



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 2e graad
Reeks B - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



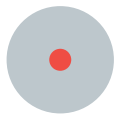
Speler — team A



Speler — team B



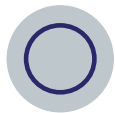
Speler met bal



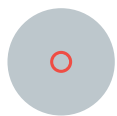
Volleybal



Kegels/potjes



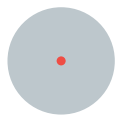
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks B - Les 2

Slagbeweging en verplaatsen na inschatting baltraject

De leerlingen worden uitgedaagd om verschillende baltrajecten te leren inschatten en zich snel te verplaatsen in functie van het variabel baltraject. Dit in combinatie met het inoefenen van de smash.

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 B - Les 2:

- 1.1, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 2.1, 3.1

LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.3.5, 6.2.3.13, 6.2.5.49, 6.2.5.50, 6.2.5.51, 6.2.5.52, 6.2.3.8, 6.2.5.49, 6.2.5.66, 6.2.5.66, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb2, MZlb6, MZrt1, MZrt2, MZgm2, IKid3, IKvk3

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vandaag gaan we proberen om de bal heel goed te vangen door snel te bewegen. Hiervoor is het belangrijk om goed te kunnen inschatten wat er precies met de balbaan gebeurt. Het leukste aspect van volleybal, namelijk de smashbeweging, komt ook terug aan bod! Benieuwd wie er goed kan smashen en snel kan bewegen.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

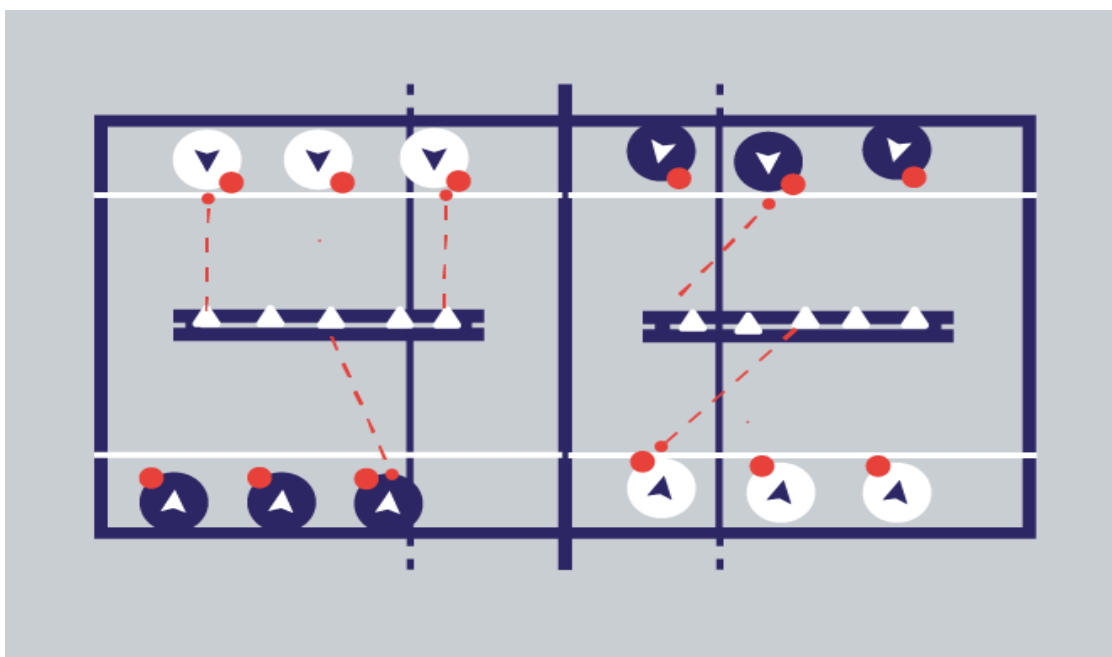


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels & potjes
- Banken

RUIMTE

- De klas wordt in 4 groepen verdeeld. Twee groepen staan telkens tegenover elkaar op de helft van een veld.
- Tussen de 2 groepen staan centraal banken met daarop verschillende kegels (klein + groot).
- Iedere leerling zit met een bal (volleybal, handbal, moussebal, ...) klaar in kniezit achter een vastgelegde lijn. (Afgebakend (met potjes) op ±4m van de bank)



UITLEG

- Op het startsignaal mogen de leerlingen naar de kegels werpen.
 - Kniezit rechtshandige = Rechterknie op de grond, linkervoet op de grond, bal in de rechterhand achter het hoofd en elleboog hoog.
 - Gooien vanuit romprotatie (bekken -> schouders).
- De leerlingen proberen de kegels van de bank te gooien in het veld van de tegenpartij.

SPELREGELS

- Het spel is gedaan wanneer alle kegels van de bank af zijn of op het fluitsignaal van de leraar. De ploeg die het minste aantal kegels in zijn veld heeft liggen is de winnaar.
- Leerlingen mogen opstaan en rondlopen om een bal te nemen, maar mogen enkel werpen van achter de lijn, vanuit kniezit.
- Er worden 3 wedstrijdje gespeeld zodat alle groepen tegen elkaar gespeeld hebben.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- De afstand tot de bank vergroten.
- Werpen met de niet dominante hand. (1x om het verschil te laten voelen)

Afdaling:

- Afstand verkleinen
- Enkel grote kegels of ballen op de banken leggen. (Doel vergroten)

AANDACHTSPUNTEN

Slagworp

- Arm achteruit met een hoge elleboog.
- Gekruiste coördinatie: rechtshandigen zetten de linkervoet voor.
- Hoog en voor het lichaam afwerpen.



Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

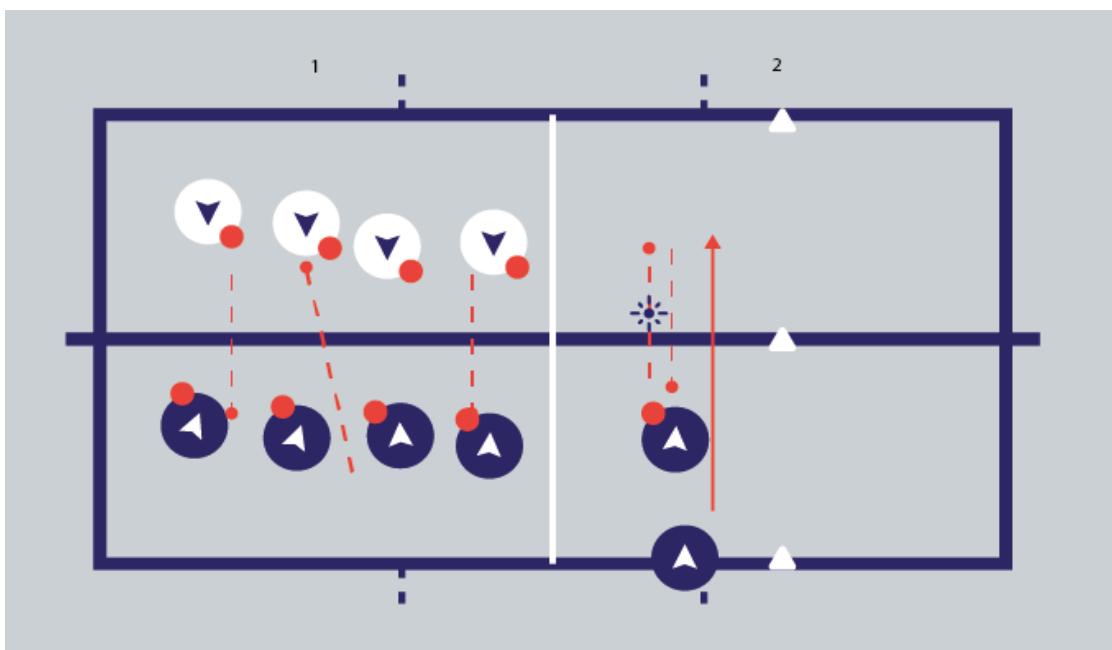


MATERIAAL

- 1 bal per leerling
- 4 kegels per opstelling
- Net of lint
- Taakkaart 2B2

RUIMTE

- Hang het net over de lengte van de zaal.
- Maak veldjes van 3m op 8m.



UITLEG

- Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Zet elke groep op een half terrein.
- Werk met de taakkaarten (of geef zelf de instructie indien gewenst).

Deel 1: “Pluimpjes/mousse ballen-oorlog”

- De groep wordt in 2 verdeeld en iedereen krijgt een mousse bal.
- De leerlingen staan aan beide kanten van het net opgesteld.
- Op het signaal van de leraar moeten ze hun bal over het net werpen.
- Bedoeling is om na het stopsignaal zo weinig mogelijk ballen aan de eigen zijde te hebben liggen.



Deel 2: ALS-DAN / actie-reactie

- De leerlingen werken in groepen van 4.
- Een leerling (A) start in het terrein, de ploeggenoot (B) start op de achterlijn.
- Leerling A start door de bal over het net te werpen.
- Leerling B verplaatst zich naar de bal en vangt hem.
- Leerling B heeft nu de keuze om de bal over het net te werpen of om de bal onder het net te botsen.
- Leerling A moet goed kijken wat leerling B doet en dan de juiste balbaan inschatten na een bots/worp.
- Nadat leerling B heeft overgespeeld gaat hij met zijn buik op de achterlijn liggen en staat snel terug recht. Intussen komt leerling D in het terrein staan.
- Aandachtspunten:
 - Leerlingen laten observeren die aan de kant staan en de rally laten uitspelen tussen A en B.
 - I.f.v. balbaan, keuze werpen/botsen.

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen:

- Deel 1:
 - Badminton pluimpje gebruiken.
- Deel 2:
 - Bal bovenhands vangen indien over het net.
 - Bovenhands werpen en van hoog naar laag botsen.

Afdalingen:

- Deel 2:
 - Extra bots toevoegen voor het vangen.
 - Net lager hangen.

AANDACHTSPUNTEN

Slagworp

- Arm achteruit met een hoge elleboog.
- Gekruiste coördinatie: rechtshandigen zetten de linkervoet voor.
- Hoog en voor het lichaam afwerpen.

Spelvormen

🕒 10 minuten

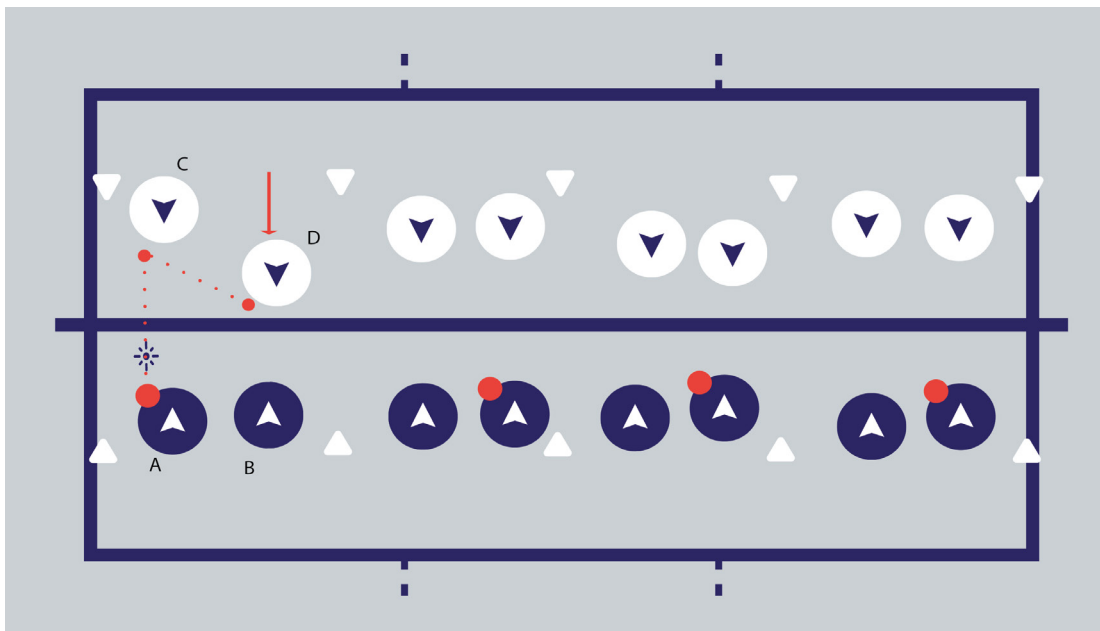


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Net of lint

RUIMTE

- Behoud de veldjes van de vorige oefening.
- Hang het net op tennishoogte (iedereen moet uit stand kunnen smashen).



UITLEG

Smashvolley 2-2 met 2 contacten

- Leerling A start het spel door de bal 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 naar zijn partner (D) die ondertussen naar het net gelopen is.
- Leerling D ontvangt de bal aan het net en speelt hem met een smash over het net.
- Leerling C en D tikken elk een kegel op de achterlijn en wisselen van plaats.

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.

AANDACHTSPUNTEN

- Als-dan (wie bal niet krijgt moet naar voor lopen).
- Smash:
 - Bal vasthouden in niet-slaghand, dan uit hand slaan met een harde hand (zoals bij een high-five)
 - Arm achteruit met een hoge elleboog

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- De bal wordt in het spel gebracht met een smash.
- Er mag gesprongen worden bij de smash.
- De bal mag niet meer botsen.

Afdaling:

- Overspelen met slagworp i.p.v. een smash.
- De bal mag twee keer botsen vooraleer ze moeten vangen.
- De opslag is een bots uit stand of over gooien.



Afsluiter

🕒 3 minuten



ONDERWIJSLEERGESPREK

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

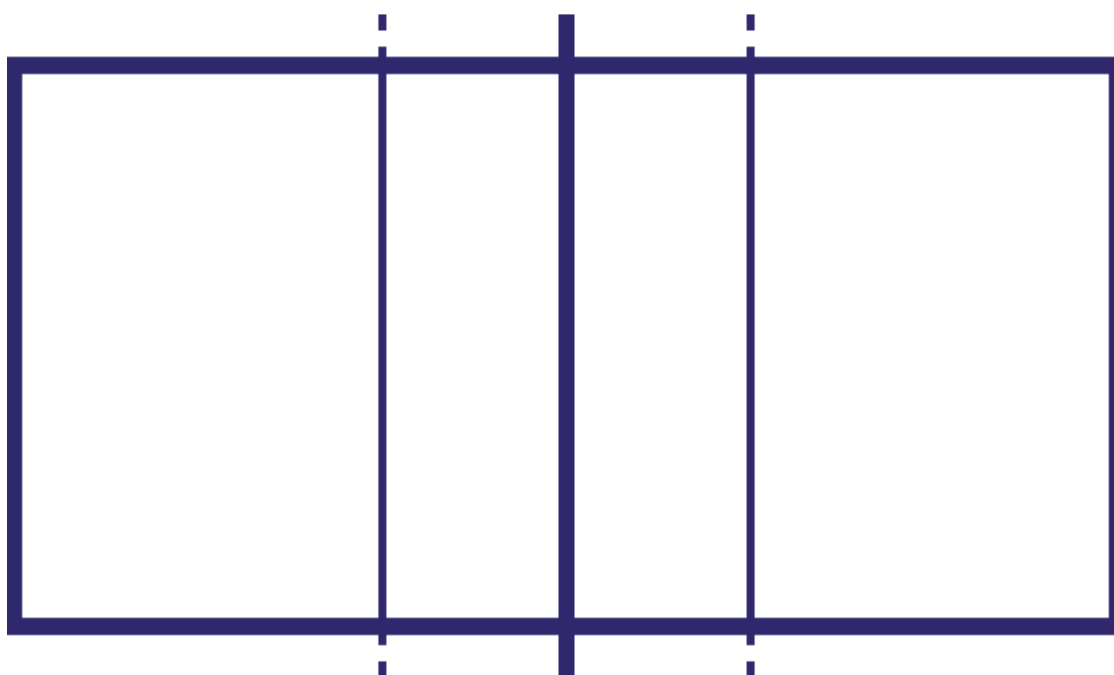
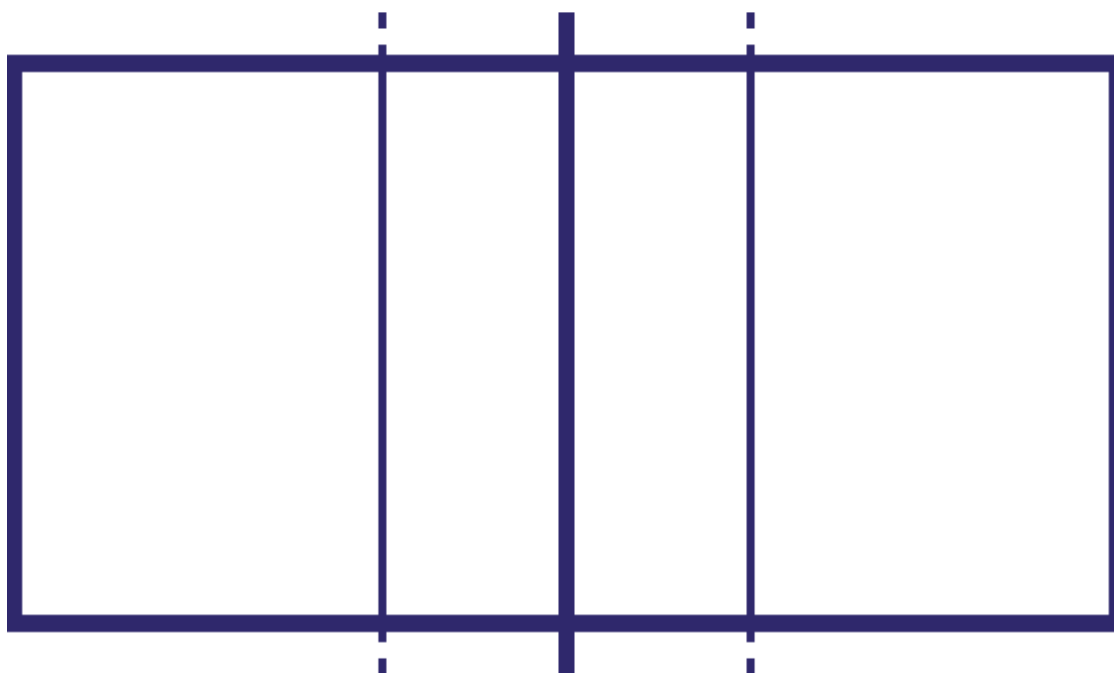
- Wat moet je ook alweer doen als je per 2 staat en je de eerste bal niet ontvangt?
- Wie kan nog eens voordoen hoe je een goede slagworp moet uitvoeren?
- Hoe ziet een goede smash eruit? Wie heeft er vandaag hard kunnen smashesen?



Aantekeningen



Veldjes





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