



Volleybal **Play it** **Love it**

Secundair onderwijs
2e graad - Les 1

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



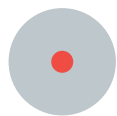
Speler — team A



Speler — team B



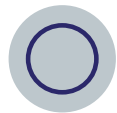
Speler met bal



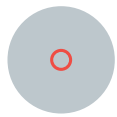
Volleybal



Kegels/potjes



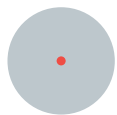
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 1

Herhaling van basisprincipes en basistechnieken in 2-2 spelvormen

LESOPBOUW

1. Basisprincipes en balvaardigheid

- Veldverkenning (lijnen)
- Balbaaninschatting, oog-handcoördinatie, communicatie
- Herhalen techniek: toets

2. Balvaardigheid en herhalen technieken

- Balbaaninschatting
- Herhalen technieken: toets en smash

3. Spelvorm 2-2

- Aandacht op inlopende setter
- Snel en duidelijk communiceren bij het eerste contact: 'JA' roepen
- Gebruik toets en smash

DOELEN

Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-handcoördinatie
- Gekende techniek herhalen: toets
- Gekende techniek herhalen: smash

Persoonsdoelen:

- Communicatie: voor-tijdens-na (voor en na de rally, wie neemt de leiding? Wat bij het maken van een punt?)
- Kennis van elementaire reglementen en afspraken.
- 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:

- Oude ET: 1.1, 1.4.7, 1.4.8, 1.4.15, 3.25
- Nieuwe ET: 1.10, 5.2, 5.6

Introductie



🕒 3 minuten

INTRODUCTIE

Introductie lessenreeks volleybal

- Doel van deze lessenreeks
 - Plezier ondervinden bij het spelen van volleybalgerichte spelvormen
 - Veel bewegingsdynamiek
 - Communicatie om tot goed teamwork te komen
 - Geleidelijke opbouw en integratie van technieken in de verschillende spelvormen
 - Inzicht in looplijnen en patronen binnen een spelvorm
- Manier van evalueren
 - Observatie van medeleerlingen en zelfevaluatie om inzicht in het spel te versterken.
 - Transparante evaluatie van de leraar op basis van de gekende rubric.

Focus van deze les

- Kennismaking basisprincipes en regels
 - Veldverkenning
 - "JA" roepen
 - Spelen met 3 contacten
- Herhalen
 - Techniek toets en smash
 - Looplijn setter
- Toepassing in spelvorm 2-2

TIP: Maak duidelijke afspraken om de balveiligheid te bewaken.

Vb.: "STOP" roepen als een bal weggolt. Alle leerlingen stoppen dan met hun actie tot de bal weg is zodat niemand erover kan vallen.



Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

Basisprincipes en balvaardigheid

- Veldverkenning (lijnen)
- Balbaaninschatting, oog-handcoördinatie, communicatie
- Herhalen techniek: toets

MATERIAAL

1 bal per leerling, indien te weinig ballen kan er ook met 1 bal per twee gewerkt worden.

MEDIA

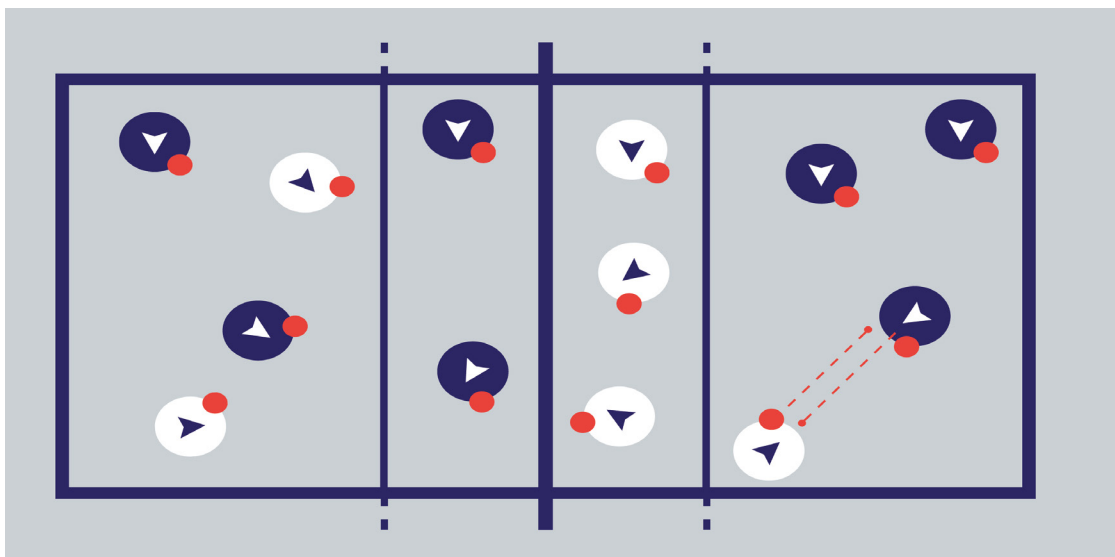
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Loopvormen met veldverkenning en balbaaninschatting

RUIMTE

De leerlingen hebben elk een bal vast en verspreiden zich over de zaal. Het net staat al op, maar wordt in deze oefening nog niet specifiek gebruikt.



UITLEG

Tijdens de opwarming herhalen we de correcte toetstechniek en overlopen we de verschillende lijnen van het veld. Een goede communicatie tussen de leerlingen is hier belangrijk.



De leerlingen lopen door elkaar in de zaal. Ze roepen de naam van een medeleerling en werpen dan hun bal naar elkaar zonder dat de ballen vallen of botsen. Ze moeten dus goed communiceren over hoe ze dit aanpakken: wie werpt er hoger/lager? Op het einde van de oefening moeten ze met iedereen van de klas van bal gewisseld hebben. Indien de bal toch valt of botst, dan moeten beide leerlingen 2 tegenover elkaar liggende lijnen van het volleybalveld aantikken.

Tussendoor roept de leerkracht:

- 3-meterlijn
- Middenlijn
- Zijlijn
- Achterlijn

De leerlingen moeten dan zo snel mogelijk deze lijn aantikken.

OPBOUW

- Bal volgens eigen voorkeur gooien en vangen.
- Bal 1x laten botsen, dan vangen in toetshouding.
- Bal 1x laten botsen, grond tikken met 2 handen, bal kort omhoog toetsen en zelf vangen.
- Bal achterwaarts door de benen botsen, dan vangen naar keuze.
- Bal achterwaarts door de benen botsen, dan vangen in toetshouding.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Bots weg laten.
- Een toets uitvoeren in plaats van de bal te vangen.
- Toetsen in plaats van gooien.

Afdaling:

- Afdalen naar de vorige variatie.
- Extra bots toestaan.
- Afstand tussen leerlingen verkleinen.

AANDACHTSPUNTEN

Communicatie:

- De leerlingen moeten duidelijk communiceren naar wie en hoe ze hun bal gaan spelen.

Technisch: Toets:

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

INFO

Veldverkenning

- Het veld bestaat uit een achterlijn, driemeterlijn, zijlijnen en een net (met middenlijn eronder).
- Weetje: Het volwassenvolleybalveld is 9m op 18 m, in het midden hangt een net bij de dames hangt dit op 2m24, bij de heren op 2m43.

Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Balvaardigheid en herhalen technieken

- Balbaaninschatting
- Herhalen technieken: toets en smash

MATERIAAL

- 1 bal per 6
- 1 matje (of doek) per 6

MEDIA

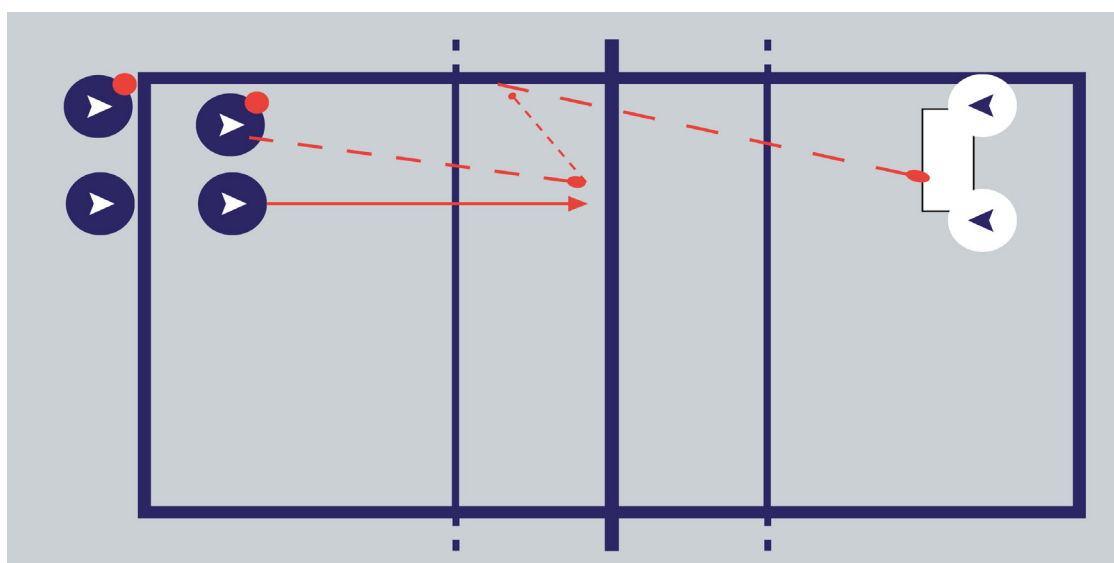
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Oefenvorm looplijnen en techniek

RUIMTE

- Aan de ene kant staan twee leerlingen naast elkaar, waarvan één leerling een bal vastheeft. Aan de achterlijn achter hen staat een reserveduo met bal.
- Aan de overkant staan twee leerlingen aan de achterlijn en houden een matje vast tussen hen in.
- 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 ongeveer 3-4m breed en 7-9m lang.





UITLEG

De leerling met bal (receptiespeler) botst de bal op de grond en toetst hem dan hoog naar het net. De bots is het signaal voor zijn partner (setter) om snel naar het net in te lopen en de bal daar af te vangen. Hij geeft een pas aan de receptiespeler door de bal een meter vooruit en op 2m van het net te gooien. De receptiespeler loopt vooruit tot waar de pas gegeven wordt en speelt de bal over het net, tegen het matje. Op deze manier herhalen de leerlingen reeds de looplijnen voor 2-2 spelvorm. Indien nodig mogen de leerlingen met het matje zich verplaatsen zodat de bal het matje raakt. Dit kan eventueel ook in wedstrijdvorm tegen andere groepjes gespeeld worden.

Het duo dat de bal heeft overgespeeld, neemt de plaats van het duo aan de matjes in. De leerlingen aan de matjes, halen de bal en gaan naar de overkant als reserveduo.

OPBOUW

- Basis
 - Tweede contact: vangen en naar partner gooien.
 - Derde contact: vangen en overgooien met slagworp.
- Uitbreiding 1
 - Tweede contact: vangen en naar partner gooien.
 - Derde contact: (vangen en) aanval naar het matje.
- Uitbreiding 2
 - Tweede contact: vangen, opgooien en naar partner toetsen.
 - Derde contact: (vangen en) aanval naar het matje.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Bal niet vangen, maar rechtstreeks met een volleybalcontact spelen.
- Steeds rechtstreeks aanvallen.
- De spelers met het matje mogen niet bewegen, hoeveel punten kan je scoren als team?

Afdaling:

- Eerste bal steeds vangen alvorens te spelen.
- Bal uitduwen vanuit toetshouding ipv rechtstreeks te toetsen.

AANDACHTSPUNTEN

Looplijnen:

- Snel inlopende setter.

Technisch: Toets:

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

Technisch: Aanval:

- Starten vanuit X-vorm: heup en schouders openen
- Arm achteruit met een hoge elleboog
- De bal hoog, voor het lichaam raken

Spelvormen



🕒 15 minuten

Spelvorm 2-2

- Aandacht op inlopende setter
- Snel en duidelijk communiceren bij het eerste contact: 'JA' roepen
- Gebruik toets en smash

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- Potjes/kegels

MEDIA

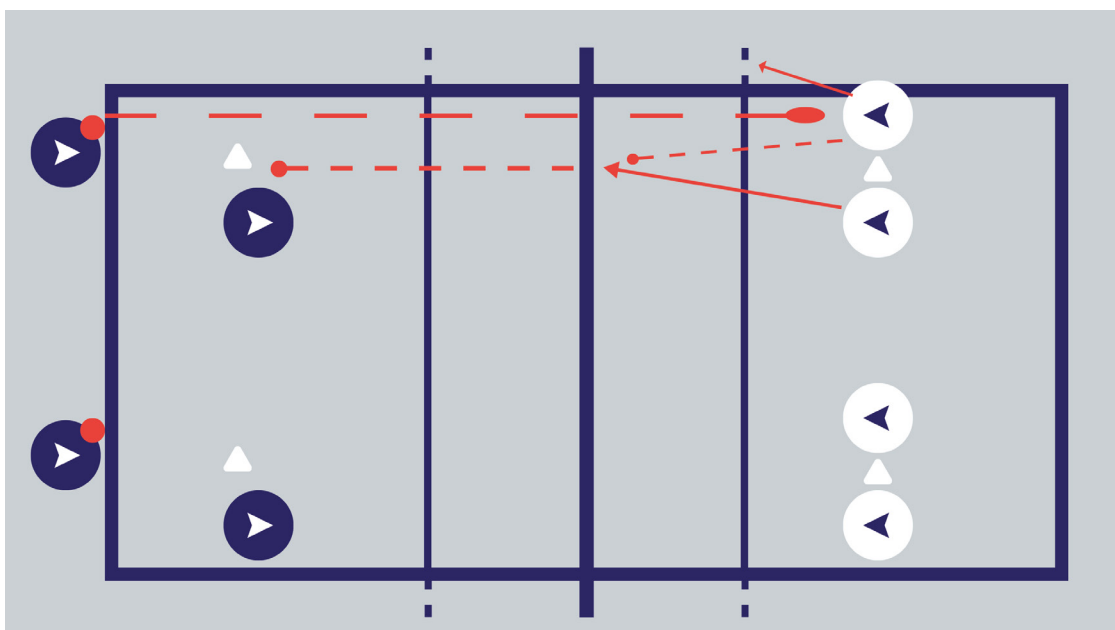
Mondelinge instructie met demo

WERKVORM

2 met 2 spelvorm.

RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, een duo aan elke kant van het net.
- Indien nodig, wordt er een reservespeler achter het veld gezet. Deze wisselt, telkens met de leerling van zijn team die de bal over het net heeft gespeeld.
- 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 leerlingen staan achteraan in het veld naast elkaar klaar met allebei 1 hand aan de kegel die tussen hen in staat. De leerling die de eerste bal gaat vangen (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA' en vangt de bal. Ondertussen loopt de andere leerling (= niet-receptiespeler, setter) snel naar het net en ontvangt daar de bal van de receptiespeler. Hij speelt de bal met een hoge boog naar de overkant.

Na de receptie neemt de receptiespeler de kegel en loopt zo snel mogelijk naar zijn aanvalshome (op 3m van het net aan de kortsbijzijnde zijlijn). Hij zet de kegel hier neer voordat de setter de bal over het net heeft gespeeld.

Beide spelers tikken dan de achterlijn en gaan terug, met de kegel, in het achterveld.

OPBOUW

- Basis
 - Eerste contact: vangen en in één beweging hoog naar de partner aan het net gooien.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en over het net toetsen (hoog!).
- Uitbreiding 1
 - Eerste contact: vangen, opgooien en naar partner toetsen.
 - Tweede contact: vangen en hoog evenwijdig met het net gooien als pas voor de partner.
 - Derde contact: hoog over het net toetsen.
- Uitbreiding 2
 - Eerste contact: vangen, opgooien en naar partner toetsen.
 - Tweede contact: vangen en hoog evenwijdig met het net gooien als pas voor de partner.
 - Derde contact: over het net slaan indien de pas goed is. Als de verdedigers zien dat de aanvaller gaat slaan, mogen ze de kegel los laten.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Bal niet vangen, maar rechtstreeks met een volleybalcontact spelen.
- Tweede bal opgooien en toetsen.

Afdaling:

- Eerste bal steeds vangen en gooien.
- Derde bal eerst vangen, dan overspelen

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste speelregels
 - Roepen voor het eerste contact en bij bereiken aanvalshome
 - Snel inlopen om pas te geven
 - Snel inlopen naar de aanvalshomepositie



Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

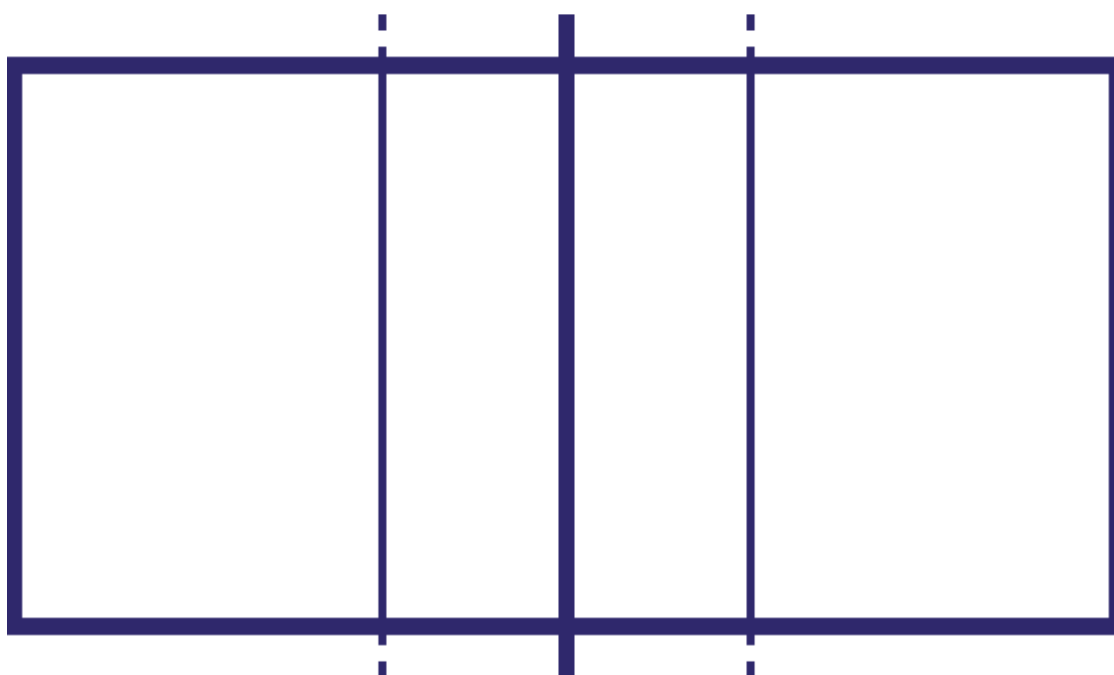
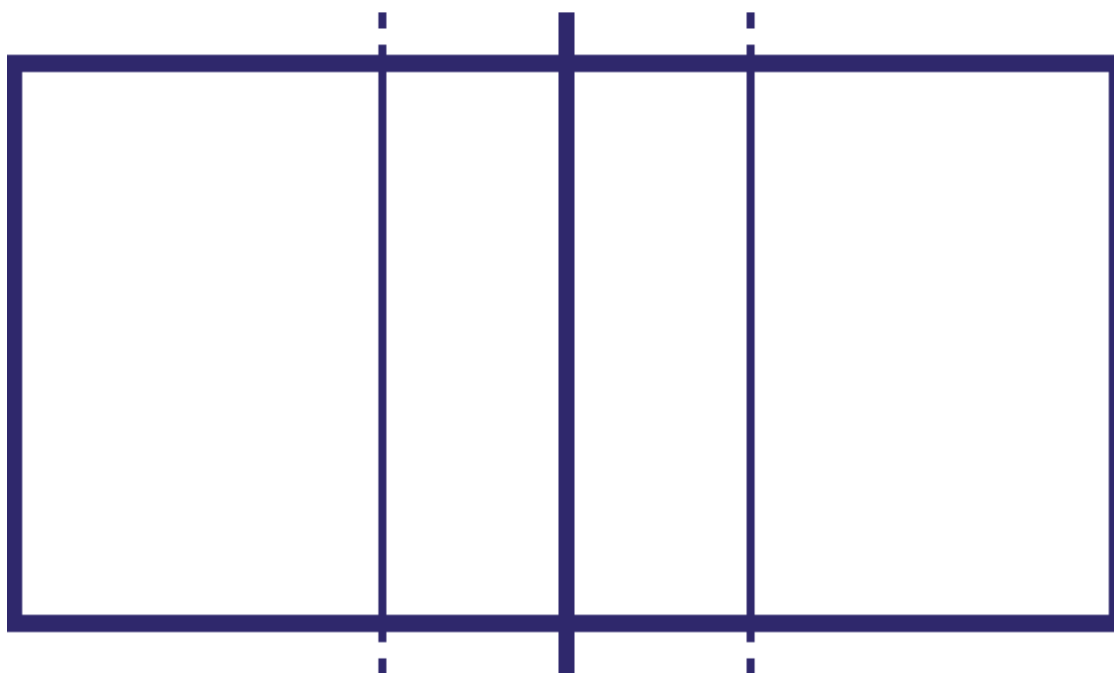
De leerlingen staan in een kring. Er wordt een bal gepast binnen de groep. Elke leerling die de bal krijgt moet een vraag beantwoorden.

- Welke lijnen heeft een volleybalveld?
 - Achterlijn, zijlijn, driemeterlijn en middenlijn onder het net.
- 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 is de belangrijkste speelregel die we vandaag geleerd hebben?
 - Voor het ontvangen van de bal roepen we 'JA'.
- Wat doet de leerling die de eerste bal niet ontvangt?
 - Deze loopt in naar het net om pas te geven.
- 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.