



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

Secundair onderwijs
3e graad - Les 6

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



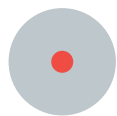
Speler — team A



Speler — team B



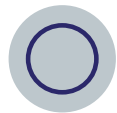
Speler met bal



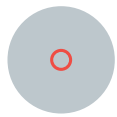
Volleybal



Kegels/potjes



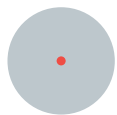
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 6

Eindvorm 4-4 spelvorm

LESOPBOUW

1. Opwarmingsspel

- Herhalen technieken en principes
- Cardiovasculair opwarmen

2. Eindvorm 4-4 met scheidsrechter en coach

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

DOELEN

Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-handcoördinatie
- Technieken: toets, onderhands spelen, gesprongen smash en bovenhandse opslag
- Looplijnen toepassen in 4-4 spelvorm

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

Vandaag is de laatste les volleybal. Jullie gaan ook nu jezelf evalueren en de rol van scheidsrechter en coach opnemen. Het is de bedoeling dat jullie zoveel mogelijk de eindvorm spelen.

Onthoud, jullie werden doorheen de lessenreeks reeds geëvalueerd. Dit 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.



Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

Opwarmingsspel

- Herhalen technieken en principes
- Cardiovasculair opwarmen

MATERIAAL

2 ballen per 4

MEDIA

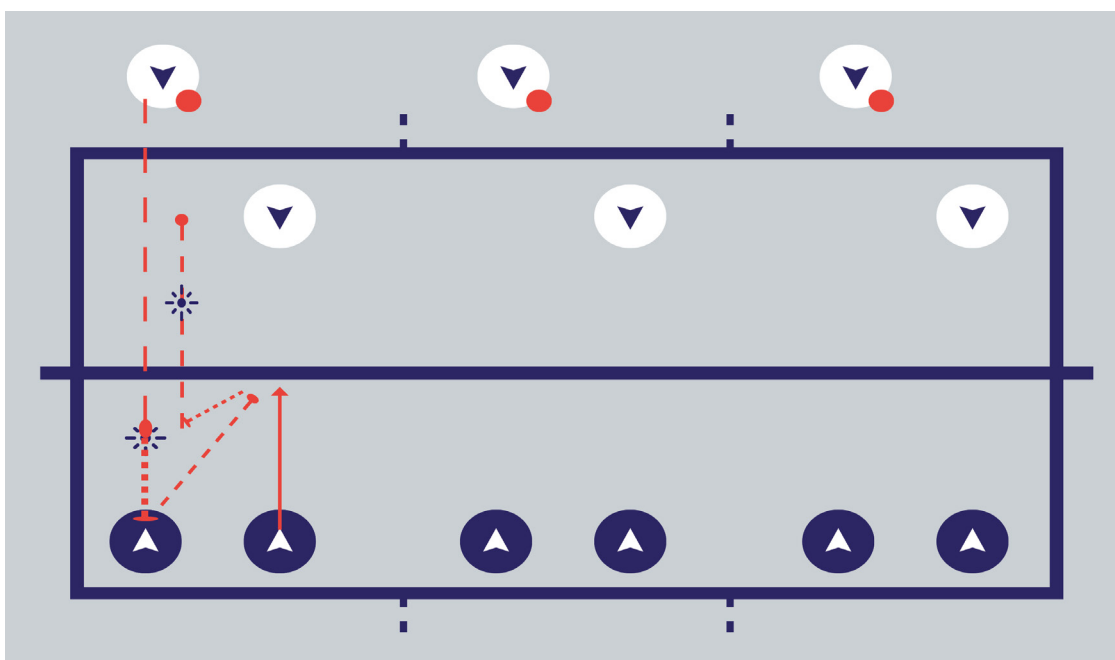
Mondelinge uitleg met demo

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 doorgedraaid.

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 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 in de richting van 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 geslagen 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.

Eindtest

🕒 25 minuten



Eindvorm 4-4 met scheidsrechter en coach

- 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

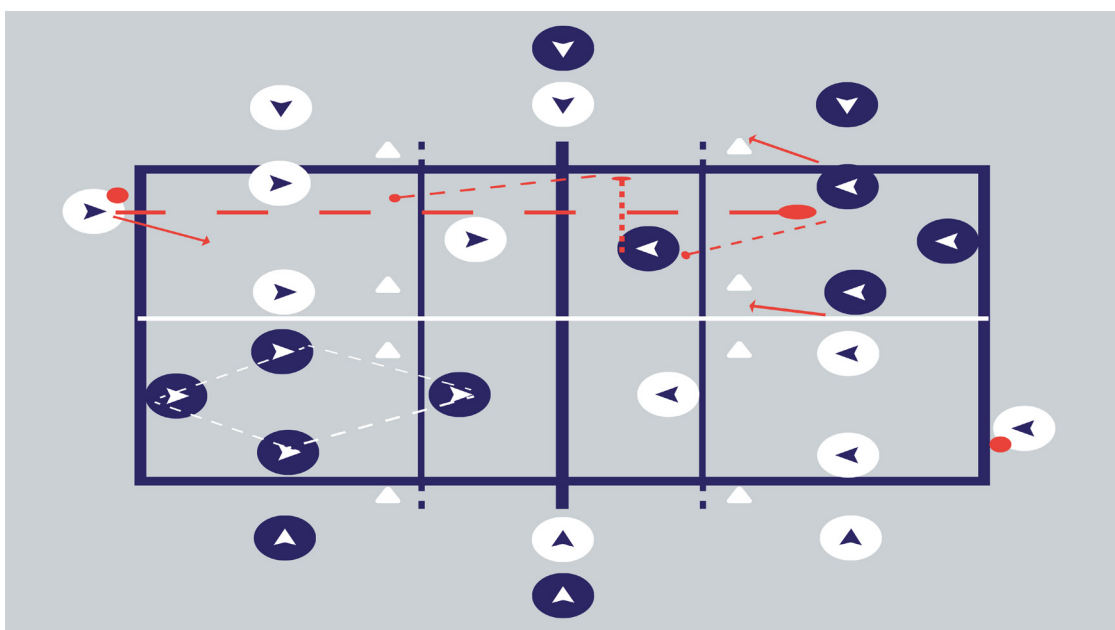
- Mondelinge uitleg met demo
- Coachfiche en scheidsrechterfiche
- Zelfevaluatieformulier per leerling

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 per ploeg.
- 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 de eindvorm, die ze kennen van vorige les. Elk team heeft hiervoor een scheidsrechter en een coach. Laat de teams 3 keer doorschuiven zodat ze tegen verschillende tegenstanders gespeeld hebben.

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 draaien met de klok mee. De scheidsrechter 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.

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 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 controletoeets 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 van achter 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.

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 (=tussentoeets) 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 doorschuiven wanneer dit moet.

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

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

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

Dit was de laatste les volleybal. Nu kennen jullie de belangrijkste basisprincipes en technieken.

Indien je graag zelf zou willen beginnen volleyballen kan je altijd terecht bij de club hier in de buurt:

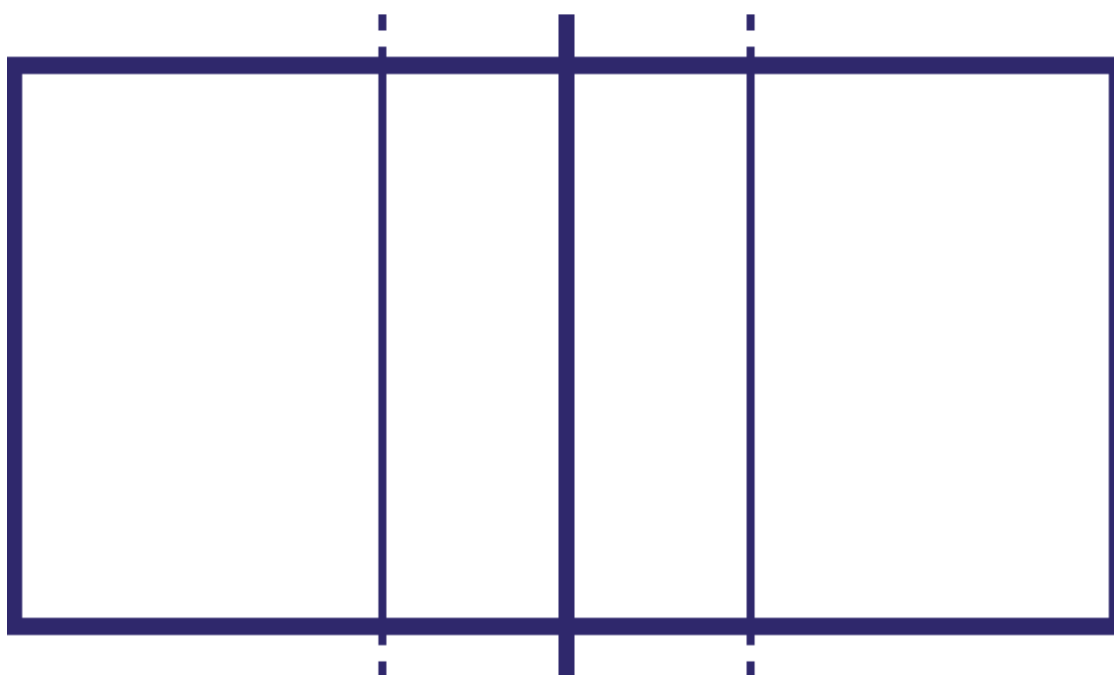
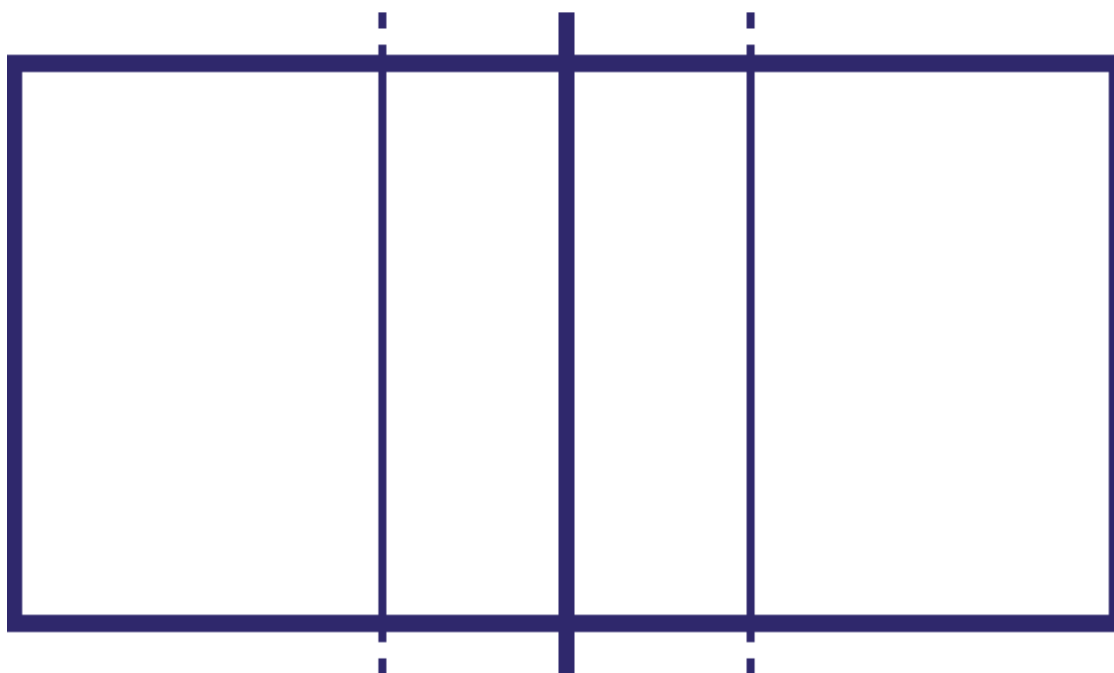
Surf zeker eens naar hun website voor meer info.

Via volgende website vind je alle volleybalclubs:

<https://www.volleyvlaanderen.be/ik-zoek-een-club/>



Veldjes





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