LESKAARTEN

CLINICS OP SCHOOL, NASCHOOLS EN BIJ VERENIGING

VOOR GROEP 3 T/M 8



nevobo
Nederlandse Volleybalbond

Standaard leskaarten voor volleybalclinics op school

Volleybal kan altijd en overal

Kinderen vinden de sport volleybal leuk om samen met hun (school)vrienden te spelen. Op het strand op een beachvolleybalveld, op de camping, in de sneeuw of in de gymzaal, er zijn vele varianten mogelijk. Laat jij nog meer kinderen kennismaken met de sport volleybal? Organiseer dan een gave volleybalclinic op school en gebruik de leskaarten!

Maak gebruik van de leskaarten

Om jullie - clinicgevers, leerkrachten en trainers - te ondersteunen in het geven van een gave volleybalclinic, hebben wij, naast een stappenplan, video en subsidie, een serie standaard leskaarten ontwikkeld. Zo kan iedereen, ongeacht de kennis en ervaring met het volleybalspel, een enthousiasmerende, verantwoorde en uitdagende volleyballes organiseren voor kinderen van 6 tot 12 jaar.

Verschillende fasen

De leskaarten zijn opgedeeld in drie fasen:

- Lessen die een clinicgever vanuit de vereniging op een school kan geven.
- Lessen die de leerkracht vervolgens zelf tijdens de gymlessen kan geven.
- Lessen die als eerste vervolgtrainingen/proeflessen op de club gegeven kunnen worden.

Voor iedere fase zijn er drie lessen beschikbaar die naadloos op elkaar aansluiten. Hiermee bieden we kinderen toegang tot een samenhangend geheel van lessen en trainingen. In al deze fasen wordt gewerkt met dezelfde pedagogische en didactische aanpak en er is sprake van een doorgaande leerlijn (methodiek). De lessenseries zijn onderverdeeld in drie leeftijdscategorieën: van 6-8 jaar (groep 3 tot 4), van 8-10 jaar (groep 5 tot 6) en van 10 tot 12 jaar (groep 7 tot 8), oplopend in moeilijkheidsgraad.

Aandachtspunten voor de clinicgever

Streven is dat de kinderen veel plezier hebben gehad, veel en gevarieerd hebben bewogen en iets hebben geleerd. Met de clinics willen we kinderen inspireren om te gaan volleyballen. Daar ligt eerste focus op. Vervolgens probeer je ze te verbinden aan de vereniging.
We zijn bij het opstellen van de leskaarten uitgegaan van het principe: werken met kleine groepen. Op die manier is er veel ruimte voor herhaling van uitdagende bewegingssituaties, ofwel een krachtige leeromgeving. De bedoeling is dat er pas een moeilijkere variant van de oefening gekozen wordt als het aangeboden onderdeel in redelijke mate beheerst wordt. Een uitdagende variant wordt aangegeven in de leskaart met *Uitdaging* of *Extra uitdaging*.

Tips voor clinicgever op basisschool

Graag geven we een aantal tips voor de clinicgever die samenwerkt met de groeps- of vakleerkracht:

- Vraag de leerkracht daadwerkelijk te helpen bij de les; reserveer bijvoorbeeld een specifieke taak voor hem of haar.
- Vraag de leerkracht te helpen om de orde te bewaken. Hij of zij kent de omgangsregels die binnen de school gelden en weet welke kinderen extra aandacht vragen.
- Vraag de leerkracht om gelijkwaardige groepen samen te stellen. Binnen deze groepen moet het vaardigheidsniveau van de kinderen ongeveer gelijk zijn.
- Probeer groepen samen te stellen die in staat zijn goed samen te werken. Ook hier kan de leerkracht advies geven.
- Ga vooraf bij de leerkracht na wat de werkelijk beschikbare lestijd is.
- Ga na of de kinderen gewend zijn om zelfstandig te werken en te helpen met opruimen en opzetten van materiaal.
- Sluit altijd af met een yell met de gehele groep!

Extra aandachtspunten clinicgever

Naast het stappenplan voor clubs, waarin we de (organisatorische) stappen doorlopen om een volleybalclinic op scholen tot een succes te maken, hebben we hieronder nog een aantal belangrijke tips. Maak er gebruik van!

- Wees ruim op tijd!
- Verschijn in sportkleding & met zaalschoenen, eventueel in clubkleuren.
- Zet zoveel mogelijk materiaal van tevoren klaar. Dit levert meer speeltijd op tijdens de les.
- Creëer veilige situaties! Zet bijvoorbeeld kasten altijd van de wieltjes af.
- Lukt het niet al het materiaal gelijk op de juiste plaats te zetten, zet het materiaal dan op een veilige plek langs de kant van de zaal klaar.
- Leg de benodigde ballen in een omgekeerde kastkop op in een korf, dan rollen ze niet weg.
- Stel jezelf kort voor, voordat je aan de les begint.
- Houd de uitleg kort en krachtig. Laat deze altijd vergezeld gaan van een duidelijk voorbeeld; praatje, plaatje, daadje.
- Verwerk in je voorbeeld ook de organisatie van de oefenstof!
- Een voorbeeld maakt meer indruk als het door de kinderen zelf wordt gedaan, tenzij het iets nieuws betreft.
- Zorg dat je een fluitje bij je hebt om de groep weer te verzamelen.
- Spreek in ieder geval een signaal af: “Ballen vast en op de grond zitten!”
- Zorg ervoor dat alle kinderen jou kunnen zien en verstaan. Praat naar de groep toe.
- Neem afstand van de actie of groep zodat je alles goed kan blijven overzien.

Inhoudsopgave

Standaard leskaarten voor volleybalclinics op school 2

Clinic School | Groep 3 & 4 | Les 1 7

Clinic school | Groep 3 & 4 | Les 2 10

Clinic school | Groep 3 & 4 | Les 3 12

Clinic Naschools | Groep 3 & 4 | Les 1 16

Clinic Naschools | Groep 3 & 4 | Les 2 19

Clinic Naschools | Groep 3 & 4 | Les 3 22

Training Vereniging | Groep 3 & 4 | Les 1 25

Training Vereniging | Groep 3 & 4 | Les 2 29

Training Vereniging | Groep 3 & 4 | Les 3 33

Clinic School | Groep 5 & 6 | Les 1 38

Clinic School | Groep 5 & 6 | Les 2 41

Clinic School | Groep 5 & 6 | Les 3 43

Clinic Naschools | Groep 5 & 6 | Les 1 47

Clinic Naschools | Groep 5 & 6 | Les 2 49

Clinic Naschools | Groep 5 & 6 | Les 3 51

Training Vereniging | Groep 5 & 6 | Les 1 54

Training Vereniging | Groep 5 & 6 | Les 2 57

Training Vereniging | Groep 5 & 6 | Les 3 60

Clinic School | Groep 7 & 8 | Les 1 65

Clinic School | Groep 7 & 8 | Les 2 68

Clinic School | Groep 7 & 8 | Les 3 71

Clinic Naschools | Groep 7 & 8 | Les 1 74

Clinic Naschools | Groep 7 & 8 | Les 2 76

Clinic Naschools | Groep 7 & 8 | Les 3 79

Training Vereniging | Groep 7 & 8 | Les 1 82

Training Vereniging | Groep 7 & 8 | Les 2 85

Training Vereniging | Groep 7 & 8 | Les 3 88

GROEP 3 / 4

CLINICS BINNEN HET BASISONDERWIJS

Inhoudsopgave

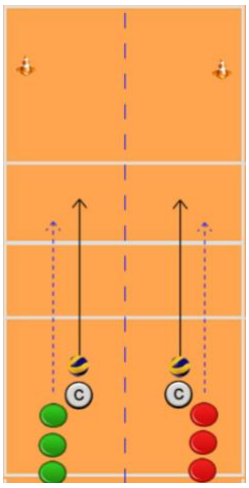
Clinic School | Groep 3 & 4 | Les 1

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: Balvaardigheid verbeteren en gericht mikken. Minimaal 1 hoepel kunnen raken bij een onderarmse of bovenhandse bal over het net.
Benodigde materialen: 1 volleybal per leerling, 4 pylonen, 12 hoepels

Warming-up | 15 min.

Bal rollen

Organisatie:
Verdeel de groep in tweeën en maak aan iedere zijde van het net een rij met leerlingen, waarbij iedere leerling een eigen bal heeft. Bij de voorste leerling in de rij staat de trainer of leerkracht.



Aanwijzingen en spelregels:
De warming-up bestaat uit 5 verschillende oefeningen waarbij de leerling altijd de bal geeft aan de begeleider die de bal vervolgens naar de overkant rolt. Op de volgende manieren moet de leerling de bal proberen te pakken:

1. Leerling rent achter bal aan, pakt de bal op voordat deze tegen de muur komt en loopt aan de buitenzijde van het veld weer terug om de pylon om vervolgens achteraan in de rij aan te sluiten. Doe deze oefening 2 keer.
2. Leerling gaat voor de begeleider staan in spreidstand en blijft naar voren kijken. Begeleider rolt bal door de benen van de leerling en leerling gaat rennen zodra de bal door de benen rolt.
3. Leerling haalt de bal ver genoeg in om voor de bal op de buik te gaan liggen en de bal met het hoofd tegen te houden.
4. Leerling haalt de bal in en laat de bal door de benen rollen, terwijl leerling weer richting begeleider staat. Als de bal door de benen is gerold, dan bal weer inhalen en op handen en voeten gaan staan en de bal weer onder zich door laten rollen.
5. Begeleider gooit de bal met een hoge boog in de lucht. De leerling vangt de bal na zo min mogelijk stuiters. Zonder stuit vangen mag uiteraard ook.

Vervolg 1 | 15 min. (ca. 2 min. per opdracht)

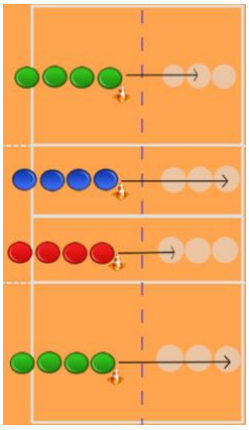
Balgevoel

Aanwijzingen en spelregels:
Vervolg 1 bestaat uit 7 verschillende oefeningen. Voor deze oefeningen hebben alle leerlingen een bal nodig en moeten ze een plekje zoeken in de zaal met ruimte. Op de volgende manieren kunnen de leerlingen de oefening uitvoeren:

1. Gooien en vangen.
2. Steeds hoger gooien, zonder het plafond te raken en weer vangen.
3. Gooien, zo vaak mogelijk in de handen klappen en weer vangen.
4. Gooien, achter de rug klappen.
5. *Uitdaging:* zowel achter de rug als normaal klappen en vervolgens vangen.
6. Gooien, afwisselend klappen onder de rechter- en linkerknie en vangen.
7. *Uitdaging:* in 1 worp zowel klappen onder de rechter- als linkerknie.
8. Gooien en vangen boven hoofd.
9. *Uitdaging*: springend boven het hoofd de bal vangen.
10. Gooien en de bal zo laag mogelijk bij de grond vangen terwijl de voeten op de grond blijven.

Vervolg 2 | 15 min.

Mikken: onderhands met 2 gestrekte armen of bovenhands uitstoten met 2 handen (volleybaleigen worpen)



Organisatie:
Maak rijtjes van ca. 4-6 leerlingen met ieder een bal. Leg 3 hoepels achter elkaar aan de andere zijde van het net.
Nethoogte: 2.00 meter

Aanwijzingen en spelregels:
Leerlingen gooien om de beurt de bal over het net met de volleybaleigen worpen en mikken daarbij in de hoepels. Na het gooien halen ze de bal op en sluiten achteraan in hun rij.

Puntenverdeling
Groep 3: bal over het net = 1 punt, in of op de rand van de hoepel = 2 punten.
Groep 4: bal in of op rand 1e hoepel = 1 punt, 2e hoepel = 2 punten, 3e hoepel = 3 punten.

Ronden
1. Onderhandse worp op ca. 2 meter afstand van het net.
2. Bovenhandse worp waarbij de leerling nu dichterbij het net mag gaan staan.
3. Voor ronde 3 mogen de hoepels weggehaald worden. De voorste leerling legt de bal weg en gaat op de plek van de weggehaalde hoepels staan. De nieuwe voorste

leerling gooit de bal met één van de geoefende volleybaleigen worpen over het net en mikt op de speler aan de overkant. Deze probeert de bal te vangen zonder stuit.

Bij groep 4 (ronde 1 en 2) eerst de punten individueel laten tellen, daarna als groepje hardop tellen tot 20 punten (of bij ronde 3, wie heeft het eerst 10 vangballen). Als een groep de punten heeft gehaald, gaan ze zitten.

Extra uitdaging groep 4 per ronde:

1. Bal tussen de handen houden, gestrekte armen, onderhands van onder naar boven gooien.
2. Driehoekje maken, vingers iets verder uit elkaar, bal vanaf je voorhoofd stoten.

Afsluiting

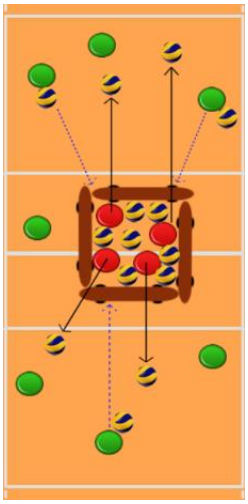
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

Clinic school | Groep 3 & 4 | Les 2

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: Minimaal 3 technische aanwijzingen kunnen benoemen van de opslag, minimaal 1 hoepel kunnen raken bij een onderhandse service over het net en minimaal 3 regels kennen van Cool Moves Volley niveau 1.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 4 banken, 12 hoepels

Warming-up | 15 min.

Ballenbak



Organisatie:
Zet 4 banken tegen elkaar in het midden van de zaal in een vierkant. Leg alle ballen tussen de banken, zodat er een ballenbak ontstaat.

Aanwijzingen en spelregels:
Zet 4 leerlingen in de ballenbak die alle 12 de ballen uit de ballenbak moeten krijgen door ze door de zaal heen te gooien. De andere leerlingen halen de ballen op en leggen ze terug in de ballenbak. Na een paar minuten tel je af van 10 tot 0 en verandert iedereen in een standbeeld. Tel vervolgens het aantal ballen in de ballenbak voor de score. Daarna mogen er nieuwe leerlingen in de ballenbak.

Vervolg 1 | 5 min.

Service onderhands

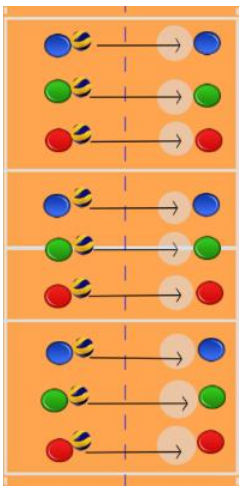
Organisatie:
Alle leerlingen krijgen een bal. De leerlingen zoeken een plekje bij de muur, gaan hier ca. 3 meter vanaf staan en proberen de bal tegen de muur te slaan.

Aanwijzingen en spelregels:
De leerling houdt de slagarm gestrekt op ca. 45 graden om vervolgens de bal te raken met platte vuist of zijkant. De opgooi-arm beweegt mee dicht bij de slagarm.

Uitdaging:
Vang de terugkomende bal.

Vervolg 2 | 10 min.

Serveren in hoepels



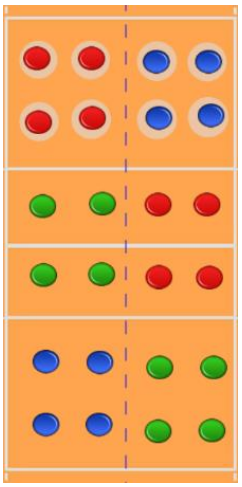
Organisatie:
Maak tweetallen, ieder aan een zijde van het net. 1 van de 2 heeft een bal nodig en de ander een hoepel.

Aanwijzingen en spelregels:
De leerling met de bal gaat opslaan. De andere leerling probeert de opgeslagen bal door de hoepel te 'vangen'. Lukt dit, dan wissel je van taak. Gaat de bal niet over het net en door de hoepel, dan probeer je het nog een keer. Na de tweede poging wordt er sowieso gewisseld.

Extra uitdaging voor groep 3:
Minimaal 3 keer de opslag proberen, daarna mag er onderhands gegooid worden in plaats van opslaan.

Afsluiting | 15 min.

Kennis: Cool Moves Volley niveau 1



Organisatie:
Leg aan iedere kant van het veld 4 hoepels in een vierkant. Per groepje van 8 leerlingen is er 1 bal.

Aanwijzingen en spelregels:
Tip: doe een oefenronde
Laat 8 spelers die willen helpen met voordoen in een hoepel gaan staan en voer onderstaande uit: Zodra iedereen staat gaan de leerlingen eerst oefenen met doordraaien. Gaat dat goed, dan mogen de leerlingen ze 'onzichtbaar' maken, door ze snel in te leveren en weer op dezelfde plek te gaan staan. Wissel nog een keer met doordraaien.

Oefening
3 tegen 3 of 4 tegen 4: wanneer de bal over het net wordt gegooid, draait de hele ploeg door met de klok mee. De leerlingen mogen niet lopen met de bal. Stimuleer de leerlingen ook om over te gooien, zodat iedereen een keer de bal krijgt.

Extra uitdaging voor groep 3 en 4:
Laat bij groep 3 de vangballen tellen en speel bij groep 4 zonder punten.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon 'volleybal'.

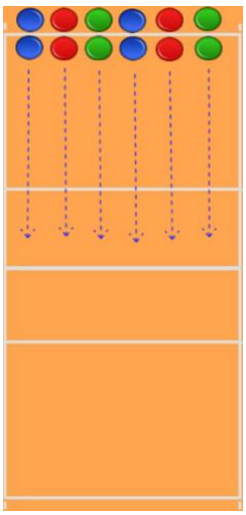
Clinic school | Groep 3 & 4 | Les 3

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: Minimaal 3 technische aanwijzingen leren kennen van de onderarmse techniek, 3 spelregels van het Cool Moves Volley leren en minimaal 2 keer de bal kunnen hooghouden met een onderarmse techniek.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 12 lintjes

Warming-up | 10 min.

Loopscholing

Organisatie:
Verdeel de groep in tweetallen. De voorste leerlingen krijgen nummer 1, de achterste leerlingen nummer 2.



Aanwijzingen en spelregels:
De leerlingen gaan twee keer heen en weer rennen. Allereerst gaan nummers 1, dus heen, even wachten, dan de nummers 2, even wachten, dan de nummers 1 terug, even wachten en als laatste de nummers 2 weer terug.

Extra uitdaging

1. 1 keer heen en weer achterwaarts bewegen.
2. 1 keer heen en weer zijwaarts met gezicht naar het lengtenet.
3. Tweetallen maken, de nummers 1 gaan op hun buik met hun voeten op de achterlijn liggen. De nummers 2 gaan achter hun maatje liggen. Als de begeleider fluit staat iedereen op en proberen de nummers 2 hun maatje te tikken. Leerlingen mogen niet meer getikt worden als ze voorbij de pylonen zijn, die ca. 3 meter voor de achterlijn staan. De leerlingen lopen door naar de overkant en daar wordt omgewisseld, dus de nummers 2 gaan vooraan liggen en de nummers 1 worden de tikkers.

Aandachtspunt
Wijs de leerlingen erop dat ze op de andere achterlijn weer stil moeten staan, anders zijn sommigen geneigd om zich met hun armen op te vangen tegen de muur.

Vervolg 1 | 10 min.

Onderarms spelen

Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de groep in tweetallen, waarbij 1 leerling de bal tussen de handen en met gestrekte armen voor zich houdt. De andere leerling houdt de armen klaar om onderarms te gaan spelen en zorgt ervoor dat de onderarmen onder de bal zijn die zijn maatje vasthoeft. De leerlingen zetten de voeten iets uit elkaar, veren in en uit door de knieën en tikken de bal uit de handen van zijn of haar maatje. De leerlingen moeten de bal recht omhoog spelen en vangen zelf de gespeelde bal. Hierna wisselen de tweetallen van taak.

Extra uitdaging
Niet direct vangen na 1 keer opspelen, maar proberen de bal zo vaak mogelijk omhoog te spelen.

Houding
Armen gestrekt en naar buiten gedraaid, de bal moet onderarms gespeeld worden. Raakpunt is boven de polsen en er wordt gespeeld uit de benen (armen komen niet hoger dan schouderhoogte).

Vervolg 2 | 5 min.

Vangen en gooien

Organisatie:
Verdeel de groep in nieuwe tweetallen.

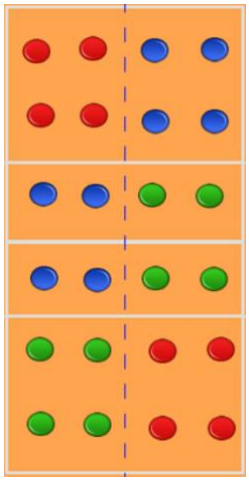
Aanwijzingen en spelregels:
De nieuwe tweetallen gaan met elkaar overgooien en vangen. Het tweetal moet samen 10 vangballen maken.

Extra uitdaging
Dezelfde oefening maar dan over het net.

Afsluiting

Cool Moves Volley niveau 2

Aanwijzingen en spelregels:



Herhaal de spelregels van les 2 (Cool Moves Volley niveau 1) nog even kort met een voorbeeldgroepje: 3 tegen 3 of 4 tegen 4: wanneer de bal over het net wordt gegooid, draait de hele ploeg door met de klok mee. De leerlingen mogen niet lopen met de bal. De rest van de klas kijkt mee. Verdeel daarna de rest van de leerlingen over de andere velden en laat ze spelen zonder puntentelling.

Extra uitdaging

De bovenstaande spelregels, inclusief onderhands opslaan in het veld en er mag niet meer samengespeeld worden.

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

Tijd over

Poorttikkertje

Wijs ca. 4 leerlingen aan als tikker en geef deze leerlingen een lintje. Als een leerling is getikt, gaat deze met de benen wijd staan. Kruipt er een andere leerlingen onder de benen van deze leerling door die nog niet getikt is, dan is deze leerling weer ‘vrij’.

GROEP 3 / 4

CLINICS VOOR HET NASCHOOLSE ONDERWIJS

Inhoudsopgave

Clinic Naschools | Groep 3 & 4 | Les 1

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 12
Doel: Leren vangen (balbaaninschatting), bal onderhands kunnen serveren over het net/toverkoord in het veld (liefst een pylon kunnen raken).
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 12 pylonen, 12 tennisballen, 2 korfbalpalen, toversnoer, 20 hoedjes

Vak 1 | 15 min.

Leren vangen

Aanwijzingen en spelregels:
Opdracht 1
Alle leerlingen krijgen een tennisbal en een pylon. De leerling rolt de tennisbal weg in het vak en rent er achteraan. De leerling moet vervolgens proberen om de tennisbal te 'vangen' onder de pylon.

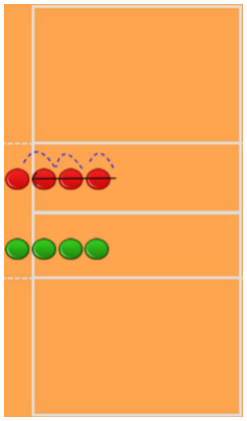
Opdracht 2
De leerling gooit de tennisbal in de lucht, laat de bal 1 keer stuiteren en vangt de bal in de pylon.

Uitdaging: Lukt het ook zonder stuiter?

Extra uitdaging voor groep 4
Maak tweetallen. Beide leerlingen gooien de tennisbal tegelijk tegen de muur, pakken daarna zo snel mogelijk de bal en leggen de bal op de pylon. Wie de bal als eerste op de pylon heeft gelegd, heeft gewonnen.

Vak 2 | 15 min.

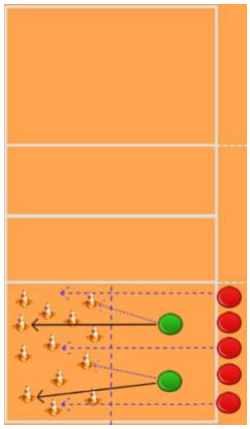
Estafette



Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de groep in 2 teams. De leerlingen gaan op hun buik liggen in een rijtje, met ca. 1 meter tussenruimte. 1 leerling van het team blijft staan en heeft een bal. De leerling springt met de bal over de andere teamleden heen. Als de leerling over alle teamgenote heen is, gaan de teamgenoten allemaal op handen en voeten staan, zodat de leerling de bal eronderdoor terug kan rollen. Daarna gaat de leerling vooraan in de rij liggen. De achterste leerling pakt de bal en gaat over de andere leerlingen heen springen etc. Welk team is als eerste aan de overkant?

Vak 3 | 15 min.

Service



Aanwijzingen en spelregels:
Zet het veldje aan 1 zijde van het toversnoer vol met hoedjes. 2 leerlingen hebben een volleybal en gaan tegelijk vanaf de andere zijde van het toversnoer de bal opslaan. Nadat ze hebben opgeslagen, rennen ze onder het toversnoer door en gaan ze zoveel mogelijk hoedjes verzamelen. De andere leerlingen starten achter de achterlijn en mogen pas gaan rennen als de leerlingen hebben opgeslagen. Ze halen zo snel mogelijk de opgeslagen ballen op en proberen de leerlingen die hoedjes aan het verzamelen zijn, af te gooien. Als de leerling is afgegooid (hoofd telt niet), dan moet hij/zij stoppen met het verzamelen van hoedjes. Hoeveel hoedjes heeft de leerling verzameld? Zet de hoedjes terug in het veld. 2 andere leerlingen mogen nu gaan opslaan.

Aandachtspunt
Als bij 1 van de leerlingen het opslaan niet lukt, dan moet er opnieuw worden opgeslagen. Lukt het nog niet om op te slaan? Laat de leerlingen dan de bal gooien.

Techniek/houding
De slagarm is gestrekt en de arm in 45 graden. Vervolgens moet de bal geraakt worden met de platte vuist of zijkant. De opgooi-arm moet meebewegen dicht bij de slagarm.

Afsluiting | Mocht er nog tijd over zijn

Staarttikkertje

Aanwijzingen en spelregels:

Alle leerlingen krijgen een lintje achter in de broek behalve de 2 tikkers. De tikkers proberen zoveel mogelijk lintjes te veroveren. Als het lintje van een leerling gepakt is, gaat deze in spreidstand staan, als er dan iemand door zijn/haar benen heen kruipt/ duikt is de leerling weer 'vrij' en mag deze een nieuw lintje halen. Hoeveel lintjes heeft de tikker gepakt in 2 minuten?

Afsluiting

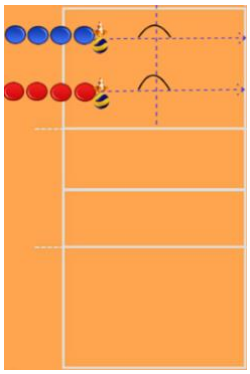
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon 'volleybal'.

Clinic Naschools | Groep 3 & 4 | Les 2

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 12
Doel: Onderarms spelen, minimaal 2 technische aanwijzingen kennen en een vastgehouden bal omhoog kunnen spelen en kunnen vangen of vanuit stuit.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 2 korfbalpalen, 1 toversnoer, 10 lintjes

Vak 1 | 15 min.

Estafette



Organisatie:
Alle kinderen krijgen 1 volleybal.

Aanwijzingen en spelregels:
Opdracht 1
De leerling moet de bal over het toversnoer gooien. De bal mag 1 keer stuiteren, daarna moet de leerling de bal vangen. Lukt het ook zonder stuit te vangen?

Opdracht 2
Verdeel de groep in 2 teams. De teams staan in een rijtje achter elkaar. De voorste leerling heeft een bal, rent naar het toversnoer, gooit de bal er overheen en vangt de bal (eventueel met 1 stuit) aan de andere kant van het toversnoer. De leerling rent vervolgens door en tikt met 1 voet de achterlijn aan. Op de terugweg gooit de leerling de bal weer over het toversnoer en vangt de bal direct of na 1 stuit. Daarna gooit of geeft de leerling de bal aan de volgende leerling. Iedereen doet dit 2 keer. Is iedereen 2 keer geweest, dan gaat iedereen zitten. Welk team is als eerste klaar?

Aandachtspunt
Stuitert de bal 2 keer of vaker, dan moet de leerling opnieuw proberen te gooien. Lukt het dan nog een keer niet, dan haalt de leerling de bal op en mag hij/zij doorgaan.

Vak 2 | 15 min.

Onderarms spelen

Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de groep in tweetallen, waarbij 1 leerling de bal tussen de handen en met gestrekte armen voor zich houdt. De andere leerling houdt de armen klaar om onderarms te gaan spelen en zorgt ervoor dat de onderarmen onder de bal zijn die zijn maatje vasthoeft. De leerlingen zetten de voeten iets uit elkaar, veren in en uit door de knieën en tikken de bal uit

de handen van zijn of haar maatje. De leerlingen moeten de bal recht omhoog spelen en vangen zelf de gespeelde bal. Hierna wisselen de tweetallen van taak.

Extra uitdaging
Iedere leerling krijgt een bal en gooit de bal hoog in de lucht, laat de bal een keer stuiteren en speelt de bal onderarms omhoog en vangt de bal af.

Techniek/houding
De armen zijn gestrekt en de passen gebeuren vanuit de benen. Het raakpunt ligt op de onderarmen.

Aandachtspunt
Er kan eventueel gespeeld worden met een lichtere bal (softtouch bij pijn).

Vak 2 | 15 min.

Stoeien

Organisatie:
Maak tweetallen op basis van gewicht/lengte.
Tijdens deze oefening mag er mag niet gekieteld, geknepen, geslagen etc. worden. Ook mag er niet geklemd worden om de nek.

De tweetallen worden voorzien van een bal.

Aanwijzingen en spelregels:
Ronde 1
De leerling met de bal gaat op de grond liggen, als een egeltje met de bal vastgeklemd. De ander probeert de bal te veroveren.

Ronde 2
Het tweetal gaat staan en houdt allebei de bal vast. De 1 moet proberen om de bal van de ander los te krijgen.

Ronde 3
Het tweetal gaat staan en duwen allebei tegen de bal aan. De 1 moet proberen de ander over de achterlijn te duwen.

Afsluiting | Mocht er nog tijd over zijn

Jagerbal

Aanwijzingen en spelregels:

Een leerling met lintje probeert met een volleybal de andere leerlingen af te werpen. Leerlingen mogen afweren (hoofd is niet af). Is een leerling af, dan doet deze een lintje om en gaat de jager helpen. Wie blijft er als laatste over?

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

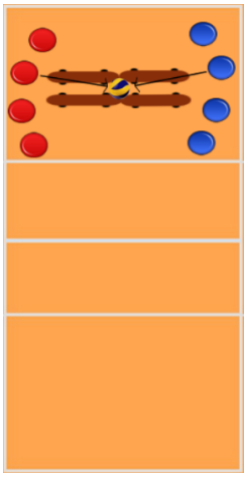
Clinic Naschools | Groep 3 & 4 | Les 3

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 12
Doel: Mikken, een grote bal kunnen raken/een hoepel en ballon kunnen hooghouden (balbaaninschatting) minimaal 5 keer.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 4 banken, 1 gymbal/strandbal, 12 ballonnen, 2 korfbalpalen, 1 toversnoer, 12 hoepels

Vak 1 | 15 min.

Mikken

Aanwijzingen en spelregels:
Zet 2 keer 2 banken tegenover elkaar, waar de gymbal/grote strandbal op komt te liggen.
Verdeel de leerlingen met 1 bal in 2 teams, ieder aan de zijde van het vak. De leerlingen moeten proberen om met de volleybal tegen de grote bal aan te gooien, zodat deze naar de andere kant rolt. Rolt de grote bal van de bank af aan de andere kant, dan heeft het team een punt. De bal wordt weer in het midden gelegd voor de nieuwe ronde.



Aandachtspunt
Als de bal aan de zijkant eraf rolt, kunnen de banken iets verder uit elkaar gezet worden.

Vak 2 | 15 min.

Ballonnen

Aanwijzingen en spelregels:
Alle leerlingen krijgen een ballon en moeten deze ballon al tikkend in de lucht houden. De ballon mag de grond niet raken.

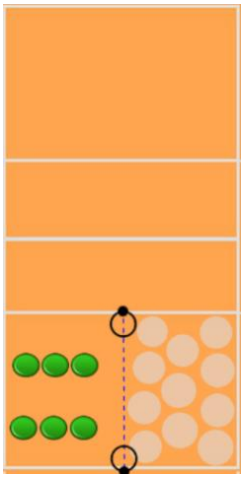
Extra uitdagingen

1. De leerlingen wandelen rond en duwen de ballon voort (niet in knijpen), dus de hand moet constant de ballon blijven aanraken.
2. De ballon al tikkend hooghouden, terwijl de leerlingen kruipend op de knieën rondgaan.
3. De leerlingen zitten op hun billen, terwijl ze rond schuiven.
4. De leerlingen zitten op de grond en houden de bal hoog met alles behalve de handen.

5. De leerlingen gaan van staand naar zittend en weer terug terwijl ze de ballon in de lucht tikken.
6. De leerlingen spelen individueel de ballon onderarms op. De armen mogen niet bewegen.
7. Alle leerlingen krijgen een volleybal en een ballon. De leerlingen tikken de ballon met de volleybal in de lucht.
8. De leerlingen tikken de ballon 2 keer omhoog, stuiteren daarna de volleybal en vangen deze na de stuit. De leerlingen tikken daarna de ballon weer 2 keer de lucht in.

Vak 3 | 15 min.

Aanwijzingen en spelregels:
Leg het veld aan 1 zijde vol met hoepels. Maak aan de andere zijde van het net 2 rijtjes leerlingen met allen een bal. De voorste leerlingen starten met gooien (onderhands of bovenhands) over het net. Als de bal met de eerste stuiter in een hoepel of op de rand komt, dan mag de leerling de hoepel wegnemen. Vervolgens haalt de leerling de bal op en sluit weer achteraan. Welk rijtje scoort de meeste hoepels?



Aandachtspunt
Zijn alle hoepels op? Laat dan het winnende rijtje wat verder naar achteren staan.

Afsluiting | Mocht er nog tijd over zijn

Trefbal in 1 vak

Aanwijzingen en spelregels:
Twee teams (de helft een lintje om) proberen door een rechtstreekse worp iemand van het andere team af te gooien. Lukt dit dan krijgt dat team 1 punt, mislukt het dan krijgt het andere team de bal. Welke partij heeft als eerste 10 punten?

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

GROEP 3 / 4

TRAININGEN BIJ DE VERENIGING

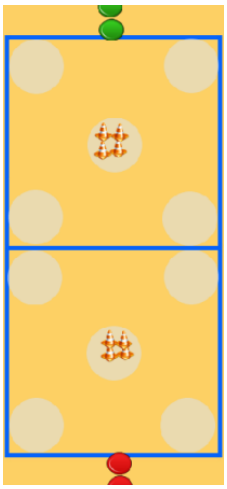
Inhoudsopgave

Training Vereniging | Groep 3 & 4 | Les 1

Duur: 75 minuten | Aantal leerlingen: 8 - 10
Doel: Goed bovenhands leren werpen, minimaal 2 technische aanwijzingen kennen, op een mat kunnen duiken en minimaal 2 technische aanwijzingen kennen.
Benodigde materialen: 10 volleyballen, 10 hoepels, 8 pittenzakjes/hoedjes, 10 tennisballen, 4 banken, 5 pylonen, 5 springtouwen, 1 dikke mat, 2 kleine matjes

Warming-up 1 | 10 min.

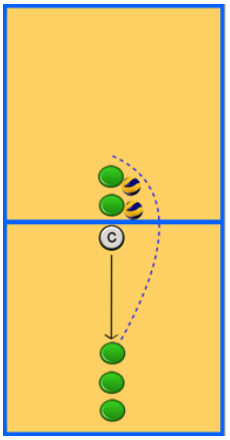
Estafette



Aanwijzingen en spelregels:
Er liggen 5 hoepels in het veld. In de middelste hoepel liggen vier pittenzakjes/hoedjes/ ballen. De eerste speler in de rij verdeeld de pittenzakjes over de buitenste hoepels. De speler mag maar 1 pittenzakje/hoedje tegelijk vastpakken en mag er niet mee gooien. Als de speler klaar is, tikt hij/zij de volgende speler aan en deze gaat alle pittenzakjes weer 1 voor 1 in de middelste hoepel leggen, enzovoorts. Welk groepje is als eerste klaar?

Warming-up 2 | 10 min.

Balvaardigheid-vangen



Organisatie:
Stroomvorm: De helft van de spelers staat met een bal achter de trainer en geeft de bal aan, andere helft zonder bal in een rijtje achter in het veld.

Aanwijzingen en spelregels:
De trainer gooit de bal naar de voorste speler die de bal moet vangen. Deze speler brengt de bal naar de vervolgens trainer. De trainer moet zo gooien dat de spelers er net bij kunnen.

Extra uitdagingen

1. Er wordt gestart op de achterlijn. Als de trainer op de bal tikt/slaat, loopt de speler in en vangt de bal die de trainer gooit.
2. Er wordt gestart op de zijlijn. Als de trainer op de bal tikt/slaat, beweegt de speler zijwaarts het veld in en vangt de bal die de trainer gooit (op het moment dat trainer gooit, hoeft de speler niet meer zijwaarts te bewegen).

3. Er wordt gestart bij het net. Op teken van de trainer beweegt de speler snel naar achteren en vangt de bal die de trainer gooit.
4. Spelers starten liggend op de buik. Op teken van de trainer mogen ze opstaan en vangen ze de bal.
5. Als het heel goed gaat, gooi de bal dan van de andere zijde van het net aan.
6. Bij meer dan 5 spelers per trainer, laat de kinderen dan dribbelend de bal naar de trainer brengen na het vangen.

Vervolg 1 | 10 min.

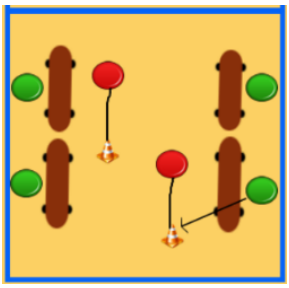
Swingworp

Aanwijzingen en spelregels:
Alle spelers hebben een tennisbal. De spelers gaan ca. 3 meter van de wand/muur staan en gooien de tennisbal met de swingworp tegelijk tegen de muur op teken van de trainer. Daarna moeten de spelers de bal ophalen en weer klaar gaan staan. Na 3 keer gooien doen de spelers iedere keer grote stap naar achteren. Hoelang lukt het de spelers om de muur te blijven raken?

Techniek/houding
Er wordt gebruik gemaakt van de bovenhandse strekworp. Hierbij is het belangrijk dat de elleboog zich boven de schouder bevindt en dat de juiste voet voor wordt gezet (rechtshandig is linksvoor, linkshandig is rechts voor).

Vervolg 2 | 10 min.

Sleepwagen



Organisatie:
Verdeel de groep in 2 teams.

Aanwijzingen en spelregels:
Spelers van team 1 krijgen een pylon waar een touw aan vastgeknoopt zit. Ze proberen de pylon tussen de banken naar de overkant te slepen. Als dit lukt, zonder dat de pylon omvalt, dan heeft het team een punt. Spelers van team 2 staan achter de banken en mogen proberen om de pylonen om te gooien met de swingworp. Als dat lukt heeft team 2 een punt.

Aandachtspunt
Als er kleine volleyballen (zo groot als handbal) aanwezig zijn, gebruik deze dan. Daarnaast kan er gebruikgemaakt worden van foam/trefballen (werpen is beter te leren met kleine ballen).

Vervolg 3 | 10 min.

Schuifduik

Aanwijzingen en spelregels:

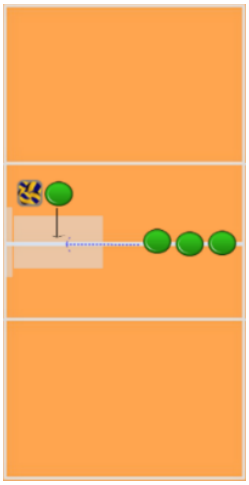
1. De spelers moeten op hun buik liggen en hun rug hol trekken. De benen en armen optrekken en dit 10 seconden vasthouden.
2. Eén speler gaat in de hurkhouding zitten. Nu afzetten laag naar voren, handen worden tegelijkertijd op de grond geplaatst en start met glijden. Kortom, de spelers gaan duiken. De spelers moeten de armen naar achter duwen en beginnen met holtrekken (leg het accent op horizontaal en niet verticaal bewegen). Laat iedereen 10 keer oefenen en kijk dan wie het verst komt.

Vervolg 4 | 10 min.

Duiken

Organisatie:

Leg een grote dikke mat neer. Als de mat tegen de muur wordt aangelegd, zet dan kleine matjes rechtop erachter, zodat de leerlingen daar tegenaan komen als ze doorglijden.



Aanwijzingen en spelregels:

Laat de spelers om de beurt op de mat een volleybalduik maken. Ze mogen een aanloop maken en schuiven op hun buik over de mat. Laat de leerlingen een holle rug maken, dan glijden ze beter.

Extra uitdaging

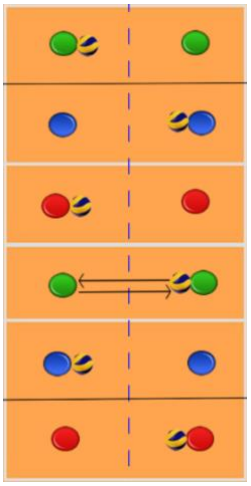
De trainer gaat aan de zijkant van de mat staan en gaat een bal aangooien. De speler die gaat duiken probeert de bal te raken en omhoog te spelen.

Aandachtspunt

Er mag maar 1 speler op de mat zijn, dus de volgende mag pas gaan duiken als de vorige van de mat af is. Stimuleer om snel van de mat af te gaan.

Vervolg 5 | 10 min.

Wedstrijdjes 1 tegen 1



Organisatie:
Leg een grote dikke mat neer. Als de mat tegen de muur wordt aangelegd, zet dan kleine matjes rechtop erachter, zodat de leerlingen daar tegenaan komen als ze doorglijden.

Aanwijzingen en spelregels:
De spelers mogen de bal vangen en gooien hoe ze dit willen. Een vangbal is een punt. Als de bal buiten het veld wordt gegooid en de tegenstander heeft de bal niet aangeraakt, is het een punt voor de tegenstander. Iedere speler telt zijn/haar eigen punten. Wanneer de speler de bal over het net heeft gegooid wordt er een opdracht uitgevoerd.

Opdrachten
Ronde 1: tik het net aan.
Ronde 2: tik met de voet de achterlijn aan.
Ronde 3: ga met 2 voeten buiten het veld over de zijlijn en ga snel weer terug.
Ronde 4: tik ('high five') een buurman/buurvrouw aan in het veld ernaast en ga snel terug in het veld staan.

Na 2 minuten wordt er gewisseld van tegenstander: de speler linksboven in de hoek blijft staan, de rest draait met de klok mee een plek door naar het volgende veld.

Afsluiting | 5 min.

Ballenoorlog

Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de groep in 2 teams, ieder aan een zijde van het net. Alle spelers krijgen een bal. Op signaal van de trainer gaan de spelers zoveel mogelijk ballen over het net naar de andere kant gooien. De trainer telt na een minuut af van 10 tot 1 en roept daarna 'FREEZE'.
De spelers gaan stilstaan als een standbeeld en mogen geen ballen meer gooien. Het team dat de minste ballen aan haar zijde van het net heeft liggen, heeft het potje gewonnen. De ballen worden weer gelijk verdeeld en de volgende ronde gaat van start.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon 'volleybal'.

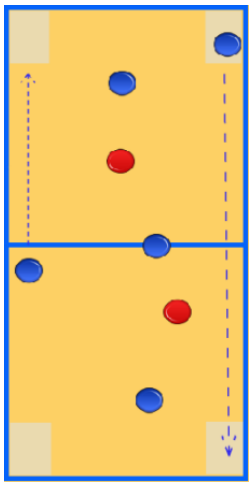
Training Vereniging | Groep 3 & 4 | Les 2

Duur: 75 minuten | Aantal leerlingen: 8 - 10
Doel: Gericht onderhands serveren over het net zodat de ander de bal kan vangen, minimaal 5 keer.
Benodigde materialen: 4 matten, 50 wasknijpers, 50 blokjes, 20 hoepels

Warming-up 1 | 10 min.

Mattentikkertje

Organisatie:
Leg 4 matten neer, in elke hoek 1.



Aanwijzingen en spelregels:
Als een speler op de mat komt heeft hij/zij 1 punt. Spelers mogen niet 2 keer achter elkaar op dezelfde mat komen. Wie heeft er als eerste 15 punten verzameld? Wanneer een speler wordt getikt door 1 van de 2 tikkers, dan is deze speler al zijn/haar punten kwijt en moet opnieuw beginnen met tellen. Wanneer een speler 15 punten heeft meldt deze zich bij de trainer. De spelers die als eerste 15 punten hebben (en nog geen tikker zijn geweest), mogen de nieuwe tikkers zijn.

Warming-up 2 | 10 min.

Balvaardigheid – vangen en gooien

Organisatie:
Alle spelers krijgen een bal.

Aanwijzingen en spelregels:
Spelers moeten de bal opgooien en vangen.

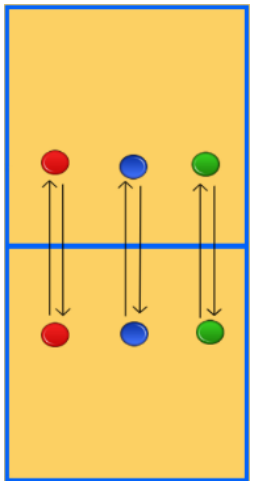
Extra uitdagingen

1. De spelers moeten steeds hoger proberen te gooien.
2. Spelers gooien de bal met 1 hand op (afwisselend linker- en rechterhand) en vangen met 2 handen.
3. Spelers gooien de bal op, klappen in de handen en vangen vervolgens de bal. Hoe vaak kunnen de spelers klappen (afwisselend voor en achter je lichaam) voordat de bal wordt gevangen?
4. Spelers leggen de bal achter in hun nek, laten de bal naar beneden laten rollen, en pakken de bal bij de onderrug weer op.

5. Spelers laten de bal zo hard mogelijk op de grond stuiteren en daarna vangen.
6. Spelers gooien de bal staand op en vangen deze zittend.
7. Spelers gooien de bal hoog op, gaan snel zitten, laten de bal tussen de benen stuiteren, staan vervolgens snel op en vangen.

Vervolg 1 | 10 min.

Onderhandse opslag 1

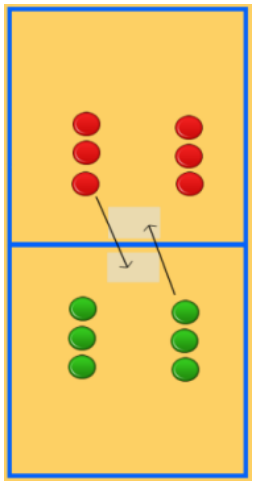


Aanwijzingen en spelregels:
Er worden tweetallen gemaakt en deze gaan allebei aan een zijde van het net staan. Er wordt opgeslagen over het net en de andere speler probeert de bal te vangen. Wanneer dit 2 keer lukt pakken de spelers beide een wasknijper en bevestigen deze aan hun T-shirt. Na een paar minuten wordt er gewisseld van maatje en begin het opslaan opnieuw. Wie heeft aan het eind van het spel de meeste wasknijpers verzamelt?

Techniek/houding
De slagarm is gestrekt en de arm in 45 graden. Vervolgens moet de bal geraakt worden met de platte vuist of zijkant. De opgooi-arm moet meebewegen dichtbij de slagarm.

Vervolg 2 | 10 min.

Onderhandse opslag 2

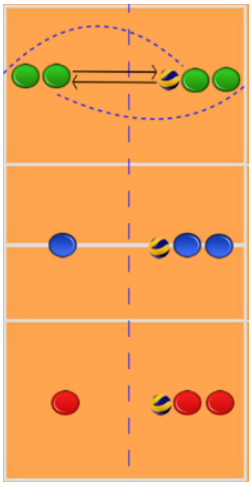


Organisatie:
Verdeel de groep in tweeën. Ieder aan een zijde van het net. Aan beide zijden van het net ligt een mat.

Aanwijzingen en spelregels:
Wanneer een speler op de mat serveert mag deze de mat omdraaien/kantelen, zodat deze verder van het net komt te liggen. Welk team heeft als eerste zijn mat over de achterlijn van het veld van de tegenstander?

Vervolg 3 | 10 min.

Onderarms gooien en vangen

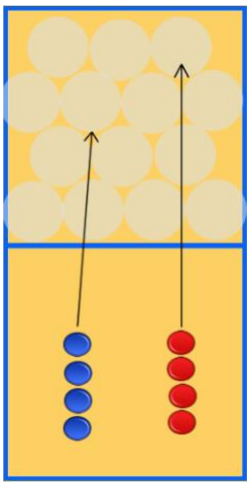


Organisatie:
Maak teams van 3 of 4 spelers met 1 bal. 2 spelers staan aan de ene zijde van het net achter elkaar, waarvan de voorste de bal heeft. Aan de andere kant van het net staan 1 of 2 spelers achter elkaar zonder bal.

Aanwijzingen en spelregels:
De speler gooit de bal over het net naar de voorste speler aan de andere kant. Deze speler probeert de bal te vangen en gaat vervolgens gooien over het net. Wanneer een speler heeft gegooid, rent deze naar de overkant en sluit achteraan in het andere rijtje. Hoeveel vangballen achter elkaar kan het team maken? De teams onthouden het hoogste aantal/serie en kijken of er daarmee het record van het andere team verbeterd kan worden.

Vervolg 4 | 10 min.

Onderarms gooien - mikken



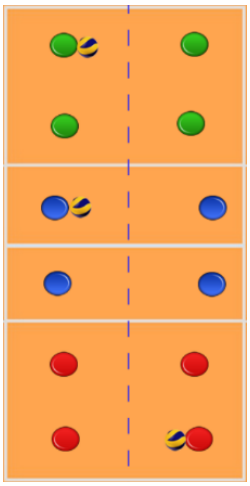
Organisatie:
Rijtjes van maximaal 4-5 spelers maken. Iedereen krijgt een bal.

Aanwijzingen en spelregels:
De voorste speler gooit bal onderarms met gestrekte armen over het net vanaf achterste knie. Komt de bal in of op de rand van de hoepel, dan mag de speler de hoepel weghalen en achter het rijtje neerleggen. Welk team verzameld de meeste hoepels? Als de hoepels snel weggespeeld worden, laat de spelers dan de bal eerst voor zichzelf stuiteren, onderhands vangen en direct doorgooien.

Aandachtspunt
Let erop dat de spelers niet te dicht bij het net gaan staan. Om dit te voorkomen kunnen de spelers achter een paar pylonen gezet worden.

Afsluiting 1 | 10 min.

Wedstrijdje 2 tegen 2



Aanwijzingen en spelregels:

De spelers mogen de bal vangen en zelf kiezen hoe er gegooid wordt. Een vangbal is 1 punt. Wanneer de bal buiten het veld gegooid wordt en de tegenstander heeft de bal niet aangeraakt, is dit een punt voor de tegenstander. Ieder team telt zijn eigen punten. Wanneer een speler de bal over het net heeft gegooid, wordt er gewisseld van plek. Wanneer de bal met een goede opslag over het net gespeeld wordt in plaats van gegooid, dan verdient het team een bonuspunt. Na ongeveer 5 minuten wordt er gewisseld van tegenstander.

Afsluiting 2 | 5 min.

Estafette

Aanwijzingen en spelregels:

Er worden tweetallen gemaakt en deze gaan met de rug naar elkaar staan met daartussen een bal. Welk tweetal is het eerste aan de overzijde zonder dat de bal valt? Wanneer de bal wel valt moeten de spelers opnieuw starten. De winnaars verdienen een punt. Hierna worden er nieuwe tweetallen gemaakt.

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

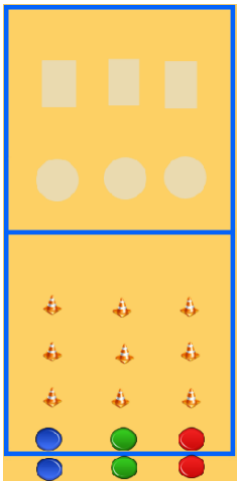
Training Vereniging | Groep 3 & 4 | Les 3

Duur: 75 minuten | Aantal leerlingen: 8 - 10
Doel: Gericht onderarms spelen, minimaal 5 keer omhoog kunnen spelen, smashen over het net vanuit een aangooi in sprong en weet minimaal 2 technische aanwijzingen.
Benodigde materialen: 10 volleyballen, 3 matten, 3 hoepels, 9 pylonen, 5 strandballen, 30 blokjes, 2 kasten

Warming-up 1 | 10 min.

Estafette

Organisatie:
Verdeel de groep in groepen van 3 of 4 spelers.



Aanwijzingen en spelregels:
Opdracht 1
De speler probeert zo snel mogelijk de achterlijn aan te tikken en rent zo snel mogelijk terug naar het groepje en geeft de volgende speler een 'high five', zodat deze kan starten. Ga als team zitten wanneer iedereen is geweest.

Opdracht 2
De speler probeert zo snel mogelijk naar de mat te rennen, maakt een koprol, tikt de muur aan, maakt op terugweg nog een koprol en geeft volgende speler een 'high five'.

Opdracht 3
De speler maakt om iedere pylon een rondje, met het gezicht naar voren, vervolgens een koprol op mat, de muur aantikken, een koprol op de terugweg, weer rondjes om de pylonen en geeft een 'high five' aan de volgende speler.

Opdracht 4
De speler maakt om iedere pylon een rondje, kruipt door de hoepel, gaat plat op de buik op de mat liggen, tikt muur aan, gaat weer op de mat liggen op terugweg, weer door de hoepel en rondjes om de pylon en geeft een 'high five' aan de volgende speler.

Aandachtspunt
Spelers die geen koprol willen maken, mogen ook een keer om hun as rollen (pannenkoekrol).

Warming-up 2 | 10 min.

Balvaardigheid – strandballen

Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de groep in tweetallen met een strandbal. De spelers tikken de strandbal naar elkaar over en proberen deze samen zolang mogelijk in de lucht te houden.

Extra uitdaging

1. De strandbal wordt getikt met 1 hand in de lucht en daarna met dezelfde hand naar de medespeler.
2. Ieder tweetal krijgt ieder een volleybal en samen 1 strandbal. De spelers moeten met de volleybal de strandbal omhoog tikken en hem daarna met de volleybal naar zijn/haar medespeler tikken.

Vervolg 1 | 10 min.

Onderarms spelen

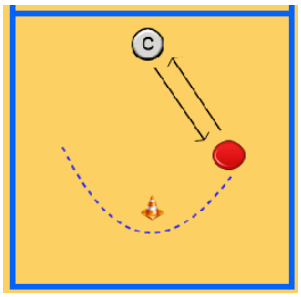
Aanwijzingen en spelregels:
Er wordt een grote bak met blokken in het midden van de zaal geplaatst. Wanneer een speler de bal 2 keer achter elkaar gespeeld heeft, mag deze 1 blokje pakken. Wanneer een speler de bal weer 2 keer heeft gespeeld dan mag de speler nog een blokje pakken en plaatst deze vervolgens op het andere blokje. Wie bouwt uiteindelijk de hoogste toren? Wanneer de toren van een speler omvalt moet de speler opnieuw beginnen.

Techniek/houding
De armen zijn gestrekt, passen vanuit de benen en het raakpunt ligt op de onderarmen.

Vervolg 2 | 10 min.

Onderarms gooien en vangen

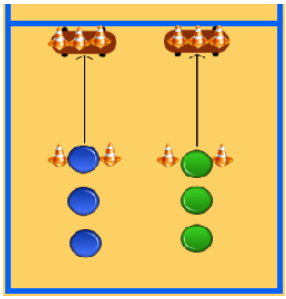
Aanwijzingen en spelregels:
De trainer staat midvoor en gooit een bal naar de speler op rechts. De speler vangt en gooit bal onderarms terug naar de trainer. Daarna gaat de speler zo snel mogelijk om de pylon, maar houdt wel het gezicht naar de trainer, en krijgt vervolgens nog een bal aangegooid op links en speelt de bal onderarms voor zichzelf omhoog en vangt de bal af. Daarna brengt de speler de bal bij de trainer.



Aandachtspunt
Deze oefening gebeurt op hoog tempo. Stimuleer de spelers om snel om de pylon te bewegen, terwijl ze naar de bal blijven kijken (‘split vision’).

Vervolg 3 | 10 min.

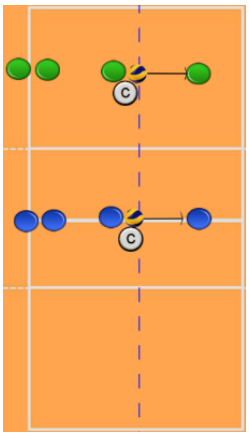
Smash 1



Aanwijzingen en spelregels:
Er worden blokjes/pylonen neergezet op de kast. Alle spelers krijgen een bal en proberen de blokjes van de kast af te smashen of te gooien van ca. 3 meter afstand. Wanneer een speler er een blokje afgooit krijg deze 1 punt, smasht de speler het blokje van de kast, dan krijg deze 2 punten.

Vervolg 4 | 10 min.

Smash 2



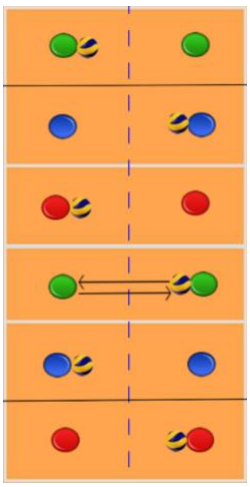
Organisatie:
Hang het net laag.

Aanwijzingen en spelregels:
De trainer staat bij het net. De speler geeft de bal aan de trainer. Deze houdt de bal boven de netband. De speler smasht in sprong de bal over het net. Aan de andere kant staat een speler die de bal probeert te vangen. Lukt dat, dan heeft de vanger een punt. Vervolgens wordt de smasher de vanger, de vanger neemt bal mee en sluit achteraan in de rij. Gaat het goed dan gooit de trainer hem aan. Dit is goed voor de timing. Stimuleer de spelers om hard te slaan.

Techniek/houding
Er wordt geslagen met een open hand en zorg ervoor dat de elleboog boven de schouder is. Spring maximaal en probeer de bal hoog te pakken.

Afsluiting 1 | 10 min.

Wedstrijdjes 1-1



Aanwijzingen en spelregels:
De spelers mogen de bal vangen en gooien hoe ze dit willen. Wanneer de bal op de grond komt bij de tegenstander, scoort de speler een punt. Als de bal buiten het veld wordt gegooid en de tegenstander heeft de bal niet aangeraakt, is het een punt voor de tegenstander. Iedere speler telt zijn/haar eigen punten. Wanneer de speler de bal over het net heeft gegooid wordt er een opdracht uitgevoerd.

Opdrachten
Ronde 1: tik met 2 handen de grond aan.
Ronde 2: spring zo hoog mogelijk in de lucht.
Ronde 3: draai een rondje.
Ronde 4: ga liggen en snel weer staan.

Na 2 minuten, wordt er gewisseld van tegenstander: als een speler meer punten heeft dan de speler tegen wie deze speelde, gaat de speler naar links. Heeft de speler minder punten dan de tegenstander, dan gaat de speler naar rechts. Bij gelijkspel of onduidelijke stand wordt er steen-papier-schaar gespeeld om een winnaar te bepalen.

Afsluiting 2 | 5 min.

Reactiespel

Aanwijzingen en spelregels:
Er worden tweetallen gemaakt, welke op ca. 1 meter af van elkaar staan. Tussen de spelers in staat een pylon/hoedje. De trainer roept afwisselend hoofd, schouders, knie, teen etc.. Spelers tikken vervolgens dat lichaamsdeel bij zichzelf met 2 handen aan. Wanneer de trainer pylon roept, dan rennen de spelers zo snel mogelijk naar de achterlijn en tikken deze met de voet aan en pakt de pylon/hoedje. Wie van het tweetal heeft als eerste de pylon/hoedje? Er worden 3 potjes gespeeld en daarna worden er nieuwe tweetallen gemaakt.

Extra uitdaging:
De speler moet de lichaamsdelen bij de tegenstander aantikken.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

GROEP 5 / 6

CLINICS BINNEN HET BASISONDERWIJS

Inhoudsopgave

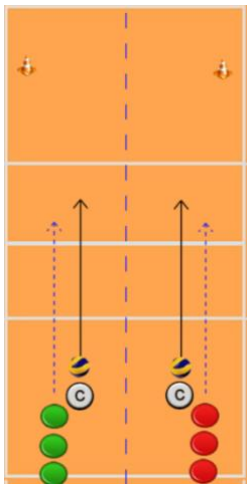
Clinic School | Groep 5 & 6 | Les 1

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: Minimaal 3 technische aanwijzingen kennen over de onderhandse service, gericht kunnen serveren: minimaal 1 hoepel kunnen raken over het net en minimaal 3 regels kennen van het Cool Moves Volley niveau 2. Benodigde materialen: 12 volleyballen, 2 pylonen, 24 hoepels

Warming-up | 15 min.

Bal rollen

Organisatie:
Verdeel de groep in tweetallen. Aan iedere zijde van het net een rij met leerlingen maken, met allen een eigen bal.



Aanwijzingen en spelregels:
De begeleider staat bij de voorste leerling in de rij. Leerling geeft de bal af aan de begeleider, deze rolt de bal naar de overkant. Leerling rent achter bal aan, pakt de bal vóórdat de bal de muur raakt en loopt aan de buitenzijde van het veld weer terug om de pylon en sluit achteraan in de rij. Bovenstaande opdracht en onderstaande uitdagingen twee keer uitvoeren.

Differentiatie:

1. Leerling haalt de bal in en laat de bal door de benen rollen, terwijl de leerling weer richting begeleider staat. Wanneer de bal door de benen is gerold, dan de bal weer inhalen en op handen en voeten gaan staan en de bal weer onder zich door laten rollen.
2. Leerling haalt de bal ver genoeg in om voor de bal op de buik te gaan liggen en de bal met het hoofd tegen te houden. Begeleider gooit de bal met een hoge boog door de lucht weg, leerling vangt de bal na zo min mogelijk stuiters. Zonder stuit vangen mag uiteraard ook.
3. Op het moment van vangen staat de leerling weer met het gezicht richting de rij. Maak als begeleider onderscheid in snelheid van rollen van de bal of hoever de bal wordt gegooid. Het moet wel haalbaar zijn.

Vervolg 1 | 5 min.

Opslag onderhands

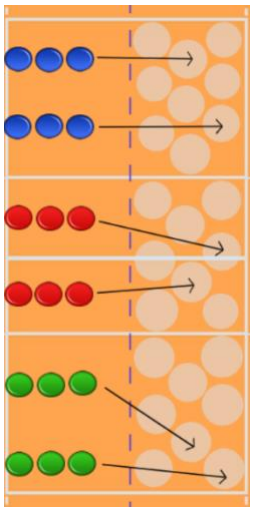
Organisatie:
Alle leerlingen een bal. Leerlingen zoeken een plekje bij de muur, gaan hier ca. 3 meter vanaf staan en proberen de bal tegen de muur te slaan.

Aanwijzingen en spelregels:
De slagarm is gestrekt en de arm in 45 graden. Vervolgens moet de bal geraakt worden met de platte vuist of zijkant. De opgooi-arm moet meebewegen dicht bij de slagarm. Er moet geprobeerd worden om de terugkomende bal te vangen.

Vervolg 2 | 10 min.

Serveren

Organisatie:
Leg de veldjes aan één zijde van het net vol met hoepels. Verdeel de leerlingen, met ieder een bal. Maak per veldje twee rijen.
Als er te weinig hoepels zijn, kunnen er ook pylonen gebruikt worden. Die zijn dan 2 punten waard.



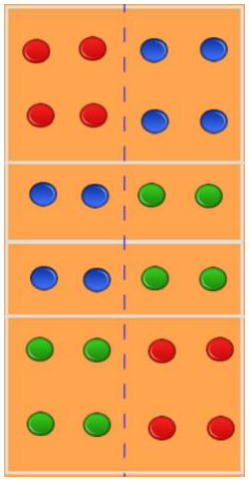
Aanwijzingen en spelregels:
De voorste leerlingen in de rij starten met opslaan over het net en als de bal met de eerste stuit in of op de rand van een hoepel komt, dan mag deze leerling de hoepel meenemen en achter een rij neerleggen. Nadat een leerling heeft opgeslagen, haalt deze de bal op en sluit vervolgens weer achteraan in de rij. Het is de bedoeling om het veld als eerste leeg te spelen.

Let op
Als het te lang duurt, dan signaal geven dat er ook gegooid mag worden in plaats van opgeslagen.

Afsluiting| 15 min.

Wedstrijd Cool Moves Volley niveau 2

Organisatie:
Verdeel de groep in teams. Wissel na ca. 5 minuten spelen van tegenstander.



Aanwijzingen en spelregels:
De wedstrijd wordt in teams van 3 tegen 3 of 4 tegen 4 gespeeld. De teams gaan in een vierkant staan en worden verdeeld over de velden. Oefen allereest met het doordraaien en leg daarna de rest van de regels uit. Leerlingen mogen zelf kiezen of ze willen opslaan of gooien. Er wordt gespeeld met een onderhandse opslag vanaf elke plaats in het veld. De bal moet over het net om vervolgens door te draaien. Er mag niet samengespeeld worden en gelopen worden met de bal.

Let op
Speel zonder puntentelling, zeker als er niet bij ieder veld een begeleider staat.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

Clinic School | Groep 5 & 6 | Les 2

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: Onderarms de bal minimaal 5 keer spelen waarvan de laatste naar een medeleerling die hem kan vangen, 3 technische aspecten hierbij kunnen benoemen en minimaal 2 verschillen weten tussen Cool Moves Volley niveau 1 en 2.
Benodigde materialen: 12 volleyballen

Warming-up | 15 min.

Balvaardigheid, werpen en vangen

Aanwijzingen en spelregels:
Alle leerlingen krijgen een bal en zoeken een plek in de zaal. Leerlingen gooien hun eigen bal en vangen deze. Er moet steeds hoger gegooid worden, maar het plafond mag niet geraakt worden. Bovenstaande opdracht en onderstaande uitdagingen duren ca. 2 minuten per opdracht.

Extra uitdagingen

1. De leerling gooit de bal op, klapt in de handen en vangt. Hoeveel keer kan er geklapt worden voordat de bal gevangen moet worden?
2. De leerling gooit de bal op en wisselt klappen voor en achter de rug zo vaak mogelijk af en vangt de bal.
3. De leerling gooit de bal op en vangt de bal boven het hoofd. Wie kan naar de bal toespringen en vangen?
4. De leerling gooit de bal op en vangt de bal zo laag mogelijk bij de grond. De leerling moet wel op de voeten blijven staan.
5. De leerling gooit de bal op, laat de bal op de linker onderarm (binnenkant) stuiteren en vangt de bal. Herhaal dit op de rechterarm. Lukt het vervolgens om eerst de bal te laten stuiteren op de linkerarm, dan op de rechterarm en dan te vangen?
6. De leerling gooit de bal op en moet proberen de bal achter de rug te vangen.

Vervolg 1 | 10 min.

Onderarms spelen

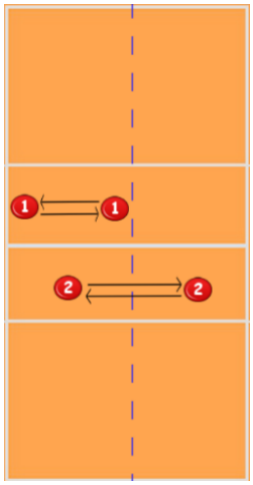
Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de groep in tweetallen, waarbij één leerling de bal tussen de handen en met gestrekte armen voor zich houdt. De andere leerling houdt de armen klaar om onderarms te gaan spelen en zorgt ervoor dat de onderarmen onder de bal zijn die zijn maatje vast heeft. De leerling moet proberen de bal recht omhoog te spelen en zelf de gespeelde bal te vangen. De andere probeert de bal uit de handen te tikken. Hierna wordt er gewisseld van taak.

Extra uitdaging
In plaats van te vangen moet er worden geprobeerd om na 1 keer opspelen de bal zo vaak mogelijk individueel omhoog te spelen. Hierna wordt er gewisseld.

Houding
De armen zijn gestrekt, het raakpunt is op de onderarmen, er wordt gespeeld uit de benen (armen niet hoger dan schouderhoogte), voeten worden iets uit elkaar gezet en de leerling moet in en uit veren door de knieën.

Vervolg 2 | 10 min.

Onderarms gericht spelen

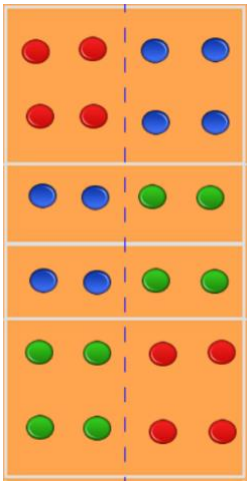


Aanwijzingen en spelregels:
De tweetallen gaan verder uit elkaar staan, 1 leerling staat bij het net met de bal en de andere leerling op ca. 3 meter afstand. De speler met de bal gooit de bal onderarms met een boogje naar de medespeler, deze speelt de bal onderarms op en vangt de bal zelf af. Daarna gooit hij/zij de bal naar zijn maatje en speelt deze de bal onderarms voor zichzelf op.

Extra uitdagingen
1. Wanneer bovenstaande 10 keer lukt, voeren de leerlingen dezelfde opdracht uit, alleen met het net er tussenin.
2. Wanneer er vervolgens samen weer 10 goede ballen gehaald zijn, dan wordt er onderhands opgeslagen in plaats van aangegooid.

Afsluiting

Cool Moves Volley niveau 2 met bonuspunten



Organisatie:
Wissel na ca. 5 minuten spelen van tegenstander.

Aanwijzingen en spelregels:
Herhaal de regels van les 1 van Cool Moves Volley niveau 2 kort met 2 voorbeeldteams. Er komt deze keer een wel regel bij: wanneer de bal onderarms wordt opgespeeld en de leerling vangt vervolgens de bal zelf of een teamgenoot vangt de bal dan krijgt dat team een bonuspunt.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

Clinic School | Groep 5 & 6 | Les 3

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: Smashend minimaal over het net 1 hoepel kunnen raken, minimaal 2 technische aanwijzingen kennen over de smashtechniek en minimaal 3 spelregels kennen van Cool Moves Volley niveau 2.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 12 hoepels, 6 pylonen, 4 lintjes

Warming-up | 15 min.

Loopscholing

Organisatie:
Verdeel de groep in tweetallen en laat de leerlingen achter elkaar bij de achterlijn staan aan de korte zijde.

Aanwijzingen en spelregels:
De voorste leerlingen krijgen nummer 1, de achterste leerlingen nummer 2. Er wordt in 2 groepen gewerkt om voldoende bewegingsruimte te hebben. De leerlingen moeten wachten aan de overkant, totdat de begeleider het startsignaal geeft. De leerlingen gaan 2 keer heen en weer rennen. Allereerst gaan nummers 1, dus heen, even wachten, dan de nummers 2, even wachten, dan de nummers 1 terug, even wachten en als laatste de nummers 2 weer terug.

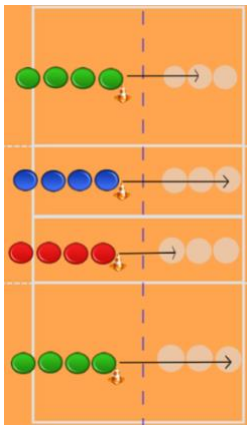
Extra uitdagingen

1. 1 keer heen en weer achterwaarts bewegen.
2. 1 keer heen en weer zijwaarts met gezicht naar het net.
3. 1 keer heen linkerknie heffen, rechterhak tegen de billen. Terug rechterknie heffen, linkerhak tegen de billen.
4. 1 keer heen, linkerbeen achter elkaar hak tegen de billen, knieheffen, naar voren schoppen (let op dat de voet tussendoor op de grond wordt gezet). Terug rechterbeen achter elkaar hak tegen de billen, knieheffen, naar voren schoppen.
5. Tweetallen maken, de nummers 1 gaan op hun buik met hun voeten op de achterlijn liggen. De nummers 2 gaan achter hun maatje liggen. Als de begeleider fluit staat iedereen op en proberen de nummers 2 hun maatje te tikken. Leerlingen mogen niet meer getikt worden als ze voorbij de pylonen zijn, die ca. 3 meter voor de achterlijn staan.

Aandachtspunt
Wijs de leerlingen erop dat ze op de andere achterlijn weer stil moeten staan, anders zijn sommigen geneigd om zichzelf met hun armen op te vangen tegen de muur wat gevaarlijk kan zijn.

Vervolg 1 | 10 min.

Bovenhands spelen



Organisatie:
Maak rijtjes van ca. 4-6 leerlingen met ieder een bal. Hang het net laag (ca. 1.30 meter).

Aanwijzingen en spelregels:
Leg 3 hoepels achter elkaar aan de andere zijde van het net. Leerlingen gooien om de beurt de bal over het net met de bovenhandse worp en mikken daarbij in de hoepels. Na het gooien haalt de leerling de bal op en sluit achteraan in de rij.

Puntentelling
Komt de bal in of op de rand van de 1e hoepel = 1 punt, 2e hoepel = 2 punten, 3e hoepel = 3 punten. De punten worden eerst individueel geteld, daarna wordt er als groep hardop geteld tot 20 punten. Wanneer een groep de 20 punten heeft gehaald, gaat de groep zitten.

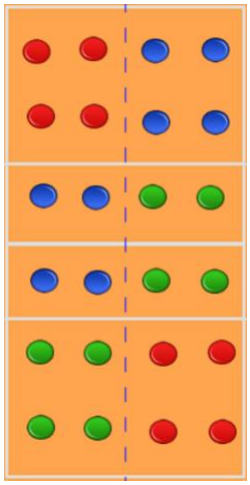
Extra uitdaging

1. Leerlingen moet de bal opgooien en bovenhands over het net spelen. Om uiteindelijk als groep 15 punten te behalen.
2. Leerlingen gooien bal bij het net op en proberen de bal in de hoepels te smashen. De 1e hoepel is nu 3 punten, en de 3e hoepel 1 punt. Stimuleer om hard te slaan.

Aandachtspunt
Leerlingen die het lastig vinden, mogen hun bal ook boven het net houden in plaats van het opgooien van de bal.

Vervolg 2 | 15 min.

Cool Moves Volley niveau 2 met bonuspunten



Aanwijzingen en spelregels:
3 tegen 3 of 4 tegen 4. Er wordt gespeeld met een onderhandse opslag vanaf elke plaats in het veld. De bal moet over het net om vervolgens door te draaien. Er mag niet samengespeeld worden en gelopen worden met de bal. Wanneer de bal onderarms wordt opgespeeld en de leerling vangt vervolgens de bal zelf of een teamgenoot vangt de bal, dan krijgt dat team een bonuspunt. Daarnaast mag de bal over het net gespeeld worden op een volleybalmanier: opslaan, bovenhands spelen, smash of gooien.

Afsluiting | 5 min.

Poorttikkertje

Aanwijzingen en spelregels:

Wijs ca. 4 leerlingen aan als tikker en geef deze leerlingen een lintje. Als een leerling is getikt, gaat deze met de benen wijd staan. Kruipt er een andere leerlingen onder de benen van deze leerling door die nog niet getikt is, dan is deze leerling weer 'vrij'.

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon 'volleybal'.

Vertel waar en wanneer de leerlingen proeflessen kunnen volgen bij de vereniging. Zorg dat er informatie mee gegeven kan worden of dat dit in de digitale nieuwsbrief van de school staat, zodat ook ouders de juiste informatie hebben, mocht hun kind verder willen gaan met volleybal.

GROEP 5 / 6

CLINICS VOOR HET NASCHOOLSE ONDERWIJS

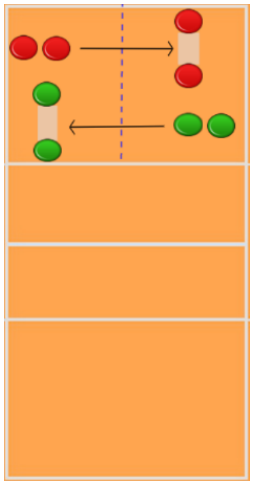
Inhoudsopgave

Clinic Naschools | Groep 5 & 6 | Les 1

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 12
Doel: Balbaaninschatting, kunnen serveren over het net in het veld en minimaal 2 technische aanwijzingen kennen.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 2 korfbalpalen, 1 toversnoer, 2 handdoeken, 12 hoepels

Vak 1 | 15 min.

Handdoekbal



Organisatie:
Maak 2 teams.

Aanwijzingen en spelregels:
Van elk team hebben 2 leerlingen samen een handdoek vast. De andere leerlingen staan met een bal aan de andere zijde van het toversnoer. De voorste leerling gooit de bal over het toversnoer, de leerlingen met de handdoek proberen de bal in de handdoek te vangen. Lukt dit, dan hebben de vangers en de gooier een punt. De vangers mogen proberen om de bal vanuit de handdoek terug te gooien over het toversnoer. Lukt dat, dan krijgen ze een bonuspunt. Daarna wisselt de gooier met 1 van de leerlingen bij de handdoek.

Vak 2 | 15 min.

Balanceren en stoeien

Organisatie:
Verdeel de groep in tweetallen met een bal.

Aanwijzingen en spelregels:
Opdracht 1
De leerlingen moeten op hun handen en voeten staan, ca. 3 meter van elkaar en rollen op deze manier de bal naar elkaar over.

Opdracht 2
De leerlingen gaan dichter bij elkaar staan op handen en voeten en proberen elkaar onderuit te halen. Lukt dit, dan heeft die leerling een punt en gaat op zoek naar een andere tegenstander.

Vak 3 | 15 min.

Opslag

Organisatie:
Alle leerlingen krijgen een bal. Verdeel de groep in 2 teams.

Aanwijzingen en spelregels:
Oefen allereerst 2 minuten de onderhandse opslag over het toversnoer. Vervolgens pakt 1 leerling een hoepel van de stapel hoepels die onder het toversnoer ligt en gaat aan de andere kant van het toversnoer staan. De andere leerlingen van het team gaan in een rijtje aan de overkant staan met een volleybal. De voorste mag opslaan over het toversnoer en de leerling met hoepel probeert de bal door de hoepel te vangen. Lukt dit, dan neemt deze leerling de hoepel en de bal mee en legt de hoepel achter het rijtje en sluit zelf achteraan aan. Diegene die heeft opgeslagen, pakt de volgende hoepel. Lukt het niet, dan blijft de leerling met de hoepel staan en haalt de leerling die heeft opgeslagen zijn/haar bal op en sluit achteraan. Welk team haalt uiteindelijk de meeste hoepels?

Techniek/houding
De slagarm is gestrekt en de arm in 45 graden. Vervolgens moet de bal geraakt worden met de platte vuist of zijkant. De opgooi-arm moet meebewegen dicht bij de slagarm.

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

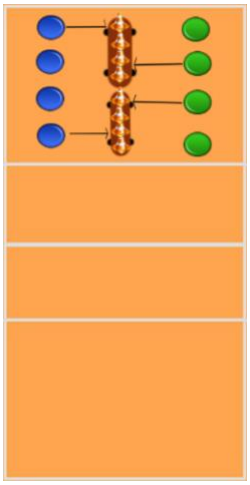
Clinic Naschools | Groep 5 & 6 | Les 2

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 12
Doel: Gericht kunnen smashen, minimaal 2 technische aanwijzingen weten, minimaal 2 technische aanwijzingen weten bij het duiken, over een mat kunnen glijden en minimaal 3 regels kennen van Cool Moves Volley niveau 2.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 2 kasten, 12 pylonen, 1 dikke mat, 2 kleine matjes, 2 korfbalpalen, 1 toversnoer

Vak 1 | 15 min.

Smashen

Organisatie:
Zet 2 kasten in het midden van het vak. Zet deze vol met pylonen. Alle leerlingen krijgen een bal. Plaats vervolgens de helft van het team aan de ene zijde en de andere helft aan de andere zijde van de kast.



Aanwijzingen en spelregels:
De leerlingen staan op ca. 3 meter van de kast en proberen de pylonen van de kast af te gooien met hun bal. Welke groep gooit de meeste pylonen van de kast? Als alle pylonen er af zijn, zet de begeleider de pylonen weer boven op de kast.

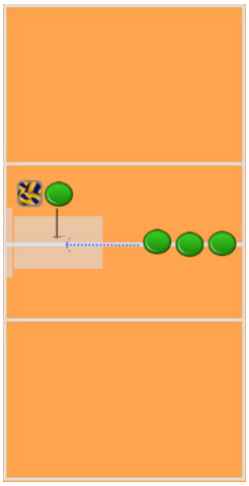
Extra uitdaging

1. Leerlingen mogen de bal alleen met 1 hand gooien.
2. Leerlingen mogen de bal gaan smashen in plaats van gooien. Met een hand opgooien en met de andere platte hand slaan.

Vak 2 | 15 min.

Duiken

Organisatie:
Leg een grote dikke mat neer. Als de mat tegen de muur wordt aangelegd, zet dan kleine matjes rechtop erachter, zodat de leerlingen daar tegenaan komen als ze doorglijden.



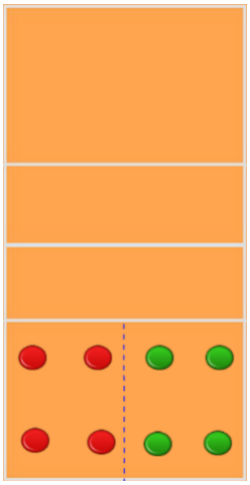
Aanwijzingen en spelregels:
Laat de leerlingen om de beurt op de mat een volleybalduik maken. Ze mogen een aanloop maken en schuiven op hun buik over de mat. Laat de leerlingen een holle rug maken, dan glijden ze beter. De leerlingen moeten afzetten met 1 been.

Extra uitdaging
1 leerling gaat aan de zijkant van de mat staan en gaat een bal aangooien. De leerling die gaat duiken probeert de bal te raken en omhoog te spelen.

Vak 3 | 15 min.

Wedstrijd Cool Moves Volley niveau 2

Organisatie:
Verdeel de groep in 2 teams. Ieder team staat aan een zijde van het toversnoer.



Aanwijzingen en spelregels:
Als een leerling de bal heeft, gooit hij/zij de bal of slaat de bal naar de overkant. De overkant vangt de bal of speelt de bal onderarms op en vangen daarna. Als de bal over het net is, draait het team met de klok mee, naar de volgende positie. Als de bal niet over het net gaat, uitgegooid wordt (zonder dat de tegenpartij de bal heeft aangeraakt) of als de bal niet gevangen wordt, gaat diegene de bal heeft gegooid/gespeelt of diegene die de bal het eerste heeft aangeraakt of het dichtste bij de bal stond, uit het veld en gaat reserve staan aan de zijkant. Wanneer het onduidelijk is wie er het dichtste bij de bal stond, kan er steen-papier-schaar gespeeld worden. De verliezer verlaat vervolgens het veld. Als de bal wordt gevangen, mag diegene die het langst als reserve stond weer in het veld. Als het veld van de tegenstander leeg is, verdient het team een punt.

Extra uitdaging
Als het lukt om de bal onderarms op te spelen en te vangen, dan krijgt het team een bonuspunt.

Afsluiting

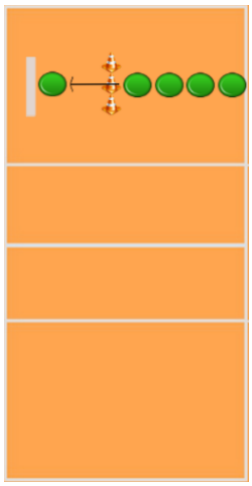
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

Clinic Naschools | Groep 5 & 6 | Les 3

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 12
Doel: Gericht smashen, gooien en vangen, minimaal 5 keer zonder dat de bal op de grond komt over 3 meter, bal over het net kunnen serveren op een mat en minimaal 3 technische aanwijzingen weten over de opslag.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 1 dikke mat, 2 matjes, 2 korfbalpalen, 1 toversnoer, 9 hoepels, 3 pylonen, 12 hoedjes

Vak 1 | 15 min.

Smashen

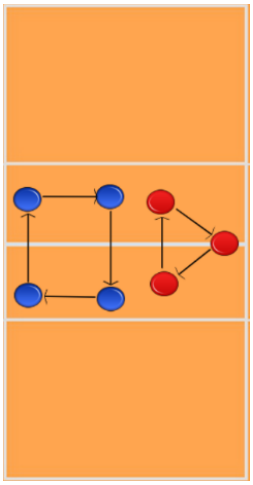


Organisatie:
Zet een goal neer of dikke mat die tegen de wand staat bevestigd.

Aanwijzingen en spelregels:
De begeleider wijst een keeper aan die in de goal gaat staan. De andere leerlingen gaan achter de pylonen in de rij staan met een bal. De voorste start, gooit de bal op en slaat deze hard richting de goal. Wanneer een leerling scoort wordt hij/zij de keeper. Komt de bal niet in de goal, dan haalt de leerling de bal op en sluit weer achteraan in de rij.

Vak 2 | 15 min.

Gooien, vangen



Organisatie:
Maak groepjes van 3 of 4 leerlingen, iedereen krijgt een bal.

Aanwijzingen en spelregels:
De leerlingen gooien tegelijkertijd de bal naar elkaar over met de klok mee en vangen de bal die naar hen toe wordt gegooid. Lukt het iedereen om ook de bal weer te vangen?

Extra uitdagingen

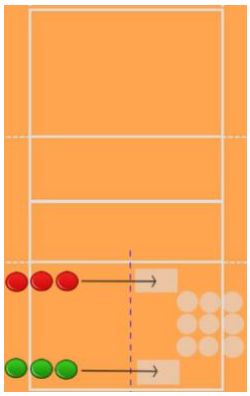
1. Bovenstaande oefening, maar dan tegen de klok in.
2. Bovenstaande oefening met de gehele groep uitvoeren.

Vak 3 | 15 min.

Onderhands serveren

Organisatie:

Leg 9 hoepels in een vierkant en leg 2 matten neer. Verdeel de groep in 2 teams. Alle leerlingen hebben een bal en beide teams hebben 6 hoedjes, ieder met een andere kleur. De teams gaan in een rijtje staan.



Aanwijzingen en spelregels:

De voorste leerling slaat op. Wanneer het de leerling lukt om met een goede opslag de mat te raken, dan mag de leerling een hoedje in 1 van de 9 hoepels leggen. Wanneer het niet lukt, dan haalt de leerling de bal op en sluit achteraan in de rij. Welk team heeft als eerste 3 op een rij in de hoepels?

Techniek/houding

De slagarm is gestrekt en de arm in 45 graden. Vervolgens moet de bal geraakt worden met de platte vuist of zijkant. De opgooi-arm moet meebewegen dicht bij de slagarm

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

GROEP 5 / 6

TRAININGEN BIJ DE VERENIGING

Inhoudsopgave

Training Vereniging | Groep 5 & 6 | Les 1

Duur: 75 minuten | Aantal leerlingen: 8 - 10
Doel: Gericht leren serveren, hierbij moeten ze minimaal 3 keer achter elkaar over het net in het veld kunnen serveren en minimaal 3 technische aanwijzingen kennen.
Benodigde materialen: 10 volleyballen, hoepel, 10 pylonen, 4 matten, springtouwtjes

Warming-up 1 | 10 min.

Hoepel plat

Aanwijzingen en spelregels:
De tikker draait de hoepel in het midden van het veld en gaat daarna zoveel mogelijk spelers tikken zolang de hoepel draait. Als een speler getikt is, gaat deze touwtje springen. Op het moment dat de hoepel stil op de grond ligt, roepen de lopers 'hoepel plat' en mag de tikker niet meer tikken. De trainer telt vervolgens het aantal getikte spelers en wijst een nieuwe tikker aan.

Warming-up 2 | 15 min.

Balvaardigheid

Organisatie:
Stroomvorm: de helft van de spelers staat met een bal bij de trainer, de andere helft staat zonder bal aan andere zijde van het net.

Aanwijzingen en spelregels:
De trainer gooit de bal over het net en de voorste speler vangt de bal en gaat daarna met de bal in het rijtje staan bij de trainer om de bal aan te geven.

Extra uitdagingen

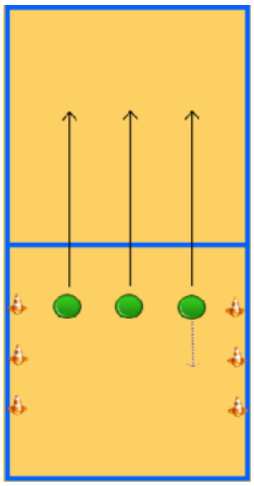
1. De speler start bij het net. De trainer gooit een hoge bal, speler beweegt naar achteren en vangt de bal. Lukt het de speler om met de navel richting de trainer de bal te vangen?
2. De speler start liggend in het veld.
3. De speler laat de bal onder zijn benen door stuiteren.
4. De speler vangt de bal zittend.
5. De speler gaat liggen op de plek waar de bal komt en laat de bal op zijn billen stuiteren.

Aandachtspunt
Gooi in hoog tempo ballen aan. Als spelers niet opletten: toch de bal aangooien. Stimuleer spelers om snel het veld te verlaten nadat ze de opdracht hebben uitgevoerd.

Vervolg 1 | 10 min.

Serveren 1

Organisatie:
Pylonen neerzetten bij 2, 3, 4, 5 en 6 meter.



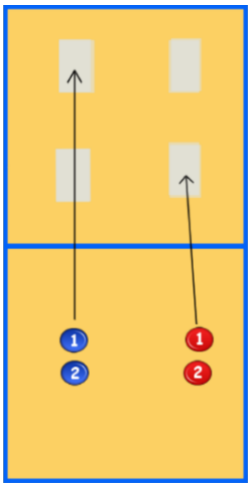
Aanwijzingen en spelregels:
Alle spelers krijgen een bal en moeten de bal serveren over het net. Er wordt gestart bij 2 meter. Lukt het de spelers om 3 keer achter elkaar goed op te slaan, dan mag de speler naar de pylon lopen die geplaatst is op 3 meter. Lukt het de speler daar om 3 keer achter elkaar goed op te slaan, dan mag de speler naar de 4 meter toe etc. Wanneer de speler fout serveert moet deze opnieuw beginnen met tellen, de speler mag wel bij de pylon blijven waar hij/zij mee bezig was. Spelers mogen zelf kiezen of ze onderhands op bovenhands willen opslaan.

Techniek/houding
De slagarm is gestrekt en de arm in 45 graden. Vervolgens moet de bal geraakt worden met de platte vuist of zijkant. De opgooi-arm moet meebewegen dicht bij de slagarm.

Vervolg 2 | 10 min.

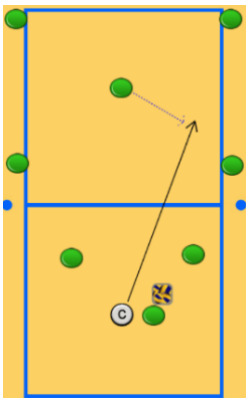
Serveren 2

Aanwijzingen en spelregels:
Er worden tweetallen gemaakt. Speler 1 serveert en mikt op een mat. Daarna probeert speler 2 dezelfde mat te raken. Lukt dit, dan hebben beide spelers 2 punten. Daarna start speler 2 met serveren en probeert speler 1 op dezelfde mat te mikken. Serveert de 1ste speler niet op de mat, dan kan de 2e speler alsnog een punt scoren. Laat spelers zelf kiezen of ze onderhands of bovenhands willen opslaan.



Vervolg 3 | 10 min.

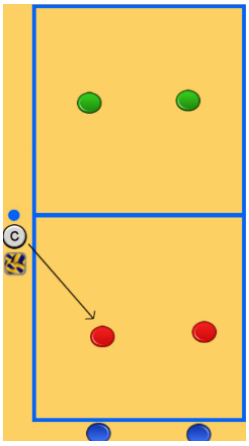
Energizer



Aanwijzingen en spelregels:
1 speler staat in het veld, de rest van het team gaat ballen rapen. De speler die geweest is, mag 1 ronde uitrusten en gaat daarna ook helpen met ballen rapen. De trainer gooit 10 ballen in alle hoeken van het veld (net wel/niet haalbaar). De speler moet zoveel mogelijk ballen aanraken voor de stuit. Iedere geraakte bal is een punt. Daarna komt er een nieuwe speler het veld in.

Vervolg 4 | 10 min.

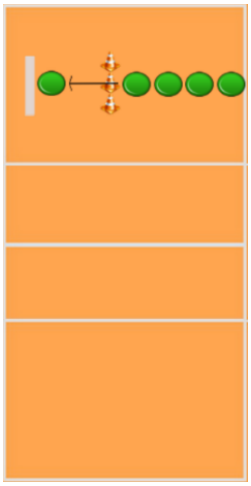
2 tegen 2, King of the Court



Aanwijzingen en spelregels:
Er wordt een wedstrijdje gespeeld, 2 tegen 2. De trainer brengt een eenvoudige bal in het spel. De eerste bal wordt onderarms opgespeeld aan eigen zijde van het net. Medespeler vangt de bal af, gooit deze voor zichzelf omhoog en speelt de bal over het net naar de King-side (groen). Wint het team dat de bal aangegooid krijgt door de trainer, dan mogen zij naar de King-side. Wint het team aan de King-side, dan krijgt dat team een punt. Het verliezende team verlaat het veld en er komt een nieuw tweetal in het veld.

Aandachtspunt
Is dit te moeilijk? Laat de spelers dan gooien en vangen in plaats van spelen.

Afsluiting | 10 min.



Aanwijzingen en spelregels:
Plaats een goal (of dikke mat die tegen de wand staat bevestigd). Wijs een keeper aan die in de goal gaat staan. De andere spelers gaan achter de pylonen in de rij staan met een bal. De voorste start, gooit de bal op en slaat deze hard richting de goal. Scoort de speler, dan wordt deze de keeper. Komt de bal niet in de goal, dan haalt de speler de bal op en sluit weer achteraan in de rij.

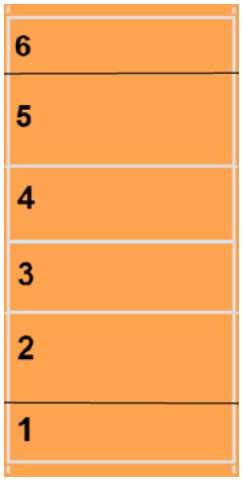
Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

Training Vereniging | Groep 5 & 6 | Les 2

Duur: 75 minuten | Aantal leerlingen: 8 - 10
Doel: Onderarms gericht kunnen spelen, minimaal 1 vangbal bij leerling op kast, minimaal 3 technische aanwijzingen hierbij kennen.
Benodigde materialen: 10 volleyballen, 1 kast, 5 lintjes

Warming-up 1 | 10 min.

Vakkenspel



Aanwijzingen en spelregels:
Op een groot volleybalveld wordt het veld verdeeld in de vakken 1 t/m 6. De trainer roept een cijfer en de spelers gaan zo snel mogelijk in dat vak staan. Deze warming up wordt afgesloten in wedstrijdvorm: wie het laatst in het vak staat, valt af en gaat sit-ups doen. Welke speler blijft het langst over?

Warming-up 2 | 10 min.

Balvaardigheid

Aanwijzingen en spelregels:
Alle spelers gaan dribbelen met de bal terwijl ze rondlopen door het veld.

Extra uitdagingen

1. Spelers gaan met de andere hand dribbelen.
2. Spelers dribbelen afwisselend, links en rechts (cross over).
3. Spelers geven een 'high five' als ze iemand tegenkomen.
4. Gebruik van looppas.
5. Spelers gaan zijwaarts bewegen.
6. Spelers gaan op teken van de trainer zitten en weer staan, terwijl ze door dribbelen.
7. Alle spelers staan in een afgebakend vak en dribbelen in dat vak. Wanneer de bal buiten het vak komt, of de speler pakt de bal met 2 handen vast, dan is de speler af en gaat op een ander veld vanggooien, onderarms spelen afwisselend doen of vanggooien, bovenhands spelen afwisselend.
8. Spelers in het vak mogen de bal bij elkaar uit de hand proberen te tikken. Spelers moeten dan ook op hun eigen bal letten (split vision).

Vervolg 1 | 10 min.

Onderarms spelen 1

Aanwijzingen en spelregels:
Alle spelers krijgen een bal. De spelers gaan de bal onderarms toetsen.

- 5 keer 1 keer toetsen
- 5 keer 2 keer toetsen
- 5 keer 3 keer toetsen etc.

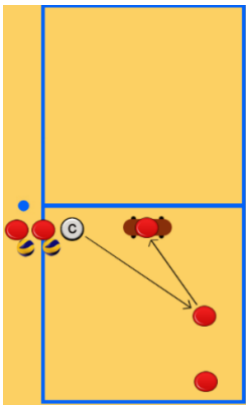
Bij iedere stap die een speler heeft gehaald, mag deze speler een wasknijper aan zijn/haar shirt doen. Wie verzamelt de meeste wasknijpers?

Techniek/houding
De armen zijn gestrekt, passen vanuit de benen en het raakpunt ligt op de onderarmen.

Vervolg 2 | 10 min.

Onderarms spelen 2

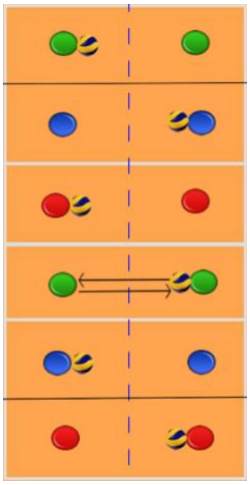
Aanwijzingen en spelregels:
1 speler mag op de kast zitten die op midvoor bij het net staat. De trainer staat op linksvoor en gooit een bal aan op de speler op rechtsachter. Deze passt de bal naar de speler op de kast. Kan de speler de bal vangen, dan mag hij/zij op de kast zitten. De speler die op de kast zit, brengt de bal naar de trainer. Kan de speler op de kast niet vangen, dan haalt de passer zijn bal op en brengt deze naar de trainer. Als de speler de bal aan de trainer heeft gegeven, gaat hij/zij in het rijtje staan om te passen.



Aandachtspunt
Gooi de ballen zo aan, dat de spelers eerst moeten bewegen naar de bal. Gaat het goed, gooi de bal dan vanaf de andere zijde van het net aan.

Vervolg 3 | 15 min.

Wedstrijdjes 1 tegen 1



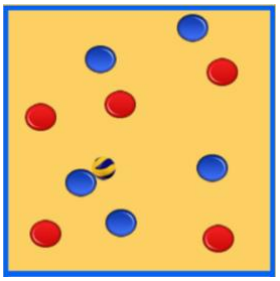
Aanwijzingen en spelregels:
De spelers starten de rally met een opslag. Daarna mogen ze de bal vangen en gooien hoe ze willen. Als de bal op de grond komt bij de tegenstander in het veld, dan heeft de speler een punt. Als de speler de bal buiten het veld gooit en de tegenstander heeft de bal niet aangeraakt, is het een punt voor de tegenstander. Wanneer een speler de bal onderarms opspeelt en vangt, dan heeft de speler een bonuspunt. Iedere speler telt zijn/haar eigen punten. Wanneer de speler de bal over het net heeft gegooid wordt er een opdracht uitgevoerd.

Opdrachten
Ronde 1: tik het net aan.
Ronde 2: tik met de voet de achterlijn aan.
Ronde 3: ga met 2 voeten buiten het veld over de zijlijn en ga snel weer terug.
Ronde 4: tik een buurman/buurvrouw aan in het veld ernaast en ga snel terug in het veld staan.

Na 2 minuten wordt er gewisseld van tegenstander: de speler linksboven in de hoek blijft staan, de rest draait met de klok mee een plek door naar het volgende veld.

Afsluiting | 10 min.

Tienbal



Organisatie:
Er worden 2 teams gemaakt van ca. 4/5 spelers. Voorzie 1 team van lintjes.

Aanwijzingen en spelregels:
Het team gaat proberen 10 keer de bal naar elkaar over te gooien. Lukt dit, dan heeft dat team een punt, en gaat de bal naar het andere team. Het andere team probeert de bal te veroveren en zelf 10 keer over te gooien. Een speler mag de bal niet uit de handen slaan en heeft 3 seconden om de bal weer weg te gooien, anders gaat de bal over naar de andere partij. Komt de bal op de grond, dan moet de speler opnieuw beginnen met tellen. Spelers mogen de bal niet teruggooien naar de speler van wie ze de bal hadden ontvangen.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

Training Vereniging | Groep 5 & 6 | Les 3

Duur: 75 minuten | Aantal leerlingen: 8 - 10
Doel: De bal gericht over het net kunnen smashen na een eigen actie en minimaal 3 aanwijzingen kennen van de smash.
Benodigde materialen: 10 volleyballen, 10 hoepels, 5 tennisballen, 2 Tchouks, 10 pylonen, 10 watjes

Warming-up 1 | 10 min.

'Hoepel op'

Aanwijzingen en spelregels:
Alle spelers krijgen een hoepel. De speler rolt de hoepel weg en probeert zo vaak mogelijk zijn/haar voet door de hoepel te steken, zodat deze de grond aan de andere kant raakt.

Extra uitdagingen

1. Bovenstaande oefening met andere voet.
2. Met de hand de grond aantikken.
3. Andere hand de grond aantikken.
4. Tweetallen maken, 1 speler met hoepel, andere speler met bal. Hoepel wegrollen en zo vaak mogelijk de bal overgooien door de hoepel.

Aandachtspunt
Als spelers het erg lastig vinden om zelf een hoepel weg te rollen, kan de trainer dit ook doen.

Warming-up 2 | 10 min.

Balvaardigheid

Aanwijzingen en spelregels:
Er worden tweetallen gemaakt en alle spelers krijgen een bal. De spelers gooien beide ballen tegelijk over en vangen deze vervolgens.

Extra uitdagingen

1. 1 bal gaat via de grond met een stuiter, de andere wordt bovenhands overgegooid.
2. 1 bal wordt over de grond gevoetbald, andere bal wordt overgegooid.
3. Voer bovenstaande opdrachten nog een keer uit, maar 1 van het tweetal ruilt zijn volleybal in voor een tennisbal.

Vervolg 1 | 10 min.

Onderarms en smashen

Organisatie:
Alle spelers krijgen een bal en gaan ca. 3 meter van het net staan.

Aanwijzingen en spelregels:
De spelers gooien de bal individueel op, spelen de bal onderarms omhoog en smashen de bal over het net.

Extra uitdagingen

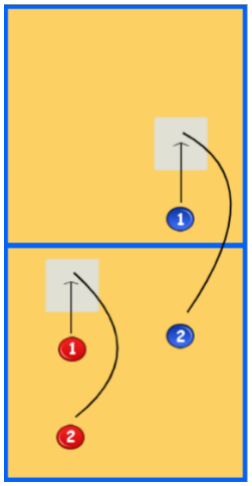
1. Is het bovenstaande 5 keer gelukt, dan gooit de speler de bal omhoog, laat de bal op zijn/haar knie stuiteren, speelt de bal onderarms individueel omhoog en smasht de bal over het net.
2. Is het bovenstaande 5 keer gelukt dan gooit de speler de bal omhoog, laat de bal 1 keer op zijn/haar linkerarm stuiteren, 1 keer op zijn/haar rechterarm stuiteren, onderarms omhoog spelen en over het net smashen.
3. Laat de spelers zelf nog een soortgelijke opdracht bedenken waarin de elementen onderarms voor jezelf opspelen en smashen over het net inzitten.

Techniek/houding onderarms
De armen zijn gestrekt, passen vanuit de benen en het raakpunt ligt op de onderarmen.

Techniek/houding smash
De speler gooit de bal met de ene hand op en slaat deze met de andere hand. Er wordt geslagen met een open hand en zorg ervoor dat de elleboog boven de schouder is. Spring maximaal en probeer de bal hoog te pakken.

Vervolg 2 | 10 min.

Tchoukbal



Organisatie:
Maak tweetallen met ieder 1 bal.

Aanwijzingen en spelregels:
Speler 1 slaat de bal in de Tchouk, speler 2 vangt de bal af. Daarna wordt er gewisseld.

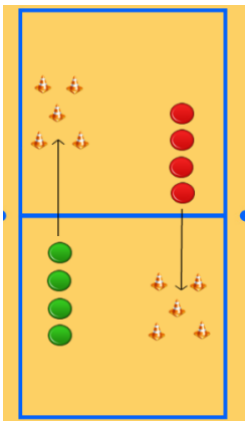
Extra uitdagingen

1. Speler 2 speelt de bal onderarms voor zichzelf op en vangt de bal af.

2. Speler 1 slaat in de Tchouk aan ene zijde van het net, bal veert via Tchouk over het net, waar speler 2 bal opspeelt en vangt.

Vervolg 3 | 15 min.

Pylonbal



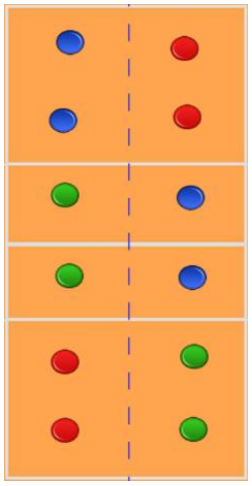
Organisatie:
De pylonen staan op de kop.

Aanwijzingen en spelregels:
Welk team smasht als eerste de pylonen aan de andere kant van het net omver? Het spel begint op teken van trainer. De speler gaat klaarstaan bij het net. De speler gooit bal op en smasht deze richting de pylonen. Worden 1 of meerdere pylonen geraakt door een smash, dan mogen deze blijven liggen. Vallen pylonen om door rollende of stuiterende bal, dan worden die pylonen weer rechtop gezet. De speler haalt zijn/haar eigen bal op en sluit achteraan in de rij van zijn team. Het team dat als eerste alle pylonen om heeft, wint.

Extra uitdaging
1 van de spelers gooit nu de bal aan.

Afsluiting 1 | 10 min.

Smashbal level 1

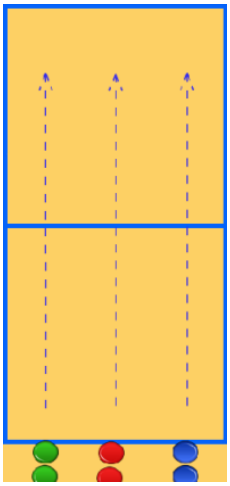


Organisatie:
Net lager hangen (ca. 1.50 meter).

Aanwijzingen en spelregels:
Er worden teams van 2 of 3 spelers gemaakt. Wanneer een speler de bal heeft, dan rent hij/zij naar het net, gooit de bal op en smasht deze in het veld van de tegenpartij. De bal mag 1 keer stuiteren en dan moet de tegenpartij de bal vangen. Er mag ook direct worden gevangen. Raakt de tegenspeler de bal aan en komt deze daarna op de grond, dan is het een punt voor de tegenpartij. Als er gespeeld wordt met 3 spelers, dan staan er 2 spelers in het veld en 1 aan de kant. Zodra een speler heeft gesmasht, wisselt deze met de speler aan de kant (tijdens de rally). Na 3 minuten wordt er gewisseld van tegenstander.

Afsluiting 2 | 5 min.

Watjesrace



Aanwijzingen en spelregels:

De groep wordt verdeeld over teams van 3/4 spelers. Elk team staat in een rij achter de lijn. Voor iedere rij op ca. 2 meter wordt er een watje op de grond gelegd. Deze worden om de beurt vooruit geblazen doordat er een speler naartoe duikt. Een speler mag niet aan het watje komen. Als een speler heeft geblazen, dan sluit deze weer achteraan in de rij. Welk team heeft het watje als eerste over de achterlijn?

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon 'volleybal'.

GROEP 7 / 8

CLINICS BINNEN HET BASISONDERWIJS

Inhoudsopgave

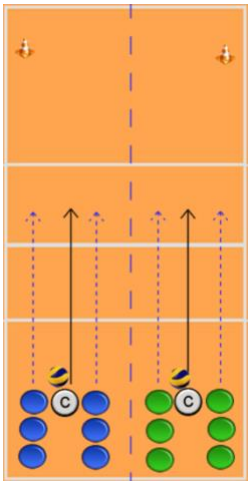
Clinic School | Groep 7 & 8 | Les 1

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: Minimaal 4 keer gericht onderhands kunnen serveren over het net zodat een partner de bal kan vangen, minimaal 3 technische aanwijzingen kunnen noemen van de opslag en minimaal 3 regels kennen van Cool Moves Volley niveau 4.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 2 pylonen

Warming-up | 15 min.

Bal rollen

Organisatie:
Verdeel de groep in tweeën. Aan iedere zijde van het net twee rijen met leerlingen maken, waarvan 1 rij leerlingen met bal en 1 rij leerlingen zonder bal.



Aanwijzingen en spelregels:
Begeleider staat tussen de 2 voorste leerlingen. Leerling geeft de bal af aan de begeleider, deze rolt de bal naar de overkant. De voorste 2 leerlingen rennen achter de bal. Wie heeft als eerste de bal vast? Vervolgens lopen beide leerlingen aan de buitenzijde van het veld om de pylon weer terug en sluiten achteraan in de rij. Bovenstaande opdracht en onderstaande uitdagingen 2 keer uitvoeren.

Extra uitdaging

1. De voorste leerlingen starten liggend op de buik.
2. De voorste leerlingen starten liggend op de rug.
3. De voorste leerlingen starten liggend op de buik en zodra de begeleider de bal wegrolt, moeten ze eerst een keer om de lengteas van hun lichaam draaien, daarna opstaan en de bal pakken.
4. Begeleider gooit de bal met een hoge boog door de lucht weg, welke leerling kan als eerst de bal vangen?

Vervolg 1 | 5 min.

Onderhandse service

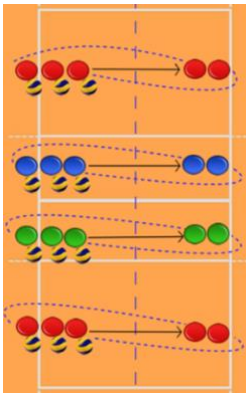
Organisatie:
Wanneer mogelijk alle leerlingen een bal. Leerlingen zoeken een plekje bij de muur, gaan hier ca. 3 meter vanaf staan en proberen de bal tegen de muur te slaan.

Aanwijzingen en spelregels:
De slagarm is gestrekt en de arm in 45 graden. Vervolgens moet de bal geraakt worden met de platte vuist of zijkant. De opgooi-arm moet meebewegen dicht bij de slagarm. Er moet geprobeerd worden om de terugkomende bal te vangen.

Vervolg 2 | 15 min.

Opslag

Organisatie:
Maak groepjes van ca. 5-6 leerlingen. Drie leerlingen met bal aan één zijde van het net in een rijtje, 2-3 kinderen aan de andere zijde van het net zonder bal in een rijtje.



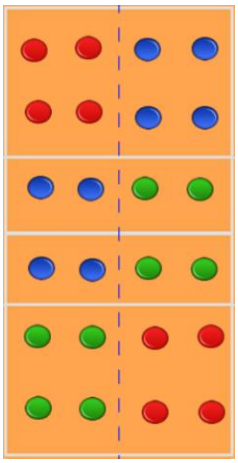
Aanwijzingen en spelregels:
De voorste leerling met bal slaat onderhands op over het net, de voorste leerling aan de andere kant van het net vangt de bal. Nadat de leerling heeft opgeslagen, loopt deze door naar de overkant en sluit achteraan in de 'vangrij'. Heeft de leerling de bal gevangen dan neemt de leerling de bal mee en gaat aan de overkant in de rij staan om op te slaan. Voer eerst een oefenronde uit, gaat dit goed dan gaan de teams tegen elkaar strijden. Het team dat als eerste 20 goed opgeslagen ballen heeft gevangen is de winnaar. De teams moeten gaan zitten wanneer ze klaar zijn.

Extra uitdaging

1. In principe dezelfde opdracht als hierboven, maar dan met bovenhands serveren. Begeleider geeft uitleg over bovenhands serveren en voert dan eerst een oefenrondje uit.
2. Bij de afsluitende wedstrijd, mogen de leerlingen kiezen of er onderhands of bovenhands opgeslagen wordt.

Afsluiting

Cool Moves Volley niveau 4



Organisatie:
Wissel na ca. 5 minuten spelen van tegenstander. Speel een oefenronde met twee teams van 4 spelers. Laat de rest van de klas kijken. Daarna op alle veldjes spelen. Puntentelling hoeft niet bijgehouden te worden.

Aanwijzingen en spelregels:
Het accent bij deze opdracht ligt op samenspel. De opslag mag vanuit het veld en de leerlingen mogen zelf kiezen of ze onderhands of bovenhands willen opslaan. Wel is het verplicht om in 3 keer te spelen en er mag niet

gelopen worden met de bal. De eerste bal mag gevangen worden en de tweede bal is een vloeiende vanggooi beweging of vangstoot. De derde bal moet bij voorkeur onderarms of met de bovenhandse volleybaltechniek gespeeld worden.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon 'volleybal'.

Sluit de les gezamenlijk af en vertel wat er de volgende les voor een volleybaltechniek gaat oefenen met ze: onderarms spelen.

Clinic School | Groep 7 & 8 | Les 2

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: De bal onderarms gericht over het net kunnen spelen dat de partner minimaal de bal 1 keer kan vangen, minimaal 3 technische aanwijzingen kennen van de onderarmse techniek en minimaal 3 regels kennen van Cool Moves Volley niveau 4.
Benodigde materialen: 12 volleyballen

Warming-up | 10 min.

Loopscholing

Organisatie:
Verdeel de groep in tweetallen en laat de leerlingen achter elkaar bij de achterlijn staan aan de korte zijde.

Aanwijzingen en spelregels:
De voorste leerlingen krijgen nummer 1, de achterste leerlingen nummer 2. Er wordt in 2 groepen gewerkt om voldoende bewegingsruimte te hebben. De leerlingen moeten wachten aan de overkant, totdat de begeleider het startsignaal geeft. De leerlingen gaan 2 keer heen en weer rennen. Allereerst gaan nummers 1, dus heen, even wachten, dan de nummers 2, even wachten, dan de nummers 1 terug, even wachten en als laatste de nummers 2 weer terug.

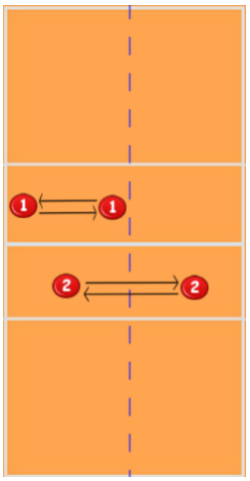
Extra uitdagingen

1. 1 keer heen en weer achterwaarts bewegen.
2. 1 keer heen en weer zijwaarts met gezicht naar het net.
3. ‘Koop een koe’, de nummers 1 gaan voor de lijn staan, nummers 2 achter de achterlijn en houden hun hand op. Zodra nummers 1 een tikje geven op de hand van nummers 2, mogen zij hun maatje gaan tikken. Dus nadat nummer 1 een tikje op de hand van nummer 2 heeft gegeven, sprint deze naar de overkant. Leerlingen mogen niet meer getikt worden wanneer ze voorbij de pylonen zijn, die op ca. 3 meter voor de achterlijn staan. De leerling loopt vervolgens door naar de overkant en daar wisselen de rollen om.
4. De nummers 1 gaan op hun buik met hun voeten op de achterlijn liggen. De nummers 2 gaan achter hun maatje liggen. Als de begeleider fluit staat iedereen op en proberen de nummers 2 hun maatje te tikken. Leerlingen mogen niet meer getikt worden als ze voorbij de pylonen zijn, die ca. 3 meter voor de achterlijn staan. De leerling loopt vervolgens door naar de overkant en daar wisselen de rollen om.

Aandachtspunt
Wijs de leerlingen erop dat ze op de andere achterlijn weer stil moeten staan, anders zijn sommigen geneigd om zich met hun armen op te vangen tegen de muur.

Vervolg 1 | 5 min.
Onderarms

Aanwijzingen en spelregels:
Er worden tweetallen gemaakt, waarbij 1 leerling de bal tussen de handen en met gestrekte armen voor zich houdt. De andere leerling houdt de armen klaar om onderarms te gaan spelen en zorgt ervoor dat de onderarmen onder de bal zijn die zijn maatje vastheeft. De leerling moet proberen de bal recht omhoog te spelen en de bal zo vaak mogelijk achter elkaar door te spelen. Wie haalt het hoogste aantal? Hierna wordt er gewisseld van taak.



Extra uitdagingen
1. De tweetallen gaan verder uit elkaar staan, 1 leerling staat bij het net met de bal en de andere leerling op ca. 3 meter afstand. De speler met de bal gooit de bal onderarms met een boogje naar de medespeler, deze speelt de bal onderarms op en vangt de bal zelf af. Daarna gooit hij/zij de bal naar zijn maatje en speelt deze de bal onderarms voor zichzelf op.
2. Wanneer het bovenstaande 10 keer gelukt is, voeren de leerlingen dezelfde opdracht uit, alleen met het net er tussenin.
3. Wanneer er vervolgens samen weer 10 goede ballen gehaald zijn, dan wordt er onderhands opgeslagen in plaats van aangegooid.

Houding
De armen zijn gestrekt, het raakpunt is op de onderarmen, er wordt gespeeld uit de benen, voeten worden iets uit elkaar gezet en de leerling moet in en uit veren door de knieën.

Vervolg 2 | 10 min.
Onderarms

Organisatie:
Maak groepjes van ca. 5 leerlingen. Speel eerst een oefenronde.

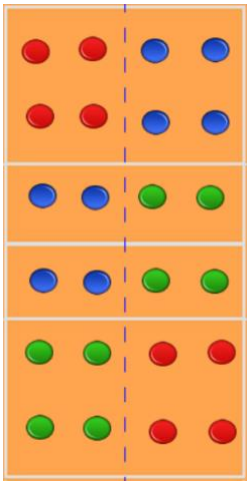
Aanwijzingen en spelregels:
Er staan 2 leerlingen met een bal achter elkaar aan de ene zijde van het net. 2 leerlingen staan achter elkaar in het achterveld aan de andere kant van het net. Daarnaast staat

er 1 afvanger aan de andere zijde bij het net. De voorste leerling met de bal gooit deze over het net richting de voorste leerling in het achterveld. Deze leerling speelt de bal onderarms naar de afvanger bij het net. Hierna wordt er gewisseld: de passer wordt de afvanger en de afvanger neemt de bal mee en gaat aan de andere kant in de rij staan om te aan te gooien. Welke groep heeft als eerste 10 goede ballen gespeeld, dus onderhands opgespeeld en afgevangen door de speler aan het net?

Afsluiting

Cool Moves Volley niveau 4

Organisatie:
Herhaal de regels van les 1 kort met 2 voorbeeldteams.



Aanwijzingen en spelregels:
Het accent bij deze opdracht ligt op samenspel. De opslag mag vanuit het veld en de leerlingen mogen zelf kiezen of ze onderhands of bovenhands willen opslaan. Wel is het verplicht om in 3 keer te spelen en er mag niet gelopen worden met de bal. De eerste bal mag gevangen worden en de tweede bal is een vloeiende vanggooi beweging of vangstoot. De derde bal moet bij voorkeur onderarms of met de bovenhandse volleybaltechniek gespeeld worden. Extra regel: wanneer een leerling de bal over het net onderarms kan opspelen en een medespeler vangt de bal, krijgt het team een bonuspunt.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

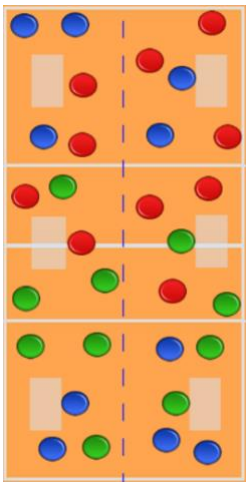
Sluit de les gezamenlijk af en vertel wat er de volgende les voor een volleybaltechniek gaat oefenen met ze: de smash.

Clinic School | Groep 7 & 8 | Les 3

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: Gericht smashen, minimaal 2 technische aanwijzingen kennen, zelfstandig de bal kunnen opgooien en over het net (nethoogte 1.50m.) kunnen smashen in het veld en minimaal 3 regels kennen van smashbal.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 6 matjes

Warming-up | 10 min.

Matbal



Organisatie:
2 teams van ca. 5 leerlingen. 1 team krijgt lintjes. Hang het net hoog (2.50m.) zodat de leerlingen er makkelijk onderdoor kunnen lopen.

Aanwijzingen en spelregels:
De leerlingen moeten proberen te scoren met een smash op het matje van de tegenstander. Er mag niet gelopen worden met de bal, er mag niet op de mat gestaan worden en de bal mag niet langer dan 2 seconden vastgehouden worden. Wel mag er overgegooid worden naar teamgenoten. Is er gescoord, dan krijgt het andere team de bal. Zij beginnen bij hun eigen matje.

Vervolg 1 | 10 min.

Smash

Organisatie:
Hang het net op ca. 1.50m.

Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de groep in tweetallen. Deze tweetallen gooien de bal naar elkaar met 1 hand over het net, zodat de ander de bal kan vangen. De bal wordt via de grond geslagen over het net. Leerling loopt naar het net, gooit de bal op en slaat de bal aan de andere kant van het net via de grond naar zijn/haar maatje. Leerling beweegt daarna weer naar achteren, want zijn/haar maatje gaat dan naar het net om te smashen.

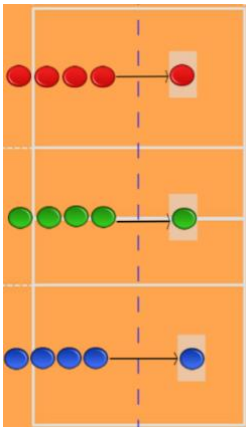
Techniek/houding
- Gooi de bal met een hand op en sla met de andere hand.
- Doe dit met een open hand.
- Zorg dat de elleboog boven de schouder is.
- Bal hoog pakken.

Vervolg 2 | 10 min.

Smash

Aanwijzingen en spelregels:

Maak groepjes van ca. 5-6 leerlingen. 1 leerling gaat op het matje dat ca. 3 meter van het net af ligt, zitten op z'n knieën en is de keeper. De andere leerlingen gaan met een bal in een rijtje aan de overkant staan en gaan om de beurt smashen over het net op de mat. Scoort een leerling op de mat (ook via de keeper), dan wordt deze de nieuwe keeper. Wordt er niet gescoord, dan haalt de leerling de bal op en sluit achteraan in de rij. Leerlingen scoren alleen wanneer deze de bal hebben geslagen.



Extra uitdaging

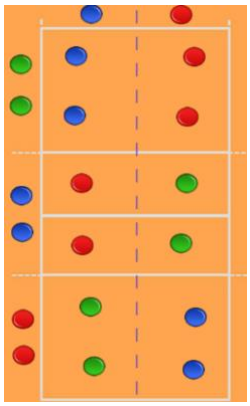
1 van de spelers (of een begeleider) gaat bij het net staan en gooit de bal aan. De leerling slaat de bal uit de lucht direct richting de mat.

Afsluiting | 5 min.

Smashbal level 1

Organisatie:

Er worden teams gemaakt van 2 of 3 spelers. Als er 3 spelers zijn, dan staan er 2 spelers in het veld en 1 aan de kant.
Zodra er is gesmasht, wordt er gewisseld met de speler aan de kant (tijdens de rally). Bij groepen >18 leerlingen, verlaat de leerling na een verloren rally het veld en is er een ander team aan de beurt.



Aanwijzingen en spelregels:

Wanneer een leerling de bal heeft, rent deze naar het net en gooit de bal op om vervolgens deze te smashen in het veld van de tegenpartij. De bal mag 1 keer stuiteren en dan moet de tegenpartij de bal vangen. De bal mag ook direct worden gevangen. Wanneer een leerling de bal aanraakt en vervolgens op de grond terechtkomt, dan is het een punt voor de tegenpartij.

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon 'volleybal'.

GROEP 7 / 8

CLINICS VOOR HET NASCHOOLSE ONDERWIJS

Inhoudsopgave

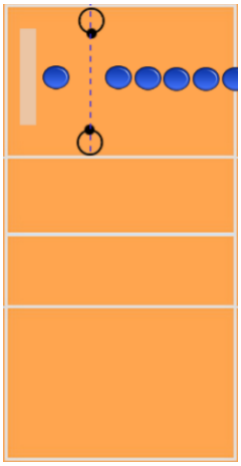
Clinic Naschools | Groep 7 & 8 | Les 1

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 12
Doel: Gericht smashen vanuit eigen opworp, minimaal 1 score op de mat. Gericht onderarms kunnen spelen vanuit aanworp, minimaal 1 vangbal. Gericht serveren in een hoepel over het net, minimaal 1 kunnen raken.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 1 goal/dikke mat, 4 korfbalpalen, 2 toversnoeren, 2 kasten, 12 hoepels

Vak 1 | 15 min.

Smashen

Organisatie:
Zet een goal neer of dikke mat die tegen de wand staat. Span tussen 2 korfbalpalen (zonder korf) een toversnoer en hang deze op ca. 1,5 meter hoogte. Wijs een keeper aan die in de goal gaat staan. De andere leerlingen gaan aan de andere kant van het toversnoer in de rij staan met een bal.

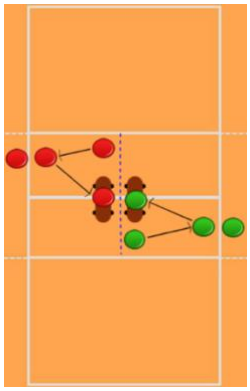


Aanwijzingen en spelregels:
De voorste leerling start en loopt naar het toversnoer, gooit de bal op en slaat deze over het toversnoer hard richting de goal. Scoort de leerling, dan wordt hij/zij de keeper. Komt de bal niet in de goal, dan haalt de leerling de bal op en sluit weer achteraan in de rij.

Aandachtspunten
Is het te makkelijk? Hang het toversnoer hoger, zodat de leerlingen moeten springen. Is het te moeilijk? Hang het toversnoer lager en/of verklein de afstand tot de goal. Eventueel kan deze oefening ook zonder korfbalpalen en een toversnoer worden gedaan. Zet dan pylonen neer vanwaar gesmasht mag worden.

Vak 2 | 15 min.

Onderarmse techniek



Aanwijzingen en spelregels:
Zet 2 kasten tegen elkaar aan in het midden van het vak. Op de kast gaat een leerling zitten. Een andere leerling staat met de bal naast de kast en midden achter in het vak staat een leerling klaar met een reservespeler. De leerling naast de kast gooit de bal aan naar de leerling op midachter. Deze speelt de bal onderarms op naar de speler op de kast. Deze probeert de bal af te vangen, terwijl hij/zij op de kast zit. Lukt dit, dan

mag de leerling die de bal speelde op de kast, de leerling die op de kast zat mag gaan aangooien en de aangooier sluit aan om de bal te gaan spelen.

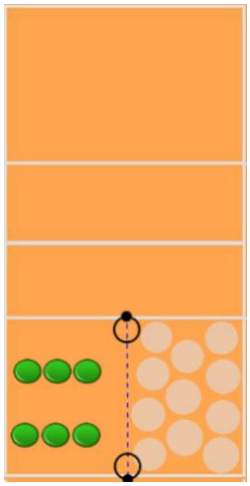
Extra uitdaging
Varieer in de afstand waarvan gegooid wordt.

Techniek/houding
De armen zijn gestrekt en er wordt gespeeld vanuit de benen (armen niet hoger dan schouderhoogte). Het raakpunt ligt op de onderarmen.

Vak 3 | 15 min.

Service

Organisatie:
Leg het veld aan 1 zijde vol met hoepels. Plaats aan de andere zijde van het net 2 rijtjes leerlingen met allen een bal.



Aanwijzingen en spelregels:
De voorste leerlingen starten met opslaan over het net. Als de bal met de eerste stuiter in een hoepel of op de rand komt, dan mag de leerling de hoepel wegnemen. De leerling haalt vervolgens de bal op en sluit weer achteraan. Welk rijtje scoort de meeste hoepels? Wanneer alle hoepels op zijn, laat dan het winnende rijtje wat verder naar achteren staan.

Aandachtspunt
Leerlingen mogen zelf kiezen of ze onderhands of bovenhands willen opslaan.

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

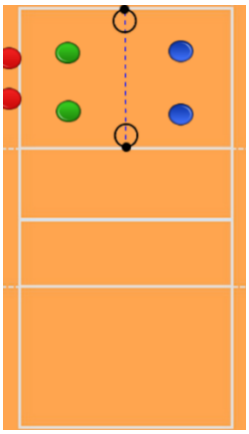
Clinic Naschools | Groep 7 & 8 | Les 2

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 12
Doel: Minimaal 3 regels kennen van smashbal level 1, bal kunnen vangen, naar het net rennen, bal opgooien en kunnen smashen in het veld, kunnen duiken op een dikke mat, minimaal 2 technische aanwijzingen kennen en gericht kunnen serveren over het net in het veld, ook diep.
Benodigde materialen: 12 volleyballen, 4 korfbalpalen, 2 toversnoeren, 1 dikke mat, 2 kleine matten, 2 banken

Vak 1 | 15 min.

Smashbal level 1

Aanwijzingen en spelregels:



De leerling die de bal heeft rent naar het toversnoer, gooit vervolgens de bal op en smasht deze in het veld van de tegenpartij (zonder toversnoer te raken). De bal mag 1 keer stuiteren in het veld en dan moet de tegenpartij de bal vangen. Er mag ook direct worden gevangen. Raak je de bal aan en komt deze vervolgens op de grond, dan is het een punt voor de tegenpartij. Zodra de leerling heeft gesmasht, wisselt deze met de leerling aan de kant, dus tijdens de rally. Het team verlaat het veld na een verloren rally en er komt een reserveteam op hun plek. Iedere gewonnen rally levert 1 punt op.

Extra uitdaging

De bal mag ook naar elkaar aangegooid worden. Wordt er gescoord uit een aangegooide bal door een teamgenoot, dan krijgt de leerling 2 punten in plaats van 1.

Aandachtspunt

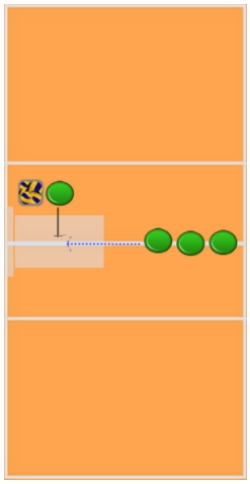
Bij een oneven aantal, is er een team met 3 spelers. Dan staan er 2 spelers in het veld en 1 aan de kant.

Vak 2 | 15 min.

Duiken

Organisatie:

Leg een grote dikke mat neer. Als de mat tegen de muur wordt aangelegd, zet dan kleine matjes rechtop erachter, zodat de leerlingen daar tegenaan komen als ze doorglijden.



Aanwijzingen en spelregels:

Laat de leerlingen om de beurt op de mat een volleybalduik maken. Ze mogen een aanloop maken en schuiven op hun buik over de mat. Laat de leerlingen een holle rug maken, dan glijden ze beter. De leerlingen moeten afzetten met één been.

Extra uitdaging

1 leerling gaat aan de zijkant van de mat staan en gaat een bal aangooien. De leerling die gaat duiken probeert de bal te raken en omhoog te spelen.

Aandachtspunt

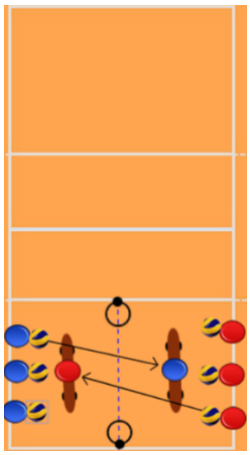
Er mag maar 1 leerling op de mat zijn, dus de volgende leerling mag pas gaan duiken als de vorige leerling van de mat af is. Stimuleer om de mat snel af te gaan.

Vak 3 | 15 min.

Service

Organisatie:

Aan iedere zijde van het toversnoer staat halverwege het veld een bank. Maak 2 teams, ieder aan 1 zijde van het net.



Aanwijzingen en spelregels:

Opdracht 1

Oefen allereerst de opslag en laat de leerlingen daarbij achter de bank staan. Wanneer de leerling goed opslaat en de bal komt voor de bank, verdient hij/zij 1 punt. Slaat de leerling achter de bank dan verdient hij/zij 2 punten. Komt de bal op de bank, dan verdient hij/zij 3 punten. Bij uit of in het net verdient de leerling geen punten. De leerlingen moeten individueel tellen en mogen zelf kiezen of ze onderhands of bovenhands opslaan.

Opdracht 2

1 leerling van het team gaat aan de overkant van het net op de bank zitten. De andere leerlingen mikken met het opslaan op de leerling aan de overkant op de bank. De leerling

moet op de bank blijven zitten, maar mag wel heen en weer schuiven op de bank. Kan de leerling de bal vangen, dan heeft het team een punt en mag de leerling die heeft opgeslagen op de bank gaan zitten en diegene die op de bank zat, gaat opslaan. Hoeveel punten kunnen de teams halen binnen 3 minuten? Stel hierna een nieuw doel in een eventuele volgende ronde.

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon 'volleybal'.

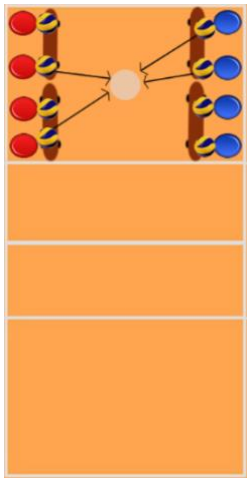
Clinic Naschools | Groep 7 & 8 | Les 3

Duur: 45 minuten | Aantal leerlingen: 24
Doel: Gericht kunnen smashen, minimaal 5 ballen kunnen werpen en vangen tegelijkertijd en kunnen duiken op een dikke mat.
Benodigde materialen: Volleyballen (1 per kind), 4 keer korfbalpaal, 2 keer toversnoer, gymbal/strandbal

Vak 1 | 15 min.

Smashen

Organisatie:
Zet banken op ca. 1 meter van de achterlijn van het vak. Leg een gymbal/ grote strandbal in het midden van het veld. Verdeel de groep in 2 teams. Ieder team gaat aan een zijde van het vak achter de banken staan.



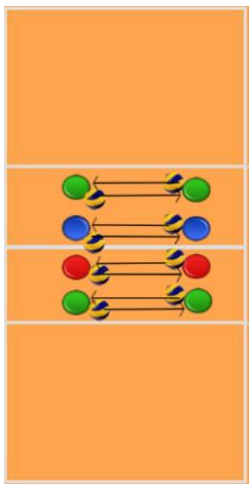
Aanwijzingen en spelregels:
Iedereen heeft een bal. De leerlingen moeten proberen om met een smash de grote bal te raken. Als de grote bal tegen de banken van het andere team komt, dan heeft het andere team een punt en wordt de grote bal weer in het midden gelegd. Als een leerling heeft gesmasht mag hij/zij een bal ophalen, maar hij/zij mag alleen smashen van achter de bank. Daarnaast mag de leerling geen ballen tegenhouden die naar de grote bal worden geslagen.

Aandachtspunt
Als smashen nog te lastig is, kunnen de leerlingen ook met 1 hand gooien.

Techniek/houding
De leerling gooit de bal met de ene hand op en slaat met de andere hand. Dit wordt gedaan met een open hand en de elleboog moet boven de schouder uitkomen. Verder is het van belang om de bal hoog te pakken.

Vak 2 | 15 min.

Balvaardigheid



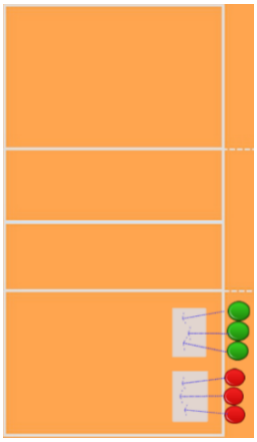
Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de groep in tweetallen met ieder een bal. De leerlingen gooien de ballen tegelijk over en vangen elkaars bal.

Extra uitdagingen

1. De ene bal via stuit naar de ander, de andere bal wordt overgegooid. Er wordt dus afwisselend gegooid en gestuiterd.
2. De ene bal wordt overgegooid, de andere bal wordt met de voet overgetikt.
3. Gooi de bal tegelijkertijd naar elkaar over, speel de bal individueel onderarms op en vang de bal.
4. Speel de bal onderarms terug naar de ander en vang dus de eigen gespeelde bal.

Vak 3 | 15 min.

Duiken



Organisatie:
Leg 2 dikke matten neer. Zorg dat de gladde kant van de mat naar beneden ligt.

Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de leerlingen over 2 groepen. Er moet geprobeerd worden om de mat richting de overkant te schuiven door er met meerdere leerlingen tegelijk op te duiken, maximaal 3 per keer. Als een leerling geweest is, gaat hij/zij terug om achter de lijn staan en wacht tot hij/zij weer aan de beurt is. Wanneer de dikke mat als eerste de lijn raakt aan de overzijde, dan verdient het team een punt en wordt de mat weer in de beginsituatie neergelegd.

Aandachtspunt
Stimuleer om snel van de mat af te gaan.

Afsluiting

Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

GROEP 7 / 8

TRAININGEN BIJ DE VERENIGING

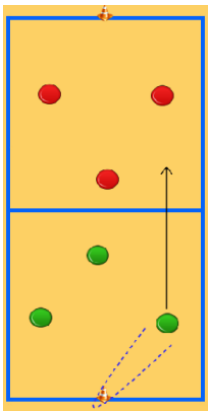
Inhoudsopgave

Training Vereniging | Groep 7 & 8 | Les 1

Duur: 75 minuten | Aantal leerlingen: 8 - 10
Doel: Gericht kunnen serveren over het net zodat de ander de bal kan vangen, passend de bal kunnen hooghouden minimaal 3 keer en minimaal 3 technische aanwijzingen kennen van de pass.
Benodigde materialen: 10 volleyballen, 2 matten, 2 kasten, 2 lintjes

Warming-up 1 | 10 min.

Balvaardigheid



Aanwijzingen en spelregels:
Teams van ca. 3 spelers maken. Ieder team staat aan een zijde van het veld. Wie de bal heeft, gooit deze over het net en na het gooien rent de speler om de pylon die midden op de achterlijn staat. Bal op de grond bij de tegenstander in het veld is een punt.

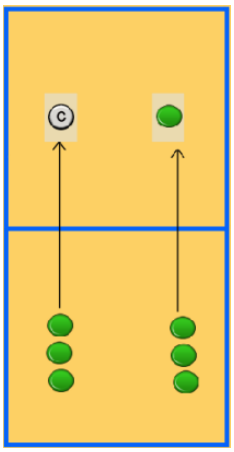
Warming-up 2 | 15 min.

Bruggenestafette

Aanwijzingen en spelregels:
Verdeel de groep in tweeën. Laat de spelers naast elkaar op handen en voeten gaan staan (planken, let op dat de billen niet doorzakken van de speler). 1 speler kruipt snel onder de anderen door en gaat op het eind van de rij ook een bruggetje maken. Diegene die dan achteraan is, kruipt onder de anderen door etc. Welke groep is het snelst over de lijn heen?

Vervolg 1 | 10 min.

Serveren 1

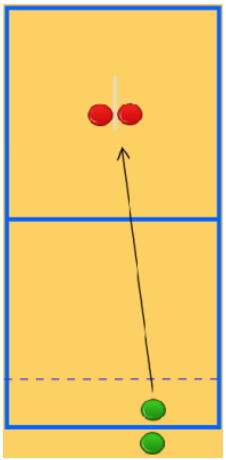


Aanwijzingen en spelregels:
Leg 2 matten in het veld. Hierop gaat de trainer en/of speler zitten. Kan de speler of de trainer de bal vangen na een goede opslag, dan mag hij/zij de plek van de trainer of speler overnemen. Laat de spelers zelf kiezen of ze onderhands of bovenhands willen opslaan.

Techniek/houding
De slagarm is gestrekt en de arm in 45 graden. Vervolgens moet de bal geraakt worden met de platte vuist of zijkant. De opgooi-arm moet meebewegen dicht bij de slagarm.

Vervolg 2 | 10 min.

Service pass

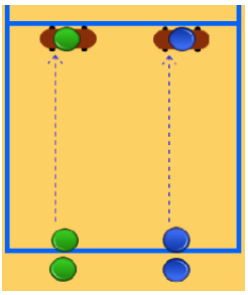


Aanwijzingen en spelregels:

2 spelers houden samen een mat vast die op de kant staat. Aan de andere kant gaan de spelers om de beurt serveren. De spelers bij de mat proberen de bal te passen voor zichzelf en te vangen. Als dit lukt, dan hebben ze een punt en mogen ze blijven staan. Lukt het niet om te toetsen en te vangen of valt de mat op de grond, dan komt er een nieuw tweetal in het veld om de mat vast te houden. Zet een tweetal in de wacht, zodat ze snel kunnen wisselen. Roep bijvoorbeeld: 'Ik!'.

Vervolg 3 | 15 min.

Onderarms spelen (pass)



Organisatie:

Kasten neerzetten bij het net.

Aanwijzingen en spelregels:

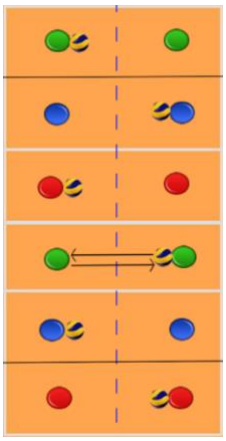
1 speler mag op de kast zitten bij het net. Andere spelers staan met een bal op de achterlijn. De bal wordt al onderarms spelend gebracht naar de speler op de kast. Is een speler in de buurt van de kast, dan mag hij/zij de bal richting speler op de kast spelen. Kan de speler op de kast de bal vangen, dan mag deze speler op de kast gaan zitten.

Techniek/houding

De armen zijn gestrekt, passen vanuit de benen en het raakpunt ligt op de onderarmen.

Afsluiting 1 | 15 min.

Onderarms spelen (pass)



Aanwijzingen en spelregels:

De speler start de rally met een opslag. De ontvanger speelt de bal onderarms voor zichzelf op en vangt. Daarna slaat deze speler de bal op. Wanneer de bal op de grond komt bij de tegenstander, scoort de speler een punt. Als de bal buiten het veld wordt gegooid en de tegenstander heeft de bal niet aangeraakt, is het een punt voor de tegenstander. Iedere speler telt zijn/haar eigen punten. Wanneer de speler de bal over het net heeft gegooid wordt er een opdracht uitgevoerd.

Opdrachten
Ronde 1: tik het net aan.
Ronde 2: tik met de voet de achterlijn aan.
Ronde 3: ga met 2 voeten buiten het veld over de zijlijn en ga snel weer terug.
Ronde 4: tik ('high five') een buurman/buurvrouw aan in het veld ernaast en ga snel terug in het veld staan.

Na 3 minuten wordt er gewisseld van tegenstander: de speler linksboven in de hoek blijft staan, de rest draait met de klok mee een plek door naar het volgende veld.

Afsluiting 2 | 5 min.

Aanwijzingen en spelregels:
Wijs 2 tikkers aan en voorzie de tikker van een lintje. Wanneer een speler is getikt gaat hij/zij op en af de bank springen. Op de bank geldt drie is te veel: is een derde speler getikt, mag de eerste weer meedoen. Alle deelnemers, tikkers en lopers, mogen alleen achteruit bewegen. Maximaal 2 minuten.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon 'volleybal'.

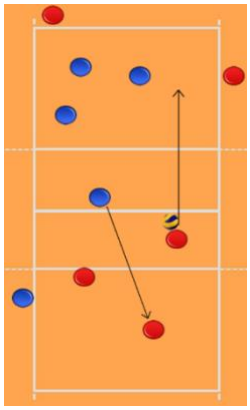
Training Vereniging | Groep 7 & 8 | Les 2

Duur: 75 minuten | Aantal leerlingen: 8 - 10
Doel: Onderarms gericht kunnen spelen zodat een teamgenoot hem kan vangen en minimaal 3 technische aanwijzingen kennen van de onderarmse techniek.
Benodigde materialen: 10 volleyballen, 2 kasten

Warming-up 1 | 15 min.

Smashtrefbal

Aanwijzingen en spelregels:



Verdeel de groep in 2 teams. Als een speler de bal heeft, mag hij/zij naar de middenlijn toe rennen en proberen iemand van de tegenpartij af te smashen. Hoofd telt niet. Is een speler af, dan gaat hij/zij aan de buitenkant van het veld van de tegenstander staan en mag hij/zij vanaf daar proberen iemand af te smashen. Spelers mogen afweren door te verdedigen (onderarms). Bij een vangbal is er niemand af. Een speler die af is kan worden terugverdiend door een gesmashte bal onderarms op te spelen en te vangen. Dit mag ook door een teamgenoot. De trainer brengt gedurende het spel extra ballen in. Welk team houdt het langste spelers in het veld?

Warming-up 2 | 5 min.

Stoeien

Aanwijzingen en spelregels:

Er worden tweetallen gemaakt die samen 1 bal krijgen. Beide spelers houden de bal vast en proberen de bal bij de andere speler uit de handen te trekken. Als een speler 2 potjes heeft gewonnen (of verloren), gaan de spelers op zoek naar een andere tegenstander.

Extra uitdaging

Er wordt nu niet getrokken aan de bal, maar de spelers proberen de tegenstander over een buitenlijn van het veld te duwen.

Vervolg 1 | 10 min.

Onderarms spelen 1

Aanwijzingen en spelregels:

Alle spelers krijgen een bal. De tafel van 1 wordt getoetst.

- 1 keer 1 keer toetsen

- 2 keer 1 keer toetsen
- 3 keer 1 keer toetsen etc.

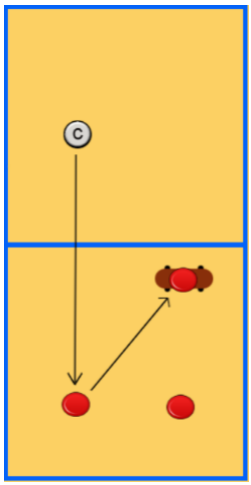
Haalt een speler een opdracht niet, dan begint hij/zij weer opnieuw bij de tafel van 1. Heeft een speler alles gehaald, dan wordt de tafel van 2 getoetst.

- 1 keer 2 keer toetsen
- 2 keer 2 keer toetsen
- 3 keer 2 keer toetsen etc.

Techniek/houding
De armen zijn gestrekt, passen vanuit de benen en het raakpunt ligt op de onderarmen.

Vervolg 2 | 10 min.

Onderarms spelen 1

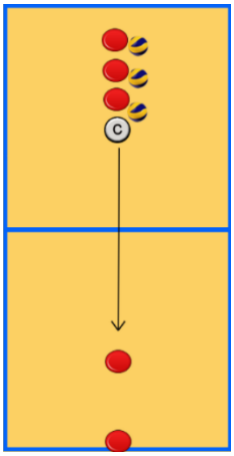


Aanwijzingen en spelregels:
Er staan 2 passers in het veld en 1 afvanger zit op een kast op rechtsvoor. De trainer gooit de bal over het net, passer passt bal naar afvanger op de kast. Kan de afvanger deze vangen, dan mag de passer op de kast, kan de afvanger niet vangen, dan haalt de passer de bal op en brengt deze naar trainer. Hierna komt er een nieuwe passer in het veld.

Extra uitdaging
De passers starten bij de kast (moeten de hand op de kast leggen), de trainer tikt op de bal, passers bewegen naar positie, trainer gooit de bal aan en passer passt bal naar afvanger op de kast.

Vervolg 3 | 15 min.

Onderarms 3



Aanwijzingen en spelregels:
De helft van de spelers staan met een bal bij de trainer. De trainer gooit een bal aan over het net naar de speler die klaar staat in het veld. Deze speler speelt de bal voor zichzelf onderarms omhoog en vangt de bal af. Daarna brengt deze speler de bal naar de trainer. Wanneer een speler de bal heeft afgegeven, gaat deze aan de overzijde van het net als reserve klaar staan.

Extra uitdagingen

1. De speler speelt de bal onderarms op en smasht vervolgens de bal over het net.
2. De speler speelt de bal onderarms op, laat de bal op zijn/haar knie stuiteren en smasht de bal over het net.

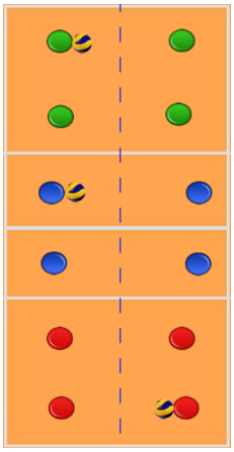
3. De speler speelt de bal onderarms op, laat bal op linkerarm stuiteren, op rechterarm stuiteren en smasht de bal over het net.
4. De speler speelt de bal onderarms op, kopt de bal omhoog, speelt bovenhands voor zichzelf op en vangt de bal achter zijn/haar rug.

Aandachtspunt
Als het door de spelers te lastig wordt ervaren, mag de bal tussen de opdrachten worden gevangen en voor zichzelf worden opgegooid.

Afsluiting | 15 min.

Wedstrijdje 2 tegen 2

Aanwijzingen en spelregels:
Speler 1 gooit de bal naar een medespeler. Deze medespeler vangt de bal en gooit de bal op bij het net en speler 1 speelt de bal over het net (3 keer spelen). Aan de andere zijde mag de bal gevangen worden en wordt overgegooid naar een medespeler, de derde bal moet over het net worden gespeeld. Nadat de bal over het net is gespeeld, kruipt diegene die de bal over het heeft gespeeld bij de medespeler onder de benen door. Als een speler de eerste bal of tweede bal doorspeelt (dus niet vangt) en de bal gaat goed over het net, dan krijgt deze speler een bonuspunt. Na ca. 5 minuten, wordt er gewisseld van tegenstander.



Extra uitdaging
Voer een boksprong uit in plaats van onder de benen door te kruipen.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.

Training Vereniging | Groep 7 & 8 | Les 3

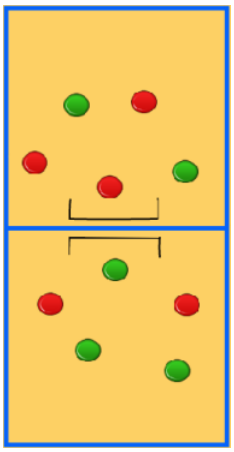
Duur: 75 minuten | Aantal leerlingen: 8 - 10
Doel: Gericht kunnen smashen door minimaal 1 pylon te raken en minimaal 3 technische aanwijzingen kennen van de bovenhandse techniek.
Benodigde materialen: 10 volleyballen, 2 goaltjes, 16 pylonen, 2 banken

Warming-up 1| 15 min.

Smash in goal

Organisatie:
Er staan 2 goals met de achterkanten tegen elkaar, halverwege het veld. Maak 2 teams.

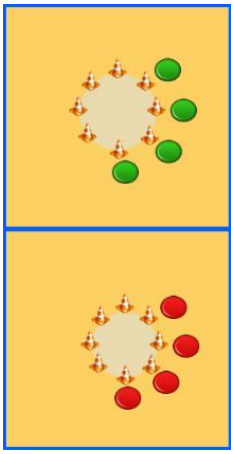
Aanwijzingen en spelregels:
De speler met de bal mag niet lopen en moet de bal dus overgooien naar medespelers. Staat een speler in de buurt van de goal, dan probeert hij/zij te scoren door te smashen. Er mag 1 speler als keeper optreden. Er kan alleen gescoord worden met een smash. Wanneer er gescoord wordt, krijgt het andere team de bal.



Warming-up 2 | 5 min.

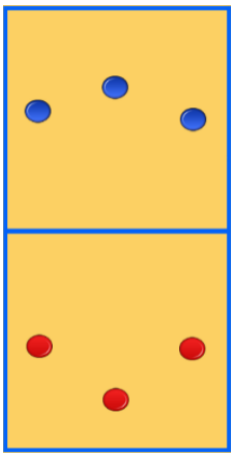
Estafette

Aanwijzingen en spelregels:
De groep wordt verdeeld in 2 teams. Maak een cirkel met pylonen. De spelers gaan liggen bij de pylonen. Markeer de eerste pylon. De eerste speler staat op, springt over iedereen heen en gaat bij de eerstvolgende pylon waar nog niemand ligt, liggen. Welk team heeft als eerste 3 rondjes afgelegd?



Vervolg 1 | 10 min.

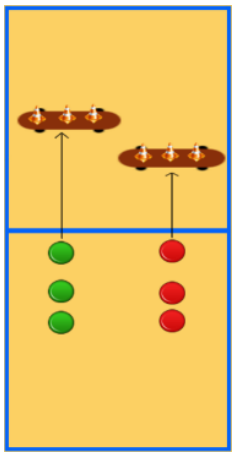
Smash 1



Aanwijzingen en spelregels:
Er wordt 3 tegen 3 gespeeld, waarbij de derde bal onder het net door gesmasht moet worden. De 1ste en 2e bal mogen gevangen en gegooid worden naar elkaar, maar de bal mag niet langer dan 2 seconden worden vastgehouden. De bal mag 1 keer stuiteren en moet dan gevangen worden. De gesmashte bal moet in het veld komen, stuitert de bal daarna uit het veld, dan is de bal goed. De speler die de bal slaat, tikt na het slaan een zijlijn of de achterlijn aan.

Vervolg 2 | 10 min.

Smash 2



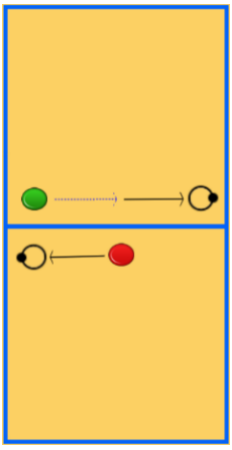
Organisatie:
Net laag hangen (1.70m.). Zet een bank halverwege het veld op 3 meter van het net en zet daar pylonen op.

Aanwijzingen en spelregels:
De speler gooit de bal op bij het net en probeert de pylon van de bank af te smashen.

Techniek/houding
Er wordt geslagen met een open hand en zorg ervoor dat de elleboog boven de schouder is. Spring maximaal en probeer de bal hoog te pakken.

Vervolg 3 | 15 min.

Bovenhandse techniek



Aanwijzingen en spelregels:
De speler start met de bal op midvoor. De speler gooit de bal voor zichzelf op en speelt de bal bovenhands richting de korf, die op linksvoor staat. Gaat de bal door de korf, dan verdient de speler 3 punten. Raakt de speler de bovenrand van de korf, verdient de speler 1 punt.

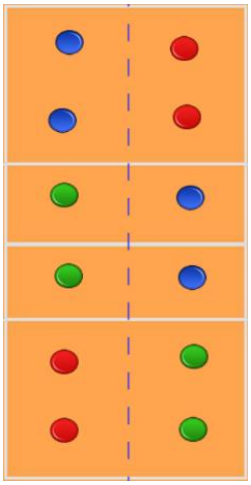
Extra uitdaging
De bal onderhands opgooien vanaf rechtsvoor, inlopen naar midvoor en direct de bal bovenhands doorspelen naar de korf.

Techniek/houding
Maak een kommetje boven het hoofd en kom goed onder de bal. Speel vanuit de benen en zorg voor kort contact.

Afsluiting | 15 min.

Smashbal level 2

Organisatie:
Net lager hangen (ca. 1.60m.).



Aanwijzingen en spelregels:
Er worden teams van 2 of 3 spelers gemaakt. Wanneer een speler de bal heeft, gooi hij/zij deze naar de medespeler, die ondertussen naar het net is gerend. De medespeler gooit de bal met een hoge boog op bij het net en de ander smasht deze in het veld van de tegenpartij. De bal mag 1 keer stuiteren en dan moet de tegenpartij de bal vangen. Er mag ook direct worden gevangen. Raakt de tegenspeler de bal aan en komt deze daarna op de grond, dan is het een punt voor de tegenpartij. Als er gespeeld wordt met drie spelers, dan staan er 2 spelers in het veld en 1 aan de kant. Zodra een speler heeft gesmasht, wisselt deze met de speler aan de kant (tijdens de rally). Na 3 minuten wordt er gewisseld van tegenstander.

Afsluiting
Sluit de les af met een gezamenlijke yell, bijvoorbeeld het roepen van de naam van de school, de naam van de volleybalvereniging of gewoon ‘volleybal’.