



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

Basisonderwijs - 2e graad
Reeks C - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



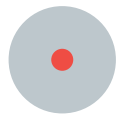
Speler — team A



Speler — team B



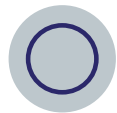
Speler met bal



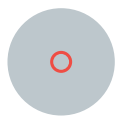
Volleybal



Kegels/potjes



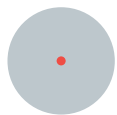
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks C - Les 1

Verplaatsen, vangen en gooien van ballen met verschillende trajecten.

De leerlingen ontdekken tijdens deze les verschillende werpvormen. Ze worden uitgedaagd om snel en op verschillende manieren te verplaatsen en toch de bal op de juiste manier te ontvangen. Dit wordt dan geïntegreerd 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 C - 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, 6.2.5.66, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb6, MZlb7, MZrt1, MZrt3, MZzo1, Ivoz2, Totg5

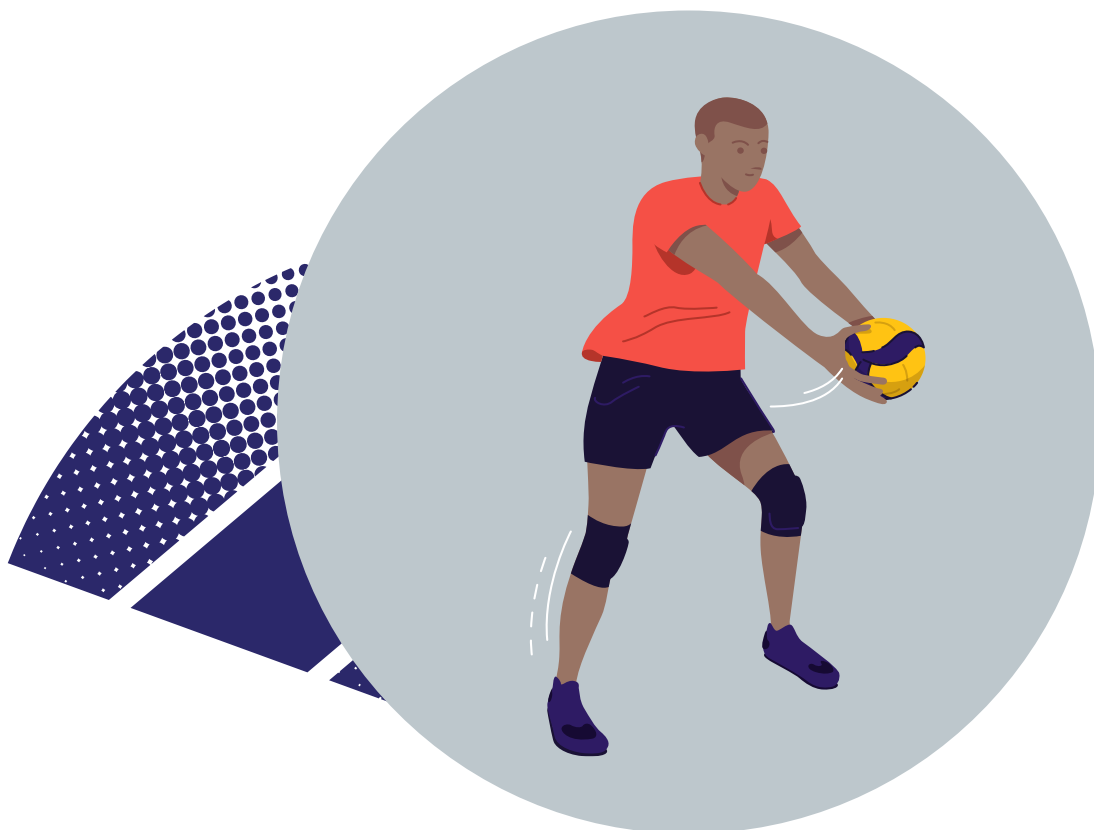
Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vandaag maken we kennis met volleybal. Hiervoor is het belangrijk om heel snel te kunnen bewegen, zodat je snel onder de bal kan staan. We gaan ons dus op verschillende manieren zo snel mogelijk verplaatsen en de bal op verschillende manieren vangen en werpen. Laat al maar eens zien wat jullie kunnen! Probeer eens heel snel te trippelen op je voeten. En nu bewegen we naar links. En rechts. okee, jullie zijn er klaar voor!



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

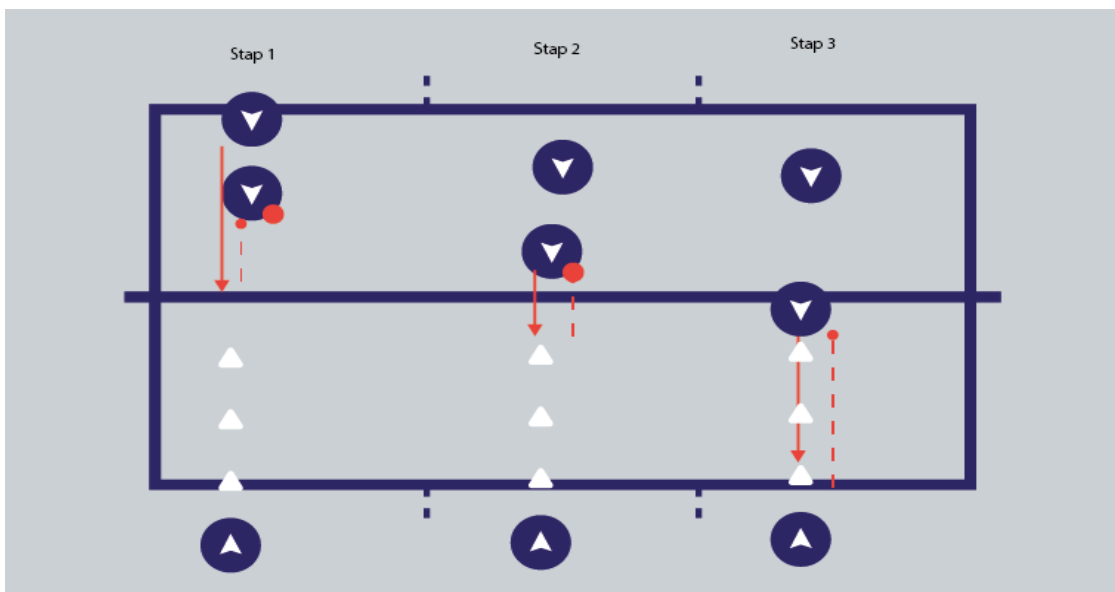


MATERIAAL

- Ballen
- Net of lint
- 3 kegels per opstelling
- 3 potjes per opstelling

RUIMTE

- Hang het net/lint over de lengte van de zaal.
- Verdeel de leerlingen in groepen van 4.
- Voor elke groep staat aan de overkant van het net een rij van 3 of 4 kegels, telkens 1,5m uit elkaar.



UITLEG

De leerlingen leggen een parcours af. Het parcours focust zich op snelle en lage verplaatsingen met de bal.

Deel 1

2 leerlingen starten het parcours van op één zijde van de zaal met het gezicht naar het net.

- Leerling A staat recht met de benen geopend, leerling B zit gehurkt in 'starthouding' klaar onder de benen van leerling A.
- Leerling A heeft een bal vast en gooit de bal hoog richting het net.
- Zodra A de bal lost, mag B achter de bal lopen om deze te vangen.
- Vanuit de lage starthouding zou B laag moeten lopen om de bal te vangen en dit vooraleer de bal de middenlijn (onder het net) bereikt.

Deel 2

- Leerling B heeft de bal gevangen voor die het net bereikt heeft.
- Leerling B gooit de bal nu over het net en loopt snel en laag onder het net om de bal aan de overkant weer vangen (voor de bots).
- Leerling A&C kunnen nu al aan deel 1 starten.

Deel 3

- Leerling B dribbelt na het vangen naar de rij kegels.
 - B start naast de eerste kegel en gooit de bal zo hoog mogelijk naar voor.
 - Daarna moet B snel tussen de kegels lopen (zigzag) en de bal na 1 bots boven het hoofd vangen.
 - TIP: Hij zal weer snel en laag moeten lopen om na de bots onder de bal te kruipen en deze boven het hoofd te vangen.
- Doorschuiven: A naar B, B naar C, C naar D & D naar A.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Deel 1: de bal hard tegen de grond botsen in plaats van hoog te gooien.
- Deel 3: de bal naar de achterlijn gooien en deze onderhands vangen met het aangezicht naar het net (niet meer door de kegels lopen).

Afdaling:

- Verklein de afstand tussen leerling A en het net.
- Verklein de afstand van de kegels tot het net.
- De bal mag éénmaal botsen (belangrijk is dat ze nog onder de bal kunnen om hem bovenhands te vangen).



Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

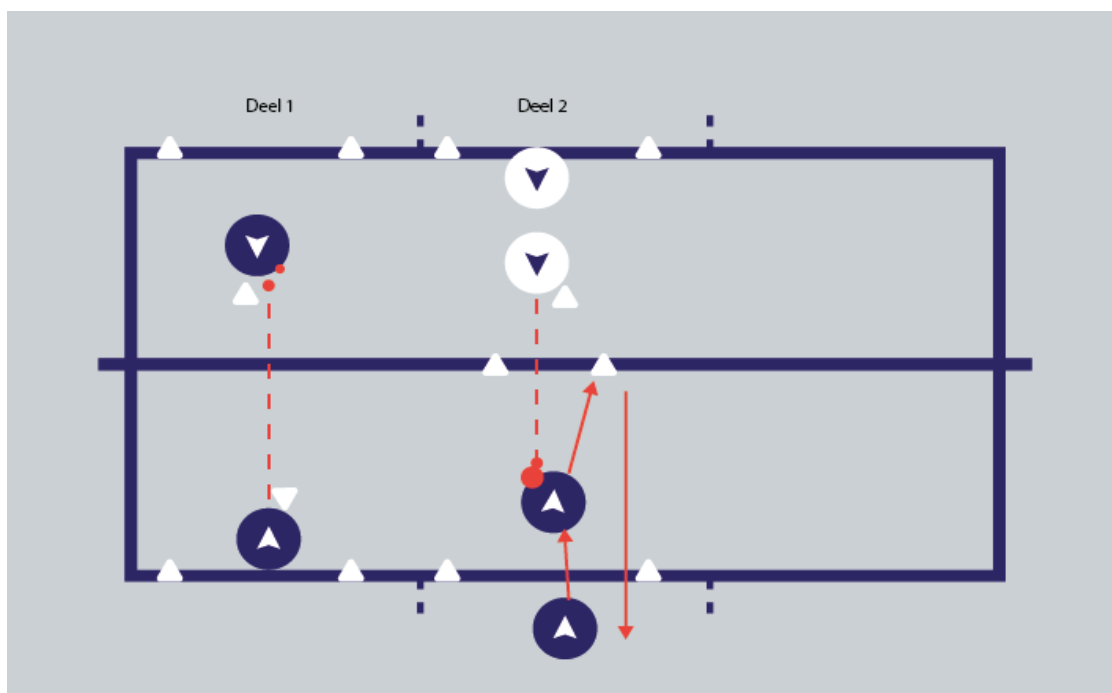


MATERIAAL

- Kegels
- 1 volleybal per 4 leerlingen
- 1 tennisbal per 4 leerlingen

RUIMTE

- De leerlingen blijven per 4 op hun veldje staan.
- Elk groepje krijgt een tennisbal, een bal en 2 kegels.



UITLEG

Deel 1

De leerlingen vormen duo's. Een leerling aan elke kant van het veld. Ze zetten zich naast elkaar in hun veldje. Indien dit niet lukt (te weinig ruimte) wisselen de leerlingen onderling na elke actie.

- A start met de tennisbal in de hand aan de kegel halverwege zijn veldje. B staat aan de overzijde van het net met de kegel in de handen. De duimen en wijsvingers vormen een driehoek waarin een kleine kegel met de punt naar beneden wordt vastgehouden. Dit simuleert de toetshouding.
- A gooit de tennisbal onderhands over het net. B verplaatst zich onder de tennisbal en probeert deze (na max 1 bots) boven het hoofd in de kegel te vangen.

- B moet de armen dus boven het hoofd uitstrekken.
- Na het gooien neemt A de kegel vast in toetshouding. B neemt de tennisbal uit de kegel, zet de kegel neer en gooit de tennisbal onderhands over het net voor A.
- Hoe vaak lukt dit na elkaar?

Deze oefening is goed voor het aanleren van de toets: snel verplaatsen, een stabiele houding aannemen, bijna gestrekte armen boven het hoofd en open handen.

Deel 2

- De duo's van de vorige oefening vormen een team.
- Zet de twee kegels 2m uit elkaar onder het net op de middenlijn.
- A start met de volleybal en gooit deze over het net in het veld van leerling C & D.
- Daarna tikt A één van de twee kegels en gaat uit het veld.
- B komt in het terrein staan.
- C vangt de bal boven het hoofd in de juiste stabiele toetshouding (refereer naar de houding met de kegel), gooit deze bovenhands over en tikt één van de kegels.
- Daarna komt D in het terrein staan.
- Hoe vaak lukt dit na elkaar?

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Deel 1:
 - Bal vangen zonder bots.
 - Afstand vergroten of net hoger hangen.
- Deel 2:
 - De leerlingen gooien de bal over het net. Ze moeten de bal boven het hoofd vangen in de juiste houding, de bal voor zichzelf opduwen en overspelen. Bij het spelen benaderen we de toetsbeweging.

Afdaling:

- Deel 1:
 - Net verlagen of weglaten.
 - Afstand verkleinen tussen de gooier en de vanger.
 - Niet altijd wisselen van functie laat ze x-aantal keer gooien na elkaar.
- Deel 2:
 - Na het vangen mag er naar het net gelopen worden om de bal over te gooien.

AANDACHTSPUNTEN

Toetshouding

- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd
- Vorm een 'kommetje' met de handen. Kijk door 'het venster' van dit kommetje naar de bal (dit venstertje wordt heel visueel bij de oefening met de kegel: door gat kijken).
- Buig-strek beweging van enkels en benen



Spelvormen

🕒 10 minuten

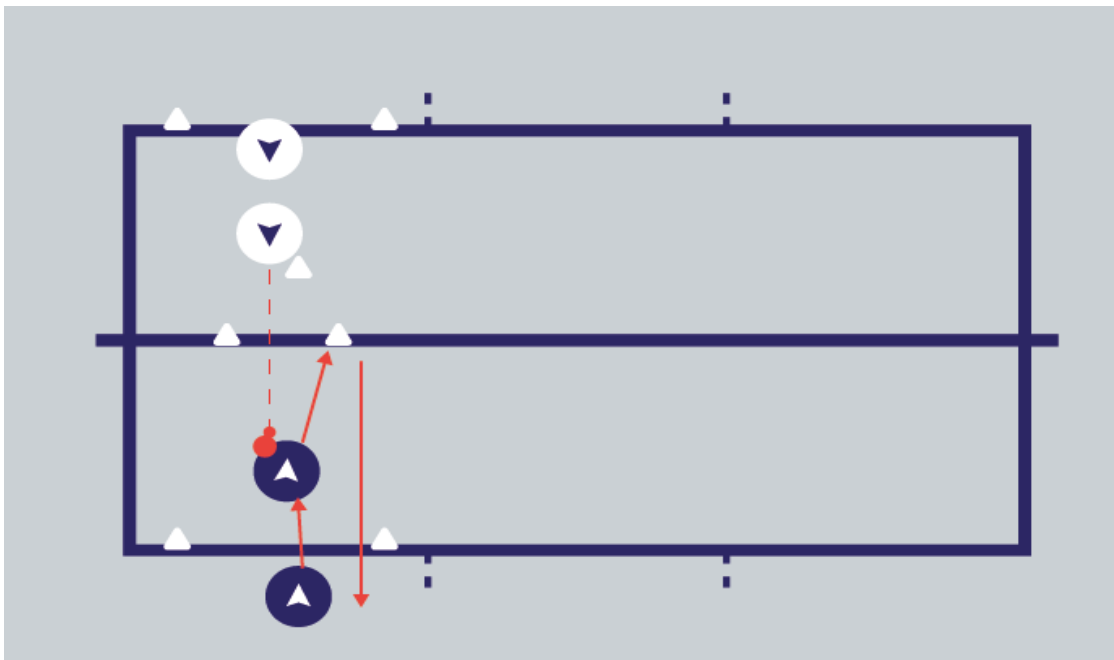


MATERIAAL

- Ballen
- Kegels
- Net of lint

RUIMTE

Zelfde opstelling als de vorige oefening (deel 2).



UITLEG

- De leerlingen staan nu samen in het veldje en spelen een wedstrijdje 2-2.
- De leerling dat de bal gaat vangen roept snel en luid "JA", vangt de bal in toetshouding en speelt deze terug over vanuit toetshouding. Daarna tikt hij de achterlijn.
 - Zoals de vorige oefening (deel 2), maar met 2 leerlingen per veld.
- De leerkracht zal voor sommige leerlingen moeten afdalen en ze enkel laten overgooien i.p.v. opduwen. Andere leerlingen kunnen uitbreiden en proberen toetsen.
 - Leerlingen van verschillend niveau kunnen samenspelen.

AANDACHTSPUNTEN

- Snelle verplaatsing naar en onder de bal.
- Bal bovenhands vangen in stabiele houding.
- De bal overgooien of -spelen.

Afsluiter

🕒 2 minuten



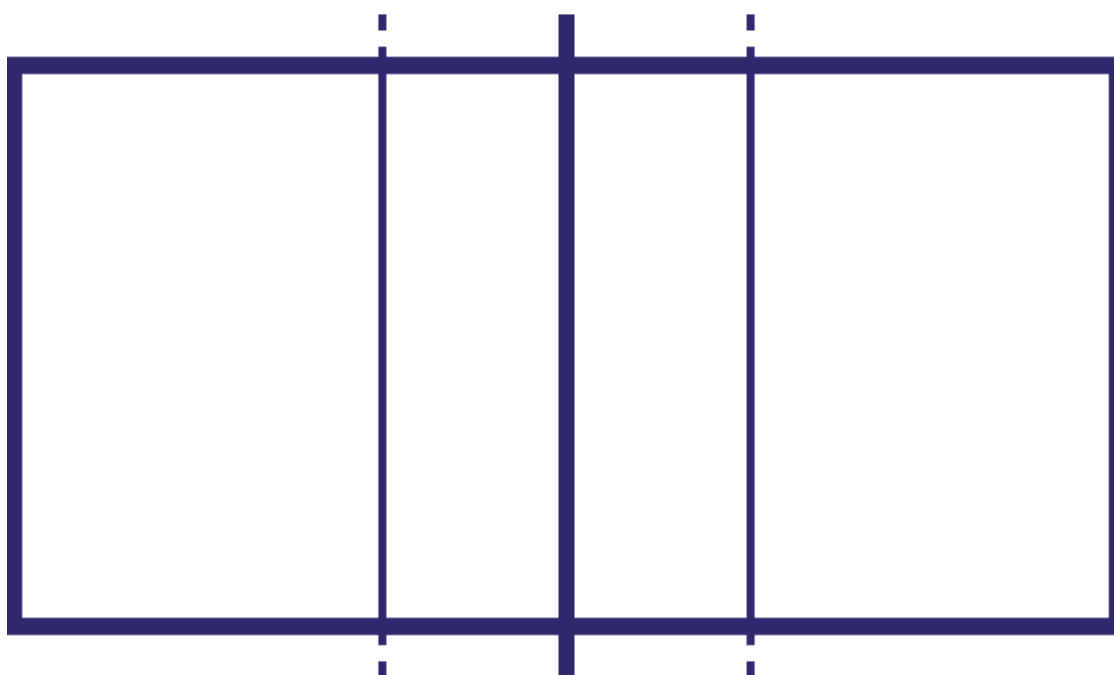
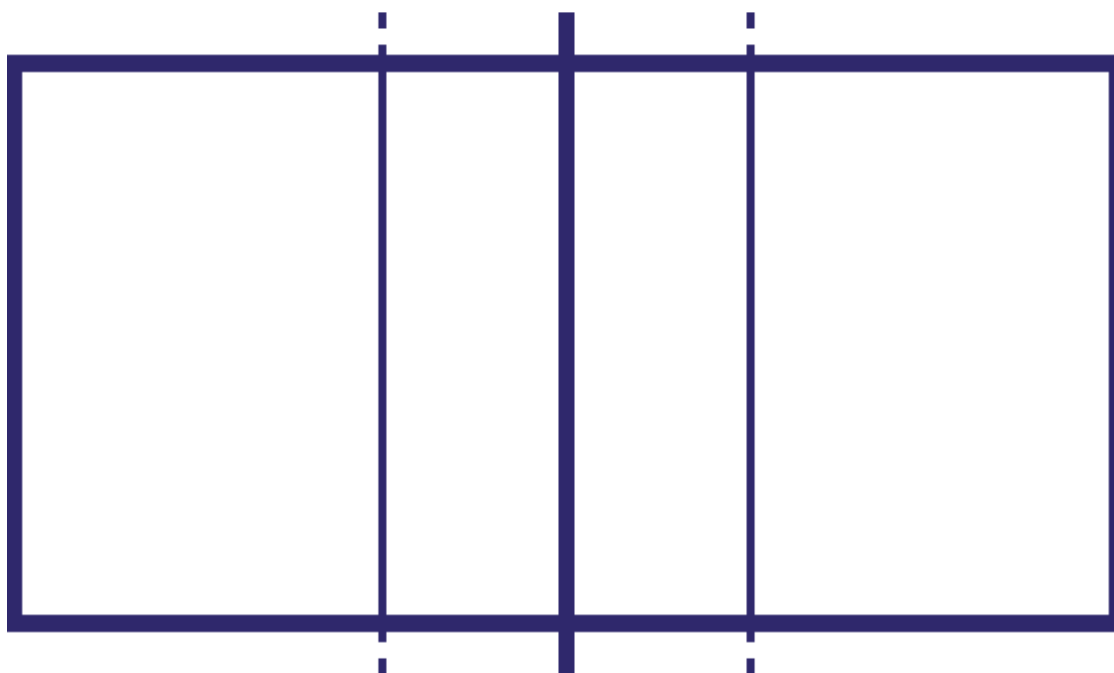
ONDERWIJSLEERGESPREK

We hebben vandaag vooral veel moeten bewegen en reageren op ballen die verplaatsen. Wat is er ook alweer belangrijk als we een bal die overkomt goed willen kunnen vangen en doorspelen naar onze partner?

Welke techniek hebben we vandaag ook een beetje leren kennen? Wat moeten we dan doen met onze handen? (kommetje met venstertje)



Veldjes





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