

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