



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 3e graad
Reeks B - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



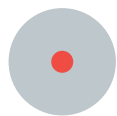
Speler — team A



Speler — team B



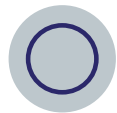
Speler met bal



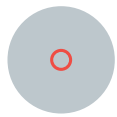
Volleybal



Kegels/potjes



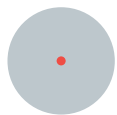
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks B - Les 2

Bovenhands spelen tot 1-1 spelvorm

De leerlingen werken verder aan de toetstechniek en leren deze techniek gebruiken in een 1 tegen 1 spelvorm. Enerzijds werken we aan het snel onder bal komen. Een juiste positie onder de bal is namelijk essentieel voor een goede toets. Anderzijds oefenen we de techniek zelf nog wat verder in.

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 2:

- 1.1, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.20, 1.29, 1.31, 2.1, 3.1, 3.2

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: MZlb2, MZlb7, MZrt1, MZrt2, MZrt3, Tosn3

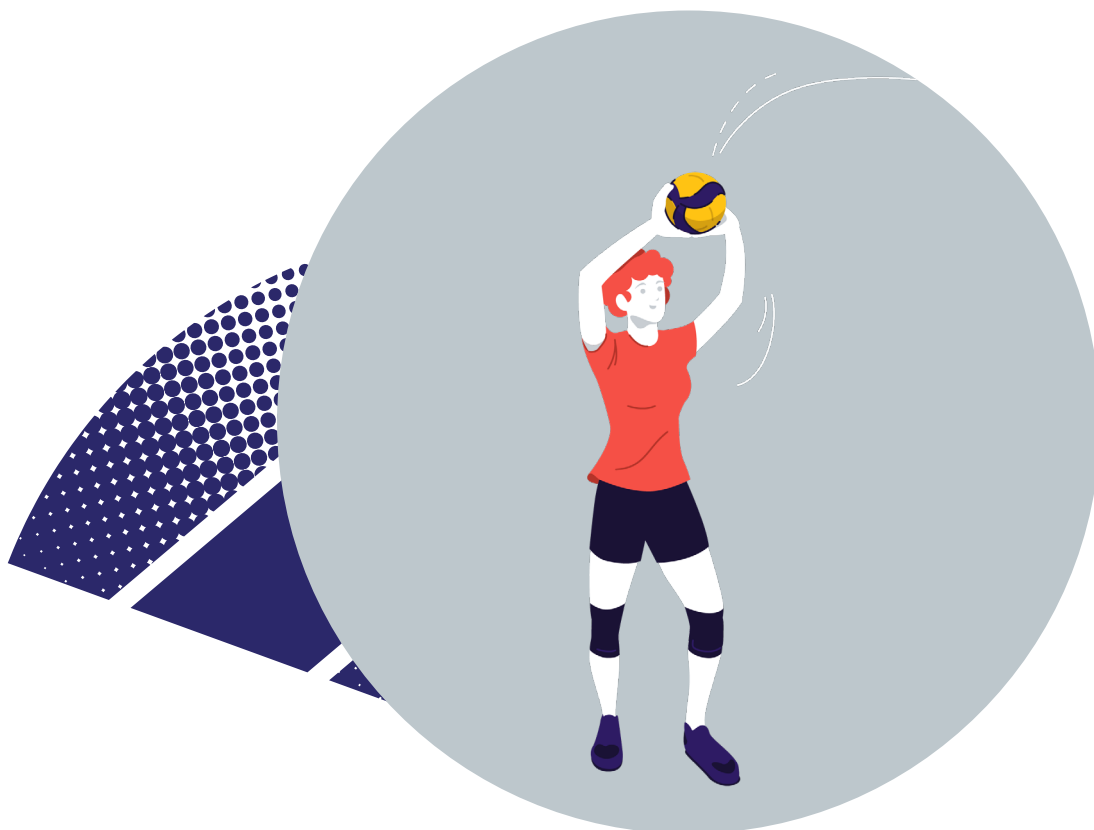
Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Tijdens deze les werken we verder aan de bovenhandse toets. We verbeteren onze houding en onze snelheid door ook met ballonnen te werken. We leren tot slot om deze techniek te gebruiken in wedstrijdjes. Laat allemaal eens zien hoe de toetshouding eruit ziet! Hoe moeten we onze handen houden? Kunnen jullie allemaal door jullie venstertje kijken om de bal te zien? En welk deel van ons lichaam gebruiken we om de bal hoog te spelen?



Algemeen gedeelte

🕒 12 minuten

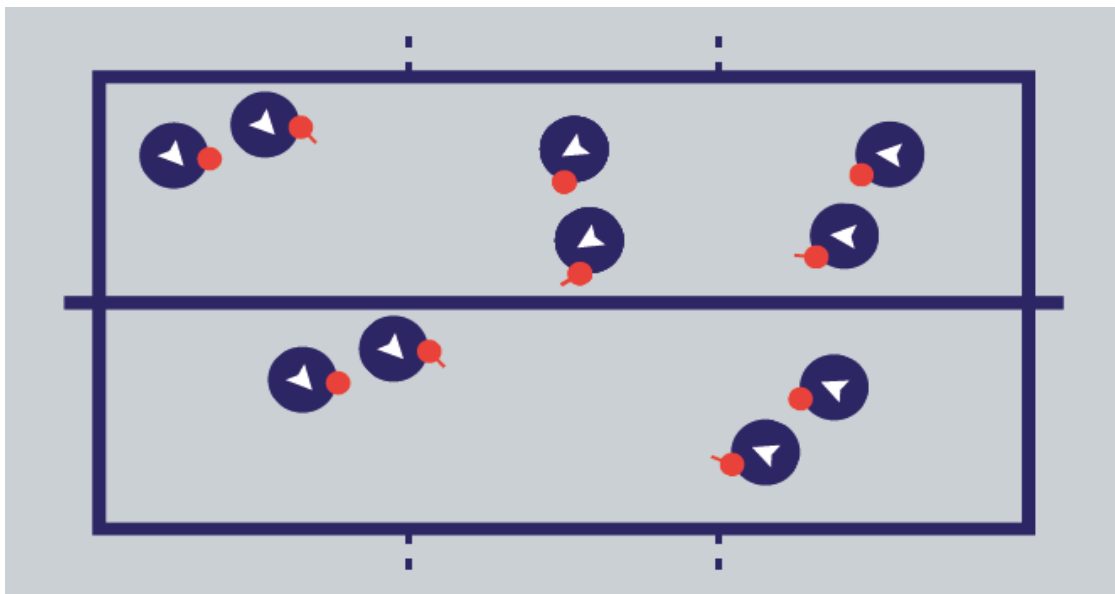


MATERIAAL

- 1 bal per 2 leerlingen (lichte ballen)
- 1 ballon per 2 leerlingen

RUIMTE

- De leerlingen staan verspreid over de ruimte in duo's.
- Elk duo heeft een bal en een ballon.



UITLEG

- De leerlingen voeren per twee opdrachten uit met hun bal en ballon.
- Als de leraar een (fluit)signaal geeft, stoppen alle leerlingen met bewegen. Ze kijken en luisteren naar de leraar die een nieuwe opdracht geeft. Bij een tweede (fluit)signaal van de leraar starten ze met de nieuwe opdracht.

OPBOUW

Ballon omhoog spelen

- Om beurt de ballon omhoog tikken en telkens de bal doorgeven. De leerling zonder bal tikt tegen de ballon.
- Ballon omhoog tikken met de bal, dan de bal aan de partner geven.
- Bal eerst onder de benen doorhalen, dan ballon omhoog tikken met de bal en dan de bal doorgeven.
- Ballon enkel nog bovenhands omhoog tikken met de bal, bal naar elkaar botsen.
- Ballon vanuit toetshouding met bal omhoog tikken, bal naar elkaar gooien.



Bal omhoog spelen

Eén leerling heeft de ballon vast in toetshouding. De andere leerling heeft de bal vast en speelt deze naar zijn partner. De partner voert de opdracht uit. De leerling zonder ballon vangt de bal af. Dit herhaalt je telkens 5x. Daarna wisselen de leerlingen van functie.

- De bal hoog naar de partner gooien, deze tikt de bal bovenhands omhoog met de ballon.
- Idem, maar omhoog tikken vanuit toetshouding
- Idem, maar 2x na elkaar omhoog tikken vanuit toetshouding
- Idem, maar hoe vaak kan je de bal na elkaar omhoog tikken vanuit toetshouding?

Challenge

- Idem vorige, bal omhoog spelen, ballon naar partner tikken, bal vangen, bal naar partner gooien die hetzelfde doet. Hoeveel keer lukt dit zonder dat de bal of ballon valt?
- Bal omhoog spelen zonder ballon, afvangen en naar partner gooien. Partner tikt de ballon tegelijkertijd terug, toetst de bal, vangt de bal. Hoeveel keer lukt dit zonder dat de bal of ballon valt?

AANDACHTSPUNTEN

- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd. Dit kan enkel als de bal hoog ingespeeld wordt en de leerling zich er snel onder verplaatst.

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

TIPS

- De ballonnen moeten klein genoeg zijn zodat de leerlingen deze vlot in toetshouding kunnen vasthouden. Blaas ze dus niet te hard op.
 - Kleine ballonnen blijven wel minder lang in de lucht, de leerlingen zullen dus snel moeten reageren. Eventueel kan je enkele grotere ballonnen voorzien voor het eerste deel van de oefening.
- Het net kan al opgehangen worden, dat gebruikt zal worden in de volgende oefeningen.

Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

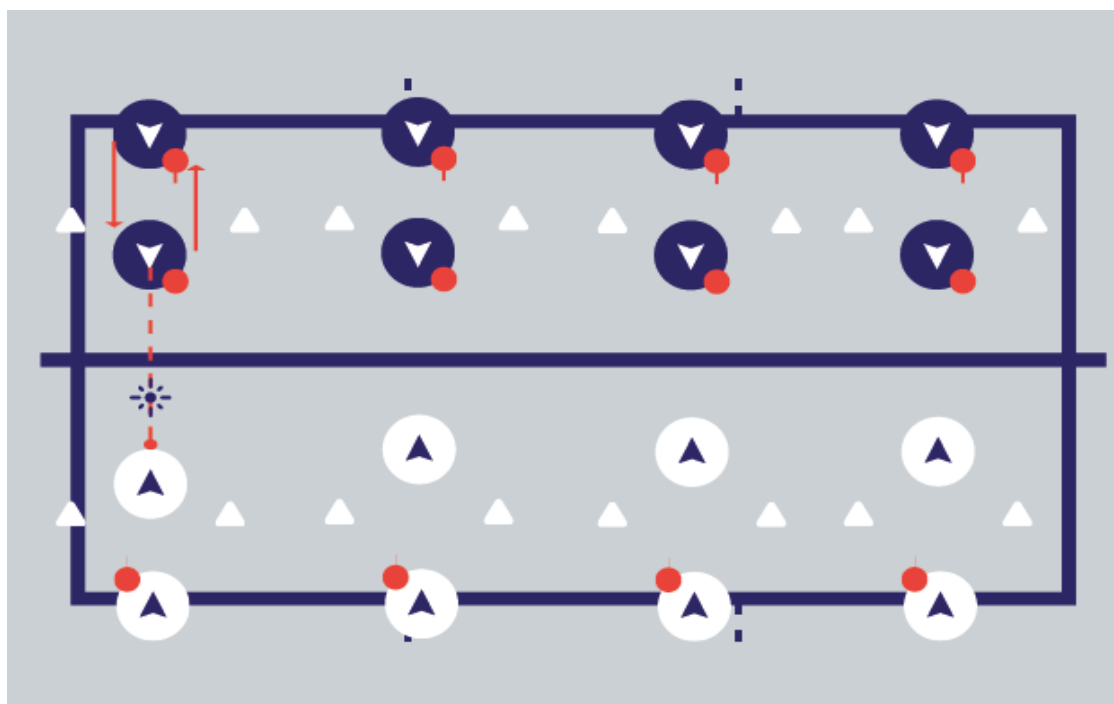


MATERIAAL

- Net
- 1 bal per 4 leerlingen
- 2 ballonnen per 4 leerlingen
- Kegels

RUIMTE

- Hang een lang net over de lengte van de zaal.
- Baken veldjes af van 3m breed en 6m lang.
- Aan elke kant staat een leerling in het veld en een reserve met ballon achter het veld. Per veld is er één bal.



UITLEG

Spelvorm 1 met 1 met reserven

De leerlingen in het veld spelen de bal naar elkaar over het net. Na het overspelen van de bal wisselen ze telkens met de leerling achter het veld. De leerling achter het veld heeft een ballon en houdt deze ballon hoog met verschillende opdrachten.

OPBOUW

Overspelen

- Vrij gooien en vangen na 1 bots.
- Bovenhands gooien en vangen na 1 bots.
- Overspelen vanuit toetshouding en vrij vangen na 1 bots.
- Vangen in toetshouding na maximaal 1 bots en overspelen vanuit toetshouding.

Ballon hoog houden

- Vrij omhoog tikken.
- Bovenhands omhoog tikken.
- Met hoofd omhoog tikken.
- Met 1 hand bovenhands omhoog tikken.

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Vangen zonder bots.
- Overspelen met toets.

Afdalingen

- Meer dan 1 bots toelaten indien nodig.
- Na-actie met ballon laten vallen. De ballon enkel doorgeven aan elkaar.

AANDACHTSPUNTEN

Toetsbeweging

- Driehoek vormen met duim en wijsvinger (kommetje).
- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd (venster).
- Kleine buig-strek beweging met armen.
- Buig-strek beweging van enkels en benen.



Spelvormen

🕒 12 minuten

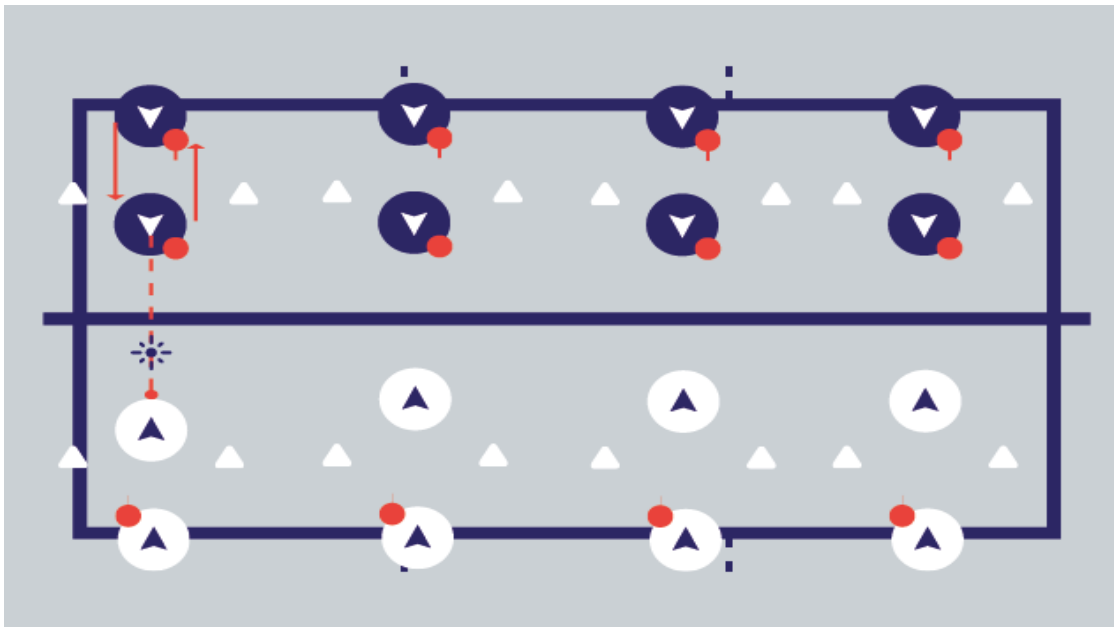


MATERIAAL

- Net
- 1 bal per 4 leerlingen
- 2 ballonnen per 4 leerlingen
- Kegels

RUIMTE

Zelfde opstelling als de vorige oefening. Laat de leerlingen wel van team wisselen.



UITLEG

Spelvorm 1 tegen 1 met reserven

De leerlingen in het veld spelen de bal naar elkaar over het net. Na het overspelen van de bal voeren ze telkens een na-actie uit bij de leerling achter het veld die een ballon heeft. Na elk punt wisselt de leerling in het veld met zijn partner achter het veld.

SPELREGELS

- Je krijgt een punt als de tegenstander
- de bal (te veel) laat botsen
 - de bal laat vallen
 - de bal buiten het veld speelt
 - de na-actie niet (correct) uitvoert

OPBOUW

Overspelen

- Bots, dribbel ene hand, dribbel andere hand, vang in toetshouding, overspelen vanuit toetshouding.
- Idem, maar met 1 dribbel (keuze welk hand).
- Pluk de bal uit de lucht en bots hem op de grond, dribbel ene hand, dribbel andere hand, vang in toetshouding, overspelen vanuit toetshouding.
- Idem, maar met 1 dribbel (keuze welk hand).

Na-actie

- Reserve gooit ballon omhoog, ballon omhoog tikken, reserve vangt.
- Idem, maar ballon omhoog toetsen.
- Idem, maar ballon omhoog koppen.
- Ballon gewoon aanraken.

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

- De bal een extra keer laten botsen.
- Een eenvoudigere na-actie geven (bv. de ballon die de partner vastheeft gewoon aanraken).

AANDACHTSPUNTEN

Toetsbeweging

- Driehoek vormen met duim en wijsvinger (kommetje).
- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd (venster).
- Kleine buig-strek beweging met armen.
- Buig-strek beweging van enkels en benen.



Afsluiter

🕒 2 minuten



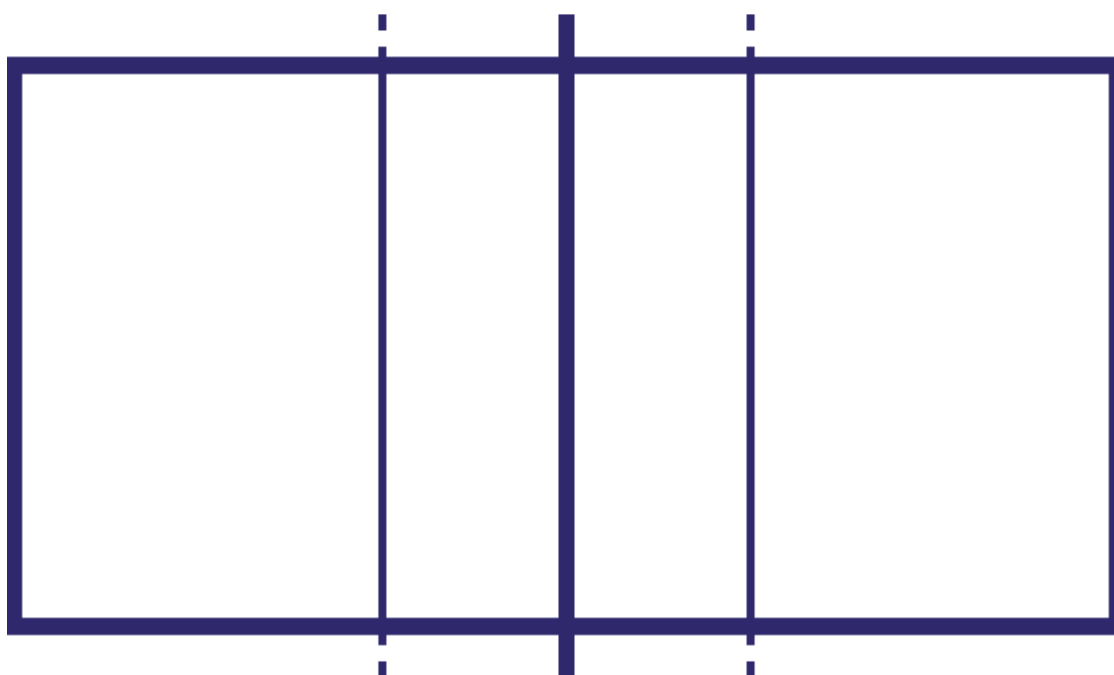
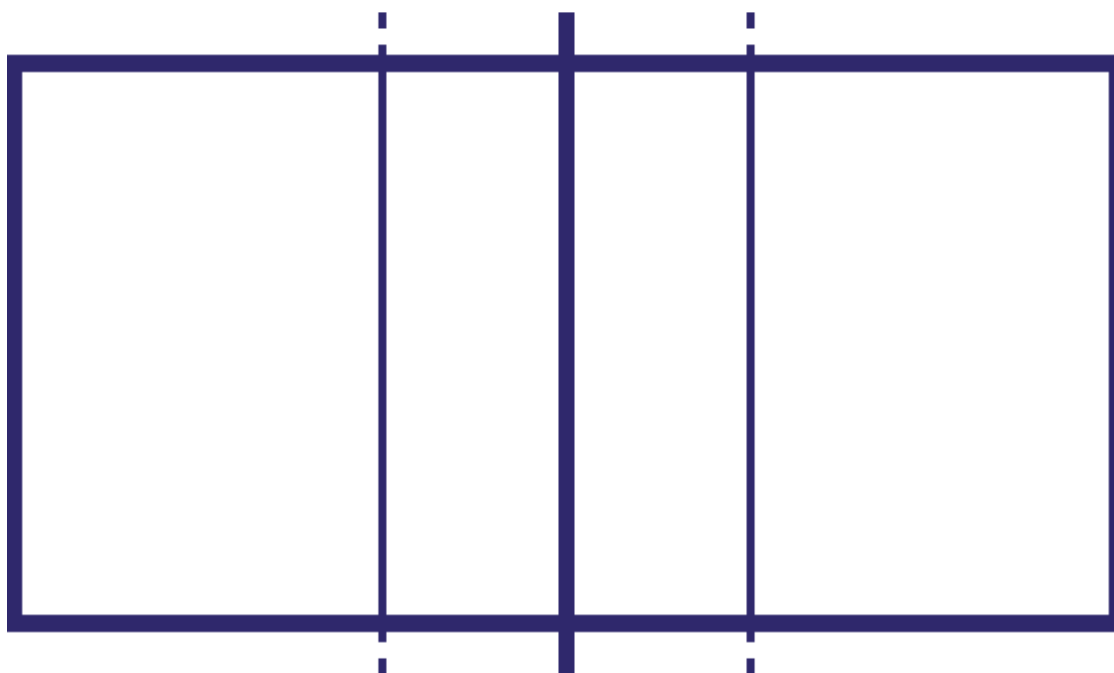
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- In welke houding spelen we de bal bovenhands?
- Welk deel van mijn lichaam moet ik gebruiken om de bal hoog te toetsen?
- Waar moet ik mijn handen houden om goed te kunnen toetsen?



Veldjes





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