



Volleybal

Play it

Love it

Secundair onderwijs
2e graad - Les 2

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



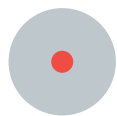
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



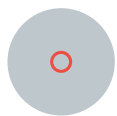
Volleybal



Kegels/potjes



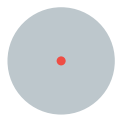
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 2

Intro onderhands spelen en 3-3 spelvormen

LESOPBOUW

1. Opwarmingsspel met herhaling balbaaninschatting en frontaliteit

- Herhalen technieken: toets
- Opbouw techniek onderhands: vangen in basishouding

2. Spelvorm 2-2

- Intro techniek: onderhands
- Herhalen looplijnen: bereiken aanvalshome en snel inlopende setter

3. Introductie spelvorm 3-3

- Looplijnen: bereiken aanvalshome en na-actie niet-aanvallers
- Snel en duidelijk communiceren: 'JA' roepen
- Overspelen met smash
- Basishouding onderhands: eerste contact vangen met behouden frontaliteit

DOELEN

Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-hand coördinatie
- Herhalen techniek toets
- Introductie onderhandse techniek
- Looplijnen in 2-2 en transfer naar 3-3: bereiken aanvalshomepositie en positie setter

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: 1.9, 1.10, 5.2, 5.6

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
 - Spelvorm 2-2
 - Techniek toets en smash
- Kennismaking
 - Na-actie niet-aanvallers
 - Onderhandse techniek
- Toepassing in spelvorm 3-3

TIP

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



Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

Opwarmingspel met herhaling balbaaninschatting en frontaliteit

- Herhalen technieken: toets
- Opbouw techniek onderhands: vangen in basishouding

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- 2 fietsbanden per 4

MEDIA

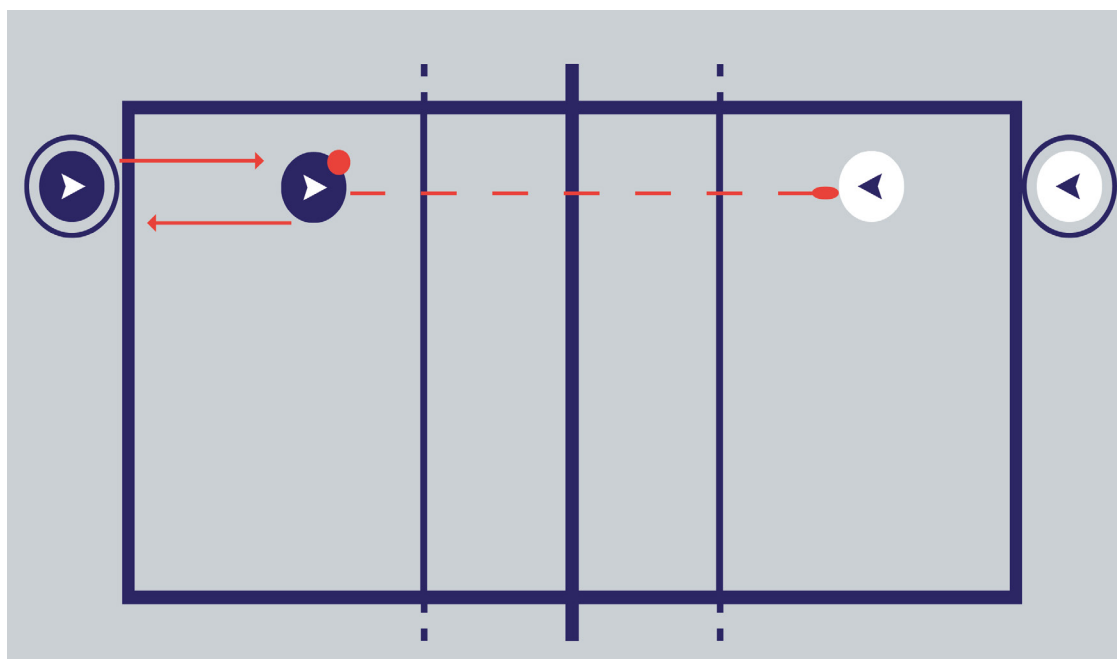
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Spelvorm 2 met 2

RUIMTE

- Aan beide kanten van het net staat een leerling in het veld en een reserve achter het veld. De reserves staan aan de fietsband, die achter de achterlijn ligt.
- Indien voldoende ruimte kan er op het gewone veld gewerkt worden met 3-4 groepjes.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker over de lengte van de zaal gehangen worden





UITLEG

De leerling in het veld speelt de bal over en wisselt dan met de reserveleerling achter het veld. Daar doet hij een actie in de fietsband. Zo wisselen de leerlingen steeds van plaats.

Bij het ontvangen van de bal doet de leerling een opdracht om de onderhandse basishouding in te oefenen. Wanneer deze actie juist wordt uitgevoerd, krijg je een punt.

Puntentelling:

- Met elkaar: hoeveel punten kan je als groep van 4 verzamelen?
- Tegen elkaar: wie heeft de meeste punten binnen 2 minuten?

OPBOUW

- Basis
 - Overspelen: de bal botsen aan de eigen kant zodat hij met een hoge boog over het net gaat.
 - Ontvangen: bal door een met de armen gevormde cirkel laten botsen (basishouding), snel verplaatsen en vangen in onderhandse basishouding.
 - Fietsband: splitpositie van onderhandse houding oefenen door 4x open-toe te springen over de fietsband.
- Uitbreiding 1
 - Overspelen: de bal botsen voor zichzelf en dan overspelen met een hoge toets (goed benen gebruiken!).
 - Ontvangen: bal uit de lucht plukken, op de grond botsen en na de bots de bal amortiseren (geen impuls geven) op de armen in onderhandse basishouding.
 - Fietsband: idem, maar bij het open springen telkens een kwartslag draaien: links - vooruit - rechts - vooruit
- Uitbreiding 2
 - Overspelen: de bal botsen voor zichzelf en dan overspelen met een hoge toets (goed benen gebruiken!).
 - Ontvangen: bal uit de lucht plukken, op de grond botsen, onderhands omhoog spelen voor zichzelf (ongeveer 1m hoog) en vangen in onderhandse basishouding.
 - Fietsband: idem, maar meteen naar de volgende splithouding en niet meer in de hoepel springen.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Onderhandse controle, vangen, dan onderhands of bovenhands (toets) terugspelen.
- Onderhandse controle, dan onderhands of bovenhands (toets) terugspelen.
- Idem, maar een zo lang mogelijke reeks maken door de bal zo over en weer te spelen.

Afdaling:

- Afdalen naar de vorige variatie.
- Niet eerst door de armen laten botsen.
- Extra bots of pluk-bots toevoegen om meer tijd te creëren.

AANDACHTSPUNTEN

Onderhandse basishouding

- Snel achter de bal verplaatsen.
- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen
- Armen strekken
- Splitpositie: benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen
- Frontaliteit: naar het net gericht bij het vangen en spelen van de bal.

Toetstechniek

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



Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Spelvorm 2-2

- Intro techniek: onderhands
- Herhalen looplijnen: bereiken aanvalshome en snel inlopende setter

MATERIAAL

- 2 ballen per 6
- Matjes

MEDIA

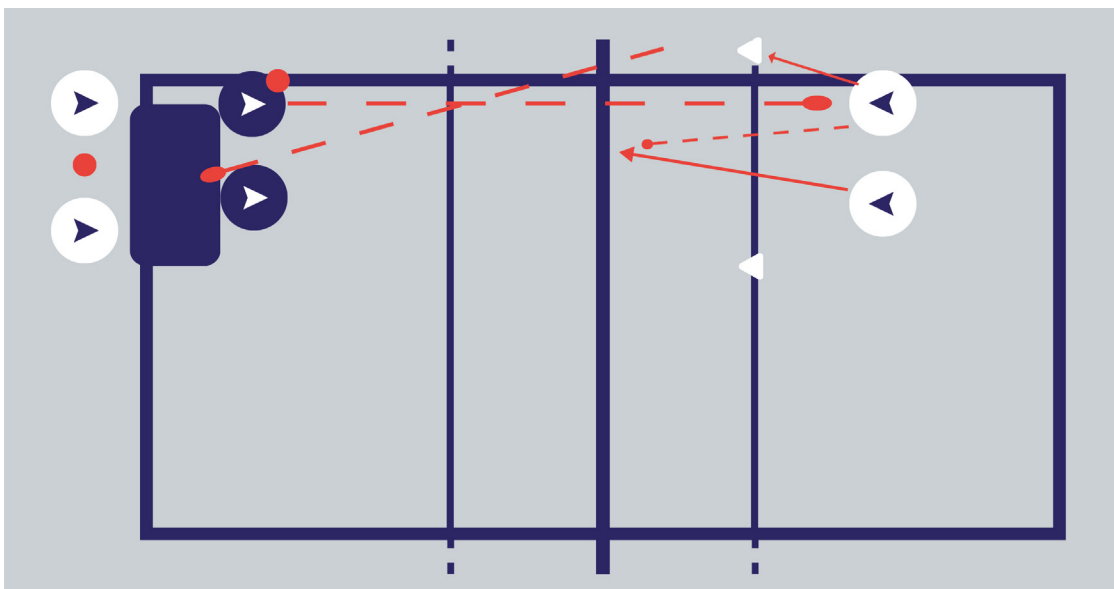
Mondelinge uitleg met demo

WERKVORM

Per 2, spelvorm

RUIMTE

- De leerlingen staan per twee naast elkaar per veldje. Aan 1 kant staat een reserveduo achter het veld. Daar ligt de reservebal.
- Aan diezelfde kant wordt achteraan in het veld een doelzone afgebakend (met matjes, kegels, ...).
- 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

De bal wordt in het spel gebracht met een eenhandige, onderhandse worp (= opslag) door het duo dat aan de kant van de doelzone staat. Na de opslag voeren ze achter hun veld met de bal die daar ligt een na-actie uit en lopen dan naar de overkant om de plaats van de spelers daar in te nemen. Het reserveduo neemt de bal na de aanval op de doelzone en worden de nieuwe opslaggevers.

De leerlingen aan de andere kant staan achteraan in het veld naast elkaar klaar in receptie. De leerling die de eerste bal vangt (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA' en vangt de bal onderhands in de juiste basishouding en gericht naar het net (frontaaliteit). Ondertussen loopt de andere leerling (= niet-receptiespeler, setter) snel naar het net en ontvangt daar de bal van de receptiespeler. Hij geeft een hoge pas, evenwijdig met het net.

Na de receptie loopt de receptiespeler zo snel mogelijk naar zijn aanvalshome (op 3m van het net aan de kortsbijzijnde zijlijn). Hij wacht hier op de pas en speelt de bal over het net naar de aangeduide doelzone.

- Als de setter de bal boven het hoofd kon vangen en de receptie dus voldoende hoog ingespeeld werd, dan mag de aanvaller kiezen hoe hij de bal overspeelt: vb. Toets of smash.
- Als de setter de bal niet boven het hoofd kon vangen en de receptie dus niet hoog genoeg ingespeeld werd, dan moet de aanvaller de bal vangen na de pas.

Beide spelers lopen dan naar de overkant en worden daar reserves.

OPBOUW

- Basis
 - Eerste contact: vangen in de basishouding en in één beweging, met impuls vanuit de enkels en benen, hoog naar de partner aan het net gooien.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas naar de partner.
 - Na-actie: de bal 4x onderhands naar elkaar spelen met telkens een bots tussen.
- Uitbreiding 1
 - Eerste contact: bal uit de lucht plukken, op de grond botsen en onderhands inspelen naar de partner, die ondertussen aan het net staat.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas naar de partner.
 - Na-actie: de bal 4x onderhands naar elkaar spelen.
- Uitbreiding 2
 - Eerste contact: De bal rechtstreeks onderhands inspelen naar de partner, die ondertussen aan het net staat.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas naar de partner.
 - Na-actie: de bal 4x onderhands naar elkaar spelen.



DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Bal niet vangen, maar rechtstreeks met een volleybalcontact spelen.
- Puntentelling invoeren: punt als je in doelzone scoort.

Afdaling:

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

AANDACHTSPUNTEN

belangrijkste speelregels

- Roepen voor het eerste contact
- Snel inlopen om pas te geven
- Snel inlopen naar de aanvalshomepositie

Onderhandse basishouding

- Snel achter de bal verplaatsen
- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen
- Armen strekken
- splitpositie: benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen
- Frontaliteit: naar het net gericht bij het vangen en spelen van de bal.

Onderhandse techniek

Idem onderhands vangen en gooien.

- Handen over elkaar leggen, duimen tegen elkaar
- Bal op de onderarmen ontvangen



Spelvormen

🕒 15 minuten



Introductie spelvorm 3-3

- Looplijnen: bereiken aanvalshome en na-actie niet-aanvallers
- Snel en duidelijk communiceren: 'JA' roepen
- Overspelen met smash
- Basishouding onderhands: eerste contact vangen met behouden frontaliteit

MATERIAAL

- 3 ballen per 6. Een wedstrijdbal en een reservebal aan elke kant
- Potjes/kegels

MEDIA

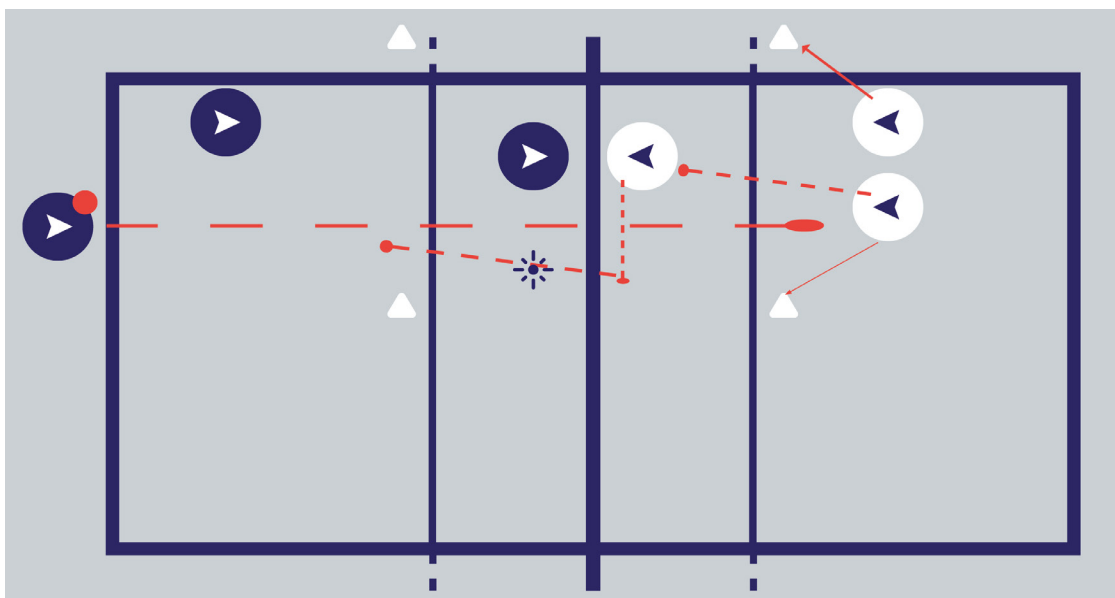
Mondelinge instructie met demo

WERKVORM

3 met 3 spelvorm naar 3 tegen 3 spelvorm

RUIMTE

- Per veldje staan 6 leerlingen, per drie aan elke kant van het net, met 1 leerling centraal aan het net en twee leerlingen naast elkaar in het achterveld.
- Indien voldoende ruimte kan het gewone veld in 2 verdeeld worden.
- Indien te weinig ruimte kan er een lang net of rekker gehangen worden. Elk veldje is 4-5m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.



UITLEG

De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse opslag. Indien dit niet lukt, gooit de speler zo snel mogelijk een nieuwe bal over het net. De opslaggever loopt steeds in naar de rechterspeelhelft. Het team dat een punt scoort slaat op. Dit blijft dezelfde opslaggever indien dit team ervoor al aan opslag was. Je wisselt van opslaggever als het andere team ervoor aan opslag was. Dit doe je door als team door te schuiven met de klok mee.

De 2 leerlingen achteraan in het veld staan naast elkaar klaar. De leerling die de eerste bal vangt (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA', vangt de bal onderhands in de juiste basishouding en gericht naar het net (frontaliteit) en gooit deze in dezelfde beweging hoog onderhands naar de speler aan het net (= setter). Zowel de receptiespeler als de niet-receptiespeler lopen zo snel mogelijk naar hun aanvalshome (kegel).

De setter vangt de bal en geeft dan een hoge pas, evenwijdig met het net voor de receptiespeler. Op deze manier moet de setter zich niet draaien en worden fouten beperkt. De receptiespeler vangt de bal en slaat hem onder het net door naar de overkant. De bal moet dan na de bots opnieuw gevangen worden.

De setter tikt de kegel van de aanvaller na zijn pas. De niet-receptiespeler tikt het net centraal. Dit doen ze terwijl de aanvaller de bal over het net speelt. Daarna nemen alle spelers terug hun beginpositie in.

Laat de leerlingen steeds even oefenen door met elkaar te spelen. Daarna volgt er een kort wedstrijdje. Laat de leerlingen tijdig wisselen van tegenstander door ze een veldje op te schuiven.

OPBOUW

- Basis
 - Eerste contact: vangen in de basishouding en in één beweging, met impuls vanuit de enkels en benen, hoog naar de partner aan het net gooien.
 - Tweede contact: bal vangen, voor zichzelf opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas.
 - Derde contact: bal vangen en onder het net slaan.
- Uitbreiding 1
 - Eerste contact: bal uit de lucht plukken, botsen en onderhans inspelen naar de setter.
 - Tweede contact: vangen, opgooien en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas naar de partner.
 - Derde contact: keuze tussen onder het slaan of over het net slaan (dan mag de bal niet botsen bij de tegenstander).

SPELREGELS

Als team maak je een punt indien:

- De bal op de grond valt in het veld van de tegenstander.
- De bal door de tegenstander buiten gespeeld wordt.
- De tegenstanders niet doorschuiven wanneer dit moet.





DIFFERENTIATIE

Er kan individueel gedifferentieerd worden door sommige leerlingen de basisuitvoering te laten spelen en sommige leerlingen de uitbreiding. Dit kan voor elke spelelement zijn, maar ook voor apart spelelementen indien nodig.

Het is belangrijk dat elke leerling uitgedaagd wordt op het eigen niveau. Hierdoor blijft het tempo in de oefening en de spelvreugde ook beter behouden.

Uitbreiding:

- Rechtstreeks pas geven.
- Bal niet vangen, maar rechtstreeks met een volleybalcontact spelen.

Afdaling:

- Indien slag te moeilijk is, een slagworp laten uitvoeren.
- De bal steeds eerst vangen.
- Pas geven door te gooien in plaats van te toetsen.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste speelregels.
 - Roepen voor het eerste contact.
 - Snel inlopen naar de aanvalshomepositie.
 - Juiste na-actie voor elke leerling die niet aanvalt.
- Correct doordraaien in functie van opslag.
- Steeds pas geven naar de receptiespeler.

Onderhands spelen

- Snel achter de bal verplaatsen
- Frontaliteit behouden

Afsluiter



🕒 3 minuten

INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

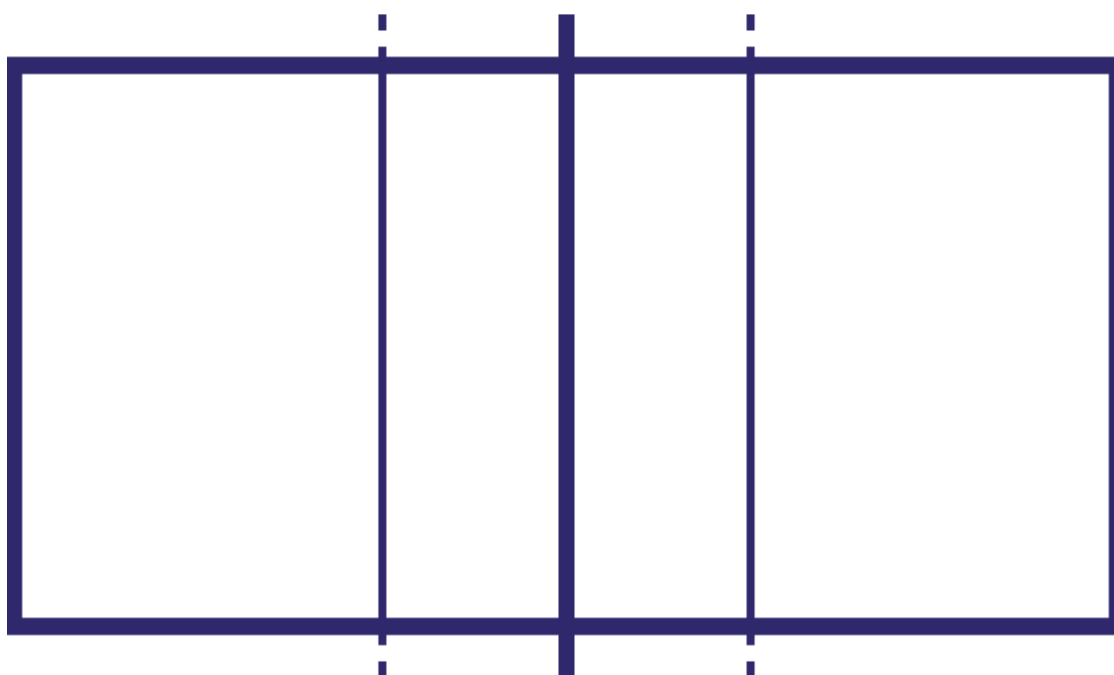
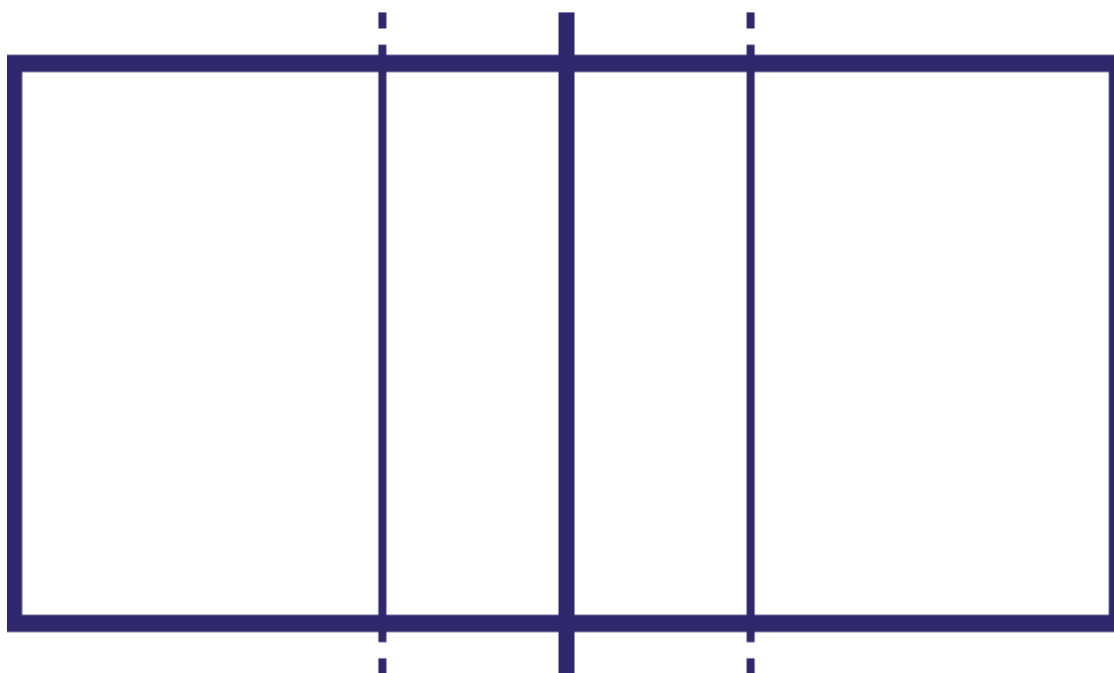
De leerlingen staan in een kring. Er wordt een bal gepast binnen de groep. Elke leerling die de bal krijgt moet een vraag beantwoorden.

- Wat zijn de belangrijkste aandachtspunten van de onderhandse basishouding?
 - Snel achter de bal verplaatsen, armen strekken en schouders uitduwen.
- Wat is het grote verschil tussen de gekende 2-2 spelvorm en de nieuwe 3-3 spelvorm?
 - De setter moet niet meer inlopen, maar staat al aan het net. Er zijn nu dus 2 mogelijke aanvallers.
- Wat doet de leerling die de eerste bal 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.