

Volleybal overspelen



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Pak een volleybal en ga tegenover elkaar staan.
2. Begin eerst even te oefenen door bovenhands en onderhands over te slaan.

3. Begin met overspelen en probeer een zo hoog mogelijke score te halen. Elke keer als de bal gespeeld wordt is dat 1 punt. Als de bal op de grond komt stopt het spel.
4. Probeer nu een hogere score te halen.

Doel:

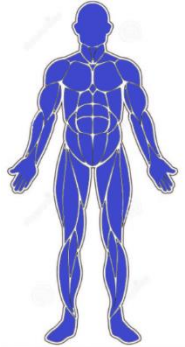
Het doel is om samen te werken en de bal over te spelen.

Materiaal:

- Een volleybal

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Zorg dat je genoeg ruimte hebt.

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** Ga verder uit elkaar staan.
- Je mag alleen onderhands de bal overspelen.
- **Makkelijker:** Je mag de bal vangen.
- Ga dichter bij elkaar staan