



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

Basisonderwijs - 2e graad
Reeks A - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



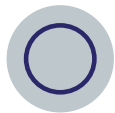
Speler met bal



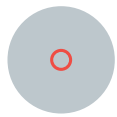
Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks A - Les 2

Leren passen en overspelen van de bal via toets

Tijdens deze les werken de leerlingen toe naar een belangrijke volleybaltechniek: de toets. Hiervoor starten ze stapsgewijs vanuit bovenhandse gooi- en duwtechnieken en worden ze uitgedaagd om eveneens samen te werken. Dit kunnen ze dan toepassen in een spelvorm.

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 2:

- 1.1, 1.2, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.29, 2.5, 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: MZlb1, MZlb6, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZgm2, IVzv5, IKvk1

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vorige les hebben we de toetsbeweging geleerd. Wie kent deze nog? Laat eens zien! Vandaag leren we om de bal beter over het net te spelen via de toetsbeweging. Natuurlijk kan je dit niet alleen. In volleybal is het steeds belangrijk om goed te kunnen samenwerken. Daarom gaan we vandaag veel per twee oefenen en moet je elkaar goed helpen.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

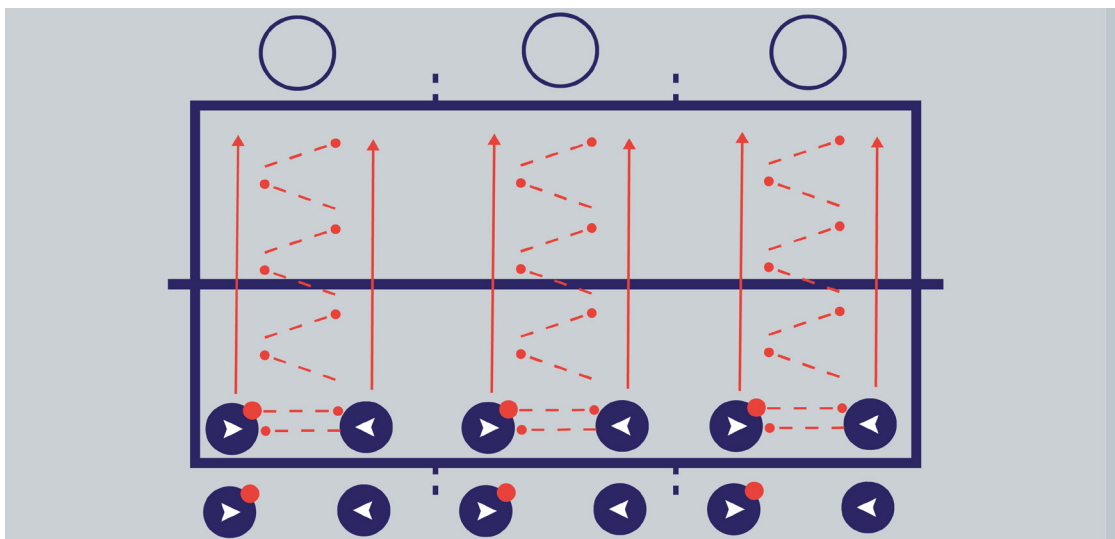


MATERIAAL

- Net
- Ballen (bij voorkeur lichte volleyballen)
- Hoepels

RUIMTE

- Hang een net over de lengte van de zaal
- De leerlingen staan per 2 met een bal aan de achterlijn aan 1 kant van het veld.
- Leg een hoepel tegenover elk groepje aan de andere achterlijn.



UITLEG

De duo's starten steeds op de achterlijn in buiklig met hun armen bijna gestrekt langs hun oren (= toetshouding in lig) en hun gezicht naar elkaar toe. Ze duwen de bal 4 keer naar elkaar over de grond. Daarna staan ze snel recht en voeren de opdracht (zie opbouw) richting de hoepel uit. Nadien lopen ze langs de zijkant van het veld snel terug naar hun rij en starten opnieuw.

OPBOUW

Bewegen richting de hoepel

- Bal naar elkaar botsen (telkens vangen en dan botsen)
- Idem, maar bal na de bots uit de lucht plukken met 1 hand en op de grond botsen, dribbel, bal vangen en dan terug naar partner botsen.
- Idem (bots-pluk-dribbel), maar dan vangen in toetshouding en terug botsen.
- Idem (bots-pluk-dribbel-toetshouding) en dan hoog naar de partner toetsen door uit te duwen vanuit toetshouding (buig-strek beweging benen!).

Aan de hoepel

- De bal om beurt in de hoepel botsen.
- De bal in de hoepel botsen en dan door de hoepel kruipen. De partner plukt en dribbelt ondertussen 2 keer. Daarna wissel.
- De bal om beurt na een bots in toetshouding met minimum 1 voet in de hoepel vangen.
- De bal om beurt in de hoepel toetsen.

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

Bij leerlingen die moeite hebben met de juiste toetshouding, kan de oefening in buiklig steeds nog eens herhaald worden. De leerling wordt op deze manier automatisch in de juiste houding gebracht.



Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

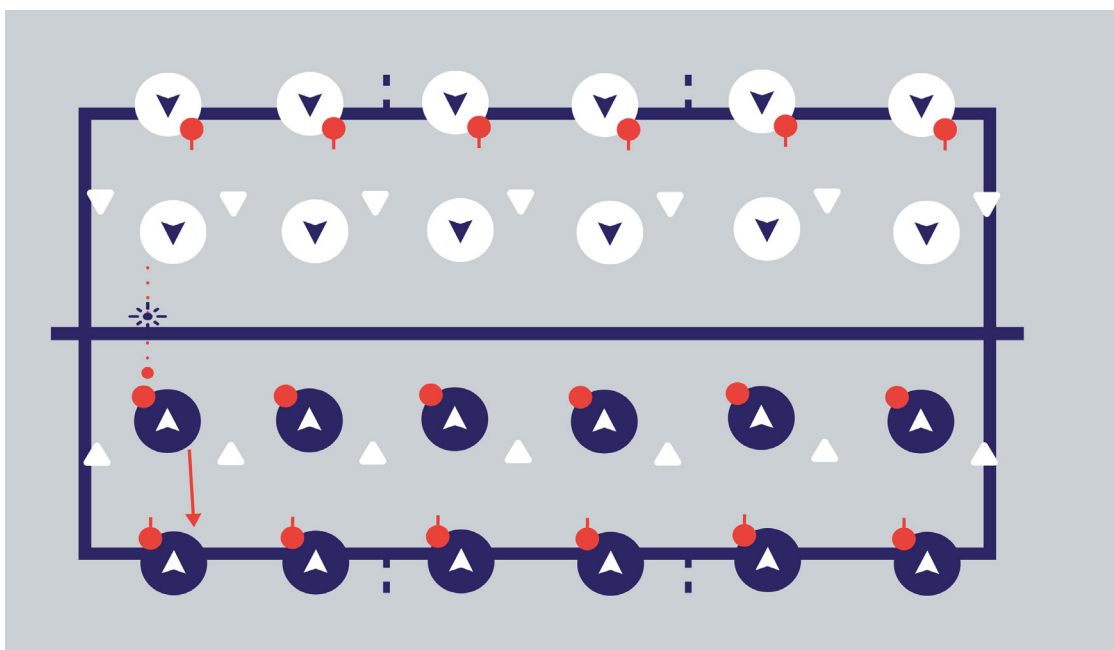


MATERIAAL

- Net of lint
- Ballen (2 per 4 lln)
- Kegels
- Ballonnen

RUIMTE

- Baken veldjes af van ongeveer 3m breed en 4m lang.
- Aan elke kant van het net staat een leerling in het veld en een leerling achter het veld.
- De leerlingen achter het veld hebben allebei een ballon. Eén leerling in het veld heeft een bal.



UITLEG

De leerlingen achter het veld moeten zorgen dat hun ballon niet op de grond valt door deze hoog in de lucht te tikken. Ze wisselen telkens met de leerling in het veld nadat die de bal heeft overgespeeld. Ook bij de wissel mag de ballon niet op de grond vallen.

De leerlingen in het veld spelen de bal naar elkaar over:

- Leerling A start door de bal hard op de grond te botsen zodat deze over het net gaat.
- Leerling B laat de bal 1x botsen en dribbelt dan 2x vooraleer hij de bal in toetshouding vangt. Vanuit toetshouding duwt hij de bal hoog over het net.
- Leerling B wisselt met de reserve achter zijn veld zonder dat de ballon valt.

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen met bal

- De bal niet meer laten botsen, maar meteen uit de lucht plukken, dan 2x dribbelen.
- Na de dribbel, de grond tikken en de bal dan meteen overtoetsen.
 - Door de grond te tikken gebruiken de leerlingen automatisch een buig-strekbeweging van de benen. Zo kunnen ze de bal hoog overspelen.
- De bal niet meer uit de lucht plukken met een dribbel maar de bal vangen boven het hoofd in toetshouding, de bal voor zichzelf opduwen en dan hoog overtoetsen.

Uitbreidingen met ballon

- De ballon moet heel de tijd boven het hoofd blijven (zo hoog mogelijk houden)
- Ballon hoog houden met een toetsbeweging

Afdalingen

- Net verlagen
- Opslag met bots vervangen door hoog overgooien

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



Spelvormen

🕒 15 minuten

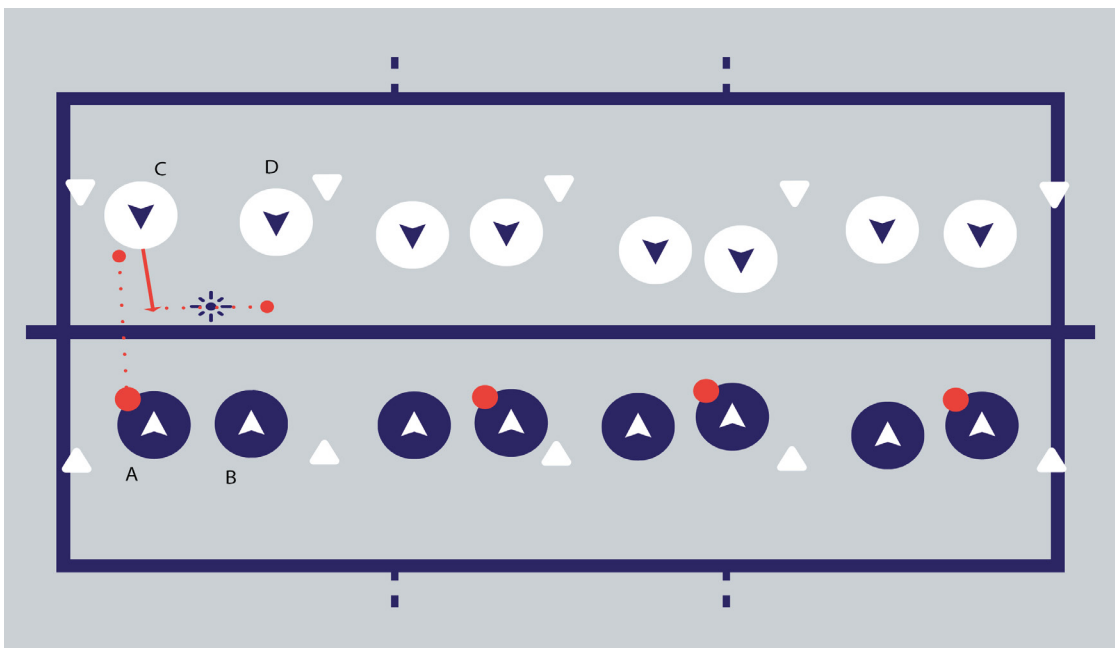


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels

RUIMTE

Dezelfde opstelling als de vorige oefening, maar de leerlingen staan nu met 2 naast elkaar in een veldje.



UITLEG

Spelvorm 2 met 2

Leerling A en B vormen een team en leerling C en D vormen een team.

- Leerling A start met de bal in toetshouding en duwt de bal over het net.
- Leerling C en D zijn elk verantwoordelijk voor hun helft van het terrein. De leerling dat de bal zal vangen roept luid "JA", vangt de bal en loopt met de bal naar het net. Hij/zij botst de bal hoog naar de partner, die de bal boven het hoofd in toetshouding vangt.
- De partner duwt de bal over het net vanuit deze toetshouding.
- De leerlingen voeren een na-actie uit en zetten zich klaar voor de volgende bal.

SPELREGELS

De 2 groepen spelen MET elkaar: Per keer dat de bal het net overschrijdt zonder fout (=vang + bots + vang in toetshouding + bal overduwen vanuit toetshouding) krijgen de 4 leerlingen een punt.

OPBOUW

Spelvorm

- De leerlingen proberen samen (met 4) zoveel mogelijk punten te verzamelen
- De leerlingen spelen tegen elkaar en proberen per 2 zoveel mogelijk punten te verzamelen. De opslag wisselt steeds van team, ongeacht wie het punt maakt.

Na-actie

- Wisselen van plaats met een high-five
- De verdediger (leerling dat de eerste bal vangt) kruipt door de benen van zijn partner. Zo wisselen de leerlingen van plaats.
- Achterlijn tikken en wisselen van plaats.

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Bal vangen in toetshouding, opduwen voor zichzelf en overspelen met een toets.

Afdalingen

- De bal onderhands (hoog) gooien om pas te geven ipv de bal te botsen.
- De bal mag 1x botsen voordat de verdediger (1e contact) hem moet vangen.

AANDACHTSPUNTEN

- Aandacht besteden aan het niet zakken van de bal onder de ooglijn.
- Buig-strekbeweging van de benen.
- Samen spelen versus tegen elkaar (makkelijk versus moeilijk overspelen!)



Afsluiter

🕒 3 minuten



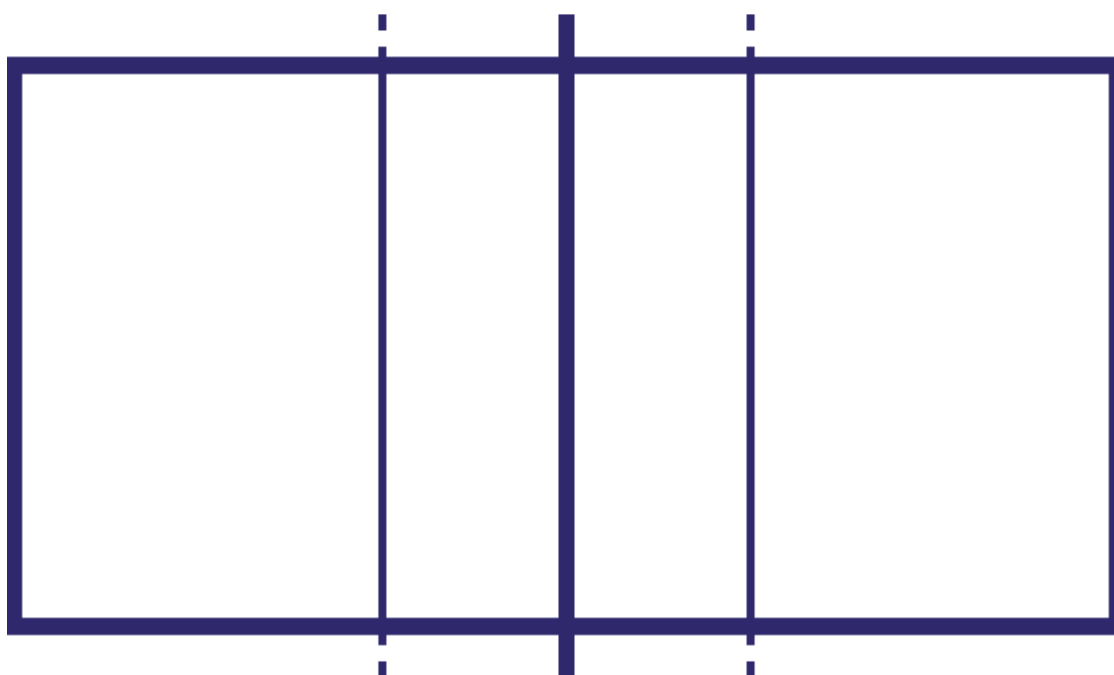
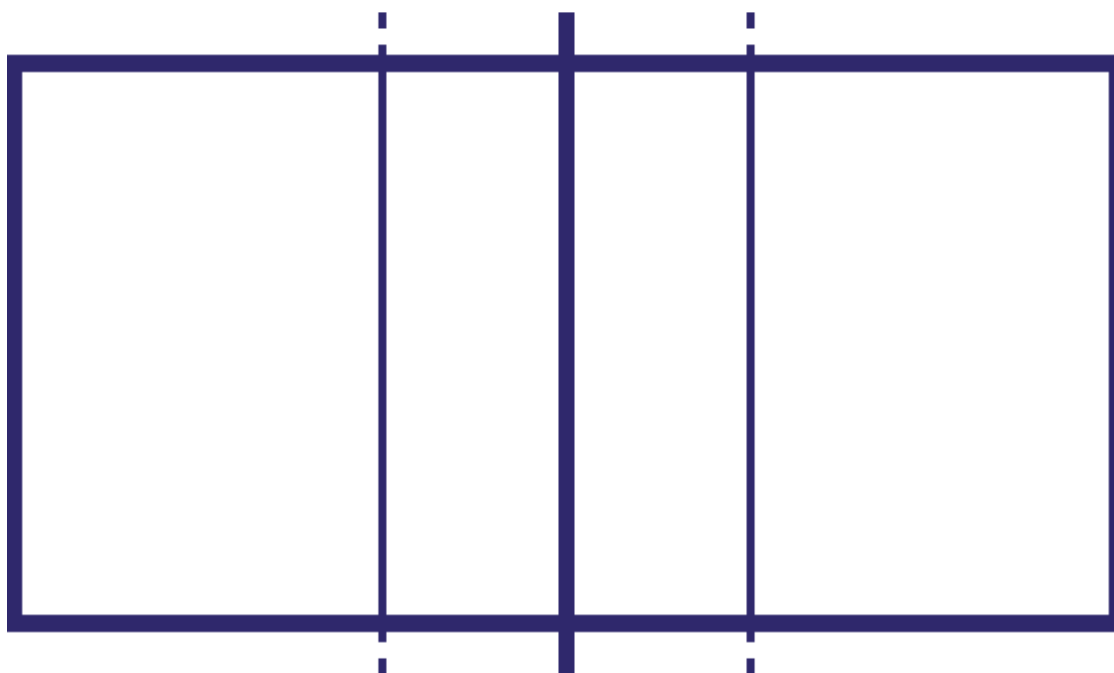
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Laat allemaal eens jullie toetshouding zien!
- Wat is belangrijk bij het bovenhands overtoetsen van de bal?
- Wanneer speel je de bal makkelijk over het net en wanneer moeilijk?



Veldjes





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