



Zelfevaluatie **Smashbal-Smashvolley-Volleybal**

Hoe waardeer jij je prestaties en inspanningen tijdens de voorbije lessen LO in november-december?
Hoe deed jij het tijdens de lessenreeks smashbal-smashvolley-volleybal?

Neem voldoende tijd om alle vragen goed te lezen en na te denken over je antwoord.
Aan het einde van de evaluatie klik je op 'Verzenden'.

* Vereist

* Dit formulier registreert uw naam, vul uw naam in.

1. Klas *

- ☐ 5A
- ☐ 5B
- ☐ 5C
- ☐ 5D

2. **FEEDBACK GEVEN** over de 'kwaliteit' van de **aanvalsopbouw** binnen je team.

Was de pas '**hoog**' en/of '**niet te ver**'? *

Welke omschrijving past best bij jou?

- ☐ 1. Ik geef geen feedback; of ik heb totaal geen besef van de kwaliteit van onze passen en kan daardoor geen zinvolle feedback geven.
- ☐ 2. Enkel wanneer de leerkracht het vraagt denk ik na over de kwaliteit van de pas en geef ik vervolgens feedback.
- ☐ 3. Ik geef mijn ploegmaat(s) spontaan feedback over onze aanvalsopbouw en doe dit op een positieve wijze.
- ☐ 4. Ik geef mijn ploegmaat(s) spontaan feedback over onze aanvalsopbouw op een positieve wijze. Ik probeer ook technische tips te geven om tot een beter resultaat te komen.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

3. **COMMUNICEER** jij **goed ("ja" roepen)** en **tijdig** bij het spelen van een bal? *

Goed inschatten wanneer jij de bal kan spelen en "ja" roepen om je ploegmaat(s) te verwittigen. Welke omschrijving past best bij jou?

- ☐ 1. Ik roep zelden "ja" wanneer ik de bal speel; of ik heb weinig besef wanneer een bal voor mij speelbaar is.
- ☐ 2. Bij aanmoediging van de leerkracht probeer ik "ja" te roepen wanneer ik een bal ga spelen; of ik aarzel en roep pas "ja" op het moment dat ik de bal speel (en niet ervoor).
- ☐ 3. Ik schat de balbaan goed in en roep zo snel mogelijk (nog vóór ik de bal ga spelen) "ja" om mijn ploegmaat(s) te verwittigen en aarzel niet om mij te verplaatsen naar de bal.
- ☐ 4. Ik schat de balbaan goed in, roep vroeg (nog vóór ik de bal ga spelen) en luid "ja" om mijn ploegmaat(s) te verwittigen en ik verplaats me met veel overtuiging naar de bal.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

4. **COACH** jij je ploegmaat(s) i.v.m. de **opstelling op het terrein** in wedstrijdjds 2-2/3-3/4-4? *

Staat iedereen op de afgesproken plaats? Welke omschrijving past best bij jou?

- ☐ 1. Ik weet niet hoe we ons best opstellen en kan daardoor geen tips geven; of ik durf geen tips geven i.v.m. ploegopstelling.
- ☐ 2. Wanneer de leerkracht het vraagt kijk ik naar de ploegopstelling van mijn ploegmaat(s) en probeer ik aanwijzingen te geven.
- ☐ 3. Ik houd spontaan de ploegopstelling in het oog en geef aanwijzingen indien nodig.
- ☐ 4. Ik houd spontaan de ploegopstelling in het oog en geef aanwijzingen indien nodig + ik spoor mijn ploegmaat(s) aan om echt klaar te staan.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

5. Op basis van mijn vorige 3 antwoorden over **FEEDBACK GEVEN, COMMUNICEREN en COACHEN** zou ik mezelf daarom 3/10 scoren.

Indien je de hele lessenreeks gekwetst was, dan mag je deze vraag overslaan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. **OPSLAG:** de bal gericht **in het veld van de tegenstrever** brengen. *

Welke omschrijving past best bij jou?

- ☐ 1. Ik sla bij de opslag de bal vaak in het net of buiten het terrein van de tegenstrever.
- ☐ 2. Ik sla de bal ongeplaatst met weinig controle in het veld van de tegenstrever.
- ☐ 3. Ik sla de bal gecontroleerd in het veld van de tegenstrever.
- ☐ 4. Ik sla de bal gericht in het veld naar de 'zwakke plekken' van de tegenstrever.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

7. **VERDEDIGEN: klaar staan** om de opslag aan te nemen / de aanval op te vangen. *

Welke omschrijving past best bij jou?

- ☐ 1. Ik sta op een willekeurige plaats op het veld zonder rekening te houden met de tactische afspraken.
- ☐ 2. Wanneer ik erop gewezen word, stel ik me op de afgesproken plaats volgens de tactische afspraken.
- ☐ 3. Ik sta spontaan aandachtig klaar op de afgesproken plaats.
- ☐ 4. Ik sta spontaan op de afgesproken plaats, heel aandachtig met gebogen benen en armen klaar, om snel te kunnen reageren.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

8. **VERDEDIGEN: verplaatsen naar de bal** om die optimaal te kunnen spelen. *

Welke omschrijving past best bij jou?

- ☐ 1. Ik schat aankomende bal van de tegenstander niet in; ik verplaats mij weinig naar de aankomende bal.
- ☐ 2. Onder aanmoediging verplaats mij naar eenvoudig aankomende ballen en kan die opvangen/spelen.
- ☐ 3. Ik verplaats mij spontaan in de richting van de aankomende bal; ook moeilijkere ballen spelen lukt regelmatig.
- ☐ 4. Ik verplaats mij spontaan heel nauwkeurig in richting van de aankomende bal, waardoor ik ook moeilijkere ballen goed kan spelen.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

9. **AANVAL OPBOUWEN:** hoog / niet te ver + 3 balcontacten. *

Welke omschrijving past best bij jou?

- ☐ 1. Ik speel de bal eerder toevallig terug naar een ploegmaat; heb geen aandacht voor hoge passen binnen mijn eigen team.
- ☐ 2. Ik probeer de aanval op te bouwen binnen mijn team, maar vergeet vaak hoge passen te geven.
- ☐ 3. Ik probeer bewust de aanval op te bouwen via hoge passen; kies regelmatig voor 'volleyballen' i.p.v. 'vangen-werpen'.
- ☐ 4. Ik bouw de aanval op via hoge passen; kies bijna altijd voor 'volleyballen' i.p.v. 'vangen-werpen'.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

10. **AANVAL - SMASH** *

Welke omschrijving past best bij jou?

- ☐ 1. Smashen lukt niet. Ik sla de bal bovenhands meestal in het net of buiten het terrein van de tegenstander.
- ☐ 2. Ik smash de bal ongericht over het net in het terrein van de tegenstander.
- ☐ 3. Ik smash de bal gericht in het terrein.
- ☐ 4. Ik smash gericht richting de zwakke plekken én varieer ook in kracht naargelang de situatie.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

11. Op basis van mijn vorige 6 antwoorden over **OPSLAG, VERDEDIGEN, AANVAL OPBOUWEN, SMASH en BLOK**, zou ik mezelf daarom **? / 10** scoren.

Indien je de hele lessenreeks gekwetst was, dan mag je deze vraag overslaan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Waar **plaats** jij jezelf globaal gezien voor 'smashbal-volleybal' spelen **t.o.v. je klasgenoten?** *

bij de zwakkere volleybalspelers ☆ ☆ ☆ ☆ bij de sterkste volleybalspelers

13. Ik heb mijn **TECHNIEK** (bovenhandse toets, onderhands spelen, onderhandse opslag, smash, blok) **verbeterd.** *

In welke mate ben jij akkoord met deze stelling?

- ☐ Niet akkoord.
- ☐ Gedeeltelijk akkoord.
- ☐ Akkoord.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

14. Ik **probeer mijn spelniveau te verbeteren** door regelmatig te kiezen voor een moeilijkere uitvoering (volleybaltechniek i.p.v. vangen-werpen). *

In welke mate ben jij akkoord met deze stelling?

- ☐ Niet akkoord.
- ☐ Gedeeltelijk akkoord.
- ☐ Akkoord.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

15. Ik **maak de juiste beslissingen** rekening houdend met mijn spelniveau. Ik kies voor een volleybaltechniek i.p.v. vangen-werpen in spelsituaties waarbij ik goed opgesteld sta. *

In welke mate ben jij akkoord met deze stelling?

- ☐ Niet akkoord.
- ☐ Gedeeltelijk akkoord.
- ☐ Akkoord.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

16. Ik heb **TACTISCH** meer **inzicht** gekregen in het volleybalspel (**2 tegen 2; 3 tg 3; 4 tegen 4**). *

In welke mate ben jij akkoord met deze stelling?

- ☐ Niet akkoord.
- ☐ Gedeeltelijk akkoord.
- ☐ Akkoord.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

17. Mijn **algemeen spelniveau** in volleybal is **verbeterd.** *

In welke mate ben jij akkoord met deze stelling?

- ☐ Niet akkoord.
- ☐ Gedeeltelijk akkoord.
- ☐ Akkoord.
- ☐ Gekwetst / afwezig / niet van toepassing

18. Welke omschrijving past bij jou als SCHEIDSRECHTER tijdens de lessenreeks smashbal-volleybal? *

Indien je gekwetst was of niet actief kon deelnemen, nam je de rol van scheidsrechter in.

- ☐ 1. Ik neem weinig initiatief om bij een overtreding zelfstandig te handelen; ik ken de regels niet goed.
- ☐ 2. Ik herken spelovertradingen en fluit daarvoor.
- ☐ 3. Ik herken spelovertradingen, fluit kortdaat en geef de overtreding aan.
- ☐ 4. Ik fluit kortdaat en geef de overtreding aan; ik los discussies vriendelijk en gepast op.
- ☐ Niet van toepassing / afwezig.

19. In welke mate **houd jij rekening met feedback** en **probeer je tips toe te passen**? *

Dit gaat over technische tips, feedback over je pas, over je opstelling op het terrein, over je communicatie op het terrein, over hoe jij je ondersteunende taak (scheidsrechter, puntenteller ...) opneemt ... Welke omschrijving past best bij jou?

- ☐ 1. Ik sta niet open voor suggesties en feedback; of ik hou geen rekening met tips en feedback.
- ☐ 2. Wanneer de leerkracht het vraagt luister ik naar suggesties en feedback; af en toe probeer ik rekening te houden met feedback.
- ☐ 3. Ik luister steeds naar feedback en tips en probeer die spontaan toe te passen.
- ☐ 4. Ik luister steeds naar feedback en tips, probeer die spontaan toe te passen en denk na wat voor mij een volgende stap is om nog te verbeteren.
- ☐ Niet van toepassing, want ik was de ganse periode afwezig.

20. **Hoe leuk** vond jij de lessenreeks **smashbal-smashvolley-volleybal**?

Indien je de hele lessenreeks gekwetst was, dan mag je deze vraag overslaan.

niet leuk ☆ ☆ ☆ ☆ heel leuk

21. Verklaar je vorige antwoord. *

22. Wil je nog iets kwijt over de lessenreeks smashbal-smashvolley-volleybal?

Tips voor je leerkracht LO zijn altijd welkom!