

## Overzicht Prestatie Niveau 1

Technische doelen	Tactische doelen	Sociale Doelen	Mentale Doelen
<p><u>Bovenhands en spelverdelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede balbehandeling (duimen, polsen en softtouch)</li> <li>• Rechtop onder de bal en indraaien</li> <li>• Verplaatsen van het net en indraaien</li> <li>• 3e tempo naar linksvoor (5) en rechtvoor (C)</li> <li>• Onderhandse Set-up</li> <li>• Blokkeren op midvoor en spelverdelen</li> </ul> <p><u>Onderhands en service pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knieën naar voren, breed staan, romp voorover</li> <li>• Eerst verplaatsen achter de bal</li> <li>• Gestrekte ellebogen</li> <li>• Sturen van de bal met schouders</li> </ul> <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerst hoogspringen dan slaan</li> <li>• Grote snelle (2e) rempas, 3e pas dwars</li> <li>• Dubbelarmige opzwaai</li> <li>• Hoog pakken met rechte armslag</li> </ul> <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beheersen van de onderarmse opslag</li> <li>• Aanleren bovenhandse service</li> </ul> <p><u>Verdediging:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve houding</li> <li>• Knieën naar voren, op de voorvoeten</li> <li>• Bewegen naar de bal, lichaam achter de bal</li> <li>• Makkelijk naar de grond gaan</li> <li>• Met twee handen verdedigen</li> </ul> <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handen hoog, sprong uit stand</li> <li>• Afstand van het net</li> <li>• Gespreide vingers, lange armen</li> <li>• Timing op de bal</li> <li>• 1 blok op mid, rechts (c) en links (5)</li> </ul>	<p><u>Bovenhands en spelverdelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In drieën keer samenspelen</li> <li>• Speel onder kleine hoeken</li> <li>• Reageren op de pass</li> <li>• Onderhandse set (bij nood)</li> </ul> <p><u>Onderhands en service pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op de juiste positie staan</li> <li>• "Ik" of "los" roepen</li> </ul> <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies voor oplossingen</li> <li>• Kan je niet smashen bovenhands erover heen</li> <li>• Speel naar open plaatsen</li> </ul> <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerste service safe</li> <li>• Diagonaal kan meestal iets harder</li> <li>• Na een fout service een goede service</li> <li>• Gebruik de safe service op het juiste moment</li> </ul> <p><u>Verdediging:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innemen juiste positie</li> <li>• Altijd naar de bal gaan</li> <li>• Weet welk gebied jij moet verdedigen</li> </ul> <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij het net beginnen</li> <li>• Blokkering op de bal als bal scherp is</li> <li>• 1 blok op de aanvaller</li> <li>• Niet blokkeren is snel van het net</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plezier hebben in het volleybal</li> <li>• Plezier krijgen in het willen winnen</li> <li>• Sfeer uitstralen</li> <li>• Samen een goede sfeer creëren</li> <li>• Omgaan met sociaal wisselen</li> <li>• Blij zijn met goede dingen</li> <li>• Trainen op concentratie en focus</li> <li>• Fanatiek zijn</li> <li>• Zelfvertrouwen geven</li> <li>• Leergierigheid kweken</li> <li>• Kijken naar andere teams</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weten waar je moet staan</li> <li>• Initiatief tonen</li> <li>• In 3x spelen</li> <li>• Altijd gaan voor de ballen</li> <li>• "Ik" of "los" roepen</li> <li>• Uit roepen als de bal uit is</li> <li>• Elkaar motiveren</li> <li>• Lef hebben</li> <li>• Spelverdelers bovenhands blijven spelen</li> </ul>

Blok	Niveau 1	Prestatie			
	Hoofdt thema	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's
Blok 1.1	Bovenhands	Onderhandse service	Aanval	Service	
Blok 1.2	Onderhands	Aanval	Bovenhandse Service	Bovenhandse Service	
Blok 1.3	Aanval	Bovenhandse Service			
Blok 1.4	Bovenhands	Aanval	Onderhands	Service	
Blok 1.5	Onderhands voorwaarts na verplaatsen	Aanval	Bovenhands	Bovenhandse Service	
Blok 1.6	Aanvallen	Bovenhands	Bovenhands	Onderhands	
Blok 1.7	Bovenhands spelen	Onderhands	Service	Aanval	
Blok 1.8	Onderhands spelen	Aanval	Bovenhands	Blokking	Service
Blok 1.9	Aanval	Service Bovenhands			
Blok 1.10	Herhalen	Herhalen			



volleybal  
vereniging  
kalinko

Blok 1.1	Week 1 t/m 3	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <u>Bovenhands</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duimen achter de bal, polsen naar achter</li> <li>• Bovenhands voorwaarts in een rechte lijn</li> <li>• In een rechte lijn, hoog spelen vanuit de benen</li> <li>• onder de bal kruipen, indraaien en uitstrekken</li> </ul>	<b>Ander thema's</b> <u>Onderhandse service</u> <u>Aanval</u> <u>Service</u>	<b>Teampay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 met 2, de bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. Variatie onderhands</li> <li>• 2 tegen 2 op een klein veld</li> <li>• 4 tegen 4 in rally spel</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keuze tussen bovenhandse en onderhands</li> <li>• Speel onder kleine hoeken</li> <li>• Maak het jezelf makkelijk</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alles in drieën spelen</li> <li>• Alles hoog spelen behalve de derde bal</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altijd bovenhands blijven spelen</li> <li>• Iedere keer in drieën blijven spelen</li> <li>• "Ik" of "los" roepen</li> <li>• Altijd punt vier</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

Blok 1.2	Week 4 t/m 6	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <u>Onderhands</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderhands voorwaarts in een rechte lijn</li> <li>• Knieën naar voren, breed staan, romp voorover</li> <li>• Ellebogen recht</li> <li>• Buik achter de bal en draai je schouders in</li> </ul>	<b>Ander thema's</b> <u>Aanval</u> <u>Bovenhandse Service</u>	<b>Teamplay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 met 2, de bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. Variatie onderhands</li> <li>• 2 tegen 2 op een klein veld</li> <li>• 2 King of the court</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actief klaarstaan, bewegen naar de bal</li> <li>• Maak de keuze bovenhands of onderhands</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass de 1e bal naar midvoor</li> <li>• Innemen van de juiste posities in het veld</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiatief tonen</li> <li>• "Ik" of "los" roepen</li> <li>• Blij zijn met goede acties</li> <li>• Altijd punt vieren</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

Blok 1.3	Week 7 t/m 9	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <u>Aanval</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slagactie en sprong</li> <li>• Slagbeweging met 2 tallen tegenover elkaar</li> <li>• Tennisbal in sprong hard over net gooien</li> <li>• Aanloop links/rechts/links voor rechtshandigen en bal slaan van trainer</li> <li>• Slagbeweging met 3tallen. Nr1 gooit de bal omhoog</li> <li>• Slagbeweging met 3tallen. Nr1 gooit de bal omhoog met aanloop</li> <li>• Aanloop en slag op vaste bal van trainer.</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Bovenhandse Service</u>	<b>Teamplay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 met 2, de bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. Variatie onderhands of 3 met 3</li> <li>• 2 tegen 2 op een klein veld</li> <li>• Rallyspel met 4 tegen 4/5 tegen 5</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op een goed setup springen en slaan</li> <li>• Niet smashen is tactisch wegleggen bovenhands</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanval op links en rechtvoor</li> <li>• In drieën spelen voor aanvalsopbouw</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durven smashen</li> <li>• Niet bang zijn om een fout te maken</li> <li>• Blij zijn met goede acties</li> <li>• Altijd punt vieren</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

Blok 1.4	Week 10 t/m 12	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <u>Bovenhands</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bovenhands voorwaarts spelen</li> <li>• Hoog spelen, uitstrekken vanuit de benen</li> <li>• Verplaatsen en spelen onder scherpe hoeken</li> <li>• Hoge setup naar linksvoor (5) en rechtsvoor (C)</li> <li>• Softtouch balbehandeling</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Aanval</u> <u>Onderhands</u> <u>Service</u>	<b>Teampay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 met 3, 1 aan het net. De bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven.</li> <li>• 2 tegen 2 op een klein veld</li> <li>• King of the court</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel onder kleine hoeken</li> <li>• Set-up bovenhands alleen in nood onderhands</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In drieën spelen voor aanvalsopbouw</li> <li>• Midvoor speelt de 2e bal</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bovenhands blijven spelen</li> <li>• Initiatief nemen</li> <li>• Verbeter de pass voor de spelverdeler</li> <li>• Goede acties vieren</li> <li>• Geef elkaar complimenten</li> </ul>



volleybal  
vereniging  
kalinko

Blok 1.5	Week 13 t/m 15	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <u>Onderhands voorwaarts na verplaatsen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorwaarts lopen, achterwaarts shuffle</li> <li>• Hoeken maken met de schouders</li> <li>• Shuffle zijwaarts</li> <li>• Schouders indraaien</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Aanval</u> <u>Bovenhands</u> <u>Bovenhandse Service</u>	<b>Teamply</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 met 3, 1 aan het net. De bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven.</li> <li>• 2 tegen 2 op een klein veld</li> <li>• King of the court</li> <li>• 4 tegen 4 met pass midvoor</li> <li>• Aanval alleen op linksvoor (5) met rally ballen van trainer</li> <li>• Rally spel 4 tegen 4/ 5 tegen 5</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigen verantwoordelijkheid kennen</li> <li>• Naar de bal bewegen op de juiste manier</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innemen van de juiste positie</li> <li>• 1e bal naar midvoor</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Ik" of "los" roepen</li> <li>• Initiatief nemen</li> <li>• Elkaar aanmoedigen</li> <li>• Goede acties vieren</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

Blok 1.6	Week 16 t/m 18	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <u>Aanvallen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanloop en armbeweging</li> <li>• Tennisbal over het gooien met goede aanloop</li> <li>• Aanvallen op opgegooide bal van trainer</li> <li>• Aanvallen op vaste bal van trainer</li> <li>• Droog de armzwaai oefenen met de aanloop</li> <li>• Aanval ook op Midvoor oefenen</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Bovenhands</u> <u>Onderhands</u>	<b>Teampay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rally spel 2 met 2</li> <li>• Rally spel 2 tegen 2</li> <li>• Rally spel 4 tegen 4 met aanval op 5</li> <li>• Rally spel met trainer die bal inbrengt</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op een goed setup springen en slaan</li> <li>• Niet smashen is tactisch wegleggen</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanvalsopbouw in drieën</li> <li>• Aanval linksvoor (5) en rechtsvoor (C)</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durven smashen</li> <li>• Niet bang zijn om een fout te maken</li> <li>• Leuke sfeer kweken</li> <li>• Altijd punt vieren</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko



Blok 1.7	Week 19 t/m 21	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <u>Bovenhands spelen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoog en ver spelen</li> <li>• Balbehandeling (duimen en polsen)</li> <li>• Strecken uit armen en benen</li> <li>• Onder hoeken spelen</li> <li>• Onder de bal kruipen, indraaien en uitstrekken</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Onderhands</u> <u>Service</u> <u>Aanval</u>	<b>Teamplay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rally spel 2 met 2</li> <li>• Rally spel 2 tegen 2</li> <li>• Rally spel 4 tegen 4 met aanval linksvoor</li> <li>• Rally spel met trainer die bal inbrengt aanval op links en rechtsvoor</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel onder kleine hoeken</li> <li>• Set-up bovenhands, alleen in nood onderhands</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In drieën spelen</li> <li>• Midvoor speelt 2e bal</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bovenhands blijven spelen</li> <li>• Initiatief nemen</li> <li>• Complimenten geven</li> <li>• "los" roepen als je set-up gaat geven</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

<b>Blok 1.8</b>	<b>Week 22 t/m 24</b>	<b>Prestatie</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Onderhands spelen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede speelhouding</li> <li>• Lichaamshouding en armen recht</li> <li>• spelen in rechte lijn na korte verplaatsing</li> <li>• In speelhouding komen, voetenstand</li> <li>• Verplaatsen achter de bal, schouders naar midvoor</li> </ul>	<b>Anderere thema's</b> <u>Aanval</u> <u>Bovenhands</u> <u>Blokkering</u> <u>Service</u>	<b>Teamplay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rally spel 2 met 2</li> <li>• Rally spel 2 tegen 2</li> <li>• Rally spel 4 tegen 4 met aanval linksvoor</li> <li>• Rally spel met trainer die bal inbrengt aanval op links en rechtsvoor</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen smash dan niet blokkeren</li> <li>• Snel inkomen bij een korte bal (doortikbal)</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innemen juiste positie</li> <li>• Meeschuiven van midachter met de setup</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altijd naar de bal gaan</li> <li>• Enthousiasme</li> <li>• Leuk vinden om naar de bal te gaan</li> <li>• "los" roepen als je passt</li> </ul>



volleybal  
vereniging  
kalinko

Blok 1.9	Week 25 t/m 27	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <u>Aanval</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanval op linksvoor (5) en achterover ( C)</li> <li>• Tennis bal hard over net gooien met goede aanloop</li> <li>• Aanvallen op aangegooide bal van trainer</li> <li>• Bal slaan uit vaste bal van trainer</li> <li>• Armzwaai oefenen met aanloop zonder bal</li> <li>• Armzwaai oefenen met tennisbal</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Service Bovenhands</u>	<b>Teampay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rally spel 2 met 2</li> <li>• Rally spel 2 tegen 2 (met smash)</li> <li>• Rally spel 4 tegen 4 met aanval linksvoor</li> <li>• Rally spel (met smash) met trainer die bal inbrengt aanval op links en rechtsvoor</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beoordelen of setup aan te vallen is</li> <li>• Als je niet smasht bal moeilijk bovenhands wegleggen</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Midvoor geeft de setup</li> <li>• Eerst verdedigen dan aanvallen</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durven door te slaan</li> <li>• Eerst verdedigen dan pas aanvallen</li> <li>• Complimenten geven</li> <li>• Enthousiasme uitstralen</li> </ul>



volleybal  
vereniging  
kalinko

<b>Blok 1.10</b>	<b>Week 28 t/m 30</b>	<b>Prestatie</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Herhalen</u>	<b>Andere thema's</b> <u>Herhalen</u>	<b>Teampay</b> Herhalen
<b>Tactische doelen</b> Herhalen	<b>Strategische doelen</b> Herhalen	<b>Mentale en sociale doelen</b> Herhalen



volleybal  
vereniging  
kalinko