



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

Basisonderwijs - 2e graad
Reeks A - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



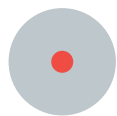
Speler — team A



Speler — team B



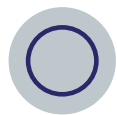
Speler met bal



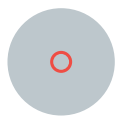
Volleybal



Kegels/potjes



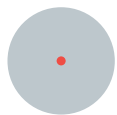
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks A - Les 1

Passenspel via toetsbeweging

De leerlingen worden op verschillende manieren uitgedaagd om zich snel onder de bal te verplaatsen om zo tot een goede toetshouding te komen. Deze basistechniek kan in elke fase van het volleybalspel gebruikt worden. Vandaag maken we de koppeling naar het geven van een hoge pas.

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 1:

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

LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.3.5, 6.2.5.49, 6.2.5.50, 6.2.5.51, 6.2.5.52, 6.2.3.8, 6.2.5.49, 6.2.5.66
- ZILL: MZlb2, MZlb6, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, OWru1

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vandaag gaan we ons heel snel verplaatsen om goed te leren toetsen. Wie weet wat toetsen is? Doe eens voor!

We moeten de bal hoog boven ons hoofd kunnen vangen om goed te kunnen toetsen. Maak jullie allemaal eens zo groot mogelijk. Hoe hoog zouden jullie de bal kunnen vangen?

Nu gaan we, terwijl we ons groot maken, een kommetje vormen met onze handen. In het midden van dat kommetje is er een venstertje waar je door kan kijken om de bal te zien.

Nu zijn jullie helemaal klaar om goed te leren toetsen!



Algemeen gedeelte

🕒 8 minuten

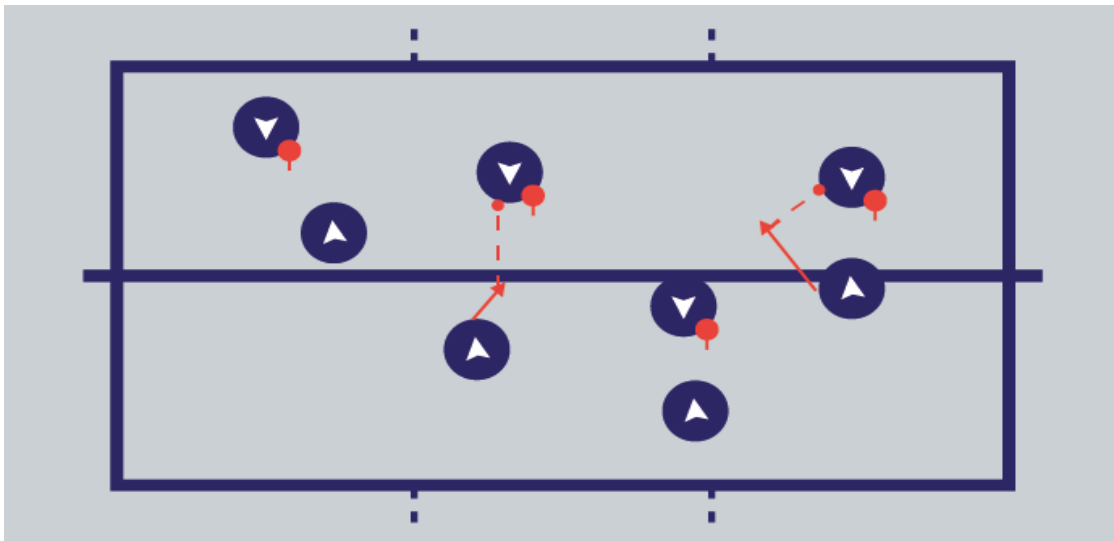


MATERIAAL

Een ballon per 2 leerlingen

RUIMTE

- Spreek een afgebakende zone af waarin de leerlingen zich mogen bewegen (bv. het volleybalveld).
- De leerlingen staan per twee verspreid in het veld. Elk duo heeft een ballon.



UITLEG

De leerlingen slaan de ballon om beurten omhoog boven hun hoofd. Ze moeten zich dus telkens snel onder de ballon verplaatsen. Daag de leerlingen uit door te vragen om de ballon zo snel en zo hoog mogelijk te raken. Laat ze tellen hoe vaak dit achtereenvolgens lukt.

OPBOUW

- Afwisselend met links en rechts slaan
- Met 2 handen tegelijk slaan/duwen
- Vanuit een toetsbeweging duwen
 - hoog reiken met de armen en 'door het venstertje kijken' (kommetje vormen met de handen)

TIP

Je kan het net al ophangen dat nodig is voor de rest van de les.

Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

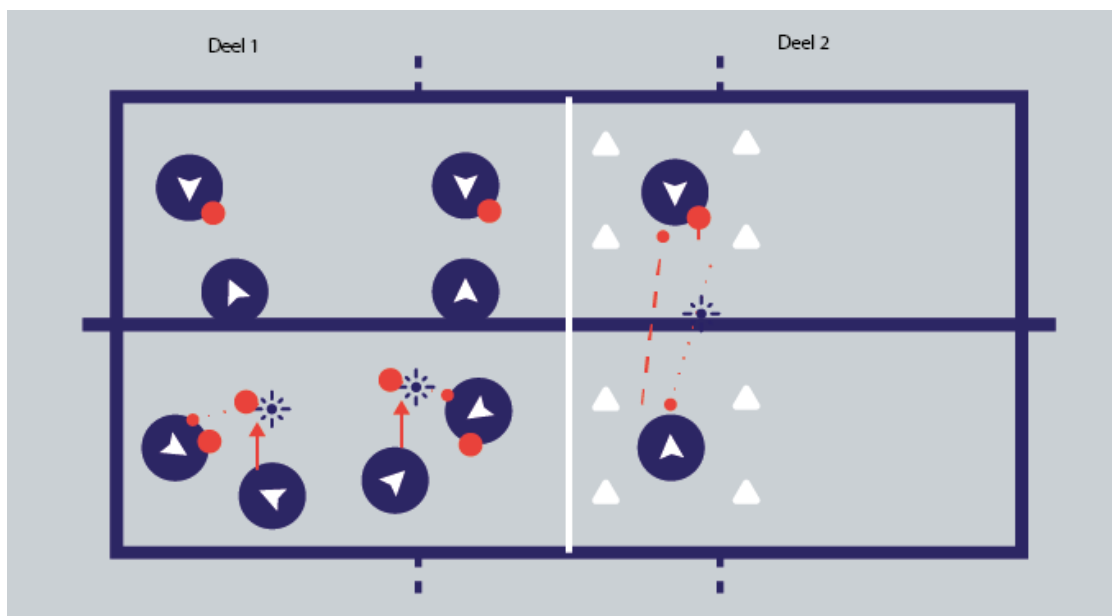


MATERIAAL

- Lichte ballen
- Ballonnen
- Net of lint

RUIMTE

- Hang het net/lint over de lengte van de zaal.
- Verdeel de zaal in twee delen.



UITLEG

De leerlingen werken in twee groepen. Elke groep krijgt een opdracht. Na 8min wisselen de twee groepen en krijgen de leerlingen de andere opdracht. (Zie tip)

OPBOUW

Deel 1: "Bots en onder de bal"

De leerlingen werken per twee, hebben één bal en zijn verspreid over de zaal.

- Leerling A botst de bal hard op de grond.
- Leerling B moet zich snel onder de bal verplaatsen, kopt de bal omhoog (dit lukt enkel als hij snel onder de bal geraakt) en vangt de bal.
- Leerling B botst de bal nu hard op de grond en leerling A kopt de bal.
- Bij welk duo lukt dit 4x na elkaar (elk 2x)?
- Extra uitdaging: lukt dit ook zonder de bal telkens te vangen?

Deel 2: "Ballon hoog houden"

De leerlingen werken per twee en staan tegenover elkaar, elk aan een zijde van het net. Leerling A heeft een ballon en leerling B heeft een bal.

- Basisoefening (met rollen):
 - Leerling A slaat de ballon omhoog en houdt de ballon hoog door hem telkens snel en hoog te raken.
 - Zodra leerling A de ballon omhoog slaat, rolt leerling B de bal rustig onder het net naar leerling A en volgt zijn bal naar de overkant.
 - Leerling A pakt de bal, zonder dat de ballon valt, en tikt met de bal tegen de ballon (**toetsduw**). Daarna is het aan leerling B om de ballon hoog te houden.
 - Leerling A loopt naar de overkant met de bal en rolt de bal dan rustig onder het net naar leerling B.
 - Bij welk duo lukt dit 4x na elkaar (zonder dat de ballon valt)?
- Uitbreiding (met botsen):
 - Idem als de basisoefening, maar de leerlingen spelen de bal vanuit toetshouding rustig over het net. De leerling met ballon probeert de bal na de bots te vangen, zonder dat de ballon valt.

Toetsduw = Volleybal in toetshouding boven het hoofd brengen en met de bal tegen de ballon een toetsbeweging maken waardoor de ballon omhoog geduwd wordt.

AANDACHTSPUNTEN

Toetsbeweging

- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd
 - Een kommetje vormen met de handen en 'door het venster' van dat kommetje kijken
- Buig-strek beweging van enkels en benen

TIP

Indien het organisatorisch te moeilijk is om in twee groepen te werken, kan je ook beide delen om beurt met heel de groep uitvoeren.



Spelvormen

🕒 12 minuten

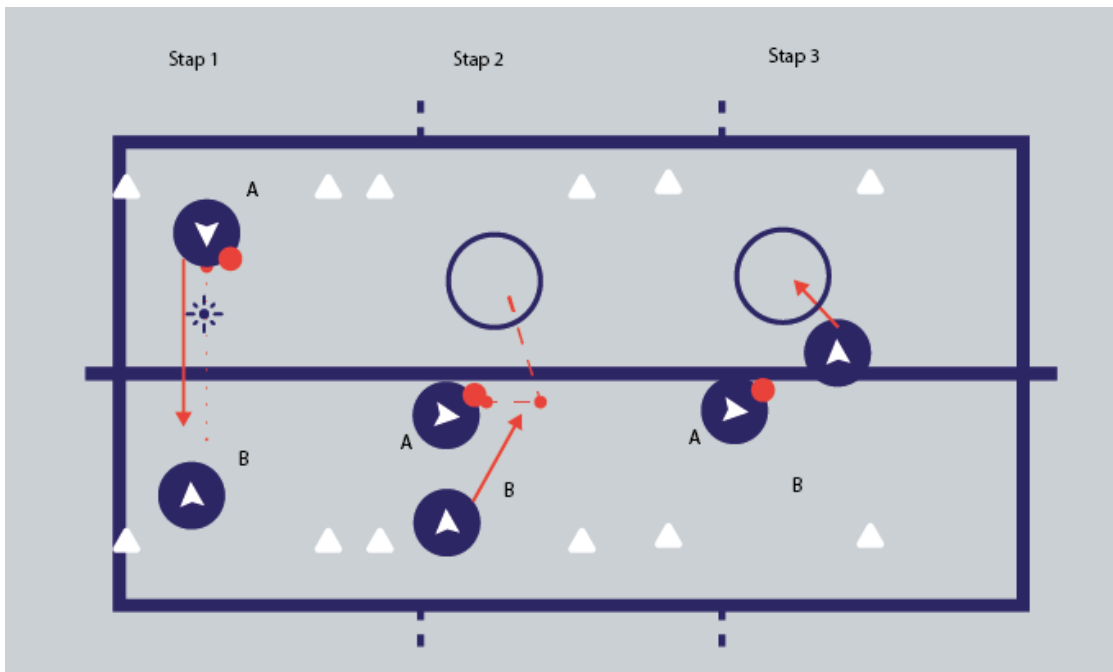


MATERIAAL

- Ballen
- Hoepels
- Net of lint

RUIMTE

- Baken veldjes af van 3m breed en 4m lang.
- Aan de kant van leerling A (met bal) ligt een hoepel op 2m van het net.



UITLEG

Spelvorm 1 MET 1

De leerlingen proberen samen de bal in/tegen de hoepel te scoren. Als dit lukt krijgen ze een punt. Welk duo kan de meeste punten verzamelen?

- Leerling A start door de bal hard op de eigen speelkant te botsen zodat de bal over het net gaat en loopt dan naar de overkant. Hij blijft aan het net staan.
- Leerling B vangt de bal (voordat hij botst) en botst de bal naar leerling A (aan het net).
- Leerling A verplaatst zich onder de bal en vangt deze in toetshouding. Hij duwt de bal hoog en evenwijdig met het net uit. Zo geeft hij een pas voor leerling B.
- Leerling B stapt in en toetst de bal over het net, richting de hoepel.
- Leerling B loopt naar de overkant en vangt de bal na de bots. Leerling A tikt de achterlijn en zet zich dan klaar voor de opslag van leerling B.
- De leerlingen zijn van plaats gewisseld en de oefening start opnieuw.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Opslag via toets ipv bots.

Afdaling:

- Extra bots toevoegen waar nodig.
- Grotere doelen leggen (vb.: zone in het veld, 2 hoepels tegen elkaar)
- Bal vanuit toetshouding overduwen ipv toetsen.
- Bal naar de leerling aan het net gooien (hoog!) ipv botsen.



Afsluiter

🕒 2 minuten



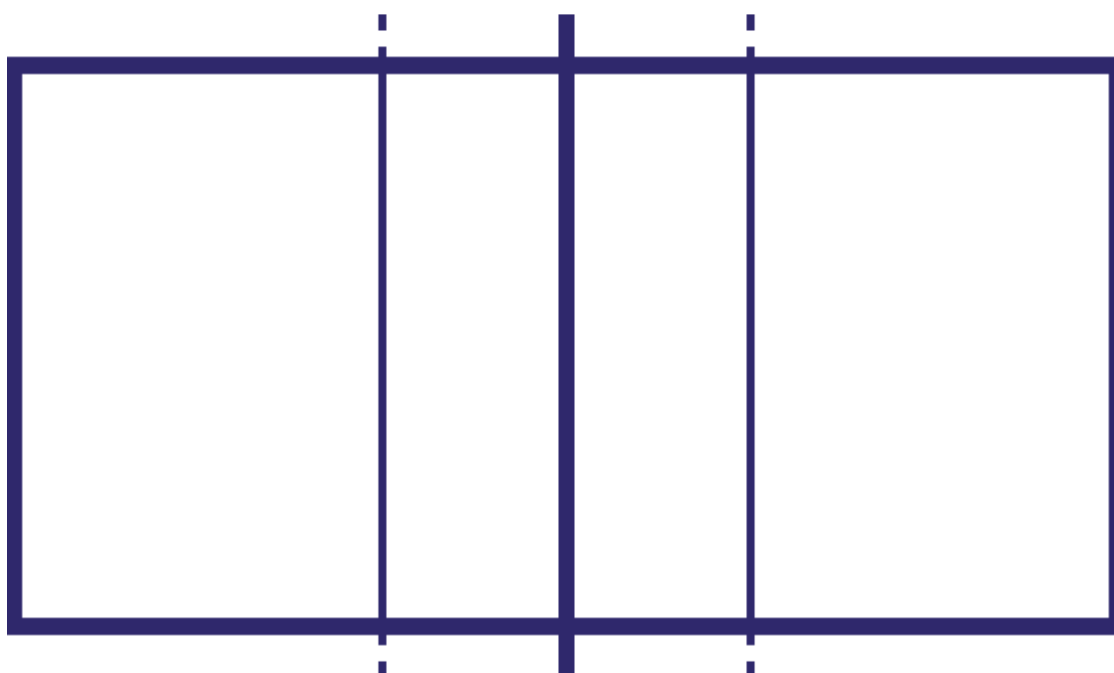
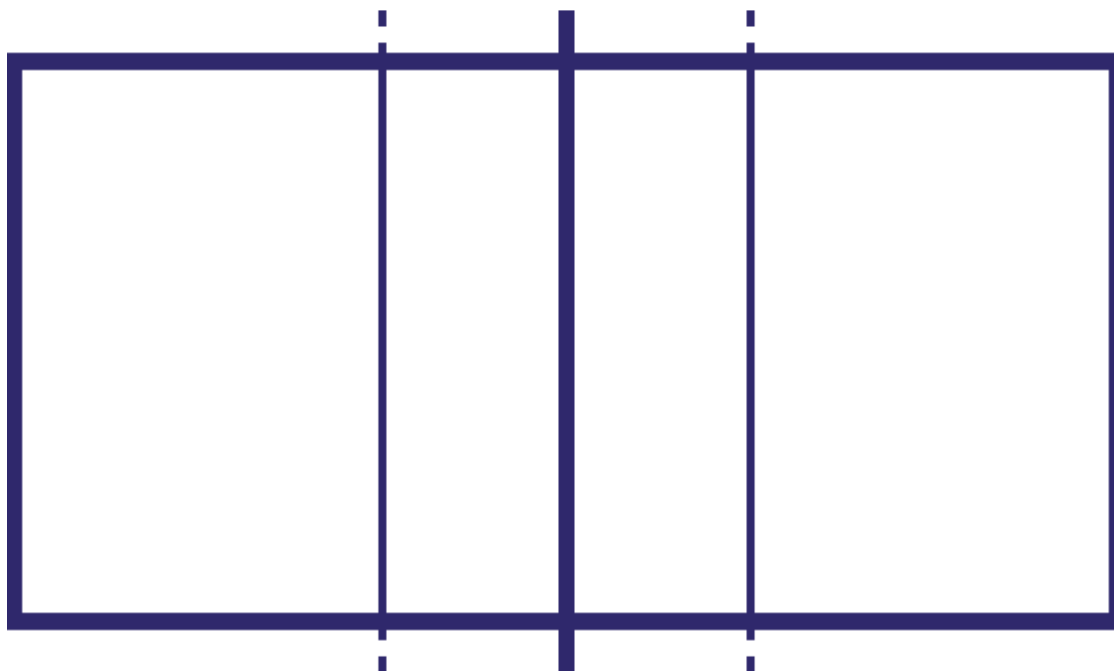
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Welke volleybaltechniek hebben we vandaag geleerd?
- Wat moet je met je handen doen bij deze techniek? (kommetje met venstertje)
- Moet ik mijn bal hoog of laag raken als ik ga toetsen?
- Welk deel van mijn lichaam kan ik gebruiken om de bal heel hoog te spelen?



Veldjes





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