# CMV 8 - 10

## Inhoudsopgave


| | |
|---|---|
| 10-bal niveau 2 | 2 |
| Mooie balletjes opzetten (B) | 3 |
| Opslaan tegen de muur | 4 |
| CMV niveau 1 | 5 |
| Estafette | 6 |
| Toetsen level 1 | 7 |
| Uitleg CMV niveau 2 | 8 |
| CMV niveau 2 | 9 |
| Balparcours | 10 |
| Bovenhands mikken | 11 |
| Rollen en mikken | 12 |
| CMV niveau 2 | 13 |
| Baltikkertje | 14 |
| Toetsen level 1 | 15 |
| Hoge ballen vangen | 16 |
| CMV niveau 2 | 17 |
| Lijnen tikken | 18 |
| Opslaan en vangen | 19 |
| Gooien en toetsen | 20 |
| CMV niveau 2 | 21 |
| Vuistbal | 22 |
| Toetsen level 2 | 23 |
| Opslaan en vangen | 24 |
| CMV niveau 2 | 25 |
| 10-bal niveau 2 | 26 |
| Opslaan, vangen en doorgooien | 27 |
| Opslaan en toetsen | 28 |
| CMV niveau 2 | 29 |
| Estafette | 30 |
| Hoge ballen vangen | 31 |
| Smashbal level 1 | 32 |
| CMV niveau 2 | 33 |
| Balparcours | 34 |
| Opslaan en vangen | 35 |
| Uitleg CMV niveau 3 | 36 |
| CMV niveau 3 | 37 |
| Baltikkertje | 38 |
| Toetsen level 3 | 39 |
| Smashbal level 1 | 40 |
| CMV niveau 3 | 41 |
| Lijnen tikken | 42 |
| Mooie balletjes opzetten (G) | 43 |
| Opslaan en toetsen | 44 |
| CMV niveau 3 | 45 |
| Vuistbal | 46 |
| Opslaan en toetsen | 47 |
| 3 keer spelen | 48 |
| CMV niveau 3 | 49 |

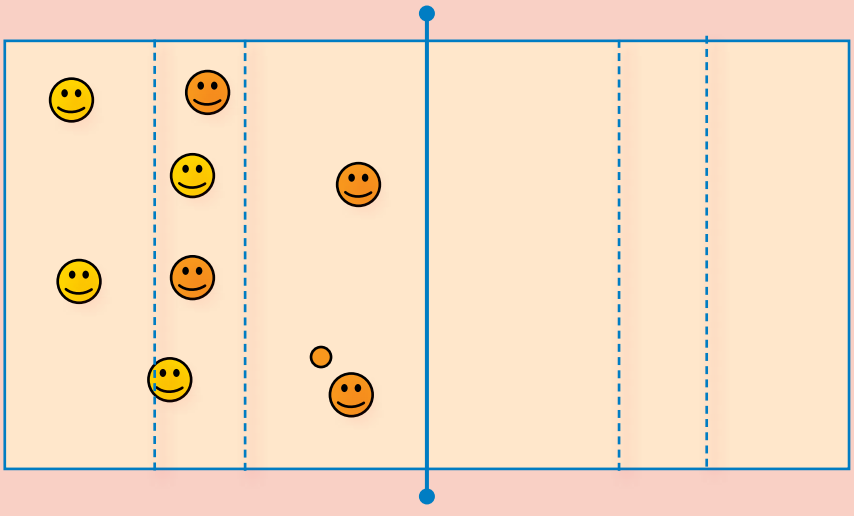
Balgevoel krijgen en het leren van gooien en vangen en samenwerken.

# 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 stuiteren, 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?<br><br>Is 1 team beter dan de ander?<br><br>Is de afstand te groot? | Laat de spelers i.p.v. 10x overgooien 8x overgooien of minder.<br><br>Maak de teams gelijkwaardig door spelers te wisselen.<br><br>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. |

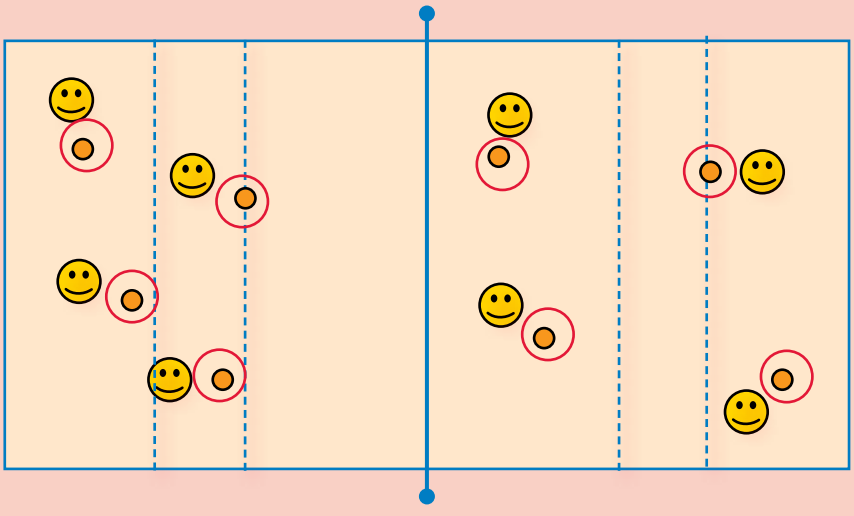
Balgevoel krijgen en het leren van het bovenhands gooien..

# Mooie balletjes opzetten (B)

Klaarzetten
- Vrije ruimte
- 8 hoepels
- 8 springtouwtjes
- 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 springtouwtje 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.

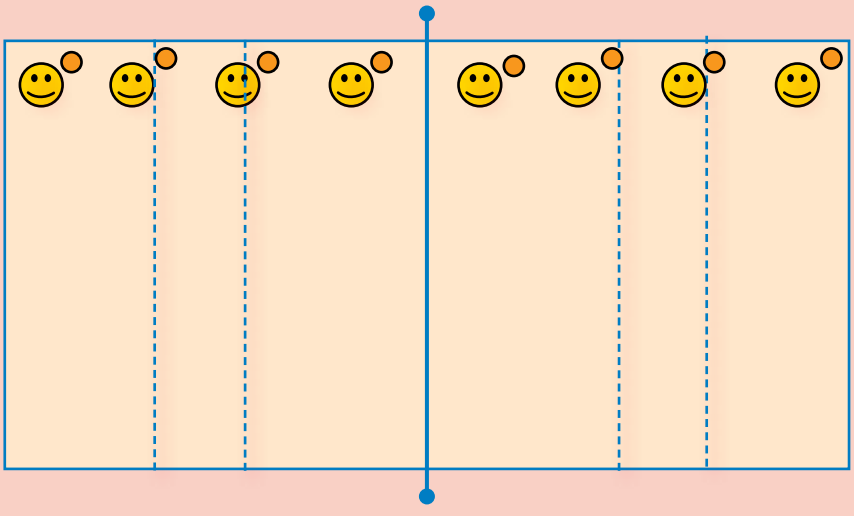
2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | Lopen de spelers tegen elkaar? | Maak de tussen ruimte groter |
| **Lukt het bijna?** | Krijgt de speler de bal niet in de hoepel?<br><br>Gooit de speler de bal bijna in de hoepel? | Laat de speler de bal lager gooien.<br><br>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.<br><br>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. |

Leren van de opslag.

# Opslaan tegen de muur

Klaarzetten
- Vrije ruimte met muur
- 8 volleyballen



Spelers
8 spelers: individueel

Opdracht
De spelers slaan de bal onderarms op tegen de muur.

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

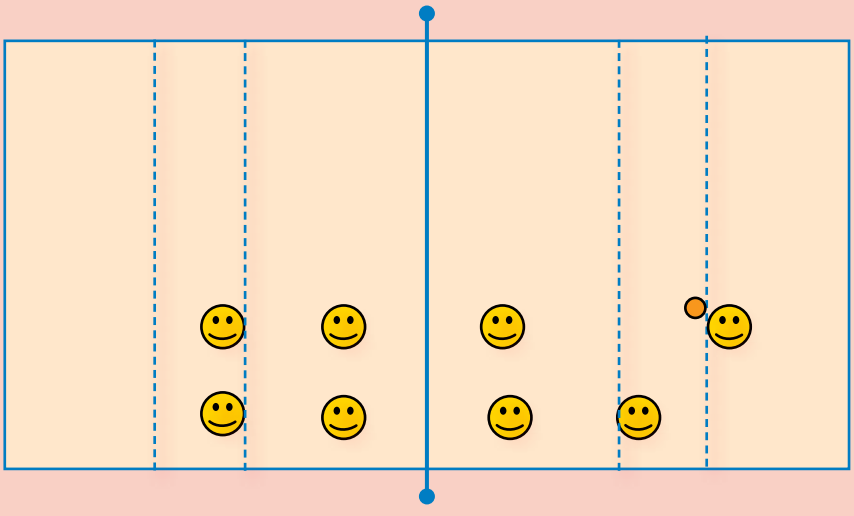
2a

| | | |
|---|---|---|
| **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 de muur te raken? | Laat de speler wat dichterbij de muur staan |
| **Lukt het goed?** | Lukt het goed om de muur te raken? | Laat de speler een bepaald stuk aanwijzen op de muur. Hierop serveert hij de bal. |
| **Leeft het?** | Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging? | Laat de spelers steeds een stapje achteruit doen zodat de afstand tot de muur groter wordt. |

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.

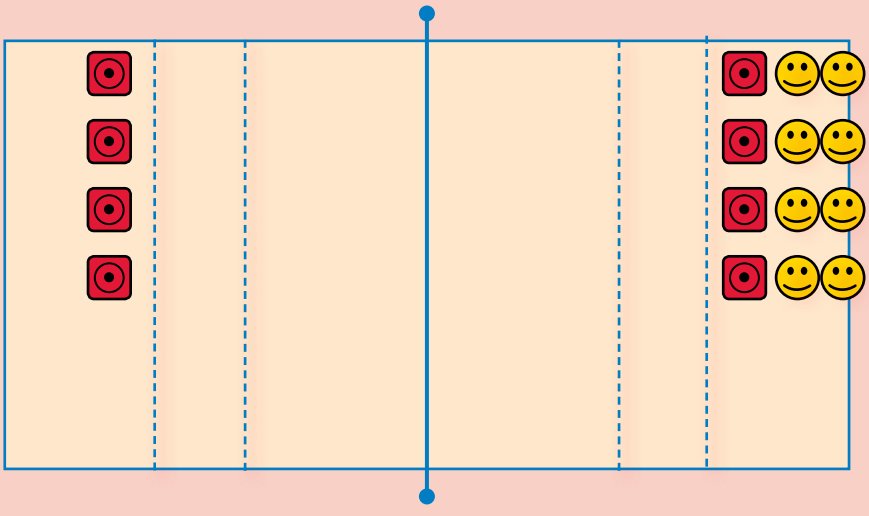
Spelregels
Zie CMV niveau 1.

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. |
| | Is er een team dat steeds wint? | 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. |

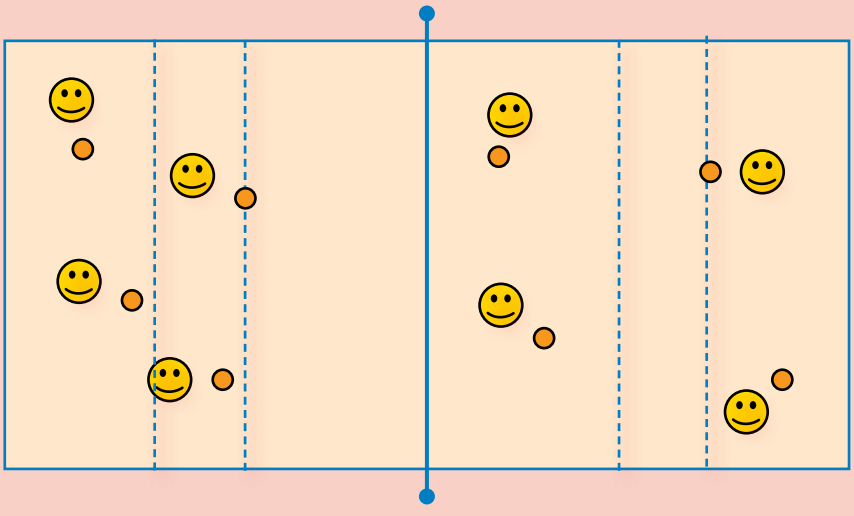
De spelers gooien de bal voor zichzelf op en toetsen de bal omhoog

# 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 verdeeld 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?<br><br>Gaat de bal bijna elke keer goed? | Laat de speler de bal hoger opgooien.<br><br>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

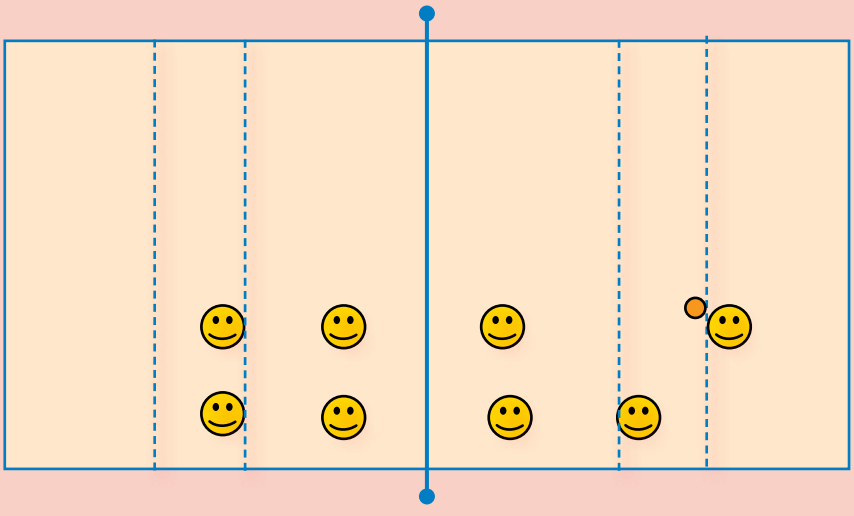
Voordat er begonnen wordt met het spelen van een wedstrijd, is het belangrijk dat de spelers de regels kennen.

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.

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.

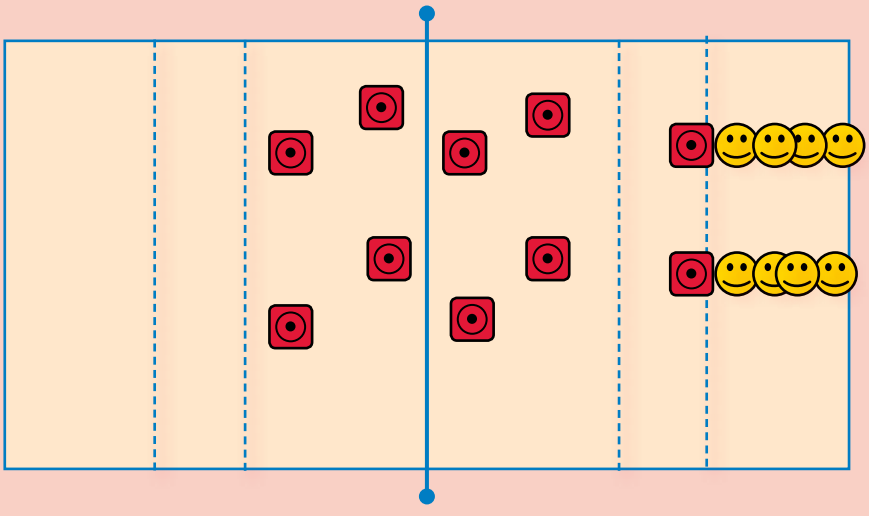
Spelregels
Zie CMV niveau 2

**2a**

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

Creeren van balgevoel

# Balparcours



Klaarzetten
- 2 volleyballen
- 10 pionnen

Spelers
8 spelers: 2 teams van 4 spelers

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

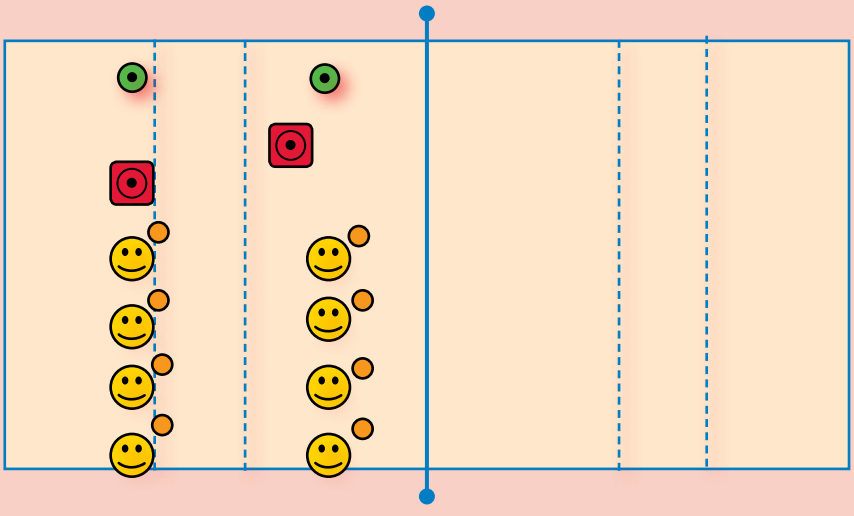
Spelregels
- De spelers staan in 2 groepen achter een pion.
- De eerste speler begint stuiterend het parcours af te leggen.
- Wanneer de speler het parcours heen en terug heeft afgelegd geeft hij de bal aan de volgende speler die mag starten.
- Het team dat als eerste klaar is wint.

2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | Is er een oneven aantal spelers?<br><br>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.<br><br>Verander de samenstelling van de teams. |
| **Lukt het bijna?** | Lukt het bijna om stuiterend het parcours af te leggen? | Laat de spelers 1 gedeelte van het parcours stuiteren. |
| **Lukt het goed?** | Lukt het goed om het parcours stuiterend af te leggen? | Maak het parcours langer of laat de spelers al stuiterend een rondje om de pionnen maken. |
| **Leeft het?** | Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging? | Maak het parcours moeilijkere door bijvoorbeeld afwisselend rechts en links te stuiteren. |

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 de bal in de korf te gooien.
- Elke keer dat de bal in de korf gaat is dit 1 punt.
- Het team/speler met de meeste punten wint.

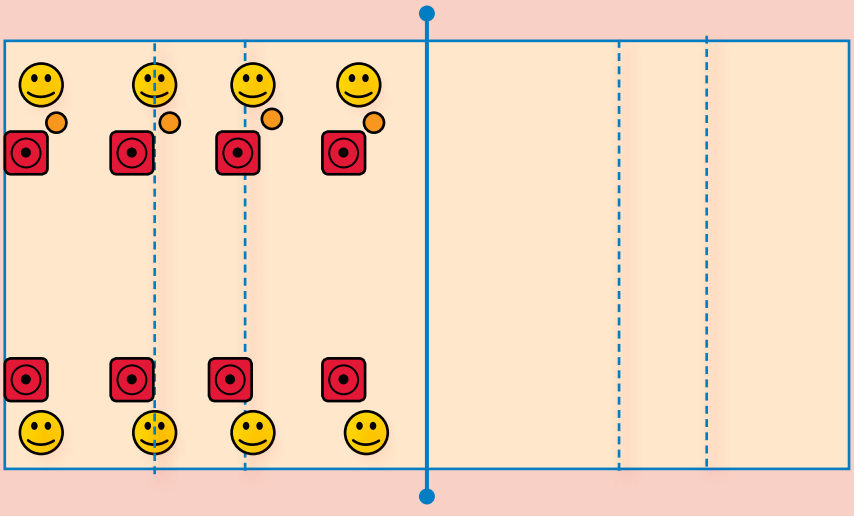
2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | Is er een oneven aantal spelers? | Speel het spel dan met de persoonlijke winnaar, i.p.v het 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.<br><br>Als de korf geraakt wordt is dit een punt en wanneer de bal erin gaat is dit 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? | Laat de speler mee tellen met de punten die ze maken. |

Balgevoel en richting geven aan de bal

# Rollen en mikken

Klaarzetten
- Vrije ruimte
- 8 pionnen
- 4 volleyballen



Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
De spelers proberen de bal zo te rollen at de pion van de andere speler geraakt wordt.

Spelregels
- Iedere speler gaat bij een pion staan.
- Ieder tweetal heeft 1 bal
- De spelers proberen om beurten te bal zo te rollen dat de bal de pion van de andere speler raakt.
- Iedere keer dat de pion geraakt wordt is dit 1 punt.
- De speler/tweetal met de meeste punten wint.

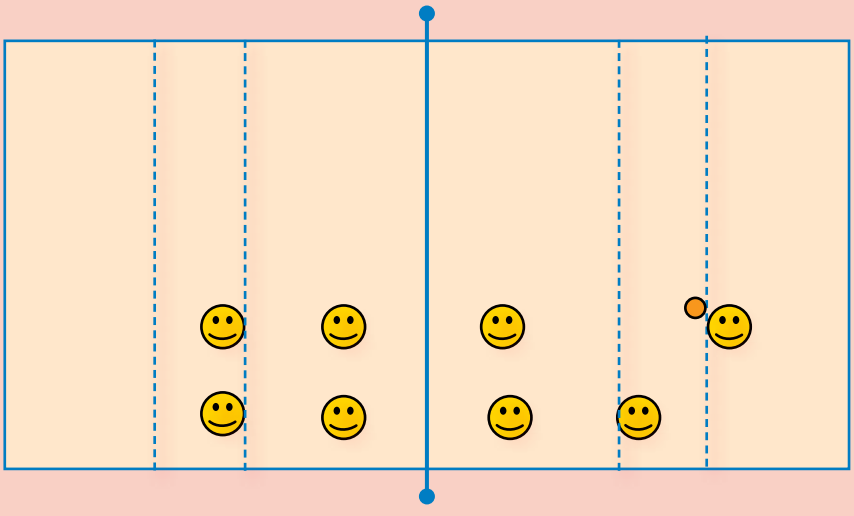
2a

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

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.

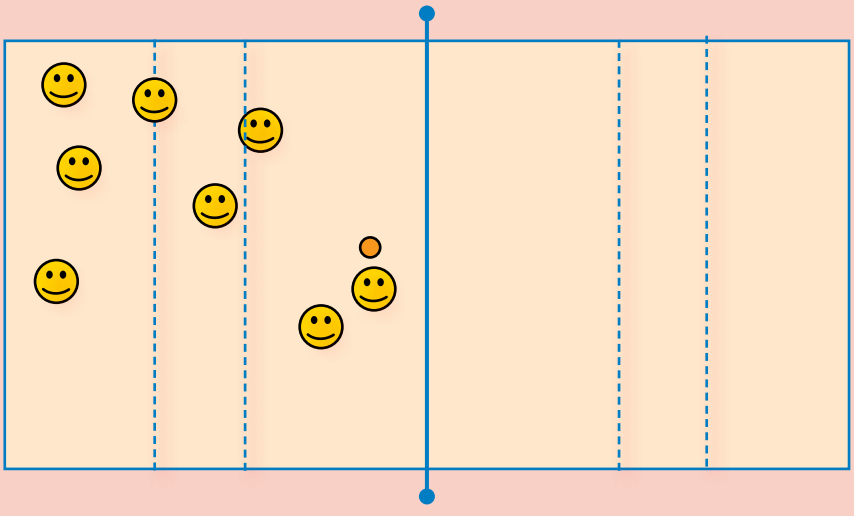
Spelregels
Zie CMV niveau 2

**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.<br><br>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.<br><br>Zet obstakels neer waarachter de spelers zich kunnen verschuilen. |
| **Leeft het?** | Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging? | |

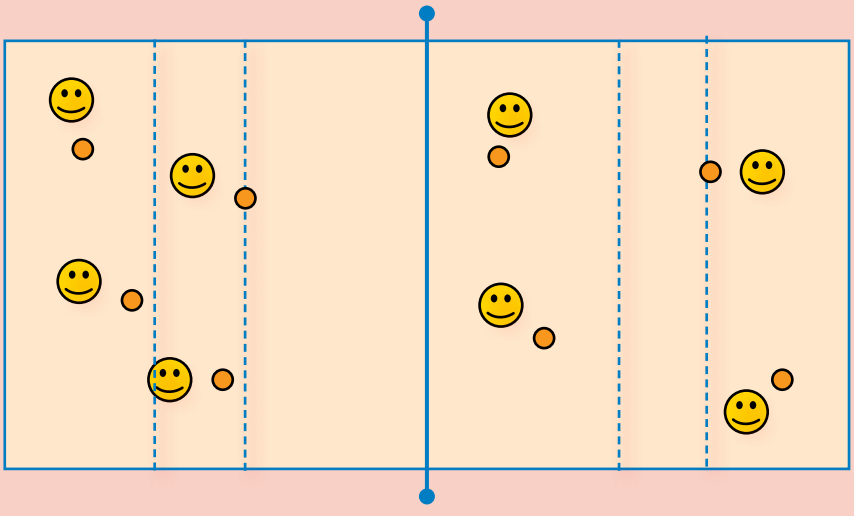
De spelers gooien de bal voor zichzelf op en toetsen de bal omhoog

# 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 verdeeld zich in de vrije ruimte.
- De spelers gooien de bal voor zichzelf omhoog en toetsen de bal vervolgens.

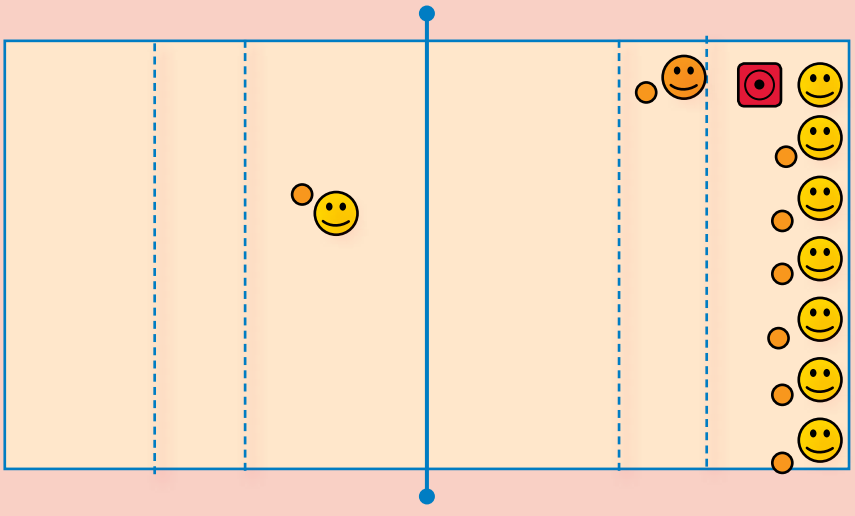
2a

| | | |
|---|---|---|
| **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?<br><br>Gaat de bal bijna elke keer goed? | Laat de speler de bal hoger opgooien.<br><br>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. |

Balbaan 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.

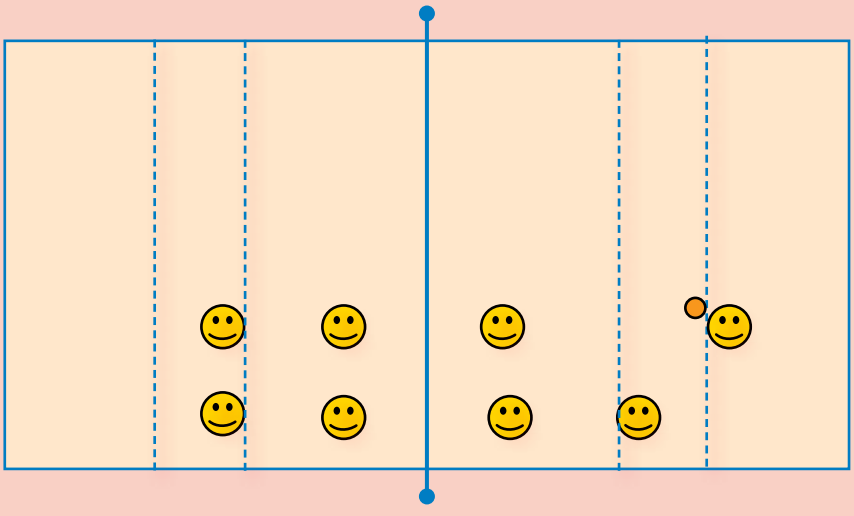
**2a**

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | Lukt het bijna om de bal te vangen? | Gooi de ballen wat minder hoog/ver.<br><br>De kinderen mogen de bal 1 keer laten stuiteren. |
| **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 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.

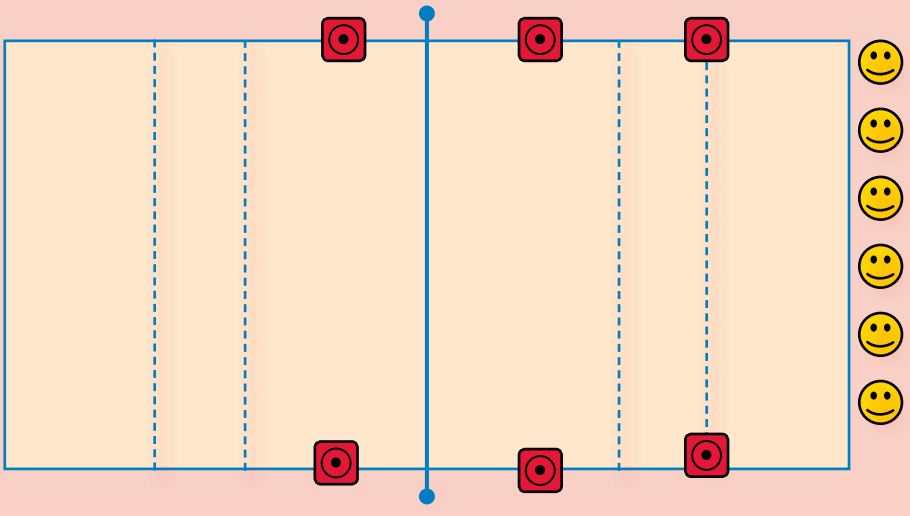
Spelregels
Zie CMV niveau 2

**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.<br><br>Laat de spelers liggen bij elke lijn. |
| **Leeft het?** | Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging? | Laat de spelers in tweetallen werken. |

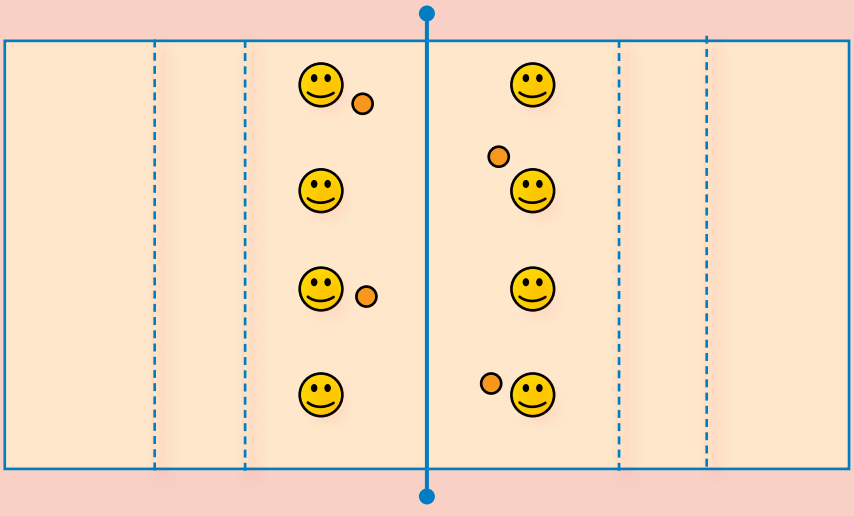
Leren van de opslag en verplaatsen naar de bal

# Opslaan en vangen

Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 4 volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
De bal wordt opgeslagen over het net en terwijl de andere speler de bal probeert te vangen.



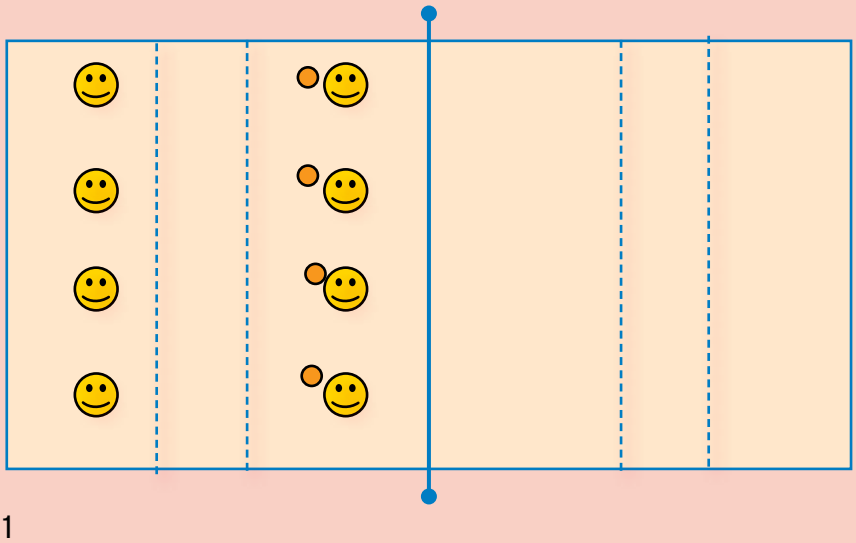
Spelregels
- De spelers maken tweetallen en gaan beide aan 1 kant van het net staan.
- 1 speler slaat de bal op over het net.
- De andere speler probeert de bal te vangen.
- Daarna wisselt het om, de andere speler slaat de bal op.

2a

| Loopt het? | | |
|---|---|---|
| **Lukt het bijna?** | Lukt het bijna om de bal te vangen? | Laat de spelers eerst oefenen zonder net.<br><br>Verklein de afstand tussen de spelers. |
| **Lukt het goed?** | Lukt het goed om de bal te vangen? | Vergroot de afstand tussen de spelers.<br><br>Laat de vangende speler vanuit achter het veld beginnen. |
| **Leeft het?** | Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging? | Laat de speler de bal boven zijn hoofd vangen. |

Leren van het toetsen

# Gooien en toetsen



Klaarzetten
- Vrije ruimte
- 4 volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
De bal wordt aangegooid door een speler waarna de andere speler de bal probeert de toetsen.

Spelregels
- De speler maken tweetallen en elk tweetal heeft 1 bal.
- De spelers gaan tegenover elkaar staan.
- 1 speler gooit de bal onderarms naar de andere speler.
- De andere speler probeert de bal te toetesen en te vangen.
- Daarna wisselt het om.

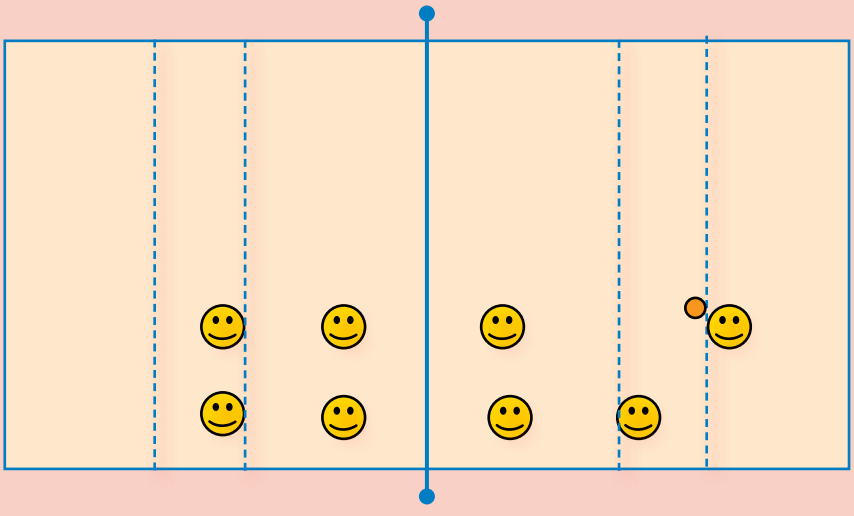
2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | Wordt de bal niet goed aangegooid? | Laat de spelers dichterbij elkaar staan. |
| **Lukt het bijna?** | Lukt het bijna om de bal te vangen na het toetsen?<br><br>Lukt het bijna om de bal te toetsen? | Laat de spelers de bal hoger toetsen.<br><br>Laat de spelers dichterbij elkaar staan. |
| **Lukt het goed?** | Lukt het goed om de bal te vangen? | Vergroot de afstand tussen de spelers. |
| **Leeft het?** | Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging? | Laat de spelers de bal twee keer toetsen en afvangen. |

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?** | | |

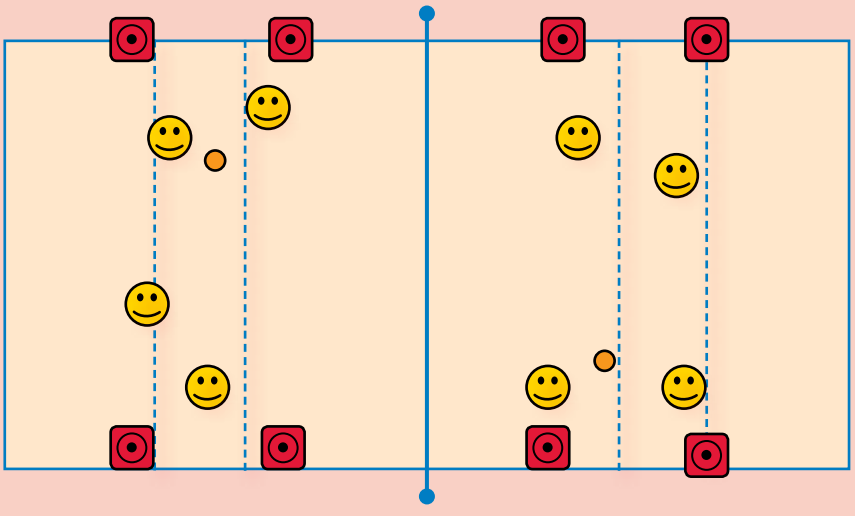
Balbaan herkenning

# 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?** | | |

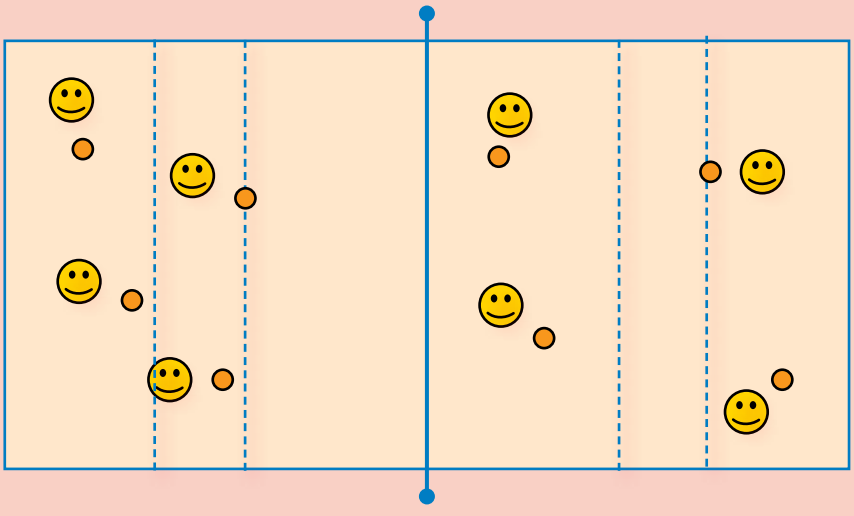
Leren van het toetsen

# Toetsen level 2

Klaarzetten
- Vrije ruimte
- Volleyballen

Spelers
8 spelers: individueel

Opdracht
De spelers stuiteren de bal en toetsen de bal voor zichzelf op.



Spelregels
- Iedere speler heeft een bal en verdeeld zich in de vrije ruimte.
- De spelers stuiteren de bal en toetsen de bal voor zichzelf op.

2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | Lopen de spelers tegen elkaar? | Maak de tussen ruimte groter |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

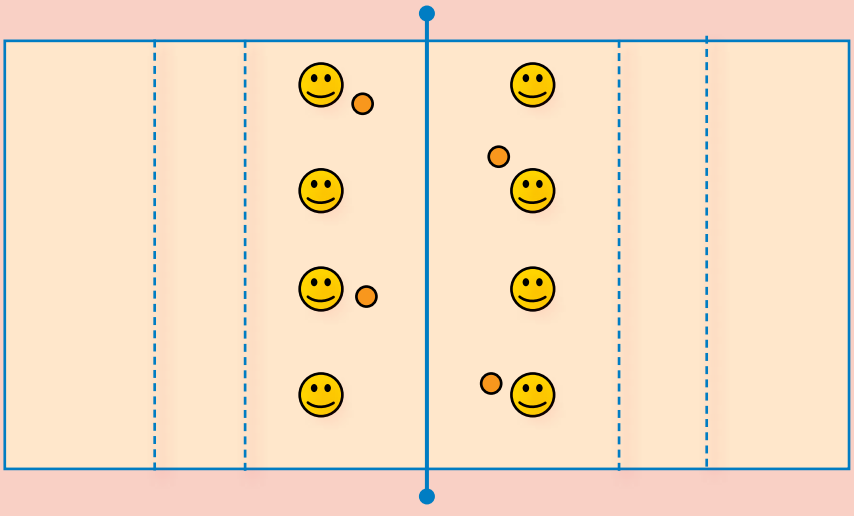
Leren van de opslag en verplaatsen naar de bal

# Opslaan en vangen

Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 4 volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
De bal wordt opgeslagen over het net en terwijl de andere speler de bal probeert te vangen.



Spelregels
- De spelers maken tweetallen en gaan beide aan 1 kant van het net staan.
- 1 speler slaat de bal op over het net.
- De andere speler probeert de bal te vangen.
- Daarna wisselt het om, de andere speler slaat de bal op.

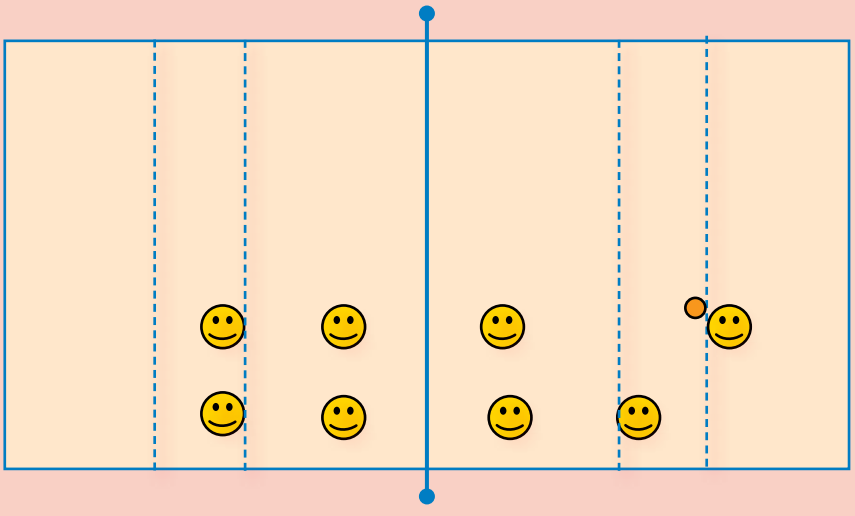
2a

| Loopt het? | | |
|---|---|---|
| **Lukt het bijna?** | Lukt het bijna om de bal te vangen? | Laat de spelers eerst oefenen zonder net.<br><br>Verklein de afstand tussen de spelers. |
| **Lukt het goed?** | Lukt het goed om de bal te vangen? | Vergroot de afstand tussen de spelers.<br><br>Laat de vangende speler vanuit achter het veld beginnen. |
| **Leeft het?** | Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging? | Laat de speler de bal boven zijn hoofd vangen. |

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?** | | |

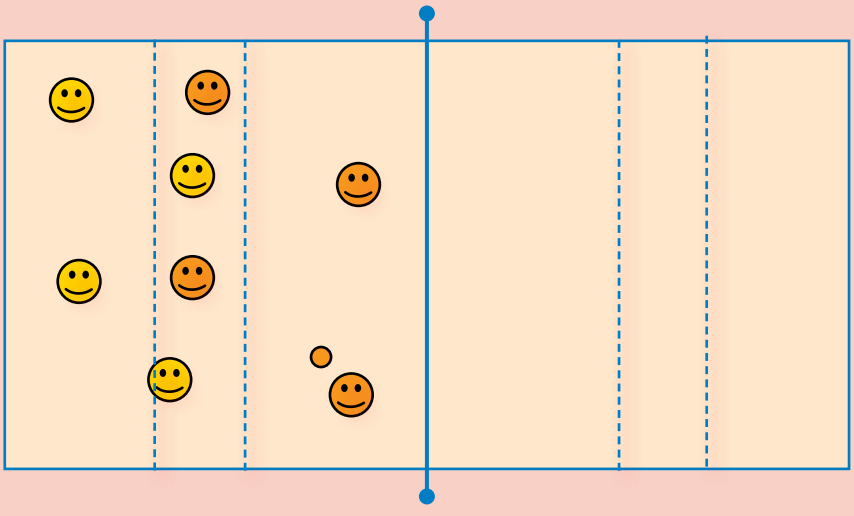
Balgevoel krijgen en het leren van gooien en vangen en samenwerken.

# 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 stuiteren, 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?<br><br>Is 1 team beter dan de ander?<br><br>Is de afstand te groot? | Laat de spelers i.p.v. 10x overgooien 8x overgooien of minder.<br><br>Maak de teams gelijkwaardig door spelers te wisselen.<br><br>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. |

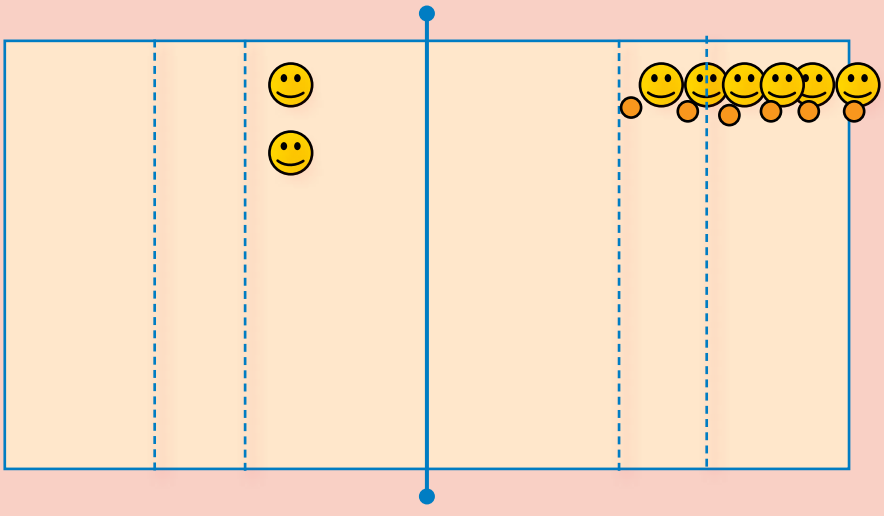
Leren van vangen en doorgooien

# Opslaan, vangen en doorgooi-

Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 3 volleyballen

Spelers
8 spelers: individueel

Opdracht
De spelers proberen de opgeslagen bal te vangen en door te gooien.



Spelregels
- De spelers maken een rij achter de achterlijn.
- 2 spelers staan in het andere veld.
- De eerste speler in de rij slaat de bal op.
- 1 speler in het veld vangt de bal en gooit de bal door naar de andere speler.
- De speler die heeft opgeslagen gaat naar de andere kant van het veld. De speler die de 2e bal gevangen heeft gaat achter in de opslag rij staan.

2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

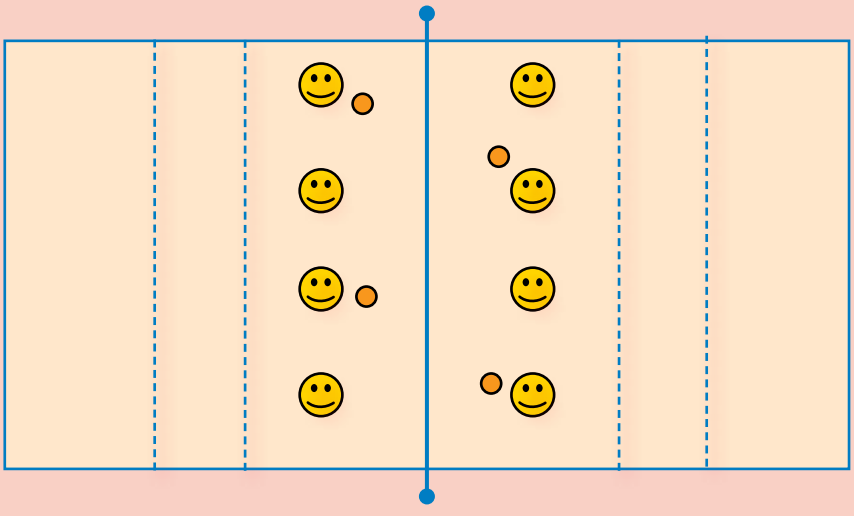
Leren van de opslag en verplaatsen naar de bal

# Opslaan en toetsen

Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 4 volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
De spelers proberen de opgeslagen bal te toetsen.



Spelregels
- De spelers maken tweetallen. Elk tweetal heeft 1 bal.
- 1 speler van het tweetal slaat de bal op over het net.
- De andere speler aan de andere kant van het net probeert de opgeslagen bal te toetsen en af te vangen.
- Daarna wisselt het op.

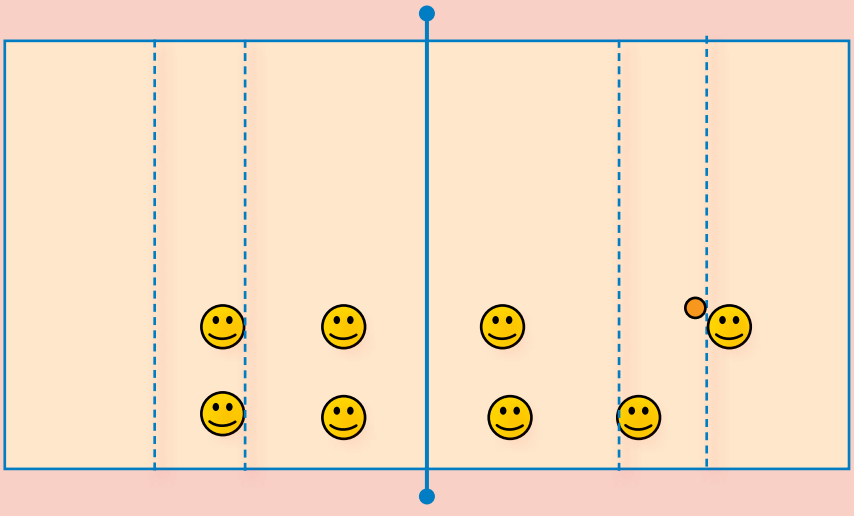
2a

| | | |
|---|---|---|
| **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?** | | |

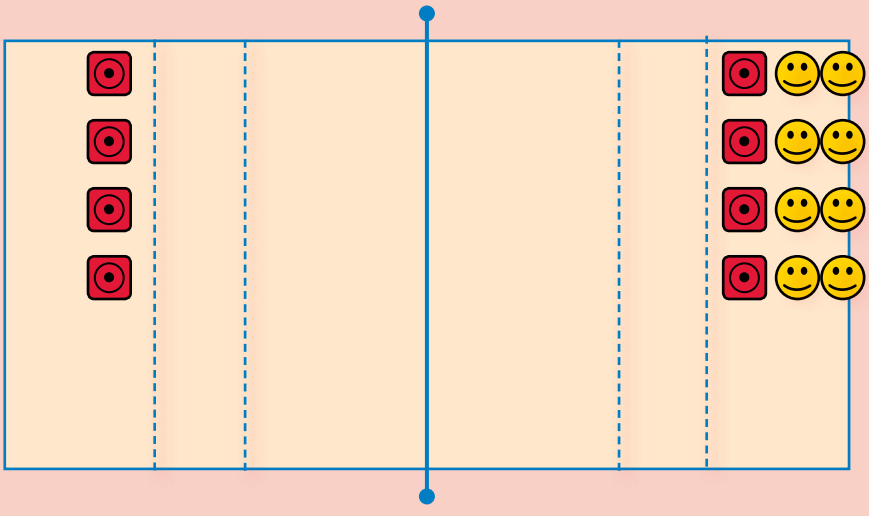
Opwarmen van de spieren en motoriek verbeteren

# 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. |
| | Is er een team dat steeds wint? | 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. |

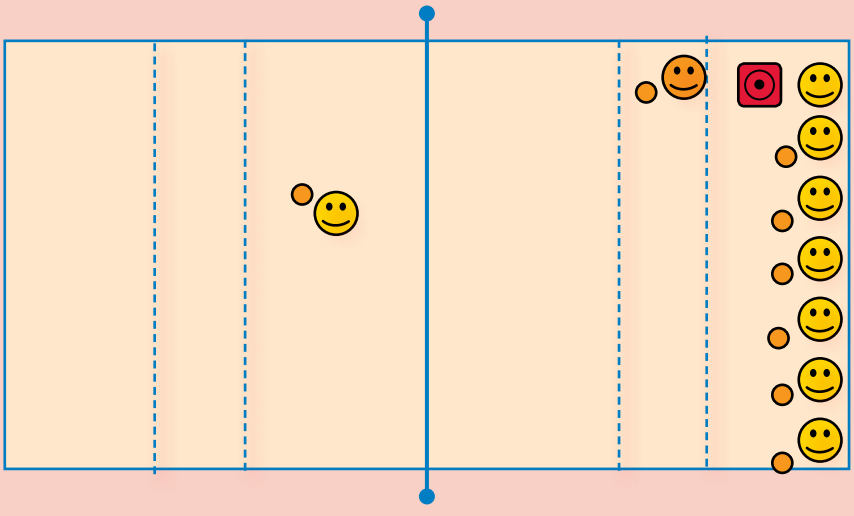
Balbaan herkenning en balvaardigheid

# 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.



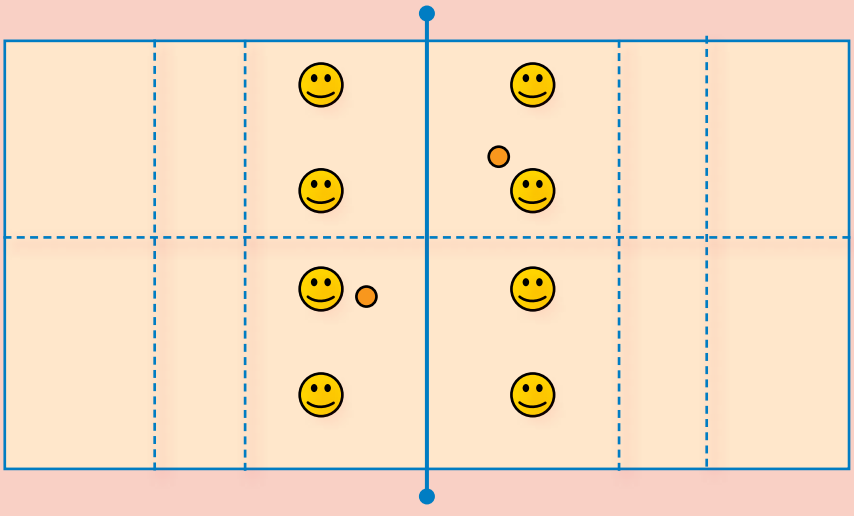
Spelregels
- De spelers staan in de rij achter de pion.
- De leraar gooit een hoge bal in de lucht.
- De spelers proberen om beurten de hoge bal te vangen.

## 2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | Lukt het bijna om de bal te vangen? | Gooi de ballen wat minder hoog/ver.<br><br>De kinderen mogen de bal 1 keer laten stuiteren. |
| **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 het smashen

# Smashbal level 1



Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 1 volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
Het spelen van smashbal

Spelregels
- Team A serveert de bal vanachter de 2 meter lijn.
- Het ontvangende team vangt de bal.
- De speler die die bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooiien en smashen.
- Het verdedigende team vangt de bal. (direct of na een stuit).
- De speler die de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal opgooien en smashen.
- Als er gescoort is, begint het team dat de bal heeft met serveren.
- 2 tegen 2 of 4 tegen 4.

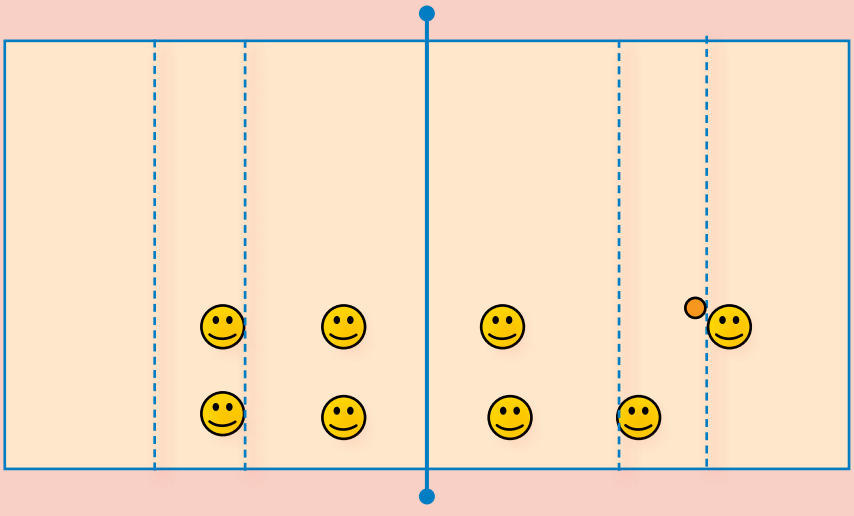
2a

| | | |
|---|---|---|
| **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.

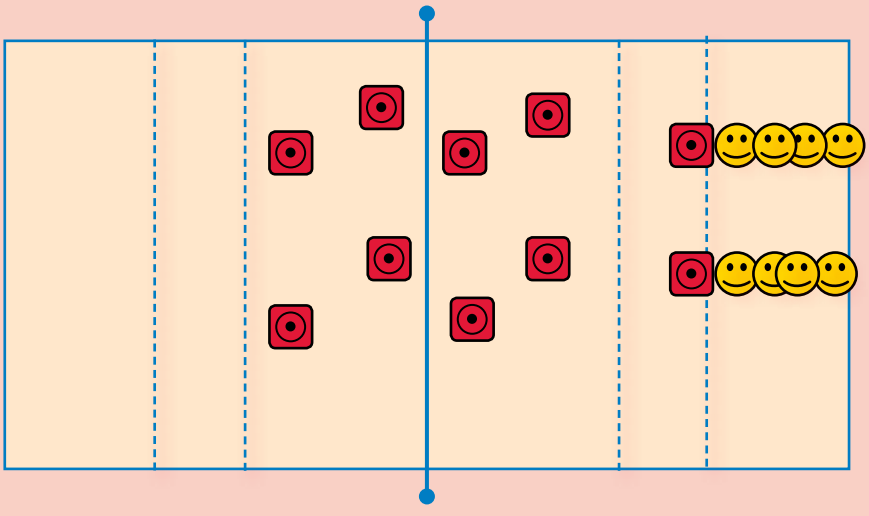
Spelregels
Zie CMV niveau 2

**2a**

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

Creeren van balgevoel

# Balparcours



Klaarzetten
- 2 volleyballen
- 10 pionnen

Spelers
8 spelers: 2 teams van 4 spelers

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

Spelregels
- De spelers staan in 2 groepen achter een pion.
- De eerste speler begint stuiterend 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?<br><br>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.<br><br>Verander de samenstelling van de teams. |
| **Lukt het bijna?** | Lukt het bijna om stuiterend het parcours af te leggen? | Laat de spelers 1 gedeelte van het parcours stuiteren. |
| **Lukt het goed?** | Lukt het goed om het parcours stuiterend af te leggen? | Maak het parcours langer of laat de spelers al stuiterend een rondje om de pionnen maken. |
| **Leeft het?** | Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging? | Maak het parcours moeilijkere door bijvoorbeeld afwisselend rechts en links te stuiteren. |

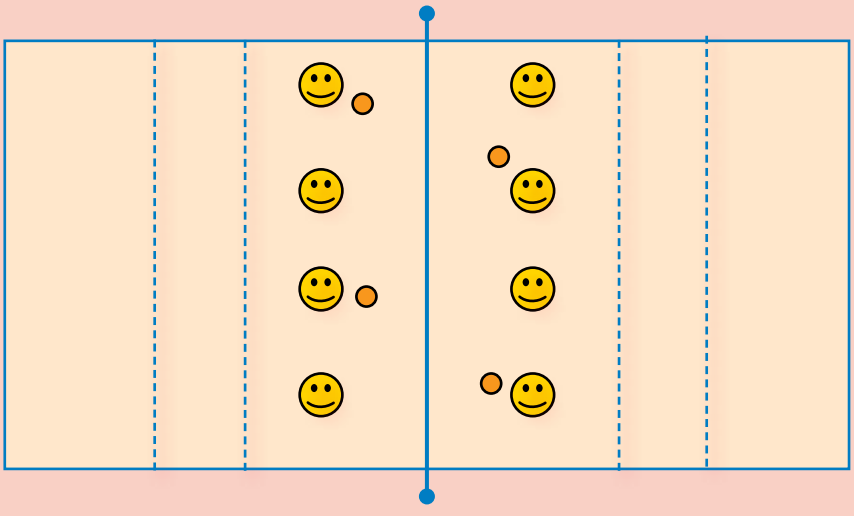
Leren van de opslag en verplaatsen naar de bal

# Opslaan en vangen

Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 4 volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
De bal wordt opgeslagen over het net en terwijl de andere speler de bal probeert te vangen.



Spelregels
- De spelers maken tweetallen en gaan beide aan 1 kant van het net staan.
- 1 speler slaat de bal op over het net.
- De andere speler probeert de bal te vangen.
- Daarna wisselt het om, de andere speler slaat de bal op.

2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | Lukt het bijna om de bal te vangen? | Laat de spelers eerst oefenen zonder net.<br><br>Verklein de afstand tussen de spelers. |
| **Lukt het goed?** | Lukt het goed om de bal te vangen? | Vergroot de afstand tussen de spelers.<br><br>Laat de vangende speler vanuit achter het veld beginnen. |
| **Leeft het?** | Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging? | Laat de speler de bal boven zijn hoofd vangen. |

# Uitleg CMV niveau 3

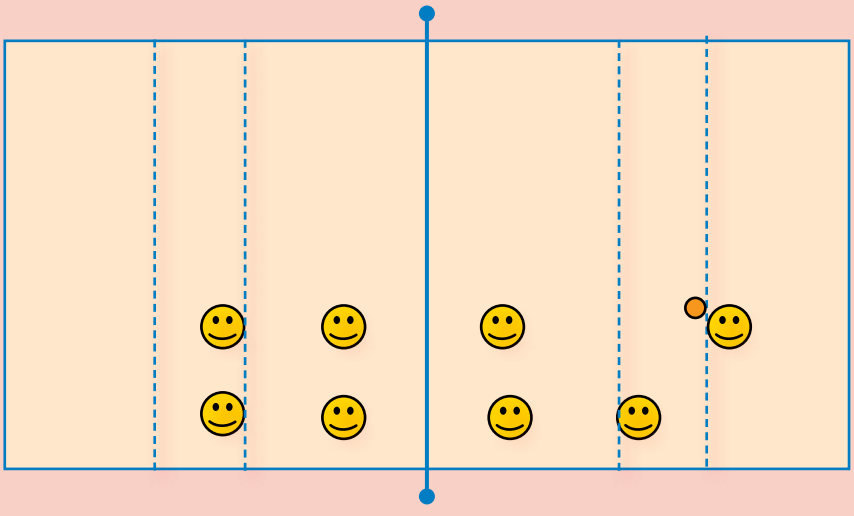
Voordat er begonnen wordt met het spelen van een wedstrijd, is het belangrijk dat de spelers de regels kennen.

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 mag via een teamgenoot gevangen worden.
• Elke bal die over het net gegooid of opgeslagen wordt, moet door de tegenstander met twee armen via onderarmse techniek aan de eigen kan ophoog gespeeld worden. Een teamgenoot vangt deze bal en gooit de bal over het net.
• Wanneer een speler alleen in het veld staan moet hij de bal zelf vangen.
• 1 speler mag terugkeren wanneer de bal wordt gevangen nadat deze door een teamgenoot onderarms is gespeeld.
• Het over het net gooien van de bal gebeurd verplicht door middel van volleybaleigen manieren van gooien en vangen. (niet uit de nek gooien, niet vanonder de kin wegstoten en geen slingerworp)
• De bal moet gegooid worden vanaf de plaats waar de bal is gevangen.
•Overige regels zijn hetzelfde als CMV niveau 1

Leren van de volleybalregels

# CMV niveau 3

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.

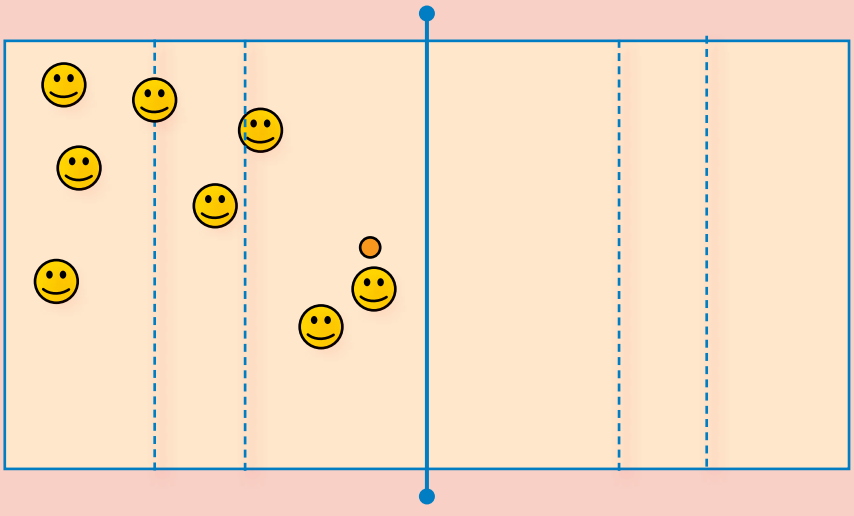
Spelregels
Zie CMV niveau 2

**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.<br><br>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.<br><br>Zet obstakels neer waarachter de spelers zich kunnen verschuilen. |
| **Leeft het?** | Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging? | |

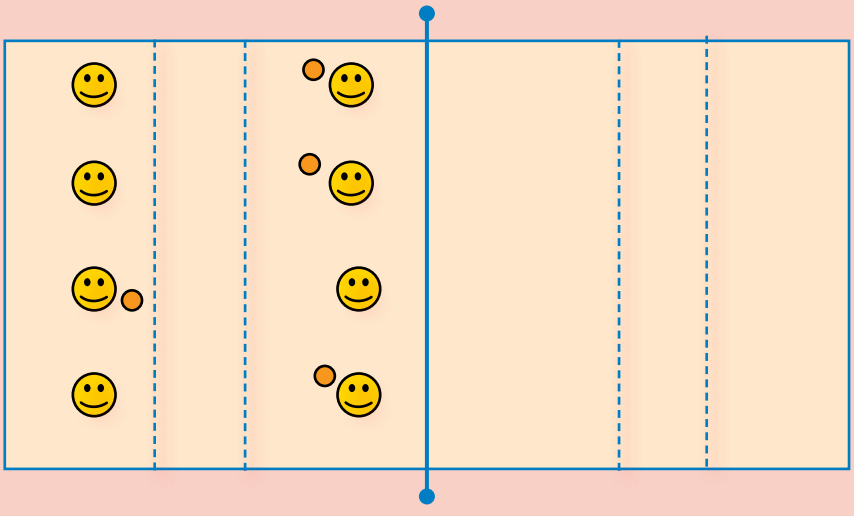
Leren van het toetsen

# Toetsen level 3

Klaarzetten
- Vrije ruimte
- Volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
De aangegooide bal wordt door de andere speler getoets.



Spelregels
- De spelers maken tweetallen, ieder tweetal heeft een bal.
- De speler gooit de bal onderarms naar de andere speler die de bal omhoog toets en weer vangt.
- Vervolgens wisselt het om en gooit de andere speler de bal aan.

2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

Leren van het smashen

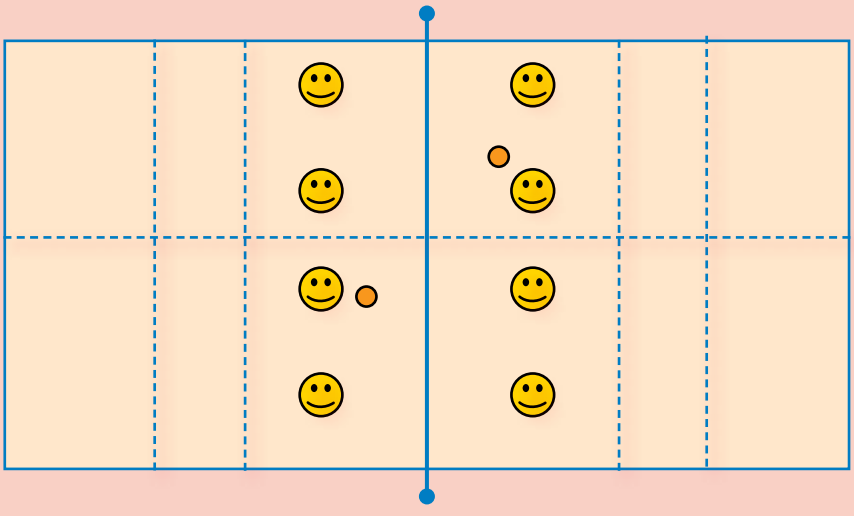
# Smashbal level 1

Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 1 volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
Het spelen van smashbal

Spelregels
- Team A serveert de bal vanachter de 2 meter lijn.
- Het ontvangende team vangt de bal.
- De speler die die bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooiien en smashen.
- Het verdedigende team vangt de bal. (direct of na een stuit).
- De speler die de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal opgooien en smashen.
- Als er gescoort is, begint het team dat de bal heeft met serveren.
- 2 tegen 2 of 4 tegen 4.



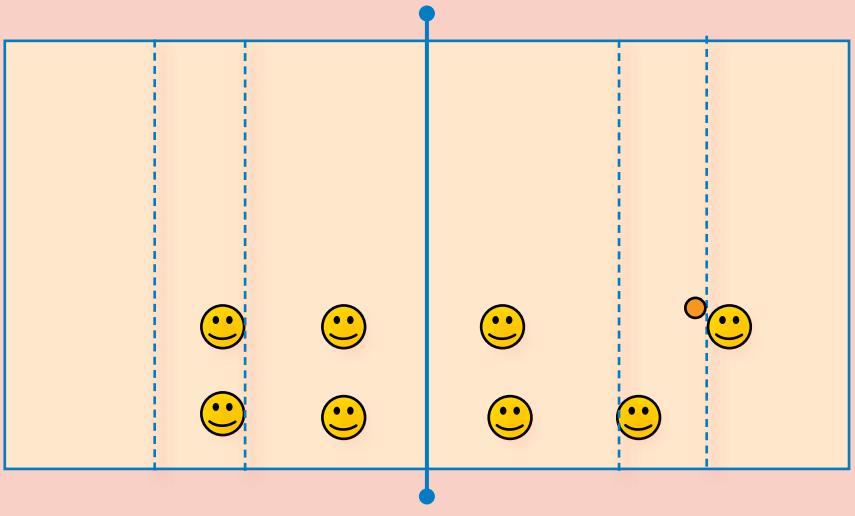
2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

Leren van de volleybalregels

# CMV niveau 3

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.

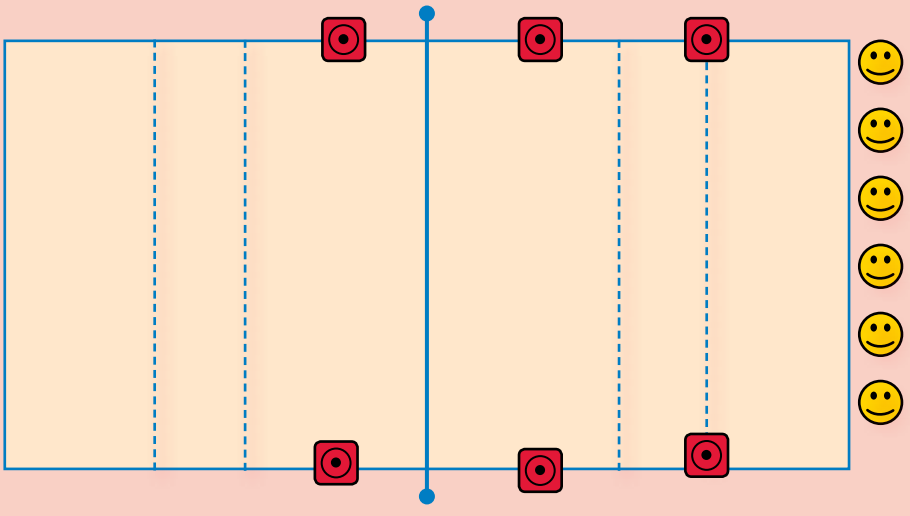
Spelregels
Zie CMV niveau 2

**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.<br><br>Laat de spelers liggen bij elke lijn. |
| **Leeft het?** | Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging? | Laat de spelers in tweetallen werken. |

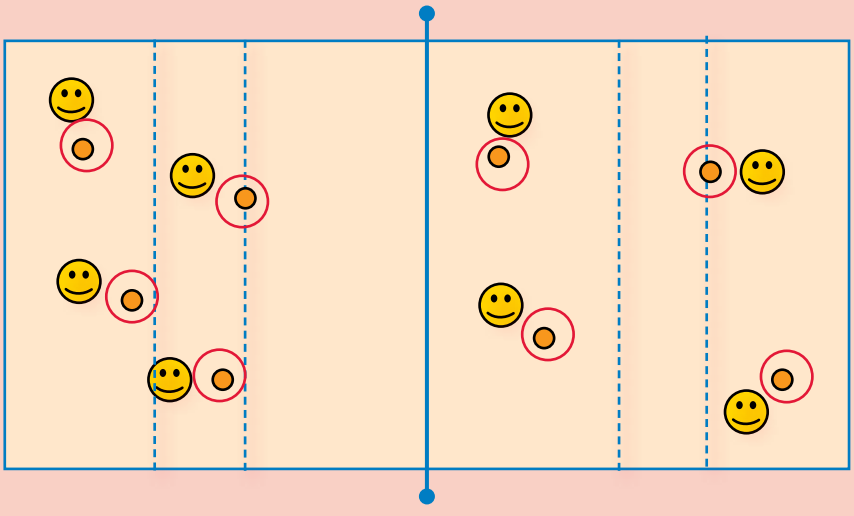
Het leren van het bovenhands gooien..

# Mooie balletjes opzetten (G)

Klaarzetten
- Vrije ruimte
- 8 hoepels
- 8 springtouwtjes
- 8 Volleyballen

Spelers
8 spelers: individueel

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



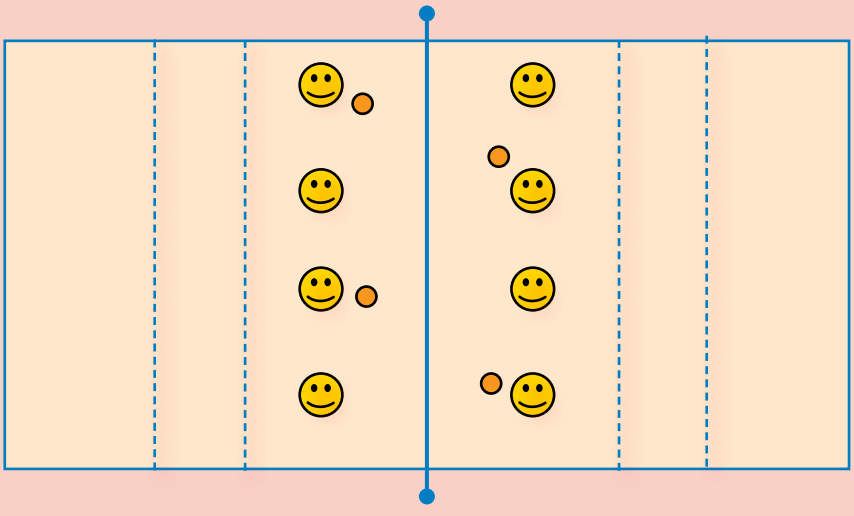
Spelregels
- De spelers maken het springtouwtje aan hun enkel en aan de hoepel vast. (hoepel op 1½ meter afstand)
- De spelers spelen de bal minimaal 2 meter omhoog.
- Wanneer de bal in de hoepel terecht komt is dit 1 punt.
- Winnaar: de speler die als eerste 11 punten heeft.

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?<br><br>speelt de speler de bal bijna in de hoepel? | Laat de speler de bal lager spelen.<br><br>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.<br><br>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. |

Leren van de opslag en verplaatsen naar de bal

# Opslaan en toetsen



Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 4 volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
De spelers proberen de opgeslagen bal te toetsen.

Spelregels
- De spelers maken tweetallen. Elk tweetal heeft 1 bal.
- 1 speler van het tweetal slaat de bal op over het net.
- De andere speler aan de andere kant van het net probeert de opgeslagen bal te toetsen en af te vangen.
- Daarna wisselt het op.

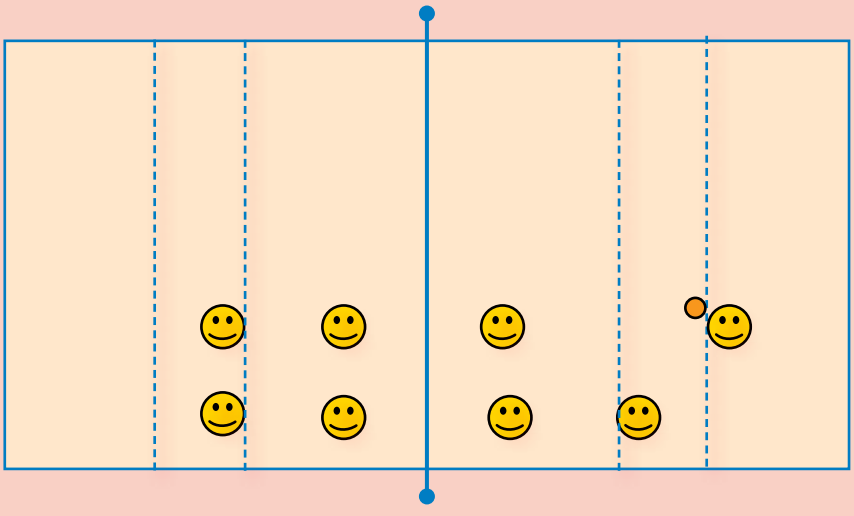
2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

Leren van de volleybalregels

# CMV niveau 3

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.

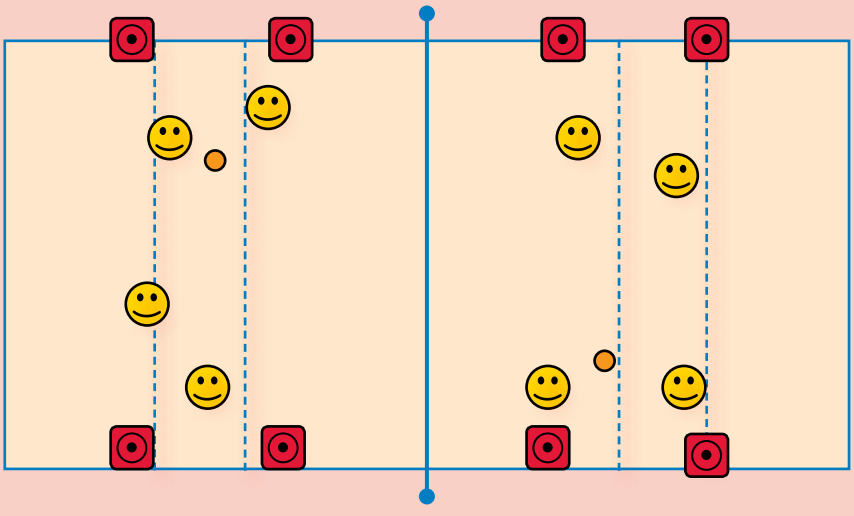
Spelregels
Zie CMV niveau 2

**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.

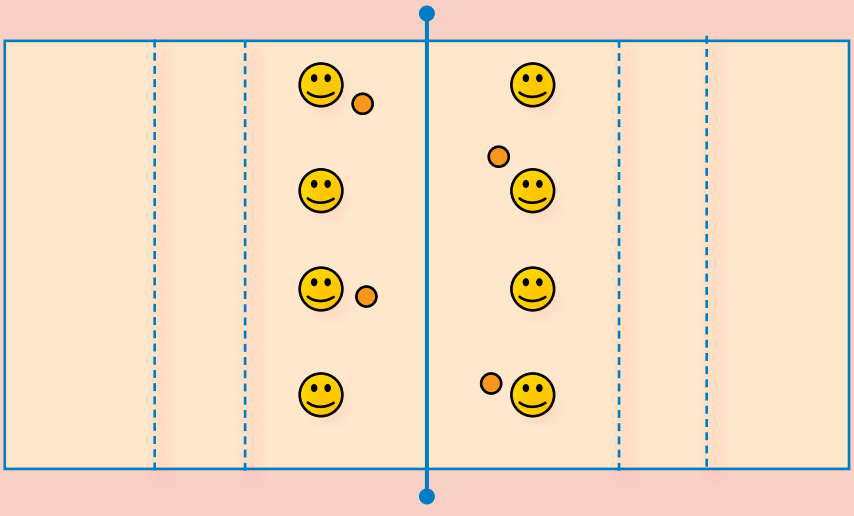
Spelregels
- Er wordt een wedstrijd vuistbal gespeeld 2 tegen 2.
- Elk tweetal heeft een doel dat bestaat uit 2 pionnen.
- De spelers proberen over te rollen met de bal door hun vuist te gebruiken.
- Als er gescoort wordt in het doel van de ander is dit 1 punt.
- Het team met de meeste punten wint.

2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

Leren van de opslag en verplaatsen naar de bal

# Opslaan en toetsen



Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 4 volleyballen

Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers

Opdracht
De spelers proberen de opgeslagen bal te toetsen.

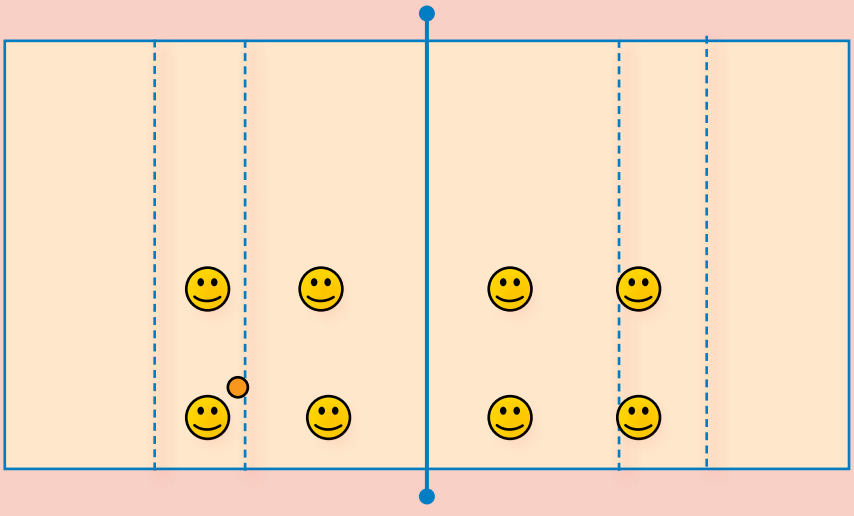
Spelregels
- De spelers maken tweetallen. Elk tweetal heeft 1 bal.
- 1 speler van het tweetal slaat de bal op over het net.
- De andere speler aan de andere kant van het net probeert de opgeslagen bal te toetsen en af te vangen.
- Daarna wisselt het op.

2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

Leren van het samenspel

# 3 keer spelen



## Klaarzetten
- 1 volleybalveld
- 1 volleyballen

## Spelers
8 spelers: 2 teams van 4 spelers

## Opdracht
De spelers spelen een wedstrijdje maar er kunnen alleen punten verdient worden als de bal er in 3 keer spelen overheen gaat.

## Spelregels
- De teams verdelen zich over het veld.
- De bal wordt ingegooid door de trainer.
- De eerste bal wordt getoetst en door een teamgenoot gevangen.
- Daarna wordt de bal doorgegooid naar de 3e speler die de bal over het net gooit.
- Het team kan alleen punten maken als er 3 keer gespeeld wordt.

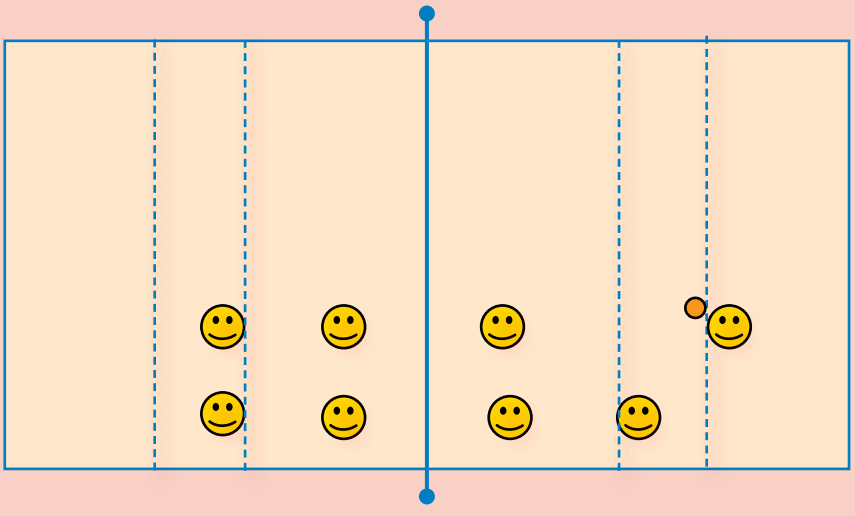
2a

| | | |
|---|---|---|
| **Loopt het?** | | |
| **Lukt het bijna?** | | |
| **Lukt het goed?** | | |
| **Leeft het?** | | |

Leren van de volleybalregels

# CMV niveau 3

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?** | | |