



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

Basisonderwijs - 3e graad
Reeks A - Les 3

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



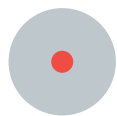
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



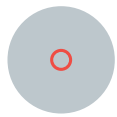
Volleybal



Kegels/potjes



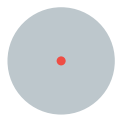
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks A - Les 3

Intro van de toetsbeweging voor een 2-2 spelvorm met 3 contacten.

Tijdens deze les zetten we in op het tweede contact. Enerzijds krijgen de leerlingen een introductie tot de toetsbeweging. Anderzijds laten we ze verder oefenen op de smash. Partnerwerk is hier ook belangrijk. Om goed te kunnen smashen moet de aanvaller een goede pas krijgen van zijn partner.

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 3:

- 1.1, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 1.29, 2.1, 3.1

LEERPLANDOELEN

- GO: 6.2.3.5, 6.2.3.13, 6.2.5.49, 6.2.5.50, 6.2.5.51, 6.2.5.52, 6.1.1.14, 6.1.1.25, 6.1.1.26, 6.2.5.65, 6.2.5.66, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb2, MZlb5, MZlb7, MZrt1, MZrt3, Owru1, TOmn1

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Tijdens deze les gaan we veel smashen op de bal! Om dat goed te kunnen doen moeten we steeds een hoge pas geven aan onze partner. We zullen dus leren om een goede pas te geven en we zullen dus goed moeten samenwerken. Wie weet nog hoe je goed kan smashen? En weet er iemand al hoe je een goede pas kan geven? Welke techniek gaan we hiervoor leren kennen?



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

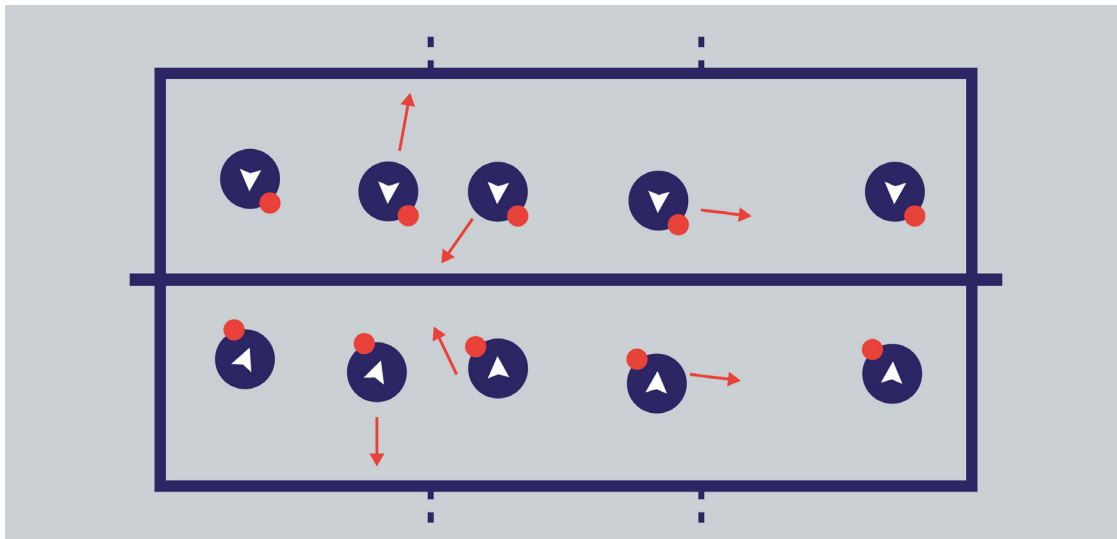


MATERIAAL

- Ballen
- Net

RUIMTE

- Hang het net over de lengte van het veld op tennishoogte.
- De leerlingen hebben allemaal een bal en staan per twee verspreid over het veld.



UITLEG

De leerlingen doen per twee een schaduwspel.

- Eén leerling is de leider, de andere de volger. De leider verplaatst zich over het hele terrein. De volger verplaatst zich op juist dezelfde manier.
- Als de leider 'JA' roept, spelen de leerlingen hun bal naar elkaar en voeren de opdracht uit.

OPBOUW

Opdrachten

- Hoog gooien en elkaars bal vangen na 1 bots.
- Hoog gooien, de bal van de andere uit de lucht plukken, op de grond botsen en dan vangen boven het hoofd.
- Idem, maar vangen in toetshouding.
- Idem, maar vanuit toetshouding de bal omhoog uitduwen (toetsbeweging) en elkaars bal na 1 bots terug vangen.

Extra uitdagingen

- Voeg een puntentelling toe: een punt per juist uitgevoerde poging.
- Bij de laatste opdracht kan je vragen om een zo lang mogelijke reeks te maken, waarbij de leerlingen hun bal blijven toetsen na de bots. Wie maakt de langste reeks?
- Extra punten voor wie de opdracht correct kan uitvoeren over het net.

AANDACHTSPUNTEN

Toetshouding

- Driehoek vormen met duim en wijsvinger (kommetje)
- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd (door het venstertje van het kommetje kijken)
- Kleine buig-strek beweging met armen
- Grote buig-strek beweging van enkels en benen

TIPS

- Indien de leerlingen niet voldoende bewegen doorheen de zaal tussen de opdrachten door, kan je ze steeds 2 tegenovergestelde lijnen van het veld laten tikken na elke actie.
- Indien er niet voldoende ballen zijn voor alle leerlingen kan je werken met 1 bal per twee leerlingen. De leider heeft dan een bal.



Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

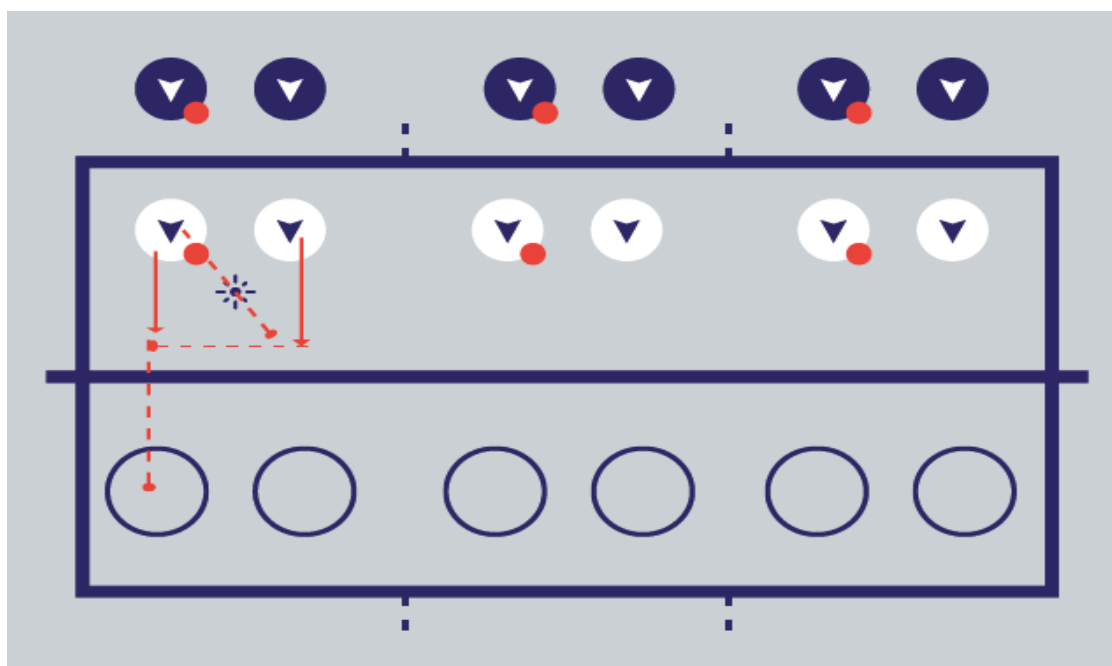


MATERIAAL

- Net
- 1 bal per 2 leerlingen
- Kegels
- Hoepels/fietsbanden

RUIMTE

- Behoud het net over de lengte van het veld op tennishoogte.
- Baken veldjes af van 3m breed en 8m lang.
- De leerlingen werken in duo's, verspreid over de verschillende veldjes.
- Eén duo start in het veld met een bal, de andere duo's staan achter het veld als reserve. Aan de overkant van het net liggen 2 hoepels in het veld.



UITLEG

De duo's moeten proberen zoveel mogelijk punten te verzamelen door te scoren in de hoepels. Het duo dat in het veld staat bouwt op de juiste manier op tot aanval. Na het overspelen van de bal, lopen ze onder het net door om hun bal te halen en sluiten daarna aan achter de reserven van hun veldje. Ze wisselen dan van functie.

- De leerling met bal (leerling A) roept "JA" en botst de bal dan hoog naar zijn partner (leerling B), die na de "JA" snel naar het net gelopen is.
- Leerling B vangt de bal en geeft een pas hoog en evenwijdig met het net.
- Leerling A speelt de bal over en probeert te scoren in één van de hoepels.

OPBOUW

Ga naar de volgende stap indien de voorgaande stap minstens 3x goed gelukt is.

Pas geven

- De bal vangen, naar toetshouding brengen en zo uitduwen
- De bal rechtstreeks in toetshouding vangen en zo uitduwen
- De bal vangen, opgooien en toetsen

Overspelen

- De bal vangen en met slagworp gooien
- De bal vangen en smashen
- Rechtstreeks smashen

SPELREGELS

- Scoren in de hoepel levert je als duo punten op
- De rand van de hoepel telt ook mee
- Indien de leerlingen de oefening voldoende onder de knie hebben, kan je ze zelf hun niveau laten bepalen. Ze kiezen zelf hoe ze de bal overspelen naar de hoepel.
 - Gooien = 1 pnt
 - Smashen = 2 pntn
 - Rechtstreeks smashen = 3 pntn

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Voeg een na-actie toe. Zeker als er veel duo's per veldje staan
 - Toetsen in/tegen doel aan de overkant voor extra punt
 - Muur tikken aan de overkant
 - Opdrachtje met de bal (bv. 2 keer naar elkaar toetsen)
- De leerlingen sluiten telkens aan bij een ander veldje
- Je kan makkelijkere en moeilijkere veldjes maken door meer/minder hoepels te leggen en de hoepels korter/verder te leggen. De leerlingen kiezen zelf welke uitdaging ze aankunnen.

Afdalingen

- Extra hoepel leggen
- Doelen groter maken (bijvoorbeeld 2 hoepels tegen elkaar leggen)

AANDACHTSPUNTEN

Toetsbeweging

- Bal ontvangen boven het hoofd (in het kommetje), ter hoogte van het voorhoofd (door het venstertje van het kommetje kijken)
- Buig-strek beweging van enkels en benen

TIP

Leg aan de leerlingen uit dat ze als team moeten samenwerken om punten te kunnen verdienen. Scoren zal alleen lukken na een goede pas.



Spelvormen

🕒 15 minuten

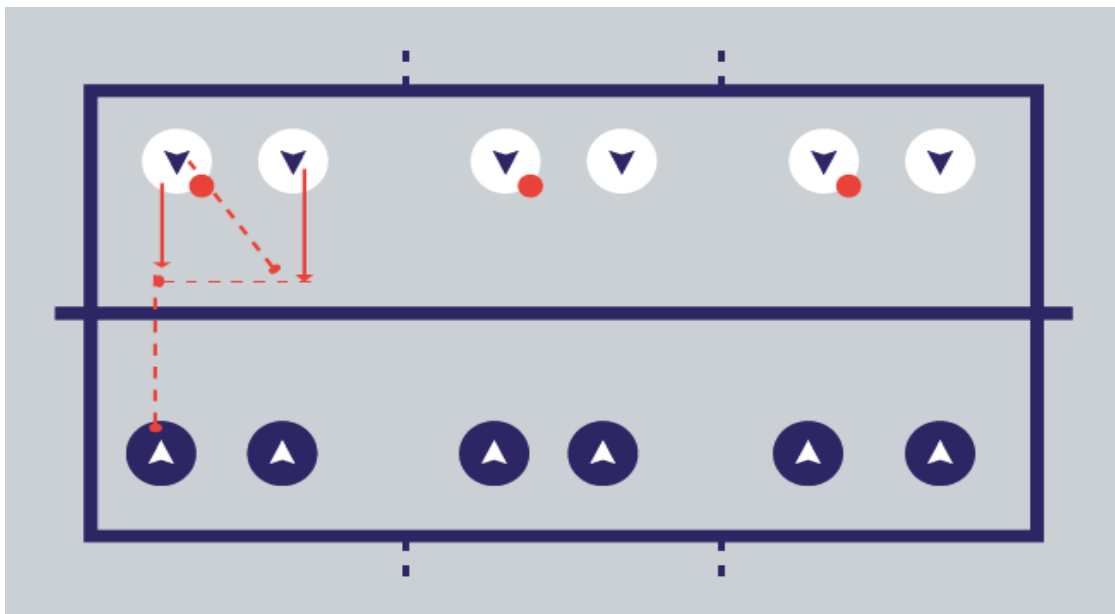


MATERIAAL

- Net
- Kegels
- 1 bal per 4 leerlingen

RUIMTE

- Behoud de opstelling van de vorige oefening, zonder de hoepels.
- Aan elke kant van het net staat een duo.
- De leerlingen staan naast elkaar in het veld.



UITLEG

Spelvorm smashvolley 2-2 met drie contacten

- De leerlingen voeren de vorige oefening uit in spelvorm.
- De leerling die de eerste bal gaat vangen (leerling A) roept snel en luid 'JA', vangt de bal en gooit deze naar zijn partner (leerling B) die ondertussen naar het net gelopen is. Deze vangt de bal en geeft een pas hoog en evenwijdig met het net. Leerling A speelt de bal over het net.
- De leerlingen voeren een na-actie uit en stellen zich dan terug naast elkaar op.

SPELREGELS

- De bal mag 1x botsen voor de verdediger hem vangt.
- De bal moet rechtdoor geslagen worden, zodat hij niet in het veld van de burens belandt.

OPBOUW

Pas geven

- De bal vangen, naar toetshouding brengen en zo uitduwen
- De bal rechtstreeks in toetshouding vangen en zo uitduwen
- De bal vangen, opgooien en toetsen

Overspelen

- De bal vangen en met slagworp gooien
- De bal vangen en smashen
 - Bal in 1 hand vastnemen, met de andere hand de bal over het net naar beneden slaan.
 - Bal opgooien en over het net slaan.
- Rechtstreeks smashen

Na-actie

De leerlingen voeren steeds een na-actie uit en wisselen dan van plaats.

- De aanvaller kruipt door de benen van de verdediger.
- Beide leerlingen tikken een andere hoek van hun veld.
- Beide leerlingen tikken een tegenovergestelde hoek van hun veld.

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- De bal mag niet botsen (dit kan enkel indien het net wat hoger gezet wordt).

Afdalingen

- De bal mag extra botsen.

AANDACHTSPUNTEN

- Snel naar de bal bewegen.
- Met een harde hand (zoals high five) de bal kort over het net slaan.
- Leerlingen starten best achteraan in hun veld om de bal te vangen. Zo moeten ze voorwaarts bewegen ipv achterwaarts. Dit is makkelijker.

TIP

Indien er te veel leerlingen zijn kan er een reserve toegevoegd worden. De verdediger wisselt dan na elke actie met de reserve achter het veld.



Afsluiter

🕒 2 minuten



ONDERWIJSLEERGESPREK

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

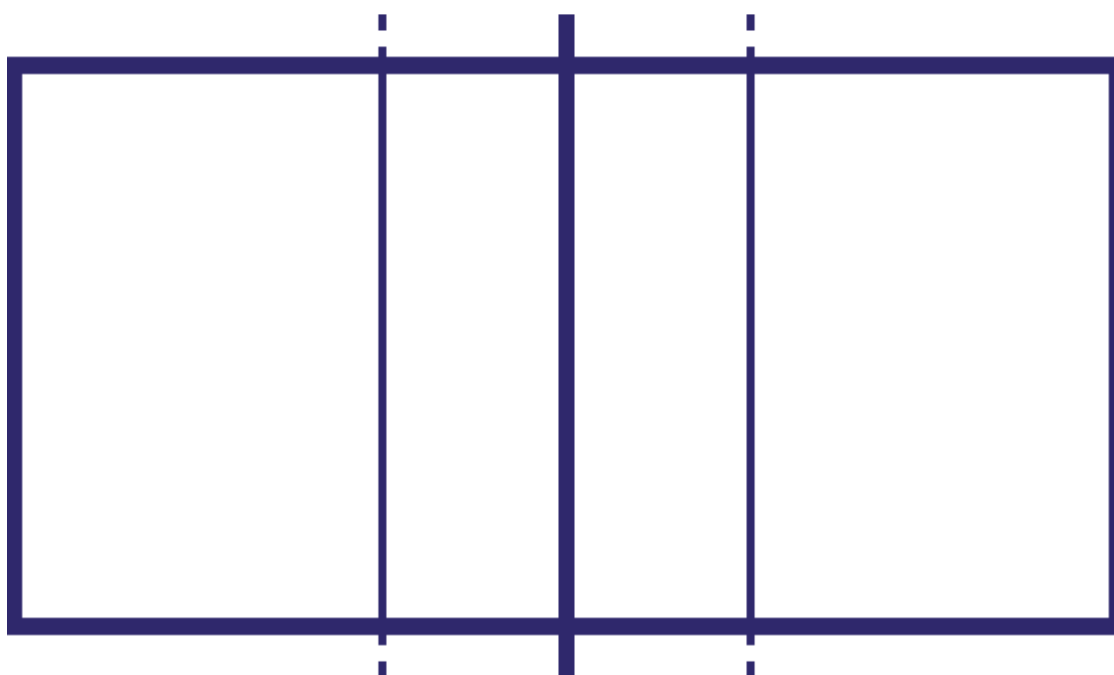
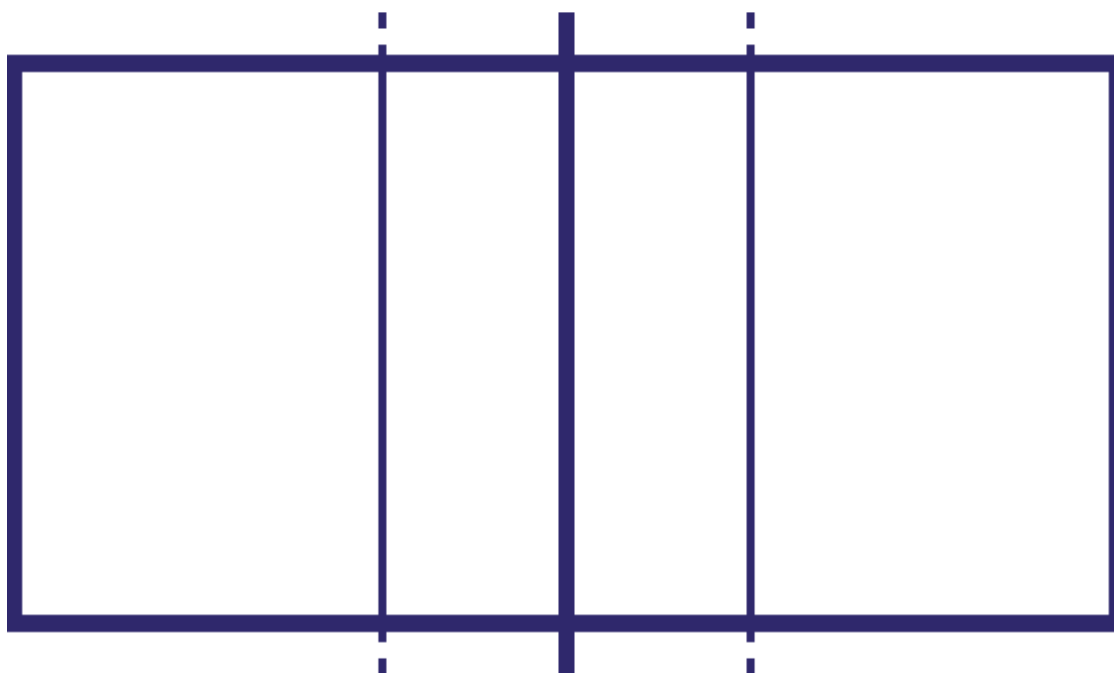
- Wie heeft er vandaag veel hoge passen gegeven aan zijn partner?
- Welke volleybaltechniek gebruiken we hiervoor? Hoe moeten we onze handen houden bij de toets? En hoe gaan we dan naar de bal kijken?
- Laat eens jullie beste smasstechniek zien? Met welke hand ga je slaan? En welke voet zet je dan vooruit?



Aantekeningen



Veldjes





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