



# **Volleybal**

## **Play it**

## **Love it**

**Secundair onderwijs**  
**1e graad - Les 3**

# Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



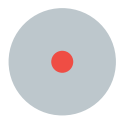
Speler — team A



Speler — team B



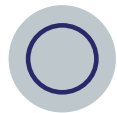
Speler met bal



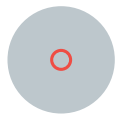
Volleybal



Kegels/potjes



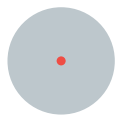
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



# Les 3

## Introductie smash binnen spelvormen smashvolleybal

---

Tijdens deze les wordt er gewerkt met een laag net!

### LESOPBOUW

#### 1. Spelvorm 2-2

- Aanleren techniek smash op smashvolley net (laag net)

#### 2. Spelvorm 2-2 met observatie

- Smashvolley spelvorm met snelle communicatie ("JA") en bereiken aanvalshome.
- Observatie: looplijn aanvaller

#### 3. Spelvorm 2-2 met zelfevaluatie

- Smashvolley spelvorm
- Zelfevaluatie: Heb ik goed en snel gecommuniceerd?

### DOELEN

#### Bewegingsdoelen

- Achter de bal verplaatsen.
- Frontaliteit
- Gekende techniek herhalen: toets
- Looplijnen toepassen: bereiken aanvalshome en inlopende setter
- Introductie tot smash

#### Persoonsdoelen

- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Zichzelf bijsturen op basis van gerichte zelfreflectie
- Communicatie: snel en luid roepen bij 1e contact

### 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, 13.2, 13.14, 13.15

# Introductie

🕒 3 minuten



## INTRODUCTIE

### Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
  - "JA" roepen
  - Looplijn setter
  - Looplijn aanvaller via aanvalshome
- Kennismaking met de smash
  - Techniek smash
  - Smashvolley spelvorm
- Gebruik observatie en zelfevaluatie

### TIP

Licht het systeem van de observatie en zelfevaluatie kort toe en laat de leerlingen aan het begin van de les hun formulier al eens bekijken.



# Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

## Spelvorm 2-2

→ Aanleren techniek smash op smashvolley net (laag net)

### MATERIAAL

- 1 bal per 4
- Potjes, Kegels

### MEDIA

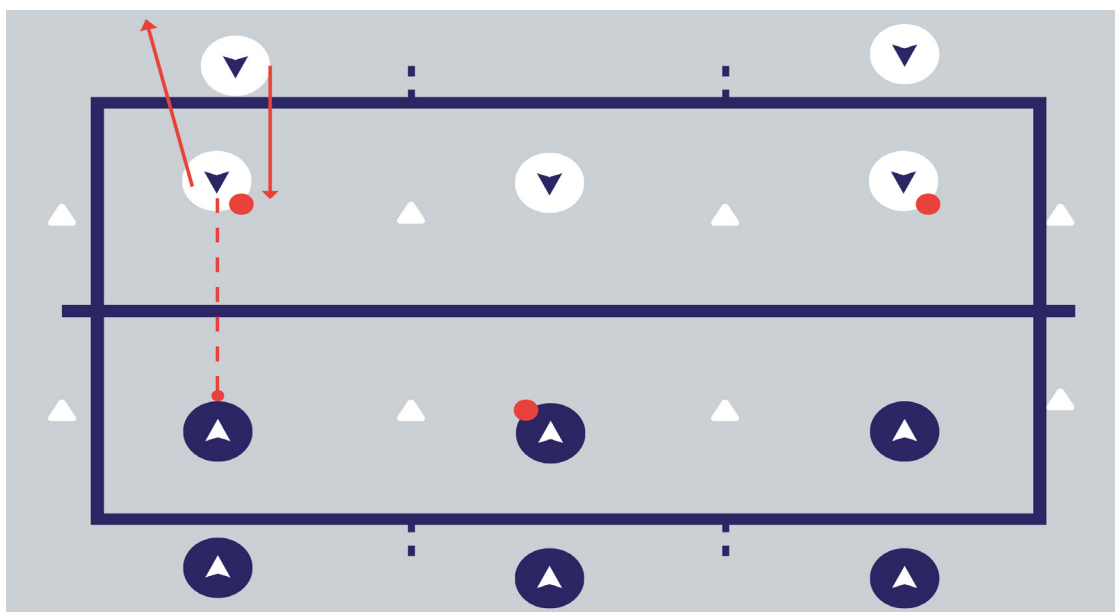
Mondelinge uitleg met demo

### WERKVORM

Spelvorm 2-2

### RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, 2 aan elke kant van het net. Een leerling start in het veld, de andere staat achter de achterlijn.
- De veldjes zijn 3-4 m breed en 7-9 m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel en op de kruising van de achterlijn en de zijlijn staat een kegel.
- **Het net hangt laag** (kleinste leerling moet uit stand met de pols aan de bovenste netrand komen als die zijn arm strekt). Het net kan eventueel scheef gehangen worden zodat de grotere leerlingen op een hoger net kunnen werken.



## UITLEG

Een goede smash start vanuit een goede slagworp. Tijdens de opwarming focussen we op een goede wapening bij de eenhandige slagworp om de schouder op te warmen en ter voorbereiding op de aanvalsbeweging.

Wapening: heup openen langs de kant van de slagarm en beide armen hoog brengen. Het lichaam vormt een grote X. Van hieruit heup en schouder indraaien en bal werpen met een hoge elleboog.

De leerling in het veld speelt de bal naar de leerling aan de overkant van het net. Daarna voert hij een na-actie uit en loopt naar de achterlijn van zijn eigen veld. Na deze na-actie loopt zijn partner het veld in om de bal van de overkant te ontvangen. De leerling aan de overkant vangt de bal en speelt hem terug over het net.

De leerlingen starten steeds diep in het veld, op maximum 2 meter van de achterlijn zodat ze achter de bal kunnen verplaatsen om deze te vangen.

## OPBOUW

- basis
  - De bal met een slagworp (wapening!) over het net gooien.
  - Na-actie: een kegel aan de 3-meterlijn tikken en dan snel naar de eigen achterlijn lopen.
- uitbreiding 1
  - De bal met 1 hand uit de lucht plukken, op de grond botsen en hem hoog naar een kegel aan de 3-meterlijn toetsen.
  - De eigen bal vangen voor deze botst.
  - Via een slagworp (wapening!) over het net gooien.
  - Na-actie: de andere kegel aan de 3-meterlijn tikken, snel naar de eigen achterlijn lopen en daar een high-five aan de partner geven voor deze het veld inloopt.
- uitbreiding 2
  - Idem, maar de bal aan de kegel vangen, naar het net lopen en de bal dan kort over het net op de grond botsen. Dit nog steeds via een slagworp, met focus op een hoge elleboog.
  - Na-actie: de andere kegel aan de 3-meterlijn tikken, snel naar de eigen achterlijn lopen en door de benen van de partner kruipen voor deze het veld inloopt.
- uitbreiding 3
  - Idem, maar de bal uit de hand kort over het net naar beneden slaan, focus op hoge elleboog en een harde hand.
  - Na-actie: de andere kegel aan de 3-meterlijn tikken en dan snel naar de eigen achterlijn lopen.



## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Pluk-bots valt weg en rechtstreeks toetsen.
- Uitbreiding van na-actie
- Zet het net hoger

### Afdaling:

- Na de pluk-bots, eerst een controle-toets uitvoeren
- Kort de na-actie in
- Zet het net lager

## AANDACHTSPUNTEN

### Verplaatsen:

- De leerlingen verplaatsen zich steeds achter de bal om deze voor het lichaam te ontvangen.

### Technisch: Slagworp:

- Starten vanuit X-vorm: heup en schouders openen (wapening)
- Arm achteruit met een hoge elleboog (wapening)
- Bij rechtshandigen: linkervoet vooruit (gekruiste coördinatie)
- Hoog, voor het lichaam afwerpen

### Technisch: Smash:

- Wapening en gekruiste coördinatie
- De bal hoog, voor het lichaam raken
- Opgespannen, vlakke hand bij contact



# Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

## Spelvorm 2-2 met observatie

- Smashvolley spelvorm met snelle communicatie ("JA") en bereiken aanvalshome
- Observatie: looplijn aanvaller

### MATERIAAL

- 1 bal per 6
- 1 kegel/potje per zijlijn op 3 meter van het net

### MEDIA

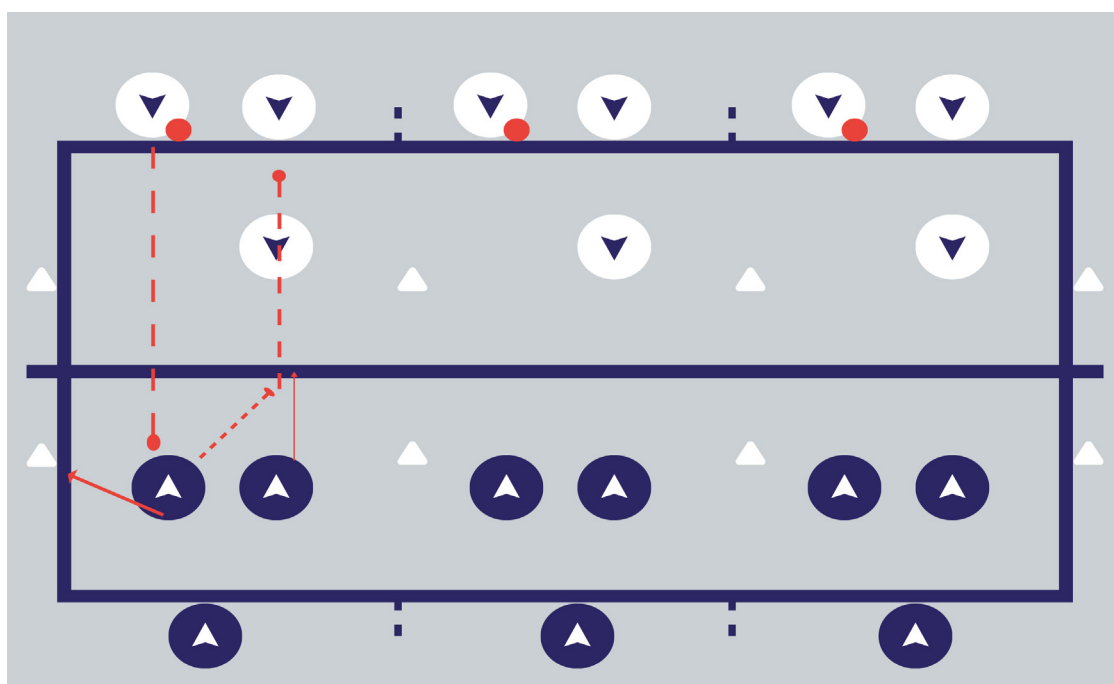
- Mondelinge uitleg met demo
- Observatieformulier per leerling

### WERKVORM

Spelvorm 2-2 met peer-observatie

### RUIMTE

- De leerlingen staan per twee naast elkaar per veldje.
- Achter het veldje staat een reserveduo, dit duo observeert de leerlingen in het veld.
- Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.





## UITLEG

Deze spelvorm is een uitbreiding op de gekende spelvorm 2-2 van vorige les. In eerste instantie wordt er echter met 2 contacten gespeeld.

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

De leerling die de bal vangt (=receptiespeler) roept snel en luid "JA". Zijn partner (=niet-receptiespeler, setter) loopt dan meteen in naar het net. De receptiespeler vangt de bal met het gezicht naar het net en gooit deze in eenzelfde beweging hoog naar zijn partner aan het net. Na het geven van de pas doet de receptiespeler een na-actie: hij loopt naar de kegel op de 3-meterlijn aan zijn kant (zijn aanvalshome), tikt deze en roept "JA" voordat zijn partner de bal aan het net vangt.

De leerling aan het net (niet-receptiespeler) ontvangt de bal en slaat deze diep in het veld over het net (wapening en harde hand!). Door de bal diep te slaan, wordt de aanvaller verplicht de bal hoog te raken in aanval. Dit is echter moeilijker voor de verdediging. Beide leerlingen lopen dan naar de achterlijn, geven een high-five links en rechts en wisselen van plaats in het veld.

Opgelet: het is mogelijk dat de bal buiten het veld gevangen wordt. De bots van de aanval moet in het veld gebeuren, vangen kan erbuiten.

Het reserveduo observeert gedurende 3 minuten, dan wisselen ze met een duo in het veld. Elke leerling observeert 1 duo in het veld.

## OPBOUW

- Uitbreiding 1
  - 3 contacten
  - De leerling aan het net geeft een pas, door de bal hoog en evenwijdig met het net te gooien.
  - De receptiespeler, die klaarstaat aan zijn aanvalshome (waar hij de kegel getikt heeft), stapt in en slaat de bal over het net (wapening en harde hand!).
- uitbreiding 2
  - Tweede contact: geduwde bal vanuit toetshouding
- uitbreiding 3
  - Tweede contact: getoetste bal

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Eerste bal niet gooien maar inspelen met een toets.

### Afdaling:

- Als aanvaller de bal vangen en dan uit de eigen hand slaan.
- Bal mag botsen voor het eerste contact.



## AANDACHTSPUNTEN

### Looplijnen:

- Receptiespeler/aanvaller: snel inlopen naar de aanvalshomepositie.
- Niet-receptiespeler/ Setter: direct naar het net lopen om pas te geven.

### Communicatie:

- "JA" roepen voor eerste contact.
- "JA" roepen op de aanvalshomepositie om aan te geven dat je klaar bent voor aanval.

## OBSERVATIE

Er wordt gewerkt met drie duo's waarbij 1 duo observeert en twee duo's spelen. De twee observeerders observeren elk een duo dat speelt.

Er wordt geobserveerd aan de hand van een blad waarop acties geturfd worden. Na 2-3 minuten wordt er doorgeschoven.

De observator turft hoe vaak de leerlingen tijdig (voor de pas) hun aanvalshome bereiken.



# Spelvormen

🕒 15 minuten



## MATERIAAL

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

## MEDIA

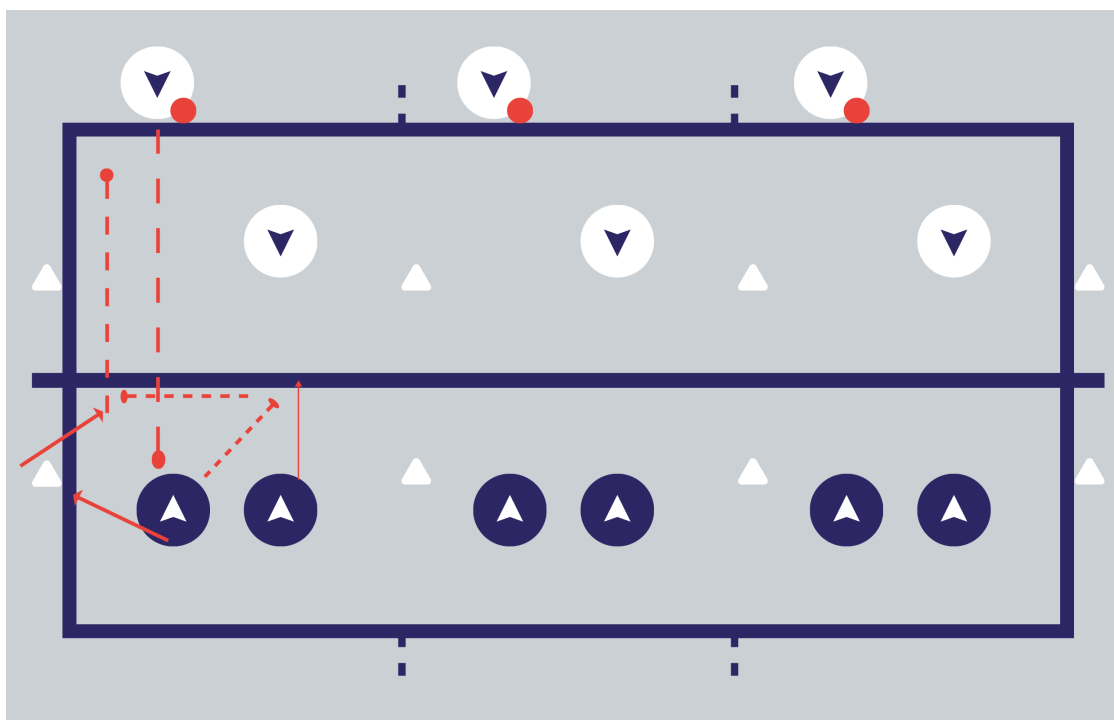
- Mondelinge uitleg met demo
- Zelfevaluatieformulier per leerling

## WERKVORM

Spelvorm 2-2 met zelfevaluatie

## RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, een duo aan elke kant van het net. Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.
- 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.



## UITLEG

Er wordt smashvolley 2-2 gespeeld met 3 contacten. Dit is de eindvorm van de vorige oefening. Indien nodig kan een team terug afdalen naar een vorig niveau. Tijdens deze spelvorm ligt de aandacht op het "JA" roepen voor het eerste contact en de looplijn van de aanvaller langs de aanvalshome (kegel aan de 3-meterlijn).

De bal wordt in het spel gebracht met een eenhandige onderhandse worp (opslag). Elk wedstrijdje duurt 2-3 minuten. Hierna vullen de leerlingen hun zelfevaluatie in en schuiven ze door naar het volgende veldje.

Laat de leerlingen de zelfevaluatie voor de spelvorm ook even vooraf bekijken.

## SPELREGELS

De leerlingen scoren een punt indien:

- De tegenstanders de bal niet kunnen vangen na 1 bots.
- De tegenstanders de bal buiten het veld smashes.
- De tegenstanders geen 'JA' roepen, voor het eerste contact.

**Opgelet: het is mogelijk dat de bal buiten het veld gevangen wordt. De bots van de aanval moet in het veld gebeuren, vangen kan erbuiten.**

Het team dat een punt scoort slaat op.

- Dit blijft dezelfde opslaggever indien je ervoor al aan opslag was
- Je wisselt van opslaggever als het andere team het vorige punt heeft opgeslagen.

## AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste spelregels (roepen, inlopen om pas te geven, inlopen naar de aanvalshomepositie) en zie er op toe dat deze goed uitgevoerd worden.
- Zorg ervoor dat de spelregels duidelijk zijn en nagevolgd worden.

## ZELFEVALUATIE

Na de oefening checken de leerlingen of ze voldoende communiceren

- "JA" roepen voor het eerste contact
- "JA" roepen als aanvaller



# 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.

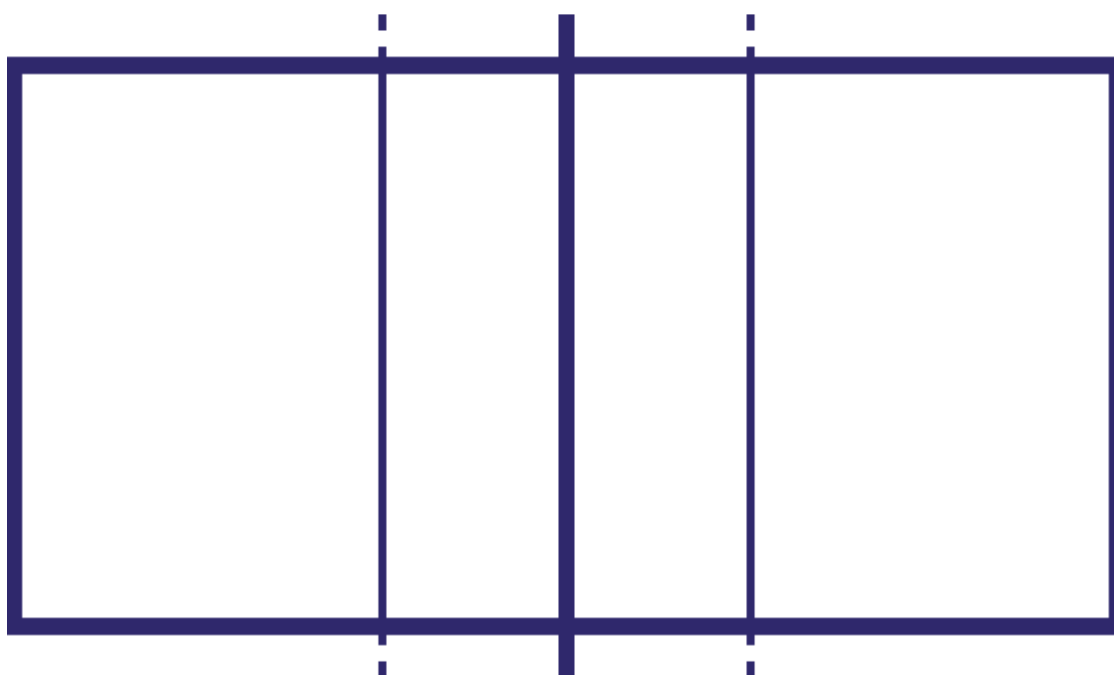
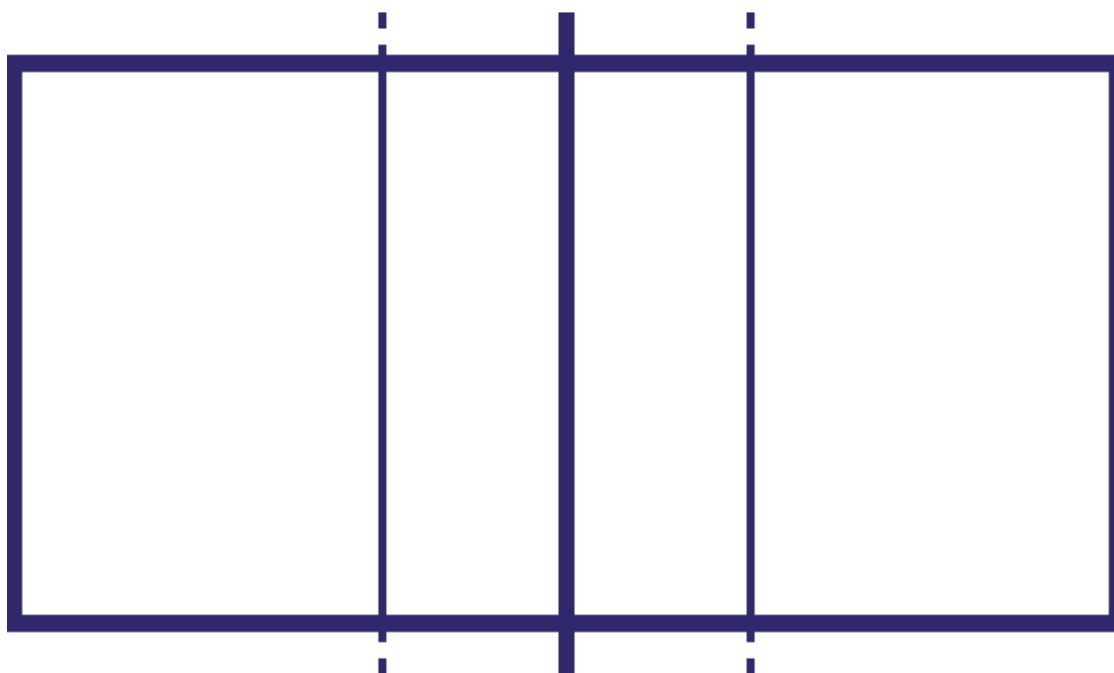
- Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten van de smash techniek?
  - Wapening met gekruiste coördinatie, bal hoog voor het lichaam raken met een opgespannen hand.
- Wat moet je zo snel mogelijk doen voor het eerste contact?
  - Luid en duidelijk communiceren wie de eerste bal zal vangen door "JA" te roepen.
- 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".
- Vonden jullie het observeren moeilijk? Zo ja, wat vond je moeilijk?
  - Volgende lessen gaan jullie hier nog opnieuw mee aan de slag, dus kunnen jullie nog wat oefenen.
- Vonden jullie de zelfevaluatie moeilijk? Zo ja, wat vond je moeilijk?
  - Volgende lessen gaan jullie hier nog opnieuw mee aan de slag, dus kunnen jullie nog wat oefenen.

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.