



# **Volleybal** **Play it** **Love it**

**Basisonderwijs - 2e graad**  
**Reeks A - Les 3**

# Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



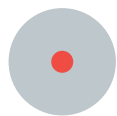
Speler — team A



Speler — team B



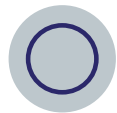
Speler met bal



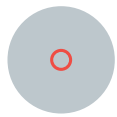
Volleybal



Kegels/potjes



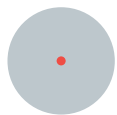
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



# Reeks A - Les 3

## Het overspelen van de bal d.m.v. de toets

---

Deze les komen de leerlingen via samenspel tot overspelen met de toetsbeweging. De leerlingen maken via opdrachten per 2 verder kennis met deze techniek. Ze worden uitgedaagd om de toets toe te passen in verschillende situaties. De les wordt afgesloten met een spelvorm waar ze de toets kunnen toepassen om over te spelen.

### STRUCTUUR

Het lessenpakket is onderverdeeld in drie lessenreeksen waarbij lessenreeks A & B bestaan uit telkens drie opeenvolgende lessen met een logische opbouw. Lessenreeks C bestaat uit drie losstaande lessen.

- **Lessenreeks A:** Les 1 + les 2 + les 3
- **Lessenreeks B:** Les 1 + les 2 + les 3 (volledig losstaand van lessenreeks A)
- **Lessenreeks C:** Les 1 + les 2 + les 3 (afzonderlijke lessen)

Elke les is opgebouwd volgens hetzelfde principe:

- **Algemeen gedeelte** (opwarming)
- **Specifiek gedeelte** (kern)
- **Spelvormen** (slot)

### AANDACHTSPUNTEN

**Beweging en FUN staan centraal!**

- Focus op balvaardigheden en sportspelen.
- Dynamische setting door gebruik te maken van zinvolle voor- en na-acties.
- Er zijn steeds afdalingen en uitbreidingen voorzien die gebruikt kunnen worden in functie van het (individueel) niveau van de leerlingen.
- Kinderen kennis laten maken met en zin geven in volleybal.

### EINDTERMEN

Alle eindtermen die aan bod komen in Lessenreeks A - Les 3:

- 1.1, 1.2, 1.4, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.28, 3.1

### LEERPLANDOELLEN

- GO: 6.2.3.5, 6.2.5.49, 6.2.5.50, 6.2.5.51, 6.2.5.52, 6.2.3.8, 6.2.5.49, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb2, MZlb6, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, IKvk2

# Introductie

🕒 1 minuut



## INTRODUCTIE

Deze les gaan we proberen de bal doorheen verschillende opdrachten over te spelen via de toetsbeweging. Deze beweging is heel belangrijk want vooraleer je uiteindelijk echt kan gaan aanvallen moet er via de toetsbeweging een hoge pas gegeven worden. Laten we eens kijken wie deze toetsbeweging al goed in de vingers heeft.



# Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

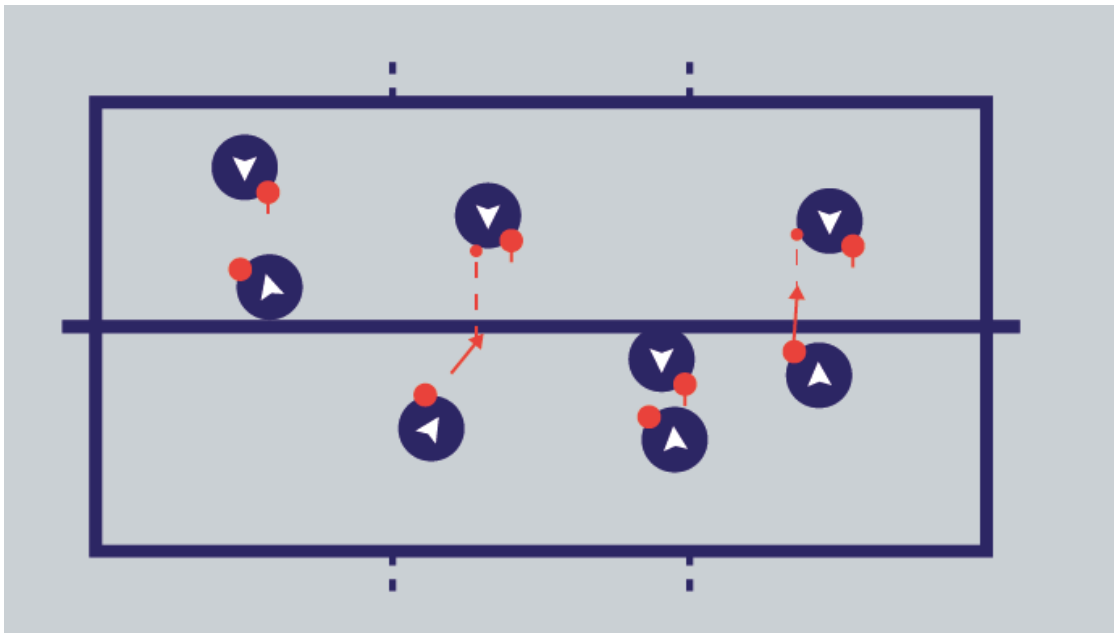


## MATERIAAL

- Een bal per 2 leerlingen
- Een ballon per 2 leerlingen

## RUIMTE

- Spreek een afgebakende zone af waarin de leerlingen zich mogen bewegen (bv. het volleybalveld).
- De leerlingen staan per twee verspreid in het veld. Elk duo heeft een bal en een ballon.



## UITLEG

De leerlingen staan naar elkaar gericht:

- De leerling met bal dribbelt 5x waarvan de 5e een hardere, hoge dribbel.
  - Tel luidop!
- De andere leerling houdt intussen de ballon in de lucht door er onderhands op te slaan. Na de 5e dribbel moet hij de bal overnemen en neemt zijn partner de ballon over.
- Ze blijven dit zoveel mogelijk herhalen zonder dat de bal of ballon valt.

## OPBOUW

### Met bal

- 5e dribbel is hoge bots naar partner.
- 5e dribbel is hoge bots, dan zelf vangen in toetshouding en hoog uitduwen naar partner.
- 5e dribbel is hoge bots en dan zelf hoog toetsen naar partner (de bal mag wat langer vastgehouden worden indien nodig).

### Met ballon

- Onderhands ballon hooghouden.
- Bovenhands ballon hooghouden.
- Afwisselend onderhands en bovenhands ballon hooghouden.

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Alle dribbelcontacten met rechts / links.
- Elk dribbelcontact afwisselen van hand.
- 4x met de niet-voorkeurshand dribbelen en het 5e contact is een slag op de bal (met de voorkeurshand) tegen de grond richting de partner.

### EXTRA UITDAGING

Elke leerling heeft een bal om mee te dribbelen en ze zijn samen verantwoordelijk om de ballon in de lucht te houden.

### Afdaling:

- Vrije keuze (voorkeurshand).
- Een extra bots bij wissel.

## TIP

Het net/lint kan reeds opgehangen worden. Eventueel kunnen ook de kegels die nodig zijn in de volgende oefening al klaargezet worden.



# Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

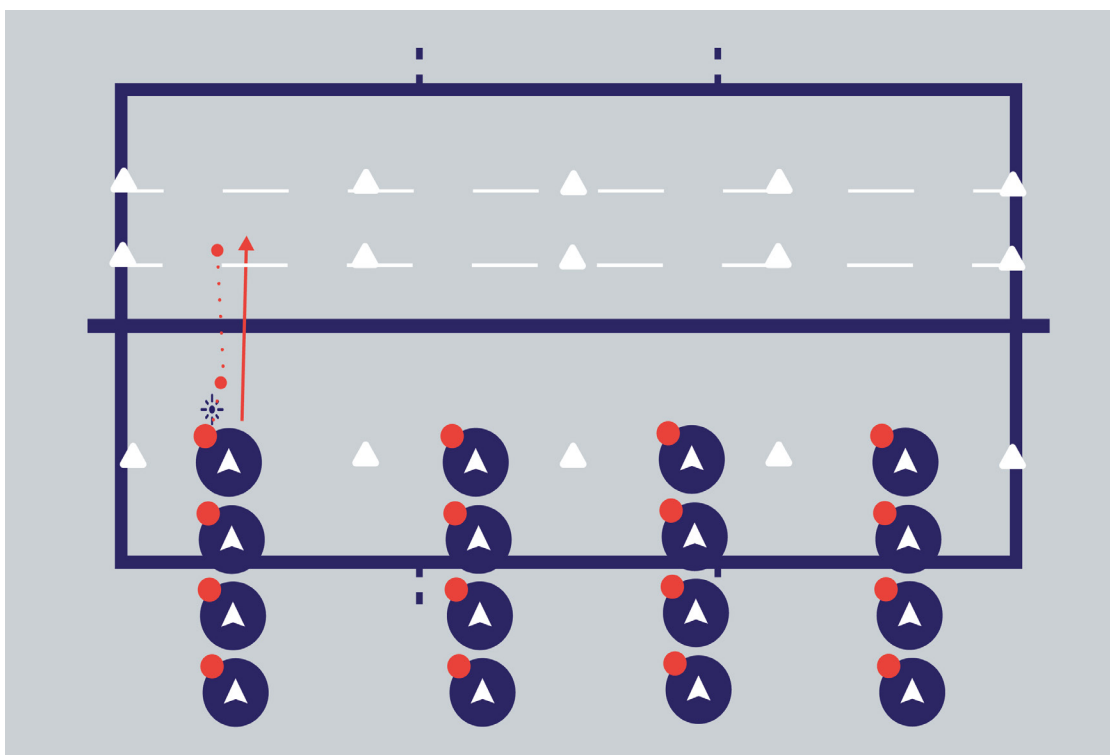


## MATERIAAL

- Net of lint
- Een bal per leerling (zie tip)
- Kegels

## RUIMTE

- Hang het net over de lengte van de zaal.
- Baken aan 1 zijde van het net een korte zone (+- 2m van het net) en een lange zone (tussen 2m en 4m van het net) af.
- Aan de andere zijde staan 4 leerlingen achter elkaar met een bal tussen de kegels op 4m van het net.



## UITLEG

De leerlingen spelen achtereenvolgens hun bal over het net. Ze proberen hun eigen bal na maximaal 1 bots te vangen. Hoe hoger ze hun bal over het net spelen, hoe makkelijker ze hem erna kunnen vangen. De volgende mag zijn bal botsen, zodra de vorige onder het net doorloopt. Nadat de leerlingen hun bal hebben gevangen lopen ze al dribbelend terug naar hun rij.

## OPBOUW

- Bots de bal, vang in toetshouding, duw hoog uit over het net (ongeveer 3x).
- Idem, maar steeds overspelen in de korte zone (ongeveer 5 geslaagde pogingen).
- Idem, maar steeds overspelen in de verre zone (ongeveer 5 geslaagde pogingen).
- Er staat een leerling zonder bal aan de overkant, deze gaat in de zone staan waar de leerling met bal naartoe moet spelen. Hij probeert de bal te vangen zonder de bots.
- Idem, maar de leerling zonder bal staat nu steeds in de zone waar de bal NIET gespeeld moet worden. Hij mag zich pas verplaatsen als de bal getoetst wordt.

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Bal opwerpen en overtoetsen ipv bots en overtoetsen. Afstand tot het net vergroten = meer beenactie!

### EXTRA UITDAGING

- Bij het al dribbelend teruglopen naar de rij, aan het net, hoog botsen en rechtstreeks overtoetsen.

### Afdaling:

- Bal voor zichzelf opwerpen ipv botsen.
- Afstand tot het net verkleinen.
- Een bots of extra bots bij het vangen.

## TIP

- Het is ook mogelijk om 1 bal per 2 leerlingen te voorzien. De leerlingen moeten hun bal dan steeds doorgeven aan de volgende in de rij.
- Differentieer individueel waar nodig. Indien de algemene opbouw voor sommige leerlingen te snel/te traag gaat, kunnen zij de vorige stap nog even herhalen/al aan de volgende stap beginnen.





# Spelvormen

🕒 15 minuten

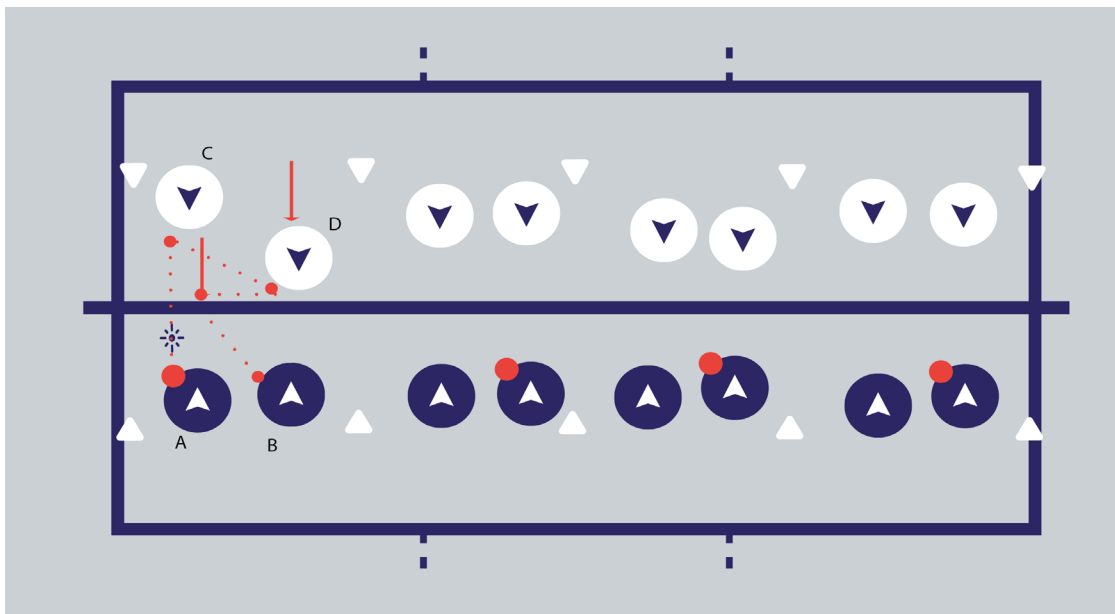


## MATERIAAL

- Net of lint
- Een bal per 4 leerlingen
- Kegels

## RUIMTE

Behoud de opstelling van de vorige oefening, maar doe de eerste rij kegels (korte zone) weg en zet aan elke kant van het net 2 leerlingen naast elkaar.



## UITLEG

### 3-passen spelvorm

- Leerling A start het spel door de bal zo hoog mogelijk over het net te botsen.
- Leerling C en D zijn elk verantwoordelijk voor hun helft van het terrein. De leerling dat de bal zal vangen (stel C) roept luid "JA", vangt de bal en gooit deze (hoog!) naar zijn partner (D) die ondertussen naar het net gelopen is.
- Leerling D staat evenwijdig met het net en ontvangt de de bal boven het hoofd in toetshouding. Hij duwt de bal hoog en evenwijdig met het net uit (= de pas).
- Leerling C gaat naar de bal en toetst deze over het net.
- Leerling C en D tikken elk een kegel op de achterlijn en wisselen van plaats.

## OPBOUW

Laat de leerlingen een aantal minuten oefenen door met elkaar te spelen. Start daarna een wedstrijdje.

## SPELREGELS

- De bal mag éénmaal botsen voor hij wordt gevangen (1e contact).
- Een team krijgt een punt als:
  - de bal niet na 1 bots gevangen wordt.
  - de bal door het andere team buiten gespeeld wordt.
  - de bal op de grond valt in het veld van de tegenstander.
- De opslag wisselt steeds van team en leerling.
- Telkens 2min spelen, dan doordraaien naar een andere tegenstander.

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Bovenhands vangen is bovenhands gooien (1e contact).
- Onderhands vangen en bovenhands gooien (1e contact).
- De bal wordt in het spel gebracht (opslag) met een toets ipv een bots.

### Afdaling:

- De bal overspelen met een toetsduw (vanuit toetshouding) i.p.v. rechtstreeks toetsen.
- De bal mag twee keer botsen vooraleer ze moeten vangen.
- De opslag is overgooien ipv botsen.

## AANDACHTSPUNTEN

- Hoge passen geven (beenactie!).
- Als-dan (wie bal niet krijgt moet naar voor lopen).
- Klaar staan in stabiele toetshouding.
- Variëren in het overspelen: kort vs diep (zie vorige oefening).



# Afsluiter

🕒 3 minuten



## ONDERWIJSLEERGESPREK

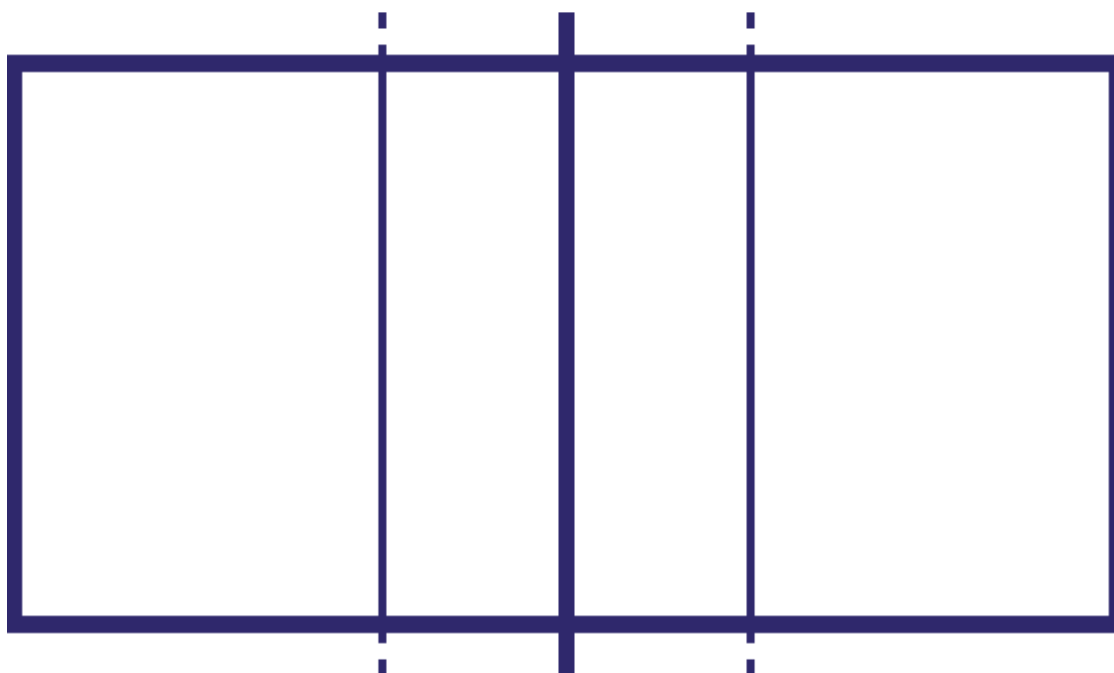
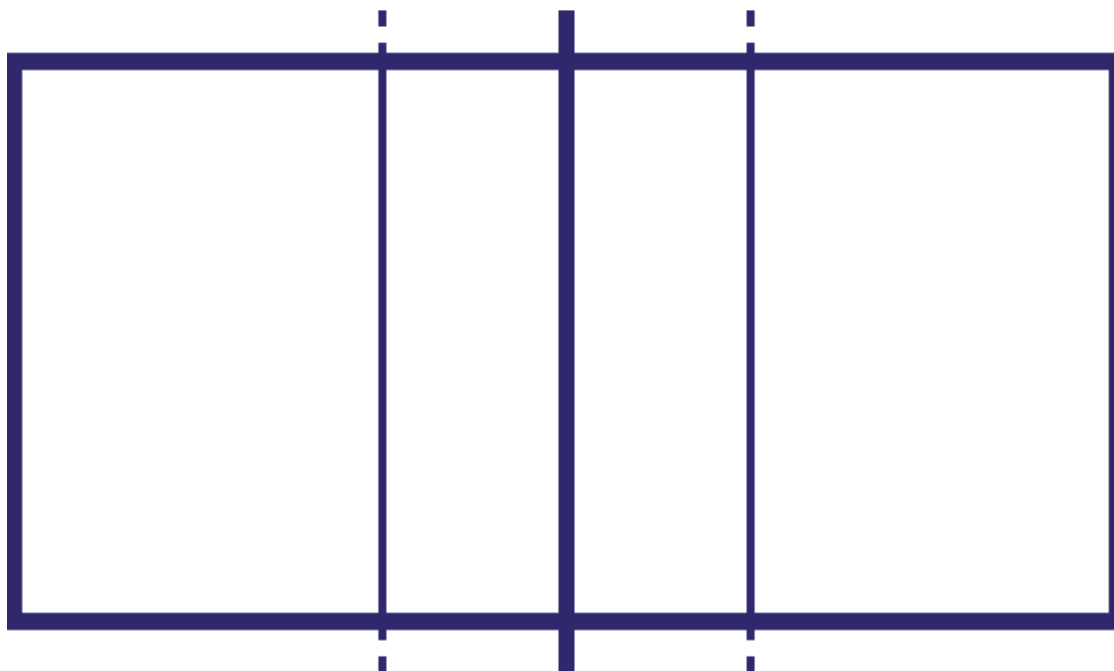
Stel kort enkele vragen aan de leerlingen en vraag hen om het antwoord voor te doen:

- Welke volleybaltechniek hebben we vandaag ingeoeffend? Laat eens zien!
- Welke lichaamsdelen moet je ook gebruiken bij deze techniek. Om hoog te spelen bijvoorbeeld?





# Veldjes





Dit document werd opgemaakt door Volley Vlaanderen in samenwerking met UCLL.