

Kurikulum Ekstrakurikuler Voli – 16 Pertemuan

Minggu	Materi & Latihan (60 menit inti)
1	15' pengenalan & aturan; 15' pemanasan dinamis; 30' passing bawah berpasangan
2	20' passing bawah; 20' target passing; 20' game passing
3	20' passing atas; 20' kombinasi atas-bawah; 20' target passing
4	20' servis bawah; 20' target servis; 20' game servis
5	20' servis atas; 20' target servis; 20' variasi arah servis
6	20' smash dasar tanpa blok; 20' teknik langkah; 20' smash dari umpan
7	20' block individu; 20' posisi tangan; 20' block smash
8	20' block berpasangan; 20' koordinasi block; 20' simulasi block
9	20' kombinasi smash-block; 20' posisi bertahan; 20' rotasi tim
10	20' receive servis; 20' posisi kaki & tangan; 20' simulasi receive
11	20' setting bola; 20' teknik umpan akurat; 20' simulasi setting
12	20' placing bola; 20' variasi arah bola; 20' game placing
13	30' simulasi rally singkat; 30' evaluasi posisi
14	30' strategi rotasi; 30' koordinasi tim
15	60' pertandingan internal penuh
16	30' uji keterampilan; 30' evaluasi akhir & game santai