



Volleybal

Play it

Love it

Secundair onderwijs
1e graad - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



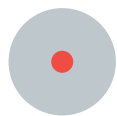
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



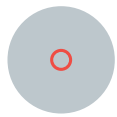
Volleybal



Kegels/potjes



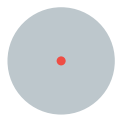
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 2

Inzicht in looplijnen, 2-2 spelvorm met derde contact overspelen in toets.

LESOPBOUW

1. Opwarmingsspel

- Herhaling balbaaninschatting en toets

2. Intro looplijnen

- Verschil tussen receptiespeler en niet-receptiespeler
- Snel inlopende setter en aanvaller gaat zich klaar maken voor derde contact (bereiken aanvalshome)

3. Spelvorm 2-2

- Aanvaller pauzeert aan aanvalshome en speelt de bal over met een toets
- Inlopende setter
- "JA" roepen voor het eerste contact

DOELEN

Bewegingsdoelen

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-hand coördinatie
- Herhaling techniek toets
- Looplijnen toepassen: bereiken aanvalshomepositie en inlopende setter
- Achter de bal verplaatsen

Persoonsdoelen

- Communicatie snel en luid durven roepen bij eerste contact
- Toepassen fair-play regels
- Funfactor: Ervaren van spelvreugde binnen verschillende volleybalgerichte spelvormen

EINDTERMEN

De eindtermen en leerplandoelen staan per les vermeld in het periodeplan.

Alle eindtermen die aan bod komen in deze les:

- 1.9, 1.10, 5.2, 5.5

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
 - "JA" roepen
 - Techniek 'Toets'
- Kennismaking looplijnen
 - Snel inlopende setter
 - Aanvaller loopt aan via de aanvalshome
- Toepassing in spelvorm 2-2

TIP

Herhaal de belangrijkste afspraken van vorige les, zoals die over de balveiligheid.



Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

Opwarmingspel

→ Herhaling balbaaninschatting en toets

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- 1 hoepel of fietsband per 2
- Potjes/kegels

MEDIA

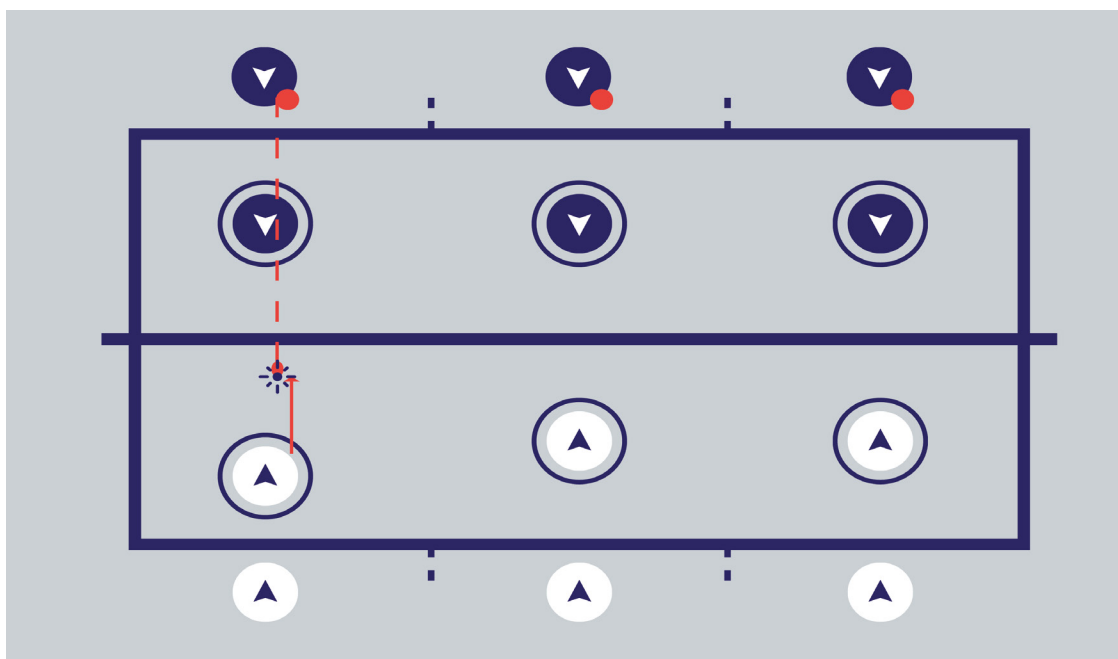
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Spelvorm 1-1

RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, 2 aan elke kant van het net. De ene leerling start in het veld met een hoepel, de andere staat achter de achterlijn.
- Indien voldoende ruimte kan het gewone veld in 3 verdeeld worden.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker gehangen worden. Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang.





UITLEG

De bal wordt in het spel gebracht met een eenhandige, onderhandse worp.

De leerling in het veld legt de hoepel neer waar de bal gaat botsen, vangt deze na de bots op en speelt hem terug over. De leerling mag de hoepel niet gooien, maar moet hem op de juiste plaats leggen. Zo oefent hij op een goede balbaaninschatting en een snelle verplaatsing.

Na-actie: De hoepel doorgeven aan de speler buiten het veld. Nadien verplaatst hij zich zijwaarts van kegel tot kegel.

Na elke variatie wordt er doorgeschoven: De winnaars een veld naar rechts, de verliezers een veld naar links.

OPBOUW

Bal in de hoepel laten botsen, vangen en overspelen door:

- Naar het net te lopen en de bal vanuit toetshouding hoog over het net te duwen.
- Naar het net te dribbelen met 3 dribbels, waarbij de derde dribbel een hoge dribbel is zodat de leerling de bal in toetshouding kan vangen en hoog over het net kan duwen.
- Idem, maar de bal over het net toetsen na de derde dribbel
- Idem, maar de bal over het net toetsen na de eerste, tweede of derde dribbel (vrije keuze).

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Maak het veldje langer
- Sneller overschakelen naar rechtstreeks toetsen

Afdaling:

- De bal extra laten botsen
- De bal extra vangen

AANDACHTSPUNTEN

Techniek Toets:

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

Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Intro looplijnen

- Verschil tussen receptiespeler en niet-receptiespeler.
- Snel inlopende setter en aanvaller gaat zich klaar maken voor derde contact (bereiken aanvalshome)

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- Potjes/kegels
- Hoepels/fietsbanden

MEDIA

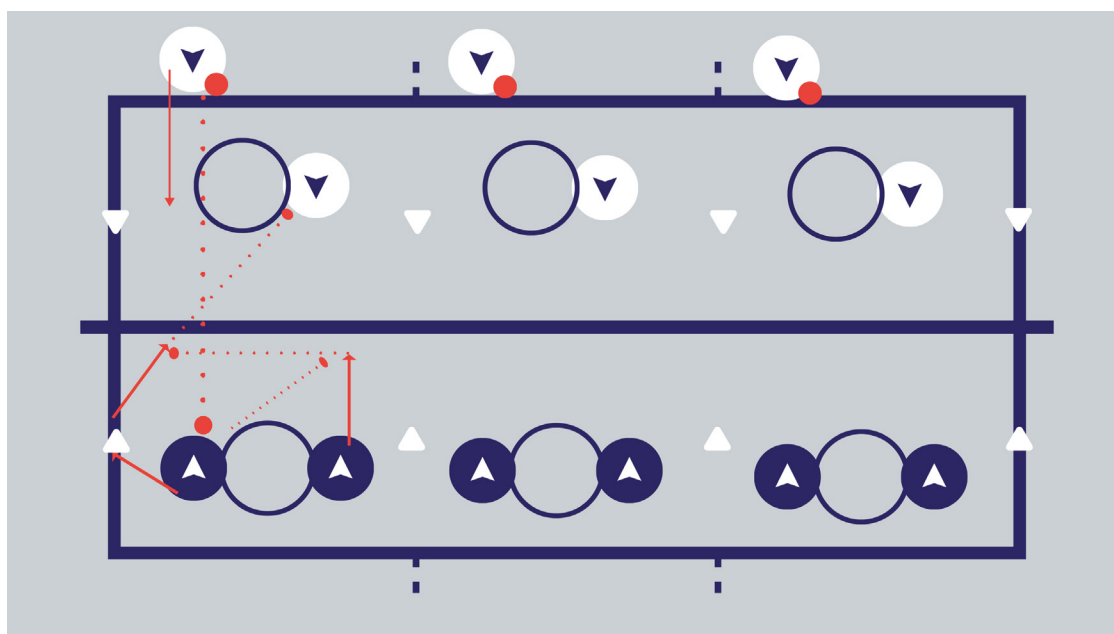
Mondelinge instructie met demo

WERKVORM

Per 2, spelvorm

RUIMTE

- De leerlingen staan per twee naast elkaar in een veldje en houden een fietsband vast.
- Indien voldoende ruimte kan het gewone veld in 3 verdeeld worden.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker gehangen worden. Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang.
- Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.



UITLEG

Herhaling spelvorm les 1, met uitbreiding naar het bereiken van de aanvalshome.

De leerlingen staan per 2 naast elkaar in het veld. Ze houden elk met een hand een fietsband vast tussen hen in. Er wordt 2 met 2 gespeeld. De bal wordt in het spel gebracht met een eenhandige onderhandse worp.

De bal wordt telkens met 3 contacten overgespeeld. Wie de eerste bal zal vangen (= de receptiespeler) roept "JA", laat de hoepel los en vangt de bal. De andere leerling (= de setter) loopt ondertussen naar het net met de hoepel. Hij legt deze daar neer en gaat met minstens 1 voet in de hoepel staan om pas te geven. Op deze manier worden de leerlingen uitgedaagd om snel te communiceren en snel in te lopen. De setter mag de hoepel pas loslaten wanneer de bal aan de andere kant overgespeeld wordt.

De receptiespeler vangt de bal en gooit deze vanuit dezelfde beweging in een hoge boog naar de setter aan het net. Daarna loopt hij meteen naar de kegel aan de zijlijn (= aanvalshome), tikt de kegel en roept "JA". Zodra de aanvaller de kegel tikt en roept, geeft de setter een hoge pas, evenwijdig met het. De aanvaller loopt in, vangt de bal in toetshouding en speelt de bal met een hoge boog over het net.

Na het overspelen voeren de leerlingen een na-actie uit en wisselen ze van plaats.

OPBOUW

- Basis:
 - Tweede bal: vangen, bal naar toetshouding brengen en uitduwen hoog en evenwijdig met het net.
 - Na-actie: achterlijn tikken
- Uitbreiding 1:
 - Tweede bal: vangen in toetshouding en uitduwen tot een pas hoog en evenwijdig met het net.
 - Na-actie: aan de achterlijn een voet tegen elkaar tikken
- Uitbreiding 2:
 - Tweede bal: vangen in toetshouding, opduwen voor zichzelf en toetsen hoog en evenwijdig met het net.
 - Na-actie: één leerling staat met benen gespreid op de achterlijn, de andere kruipt er onderdoor.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- De bal overspelen met een toets.

Afdaling:

- Elk contact is vangen en werpen.
- Eerst de gekende vorm even laten inoefenen, dan de pauze aan de aanvalshome toevoegen.



AANDACHTSPUNTEN

Looplijnen

- Receptiespeler: loopt na de receptie meteen naar de aanvalshomepositie (= De positie vanwaar men de aanvalsaanloop inzet).
 - Benadruk het pauzeren op de aanvalshomepositie. Na dit rustmoment kan de aanvalsaanloop ingezet worden. De aanvaller kan zo goed naar de bal toe bewegen.
- Niet-receptiespeler: Loopt snel in naar de hoepel/ naar het net om pas te geven.

Communicatie:

- 'JA' roepen voor eerste contact.
- 'JA' roepen voor het derde contact: duidelijk maken aan de setter dat je een pas wilt.



Spelvormen

🕒 15 minuten



Spelvorm 2-2

- Aanvaller pauzeert aan aanvalshome en speelt de bal over met een toets
- Inlopende setter
- 'JA' roepen voor het eerste contact

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- 1 hoepel/fietsband per 4
- Een kegel of potje per zijlijn

MEDIA

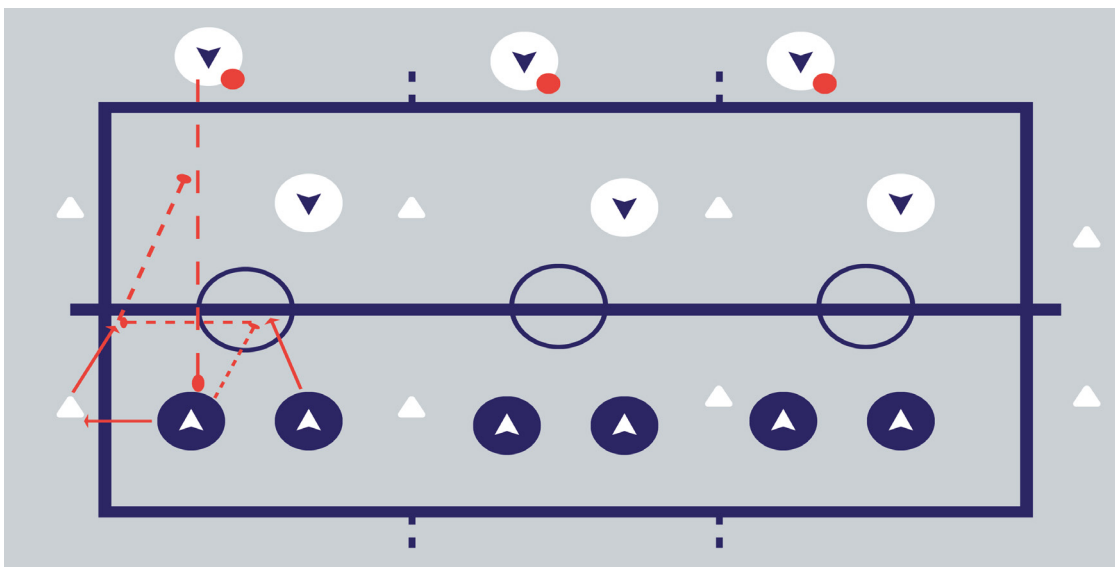
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Per twee, spelvorm

RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, een duo aan elke kant van het net.
- Indien met oneven, wordt er één speler achter het veld gezet. Deze wisselt, telkens met de leerling van zijn team die de bal over het net heeft gespeeld.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker gehangen worden. Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel en centraal aan het net ligt een hoepel.





UITLEG

De leerlingen spelen nu dezelfde spelvorm, zonder hoepel, tegen elkaar.

De leerlingen staan per 2 naast elkaar in het veld. De bal wordt in het spel gebracht met een eenzijdige onderhandse worp.

De bal wordt telkens met 3 contacten overgespeeld. Wie de eerste bal zal vangen (= de receptiespeler) roept snel en luid "JA" en vangt de bal. De andere leerling (= de setter) loopt ondertussen naar het net. Hij gaat met minstens 1 voet in de hoepel aan het net staan om pas te geven.

De receptiespeler vangt de bal en gooit deze vanuit dezelfde beweging in een hoge boog naar de setter aan het net. Daarna loopt hij meteen naar de kegel aan de zijlijn (= aanvalshome), tikt de kegel en roept "JA". Zodra de aanvaller de kegel tikt en roept, geeft de setter een hoge pas, evenwijdig met het. De aanvaller loopt in en speelt de bal met een hoge boog over het net.

Na het overspelen tikken beide leerlingen de achterlijn en wisselen ze van plaats.

OPBOUW

Idem vorige oefening.

Laat de leerlingen starten met de uitbreiding die ze onder de knie hebben.

SPELREGELS

Als team maak je een punt indien:

- De bal op de grond valt in de tegenstanders hun veld.
- De bal door de tegenstanders buiten het veld wordt gespeeld.
- De tegenstanders geen 'Ja' roepen voor het eerste of derde contact.
- De tegenstanders geen na-actie doen.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- De bal overspelen met een toets.
- Beide leerlingen hebben een nummer. de tegenspeler die de bal overwerpt roept 1 of 2. De leerling die zijn nummer hoort wordt de receptiespeler.
- Gevorderden variant: de leerling die zijn nummer hoort is de setter.

Afdaling:

- Elk contact is vangen en werpen.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de pauze aan de aanvalshome en de communicatie hiervan naar de setter.
- Differentieer in de manier van toetsen (pas en overspelen) tussen de verschillende leerlingen. Laat ze zelf naar hun beheersingsniveau zoeken.
- Benadruk de belangrijkste spelregels (roepen, inlopen om pas te geven, inlopen naar de aanvalshomepositie) en zie erop toe dat deze goed uitgevoerd worden.
- Zorg ervoor dat de spelregels duidelijk zijn en nagevolgd worden.

Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

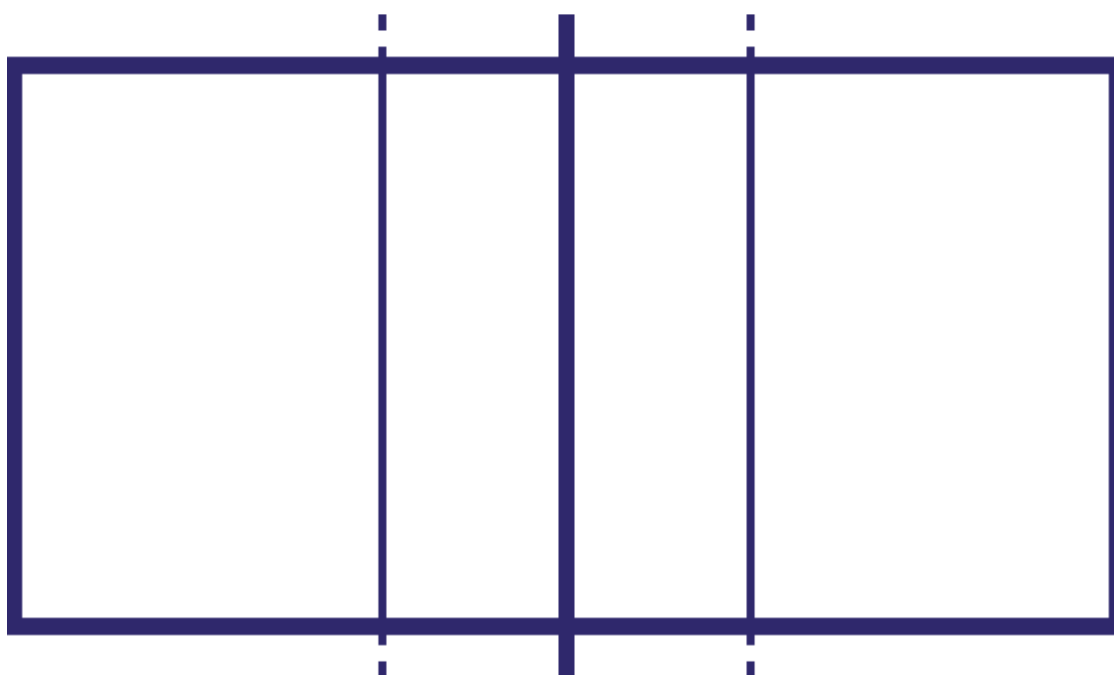
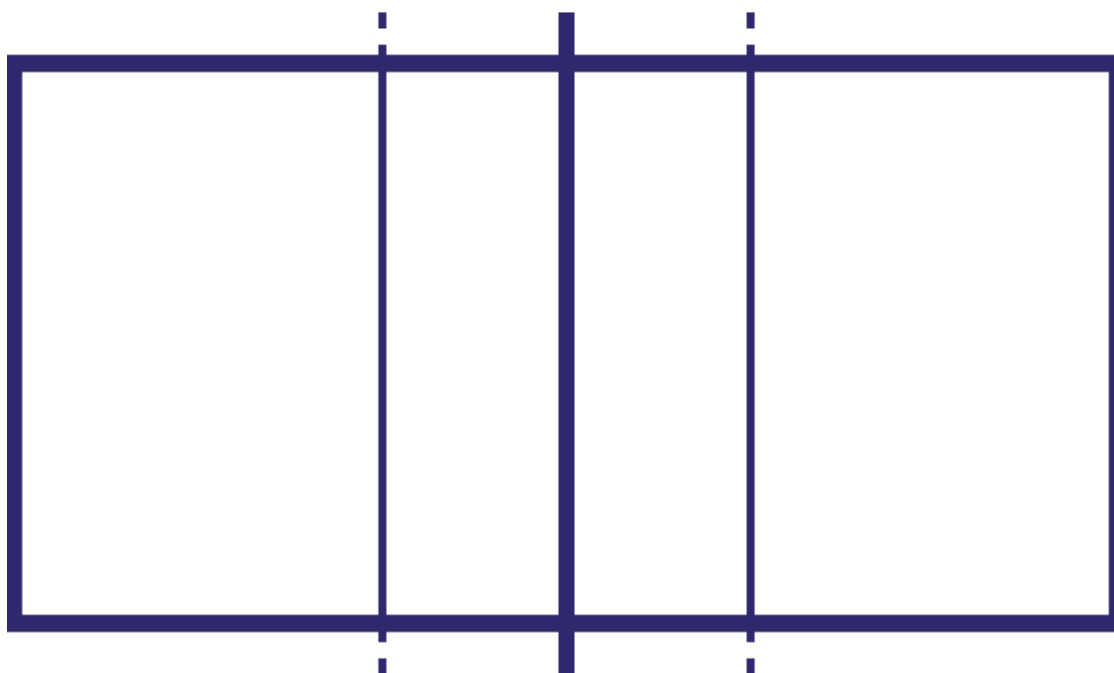
De leerlingen staan in een kring. Er wordt een bal gepast binnen de groep. Elke leerling die de bal krijgt moet een vraag beantwoorden.

- Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten van de toets techniek?
 - Driehoek vormen met duim -en wijsvinger, bal hoog boven het voorhoofd ontvangen, een grote buig-strek beweging van de benen gebruiken.
- Hoeveel contacten mag een team maximaal doen alvorens de bal over te spelen?
 - Maximum 3 contacten. In de eindvorm mag een leerling geen twee contacten na elkaar doen.
- Wat doet de leerling die de eerste bal niet ontvangt?
 - Deze loopt in naar het net om pas te geven.
- Wat doet de leerling die de eerste bal wel ontvangt nadat hij deze ingespeeld heeft?
 - Deze loopt naar zijn aanvalshome en roept "JA".
- Wat doen we indien een bal naar een ander veld rolt?
 - Dan roepen we luid 'STOP' en mag er even niet meer doorgespeeld/ gesprongen worden, tot dat de bal terug uit het veld is.

Onthoud deze zaken goed! Deze zijn ook belangrijk voor de komende lessen aangezien we hier op voortbouwen.



Veldjes





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