VOLLEYBAL voor BSM *(keuzevak: Bewegen Sport en Maatschappij)*

Geschreven door Erwin Elferink en Desiree Kosterink
Redactie door Eric Swinkels

1. Inleiding
2. Waarom deze lessenserie volleybal?
3. Wat gaan de leerlingen leren?
4. Wat wordt er van de leerlingen verwacht?
5. Wat is de studielast en de weging?
6. Hoe worden de leerlingen beoordeeld?
7. De lessen
8. afsluiting examendossier
9. Tips voor gebruik.
10. Bijlagen
    - Bijlage 1 observatieformulier
    - Bijlage 2 beoordelingsformulier
    - Bijlage 3 kijkwijzers met verschillende oefening

Bron: bsm.slo.nl/pos/00001/BSM_good...Volleybal.../download

Inleiding

In dit voorbeeld wordt uitgelegd hoe lessenserie volleybal voor BSM er uit kan zien. Aangenomen mag worden dan als er wordt gekozen voor volleybal, dat dan de verdieping van het spel het doel is. Deze verdieping ligt dicht bij de spelopvattingen die bij volleybalverenigingen worden gehanteerd. Er wordt dus gespeeld 6 tegen 6 op een groot volleybalveld. Het uiteindelijke doel is na 7 à 8 lessen deel te nemen aan een volleybaltoernooi. Het spelniveau zal dan ook hoger liggen dan bij een gemiddelde bovenbouwklas. In de bijlagen zijn kijkwijzers opgenomen om spelsituaties aan leerlingen te verduidelijken.

1. Waarom deze lessenserie?

Leerlingen dienen minimaal aan één terugslagspel deel te nemen in het examenprogramma BSM. De keuze voor volleybal impliceert dat er wordt gekozen voor verdieping, aangezien op alle middelbare scholen volleybal standaard in het reguliere programma is opgenomen. Ter afsluiting van de praktische opdracht bewegen kunnen de leerlingen ook deelnemen aan het volleybaltoernooi, bijvoorbeeld het Etty Hillesum kerstvolleybaltoernooi in Deventer. Bij deelname aan het toernooi kunnen de leerlingen een verslag toevoegen aan hun examendossier en telt het dus mee als een van de handelingsdelen.

2. Wat gaan de leerlingen leren?

Binnen de eindtermen terugslagspelen gaat bij volleybal (eindterm 6) om het

- geplaatst opslaan van de bal van achter de achterlijn
- zodanige positie kiezen dat een gedeelte van het speelveld volgens afspraak verdedigd wordt
- verwerken van de ingeplaatste bal tot een stop of een pass naar de medespeler
- zodanig doorspelen van een gestopte of aangespeelde bal dat een medespeler deze gericht kan inplaatsen op het speelveld van de tegenstanders
- gericht inplaatsen op het speelveld van de tegenspelers op een door een medespeler aangespeelde bal

De bovenstaande formuleringen kunnen worden samengevat in drie bewegingsthema's, namelijk

a) het in het spel brengen van de bal (het serveren)
b) het uit positie spelen en het voorkomen daarvan (bovenhands en onderhands samenspelen; pass, set-up en geplaatst inspelen)
c) het scoren en voorkomen daarvan (smashen, blokkeren en de veldverdediging)

Voor de leerlingen zal specifiek naar de volgende speltactische doelen worden gewerkt, namelijk het

- in aanvallende opzicht op een positie te spelen die het beste bij hem/haar past en dat de posities binnen het team optimaal worden ingevuld (spelverdeler, middenaanvaller, buitenaanvaller)
- in verdedigende opzicht verschillende posities in te nemen bij de service van de tegenstander, bij een aanval en tijdens de ralley
- leren een verdedigingsopstelling te kiezen waarmee de posities optimaal worden bezet (bijv. 3-2-1 opstelling)

Verder leren leerlingen in het regelen met elkaar afspraken te maken om passend bij de mogelijkheden van de leerlingen en het niveau van spelen regels toe te passen en aan te passen. In de lessenserie worden complexe groepsoefeningen aangeboden, die alleen mogelijk zijn wanneer de leerlingen rekening houden met elkaar. Elkaar beter leren spelen is een belangrijk doel en tegelijkertijd ook één van de moeilijkste onderdelen. Leerlingen moeten als scheidsrechter en teller het spel te leiden. Verder leren leerlingen elkaar bewegingsverloop observeren en beoordelen. Zelfstandig leren samenwerken wordt geoefend door het gebruik van de kijkwijzers met de verschillende oefeningen. De oefeningen worden dor een tweetal voorbereid en de volgende les uitgelegd aan de klas.

3. Wat moet de leerling ervoor doen?

- Er wordt verwacht dat de leerling alle lessen aanwezig is
- Leerlingen moeten kennis hebben van de officiële volleybal regels
- Leerlingen moeten een volleybalwedstrijd kunnen leiden als scheidsrechter, door het toepassen van de regels in de juiste handtekens en het duidelijk fluiten;
- leerlingen moeten ook de score kunnen bijhouden volgens het ralley-point-systeem
- Van de leerling wordt verwacht dat hij zich inspant om de oefeningen goed uit te voeren en probeert goed samen te spelen.
- De minimale basisvaardigheden om te beginnen met het volleybalspel is dat de BSM leerling de bal
    - In het spel kan brengen met geplaatste onderhandse opslag

    - Met een redelijke bovenhandse techniek naar een andere speler kan spelen
    - Met een onderhandse techniek naar de speler aan het net (spelverdeler) kan plaatsen
    - Door drie keer samen te spelen gericht naar het andere veld kan spelen
- Dat de leerling verder kritisch is ten aanzien van zijn eigen spel en probeert zichzelf te verbeteren. Als dit wordt vertaald naar de bovengenoemde basisvaardigheden, dan kan per thema de volgende doelstellingen worden geformuleerd:
    - Ten aanzien van het **serveren of de bal in het spel brengen**, dat a) in een oefensituatie medespelers de bal eenvoudig verder kunnen spelen en b) in een spel(wedstrijd)situatie dat de bal in het spel wordt gebracht zodanig dat het andere team niet direct een scoringskans krijgt
    - T.a.v. het **uit positie spelen en voorkomen** is het doel dat de leerling meerdere technieken beheerst en daadoor gericht kan uitspelen in de aanval. De expert heeft overzicht en inzicht en door zijn/haar hoge spelbekwaamheid is hij vaak de spelleider. Het verdedigen lukt steeds beter, ook bij een moeilijke aanval en hij assisteert bij anderen waar nodig.
    - T.a.v. het **scoren en voorkomen**, dat de leerling steeds doelgerichter kan scoren en in het verdedigen regelmatig het initiatief over kan nemen en goed te anticiperen op de aanval van de tegenstanders.
- Tenslotte wordt van de leerlingen verwacht dat zij deelnemen aan het kerstvolleybaltoernooi. In het begin van de lessenserie kunnen de leerlingen zich inschrijven voor het toernooi. Indien de leerlingen dit niet doen, dan dienen ze aan een andere schoolsporttoernooi deel te nemen.

4. Wat is de studielast, de weging, de planning en de beschikbare ruimte

De lessenserie bestaat uit 8 lessen van 50 minuten. Indien de school een blokuur ter beschikking heeft dan verdient het de voorkeur om iets langer te spelen, bijvoorbeeld netto 60 minuten. Daarnaast zal het toernooi een dag in beslag nemen. Deze 8 uren vallen onder het handelingsdeel ‘deelnemen aan een schoolsporttoernooi’ Het aantal studielasturen bedraagt 10 slu. De overgebleven tijd besteden leerlingen aan het bestuderen van de spelregels en aan het voorbereiden een les waarin zij een of enkele oefeningen aan de andere leerlingen uitleggen.
Uitgaande van een klas met 24 leerlingen verdient het de sterke aanbeveling om op twee volleybalvelden te kunnen spelen. In de trainingssituatie bij een volleybalvereniging trainen maximaal 12 spelers op een volleybalveld. Als er maar één gymzaal ter beschikking staat, dan zijn bepaalde complexere oefenvormen moeilijker en wordt er een groter beroep gedaan op de technische beheersing van de leerlingen

5. Hoe worden leerlingen beoordeeld?

Gedurende de lessenserie zal de actieve betrokkenheid worden bijgehouden. Verder wordt rekening gehouden met de volgende punten

- Individuele technische vaardigheden:
    - gericht opslaan
    - gerichte pass kunnen spelen naar de spelverdeler
    - een ruime set-up kunnen spelen parallel aan het net
    - een bal kunnen smashen uit een ruime set-up
- Team-/ tactische vaardigheden:
    - met teamgenoten een geslagen bal verdedigen door te blokkeren of door de bal onderhands op te spelen, zodat een medespeler de bal op kan zetten voor een medespeler
    - met medespelers een opstelling kiezen, zodat in de aanval en in de verdediging de veldposities optimaal bezet zijn
    - ten slotte wordt gekeken in hoeverre je hebt bijgedragen tot het verbeteren van het niveau van je medespelers

Aangezien bij volleybal spelers erg afhankelijk zijn van de ballen die ze van anderen krijgen is het goed beoordelen lastig. Op deze wijze is wel een poging gedaan om te verhelderen waarop gelet wordt. Er is niet een verhouding tussen de bovengenoemde punten aangegeven. Zeker omdat van de leerlingen wordt verwacht dat zij zich individueel proberen te verbeteren alsmede als team elkaar proberen beter te laten spelen.

6. De lessen

Les 1: basisoefeningen en basistechnieken oefenen		
Lesonderdeel	**Leerlingen**	**Docent**
Opstarten van de les	Luisteren aandachtig	Geeft uitleg over het verloop van het programma.
Warming up	Oefening 1.1 (4 tallen: 2 met 2 achter de bal aanlopen.	Loopt rond en geeft aanwijzingen m.b.t. bovenhands en onderhands spelen.
Kern	Oefening 1.2.a (5-6 tal op half veld: pass en set-up) Oefening 1.2.b (idem: + aanval/ smash) Oefening 1.3 (gericht serveren) Spelen 6 tegen 6: de bal in het spel houden door rustig en gericht te spelen/ slaan (zonder scheidsrechter)	Geeft technische aanwijzingen: Bovenhands en onderhandse techniek Legt de aanloop van de smash uit Legt techniek van het gericht serveren (onderhands/bovenhands) Kijkt rond en stimuleert het samenspelen!
Afsluiting	Vullen zelfevaluatie volleybal in (zie bijlage 1)	Legt doel van de zelfevaluatie uit: analyseren wat je niveau op dit moment is en kijken wat je kunt/wilt verbeteren de komende lessen Neemt alle formulieren in, vergelijkt met eigen bevindingen en komt hierop de volgende les terug.

Les 2		
Lesonderdeel	**Leerlingen**	**Docent**
Opstarten van de les	Luisteren aandachtig en geven desgewenst aanvullingen Zetten materialen klaar om met de oefeningen te beginnen Doen zelfstandig een warming-up	Geeft in algemene zin weer wat is opgevallen in de zelfevaluatie van de vorige les. Trekt samen met de klas conclusies t.a.v. de volgorde van de komende lessen
Warming-up (volleybalspecifiek)	**Oefening 2.1 a+b** (3 tallen: inspelen in een driehoekje)	Legt oefeningen uit en geeft een voorbeeld
Kern	**Oefening 2.2** (6tal op half veld) pass + set-up + aanval **Oefening 2.3** (8 tal) A+b) Aanval buiten + midden c) Aanval buiten + midden + blok Spel 3 tegen 3 op half speelveld	Belangrijk bij complexe(re) oefeningen dat de nadruk in eerste instantie ligt op het goed doorlopen van de oefening. Elkaar dus goed en zorgvuldig aanspelen In tweede instantie de uitvoering verbeteren of sneller spelen Laat de spelers regelmatig doordraaien 4 x 3 tallen tegelijk laten spelen. De overige spelers leiden het spel. Regelmatig doordraaien
Afsluiting	Ruimen alle materialen uit. Overleggen kort wat ze volgende keer willen oefenen en denken na hoe ze dat willen verbeteren in een oefening	Evalueert de les en legt uit wat de volgende gaat gebeuren: Maakt (heterogene)groepen voor de volgende les en legt uit dat op het voorbereidingsformulier iedere groep een warming-up en twee oefeningen

		moeten worden voorbereid.

Les 3

Lesonderdeel	**Leerlingen**	**Docent**
Opstarten van de les	Lln beslissen wat ze specifiek willen gaan oefenen. (spelverdelen, aanval buiten of midden) Alle materialen worden klaargezet	Vraagt naar de oefeningen
Warming up	Doen zelfstandig een warming-up onder leiding van één leerlingen van de groep	Wijst in iedere groep een leerling aan die de warming-up verzorgt
Kern	Twee aangewezen leerlingen leggen de oefening uit en geven een voorbeeld aan de eigen groep Alle groepen oefenen zelfstandig de oefeningen	Wijst twee keer een leerling aan per groep die beide oefeningen gaan uitleggen Loopt rond, kijkt of alle oefeningen veilig gebeuren en corrigeert bijtijds
Afsluiten	Speloefening **3.1** 3 tegen 3, met na iedere ralley een plaats doordraaien	Kijkt naar niveauverbeteringen van de groepen en vooral naar de minder vaardige leerlingen (stimuleren) Legt het doel voor de volgende les uit

Les 4

Lesonderdeel	**Leerlingen**	**Docent**
Opstarten van de les	Zetten zelf het volleybalveld klaar en lopen in om warm te worden	Geeft doel van de les aan. Geeft aanwijzingen om de oefeningen veilig te laten verlopen
Warming up	Na de eigen warming-up in tweetallen gaan de leerlingen inspelen 2 tegen 2 (als in les 1)	Kijkt en geeft desgewenst aanwijzingen als oefeningen niet lopen
Kern	De lln oefenen op hun specialisme. Binnen het specialisme ook de verdediging meenemen.	Geeft met name aanwijzingen m.b.t. de verdediging.
Afsluiten	Spel 3 tegen 3, doordraaien	Stimuleert het doordraaien (veel positiewisselingen en steeds verplaatsen)

Les 5

Lesonderdeel	**Leerlingen**	**Docent**
Opstarten van de les	Zetten alle materialen klaar en doen zelfstandig een warming-up	Geeft het doel voor deze les aan: teamspecifieke oefeningen met veel doordraaien
Warming up	Inspelen per 3 tal (één van de leerlingen leidt de w-up)	Geeft aan waar de spelers in kunnen spelen
Kern	**Oefening 5.1** Teamspecifieke oefening (4 x 3 tallen): serveren, passen, aanval, blokkeren	Legt accent op samenspelen: gericht serveren, goed passen, ruime set-up naar buiten. Het spel gaat in eerste instantie niet om punten. Als de oefening goed loopt en alle groepen in ieder vak zijn geweest, dan worden de punten geteld (9 x opslaan = maximaal 9 punten voor aanvallers in aanvalsvak)

		Geeft individuele aanwijzingen en stimuleert het samenwerken per drietal
Afsluiten	**Oefening 5.2** Circulatievolleybal (6 tegen 6) doordraaien	Kijkt en geeft individuele aanwijzingen

Les 6		
Lesonderdeel	**Leerlingen**	**Docent**
Opstarten van de les	Zetten materiaal klaar en doen eigen warming-up	Legt doel van de les uit: veldverdediging 6 tegen 6
Warming up	Inspelen met 2 tal: ABC oefening (bovenhands – smash – pass – bovenhands etc) Oef serve, pass, set-up, aanval. Herhaling oefening 2.2 (6 tal) op half veld	Doet ABC oefening voor. Hoe vaak ABCtje achter elkaar? Nadruk op samenspelen en rechtdoor aanvallen. Twee 6 tallen op heel veld, ieder op half veld
Kern	**Oefening 6,1 t/m 6.3** *Tactiek, waar moet je staan bij de aanval, de serve en waar moet je serveren.*	Docent vraagt bij iedere positie aan leerlingen waar de speler staat.
Afsluiten	Maken teams van 6 spelers waarmee ze het toernooi ook gaan spelen Spelen 6 tegen 6	Kijkt of teams gelijk worden verdeeld (aantal, sterkte) Kijkt met name naar de verdediging en geeft individuele aanwijzingen

Les 7		
Lesonderdeel	**Leerlingen**	**Docent**
Opstarten van de les	Zetten het volleybalveld klaar en doen zelfstandig een warming-up	Geeft doel van de les aan
Warming up	**Oefening 7.1.a+b** (6 tallen) Teamspecifieke oefening	Laten gooien i.p.v. serveren zodat de oefeningen snel doorlopen
Kern	**Oefening 7.2a+b en 7.3a+b** (8 tallen) Teamspecifieke oefening Inslaan: set-up/ smash	Kijkt of oefeningen goed doorlopen en let op veiligheid
Afsluiten	Spel 6-6, officiële wedstrijd Leerlingen leiden het spel en houden de telling bij	Docent observeert en kijkt naar individuele niveau (als voorbereiding op de beoordeling)

Les 8		
Lesonderdeel	**Leerlingen**	**Docent**
Opstarten van de les	Zetten het volleybalveld klaar en doen zelfstandig een warming-up	Geeft aan waar hij tijdens het beoordelen op gaat letten
Warming up	Inspelen + aanval vlinderen	Maakt de indeling van de teams en wijst scheidsrechters en tellers aan Wachtende leerlingen vullen het observatieformulier in

Kern	Spel 6-6, officiële wedstrijd	Zoek een veilige plek om leerlingen te observeren en rondt de beoordeling af
Afsluiting van de lessenserie	Evalueren de wedstrijd en maken afspraken voor het komende toernooi	Blikt terug op de lessenserie en maakt afspraken voor het komende toernooi

7. Bijlagen

- Bijlage 1: zelfevaluatie volleybal voor leerlingen
- Bijlage 3: kijkwijzers volleybal
  - Les 1 oefening 1.1 t/m 1.3
  - Les 2 oefening 2.1 t/m 2.3.c
  - Les 3 oefening 3.1
  - Les 5 oefening 5.1 en 5.2
  - Les 6 opstelling 6.1 t/m 6.3
  - Les 7 oefening 7.1.a t/m 7.3.b

8. Tips voor gebruik

-

Bijlage 1: Zelfevaluatie VOLLEYBAL – BSM
Middels dit formulier geef je het behaalde eindniveau van jezelf aan

Naam: …….. Klas: …… datum: ……

	Onderdeel	Vaardigheden	Niveau
1	Bovenhands spelen (inplaatsen)	1. Je speelt een eenvoudig aangespeelde bal gericht bovenhands 2. Je speelt een moeilijk aangespeelde bal bovenhands 3. Je geeft een hoge set-up parallel aan het net 4. Je geeft een hoge set-up parallel aan het net, eventueel ook met een sprong en achterover	
2	Samenspelen (pass-en)	1. Je speelt een eenvoudig aangespeelde bal gericht onderhands 2. Je speelt een moeilijk aangespeelde bal gericht onderhands 3. Je verplaatst je en speelt een eenvoudig aangespeelde bal onderhands naar de spelverdeler (s.v.) 4. Je verplaatst je en speelt een moeilijke aangespeelde bal gericht onderhands naar de s.v. aan het net	
3	Serveren	1 Je serveert de bal onderhands over het net in het veld 2 Je serveert de bal onderhands gericht op bepaalde doelen in het veld 3 Je serveert de bal bovenhands over het net in het veld 4 Je serveert de bal bovenhands gericht op een bepaald doel in het veld	
4	Smashen (aanvallen)	1 Je slaat een met een hoge set-up aangespeelde bal bovenhands uit stand met één hand over het net in het veld 2 Je slaat een met een hoge set-up aangespeelde bal bovenhands met een sprong over het net in het veld (net op reikhoogte) 3 Idem met net op 2.15 / 2.24 m. hoogte 4 Je slaat een met een hoge set-up aangespeelde set-up strak, hard en geplaatst in het veld	
5	Positie kiezen (veldverdediging) Wat is je favoriete veldpositie in de aanval? (omcirkel) Spelverdeler – middenaanvaller – buitenaanvaller	1. je gaat op de juiste positie staan op aanwijzing van een ander 2. bij een aanval van de tegenpartij ga je de afgesproken plaats in het veld staan 3. na de opslag switch je naar de juiste positie 4. in de aanval volg je de aanvaller om een geblokkeerde bal te verdedigen; bij een aanval van een tegenspeler sta je diep gehurkt actief klaar om de bal omhoog te spelen	
6	Spel leiden, punten tellen en spelregels toepassen	1. je start het spek door te fluiten bij elke opslag en na iedere ralley geef je aan welk team de opslag (en punt) krijgt en geeft aan of de bal in of uit was met de juiste handtekens 2. je geeft tevens aan als de bal wordt aangeraakt (touché)	

		3. je geeft tevens voet- en netfouten aan 4. je geeft aan waneer een speler of team in de verkeerde opstelling staat	
Eindoordeel Aantal punte ☐ Cijfer ☐		Op basis van de bovenstaande punten, wat is dan je niveau bij volleybal op dit moment? 1 - 2 - 3 – 4 Waarin kun je jezelf nog verbeteren? …….. …… …….. Vind je dat je [goed - voldoende - onvoldoende] actief deelgenomen aan de ningen en wedstrijden? Opmerkingen: ……..…….. …..…… ……	

Bijlage 2: Beoordelingsformulier VOLLEYBAL – BSM

Observator: …… Datum: ……

Spreek af wie welke speler observeer.

Speler 1: …… Speler 2: …… Speler 3: ……

NB geef altijd een eindoordeel

Speler 1: ……. Veldpositie voorspeler achterspeler

Geef met het aantal bolletjes aan welk niveau de speler heeft

niveau	1	2	3	4	
1. bovenhandse techniek (set-up)	O	O	O	O	
2. onderhandse techniek (pass)	O	O	O	O	
3. serveren (onderhands/bovenhands)		O	O	O	O
4. smash (gericht aanvallen)		O	O	O	O
5. positie kiezen (veldverdediging)	O	O	O	O	
6. spel leiden, punten tellen en spelregelkennis	O	O	O	O	
7. EINDOORDEEL	O	O	O	O	

Toelichting/ opmerkingen:

Speler 2: ……. Veldpositie voorspeler achterspeler

Geef met het aantal bolletjes aan welk niveau de speler heeft

niveau	1	2	3	4	
1. bovenhandse techniek (set-up)	O	O	O	O	
2. onderhandse techniek (pass)	O	O	O	O	
3. serveren (onderhands/bovenhands)		O	O	O	O
4. smash (gericht aanvallen)		O	O	O	O
5. positie kiezen (veldverdediging)	O	O	O	O	
6. spel leiden, punten tellen en spelregelkennis	O	O	O	O	
7. EINDOORDEEL	O	O	O	O	

Toelichting/ opmerkingen:

Speler 3: ……. Veldpositie voorspeler achterspeler

Geef met het aantal bolletjes aan welk niveau de speler heeft

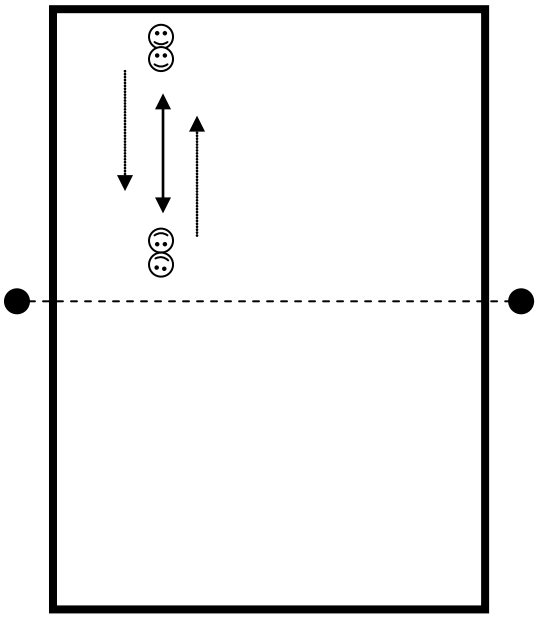
	niveau	1	2	3	4	
1.	bovenhandse techniek (set-up)	O	O	O	O	
2.	onderhandse techniek (pass)	O	O	O	O	
3.	serveren (onderhands/bovenhands)		O	O	O	O
4.	smash (gericht aanvallen)		O	O	O	O
5.	positie kiezen (veldverdediging)	O	O	O	O	
6.	spel leiden, punten tellen en spelregelkennis	O	O	O	O	
7.	EINDOORDEEL	O	O	O	O	

Toelichting/ opmerkingen:

Bijlage 3: KIJKWIJZERS VOLLEYBAL – BSM

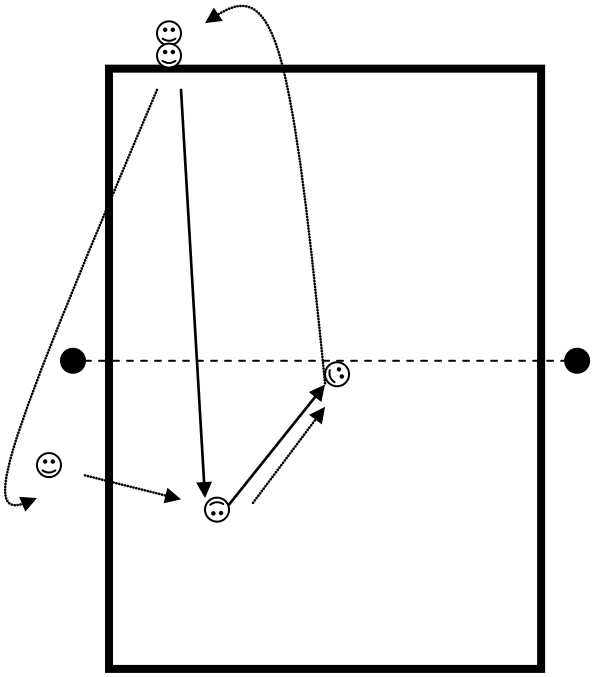
Toelichting

☺	=	speler
Sv	=	spelverdeler
Av	=	aanvaller
Mid	=	middenaanvaller
Richting van de bal	=	
Richting van lopen	=	



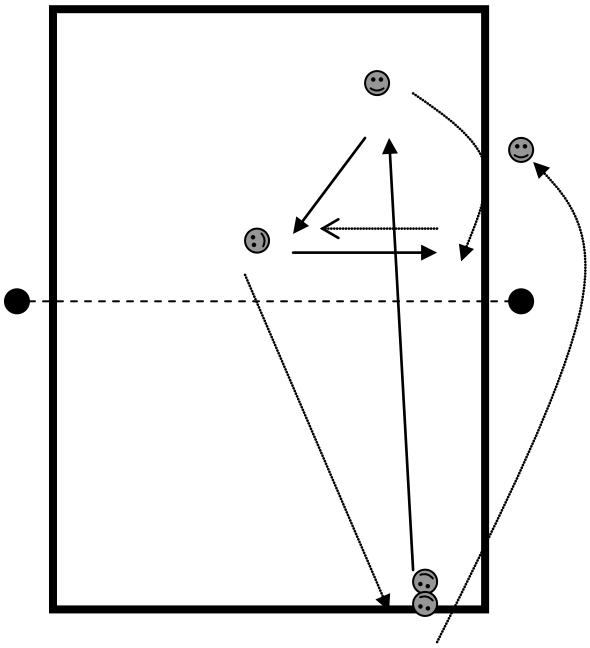
Oefening 1.1

- Speel de bal bovenhands naar elkaar toe en loop achter de bal aan, sluit achter in de rij aan.
- Speel de bal onderhands naar elkaar toe en loop achter de bal aan, sluit achter in de rij aan.
- Speel de bal boven- en onderhands naar elkaar toe en loop achter de bal aan, sluit achter in de rij aan.



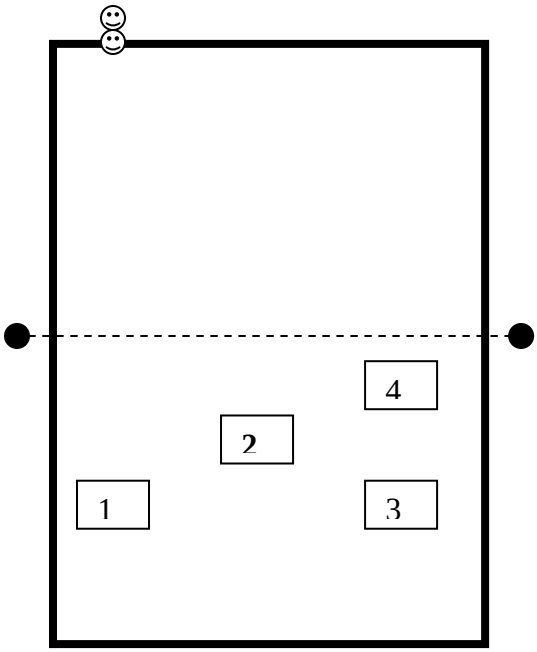
Oefening 1.2.a

- Gooi de bal over het net→ geef een pass naar het net → vang de bal → doordraaien.
- Deze oefening kan van 2 kanten tegelijk worden gedaan.



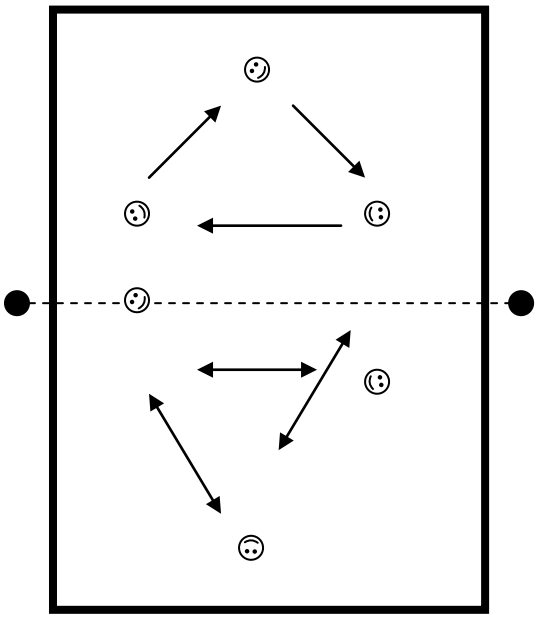
Oefening 1.2.b

- Gooi de bal over het net → geef een pass naar het net → geef een set-up → Loop in en speel de bal (bovenhands of smacht) over het net → doordraaien.



Oefening 1.3

- Probeer de bal op een matje te serveren.
- Probeer de matjes in volgorde 1 t/m 4 te raken



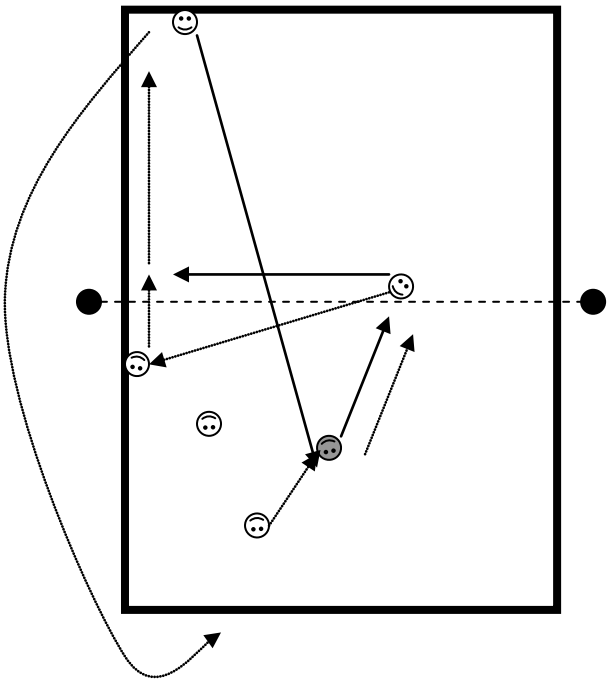
Oefening 2.1.a

- Speel de bal boven- en onderhands in de zelfde richting naar elkaar over

(tip: draai met je gezicht naar de speelrichting)

Oefening 2.1.b

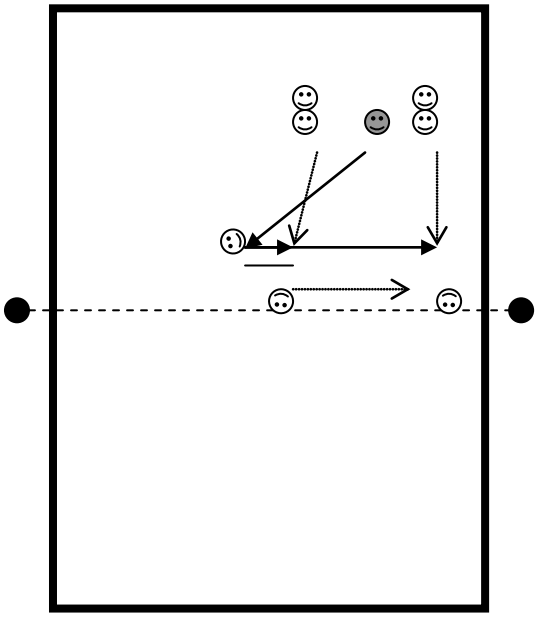
- Speel de bal boven- en onderhands is steeds wisselende richtingen met elkaar over.



Oefening 2.2

- Gooi de bal naar lln 1 of lln 2 → pass de bal naar het net → geef een set-up naar de antenne → vang de bal af .
  Loop de bal achterna.

- Gooi de bal naar één van de twee leerlingen → pass de bal naar het net → geef een set-up naar de antenne → speel de bal over het net.
  De speler die passt, loopt de bal achterna.



Oefening 2.3.a

- De lln speelt de bal bovenhands naar de sv (spelverdeler) deze speelt een mooie hoge bal naar de antenne, de av (aanvaller) speelt de bal over het net. De av haalt de bal op.

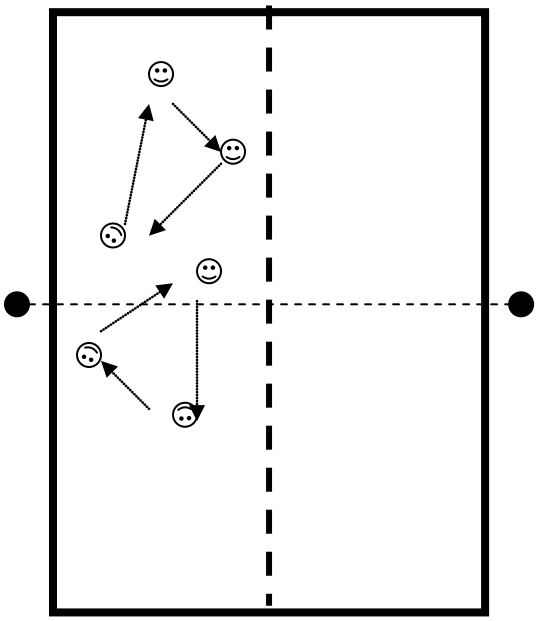
Oefening **2.3.b**

- De lln speelt de bal bovenhands naar de sv (spelverdeler) deze speelt een mooie hoge bal naar het midden, de av (aanvaller) speelt de bal over het net. De av haalt de bal op.

Oefening **2.3.c**

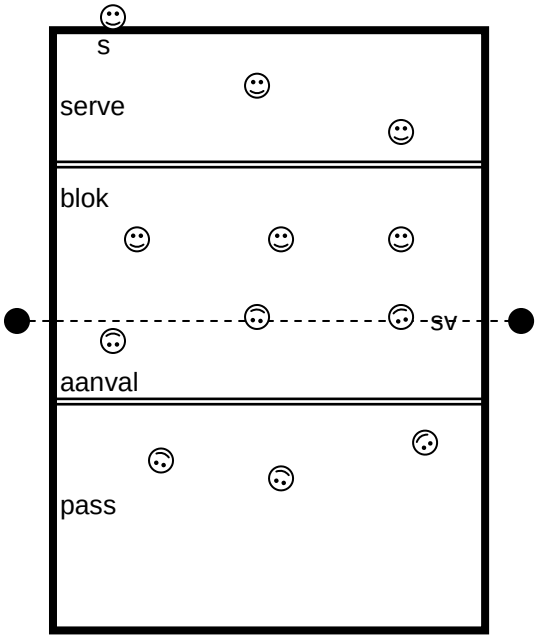
- Hetzelfde als bij 3.2.a en 3.2.b maar nu met twee blokkeerders erbij.

Om de 10x wordt er gewisseld met de sv.



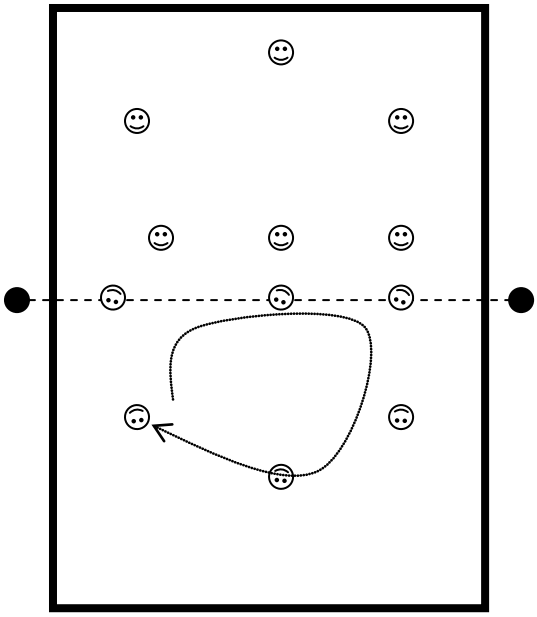
Oefening **3.1**

- Spel 3 tegen 3. Wanneer de bal over het net wordt gespeeld, draait het team één positie door.
- Er wordt op een klein veld gespeeld.



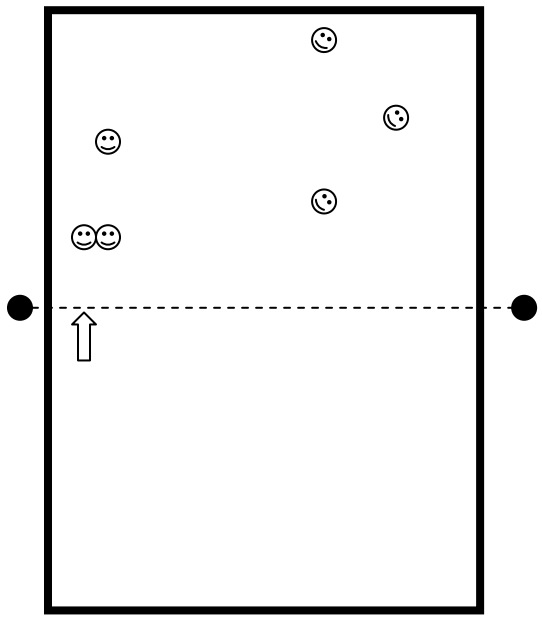
Oefening **5.1.**

- Speler ☺s , serveert de bal over het net naar een lln in de pass, deze speelt de bal naar speler ☺sv. Deze speelt de bal naar buitenspeler of naar de middenspeler. De blokkeerders proberen de bal te blokken en de lln. in het serve vak proberen de bal te verdedigen.
- Alle lln. in het serve vak serveren 3x.
- De lln. in het aanvalsvak proberen 9 punten te scoren.
- De pass gaat naar de aanval, de aanval naar het blok, het blok naar de serve en de serve gaat naar de pass.



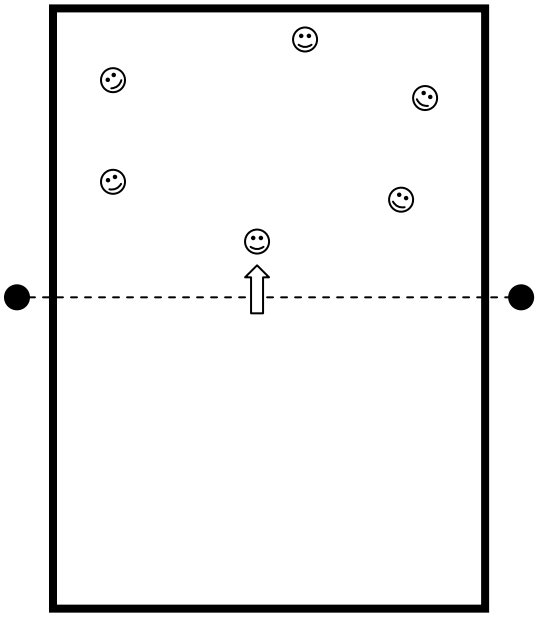
Oefening **5.2**

- Spel 6 tegen 6, wanneer de bal over het net gaat, draait het team één positie door.



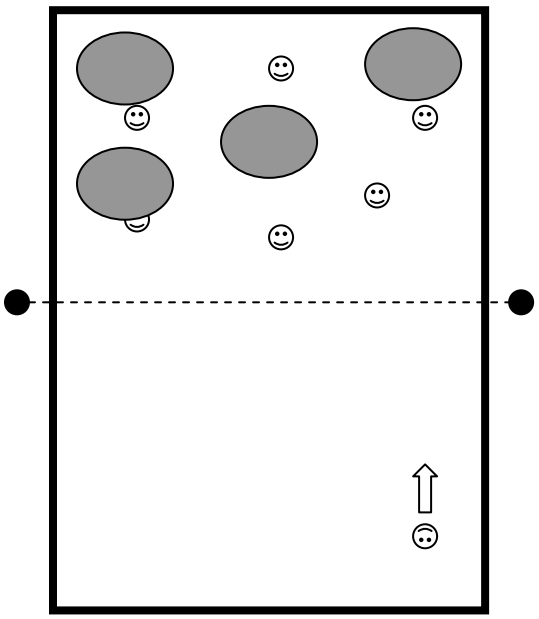
Oefening **6.1**

- Waar moet je staan bij een aanval aan de buitenkant?



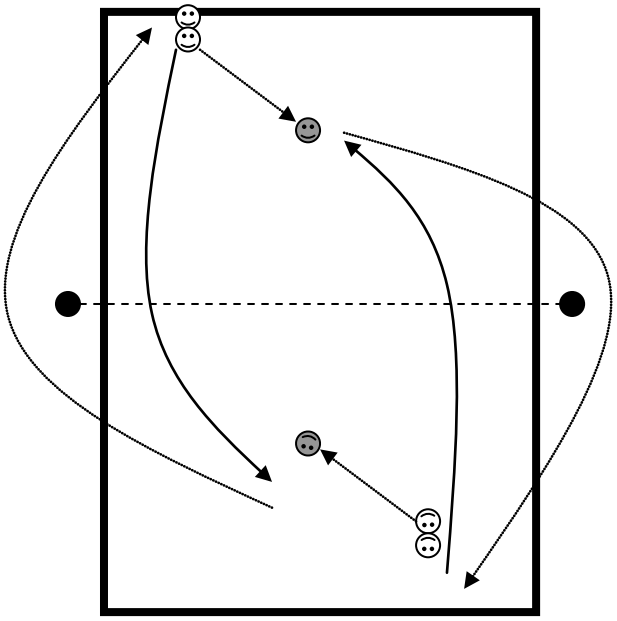
Oefening **6.2**

- Waar moet je staan bij een aanval over het midden?



Oefening **6.3**

- Waar moet je staan om de serve te ontvangen
- Waar moet je serveren (grijze vlakken)

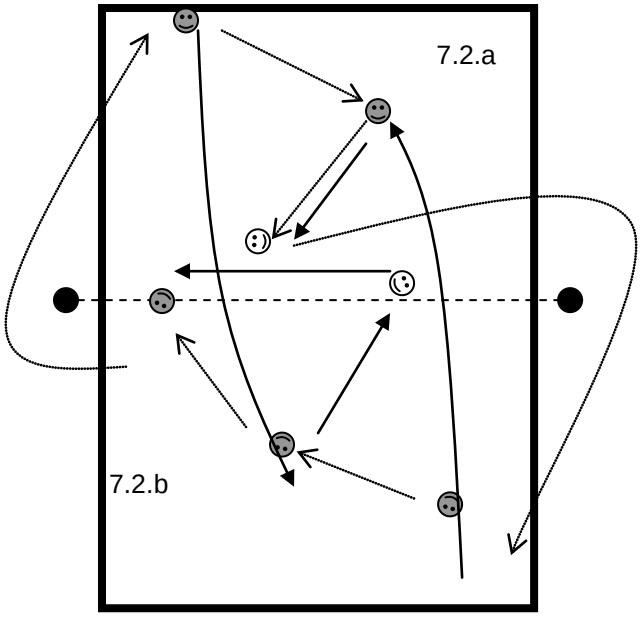


Oefening **7.1.a**

- Twee leerlingen gooien de bal tegelijk, diagonaal over het net. De lln loopt naar de bal en vangt de bal. Hij sluit in de andere rij weer aan.

Oefening **7.1.b**

- Twee leerlingen gooien de bal tegelijk, diagonaal over het net. De lln loopt naar de bal en passt de bal omhoog. Hij sluit in de andere rij weer aan.

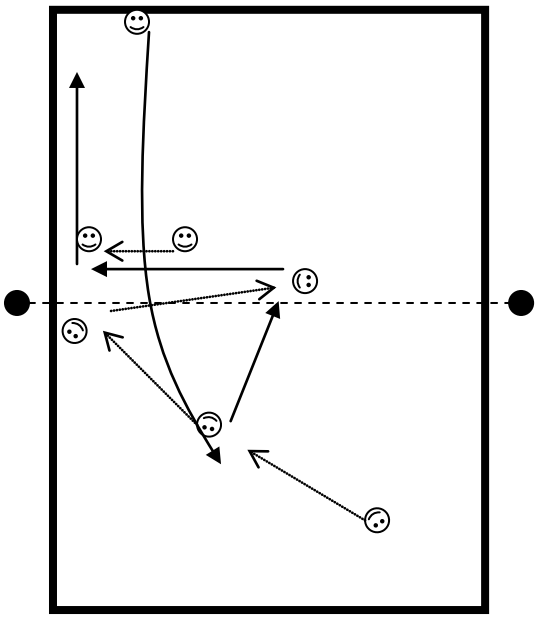


Oefening **7.2.a**

- Gooi de bal tegelijk over het net → geef een pass naar het net → vang de bal af → sluit achteraan in de rij.

Oefening **7.2.b**

- Gooi de bal tegelijk over het net → geef een pass naar het net → speel een hoge bal naar de antenne → speel de bal over het net → sluit achteraan in de rij.



Oefening **7.3.a**

- Gooi de bal tegelijk over het net → breng de pass aan het net → geef een set-up → speel de bal bovenhands of smash over het net.
- De sv haalt de bal op, de av wordt sv.

Oefening **7.3.b**

- Gooi de bal tegelijk over het net → breng de pass aan het net → geef een set-up → speel de bal bovenhands of smash over het net.
- De sv blokkeert de bal
- De sv haalt de bal op, de av wordt sv.