



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 1e graad
Reeks C - Les 3

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



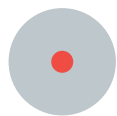
Speler — team A



Speler — team B



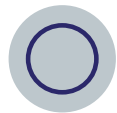
Speler met bal



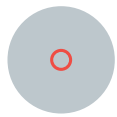
Volleybal



Kegels/potjes



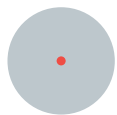
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks C - Les 3

Hoog en laag in verschillende spelvormen

Tijdens deze les zal er gewerkt worden rond het werpen en vangen met zowel hoge als lage balbanen. De leerlingen voeren eenvoudige opdrachten uit gelinkt aan een gevarieerd baltraject. Op deze manier maken ze kennis met de variatie aan open situaties en proeven ze reeds van mogelijke aanpassingen in functie van de balbaan.

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 3:

- 1.1, 1.2, 1.6, 1.16, 1.19, 1.20, 2.2, 2.5

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,
- ZILL: MZlb6, MZlb7, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, IKid1, OWit 5

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vandaag gaan we het verschil tussen hoog en laag ontdekken in volleybal. Maak jullie allemaal maar eens heel groot. En nu eens heel klein. Stel je voor dat je een bal vast hebt. Gooi die bal dan eens heel hoog in de lucht. Vergeet hem niet terug te vangen he! Nu gaan we ook eens proberen om hem juist laag in de lucht te gooien. Dan moet je natuurlijk ook snel vangen. Oké, nu zijn jullie helemaal klaar voor deze les!



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

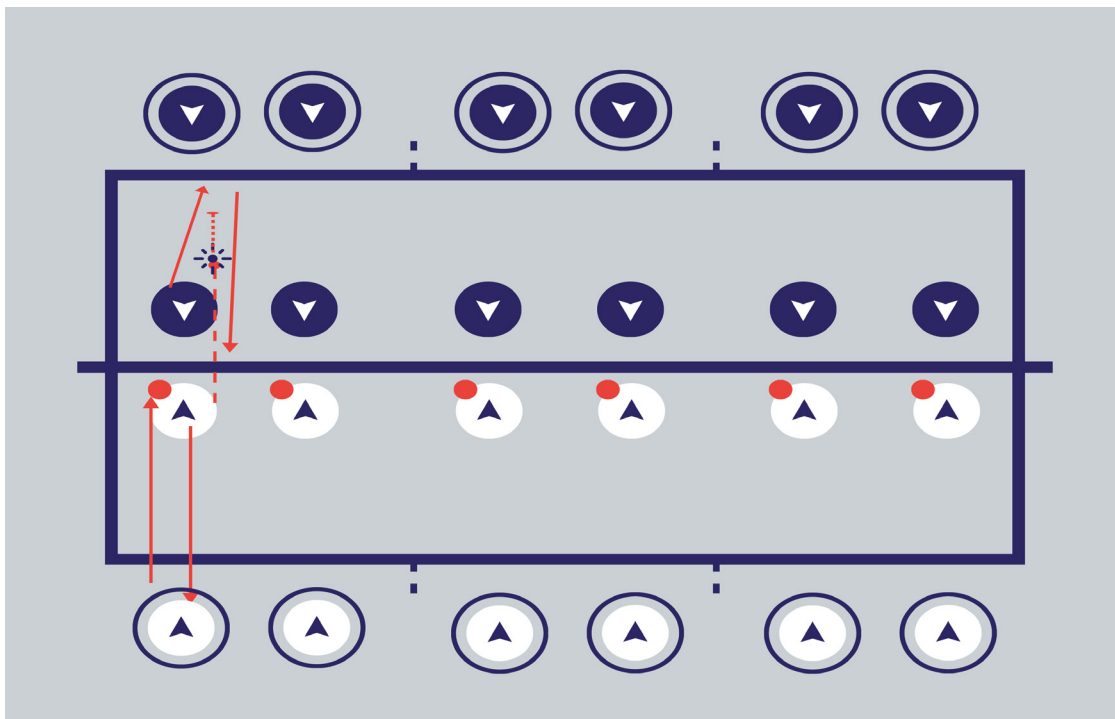


MATERIAAL

- Een bal per 4 leerlingen
- Kegels
- 2 hoepels per 4 leerlingen
- Een lang net en een lint (of 2 linten)

RUIMTE

- Hang het net over de lengte van de zaal op ongeveer 1m20. Hang het lint ongeveer 30cm boven het net.
- Baken veldjes van 2 à 3m breed en ongeveer 3m lang af.
- Leg achter elke speelhelte een hoepel.
- De leerlingen staan per 2 op een speelhelte. Eén leerling met bal in de hoepel en eentje aan het net, gericht naar de leerling op de andere speelhelte.



UITLEG

De leerling met bal gooit de bal over het, draait zich om en wisselt met zijn partner achter het veld. De leerling kruipt door de hoepel en gaat er dan in staan. Klaar om opnieuw te wisselen. De leerling aan de overkant vangt de bal na 1 bots, loopt naar het net en werpt de bal naar de overkant.

OPBOUW

De leerlingen spelen telkens 2 minuten een reeks. Daarna schuiven ze een veldje op (nieuwe tegenstanders) en komt er een nieuwe reeks.

Bal gooien

- Reeks A: Hoog over het net gooien (over het lint)
- Reeks B: Laag over het net gooien (tussen het net en het lint)
- Reeks C: Vrije keuze tussen hoog of laag overgooien.

Bal vangen

- Reeks A: Laten botsen en in toetshouding boven het hoofd vangen
- Reeks B: Laten botsen en onderhands vangen
- Reeks C: Indien hoog gegooid, bovenhands vangen. Indien laag gegooid, onderhands vangen.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- De bal steeds proberen vangen zonder bots
- Het lint en het net lager hangen (de bal komt dan sneller)

Afdaling:

- De bal mag meer dan 1x botsen voor hij moet gevangen worden
- Het lint en het net hoger hangen (geeft meer tijd)



Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

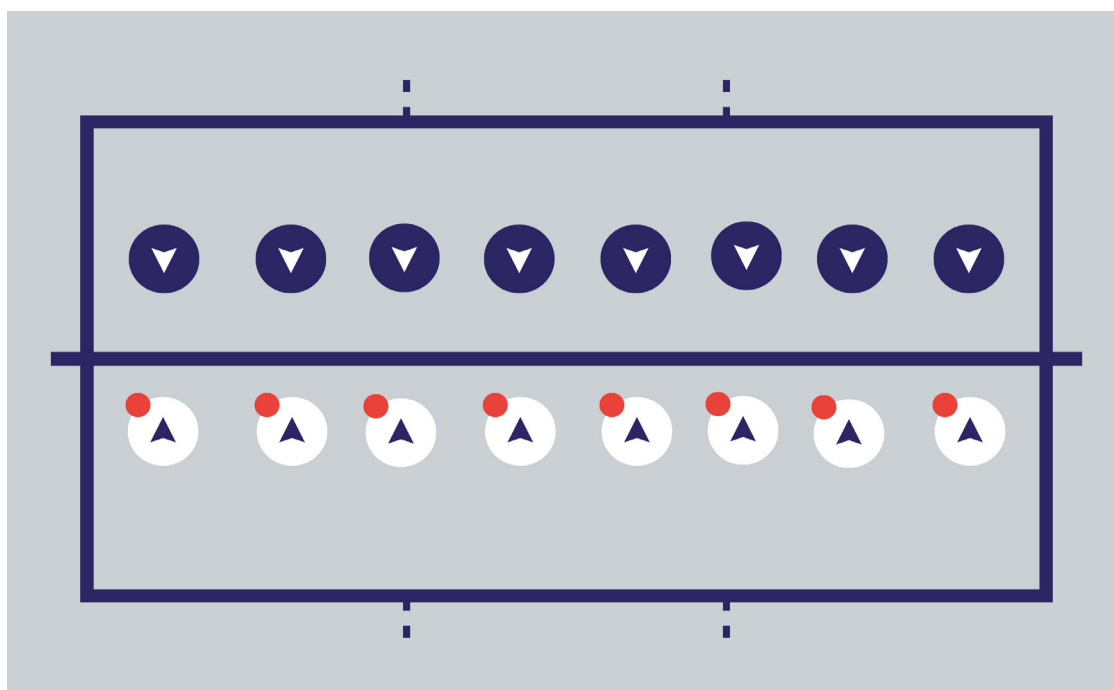


MATERIAAL

- Een bal per 2 leerlingen
- Een kegel per 2 leerlingen
- Net en lint

RUIMTE

- Laat het net en het lint van de vorige oefening hangen
- Leerlingen staan per 2 tegenover elkaar aan het net, één leerling heeft een bal.
- Geen specifieke veldafbakening noodzakelijk.



UITLEG

De leerlingen werpen de bal over het net naar elkaar. Ze testen hierbij verschillende technieken om hoog en laag te werpen. De bal mag steeds 1x botsen voordat ze hem moeten vangen. Na het werpen voert de leerling een korte na-actie uit.

OPBOUW

Laat de leerlingen telkens ongeveer 1 min een opdracht uitvoeren en geef dan de volgende opdracht. Pas deze tijd wat aan indien nodig (er moet voldoende succesbeleving zijn).

Werpen

- Bal onderhands tussen het net en het lint werpen (laag)
- Bal onderhands over het lint werpen (hoog)
- Bal bovenhands tussen het net en het lint werpen (laag)
- Bal bovenhands over het lint werpen (hoog)
- Leerling A is de leider en kiest hoe hij de bal over het net werpt (1 van de vorige 4 keuzes). Leerling B moet de bal telkens op dezelfde manier terugwerpen. Na 30sec wisselen de leerlingen van functie.

Na-actie

- Achterlijn tikken (zodat de leerling achteraan in het veld klaar staat om de bal te ontvangen).
- Snel gaan zitten en terug rechtstaan op de achterlijn.
- Met de knieën de grond raken (zodat de leerling de benen activeert om snel te bewegen).
- Met de buik de grond raken.

DIFFERENTIATIE

Afdalingen

- Bal mag meerdere keren botsen voordat hij gevangen wordt
- Het net en het lint lager zetten

AANDACHTSPUNTEN

Bovenhands werpen: eerst vrij proberen, daarna vanuit toetshouding laten uitduwen. Hierbij is een grote buig-strek beweging van de benen heel belangrijk.



Spelvormen

🕒 15 minuten

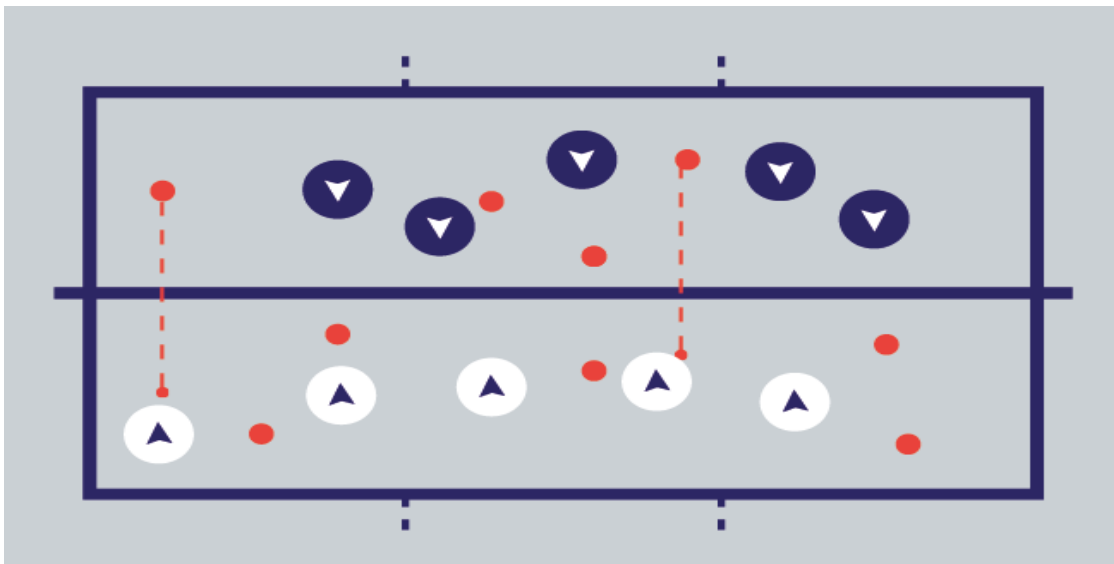


MATERIAAL

- Ballen
- Net en lint

RUIMTE

- Laat het net en het lint van de vorige oefening hangen
- De leerlingen staan verdeeld in twee teams, aan de beide zijden van het net.
- De ballen zijn verdeeld over de beide teams.



UITLEG

De leerlingen proberen gedurende 45sec om alle ballen aan de overkant van het veld te krijgen. Ze moeten de ballen echter op de juiste manier over het net werpen. Als dit lukt, mogen ze meteen een nieuwe bal halen. Als dit niet lukt, moeten ze eerst de achterlijn van hun veldje gaan tikken voordat ze een nieuwe bal mogen halen. Het team dat op het einde het minste aantal ballen heeft liggen, wint het duel.

OPBOUW

- De leraar bepaalt telkens voor het duel hoe de leerlingen moeten werpen:
 - Bal onderhands tussen het net en het lint werpen (laag)
 - Bal onderhands over het lint werpen (hoog)
 - Bal bovenhands tussen het net en het lint werpen (laag)
 - Bal bovenhands over het lint werpen (hoog)
- De leraar kan tijdens het duel een nieuwe variant roepen. De leerlingen moeten dan meteen overschakelen naar deze nieuwe worp.

Afsluiter

🕒 3 minuten



ONDERWIJSLEERGESPREK

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

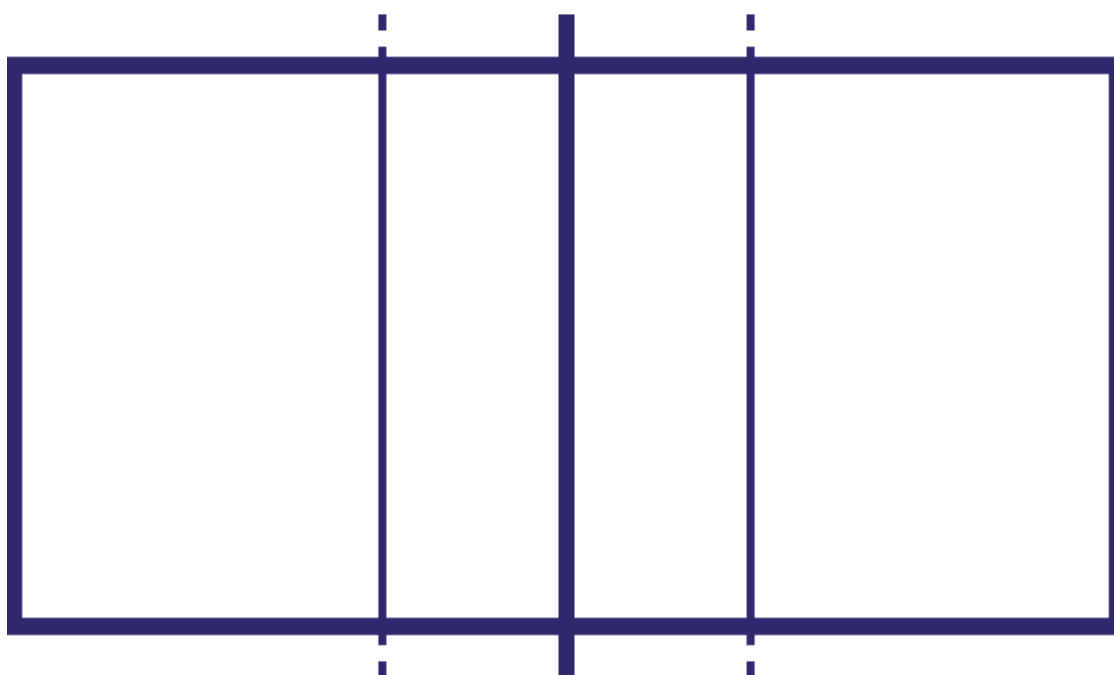
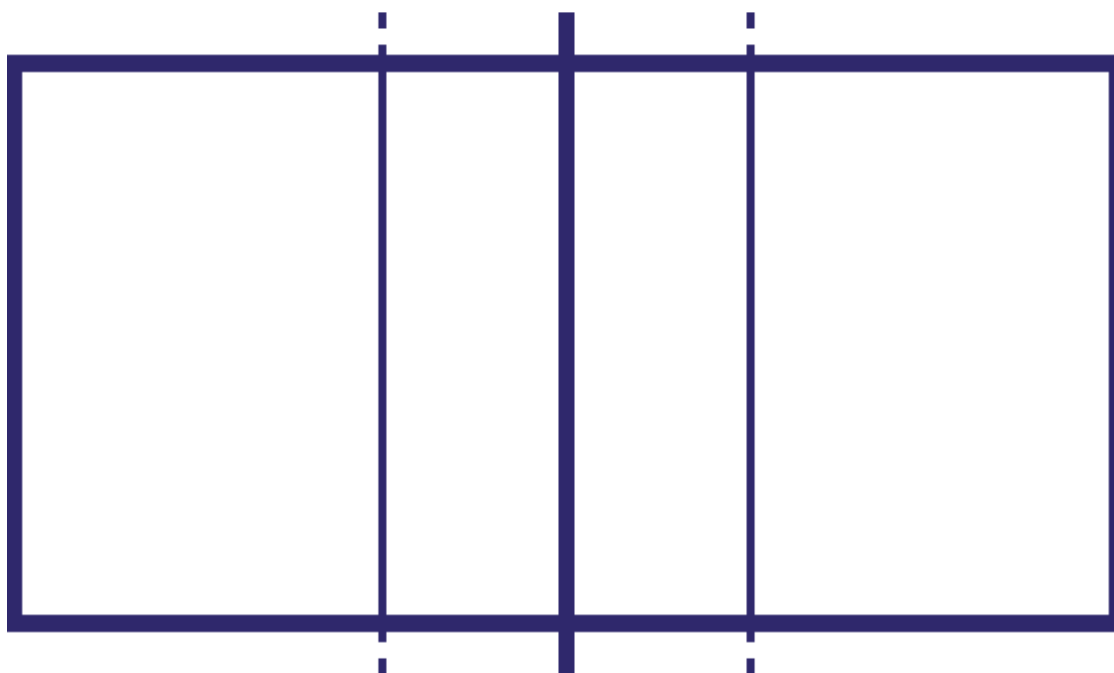
- Op welke manieren heb je vandaag de bal gegooid?
- Op welke manieren heb je vandaag de bal gevangen?
- Op welke manier kon je het beste hoog werpen?
- Op welke manier kon je het beste laag werpen?



Aantekeningen



Veldjes





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