



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 3e graad
Reeks C - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



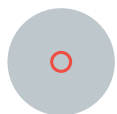
Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks C - Les 1

Balbaaninschatting en onderhandse basishouding

Na de opslag komt de receptie. Tijdens deze les wordt er van het onderhands vangen naar de onderhandse speeltechniek (basis voor de receptie) toe gewerkt. Snel verplaatsen en controle van de romp liggen hier aan de basis.

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 1:

- 1.1, 1.5, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 1.28, 1.31, 1.32, 2.1, 3.2, 3.3, 3.5

LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.3.5, 6.2.5.49, 6.2.5.50, 6.2.5.51, 6.2.5.52, 6.1.1.14, 6.1.1.25, 6.1.1.26, 6.2.5.65, 6.2.5.66, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb2, MZlb5, MZlb7, MZrt1, MZrt2, MZrt3, Tomn3, Tosn1

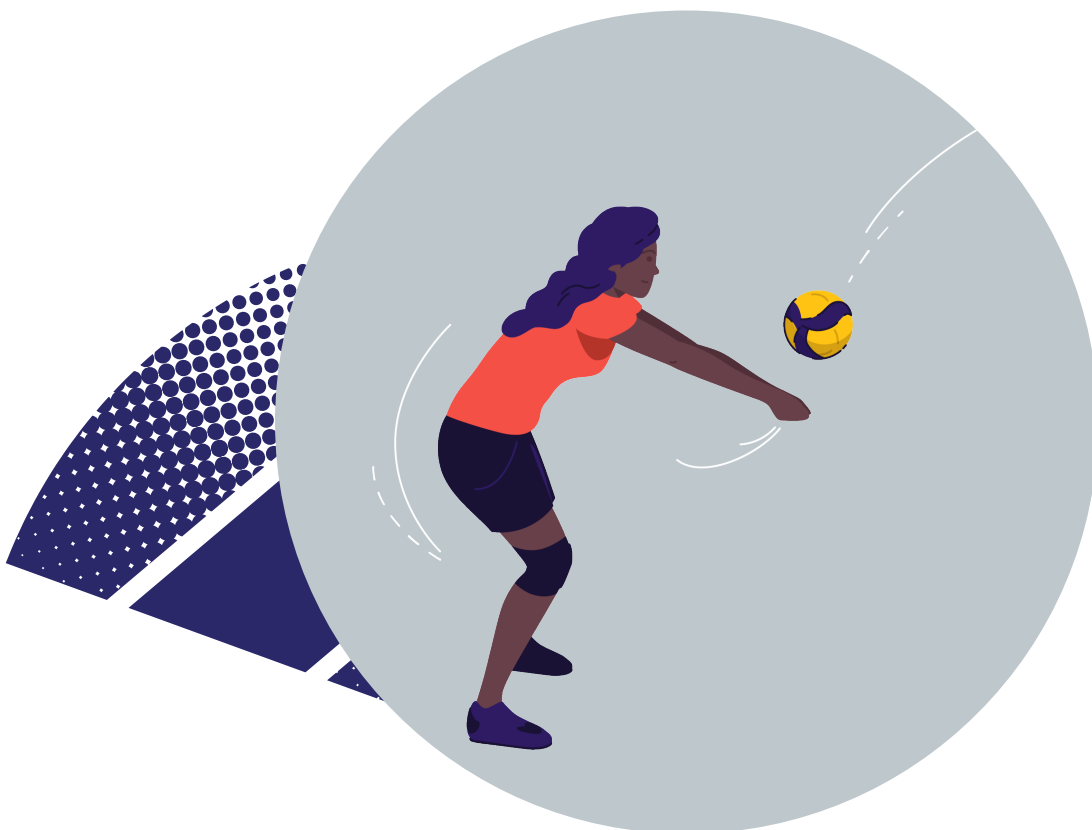
Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Tijdens deze les maken we kennis met het onderhands spelen in volleybal. Dat is de techniek waarbij je de bal op je onderarmen laat botsen. We oefenen dit eerst in door onderhands te vangen. Ik ben eens benieuwd of jullie je snel kunnen verplaatsen om de bal juist op je armen te laten botsen.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

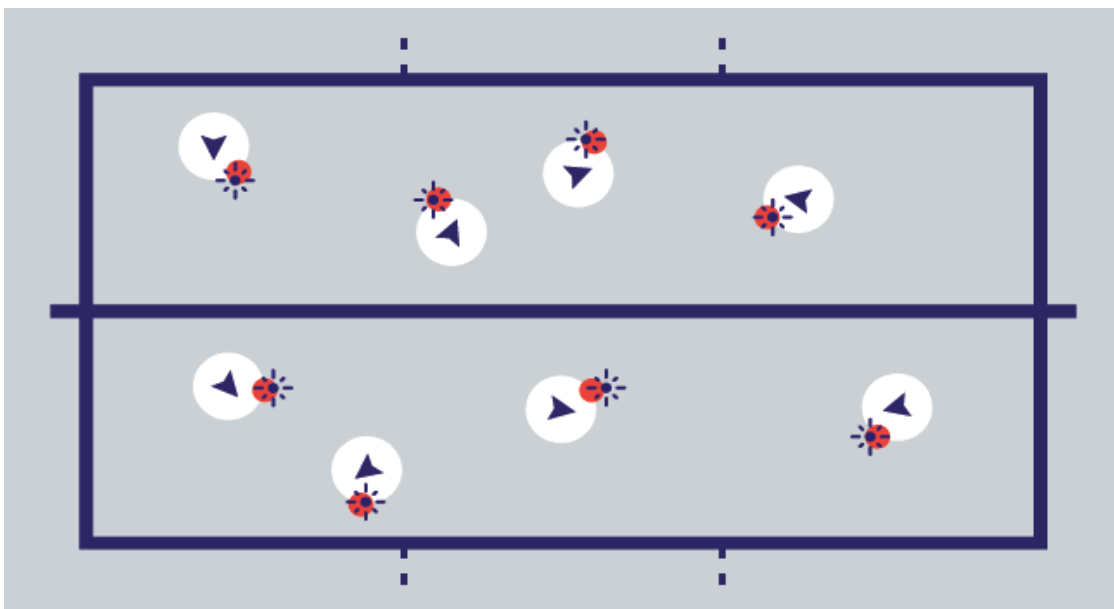


MATERIAAL

- Net
- Een bal per leerling (of per twee, zie tip)

RUIMTE

- Hang het net over de lengte van de zaal.
- De leerlingen lopen verspreid over het veld met een bal.



UITLEG

De leerlingen dribbelen rond in het volleybalveld. Op het (fluit)signaal van de leraar voeren ze een opdracht uit en dribbelen daarna verder. Laat de leerlingen de opdracht telkens enkele keren oefenen om dan een kort wedstrijdje te doen. Hoeveel punten kan je maken binnen de 30 seconden?

OPBOUW

Gooien en vangen is steeds vanuit de onderhandse houding.

De leerlingen proberen de bal te vangen voor deze (een tweede keer) op de grond botst.

- Gooien - 1x in de handen klappen - vangen
- Gooien - 1x voor de buik klappen - 1x achter de rug klappen - vangen
- Gooien - cirkel met de armen vormen en bal erdoor laten botsen - vangen
- Gooien - bal tussen de benen laten botsen in spreidzit - vangen
- Bal tegen de grond slaan - vangen

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Elke opdracht (of enkele opdrachten) krijgt een nummer. Wanneer de leraar een nummer roept, moeten de leerlingen de bijhorende opdracht uitvoeren.
 - De leraar kan ook 2 (of meerdere) nummers roepen. De leerlingen moeten deze opdrachten dan direct na elkaar uitvoeren.
- Alle oefeningen starten met het tegen de grond slaan van de bal in plaats van te gooien.

Afdalingen

- De bal mag botsen.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk dat de leerlingen hun bal hoog gooien, door een buig-strek beweging uit te voeren vanuit de benen.

Onderhands vangen en gooien

- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen en armen strekken
- Benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen

TIPS

- Benadruk dat de leerlingen hun bal hoog gooien.
- De oefeningen kunnen ook per twee uitgevoerd worden. De leerlingen moeten dan de bal van hun partner vangen. Laat de leerling zonder bal een korte na-actie uitvoeren.



Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

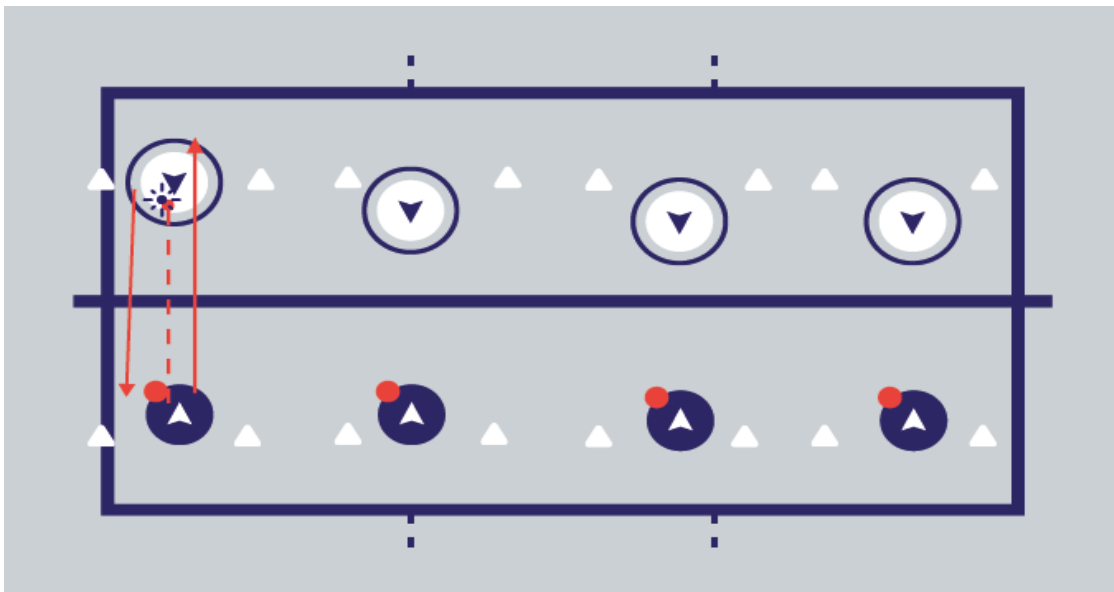


MATERIAAL

- Een bal per 2 leerlingen
- Een hoepel per 2 leerlingen
- Net
- Kegels
- Taakkaart 3C1

RUIMTE

- Baken veldjes af van 3m breed en 6m lang.
- Per veld staan twee leerlingen met een bal.
- Hang de taakkaarten omhoog op een centraal punt, waar ook het extra materiaal ligt.



UITLEG

Ladderspel: De leerlingen dagen zichzelf uit om zo hoog mogelijk op de ladder te komen. Elke trede van de ladder is een oefening. Indien de leerlingen 4 punten behalen mogen ze naar de volgende trede. De verschillende oefeningen staan uitgelegd op de taakkaarten. De leerlingen gaan dus zelfstandig aan de slag.

- Het is leuk om dit te visualiseren door een ladder te plaatsen en elk duo bv. een dier te geven waarmee ze op de ladder kunnen klimmen.
- Er worden eventueel scheidrechtters (bv. gekwetsten) aangeduid die mee controleren.

Oefening 1

- De bal gaat twee keer over het net. De leerlingen moeten de volledige oefening juist uitvoeren om een punt te verdienen.
 - Leerling A gooit de bal onderhands hoog over het net en loopt dan onder het net door naar de overkant.
 - Leerling B heeft een hoepel vast, legt deze neer waar de bal botst en loopt dan onder het net door naar de overkant.
 - Leerling A vangt de bal na de bots en gooit hem meteen terug onderhands en hoog over het net. Daarna neemt A de hoepel vast.
 - Leerling B vangt de bal na maximaal 1 bots in de onderhandse basishouding.
- De leerlingen zijn nu van functie gewisseld en voeren zo de oefening opnieuw uit.

Oefening 2

- Dit is een uitbreiding op oefening 1. De bal gaat twee keer over het net. De leerlingen moeten de volledige oefening juist uitvoeren om een punt te verdienen.
 - Leerling A gooit de bal onderhands hoog over het net en loopt dan onder het net door naar de overkant.
 - Leerling B heeft een hoepel vast, legt deze neer waar de bal botst en **vangt de bal na de bots**. Hij gooit de bal onderhands hoog over het net, loopt onder het net door en vangt zelf de bal aan de overkant na maximaal 1 bots in de onderhandse basishouding.
 - Leerling A kruipt door de hoepel en stelt zich dan op voor de volgende reeks.
- De leerlingen zijn nu van functie gewisseld en voeren zo de oefening opnieuw uit.

Oefening 3

- Dit is een uitbreiding op oefening 2. De bal gaat twee keer over het net. De leerlingen moeten de volledige oefening juist uitvoeren om een punt te verdienen.
 - Leerling A gooit de bal onderhands hoog over het net, loopt onder het net door naar de overkant en zet zich met de rug naar het net.
 - Leerling B heeft een hoepel vast, legt deze neer waar de bal botst, vangt de bal na de bots en gooit de bal vanuit onderhandse houding naar A .
 - **Leerling A toetst** (duwt uit vanuit toetshouding) de bal hoog terug naar B.
 - Leerling B vangt de bal in onderhandse houding en loopt dan onder het net door naar de overkant.
 - Leerling A kruipt door de hoepel en stelt zich dan op voor de volgende reeks.
- De leerlingen zijn nu van functie gewisseld en voeren zo de oefening opnieuw uit.

Oefening 4

- Dit is een uitbreiding op oefening 3. De bal gaat twee keer over het net. De leerlingen moeten de volledige oefening juist uitvoeren om een punt te verdienen.
 - Leerling A gooit de bal onderhands hoog over het net, loopt onder het net door naar de overkant en zet zich met de rug naar het net.
 - Leerling B heeft een hoepel vast, legt deze neer waar de bal botst, vangt de bal na de bots en gooit de bal vanuit onderhandse houding naar A .
 - Leerling A toetst (duwt uit vanuit toetshouding) **de bal in de hoepel**.
 - Leerling B **vangt de bal na de bots** in onderhandse houding en loopt dan onder het net door naar de overkant.
 - Leerling A kruipt door de hoepel en stelt zich dan op voor de volgende reeks.
- De leerlingen zijn nu van functie gewisseld en voeren zo de oefening opnieuw uit.



AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk dat de leerlingen hun bal hoog gooien door een buig-strek beweging uit te voeren vanuit de benen.

Onderhands vangen en gooien

- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen en armen strekken
- Benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen

TIPS

- Wijs de leerlingen een vaste plaats toe waar ze de oefeningen uitvoeren indien er voldoende ruimte is. Anders starten de leerlingen aan een nieuwe oefening zodra er een veldje vrij komt. Zolang er geen veldje vrij is, hebben ze tijd om de taakkaart te bekijken.
- Indien nodig kan het tweede deel van de oefening steeds wegvallen. De leerlingen moeten de bal dan geen tweede keer over het net spelen, maar pakken de bal/hoepel vast en lopen naar hun kant van het net.
- Je kan de les ook meteen starten met het ladderspel, zodat de leerlingen hier wat meer tijd voor hebben. Het algemeen gedeelte valt dan weg.



Spelvormen

🕒 10 minuten

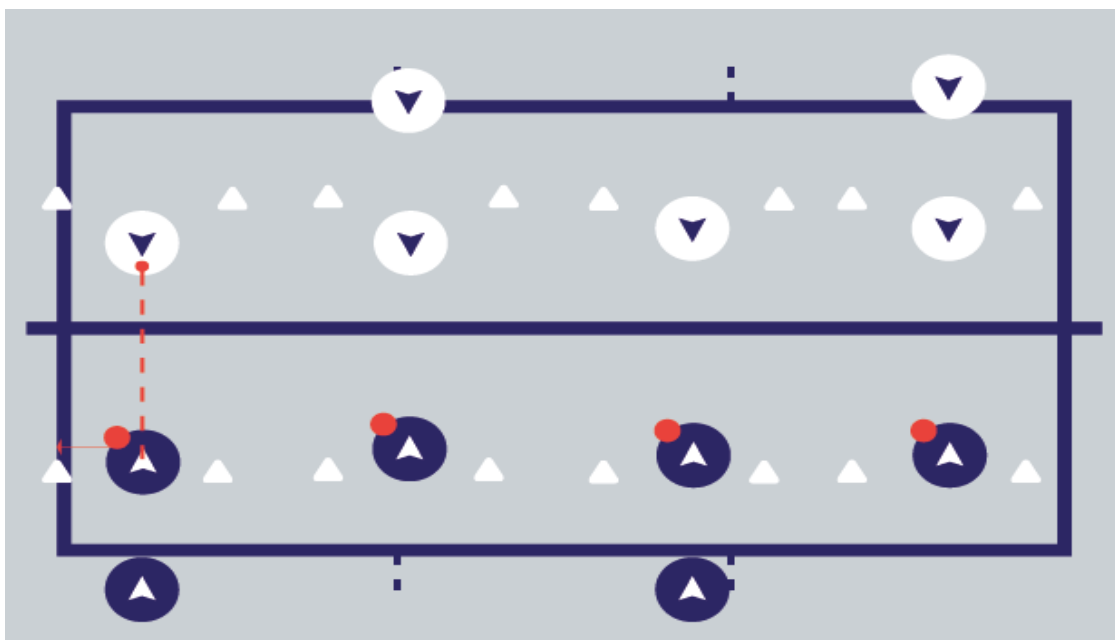


MATERIAAL

- Net
- Ballen
- Kegels

RUIMTE

Behoud de opstelling van de vorige oefening.



UITLEG

Spelvorm 1-1 met één contact naar twee contacten.

Opslag: breng de bal via een bots over het net.

De leerlingen vangen de bal steeds in de onderhandse basishouding, spelen hem terug over en voeren een na-actie uit.

SPELREGELS

Je krijgt een punt als de tegenstander

- de bal (te veel) laat botsen
- de bal laat vallen
- de bal buiten het veld speelt
- de na-actie niet (correct) uitvoert

OPBOUW

Overspelen

- Rechtstreeks terug overgooien vanuit onderhandse basishouding
- Bal opgooien en overtoetsen (uitduwen vanuit toetshouding)
- Keuze uit onderhands overgooien of overtoetsen.

Na-actie

- Een zijlijn tikken met de voet
- De achterlijn tikken met de voet
- Het net tikken

AANDACHTSPUNTEN

Onderhands vangen en gooien

- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen en armen strekken
- Benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen

TIPS

- Indien er te weinig veldjes zijn, kan er een reserve achter elk veldje gezet worden. Deze wisselt dan met de leerling in het veld na elk punt.
- Leerlingen die moeite hebben met de toets, kunnen de bal langer vasthouden in de toetshouding. Ze duwen de bal dan uit vanuit deze houding, door een buig-strek beweging van de benen.



Afsluiter

🕒 2 minuten



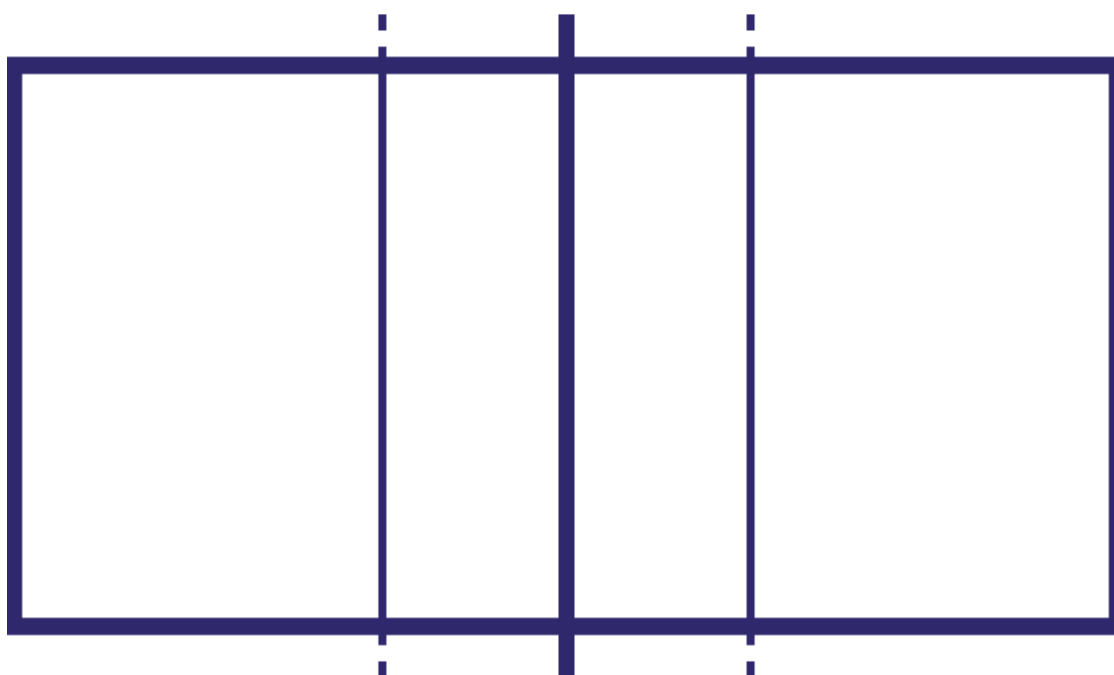
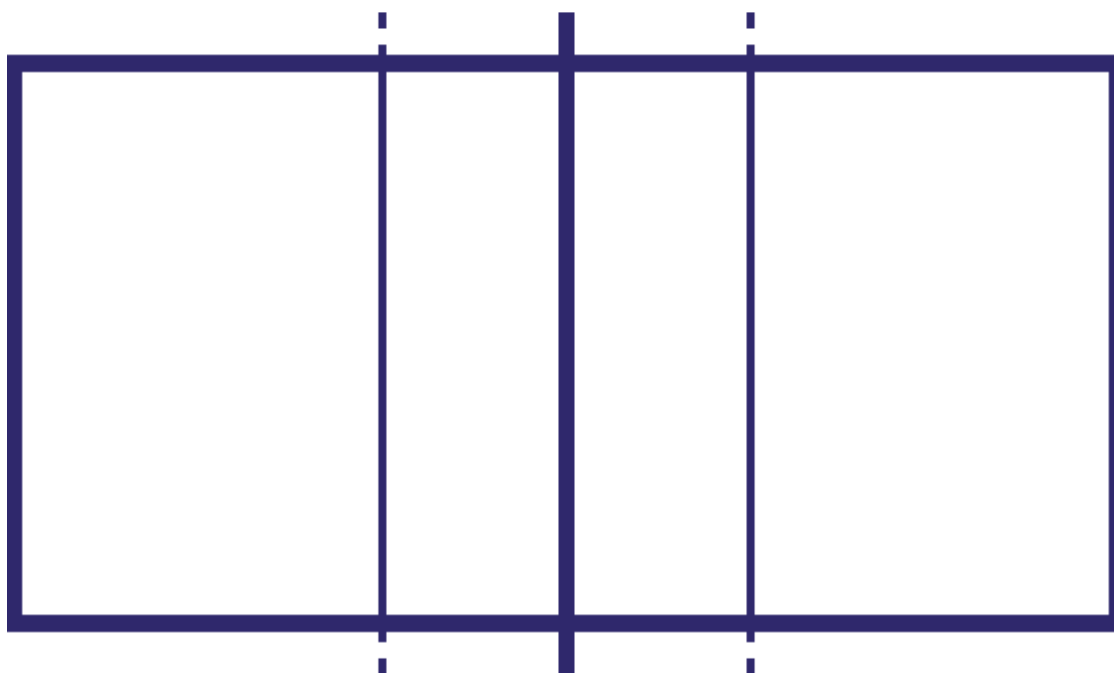
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- In welke houding spelen we de bal onderhands?
- Welk deel van ons lichaam gaan we gebruiken om de bal vanuit deze houding hoog te spelen?
- Hoe moet ik mijn armen houden bij het vangen en gooien van de bal in onderhandse houding?



Veldjes





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