



Volleybal

Play it

Love it

Secundair onderwijs
1e graad - Les 6

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



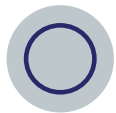
Speler met bal



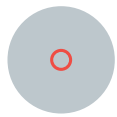
Volleybal



Kegels/potjes



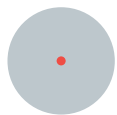
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 6

Eindvorm 2-2 spelvorm

LESOPBOUW

1. Opwarmingsspel

- Herhalen technieken en principes
- Cardiovasculair opwarmen

2. Eindvorm 2-2

- Speelregels: gebruik 3 contacten, bereiken aanvalshome, inlopen setter en communicatie.
- Durven slaan op de bal.
- Gebruik onderhandse opslag.

DOELEN

Bewegingsdoelen

- Balbaaninschatting
- Achter bal verplaatsen
- Inlopen bij 2-2 spelvorm

Persoonsdoelen

- Communicatie: totaalpakket aan communicatie toepassen
- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Kennis van elementaire reglementen en afspraken
- 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, 1.12, 13.2, 13.14, 13.15

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Vandaag is de laatste les volleybal. Jullie gaan ook nu observeren en zelfevalueren. Het is de bedoeling dat jullie zoveel mogelijk de eindvorm spelen.

Onthoud, jullie werden doorheen de lessenreeks reeds geëvalueerd. Dit is dus geen eenmalig evaluatiemoment, maar wordt gebruikt om iedereen nog zoveel mogelijk kansen te geven om effectief 2-2 te spelen en te laten zien wat je nog hebt bijgeleerd.



Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

Opwarmingsspel

- Herhalen technieken en principes
- Cardiovasculair opwarmen

MATERIAAL

2 ballen per 3

MEDIA

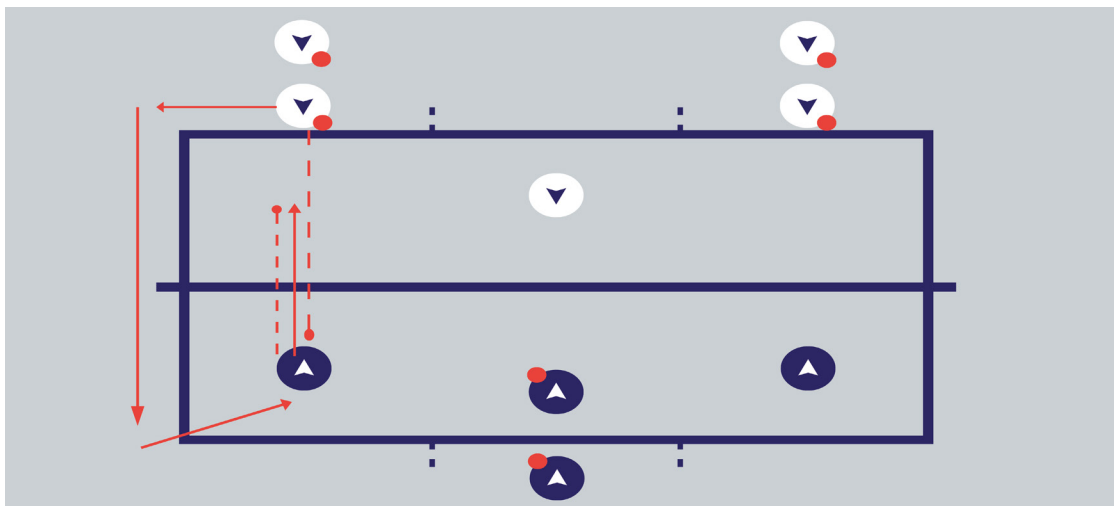
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Opslagspel

RUIMTE

- De veldjes zijn 3-4 m breed en 7-9 m lang.
- Twee leerlingen hebben een bal en staan achter het veld. De derde leerling staat aan de andere kant van het net in het midden van het veld klaar in receptie.
- Er kan een vierde leerling nog als reserve achter de receptiespeler gezet worden.



UITLEG

Er wordt opgeslagen naar de receptiespeler. Deze moet de bal terug overspelen via verschillende variaties en hem dan zelf vangen. Daarna sluit hij aan achter de tweede opslagger.



De bal wordt onderhands opgeslagen. Indien nodig kan de leerling hiervoor een beetje korter in het veld starten. Na de opslag gaat hij direct de driemeterlijn in zijn veldje tikken en loopt dan langs de zijkant van het veld door naar de andere kant. Hier wordt hij reserve receptiespeler.

Zodra de receptiespeler onder het net loopt, komt de reserve receptiespeler in het veld en vertrekt de opslag van de tweede opslaggever.

Maak er een wedstrijdje van waarbij de 3 leerlingen telkens een team vormen en zoveel mogelijk punten moeten verzamelen ten opzichte van de andere teams. Indien ze de oefening correct uitvoeren, krijgen ze als team een punt. De punten moeten luidop geteld worden.

OPBOUW

- basis
 - De receptiespeler plukt de bal uit de lucht en doet twee dribbels. De tweede dribbel is een hoge en hierna speelt hij de bal hoog over het net met een toets. Hij volgt zijn bal en vangt deze na 1 bots.
- uitbreiding 1
 - Idem, maar bal met slagworp onder het net gooien en vangen na max 3 botsen
 - Tip: zorg dat je kort bij het net staat om te gooien, zodat je de bal hoog kan laten botsen.
- uitbreiding 2
 - Idem, maar bal onder het net slaan en vangen met gezicht naar net gericht.
- uitbreiding 3
 - Idem, maar met controletoes omhoog spelen en over het net slaan. Bal vangen met gezicht naar net gericht.
- Uitbreiding naar 1-1:
 - Als de oefening vlot verloopt kan er een spelvorm 1-1 van gemaakt worden. De receptiespeler gaat dan niet achter zijn bal aan en de opslaggever komt in het veld als verdediger. Bovenstaande opbouw blijft gelden. Wanneer er een punt wordt gemaakt draaien de leerlingen op dezelfde manier door.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Verminderen aantal dribbels/overspelen in 1 contact.

Afdaling:

- Wanneer rechtstreeks plukken te moeilijk, plukken na een bots of zonder plukken en bal opvangen en daarna beginnen dribbelen.
- Wanneer te moeilijk, zonder plukken én dribbelen, enkel de bal opvangen, naar het net lopen en overspelen met een worp of volleybalcontact.

AANDACHTSPUNTEN

Verplaatsen:

- De spelers verplaatsen zich steeds achter de bal om deze voor het lichaam te vangen.

Eindtest



🕒 25 minuten

Eindvorm 2-2

- Gebruik 3 contacten, bereiken aanvalshome, inlopen setter en communicatie.
- Durven slaan op de bal.
- Gebruik onderhandse opslag.

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- Potjes/kegels/spots

MEDIA

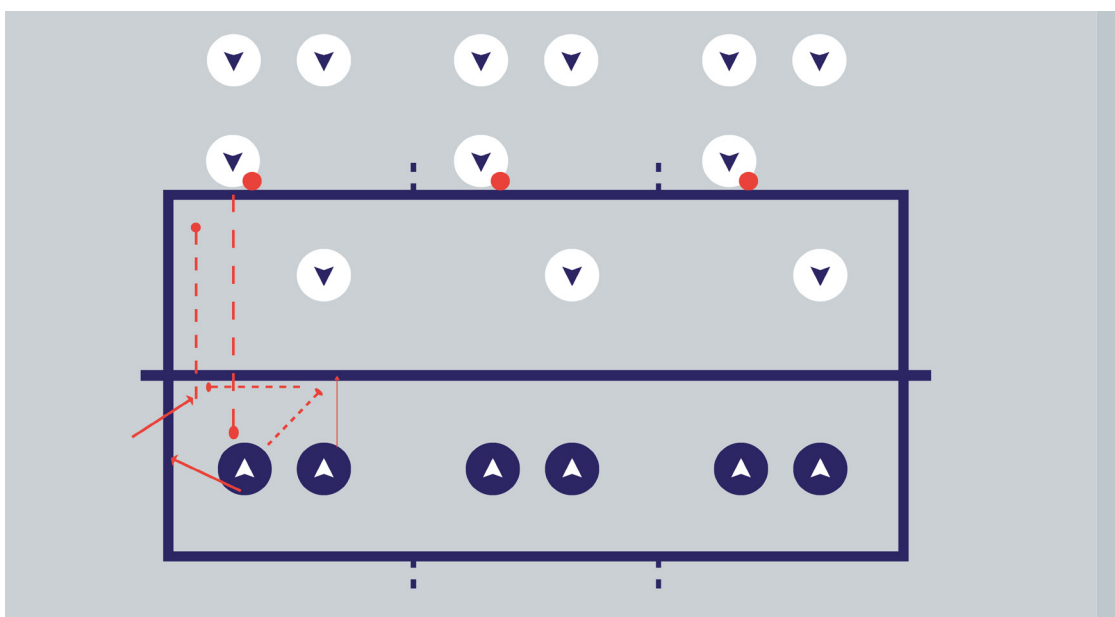
- Mondelinge instructie met demo
- Observatie -en zelfevaluatieformulier per leerling

WERKVORM

Eindvorm 2-2 met observatie en zelfevaluatie

RUIMTE

- Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang.
- Twee duo's starten tegenover elkaar in het veld. Eén leerling heeft een bal.
- Het laatste duo staat achter de achterlijn om te observeren.



UITLEG

De leerlingen spelen de eindvorm van de gekende 2-2 spelvorm. De belangrijkste spelregels voor deze eindvorm:

- Starten vanuit opslag en correct doordraaien.
- Snel en duidelijk "JA" roepen voor het eerste contact.
- Snel inlopen van de setter.
- Bereiken aanvalshome (hier staat geen kegel meer) van de receptiespeler.
- Durven overspelen met smash ALS de pas voldoende hoog gegeven wordt.

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 rechter kant van het veld.

Wie de eerste bal zal vangen (= de receptiespeler) roept snel en luid "JA" en vangt de bal. De andere leerling (= de setter) loopt ondertussen naar het net en zet zich klaar om pas te geven.

De receptiespeler vangt de bal en gooit deze vanuit dezelfde beweging in een hoge boog naar de setter aan het net. Daarna loopt hij meteen naar zijn aanvalshome en roept "JA". De setter geeft een hoge pas, evenwijdig met het. De aanvaller loopt in en speelt de bal over het net. Hij probeert dit zoveel mogelijk met een smash te doen. De leerlingen tikken beiden de achterlijn en plaatsen zich dan terug naast elkaar in het achterveld.

Elk wedstrijdje duurt 2-3 minuten. Hierna schuiven de leerlingen door binnen hun veld met de observeerders. Na 3 wedstrijdjes schuiven de leerlingen een veldje door, zodat ze ook tegen andere tegenstanders spelen.

OPBOUW

! Er kan individueel gedifferentieerd worden in de moeilijkheidsgraad van de eindvorm voor de leerlingen.

- Eerste contact: bal vangen en in dezelfde beweging naar de setter gooien.
- Tweede contact: controletoeets en getoetste pas.
- Derde contact: bal overspelen, liefst met slag.
- Na-actie: De achterlijn tikken.

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.



DIFFERENTIATIES

Uitbreiding:

- Tweede contact rechtstreeks toetsen
- Eerste contact: pluk, dribbel, toets

Afdaling:

- Indien opslag vanaf de achterlijn te moeilijk, kan de leerling in het veld starten.
- Tweede contact: vangen en uitduwen vanuit toetshouding.
- Derde contact: vangen, dan overslaan.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste spelregels 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.

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.

De observator turft of de leerlingen snel communiceren en of de aanvaller zijn aanvalshome bereikt.

ZELFEVALUATIE

Laat de leerlingen **na de oefening** hun zelfevaluatie nog een laatste keer invullen. Aan de achterkant van hun observatie -en evaluatieformulier kunnen ze zichzelf ook een **eindscore** geven voor elk criterium.



Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

Dit was de laatste les volleybal. Nu kennen jullie de belangrijkste basisprincipes en technieken. Vanuit de gekende 2-2 spelvorm zullen we komende jaren verder opbouwen naar een spelvorm 3-3 en een spelvorm 4-4.

Indien je graag zelf zou willen beginnen volleyballen kan je altijd terecht bij de club hier in de buurt:

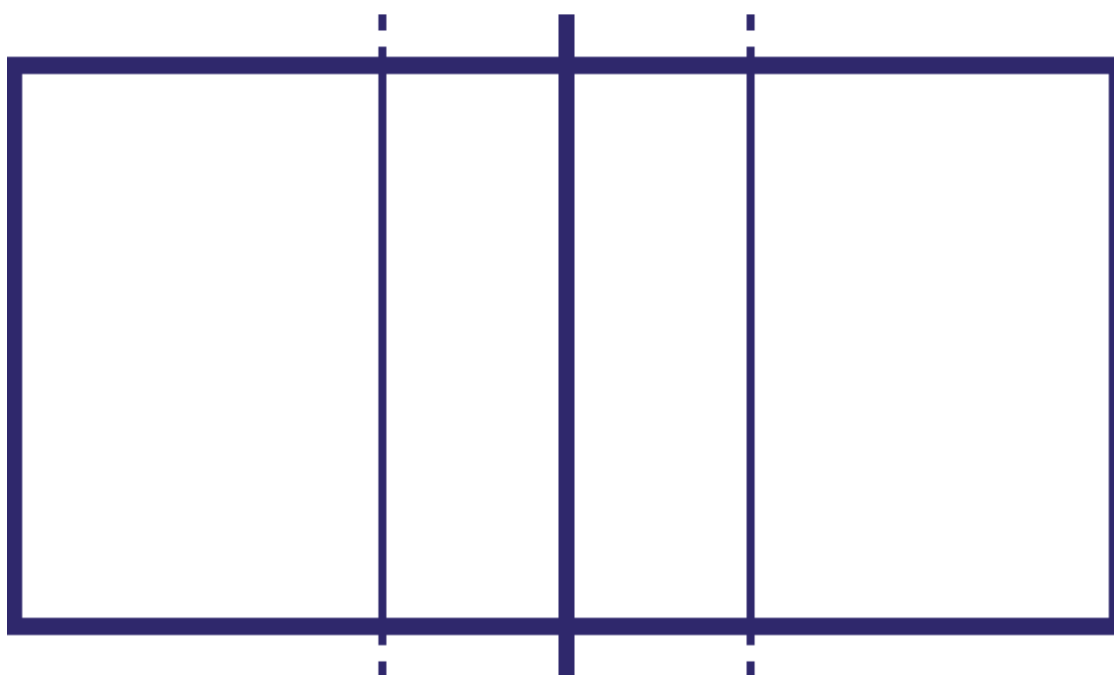
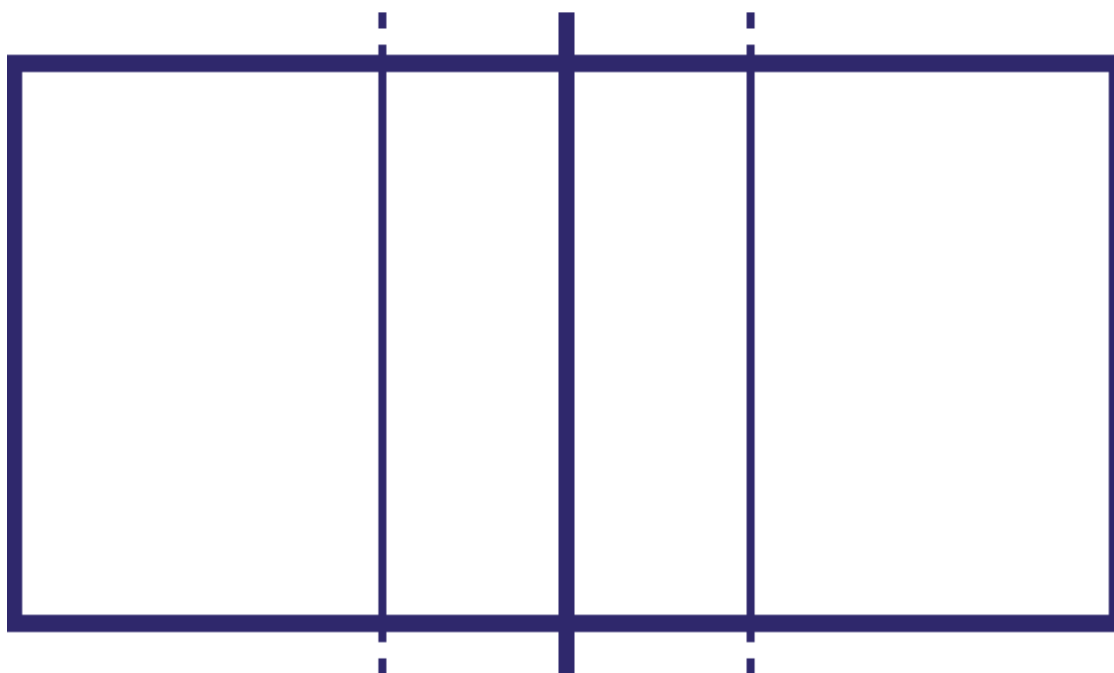
Surf zeker eens naar hun website voor meer info.

Via volgende website vind je alle volleybalclubs:

<https://www.volleyvlaanderen.be/ik-zoek-een-club/>



Veldjes





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