



Volleybal

Play it

Love it

Secundair onderwijs
3e graad - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



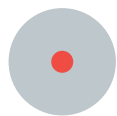
Speler — team A



Speler — team B



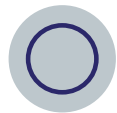
Speler met bal



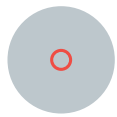
Volleybal



Kegels/potjes



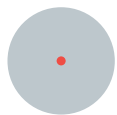
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 2

Verschillende rollen in 2-2 en 3-3 spelvormen

LESOPBOUW

1. Communicatie binnen een team en basistechnieken herhalen

- balbaaninschatting en frontaliteit
- Herhalen technieken: toets en onderhands

2. Spelvorm 2-2

- balbaaninschatting en frontaliteit
- Herhalen technieken: toets en onderhands

3. Spelvorm 3-3 met observatie en zelfevaluatie

- Herhalen looplijnen: bereiken aanvalshome en na-actie niet-aanvallers
- Snel en duidelijk communiceren: 'JA' roepen
- Observatie/zelfevaluatie: communicatie en bereiken aanvalshome

DOELEN

Bewegingsdoelen:

- Herhalen van gekende principes (looplijnen) en technieken.
- Opbouw van gekende spelvormen: 2-2 en 3-3.

Persoonsdoelen:

- Communicatie
- Kennis van elementaire reglementen en afspraken
- Funfactor: Ervaren van spelvreugde binnen verschillende volleybalgerichte spelvormen
- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Uitvoeren van opdrachten in functie van de toegewezen rol

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, 1.3.7, 1.3.8, 1.4.9, 1.4.10, 1.4.12, 1.4.13, 3.23
- Nieuwe ET: 1.8, 1.9, 5.2, 5.6, 13.2

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
 - Spelvorm 2-2
 - Techniek toets en onderhands spelen
- Herhaling spelvorm 3-3
 - Na-actie niet-aanvallers
 - Bereiken aanvalshome
 - "JA" roepen
- 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

Communicatie binnen een team en basistechnieken herhalen

- balbaaninschatting en frontaliteit
- Herhalen technieken: toets en onderhands

MATERIAAL

1 bal per leerling.

MEDIA

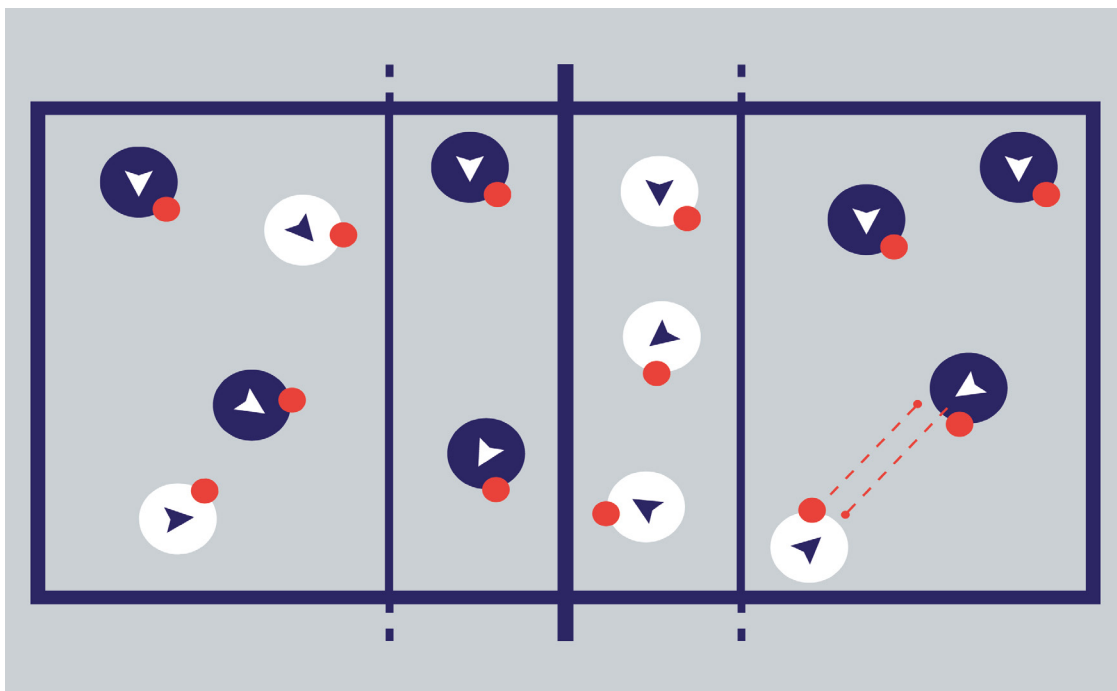
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Loopvormen in team met veldverkenning en balbaaninschatting

RUIMTE

- De leerlingen hebben elk een bal vast en verdelen zich over heel de zaal. Het net staat al op, maar wordt in deze oefening nog niet specifiek gebruikt.
- Verdeel de zaal op in verschillende vakken, afhankelijk van de grote van de zaal. Gebruik hiervoor de aanwezige lijnen op de grond indien mogelijk.





UITLEG

De leerlingen worden in 3-4 groepen verdeeld. De leerlingen lopen al dribbelend doorheen heel de zaal. Ze mogen nooit langer dan 10 tellen dribbelen in eenzelfde vak.

Wanneer ze een teamgenoot zien, roepen ze de naam van hun teamlid. Deze bevestigt door ook de naam te roepen. Hierna voeren ze samen tegelijk een opdracht uit en gaan dan weer elk door met dribbelen.

OPDRACHTEN

- De bal hoog botsen richting de teamgenoot. Deze laat de bal door zijn armen botsen, door met de armen ver voor het lichaam een cirkel te vormen (basishouding onderhandse techniek). De handen moeten elkaar hierbij niet raken. Daarna verplaatst de leerling zich naar achter en vangt de bal met gestrekte armen, zo ver mogelijk voor het lichaam (basishouding onderhandse techniek).
 - Dit lukt enkel indien de bal HOOG gebotst wordt en de leerlingen zich snel verplaatsen.
- De bal hoog botsen richting de teamgenoot, snel onder de bal van de partner verplaatsen, de bal door de armen laten botsen, terug verplaatsen, de basishouding voor de onderhandse techniek aannemen en de bal amortiseren op de armen (geen eigen impuls geven!).
 - Dit is een controle van de basistechniek en de balbaaninschatting.
- De bal hoog botsen richting de partner, snel onder de bal van de partner verplaatsen, de bal door de armen laten botsen, terug verplaatsen, de basishouding voor de onderhandse techniek aannemen en de bal voor zichzelf omhoog spelen door impuls te geven vanuit de benen.
 - De armen blijven in een vaste hoek en evenwijdig met de grond.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Onderhandse controle, dan onderhands of bovenhands (toets) terugspelen
- Idem, maar een zo lang mogelijke reeks maken door de bal zo over en weer te spelen.

Afdaling:

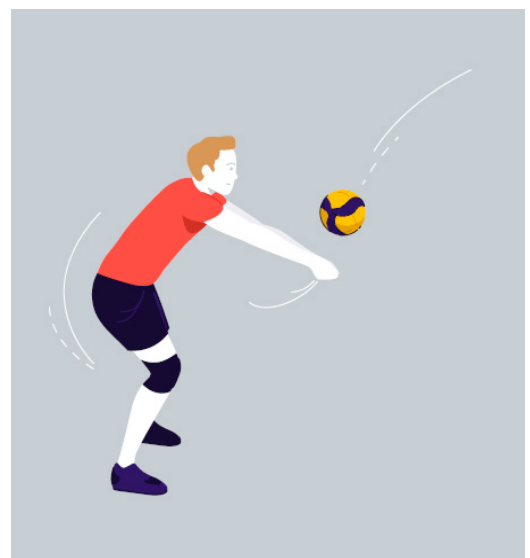
- Afdalen naar de vorige variatie
- Niet eerst door de armen laten botsen

AANDACHTSPUNTEN

- Bal steeds hoog inspelen
- Snel achter de bal verplaatsen
- Duidelijk communiceren: naam roepen en bevestigen

TIP

- Indien er te weinig ballen zijn, zorg dat de ene helft van het team een bal heeft en de andere helft van het team niet. Iemand met bal moet dan steeds een oefening uitvoeren met iemand zonder bal.



Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Spelvorm 2-2

- balbaaninschatting en frontaliteit
- Herhalen technieken: toets en onderhands

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- 2 kegels per 4

MEDIA

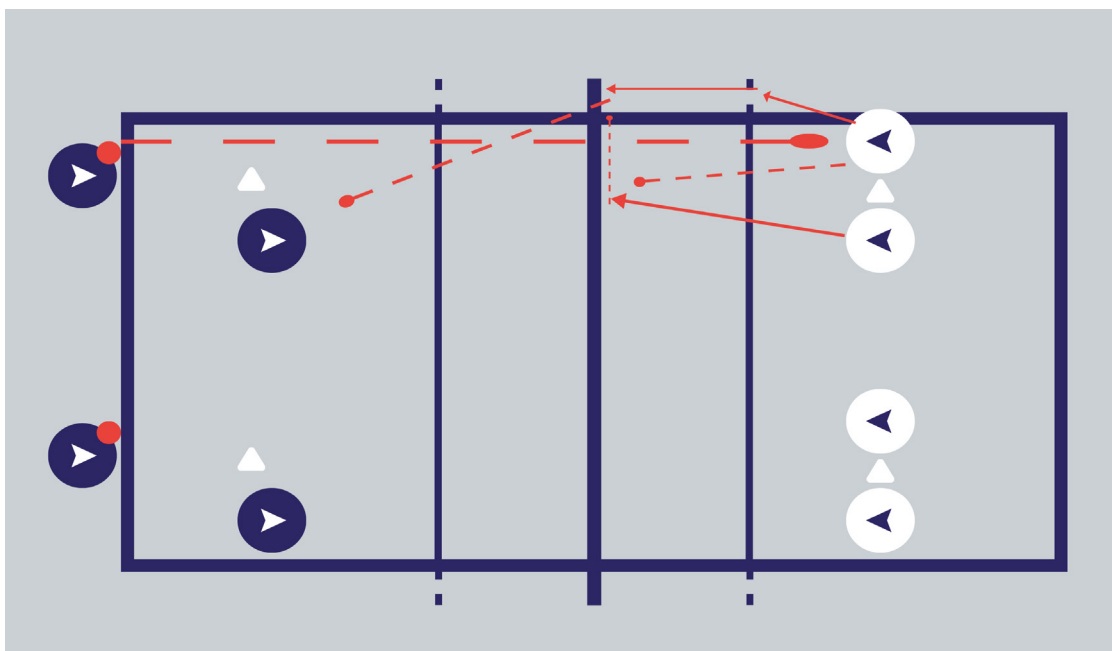
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Per 2, spelvorm

RUIMTE

- De leerlingen staan per twee naast 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

De bal wordt in het spel gebracht met een eenhandige, onderhandse worp (= opslag). 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. De opslaggever loopt steeds in naar de rechterspeelhelft.

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 onderhands in de juiste basishouding en gericht naar het net (frontaliteit). Ondertussen loopt de andere leerling (= niet-receptiespeler, setter) snel naar het net en ontvangt daar de bal van de receptiespeler. Hij geeft een hoge pas, evenwijdig met het net.

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, wacht hier op de pas en speelt de bal over het net.

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

OPBOUW

- Basis
 - Eerste contact: vangen in de basishouding en in één beweging, met impuls vanuit de enkels en benen, hoog naar de partner aan het net gooien.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas naar de partner.
 - Derde contact: hoog over het net toetsen.
- Uitbreiding 1
 - Eerste contact: onderhands inspelen naar de partner, die ondertussen aan het net staat.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas naar de partner.
 - Derde contact: hoog over het net toetsen.
- Uitbreiding 2
 - Eerste contact: vangen (zie basis) indien tegenstander aanvalt of onderhands inspelen (zie uitbreiding 1) indien tegenstander toetst.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas naar de partner.
 - Derde contact: over het net slaan indien de pas goed is, zo niet overspelen met een hoge toets.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

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

Afdaling:

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



AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste speelregels
 - Roepen voor het eerste contact en bij bereiken aanvalshome
 - Snel inlopen om pas te geven
 - Snel inlopen naar de aanvalshomepositie
- Basishouding voor de onderhandse speeltechniek
 - Snel verplaatsen achter de bal
 - Frontaliteit behouden
 - Armen stabiel houden



Spelvormen



🕒 15 minuten

Spelvorm 3-3 met observatie en zelfevaluatie

- Herhalen looplijnen: bereiken aanvalshome en na-actie niet-aanvallers
- Snel en duidelijk communiceren: 'JA' roepen
- Observatie/zelfevaluatie: communicatie en bereiken aanvalshome

MATERIAAL

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

MEDIA

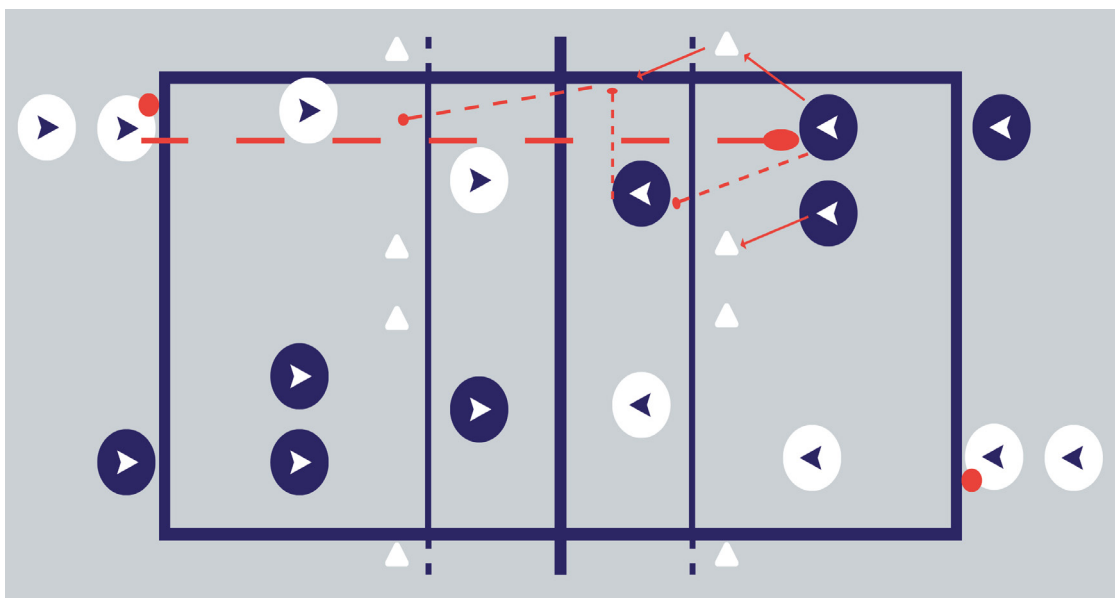
- Mondelinge instructie met demo
- Observatie -en zelfevaluatieformulier per leerling

WERKVORM

3 met 3 spelvorm naar 3 tegen 3 spelvorm

RUIMTE

- Per veldje staan 8 leerlingen, per drie aan elke kant van het net, met 1 speler centraal aan het net en twee spelers naast elkaar in het achterveld. Aan elke kant staat een observator achter het veld.
- 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 leerlingen achteraan in het veld staan naast elkaar klaar. De leerling die de eerste bal gaat vangen (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA', vangt de bal onderhands in de juiste basishouding en gericht naar het net (frontaliteit) en gooit deze in dezelfde beweging hoog onderhands naar de speler aan het net (= setter). Zowel de receptiespeler als de niet-receptiespeler lopen zo snel mogelijk naar hun aanvalshome (kegel).

De setter doet een controletoeft en geeft dan een hoge pas, evenwijdig met het net naar de receptiespeler. De receptiespeler speelt de bal hoog over het net.

- Op deze manier moet de setter zich niet draaien en worden fouten beperkt.

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. Daarna volgt er een kort wedstrijdje.

OPBOUW

→ Basis

- Eerste contact: vangen in de basishouding en in één beweging, met impuls vanuit de enkels en benen, hoog naar de partner aan het net gooien.
- Tweede contact: tussentoeft en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas.
- Derde contact: over het net slaan indien goede pas en anders hoog over toetsen.

→ Uitbreiding 1

- Eerste contact: onderhands inspelen naar de setter.
- Tweede contact: vangen, opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas naar de partner.
- Derde contact: over het net slaan indien goede pas en anders 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:

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

Afdaling:

- De bal steeds eerst vangen.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste speelregels
 - Roepen voor het eerste contact.
 - Snel inlopen naar de aanvalshomepositie.
- Correct doorschuiven in functie van opslag.
- Steeds pas geven naar de receptiespeler.

OBSERVATIE

De observator turft

- Hoeveel keer een leerling de kans heeft om 'JA' te roepen en hoeveel keer hij dit effectief heeft gedaan.

ZELFEVALUATIE

Na de oefening vullen de leerlingen ook een zelfevaluatie in

- Roep ik snel en luid 'JA'?
- Bereik ik tijdig (voor de pas) mijn aanvalshome?



Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

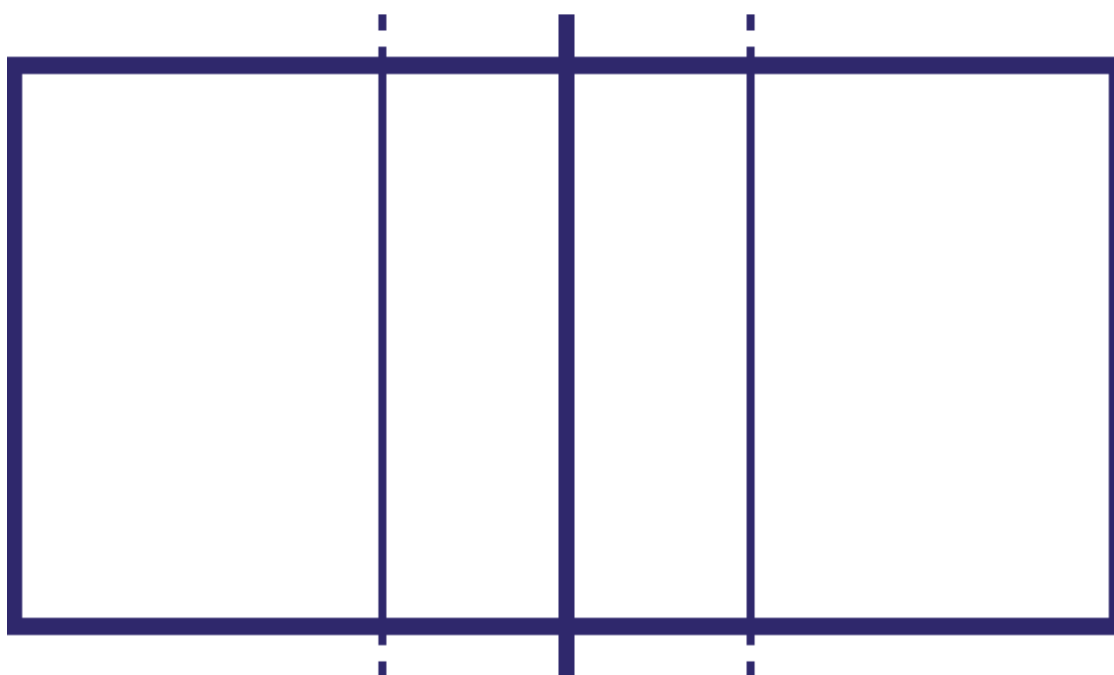
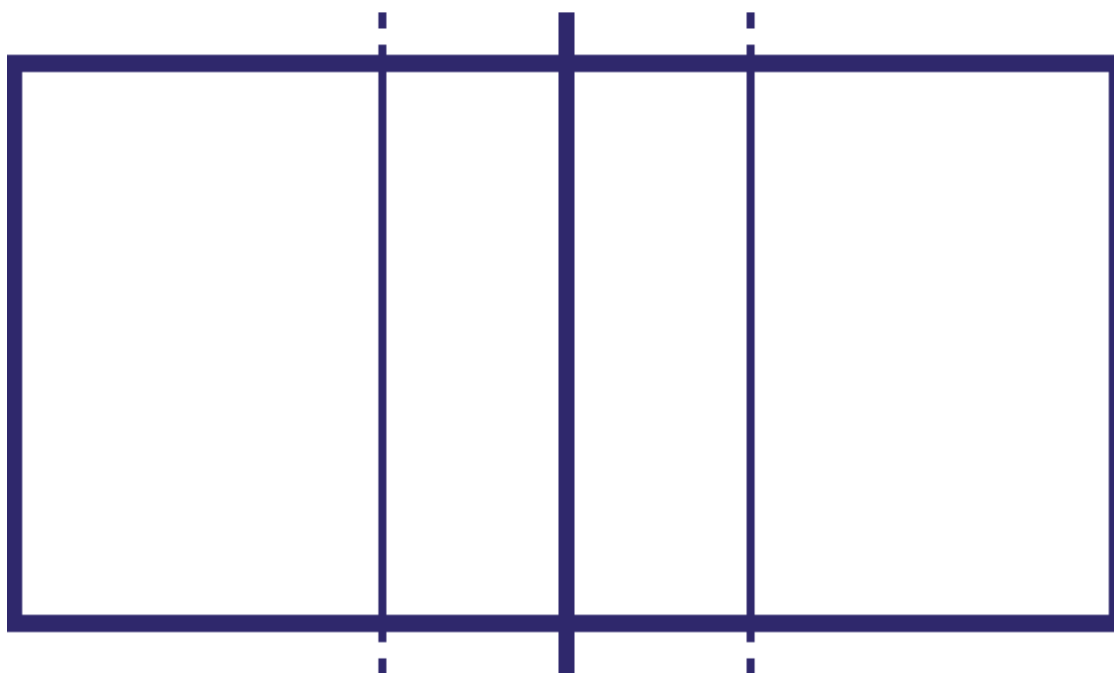
De leerlingen staan in een kring. Er wordt een bal gepast binnen de groep. Elke leerling die de bal krijgt moet een vraag beantwoorden.

- Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten van de onderhandse basishouding?
 - Snel achter de bal verplaatsen, armen strekken en schouders uitduwen.
- Wat is het grote verschil tussen de 2-2 spelvorm en de 3-3 spelvorm?
 - De setter moet niet meer inlopen, maar staat al aan het net. Er zijn nu dus 2 mogelijke aanvallers.
- Wat doet de leerling die de eerste bal ontvangt nadat hij deze ingespeeld heeft?
 - Deze loopt naar zijn aanvalshome en roept "JA".
- 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.