

#WAARDE!			
<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) • 2e tempo naar midvoor (12) • Doortikbal <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"> • Eerst hoogspringen dan slaan • Grote snelle (2e) rempas, 3e pas dwars • Dubbelarmige opzwaai • Hoog pakken met rechte armslag • 1 handige tipbal <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 • Makkelijk naar de grond gaan • 3 punts stop • Schepbeweging met losse polsen • Rol zijwaarts • Sprawl techniek <p><u>Blokkering:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aansluit passen • 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 • Onderhandse set (bij nood) • Doortikbal • 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) <p><u>Aanval:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kies voor oplossingen • Bij geen smash een Tipbal of speel moeilijk naar open plekken <p><u>Service:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eerste service safe, tweede meer risico • 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 • Altijd naar de bal gaan • Weet welk gebied jij moet verdedigen • Reageren op het blok, uit de blokschaduw • Weet welke techniek je moet gebruiken <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 	<p>Sociale Doelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plezier hebben in het volleybal • Plezier krijgen in het willen winnen • Sfeer uitstralen • Samen een goede sfeer creëren • Elkaar complimenteren • Blij zijn met goede dingen • Trainen op concentratie • Fanatiek zijn • Zelfvertrouwen geven • Leergierigheid kweken • Kijken naar andere teams 	<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