

# CMV 11 - 12

## Inhoudsopgave

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



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

## 10-bal niveau 2



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 1 bal
- 4 pionnen
- 4 partijlintjes



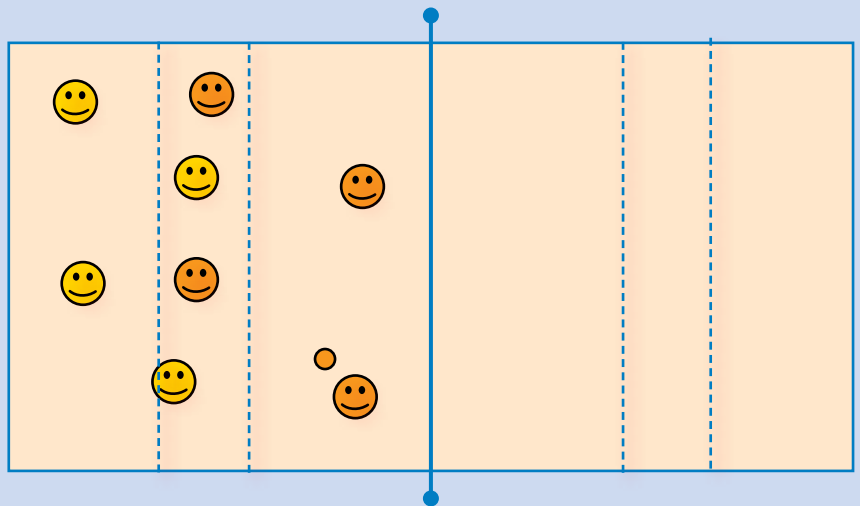
Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

De groepen proberen de bal 10 keer over te gooien zonder dat een speler van het andere team de bal vangt. De spelers mogen niet lopen met de bal. De bal mag niet stuiten.



Spelregels

- Er worden 2 groepen gemaakt van 4 spelers, 1 groep krijgt de partij linten om, de trainer gooit de bal in de lucht.
- Beide groepen proberen binnen hun team 10 keer over te gooien.
- Wanneer het andere team de bal vangt is de bal voor dat team.

2a

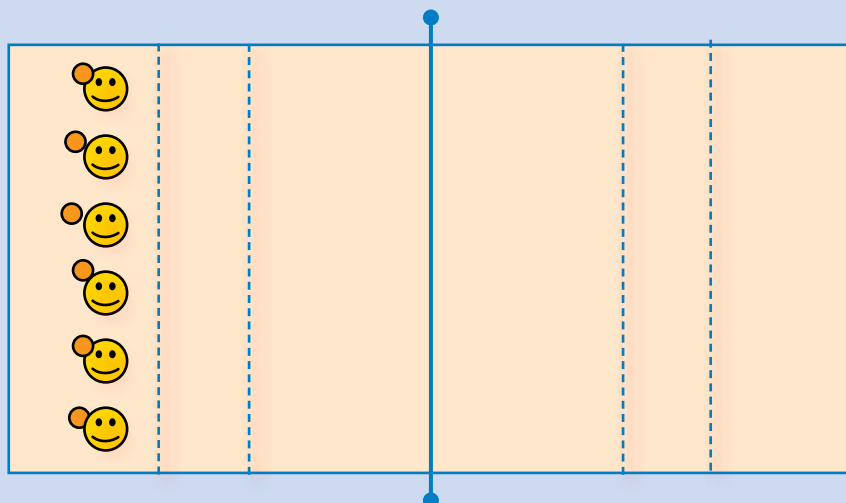


<b>Loopt het?</b>	Is er een oneven aantal spelers?	Het team met 1 speler te weinig hoeft 1 punt minder.
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om 10x over te gooien? Is 1 team beter dan de ander? Is de afstand te groot?	Laat de spelers i.p.v. 10x overgooien 8x overgooien of minder.  Maak de teams gelijkwaardig door spelers te wisselen.  Maak het speelveld kleiner.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het makkelijk om 10x over te gooien?	Maak het speelveld groter.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers met 1 hand gooien.



Leren van de opslag

## Opslaan tegen de muur

Klaarzetten  
• 8 volleyballenSpelers  
8 spelers: individueelOpdracht  
De spelers slaan de bal onderarms op tegen de muur.Spelregels  
• Elke speler heeft 1 bal  
• De spelers verdelen zich op 1-2 meter van de muur  
• De spelers slaan de bal onderarms op tegen de muur.

2a



<b>Loopt het?</b>	Lopen de spelers elkaar in de weg?	Zorg dat er wat meer ruimte is tussen de spelers.
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om de muur te raken?	Laat de speler wat dichterbij de muur staan
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om de muur te raken?	Laat de speler een bepaald stuk aanwijzen op de muur. Hierop serveert hij de bal.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers steeds een stapje achteruit doen zodat de afstand tot de muur groter wordt.



Leren van het toetsen.

## Toetsen Level 1



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 volleyballen



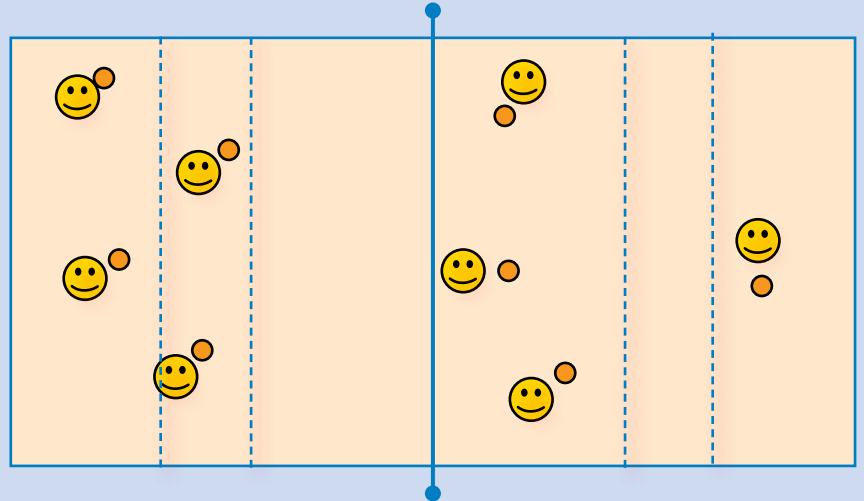
Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

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



Spelregels

- Iedere speler heeft een bal en verdeelt zich in de vrije ruimte
- De spelers gooien de bal voor zichzelf omhoog en toetsen de bal vervolgens.

# 2a



<b>Loopt het?</b>	Lopen de spelers tegen elkaar op?	Maak de vrije ruimte groter.
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om de bal te toetsen?	Laat de speler eerst oefenen met gooien en vangen.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om de bal te toetsen?	Laat de speler al lopend de bal toetsen.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie toetsen level 2.



Leren van de volleybal regels

## CMV niveau 2



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



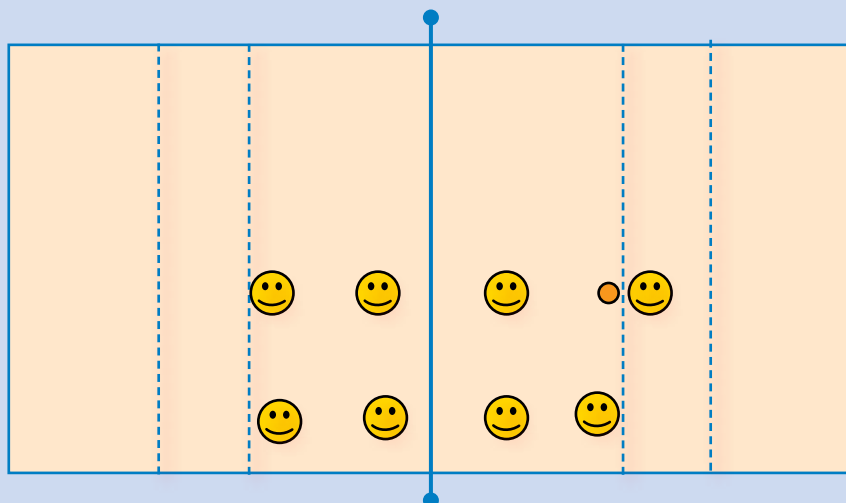
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 2



# 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Opwarmen van de spieren en motoriek verbeteren

# Estafette



**Klaarzetten**  
 • 4 volleyballen  
 • 8 pionnen



**Spelers**  
 8 spelers: 4 teams van 2 spelers

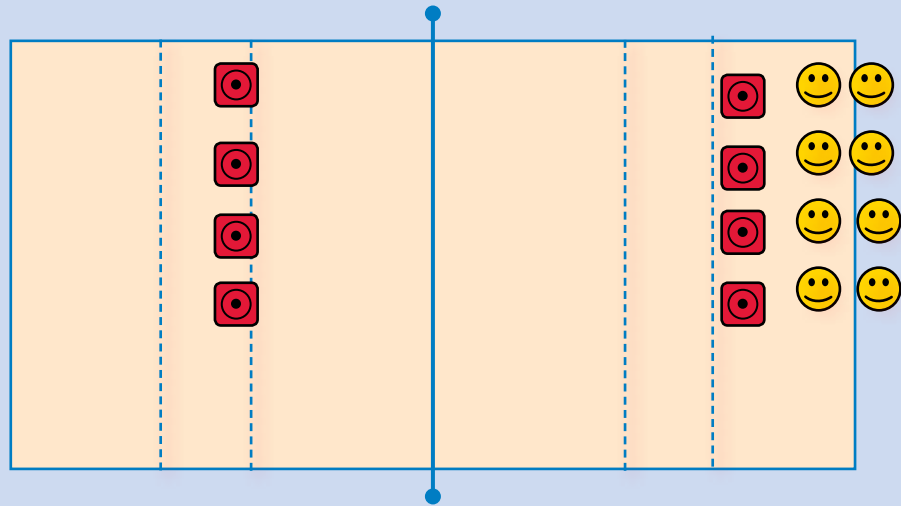


**Opdracht**  
 Verschillende wedstrijdvormen tussen 4 teams. De spelers proberen zo snel mogelijk van pion naar pion te verplaatsen.



**Spelregels**

- De teams gaan achter een pion staan.
- Speler 1 rent naar de volgende pion, gaat er omheen en rent terug.
- Speler 2 mag starten als speler 1 terug is.
- Het team dat als eerste klaar is wint.
- Verschillende vormen: sprint, kikkersprong, tijgeren, knieheffen, hinkelen, kruiwagen, sprint met bal,



2a



<b>Loopt het?</b>	Is er een oneven aantal spelers?  Is er een team dat steeds wint?	Maak een groep van 3 en een groep van 4 spelers. In de groep van 3 spelers moet 1 speler dubbel lopen.  Verander de samenstelling van de teams.
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om de afstand te halen?	Maak de afstand tussen de pionnen kleiner.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om de afstand te halen?	Maak de afstand tussen de pionnen groter.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers zelf een estafette vorm verzinnen.



Balbaar herkenning en balvaardigheid

# Hoge ballen vangen



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 1 pion
- 8 volleyballen



Spelers

8 spelers: individueel



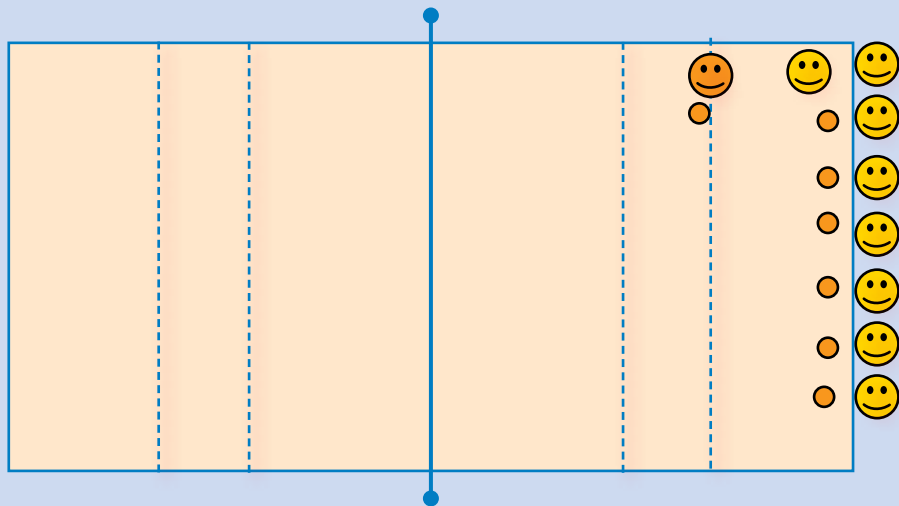
Opdracht

De bal wordt door de leraar in de lucht gegooid. De spelers proberen de hoge bal te vangen.



Spelregels

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



## 2a



<b>Loopt het?</b>		
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om de bal te vangen?	Gooi de ballen wat minder hoog/ver. De kinderen mogen de bal 1 keer laten stuiten.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om de bal te vangen?	Gooi de ballen hoger/verder.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak groepjes van 4 waarin de spelers zelf de bal omhoog gooien en een andere speler achter de bal gaat.



## Uitleg CMV niveau 3

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

Spelregels:

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





Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 3



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



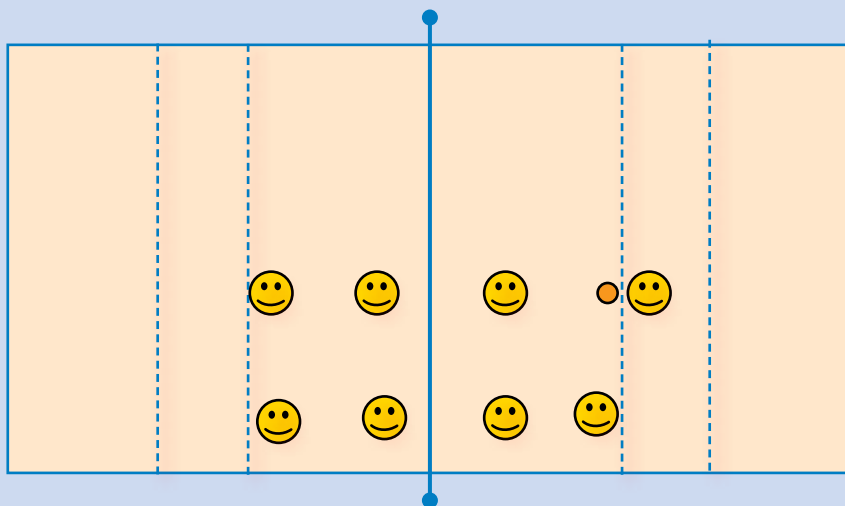
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 3



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Creëren van balgevoel

# Balparcours



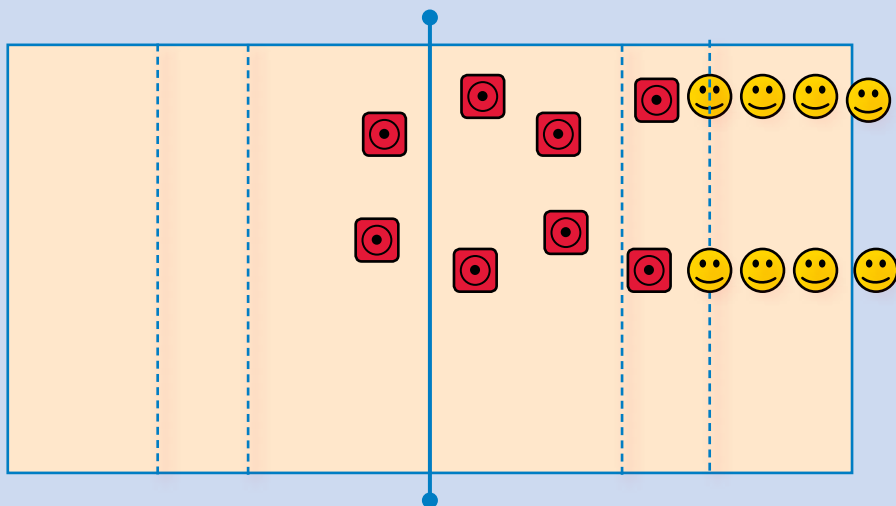
- Klaarzetten**
- 2 volleyballen
  - 10 pionnen



**Spelers**  
8 spelers: 2 teams van 4 spelers



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



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

## 2a



<b>Loopt het?</b>	<p>Is er een oneven aantal spelers?</p> <p>Is er een team dat steeds wint?</p>	<p>Maak een groep van 3 en een groep van 4 spelers. In de groep van 3 spelers moet 1 speler dubbel lopen.</p> <p>Verander de samenstelling van de teams.</p>
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om stuitend het parcours af te leggen?	Laat de spelers 1 gedeelte van het parcours stuiten.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om het parcours stuitend af te leggen?	Maak het parcours langer of laat de spelers al stuitend een rondje om de pionnen maken.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak het parcours moeilijker door bijvoorbeeld afwisselend rechts en links te stuiten.



Leren van de opslag en verplaatsen naar de bal

## Opslaan en vangen



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2.40 m)
- 1 beachvolleybalveld



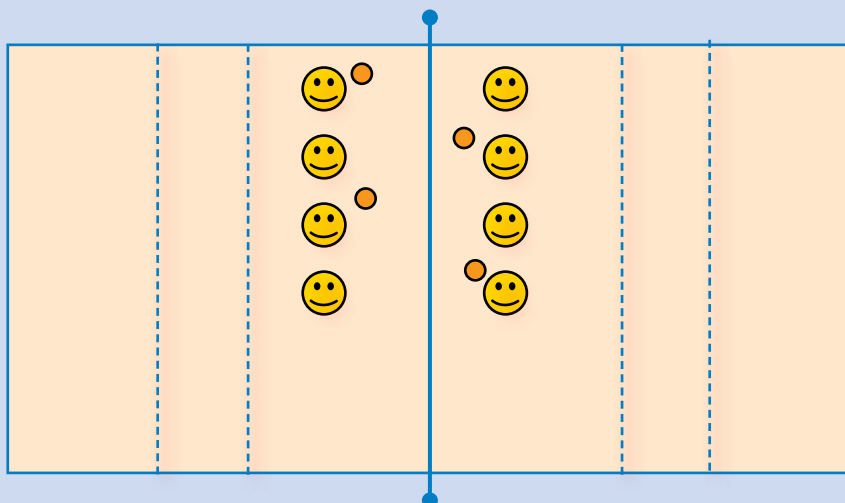
Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht

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



Spelregels

- De spelers maken tweetallen en gaan beiden aan 1 kant vna het net staan.
- Speler 1 slaat de bal over het net.
- Speler 2 vangt de bal en slaat daarna de bal op.

# 2a



<b>Loopt het?</b>		
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om de bal te vangen?	Laat de spelers eerst oefenen zonder net. Verklein de afstand tussen de spelers.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om de bal te vangen?	Vergroot de afstand tussen de spelers.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de vanger beginnen vanuit het achterveld.



Leren van het toetsen.

# Toetsen Level 2



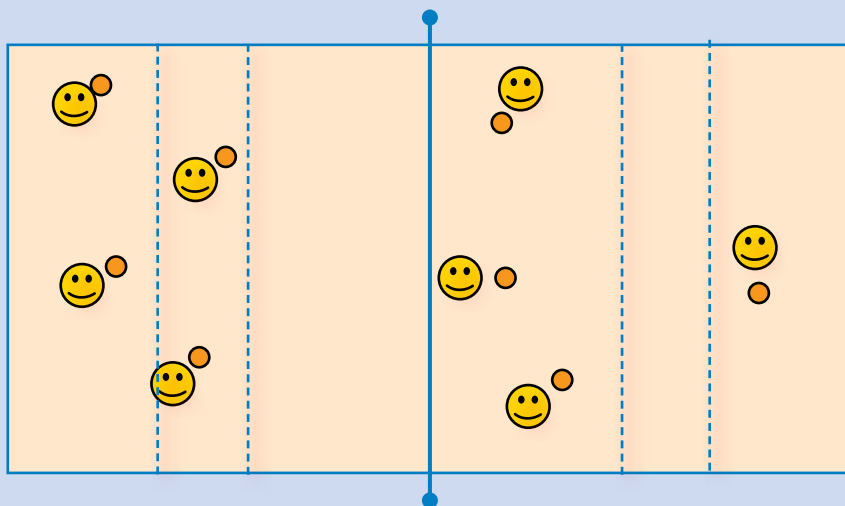
- Klaarzetten
- Vrije ruimte
  - 8 volleyballen



Spelers  
8 spelers: individueel



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



- Spelregels
- Iedere speler heeft een bal en verdeelt zich in de vrije ruimte.
  - De spelers stuiten de bal en toetsen de bal voor zichzelf omhoog.

## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 3



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



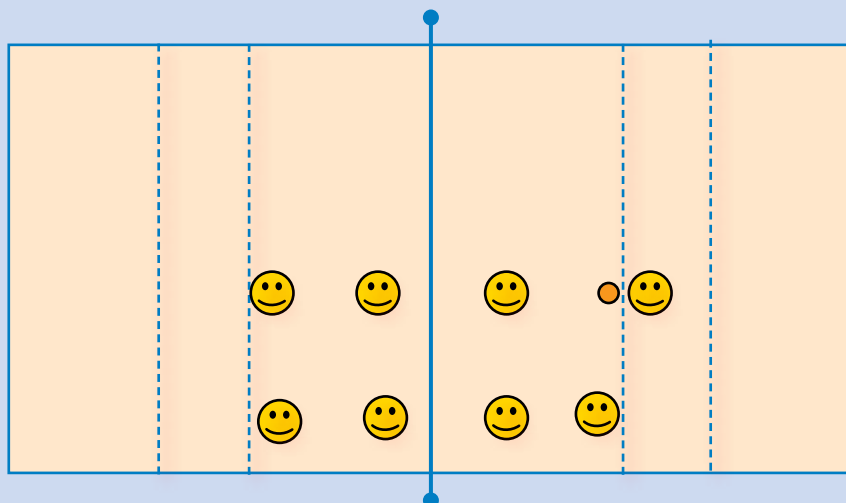
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 3



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Balvaardigheid

# Baltikkertje



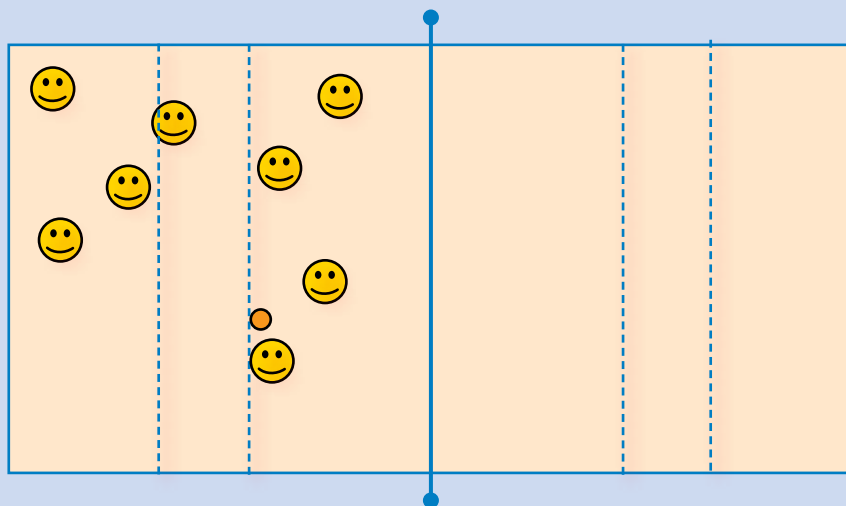
- Klaarzetten
- Vrije ruimte
  - 1 zachte bal



Spelers  
8 spelers: individueel



Opdracht  
De tikkers proberen samenspelend de overige spelers af te tikken met de bal.



- Spelregels
- Er worden twee tikkers gekozen.
  - De tikkers proberen de overige spelers af te tikken (met bal).
  - De tikkers mogen alleen tikken met de bal, waardoor de tikkers moeten samenspelen en overgooien om iedereen af te tikken.
  - Wanneer iedereen getikt is worden er 2 nieuwe tikkers uitgekozen.

2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van het toetsen

# Opslaan en toetsen



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2.40 m)
- 4 volleyballen



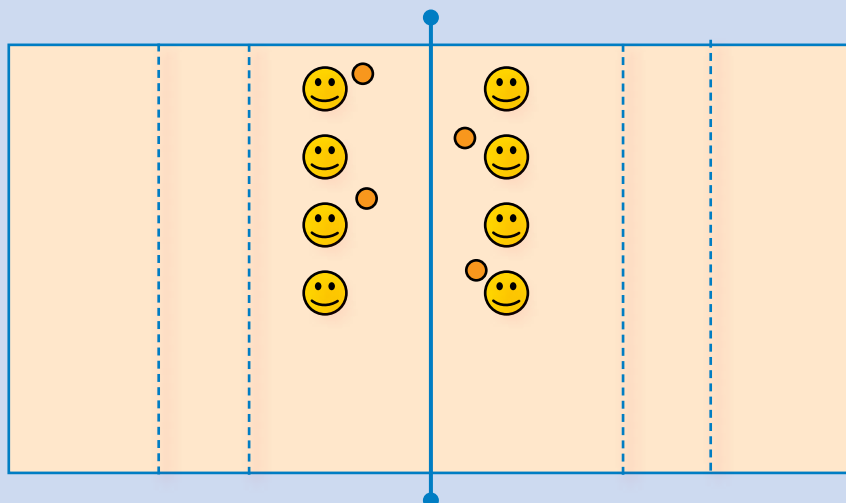
Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht

De spelers proberen de opgeslagen bal te toetsen.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen.
- Elk tweetal heeft 1 bal.
- Speler 1 van het tweetal slaat de bal op over het net heen.
- Speler 2 aan de andere kant van het net probeert deze bal te vangen.
- Daarna wisselt het om.

2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



## Uitleg CMV niveau 4

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

Spelregels:

- Het team is verplicht de bal in drie keer te spelen.
- Het eerste en het derde balcontact mogen met zowel de onderarmse als de bovenhandse volleybaltechniek gespeeld worden (niet vangen).
- Het tweede balcontact vindt altijd plaats met een verplichte vloeiende en niet-onderbroken vang-gooi of vang-stootbeweging.
- Tijdens deze beweging mag de speler zich niet omdraaien, lopen met de bal, niet meer dan 2 seconden vasthouden.
- De tweede bal mag niet over het net gegooid worden.
- De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
- Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg doordraaien en staat de volgende speler op.
- Indien een team uit meer dan 4 spelers bestaat moet er verplicht ingedraaid worden.
- Er wordt niet meer doorgedraaid wanneer de bal over het net gaat.
- Een harde aanval is niet toegestaan, een tip of pushbal met 1 hand wel.
- Lijn en netfouten worden afgefloten.
- Blokkeren is niet toegestaan.





Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 4



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



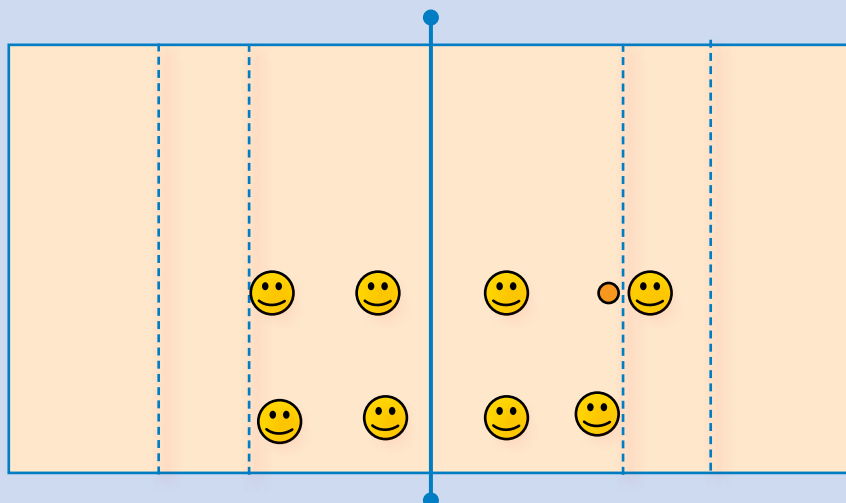
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 4



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Opwarmen

# Lijnen tikken



Klaarzetten  
• Vrije ruimte  
• 6 pionnen



Spelers  
8 spelers: individueel

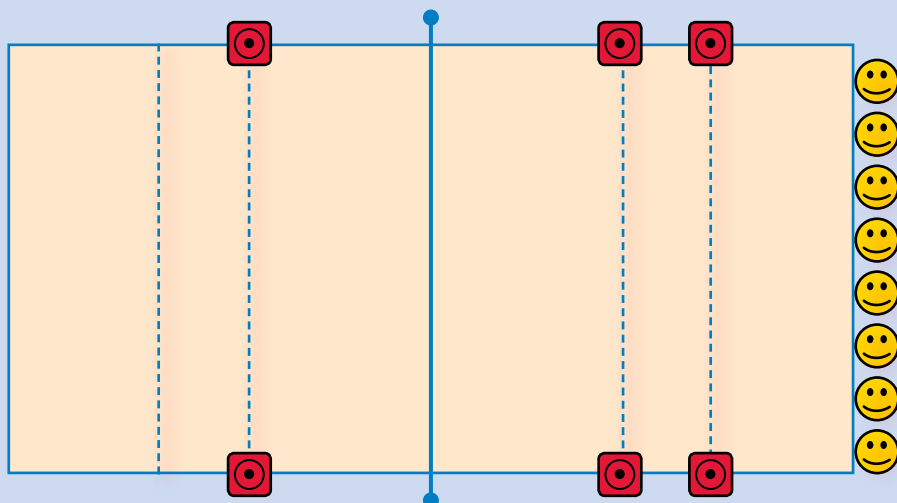


Opdracht  
De spelers rennen zo snel mogelijk  
van de ene lijn naar de ander.



Spelregels

- De spelers staan achter de achterlijn naast elkaar.
- Op signaal van de leraar/trainer beginnen de spelers te rennen
- Er zijn een aantal lijnen gekozen die de kinderen moeten aantikken.
- De speler die het snelst terug is wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Balbaar herkenning en balvaardigheid

# Hoge ballen vangen



- Klaarzetten**
- Vrije ruimte
  - 1 pion
  - 8 volleyballen



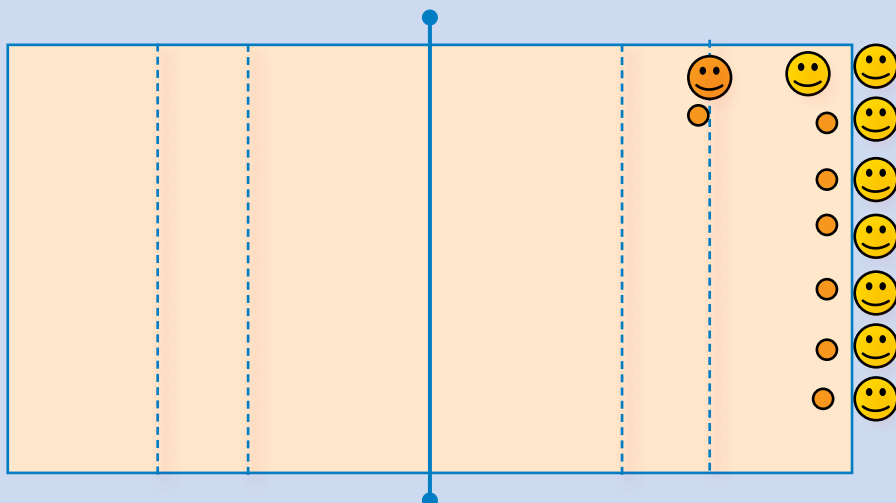
**Spelers**  
8 spelers: individueel



**Opdracht**  
De bal wordt door de leraar in de lucht gegooid. De spelers proberen de hoge bal te vangen.



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



## 2a



<b>Loopt het?</b>		
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om de bal te vangen?	Gooi de ballen wat minder hoog/ver. De kinderen mogen de bal 1 keer laten stuiten.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om de bal te vangen?	Gooi de ballen hoger/verder.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak groepjes van 4 waarin de spelers zelf de bal omhoog gooien en een andere speler achter de bal aangaat.



Leren van het samenspielen

# 3 keer spelen



Klaarzetten  
• Volleybalveld  
• 1 volleybal



Spelers  
8 spelers: 2 teams van 4 spelers

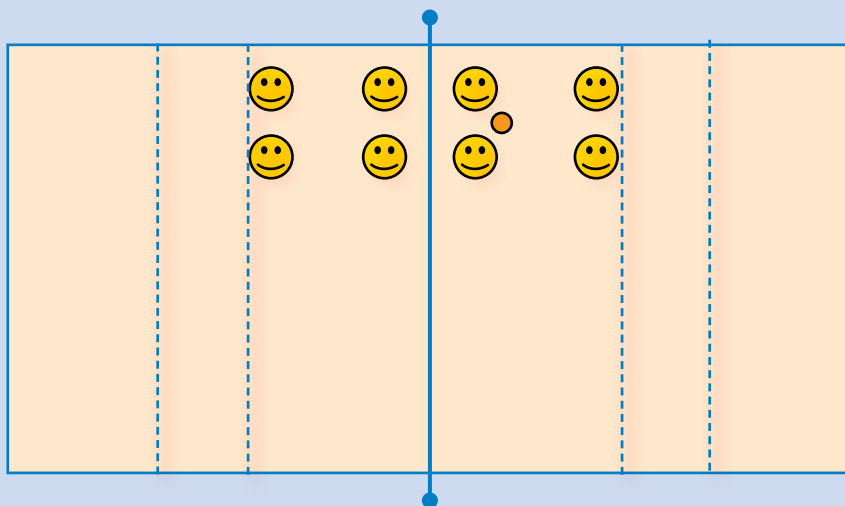


Opdracht  
De spelers spelen een wedstrijd  
maar er kunnen alleen punten  
verdient worden als de bal er in 3  
keer spelen overheen gaat.



Spelregels

- De teams verdelen zich over het veld.
- De bal wordt ingegooid door de leraar/trainer
- De spelers proberen in 3 keer spelen de bal over het net te spelen en te scoren.
- Het team kan alleen scoren als er 3 keer gespeeld is.
- Het team met de meeste punten wint.



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 4



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



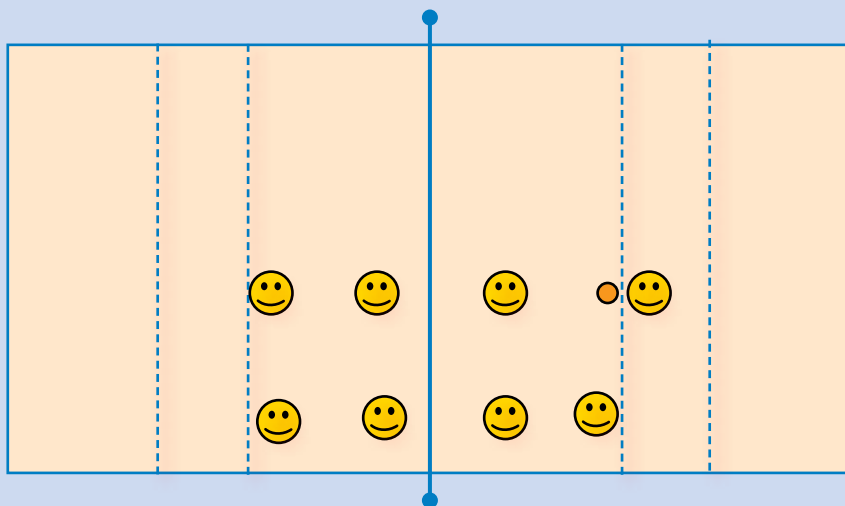
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 4



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Balbaar herkenning

# Vuistbal



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 pionnen
- 2 volleballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



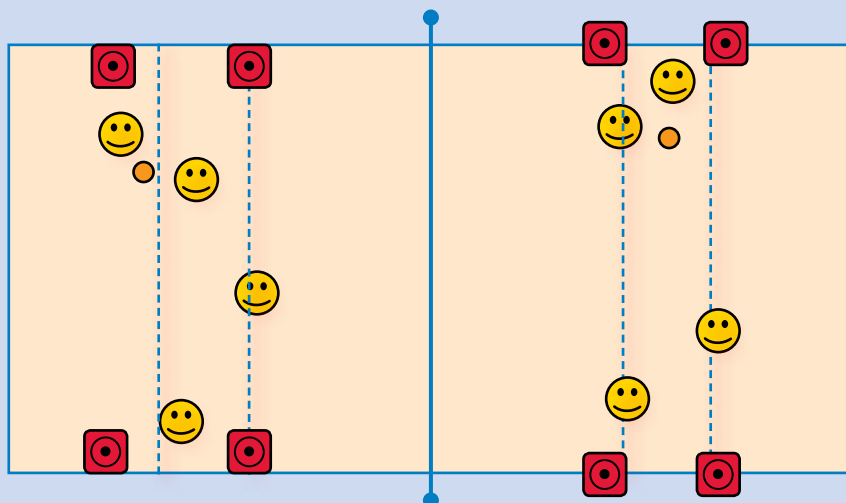
Opdracht

De spelers proberen hun doel te verdedigen door de bal weg te slaan met hun vuist.



Spelregels

- Er wordt een wedstrijd vuistbal gespeeld 2-2.
- Elk tweetal heeft een doel dat bestaat uit 2 pionnen.
- De spelers proberen over te rollen met de bal door hun vuist te gebruiken en te scoren.
- Het team met de meeste punten wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Richting geven aan de opslag

# Opslaan in de hoepels



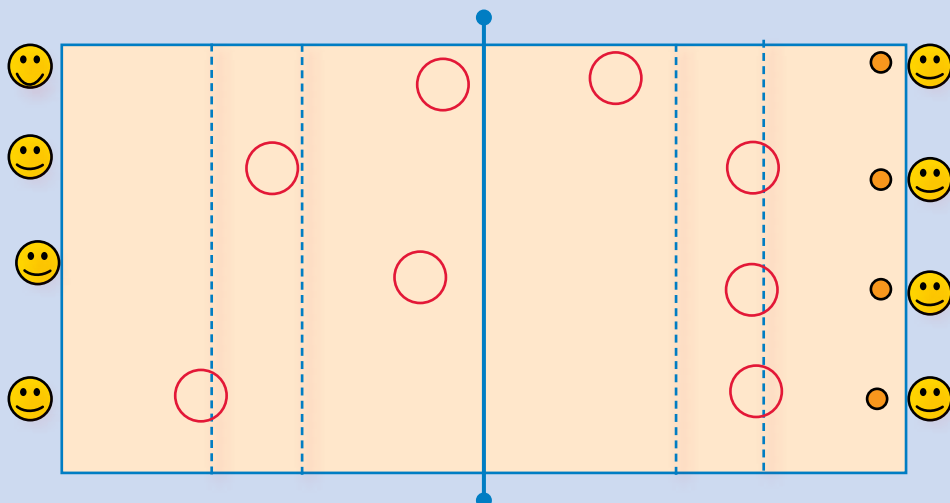
- Klaarzetten**
- Volleybalnet
  - 4 volleyballen
  - 8 hoepels



- Spelers**
- 8 spelers: 4 teams van 2 spelers



- Opdracht**
- De spelers proberen de bal op te slaan in de hoepels



- Spelregels**
- De spelers maken tweetallen en verdelen zich over de achterlijn aan beide kanten van het net.
  - Speler 1 slaat de bal op en probeert de bal te richten in de hoepels. De spelers mogen de hoepel zelf verplaatsen
  - Speler 2 wacht tot de bal in de hoepel stuitert en probeert het daarna zelf.
  - Als de bal in de hoepel stuitert is dit 1 punt
  - Het tweetal met de meeste punten wint.

2a



<b>Loopt het?</b>		
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om de bal te vangen?	Gooi de ballen wat minder hoog/ver. De kinderen mogen de bal 1 keer laten stuiten.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om de bal te vangen?	Gooi de ballen hoger/verder.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak groepjes van 4 waarin de spelers zelf de bal omhoog gooien en een andere speler achter de bal aangaat.



Leren van het toetsen

# Toetsen level 3



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 volleyballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



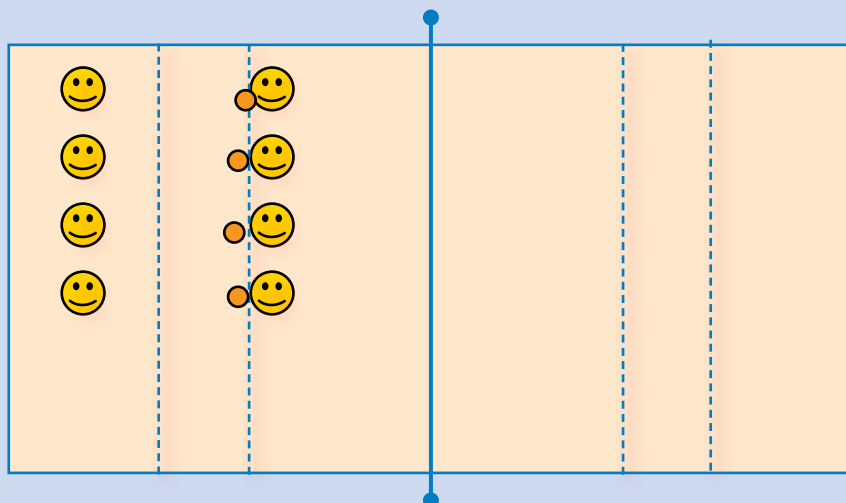
Opdracht

De aangegooide bal wordt door de andere speler getoetst

Spelregels



- De spelers maken tweetallen, ieder tweetal heeft een bal.
- De speler gooit de bal onderarms naar de andere speler die de bal omhoog toetst en de bal afvangt.
- Vervolgens wisselt het om.



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		





Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 4



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



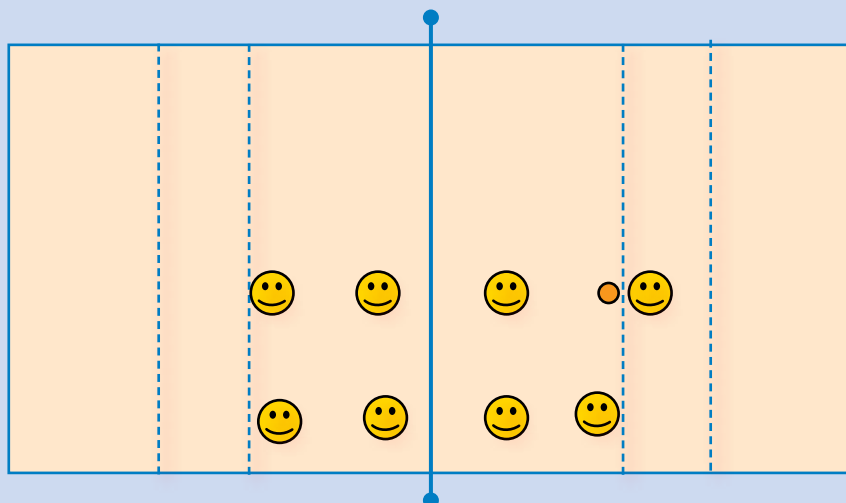
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 4



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



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

## 10-bal niveau 2



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 1 bal
- 4 pionnen
- 4 partijlintjes



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



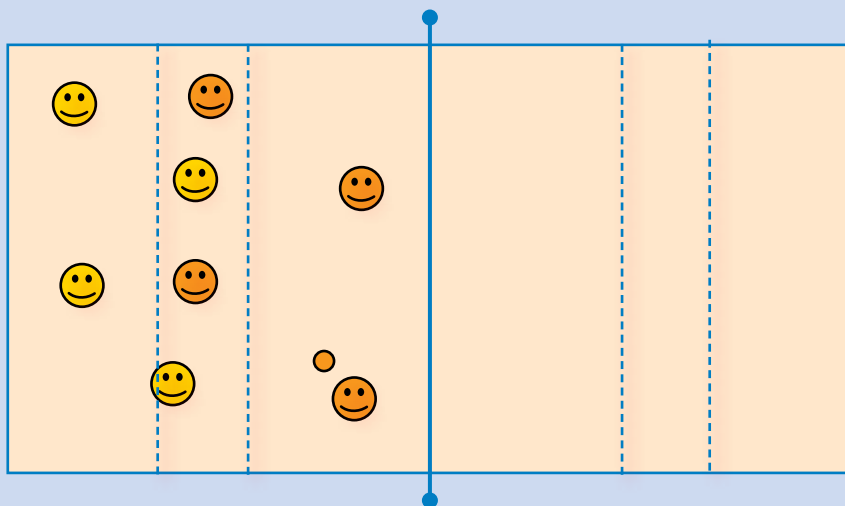
Opdracht

De groepen proberen de bal 10 keer over te gooien zonder dat een speler van het andere team de bal vangt. De spelers mogen niet lopen met de bal. De bal mag niet stuiten.



Spelregels

- Er worden 2 groepen gemaakt van 4 spelers, 1 groep krijgt de partij linten om, de trainer gooit de bal in de lucht.
- Beide groepen proberen binnen hun team 10 keer over te gooien.
- Wanneer het andere team de bal vangt is de bal voor



2a



<b>Loopt het?</b>	Is er een oneven aantal spelers?	Het team met 1 speler te weinig heeft 1 punt minder.
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om 10x over te gooien? Is 1 team beter dan de ander? Is de afstand te groot?	Laat de spelers i.p.v. 10x overgooien 8x overgooien of minder.  Maak de teams gelijkwaardig door spelers te wisselen.  Maak het speelveld kleiner.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het makkelijk om 10x over te gooien?	Maak het speelveld groter.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers met 1 hand gooien.



Leren van het samenspielen

# 3 keer spelen



Klaarzetten  
• Volleybalveld  
• 1 volleybal



Spelers  
8 spelers: 2 teams van 4 spelers

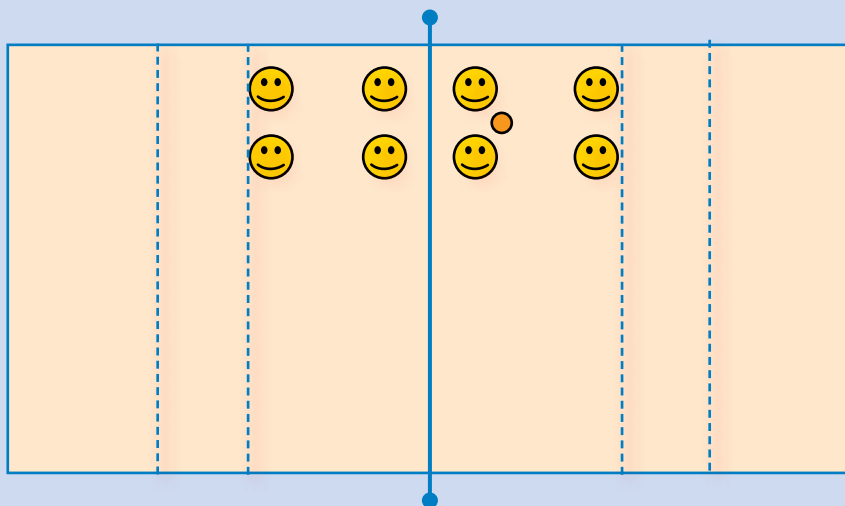


Opdracht  
De spelers spelen een wedstrijd  
maar er kunnen alleen punten  
verdient worden als de bal er in 3  
keer spelen overheen gaat.



Spelregels

- De teams verdelen zich over het veld.
- De bal wordt ingegooid door de leraar/trainer
- De spelers proberen in 3 keer spelen de bal over het net te spelen en te scoren.
- Het team kan alleen scoren als er 3 keer gespeeld is.
- Het team met de meeste punten wint.



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Bovenhands spelen

## Bovenhands spelen tegen de



Klaarzetten

- 8 volleyballen
- Vrije ruimte



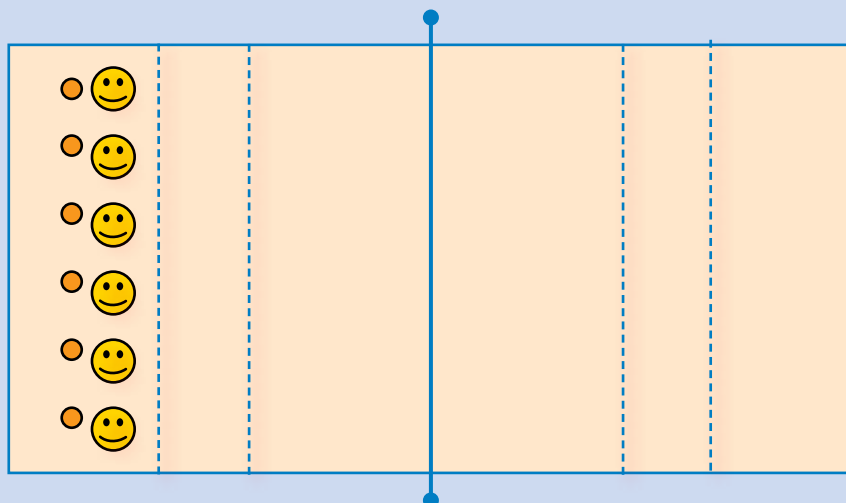
Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

De spelers spelen de bal bovenhands tegen de muur



Spelregels

- Elke speler heeft 1 bal
- De spelers verdelen zich op 1 meter vanaf de muur
- De spelers proberen de bal bovenhands tegen de muur te spelen.

2a



<b>Loopt het?</b>	Lopen de spelers elkaar in de weg?	Zorg dat er wat meer ruimte is tussen de spelers.
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om de muur te raken?	Laat de speler wat dichterbij de muur staan
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om de muur te raken?	Laat de speler een bepaald stuk aanwijzen op de muur. Hierop serveert hij de bal.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers steeds een stapje achteruit doen zodat de afstand tot de muur groter wordt.



Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 4



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



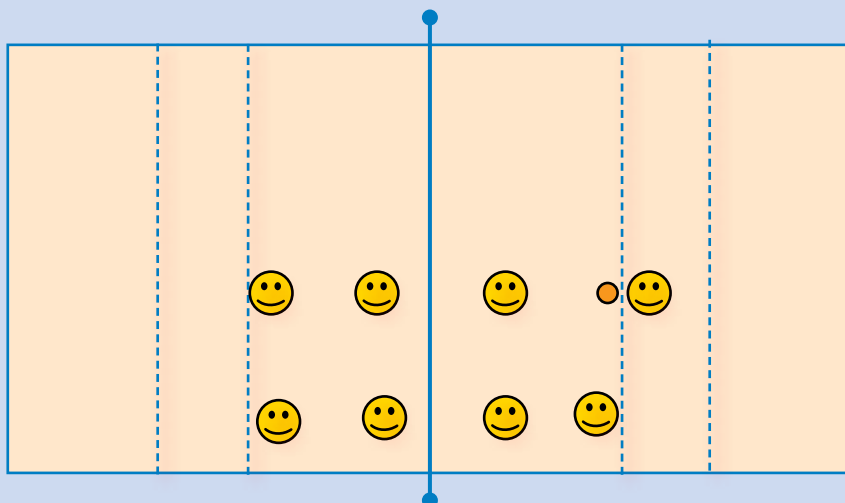
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 4



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Opwarmen van de spieren en motoriek verbeteren

# Estafette



Klaarzetten  
• 4 volleyballen  
• 8 pionnen



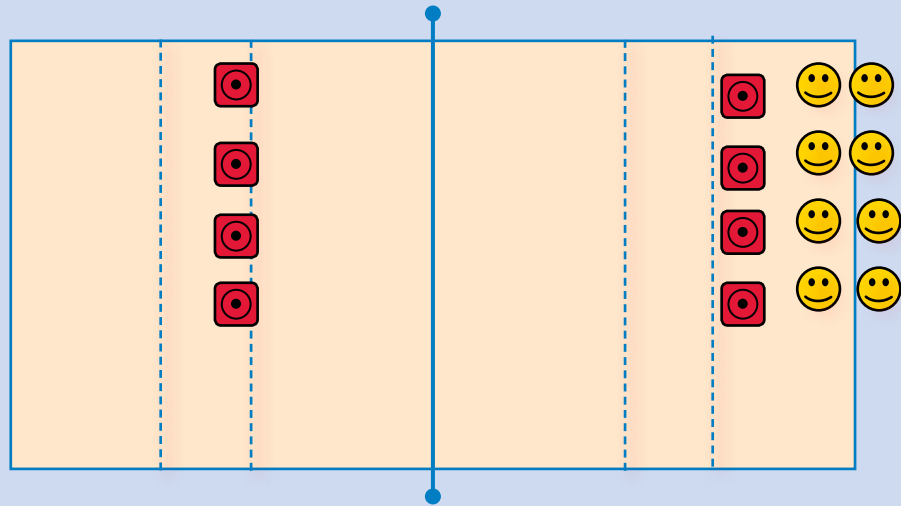
Spelers  
8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht  
Verschillende wedstrijdvormen  
tussen 4 teams. De spelers  
proberen zo snel mogelijk van pion  
naar pion te verplaatsen.



Spelregels  
• De teams gaan achter een pion staan.  
• Speler 1 rent naar de volgende pion, gaat er omheen  
en rent terug.  
• Speler 2 mag starten als speler 1 terug is.  
• Het team dat als eerste klaar is wint.  
• Verschillende vormen: sprint, kikkersprong, tijgeren,  
knieheffen, hinkelen, kruiwagen, sprint met bal,



## 2a



<b>Loopt het?</b>	Is er een oneven aantal spelers?  Is er een team dat steeds wint?	Maak een groep van 3 en een groep van 4 spelers. In de groep van 3 spelers moet 1 speler dubbel lopen.  Verander de samenstelling van de teams.
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om de afstand te halen?	Maak de afstand tussen de pionnen kleiner.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om de afstand te halen?	Maak de afstand tussen de pionnen groter.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers zelf een estafette vorm verzinnen.



Bovenhands spelen

# Bovenhands spelen over het



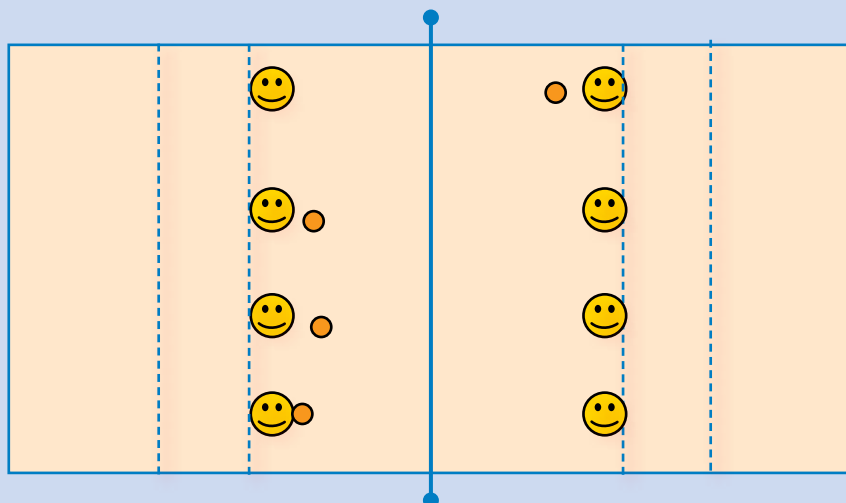
Klaarzetten  
• Volleybalveld  
• 4 volleybal



Spelers  
8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht  
De spelers proberen de bal bovenhands over het net te spelen.



Spelregels  
• De spelers maken tweetallen, ieder tweetal heeft een bal.  
• De spelers gaan beide aan 1 kant van het net staan.  
• De spelers proberen de bal bovenhands over het net te spelen.

2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Smashbal

# Smashbal level 1



Klaarzetten

- 1 volleybal
- 1 volleybalveld



Spelers

8 spelers: 2x2/4x4



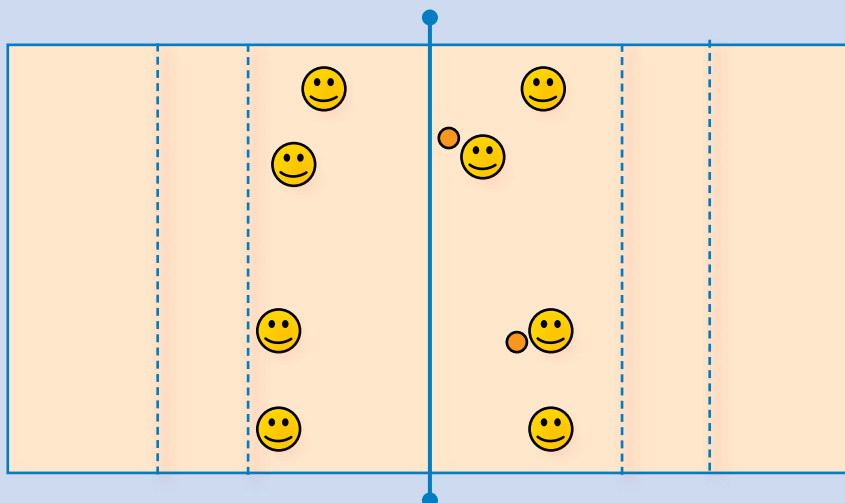
Opdracht

De spelers spelen de bal bovenhands tegen de muur



Spelregels

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



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		





Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 4



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



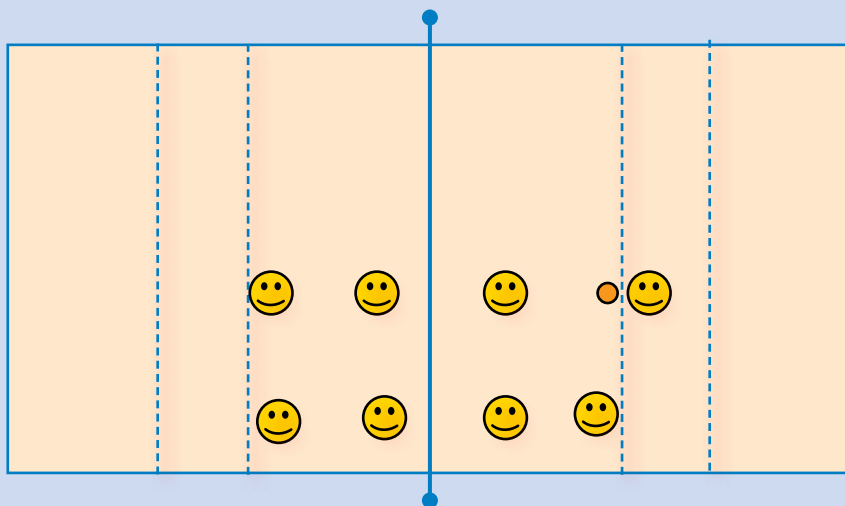
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 4



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Creëren van balgevoel

## Balparcours



Klaarzetten

- 2 volleyballen
- 10 pionnen



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



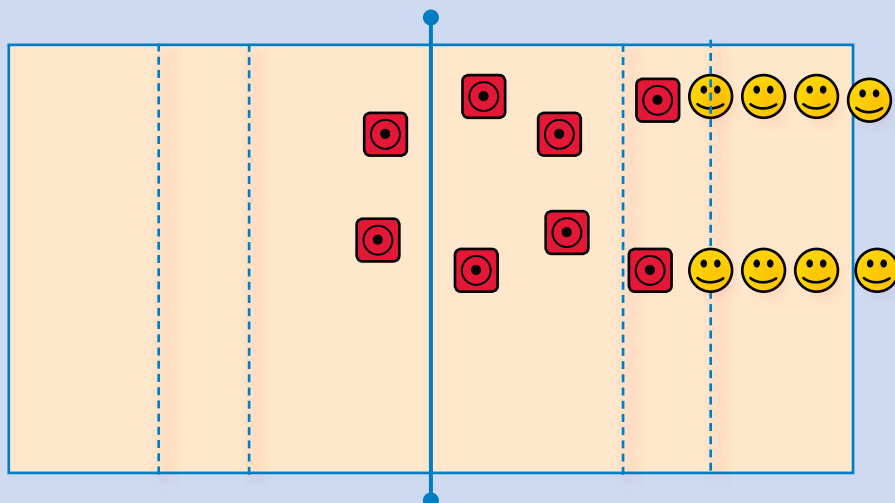
Opdracht

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



Spelregels

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



2a



<b>Loopt het?</b>	<p>Is er een oneven aantal spelers?</p> <p>Is er een team dat steeds wint?</p>	<p>Maak een groep van 3 en een groep van 4 spelers. In de groep van 3 spelers moet 1 speler dubbel lopen.</p> <p>Verander de samenstelling van de teams.</p>
<b>Lukt het bijna?</b>	Lukt het bijna om stuitend het parcours af te leggen?	Laat de spelers 1 gedeelte van het parcours stuiten.
<b>Lukt het goed?</b>	Lukt het goed om het parcours stuitend af te leggen?	Maak het parcours langer of laat de spelers al stuitend een rondje om de pionnen maken.
<b>Leeft het?</b>	Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak het parcours moeilijker door bijvoorbeeld afwisselend rechts en links te stuiten.



Leren toetsen

## Toetsen level 4



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 volleyballen



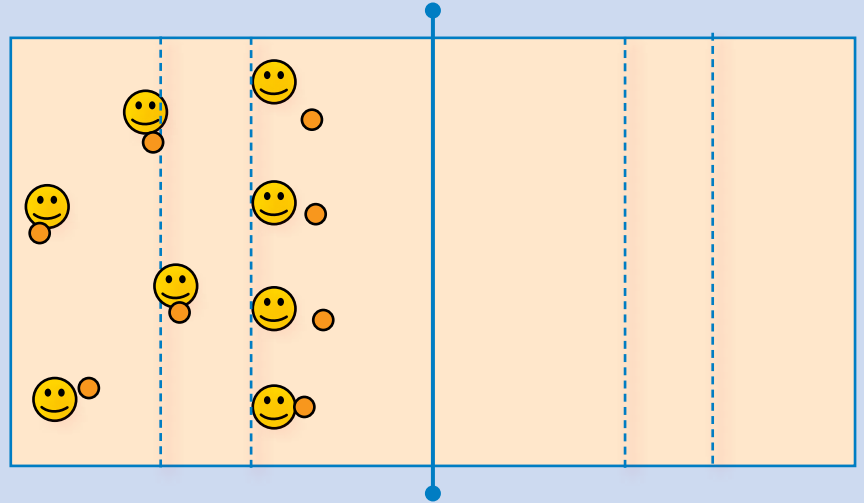
Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

De spelers proberen de bal te toetsen zonder af te vangen.



Spelregels

- De spelers verdelen zich in de vrije ruimte en ieder heeft 1 bal.
- De spelers gooien de bal voor zichzelf op en proberen de bal te blijven toetsen zonder af te vangen.

2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van het samenspielen

# 3 keer spelen



Klaarzetten  
• Volleybalveld  
• 1 volleybal



Spelers  
8 spelers: 2 teams van 4 spelers

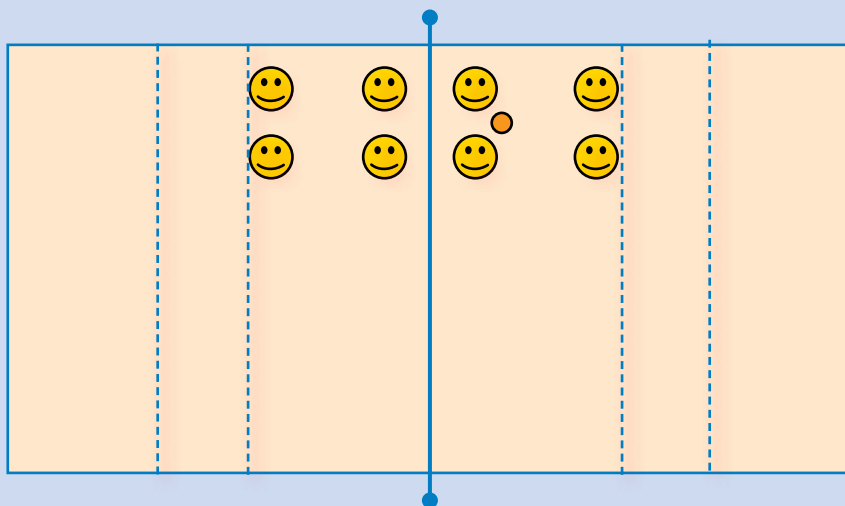


Opdracht  
De spelers spelen een wedstrijd  
maar er kunnen alleen punten  
verdient worden als de bal er in 3  
keer spelen overheen gaat.



Spelregels

- De teams verdelen zich over het veld.
- De bal wordt ingegooid door de leraar/trainer
- De spelers proberen in 3 keer spelen de bal over het net te spelen en te scoren.
- Het team kan alleen scoren als er 3 keer gespeeld is.
- Het team met de meeste punten wint.



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van de volleybal regels

**CMV niveau 4**

Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



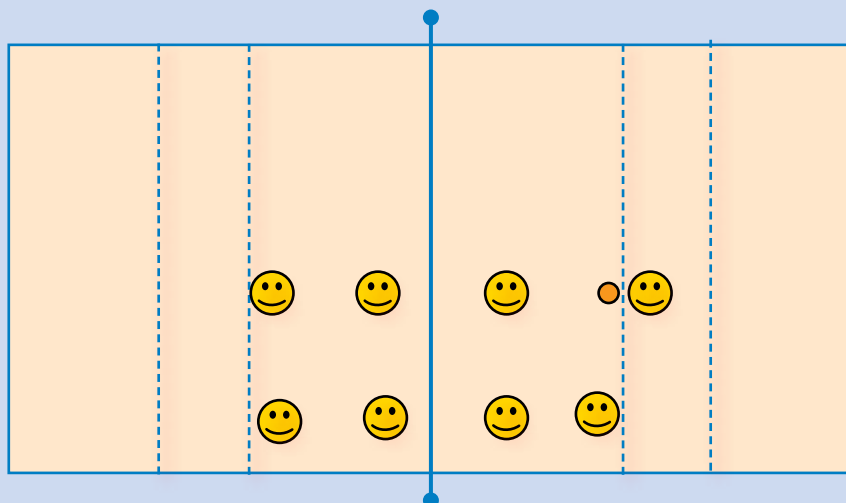
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 4



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Balvaardigheid

## Baltikkertje



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 1 zachte bal



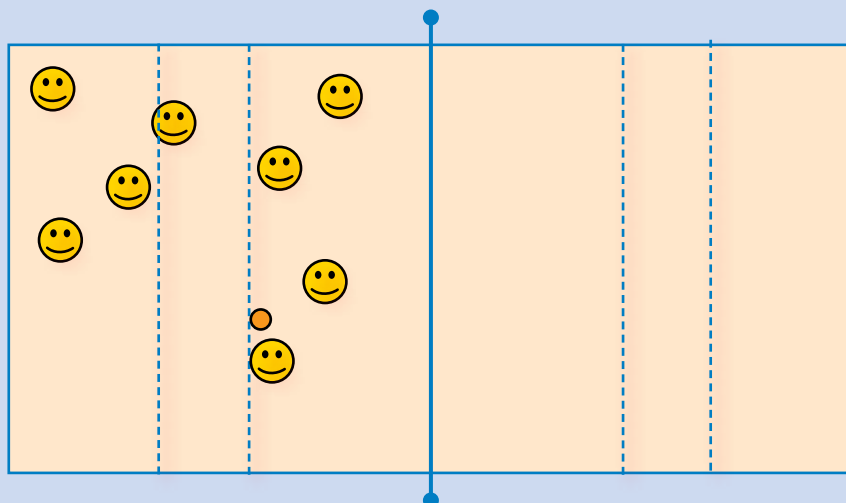
Spelers

8 spelers: individueel



Opdracht

De tikkers proberen samenspelend de overige spelers af te tikken met de bal.



Spelregels

- Er worden twee tikkers gekozen.
- De tikkers proberen de overige spelers af te tikken (met bal).
- De tikkers mogen alleen tikken met de bal, waardoor de tikkers moeten samenspelen en overgooien om iedereen af te tikken.
- Wanneer iedereen getikt is worden er 2 nieuwe tikkers uitgekozen.

2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Richting geven aan de opslag

# Opslaan in de hoepels



Klaarzetten

- Volleybalnet
- 4 volleyballen
- 8 hoepels



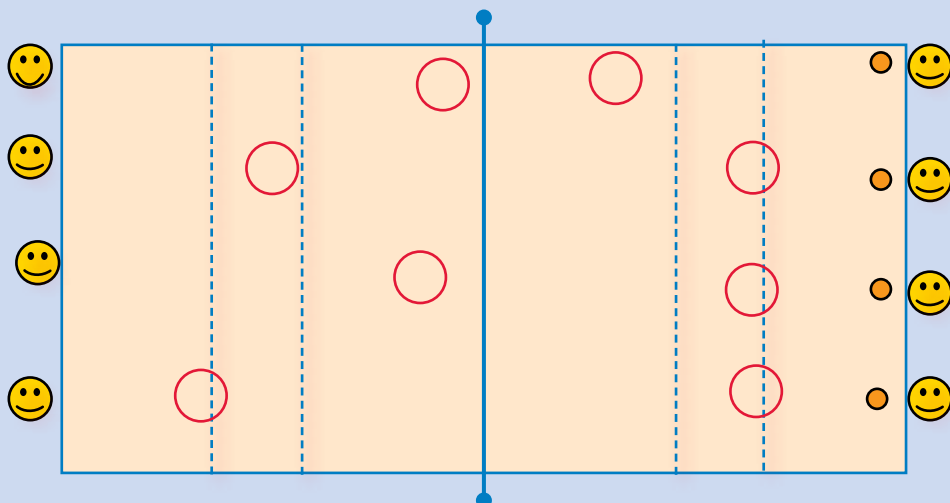
Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht

De spelers proberen de bal op te slaan in de hoepels



Spelregels

- De spelers maken tweetallen en verdelen zich over de achterlijn aan beide kanten van het net.
- Speler 1 slaat de bal op en probeert de bal te richten in de hoepels. De spelers mogen de hoepel zelf verplaatsen
- Speler 2 wacht tot de bal in de hoepel stuitert en probeert het daarna zelf.
- Als de bal in de hoepel stuitert is dit 1 punt
- Het tweetal met de meeste punten wint.

2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Smashbal

# Smashbal level 1



Klaarzetten

- 1 volleybal
- 1 volleybalveld



Spelers

8 spelers: 2x2/4x4



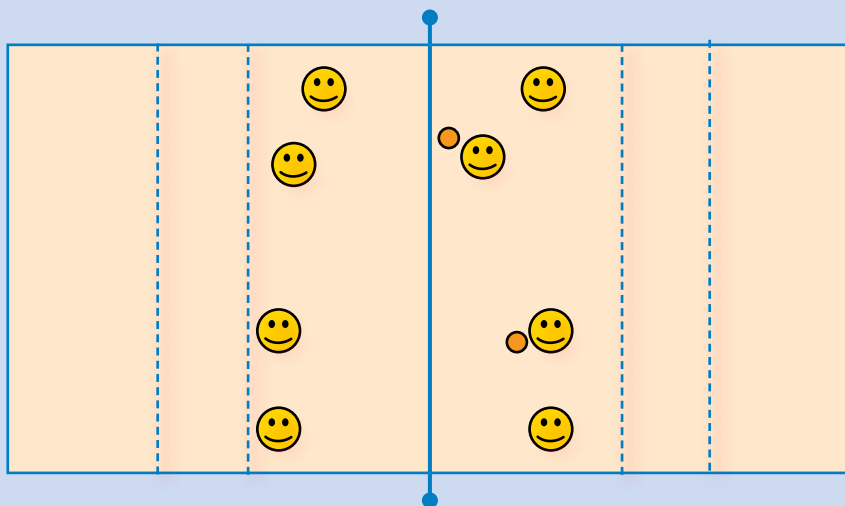
Opdracht

De spelersspelen de bal bovenhands tegen de muur



Spelregels

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



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		





Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 4



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



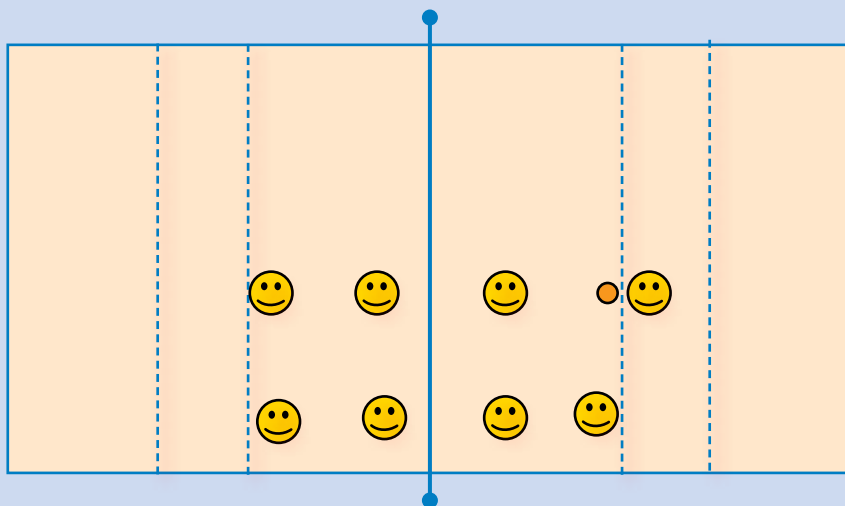
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 4



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Opwarmen

# Lijnen tikken



Klaarzetten  
• Vrije ruimte  
• 6 pionnen



Spelers  
8 spelers: individueel

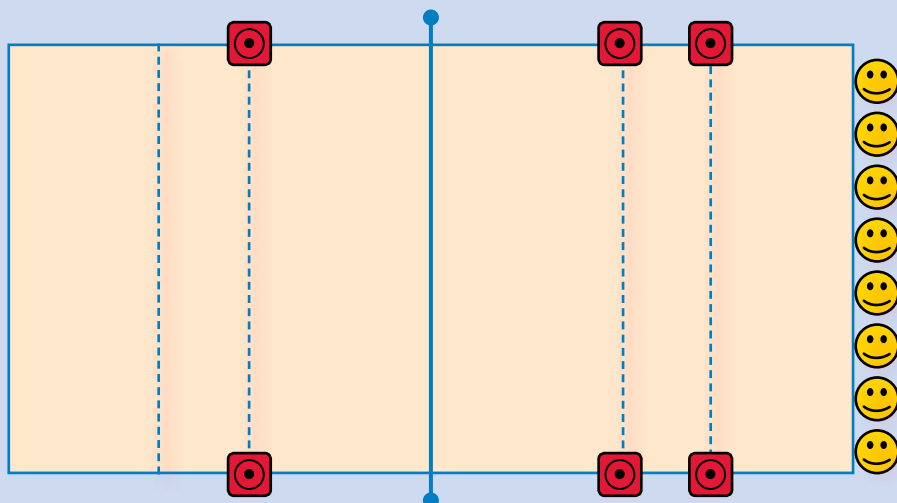


Opdracht  
De spelers rennen zo snel mogelijk van de ene lijn naar de ander.



Spelregels

- De spelers staan achter de achterlijn naast elkaar.
- Op signaal van de leraar/trainer beginnen de spelers te rennen
- Er zijn een aantal lijnen gekozen die de kinderen moeten aantikken.
- De speler die het snelst terug is wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Het leren van bovenhands spelen

# Mooie balletjes opzetten (G)



Klaarzetten

- Volleybalnet
- 8 volleyballen
- 8 hoepels
- 8 springtouwjes



Spelers

8 spelers: individueel



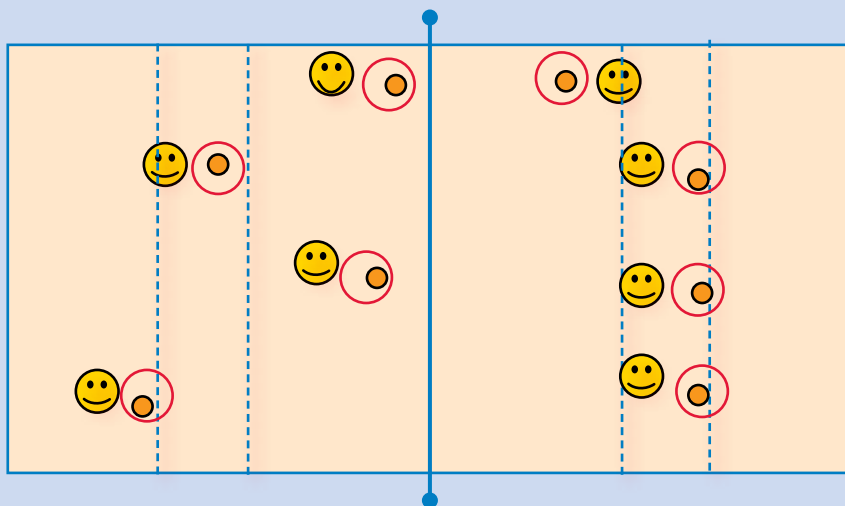
Opdracht

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



Spelregels

- De spelers maken het springtouwje aan hun enkel en hoepel vast.
- De spelers spelen de bal met bovenhandse techniek omhoog.
- Wanneer de bal in de hoepel terecht komt is dit 1 punt.
- De speler met de meeste punten wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



## Uitleg CMV niveau 5

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

Spelregels:

- Er mag geen enkele bal gevangen worden.
- Het team mag de bal maximaal 3 keer spelen, daarna moet de bal over het net.
- Het team de bal 3 keer weet over te spelen krijgt een bonuspunt. Dit punt wordt met de score meegeteld.
- De opslag wordt verplicht onderarms uitgevoerd.
- Na drie opslagbeurten van dezelfde speler wordt er doorgedraaid.
- Indien een team uit 4 spelers bestaat moet er verplicht ingedraaid worden.
- Een slag of tipbal (in sprong) wordt niet als fout aangemerkt.
- Lijn en net fouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels.
- Hoewel blokkeren zelden voorkomt is dit wel toegestaan.



Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 5



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



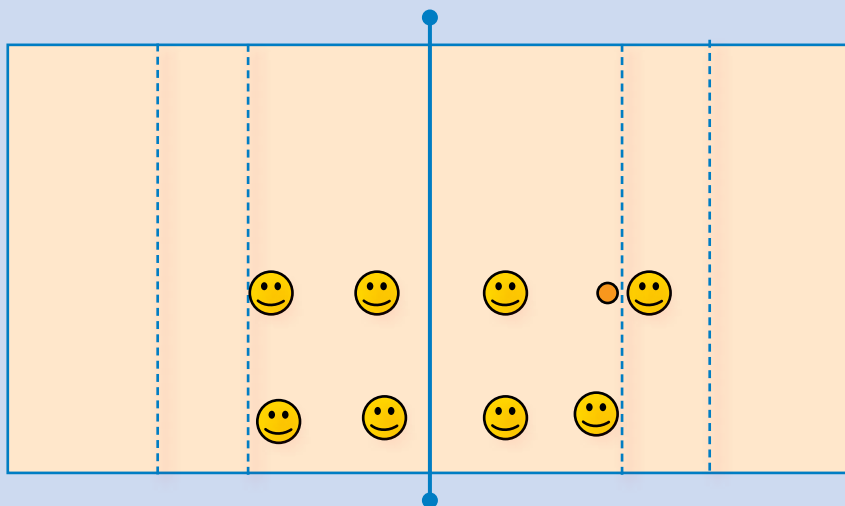
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 5



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Balbaar herkenning

# Vuistbal



- Klaarzetten
- Vrije ruimte
  - 8 pionnen
  - 2 volleballen



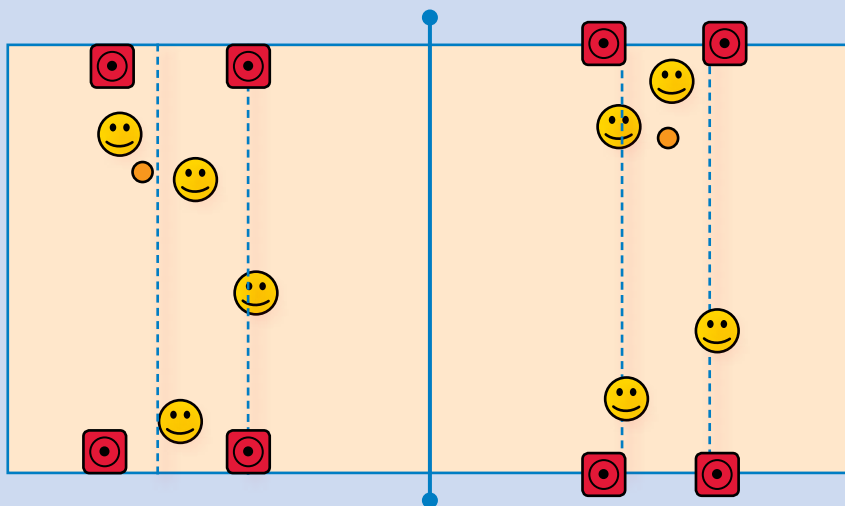
Spelers  
8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht  
De spelers proberen hun doel te verdedigen door de bal weg te slaan met hun vuist.



- Spelregels
- Er wordt een wedstrijd vuistbal gespeeld 2-2.
  - Elk tweetal heeft een doel dat bestaat uit 2 pionnen.
  - De spelers proberen over te rollen met de bal door hun vuist te gebruiken en te scoren.
  - Het team met de meeste punten wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van het toetsen

# Opslaan en toetsen



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2.40 m)
- 4 volleyballen



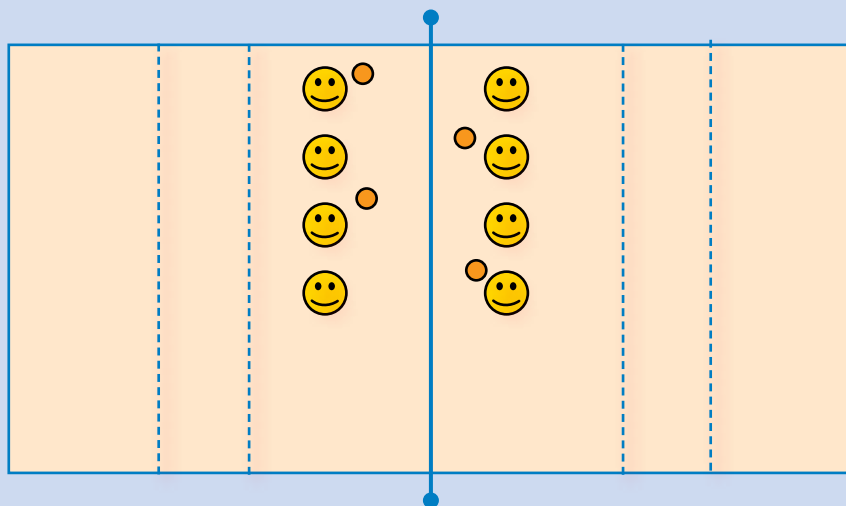
Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht

De spelers proberen de opgeslagen bal te toetsen.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen.
- Elk tweetal heeft 1 bal.
- Speler 1 van het tweetal slaat de bal op over het net heen.
- Speler 2 aan de andere kant van het net probeert deze bal te vangen.
- Daarna wisselt het om.

2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van het samenspielen

# 3 keer spelen



Klaarzetten  
• Volleybalveld  
• 1 volleybal



Spelers  
8 spelers: 2 teams van 4 spelers

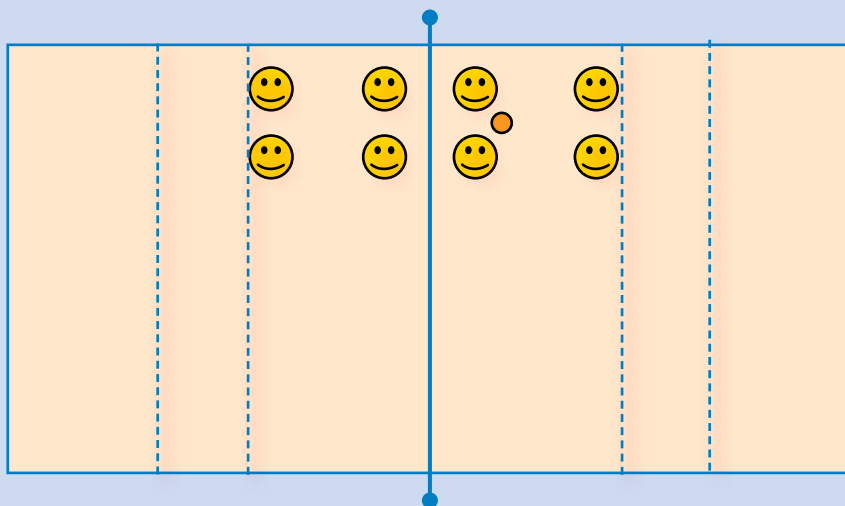


Opdracht  
De spelers spelen een wedstrijd  
maar er kunnen alleen punten  
verdient worden als de bal er in 3  
keer spelen overheen gaat.



Spelregels

- De teams verdelen zich over het veld.
- De bal wordt ingegooid door de leraar/trainer
- De spelers proberen in 3 keer spelen de bal over het net te spelen en te scoren.
- Het team kan alleen scoren als er 3 keer gespeeld is.
- Het team met de meeste punten wint.



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		





Leren van de volleybal regels

# CMV niveau 5



Klaarzetten

- Volleybalnet op 2 meter hoogte
- Volleybal veld 6 x 4,5 meter
- 1 volleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



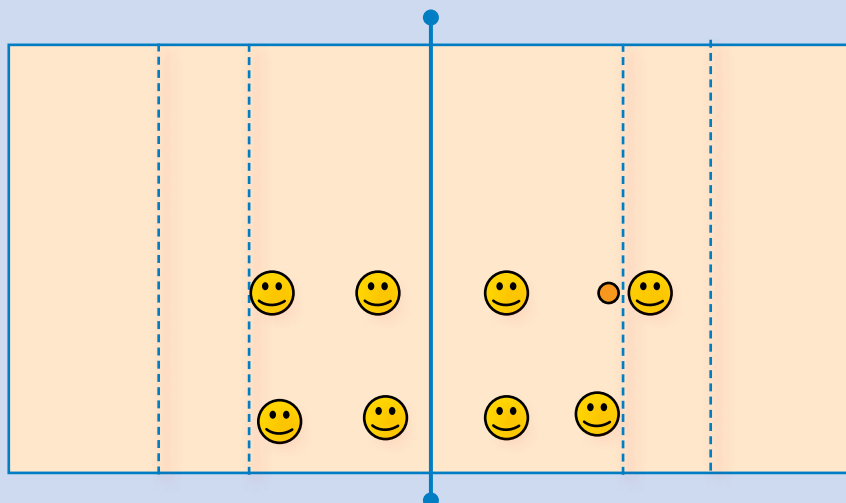
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.



Spelregels

Zie CMV Niveau 5



## 2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		