



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

Secundair onderwijs
1e graad - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



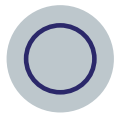
Speler met bal



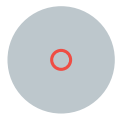
Volleybal



Kegels/potjes



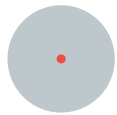
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 1

Introductie tot de basiprincipes, de toetstechniek en een 2-2 spelvorm.

LESOPBOUW

1. Basisprincipes en regels

- Lijnen (veldverkenning), start vanuit opslag.
- Communicatie: "JA" roepen bij het eerste contact.

2. Balvaardigheid

- Balbaaninschatting, oog-handcoördinatie
- Communicatie: "JA" roepen bij het eerste contact.
- Intro toets

3. Eerste 2-2 spelvorm

- 3 contacten vangen en gooien (voor-tijdens-na).
- Aandacht op inlopende setter en "JA" roepen bij het 1e contact.

DOELEN

Bewegingsdoelen

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-hand coördinatie
- Aanleren toets
- Voor-tijdens-na principe

Persoonsdoelen

- Communicatie snel en luid durven roepen voor de bal.
- Kennis van elementaire reglementen en afspraken.
- Funfactor: Ervaren van spelvreugde binnen verschillende volleybalgerichte spelvormen.

EINDTERMEN

De eindtermen en leerplandoelen staan per les vermeld in het periodeplan.

Alle eindtermen die aan bod komen in deze les:

- 1.10, 5.2, 5.5

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Introductie lessenreeks volleybal

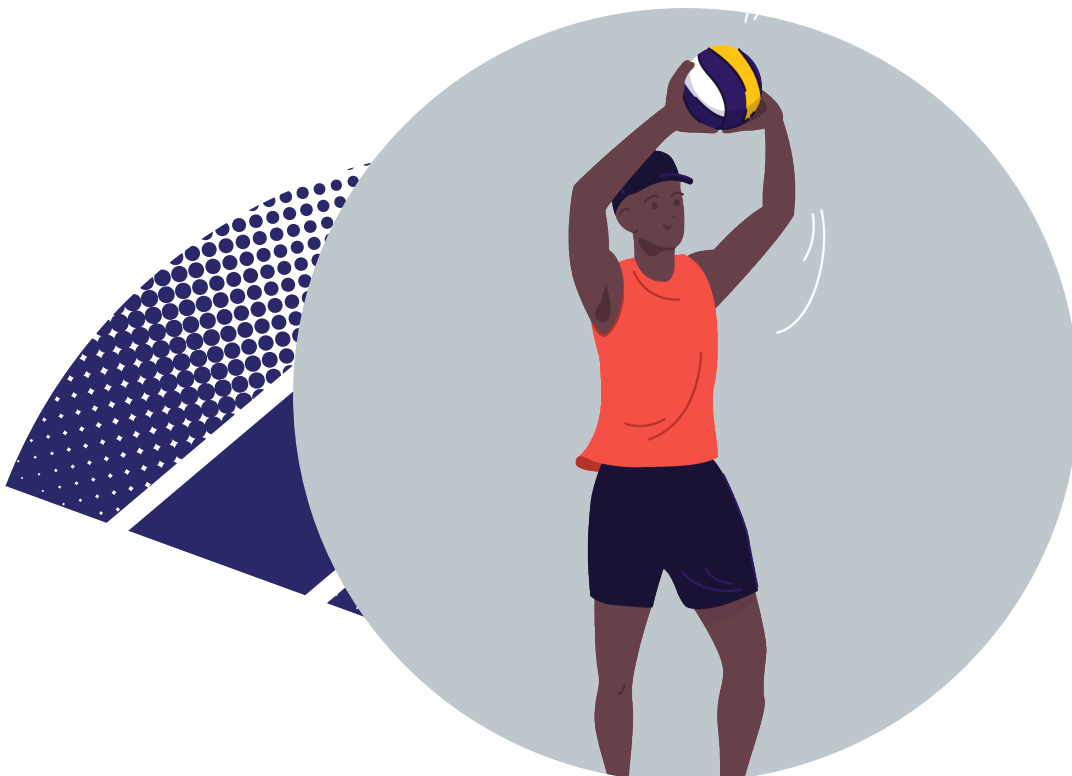
- Doel van deze lessenreeks
 - Plezier ondervinden bij het spelen van volleybalgerichte spelvormen
 - Veel bewegingsdynamiek
 - Communicatie om tot goed teamwork te komen
 - Geleidelijke opbouw en integratie van technieken in de verschillende spelvormen
 - Inzicht in looplijnen en patronen binnen een spelvorm
- Manier van evalueren
 - Observatie van medeleerlingen en zelfevaluatie om inzicht in het spel te versterken
 - Transparante evaluatie van de leraar op basis van de gekende rubric.

Focus van deze les

- Kennismaking basisprincipes en regels
 - Veldverkenning
 - "JA" roepen
 - Spelen met 3 contacten
- Kennismaking techniek 'Toets'
- Toepassing in spelvorm 2-2

TIP: Maak duidelijke afspraken om de balveiligheid te bewaken.

Vb.: "STOP" roepen als een bal wegrolt. Alle leerlingen stoppen dan met hun actie tot de bal weg is zodat niemand erover kan vallen.



Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

Basisprincipes en regels

- Lijnen (veldverkenning), start vanuit opslag.
- Communicatie: "JA" roepen bij het eerste contact.

MATERIAAL

1 bal per 4

MEDIA

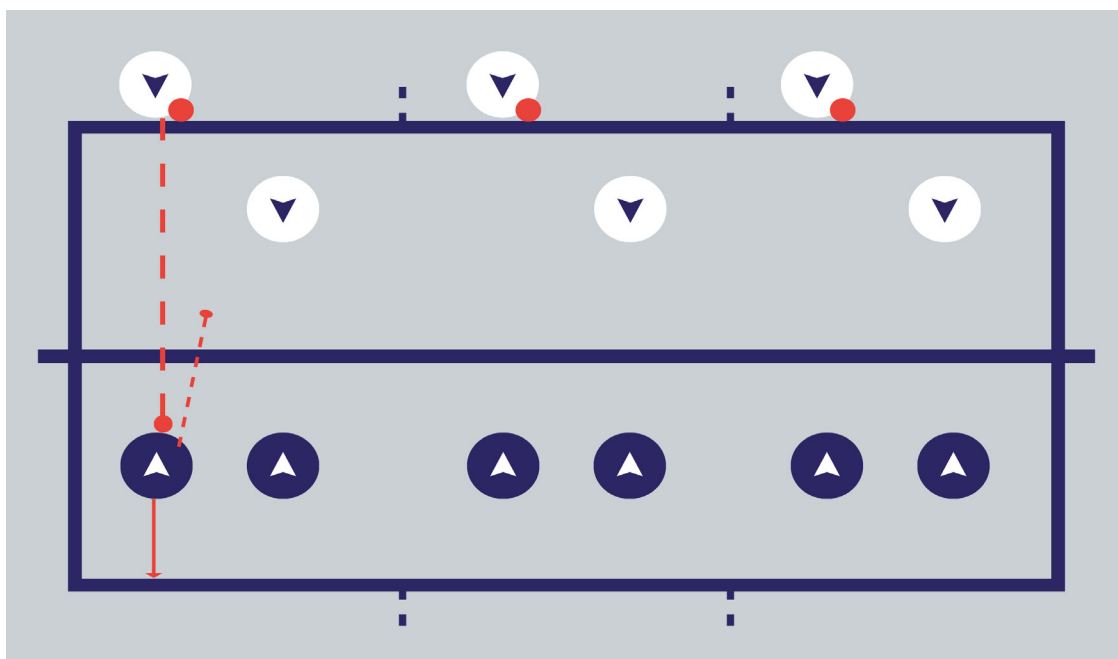
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Per 4, loopvorm naar spelvorm

RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, 2 aan elke kant van het net. Ze staan naast elkaar in het veld.
- Indien met oneven, wordt er een reserve achter het veld gezet. Deze wisselt telkens met de leerling van zijn team die de bal over het net gespeeld heeft.
- Indien voldoende ruimte kan het gewone veld in 3 verdeeld worden.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker gehangen worden. Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang.





UITLEG

De bal wordt in het spel gebracht met een eenhandige, onderhandse worp.

De leerling die de bal gaat vangen roept snel en luid "JA", vangt de bal en gooit hem terug over het net. Ondertussen tikt de andere leerling de achterlijn.

De bal moet dus overgespeeld worden in één contact. De leerling mag zich hierbij niet verplaatsen. Daarna tikt hij een zijlijn van het veld.

Er wordt eerst met elkaar gespeeld door de bal steeds hoog over het net te gooien. Daarna kan er een wedstrijdje worden gespeeld.

OPBOUW

- Basis
 - Overgooien in 1 contact
 - Leerling die de bal vangt: zijlijn tikken
 - Leerling die de bal niet vangt: achterlijn tikken
- Uitbreiding
 - Overspelen in 2 contacten: De leerling die de bal vangt past de bal eerst naar zijn medeleerling. Dit creëert kansen om de bal over het net te spelen vanop een strategische plaats.
 - Leerling die de bal vangt: een hoek van het veld tikken.
 - Leerling die de bal overgooit: de tegenovergestelde hoek van het veld tikken.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Overgooien met sprong
- Overgooien met 1 arm
- Verplaatsing toestaan
- Hoger net

Afdaling:

- De bal eerst laten botsen

AANDACHTSPUNTEN

Communicatie:

- De leerlingen roepen luid "JA" voor ieder balcontact.
- Laat de leerlingen zelf naar oplossingen en tactieken zoeken.

INFO

Veldverkenning

- Het veld bestaat uit een achterlijn, driemeterlijn, zijlijnen en een net (met middenlijn eronder).
- Weetje: Een volleybalveld is 9m op 18m, in het midden hangt een net bij de dames hangt dit op 2m24, bij de heren op 2m43.

Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Balvaardigheid

- Balbaaninschatting, oog-handcoördinatie
- Communicatie: "JA" roepen bij het eerste contact.
- Intro toets

MATERIAAL

1 bal per persoon

- Indien te weinig ballen: 1 bal per 2 en de oefening om de beurt uitvoeren.

MEDIA

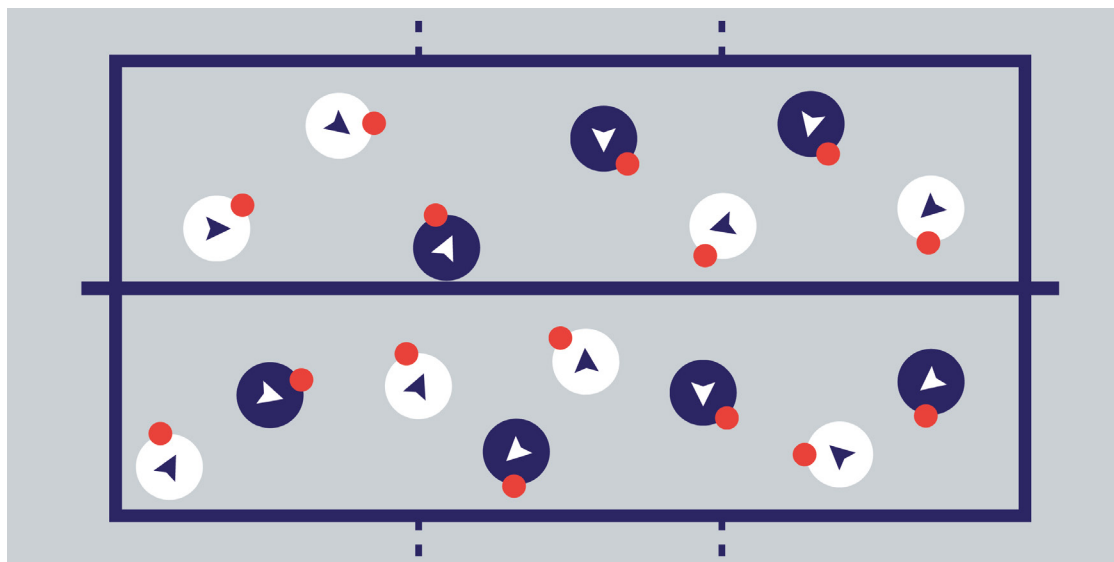
Mondelinge uitleg met demo per variatie

WERKVORM

Balvaardigheidsoefeningen individueel of per twee

RUIMTE

De leerlingen lopen met een bal verspreid over het volleybalveld



UITLEG

De leerlingen dribbelen vrij rond door de zaal. Elke leerling heeft een bal, ze voeren een opdracht uit met deze bal. Telkens voordat ze de bal vangen, roepen de leerlingen "JA".



OPBOUW INDIVIDUEEL

- Bal opgooien en in toetshouding vangen.
- Bal opgooien en zoveel mogelijk in de handen klappen, bal voor de bots in toetshouding vangen.
- Bal opgooien, 1x voor het lichaam en achter het lichaam in de handen klappen en bal voor de bots in toetshouding vangen.
- Idem, maar zo snel mogelijk 10 goede uitvoeringen. Wie wint?
- In toetshouding starten, bal met duwbeweging omhoog spelen, met 2 handen de grond tikken en de bal voor de bots in toetshouding vangen.
- Idem, maar klappen onder linkerbeen, dan rechterbeen en de bal voor de bots in toetshouding vangen.
- Idem, maar in de handen klappen, klappen onder linkerbeen en onder rechterbeen en de bal voor de bots in toetshouding vangen.
- Idem, maar zo snel mogelijk 10 goede uitvoeringen. Wie wint?
- Dezelfde variaties als boven beschreven, maar de leerlingen toetsen de bal voor zichzelf op, in plaats van te gooien, en vangen deze in toetshouding.

OPBOUW PER 2

- Leerling 1 speelt zijn bal vanuit toetshouding omhoog, tikt met 2 handen de bal van leerling 2 en vangt zijn bal terug in toetshouding. Om de beurt uitvoeren. Leerling 2 houdt zijn bal met gestrekte armen voor zich vast.
- Idem, maar zo snel mogelijk 5 goede uitvoeringen per persoon. Welk duo wint?
- Leerling 1 speelt de bal vanuit toetshouding omhoog, kruipt door de benen van leerling 2 en vangt zijn bal terug (eventueel in toetshouding) na 1 bots. Om de beurt uitvoeren.
- Leerling 1 speelt de bal vanuit toetshouding omhoog, leerling 2 geeft zijn bal aan leerling 1 en vangt de opgegooide bal op in toetshouding. Om de beurt uitvoeren.
- Idem, maar zo snel mogelijk 10 goede uitvoeringen. Welk duo wint?
- Leerlingen 1 en 2 spelen samen hun bal vanuit toetshouding omhoog, klappen tegen elkaars handen en vangen hun eigen bal in toetshouding.
- Idem, maar de leerlingen vangen hun partners bal.
- Idem, maar zo snel mogelijk 10 goede uitvoeringen. Welk duo wint?

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Bal niet vangen, maar rechtstreeks met een volleybalcontact spelen.

Afdaling:

- Bal 1 of 2x laten botsen.
- Vrij vangen en werpen.

AANDACHTSPUNTEN

Techniek Toets:

- Driehoek vormen met duim en wijsvinger
- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd
- Kleine buig-strek beweging met armen
- Buig-strek beweging van enkels en benen

Spelvormen



🕒 15 minuten

Eerste 2-2 spelvorm

- 3 contacten vangen en gooien (voor-tijdens-na).
- Aandacht op inlopende setter en "JA" roepen bij het 1e contact.

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- Potjes/kegels
- Hoepels/fietsbanden

MEDIA

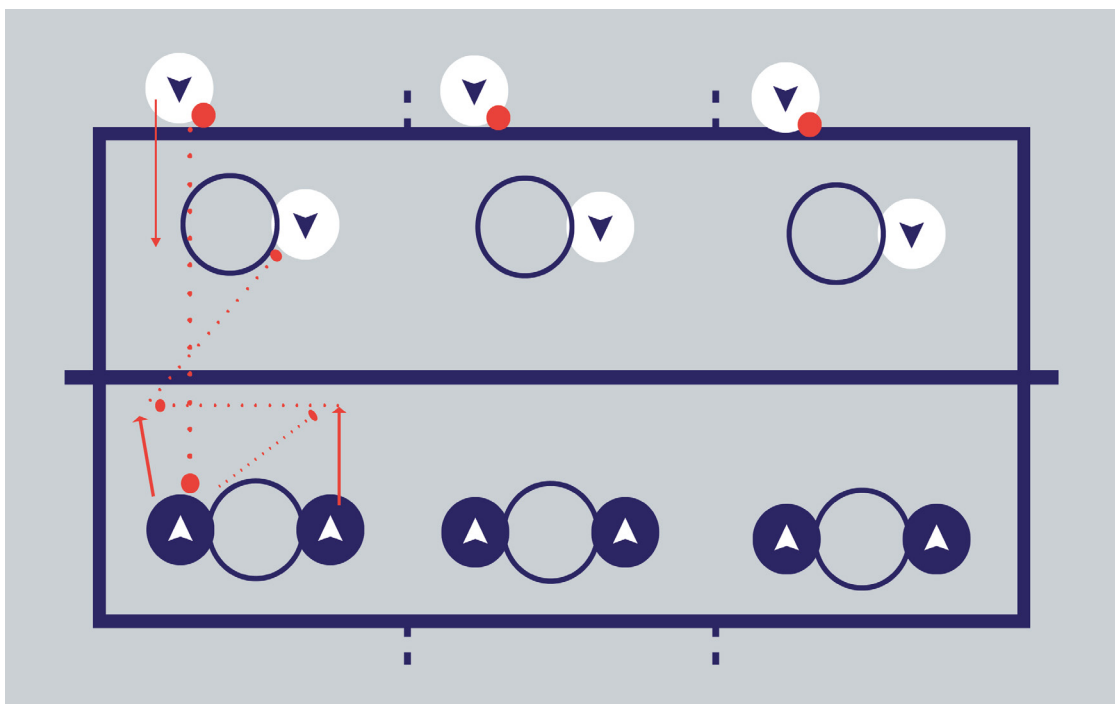
Mondelinge instructie met demo

WERKVORM

Per 2, spelvorm

RUIMTE

- De leerlingen staan per twee naast elkaar in een veldje en houden een fietsband vast.
- Indien voldoende ruimte kan het gewone veld in 3 verdeeld worden.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker gehangen worden. Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang.





UITLEG

De leerlingen staan per 2 naast elkaar in het veld. Ze houden elk met een hand een fietsband vast tussen hen in.

De bal wordt in het spel gebracht met een eenhandige onderhandse worp.

De bal wordt telkens met 3 contacten overgespeeld. Wie de eerste bal zal vangen (= de receptiespeler) roept "JA", laat de hoepel los en vangt de bal. De andere leerling (= de setter) loopt ondertussen naar het net met de hoepel. Hij legt deze daar neer en gaat erin staan om pas te geven. Op deze manier worden de leerlingen uitgedaagd om snel te communiceren en snel in te lopen. De receptiespeler mag de hoepel pas loslaten vanaf dat de bal aan de andere kant overgespeeld wordt.

De receptiespeler vangt de bal en gooit deze vanuit dezelfde beweging in een hoge boog naar de setter aan het net. Deze geeft een pas evenwijdig met het. De receptiespeler komt naar voor en wordt nu de aanvaller. Hij vangt de pas van de setter en speelt de bal hoog over het net. Dit is belangrijk zodat de spelers aan de andere kant voldoende tijd hebben om de balbaan in te schatten.

Nadat de bal is overgegooid volgt een na-actie achter het terrein.

OPBOUW

- Basis:
 - Tweede bal: vangen, bal naar toetshouding brengen en uitduwen hoog en evenwijdig met het net.
 - Na-actie: achterlijn tikken
- Uitbreiding 1:
 - Tweede bal: vangen in toetshouding en direct uitduwen tot een pas hoog en evenwijdig met het net.
 - Na-actie: op de achterlijn een voet tegen elkaar tikken
- Uitbreiding 2:
 - Tweede bal: vangen in toetshouding, opduwen voor zichzelf en toetsen hoog en evenwijdig met het net.
 - Na-actie: één leerling staat met benen gespreid op de achterlijn, de andere kruipt er onderdoor.

SPELREGELS

Als team maak je een punt indien:

- De setter met de hoepel naar het net vertrekt voordat de bal over het net gespeeld wordt.
- De tegenstanders geen "JA" roepen.
- De bal door de tegenstanders buiten het veld wordt gespeeld.
- De tegenstanders geen Na-actie doen.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste spelregels (roepen, inlopen om pas te geven) en zie er op toe dat deze goed uitgevoerd worden.
- Zorg ervoor dat de spelregels duidelijk zijn en nagevolgd worden.

Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

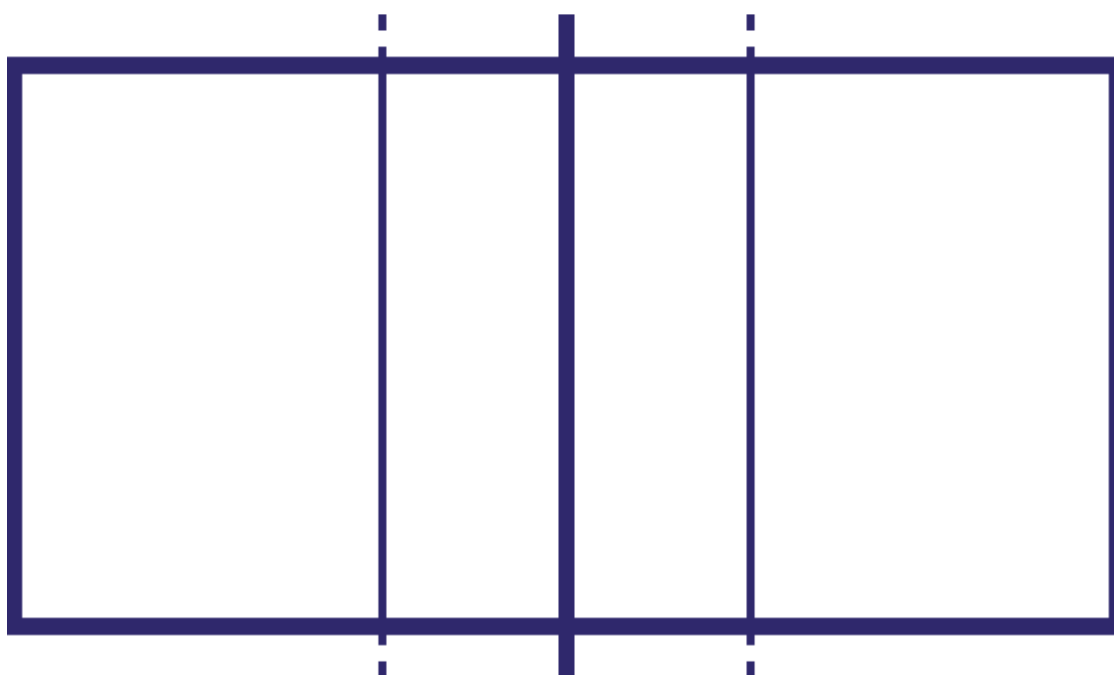
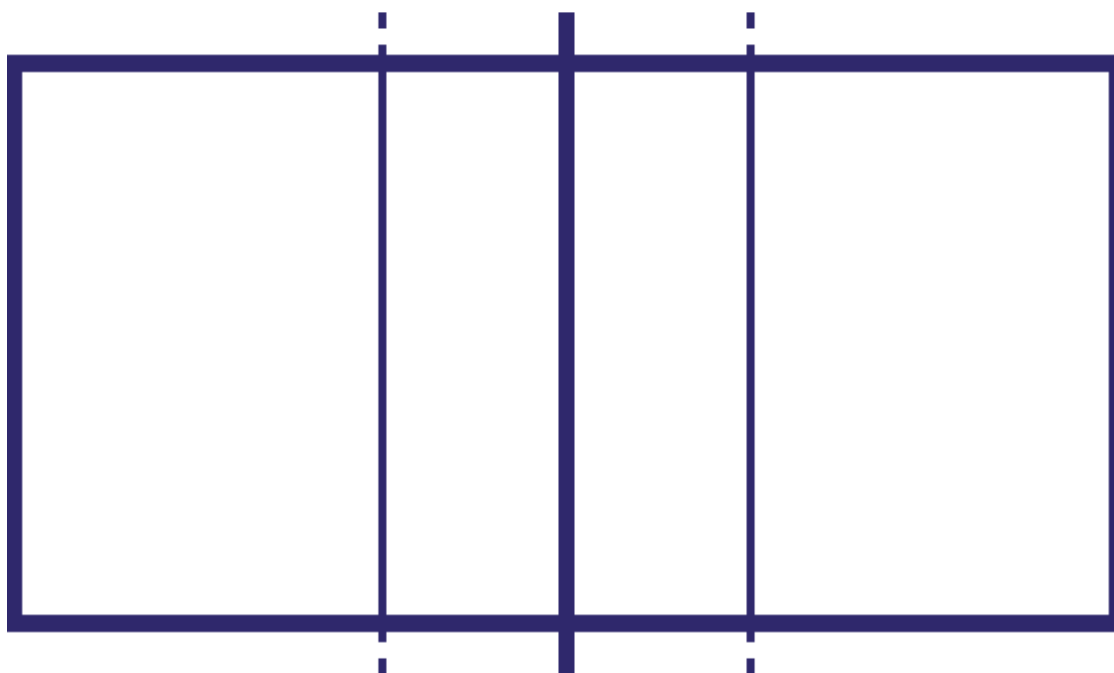
De leerlingen staan in een kring. Er wordt een bal gepast binnen de groep. Elke leerling die de bal krijgt moet een vraag beantwoorden.

- Welke lijnen heeft een volleybalveld?
 - Achterlijn, zijlijn, driemeterlijn en middenlijn onder het net.
- Hoeveel contacten mag een team maximaal doen alvorens de bal over te spelen?
 - Maximum 3 contacten. In de eindvorm mag een leerling geen twee contacten na elkaar doen.
- Wat is de belangrijkste speelregel die we vandaag geleerd hebben?
 - Voor het ontvangen van de bal roepen we 'JA'.
- Wat doet de leerling die de eerste bal niet ontvangt?
 - Deze loopt in naar het net om pas te geven.
- Wat doen we indien een bal naar een ander veld rolt?
 - Dan roepen we luid 'STOP' en mag er even niet meer doorgespeeld en/of gesprongen worden, tot dat de bal terug uit het veld is.

Onthoud deze zaken goed! Deze zijn ook belangrijk voor de komende lessen aangezien we hier op voortbouwen.



Veldjes





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