



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

Secundair onderwijs
1e graad - Les 4

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



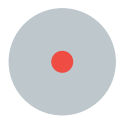
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



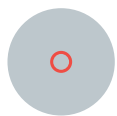
Volleybal



Kegels/potjes



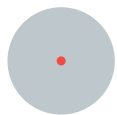
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 4

Introductie onderhandse opslag binnen 2-2 spelvormen

LESOPBOUW

1. Opwarmingsspel

- Balbaaninschatting
- Herhaling toets en smash

2. Intro onderhandse opslag en herhalen looplijnen

- Spelvorm 2-2 met observatie
- Slag gebruiken om over te spelen
- Observatie: snel inlopen setter

3. Spelvorm 2-2 met zelfevaluatie

- Goed en snel communiceren
- Proberen aanvallen (slaan)?

DOELEN

Bewegingsdoelen

- Balbaaninschatting
- Achter bal verplaatsen
- Frontaliteit
- Dynamische uitvoering binnen open spelvormen
- Geleerde looplijnen toepassen bij 2-2 spelvorm

Persoonsdoelen

- Communicatie: Ja roepen bij 1e contact + feedback inlopen en aanvalshome
- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Zichzelf bijsturen op basis van gerichte zelfreflectie
- Omgaan met winst & verlies
- Toepassen fair-play regels

EINDTERMEN

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

Alle eindtermen die aan bod komen in deze les:

- 1.9, 1.10, 1.11, 13.2, 13.14, 13.15

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
 - "JA" roepen
 - Looplijn setter
 - Looplijn aanvaller via aanvalshome
 - Gebruiken smash om over te spelen
- Kennismaking
 - Techniek onderhandse opslag
- Toepassing in spelvorm 2-2

TIP

Herhaal het systeem van de observatie en zelfevaluatie en laat de leerlingen aan het begin van de les hun formulier al eens bekijken.



Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

Opwarmingsspel 2-2

- Balbaaninschatting
- Herhaling toets en smash

MATERIAAL

- 1 bal per 4

MEDIA

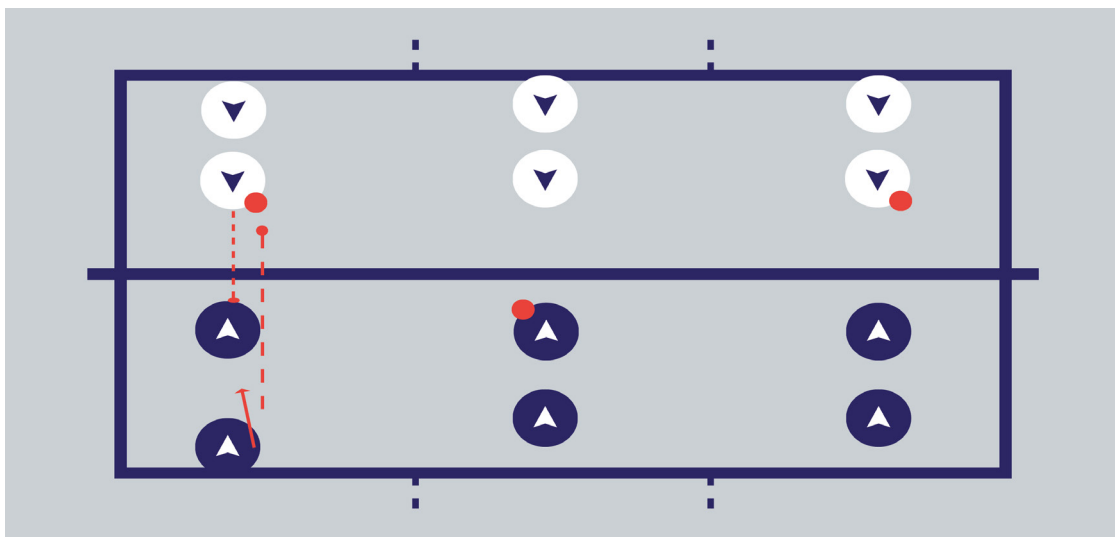
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Spelvorm 2 met 2

RUIMTE

- De leerlingen staan per twee achter elkaar per veldje.
- 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

Tijdens de opwarming ligt de focus op balbaaninschatting. De leerlingen moeten zich snel achter de bal verplaatsen. Ze spelen 2 met 2. Ze werken dus samen met het team aan de overkant. Dit doen ze door de bal gemakkelijk en **hoog** over het net te spelen.



De eerste bal wordt hoog over het net gegooid. De voorste leerling verplaatst zich achter de bal, vormt een halfopen cirkel met zijn armen en laat de bal daardoor botsen. De achterste leerling plukt de bal met 1 hand uit de lucht na de bots. Hij duwt de bal tegen de grond en doet dan nog twee dribbels. Na de laatste, hoge dribbel vangt hij de bal in toetshouding op en duwt de bal vanuit deze houding hoog over het net.

TIP: tijdens de dribbels kan de leerling naar voor in het veld bewegen, zodat hij kort bij het net staat om de bal over te spelen.

Na-actie: de voorste leerling gaat de achterlijn tikken nadat de bal door zijn armen gegaan is. De leerlingen wisselen zo ook van plaats.

OPBOUW

- uitbreiding 1
 - De voorste leerling gaat in spreidzit zitten waar de bal gaat botsen en laat de bal tussen zijn benen botsen.
 - De achterste leerling toetst de bal direct na de dribbels over in plaats van hem eerst in toetshouding te vangen.
- uitbreiding 2
 - De voorste leerling vangt de bal voor de bots met zijn gezicht naar het net en botst de bal dan op de grond.
 - De achterste leerling voert de dribbels uit, duwt de bal na de dribbels voor zichzelf omhoog vanuit toetshouding en smasht de bal over het net.
- uitbreiding 3
 - De achterste leerling voert de dribbels uit, toetst voor zichzelf en smasht over.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Wedstrijdje: welk team van 4 kan de bal zonder fout 6x na elkaar over het net spelen?
- Verminder het aantal dribbels

Afdaling:

- De voorste leerling kan de basisuitvoering (bal door cirkel in armen) blijven uitvoeren indien de uitbreidingen te moeilijk zijn.

AANDACHTSPUNTEN

Verplaatsen:

- De leerlingen verplaatsen zich steeds achter de bal om deze voor het lichaam te vangen. De beweging moet dus zo snel mogelijk ingezet worden.
- Bij de na-acties moet er steeds naar het net en het spel gekeken worden.

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

Techniek Smash:

- Hoge elleboog
- Slaan met harde hand

Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Intro onderhandse opslag en herhalen looplijnen

- Spelvorm 2-2 met observatie
- Slag gebruiken om over te spelen.
- Observatie: snel inlopen setter.

MATERIAAL

- 2 ballen per 6
- 1 kegel/potje per zijlijn op 3 meter van het net
- Twee hoepels per 6 spelers

MEDIA

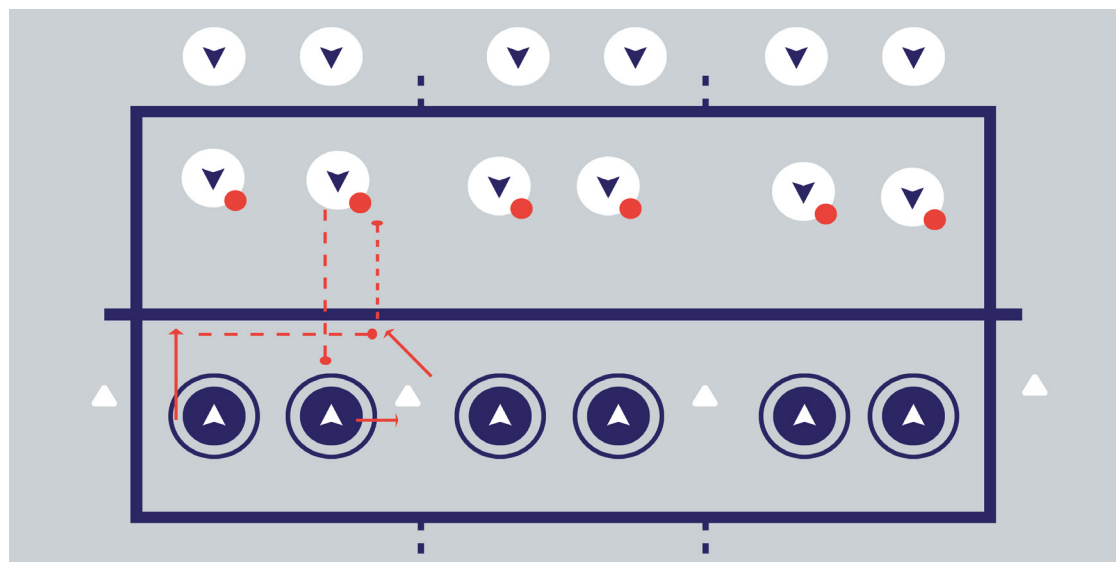
- Mondelinge uitleg met demo
- Observatieformulier per leerling
- Taakkaart voor onderhandse opslag

WERKVORM

Oefening 2-1 met peer-observatie

RUIMTE

- Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.
- Aan de ene kant staat een duo naast elkaar met hoepel. Aan de andere kant staan 2 leerlingen met bal en de taakkaart. Het laatste duo staat achter de achterlijn om te observeren.



UITLEG

De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse opslag. Aan de kant waar de leerlingen opslaan ligt een taakkaart over de onderhandse opslag.

De leerlingen mogen in het veld starten om op te slaan. Indien dit lukt, kunnen ze volgende keer een stap achteruit gaan, totdat ze van aan de achterlijn opslaan. Indien de leerling een fout maakt bij opslag, gooit de reserve opslaggever zijn bal over het net met een onderhandse, eenhandige worp.

De opslaggever loopt na zijn opslag meteen het veld in om te verdedigen. Hij kiest hierbij duidelijk een kant. De niet-opslaggever heeft nu even tijd om de taakkaart te bekijken.

De receptiespelers aan de andere kant hebben elk een hoepel vast. De leerling waar de bal naartoe komt (receptiespeler) roept snel en luid "JA". Zijn partner (niet-receptiespeler) loopt dan meteen in naar het net.

De receptiespeler legt zijn hoepel neer waar de bal gaat botsen, vangt de bal na de bots en gooit deze in 1 beweging hoog naar zijn partner aan het net. De niet-receptiespeler staat ondertussen aan het net en legt daar zijn hoepel neer. Hij geeft een pas met 1 voet in de hoepel. De receptiespeler loopt rond de kegel (zijn aanvalshome) en speelt de bal over het net naar de zone waar de verdediger (opslaggever) staat. Deze vangt de bal en maakt zich terug klaar om op te slaan.

De receptiespelers stellen zich hierna terug op in hun veld. Ze wisselen hierbij van plaats.

OPBOUW

→ Basis

- Eerste contact: gooien en vangen
- Tweede contact: vangen in toetshouding en geduwde pas
- Derde contact: bal met toets of slag overspelen, in functie van eigen kunnen en paskwaliteit. De bal wordt overgespeeld naar de kant waar de opslaggever staat.
- De opslaggever vangt de bal na max 1 bots op.

→ Uitbreiding 1

- Eerste contact: vangen en naar het net toetsen
- Tweede contact: vangen in toetshouding en geduwde pas
- Derde contact: bal met toets of slag overspelen, in functie van eigen kunnen en paskwaliteit. De bal wordt overgespeeld naar de kant waar de opslaggever niet staat. Wie kan het meeste punten scoren?
- De opslaggever probeert de bal op te vangen na zo weinig mogelijk botsen.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Speel het tweede contact direct met een toets.

Afdaling:

- Wanneer smash te moeilijk, daal af naar vangen en eenhandige slagworp.
- Wanneer overspelen naar waar speler (niet) staat te moeilijk, speel de bal gewoon over zonder richting.



AANDACHTSPUNTEN

Looplijnen:

- Receptiespeler/aanvaller: Loopt naar de aanvalshomepositie.
- Niet-receptiespeler: Loopt snel in naar het net om pas te geven.

Communicatie:

- "JA" roepen voor eerste contact.
- "JA" roepen op de aanvalshomepositie alvorens de bal bij de setter is.
- Wie vangt de bal die tussen valt? Benadruk het onderling afspraken maken voor het punt ook.

OBSERVATIE

Er wordt gewerkt met drie duo's waarbij 1 duo observeert en twee duo's spelen, gedurende 2-3 minuten. De twee observeerders observeren elk een duo dat speelt.

Er wordt geobserveerd aan de hand van een blad waarop acties kunnen geturfd worden. Na 2-3 minuten wordt er doorgeschoven.

De observator turft hoe vaak de leerlingen tijdig (voordat de receptiespeler de bal vastheeft) inlopen als setter.



Spelvormen

🕒 15 minuten



Spelvorm 2-2 met zelfevaluatie

- Goed en snel communiceren
- Proberen aanvallen (slaan)?

MATERIAAL

- 2 ballen per 4
- Potjes/kegels/spots
- Hoepels/fietsbanden

MEDIA

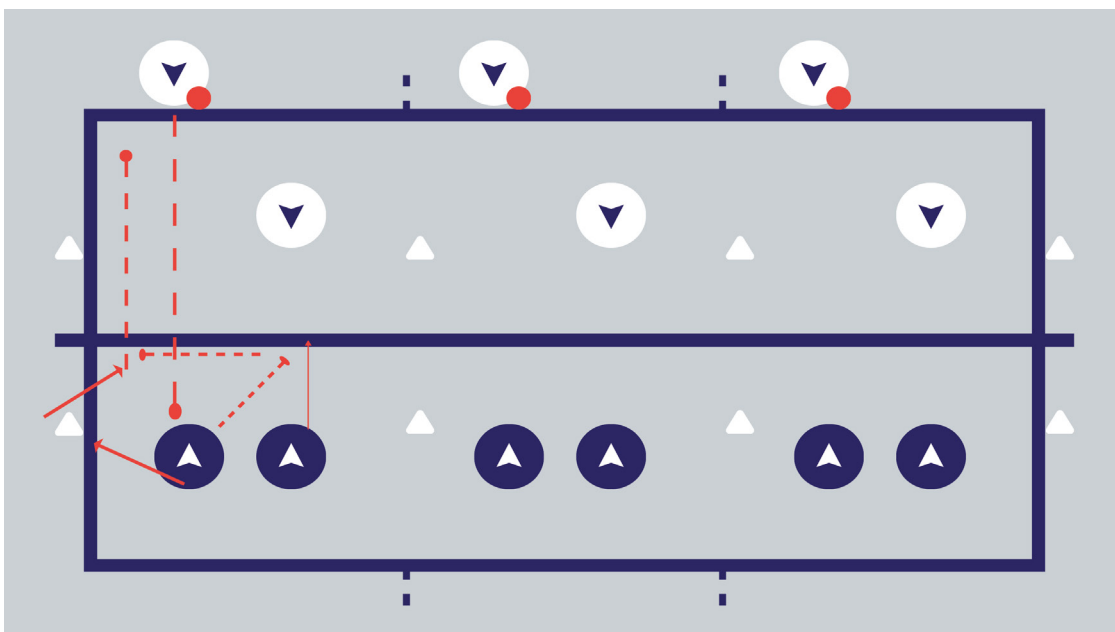
- Mondelinge instructie met demo
- Zelfevaluatieformulier per leerling

WERKVORM

Spelvorm 2-2 met zelfevaluatie

RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, een duo aan elke kant van het net. Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.
- Indien met oneven, wordt er één speler achter het veld gezet. Deze wisselt, telkens met de leerling van zijn team die de bal over het net heeft gespeeld.



UITLEG

Er wordt 2-2 gespeeld met 3 contacten, zoals de vorige les. Indien nodig kan een team terug afdalen naar een vorig niveau. Tijdens deze spelvorm ligt de aandacht op de looplijn van de aanvaller langs de aanvalshome en het durven slaan op de bal (aanval) bij het overspelen.

De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse opslag. De opslaggever mag hiervoor in het veld starten. Indien de eerste opslag mislukt gooit hij een tweede bal over met een onderhandse eenhandige worp. De opslaggever loopt in aan de rechtse kant van het veld.

Elk wedstrijdje duurt 2-3 minuten. Hierna vullen de leerlingen hun zelfevaluatie in en schuiven ze door naar het volgende veldje. Laat de leerlingen de zelfevaluatie voor de spelvorm ook even vooraf bekijken.

OPBOUW

- Basis:
 - Eerste contact: vangen en gooien
 - Tweede contact: vangen in toetshouding en geduwde pas geven
 - Derde contact: bal met slag overspelen, in functie van eigen kunnen en paskwaliteit.
 - Na-actie: beide spelers gaan de achterlijn tikken en starten zo terug in het achterveld om te verdedigen.
- Uitbreiding 1:
 - Eerste contact: vangen en naar het net toetsen.
- Uitbreiding 2:
 - Tweede contact: vangen in toetshouding, opduwen voor zichzelf en dan hoge pas geven met een toets.

SPELREGELS

De leerlingen scoren een punt indien:

- De tegenstanders de bal niet kunnen vangen.
- De tegenstanders de bal buiten het veld spelen.
- De tegenstanders geen 'JA' roepen, voor het eerste contact.

De ploeg die een punt scoort, slaat op.

- Dit blijft dezelfde opslaggever indien je ervoor al aan opslag was.
- Je wisselt van opslaggever als het andere team het vorige punt heeft opgeslagen.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste spelregels (roepen, inlopen om pas te geven, inlopen naar de aanvalshomepositie) en zie erop toe dat deze goed uitgevoerd worden.
- Zorg ervoor dat de spelregels duidelijk zijn en nagevolgd worden.
- Doorschuifstelsel moet correct uitgevoerd worden: pas wisselen van opslaggever, indien de opslag terug gewonnen wordt van de tegenstander.

ZELFEVALUATIE

Na de oefening geven de leerlingen in de zelfevaluatie aan in welke mate ze hebben durven aanvallen op een hoge pas.



Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

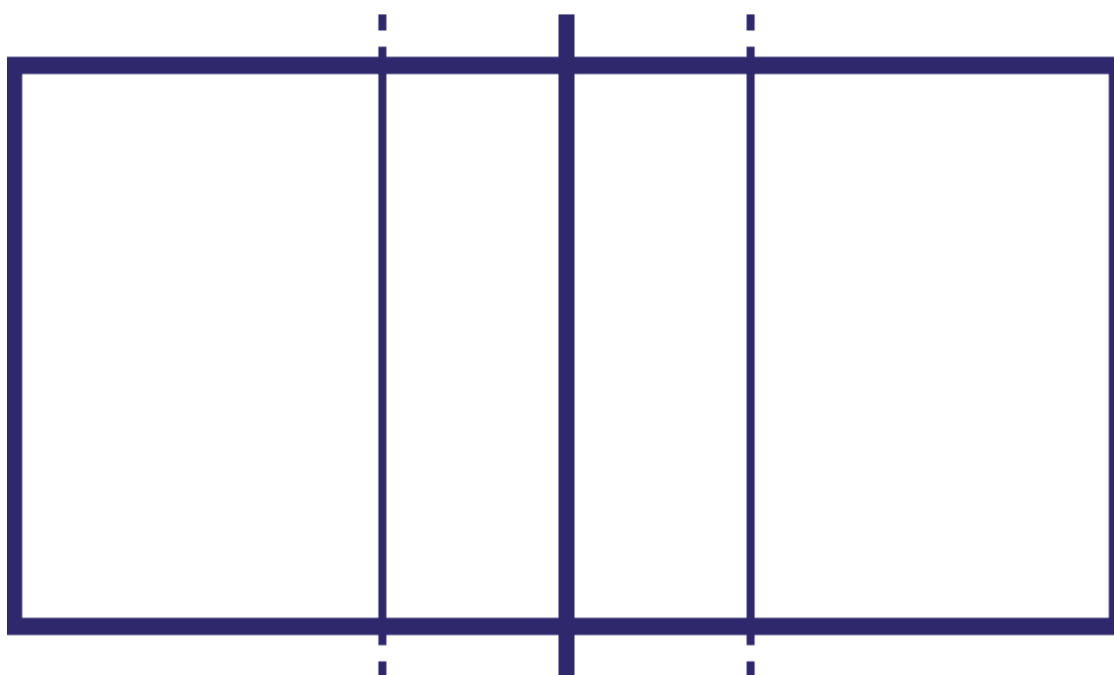
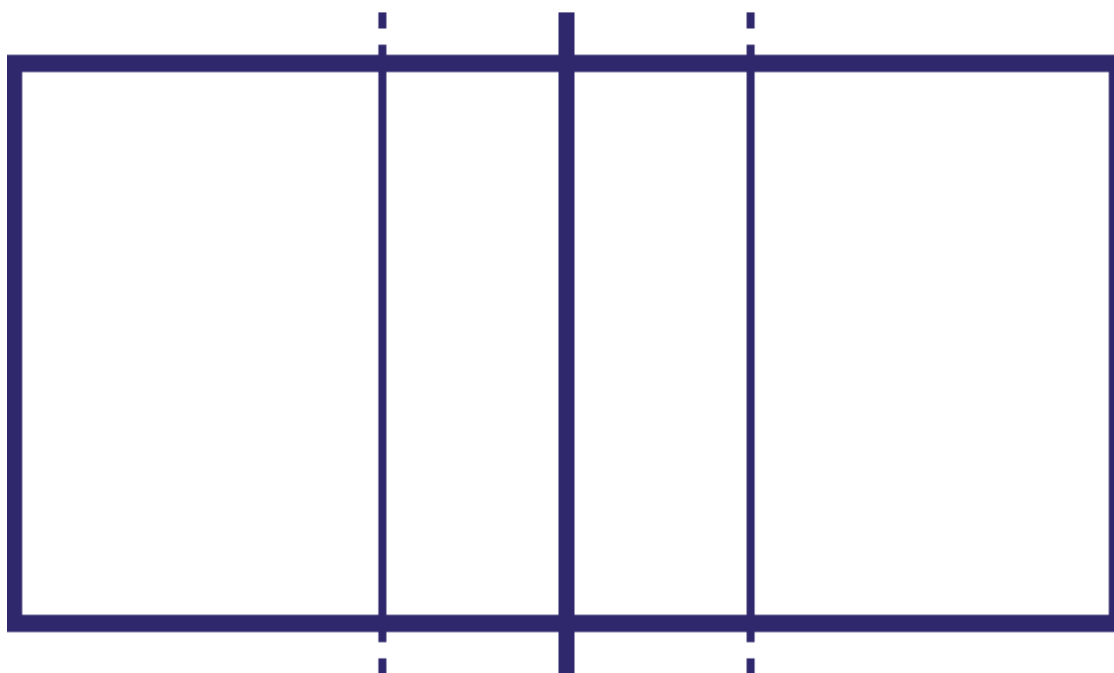
De leerlingen staan in een kring. Er wordt een bal gepast binnen de groep. Elke leerling die de bal krijgt moet een vraag beantwoorden.

- Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten van de onderhandse opslag?
 - Hand opspannen, bal voor het lichaam raken en vooruit slaan.
- Wat zijn de twee belangrijkste looplijnen in de 2-2 spelvorm?
 - De setter loopt snel in naar het net en de receptiespeler/aanvaller gaat naar zijn aanvalshomepositie alvorens de bal over te spelen.
- Hoe speel je de bal over het net als je een hoge, goede pas krijgt?
 - Proberen om te smashesen.
- Vonden jullie het observeren moeilijk? Zo ja, wat vond je moeilijk?
 - Volgende lessen gaan jullie hier nog opnieuw mee aan de slag, dus kunnen jullie nog wat oefenen.
- Vonden jullie de zelfevaluatie moeilijk? Zo ja, wat vond je moeilijk?
 - Volgende lessen gaan jullie hier nog opnieuw mee aan de slag, dus kunnen jullie nog wat oefenen.

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.