



# **Volleybal**

## **Play it**

## **Love it**

**Secundair onderwijs**  
**2e graad - Les 5**

# Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



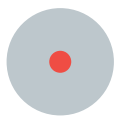
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



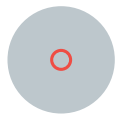
Volleybal



Kegels/potjes



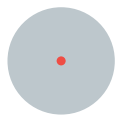
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



# Les 5

## Verfijnen 3-3 spelvorm

---

### LESOPBOUW

#### 1. Algemene balcontrole

- Balbaaninschatting
- Toets
- Onderhands spelen

#### 2. Spelvorm 3-3 met observatie

- Differentiatie en inschatten van het eigen kunnen: onderhands vangen of spelen?
- Speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.
- Durven slaan op de bal.
- Observatie in keuze ontvangen en bereiken aanvalshome

#### 3. Eindvorm 3-3 met zelfevaluatie

- Speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.
- Durven slaan op de bal.
- Zelfevaluatie: bewuste keuze maken bij eerste contact.

### DOELEN

#### Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-handcoördinatie
- Technieken: onderhands spelen, toetsen
- Als-dan situaties toepassen in 3-3 spelvorm

#### Persoonsdoelen:

- Kennis van elementaire reglementen en afspraken
- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Zichzelf bijsturen op basis van gerichte zelfreflectie
- Communicatie: voor-tijdens-na (voor en na de rally, wie neemt de leiding? Wat bij het maken van een punt?)
- 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, 1.2.5, 1.3.6, 1.4.7, 1.4.8, 1.4.15, 3.25
- Nieuwe ET: 1.9, 1.10, 1.11, 13.2, 13.15, 13.16

# Introductie

🕒 3 minuten



## INTRODUCTIE

### Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
  - "JA" roepen
  - Looplijn aanvaller en na-actie niet-aanvallers
  - Techniek onderhands en toets
  - Als-dan situatie eerste contact
  - Durven slaan op de bal bij overspelen
- Gebruik observatie en zelfevaluatie
- Toepassing in eindvorm 3-3

### TIP

Overloop aan het begin van de les al eens kort hoe de eindvorm eruit zal zien. Herhaal indien nodig hoe de observatie en zelfevaluatie werkt.



# Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

## Algemene balcontrole

- Balbaaninschatting
- Toets
- Onderhands spelen

### MATERIAAL

1 bal per 2

### MEDIA

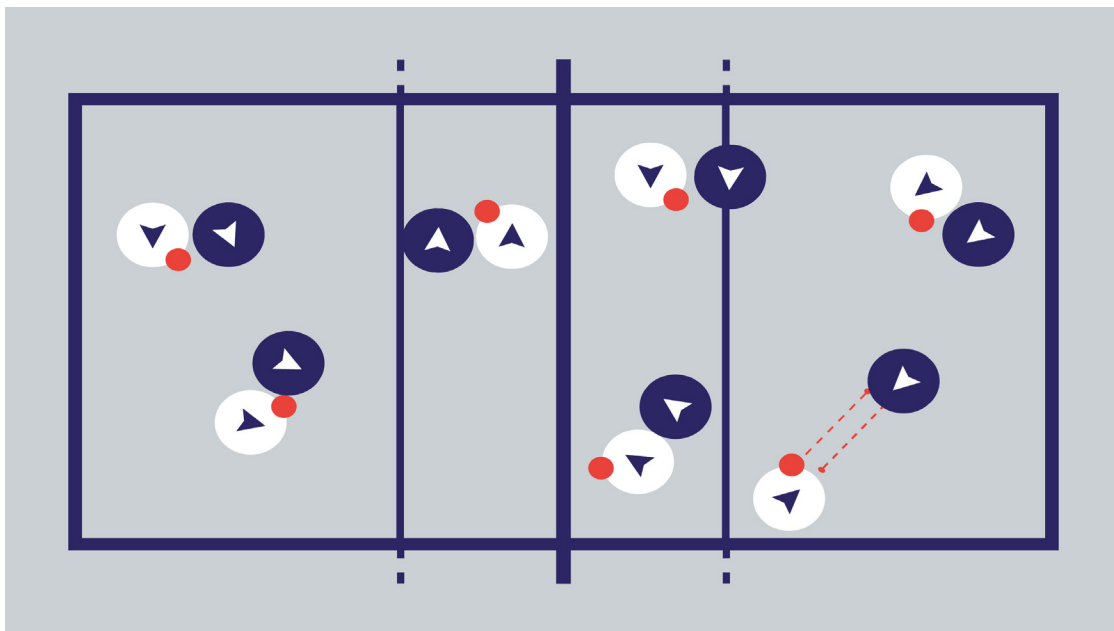
Mondelinge uitleg met demo

### WERKVORM

Kleine challenges in duo's

### RUIMTE

- De leerlingen staan per 2 verspreid in de zaal. Elk duo heeft een bal.
- Het net kan al klaar hangen voor de volgende oefening.



### UITLEG

De leerlingen lopen per twee door de zaal en voeren de opdrachten uit die de leerkracht geeft. Deze zijn gericht op onderhandse en bovenhandse balcontrole.

Laat de leerlingen steeds even oefenen om ze daarna een zo lang mogelijke reeks te laten maken. Als extra uitdaging kan hier ook een puntensysteem aan gekoppeld worden. Het team met de langste reeks krijgt 3 punten, met de tweede langste reeks 2 punten en met de derde langste reeks 1 punt. Wie heeft op het einde van de opwarming de meeste punten?



## OPBOUW

- Oefeningen onderhands met 1 arm
  - Bal met 1 arm onderhands naar elkaar spelen met telkens een bots.
  - Idem, maar afwisselend linker en rechterarm gebruiken.
  - Idem, maar twee onderhandse, eenarmige contacten voor de bots.
  - Idem, maar contact met links en rechts.
- Oefeningen onderhands met 2 armen (basishouding)
  - Bal onderhands naar elkaar spelen met telkens een bots.
  - Idem, maar telkens een high five geven na het spelen van de bal.
  - Bal onderhands naar elkaar spelen met bots, maar de bal mag niet hoger dan 2m gaan.
- Oefeningen bovenhands
  - Toets de bal naar elkaar met telkens een bots.
  - Toets de bal voor jezelf omhoog, laat hem botsen, tik ondertussen met 2 handen de grond en toets hem dan naar de partner. De bal mag niet botsen bij het overspelen.
  - Toets de bal voor jezelf omhoog, tik hem omhoog met 1 hand, tik hem omhoog met de andere hand en toets hem dan naar de partner. De bal mag botsen bij het overspelen.
  - Toets de bal rechtstreeks naar elkaar, telkens 3 keer laag, dan 3 keer hoog.

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Laat de leerlingen zich tijdens de uitvoering verplaatsen van lijn A naar lijn B, rond het net, over de achterlijn ...
- Laat de bots weg.
- Combineer bovenstaande opdrachten.

### Afdaling:

- Extra botsen toestaan.

## AANDACHTSPUNTEN

### Toets:

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

### Onderhands spelen:

- Snel achter de bal verplaatsen
- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen
- Armen strekken en bal op de onderarmen ontvangen
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen

# Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

## Spelvorm 3-3 met observatie

- Differentiatie en inschatten van het eigen kunnen: onderhands vangen of spelen?
- Speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.
- Durven slaan op de bal.
- Observatie in keuze ontvangen en bereiken aanvalshome

## MATERIAAL

- 3 ballen per 8. Een wedstrijdbal en een reservebal aan elke kant.
- potjes/kegels.

## MEDIA

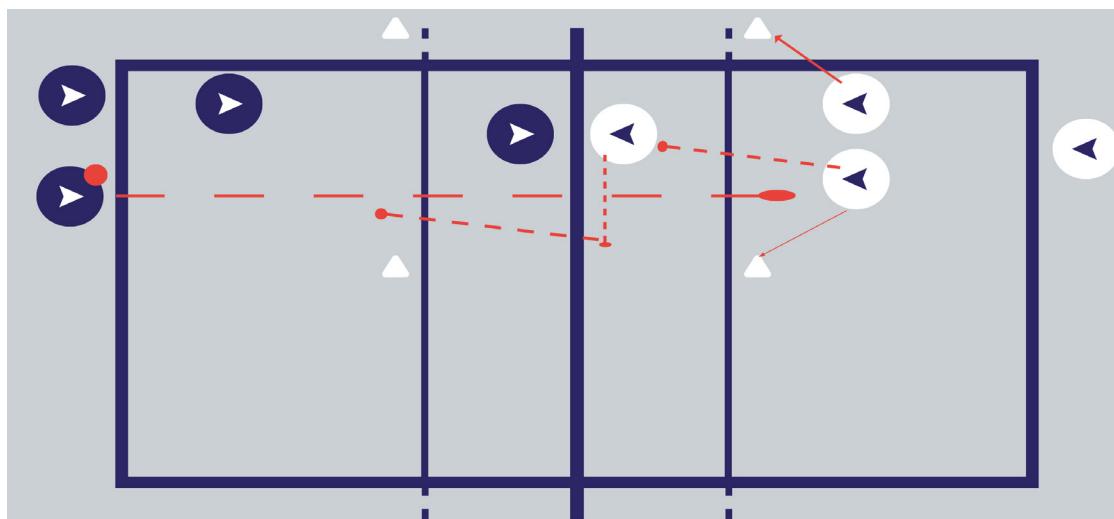
- Mondelinge uitleg met demo
- Observatieformulier per leerling

## WERKVORM

- 3 tegen 3 spelvorm
- observatie van de keuze in overspelen en ontvangen

## RUIMTE

- Per veldje staan 8 leerlingen, per drie aan elke kant van het net, met 1 leerling centraal aan het net en twee leerlingen naast elkaar in het achterveld. De laatste leerling staat als observator achter het veld.
- 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 leerlingen spelen de reeds gekende 3-3 spelvorm, die start vanuit een onderhandse opslag en met bijhorende na-acties. Tijdens het spel moeten ze nu rekening houden met enkele als-dan situaties.

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 draaien met de klok mee. De observator wisselt, op aangeven van de leerkracht, om de 2-4 minuten (afhankelijk van de tijd) met één van de veldspelers die nog niet observeerde aan zijn kant.

De 2 leerlingen achteraan in het veld staan naast elkaar klaar. De leerling die de eerste bal speelt (= receptiespeler) roept snel en luid 'JA', speelt de bal onderhands vanuit de juiste basishouding en gericht naar het net (frontaliteit), 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 speelt de bal naar de overkant. Indien mogelijk doet hij dit met een smash.

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. Hoeveel keer kunnen ze de bal over en weer spelen? Daarna volgt er een kort wedstrijdje. Laat de leerlingen tijdig wisselen van tegenstander door ze een veldje op te schuiven.

## OPBOUW

- Eerste contact is een KEUZE in functie van de overgespeelde bal: rechtstreeks onderhands inspelen indien de bal getoetst wordt of de bal vangen en gooien vanuit de correcte basishouding indien de bal gesmasht wordt.
- Tweede contact: vangen in toetshouding, uitduwen (=tussentoets) en hoog evenwijdig met het net toetsen als pas.
- Derde contact is een KEUZE in functie van eigen kunnen en kwaliteit van de pas: aanval (slag) of hoog over toetsen.

## 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

### Uitbreiding:

- Tweede bal niet vangen, maar een tussentoets doen alvorens de pas te geven.

### Afdaling:

- De bal eerst vangen alvorens over te spelen.
- Extra bots of pluk-bots toevoegen om meer tijd te creëren.
- Indien opslag vanaf de achterlijn te moeilijk, kan de leerling in het veld starten.

## AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk het belang van de keuze tussen overspelen met toets of smash, afhankelijk van de kwaliteit van de aangespeelde pas die ze krijgen.
- Zo vaak mogelijk streven naar een smash om de bal over te spelen.
- Benadruk de keuze bij het eerste contact in functie van hoe de bal wordt overgespeeld.

## OBSERVATIE

De observator turft de juiste keuze in het eerste contact:

- Overspelen moeilijke bal: met controle-contact.
- Overspelen makkelijkere bal: rechtstreeks volleybalcontact.

De observator turft of de aanvallers steeds naar hun aanvalshome gaan.



# Spelvormen



🕒 15 minuten

## Eindvorm 3-3 met zelfevaluatie

- Speelregels: bereiken aanvalshome, communicatie en na-actie.
- Durven slaan op de bal.
- Zelfevaluatie: bewuste keuze maken bij eerste contact.

## MATERIAAL

3 ballen per 8. Een wedstrijdbal en een reservebal aan elke kant.

## MEDIA

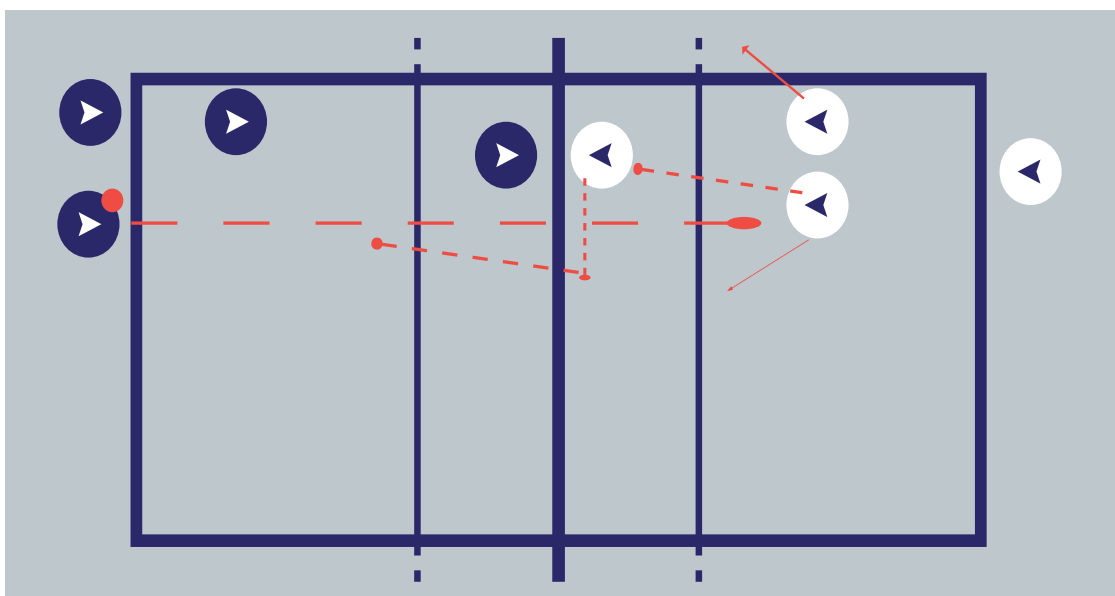
- Mondelinge uitleg met demo
- Zelfevaluatieformulier per leerling

## WERKVORM

- 3 tegen 3 spelvorm
- Zelfevaluatie van de keuze in overspelen en ontvangen

## RUIMTE

- Per veldje staan 8 leerlingen, per drie aan elke kant van het net, met 1 leerling centraal aan het net en twee leerlingen naast elkaar in het achterveld. De laatste leerling staat als reserve achter het veld.
- 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.





## UITLEG

De leerlingen spelen de eindvorm van de gekende 3-3 spelvorm. De belangrijkste speelregels voor deze eindvorm:

- Starten vanuit opslag en correct doordraaien
- Het eerste contact
  - onderhands spelen ALS de bal niet wordt overgespeeld met een hard contact (smash/opslag)
  - **mag** gevangen en gegooid worden vanuit basishouding ALS de bal met een hard contact wordt overgespeeld.
- Bereiken aanvalshome (hier staat geen kegel meer).
- Durven overspelen met smash ALS de pas voldoende hoog gegeven wordt.
- Uitvoeren na-acties van elke leerling.

In plaats van een observator is er nu ruimte voor een korte zelfevaluatie. De leerlingen vullen hun evaluatieformulier telkens bij als ze reserve zijn.

Een team schuift door zoals in de vorige oefening. De zelfevaluatie duurt dus 2-4 minuten en daarna wisselt de reserve, op aangeven van de leerkracht, met een teamgenoot.

Laat de leerlingen na de heft van de tijd een veldje doorschuiven zodat ze een andere tegenstander hebben.

## 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 doordraaien wanneer dit moet.

## DIFFERENTIATIE

**Uitbreiding:**

- Tweede bal niet vangen, maar een tussentoets doen alvorens de pas te geven.

**Afdaling:**

- De bal eerst vangen alvorens over te spelen.
- Extra bots of pluk-bots toevoegen om meer tijd te creëren.
- Indien opslag vanaf de achterlijn te moeilijk, kan de leerling in het veld starten.

## AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de speelregels zoals hierboven opgesomt.
- Benadruk de keuze bij het eerste contact in functie van hoe de bal wordt overgespeeld. Leerlingen moeten zichzelf hier voldoende in uitdagen, maar eveneens zorgen dat het spel niet te snel stil valt.

## ZELFEVALUATIE

De leerling bekijkt zijn keuzes bij het eerste contact:

- Overspelen moeilijke bal (smash): bal vangen
- Overspelen makkelijkere bal (toets): onderhands inspelen

# 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.

- Begrijpen jullie door de observaties beter wat van jullie verwacht wordt tijdens de spelvorm?
- Begrijpen jullie door de zelfevaluatie beter wat van jullie verwacht wordt tijdens de spelvorm?
- Zijn er nog vragen over de eindvorm?
- Wat zijn de evaluatiecriteria voor de eindvorm?
  - Zie rubrics (achterkant observatie -en zelfevaluatie formulier)

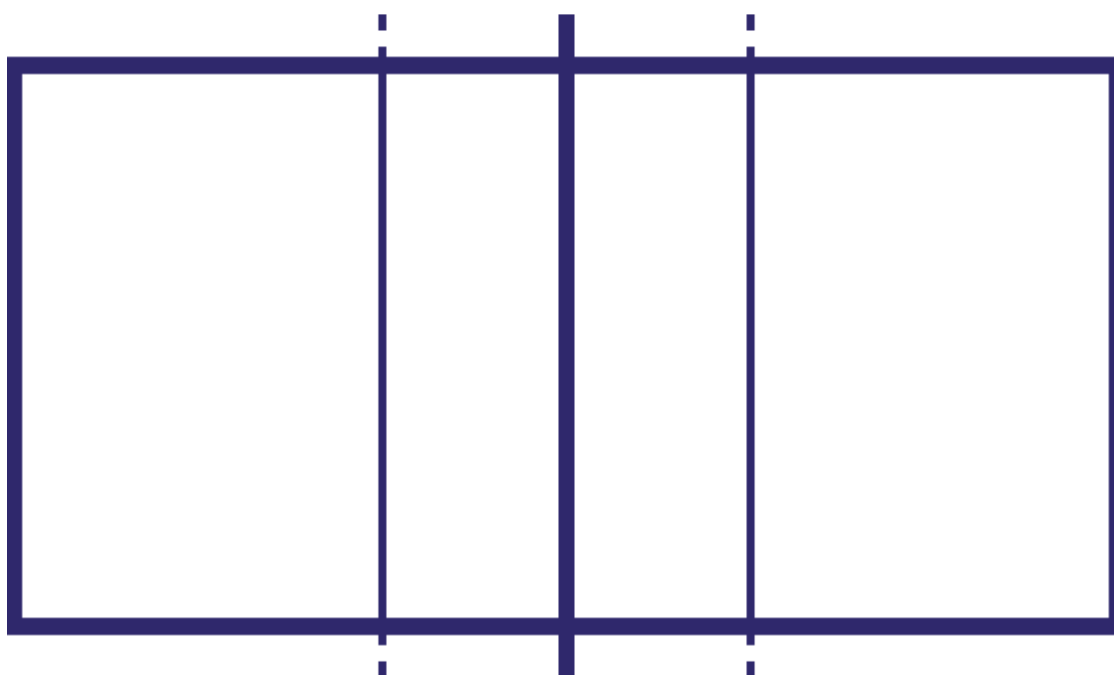
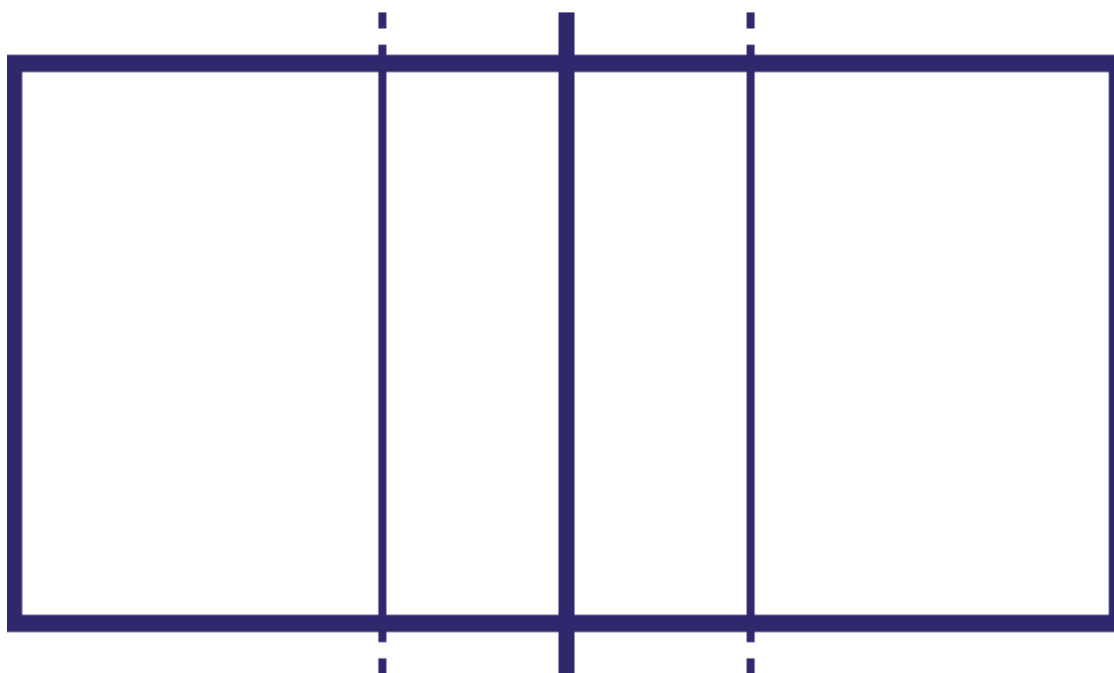
Volgende les is de laatste les. Jullie gaan ook dan observeren en zelfevalueren. Het is de bedoeling dat jullie in de laatste les zoveel mogelijk de eindvorm spelen. Dit is de spelvorm die we op het einde van deze les ook hebben gespeeld.

Onthoud, jullie werden doorheen de lessenreeks reeds geëvalueerd. Volgende week is dus geen eenmalig evaluatiemoment, maar wordt gebruikt om iedereen nog zoveel mogelijk kansen te geven om effectief 3-3 te spelen en te laten zien wat je nog hebt bijgeleerd.





# Veldjes





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