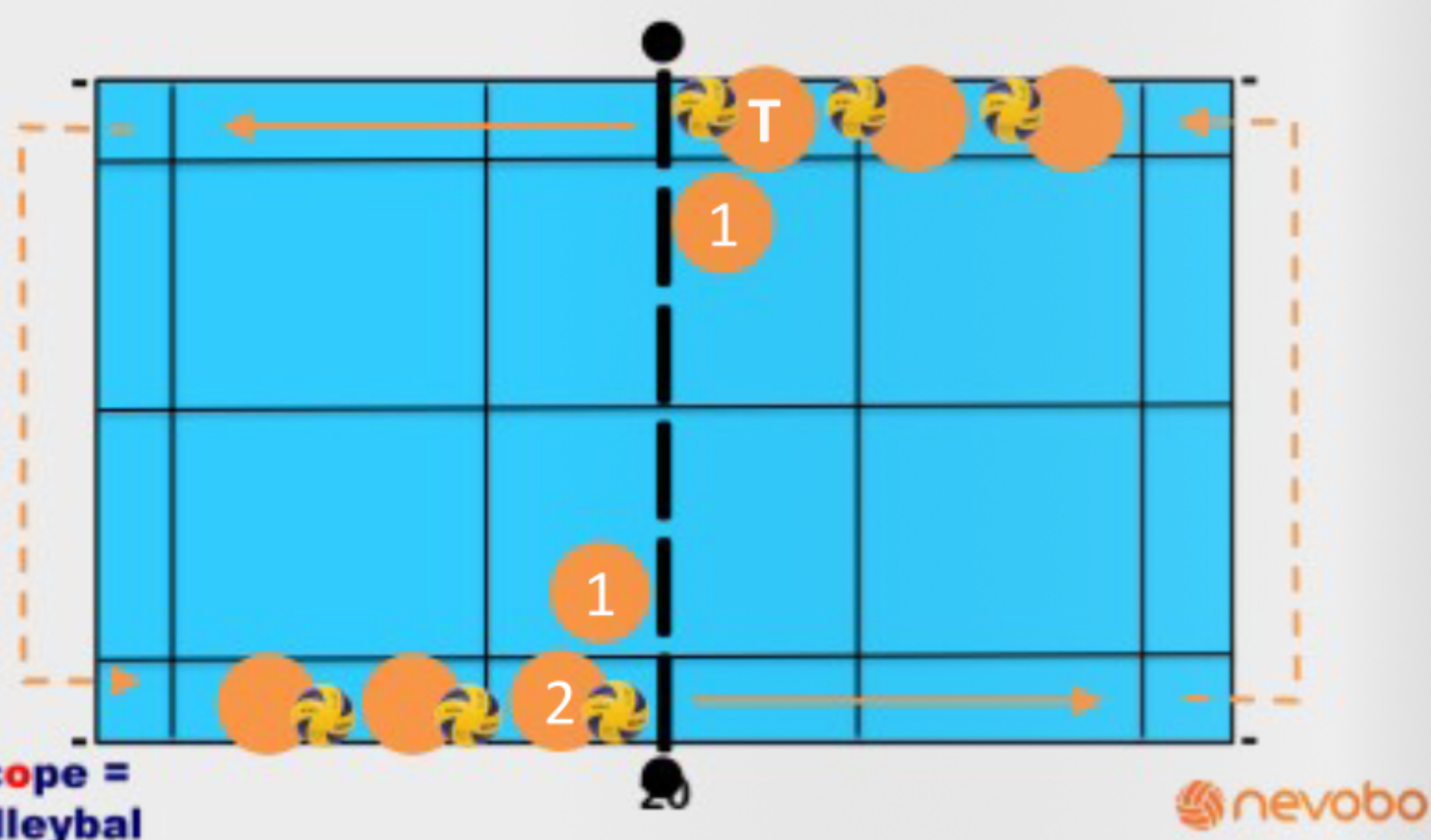
- Speler 2 of T rolt de bal naar de achterlijn. Speler 1 rent erachteraan en probeert de bal voor de achterlijn te stoppen met je voet.

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 spelers uit.

Variaties:

- De bal stoppen met je; knie, hoofd, billen. Zowel rechts als links.



E5.13.04

Dribbelen op de plaats

Uitleg:

Elke speler heeft een bal en voert de volgende opdracht uit:

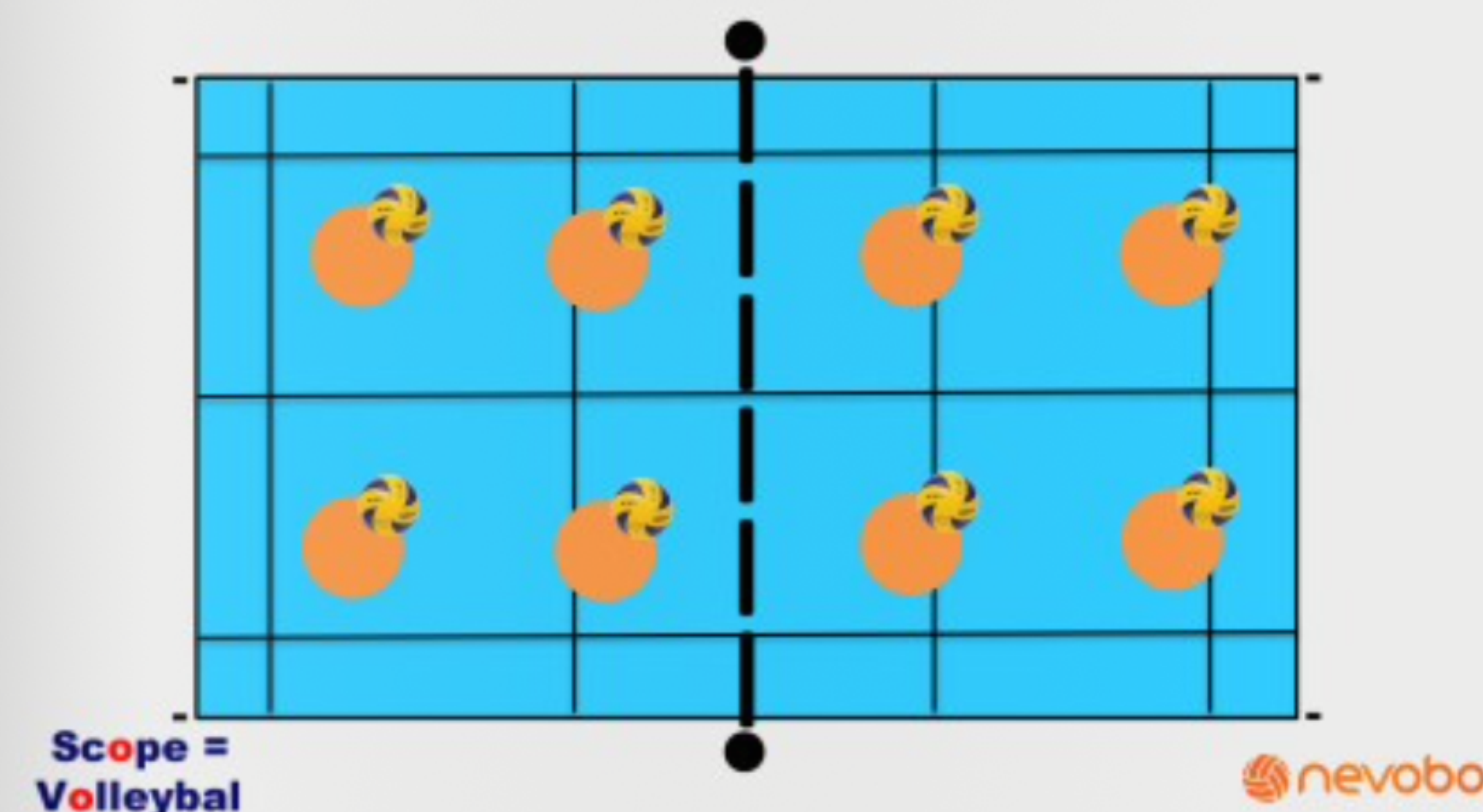
- Dribbelen om het lichaam heen.
- Speler staat met 1 voet voor en dribbelt om zijn voorste been.
- Speler staat in spreidstand en maakt een 8 om de benen.
- Speler zit op de grond en dribbelt de bal onder zijn benen door van links naar rechts.

Organisatie:

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

Variaties:

- Spelers zelf andere vormen laten bedenken.



Techniek: niveau E - 5





E5.20.01

Balvaardigheid

Uitleg:

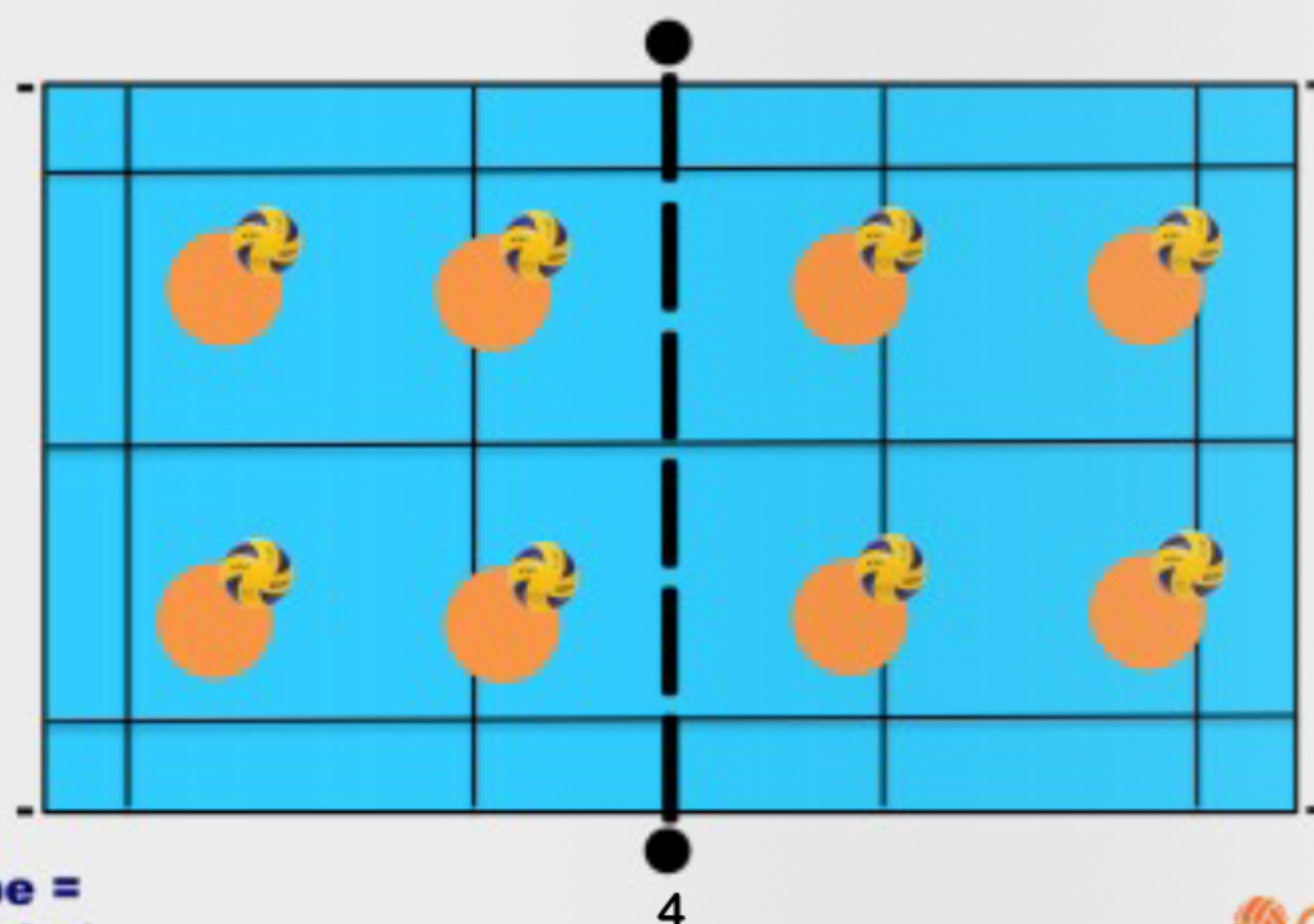
1. Bal opgooien en zittend op de grond vangen.
2. Bal opgooien, op je buik gaan liggen en de bal op de billen laten stuiten.
3. Bal opgooien, 1x laten stuiten op linkerarm, 1x op rechterarm en dan vangen.
4. Bal zo vaak mogelijk onderarms opspelen (toetsen)
5. Bal zo vaak mogelijk bovenhands opspelen (toetsen)
6. Onderarms en bovenhands om en om.

Organisatie:

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

Variaties:

- Spelers zelf andere vormen laten bedenken.



E5.20.02

Balvaardigheid

Uitleg:

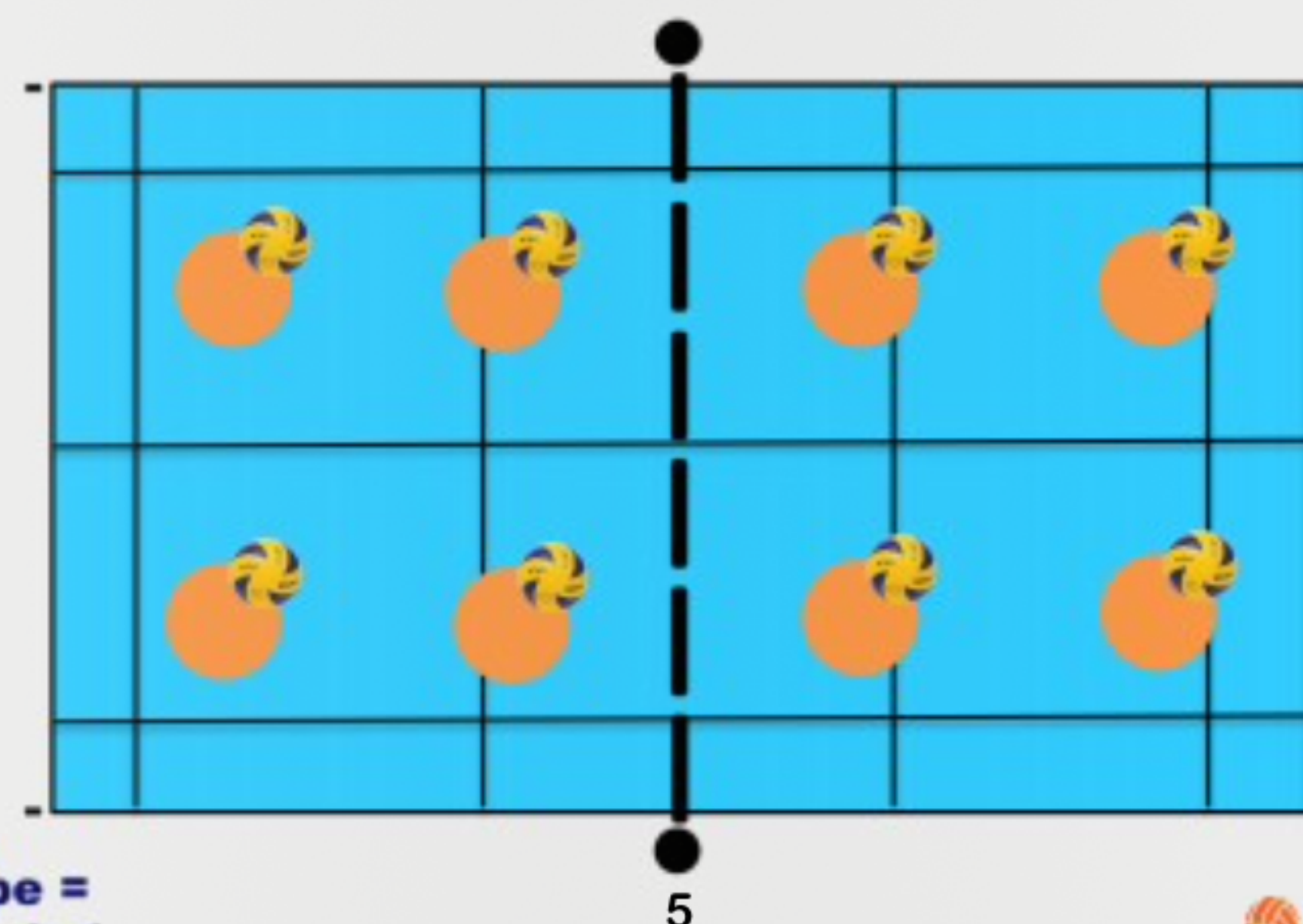
1. Speler gooit de bal voor zichzelf op, stapt met het rechterbeen naar voren, linkerknie op de grond, en vangt de bal met de rechterhand onder het rechterbeen door.
2. Idem, alleen nu met linkerbeen naar voren stappen en linkerhand vangen.
3. Speler staat in spreidstand en houdt de bal vast tussen de benen. De linkerhand is hierbij voor het been en de rechterhand achter het been langs. Bal laten stuiten en snel de handen wisselen.
4. Idem, alleen zonder stuit.

Organisatie:

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

Variaties:

- Spelers zelf andere vormen laten bedenken.



**E5.20.03 Vangen vanuit verschillende uitgangsposities****Uitleg:**

De trainer staat aan de andere kant van het net en gooit een bal aan. De spelers vangen om en om de bal die door de trainer wordt gegooid. De spelers starten na elke serie op een andere positie:

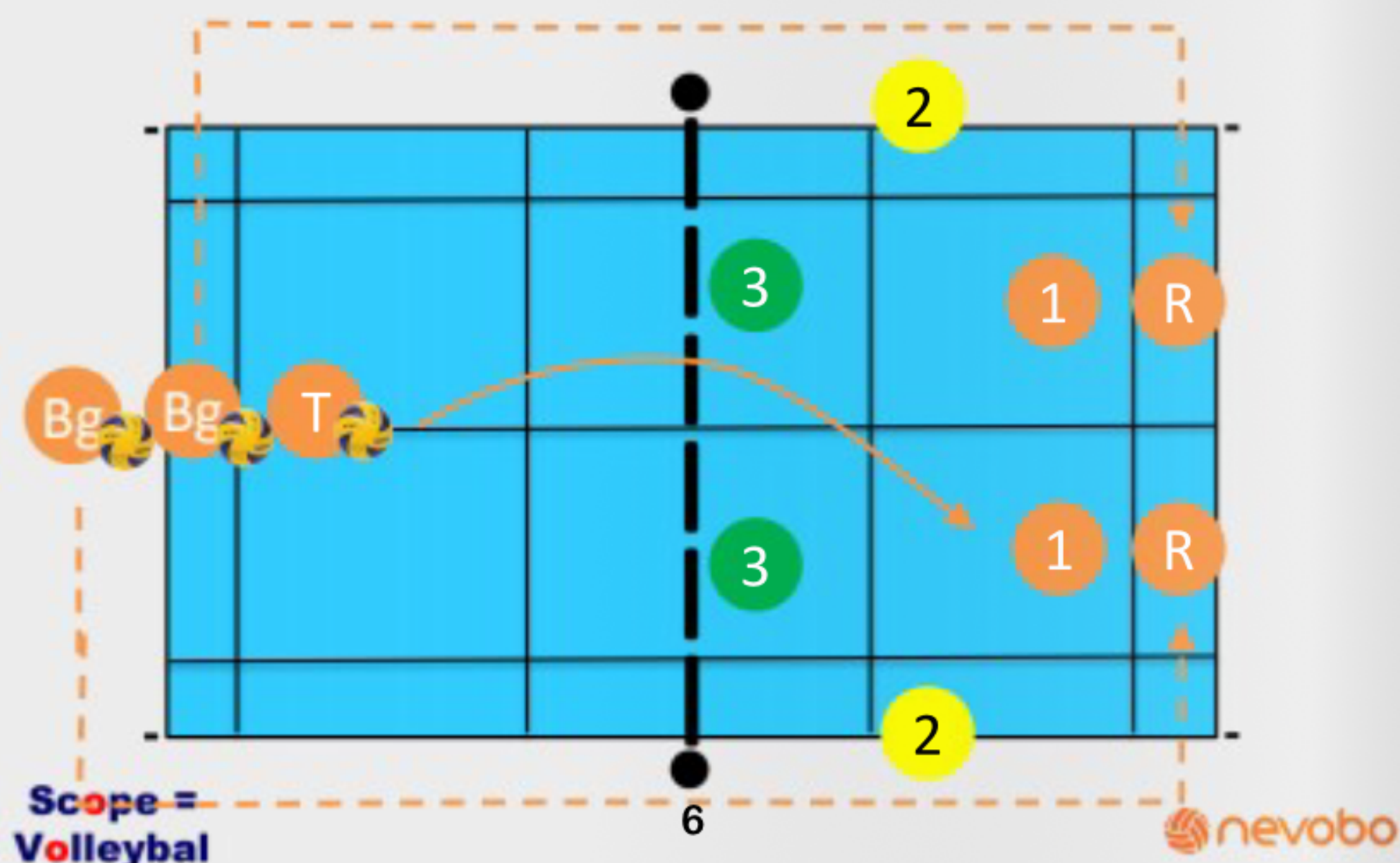
- Vanaf de achterlijn (1), vanaf de zijlijn (2), vanaf het net (3).

Organisatie:

- Stroomvorm met 2 rijtjes van spelers. Bal afgeven (Bg) - reserve (R) - vanger - achteraan aansluiten.
- Bg gaan afwisselend naar links en rechts.

Variaties:

- Loopt het goed, speel de ballen dan steeds moeilijker aan of laat de spelers de bal op verschillende manieren vangen (boven het hoofd, met 1 hand, op 1 arm spelen).

**E5.20.04 Vangen na stuit****Uitleg:**

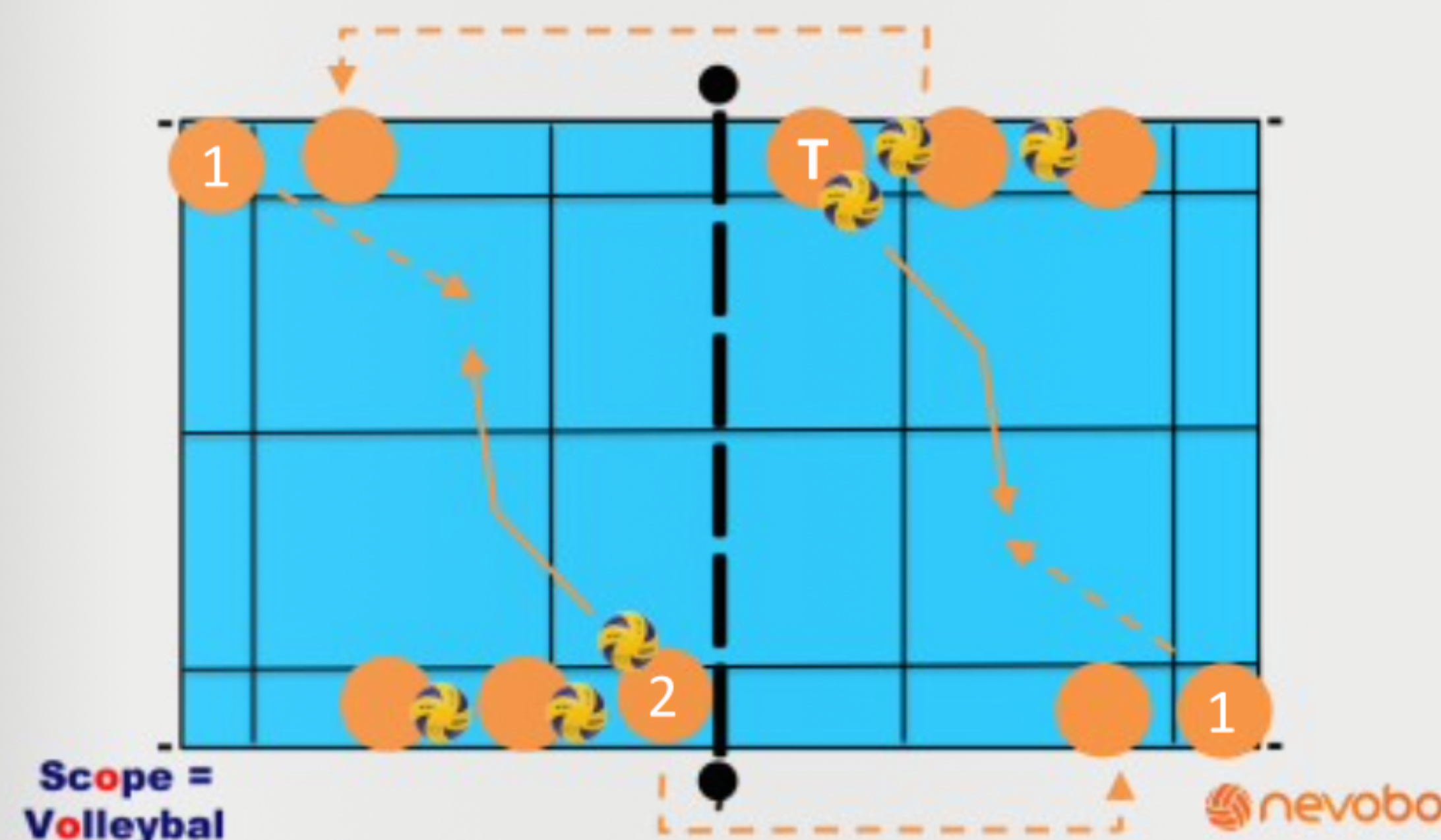
1. Speler 2 of T gooit de bal via een stuit op de grond. Speler 1 probeert de bal te vangen voordat hij een 2^e keer stuit.

Organisatie:

- Spelers lopen in een stroomvorm.
- Is de achterlijn dichterbij de muur, zet dan een matje tegen de muur.
- Ga als trainer bij 1 groep gooien, zodat je in het goede tempo gooit. Daag goede spelers uit.

Variaties:

- De bal wordt hoog opgegooid, je rent er onderdoor, keert om en vangt de bal.
- Je laat de bal tussen je benen stuiten, draait om en vangt de bal.





E5.20.05

Vijfbal

Uitleg:

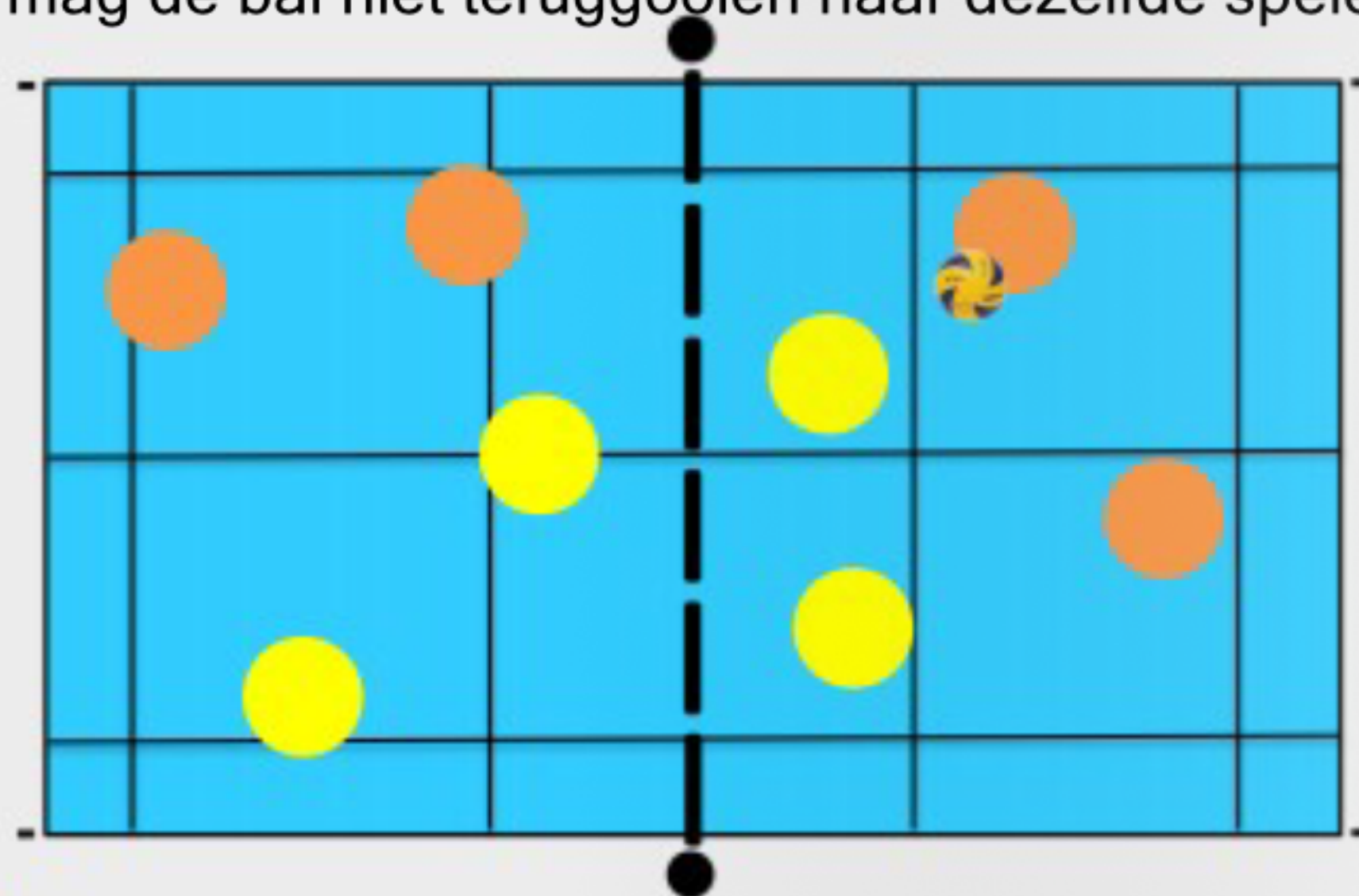
1. Er worden twee gelijke teams gemaakt. Probeer met je team de bal 5x over te gooien zonder dat de bal op de grond valt of onderscheept wordt. Lukt dit 5x dan heeft het team 1 punt en mag het andere team proberen.

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.



E5.20.06

Ingooien en inspelen

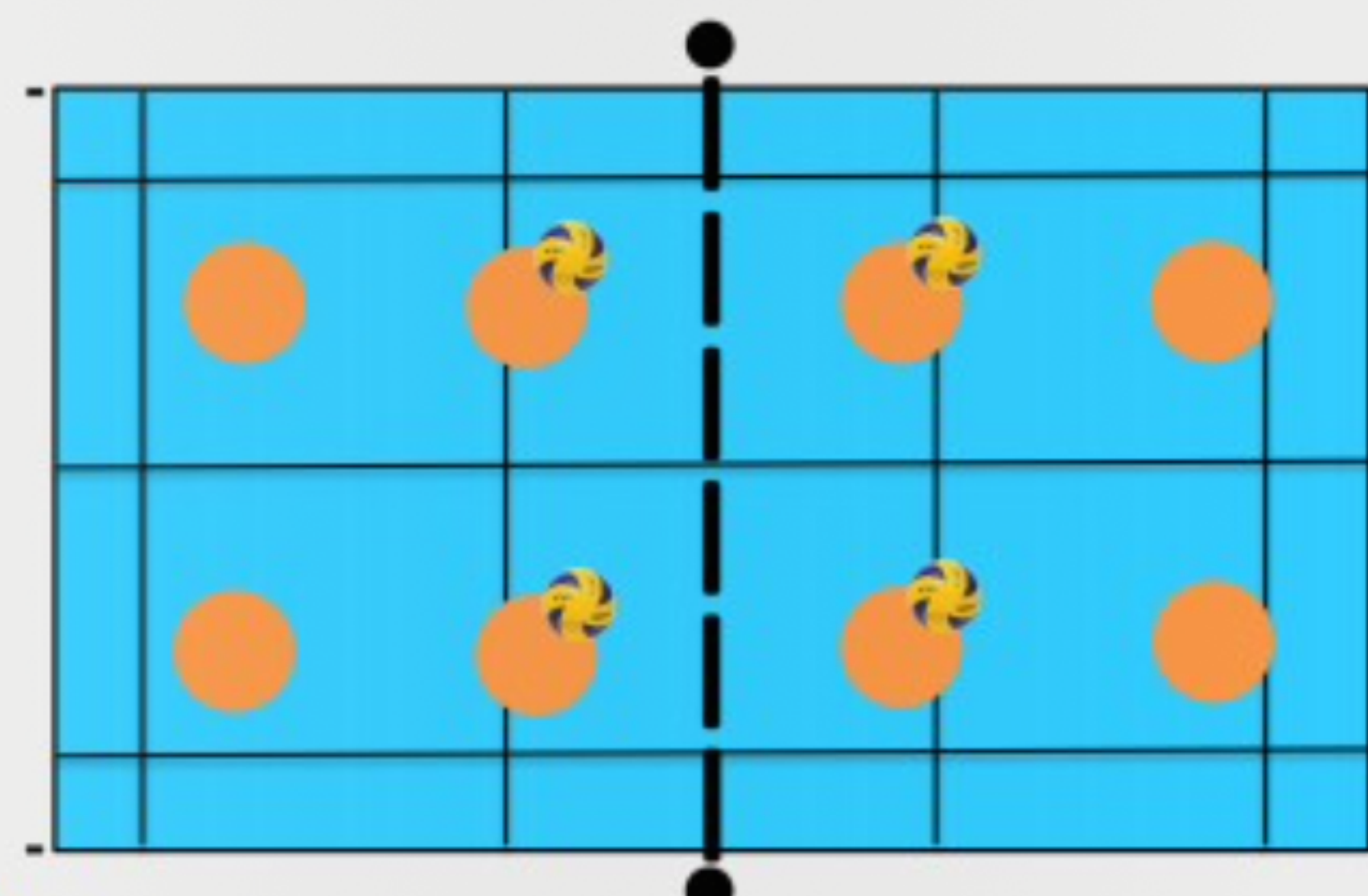
Uitleg:

De spelers werken in 2-tallen en voeren verschillende opdrachten uit:

1. Bal overgooien met 2 handen (vanuit net, stoten).
2. Bal overgooien met 1 hand (strekworp).
3. Bal overgooien met stuit (2 handen en 1 hand).
4. Bal met smash naar de ander slaan.
5. Bovenhands overspelen. Wat is het record?
6. Onderarms overspelen. Wat is het record?
7. Vrij overspelen.

Organisatie:

- Per kant twee 2-tallen.
- Zorg dat spelers wisselen van partner (niet steeds met dezelfde).





E5.20.07

Ingooien en balbaanherkenning

Uitleg:

De spelers werken in 4-tallen:

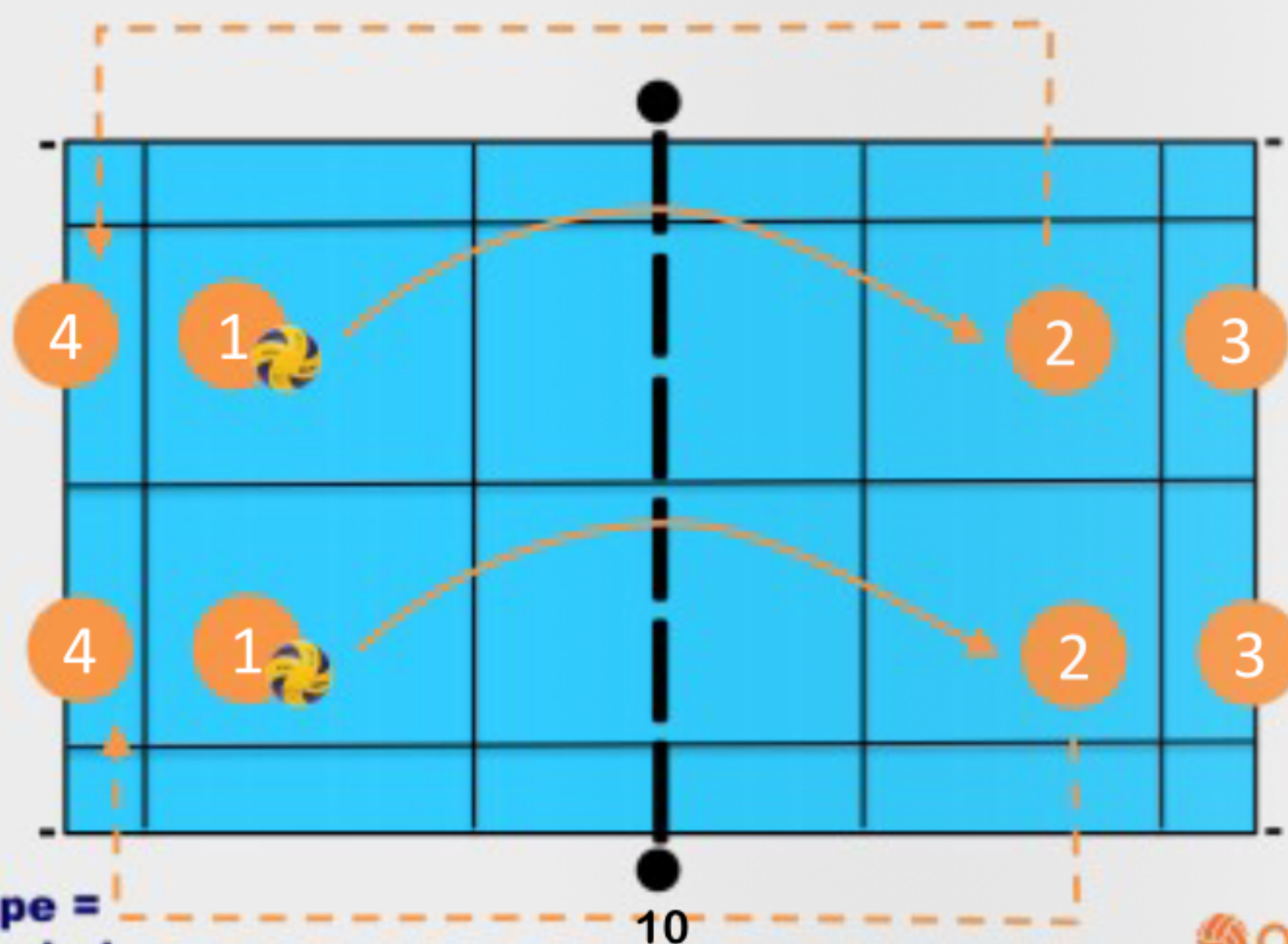
- Speler 1 gooit de bal onderhands met 1 hand over het net. Speler 2 zorgt ervoor dat de bal tussen gespreide benen stuitert. Speler 3 staat achter 2 en vangt de bal voor de 2^e stuit.

Organisatie:

- Nadat de bal door jouw benen is gestuit loop je naar de overkant om daar aan te sluiten.

Variaties:

- In plaats van ingooien onderarms serveren.
- Met 2 ballen tegelijk gooien.
- Competitie tussen beide groepen, welke groep heeft het eerst X goede? Of kan het langst de oefening goed uitvoeren?



E5.20.08

Volleykorf

Uitleg:

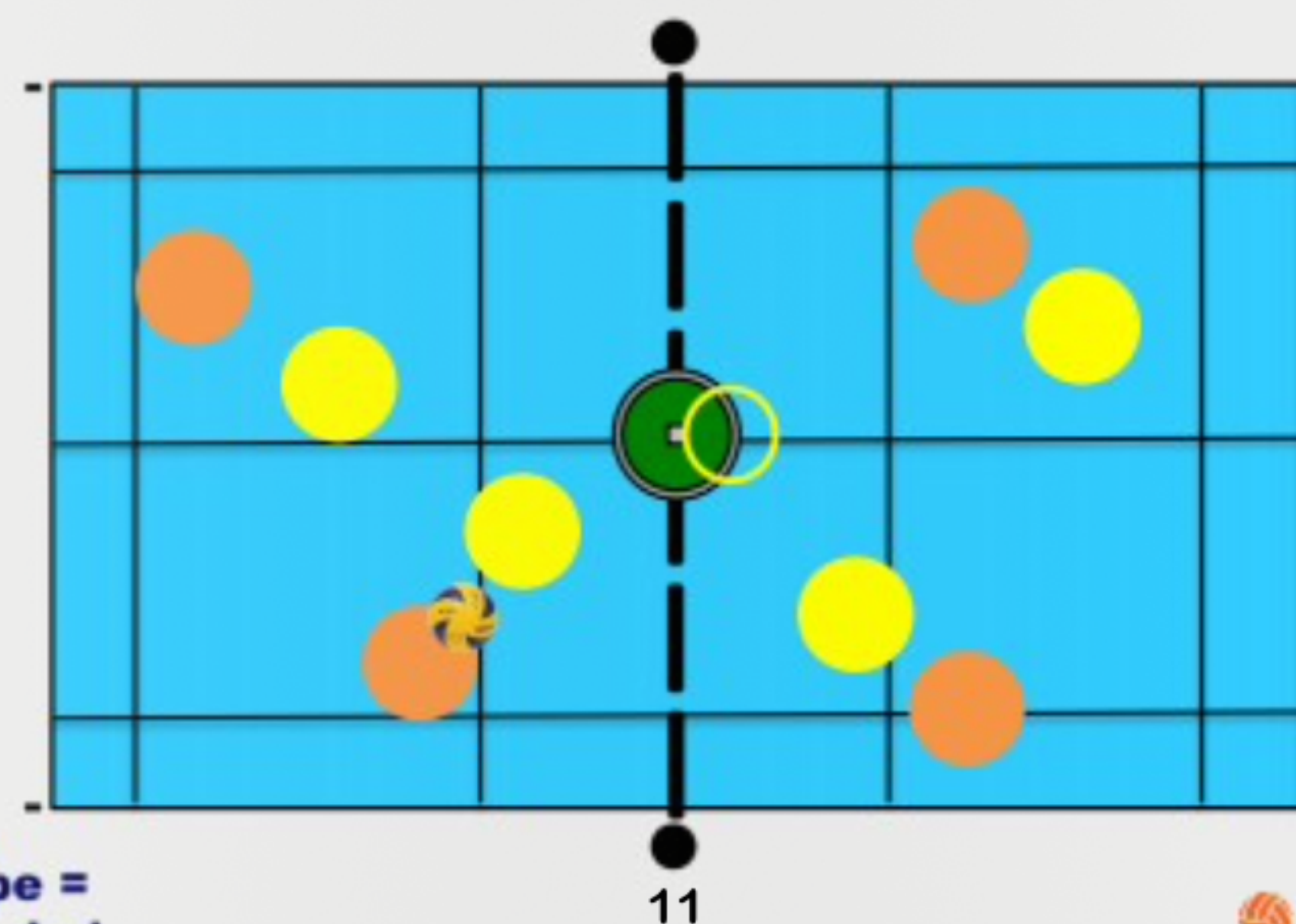
- Maak twee gelijkwaardige teams. In het midden van het veld staat een hoge korfbal paal. Spelers proberen te scoren in de korf.

Organisatie:

- De buitenste lijnen zijn het speelveld. Komt de bal buiten het veld dan krijgt het andere team de bal.
- Wanneer er een oneven aantal is kan er met een kameleon gespeeld worden. Deze hoort altijd bij de aanvallende partij.

Variaties:

- Spelers met volleybal eigen bewegingen laten overspelen/ scoren.
- Er moet eerst recht van scoren gehaald worden door een speler in de tramrails aan te spelen.





E5.20.09

Serveer terug volley

Uitleg:

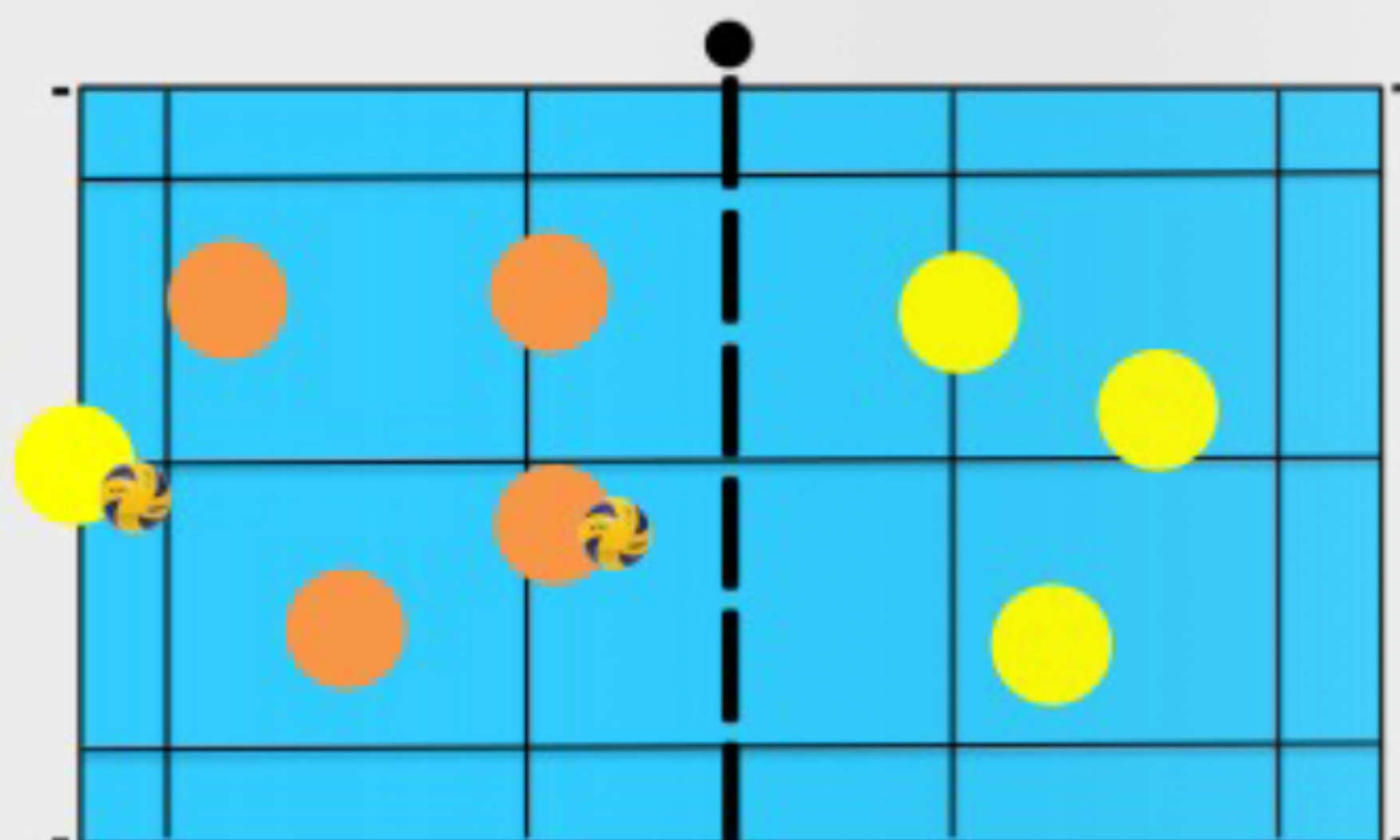
- Maak twee gelijkwaardige teams. Beide groepen proberen elkaar af te gooien. Wie afgegooid wordt gaat serveren vanaf de achterlijn van de tegenpartij. Wordt jouw geserveerde bal gevangen dan mag je terug.

Organisatie:

- Het net hangt op 1,20m hoog.
- We spelen met maximaal 3 ballen.
- Wanneer je de geserveerde bal aanraakt en niet vangt ben je ook af.

Variaties:

- De geserveerde bal moet bovenhands zijn.
- De geserveerde bal moet onderarms gespeeld en gevangen worden.



Techniek: niveau E - 5

Serveren





5.21.16.01

Gericht serveren

Uitleg:

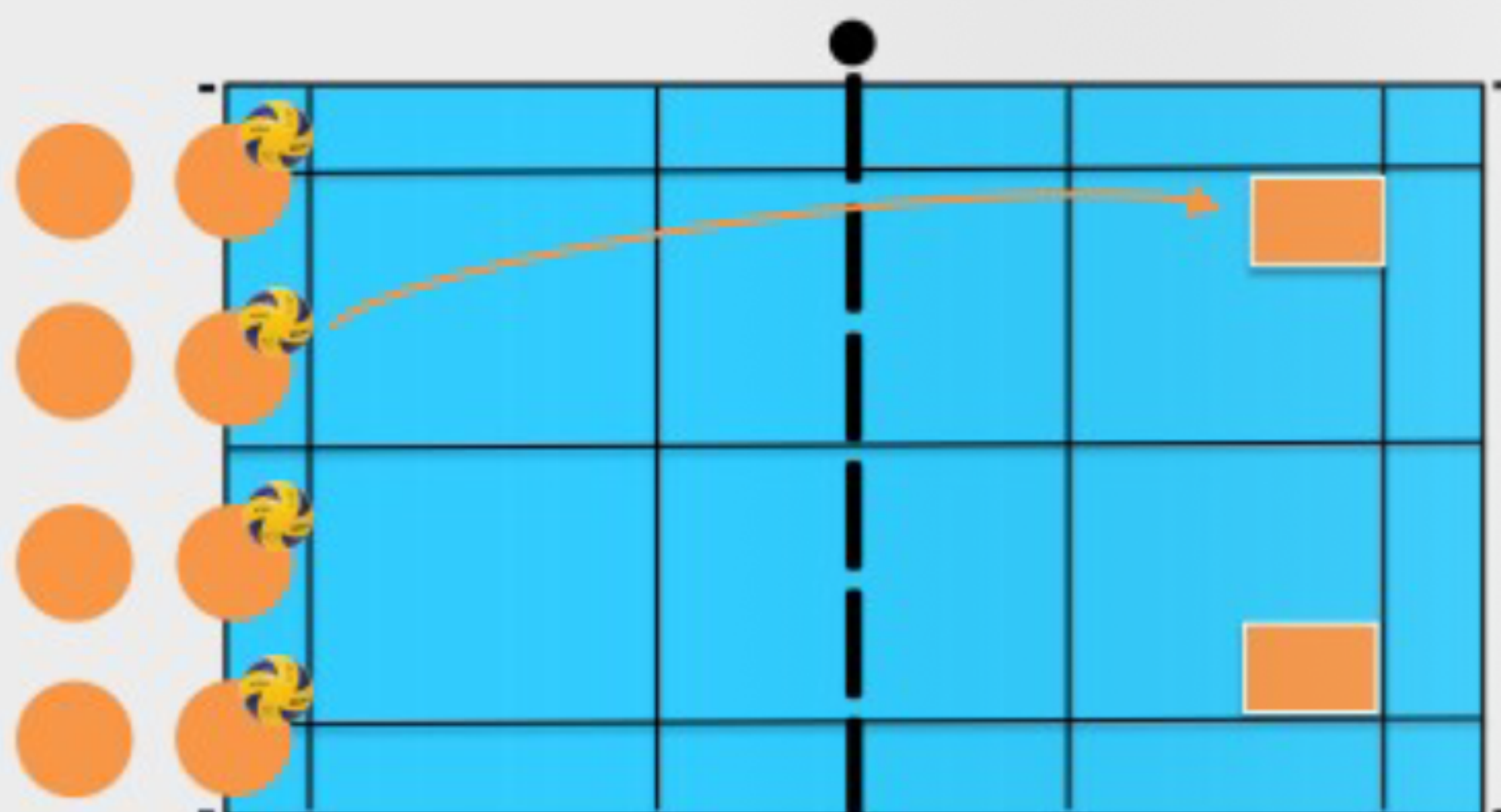
- In het veld liggen 2 matten. Iedereen start met 3 wasknijpers. Spelers slaan onderarms op en proberen een mat te raken. Wordt de mat geraakt dan mag je een wasknijper pakken. Sla je de bal uit of in het net dan moet je een wasknijper wegleggen.

Organisatie:

- Spelers verdelen in tweetallen. Ze serveren om en om. Na de serve haal je de bal en rol je die naar je partner.
- Spelers lopen buiten het veld om terug.

Variaties:

- In plaats van op de mat serveren, moeten ze de matten juist ontwijken.
- Laat de spelers zelf de matten op plekken neerleggen waar ze denken dat geen passers staan.



Techniek: niveau E - 5

Onderarms spelen





E5.22.02 Controleren van een aangegooide bal trainer

Uitleg:

Trainer gooit de bal over het net afwisselend naar speler 1 en 2. De spelers voeren een opdracht uit:

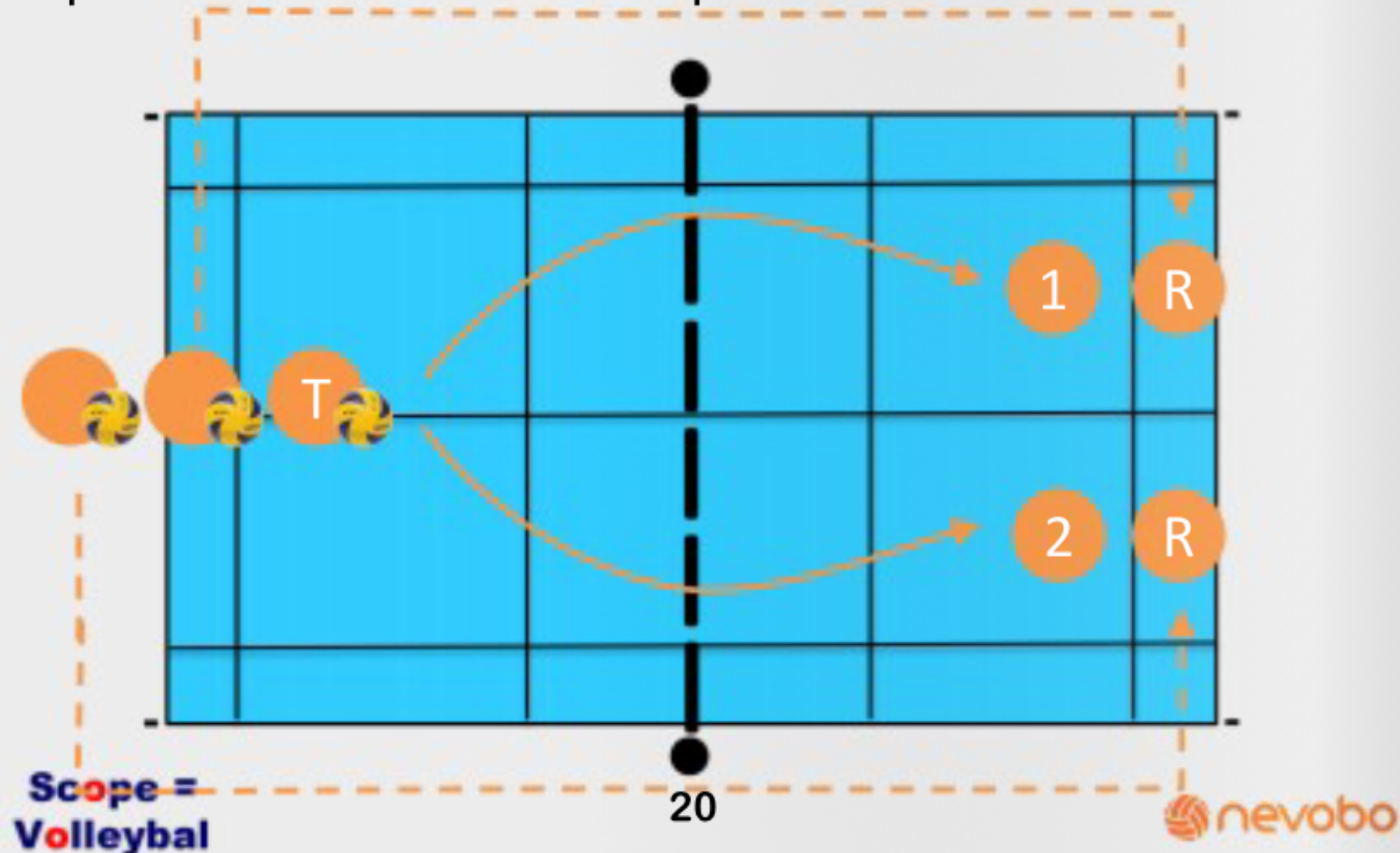
1. Bal onderarms opspelen en vangen.
2. Bal onderarms opspelen en bovenhands over het net.
3. Bal onderarms opspelen, bovenhands, bovenhands over het net.
4. Idem 3, alleen nu met slagtechniek over het net.

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 opdracht goed uitvoert krijg je 1 punt. Wie haalt het eerst X punten?



E5.22.03 Passen op de korf

Uitleg:

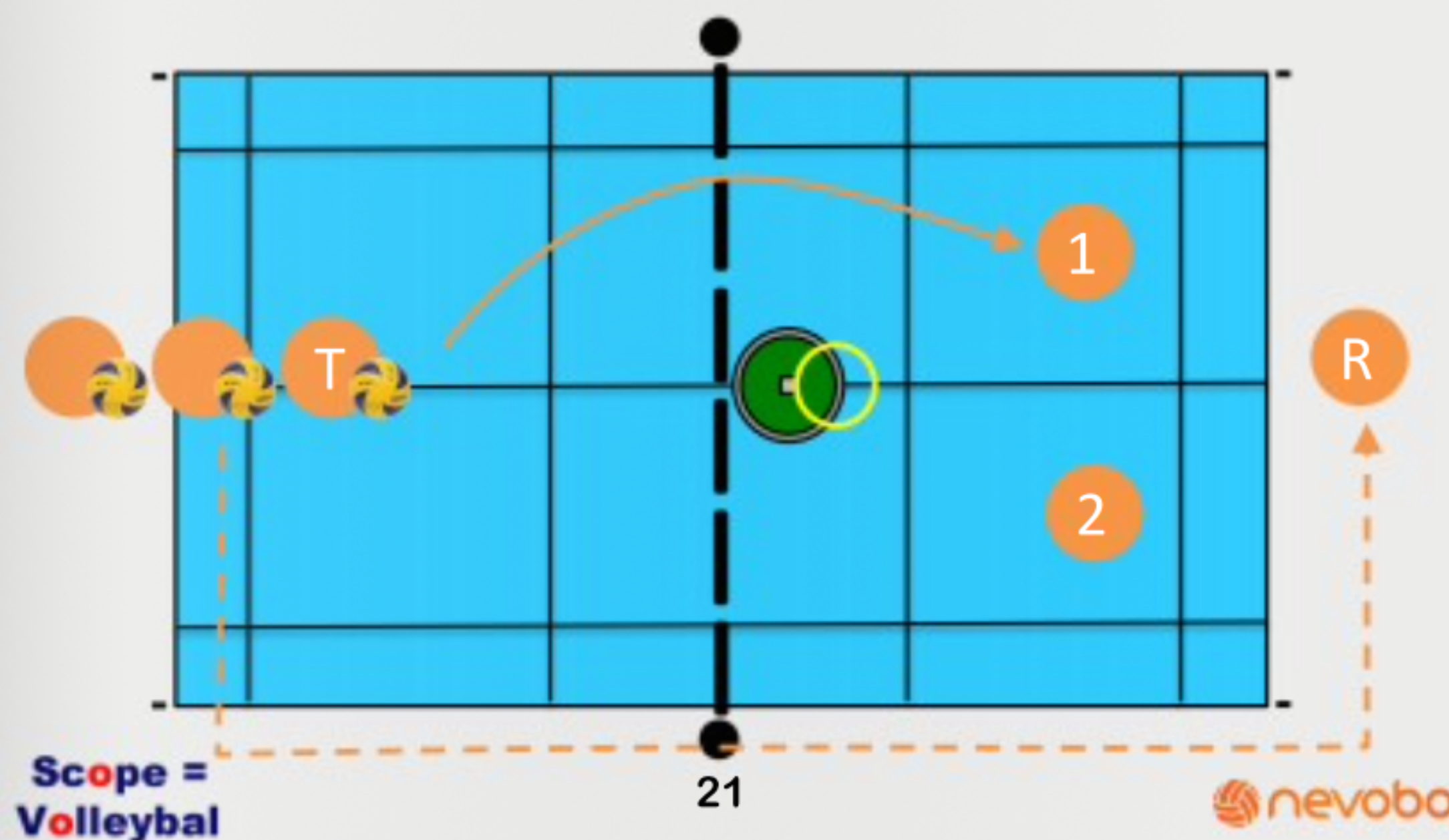
De trainer gooit de bal aan op de passers. De passer die de bal gaat spelen roept zo snel mogelijk 'los' of 'ik' en probeert de bal in de korf te spelen. Als de bal de rand van de korf raakt of er door gaat mag de speler een wasknijper aan zijn shirt doen.

Organisatie:

- Iedereen loopt achter zijn bal aan.
- De reserve komt op de vrije plek in het veld.
- De speler haalt zijn eigen bal en sluit aan achter de trainer.

Variaties:

- Competitie element: Lukt het de groep om in X minuten Y goede ballen te passen?
- Vervang de korf door een speler die op een kast zit.





E5.22.04

Vlinderen

Uitleg:

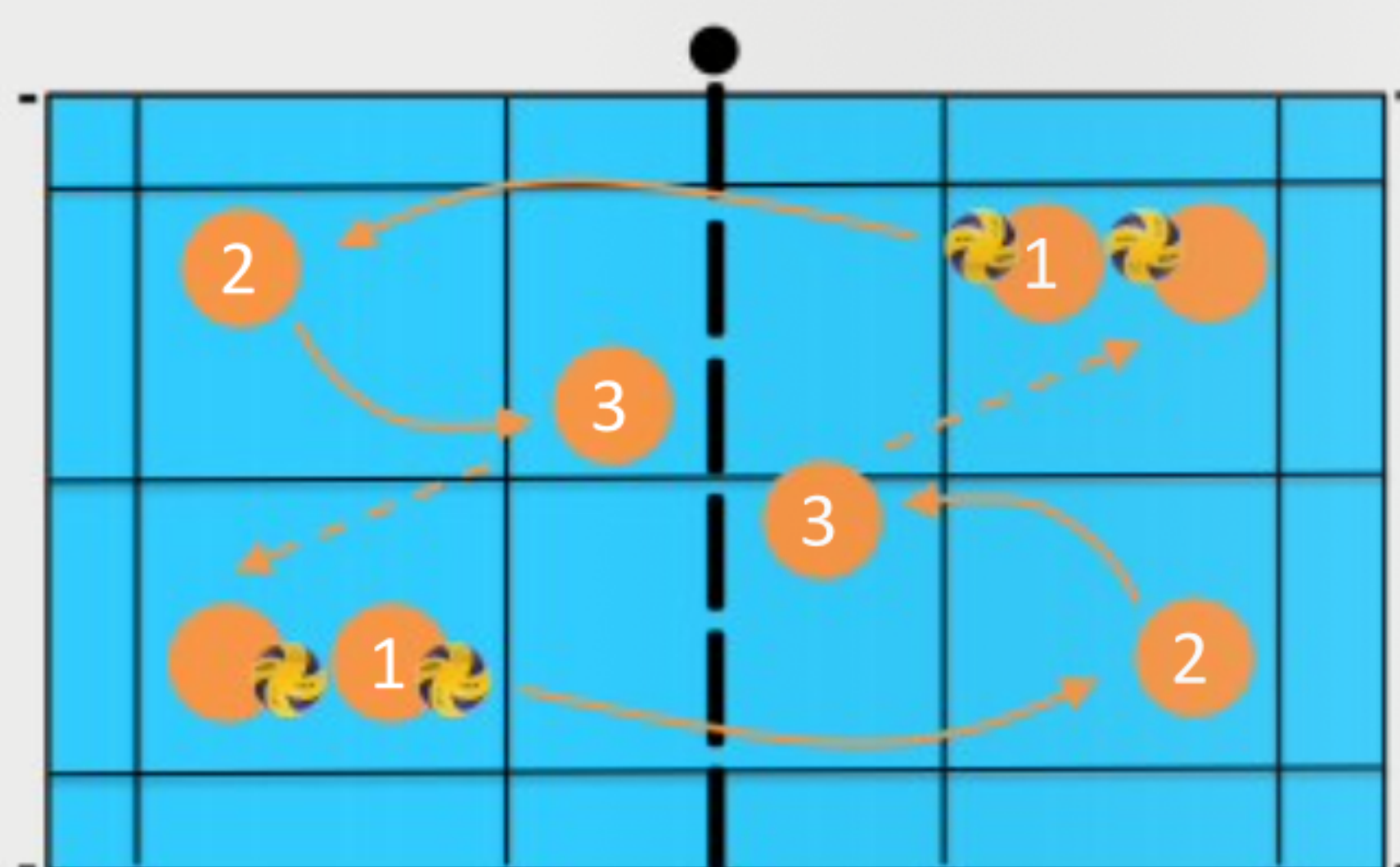
Speler 1 gooit de bal over het net naar speler 2. Speler 2 speelt de bal onderarms naar speler 3 die de bal boven zijn hoofd afvangt.

Organisatie:

- Iedereen loopt achter zijn bal aan.
- Bij een verkeerde aangooi haalt de speler zijn eigen bal.

Variaties:

- De aangooiers en passers laten wisselen van kant, zodat ze de andere kant op moeten passen.
- Competitie element: Lukt het de groep om in X minuten Y goede ballen te passen?
- Werken in 2 groepen: Welke groep heeft eerst X goede ballen?



E5.22.05

Richten van een aangegooide bal trainer

Uitleg:

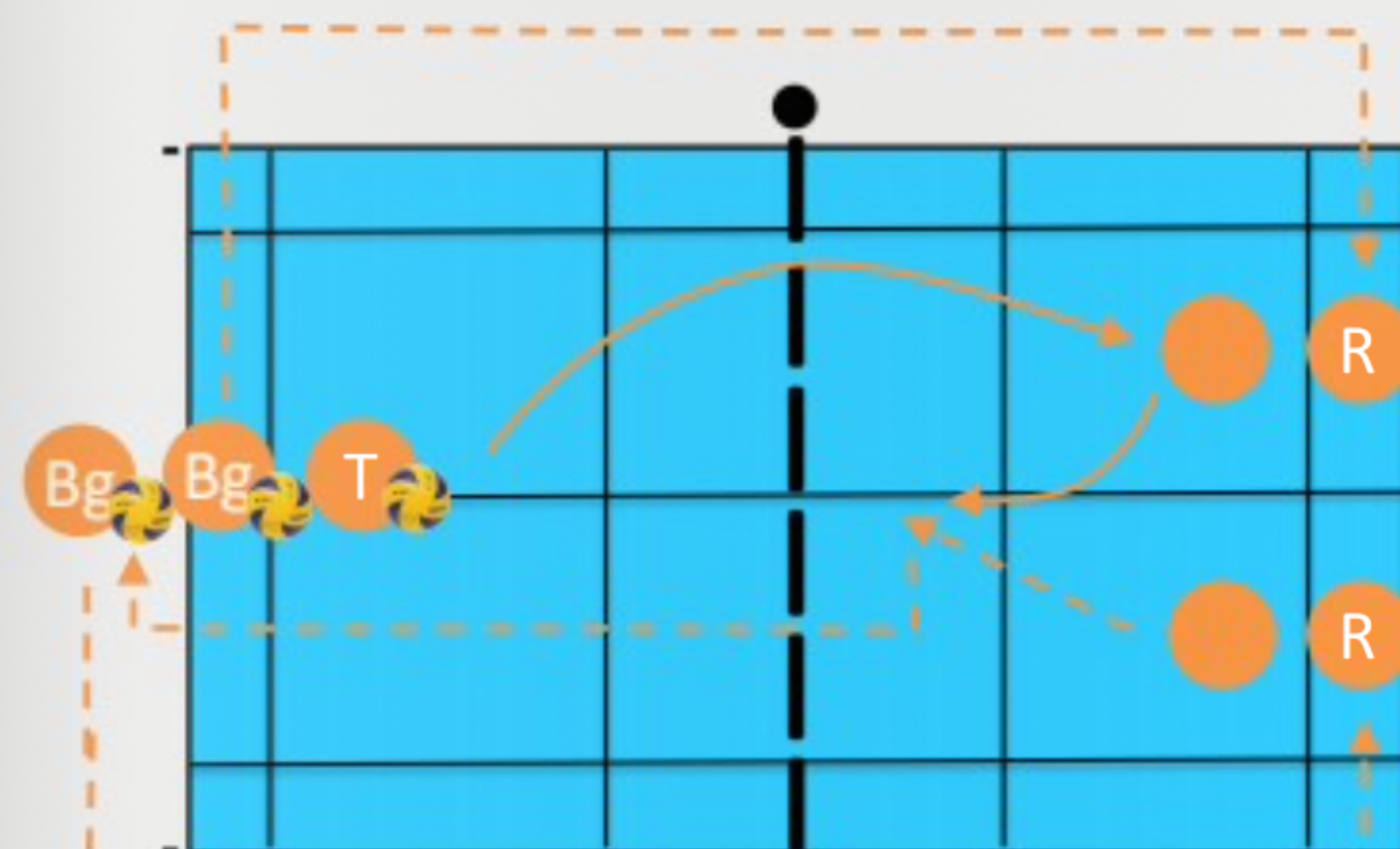
Trainer gooit de bal over het net afwisselend naar links en rechts. Wanneer de ene speler de bal onderarms speelt, rent de ander naar voren en probeert de bal in de voorzone boven zijn hoofd te vangen.

Organisatie:

- Stroomvorm met 2 rijtjes van spelers. Bal afgeven (Bg) - reserve (R) - passer - achteraan aansluiten.
- Bg gaan afwisselend naar links en rechts.

Variaties:

- Elke keer wanneer je de opdracht goed uitvoert krijg je 1 punt. Wie haalt het eerst X punten?





E5.22.06

Pass en set-up

Uitleg:

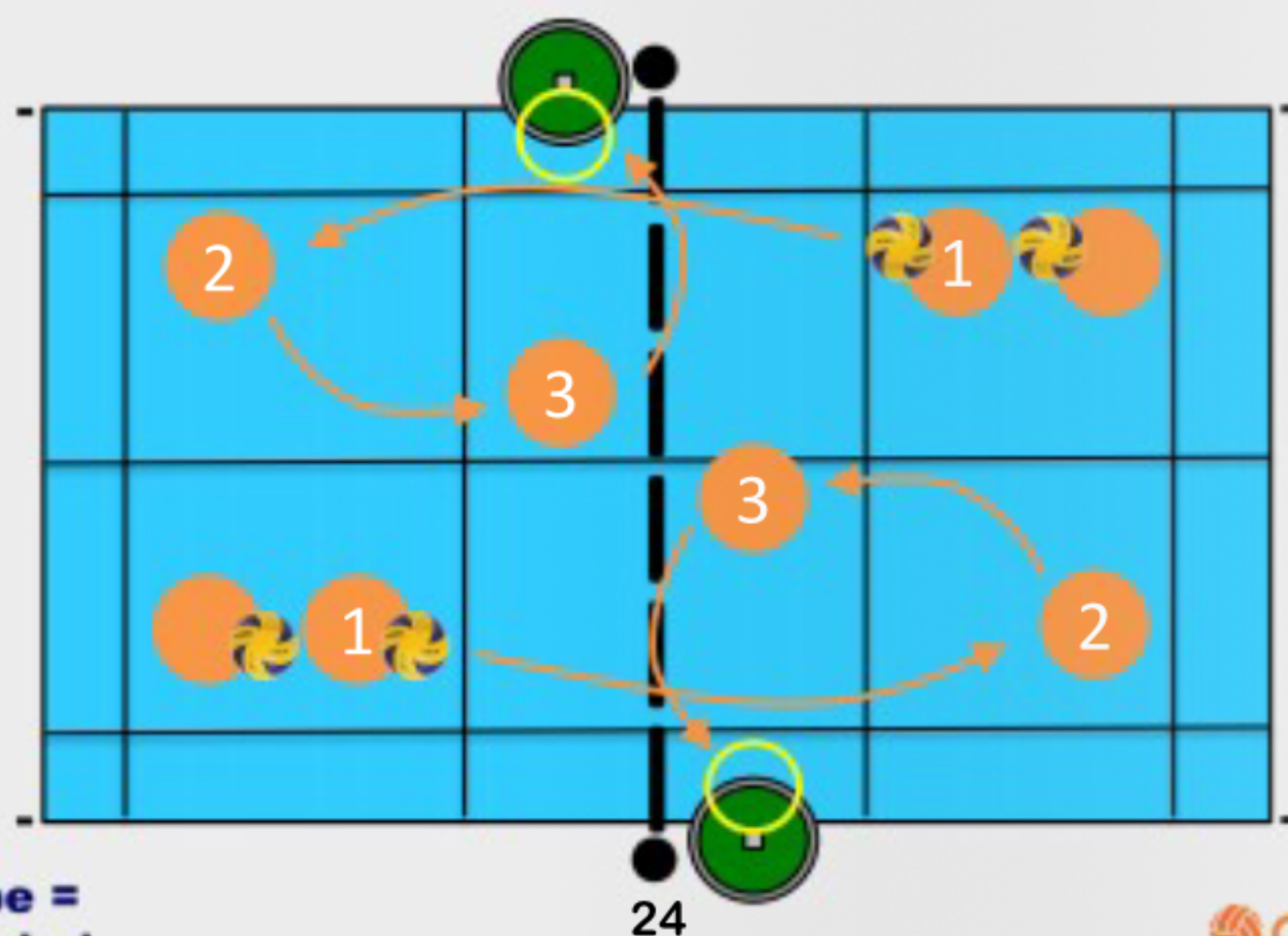
Speler 1 gooit de bal over het net naar speler 2. Speler 2 speelt de bal onderarms naar speler 3 die een set-up richting de korf geeft. Op de rand van de korf is 1 punt, door de korf 3 punten.

Organisatie:

- We werken in 2 groepen op een half veld.
- Bij een verkeerde aangooi haalt de speler zijn eigen bal.

Variaties:

- De aangooiers en passers laten wisselen van kant, zodat ze de andere kant op moeten passen.
- Lukt het de hele groep om in X minuten Y punten te scoren?
- Welke groep heeft eerst X goede ballen?



E5.22.07

Passen in 2-tallen

Uitleg:

De trainer serveert de bal naar de andere kant van het net. Daar staan 2 passers (1) die de bal naar een speler bij het net proberen te spelen (2). Deze speler geeft een set-up en de andere netspeler speelt de bal over het net.

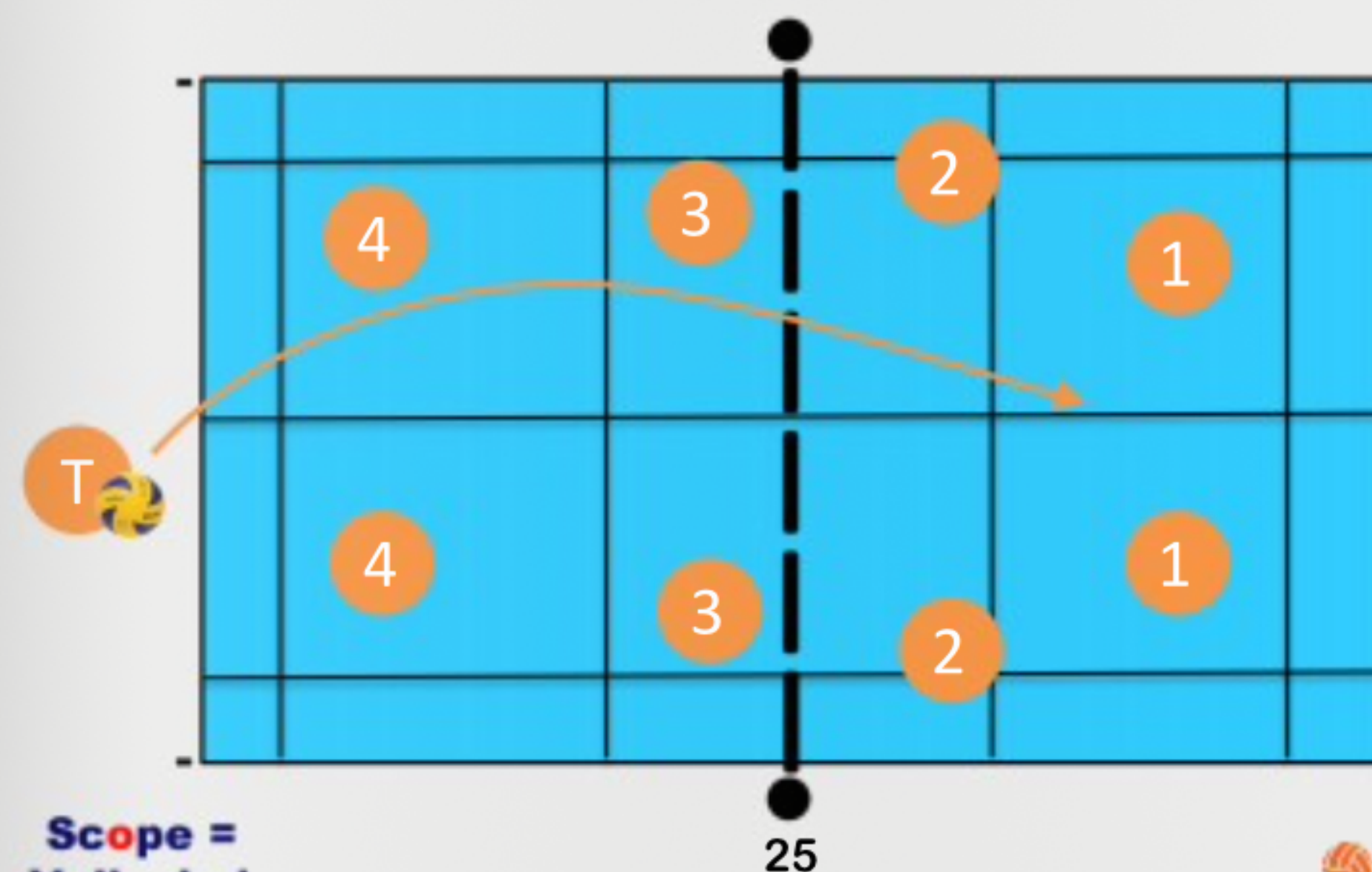
De vier andere spelers (3 en 4) proberen deze bal te verdedigen en te vangen.

Organisatie:

- Er wordt gewerkt in 2-tallen. Na elke 6 ballen wordt er per 2-tal doorgedraaid. 1->4, 4->3, 3->2 en 2->1.

Variaties:

- In plaats van een netspeler geeft de niet-passer de set-up.





E5.22.08

Samenwerken in de pass

Uitleg:

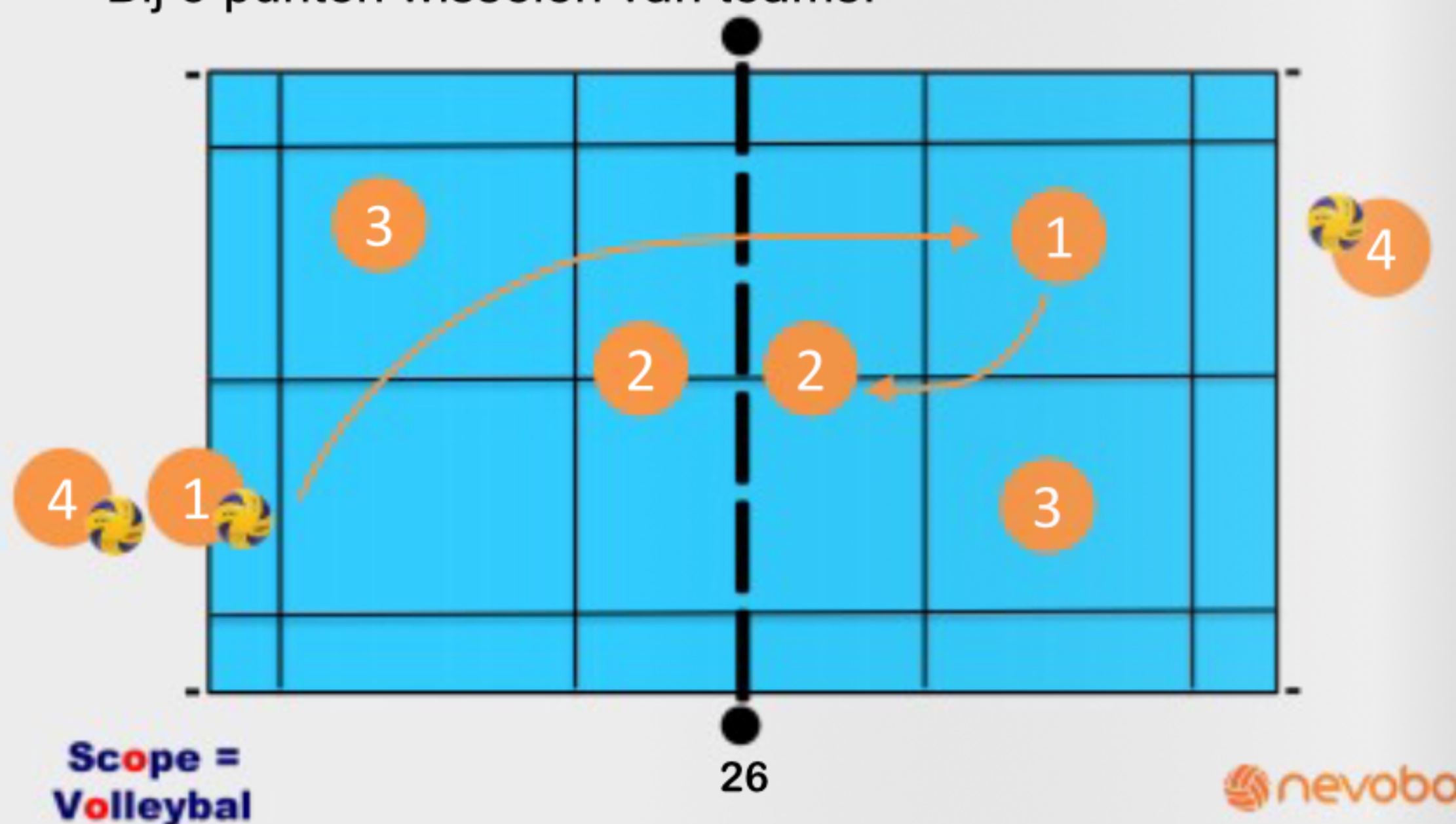
Twee teams serveren om en om een bal over het net. Het team aan de andere kant probeert in 3x de bal over het net te krijgen. De serveerder loopt na zijn serve het veld in en probeert met zijn team de bal die terug komt te verdedigen.

Organisatie:

- Er wordt om en om geserveerd.
- Spelers draaien als volgt door: Serveerder/ Rechtsachter (1) - Midvoor (2) - Linksachter (3) - Reserve (4).
- Bij minder spelers valt de midvoor (2) weg.

Puntentelling:

- Speelt team de 3^e bal onderarms of bovenhands over net en wordt niet verdedigt = 1 punt.
- Speelt team de 3^e bal met slag of tip over het net en wordt niet verdedigt = 2 punten.
- Bij 5 punten wisselen van teams.



E5.22.09

Passers tegen serveerders

Uitleg:

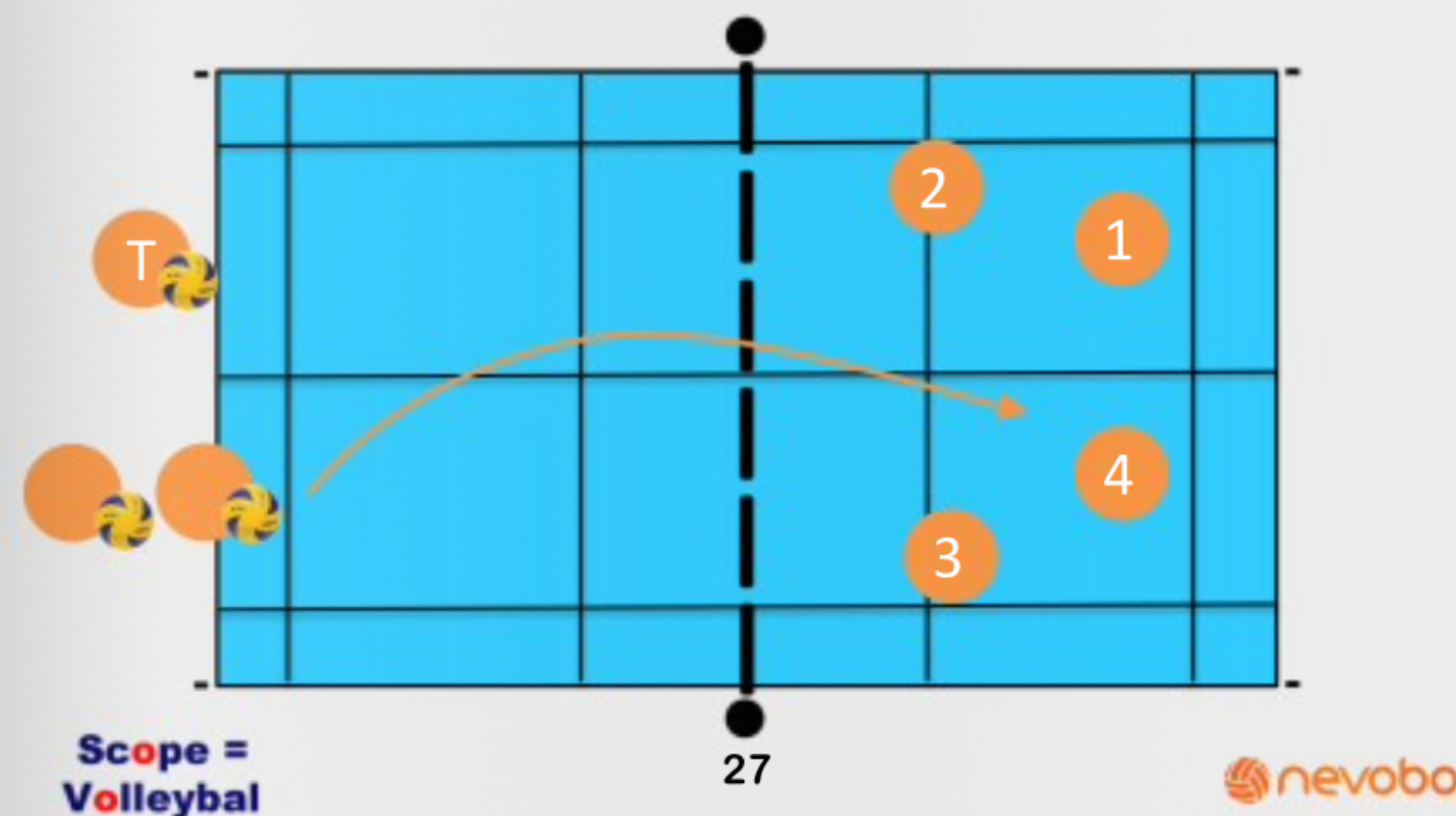
De serveerder serveert zijn bal naar de andere kant van het net. Het team aan de andere kant probeert in 3x de bal over het net te krijgen. De serveerder loopt na zijn serve het veld in en probeert de bal te vangen. Als dit lukt hebben de serveerders een punt. Lukt dit niet krijgt het team nog een extra bal van de trainer. Als die ook niet gevangen wordt door de serveerder speelt het team een punt van de serveerders weg.

Organisatie:

- De serveerder haalt na de rally de bal(len) op en sluit achteraan in de rij.
- Het team draait na elke serveerder 1 plek door.

Puntentelling:

- Een foute pass is een punt voor de serveerders.
- Bij 3 punten voor de serveerders wordt er gewisseld.



**E5.22.10 Passen vanuit verschillende uitgangsposities****Uitleg:**

De trainer staat aan de andere kant van het net en gooit een bal aan. Eén van de spelers speelt de bal onderarms en de andere speler vangt de bal. De spelers starten na elke serie op een andere positie:

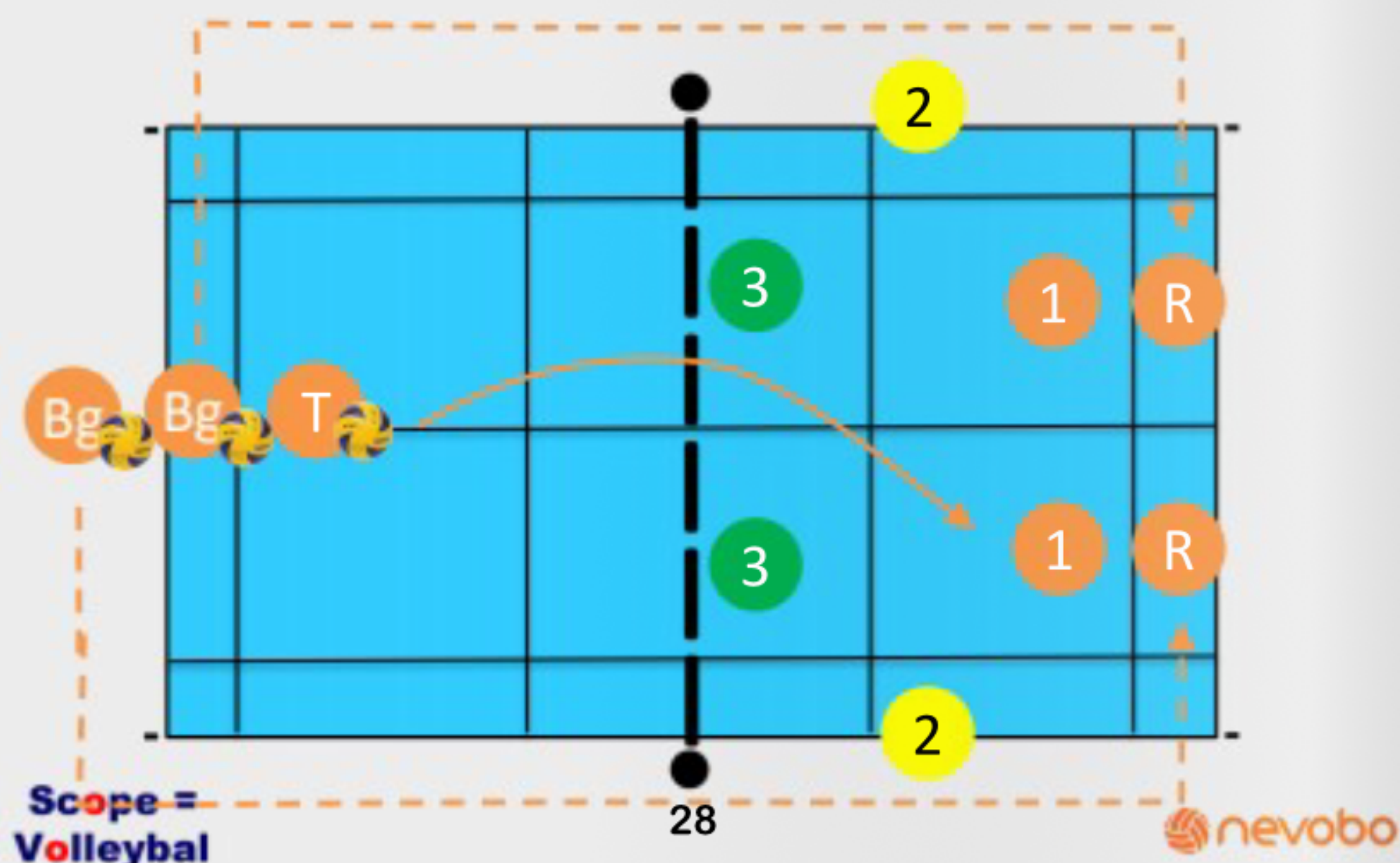
- Vanaf de achterlijn (1), vanaf de zijlijn (2), vanaf het net (3).

Organisatie:

- Stroomvorm met 2 rijtjes van spelers. Bal afgeven (Bg) - reserve (R) - passer - vanger - achteraan aansluiten.
- Bg gaan afwisselend naar links en rechts.

Variaties:

- Loopt het goed, zorg dan dat de bal in de voorzone gevangen wordt of dat de bal in 3x over het net wordt gespeeld.

**E5.22.11 Pass en aanval****Uitleg:**

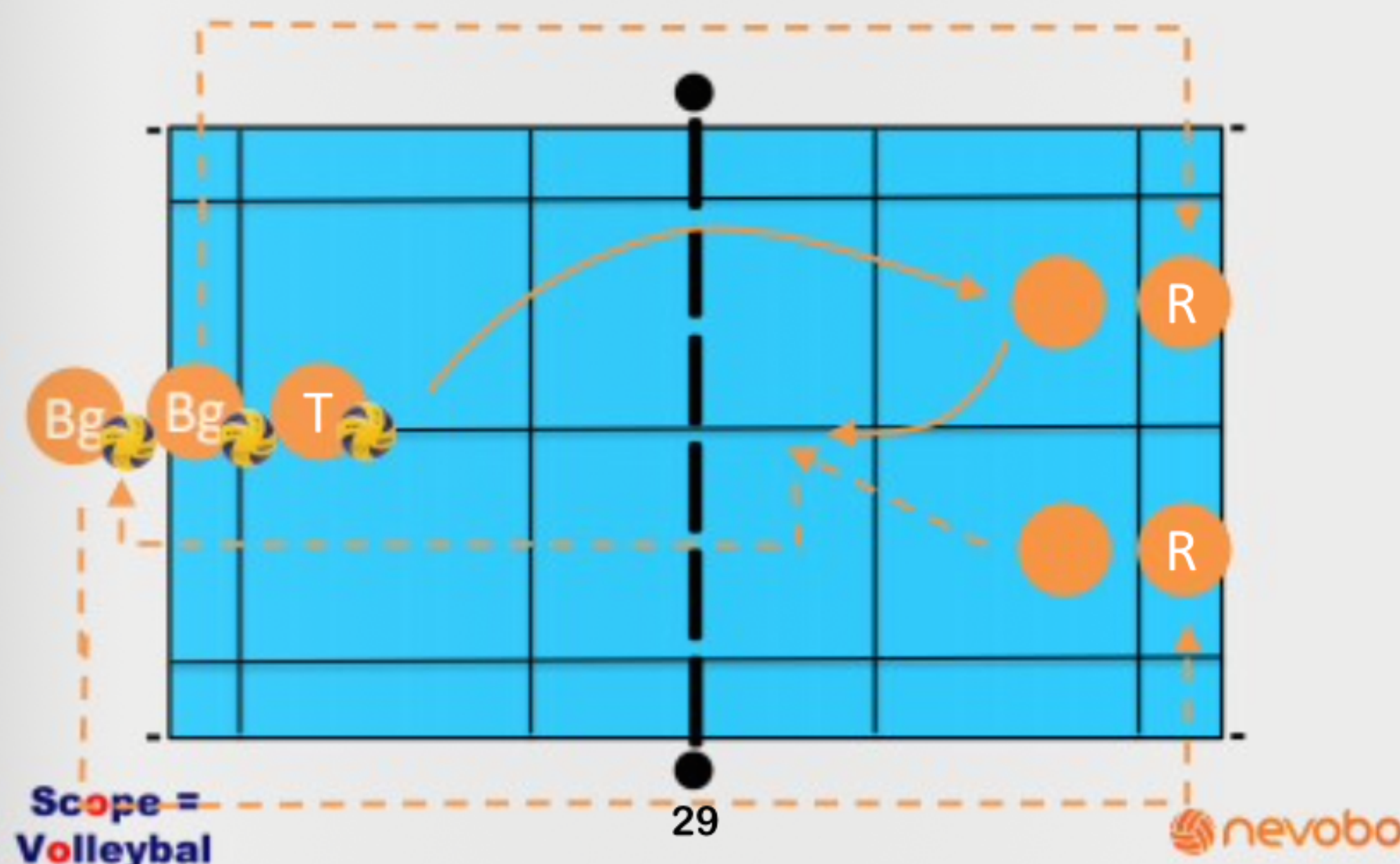
Trainer gooit de bal over het net afwisselend naar links en rechts. Wanneer de ene speler de bal onderarms speelt, rent de ander naar voren en geeft een set-up. De passer slaat de bal vervolgens over het net.

Organisatie:

- Stroomvorm met 2 rijtjes van spelers. De speler die de set-up heeft gegeven blijft staan en krijgt de volgende bal van de trainer.
- Bg gaan afwisselend naar rijtje links en rechts.

Variaties:

- De passer moet met 2 voeten in de tramrails geweest zijn voordat hij mag slaan.
- Elke keer wanneer je de opdracht goed uitvoert krijg je 1 punt. Wie haalt het eerst X punten?





Techniek: niveau E - 5

Bovenhands spelen



Techniek : Bovenhands en spelverdelen

Thema	2	Techniek
Vaardigheidsgroep	23	Bovenhands en spelverdelen
Vaardigheid		Vang-gooi beweging
Uitvoering		Onderhands
		Bovenhands
		Onder hoeken
Vaardigheid		Basistechniek
Uitvoering		Vooruit spelen
		Onder een hoek spelen
		Achterover spelen
Vaardigheid		Set-up geven na verplaatsing
Uitvoering		Set-up voorover
		Set-up achterover
Vaardigheid		Set-up na actie
Uitvoering		Set-up na blokkering
		Set-up na verdediging
		Aanvalsdekking na Set-up



E5.23.01

Bovenhands scoren

Uitleg:

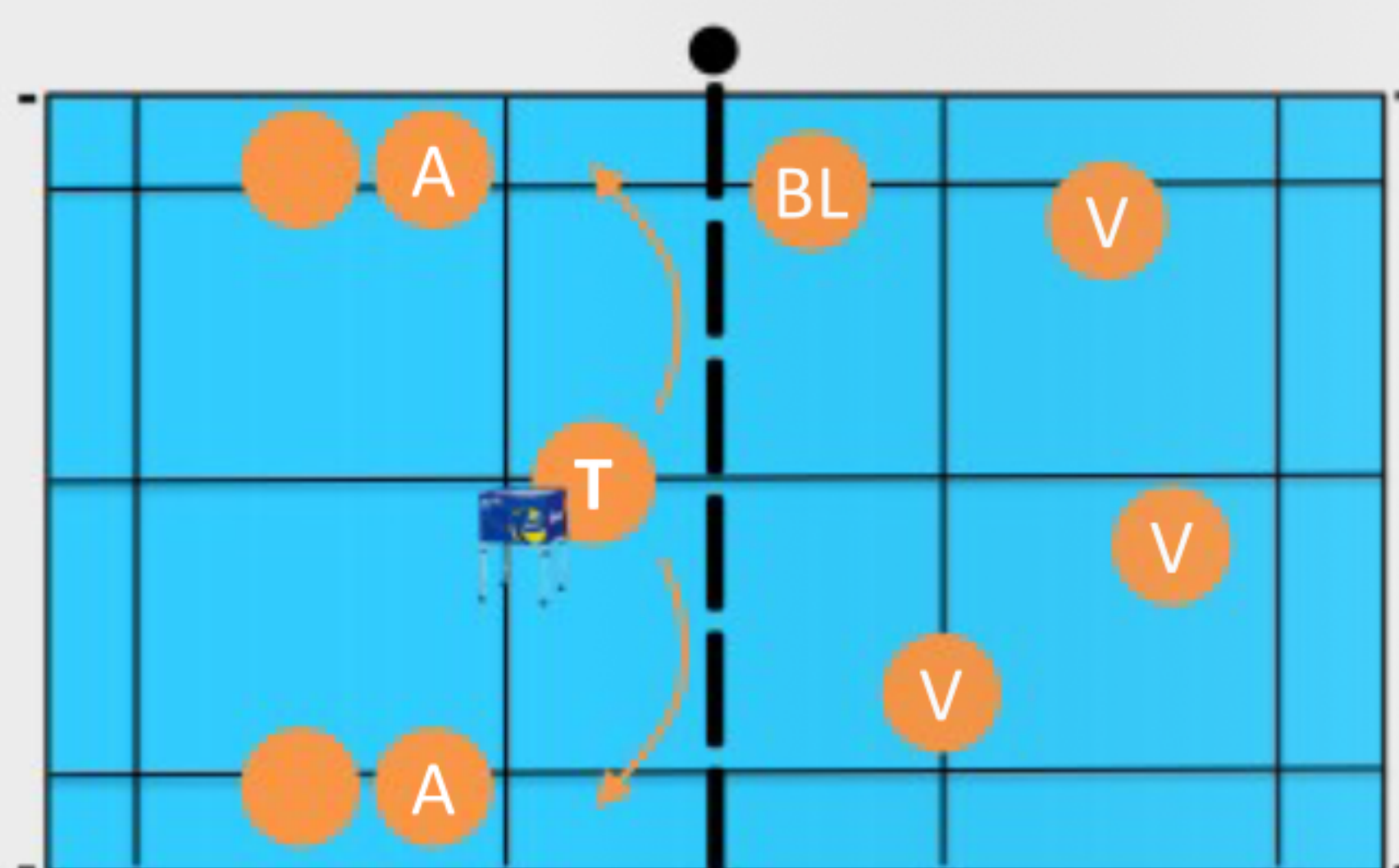
- Trainer gooit de bal om en om aan naar de 'aanvallers' die de bal bovenhands zo moeilijk mogelijk over het net spelen. Het team verdedigt en probeert door 3x samen te spelen de bal weer terug te spelen in het veld.

Organisatie:

- 4 aanvallers en team van 4 verdedigers.
- Score aanvallers is +1 punt.
- Score verdedigers is -1 punt.
- Wisselen als aanvallers 6 punten hebben.

Variaties:

- Fout van aanvallers is -1 punt. Ook wisselen als aanvallers -2 punten hebben.



E5.23.02

Bovenhands gericht op matten spelen

Uitleg:

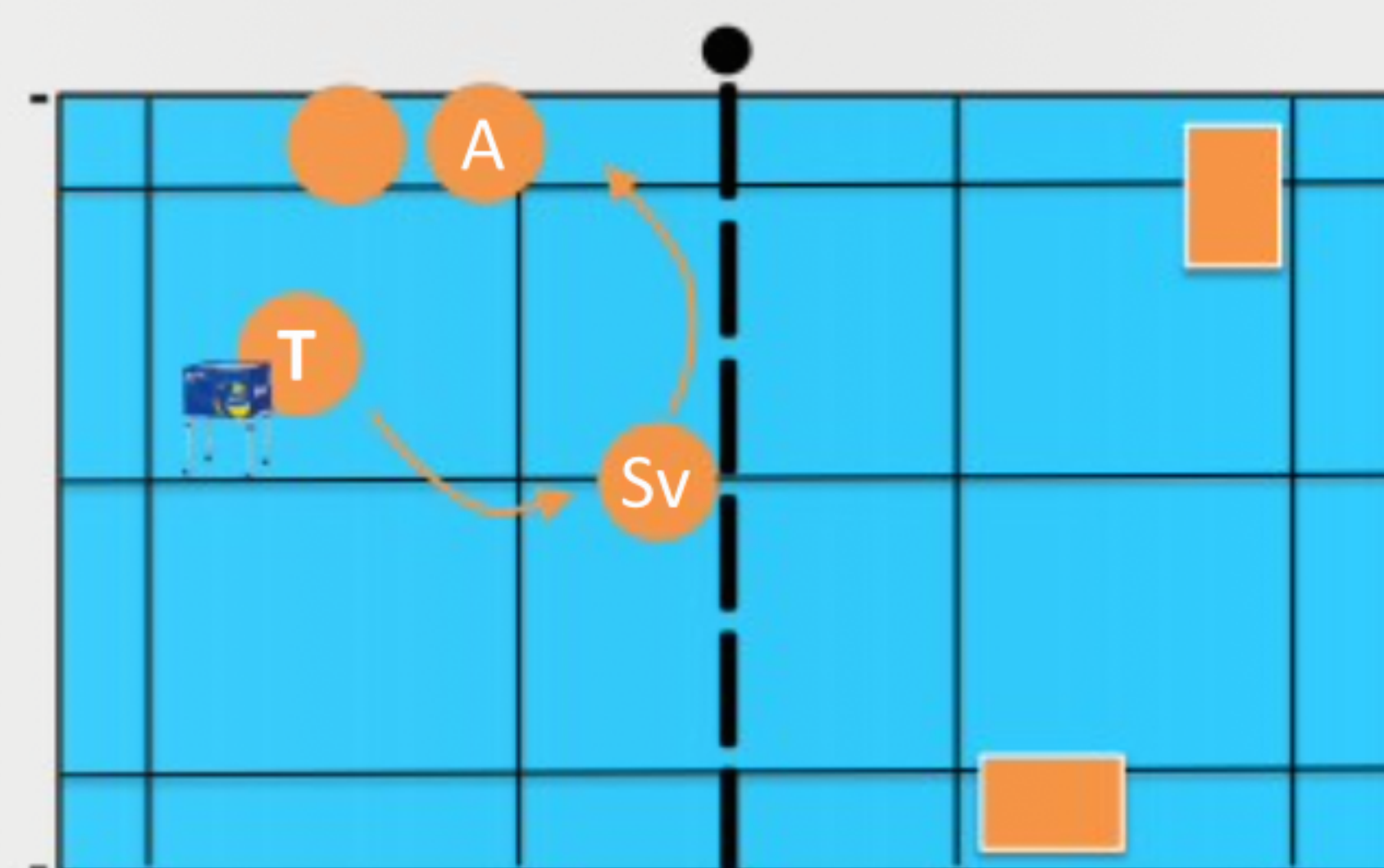
- De trainer gooit de bal naar de spelverdeler (Sv) die een set-up geeft naar de aanvaller (A). De aanvaller speelt de bal bovenhands gericht naar 1 van de matten.

Organisatie:

- De spelverdeler blijft 10 ballen staan, daarna wisselen.
- Er wordt in hoog tempo aangegoid. Als de set-up gegeven is wordt de volgende bal gegoid.
- De aanvaller haalt zijn eigen bal op en doet hem in de bak.

Variaties:

- Elke keer als je een mat raakt mag je een wasknijper aan je shirt doen. Wie heeft de meeste wasknijpers?



**E5.23.03 Bovenhands scoren in hoepels****Uitleg:**

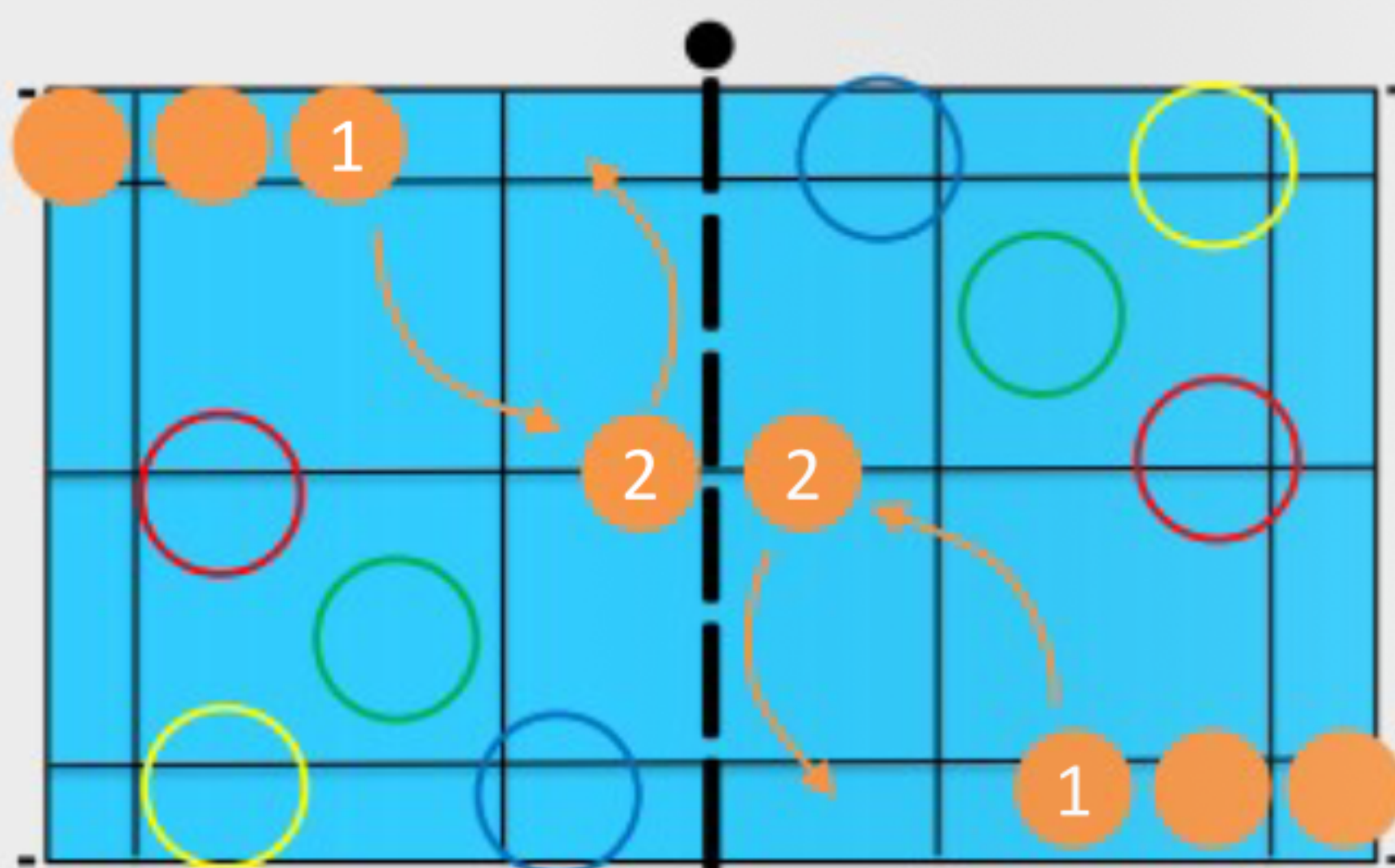
- Speler 1 gooit de bal aan naar speler 2. Speler 2 geeft een bovenhandse set-up langs het net. Speler 1 komt inlopen en probeert de bal in 1 van de hoepels te spelen.

Organisatie:

- Werken aan 2 kanten, spelers lopen in stroomvorm door.
- Speler 1 -> Speler 2 -> bal halen en aan andere kant aansluiten.

Variaties:

- Vaste spelverdeler die 10x een set-up geeft.
- Competitie element: Elke keer als je een hoepel raakt mag je een wasknijper aan je shirt doen.
- Elke hoepel een eigen kleur wasknijper geven. Wie heeft het eerst elke hoepel geraakt?

**E5.23.04 Een aangegooide bal bovenhands controleren****Uitleg:**

De trainer gooit de bal over het net en de spelers voeren een opdracht uit:

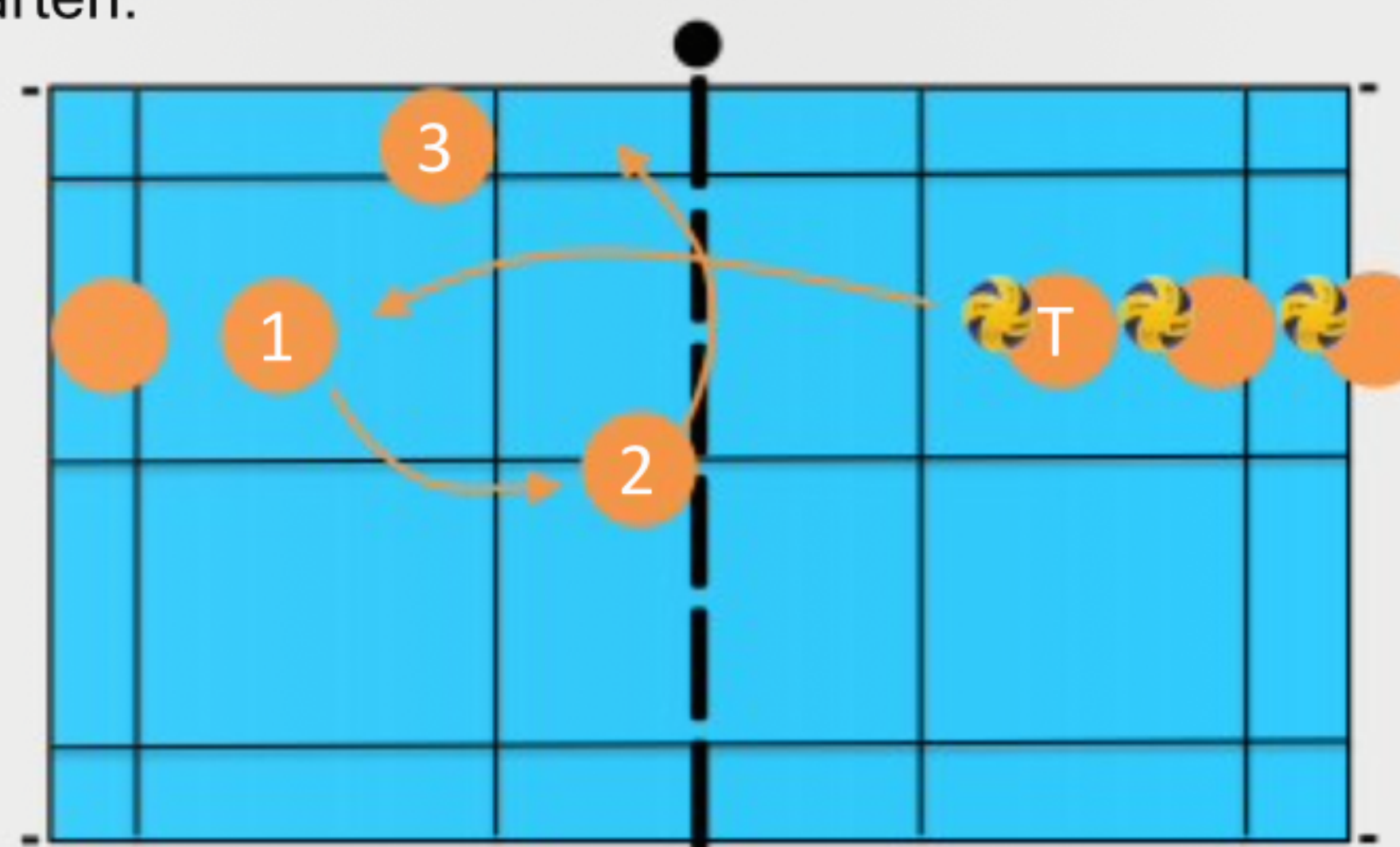
1. Speler 1 speelt bal bovenhands naar speler 2.
2. Idem als 1, alleen nu draait speler 2 bij het net in en geeft een set-up naar speler 3.
3. Idem als 2, alleen nu speelt speler 1 zijn eigen bal over het net na de set-up.

Organisatie:

- Vier spelers starten achter de trainer, de rest aan de overkant.
- Speler 1 -> Speler 2 -> Speler 3.

Variaties:

- De set-up achterover spelen.
- In tweetallen werken en beide spelers naast elkaar laten starten.





E5.23.05

Bovenhands gericht terug spelen

Uitleg:

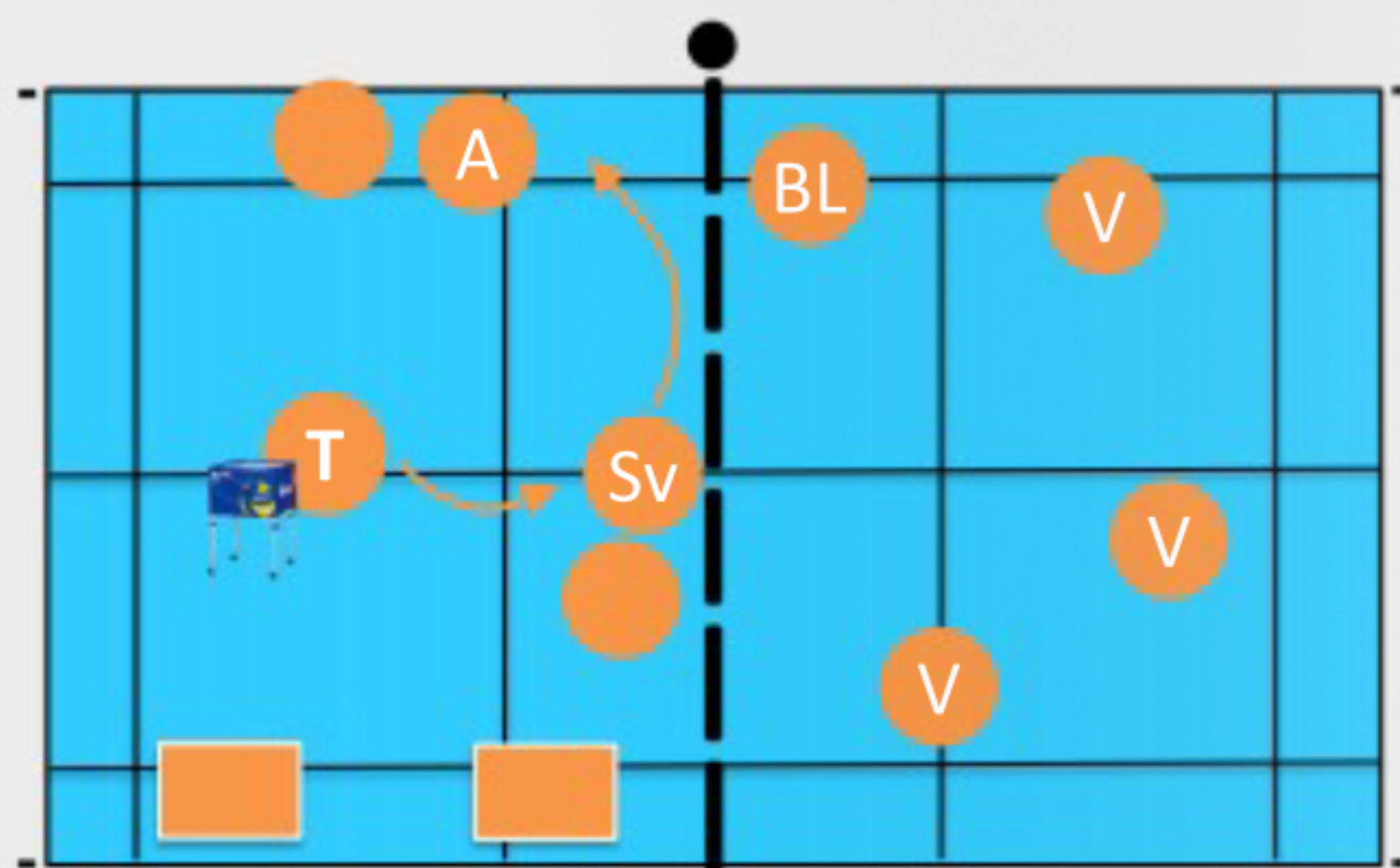
- Trainer gooit de bal naar de spelverdeler (Sv) die een set-up geeft naar de aanvaller (A). Het team verdedigt en probeert door 3x samen te spelen de bal weer terug te spelen op een mat.

Organisatie:

- 4 aanvallers en team van 4 verdedigers.
- Na je set-up wordt je aanvaller, aanvaller haalt de bal.
- Elke keer als bal op mat gespeeld wordt draait het team een plek door. Wisselen na 4 punten.

Variaties:

- Vaste spelverdeler die een set-up voor- en achterover mag geven.



E5.23.06

Set-up voorover vanuit aangegooide bal

Uitleg:

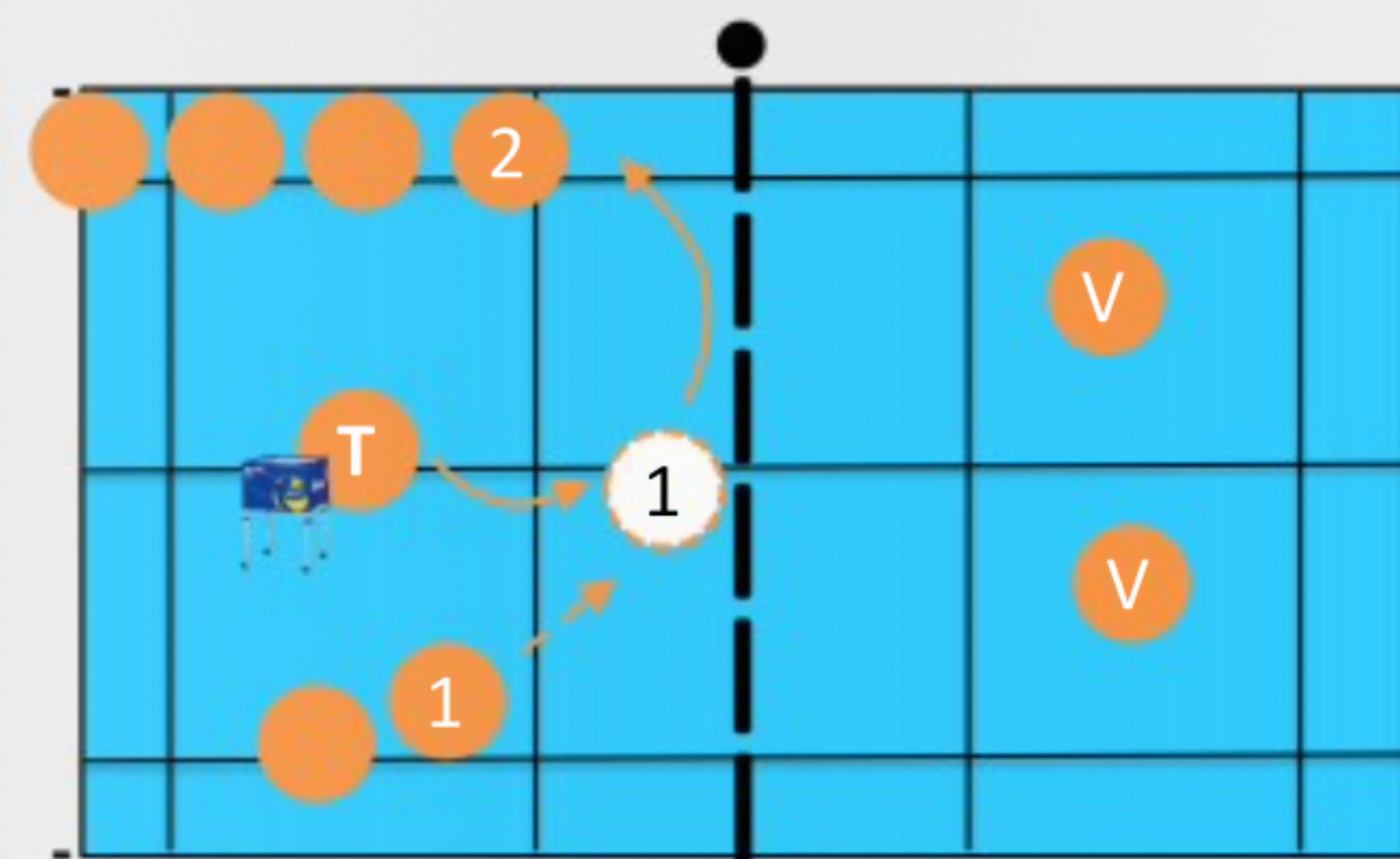
- Trainer gooit de bal aan naar de spelverdeler (1). Speler 1 komt inlopen en geeft een bovenhandse set-up langs het net. De aanvaller (2) probeert de bal in het andere veld te scoren. De verdedigers proberen dit te voorkomen.

Organisatie:

- Twee spelverdelers die om en om een set-up geven.
- Na 10 ballen per spelverdeler wordt er gewisseld.
- De aanvallers (2) zorgen dat de ballen weer in de bak komen.

Variaties:

- Elke spelverdeler krijgt een kleur wasknijper. Als de aanvaller scoort mag die een wasknijper aan zijn shirt doen van dezelfde kleur als de spelverdeler. Welke spelverdeler krijgt de meeste wasknijpers?





E5.23.07

Set-up voorover vanuit pass

Uitleg:

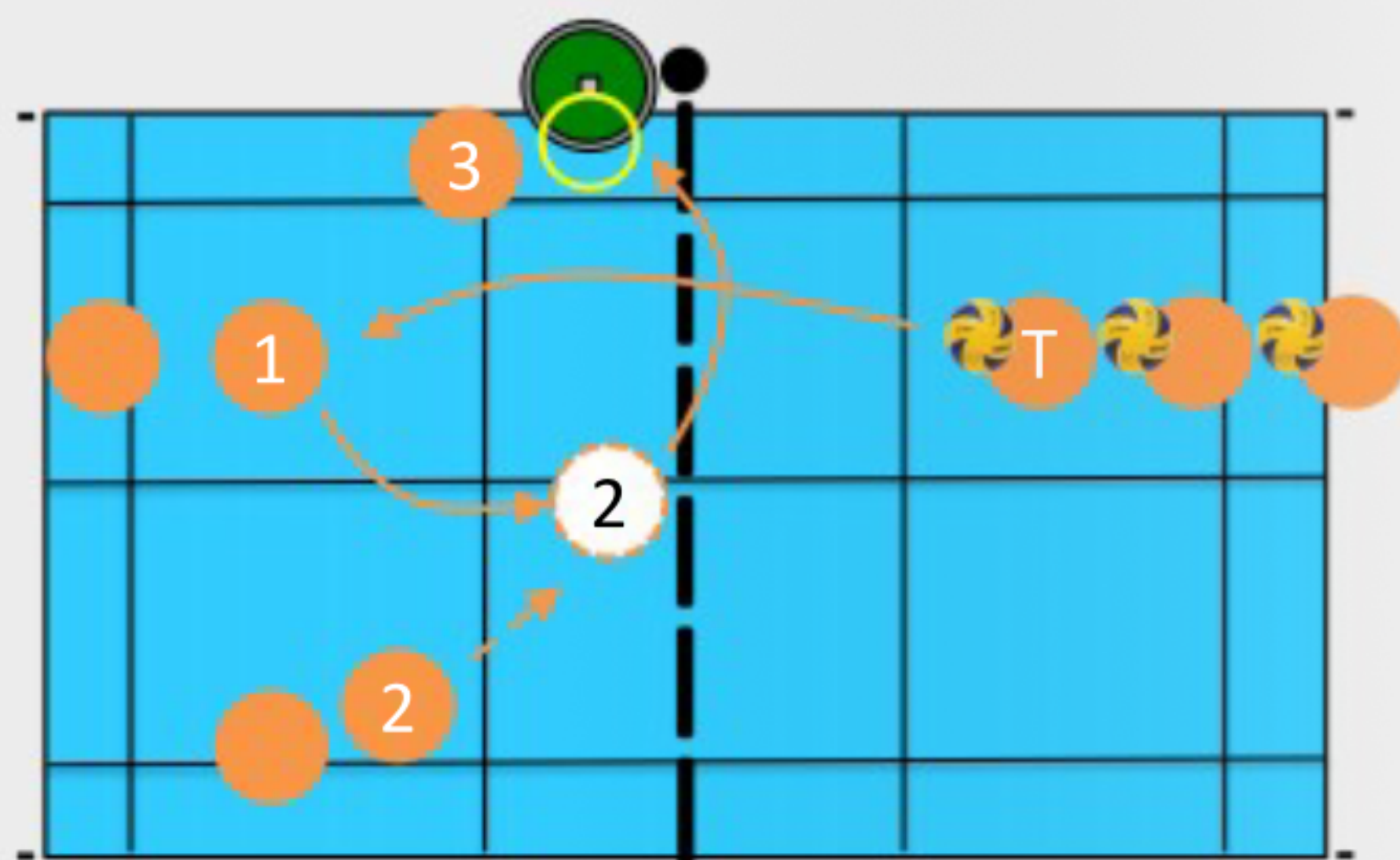
- Trainer gooit de bal aan op de passer (1). De passer speelt de bal naar het net. De spelverdeler (2) komt inlopen en probeert de bal bovenhands in de korf te spelen. Speler 3 pakt de bal en sluit aan achter de trainer.

Organisatie:

- Vier spelers starten achter de trainer, de rest aan de overkant.
- Speler 1 -> Speler 2 -> Speler 3.

Variaties:

- In tweetallen werken en de bal afwisselend op 1 van de spelers spelen. De ander moet dan de set-up geven.



E5.23.08

Set-up voorover na blok

Uitleg:

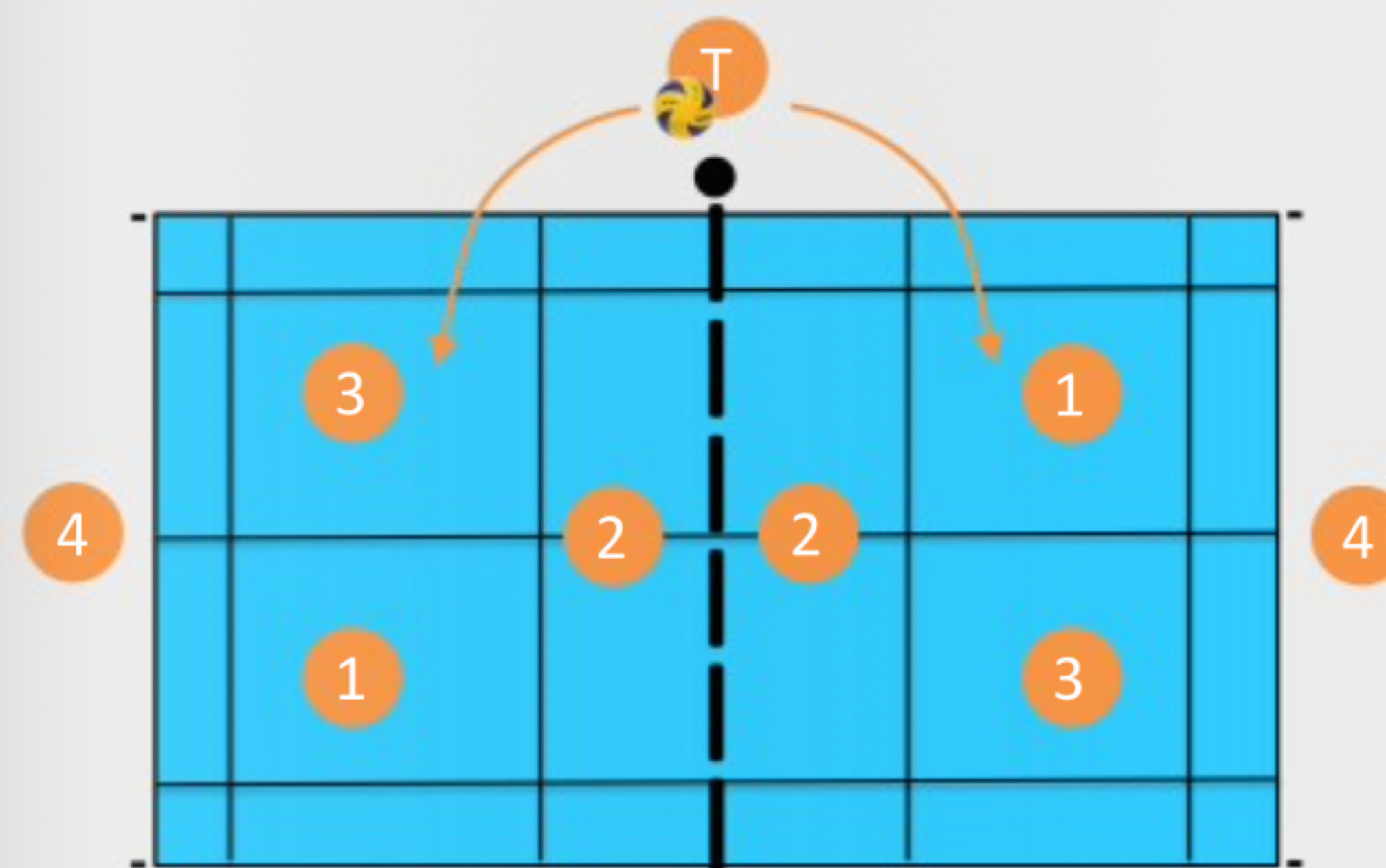
- De trainer gooit vanaf de zijkant ballen in (om en om). De spelers proberen de bal in 3x spelen over het net te spelen.
- Elke keer als de bal over het net komt, maakt de speler aan het net een blok, voordat hij een set-up mag geven.

Organisatie:

- Na elke rally wordt er een plek doorgedraaid: 1->2, 2->3, 3->4 en 4->1.

Variaties:

- Als het nog niet goed loopt, dan de 1^e bal met een vanggooi beweging laten spelen.
- Korte setjes tot de 5 punten spelen en dan doordraaien. De reserve spelers (4) worden dan ballen halers.





Techniek: niveau E - 5

Aanvallen



Techniek : Aanvallen

Thema	2	Techniek
Vaardigheidsgroep	24	Aanvallen
Vaardigheid		Aanval - De Aanloop
Uitvoering		Aanloop - Diverse loopsprongen (huppel, kaatsen, 2-stap, 3-stap)
		Aanloop - Springen en landen met 1 en 2 benen
		Aanloop - Springen en slaan uit 1, 2 en 3-pas aanloop
Vaardigheid		Aanval - De Slagbeweging
Uitvoering		Slagbeweging - Werpelletjes (Leren mikken)
		Slagbeweging (rotatie met snelle arm)
		Slagbeweging - Gericht in het veld leren slaan en tippen
Vaardigheid		Aanvallen op verschillende posities
Uitvoering		Aanval op linksvoor
		Aanval op rechtsvoor
Vaardigheid		Aanval na actie
Uitvoering		Aanval na pass
		Aanval na blokkering
		Aanval na (vrije net) verdediging



E5.24.01

Leren van de 3-pas aanloop

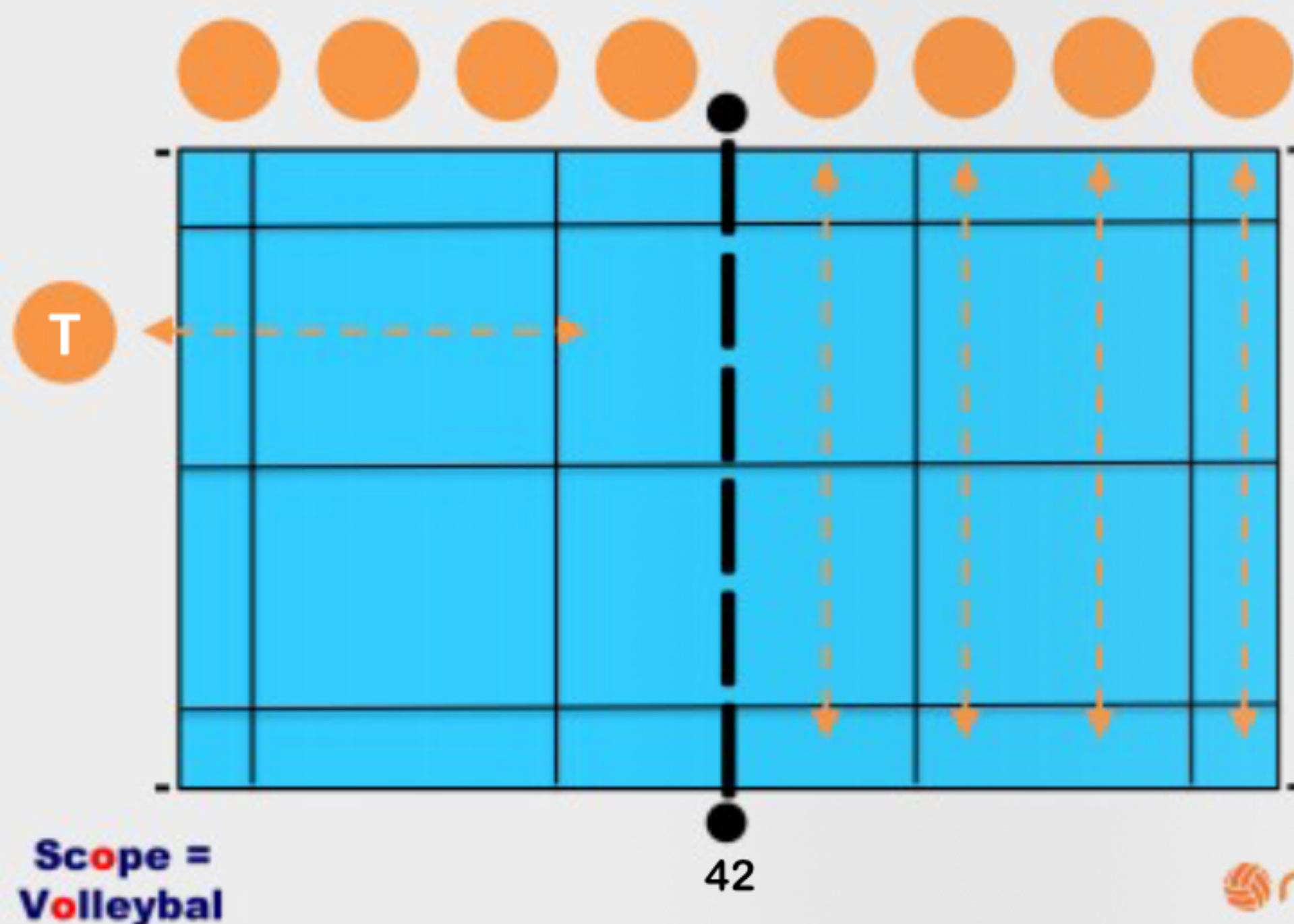
Uitleg:

Alle spelers starten op de zijlijn.

1. Laat de spelers voorover vallen en vang dat op met je linkerbeen. De armen brengen ze naar voren.
2. Vervolgens springen ze met hun rechterbeen over een sloot. Tijdens de sprong gaan de armen naar achteren.
3. Aan de andere kant van de sloot maken ze een sprong van blijdschap dat het is gelukt om over de sloot heen te komen.

Organisatie:

- Herhaal eerst stap 1 een aantal keer. Vervolgens breidt je dit uit.
- Let op spelers die links zijn! Deze doen de oefening andersom; rechts, links, rechts.



E5.24.02

Mikken met tennisballen

Uitleg:

Alle spelers hebben een tennisbal. Ze maken vanaf linksvoor de aanvalsaanloop en proberen de tennisbal op het matje te mikken. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten:

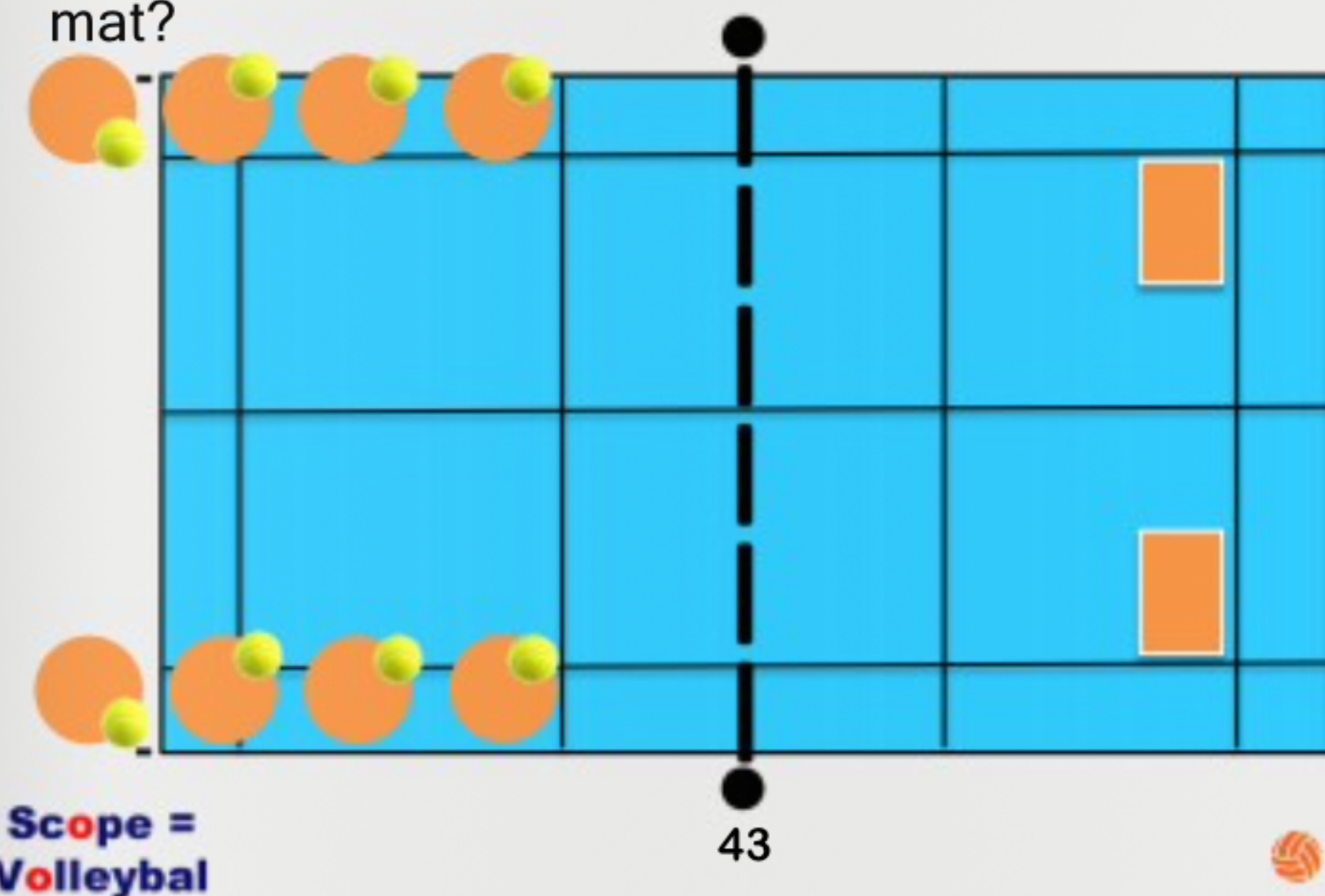
1. Ze starten met de bal in de linkerhand en de bal wordt tijdens de 2^e grote stap achterlangs overgegeven naar de rechterhand.
2. Ze starten met de bal in de linkerhand en de bal wordt tijdens de sprong overgegeven voordat ze hem over het net gooien.

Organisatie:

- Werk in 2 groepen. Let op! De spelers die linkshandig zijn voeren de opdrachten precies andersom uit.

Variaties:

- Welke groep gooit in 2 minuten de meeste ballen op de mat?





E5.24.03

Smashbal - Level 1

Uitleg:

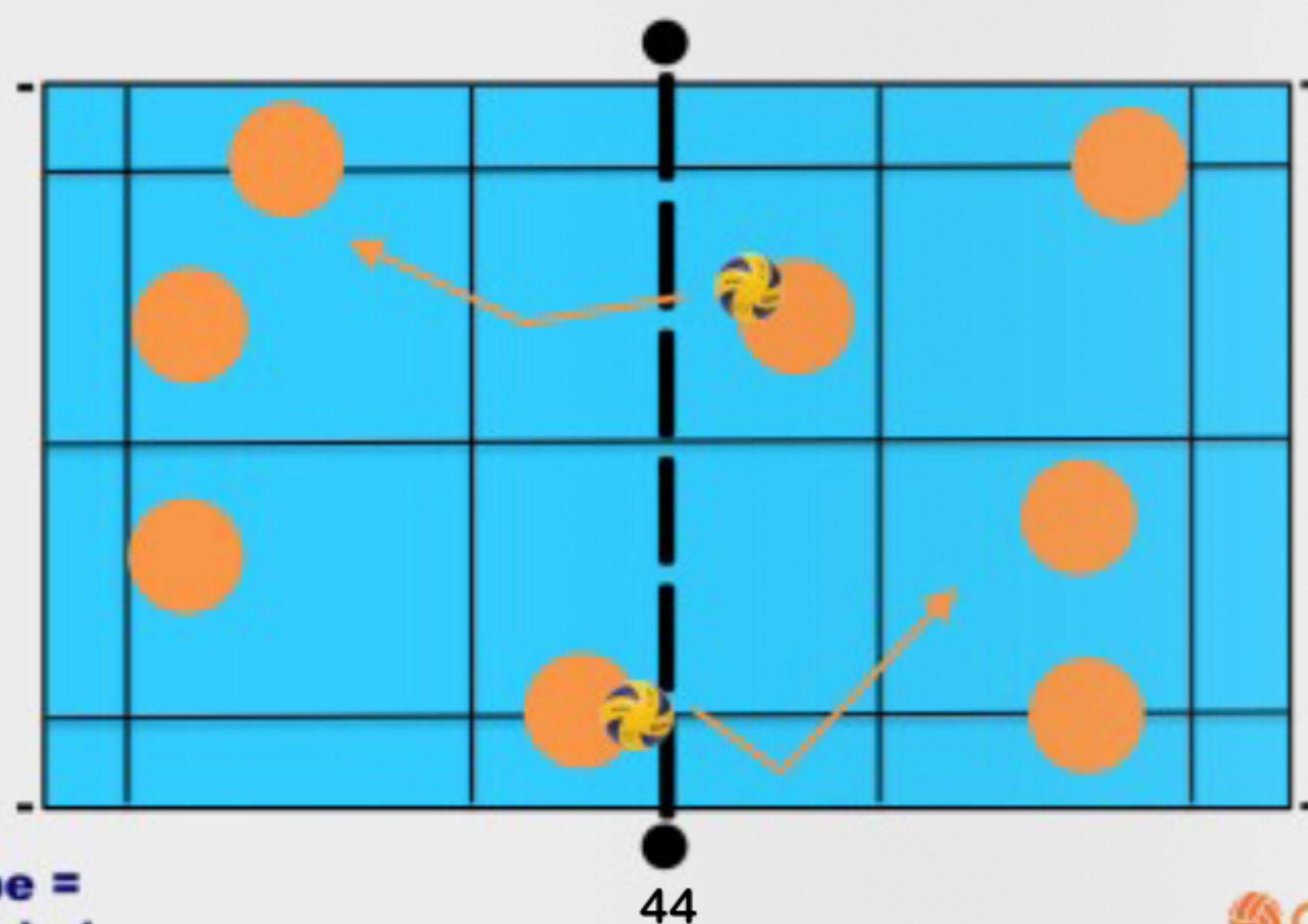
De spelers spelen op een half veld. De bal wordt vanuit een willekeurige plek in het spel gebracht door;

- Onderhandse serve, bovenhandse serve (vanuit achterzone) of een gooibeweging.

De serve wordt door het ontvangende team gevangen (bal mag 1x stuiten). De speler die de bal vangt rent naar het net gooit de bal voor zichzelf op en slaat de bal terug over het net. Het verdedigende team probeert de bal weer te vangen (bal mag 1x stuiten).

Organisatie:

- Net hangt op een hoogte waarbij de hand van de kleinste speler boven het net uit komt.
- Je krijgt een punt als de bal door de tegenstander niet wordt gevangen, of in het net of uit geslagen wordt.



E5.24.04

Smashbal - Level 2

Uitleg:

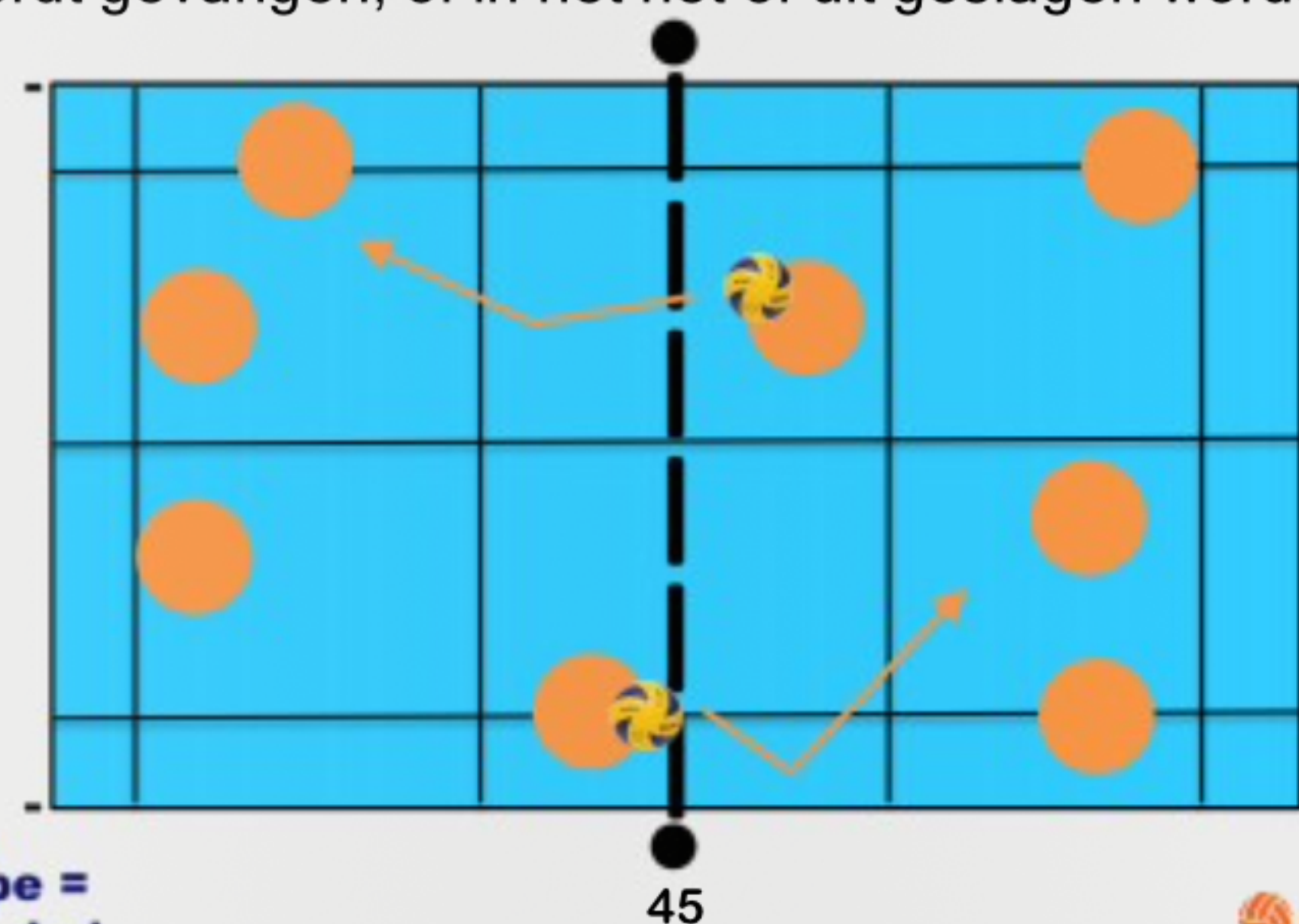
De spelers spelen op een half veld. De bal wordt vanuit een willekeurige plek in het spel gebracht door;

- Onderhandse serve, bovenhandse serve (vanuit achterzone) of een gooibeweging.

De serve wordt door het ontvangende team gevangen (bal mag 1x stuiten). De speler die de bal vangt gooit de bal met een vang-gooi beweging naar zijn medespeler. De medespeler gooit de bal met een vang-gooi beweging omhoog, waarna de 1^e speler de bal over het net slaat. Het verdedigende team probeert de bal weer te vangen (bal mag 1x stuiten).

Organisatie:

- Net hangt op een hoogte waarbij de hand van de kleinste speler boven het net uit komt.
- Je krijgt een punt als de bal door de tegenstander niet wordt gevangen, of in het net of uit geslagen wordt.





E5.24.05

Smashen op doelen

Uitleg:

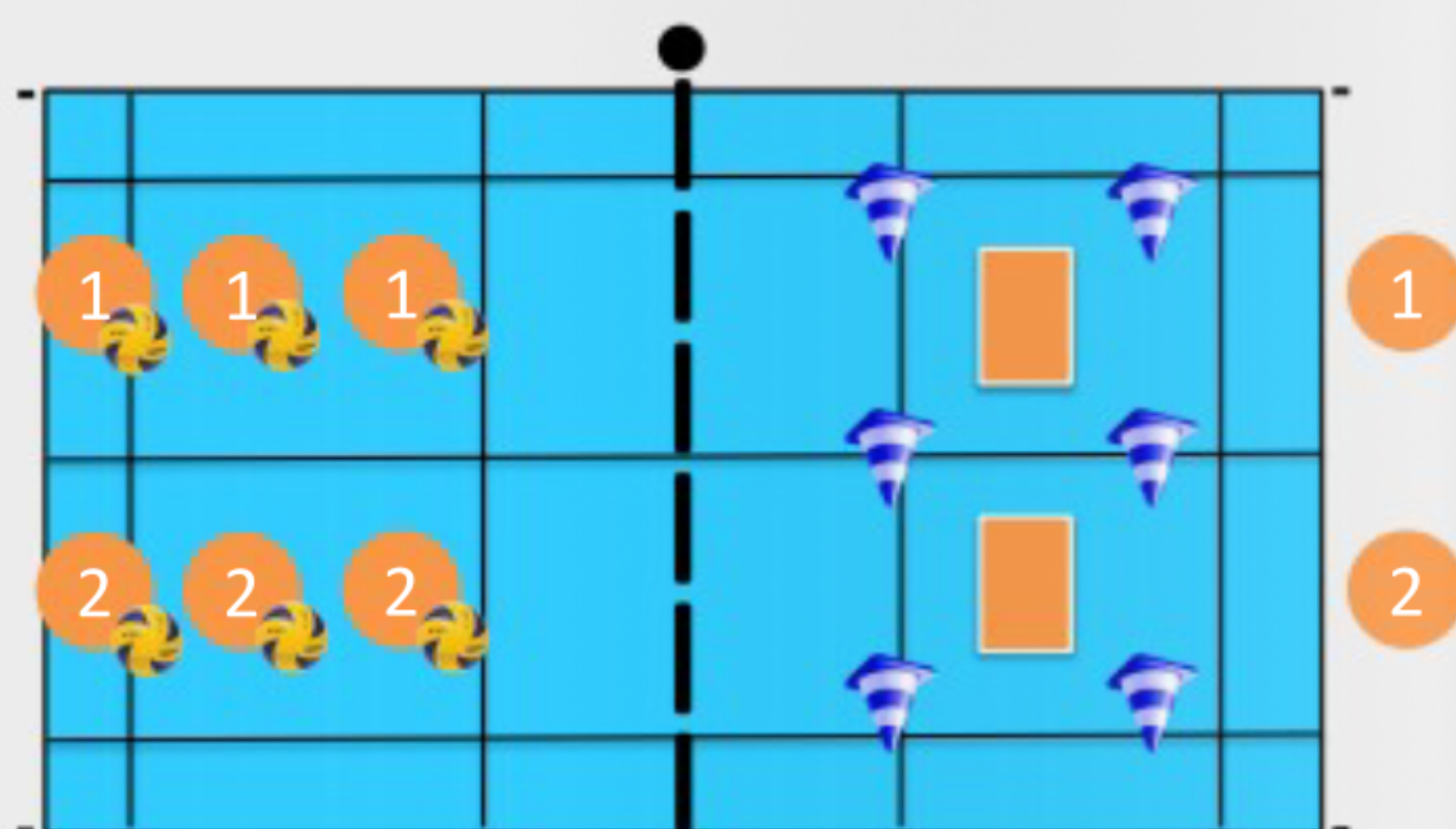
We werken in 2 groepen. De voorste speler gooit zijn bal op en probeert met een aanvalsslag het matje of een pion te raken. De speler achter het veld pakt de geslagen bal en sluit aan bij zijn eigen groep.

Organisatie:

- Wanneer een pion is omgeslagen, dan zet de speler die hem heeft omgeslagen weer terug.
- Het matje raken is 1 punt, een pion 2 punten.

Variaties:

- Wanneer je uit sprong aanvalt krijg je dubbele punten.
- Welke groep heeft het eerst X punten?
- Of hoeveel punten kun je als groep in 2 minuten scoren?



E5.24.06

Aanval op linksvoor

Uitleg:

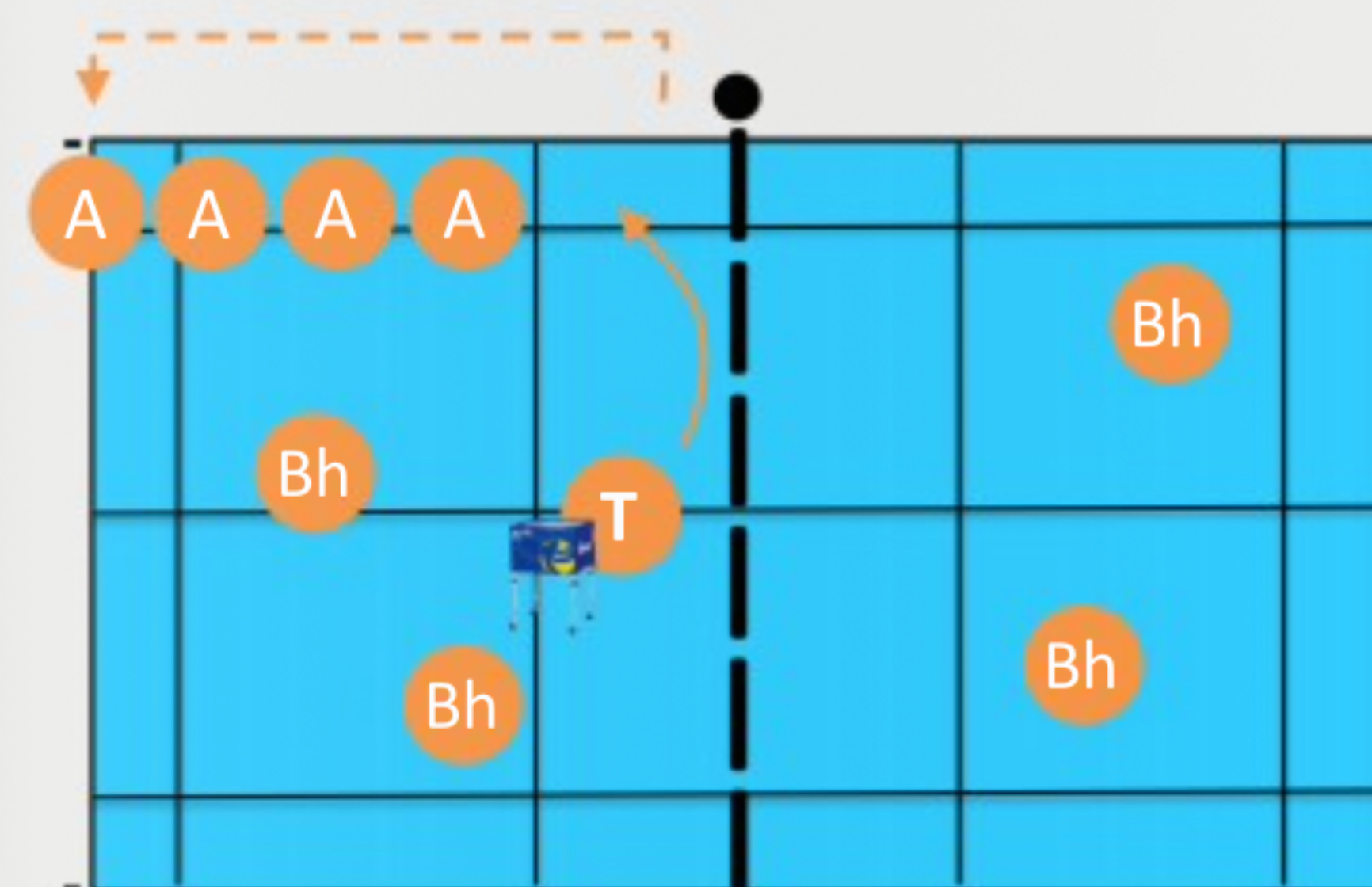
- Trainer gooit de bal aan naar de aanvallers die de bal over het net slaan of tippen. Gaat de aanloop verkeerd krijgen ze een herkansing.

Organisatie:

- Werk in 2 groepen. De ene groep werkt de andere groep is ballen aan het halen.
- Na 5 aanvallen per speler wisselen de groepen.

Variaties:

- Laat de spelers de bal ook op rechtsvoor aanvallen.





E5.24.07

Aanval op linksvoor

Uitleg:

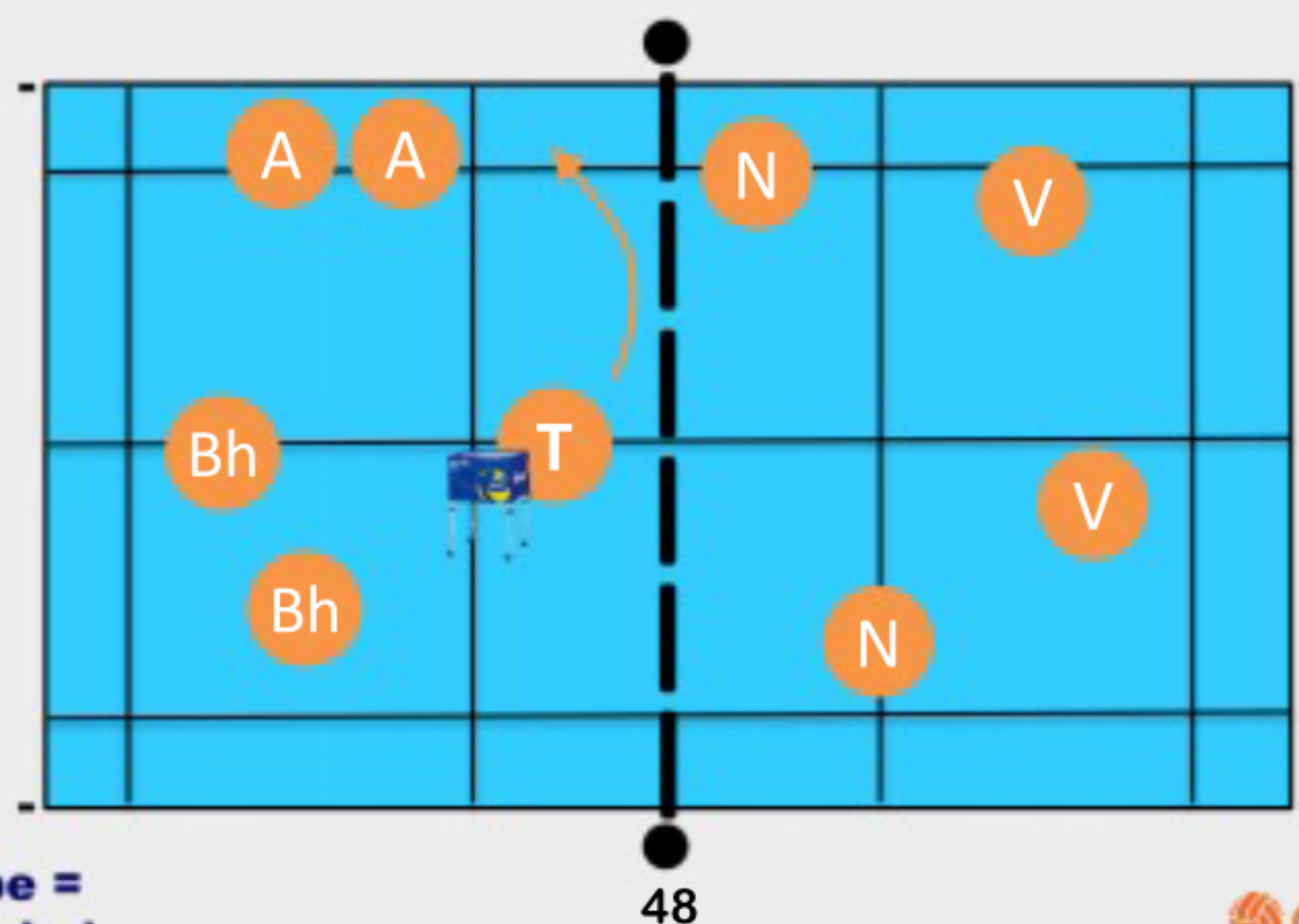
- Trainer gooit de bal aan naar de aanvallers die de bal over het net slaan of tippen. Het team verdedigt en probeert door 3x samen te spelen de bal weer terug te spelen in het veld.

Organisatie:

- Werk in 2-tallen. Aanvallers (A), ballenhalers (Bh), netspelers (N) en verdedigers (V).
- Na 5 aanvallen per speler draaien de 2-tallen door.

Variaties:

- Laat de spelers de bal ook op rechtsvoor aanvallen.
- Maak er een competitie van: welke aanvallers kunnen samen de meeste punten scoren?



Challenges niveau E - 5





E5.30.00 Challenges niveau E5 : Score kaart

Test nr.	Omschrijving	Punten
E5.30.01	Onderhands spelen - richten	
E5.30.02	Bovenhands spelen - richten	
E5.30.03	Bovenhands spelen - achterover	
E5.30.04	Bovenhands spelen - achterover het net	
E5.30.05	Onderarms spelen - over het net	
E5.30.06	Onderarms spelen - met balans verstoring	
E5.30.07	Onderhandse serve - richten	
E5.30.08	Bovenhands spelen - serie maken	
E5.30.09	Onderhandse serve - gericht serveren	
E5.30.10	Onderhandse serve - tegen de muur	
E5.30.11	Bovenhandse spelen - op je voorhoofd	
E5.30.12	Onderhands spelen - veld oversteken	
E5.30.13	Bovenhands spelen - achterover via de muur	
E5.30.14	Boeven hands spelen - in hoeken	
Totaal		

E5.30.01 Onderarms spelen - richten

Doel van de test:

Testen van het onderarms spelen.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 kast.
- 1 medespeler.

Uitleg:

Je staat 3 meter van een muur. Rechts onder tegen de muur zit een speler op de kast. Je speelt 5x onderarms tegen de muur, de terugkomende bal wordt in de handen van de speler bij de muur gespeeld.

Regels:

- Je hebt 10 pogingen.
- De bal mag niet op de grond vallen.
- De kast staat 2 meter naast de speler.

Telling:

- Voor iedere goede vangbal van de speler op de kast krijg je 1 punt.



E5.30.02 Bovenhands spelen - richten

Doel van de test:

Testen van het bovenhands spelen.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 kast.
- 1 medespeler.

Uitleg:

De kast staat dwars tegen de muur waar een speler op zit. Je speelt de bal 3x bovenhands tegen de muur, bij de 3^e bal draai je in en speel je de bal bovenhands in de handen van de speler op de kast.

Regels:

- Je hebt 10 pogingen.
- De bal mag niet op de grond vallen.
- Speler die bovenhands speelt staat 3 meter van de kast.

Telling:

- Voor iedere goede vangbal van de speler op de kast krijg je 1 punt.

E5.30.03 Bovenhands spelen - achterover

Doel van de test:

Testen van het bovenhands spelen.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 bank.
- 1 medespeler.

Uitleg:

Tegen de muur staat een speler op een bank. Jij staat voor de bank. Je rent over een afstand van 4 meter naar voren, gooit de bal op met een controleworp en speelt de bal achterover in de handen van de speler op de bank.

Regels:

- Je hebt 10 pogingen.
- Met de bal in je handen vooruit rennen, je gooit de bal pas op 4 meter van de bank.

Telling:

- Voor iedere goede vangbal van de speler op de bank krijg je 1 punt.

**E5.30.04 Bovenhands spelen - achterover over het net****Doel van de test:**

Testen van het bovenhands spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je staat met de bal voor het net. Je speelt de bal al toetsend naar de 4,5m lijn. Vanaf daar speel je de bal bovenhands achterover over het net.

Regels:

- Je hebt 10 pogingen.
- Je moet met 1 voet over de 4,5m lijn zijn voordat je achterover mag spelen.

Telling:

- Voor iedere bal achterover over het net krijg je 1 punt.

E5.30.05 Onderarms spelen - over het net**Doel van de test:**

Testen van het onderarms spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je staat bij het net. Via een bovenhandse controlettoets speel je de 1^e bal over het net. Na het spelen ga je zelf snel onder het net door, controleer je de bal 1x onderarms en speel je de bal weer onderarms over het net. Maak een zo hoog mogelijke serie in 2 pogingen.

Regels:

- Zijwaarts verplaatsen onder het net door.

Telling:

- Iedere keer als je bal over het net gaat krijg je 1 punt.
- Hoogste serie telt met een maximum van 10 punten.

**E5.30.06 Onderarms spelen - met balansverstoring****Doel van de test:**

Testen van het onderarms spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Speel de bal 2x onderarms omhoog en tik daarna met 2 handen gelijktijdig de grond aan. Maak een zo hoog mogelijke serie.

Regels:

- Door je knieën bij het aantikken van de grond.
- Je hebt 2 pogingen.

Telling:

- Elke keer dat je de grond aantikt is 1 punt.
- Hoogste serie telt met een maximum van 10 punten.

E5.30.07 Onderhandse serve - richten**Doel van de test:**

Testen van de onderhandse serve.

Materialen:

- 1 bal.
- 2 matten.

Uitleg:

In het veld liggen 2 matten. 1 mat ligt rechtsachter tegen de achterlijn aan. De 2^e mat ligt in het midden van het veld. Je serveert vanaf 6m (de achterlijn) 5 ballen.

Regels:

- Serveren vanaf de achterlijn.
- Je hebt 5 pogingen.

Telling:

- Foute opslag is 0 punten.
- Serve in het veld is 1 punt.
- Serve op een mat is 2 punten.

**E5.30.08 Bovenhands spelen - serie maken****Doel van de test:**

Testen van het bovenhands spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Probeer een zo hoog mogelijke serie bovenhands te toetsen.

Regels:

- De bal mag niet op de grond vallen.

Telling:

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

E5.30.09 Onderhandse serve - gericht serveren**Doel van de test:**

Testen van de onderhandse serve.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 hoepel.

Uitleg:

Een speler staat in het midden van het veld met 2 voeten in de hoepel. Hij probeert de ballen die op hem geserveerd worden te vangen zonder zich te verplaatsen. Je serveert vanaf de 6m lijn.

Regels:

- De speler in de hoepel mag zich niet verplaatsen.
- Je hebt 10 pogingen.

Telling:

- Voor elke vangbal of aanraking van de speler in de hoepel krijg je 1 punt.

**E5.30.10****Onderhandse serve - tegen de muur****Doel van de test:**

Testen van de onderhandse serve.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je staat 4 meter van de muur en serveert de bal tegen de muur. De terugkomende bal speel je omhoog en weer bovenhands tegen de muur.

Regels:

- Je hebt 10 pogingen.

Telling:

- Voor elke goede poging krijg je 1 punt.

E5.30.11**Bovenhands spelen - op je voorhoofd****Doel van de test:**

Testen van het bovenhands spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Je speelt de bal bovenhands op en dan laat je hem op je voorhoofd stuiten, daarna weer bovenhands. Probeer een zo hoog mogelijke serie te maken.

Regels:

- Je hebt 1 poging.
- De bal mag niet op de grond vallen.

Telling:

- 2x is 1 punt.
- 4x is 2 punten.
- Enzovoort...
- 20x is 10 punten.

**E5.30.12 Onderarms spelen - veld oversteken****Doel van de test:**

Testen van het onderarms spelen.

Materialen:

- 1 bal.

Uitleg:

Vanaf de 6m lijn begin je onderarms te toetsen richting het net. Je speelt de bal over het net, gaat er zelf onder door, en gaat verder met toetsen naar de achterlijn. Met 1 voet over de achterlijn en dan toets je weer terug.

Regels:

- De bal mag niet op de grond vallen.
- Met 1 voet over de achterlijn.
- 2 pogingen de hoogste serie telt.

Telling:

- Van lijn tot lijn is 1 punt.

E5.30.13 Bovenhands spelen - achterover via de muur**Doel van de test:**

Testen van het bovenhands spelen.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 mat.
- 1 medespeler.

Uitleg:

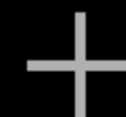
Je staat 2 meter van de muur en 3 meter achter je ligt de mat met de speler erop. Je gooit de bal voor jezelf onderhands tegen de muur. De terugkomende bal speel je via een bovenhandse controletoes bovenhands achterover naar de speler die op de mat staat.

Regels:

- Je staat 2 meter van de muur.
- De mat ligt 5 meter van de muur.
- Je hebt 10 pogingen.

Telling:

- Iedere vangbal van de speler op de mat is 1 punt.

**E5.30.14****Bovenhands spelen - in hoeken****Doel van de test:**

Testen van het bovenhands spelen.

Materialen:

- 1 bal.
- 1 kast.
- 1 medespeler.

Uitleg:

Je staat 2 meter van de muur. Je gooit de bal onderhands tegen de muur. De terugkomende bal speel je via een bovenhandse controletoeets omhoog, daarna draai je in en speel je de bal bovenhands naar de speler op de kast.

Regels:

- Je staat 2 meter van de muur.
- De kast staat 2 meter van de muur en 3 meter aan de rechterkant van de speler.
- Je hebt 10 pogingen.

Telling:

- Iedere vangbal van de speler op de kast is 1 punt.

Spelvormen Niveau E - 5





Inhoudsopgave

Thema	6	spelvormen
Vaardigheidsgroep	65	Niveau E (5)
Vaardigheid	65.1	2-2
Uitvoering	65.11	2-2 met 1 speler aan het net en 1 in het achterveld (achter elkaar)
	65.12	2-2 met 2 spelers in het achterveld (naast elkaar)
Vaardigheid	65.2	3-3
Uitvoering	65.21	3-3 met 2 spelers aan het net en 1 in het achterveld
	65.22	3-3 met 1 afspeelpunt voor en 1 achter de spelverdeler
	65.23	3-3 met 2 afspeelpunten voor de spelverdeler
	65.24	3-3 met 3 spelers in het achterveld
Vaardigheid	65.3	4-4
Uitvoering	65.31	4-4 in vierkant, 2 spelers aan het net en 2 in het achterveld
	65.32	4-4 Blokkeerder wordt spelverdeler
	65.33	4-4 met penetratie van de spelverdeler uit achterveld
	65.34	4-4 met 2 of 3 afspeelpunten
	65.35	4-4 met 1 speler aan het net en 3 in het achterveld
	65.36	4-4 met 3 spelers aan het net en 1 in het achterveld

E5.60.01

Onderarms spelen - controleren

Uitleg:

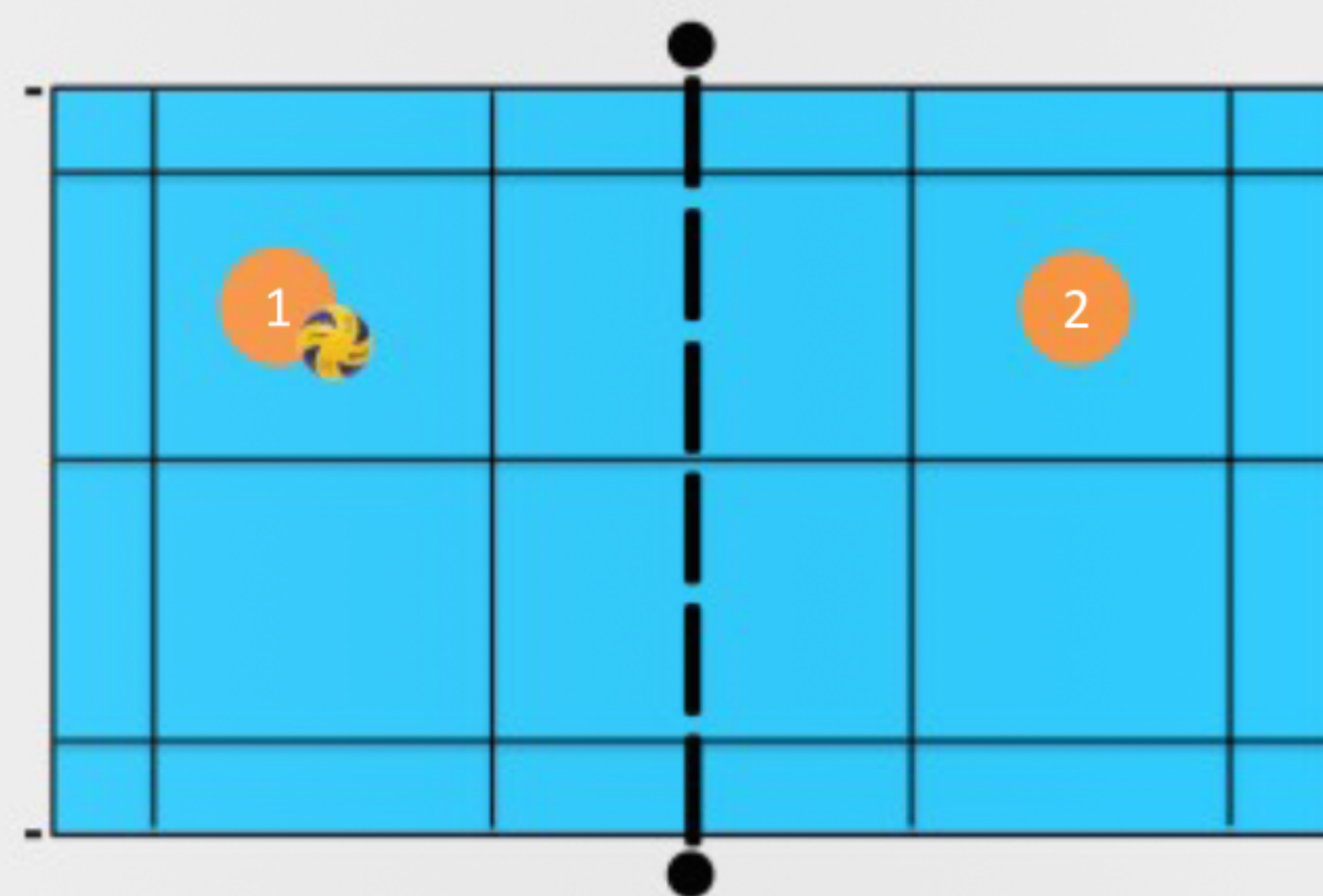
Vanachter de 6m serveren. 1^e bal wordt onderarms gecontroleerd en daarna omhoog gespeeld. Speler tikt met 2 handen de grond aan, na de stuit wordt de bal onderarms terug gespeeld.

Telling:

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

Aanpassingen:

- 1^e bal wordt onderarms omhoog gespeeld. Speler tikt met 2 handen de grond aan. Na de stuit wordt de bal bovenhands terug gespeeld.



**E5.60.01 Onderarms spelen - controleren****Streefdoelen en richtlijnen :**

- Oefen het tikken van de grond en wegspeelen als voortraject weer in de methodiek bij aanleren. Dit is een voorwaarde om de spelvorm te laten lopen.
- Hang het net hoger als het niet loopt.
- Ga naar een veld van 6m bij 3m als het goed gaat.
- Ook kun je de goede op een groot veld en de mindere op een kleiner veld van 4,5m bij 3m laten spelen. Zo kan de mindere ook eens van de goede winnen.
- Pas als de basis goed loopt met de aanpassing beginnen. Geef de betere in de eindvorm de aanpassing mee, de minste de basisvorm. Zo kun je differentiëren.

E5.60.02 Bovenhands spelen - controleren**Uitleg:**

Vanachter de 6m serveren. Spelers spelen tegen elkaar waarbij de bal 3x geraakt mag worden.

Telling:

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

Aanpassingen:

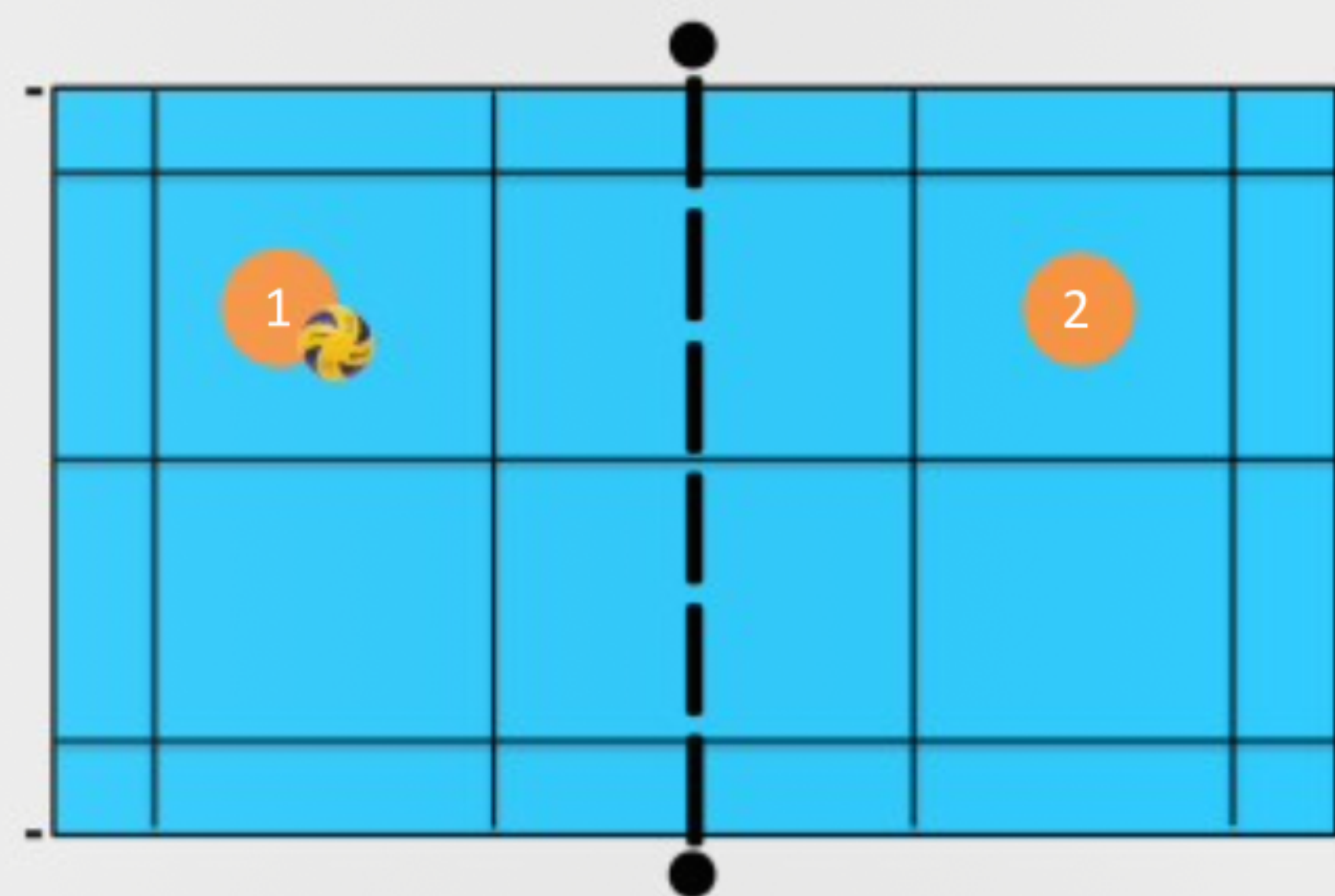
- Bal mag nog 2x geraakt worden.
- Bal mag slechts 1x geraakt worden.

Acties:

- Bij het 3x en 2x raken het net aantikken.

Variaties:

- Laatste bal verplicht bovenhands spelen.





E5.60.02

Bovenhands spelen - controleren

Streefdoelen en richtlijnen :

- Juist door veel 1-1 te spelen ontstaat controle als voortraject naar 2-2 of 3-3. Wanneer een oefening 2-2 of 3-3 niet loopt altijd terug naar 1-1.
- Wanneer het niet loopt laat serveren achter de 4,5m lijn in plaats van 6m lijn. Bouw echter wel op naar 6m want dit is ook nodig in de wedstrijden.
- Ook kun je het net hoger hangen als het niet lukt.

E5.60.03

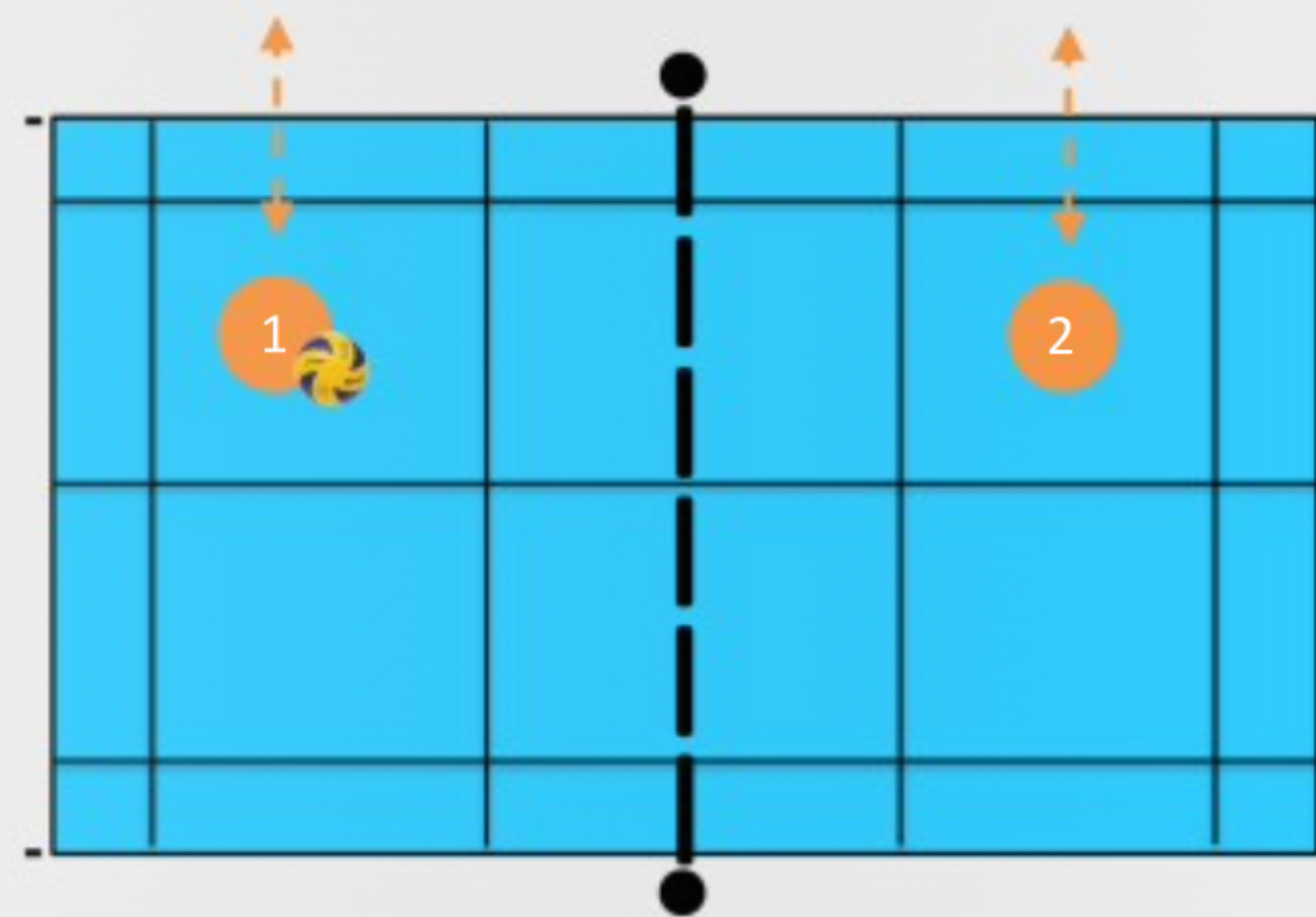
Onderarms spelen - onder een hoek

Uitleg:

Vanachter de 6m serveren. De speler speelt de bal 3x. De 2^e bal moet hoog zijn. De speler verplaatst zich met één voet op de lijn, de bal stuit ondertussen, de speler rent terug en speelt de bal ineens over het net.

Telling:

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





E5.60.03

Onderarms spelen - onder een hoek

Streefdoelen en richtlijnen:

- Doordat de speler van de zijlijn het veld in loopt zal; hij gedwongen worden de bal vanuit een andere hoek te spelen. Het gebruik van de rugby pass zal noodzakelijk worden. Bij de rugby pass komen we aan de zijkant van de bal en spelen de bal pivoterend op 1 voet, terwijl we het andere been optillen..

E5.60.04

Onderarms spelen - achterover

Uitleg:

Vanachter de 6m serveren. Spelers spelen tegen elkaar waarbij de laatste bal een speciale opdracht is. De bal mag 2 of 3x geraakt worden. De laatste bal moet onderarms achterover over het net gespeeld worden.

Telling:

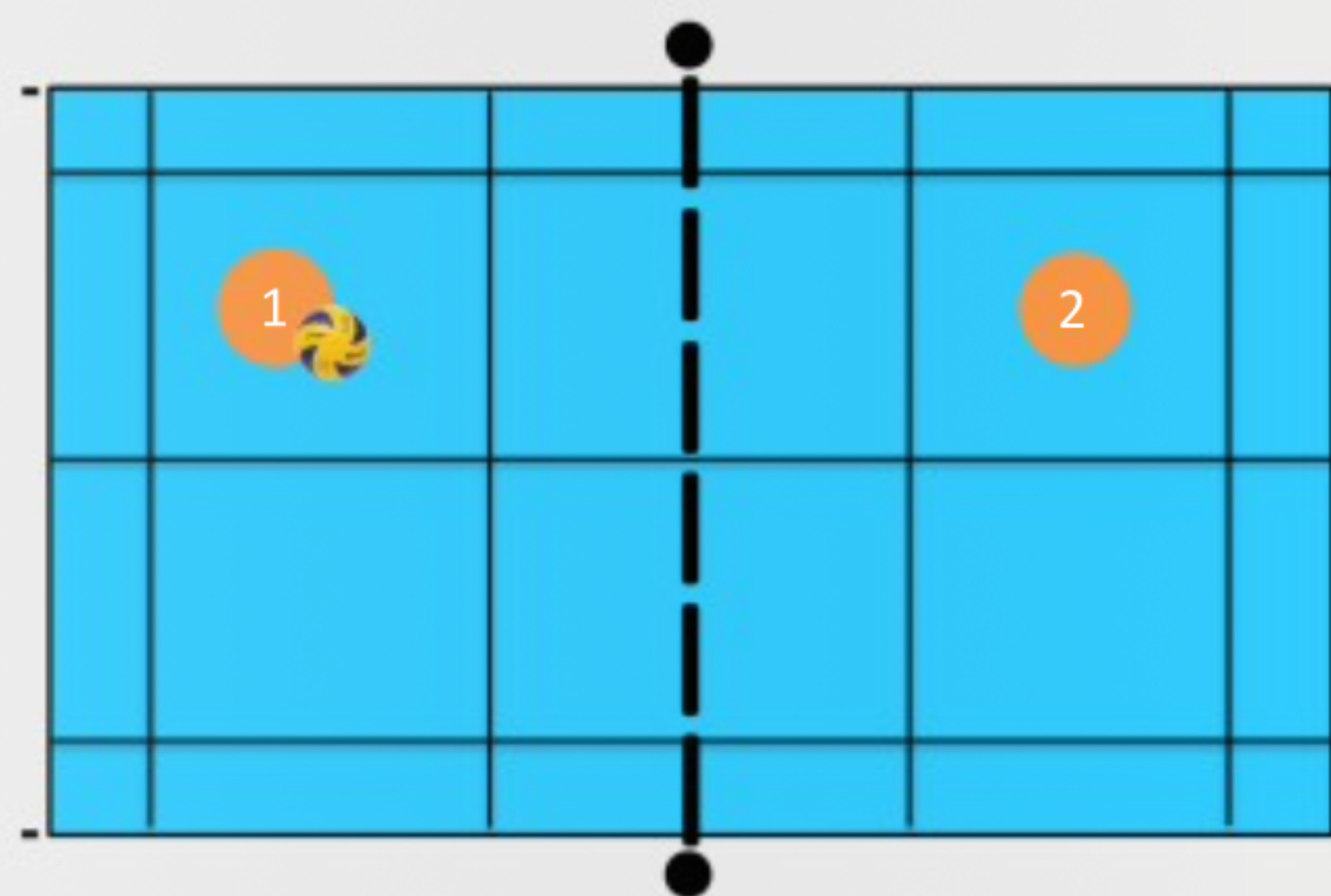
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- Laatste bal moet met 1 arm over het net gespeeld worden.

Acties:

- Achterwaarts bewegen met 2 voeten over de 4,5m lijn en weer terug.



**E5.60.04 Onderarms spelen - achterover****Streefdoelen en richtlijnen :**

- We proberen de balcontrole op te voeren door het spelen moeilijker te maken. In de wedstrijd moet je immers ook vaak vanuit een noodsituatie handelen. Het spelen van ideale ballen komt zelden voor.
- Zaak is verder om je tweezijdig te ontwikkelen. We hebben immers altijd een voorkeursarm. Volleybal vraagt om het gebruik van beide armen. Laat de kinderen vaak links spelen als ze rechts zijn en andersom.

E5.60.05 Onderarms en bovenhands spelen - aflossen**Uitleg:**

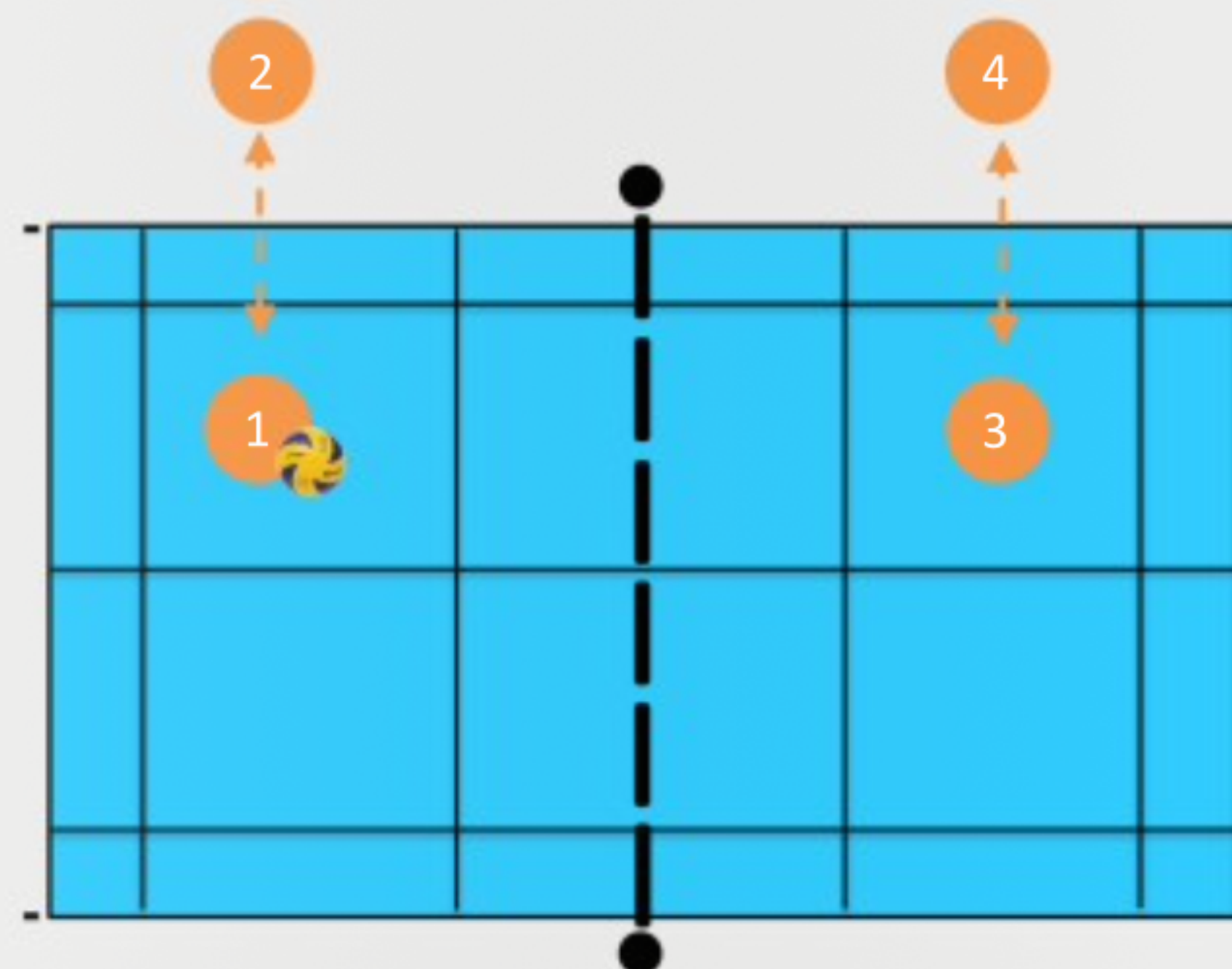
Vanachter de 6m serveren. Spelers proberen de bal ineens of in 2x onderarms of bovenhands terug te spelen. Echter na het 3^e balcontact moeten ze hun partner buiten het veld aantikken die hun dan aflost.

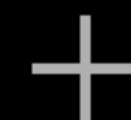
Telling:

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

Variaties:

- Probeer het aflossen ook wanneer je de bal ineens door moet spelen.



**E5.60.05 Onderarms en bovenhands spelen - aflossen****Streefdoelen en richtlijnen :**

- Stimuleer lange rally's door het net hoger te hangen of het veld kleiner te maken.
- Oefen echter eerst door MET elkaar te spelen.
- Als het niet loopt sta meer contacten toe.

E5.60.06 Bovenhands spelen - doorspelen**Uitleg:**

Vanachter de 6m serveren. 1^e bal wordt omhoog gespeeld in het veld en stuit op de grond waarna je maatje inloopt een controletoeets maakt en de bal naar de voorzone probeert te spelen. Daar wordt de bal over het net gespeeld.

Telling:

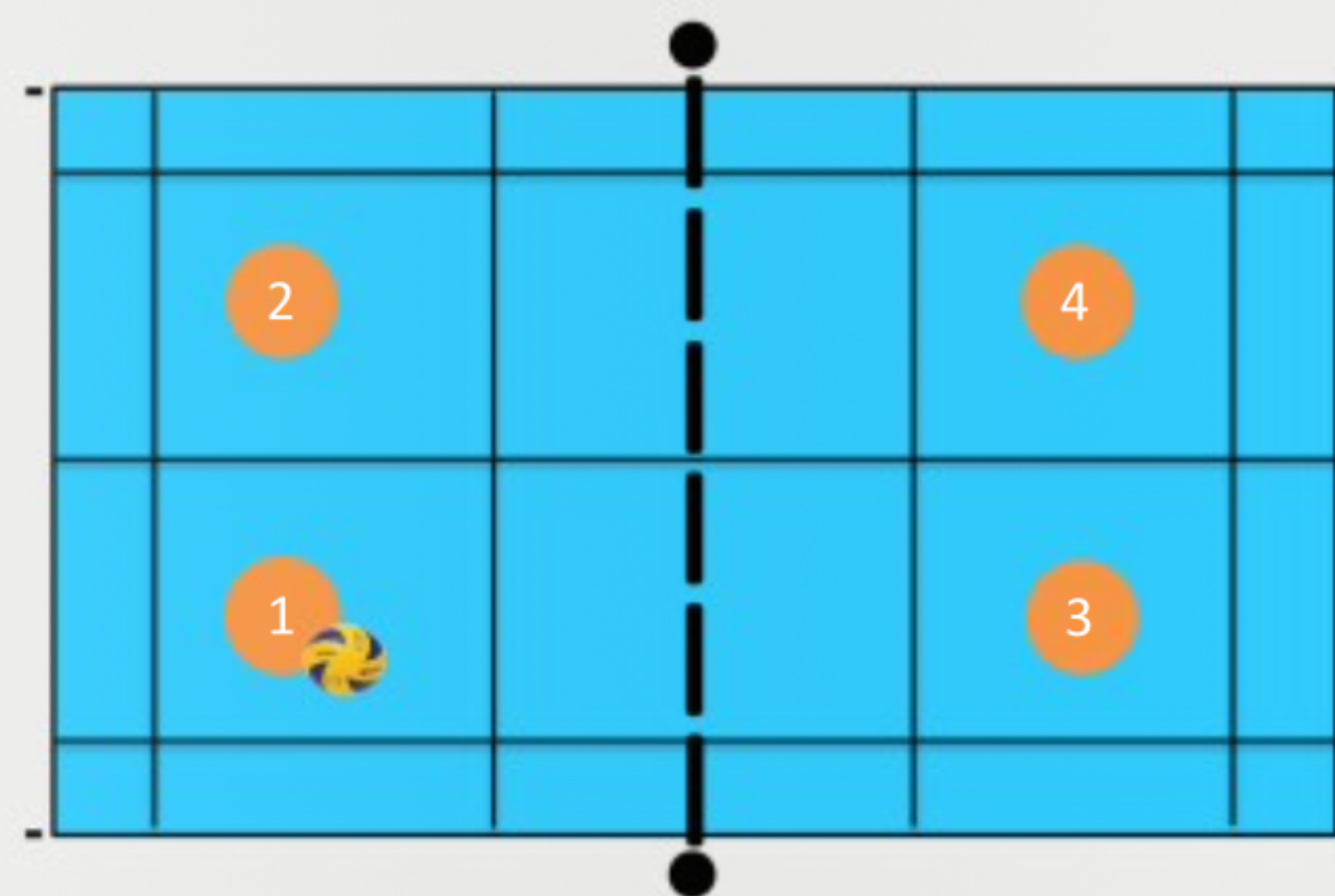
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- Eerste bal wordt omhoog gespeeld in het veld. De opstuitende bal wordt ineens doorgespeeld door maatje.

Acties:

- Nadat de bal over het net is wisselen van plaats.





E5.60.06

Bovenhands spelen - doorspelen

Streefdoelen en richtlijnen :

- Omdat de kinderen het lastig vinden om de bal ineens door te spelen is een stuit ingevoegd.
- Speel de bal niet naar je maatje maar naar de voorzone.
- Wanneer de pass goed komt kunnen spelers ineens doorspelen. Ook kun je verschillende opdrachten geven afhankelijk van de vorderingen.

E5.60.07

Bovenhands spelen - set-up voorover

Uitleg:

Vanachter de 6m serveren. 1^e bal wordt onderarms of bovenhands gespeeld. 2^e bal wordt via vang-gooi beweging voor jezelf opgegooid en daarna via bovenhandse toets evenwijdig aan het net naar je maatje gespeeld. Deze speelt de bal er bovenhands of onderarms over.

Telling:

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

Aanpassingen:

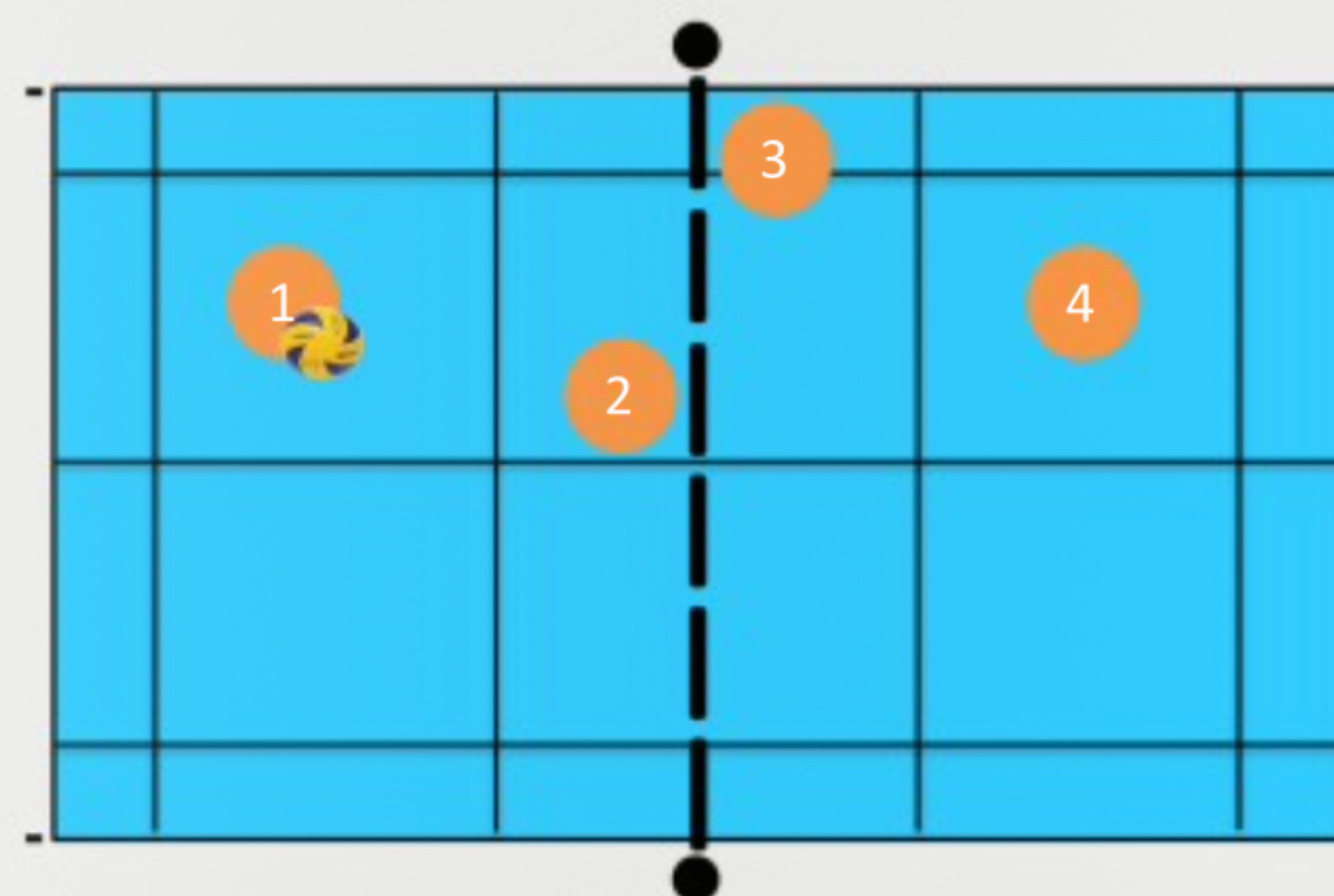
- Begin naast elkaar en pass naar de voorzone.

Acties:

- Nadat de bal over het net is wisselen van plaats.

Variaties:

- Set-upper staat aan de linkerkant van de passer.



**E5.60.07 Bovenhands spelen - set-up voorover****Streefdoelen en richtlijnen :**

- Belangrijk is dat de pass goed komt. Hier dien je bij het aanleren in de methodiek extra op geoefend te hebben als voortraject op de spelvorm.
- Omdat het spelen van de tweede bal vaak mislukt gebruik je de controle-vang-gooi beweging als hulpmiddel.
- Set-upper kan vooral oefenen zijn schouderlijn goed in te draaien naar de plek waar de bal moet komen. Evenwijdig aan het net met een mooie hoge balbaan.

E5.60.08 Onderarms spelen - balbaanherkenning**Uitleg:**

Vanachter de 6m serveren. 1^e bal wordt onderarms gespeeld. 2^e bal wordt via vang-gooi beweging voor jezelf opgegooid en daarna via bovenhandse toets terug naar je maatje in de achterzone gespeeld. Deze speelt de bal er onderarms over.

Telling:

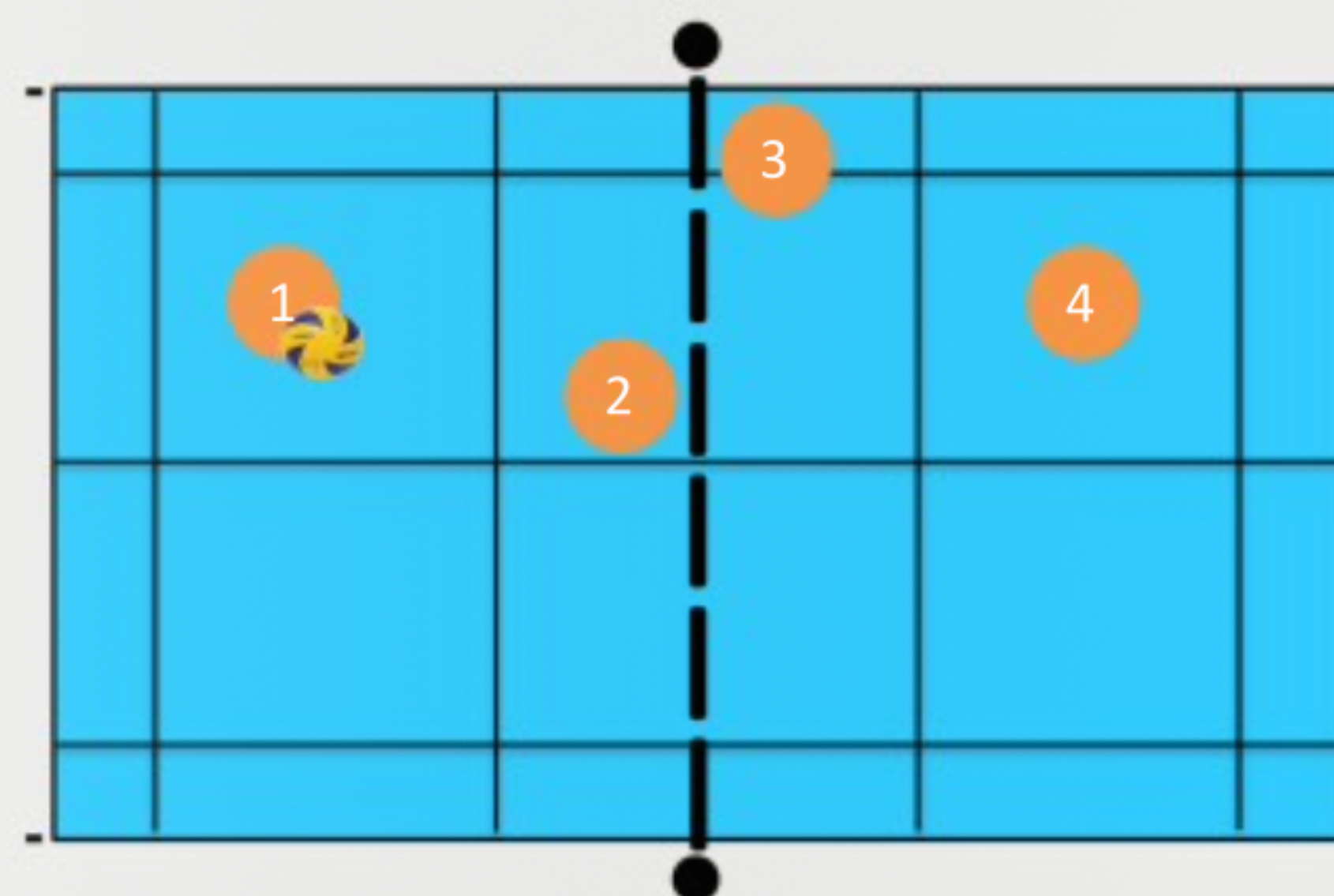
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- Spelers in achterzone spelen de bal naar links.
- Wisselen met maatje als bal over net gaat.

Variaties:

- Laat alle kinderen met elkaar spelen. Vraag aan het eind met wie ze de hoogste serie hadden.



**E5.60.08 Onderarms spelen - balbaanherkenning****Streefdoelen en richtlijnen :**

- Spelers leren zo op balbanen te passen zoals die ook in de wedstrijd voorkomen. Zorg dat ze breed staan en goede houding aannemen.
- Spelers van deze leeftijd moeten beide kanten op kunnen passen. Zowel naar links als naar rechts.
- Oefen bij het aanleren weer op de juist uitvoering ga dan pas terug naar de spelvorm.

E5.60.09 Bovenhands spelen - set-up onder een hoek**Uitleg:**

Vanachter de 4,5m serveren. 1^e bal wordt gevangen. 2^e bal wordt bovenhands langs het net gespeeld. Je maatje speelt de 3^e bal er bovenhands over.

Telling:

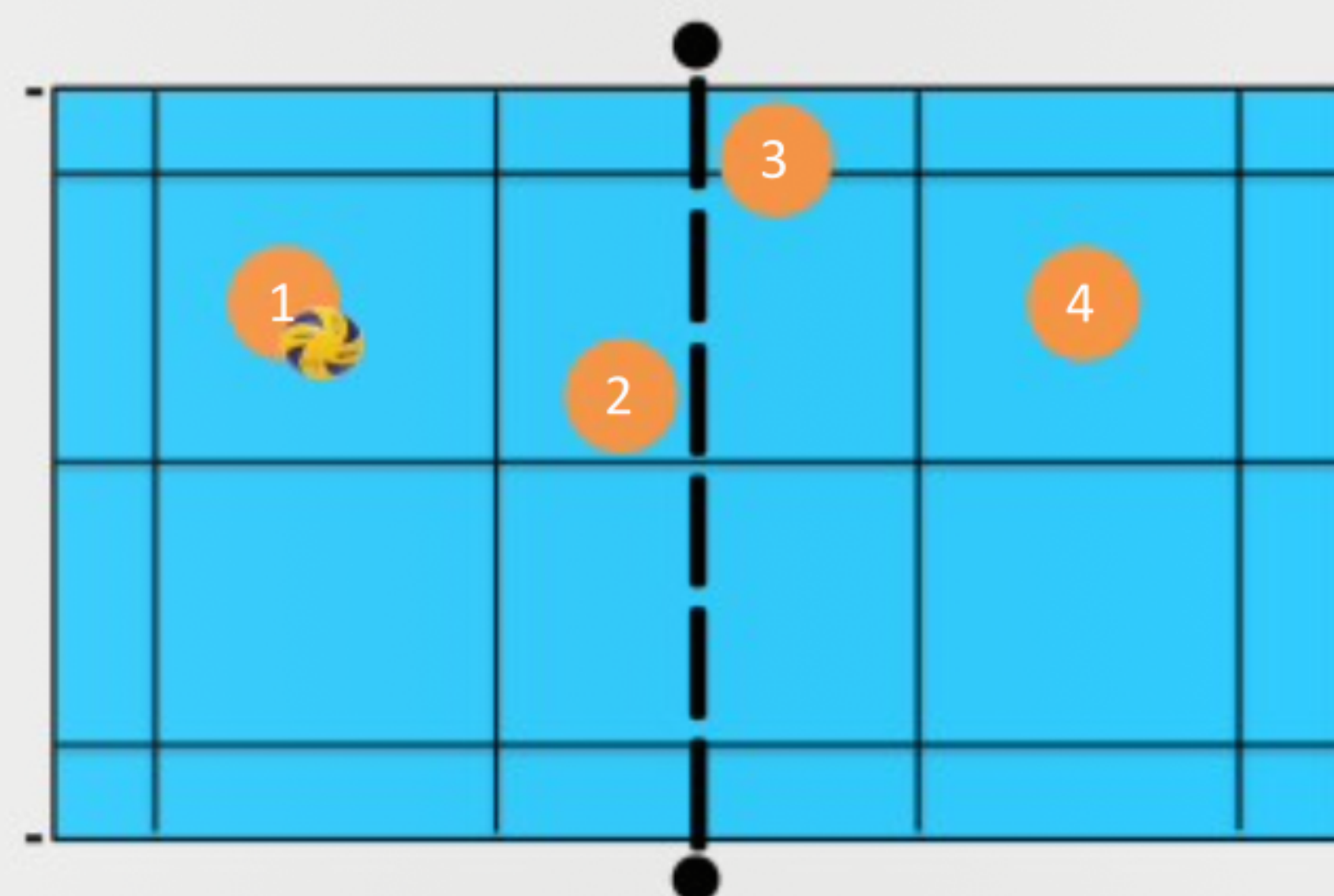
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- De 1^e bal wordt met een vang-gooi beweging gespeeld.
- De set-upper staat aan de linker kant bij het net.

Variaties:

- Ga naast elkaar staan en loop in naar de voorzone.



**E5.60.09 Bovenhands spelen - set-up onder een hoek****Streefdoelen en richtlijnen :**

- Het geven van een mooie ruime set-up blijkt niet makkelijk. Zeker in het begin heeft de set-upper de neiging om de bal terug te spelen naar zijn maatje.
- Door de 1^e bal te laten gooien zijn we verzekerd van een goede pass. De set-upper zal nu meer tijd hebben om vanuit een goede houding te spelen.
- Bij het geven van de set-up staat de voet die het dichtst bij het net is voor. Dus bij het geven van set-up naar links, staat rechtervoet voor.
- Wanneer het goed loopt maak dan het veld groter 6m in plaats van 4,5 m.

E5.60.10 Bovenhands spelen - set-up achterover**Uitleg:**

Vanachter de 4,5m serveren. 1^e bal wordt bovenhands of onderarms naar het net gespeeld. De speler aan het net vangt de bal, gooit deze naar een zijlijn, rent er zelf achteraan en speelt de bal achterover. De 3^e bal wordt over het net gespeeld.

Telling:

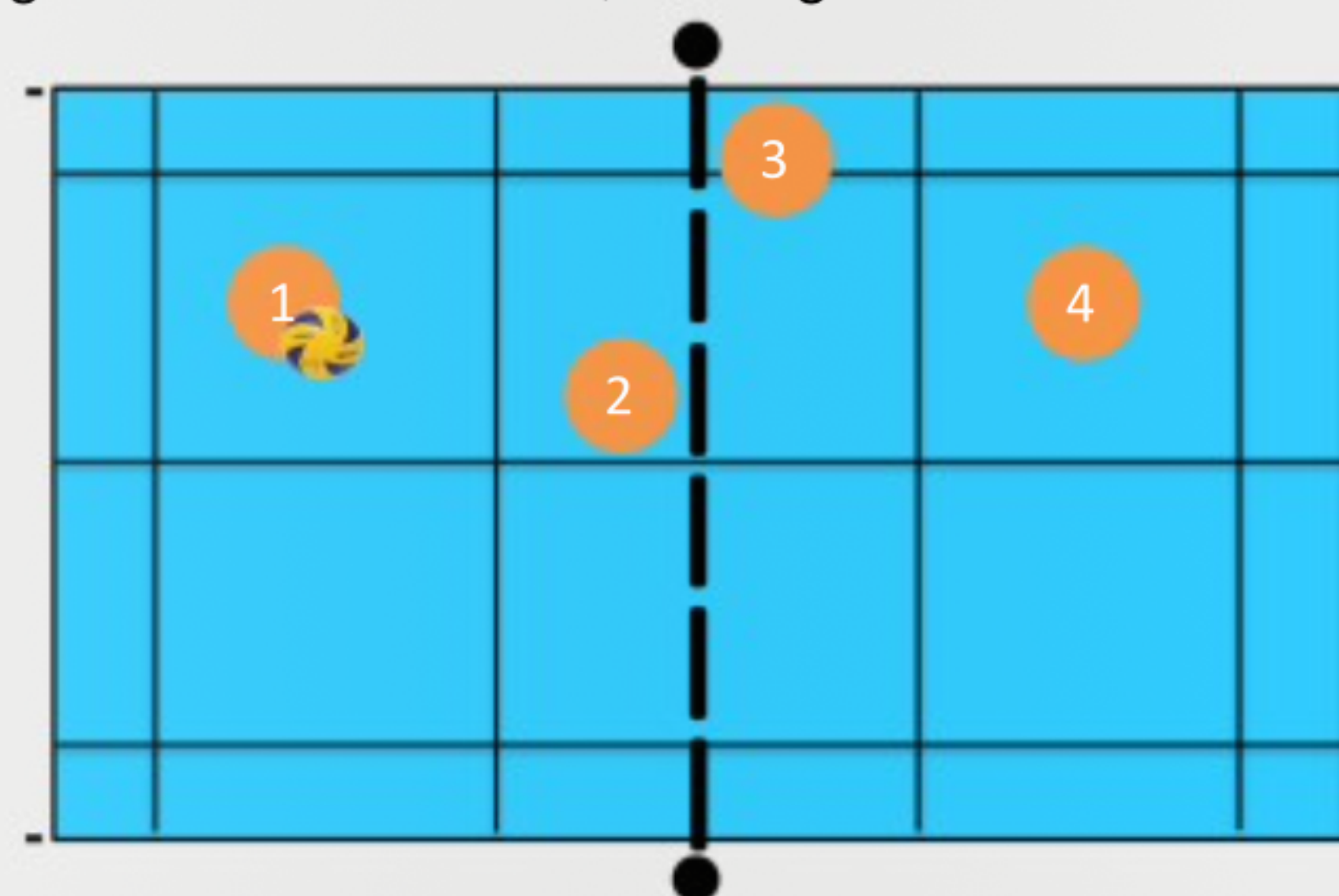
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- De bal wordt met een vang-gooi beweging naar de zijlijn gegooid en achterover gespeeld.
- De bal wordt via een controletoeets naar de zijlijn gespeeld en achterover terug gespeeld.

Variaties:

- Begin niet met de serve, maar gooi de 1^e bal aan.



**E5.60.10 Bovenhands spelen - set-up achterover****Streefdoelen en richtlijnen :**

- In de aanleerfase is het onmogelijk de bal meteen achterwaarts te spelen. We gebruiken de hulpmiddelen vang-gooi en controletoets.
- Oefen eerst de juiste manier van achterwaarts spelen. Eerst uit stand en daarna met verplaatsen.
- Zonder het juist kunnen spelen heeft de spelvorm geen succes: Bouw alles goed op van makkelijk naar moeilijk.

E5.60.11 Bovenhands spelen - set-up achterover**Uitleg:**

Vanachter de 4,5m serveren. 1^e bal wordt met vang-gooibeweging met een boog recht naar voren gegooid. Je maaitje rent naar het net en speelt de bal achterover naar de rechterkant. Speler 1 verplaatst naar rechts en speelt de bal over het net.

Telling:

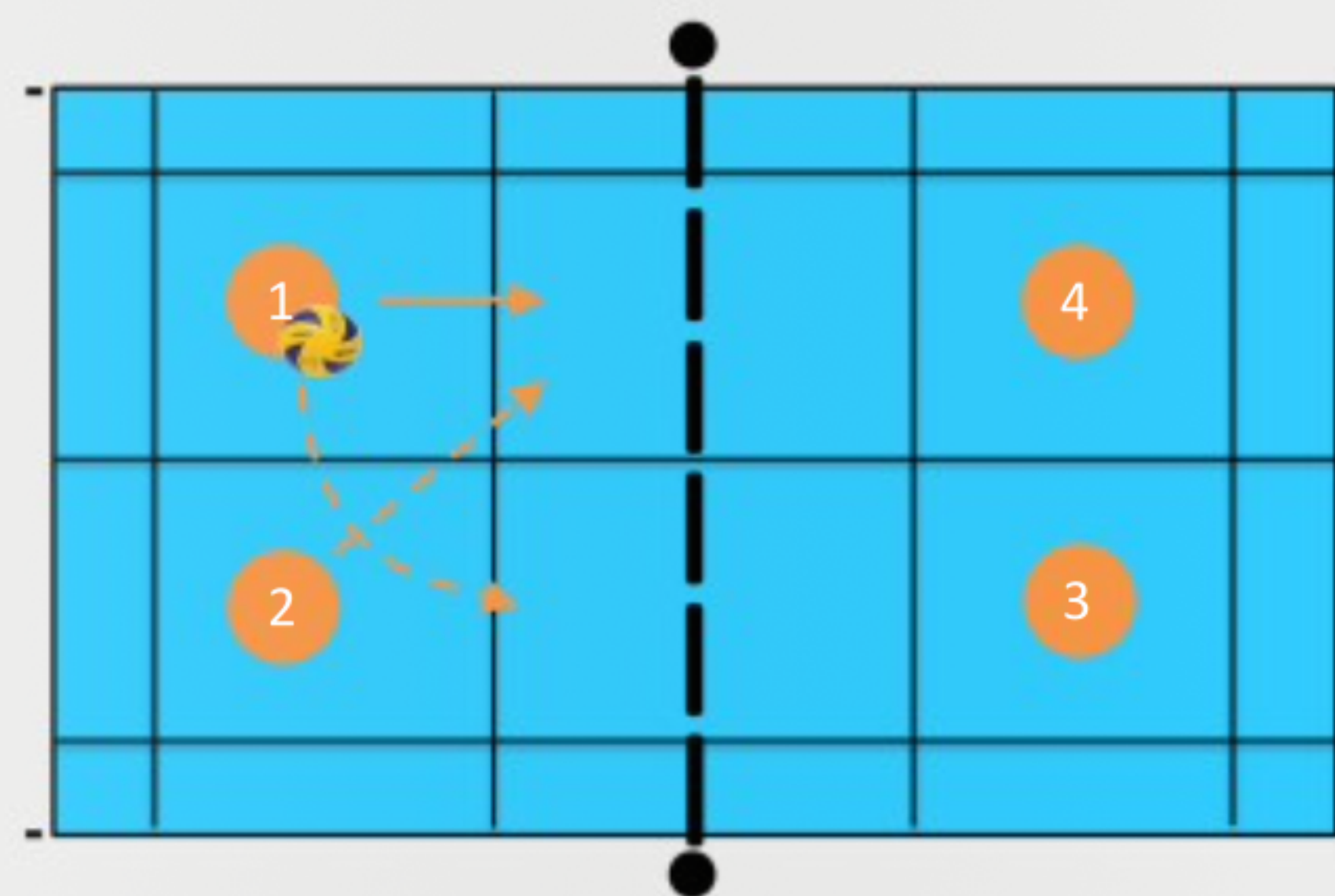
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- Wanneer het nog moeizaam gaat ineens achterover te spelen dan eerst een controletoets inbouwen.

Variaties:

- Eerst bal ook via een vang-gooi beweging voor jezelf opspelen en bovenhands wegspeelen.



**E5.60.11 Bovenhands spelen - set-up achterover****Streefdoelen en richtlijnen :**

- Om goed te kunnen spelen na verplaatsing zul je de techniek goed moeten oefenen bij het aanleren van de techniek.
- Na het aanleren oefen je de techniek door de kinderen MET elkaar te laten spelen. Stel steeds vragen: Wie kan een serie van 8 maken? Wie heeft het eerst 15 gehaald? Daarna speel je pas TEGEN elkaar.
- Wanneer de oefening niet loopt begin dan nog niet met de serve maar begin met een makkelijke controle worp.

E5.60.12 Onderarms spelen - tennisvolley**Uitleg:**

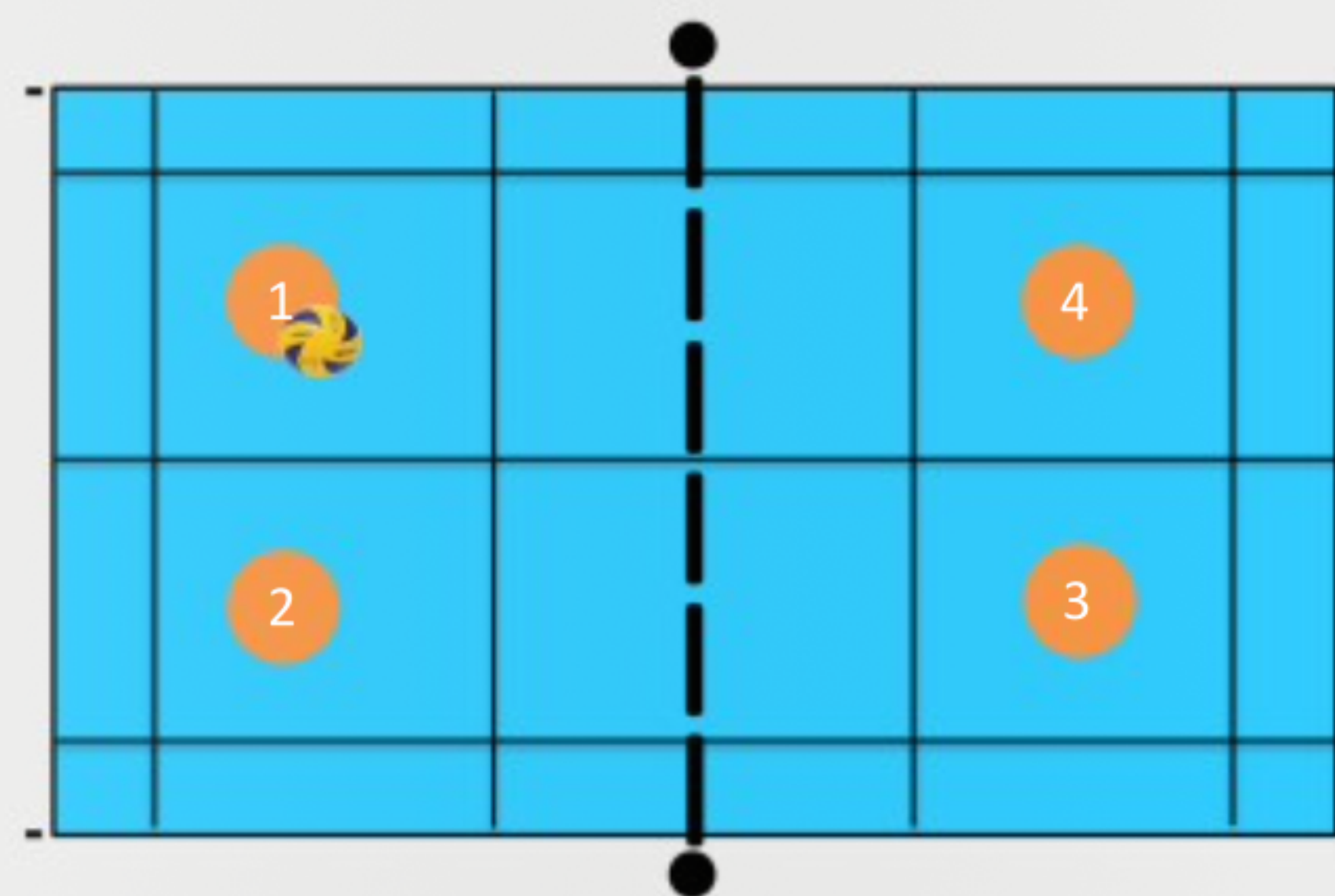
Vanachter de 6m serveren. Alle ballen moeten verplicht onderarms gespeeld worden. Je mag met 1 of 2 armen spelen en de bal mag 1x de grond raken. Bal moet in 1x naar de overkant.

Telling:

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

Variaties:

- Verplicht in het diagonale vak serveren.
- Hang het net lager voor een sneller spel.



**E5.60.12 Onderarms spelen - tennisvolley****Streefdoelen en richtlijnen :**

- In deze spelvorm worden kinderen gedwongen veel te bewegen en met hun armen hoeken te maken.
- Wil je het goed doen is het zaak bij het aanleren extra te oefenen met het spelen van de bal aan de binnenkant van de arm.
- Hang het net op 1,20m voor minder tijd om te verplaatsen.

E5.60.13 Bovenhands spelen - komen tot samenspel**Uitleg:**

Vanachter de 6m serveren. 1^e bal wordt bovenhands of onderarms naar je maatje gespeeld. De set-upper mag een controletoeft maken voordat de bal bovenhands doorgespeeld wordt evenwijdig langs het net. De 3^e bal wordt over het net gespeeld.

Telling:

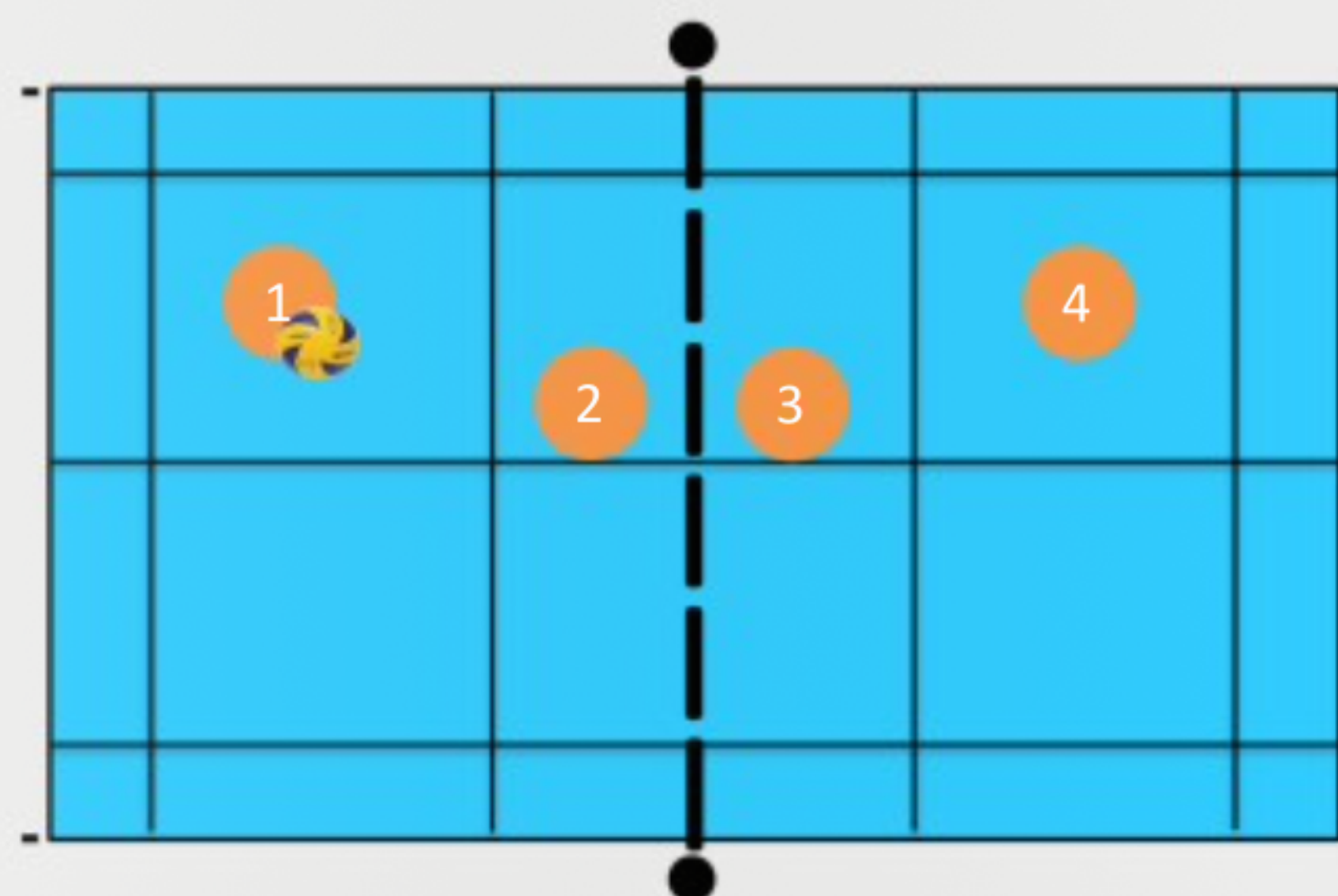
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- Om er voor te zorgen dat de ballen goed achter in het veld komen mag de bal over het net niet in de voorzone gespeeld worden.

Variaties:

- Probeer als de pass goed is gelijk door te spelen.



**E5.60.13 Bovenhands spelen - komen tot samenspel****Streefdoelen en richtlijnen:**

- Het lastige aan volleybal is dat je de bal niet vast mag houden. Toch moeten we momenten maken om de bal niet ineens door te hoeven spelen. De rally moet bezig blijven en niet steeds stoppen. Het spelen van een controletoes is zo'n hulpmiddel. Spelers krijgen nu de kans de bal weer te controleren en in te draaien naar de plek waar de bal heen moet.
- Kijk wat haalbaar is voor de spelers, soms is een controletoes zelfs niet voldoende. Voorwaarde is dat het spel gaande blijft.
- Oefen de set-up naar beide kanten.
- Als de pass niet goed komt, hang het net dan hoger zodat de balbaan makkelijker te lezen wordt.

E5.60.14 Bovenhands spelen - veelzijdig bewegen**Uitleg:**

Bal wordt verplicht makkelijk naar de tegenpartij gegooid. De 1^e bal wordt met een vang-gooi beweging naar één van de spelers bij het net gegooid. Deze speelt de bal bovenhands over het net. Als de bal over het net gaat wordt er doorgedraaid.

Telling:

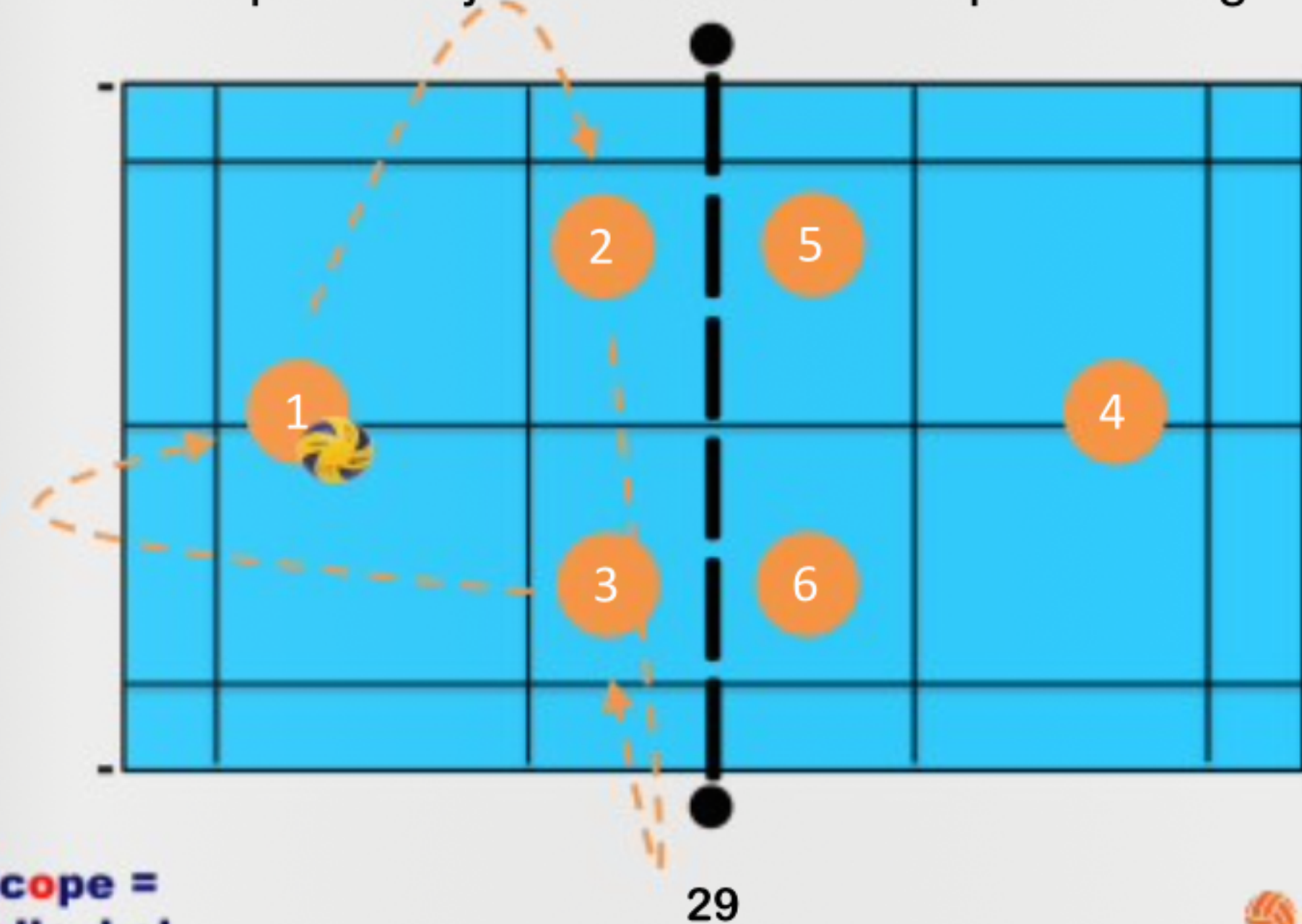
Elke rally winnen is 1 punt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Aanpassingen:

- Er wordt in 3 contacten gespeeld. Alles bovenhands of onderarms.
- Er wordt in 2 contacten gespeeld. Bovenhands of onderarms.

Variaties:

- Laat de spelers zijwaarts of met kruispas bewegen.



**E5.60.14 Bovenhands spelen - veelzijdig bewegen****Streefdoelen en richtlijnen :**

- Veelzijdig bewegen en balcontrole staan centraal in deze oefening. Oefen de verplaatsingspatronen eerst voordat je aan de oefening met bal begint. Voeten moeten elke keer buiten de lijnen zijn geweest.
- Bij 2 balcontacten heb je minder tijd. Vanuit volle snelheid eerst bal controleren.

E5.60.15 Bovenhands spelen - set-up achterover**Uitleg:**

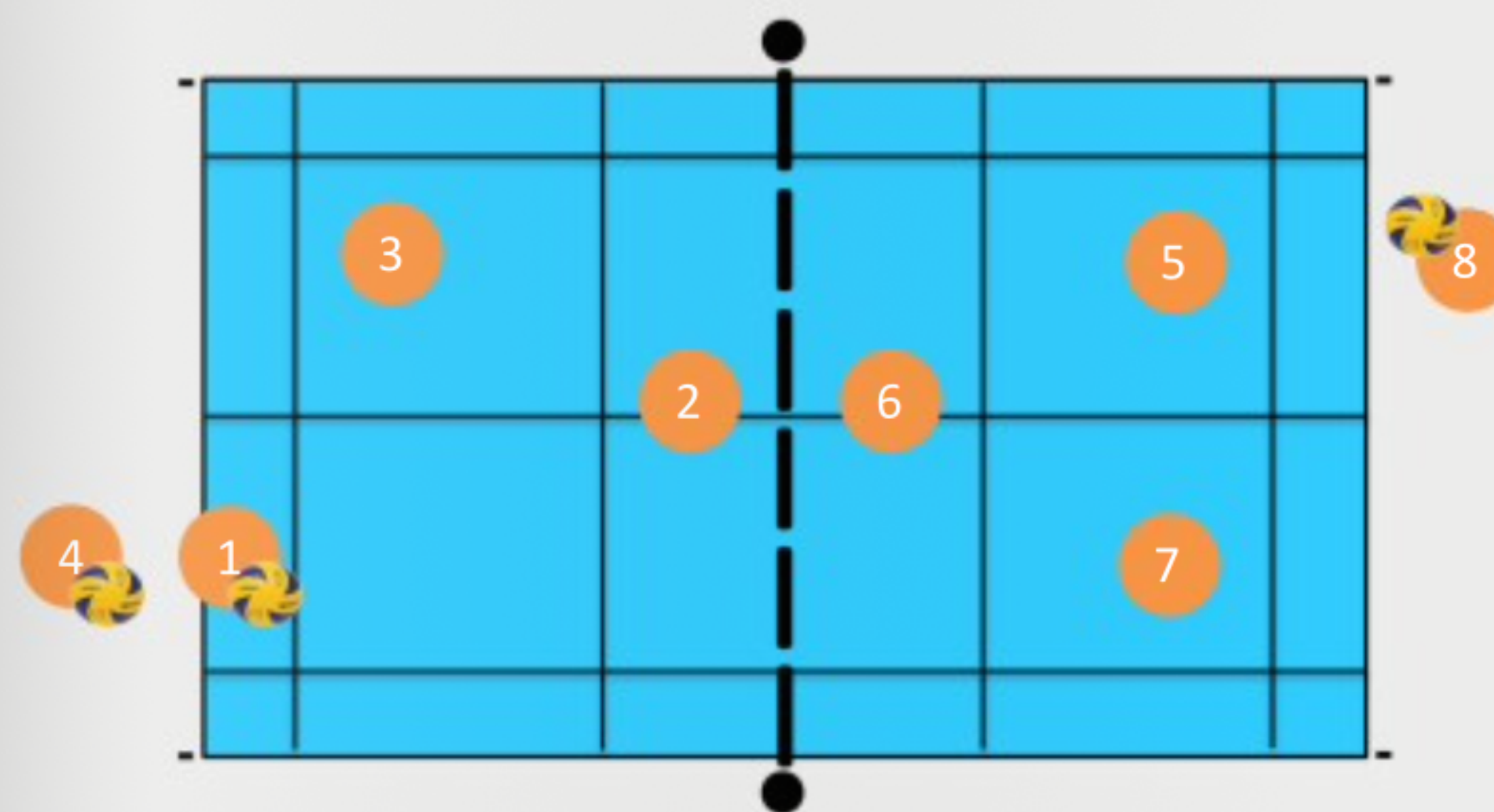
Vanachter de 6m serveren. We proberen in 3x te spelen met als accent de set-up achterover. Dit levert een bonuspunt op. De kant die een fout maakt draait door en serveert. Serveerder wordt rechtsachter (1), mid-voor (2) en linksachter (3).

Telling:

Elke rally winnen is 1 punt. Wie vanuit set-up achterover over het net speelt krijgt een bonuspunt. Wie heeft het eerst 15 punten?

Variaties:

- Wie eruit gaat moet de bal in looppas halen. Ben je niet op tijd om te serveren 3x opdrukken.



**E5.60.15 Bovenhands spelen - set-up achterover****Streefdoelen en richtlijnen :**

- We gaan er vanuit dat we meer balcontrole hebben opgedaan in de partijtjes 1-1 en 2-2 waardoor we nu het spel gaande kunnen houden.
- Om de kinderen te stimuleren in ieder geval de goed gepaste bal achterover te spelen geven we ze een bonuspunt. De 3^e bal moet dan wel in het veld gespeeld worden. Scoor je de bal vanuit een set-up achterover krijg je dus 2 punten.

E5.60.16 Bovenhands spelen - uitdekken**Uitleg:**

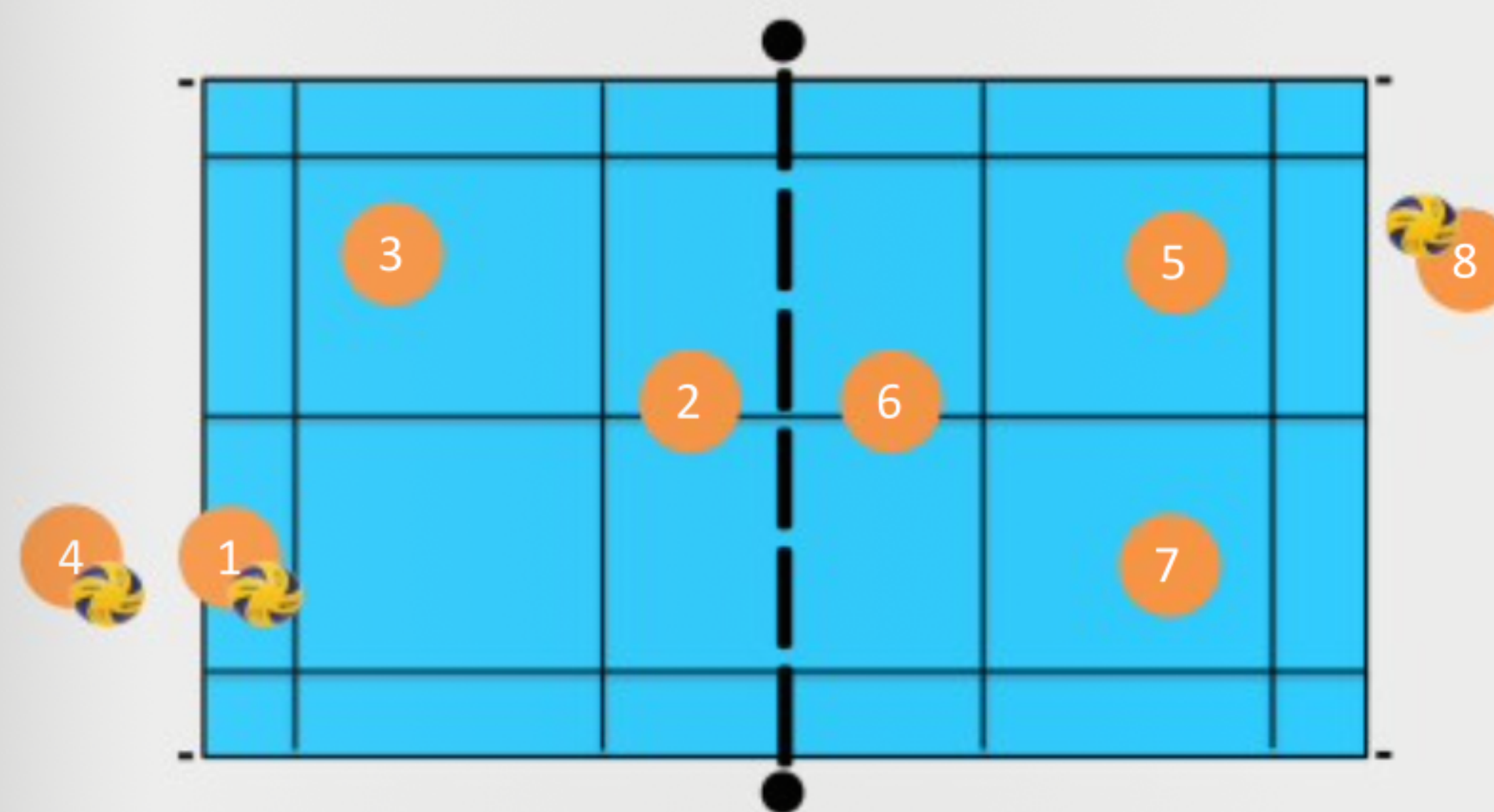
Vanachter de 6m serveren. We proberen in 3x te spelen. Je mag één van de drie ballen met een vang-gooi beweging spelen. De kant die een fout maakt draait door en serveert. Serveerder wordt rechtsachter (1), mid-voor (2) en linksachter (3).

Telling:

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

Acties:

- Na de set-up tik je de speler aan waar je heen speelt (soort aanvalsdekking).



**E5.60.16 Bovenhands spelen - uitdekken****Streefdoelen en richtlijnen :**

- Wanneer we het samenspel nog onvoldoende beheersen valt de bal nog vaak op de grond. De onmogelijke ballen kunnen we nu met de vang-gooi beweging spelen zodat het spel gaande blijft.
- Ga geen makkelijke ballen met een vang-gooi beweging spelen, alleen de onmogelijke.
- Draai steeds goed in bij het geven van de set-up.
- Wanneer het niet lukt, ga dan naar het kleine veld van 4,5m.

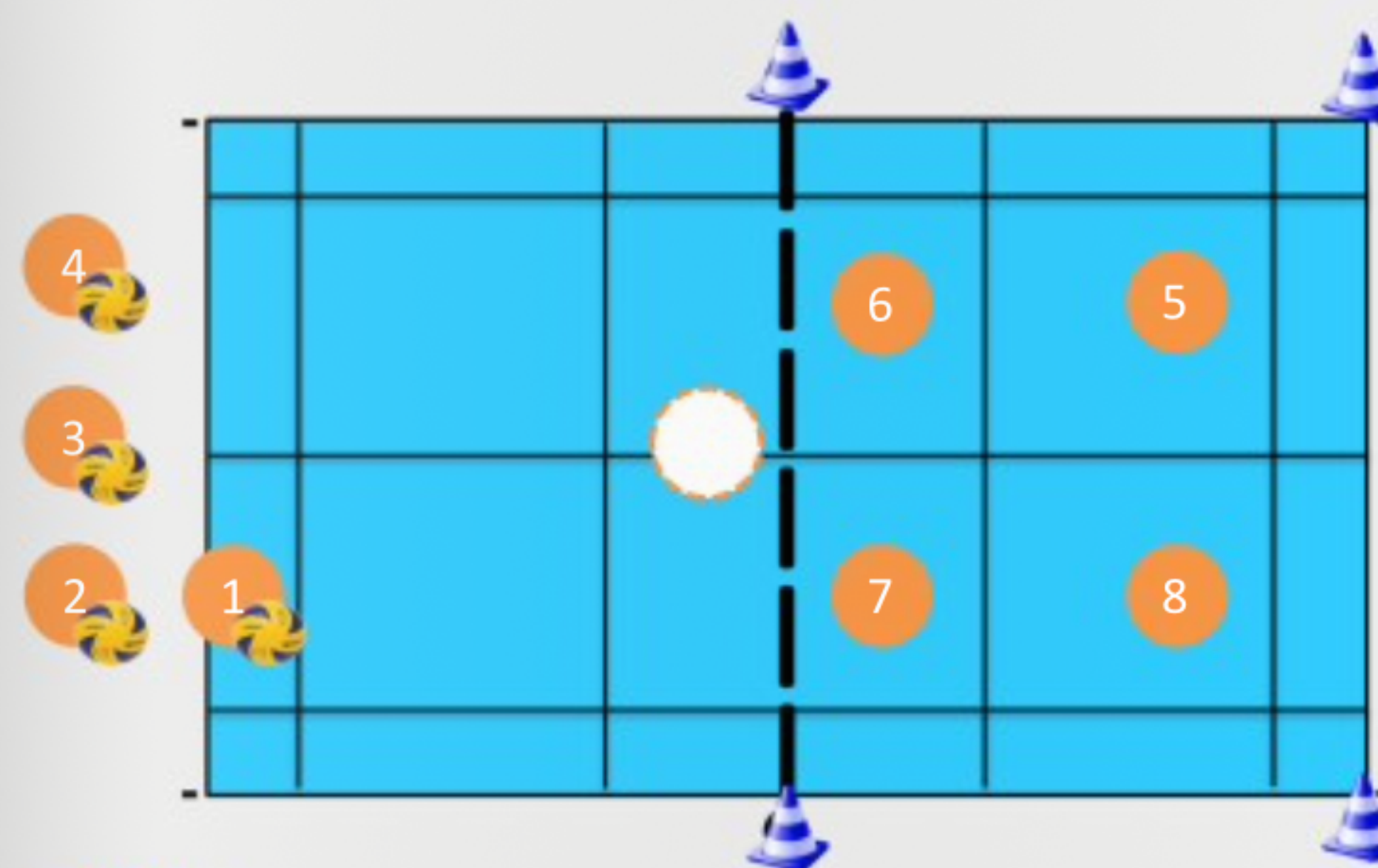
E5.60.17 Onderarms spelen - honkbalvolley**Uitleg:**

Je serveert vanaf de 6m lijn en probeert honken te veroveren. Als de speler die voor bij het net staat (6 of 7) je 'afbrandt' (Bal in hoepel op grond drukken voordat je bij honk bent) ben je 'uit' en ga je terug naar serveer rij. Bij 5 'uitjes' wordt er van veld gewisseld.

- Uitbranden is 1 'uitje'.
- Pass en vang is 2 'uitjes' en speler 1 honk terug.
- Pass, set-up over het net in het veld is 3 'uitjes' en iedereen terug naar de serveer rij.
- Wanneer er niemand meer om te serveren is wordt er ook gewisseld.

Telling:

Speler die na 3 honken over de 6m lijn rent krijgt 1 punt.
Speler die na de serve een home-run maakt 3 punten.





E5.60.17 Onderarms spelen - honkbalvolley

Streefdoelen en richtlijnen:

- Leuk spel wat je aan het eind van de 1^e helft seizoen of 2^e helft seizoen kunt doen. Hier komt het serveren en passen steeds terug. Vergt even tijd voor het loopt. Maar naar verloop van tijd kunnen kinderen dit spel zelfstandig spelen met veel plezier.

Smash Volley niveau E - 5





E5.60.18

Smash Volley : Niveau E - 5

Uitgangspunten

Leeftijd:	10 - 11 jaar
Aantal spelers:	4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 6 meter
Nethoogte:	2,00 meter
Speeltijd:	2 sets of max. 24 minuten

Doel

Het streven moet zijn de bal in drie keer te spelen.
Het accent moet op niveau 5 sterk liggen op het in drieën spelen van de bal.

Motivatie

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

Centraal staat het koppelen van de pass en de set-up.

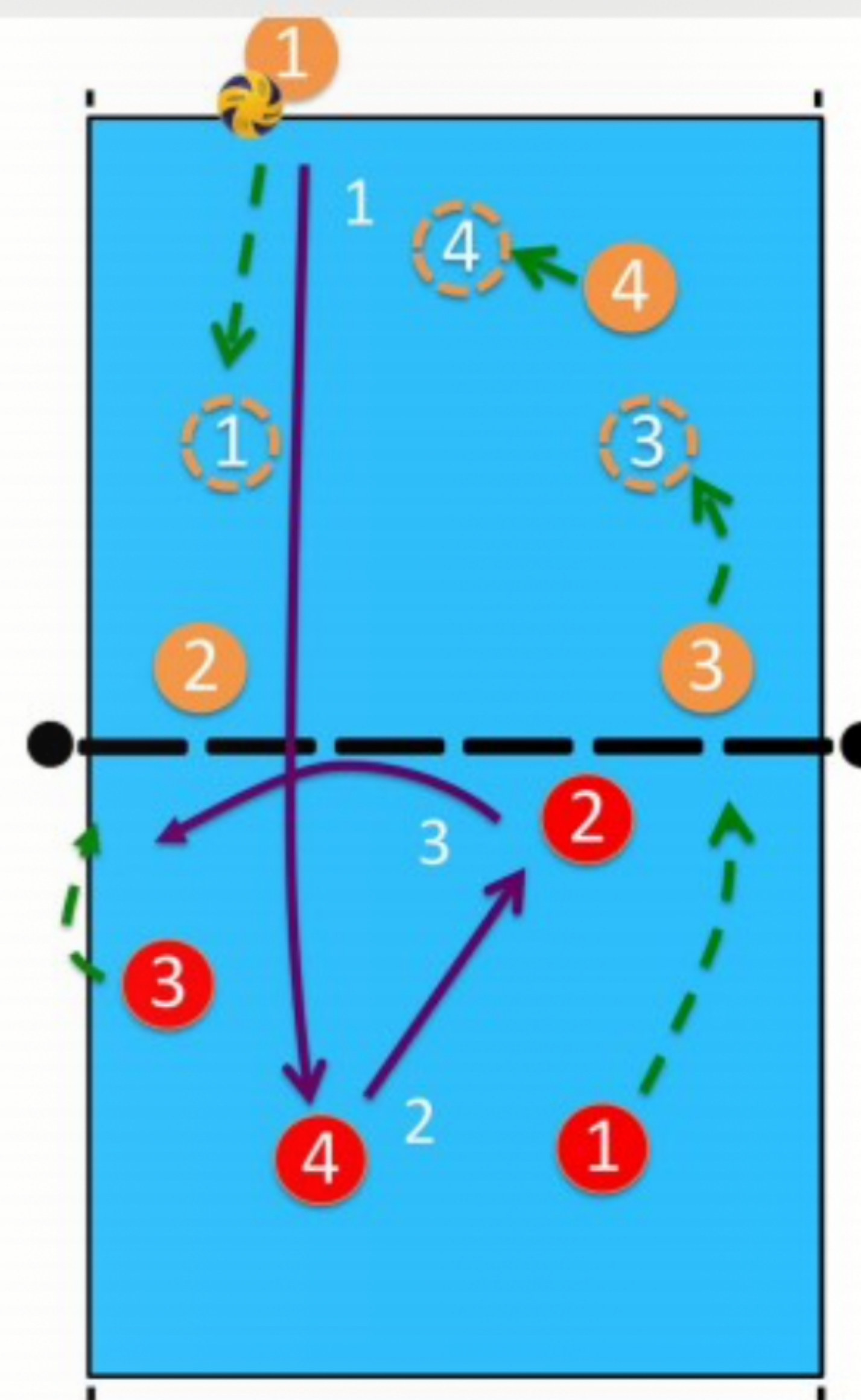
We hebben ervoor gekozen dat de 3e bal eventueel nog gevangen mag worden, zodat dit het nog steeds mogelijk maakt voor de spelers om de smash uit te voeren en het kans op langere rally's met meer balcontacten vergroot.

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

E5.60.18

Smash Volley : Niveau E - 5

Spelstructuur





E5.60.18

Smash Volley : Niveau E - 5

Spelregels

1. De bal vanuit de serve moet direct met een volleybaltechniek doorgespeeld worden (Bovenhands of onderarmse techniek).
2. Vanuit de pass speelt de spelverdeler de bal ook direct door naar een medespeler.
3. De 3^e bal ;
 - a. Mag door de speler gevangen worden, waarna de speler de bal voor zichzelf opgooit en over het net smasht.
 - b. Wordt door de speler direct met een volleybaltechniek over het net gespeeld.
4. Het team dat de bal 3x zonder vangbal weet over te spelen krijgt een bonuspunt. Dit punt wordt direct bij de score opgeteld. Het bonuspunt telt alleen wanneer de derde bal over het net en in het veld van de tegenstander wordt gespeeld of wanneer de derde bal via de handen van de tegenstander wordt gescoord. (Bijv. bij een score door drie keer over te spelen krijgt het team dus 2 punten: 1 punt voor het 3x keer spelen en 1 punt omdat ze gescoord hebben!) Reeds behaalde bonuspunten, voor 3 keer spelen, blijven bij een dubbele fout gehandhaafd.
5. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander gespeeld worden.
6. De bal mag het net raken.
7. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels.
8. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen voor- en achterspelers.
9. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan serve een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
10. Indien een team uit meer dan vier spelers bestaat, moet er verplicht ingedraaid worden.
11. Het indraaien door een wisselspeler geschiedt altijd op de serveplaats.

E5.60.18

Smash Volley : Niveau E - 5

Spelopbouw

Start rally

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider serveert de speler op 'rechtsachter' vanaf de (gehele) achterlijn over het net, waarbij de bal het net mag raken.

Telling ;

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander. Om het drie keer spelen te stimuleren kunnen er bonuspunten verdiend worden. Ook kunnen er tijdens de rally bonuspunten gehaald worden. Zie spelregel 4.

Wat gebeurt er als de rally afgelopen is ?

Er wordt opnieuw geserveerd door de speler van het team wat de rally heeft gewonnen.

Na drie serveerbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan serve een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.