

CMV 6 - 7

Inhoudsopgave

10-bal niveau 2	2
Mooie balletjes opzetten (B)	3
Gooien en vangen level 1	4
Estafette	6
Rollen en mikken	7
Stuiteren	8
Balparcours	10
Bovenhands mikken	11
Gooien en vangen level 2	12
Baltikkertje	14
Rollen en tegenhouden	15
Hoge ballen vangen	16
Lijnen tikken	18
Gooien en vangen level 3	19
Bovenhands mikken	20
Vuistbal	22
Onderarms opslaan tegen de muur	23
Vangen	24
10-bal niveau 2	26
Hoge ballen vangen	27
Onderarms gooien tegen de muur	28
Estafette	30
Vangen	31
Onderarms gooien tegen de muur 2	32
Balparcours	34
Toetsen level 1	35
Uitleg CMV niveau 2	36
Baltikkertje	38
Onderarms opslaan	39
Onderarms mikken	40
Lijnen tikken	42
Mooie balletjes opzetten (G)	43
Toetsen level 1	44
Vuistbal	46
Toetsen level 1	47
Onderarms opslaan	48
CMV Niveau 2	49



Balgevoel krijgen en het leren van gooien en vangen en samenwerken.

10-bal niveau 2



Klaarzetten

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



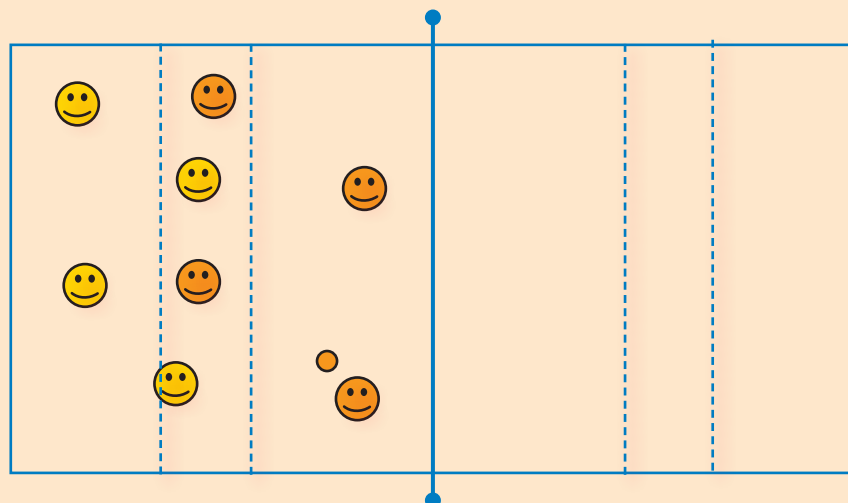
Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

De groepen proberen de bal 10 keer over te gooien zonder dat een speler van het andere team de bal vangt.



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 het andere team de bal vangt is de bal voor dat team.
- De bal mag niet stuiten, dan is de bal voor het andere team.
- Elke keer als de bal 10 keer is overgegooid is dat 1 punt,
- Winnaar: het team dat als eerste 5 punten heeft.

2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Het team met 1 speler te weinig hoeft 1 punt minder.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om 10x over te gooien? Is 1 team beter dan de ander? Is de afstand te groot?	Laat de spelers i.p.v. 10x overgooien 8x overgooien of minder. Maak de teams gelijkwaardig door spelers te wisselen. Maak het speelveld kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het makkelijk om 10x over te gooien?	Maak het speelveld groter.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers met 1 hand gooien.



Balgevoel krijgen en het leren van het bovenhands gooien..

Mooie balletjes opzetten (B)



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 hoepels
- 8 springtouwjes
- 8 Volleyballen



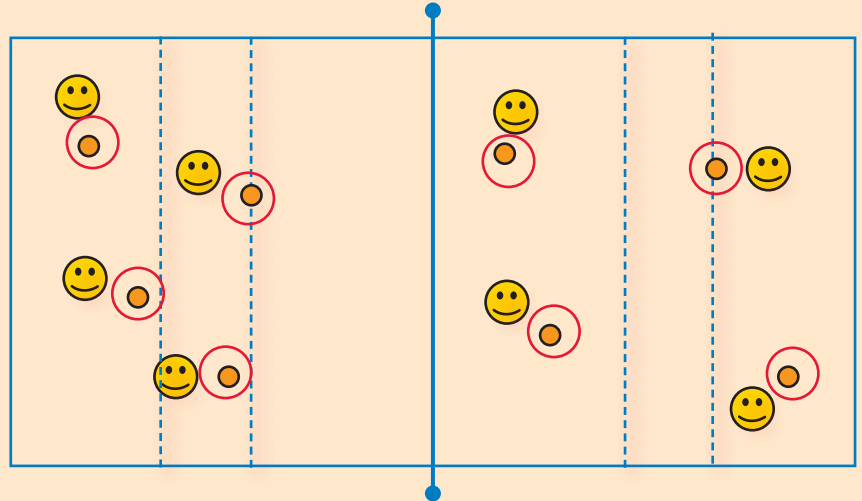
Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

De spelers proberen de bal bovenhands omhoog te gooien 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 gooien 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 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 gooien. Laat de speler de bal al lopend in de hoepel gooien.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers de bal in elkaars hoepel gooien.



Balgevoel en leren van het gooien en vangen.

Gooien en vangen level 1



Klaarzetten

- Vrije ruimte met muur
- 8 volleyballen



Spelers

8 spelers: individueel



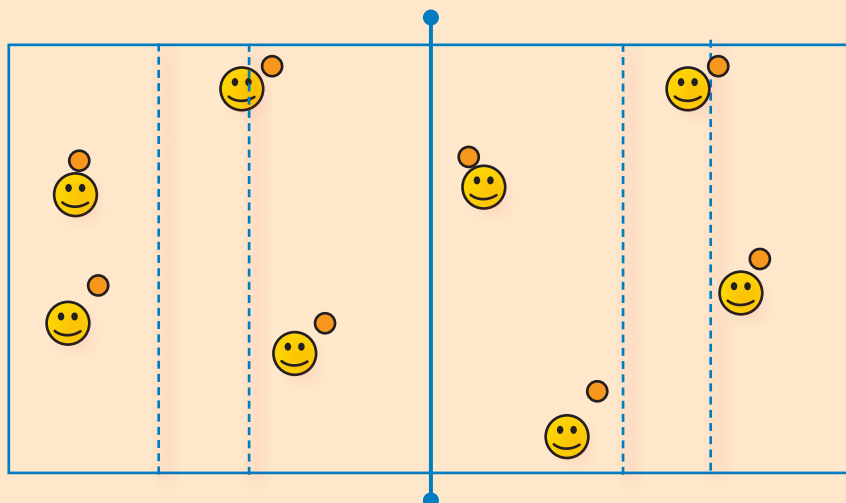
Opdracht

De spelers gooien de bal in de lucht en voordat ze de bal vangen klappen ze in hun handen.



Spelregels

- De spelers verdelen zich in de open ruimte.
- Elke speler heeft 1 bal.
- De spelers gooien de bal voor zichzelf in de lucht en klappen 1 keer in hun handen voordat ze de bal vangen.



2a



Loopt het?	Lopen de spelers elkaar in de weg?	Zorg dat er wat meer ruimte is tussen de spelers.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om te klappen voor het vangen?	Laat de spelers de bal vangen zonder te klappen. Laat de spelers de bal hoger gooien.
Lukt het goed?	Lukt het goed om te klappen voor het vangen?	Laat de spelers 2 keer klappen voor het vangen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie gooien en vangen level 2.

Leren van de volleybalregels

CMV niveau 1

- 
- Klaarzetten
- Volleybalnet op 2 meter hoogte
 - Volleybal veld 6 x 4,5 meter
 - 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



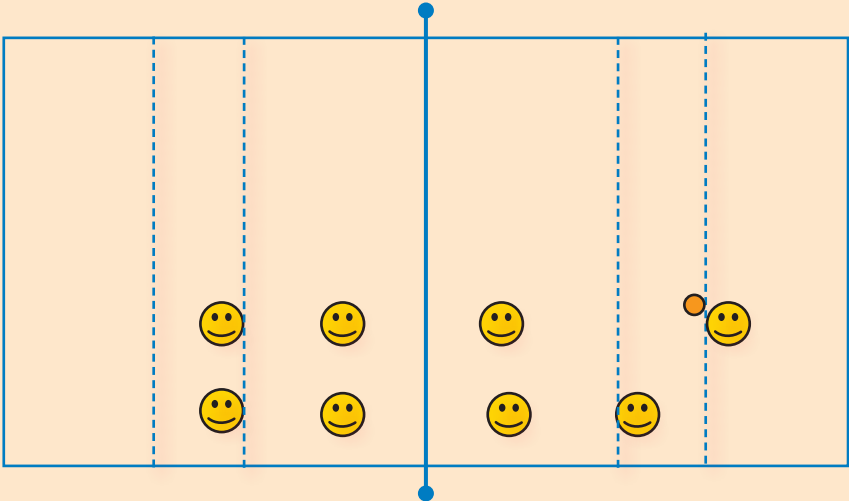
Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 1.



2a



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



Opwarmen van de spieren en motoriek verbeteren

Estafette



Klaarzetten
• 4 volleyballen
• 8 pionnen



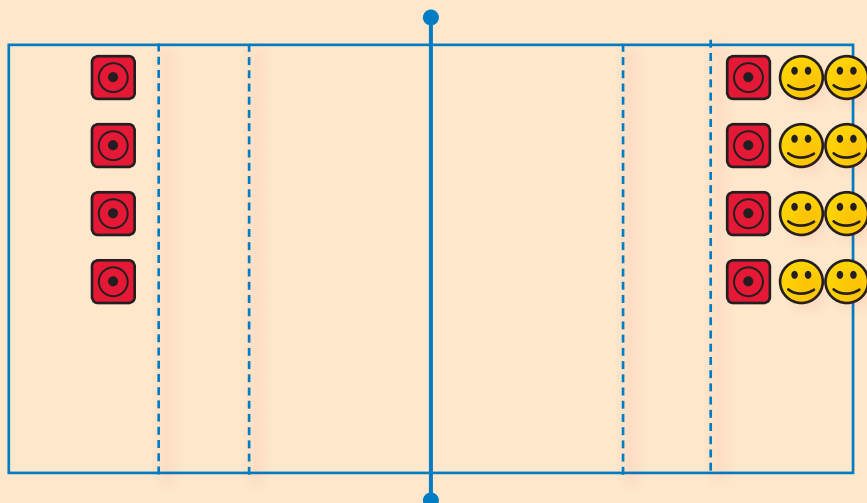
Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers



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



Spelregels
• De teams gaan achter een pion staan.
• Speler 1 rent naar de volgende pion, gaat er omheen
en rent terug.
• Speler 2 mag starten als speler 1 terug is.
• Het team dat als eerste klaar is wint.
• Verschillende vormen: sprint, kikkersprong, tijgeren,
knieheffen, hinkelen, kruigwagen, sprint met bal,
bovenhands spelen en onderarms spelen.



2a



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



Balgevoel krijgen en richting geven aan de bal.

Rollen en mikken



Klaarzetten

- 8 pionne
- 4 volleyballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



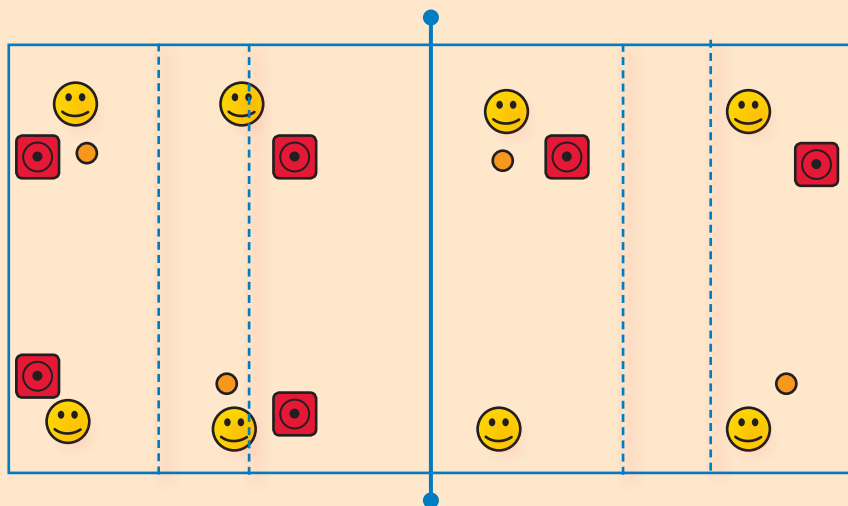
Opdracht

De spelers proberen de bal zo te rollen dat de bal de pion van de andere speler raakt.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen.
- Iedere speler gaat bij een pion staan, zodat de tweetallen tegenover elkaar staan.
- Ieder tweetal heeft 1 bal.
- De spelers proberen om beurten de bal zo te rollen dat de bal de pion van de andere speler raakt.
- Iedere keer dat de bal de pion raakt is dit 1 punt.
- Winnaar: speler/tweetal met de meeste punten.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak 1 drietal en laat de spelers om beurten rollen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de pion te raken?	Maak de afstand kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de pion te raken?	Maak de afstand groter.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers met hun andere hand rollen.



Balgevoel

Stuiteren



Klaarzetten

- Vrije ruimte met muur
- 8 volleyballen



Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

De spelers proberen de bal zo hoog te stuiten dat ze eronder door kunnen lopen.

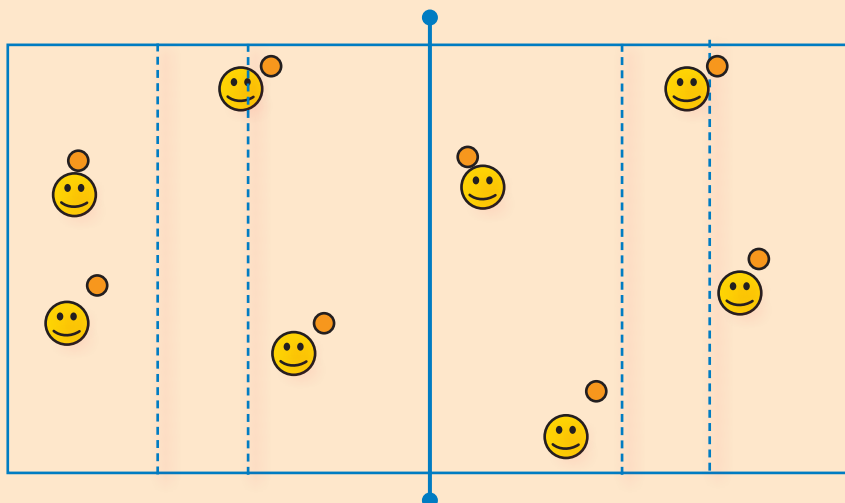


Spelregels

- Iederen speler krijgt een bal.
- De spelers laten de bal stuiten en proberen zo vaak mogelijk onder de bal door te lopen.
- De speler die het vaakst onder de bal kan lopen wint.

Extra stuiteroefeningen:

- Stuiten en rondjes draaien (om een pion)
- Stuiten met links/rechts
- Stuiten en rennen



2a



Loopt het?	Lopen de spelers elkaar in de weg?	Zorg dat er wat meer ruimte is tussen de spelers.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om onder de bal te lopen?	Begin met makkelijkere oefeningen zoals stuiten en rondjes draaien.
Lukt het goed?	Lukt het goed om onder de bal te lopen?	Laat de spelers samenwerken, 1 stuiten, de ander loop eronder door.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie extra stuiteroefeningen.



Leren van de volleybalregels

CMV niveau 1



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



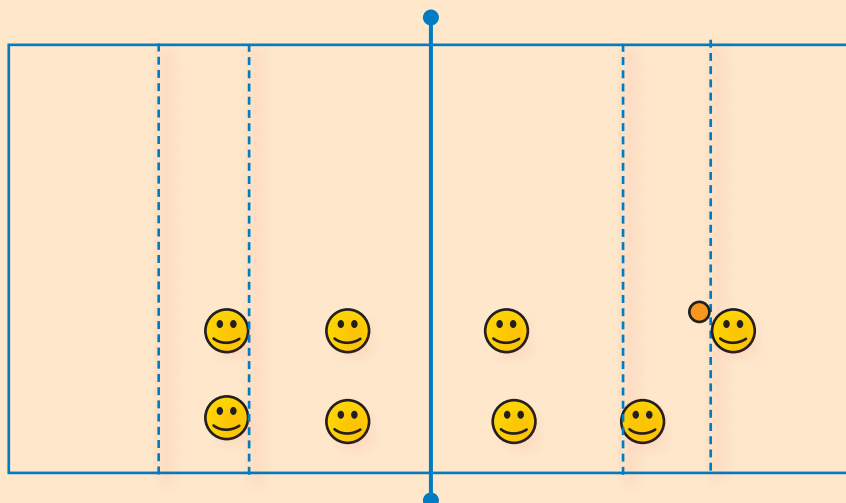
Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 1.



2a



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



Creëren van balgevoel

Balparcours



Klaarzetten

- 2 volleyballen
- 10 pionnen



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



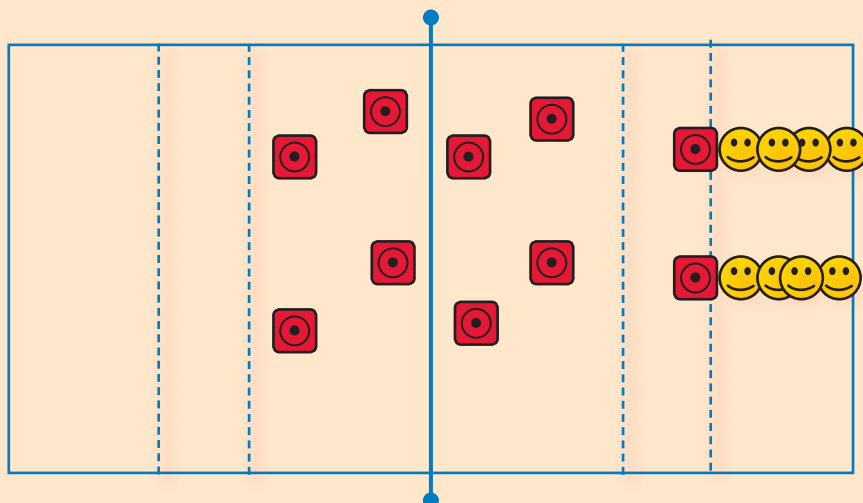
Opdracht

De spelers leggen al stuitend het parcours af, zigzaggend tussen de pionnen.



Spelregels

- De spelers staan in 2 groepen achter een pion.
- De eerste speler begint stuitend het parcours af te leggen.
- Wanneer de speler het parcours heen en terug heeft afgelegd geeft hij de bal aan de volgende speler die mag starten.
- Het team dat als eerste klaar is wint.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak een groep van 3 en een groep van 4 spelers. In de groep van 3 spelers moet 1 speler dubbel lopen.
	Is er een team dat steeds wint?	Verander de samenstelling van de teams.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om stuitend het parcours af te leggen?	Laat de spelers 1 gedeelte van het parcours stuiten.
Lukt het goed?	Lukt het goed om het parcours stuitend af te leggen?	Maak het parcours langer of laat de spelers al stuitend een rondje om de pionnen maken.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak het parcours moeilijker door bijvoorbeeld afwisselend rechts en links te stuiten.



Richting geven aan de bal

Bovenhands mikken



Klaarzetten

- 2 korfbalpalen
- 2 korven
- 8 volleyballen
- 2 pionnen



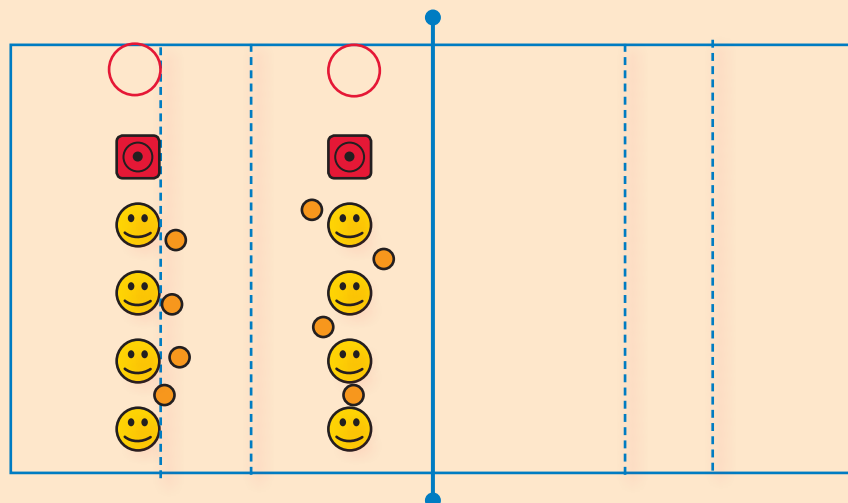
Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

De spelers proberen de bal te mikken in de korf.



Spelregels

- Achter elke pion staat een team.
- Elke speler heeft een bal.
- Om beurten proberen de spelers vanaf de pion de bal bovenhands in de korf te gooien.
- Elke keer dat de bal in de korf valt is dit 1 punt.
- Winnaar: de speler/team met de meeste punten.

2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Speel het spel met de persoonlijke winnaar i.p.v. een team als winnaar.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal in de korf te gooien?	Zet de korf lager, of zet de pion dichterbij. Als de korf geraakt wordt is dit een punt er wanneer de bal erin gaat 2 punten.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal in de korf te gooien?	Zet de korf hoger of zet de pion verder weg.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	



Balgevoel en leren van het gooien en vangen.

Gooien en vangen level 2



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 volleyballen



Spelers

8 spelers: individueel



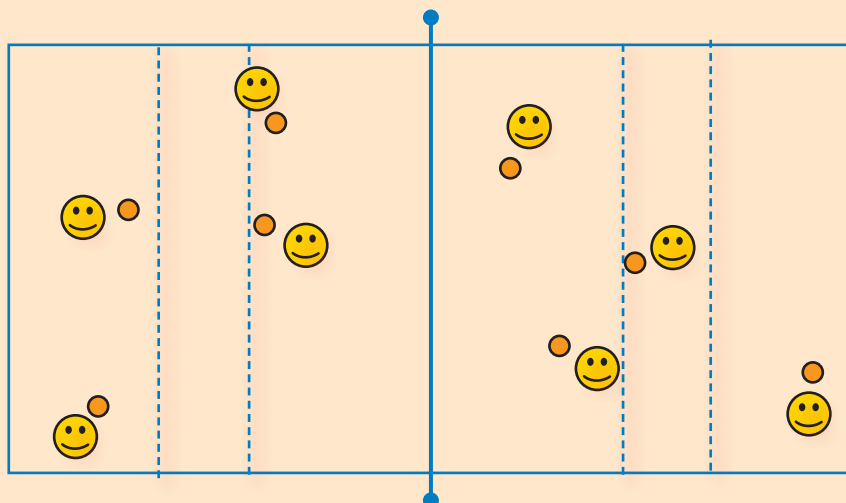
Opdracht

De spelers gooien de bal in de lucht en voordat ze de bal vangen draaien ze een rondje.



Spelregels

- De spelers verdelen zich in de vrije ruimte.
- Elke speler heeft een bal.
- De spelers gooien de bal voor zichzelf in de lucht en draaien een rondje voordat ze de bal vangen.



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar op?	Maak de ruimte groter of verdeel de spelers beter.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om een rondje te draaien voor het vangen?	Laat de spelers alleen achteruit kijken en dan de bal vangen. Laat de spelers de bal hoger gooien.
Lukt het goed?	Lukt het goed om een rondje te draaien voor het vangen?	Laat de spelers klappen en een rondje draaien.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie gooien en vangen level 3.



Leren van de volleybalregels

CMV niveau I



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



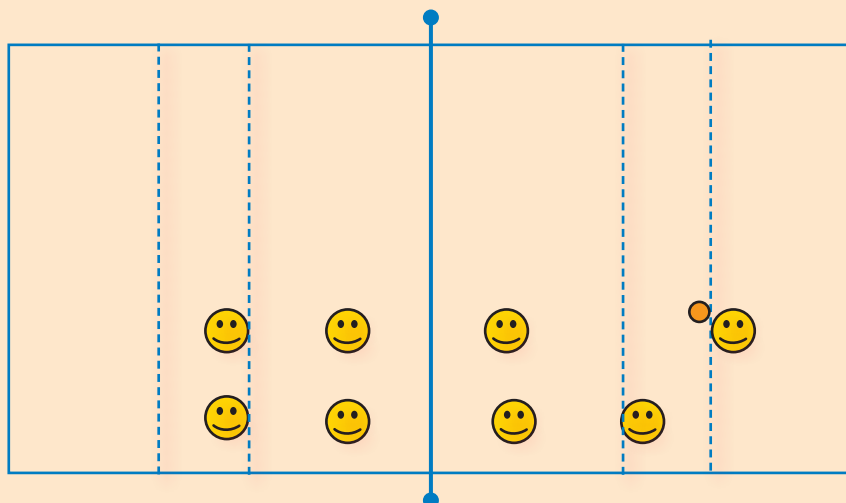
Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 1.



2a



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



Balvaardigheid

Baltikkertje



Klaarzetten

- Zachte bal
- Vrije ruimte



Spelers

8 spelers: Individueel



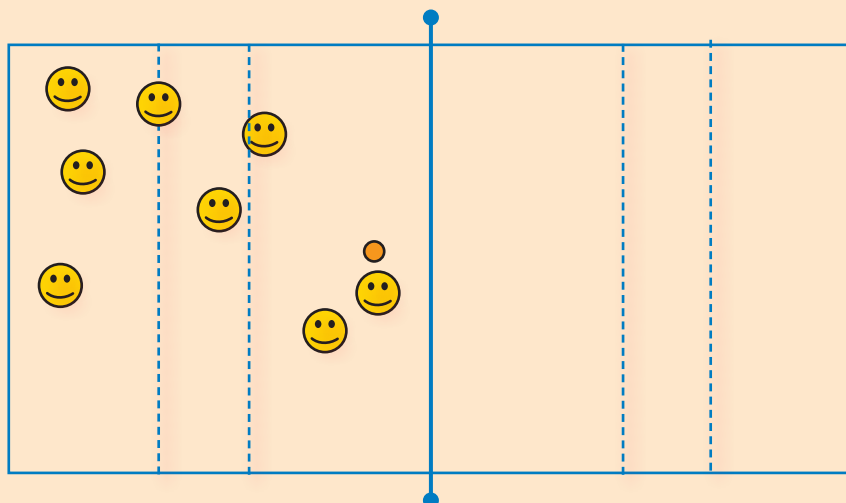
Opdracht

De tikkers proberen samenspelend de overige spelers af te tikken met de bal.



Spelregels

- Er worden twee tikkers gekozen.
- De tikkers proberen de overige spelers af te tikken met de bal.
- De tikker mag alleen tikken met de bal waardoor de tikkers moeten samenspelen en overgooien om iemand af te tikken.
- Wanneer iedereen getikt is worden er 2 nieuwe tikker gekozen.



2a



Loopt het?	Zijn de spelers te lang de tikker?	Stel een tijd wanneer er wordt gewisselt.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om spelers te tikken?	Maak de ruimte kleiner. Laat de spelers die getikt moeten worden tweetallen maken. Ze moeten elkaar hand blijven vast houden.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de kinderen te tikken?	Maak de ruimte groter. Zet obstakels neer waarachter de spelers zich kunnen verschuilen.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	



Balbaan herkenning

Rollen en tegenhouden



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 4 volleyballen
- 8 pionnen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



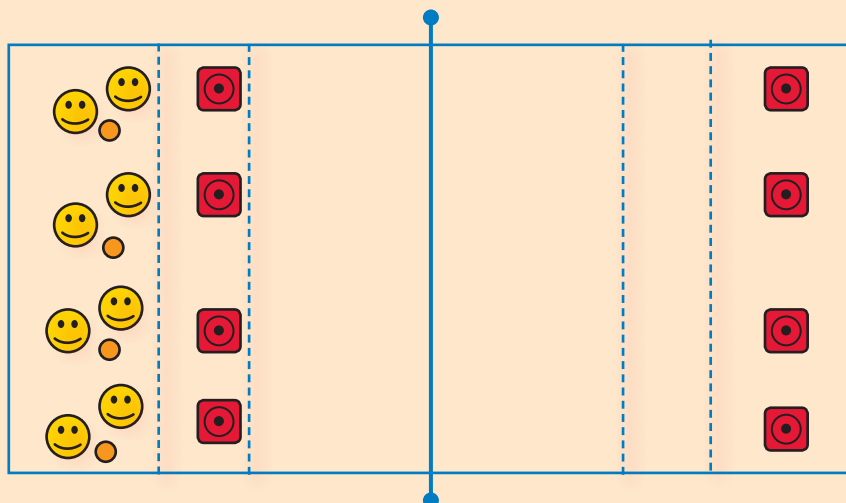
Opdracht

In het tweetal rolt 1 speler de bal terwijl de andere speler naar de bal rent en tegenhoudt.



Spelregels

- Beide spelers staan achter de pion.
- 1 speler rolt de bal weg.
- De andere speler rent er achteraan en stopt de bal voordat de bal de volgende pion passeert.
- De spelers wisselen om beurten.



2a



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



Balbaar herkenning en balvaardigheid

Hoge ballen vangen



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 1 pion
- 8 volleyballen



Spelers

8 spelers: individueel



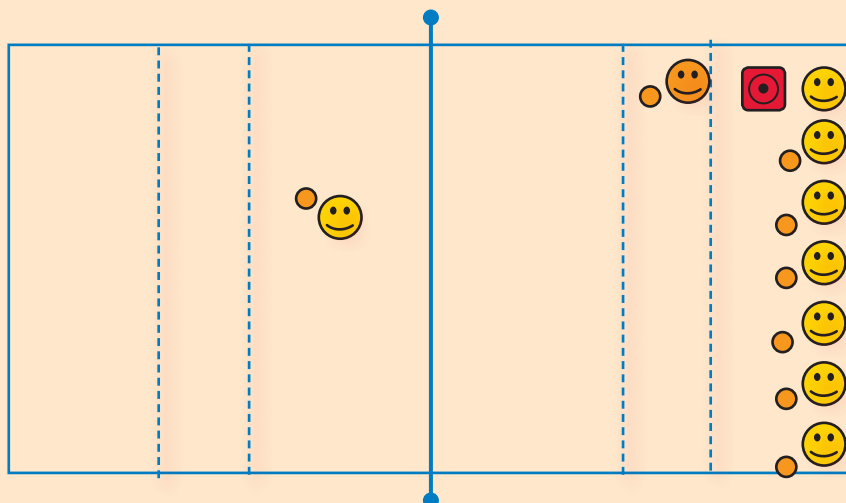
Opdracht

De bal wordt door de leraar in de lucht gegooid. De spelers proberen de hoge bal te vangen.



Spelregels

- De spelers staan in de rij achter de pion.
- De leraar gooit een hoge bal in de lucht.
- De spelers proberen om beurten de hoge bal te vangen.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal te vangen?	Gooi de ballen wat minder hoog/ver. De kinderen mogen de bal 1 keer laten stuiten.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te vangen?	Gooi de ballen hoger/verder.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak groepjes van 4 waarin de spelers zelf de bal omhoog gooien en een andere speler achter de bal aangaat.



Leren van de volleybalregels

CMV niveau 1



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



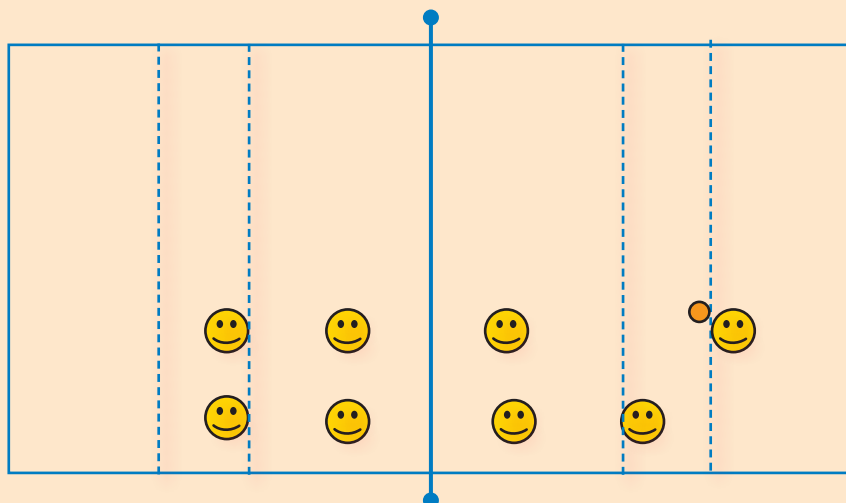
Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 1.



2a



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



Opwarmen van de spieren

Lijnen tikken



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 6 pionnen



Spelers

8 spelers: Individueel



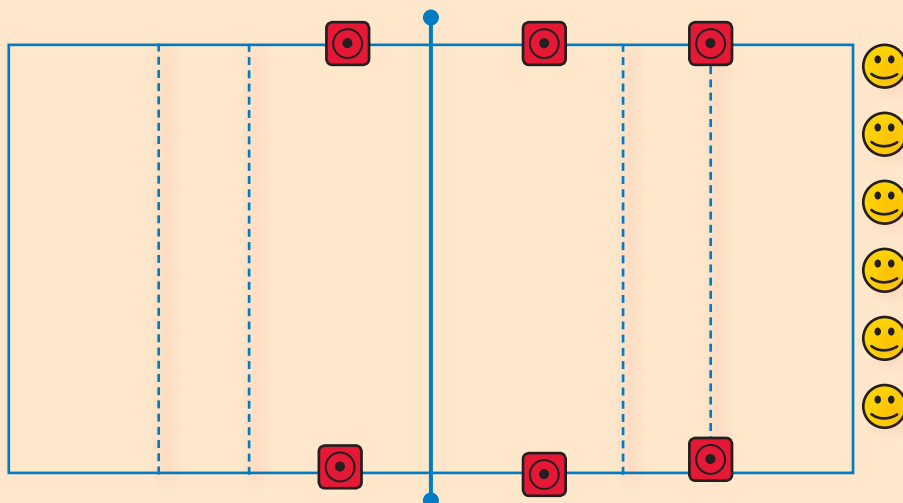
Opdracht

De spelers rennen zo snel mogelijk van de ene lijn naar de ander.



Spelregels

- De spelers staan achter de achterlijn naast elkaar.
- Op signaal van de leraar/trainer beginnen de spelers te rennen.
- Er zijn een aantal lijnen uitgekozen die de spelers moeten tikken.
- De speler die als eerst terug is op de achterlijn wint.



2a



Loopt het?	Is er 1 speler die telkens wint?	Maak verschillende patronen per speler.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de afstand te halen?	Maak de afstand kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de afstand te halen?	Maak de afstand groter. Laat de spelers liggen bij elke lijn.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers in tweetallen werken.



Balvaardigheid

Gooien en vangen level 3



Klaarzetten

- 8 volleyballen
- Vrije ruimte



Spelers

8 spelers: individueel



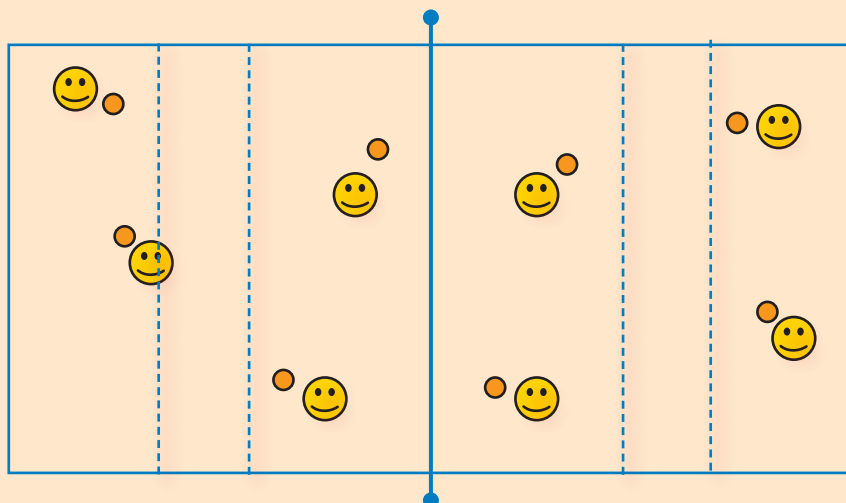
Opdracht

De spelers gooien de bal in de lucht en voordat ze de bal vangen tikken ze de grond aan.



Spelregels

- De spelers verdelen zich in de open ruimte.
- Elke speler heeft 1 bal.
- De spelers gooien de bal voor zichzelf in de lucht en tikken de grond aan voordat ze de bal weer vangen.



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar op?	Maak de ruimte groter of verdeel de spelers beter.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de grond aan te tikken voor het vangen?	Laat de spelers eerst een muur aantikken en dan de bal vangen. Laat de spelers de bal hoger gooien.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de grond aan te tikken voor het vangen?	Laat de spelers klappen en de grond tikken voor het vangen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers zitten of liggen op de grond voor het vangen.



Richting geven aan de bal

Bovenhands mikken



Klaarzetten

- 2 korfbalpalen
- 2 korven
- 8 volleyballen
- 2 pionnen



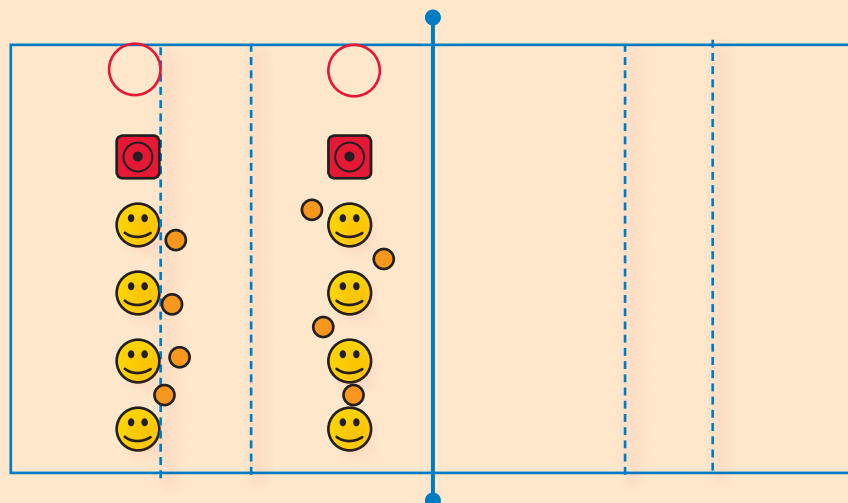
Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

De spelers proberen de bal te mikken in de korf.



Spelregels

- Achter elke pion staat een team.
- Elke speler heeft een bal.
- Om beurten proberen de spelers vanaf de pion de bal bovenhands in de korf te gooien.
- Elke keer dat de bal in de korf valt is dit 1 punt.
- Winnaar: de speler/team met de meeste punten.

2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Speel het spel met de persoonlijke winnaar i.p.v. een team als winnaar.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal in de korf te gooien?	Zet de korf lager, of zet de pion dichterbij. Als de korf geraakt wordt is dit een punt er wanneer de bal erin gaat 2 punten.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal in de korf te gooien?	Zet de korf hoger of zet de pion verder weg.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	



Leren van de volleybalregels

CMV niveau 1



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



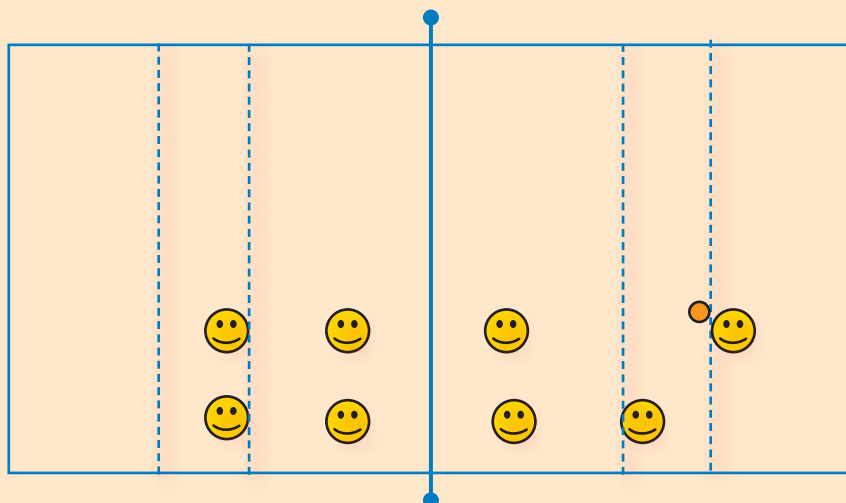
Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 1.



2a



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

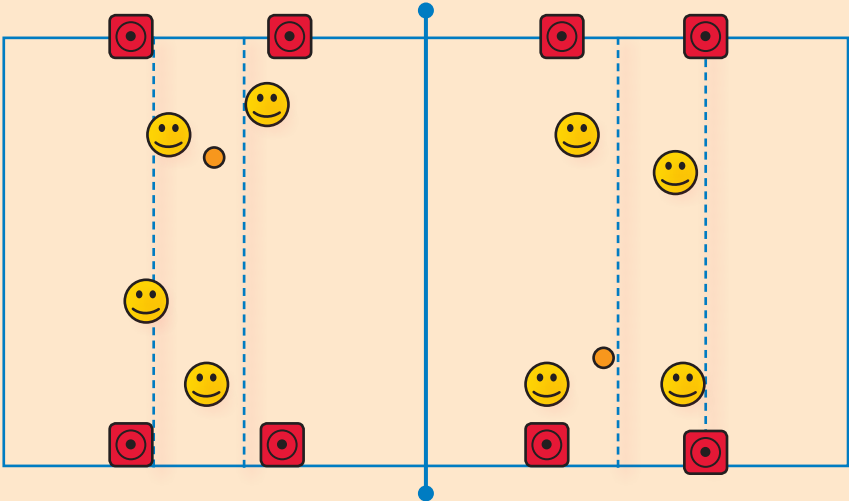
Balbaan herkenning

Vuistbal

- Klaarzetten
 - Vrije ruimte
 - 8 pionnen
 - 2 volleyballen
- Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers
- Opdracht

De spelers proberen hun doel te verdedigen door de bal weg te slaan met hun vuist.



- Spelregels
 - Er wordt een wedstrijd vuistbal gespeeld 2 tegen 2.
 - Elk tweetal heeft een doel dat bestaat uit 2 pionnen.
 - De spelers proberen over te rollen met de bal door hun vuist te gebruiken.
 - Als er gescoort wordt in het doel van de ander is dit 1 punt.
 - Het team met de meeste punten wint.

2a

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



Leren van de opslag

Onderarms opslaan tegen de



Klaarzetten

- Muur
- 8 volleyballen



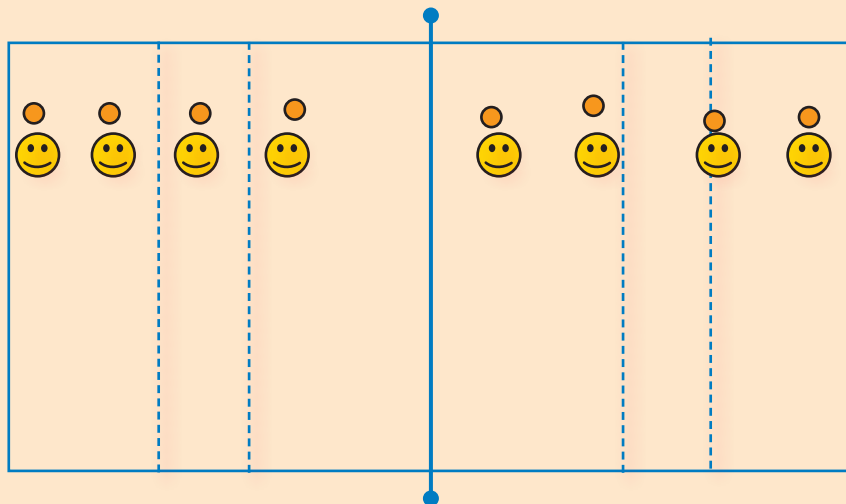
Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

De spelers slaan de bal onderarms op tegen de muur.



Spelregels

- Elke speler heeft een bal.
- De spelers verdelen zich op 1-2 meter van de muur af.
- De spelers slaan de bal onderarms op tegen de muur.

2a



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

 Balbaanherkenning en het vangen van de bal.

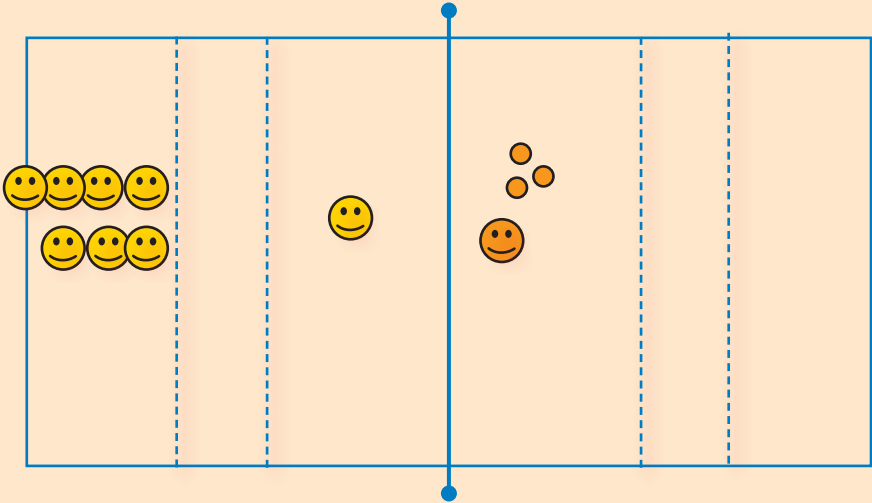
Vangen

-  Klaarzetten
- 1 volleybalveld
 - 8 volleyballen

-  Spelers
- 8 spelers: individueel

-  Opdracht
- De bal die door de leraar over het net wordt gegooid probeert de speler te vangen.

-  Spelregels
- De spelers maken een rij achter de achterlijn.
 - 1 speler staat in het veld.
 - De leraar gooit de bal vanaf de andere kant van het net over het net heen.
 - De speler in het veld probeert de bal te vangen.
 - Als de bal gevangen is brengt de speler de bal terug naar de leraar en sluit achter aan in de rij.



2a

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



Leren van de volleybalregels

CMV niveau 1



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



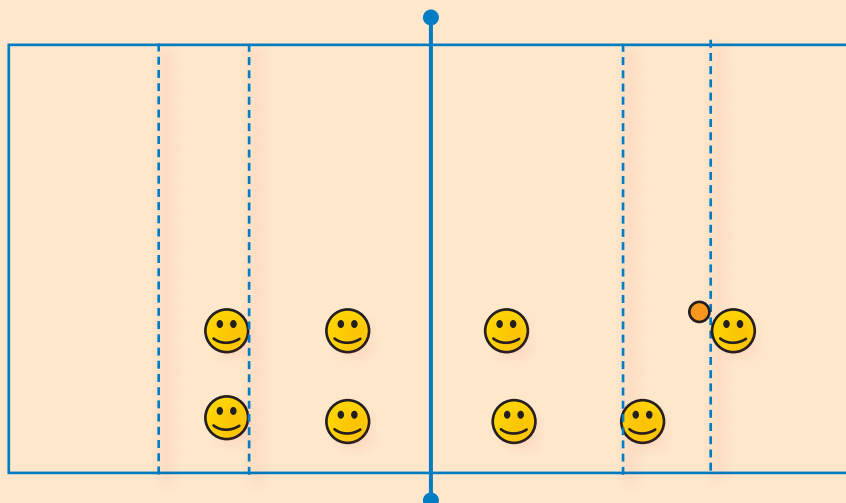
Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 1.



2a



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



Balgevoel krijgen en het leren van gooien en vangen en samenwerken.

10-bal niveau 2



Klaarzetten

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



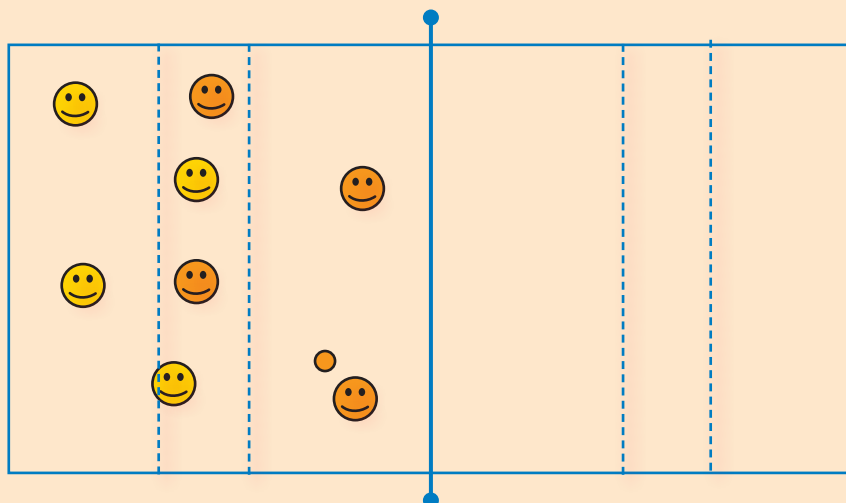
Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

De groepen proberen de bal 10 keer over te gooien zonder dat een speler van het andere team de bal vangt.



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 het andere team de bal vangt is de bal voor dat team.
- De bal mag niet stuiten, dan is de bal voor het andere team.
- Elke keer als de bal 10 keer is overgegooid is dat 1 punt,
- Winnaar: het team dat als eerste 5 punten heeft.

2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Het team met 1 speler te weinig hoeft 1 punt minder.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om 10x over te gooien? Is 1 team beter dan de ander? Is de afstand te groot?	Laat de spelers i.p.v. 10x overgooien 8x overgooien of minder. Maak de teams gelijkwaardig door spelers te wisselen. Maak het speelveld kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het makkelijk om 10x over te gooien?	Maak het speelveld groter.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers met 1 hand gooien.



Balbaar herkenning en balvaardigheid

Hoge ballen vangen



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 1 pion
- 8 volleyballen



Spelers

8 spelers: individueel



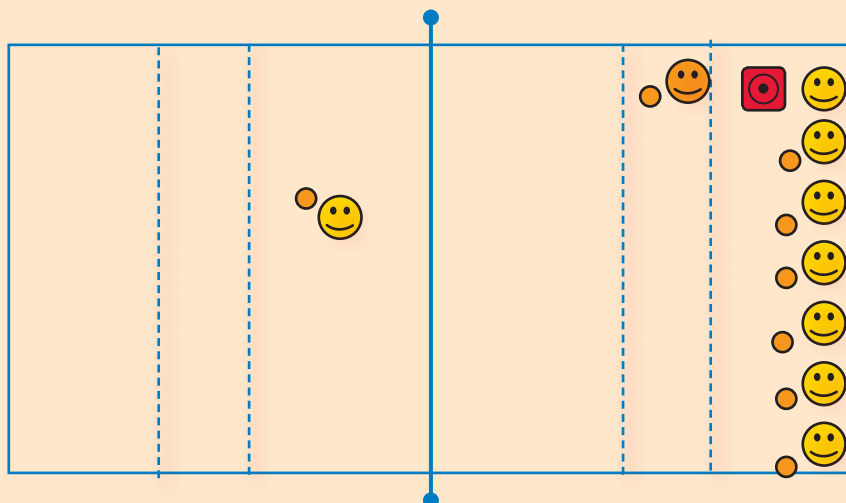
Opdracht

De bal wordt door de leraar in de lucht gegooid. De spelers proberen de hoge bal te vangen.



Spelregels

- De spelers staan in de rij achter de pion.
- De leraar gooit een hoge bal in de lucht.
- De spelers proberen om beurten de hoge bal te vangen.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal te vangen?	Gooi de ballen wat minder hoog/ver. De kinderen mogen de bal 1 keer laten stuiten.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te vangen?	Gooi de ballen hoger/verder.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak groepjes van 4 waarin de spelers zelf de bal omhoog gooien en een andere speler achter de bal aangaat.



Leren van de techniek van onderarms gooien

Onderarms gooien tegen de



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 volleyballen



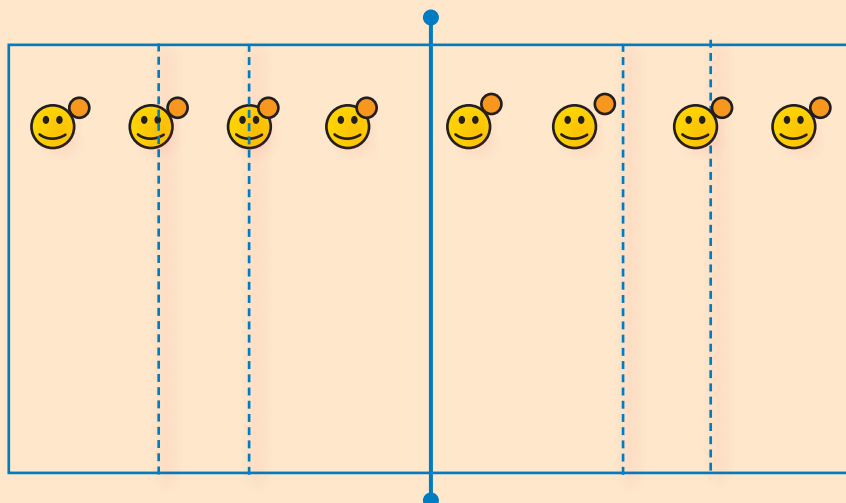
Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

De spelers gooien de bal onderarms tegen de muur.



Spelregels

- De spelers verdelen zich over de lengte van de muur en staan op ongeveer 1-2 meter afstand.
- De spelers gooien de bal volgens onderarmse techniek tegen de muur.

2a



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

Leren van de volleybalregels

CMV niveau 1

- 
- Klaarzetten
 - Volleybalnet op 2 meter hoogte
 - Volleybal veld 6 x 4,5 meter
 - 1 volleybal



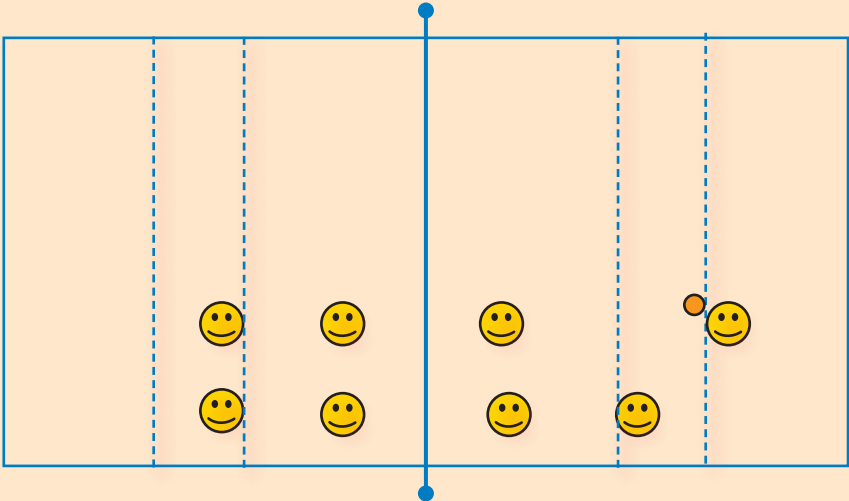
Spelers
8 spelers: 2 teams van 4 spelers



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



Spelregels
Zie CMV niveau 1.



2a

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



Opwarmen van de spieren en motoriek verbeteren

Estafette



Klaarzetten
• 4 volleyballen
• 8 pionnen



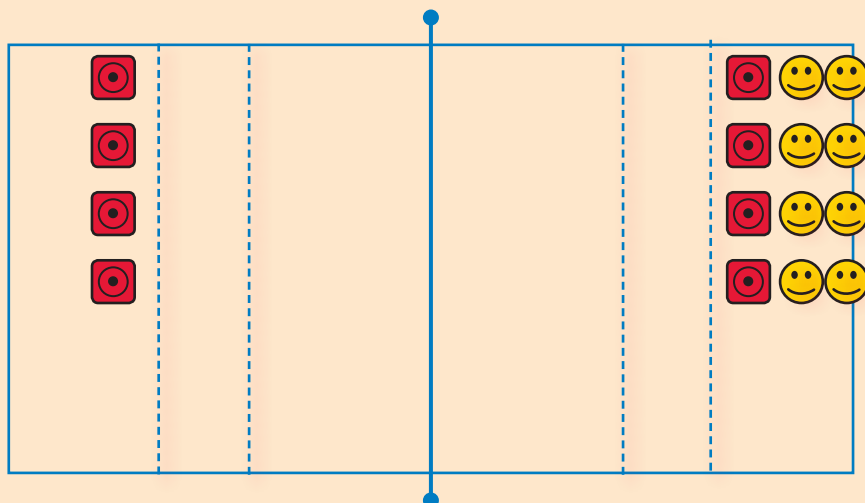
Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers



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



Spelregels
• De teams gaan achter een pion staan.
• Speler 1 rent naar de volgende pion, gaat er omheen
en rent terug.
• Speler 2 mag starten als speler 1 terug is.
• Het team dat als eerste klaar is wint.
• Verschillende vormen: sprint, kikkersprong, tijgeren,
knieheffen, hinkelen, kruigwagen, 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 moet 1 speler dubbel lopen. Verander de samenstelling van de teams.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de afstand te halen?	Maak de afstand tussen de pionnen kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de afstand te halen?	Maak de afstand tussen de pionnen groter.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers zelf een estafette vorm verzinnen.

 Balbaanherkenning en het vangen van de bal.

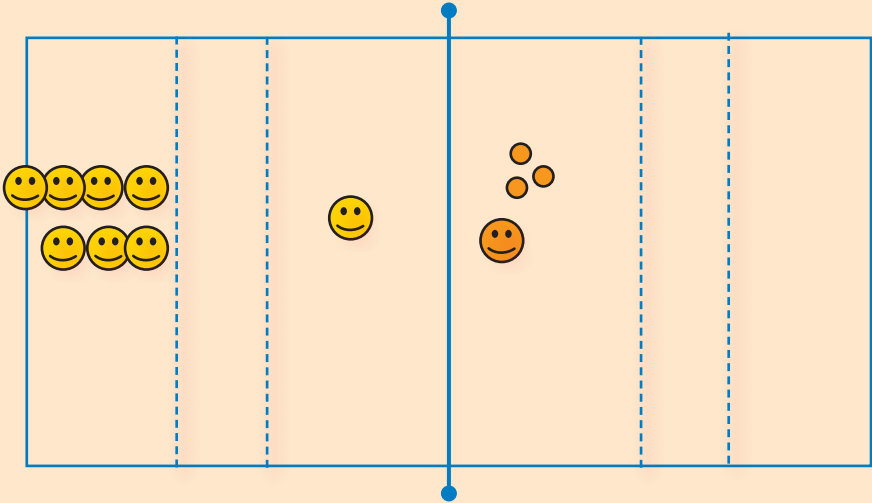
Vangen

-  Klaarzetten
- 1 volleybalveld
 - 8 volleyballen

-  Spelers
- 8 spelers: individueel

-  Opdracht
- De bal die door de leraar over het net wordt gegooid probeert de speler te vangen.

-  Spelregels
- De spelers maken een rij achter de achterlijn.
 - 1 speler staat in het veld.
 - De leraar gooit de bal vanaf de andere kant van het net over het net heen.
 - De speler in het veld probeert de bal te vangen.
 - Als de bal gevangen is brengt de speler de bal terug naar de leraar en sluit achter aan in de rij.



2a

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



Aanleren van de techniek onderarms gooien

Onderarms gooien tegen de



Klaarzetten

- Vrije ruimte met muur
- 8 volleyballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



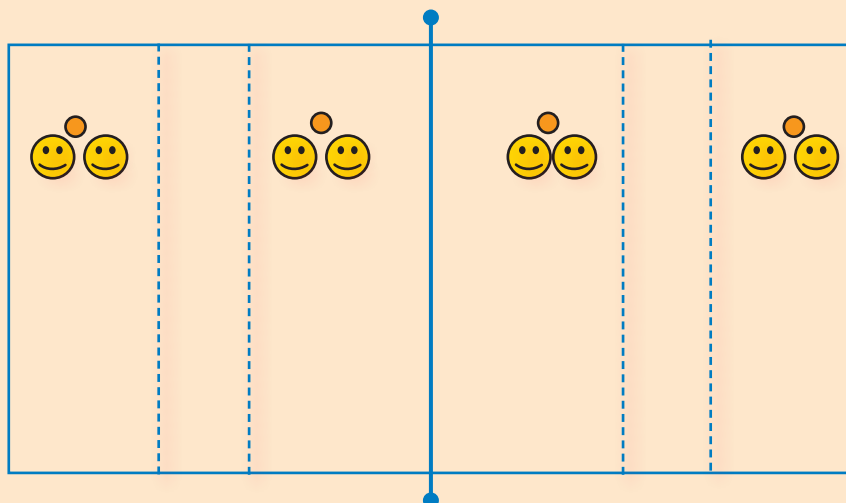
Opdracht

De spelers gooien de onderarms tegen de muur en de ander vangt de bal.



Spelregels

- De spelers verdelen zich over de lengte van de muur en staan op ongeveer 1-2 m afstand.
- Speler 1 gooit de bal onderarms tegen de muur.
- Speler 2 vangt de bal.
- Vervolgens wisselt het om.



2a



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



Leren van de volleybalregels

CMV niveau 1



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



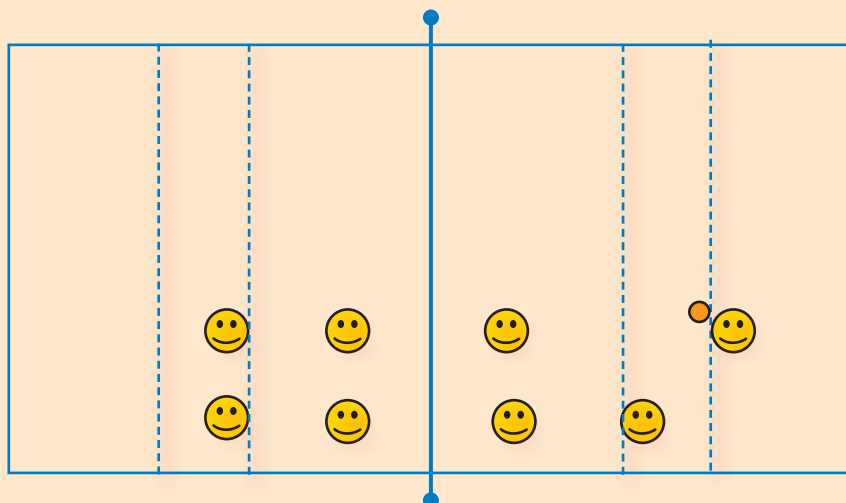
Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 1.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

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



Creëren van balgevoel

Balparcours



Klaarzetten

- 2 volleyballen
- 10 pionnen



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



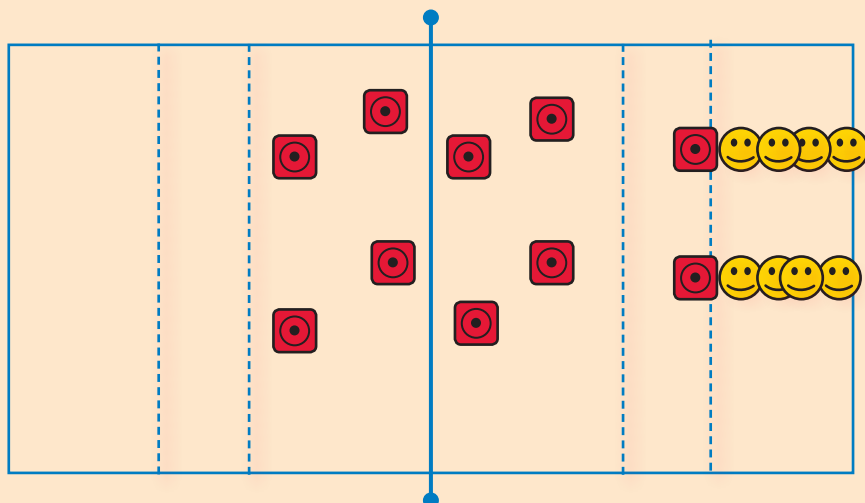
Opdracht

De spelers leggen al stuitend het parcours af, zigzaggend tussen de pionnen.



Spelregels

- De spelers staan in 2 groepen achter een pion.
- De eerste speler begint stuitend het parcours af te leggen.
- Wanneer de speler het parcours heen en terug heeft afgelegd geeft hij de bal aan de volgende speler die mag starten.
- Het team dat als eerste klaar is wint.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak een groep van 3 en een groep van 4 spelers. In de groep van 3 spelers moet 1 speler dubbel lopen.
	Is er een team dat steeds wint?	Verander de samenstelling van de teams.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om stuitend het parcours af te leggen?	Laat de spelers 1 gedeelte van het parcours stuiten.
Lukt het goed?	Lukt het goed om het parcours stuitend af te leggen?	Maak het parcours langer of laat de spelers al stuitend een rondje om de pionnen maken.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak het parcours moeilijker door bijvoorbeeld afwisselend rechts en links te stuiten.



De spelers gooien de bal voor zichzelf op en toetsen de bal omhoog

Toetsen level 1



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- Volleyballen



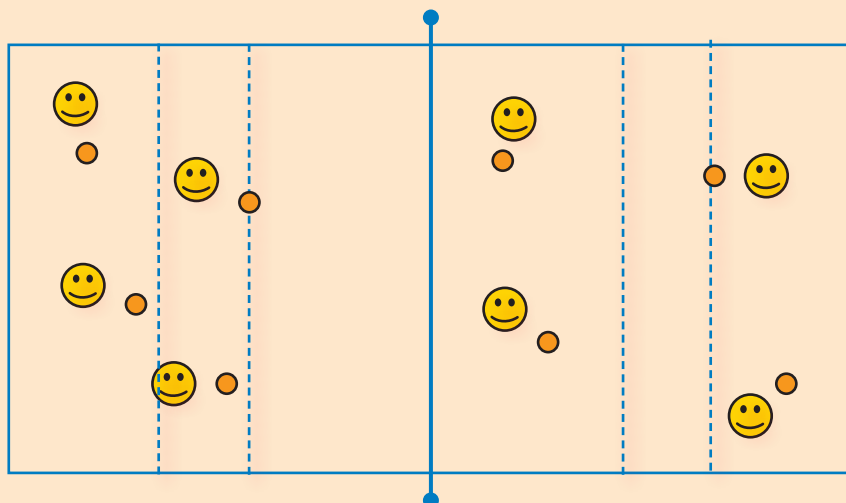
Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

De spelers gooien de bal voor zichzelf op en toetsen de bal omhoog.



Spelregels

- Iedere speler heeft een al en verdeelt zich in de vrije ruimte.
- De spelers gooien de bal voor zichzelf omhoog en toetsen de bal vervolgens.

2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar?	Maak de tussen ruimte groter
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal te toetsen?	Zorg dat de speler de bal niet te hoog opgooit.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te toetsen? Gaat de bal bijna elke keer goed?	Laat de speler de bal hoger opgooien. Laat de speler de bal twee keer toetsen en daarna afvangen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers tellen hoe vaak ze de bal achter elkaar kunnen toetsen.



Uitleg CMV niveau 2

Voordat er begonnen wordt met het spelen van een wedstrijd, is het belangrijk dat de spelers de regels kennen.

Spelregels:

- Wanneer een speler de bal met een onderhandse opslag over het net speelt, of de bal in de rally over het net gooit, draait het team door.
- De spelers mogen niet lopen met de bal.
- De bal moet in 1 keer over het net gegooid worden, er wordt niet overgegooid.
- De bal moet gegooid worden vanaf de plaats waar die is gevangen.
- De bal mag het net raken.
- De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
- Wanneer de bal niet wordt gevangen of de bal niet goed gegooid wordt moet deze speler het veld verlaten.
- Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid? Dan verlaat de speler die het dicht bij staat het veld.
- Als er nog maar 2 spelers in het veld staan, wisselen de spelers telkens van plaats.
- Als het veld van de tegenstander leeg is krijgt het andere team 1 punt.
- Een speler mag terugkeren na 3 gevangen ballen.
- Alle spelers mogen terugkeren als een speler de bal met twee armen volgens onderarmse techniek omhoog speelt waarna de bal aan eigen kant weer gevangen wordt door hemzelf of een andere speler.
- In sprong gooien is niet toegestaan.
- Lijn -en netfouten worden niet afgefloten.

2a



Leren van de volleybalregels

CMV niveau 2



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



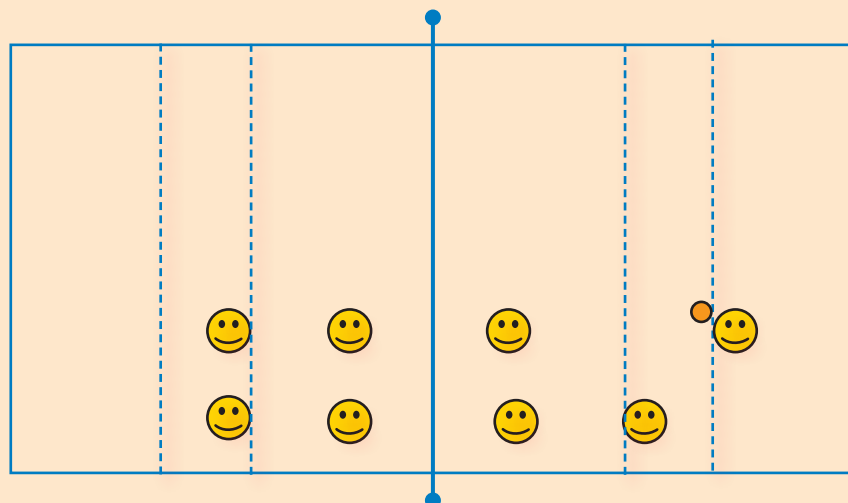
Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 2

2a



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



Balvaardigheid

Baltikkertje



Klaarzetten

- Zachte bal
- Vrije ruimte



Spelers

8 spelers: Individueel



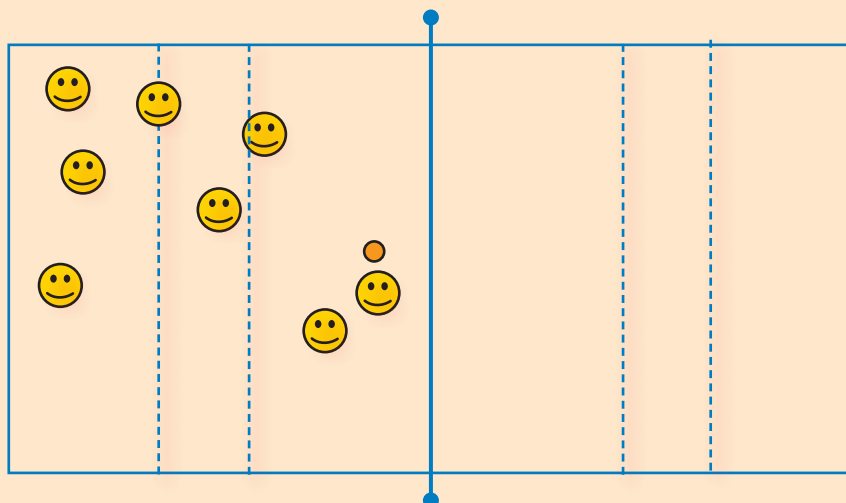
Opdracht

De tikkers proberen samenspelend de overige spelers af te tikken met de bal.



Spelregels

- Er worden twee tikkers gekozen.
- De tikkers proberen de overige spelers af te tikken met de bal.
- De tikker mag alleen tikken met de bal waardoor de tikkers moeten samenspelen en overgooien om iemand af te tikken.
- Wanneer iedereen getikt is worden er 2 nieuwe tikker gekozen.



2a



Loopt het?	Zijn de spelers te lang de tikker?	Stel een tijd wanneer er wordt gewisselt.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om spelers te tikken?	Maak de ruimte kleiner. Laat de spelers die getikt moeten worden tweetallen maken. Ze moeten elkaar hand blijven vast houden.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de kinderen te tikken?	Maak de ruimte groter. Zet obstakels neer waarachter de spelers zich kunnen verschuilen.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	



Leren van de opslag

Onderarms opslaan



- Klaarzetten
- Volleybalveld
 - 4 volleyballen



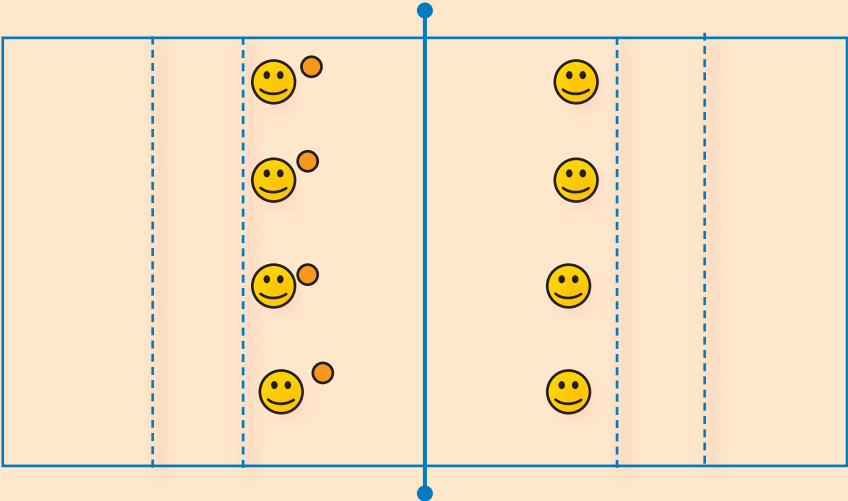
Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht
De spelers slaan de bal op in tweetallen naar elkaar toe over het net.



- Spelregels
- De tweetallen staan tegenover elkaar met het net tussen hen in.
 - De spelers slaan de bal op over het net naar de andere speler die de bal afvangt.



2a



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



Richting geven aan de bal

Onderarms mikken



Klaarzetten

- 2 korfbalpalen
- 2 korven
- 8 volleyballen
- 2 pionnen



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



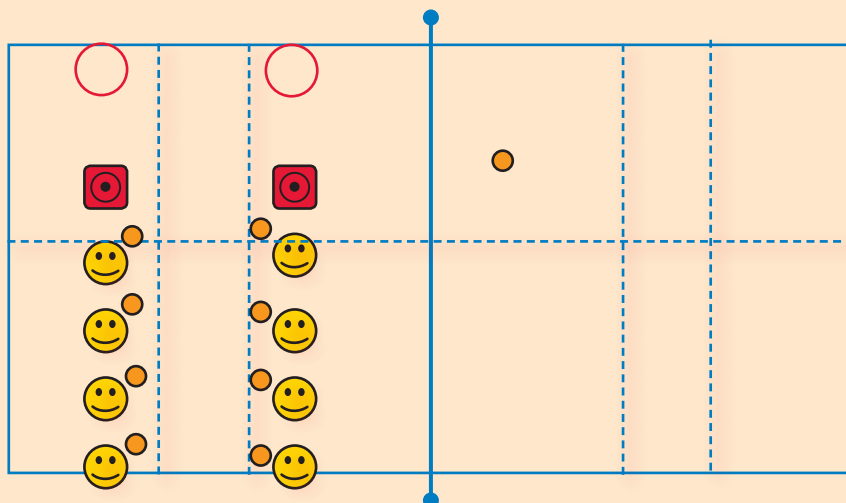
Opdracht

Mikken in de korf



Spelregels

- Achter elke pion staat een team.
- Iedere speler heeft een bal.
- Om beurten gooien de spelers vanaf de pion de bal onderarms in de korf.
- Elke keer dat de bal in de korf gaat is dit 1 punt.
- Winnaar: de speler/team met de meeste punten.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Speel het spel met de persoonlijke winnaar.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal in de korf te gooien?	Zet de korf lager of zet de pion dichterbij. Als de korf geraakt wordt telt dit als punt en wanneer de bal in de korf wordt gegooid telt dat voor 2 punten.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal in de korf te gooien?	Zet de korf hoger of zet de pion verder weg.
Leeft het?		



Leren van de volleybalregels

CMV niveau 2



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



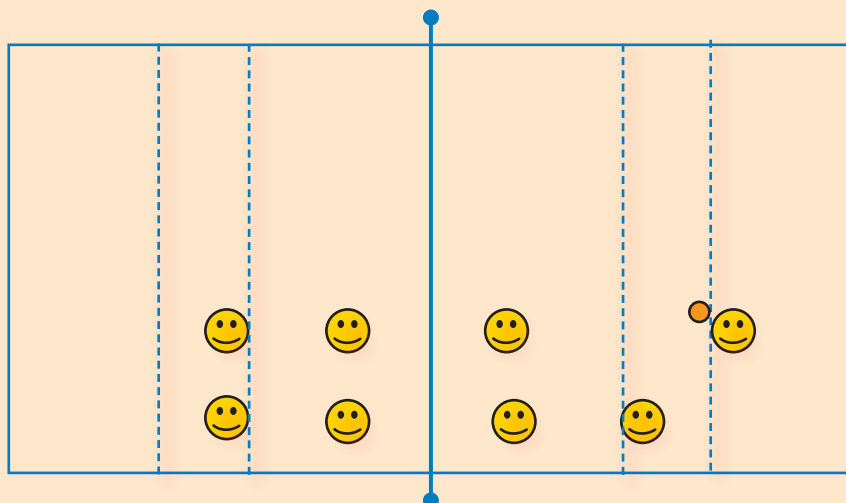
Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 2

2a



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



Opwarmen van de spieren

Lijnen tikken



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 6 pionnen



Spelers

8 spelers: Individueel



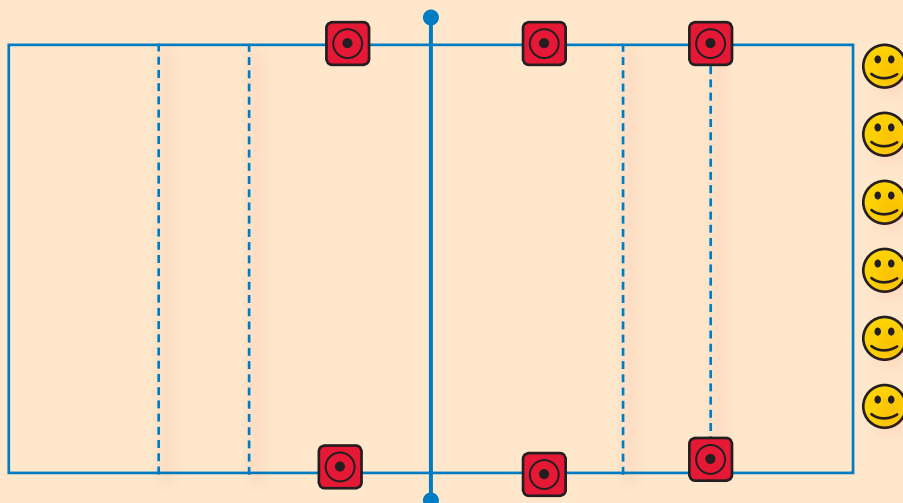
Opdracht

De spelers rennen zo snel mogelijk van de ene lijn naar de ander.



Spelregels

- De spelers staan achter de achterlijn naast elkaar.
- Op signaal van de leraar/trainer beginnen de spelers te rennen.
- Er zijn een aantal lijnen uitgekozen die de spelers moeten tikken.
- De speler die als eerst terug is op de achterlijn wint.



2a



Loopt het?	Is er 1 speler die telkens wint?	Maak verschillende patronen per speler.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de afstand te halen?	Maak de afstand kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de afstand te halen?	Maak de afstand groter. Laat de spelers liggen bij elke lijn.
Leeft het?	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers in tweetallen werken.



Het leren van het bovenhands gooien..

Mooie balletjes opzetten (G)



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 hoepels
- 8 springtouwjes
- 8 Volleyballen



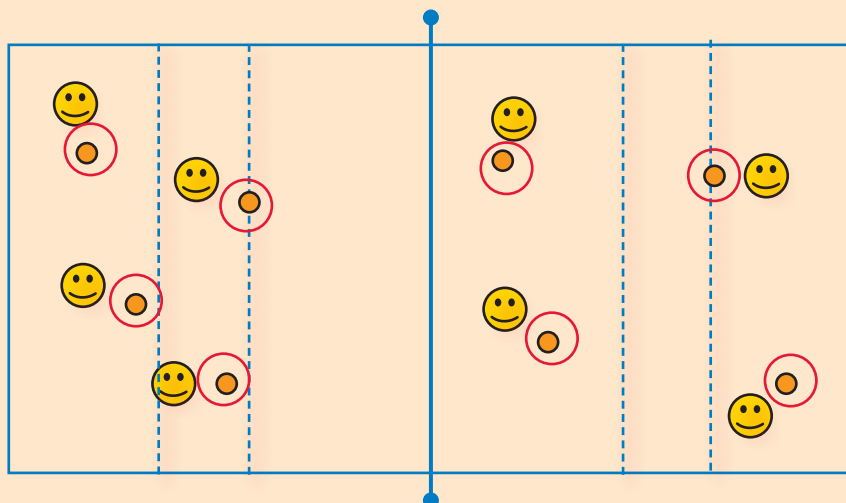
Spelers

8 spelers: 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 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? speelt de speler de bal bijna in de hoepel?	Laat de speler de bal lager spelen. 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 in elkaars hoepel spelen.



De spelers gooien de bal voor zichzelf op en toetsen de bal omhoog

Toetsen level I



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- Volleyballen



Spelers

8 spelers: individueel



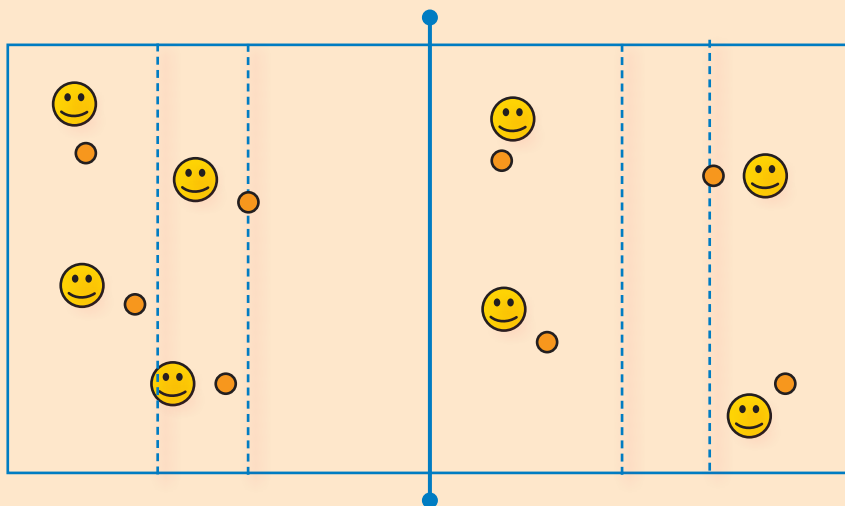
Opdracht

De spelers gooien de bal voor zichzelf op en toetsen de bal omhoog.



Spelregels

- Iedere speler heeft een al en verdeelt zich in de vrije ruimte.
- De spelers gooien de bal voor zichzelf omhoog en toetsen de bal vervolgens.



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar?	Maak de tussen ruimte groter
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal te toetsen?	Zorg dat de speler de bal niet te hoog opgooit.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te toetsen? Gaat de bal bijna elke keer goed?	Laat de speler de bal hoger opgooien. Laat de speler de bal twee keer toetsen en daarna afvangen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers tellen hoe vaak ze de bal achter elkaar kunnen toetsen.



Leren van de volleybalregels

CMV niveau 2



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



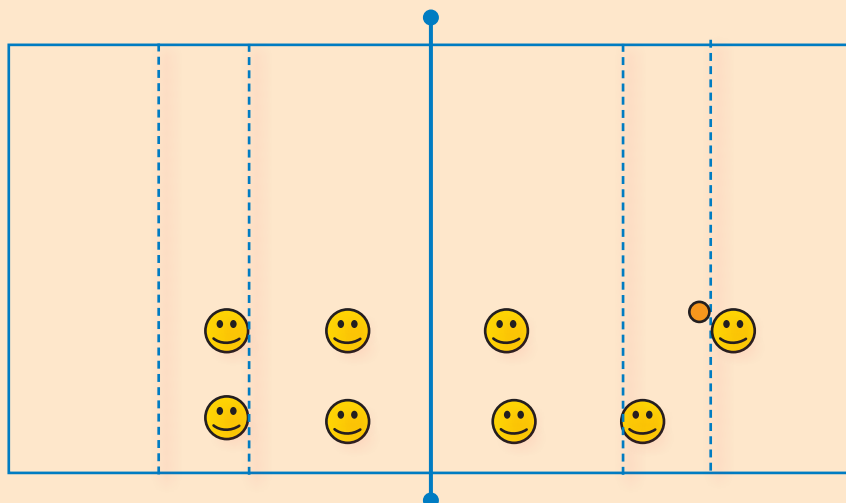
Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 2

2a



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



Balbaan herkenning

Vuistbal



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 pionnen
- 2 volleyballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



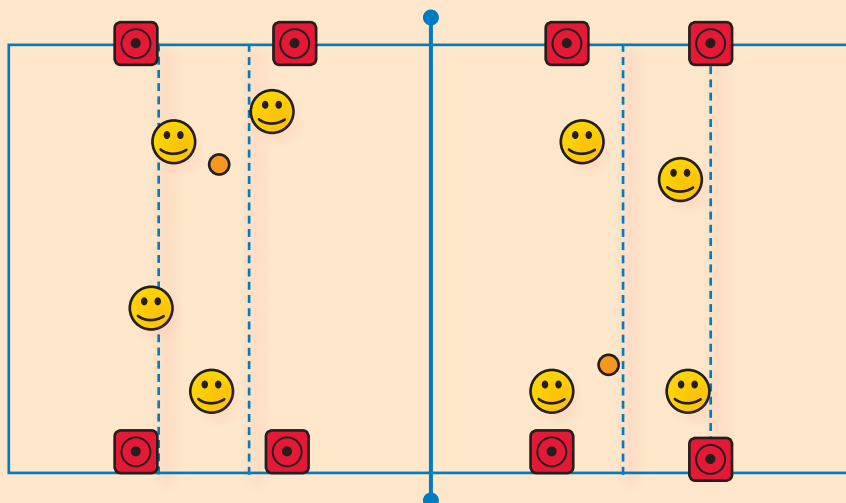
Opdracht

De spelers proberen hun doel te verdedigen door de bal weg te slaan met hun vuist.



Spelregels

- Er wordt een wedstrijd vuistbal gespeeld 2 tegen 2.
- Elk tweetal heeft een doel dat bestaat uit 2 pionnen.
- De spelers proberen over te rollen met de bal door hun vuist te gebruiken.
- Als er gescoort wordt in het doel van de ander is dit 1 punt.
- Het team met de meeste punten wint.



2a



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



De spelers gooien de bal voor zichzelf op en toetsen de bal omhoog

Toetsen level I



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- Volleyballen



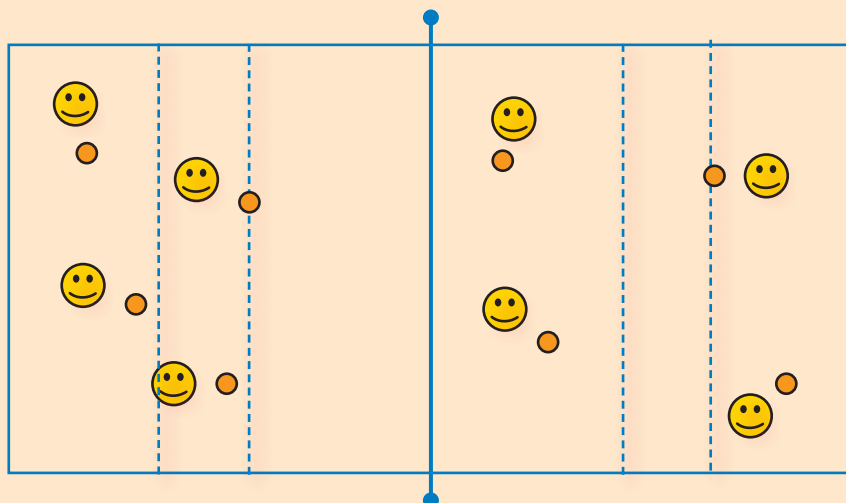
Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

De spelers gooien de bal voor zichzelf op en toetsen de bal omhoog.



Spelregels

- Iedere speler heeft een al en verdeelt zich in de vrije ruimte.
- De spelers gooien de bal voor zichzelf omhoog en toetsen de bal vervolgens.

2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar?	Maak de tussen ruimte groter
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal te toetsen?	Zorg dat de speler de bal niet te hoog opgooit.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te toetsen? Gaat de bal bijna elke keer goed?	Laat de speler de bal hoger opgooien. Laat de speler de bal twee keer toetsen en daarna afvangen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers tellen hoe vaak ze de bal achter elkaar kunnen toetsen.



Leren van het opslaan

Onderarms opslaan



Klaarzetten

- 1 volleybalveld
- 4 volleyballen



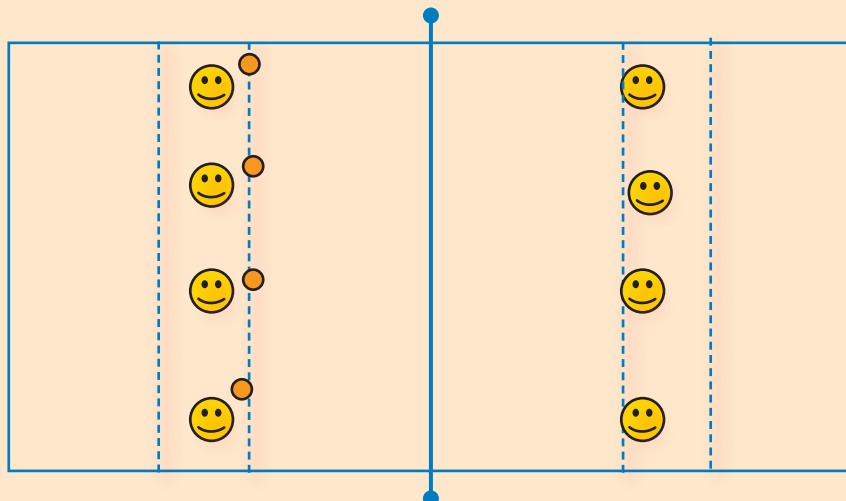
Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht

De spelers slaan de bal op in tweetallen naar elkaar toe.



Spelregels

- De tweetallen staan tegenover elkaar met het net tussen hen in.
- De spelers slaan de bal op over het net naar de andere speler die de bal afvangt.

2a



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



Leren van de volleybalregels

CMV niveau 2



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



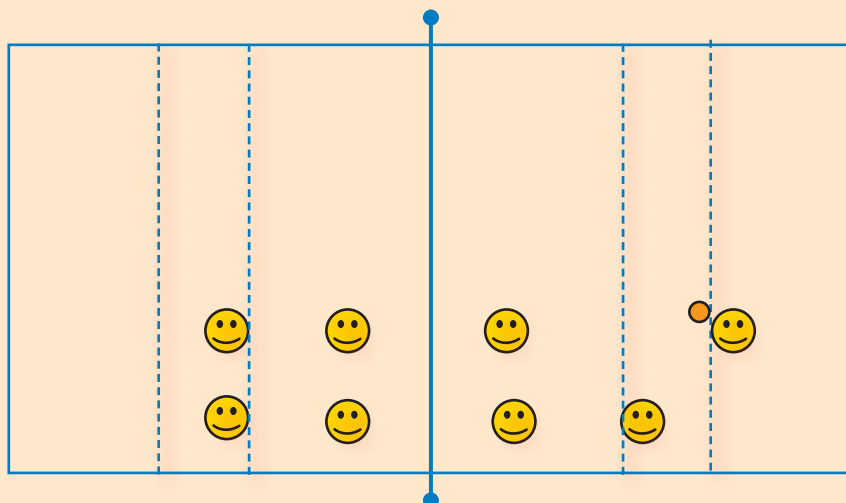
Opdracht

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



Spelregels

Zie CMV niveau 2



2a



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