

## Overzicht Prestatie Niveau 3

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 midvoor (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) repas, 3e pas dwars</li> <li>• Dubbelarmige opzwaai</li> <li>• Hoog pakken met rechte armslag</li> <li>• Losse pols</li> </ul> <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beheersen van de bovenhandse float opslag</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>• 3 punts stop</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>• 2 blok op rechts (c) en links (5)</li> </ul>	<p><u>Bovenhands en spelverdelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odrachten van de coach kunnen uitvoeren</li> <li>• Reageren op de pass</li> <li>• Onderhandse set (bij nood)</li> <li>• Doortikbal</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> <li>• bij harde service verdedigend passen</li> </ul> <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies voor oplossingen</li> <li>• bij geen smash een Tipbal of speel moeilijk naar open plekken</li> <li>• Kunnen beoordelen van setup en blokkering</li> </ul> <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerste service safe, tweede meer risico</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> <li>• Reageren op aanval en/of doortikbal</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>• 2 blok op de aanvaller links (5) en rechts (C)</li> <li>• Niet blokkeren is snel van het net</li> <li>• Reageren op de aanvaller</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>• Na het wisselen positief zijn</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>• Altijd gaan voor de ballen</li> <li>• "Uit" roepen als de bal uit is</li> <li>• Weten wanneer je kunt smashen</li> <li>• durven passen na een fout</li> <li>• Rustig blijven na tegenslagen</li> <li>• Spelverdelers bovenhands blijven spelen</li> </ul>

Blok	Niveau 3	Prestatie			
	Hoofdthema	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's
Blok 3.1	Bovenhands	Aanval	Aanval	Service	
Blok 3.2	Onderhands	Aanval	Bovenhandse Service	Bovenhandse Service	Bovenhands
Blok 3.3	Aanval	Bovenhandse Service	Bovenhands	Onderhands	
Blok 3.4	Bovenhands	Aanval	Service	Service	
Blok 3.5	Onderhands voorwaarts na verplaatsen	Aanval	Bovenhands	Bovenhandse Service	Blokkering
Blok 3.6	Aanvallen	Bovenhands	Bovenhands	Onderhands	
Blok 3.7	Bovenhands spelen	Onderhands	Service	Aanval	
Blok 3.8	Onderhands spelen	Aanval	Bovenhands	Blokkering	Service
Blok 3.9	Aanval	Service Bovenhands			
Blok 3.10	Herhalen	Herhalen			



volleybal  
vereniging  
kalinko

<b>Blok 3.1</b>	<b>Week 1 t/m 3</b>	<b>Prestatie</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Bovenhands</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duimen achter de bal, polsen naar achter</li> <li>• Hoog spelen, strekken van de benen</li> <li>• Schouders wijzen naar wie je speelt</li> <li>• Verplaatsen en indraaien</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Aanval</u> <u>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>• 4 tegen 4 in rally spel</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keuze tussen bovenhandse en onderhandse setup</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>• Switchen naar rechtsvoor</li> <li>• Alles in 3x spelen</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altijd bovenhands blijven spelen</li> <li>• De derde ballen spelen om te scoren.</li> <li>• "Ik" of "los" roepen</li> <li>• Altijd punt vieren</li> </ul>



volleybal  
vereniging  
kalinko

<b>Blok 3.2</b>	<b>Week 4 t/m 6</b>	<b>Prestatie</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Onderhands</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderhands voorwaarts achter de bal komen</li> <li>• Spelen onder kleine hoeken, schouders indraaien naar rechts</li> <li>• Verplaatsing met verschillende shuffles</li> <li>• Buik achter de bal en draai je schouders in</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Aanval</u> <u>Bovenhandse Service</u> <u>Blokkering</u> Bovenhands	<b>Teamply</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> <li>• Rally spel met nadruk op defense</li> <li>• Rally spel met ingebrachte bal door trainer</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>• positie 1 en 5 pakken de korte ballen (3-2-1 systeem)</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>• Verdedigen leuk gaan vinden</li> <li>• Altijd punt vier</li> </ul>



volleybal  
vereniging  
kalinko

<p><b>Blok 3.3</b></p> <p><b>Hoofdthema:</b> <u>Aanval</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slagactie en sprong</li> <li>• Slagbeweging met 2 tallen tegenover elkaar</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> </ul>	<p><b>Week 7 t/m 9</b></p> <p><b>Andere thema's</b> <u>Bovenhandse Service</u> Bovenhands <u>Onderhands</u></p>	<p><b>Prestatie</b></p> <p><b>Teamplay</b></p> <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> <li>• King of the court (trainer brengt bal in)</li> </ul>
<p><b>Tactische doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op een goed setup springen en slaan</li> <li>• Niet smashen is tactisch wegleggen bovenhands</li> </ul>	<p><b>Strategische doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanval op links en midvoor</li> <li>• In drieën spelen voor aanvalsopbouw</li> </ul>	<p><b>Mentale en sociale doelen</b></p> <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>• Leuke sfeer kweken</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

<b>Blok 3.4</b>	<b>Week 10 t/m 12</b>	<b>Prestatie</b>
<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 midden (12)</li> <li>• Softtouch balbehandeling</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Aanval</u> <u>Service</u>	<b>Teamplay</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>• Rallyspel met 4 tegen 4 of 5-5 (2 voor 2 achter)</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 of doortikbal</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In drieën spelen voor aanvalsopbouw</li> <li>• Rechtsvoor 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>• Plezier hebben in het volleybal</li> <li>• Geef elkaar complimenten</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

<b>Blok 3.5</b>	<b>Week 13 t/m 15</b>	<b>Prestatie</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Onderhands voorwaarts na verplaatsen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelen in een rechte lijn na verplaatsing</li> <li>• Goede lichaamshouding en balbehandeling</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> <u>Blokkering</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 (2 voor, 2 achter)</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigen verantwoordelijkheid kennen</li> <li>• Inkomen bij een bal die kort valt</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdedigen bij 1 blok op midvoor</li> <li>• Eerst verdedigen dan pas aanvallen</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> <li>• Enthousiasme kweken</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

Blok 3.6	Week 16 t/m 18	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <b>Aanvallen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanloop en slagactie</li> <li>• Balbehandeling en timing</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>• Rempas, sprong en achter de bal blijven</li> <li>• Trainen op midvoor</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Bovenhands</u> <u>Onderhands</u> <u>Service</u>	<b>Teampay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rally spel 2 met 2</li> <li>• Partij 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>• Diagonaal aanvallen, minder kans op uitslaan</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 midvoor (12)</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



<b>Blok 3.7</b>	<b>Week 19 t/m 21</b>	<b>Prestatie</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Bovenhands spelen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Half tempo op midden</li> <li>• 52 op buiten</li> <li>• Spelen onder hoeken, verplaatsen en indraaien</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Onderhands</u> <u>Service</u> <u>Aanval</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 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>• Doortikbal</li> <li>• Speel eenvoudig maak het jezelf makkelijk</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3e bal zo moeilijk mogelijk voor tegenstander</li> <li>• Rechtsvoor speelt 2e bal</li> <li>• 2 blok op links en rechtsvoor</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durf set hoog en ver te geven op 52</li> <li>• Durf bovenhands te blijven spelen</li> <li>• Initiatief nemen</li> <li>• Aanmoedigen vanaf de kant</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

Blok 3.8	Week 22 t/m 24	Prestatie
<b>Hoofdthema:</b> <u>Onderhands spelen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderhands voorwaarts na verplaatsen</li> <li>• Side step en shuffle</li> <li>• Spelen in rechte lijn na korte verplaatsing (side step en shuffle)</li> <li>• Verplaatsen achter de bal, schouders naar positie 2</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Aanval</u> <u>Bovenhands</u> <u>Blokking</u> <u>Service</u>	<b>Teamplay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rally spel 2 met 2</li> <li>• Partij 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>• 2 blok op links en rechts</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Los" of "ik roepen bij de pass</li> <li>• Altijd naar de bal gaan</li> <li>• Enthousiasme</li> <li>• Fanatiek verdedigen en het leuk vinden</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

<b>Blok 3.9</b>	<b>Week 25 t/m 27</b>	<b>Prestatie</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Aanval</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3e tempo op buiten (52)</li> <li>• 2e tempo op midden (12)</li> <li>• Tennis bal hard over net gooien en daarna bal van trainer slaan</li> <li>• verbeteren aanloop en timing</li> <li>• Gamelijke aanvallen eerst pass dan aanval</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 wegleggen</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechtsvoor geeft de setup</li> <li>• Na blok terug van net en aanvallen</li> <li>• 3-2-1 systeem</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durven door te slaan, ook op mindere setups</li> <li>• Eerst verdedigen dan pas aanvallen</li> <li>• Complimenten geven</li> <li>• Enthousiasme uitstralen</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

<b>Blok 3.10</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