



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 2e graad
Reeks C - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



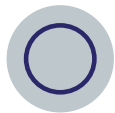
Speler met bal



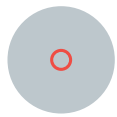
Volleybal



Kegels/potjes



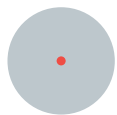
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks C - Les 2

Verdediging

Tijdens deze les proberen de leerlingen om steeds maximaal te gaan voor elke bal. Ze worden uitgedaagd om laag bij de grond te bewegen om zo de bal snel te kunnen verdedigen.

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 2:

- 1.1, 1.2, 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: MZlb1, MZlb7, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZzo1, Owsa4, Owru1

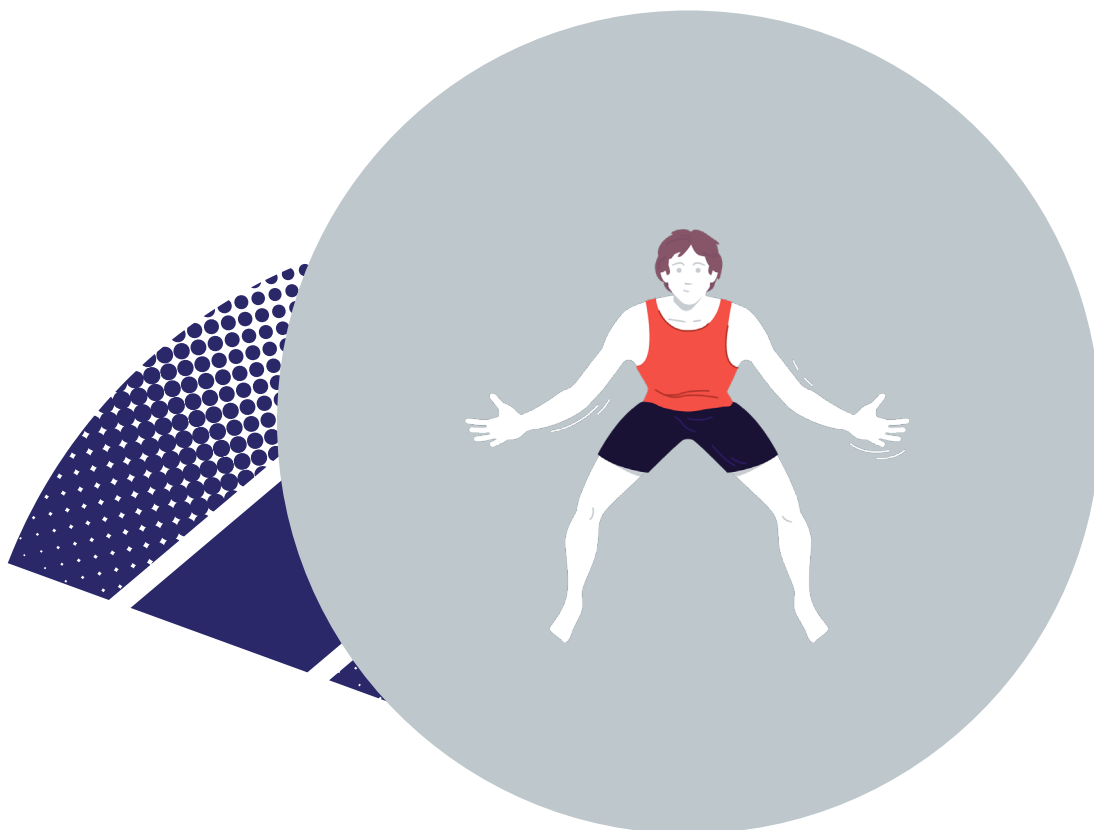
Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Vandaag gaan we ons snel en laag bij de grond bewegen, zoals een echte verdediger. Je kan het wat vergelijken als met een keeper bij voetbal. Steeds laag bij de grond klaarstaan en proberen om alle ballen die naar jou komen te vangen. Hoe zou jij gaan klaarstaan? Laat eens zien!



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

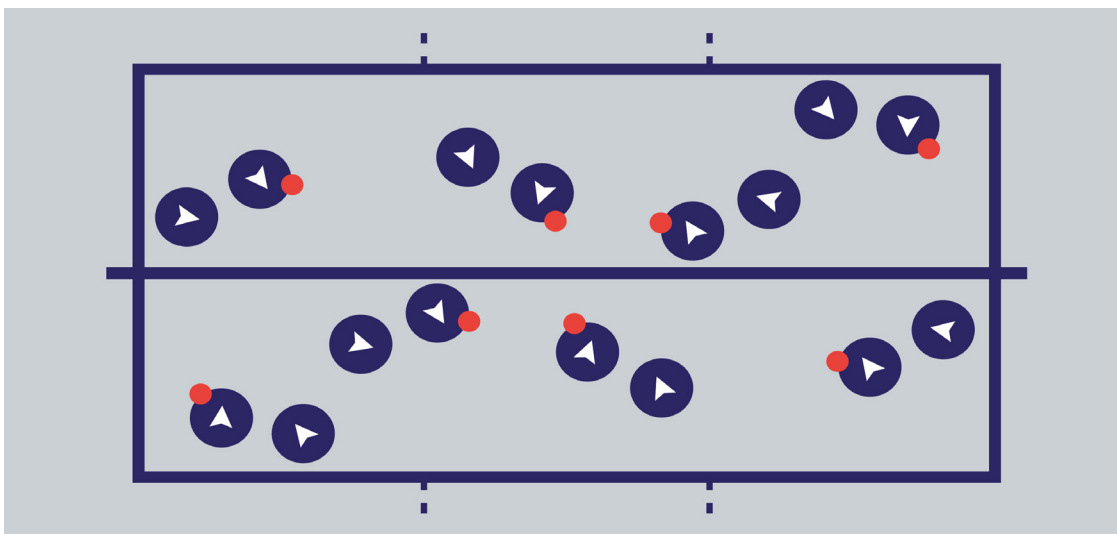


MATERIAAL

Een bal per 2 leerlingen

RUIMTE

De leerlingen staan per twee verspreid over de zaal. Elk duo heeft een bal.



UITLEG

De leerlingen werken per twee met 1 bal. De leerling met bal rolt/gooit deze weg. De andere leerling voert een actie uit naar de bal (zie opbouw). Dan wisselen ze van rol.

Laat de leerlingen elke actie ongeveer 3 tot 5 keer uitvoeren. Geef dan een nieuwe opdracht.

OPBOUW

- De leerling met bal gooit deze weg. De leerling zonder bal:
 - vangt de bal zo snel mogelijk
 - vangt de bal met het gezicht naar zijn partner
 - laat de bal tussen zijn benen botsen (in spreidzit) en vangt de bal
- De leerling met bal rolt deze weg. De leerling zonder bal houdt de bal zo snel mogelijk tegen met:
 - één hand
 - één voet
 - zijn buik
 - met zijn zitvlak
 - zijn hoofd
 - *invulling door de leerling dat de bal rolt*

Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

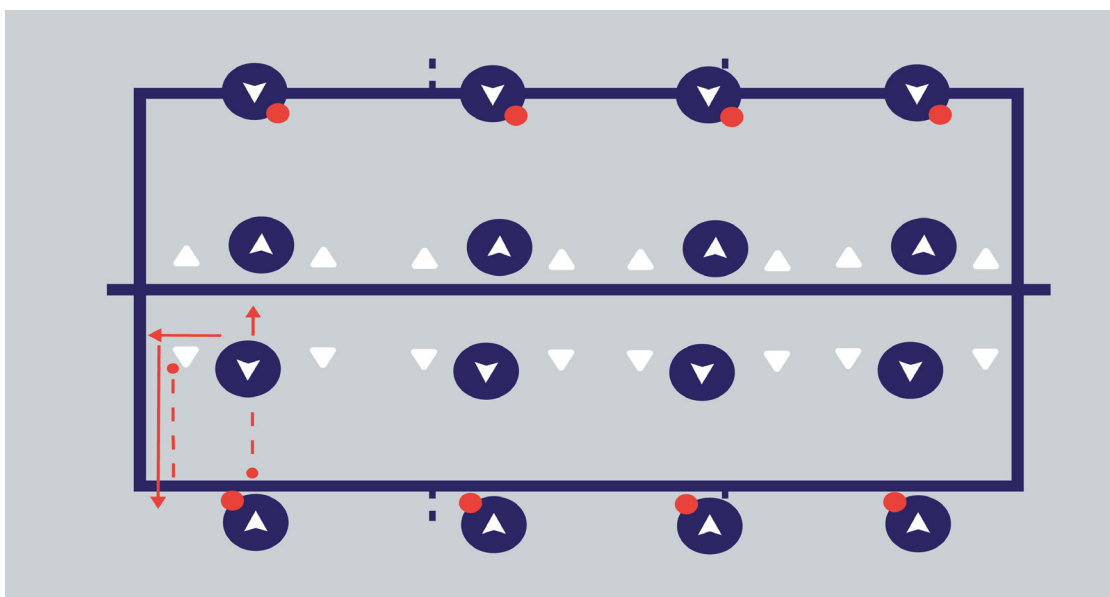


MATERIAAL

- Net/lint
- Een bal per 2 leerlingen
- 2 kegels per 2 leerlingen

RUIMTE

- Hang het net/lint over de lengte van de zaal.
- Maak veldjes van 3m op 8m. Aan elke kant van het net staan 2 leerlingen in het veldje.
- Op 3m van het net staan 2 kegels op 3m van elkaar.



UITLEG

- Leerling A staat klaar op de achterlijn met een bal, leerling B staat tussen de twee kegels aan het net (als een keeper in zijn doel).
- Leerling A slaat met zijn hand op de bal (als teken voor B om te bewegen).
- Leerling B tikt snel de middenlijn (onder het net) en loopt terug naar de kegels.
- Leerling A werpt de bal van hoog naar laag richting de ruimte tussen de twee kegels en richting de knieën van leerling B.
- Leerling B vangt de bal (A mag niet scoren in zijn doel) en loopt naar de kegel op de zijlijn. Daar gooit hij de bal omhoog en vangt hem onderhands in 'verdedigingshouding'.
- B gooit de bal vervolgens hoog op richting de achterlijn, loopt onder de bal in en vangt de bal na 1 bots boven het hoofd. Hij neemt nu de plaats van leerling A in.
- Leerling A is ondertussen in de goal tussen de twee kegels gaan staan.

AANDACHTSPUNTEN

- De 'verdediger' (keeper) moet goed stabiel staan, met de armen open, klaar om de bal te vangen.
- De 'aanvaller' moet de verdediger uitdagen. Hij moet dus moeilijker/makkelijker gooien in functie van hoe goed de verdediger de bal kan vangen.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Niet enkel naar de knieën mikken, maar ook hoog, links of rechts van de verdediger.
- Slaan i.p.v. gooien.

Afdaling:

- Onderhands gooien met 1 hand (bowlingworp) zodat de bal trager gaat
- Afstand kleiner maken



Spelvormen

🕒 15 minuten

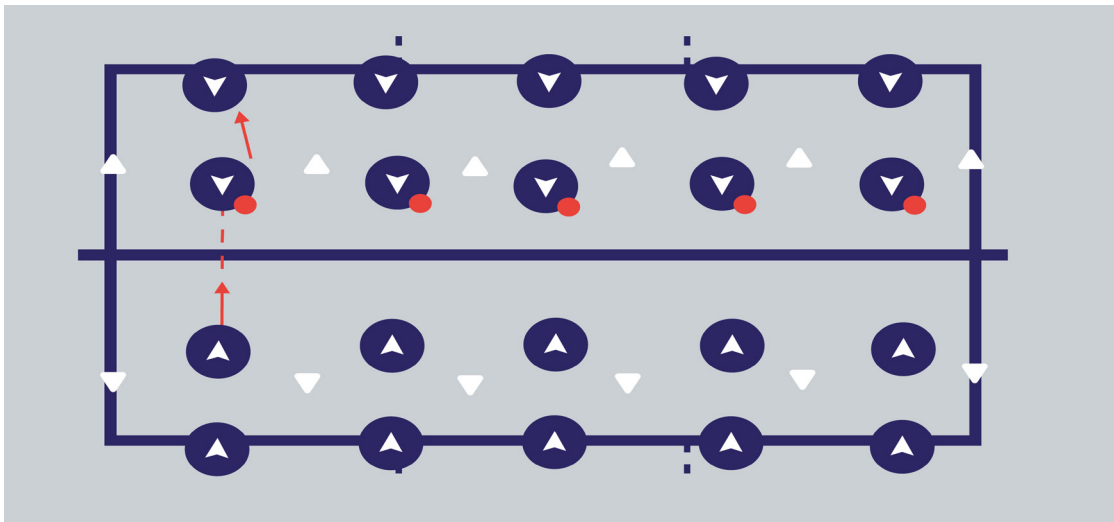


MATERIAAL

- Net/lint
- Een bal per 4 leerlingen
- 2 kegels per 2 leerlingen

RUIMTE

- Behoud de opstelling van de vorige oefening, maar zet de kegels op 4m van het net.
- Aan elke kant van het net staat een leerling in het veld en een leerling achter het veld.



UITLEG

Spelvorm 1 tegen 1

De leerlingen spelen de bal steeds over na 1 contact. Ze vangen de bal als een echte verdediger. Daarna mogen ze naar het net lopen om de bal over te gooien. Hierbij proberen ze te scoren door de bal op de grond te krijgen bij de tegenstander.

- Na-actie: de achterlijn tikken en dan snel terug klaarstaan in het veld.
- Puntentelling: de leerling scoort een punt als de bal op de grond valt bij de tegenstander of als de tegenstander de bal buiten/in het net werpt.
- Wissels: indien er een punt gemaakt is wisselen de leerlingen met hun partner aan de achterlijn. Na 4 ballen die over het net gespeeld zijn wordt er sowieso gewisseld.

Uitbreiding:

- Slaan i.p.v. gooien.
- Na iedere actie wisselen met hun partner op de achterlijn.

Afdaling:

- De bal mag 1x botsen voordat de verdediger hem moet vangen.

Afsluiter

🕒 2 minuten



ONDERWIJSLEERGESPREK

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

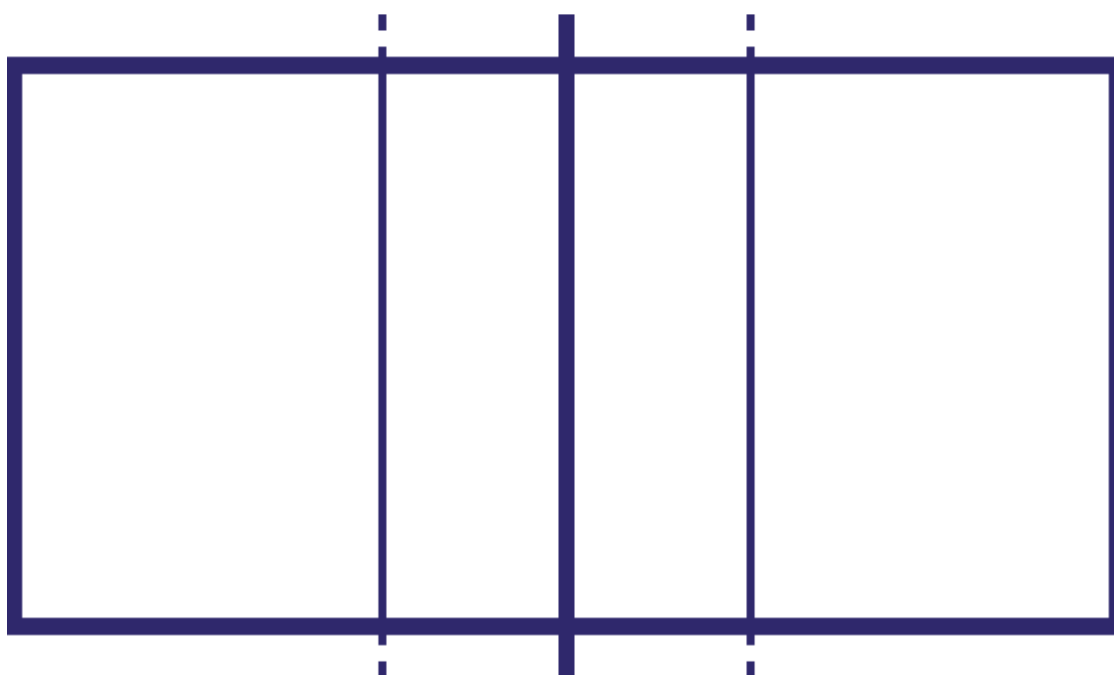
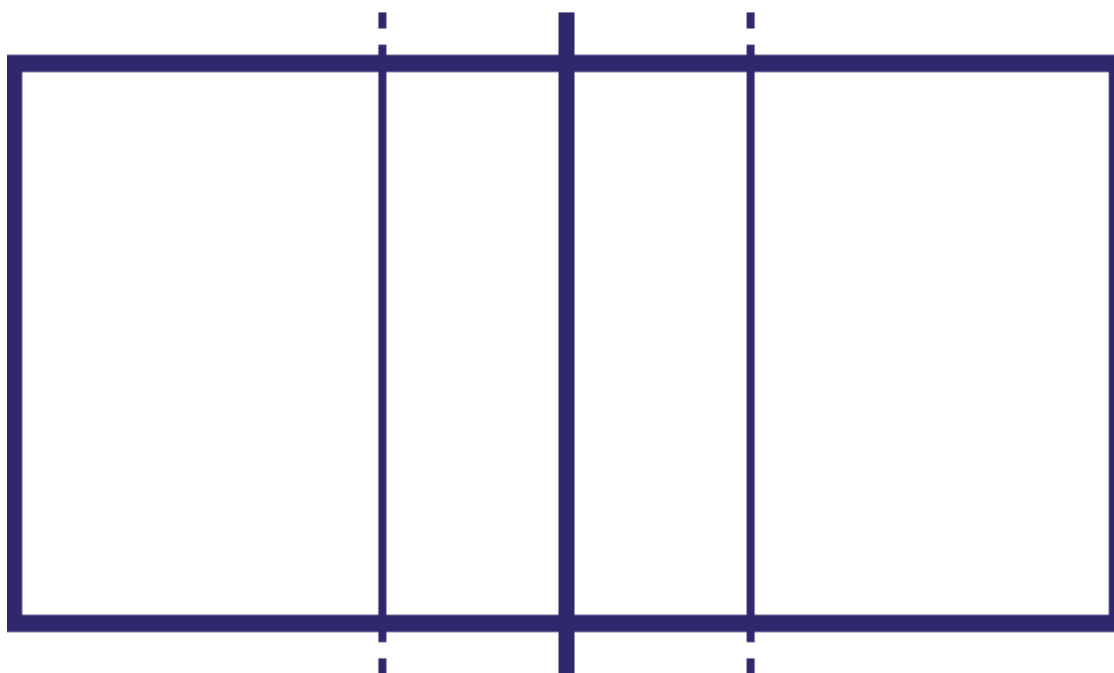
- Hoe moet je klaar staan om een bal te verdedigen?
- Hoe zag jouw meest coole verdediging vandaag eruit?



Aantekeningen



Veldjes





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