



# **Volleybal**

## **Play it**

## **Love it**

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

# Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



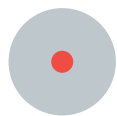
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



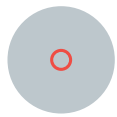
Volleybal



Kegels/potjes



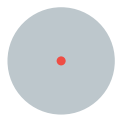
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



# Les 3

## Intro gesprongen smash en 4-4 spelvormen

---

Vanaf deze les wordt er steeds gewerkt in teams. De leerlingen krijgen verschillende rollen binnen hun team en worden verwacht elkaar bij te sturen.

### OPBOUW

#### 1. Opwarmingsspel 2-2

- balbaaninschatting
- Herhalen techniek onderhands
- Intro gesprongen smash

#### 2. Intro spelvorm 4-4 met observatie en evaluatie

- Ruitopstelling, met dezelfde looplijnen als de spelvorm 3-3.
- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.

#### 3. Spelvorm 4-4 met scheidsrechter

- Ruitopstelling, met dezelfde looplijnen als de spelvorm 3-3.
- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.
- Streven naar 3 volleybalcontacten met de nodige tussencontacten.

### DOELEN

#### Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Technieken: onderhands spelen en smash
- Intro gesprongen smash
- looplijnen vanuit spelvorm 3-3 omzetten in spelvorm 4-4

#### Persoonsdoelen:

- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Uitvoeren van opdrachten in functie van de toegewezen rol
- 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?)

### 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, 1.4.9, 1.4.10, 1.4.12, 1.4.13, 3.23
- Nieuwe ET: 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 5.2, 5.6, 13.2

# Introductie

🕒 3 minuten



## INTRODUCTIE

### Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
  - Techniek smash naar gesprongen smash
  - Techniek onderhands spelen
- Introductie spelvorm 4-4
  - Toepassen looplijnen spelvorm 3-3
  - Gebruik observatie en zelfevaluatie
  - Opnemen rol van scheidsrechter

### TIP

Licht het systeem van de verschillende rollen (coach, scheidsrechter, observator) binnen een team toe. Laat de leerlingen aan het begin van de les de formulieren al eens bekijken.



# Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

## Opwarmingsspel 2-2

- balbaaninschatting
- Herhalen techniek onderhands
- Intro gesprongen smash

## MATERIAAL

- 1 bal per 4
- Potjes/kegels

## MEDIA

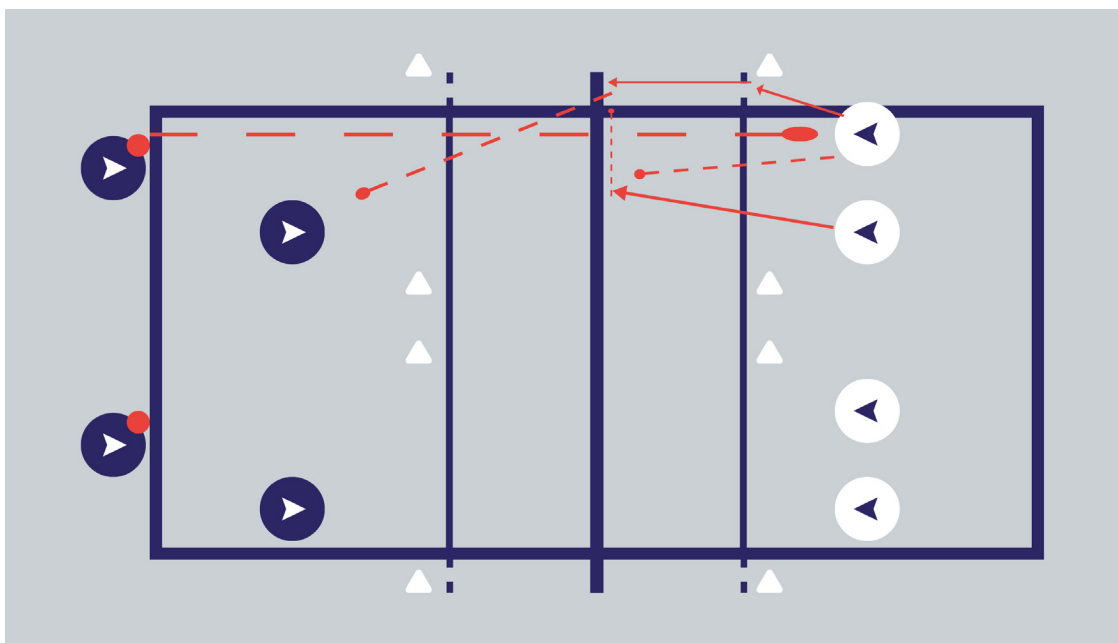
Mondelinge uitleg met demo.

## WERKVORM

Spelvorm 2 met 2

## 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 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 bal wordt in het spel gebracht met een eenhandige, onderhandse worp.

De leerlingen staan achteraan in het veld naast elkaar klaar. De leerling die de eerste bal ontvangt (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA', plukt de bal uit de lucht, botst hem op de grond en speelt de bal dan onderhands in, vanuit 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 loopt de receptiespeler zo snel mogelijk naar zijn aanvalshome. Hij gaat daar klaar staan met zijn juiste voet aan de kegel. Nadat de pas van de setter vertrokken is voert hij een aanvalsaanloop uit om de bal vanuit sprong te kunnen overspelen.

- Aanvalsaanloop rechtshandige leerling: klaarstaan op linkervoet, gewicht naar voor, grote stap met rechts, kleine stap met links. Doe dit in een vloeiende beweging.
- Aanvalsaanloop linkshandige leerling: klaarstaan op rechtervoet, gewicht naar voor, grote stap met links, kleine stap met rechts. Doe dit in een vloeiende beweging.

Beide spelers tikken dan de achterlijn, wisselen van plaats en positioneren zich opnieuw in het achterveld om de bal te verdedigen.

## OPBOUW

- Basis
  - Eerste contact: plukken, bots, onderhands hoog inspelen naar het net.
  - Tweede contact: vangen en hoog evenwijdig met het net gooien als pas.
  - Derde contact: overspelen met een gesprongen toets, vanuit aanvalsaanloop.
- Uitbreiding 1
  - Eerste contact: plukken, bots, onderhands hoog inspelen naar het net.
  - Tweede contact: vangen en hoog evenwijdig met het net gooien als pas.
  - Derde contact: overspelen met een gesprongen smash, vanuit aanvalsaanloop.

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Tweede bal: bal vangen en pas geven door te toetsen
- Tweede bal: bal niet vangen, maar tussentoets-toets

### Afdaling:

- Eerste bal: extra dribbel toevoegen of de bal laten vangen

## AANDACHTSPUNTEN

### Looplijnen:

- Receptiespeler: speelt de bal in en loopt dan snel naar zijn aanvalshome.
- Niet-receptiespeler: loopt snel naar het net om de pas te geven.

### Gesprongen smash:

- Tweestaps aanvalsaanloop in een vloeiende beweging.
- De bal hoog raken, met een gestrekte arm voor het lichaam.

# Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

## Intro spelvorm 4-4 met observator

- Ruitopstelling, met dezelfde looplijnen als de spelvorm 3-3.
- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.

### MATERIAAL

- 3 ballen per 10 . Een wedstrijdbal en een reservebal aan elke kant.
- Potjes/kegels

### MEDIA

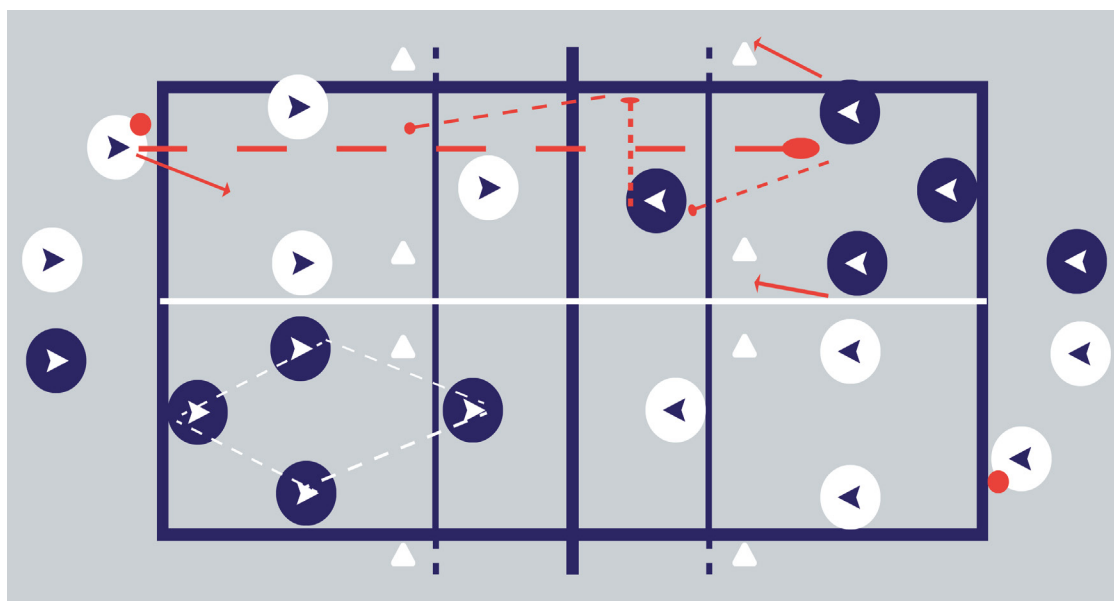
- Mondelinge uitleg met demo
- Observatie -en zelfevaluatieformulier per leerling

### WERKVORM

- 4 met 4 spelvorm naar 4 tegen 4 spelvorm
- observatie van de looplijnen

### RUIMTE

- De leerlingen staan per vier op een veldje in ruitvorm. Achter elk veld staat een observator.
- Indien voldoende ruimte kan het gewone veld in 2 verdeeld worden.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker over de lengte van de zaal 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 starten in een ruitopstelling. Dit is een uitbreiding van de gekende opstelling met drie leerlingen. Achteraan in het veld komt er nog een leerling bij. Het veld kan nu dus ook iets groter worden. De looplijnen in deze opstelling zijn hetzelfde als in de opstelling met drie.

De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse opslag. Indien dit niet lukt, gooit de opslaggever zo snel mogelijk een nieuwe bal over het net. De opslaggever loopt steeds in naar de centrale positie achteraan. 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 draaien 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 drie leerlingen in het achterveld staan achteraan in het veld naast elkaar klaar. De vierde leerling staat centraal aan het net klaar om de pas te geven.

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 (frontaaliteit) 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 controletoeus en geeft dan een hoge pas, evenwijdig met het net naar de speler voor hem. De aanvaller 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-aanvaller tikt het net centraal. De speler in de punt vanachter tikt de kegel van de niet-aanvaller. Dit doen ze terwijl de aanvaller de bal over het net speelt. Daarna nemen alle spelers terug hun beginpositie in. Er wordt verder gespeeld tot de bal op de grond valt.

Laat de leerlingen steeds even oefenen door met elkaar te spelen. Daarna volgt er een kort wedstrijdje. Laat de leerlingen halverwege een veldje doordraaien zodat ze een andere tegenstander hebben.

## OPBOUW

Eerste contact: KEUZE in functie van eigen kunnen en moeilijkheid van de overgespeelde bal: rechtstreeks onderhands inspelen of 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 in toetshouding, uitduwen (=tussentoets) en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas.

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:

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

### Afdaling:

- De bal steeds eerst vangen. Dit kan voor elk contact, in functie van het eigen kunnen.
- Opbouwen eerste onderhandse contact: De bal amortiseren op de armen (=absorberen van kracht, bal mag niet hoger dan het hoofd botsen) en na bots de bal in correcte basishouding opvangen om vervolgens de bal vanuit deze houding naar de setter te werpen.

## AANDACHTSPUNTEN

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

## OBSERVATIE

De observeerder turft

- Hoe vaak de leerlingen tijdig (voor de pas) hun aanvalshome bereiken.

## ZELFEVALUATIE

Na de oefening checken de leerlingen of ze de looplijnen voldoende begrijpen

- Bereiken aanvalshome als aanvaller
- Uitvoeren na-actie als niet-aanvaller
- Snel terugkeren naar het achterveld als verdediger

# Spelvormen



🕒 15 minuten

## Spelvorm 4-4 met scheidsrechter

- Ruitopstelling, met dezelfde looplijnen als de spelvorm 3-3.
- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.
- Streven naar 3 volleybalcontacten met de nodige tussencontacten.

### MATERIAAL

- 3 ballen per 10. Een wedstrijdbal en een reservebal aan elke kant.
- Potjes/kegels

### MEDIA

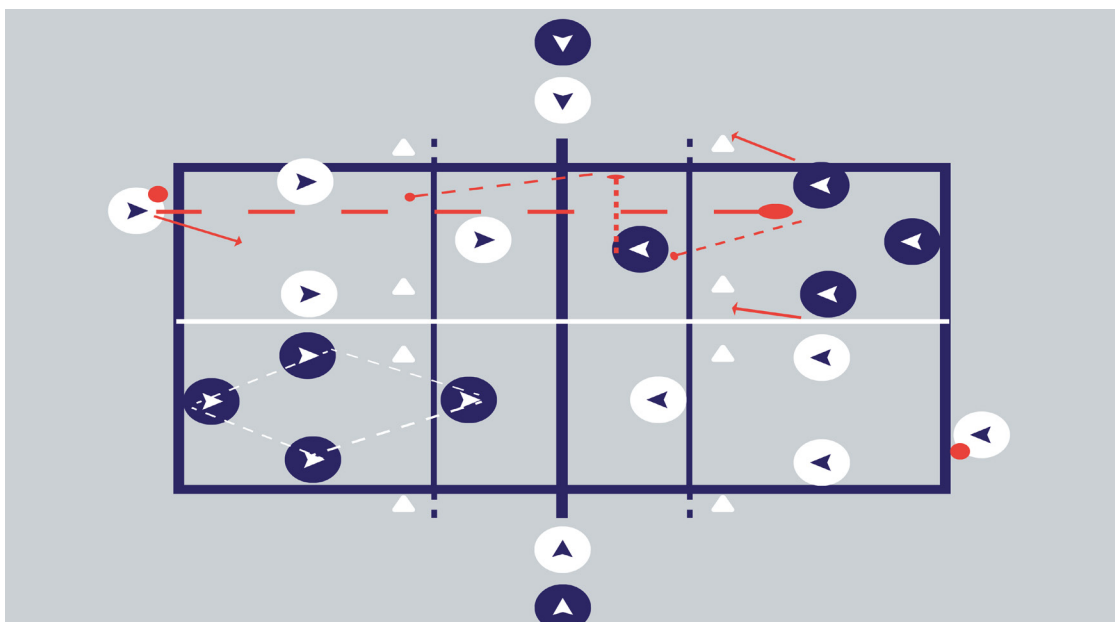
- Mondelinge instructie met demo
- scheidsrechtersfiche

### WERKVORM

4 tegen 4 spelvorm

### RUIMTE

- De leerlingen staan per vier op een veldje in ruitvorm. Aan elke kant staat een scheidsrechter naast 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 leerlingen spelen dezelfde spelvorm als de vorige oefening. Ze letten hierbij op het gebruiken van de juiste looplijnen met de observatie en zelfevaluatie van de vorige oefening in hun achterhoofd.

In plaats van een observator is er nu steeds een scheidsrechter. Deze leidt het spel in goede banen en zorgt dat de spelregels juist opgevolgd worden.

Per veld zijn er twee scheidsrechters. De eerste scheidsrechter, van team A, handelt volgens wat hij op de scheidsrechtersfiche gelezen heeft. De tweede scheidsrechter, van team B, staat achter de eerste en heeft nog even de tijd om de scheidsrechtersfiche door te nemen, hij handelt pas als hij de eerste scheidsrechter wordt.

De scheidsrechter wisselt op dezelfde manier als de observator in de vorige oefening.

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.

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

## SCHEIDSRECHTER

De scheidsrechter heeft enkele taken:

- Zegt 'JA' wanneer de opslag mag vertrekken.
- Wanneer er een punt wordt gemaakt:
  - Geeft hij met zijn arm aan naar wie het punt gaat.
  - Zegt hij waarom die ploeg een punt gemaakt heeft.



# 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.

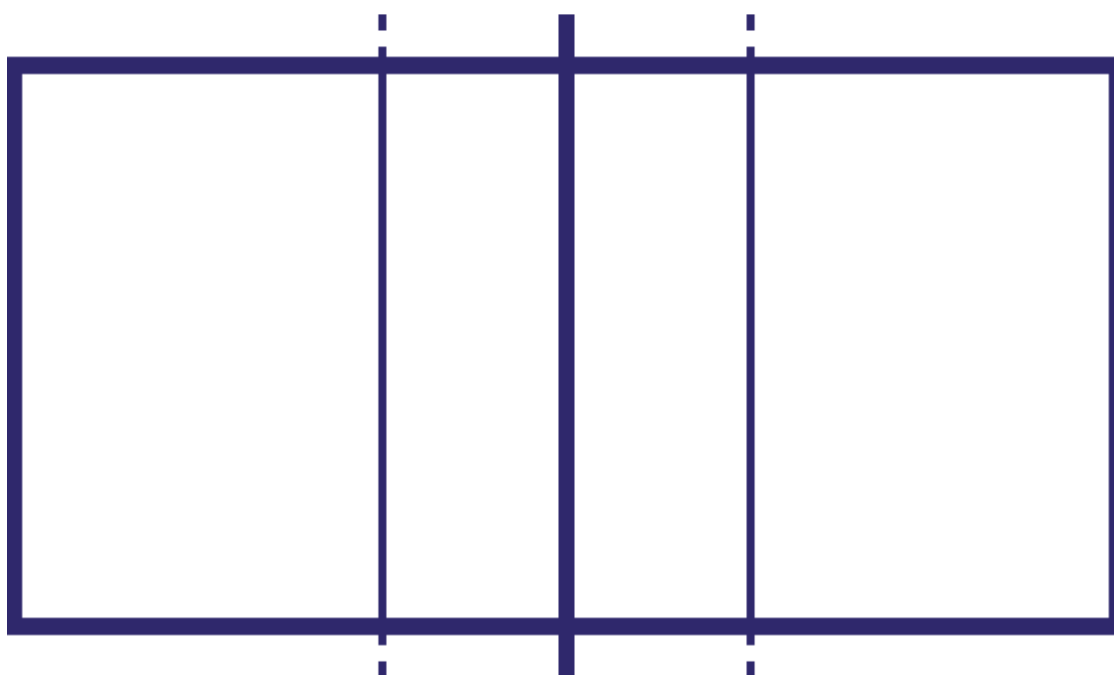
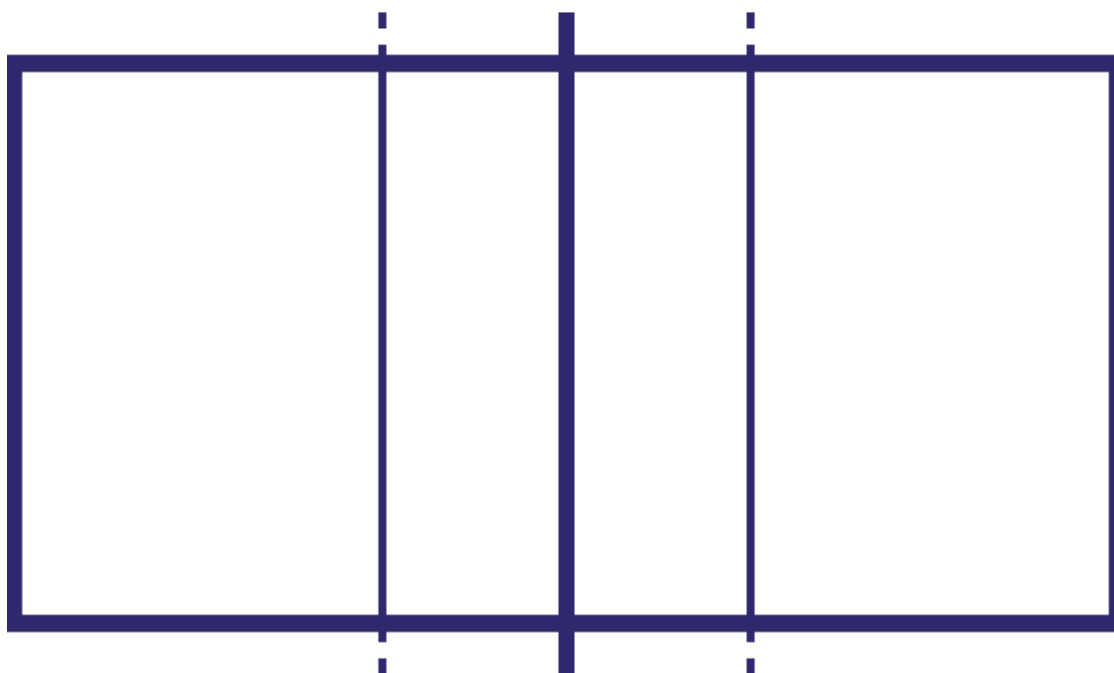
- Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten van de (gesprongen) smash?
  - Ritmische tweestaps aanloop, wapenen, bal hoog en voor het lichaam raken.
- Wat moet je zo snel mogelijk doen voor het eerste contact?
  - Luid en duidelijk communiceren wie de eerste bal zal vangen door "JA" te roepen.
- Vonden 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.
- Vonden jullie het moeilijk om scheidsrechter te zijn? 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.