

Methodiek sportspelen 2

Methodiek, organisatie, technische vaardigheden en de beoordeling voor het vo. Voorbeelden van volleybal

In een serie artikelen komen sportspelen aan de orde die veelvuldig in het vo gespeeld worden. In het eerste artikel (LO Magazine 5) is de visie op bewegingsonderwijs en opvattingen en keuzes besproken die ten grondslag liggen aan deze methodiek. Verder werd in deel 1 voetbal besproken. In deel 2 komt volleybal aan de orde. | Guus Klein Lankhorst

Volleybal

Methodiek de bal over het net spelen waar de ander niet staat. Spelvormen:

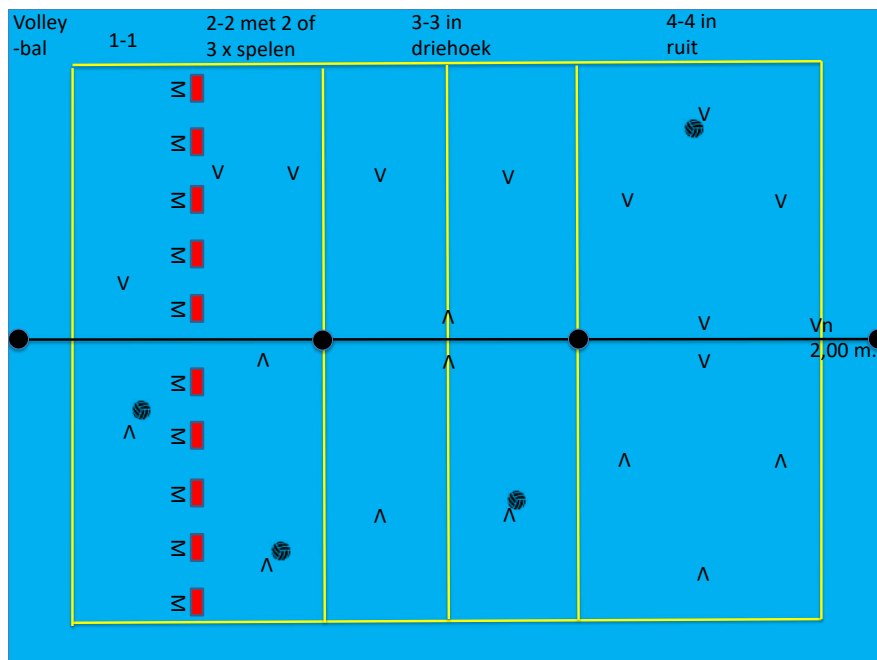
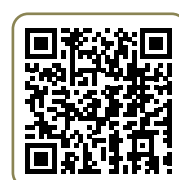
- a 1-1 (met vangen of stuitbal op 1/6 veld) of smashbal level 1 (2-2);
- b 1-1 (zonder vangen op 1/6 veld) of smashbal level 2 (3-3);
- c 2-2 (met 2 en daarna 3 balcontacten op 1/6 veld) of smashbal level 3 (3-3);
- d 3-3 (op 1/3 veld) of smashbal level 4 (3-3);
- e 4-4 (op 1/3 veld).

Spelregels:

- 1-1: met vangen, na de vangbal gooi je de bal voor jezelf op en speel je met de bovenhandse volleybaltechniek de bal verder (max. drie keer spelen). Service mag in het veld (hoeft niet achter de achterlijn), bij eerste service fout mag je een tweede keer serveren (vergelijkbaar met tennis). Bij stuitbal mag de bal één keer stuiteren, nethoogte tweeenhalve meter want dan is de bal langer in de lucht (heb je meer tijd en de bal stuitert hoger).

- 2-2: speel met twee of drie balcontacten, twee services van achter in het veld.
- 3-3: verplicht drie keer samenspeelen waarbij de tweede bal naar de spelverdeler (midvoor) moet, muren of toestellen (banken) zijn uit, niet de achterlijn (veld groot maken).
- 4-4: eventueel met toverkoorden op één meter hoogte tegen de achtermuren zodat het veld groter wordt, dit is dus ook in en zodoende handig bij bijvoorbeeld smashes.

Voor spelregels smashball zie Nevobo | Wat is Smashball?



Rubric

- a Staat op de juiste positie en vangt de bal.
- b Verplaatst zich op tijd naar de balbaan en kan de bal bovenhands gericht spelen.
- c Verplaatst zich op tijd naar de balbaan en kan de bal onderarms gericht spelen naar spelverdelers.
- d Kan de bal met een redelijke timing smashen en blokkeren.
- e Kan moeilijke ballen goed (gericht) verdedigen door te duiken.

Ondersteunende technieken**1 Bovenhands spelen, de set-up**

- a Probeer de bal voor jezelf bovenhands zo lang mogelijk in de lucht te houden, houd je vingers in een 'driehoekje' (ontspannen gespreid), polsen losjes bewegen en speel boven/voor je hoofd. Speel daarna de bal heel hoog met contact met tien vingers, laat hem één keer stuiten en speel hem dan weer omhoog, goed onder de bal komen, maak 'grote handen' en wijs na ('tien cola bestellen').
- b Nu met tweetallen, leg de bal op de grond, pak hem op waarbij beide handen de bal omvatten, breng de bal schuin boven je hoofd en stoot hem uit je knieën over een hoog net

(2.50 meter), onderlinge tussenafstand van zo'n drie meter. Vang de bal in een 'kommetje' en stoot hem dan terug (vang-stootbeweging). Speel met tweetallen. Als de bal valt, begin je weer op de grond.

- c Zorgvuldig aangooien, de ander speelt de bal twee keer voor zichzelf omhoog en speelt hem dan terug over het net. Spanning op je vingers. Duw je duimen van achteren naar voren (als twee klapdeuren). De bal moet stil in de lucht hangen.

d In één keer terugspelen, 'je mag de bal niet horen.' Eerst vanuit aangooi, daarna doorspelen.

- e Idem in beweging, na elke bal even de achterlijn aantikken met je voet. Maak het moeilijker door de bal links en rechts van de leerling te plaatsen (onder een hoek spelen). Variaties: achterover spelen, in sprong of doortikbal.

Scan of klik op de QR-code naar een video met bovenhands spelen



Prestatie beoordelen:

Speel de bal door een trapeze met tweetallen (dit is eenvoudiger), hoepel die door een van het tweetal wordt vastgehouden horizontaal boven het hoofd (en die zelf ook staat in een hoepel), korf of basket (individueel) hoogte zo'n drie meter.

Beoordeling:

6 = 1-2 erin

7 = 3-4 erin

8 = 5-6 erin

9 = 7-8 erin

10 = 9-10 erin

2 Onder(hands)arms spelen, de pass

- a Ga zitten op een dubbele bank, je medeleerling werpt de bal van twee tot drie meter afstand precies op de gestrekte onderarmen. Vlak vóór moment dat de bal de armen raakt, staat hij snel op en speelt de bal terug boven het hoofd van de vanger.
- b De rug van de ene hand ligt in de palm van de andere hand, de duimen liggen naast elkaar, draai je armen zover mogelijk naar buiten. Speel de bal met gestrekte armen ('maak een plankje') voor jezelf een aantal keer omhoog. Probeer daarna zo hoog te spelen dat de bal stuitert en daarna pass je hem weer omhoog, et cetera.

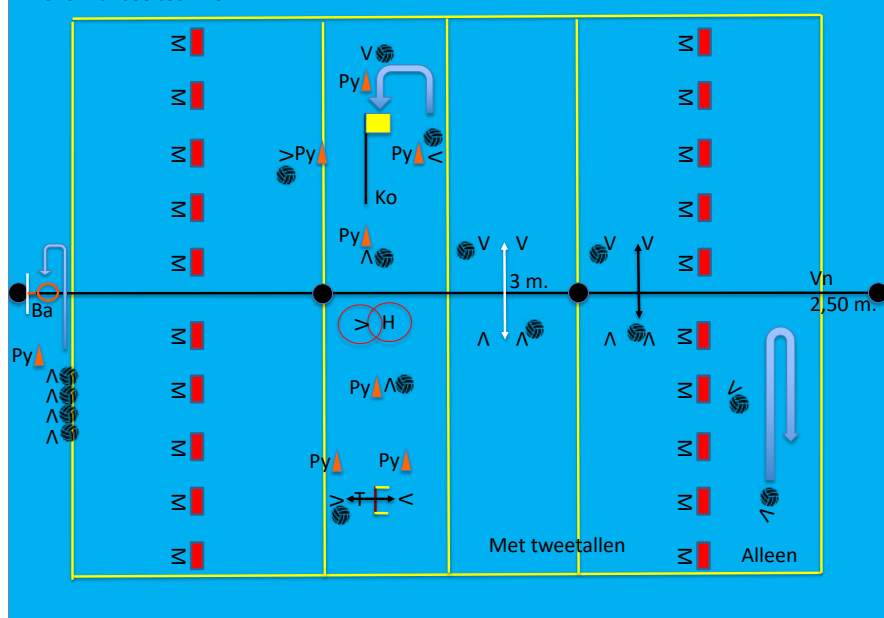
- c Tweetallen staan tegenover elkaar, de een werpt de bal naast de speler, de ander passt vanuit de 'benen' de bal schuin vóór zijn lichaam precies terug naar de werper deze vangt de bal en maakt een vang-gooibeweging terug.

- d Twee leerlingen staan aan een zijde van het net, probeer onderhands samen te spelen. Probeer steeds naast de ander te spelen. De armen mogen niet hoger dan de schouder komen ('pompen'). Probeer snel naar de balbaan te verplaatsen (achter de bal komen). Schouders zijn hoog en met bolle rug ('kattenrug').

Scan of klik op de QR-code naar een video met bovenhands spelen



Bovenhandse techniek



Prestatie beoordelen:

Speel de bal door een vak gevormd door een toverkoord van net naar korf, van korf naar net, hoogte twee meter. Of een turnmatje op een korf raken (dat is moeilijker). Beoordeling:

6 = 1-2 erin

7 = 3-4 erin

8 = 5-6 erin

9 = 7-8 erin

10 = 9-10 erin

3 Onderhandse service

a In tweetallen bal met gestrekte arm onderhands over het net werpen (als dit te moeilijk is dan rollen onder het net door). Linkervoet staat voor. Afstand ongeveer drie meter van het net. De ander vangt de bal en gooit op dezelfde manier terug.

b In tweetallen serveren over het net naar elkaar met vangen. Je slaat op met een platte vuist, duim aan de buitenkant van je vuist. Raak de bal schuin voor je op heuphoogte.

c Afstand vergroten (achter de achterlijn in de lengte van de zaal) vier/vijf meter. Bal wordt door linkerhand 10-20 cm omhoog gegooid voor de slaghand.

d Gericht serveren op matjes die bij de achterlijn liggen.

e Bovenhands serveren, maak een 'pijl en boog-beweging' gooi de bal laag op en sla door het hart van de bal.



Scan of klik op de QR-code naar een video met onderhandse service

Prestatie beoordelen:

Probeer de bal op de mat te serveren. De mat ligt zo'n drie meter achter het net. Je serveert achter de zijlijn bij een volleybalveld in de breedte. Beoordeling:

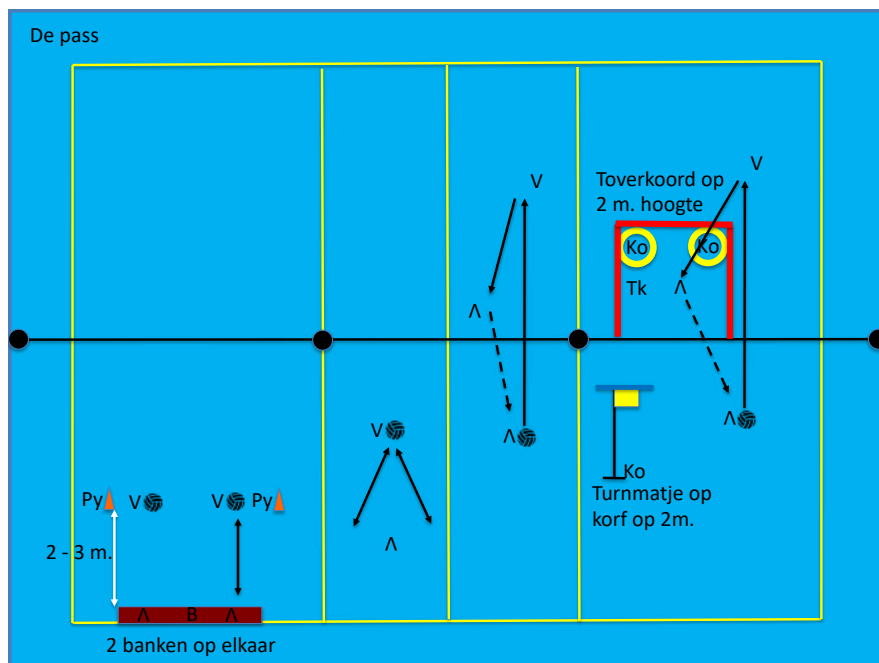
6 = 1-2 raak

7 = 3-4 raak

8 = 5-6 raak

9 = 7-8 raak

10 = 9-10 raak



4 Smash

a Net op hoofdhoogte (eventueel schuin), je staat voor het net, houd de bal in de linkerhand op hoofdhoogte schuin voor je. Breng je slagarm (elleboog) naar achteren, andere hand wijst gestrekt naar boven en sla op de bal met een snelle gestrekte slagbeweging (zweepslag) over het net naar beneden ('zwanenhals'). Probeer door middel van een losse polsbeweging de bal zo snel mogelijk de grond te laten raken. Arm doorzwaaien naar je linker broekzak.

b Idem, maar nu gooi je de bal iets boven je hoofd op en sla je de bal uit stand naar beneden, draai jezelf open ('pijl en boog-actie', slaghand is naast het oor of iets hoger) voor een spanboog in de romp.

c Idem, nu wordt de bal opgegooid door een medeleerling die op ongeveer een meter afstand van het net staat. De bal wordt zo'n twee meter boven het net tweehandig onderhands opgeworpen. De smasher slaat uit stand.

d De aanloop van de smash, je hebt een tennisbal in je hand. Maak het pasritme: links, rechts, sluit aan en spring. Tijdens het zweefmoment gooi je de tennisbal over het net hard naar de grond.

e De bal wordt tweehandig onderhands twee meter omhoog opgeworpen en de ander staat op drie meter van het net en doet de smash met aanloop. Zet met twee voeten af en spring omhoog en niet naar voren (rem-hefbeweging zodat je geen netfouten maakt). Houd de bal vóór je. Eventueel nog teruggrijpen naar de volgende vorm: een speler staat voor het net en gooit de bal onderhands op ongeveer één meter hoogte over het net. De smasher aan de andere kant van het net probeert de balbaan in te schatten en smasht de bal terug.

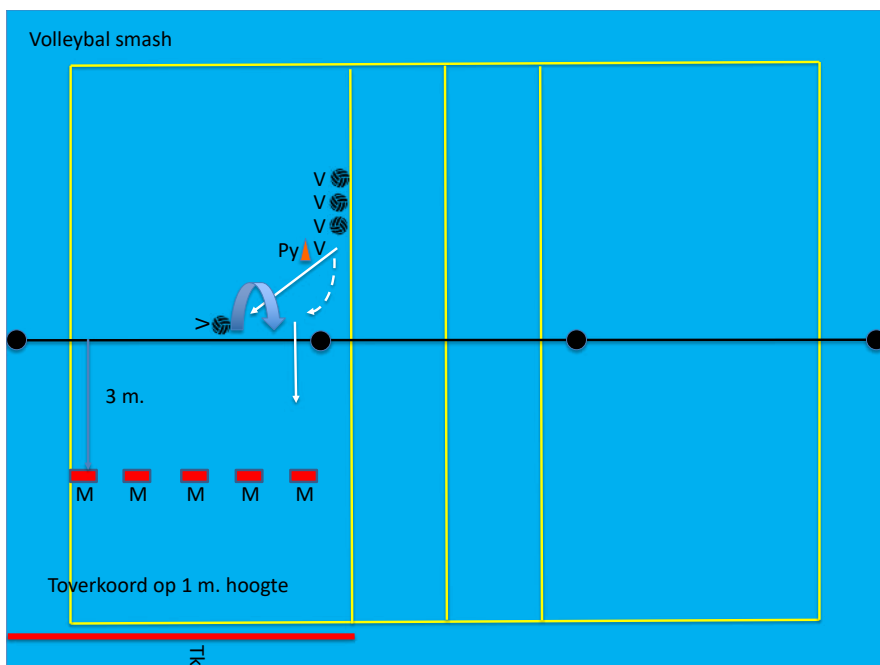
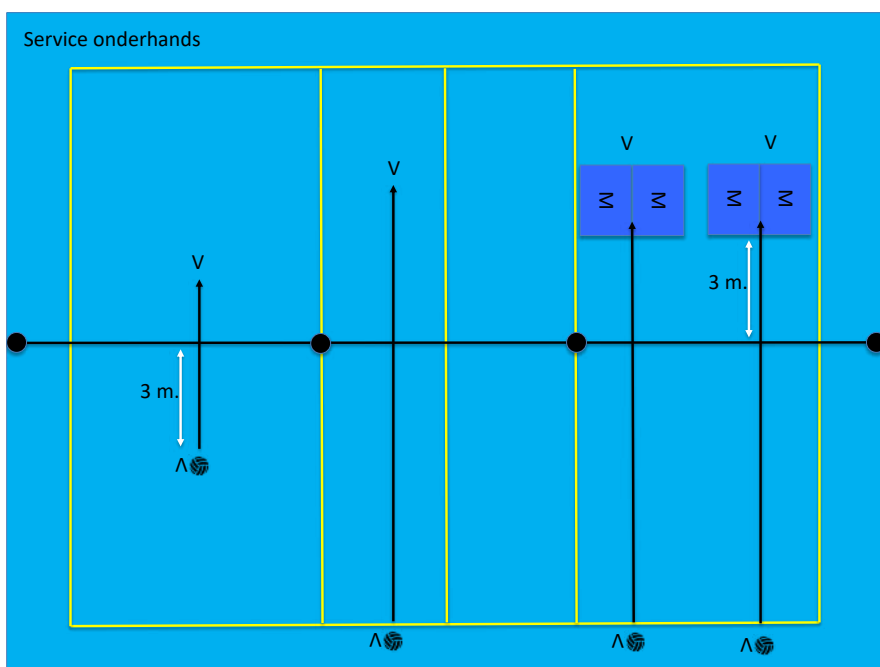
Scan of klik op de QR-codes naar video's met smashen



Prestatie beoordelen, nethoogte 2,15 meter:
 6 = via een aanloop de bal over het net kunnen smashen (dat mag met een boogje) in het veld
 7 = de bal iets harder kunnen smashen zodat deze de muur raakt boven het toverkoord (1 m)
 8 = de bal onder het koord naar beneden kunnen smashen
 9 = de bal hard naar beneden in

het veld kunnen smash achter de markeringslijn
 10 = de bal binnen de 3-meterlijn kunnen smashen

In het volgende artikel wordt basketbal beschreven.



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Foto

Hans Dijkhoff

Kernwoorden

methodiek spel, volleybal