

PERIODEPLAN VOLLEYBAL ALGEMEEN

GRAAD 1

	Les 1	Les 2	Les 3
Lessenreeks A	Werpen met verschillende ballen tot voorbereiding slag(worp).		
Lessenreeks B	Gericht onderhands en bovenhands vangen en werpen.		
Lessenreeks C	Balgewenning algemeen tot hoog en laag spelen in verschillende spelvormen.		

GRAAD 2

	Les 1	Les 2	Les 3
Lessenreeks A	Via passenspel opbouwen naar bovenhands spelen.		
Lessenreeks B	Opbouw naar smash.		
Lessenreeks C	Balbaaninschatting en intro onderhands spelen.		

GRAAD 3

	Les 1	Les 2	Les 3
Lessenreeks A	Opbouw smash van 1-1 naar 2-2.		
Lessenreeks B	Opbouw toets van 1-1 naar 2-2.		
Lessenreeks C	Balbaaninschatting en intro tot verdediging (onderhandse houding).		

PERIODEPLAN VOLLEYBAL LESINHOUD

1e graad

	Lessenreeks A	Lessenreeks B	Lessenreeks C
Les 1	Werpen met verschillende soorten ballen en op verschillende manieren.	Onderhands vangen en werpen	Grondgewenning
Les 2	Bovenhands werpen met verschillende soorten ballen	Bovenhands vangen en werpen	Luchtwerk (met sprong)
Les 3	Gericht bovenhands werpen (met sprong)	Gericht onderhands en bovenhands vangen en werpen	Hoog en laag in verschillende spelvormen

2e graad

	Lessenreeks A	Lessenreeks B	Lessenreeks C
Les 1	Passenspel via toetsbeweging	Van werpbeweging naar slagbeweging en verplaatsen na inschatting baltraject	Verplaatsen, vangen en gooien van ballen met verschillende trajecten
Les 2	Leren passen en overspelen van de bal via toets	Slagbeweging en verplaatsen na inschatting baltraject	Verdediging
Les 3	Het overspelen van de bal met een toets	Het overspelen van de bal met een smash	Onderhands spelen (vangen en werpen)

3e graad

	Lessenreeks A	Lessenreeks B	Lessenreeks C
Les 1	Van slagworp tot aanval over het net	Bovenhands vangen tot bovenhands spelen	balbaaninschatting en onderhandse basishouding
Les 2	Smashen in 1-1 naar 2-2 spelvormen	Bovenhands spelen tot 1-1 spelvorm	Balbaaninschatting in 1-1 en 2-2 spelvormen
Les 3	Intro van de toetsbeweging voor een 2-2 spelvorm met 3 contacten	Bovenhands spelen tot 2-2 spelvorm	Rollen tot verdedigen