



Volleybal

Play it

Love it

Secundair onderwijs
2e graad - Les 4

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



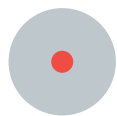
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



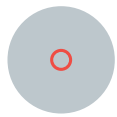
Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 4

Onderhandse opslag in 3-3 spelvorm en bewuste keuzes maken

LESOPBOUW

1. Opwarmingsspel

- Balbaaninschatting
- Herhalen techniek onderhands
- Herhalen onderhandse opslag

2. Onderhandse opslag in spelvorm 3-3 met observatie

- Differentiatie en inschatten van het eigen kunnen:
 - onderhands vangen of spelen?
 - Overspelen met toets of smash
- Observatie in keuze overspelen en ontvangen

3. Spelvorm 3-3 met zelfevaluatie

- Differentiatie en inschatten van het eigen kunnen: onderhands vangen of spelen?
- Overspelen met toets of smash
- Zelfevaluatie in keuze overspelen en ontvangen

DOELEN

Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-handcoördinatie
- Technieken: onderhands spelen, onderhandse opslag
- Als-dan situaties toepassen in 3-3 spelvorm

Persoonsdoelen:

- Kennis van elementaire reglementen en afspraken
- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Zichzelf bijsturen op basis van gerichte zelfreflectie
- Communicatie: voor-tijdens-na (voor en na de rally, wie neemt de leiding? Wat bij het maken van een punt?)
- 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, 3.25
- Nieuwe ET: 1.9, 1.10, 1.11, 13.2, 13.15, 13.16

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
 - Techniek onderhands en onderhandse opslag
- Als-dan situaties in 3-3 spelvorm
 - Eerste contact onderhands vangen of spelen?
 - Derde contact overspelen met toets of smash
- Gebruik observatie en zelfevaluatie

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

- Balbaaninschatting
- Herhalen techniek onderhands
- Herhalen onderhandse opslag

MATERIAAL

2 ballen per 3

MEDIA

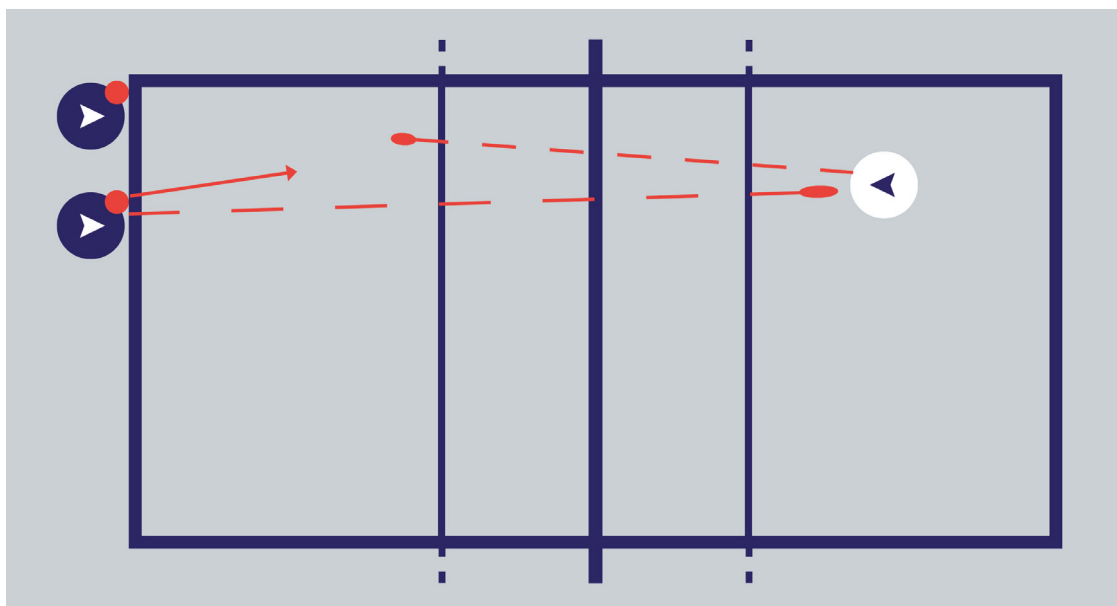
- Mondelinge uitleg met demo
- Taakkaart voor onderhandse opslag

WERKVORM

Spel met individuele punten

RUIMTE

- Per veldje staat er een leerling in het veld en aan de overkant twee leerlingen met bal achter het veld. De tweede leerling heeft een taakkaart voor onderhandse opslag.
- Indien voldoende ruimte kan het gewone veld in 3 verdeeld worden.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net gehangen worden. Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang.





UITLEG

Met dit opwarmingsspel kunnen de leerlingen individueel punten verzamelen. Wie op het einde van de oefening de meeste punten verzameld heeft wint.

De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse opslag door de eerste leerling met bal. Indien dit niet lukt, gaat deze leerling zijn bal halen en wordt reserve. Ondertussen slaat de reserveleerling op.

De leerling aan de andere kant van het net voert een opdracht uit om de onderhandse techniek in te oefenen en speelt de bal terug over naar de opslaggever, die ondertussen het veld ingelopen is. Deze speelt de bal op dezelfde manier terug over. De leerlingen spelen de bal over en weer tot er een punt gemaakt wordt.

Je maakt 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 de gegeven opdracht niet correct uitvoerd.

Na elk punt draaien de leerlingen door. De reserve wordt opslaggever, de opslaggever wordt receptiespeler en de receptiespeler wordt reserve en heeft dus tijd om de taakkaart over opslag te bekijken.

OPBOUW

Als receptiespeler

- Bal vangen en gooien vanuit receptiehouding: ver voor het lichaam, met gestrekte armen en gericht naar het net (frontaliteit).
- Bal uit de lucht plukken, 1x op de grond botsen in eenzelfde beweging. Dan de bal hoog onderhands inspelen, 1x laten botsen en onderhands over het net spelen.
- Bal uit de lucht plukken, 1x op de grond botsen in eenzelfde beweging. Dan de bal onderhands over het net spelen.

AANDACHTSPUNTEN

Onderhands spelen:

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

Onderhandse opslag:

- Bij rechtshandigen: linkervoet vooruit (gekruiste coördinatie)
- Gewicht op de voorste voet
- Bal in de niet-slaghand voor de slagschouder houden
- Hand vlak houden en opspannen
- Hand beweegt van achter naar voor in een rechte baan
- Bal ver voor het lichaam raken
- Follow-trough beweging is voorwaarts en niet omhoog

Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Onderhandse opslag in spelvorm 3-3 met observatie

- Differentiatie en inschatten van het eigen kunnen:
 - Onderhands vangen of spelen?
 - Overspelen met toets of smash
- Observatie in keuze overspelen en ontvangen

MATERIAAL

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

MEDIA

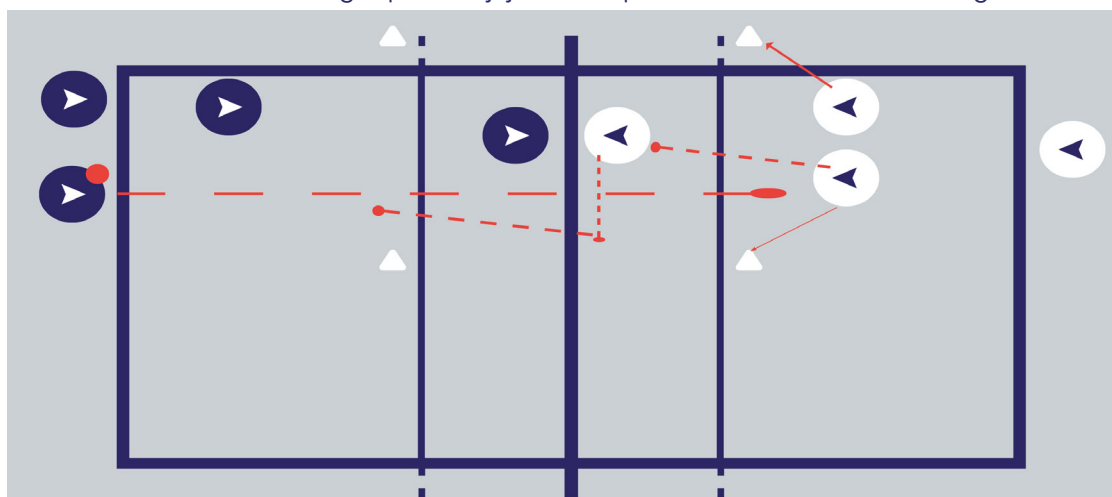
- Mondelinge uitleg met demo
- Observatieformulier per leerling

WERKVORM

- 3 tegen 3 spelvorm
- observatie van de keuze in overspelen en ontvangen

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 leerlingen spelen de reeds gekende 3-3 spelvorm, die start vanuit een onderhandse opslag en met bijhorende na-acties. Tijdens het spel moeten ze nu rekening houden met enkele als-dan situaties.

OPBOUW

- Basis
 - Eerste contact is een KEUZE in functie van eigen kunnen en moeilijkheid van de overgespeelde bal: rechtstreeks onderhands inspelen of de bal vangen en gooien vanuit de correcte basishouding.
 - Tweede contact: vangen in toetshouding, uitduwen (=tussentoets) en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas.
 - Derde contact: Hoog over het net toetsen
- Uitbreiding
 - Eerste contact is een KEUZE in functie van de overgespeelde bal: rechtstreeks onderhands inspelen indien de bal getoetst wordt of de bal vangen en gooien vanuit de correcte basishouding indien de bal gesmasht wordt.
 - Tweede contact: vangen in toetshouding, uitduwen (=tussentoets) en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas.
 - Derde contact is een KEUZE in functie van eigen kunnen en kwaliteit van de pas: aanval (slag) of hoog over toetsen.

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 doorschuiven wanneer dit moet.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Tweede bal niet vangen, maar een tussentoets doen alvorens de pas te geven.

Afdaling:

- De bal eerst vangen alvorens over te spelen.
- Extra bots of pluk-bots toevoegen om meer tijd te creëren.
- Indien opslag vanaf de achterlijn te moeilijk, kan de leerling in het veld starten.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk het belang van de keuze tussen overspelen met toets of smash, afhankelijk van de kwaliteit van de angespeelde pas die ze krijgen.
- Benadruk de keuze bij het eerste contact in functie van hoe de bal wordt overgespeeld. Leerlingen moeten zichzelf hier voldoende in uitdagen, maar eveneens zorgen dat het spel niet te snel stil valt.

OBSERVATIE

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 observator turft de juiste keuze in het eerste contact:

- Overspelen moeilijke bal (smash): bal vangen
- Overspelen makkelijkere bal (toets): onderhands inspelen

De observator turft de juiste keuze in het derde contact:

- Hoge, makkelijke pas: bal smashen
- Te lage of afwijkende pas: toetsen



Spelvormen



🕒 15 minuten

Spelvorm 3-3 met zelfevaluatie

- Differentiatie en inschatten van het eigen kunnen: onderhands vangen of spelen?
- Overspelen met toets of smash
- Zelfevaluatie in keuze overspelen en ontvangen

MATERIAAL

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

MEDIA

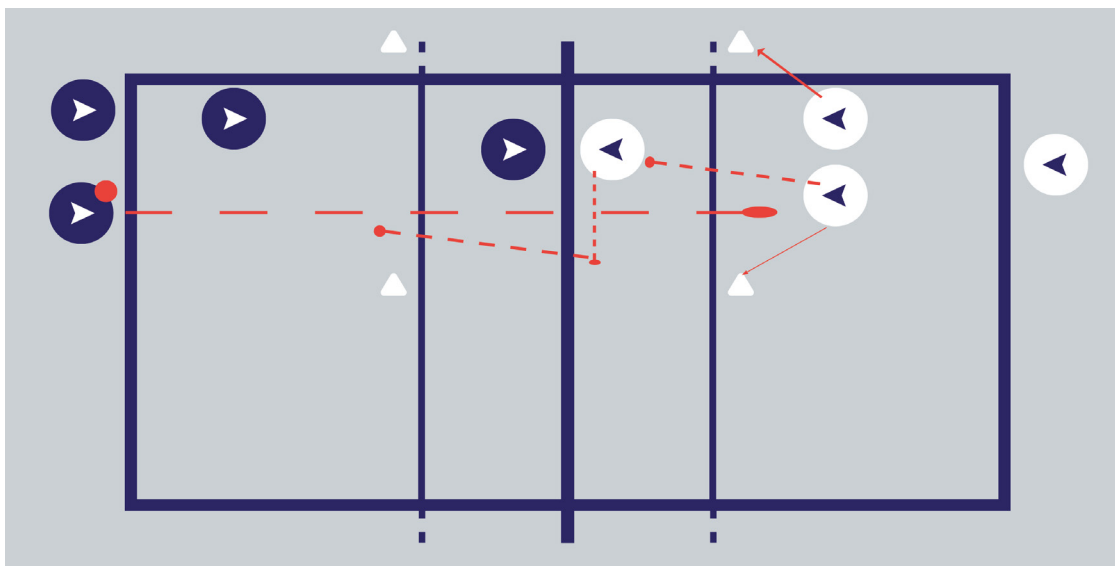
- Mondelinge uitleg met demo
- Zelfevaluatieformulier per leerling

WERKVORM

- 3 tegen 3 spelvorm
- Zelfevaluatie van de keuze in overspelen en ontvangen

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 de uitbreiding van de vorige oefening. Ze letten hierbij op het maken van de juiste keuzes met de observatie van de vorige oefening in hun achterhoofd.

In plaats van een observator is er nu ruimte voor een korte zelfevaluatie. De leerlingen vullen hun evaluatieformulier telkens bij als ze reserve zijn.

Een team schuift door zoals in de vorige oefening. De zelfevaluatie duurt dus 2-4 minuten en daarna wisselt de reserve, op aangeven van de leerkracht, met een teamgenoot.

Laat de leerlingen halverwege 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 doorschuiven wanneer dit moet.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Tweede bal niet vangen, maar een tussentoets doen alvorens de pas te geven.

Afdaling:

- De bal eerst vangen alvorens over te spelen.
- Extra bots of pluk-bots toevoegen om meer tijd te creëren.
- Indien opslag vanaf de achterlijn te moeilijk, kan de leerling in het veld starten.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk het belang van de keuze tussen overspelen met toets of smash, afhankelijk van de kwaliteit van de aangespeelde pas die ze krijgen.
- Benadruk de keuze bij het eerste contact in functie van hoe de bal wordt overgespeeld. Leerlingen moeten zichzelf hier voldoende in uitdagen, maar eveneens zorgen dat het spel niet te snel stil valt.

ZELFEVALUATIE

De leerling turft zijn keuzes bij het eerste contact:

- Overspelen moeilijke bal (smash): bal vangen
- Overspelen makkelijkere bal (toets): onderhands inspelen

De leerling turft zijn keuzes bij het derde contact:

- Hoge, makkelijke pas: bal smashen
- Te lage of afwijkende pas: toetsen

Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

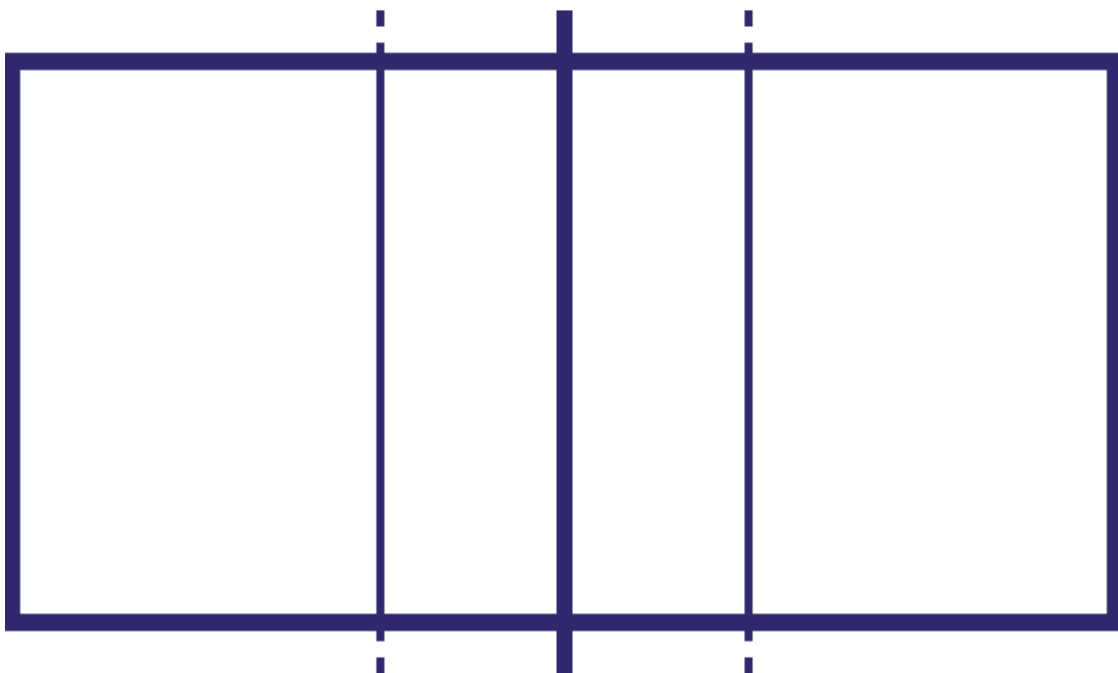
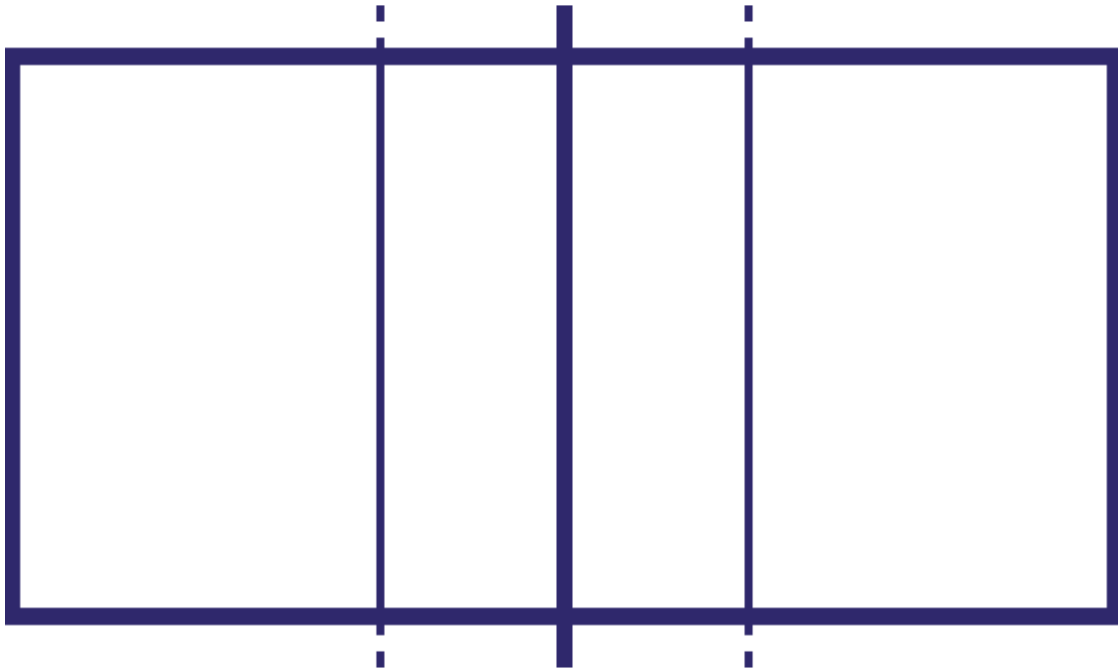
De leerlingen staan in een kring. Er wordt een bal gepast binnen de groep. Elke leerling die de bal krijgt moet een vraag beantwoorden.

- Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten van de onderhandse opslag?
 - Hand opspannen, bal voor het lichaam raken en vooruit slaan.
- Wanneer kan je het eerste contact met de onderhandse techniek spelen?
 - Als de tegenstander de bal hoog over het net speelt, meestal met een toets.
- Hoe speel je de bal over het net als je een hoge, goede pas krijgt?
 - Proberen om te smashen.
- 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.