

# VOLLEYBAL 1

## VAN GOOIEN NAAR TOETSEN

Thema: Bovenhande foetsen  
Dominante: psychomotorisch.

Technische  
Nuttig.

### I DE BEWEGINGEN

- In afwachting van de bal
- Lopen - staan - zwellen → "onder en achter de bal"
- Doorblijven van het oppervlak
- De bal terechtkomt: strekken van alle ledematen
- Meerkrachtig schotbreken
- Soepel volgen

### II VEELVULDIGE FOOTEN

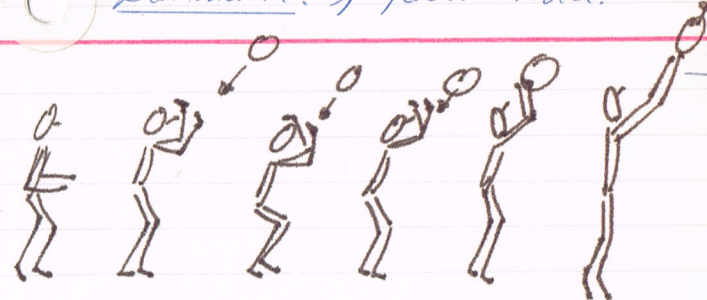
- Zij bewaken de bal te laat
- De bal wordt te laag afgezet.
- de bal blijft stilstaan
- de bal wordt te hard weggeslagen.

### III WIE PLAATST HET ZUIVERST

- bereikbaar plaatsen door een korf.
- in een knip of felve knip naar een basketbal-  
korf toetsen. Wie maakt het meeste doelpunten
  - Wedstrijdovername
    - Wie behaalt in drie minuten het meeste  
treffers
    - welke groep haakt het eerst de 10 treffers.

### Wan gooiën naar plaatsen

- hou bal met beide handen voor je gezicht en gooi  
hem met een grote boog in de korf.
- Gooi de bal recht omhoog en plaats hem daar  
met open handen in de korf.
- Loop snel onder en achter de bal. Leun  
weg van bal omhoog, andere leuning loopt  
er onder en toetst hem in de korf.
- Gooi bal krachtig tegen de grond zodat hij opstuit,  
span af bij omhoog komt in de korf plaatsen.



Wan al deze oefeningen kan het plaatsen  
in de korf bewaarden worden door plaatsen  
dovan de sportman.

- e. sla de bal met de ~~and~~ open hand op de vloer zodat hij opsteekt. Pas als hij ~~omhoog~~ opsteekt in de korf toetsen
- f. Sla de bal met de onderarm in de hoogte en toets hem daarna in de korf.
- g. Eent 2 x omhoog toetsen en daarna in de korf plaatsen.

#### IV WIE KAN HET BESTE MET DE BAL OMGAAN.

- a. Wie kan de bal loodrecht omhoog plaatsen en dan achter zijn rug opvangen.
- b. Wie kan de bal loodrecht omhoog plaatsen en de bal met een sprongsteve waa opvangen.
- c. Wie kan de bal loodrecht omhoog plaatsen en dan gaan zitten en dan waa opvangen.
- d. Wie kan bal 6x omhoog plaatsen  
variantie:  
  - twee elke x achter de rug in de handen ~~ste~~ kloppen.
  - met één hand de vloer aanslaan
  - 90° omdraaien
- e. Wie kan toetsen en kappen
- f. Wie kan toetsen - baggen en...

#### V Volleybal met Opgangen of Touwbal.



## VOLLEYBAL 2.

## TOUWBAL + VOLLEYBAL MET OPVANGEN

### I TOUWBAL

Spelwijze: 2 partijen proberen de bal té over en hoge lijn te gooien dat hij de grond raakt bij de tegenpartij. Het aanrakken van de lijn door de spelers is fout.

#### Aanvullende regels

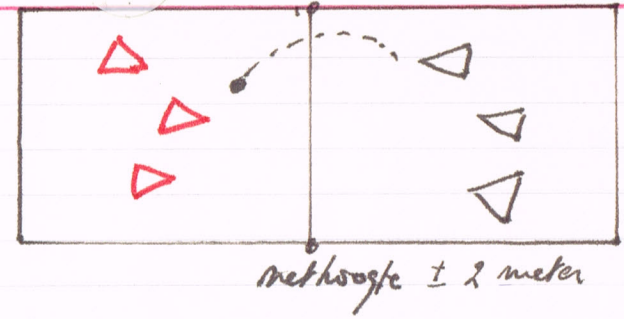
1. Het opwerpen bij het begin van het spel en na elke fout van de tegenstander gebeurt van achter de achttalijn.
2. Teruggooien is verboden. De vanger moet de bal aangooien aan een mederijck, diktten over het net tocht.
3. In het efen veld mag de bal maar 2x worden aangeraakt.
4. Bal mag alleen maar boven hoofdhoogte worden opgevangen, en gezood of gelaepen worden.
5. Partij die het eent 15 punten maakt is gewonnen.

### II VOLLEYBAL MET OPVANGEN

#### Spelwijze

- Bal die over het net gaat, moet direct gebocht worden naar een partner die de bal opvangt en dan overtocht.
- In het begin lang en smal veld daarna kort en breed (= moeilijker)

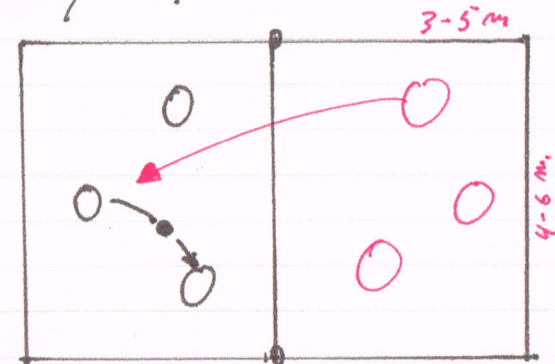
Thema: Bovenhande toetsee  
Dominant: psychomotorieel.



Scheidredten is een turlup.

- ploeg kan passeren wanneer ze de opgooi hebben.

netthoogte : 2,5 a' 3 meter.



### Extra oefeningen

- a. Niet alleen de "ontvangen" maar ook een tweede spel moet de bal plaatsen. Van daarna mag de bal opgevangen en over de lijn worden gebracht. (geworpen)
- b. De vanger moet de bal eerst omhoog gooien en daarna over de lijn toelaten

### Techniek en Tactiek

- proberen de bal zo hoog mogelijk over het net te toetsen.



principe: wanneer bal door een medespeler aangevoerd wordt, komt hij niet zo mooi als wanneer hij met een hoef geworpen wordt

## I VAN GOOIEN NAAR SAMENSPEL

1 Opbouw en Opstelling: paarswijze opgesteld met een afstand van  $\pm 4$  meter.

2 Bewegings-oefeningen:

a) Wang de bal precies voor het hoofd en gooi hem meten terug. (Bal moet in het "kromme" van de hand vallen.)

b) Gooit het opwerpen ook wanneer de medespeler met opzet schief aanvoert?

3. Laat de bal voordat hij wordt opgevangen van de vingers opvliegen ( $\pm 2$  m)

d) Wie kan de bal van de vingers laten opvliegen en daarna naar de wederzijdse plaatsen

e) Welk paar heeft de meeste bal-wisselingen: De ene speler houdt zich bij het dubbelspel. Maar het aanspelen wordt mogelijk gemaakt door:

- koppen
- opstaan met de onderarmen
- opstaan met de bal van de hand
- aanspelen door het bovenbeen.

f) Beide partners doen nu het dubbelspel. Wie kan 20x de bal heen en weer toetsen.

→ Deze 2 oefeningen eventueel met medicijnballen, die de vingers verplichten door de beweging te gaan

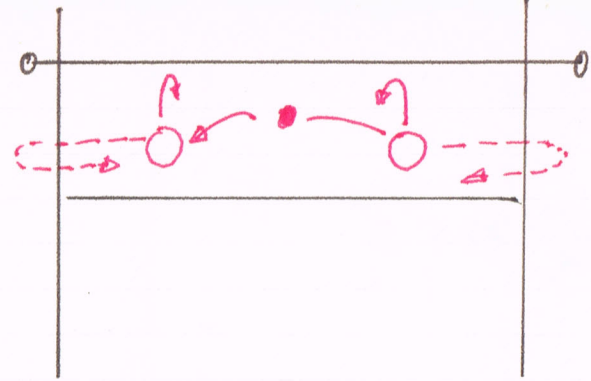
→ baltoets: de bal moet vlieg weg van de vingers door hij weggevoerd tekt is.

g) De één doet dubbelspel, de ander plaatst hem meten bovenhand terug.

## II DUBBELSPEL EN KONDITIE

Er worden bij het dubbelspel nog twee opgaven ingedeeld:

- de ontvanger moet met beide handen de grond raken.
- hij moet zich telmaakt draaien
- hij moet een of twee naar een gewaakt punt lopen. (min of vijf)
- ligt aan aanvand, de twee rechtsaan.

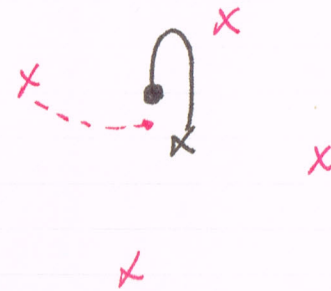


## III STAND VOOR..... of BAL VOOR...

Ongeveer 4 spelers in een kring, met één speler in het midden. Centrumspeler gooit de bal loodrecht omhoog en roept "bal van Peter of Jan enz...". Die speler loopt naar het midden, vangt de bal op en gooit hem weer omhoog onder het roepen van "bal van". Bij midden 1 stappunt. Die kan hij ontlopen als hij er van de speler de bal tegen het lichaam te gooien. Dit wanneer hij de bal dreigt te missen moeten de andere zich in de houding van onderhande speler zetten.

### Aanvallende regels

- Centrumspeler moet de bal omhoog toetsen en krijgt de bal aangegevoerd. De naam van de nieuwe centrumspeler wordt genoemd voordat de bal wordt omhooggevoerd. De opgegeven speler moet eerst de bal van zijn vuur laten opveren en dan omhoog toetsen.



### Moeilijkste vorm

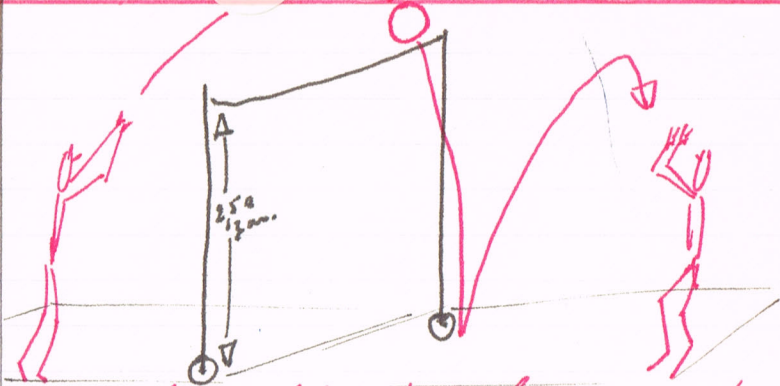
In plaats van vanen en gooien wordt nu het dubbelspel verand. De nieuwe naam wordt genoemd op het moment dat de bal van de eerste maal omhooggaat



**I** VOLLEYBAL TENNIS

= geweldige oefening van bovenhandse techniek  
De bal moet hard worden opgepompt.

- 1 tjeun 1 : bal start éénmaal en moet over het net geslaakt worden.
- 2 tjeun 2 : beide spelers ofwel een toekken naar partner en dan het net over.

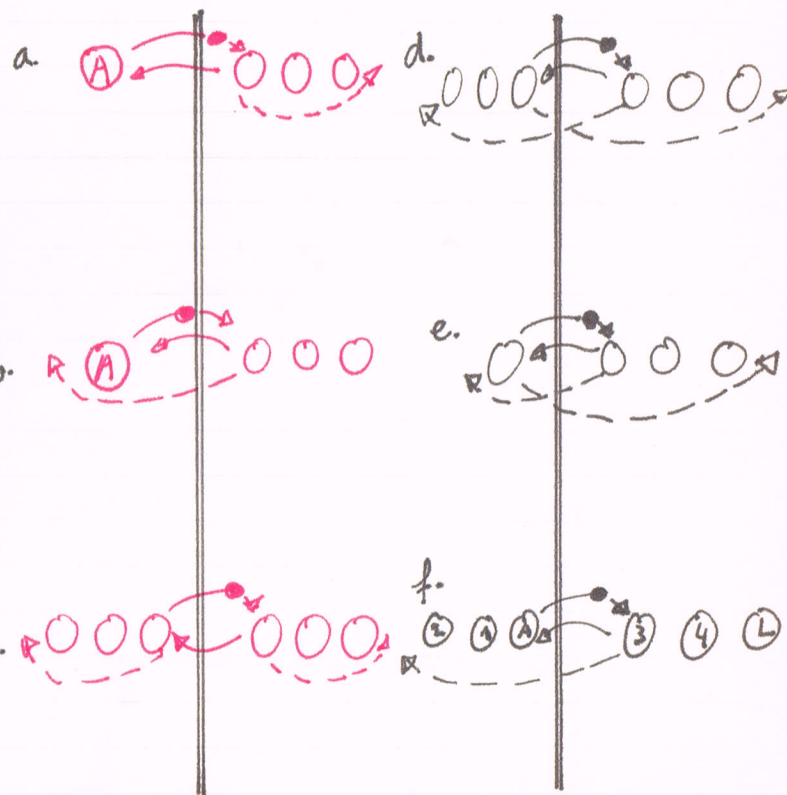


ideaal van het wat de boven en juiste houding tegenover de bal.

**II** ESTAFETTE - OEFENING

Wahozing van moeilijkheidsgraad.

- bij a. en b. wordt de aanbouder ingezetakt om de bal aan te spelen.
- bij c. en d. is het de bedoeling dat een ketting wordt gevormd.
- bij e. wordt het moeilijke onderdeel na het spelen van de bal een behoudige afstand wordt afgelegd.
- bij f. gaat de speler die de bal heeft geslaakt achter A staan tot de L (aanpak) aan de bank is, dan blijft staan en dan wordt de estafette in omgekeerde richting uitgevoerd.



Bij deze estafetten wordt de moeilijkheidsgraad opgedreven door:

- aanvoeren, spannen, tempvoeren
- aanvoeren, spannen, bovenhand tempvoeren
- aanvoeren, bovenhand tempvoeren.
- aanvoeren en dubbelzet.
- aanvoeren, bal laten opweven, tempvoeren
- aanvoeren en bovenhand tempvoeren



# VOLLEYBAL 5

## VOLLEYBAL MET DUBBELSPEL

= geleidelijke overgang van het "volleybal met opwerpen" naar het reflexmatige volleybal.  
specifiek -- bovenhandse plaatsen onder een hoek.  
- laag tempo.

I Speelveld : veld van 30 x 6 m breed en 3-5 m. lang  
hoogte = + 2,5 m.  
- teams van 2 of 3 spelers.

- Bal moet eerst naar een medespeler worden geyabd voordat hij naar een tegenstander gaat.
- De opslag gebeurt door een onderwaartse weg met 2 handen achter de achterlijn.
- Altaat duipen en duikken wordt ook toegestaan als fout beschouwd.

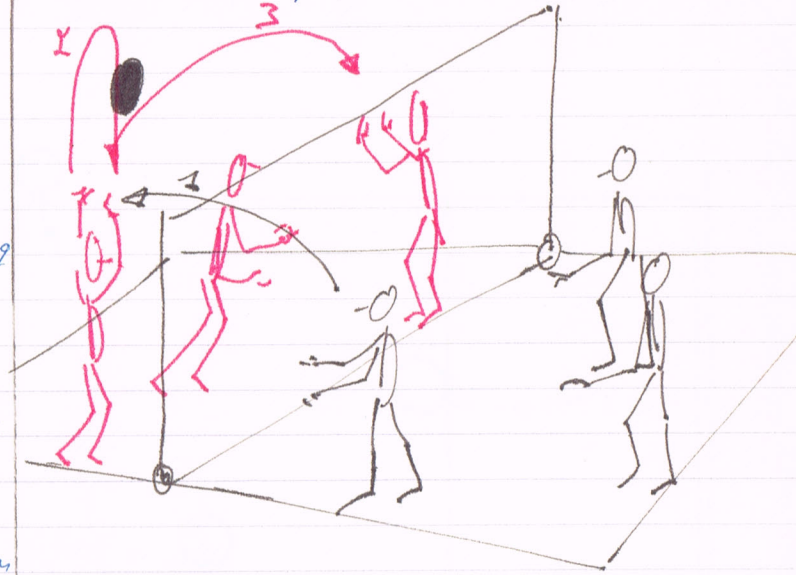
### II Aanvallende reik

- De tweede leuip mag nu de bal direct over het net plaatsen.
- Deze reik kan omgekeerd worden = een goede leuipen.

### III Taktiek

- De bal hoog spelen. Hij komt gauw genoeg naar beneden.
- Zet de bal voor de medespeler plaatsen dan te hoog of over hem.
- De bal met een boog plaatsen en niet te dicht bij de lijn.
- Altijd met het gezicht naar de bal toe staan.
- Degeen die de bal toegesabd zal krijgen, mag niet te dicht tegen de lijn staan.

Team: Bovenhandse plaatsen  
Dominante: psychomotoriek

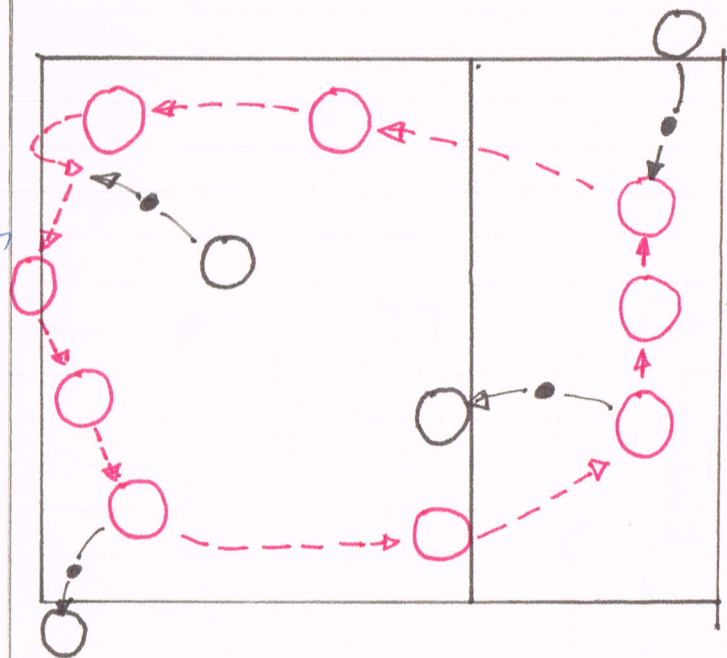


I OEFENINGEN

- a. Groepen van drie. De 3 spelers spelen de bal toe in de gewenste richting.  
In een later stadium schrijft de leraar de richting voor.
- b. Van de drie mag er slechts één het dubbelzijdig toepassen, de anderen moeten direct plaatsen.  
Na 3 fouten wordt er gewisseld.
- c. Alle drie moeten direct plaatsen, aanvankelijk in de gewenste richting, daarna in bepaalde richting.

II DRIEHOEKSSPEL MET VARIATIES

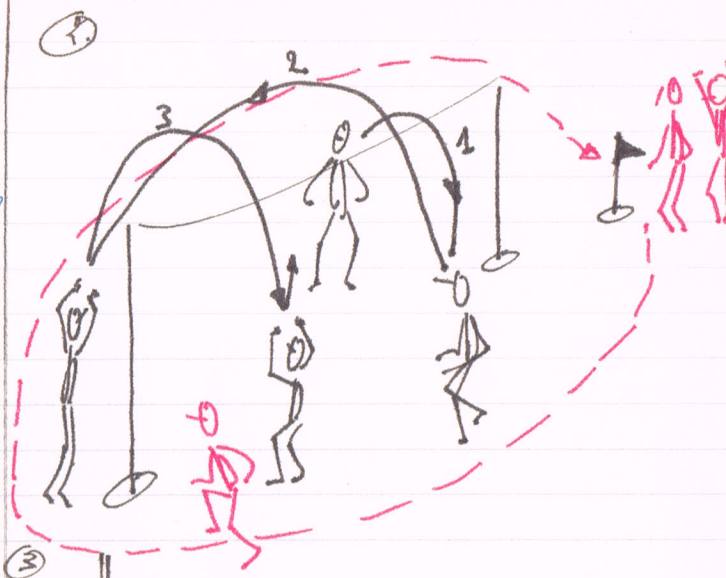
- 1. Circus oefening  
 leerlingen lopen langs buitenkant van de zaal. Op 4 punten staan medeleukers die de bal aanpassen, waarna hij wordt teruggeplaatst <sup>boven</sup> ~~onder~~ hands. Het is de bedoeling dat er snel gespeeld wordt en de bal nauwkeurig teruggeplaatst wordt.  
 Ook zelfde beweging en geen gapen.  
 Tempo en looprichting wordt regelmatig veranderd.  
 Later aansluiten bovenhands toetsen.





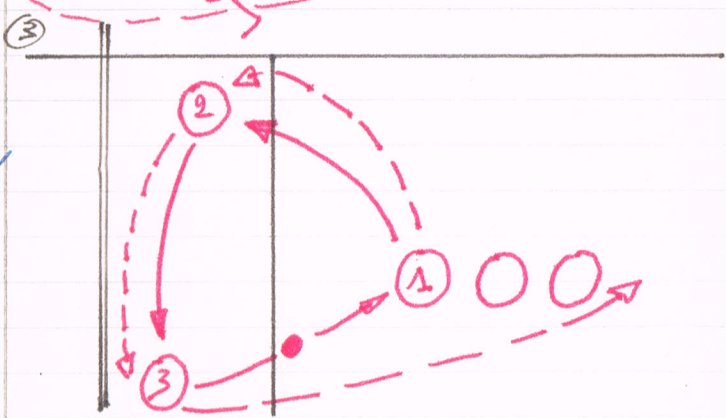
2. Lopen tegen plaatsen

De eerste lopen start als de bal van het eerst wordt aangevoerd. De lopen behalen een punt als de afstand tussen start en finish wordt afgedekt omdat de bal de voorgeschreven afstand heeft afgelegd (van 1 naar 4). Na 4 lopen wisselen.



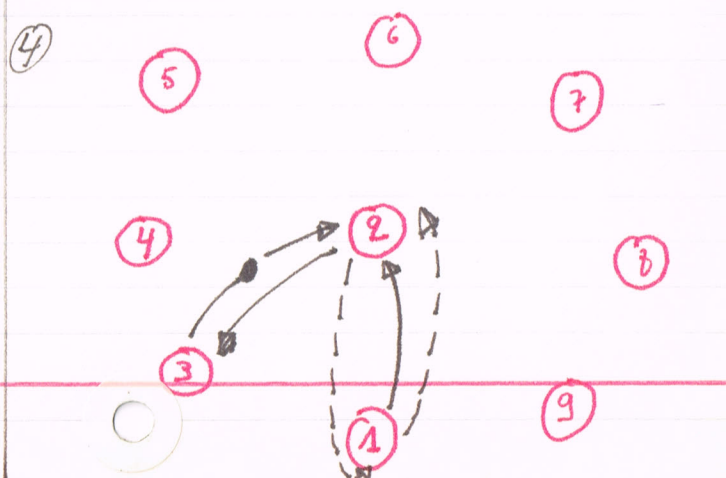
3. Driehoek bij het net met achterein lopen

Speler 1 plaatst de bal naar "rechts voor" en looft de bal achterwaarts. Speler 2 speelt langs het net naar nr 3 en volgt ook de bal. Nr 3 speelt de bal naar middenachter en sluit daar aan.



4. Wissel door het midden

Goed van juiste ritme te pakken krijgen door middel van gooien en vangen en/of dubbel spel te beïnvloeden. Buitenspelde opent de oef. door naar het midden te toekomen en zijn bal te volgen. Middenspelers plaatsen de bal naar een andere buitenspelde, en neemt de plaats in van die jongen die niet naar het midden is gelopen: "rechts houden". Daarbij moet eerst de bal spelen en dan lopen. Nadat vanaf de middenspelers zelf kiezen naar wie hij de bal speelt. → Leiden meestal alle spelers of de middenspelers letteren.





1. Opslagwedstrijd  
Aan beide kanten van een volleybalnet of wedstrijdhoopje staan evenveel spelers of geteld.  
Twee man één bal, allen of een tegelijk.  
Er wordt opgeslagen van achter de achterlijn.  
Fout: wanneer de bal het net raakt, buiten het veld komt, speler betreedt het veld voordat hij de bal geslagen heeft.  
Wie staat het meeste goede ballen op 10.



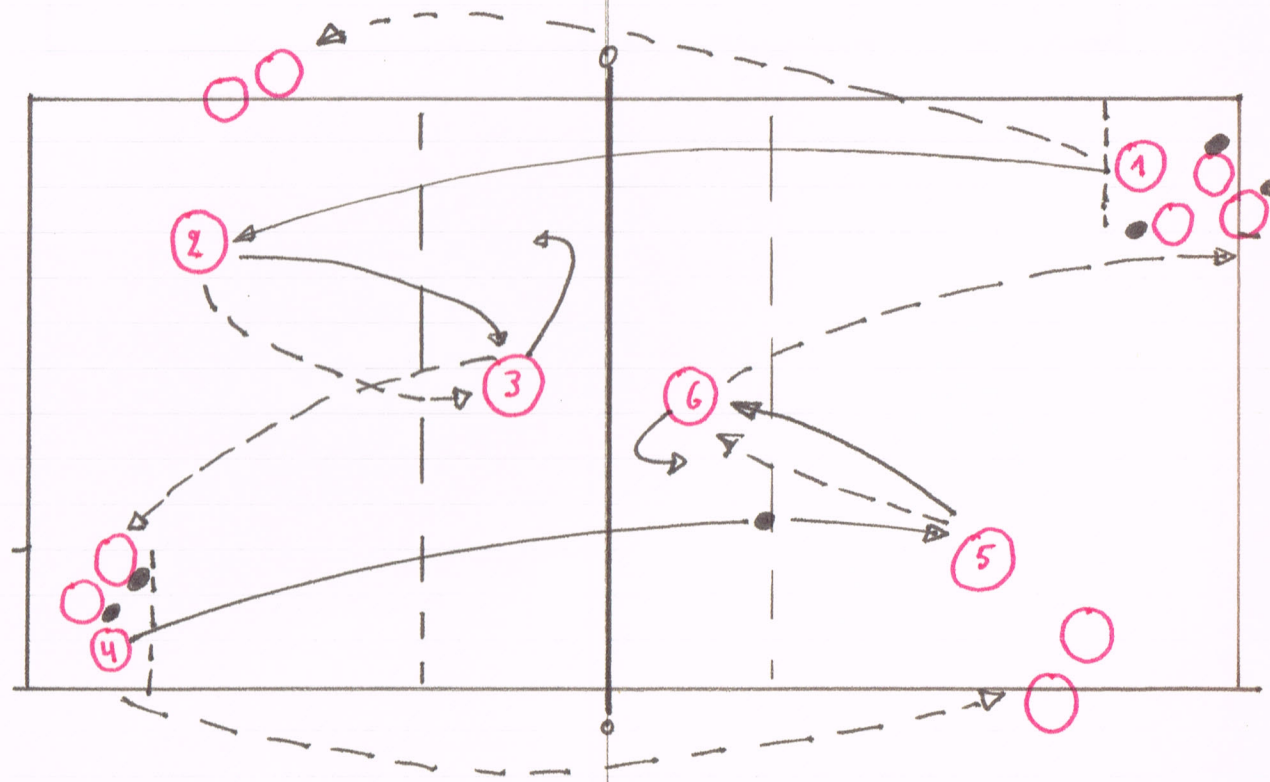
2. Opslag met hardlopen  
Alle spelers bewaarden zich nu aan één kant van het veld. Opdracht: Sla de bal op, volg de bal naar de overkant en sla daar opnieuw op. Wie heeft het meest 5 x goed opgeslagen.

3. Opstaan en plaatsen  
In elk veld ligt een mat.  
Opdracht: a. Wie raakt de mat?  
b. Wie raakt de mat het meest in drie minuten?  
c. Welk team bereikt het eerst 10 treffers.

4. Opslag en opvangen  
a. Opstaan op de partner: de bal moet de speler aan de kant van het net raken. De speler mag zich niet buigen.  
b. Opslag met bovenhandse speler  
De speler aan de andere kant speelt de opgeslagen bal recht omhoog, raakt hem op en slaat zelf op.

c. Oplaan, oprampen en bovenhands spelen

Wanneer beide velden rechtsachter wordt er opgelopen.  
De speler aan de andere kant van het net vangt de bal met de vingers op en plaatst hem naar een medespeler.  
Deze tocht hem evenwijdig met het net omhoog,  
vangt hem op en looft eenwae naar de opslapplaats.  
De opslapper looft naar de receptie aan andere kant.  
De recepteur looft naar de jansen. De jansen looft  
naar de opslapplaats aan zijn kant.



# VOLLEYBAL 8

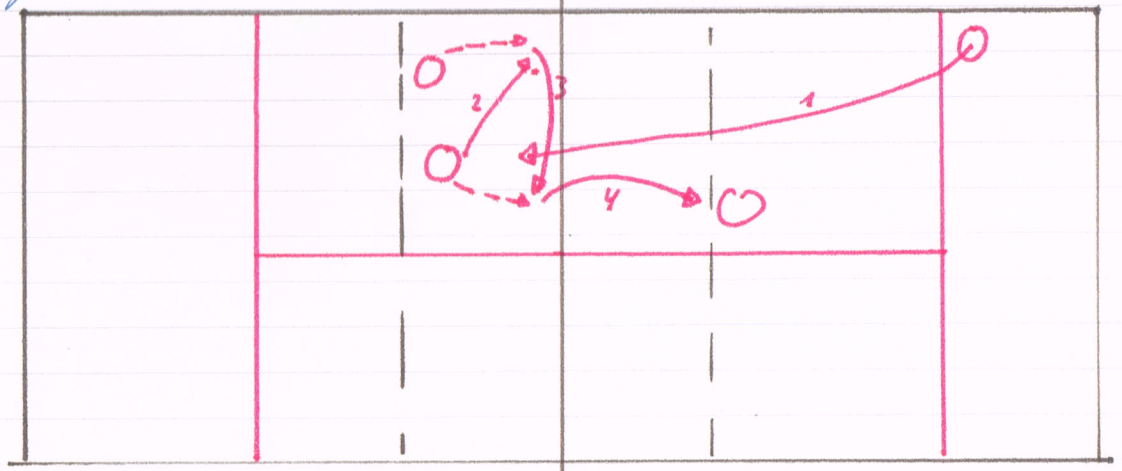
## SPELEN MET DE OPSLAG

Thema: Opslag en receptie  
Dominante: psychomotoriek + 5

1. Tenue spelen met opvang  
Als de bal ~~is~~ over het net komt moet hij bovenhand omhoog worden gespeeld. De tweede speler vangt hem op en slaat zelf op.  
Wij spelen naar 10 punten.

2. Tenue spelen met dubbelspel  
Bal die over het net komt moet eerst bovenhand recht omhoog worden gespeeld en daarna bovenhand naar een medespeler die hem over het net passeert.  
Iedere ploeg slaat 10 x op = ieder speler 5 x.

3. Drie keer de bal spelen (2-2)  
Bal die over het net komt wordt bovenhand schuin naar het net gespeeld worden. Waar de andere speler zich naar toe beweegt, dan geeft een pas evenwijdig met het net, en de eerste speler tocht die bal het net over, waar zich het spel schema afspeelt.  
variant: idem met gesprongen pas over het net

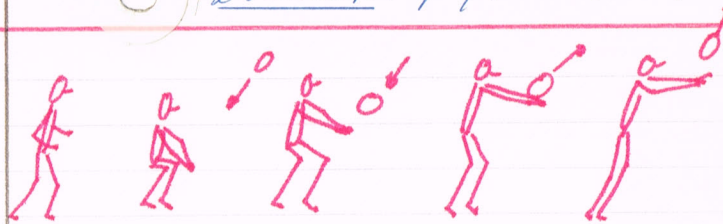




1. Onderhandse Solo.

Alle bewegingen oefenen tegelijk.

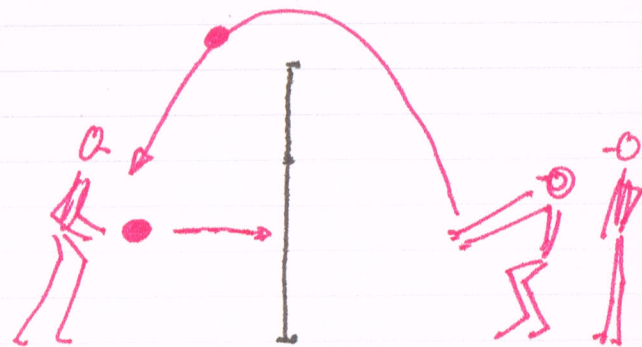
- De bal laten opveren van de armen, daarna loodrecht omhoog slaan
- Bovenhand slaan, opveren, onderhand omhoog slaan, bovenhand omhoog slaan.
- Koppen, laten opveren, onderhand omhoog slaan, koppen enz. ....
- Afwinkelend onderhand en bovenhand slaan en daarbij de bal in de lucht houden.
- Onderhand tegen muur slaan, de terugkomende bal mag éénmaal knippen.

2. Onderhandse spel paar.

- Men gooit bal naar partner met een hoog of  $\pm$  2 meter van de ander vder. Onderhand teruggeven
- zelfde oefening, maar bal nu onzuiver aangegeoid
- idem, maar bal wordt strak aangegeoid.
- idem, maar toetsen in plaats van werpen.
- idem, maar lichte smade vanuit stand.

3. Onderhandse en over en onder het touw

Bal wordt strak aangegeoid onder het touw en onderhand boven het touw teruggeoid



4. Onderhands plaatsen naar man of stoel (of kof)  
Vanaf de twee opslapplaatsen wordt de bal over het net  
gespeeld. Daar staat een speler die probeert de bal  
onderhands naar een man of stoel (of kof) te spelen.  
De man of de stoel staat in het aangevoel.

Wedstrijdform

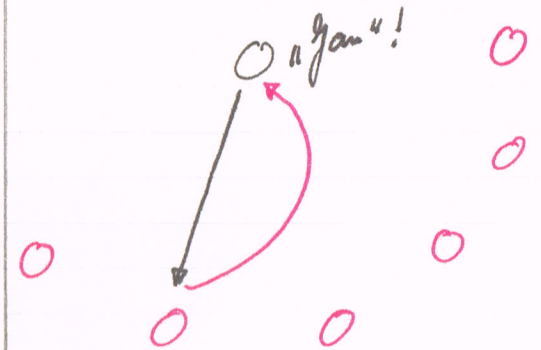
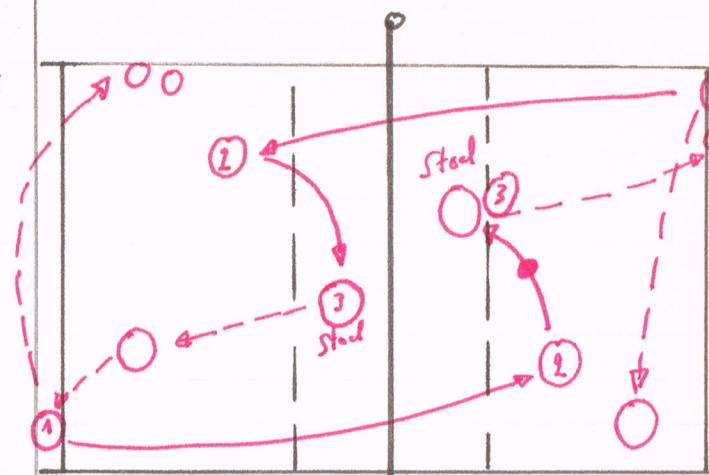
- Om het vliegt 40 punten = individueel
- Groepen wedstrijd: ieder blijft aan zijn kant.

5. Namen Roepen

De middenzeker roept de naam van een buitenzeker, en  
gooid de bal naar hem toe. Die speler moet vanuit  
het de uitgangshouding aanvemen, en vervolgens de  
aangevoerde bal onderhands spelen.

NB Andere geschikte spelen

- Stand over --
- Volleybal tennis ..



1. Speelveld en Teams  
3 tegen 3: veld 5-6 m breed  
4-6 m lang.
2. Speelregels
  - a. Opslag van rechts ochts in het veld. Het roteren en telling gebeurt volgens officiële spelregels.  
Geen bovenhands opslag.
  - b. Aanspelen boven- of onderhands. Direct terugspelen is ~~verboten~~ verboden.
  - c. Spelen mogen niet met handen en middenlijn niet overschijden. Bal mag het net raken, behalve bij opslag.
3. Tactiek
  - a. Altijd diagonaal spelen, nooit loodrecht op het net.
  - b. Altijd gericht naar de bal.
  - c. Nooit te dicht bij het net. Receptie dus niet te dicht bij het net.
  - d. Smakken steeds wat wijder met het net.
  - e. Bij opslag van tegenpartij: treden de voryeders iets naar achter en de achterspelers iets naar voor. Ieder achterspeler moet achter zijn respectievelijke voryeder staan.
  - f. Twee felgwalker: dan speelt de speler die het meest achteraan (ver van het net) staat, de bal terug.



I. Van Tennisopslag tot smash

1. Smashen uit stand:

- oefening per jaar doorgevoeren.

De één slaat de bal bovenhand met open hand naar zijn partner. De ander vangt op en werpt de bal terug aan.

Dus: aangevoeren - smashen - vangen - aanvoeren enz.

- Dan: bovenhand plaatsen en meteen terugsmashen

2. Doelsmashen uit stand

Speler oefenen individueel. ± 6 m afstand van het doel. Zij gooien de bal zelf op en smashen uit stand op het doel.

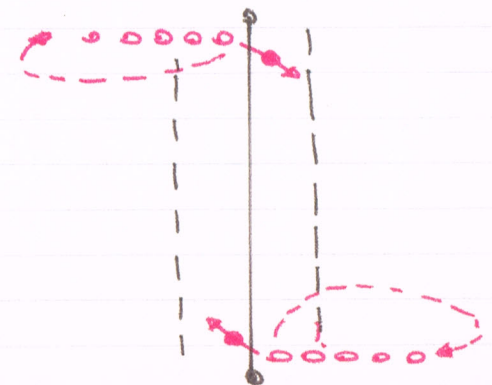
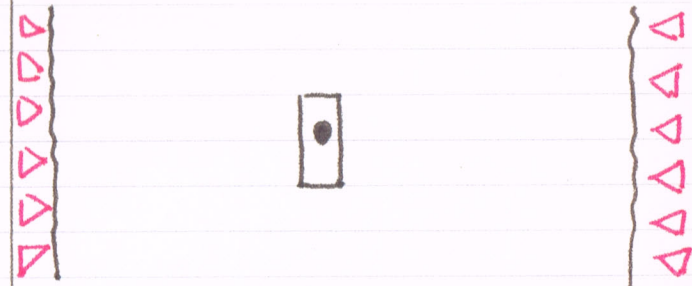
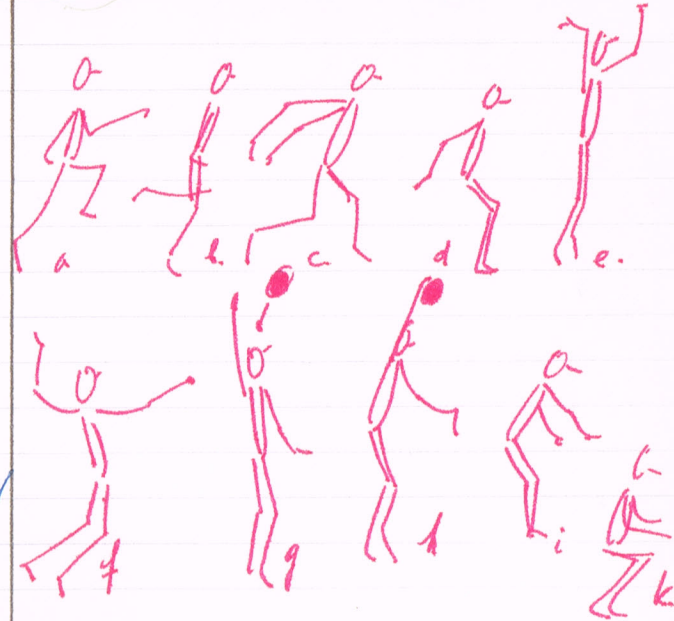
Doel = - handbaldoel  
- fluit

3. Bal-smashen

Wedstrijdsmashen: midden in zaal fluit met basketbal of. Men gooit de bal op en smashen ernaar in de richting van de basketbal. Iedereen doet basket van de fluit gaat noot men een punt.

II. Smashen met sprong

Leuning smast bal in aanvalzone, hij werpt de bal zelf op. (net = 20 cm onder reikhoogte)  
Sprong mag niet te dicht bij het net zijn. Speler mag de bal iets vooruit gooien. De speler moet naar de bal gaan.

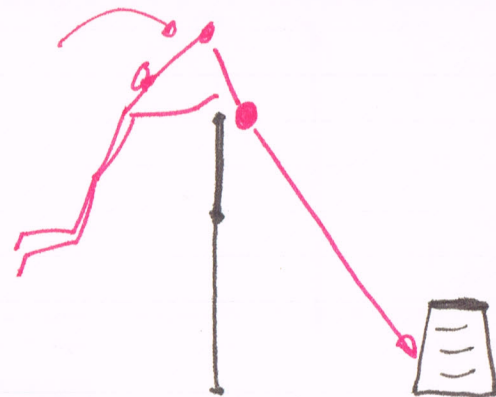


1. Doelmasten

idem als vorige oefening, maar lbn smasten naar  
en dod in de achterhoek van de andere kant

2. Sprong van de tweede bank

Spelen smasten vanaf een wipplank of een tweede bank  
De bank staat op een afstand van 30 cm tot 1.20 m.

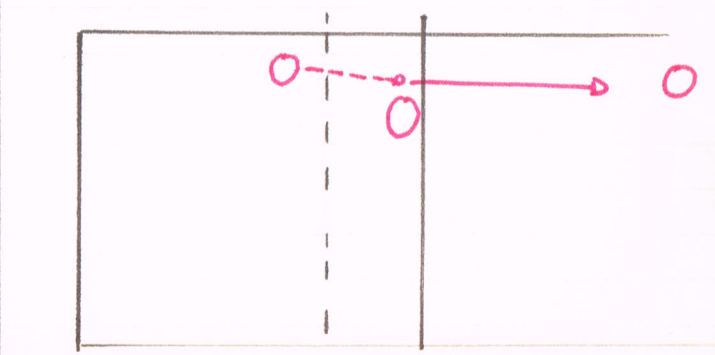
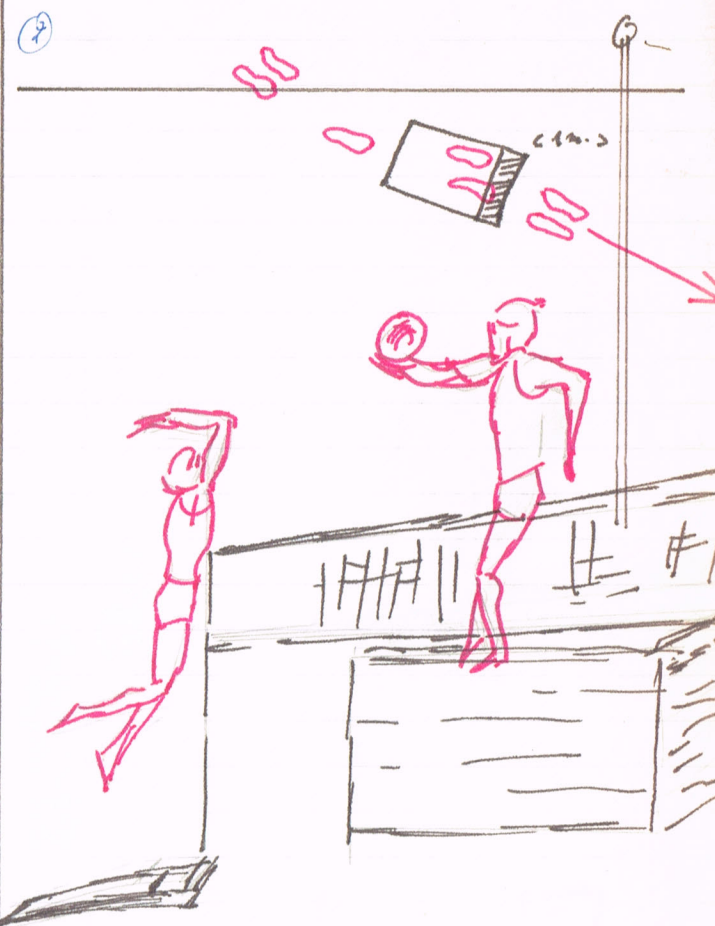


① Leuiperen allemaal tefekt: aanloop - opzetpa - sprong.  
wanneer het ikwe goed is, dan het tempo verhoogd  
worden  
NB: Arwey naar achteren waaien en de kracht van  
de sprong bundelen.

② Inschatelen van de spruiffkante  
Het is de bedoeling dat de speler alleen de opzetpa of de plank  
maakt

③ Inschatelen van spruiffkante en -plank.  
De diepte of pluit (130 cm van het net) met bol in  
de hand. Met de moet de bal uit de hand  
slaan  
Opzetten: - recht omhoog springen  
- achter de bal blijven.

④ Aanwerpen van de bal  
De leuiper staat op 130 cm van het net met de  
zij van het net. Hij werpt de bal los direct om-  
hoog en doet een stap zijwaarts. De ander speler  
loopt aan en slaat de bal over het net. Opzetten  
dat de speler de ballen steeds even hoog gooit.  
Opzetten  
Groep van 3: een aanwaller, een gooi, een  
ballenrafer. De ballenrafer probeert de bal  
onderhand omhoog te spelen

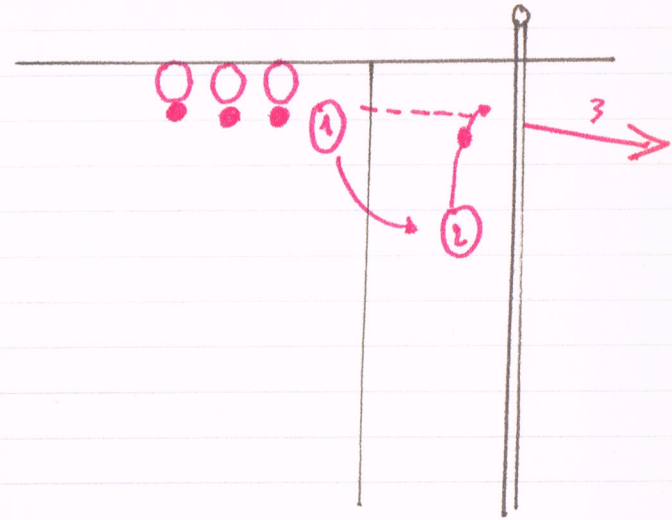




⑤

Smarten met set up

= de afsluiting van deze serie vollozingsronden  
volgorde 1: smarten - samen - achteraan dan sluiten



## BLOKKEREN: EFFEKTIEVE VERDEDIGING

1. Blokkeren van stelli bal  
6 spelers met bal in de hand op en tweede bank. Aan de andere kant van het net 6 spelers die 6 blokkeren, éénmaat van iedere bal. Na 3x 6 blokkeren wisselen. De spelers mogen de bal niet raken maar wel afwerpen.
2. Bal overgeven  
Bij. wordt uitgevoerd met twee spelers die de bal overhandigen aan elkander boven het net. Speler moeten tegele opspingen. Men kan het uitwe dan even.
3. Tweemansblok zonder bal  
tweemansblok uitvoeren met verplaatsing van de binnenste speler.
4. Tweemansblok met aanval  
idem maar een andere speler valt aan uit eigen land

