



Volleybal

Play it

Love it

Secundair onderwijs
1e graad - Les 5

Legende



Indoor



Beach



Paginanummering



Tijd



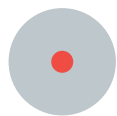
Speler — team A



Speler — team B



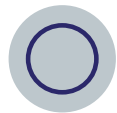
Speler met bal



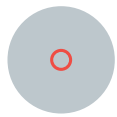
Volleybal



Kegels/potjes



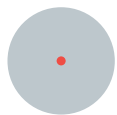
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Balbaan



Balbaan met bots



Les 5

Spelvorm 2-2 met observatie en evaluatie

LESOPBOUW

1. Opwarmingsspel

- Balbaaninschatting
- Herhaling onderhandse opslag en smash

2. Spelvorm 2-2 met observatie

- Juiste looplijnen: snel inlopen setter + bereiken aanvalshome aanvaller
- Durven slaan op de bal bij het derde contact
- Observatie: goed en snel communiceren, bereiken aanvalshome

3. Spelvorm 2-2 met zelfevaluatie

- Ben ik naar mijn aanvalshome gegaan?
- Heb ik proberen aanvallen (slaan)?

DOELEN

Bewegingsdoelen

- Balbaaninschatting
- Achter bal verplaatsen
- Onderhandse opslag en snel inlopen na de opslag

Persoonsdoelen

- Communicatie: Ja roepen bij 1e contact + feedback inlopen en aanvalshome
- Ontvangen en geven van bijsturingen (ondersteuning)
- Zichzelf bijsturen op basis van gerichte zelfreflectie
- Omgaan met winst & verlies
- Toepassen fair-play regels

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, 1.11, 1.12, 13.2, 13.14, 13.15

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Focus van deze les

- Herhaling en uitbreiding
 - "JA" roepen
 - Looplijn setter en aanvaller
 - Gebruiken smash om over te spelen
 - Technieken: toets, smash en onderhandse opslag
- Observatie en evaluatie
- Toepassing in eindvorm 2-2

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

Opwarmingsspel

- Balbaaninschatting
- Herhaling onderhandse opslag en smash

MATERIAAL

2 ballen per 3

MEDIA

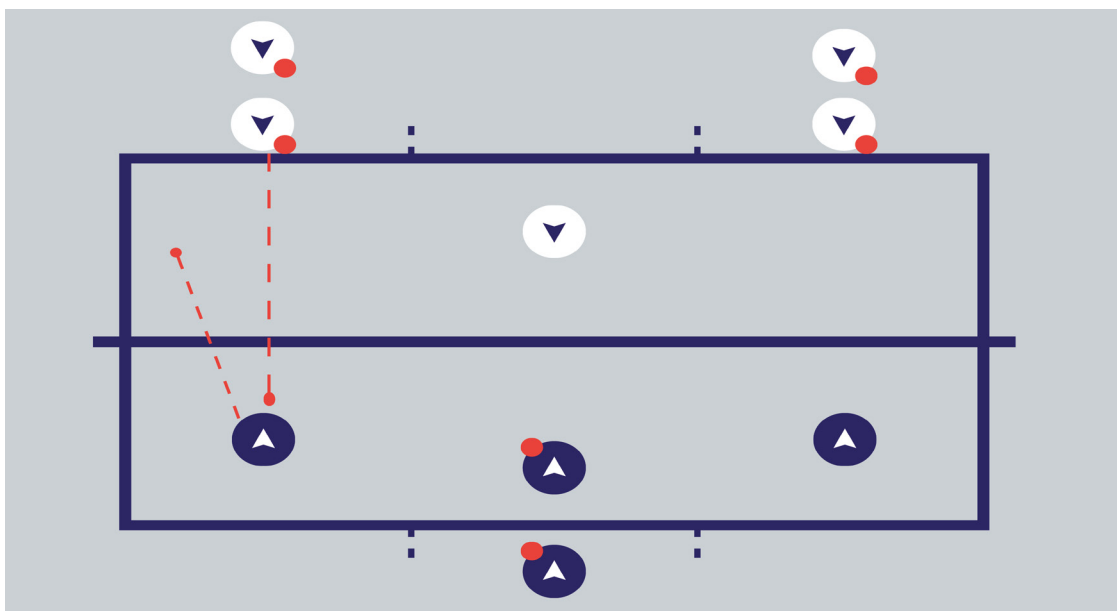
- Mondelinge uitleg met demo
- Taakkaart onderhandse opslag

WERKVORM

Oefenvorm opslag-receptie

RUIMTE

- Per veldje staan 3 leerlingen. Twee leerlingen hebben een bal en staan achter het veld klaar. 1 leerling staat aan de andere kant van het net in het midden van het veld.
- De veldjes zijn 3-4 m breed en 7-9 m lang.





UITLEG

Er zijn twee opslaggevers. De reserve heeft tijd om de taakkaart te bekijken. Er wordt onderhands opgeslagen naar de leerling aan de andere kant (de receptiespeler). Deze moet de bal terug overspelen, buiten het bereik van de opslaggever. De opslaggever komt in het veld en probeert de bal te vangen. Het is de bedoeling dat er zoveel mogelijk punten gescoord worden. Je scoort een punt als de opslaggever je bal niet kan vangen. Wie van de drie wint?

Na elke opslag wordt er doorgeschoven, de opslaggever naar de andere kant van het veld, de receptiespeler wordt reserve opslaggever, de reserve opslaggever wordt opslaggever. De reserve receptiespeler stapt in om de opslag te ontvangen.

OPBOUW

- De receptiespeler laat de bal eenmaal botsen, plukt de bal uit de lucht en doet drie dribbels. De derde dribbel is een hoge zodat hij de bal kan overspelen met een toets.
- uitbreiding 1
 - De bal meteen plukken zonder bots
- uitbreiding 2
 - De leerling vangt de bal hoog in de lucht na de laatste dribbel en gooit hem in dezelfde beweging met een slagworp onder het net door. De bal mag nu dus 1x botsen alvorens de opslaggever hem moet vangen.
- uitbreiding 3
 - Controletoets ipv vangen. Dan de bal omhoog gooien en met slag overspelen.
- uitbreiding 4
 - Maar twee keer laten botsen en keuze toets of slag overspelen.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Verminderen aantal dribbels

Afdaling:

- Extra bots of dribbel toestaan.

AANDACHTSPUNTEN

Verplaatsen:

- De leerlingen verplaatsen zich steeds achter de bal om deze voor het lichaam te vangen. De beweging moet dus zo snel mogelijk ingezet worden.

Techniek onderhandse opslag:

- Gewicht op de voorste voet
- Hand vlak houden en opspannen
- Hand beweegt van achter naar voor in een rechte baan
- Bal ver voor het lichaam raken

Techniek Smash:

- Hoge elleboog
- Slaan met harde hand

Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Spelvorm 2-2 met observatie

- Juiste looplijnen: snel inlopen setter + bereiken aanvalshome aanvaller
- Durven slaan op de bal bij het derde contact
- Observatie: goed en snel communiceren, bereiken aanvalshome.

MATERIAAL

- 2 ballen per 6. Een wedstrijdbal en een reservebal.
- Kegels/potjes

MEDIA

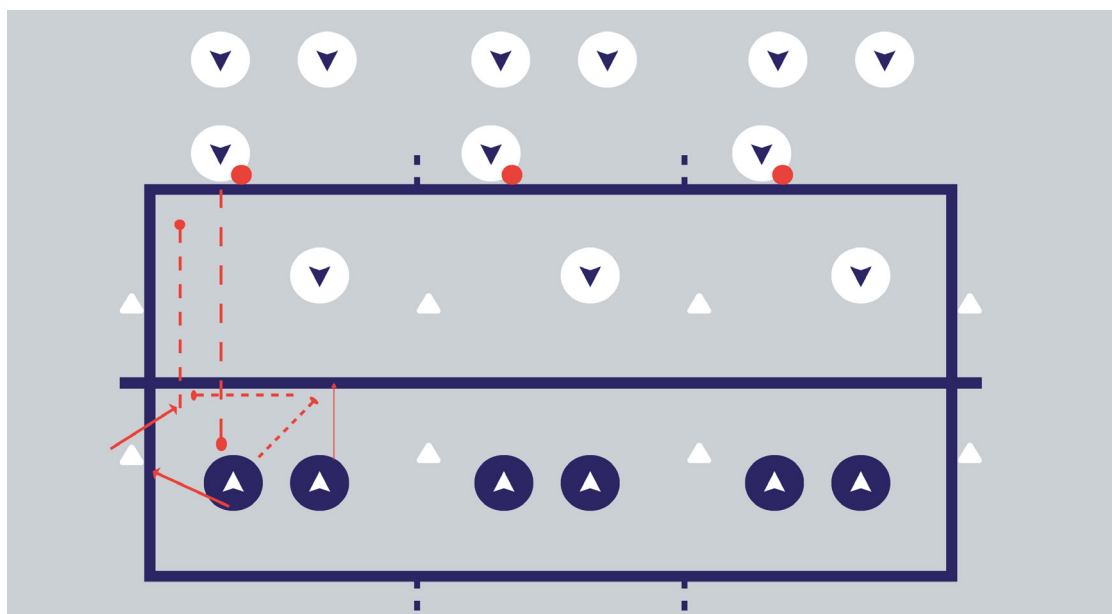
- Mondelinge uitleg met demo
- Observatieformulier per leerling

WERKVORM

Spelvorm 2-2 met peer-observatie

RUIMTE

- De leerlingen staan per twee naast elkaar per veldje. Twee duo's starten tegenover elkaar in het veld. Eén leerling heeft een bal. Het laatste duo staat achter de achterlijn om te observeren.
- Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang. Op elke zijlijn staat op 3 meter van het net een kegel.



UITLEG

De leerlingen spelen de gekende 2-2 spelvorm met 3 contacten. Tijdens deze spelvorm ligt de aandacht op het snel inlopen van de setter en het durven slaan op de bal (aanval) bij het overspelen.

De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse opslag. De opslaggever mag hiervoor in het veld starten. Indien de eerste opslag mislukt gooit hij een tweede bal over met een onderhandse eenhandige worp. De opslaggever loopt in aan de rechtse kant van het veld. De teams slagen om beurten op. Telkens voor de opslag wisselen de spelers van plaats, zodat de opslaggever steeds aan de rechterkant van het veld inloopt.

Wie de eerste bal zal vangen (= de receptiespeler) roept snel en luid "JA" en vangt de bal. De andere leerling (= de setter) loopt ondertussen naar het net en zet zich klaar om pas te geven.

De receptiespeler vangt de bal en gooit deze vanuit dezelfde beweging in een hoge boog naar de setter aan het net. Daarna loopt hij meteen naar de kegel aan de zijlijn (= aanvalshome), tikt de kegel en roept "JA". Zodra de aanvaller de kegel tikt en roept, geeft de setter een hoge pas, evenwijdig met het. De aanvaller loopt in en speelt de bal over het net. Hij probeert dit zoveel mogelijk met een smash te doen. De leerlingen tikken beiden de achterlijn en plaatsen zich dan terug naast elkaar klaar in het achterveld.

OPBOUW

→ Basis

- Eerste contact: vangen en gooien en dan naar de aanvalshome (kegel) lopen om zich aan te bieden voor aanval.
- Tweede contact: vangen in toetshouding en geduwde pas.
- Derde contact: bal met toets of slag overspelen, in functie van eigen kunnen en paskwaliteit.

→ Uitbreiding 1

- Eerste contact: plukken, tweemaal dribbelen, tweede dribbel is een hoge dribbel, daarna met een toets naar het net spelen en dan naar de aanvalshome (kegel) lopen om zich aan te bieden voor aanval.
- Tweede contact: vangen in toetshouding en geduwde pas.
- Derde contact: bal met toets of slag overspelen, in functie van eigen kunnen en paskwaliteit.

→ Uitbreiding 2

- Eerste contact: plukken, tweemaal dribbelen, tweede dribbel is een hoge dribbel, daarna met een toets naar het net spelen en dan naar de aanvalshome (kegel) lopen om zich aan te bieden voor aanval.
- Tweede contact: controletoes voor zichzelf, dan een hoge pas.
- Derde contact: bal met toets of slag overspelen, in functie van eigen kunnen en paskwaliteit.



DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Speel tweede contact direct met een toets
- Eerste contact: pluk - toets

Afdaling:

- Wanneer smash te moeilijk, maak van de pas dan een gegooide bal, zodat de bal uit een meer gecontroleerde situatie komt.
- Indien opslag van ver te moeilijk, start dicht bij het net en ga steeds verder van het net.

AANDACHTSPUNTEN

Looplijnen:

- Receptiespeler/aanvaller: Loopt naar de aanvalshomepositie.
- Niet-receptiespeler: Loopt snel in naar het net om pas te geven.

Communicatie:

- "JA" roepen voor eerste contact.
- "JA" roepen op de aanvalshomepositie alvorens de bal bij de setter is.
- Wie vangt de bal die tussen valt? Benadruk het onderling afspraken maken voor het punt ook.

OBSERVATIE

Er wordt gewerkt met drie duo's waarbij 1 duo observeert en twee duo's spelen, gedurende 2-3 minuten. De twee observeerders observeren elk een duo dat speelt.

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

De observator turft of de leerlingen snel communiceren en of de aanvaller tijdig zijn aanvalshome bereikt.



Spelvormen

🕒 15 minuten



Spelvorm 2-2 met zelfevaluatie

- Ben ik naar mijn aanvalshome gegaan?
- Heb ik proberen aanvallen (slaan)?

MATERIAAL

- 1 bal per 4
- Potjes/kegels/spots

MEDIA

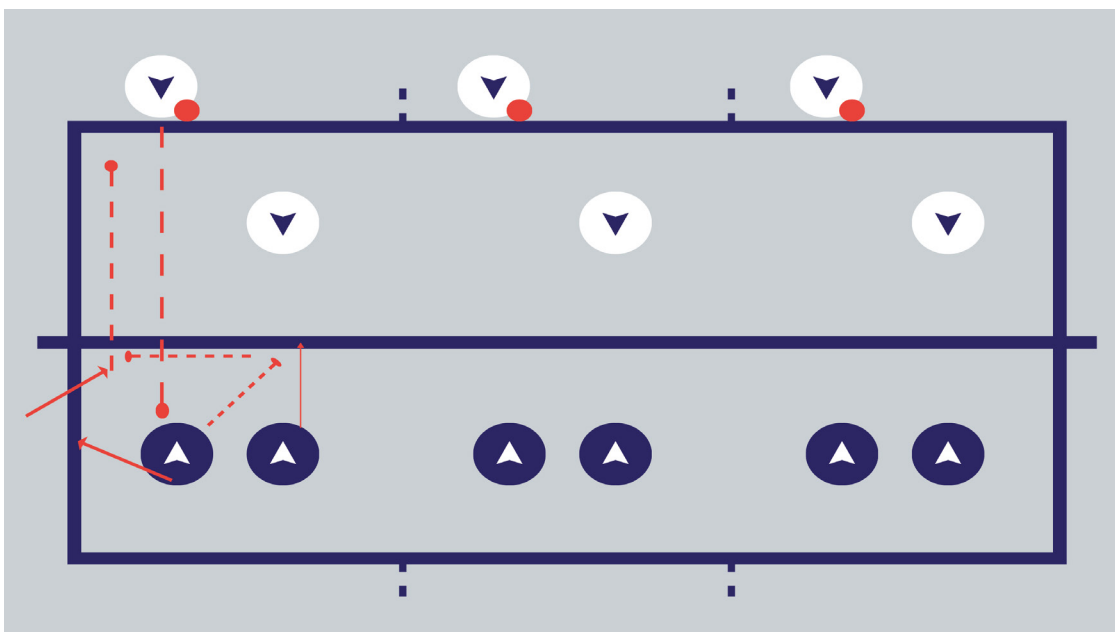
- Mondelinge instructie met demo
- Zelfevaluatieformulier per leerling

WERKVORM

Eindvorm 2-2 met zelfevaluatie

RUIMTE

- Elk veldje is 3-4m breed en 7-9m lang.
- De leerlingen staan per twee naast elkaar per veldje. Twee duo's starten tegenover elkaar in het veld. Eén leerling heeft een bal.



UITLEG

De leerlingen spelen de eindvorm van de gekende 2-2 spelvorm. De belangrijkste spelregels voor deze eindvorm:

- Starten vanuit opslag en correct doordraaien.
- Snel en duidelijk "JA" roepen voor het eerste contact.
- Snel inlopen van de setter.
- Bereiken aanvalshome (hier staat geen kegel meer) van de receptiespeler.
- Durven overspelen met smash ALS de pas voldoende hoog gegeven wordt.

Er wordt 2-2 gespeeld met 3 contacten in de eindvorm. Tijdens deze spelvorm ligt de aandacht op de looplijn van de aanvaller langs de aanvalshome en het durven slaan op de bal (aanval) bij het overspelen. Er wordt zonder kegels gewerkt om de aanvalshomepositie aan te duiden. De leerlingen moeten echter nog steeds tonen dat ze deze looplijn uitvoeren.

De bal wordt in het spel gebracht met een onderhandse opslag. De opslaggever mag hiervoor in het veld starten. Indien de eerste opslag mislukt gooit hij een tweede bal over met een onderhandse eenhandige worp. De opslaggever loopt in aan de rechter kant van het veld.

De receptiespeler vangt de bal en gooit deze vanuit dezelfde beweging in een hoge boog naar de setter aan het net. Daarna loopt hij meteen naar zijn aanvalshome en roept "JA". De setter geeft een hoge pas, evenwijdig met het. De aanvaller loopt in en speelt de bal over het net. Hij probeert dit zoveel mogelijk met een smash te doen. De leerlingen tikken beiden de achterlijn en plaatsen zich dan terug naast elkaar klaar in het achterveld.

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 vooraf bekijken.

OPBOUW

!! Er kan individueel gedifferentieerd worden in de moeilijkheidsgraad van de eindvorm voor de leerlingen.

- Eerste contact: bal vangen en in dezelfde beweging naar de setter gooien.
- Tweede contact: controletoeets en getoetste pas
- Derde contact: bal overspelen, liefst met slag.
- Na-actie: De achterlijn tikken.

SPELREGELS

De leerlingen scoren een punt indien:

- De tegenstanders de bal niet kunnen vangen.
- De tegenstanders de bal buiten het veld spelen.
- De tegenstanders geen "JA" roepen, voor het eerste contact.

De ploeg die 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.



DIFFERENTIATIES

Uitbreiding:

- Tweede contact rechtstreeks toetsen
- Eerste contact: pluk, dribbel, toets

Afdaling:

- Indien opslag vanaf de achterlijn te moeilijk, kan de leerling in het veld starten.
- Tweede contact: vangen en uitduwen vanuit toetshouding.
- Derde contact: vangen, dan overslaan.

AANDACHTSPUNTEN

- Benadruk de belangrijkste spelregels en zie erop toe dat deze goed uitgevoerd worden.
- Zorg ervoor dat de spelregels duidelijk zijn en nagevolgd worden.
- Doorschuifstelsel moet correct uitgevoerd worden: pas wisselen van opslaggever, indien de opslag terug gewonnen wordt van de tegenstander.

ZELFEVALUATIE

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 vooraf bekijken. De leerlingen checken

- of ze durven aanvallen
- of ze goed hebben gecommuniceerd



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.

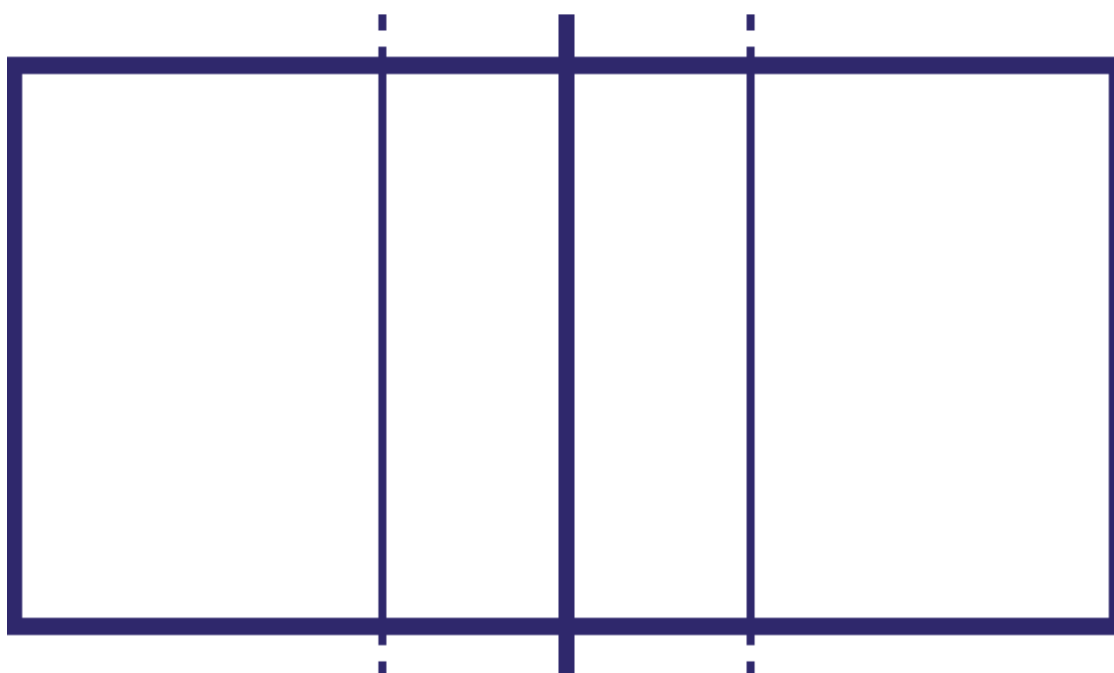
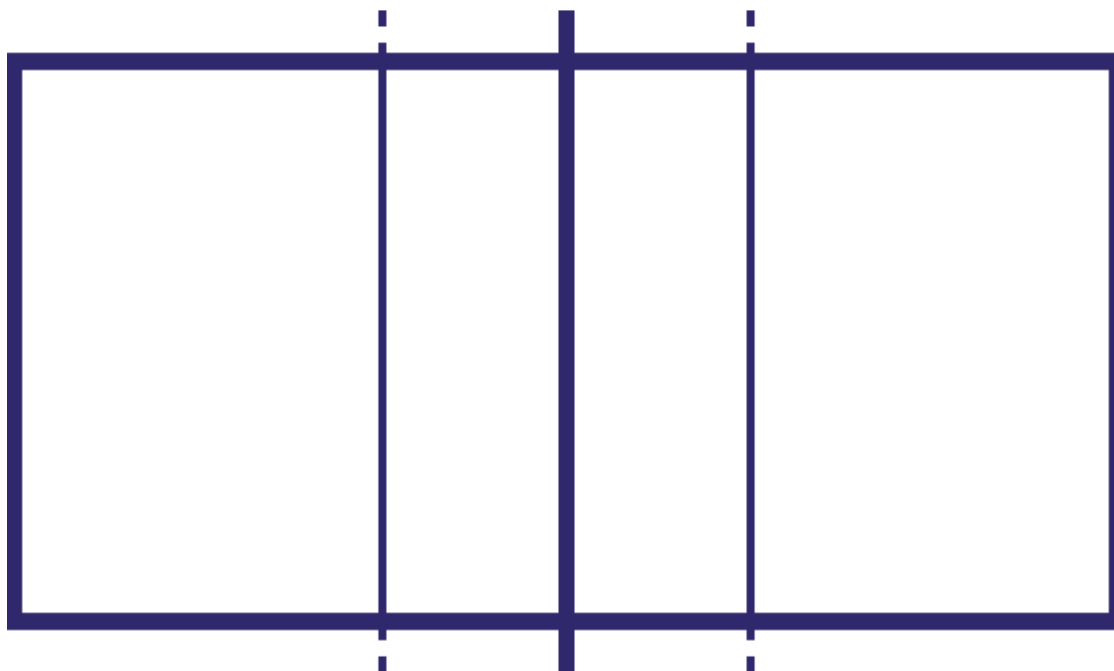
- Begrijpen jullie door de observaties beter wat van jullie verwacht wordt tijdens de spelvorm?
- Begrijpen jullie door de zelfevaluatie beter wat van jullie verwacht wordt tijdens de spelvorm?
- Zijn er nog vragen over de eindvorm?
- Wat zijn de evaluatiecriteria voor de eindvorm?
 - Zie rubrics (achterkant 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. Dat 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 2-2 te spelen en te laten zien wat je nog hebt bijgeleerd.



Veldjes





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