



# **Volleybal**

## **Play it**

## **Love it**

**Basisonderwijs - 2e graad**  
**Reeks B - Les 3**

# Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



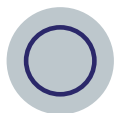
Speler met bal



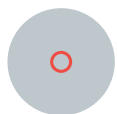
Volleybal



Kegels/potjes



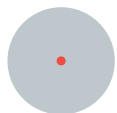
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



# Reeks B - Les 3

## Het overspelen van de bal met een smash

---

Deze les komen de leerlingen via samenspel tot overspelen met een smash. De leerlingen maken via opdrachten per 2 verder kennis met deze techniek. Ze worden uitgedaagd om de smash toe te passen binnen verschillende oefenvormen. De les wordt afgesloten met een spelvorm smashvolley waar ze per twee moeten samenwerken.

### 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 B - Les 3:

- 1.1, 1.2, 1.4, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.28, 3.1

### LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.3.5, 6.2.3.13, 6.2.5.49, 6.2.5.50, 6.2.5.51, 6.2.5.52, 6.2.3.8, 6.2.5.49, 6.2.5.66, 6.2.5.66, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb2, MZlb6, MZrt1, MZrt3, MZgm2, IKvk 1

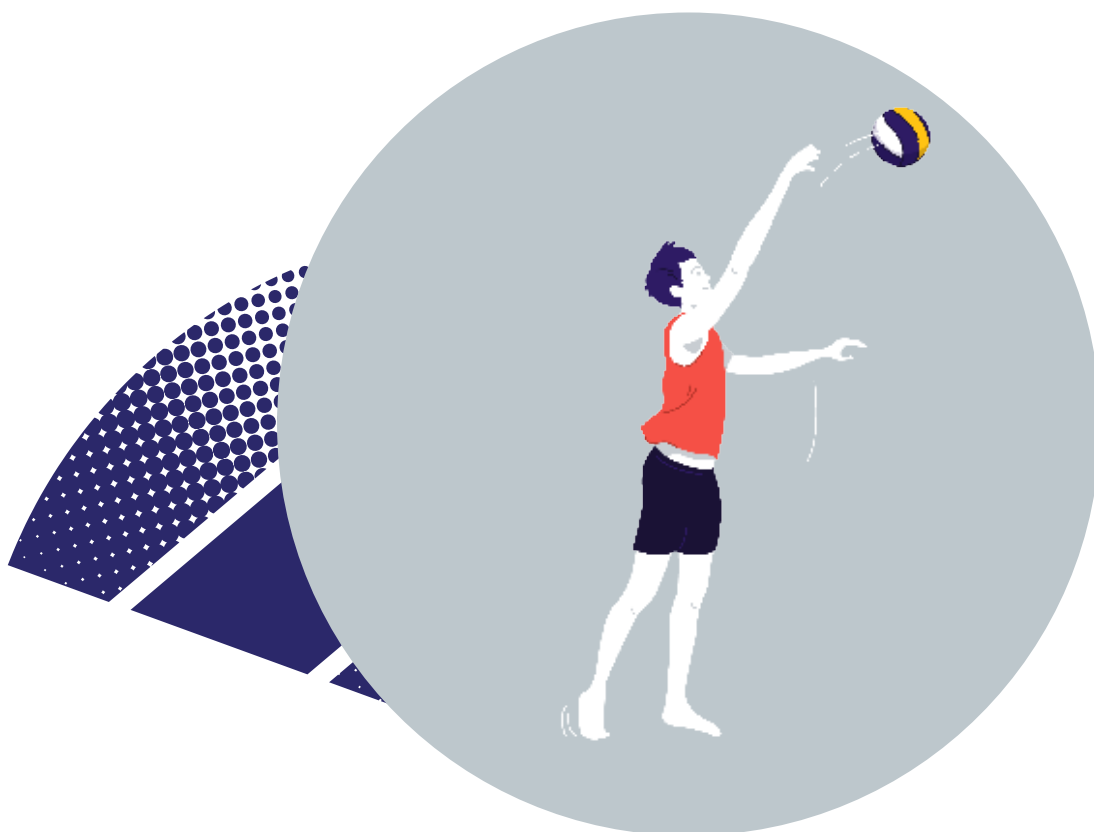
# Introductie

🕒 2 minuten



## INTRODUCTIE

Welke leuke volleybaltechniek hebben we de afgelopen lessen geoefend? Doe eens voor! Wat is er belangrijk bij deze techniek? Vandaag werken we hieraan verder. Dat doen we in groepjes. Daarna proberen we goed per 2 samen te werken tijdens een spelletje smashvolley! Weten jullie nog wat smashvolley is?



# Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

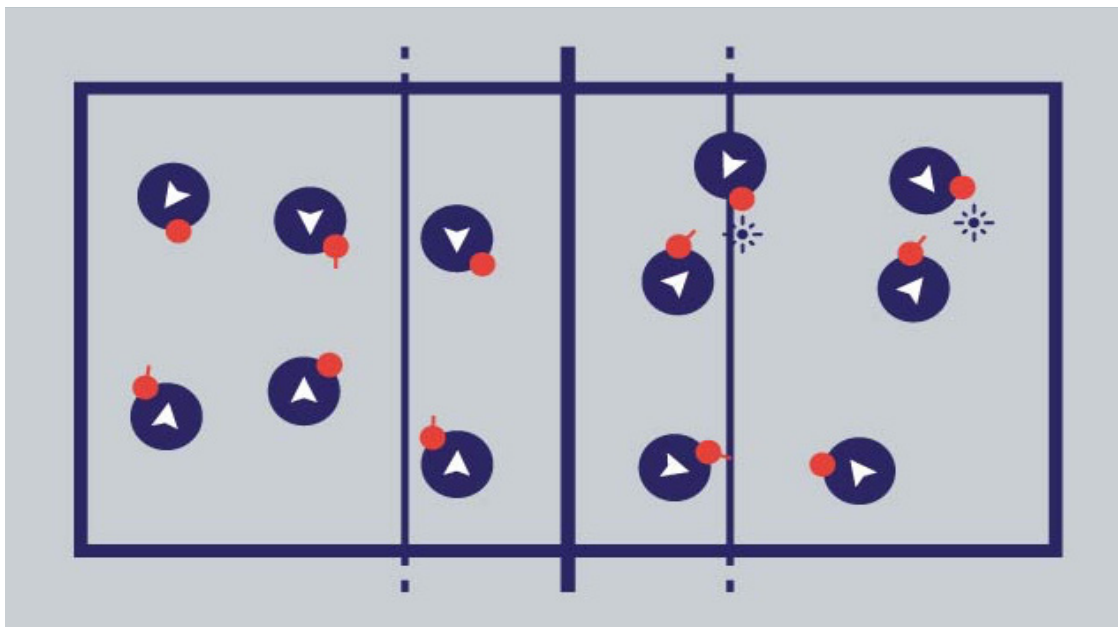


## MATERIAAL

- Ballen
- Ballonnen

## RUIMTE

Spreek een ruimte af waarin de leerlingen zich mogen bewegen. Bv. het volleybalveld



## UITLEG

- Leerling A heeft een bal vast en leerling B een ballon.
- De leerlingen staan tegenover elkaar opgesteld.
- Leerling A dribbelt de bal 5x waarvan de 5e een hardere dribbel is naar leerling B.
  - Tel luidop.
- Leerling B houdt intussen de ballon in de lucht door er onderhands op te slaan. Na de 5e dribbel moet B de bal overnemen en leerling A de ballon. Ze blijven dit herhalen.

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Alle contacten met rechts/links.
- Elk contact afwisselen van hand.
- A dribbelt met de niet-voorkeurshand 4x en het 5e contact is een slag op de bal tegen de grond richting leerling B. Leerling B moet de ballon in de lucht blijven slaan maar telkens boven het hoofd.
- Elke leerling heeft een bal om mee te dribbelen en ze zijn beide verantwoordelijk om de ballon in de lucht te houden.
  - Extra: Ze zullen zich intussen ook moeten verplaatsen en van hand wisselen.

### Afdaling:

- Laten kiezen wat hun voorkeurshand is.
- Een extra bots bij wissel.

## AANDACHTSPUNTEN

- De ballon omhoog slaan met een harde hand (zoals bij een high five).

## TIPS

- Leg het materiaal voor het specifiek gedeelte reeds klaar.
- Hang ook reeds het net in de lengte klaar voor de spelvormen.



# Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

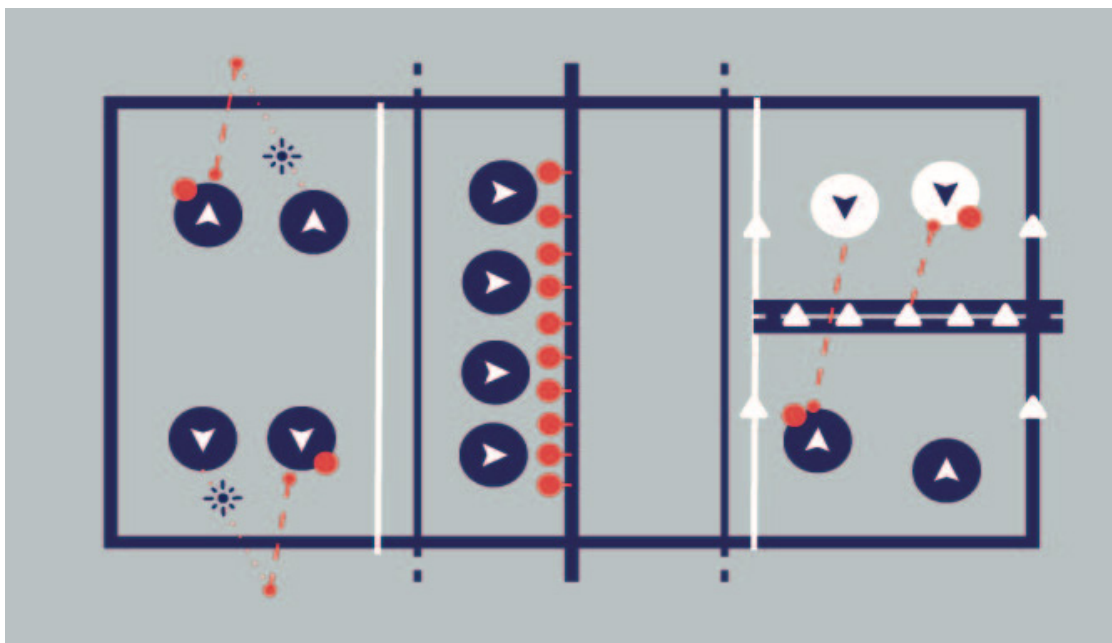


## MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Ballonnen aan een koord
- Banken
- Eventueel plinten/schermen (om de ballen tegen te houden)
- Taakkaart 2B3

## RUIMTE

- Verdeel de zaal in drie delen. Het ene deel kan al wat groter zijn dan het andere.
- Hoek 1: 3 ballonnen vastgeknoopt aan een schuin opgehangen koord (tussen net en klimrek/palen/basketring/..).
- Hoek 2: Zorg ervoor dat er een vrije muur is waarop ze kunnen spelen (zonder klimrek, basketbalring, enz.).
- Hoek 3: Zorg voor voldoende ruimte en probeer de ballen uit de andere standen te houden door bv. plinten te plaatsen. Zet in het midden een bank met kegels op.



## UITLEG

- Er zijn 3 groepen van leerlingen, 1 groep per stand. Indien je een grote groep hebt kan je standen dubbel opstellen.
- Aan elke stand ligt een taakkaart, zodat de leerlingen zelfstandig aan de slag kunnen.



## Hoek 1: Vliegen naar de ballonnen

- De leerling start voor het koord en tracht één van de ballonnen te raken die aan het koord zijn vastgeknoopt. Hiervoor zal hij een hoogtesprong moeten uitvoeren.
- Puntentelling: Elke keer dat een leerling op een ballon kan slaan, krijgt hij een punt. Er wordt tot 5 punten gespeeld.

**Differentiatie: de ballon raken met rechts, met links en dan keuze (voorkeur).**

### UITBREIDINGEN:

- Een aanloop gebruiken om aan de hogere ballonnen te geraken.
- De leerlingen mogen op de ballonnen slaan i.p.v. ze te raken.

### AFDALINGEN:

- Het koord lager hangen.
- Ballonnen groter maken.

## Hoek 2: Muurbal

- Op deze stand werken de leerlingen per twee naar de muur.
- Leerling A start met bal, gooit de bal voor zichzelf op en slaat de bal tegen de muur (boven een geplakte lijn).
- De bal mag daarna 1x botsen vooraleer B de bal vangt, daarna doet B hetzelfde.
- Ze moeten de bal met 2 handen hoog opgooien en dan tegen de muur slaan.
- Aandachtspunten: Harde hand maken en bal hoog voor het lichaam raken.
- Puntentelling: Zo snel mogelijk 5 punten halen. Elk vak/boven de lijn is een punt. De grote vlakken zijn 1 punt en de kleine 2 punten.

**Differentiatie:**

### UITBREIDINGEN:

- Hoogte van de lijn veranderen (hoger).
- Vakken maken waarin ze moeten slaan, groot vlak/klein vlak.
- Sla de bal weg van de andere leerling of er juist naartoe.

### AFDALINGEN:

- Slagworp i.p.v. slag
- Lijn lager hangen.

## Hoek 3: Ballenkraam

- De leerlingen staan in twee groepen op dezelfde afstand van de bank met kegel.
- Er zijn half zoveel ballen als er leerlingen zijn.
- De leerlingen moeten de bal voor zichzelf opgooien en dan richting de kegels slaan.
  - Indien slag te moeilijk is, kan dit ook met slagworp.
- Aandachtspunten: harde hand maken en elleboog naar achter alvorens te slaan.
- Puntentelling:
  - Elke kegel is een punt waard, wie krijgt de meeste kegels omver?

**Differentiatie:**

- Zet 2 kleuren kegels op de bank. Elk team mag enkel zijn eigen kleur kegels omver slaan. Bij het omver slaan van de foute kleur, moet je die weer rechtzetten. Wie krijgt als eerste al zijn kegels omver?

## Begeleiding en evaluatie:

- Leraar begeleidt het zelfstandig hoekenwerk en geeft een doorschuifsignaal.
  - Na +/- 6min. schuiven de groepjes door.
- Leraar beoordeelt het zelfstandig hoekenwerk.
- Leraar geeft uitbreidingen/afdalingen waar nodig.



# Spelvormen

🕒 10 minuten

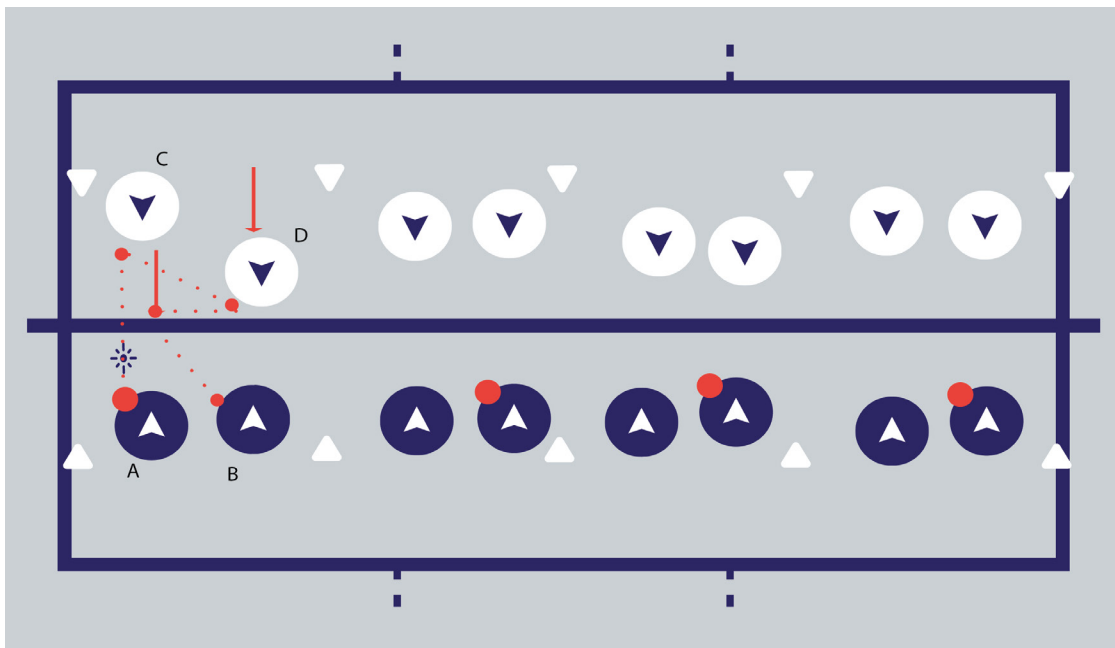


## MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Net of lint

## RUIMTE

- Hang een net over de lengte van de zaal en bakken veldjes af van 3m breed en 8m lang.
- De leerlingen staan per twee tegenover elkaar in een veldje.



## UITLEG

### Smashvolley 2-2 met 3 contacten

- Leerling A start het spel door de bal over het net te botsen.
- Leerling C en D zijn elk verantwoordelijk voor hun helft van het terrein. De leerling dat de bal zal vangen (stel C) roept luid "JA", vangt de bal en gooit deze naar zijn partner (D) die ondertussen naar het net gelopen is.
- Leerling D ontvangt de bal aan het net en gooit hem hoog en evenwijdig met het net.
- Leerling C is vooruit gelopen, vangt de pas van leerling D en speelt de bal met een smash over het net.
- Leerling C en D tikken elk een kegel op de achterlijn en wisselen van plaats.

## SPELREGELS

- De bal mag éénmaal botsen voor hij wordt gevangen (1e contact).
- Een team krijgt een punt als:
  - de bal niet na 1 bots gevangen wordt.
  - de bal door het andere team buiten gespeeld wordt.
  - de bal op de grond valt in het veld van de tegenstander.
- De opslag wisselt steeds van team en leerling.
- Telkens 2min spelen, dan doordraaien naar een andere tegenstander.

## AANDACHTSPUNTEN

- Als-dan (wie bal niet krijgt moet naar voor lopen).
- Smash:
  - Bal vasthouden in niet-slaghand, dan uit hand slaan met een harde hand (zoals bij een high-five)
  - Arm achteruit met een hoge elleboog

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- De bal meteen over het net smashen (zonder hem eerst te vangen).
- De pas niet gooien, maar uitduwen vanuit toetshouding (2e contact).
- De bal mag niet meer botsen (1e contact).

### Afdaling:

- Overspelen met slagworp i.p.v. een smash.
- De bal mag twee keer botsen vooraleer ze moeten vangen.
- De opslag is een bots uit stand of over gooien.



# Afsluiter

🕒 3 minuten



## ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Welke volleybaltechniek hebben we vandaag ingeoeffend?
- Hoe moet ik mijn hand houden om dit goed te kunnen doen? Op wat lijkt dat?
- Wie heeft dit ook eens met sprong kunnen proberen? Bv. bij de ballonnen? Is dat moeilijker of makkelijker?



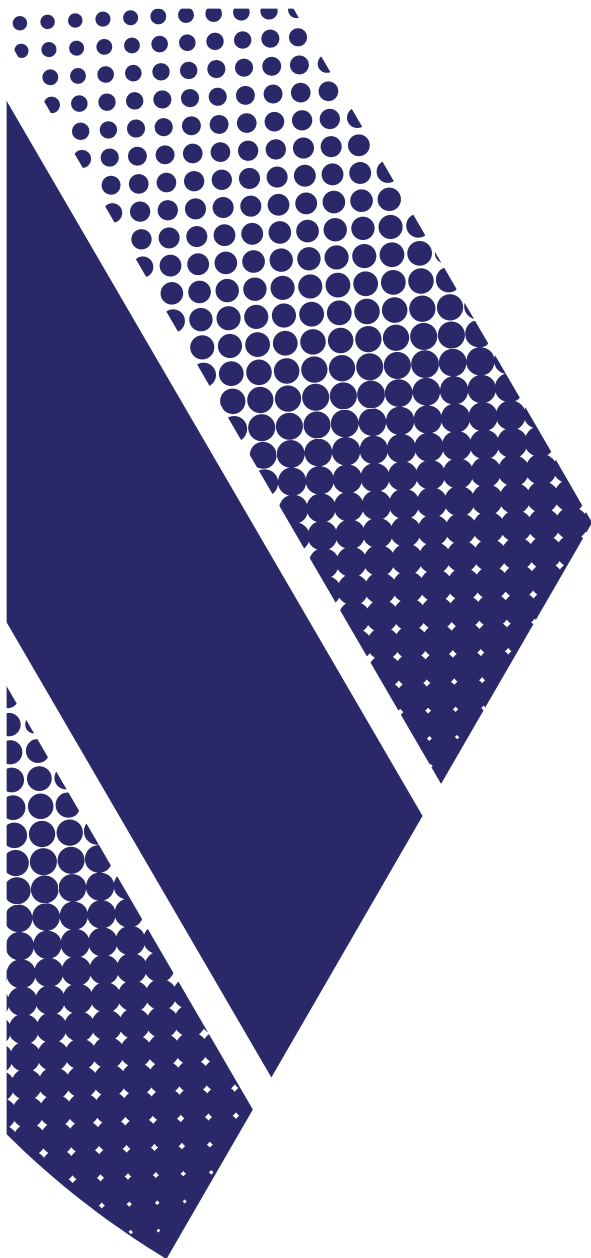


# Veldjes



--	--	--	--

--	--	--	--



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