



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 1e graad
Reeks B - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



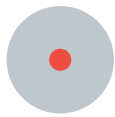
Speler — team A



Speler — team B



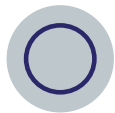
Speler met bal



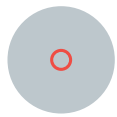
Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks B - Les 1

Onderhands vangen en werpen

De leerlingen maken kennis met verschillende werpvormen. Specifiek zal er gewerkt worden aan het onderhands vangen en werpen. Daarmee wordt een basis gelegd voor de onderhandse techniek in volleybal en wordt er ingezet op balbaaninschatting en algemene balvaardigheid. Ook in de eindvorm 1 vs 1 zullen de verschillende werpvormen aan bod komen.

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 afdelingen 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 1:

- 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, 6.1.1.25, 6.1.1.26, 6.2.5.65, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb1, MZlb2, MZlb6,, MZrt1, MZrt2 , MZrt3, MZgm2, IVzv1, IKvk1

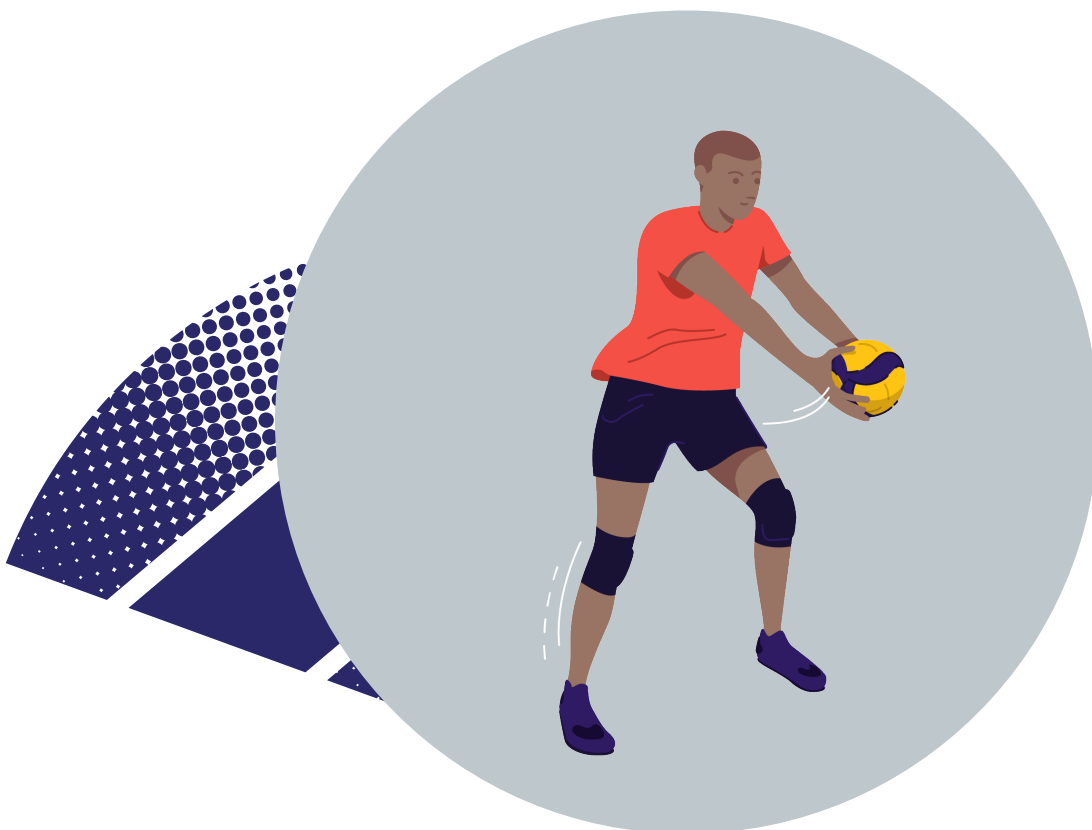
Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vandaag maken we kennis met volleybal. We starten met onderhands vangen en werpen. Ik ben heel erg benieuwd hoe hoog jullie kunnen werpen en of jullie snel op de juiste plaats kunnen staan om de bal te vangen.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

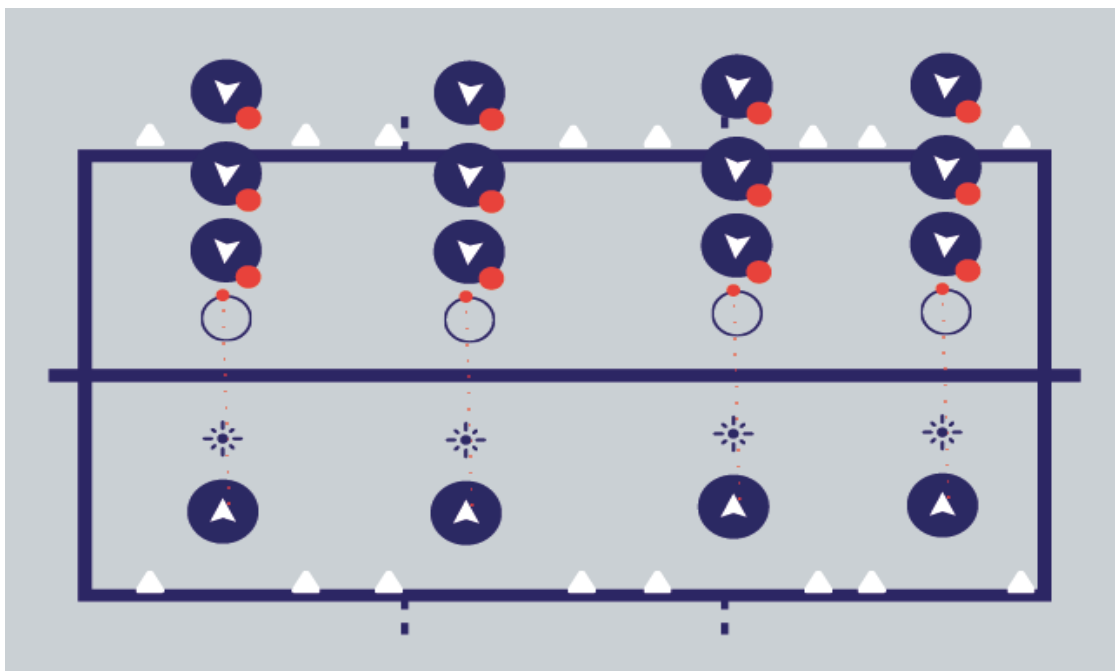


MATERIAAL

- Ballen
- Hoepels
- Net

RUIMTE

- Net/lint over de lengte van de zaal en verdeel in smalle veldjes.
- Per veld 4 leerlingen (max 5).
- Er ligt een hoepel op circa 2m van het net voor elke rij leerlingen.



UITLEG

- 1 leerling staat zonder bal aan de overzijde, halverwege het speelveld. De andere leerlingen staan achter elkaar, met bal, achter de hoepel. De eerste leerling gaat in spreidstand over de hoepel staan en werpt de bal onderhands over het net naar de leerling aan de overzijde.
- De leerling aan de overzijde laat de bal 1x botsen en vangt deze onderhands met 2 handen. Na het vangen loopt de leerling over en sluit hij achter in de rij aan.
- De leerling in de hoepel loopt over en zal de volgende bal vangen.

OPBOUW

Leerling zonder bal

- Bal 1x laten botsen en vangen. (A)
- Niet meer in het midden van het veld gaan staan maar variëren waardoor er in hun richting gegooid moet worden. (links-rechts-kort-diep) (B)
- Zonder hoepel maar de bal rechtstreeks vangen zonder bots. (C)

Leerling zonder bal *na-actie*

- Gewoon overlopen met de bal.
- De bal aan de hand onder het net rollen tot aan de rij.
- Tijdens het overlopen, aan het net, de bal met 2 handen onderhands over het net werpen en zelf aan de andere zijde terug vangen.

Leerling met bal

- In spreidstand boven de hoepel, de bal met 2 handen onderhands over het net werpen:
 - Centraal in het speelveld. (A)
 - Richting de leerling aan de overzijde werpen. (indraaien naar de leerling) (B)
 - Richting de leerling werpen. (C)

AANDACHTSPUNTEN

- Zowel bij het werpen als vangen ingedraaid staan naar waar je zal werpen/ van waar je een bal zal ontvangen.
- Buig-strek beweging van de benen bij het werpen.
- Bal vangen met 2 handen.

TIPS

- De leerlingen moeten in een stabiele spreidstand over de hoepel staan. Indien deze te groot is, laat ze dan in de hoepel, met hun voeten tegen de rand staan.
- Het materiaal van het specifieke gedeelte kan al aan de kant klaar gezet worden.



Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

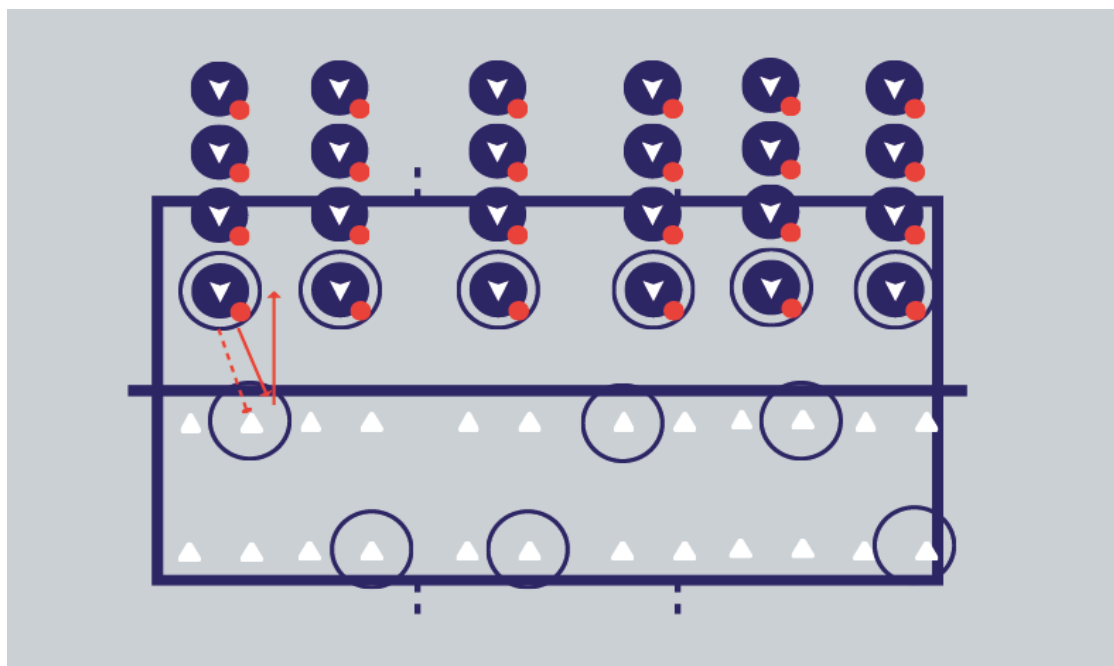


MATERIAAL

- Ballen
- Hoepels
- Net
- Markeerschijven (4 kleuren)

RUIMTE

- Net/lint over de lengte van de zaal en verdeel in smalle veldjes.
- per veld staan 4 leerlingen met bal. De eerste leerling staat in een hoepel.
- Er liggen 4 markeerschijven (4 verschillende kleuren) gelijk verdeeld over het speelveld. (Links kort, rechts kort, links diep, rechts diep). Over 1 markeerschijf ligt een hoepel.



UITLEG

- De leerlingen starten met bal in spreidstand over de hoepel en werpen onderhands richting de markeerschijven aan de overzijde.
- Na het werpen lopen ze onder het net door om hun eigen bal te vangen (na bots).
- Wanneer ze hun bal gevangen hebben dribbelen ze onder het net door en sluiten achteraan hun rij opnieuw aan.

OPBOUW

Gooien

- De leerling kiest naar welke markeerschijf hij/zij werpt.
- De leerling werpt naar de markeerschijf waar de hoepel rond ligt. De leraar bepaalt wanneer de hoepel verplaatst wordt (als elke leerling ongeveer 2x gegooid heeft).
- De leerling werpt naar de markeerschijf waar de hoepel rond ligt. De vorige leerling heeft deze verplaatst na zijn eigen worp.

BELANGRIJK = Ingedraaid staan naar de markeerschijf waar hij/zij naartoe zal werpen!

Vangen

- De leerling probeert de eigen bal na 1 bots te vangen.
- De leerling probeert de eigen bal te vangen met het gezicht naar het net (bij de markeerschijven kort aan het net).

DIFFERENTIATIE

Na het uitvoeren van 4 reeksen (4 verschillende richtingen/afstanden) kan er overgegaan worden naar de uitbreiding.

Uitbreiding:

- Wedstrijdvorm: per groepje punten tellen (1 pt per bal die in de hoepel valt).
- Variabele kleur (richting): Leraar roept de kleur waarnaar geworpen moet worden. (Hoepel kan dan weg)

Afdaling:

- Een extra bots toevoegen alvorens de bal wordt gevangen.

AANDACHTSPUNTEN

Onderhands vangen

- Armen voor het lichaam en iets lager dan schouderhoogte bij het vangen van de bal.

Onderhands werpen

- Ingedraaid staan naar de plaats waar je de bal zal werpen.
- Buig-strek beweging van de benen.

TIP

Pas de grootte van het veld of de afstanden van de kleurenschijven aan in functie van het niveau van de leerlingen. Haalbaar maar voldoende uitdagend!



Spelvormen

🕒 15 minuten

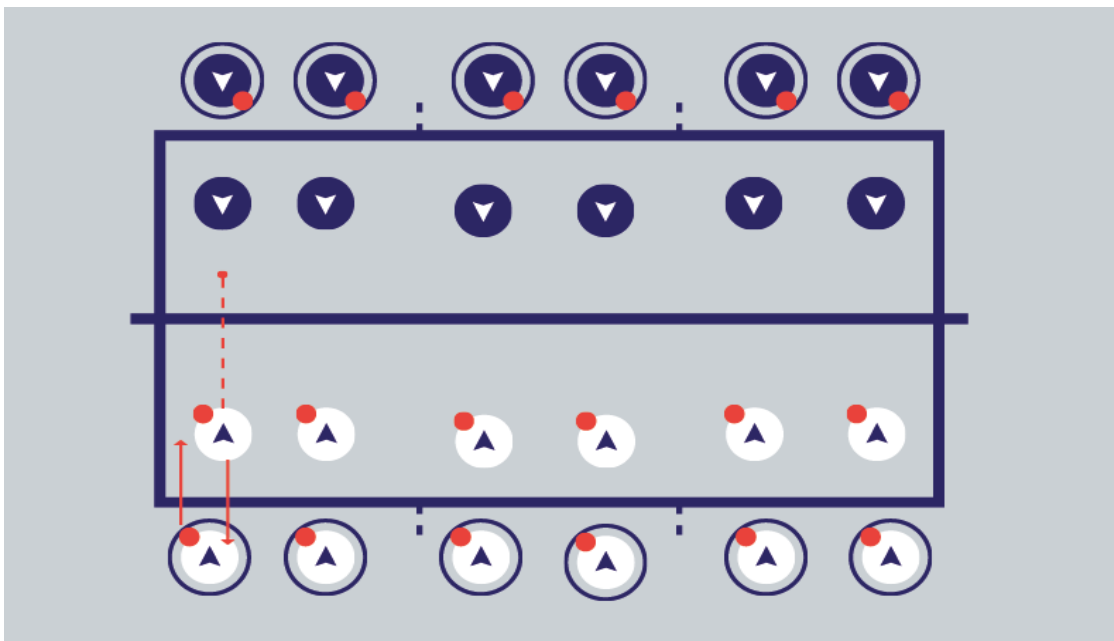


MATERIAAL

- 3 ballen per 4 leerlingen
- Kegels/potjes
- 2 hoepels per 4 leerlingen

RUIMTE

- Behoud de veldjes van voorgaande oefening. (Pas aan ifv niveau!)
- Aan elke kant van het net staat 1 leerling, aan 1 kant heeft een leerling een bal vast.
- Achter het veld ligt telkens een hoepel waar een leerling met bal in staat.



UITLEG

Spelvorm 1 tegen 1

- De bal wordt onderhands over het net gegooid en de tegenpartij probeert de bal te vangen na maximaal 1 bots. De leerling mag zich met de bal verplaatsen voordat hij deze opnieuw overspeelt.
- Na het overwerpen wisselt de leerling in het veld met de leerling in de hoepel aan de eigen kant door samen een na-actie uit te voeren en in de hoepel te gaan staan.

Na-acties

- De bal doorgeven.
- De bal omhoog werpen en de partner vangt de bal.
- De bal via de grond botsen en de partner vangt de bal.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- De leerling mag niet meer lopen met de bal, maar moet hem werpen van waar hij de bal gevangen heeft.
- Afstand van de eerste worp (=opslag) vergroten.
- Net verlagen (reactiesnelheid moet hoger zijn).

Afdaling:

- Bal mag extra botsen.
- Afstand van opslag verkleinen.
- Net verhogen (spel gaat trager).

DOELSTELLING

De leerlingen bouwen deze les op om onderhands over te werpen in een bepaalde richting. Bij de wedstrijdvorm is het doel te scoren. De bal moet de grond raken alvorens deze gevangen kan worden door de tegenpartij. Het gericht werpen wordt dus gekoppeld aan de open ruimte waar gescoord kan worden.

TIP

Indien het wisselen na elke worp te moeilijk is, kan dit ook gebeuren na elk punt. Dit vertraagt het spel voor de leerlingen.



Afsluiter

🕒 3 minuten



ONDERWIJSLEERGESPREK

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

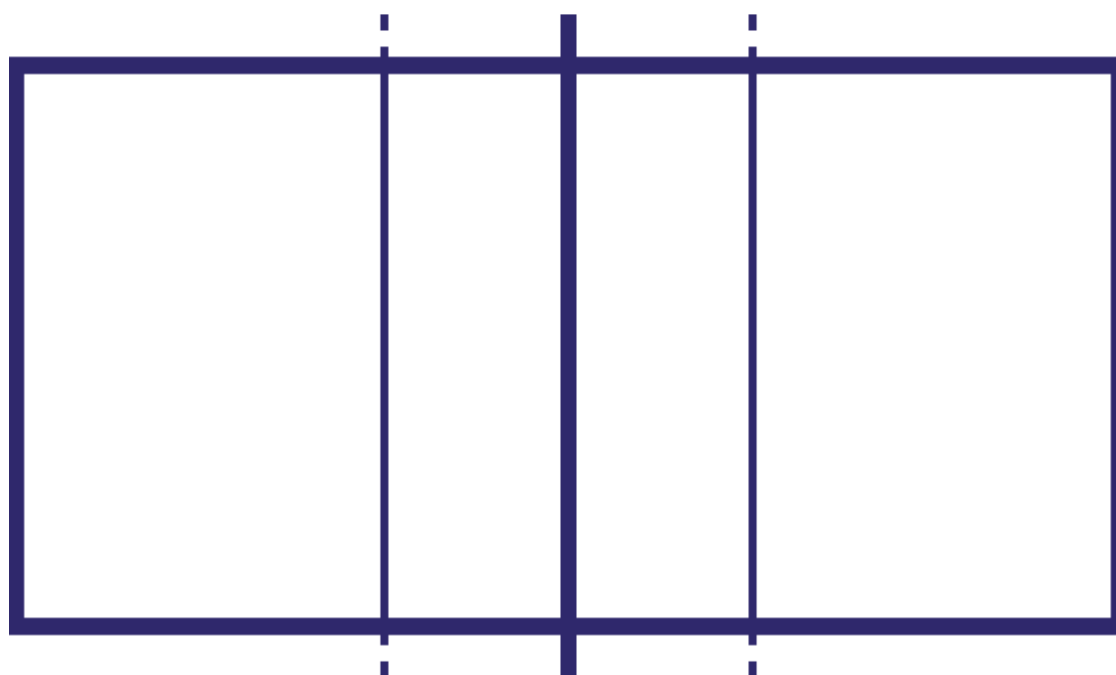
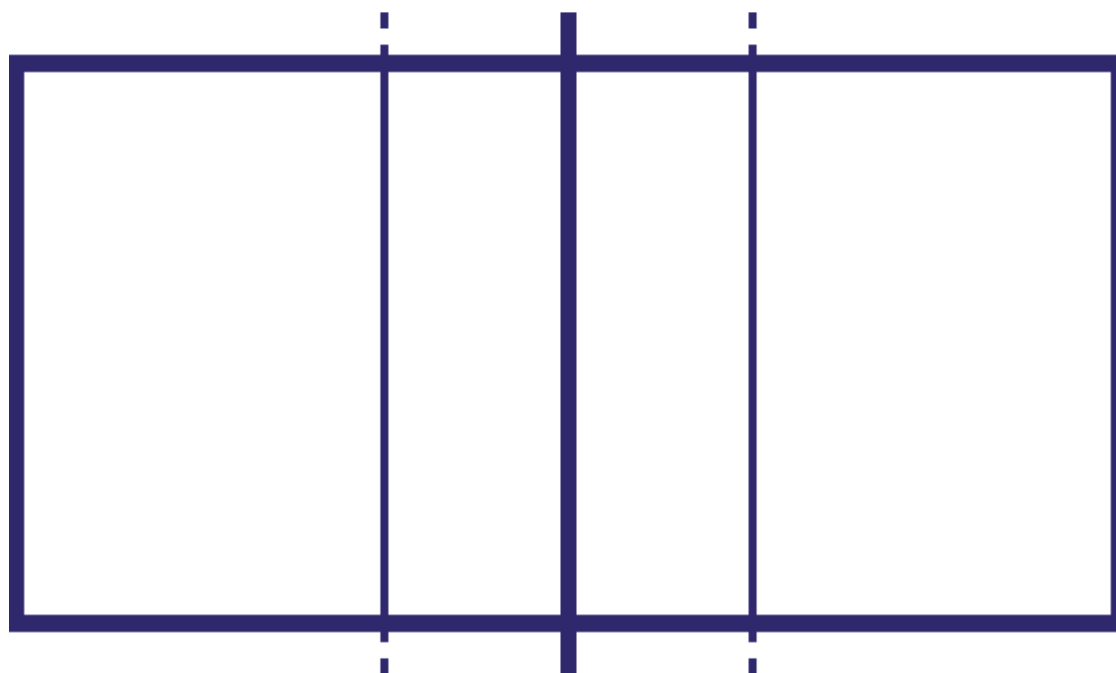
- Hoe moet ik de bal goed onderhands werpen?
- Naar waar moet ik kijken als ik mijn bal onderhands vang?
- Hoe kon ik het beste scoren in een wedstrijdje? Door onderhands of bovenhands te werpen?



Aantekeningen



Veldjes





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