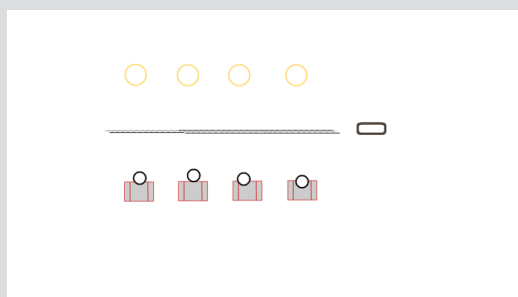
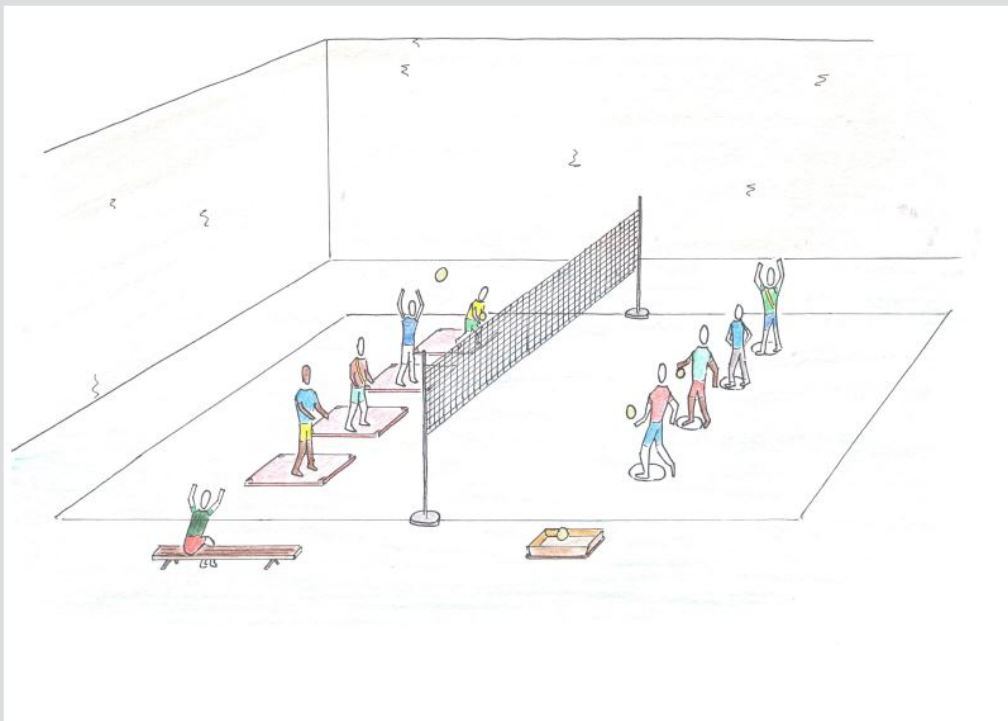




Onderhands opslaan



Klaarzetten

- 1/3 zaal (minimaal 8 m. x 12 m.)
- 8 kinderen: 4 tweetallen, met in elk tweetal 1 opslagspeler en 1 ontvanger

materiaal

- veldgrootte: 9 m. diep bij 6 m. breed (achterveld volleybalveld)
- 1 lengtenet of 1 kort volleybalnet (6 m.) deelt de zaal in twee helften.
- nethoogte: 2.00 m.
- 4 (mini)volleyballen of zachte ballen in een bak
- 4 hoepels als opslagplekken aan kant A (2 m. van het net)
- 4 (turn)matjes als vangplek aan kant B (2 m. van het net)
- 10 lintjes als telsysteem
- 1 omgekeerde kastkop als verzamelplek voor de ballen



Opdracht

De opslagspeler probeert de bal onderhands (met de vuist of open hand) over het net te slaan naar de ontvanger op de tegenoverliggende mat. De ontvanger probeert de bal op de mat te vangen.

Regels

startregel

- als de vanger klaar staat, mag de opslagspeler beginnen

regels opslagspeler

- de opslagspeler staat met 1 voet in de hoepel
- de opslagspeler mag 10 keer opslaan om lintjes te verdienen

regels ontvanger

- de ontvanger mag niet op een mat van een andere speler komen
- als de bal niet op de mat gevangen kan worden, dan mag de ontvanger de bal (na de stuit) wel ophalen
- als de ontvanger de bal heeft, dan rol je de bal onder het net door terug

puntentelling

- elke bal die de ontvanger op de mat vangt, is een punt voor het tweetal
- bij elke 3 punten krijgt de opslagspeler een lintje

wisselregel

- als de opslagspeler de bal 10 keer heeft opgeslagen of er is een lintje verdiend, dan wordt er van functie gewisseld

einde spel

- als de tijd om is, dan leg je de ballen terug in de bak



Tips - Onderhands opslaan

Loopt 't

WAT ZIE JE?

WAT DOE JE?

er is een oneven aantal kinderen	maak een drietal (1 opslagspeler, 1 ontvanger en 1 wachter) die ook gewoon doorwisselen na 10 pogingen of een lintje
de (speel)ruimte is te klein (de kinderen hebben last van elkaar)	maak minder werkplekken (3 of 2 i.p.v. 4), met een wachter
de ontvangers botsen tegen elkaar	spreek strakke regels af: De ontvanger mag niet op een andere mat komen
de opdracht wordt heel snel uitgevoerd	maak na 4 beurten van elk kind nieuwe tweetallen
	maak minder werkplekken (3 i.p.v. 4) waardoor ze ook even moeten wachten
ze kunnen niet in tweetallen werken	maak gebruik van een doordraaisysteem: opslag > vangen > lopen > opslag
de hoepels schuiven of de kinderen gaan met de hoepels spelen	gebruik tapijttegels
	maak met schilderstape vakken op de vloer
Lukt 't	
de bal wordt niet of ongecontroleerd geraakt	geef een tip: "Sla de bal uit je hand, NIET opgooien"
	geef de tip: "Wijs de bal na"
	gebruik een grotere bal
de bal komt niet over het net	verplaats de hoepel iets meer naar voren (let op: maximale afstand van het net is 2 m.)
	het net lager hangen (of zelfs helemaal zonder net)

	gebruik een lichtere bal (bijv. strandbal)
de bal komt wel over het net, maar niet bij de ontvanger	opslaan in een (groter) vak (mikdoel vergroten)
	geef een aanwijzing: "Kijk naar het randje van het net en minder naar de bal"
	Geef de aanwijzing: "Wijs de bal na met je slagarm"
de uitgangshouding kan beter	let op een open stand en controleer of het juiste been voor staat (bij een rechtshandige staat het linkerbeen voor, bij een linkshandige het rechter)
	geef een voorbeeld: let op één voet in de hoepel en de andere voet achter de hoepel
het raken van de bal kan beter	controleer of de bal niet te hoog vastgehouden wordt
	laat de slagarm soepel van achteren naar voren zwaaien (doorgaande beweging)
	veer iets in en strek de knieën bij het wegslaan van de bal
	geef een voorbeeld: zwaai de hand met de bal samen met de slagarm een beetje naar achteren, zwaai dan naar voren, waarbij de vuist de bal inhaalt en wegslaat
de balbaan kan beter	let op de juiste keuze van de mikplaats door het kind
	laat ze naar de bovenkant van het net (dus gericht op het doel) kijken



Leeft 't

	laat ze kijken naar de plek waar de bal moet komen (de ontvanger)
iedere opslag gaat precies richting de mat	verplaats de opslagplek een meter naar achteren (afstand vergroten)
	verplaats de vangplek een meter naar achteren (andere balbaan)
het ontvangen is te makkelijk	bal laten vangen in een emmer of omgekeerde pilon
	bal laten kaatsen op een kaatsplank en daarna zelf vangen
	bal met de onderarmse techniek omhoog spelen en vangen
de kinderen zijn toe aan een nieuwe uitdaging	Wedstrijdelement toevoegen:
	vragen hoeveel punten elk tweetal in 3 minuten haalt
	maak twee teams en doe een estafette
	spelen met de doorwisselregel: 3 tweetallen die werken, 1 tweetal wacht, als een tweetal een fout maakt, moeten ze wisselen met wachtters (probeer zo lang mogelijk te blijven staan)

- Samenwerken is niet altijd even eenvoudig. Zeker niet in de kleinst mogelijke teamsamenstelling (een tweetal). Het maken van tweetallen kan op verschillende manieren: (1) door de begeleider, (2) de kinderen zelf samen laten doen en (3) één kind deelt ze in. Probeer eens uit wat voor de groep werkt.

Tips en trics om kinderen met een verstandelijke beperking en/of zeer moeilijk lerend (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.



- Gebruik een trage grote bal, bijv. een strandbal.
- Laat het kind samen met de begeleider spelen.
- Laat het kind de bal over het net gooien in plaats van opslaan.

Tips en trics om kinderen met een lichamelijke beperking, in een (handbewogen) rolstoel en/of met een chronische ziekte (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Maak gebruik van de grote zachte volleybal, als het kind de bal steeds ongecontroleerd raakt.
- Maak gebruik van de punchballon in hoes, als het kind de bal steeds ongecontroleerd raakt.
- Sta (over)gooien toe in plaats van opslaan, als het niet lukt de bal met een opslag over het net te spelen.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: maak gebruik van de punchballon in hoes, als het opslaan niet lukt.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: gooi over vanaf de borst in plaats van opslaan, als het over het net opslaan niet lukt.

Tips en trics om kinderen met een gedragsmatige problematiek (cluster 4) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Wees creatief met de puntentelling. Voor de succesbeleving na elke score een lintje als regel invoeren.

Tips en trics om kinderen met een visuele beperking (cluster 1) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.



- Vraag of het kind de rand van het net kan zien en hang, indien nodig, een contrasterend partijtjesje over de rand van het net (*slechtziend*).
- Gebruik, indien nodig, een lichtere en grotere bal dan normaal (*slechtziend*).
- Kind als ontvanger: speel zonder matje of schuif de mat wat verder van het net, zodat de bal 1 of 2 keer kan stuiten voordat de bal gevangen wordt (*slechtziend*).
- Kind als ontvanger: laat het kind met een motorisch vaardig maatje samenspelen, zodat de kans groter wordt dat het kind de bal kan vangen (*slechtziend*).
- Het kind zal alleen de functie van opslagspeler kunnen vervullen. Gebruik geen hoepel maar maak met behulp van tape met daaronder een stuk touw een gidslijn in de vorm van een T, zodat duidelijk is waar het net zich bevindt (*blind*).
- Laat het kind op blote voeten sporten, zodat het de gidslijn duidelijk kan voelen (*blind*).
- Geef na elke slag feedback op het resultaat met de commando's: iets hoger, lager, iets meer naar links of rechts en met de stand van de wijzers van de klok kun je ook de juiste richting aangeven (*blind*).

Veiligheid

