



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

Secundair onderwijs
Coronaproof initiatieles

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



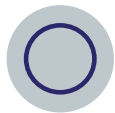
Speler met bal



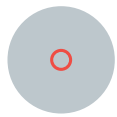
Volleybal



Kegels/potjes



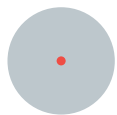
Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



Coronaproof initiatieles

Spelenderwijs opbouwen naar een smashvolley spelvorm

OPBOUW

1. Algemeen gedeelte

- Cardiovasculair opwarmen
- Opwarmen slagschouder
- Aanleren slagworp als voorbereiding op de smash

2. Spelvorm 1 Smashvolley 2-2

- Snelle communicatie: "JA" roepen bij het 1e contact
- Balbaaninschatting

3. Spelvorm 2 Smashvolley 2-2

- Als-dan principes: inzicht in het spel
- Snelle communicatie en oplossingen zoeken als team

DOELEN

Bewegingsdoelen:

- Balbaaninschatting
- Opbouw naar smash
- Als-dan principe

Persoonsdoelen::

- Communicatie snel en luid durven roepen voor de bal.
- Kennis van elementaire reglementen en afspraken.
- Funfactor: Ervaren van spelvreugde binnen verschillende volleybalgerichte spelvormen.

TIP

Deze voorbeeldles dient als inspiratie om volleybal op een laagdrempelige manier en met voldoende afstand aan te bieden. Pas hem gerust aan aan het niveau en de interesse van je leerlingen.

Introductie

🕒 3 minuten



INTRODUCTIE

Tijdens deze initiatieles maken we kennis met het leukste aspect van volleybal: de smash. Vanuit een slagworp bouwen we op naar de smash. Dit doen we in verschillende smashvolley spelvormen.

Bij smashvolley wordt er gespeeld over een laagstaand net. De aanvaller gooit of slaat de bal in het veld van de tegenstander. Deze mag de bal 1x laten botsen voor hij hem verdedigt.

Het zal ook steeds belangrijk zijn om goed te communiceren met je teamgenoten en steeds voldoende afstand te houden. Indien leerlingen toch te kort bij elkaar komen, krijgt de tegenstander dan ook een extra punt.

Zo kunnen we er samen een leuke en veilige les van maken.



Algemeen gedeelte

🕒 10 minuten



Algemeen gedeelte

- Cardiovasculair opwarmen
- Opwarmen slagschouder
- Aanleren slagworp als voorbereiding op de smash

MATERIAAL

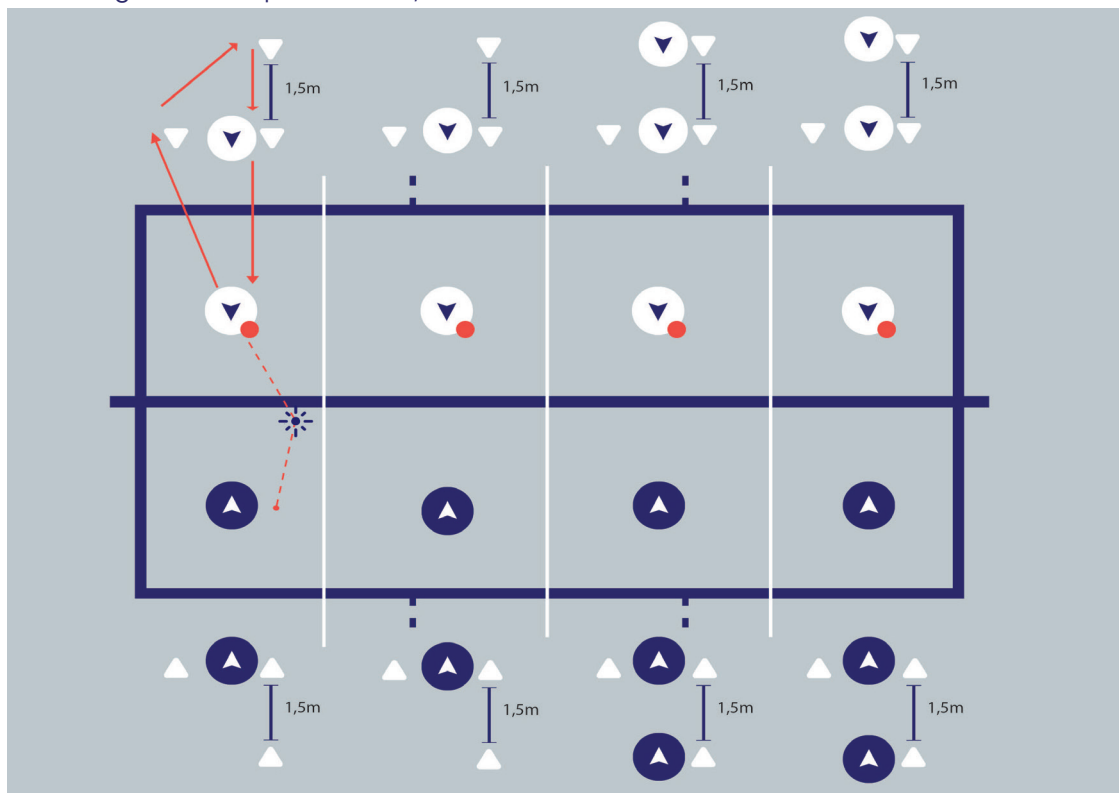
- 1 bal per veld
- 6 kegels/potjes per veld
- Een lang net (of rekker) op tennishoogte

WERKVORM

- Per 4, spelvorm

RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, 2 aan elke kant van het net. Eentje start in het veld, de andere staat aan de eerste kegel.
- Indien nodig kan er achter elk veldje nog een extra speler. Deze start dan aan de tweede kegel.
- De kegels staan op minstens 1,5m van elkaar.





UITLEG

Tijdens de opwarming spelen de leerlingen een spel 1-1 met 1 contact, waarbij ze na het overspelen van de bal telkens het veld verlaten via de vrijstaande kegel. De reservespeler neemt de vrijgekomen plaats in het veld in.

De bal wordt telkens in het spel gebracht met een vrije worp vanop 3m van het net.

De leerlingen vangen de bal na maximaal 1 bots en spelen hem direct terug over. Ze proberen hierbij te scoren. Een team behaalt een punt indien:

- De tegenstander de bal buiten het veld over speelt
- De tegenstander de bal een tweede keer laat botsen of de bal laat vallen
- De tweede bots van de bal buiten de zijlijnen terecht zou komen

De bal mag 1x botsen voordat de verdediger hem vangt. Deze bots moet in het veld zijn. Het vangen van de bal kan buiten het veld gebeuren. Na het vangen, mag de leerling nog 2 stappen zetten voordat hij de bal terug overspeelt.

De bal moet bij het overspelen in de richting van de achterlijn gespeeld worden. Hij mag dus niet buiten gaan via de zijlijnen. Zo wordt contact met de andere velden vermeden.

OPBOUW

- Met een vrije worp overspelen
- Met een slagworp overspelen
- Met een gesprongen (slagworp) overspelen

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- De leerling mag zich niet meer verplaatsen na het vangen van de bal alvorens over te spelen.
- Het eerste contact is een volleybalcontact, daarna vangt de leerling zijn eigen bal alvorens hem over te spelen.

Afdaling:

- De leerling mag na het vangen van de bal eerst naar het net lopen om de bal van daar over te spelen.
- De tweede bots van de bal moet altijd in het veld zijn.

AANDACHTSPUNTEN

Slagworp:

- Wapenen: heup en romp openen en de slagarm naar achter brengen met een hoge elleboog
- Werpen: indraaien heup - schouders - elleboog en bal afwerpen met een hoge elleboog



Specifiek gedeelte



🕒 12 minuten

Spelvorm 1 Smashvolley 2-2

- Snelle communicatie: "JA" roepen bij het 1e contact
- Balbaaninschatting

MATERIAAL

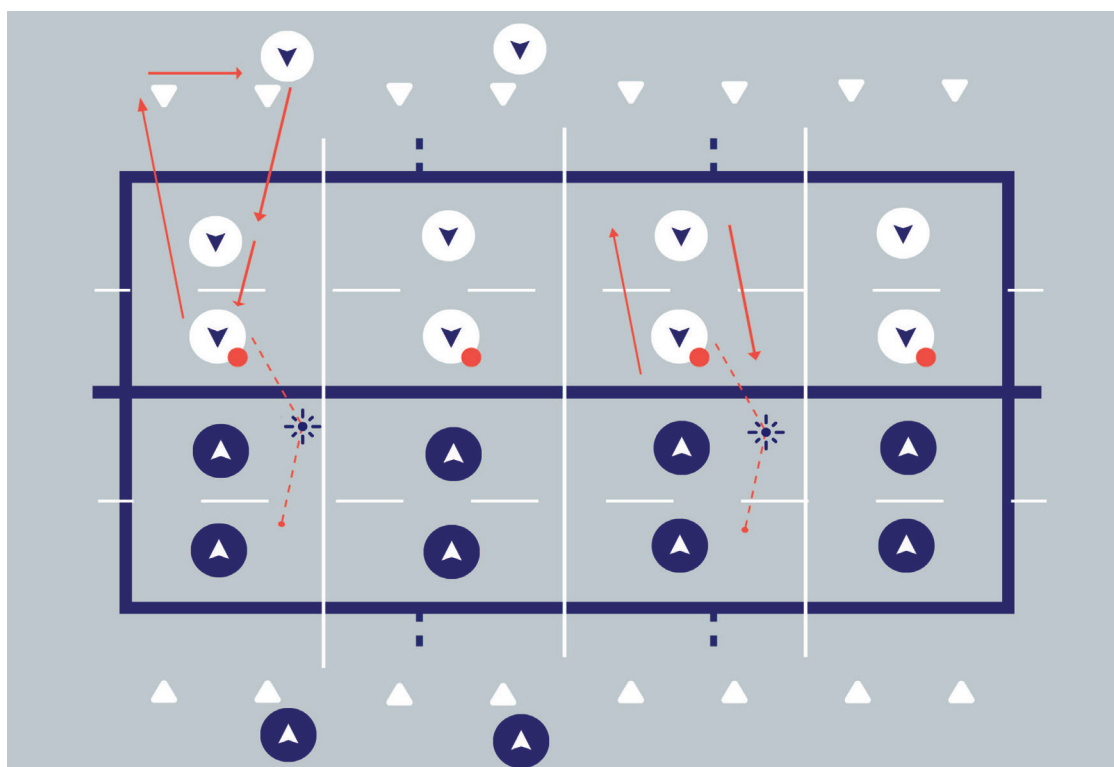
- 1 bal per veld
- 4 kegels/potjes per veld
- Een lang net (of rekker) op tennishoogte

WERKVORM

- Per 4, spelvorm

RUIMTE

- Per veldje staan 4 leerlingen, 2 aan elke kant van het net. Eentje start in het voorste deel van het veld, de andere start in het achterste deel van het veld.
- De voorzone is ongeveer 4m lang en wordt duidelijk afgebakend van de achterzone.
- Indien nodig kan er achter elk veldje nog een extra speler. Deze start dan aan de kegel.





UITLEG

De leerlingen spelen 2 tegen 2 smashvolley. Dezelfde regels als tijdens de opwarming gelden nu ook. Elke leerling moet echter in de eigen zone blijven en steeds op minstens 1,5m afstand van zijn partner. Indien ze dat niet doen, is het punt voor de tegenstander. Bovendien moet er eerst een pas gegeven worden voordat de bal wordt overgespeeld. Wanneer het punt gemaakt is wisselen de leerlingen van zone of schuiven ze door met de reserve die aan de kegel staat.

De bal mag 1x botsen voordat de verdediger hem vangt. De verdediger gooit de bal dan naar zijn partner. Deze moet in zijn vak blijven en mag zich na het ontvangen van de bal niet meer verplaatsen. Hij speelt de bal over met een smash.

OPBOUW

- In twee contacten opbouwen en overspelen met een smash
- In twee contacten opbouwen en overspelen met een smash van in het voorste vak. Indien de voorste speler de eerste bal vangt, moeten de spelers tijdens de pas van vak wisselen.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Het eerste contact is een volleybalcontact, waarbij de bal rechte reeks naar de partner wordt gespeeld. Deze vangt de bal alvorens hem te smashen.
- Spelen in drie contacten, waarbij het tweede contact gevangen wordt.

Afdaling:

- Speel de bal over met een slagworp in plaats van een smash.
- De leerlingen mogen de bal enkel naar de achterste speler spelen. De voorste speler moet de bal dan overslaan. Dit is makkelijker kort aan het net.
- De tweede bots van de bal moet altijd in het veld zijn.



AANDACHTSPUNTEN

Smash:

- Wapenen: romp openen en de slagarm naar achter brengen met een hoge elleboog + de bal voor het lichaam houden in de andere hand.
- Slaan: indraaien schouders - elleboog en de bal met een vlakke hand uit de andere hand slaan.

TIP

Extra uitdaging: indien de bal het plafond of de muur raakt (in de juiste richting) is de bal niet dood. Dat is pas het geval wanneer deze de grond raakt.

Spelvormen

🕒 15 minuten



Spelvorm 2 Smashvolley 2-2

- ➔ Als-dan principes: inzicht in het spel
- ➔ Snelle communicatie en oplossingen zoeken als team

MATERIAAL

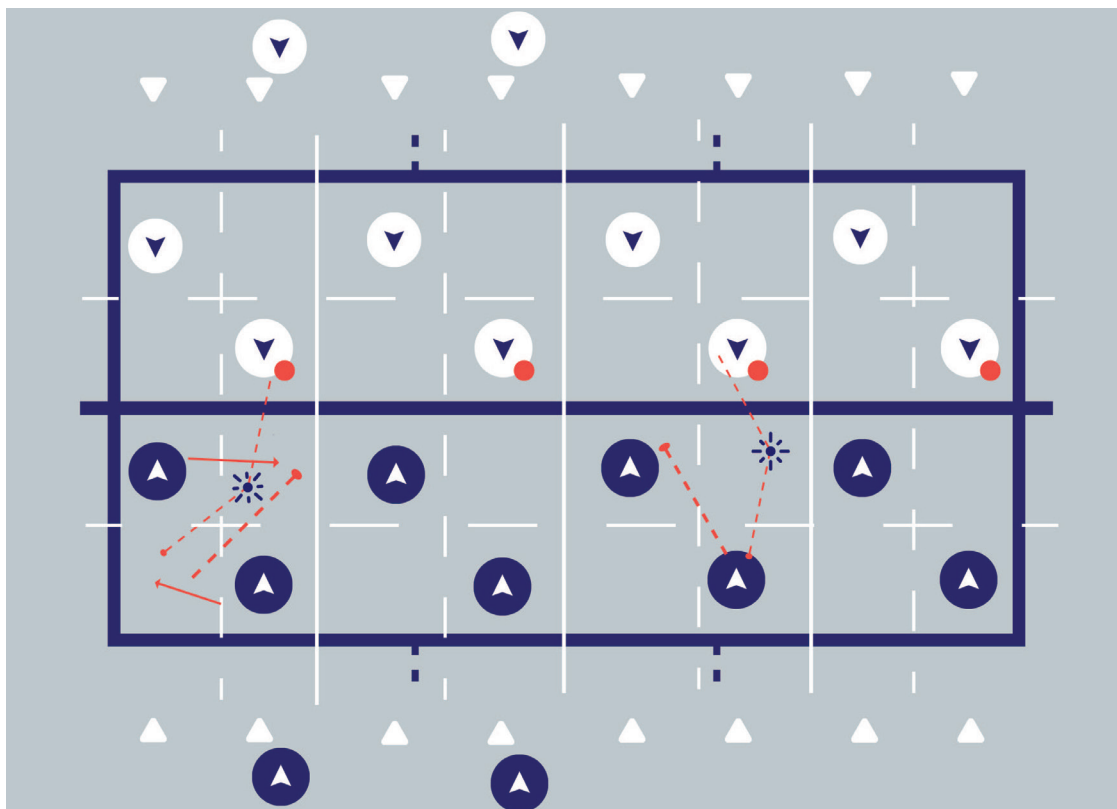
- ➔ 1 bal per veld
- ➔ 4 kegels/potjes per veld
- ➔ Een lang net (of rekker) op tennishoogte

WERKVORM

- ➔ Per 4, spelvorm

RUIMTE

- ➔ Per veldje staan 4 leerlingen, 2 aan elke kant van het net. Eentje start in het voorste deel van het veld, de andere start in het achterste deel van het veld. De leerlingen staan gekruist ten op zichte van elkaar
- ➔ Het veld wordt nu verder verdeeld in vier zones.





UITLEG

Deze spelvorm is een uitbreiding van de vorige spelvorm. Dezelfde regels blijven dus gelden. Er is echter een extra onderverdeling van het veld. Elk veld heeft nu vier afgebakende zones. De twee leerlingen in het veld moeten steeds in gekruiste zones staan. Indien een leerling verplaatst naar een andere, aangrenzende zone, moet zijn partner meteen mee verplaatsen zodat ze opnieuw gekruist staan. Communicatie binnen het team is nu essentieel.

Als leerkracht kan je de bewegingsvrijheid en bijgevolg de moeilijkheidsgraad zelf bepalen:

Level 1: leerlingen mogen enkel voor -en achterwaarts van vak wisselen

Level 2: leerlingen mogen enkel zijwaarts van vak wisselen

Level 3: leerlingen mogen naar elk aanliggend vak verplaatsen

Er wordt nog steeds gespeeld met twee contacten, waarbij de bal 1 keer mag botsen voor het eerste contact. De bal wordt overgespeeld met een smash.

DIFFERENTIATIE

Uitbreiding:

- Het eerste contact is een volleybalcontact, waarbij de bal rechtsreeks naar de partner wordt gespeeld. Deze vangt de bal alvorens hem te smashes.
- Rechtstreeks met 2 volleybalcontacten spelen.

Afdaling:

- Laat de leerlingen eerst even met elkaar spelen. Wanneer ze de looplijnen snappen kunnen ze een wedstrijdje tegen elkaar spelen.
- Speel de bal over het net met een slagworp in plaats van een smash.
- De leerlingen mogen de bal enkel naar de achterste speler spelen. De voorste speler moet de bal dan overslaan. Dit is makkelijker kort aan het net.
- De tweede bots van de bal moet altijd in het veld zijn.

AANDACHTSPUNTEN

- Geef duidelijk de regels mee en moedig de leerlingen dan aan om goed te communiceren en samen naar oplossingen te zoeken.

TIP

De reservespeler kan als coach optreden. Hij kan zijn medeleerlingen in het veld helpen bij het maken van de goede keuzes.

Afsluiter

🕒 3 minuten



INTERACTIEF ONDERWIJSLEERGESPREK

Stel de leerlingen kort enkele vragen over de les. Hebben ze de belangrijkste principes en aandachtspunten onthouden?

- ➔ Hoe moet je wapenen voor het uitvoeren van een slagworp of een smash?
 - ➔ Heup, romp en schouders openen door slagarm naar achter te brengen
 - ➔ Hoge elleboog
- ➔ Hoe moet ik mijn bal raken bij een smash?
 - ➔ met een vlakke, krachtige hand
- ➔ Wat is het belangrijkste element in een spelvorm om tot een goede teamwerking te komen?
 - ➔ Snelle en duidelijke communicatie



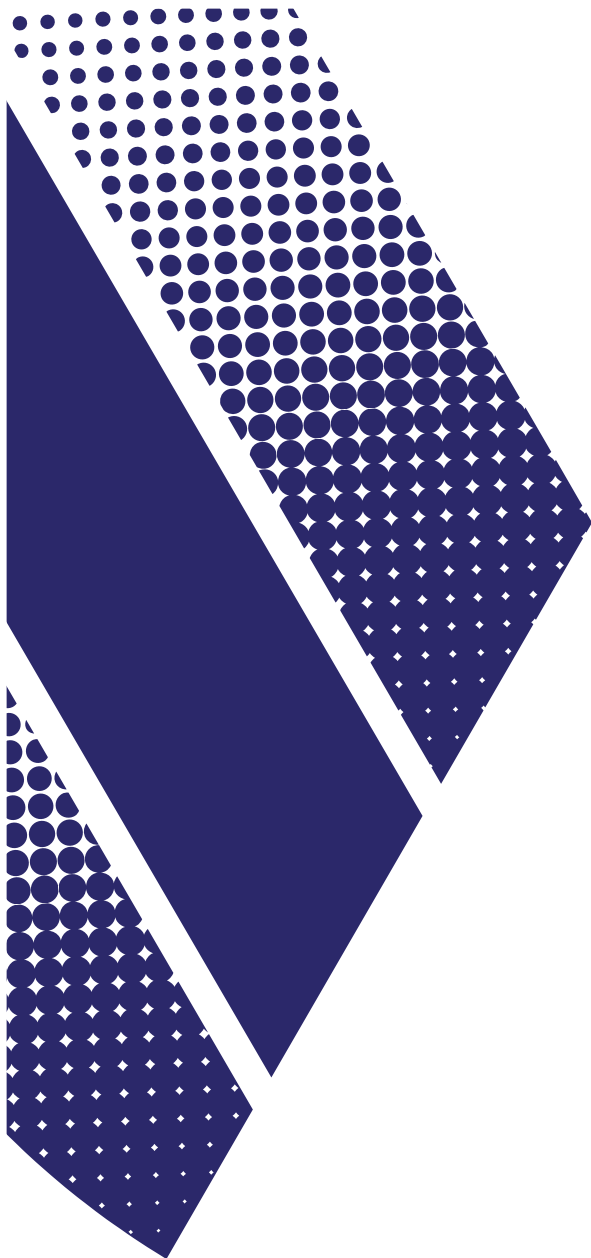


Veldjes



--	--	--	--

--	--	--	--



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