

Leerplandoelstellingen	Leerinhouden
Onderhands	
<p>Onderhands spelen met correcte basistechniek</p> <p>Onderhands spelen over korte afstanden (tot 5 meter)</p> <p>Na snelle verplaatsing (voor-achter-zijwaarts) onderhands spelen met precisie over kleine en grotere afstanden tot 6 meter</p> <p>Onder hoek spelen (indraaien) met lichte en gewone volleyballen</p>	<p style="text-align: right;">https://vimeo.com/183304787</p> <p style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">Uitgangshouding</p> <ul style="list-style-type: none"> - Symmetrische voetenstand, iets breder dan de schouders - Benen licht gebogen ("readyposition") - Gewicht op de bal van de voet (grounding) - heupflexie en rugstrekking - Lichaamsgewicht verdeeld over volledige voet - Armen los en ontspannen, licht gebogen voor het lichaam - Handen op de knieën - Split positie: creëren van voorspanning
	<p style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">Verplaatsingen naar de bal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stoppen van de verplaatsing voorwaarts achterwaarts voor het spelen (l-l/r-r) - Verplaatsing met zijwaartse passen - Vertrekken l-r vanuit uitgangshouding - Snelle verplaatsing naar speelpositie: <ul style="list-style-type: none"> o Voorwaarts achterwaarts met linker of rechter voet voor stoppen en in lichte spreidstand zijwaarts o Zijwaartse verplaatsing en shuffle, met linker of rechter voet voor stoppen: open voetenstand eindigen o Verplaatsing met indraaien met linker of rechter voet voor stoppen
<p>Zijwaarts spelen</p> <p>Vanuit verdediging of na mindere receptie onderarmse set-up geven naar positie 4 of 2:</p> <p>Rol libero als tweede spelverdeler: Vanuit verdediging of na mindere receptie onderarmse set-up geven naar positie 4,2 of 3 meter:</p>	<p style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">Spelen van de bal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichte voor-achterwaartse spreidstand - Buig-strekbeweging in richting van doel: kracht komt door strek beweging benen en een kleine beweging van de armen - Speelvlak onderarmen: stabiele beweging - Positie handen-armen <ul style="list-style-type: none"> o Armen naar buiten gedraaid en gestrekt: exorotatie o Handen in elkaar, zijkant handen tegen elkaar - Zijwaarts spelen <p>Onderarmse set-up: accent op precisie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spelen onder hoek vanuit verdedigingspositie - spelen onder hoek na blok <p>libero:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Onderhandse set-up in de 3 meter lijn - Freeball grotere zone à spelen van de bal in beweging <ul style="list-style-type: none"> o na uitvalspas voorwaarts en zijwaarts tot rol o naast en achter het lichaam

Leerplandoelstellingen	Leerinhouden
Receptie Onderhands	
	Uitgangshouding
Juiste uitgangshouding ivf float opslag Juiste uitgangshouding ivf jumpspin opslag	idem als onderhands spelen Armen voor lichaam op schouderbreedte ter hoogte van borstbeen , lichte buiging in de ellebogen Stand in functie van Service en onderhands spelen? Service van 1 naar 5: re voet lichtjes voor de li voet Service van 1 naar 6: re voet meer voor de li voet Service van 1 naar 1: re voet nog meer voor de li voet Service van 5 naar 5: re voet lichtjes voor li voet Service van 5 naar 6: li voet lichtjes voor re voet Service van 5 naar 1: li voet lichtjes voor re voet idem als float maar; Armen voor lichaam op heuphoogte, ellebogen licht gebogen frontaliteit naar de opslaggever
Receptie op opslag van op 6 meter. - Opslag onderhands Opslag bovenhands: trage balcurve	Observatie en aanpassing ivf de opslag - Informatieverwerking betreffende richting (links/rechts) - Informatieverwerking betreffende afstand (kort/ver)
Receptie op opslag van op 7 meter. - Opslag bovenhands: trage balcurve - Opslag: topspin: trage balcurve - Opslag Jumpfloat: strakkere balcurve	Observatie en aanpassing in functie van de opslag: idem niveau 2: accent op snellere reactie.
Receptie op opslag van op 9 meter - Opslag float: Aanvallende strakke balcurve - Opslag Jumpfloat: aanvallende strakke balcurve	
	ivf de strakke opslag: float-jumpfloat
Receptie op opslag van op 9 meter. - Op opslag float: o strakke balcurve balcurve - Opslag Jumpfloat: strakkere balcurve	Onderscheid receptie op float-receptie of jump topspin -> Verdedigingstechniek: amortiseren bij hardere balcurve
	ivf de verre opslag: float-jumpfloat
Receptie op opslag van 12 meter en verder	- Onderscheid float van 9 meter en float verre afstand: grotere afwijking van de balcurve o observatie snelheid (impact op de bal) en hoogte o blijven verplaatsen tot balcontact
	Verplaatsingen naar de bal
	- Idem onderhands spelen Accent op kleine passen tot bij de bal -> perfecte houding - Verplaatsing met de armen los - Indien de balcurve het mogelijk maakt verplaatsing naar ideale speelpositie: speelvlak binnen steunvlak (stabiel) * bal aanvallen - omwille van snelheid van balbaan spelen van de bal in beweging: o hop zijwaarts o opendraaien (openen) links en rechts o dissociatie boven lichaam onder lichaam of achterwaarts uitstappen o Strakkere opslag: bal naast het lichaam nemen: kantelen van schouders
	Spelen van de bal
	- Frontaal: symmetrische voetenstand gericht naar positie spelverdeler o schouders naar voor (hoog, protractie schouderbladen) o ruimte tussen romp-armen o gewicht op voorvoeten o 'duwbeweging' tijdens spelen vanuit de grond (grounding) o Begeleiden van de bal ("door" de bal gaan – finish the action) o hoek armen romp stabiel o gestrekt samen brengen van de armen - Voorbereiden naast het lichaam o linker of rechter voet voor o links spelen-> rechter voet voor schouder kantelen (rechter schouder laag) o rechts spelen-> linker voet voor schouder kantelen (linker schouder laag) o Strakkere opslag: bal naast het lichaam nemen: kantelen van schouders o Buitenste schouder vooruit duwen - omwille van snelheid van balbaan spelen van de bal in beweging: o Strakkere opslag: bal naast het lichaam nemen: kantelen van schouders
Opslag jump- topspin: aanvallende balcurve	Door snelheid gebruik maken van noodtechnieken - Uitstrekken - 1 arm

Leerplandoelstellingen	Leerinhouden
Bovenhands	
Observatie en aanpassing ifv de opslag	
Bovenhandse receptie op opslag van op 7 meter	- observatie hoogte van balcurve à keuze voor bovenhandse receptie
Bovenhandse receptie op float en jumpfloat vanop 9 meter	- observatie hoogte van balcurve à keuze voor bovenhandse receptie
Verplaatsingen naar de bal	
	- idem als receptie onderarms
Spelen van de bal	
	- onderscheid bovenhands spelen na opslag of na receptie: contacttijd
	- positie achter en onder bal
	- contacttijd bal in functie van snelheid opslag
Strategie	
Strategie	
basis spelvorm: 2-2, 3-3 2/3 spelers in receptie: naast –achter elkaar	Onderscheid receptie naast elkaar - achter elkaar
- Voor en tijdens actie: communicatie, assist	Communicatie: aangeven door auditief signaal wie bal neemt. Partner doet receptie
	- Assist functie indien partner receptie doet; klaar maken overnemen set-up
	- Tijdens opslag-receptie verplaatsing naar uitgangspositie voor aanval
	Na receptie:
	- Overgang naar aanval: uitgangspositie aanval:
	o positie 4 van buiten naar binnen
	o positie 2 van binnen
	o aanpassen aanloop (vergroten van de hoek) bij receptie van het net
	Dekking
	Na receptie (of receptie medespeler) innemen van dekkingpositie voor aanval.
	2 lijnen in functie van opslag: trage balcurve - strakke balcurve
	- overgang naar aanval: uitgangspositie aanval:
	o vergroten hoek bij receptie van het net
2 of 3 spelers in receptie: receptie kort-ver na actie: uitgangspositie aanpassen bij goede of slechte receptie	In functie van opslag 2 lijnen (kort/ver: W M opstelling) of 1 lijn: strakke opslag
- 5 spelers in receptie	- Partner neemt receptie
Voor en tijdens actie	o tijdens opslag innemen van uitgangshouding voor eerste tempo
- Na actie: overgang receptie aanvalspouw	- Overgang naar aanval:
	o Hoge set-up uitgangspositie aanval:
	o Halve set-up: na receptie dadelijk aanlopen zonder onderbreking:
	o positie 2 van binnen
	o vergroten hoek bij receptie van het net
o receptieopstelling met 3 hoofd receptiespelers o receptieopstelling met extra receptiespelster: harde jump of jumpfloat o receptieopstelling met 2 receptiespelsters	Verantwoordelijkheden afhankelijk van functie afspraken en soort opslag
	- libero: grotere zone (eventueel receptie met 2 hoofd receptiespelers)
	- voorspeler wordt geholpen door achterspeler à vergemakkelijken overgang aanval
	- helpfunctie: voorspelers die kort staan voor de korte opslagen
	- extra receptiespelsters bij harde sprongopslag
	- 2 receptiespelsters bij verre opslag
	Positie afhankelijk van soort opslag, scouting van de richting en functie:
	- opslag diagonaal/rechtdoor
	- strakke float of verre opslag à eventueel 2 hoofd receptiespelers
	- Jumpopslag:
Tijdens actie: bepalen wie receptie neemt in functie van voorrangregels	Verantwoordelijkheden afhankelijk van functie afspraken en soort opslag
	- libero: grotere zone: assisteert voorspeler
	- voorspeler wordt geholpen door achterspeler à vergemakkelijken overgang aanval
	- helpfunctie: voorspelers die kort staan voor de korte opslagen
	- extra receptiespelsters bij harde sprongopslag of strakke jumpfloat
	Positie afhankelijk van soort opslag, scouting van de richting en functie:
	- opslag diagonaal/rechtdoor
	- strakke float of verre opslag à eventueel 2 hoofd receptiespelers
	- Jumpopslag:
	Voorrang regels en communicatie
	- Libero
	- Hoge diepe balcurve – achter voorspeler à achterspeler neemt over waardoor voorspeleruitgangspositie aanval inneemt
	- Voorrang in functie van diagonale lijnen
Na actie: overgang receptie aanvalspouw: snelle set-up eerste tempo en buitenkant	- partner neemt receptie
	o tijdens opslag innemen van uitgangshouding voor eerste tempo: uitbreiding aanvalsposities (steek, kort achter, fly)
	- overgang naar aanval:
	o hoge set-up uitgangspositie aanval:
	o snelle set-up buitenkant: na receptie dadelijk aanlopen zonder onderbreking: max. 4/5 steunen
	o positie 2 van binnen
	o 3 meter: na receptie achterwaartse of zijwaartse verplaatsing naar uitgangspositie aanloop