



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

Basisonderwijs - 3e graad
Reeks B - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



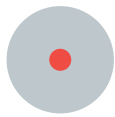
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



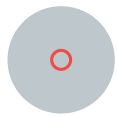
Volleybal



Kegels/potjes



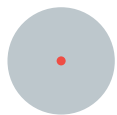
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks B - Les 1

Bovenhands vangen tot bovenhands spelen

Opgebouwd vanuit het bovenhands vangen leren de leerlingen het bovenhands spelen, ook wel de toets genoemd. Hiervoor moeten ze onder de bal verplaatsen zodat ze de bal boven het hoofd kunnen vangen. Dit is de beste starttechniek, omdat het toetsen in eerste instantie vertraagd kan gebeuren door de bal iets langer vast te houden. Elke leerling kan dus steeds op het eigen niveau werken.

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 afdelingen 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, 1.5, 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, 6.1.1.14, 6.1.1.25, 6.1.1.26, 6.2.5.65, .2.5.66, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb1, MZlb2, MZrt1, MZrt2, MZrt3, Tosn1, Tosn3

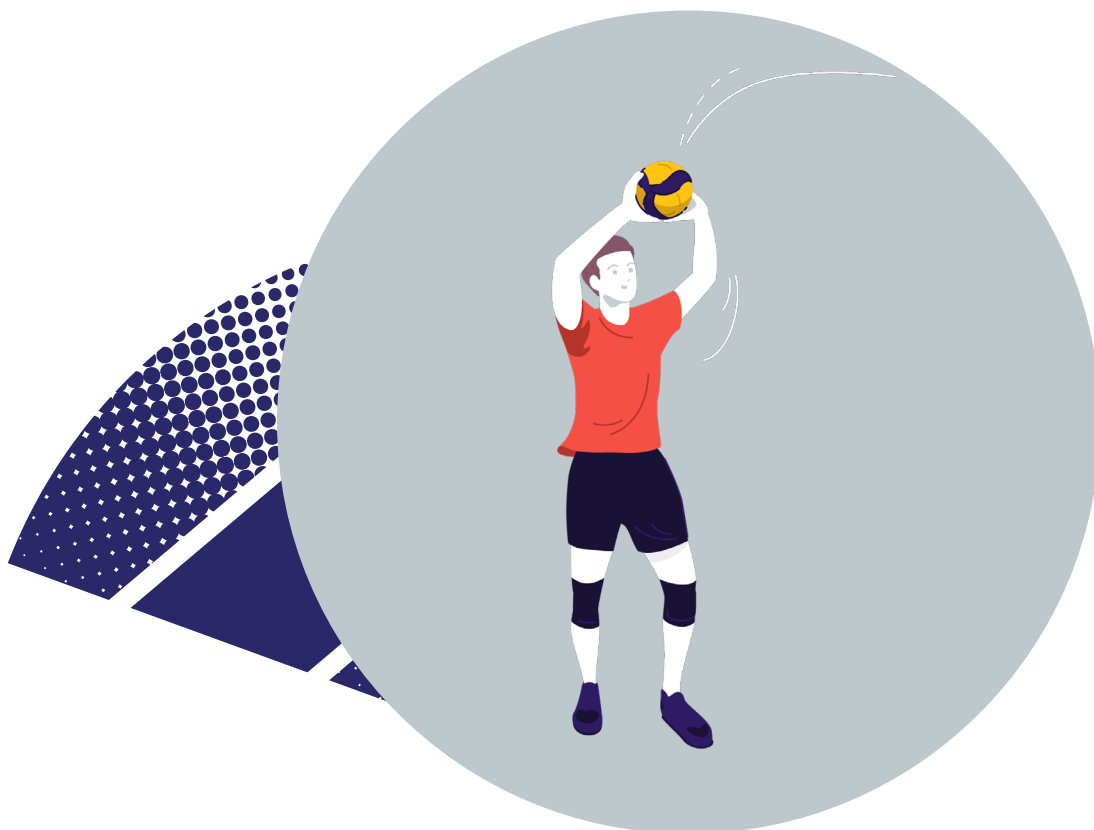
Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Tijdens deze les leren we om een volleybal in toetshouding te vangen. Vanuit deze houding kunnen we de bal dan over het net toetsen om te scoren of naar onze teamgenoten toetsen om een pas te geven. Wie weet al hoe deze techniek eruit ziet? Laat eens zien! We oefenen samen al eens: zet je duimen en wijsvingers tegen elkaar en vorm een kommetje met je handen (zodat er een bal zou inpassen). Breng je handen nu boven je hoofd en kijk door het venstertje (tussen duimen en wijsvingers). Zo gaan we ook naar de bal kijken als we toetsen.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

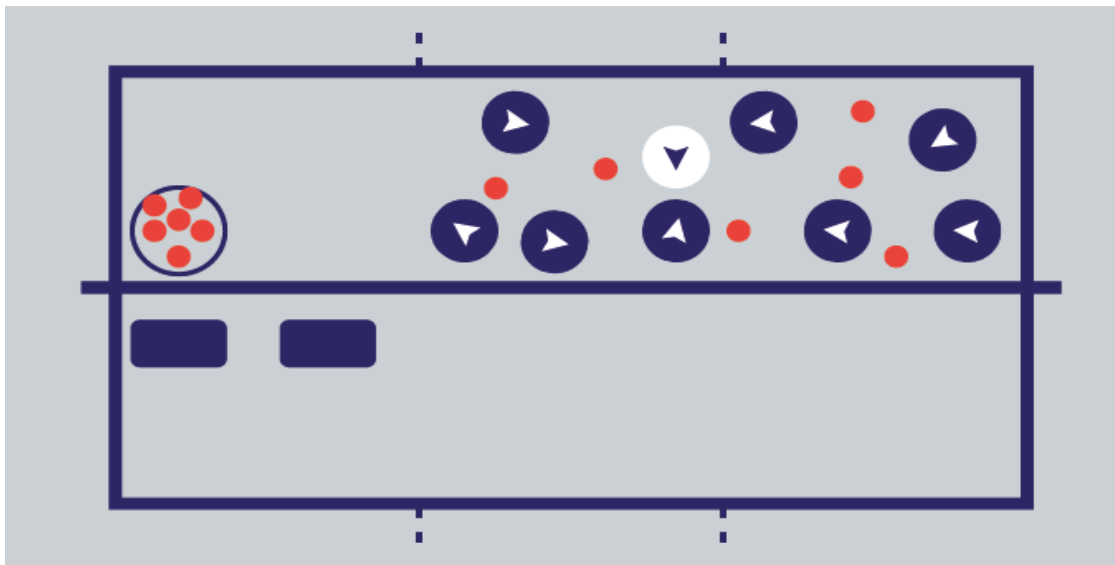


MATERIAAL

- Net
- Ballen
- 2 matjes
- Ballenkar/mand
- Techniekfiche leerlingen Toets (eventueel afgedrukt op A3)

RUIMTE

- Hang het net over de lengte van de zaal.
- De leerlingen staan verspreid over het veld aan 1 kant van het net.
- Leg 2 matjes buiten de tikzone aan de andere kant op 1m van het net en minstens 2m uit elkaar. Zet een ballenkar met enkele ballen aan de kant van de leerlingen.
- Hang de techniekfiche (meerdere keren) omhoog zodat de leerlingen hem tijdens het spel kunnen zien.



UITLEG

We spelen tikkertje standbeeld.

- Voor we starten oefenen we allemaal samen de juiste toetshouding. Deze houding is ook te zien op de taakkaarten die omhoog hangen.
- De leerlingen lopen vrij rond binnen de zone aan hun kant van het net. Indien ze getikt worden, veranderen ze in een standbeeld. Dit is een standbeeld van de juiste toetshouding.
- Wie getikt is kan bevrijd worden door een medeleerling die drie tellen in dezelfde houding voor de getikte leerling gaat staan. Ondertussen kan je niet getikt worden.

OPBOUW

Basisspel

- Er liggen enkele ballen verspreid over het terrein
- 1 of meerdere tikkers
- Getikt = standbeeld in toetshouding
- Bevrijden = bal in de handen van het standbeeld leggen. Deze moet de bal dan uitduwen vanuit de toetshouding en zelf terug vangen. Daarna is hij vrij.

Uitbreidingsspel

- Er liggen enkele ballen verspreid over het terrein
- 1 of meerdere tikkers
- Getikt = een bal uit de ballenkar pakken en proberen scoren door te toetsen (uitduwen vanuit toetshouding) op een matje aan de overkant. Leg erna de bal terug in de kar.
 - 1e keer getikt = 1x scoren
 - 2e keer getikt = 2x scoren
 - 3e keer getikt = 3x scoren
 - ...

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Organisatorisch
 - Groter terrein
 - Minder tikkers
 - Minder ballen
- Inhoudelijk
 - De bevrijder moet de bal die het standbeeld toetst, vangen
 - De bevrijder moet de bal die het standbeeld toetst, vangen in toetshouding
 - Kleinere doel (bv. hoepels of zone met kegels ipv matje)

Afdalingen

- Kleinere terrein
- Meer tikkers
- Meer ballen

AANDACHTSPUNTEN

Toetshouding

- Driehoek vormen met duim en wijsvinger (kommetje)
- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd (venster)

Toetsbeweging

- Kleine buig-strek beweging met armen
- Buig-strek beweging van enkels en benen

TIP

Bij een grote klas kan het spel in twee groepen gespeeld worden, aan beide kanten van het net. Houd dan aan beide kanten een zone vrij om het matje te leggen.



Specifiek gedeelte

🕒 20 minuten

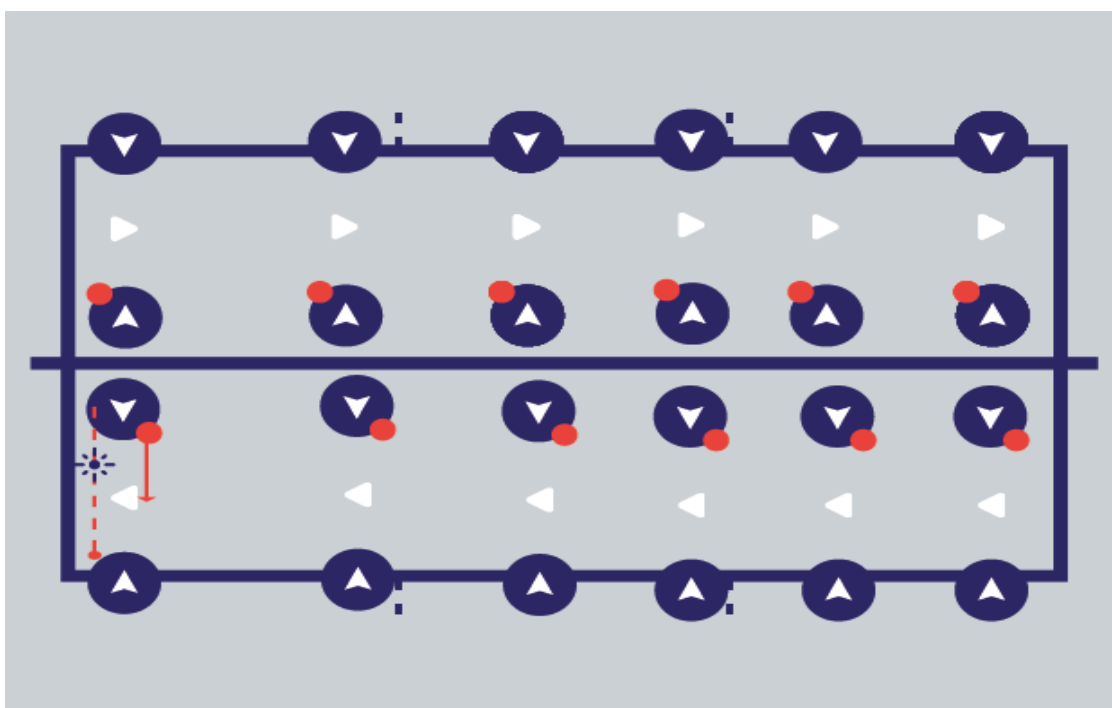


MATERIAAL

- Net
- Een bal per 2 leerlingen
- Een potje/kleine kegel per 2 leerlingen

RUIMTE

- De leerlingen staan per twee verspreid over het veld, langs beide kanten van het net. Ze staan op ongeveer 4m van elkaar met een potje/kegel tussen hen in.
- De leerling die het kortste bij het net staat heeft een bal vast.



UITLEG

- De leerlingen werken per twee aan een juiste toetshouding. Hiervoor krijgen ze opdrachtjes die ze samen moeten uitvoeren.
- Voor elke opdracht is er eerst een oefenrondje en dan een klein wedstrijdje tussen de verschillende duo's. Wie kan er steeds zo snel mogelijk 6 goede herhalingen uitvoeren?
- Er zijn twee reeksen opdrachten
 - Niet over het net: de leerlingen staan verspreid in duo's
 - Wel over het net: twee duo's spelen om beurt over het net

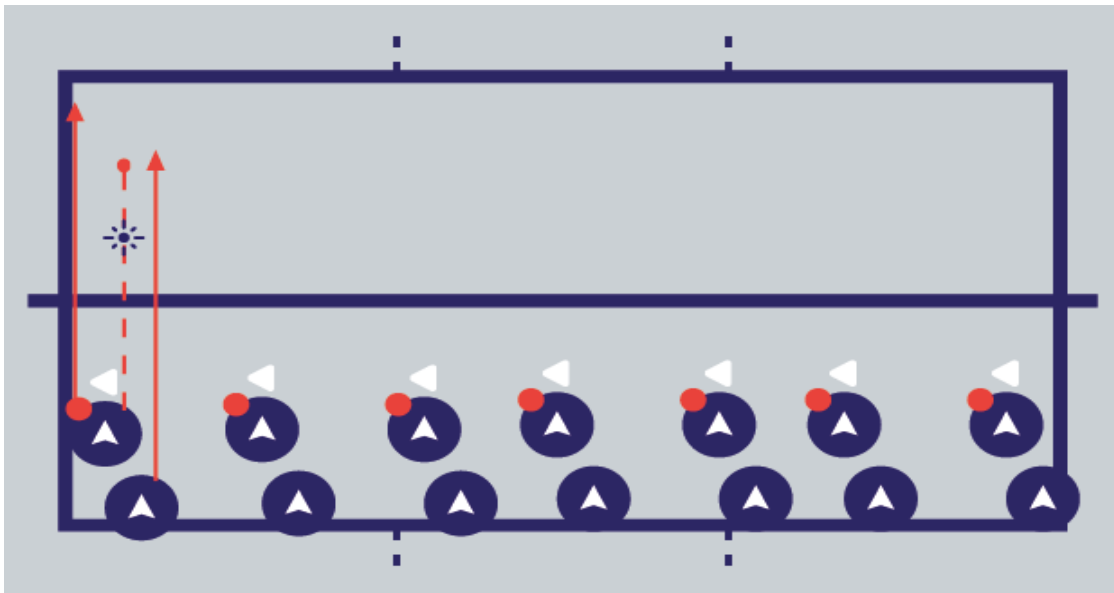
OPBOUW

Niet over het net

- De leerling met bal botst deze naar zijn partner, tikt snel de kegel en keert terug. De andere leerling vangt de bal en botst deze dan terug.
 - Boven het hoofd vangen
 - De grond tikken zodra de bal botst en dan boven het hoofd vangen
 - Boven het hoofd vangen met de linkerknie op de grond
 - Boven het hoofd vangen met de rechterknie op de grond
- De leerling met de bal botst deze naar zijn de partner. De partner heeft het potje vast in toetshouding (zie tip!) en ontvangt daarmee de bal. Daarna rolt hij de bal terug. Na 3 keer wisselen ze van functie
 - In het potje in toetshouding vangen
 - De grond tikken zodra de bal botst en dan in het potje in toetshouding vangen
 - In het potje in toetshouding vangen met de linkerknie op de grond
 - In het potje in toetshouding vangen met de rechterknie op de grond

Wel over het net

- De leerlingen starten achter elkaar aan hun kegel op 2m van het net. De voorste leerling heeft de bal vast en gooit deze onderhands hoog over het net. De achterste leerling loopt onder het net door en vangt de bal. De voorste leerling loopt dan ook onder het net door en zet zich achter zijn partner met bal. Ze voeren de opdracht dan in de andere richting uit.
 - Bal na 1 bots vangen met het gezicht naar het net
 - Bal na 1 bots boven het hoofd vangen met het gezicht naar het net
 - Bal na 1 bots in het potje in toetshouding vangen met het gezicht naar het net
- Bal na 1 bots vangen in toetshouding met het gezicht naar het net en vanuit de toetshouding de bal terug over het net duwen. Hoeveel herhalingen kan je als duo doen?



TIP

Gebruik bij voorkeur een potje of een kleine kegel voor deze oefening. Zo kunnen de leerlingen het potje boven hun hoofd houden met de handen in toetshouding en door de opening naar de bal kijken. Dit faciliteert de juiste toetshouding. Bij het gebruik van een lange kegel, zullen de leerlingen deze automatisch voor het lichaam houden. Dit faciliteert een foute toetshouding.



Spelvormen

🕒 10 minuten

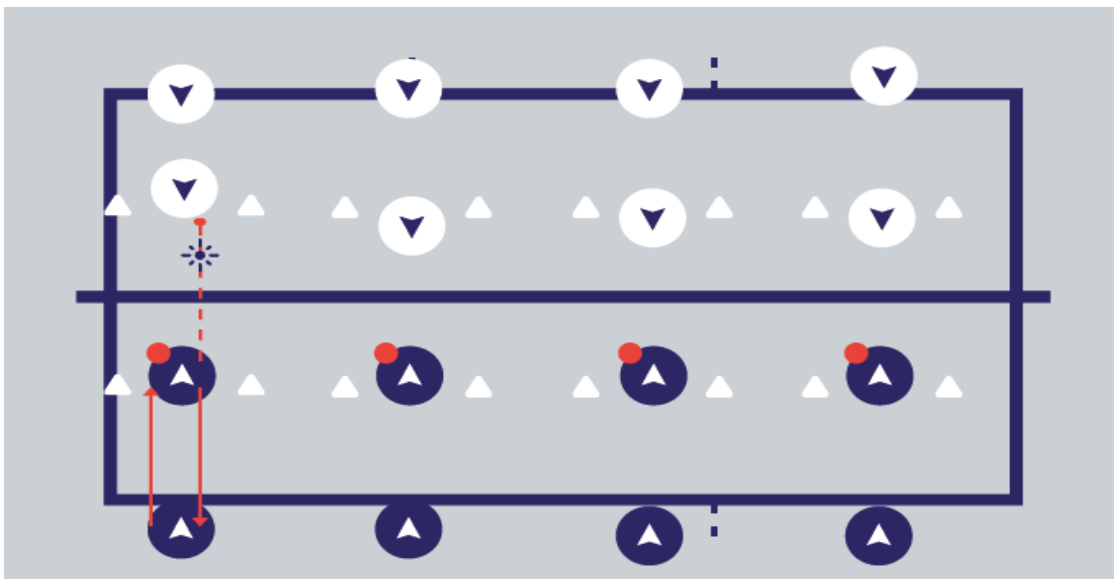


MATERIAAL

- Net
- 1 bal per 4 leerlingen
- Kegels

RUIMTE

- Baken veldjes af van 3m breed en 6 m lang.
- Aan elke kant staat een leerling in het veld en een reserve achter het veld.
- Per veld is er één bal.



UITLEG

Spelvorm 1 met 1 naar 1 tegen 1

De leerling in het veld speelt de bal na 1 bots over het net en wisselt dan met de reserveleerling achter het veld. De leerlingen proberen eerst binnen hun groepje van vier om de bal tien keer na elkaar correct over het net te spelen met de eerste vorm. Daarna spelen ze een wedstrijdje tegen elkaar.

SPELREGELS

- Je krijgt een punt als de tegenstander
- de bal (te veel) laat botsen
 - de bal laat vallen
 - de bal buiten het veld speelt
 - niet wisselt met de reserve

OPBOUW

Overspelen

- Bots, vangen, de bal naar toetshouding brengen en overtoetsen
- Bots, vangen in toetshouding en overtoetsen
- Idem, maar keuze of de bal 1x botst of niet

DIFFERENTIATIE

Laat de leerlingen op hun eigen niveau werken. De leerlingen moeten niet aan beide kanten van het net dezelfde variatie uitvoeren. Indien een leerling nog niet klaar is voor de volgende stap in de opbouw kan hij de vorige blijven herhalen.

Uitbreidingen

- Sneller (individueel) opbouwen in moeilijkheidsgraad
- De bal toetsen in plaats van uitduwen vanuit toetshouding

Afdalingen

- Pas wisselen met de reserve als er een punt gemaakt is
- De bal een extra keer laten botsen of een dribbel toevoegen zodat hij hoger botst
- De bal vrij laten vangen en van daaruit steeds naar toetshouding brengen

AANDACHTSPUNTEN

Toetshouding

- Driehoek vormen met duim en wijsvinger (kommetje)
- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd (venster)

Toetsbeweging

- Kleine buig-strek beweging met armen
- Buig-strek beweging van enkels en benen



Afsluiter

🕒 2 minuten



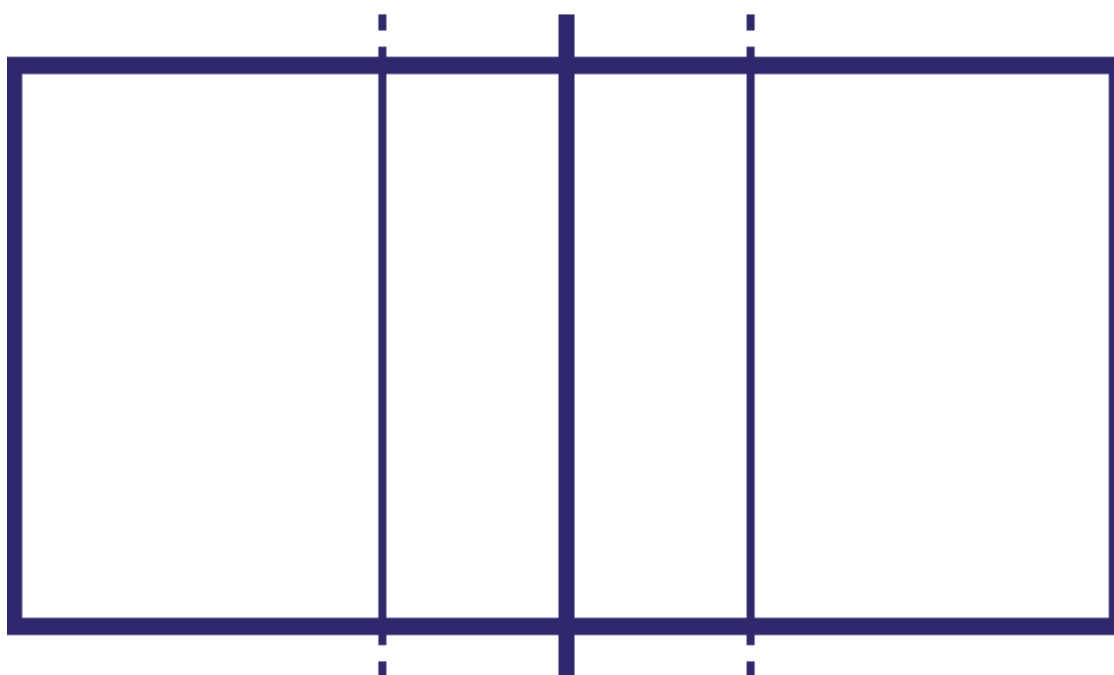
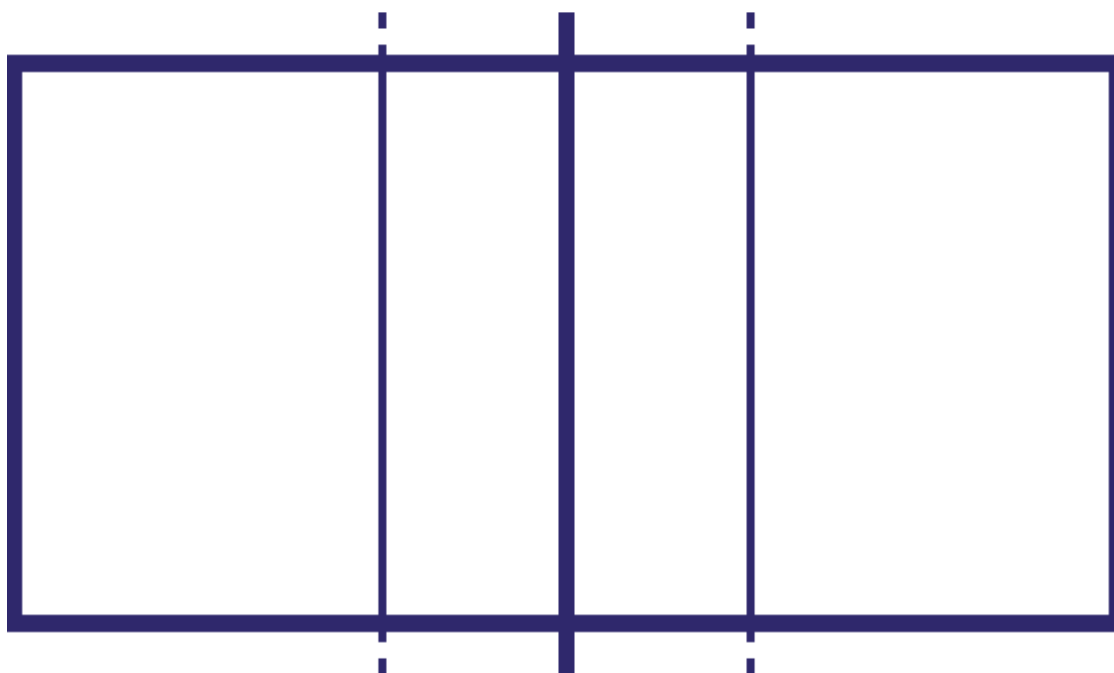
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- In welke houding spelen we de bal bovenhands?
- Welke figuur vorm ik met mijn handen om de bal bovenhands te spelen?
- Welk deel van mijn lichaam moet ik gebruiken om de bal hoog te toetsen?



Veldjes





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