



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 3e graad
Reeks C - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



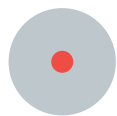
Speler — team A



Speler — team B



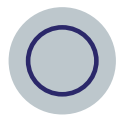
Speler met bal



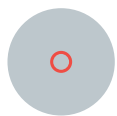
Volleybal



Kegels/potjes



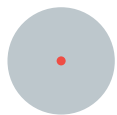
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks C - Les 2

Balbaaninschatting in 1-1 en 2-2 spelvormen

De leerlingen werken verder aan de onderhandse techniek en passen deze toe in wedstrijdjes en spelvormen. In een 2-2 situatie leren ze om goed samen te werken en wat je moet doen als je de eerste bal niet inspeelt.

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 C - Les 2:

- 1.1, 1.5, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 1.28, 1.31, 1.32, 2.1, 3.2, 3.3, 3.5

LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.3.5, 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: MZlb1, MZlb2, MZlb5, MZrt1, MZrt2, MZrt3, lvzv5, Owru1

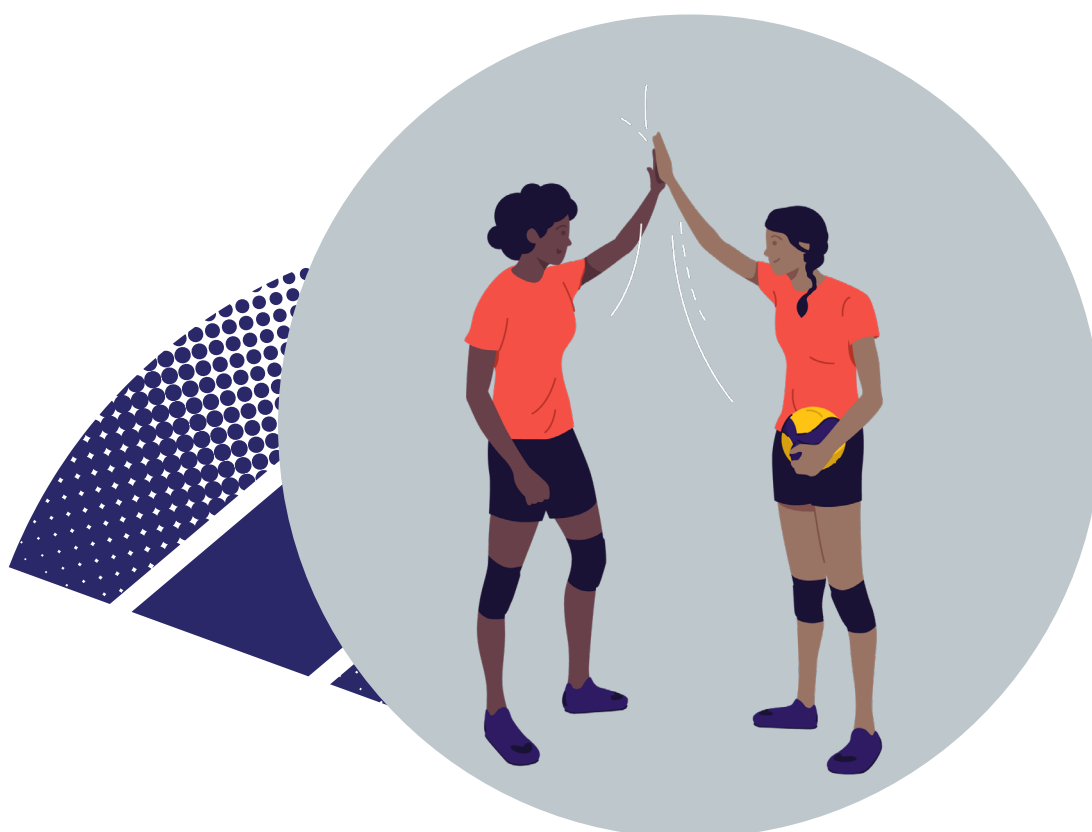
Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

We werken verder aan onze onderhandse techniek in het volleybal. Wie weet er nog hoe die eruit ziet? Waar moeten we dan op letten? Vandaag gaan we dit wat verder uittesten in kleine wedstrijdjes en spelvormen. Het zal belangrijk zijn om goed samen te werken!



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

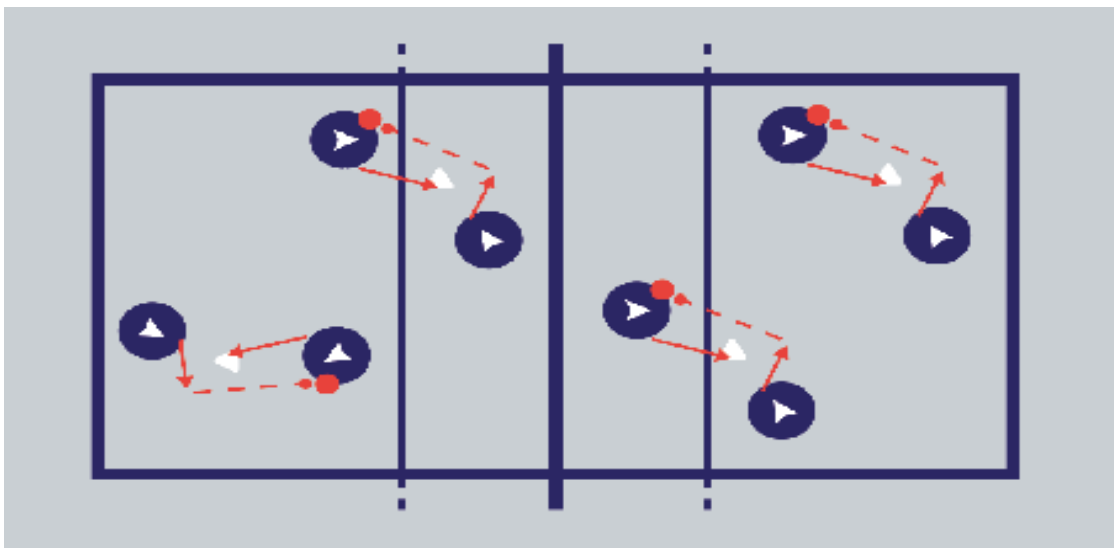


MATERIAAL

- Een bal per 2 leerlingen
- Een kegel per 2 leerlingen

RUIMTE

- De leerlingen staan per twee verspreid over het veld, met een kegel en een volleybal.
- De kegel staat tussen de leerlingen in en er is ongeveer 5m ruimte rond de kegel.



UITLEG

De leerlingen spelen de bal vanuit de onderhandse basishouding naar elkaar. Ze gooien hierbij steeds over de kegel, waarna de bal 1x mag botsen voordat de partner hem vangt. Nadat de leerling de bal gegooid heeft, tikt hij snel de kegel.

Op het (fluit)signaal van de leraar stoppen de leerlingen met spelen en krijgen ze een nieuwe opdracht. Laat de leerlingen de opdracht telkens enkele keren oefenen om dan een kort wedstrijdje te doen. Hoeveel juiste uitvoeringen kan je doen binnen de 30 seconden?

OPBOUW

- Gooi - bots - vang
- Gooi - cirkel met de armen vormen en bal erdoor laten botsen - vang
- Gooi - bots - bal op de onderarm laten botsen - vang
- Gooi - bots - bal op de knie laten botsen - vang
- Gooi - bots - toets - vang

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk dat de leerlingen hun bal hoog gooien door een buig-strek beweging uit te voeren vanuit de benen.

Onderhands vangen en gooien

- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen en armen strekken
- Benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen



Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

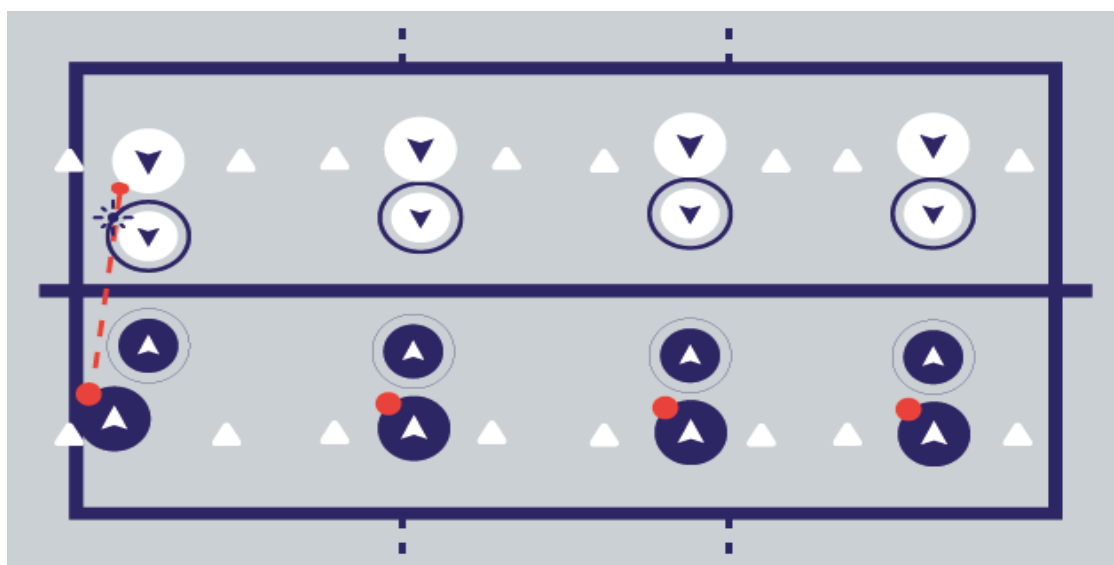


MATERIAAL

- Net
- Kegels
- Een bal per 2 leerlingen
- Een hoepel per 2 leerlingen

RUIMTE

- Hang het net over de lengte van het veld.
- Baken veldjes af van 3m breed en 6m lang.
- Aan elke kant van het net staan twee leerlingen achter elkaar. De voorste leerling heeft een hoepel vast. Per veldje is er een bal.



Spelvorm 2-2 achter elkaar.

Het spel start door de bal onderhands over het net te gooien.

De voorste leerling (leerling A) laat de bal door de hoepel botsen. De achterste leerling (leerling B) vangt de bal in de onderhandse basishouding en speelt hem terug over. Beide leerlingen voeren een na-actie uit.

SPELREGELS

Je krijgt een punt als de tegenstander

- de bal (te veel) laat botsen
- de bal laat vallen
- de bal buiten het veld speelt
- de na-actie niet (correct) uitvoert

OPBOUW

Oefening 1

- A houdt de hoepel vast en laat de bal erdoor botsen.
- B vangt de bal na de bots en gooit hem terug over het net.
- A kruipt door de hoepel, geeft deze aan B en gaat nu achteraan staan.
- B neemt de hoepel aan en gaat vooraan in het veld staan.

Oefening 2

- A legt de hoepel neer waar de bal botst.
- B vangt de bal na de bots en gooit hem terug over het net.
- A en B springen samen met twee voeten in en uit de hoepel.
- A gaat achteraan in het veld staan.
- B neemt de hoepel en gaat vooraan in het veld staan.

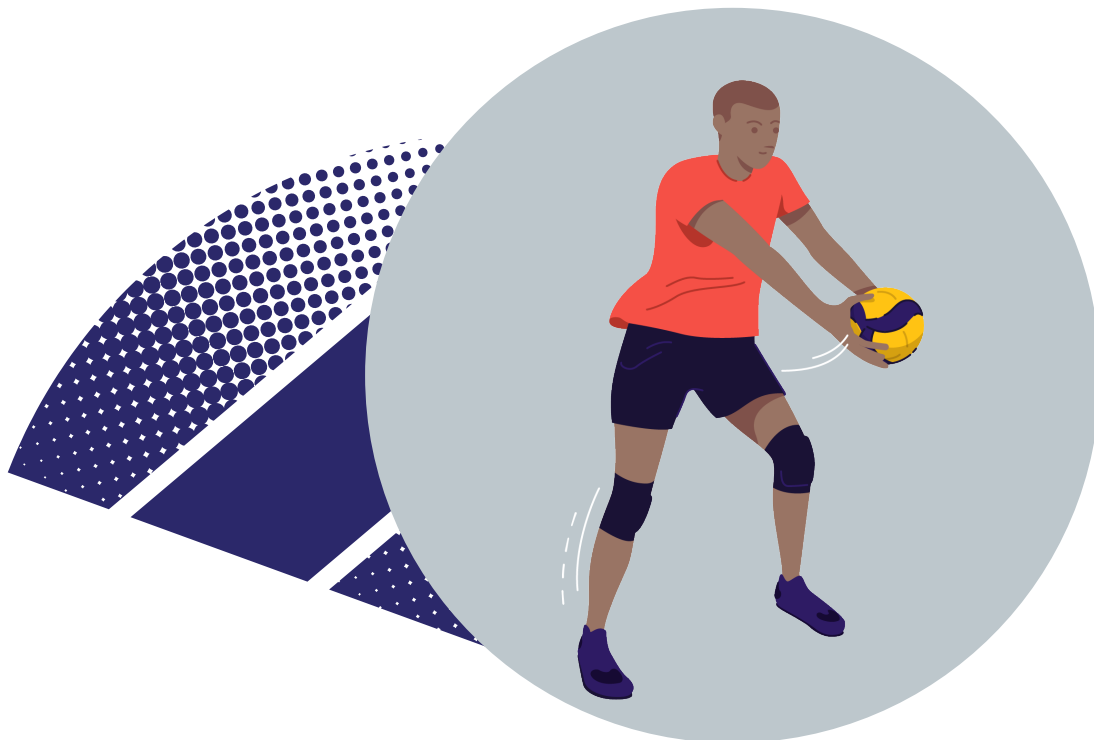
Oefening 3

- A legt de hoepel neer waar de bal botst.
- B vangt de bal na de bots en gooit hem terug omhoog.
- A legt de hoepel opnieuw neer waar de bal botst, vangt de bal na de bots en gooit hem over het net. A staat nu al klaar achteraan in het veld.
- B tikt het net, neemt dan de hoepel en gaat vooraan in het veld staan.

AANDACHTSPUNTEN

Onderhands vangen en gooien

- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen en armen strekken
- Benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen



Spelvormen

🕒 15 minuten

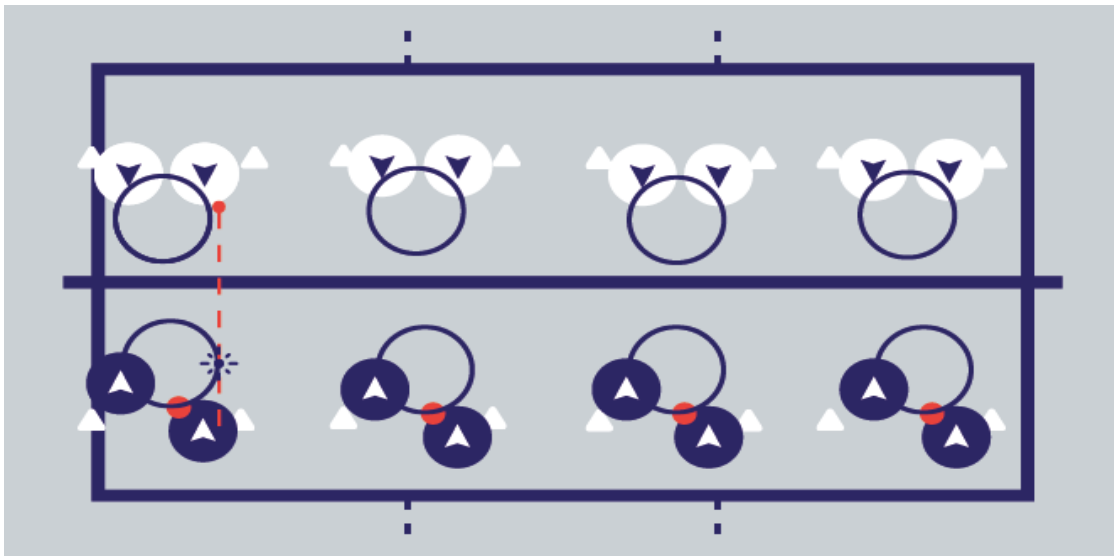


MATERIAAL

- Net
- Kegels
- Een bal per 2 leerlingen
- Een hoepel per 2 leerlingen

RUIMTE

- Behoud de opstelling van de vorige oefening.
- De leerlingen staan nu naast elkaar in het veld en houden samen een hoepel vast.



UITLEG

Spelvorm 2-2 naast elkaar.

Het spel start door de bal over het net te botsen.

De leerlingen staan naast elkaar en hebben samen een hoepel vast (elk een hand aan de hoepel). Het duo communiceert wie de eerste bal gaat vangen en voeren de opdracht en de na-actie uit.

SPELREGELS

Je krijgt een punt als de tegenstander

- de bal (te veel) laat botsen
- de bal laat vallen
- de bal buiten het veld speelt
- de na-actie niet (correct) uitvoert

OPBOUW

Oefening 1

- Als A "JA" roept, houdt A de hoepel vast en laat de bal erdoor botsen.
- A tikt daarna de achterlijn.
- B laat de hoepel los, vangt de bal na de bots en botst hem terug over het net.
- A en B wisselen van plaats en nemen beiden de hoepel terug vast.

Oefening 2

- Als A "JA" roept, houdt A de hoepel vast en legt de hoepel neer waar de bal botst.
- A loopt daarna naar voor, tot op 1m van het net.
- B laat de hoepel los, vangt de bal na de bots en gooit hem onderhands naar A.
- A vangt de bal en toetst (uitduwen vanuit toetshouding) hem hoog over het net.
- B springt 2x in en uit de hoepel.
- A en B wisselen van plaats en nemen beiden de hoepel terug vast.

Oefening 3

- Idem oefening 2, maar:
 - A en B houden beiden de hoepel vast terwijl de bal erdoor botst.
 - Wie "JA" roept, vangt de bal na de bots. De andere leerling loopt naar het net.

AANDACHTSPUNTEN

Onderhands vangen en gooien

- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen en armen strekken
- Benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen

TIP

Je kan elk team per wedstrijdje een time-out geven. Deze kunnen ze gebruiken om onderling afspraken te maken. Bijvoorbeeld over hun communicatie voor het eerste contact.



Afsluiter

🕒 2 minuten



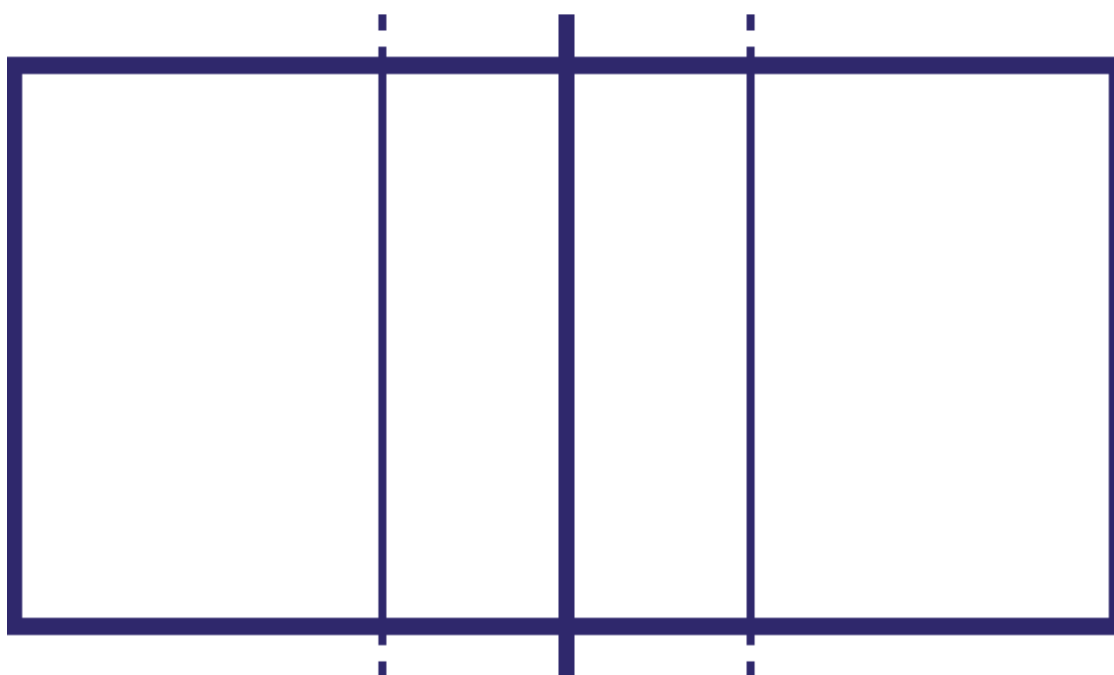
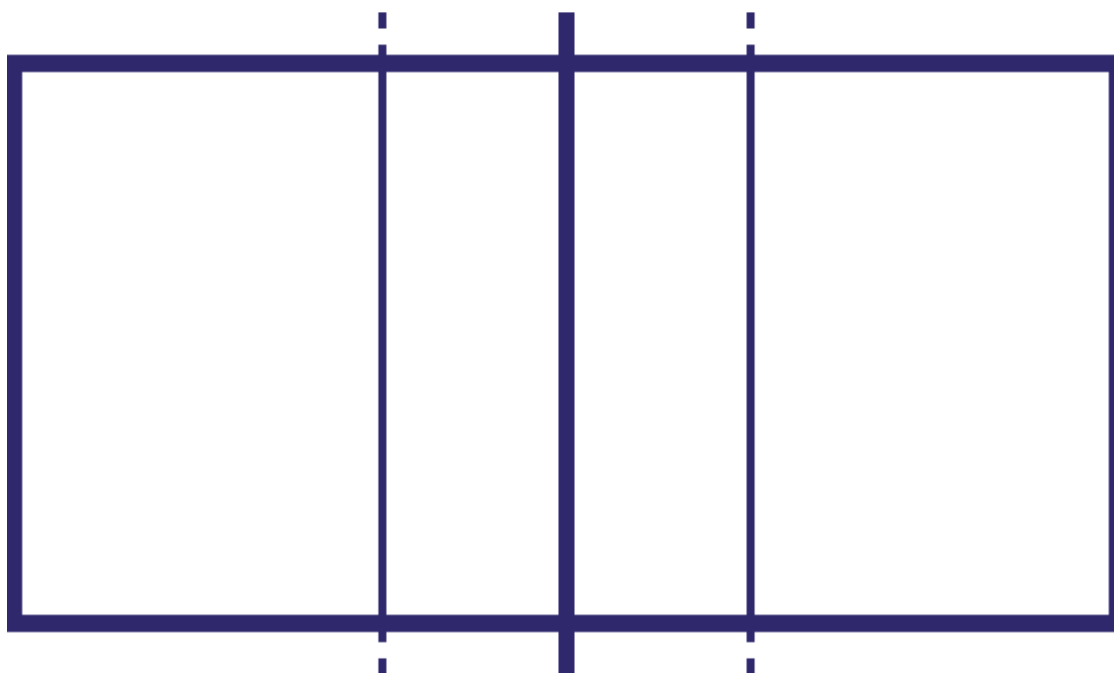
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- In welke houding spelen we de bal onderhands?
- Wat doe je in een wedstrijdje als je de eerste bal niet moet spelen?
- Wie heeft er vandaag veel 'JA' geroepen voordat hij/zij de bal ging spelen?



Veldjes





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