

ZITVOLLEYBAL MET EEN LICHAMELIJKE BEPERKING

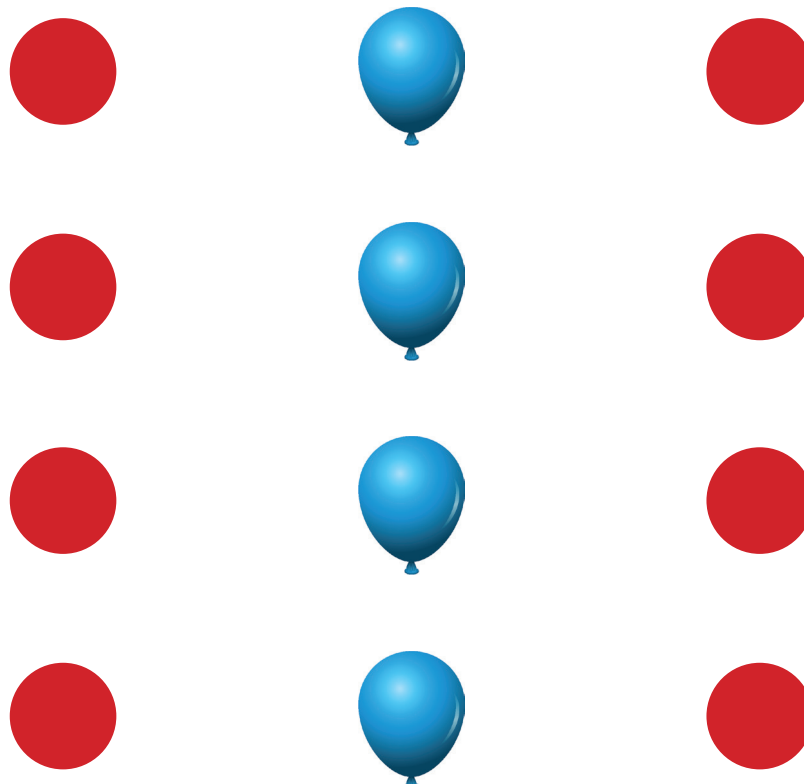
OPDRACHT

Maak tweetallen en blaas een ballon op. Ga op de grond zitten en probeer met elkaar over te spelen door met je handen de ballon naar de ander te tikken. Zorg dat je billen of romp de grond blijven raken op moment van spelen.

REGELS / UITBREIDINGEN

- Ga verder uit elkaar of dichter naar elkaar toe
- Speel met een ander lichaamsdeel de ballon over (voeten, hoofd)
- Speel over een net
- Lummelen met 1 tussenspeler

Opstelling



ZITVOLLEYBAL MET EEN LICHAMELIJKE BEPERKING

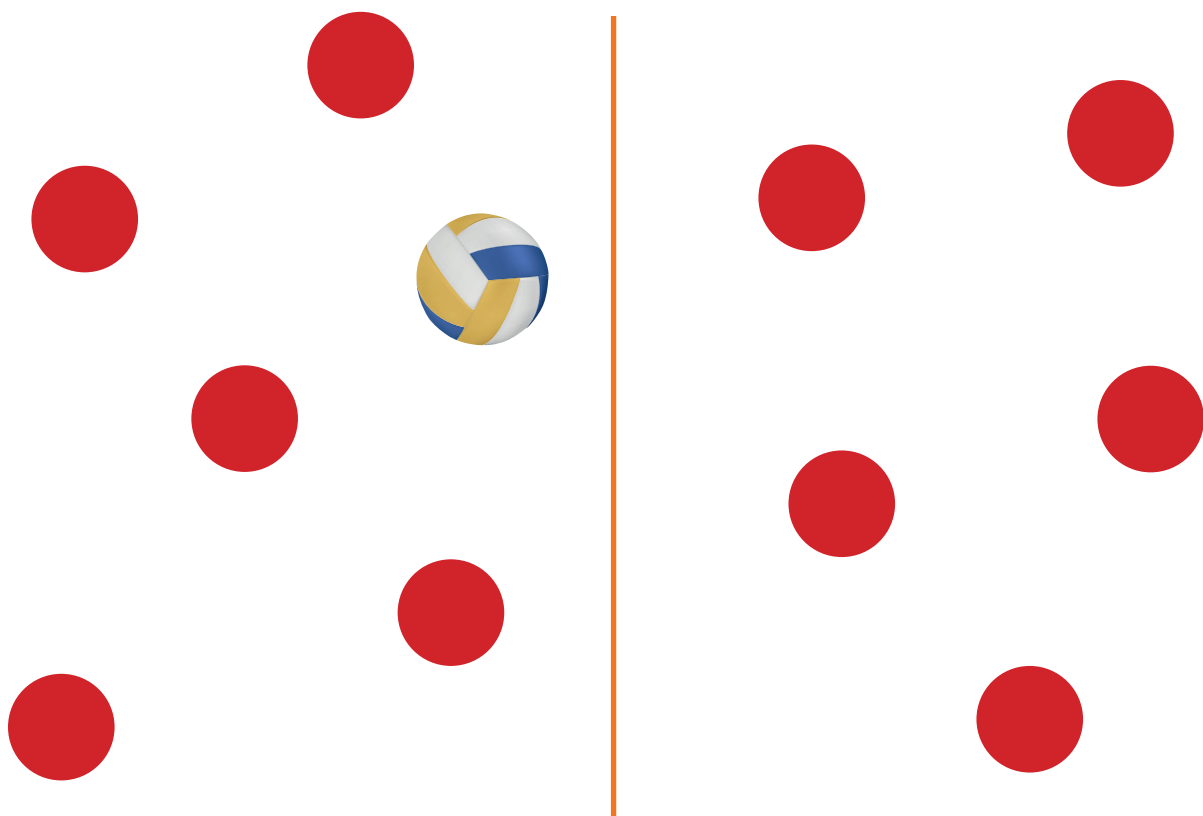
OPDRACHT

Maak een veld met het net op ongeveer 1,5 meter hoog. Verdeel de spelers over 2 teams en ga zitten. Pak een fleece volleybal gooi 2 keer over in je eigen team en dan over het net. De andere kant vangt hem gooit 2 x over en speel weer terug. Wanneer de bal bij de ander op de grond komt is er een punt gescoord. Speel tot de 25 punten. Zorg dat je billen of romp de grond blijven raken op moment van spelen.

REGELS / AANPASSINGEN:

- Zet het net hoger wanneer er te strak word gegooid
- Speel in 1 x terug zonder over te gooien
- Gebruik i.p.v. de bal een ballon of wellicht 2 ballonnen
- Maak 3 teams waarbij er gewisseld word na 5 punten
- Maak het veld kleiner of groter

Opstelling



ZITVOLLEYBAL MET EEN LICHAMELIJKE BEPERKING

OPDRACHT

Maak een veld met het net op ongeveer 1,5 meter hoog. Verdeel de spelers over 2 teams en ga zitten. Breng de volleybal in het spel door over het net te gooien. De eerste bal mag worden gevangen en word vervolgens opgegooid voor een volgende speler die hem met een bovenhandse techniek over het net speelt. Wanneer de bal bij het andere team op de grond komt is er een punt gescoord. Speel tot de 25 punten. Zorg dat je billen of romp de grond blijven raken op moment van spelen.

REGELS / AANPASSINGEN:

- Zet het net hoger of lager
- De eerste bal wordt gespeeld en de tweede bal word gevangen
- Maak 3 teams en het team dat scoort mag blijven zitten
- Maak het veld kleiner of groter

Opstelling

