

Overzicht Prestatie Niveau 6			
<p>Technische doelen</p> <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) • 1e tempo naar midvoor (12) • 3e tempo naar rechtsvoor (C) • Doortikbal • Penetratie vanaf positie 1,5,6 <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 1e tempo op midden (11), 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 (links en recht) • 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>Tactische doelen</p> <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 en wanneer • Weten of je voor of achter bent • 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"> • Hoe staat de tegenstander opgesteld • 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 • Blok diagonaal, rechtdoor open op positie 2 en 4 	<p>Sociale Doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plezier hebben in het volleybal • Plezier krijgen in het willen winnen • Sfeer uitstralen ook naar tegenpartij • Samen een goede sfeer creëren • Elkaar complimenteren • Blij zijn met goede dingen • Zelf aanwijzingen geven • Zelfvertrouwen geven • Leergierigheid kweken • Kijken naar andere teams • Trainen op concentratie 	<p>Mentale Doelen</p> <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

Blok	Niveau 6	Prestatie			
	Hoofdthema	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's	Andere thema's
Blok 6.1	Bovenhands	Aanval	Aanval	Service pass	
Blok 6.2	Servicepass	Aanval/Blokkering	Bovenhandse Service	Bovenhandse Service	
Blok 6.3	1e tempo	Bovenhands	Service/service pass	Blokkering/Verdediging	
Blok 6.4	Service en service pass	Bovenhands	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering	
Blok 6.5	Lage veld verdediging	Bovenhands	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering
Blok 6.6	Bovenhands	Verdediging	Aanval/Blokkering	Aanval/Blokkering	
Blok 6.7	Aanval	Bovenhands	Blokkering/verdediging	Servicepass/service	
Blok 6.8	Lage veld verdediging	Blokkering	Bovenhands	Blokkering	Bovenhands
Blok 6.9	Blokkering	Service/Service Pass	Aanval		
Blok 6.10	Herhalen	Herhalen			

volleybal vereniging

Blok 6.1	Week 1 t/m 3	Prestatie
Hoofdthema: Bovenhands <ul style="list-style-type: none"> • Setup C en 5 na penetratie • Verplaatsen van net en set op 5 en C • Overname bal hoog naar 5 of C • Penetratie van positie 1, 5 en 6 	Ander thema's <u>Aanval</u> <u>Service pass</u> <u>Blokkering</u>	Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • 2 met 2, de bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. Variatie onderhands • King of the court 3 tegen 3. T brengt bal in • 4 tegen 4 in rally spel, spelverdeler penetreert • 5 tegen 5 met 3 passers • 4 tegen 4 nadruk op SV en Blok
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Keuze tussen penetreren of verdedigen • Keuze doortik bal of setup 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Penetreren in side out en rally • Penetratie vanuit posities 1, 5 en 6 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Bal opeisen als spelverdeler • Mooie pass willen geven voor goede setup • Initiatief nemen • Aanvallers complimenteren

volleybal
vereniging

kalinko

Blok 6.2	Week 4 t/m 6	Prestatie
Hoofdthema: <u>Servicepass</u> <ul style="list-style-type: none"> • Shuffle achterwaarts • Noodpass naast het lichaam • Passen na shuffle • Passen vanaf posities 1, 5 en 6 	Andere thema's <u>Aanval/Blokkering</u> <u>Bovenhandse Service</u> <u>Bovenhands/aanval</u>	Teamply <ul style="list-style-type: none"> • 2 met 2, de bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. Variatie onderhands • 2 tegen 2 op een klein veld • Rally spel met nadruk op defense • Rally spel met ingebrachte bal door trainer • King of the court • SV begint op positie 1, 4 tegen 4 • 4 tegen 4, nadruk op spelverdelen en blok • 5 tegen 5 met 3 passers
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Anticipeert op service • Gebruikt meerdere technieken 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Pass systeem met 3 passers • Schuine lijnen 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Durf te passen na een fout • Durf te passen op cruciale stand • SV complimenteert de passers • Opbouwen zelfvertrouwen bij het passen

volleybal vereniging

Blok 6.3 Hoofdthema: <u>1e tempo</u> <ul style="list-style-type: none"> • Pass inhalen en afvangen • Bal voor je houden, afstand van het net • Trainer gooit ballen op midden. • Trainer gooit pass naar spelverdeler, midden valt aan • Trainer gooit naar passer, spelverdeler speelt mid aan 	Week 7 t/m 9 Andere thema's <u>Bovenhands</u> <u>Service/service pass</u> <u>Blokking/Verdediging</u>	Prestatie Teampay <ul style="list-style-type: none"> • 2 met 2, de bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. Variatie onderhands of 3 met 3 • 2 tegen 2 op een klein veld • Rallyspel met 4 tegen 4/5 tegen 5 • King of the court, iedereen begint in achterveld. (trainer brengt bal in) • 3 tegen 6 (drietal valt aan zestal verdedigd) • SV begint op 1 (aanval op midden of achter de 3 meter)
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Eerder bij de spelverdeler zijn dan de bal • Blijf de pass volgen 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Altijd dreiging van de middenaanvaller • Spelverdeler spreidt bij goede dreiging 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Blijven gaan als midden • Veel springen en weinig slaan hoort erbij • Complimenteren midden bij goede dreiging • Als aanvaller scoort scoort hele team

volleybal vereniging kalinko

Blok 6.4 Hoofdthema: <u>Service en service pass</u> <ul style="list-style-type: none"> • Float service kort kunnen plaatsten • Shuffle achterwaarts • Noodpass naast het lichaam • Balbehandeling, verplaatsing, onder hoeken • Gamelike passen met 3 passers (schuine lijnen) 	Week 10 t/m 12 Andere thema's <u>Bovenhands</u> <u>Aanval/Blokkering</u> <u>Blokkering/verdediging</u>	Prestatie Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • 3 met 3, 1 aan het net. De bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. • 2 tegen 2 op een klein veld • Rallyspel met 4 tegen 4 of 5-5 (2 voor 2 achter) • King of the court (iedereen in het achterveld) • Mini-competitie 2 tegen 2 • SV begint op positie 1 (aanval op midden of achter de 3) • 3 tegen 6 (3-tal valt aan 6-tal verdedigd)
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Kijken hoe tegenstander zich opstelt • Constante service 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Geplaatste service op bepaalde passer • Geplaatste service naar open/tactische plekken 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Zelfvertrouwen krijgen bij de service • Goede service na spelhervatting • Ace of ketser vieren met team



volleybal vereniging kalinko

Blok 6.5	Week 13 t/m 15	Prestatie
Hoofdthema: <u>Lage veld verdediging</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hard geslagen bal op verdediger • Splitstep, knieën naar voren drukken, schouder indraaien. Lichaam achter de bal • Voorwaartse rol (kurketrekker) en zijwaartse rol (links en rechts) • zonder en met bal • Gamelike trainen positie 1, 5 en 6 	Andere thema's <u>Bovenhands</u> <u>Aanval/Blokkering</u> <u>Service/Service pass</u>	Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • 3 met 3, 1 aan het net. De bal moet zo lang mogelijk in het spel blijven. • 2 tegen 2 op een klein veld • King of the court (iedereen start in achterveld) • 4 tegen 4 met pass midvoor • Rally spel 4 tegen 4/ 5 tegen 5 (2 voor, 2 achter) • 3 tegen 6 (3tal valt aan 6tal verdedigd) • Mini competitie 2 tegen 2 • SV op begint op positie 1
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Snel in komen bij een doortikbal (spelers op positie 1 en 5) • Inkomen van de lijnverdediger bij een tweemans lijnblok (spelers op positie 1 en 5) 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Diagonaal verdediging vanaf de zijlijn • Positie 5 pakt veel rommelballen/freeballs 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Ballen ver naast je willen verdedigen (evt rol) • Klaarstaan op je voorvoeten • Elkaar oppeppen • Plezier krijgen in het verdedigen

volleybal vereniging kalinko

Blok 6.6	Week 16 t/m 18	Prestatie
Hoofdthema: <u>Bovenhands</u> <ul style="list-style-type: none"> • Overnemen set-up door spelers op positie 4 en 6 • Penetreren naar het net • Verplaatsen van het net en set-up naar buiten , midden (ook na blok) • Setup naar C (ook na blok) • 1e tempo aanspelen 	Andere thema's <u>Verdediging</u> <u>Aanval/Blokking</u> <u>Service/Service pass</u>	Teamply <ul style="list-style-type: none"> • Rally spel 2 met 2 • Partij spel 2 tegen 2 • Rally spel 4 tegen 4 met aanval op 5 • Rally spel met trainer die bal inbrengt • King of the court (iedereen begint achterin) • 3 tegen 6 (3tal valt aan 6tal verdedigd) • SV begint op positie 1 (aanval op 3 of achter de 3) • Mini-competitie 2 tegen 2
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Keuze penetreren of verdedigen • Scorende aanvaller kiezen op juiste momenten 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Kunnen spreiden van setups • In de rally 1e tempo kunnen spelen 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Initiatief nemen bij overname bal • Roepen bij penetratie • Spelverdeler neemt de leiding • Positieve uitstraling

volleybal
vereniging

kalinko

Blok 6.7	Week 19 t/m 21	Prestatie
Hoofdthema: <u>Aanval</u> <ul style="list-style-type: none"> • 3e tempo op 5 en C (game like) • 1e tempo op midden • Gericht slaan, dia of rechtdoor • Vrije net eerst passen daarna zelf aanvallen • Blok op positie 2 en 4 daarna zelf aanvallen • Blokkeren en snel van het net • Contra slaan op aanvalsrichting • Scoren op twee blok • verbeteren 1e tempo 	Andere thema's <u>Bovenhands</u> <u>Blokking/verdediging</u> <u>Servicepass/service</u>	Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • Rally spel 2 met 2 • Partij spel 2 tegen 2 • Rally spel 4 tegen 4 met aanval linksvoor • Rally spel met trainer die bal inbrengt aanval op links en rechtsvoor • 3 tegen 6 (3-tal valt aan en 6-tal verdedigd) • SV begint op 1 (aanval op midden op achter de 3) • King of the court • King of the court (iedereen begint in achterveld) • Minicompetitie 2 tegen 2
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • 1e tempo eerder bij de spelverdeler dan de bal • Beoordelen van de setup 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Dreiging van de middenaanvaller • Spreiden set-ups 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Ook op kritieke standen slaan • Middenaanvaller blijft zich aanbieden • SV complimenteren • Willen winnen en het leuk vinden

volleybal
vereniging

Blok 6.8 Hoofdthema: <u>Lage veld verdediging</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hard/Half hard geslagen bal verdedigen • Uitstappen, schouders om de bal, armen stil • 2-armige defense met narol • Gamelike trainen op positie 1 en 5 • Gamelike trainen met blokkering • Snel verplaatsen, hoek maken, gericht spelen 	Week 22 t/m 24 Andere thema's <u>Blokkering</u> <u>Bovenhands</u> <u>Service/Service pass</u>	Prestatie Teampay <ul style="list-style-type: none"> • Rally spel 2 met 2 • Partij spel 2 tegen 2 • Rally spel 4 tegen 4 met aanval linksvoor • Rally spel met trainer die bal inbrengt aanval op links en rechtsvoor • 3 tegen 6 (3-tal valt aan 6-tal verdedigd) • Met blok • Spelverdeler start op 1
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Gebruiken meerdere technieken • Snel inkomen bij een tweepersoonsblok van verdediger op positie 1 en 5 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • In de rally snel op je positie • Diagonaal verdedigen vanaf de lijn en dan iets naar voren 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Durf te verdedigen • Verdedig alles met 2 handen • Elkaar stimuleren • Fanatiek verdedigen en het leuk vinden



volleybal vereniging kalinko

Blok 6.9 Hoofdthema: Blokkering <ul style="list-style-type: none"> • Arm hoog, gespreide vingers, timing • Korte verplaatsing kruispas en uitstappen • Laat springen • Eerst zonder bal daarna met • Blokkeren met 3 aanvaller aan de andere kant (lezen spelverdeler) 	Week 25 t/m 27 Andere thema's Service/Service Pass <u>Aanval</u>	Prestatie Teamplay <ul style="list-style-type: none"> • Rally spel 2 met 2 • Partij spel 2 tegen 2 (met smash) • Rally spel 4 tegen 4 met aanval linksvoor • Rally spel (met smash) met trainer die bal inbrengt aanval op links en rechtsvoor
Tactische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Kijken naar aanvallers (hoeveel?) • Keuze wel of geen blok 	Strategische doelen <ul style="list-style-type: none"> • Midvoor moet 2 mansblokkering maken • Positie 4 assisteert op mid bij 2 aanvallers 	Mentale en sociale doelen <ul style="list-style-type: none"> • Ga gevecht aan met de aanvaller • Altijd sluiten van de midden blokkeerder • Midden regelt het blok • Enthousiasme na succesvol blok



volleybal vereniging kalinko

Blok 6.10	Week 28 t/m 30	Prestatie
Hoofdthema: <u>Herhalen</u>	Andere thema's <u>Herhalen</u>	Teampay Herhalen
Tactische doelen Herhalen	Strategische doelen Herhalen	Mentale en sociale doelen Herhalen



volleybal vereniging