



NIVEAU 1

VANGEN, GOOIEN EN BEWEGEN

ACCENTEN: VEELZIJDIG ONTWIKKELEN. BASISVAARDIGHEDEN VOOR IEDERE BALSPOORT.
BALVAARDIGHEID EN COÖRDINATIE. OOG - HAND, BALBAAN HERKENNING ENZ.

A.

Iedere speler heeft één bal.

1. bal opgooien --- > na stuit vangen in je armen.
2. bal opgooien --- > zonder stuit vangen in je armen.
3. bal opgooien --- > zo hoog mogelijk opgooien en vangen.
4. bal opgooien --- > zo hoog mogelijk, 1 rondje draaien en vangen.
5. met 1 hand opgooien --- > vangen in beide handen.
6. met 2 handen opgooien --- > vangen met rechts.
7. met 2 handen opgooien --- > vangen met links.
8. met 1 hand opgooien --- > vangen met rechts.
9. bal opgooien --- > zo hoog mogelijk, boven je hoofd vangen.
10. bal opgooien --- > zo laag mogelijk vangen in je handen.
11. bal opgooien --- > vangen met 1 links/rechterknie aan de grond.
12. bal opgooien --- > vangen met 2 knieën aan de grond.
13. bal opgooien --- > vang de bal achter je rug.

B.

Tweetallen hebben ieder één bal.

Bal wordt over het net gegooid.

1. bal gooien achter je hoofd en achterwaarts de achterlijn aantikken.
2. bal gooien tussen je benen en de achterlijn aantikken.
3. bal gooien opzij met links voor en de zijlijn aantikken.
4. bal gooien opzij met rechts voor en de zijlijn aantikken.
5. bal gooien vanuit draai, met rug naar het net en aan het net blijven staan.
6. gooien met rechts en vangen met 2 handen en achterlijn aantikken.
7. gooien met links en vangen met 2 handen, idem.
8. gooien met 2 handen en vangen met links, idem.
9. gooien met 2 handen en vangen met rechts, idem.
10. gooien met rechts en vangen met rechts. Idem.

C.

Tweetallen tegenover elkaar.

Per viertal één bal.

1. bal gooien en het net aantikken.
2. bal gooien en de zijlijn aantikken.
3. bal gooien en de achterlijn aantikken.



4. bal gooien en de speler die de bal gooit, duikt tussen de benen van de ander.
5. bal gooien en de speler die de bal gooit, maak bokkensprong over de ander.
6. ieder team heeft een ballon, terwijl de bal wordt overgegooid, moeten de ballonnen in de lucht blijven.
7. nu mag de ballon alleen worden aangeraakt met de voeten.
8. nu mag de ballon alleen worden aangeraakt met je hoofd.

D.

Trainer bepaalt de moeilijkheidsgraad.

Trainer gooit de bal aan, over het net.

1. vangen, na 1 stuit in je armen vanaf de achterlijn.
2. vangen, zonder stuit in je armen vanaf de achterlijn.
3. vangen, in je handen vanaf de achterlijn.
4. vangen, boven je hoofd vanaf de achterlijn.
5. vangen, zo laag mogelijk.
6. vangen, met 1 knie op de grond.
7. vangen, met 2 knieën op de grond.
8. vangen, terwijl je zit.
9. vangen, nadat de bal tussen je benen door stuit.
10. vangen, terwijl je met je buik op de grond ligt.
11. idem, nu staat de speler in het midden van het veld.

E.

Teamplay: uitleg niveau 1.

Spelen 4 tegen 4.

Iedere vangbal betekent één speler terug.

Doordraaien na iedere gooi over het net.





NIVEAU 2

ONDERARMS SERVEREN

(30 min.)

**Accenten; 6 fundamentals aanleren; Rollen --- > 1 hand gooien, onderhands serveren.
Stoten --- > bovenhands spelen.
Gooien met gestrekte armen--- > toetsen --- > onderarms.
Strekworps --- > pushbal.
Swingworps --- > smash.**

A.

1. rol de bal en shuffle, van achterlijn naar het net. De andere staat op de achterlijn en doet hetzelfde.
2. gooi de bal onderhands over het net met 2 handen. Daarna tik je de achterlijn aan.
3. gooi de bal met rechts over het net met 1 hand. Daarna tik je de achterlijn aan.

Accenten; arm strekken richting de bal.

Linker voet voor. Handen voor je lichaam --- > onderarmen horizontaal en je hebt meteen de juiste houding van je opgooi arm (links)

B.

1. serveer de bal over het net, eerst tik je 2x de bal omhoog en vang je de bal af.
2. serveer de bal over het net, korte afstand.
3. 2 groepjes van 4 maken. serveer de bal in een hoepel die een speler voor zich houdt.
4. serveer de bal op een speler. De speler speelt onderarms en vangt af. 15 punten?

C.

1. 1 tegen 1 spelen. Scoren = 1 punt. Wie de rally wint krijgt 1 punt.
2. 1 tegen 1 spelen. 1 speler start op achterlijn. Opdracht = alleen vangen onderarms met gestrekte armen.
3. 1 tegen 1 spelen. 1 speler start aan het net. Opdracht = alleen vangen boven het hoofd.

D.

Teampay. Uitleg niveau 2.

Spelen 4 tegen 4.

Onderarms serveren in het veld, wanneer het spel dood is.

3 vangballen achter elkaar 1 speler terug.



NIVEAU 3

ONDERARMS SPELEN

Accenten: met gestrekte armen spelen --- > toetsen --- > onderarms spelen.
Handgreep oefenen --- > achter je rug, klap in je handen, sla op je knieën.
Gebogen knieën, armen strekken en schouders optillen, binnenkant armen,
Voeten in schrede stand.

A.

1. aanleren shuffle; rechtsvoor beginnen.
2. aanleren uitgangshouding; duimen, armen, schouders, voorvoet, knieën.
3. toetsen; 1t/m 7 voordoen!!! opgooien --- > 1 x toetsen en vangen.-- > 10 x.
4. opgooien --- > 2 x toetsen en vangen -- > 10 x
5. opgooien --- > 3 x toetsen en vangen -- > 10 x
6. opgooien --- > 4 x toetsen en vangen -- > 10 x
7. opgooien --- > 5 x toetsen en vangen -- > 10 x
8. opgooien --- > 10 x toetsen achter elkaar.
9. opgooien --- > 20 x toetsen achter elkaar.
10. 100 x toetsen achter elkaar --- > wordt je lid van de club van honderd.

B.

1. brengen; voorwaarts naar de kast. Op de kast zit een speler die vangt de bal af.
2. brengen; achterwaarts naar de kast.
3. brengen; voorwaarts met shuffle met rechtervoet voor naar de kast.
4. brengen; voorwaarts met shuffle met linkervoet voor naar de kast.
5. brengen; zijwaarts verplaatsen naar de kast. Side-steps.
6. brengen; zijwaarts verplaatsen naar de kast. Cross over.

C.

1. brengen met handicap; stappen over een bank.
2. brengen, idem; springen over een mat.
3. brengen idem; zitten op de bank en verder spelen.
4. brengen idem; zitten op de grond en verder spelen.

D.

1. controleren; vanuit een service van de trainer over het net.
2. controleren; 1x onderarms opspelen en afvangen.
3. controleren; 3 x opspelen en afvangen.
4. controleren; 3 x opspelen en de 4 de bal over het net spelen.
5. controleren; onderarms spelen naar een speler die aan het net staat.

E.

Teamply; uitleg niveau 3.

Spelen 4 tegen 4.

Onderhands serveren in het veld, wanneer het spel dood is.

Onderarms opspelen en de andere vangt af, betekent 1 speler terug.

Laatste speler mag opspelen en zelf opspelen.



NIVEAU 4

DE VANG - EN GOOIBEWEGING

Accenten: vang voor of boven je lichaam, één vloeiende beweging. Druk de bal naar beneden.

A.

1. aanleren vang - gooibeweging; iedere speler 1 bal (in kring staan)
2. accent; per 2 tal 1 bal. Voorwaarts gooien naar elkaar.
3. accent; achterover gooien naar elkaar.
4. accent; instappen met rechts/links. Speler stapt met rechts/links uit. Speler gooit de bal nu meer naar rechts of links naar de andere speler toe.
5. repetitie; 3 tallen 1 bal. Voorwaarts gooien en de bal nalopen.
6. repetitie; achterwaarts gooien en achter aan sluiten. Door de zaal heen lopen.
7. repetitie; voorwaarts met verplaatsen naar links/rechts en uitstappen met links/rechts.

B.

1. weerstand; groepjes van 4 spelers.
2. weerstand; trainer gooit de bal aan vanuit een scherpe hoek. Speler vang - en gooi naar positie 4.
3. weerstand; trainer gooit aan. Speler vang - en gooit achterwaarts naar pos 2.
4. weerstand; trainer gooit aan vanuit stompe hoek. Speler stapt rechts uit en gooit naar pos.4
5. weerstand; trainer gooit aan. Speler stapt links uit en gooit naar pos. 2.

C.

1. game like; trainer gooit de bal aan over het net. Iedereen draait door. 8 spelers.
2. game like; speler passt de bal naar het net, speler aan 't net vang/gooi naar pos. 4. Aanvaller speelt de bal bovenhands over het net.
3. game like; idem. Nu vangt/gooit de speler de bal naar pos. 2. Aanvaller speelt de bal bovenhands.
4. game like; idem. Nu vangt/gooit de speler de bal achterover naar pos. 2.

D.

Teamplay; uitleg niveau 4.

Spelen 4 tegen 4.

Niet meer afvangen van de 1ste bal.

De 2 de bal vanuit een vang gooibeweging, opgooien en de derde bal bovenhands of onderarms erover spelen. Rally point en serveren vanaf achter de achterlijn. De 2 de bal mag niet over het net worden gegooit. Na 3x serveren doordraaien.



NIVEAU 5 ACHTEROVER SPELEN

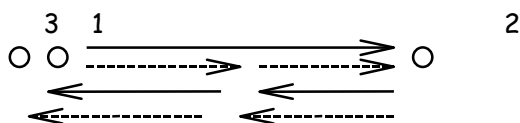
Accenten: aanleren achterover spelen. Duimen onder de bal, ellebogen naar buiten.
Jezus Christ --- > uitstrekken van de armen.
Boven je hoofd --- > bij een korte afstand.
Achter je hoofd --- > bij een grote afstand.

A.

1. balbehandeling; 1x bovenhands opspelen en achterover spelen na eigen opgooi. Spelers staan in kring.
2. balbehandeling; zelf opgooien en achterover spelen na eigen opgooi. Spelers staan in kring.

B.

1. balb./verplaatsen; per 2 tal 1 bal. 1 stap naar voren gooien, 1x bovenhands opspelen en achterover over het net spelen naar de ander. Jezus Christ.
2. balb./verplaatsen; 1 stap naar voren gooien, meteen achterover over het net spelen naar de ander.
3. balb./verplaatsen; 2 stappen de bal naar voren gooien. Grotere afstand en achter het hoofd spelen. Onder de bal doorlopen.
4. balb./verplaatsen; 4 tallen 1 bal. 1 speelt naar 2, 2 speelt naar 1 terug. 1 speelt de bal 1x bovenhands op en speelt dan achterover naar 3. Dan komt 2 inlopen en speelt achterover naar 1, enz.



5. balb./verplaatsen; nu spelen de spelers aan de buitenkant 1x bovenhands, de speler die komt inlopen speelt meteen de bal achterover verder. Of daarna speelt iedereen de bal meteen door.

C.

1. weerstand; trainer bepaalt de moeilijkheidsgraad. Viertallen. Vanuit een scherpe hoek gooit de trainer aan. Speler speelt 1x bovenhands omhoog en dan op pos. 2/3 speelt de bal achterover naar pos. 2. Op pos. 2 wordt de bal af gevangen en iedereen draait door.
2. weerstand; trainer gooit nu de bal aan vanuit een stompe hoek. Oefening blijft verder hetzelfde.

D.

1. game like trainer gooit nu de bal over het net op een passer. Iedereen draait door. Enkele passers achter elkaar. Speler aan het net speelt achterover naar pos. 2 en een ander speelt de bal bovenhands of onderarms over het net.

E.

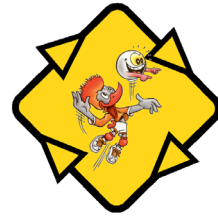
Teampay; uitleg niveau 5

Spelen 4 tegen 4.

Geen enkele bal meer vangen. Onderhands serveren is verplicht, van achter de achterlijn.

Bovenhands of met pushbal de 3 de bal over het net spelen. Na 3x serveren doordraaien.

Rally point spelen. Geen time outs.



NIVEAU 6

AANVAL

Accenten: Losse pols --- > ontspannen --- > Pats geluid.
Hand open --- > vingers spreiden --- > grote hand maken.
Arm beweging --- > let op elleboog bij je oor.

A.

1. aanleren slagbeweging; Chinese ochtendgym. "droog" nabootsen van de slagtechniek.
2. aanleren slagbeweging; Chinese ochtendgym, maar nu met volleybal uitvoeren.

B.

1. patsgeluid; oproepen; spelers pakken ieder 1 bal.
2. patsgeluid; spelers slaan op de bal, afwisselen met links en rechts --- > hand open.
3. patsgeluid; spelers slaan de bal op de grond met rechts, tegen houden met links.
4. patsgeluid; spelers slaan met rechts, meteen met links terug duwen en weer met rechts.
5. patsgeluid; slaan met rechts en links.
6. patsgeluid; slaan alleen met rechts continu.
7. patsgeluid; slaan met rechts en meteen rustig zelf rond draaien.

C.

1. slaan via de muur; series van 2x slaan en vangen, via de grond, via de muur en vangen.
2. slaan via de muur; series van 3x slaan en vangen, idem.
3. slaan via de muur; wie maakt de langste serie?
4. slaan via de muur; met tweetallen, om en om slaan.

D.

Per tweetal één bal

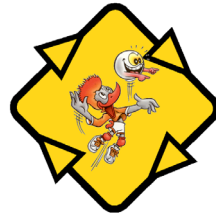
1. slaan tegen de bal --- > sla de bal op de middenlijn, onder het net door.
2. slaan op de bal --- > sla de bal op eigen speelveld, over het net.
3. slaan over de bal --- > sla de bal vanuit eigen opgooi, meteen over het net.
4. slaan over de bal --- > sla de bal over het net en stapt uit met links.

E.

1. peppervormen; pepper all.
2. pepper 3; 3x bovenhands spelen en slaan.
3. pepper 2.
4. pepper 1.

F.

1. aanval met aanloop; oefen je aanloopritme.
2. aanval; links/rechts/links aanloop. Trainer gooit de bal recht omhoog. Spelers vangen de bal af.
3. aanval; l/r/l aanloop. Trainer gooit de bal naar de antenne. Spelers vangen de bal af.
4. aanval; l/r/l aanloop. Trainer gooit de bal recht omhoog. Spelers tippen de bal over het net.
5. aanval; l/r/l aanloop. Trainer gooit de bal naar de antenne. Spelers tippen de bal over het net.
6. aanval; l/r/l aanloop. Trainer gooit de bal recht omhoog. Spelers slaan de bal over het net.



7. aanval; l/r/l aanloop. Trainer gooit de bal naar de antenne. Spelers slaan de bal over het net.
8. sprong smash; l/r/l aanloop. Spelers gooien zelf de bal op en slaan de bal over het net.

G.

1. aanval; Trainer gooit de bal naar de set upper, aanvaller slaat. Verticale set up.
2. aanval; Trainer gooit de bal naar de set upper, aanvaller slaat. Horizontale set up.
3. aanval
4. trainer gooit de bal over het net naar een passer. Aanvallers slaan.

H.

Teamplay; uitleg niveau 6.

Spelen 4 tegen 4.

Bovenhands serveren. 3 de bal mag worden geslagen over het net.

Na 3x serveren doordraaien. Rally Point. Geen Time Out.

