

Leren volleyballen – bovenhands spelen- met een tablet

Bewegingsthema

Volleybal bovenhandsspelen met elkaar.

Beginsituatie

De leerlingen kunnen in een tweetal tegenover elkaar zonder net, een lichte volleybal door de lucht op gang houden.

Tijd

3 lesweken x 20 minuten (= netto beweegtijd)

Lesorganisatie (voorbeeld)

- Twee volleybalvelden over de breedte van de zaal en een nevenactiviteit.
- De klas wordt gesplitst in twee groepen. De eerste groep (= halve klas) gaat volleyballen en de tweede groep (= de andere helft van de klas) doet parallel een nevenactiviteit.
- De eerste groep verdeelt zich over de twee volleybalvelden (6 à 8 leerlingen per veld).
- Nadat de helft van het lesuur om is, gaat de tweede groep volleyballen. Beide groepen volleyballen 20 minuten (netto beweegtijd).

Arrangement per volleybalveld

- Per net drie tweetallen tegenover elkaar aan weerszijden van het net.
- Kies voor een lichte volleybal, waarmee de leerlingen eenvoudig de bal op gang kunnen houden.
- Per volleybalveld een iPad op een tripod.



Bewegingsopdracht

Speel de bal bovenhands met een boogje door de lucht naar de overkant dat de ander de bal bovenhands kan terugspelen. Probeer samen een zo lang mogelijke rally te maken.

Basis

Stap goed onder de bal en speel de bal bovenhands met een boogje naar de overkant.

Vervolg

Stap goed onder de bal en speel de bal langzaam verend naar de overkant.

Gevorderd

Stap onder de bal, ontvang de bal hoog en speel de bal met een korte verende beweging naar de overkant.

Video modellering

Per volleybalveld zijn er twee iPads op een tripod:

- iPad met video-instructiebeelden
- iPad met videofeedback

Kijkopdracht

- Via de App kan je jezelf terug zien. Je mag zelf bepalen wanneer je jezelf wil terug zien.
- Op de iPad staan video-instructiebeelden van leerlingen op basis-, vervolg- en gevorderd-niveau. Door naar deze beelden te kijken, zie je waarin je je kan verbeteren.

