

## Algemene toelichting

### LESSENPAKKET VOLLEYBAL BASISONDERWIJS

Deze toelichting schept het kader en de werkwijze van het lessenpakket voor het basisonderwijs en geeft weer welke mogelijkheden jullie als leraar hebben om hiermee aan de slag te gaan.

Voor dit lessenpakket 'Volleybal in het onderwijs' vertrekken we vanuit onderstaande basisprincipes en ligt de **nadruk NIET op de correcte technische uitvoering** van de verschillende basistechnieken:

- Bewegingsdynamiek
- Communicatie
- Geleidelijke opbouw en integratie van technieken in de verschillende spelvormen
- Inzicht in looplijnen
- Keuzes maken in functie van de situatie

**Inhoudelijk** zullen jullie per graad een wederkerend aanbod zien dat, waar van toepassing, zal bestaan uit:

- De **lesbundels**.
- **Evaluatiefiches** voor de Ikr.
- **Techniefiches** voor de Ikr: Hier wordt elke techniek visueel voorgesteld met enkele aandachtspunten. Dit is gemaakt zodat jullie gericht feedback kunnen geven.
- **Techniefiches** voor de IIn: Deze techniefiches kunnen gebruikt worden tijdens de lessen voor de leerlingen. Op deze fiches staat ook een QR-code die naar de techniekvideo verwijst.
- **Een periodeplan** met een overzicht van de inhoud.

Het **lessenpakket** is onderverdeeld in **3 lessenreeksen** van 3 lessen waarbij lessenreeks A & B bestaan uit telkens 3 opeenvolgende lessen met een logische opbouw. Lessenreeks C bestaat uit 3 losstaande lessen die apart van elkaar kunnen gegeven worden of kunnen worden toegevoegd aan andere lessenreeksen. Dit geeft je als leraar de mogelijkheid om flexibel om te gaan met het aaneenschakelen van verschillende lessenreeksen of lessen. We stimuleren om toch zeker 1, bij voorkeur 2 lessenreeksen aaneensluitend in te plannen.

- Lessenreeks A: Les 1 + les 2 + les 3

---

- Lessenreeks B: Les 1 + les 2 + les 3 (volledig losstaand van lessenreeks A)

---

- Lessenreeks C: Les 1 + les 2 + les 3 (afzonderlijke lessen)

Elke **les** is dan weer opgebouwd volgens hetzelfde principe:

- Algemeen gedeelte (opwarming)
- Specifiek gedeelte (kern)
- Spelvormen (slot)

We benadrukken dat gezien de context er steeds gedifferentieerd kan worden met betrekking tot tijd, materiaal of leerlingenaantallen. Inhoudelijk worden naar uitbreiding of afdaling steeds mogelijkheden aangereikt waaruit gekozen kan worden (zie verder in dit document).

Voor het basisonderwijs ziet de opbouw binnen het **periodeplan** er als volgt uit:

### GRAAD 1

	Les 1	Les 2	Les 3
Lessenreeks A	Werpen met verschillende ballen tot voorbereiding slag(worp).		
Lessenreeks B	Gericht onderhands en bovenhands vangen en werpen.		
Lessenreeks C	Balgewenning algemeen tot hoog en laag spelen in verschillende spelvormen.		

### GRAAD 2

	Les 1	Les 2	Les 3
Lessenreeks A	Via passenspel opbouwen naar bovenhands spelen.		
Lessenreeks B	Opbouw naar smash.		
Lessenreeks C	Balbaaninschatting en intro onderhands spelen.		

### GRAAD 3

	Les 1	Les 2	Les 3
Lessenreeks A	Opbouw smash van 1-1 naar 2-2.		
Lessenreeks B	Opbouw toets van 1-1 naar 2-2.		
Lessenreeks C	Balbaaninschatting en intro tot verdediging (onderhandse houding).		

**Wat doe je** wanneer je als leraar graag aan de slag wenst te gaan met deze lessenbundels:

1. Maak voor je klassen, in functie van je **jaarplanning** en de ruimte die je kan inbouwen, de keuze voor een opeenvolgende lessenreeks (A of B) of het inplannen van afzonderlijke, losstaande lessen (C).
2. Kijk in functie van onderwerp en/of materiaal **welke lessenreeks** of lessen het beste aansluiten bij de mogelijkheden van je schoolcontext.
3. Ga in de **online mappenstructuur** op zoek naar de lesbundels en de bijhorende fiches ter ondersteuning. Alle documenten die van toepassing zijn in de les die je uiteindelijk wenst te geven staan toegevoegd in die lesmap. Voorbeeld: Graad 1 => Lessenreeks A => Les 2: In deze map zullen zowel de lesbundels, als de nodige ondersteunende documenten aanwezig zijn indien ze voor deze les van toepassing zijn.
4. Gebruik en raadpleeg zeker de **techniekfiches** voor leraars waar je visueel en omschreven tips krijgt om feedback te geven aan je leerlingen naar techniekuitvoering toe. Ook voor de leerlingen zijn er techniekfiches voorzien ter ondersteuning.

5. We reiken ook **evaluatiefiches voor de leraar** aan. Kijk zelf als leraar in welke mate deze optie toepasbaar is binnen je eigen evaluatiesysteem.
6. Achteraan in iedere lesbundel voorzien we ruimte om zelf aantekeningen te maken indien je wijzigingen aanbrengt die je graag wenst mee te nemen naar de toekomst toe.

## Tips & Tricks

### LESSENPAKKET VOLLEYBAL

Deze toelichting geeft verschillende opties weer naar aanpak en opbouw binnen het lessenpakket volleybal alsook wat betreft materiaal. We reiken jullie verschillende mogelijkheden aan en geven tips die concreet toepasbaar zijn in de lessen of een optie kunnen zijn naar de toekomst toe.

#### **DUUR LESSEN**

In functie van enkele lessen of blokken is er voldoende ruimte en oefenstof om naargelang de noodzaak te combineren:

##### Blokken:

- Het samenvoegen van 2 opeenvolgende lessen waarbij het algemeen gedeelte van les 2 wordt weggelaten.
- Het verlengen van 1 les door het toevoegen van de aangereikte uitbreidingen.

##### Afzonderlijke uren:

- In functie van de beschikbare tijd wel of niet gebruik maken van de aangereikte uitbreidingen of het verlengen of inkorten van een bepaalde oefening.

#### **OPBOUW LES + DIFFERENTIATIE IN DE LES**

Naar lesopbouw toe wordt er stevast gebruikt gemaakt van een **algemeen gedeelte** als opwarming of intro. Nadien zal er via een **specifiek gedeelte** gewerkt worden binnen het gekozen thema om af te sluiten met een **spelvorm** gelinkt aan het thema waarbinnen gewerkt wordt.

Naar individuele **differentiatie** is het belangrijk te weten dat de **afdalingen** en **uitbreidingen** zoals aangegeven in de lessenbundels steeds **in volgorde en trapsgewijs** worden opgesomd. Het eerste pijltje is de eerste mogelijke uitbreiding. Nadien eventueel gevolgd door het volgende pijltje.

**Wanneer kan je verder uitbreiden?** Globaal genomen mag je van de **80/20 regel** uitgaan. Wanneer 80% van de leerlingen de opdracht volbrengt mag er een uitbreiding toegevoegd worden. Daarboven is het ook belangrijk dat binnen een oefening het perfect mogelijk is om niveaus te combineren. Bijvoorbeeld een leerling die werkt ZONDER bots laten samenspelen met een leerling die nog dient te oefenen MET bots als afdaling.

Globaal genomen kan je steeds differentiëren volgens deze principes:

Afdalen = meer tijd creëren:

- Extra bots, vangen, meer contacten toevoegen, afstand verkleinen, ...

Uitbreiden = tijd verkorten:

- Minder of zonder bots, minder aantal contacten, afstand vergroten, extra opdrachten toevoegen, ...

## FEEDBACK GEVEN

Maak gebruik van de bijgevoegde **techniekfiches** voor leraaren en leerlingen! Hierop staan fouten en remedies vermeld en gerichte feedback die gegeven kan worden aan de leerlingen.

### Visuele feedback:

- Indien je de mogelijkheid hebt om gebruik te maken van tablets tijdens de lessen, maak dan zeker gebruik van de **techniekvideo's** die we via **QR-codes** en via **YouTube** beschikbaar stellen om de leerlingen visueel te ondersteunen bij het inoefenen.
- EXTRA = Film de leerlingen zelf met een tablet en laat hen dit bekijken.

## ALGEMEEN

- Blijf benadrukken dat de focus ligt op bewegingsdynamiek, communicatie, spelinzicht en fun. De technisch perfecte uitvoering is GEEN hoofddoel!

## MATERIAAL

### Net

Het spelen op een **gewoon volleybalnet** is naar beschikbare ruimte vaker niet aangewezen dan wel. De gemiddelde klasgrootte en beschikbare ruimte vereist een langere netafstand waardoor ook **meer speelvelden** gecreëerd kunnen worden. Meestal wordt in de lessen ook verwezen naar het gebruik van een 'net' in de lengte van de sportzaal. Hiervoor kan gebruikt gemaakt worden van **badmintonnetjes, een elastiek/rekker of een lint**. Voorzie voldoende ondersteuning zodat het net niet gaat doorhangen en zorg ervoor dat de ondersteuningspalen bij het raken van het net niet omvallen.

Qua **nethoogte** wordt er vooral gekeken naar leeftijd enerzijds, maar ook naar de toepassing binnen de les anderzijds. Wanneer er aan **smashvolley** wordt gedaan wordt er gewerkt met **een laag net**. Hiermee wordt bedoeld dat de nethoogte wordt bepaald door de kleinste leerling. Het net wordt dan gehangen op **ellebooghoogte** bij deze leerling wanneer hij/zij de arm omhoog uitstrekt. Het is immers de bedoeling dat alle leerlingen de bal over het net, uit stand, naar beneden kunnen smashen. Hierin differentiëren is vrij makkelijk door het net van laag naar iets hoger (schuin) te hangen. Hierdoor kunnen je de grotere leerlingen op een iets hoger net laten spelen.

Qua **algemene richtlijn** wat betreft "normale" **nethoogte** (dus zonder smashvolley): 210 cm  
Naar specifieke variatie toe adviseren we voor de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> graad een lichtere bal, voor de 3<sup>e</sup> graad een normaal gewicht. (zie ballen)

Maar durf hier gerust in te variëren i.f.v. niveau, geslacht of thema. Want in sommige situaties is een hoger net moeilijker (hoger overspelen) en een lager net makkelijker (smash) maar dit laatste maakt het voor de verdediger net weer moeilijker (kortere reactietijd). Dus inspelen op de gewenste situatie door de nethoogte aan te passen kan zeker.

### Ballen

Er dient zeker en vast niet steevast gewerkt te worden met "echte" volleyballen. Een variatie aan ballen, zeker in het basisonderwijs, kan een surplus zijn. We denken hierbij aan diverse gooi en vang

vormen die aan bod komen, waar handballen, tennisballen, strandballen of lichte plastic ballen ook een mogelijkheid zijn.

In een zoektocht naar de **meest geschikte bal** wordt er tot en met de 2<sup>e</sup> graad basisonderwijs best gewerkt met de lichtere en zachte volleybal. Vanaf de 3<sup>e</sup> graad kan gewerkt worden met ballen van een normaal gewicht. Zowel Mikasa als Gala hebben hierin duurzame varianten ter beschikking. Gericht op onderwijs en leeftijd basisschool adviseren we een van de volgende types:

#### Mikasa

VS220W = Normaal gewicht en normale grootte/ zachte bal (foam)

<https://www.mikasabenelux.eu/volleybal/volleybal-mikasa-vs220w-kids.html>

SV3-School = Normaal gewicht en normale grootte/ synthetisch leer

<https://www.mikasabenelux.eu/volleybal/mikasa-sv-3-school-volleybal.html>

#### Gala

GA5551S = Lichtere bal (210gr) en normale grootte/ zachte bal

[https://sportenvrijetijdshop.nl/index.php?route=product/product&path=110\\_111&product\\_id=67](https://sportenvrijetijdshop.nl/index.php?route=product/product&path=110_111&product_id=67)

#### **Extra materiaal**

Belangrijk is om bij diverse oefeningen te kunnen werken met visueel zichtbare objecten als veldafbakening, startpunt of richtpunt. Hierbij wordt veelal gebruikt gemaakt van **kegels** in verschillende kleuren en verschillend van grootte. Ook kleine potjes of schijven kunnen interessant zijn. Let hierop dat deze voldoende antislip zijn!

**Creatief omgaan** in het vervangen van voorgesteld materiaal is eveneens mogelijk! Het object in kwestie is vaak maar een hulpmiddel om een achterliggend doel te bereiken.