

Leerplandoelstellingen	Leerinhouden	Beelden
<p><b>Aanval</b></p> <p>Aanval op hoge set-up: net hoogte maximum op reikhoogte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vertrekpositie</li> </ul> <p>- aanloop: laatste 2 steunen</p> <p>- slag: wapenen en polsslag</p> <p>Hoge set-up positie 4, 2 op verlaagde nethoogte (max.. reikhoogte)</p> <p>Aanloop met 3 steunen</p>	<p><b>Vorbereiding</b></p> <p>Vertrekpositie voor rh speler: (voor lh speler omgekeerd) Afhankelijk van lengte speler 3 meter van het net</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- positie 4: links van zijn afstootplaats</li> <li>- positie 2: op de zelfde hoogte als zijn afstootplaats</li> <li>- bal nooit uit het oog verliezen</li> <li>- naar homepositie verplaatsen richting 3m lijn</li> <li>- ruimte creëren naar positie van de spelverdeler</li> </ul> <p><b>Uitgangshouding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- voor-achterwaarts split: klaar voor explosieve aanvalspas</li> <li>- knieën licht gebogen</li> <li>- armen voor het lichaam</li> <li>- rh: linker voet voor (lh omgekeerd)</li> <li>- gewicht op voorste voet</li> </ul>	
	<p><b>Verplaatsingen naar de bal</b></p> <p><b>Aanloop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>aanloop: rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)</b></li> <li>o vloeiende beweging -&gt; niet fragmenteren</li> <li>o explosieve grote eerste pas met rechter been na afduwen met linker voet</li> <li>o rechter hiel plaatsen</li> <li>o armen achterwaarts zwaaien (gestrekt) op moment van plaatsen van hiel</li> <li>o beide armen opwaarts zwaaien, linker arm gaat volledig hoog</li> <li>o tweede pas: linker voet net voorbij rechter voet plaatsen</li> <li>o links parallel met het net</li> <li>- <b>Aanloop: links-rechts-links ritme voor rechtshandige (lh omgekeerd)</b></li> <li>- <b>opspromg</b></li> <li>o afstoot en armwing: gestrekte armen worden tijdens opspromg krachtig omhoog gezwaaid</li> <li>o armen langs voor naar boven</li> <li>o verkorten van de contacttijd door coördinatie van armactie en laatste pas</li> <li>o Verder accent op verkorten van contacttijd door coördinatie en timing van armactie en laatste pas</li> <li>o Afzet in verschillende richtingen</li> </ul>	
	<p><b>Spelen van de bal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Slagarm actief naar achteren trekken</li> <li>- schouder openen/heup volgend en controle in core -&gt; niet in de rug hangen</li> <li>- nadruk op romprotatie en minder extensie</li> <li>- Elleboog van de slagschouder ter hoogte van de schouder as : minimum schouderhoogte</li> <li>* vrouwen: elleboog boven het hoofd; snelheid genereren via elleboog en pols en minder vanuit de schouder - kortere beweging want ellebog komt net achter het oor/hoofd - bal hoger pakken</li> <li>- Linker arm (hand) zwaait verder opwaarts</li> <li>- Pijl en boog houding voor de slag</li> <li>- Hand open, vingers gespreid (ontspannen open)</li> <li>- Actie wordt ingezet door heuprotatie en elleboog versneld naar voor te bewegen: heup, schouder, elleboog, pols</li> <li>- Rotatie romp en schouder</li> <li>- Tijdens de slagbeweging (endorotatie) gelijktijdig trekken binnen de lichaamsas op de niet-slagarm</li> <li>- Bal raken boven het hoofd ter hoogte van de slagschouder. (max. hoogte), lichtjes voor u nemen</li> <li>- Hand van achter naar voren en van laag naar hoog 'gooien'</li> <li>- Creëren van topspin: polsslag: van neutrale houding flexie van polsgewricht, actieve pols</li> <li>- Tijdens slag: niet slagarm naar beneden voor lichaam, romp wijst in slagrichting = stabilisator</li> <li>- Achteroverkantelen van de schouder</li> <li>- Spanboog van de romp</li> <li>- Slagbeweging 'door de bal heen' : follow through</li> </ul>	
	<p><b>Neerkomen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opvangen sprong met landing op 2 voeten: stabiel - frontaal</li> <li>- Amortiseren -&gt; opvangen in heup en knieën</li> <li>- Uittijnen in de knieën (knieën niet naar binnen)</li> <li>- Zachte landing op de bal van de voet</li> </ul>	

<b>BUITENAANVAL</b>	
<p>Onderscheid aanloop hoge en halve set-up (positie 3)</p> <p>Aanval halve set-up positie 4 en 2</p> <p>Snelle aanval op de hoek, tweede tempo (ongeveer 0,8 sec.)</p>	<p>Aanpassen start aanloop (timing) aan hoogte pas. Afhankelijk van sprongkracht bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoge set-up: eerste steun: links na de set-up</li> <li>- Halve set-up: eerste steun: links op moment van set-up</li> </ul> <p>- Timing eerste steun in relatie tot balcontact spelerdeler</p> <p>- Aanpassen aanloop aan beschikbare tijd</p> <p>Vertrekpositie: idem niv. 4</p> <p>Verplaatsing naar de bal voor tweede tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- timing aanloop i.f.v set-up. Laatste 3 passen links-rechts-links ritme: laatste twee steunen net voor balcontact spelerdeler.</li> </ul>
<b>3M AANVAL</b>	
<p>Voorbereiding aanval 3 meter (=verband met sprongopslag)</p> <p>3 meter aanval positie 1 en 6</p>	<p>Aanvallen op verschillende afstanden van het net</p> <p>Vertrekpositie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem als aanval positie 2 (zie niv. 3 maar startpositie verder van het net (6 meter))</li> </ul> <p>Verplaatsing naar de bal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inschatten afstootplaats kort achter 3 meterlijn</li> <li>- Belang van doorzweven naar de bal.</li> </ul>
<b>1ste TEMPO</b>	
<p>Voorbereiding aanval eerste tempo: meter set-up (tweede tijd kort voor)</p> <p>Aanval eerste tempo: kort voor (lh kort achter)</p> <p>Timing aanloop eerste tempo</p> <p>Aanval eerste tempo: variatie steek, kort achter, verlengd kort voor.</p>	<p>Verplaatsing naar de bal: idem niv. 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aanloop: gewichtsverplaatsing naar voorste voet of kleine set-up gevolgd door 2 steunen r-l (lh omgekeerd)</li> <li>- Rechter steun net voor contact spelverdeling</li> <li>- Aanloop min of meer loodrecht op het net</li> <li>- Set-up: ongeveer 0,8 sec</li> </ul> <p>Vertrekpositie voorbereiding eerste tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Innemen vertrekpositie vanuit positie 4,3 en 2</li> <li>- Innemen vertrekpositie tijdens rally</li> <li>o na blok positie 4 of 2</li> <li>o na freeball</li> </ul> <p>Verplaatsing naar de bal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observatie aanspelen tot bij de spelverdelers: <ul style="list-style-type: none"> <li>o kijken over linker of rechterschouder</li> <li>o eventueel kleine aanpassen van vertrekpositie</li> </ul> </li> <li>- Opsprong, armen zwaaien opwaarts op moment dat de bal in de handen van de spelverdelers komt.</li> </ul> <p>Aanpassen van startmoment van de aanloop in functie van de balcurve naar de spelverdelers.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanloop na receptie</li> </ul> <p>Aanloop na freeball</p> <p>Vertrekpositie en aanloop: uitbreiding niv. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diverse aanlooprichtingen gevolgd door aanval eerste tijd</li> <li>- Variatie aanloop <ul style="list-style-type: none"> <li>o doorzweven: verlengd kort</li> <li>o side-hop: hop naar andere positie dan aanlooprichting</li> </ul> </li> </ul>
<b>AANLOOPVARIATIES</b>	
<p>Voorbereiding variatie aanloop:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschillende ritmes</li> <li>- aanloop 1 been</li> </ul> <p>Variatie aanloop</p> <p>Voorbereiden omloopbal: aanloop op 1 been (hoofdzakelijk voor meisjes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ritme van aanloop</li> <li>- timing op kort halve set-up of tweede tempo pos 2</li> </ul> <p>Combinatieaanvallen</p>	<p>Aanlopen met andere ritmes en richtingen en afstanden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3, 4 en 5 steunen</li> <li>- Variatie afstand tot het net</li> <li>- Aanlopen in verschillende richtingen</li> </ul> <p>Aanlopen met variatie van opsprong</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanloop en draaien voor of tijdens opsprong</li> <li>- Aanloop en opsprong op 1 been</li> </ul> <p>Overgang receptie/freeball aanval.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afhankelijk van positie aanlopen met 3,4 of 5 steunen.</li> <li>- Afhankelijk van beschikbare tijd (curve receptie en snelheid set-up) aanloop curve aanpassen.</li> <li>- Afhankelijk van kwaliteit set-up: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Aanpassen door richtingverandering: wegduwen linker been</li> <li>o Aanpassing door laatste pas: afstand, doorzweven</li> </ul> </li> </ul> <p>Vertrekpositie: idem eerste tempo kort voor ongeveer op 3 meter lijn</p> <p>Verplaatsing naar de bal: 3 steunen links-rechts-links (lh omgekeerd)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tweede tempo of halve pas: eerste steun op of na set-up (tweede tempo of halve pas)</li> <li>- Richting eerste steun links naar het net, voetpunt gericht naar positie 2</li> <li>- Laatste 2 steunen parallel met het net</li> </ul> <p>Opsprong:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Linker schouder parallel met het net</li> <li>- Afstoot op 1 been: afrollen linker been voet</li> <li>- Armactie: armswing en slagarm actief naar achter</li> </ul> <p>Slag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotatie van de romp naar het net: heup-schouder-arm-hand</li> </ul> <p>Combinatie aanval tweede tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rond eerste tempo</li> <li>- Slide: dreigen rond eerste tempo te gaan en dan terugkeren</li> <li>- Side-hop</li> </ul>
<b>PLAATSBALLEN</b>	
<p>- technische aanval</p> <p>- tip</p>	<p>Technische uitvoering: idem als aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingehouden slag</li> <li>- Accent op topspin</li> <li>- Balcurve eerste opwaarts: boogje</li> </ul> <p>Voorbereiding idem als aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spelen van de bal met vingertoppen</li> <li>- Balcurve eerste opwaarts: boogje</li> </ul>
<b>SLAGRICHTINGEN</b>	
<p>Variatie slagrichtingen: aanlooprichting verschilt van slagrichting</p> <p>Variatie slagrichtingen vanuit schouder</p> <p>ifv gebruik blok (blok-out, dekking,bovenkant blok)</p>	<p>Aanlopen met variatie van opsprong</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanloop en draaien voor of tijdens opsprong</li> <li>- Slaan in verschillende richtingen</li> </ul> <p>Slag: uitbreiding niv. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contraslagen vanuit schouder</li> <li>- Contraslagen vanuit pols</li> </ul>

## Strategie Strategie

<p>Voor en tijdens: Aanval vanuit receptie: naar vertrekpositie</p> <p>Aanvalsoptie: keuze aanval of overspelen</p> <p>Na actie: Aanvalsoptie: aanval of plaatsbal</p>	<p>Voor: zie na actie receptie</p> <p>Set-up laat aanval toe of verplicht aanvaller tot overspelen Keuze van aanval of plaatsbal: toets na aanvalssprong Innemen van verdedigingspositie na aanval</p>
<p>Na actie</p>	<p>Observatie van blok tegenstander: keuze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Naast blok: inschatten positie van het blok<ul style="list-style-type: none"><li>o blok of geen blok</li><li>o mate van overschrijding</li></ul></li><li>- Plaatsbal over blok: gebruik van technische aanval of tip: open zones in verdediging</li><li>- Hoogte van het blok</li></ul> <p>Na aanval positie verdediging of blok innemen Aanvaller wordt niet aangespeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vanuit vertrekpositie aanval innemen van dekkingspositie</li><li>- Onderbreken van aanloop en innemen van dekkingspositie</li></ul> <p>Beoordelen of de door de spelverdeler bepaalde set-up al dan niet uitvoerbaar is: tegen roepen indien noodzakelijk.</p>
<p>Communicatie met spelverdeler</p> <p>Herkennen en onthouden van de karakteristieken van de verdediging: blok en lage verdediging</p>	<p>Aanval in functie van de karakteristieken van het blok en verdediging</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Voor set-up: welk vast of variabel systeem speelt tegenstander</li><li>o midden blok 'commit' of 'read and react'</li><li>o hoekblok straat of diagonaal</li><li>o verdediging: opstelling verdedigers: welke speler staat kort</li><li>o gebruik maken van plaatsballen i.f.v blok en positie verdediging</li><li>- Tijdens set-up tot net voor aanval</li><li>o één of tweeblok</li><li>o hoogte van de 2 blokkers</li><li>o straat open of gesloten</li></ul> <p>Onthouden van vorige situaties</p>