



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 1e graad
Reeks A - Les 3

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



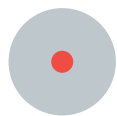
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



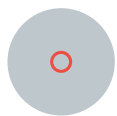
Volleybal



Kegels/potjes



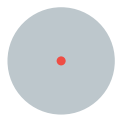
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks A - Les 3

Gericht bovenhands werpen (met sprong)

De leerlingen werpen gericht bovenhands naar bepaalde doelen. Ze leren bovendien om de bal te werpen tijdens het springen.

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 3:

- 1.1, 1.4, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.29, 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, 6.2.5.66
- ZILL: MZlb2, MZlb6, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, IKid3

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Tijdens deze les gaan we scoren door met een bal naar verschillende doelen te werpen. Zoals echte volleyballers gaan we dit ook eens proberen doen met een sprong.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

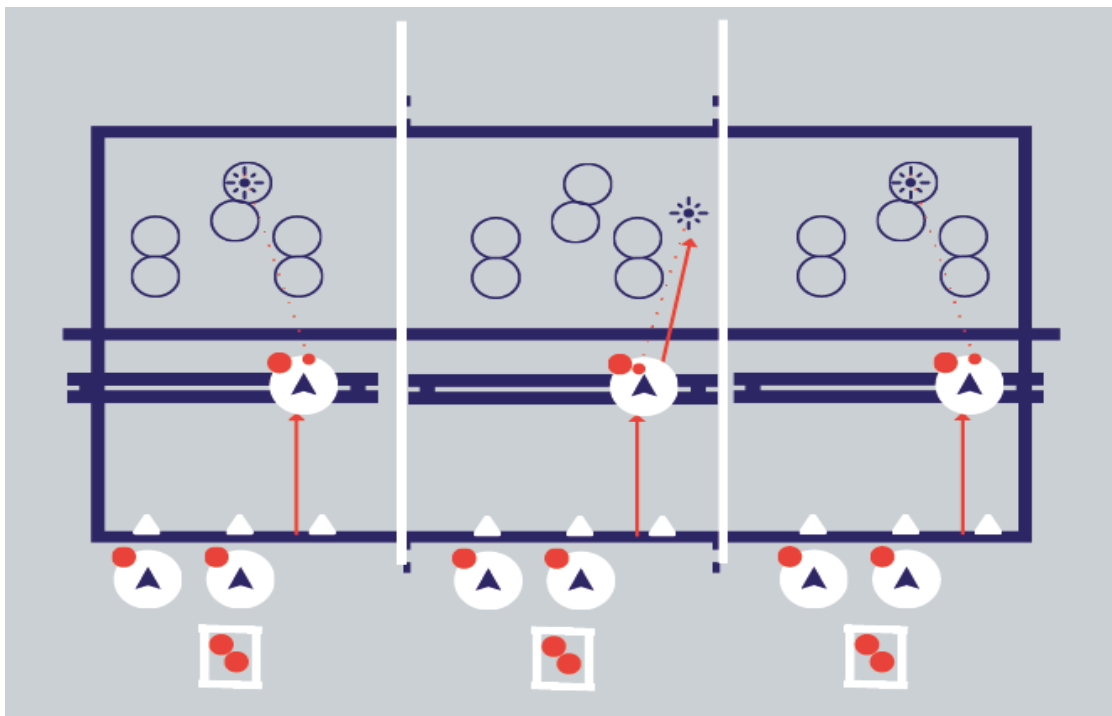


MATERIAAL

- Een net, touw of lint
- Pittenzakjes (zie tip)
- Zweedse banken
- Kegels
- Hoepels/fietsbanden (zie tip)
- Manden

RUIMTE

- Hang een net over de lengte van het veld.
- Plaats de banken op 1.5m van het net.
- Zet drie kegels op de achterlijn achter elke bank. De leerlingen staan in rijen achter deze kegels en hebben een pittenzakje vast.
- Leg aan de overkant hoepels per twee tegen elkaar verspreid over het veld.
- Voorzie 1 of meerdere manden met de overige pittenzakjes achter de rijen kinderen.



UITLEG

De leerlingen proberen zo snel mogelijk binnen hun team al de pittenzakjes in de hoepels aan de overkant te krijgen. Het spel is gedaan als hun pittenzakjes op zijn.



- De leerling neemt een pittenzakje uit de mand en loopt naar de kortste rij. Wanneer hij vooraan aan de kegel staat en de leerling voor hem van de bank af is, mag hij vertrekken.
- De leerling voert een opdracht uit naar de bank en stapt dan op de bank.
- De leerling werpt het pittenzakje naar een doel aan de overkant van het net.
 - Als hij scoort, mag hij het pittenzakje in het doel laten liggen en gaat hij snel een nieuw pittenzakje halen.
 - Als hij niet scoort, gaat hij zijn pittenzakje halen aan de overkant van het net.
- De leerling sluit opnieuw aan bij de kortste rij.

SPELREGELS

- De race begint en stopt op het signaal van de leraar.
- De leerlingen mogen pas naar de bank lopen als de leerling voor hen niet meer op de bank staat.
- De leerlingen moeten zo snel mogelijk alle pittenzakjes in de doelen krijgen. De leraar kan hier ook een tijdslimiet opzetten.

OPBOUW

Naar de bank

- Lopen
- Sluipen met het pittenzakje op de rug
- Lopen met de handen boven het hoofd (en het pittenzakje in de handen)

Over het net

- Vrij werpen
- Bovenhands werpen
- Al springend werpen (werpen terwijl de leerling van de bank springt)

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Minder doelen (hoepels) leggen
- Kleinere doelen maken (bijvoorbeeld 1 hoepel in plaats van 2)
- Leerlingen mogen niet kiezen in welk doel ze scoren. Enkel in het doel dat voor hun rij ligt.

Afdalingen

- Meer doelen (hoepels) leggen
- Grotere doelen maken
- Geen doelen leggen (wanneer de leerlingen al springend werpen)

TIPS

- In plaats van de pittenzakjes kan je ook gebruik maken van andere kleine voorwerpen die niet botsen, zoals knuffels. Misschien kunnen de leerlingen zelf een knuffel mee naar school nemen.
- In plaats van de hoepels kan je bijvoorbeeld ook een ballenkar, een mand of het bovenstuk van een plint gebruiken. Zolang de leerlingen maar een groot genoeg vlak hebben om naar te werpen.

Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

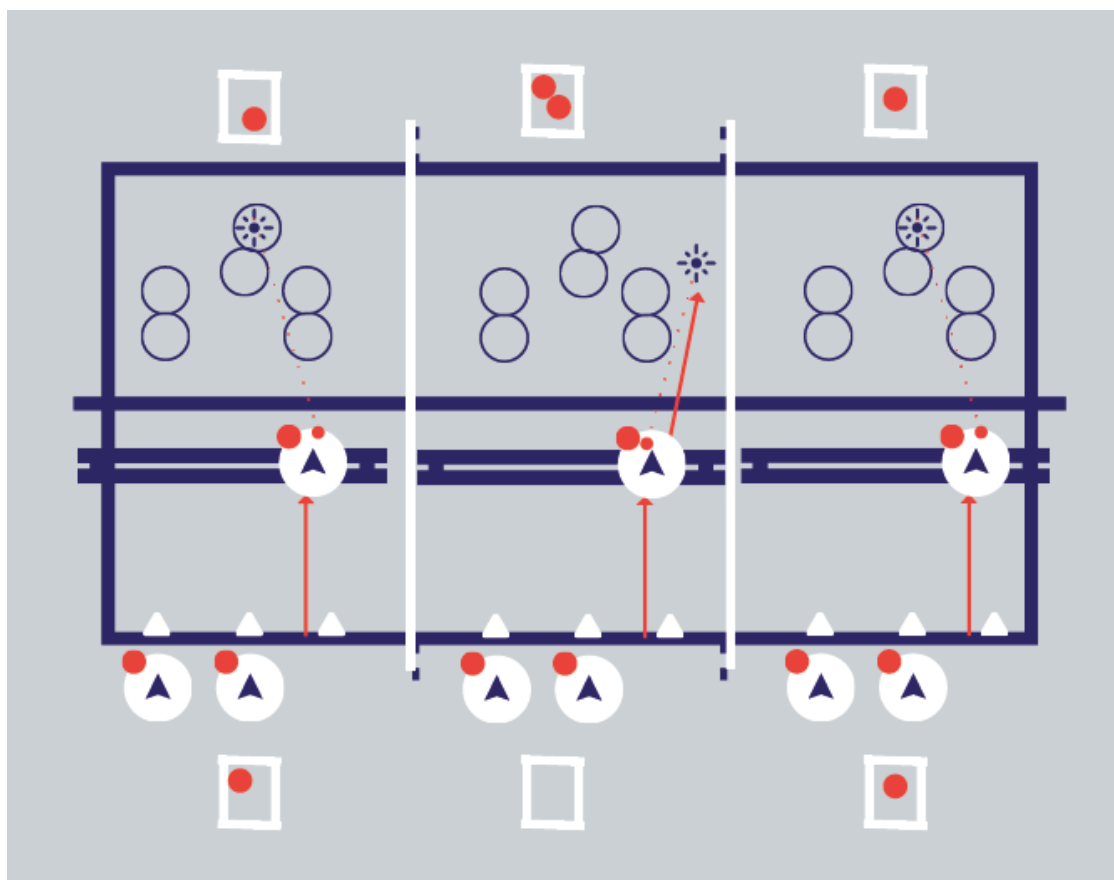


MATERIAAL

- Een net
- Kidsballen of mousse ballen (zie tip)
- Pittenzakjes
- Zweedse banken
- Kegels
- Hoepels/fietsbanden
- Manden

RUIMTE

- Zelfde opstelling als het algemeen gedeelte, maar de manden met pittenzakjes staan nu aan de overkant, achter het veld. Achter de rij leerlingen staat een lege mand.
- De leerlingen staan achter de kegels en hebben een bal vast.



UITLEG

De leerlingen leggen hetzelfde parcours af als in de vorige oefening, maar proberen nu om met hun bal te scoren in de doelen. Wanneer dit lukt mogen ze een pittenzakje uit de mand meenemen naar de lege mand. Ze moeten zo snel mogelijk alle pittenzakjes naar de andere kant krijgen. De leerlingen werpen nu dus met ballen in plaats van met de pittenzakjes.

SPELREGELS

- De race begint en stopt op het signaal van de leraar.
- De leerlingen mogen pas naar de bank lopen als de leerling voor hen niet meer op de bank staat.
- De leerlingen moeten zo snel mogelijk alle pittenzakjes naar de overkant krijgen. De leraar kan hier ook een tijdslimiet opzetten.

OPBOUW

Naar de bank

- De bal rollen, maar heel de tijd een hand aan de bal houden.
- Dribbelen met de bal (eventueel met twee handen).

Over het net

- Bovenhands werpen met twee handen
- Al springend werpen (werpen terwijl de leerling van de bank springt)

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Minder doelen (hoepels) leggen
- Kleinere doelen maken (bijvoorbeeld 1 hoepel in plaats van 2)
- Leerlingen mogen niet kiezen in welk doel ze scoren. Enkel in het doel dat voor hun rij ligt.

Afdalingen

- De leerlingen mogen kiezen hoe ze werpen
- Meer doelen (hoepels) leggen
- Grotere doelen maken

TIP

Kidsballen zijn lichte volleyballen. Deze kunnen ook vervangen worden door bijvoorbeeld plastieken ballen of mousse ballen.



Spelvormen

🕒 15 minuten

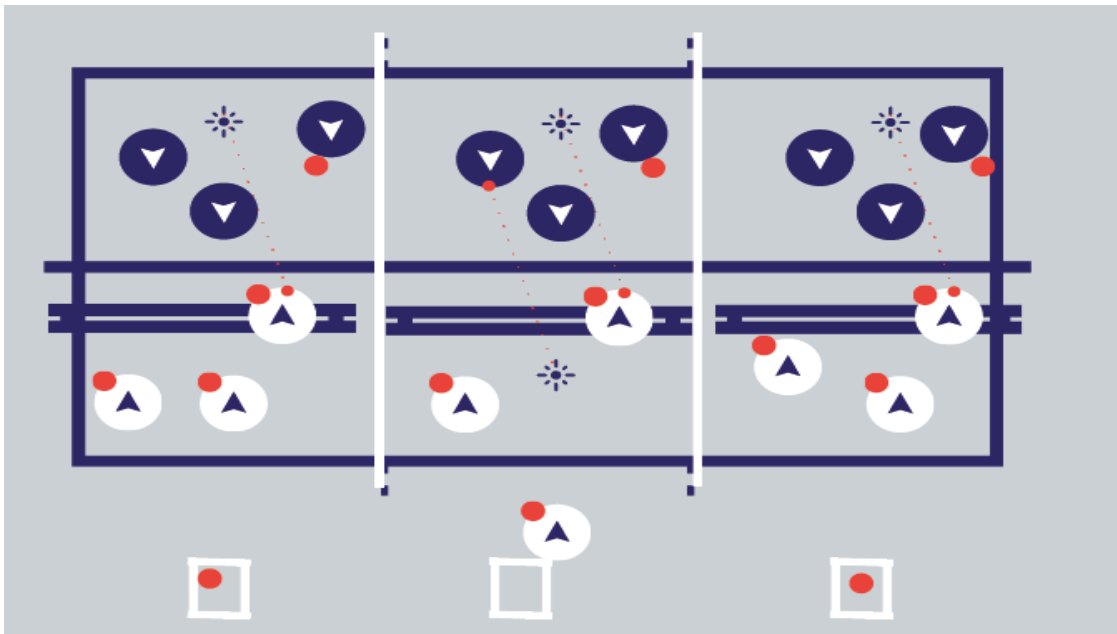


MATERIAAL

- Een net, lint of touw
- Kidsballen of mousse ballen
- Pittenzakjes
- Zweedse banken

RUIMTE

- Zelfde opstelling als het specifiek gedeelte, maar de hoepels en kegels mogen weg. Het net en de banken blijven op dezelfde manier staan.
- De ballen en de pittenzakjes liggen aan de kant van de banken.
- De leerlingen (aanvallers) staan verspreid over het veld, aan de kant van de banken.
- Enkele leerlingen (verdedigers) staan verspreid over het veld aan de overkant.



UITLEG

De leerlingen van beide kanten strijden telkens gedurende 40 seconden met elkaar. Het grootste deel van de leerlingen staat aan de kant van de banken, waar alle ballen en pittenzakjes liggen. Zij moeten proberen om zoveel mogelijk ballen en pittenzakjes over het net te krijgen. Aan de overkant staan echter ook enkele verdedigers die ervoor proberen zorgen dat hun kamp zo weinig mogelijk ballen en pittenzakjes heeft. Na elk duel kunnen er nieuwe verdedigers aangeduid worden.

SPELREGELS

- De aanvallers mogen enkel ballen/pittenzakjes over het net werpen vanop een bank.
- De verdedigers mogen van overal ballen/pittenzakjes naar de overkant werpen.
- Alle leerlingen mogen enkel over het net werpen (en niet eronder of erlangs).
- Op het (fluit)signaal van de leraar stopt iedereen onmiddellijk met werpen en worden de ballen en pittenzakjes geteld.
- Het team met de minste ballen/pittenzakjes aan zijn kant wint.

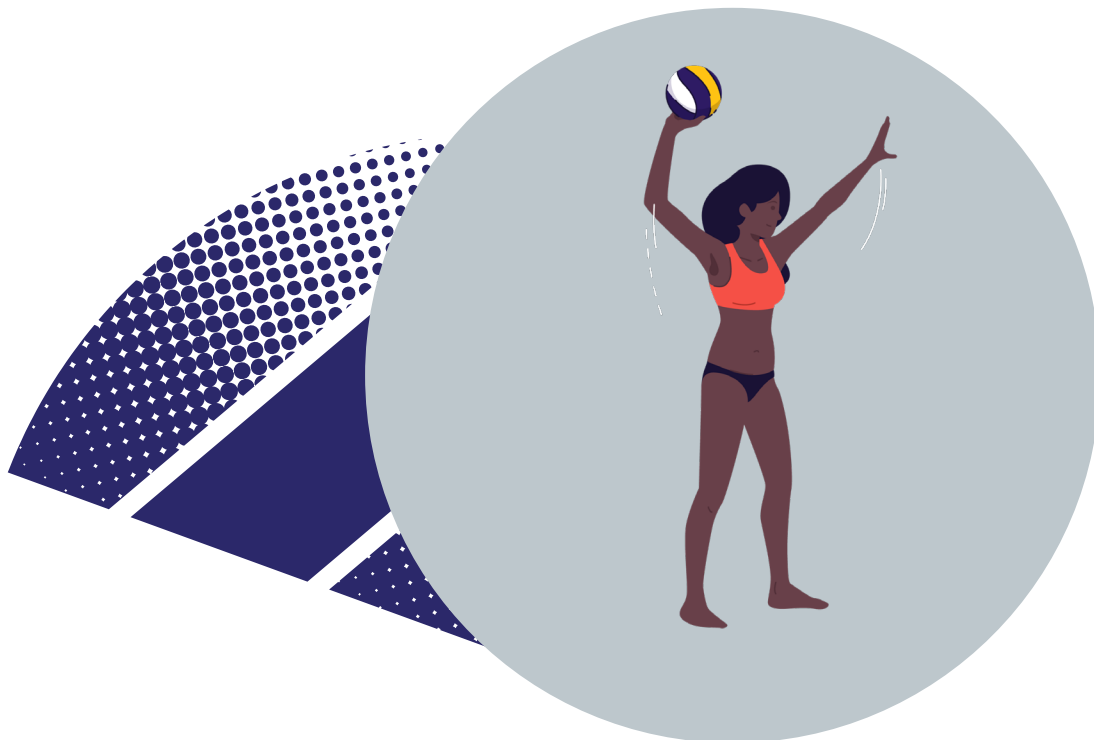
DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Enkel bovenhands werpen
- Altijd werpen met een sprong

Afdaling:

- Aantal verdedigers aanpassen



Afsluiter

🕒 3 minuten



ONDERWIJSLEERGESPREK

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

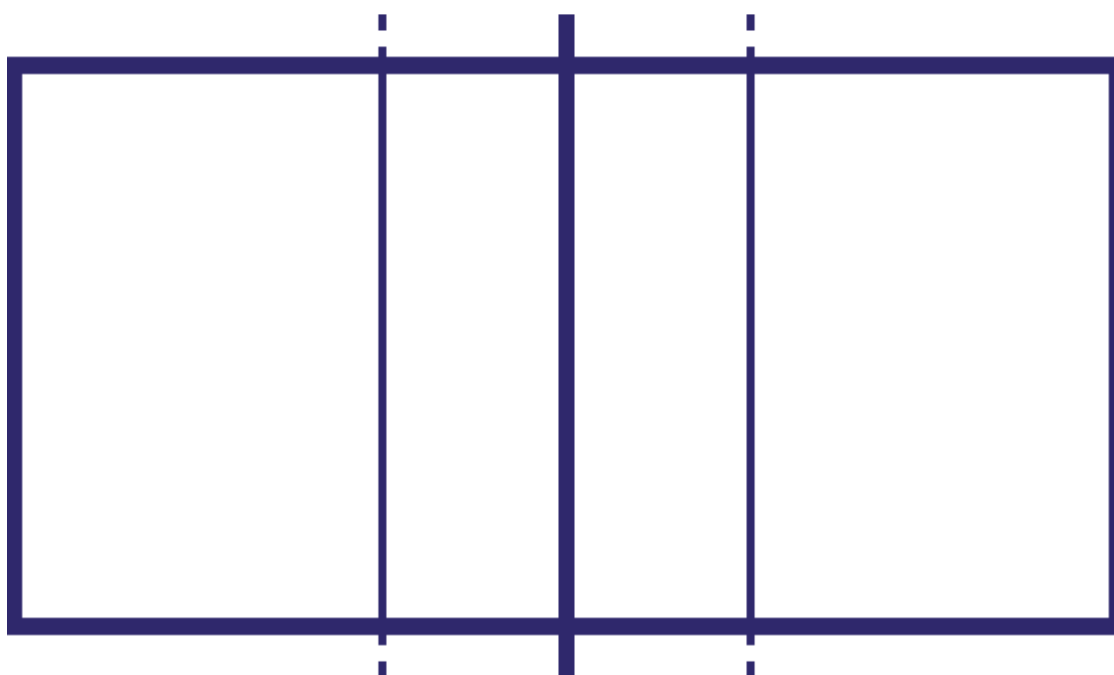
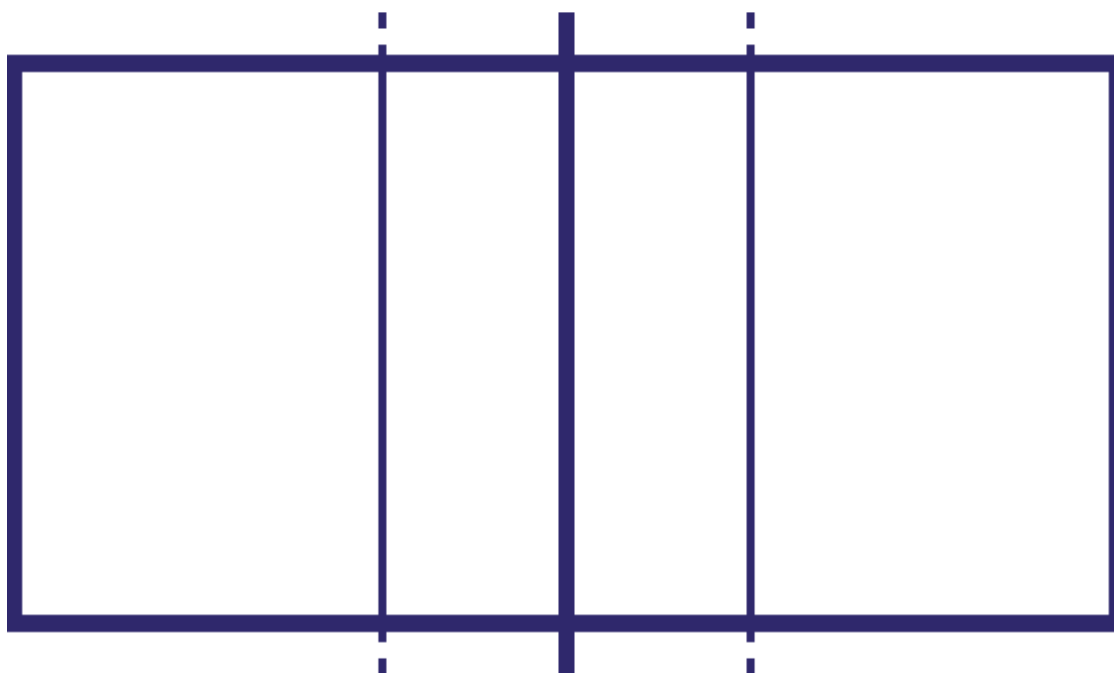
- Hoe kan jij het beste werpen om te scoren in een doel?
- Kan je harder werpen als je springt?
- Op welke manieren kan je werpen terwijl je springt?



Aantekeningen



Veldjes





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