

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