

JUNI: VOLLEYBAL



Positie: Zittend
of staand



1 of 2
deelnemers

Omhoog reiken met
de armen of elke
willekeurige voor-
waartse beweging.

Spelregels

De cliënt kan de
bal raken door
een (willekeurige)
beweging te maken
of door met de
armen omhoog te
reiken. Elke geraakte
bal levert 1 punt
op. Het winnen van
een ronde levert 5
punten op.

Tips voor de oefening

1 - Wanneer een cliënt moeite heeft om met de armen omhoog te reiken kan het spel ook met 'alle voorwaartse bewegingen' gespeeld worden. De bal wordt dan ook gespeeld wanneer de cliënt naar voren buigt of een arm vooruit steekt.

2 - In de instellingen kun je met of zonder reactietijd selecteren. Wanneer dit aanstaat, da train je het goed timen van de beweging.

3 - Bij het oefenen met meerdere deelnemers kan per cliënt ingesteld worden welke beweging iedere cliënt uitvoert. Hierdoor is het spel voor elke cliënt op zijn/haar eigen niveau te spelen.



💡 Groepsverband

De oefening kan ook met
meer dan twee deelnemers
gespeeld worden. Maak er een
groepsactiviteit van door twee
groepen van meerdere cliënten
achter de deelnemers te zetten.
Zij doen tijdens de oefening de
deelnemers na.

💡 Niveau

Het niveau van de oefening kan
tijdens de oefening veranderen.
Het wordt automatisch
aangepast aan de prestatie van
de cliënt. Ook is het mogelijk
om de snelheid van de bal aan
te passen. Hierdoor worden er
meer herhalingen gemaakt en
wordt de reactietijd korter.

💡 Attributen

Om de oefening uitdagender
of zwaarder te maken, kan
de cliënt polsbanden dragen
of gewichten vasthouden
tijdens het uitvoeren van de
oefening.