



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 3e graad
Reeks A - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



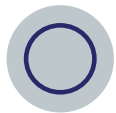
Speler met bal



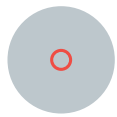
Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks A - Les 1

Van slagworp tot aanval over het net

De leerlingen maken kennis met de meest spectaculaire techniek in volleybal: de smash. Spelenderwijs gebruiken ze de slagworp om naar allerlei doelen te mikken. De slagworp ligt aan de basis van de smash. Hieruit bouwen ze dan op naar aanval en de smashvolley spelvorm.

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 1:

- 1.1, 1.5, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.20, 2.1, 3.2

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, 6.1.1.14, 6.1.1.25, 6.1.1.26, 6.2.5.65, 6.2.5.66, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb5, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZzo1, WDgk2, Ivzv4

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Welke technieken kennen jullie in volleybal? Welke is de coolste? Die gaan wij vandaag leren gebruiken. We oefenen onze smash door op verschillende doelen te mikken om te eindigen met een wedstrijdje smashvolley.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

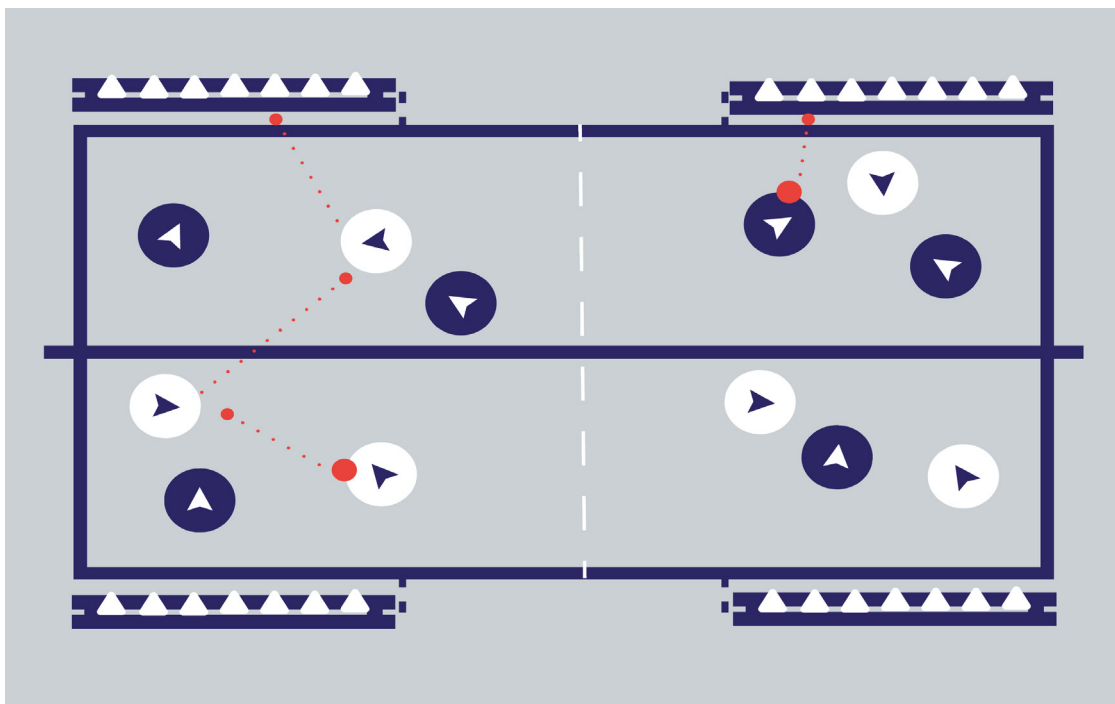


MATERIAAL

- Een net
- 4 ballen
- Kegels
- 4 banken (of andere verhoogjes)

RUIMTE

- Hang een laag net (tennishoogte) over de lengte van het veld. Verdeel het veld in 2 delen.
- Op de achterlijn staat telkens aan beide kanten van het net een bank met kegels op.
- Aan elke kant van het net staan twee groepen leerlingen. Elke groep heeft een bal.



UITLEG

De 4 groepen leerlingen vertrekken allemaal aan een bank en steken van daar over naar de bank aan de overkant van het terrein.

- Ze spelen d.m.v. passenspel naar hun eigen bank. Tijdens de oversteek moeten alle leerlingen de bal gehad hebben.
- De laatste persoon gooit een kegel omver met een slagworp.
- Nadien lopen ze terug naar de andere kant van het veld en beginnen ze opnieuw.

SPELREGELS

- Naar elkaar gooien met slagworp.
- Niet lopen met de bal. Je mag wel pivoteren (1 voet blijft staan, de andere mag bewegen).

OPBOUW

- De leerlingen spelen niet tegen elkaar, maar bouwen op binnen hun eigen groep.
- Twee groepen spelen tegen elkaar: Bal onderscheppen in de lucht en niet uit de handen slaan.

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Meerdere ballen per team gebruiken.
- Afwerken op de kegels met slag.

Afdalingen

- Meer kegels of grotere kegels gebruiken.

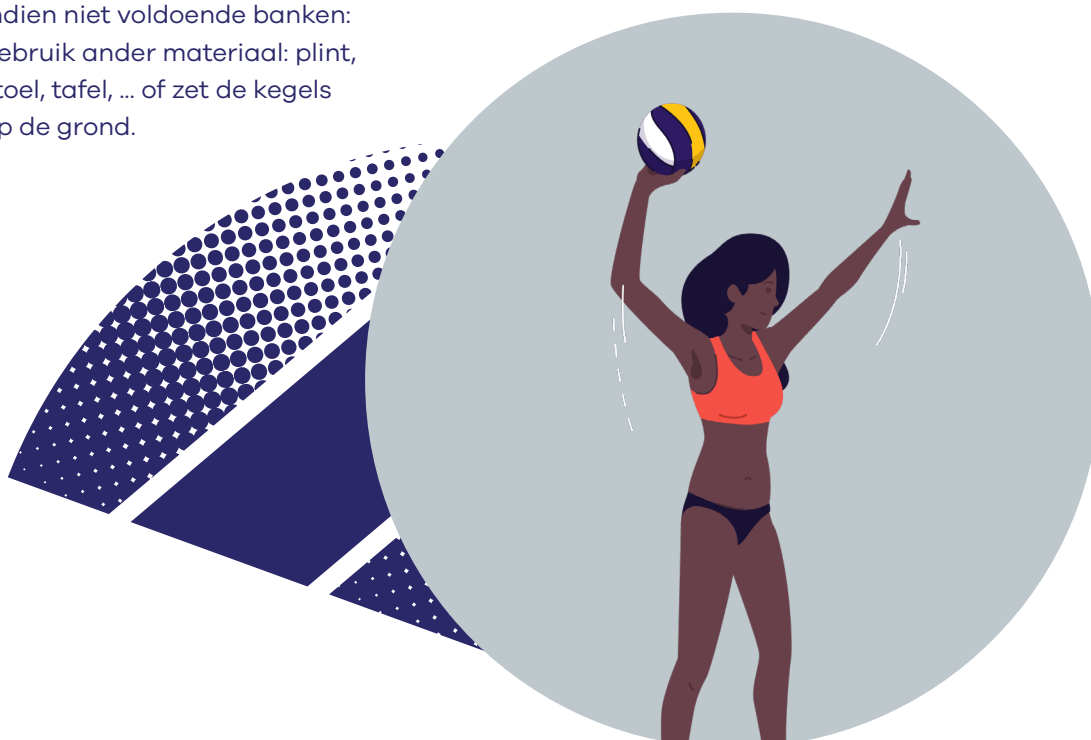
AANDACHTSPUNTEN

Slagworp

- Starten vanuit X-vorm met hele lichaam: heup en schouders openen (wapenen).
- Arm achteruit met een hoge elleboog.
- Bij rechtshandigen: linkervoet vooruit (gekruiste coördinatie).
- Hoog, voor het lichaam afwerpen.

TIP

Indien niet voldoende banken:
gebruik ander materiaal: plint,
stoel, tafel, ... of zet de kegels
op de grond.



Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

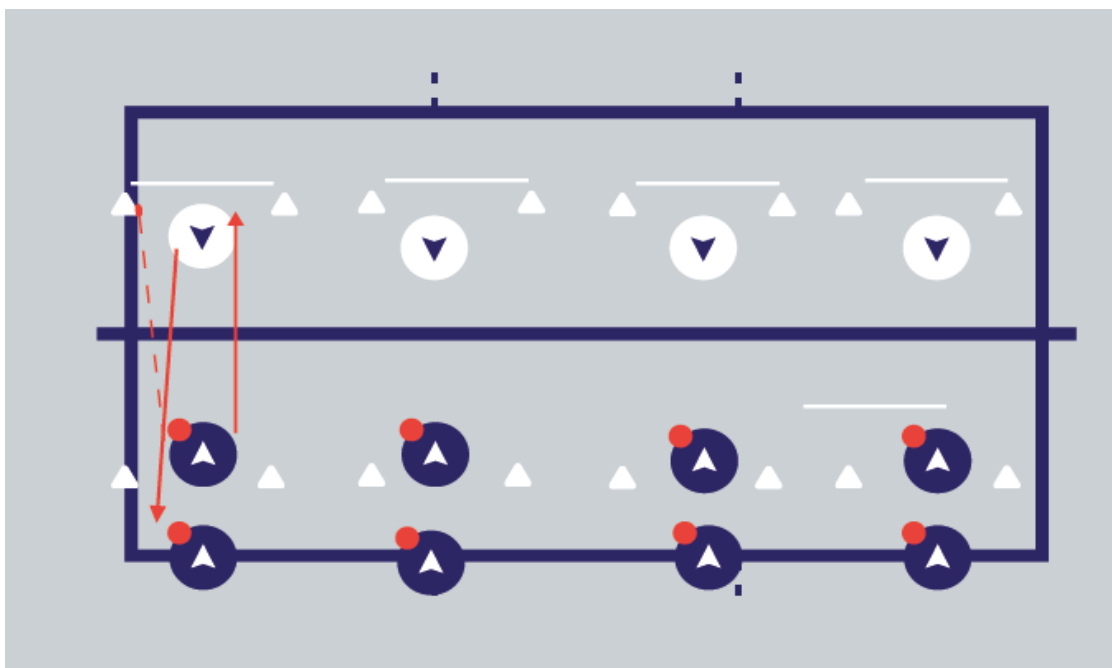


MATERIAAL

- Een net
- Ballen
- Kegels
- Doelen

RUIMTE

- Het net hangt over de lengte van de zaal op tennishoogte zodat de leerlingen er makkelijk over kunnen slaan.
- Bakken veldjes af van 3m breed en 8m lang.
- Plaats in de veldjes een doel op ongeveer 5m van het net.



UITLEG

De leerlingen gooien om beurt met een slagworp naar het doel. Hierna halen ze hun bal en sluiten ze opnieuw aan in de rij. Wanneer ze scoren in het doel hebben ze 1 punt.

OPBOUW

- Zet een keeper voor het doel (indien het doel groot genoeg is).
- Speel over met slag (2 punten als je scoort) of met slagworp (1 punt als je scoort).
 - Zonder keeper
 - Met keeper

- Speel enkel nog over met slag.
- Maak het doel kleiner door het te vervangen door matjes, spots, kegels of hoepels waar de leerlingen op moeten richten.
- Voeg een pas toe: leerling A staat aan het net en gooit de bal hoog en evenwijdig met het net naar B. Leerling B slaat de bal over het net.
 - Leerling B gaat zijn bal halen, leerling A wordt aanvaller.

AANDACHTSPUNTEN

Slagworp

- Leg de focus op een goede wapening (= voorbereiding).
 - Starten vanuit X-vorm met hele lichaam: heup en schouders openen
 - Arm achteruit met een hoge elleboog
 - Bij rechtshandigen: linkervoet vooruit (gekruiste coördinatie)
- Hoog, voor het lichaam afwerpen

Aanval

- Zelfde beweging als slagworp
- Slaan met een opgespannen, vlakke hand

TIP

Kies de doelen ifv het beschikbaar materiaal. Indien beperkt materiaal kunnen er ook 2 kegels geplaatst worden.



Spelvormen

🕒 10 minuten

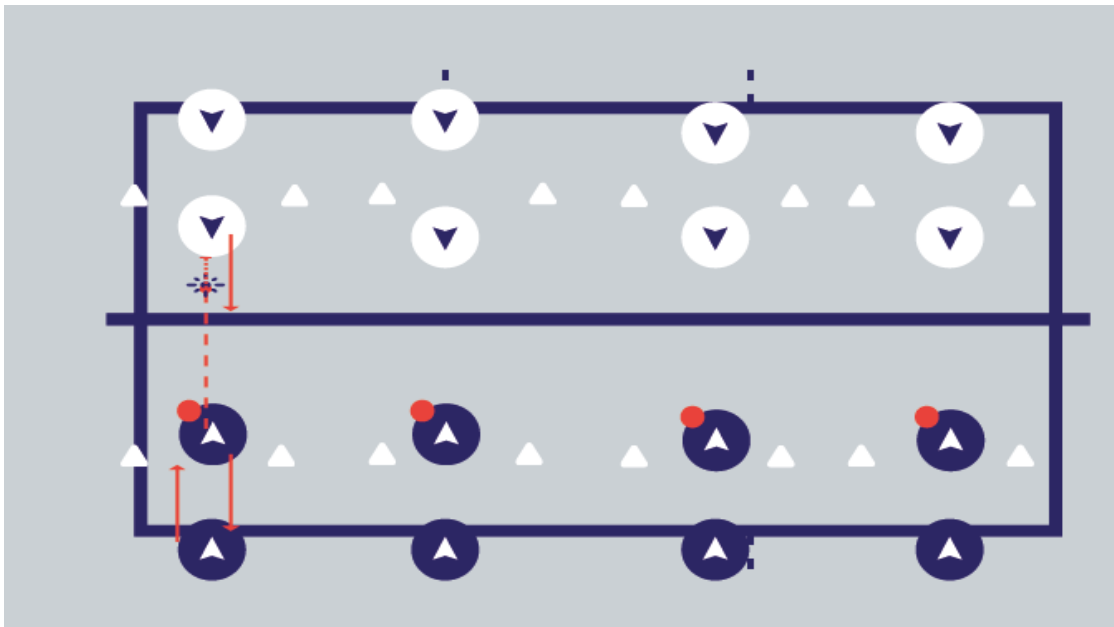


MATERIAAL

- Een net
- Een bal per 4 leerlingen

RUIMTE

- Behoud het net over de lengte op tennishoogte en de afgebakende veldjes.
- Per veldje staan 4 leerlingen met 1 bal. Aan elke kant van het net staat een leerling in het veld en een reserve achter het veld.



UITLEG

Spelvorm smashvolley 1-1 met partner

De leerlingen spelen 1-1, maar wisselen telkens met hun partner, die achter het veld staat, nadat ze de bal hebben overgespeeld.

SPELREGELS

- De bal mag 1x botsen voordat de verdediger hem vangt.
- Na het vangen van de bal mag de leerling naar het net lopen om de bal daar over te spelen.
- Telkens na het overspelen van de bal draait de leerling zich om en wisselt met de partner achter de kegels.
- De bal moet rechtdoor geslagen worden, zodat hij niet in het veld van de burens belandt.

OPBOUW

- Overspelen met slagworp
- Overspelen met smash: bal in 1 hand vastnemen, met de andere hand de bal over het net naar beneden slaan.
- Bal opgooien en over het net slaan.

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Voer een na-actie uit tijdens de wissel met de partner
 - Via de linkerkegel naar de partner
 - Via de linker -en de rechterkegel naar de partner
 - De partner heeft een extra bal vast, gooit deze omhoog voor hij het veld in loopt. De andere leerling moet hem vangen.
- De leerling moet de bal gooien/slaan van waar hij hem gevangen heeft.

Afdalingen

- Bal mag meer dan 1 keer botsen

AANDACHTSPUNTEN

- Snel naar de bal bewegen
- Met een harde hand de bal kort over het net slaan

TIP

Indien er niet gewerkt wordt met reserven, laat de leerlingen dan steeds een na-actie uitvoeren. Bijvoorbeeld de achterlijn van hun veld tikken.



Afsluiter

🕒 2 minuten



ONDERWIJSLEERGESPREK

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

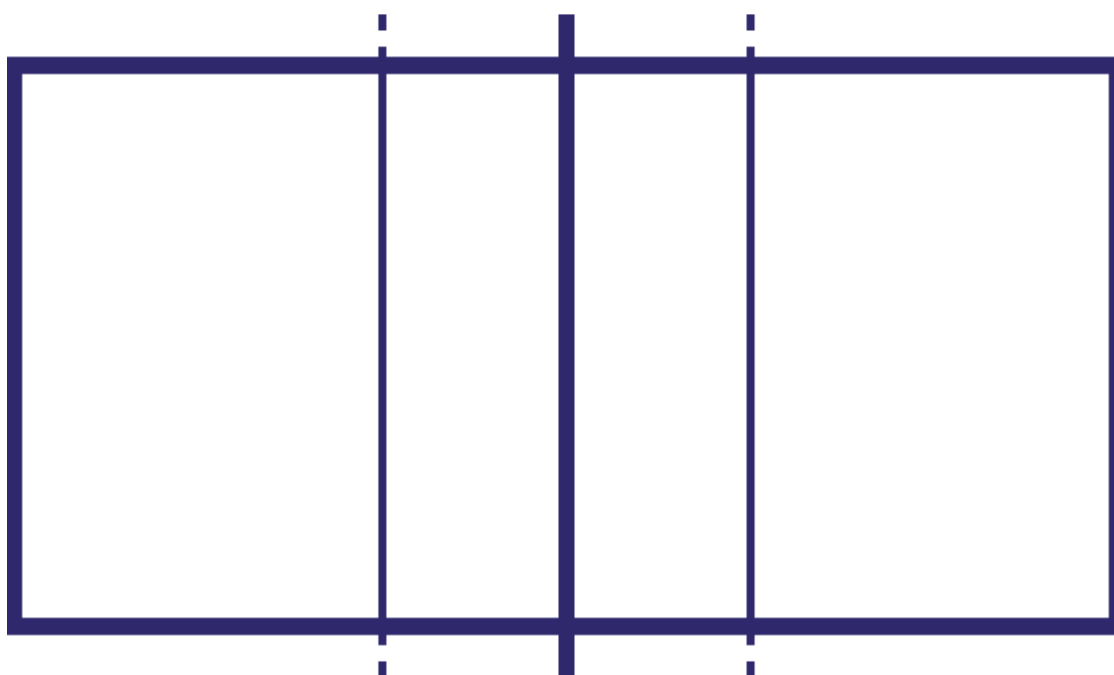
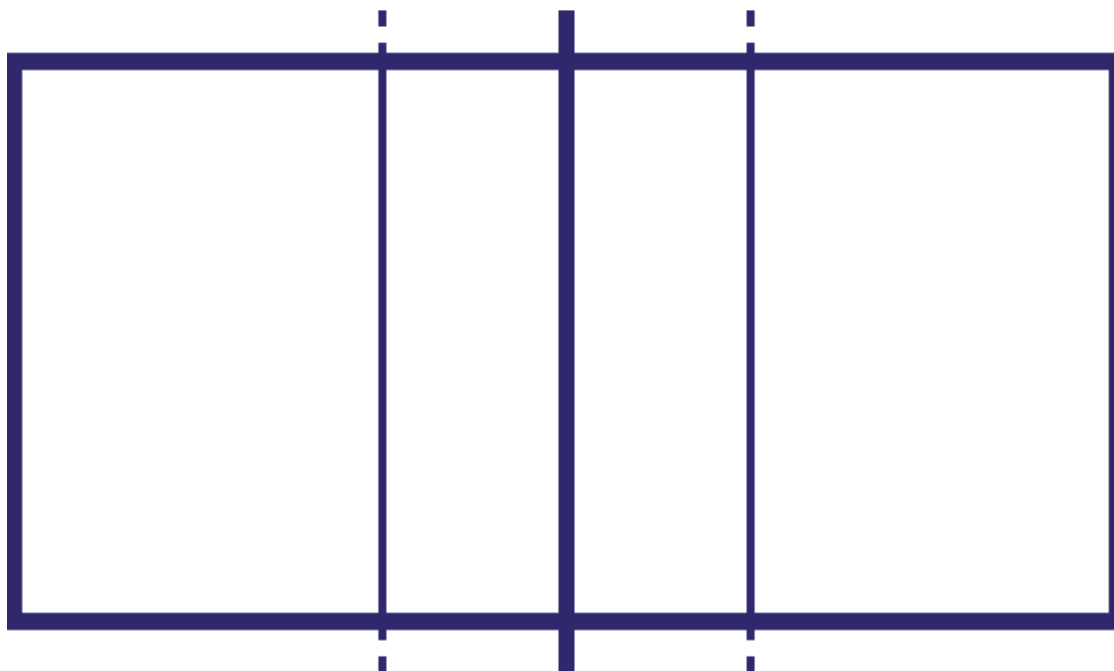
- Welke arm is jouw slagarm?
- Welke voet moet je dan vooruit zetten bij slagworp en aanval?
- Wat moet ik met mijn hand doen om goed op de bal te kunnen slaan? (hard opspannen, zoals bij een high five)



Aantekeningen



Veldjes





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