



# **Volleybal**

## **Play it**

## **Love it**

**Secundair onderwijs**  
**2e graad - Les 3**

# Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



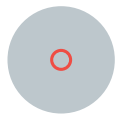
Volleybal



Kegels/potjes



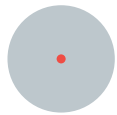
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



# Les 3

## Verfijnen looplijnen en communicatie in 3-3 spelvorm

---

### LESOPBOUW

#### 1. Opwarmingsspel

- balbaaninschatting en frontaliteit
- herhaling basis van techniek onderhands
- Herhaling techniek smash

#### 2. Spelvorm 3-3 met observatie

- Opstelling met punt voor
- Overspelen met toets en eerste contact onderhands spelen
- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie

#### 3. Spelvorm 3-3 met zelfevaluatie

- Opstelling met punt voor
- Overspelen met toets en eerste contact onderhands spelen
- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie

### DOELEN

#### Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-hand coördinatie
- Herhalen techniek toets
- Verfijnen onderhandse techniek
- Looplijnen in 3-3: aanvaller vs niet-aanvaller vs setter

#### Persoonsdoelen:

- Communicatie: voor-tijdens-na (voor en na de rally, wie neemt de leiding? Wat bij het maken van een punt?)
- Kennis van elementaire reglementen en afspraken
- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Zichzelf bijsturen op basis van gerichte zelfreflectie
- 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:

- Oude ET: 1.1, 1.2.5, 1.3.6, 1.4.7, 1.4.8, 1.4.15, 3.24, 3.25
- Nieuwe ET: 1.9, 1.10, 13.2, 13.15

# Introductie

🕒 3 minuten



## INTRODUCTIE

### Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
  - Techniek smash en onderhands spelen
- Uitbreiding spelvorm 3-3
  - 'JA' roepen
  - Looplijn aanvaller
  - Na-actie niet-aanvallers
- Gebruik observatie en zelfevaluatie

### TIP

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



# Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

## Opwarmingsspel

- balbaaninschatting en frontaliteit
- herhaling basis van techniek onderhands
- Herhaling techniek smash

## MATERIAAL

1 bal per 4

## MEDIA

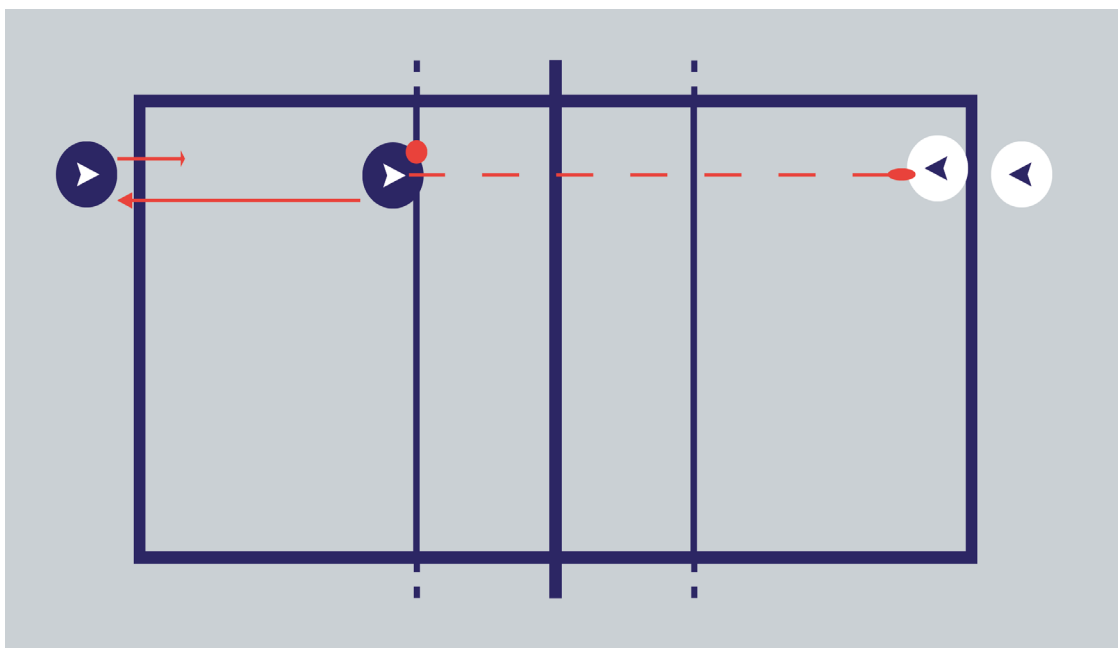
Mondelinge uitleg met demo

## WERKVORM

Spelvorm 1 tegen 1

## RUIMTE

- Aan beide kanten van het net staat een leerling in het veld en een reserve achter het veld.
- Indien voldoende ruimte kan er op het gewone veld gewerkt worden met 3-4 groepjes.
- Indien te weinig ruimte, kan er een lang net of rekker gehangen worden in de lengte van de zaal.





## UITLEG

De leerling in het veld speelt de bal onder het net door naar de overkant en wisselt dan met de reserveleerling achter het veld. Zo wisselen de leerlingen na elke actie steeds van plaats.

De bal moet steeds overgespeeld worden richting de achterlijn. Hij mag dus niet afwijken richting de zijlijnen.

Bij het ontvangen van de bal doet de leerling een opdracht om de onderhandse basishouding in te oefenen. Wanneer deze actie juist wordt uitgevoerd, krijg hij een punt.

Puntentelling:

- Met elkaar: hoeveel punten kan je als groep van 4 verzamelen?
- Tegen elkaar: wie heeft de meeste punten binnen 2 minuten?

## OPBOUW

- Basis
  - Overspelen: de bal met een slagworp onder het net door naar de overkant spelen.
  - Ontvangen: bal na de bots omhoog toetsen en vangen in onderhandse basishouding.
  - Wissel: De reservespeler ligt op de buik achter de achterlijn. Hij mag het veld in zodra zijn medespeler over hem gesprongen is en zijn plaats inneemt.
- Uitbreiding 1
  - Overspelen: de bal met een slag onder het net door naar de overkant spelen. Sla de bal met een harde hand uit de andere hand (niet opgooien).
  - Ontvangen: bal na de bots omhoog toetsen, onderhands omhoog spelen (ongeveer 1m hoog) en vangen in onderhandse basishouding.
  - Wissel: idem, maar 3x over de partner springen.
- Uitbreiding 2
  - Overspelen: de bal met een slag onder het net door naar de overkant spelen. Sla de bal met een harde hand uit de andere hand (niet opgooien).
  - Ontvangen: bal na de bots onderhands omhoog spelen (ongeveer 1m hoog) en vangen in onderhandse basishouding.
  - Wissel: idem, maar 2x over de partner springen, dan eindigen in splitpositie (onderhandse houding).

## DIFFERENTIATIE

**Uitbreiding:**

- Sneller naar de volgende variatie. Leerlingen kunnen dit elk op verschillende niveaus uitvoeren.
- Onderhands vangen vervangen door onderhandse controle.
- Bal niet vangen voor het overspelen, maar meteen na de laatste controleactie overslaan.

**Afdaling:**

- Afdalen naar de vorige variatie.
- Extra bots of pluk-bots toevoegen aan het begin van de actie om meer tijd te creëren.

## AANDACHTSPUNTEN

### Slagworp en smash:

- Starten vanuit X-vorm: heup en schouders openen
- Arm achteruit met een hoge elleboog
- Opgespannen, vlakke hand bij contact

### Onderhandse basishouding

- Snel achter de bal verplaatsen
- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen
- Armen strekken
- Splitpositie: benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen
- Frontaliteit: naar het net gericht bij het vangen en spelen van de bal

### Onderhandse techniek

Idem onderhands vangen en gooien.

- Handen over elkaar leggen, duimen tegen elkaar
- Bal op de onderarmen ontvangen



# Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

## Spelvorm 3-3 met observatie

- Opstelling punt voor.
- Overspelen met toets en eerste contact onderhands spelen.
- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.
- Observatie: communicatie + frontaliteit bij eerste contact.

## MATERIAAL

- 3 ballen per 8. Een wedstrijdbal en een reservebal aan elke kant.
- potjes/kegels.

## MEDIA

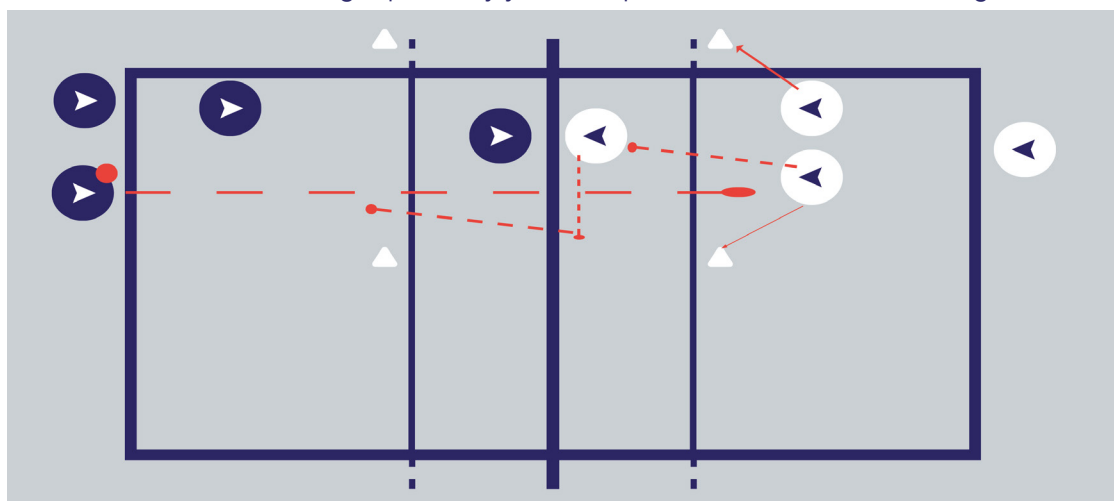
- Mondelinge uitleg met demo
- Observatieformulier per leerling

## WERKVORM

- 3 tegen 3 spelvorm
- Observatie van de communicatie en frontaliteit bij het eerste contact

## RUIMTE

- Per veldje staan 8 leerlingen, per drie aan elke kant van het net, met 1 leerling centraal aan het net en twee leerlingen naast elkaar in het achterveld. De laatste leerling staat als observator achter het veld.
- Indien voldoende ruimte kan het gewone veld in 2 verdeeld worden.
- Indien te weinig ruimte, kan er een lang net of rekker gehangen worden. Elk veldje is 4-5m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.





## UITLEG

De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse opslag. Indien dit niet lukt, gooit de speler zo snel mogelijk een nieuwe bal over het net. De opslaggever loopt steeds in naar de rechterspeelhelft. Het team dat een punt scoort slaat op. Dit blijft dezelfde opslaggever indien dit team ervoor al aan opslag was. Je wisselt van opslaggever als het andere team ervoor aan opslag was. Dit doe je door als team door te schuiven met de klok mee. De observator wisselt, op aangeven van de leerkracht, om de 2-4 minuten (afhankelijk van de tijd) met één van de veldspelers die nog niet observeerde aan zijn kant.

De 2 leerlingen achteraan in het veld staan naast elkaar klaar. De leerling die de eerste bal gaat spelen (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA', speelt de bal onderhands vanuit de juiste basishouding en gericht naar het net (frontaliteit), naar de speler aan het net (= setter). Zowel de receptiespeler als de niet-receptiespeler lopen zo snel mogelijk naar hun aanvalshome (kegel).

De setter vangt de bal en geeft dan een hoge pas, evenwijdig met het net voor de receptiespeler. Op deze manier moet de setter zich niet draaien en worden fouten beperkt. De receptiespeler toetst de bal hoog over het net naar de overkant.

De setter tikt de kegel van de aanvaller na zijn pas. De niet-receptiespeler tikt het net centraal. Dit doen ze terwijl de aanvaller de bal over het net speelt. Daarna nemen alle spelers terug hun beginpositie in.

Laat de leerlingen steeds even oefenen door met elkaar te spelen. Hoeveel keer kunnen ze de bal over en weer spelen? Daarna volgt er een kort wedstrijdje. Laat de leerlingen tijdig wisselen van tegenstander door ze een veldje op te schuiven.

## OPBOUW

- Basis
  - Eerste contact: bal uit de lucht plukken, botsen en onderhands inspelen naar de setter.
  - Tweede contact: bal vangen, voor zichzelf opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas.
  - Derde contact: bal hoog over het net toetsen.
- Uitbreiding
  - Eerste contact: bal onderhands inspelen naar de setter.

## SPELREGELS

Als team maak je een punt indien:

- De bal op de grond valt in het veld van de tegenstander.
- De bal door de tegenstander buiten gespeeld wordt.
- De tegenstanders niet doordraaien wanneer dit moet.





## DIFFERENTIATIE

Er kan individueel gedifferentieerd worden door sommige leerlingen de basisuitvoering te laten spelen en sommige leerlingen de uitbreiding. Dit kan voor elke spelelement zijn, maar ook voor aparte spelelementen indien nodig.

Het is belangrijk dat elke leerling uitgedaagd wordt op het eigen niveau. Hierdoor blijft het tempo in de oefening en de spelvreugde ook beter behouden.

### Uitbreiding:

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

### Afdaling:

- Bij het derde contact de bal vangen in toetshouding, uitduwen en dan over het net toetsen.
- Bij het eerste contact een korte onderhandse controle en dan de bal onderhands vangen en gooien.
- Indien opslag vanaf de achterlijn te moeilijk, kan de leerling in het veld starten.

## AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste speelregels.
  - Roepen voor het eerste contact.
  - Snel inlopen naar de aanvalshomepositie.
  - Juiste na-actie voor elke leerling dat niet aanvalt.
- Correct doordraaien in functie van opslag.
- Steeds pas geven naar de receptiespeler.

### Onderhandse techniek

- Snel achter de bal verplaatsen
- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen
- Armen strekken en bal op de onderarmen ontvangen
- splitpositie: benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen
- Frontaliteit: naar het net gericht bij het spelen van de bal

## OBSERVATIE

Laat de leerlingen hun observaties na de oefening bekijken.

De observator turft:

- Hoe vaak de leerlingen tijdig en duidelijk roepen bij het eerste contact.
- Hoe vaak de leerlingen hun frontaliteit behouden bij het eerste contact.

# Spelvormen



🕒 15 minuten

## Spelvorm 3-3 met zelfevaluatie

- Opstelling punt voor.
- Overspelen met toets en eerste contact onderhands spelen.
- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.
- Zelfevaluatie: Heb ik snel en duidelijk gecommuniceerd?

### MATERIAAL

- 3 ballen per 8. Een wedstrijdbal en een reservebal aan elke kant.
- Potjes/kegels.

### MEDIA

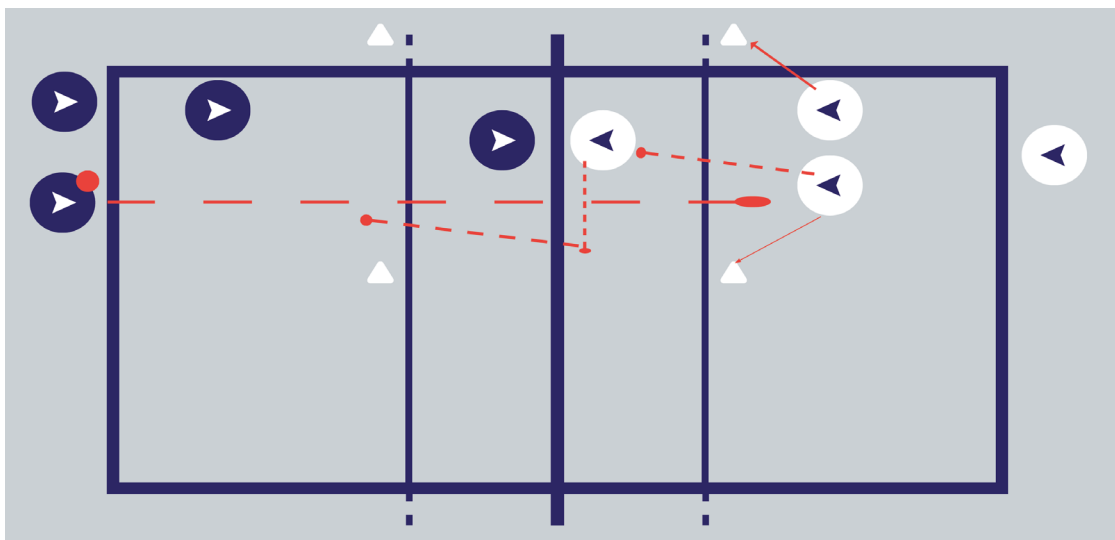
- Mondelinge uitleg met demo
- Zelfevaluatieformulier per leerling

### WERKVORM

- 3 tegen 3 spelvorm
- Zelfevaluatie van de communicatie

### RUIMTE

- Per veldje staan 8 leerlingen, per drie aan elke kant van het net, met 1 leerling centraal aan het net en twee leerlingen naast elkaar in het achterveld. De laatste leerling staat als reserve achter het veld.
- Indien voldoende ruimte kan het gewone veld in 2 verdeeld worden.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker gehangen worden. Elk veldje is 4-5m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.



## UITLEG

De leerlingen spelen dezelfde spelvorm als de vorige oefening. Ze letten hierbij op het gebruiken van een goede communicatie en frontaliteit met de observatie van de vorige oefening in hun achterhoofd.

In plaats van een observator is er nu tijd voor een korte zelfevaluatie. Als reserve vul je je zelfevaluatieformulier aan.

Laat de leerlingen tijdig een veldje doordraaien zodat ze een andere tegenstander hebben.

## SPELREGELS

Als team maak je een punt indien:

- De bal op de grond valt in het veld van de tegenstander.
- De bal door de tegenstander buiten gespeeld wordt.
- De tegenstanders niet doordraaien wanneer dit moet.

Er wordt gespeeld met twee opslagkansen. Indien de eerste gemist wordt, gooit de speler een nieuwe bal over het net.

## ZELFEVALUATIE

Na de oefening checken de leerlingen of ze voldoende en snel communiceren.

- 'JA' roepen bij het eerste contact
- 'JA' roepen bij het tweede contact
- Elkaar bijsturen en afspraken maken om als team samen te werken



# 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 basishouding?
  - Snel achter de bal verplaatsen, armen strekken en schouders uitduwen.
- Wat moet je zo snel mogelijk doen voor het eerste contact?
  - Luid en duidelijk communiceren wie de eerste bal zal vangen door "JA" te roepen.
- Wat doet de leerling die de eerste bal ontvangt nadat hij deze ingespeeld heeft?
  - Deze loopt naar zijn aanvalshome en roept "JA".
- 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.



# Aantekeningen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

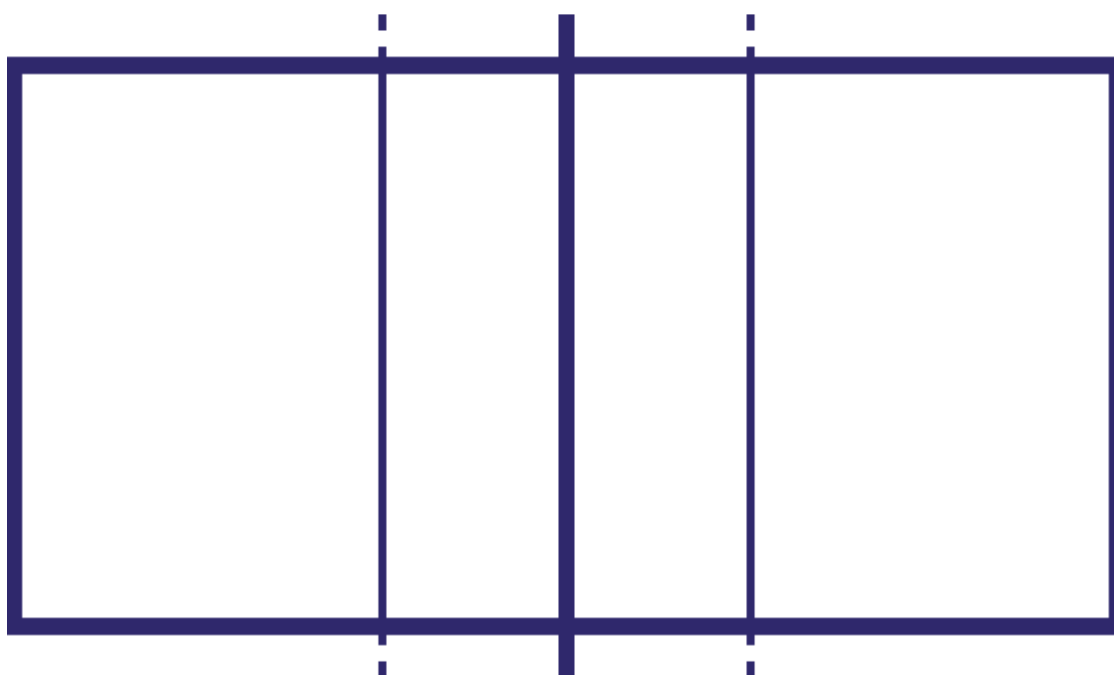
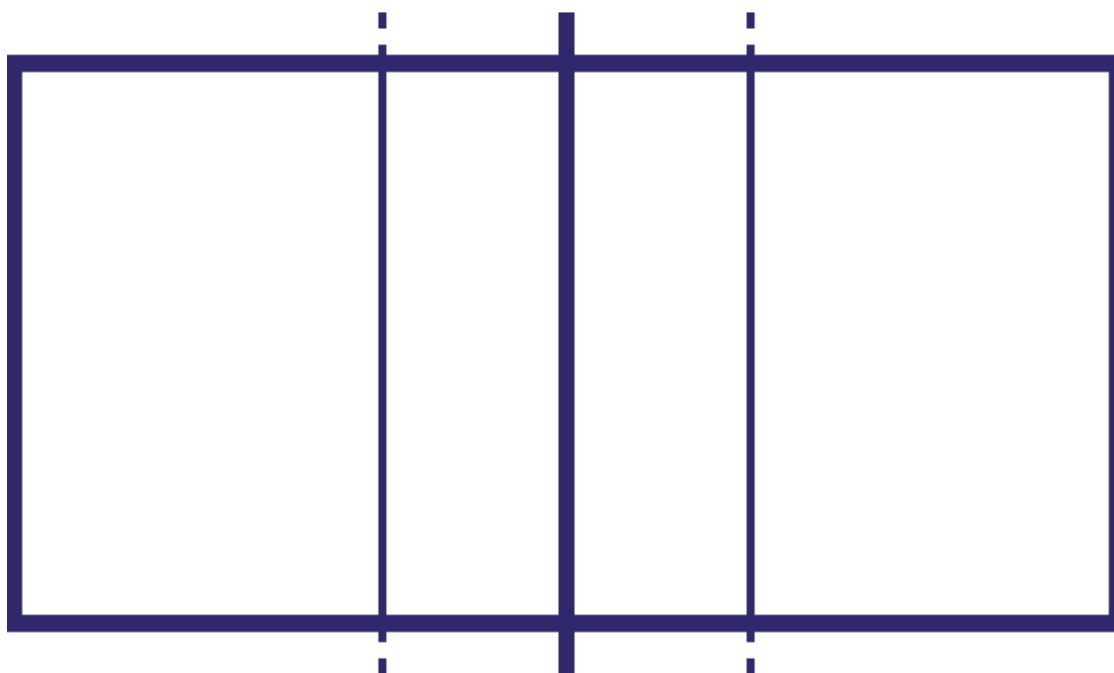
---

---

---

---

# Veldjes





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