



Mirjam Barth
Combinatiefunctionaris Volleybal
Sportservice Amsterdam
2017

VOORWOORD

Mijn eerste groep 'kleutervolleybal' was een groep met veel niveauverschil op motorisch vlak en ook was de groep vrij groot: 18 kleuters in totaal. Een uitdaging die ik maar al te graag aanging.

Eén jongetje in de groep was bijzonder, dat had de docent ook al aangegeven. Hij kwam uit een wat minder stabiel gezin en was snel boos, wilde veel bepalen (controle) en was motorisch super goed! Hij en ik hadden een 'klik' met elkaar.

Na de laatste les wilde hij niet omkleden. Hij kwam steeds maar opnieuw de zaal in om te helpen met opruimen. Toen ik hem voor de derde keer naar de kleedkamer stuurde vroeg hij of ik zondag om 11:00 uur op 'De Dam' wilde staan. Hij zou me dan ophalen en dan mocht ik mee naar de doop van zijn onlangs geboren nichtje. Hij zocht uitwegen om geen afscheid te hoeven nemen. Uiteraard heb ik vriendelijk bedankt en aangegeven dat ik dat een viering vond voor zijn familie. En dat het voor mij tijd was om naar een andere school te gaan. En natuurlijk heb ik mijn woorden onderstreept met een high five en een extra ballon (die alle kinderen hadden gekregen omdat het de laatste les was).

Ondertussen heb ik 5 verschillende kleutergroepen les gegeven, per groep 10 lessen naschools aanbod. Kleuters zijn zo leuk, puur en verschrikkelijk creatief!

Ik draag dit document op aan het jongetje dat geen afscheid wilde nemen: Voor mij is dit document namelijk ook een soort afscheid. Ik ga namelijk hierna een opdracht uitvoeren voor Sportservice Amsterdam bij een van de stadsdelen en stap ik (tijdelijk?) uit onze fijne volleybalgroep.

Dit document is tot stand gekomen met grote dank aan de gehele volleybalgroep van Sportservice Amsterdam en enkele externen, te weten:

- Taco Toonen, Volleybal Coördinator en Combinatie Functionaris Volleybal
- Richard Koets, Combinatie Functionaris Volleybal
- Fiona van Diepen, Combinatie Functionaris Volleybal en Turnen
- Steven van der Plaats, externe trainer Sportservice Amsterdam en trainer bij Stichting Amsterdams Jeugd Volleybal
- Marit Schepers, accountmanager Nevobo, met het onderwerp 'kleutervolleybal' in haar takenpakket

Wij geven dit document aan Nevobo ter verspreiding, zodat andere trainers hun voordeel erbij kunnen doen.

Het document is geschreven vanuit onze ervaringen tot nu toe. Kleutervolleybal en kleutersport zijn in ontwikkeling en daarom staat wij open voor feedback en vernieuwing. Indien nodig wordt dit document aangepast of wordt er informatie toegevoegd.

Amsterdam, juli 2017

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.....	1
----------------	---

Inhoudsopgave.....	2
--------------------	---

Deel 1: Visie op Kleutervolleybal.....3

1. 1 Inleiding.....	3
1. 2 Nijntje Beweegdiploma KNGU.....	3
1. 3 Doelgroep Peuters/ Kleuters.....	4
1. 4 Kleutervolleybal, voorbereiding op CMV, niveau 1/ 2	4
1. 5 Opbouw lessen en structuur.....	7
1. 6 materiaal.....	8
1. 7 literatuur.....	8

Deel 2: Spelletjesboek

2. 1 Inleiding	
2. 2 'Warming-up' spelletjes/ eindspelletjes	
2. 3 balvaardigheid: begrijpen hoe een bal werkt en functioneert	
2. 4 Leren gooien en vangen	
2. 5 Voorbereiding op hertengewei gooien (bovenhands)	
2. 6 Voorbereiding op lange armen gooien (onderarms)	
2. 7 Voorbereiding op duiken/ rollen	
2. 8 Springen	
2. 9 Smash en bovenhandse serve	
2.10 Spelvormen voorbereidend op CMV niveau 1/ 2	

Bijlagen

- CMV spelregels

DEEL 1: VISIE OP KLEUTERVOLLEYBAL

1.1 INLEIDING

Volleybal is een technische sport, met veel facetten en onderdelen. Daarom is het CMV volleybal ontwikkeld, waarbij spelenderwijs, vanuit gooien en vangen, naar het 'echte' volleybal wordt toegewerkt. Toch is er al de behoefte om nog jonger al te starten met volleybal (achtige) activiteiten. Namelijk op kleuterleeftijd.

Techniek en kleuters gaan (gelukkig) nog niet samen. Op jonge leeftijd is het belangrijk kinderen breed te scholen op het gebied van bewegen. Uit meerdere onderzoeken blijkt, dat wanneer kinderen op jonge leeftijd een zo breed mogelijk palet aan beweging krijgen en pas op latere leeftijd specialiseren, ze een betere motoriek ontwikkelen maar bovenal ook langer blijven sporten.

Toch kun je heel veel doen om kleuters al voor te bereiden op de volleybalsport. Door situaties en spelletjes die de algehele motorische ontwikkeling stimuleren, maar ook activiteiten die voorbereidend zijn op volleybalvaardigheden.

1.2 UITGANGSPUNT: NIJNTJE BEWEEGDIPLOMA (KNGU)

Nijntje en de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) hebben samen een leuk beweegprogramma voor kinderen tussen 2- 6 jaar ontwikkeld. Met gevarieerde oefeningen en spelletjes leren peuters en kleuters de basis van bewegen (Bron en meer informatie: www.beweegdiploma.nl)

De Nederlandse Volleybal Bond (NeVoBo) heeft het Nijntje beweegdiploma 'omarmd' en wil graag dat ook volleybalverenigingen gaan starten met lesaanbod voor jonge kinderen en/ of het aanbieden van het Nijntje Beweegdiploma.

Om deze reden sluiten wij met dit document aan bij de methodiek van Nijntje en gebruiken dit als uitgangspunt.

Een eerste volleybal vereniging is reeds gestart met het aanbieden van Nijntje:

<http://2016.volleybal.nl/nieuws/vv-croonenburg-1e-club-met-nijntje-beweegdiploma>

Ook West! een vereniging in Amsterdam die gymnastiek en volleybal aanbiedt, heeft al enige tijd een Nijntje Beweegdiploma groep: <http://svwest.nl/nijntje-beweegdiploma/>

En zo zijn er steeds meer verenigingen die aan de slag gaan met volleybal voor de kleuters.

Het nijntje beweegdiploma werkt vanuit 7 bewegingskenmerken (vermogens). Deze vermogens zullen we in dit document niet verder uitwerken, maar willen we voor de volledigheid wel noemen:

1. Motorisch koppelingsvermogen
2. Differentiatievermogen
3. Reflectievermogen
4. Ritme vermogen
5. Oriëntatievermogen

6. Aanpassingsvermogen
7. Evenwicht

Daarnaast worden er vanuit de 7 bewegingskenmerken 18 verschillende beweegvormen onderscheiden:

1. Rollen (om de lengte as)
2. Duikelen
3. Raddraaien
4. Balanceren/evenwicht
5. Kruipen
6. Huppelen
7. Hinkelen
8. Glijden
9. Klauteren
10. Diepspringen
11. Steunspringen
12. Schommelen
13. Zwaaien
14. Rollen, stoppen van een bal met de hand
15. Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
16. Slaan
17. Voortbewegen van een bal met de voet
18. Schoppen en mikken met de voet

Wilt u meer weten over het Nijntje Beweegdiploma, de bewegingskenmerken en de beweegvormen, dan adviseren wij u om de cursus te gaan volgen.

1.3 DE DOELGROEP PEUTERS/ KLEUTERS

Er is veel informatie te vinden over de doelgroep peuters/ kleuters en daarom gaan we in dit document geen volledige beschrijving geven van de doelgroep.

Een aantal punten willen we in dit document wél kort benoemen, omdat we dit van belang vinden in de lessen die je geeft:

1. De bewegingskenmerken die het Nijntje beweegdiploma hanteert zijn er niet voor niets. Dit zijn vaardigheden die kinderen op deze leeftijd moeilijk vinden/ veel baat bij hebben om dit te leren. Verder gaan we er in dit document niet echt op in. Wel willen we iedereen die kleuterlessen geeft aanraden om de cursus te volgen.
2. Peuters/ Kleuters zijn 'ik- gericht' dat wil zeggen: egocentrisch, ze spelen alleen, vervolgens naast elkaar en vervolgens samen in tweetallen, afhankelijk van de ontwikkelingsfase/ leeftijd.
3. Ze zijn erg geïnteresseerd, maar interesse kan soms ook weer snel verdwijnen. Tijdens de lessen kan het helpen om regelmatig kleine veranderingen aan te brengen.
4. Kleuters zijn creatief, laat ze daarom zelf ontdekken en ook zelf verzinnen, wanneer dit kan. De docent houdt veiligheid in de gaten. Ook zijn ze dol op een spannings- of verrassingselement zoals bij een tikspel waarbij de beer (tikker) in zijn hol ligt te slapen en de

anderen de beer wakker proberen te maken. Ook worden activiteiten (of lessen) nog leuker wanneer je er een verhaal bij verzint of een les een bepaald thema geeft (dierentuin, piraten, sprookjes, zomer, winter etc).

5. Direct resultaat is belangrijk: bal in de hoepel gegooid: je mag de hoepel pakken. Bal in de 'ballenmachine' gegooid: de bal rolt vanzelf terug etc.
6. Wees zelf ook creatief wanneer je kinderen bijvoorbeeld even moeten wachten. Ik heb bijvoorbeeld wel eens een les gedaan met allemaal kleine spelletjes, en de kinderen waren allemaal in tweetallen ingedeeld. Een van de situaties was een kleine trampoline waar ze om de beurt in konden springen. De afspraak was: de een springt, de ander zingt een liedje. Als het liedje uit was: wisselen. Erg gezellig ook om de hele les liedjes zoals 'olifantje in het bos' voorbij te horen komen!
7. Werk met structuur en herhaling. Zorg bijvoorbeeld dat de opbouw van je les altijd hetzelfde is: een inleidend praatje, werken in groepen en een afsluitend spel.

Dit vinden kleuters/ peuters heel prettig. Vertel kort en bondig en laat vooral veel zien (voorbeeld geven).

1.4 KLEUTERVOLLEYBAL VOORBEREIDING OP CMV NIVEAU 1 / 2

Volleybal kent met de komst van CMV (CoolMovesVolley, voorheen CirculatieMiniVolleybal) een mooie opbouw van de volleybalsport waardoor volleybal met alle bijbehorende technieken en vaardigheden stapsgewijs wordt aangeleerd. Men blijft scherp op de ontwikkeling en de regels en komend seizoen (2017-2018) wordt er in een paar regio's getest met enkele alternatieve spelregels. De huidige spelregels van het CMV is aan dit document bijgevoegd als bijlage.

Niveau 1 wordt (landelijk gezien) weinig tot niet gespeeld. Het verschil tussen niveau 1 en 2 is alleen het inbrengen van de bal. Op niveau 1 gaat dit door de bal in te gooien. Op niveau 2 door middel van een onderhandse serve.

Verder bestaan deze niveaus uit het gooien en vangen van de bal door middel van volleybaltechnieken (hertengewei en lange armen) en het op de juiste plek gaan staan (doordraaien in het veld -positie kiezen- en balbaan inschatting).

Peuters en kleuters moeten vooral spelen en ontdekken. Techniek is niet iets wat je in de regel kunt aanbieden aan hen (uiteraard zijn er uitzonderingen). Wel kun je verschillende situaties creëren waardoor je voorbereidend op volleybal bezig bent. Dit werken we uit in de volgende sub-onderwerpen:

- a. Balvaardigheid: begrijpen hoe een bal werkt en functioneert
- b. Leren gooien en vangen
- c. Voorbereiding op hertengewei gooien (bovenhands)
- d. Voorbereiding op lange armen gooien (onderarms) en onderhandse serve
- e. Voorbereiding op duiken/ rollen
- f. Springen
- g. Smash en bovenhandse serve
- h. Spelvormen voorbereidend op CMV niveau 1/ 2

a. Balvaardigheid: begrijpen hoe een bal werkt en functioneert

Het is wellicht een 'open deur', maar hoe meer een kind speelt met een bal, hoe beter hij/ zij snapt hoe een bal reageert. Alle spelletjes en oefeningen met een bal zijn dus relevant en zinvol. Stuiteren, rollen, gooien en vangen. Ook is het heel goed om verschillende ballen te gebruiken, omdat een harde bal anders reageert dan een bal van foam of een ballon.

b. Leren gooien en vangen

Hoeveel tempo moet ik een bal meegeven om deze te krijgen waar ik m wil. Balbaan inschatting: naar de bal toe bewegen om de bal te vangen. Hoeveel spanning en ontspanning geef ik de bal om bij het vangen in mijn handen te houden. Bij een zachte bal kun je knijpen en is het vangen makkelijker.

Leren gooien en vangen is de basis voor CVM niveau 1 en 2.

c. Voorbereiding op hertengewei gooien (bovenhands)

Techniek is niets voor kleuters, maar wanneer je een situatie maakt waarbij ze hoog moeten mikken, (bijvoorbeeld richting een korf of over een net of lijntje) doen kinderen vanzelf de handen naast de bal en de bal boven hun hoofd. Deze zakt tijdens het gooien wel eens tot bij de kin, maar dit geeft niet op deze leeftijd. Er zijn kleuters die helemaal uit zichzelf perfect met het hertengewei gaan gooien in deze situaties. Stuur niet, tenzij het om wat oudere kleuters gaat, hou het doelgericht (mikken)

Wel kun je variëren met de hoogte van het net/ lijntje/ korf/ basket om het doel van hertengewei te bereiken.

d. Voorbereiding op lange armen gooien (onderarms) en onderhandse serve

Het rollen van de bal over de grond is een goede voorbereiding op het gooien van de bal met lange armen. Kinderen staan met gewicht wat naar voren en met de knieën (meestal) gebogen. Sommigen staan met de benen in spreidstand. Wanneer je dit wil voorkomen kan je bijvoorbeeld een hoepel als beginpunt maken (je moet in de hoepel gaan staan) of een smal poortje van 2 pilonnen maken.

Wanneer kinderen de bal naar voren gooien (laag) wordt door de meeste kinderen automatisch onderhands gegooid, maar wel vaak met kromme armen. Wanneer je kinderen de bal vanaf de grond laat oppakken en in 1 beweging laat gooien (wanneer ze onderhands gooien onder de knie hebben) gaat dit bij veel kinderen vanzelf al met veel meer gestrekte armen. Ook wordt een meer volleybal achtige lichaamshouding gestimuleerd (gewicht naar voren om de bal van de grond te pakken en de knieën gebogen).

De onderhandse serve is voor kleuters echt nog te complex. Niet voor niets is deze vaardigheid niet aanwezig bij CMV niveau 1. Wel biedt het rollen en onderhands gooien en vangen een basis voor het later leren serveren.

e. Voorbereiding op duiken en rollen

De volleybalrol is een rol die achterwaarts-zijwaarts wordt gemaakt.

Rollen is ook heel goed voor de motorische ontwikkeling van kinderen: Om de lengte-as, voorover en achterover. Alle rolvormen op deze leeftijd zijn een goede voorbereiding op de volleybalrol die vaak pas op niveau 4 of 5 daadwerkelijk aan de kinderen wordt aangeleerd.

Met betrekking tot duiken is goed wanneer kinderen al vroeg, spelenderwijs, contact maken met de grond. Op niveau 3 en 4 kan dit uitgebreid worden naar watjesblazen, matjesduikrace, over een yogabalrollen en duiktikkertje.

f. Springen

Om later te kunnen smachen is het handig wanneer kinderen al geleerd hebben om op verschillende manieren te springen én te landen. Het leren afzetten op jonge leeftijd met de voeten en het gebruik van armen om hoger of verder te kunnen springen is een meerwaarde die later gebruikt kan worden bij de aanval (smash) en de blokkering.

g. Smash en bovenhandse serve

Op de kleuterleeftijd kun je nog niet veel doen wat de armbeweging van de smash en de bovenhandse serve bevordert. De strekwerp kan hier een goede bijdrage aan leveren (bijvoorbeeld met een tennisbal) maar dit is voor kleuters nog te moeilijk. Wat wél een allereerste basis kan zijn is het slaan van een ballon over een net of toverkoord.

h. spelvormen voorbereidend op CMV niveau 1/ 2

Er zijn enkele vormen die je kunt doen om voor te bereiden op de spelregels van CMV niveau 1/ 2, maar ik zou willen adviseren dit alleen te doen met oudere kleuters die daadwerkelijk de overstap zullen maken naar de CMV.

Deel 2 van dit document is een spelletjesboek, en hierin wordt dezelfde indeling aangehouden als hierboven.

1.5 OPBOUW LESSEN EN STRUCTUUR

Kleuters houden van structuur dus het kan heel prettig zijn een structuur neer te zetten die elke week (bijna) hetzelfde is.

Bij de meeste groepen werk ik met 3 of 4 situaties. Hierbij bied ik veel parcoursjes, speeltuin vormen aan en laat kinderen veel werken in tweetallen, al is dit ook afhankelijk van de groep en de leeftijd. Vaak doe ik ook een spel met de hele groep, een begin spelletje of een eindspelletje.

Parcoursjes zijn voor mij situaties waarbij vaak 1 groter onderdeel centraal staat. Dit is de kern. Maar om wachttijd te voorkomen en het voor kleuters interessant en uitdagend te houden bouw ik het uit tot een parcours wat ze steeds in een cirkel kunnen doorlopen.

Een speeltuin is voor mij een ruimte met verschillende kleine situaties waarbij kinderen zelf kunnen kiezen welke ze gaan doen. Ook hiermee voorkom je wachttijden en de ervaring leert dat ze eigenlijk alles wel uit proberen.

Veel spelletjes die ik aanbiedt kun je in tweetallen doen, en dit past ook goed bij de leeftijd van kleuters. (4-6 jaar).

De lessen die ik heb gegeven duurden 45 minuten en voor kleuters is dit een mooi tijdsbestek.

De spelletjes per thema die beschreven staan, staan (Voor zo ver mogelijk en van toepassing) van makkelijk naar steeds een beetje moeilijker. Alle verschillende thema's kunnen door elkaar gegeven worden. Alleen “**H. spelvormen voorbereidend op CMV niveau 1/ 2**” hebben een wat hogere moeilijkheidsgraad en is daarom alleen geschikt voor oudere kleuters.



1.6 MATERIAAL

Bij kleuters gebruik je veel materiaal. Dit daagt uit en dit nodigt uit tot bewegen. Groot materiaal wat beschikbaar is in de gymzaal, maar ook veel klein materiaal als stapstenen, tunneltjes, parachuttes, theedoeken, blikken etcetera. Veel kleur en afwisseling nodigt uit.

Qua ballen gebruik ik van alles.

Van de knuffelballen van de Ikea, tot foamballen, tot gewone jeugdvolleyballen tot 'big yellow - starter'. Door balgebruik kun je differentiëren zonder kinderen aanwijzingen te geven.

1.7 LITERATUUR

Voor dit document is gebruik gemaakt van:

- De cursus Nijntje beweegdiploma en bijbehorend materiaal
- Lesklapper: Bewegingsonderwijs in het speellokaal van 't Web (www.hetweb.nl)
- Werkboek Gymkids- themalessen voor peuters KNGU 2009
- Spelregels CMV (zie bijlage)

DEEL 2: SPELLETJES BOEK

2.1 INLEIDING

In dit spelletjesboek staan voornamelijk activiteiten die ik heb aangeboden tijdens 5 trajecten van 10 lessen aan kleuters op Amsterdamse scholen. Hierbij gaat het om kinderen in de leeftijd van 4 tot 6 jaar.

En er is nog zoveel meer te verzinnen en verder uit te breiden. Vooral doen zou ik zeggen! En deel het ook met anderen zodat er een groot arsenaal aan spelletjes en oefeningen ontstaat die relevant en interessant zijn!

Het spelletjes boek is ingedeeld in de thema's die zojuist zijn besproken. Sommige spelletjes horen wellicht bij meerdere thema's.

2.2 'WARMING-UP' SPELLETJES/ EINDSPELLETJES

Er zijn zoveel leuke spelletjes te bedenken als warming up of eindspelletje. Bijvoorbeeld verschillende tikspelen zoals 'beer kom uit je hol', 'lintjesroof' of poorttikkertje. Of als eindspelletje 'AnnaMariaKoekoek'.

Hieronder een paar favorieten van de kinderen verder uitgewerkt.

Naam activiteit:	Dierenloop
Thema('s) Nijntje methodiek:	Balanceren/evenwicht, Kruipen, Huppelen, Hinkelen
Relatie tot volleybal:	Warming- up algehele coördinatie

Situatie (Arrangement)

- Ruimte in de zaal afspreken waar de kinderen mogen zijn. ($\frac{1}{3}$ of een halve zaal of zelfs de hele zaal), bij voorkeur zonder materiaal.
- Kinderen staan allemaal op een plekje in de afgesproken ruimte

Spelvorm (Leervoorstel)

- De docent noemt de naam van dier en de kinderen mogen vervolgens gaan bewegen zoals het dier dat doet. Wanneer de juf/ meester in de handen klapt staan alle kinderen weer stil en zijn stil.
- Bijvoorbeeld een paard, een olifant, een vogel, een muis, een kreeft, een slang, een tijger etc.
- Veel kinderen maken ook meteen bijbehorende geluiden. En dat mag natuurlijk al mogen andere klassen er geen last van hebben en moet iedereen stil zijn als juf/ meester in de handen klapt.
- Vraag de kinderen of zij een leuk dier weten om na te doen.
- Docent houdt veiligheid in de gaten (te druk worden, voorkomen dat kinderen botsen etc)

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Bij sommige groepen is meer structuur fijn of zelfs noodzakelijk: zet de kinderen op 1 lijn en laat ze als een dier naar de overkant gaan en daar stoppen totdat ze een nieuw dier mogen doen. (Weer terug naar de eerste lijn)
- Sommige dieren zijn veel makkelijker te doen (vogel of paard) dan anderen (bijvoorbeeld kreeft) begin met makkelijke dieren en bouw langzaam op naar meer complexe motorische vaardigheden.

Naam activiteit	Pakjes stelen (te gebruiken bij pietenles)
Thema('s) Nijntje methodiek	Kruipen, Huppelen, Hinkelen
Relatie tot volleybal	Algehele motoriek

Situatie (Arrangement)

- 1/3 zaal
- 2 eindvakken (bijvoorbeeld de zijlijnen van het volleybalveld) met hierin een korfbalmand met ballen of.. pittenzakjes, blokjes etc.
- Matje(s) in het midden van het veld
- Max. 8 kinderen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Er is 1 of eventueel 2 tikkers, zij mogen niet op de mat komen
- Alle pittenzakken (oid) liggen in 1 mand, de lopers zijn ook aan deze zijde
- Als de tikker(s) er klaar voor is telt hij/zij: 3-2-1 en dan start het spel
- De lopers pakken een pittenzak uit de bak en proberen deze naar de overkant te brengen. 1 per keer! Op de mat zijn ze vrij en mogen ze niet getikt worden.
- Gelukt? pittenzak aan de overkant in de bak en terug om een nieuwe te halen
- Getikt? met je pittenzak terug naar het 'beginvak' en opnieuw proberen
- Alle pittenzakken aan de overkant? Nieuwe tikker(s)

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Meer of minder tikkers
- Mat in het midden (plaats waar je vrij bent) weg
- Huppelend naar de overkant, of kruipend, of hinkelend



Naam activiteit	Museum
Thema('s) Nijntje methodiek	Balanceren/evenwicht
Relatie tot volleybal	Eindspelletje

Situatie (Arrangement)

- Afspreken waar de kinderen mogen komen (graag 'leeg' veld)
- Kinderen zoeken een plekje in de ruimte en gaan hier staan, zitten of liggen als een standbeeld
- 1 persoon is museumdirecteur. dit kan de docent zijn, of 1 van de kinderen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Het is avond en het museum is gesloten. De museumdirecteur komt zometeen binnen om zijn of haar laatste ronde te doen. Maar alle beelden in het museum doen af en toe 'gek' want soms bewegen de beelden opeens. Als de museumdirecteur het hoort is hij/zij te laat, maar als hij/zij het ziet, mag het beeld even aan de kant gaan zitten.

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Je mag niet meer zitten of liggen, alleen staan
- Kinderen belonen wanneer ze bewegen
- Anne-maria Koekoek
- Freezz: door de ruimte lopen en allemaal stil staan als de docent 'Freezzz' roept

2.3 BALVAARDIGHEID: BEGRIJPEN HOE EEN BAL WERKT EN FUNCTIONEERT

Naam activiteit	Ballonnen Circus
Thema('s) Nijntje methodiek	Rollen, stoppen van een bal met de hand /Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand/ Slaan
Relatie tot volleybal	Jongleren

Situatie (Arrangement)

- ⅓ zaal
- per kind een ballon
- allemaal een plekje in de ruimte

Spelvorm (Leervoorstel)

- afwisselend korte opdrachten geven die je met een ballon kunt doen
 - Omhoog tikken zonder dat deze op de grond valt
 - Met je andere hand proberen
 - Om en om met links en rechts
 - Een rondje draaien en weer verder gaan
 - In je handen klappen, tussendoor
 - Op 1 been staan
 - Door de ruimte lopen zonder te botsen en zonder dat de ballon op de grond valt (eventueel ruimte verkleinen om het moeilijker te maken)
 - Op je hoofd laten stuiteren (koppen)
 - Op je knieën laten stuiteren
 - Allemaal op 1 lijn gaan staan en de bal zo ver mogelijk weg slaan
 - etc etc, kinderen bedenken vaak zelf ook heel leuke dingen

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Kinderen die dit heel goed kunnen kun je een strandbal geven, die is sneller dan een ballon
- jongleren door een bal met een (thee)doek te vangen en door de doek uit elkaar te bewegen weer in de lucht te gooien. Eventueel in tweetallen doen wanneer dit niet alleen lukt.

Naam Activiteit	Parachute
Thema('s) Nijntje methodiek	Kruipen/ Rollen,stoppen van een bal met de hand/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Balbaar inschatting

Situatie (Arrangement)

- ⅓ zaal
- Parachute doek (aanschaf of te leen/ huur bij school/ KVD/ sportotheek)
- Aantal kinderen is afhankelijk van de grootte van het parachutedoek

Spelvorm (Leervoorstel)

- Parachute uitgespreid neerleggen op de grond
- Kinderen (en docent!) verdelen rondom de parachute en vastpakken
- Omhoog tillen en strak maken, maar niet trekken. Docent moet hierin begeleiden.
 - Allemaal wapperen met de doek
 - Om de beurt (wie het durft) onder het doek door naar het gat in het midden en omhoog komen (Wanneer er een gat in het doek zit, dit is niet altijd zo)
 - Bal op het doek: kunnen we zo wiebelen met het doek dat de bal erop blijft liggen
 - Bal op het doek: kunnen we zo wiebelen dat de bal door het gat in het midden valt

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Zie spelvorm

Naam activiteit	Bal over de bank
Thema('s) Nijntje	Balanceren/evenwicht/ Rollen,stoppen van een bal met de hand
Relatie tot volleybal	Rollen en mikken

Situatie (Arrangement)

- ½ zaal
- Wandrek met hierin enkele banken op verschillende hoogtes, met hierachter een korf of een hoepel
- Kast met hierin een bank, met hierachter een korf of een hoepel
- Een rechte bank met hierachter een korf
- Bak voor de ballen
- Ook kun je dit toepassen in een parcourtje (afgewisseld met slalom of onder de dikke mat door, of rollen van de schuine mat af etc)

Spelvorm (Leervoorstel)

- Speeltuinvorm, per kind of per tweetal een bal. Steeds de bal over de bank laten rollen en proberen de bal in de hoepel of de korf laten vallen/ stuiten

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Door de verschillende situaties aan te bieden en verschillende hoogtes is het voor kinderen al interessant en zit er variatie en verschil in moeilijkheid in
- Verschillende soorten ballen gebruiken

Naam activiteit:	Tunneltjes kruipen met bal
Thema('s) Nijntje methodiek	Rollen (om de lengte as)/Kruipen/ Rollen,stoppen van een bal met de hand
Relatie tot volleybal	Dicht bij de grond, voetenwerk op voorvoeten, bal rollen en tegen houden, zelf rollen om lengte as

Situatie (Arrangement)

- Per tweetal een tunneltje met wat ruimte er omheen, of in een vrij-spelen hoek plaatsen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Ontdekkend leren, waarbij kinderen soms een beetje op weg geholpen kunnen worden. Wat kinderen vaak spontaan gaan doen:
 - a. Om de beurt door de tunnel kruipen
 - b. Als je in de tunnel ligt om je lengte-as rollen (let op veiligheid, of zet het deel waar de tunnels liggen af met banken etc)
 - c. Gaan staan wanneer je lijf in de tunnel zit (Let op veiligheid docenten! Kan alleen als er voldoende toezicht is en kinderen lief spelen. Een kind dat staat in de tunnel is kwetsbaar dus goed afwegen of je dit toestaat in jouw groep!)
 - d. Met de bal samen over rollen door de tunnel
 - e. Als een kreeft door de tunnel kruipen
 - f. Van twee kanten in de tunnel kruipen (en nu?)
 - g. Samenwerken met een ander tweetal en de tunnels aan elkaar maken en zo een lange tunnel

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Aanbieden van nieuwe suggesties (zie Spelvorm)

Naam activiteit	Bobbelbaan met lange mat
Thema('s) Nijntje methodiek	Rollen (om de lengte as)/Balanceren/evenwicht/ Kruipen/ Huppelen/ Hinkelen/ Klauteren/ Rollen,stoppen van een bal met de hand/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Balbaan en rollen

Situatie (Arrangement)

- ⅓ zaal
- Dit kan als onderdeel van een parcours
- Lange mat uitrollen
- Onder de lange mat, vanaf beide zijanten springplanken (turnen) eronder schuiven, waardoor er een bobbelige mat ontstaat. Eventueel kunnen er ook kastkoppen en turnblokken gebruikt worden
- Afhankelijk van de rest van het parcours, 4-8 kinderen
- Enkele ballen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Over de mat heen lopen, rollen, kruipen, huppelen etc
- Over de mat heen lopen met een bal in je handen
- De bal over de mat heen laten rollen en er zelf achteraan lopen

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Sneller over de mat heen

Naam activiteit	Parcours lopen met stokken
Thema('s) Nijntje methodiek	Balanceren/evenwicht/ Rollen,stoppen van een bal met de hand
Relatie tot volleybal	Balvaardigheid

Situatie (Arrangement)

- 1/3 zaal
- per tweetal twee 1-meter stokken
- per tweetal 1 bal
- Parcours uitzetten met pilonnen (slalom), bank en hoepels of stapstenen

Spelvorm (Leervoorstel)

- twee kinderen pakken samen 2 1-meter stokken vast aan de uiteinden. In elke hand 1 stok. Samen vormen ze zo een 'brug' die ze verder- of dichterbij elkaar kunnen houden. Op de 'brug' leggen ze een bal. Samen lopen ze over het parcours, zonder dat de bal op de grond laten vallen. Valt de bal wel op de grond? Niets aan de hand: bal oppakken en verder lopen.

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Wanneer kinderen de stokken op de juiste breedte houden kan de bal rollen over de stokken. dit geeft een extra dimensie als het gaat om het wel/ niet vallen van de bal. Wat je soms ziet is dat kinderen de bal gaan klemmen tussen de stokken, zodat deze niet meer kan rollen. Heel slim, maar niet de bedoeling.
- Het voorste kind in het parcours kan voorwaarts lopen (de 2 kinderen lopen in een treintje), of achterwaarts (de kinderen kunnen elkaar aankijken). Voor beide is wat te zetten. In het eerste geval kan het voorste kind goed leiden in het parcours, in het tweede geval kunnen de kinderen goed samen op de bal letten. Laat beide manieren ervaren en ontdekken en laat ook beide kinderen voorop en achterop lopen.
- Is het makkelijk? laat kinderen in het midden van de bank een rondje draaien waarbij ze van de bank af moeten stappen en ook weer op de bank moeten stappen. Of maak er een half rondje van zodat ze wisselen wie er voor en achter staat.

Naam activiteit	Ballonnen parcours
Thema('s) Nijntje methodiek	Balanceren/evenwicht/ Klauteren/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand/ Slaan
Relatie tot volleybal	Jongeleren, bal (ballon) baaninschatting

Situatie (Arrangement)

- Parcours maken van bank, pilonnen en stapstenen of hoepels of evt agility ladders
- Voor alle kinderen een ballon (rond model)
- maximaal 8 kinderen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Alle kinderen even de ballon laten 'hoog' houden, ballon in de lucht tikken. Met 2 handen
- kinderen lopen parcours tikkend met de ballon en proberen de ballon in de lucht te houden. Als deze op de grond valt raap je 'm op en ga je verder. Even vastpakken tussendoor mag ook.

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Kinderen die de bank moeilijk vinden (eroverheen tikkend met de ballon) gaan vaak eerst lopen over de bank terwijl ze de ballon vasthouden (prima!)
- Eventueel kun je de bank vlak langs een muur zetten, zodat de kinderen steun kunnen zoeken aan de muur. Ook qua oriëntatie vinden sommige kinderen dit prettig.
- kinderen die dit makkelijk vinden kun je moeilijkere opdrachten geven: ballon steeds met de andere hand tikken dus links-rechts-links etc. Of laat het een rondje draaien op de bank. Of laat hen de hoepel helemaal om hun lijf heen zakken (=staand door de hoepel kruipen) terwijl de ballon in de lucht moet blijven.

2.4 LEREN GOOIEN EN VANGEN

Hierbij kan het gooien centraal staan, of het vangen, of beiden.

Naam activiteit	Kleuren mikken
Thema('s) Nijntje methodiek	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Mikken

Situatie (Arrangement)

- ⅓ zaal
- Hoepels in verschillende kleuren
- Pittenzakken in dezelfde kleuren als de hoepels
- Bakje waar de pittenzakken in zitten
- 2 - 4 kinderen per situatie
- Lijn of dopje om de afstand te bepalen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Kinderen mogen onafhankelijk van elkaar een pittenzak pakken en deze vanaf de lijn proberen in een hoepel te gooien van dezelfde kleur als de pitten zak. Zijn alle pittenzakken op: met zn allen ophalen en de hoepels mogen anders gelegd worden! Hierna opnieuw beginnen.

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- In de gaten houden of de hoepels niet te moeilijk worden neergelegd.

Naam activiteit

Slootbal

Thema('s) Nijntje methodiek

Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand

Relatie tot volleybal

Gooien (dmv stuit) en vangen

Situatie (Arrangement)

- $\frac{1}{3}$ zaal
- 2 banken evenwijdig aan elkaar neerzetten, met hiertussen een sloot
- in de sloot leg je verschillende hoepels neer
- kinderen in tweetallen, samen een bal
- maximaal 8- 10 kinderen afhankelijk van hoe lang de bank is
- Twee kinderen staan tegenover elkaar, achter de banken met de sloot, mét een hoepel, tussen hen in.

Spelvorm (Leervoorstel)

- Degene met de bal stuit de bal in de hoepel en de ander probeert de bal te vangen en zo weer terug. Doel is het lukken van het stuiten en vangen

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Met iemand anders samen spelen
- Meer schuin de bal in de hoepel stuiten, zodat het vangen moeilijker wordt
- Kleinere hoepel zodat je preciezer moet stuiten
- Wedstrijdje maken/ het elkaar moeilijk maken: kun je zo stuiten dat de ander niet meer kan vangen (om de beurt)
- Alle tweetallen beginnen bij het begin van de bank en verplaatsen langs de hele bank: steeds een hoepel verder stuiten (stuiten en verplaatsen) tot het einde van de bank
- Banken weghalen en met z'n tweeën om hoepel heen draaien en bal naar elkaar toe stuiten



Naam activiteit	Ballon vangen met hoepel
Thema('s) Nijntje methodiek	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand/ Slaan
Relatie tot volleybal	jongleren en vangen/ balbaan

Situatie (Arrangement)

- Per kind een ballon en een hoepel

Spelvorm (Leervoorstel)

- Ballon hard en hoog in de lucht slaan. Hierna de hoepel van de grond pakken en de ballon proberen te vangen met de hoepel

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Kun je het ook met een strandbal?
- kun je het ook wanneer je start bij de lijn en de ballon/ strandbal naar voren slaat en er dan achteraan rent
- Een bal vangen met een (thee)doek



Naam activiteit	Tennisbal vangen
Thema('s) Nijntje methodiek	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Gooien en vangen

Situatie (Arrangement)

- per kind een tennisbal en een pilon

Spelvorm (Leervoorstel)

- Met de pilon in 1 hand (op de kop) de tennisbal met de andere hand in de lucht gooien en proberen te vangen. Na hoeveel stuiters lukt het? of kun je het ook zonder dat de bal stuitert?

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Kun je de bal ook vangen boven je hoofd in de pilon?
- Kun je de bal ook vangen terwijl de pilon de grond raakt?
- Kun je het ook met zn tweeën? De een gooit de bal in de lucht en de ander vangt?
- Kun je het ook met een ballon (die er niet in past, maar wel erop) of met een volleybal?
- Tennissen met plankjes (pittenzakjes op een plankje= pannenkoeken bakken)

Naam activiteit	Handen op de rug spel
Thema('s) Nijntje	Balanceren/evenwicht/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Gooien en vangen

Situatie (Arrangement)

- ½ zaal
- Ongeveer 5 a 6 kinderen in een kring, met de handen op de rug
- 1 kind in het midden met de bal

Spelvorm (Leervoorstel)

- het kind in het midden gooit de bal naar de kinderen in de kring. Zodra de bal gegooid wordt, komen de handen van achter de rug vandaan en wordt de bal gevangen. Maar degene in het midden mag ook 'foppen'. Dit wil zeggen: net doen alsof hij/ zij de bal gooit. Wanneer het kind in de kring de handen niet op de rug houdt, maar de handen los doet en naar voren wil brengen is het af en mag even op de grond gaan zitten. Wordt de bal wel gegooid, maar niet goed gevangen, dan mag het kind ook op de grond gaan zitten. Degene in het midden moet wel proberen de bal zo goed mogelijk te gooien.
- Duurt het te lang: opnieuw beginnen: het is niet leuk als je lang op de grond zit. Als variatie hierop kun je kinderen die op de grond zitten ook mee laten doen: ook al zit je op de grond, je kunt nog steeds de bal toegegooid krijgen en je doet dus gewoon mee.
- Soms mag de 'winnaar' het nieuwe kind in de kring zijn, maar soms ook juist niet. Kinderen die nog niet zo goed gooien en vangen krijgen in de kring de meeste beurten!

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- op volgorde het rijtje afgaan is makkelijker dan wanneer degene in het midden van de een naar de ander gaat
- je kunt afstand vergroten (kring groter maken)
- je kunt kinderen stimuleren sneller te gooien, eventueel ondersteund met tellen 3-2-1..

Naam activiteit	Matjes gooien
Thema('s) Nijntje	Balanceren/evenwicht/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Gooien en vangen

Situatie (Arrangement)

- $\frac{1}{3}$ van de zaal
- kinderen verdelen in 2-tallen (max 8 kinderen in totaal)
- voor elk kind ligt een turnmatje klaar, deze liggen in het midden van de ruimte, met de korte kanten naar elkaar en een klein slootje ertussen
- per 2-tal een bal

Spelvorm (Leervoorstel)

- De 2-tallen gooien de bal naar elkaar over en vangen de bal terwijl ze op de mat blijven staan. Ze mogen met 1 voet van de bal af. Het is dus belangrijk om niet alleen goed te vangen, maar ook goed te gooien! Elke keer als de bal goed wordt gevangen (bal valt niet op de grond) mag je tellen 1-2-3-4. Heb je 4 x achter elkaar goed gegooid en gevangen: beide kinderen mogen de mat een klein stukje naar achter schuiven en beginnen dan opnieuw. Zo wordt de sloot steeds groter en steeds moeilijker om goed te gooien en te vangen. Het is geen wedstrijd!

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Wat je bij jonge kinderen (vooral jongens) ziet is dat het schuiven van de matten net zo leuk is als het gooien en vangen en de sloot dus heel snel heel groot wordt. Dit kun je eventueel wat sturen door er goed toezicht op te houden of door pilonnen aan de zijkant te zetten: je mag steeds 1 pilon naar achter met je matje - wel even afspreken of het om de voorkant of achterkant van het matje gaat ;-)-
- kinderen waarbij het gooien en vangen moeilijk is: zachte (foam) bal gebruiken: kinderen kunnen dan knijpen en ook is de bal minder snel
- Kinderen waarbij het goed gaat: matten weer dicht bij elkaar leggen en steeds eerst de bal voor het matje leggen op de grond: oppakken en in 1 beweging gooien naar de anderen (automatisch met lange armen gooien) kinderen die wat ouder zijn kun je uitleggen hoe ze met lange armen kunnen gooien.

Naam activiteit	Breng de bal aan de overkant
Thema('s) Nijntje methodiek	Balanceren/evenwicht/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Gooien en vangen

Situatie (Arrangement)

- 1/3 zaal
- enkele matjes afwisselend links en rechts neer gelegd van de ene naar de andere kant
- max 8 kinderen in tweetallen, per tweetal een bal
- per tweetal 5 blokjes, aan de kant in een gekleurde hoepel. Voor elk tweetal een andere kleur hoepel, zodat ze goed kunnen onthouden welke blokjes van hen zijn.

Spelvorm (Leervoorstel)

- om de beurt per tweetal: De bal overgooien van matje naar matje. Zonder bal mag je naar het volgende matje lopen
- gelukt: je mag een blokje in je eigen hoepel omleggen

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Matjes verder uit elkaar
- Sneller over de matten gaan (en sneller gooien/ vangen)
- op andere manieren gooien/ vangen: bijvoorbeeld met een stuit, of met 1 hand, of...

2.5 VOORBEREIDING OP HERTENGEWEE GOOIEN (BOVENHANDS)

Naam activiteit	Hoepels verzamelen
Thema('s) Nijntje methodiek	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	boven je hoofd/ hertengewee gooien en mikken

Situatie (Arrangement)

- 1/3 zaal
- Volleybal net (ong. 1.70 m hoog) of 2 palen met toverkoord (bij voorkeur banken boven de staanders om omvallen te voorkomen: veiligheid)
- Bij 8 kinderen: 4 pilonnen, bij voorkeur in verschillende kleuren. Per pilon 2 kinderen. Pilonnen staan op een rij aan 1 kant van het net, allemaal ongeveer een meter van het net af.
- Bij 4 pilonnen: 4 (volley)ballen
- Zoveel mogelijk hoepels op de grond aan de andere zijde van het net.
- bak/ mand voor de ballen tijdens het wisselen van de groepen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Elk tweetal mag om de beurt de bal over het net gooien en proberen de bal in een hoepel te gooien.
- Voor kleuters is het vaak moeilijk om te zien waar de bal als eerste stuitert, dus hier gaan we flexibel mee om: stuitert de bal in een hoepel dan mag je deze hoepel pakken en om je eigen pilon leggen (Daarom zijn de kleurtjes ook handig!) Dit mag dus ook wanneer de bal pas bij de tweede stuiter in een hoepel komt. Wel mag je maar per keer 1 hoepel pakken!
- Het wordt steeds moeilijker!!
- Lukt het niet meer, zijn er bijna geen hoepels meer: overleggen met de andere groepjes: zullen we alle hoepels weer terug leggen? En daarna beginnen we weer opnieuw.
- Tellen van het aantal hoepels per groepje doen we nog niet. We hebben er allemáál heel veel verzameld!

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Wisselen van pilon (plek): in het midden is makkelijker dan wanneer je bij een van de buitenste pilonnen staat
- Bal boven je hoofd vast pakken en dan pas gooien (veel kinderen doen dit vanzelf)
- Lijntje/ net hoger zetten

Naam activiteit	Mikken in Basket/ Korf
Thema('s) Nijntje	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Boven je hoofd gooien/ hertengewei en mikken

Situatie (Arrangement)

- 1/3 van de zaal
- Zoveel mogelijk baskets/ korven op palen op verschillende hoogtes (maar wel passend bij de leeftijd)
- Verschillende materialen om voor de korven/ baskets neer te zetten : kast (niet te hoog) blauw turn blok, springplank, klein turnmatje etc. Kinderen kunnen hierop gaan staan wanneer ze gaan proberen om in de basket/ korf te mikken. Ook kun je een situatie maken met verschillende hoepels ervoor (vergroten afstand tot basket/ korf)
- genoeg (volley)ballen in een bak

Spelvorm (Leervoorstel)

- Speeltuin: ieder kind pakt een bal en mag mikken op/ bij de situatie die het zelf uitkiest. Om de beurt, aansluiten in de rij. 1 belangrijke regel: er mag altijd maar 1 kind tegelijk op de kast of andere verhoging!

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- je kunt enkele situaties veranderen: basket of korf hoger zetten of verhoging iets verder weg plaatsen
- iets oudere kinderen (midden/ eind groep 2 of goede bewegers) helpen door de handen om de bal heen te plaatsten, duimen naar het voorhoofd om zo te helpen met hertengewei. Eventueel uitleg hertengewei geven.
- kinderen die het moeilijk vinden het laten proberen met een zwaardere, of juist lichtere bal. Of juist een kleinere bal.



Naam activiteit	Kom op de mat!
Thema('s) Nijntje	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Leren gooien vanaf boven je hoofd en leren vangen, mikken

Situatie (Arrangement)

- ⅓ zaal
- volleybal net op 1,70 m. hoog of 2 korfbalpalen met toverkoord (en banken boven de staanders ivm de veiligheid)
- 2 a 3 evt zelfs 4 kinderen bij pilonnen aan de ene kant van het net. (op ongeveer een meter afstand van het net)
- Per pilon een matje aan de andere kant van het net
- per groepje 1 bal

Spelvorm (Leervoorstel)

- De eerste leerling staat met de bal bij de pilon en probeert de bal over het net, op de mat te gooien. Gelukt: je mag op de mat staan! Niet gelukt, je mag achteraan sluiten in je groepje.
- Wanneer je op de mat mag je de andere kinderen van je groepje helpen door de bal te vangen! gelukt? Of de bal van de ander ook op de mat: je mag samen op de mat staan en helpen de bal te vangen. Iedereen op de mat? Super! Het spel begint opnieuw!

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Variëren met welke bal je speelt. Wanneer vangen bijvoorbeeld moeilijk is kun je spelen met een zachte bal (foam), kinderen kunnen dan knippen in de bal waardoor vangen makkelijker wordt
- Variëren met de plek waar de mat ligt. Een groepje waar het heel goed gaat: leg de mat verder weg en een beetje schuin
- Variëren met hoe groot de mat is (1 turnmatje versus 2 turnmatjes)
- Kinderen die heel goed kunnen vangen kun je een opdracht meegeven, bijvoorbeeld klap in je handen voordat je de bal vangt, of vang de bal boven je hoofd. of juist 'in het midden tussen je knieën' (even voordoen)

2. 6 VOORBEREIDING OP LANGE ARMEN GOOIEN (ONDERARMS)

Naam activiteit:	Bal uit de driehoek
Thema('s) Nijntje methodiek:	Kruipen/ Huppelen/ Hinkelen/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal:	Spel met een doel/ opdracht, ballen gooien vanaf de grond waarbij kinderen door de knieën gaan en vaak vanzelf met lange armen gaan gooien. Verder: balbaan-inschatting, snel een bal van de grond rapen.

Situatie (Arrangement)

- $\frac{1}{3}$ van een zaal, afgezet met banken
- Bank in een hoek van de ruimte (schuin) zodat er een driehoek ontstaat, bij voorkeur zodat wanneer er ballen vanuit de driehoek gegooid worden, deze in de richting van muren worden gegooid.
- In de driehoek liggen allerlei verschillende ballen, bij voorkeur zachte ballen. Het aantal ballen is afhankelijk van het aantal kinderen en het niveau van de kinderen. Tussen 6 en 10 ballen, ongeveer.
- 4 tot 6 kinderen

Spelvorm (Leervoorstel)

- 1 kind mag in het vak met ballen staan, de andere kinderen staan in het veld
- kinderen tellen zelf: 3-2-1 en dan mag het kind in het vak, zo snel mogelijk alle ballen het veld in gooien, 1 voor 1.
- De andere kinderen proberen de ballen te pakken en zo snel mogelijk de ballen weer terug te brengen naar de driehoek. Dit mag met 1 bal per keer!
- De kinderen moeten de bal in het vak neerleggen. Niet erin gooien.
- Zijn alle ballen uit het vak? kind in de driehoek roept "Stop!" en dan mag een ander kind in het vak en moeten alle ballen eerst weer terug. Daarna weer tellen: 3-2-1

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Meer of minder ballen
- De ruimte van het speelveld groter of kleiner maken
- Het spel spelen met meer of minder kinderen
- 2 kinderen in het vak
- Zet met 3 banken een vak in het midden van het speelveld
- Geef de kinderen een opdracht mee: degene in het vak móet met lange armen gooien. Of kinderen die de bal ophalen moeten de bal kruipend, huppelend, hinkelend of stuitend (dribbelend) terug brengen naar de bak. Afhankelijk van het niveau kun je een heleboel variaties verzinnen.
- Soms heb je kinderen die nog zo jong zijn dat ze het spel element onvoldoende snappen. Laat hen gewoon lekker meedoen! Ze kunnen prima de ballen uit het vak gooien of ze hier naar toe brengen en hier veel plezier aan beleven. Let wel op dat andere/ oudere kinderen hier niet moeilijk over doen.

Naam activiteit	Bowlen
Thema('s) Nijntje	Rollen,stoppen van een bal met de hand/ Voortbewegen van een bal met de voet/ Schoppen en mikken met de voet
Relatie tot volleybal	Met lange armen de bal rollen, mikken

Situatie (Arrangement)

- 10 of 6 pilonnen van gelijk formaat. Heb je pilonnen van verschillende maten dan is het heel erg leuk om verschillende situaties naast elkaar te maken.
- Pilonnen in een driehoek 'op de kop' zetten: 1-2-3(-4) naast elkaar, met de punt naar voren
- Per situatie 2 kinderen of in een vrij spelen hoek
- Per situatie 1 bal en een bak om de ballen in te leggen tijdens het wisselen
- Per situatie een hoepel: vanuit de hoepel mogen de kinderen de bal rollen

Spelvorm (Leervoorstel)

- 1 kind staat met de bal in de hoepel en rolt de bal over de grond in de richting van de 'kegels' (pilonnen). De ander pakt de bal. De omgevallen pilonnen laten liggen. Nu gaat kind nummer 2 in de hoepel staan en rollen. Samen proberen ze alle pilonnen om te rollen. Gelukt? Zelf opbouwen (samen) en opnieuw!
- Het opbouwen is vaak net zo'n belevenis als het omrollen! Soms moet je hierbij even helpen: hoe moeten ze nou precies staan?

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Hoepel verplaatsen (mag je kinderen ook zelf laten doen) of meerdere hoepels neer leggen (steeds een hoepel naar achter als het is gelukt)
- Verschillende formaten pilonnen (zie situatie/ arrangement)
- Met de voet de bal rollen/ schieten
- variant: blikgooien: zet de blikken op een kast of tafel, met de muur erachter, gooien met pittenzakken. Verder net als hierboven.
- In plaats van pilonnen kun je ook korven op de kant zetten, naast elkaar. Kinderen moeten dan proberen de bal er doorheen te rollen.



Naam activiteit
Thema('s) Nijntje
Relatie tot volleybal

Ballenmachine
Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Mikken, lange armen gooien

Situatie (Arrangement)

- $\frac{1}{3}$ zaal
- 2 banken, evenwijdig aan elkaar
- tegen de muur, op de 2 banken enkele kastdelen, maar zonder het onderste deel (wieltjes) en zonder de kast kop.
- In de kast plaats je een turnmatje, rond, zodat als er een bal ingegooid wordt, de bal vanzelf weer terug rolt uit de kast, naar de gooier toe.
- Eventueel kan er met een derde bank en een tweede kast deel, incl mat een tweede ballen machine gemaakt worden
- heb je schuivende turnmatjes? dan kun je de kastkop op de grond ervoor plaatsen zodat deze het matje op zn plek houdt.
- pilonnen op de bank om de afstand te bepalen
- per machine max 4 kinderen en 2 ballen

Spelvorm (Leervoorstel)

- bij de dichtst bij-zijnde pilon staan en de bal in de machine mikken, gelukt, je mag de volgende keer een pilon naar achter proberen. Achteraan sluiten in de rij.

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- De bal oppakken vanaf de grond ivm stimuleren gooien met lange armen
- Meter voor de kast 2 korfbalpalen onder de bank zetten (veiligheid) met een toverkoord. Over het koord mikken in de kast: (boven je hoofd gooien, vb op bovenhands/ hertengewei)



Naam activiteit	Penaltyspel
Thema('s) Nijntje	Rollen,stoppen van een bal met de hand/Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand/ Voortbewegen van een bal met de voet/ Schoppen en mikken met de voet
Relatie tot volleybal	Rollen op de grond, voorbereiding op lange armen gooien

Situatie (Arrangement)

- ⅓ zaal
- 3 turnmatjes tegen de muur (breed)
- Per matje 2 kinderen en 1 bal
- Per matje 1 dopje om de afstand te bepalen

Spelvorm (Leervoorstel)

- 1 kind staat voor het matje, het andere staat bij het dopje met de bal. Degene met de bal rolt de bal over de grond en probeert tegen het matje te scoren. de ander probeert dit te voorkomen, maar mag alleen de bal met de handen tegenhouden. Na 5 ballen wisselen van functie.

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Spelen met de afstand van het dopje, hoe dichterbij, hoe makkelijker om te scoren
- Is scoren te moeilijk: zet dan per situatie 2 matjes tegen elkaar (vastmaken met klittenbandstrips op de matten)
- De bal met de voet spelen



Naam activiteit	Bal over de lijn
Thema('s) Nijntje methodiek	Rollen, stoppen van een bal met de hand /Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Rollen, vb op lange armen, mikken

Situatie (Arrangement)

- 1/3 zaal
- Vak maken waar de kinderen in moeten staan
- Grote bal, bijvoorkeur yoga-bal.
- Verschillende volleyballen, per kind 1
- 3- 6 kinderen

Spelvorm (Leervoorstel)

- de grote yoga bal ligt in het midden van het speelveld, kinderen achter de lijn
- juf telt af, 3-2-1 en dan mogen de kinderen hun bal rollen en proberen tegen de yoga bal aan te rollen.
- Het is de bedoeling dat de yogabal aan de overkant tegen de muur aan komt
- als je je bal hebt gerold, mag je m ophalen en terug naar het vak. Daar mag je pas opnieuw je bal rollen
- Yoga bal tegen de muur: weer opnieuw beginnen

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Sommige kinderen gaan toch vanuit het veld de bal rollen en niet vanuit het vak. Dit zijn vooral de hele jonge kinderen, help hen met de regels

- Is het makkelijk: moeilijkere bal gebruiken, bijvoorbeeld een basketbal (is moeilijker te raken en zwaarder)
- Gaat het heel goed: 2 teams maken en elk team aan 1 kant zetten. Welk team krijgt de bal over de lijn bij de andere partij? Let op: alleen bij oudere kleuters! Wanneer je het met teams speelt kun je per team een ballenhaler aanwijzen die het veld in mag komen om stilliggende ballen op te halen voor zijn team.



Naam activiteit	Blokjes/pilon rollen
Thema('s) Nijntje	Rollen, stoppen van een bal met de hand/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	mikken, rollen = voorbereiden op lange armen gooien

Situatie (Arrangement)

- $\frac{1}{3}$ zaal
- In het midden 4 x 1 hoepel met hierin een pilon (=4 situaties)
- naast elke hoepel, of op de achterlijn staan 5 blokjes
- 8 kinderen (per situatie 2)
- 4 ballen (per situatie 1)
- Aan beide zijden van de hoepel 3 of 4 dopjes om afstand te vergroten (totaal 24 tot 32 dopjes)

Spelvorm (Leervoorstel)

- Beide kinderen staan bij het dichtstbijzijnde dopje vanaf de hoepel gezien. Ze rollen de bal om de beurt naar elkaar toe en proberen het blokje om te rollen. Is dit gelukt, dan mag degene die het blokje omrolde, 1 van de 5 blokjes omleggen, de ander mag het blokje in de hoepel weer omhoog zetten. Alle 5 de blokjes om? Alle twee een dopje verder tov de hoepel (afstand vergroten)

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- kleinere bal gebruiken



Naam activiteit	Ballon op bal
Thema('s) Nijntje methodiek	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Vorbereiding op toetsen

Situatie (Arrangement)

- Per kind een bal en een ballon

Spelvorm (Leervoorstel)

- Het kind pakt de bal tussen zijn handen en probeert de ballon in de lucht te houden, door deze steeds op de bal te laten stuiten.

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Kun je het ook, zo ver mogelijk van je lijf af (gestrekte armen= lange armen)
- Kun je ook de ballon pas op de bal laten stuiten, zo dicht mogelijk bij de grond (door de knieën, pass houding)

2.7 VOORBEREIDING OP DUIKEN/ ROLLEN

Naam activiteit	Kruipen onder de mat met bal
Thema('s) Nijntje methodiek	Afhankelijk of je het met parcours aanbiedt en wat je precies als activiteit neerzet: Rollen (om de lengte as)/ Kruipen/ Huppelen/ Hinkelen/ Glijden/ Klauteren/ Diepspringen/ Rollen, stoppen van een bal met de hand/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand Grondwerk, vb op duiken
Relatie tot volleybal	

Situatie (Arrangement)

- 2 banken
- hierop ligt een dikkemat of 3 kleine turnmatjes
- eventueel parcours van maken met blikgooien op een kast erbij, of een kast waar je overheen moet, of dribbelparcours met de bal of kleine sprongetjes (om wachttijd te voorkomen)

Spelvorm (Leervoorstel)

- Samen met de bal onder de dikke mat doorkruipen (en eventuele verdere parcours afmaken)
- Niemand mag óp de dikke mat komen ivm veiligheid

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Zo snel mogelijk onder de mat door (sommige kinderen gaan bijna vanzelf duiken) achter je bal aan.



Naam activiteit	Rollen om de lengte-as
Thema('s) Nijntje methodiek	Rollen (om de lengte as)
Relatie tot volleybal	alg. motorische vaardigheid en voorbereiden op volleybal rol

Situatie (Arrangement)

- 1 dikke mat, langste kant van de mat ligt op 1 enkele bank, zodat er een schuin vlak ontstaat
- Tegen de laagste kant van de dikke mat ligt 1 of meerdere kleine matjes
- Eventueel een extra 'hindernis' om wachttijden te voorkomen, bijvoorbeeld een kast met een mat erachter, waarop ze (met de bal) op moet klimmen en vervolgens af moeten springen (op de mat). Of pilonnen waartussen ze moeten dribbelen met de bal
- Enkele ballen

Spelvorm (Leervoorstel)

- 1 leerling gaat bovenaan de lange mat liggen met zijn armen gestrekt naar boven en een bal in zijn handen. Hij/zij laat zich naar beneden rollen, met gestrekte armen tot beneden

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Wat je ziet is dat veel kinderen de armen omhoog gaan tillen. daag ze uit om lang te blijven en ook de handen op de mat te laten rollen
- Regelmatig andersom gaan liggen (hoofd andere kant) zodat je 2 kant op leer rollen.

2. 8 SPRINGEN

Naam activiteit

Hindernissen parcours

Thema('s) Nijntje methodiek

Huppelen/ Hinkelen/ Diepspringen/ Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand

Relatie tot volleybal

Springen, leren afzetten

Situatie (Arrangement)

- $\frac{1}{2}$ zaal
- per sprong: 2 pilonnen met hier doorheen een springtouw. Het touwtje ligt los, kun je iets strakker trekken, je kunt de pilonnen uit elkaar zetten waardoor het touwtje strakker staat, maar als een kind blijft haken schiet het touw los.
- Bij voorkeur verschillende sprongen, op verschillende hoogtes, vooral heel hoge pilonnen zijn een uitdaging voor sommige kinderen
- Ongeveer 4 tot 6 kinderen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Om de beurt over de sprongetjes heen springen, als je ze hebt geraakt en touwtje staat laag: zelf repareren!

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Probeer kinderen een 'kadans' te laten vinden, vloeiend over alle sprongen heen. Springen als een paard, of met 2 voeten tegelijk afzetten er zijn verschillende mogelijkheden
- Geef ze een bal mee, zelf springen en de bal over de sprongetjes laten stuiteren
- niet passend bij het doel maar wel leuk: de bal onder de sprongetjes door rollen, of de bal over zoveel mogelijk sprongetjes laten stuiteren met 1 worp.



Naam activiteit

Slootje springen

Thema('s) Nijntje methodiek

Balanceren/evenwicht/ Diepspringen

Relatie tot volleybal

Springen, afzetten bij sprong

Situatie (Arrangement)

- $\frac{1}{3}$ zaal
- 3 x 2 matjes met een slootje ertussen, eventueel op verschillende afstanden
- max 6 kinderen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Afhankelijk van de groep een vrije situatie maken, of de kinderen verdelen: 2 kinderen per slootje
- Om de beurt springen, vanuit een aanloopje en langzaam het slootje wat groter maken. Let op dat ze elke keer dezelfde kant op springen en dat de achterste mat niet te dicht bij de muur komt ivm de veiligheid.

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Je zou 2 korfbalpalen (banken boven de staanders zetten ivm veiligheid) met een toversnoer mét een lintje eraan in de sloot kunnen plaatsen en hiermee verspringen en omhoog springen combineren



Naam activiteit	Zak lopen (springen) op de lange mat
Thema('s) Nijntje	Balanceren/evenwicht/ Kruipen/ Diepspringen/ Steunspringen
Relatie tot volleybal	Springen

Situatie (Arrangement)

- $\frac{1}{3}$ zaal
- Lange mat, uitgerold, of eventueel in 2 matten of 2 delen verdeeld (afhankelijk van de beschikbare materialen in de zaal). Bij 1 lange mat in het midden een kastkop op de mat neerleggen. Zo krijg je 2 delen en kun je de groep in 2 groepjes verdelen (meer beurten per kind)
- jutezakken

Spelvorm (Leervoorstel)

- Stap in de zak en pak m vast en spring als een kikker met 2 voeten tegelijk naar de overkant/ het midden (bij korte matten: en weer terug). Je mag alleen op de mat springen met de zak anders is het te glad en ga je vallen!!

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- Kinderen waarbij het moeilijk is, meepraten (spring-spring spring) om een ritme te krijgen en stimuleren om met 2 voeten de springen)
- kinderen die het goed kunnen: 1 rondje springen op het einde, of met grote sprongen springen, of juist zo hoog mogelijk springen



2.9 SMASH EN BOVENHANDSE SERVE

Naam activiteit	Ballon smash
Thema('s) Nijntje methodiek	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand /Slaan
Relatie tot volleybal	Smash

Situatie (Arrangement)

- net of 2 korfbalpalen met toverkoord ertussen
- een ballon per kind
- Eventueel in combinatie met een ballonnen parcours

Spelvorm (Leervoorstel)

- tikken tegen de ballon zodat deze niet op de grond komt, als je bij het net komt de ballon met 1 harde slag over het net slaan.

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- hoogte van het net aanpassen
- ipv ballon een strandbal gebruiken
- na het smashen onder het net door en proberen de ballon weer omhoog te tikken voordat deze op de grond komt

2.10 SPELVORMEN VOORBEREIDEND OP CMV NIVEAU 1/ 2

Naam activiteit	1 tegen 1 met ballon over lijntje
Thema('s) Nijntje methodiek	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand/ Slaan
Relatie tot volleybal	jongleren

Situatie (Arrangement)

- ½ zaal
- volleybalnet of 2 korfbalpalen met toverkoord (en verankering van de palen dmv 2 banken)
- 6-8 kinderen in tweetallen
- per tweetal een ballon

Spelvorm (Leervoorstel)

- over het net de bal naar elkaar slaan, tikken en proberen zo vaak mogelijk over te spelen

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- ivp een ballon een strandbal gebruiken.
- Met strandbal: de een gooit de bal, de ander vangt met een hoepel (let op dat de bal door de hoepel past!)

Naam activiteit	Starten met niveau 1 CMV
Thema('s) Nijntje	Tippen, stuiten, werpen, vangen, mikken, met de hand
Relatie tot volleybal	Spelvorm, gooien en vangen

Situatie (Arrangement)

- 4 kinderen en 1 trainer
- CMV veld incl volleybalnet
- 4 hoepels
- Ballenbak met enkele ballen

Spelvorm (Leervoorstel)

- Trainer legt aan 1 kant 4 hoepels op de grond, op de posities die hij/zij wil. Dus in een ruit of in een vierkant.
- Alle kinderen mogen in een hoepel gaan staan
- Trainer staat aan de andere kant met een ballenbak met ballen
- doordraaien oefenen: trainer klapt in de handen en de kinderen draaien allemaal 1 plek (hoepel) verder, met de klok mee en blijven tijdens het draaien naar het net kijken.
- Trainer gooit een bal (gericht) naar 1 van de kinderen. Hij/zij vangt de bal en gooit de bal terug naar de trainer. Zodra de bal is gegooit draaien alle kinderen 1 plek door. trainer zorgt dat alle kinderen ballen krijgen en dat er wordt afgewisseld naar wie er wordt gegooit
- Wanneer het lukt: hoepels weg leggen en zonder hoepels hetzelfde doen

Makkelijker/ moeilijker maken/ veranderen

- nu met 2 teams tegenover elkaar: We spelen bijna CMV niveau 1!