



-VOLLEYBAL

BINNEN HET BASISONDERWIJS

GA JIJ OOK
VOLLEYBALLEN
OP SCHOOL?!

JA, DAT
IS SUPER
GAAF!



AUTEUR: RUBEN NIJHUIS

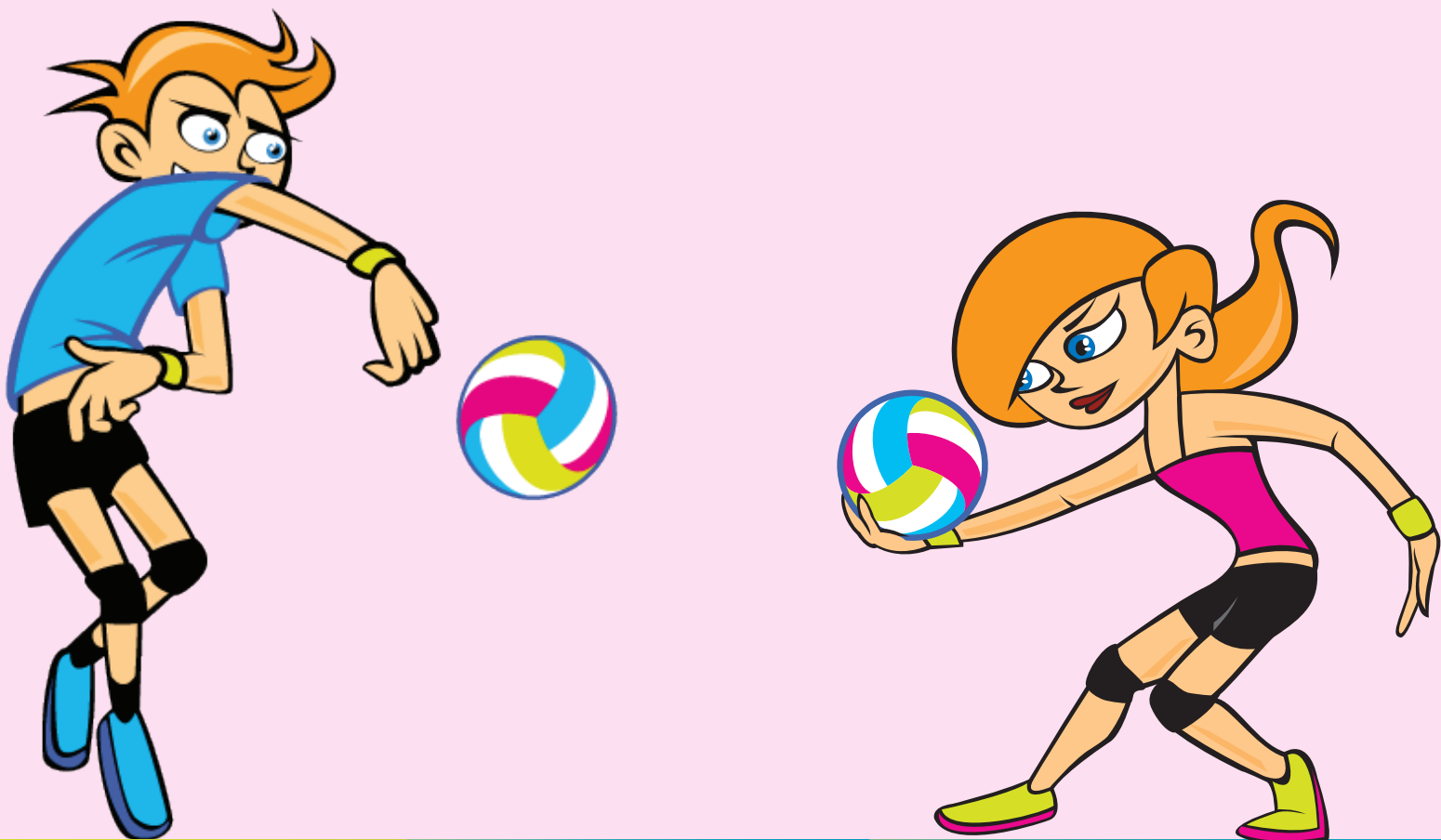
DEZE LESKAARTEN ZIJN TOT
STAND GEKOMEN IN SAMENWERKING
MET ALTERNO, SUDOSA-DESTO,
KALINKO EN TAURUS-

Voor u ligt HET SMASH! Lesboek: volleybal voor het basisonderwijs. Met het nieuw ontwikkelde SMASH! lesprogramma worden de basisscholen in aanraking gebracht met SMASH!. Dit staat in het teken van veel plezier, cool en heel veel smashes en dat sluit aan bij wat kinderen leuk vinden.

Aan de hand van deze uitgeschreven oefenvormen en lessen kunt u, zelfs als u geen volleybalervaring heeft, stoere en uitdagende volleyballessen geven. Natuurlijk kunt u altijd uw eigen oefeningen binnen de lessen integreren of de oefening aanpassen aan de groepsgrootte en de beschikbare ruimte of ondergrond. Ligt er een beachvolleybalveld in de buurt, dan kunt u deze lessen ook daar gebruiken.

Voor de leskaarten van groep 3 & 4 is er mede gebruik gemaakt van de ervaring van de combinatiefunctionarissen van gemeente Amsterdam.

Succes!



STRUCTUUR

De voorbeeldlessen horende bij de verschillende groepen zijn op dezelfde wijze beschreven. Per les staat het volgende beschreven:

- | | |
|----------------------------|--|
| - Benodigheden. | Welke materialen heeft u die voor deze les nodig? |
| - Organisatie. | Wat is de beginsituatie van de les? |
| - Opdracht. | Wat moeten de kinderen doen? |
| - Doel. | Wat is het doel van de opdracht? |
| - Uitbreiding/Verandering. | Wat kun je veranderen aan de opdracht? |
| - Opdrachten/uitdagingen. | Met welke opdrachten daag je de kinderen nog meer uit? |

DOELGROEPEN

Groep 3 en 4 (lichtblauwe kaarten)

Groep 5 en 6 (groene kaarten)

Groep 7 en 8 (donkerblauwe kaarten)

Elke groep heeft haar eigen kleur zodat u gemakkelijk de drie voorbeeldlessen voor uw groep kan vinden.

AANPASSINGEN BINNEN DE LESSEN

Natuurlijk is het mogelijk om de lessen, oefeningen en/of opdrachten zelf aan te passen, vooral als u in de plaats van in de zaal naar een beachvolleybalveld gaat. Het kan zijn dat de oefening niet aansluit op de mogelijkheden van de kinderen uit uw groep. Hieronder een overzicht met mogelijke aanpassingen.

WIKT HET?

Opdracht is te makkelijk

- Laat de kinderen een andere of extra opdracht uitvoeren.
- Maak het veld groter of kleiner.
- Pas de puntentelling aan (bv. bij fout punt eraf).
- Koppel een tijdslimiet aan de opdracht (bv. opdracht zo vaak mogelijk binnen 30 sec uitvoeren).

Opdracht is te moeilijk

- Laat de kinderen dichter bij het net staan.
- Maak het veld groter of kleiner.
- Geef de kinderen meer tijd om de opdracht uit te voeren.

LOOPT HET NIET?

- Doe de opdracht nog een keer met een groepje voor.
- Verander de opdracht (makkelijker).
- Loop actief bij elk groepje langs en doe even met de oefening mee.

LEEFT HET?

- Geef de kinderen uitdaging door punten te geven.
- Maak verschillende puntentellingen (met elkaar of tegen elkaar).
- Verdeel als leerkracht de kinderen over de groepen.

DURF TE DIFFERENTIEREN

Bij kinderen in het basisonderwijs zitten er grote verschillen in de motorische ontwikkelingen. Ook verschillen in de beleving zijn duidelijk aanwezig. Zet als leerkracht de juiste kinderen bij elkaar.

TOT SLOT:

- Overal waar "hij" staat, wordt natuurlijk ook "zij" bedoeld.
- Waar 'zaal' staat, kan ook 'beachvolleybalveld' worden gelezen.
- Er kan zowel met 3 als met 4 velden gewerkt worden, afhankelijk van het aantal kinderen en beschikbare ruimte.
- Bij gebruik van een lengtenet of koord kunt u gebruik maken van lintjes die u aan het net of koord knoopt om de lijn tussen twee velden te markeren.
- Oefeningen met een mat kunnen op een beachvolleybalveld met een hoepel worden uitgevoerd.

—————> Balbaan



Pylon

-----> Looprichting speler



Hoepel



Bal



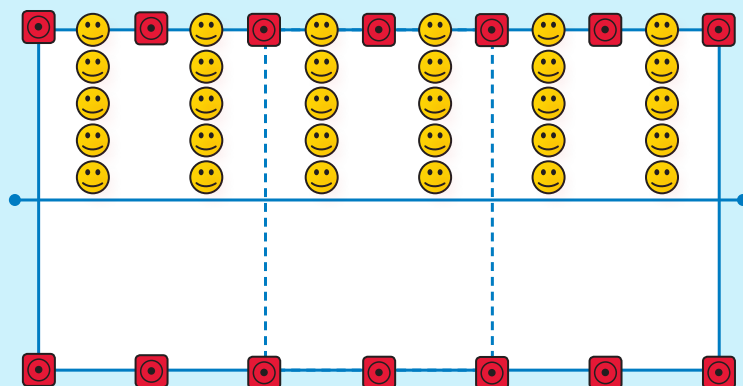
Mat

BENODIGDHEDEN

- Volleyballen
- Pylonen / hoedjes
- Lengtenet volleybal of badmintonnet of koord

1. BALLEN ESTAFETTE**ORGANISATIE**

Verdeel de klas in zes groepen.
Elke groep staat bij een pylon.
Er staat een pylon tegenover het rijtje (is eindpunt)
Per groep is er één bal.

**OPDRACHT**

Bij elke groep gaan de leerlingen achter elkaar staan, zodat ze een rij vormen.
Elke nummer 1 van het rijtje heeft een bal in zijn handen. Op het startteken van de docent wordt de bal boven het hoofd van voor naar achteren doorgegeven. Wanneer het achterste kind de bal heeft, rent hij zo snel hij kan naar voren en sluit strak aan. Hij wordt dan de nieuwe nummer 1 en geeft de bal snel weer door naar achteren. Welke rij verplaatst zich het snelst naar voren?
Als de rij voorbij de pylon is, dan is de finish gehaald.

DOEL

Samenwerken/spelen, balgevoel krijgen.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Geef de bal tussen je benen door.
2. Geef de bal afwisselend boven je hoofd en onder je benen door.

2. VANGEN EN GOOIEN MET UITDAGING**ORGANISATIE**

Maak tweetallen of kleine groepjes.
Elk tweetal of groepje heeft een bal.
Elk tweetal of groepje zoekt een plekje in de zaal.

OPDRACHT

Er zijn verschillende uitdagingen voor de kinderen (zie lijstje hieronder). De leerkracht doet met een tweetal (groepje) de opdracht voor. Daarna proberen de andere kinderen de opdracht uit te voeren.

DOEL

Door middel van uitdagende opdrachten leren de kinderen ballen te vangen, gooien en zich te verplaatsen (basisvaardigheden volleybal).

UITBREIDING/VERANDERING

1. Als een opdracht goed is uitgevoerd, krijgen die kinderen een punt.
2. Na een aantal minuten verandert de opdracht.
3. Kinderen zelf een uitdaging /opdracht laten bedenken en voordoen.

OPDRACHTEN/UITDAGINGEN

- Gooi de bal met twee handen omhoog, laat de bal op de grond stuiten en probeer daarna zelf de bal te vangen.
- Gooi de bal met één hand omhoog, laat de bal op de grond stuiten en probeer daarna zelf de bal te vangen.
- Gooi de bal met twee handen omhoog, laat de bal op de grond stuiten en de ander probeert de bal te vangen.
- Gooi de bal met één hand omhoog, laat de bal op de grond stuiten en de ander probeert de bal te vangen.
- Gooi de bal omhoog en probeer hem zelf te vangen zonder eerst te laten stuiten.
- Gooi de bal omhoog en de ander probeert de bal zonder stuit te vangen.
- Gooi de bal omhoog en de ander probeert de bal in sprong te vangen.
- Gooi de bal omhoog en probeer je eigen bal zittend te vangen.
- Gooi de bal omhoog en de ander probeert de bal zittend te vangen.

3. VOLLEYBALSPEL

ORGANISATIE

Verdeel de zaal in zes velden. Op elk veld staan vier kinderen (twee kinderen op elke speelhelft). Op elk veld is één bal aanwezig.

OPDRACHT

Er wordt 2 tegen 2 volleybal gespeeld.

SPELREGELS

De bal wordt over het net gegooid; het tweetal dat heeft gegooid wisselt met elkaar van plek. Het kind dat de bal vangt, kiest een positie in zijn speelhelft en gooit de bal weer terug over het net; ook dit tweetal wisselt van plek.

Puntentelling kan op verschillende manieren;

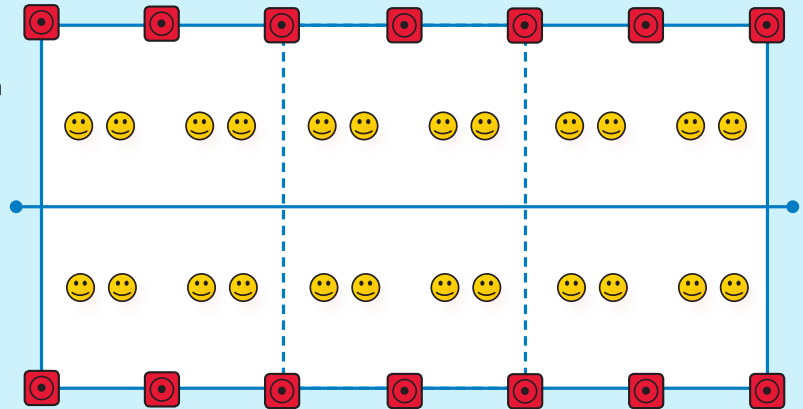
- Als team krijg je een punt als je de bal vangt.
- Als team krijg je een punt als je de bal bij de tegenstander op de grond krijgt.

DOEL

Leren vangen, scorend leren plaatsen van een bal.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Het kind dat de bal vangt, gooit de bal over het net vanaf de plek waar hij de bal vangt.
2. Het kind dat de bal gevangen heeft mag de bal naar zijn teamgenoot gooien.
3. De bal mag alleen met twee handen bovenhands worden gegooid.



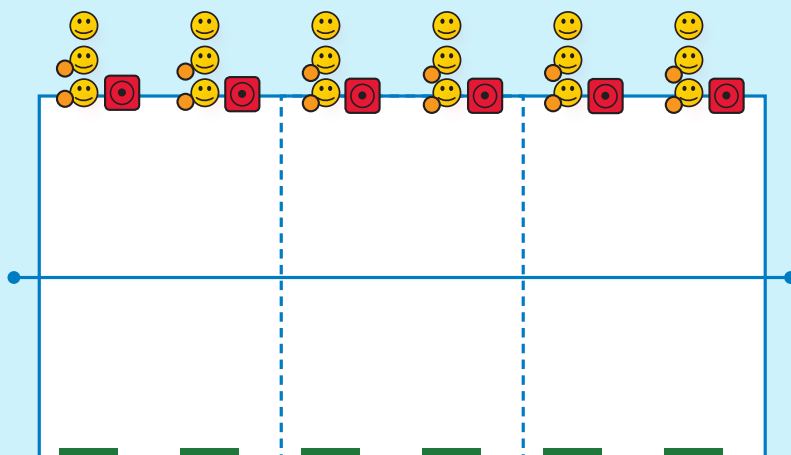
BENODIGDHEDEN

- Volleyballen
- Pylonnen / hoedjes
- Lengtenet volleybal of badmintonnet of koord
- Matten

1. MATBAL

ORGANISATIE

Verdeel de klas in zes groepen.
Elke groep staat bij een pylon.
Er staat een mat tegen de muur tegenover de groepjes.
Elk groepje heeft twee ballen.



OPDRACHT

De twee voorste kinderen van de rij hebben een bal. Nummer 1 probeert zijn bal tegen de mat te rollen. Nadat hij gerold heeft, haalt hij de bal zo snel mogelijk op en geeft zijn bal aan nummer 3. Nummer 2 probeert daarna zijn bal tegen de mat te rollen en geeft zijn bal zo snel mogelijk aan nummer 4, etcetra. Elke bal die de mat raakt is een punt voor het team.

DOEL

Rol de bal tegen de mat aan, haal de bal dan op en ren zo snel mogelijk terug naar je eigen groepje.
Scoren door goed te richten.

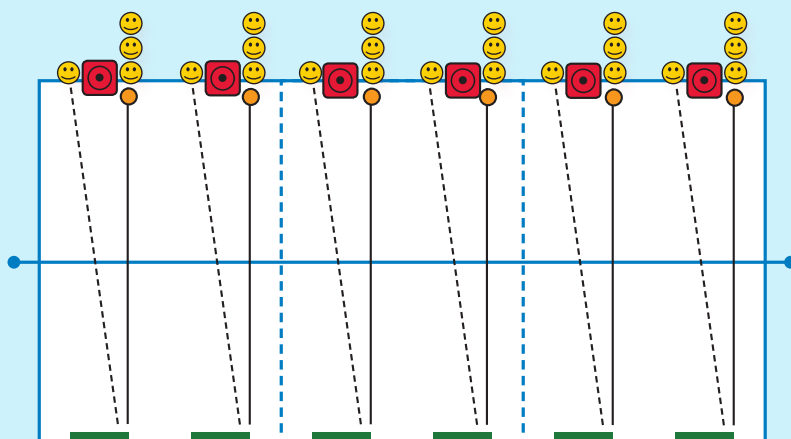
UITBREIDING/VERANDERING

1. Welk team heeft het eerst 10 punten?
2. Rol de bal met één hand (met links of met rechts)

2. ROLLEN EN BALBAANINZICHT

ORGANISATIE

Verdeel de klas in zes groepen.
Elke groep staat bij een pylon.
Er staat een mat tegen de muur tegenover de groepjes.
Elk groepje heeft twee ballen.
Kind nummer 1 staat zonder bal aan de andere kant van de pylon en voert als eerste de opdracht uit.



OPDRACHT

Probeer de bal op verschillende manieren tegen te houden voordat deze de mat raakt. Als je de bal hebt tegengehouden, neem je de bal mee en geeft deze zo snel mogelijk aan de eerstvolgende zonder bal in je eigen rij. Bij goed uitvoeren krijg je als groepje een punt. Welk groepje heeft als eerste 10 punten?

DOEL

Balbaar leren inschatten, reactiesnelheid verhogen.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Je mag de bal pas tegenhouden/pakken als hij over de lijn is.
2. Je pakt de bal zo dicht mogelijk bij de mat.
3. Welk groepje heeft als eerste 20 punten?
4. Laat de kinderen zelf een opdracht verzinnen en voordoen.

OPDRACHTEN/UITDAGINGEN

- Je rent achter de bal aan en houdt de bal tegen.
- Je haalt de bal in en gaat voor de bal op de grond zitten (bal komt tegen je rug).
- Je haalt de bal in en je probeert de bal door je benen te laten rollen en daarna pak je de bal.
- Je probeert een rondje om de bal heen te rennen.

3. VOLLEYBALSPEL

ORGANISATIE

Verdeel de zaal in zes velden. Op elk veld staan vier kinderen (twee kinderen op elk speelhelft). Op elk veld is een bal aanwezig.

OPDRACHT

Er wordt 2 tegen 2 volleybal gespeeld. Veldjes zijn smal.

SPELREGELS

De bal wordt over het net gegooid. Het kind dat de bal vangt, gooit de bal weer terug over het net. Het tweetal dat de bal over het net gooit, wisselt van plek.

Puntentelling kan op verschillende manieren;

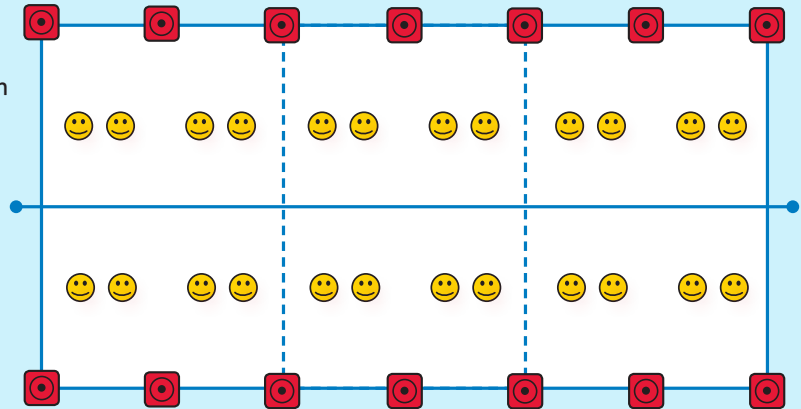
- Als team krijg je een punt als je de bal vangt.
- Als team krijg je een punt als je de bal bij de tegenstander op de grond krijgt.

DOEL

Leren spelen op verschillende posities en leren scoren vanaf verschillende posities.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Het kind dat de bal vangt, gooit de bal over het net vanaf de plek waar hij de bal vangt.
2. Het kind dat de bal gevangen heeft mag de bal naar zijn teamgenoot gooien
3. De bal mag alleen met twee handen bovenhands worden gegooid.

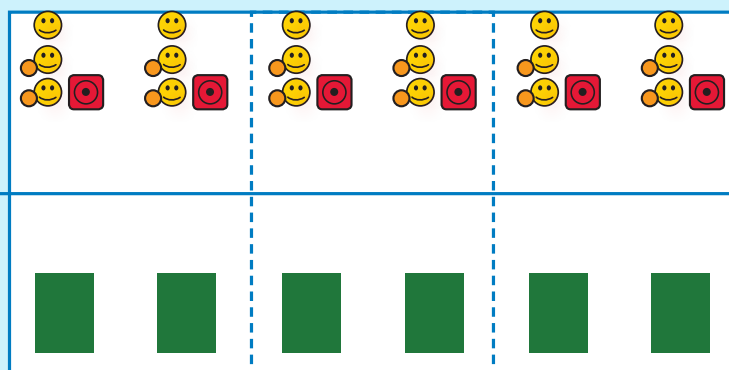


BENODIGDHEDEN

- Volleyballen
- Pylonen / hoedjes
- Lengtenet volleybal of badmintonnet of koord
- Matten

1. MIKKEN OVER HET NET**ORGANISATIE**

Verdeel de klas in zes groepen. Hang een lengtenet (badmintonnet, snoer) op, waardoor er speelvelden ontstaan. Elke groep staat bij een pylon. Er ligt een mat op het andere speelveld (tegenover de rij). Per groep zijn er twee ballen.

**OPDRACHT**

Bij elke groep gaan de leerlingen achter elkaar staan, zodat ze een rij vormen.

Elke nummer 1 en 2 van het rijtje heeft een bal in zijn handen. De eerste in de rij probeert de bal met twee handen op de mat te gooien. Als je de bal hebt gegooid, haal je zo snel mogelijk de bal op en geeft deze aan de eerstvolgende zonder bal.

DOEL

Leren scoren (met twee handen) door goed te richten.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Gooi de bal met twee handen onderarms over het net.
2. Gooi de bal met twee handen bovenhands over het net.
3. Gooi de bal met één hand (strekworp) over het net.

2. KONINGSVELD**ORGANISATIE**

Verdeel de zaal in zes velden. Op elk veld staan vier kinderen (twee kinderen op elk speelhelft). Op elk veld is een bal aanwezig

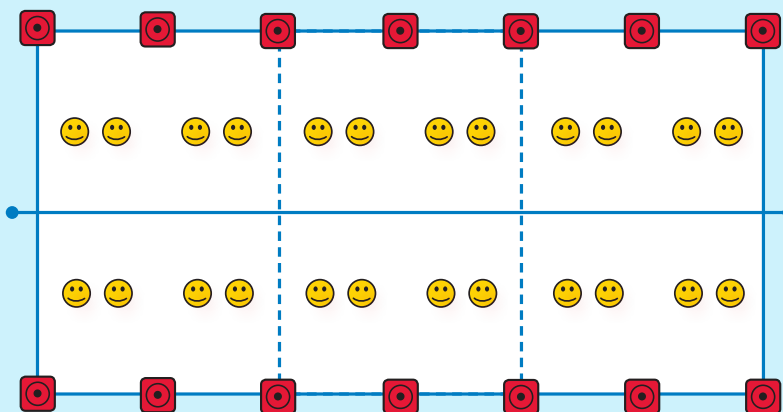
OPDRACHT

Op elk speelveld spelen vier kinderen samen.

Ze proberen de opdrachten gezamenlijk uit te voeren.

DOEL

Verschillende manieren van gooien en vangen uitproberen en oefenen.

**UITBREIDING/VERANDERING**

1. Laat de kinderen niet naast, maar achter elkaar staan.
2. Wissel regelmatig de tweetallen.

OPDRACHTEN/UITDAGINGEN

- De bal wordt met twee handen over het net gegooid. Het ontvangende team probeert de bal in sprong te vangen.
- De bal wordt met twee handen over het net gegooid. Het ontvangende team probeert de bal laag bij de grond te vangen.
- De bal wordt met één hand (bv strekworp) over het net gegooid. Het ontvangende team probeert de bal in sprong te vangen.
- De bal wordt zo hoog mogelijk over het net gegooid. Het andere tweetal probeert de bal na een keer stuiteren te vangen.
- Laat kinderen zelf een opdracht verzinnen.

Welk viertal heeft als eerst 10 punten?

3. VOLLEYBAL 4 TEGEN 4

ORGANISATIE

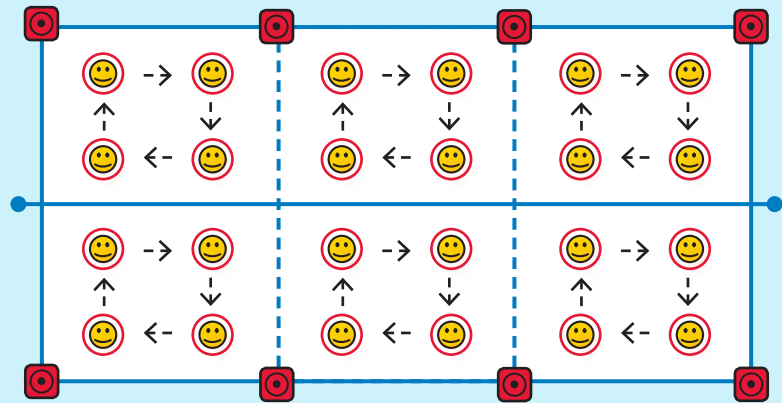
Op elk speelveld staan acht personen, vier op elke helft. Leg in elk speelveld vier hoepels. Elk kind staat in een hoepel. Bij het afgesproken signaal rent het kind naar de volgende hoepel.

OPDRACHT

Probeer zo snel mogelijk in de juiste richting naar de volgende hoepel te rennen.

DOEL

Leren over de manier van wisselen binnen het volleybal.



4 TEGEN 4 VOLLEYBAL

De hoepels worden weggehaald. Per speelveld is er één bal.

OPDRACHT

Het kind met de bal gooit de bal over het net en roept "wissel". Zijn hele team draait een plekje door. Het ontvangende team probeert de bal te vangen. Het kind dat de bal gevangen heeft, gooit de bal over het net en roept "wissel": nu draait zijn hele team een plekje door.

UITBREIDING/VERANDERING

1. De teams werken samen. Als de bal zes keer over het net wordt gegooid met juiste wissel krijgen alle acht kinderen een punt.
2. Als team probeer je de bal bij je tegenstander op de grond te krijgen. Elke bal op de grond is een punt.
3. Als team probeer je de bal te vangen. Elke vangbal is een punt.

BENODIGDHEDEN

- Volleyballen
- Lengtenet volleybal of badmintonnet of koord

1. CATCH & GO

ORGANISATIE

Verdeel de zaal in vier veld velden.
Acht kinderen per veld.
Per veld hebben vijf kinderen een bal.
Drie kinderen zonder bal staan aan de andere kant van het net tegenover de kinderen met bal.

OPDRACHT

Voorste kind met bal gooit de bal over het net en rent daarna onder het net door naar de andere kant. Het eerste kind zonder bal probeert de bal te vangen (een vangbal is een punt). Hij rent daarna met bal onder het net door en sluit achter aan. Welke groepje heeft het eerst 10 punten?

DOEL

Samenspelen en herkennen van de balbaan.

OPDRACHTEN/UITDAGINGEN

- Tijdslimiet instellen: wie heeft na 3 minuten de meeste vangballen/punten?
- De bal vangen zonder dat de bal op de grond valt.
- De bal eerst laten stuiteren daarna vangen.
- De bal in sprong vangen.
- De bal zittend vangen.
- De bal op je hoofd laten vallen.
- De bal op een knie laten vallen.
- Kinderen zelf opdracht laten verzinnen.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Als de bal op de grond valt, gaan er twee punten af.
2. Welk groepje heeft de meeste punten in vijf minuten?

2. SMASH & GO

ORGANISATIE

Zaal is verdeeld in vier velden. Kinderen verdelen zich over de velden. Elk rijtje heeft één bal (rijtje kan bestaan uit 2,3 of 4 kinderen, kinderen blijven in eigen rijtje).

OPDRACHT

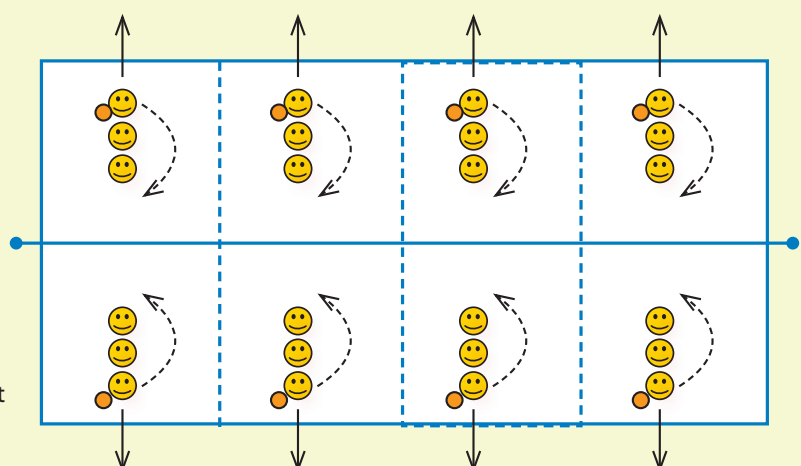
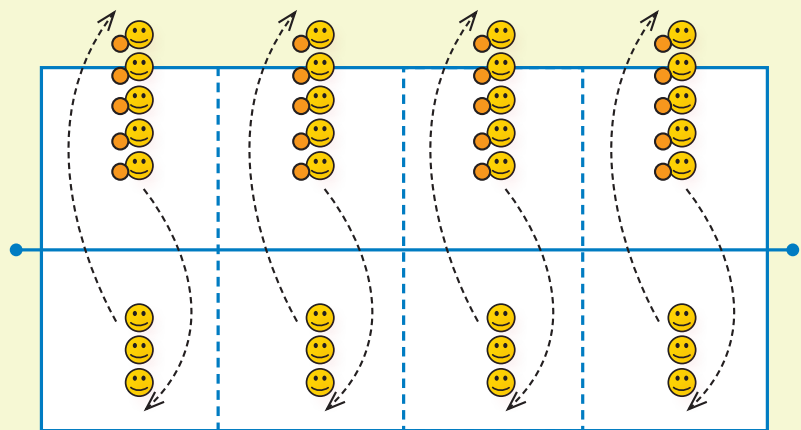
Kind 1 heeft een bal en slaat of gooit deze via de grond tegen de muur. Daarna sluit hij zo snel mogelijk weer achter in de rij aan. Kind 2 probeert de geslagen of gegooide bal (van kind 1) te vangen. Daarna slaat of gooit hij de bal via de grond tegen de muur en sluit hij zo snel mogelijk weer achter in de rij aan. Etcetera. Elke bal die gevangen wordt, is een punt voor alle kinderen uit dat rijtje.

DOEL

Kinderen leren smashes en balbaan inschatten.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Je gooit de bal met twee handen omhoog en deze sla je via de grond tegen de muur.
2. Je gooit de bal met één hand omhoog en deze sla je via de grond tegen de muur.
3. Je slaat de bal zonder deze eerst te vangen.
4. Als de bal op de grond valt gaan er twee punten af.



3. SMASH & CATCH

ORGANISATIE

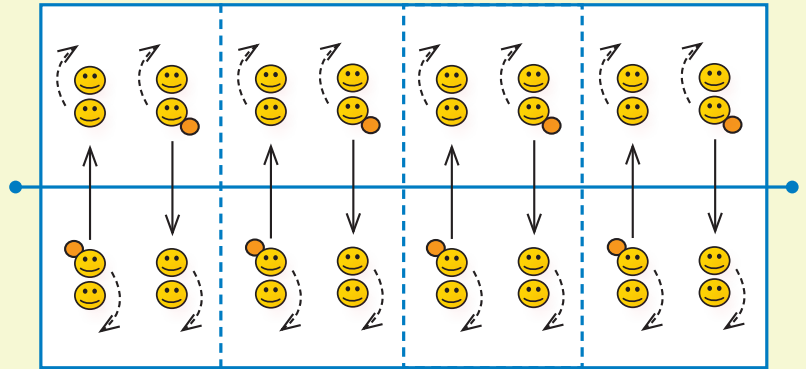
Je verdeelt de zaal in acht velden.

Op elke speelhelte staan vier kinderen.

Per speelhelte staan twee rijtjes van twee kinderen.

OPDRACHT

Je rent met bal naar het net en slaat de bal over het net op de grond. Als je geslagen hebt, ga je onder het net door en sluit je achter aan. De geslagen bal wordt gevangen na de stuit. Het kind dat de bal gevangen heeft rent weer naar het net en slaat op zijn beurt de bal over het net op de grond, etcetera.



DOEL

De bal naar de vloer leren smashen.

Level 1 van Smashbal leren.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Als de bal na de stuit gevangen wordt, is dat een punt voor het hele team.
2. Als de bal 3 keer goed gevangen wordt, is dat een punt voor het hele team.
3. Maak een gebied in het veld waar geslagen mag worden.

EXTRA

Leerkracht slaat de bal zo hard mogelijk tegen de grond. Daarna doen de kinderen hem na.

BENODIGDHEDEN

- Volleyballen
- Lengtenet volleybal of badmintonnet of toverkoord
- Pylonen / hoedjes

1. THROW & CATCH**ORGANISATIE**

Maak tweetallen of kleine groepjes.

Elk tweetal of groepje heeft een bal.

Elk tweetal of groepje zoekt een plekje in de zaal.

OPDRACHT

Er zijn verschillende uitdagingen voor de kinderen. De leerkracht doet met een tweetal (groepje) de opdracht (zie onderstaand) voor. Daarna proberen de kinderen de opdracht uit te voeren.

DOEL

Door middel van uitdagende opdrachten leren de kinderen ballen te vangen, gooien en zich te verplaatsen (basisvaardigheden volleybal).

OPDRACHTEN/UITDAGINGEN

- Gooi de bal met twee handen omhoog, laat de bal op de grond stuiten en de ander probeert de bal te vangen.
- Gooi de bal met één hand omhoog, laat de bal op de grond stuiten en de ander probeert de bal te vangen.
- Gooi de bal met twee handen omhoog, laat de bal op de grond stuiten en de ander probeert de bal met één hand te vangen.
- Gooi de bal omhoog en probeer hem zelf te vangen, zonder eerst te laten stuiten.
- Gooi de bal omhoog en de ander probeert de bal zonder stuit te vangen.
- Gooi de bal omhoog en de ander probeert de bal in sprong te vangen.
- Gooi de bal omhoog en probeer je eigen bal zittend te vangen.
- Gooi de bal omhoog en de ander probeert de bal zittend te vangen.
- Smash de bal op de grond en probeer de bal daarna weer te vangen.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Als een opdracht goed is uitgevoerd krijgen die kinderen een punt.
2. Na een aantal minuten verandert de opdracht.
3. Kinderen zelf een uitdaging / opdracht laten bedenken en voordoen.

2. SMASH & RUN**ORGANISATIE**

Je verdeelt de zaal in acht velden.

Op elk veld staan er vier kinderen.

Per speelhelft staan twee kinderen achter elkaar.

Op elk speelveld is één bal.

OPDRACHT

Je slaat de bal onder het net door naar de andere kant. Als je geslagen hebt, sluit je zo snel mogelijk weer achter in de rij aan. De geslagen bal wordt gevangen na de stuit. Het kind wat de bal gevangen heeft, slaat op zijn beurt de bal weer onder het net door. Etc.

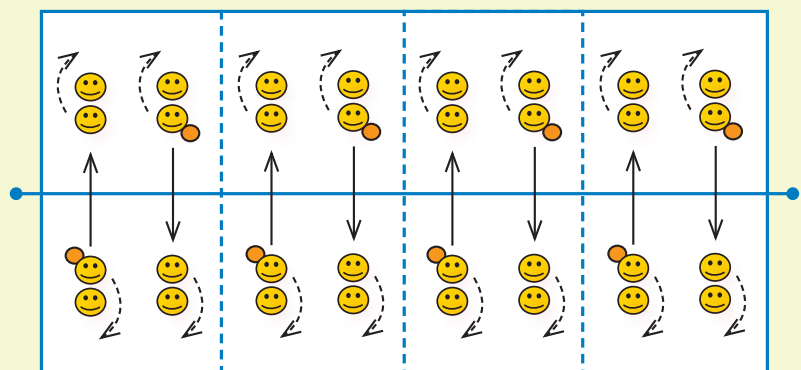
DOEL

De bal naar beneden leren slaan.

Vangen van een geslagen bal.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Voordat je weer achteraan sluit, eerst een muur (of lijn) aantikken.
2. Voordat je weer achteraan sluit, eerst zo snel mogelijk op je buik gaan liggen en weer opstaan.



3. SMASHBALL LEVEL 1

ORGANISATIE

Verdeel de kinderen over zes (smalle) velden. Per veld is er één bal.

OPDRACHT

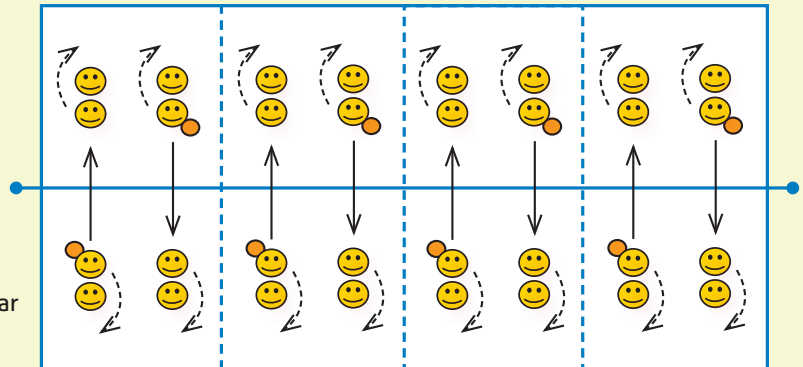
Kind met bal rent naar het net, gooit de bal voor zichzelf omhoog en slaat de bal over het net op de grond. Daarna wisselt hij zo snel mogelijk met zijn teamgenoot die achter hem staat. Het eerste kind aan de andere kant van het net probeert de bal na de stuit te vangen. Daarna rent hij zelf naar het net, gooit de bal voor zichzelf omhoog en slaat de bal over het net naar de grond. Daarna wisselt hij zo snel mogelijk met zijn teamgenoot. Er wordt dus twee tegen twee gespeeld.

DOEL

Wedstrijd SmashBall level 1 spelen (2 tegen 2, smashes, vangen met stuit). Omgaan met winnen en verliezen.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Kinderen staan niet achter elkaar maar naast elkaar.
2. Gevangen bal is een punt voor alle kinderen in het veld (met elkaar).
3. Als de bal niet gevangen kan worden krijgt het team dat de bal sloeg een punt (tegen elkaar)



BENODIGDHEDEN

- Volleyballen
- Lengtenet volleybal of badmintonnet of koord
- Pylonen / hoedjes

1. VOLLEYBALL-RUN

ORGANISATIE

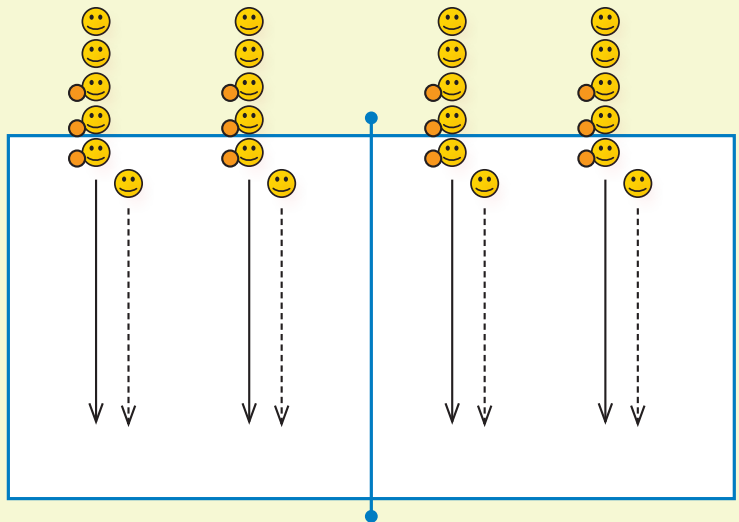
De kinderen verdelen zich over een aantal (vier) rijtjes over de lengte van de gymzaal. In elk rijtje zijn er minimaal drie ballen.

OPDRACHT

Kind 1 (zonder bal) staat klaar om een aantal opdrachten uit te voeren. Kind 2 rolt de bal in een rechte lijn het veld in.

Kind 1 probeert de gerolde bal in te halen en sluit na de opdracht achter in de rij aan (met bal).

Kind 2 staat nu klaar om de opdrachten uit te voeren met de gerolde bal door kind nummer 3. Etcetera. Bij iedere goed uitgevoerde opdracht krijgt het groepje één punt. Welke groep heeft als eerste 10 punten?



DOEL

Explosieve snelheid krijgen, wendbaarheid verbeteren, balbaan inschatten, snel leren opstaan uit liggende positie.

OPDRACHTEN/UITDAGINGEN

- Je haalt de gerolde bal zo snel mogelijk in.
- Je haalt de bal in, laat deze door je benen rollen en daarna haal je de bal weer in.
- Je maakt zo vaak mogelijk een rondje om de bal, terwijl de bal verder rolt.
- Je haalt de gerolde bal in, gaat op je buik liggen en houdt de bal met gestrekte armen tegen.
- Stel een tijdslimiet in (zo veel mogelijk punten binnen 3 minuten)
- Laat de kinderen zelf een opdracht verzinnen.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Voer de opdracht uit voordat de bal over een bepaalde lijn is.
2. Laat de ballen wat sneller rollen.

2. SMASH IT IN

ORGANISATIE

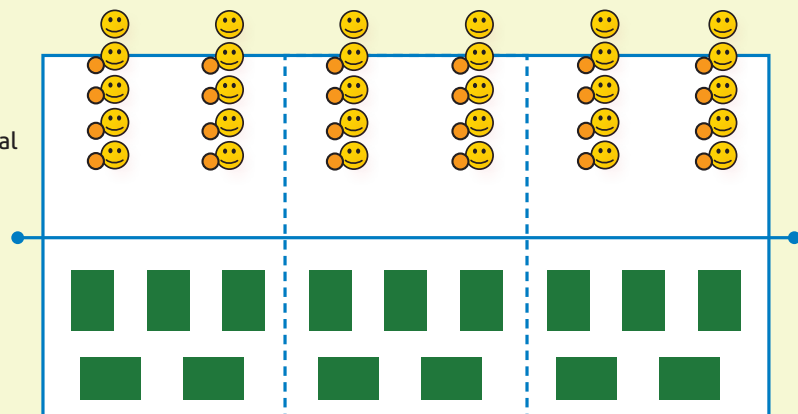
Verdeel de kinderen over de velden. Leg op elk veld een aantal mikpunten, bijvoorbeeld matten of banken. Per groep zijn er minimaal vier ballen.

OPDRACHT

Ren naar het net en sla de bal over het net op een mikpunt. Nadat je geslagen hebt, haal je de bal zo snel mogelijk op en sluit weer achter in je rijtje aan.

DOEL

Controle krijgen over je smash, smashes vanuit je loop en leren mikken.



OPDRACHTEN/UITDAGINGEN

- Als je een voorwerp raakt krijg je een punt. Wie is het eerst bij 10?
- Als je een voorwerp raakt krijgt je hele groep een punt. Welke groep is het eerst bij 10?
- Voorwerpen dicht bij het net zijn twee punten waard. Voorwerpen achter in het veld zijn één punt waard.
- Als je de grond raakt gaat er een punt af.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Tijdslimiet: welke groep heeft de meeste punten na 5 minuten?
2. Maak grote en kleine mikpunten.
3. Wie is de beste Smasher van de klas?

3. SMASHBALL LEVEL 1

ORGANISATIE

Maak groepjes van twee en verdeel de groepjes over acht smalle speelvelden. Eén groepje per speelhelft. Eén bal per veld.

OPDRACHT

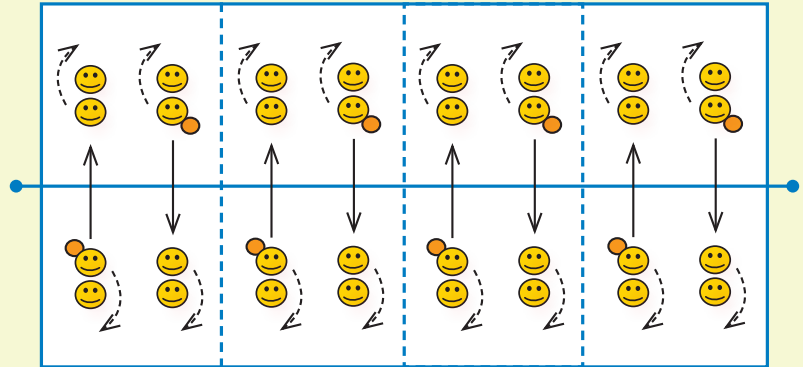
Het voorste kind rent met bal naar het net, gooit de bal voor zichzelf omhoog en slaat de bal over het net op de grond. Daarna wisselt hij zo snel mogelijk met zijn teamgenoot die achter hem staat. Het kind dat de geslagen bal ontvangt, probeert deze na de stuit te vangen. Daarna rent hij zelf naar het net, gooit de bal voor zichzelf omhoog en slaat de bal over het net naar de grond. Daarna wisselt hij zo snel mogelijk met zijn teamgenoot. Er wordt dus twee tegen twee gespeeld.

DOEL

Wedstrijd SmashBall level 1 spelen.
Omgaan met winnen en verliezen.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Kinderen staan niet achter elkaar maar naast elkaar.
2. Gevangen bal is een punt voor alle kinderen in het veld (met elkaar).
3. Als de bal niet gevangen kan worden krijgt het team dat de bal sloeg een punt (tegen elkaar)
4. Wedstrijd spelen.
5. Mocht deze oefening te lastig zijn, laat de kinderen dan de bal over het net gooien in plaats van slaan.



BENODIGDHEDEN

- Volleyballen
- Lengtenet volleybal of badmintonnet of toverkoord
- Pylonen / hoedjes

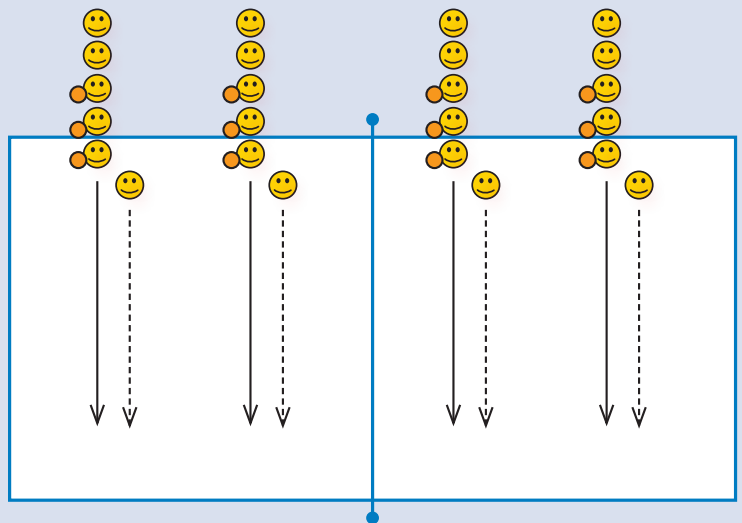
1. VOLLEYBALL RUN

ORGANISATIE

De kinderen verdelen zich over een aantal (vier) rijtjes. De grootte van de verschillende rijtjes is afhankelijk van het aantal kinderen. In elk rijtje zijn er minimaal drie ballen.

OPDRACHT

Kind 1 (zonder bal) staat klaar om een aantal opdrachten uit te voeren. Kind 2 rolt de bal in een rechte lijn het veld in. Kind 1 sluit met bal na de opdracht (zie hieronder) achter in de rij aan. Kind 2 staat nu klaar om een opdracht uit te voeren met de gerolde bal van kind 3 etc. Bij iedere goed uitgevoerde opdracht krijgt het groepje één punt. Welke groep heeft als eerste 10 punten?



DOELEN

Explosieve snelheid krijgen, wendbaarheid verbeteren, balbaan inschatten en snel leren opstaan uit liggende positie.

OPDRACHTEN/UITDAGINGEN

- Je haalt de gerolde bal zo snel mogelijk in.
- Je haalt de bal in, laat deze door je benen rollen en daarna haal je de bal weer in.
- Je maakt zo vaak mogelijk een rondje om de bal, terwijl de bal verder rolt.
- Je haalt de gerolde bal in, gaat op je buik liggen en houdt de bal met gestrekte armen tegen.
- Je springt zo vaak mogelijk over de rollende bal.
- Laat de kinderen zelf een opdracht verzinnen.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Voer de opdracht uit voordat de bal over een bepaalde lijn is.
2. Laat de bal wat sneller rollen.

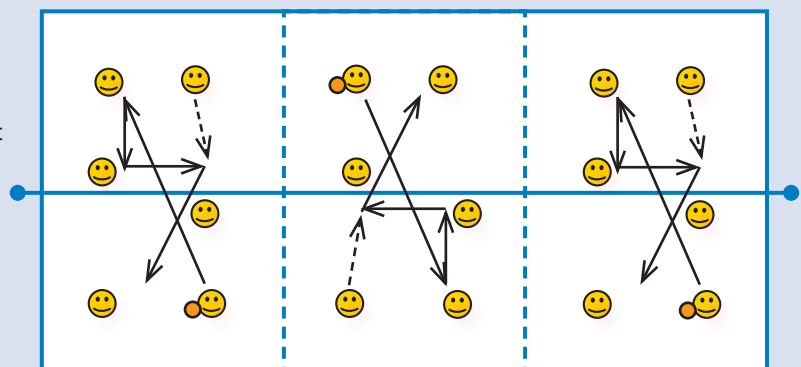
2. 3 TEGEN 3

ORGANISATIE

De kinderen verdelen zich over de velden. Op elke speelhelte staan drie kinderen. Per speelveld is er één bal.

OPDRACHT

Het kind met de bal slaat de bal over het net (laat het kind gooien als dit te lastig is). Het groepje dat de bal ontvangt, vangt de bal na of zonder stuit. Het kind dat de bal gevangen heeft, gooit deze naar het kind dat aan het net staat. Het kind aan het net gooit de bal in een boog langs het net zodat deze geslagen kan worden. Als de bal over het net is geslagen draait het team een plekje door, met de klok mee. Het groepje dat de bal ontvangt, probeert de bal te vangen na of zonder stuit. Nu gaat dit groepje de bal over het net slaan. Etcetera. Elke vangbal is een punt. Bij 10 punten wisselen met de kinderen die aan de kant wachten.



DOEL

Goed leren aangooien zodat er gesmasht kan worden (set up), smashen zonder eerst de bal te vangen (balbaanherkenning, smash techniek) en leren snel te verplaatsen. Kortom: Het leren van level 2 van Smashbal.

UITBREIDING-VERANDERING

1. Als een groep drie keer achter elkaar heeft doorgedraaid is dat een punt.
2. Als de bal over het net geslagen wordt, moet je als groep een lijn aantikken.
3. Als de geslagen bal niet gevangen wordt, krijgt het team dat sloeg een punt.

3. SMASHBALL LEVEL 2 - WISSEL

ORGANISATIE

Verdeel de kinderen over de velden. Op elk veld is één bal. Per speelhelft twee duo's, een op de speelhelft, een achter de lijn.

OPDRACHT

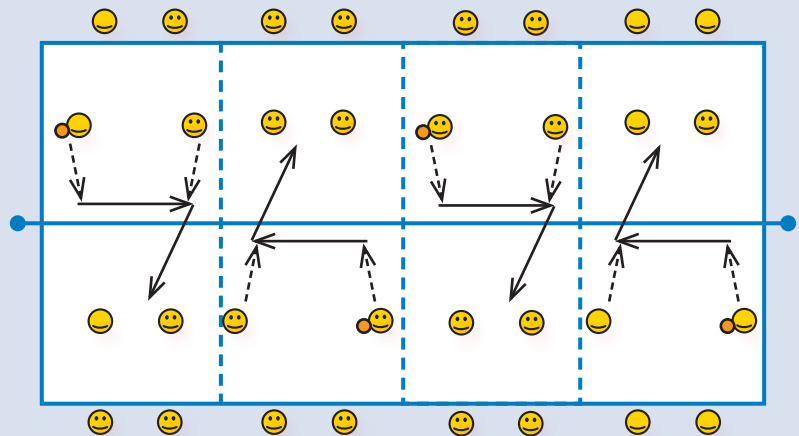
Het tweetal met bal begint. Het kind dat de bal heeft rent naar het net en gooit de bal in een boog langs het net. Het andere kind loopt ook naar het net en smasht de bal over het net op de grond. Het tweetal aan de overkant van het net vangt de bal na de stuit. Het kind dat de bal gevangen heeft rent met bal naar het net en gooit de bal in een boog langs het net. Deze wordt over het net geslagen en na de stuit weer gevangen, etcetera. Als de bal vier keer over het net gaat, wisselen de tweetallen (wachters gaan het veld in). Elk team dat een bal vangt, krijgt een punt. Elk team dat scoort, krijgt een punt.

DOELEN

Goed leren aangooien zodat er gesmasht kan worden (set up), smashen zonder eerst de bal te vangen (balbaanherkenning, smash techniek), leren snel te verplaatsen. Kortom: Het leren van level 2 van SmashBall.

UITBEREIDING/VERANDERING

Wedstrijden spelen tot bv. 3 punten of gedurende een bepaalde tijd.



BENODIGDHEDEN

- Volleyballen
- Lengtenet volleybal of badmintonnet of toverkoord

1. SMASH DOWN

ORGANISATIE

De kinderen verdelen zich over de velden.
Groepjes kinderen staan aan beide kanten van het veld.
Op elk veld is een bal aanwezig.

OPDRACHT

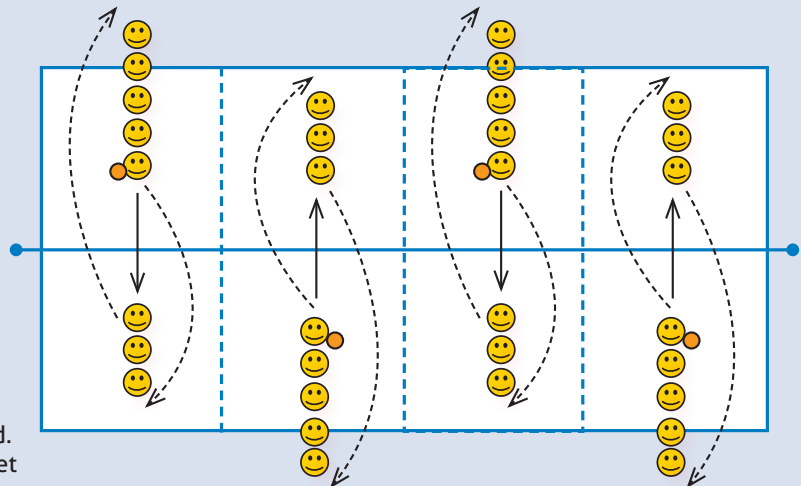
Kind met bal slaat de bal op zijn eigen speelhelft op de grond. De bal gaat daarna over het net, waarna het kind onder het net door rent (als daar ruimte voor is) en achter aan sluit in het rijtje op die speelhelft. Het kind aan de andere kant probeert de bal na de stuit op zijn speelhelft te vangen. Daarna slaat hij de bal via zijn eigen helft over het net. Etcetera. Voor iedere goed geslagen én gevangen bal krijgen beide teams een punt.

DOEL

Hard leren smashen, balbaanherkenning en samenwerken.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Als de bal over het net komt, mag de bal meteen gevangen worden (dus zonder stuit).
2. Als de bal gevangen wordt, krijgen alle kinderen uit die groep een punt.
3. Als je naar de andere kant loopt, moet je eerst de muur aantikken voor je in het rijtje aansluit.
4. Je vangt de bal zo hoog mogelijk (bijvoorbeeld in sprong).
5. Je vangt de bal zo laag mogelijk bij de grond.
6. Welk veld heeft het eerst 10 punten?



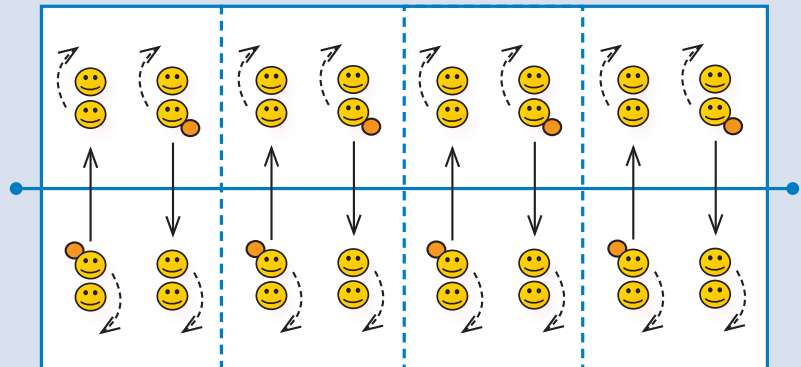
2. SERVEER OP DE PLEK

ORGANISATIE

Verdeel de zaal in 6 velden. Op elk veld staan 4 kinderen.
Per veld is er een bal.

OPDRACHT

De kinderen staan achter elkaar. Het voorste kind heeft de bal en serveert deze over het net. Kind mag zelf weten hoe hij dat doet. Als het kind wat aan de andere kant van het net staat de bal (zonder stuit) kan vangen krijgt het hele groepje (dus alle 4 kinderen) een punt. Het kind dat de bal gevangen heeft serveert de bal weer terug over het net. Als je geserveert hebt sluit je in je eigen groepje achteraan.



DOEL

Gericht leren serveren.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Laat de kinderen dicht/verder van het net serveren.
2. Welk groepje heeft het eerst 10 punten?
3. De bal vangen na de stuit is ook een punt.

3. SMASHBALL LEVEL 2 - WISSEL

ORGANISATIE

Verdeel de kinderen over de velden. Op elk veld is één bal. Per speelhelpt twee duo's, een op de speelhelpt, een achter de lijn.

OPDRACHT

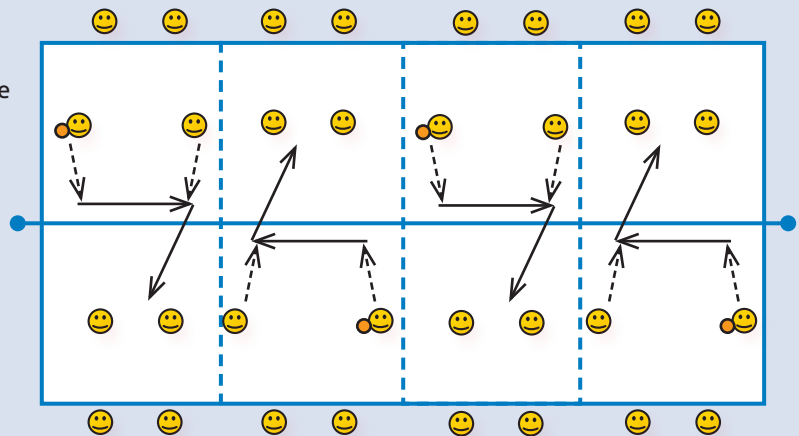
Er staat een tweetal op de ene speelhelpt van het met bal. Kind met bal rent naar het net en gooit de bal in een boog langs het net. Het andere kind loopt ook naar het net en smasht de bal over het net op de grond. Het tweetal aan de overkant van het net vangt de bal na de stuit. Het kind dat de bal gevangen heeft rent met bal naar het net en gooit de bal in een boog langs het net. Deze wordt over het net geslagen en na de stuit weer gevangen, etcetera. Als de bal vier keer over het net gaat, wisselen de tweetallen (wachters gaan het veld in). Elk team dat een bal vangt, krijgt een punt. Elk team dat scoort, krijgt een punt.

DOELEN

Goed leren aangooien zodat er gesmasht kan worden (set up), smashen zonder eerst de bal te vangen (balbaanherkenning, smash techniek), leren snel te verplaatsen. Kortom: Het leren van level 2 van SmashBall.

UITBEREIDING/VERANDERING

Wedstrijden spelen tot bv. 3 punten of gedurende een bepaalde tijd.



BENODIGDHEDEN

- Volleyballen
- Lengtenet volleybal of badmintonnet of toverkoord
- Pylonen / hoedjes

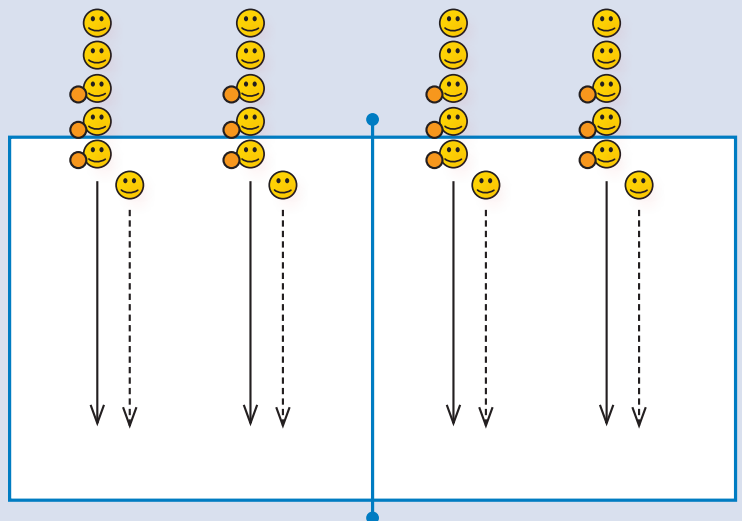
1. VOLLEYBALL RUN

ORGANISATIE

Twee speelvelden over de lengte van de gymzaal. De kinderen verdelen zich over een aantal rijtjes. In elk rijtje zijn er minimaal drie ballen.

OPDRACHT

Kind 1 (zonder bal) staat klaar om een aantal opdrachten uit te voeren. Kind 2 rolt de bal in een rechte lijn het veld in. Kind 1 sluit na het uitvoeren van de opdracht (zie hieronder) achter in de rij aan (met bal). Kind 2 staat nu klaar om de opdrachten uit te voeren met de gerolde bal door kind nummer 3. Etcetera. Bij iedere goed uitgevoerde opdracht krijgt het groepje één punt. Welke groep heeft als eerste 10 punten?



DOELEN

Explosieve snelheid krijgen, wendbaarheid verbeteren, balbaan inschatten en snel leren opstaan uit liggende positie.

OPDRACHTEN/UITDAGINGEN

- Je haalt de gerolde bal zo snel mogelijk in.
- Je haalt de bal in, laat deze door je benen rollen en daarna haal je de bal weer in.
- Je maakt zo vaak mogelijk een rondje om de bal, terwijl de bal verder rolt.
- Je haalt de gerolde bal in, gaat op je buik liggen en houdt de bal met gestrekte armen tegen.
- Je springt zo vaak mogelijk over de rollende bal.
- Laat de kinderen zelf een opdracht verzinnen.

UITBREIDING/VERANDERING

1. Voer de opdracht uit voordat de bal over een bepaalde lijn is.
2. Laat de ballen sneller rollen.

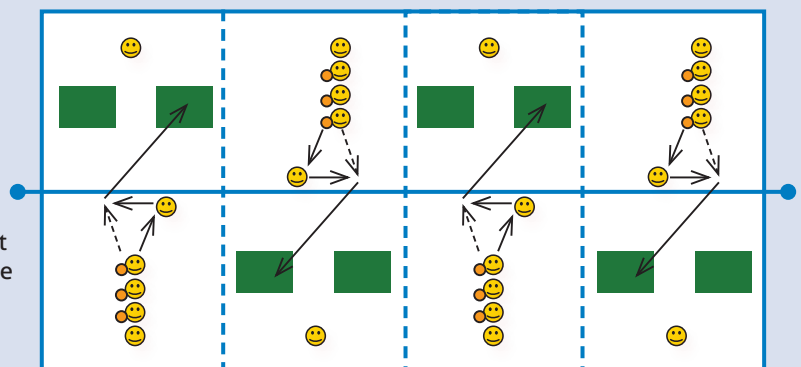
2. MATVOLLEYBAL

ORGANISATIE

De kinderen verdelen zich over de velden. In elk veld liggen twee matten op één speelhelft en er zijn minimaal drie volleyballen per veld.

OPDRACHT

Kinderen staan in een rij, per groep staat één kind aan het net en één kind achter de matten. Het voorste kind van ieder rijtje heeft een bal en gooit zijn bal naar het kind dat aan het net staat. Deze gooit de bal in een mooie boog langs het net omhoog. Nu loopt het voorste kind van het rijtje naar de bal en smasht deze over het net. Hij probeert de bal op een mat te slaan. Het kind dat de bal aangooide gaat nu achter de matten staan, het kind dat achter de matten staat pakt de bal en sluit achter in het rijtje aan. Het kind dat gesmasht heeft gaat nu aan het net staan en de oefening kan opnieuw beginnen. Puntentelling? Welke groep heeft het eerst 10 punten?



DOELEN

Doelgericht leren smashen en goed leren aangooien (set up).

UITBREIDING-VERANDERING

1. Meerdere matten in het veld leggen.
2. Verschillende soorten voorwerpen in het veld leggen. Het kleinste voorwerp is de meeste punten waard.
3. Je scoort alleen als je in sprong smasht.

3. SMASHBALL LEVEL 2 - WISSEL

ORGANISATIE

Verdeel de kinderen over de velden. Op elk veld is één bal. Per speelhelft twee duo's, een op de speelhelft, een achter de lijn.

OPDRACHT

Er staat een tweetal op de ene speelhelft van het met bal. Kind met bal rent naar het net en gooit de bal in een boog langs het net. Het andere kind loopt ook naar het net en smasht de bal over het net op de grond. Het tweetal aan de overkant van het net vangt de bal na de stuit. Het kind dat de bal gevangen heeft rent met bal naar het net en gooit de bal in een boog langs het net. Deze wordt over het net geslagen en na de stuit weer gevangen, etcetera. Als de bal vier keer over het net gaat, wisselen de tweetallen (wachters gaan het veld in). Elk team dat een bal vangt, krijgt een punt. Elk team dat scoort, krijgt een punt.

DOELEN

Goed leren aangoeien zodat er gesmasht kan worden (set up), smashen zonder eerst de bal te vangen (balbaanherkenning, smash techniek), leren snel te verplaatsen. Kortom: Het leren van level 2 van SmashBall.

UITBEREIDING/VERANDERING

Wedstrijden spelen tot bv. 3 punten of gedurende een bepaalde tijd.

