

Beach 13 - 16

Inhoudsopgave

Parcours met lijnen	2	Lijnbal	40
Serveer 'm d'r in!	3	4x4 (G)	41
Handjeklap	4	Estafette	42
Mooie balletjes opgooien (G)	5	Serveer 'm d'r in	43
Smashen in een kuil (B)	6	Gericht onderarms passen (G)	44
Fotomodel	7	Record zetten	45
10-Bal	8	Punten bij elkaar smashen	46
King of the court (B)	9	Duikgekte	47
Alle hoepels vullen	10	De zwakste schakel	49
Serveer 'm d'r in	11	Parcours met lijnen	50
Passen langs de lijnen	12	Serveer en verdedig (B)	51
Mooie balletjes opzetten (G)	13	Pass voor set-up	52
Smashen in een kuil (G)	14	Scoren met een smash	54
Duik en keepers-spel	15	Pass/ set-up/ aanval	55
Lijnbal	16	Dubbel of niets	57
4x4 (B)	17	Alle hoepels vullen	58
5-hoek	18	Serveer en verdedig (B)	59
Vang de opslag (B)	19	U-oefening	60
Onderarms spelen	20	Vissen	61
Record zetten	21	Smashen in de hoeken	62
Kort en lang smashen	22	5-hoek	66
Duikgekte	23	Diepe opslag oefening	67
10-bal	24	1 arm pass	68
4x4 (B)	25	Set-up	69
Hoepel naar hoepel	26	Pokeshot	70
Vang de opslag (G)	27	1 tegen 1 (G)	72
Record zetten	28	King of the court (E)	73
Set-up langs de lijnen	29	Hoepel naar hoepel	74
Punten bij elkaar smashen	30	Verschillend serveren	75
Eigen veldje verdelen	31	Record zetten	76
1 tegen 1 (B)	32	Record zetten	77
King of the court (G)	33	Rally afmaken	78
Hoge ballen vangen	34		
Serveer ze d'r in	35		
Passen langs de lijnen	36		
Opzetten en doorspelen	37		
Kort en lang smashen	38		
Duik en keepers-spel	39		



Opwarmen van de spieren en wennen aan het zand

Parcours met lijnen



Klaarzetten

- 1 volleybalveld (10x5 m)
- 1 rol markeerlint



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



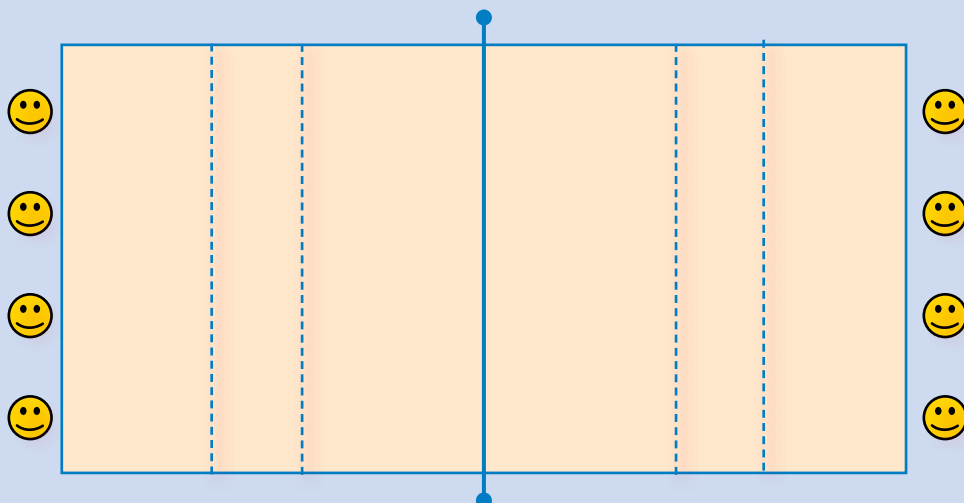
Opdracht

De spelers proberen een parcours af te leggen.



Spelregels

- De spelers verdelen zich over beide achterlijnen
- De trainer geeft een startsignaal
- De spelers rennen zo snel mogelijk naar het net terwijl ze onder de lijnen door kruipen
- Daarna rennen de spelers terug naar de achterlijn ook kruipend onder de lijnen
- Winnaar: degene die het eerst op de achterlijn zit



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar op?	Baken de looplijn af voor de spelers door op de middenlijn en de achterlijn een pion te leggen. .
Lukt het bijna?	Komen de spelers moeilijk onder de linten door?	Hang de linten wat minder strak over het veld. Kies nog een getal uit die staat voor lopen.
Lukt het goed?	Is de oefening te snel afgelopen? Zijn de spelers niet moe na 1 ronde?	Laat de spelers 5 blok sprongen maken bij het net. Laat de spelers liggen op hun buik beginnen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers een volleybal vasthouden



Balgevoel krijgen en het leren van de opslag

Serveer 'm d'r in! (B)



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2 m)
- 1 beachvolleybalveld (10 m x 5 m)
- 2 kuilen (elk team graaft 1 kuil)
- 2x5 beachvollyballen



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



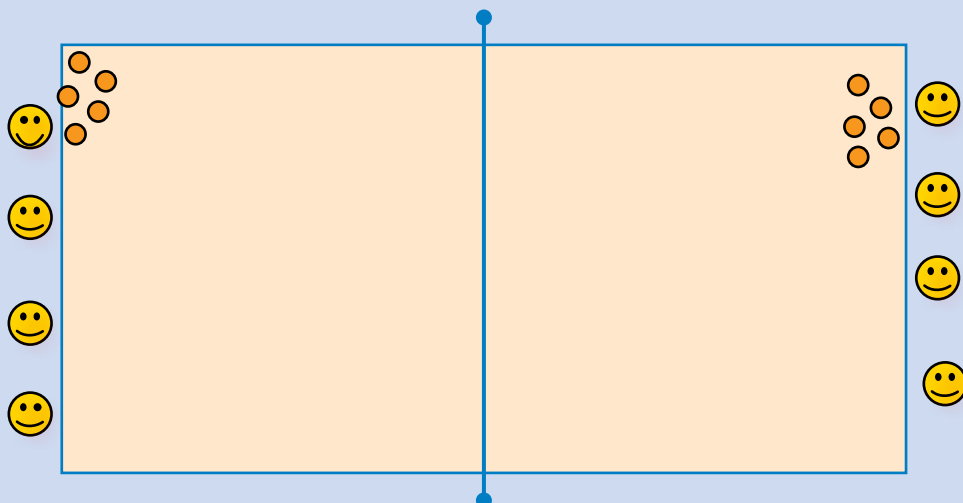
Opdracht

De spelers slaan de bal op over het net en proberen de bal in de kuil te serveren zodat de bal blijft liggen



Spelregels

- Elk team heeft 2 minuten de tijd om een kuil te graven
- Daarna gaat elk team achter de achterlijn staan
- De spelers serveren de ballen vanachter de achterlijn over het net en proberen in de kuil te mikken (gooien: met 1 hand)
- De ballen die in de kuil blijven liggen mogen niet gepakt worden



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Laat het grootste team i.p.v. 3 ballen, 4 ballen in de kuil gooien..
Lukt het bijna?	Krijgen de spelers de bal niet goed over het net? Lukt het niet om de bal in de kuil te mikken?	Maak met pionnen een lijn die dichterbij het net ligt. Laat de teams i.p.v. 1 kuil, 2 kuilen graven.
Lukt het goed?	Lukt het vaak de bal in de kuil te serveren?	Maak de afstand van het net tot de lijn langer of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie serveer 'm d'r in gevorderd

Het leren van het onderarms passen

Handjeklap

- 
- Klaarzetten

- Vrije ruimte
 - 8 beachvolleyballen

- 
- Spelers

8 leerlingen: individueel

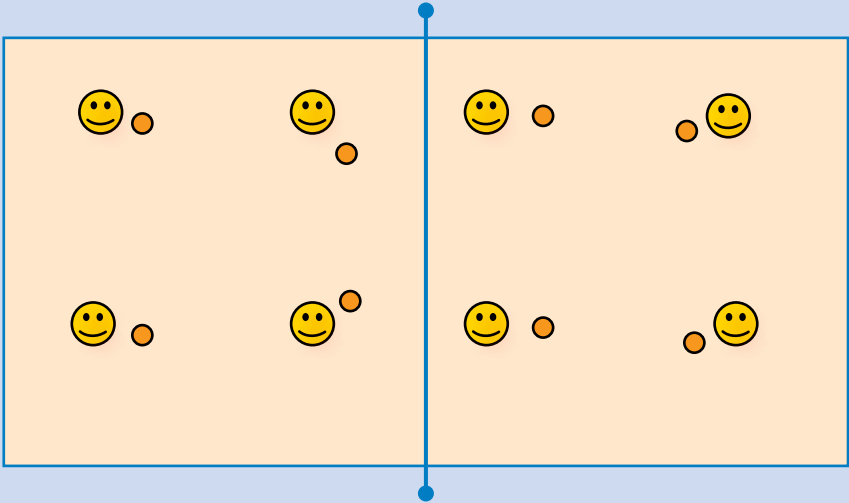
- 
- Opdracht

Speel de bal onderarms omhoog voor jezelf.

Voordat je de bal speelt klap je in je handen.

- 
- Spelregels

- Speel de bal onderarms voor jezelf omhoog
 - Voordat je de bal speelt klap je in je handen.



2a

	Loopt het?		
	Lukt het bijna?		
	Lukt het goed?		
	Leeft het?		



Balgevoel krijgen en het leren van het bovenhands gooien.

Mooie balletjes opzetten (G)



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2.40 m)
- Vrije ruimte
- 8 hoepels
- 8 springtouwjes
- 8 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: Individueel



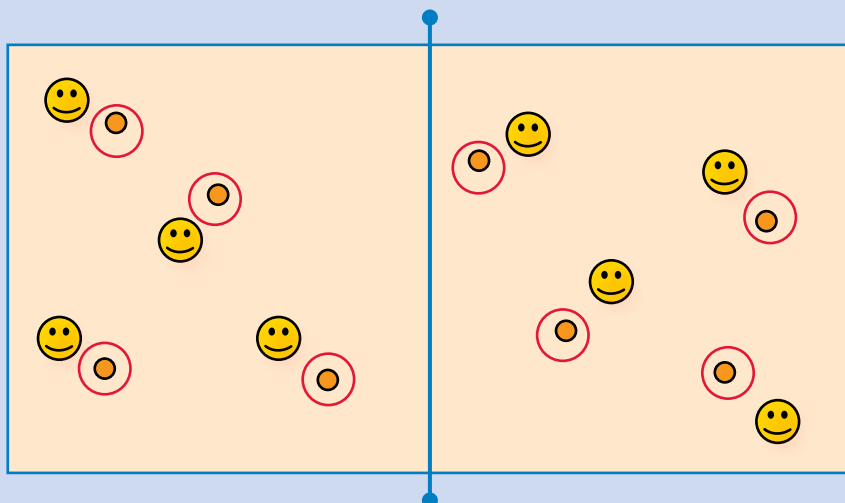
Opdracht

De spelers proberen de bal bovenhands omhoog te spelen zodat de bal in de hoepel stuitert.



Spelregels

- De spelers maken het springtouwje aan hun enkel en aan de hoepel vast. (hoepel op 1½ meter afstand)
- De spelers spelen de bal bovenhands omhoog
- Wanneer de bal in de hoepel terecht komt is dit 1 punt.
- Winnaar: de speler die als eerste 11 punten heeft.



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar?	Maak de tussen ruimte groter.
Lukt het bijna?	Krijgt de speler de bal niet in de hoepel? Gooit de speler de bal bijna in de hoepel?	Laat de speler de bal lager gooien. Als de bal de hoepel raakt is het ook een punt.
Lukt het goed?	Krijgt de speler de bal gemakkelijk in de hoepel?	Laat de speler de bal hoger spelen. Laat de speler de bal al lopend in de hoepel spelen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers de bal eerst voor zichzelf opspelen en daarna in de hoepel laten vallen.



Leren van de smash

Smashen in een kuil (B)



Klaarzetten

- 8 ballen
- 1 beachvolleybalveld, 6x12 meter
- 1 pion
- 1 kuil



Spelers:

8 spelers, individueel



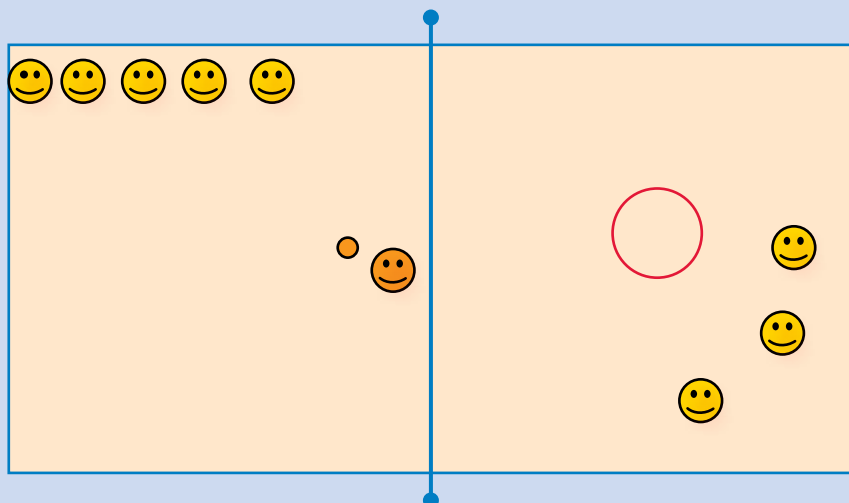
Opdracht

De bal staand over het net smashen.



Spelregels

- De spelers graven aan 1 kant van het net een kuil
- De spelers staan in een rij achter de pion
- De (hulp)trainer gooit de bal op als een set-up
- De spelers smashen om beurten de bal over het net
- Wanneer de bal in de kuil stuitert en blijft liggen heeft die speler 1 punt
- Winnaar: de speler met de meeste punten



2a



Loopt het?	Moeten de spelers te lang wachten?	Laat 1 spelers aan de andere kan van het net ook een bal opgooien.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal over het net te smashen? Lukt het bijna om de bal in de kuil te smashen?	Zet het net lager. Maak de kuil groter, of maak 2 kuilen.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal over het net te smashen? Lukt het goed om de bal in de kuil te smashen?	Zet het net hoger. Maak de kuil kleiner of verplaats de kuil naar een hoek, zodat het moeilijker wordt om te mikken.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie Smash in een kuil gevorderd.



Wennen aan het zand, niet bang zijn om in het zand te vallen

Fotomodel



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- Fototoestel
- 2 Pionnen
- 1 volleybal



Spelers

8 leerlingen: individueel



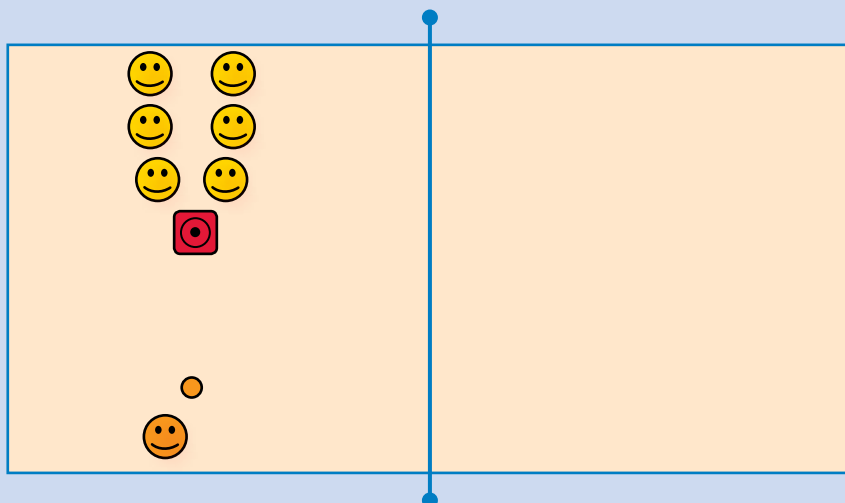
Opdracht

De kinderen proberen de bal te vangen en te glimlachen voor de foto.



Spelregels

- Verhaal dat aan de spelers wordt verteld: volleybal is een publieksport met veel camera's waardoor je altijd moet lachen wanneer je wordt gefotografeerd.
- De spelers staan achter de pion in een rij.
- De bal wordt gegooid door een speler of een trainer vanaf de andere pion.
- De spelers duiken om beurten naar de bal om de bal te vangen en tegelijkertijd mooi op de



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal te vangen? Lukt het bijna om naar de camera te kijken?	Gooi de bal hoger. Maak de afstand tussen de bal en de speler kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het gemakkelijk om de bal te vangen?	Laat de speler de bal omhoog tikken i.p.v. vangen. Gooi de bal lager. Maak de afstand tussen de bal en de speler groter.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de speler de bal omhoog tikken i.p.v. vangen.



Wennen aan het bewegen in het zand

10-Bal



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 1 bal
- 4 pionnen
- 4 partijlintjes



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



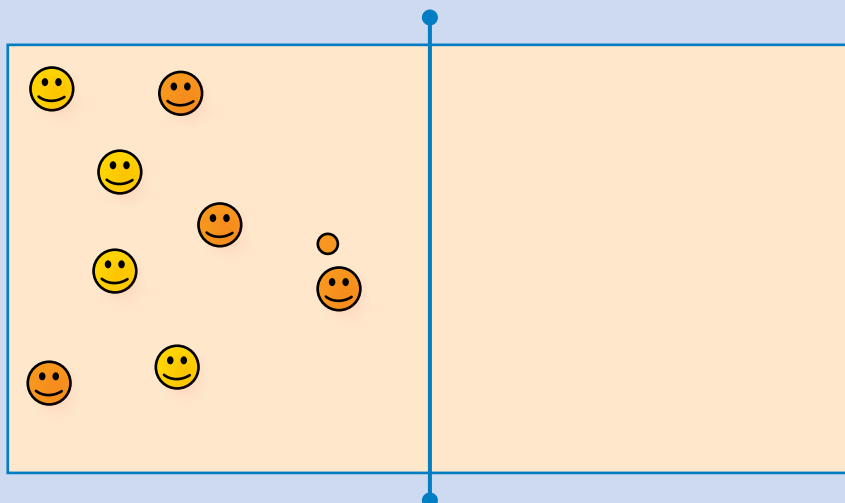
Opdracht

De groepen proberen de bal 10 keer over te gooien zonder dat een speler van de andere groep de bal raakt of dat de bal de grond raakt.



Spelregels

- Er worden 2 groepen gemaakt van 4 spelers, 1 groep krijgt de partij linten om.
- De trainer gooit de bal in de lucht, beide groepen proberen binnen hun team 10 keer over te gooien.
- Wanneer de bal op de grond komt of het andere team raak de bal mag het andere team de bal. De teams tellen zelf hardop.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Het team met 1 speler te weinig hoeft 1 punt minder.
Lukt het bijna?	Worden de spelers te snel moe? Duurt het te lang voordat de spelers even getallen gooien?	Laat de spelers i.p.v. 10x overgooien 8x overgooien. Maak de teams gelijkwaardig.
Lukt het goed?	Lukt het makkelijk om 10x over te gooien?	Laat de spelers met 1 hand overgooien.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers met 1 hand overgooien.



Wennen aan het spelen in een tweetal

King of the court (B)



Klaarzetten

- 2 palen met volleybalnet, hoogte: 2 meter
- 1 beachvolleybalveld, 10x5 meter
- 2 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 4 tweetallen



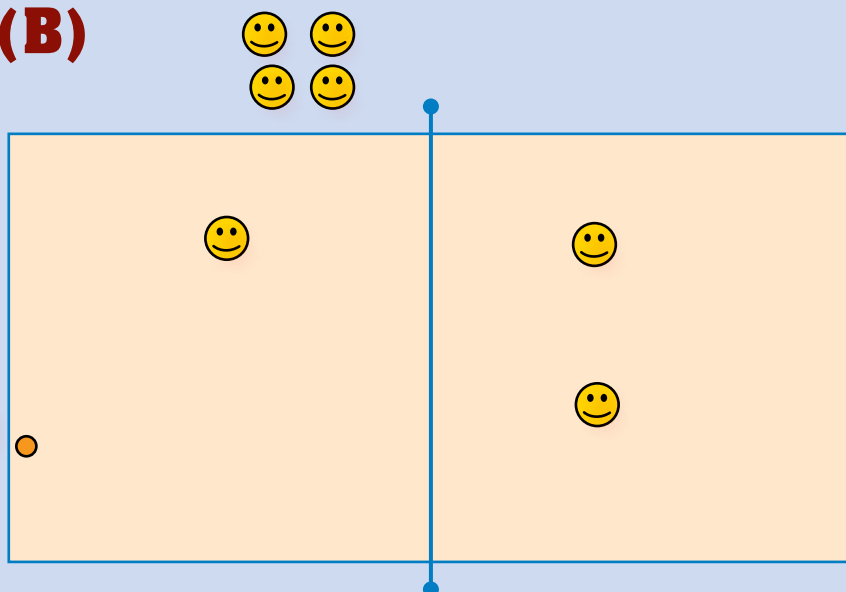
Opdracht

De spelers proberen zoveel mogelijk punten te verdienen door in het king-veld te winnen en te blijven staan.



Spelregels

- Twee tweetallen als reserve. De andere 2 aan beide kanten van het veld.
- 1 kant van het veld wordt als king-veld gemarkeerd.
- Er wordt alleen gegooid en gevangen i.p.v. spelen.
- Het team dat wint gaat/blijft in het king-veld, het verliezende team gaat als reserve en een reserve team draait in, Er kunnen alleen punten worden gehaald als je wint in het king-veld
- Winnaar: het team met de meeste punten



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak tweetallen en 1 drietal, het drietal begint als laatste in het veld
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal over het net te gooien? Lukt het bijna om de bal te vangen?	Laat het net zakken. Maak het veld kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het gemakkelijk om punten te maken?	Laat de spelers minimaal 2/3 keer overgooien.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers de laatste bal over het net spelen i.p.v. gooien.



Opwarmen van de spieren en wennen aan het zand

Alle hoepels vul-



Klaarzetten

- 4 velden (4x8 m)
- 4 grote dobbelstenen
- 12 hoepels
- 12 beachvolleyballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



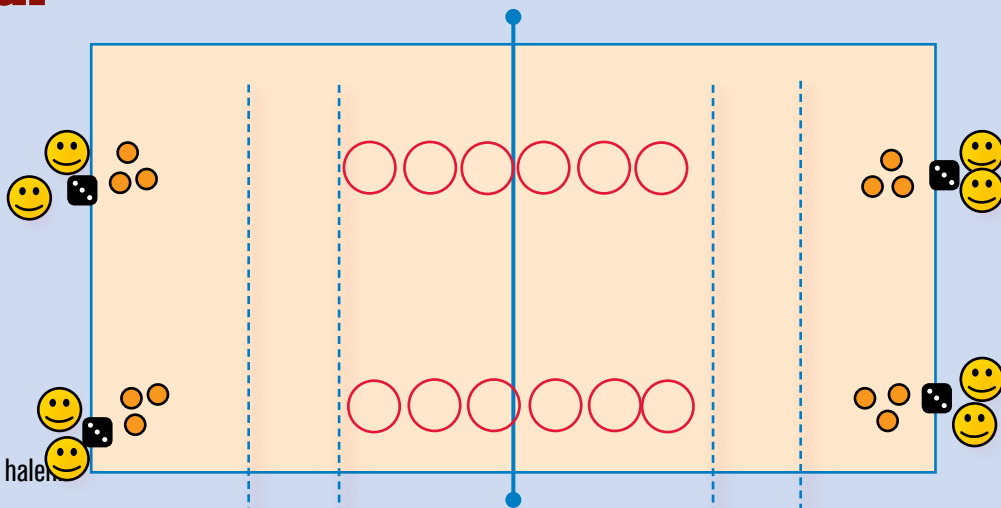
Opdracht

De spelers proberen zo snel mogelijk alle hoepels te vullen, en daarna weer leeg te halen.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen en gaan achter de achterlijn staan.
- De beginnen met het gooien van de dobbelsteen.
- Bij even getallen mag er gelopen worden en mag er een bal in de hoepel worden gelegd, oneven is opnieuw gooien.
- Als alle hoepels vol zijn, dan halen de spelers op dezelfde manier de ballen er uit.
- Het tweetal die het snelst de hoepels leeg heeft wint.



2a



Loopt het?	Rollen de ballen weg uit de hoepel?	Maak een klein kuiltje in waar de hoepel op ligt.
Lukt het bijna?	Worden de spelers snel moe? Duurt het lang voordat de spelers even getallen gooien?	Leg de hoepels dichterbij elkaar waardoor je de loopafstand verkort. Kies nog een getal uit die staat voor lopen.
Lukt het goed?	Worden de spelers niet moe?	Leg de hoepels verder uit elkaar waardoor je de loopafstand vergroot.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers hinkelend/springend naar de hoepel gaan.



Leren van de opslag en het geven van richting aan de opslag.

Serveer 'm d'r in



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2 m)
- 1 beachvolleybalveld (10 m x 5 m)
- 4 kuilen
- 10 beachvolleyballen
- 4 pionnen



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



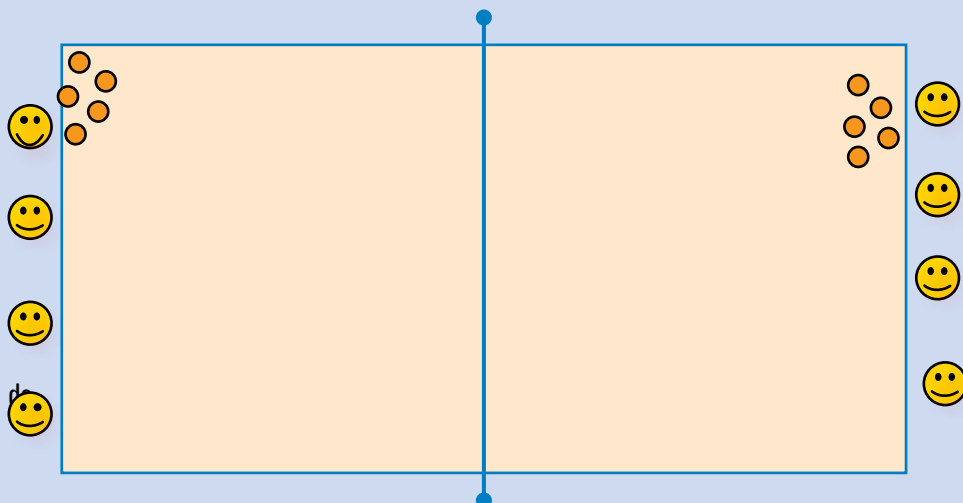
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net en in de kuil te serveren..



Spelregels

- Elk team heeft 2 minuten de tijd om 2 kuilen te graven en gaan achter de achterlijn staan.
- De spelers serveren de ballen vanachter de achterlijn over het net en proberen in de kuil te mikken
- In de kuil: blijven liggen. Uit de kuil: mogen gepakt worden.
- Het spel is afgelopen als een team 3 ballen in de kuil heeft gegooit
- Winnaar: het team dat als eerste 3 ballen in de kuil heeft liggen



2a



Loopt het?	Lukt het niet om een kuil te graven?	Gebruik afzetlint om een gebied af te zetten.
Lukt het bijna?	Lukt het niet om de bal over het net te serveren? Lukt het niet om de bal in de kuil te mikken?	Maak met pionnen een lijn die dichterbij het net ligt of zet het net lager. Maak een extra kuil of maak de kuilen groter.
Lukt het goed?	Lukt het vaak de bal in de kuil te gooien?	Maak de afstand groter of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie serveer 'm d'r in voor gevorderd.



Het leren van communiceren en verplaatsen.

Passen langs de lijnen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 4 tweetallen



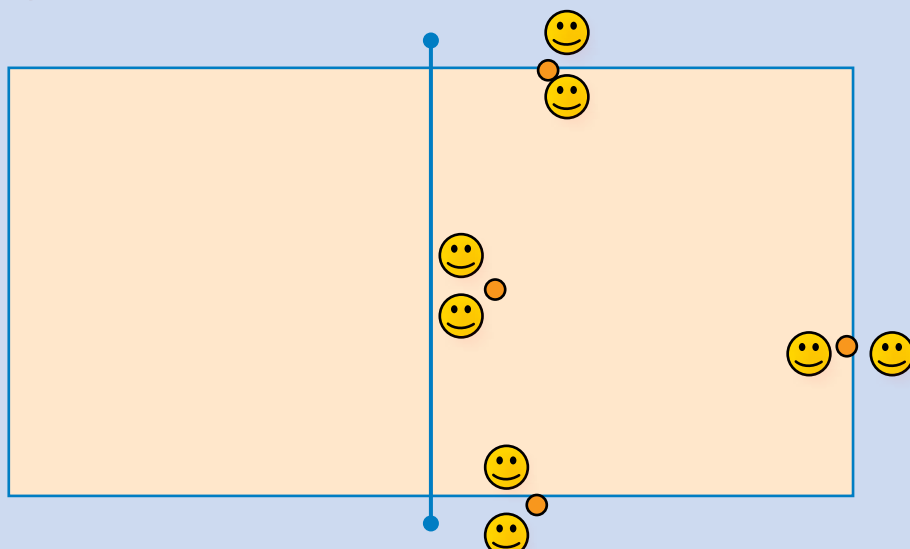
Opdracht

De spelers spelen de bal onderarms naar de andere speler, rondom de lijnen van het veld.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen. Per tweetal is er 1 bal.
- Alle spelers staan bij het net. Om beurten gaat er een tweetal van start.
- 1 speler staat in het veld, de ander buiten het veld.
- Het tweetal verplaatst zich zijwaarts langs de lijnen en spelen onderarms.



2a



Loop het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de lijnen al spelend te volgen? Lukt het bijna om de bal onder controle te houden?	Geef de tip om de bal hoger te spelen zodat er meer tijd is om te verplaatsen. Geef de tip om veel te communiceren tijdens het spelen.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te spelen langs de lijnen zonder dat de bal de grond raakt?	Laat de spelers sneller verplaatsen. Laat de spelers de bal eerst voor zichzelf spelen en dan naar de andere speler.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers afwisselen met bovenhands/onderarms spelen.



Het leren van bovenhands spelen.

Mooie balletjes opzetten (G)



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 hoepels
- 8 springtouwjes
- 8 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: Individueel



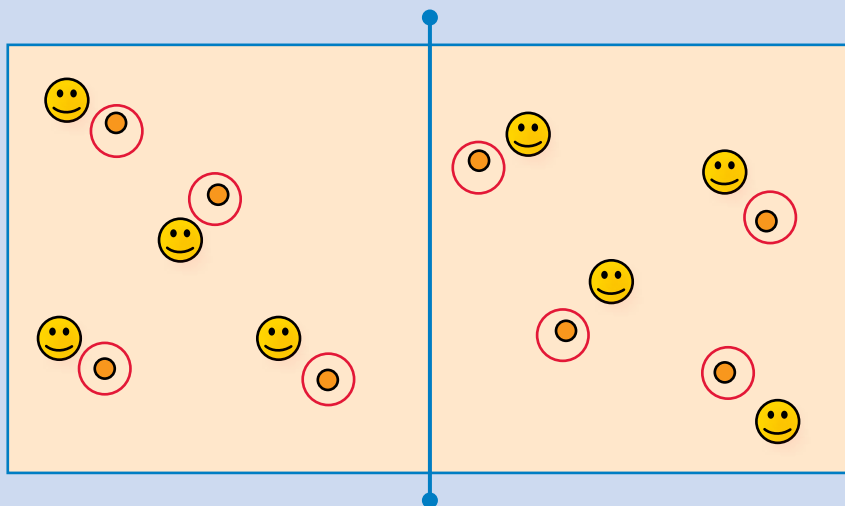
Opdracht

De spelers proberen de bal bovenhands omhoog te spelen zodat de bal in de hoepel stuitert.



Spelregels

- De spelers maken het springtouwje aan hun enkel en aan de hoepel vast. (hoepel op 1½ meter afstand)
- De spelers spelen de bal minimaal 2 meter omhoog.
- Wanneer de bal in de hoepel terecht komt is dit 1 punt.
- Winnaar: de speler die als eerste 11 punten



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar?	Maak de tussen ruimte groter.
Lukt het bijna?	Krijgt de speler de bal niet in de hoepel? Speelt de speler de bal bijna in de hoepel?	Laat de speler de bal lager gooien. Als de bal de hoepel raakt is het ook een punt.
Lukt het goed?	Krijgt de speler de bal gemakkelijk in de hoepel?	Laat de speler de bal hoger spelen. Laat de speler de bal al lopend in de hoepel spelen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers de bal eerst voor zichzelf spelen en daarna in de hoepel laten vallen.



Leren van de smash

Smashen in een kuil (G)



Klaarzetten

- 8 ballen
- 1 beachvolleybalveld, 6x12 meter
- 1 pion
- 1 kuil



Spelers:

8 spelers, individueel



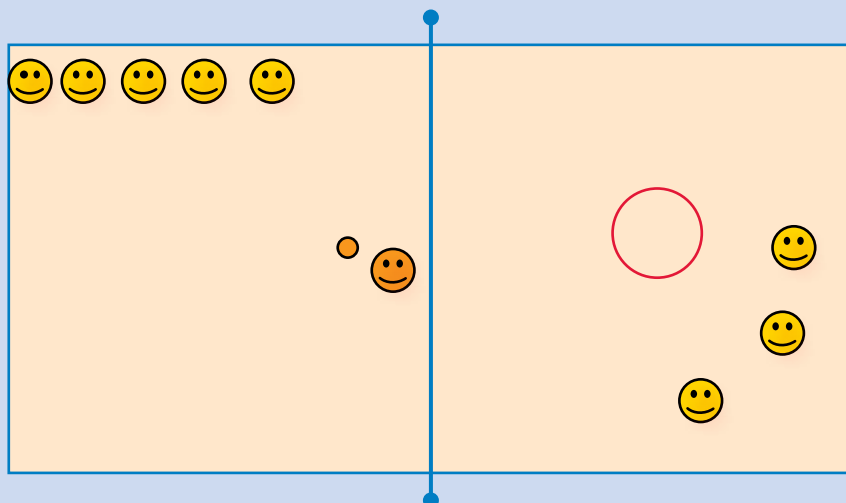
Opdracht

De bal in sprong over het net smashen.



Spelregels

- De spelers graven aan 1 kant van het net een kuil
- De spelers staan in een rij achter de pion
- De (hulp)trainer gooit de bal op als een set-up
- De spelers maken een aanloop en smashen de bal in sprong over het net
- Wanneer de bal in de kuil stuitert en blijft liggen heeft die speler 1 punt



2a



Loopt het?	Moeten de spelers te lang wachten?	Laat 1 spelers aan de andere kan van het net ook een bal opgooien.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal over het net te smashen? Lukt het bijna om de bal in de kuil te smashen?	Zet het net lager. Maak de kuil groter, of maak 2 kuilen.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal over het net te smashen? Lukt het goed om de bal in de kuil te smashen?	Zet het net hoger. Maak de kuil kleiner of verplaats de kuil naar een hoek, zodat het moeilijker wordt om te mikken.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak verschillende kuilen in elke hoek 1.



Wennen aan het zand en leren van het duiken.

Duik en keepers-spel



Klaarzetten

- 1 beachvolleyalveld
- 4 beachvolleyballen

Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



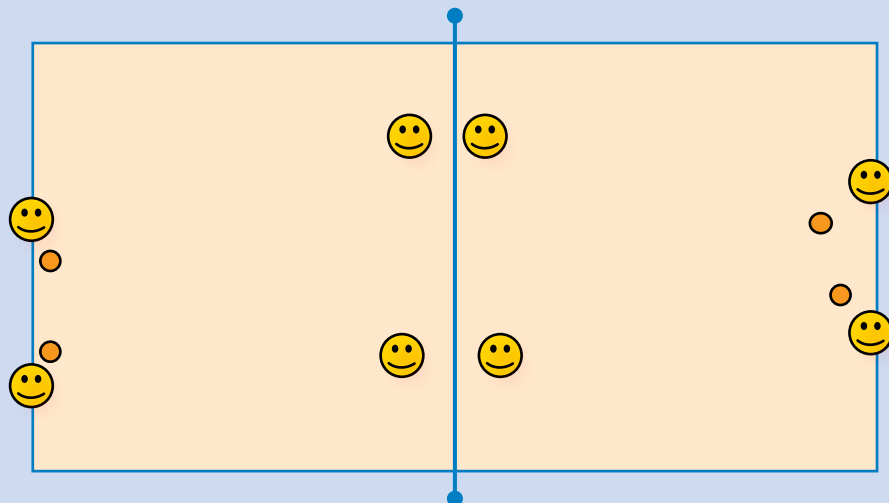
Opdracht

De spelers proberen de bal gooierend in het doel van de tegenpartij te krijgen.



Spelregels

- Elk team heeft 2 keepers bij het net en 2 spelers bij de achterlijn.
- De spelers moeten van achter de achterlijn de bal gooien.
- Wanneer de bal het net passeert is dit een doelpunt.
- Het team 11 doelpunten heeft wint.



2a



Loopt het?	Valt de bal vaak tussen de keepers?	Laat de spelers "IK" roepen als ze naar de bal duiken.
Lukt het bijna?	Lukt het niet om de ballen tegen te houden?	Maak het doel kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de ballen tegen te houden?	Laat de spelers de bal met 1 hand tegenhouden.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers met 1 hand gooien/smashen i.p.v. gooien.



Het leren van samenspel en tactiek.

Lijnbal



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 2 pionnen
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



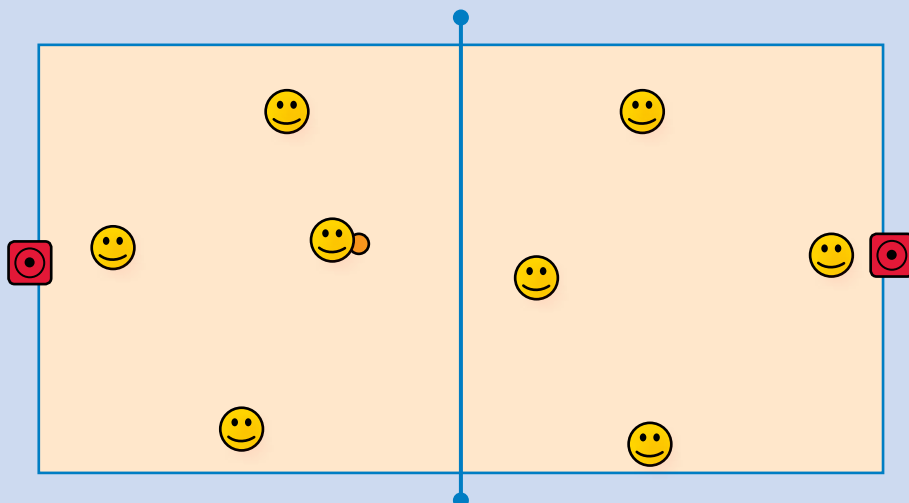
Opdracht

De spelers proberen de bal in het veld van het andere team te gooien.



Spelregels

- De teams verdelen zich aan beide kanten van het net.
- De bal wordt over het net gegooid door een speler.
- Als de bal op de grond valt dan heeft het andere team een punt.
- Er mag niet gelopen worden met de bal.
- Wanneer de bal wordt gegooid moet door dezelfde speler de pion op de achterlijn aangeraakt worden.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Kunnen de spelers niet snel genoeg de pion aantikken en weer klaarstaan om de volgende bal te vangen? Lukt het bijna om de bal in het veld van de ander op de grond te krijgen?	Zet de pion dichterbij of zet twee pionnen naast het veld zodat de spelers kunnen kiezen welke pion ze aantikken. Maak het veld groter of zet het net lager.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal op de grond te krijgen in het veld van het andere team? Lukt het goed om het veld te verdedigen?	Maak het veld kleiner of zet het net hoger. Zet de pion verder weg.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers de eerste bal opslaan of laat de spelers de bal spelen i.p.v. gooien.



Het aanleren van het volleybalspel door samen te spelen.

4x4 (B)



Klaarzetten

- 1 volleybalveld
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



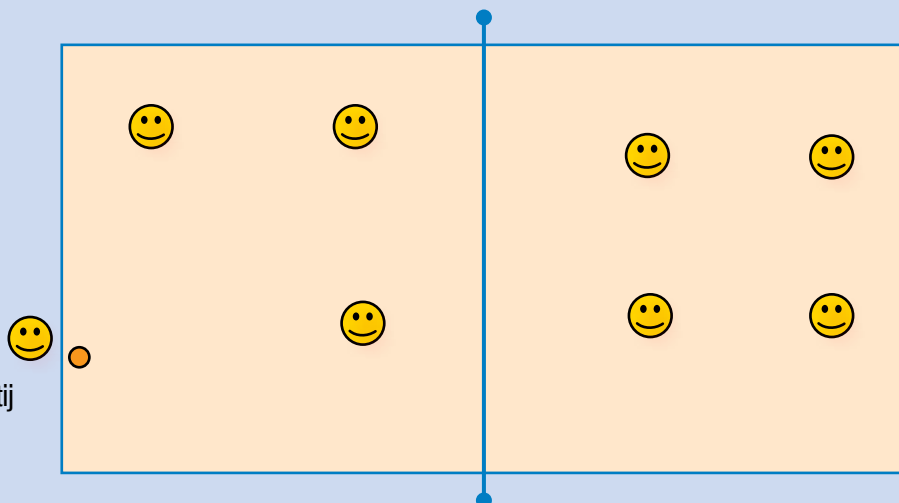
Opdracht

De spelers proberen als team de bal, al samenspelend, in het veld van de andere partij op de grond te krijgen.



Spelregels

- Opstelling: 2 voor, 2 achter.
- Regels: de 1e bal wordt onderarms opgeslagen, alleen de 1e bal mag gevangen worden, er mag 3x overgespeeld worden, bal op de grond of uit is een punt voor de tegenpartij.
- Het team dat als eerste 11 punten heeft wint.



2a



Loopt het?	Valt de bal te snel op de grond of komt de bal niet over het net?	Laat de spelers zich op 1 ding focussen.
Lukt het bijna?	Lukt het niet om het veld te verdedigen? Lukt het niet om te scoren?	Laat de spelers ook de tweede bal vangen. Maak het veld groter.
Lukt het goed?	Lukt het goed om te scoren?	Maak het veld kleiner.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie spel 4x4 voor gevorderden.



Opwarmen van de spieren

5-hoek



Klaarzetten

- 2 velden 6x6m
- 10 hoepels
- 8 beachvolleyballen



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



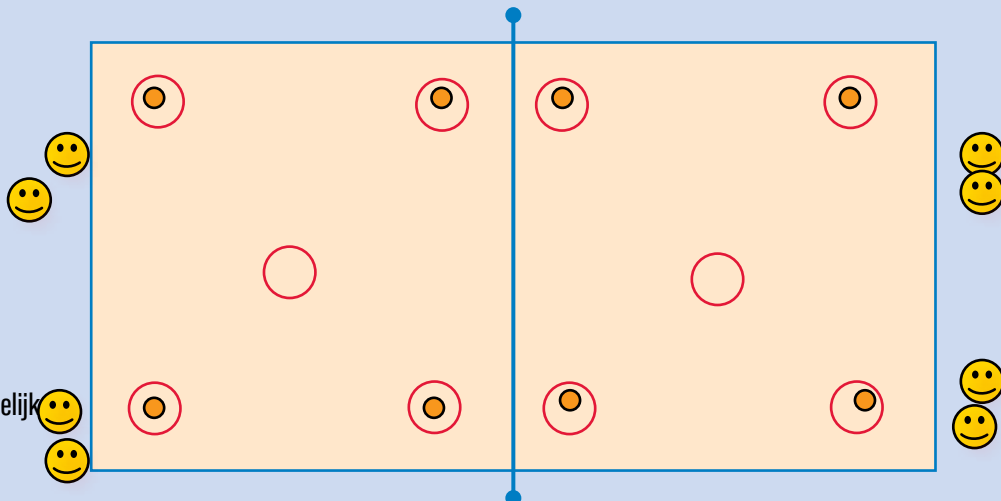
Opdracht

De teams proberen de ballen zo snel mogelijk de hoepels te legen.



Spelregels

- De teams maken een rij achter de achterlijn
- De eerste speler begint en legt alle ballen in de middelste hoepel
- Er mag steeds 1 bal tegelijk meegenomen worden
- De tweede speler start als de eerste terug is en legt alle ballen in de hoepels in de hoeken
- Speler 3 doet hetzelfde als speler 1 en speler 4 hetzelfde als speler 2
- Het team dat als eerste klaar is wint



2a



Loopt het?	Rollen de ballen weg uit de hoepel?	Maak een klein kuiltje in waar de hoepel op ligt.
Lukt het bijna?	Worden de spelers snel moe?	Leg de hoepels dichterbij elkaar waardoor je de loopafstand verkort.
Lukt het goed?	Worden de spelers niet moe?	Leg de hoepels verder uit elkaar waardoor je de loopafstand vergroot.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers tijgeren door het zand i.p.v. rennen.



Leren van de opslag en het verplaatsen naar de bal

Vang de opslag (B)



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2 m)
- 1 beachvolleybalveld (10 m x 5 m)
- 6 beachvolleyballen
- 4 pionnen



Spelers

8 leerlingen: 4 teams van 2 spelers



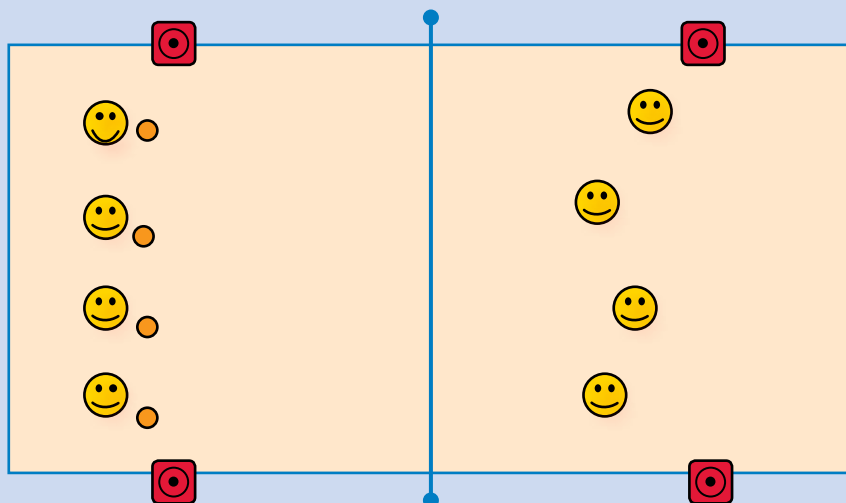
Opdracht

De spelers proberen de opgeslagen bal te vangen.



Spelregels

- Elk tweetal heeft een vanger en een serveerder
- De spelers gaan achter de lijn staan die is aangegeven met pionnen
- Er wordt een bal opgeslagen die wordt gevangen door de andere speler
- Als de bal gevangen wordt is dit 1 punt
- Het tweetal met de meeste punten wint



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak tweetallen en 1 drietal
Lukt het bijna?	Wordt de afstand niet gehaald? Wordt de hoogte niet gehaald?	Maak de afstand tussen de lijn en het net kleiner. Zet het net lager.
Lukt het goed?	Wordt de afstand gemakkelijk gehaald? Wordt de hoogte gemakkelijk gehaald?	Zet de lijn verder weg. Zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie vang de opslag gevorderd



Het leren van het onderarms passen.

Onderarms spelen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 4 teams van 2 spelers



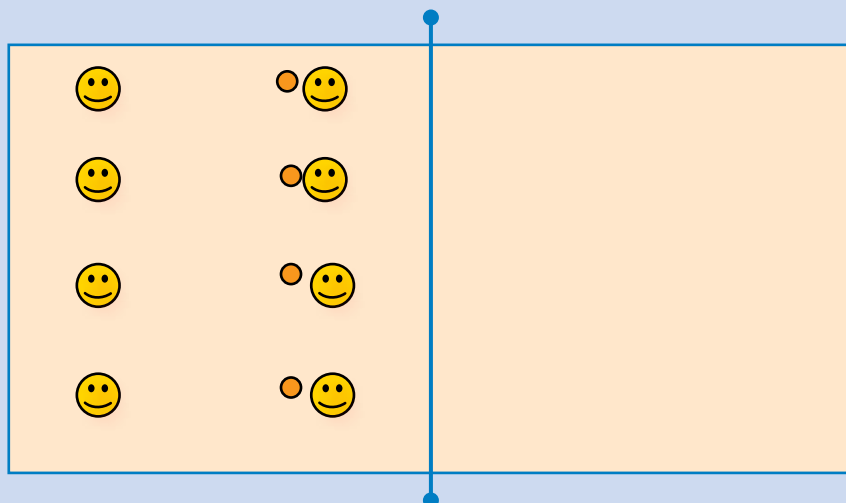
Opdracht

De spelers spelen de bal onderarms naar de andere speler.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen en gaan ongeveer 2 meter uit elkaar staan.
- Speler 1 gooit de bal onderarms naar speler 2.
- Speler 2 speelt de bal onderarms naar speler 1.
- Na 10 ballen wisselen de spelers om.



2a



Loop het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak tweetallen en 1 drietal
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal goed over het net te gooien? Lukt het bijna om de bal goed terug te spelen?	Maak de afstand tussen de spelers kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal terug te spelen?	Maak de afstand tussen de spelers groter.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak de afstand tussen de spelers groter of laat de spelers dezelfde oefening uitvoeren over het net heen.



Concentreren op eenvoudig bovenhands spelen

Record zetten



Klaarzetten

- 1 volleybalveld 5x10
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: hele groep

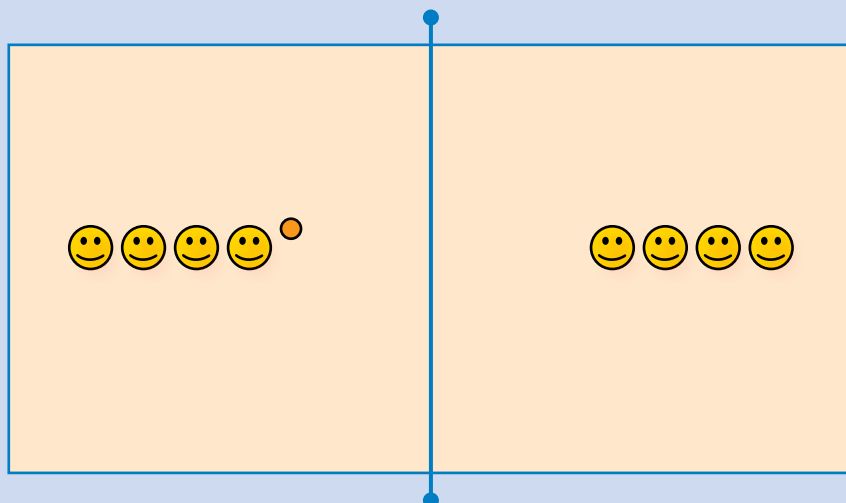


Opdracht

De bal wordt bovenhands gespeeld en er wordt geprobeerd om het record te verbreken.

Spelregels

- Aan elke kant van het net staan 4 spelers in een rij achter elkaar.
- De bal wordt bovenhands over het net gespeeld en de speler sluit aan de overkant achteraan in de rij
- De bal wordt terug gespeeld en er wordt doorgegaan tot dat de bal op de grond valt.
- Er wordt hardop geteld en geprobeerd om een record te zetten.



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar? Is er een oneven aantal spelers?	Laat de spelers om de palen van het net lopen. De 1 links, de ander rechts. Maak een rij van 3 en een rij van 4 spelers. De rij van 3 spelers begint.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal bovenhands naar de andere speler te spelen?	Maak de afstand tussen de spelers kleiner of zet het net lager.
Lukt het goed?	Lukt het gemakkelijk om de bal bovenhands naar de andere speler te spelen?	Maak de afstand groter of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de speler de bal 1 keer voor zichzelf opspelen.



Richting geven aan de smash

Kort en lang smashen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 8 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers:

8 spelers, individueel



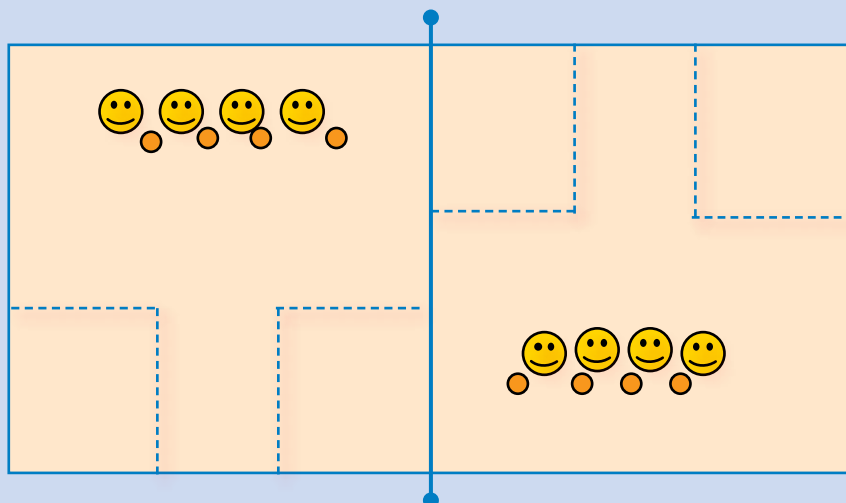
Opdracht

De spelers proberen de bal in het voor- en achtervak te smashen.



Spelregels

- Elke speler heeft een bal
- De spelers maken aan elke kant van het net een rijtje. (niet tegenover elkaar!)
- De spelers gooien de bal voor zichzelf op en proberen de bal in 1 vak de vakken te smashen.



2a



Loopt het?	Valt de bal steeds in het net?	Kijk of de spelers niet te dicht op het net staan.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om te timen?	Laat de spelers smashen zonder sprong.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te smashen in de vakken?	Laat de andere speler de bal opgooien.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Leg hoepels neer en laat de spelers daarop mikken.



Het van de grond houden van de bal door middel van duiken.

Duikgekte



Klaarzetten

- 2 velden 6x6
- 6 beachvolleyballen



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



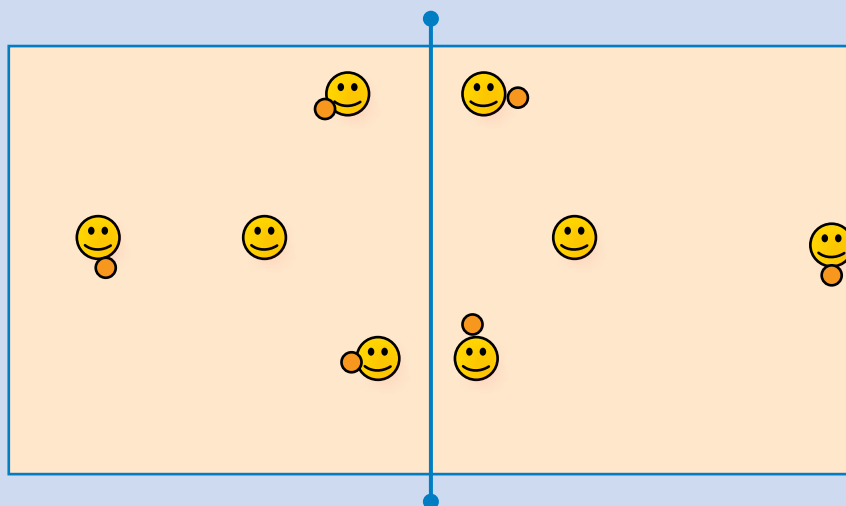
Opdracht

De bal wordt door 3 spelers gegooid en 1 speler probeert de ballen van de grond te houden.



Spelregels

- 1 speler begint met de opdracht
- De andere 3 spelers gooien de bal 1 voor 1 ergens haalbaar in het veld.
- De ballen worden door de eerste speler opgedoken en omhoog gespeeld.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het niet om op tijd bij de bal te zijn?

Worden de ballen niet op tijd terug gehaald?

Laat de andere spelers hoger gooien.

Laat de spelers de bal dichterbij gooien.

Laat 1 speler ervoor zorgen dat de ballen terug komen.

Lukt het goed?

Lukt het om de bal zonder duiken te spelen?

Laat de spelers de afstand vergroten.

Hanteer geen volgorde, maar gooi kris/kras.

Leeft het?

Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?

De speler die de bal opduikt, pakt de bal op en wisselt met een andere speler die de bal gegooid heeft.



Gooien en vangen, communiceren en bewegen.

10-bal



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 1 beachvolleybal
- 4 pionnen
- 4 partijlijntjes



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



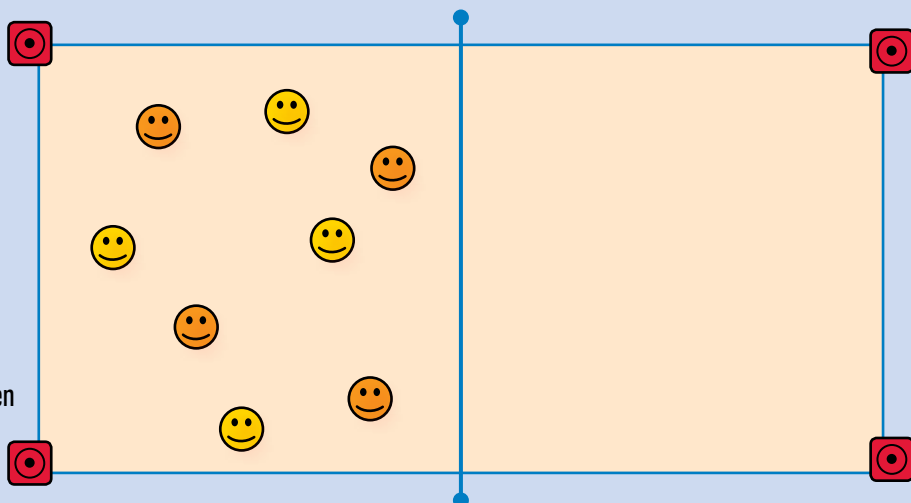
Opdracht

De teams proberen de bal 10 keer over te gooien zonder dat een speler van het andere team de bal aanraak of de grond.



Spelregels

- Beide teams proberen binnen hun team 10 keer over te gooien.
- Als de bal op de grond komt, of een speler uit het andere team raakt de bal aan is de bal voor het andere team.
- Het team dat als eerste 5 punten heeft wint.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Het team met 1 speler te weinig hoeft maar 4 punten te halen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om 10 keer over te gooien? Is er 1 team beter dan het andere team?	Laat de spelers i.p.v. 10 keer over te gooien, 8 keer overgooien. Maak de teams gelijkwaardig.
Lukt het goed?	Lukt het goed om 10 keer over te gooien?	Laat de spelers met 1 hand overgooien.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers met 1 hand overgooien.



Het aanleren van het volleybalspel door samen te spelen.

4x4 (B)



Klaarzetten

- 1 volleybalveld
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



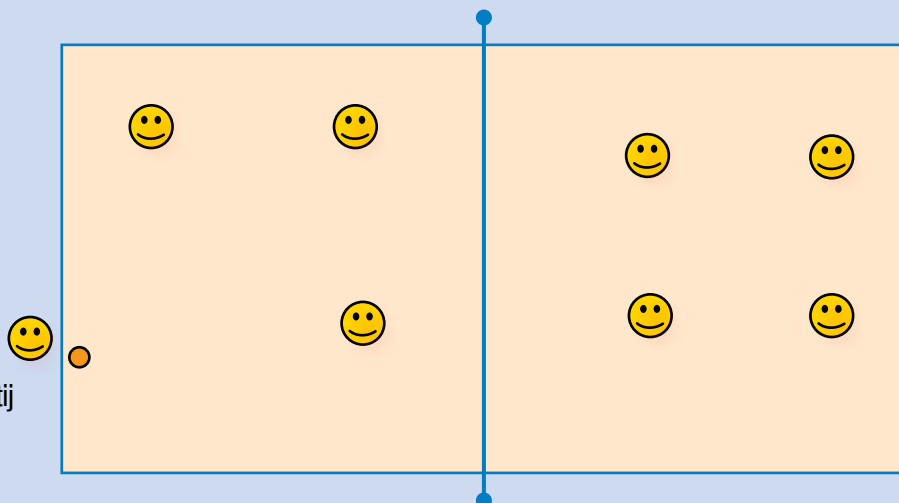
Opdracht

De spelers proberen als team de bal, al samenspelend, in het veld van de andere partij op de grond te krijgen.



Spelregels

- Opstelling: 2 voor, 2 achter.
- Regels: de 1e bal wordt onderarms opgeslagen, alleen de 1e bal mag gevangen worden, er mag 3x overgespeeld worden, bal op de grond of uit is een punt voor de tegenpartij.
- Het team dat als eerste 11 punten heeft wint.



2a



Loopt het?	Valt de bal te snel op de grond of komt de bal niet over het net?	Laat de spelers zich op 1 ding focussen.
Lukt het bijna?	Lukt het niet om het veld te verdedigen? Lukt het niet om te scoren?	Laat de spelers ook de tweede bal vangen. Maak het veld groter.
Lukt het goed?	Lukt het goed om te scoren?	Maak het veld kleiner.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie spel 4x4 voor gevorderden.



Opwarmen van de spieren

Hoepel naar



Klaarzetten

- 4 velden 6x3m
- 12 hoepels
- 5 beachvolleyballen
- 4 pionnen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



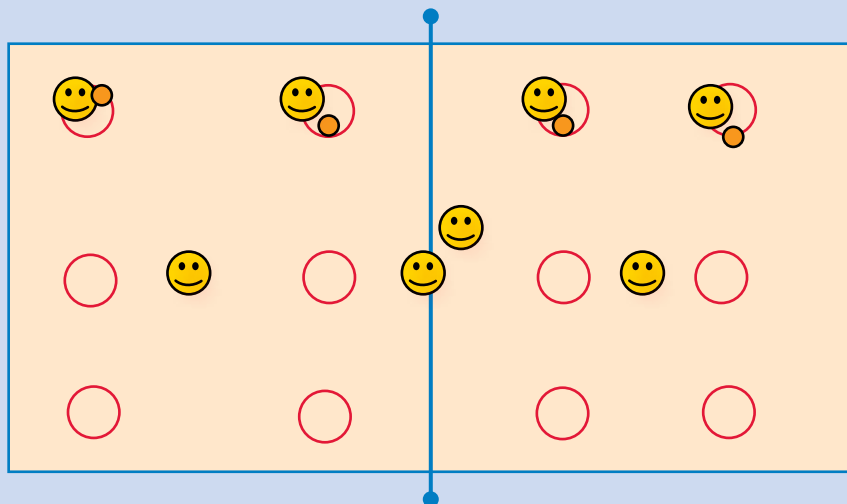
Opdracht

De spelers proberen zo snel mogelijk van hoepel naar hoepel te verplaatsen terwijl de bal steeds terug wordt gegooid.



Spelregels

- Speler 1 gaat in de hoepel staan en gooit de bal naar de andere speler.
- Speler 1 verplaatst zich naar de volgende hoepel waar hij de volgende bal in moet vangen.
- Als de speler bij de laatste hoepel is gaat hij dezelfde weg terug.
- De spelers wisselen om en het tweetal dat als eerste klaar is wint



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak tweetallen en 1 drietal en laat de tweetallen dubbel werk doen.
Lukt het bijna?	Neemt het looptempo te snel af?	Verkort de loopafstand door de hoepels dichterbij elkaar te leggen
Lukt het goed?	Wordt het looptempo eenvoudig volgehouden?	Vergroot de loopafstand door de hoepels verder van elkaar te leggen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Speel de bal terug i.p.v. gooien.



Leren van de opslag en het verplaatsen naar de bal

Vang de opslag (G)



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2 m)
- 1 beachvolleybalveld (10 m x 5 m)
- 6 beachvolleyballen
- 4 pionnen



Spelers

8 leerlingen: 4 teams van 2 spelers



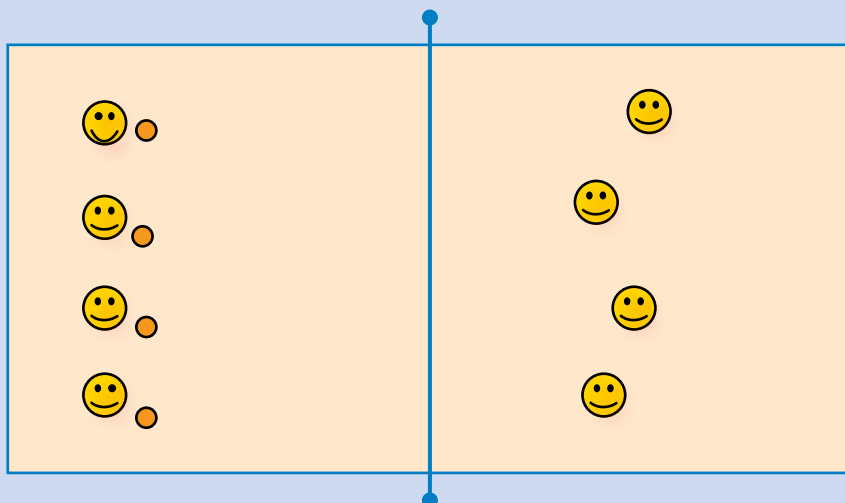
Opdracht

De spelers proberen de opgeslagen bal te vangen.



Spelregels

- Elk tweetal heeft een vanger en een serveerder
- De spelers gaan achter de achterlijn staan die is aangegeven met pionnen
- Er wordt een bal opgeslagen die wordt gevangen door de andere speler
- Als de bal gevangen wordt is dit 1 punt
- Het tweetal met de meeste punten wint



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak tweetallen en 1 drietal
Lukt het bijna?	Wordt de afstand niet gehaald? Wordt de hoogte niet gehaald?	Maak de afstand tussen de lijn en het net kleiner. Zet het net lager.
Lukt het goed?	Wordt de afstand gemakkelijk gehaald? Wordt de hoogte gemakkelijk gehaald?	Zet de lijn verder weg. Zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie vang de opslag gevorderd



Concentreren op eenvoudig passen

Record zetten



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: hele groep



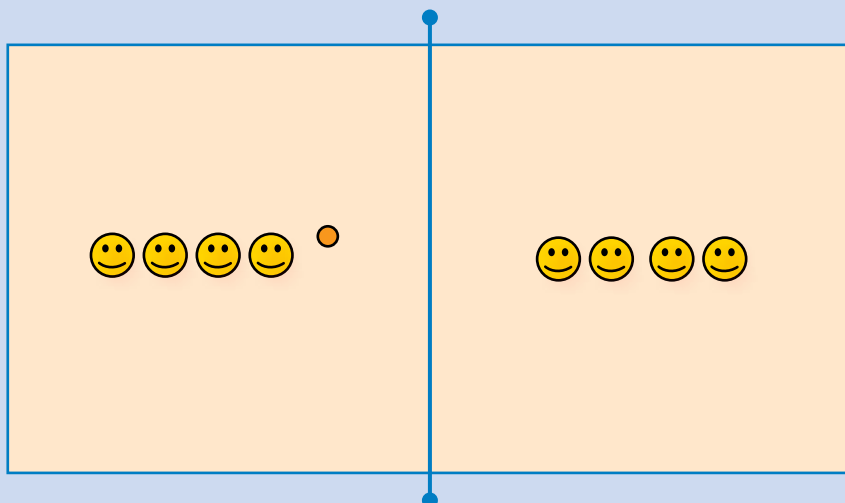
Opdracht

De bal onderarms over het net passen en een record proberen te zetten.



Spelregels

- Aan elke kant van het net staan 4 spelers in een rij achter elkaar.
- De bal wordt bovenhands over het net gespeeld en de speler sluit aan de overkant achteraan in de rij
- De bal wordt terug gespeeld en er wordt doorgegaan tot dat de bal op de grond valt.
- Er wordt hardop geteld en geprobeerd om een record te zetten.



2a



Loop het?	Lopen de spelers tegen elkaar aan wanneer ze onder het net doorlopen? Is er een oneven aantal spelers?	Laat de spelers om de palen van het net lopen, de 1 links de ander rechts. Maak een rij van 3 en een rij van 4 spelers. De rij van 3 spelers begint altijd met de bal.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om onderarms naar de andere speler te spelen?	Maak de afstand kleiner tussen de spelers of zet het net lager.
Lukt het goed?	Lukt het goed om onderarms te spelen?	Maak de afstand groter of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers links en rechts van hun lichaam spelen.



Controle houden

Set-up langs de lijnen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



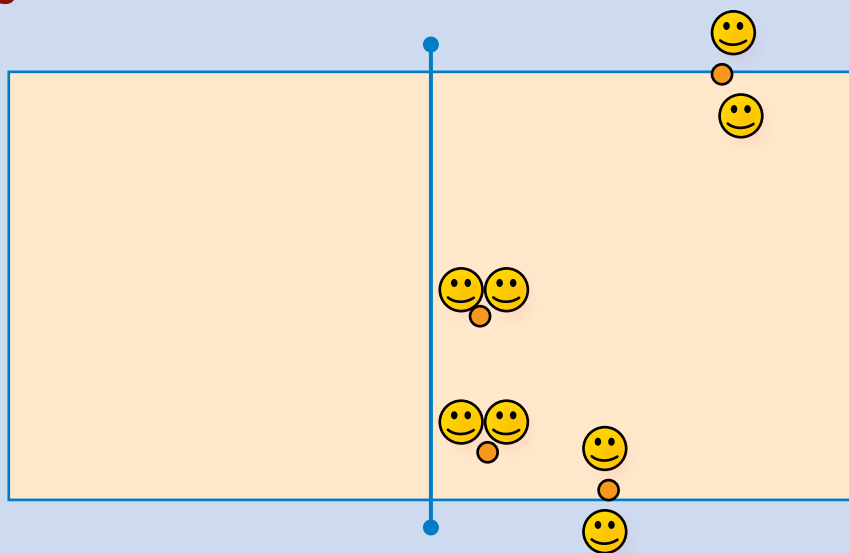
Opdracht

De spelers proberen de bal bovenhands te spelen langs de lijnen van het veld.



Spelregels

- Per tweetal is er 1 bal.
- Alle spelers staan bij het net.
- Om beurten gaat er een tweetal van start.
- Het tweetal verplaatst zich langs de lijnen van het veld terwijl er bovenhands gespeel wordt.
- Wanneer het tweetal weer bij het net is aangekomen starten ze opnieuw.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van de smash

Punten bij elkaar smashen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 4 beachvolleyballen
- 4 hoepels



Spelers:

8 spelers, individueel



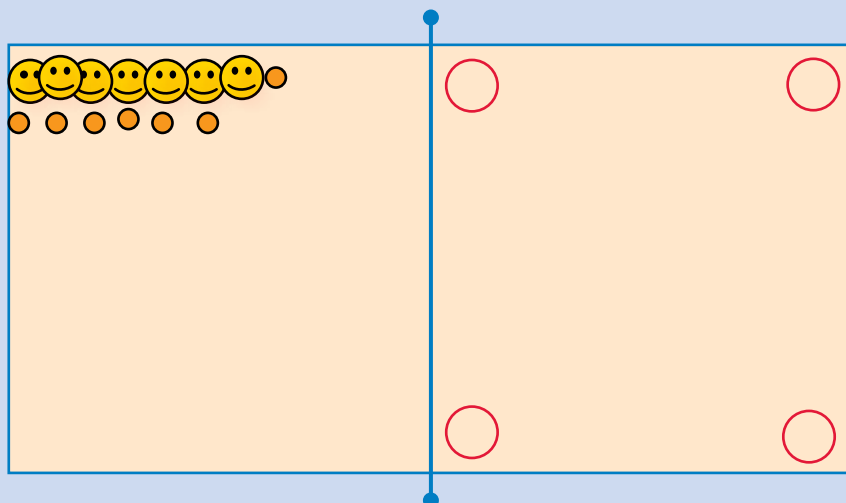
Opdracht

De bal in sprong over het net smashen in 1 van de hoepels



Spelregels

- De spelers gaan in een rij aan 1 kant van het net staan.
- Iedere speler heeft een bal.
- De spelers proberen de bal te smashen en 1 van de hoepels te raken.



2a



Loopt het?	Moeten de spelers lang wachten	Maak 2 rijen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om te timen? Lukt het bijna om de hoepels te raken?	Laat de spelers zonder sprong smashen. Vergroot de circels.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te smashen en te mikken?	De bal wordt door een andere speler aangegeoid.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Stel 1 spelverdel aan en laat de spelverdeler een set-up geven.



Balgevoel krijgen en het leren van duiken in het zand.

Eigen veldje verdelen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 2 beachvolleyballen
- 4 pionnen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



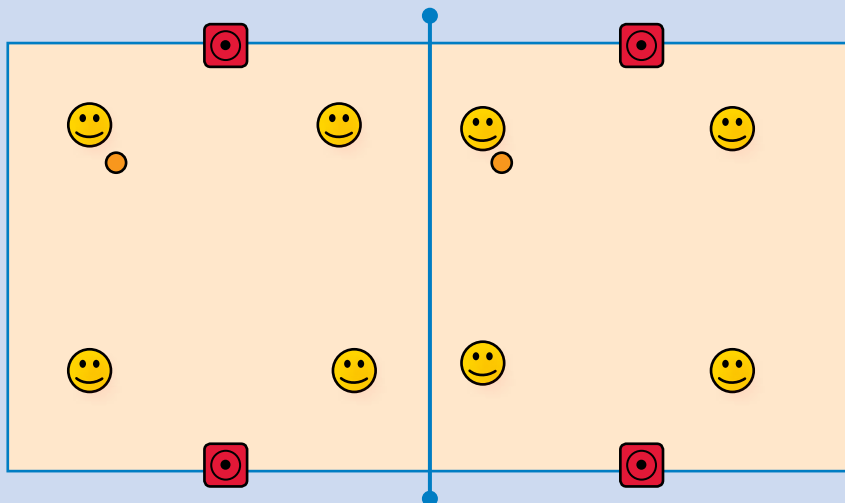
Opdracht

De spelers proberen de bal in het veld van de tegenstander op de grond te gooien.



Spelregels

- In elk vak staat een tweetal.
- Ieder tweetal begint met 5 punten.
- Er zijn twee ballen tegelijk in het spel.
- Je mag alleen onderhands verdedigen
- In het veldje op de grond = punt eraf
- Buiten het veld op de grond = gooier punt eraf
- Na 1 rondje van 4 minuten wisselen van vak (voor/achter)
- Winnaar: tweetal dat als eerste de 11 punten heeft.



2a



Loopt het?	Duurt het lang om steeds ballen op te halen?	Gebruik meer ballen en ga na 5 punten ballen halen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om op tijd bij de bal te zijn? Lukt het bijna om de bal bij de ander op de grond te krijgen?	Versmal het veld of verhoog het net. Sta toe dat de bal bovenhands over het net wordt gegooid.
Lukt het goed?	Lukt het goed om het eigen veldje schoon te houden? Lukt het goed om de bal in het veld van de ander op de grond te krijgen?	Laat de spelers wisselen na iedere worp. Laat de spelers de bal bovenhands spelen i.p.v. gooien.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers na iedere worp plat op de grond liggen.



Het leren van tactisch spelen door het zien van de lege plekken.

I tegen I (B)



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: individueel

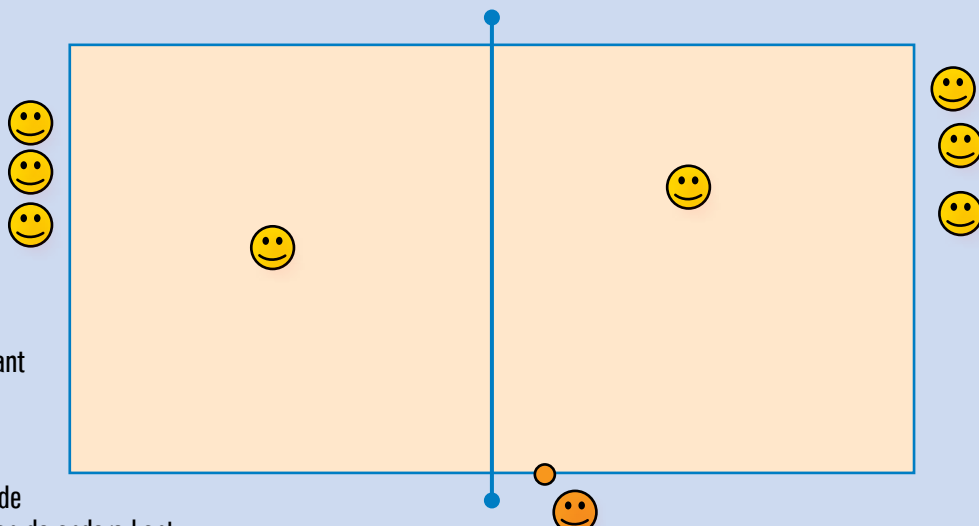


Opdracht

De spelers proberen de bal aan de andere kant van het net op de grond te krijgen.

Spelregels

- De spelers verdelen zich, 4 spelers achter de achterlijn aan de ene kant en de andere 4 aan de andere kant.
- De trainer gooit de bal in het veld.
- Speler 1 vangt de bal en probeert de bal over het net op grond te krijgen.
- Speler 2 probeert de bal te vangen en vervolgens te scoren.
- Als de bal op de grond komt is de speler die in het veld staat af.
- De speler die het langst overblijft wint.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak 1 team van 3 en 1 team van 4. Geef het team van 3 het voordeel om als eerst te beginnen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal op de grond te krijgen?	Maak het veld groter of zet het net lager.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal op de grond in het veld van de tegenstander te gooien?	Maak het veld kleiner of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie 1 tegen 1 gevorderd.



Het leren om in tweetallen te spelen.

King of the court (G)



Klaarzetten

- 1 volleybalveld
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



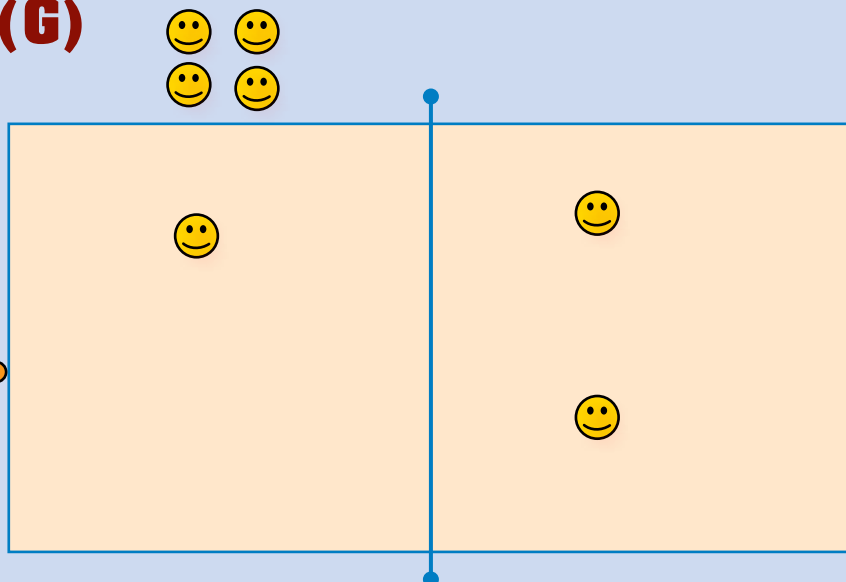
Opdracht

De spelers proberen zoveel mogelijk punten te verdienen door in het king-veld te winnen en te blijven staan.



Spelregels

- 1 kant van het veld wordt als King-veld gemarkeerd.
- 2 tweetallen wachten als reserve buiten het veld.
- De andere tweetallen verdelen zich. 1 team in het king veld, de ander in het andere veld.
- Het team dan niet in het king-veld staat mag beginnen met opslaan. Alleen de eerste bal mag gevangen worden.
- Het team dat wint mag in het king-veld blijven of er heen gaan. Als je wint in het king-veld heb je een punt.
- Winnaar: het team met de meeste punten.



2a



Loopt het?	Wordt er te veel tijd besteedt aan het ophalen van de bal? Is er een oneven aantal spelers?	Laat de bal liggen wanneer deze weggrolt en zorg ervoor dat er een aantal reserve ballen zijn. Na 5 minuten met iedereen ballen halen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal bij de ander in het veld op de grond te krijgen?	Maak het veld groter of zet het net lager.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal bij de ander op de grond te krijgen?	Maak het veld kleiner of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie King of the court (E)



Opwarmen van de spieren

Hoge ballen



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 beachvolleyballen
- 2 pionnen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



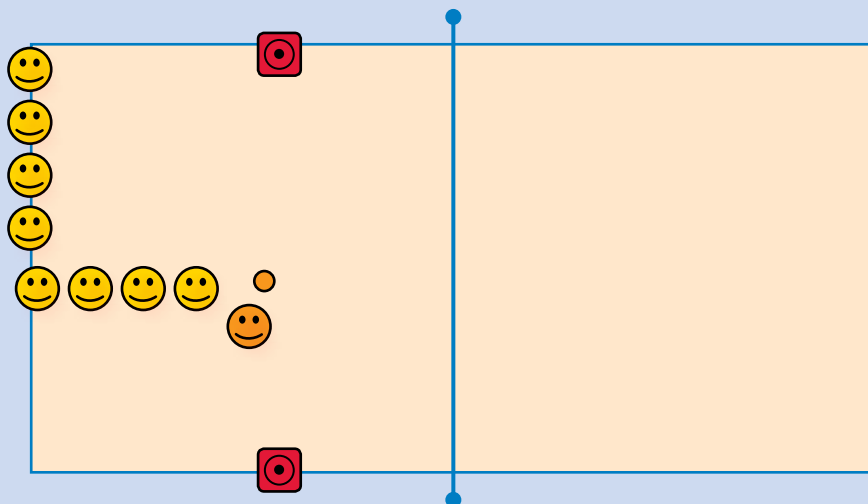
Opdracht

De spelers proberen een hoge bal te vangen.



Spelregels

- De spelers beginnen achter een lijn die is aangegeven met pionnen.
- De trainer serveert/gooit een bal in de lucht
- Wanneer de bal losgelaten wordt mag de eerste speler beginnen met lopen en de bal proberen te vangen.



2a



Loopt het?	Gaat de oefening langzaam en wachten de spelers te lang?	Laat de spelers 2 rijen maken en laat 1 speler ook de bal aangooien (wisselen na 10 ballen)
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal te vangen? Worden de spelers te snel moe?	Gooi de bal hoger of minder ver. Gooi de bal lager/sneller maar dichterbij.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te vangen? Worden de spelers niet moe?	Gooi de bal verder of lager. Gooi de bal verder weg.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers liggend of achterstevoren beginnen.



Richting geven aan de opslag.

Serveer ze d'r uit



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (10 m x 5 m)
- 4 beachvolleyballen



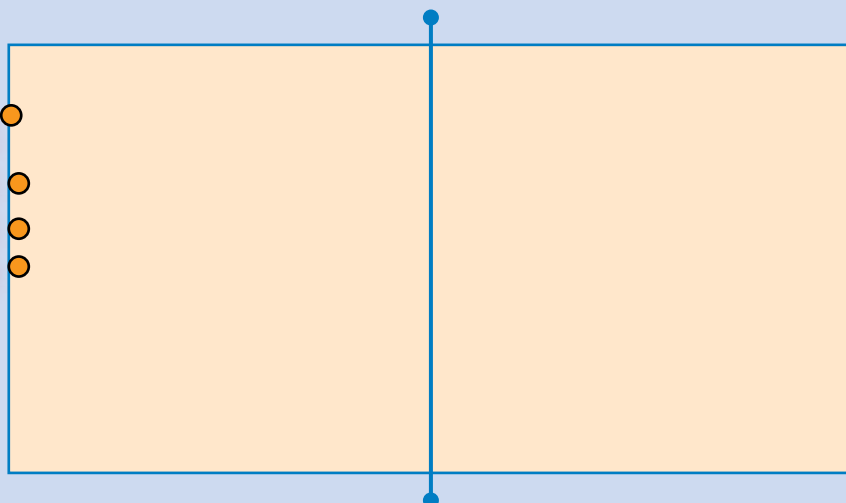
Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

De spelers proberen de bal zo over het net te serveren dat de tegenstander de bal niet kan vangen.



Spelregels

- De spelers maken een rij achter de achterlijn.
- Team 1 begint met serveren.
- De vanger van team 2 staat achter de achterlijn en mag pas starten als de bal geserveerd is.
- Een gevangen bal is 1 punt.
- Nadat team 1 is geweest mag team 2 serveren.
- Het team met de meeste punten wint.

2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak 1 team van 3 en 1 team van 4. Het team van 3 mag beginnen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal diep te serveren? Lukt het bijna om het veld schoon te houden?	Trek de achterlijn dichterbij. Maak het veld kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal diep te serveren? Lukt het goed om het veldje schoon te houden?	Verplaats de achterlijn naar achteren. Maak het veld groter.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers bovenhands opslaan.



Het leren van communiceren en verplaatsen

Passen langs de lijnen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 4 teams van 2 spelers



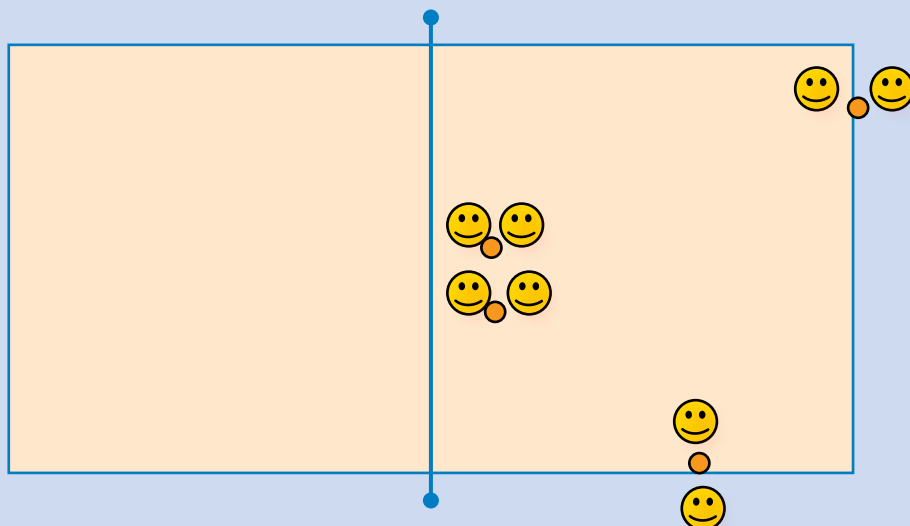
Opdracht

De spelers spelen de bal onderarms langs de lijn van het veld.



Spelregels

- Elk tweetal heeft een bal.
- Alle spelers staan bij het net.
- Om beurten gaat er een tweetal van start.
- Het tweetal verplaatst zijwaarts langs de lijnen van het veld al passend.
- Wanneer het tweetal weer bij het net is aangekomen starten ze opnieuw.



2a



Loop het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de lijnen al spelend te volgen? Lukt het bijna om de bal onder controle te houden?	Geef de tip om de bal hoger te spelen. Geef de tip om veel te communiceren tijdens het spelen.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te spelen langs de lijn zonder dat de bal de grond raakt?	Laat de spelers sneller verplaatsen. Laat de spelers de bal eerst voor zichzelf op spelen en dan naar de ander.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers bovenhands en onderarms afwisselen.



Het leren van bovenhands spelen.

Opzetten en doorspelen



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 4 teams van 2 spelers



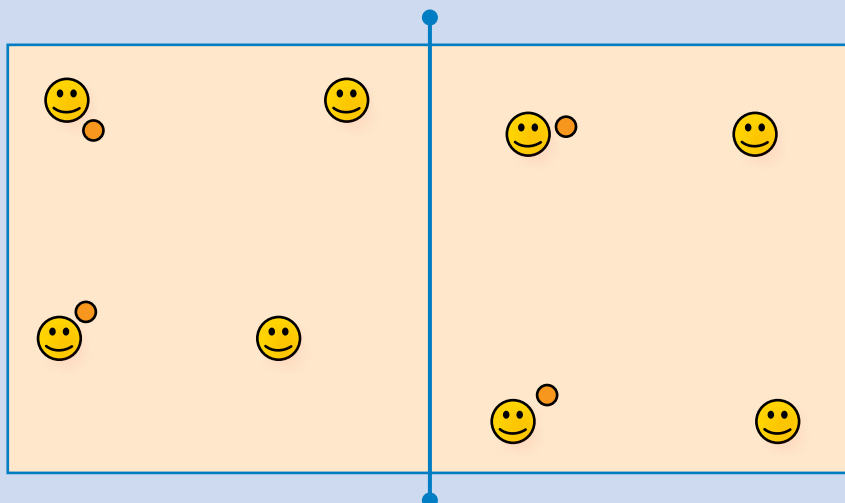
Opdracht

De spelers proberen de bal 1x voor hen zelf op te spelen en daarna door te spelen naar de andere speler.



Spelregels

- De spelers gaan ongeveer 3 meter uit elkaar staan.
- Speler 1 speelt de bal minimaal 1 meter voor zichzelf omhoog en vervolgens naar de ander.
- Vraag? Hoe vaak kunnen jullie overspelen?



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak tweetallen en 1 drietal.
Lukt het bijna?	Lukt het niet om de bal op te spelen en onder controle te krijgen? Lukt het niet om de bal naar de andere speler te spelen?	Laat de spelers meerdere keren voor henzelf opspelen totdat er controle is over de bal. Verklein de afstand tussen de spelers.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal op te spelen? Lukt het goed om de bal naar de andere speler te spelen?	Laat de spelers de bal in 1 keer naar elkaar overspelen. Vergroot de afstand tussen de spelers.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers op een afstand van 1 meter tussen hen in beginnen en al spelend langzaam uit elkaar lopen.



Leren van de smash

Kort en lang smashen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- Afzetlint
- 8 beachvolleyballen
- 8 hoepels



Spelers:

8 spelers, individueel



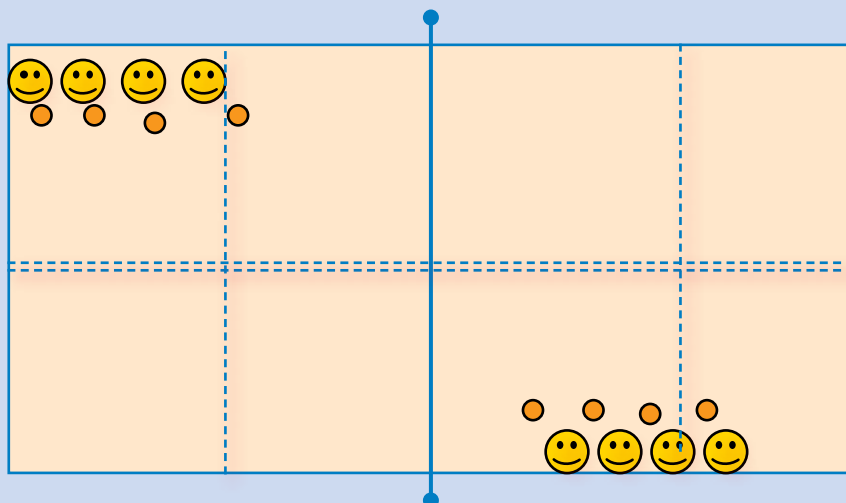
Opdracht

De spelers proberen de bal in zowel het voor als achtervak te smashen of te tikken



Spelregels

- Elke speler heeft een bal en de spelers gaan in een rij staan.
- De speler gooit de bal voor zichzelf op en tikt of smash de bal in het voor of achtervak.



2a



Loopt het?	Valt de bal steeds in het net?	Kijk of de spelers te dicht op het net staan.
Lukt het bijna?	Lukt de timing van de sprong niet?	Laat de spelers eerst smashen zonder sprong.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal op te gooien en te smashen? Lukt het goed om de bal in het voor of achtervak te smashen?	Laat een andere speler de bal opgooien. Maak meerdere kleine vakken.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Leg hoepels neer en laat de spelers daarop mikken.



Wennen aan het zand en leren van het duiken.

Duik en keepers-spel



Klaarzetten

- 1 beachvolleyalveld
- 4 beachvolleyballen

Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



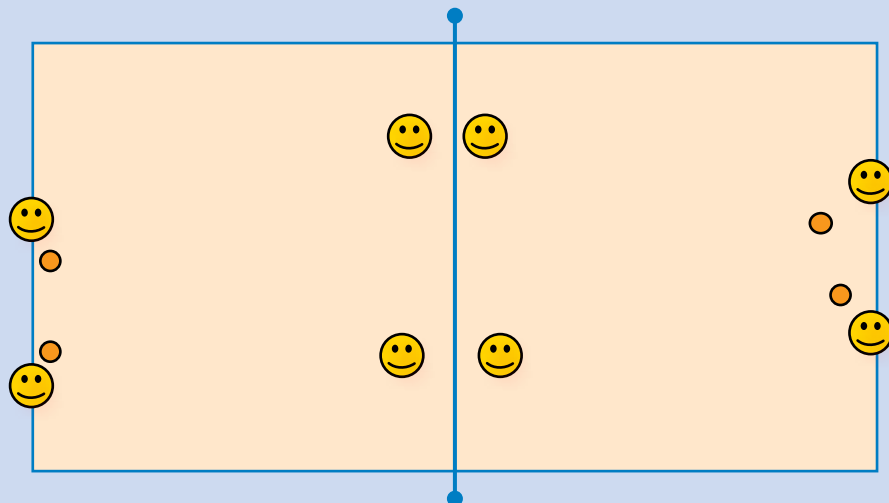
Opdracht

De spelers proberen de bal gooierend in het doel van de tegenpartij te krijgen.



Spelregels

- Elk team heeft 2 keepers bij het net en 2 spelers bij de achterlijn.
- De spelers moeten van achter de achterlijn de bal gooien.
- Wanneer de bal het net passeert is dit een doelpunt.
- Het team 11 doelpunten heeft wint.



2a



Loopt het?	Valt de bal vaak tussen de keepers?	Laat de spelers "IK" roepen als ze naar de bal duiken.
Lukt het bijna?	Lukt het niet om de ballen tegen te houden?	Maak het doel kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de ballen tegen te houden?	Laat de spelers de bal met 1 hand tegenhouden.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers met 1 hand gooien/smashen i.p.v. gooien.



Het leren van samenspel en tactiek.

Lijnbal



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 2 pionnen
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



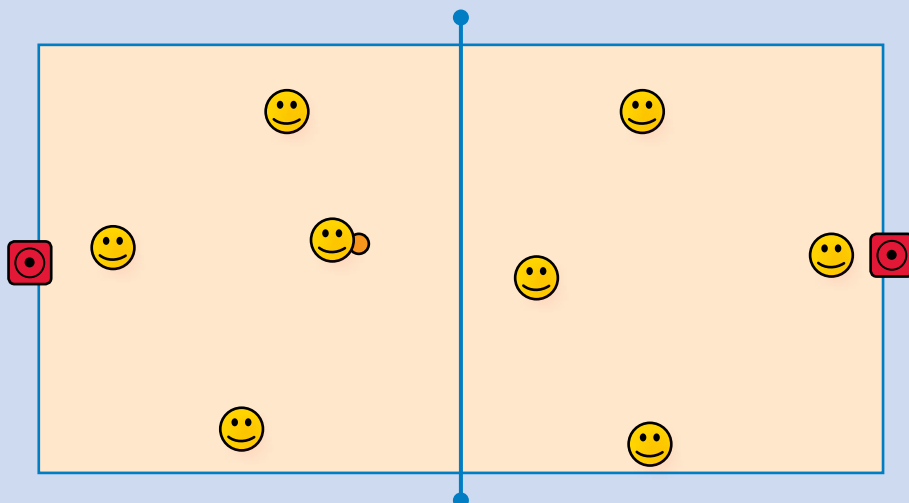
Opdracht

De spelers proberen de bal in het veld van het andere team te gooien.



Spelregels

- De teams verdelen zich aan beide kanten van het net.
- De bal wordt over het net gegooid door een speler.
- Als de bal op de grond valt dan heeft het andere team een punt.
- Er mag niet gelopen worden met de bal.
- Wanneer de bal wordt gegooid moet door dezelfde speler de pion op de achterlijn aangeraakt worden.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Kunnen de spelers niet snel genoeg de pion aantikken en weer klaarstaan om de volgende bal te vangen?

Lukt het bijna om de bal in het veld van de ander op de grond te krijgen?

Zet de pion dichterbij of zet twee pionnen naast het veld zodat de spelers kunnen kiezen welke pion ze aantikken.

Maak het veld groter of zet het net lager.

Lukt het goed?

Lukt het goed om de bal op de grond te krijgen in het veld van het andere team?

Lukt het goed om het veld te verdedigen?

Maak het veld kleiner of zet het net hoger.

Zet de pion verder weg.

Leeft het?

Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?

Laat de spelers de eerste bal opslaan of laat de spelers de bal spelen i.p.v. gooien.



Het aanleren van het volleybalspel door samen te spelen.

4x4 (G)



Klaarzetten

- 1 volleybalveld
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



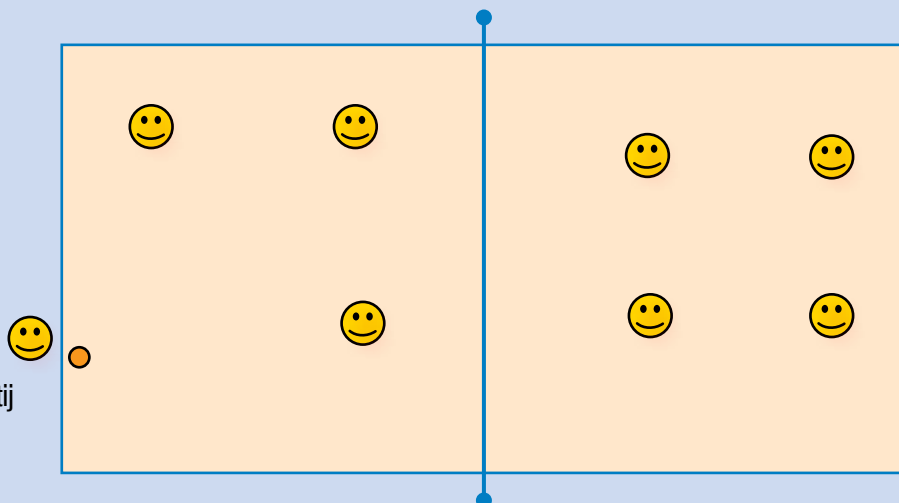
Opdracht

De spelers proberen als team de bal, al samenspelend, in het veld van de andere partij op de grond te krijgen.



Spelregels

- Opstelling: 2 voor, 2 achter.
- Regels: de 1e bal wordt onderarms opgeslagen, alleen de 2e bal mag gevangen worden, er mag 3x overgespeeld worden, bal op de grond of uit is een punt voor de tegenpartij.
- Het team dat als eerste 11 punten heeft wint.



2a



Loopt het?	Valt de bal te snel op de grond of komt de bal niet over het net?	Laat de spelers zich op 1 ding focussen.
Lukt het bijna?	Lukt het niet om het veld te verdedigen? Lukt het niet om te scoren?	Laat de spelers ook de tweede bal vangen. Maak het veld groter.
Lukt het goed?	Lukt het goed om te scoren?	Maak het veld kleiner.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak het moeilijker om er 3x3 of zelfs 2x2 van te maken.



Opwarmen van de spieren

Estafette



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 4 beachvolleyballen
- 8 pionnen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



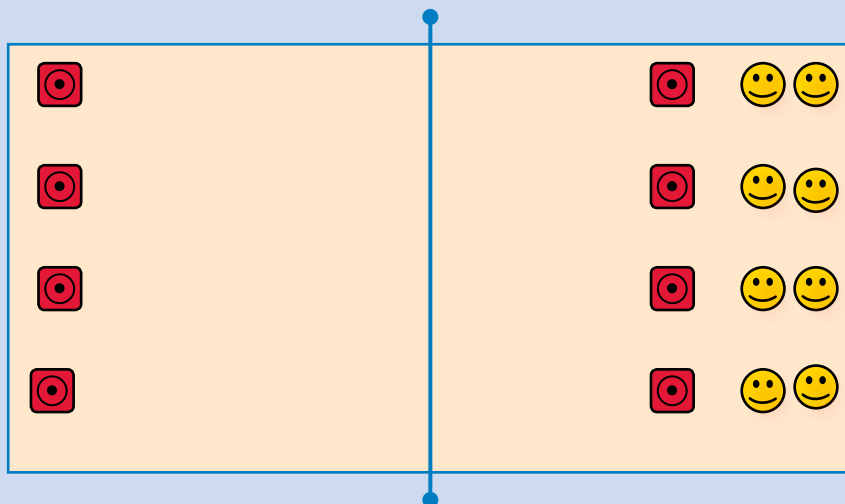
Opdracht

Verschillende wedstrijdvormen tussen 4 teams.
De spelers proberen zo snel mogelijk van pion naar pion te verplaatsen..



Spelregels

- De spelers gaan achter de pionnen staan in tweetallen.
- Speler 1 rent naar de pion gaat er om heen en rent terug.
- Wanneer speler 1 terug is mag speler 2 starten.
- Het tweetal dat als eerste terug is wint.
- Voorbeelden van wedstrijdvormen: Sprint, kikkersprong, tijgeren, hinkelen, knieheffen, kruiwagen, sprint met bal, bovenhands spelen en onderarms spelen.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers? Is er een team dat steeds wint?	Maak een groep van 3 en een groep van 4 spelers. In de groep van 3 spelers loopt 1 speler dubbel Verander de samenstelling van de teams.
Lukt het bijna?	Lukt het moeilijk om de afstand in te halen?	Maak de afstand tussen de pionnen kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het gemakkelijk om de afstand te halen?	Maak de afstand groter.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers zelf een estafette vorm verzinnen.



Leren van de opslag en het geven van richting aan de opslag.

Serveer 'm d'r in



Klaarzetten

1 beachvolleybalveld 10x5 m

- 8 beachvolleyballen
- 2 kuilen



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



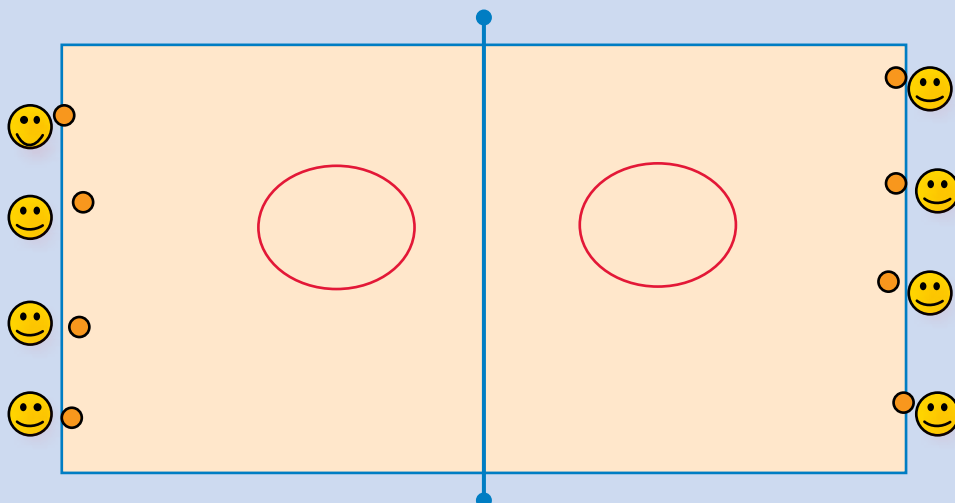
Opdracht

De spelers proberen de bal zo over het net te serveren dat de bal in de zelf gegraven kuil stuitert en blijft liggen.



Spelregels

- Elk team graaft een kuil.
- Vervolgens gaan de teams achter de achterlijn staan en slaan de bal op.
- De ballen die in de kuil blijven liggen mogen niet gepakt worden.
- Het spel is afgelopen als er 3 ballen in een kuil liggen.
- Het team dat als eerste 3 ballen in de kuil heeft liggen wint.



2a



Loopt het?	Lukt het niet om een kuil te graven?	Gebruik afzetlint om een gebied af te zetten en verander de regels naar stuiten i.p.v. blijven liggen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal over het net te serveren? Lukt het bijna om de bal in de kuil te serveren?	Maak de afstand van het net tot de lijn korter of zet het net lager. Maak een extra kuil of maak de kuilen groter.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal over het net te serveren? Lukt het goed om de bal in de kuil te serveren?	Maak de afstand van het net tot de lijn langer of zet het net hoger. Maak de kuilen kleiner.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers bovenhands serveren.



Het leren van gericht passen

Gericht onderarms passen (G)



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalnet
- 2 velden (3x6 m) met een voorvak (2m diep) en een achtervak (4m diep)
- afzet lint
- 2 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



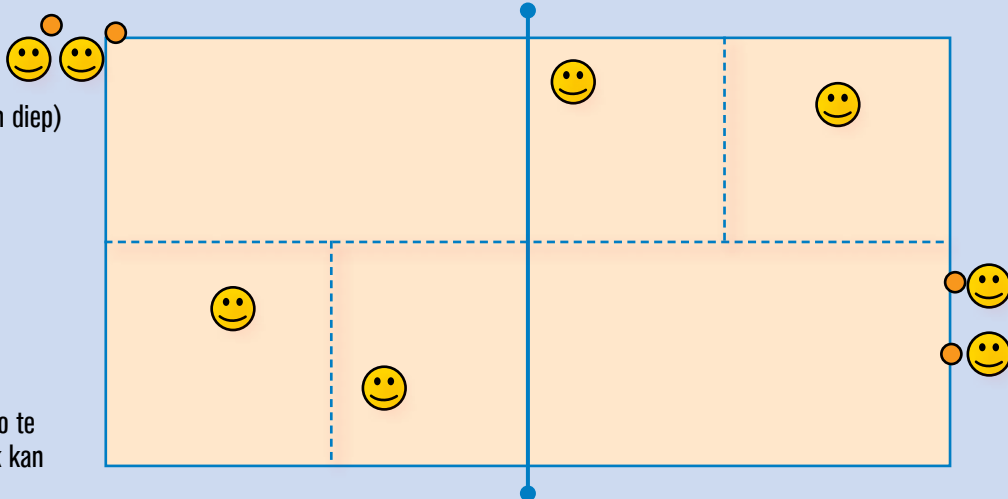
Opdracht

De spelers proberen de opgeslagen bal zo te passen dat de medespeler in het voorvak kan vangen.



Spelregels

- Elk team heeft een speler in het voor en achtervak staan. De bal wordt onderarms opgelsagen.
- De speler in het achter vak speelt de bal onderarms op en de speler in het voorvak vangt de bal.
- Bal in het voorvak gevangen is een punt erbij.



2a



Loop het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak 1 team van 4 en 1 team van 3. Laat 1 speler aangooien.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal over het net te serveren? Lukt het bijna om de bal in het voorvak te passen?	Trek de achterlijn dichterbij. Vergroot het voorvak.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal over het net te serveren? Lukt het goed om de bal in het voorvak te passen?	Trek de achterlijn naar achter of laat de spelers onderarms opslaan. Verklein het voorvak.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de afvanger de bal bovenhands voor zichzelf opspelen.



Concentreren op eenvoudig bovenhands spelen

Record zetten



Klaarzetten

- 1 volleybalveld 5x10
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: hele groep

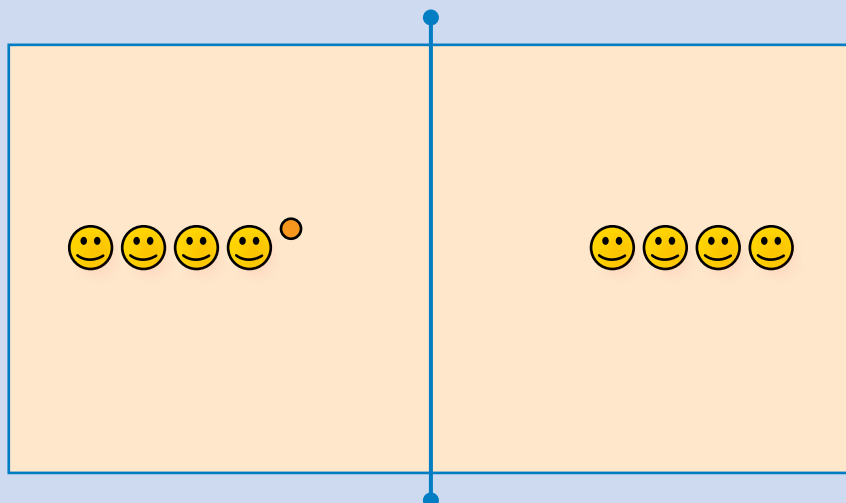


Opdracht

De bal wordt bovenhands gespeeld en er wordt geprobeerd om het record te verbreken.

Spelregels

- Aan elke kant van het net staan 4 spelers in een rij achter elkaar.
- De bal wordt bovenhands over het net gespeeld en de speler sluit aan de overkant achteraan in de rij
- De bal wordt terug gespeeld en er wordt doorgegaan tot dat de bal op de grond valt.
- Er wordt hardop geteld en geprobeerd om een record te zetten.



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar? Is er een oneven aantal spelers?	Laat de spelers om de palen van het net lopen. De 1 links, de ander rechts. Maak een rij van 3 en een rij van 4 spelers. De rij van 3 spelers begint.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal bovenhands naar de andere speler te spelen?	Maak de afstand tussen de spelers kleiner of zet het net lager.
Lukt het goed?	Lukt het gemakkelijk om de bal bovenhands naar de andere speler te spelen?	Maak de afstand groter of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de speler de bal 1 keer voor zichzelf opspelen.



Leren van het richten van de smash

Punten bij elkaar smashen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- 4 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



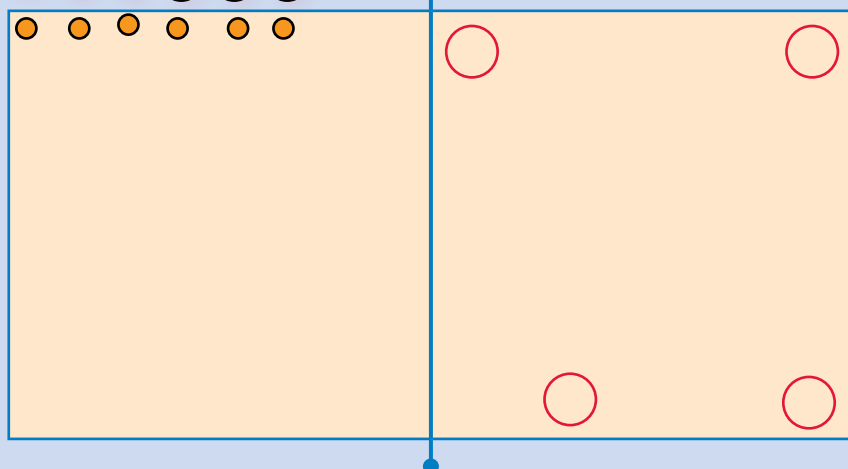
Opdracht

De spelers proberen de bal in 1 van de 4 cirkels te smashen of tikken



Spelregels

- De spelers gooien de bal voor zichzelf op.
- De opgegooide bal proberen de spelers te smashen in 1 van de 4 cirkels.
- De cirkels hebben verschillende punten.
- vlak achter het net: 1 punt
- Diep diagonaal: 3 punten
- Kort diagonaal: 2 punten
- Rechtdoor 2 punten
- De spelers met de meeste punten wint



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om te timen? Lukt het bijna om de ballen in de cirkel te smashen?	Laat de spelers zonder te springen de bal over het net smashen. Vergroot de cirkels
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal in de cirkels te smashen?	Laat een andere speler de bal aangoaien. Maak de cirkels kleiner of zet ze meer in de hoeken.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Kies 1 spelverdeler die een set-up geeft.



Het van de grond houden van de bal door middel van duiken.

Duikgekte



Klaarzetten

- 2 velden 6x6
- 6 beachvolleyballen



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



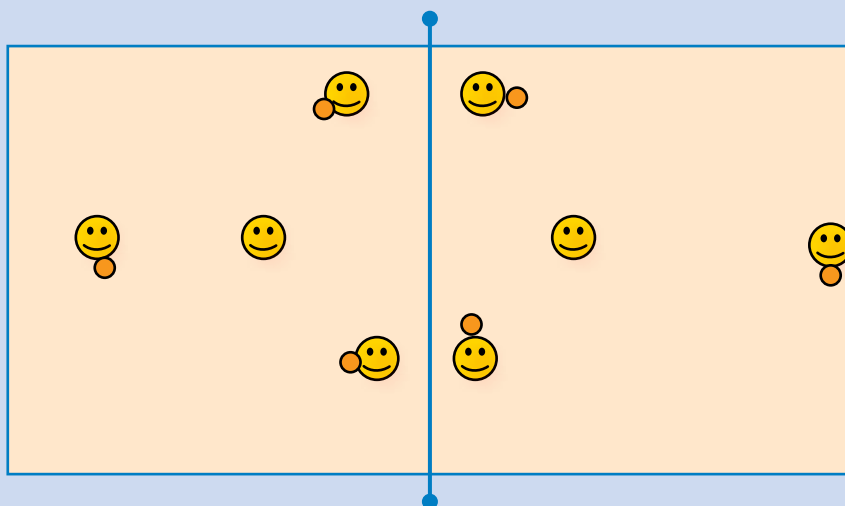
Opdracht

De bal wordt door 3 spelers gegooid en 1 speler probeert de ballen van de grond te houden.



Spelregels

- 1 speler begint met de opdracht
- De andere 3 spelers gooien de bal 1 voor 1 ergens haalbaar in het veld.
- De ballen worden door de eerste speler opgedoken en omhoog gespeeld.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het niet om op tijd bij de bal te zijn?

Worden de ballen niet op tijd terug gehaald?

Laat de andere spelers hoger gooien.

Laat de spelers de bal dichterbij gooien.

Laat 1 speler ervoor zorgen dat de ballen terug komen.

Lukt het goed?

Lukt het om de bal zonder duiken te spelen?

Laat de spelers de afstand vergroten.

Hanteer geen volgorde, maar gooi kris/kras.

Leeft het?

Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?

De speler die de bal opduikt, pakt de bal op en wisselt met een andere speler die de bal gegooid heeft.

geen

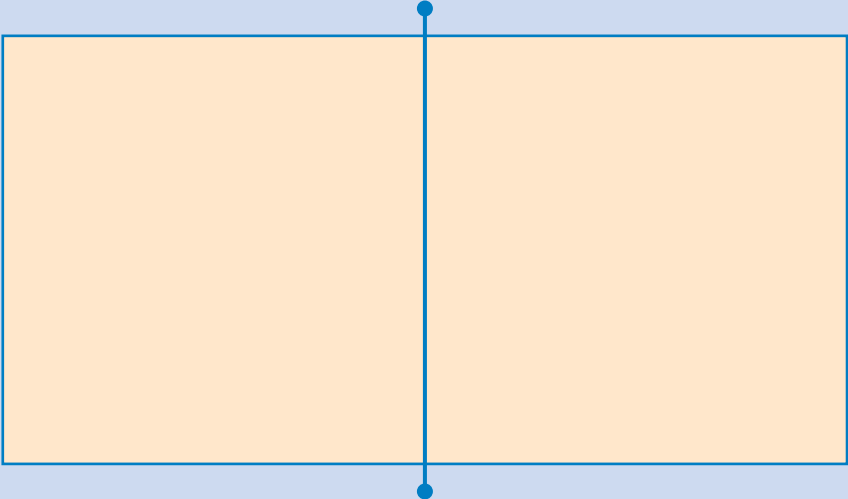
geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Samenspel

De zwakste schakel



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



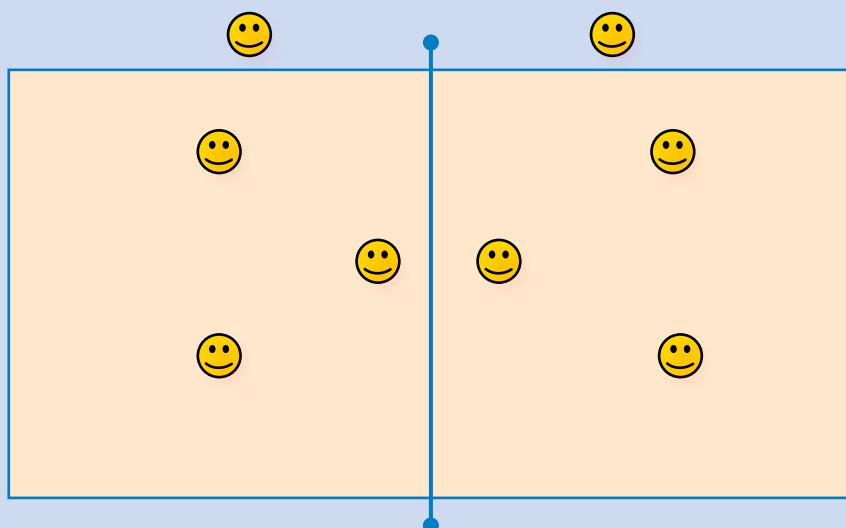
Opdracht

De spelers spelen een wedstrijd 3x3.



Spelregels

- 3 spelers aan beide kanten van het veld.
- 2 spelers als reserve.
- Er wordt een wedstrijd gespeeld. De speler die een fout maakt wisselt met een reserve speler.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Opwarmen van de spieren en wennen aan het zand

Parcours met lijnen



Klaarzetten

- 1 volleybalveld (10x5 m)
- 1 rol markeerlint



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



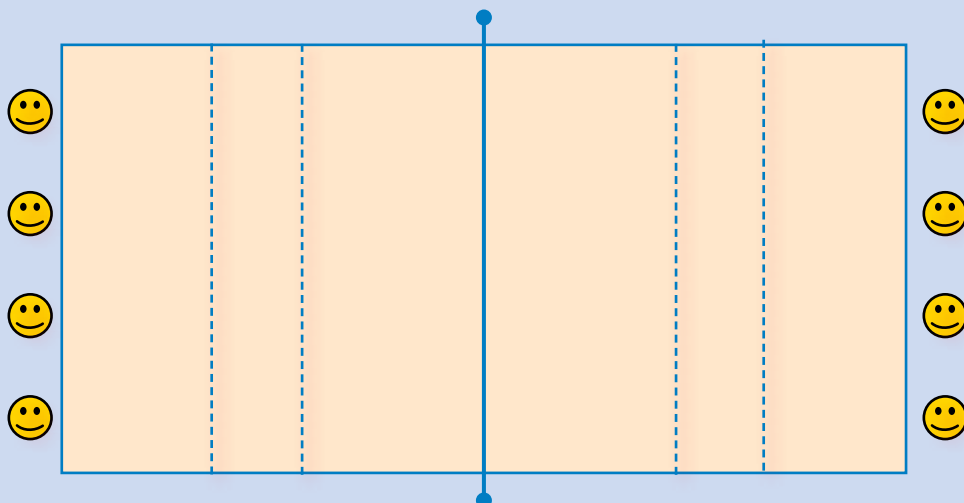
Opdracht

De spelers proberen een parcours af te leggen.



Spelregels

- De spelers verdelen zich over beide achterlijnen
- De trainer geeft een startsignaal
- De spelers rennen zo snel mogelijk naar het net terwijl ze onder de lijnen door kruipen
- Daarna rennen de spelers terug naar de achterlijn ook kruipend onder de lijnen
- Winnaar: degene die het eerst op de achterlijn zit



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar op?	Baken de looplijn af voor de spelers door op de middenlijn en de achterlijn een pion te leggen. .
Lukt het bijna?	Komen de spelers moeilijk onder de linten door?	Hang de linten wat minder strak over het veld. Kies nog een getal uit die staat voor lopen.
Lukt het goed?	Is de oefening te snel afgelopen? Zijn de spelers niet moe na 1 ronde?	Laat de spelers 5 blok sprongen maken bij het net. Laat de spelers liggen op hun buik beginnen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers een volleybal vasthouden



Leren van de opslag en het verdedigen na de opslag.

Serveer en verdedig (B)



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 10x5 m
- 5 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: individueel

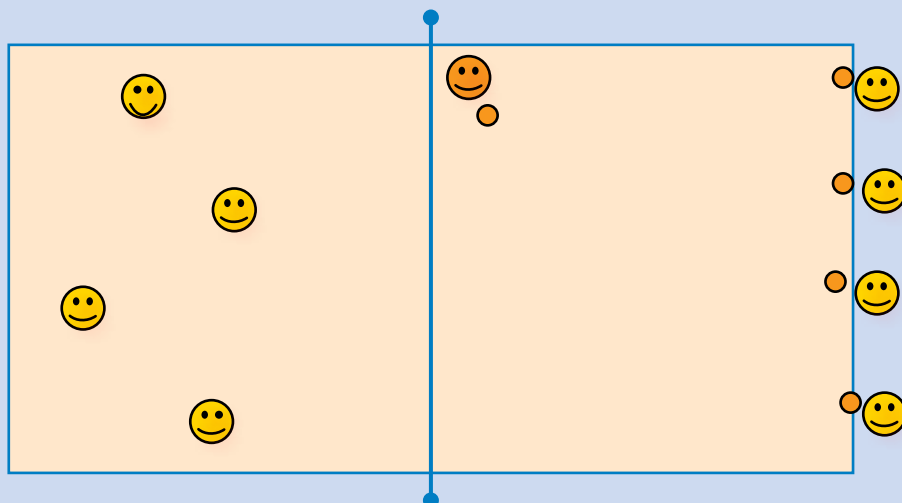


Opdracht

De spelers serveren de ballen en vangen de korte bal die de trainer aangooit bij het net.

Spelregels

- De eerste 4 spelers maken een rij achter de achterlijn met bal.
- De andere 4 spelers gaan als reserve ballen afvangen aan de andere kant van het net.
- Speler 1 serveert en rent naar het net.
- De trainer gooit een korte bal die speler 1 probeert te vangen.
- Wanneer de bal gevangen is sluit speler 1 achter in de rij en start de volgende speler.
- Na 5 minuten wisselen de groepen om.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal goed over het net te serveren? Lukt het bijna om de korte bal te vangen?	Trek de achterlijn dichterbij het net. Of zet het net lager. De trainer gooit de bal hoger zodat de spelers meer tijd hebben.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal goed over het net te serveren? Lukt het goed om de korte bal te vangen?	Geef de spelers een opdracht om ergens naar toe te serveren (links achter). De trainer gooit de bal eerder of korter.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie serveer en verdedig gevorderd.



Passen

Pass voor set-up



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 2 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



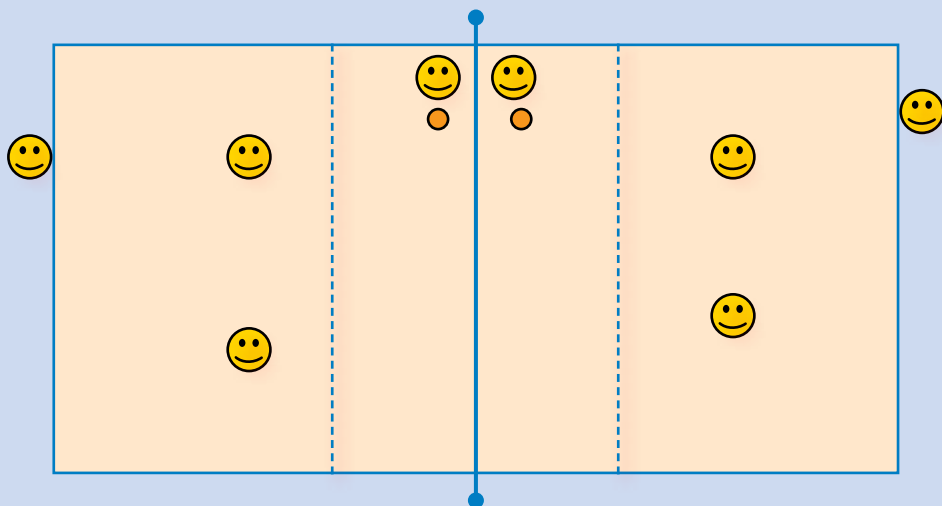
Opdracht

Er wordt op een aangegooide bal een pass gegeven richting het net.



Spelregels

- De team verdelen zich over de 2 velden.
- Elke groep heeft 1 aangooier, 2 passers en 1 reserve.
- De bal wordt onderarms aangegooid naar 1 van de passers.
- 1 persoon passt de bal binnen het net en het afzetlint.
- De niet-passer rent richting het net en vangt de bal.
- Vervolgens draait iedereen door.
- Reserve wordt passer, niet-passer wordt aangooier, aangooier wordt reserve.



2a



Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Samenspel in combinatie met set-up

Pass/set-up/aanval

- 
- Klaarzetten

- 1 beachvolleybalnet
 - 2 beachvolleyballen

- 
- Spelers

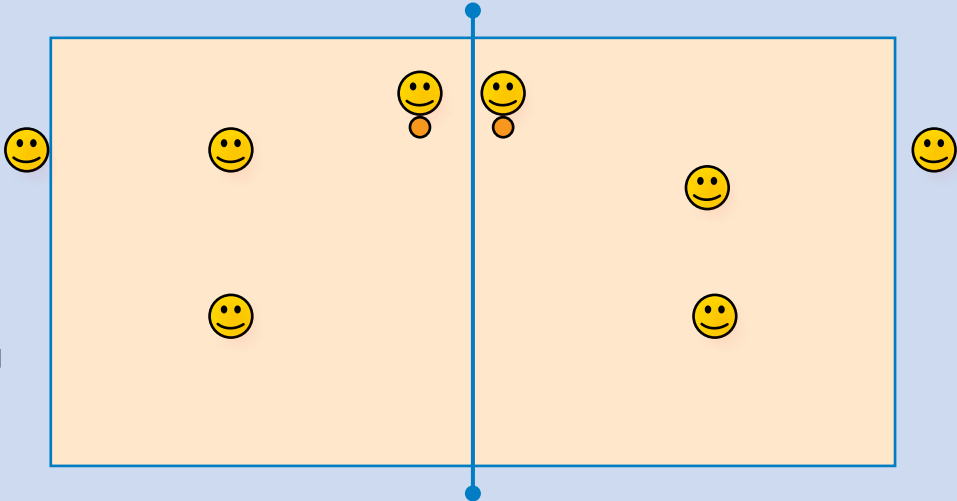
8 spelers: 2 teams van 4 spelers

- 
- Opdracht

Er wordt een aangegooide bal gepast richting het net waardoor er een set-up gegeven kan worden.

- 
- Spelregels

- De 2 groepen van 4 verdelen zich over de 2 helften van het veld.
 - Elke groep heeft 1 aangooier, 2 passers en 1 reserve.
 - De bal wordt onderarms aangegooit naar 1 van de passers.
 - De niet-passer rent richting het net en geeft een set-up die de passer vangt.
 - Vervolgens draait iedereen door. Reserve wordt passer, niet-passer wordt aangooier, aangooier wordt reserve.



2a

	Loopt het?		
	Lukt het bijna?		
	Lukt het goed?		
	Leeft het?		



Leren van het richten van de smash

Scoren met een smash



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- 3 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



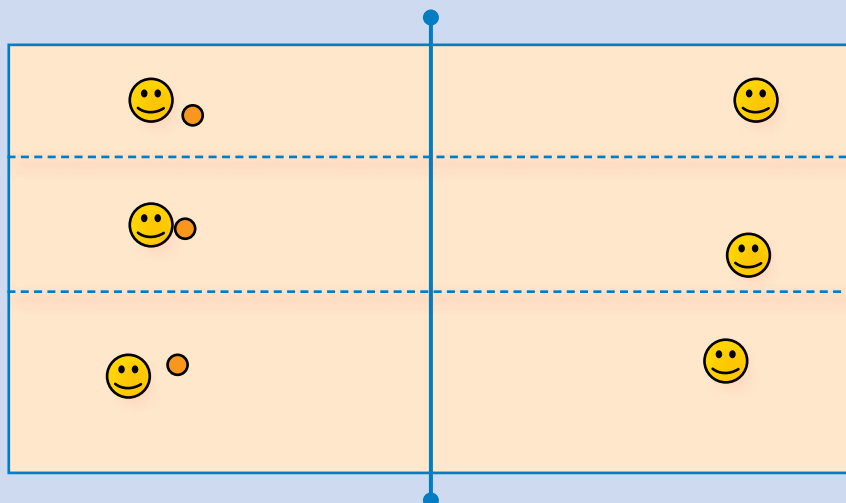
Opdracht

De spelers proberen de bal zo te smashen dat de ander de bal niet kan vangen.



Spelregels

- De spelers gooien de bal voor zichzelf op.
- Om en om proberen de spelers te scoren in het veld van de ander.
- Wanneer de bal gevangen wordt is dit een punt.
- De speler met de meeste punten wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om goed te timen met de bal? Lukt het bijna om de bal in het veld van de ander te krijgen?	Laat de speler staand smashen. Verbreed of verleng het veld.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal in het veld van de ander te krijgen/	Laat de spelers de bal voor zichzelf opspelen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers kiezen om te blokkeren of te vangen.

Geen

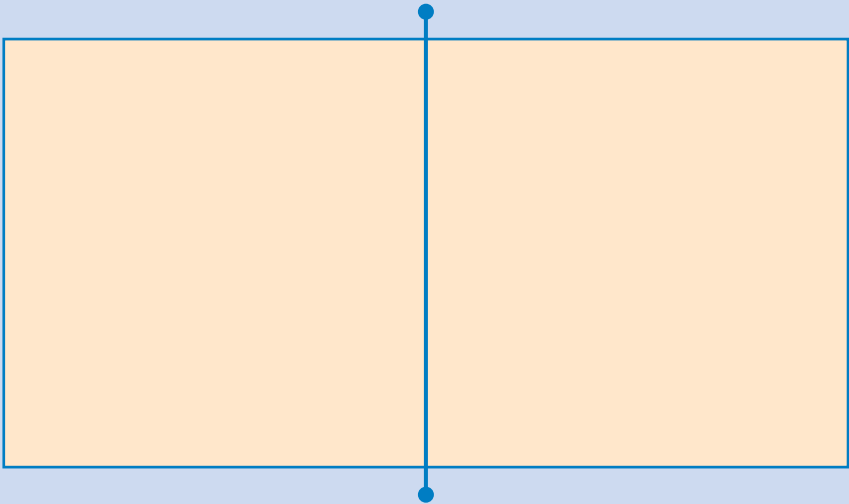
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

geen

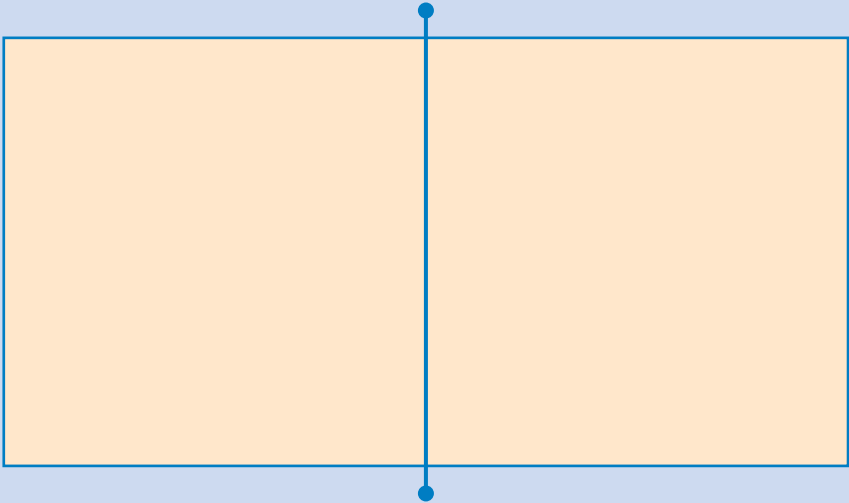
geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Samenspel

Dubbel of niets



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 2 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



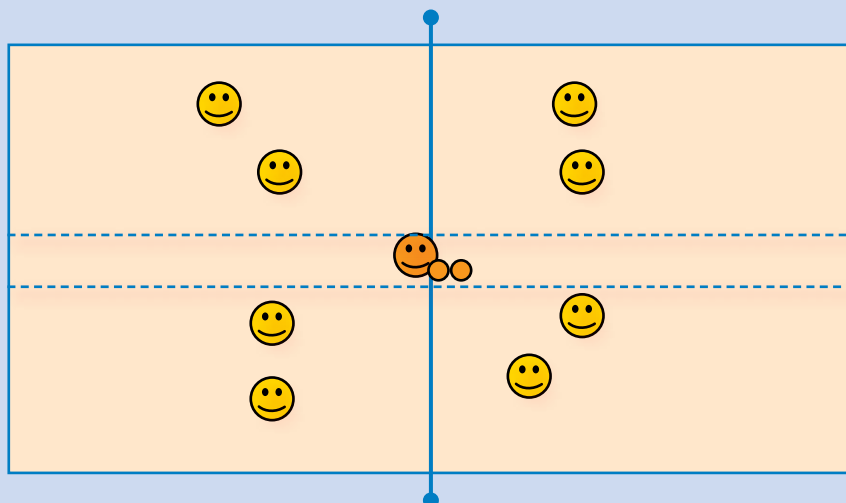
Opdracht

De spelers spelen wedstrijden.



Spelregels

- De tweetallen verdelen zich over de velden.
- Wanneer een team een punt maakt, gooit de trainer een extra bal in het veld.
- Als de tweede bal ook gewonnen wordt door hetzelfde team krijgen ze 2 punten.
- Als deze bal niet gewonnen wordt dan krijgt het team 0 punten.
- Wedstrijden worden tot 11 punten gespeeld.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Opwarmen van de spieren en wennen aan het zand

Alle hoepels vul-



Klaarzetten

- 4 velden (4x8 m)
- 4 grote dobbelstenen
- 12 hoepels
- 12 beachvolleyballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



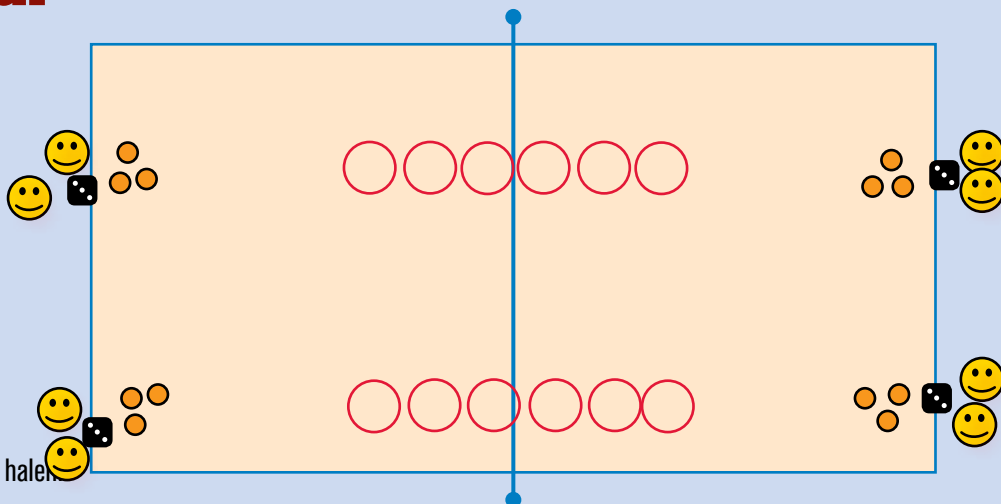
Opdracht

De spelers proberen zo snel mogelijk alle hoepels te vullen, en daarna weer leeg te halen.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen en gaan achter de achterlijn staan.
- De beginnen met het gooien van de dobbelsteen.
- Bij even getallen mag er gelopen worden en mag er een bal in de hoepel worden gelegd, oneven is opnieuw gooien.
- Als alle hoepels vol zijn, dan halen de spelers op dezelfde manier de ballen er uit.
- Het tweetal die het snelst de hoepels leeg heeft wint.



2a



Loopt het?	Rollen de ballen weg uit de hoepel?	Maak een klein kuiltje in waar de hoepel op ligt.
Lukt het bijna?	Worden de spelers snel moe? Duurt het lang voordat de spelers even getallen gooien?	Leg de hoepels dichterbij elkaar waardoor je de loopafstand verkort. Kies nog een getal uit die staat voor lopen.
Lukt het goed?	Worden de spelers niet moe?	Leg de hoepels verder uit elkaar waardoor je de loopafstand vergroot.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers hinkelend/springend naar de hoepel gaan.



Concentreren op de opslag en gelijk verplaatsen

Serveer en verdedig (B)



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 10x5 m
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: individueel



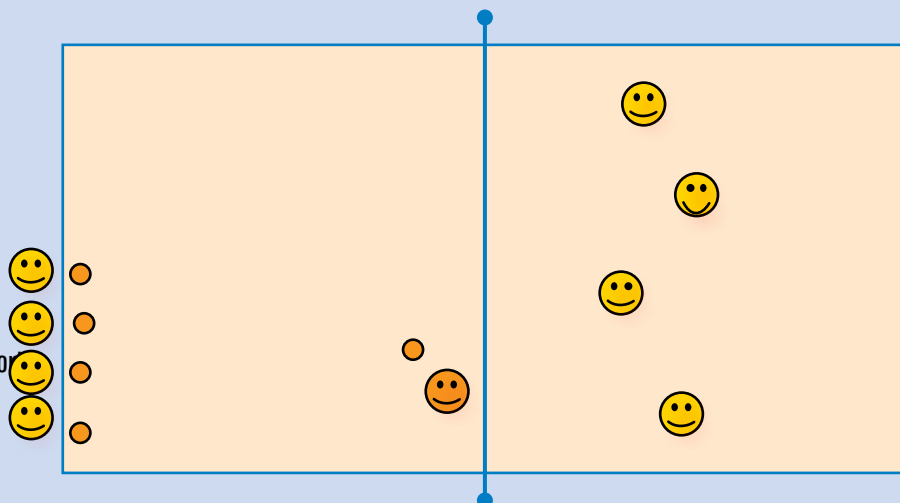
Opdracht

De spelers serveren de ballen en spelen de korte bal die de trainer aangooit bij het net.



Spelregels

- De spelers maken een rij achter de achterlijn.
- De eerste speler start en serveert een bal.
- Vervolgens rent de speler naar het net waar hij/zij een korte bal krijgt van de trainer die hij/zij probeert omhoog te spelen en af te vangen.
- Wanneer de bal gevangen haalt deze speler zijn bal op en sluit achter in de rij.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal goed over het net te serveren? Lukt het bijna om de korte bal omhoog te spelen?	Trek de achterlijn dichterbij of zet het net lager. Gooi de bal hoger zodat de spelers meer tijd krijgen.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal goed te serveren? Lukt het goed om de korte bal omhoog te spelen?	Trek de achterlijn naar achteren of zet het net hoger. Gooi de bal eerder of korter zodat de spelers minder tijd krijgen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Geef de spelers een aangeslagen bal die ze omhoog spelen.



Verplaatsen en passen

U-oefening



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 4 beachvolleyballen
- 4 pionnen



Spelers

8 leerlingen: 4 teams van 2 spelers



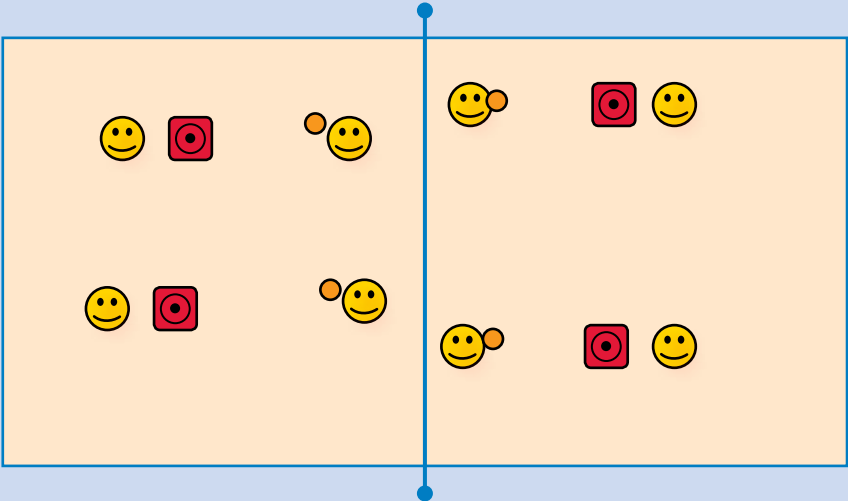
Opdracht

De spelers passt en verplaats links en rechts van de pion.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen.
- Speler 1 van het tweetal gaat bij de pion staan.
- Speler 2 staat bij het net en gooit de bal kort links en rechts van hem.
- Speler 1 rent steeds om de pion om naar de bal te rennen.
- De bal wordt door speler 1 onderarms omhoog gepasst.
- Er wordt gewisselt na 10 ballen.



2a



Loop het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Het leren van het vissen uit het net

Vissen



- Klaarzetten
- 1 beachvolleybalveld
 - 4 beachvolleyballen



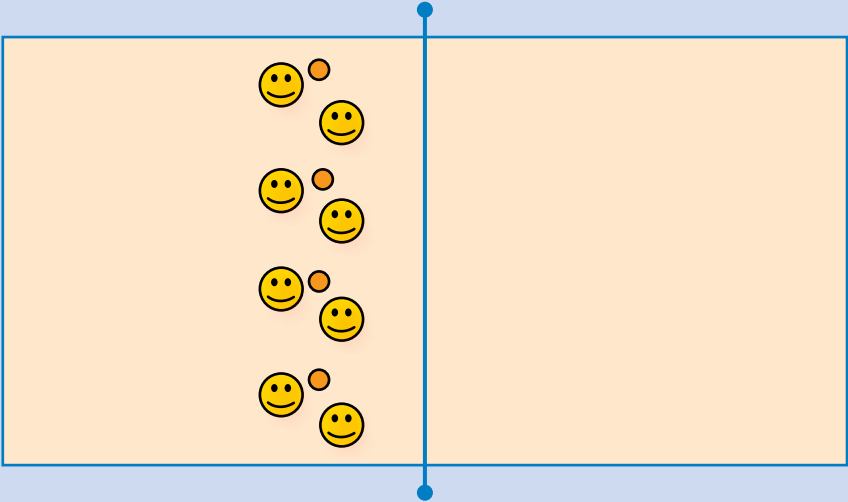
Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht
De spelers vissen onderarms de bal uit het net



- Spelregels
- De spelers maken tweetallen
 - Speler 1 gooit de bal in het net.
 - Speler 2 probeert de bal onderarms de lucht in te spelen.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Richting geven aan de aanval

Smash in de hoeken



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalnet
- 8 beachvolleyballen
- 1 pion
- Afzetlint



Spelers

8 spelers: individueel



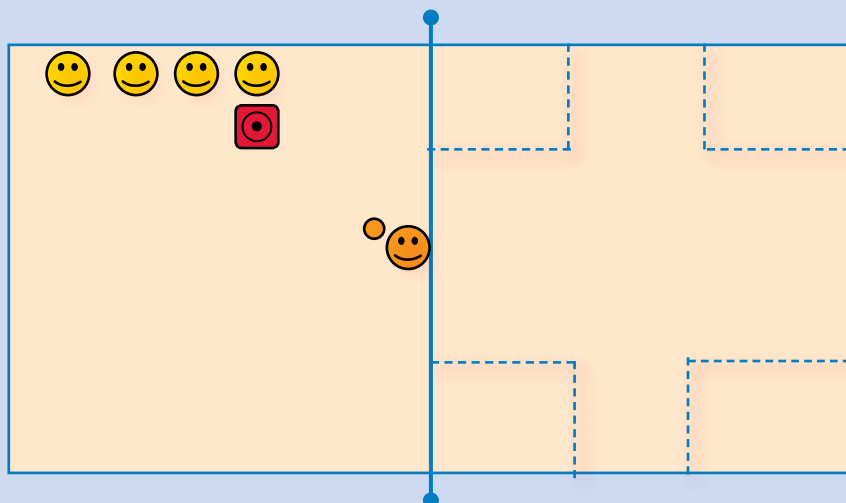
Opdracht

De spelers proberen de ballen in de hoeken te smashesen.



Spelregels

- De spelers maken een rij achter de pion.
- De trainer gooit de bal als een set-up omhoog.
- De spelers smashesen de bal in de hoeken aangegeven met afzetlint.
- Elke hoek kan een aantal punten zijn.
- De speler met de meeste punten wint.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

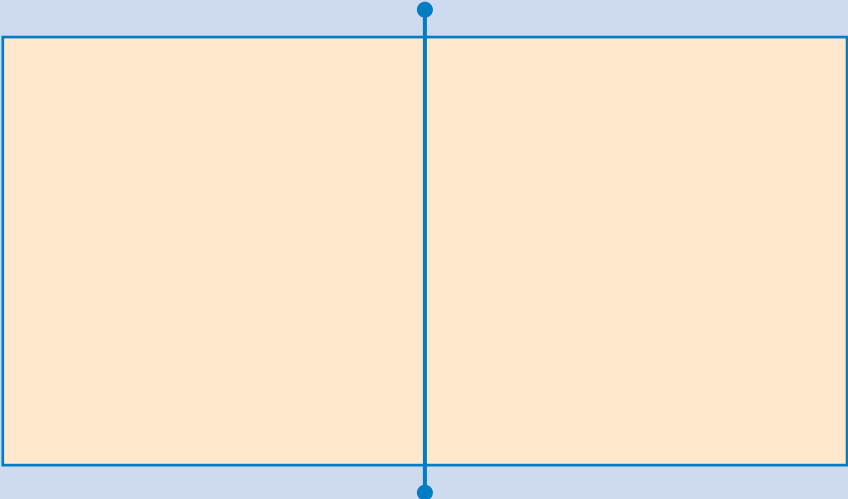
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

 geen

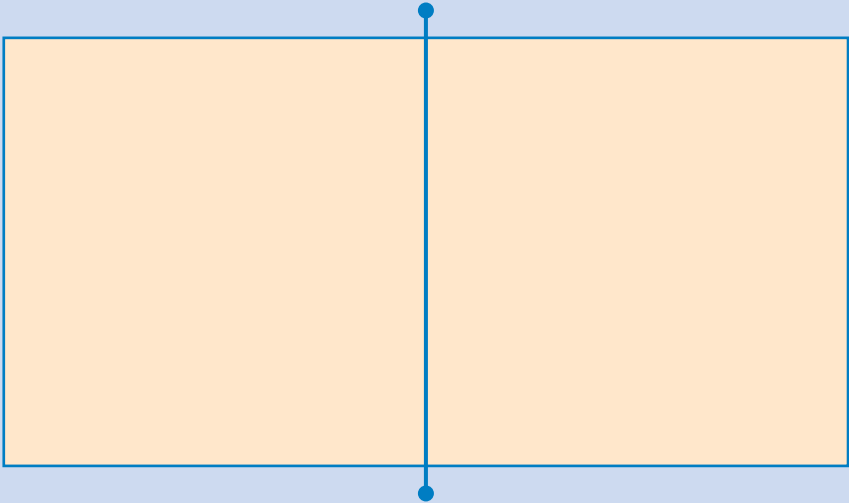
geen

 Klaarzetten

 Spelers

 Opdracht

 Spelregels.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Geen

Geen



Klaarzetten



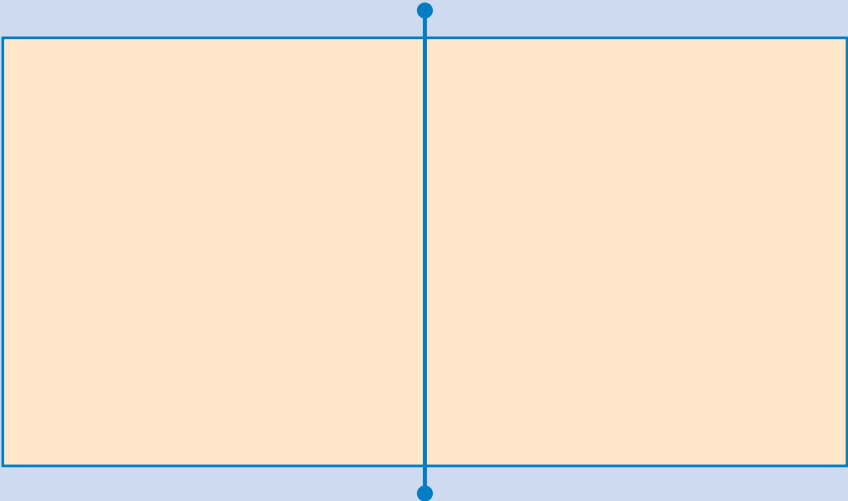
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Opwarmen van de spieren

5-hoek



Klaarzetten

- 2 velden 6x6m
- 10 hoepels
- 8 beachvolleyballen



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



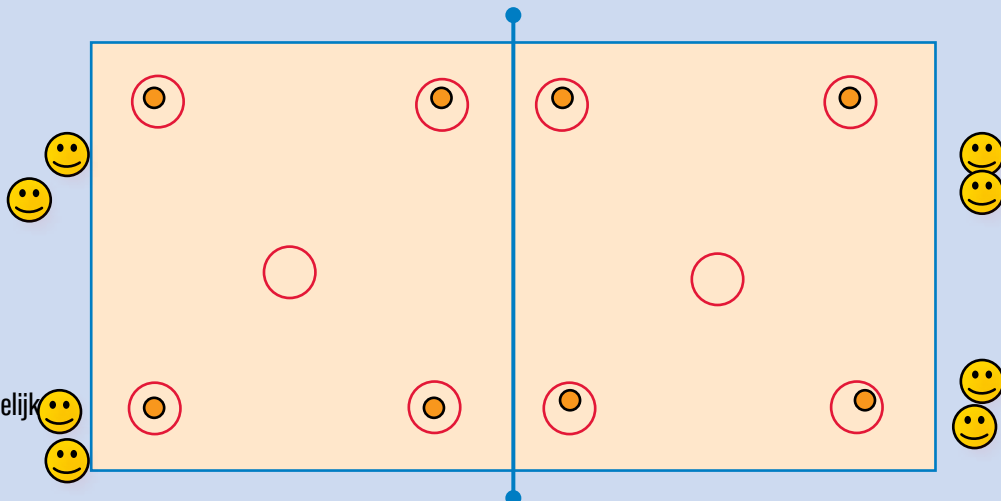
Opdracht

De teams proberen de ballen zo snel mogelijk de hoepels te legen.



Spelregels

- De teams maken een rij achter de achterlijn
- De eerste speler begint en legt alle ballen in de middelste hoepel
- Er mag steeds 1 bal tegelijk meegenomen worden
- De tweede speler start als de eerste terug is en legt alle ballen in de hoepels in de hoeken
- Speler 3 doet hetzelfde als speler 1 en speler 4 hetzelfde als speler 2
- Het team dat als eerste klaar is wint



2a



Loopt het?	Rollen de ballen weg uit de hoepel?	Maak een klein kuiltje in waar de hoepel op ligt.
Lukt het bijna?	Worden de spelers snel moe?	Leg de hoepels dichterbij elkaar waardoor je de loopafstand verkort.
Lukt het goed?	Worden de spelers niet moe?	Leg de hoepels verder uit elkaar waardoor je de loopafstand vergroot.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers tijgeren door het zand i.p.v. rennen.



Leren van de opslag en het geven van richting aan de opslag.

Diepe opslag oefening



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 10x5 m
- 8 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers

8 leerlingen: individueel



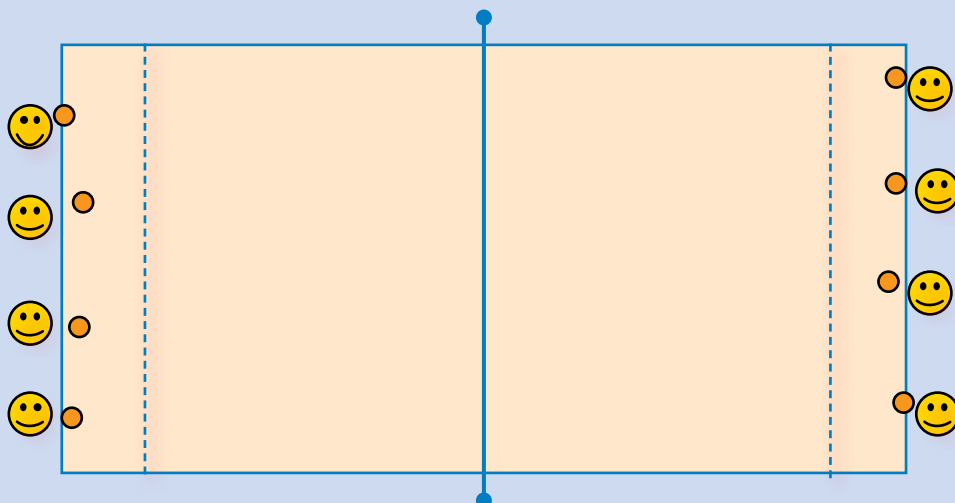
Opdracht

De spelers proberen de bal te serveren in het vak dat is aangegeven met afzetlint.



Spelregels

- De spelers verdelen zich op de achterlijn aan beide kanten van het veld.
- De spelers proberen de bal te serveren tussen de achterlijn en het afzetlint.
- Elke keer wanneer een speler de bal goed serveert is dat 1 punt.
- De spelers met de meeste punten wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal in het vak te serveren?	Maak het vak iets groter.
Lukt het goed?	Lukt het gemakkelijk om de bal in het vak te serveren?	Maak het vak kleiner.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers bovenhands serveren.



Passen met 1 arm

1 arm pass



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 4 teams van 2 spelers

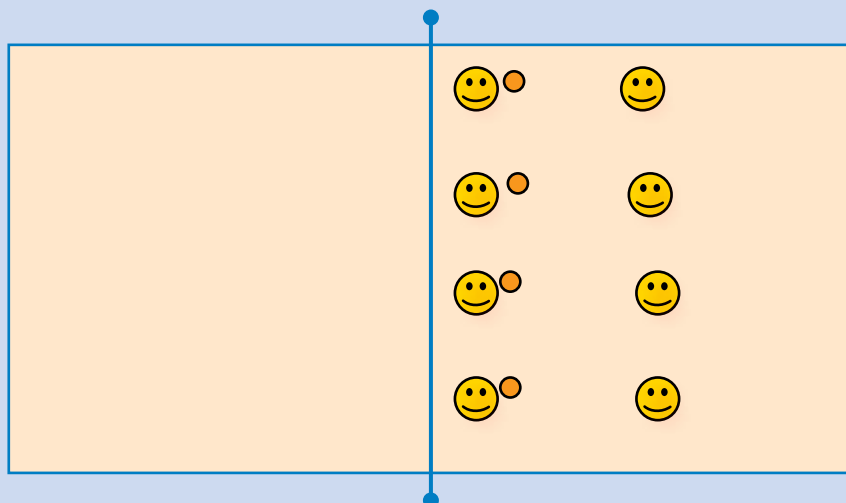


Opdracht

De spelers passen de bal met 1 arm.

Spelregels

- De spelers maken tweetallen.
- De spelers gaan tegenover elkaar staan.
- Speler 1 gooit de bal onderarms naar speler 2 (rechts en links van hem).
- Speler 2 passt de bal terug met 1 arm.



2a



Loop het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Concentreren op pass en set-up

Set-up



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 2 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



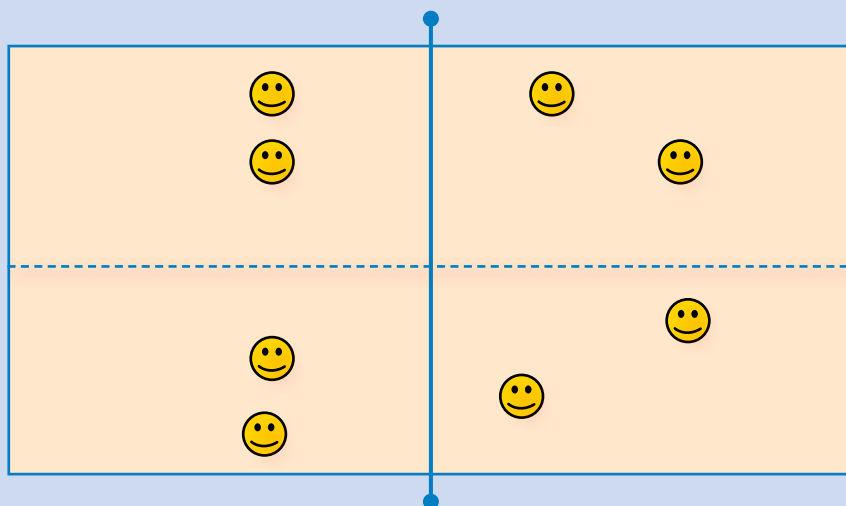
Opdracht

Gemakkelijk een wedstrijd spelen met focus op set-up en pass.



Spelregels

- Er wordt 2x2 gespeeld.
- De bal wordt ingegooid.
- De spelers focussen zich op een goede pass en set-up.
- De derde bal wordt bovenhands over het net gespeeld.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van de pokeshot

Pokeshot



- Klaarzetten
- 1 beachvolleybalveld
 - 8 beachvolleyballen
 - 1 pion



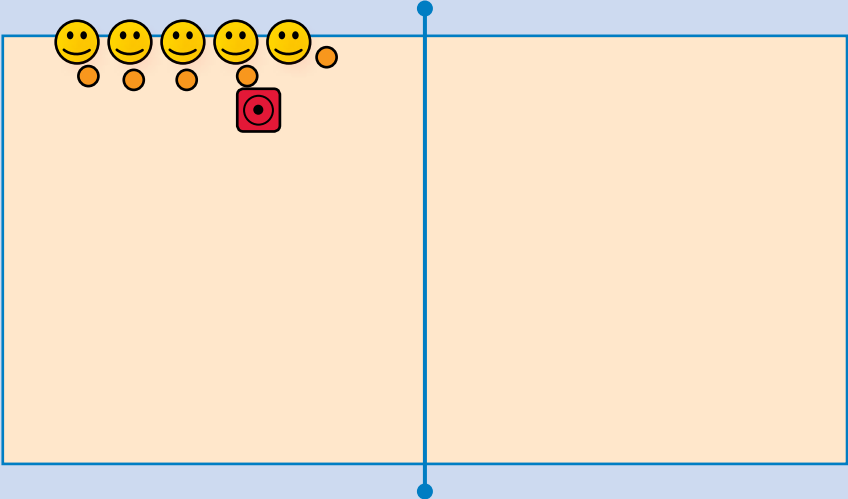
Spelers
8 spelers: individueel



Opdracht
Aanvallende bal door middel van een pokeshot.



- Spelregels
- De spelers maken een rij achter de pion.
 - De spelers gooien de bal voor zichzelf op.
 - De spelers proberen de pokeshot als aanval.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

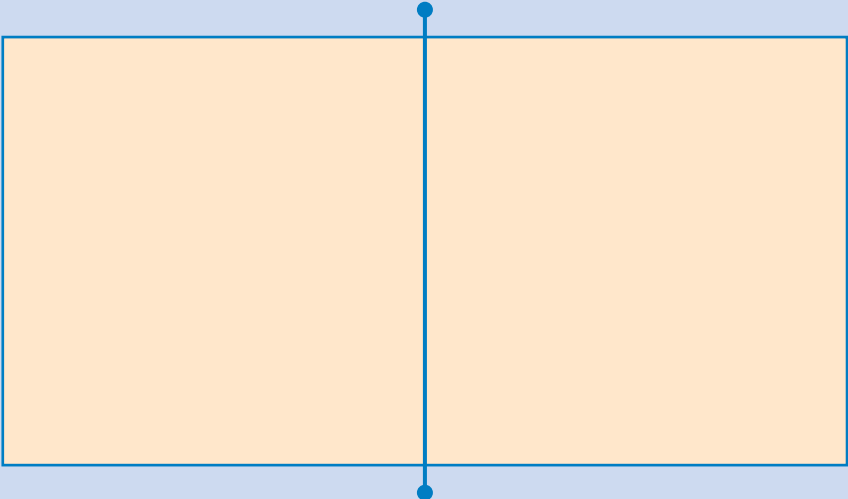
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Het leren van tactisch spelen door het zien van de lege plekken.

1 tegen 1 (G)



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: individueel

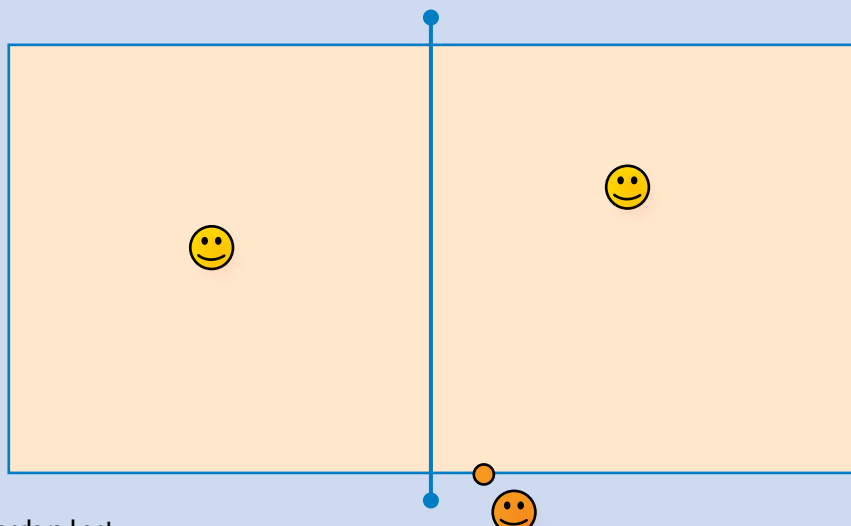


Opdracht

De spelers proberen de bal aan de andere kant van het net op de grond te krijgen.

Spelregels

- De spelers verdelen zich, 4 spelers achter de achterlijn aan de ene kant en de andere 4 aan de andere kant.
- De trainer gooit de bal in het veld.
- Speler 1 speelt de bal en probeert de bal over het net op grond te krijgen.
- Speler 2 probeert de bal te terug te spelen en vervolgens te scoren.
- Als de bal op de grond komt is de speler die in het veld staat af.
- De speler die het langst overblijft wint.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak 1 team van 3 en 1 team van 4. Geef het team van 3 het voordeel om als eerst te beginnen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal op de grond te krijgen?	Maak het veld groter of zet het net lager.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal op de grond in het veld van de tegenstander te gooien?	Maak het veld kleiner of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie 1 tegen 1 gevorderd.



Het leren om in tweetallen te spelen

King of the court (E)



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers, 4 teams van 2 spelers



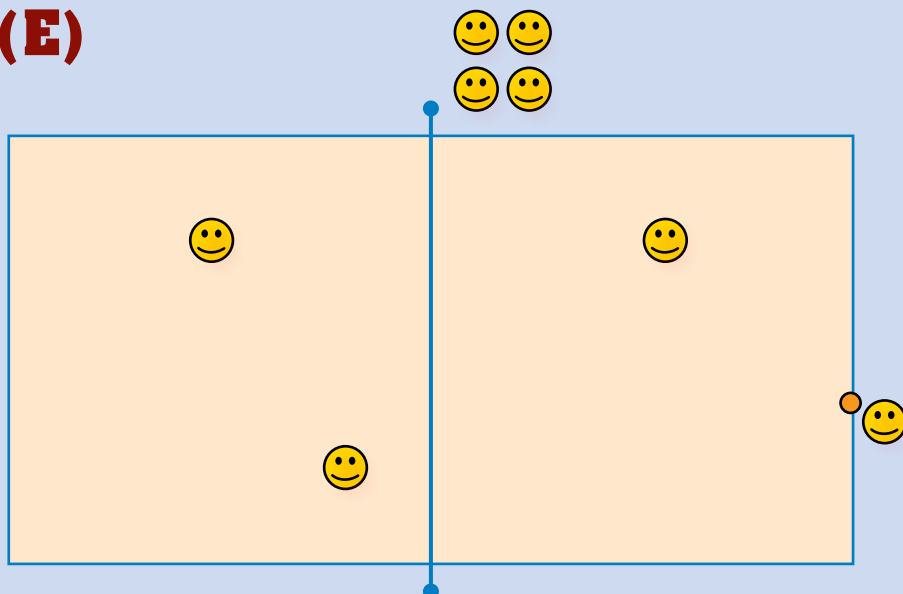
Opdracht

De spelers proberen zoveel mogelijk punten te verdienen door in het king-veld te winnen en te blijven staan.



Spelregels

- De groep maakt tweetallen
- Elk tweetal is een team.
- Twee tweetallen staan in het veld, de rest is reserve.
- 1 kant van het veld is gemarkeerd als King-veld.
- Erg mag geen bal gevangen worden.
- Er wordt een wedstrijd gespeeld waarbij het team dat niet in het king-veld staat mag serveren,
- Het team dat wint mag naar het king-veld. Staat het winnende team al in het king-veld dan krijgen zij 1 punt.



2a



Loopt het?	Wordt er teveel tijd besteedt aan het ophalen van de bal? Is er een oneven aantal spelers?	Laat de ballen liggen en zorg voor reserve ballen. Haal alle ballen in 1 keer op. Maak tweetallen en 1 drietal. Het drietal begint als reserve.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal bij de ander op de grond te krijgen?	Maak het veld groter.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal bij de ander op de grond te krijgen?	Maak het veld kleiner of geef opdrachten.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers alleen scoren in het voor of achterveld.



Opwarmen van de spieren

Hoepel naar



Klaarzetten

- 4 velden 6x3m
- 12 hoepels
- 5 beachvolleyballen
- 4 pionnen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



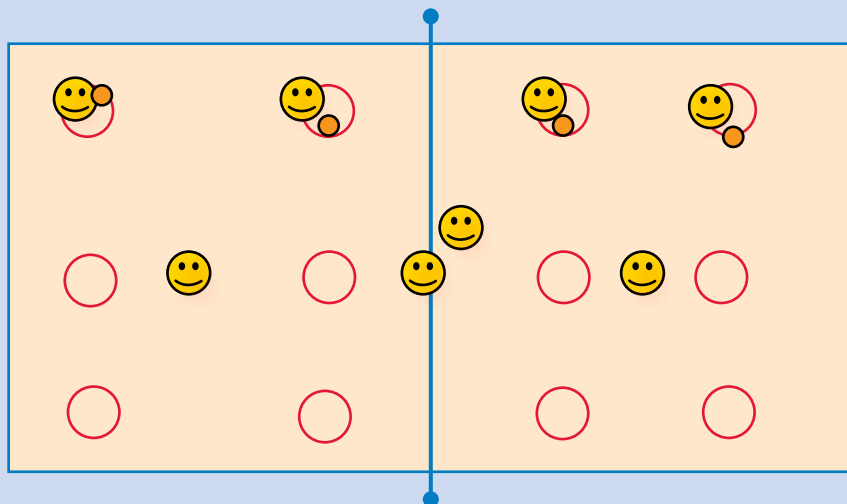
Opdracht

De spelers proberen zo snel mogelijk van hoepel naar hoepel te verplaatsen terwijl de bal steeds terug wordt gegooid.



Spelregels

- Speler 1 gaat in de hoepel staan en gooit de bal naar de andere speler.
- Speler 1 verplaatst zich naar de volgende hoepel waar hij de volgende bal in moet vangen.
- Als de speler bij de laatste hoepel is gaat hij dezelfde weg terug.
- De spelers wisselen om en het tweetal dat als eerste klaar is wint



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak tweetallen en 1 drietal en laat de tweetallen dubbel werk doen.
Lukt het bijna?	Neemt het looptempo te snel af?	Verkort de loopafstand door de hoepels dichterbij elkaar te leggen
Lukt het goed?	Wordt het looptempo eenvoudig volgehouden?	Vergroot de loopafstand door de hoepels verder van elkaar te leggen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Speel de bal terug i.p.v. gooien.



Serveren op verschillende plaatsen

Verschillend serveren



- Klaarzetten
- 1 beachvolleybalveld 10x5 m
 - 8 beachvolleybal
 - Afzetlint



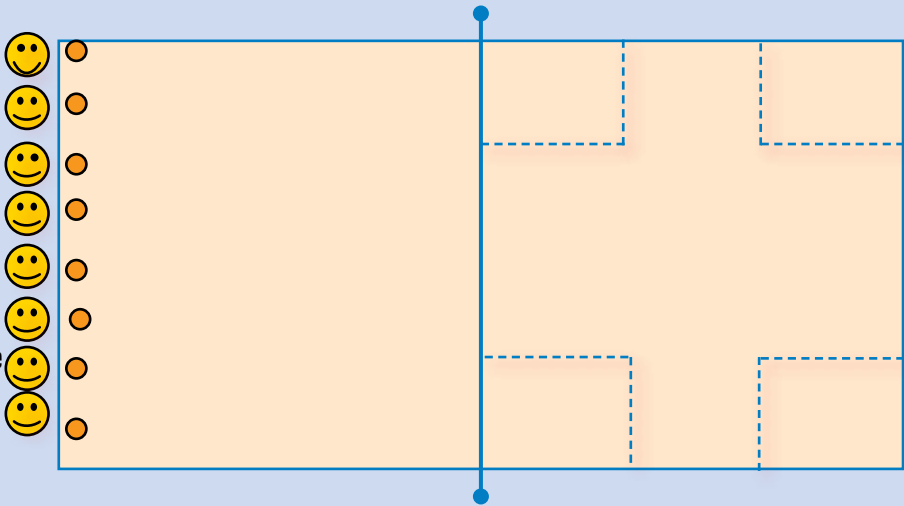
Spelers
8 leerlingen: individueel



Opdracht
De spelers serveren de bal in de verschillende vakken.



- Spelregels
- De spelers verdelen zich over de achterlijn.
 - Er wordt geserveerd op de verschillende vakken aan de andere kant van het veld.
 - De speler met de meeste punten wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Concentreren op eenvoudig passen

Record zetten



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: hele groep



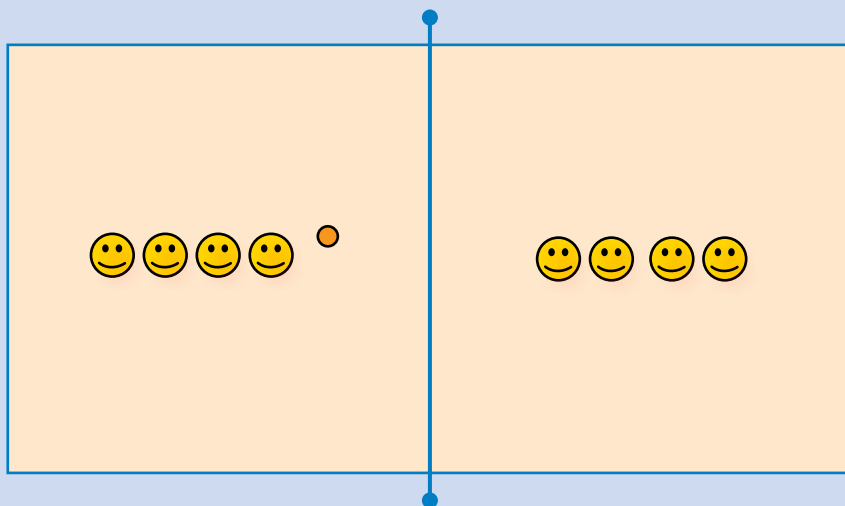
Opdracht

De bal onderarms over het net passen en een record proberen te zetten.



Spelregels

- Aan elke kant van het net staan 4 spelers in een rij achter elkaar.
- De bal wordt bovenhands over het net gespeeld en de speler sluit aan de overkant achteraan in de rij
- De bal wordt terug gespeeld en er wordt doorgegaan tot dat de bal op de grond valt.
- Er wordt hardop geteld en geprobeerd om een record te zetten.



2a



Loop het?	Lopen de spelers tegen elkaar aan wanneer ze onder het net doorlopen? Is er een oneven aantal spelers?	Laat de spelers om de palen van het net lopen, de 1 links de ander rechts. Maak een rij van 3 en een rij van 4 spelers. De rij van 3 spelers begint altijd met de bal.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om onderarms naar de andere speler te spelen?	Maak de afstand kleiner tussen de spelers of zet het net lager.
Lukt het goed?	Lukt het goed om onderarms te spelen?	Maak de afstand groter of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers links en rechts van hun lichaam spelen.



Concentreren op eenvoudig bovenhands spelen

Record zetten



Klaarzetten

- 1 volleybalveld 5x10
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: hele groep

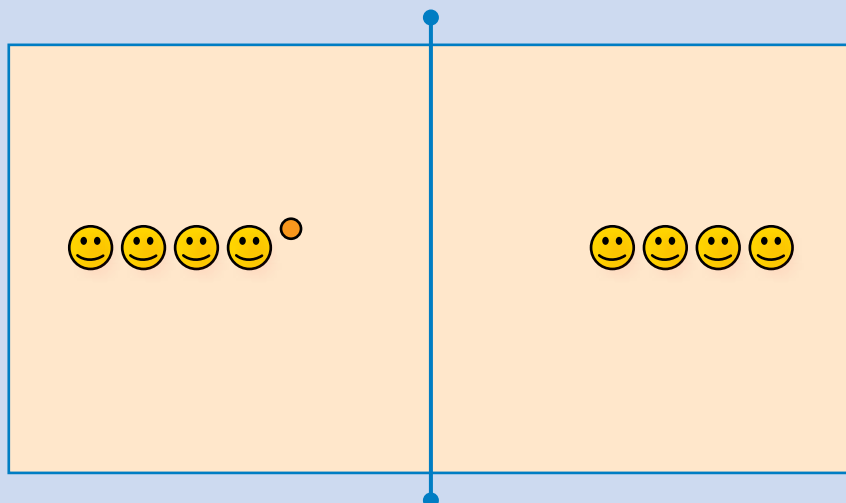


Opdracht

De bal wordt bovenhands gespeeld en er wordt geprobeerd om het record te verbreken.

Spelregels

- Aan elke kant van het net staan 4 spelers in een rij achter elkaar.
- De bal wordt bovenhands over het net gespeeld en de speler sluit aan de overkant achteraan in de rij
- De bal wordt terug gespeeld en er wordt doorgegaan tot dat de bal op de grond valt.
- Er wordt hardop geteld en geprobeerd om een record te zetten.



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar? Is er een oneven aantal spelers?	Laat de spelers om de palen van het net lopen. De 1 links, de ander rechts. Maak een rij van 3 en een rij van 4 spelers. De rij van 3 spelers begint.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal bovenhands naar de andere speler te spelen?	Maak de afstand tussen de spelers kleiner of zet het net lager.
Lukt het goed?	Lukt het gemakkelijk om de bal bovenhands naar de andere speler te spelen?	Maak de afstand groter of zet het net hoger.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de speler de bal 1 keer voor zichzelf opspelen.



Pass/set-up/aanvallen

Rally afmaken



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers, individueel



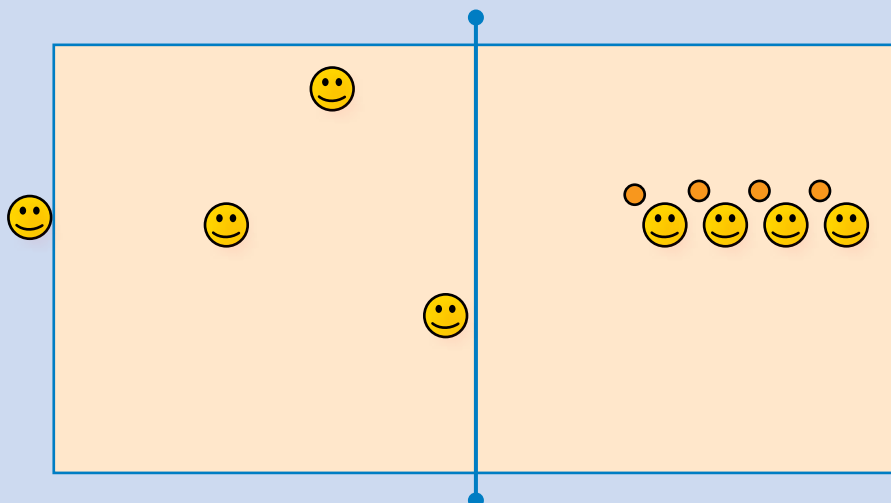
Opdracht

Passen, set-up en aanvallen.



Spelregels

- De spelers verdelen zich over de twee helften van het veld.
- 4 spelers staan in een rij met een bal.
- 1 passer, 1 spelverdeler, 1 aanvaller en 1 reserve passer.
- De bal wordt aangegooid, die wordt gepasst, er wordt een set-up gegeven en de bal wordt aangevallen.
- Vervolgens draaien de spelers door.
- Aangooier wordt reserve, reserve wordt passer, passer wordt spelverdeler, spelverdeler wordt aanvaller, aanvaller pakt zijn bal en wordt aangooier.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

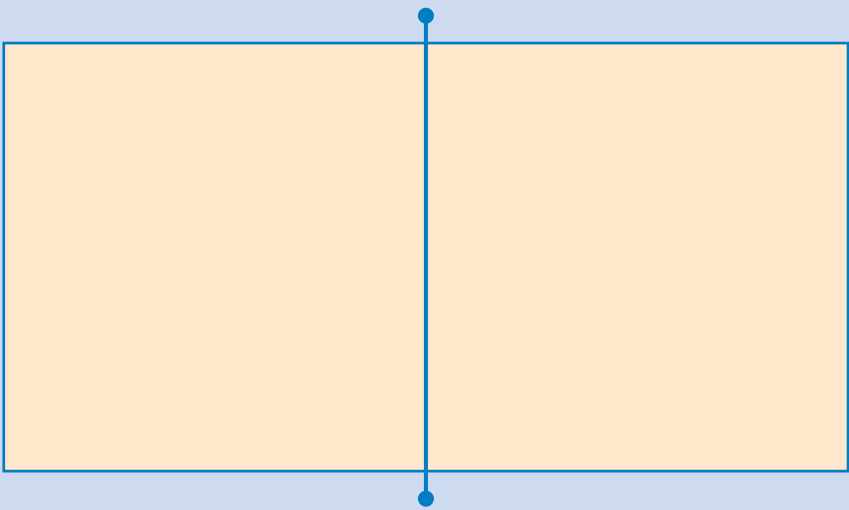
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Geen

Geen



Klaarzetten



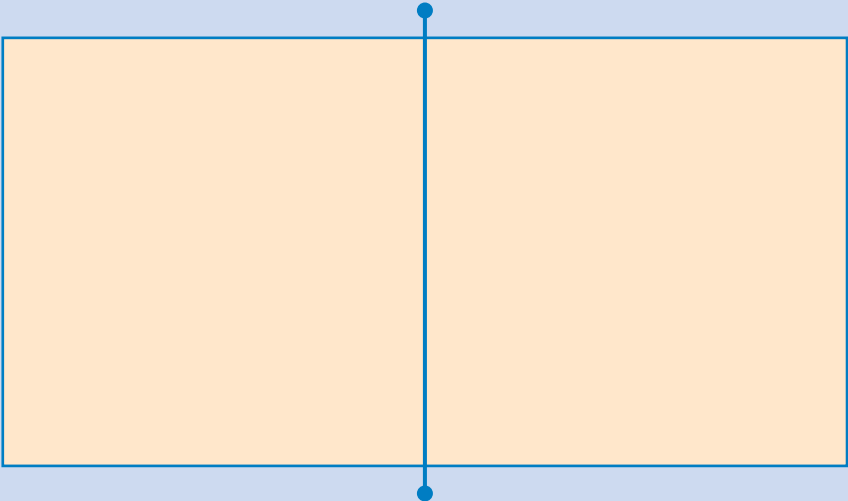
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Geen

Geen



Klaarzetten



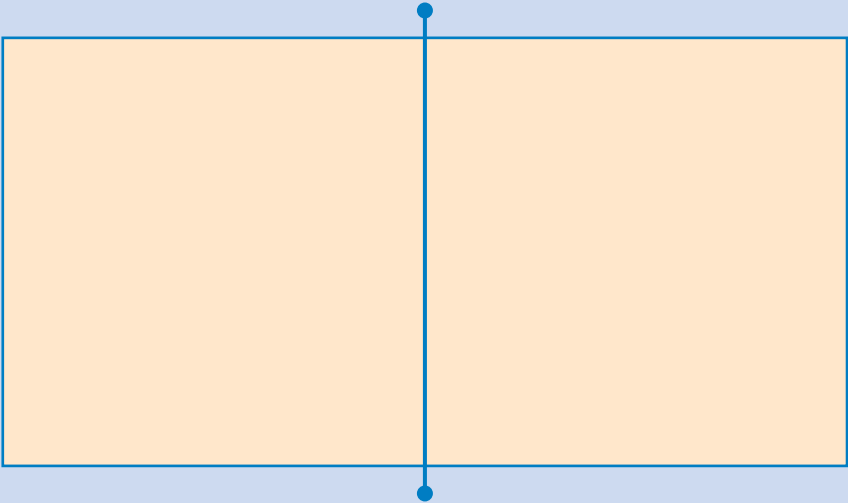
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		