



Volleybal **Play it** **Love it**

Basisonderwijs - 1e graad
Reeks C - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



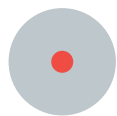
Speler — team A



Speler — team B



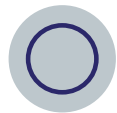
Speler met bal



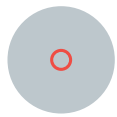
Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks C - Les 1

Grondgewenning

Tijdens deze les komt er algemene balgewenning aan bod in combinatie met grondgewenning. De leerlingen werken in allerlei situaties met de bal waarbij ze steeds moeten gaan zitten, liggen, rollen, ... en zo snel mogelijk terug recht moeten staan om verder te werken met de bal. Op deze manier wordt het bewegen in alle richtingen en het snel verplaatsen ingeoeffend.

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 C - Les 1:

- 1.1, 1.2, 1.5, 1.6, 1.16, 1.18, 1.19, 1.29, 2.1, 2.2, 2.5

LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.1.6, 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
- ZILL: MZlb2, MZlb6, MZlb7, MZrt1, MZrt3, MZgm2, IKid3

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vandaag maken we kennis met volleybal. Hiervoor is het belangrijk om heel snel en in allerlei richtingen te kunnen bewegen. Als we snel bewegen kunnen we namelijk snel bij de bal zijn. We gaan dat al eens uittesten. Start met gewoon te bewegen. Probeer nu eens zoals een trage slak te bewegen. Nu gaan we zo snel als een haas bewegen. En tot slot proberen we eens zo laag mogelijk bij de grond te bewegen. Jullie zijn nu helemaal klaar om te beginnen!



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

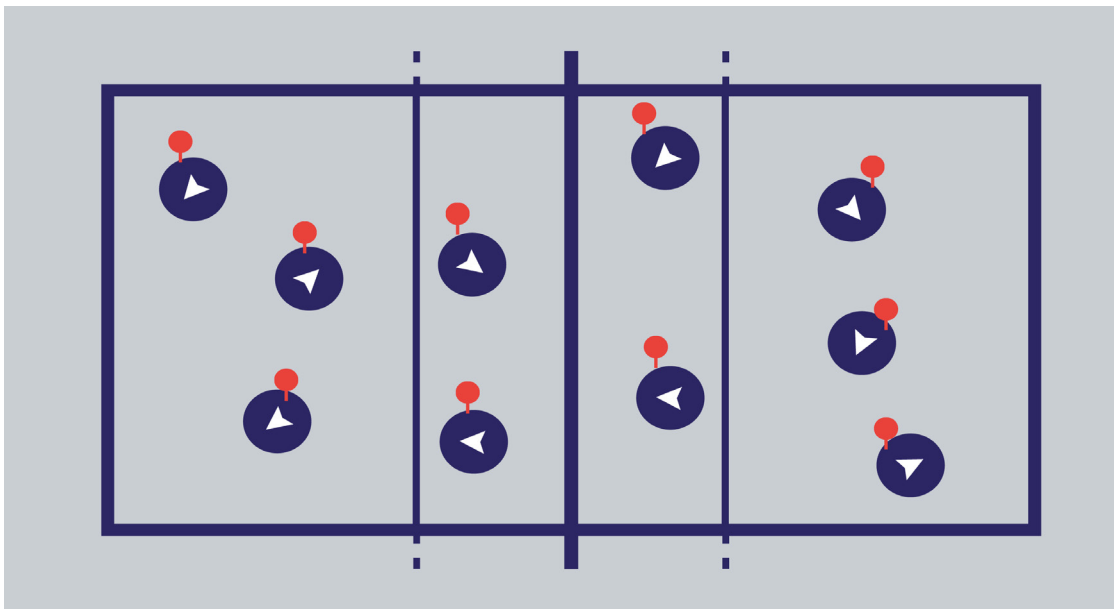


MATERIAAL

- Een ballon per leerling (zie tip)

RUIMTE

- Een afgebakend terrein (bv een volleybalveld)



UITLEG

De leerlingen lopen vrij rond over het terrein terwijl ze hun ballon in de lucht houden. Op het signaal van de leraar voeren zij een opdracht uit. Wanneer de leraar 'stop' roept, nemen ze hun ballon vast en blijven zo stil als een standbeeld staan. De leraar toont dan snel wat de volgende opdracht is.

Opdrachten

- Op de grond zitten en terug rechtstaan.
- Op je knieën gaan zitten en opnieuw rechtstaan.
- Op de grond gaan liggen en terug rechtstaan.
- Op de grond liggen, rollen over de lengte-as en terug rechtstaan.
- Op de grond gaan liggen op een specifieke plaats (op een lijn, aan het net, ...)
- Zo snel mogelijk 2 lijnen met verschillende lichaamsdelen tikken.
- Zo snel mogelijk in de 4 hoeken van het veld gaan zitten.

DIFFERENTIATIE

- Je kan er ook voor kiezen om af en toe een leerling een oefening te laten verzinnen of te laten voordoen..
- De signalen kunnen hierbij auditief zijn (commando: "actie" of een fluit, drum, trompet, enz.) of visueel (als ik mijn hand opsteek).
- Een combinatie van 2 mogelijkheden waarbij je als leraar roept 1 of 2 en de leerlingen de correcte oefening uitvoeren.

AANDACHTSPUNTEN

- Aandacht voor de reactietijd na het signaal.
- Aandacht voor de correcte uitvoering bij de laatste differentiatie. (koppeling signaal & oefening)

TIPS

- Je kan ook met 1 ballon per 2 leerlingen werken. Ze zijn er dan samen verantwoordelijk voor om deze in de lucht te houden door er om beurten op te tikken.
- Je kan het net of lint (nodig voor de laatste oefening) al ophangen.



Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

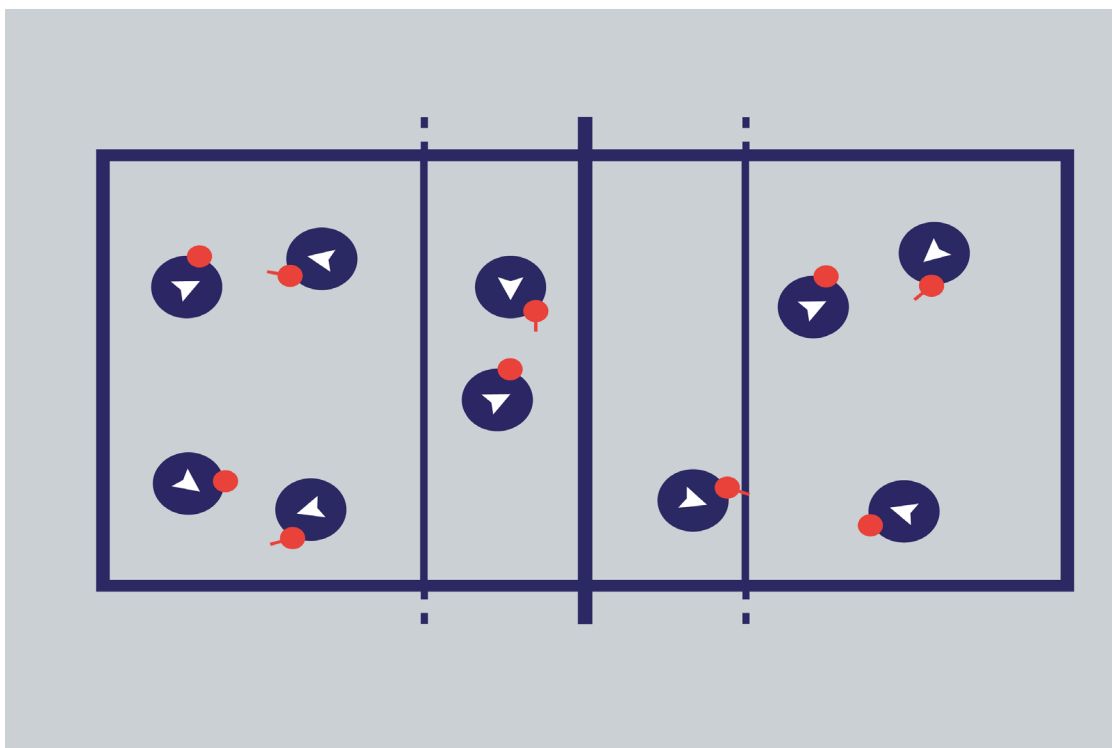


MATERIAAL

- 1 ballon per leerling
- 1 bal per 2 leerlingen

RUIMTE

- Volleybalveld
- De leerlingen staan per twee verspreid over het veld met een bal en een ballon



UITLEG

De leerlingen werken per twee. Eén leerling heeft een ballon vast, de andere een bal. Ze voeren samen enkele balvaardigheidsoefeningen uit.

Op het signaal van de leraar vangen ze hun bal en houden deze stil terwijl de leraar de nieuwe opdracht toont.

OPBOUW

Apart met bal en ballon

Eén leerling houdt de ballon in de lucht door ertegen te tikken. De andere leerling voert een opdracht uit met de bal. Als de opdracht gelukt is wisselen ze telkens van bal zonder dat deze op de grond vallen.

- Tot aan een lijn dribbelen en terugkomen.
- Met de buik op een lijn liggen, de bal naar de partner duwen en de bal terug inhalen.
- Een rol over de lengteas doen, de bal naar de partner duwen en de bal terug inhalen.
- Door de benen van de partner kruipen die de ballon hoog houdt.
- Door de benen van een andere leerling kruipen die de ballon hoog houdt.

Samen met bal en ballon

De leerlingen proberen de ballon in de lucht te houden met de bal. Ze tikken om beurten met de bal tegen de ballon en geven de bal dan door aan hun partner.

- Onderhands tegen de ballon tikken en bal doorgeven aan partner.
- Bovenhands tegen de ballon tikken en bal rollen naar partner.
- Afwisselend bovenhands en onderhands tegen de ballon tikken en bal botsen naar de partner.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Apart met bal en ballon:
 - Aantal contacten voor het hooghouden van de ballon vastleggen. (tijdsdruk verhogen)
 - Variëren in het lichaamsdeel waarmee de leerlingen de ballon hoog moeten houden (hand, arm, schouder, knie, ...), al dan niet afwisselend met gewone tikjes.
- Samen met bal en ballon: Vanuit onderhandse en bovenhandse volleybalhouding tegen de ballon tikken.

Afdaling

- Apart met bal en ballon: de bal mag 1x botsen bij de wissel
- Samen met bal en ballon: Vrije keuze in hoe de ballon hoog gehouden wordt.



Spelvormen

🕒 15 minuten

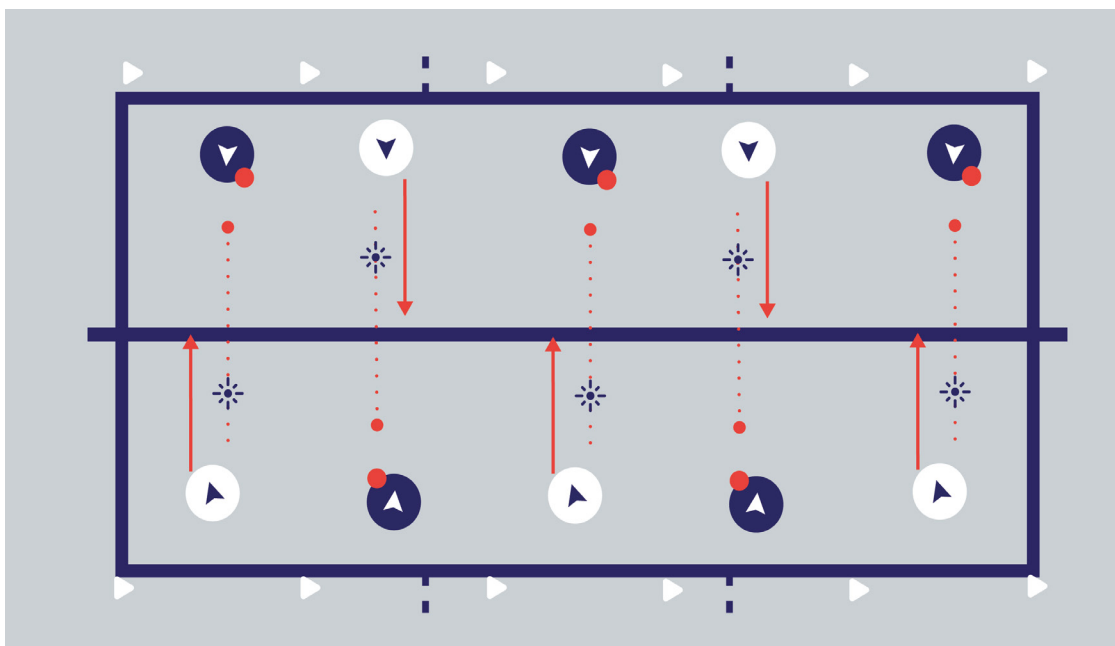


MATERIAAL

- 1 ballon per veld (en eventueel een bal per veld)
- Kegels
- Net

RUIMTE

- Baken veldjes af met kegels 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. Per veldje is er een bal.
- Indien er te weinig ruimte is kan je een reserve zetten achter het veld.



UITLEG

Spelvorm 1 tegen 1 met ballon

De leerling met de ballon start het spel door de ballon hoog over het net te slaan. De leerling aan de overkant vangt de ballon, voert er een opdracht mee uit, loopt naar het net en slaat de ballon weer over het net.

De leerlingen proberen zoveel mogelijk punten te verzamelen. Ze krijgen een punt wanneer de ballon bij de tegenstander valt.

Na 2 minuten geeft de leraar een signaal en schuiven de leerlingen aan 1 kant een veldje op, zodat ze een nieuwe tegenstander krijgen. Het duel start opnieuw.

OPBOUW

Actie met de ballon

- Ballon omhoog tikken, de grond tikken, ballon vangen.
- Ballon omhoog tikken, op de grond gaan zitten, ballon vangen.
- Ballon omhoog tikken, op de ballon koppen, met 1 knie de grond raken, ballon vangen.

Na-actie

- Zonder reserve
 - Op de achterlijn op de buik gaan liggen.
 - Op de achterlijn op de buik gaan liggen met je aangezicht naar het net en 1 x naar links of rechts rollen.
 - Met de rechterknie de rechter zijlijn tikken en met de linkerknie de linker zijlijn tikken.
- Met reserve
 - De reserve leerling staat op de achterlijn met zijn benen open. De leerling in het veld kruipt door zijn benen. De reserve komt nadien in het spel.
 - De reserve leerling doet een actie op de achterlijn (gaan zitten, gaan liggen, springen, ...). De leerling uit het veld moet deze nadoen. Daarna wisselen ze.

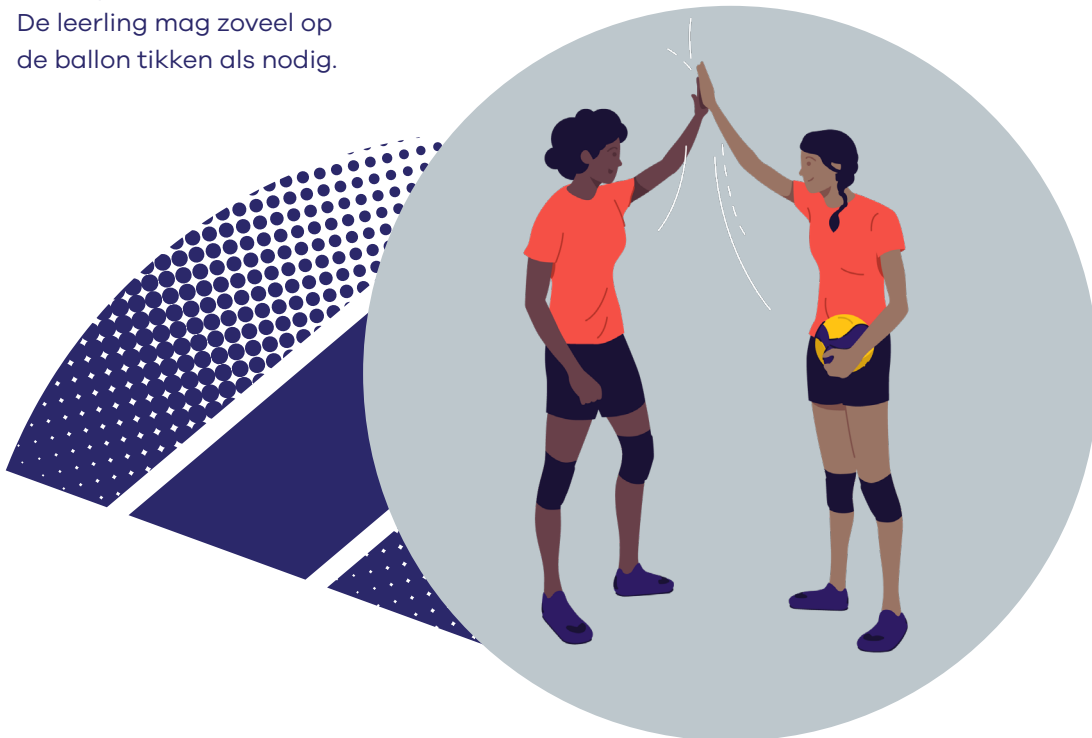
DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Extra uitdaging: de leerling heeft een bal vast en voert hiermee alle acties tegen de ballon uit.
- De ballon niet vangen, maar meteen aan de actie beginnen (omhoog tikken)

Afdaling:

- De leerling mag zoveel op de ballon tikken als nodig.



Afsluiter

🕒 3 minuten



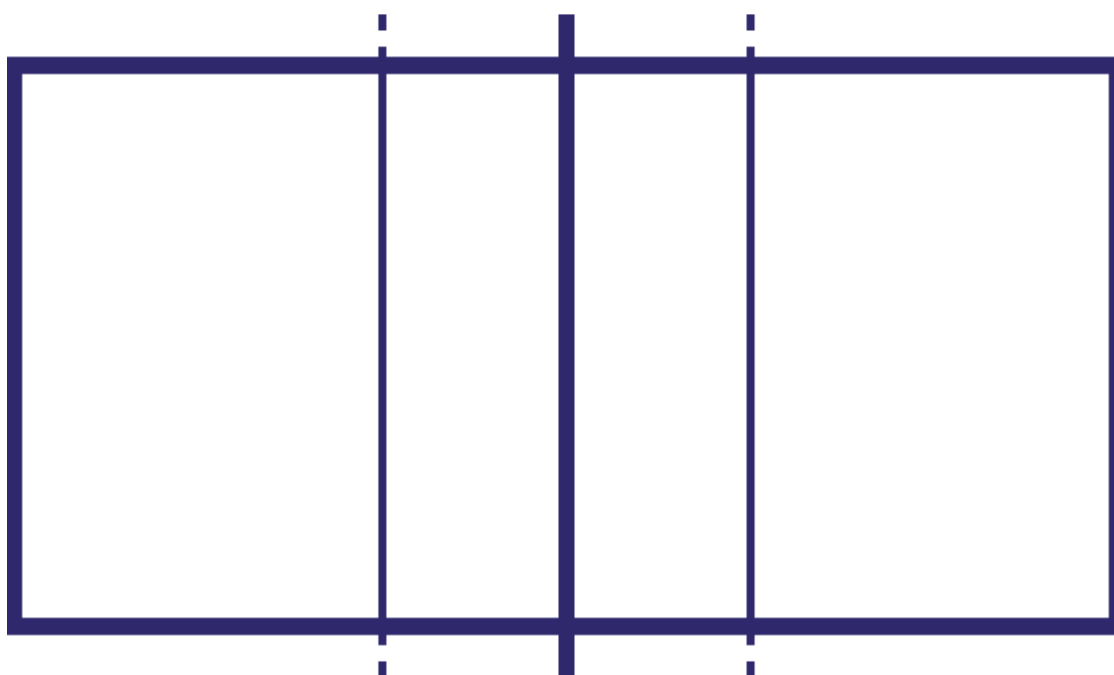
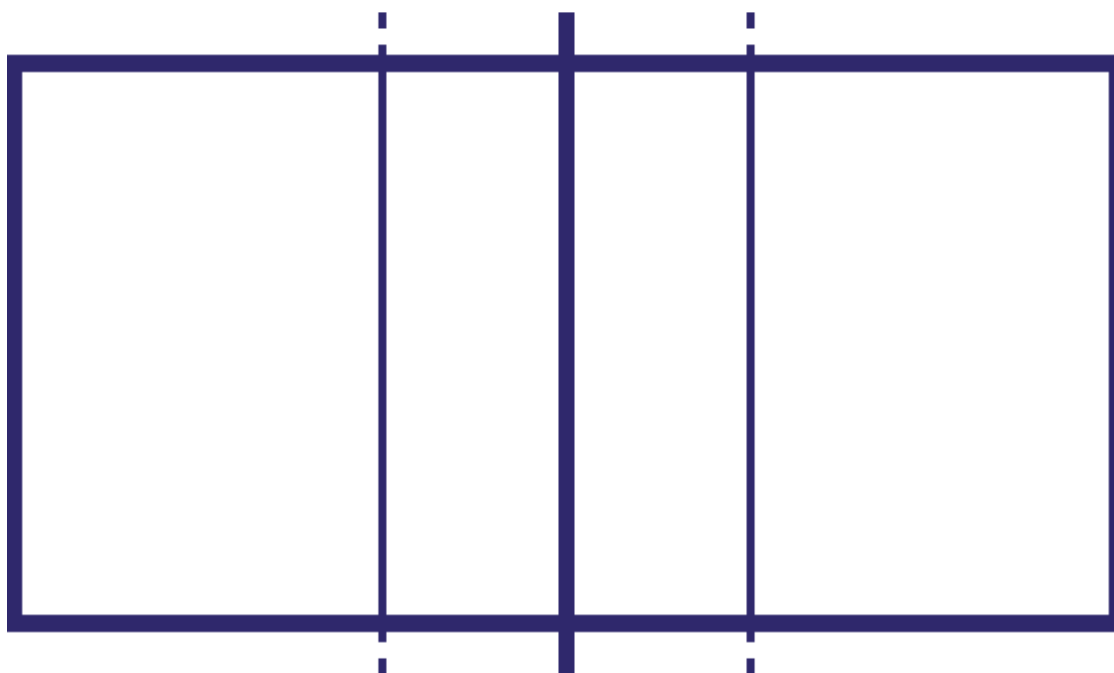
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Op welke manieren heb je vandaag de grond geraakt?
- Op welke manieren heb je vandaag de bal gevangen?



Veldjes





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