Bron: http://www.emmauscollege.nl/images/lichamelijk/module%20volleybal.doc

MODULE VOLLEYBAL TWEEDE FASE

Deze module bestaat uit vier lessen volleybal, waarbij jullie zelf een gedeelte van de lessen verzorgen. De bedoeling is dat er groepjes van 8 leerlingen worden gemaakt. Elke groep heeft een aanvoerder en een reserve aanvoerder. De aanvoerder is het aanspreekpunt voor de docent. Elke les bestaat uit een warming-up, een techniekgedeelte en een partijvorm.
Jullie zijn verantwoordelijk voor het materiaal en de juiste uitvoering van de oefeningen.
De zaal is in principe verdeeld in drie stukken. Elke groep gebruikt 1/3 van de zaal. Je gebruikt elke les hetzelfde veldje.

Groepsindeling. Probeer groepjes te formeren die qua niveau redelijk gelijk zijn.

Groep …… Lesuur …… Dag …….
1
2
3
4
5
6
7
8
Aanvoerder ……
Res. Aanvoerder ……

Gebruik van het materiaal

Voordat de les begint hang je met je groepje de netten op. Doe dit zorgvuldig en vraag zonodig hulp aan de docent. Aan het einde van elke les ruim je je eigen veld weer op, tenzij de docent anders aangeeft.

Lessen

Elke les bestaat uit een warming-up, een techniek-gedeelte en een partijvorm. Je werkt meestal met je groepje bij één veld. Tijdens de les blijf je bij het veld, ook als je niet hoeft te spelen. We zullen tijdens elke les een stuk uit de competitie spelen. Deze competitie gaat over 4 lessen. Per les speel je 2 partijen uit de competitie. Acht leerlingen houden deze competitie bij. D.w.z. dat elke les twee leerlingen de standen verwerken en voor de volgende les de stand uitwerken, zodat we elke les een nieuwe ranglijst hebben.

n	***Spelbeeld***	***Aanduiding***
1	Beweegt weinig, te laat met reactie en of laat weinig zien.	Geen of weinig techniek en tactiek
2	Gebruikt vaak dezelfde techniek, gericht spelen lukt al redelijk.	Redelijke techniek en tactiek
3	Heeft technieken al goed onder de knie, controle is vaak goed.	Goede redelijk techniek en tactiek
4	Beheerst alle technieken, laat anderen goed spelen en kan een rol spelen.	Goede techniek en tactiek

Bron: http://www.emmauscollege.nl/images/lichamelijk/module%20volleybal.doc

Les 1

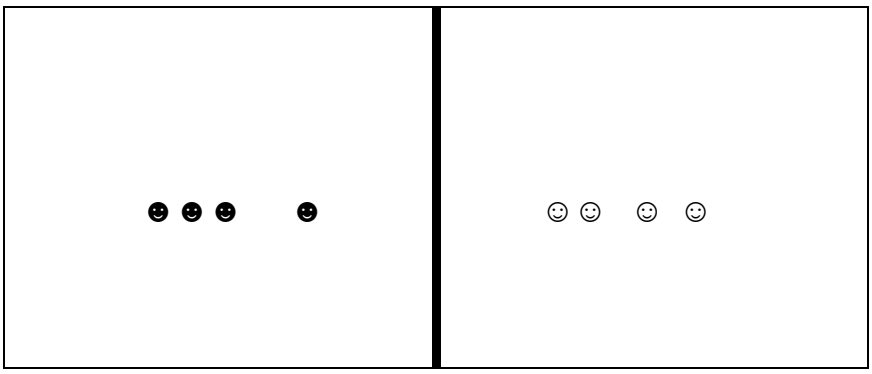
Opdracht 1

a. Speel met tweetallen uit je groep de bal boven- en onderhands naar elkaar toe. Je staat allebei aan dezelfde kant van het net. Maak het elkaar makkelijk door met een boogje de bal naar elkaar te spelen.

b. Één leerling speelt de bal bovenhands en de ander speelt onderhands terug.
Na enige tijd wisselen de rollen. Allebei aan dezelfde kant van het net.

c. Idem als a, alleen sta je elk aan één kant van het net. Speel de bal met een boogje over het net naar elkaar. Zijn er teveel leerlingen dan moet je even doordraaien ivm de drukte.

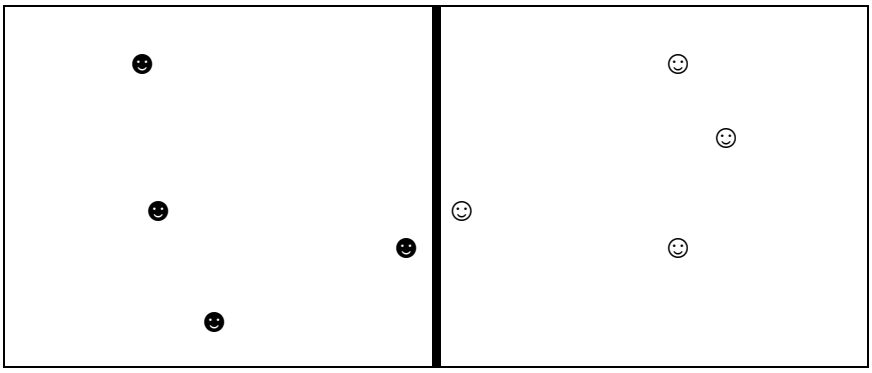
d. Speel met acht leerlingen het zogenaamde 'ping-pong volleybal'. Er staan aan elke zijde van het net vier leerlingen in een rij. De eerste bal wordt bovenhands gespeeld naar de eerste persoon aan de andere kant. Deze speelt de bal weer terug naar de tweede van de andere groep. Je blijft dus continu doordraaien. Tel met je groepje hoe vaak de bal kan worden overgespeeld naar elkaar.



Opdracht 2

Passen en set-up

a. Aan allebei de kanten van het net staan 4 leerlingen. Er wordt elke keer begonnen met een onderhandse service. De achterste leerlingen spelen vanuit de rally de bal naar de voorspeler (set-upper/spelverdeler). Deze speelt de bal weer naar een inkomende achterspeler. Deze plaatst de bal over het net en de andere vier leerlingen herhalen dit. De bedoeling van deze oefening is de bal met acht leerlingen hoog te houden. Na enige tijd kan er worden doorgedraaid zodat er een andere set-upper komt. De set-upper staat met zijn/haar rug naar het net gedraaid. Probeer wel de bal te blijven volgen. In principe is de tweede bal voor de set-upper.

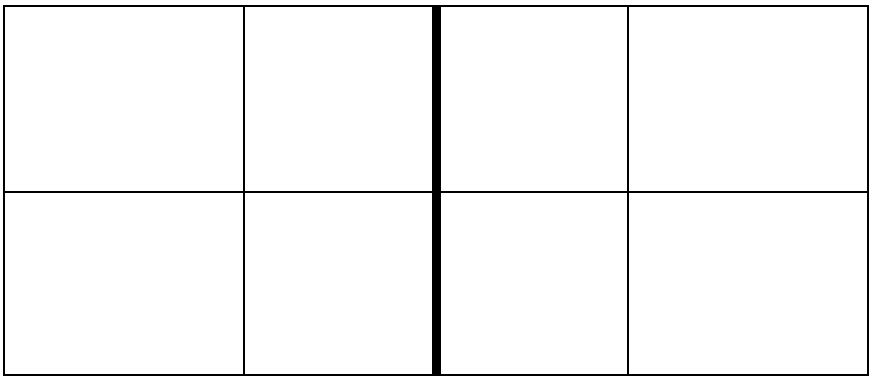


b. Bij volleybal ben je gebonden aan een vaste opstelling, op het moment dat er wordt geserveerd. Dit doen ze om zo te voorkomen dat bijvoorbeeld goede aanvallers altijd links- of rechtsvoor blijven staan. Na de service mogen de spelers wisselen van positie. De wisseling in de breedte van het veld heet ***switchen*** en de wisseling in de lengte van het veld heet ***penetreren***. Wij kiezen voor de eerste vorm, het switchen. Zorg dat er twee spelverdelers worden aangesteld. Zet deze personen zo neer zodat er in twee linies altijd één spelverdeler staat. Probeer erachter te komen hoe je moet gaan staan. We spelen in principe 5-2. Na elke service wisselt de spelverdeler in de breedte van het veld. De spelverdeler komt naar middenvoor en verwerkt zo de tweede bal en probeert dan een set-up te geven aan één van de aanvallers. Speel een partijvorm waarbij je het switchen gaat oefenen. Als basis spelen we een 3-2 opstelling. Denk na over de manier waarop je gaat staan om op die manier zo min mogelijk loopacties te krijgen. Overleg eerst goed met elkaar voordat je gaat spelen. De drie spelers beginnen met de service waarna de andere 5 de gewenste posities innemen. Na verloop van tijd wisselen we door en komen drie andere spelers aan de serverende kant. Na de service is het de bedoeling dat de ontvangende partij de bal goed verwerkt en terugplaatst over het net. Dan herhalen we dit een aantal maal.

Serverende ☻ Partij		1 ☺ 5☺	2☺
☻	☻	4☺	3☺

Stel dat jullie hebben afgesproken dat speler 1 en 3 de spelverdelers zijn. Speler 1 mag in dit geval pas na de service voorbij nummer 5 lopen om de tweede bal te spelen. Het is dan raadzaam om speler 1 en speler 5 dicht bij elkaar te laten staan, zodat de wisseling snel kan gaan. Speler 2 en speler 3 zijn achterspelers en mogen daarom niet aanvallen (lees smashen bij het net).

Leg op onderstaand veld uit hoe je zou kunnen penetreren en switchen bij een veldbezetting van 6-6. geef aan wie de spelverdeler is.



Opdracht 3

Twee leerlingen maken het schema voor de competitie, die we gedurende 4 lessen zullen spelen. We spelen 6-6 op een half veld. Spreek met elkaar af waar er wordt ingedraaid door de overige spelers. Je bent immers met acht personen. Probeer de opmerkingen uit deze les terug te laten komen in de partij. De partij die niet speelt kan op het andere veld een onderlinge partij spelen (4-4).

Regels voor het spelen van de partij.

De service speel je onderhands
Wanneer de opslag het net raakt maar wel over het net gaat dan is dit een goede service. Het spel gaat dus door.
Wanneer er 3 maal goed is geserveerd door één persoon, dan wordt er door de serverende partij doorgedraaid.
Het net mag door niemand worden aangeraakt.
We spelen volgens het rally-point systeem, dwz dat na elke service een punt wordt gescoord.
Als de ploeg de opslag heeft veroverd, moeten de spelers een plaats doordraaien met de klok mee.
De rechtsachter serveert.
Elke ploeg mag ten hoogste drie maal samenspelen.
De lijn onder het net mag niet worden overschreden.

Opdracht voor les 2

Twee leerlingen verzinnen een warming-up voor hun eigen groepje. Werk dit uit op een A-4. Laat in de warming-up de onder- en bovenhandse techniek terugkomen.

Warming-up voor les 2
1
2

Bron: http://www.emmauscollege.nl/images/lichamelijk/module%20volleybal.doc

Les 2

Opdracht 1

Warming-up verzorgt door twee leerlingen.

Opdracht 2

Smashen

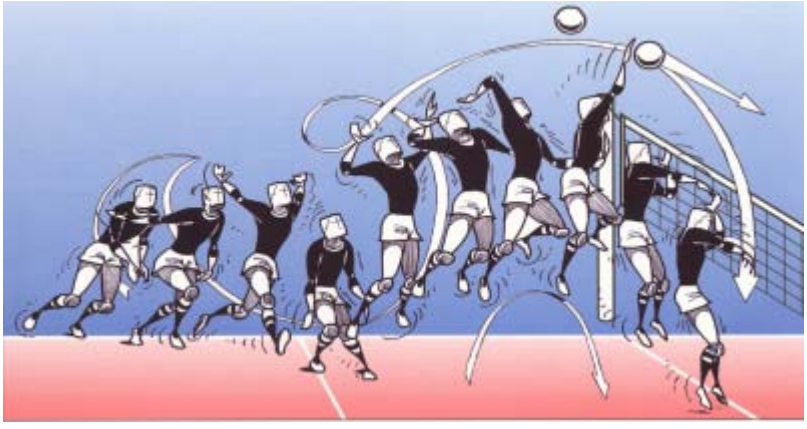
Organisatie

Één leerling (1) gooit vanaf het midden bij het net, de bal omhoog naar de buitenkant. Daar loopt een tweede leerling (2) in, en smashed de bal over het net. Twee leerlingen (3,4) aan de andere kant rollen de ballen weer terug naar 5. Deze zorgt dat 1 altijd door kan gaan. Na 5 maal smashen wisselen de functies. De smashers worden aangevers en balvangers.
3 en 4 moeten 'laag' zitten, dwz dat ze onderhands klaar moeten staan met gebogen knieën. De bal gaat in principe schuin naar beneden, waardoor je de bal nooit bovenhands kan opvangen.

	5☺ 1☺		3☺
☺ ☺ ☺2☺			4☺

Beweging

De smasher loopt schuin aan naar het net. Dit gebeurt van buiten naar binnen. Smash je met je rechterhand, dan begin je je aanloop met links, daarna rechts en links. Deze laatste pas sluit je aan. Daarna zet je met twee benen af en zwaai beide armen omhoog. Let op dat je niet teveel naar voren springt want dan raak je het net. Wijs met je linkerarm naar de bal, de rechterarm gaat naar achter. Probeer de bal op het hoogste punt te raken en sla de bal schuin naar beneden.



smash.html

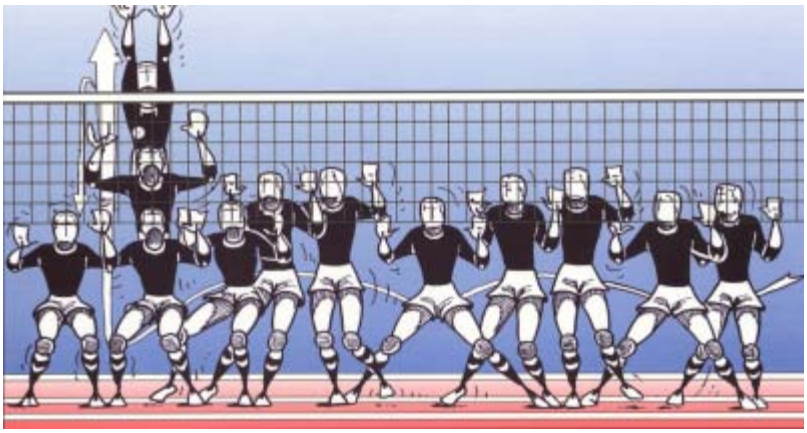
Bron: http://www.emmauscollege.nl/images/lichamelijk/module%20volleybal.doc

Opdracht 3

Blokken

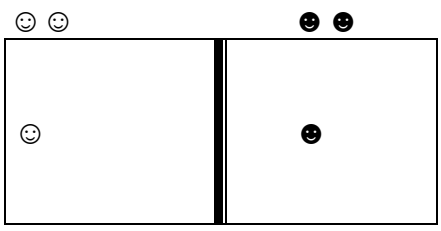
Een aanval wordt meestal beantwoord met een blok van de tegenstanders.
Het blokken van een bal is niet altijd eenvoudig omdat je eigenlijk vanuit een stilstaande beweging omhoog moet komen. Het komt vaak voor dat mensen het net in ‘vliegen’ waardoor het gevaar bestaat dat de blokkeerder en de aanvaller elkaar raken, waardoor er blessures kunnen ontstaan.

We doen dezelfde oefening alleen met het verschil dat nummer 4 bij het net gaat staan en op het juiste moment de bal probeert te blokken. De tekening hieronder geeft aan hoe je de beweging moet uitvoeren. Doordraaien blijft hetzelfde.

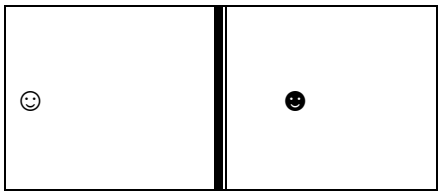


Opdracht 4

We spelen kleine partijtjes 2-2 op een klein veld (1/3 van de zaal).
Zolang je punten scoort mag je blijven staan. Op het moment dat er een fout wordt gemaakt dan komen twee nieuwe personen in het veld. De bedoeling is om zo lang mogelijk in het veld te staan en aan het einde te bekijken welk tweetal de langste reeks heeft gemaakt.



Bron: http://www.emmauscollege.nl/images/lichamelijk/module%20volleybal.doc



Opdracht 5

We spelen een aantal partijen uit de competitie.

Opdracht voor les 3

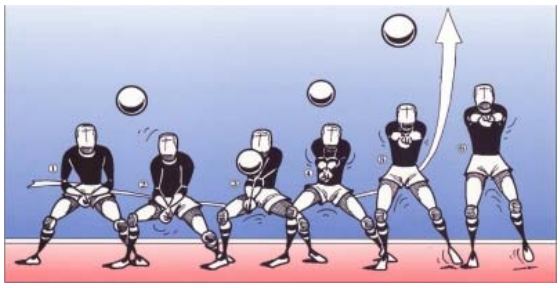
Twee leerlingen verzinnen een warming-up voor hun eigen groepje. Werk dit uit op een A-4. Laat in de warming-up de onder- en bovenhandse techniek terugkomen.

Warming-up voor les 3
1
2











Les 3

Opdracht 1

Warming-up verzorgt door twee leerlingen.

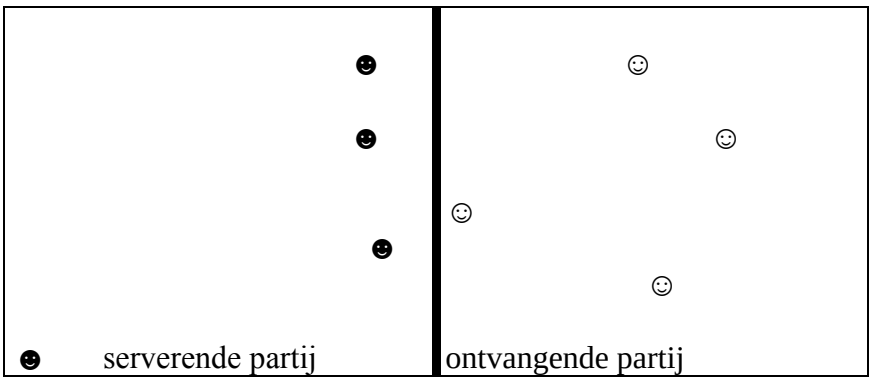
Opdracht 2

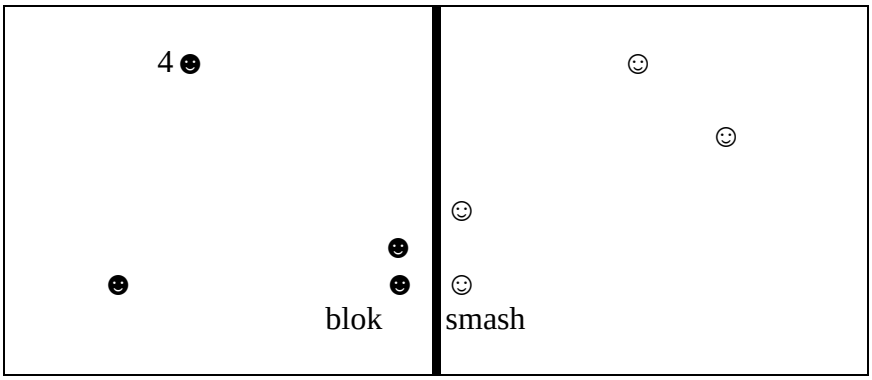
Tijdens een volleybalspel zie je ook wel eens dat de bal lijkt te worden gesmashed, maar op het laatste moment wordt de bal net over het blok getikt. Op het moment dat je als blokkeerder in de lucht bent, is het onmogelijk om de bal nog te redden. Het is de bedoeling dat het blok altijd wordt gedekt door een andere speler. De verdediger komt ca. twee meter achter het blok om de 'geprikte' bal op te vangen.

We spelen dezelfde situatie als in les 2 (opdracht 2). De smasher prikt de bal over het net waardoor nummer 3 de dekker wordt achter het blok. Ook hier moet de nummer 3 laag zitten om de bal goed te verwerken. Na een aantal keer wordt er gewisseld van functie.

Opdracht 3

We spelen kleine partijtjes 4-4 op een klein veld (1/3 van de zaal).
Probeer een aantal opstellingen uit die hieronder worden aangegeven.
Nummer 4 in de tekening, gaat bij een smash schuin naar achter om zo de smash op te vangen die schuin wordt geslagen. Daarna kom je weer in de positie om de bal via de spelverdeler klaar te maken voor een aanval.





Opdracht 4

Speel twee partijen uit de competitie.

Opdracht voor les 4

Twee leerlingen verzinnen een warming-up voor hun eigen groepje. Werk dit uit op een A-4. Laat in de warming-up de onder- en bovenhandse techniek terugkomen.

Warming-up voor les 4
1
2

Twee leerlingen maken een toernooischema voor de volgende les. We spelen 6-6. Ga na hoeveel groepen er zijn. Speel ook eventueel een finale. Het team dat als eerste 25 punten heeft behaald is winnaar. We spelen met dezelfde regels als in les 1.

Toernooi voor les 4
1
2

Bron: http://www.emmauscollege.nl/images/lichamelijk/module%20volleybal.doc

Les 4

Opdracht 1

Warming-up verzorgt door twee leerlingen.

Opdracht 2

We spelen een toernooi 6-6 op een groot veld.
Dit is de eerste keer dat we dit spelen. Probeer alle opgedane ervaringen uit de vorige lessen terug te laten komen in het spel. Maak duidelijke afspraken met elkaar. Belangrijk is de service. Het gaat erom dat de bal in het spel wordt gebracht zodat er een spel en een rally ontstaat. We serveren daarom ook onderhands.

Succes!!