



Volleybal

Play it

Love it

Secundair onderwijs
3e graad - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



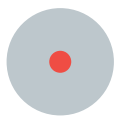
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



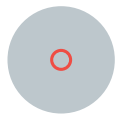
Volleybal



Kegels/potjes



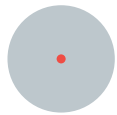
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 1

Herhaling van basisprincipes en basistechnieken in 2-2 spelvormen

LESOPBOUW

1. Basisprincipes en regels

- Veldverkenning (lijnen), drie contacten, start vanuit een opslag, doordraaien
- Balveiligheid

2. Balvaardigheid

- Balbaaninschatting, oog-handcoördinatie, communicatie
- Herhalen technieken: toets en smash

3. Spelvorm 2-2

- Aandacht op inlopende setter
- Snel en duidelijk communiceren bij het eerste contact: 'JA' roepen
- Gebruik toets en smash

DOELEN

Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-handcoördinatie
- Gekende techniek herhalen: toets
- Gekende techniek herhalen: smash

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.
- 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, 1.4.9, 1.4.10, 1.4.12, 1.4.13
- Nieuwe ET: 1.8, 1.9, 5.6

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
- Herhalen
 - Techniek toets en smash
 - Looplijn setter
- 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

- Veldverkenning (lijnen), drie contacten, start vanuit een opslag, doordraaien
- Balveiligheid

MATERIAAL

- 1 bal per 2
- Een net
- 4 hoepels per veld

MEDIA

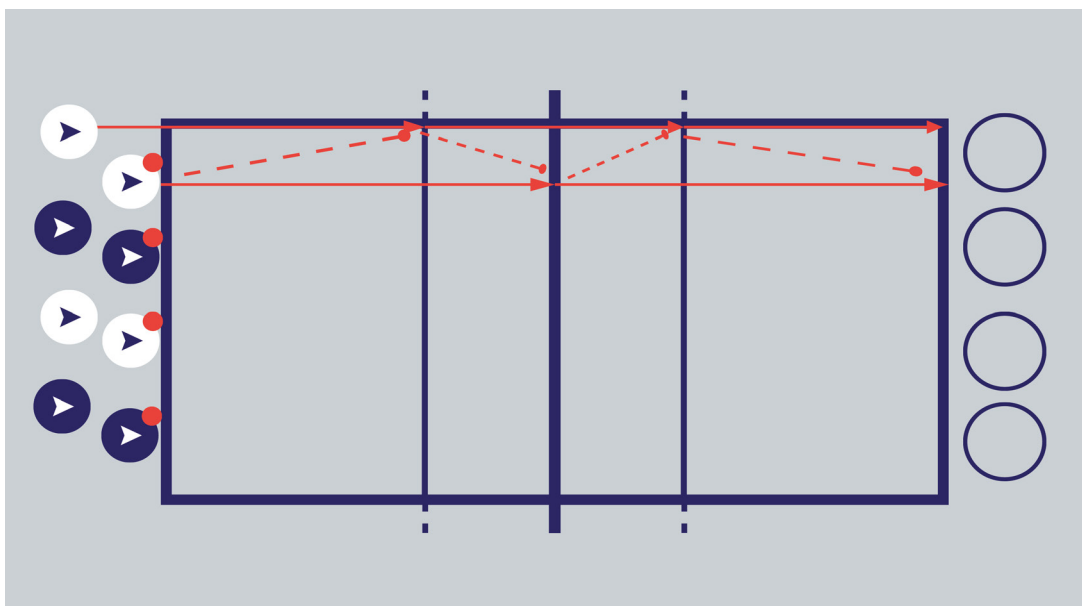
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Per 2, loopvormen met veldverkenning en balbaaninschatting

RUIMTE

- De leerlingen staan per 2 achter elkaar op de achterlijn van het veld. De voorste leerling heeft een bal vast.
- Er starten 4 duo's tegelijk op de achterlijn. Achter elk duo kan een reserveduo staan.
- Maak gebruik van een normale indeling van het veld zodat de leerlingen het veld kunnen leren kennen. Indien hier niet voldoende ruimte voor is, kan er een lang net over de lengte van het veld gespannen worden.
- De 4 hoepels liggen verspreid op de achterlijn waar de leerlingen niet staan.



UITLEG

Tijdens de opwarming herhalen we de correcte toetstechniek en overlopen we de verschillende lijnen van het veld.

De voorste leerling klopt met zijn hand op de bal. Dit is het teken voor de achterste speler om snel naar de driemeterlijn te lopen. Zodra hij op de lijn staat roept hij 'JA'. Dit is het teken voor de voorste speler om de bal naar zijn partner te gooien. Daarna loopt hij zelf snel naar de volgende lijn. De leerlingen herhalen dit tot ze beiden, met de bal, op de andere achterlijn staan.

De leerlingen lopen naar volgende lijnen:

achterlijn - driemeterlijn - driemeterlijn overkant - achterlijn overkant.

Indien er geen reserveduo is, keren ze op dezelfde manier terug naar hun eigen achterlijn.

Indien er wel een reserveduo is, lopen ze langs de zijkant van het veld terug.

OPBOUW

- De leerlingen gooien de bal volgens eigen voorkeur (2 reeksen).
- Gooien met een eenhandige slagworp (2 reeksen).
- Idem, maar de leerlingen proberen van de laatste driemeterlijn te scoren in de hoepel die achter de achterlijn ligt. Hun partner aan de achterlijn mag de bal 1x met 1 hand aanraken om hierbij te helpen.
- Idem, maar de leerlingen ontvangen de bal en houden hem al toetsend voor zichzelf omhoog. Bij het signaal van hun partner vangen ze hun bal in toetshouding en duwen de bal met toetsbeweging naar hun partner.
 - De leerling probeert met deze toetsbeweging te scoren in de hoepel.
- Idem, maar ze proberen nu om te toetsen in plaats van de bal uit te duwen.
 - De leerling probeert met een toets te scoren in de hoepel.
- Idem, maar de leerling probeert met een slag te scoren in de hoepel.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Rechtstreeks toetsen, zonder de bal eerst te vangen.
- Zoveel mogelijk keer over en weer over het veld zonder dat de bal valt.
- De leerling aan de hoepel mag deze verplaatsen zodat de bal erin botst.

Afdaling:

- Afdalen naar de vorige variatie.
- De bal al toetsend omhoog houden door hem steeds te vangen in toetshouding en van daar uit te duwen.



AANDACHTSPUNTEN

Communicatie:

- De leerlingen moeten duidelijk communiceren wanneer ze de bal van hun partner kunnen ontvangen. Deze moet dan ook wachten op dit signaal om de bal te spelen.

Technisch: Toets:

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

INFO

Veldverkenning

- Het veld bestaat uit een achterlijn, driemeterlijn, zijlijnen en een net (met middenlijn eronder).
- Weetje: Het volwassenvolleybalveld is 9m op 18 m, 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
- Herhalen technieken: toets en smash

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- Kegels/potjes

MEDIA

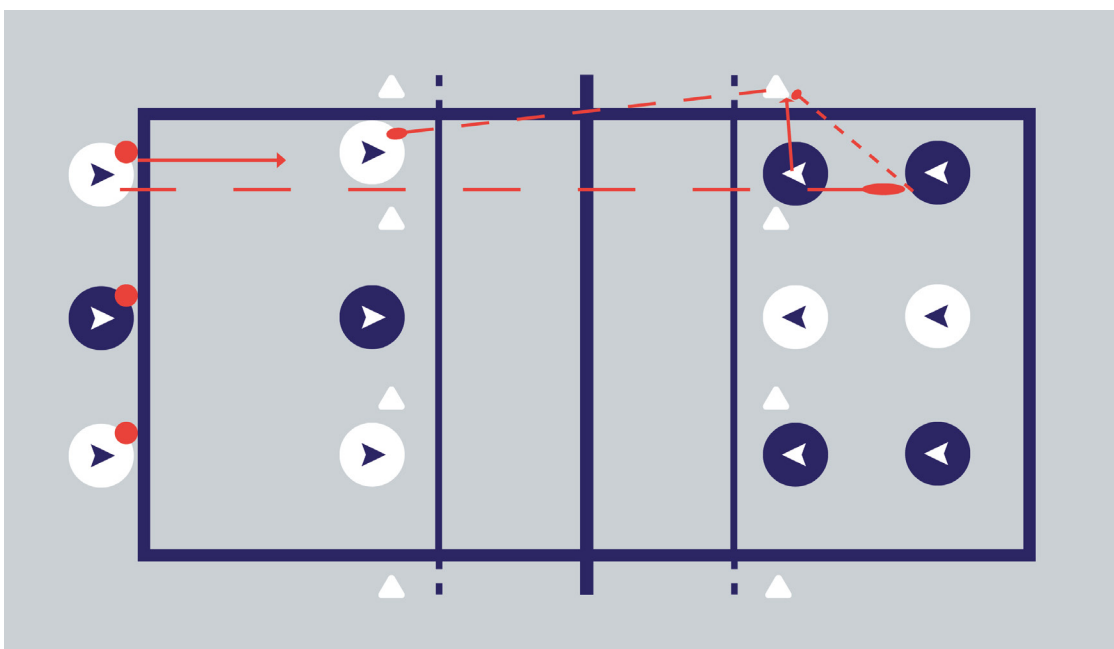
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Per 2, spelvorm

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 over de lengte van de zaal gehangen worden. Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.



UITLEG

De leerlingen staan per 2 achter elkaar in een veldje. De bal wordt in het spel gebracht met een eenhandige, onderhandse worp.

De bal wordt steeds als freebal overgespeeld, dus met een hoge boog, zodat de verdedigers tijd hebben om te communiceren en zich snel te verplaatsen.

Wanneer de bal wordt overgespeeld roept de achterste speler "JA", als hij de bal zelf zal vangen, of "JIJ", als de voorste speler de bal moet vangen. Degene die de bal niet moet vangen, loopt meteen naar het kortsbijzjnde kegeltje (de aanvalshome) en ontvangt daar de bal van zijn partner. Hij gooit de bal voor zichzelf op en speelt hem naar de overkant. Hierna wisselen de leerlingen van plaats. Als verdedigers bewegen ze steeds mee in de lijn van de bal aan de overkant en dus ook in de lijn van de bal die wordt overgespeeld.

Opgelet: In deze oefeningen wordt er maar met 2 contacten gespeeld, zodat de leerlingen snel moeten communiceren en bewegen.

OPBOUW

- Basis
 - Eerste contact: vangen en in één beweging naar de partner aan de kegel gooien.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en over het net toetsen (hoog!).
- Uitbreiding 1
 - Eerste contact: vangen, opgooien en naar partner toetsen.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en over het net toetsen (hoog!).
- Uitbreiding 2
 - Eerste contact: vangen, opgooien en naar partner toetsen.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en over het net toetsen of slaan.
 - Indien de verdedigers zien dat de aanvaller gaat slaan, gaan ze naast elkaar staan in verdediging.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

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

Afdaling:

- Eerste bal steeds vangen en gooien.

AANDACHTSPUNTEN

Looplijnen:

- De leerlingen bewegen steeds mee met de bal aan de overkant en blijven hierbij achter elkaar staan.
- Niet-receptiespeler: loopt snel naar de kegel om de bal over te spelen

Communicatie:

- 'JA' of 'JIJ' roepen voor eerste contact en de bijhorende looplijnen uitvoeren.
- 'JA' roepen bij het bereiken van de aanvalshome.



Spelvormen



🕒 15 minuten

Spelvorm 2-2

- Aandacht op inlopende setter
- Snel en duidelijk communiceren bij het eerste contact: 'JA' roepen
- Gebruik toets en smash

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- 2 kegels per 4

MEDIA

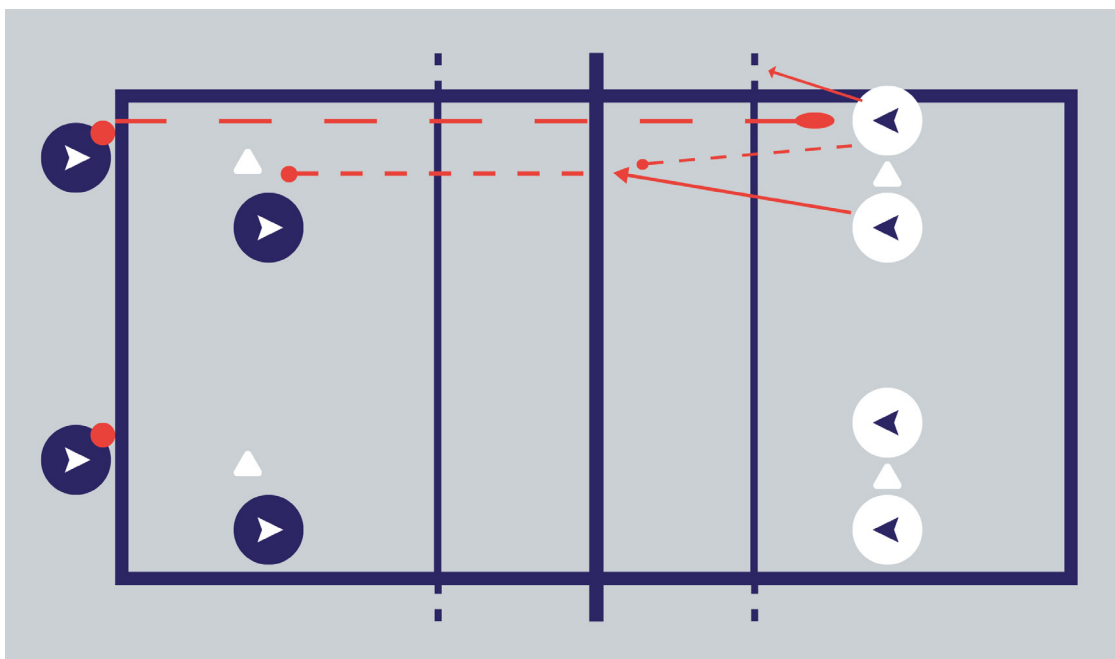
Mondelinge instructie met demo

WERKVORM

2 met 2 spelvorm

RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, een duo aan elke kant van het net.
- 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.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker over de lengte van de zaal 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 leerlingen staan achteraan in het veld naast elkaar klaar met allebei 1 hand aan de kegel die tussen hen in staat. De leerling die de eerste bal gaat vangen (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA' en vangt de bal. Ondertussen loopt de andere leerling (= niet-receptiespeler, setter) snel naar het net en ontvangt daar de bal van de receptiespeler. Hij speelt de bal met een hoge boog naar de overkant.

Na de receptie neemt de receptiespeler de kegel en loopt zo snel mogelijk naar zijn aanvalshome (op 3m van het net aan de kortsbijzijnde zijlijn). Hij zet de kegel hier neer voordat de setter de bal over het net heeft gespeeld. De setter hoeft niet te wachten op de andere speler om de bal over te spelen.

Beide spelers tikken dan de achterlijn en plaatsen zich, met de kegel, opnieuw in het achterveld.

OPBOUW

- Basis
 - Eerste contact: vangen en in één beweging hoog naar de partner aan het net gooien.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en over het net toetsen (hoog!).
- Uitbreiding 1
 - Eerste contact: vangen, opgooien en naar partner toetsen.
 - Tweede contact: vangen en hoog evenwijdig met het net gooien als pas voor de partner.
 - Derde contact: hoog over het net toetsen.
- Uitbreiding 2
 - Eerste contact: vangen, opgooien en naar partner toetsen.
 - Tweede contact: vangen en hoog evenwijdig met het net gooien als pas voor de partner.
 - Derde contact: over het net slaan indien de pas goed is. Als de verdedigers zien dat de aanvaller gaat slaan, mogen ze de kegel los laten.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Bal niet vangen, maar rechtstreeks met een volleybalcontact spelen.
- Tweede bal opgooien en toetsen.

Afdaling:

- Eerste bal steeds vangen en gooien.
- Derde bal eerst vangen, dan overspelen

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste spelregels
 - Roepen voor het eerste contact en bij bereiken aanvalshome
 - Snel inlopen om pas te geven
 - Snel inlopen naar de aanvalshomepositie



Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

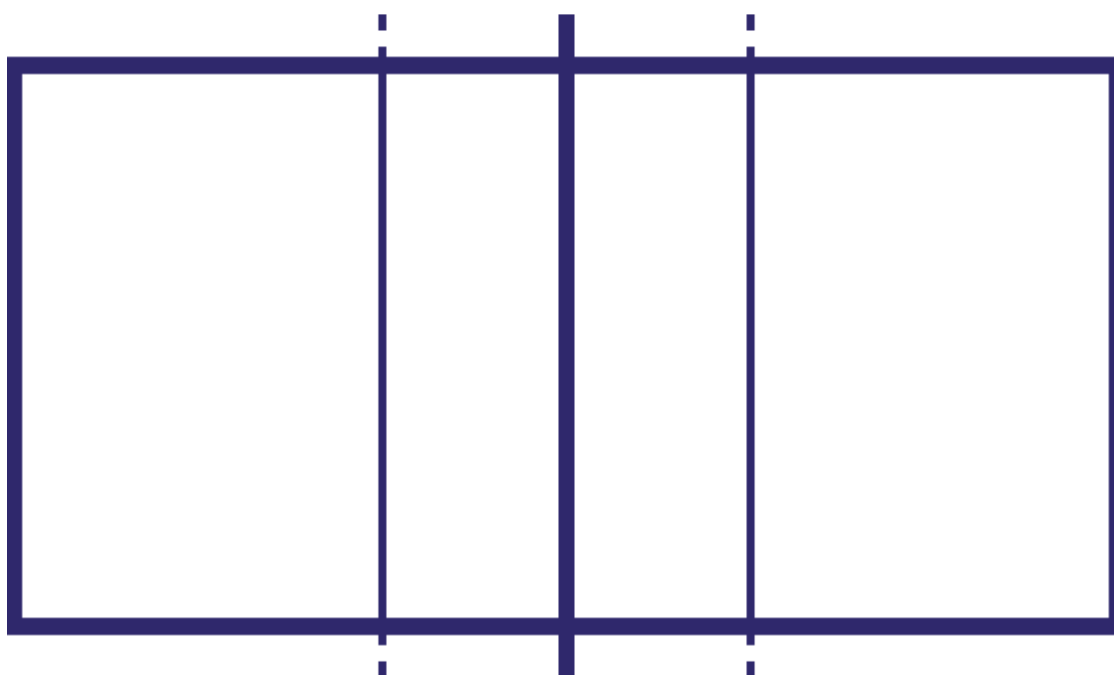
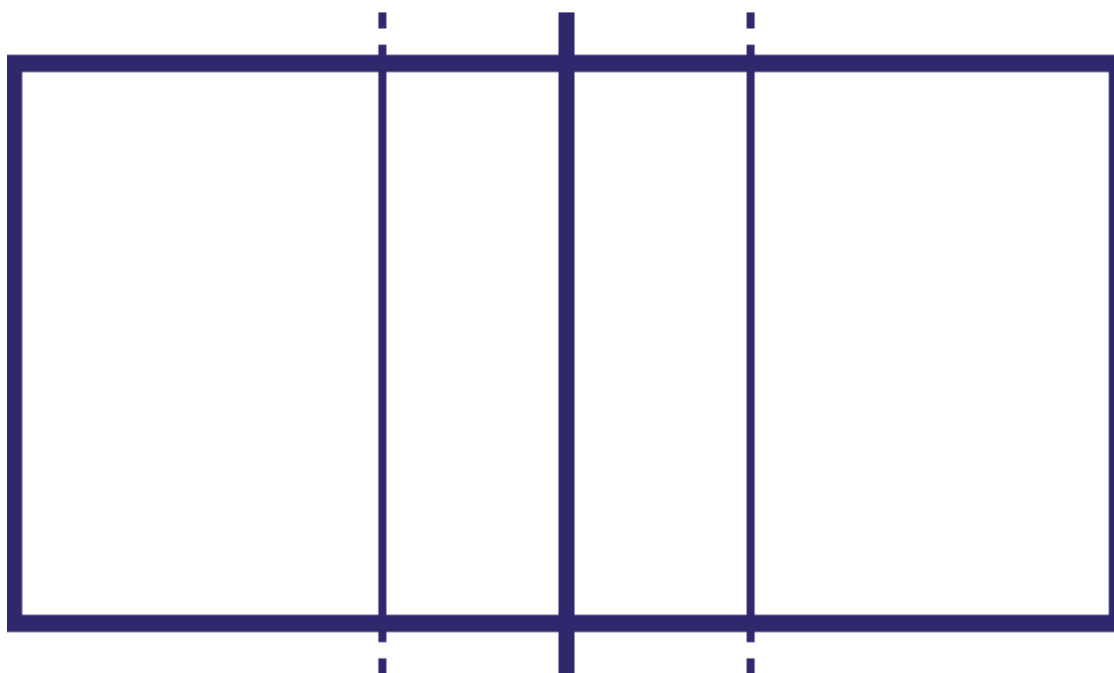
De leerlingen staan in een kring. Er wordt een bal gepast binnen de groep. Elke leerling die de bal krijgt moet een vraag beantwoorden.

- 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/ 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.