



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

Basisonderwijs - 3e graad
Reeks A - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



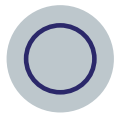
Speler met bal



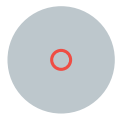
Volleybal



Kegels/potjes



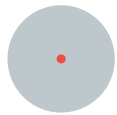
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks A - Les 2

Smashen in 1-1 naar 2-2 spelvormen

De leerlingen maken verder kennis met de meest spectaculaire techniek in volleybal: de smash. In verschillende spelvormen gebruiken ze de slagworp om op te bouwen naar de smash. Tot slot moeten ze goed met hun partner samenwerken tijdens een wedstrijdje smashvolleyl.

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 2:

- 1.1, 1.2, 1.5, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.20, 1.29, 1.31, 2.1, 3.1, 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: MZlb2, MZlb5, MZlb6, MZlb7, MZrt1, MZrt2, MZrt3, IVoc1

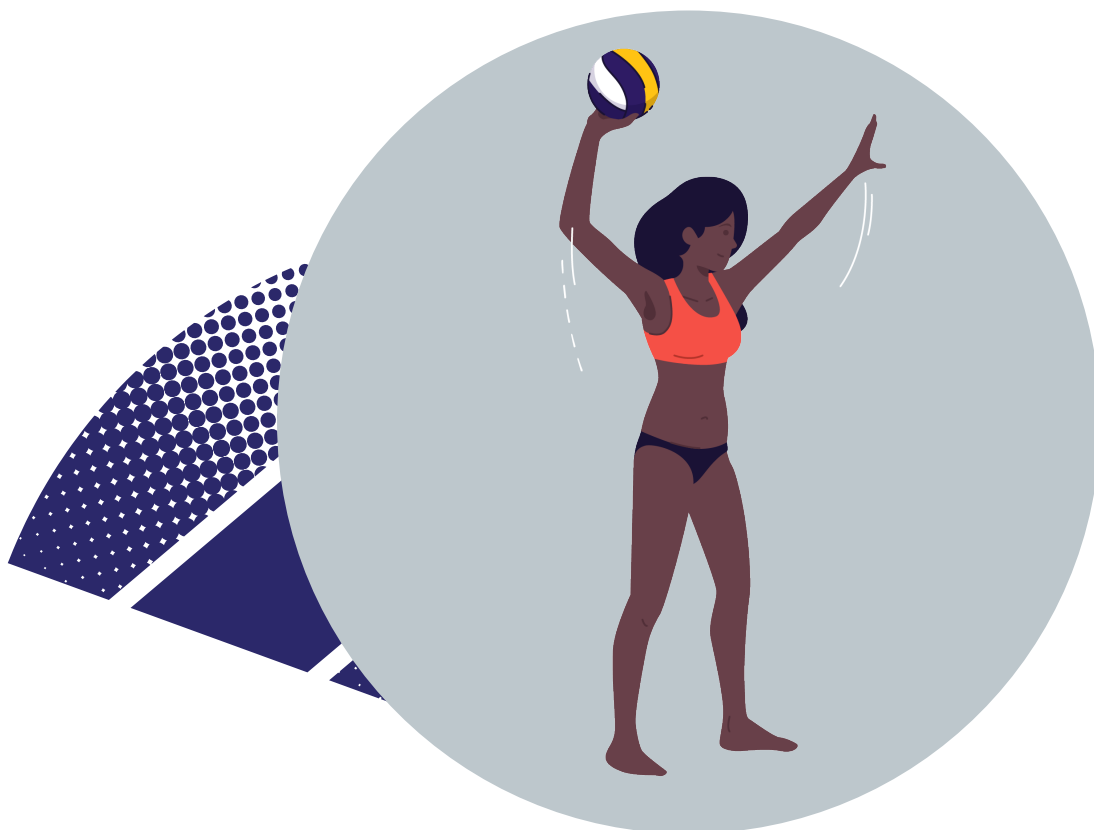
Introductie

🕒 2 minuten



INTRODUCTIE

Welke leuke volleybaltechniek hebben jullie vorige les leren kennen? Laat eens zien! Weten jullie nog met welke hand jullie smashen? Welke voet moet je dan vooruit zetten? En hoe kan ik goed op de bal smashen? Daar gaan we vandaag wat verder op oefenen!



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

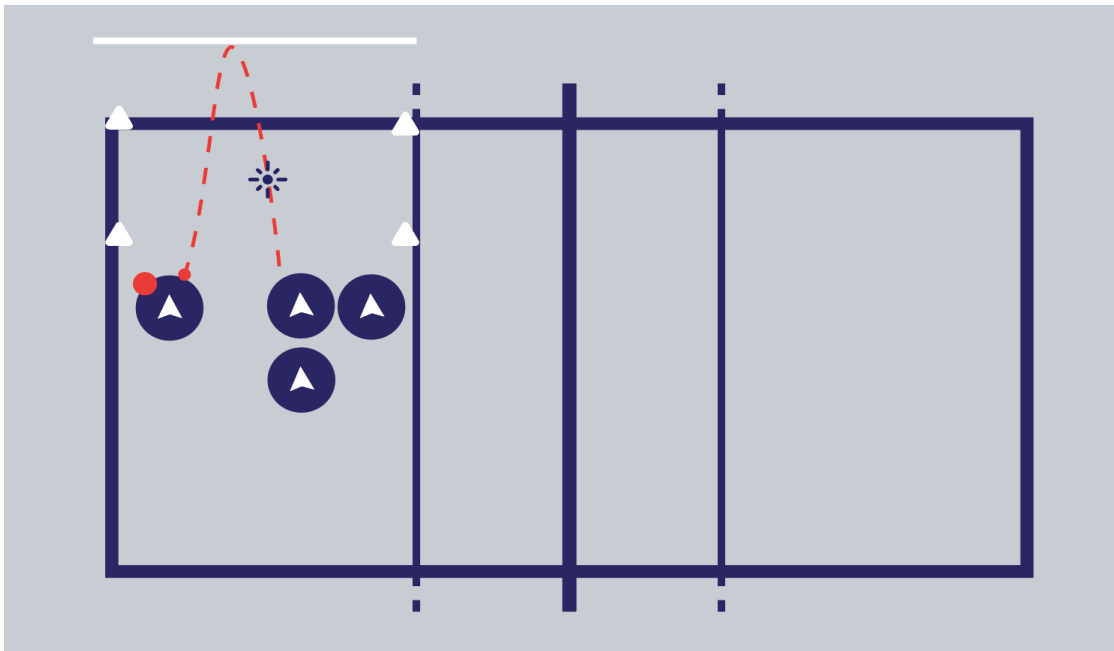


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Een muur

RUIMTE

- Een muur met een afgebakende zone ervoor (ongeveer 4m op 4m).
- Per zone staat een groepje leerlingen met 1 bal.



UITLEG

Per groepje spreken de leerlingen onderling een volgorde af. De eerste leerling gooit de bal met een slagworp via de grond tegen de muur zodat deze na de muur in het vak landt en loopt erna opzij. De 2de leerling vangt de bal na de bots in het vak en gooit de bal op zijn beurt via de grond naar de muur. De leerlingen proberen als team een zo lang mogelijke reeks te maken.

SPELREGELS

- De bal moet in het vak landen
- De bal mag maximaal 1x botsen na het raken van de muur
- De bal moet via de grond naar de muur gespeeld worden

OPBOUW

- De bal met slagworp via de grond tegen de muur gooien.
- De bal via de grond tegen de muur slaan.
- Naam roepen van wie de bal moet vangen (geen vaste volgorde meer).
- De bal rechtstreeks terug slaan, zonder hem eerst te vangen.

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

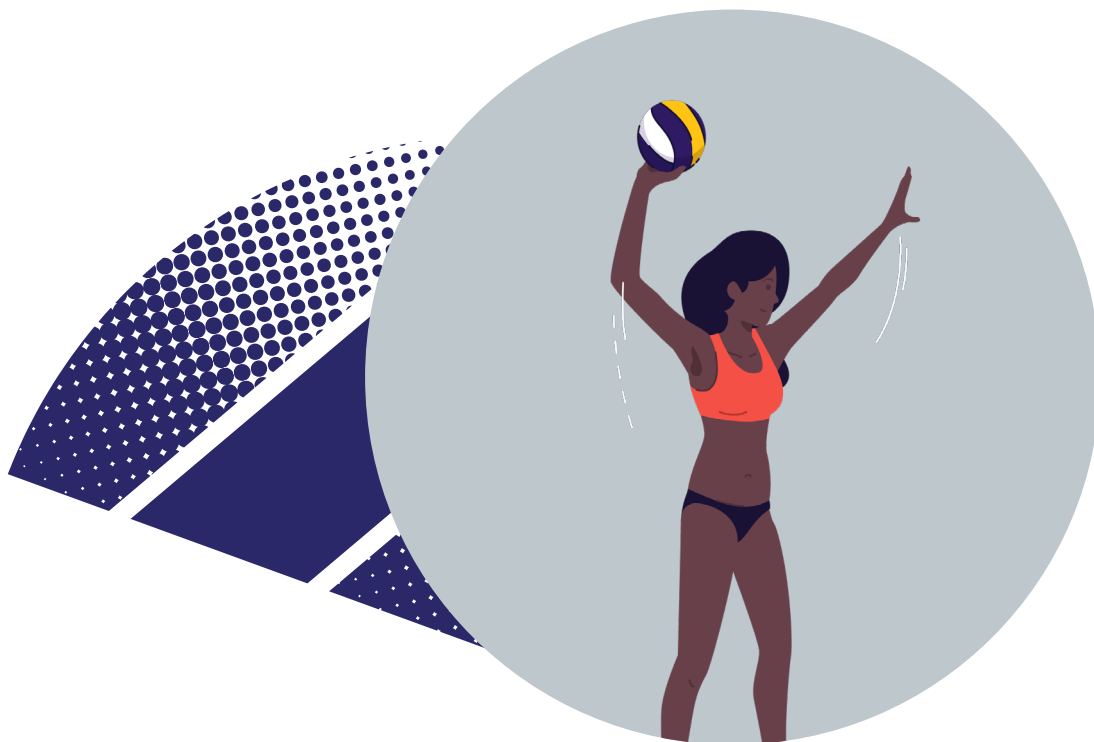
Aanval

- Arm achteruit met een hoge elleboog
- Bij rechtshandigen: linkervoet vooruit (gekruiste coördinatie)
- Slaan met een opgespannen, vlakke hand (zoals bij een high five)

TIP: Leg de focus op het spelen van hoog naar laag, wapenen volgt dan makkelijker.

TIP

Je kan het net al ophangen dat voor de volgende oefeningen gebruikt zal worden.



Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

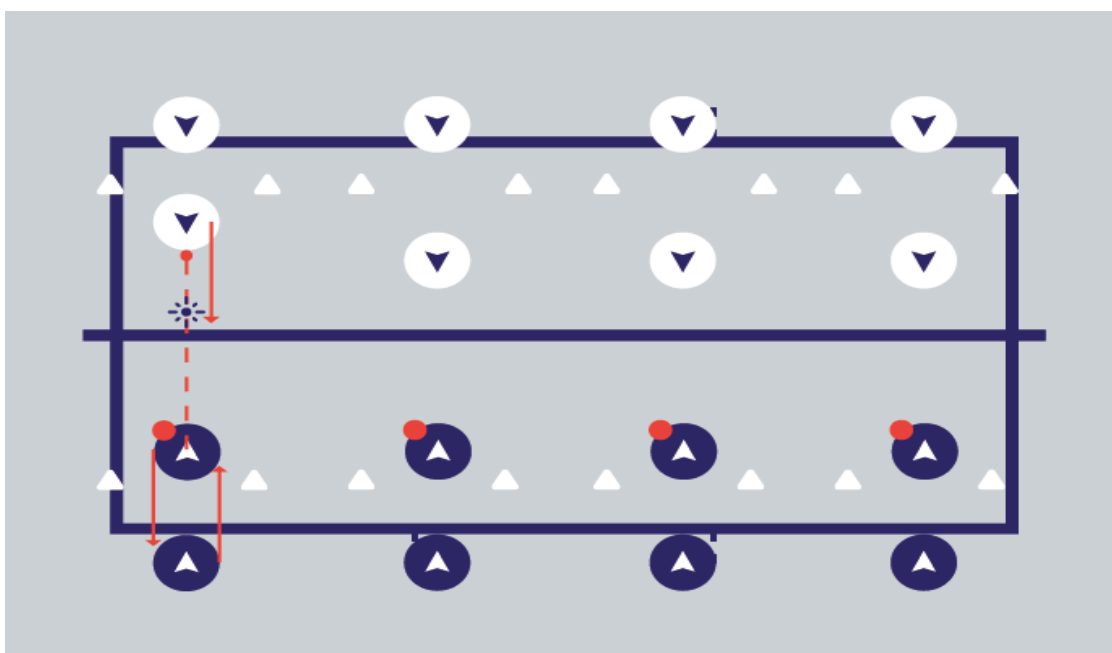


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Net

RUIMTE

- Hang het net over de lengte op tennishoogte zodat iedereen makkelijk kan smashen.
- Baken veldjes af van 3m breed en 8m lang.
- 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 doordraaien

De leerlingen staan steeds alleen in het veld, maar draaien na elke actie door, zodat er in totaal met 4 leerlingen per groepje gespeeld kan worden.

- Leerling A speelt de bal over en wordt dan reserve aan de overkant. Leerling B, die achter hem stond, neemt zijn plaats in.
- Leerling C vangt de bal na 1 bots en wordt dan reserve aan de overkant, achter leerling B. Leerling D neemt zijn plaats in.
- Indien dit goed lukt kan er een puntensysteem toegevoegd worden, waar de leerlingen individueel tellen. Ze krijgen een punt als ze de bal overslaan en de tegenstander kan hem niet vangen na 1 bots.

SPELREGELS

- De bal mag 1x botsen voor de verdediger hem vangt.
- Na het vangen van de bal mag de leerling naar het net lopen om de bal daar over te spelen.
- 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

- 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 (zoals high five) de bal kort over het net slaan.
- Laat de leerlingen de bal rechtstreeks uit de hand slagen, zonder opgooi.
- Leerlingen starten best achteraan in hun veld om de bal te vangen. Zo moeten ze voorwaarts bewegen ipv achterwaarts. Dit is makkelijker.



Spelvormen

🕒 10 minuten

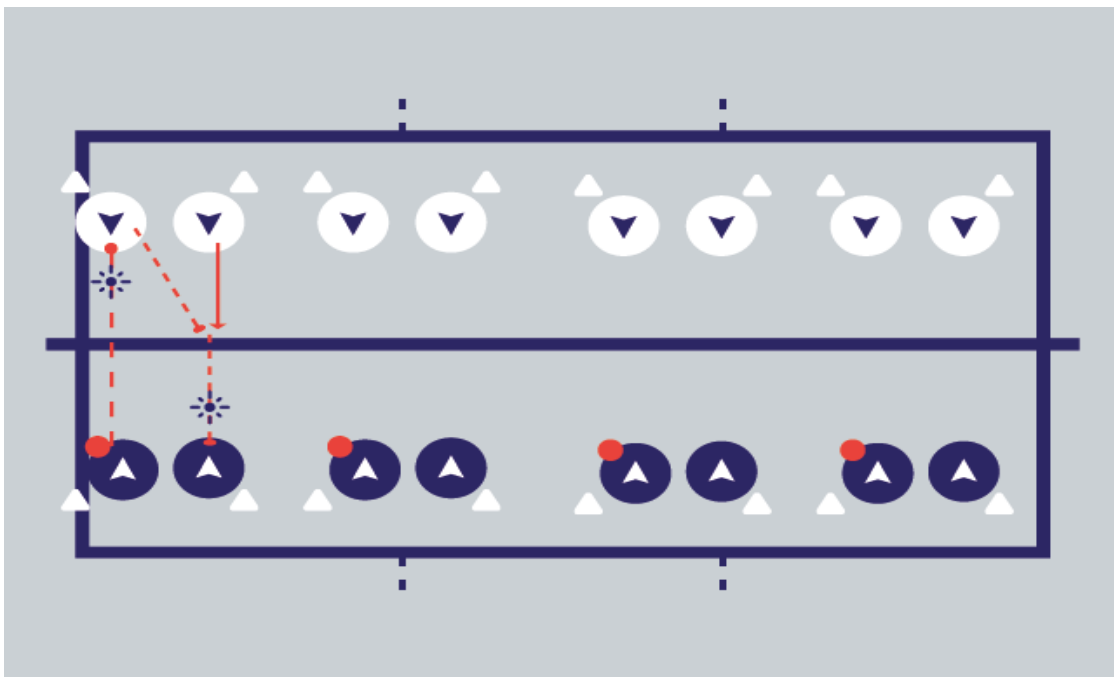


MATERIAAL

- Ballen
- Net

RUIMTE

- Behoud de opstelling van de vorige oefening, laat de leerlingen wel van team wisselen.
- De leerlingen staan per twee naast elkaar in het veld.



UITLEG

Spelvorm smashvolley 2-2 met twee contacten

- De leerling die de eerste bal gaat vangen roept snel en luid 'JA', vangt de bal en gooit deze naar zijn partner die ondertussen naar het net gelopen is. Deze vangt de bal en speelt hem over het net.
- De leerlingen voeren een na-actie uit en stellen zich dan terug naast elkaar op.

SPELREGELS

- De bal mag 1x botsen voor de verdediger hem vangt.
- De bal moet rechtdoor geslagen worden, zodat hij niet in het veld van de burens belandt.

OPBOUW

Overspelen

- 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.

Na-actie

De leerlingen voeren steeds een na-actie uit en wisselen dan van plaats.

- De aanvaller kruipt door de benen van de verdediger.
- Beide leerlingen tikken een andere hoek van hun veld.
- Beide leerlingen tikken een tegenovergestelde hoek van hun veld.

AANDACHTSPUNTEN

- Snel naar de bal bewegen
- Met een harde hand (zoals een high five) de bal kort over het net slaan.
- Leerlingen starten best achteraan in hun veld om de bal te vangen. Zo moeten ze voorwaarts bewegen ipv achterwaarts. Dit is makkelijker.

TIP

Indien er te veel leerlingen zijn kan er een reserve toegevoegd worden. De verdediger wisselt dan na elke actie met de reserve achter het veld.



Afsluiter

🕒 2 minuten



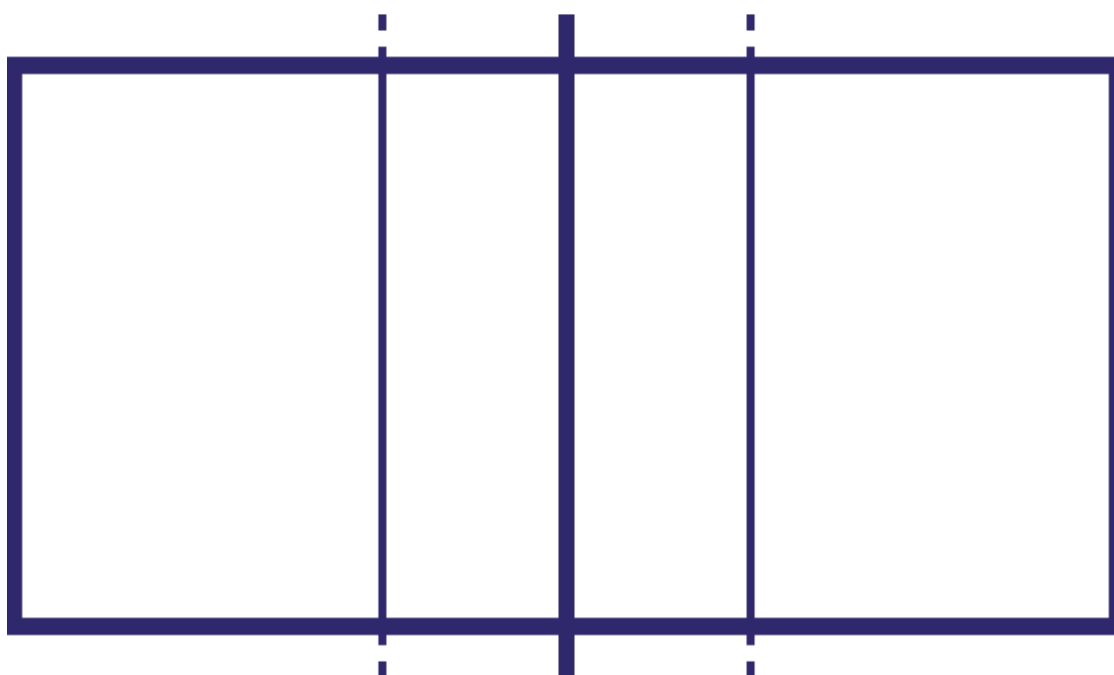
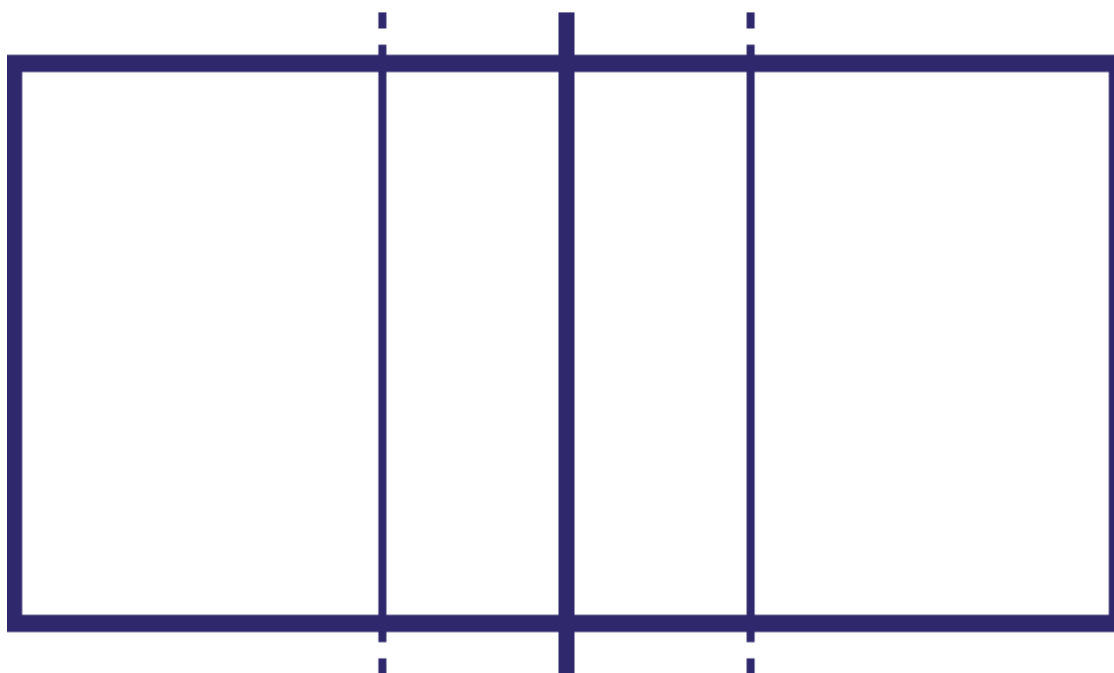
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Wat is een slagworp? Hoe voer je deze uit?
- Wat is een smash? Hoe voer je deze uit?
- Wie heeft er samen met zijn partner veel punten kunnen scoren tijdens het spelletje smashvolley?



Veldjes





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