

Prestatie Niveau 7	Overzicht		
<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 • 2e tempo naar linksvoor (5) • 1e tempo naar midvoor (12) • 2e tempo naar rechtsvoor (C) • Sprong setup <p><u>Onderhands en service pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dempen harde sprongservice • Eerst verplaatsen achter de bal • Sturen van de bal met schouders • Links van je lichaam pakken <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1e tempo op midden (11), wegdraaien • 2e tempo op 5 en C • Aanval na blok, na rally pass • Hoog pakken met rechte armslag • Hard diagonaal • 1-armige tipbal, rechtdoor • 3-meter aanval op 10 en Pipe <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beheersen van de bovenhandse float opslag • Service kunnen plaatsen • Sprongservice <p><u>Verdediging:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Snelheid van handelen • Pancake • Schepbeweging met losse polsen • Rol zijwaarts (links en recht) • Sprawl techniek <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aansluit passen, kruispassen • Afstand van het net • 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"> • Dreigen en spreiden van de setups • Zwakke blokkeerders opzoeken • Wanneer je moet penetreren en wanneer je moet verdedigen • Wanneer doortikbal <p><u>Onderhands en service pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • Hoe staat de tegenstander opgesteld • Maak gebruik van de zwakke passer en open plekken bij tegenstander • Vol durven serveren <p><u>Verdediging:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Positie 5 neemt zo veel mogelijk rommelballen • Weet welk gebied jij moet verdedigen • Weet welk techniek je moet gebruiken • Reageren op het blok, uit de blokschaduw • Reageren op aanvaller <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 • Niet meespringen met achterspelende spelverdeler • Vrije netspeler van het net af • 2 blokkeerders op midden bij 2 net-aanvallers 	<p>Sociale Doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plezier hebben in het volleybal • Plezier krijgen in het willen winnen • Sfeer uitstralen ook naar tegenpartij • Samen een goede sfeer creëren • Elkaar complimenteren • Blij zijn met goede dingen • Zelf aanwijzingen geven • Zelfvertrouwen geven • Leergierigheid kweken • Kijken naar andere teams • Trainen op concentratie 	<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 • Scoringskansen benutten