

Prestatie Niveau 7	Overzicht		
<p><b>Technische doelen</b></p> <p><u>Bovenhands en spelverdelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuiver spelen over een grote afstand</li> <li>• Verplaatsen van het net en indraaien</li> <li>• 2e tempo naar linksvoor (5)</li> <li>• 1e tempo naar midvoor (12)</li> <li>• 2e tempo naar rechtsvoor (C)</li> <li>• Sprong setup</li> </ul> <p><u>Onderhands en service pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dempen harde sprongservice</li> <li>• Eerst verplaatsen achter de bal</li> <li>• Sturen van de bal met schouders</li> <li>• Links van je lichaam pakken</li> </ul> <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1e tempo op midden (11), wegdraaien</li> <li>• 2e tempo op 5 en C</li> <li>• Aanval na blok, na rally pass</li> <li>• Hoog pakken met rechte armslag</li> <li>• Hard diagonaal</li> <li>• 1-armige tipbal, rechtdoor</li> <li>• 3-meter aanval op 10 en Pipe</li> </ul> <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beheersen van de bovenhandse float opslag</li> <li>• Service kunnen plaatsen</li> <li>• Sprongservice</li> </ul> <p><u>Verdediging:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snelheid van handelen</li> <li>• Pancake</li> <li>• Schepbeweging met losse polsen</li> <li>• Rol zijwaarts (links en recht)</li> <li>• Sprawl techniek</li> </ul> <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aansluit passen, kruispassen</li> <li>• Afstand van het net</li> <li>• 2 blok op rechts (c) en links (5)</li> </ul>	<p><b>Tactische doelen</b></p> <p><u>Bovenhands en spelverdelen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dreigen en spreiden van de setups</li> <li>• Zwakke blokkeerders opzoeken</li> <li>• Wanneer je moet penetreren en wanneer je moet verdedigen</li> <li>• Wanneer doortikbal</li> </ul> <p><u>Onderhands en service pass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik meerdere technieken bij nood (handig zijn met bal)</li> <li>• Reageren op scorende service. Andere positie innemen.</li> </ul> <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies voor oplossingen</li> <li>• Reageer op de set-up</li> <li>• Uitvoeren van opdrachten</li> <li>• Reageert op blok</li> </ul> <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe staat de tegenstander opgesteld</li> <li>• Maak gebruik van de zwakke passer en open plekken bij tegenstander</li> <li>• Vol durven serveren</li> </ul> <p><u>Verdediging:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positie 5 neemt zo veel mogelijk rommelballen</li> <li>• Weet welk gebied jij moet verdedigen</li> <li>• Weet welk techniek je moet gebruiken</li> <li>• Reageren op het blok, uit de blokschaduw</li> <li>• Reageren op aanvaller</li> </ul> <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reageren op de verdediging van de tegenstander</li> <li>• Reageren op de pass</li> <li>• Reageren op de aanvaller</li> <li>• Niet meespringen met achterspelende spelverdeler</li> <li>• Vrije netspeler van het net af</li> <li>• 2 blokkeerders op midden bij 2 net-aanvallers</li> </ul>	<p><b>Sociale Doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plezier hebben in het volleybal</li> <li>• Plezier krijgen in het willen winnen</li> <li>• Sfeer uitstralen ook naar tegenpartij</li> <li>• Samen een goede sfeer creëren</li> <li>• Elkaar complimenteren</li> <li>• Blij zijn met goede dingen</li> <li>• Zelf aanwijzingen geven</li> <li>• Zelfvertrouwen geven</li> <li>• Leergierigheid kweken</li> <li>• Kijken naar andere teams</li> <li>• Trainen op concentratie</li> </ul>	<p><b>Mentale Doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inzet</li> <li>• Initiatief tonen</li> <li>• Risico bij de service</li> <li>• Altijd gaan voor de ballen</li> <li>• Ook durven passen bij kritieke stand</li> <li>• Leren concentreren bij de service</li> <li>• Lef hebben</li> <li>• Om kunnen gaan met feedback van coach</li> <li>• Ook durven slaan op een mindere set-up</li> <li>• Scoringskansen benutten</li> </ul>

<b>Blok</b>		<b>Prestatie Niveau 7</b>			
	<b>Hoofdthema</b>	<b>Andere thema's</b>	<b>Andere thema's</b>	<b>Andere thema's</b>	<b>Andere thema's</b>
Blok 7.1	Bovenhands	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering	Service pass/Service	
Blok 7.2	Servicepass	Aanval/Blokkering	Bovenhandse Service	Bovenhandse Service	
Blok 7.3	Aanvallen	Bovenhands	Service/service pass	Blokkering/Verdediging	
Blok 7.4	Service en service pass	Bovenhands	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering	
Blok 7.5	Lage veld verdediging	Bovenhands	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering
Blok 7.6	Bovenhands	Verdediging	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering	
Blok 7.7	Aanval	Bovenhands	Blokkering/verdediging	Servicepass/service	
Blok 7.8	Lage veld verdediging	Blokkering	Bovenhands	Blokkering	Bovenhands
Blok 7.9	Blokkering	Service/Service Pass	Aanval		
Blok 7.10	Herhalen	Herhalen			

# volleybal vereniging

Blok 7.1	Week 1 t/m 3	Prestatie Niveau 7
<b>Hoofdthema:</b> <u>Bovenhands</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2e tempo naar 5 en C</li> <li>• Verplaatsen van net en set op 5 en C</li> <li>• Overname bal naar 5 of C</li> <li>• Overname bal vanuit positie 6</li> <li>• Setup in sprong, doortikbal</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Aanval/Blokkering</u> <u>Service pass/Service</u> <u>Blokkering/Verdediging</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>• King of the court 3 tegen 3. T brengt bal in</li> <li>• 4 tegen 4 in rally spel, spelverdeler penetreert</li> <li>• 5 tegen 5 met 3 passers</li> <li>• 4 tegen 4 nadruk op SV en Blok</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschil tussen downball en freeball</li> <li>• Doortikbal of setup in sprong</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwakke blokkeerders zoeken</li> <li>• Dreigen en spreiden bij 1e tempo</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blokkering proberen weg te spelen</li> <li>• Mooie pass willen geven voor goede setup</li> <li>• Initiatief nemen</li> <li>• Aanvallers complimenteren</li> </ul>

# volleybal vereniging

# kalinko

Blok 7.2	Week 4 t/m 6	Prestatie Niveau 7
<b>Hoofdthema:</b> <u>Servicepass</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shuffle achterwaarts</li> <li>• Noodpass naast het lichaam</li> <li>• Passen na shuffle</li> <li>• Schouder indraaien naar Spelverdeler</li> <li>• Stilstaan als je de bal speelt</li> <li>• Passen vanaf posities 1, 5 en 6 (gamelike)</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Aanval/Blokkering</u> <u>Bovenhandse Service</u> <u>Bovenhands/aanval</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>• Rally spel met nadruk op defense</li> <li>• Rally spel met ingebrachte bal door trainer</li> <li>• King of the court</li> <li>• SV begint op positie 1, 4 tegen 4</li> <li>• 4 tegen 4, nadruk op spelverdelen en blok</li> <li>• 5 tegen 5 met 3 passers</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontvangen (dempen) harde service</li> <li>• Gebruikt meerdere technieken</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik maken van een passer loper</li> <li>• Gebruik maken van een libero</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durf te passen na een fout</li> <li>• Hoofdpasser neemt initiatief</li> <li>• SV complimenteert de passers</li> <li>• Opbouwen zelfvertrouwen bij het passen</li> </ul>

# volleybal vereniging

- Snelheid van handelen

# kalinko

<b>Blok 7.3</b>	<b>Week 7 t/m 9</b>	<b>Prestatie Niveau 7</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Aanvallen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los en gamelijke trainen op 1e tempo</li> <li>• Los en gamelijke trainen op 2e tempo 5 en C</li> <li>• Game like trainen 1e tempo met blokkering</li> <li>• Pass zelf aanvallen op 5</li> <li>• Pass zelf aanvallen op C</li> <li>• Gamelijke trainen met blok</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Bovenhands</u> <u>Service/service pass</u> <u>Blokkering/Verdediging</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 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, iedereen begint in achterveld. (trainer brengt bal in)</li> <li>• 3 tegen 6 (drietal valt aan zestal verdedigd)</li> <li>• SV begint op 1 (aanval op midden of achter de 3 meter)</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerder bij de spelverdeler zijn dan de bal</li> <li>• Blijf de pass volgen</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altijd dreiging van de middenaanvaller</li> <li>• Passer looper op positie 4</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijven gaan als midden</li> <li>• Veel springen en weinig slaan hoort erbij</li> <li>• Complimenteren midden bij goede dreiging</li> <li>• Als aanvaller scoort scoort hele team</li> </ul>

# volleybal vereniging kalinko

<b>Blok 7.4</b> <b>Hoofdthema:</b> <u>Service en service pass</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Float service vol kunnen serveren</li> <li>• Shuffle achterwaarts</li> <li>• Balbehandeling, verplaatsing, onder hoeken</li> <li>• Passen daarna aanvallen op 52</li> <li>• Gamelike passen met 3 passers (schuine lijnen)</li> </ul>	<b>Week 10 t/m 12</b> <b>Andere thema's</b> <u>Bovenhands</u> <u>Aanval/Blokkering</u> <u>Blokkering/verdediging</u>	<b>Prestatie Niveau 7</b> <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 (iedereen in het achterveld)</li> <li>• Mini-competitie 2 tegen 2</li> <li>• SV begint op positie 1 (aanval op midden of achter de 3)</li> <li>• 3 tegen 6 (3-tal valt aan 6-tal verdedigd)</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijken hoe tegenstander zich opstelt</li> <li>• Constante service</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geplaatste service op bepaalde passer</li> <li>• Geplaatste service naar open/tactische plekken</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfvertrouwen krijgen bij de service</li> <li>• Goede service na spelhervatting</li> <li>• Ace of ketser vieren met team</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

<p><b>Blok 7.5</b></p> <p><b>Hoofdthema:</b>  <u>Lage veld verdediging</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hard geslagen bal op verdediger</li> <li>• Splitstep, knieën naar voren drukken, schouder indraaien. Lichaam achter de bal</li> <li>• Voorwaartse rol (kurkentrekker) en zijwaartse rol (links en rechts)</li> <li>• Gamelike trainen positie 1, 5 en 6</li> </ul>	<p><b>Week 13 t/m 15</b></p> <p><b>Andere thema's</b>  <u>Bovenhands</u>  <u>Aanval/Blokkering</u>  <u>Service/Service pass</u></p>	<p><b>Prestatie Niveau 7</b></p> <p><b>Teamplay</b></p> <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 (iedereen start in achterveld)</li> <li>• 4 tegen 4 met pass midvoor</li> <li>• Rally spel 4 tegen 4/ 5 tegen 5 (2 voor, 2 achter)</li> <li>• 3 tegen 6 (3tal valt aan 6tal verdedigd)</li> <li>• Mini competitie 2 tegen 2</li> <li>• SV op begint op positie 1</li> </ul>
<p><b>Tactische doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reageren op voorkeursslag bij aanvaller</li> <li>• Gebruik kunnen maken van meerdere technieken</li> </ul>	<p><b>Strategische doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonaal verdediging vanaf de zijlijn</li> <li>• Positie 5 pakt veel rommelballen/freeballs</li> </ul>	<p><b>Mentale en sociale doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballen ver naast je willen verdedigen (evt rol)</li> <li>• Klaarstaan op je voorvoeten</li> <li>• Elkaar oppeppen</li> <li>• Plezier krijgen in het verdedigen</li> </ul>

# volleybal vereniging kalinko

<b>Blok 7.6</b>	<b>Week 16 t/m 18</b>	<b>Prestatie Niveau 7</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Bovenhands</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overnemen set-up door spelers op positie 4 en 6</li> <li>• Penetreren naar het net</li> <li>• Verplaatsen van het net en set-up naar buiten , midden (ook na blok)</li> <li>• 2e tempo naar C, ook na blok</li> <li>• 3 meter op 10 (positie 1)</li> <li>• Sprong setup, doortikbal</li> <li>• Lange lijn spelen</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Verdediging</u> <u>Aanval/Blokking</u> <u>Service/Service pass</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 op 5</li> <li>• Rally spel met trainer die bal inbrengt</li> <li>• King of the court (iedereen begint achterin)</li> <li>• 3 tegen 6 (3tal valt aan 6tal verdedigd)</li> <li>• SV begint op positie 1 (aanval op 3 of achter de 3)</li> <li>• Mini-competitie 2 tegen 2</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setup uit achterveld hoog</li> <li>• Keuze doortikbal of setup</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunnen spreiden van setups</li> <li>• Kunnen versnellen van de buitenaanval</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiatief nemen bij overname bal</li> <li>• Roepen bij penetratie</li> <li>• Spelverdeler neemt de leiding</li> <li>• Positieve uitstraling</li> </ul>

# volleybal vereniging kalinke



Blok 7.7	Week 19 t/m 21	Prestatie Niveau 7
<p><b>Hoofdthema:</b> <u>Aanval</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2e tempo op 5 en C (game like)</li> <li>• 1e tempo op midden</li> <li>• Gericht slaan, dia of rechtdoor</li> <li>• Vrije net speler eerst passen dan aanvallen</li> <li>• Blok op positie 2 en 4 daarna zelf aanvallen</li> <li>• Blokkeren en snel van het net</li> <li>• Contra slaan op aanvalsrichting</li> <li>• Dreigen op midden ook bij hangende pass</li> <li>• verbeteren 3 meteraanval</li> </ul>	<p><b>Andere thema's</b> <u>Bovenhands</u> <u>Blokking/verdediging</u> <u>Servicepass/service</u></p>	<p><b>Teamplay</b></p> <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> <li>• 3 tegen 6 (3-tal valt aan en 6-tal verdedigd)</li> <li>• SV begint op 1 (aanval op midden op achter de 3)</li> <li>• King of the court</li> <li>• King of the court (iedereen begint in achterveld)</li> <li>• Minicompetitie 2 tegen 2</li> </ul>
<p><b>Tactische doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonaal slaan op 1 blokkeerder</li> <li>• Op buiten touche slaan via het blok</li> </ul>	<p><b>Strategische doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dreiging van de middenaanvaller</li> <li>• Spreiden set-ups</li> </ul>	<p><b>Mentale en sociale doelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ook op kritieke standen slaan</li> <li>• Middenaanvaller blijft zich aanbieden</li> <li>• SV complimenteren</li> <li>• Willen winnen en het leuk vinden</li> </ul>

volleybal  
vereniging

kalinko

<b>Blok 7.8</b>	<b>Week 22 t/m 24</b>	<b>Prestatie Niveau 7</b>
<b>Hoofdthema:</b> <u>Lage veld verdediging</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hard/Half hard geslagen bal verdedigen</li> <li>• Uitstappen, schouders om de bal, armen stil</li> <li>• 2-armige defense met narol</li> <li>• Gamelike trainen op positie 1 en 5</li> <li>• Gamelike trainen met blokkering</li> <li>• Snel verplaatsen, hoek maken, gericht spelen</li> </ul>	<b>Andere thema's</b> <u>Blokkering</u> <u>Bovenhands</u> <u>Service/Service pass</u>	<b>Teamply</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> <li>• 3 tegen 6 (3-tal valt aan 6-tal verdedigd)</li> <li>• Met blok</li> <li>• Spelverdeler start op 1</li> </ul>
<b>Tactische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruiken meerdere technieken</li> <li>• Midachter blijft achterin</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In de rally snel op je positie</li> <li>• Diagonaal verdedigen vanaf de lijn en dan iets naar voren</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durf te verdedigen</li> <li>• Verdedig alles met 2 handen</li> <li>• Elkaar stimuleren</li> <li>• Fanatiek verdedigen en het leuk vinden</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

<b>Blok 7.9</b> <b>Hoofdthema:</b> <u>Blokkering</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm hoog, gespreide vingers, timing</li> <li>• Korte verplaatsing kruispas en uitstappen</li> <li>• Laat springen</li> <li>• Handen steken</li> <li>• Blokkeren met 3 aanvallers aan de andere kant (lezen spelverdeler)</li> </ul>	<b>Week 25 t/m 27</b> <b>Andere thema's</b> <u>Service/Service Pass</u> <u>Aanval</u>	<b>Prestatie Niveau 7</b> <b>Teamplay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rally spel 2 met 2</li> <li>• Partij 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>• Kijken naar aanvallers (hoeveel?)</li> <li>• Handen hoog</li> </ul>	<b>Strategische doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Midvoor moet 2 mansblokkering maken</li> <li>• Positie 4 assisteert op mid bij 2 aanvallers</li> </ul>	<b>Mentale en sociale doelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga gevecht aan met de aanvaller</li> <li>• Altijd sluiten van de midden blokkeerder</li> <li>• Midden regelt het blok</li> <li>• Enthousiasme na succesvol blok</li> </ul>



# volleybal vereniging kalinko

<b>Blok 7.10</b>	<b>Week 28 t/m 30</b>	<b>Prestatie Niveau 7</b>
<b>Hoofdthema:</b> Herhalen	<b>Andere thema's</b> Herhalen	<b>Teamplay</b> Herhalen
<b>Tactische doelen</b> Herhalen	<b>Strategische doelen</b> Herhalen	<b>Mentale en sociale doelen</b> Herhalen



volleybal  
vereniging

kalinko