



# **Volleybal**

## **Play it**

## **Love it**

**Basisonderwijs - 1e graad**  
**Reeks B - Les 2**

# Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



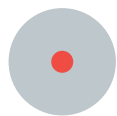
Speler — team A



Speler — team B



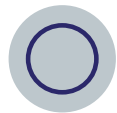
Speler met bal



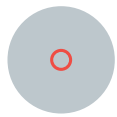
Volleybal



Kegels/potjes



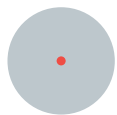
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots

# Reeks B - Les 2



## Bovenhands vangen en gooien

---

De leerlingen maken kennis met verschillende werpvormen. Deze les zal er gewerkt worden aan het bovenhands vangen en gooien. Daarmee wordt een basis gelegd voor de toetstechniek in volleybal en wordt er ingezet op balbaaninschatting en algemene balvaardigheid. Er wordt geëindigd met een 1 vs 1 spelvorm waarbij de verschillende werpvormen aan bod komen.

### STRUCTUUR

Het lessenpakket is onderverdeeld in drie lessenreeksen waarbij lessenreeks A & B bestaan uit telkens drie opeenvolgende lessen met een logische opbouw. Lessenreeks C bestaat uit drie losstaande lessen.

- **Lessenreeks A:** Les 1 + les 2 + les 3
- **Lessenreeks B:** Les 1 + les 2 + les 3 (volledig losstaand van lessenreeks A)
- **Lessenreeks C:** Les 1 + les 2 + les 3 (afzonderlijke lessen)

Elke les is opgebouwd volgens hetzelfde principe:

- **Algemeen gedeelte** (opwarming)
- **Specifiek gedeelte** (kern)
- **Spelvormen** (slot)

### AANDACHTSPUNTEN

**Beweging en FUN staan centraal!**

- Focus op balvaardigheden en sportspelen.
- Dynamische setting door gebruik te maken van zinvolle voor- en na-acties.
- Er zijn steeds afdelingen en uitbreidingen voorzien die gebruikt kunnen worden in functie van het (individueel) niveau van de leerlingen.
- Kinderen kennis laten maken met en zin geven in volleybal.

### EINDTERMEN

Alle eindtermen die aan bod komen in Lessenreeks B - Les 2:

- 1.1, 1.4, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.29, 2.1, 3.1

### LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.1.8, 6.2.3.5, 6.2.5.48, 6.2.5.49, 6.2.5.50, 6.2.5.51, 6.2.3.8, 6.2.5.49, 6.1.1.25, 6.1.1.26, 6.2.5.65, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb1, MZlb2, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, IKvk3

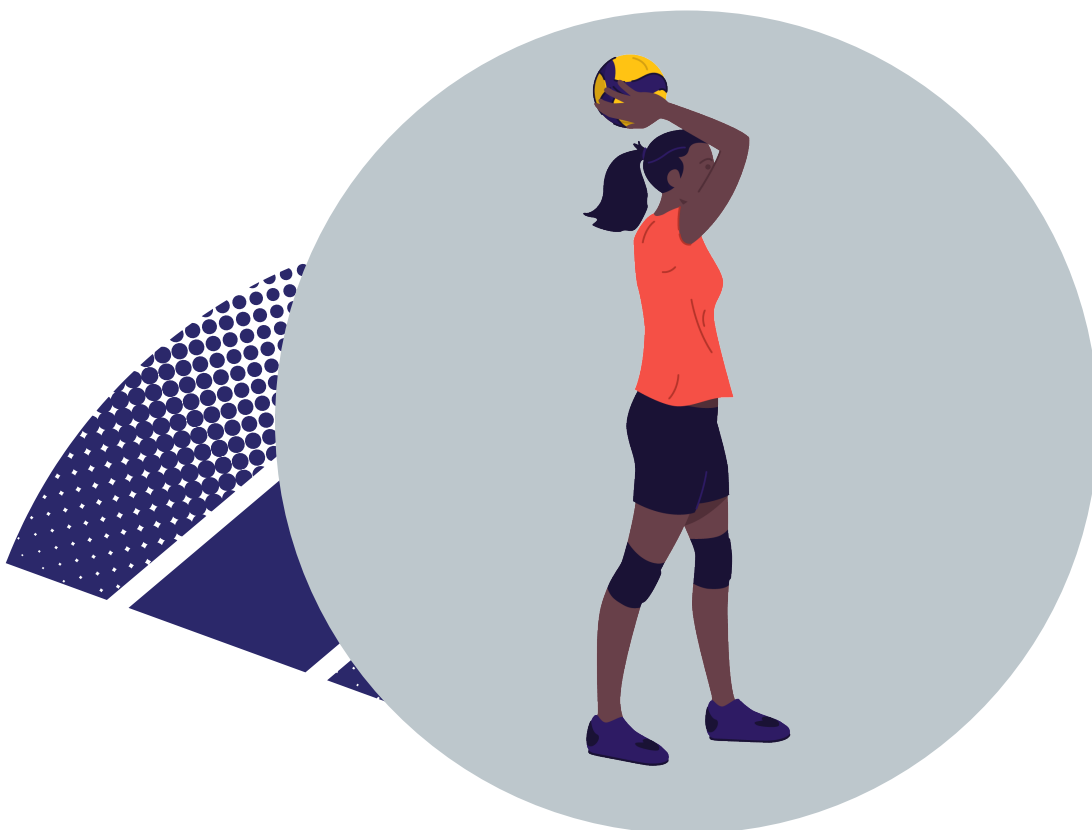
# Introductie

🕒 1 minuut



## INTRODUCTIE

Na het onderhands vangen en gooien gaan we vandaag verder met het bovenhands vangen en gooien. Zo leren we uiteindelijk om te toetsen. Wie weet wat toetsen is? Doe eens voor!



# Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

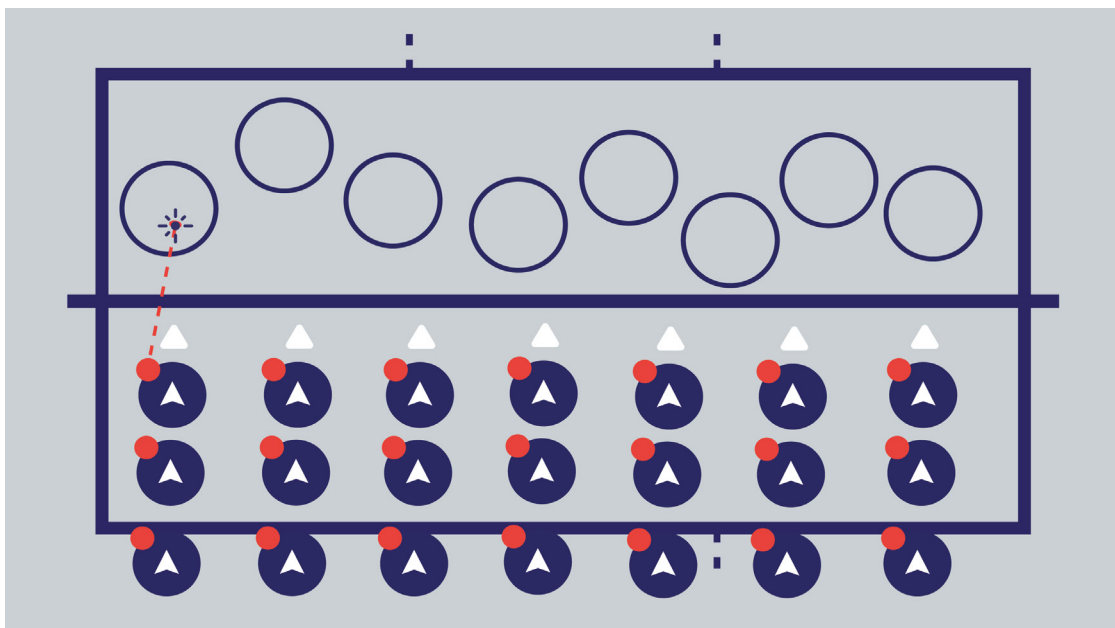


## MATERIAAL

- Ballen (bij voorkeur lichte volleyballen)
- Kegels
- Hoepels
- Net

## RUIMTE

- Hang een lang net over de lengte van de zaal
- Langs één kant van het net liggen de hoepels verspreid (niet te ver leggen).
- Per groepje een kegel plaatsen, waar de leerlingen in een rij achter staan.



## UITLEG

De leerlingen gooien de ballen bovenhands over het net, gaan dan hun bal halen en sluiten terug aan achter hun rij.

## SPELREGELS

- Punten scoren door de bal in of op de hoepel te laten botsen.
- Gescoord = hoepel wordt over de kegel van de groep gelegd.
- De kegels duiden de scores van de groepen aan (aantal hoepels over de kegel).
- Maak duidelijke afspraken over wanneer er gegooid mag worden (vb: Wanneer de vorige bal een 2e maal gebotst heeft of wanneer deze gevangen is na 1 bots).

## Na-actie indien men geen hoepel moet meenemen

- Gewoon overlopen en aansluiten.
- De bal dribbelen bij het teruglopen.
- Bij het terug overlopen naar de rij eerst de bal bovenhands over het net gooien en na max 1 bots aan de overkant onderhands vangen.

### DIFFERENTIATIE

#### Uitbreiding:

- Verplicht bovenhands duwen (toetsbeweging).
- Enkel in hoepel telt (op hoepel niet).
- Net verhogen.
- Volgorde van de hoepels bepalen. Eerst hoepel 1, daarna hoepel 2, etc.
- Afstand vergroten.

#### Afdaling:

- 2de bots in hoepel mag ook (maximum één hoepel scoren per worp).
- Net verlagen.
- Afstand verkleinen.
- Meer hoepels leggen.

### AANDACHTSPUNTEN

- Buig-strek beweging van de benen om de bal hoogte te geven.
- Bal blijft boven het hoofd bij het vangen en gooien (door 'het venstertje' van de handen kijken).

### TIP

Het materiaal van het specifiek gedeelte kan al aan de kant klaar gezet worden.



# Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

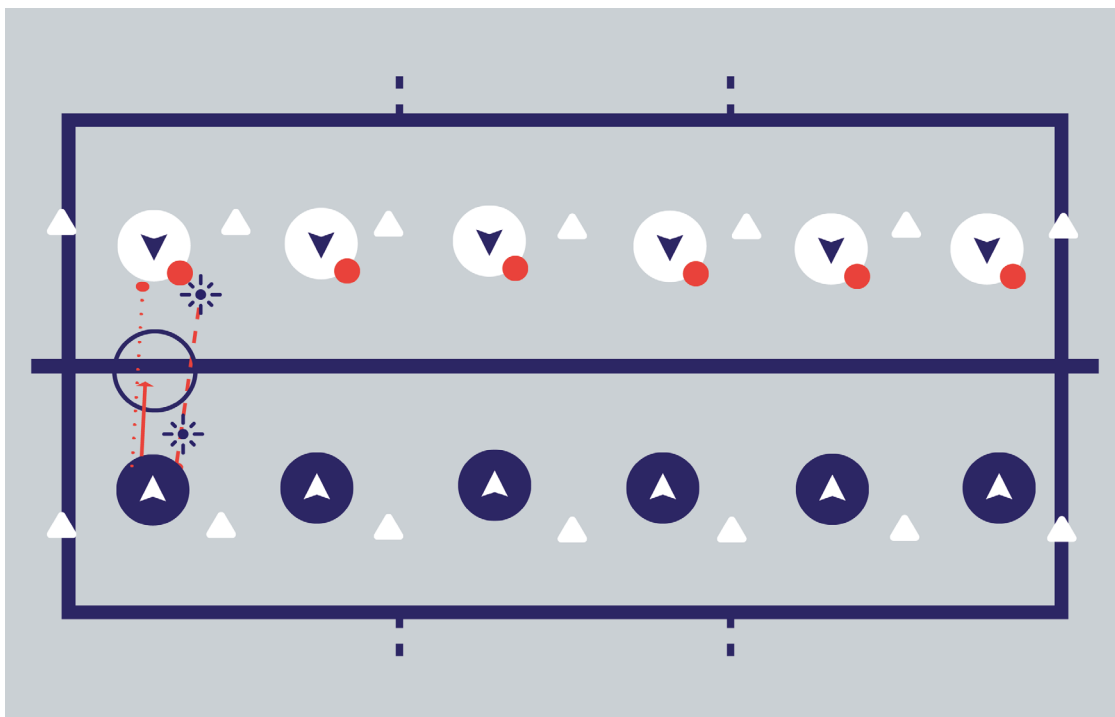


## MATERIAAL

- Ballen (bij voorkeur lichte volleyballen)
- Kegels
- Net
- Hoepels

## RUIMTE

- Baken met de kegels veldjes af van +-3m breed en 3m lang.
- Centraal onder het net ligt er 1 hoepel. (de helft van de hoepel ligt dus in ieder speelveld)



## UITLEG

- Leerling A start met de bal en duwt deze vanuit toetshouding over het net.
- Na een bots vangt leerling B de bal onderhands en rolt deze terug naar leerling A.
- Na 5 acties wordt er gewisseld van plaats.
- Na het terugrollen van de bal raakt leerling B steeds met zijn voet de hoepel aan.

## OPBOUW

Na elk 10 overspeelacties (leerling A 2x aan de beurt en leerling B 2x aan de beurt) wordt de opdracht uitgebreid.

- De eerste bal moet kort over het net botsen. De tweede bal moet diep in het veld botsen. Doe dit 3x na elkaar. Daarna wissel.
- Laat 2 groepjes tegen elkaar punten tellen om wat competitie toe te voegen.

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Net verhogen.
- De bal opgooien en overtoetsen (ipv duwen)

### Afdaling:

- De bal extra laten botsen voor het vangen.
- Net verlagen.

## AANDACHTSPUNTEN

### Bovenhands gooien

- Buig-strek beweging van de benen om de bal hoogte te geven.
- Bal blijft boven het hoofd bij het vangen en gooien (door 'het venstertje' van de handen kijken)

## TIP

De leerlingen kunnen ook per 3 of per 4 werken. Ze schuiven dan na elke actie door.





# Spelvormen

🕒 15 minuten

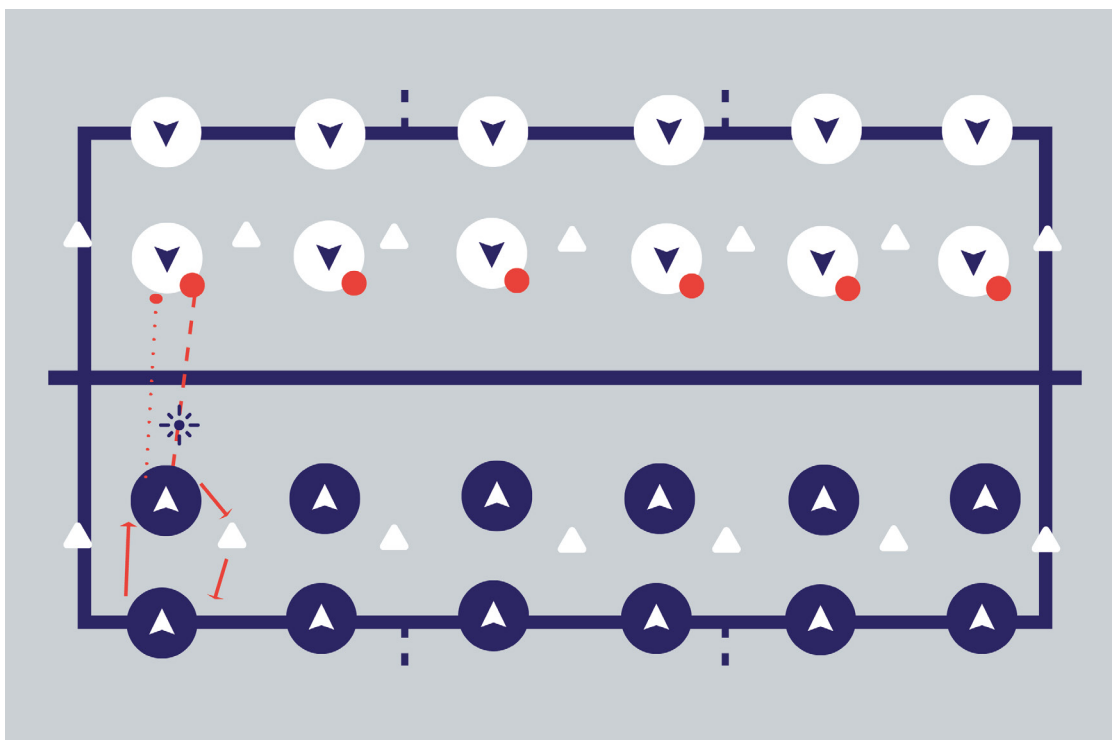


## MATERIAAL

- Ballen (bij voorkeur lichte volleyballen)
- Kegels
- Net

## RUIMTE

- Behoud de veldjes van de vorige oefening. Bij voorkeur is er ook nog voldoende ruimte achter het veldje.
- Achter het veld staat telkens een reserve.



## UITLEG

### Spelvorm 1 tegen 1 met reserve

- De leerling met bal brengt deze in het spel d.m.v. een bots op de grond.
- De andere leerling vangt de bal (bovenhands) en speelt hem vanuit toetshouding terug over het net. Hij mag zich eerst verplaatsen met de bal.
- Na het overgooien van de bal voeren de leerlingen onmiddellijk een na-actie uit en wisselen ze met hun partner van plaats.
- De leerlingen proberen zo snel mogelijk 5 punten te scoren.

### Mogelijke na-acties:

- Een kegel tikken.
- Specifieke kegel (bv rechtsachter) tikken.
- Net aanraken.
- High-five met de partner voor het wisselen.
- Met 2 voeten samen over de hoepel springen.
- Voeten in een specifieke hoepel zetten.

### DIFFERENTIATIE

#### Uitbreiding:

- Rechtstreeks vangen ipv na 1 bots.
- Net verlagen (meer snelheid nodig) of verhogen (meer kracht nodig)
- Terrein vergroten.

#### Afdaling:

- Bal extra laten botsen.
- Terrein verkleinen.
- Net verlagen (minder kracht nodig) of verhogen (spel gaat trager).



# Afsluiter

🕒 3 minuten



## ONDERWIJSLEERGESPREK

Stel kort enkele vragen aan de leerlingen en vraag hen om het antwoord voor te doen:

- Hoe moet ik de bal goed bovenhands gooien?
- Hoe noemt de volleybaltechniek die we daarmee oefenen?
- Hoe kan ik het beste scoren tijdens een wedstrijdje? Waar moet ik de bal dan overspelen?



# Aantekeningen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

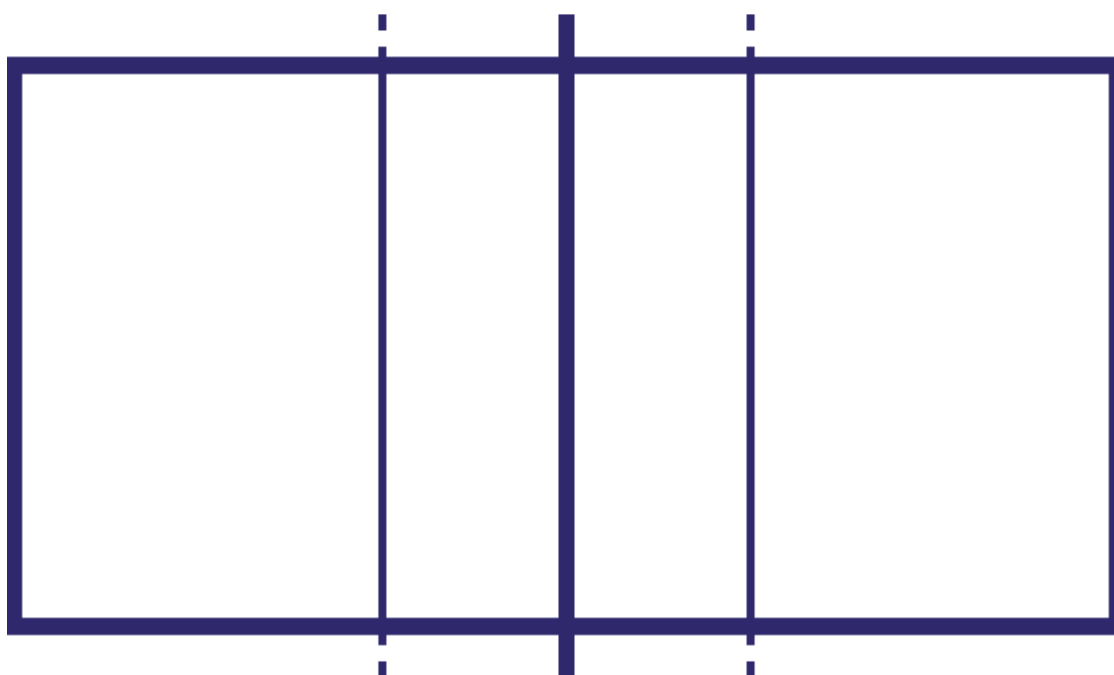
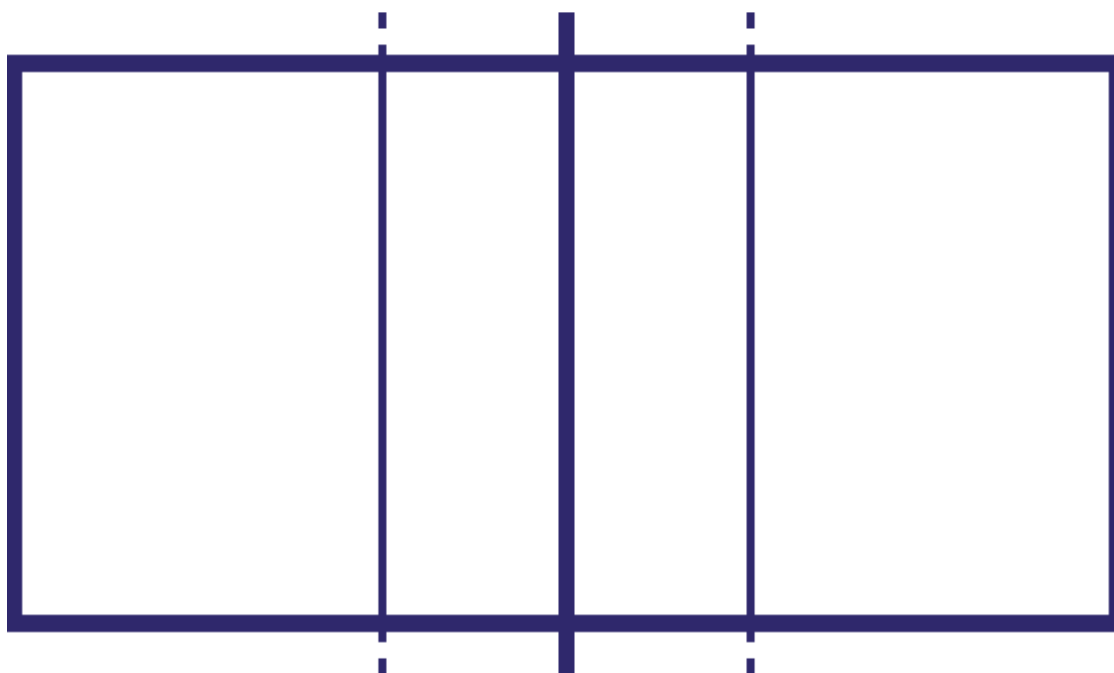
---

---

---



# Veldjes





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