



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 1e graad
Reeks A - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



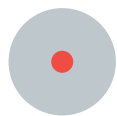
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



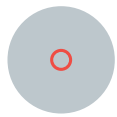
Volleybal



Kegels/potjes



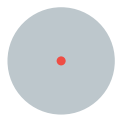
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots

Reeks A - Les 2



Bovenhands werpen met verschillende soorten ballen.

De leerlingen ontdekken verder de verschillende bovenhandse werpvormen. Er wordt geëindigd met een smashvolley spelvorm waarbij ze het werpen kunnen omzetten in een bots of een slag. 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 2:

- 1.1, 1.4, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 2.1, 3.1

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, 6.2.3.13
- ZILL: MZlb1, MZlb2, MZlb7, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, IKid1

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Eén van de leukste onderdelen van volleybal is de aanval! Om goed te kunnen aanvallen met 1 hand, moeten we ook goed kunnen werpen met 1 hand. Vandaag gaan we dus oefenen op het bovenhands werpen en slaan. Ik ben benieuwd wie er straks goed heeft kunnen mikken door te werpen met 1 hand en wie er hard op de bal heeft kunnen slaan!



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

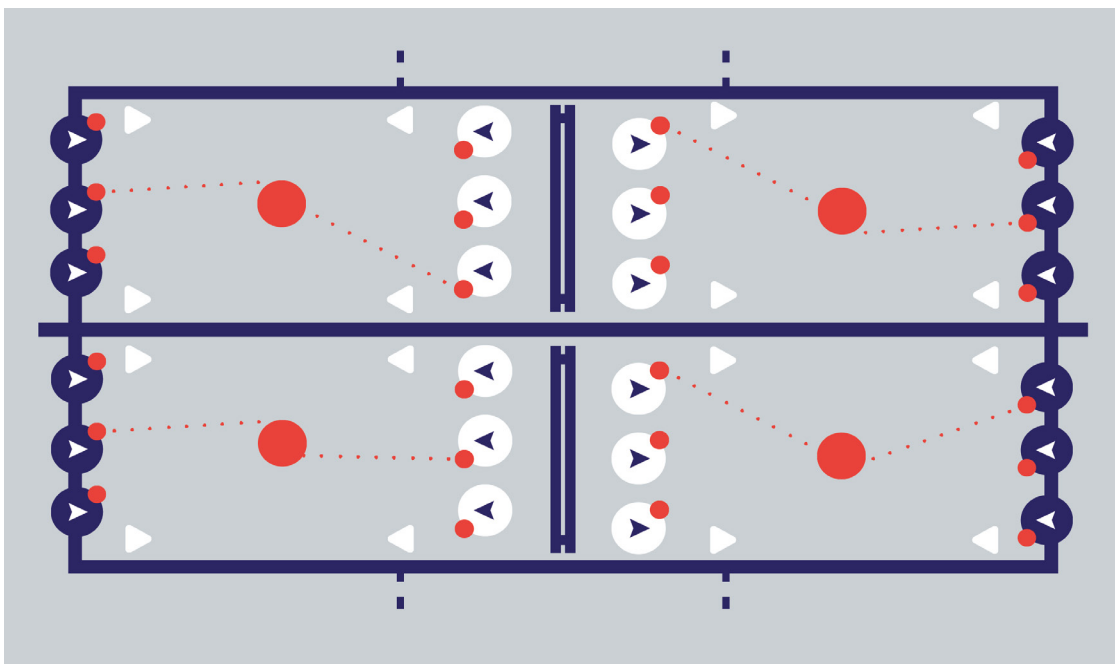


MATERIAAL

- Een net, lint of touw
- 2 banken
- Verschillende soorten ballen om mee te werpen
- 4 extra grote ballen. Vb: strandbal, Swissbal
- kegels/potjes om de werplijn af te bakenen

RUIMTE

- Hang een net, touw of lint over de lengte van het veld, op tennishoogte.
- Zet aan elke kant in het midden een bank, dwars over het veld.
- Leg binnen elk van deze vier zones een grote bal in het midden en baken aan beide kanten een werplijn af met kegels. Hiervoor kunnen ook aanwezige lijnen gebruikt worden.
- Verdeel de ballen (om mee te werpen) over de vier zones. Leg ze achter de werplijnen.



UITLEG

In elk van de vier zones kunnen twee teams tegen elkaar strijden. De leerlingen proberen de grote bal voorbij de werplijn van de tegenstanders te krijgen door er met ballen tegen te werpen en zo de grote bal te laten bewegen.



SPELREGELS

- Grote bal voorbij de werplijn van de tegenstander:
 - Het team wint een punt
 - De leerlingen verzamelen hun ballen en leggen de grote bal terug in het midden
 - Op signaal van de leraar start het spel opnieuw
- Een team bestaat uit minstens 4 leerlingen.
- Leerlingen blijven achter hun eigen werplijn. Enkel daar mogen ze ballen rapen. De leraar (of een gekwetste leerling) rolt de ballen die in het veld blijven liggen richting de leerlingen. Dit is enkel nodig als de leerlingen niet meer voldoende ballen hebben.

OPBOUW

- De eerste keer zijn de leerlingen vrij om te werpen zoals ze willen. Geef daarna enkele uitbreidingen om ze verschillende werpvormen te laten uittesten. Laat ze hierbij zeker het bovenhands werpen uitproberen.
- Om te eindigen kan je een groot duel doen met de hele klas.

DIFFERENTIATIE

Zorg voor voldoende verschillende ballen. De leerlingen kunnen zo ontdekken wat het verschil is bij deze ballen in het werpen.

- Kleine ballen (handballen, mousse ballen, tennisballen...): makkelijker om mee te werpen en enkele uitbreidingen te testen.
- Grote ballen (volleyballen, basketballen ...): makkelijker om het doelwit te raken, maar enkel hanteerbaar met 2 handen.

Uitbreidingen

- Enkel bovenhands werpen
- Met één hand werpen
- Bal in één hand houden, slaan met de andere hand
- Kleinere bal centraal
- Afstand vergroten

Afdalingen

- Vrij laten kiezen hoe werpen
- Afstand verkleinen
- Grotere bal centraal

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

- Het materiaal van het specifieke gedeelte kan al aan de kant klaar gezet worden.
- Sla deze oefening over indien je denkt dat deze les te lang zou duren of te veel materiaalwissels vraagt. Het gedeelte 'spelvormen' kan dan ook iets langer uitgevoerd worden.

Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

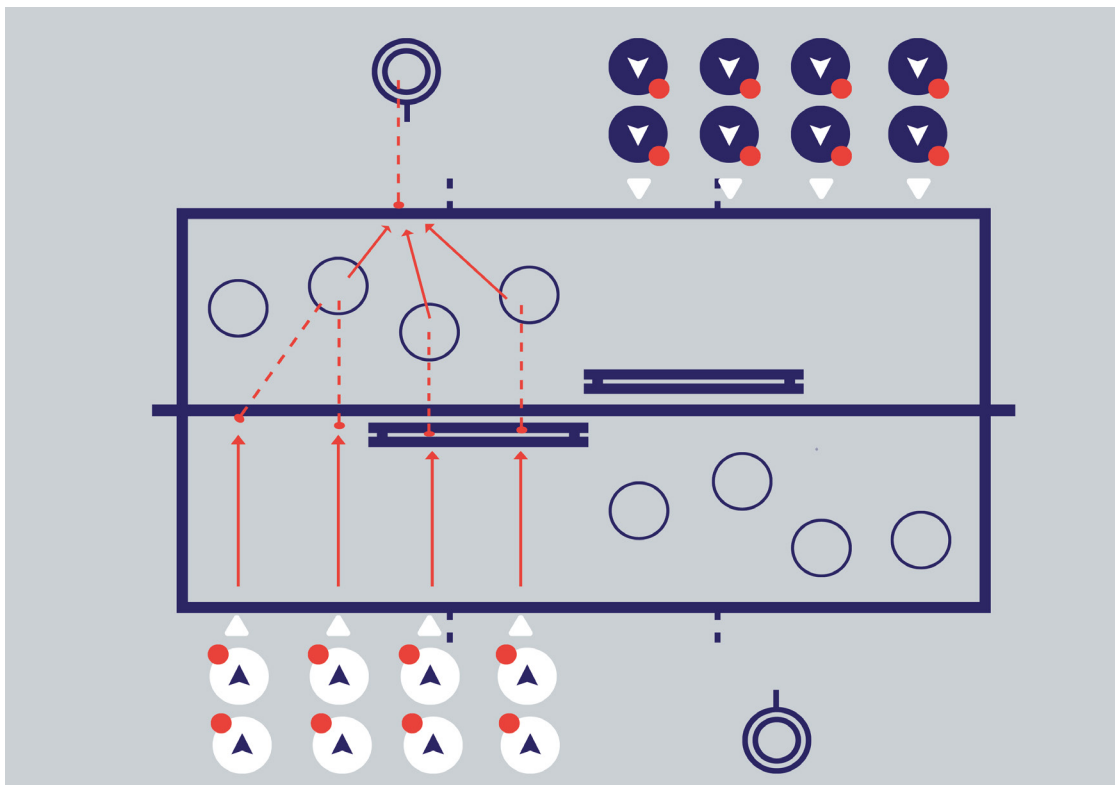


MATERIAAL

- Een net, lint of touw
- Verschillende soorten ballen
- 2 banken
- Hoepels
- Kegels
- Korf of doel (hoepel, krijt) op de muur

RUIMTE

- Zet de twee banken evenwijdig met het (lage) net en geschrinkt tov elkaar.
- Zet kegels aan de zijlijn, zowel tegenover de bank als naast de bank. Je bepaalt zelf hoeveel kegels je kan zetten in functie van de beschikbare ruimte.
- De leerlingen staan met een bal in rijen achter de kegels.
- Leg enkele hoepels aan de overkant van de bank, zowel in de zone achter de bank als in de zone ernaast. Achter het veld staat een (zo laag mogelijk afgestelde) korf.
- Zet eventueel een ballenkar met de verschillende ballen naast elke korf. De leerlingen kunnen hier dan steeds een nieuwe bal kiezen.



UITLEG

De leerlingen leggen een circulair parcours af:

- Ze voeren steeds een beweging met de bal uit van aan de kegel tot aan de bank.
- Ze spelen van naast de bank of van op de bank hun bal over naar een doel (hoepel) aan de overkant van het net.
- Ze lopen onder het net door, rapen hun bal op en proberen te scoren in de korf/op het doel op de muur.
- Daarna sluiten ze aan de andere kant aan achter de kortste rij en doen de oefening in de andere richting.

OPBOUW

Naar het net

- Bal over de grond rollen en de bal heel de tijd blijven aanraken
- Bal achterwaarts over de grond rollen en de bal heel de tijd blijven aanraken
- Naar voor wandelen en ondertussen de bal zo vaak mogelijk omhoog werpen en terug vangen.

Over het net en in de korf (laag opstellen)

- Vrije keuze in werpen
- Bovenhands werpen
- Met 1 hand bovenhands werpen (kleinere bal nodig)

DIFFERENTIATIE

Bovenstaande opbouw maakt de oefening gradueel moeilijker. Individueel differentiëren is mogelijk waar nodig.

Ga aan de slag met de verschillende soorten ballen. Er zijn twee opties:

- De leerlingen kiezen zelf telkens welke bal ze gebruiken en ontdekken zo met welke ballen het makkelijker of moeilijker gaat. Maak hierbij gebruik van een ballenkar naast de korf, waar de leerlingen hun bal kunnen wisselen.
- Je bepaalt als leraar de opbouw. De leerlingen gebruiken eerst allemaal de makkelijkere ballen. Je bepaalt als leraar wanneer en voor welke uitbreiding ze een moeilijker bal gebruiken.

TIPS

- Werpen is makkelijker met grote, lichte ballen zoals een mousse bal of een lichte volleybal. Met 1 hand werpen is echter makkelijker met een kleiner voorwerp zoals een tennisbal of een pittenzakje.
- Je kan ook een onderscheid maken tussen het werpen over het net en het werpen naar de korf. Het ene kan met een kleine bal en met 1 hand en het andere met een lichte bal met twee handen. Ga op zoek naar wat bij jouw omstandigheden en leerlingen past.



Spelvormen

🕒 15 minuten

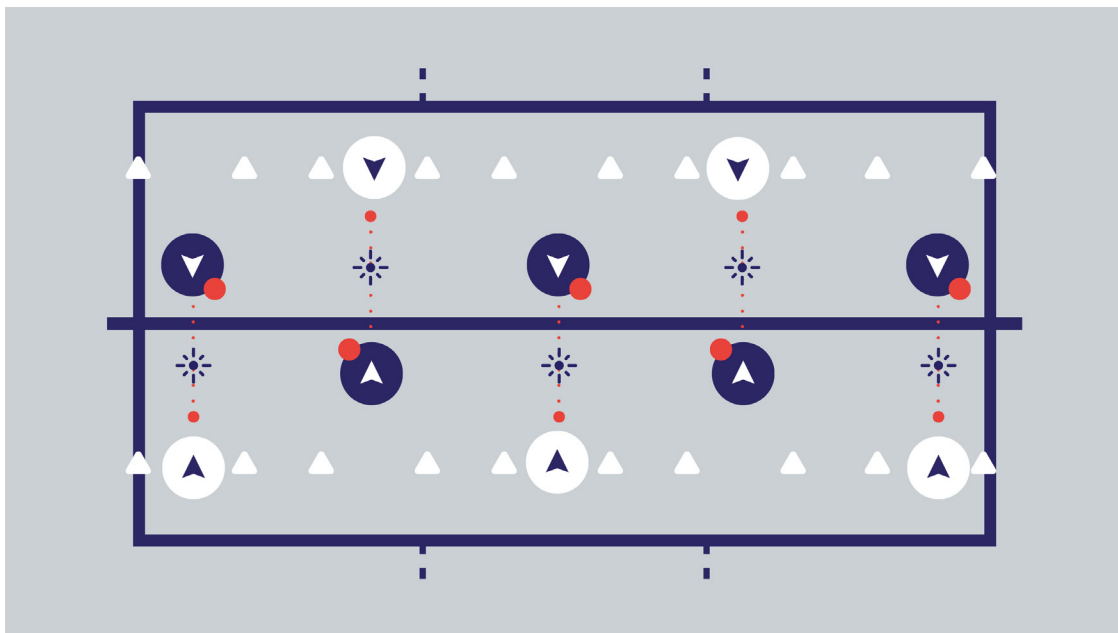


MATERIAAL

- Een net
- Per 2 leerlingen een (volley)bal
- Kegels/potjes

RUIMTE

- Houd het net op tennishoogte, zodat de leerlingen er makkelijk over kunnen spelen.
- Baken met de kegels veldjes af van ongeveer 2m breed en 3m lang. Bij voorkeur is er ook nog voldoende ruimte achter het veldje.
- Aan elke kant van het net staat een leerling in het veld. Indien er te weinig ruimte is kan je de veldjes iets kleiner maken of een reserve achter het veld zetten.



UITLEG

Spelvorm smashvolley 1-1

Tijdens deze spelvorm Smashvolley spelen de leerlingen de bal na 1 contact over het net. Nadien voeren ze snel een na-actie uit (of wisselen met de reserve) en stellen zich opnieuw op om de bal te ontvangen.

- De leerling met bal loopt naar het net en gooit de bal over het net, richting de grond.
- De bal moet 1x botsen. Na deze bots, vangt de andere leerling de bal en loopt op zijn beurt naar het net om de bal over te spelen.
- Na het overspelen van de bal voeren de leerlingen steeds een na-actie uit.

OPBOUW

Na-actie

Er zijn verschillende na-acties mogelijk, afhankelijk van het niveau van de (individuele) leerlingen. Hier kan in gevarieerd worden, samen met de differentiaties.

Het doel van de na-actie is om de leerlingen te laten kennis maken met het voor-tijdens-na principe en om ze te stimuleren om achteraan in het veld te wachten om de bal te ontvangen, wat nodig is als de bal eerst moet botsen.

- Linkerkegel van je veldje tikken
- Rechterkegel van je veldje tikken
- Afwisselend de kegels tikken: na elk punt een andere kegel.
- Rond de linkerkegel lopen
- Rond rechterkegel lopen
- Afwisselend rond de kegels lopen: na elk punt een andere kegel.

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Werpen, verplicht met 1 hand
- Bal in 1 hand vastnemen, met de andere hand de bal over de bank naar beneden slaan

Afdalingen

- Bal mag meer dan 1 keer botsen
- Geen na-actie

TIP

Indien er gewerkt wordt met reserven, laat je de leerling in het veld wisselen met de reserve achter het veld in plaats van een na-actie uit te voeren. Bij deze wissel kunnen de leerlingen samen een actie doen. Bijvoorbeeld onder de benen door kruipen, high-five geven, ...



Afsluiter

🕒 3 minuten



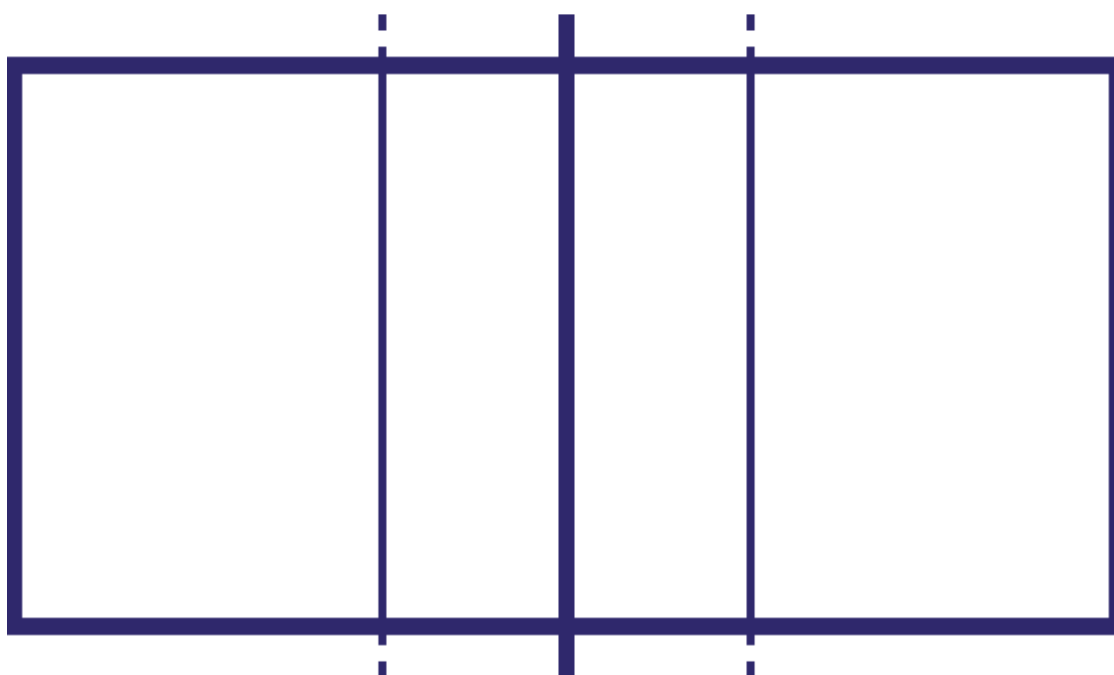
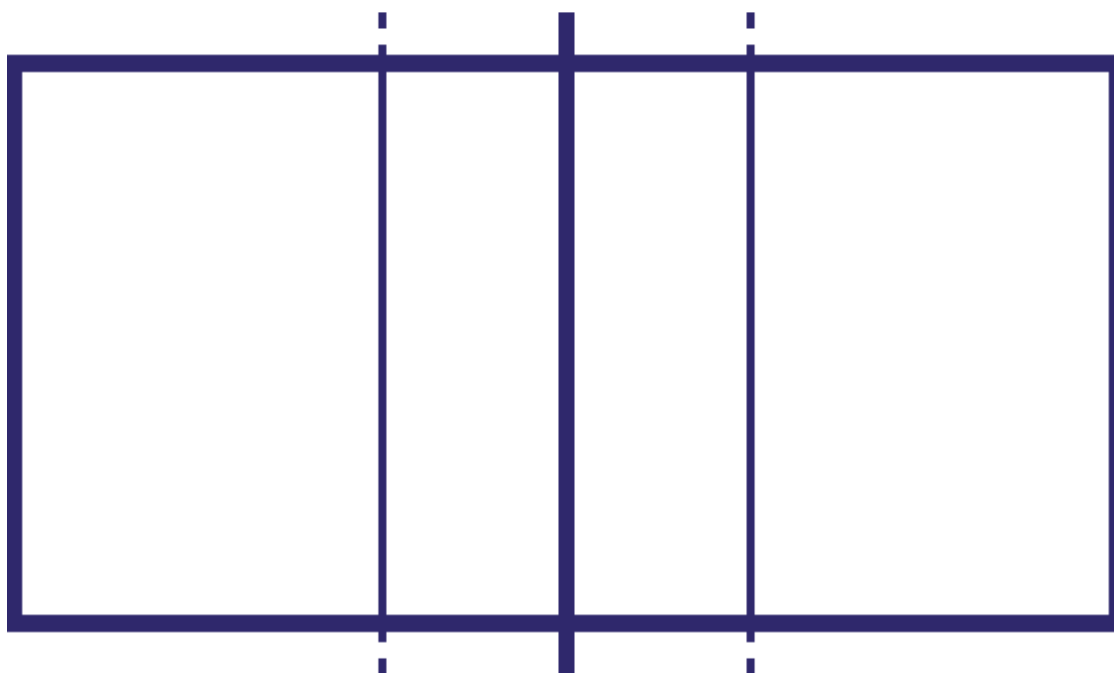
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Op welke manier kon jij het hardste werpen?
- Hoe kon je het beste werpen om goed te kunnen mikken?
- Met welke bal kon jij het beste scoren?



Veldjes





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