



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 1e graad
Reeks B - Les 3

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



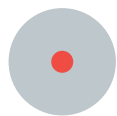
Speler — team A



Speler — team B



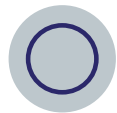
Speler met bal



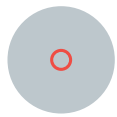
Volleybal



Kegels/potjes



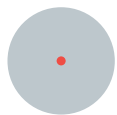
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks B - Les 3

Gericht onderhands en bovenhands werpen en vangen

De leerlingen gebruiken de verschillende werpvormen in wedstrijdsituaties. Ze proberen in verschillende situaties de juiste techniek te zoeken voor vangen en werpen.

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 B - Les 3:

- 1.1, 1.4, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 1.27, 3.1

LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.1.8, 6.2.3.8, 6.2.5.48, 6.2.5.49, 6.2.5.50, 6.2.5.51
- ZILL: MZlb6, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, TOmn1, OWbc1

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Tijdens deze les oefenen we het onderhands en bovenhands vangen en werpen verder in. Wie herinnert zich nog hoe dat moet van de vorige lessen? Doe eens voor hoe we het beste onderhands werpen! En hoe moeten we dan bovenhands de bal vangen en uitduwen?



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

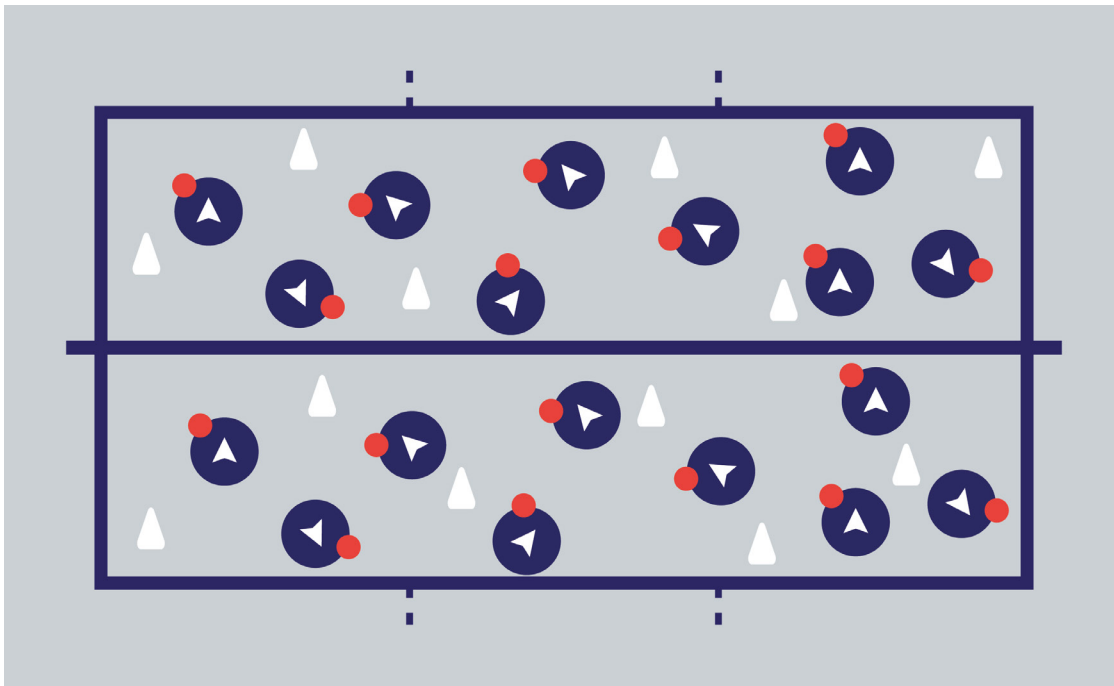


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels/spots in twee verschillende kleuren (vb. rood en groen)

RUIMTE

- Zet de kegels verspreid over het terrein.
- De leerlingen hebben allemaal een bal en staan verspreid over het terrein.



UITLEG

De leerlingen lopen al dribbelend (met 2 handen) over het terrein. Wanneer ze een kegel tegenkomen voeren ze telkens een opdracht uit.

- Je kan de leerlingen de bal ook laten rollen of over de grond drijven met de hand.

OPBOUW

- Kegel tikken (en ondertussen verder dribbelen).
- Met gespreide benen over de kegel stappen (en ondertussen verder dribbelen).
- De bal onderhands omhoog werpen en dan verder dribbelen.
- De bal bovenhands omhoog duwen en dan verder dribbelen.
- Rood: bal onderhands omhoog werpen. Groen: bal bovenhands omhoog duwen.
- Idem, maar na het werpen onder de bal doorlopen. Dan verder dribbelen.

Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

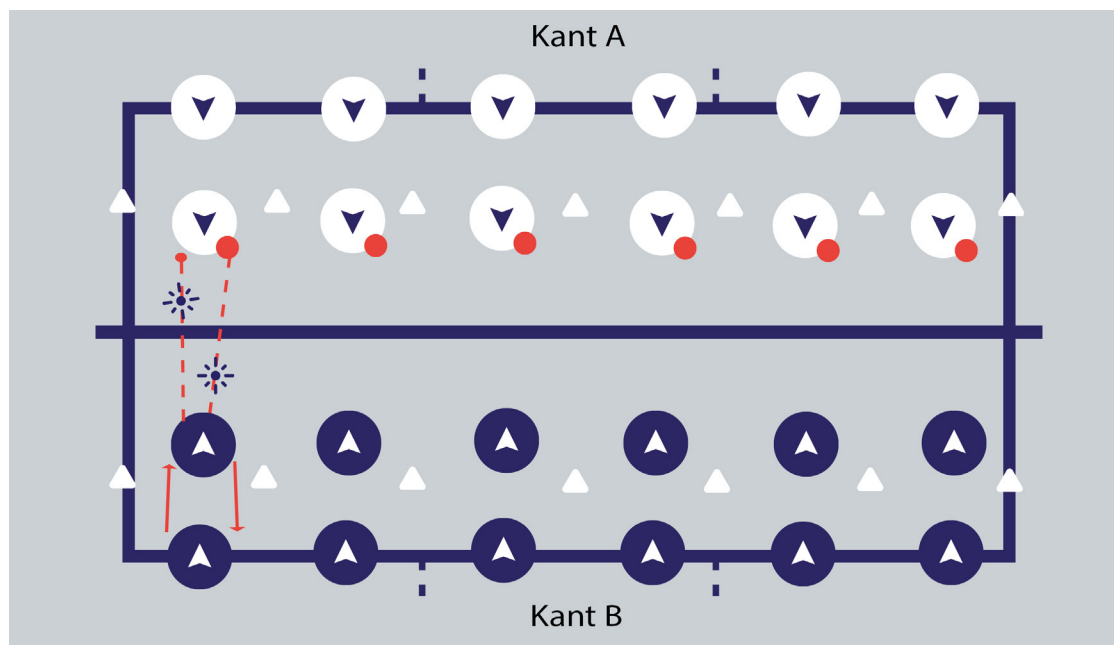


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Net

RUIMTE

- Hang een lang net over de lengte van de zaal.
- Baken veldjes af van +-3m breed en 3m lang.
- Aan elke kant van het net staat een leerling in het veld en een reserve achter het veld.



UITLEG

De leerlingen werpen de bal naar elkaar over het net. Ze mogen hierbij steeds tot aan het net lopen om te werpen. De bal mag 1x botsen voordat hij aan de overkant gevangen moet worden. Na het overspelen van de bal wisselt de leerling met zijn partner aan de achterlijn.

OPBOUW

- Onderhands werpen.
- Bovenhands werpen/uitduwen.
- De leerling aan kant A is de leider. Hij kiest om bovenhands of onderhands te werpen. De leerling aan kant B moet steeds hetzelfde doen.
- Idem, maar de leerling aan kant B is nu de leider.

- De leerling aan kant A is de leider.
 - Als hij de bal onder het net rolt, moet de leerling aan kant B de bal onderhands over het net werpen.
 - Als hij de bal onder het net botst, moet de leerling aan kant B de bal bovenhands over het net werpen/uitduwen.
- Idem, maar de leerling aan kant B is nu de leider.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding

- Bovenhands duwen (toetsbeweging) bij bovenhands werpen
- Net verhogen

Afdaling

- Extra bots
- Net verlagen

AANDACHTSPUNTEN

Bovenhands uitduwen (toetsbeweging)

- Buig-strek beweging van de benen om de bal hoogte te geven.
- Bal blijft boven het hoofd bij het vangen en werpen (door 'het venstertje' van de handen kijken).

Onderhands werpen

- Buig-strek beweging van de benen bij het werpen.
- Bal vangen met 2 handen en gestrekte armen.



Spelvormen

🕒 15 minuten

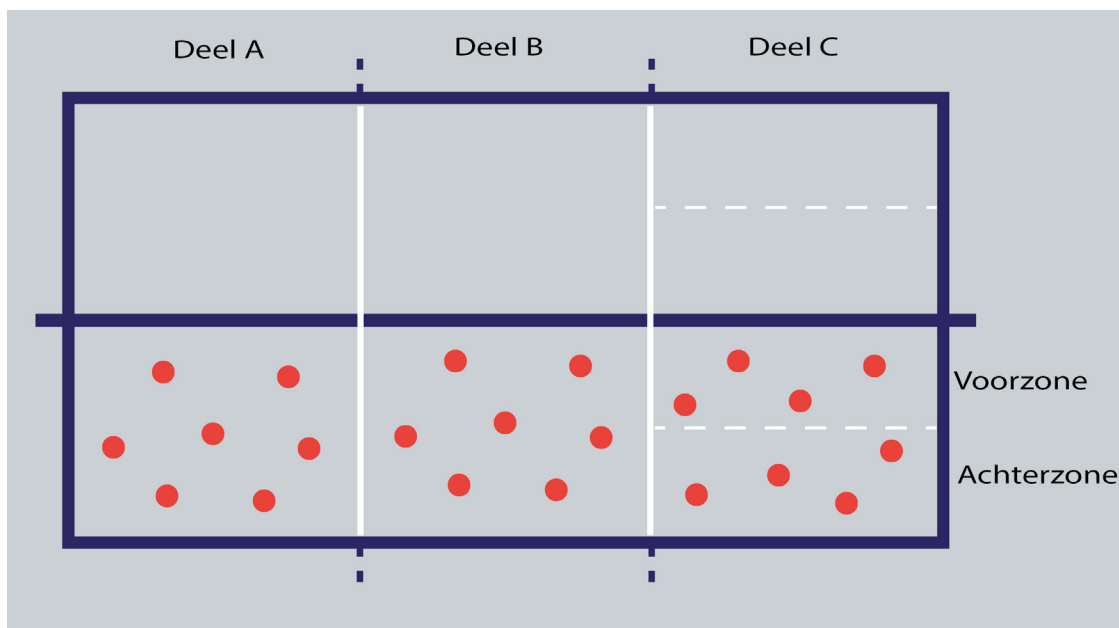


MATERIAAL

- Ballen (eventueel meerdere soorten ballen)
- Kegels (of ander materiaal om de zones te verdelen: schermen, banken, ...)
- Net

RUIMTE

- Behoud het net over de lengte van de zaal.
- Verdeel het veld in 3 delen (deel A, B en C). Verdeel deel C in een voorzone en een achterzone.
- Verdeel de ballen over de 3 delen.



UITLEG

- De leerlingen worden op verschillende manieren uitgedaagd om de ballen van in verschillende zones over het net te werpen (zie opbouw).
- In deel A moeten de leerlingen de bal steeds onderhands over het net werpen.
- In deel B moeten de leerlingen de bal steeds bovenhands over het net uitduwen.
- In deel C moeten de leerlingen de bal:
 - bovenhands over het net uitduwen van in de voorzone.
 - onderhands over het net werpen van in de achterzone.

OPBOUW

Elk onderdeel kan een aantal keer herhaald worden.

- Alle leerlingen staan aan 1 kant van het veld. Ze starten samen in deel A en werpen zo snel mogelijk alle ballen over het net. Daarna gaan ze allemaal naar deel B en werpen daar zo snel mogelijk alle ballen over het net. Tot slot doen ze hetzelfde in deel C.
- Idem, maar aan de overkant van het net staan 3 bewakers. De bewakers rollen zoveel mogelijk ballen terug onder het net. Op het signaal van de leraar (na 30sec) schuiven de leerlingen door naar het volgende deel. De kant met op het einde het minste aantal ballen is de winnaar.
- Idem, maar er staan evenveel leerlingen aan beide kanten van het net. Op het signaal van de leraar (na 30sec) schuiven de leerlingen door naar het volgende deel. De kant met op het einde het minste aantal ballen is de winnaar.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding

- De leerlingen spelen over de 3 vakken tegelijk. Ze mogen een vak kiezen om in te starten.

Afdaling

- Voer alle onderdelen om beurt uit over een heel veld.



Afsluiter

🕒 3 minuten



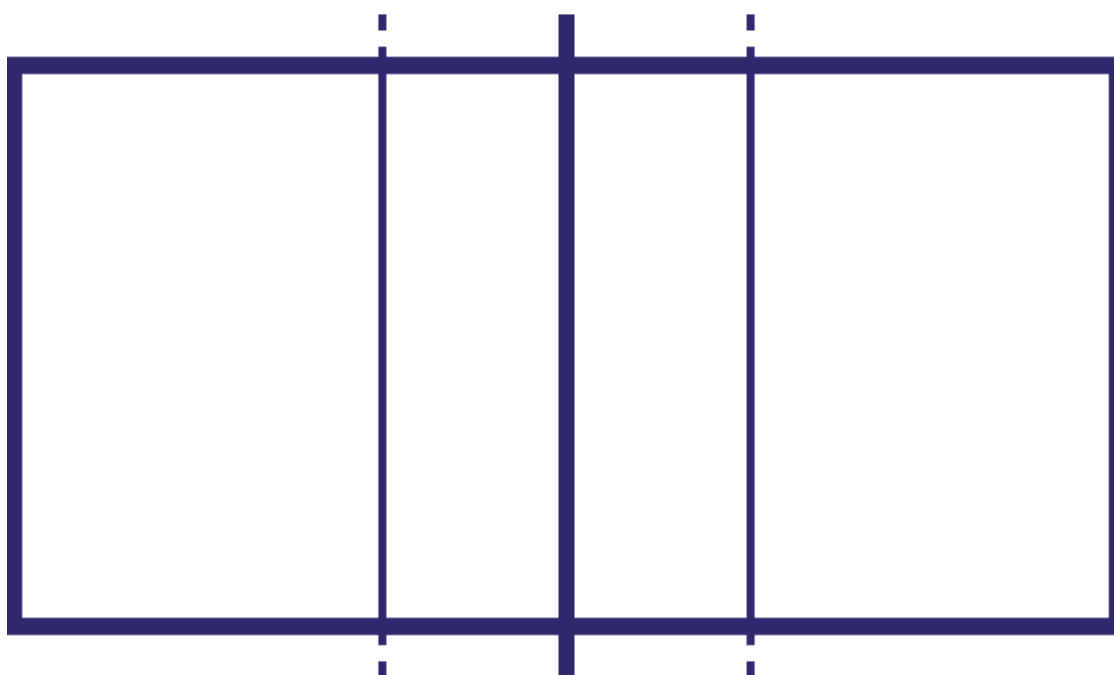
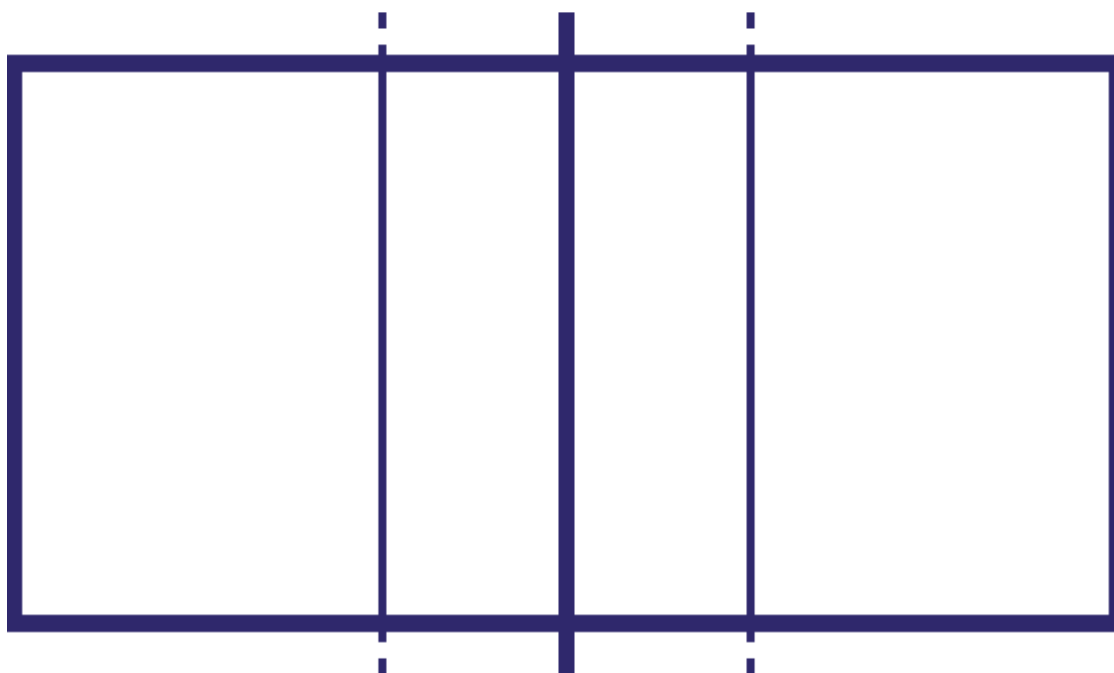
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Hoe moet ik de bal goed bovenhands uitduwen? Hoe moet ik mijn handen dan houden?
- Hoe moet ik de bal goed onderhands werpen? Naar waar moet ik kijken als ik onderhands werp?



Veldjes





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