



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 1e graad
Reeks A - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



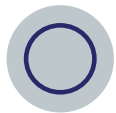
Speler met bal



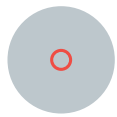
Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots

Reeks A - Les 1



Werpen met verschillende soorten ballen en op verschillende manieren.

De leerlingen werpen met verschillende soorten ballen en ontdekken hierbij verschillende werpvormen. Er wordt geëindigd met een spelvorm waarbij dit verschil ook wordt geïntegreerd. Deze werpvormen bereiden de leerlingen voor op de verschillende basistechnieken van volleybal en verhogen hun algemene balvaardigheid.

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 A - Les 1:

- 1.1, 1.4, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 1.29, 2.1, 3.1, 3.7

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, 6.2.5.67
- ZILL : MZlb1, MZlb2, MZlb6, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, SErv3, OWbc1

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vandaag maken we kennis met volleybal. Om goed te kunnen volleyballen moeten we eerst goed kunnen werpen. Vandaag gaan we dus werpen op verschillende manieren en met verschillende ballen. Ik ben benieuwd wie er het hoogste, het verste, het meest gerichte zal kunnen werpen aan het einde van de les.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

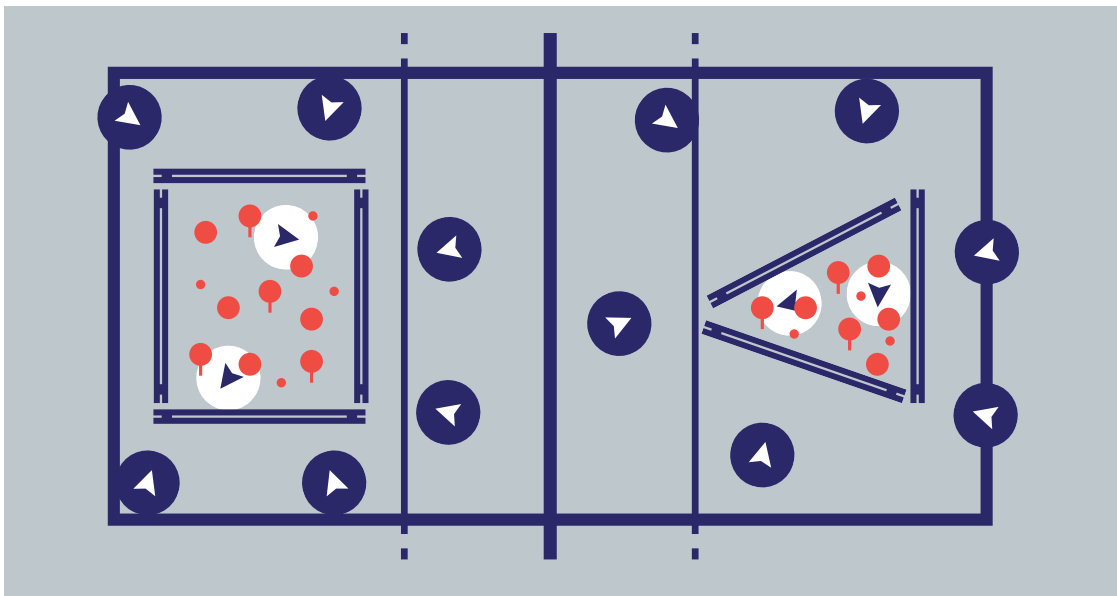


MATERIAAL

- Banken (zie tip)
- Ballen van verschillende grootte/gewicht/materiaal

RUIMTE

- Vorm met de banken één of meerdere afgesloten vormen (liefst vierkant, indien te weinig banken, kan driehoek ook), gevuld met ballen. Dit zijn de kastelen.
- Er hangt geen net.



UITLEG

- Elk kasteel krijgt enkele bewakers. Deze leerlingen staan in het kasteel en moeten zorgen dat de kastelen zo leeg mogelijk blijven door de ballen telkens uit hun kasteel te verwijderen.
- De andere leerlingen proberen de kastelen te veroveren door zoveel mogelijk ballen in de kastelen te krijgen.

SPELREGELS

- Elk duel duurt 40 seconden, dan geeft de leraar een stopsignaal en worden er nieuwe bewakers aangeduid.
- Het team (bewakers of veroveraars) dat na het signaal van de leraar het minst aantal ballen in zijn terrein heeft, wint.

OPBOUW

Mogelijke opbouw van makkelijker naar moeilijker:

Voor de bewakers

- Gooien (vrije keuze)
- Onderhands gooien
- Bovenhands gooien
- Enkel in de open ruimte spelen via vrije keuze

Voor de veroveraars

- De bal in het kasteel leggen
- Gooien (vrije keuze)
- Onderhands met 2 handen gooien
- Bovenhands met twee handen gooien
- De bal via een bots in het kasteel spelen

DIFFERENTIATIE

Differentieer individueel waar nodig. Leerlingen die moeilijkheden hebben met een volgende stap in de opbouw, kunnen de vorige variant nog eens herhalen.

Uitbreidingen

- Niet lopen met de bal
- Meer zware en kleinere ballen: volleybal, basketbal, handbal, tennisbal, ...
- Met een slag in/uit het kasteel spelen

Afdalingen

- Lopen met de bal mag
- Meer lichte en grote ballen: strandbal, lichte volleybal, mousse bal, ..

AANDACHTSPUNTEN

Elke leerling moet op zijn/haar niveau uitgedaagd worden om op verschillende manieren en met verschillende ballen te werpen. Kies dus de variaties en differentiaties die bij het niveau van de leerlingen passen. Ontdekken en spelplezier staan hier centraal.

TIPS

- Tijdens deze les wordt er veel met banken gewerkt. Deze kunnen indien nodig vervangen worden door bijvoorbeeld kegels.
- Bij beperkte beschikbaarheid van banken kunnen de kastelen ook tegen een muur of in een hoek gevormd worden. Zo zijn er minder banken nodig.
- Het materiaal van het specifiek gedeelte kan al aan de kant klaar gezet worden.



Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

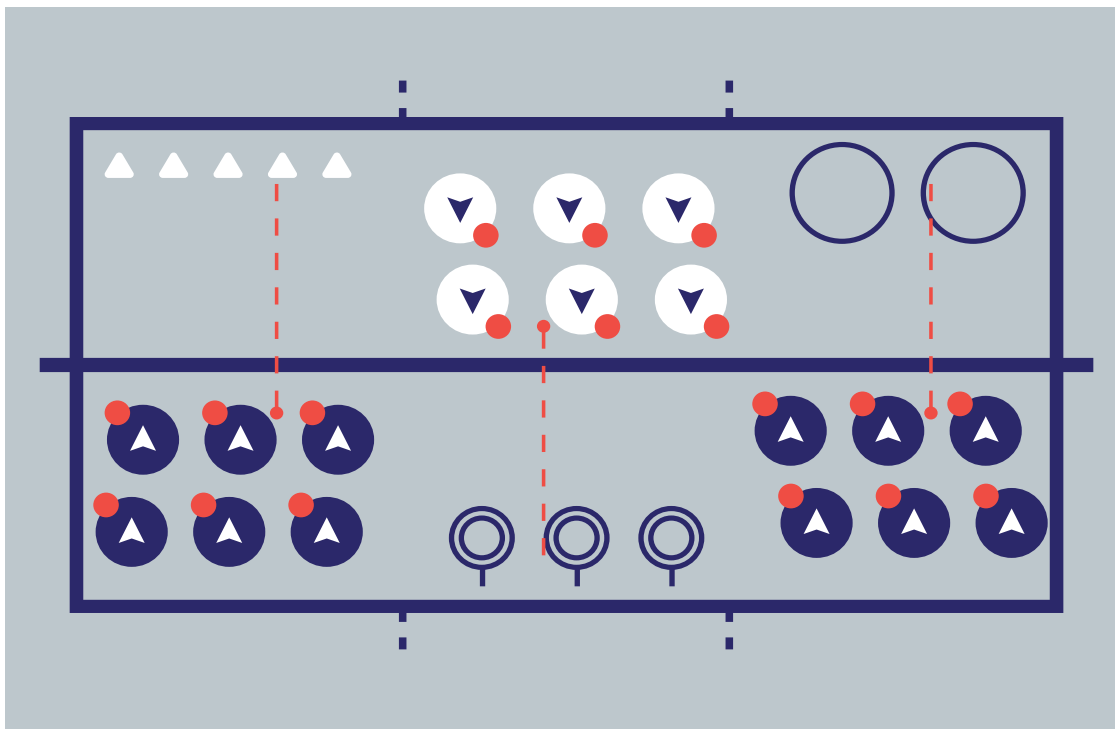


MATERIAAL

- Banken
- Zoveel mogelijk ballen van verschillende grootte/gewicht/materiaal
- Hoepel/ballenkar/mand per stand om de ballen in te leggen
- Kegels
- Emmers/manden (eventueel hoepels)
- Korfbalring/basketbalring/mikpunt op de muur (eventueel kegels op bank)

RUIMTE

- Plaats de banken in het midden over de lengte van de zaal/het volleybalterrein. Deze dienen als net.
- Verdeel het terrein in drie zones en stel drie standen op:
 - 1. Een rij kegels: klein doelwit waar de bal tegen gegooid wordt.
 - 2. Emmers: laag doelwit waar de bal in gegooid wordt.
 - 3. Korfbalring: hoog doelwit waar de bal in/tegen gegooid wordt.
- Leg aan de overkant van het net van elke stand een reeks ballen (mix van soorten) klaar. Je kan deze in een hoepel, ballenkar ... leggen zodat ze niet weggrollen.



UITLEG

De leerlingen worden in drie groepen verdeeld over de drie standen. Ze worden uitgedaagd om verschillende werpvormen uit te testen en uit te zoeken welke bal ze hiervoor het beste kunnen gebruiken.

- Oefeningen:
 - 1. Kegels omver gooien
 - 2. Bal in emmer gooien
 - 3. Bal in/tegen doel gooien
- Er wordt telkens van achter de banken geworpen.

OPBOUW

Basisvorm

- De leerlingen werpen gedurende 1min (of totdat de ballen op zijn) naar het doel aan de overkant.
- Na 1min (of als de ballen op zijn) geeft de leraar een (fluit)signaal:
 - Meteen stoppen met gooien.
 - De ballen halen en terug in de ballenkar leggen.
- Als alle ballen terug in de kar liggen mogen de leerlingen doorschuiven naar de volgende opdracht. Bij het (fluit)signaal van de leraar starten ze opnieuw met gooien.

Uitbreiding

- De leerlingen krijgen 2min de tijd om zoveel mogelijk punten voor zichzelf te verzamelen. Laat ze deze punten ook (luidop) tellen.
- Wanneer een leerling scoort, mag hij/zij doorschuiven naar een volgende stand en daar proberen scoren. Hij/zij mag echter nooit twee keer na elkaar met dezelfde bal scoren. Doorschuiven kan dus alleen als je gescoord hebt.
- Indien de leraar een (fluit)signaal geeft:
 - Meteen stoppen met werpen.
 - De ballen halen en terug in de ballenkar leggen.
 - De tijd wordt op pauze gezet en start weer bij een volgend (fluit)signaal.
- Indien de leraar 2x fluit/ander signaal geeft:
 - Meteen stoppen met werpen.
 - De 2 minuten zijn voorbij en de punten worden geteld.



DIFFERENTIATIE

Differentieer individueel waar nodig. Leerlingen kunnen een aparte opdracht krijgen om het werpen makkelijker of moeilijker te maken.

Laat de leerlingen kiezen hoe ze de bal werpen. Indien dit echter te gemakkelijk blijkt, kan je hen vragen om op een specifieke manier te werpen. Met één hand is steeds moeilijker dan met twee handen.

Kies de uitbreidingen of afdalingen die nodig zijn voor jouw omstandigheden: ruimte, materiaal, niveau leerlingen, ...

Uitbreidingen

- Afstand vergroten door een lijn aan te duiden waar ze achter moeten blijven staan
- Met één hand werpen
- Verplichten onderhands/bovenhands werpen
- Op voorhand een doel uitkiezen, een ander doel telt dan niet mee

Afdalingen

- Eenvoudigere doelwitten gebruiken:
 - Hoepels ipv emmers
 - Kegels op een bank ipv een korfbalring
- Afstand verkleinen
- Kegel/emmer/ring raken is voldoende voor een punt

TIP

De puntentelling kan visueel gemaakt worden door bijvoorbeeld te werken met een scoreblad, met speelkaarten, met knikkers die de leerlingen krijgen of aan hun kegel mogen leggen.



Spelvormen

🕒 15 minuten

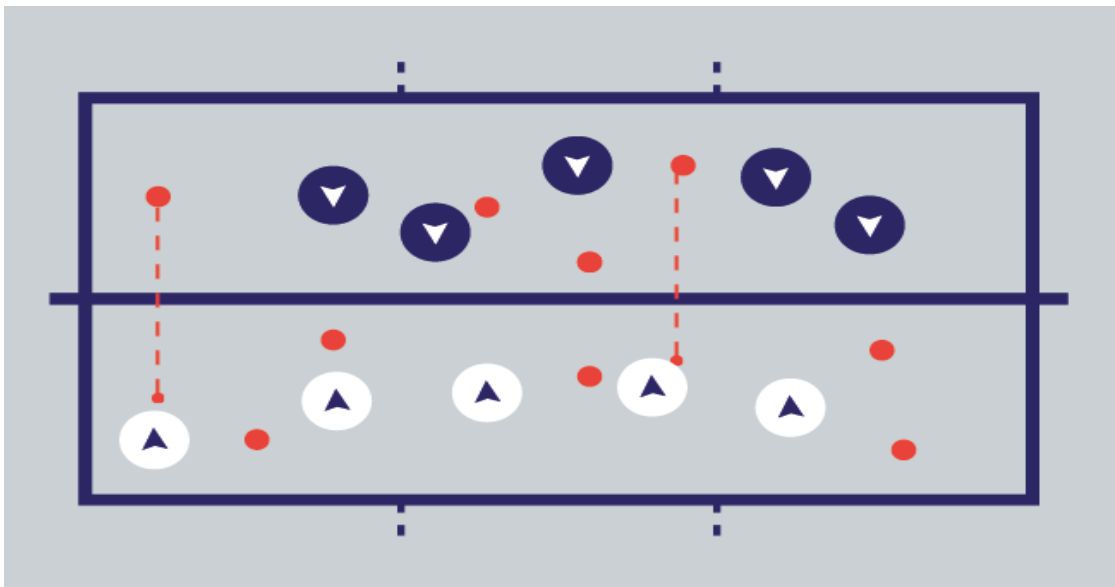


MATERIAAL

- Banken
- Zoveel mogelijk (verschillende soorten) ballen

RUIMTE

- De banken blijven staan zoals in het specifiek gedeelte en dienen nog steeds als net.
- Verdeel de leerlingen in twee teams. Aan elke kant van de rij banken staat een team.
- De verschillende ballen liggen verspreid over het hele terrein.



UITLEG

We spelen vuurbal. Elk team moet proberen om zo snel mogelijk alle vuurballen (= alle ballen) naar het 'kamp' van het andere team te krijgen zodat hun kamp niet in brand vliegt. Dit doen ze door de ballen naar het andere kamp te werpen.

- Elk duel duurt 2min, dan geeft de leraar een stopsignaal en worden de vuurballen in elk kamp geteld.
- Een team wint wanneer alle vuurballen uit hun kamp weg zijn OF wanneer de tijd op is en het eigen team het minste aantal vuurballen in zijn kamp heeft liggen.

OPBOUW

- Vrij werpen
- Bovenhands met twee handen werpen
- Bovenhands met 1 hand werpen

Afsluiter

🕒 3 minuten



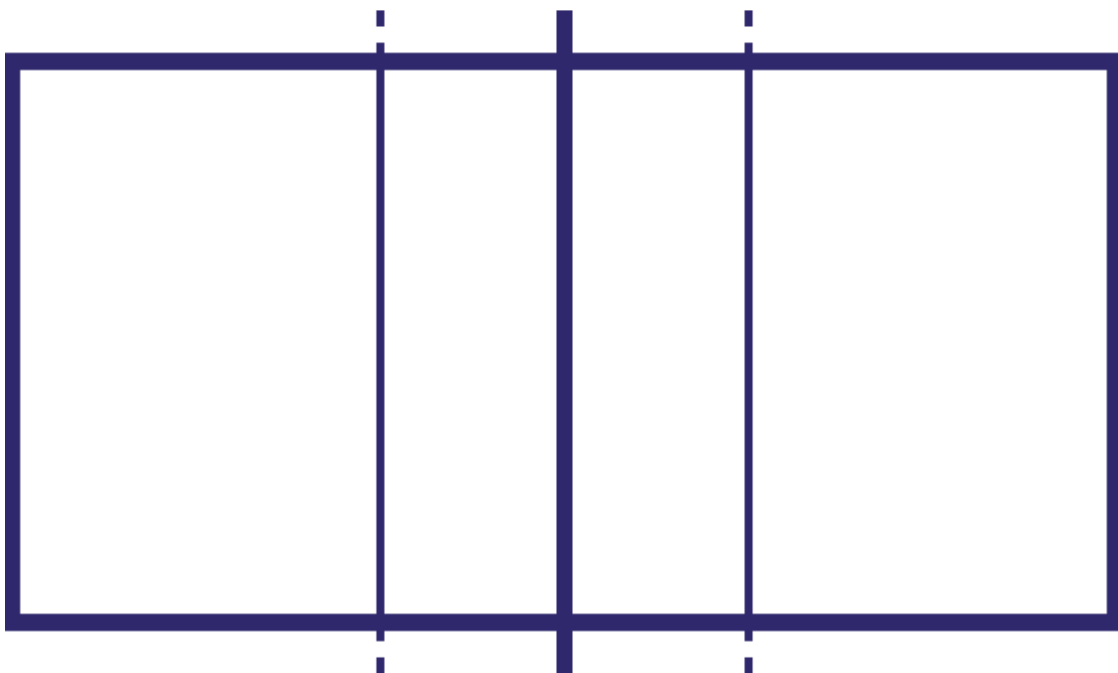
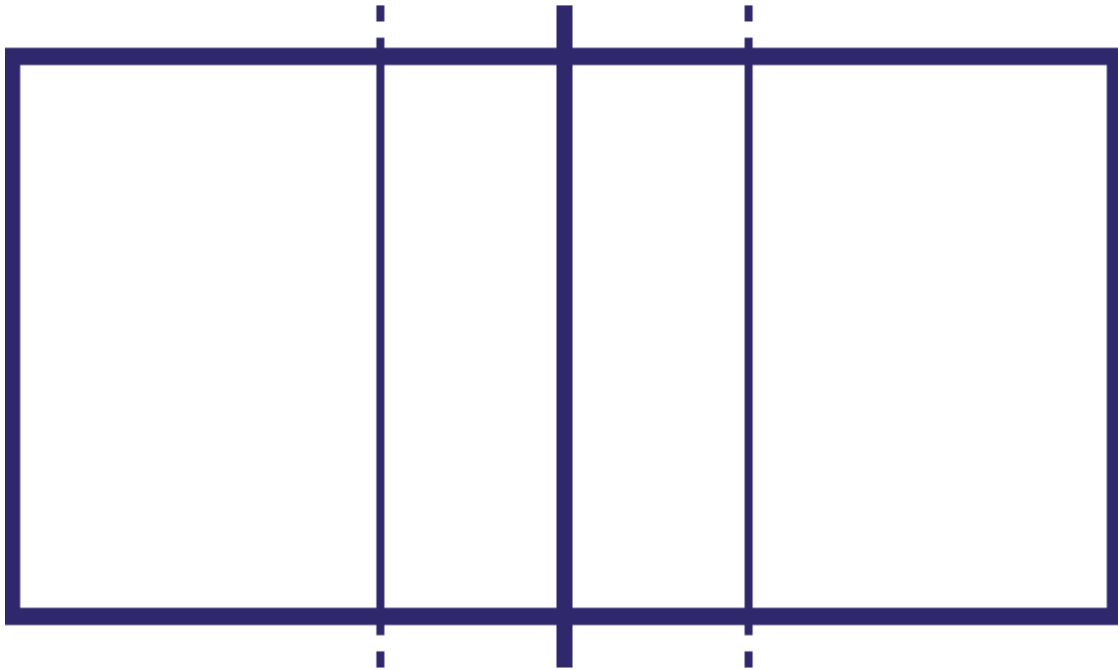
ONDERWIJSLEERGRSPREK

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

- Op welke manier kon jij het hardste gooien?
- Hoe kon je het beste gooien om goed te kunnen mikken?
- Welke bal was het leukste om mee te gooien?



Veldjes





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