



Volleybal

Play it

Love it

Basisonderwijs - 3e graad
Reeks C - Les 3

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



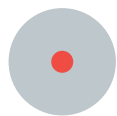
Speler — team A



Speler — team B



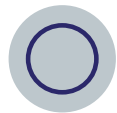
Speler met bal



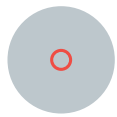
Volleybal



Kegels/potjes



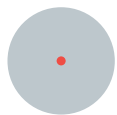
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Reeks C - Les 3

Rollen tot verdedigen

De leerlingen leren rollen en verdedigen via oefeningen gericht op motoriek en balspelen. Ze leren dat ze geen schrik moeten hebben van de grond en leren zo ook dat ze laag bij de grond moeten zitten in verdediging.

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 3:

- 1.1, 1.2, 1.5, 1.6, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19, 1.20, 1.29, 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: MZlb1, MZlb2, MZlb5, MZlb6, MZrt1, MZrt2, MZrt3, Tosn1

Introductie

🕒 1 minuut



INTRODUCTIE

We gaan vandaag leren verdedigen. Dit doe je wanneer de tegenstander gaat smashen. Om goed te kunnen verdedigen mogen we geen schrik hebben om naar de bal te duiken of door te rollen. Dit is een beetje zoals een keeper die in de goal staat en zorgt dat er niet gescoord kan worden. Hoe moet een keeper klaarstaan in zijn goal? Laat eens zien! Zo gaan we vandaag ook klaarstaan om te verdedigen.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten

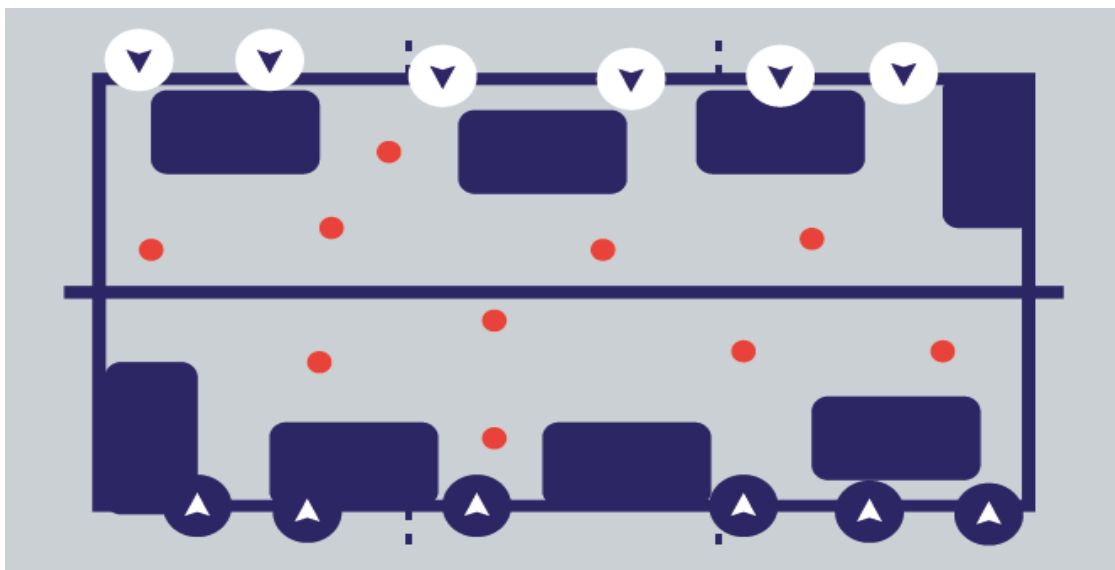


MATERIAAL

- Net
- Ballen
- Matjes

RUIMTE

- Hang een net over de lengte van het veld op tennishoogte (laag!).
- Verdeel de leerlingen in twee teams. Aan elke kant van het net staat een team.
- De verschillende ballen liggen verspreid over het hele terrein.
- Aan elke kant liggen matjes verspreid in het achterveld.



UITLEG

De twee teams spelen verschillende duels tegen elkaar.

- Elk team probeert om tijdens een duel zoveel mogelijk ballen naar de kant van de tegenstander te krijgen.
- Voor elk duel is er een andere opdracht om de bal over het net te spelen. Bovendien hoort er bij elk duel een actie die de leerlingen moeten uitvoeren nadat ze 3 ballen over het net gespeeld hebben. Ze mogen pas opnieuw ballen overspelen zodra ze deze actie voltooid hebben.
- Elk duel duurt 2min, dan geeft de leraar een stopsignaal en worden de ballen in elk kamp geteld.
- Het team dat op het einde van een duel het minst aantal ballen in zijn kamp heeft liggen, wint een punt. Het team dat op het einde van het spel het meeste punten heeft, wint.

OPBOUW

Opdracht

- Vrij gooien
- Bovenhands met 1 hand gooien
- Uit de hand over het net slaan

Actie

De leerlingen voeren deze actie steeds uit op een vrij matje achter in hun veld.

- Over de lengteas over het hele matje rollen
- Achterwaarts over de schouder rollen
- Schuifduik (buiklig met de voorkeurshand vooruit uitgestoken) op het matje. De leerling probeert het matje hiermee vooruit te schuiven.



Specifiek gedeelte

🕒 15 minuten

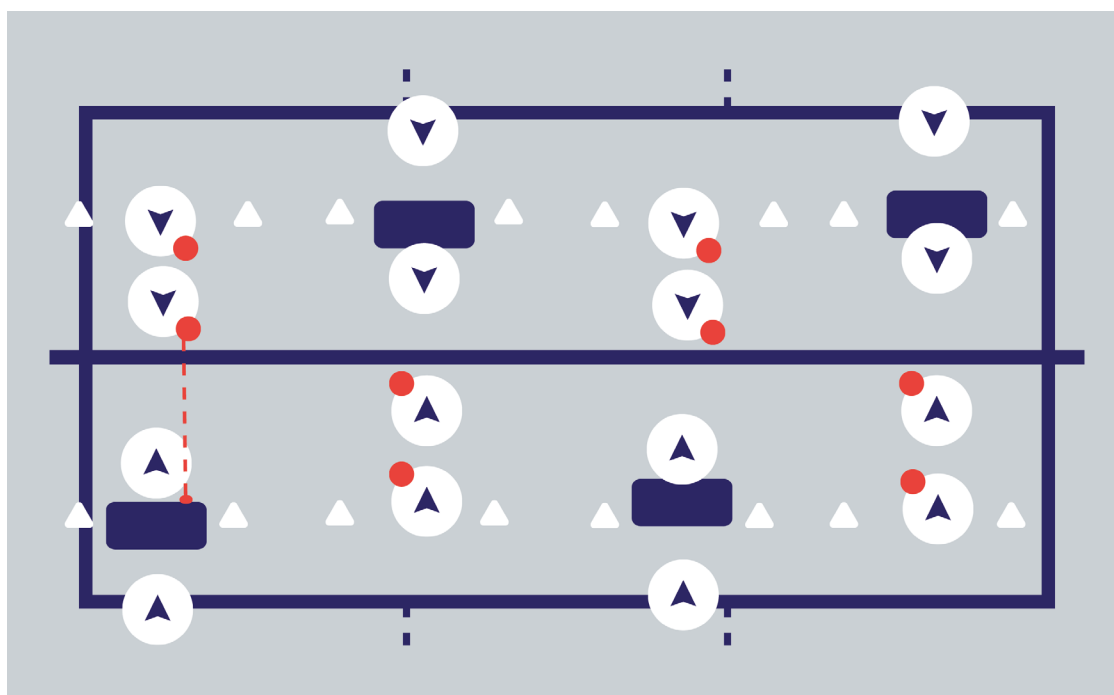


MATERIAAL

- Net
- Ballen
- Matjes
- Kegels

RUIMTE

- Baken veldjes af van 3m breed en 6m lang. Per veldje ligt een matje op de achterlijn. Doe dit geschrinkt voor de verschillende veldjes.
- Er staan steeds 4 leerlingen opgesteld aan de kant van het matje: twee leerlingen met bal achter elkaar aan het net. Een leerling zonder bal voor het matje en een leerling zonder bal achter het matje.



UITLEG

De leerlingen proberen met hun bal steeds te scoren op het doel (= het matje). Het doel heeft echter een keeper, die de bal probeert tegen te houden met zijn handen!

De leerlingen schuiven steeds door binnen hun groepje van vier: aanvaller -> reserveverdediger (achter matje) -> verdediger (voor matje) -> reserve aanvaller -> aanvaller.

OPBOUW

- De aanvaller staat voor het net. Het matje ligt plat op de achterlijn.
 - Bal rollen tot tegen de rand van het matje
 - Bal naar het matje gooien
 - Bal naar het matje slaan
- De aanvaller staat achter het net. Het matje ligt plat op de achterlijn aan de overkant.
 - Bal naar het matje gooien
 - Bal naar het matje slaan
- De aanvaller staat voor het net. Het matje wordt op de achterlijn rechtop gehouden door de reserveverdediger.
 - Bal rollen tot tegen de rand van het matje
 - Bal naar het matje gooien
- De aanvaller staat achter het net. Het matje wordt op de achterlijn rechtop gehouden door de reserveverdediger.
 - Bal naar het matje gooien
 - Bal naar het matje slaan

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- Steeds met 1 hand rollen/goeien
- Matje verder dan de achterlijn leggen/houden
- De verdediger moet de bal vangen. De bal afweren is niet voldoende.

Afdalingen

- Steeds van aan dezelfde kant van het net laten rollen/goeien
- Matje korter dan de achterlijn leggen/houden
- De verdediger mag meer dan zijn handen gebruiken om de bal tegen te houden
- De leerlingen mogen per twee een matje verdedigen

TIPS

- Bij de laatste twee oefeningen kan het doorschuifstelsel aangepast worden, zodat de leerlingen geen tijd verliezen met het matje telkens terug recht te zetten. De aanvallers proberen om beurt 3x te scoren. Nadien wordt er pas doorgeschoven.
- Het matje kan vervangen worden door een ander doel (een voetbalgoal, een zone op de muur, ...). Dit is een grotere uitdaging voor de verdedigers.



Spelvormen

🕒 15 minuten

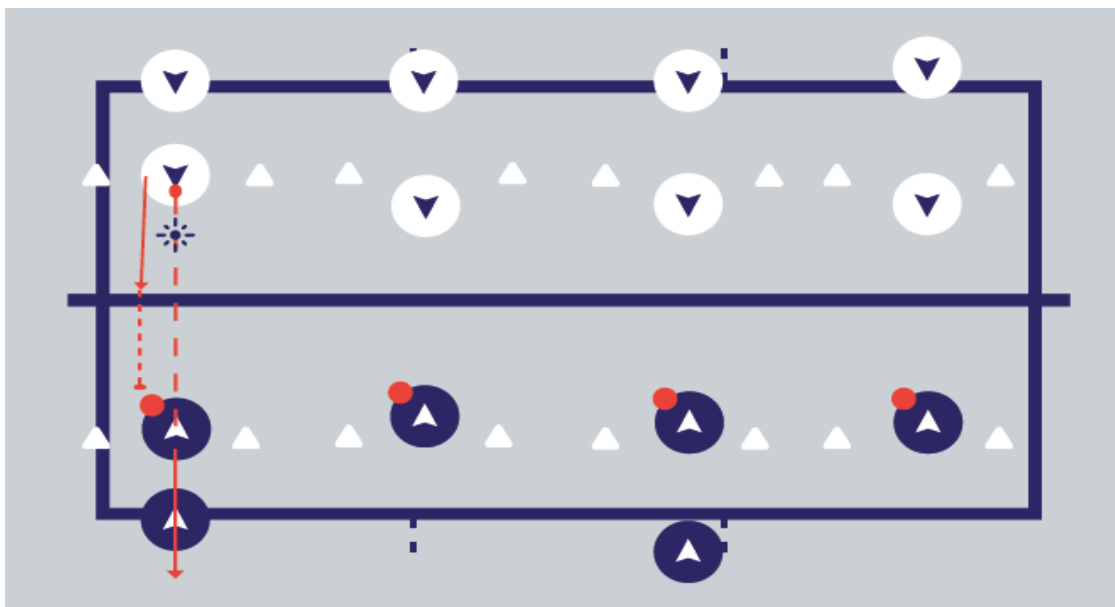


MATERIAAL

- Net
- Ballen
- Kegels

RUIMTE

- Behoud de opstelling van de vorige oefening.
- Per veldje staan 4 leerlingen met 1 bal. Aan elke kant van het net staat een leerling in het veld en een reserve achter het veld.



UITLEG

Spelvorm smashvolley 1-1 met wissels

- De leerling in het veld vangt de bal steeds na maximaal 1 bots. Daarna loopt hij naar het net en speelt de bal over het net.
- Na het overspelen van de bal, wisselt hij met zijn partner die op de achterlijn staat, door onder zijn benen te kruipen of te duiken (schuifduik).

SPELREGELS

- De bal mag 1x botsen voor de verdediger hem vangt.
- Na het vangen van de bal mag de leerling naar het net lopen om de bal daar over te spelen.
- De bal moet rechtdoor geslagen worden, zodat hij niet in het veld van de burens belandt.

OPBOUW

- Overspelen met slagworp
- Overspelen met smash: bal in 1 hand vastnemen, met de andere hand de bal over het net naar beneden slaan.

DIFFERENTIATIE

Uitbreidingen

- De leerling moet de bal gooien/slaan van waar hij hem gevangen heeft.
- Extra punt als je de bal kan vangen zonder bots en dan kan scoren.

Afdalingen

- Wissel met partner door een high-five te geven ipv te duiken.
- Bal mag meer dan 1 keer botsen.

AANDACHTSPUNTEN

- Snel naar de bal bewegen.
- Met een harde hand de bal kort over het net slaan.
- Laat de leerlingen de bal rechtstreeks uit de hand slagen, zonder opgooi.
- Leerlingen starten best achteraan in hun veld om de bal te vangen. Zo moeten ze voorwaarts bewegen ipv achterwaarts. Dit is makkelijker.



Afsluiter

🕒 2 minuten



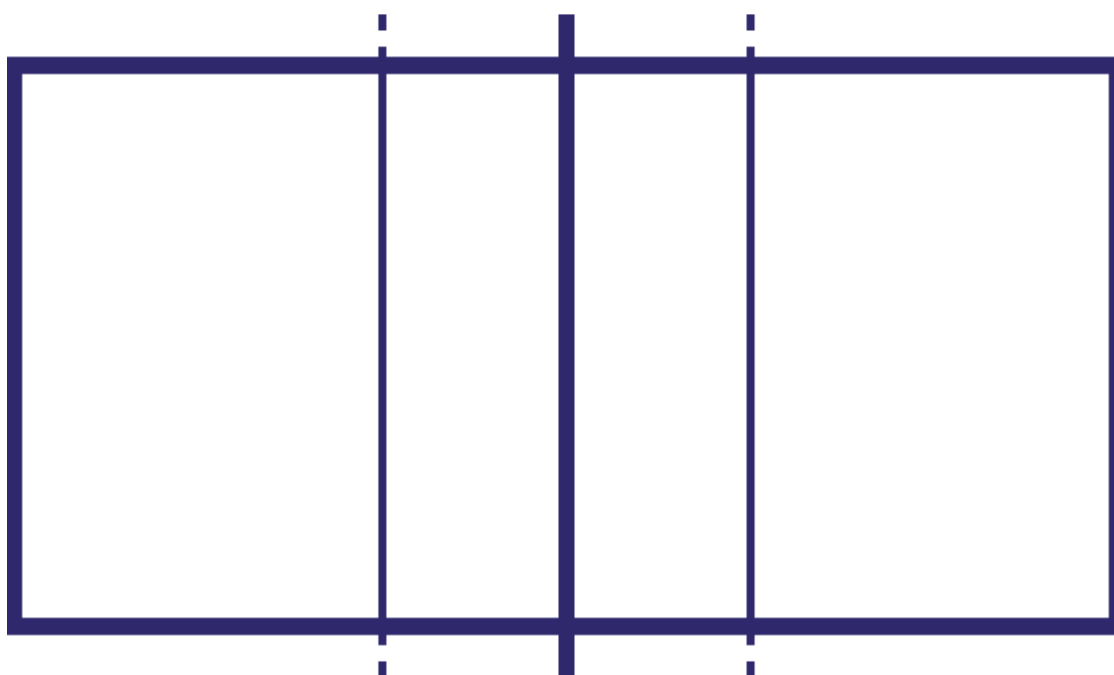
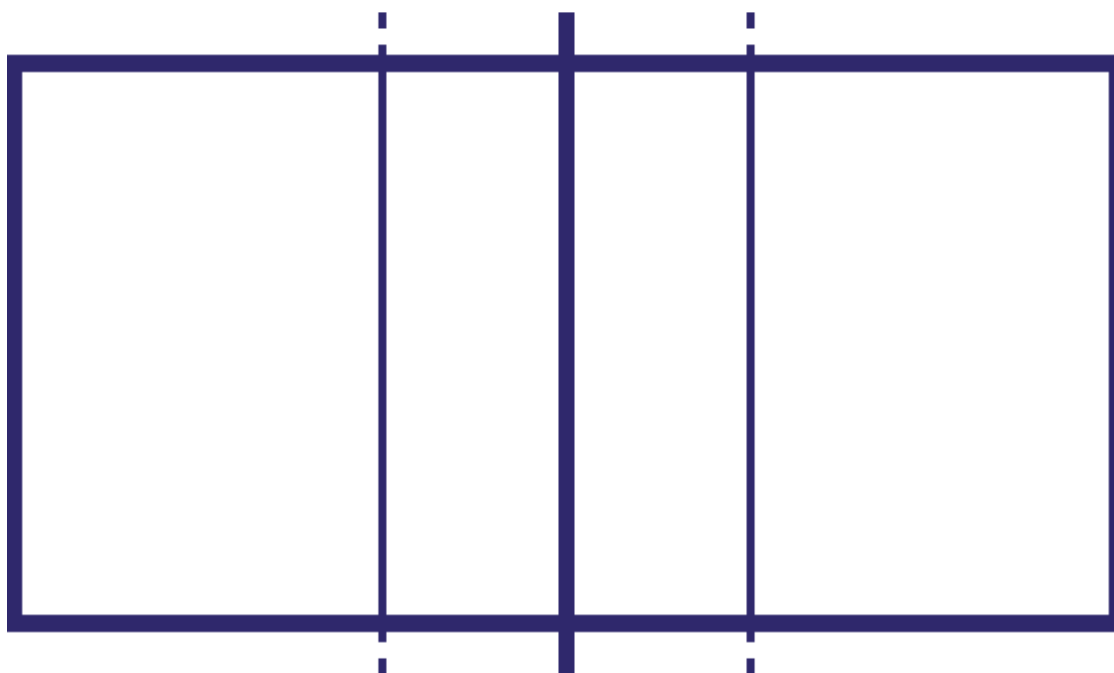
ONDERWIJSLEERGESPREK

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

- Welke verdedigingstechnieken op de grond hebben we vandaag geoefend?
- Welke is jouw favoriet?
- Welke zou je het meeste gebruiken in een wedstrijdje?



Veldjes





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