



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

Basisonderwijs - 2e graad
Reeks B - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



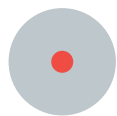
Speler — team A



Speler — team B



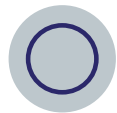
Speler met bal



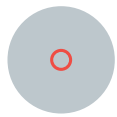
Volleybal



Kegels/potjes



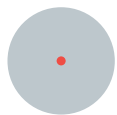
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks B - Les 1

Van werpbeweging naar slagbeweging & verplaatsen na inschatting baltraject

De leerlingen werpen met verschillende materialen en naar verschillende doelen. Hiermee bouwen ze op naar een goede slagworp, die aan de basis ligt van de aanvalstechniek. Verder worden ze ook uitgedaagd om verschillende baltrajecten te leren inschatten en zich snel te verplaatsen.

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 1:

- 1.1, 1.2, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.29, 2.1, 3.1

LEERPLANDOELLEN

- GO: 6.2.3.5, 6.2.3.13, 6.2.5.48, 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, 6.2.5.66, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb2, MZlb5, MZlb7, MZrt3, MZgm2, IKwn2, IKvk3

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Welke volleybaltechnieken kennen jullie allemaal? Doe eens voor! En welke is de coolste techniek? Inderdaad, de smash!

Vandaag gaan we met verschillende materialen gooien. We gaan eens testen hoe we het verste en het hardste kunnen gooien. Als dat lukt gaan we dat gooien omzetten in een coole smash.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

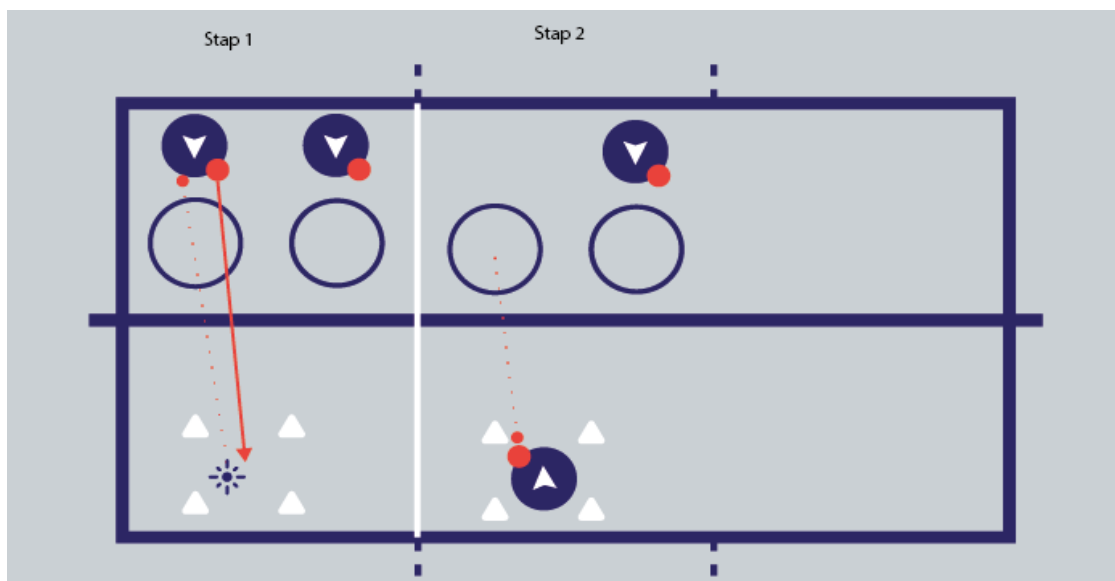


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Net of lint
- Hoepels
- Pittenzakjes of kleine ballen

RUIMTE

- Hang een net of lint over de lengte van de zaal.
- Verdeel de leerlingen in groepen van 4 en geef hen elk een pittenzakje/kleine bal.
- Leg aan de ene kant van het net 2 hoepels (op 1m van elkaar). Maak aan de andere kant van het net een vak met kegels (1,5m =zijde).



UITLEG

- De eerste leerling start achter een hoepel en probeert het pittenzakje over het net in het vierkant te gooien. Daarna loopt hij naar de overkant, pakt zijn pittenzakje en probeert het over het net in een fietsband te gooien.
- Dan is het aan de volgende leerling.
- De leerlingen kunnen ook per 2 werken als ze een signaal afspreken om te gooien.
- Per groep (of individueel) worden de punten opgeteld. Wie haalt als eerste 10 punten?
 - Vierkant = 1 punt
 - Hoepel = 2 punten

OPBOUW

- Vrij werpen
- Bovenhands werpen
- Werpen met slagworp

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Afstand vergroten
- Vierkant verkleinen
- B laten beslissen naar welke fietsband A moet gooien
- Gesprongen overgooien.

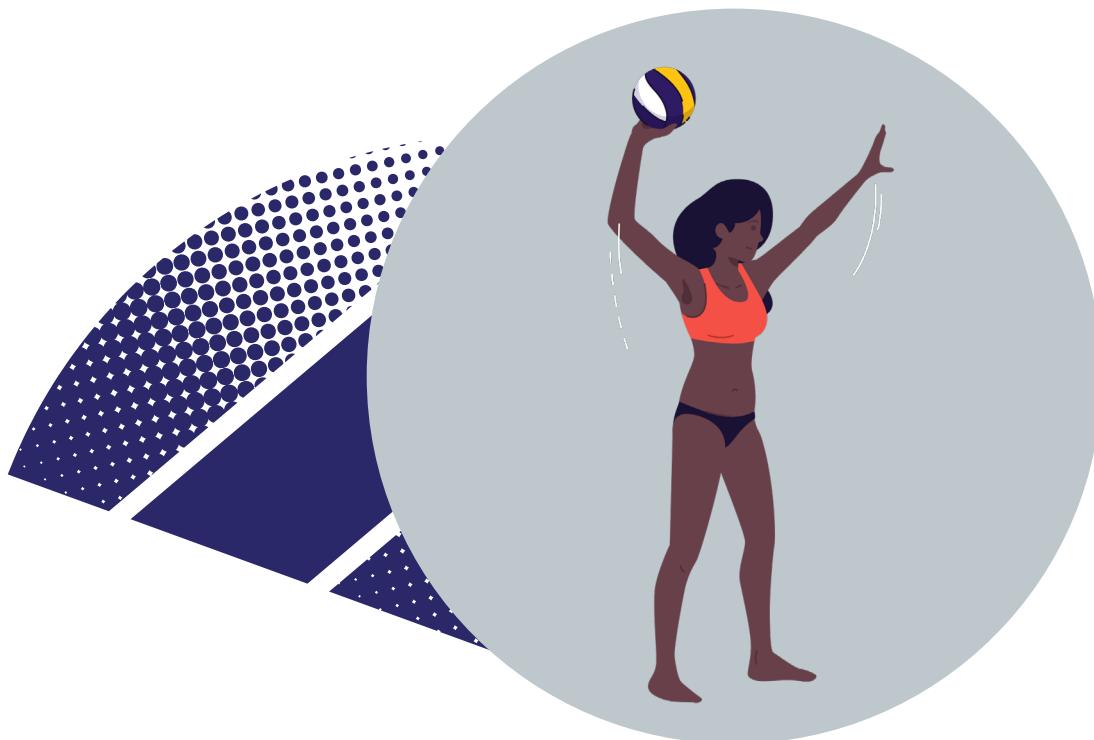
Afdaling:

- Afstand verkleinen
- Vierkant vergroten
- Fietsband toevoegen

AANDACHTSPUNTEN

Slagworp

- Starten vanuit X-vorm: heup en schouders openen
- Arm achteruit met een hoge elleboog
- Hoog, voor het lichaam afwerpen



Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

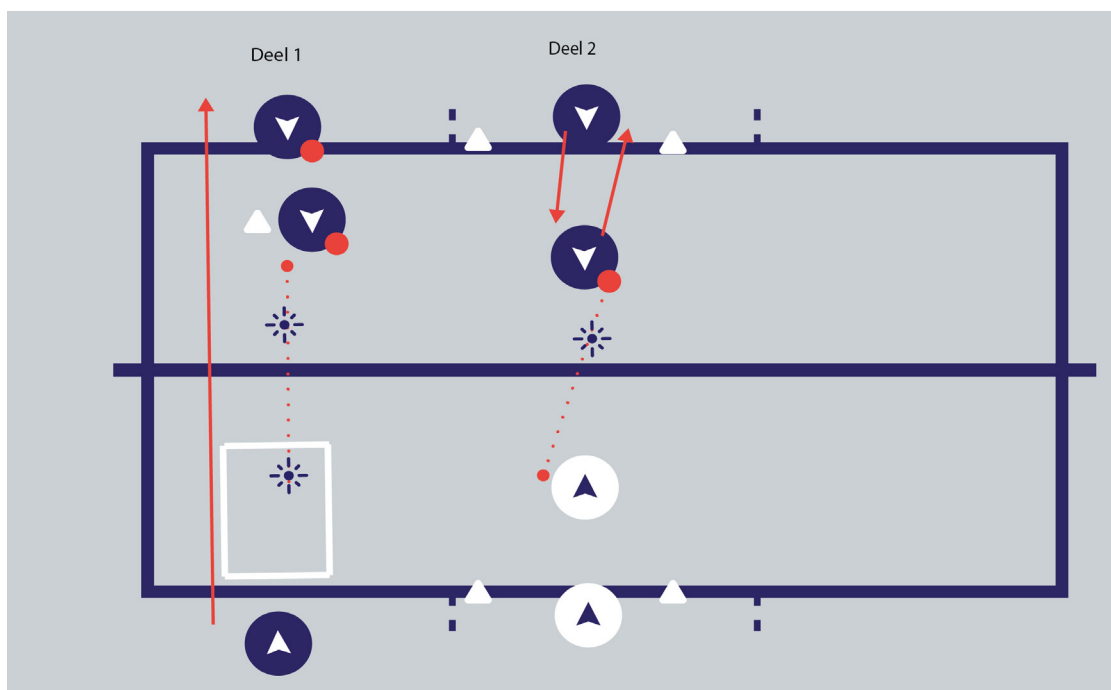


MATERIAAL

- 1 bal per leerling
- 4 kegels per opstelling
- Net of lint

RUIMTE

- Maak veldjes van 3m op 8m.
- De leerlingen werken in groepjes van 4.



UITLEG

Deel 1:

- De leerlingen starten met hun bal aan één zijde van het net. Aan de overkant is een vierkant afgebakend met kegels (idem vorige oef).
- De eerste leerling werpt de bal (met een slagworp) tegen de grond en onder het net door richting het vierkant. De tweede bots moet in het vierkant vallen. Daarna neemt hij de plaats in van de leerling achter het vierkant.
- De leerling achter het vierkant vangt de bal na de tweede bots en sluit dan aan in de rij.
- Wanneer de bal de tweede keer in het vierkant botst, krijgt dat team een punt. Welk team haalt de meeste punten?
 - Tip: maak de puntentelling visueel door bv pittenzakjes in een hoepel te verzamelen.

Deel 2:

- De leerlingen spelen nu per 2 een wedstrijdje tegen elkaar. Van elk team staat er een leerling in het veld en een leerling achter het veld. Na het overspelen van de bal wisselen de leerlingen telkens van plaats met hun teamgenoot.
- De leerlingen spelen de bal naar de overkant door hem met een slagworp onder het net te werpen (idem deel 1). De tegenstander vangt de bal voor de tweede bots.
- Een team krijgt een punt wanneer de bal een tweede keer botst in het veld van de tegenstander. Welk team haalt de meeste punten?

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Deel 1:
 - Vierkant verkleinen.
 - Afstand vergroten.
 - Rechtstreeks over het net, in het vierkant, werpen.
- Deel 2:
 - Over het net werpen en vangen na 1 bots.
 - Over het net werpen en de bal mag niet meer botsen.

Afdaling:

- Deel 1:
 - Vierkant vergroten.
 - Afstand verkleinen.
- Deel 2:
 - De leerling wisselt met de partner na elk punt en niet meer tijdens een rally.
 - Met twee handen werpen.



Spelvormen

🕒 10 minuten

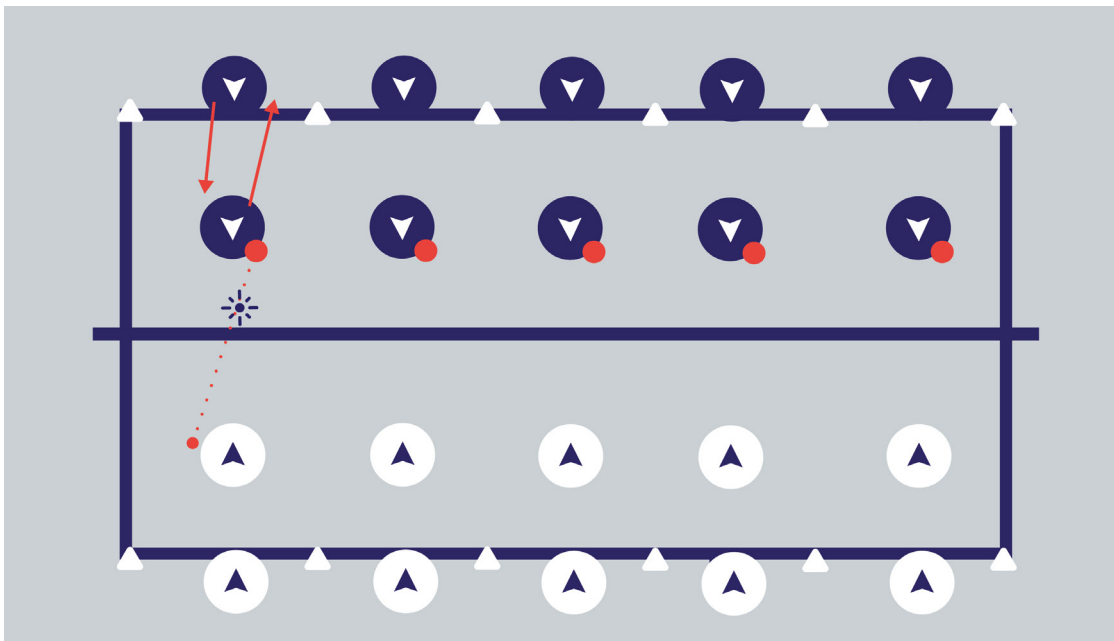


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Net of lint

RUIMTE

- Behoud de veldjes van de vorige oefening.
- Hang het net op tennishoogte (iedereen moet uit stand kunnen smashen).



UITLEG

Smashvolley 1-1

- Opslag: bots de bal via het eigen veld over het net.
- De leerlingen moeten de bal telkens na maximaal 1 bots vangen. Daarna lopen ze naar het net en slaan de bal over het net.
- Na-actie (2 opties):
 - De achterlijn tikken met de voet (indien geen reserve)
 - Wisselen met de reserve
- Puntentelling: als de bal 2x botst bij de tegenstander = 1 punt

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- De bal wordt in het spel gebracht met een slagworp.
- De leerling gooit de bal voor zichzelf op en smasht hem dan over het net.

Afdaling:

- De bal overspelen met een slagworp in plaats van een smash.
- De bal mag twee keer botsen vooraleer ze moeten vangen.
- De opslag overgooien.

AANDACHTSPUNTEN

Smash

- Bal vasthouden in niet-slaghand, dan uit hand slaan met een harde hand (zoals bij een high-five)
- Arm achteruit met een hoge elleboog



Afsluiter

🕒 3 minuten



ONDERWIJSLEERGESPREK

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

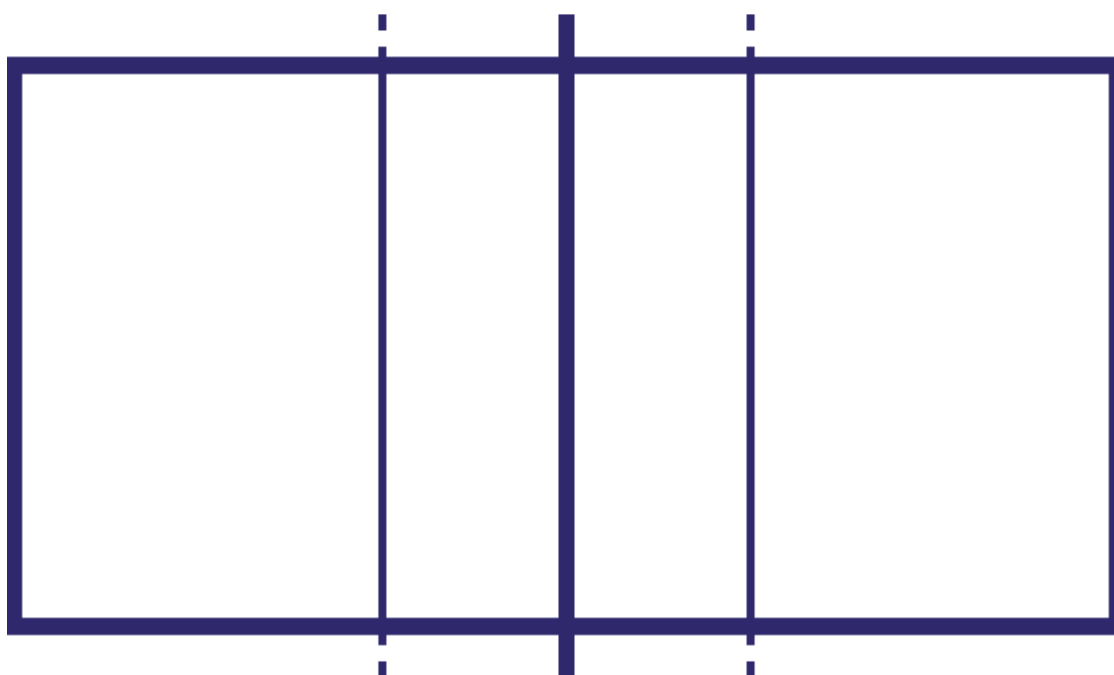
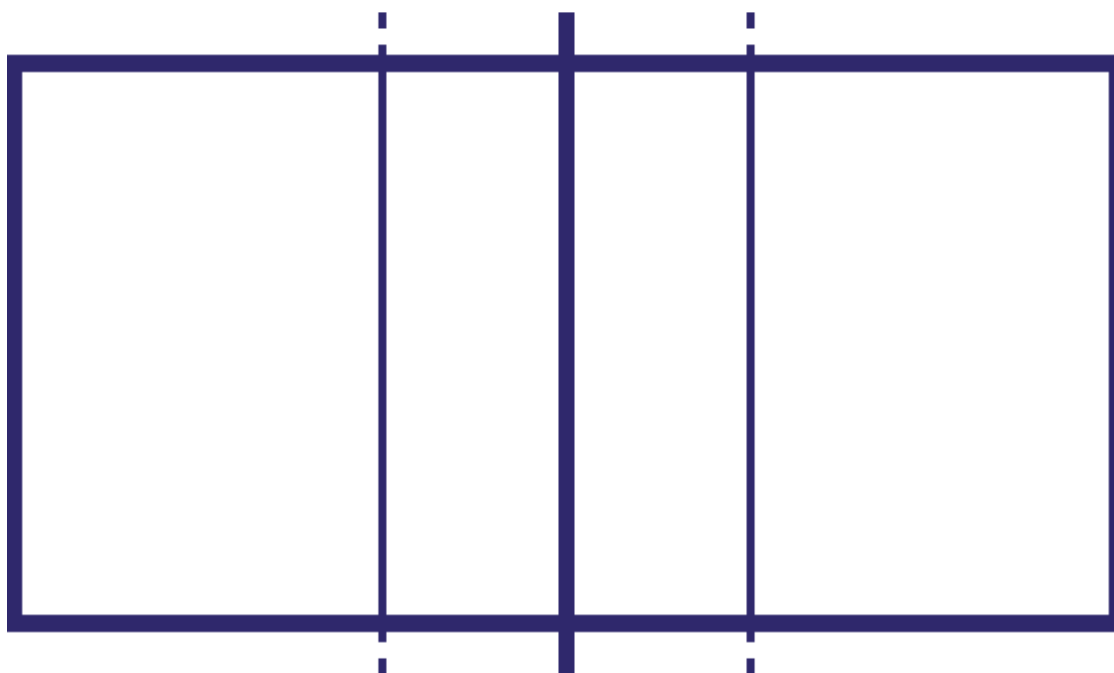
- Met welk materiaal hebben we vandaag allemaal gegooid?
- Op welke manier hebben we hiermee gegooid?
- Welke werpmanier is het beste om ver te gooien?



Aantekeningen



Veldjes





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