



Volleybal

Play it

Love it

Secundair onderwijs
3e graad - Les 4

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



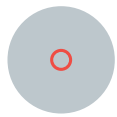
Volleybal



Kegels/potjes



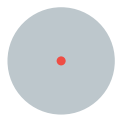
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 4

Bovenhandse opslag in 4-4 spelvorm met scheidsrechter en coach

LESOPBOUW

1. Opwarmingsspel

- Balbaaninschatting
- Herhalen techniek onderhands
- Intro bovenhandse opslag

2. Intro bovenhandse opslag in spelvorm 4-4 met coach

- Differentiatie en inschatten van het eigen kunnen.
- Observatie in juiste keuze vangen of rechtstreeks spelen
- Coach: bijsturen in looplijnen en keuzes

3. Spelvorm 4-4 met scheidsrechter en coach

- 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
- Frontaliteit
- Oog-handcoördinatie
- Technieken: onderhands spelen
- Intro bovenhandse opslag

Persoonsdoelen:

- Kennis van elementaire reglementen en afspraken
- 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, 1.3.8, 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, 13.15

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
 - Techniek onderhands
 - Intro techniek bovenhandse opslag
- Als-dan situaties in 4-4 spelvorm
 - Eerste contact rechtstreeks spelen?
 - Derde contact overspelen met toets of smash?
- Opnemen verschillende rollen
 - Gebruik observatie en zelfevaluatie
 - Opnemen rol van scheidsrechter en van coach

TIP

Herhaal het systeem van de verschillende rollen en laat de leerlingen aan het begin van de les de formulieren al eens bekijken.



Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

Opwarmingsspel

- Balbaaninschatting
- Herhalen techniek onderhands
- Intro bovenhandse opslag

MATERIAAL

2 ballen per 4

MEDIA

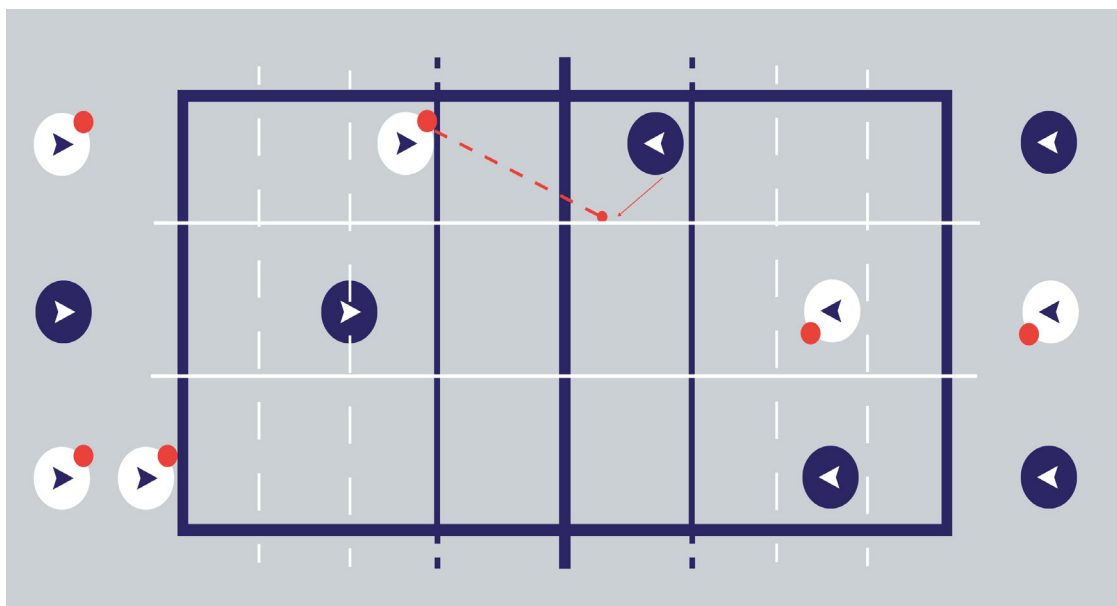
- Mondelinge uitleg met demo
- Taakkaart voor bovenhandse opslag

WERKVORM

Spel met individuele punten

RUIMTE

- Per veldje staat er een leerling in het veld en een reserve-leerling achter het veld.
- 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. Op 3m, 5m en 7m staat een markering (aanwezige lijn, kegel, ...)





UITLEG

Met dit opwarmingsspel kunnen de leerlingen individueel punten verzamelen. Wie op het einde van de oefening de meeste punten van de vier leerlingen per groep heeft, wint.

Aan kant A wordt er opgebouwd naar bovenhandse opslag. Aan kant B werken de leerlingen aan balbaaninschatting en de onderhandse techniek. De leerlingen draaien heel de tijd door. Reserve-opslag -> opslag -> reserve-receptie -> receptie -> reserve-opslag.

Aan elke kant start er een leerling op 3 meter van het net en staat er een reserveleerling achter het veld. Aan kant A hebben beide leerlingen (= opslaggevers) een bal vast. Indien de opslaggever op de eerste lijn staat (3m), dan moet de receptiespeler de zone van het net tot aan de 3m aan zijn kant van het net verdedigen. Deze zone om te verdedigen vergroot evenredig met het naar achter schuiven van de opslaggever naar 5 en 7 meter.

De opslaggever gooit de bal met een bovenhandse slagworp in de zone van de leerling aan kant B (= receptiespeler). Deze moet de bal vangen voordat die in zijn zone botst. De opslaggever krijgt een punt indien de bal in de zone van de receptiespeler valt. Enkel de opslaggever kan punten maken. Indien de opslaggever 2 punten gescoord heeft, mag hij de volgende keer een lijn achteruit.

Wanneer de opslaggever 2x gescoord heeft van op de achterste lijn, start hij opnieuw op de eerste lijn. Hij herhaalt dezelfde oefening, maar nu met een bovenhandse opslag. Hiervoor kijkt hij naar de taakkaart die bij de reserve opslaggever ligt. De receptiespeler moet nu het hele veld verdedigen, ongeacht vanaf welke lijn er wordt opgeslagen.

OPBOUW

Als receptiespeler

- Bal vangen
- Bal vangen in 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 en zelf vangen binnen de 3m-zone.

AANDACHTSPUNTEN

Slagworp:

- Wapening met hoge elleboog.
- Bal hoog, voor het lichaam afwerpen.

Bovenhandse opslag:

- Slaan met harde hand, te vergelijken met een harde high five.
- De bal hoog raken, met een gestrekte arm voor het lichaam.

Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Intro bovenhandse opslag in spelvorm 4-4 met coach

- Differentiatie en inschatten van het eigen kunnen
- Observatie in juiste keuze vangen of rechtstreeks spelen
- Coach: bijsturen in looplijnen en keuzes

MATERIAAL

- 3 ballen per 12. Een wedstrijdbal en een reservebal aan elke kant.
- Potjes/kegels

MEDIA

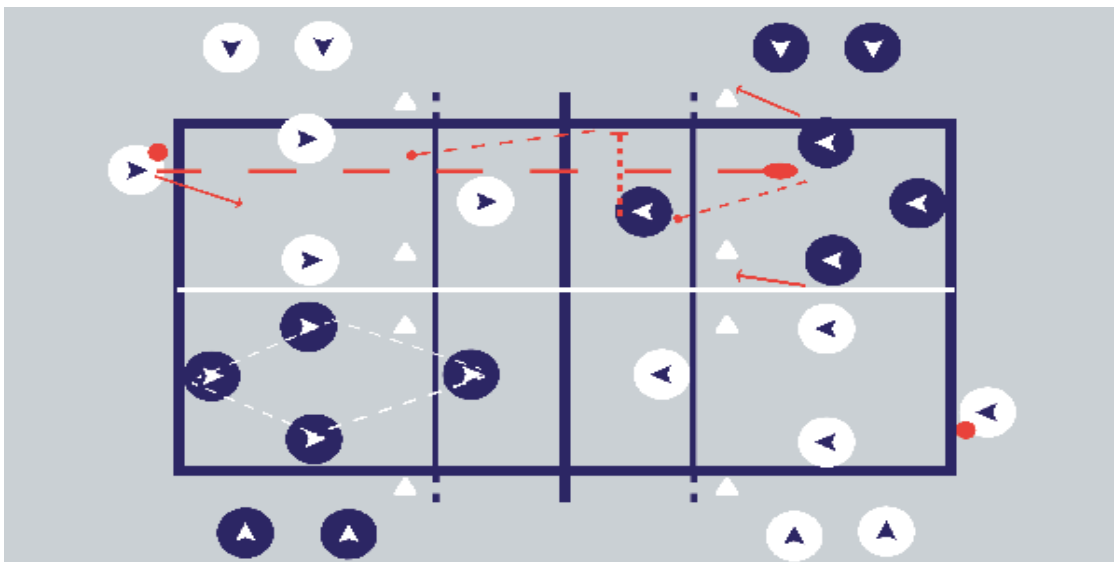
- Mondelinge uitleg met demo
- coachfiche
- Observatieformulier per leerling

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. Naast elk veld staat een observator en een coach.
- 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 starten in ruitopstelling. Naast het veld staat een observator en een coach.

De bal wordt in het spel gebracht met een bovenhandse of 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 schuiven met de klok mee. De observator en de coach wisselen, op aangeven van de leerkracht, om de 2-4 minuten (afhankelijk van de tijd) met één van de veldspelers die nog niet observeerde of coach was, aan hun 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 spelen (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA' en speelt de bal vanuit de juiste basishouding naar de speler aan het net (= setter). Zowel de receptiespeler als de niet-receptiespeler lopen zo snel mogelijk naar hun aanvalshome (kegel). De speler centraal in het achterveld blijft diep. De setter doet een controletoes en geeft dan een hoge pas, evenwijdig met het net naar de speler voor hem (vaak zal dit de receptiespeler zijn). De aanvaller speelt de bal 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.

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 is een KEUZE in functie van eigen kunnen en moeilijkheid van de overgespeelde bal:

- Rechtstreeks onderhands of bovenhands inspelen.
- De bal eerst uit de lucht plukken, naar de grond botsen en dan onderhands inspelen.

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).
- 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 doordraaien 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 observator turft de juiste keuze in het eerste contact:

- Overspelen moeilijke bal: met controle-contact
- Overspelen makkelijkere bal: rechtstreeks volleybalcontact

COACH

Op basis van de observaties en eigen bevindingen de teamleden bijsturen in:

- Het maken van de juiste keuze. Dit is belangrijk om het spel gaande te houden.
- Het gebruiken van de juiste looplijnen: bereiken aanvalshome en na-acties.



Spelvormen



🕒 15 minuten

Spelvorm 4-4 met scheidsrechter en coach

- 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 12. Een wedstrijdbal en een reservebal aan elke kant.
- Potjes/kegels

MEDIA

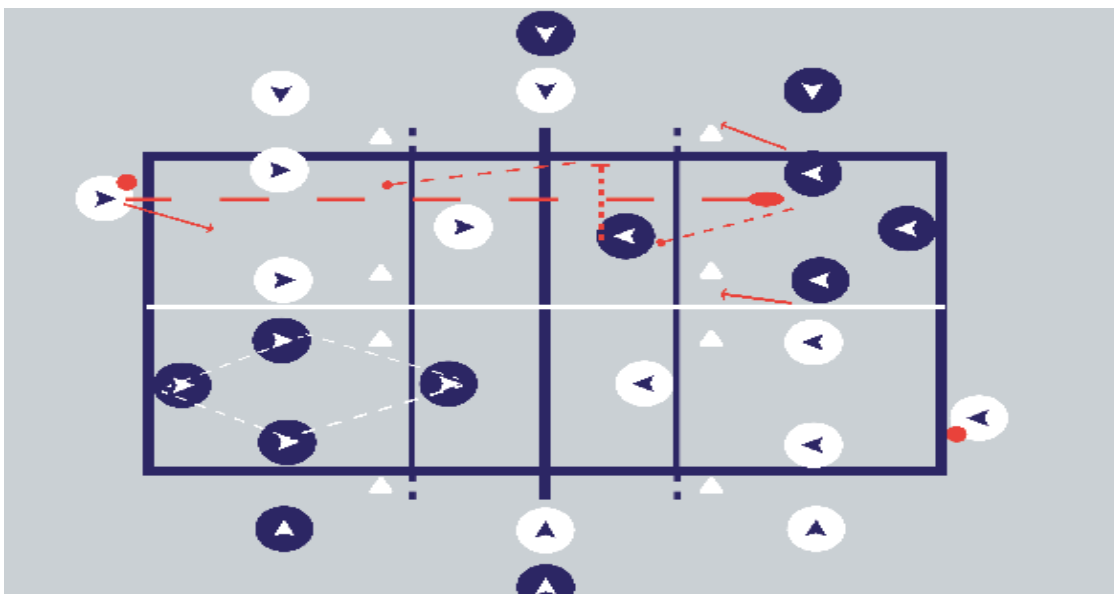
- Mondelinge instructie met demo
- Scheidsrechtersfiche en coachfiche
- Zelfevaluatieformulier per leerling

WERKVORM

4 tegen 4 spelvorm

RUIMTE

- De leerlingen staan per vier op een veldje in ruitvorm. Naast elk veld staat een scheidsrechter en een coach.
- 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 maken van de juiste keuzes met de observatie en coaching 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.

Een team schuift door zoals in de vorige oefening. De scheidsrechter en coach wisselen om de 2-4 minuten met een leerling aan hun kant.

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 doordraaien 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.

COACH

De teamleden bijsturen in:

- Het maken van de juiste keuze. Dit is belangrijk om het spel gaande te houden.
- Het gebruiken van de juiste looplijnen: bereiken aanvalshome en na-acties.

ZELFEVALUATIE

Na de oefening duiden de leerlingen op het zelfevaluatieformulier aan hoe ze zichzelf inschatten bij het maken van de juiste keuze voor het eerste contact:

- Overspelen moeilijke bal: met controle-contact
- Overspelen makkelijkere bal: rechtstreeks volleybalcontact

Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

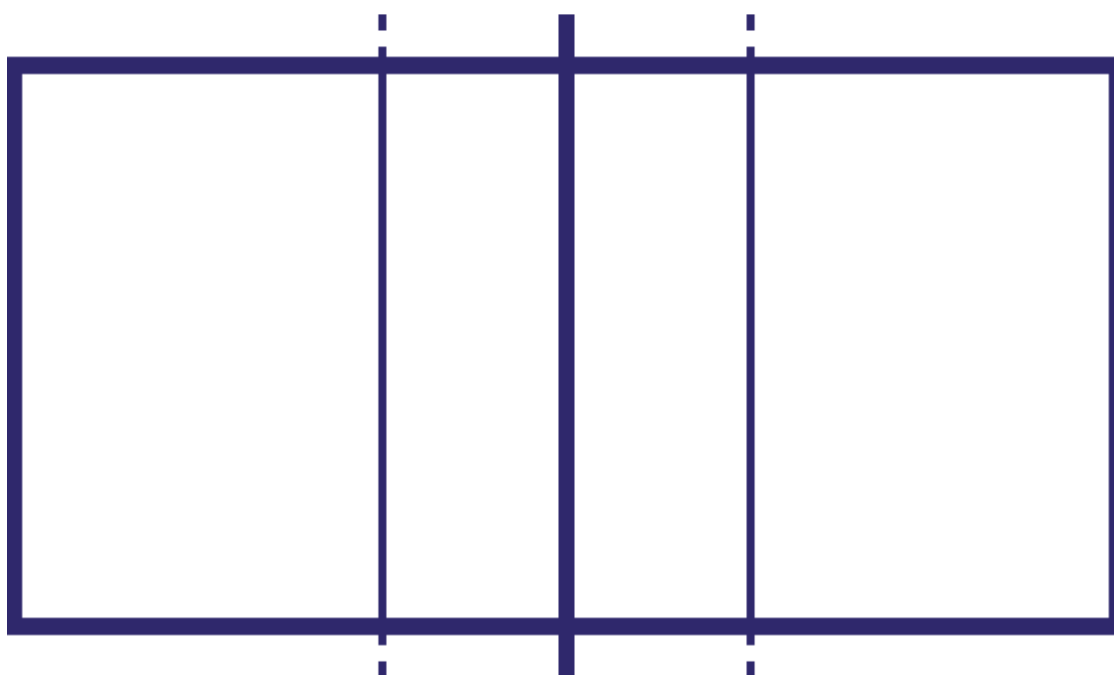
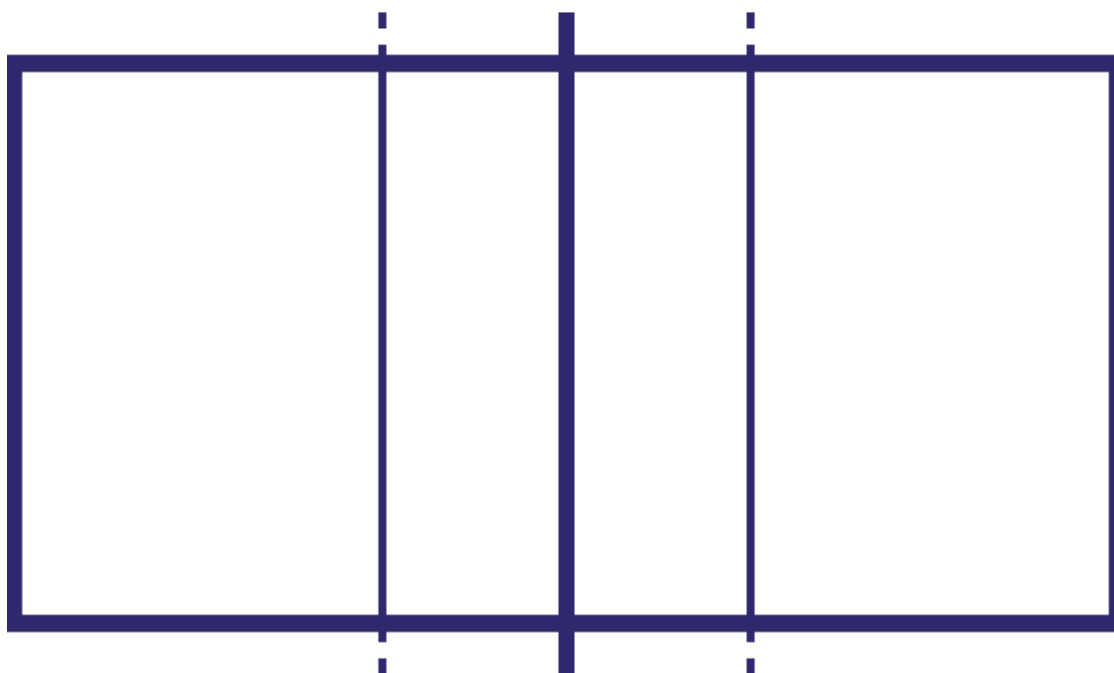
De leerlingen staan in een kring. Er wordt een bal gepast binnen de groep. Elke leerling die de bal krijgt moet een vraag beantwoorden.

- Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten van de bovenhandse opslag?
 - Hand opspannen, bal hoog voor het lichaam raken met een gestrekte arm.
- Wanneer kan je het eerste contact rechtstreeks met de onderhandse techniek spelen?
 - Als de tegenstander de bal makkelijk 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 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.
- Vonden jullie het moeilijk om coach 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.