

Leerplandoelstellingen	Leerinhouden	Beelden
Bovenhands		
<p>Met correcte techniek bovenhands spelen.</p> <p>Bovenhands spelen over korte afstanden (3-4 meter) zowel voorwaarts als rugwaarts onder hoek.</p> <p>Na snelle verplaatsing bovenhands spelen met precisie over kleine en grotere afstanden tot 6 meter Onder hoek spelen met lichte en gewone volleyballen.</p> <p>Set-up voorwaarts en rugwaarts met kort contact (tot Max.. ongeveer 0,15 sec)</p> <p>Na snelle verplaatsing bovenhands spelen met precisie over kleine en grotere afstanden: terrein 9 op9 Hoge set-up voorwaarts (Ongeveer 1,6 tussen pas en aanval), achterwaarts uit stand en in sprong geven onder hoek met kort contact</p>	<p>Uitgangshouding</p> <p>Symmetrische voetenstand schouderbreedte Benen licht gebogen ("readyposition"= grounding)</p> <p>Heup licht gebogen Lichaamsgewicht verdeeld op volledige voet</p> <p>Split positie: creëren van voorspanning</p> <p>Vanuit verdedigingshouding hoge set-up geven naar positie 4 en 2 (terrein 9 op 9)</p> <p>Vanuit Blok positie 3 hoge set-up geven naar positie 4 en 2 (terrein 9 op 9)</p>	
Verplaatsingen naar de bal		
	<p>Stoppen van de verplaatsing voorwaarts achterwaarts voor het spelen (r-l/l-r)</p> <p>Verplaatsing met zijwaartse passen Verplaatsing met indraaien</p> <p>Handen op hoofdhoogte net voor contact</p> <p>Vertrekken l-r vanuit uitgangshouding</p> <p>Snelle verplaatsing naar speelpositie:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Voorwaarts achterwaarts met linker of rechter voet voor stoppen * Zijwaartse verplaatsing en shuffle, met linker of rechter voet voor stoppen * Verplaatsing met indraaien met linker of rechter voet voor 	
Positie onder de bal		
	<p>bal juist boven het hoofd in het verlengde van de balbaan actief in de balbaan gaan</p>	
Spelen van de bal		
<p>Bovenhandse spelverdeling</p> <p>Sprongset-up voorwaarts en achterwaarts na verplaatsing</p>	<p>Buig-strekbeweging in richting van doel Indien mogelijk: stabiele beweging Sprongset-up: bal spelen op hoogste punt met meer accent op buig-strekbeweging van de armen : zoveel als mogelijk in stijgende fase van de sprong</p> <p>Zijwaarts spelen bal aanvallen (niet laten zakken)</p> <p>Onderscheid hoge set-up en lage set-up strekking van de armen afhankelijk van afstand</p> <p>Gebruik sprongset-up bij ballen hoog op het net of van het net</p> <p>Verplaatsingen idem als zonder sprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stabiele houding indien mogelijk - Sprongset-up: onderscheid moment van spelen <ul style="list-style-type: none"> o Bal spelen op hoogste punt: o Bal spelen bij afstoot: grotere impuls vanuit benen o Bal spelen tijdens neerwaartse beweging bij spelverdeling 	
Positie handen		
	<ul style="list-style-type: none"> * Vingers gespreid licht gespannen * Venster: open driehoek (duimen naar achter) * Duimen en wijsvingers even ver uit elkaar * Elke vinger raakt de bal * Handen boven hoofd <p>* Bal veren in handen (langer contact mogelijk afhankelijk van afstand en impact bal: >0,2 sec.)</p> <p>* Bal mag niet roteren</p> <p>* Target in richting van doel: frontaliteit</p> <p>* Kort balcontact</p>	
Dekking		
<p>Dekking na set-up.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tijdens balcurve verplaatsing naar dekkingspositie voor aanval <p>Techniek dekking: zie verdediging</p>	

Bovenhandse spelverdeling

	<h3>Verplaatsing naar homepositie</h3> <ul style="list-style-type: none">o Explosief starten op balcontact van serveerdero Laatste gedeelte temporiseren en grounded (0,5m uit net)o Lichtjes gebogen houdingo Armen en handen ontspannen naast het lichaamo Draaihoek zo klein mogelijk
<p>Penetratie naar home positie met indraaien links en rechts afhankelijk van de penetratiepositie en opslag</p> <p>Penetratie naar home positie met indraaien links en rechts afhankelijk van de opslag vanuit alle posities</p> <p>Achterwaartse set-up met indraaien naar positie 4</p> <p>Penetratie naar home positie met indraaien links en rechts afhankelijk van de opslag vanuit alle posities</p>	<h3>Penetratie tijdens opslag</h3> <ul style="list-style-type: none">- Links indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 1- Rechts indraaien en innemen van uitgangspositie vanuit positie 4- Links indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 1, 6, 5, 4 en 2<ul style="list-style-type: none">o Positie 6 en 5 inlopen en indraaien links of rechts afhankelijk van opslag- Links indraaien en innemen uitgangspositie vanuit positie 1, 6, 5, 4 en 2<ul style="list-style-type: none">o Positie 6 en 5 inlopen en indraaien links of rechts afhankelijk van opslag
	<h3>Verplaatsingen na receptie of verdediging en spelen</h3>
<p>Bovenhands spelen naar aanvallers positie 4 en 2 voorwaarts en achterwaarts na verplaatsing in functie van de receptie (afstand: 4/5 meter)</p>	<p>Verplaatsingen na receptie: positie in functie van afstand net</p> <p>kort: R- of L-voet voor (i.f.v. pos 4/2) / voet kortst bij het net is voor</p> <p>ver: R- of L-voet voor (i.f.v. pos 4/2) / voet verst van het net is voor</p> <p>Receptie of verdediging aan het net</p> <ul style="list-style-type: none">o Hop voorwaarts en achterwaarts na geen of max. 2 steunen: rechter voet voor (aangezicht positie 4) <p>Receptie of verdediging ver van het net</p> <ul style="list-style-type: none">o Hop na verplaatsing van het net frontaal positie 4 (indraaien) en positie 2 <p>Set-up geven in beweging: receptie of verdediging laat het niet toe om voor het spelen onder de bal te komen.</p> <ul style="list-style-type: none">- verplaatsingen in tijdnood:<ul style="list-style-type: none">o spelend al springend voorwaarts (doorzweven)– achterwaarts-zijwaarts al dan niet na 1 tot 3 steuneno Spelen op 1 beeno Op 1 been bij receptie van het net: l-r indraaien, afstoten op rechterbeeno Op 1 been met doorzweveno Laag spelen na uitvalspas voorwaarts, zijwaarts (uit het net) met draaiing lichaam naar positie 4
<p>Complex 2: Spelverdeling verplaatsen vanuit positie 4,3 5 en 6</p> <p>Achterwaartse set-up met indraaien naar positie 4</p> <p>Set-up geven in beweging: receptie of verdediging laat het niet toe om voor het spelen onder de bal te komen.</p>	<p>Verplaatsingen vanuit verschillende verdedigingsposities:</p> <p>Spelverdeler verplaatst vanuit positie 4,3 5 of 6</p> <p>Achterwaarts spelen na indraaien naar positie 4 (al dan niet met sprong)</p> <ul style="list-style-type: none">- Receptie of verdediging ver van het neto draaien voor het spelen indien voldoende tijd en receptie of verdediging komt vanuit positie 5.o indraaien tijdens het spelen indien te weinig tijd om in te draaien of receptie en verdediging komt van positie 2 of 1 <p>Verplaatsingen na receptie of verdediging: uitbreiding niv. 4</p> <ul style="list-style-type: none">- Verplaatsingen in tijdnood:<ul style="list-style-type: none">o spelend al springend voorwaarts (doorzweven)– achterwaarts - zijwaarts al dan niet na 1 tot 3 steuneno Spelen op 1 beeno Op 1 been bij receptie van het net: l-r indraaien, afstoten op rechterbeeno Op 1 been met doorzweveno Laag spelen na uitvalspas voorwaarts, zijwaarts (uit het net) met draaiing lichaam naar positie 4
	<h3>Aanvalstempo's</h3>
<p>2de tempo in het midden.</p> <p>Spelen met 3 verschillende tempo's. hoge set-up, halve set-up en eerste tempo kort voor.</p> <p>Vorbereiden snelle pas buitenkant: 1 been en positie 4 en 2</p>	<p>Set-up naar positie 4, 2 of in het midden (tweede tempo).</p> <p>Afhankelijk van afspraak (signaal) hoge set-up (ongeveer 1,6 sec.), halve set-up (ongeveer 1,2 sec.) en snelle eerste tempuset-up (ongeveer 0,5 sec.)</p> <ul style="list-style-type: none">- Onderscheid hoge en halve set-up:<ul style="list-style-type: none">o Tijd wordt bepaald door hoogste punt van de balcurveo Aanpassen balcurve om tijd tussen set-up en aanval identiek te houden- Eerste tempo: kort vooro Aanpassen hoogte van de set-up aan reikhoogte van de aanvallero Fly en snelle set-up positie 4 en 2: vlakke balcurve voor snelle set-up buitenkant
<p>Spelen met 4 verschillende tempo's. hoge set-up, halve set-up, snelle set-up en eerste tempo kort voor, achter, steek en fly.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Eerste tempo:<ul style="list-style-type: none">o Steeko kort voor +o kort achter,o fly- Snelle set-up buitenkant (ongeveer 0,9 sec.)

Strategie	Strategie
In functie van de kwaliteit en de positie van de receptie en verdediging de juiste keuze kunnen maken	Keuze van set-up afhankelijk van: <ul style="list-style-type: none"> - Sterkste aanvaller - Kleinste blok Kwaliteit van de receptie die bepaalde keuze uitsluiten
Creëren van een 1blok door spelen met afstand en tijd	<ul style="list-style-type: none"> - Creëren van een 1 blok: in functie van positie van receptie de verste afstand aanspelen met halve set-up - In functie van de positie van de receptie of verdediging bepalen of een eerste tempo of halve set-up nog mogelijk is - Gebruik 9 meter
Creëren van een 1blok door spelen met afstand en tijd Keuze van pas in functie van kenmerken van tegenstander. Rekening houden met efficiëntie	<ul style="list-style-type: none"> - Creëren van een 1 blok: door wegtrekken van blok met eerste tijd - Principe van overload - Rekening houden met efficiëntie: welke aanvallers scoren het meest - Gebruik van 9 meter - Keuze in functie van karakteristieken middenblok tegenstanders: <ul style="list-style-type: none"> o Commit o Read and react o Volgt geen eerste tempo - Keuze in functie van opstellingen tegenstander o Hoekblokker al dan niet assist tot bepaalde zone o Wissel tussen zwakke en sterke blokkers