



Volleybal **Play it** **Love it**

Basisonderwijs - 2e graad
Reeks C - Les 3

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



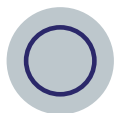
Speler met bal



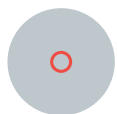
Volleybal



Kegels/potjes



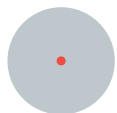
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks C - Les 2

Onderhands spelen

Tijdens deze les komt de basis van de onderhandse techniek aan bod. De leerlingen leren zich eerst achter de bal verplaatsen om vervolgens te leren hoe ze bal in de juiste onderhandse houding moeten vangen en gooien. Tenslotte gaan ze dit tijdens een spelvorm toepassen na een smash van hun tegenstander.

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, 1.17, 1.18, 2.1, 2.5, 3.1

LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.3.5, 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
- ZILL: MZlb1, MZlb6, MZlb7, MZrt1, MZrt2, MZrt3, Ivzo1, Ivzo3, WDgk2

Introductie

🕒 2 minuten



INTRODUCTIE

Tijdens deze les leren we de basis van de onderhandse techniek in volleybal. Kan iemand laten zien hoe die eruit ziet? Om dit goed te doen moeten we snel achter onze bal kunnen verplaatsen, dus ook daar zullen we op oefenen. Daarna mogen jullie tijdens een wedstrijdje uittesten of je de techniek al wat onder de knie hebt.



Algemeen gedeelte

🕒 8 minuten

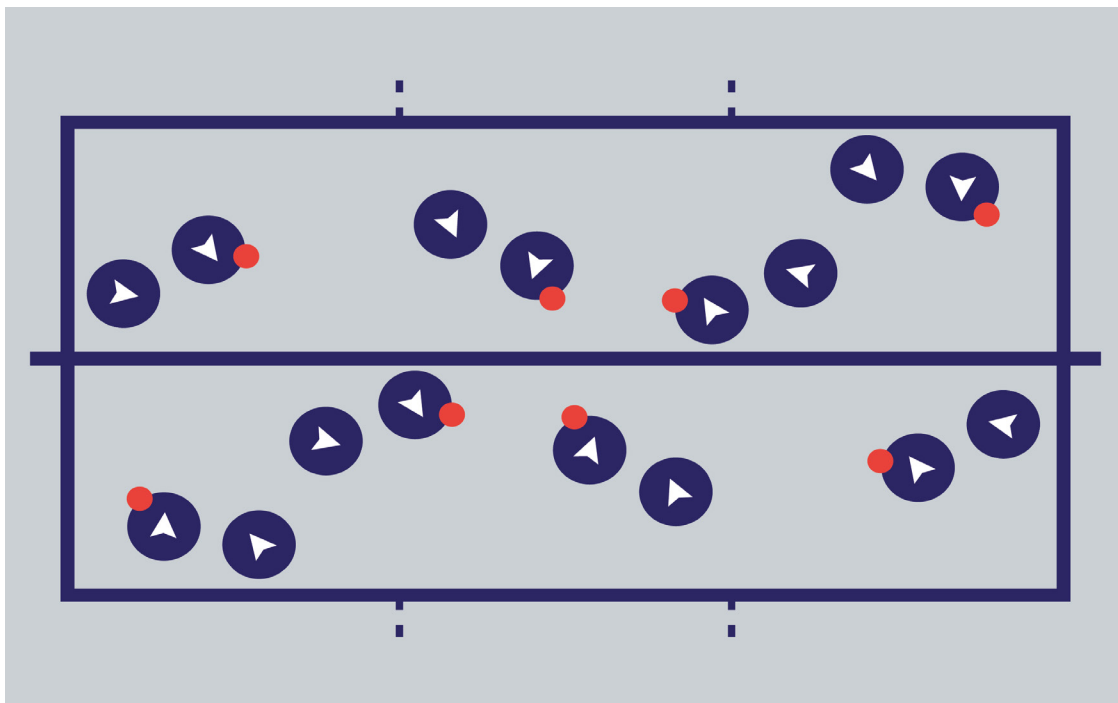


MATERIAAL

- Een bal per 2 leerlingen
- Net/lint

RUIMTE

De leerlingen staan per twee verspreid over de zaal. Elk duo heeft een bal.



UITLEG

De leerlingen werken per twee. Eén leerling is de leider, de andere leerling moet volgen. Op signaal van de leraar wisselen ze van rol.

- De leerlingen houden samen de bal met gestrekte armen vast. Ze verplaatsen zich via korte bijtrekpassen doorheen de zaal.
- Idem, maar ze houden de bal zo hoog mogelijk vast.
- Idem, maar ze houden de bal zo laag mogelijk vast.
 - TIP: zeg dat ze goed door de enkels/benen moeten buigen
- De leider gooit de bal omhoog. De volger laat de bal door zijn armen botsen (hij vormt een cirkel met zijn armen). De leider vangt de bal.
- Idem, maar de leider laat de bal nu ook door zijn armen botsen.

Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

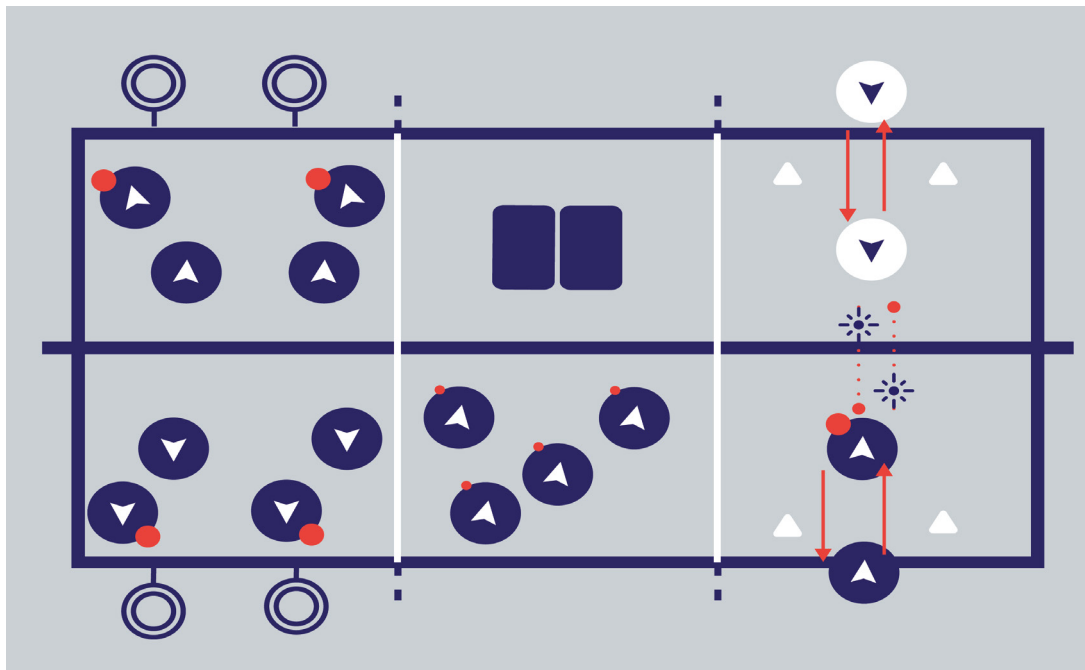


MATERIAAL

- Net/lint
- 1 bal per 2 leerlingen
- Kegels
- Ring (basketbal/korfbal/hoepel)
- 2 matjes
- Tennisballen
- Taakkaart 2C3

RUIMTE

- Hang het net op over de lengte van de zaal.
- Zet de ring aan de muur.
- Leg de 2 matjes tegen elkaar en leg enkele tennisballen klaar aan de overkant.



UITLEG

HOEKENWERK

In elke hoek ligt een taakkaart met de oefening. De leerlingen kunnen dus zelfstandig opstarten. Op het signaal van de leraar schuiven ze door naar de volgende hoek.



Hoek 1

- Gebruik een basketbalring of korfbalring met daarachter/naast een stuk muur.
- De leerlingen werken per 2.
- Leerling A heeft een bal vast en leerling B staat ernaast klaar zonder bal.
- Ze kijken richting muur en ring.
- Leerling A gooit de bal bovenhands tegen de muur. Hij/zij kan wat variëren met de worp tegen de muur (hard/zacht/links/rechts).
- Leerling B vangt deze bal onderhands vanuit een lage houding en gooit hem meteen naar de ring.

Hoek 2

- Leg de matjes tegen elkaar. Ze vormen een groot doel om naar te werpen.
- De leerlingen staan aan de andere kant van het net met een doos tennisballen.
- Elke leerling start met één tennisbal en moet deze over het net op het vierkant werpen. Daarna mogen ze een nieuwe uit de doos nemen.
- Puntentelling: Wie gooit of slaat er de meeste ballen in? Gooien = 1 punt en slaan = 2 punten.

Hoek 3

- Leerlingen staan per 2 tegenover elkaar aan het net in een klein veldje (2m op 4m). Aan de achterlijn staat hun partner.
- De leerlingen gooien de bal steeds onderhands over het net. Daarna tikken ze de achterlijn en wisselen met hun partner.
- De leerlingen mogen de bal maximaal 1x laten botsen voordat ze hem in de correcte onderhandse houding vangen.

AANDACHTSPUNTEN

Onderhands vangen en gooien

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

Spelvormen

🕒 12 minuten

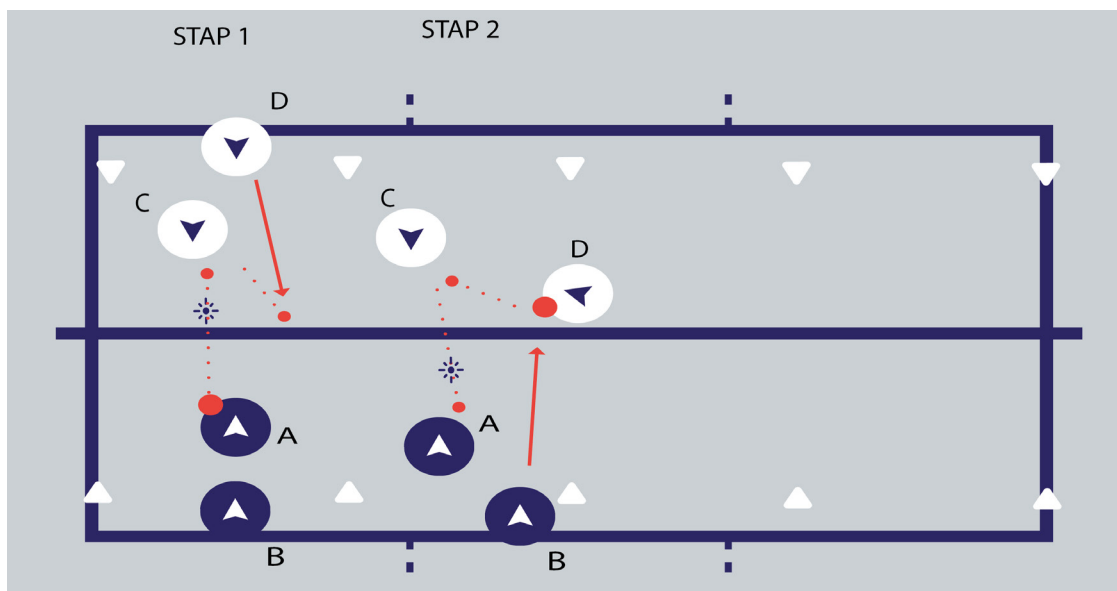


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Net of lint

RUIMTE

- Baken veldjes af van 3m breed en 6m lang.



UITLEG

Spelvorm 1 tegen 1

- Groepjes van 4 waarbij leerling A tegenover leerling C staat. B en D staan op hun eigen veld centraal achter het veld tussen de 2 kegels.
- A heeft de bal vast en gooit deze onderhands, hoog over het net, centraal in het veld.
- C laat de bal 1x botsen en speelt de bal nadien onderhands in naar het net.
- D mag inlopen naar het net op het moment dat A de bal heeft losgelaten bij het overgooien.
- D vangt de bal aan het net en gooit deze onderhands terug naar C.
- C gooit de bal onderhands, hoog over het net, centraal in het veld.
- C en D wisselen van plaats. C tikt 1 van de 2 kegels alvorens centraal te gaan staan.
- Aandachtspunten:
 - Naar de bal bewegen en goed indraaien naar de partner alvorens onderhands te spelen.
 - Vanuit de benen onderhands spelen.
- Wanneer de bal overgegooid wordt en het team kan na 1 bots onderhands inspelen en de bal vangen krijgen ze 1 punt. (Doelstelling = NIET moeilijk overspelen!)

Afsluiter

🕒 2 minuten



ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Hoe moet ik klaar staan om de bal onderhands te kunnen spelen?
- Wat doe ik dan met mijn armen?
- Wie heeft vandaag de bal heel hoog kunnen inspelen met de onderhandse techniek?



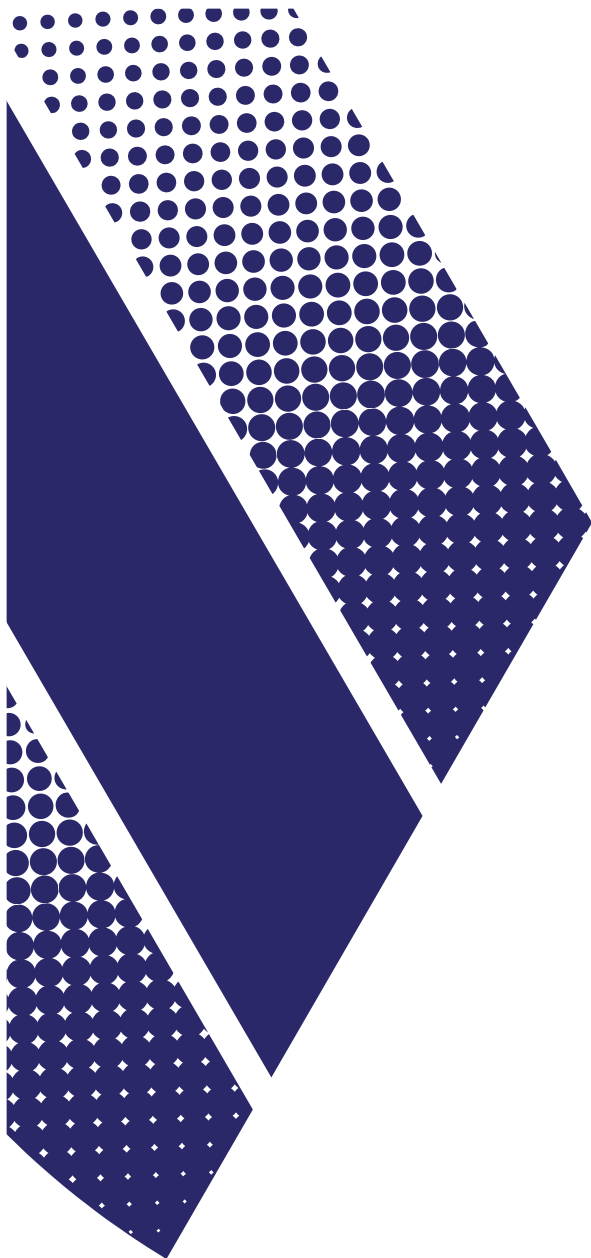


Veldjes



--	--	--	--

--	--	--	--



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