



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 1e graad
Reeks C - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



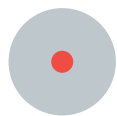
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



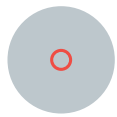
Volleybal



Kegels/potjes



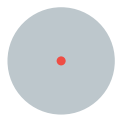
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks C - Les 2

Luchtwerk

Tijdens deze les komt er algemene balgewenning aan bod in combinatie met sprong. De leerlingen werken in allerlei situaties met de bal waarbij ze steeds moeten springen en de bal al springend proberen te werpen. Op deze manier wordt het bewegen in alle richtingen en het snel verplaatsen gefaciliteerd.

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 afdalingen 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 C - Les 2:

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

LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.1.6, 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,
- ZILL: MZlb2, MZlb6, MZlb7, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, WDgk2

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vandaag maken we kennis met volleybal. Hiervoor is het belangrijk om heel snel en in allerlei richtingen te kunnen bewegen. Als we snel bewegen kunnen we namelijk snel bij de bal zijn. We gaan ook proberen om de bal met een sprong te werpen. Zo bereiden we ons voor op een supercoole smash! We gaan dat al eens uittesten. Loop maar even gewoon rond. Nu doen we dat al huppelend. Nu springen we op twee benen zo ver mogelijk vooruit. Dat proberen we ook eens op 1 been. Wie kan er heel hoog springen? En wie kan er springen en smashen? Laat maar zien!



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

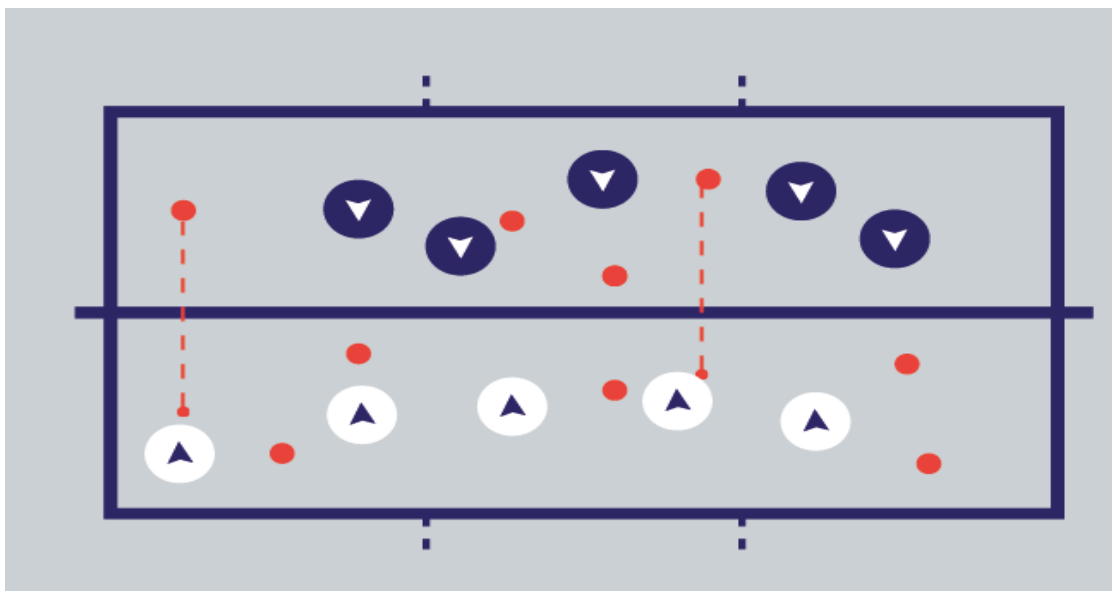


MATERIAAL

- Verschillende ballen
- Net

RUIMTE

- Hang het net over de lengte van de zaal.
- Verdeel de leerlingen in twee teams. Aan elke kant van het net staat een team.
- De verschillende ballen liggen verspreid over het hele terrein.



UITLEG

De leerlingen spelen in twee teams tegen elkaar. Ze proberen om zo veel mogelijk ballen naar de overkant te krijgen. Ze doen dit door een bal te halen en naar de overkant te werpen. Een duel duurt steeds 45 seconden. Daarna worden de ballen geteld en opnieuw verdeeld voor het volgende duel.

OPBOUW

- Vrij werpen
- Bovenhands werpen
- Werpen met een sprong

Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

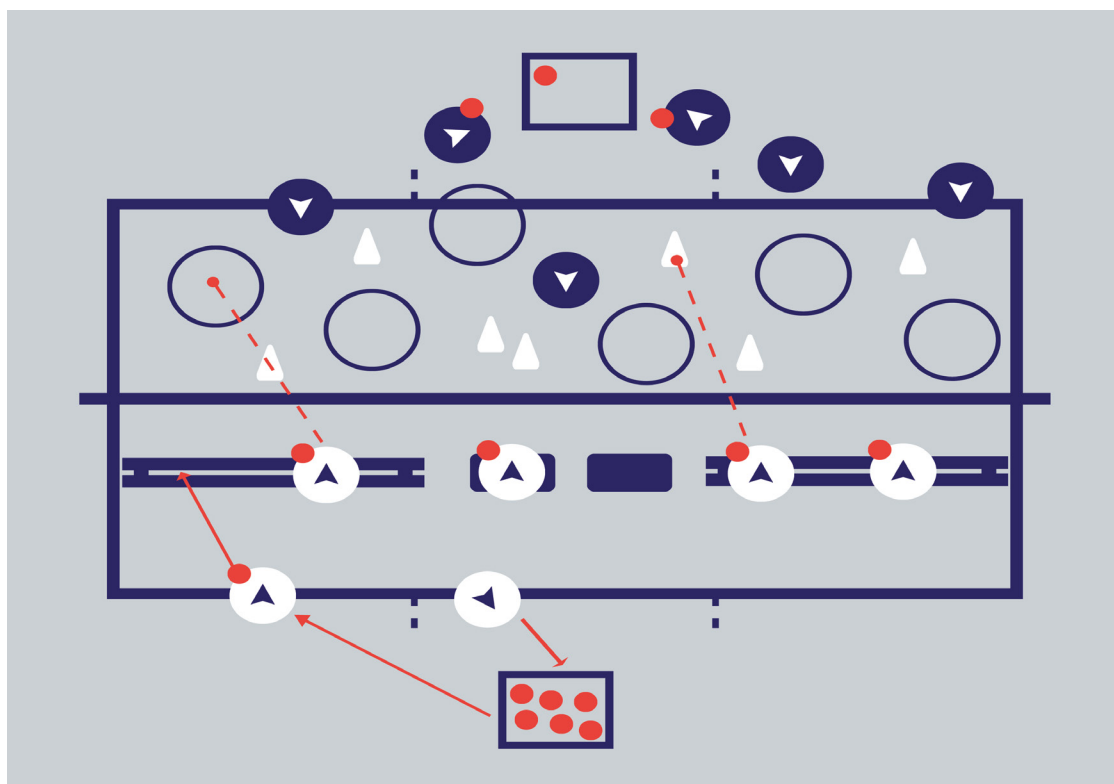


MATERIAAL

- Verschillende ballen
- Kegels, hoepels (en/of andere doelwitten)
- Banken, plintdelen (of andere verhoogjes)
- 2 ballenbakken (of manden, hoepels)

RUIMTE

- De leerlingen blijven in twee teams staan. Elk team aan een kant van het net.
- Achter elk veld staat een ballenbak met Alle ballen in de bak aan de kant met banken.
- Aan 1 kant staat op +/- 2m voor het net de banken/plintdelen.
- Aan de andere kant van het veld staan kegels en liggen hoepels.



UITLEG

De leerlingen aan de kant van de banken oefenen hun worp met sprong in. Ze proberen om zo snel mogelijk alle ballen uit hun bak aan de overkant te krijgen. Ze halen een bal uit de bak, lopen naar de banken en proberen de bal naar de overkant te werpen terwijl ze van de bank springen. De leerlingen aan de overkant verzamelen alle ballen die ze aan hun kant vinden en leggen deze in hun eigen bak. Wanneer alle ballen in de bak aan de overkant liggen, wisselen de leerlingen van kant en wisselen ze van taak.

OPBOUW

- De leerlingen mogen kiezen waar ze werpen (moet nog niet naar een doel zijn).
- De leerlingen proberen naar de grote doelen te werpen (hoepels).
- De leerlingen proberen naar de kleine doelen te werpen (kegels).
- De leerlingen kunnen voor zichzelf punten scoren:
 - Tegen de kegel werpen: 2 punten.
 - In de band werpen: 1 punt.
 - Keuze tussen kegel of band (telkens 1 punt).

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Bank verder plaatsen.
- Net hoger hangen.
- Minder materiaal plaatsen waar ze punten mee kunnen scoren.

Afdalingen

- Van op de grond werpen met sprong.
- Lichtere ballen.
- Net lager hangen.
- Meer materiaal plaatsen waar ze punten kunnen scoren.

AANDACHTSPUNTEN

- Zoveel mogelijk bovenhands werpen.
- Werpen tijdens de vluchtfase, dus tijdens de afsprong.



Spelvormen

🕒 15 minuten

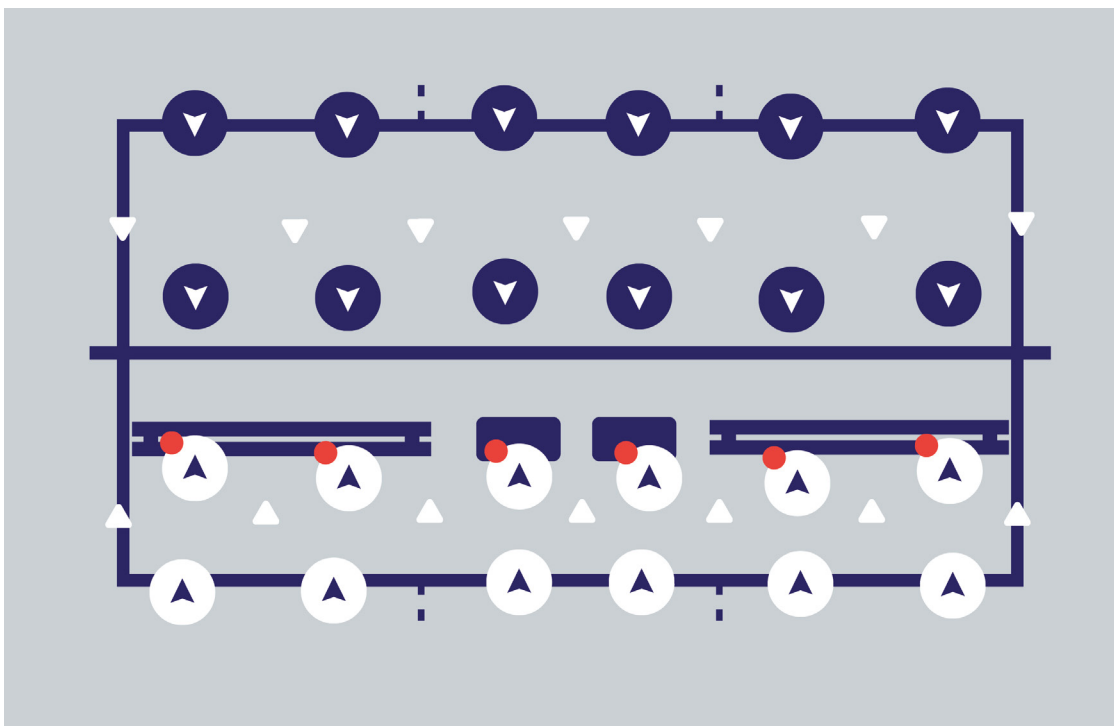


MATERIAAL

- Een bal per 2 leerlingen
- Kegels
- Net

RUIMTE

- Baken veldjes af van 2m breed en 3m lang.
- De banken/plintdelen aan 1 kant van het net blijven staan.
- In elk veldje staat een leerling aan elke kant van het net. Indien nodig kan er achter elk veldje een reserve gezet worden.



UITLEG

Spelvorm 1 tegen 1

De leerlingen werpen de bal telkens over met een sprong, van op de bank of van op de grond. Na 3 minuten spelen geeft de leraar een signaal en wisselen de leerlingen van kant. De bal mag steeds 1x botsen voordat de leerling hem moet vangen. Aan de kant van de bank moet de bal steeds voorbij de bank botsen. Daarna loopt de leerling naar het net/ naar de bank om hem over het net te werpen met een sprong. Na het overspelen van de bal wisselt de leerling met zijn partner aan de achterlijn nadat ze elkaar al springend een high five hebben gegeven.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding

- Enkel nog bovenhands werpen.
- Banken weghalen (maar blijven werpen tijdens de vluchtfase).

Afdaling

- Eerst landen, dan gooien.
- Banken weghalen (grotere zone om naartoe te gooien).

TIPS

Je kan de leerlingen na elk punt laten wisselen met de reserve in plaats van na elke bal. Geef de reserve in dat geval een opdrachtje (bv. starten in buiklig en dan zo hoog mogelijk springen).



Afsluiter

🕒 3 minuten



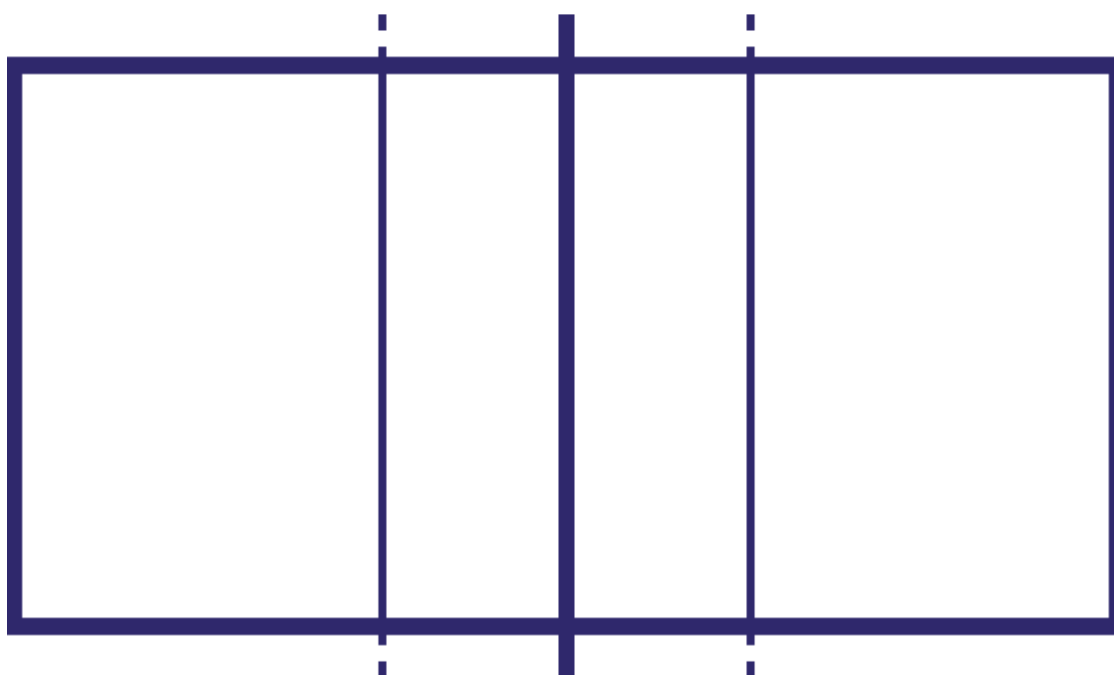
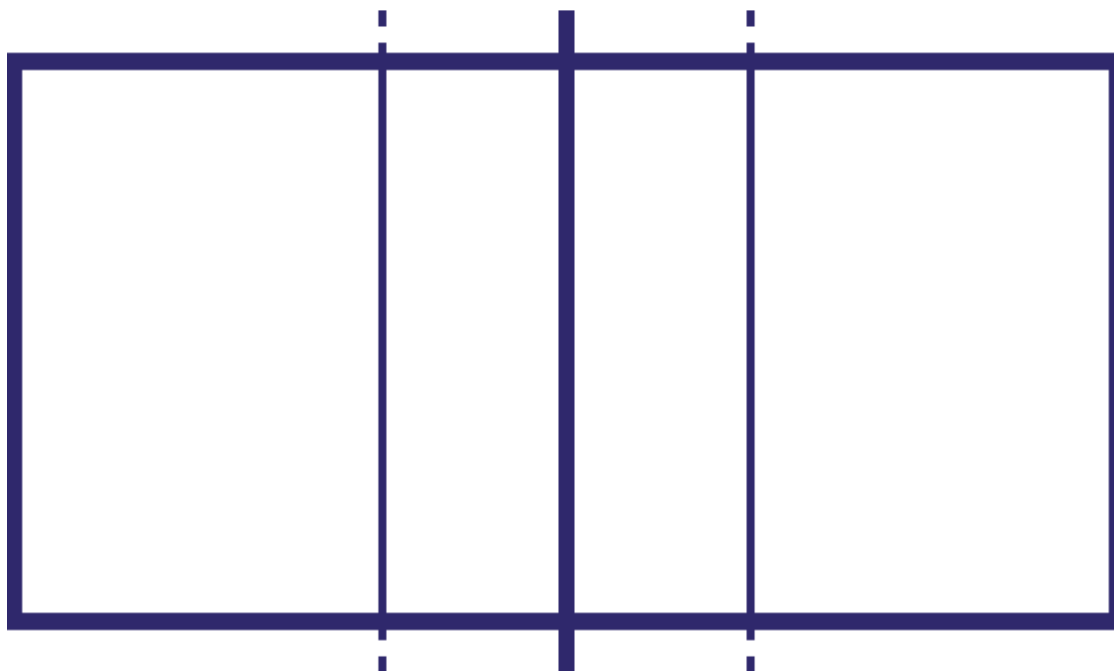
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Op welke manieren heb je vandaag de bal gegooid?
- Wie heeft vandaag de bal van in de lucht kunnen gooien?
- Wie heeft er op deze manier veel punten gescoord?



Veldjes





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