



Volleybal **Play it** **Love it**

Secundair onderwijs
3e graad - Les 5

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



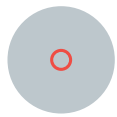
Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 5

Verschillende rollen in 4-4 spelvorm

LESOPBOUW

1. Opwarmingsspel

- Balbaaninschatting
- Smash
- Bovenhandse opslag

2. Spelvorm 4-4 met coach

- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie
- Streven naar 3 volleybalcontacten met de nodige tussencontacten
- Observatie in juiste keuze vangen of rechtstreeks spelen
- Coach: bijsturen in looplijnen en keuzes

3. Spelvorm 4-4 met zelfevaluatie

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

DOELEN

Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-handcoördinatie
- Technieken: gesprongen smash en 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?)
- 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, 1.3.7, 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 smash en bovenhandse opslag
 - "JA" roepen
 - Looplijn aanvaller en na-actie niet-aanvallers
 - Keuze bij eerste en derde contact
 - Streven naar 3 volleybalcontacten
- Gebruik verschillende rollen (scheidsrechter, coach, observatie, zelfevaluatie)
- Toepassing in eindvorm 4-4

TIP

Overloop aan het begin van de les al eens kort hoe de eindvorm eruit zal zien. Herhaal indien nodig hoe de verschillende rollen werken.



Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

Opwarmingsspel

- Balbaaninschatting
- Smash
- Bovenhandse opslag

MATERIAAL

2 ballen per 4

MEDIA

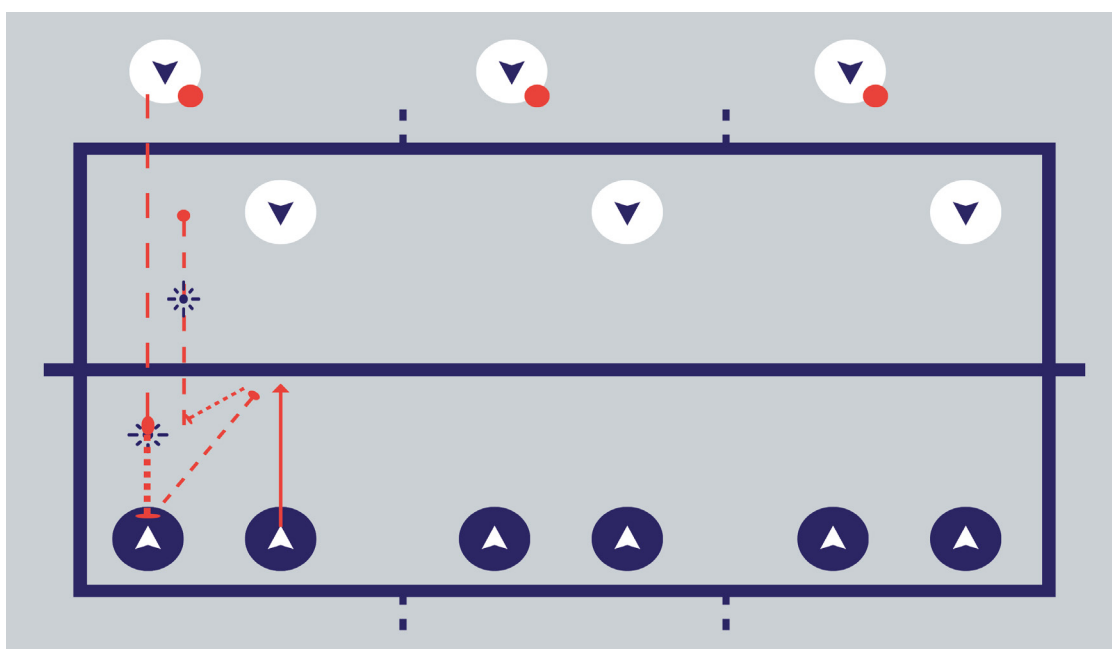
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Spel

RUIMTE

- De leerlingen staan per 2 naast elkaar achteraan in 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.
- Achter elk veldje is minstens nog 2m vrije zone.





UITLEG

De leerlingen spelen een wedstrijdje 2 tegen 2. Indien nodig kan er per veld een reserveteam van 2 leerlingen staan. Dan wordt er na elk punt doorgeschoven.

De bal wordt steeds in het spel gebracht vanuit een eenhandige bovenhandse worp. 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.

De leerlingen staan naast elkaar in receptie, maar ze staan dieper in het veld dan normaal. Ze mogen de bal namelijk pas vangen na een bots in het veld. Dit betekent dat ze de bal soms zullen moeten vangen terwijl ze zelf buiten het veld staan.

De leerling die de bal gaat vangen (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA', zodat zijn medeleerling (= setter) naar het net kan lopen om de pas te geven. De receptiespeler gooit de bal naar de setter. Deze geeft een hoge pas richting de driemeterlijn, dus niet aan het net! De receptiespeler ontvangt de pas aan zijn aanvalshome op de driemeterlijn, vangt de bal en gooit hem met een slagworp onder het net door naar de overkant. De bal moet hierbij botsen in het veld van de tegenstander en richting de achterlijn bewegen. De bal mag dus niet richting de zijlijnen gegooid worden.

Na de aanval tikken beide leerlingen een hoek achteraan in hun veld en positioneren zich dan opnieuw achteraan in het veld om te verdedigen.

OPBOUW

- Basis
 - Eerste contact: vangen en gooien naar de setter aan het net.
 - Tweede contact: tussentoets en hoge toets naar de aanvalshome.
 - Derde contact: vangen en met slagworp onder het net spelen, waarbij de bal moet botsen in het veld van de tegenstander.
- Uitbreiding 1
 - Derde contact: vangen en met slagbeweging onder het net slaan, waarbij de bal moet botsen in het veld van de tegenstander.
 - Opslag: bovenhandse opslag, waarbij de leerling maximaal twee stappen in het veld mag starten en enkel indien de opslag anders niet lukt.

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

Spelvorm 4-4 met coach

- Focus op speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie
- Streven naar 3 volleybalcontacten met de nodige tussencontacten
- Overspelen met gesprongen smash
- 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

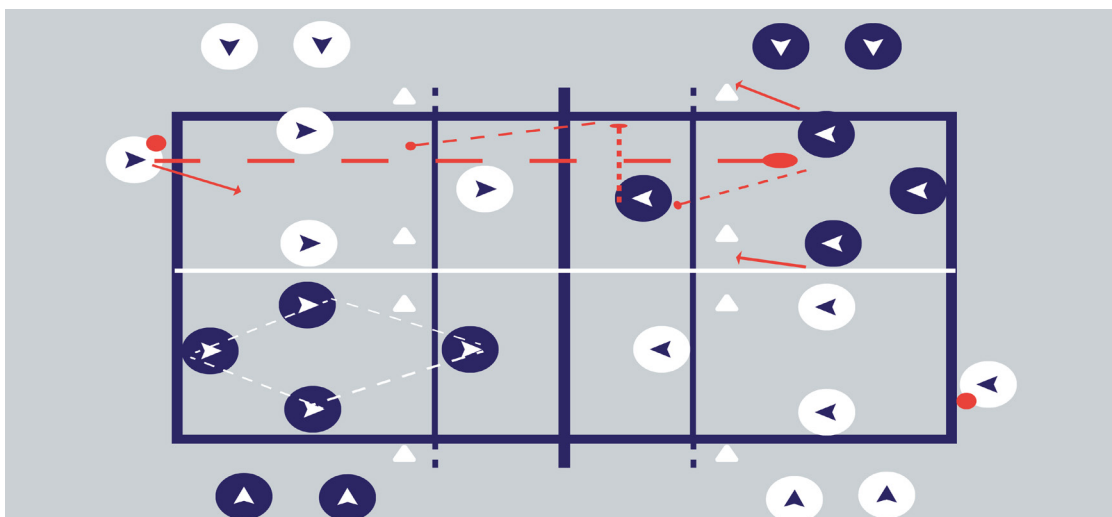
- Mondelinge uitleg met demo
- Coachfiche
- Observatieformulier per leerling

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 veldje 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 positie centraal 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 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 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 receptiespeler. De receptiespeler (= aanvaller) speelt de bal over het net, hij doet dit zoveel mogelijk met een gesprongen smash door aan te lopen van aan de aanvalshome. Indien de receptiespeler geen aanvaller is (centrale achterspeler speelt de bal), geeft de setter de meest eenvoudige pas.

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 de oefening een veldje doorschuiven 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:

- Gesprongen smash indien een hoge pas.
- Hoog over toetsen indien een te lage of te verre pas.





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.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste spelregels.
 - 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).
- Zo vaak mogelijk streven naar een gesprongen smash om de bal over te spelen.

OBSERVATIE

De observator turft de juiste keuze in het eerste contact:

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

De observator turft de keuze van techniek om over te spelen:

- Overspelen met gesprongen smash indien hoge pas.
- Overspelen met toets indien slechte pas (laag of foute plaats).

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 zelfevaluatie

- Focus op spelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.
- Streven naar 3 volleybalcontacten met de nodige tussencontacten.
- Overspelen met gesprongen smash.

MATERIAAL

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

MEDIA

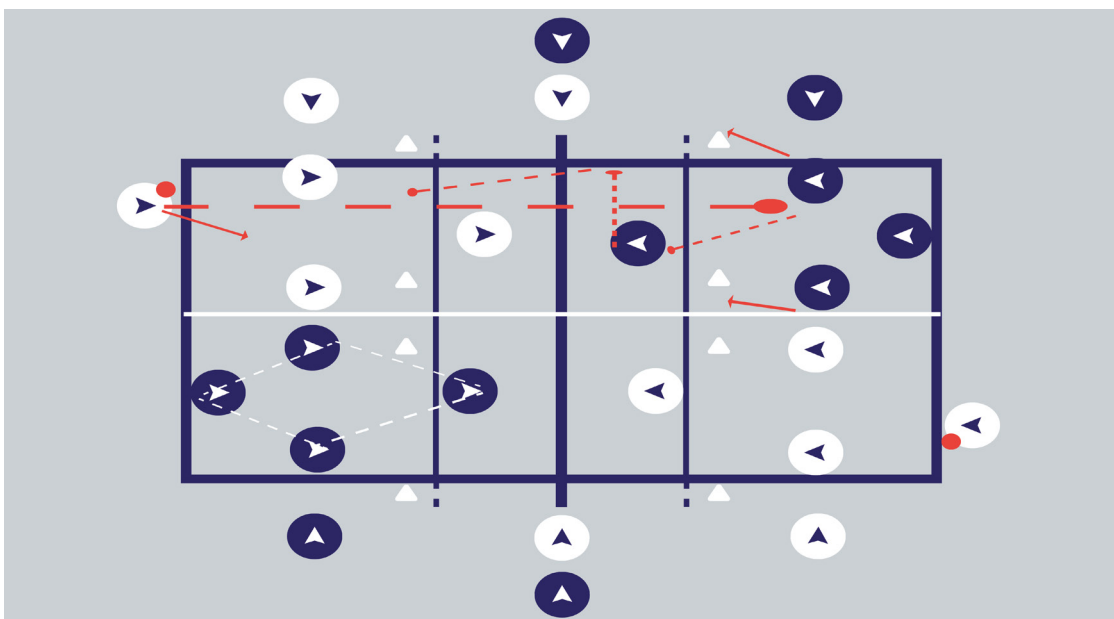
- Mondelinge instructie met demo
- scheidsrechtersfiche en coachfiche
- Zelfevaluatieformulier per leerling

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. Achteraf vullen ze ook een zelfevaluatie in.

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 doorschuiven 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.

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.

ZELFEVALUATIE

De leerlingen duiden op het evaluatieformulier aan waar ze zich bevinden inzake:

- Het maken van de juiste keuze bij het spelen van de eerste bal.
- Het gebruiken van de juiste looplijnen: bereiken aanvalshome en na-acties.
- Het gebruiken van de gesprongen smash om de bal over te spelen.



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.

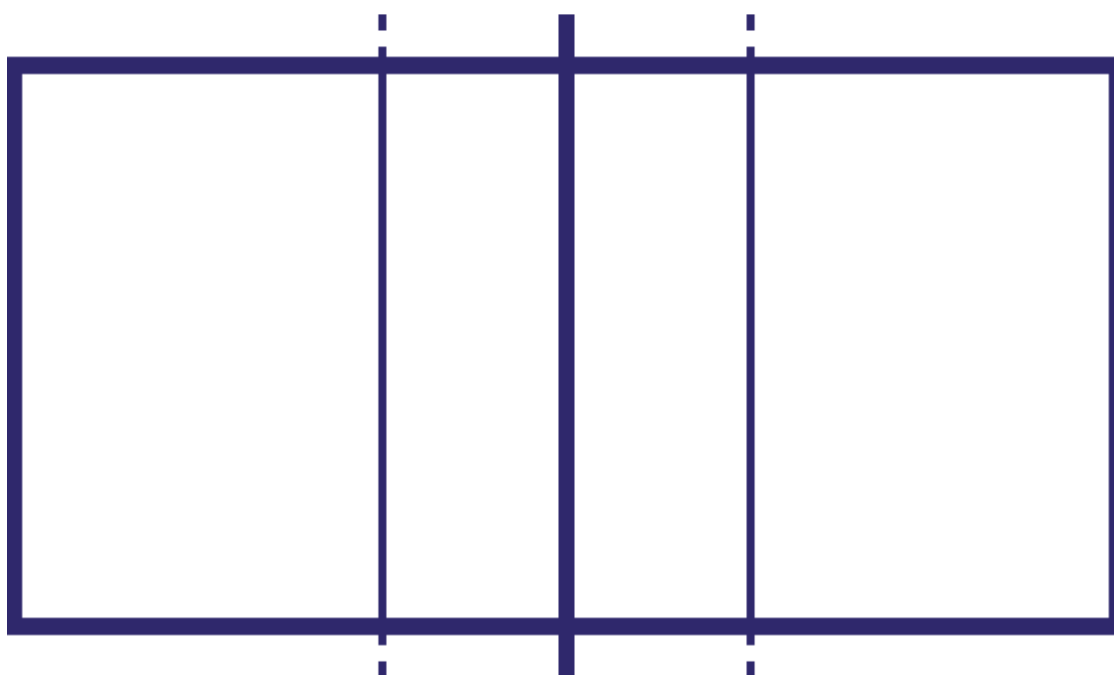
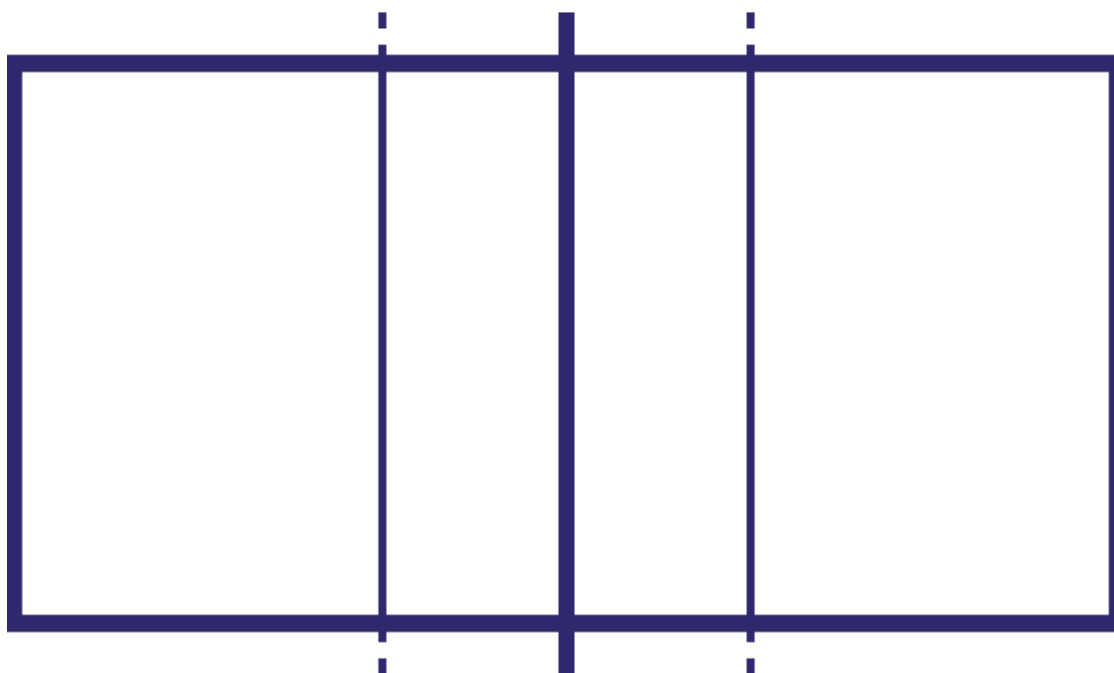
- Begrijpen jullie door de observaties beter wat van jullie verwacht wordt tijdens de spelvorm?
- Begrijpen jullie door de zelfevaluatie beter wat van jullie verwacht wordt tijdens de spelvorm?
- Zijn er nog vragen over de eindvorm?
- Wat zijn de evaluatiecriteria voor de eindvorm?
 - Zie rubrics (achterkant observatie -en zelfevaluatie formulier)

Volgende les is de laatste les. Jullie gaan ook dan jezelf evalueren en de rol van scheidsrechter en coach opnemen. Het is de bedoeling dat jullie in de laatste les zoveel mogelijk de eindvorm spelen. Dit is de spelvorm die we op het einde van deze les ook hebben gespeeld.

Onthoud, jullie werden doorheen de lessenreeks reeds geëvalueerd. Volgende week is dus geen eenmalig evaluatiemoment, maar wordt gebruikt om iedereen nog zoveel mogelijk kansen te geven om effectief 4-4 te spelen en te laten zien wat je nog hebt bijgeleerd.



Veldjes





Dit document werd opgemaakt door Volley Vlaanderen in samenwerking met UCLL.