

Overzicht Prestatie Niveau 5

Technische doelen	Tactische doelen	Sociale Doelen	Mentale Doelen
<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 • Penetratie vanaf positie 1 <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"> • Verbeteren 2e tempo op midden (12), wegdraaien • Aanval na blok, na rally pass • Hoog pakken met rechte armslag • Hard diagonaal • 1-armige tipbal, rechtdoor <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 • Pancake • Schepbeweging met losse polsen • Rol zijwaarts • Sprawl techniek <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aansluit passen, kruispassen • Afstand van het net • Gespreide vingers, lange armen • Iets later springen dan de aanvaller • 2 blok op rechts (c) en links (5) 	<p><u>Bovenhands en spelverdelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Opdrachten van de coach kunnen uitvoeren • Reageren op de pass • Wanneer je moet penetreren • 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) • Reageren op scorende service. Andere positie innemen. <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kies voor oplossingen • Reageer op de set-up • Uitvoeren van opdrachten • Reageert op blok <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 (3-2-1/rotatie) • Weet welk gebied jij moet verdedigen (specifiek) • Weet welk techniek je moet gebruiken • Reageren op het blok, uit de blokschaduw <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 • 2 blokkeerders op midden bij 2 net-aanvallers 	<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 • Zelf aanwijzingen geven • Zelfvertrouwen geven • Leergierigheid kweken • Kijken naar andere teams 	<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 5	Prestatie			
	Hoofdthema	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's
Blok 5.1	Bovenhands	Aanval	Aanval	Service pass	
Blok 5.2	Onderhands	Aanval	Bovenhandse Service	Bovenhandse Service	Bovenhands
Blok 5.3	Aanval	Bovenhands	Service	Service Pass	Blokkering/Verded
Blok 5.4	Service en service pass	Bovenhands	Aanval	Aanval	
Blok 5.5	Lage veld verdediging	Bovenhands	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering
Blok 5.6	Bovenhands	Verdediging	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering	
Blok 5.7	Aanval	Bovenhands	Blokkering/verdediging	Servicepass/service	
Blok 5.8	Lage veld verdediging	Blokkering	Bovenhands	Blokkering	Bovenhands
Blok 5.9	Blokkering	Service/Service Pass	Aanval		
Blok 5.10	Herhalen	Herhalen			



volleybal
vereniging
kalinko

Blok 5.1	Week 1 t/m 3	Prestatie
Hoofdthema: <u>Bovenhands</u>	Andere thema's <u>Aanval</u> <u>Service pass</u> <u>Verdediging</u>	Teamplay
<ul style="list-style-type: none"> • Setup C en 5 na penetratie • Verplaatsen , indraaien, onder hoeken (game like) • Overname bal hoog naar 5 of C 		<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	Strategische doelen	Mentale en sociale doelen
<ul style="list-style-type: none"> • Keuze tussen penetreren of verdedigen • Keuze doortik bal of setup 	<ul style="list-style-type: none"> • Penetreren in side out en rally • Weten wanneer je achter speler bent 	<ul style="list-style-type: none"> • "Hier" roepen na penetratie • Mooie pass willen geven voor goede setup • "ik" roepen als je gaat spelen • Aanvallers complimenteren



volleybal vereniging kalinko

Blok 5.2 Hoofdthema: <u>Onderhands</u> <ul style="list-style-type: none"> • Onderhands voorwaarts (na verplaatsing voorwaarts en achterwaarts) • 3 puntsstop, lichaamshouding • Spelen onder hoeken (gam-like) • Spelen na achterwaartse shuffle • Spelen na zijwaartse shuffle en side-step (links en rechts) • Rallypass op positie 1, 5 en 6 • Rennen en de bal onderhands achterover spelen 	Week 4 t/m 6 Andere thema's <u>Aanval</u> <u>Bovenhandse Service</u> <u>Blokkering</u> <u>Bovenhands</u>	Prestatie Teampay <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 • Rally spel met nadruk op defense • Rally spel met ingebrachte bal door trainer • King of the court • SV begint op positie 1
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Kent zijn plek om te verdedigen (3-2-1) • Reageren op de tegenstander 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Overname bij penetratie SV (schuiven in defense) • Wie neemt de setup over? 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Perfectie nastreven • Concentratie • Initiatief nemen • Opbouwen zelfvertrouwen en zelfkritiek

volleybal vereniging kalinko

Blok 5.3 Hoofdthema: <u>Aanval</u> <ul style="list-style-type: none"> • Individueel verbeteren van de aanloop en armzwaai • Timing, bal hoog pakken • Gericht slaan (alleen diagonaal) • Vrije net speler eerst passen en dan zelf aanvallen • Verbeteren aanloop, hoog pakken, pols actie (snap) • Van en naar het net verplaatsen (blokkeren en aanvallen) 	Week 7 t/m 9 Andere thema's <u>Bovenhands</u> <u>Service</u> <u>Service Pass</u> <u>Blokkering/Verdediging</u>	Prestatie Teamplay <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, iedereen begint in achterveld. (trainer brengt bal in) • 3 tegen 6 (drietal valt aan zestal verdedigd) • SV begint op 1 (aanval op midden of achter de 3 meter)
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Aanloop aanpassen aan setup • Aanval op midden wegdraaien en slaan naar de hoeken 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Speler op positie 2 bereid aanval voor bij penetratie SV • Aanval op midden na blok op positie 4, 3 en 2 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Durven te smashen ook bij een tweemans blok • Kunnen variëren in je aanval • Complimenteren spelverdeler • Aanvaller zelfvertrouwen geven

volleybal vereniging kalinko

Blok 5.4	Week 10 t/m 12	Prestatie
Hoofdthema: <u>Service en service pass</u> <ul style="list-style-type: none"> • Float service, balbehandeling • Shuffle achterwaarts • Noodpass naast het lichaam • Balbehandeling, verplaatsing, onder hoeken • Gamelike passen met 3 passers (schuine lijnen) 	Andere thema's <u>Bovenhands</u> <u>Aanval</u>	Teampay <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 (iedereen in het achterveld) • Mini-competitie 2 tegen 2 • SV begint op positie 1 (aanval op midden of achter de 3) • 3 tegen 6 (3-tal valt aan 6-tal verdedigd)
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Kijken hoe tegenstander zich opstelt • Constantere service 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Geplaatste service op bepaalde passer • Geplaatste service naar open/tactische plekken 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Concentreren op de service • Goede service na spelhervatting • Ace of ketser vieren met team



volleybal vereniging kalinko

Blok 5.5	Week 13 t/m 15	Prestatie
Hoofdthema: <u>Lage veld verdediging</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hard geslagen bal op verdediger • Splitstep, knieën naar voren drukken, schouder indraaien. Lichaam achter de bal • Voorwaartse rol (kurketrekker) en zijwaartse rol (links en rechts) • zonder en met bal 	Andere thema's <u>Bovenhands</u> <u>Aanval/Blokkering</u> <u>Service/Service pass</u>	Teamplay <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 (iedereen start in achterveld) • 4 tegen 4 met pass midvoor • Rally spel 4 tegen 4/ 5 tegen 5 (2 voor, 2 achter) • 3 tegen 6 (3tal valt aan 6tal verdedigd) • Mini competitie 2 tegen 2 • SV op begint op positie 1
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Snel in komen bij een doortikbal (spelers op positie 1 en 5) • Inkomen van de lijnverdediger bij een tweemansblok (spelers op positie 1 en 5) 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Diagonaal verdediging vanaf de zijlijn 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Ballen ver naast je willen verdedigen (evt rol) • Klaarstaan op je voorvoeten • Elkaar aanmoedigen • Plezier krijgen in het verdedigen • Elkaar oppeppen

volleybal vereniging kalinko

Blok 5.6	Week 16 t/m 18	Prestatie
Hoofdthema: <u>Bovenhands</u> <ul style="list-style-type: none"> • Overnemen set-up door spelers op positie 4 en 6 • Penetreren naar het net • Verplaatsen van het net en set-up naar buiten , midden (ook na blok) • Setup naar C (ook na blok) • Lange lijnen spelen 	Andere thema's <u>Verdediging</u> <u>Aanval/Blokkering</u> <u>Service/Service pass</u>	Teamply <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 • King of the court (iedereen begint achterin) • 3 tegen 6 (3tal valt aan 6tal verdedigd) • SV begint op positie 1 (aanval op 3 of achter de 3)
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Keuze penetreren of verdedigen • Scorende aanvaller kiezen op juiste momenten 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Kunnen spreiden van setups • Kunnen overnemen van setup naar 5 of C 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Initiatief nemen bij overname bal • Roepen bij penetratie • Spelverdeler neemt de leiding • Positieve uitstraling



volleybal vereniging kalinko

Blok 5.7	Week 19 t/m 21	Prestatie
Hoofdthema: <u>Aanval</u> <ul style="list-style-type: none"> • 3e tempo op 5 en C (game like) • 2e tempo op midden • Gericht slaan, dia of rechtdoor • Vrije net eerst passen daarna zelf aanvallen • Blok op positie 2 en 4 daarna zelf aanvallen • Blokkeren en snel van het net • Contra slaan op aanvalsrichting • Scoren op twee blok 	Andere thema's <u>Bovenhands</u> <u>Blokkering/verdediging</u> <u>Servicepass/service</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 • 3 tegen 6 (3-tal valt aan en 6-tal verdedigd) • SV begint op 1 (aanval op midden op achter de 3) • King of the court • King of the court (iedereen begint in achterveld)
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Bewust kiezen voor een tip aanval • Beoordelen van de setup 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • 3 meter aanval op 10 • Bij 1 mansblok hard dia slaan 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Ook op kritieke standen slaan • Willen scoren met je aanval • SV complimenteren • Willen winnen en het leuk vinden

volleybal vereniging kalinko

Blok 5.8 Hoofdthema: <u>Lage veld verdediging</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hard/Half hard geslagen bal verdedigen • Uitstappen, schouders om de bal, armen stil • Sprawl • Gamelijke trainen op positie 1 en 5 • Gamelijke trainen met blokkering • Snel verplaatsen, hoek maken, gericht spelen 	Week 22 t/m 24 Andere thema's <u>Blokkering</u> <u>Bovenhands</u> <u>Service/Service pass</u>	Prestatie Teampay <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 • 3 tegen 6 (3-tal valt aan 6-tal verdedigd) • Met blok
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Reageren op de aanvaller • Snel inkomen bij een tweepersoonsblok van verdediger op positie 1 en 5 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • In de rally snel op je positie • Diagonaal verdedigen vanaf de lijn en dan iets naar voren 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Durf te verdedigen • Verdedig alles met 2 handen • Elkaar stimuleren • Fanatiek verdedigen en het leuk vinden



volleybal
vereniging
kalinko

Blok 5.9 Hoofdthema: <u>Blokkering</u> <ul style="list-style-type: none"> • Arm hoog, gespreide vingers, timing • Korte verplaatsing kruispas en uitstappen • Laat springen • Eerst zondel bal daarna met • Blokkeren met 3 aanvaller saan de andere kant (lezen spelverdeler) 	Week 25 t/m 27 Andere thema's <u>Service/Service Pass</u> <u>Aanval</u>	Prestatie Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • Rally spel 2 met 2 • Partij 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"> • Kijken naar aanvallers (hoeveel?) • Keuze wel of geen blok 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Midvoor moet 2 mansblokkering maken 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Ga gevecht aan met de aanvaller • Altijd sluiten van de midden blokkeerder • Midden regelt het blok • Enthousiasme na succesvol blok



volleybal vereniging kalinko

Blok 5.10	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
kalinko