



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 3e graad
Reeks B - Les 3

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



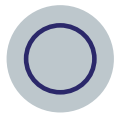
Speler met bal



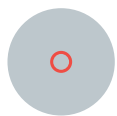
Volleybal



Kegels/potjes



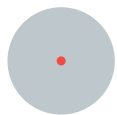
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks B - Les 3

Bovenhands spelen tot 2-2 spelvorm

De leerlingen werken verder aan de toetstechniek en leren deze techniek gebruiken in een 2-2 spelvorm. Ze krijgen een introductie in de looplijnen van deze 2-2 spelvorm. Ze moeten nu rekening houden met een teamgenoot en snel en duidelijk communiceren.

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 3:

- 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, 6.2.5.66, 6.2.5.67
- ZILL: MZlb6, MZlb7, MZrt1, MZrt2, MZrt3, MZzo1

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

Wie weet er nog wat we de afgelopen lessen geoefend hebben? Welke techniek was dit? Laat eens zien! We hebben dit toegepast tijdens een spelletje 1 tegen 1. Vandaag gaan we de toets toepassen in spelvormen 2-2. We moeten nu dus rekening houden met een partner en goed samenwerken om te kunnen scoren.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

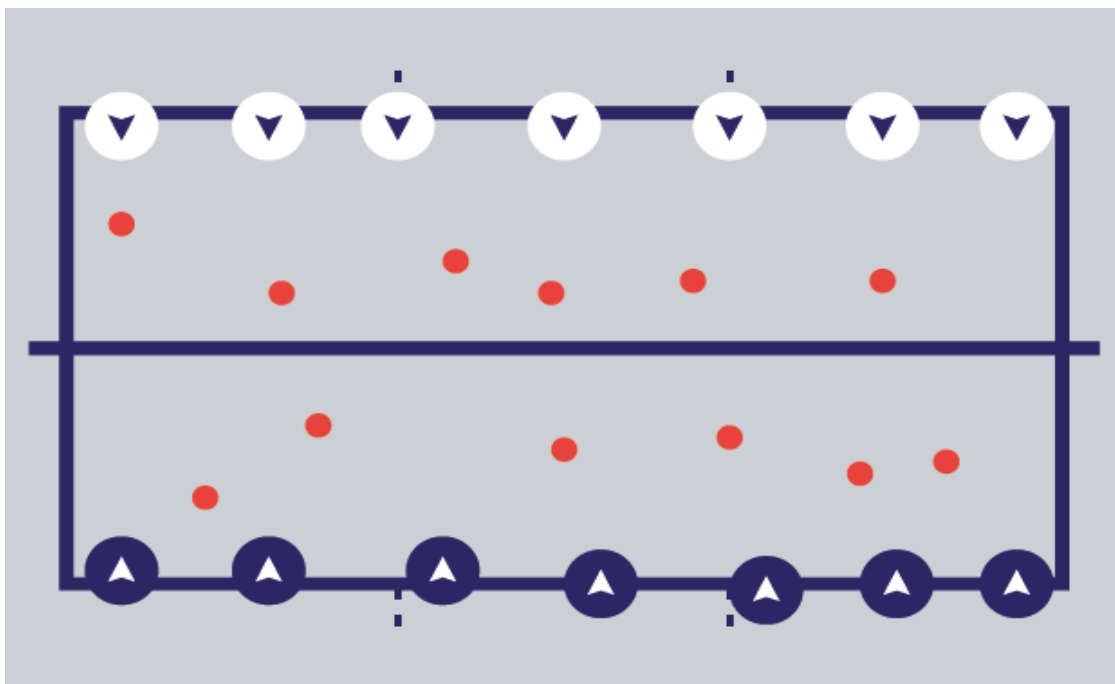


MATERIAAL

- Net
- Ballen
- Hoepels/fietsbanden

RUIMTE

- Hang het net over de lengte van de zaal.
- De ballen zijn verspreid over de zaal.
- De leerlingen zijn verdeeld in twee groepen, elk aan een kant van het net.



UITLEG

De twee teams van leerlingen spelen tegen elkaar. Ze gooien de ballen over het net naar het andere team. Het team dat op het einde van elk wedstrijdje de minste ballen heeft, wint een punt. De teams proberen zoveel mogelijk punten te verzamelen.

SPELREGELS

- Start en stop bij het (fluit)signaal van de leraar.
- Elk wedstrijdje duurt 1,5min.
- Elk wedstrijdje is er een andere manier van gooien.

OPBOUW

- Vrij gooien
- Bovenhands gooien
- Vanuit toetsbeweging overspelen
- Vanuit toetsbeweging in een zone spelen: je moet de bal terugspelen in dezelfde zone of de zone schuin ertegenover als waar je de bal genomen hebt.
 - Verdeel beide helften in 4 zones: 2 vooraan en 2 achteraan.

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.



Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

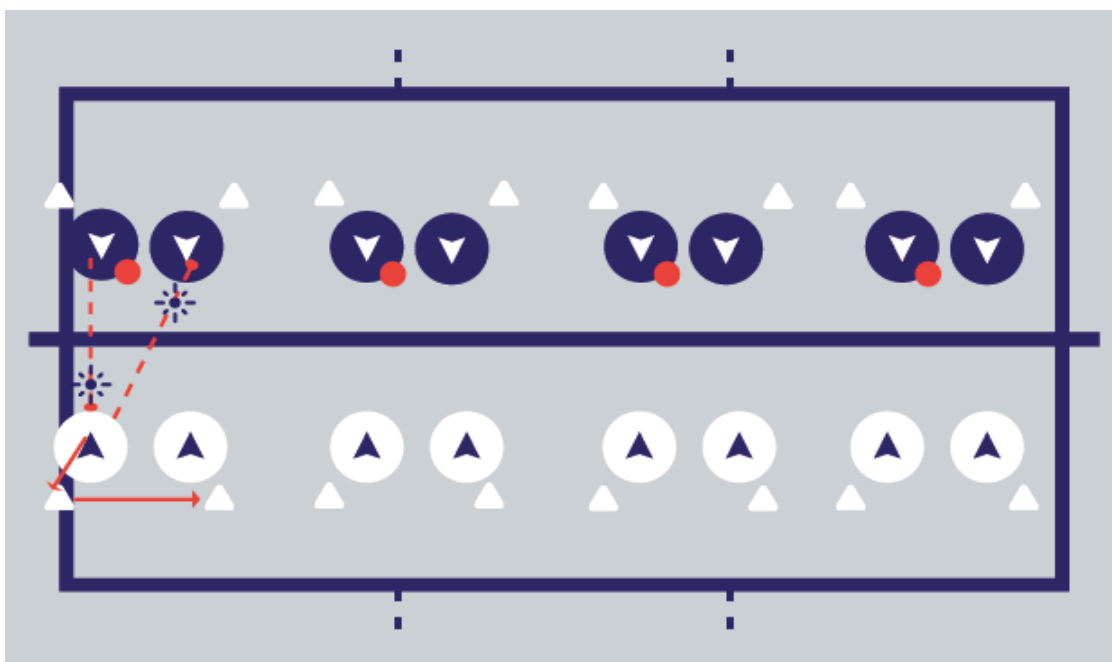


MATERIAAL

- Net
- Een bal per 4 leerlingen
- Kegels

RUIMTE

- Baken veldjes af van 3m breed en 6m lang.
- Aan elke kant staan er twee leerlingen naast elkaar in het veld. Per veld is er één bal.



UITLEG

Spelvorm 2-2 met één contact.

De leerling die de bal gaat vangen roept snel en luid "JA", ontvangt de bal en speelt hem terug over. Beide leerlingen doen een na-actie. Daarna wisselen ze snel van plaats.

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

De leerling die de bal niet ontvangt is steeds de leider.

- Kegel 1 en 2 achteraan tikken
- Kegel 1 of 2 achteraan tikken, de partner tikt de andere kegel
- Het net of de achterlijn tikken, de partner tikt het andere
- Op de achterlijn gaan staan in spreidstand, de partner kruipt door de benen

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- De leerlingen starten in hurkzit.
- Overspelen met een toets in plaats van een toetsbeweging.

Afdalingen

- Geen na-actie voor de leerling die de bal ontvangt.
- De leerlingen wisselen enkel van plaats als er een punt gemaakt is.

AANDACHTSPUNTEN

Algemeen

- 'JA' roepen bij het eerste contact
- Snel inlopen naar het net

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

TIP

Geef de leerlingen na een kort oefenmoment even een time-out. Ze krijgen dan 30 seconden om samen hun tactiek te bespreken. Zo zet je ze aan tot betere communicatie en gaan ze zelf oplossingen zoeken.



Spelvormen

🕒 15 minuten

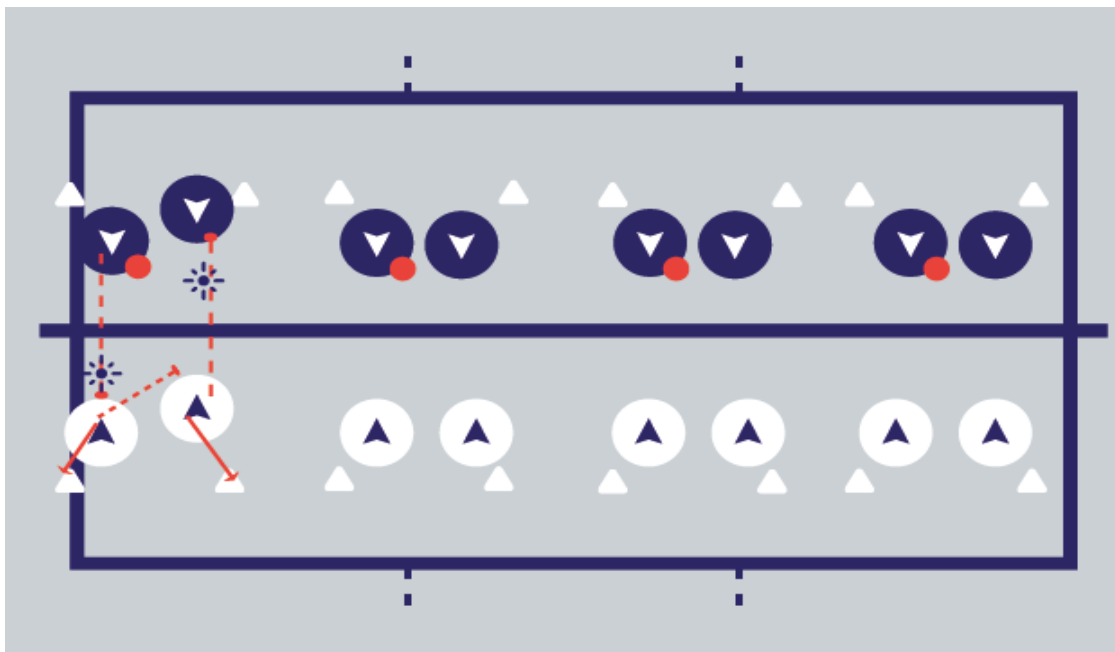


MATERIAAL

- Net
- Een bal per 4 leerlingen
- Kegels

RUIMTE

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



UITLEG

Spelvorm 2-2 met twee of drie contacten.

- Er wordt verder gebouwd op de spelvorm van de vorige oefening. De leerlingen spelen nog steeds een wedstrijdje met dezelfde regels en hetzelfde eerste contact.
- De leerling die de bal ontvangt zal deze nu niet over het net, maar naar zijn partner spelen.
- De leerling die de eerste bal niet ontvangt loopt snel in naar het net, krijgt daar de bal van zijn partner en speelt de bal dan over.
- Beide leerlingen doen een na-actie. Daarna wisselen ze snel van plaats.

OPBOUW

Ontvangen en naar partner aan het net spelen

- 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)

Overspelen

- Bal vangen, naar toetshouding brengen en overspelen
- Bal in toetshouding vangen en overspelen
- Bal in toetshouding vangen, hoge pas naar partner geven, die de bal vangt en vanuit toetshouding overspeelt
- Idem, maar partner vangt ook in toetshouding

Na-actie

De leerling die de eerste bal ontvangt is nu de leider.

- Kegel 1 en 2 achteraan tikken
- Kegel 1 of 2 achteraan tikken, de partner tikt de andere kegel
- Het net of de achterlijn tikken, de partner tikt het andere
- Op de achterlijn gaan staan in spreidstand, de partner kruipt door de benen

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Spelen met een toets in plaats van een toetsbeweging.

Afdalingen

- Maximaal met twee contacten spelen.
- De leerlingen wisselen enkel van plaats als er een punt gemaakt is.

AANDACHTSPUNTEN

Algemeen

- 'JA' roepen bij het eerste contact
- Snel inlopen naar het net

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

TIP

Geef de leerlingen na een kort oefenmoment even een time-out. Ze krijgen dan 30 seconden om samen hun tactiek te bespreken. Zo zet je ze aan tot betere communicatie en gaan ze zelf oplossingen zoeken.



Afsluiter

🕒 2 minuten



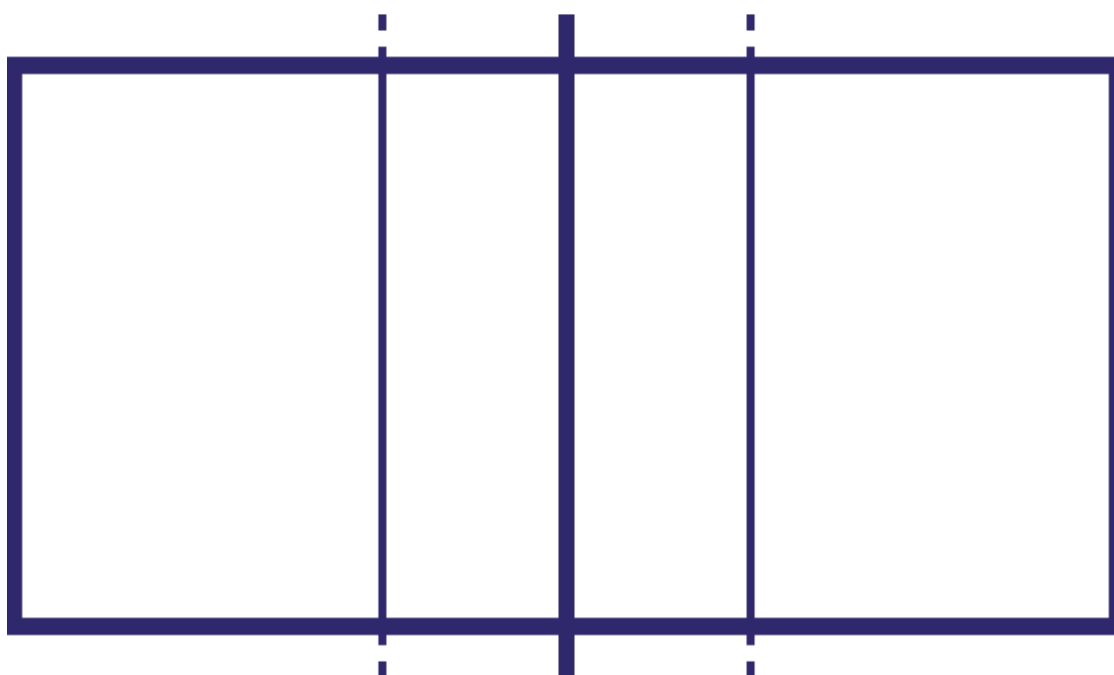
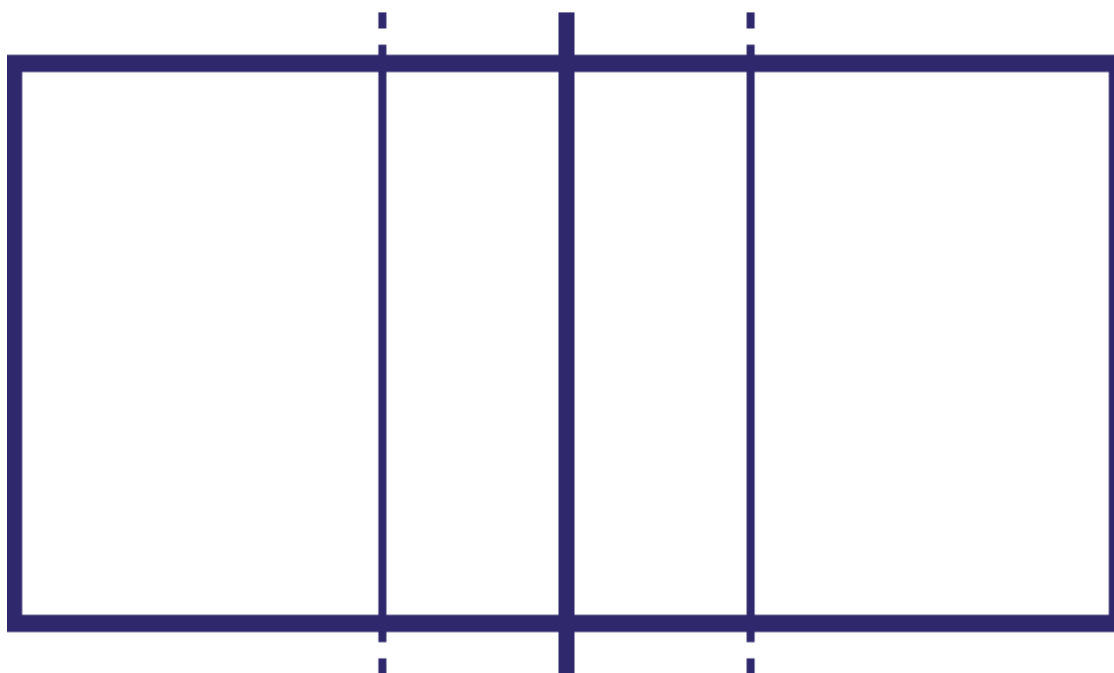
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- In welke houding spelen we de bal bovenhands?
- Wat moet ik doen als ik de eerste bal niet ga vangen in een 2-2 spelvorm?
- Wat moet ik doen als ik de eerste bal wel ga vangen in een 2-2 spelvorm?



Veldjes





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