



# **Volleybal**

## **Play it**

## **Love it**

**Secundair onderwijs**  
**2e graad - Les 6**

# Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



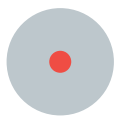
Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



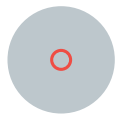
Volleybal



Kegels/potjes



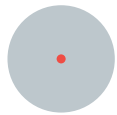
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



# Les 6

## Eindvorm 3-3 spelvorm

---

### LESOPBOUW

#### 1. Opwarmingsspel

- Herhalen technieken en principes
- Cardiovasculair opwarmen

#### 2. Eindvorm 3-3

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

### DOELEN

#### Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Frontaliteit
- Oog-handcoördinatie
- Technieken: toets, onderhands spelen, smash en onderhandse opslag
- Als-dan situaties toepassen in 3-3 spelvorm

#### Persoonsdoelen:

- Kennis van elementaire reglementen en afspraken
- Communicatie: voor-tijdens-na (voor en na de rally, wie neemt de leiding? Wat bij het maken van een punt?)
- Tonen inzicht in de juiste looplijnen en patronen
- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Zichzelf bijsturen op basis van gerichte zelfreflectie
- 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

Vandaag is de laatste les volleybal. Jullie gaan ook nu observeren en zelfevalueren. Het is de bedoeling dat jullie zoveel mogelijk de eindvorm spelen.

Onthoud, jullie werden doorheen de lessenreeks reeds geëvalueerd. Dit 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.



# Algemeen gedeelte



🕒 10 minuten

## Opwarmingsspel

- Herhalen technieken en principes
- Cardiovasculair opwarmen

## MATERIAAL

2 ballen per 4

## MEDIA

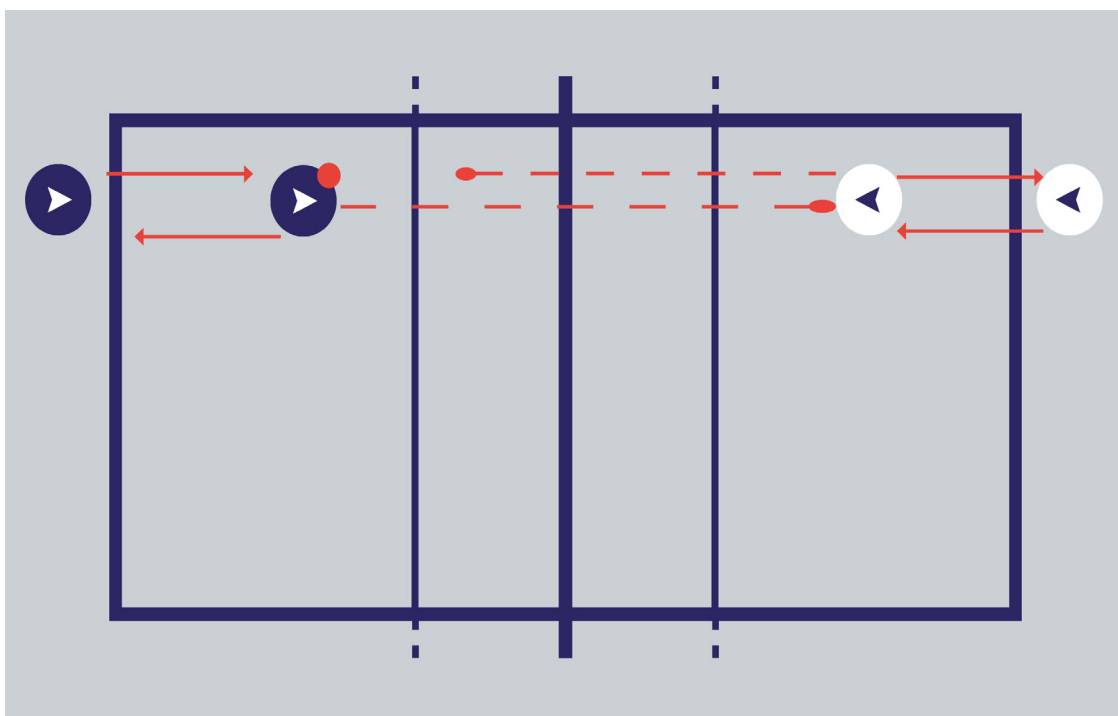
Mondelinge uitleg met demo

## WERKVORM

1-1 spelvorm

## RUIMTE

- Aan beide kanten van het net staat een leerling in het veld en een reserve achter het veld.
- 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 gehangen worden.





## UITLEG

De leerlingen spelen een wedstrijdje 1 tegen 1, waarbij ze na elke actie wisselen met de reservespeler.

De bal wordt steeds in het spel gebracht vanuit een onderhandse opslag (of een onderhandse worp indien de opslag gemist wordt). Na het overspelen van de bal doet de leerling een na-actie. Deze na-actie wordt bepaald door de keuze van de receptiespeler. Snel kijken en snel beslissen is dus de boodschap.

ALS de receptiespeler de bal laat botsen en hem dan onderhands overspeelt  
DAN moet de tegenstander een low five geven aan de reservespeler om te wisselen.

ALS de receptiespeler de bal vangt, opgooit en overtoetst  
DAN moet de tegenstander door de benen van de reservespeler kruipen om te wisselen.

De bal wordt over en weer gespeeld volgens deze regels tot een team scoort. Dan wordt er opnieuw gestart vanuit opslag.

## DIFFERENTIATIE

### Uitbreiding:

- Onderhandse controlebal in plaats van bots of vangen voor het eerste contact

### Afdaling:

- Pluk-bots in plaats van bots voor het eerste contact

## 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 de foute na-actie uitvoeren.

## AANDACHTSPUNTEN

- Snel beslissen in functie van de als-dan situaties.
- Communicatie tussen veldspeler en reservespeler.

# Eindtest



🕒 25 minuten

## Eindvorm 3-3

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

## MATERIAAL

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

## MEDIA

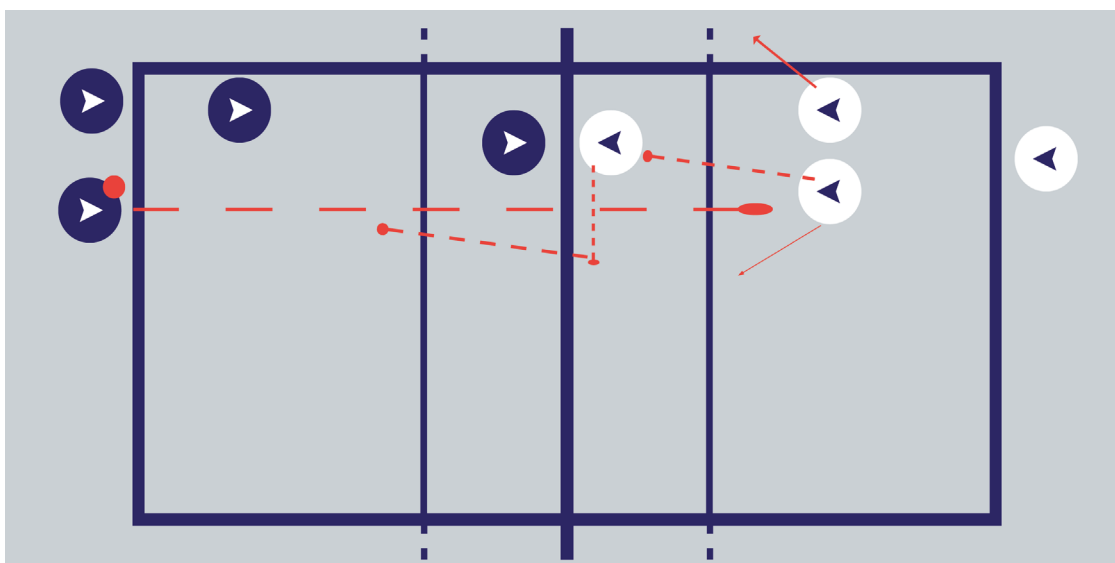
- Mondelinge uitleg met demo
- Coachfiche en scheidsrechterfiche
- Observatie -en zelfevaluatieformulier per leerling

## WERKVORM

- 3 tegen 3 spelvorm

## 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.

Laat de teams minstens 3 keer doorschuiven zodat ze tegen verschillende tegenstanders gespeeld hebben.

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 observator wisselt steeds, op aangeven van de leerkracht, om de 2-4 minuten (afhankelijk van de tijd) met één van de veldspelers van zijn team.

De 2 leerlingen achteraan in het veld staan naast elkaar klaar. De leerling die de eerste bal gaat spelen (= 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.

## 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.



Eindtest



## 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 de spelregels 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.

## OBSERVATIE

De observator turft de juiste keuze in het eerste contact:

- Moeilijk overgespeelde bal: met controle-contact.
- Makkelijk overgespeelde bal: rechtstreeks volleybalcontact.

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

## ZELFEVALUATIE

Laat de leerlingen **na de oefening** hun zelfevaluatie nog een laatste keer invullen.

Aan de achterkant van hun observatie -en evaluatieformulier kunnen ze zichzelf ook een **eindscore** geven voor elk criterium.



Eindtest

# Afsluiter

🕒 3 minuten



## INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

Dit was de laatste les volleybal. Nu kennen jullie de belangrijkste basisprincipes en technieken. Vanuit de gekende 3-3 spelvorm zullen we komende jaren nog verder opbouwen naar een spelvorm 4-4.

Indien je graag zelf zou willen beginnen volleyballen kan je altijd terecht bij de club hier in de buurt: ....

Surf zeker eens naar hun website voor meer info.

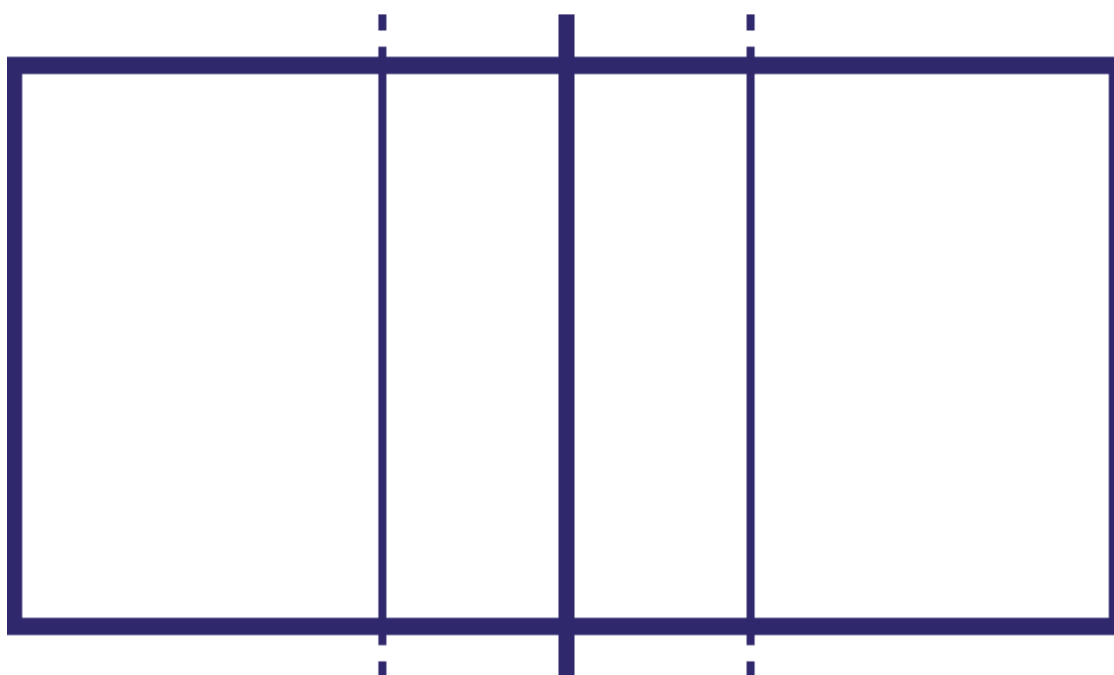
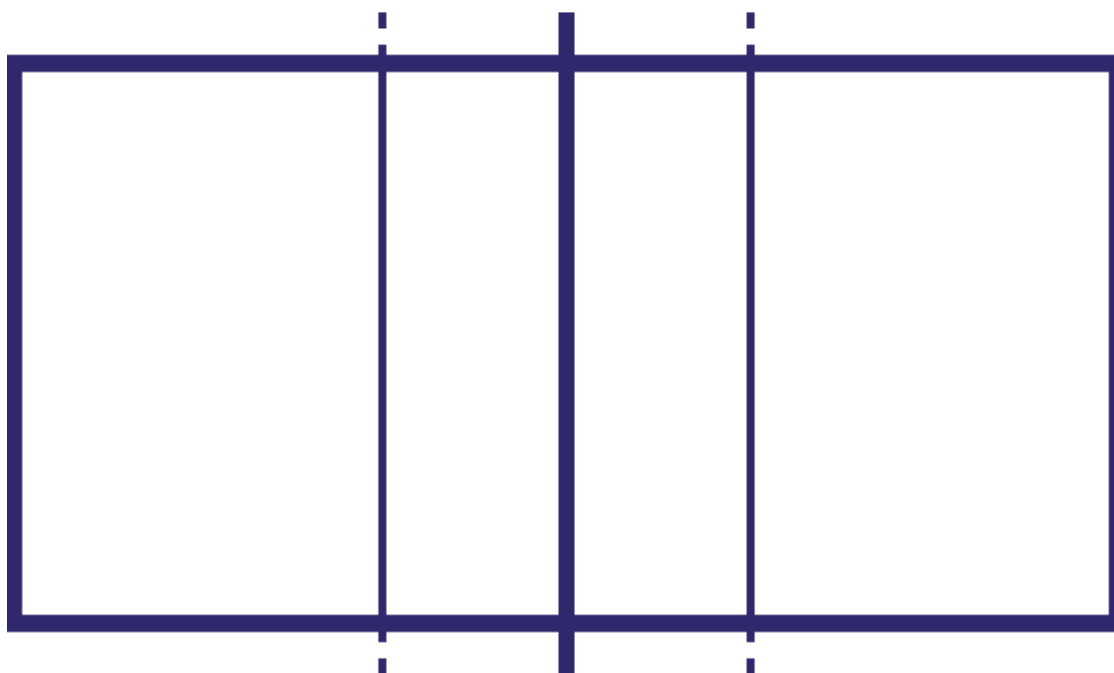
Via volgende website vind je alle volleybalclubs:

<https://www.volleyvlaanderen.be/ik-zoek-een-club/>





# Veldjes





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