

Overzicht Prestatie Niveau 4			
<p>Technische doelen</p> <p><u>Bovenhands en spelverdelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuiver spelen over een grote afstand • Verplaatsen van het net en indraaien • 3e tempo naar linksvoor (5) • 2e tempo naar midvoor (12) • Doortikbal <p><u>Onderhands en service pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Knieën naar voren, breed staan, romp voorover • Eerst verplaatsen achter de bal • Gestrekte ellebogen • Sturen van de bal met schouders • Links van je lichaam pakken <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eerst hoogspringen dan slaan • Grote snelle (2e) rempas, 3e pas dwars • Dubbelarmige opzwaai • Hoog pakken met rechte armslag • 1 handige tipbal <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beheersen van de bovenhandse float opslag • Service kunnen plaatsen <p><u>Verdediging:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Actieve houding • Knieën naar voren, op de voorvoeten • Bewegen naar de bal, lichaam achter de bal • Makkelijk naar de grond gaan • 3 punts stop • Schepbeweging met losse polsen • Rol zijwaarts • Sprawl techniek <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aansluit passen • Afstand van het net • Gespreide vingers, lange armen • Iets later springen dan de aanvaller • 2 blok op rechts (c) en links (5) 	<p>Tactische doelen</p> <p><u>Bovenhands en spelverdelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Opdrachten van de coach kunnen uitvoeren • Reageren op de pass • Onderhandse set (bij nood) • Doortikbal • Zoek de juiste aanvaller op bij een kritieke stand <p><u>Onderhands en service pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Op de juiste positie staan • Gebruik meerdere technieken bij nood (handig zijn met bal) <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kies voor oplossingen • Bij geen smash een Tipbal of speel moeilijk naar open plekken <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eerste service safe, tweede meer risico • Maak gebruik van de zwakke passer en open plekken bij tegenstander • Gebruik de safe service op het juiste moment <p><u>Verdediging:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Innemen juiste positie • Altijd naar de bal gaan • Weet welk gebied jij moet verdedigen • Reageren op het blok, uit de blokschaduw • Weet welke techniek je moet gebruiken <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reageren op de verdediging van de tegenstander • Reageren op de pass • Reageren op de aanvaller • Vrije netspeler van het net af 	<p>Sociale Doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plezier hebben in het volleybal • Plezier krijgen in het willen winnen • Sfeer uitstralen • Samen een goede sfeer creëren • Elkaar complimenteren • Blij zijn met goede dingen • Trainen op concentratie • Fanatiek zijn • Zelfvertrouwen geven • Leergierigheid kweken • Kijken naar andere teams 	<p>Mentale Doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inzet • Initiatief tonen • Risico bij de service • Altijd gaan voor de ballen • Ook durven passen bij kritieke stand • Leren concentreren bij de service • Lef hebben • Om kunnen gaan met feedback van coach • Ook durven slaan op een mindere set-up

Blok	Niveau 4	Prestatie			
	Hoofdthema	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's
Blok 4.1	Bovenhands	Aanval	Aanval	Service	
Blok 4.2	Onderhands	Aanval	Bovenhandse Service	Bovenhandse Service	Bovenhands
Blok 4.3	Aanval	Verdedigen	Service		
Blok 4.4	Bovenhands	Bovenhands	Aanval	Aanval	
Blok 4.5	Lage veld verdediging en rally pass	Service + pass	Blokkering	Blokkering	Blokkering
Blok 4.6	Aanvallen	Bovenhandse service	Onderhands	Onderhands	
Blok 4.7	Bovenhands spelen	Onderhands	Service	Aanval	
Blok 4.8	Lage veld verdediging en rally pass	Blokkering	Aanval	Blokkering	Aanval
Blok 4.9	Aanval	Service Bovenhands	Verdediging		
Blok 4.10	Herhalen	Herhalen			

volleybal vereniging

Blok 4.1	Week 1 t/m 3	Prestatie
Hoofdthema: <u>Bovenhands</u> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen achter de bal, polsen naar achter • Hoog spelen, strekken van de benen • Schouders wijzen naar wie je speelt • Verplaatsen en indraaien • half tempo op midden 12 en 52 op buiten 	Andere thema's <u>Aanval</u> <u>Service</u>	Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • 2 met 2, de bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. Variatie onderhands • 2 tegen 2 op een klein veld • 4 tegen 4 in rally spel
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Keuze tussen midden en buiten • Keuze doortik bal of setup 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Switchen naar rechtsvoor • SV pakt 2e bal 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Altijd bovenhands blijven spelen • Mooie pass willen geven voor goede setup • Mooie setup willen geven • "ik" roepen als je gaat spelen • Aanvallers complimenteren

volleybal
vereniging

Blok 4.2	Week 4 t/m 6	Prestatie
Hoofdthema: Onderhands <ul style="list-style-type: none"> • Onderhands voorwaarts onder hoeken spelen • Spelen onder kleine hoeken, schouders indraaien naar rechts • Verplaatsing met verschillende shuffles en sidestep • Spelen naar kleine verplaatsing • Balbehandeling draai je schouders in 	Andere thema's <u>Aanval</u> <u>Bovenhandse Service</u> <u>Blokkering</u> Bovenhands	Teamply <ul style="list-style-type: none"> • 2 met 2, de bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. Variatie onderhands • 2 tegen 2 op een klein veld • 2 King of the court • Rally spel met nadruk op defensie • Rally spel met ingebrachte bal door trainer
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Snel inkomen bij korte bal (doortik) 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Kent zijn plek die verdedigt moet worden • positie 1 en 5 pakken de korte ballen (3-2-1 systeem) • Meeschuiven van midachter 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • "Ik" of "los" roepen • Concentratie • Aanmoedigen en yellen • Altijd goede acties vieren



volleybal vereniging kalinko

Blok 4.3	Week 7 t/m 9	Prestatie
Hoofdthema: <u>Aanval</u> <ul style="list-style-type: none"> • 3e tempo (52) slaan • Tennisbal gooien en daarna een trainer bal • Meerdere ballen achter elkaar slaan op 52 • Eerst rally pass dan aanvallen 	Andere thema's <u>Verdedigen</u> <u>Service</u>	Teampay <ul style="list-style-type: none"> • 2 met 2, de bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. Variatie onderhands of 3 met 3 • 2 tegen 2 op een klein veld • Rallyspel met 4 tegen 4/5 tegen 5 • King of the court (trainer brengt bal in) • 3 tegen 6 (drietal valt aan zestal verdedigd)
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Op een goed setup springen en slaan • Midvoor snel terug naar positie in de rally 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Aanval op links en midvoor • In drieën spelen voor aanvalsopbouw 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Durven te smashen • Niet bang zijn om een fout te maken • Complimenteren spelverdeler • Enthousiasme als je goede actie maakt

volleybal vereniging kalinko

Blok 4.4	Week 10 t/m 12	Prestatie
Hoofdthema: <u>Bovenhands</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bovenhands voorwaarts spelen setup naar 52 • Hoog spelen, uitstrekken vanuit de benen • Overname bal uit het achterveld (libero/diagonaal) • Balbehandeling, verplaatsing, onder hoeken • 2e tempo naar midden 	Andere thema's <u>Bovenhands</u> <u>Aanval</u>	Teamply <ul style="list-style-type: none"> • 3 met 3, 1 aan het net. De bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. • 2 tegen 2 op een klein veld • Rallyspel met 4 tegen 4 of 5-5 (2 voor 2 achter) • King of the court • Mini-competitie 2 tegen 2
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • 1e service safe, 2e service moeilijker • Vaste tijd voor voorbereiding 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Geplaatste service 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Leren concentreren op de service • Goede service na time-out of wissel • Zelfvertrouwen krijgen bij serveren • Ace of ketser vieren met team

volleybal vereniging

Blok 4.5	Week 13 t/m 15	Prestatie
<p>Hoofdthema: <u>Lage veld verdediging en rally pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitstappen om de bal (game like op positie 1 en 5) • Lichaam achter de bal, stille armen • twee-armig spelen daarna op de grond vallen • 3-punts pass 	<p>Andere thema's <u>Service + pass</u> <u>Blokkering</u></p>	<p>Teamply</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 met 3, 1 aan het net. De bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. • 2 tegen 2 op een klein veld • King of the court • 4 tegen 4 met pass midvoor • Aanval alleen op linksvoor (5) met rally ballen van trainer • 3 tegen 6 (3tal valt aan 6tal verdedigd) • Mini competitie 2 tegen 2 • Rally spel 4 tegen 4/ 5 tegen 5 (2 voor, 2 achter)
<p>Tactische doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigen verantwoordelijkheid kennen • Inkomen bij een bal die kort valt (doortikbal) 	<p>Strategische doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snel innemen van de posities • Midachter blijft achterin 	<p>Mentale en sociale doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Ik" of "los" roepen • (Elke) bal verwachten • Elkaar aanmoedigen • Goede acties vieren • Enthousiasme kweken

volleybal
vereniging

kalinko

Blok 4.6	Week 16 t/m 18	Prestatie
Hoofdthema: Aanvallen <ul style="list-style-type: none"> • 3e tempo aanval op 52 • Coaching drill Trainer gooit op buiten • Eerst passen dan aanvallen • Coaching drill Trainer gooit op midden • Oefenen met spelverdeler op rechtsvoor • Rempas, sprong en achter de bal blijven • Trainen op midvoor 	Andere thema's <u>Bovenhandse service</u> <u>Onderhands</u> <u>Bovenhands</u>	Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • Rally spel 2 met 2 • Partij spel 2 tegen 2 • Rally spel 4 tegen 4 met aanval op 5 • Rally spel met trainer die bal inbrengt
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Keuze tussen smash of tactisch • Keuze tussen smash of tip 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Opdracht van de coach kunnen uitvoeren • Eerst verdedigen dan pas aanvallen 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Lef hebben • Durf te slaan op cruciale stand • Complimenteer de SV • Enthousiasme uitstralen

volleybal
vereniging

kalinko

Blok 4.7	Week 19 t/m 21	Prestatie
Hoofdthema: <u>Bovenhands spelen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hoog naar buiten zetten • Hoeken, verplaatsen, indraaien • Blokken omdraaien zetten • Half hoog naar midden 	Andere thema's <u>Onderhands</u> <u>Service</u> <u>Aanval</u>	Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • Rally spel 2 met 2 • Rally spel 2 tegen 2 • Rally spel 4 tegen 4 met aanval linksvoor • Rally spel met trainer die bal inbrengt aanval op links en rechtsvoor
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Sterkste aanvaller aanspelen op cruciale stand • Doortikbal of set-up 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Spelverdeler pakt altijd 2e bal 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Durf set hoog en ver te geven op 52 • Durf bovenhands te blijven spelen • Initiatief nemen • Aanvallers complimenteren

volleybal vereniging

Blok 4.8	Week 22 t/m 24	Prestatie
Hoofdthema: <u>Lage veld verdediging en rally pass</u> <ul style="list-style-type: none"> • Zijwaarts verplaatsen met kruispas • Zijwaarts rollen met en zonder bal • Voorwaarts inlopen en passen met 3-puntsstop 	Andere thema's <u>Blokkering</u> <u>Aanval</u>	Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • Rally spel 2 met 2 • Partij spel 2 tegen 2 • Rally spel 4 tegen 4 met aanval linksvoor • Rally spel met trainer die bal inbrengt aanval op links en rechtsvoor
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Reageren op de aanvaller • Snel inkomen bij een korte bal (doortikbal) 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Innemen juiste posities (3-2-1 systeem) • 2 blok op links en rechts 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • "Los" of "ik roepen bij de pass • Altijd naar de bal gaan • Enthousiasme • Fanatiek verdedigen en het leuk vinden

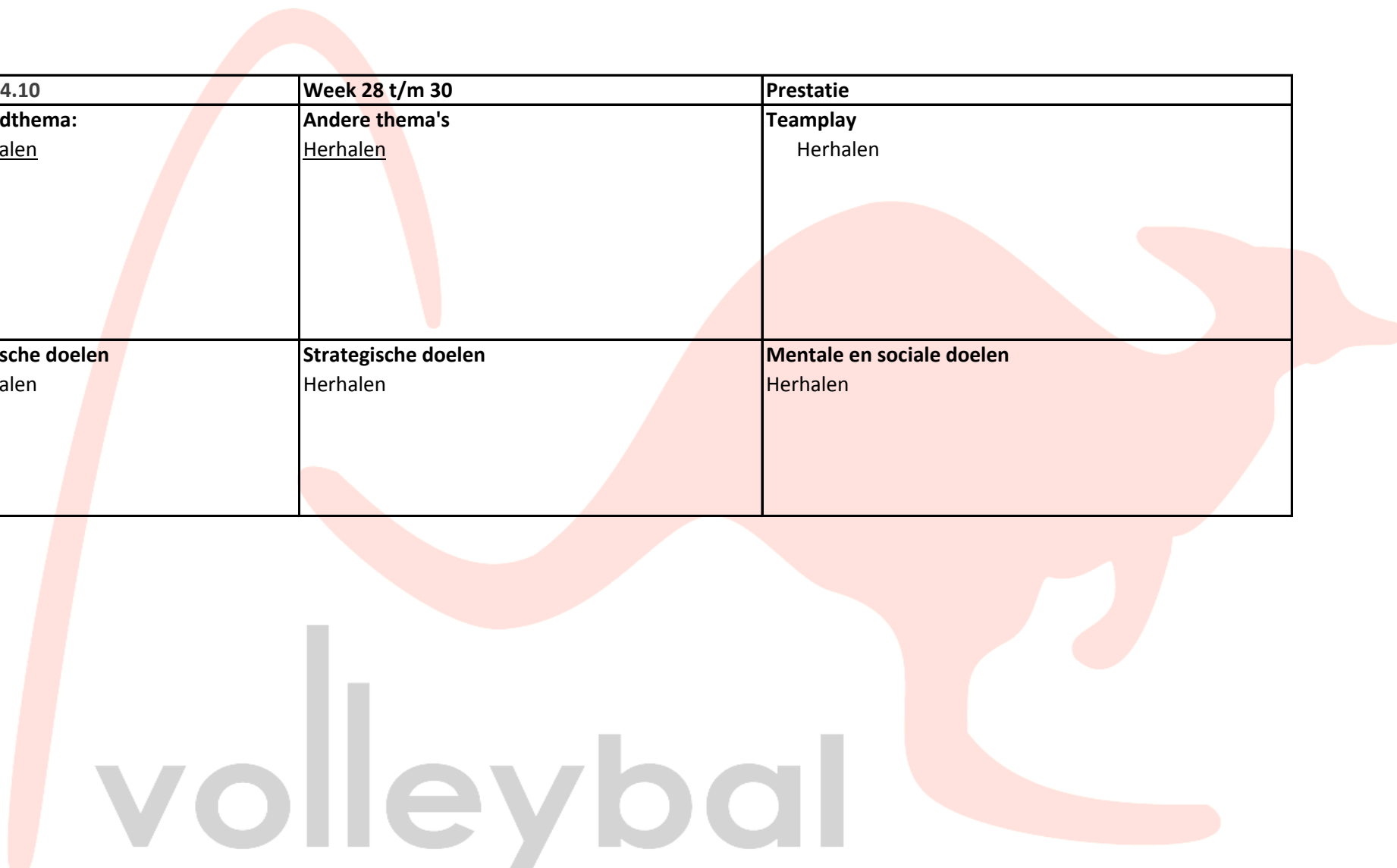
volleybal
vereniging

kalinko

Blok 4.9	Week 25 t/m 27	Prestatie
Hoofdthema: Aanval <ul style="list-style-type: none"> • 3e tempo aanvallen op buiten (52) • Gamelike aanvallen eerst pass dan aanval 	Andere thema's <u>Service Bovenhands</u> <u>Verdediging</u>	Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • Rally spel 2 met 2 • Rally spel 2 tegen 2 (met smash) • Rally spel 4 tegen 4 met aanval linksvoor • Rally spel (met smash) met trainer die bal inbrengt aanval op links en rechtsvoor
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Beoordelen of setup aan te vallen is • Als je niet smasht bal moeilijk wegleggen 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Rechtsvoor geeft de setup • Na blok terug van net en aanvallen • 3-2-1 systeem 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Durven door te slaan, ook op mindere setups • Eerst verdedigen dan pas aanvallen • Complimenten geven • Enthousiasme uitstralen

volleybal
vereniging

kalinko



Blok 4.10	Week 28 t/m 30	Prestatie
Hoofdthema: <u>Herhalen</u>	Andere thema's <u>Herhalen</u>	Teampay Herhalen
Tactische doelen Herhalen	Strategische doelen Herhalen	Mentale en sociale doelen Herhalen

volleybal vereniging