

#WAARDE!			
<p>Technische doelen</p> <p><u>Bovenhands en spelverdelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Goede balbehandeling (duimen, polsen en softtouch) • Rechtop onder de bal en indraaien • Verplaatsen van het net en indraaien • 3e tempo naar linksvoor (5) en midvoor (C) • Onderhandse Set-up • Blokkeren op midvoor en spelverdelen <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 <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eerst hoogspringen dan slaan • Grote snelle (2e) repas, 3e pas dwars • Dubbelarmige opzwaai • Hoog pakken met rechte armslag • Losse pols <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beheersen van de bovenhandse float opslag <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 • Met twee handen verdedigen <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen hoog, sprong uit stand • Afstand van het net • Gespreide vingers, lange armen • Timing op de bal • 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"> • Odrachten van de coach kunnen uitvoeren • Reageren op de pass • Onderhandse set (bij nood) • Doortikbal <p><u>Onderhands en service pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Op de juiste positie staan • "Ik" of "los"roepen • bij harde service verdedigend passen <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 • Kunnen beoordelen van setup en blokkering <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eerste service safe, tweede meer risico • Na een fout service een goede service • 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 aanval en/of doortikbal <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bij het net beginnen • Blokkering op de bal als bal scherp is • 2 blok op de aanvaller links (5) en rechts (C) • Niet blokkeren is snel van het net • Reageren op de aanvaller 	<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 • Omgaan met sociaal wisselen • Na het wisselen positief zijn • Trainen op concentratie en focus • Fanatiek zijn • Zelfvertrouwen geven • Leergierigheid kweken • Kijken naar andere teams 	<p>Mentale Doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten waar je moet staan • Initiatief tonen • Altijd gaan voor de ballen • "Uit" roepen als de bal uit is • Weten wanneer je kunt smashes • durven passen na een fout • Rustig blijven na tegenslagen • Spelverdelers bovenhands blijven spelen