

Leerplandoelstellingen	Leerinhouden	Beelden
------------------------	--------------	---------

Verdediging	Uitgangshouding
<p>Vanuit uitgangshouding zachte aanval met backspin controleren: aanval met lichte opwaartse curve: uit stand en met sprong met net hoogte max.. op reikhoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controle met 2 handen 	<ul style="list-style-type: none"> - Symmetrische voetenstand - Voeten in zijwaartse split (<i>iets breder dan schouderbreedte</i>) - Lage positie door buigen van enkels en knieën (<i>heup boven de enkels</i>) - Bovenlichaam parallel met het onderbeen - Gebogen heup, rechte rug (<i>neutrale positie</i>) - Lichaamsgewicht op de voorvoeten: bal van de voet - Armen licht gebogen voor het lichaam, boven bovenbeen, handpalmen naar boven gericht <ul style="list-style-type: none"> - handen los op schouderbreedte en thv de heup - schouders oriënteren naar centrum van het veld - zicht op de aanvaller en de bal
	Spelen van de bal
	<ul style="list-style-type: none"> - Na kleine aanpassing en splitstap vlak voor aanvalsactie - handen snel samenbrengen - Controle met backspin: "onder de bal door" verdedigen - bal liften vanuit ellebogen en polsen - amortiseren door ellebogen naar beneden te brengen = energie uit de bal halen - Hoog spelen van de bal in het midden van het speelveld om een set-up toe te laten <ul style="list-style-type: none"> - Frontaal of onder hoek: aanpassen schouderstand - Verdedigen vanuit lage positie binnen lichaamsbereik: <ul style="list-style-type: none"> - Verdedigen voor het frontale vlak van het lichaam
Verdedigen van aanval en plaatsbal pos. 4 en 2 op verlaagd net	<ul style="list-style-type: none"> - Verdedigen van gecontroleerde aanvallen naar het midden van het veld - Sprawl: strekactie van beide benen vanuit lage houding zonder omhoog te komen <ul style="list-style-type: none"> - Automatiseren timing splitstep voor aanvalsactie - Controle harde aanval met de handen met backspin onder hoek naar midden van het speelveld <ul style="list-style-type: none"> - Uitbreiden zone binnen lichaamsbereik: <ul style="list-style-type: none"> o frontaal links en rechts o met diepe doorbuiging van 1 of 2 benen o na zijwaartse openen o na voorwaartse pas o aanpassen van schouderstand naar speelrichting
Verdedigen van aanval en tipbal derde tempo en eerste tempo kort voor	<ul style="list-style-type: none"> - Verdedigen van hardere aanvallen: laag en hoog - Eerste tempo verdediging op kort voor
	Vanuit uitgangshouding naar verdedigingspositie
<ul style="list-style-type: none"> - Voorbereiden verplaatsingen eerste-derde tijd 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdedigen links en rechts - shuffle: achterwaarts en zijwaarts - kruispassen - lopen
<ul style="list-style-type: none"> - Voorbereiden verplaatsingen eerste-derde tijd 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdedigingspositie na blokhouding: vanuit kruispas voor en achter komen tot verdedigingshouding (split) - Verplaatsing eerste derde tijd: lijn <ul style="list-style-type: none"> o shuffle en splitstep o achterwaartse stap binnenste been en openen: 2 steunen o achterwaartse stap buitenste been en gevolgd door zijwaartse pas of kruis voor of achter o achterwaartse stap buitenste been en gevolgd door kruis voor of achter
Automatisatie: verplaatsingvormen: <ul style="list-style-type: none"> - eerste-derde tijd 	Verplaatsingen eerste-derde tijd: Uitbreiding niv. 3 <ul style="list-style-type: none"> - Verdedigingspositie na blokhouding: <ul style="list-style-type: none"> o blokpositie buitenkant: zijwaarts of kruis gevolgd door splitstep o blokpositie binnenkant: zijwaarts of kruis achter gevolgd door splitstep - Verplaatsing eerste derde tempo: toepassen juiste verplaatsing (zie niv. 3) in functie van af te leggen afstand en beschikbare tijd: hoge of halve pas
<ul style="list-style-type: none"> - vrije blokker 	
Verdediging van snelle aanval op de hoek, verschillende eerste tempo's en tweede tempo's.	Uitgangshouding aanpassen aan eerste tempo
	Verplaatsing eerste-derde tijd: uitbreiding niv. 4 <ul style="list-style-type: none"> - verplaatsing onder tijdsdruk bij snelle set-up - onder tijdsdruk kort blijven bij snelle set-up op de hoek
	Spelen van de bal na verplaatsing: aanval vanuit stand
<ul style="list-style-type: none"> - Voorbereiden verdediging buiten lichaamsbereik: uitvalspas, roltechniek, duiken, verplaatsing voorwaarts, knie-grond techniek <ul style="list-style-type: none"> o uitvoeren van de beweging zonder bal o uitvoeren van de beweging met trage balsnelheid 	<ul style="list-style-type: none"> - Uitvalspas links-rechts- zijwaarts en voorwaarts met verlagen van het zwaartepunt - Zweefduik (met afstoot op rechter been) <ul style="list-style-type: none"> - Kleine stap met linker been - Grote stap met rechter been - Afstoot op rechter voet - Opwaartse beweging van het linker been - Zweefsprong door de lucht - Bal spelen met 2 handen - Met 2 handen en armen amortiseren en de val breken - Doorschuiven op de borst - Snel rechtkomen op 2 voeten - Schuifduik (met afstoot op rechter been) <ul style="list-style-type: none"> - Plaatsen van de rechter voet (voorwaarts – schuin voorwaarts – zijwaarts) - Heup en knie over het rechter steunbeen brengen - Lichaamszwaartepunt naar voren en naar beneden brengen - Steunen op de linker hand - Rechter hand zo ver mogelijk naar voren schuiven - Handpalm schuift over de grond

	<ul style="list-style-type: none"> - Balcontact met de rug van de hand - Snel rechtstaan op 2 voeten <p>Rottechniek met of zonder uitvalspas</p> <ul style="list-style-type: none"> o rol over de lengte-as (naar rechts met defense rechterhand) <ul style="list-style-type: none"> - Uitvalspas rechts met rechervoet (voorwaarts – schuin voorwaarts – zijwaarts) - Heup & knie over het rechter steunbeen brengen - Lang maken --> lichaam volledig uitstrekken alvorens rol in te zetten - Met rechterarm bal vroeg en hoog nemen - Linkerhand afduwen - Van de zij naar de rug doorrollen - Open hand of vuist - Snel rechtkomen op 2 voeten o rollen over linker en rechter schouder (jongens) <ul style="list-style-type: none"> - idem supra maar van de zij over de schouder doorrollen (voorwaarts – schuin voorwaarts – zijwaarts) - Verdedigen van plaatsballen na verplaatsing o vanuit verdedigingshouding voorwaarts verplaatsen in verschillende richtingen o lichaamszwaartepunt verlagen voor het spelen o onder de bal komen en bal opwaarts spelen
Verdedigen buiten lichaamsbereik op gecontroleerde aanval	<ul style="list-style-type: none"> - Snelle uitvoering van rol en duiktechnieken - Vanuit reële aanval naar het midden van het veld verdedigen na rol, duik, grondknie en uitvalspas
Automatisatie verdedigingstechnieken	<ul style="list-style-type: none"> - na verplaatsing: rol, duik, uitvalspas - met 1 arm en hoog <p>Vanuit reële aanvalssituatie juiste verdedigingstechniek toepassen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bal laag: lage verdedigingstechnieken o uitvalspas en spelen o vanuit verplaatsing voorwaarts-zijwaarts rollen of duiken - Bal hoog: hoge verdedigingstechnieken
Verdere automatisatie van verdedigingstechnieken	<p>Verdedigingstechnieken toepassen: uitbreiden niv. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - verdedigen van harde aanvallen: hoog-laag, reflexen - vanuit korte positie harde aanvallen verdedigen - verdedigen van aanvallen en tipballen buiten lichaamsbereik door explosieve bewegingen naar de bal met volledig uitstrekken
	Spelen van de bal met 1 arm
<ul style="list-style-type: none"> - Voorbereiden verdedigingstechnieken met 1 arm en met handen vanaf borsthoogte o uitvoeren van de beweging met korte afstand en trage balsnelheid o hogere snelheid en zachte ballen 	<ul style="list-style-type: none"> - raakvlak arm en hand - naast het lichaam - na uitvalspas - Verdedigen van gecontroleerde aanvallen uit stand
	Spelen van de bal vanaf borsthoogte
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 handen: <ul style="list-style-type: none"> o handen open, vingers gespreid: spelen van de bal met open handen o bal opwaarts controleren - 1 hand: bal hoog naast lichaam - Verdedigen van gecontroleerde aanvallen uit stand
	Tactiek
<ul style="list-style-type: none"> - Innemen van verdedigingspositie na observatie van de aanvaller. <p>Innemen van verdedigingspositie in spelvormen vanuit minivolleybal 2-2, 3-3</p>	<p>Observatie en aanpassing i.f.v de aanvalsopbouw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observatie idem blok - Aanpassing: aanvaller kan al dan niet aanvallen o geen aanval mogelijk: klaarmaken voor snelle verplaatsing voor spelen van freeball (zie onderhands spelen) o aanval mogelijk: observatie power zone en klein aanpassing o Innemen van verdedigingspositie in relatie met medespeler (spelvorm 2-2, 3-3) o verdelen van te verdedigen zone: aanduiden van verantwoordelijkheden <p>§ 2-2: straat-diagonaal § 3-3: indien 3 verdedigers: lijn, 6 en diagonaal</p> <p>Na verdediging innemen van volgende speelpositie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bal aan de andere zijde: opnieuw verdediging - blok - verdediging laat aanval toe: klaar maken voor aanval of set-up indien partner verdedigt
<ul style="list-style-type: none"> - Na actie: overgang verdediging aanvalsopbouw <p>Innemen van verdedigingspositie na observatie aanvalsopbouw tegenstander:</p> <p>spelvorm 4-4 met 1 blokker</p>	<p>Observatie en aanpassing in functie van aanvalsopbouw</p> <p>Observatie: idem blok niv. 3</p> <p>Uitgangshouding en aanpassing eerste derde tijd bij 4-4 met 3 verdedigers en 1 blokker</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uitgangshouding in functie van kwaliteit van de receptie: <ul style="list-style-type: none"> o eerste tijd 1 en 5: § uitgangshouding: op 3 meter van het net en 1 meter binnenkant

<p>spelvorm 4-4 met 2 blokkers</p> <p>Verdedigen van spelverdeler en derde tempo aanvallen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdedigen tweede hand: - Verdediging op hoge aanval pos 4, 2 - Verdediging op halve set-up in het midden <p>Na actie: na verdediging aanval, dekking of verdediging</p> <p>Communicatie: doorgeven van wat geobserveerd wordt</p>	<p>§ romp gericht naar midden van het veld</p> <ul style="list-style-type: none"> o pos 6: uitgangshouding op 5-6 meter van het net in het midden van het terrein - Spelverdeler geeft set-up pos 4, 3 of 2: verplaatsing naar verdedigingspositie derde tijd: - Uitgangshouding derde tijd: o Lijn: op 4-5 meter buitenste voet tegen de zijlijn. o Diagonaal: idem eerste tijd maar romp gericht naar aanvalspositie derde tijd o Verdediger positie 6 neemt midden zone op 5-6 meter <p>Uitgangshouding en aanpassing eerste derde tijd bij 4-4 met 2 verdedigers en 2 blokker</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eerste tijd: positie 1 en 5 idem als 4-4 met 1 blokker - Derde tijd: o Lijn: idem 4-4 met 1 blok o diagonaal: vrije blokker wordt diagonaal verdediger o verdediger positie 6: 1 of 5 schuift door positie 6 <p>Observatie aanvaller en verdedigen van de aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit eerste tijdspositie indien nodig reageren op tweede hand of receptie die rechtstreeks over komt - Innemen van verdedigingspositie voor tegenstander aanvalt - Aanpassing door observatie aanvaller: o geen aanval mogelijk: verlaten verdedigingspositie en klaar maken voor volgende actie: freeball o aanval mogelijk: plaatsbal of aanval <p>§ aanval: reageren op slagrichting reageren richtingverandering door blok</p> <p>§ tip: reageren op tipbal voor aanvaller bal raakt: observatie slagschouder</p> <p>Na verdediging: innemen van de volgende speelpositie</p> <ul style="list-style-type: none"> - verdediging laat aanval toe: afhankelijk van functie voorbereiden voor aanval, set-up of dekking - Bal wordt over het net verdedigd: nieuwe verdediging <p>Aangeven van freeball, tip en eindpositie van de set-up: binnenkant, 3 meter, voorbij de antenne</p>
<p>Innemen van verdedigingspositie na observatie aanvalsopbouw tegenstander: 6-6 met 3 achterspelers en vrije blokker(s)</p> <p>Verdedigen van eerste en derde tempo aanvaller</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdediging op hoge aanval pos 4, 2 en midden kortvoor - Verdediging op halve set-up pos 4 en 2 - Verdedigen 3 meter aanval: hoge en halve pas pos 1 en 6 - Verdedigen eerste tijd: tweede hand en kort voor <p>Na actie:</p> <p>Communicatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auditief doorgeven van informatie die andere verdedigers en blokkers kunnen helpen 	<p>Observatie en aanpassing in functie van aanvalsopbouw met 3 aanvallers: pos 4, 3 en 2 of 3 meter positie 1</p> <p>Observatie: idem blok niv. 4</p> <p>Uitgangshouding en aanpassing eerste derde tijd bij 6-6: uitbreiding niv. 3 spelvorm 4-4 met 1 blok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uitgangshouding eerste tijd o pos 1 en 5: 4, 5 meter van het net en 1, 5 meter binnenkant o pos 6: 6-7 meter van het net - Uitgangshouding derde tijd: o Lijn: op ongeveer 6 meter, buitenste voet tegen de zijlijn. o Vrije blokker: naar 3 meter lijn: korte diagonaal 1,5 meter binnenkant o Diagonaal: idem eerste tijd aanpassing tot naast vrije blokker: diep diagonaal - Verdediger positie 6 neemt midden zone op 7-8 meter: observatie slagrichting en aanpassing 1 of 2 blok: o 2 blok: diepe ballen o 1 blok: zone naast hoekblok o niet gesloten blok: opening van blok: - Vrije blokker: naar 3 meter lijn 1,5 meter binnenkant: verdediging korte diagonaal <p>Observatie aanvaller en verdedigen van de aanval: uitbreiding niv. 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit eerste tijdspositie: verdedigen van aanval eerste tempo kort voor: aanpassing verdedigingspositie in functie van positie eerste tempoaanval <p>Na verdediging: innemen van de volgende speelpositie: uitbreiding niv. 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 meter aanval positie 6 en 1 vanuit verdediging <p>Auditief doorgeven van informatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observatie set-up: o geen aanval mogelijk: freeball o op het net: scherp o binnenkant - Observatie van aanvaller o Richting van slag o Lezen en toepen van tipbal voor aanvaller aanvalt o Aanvaller kan niet krachtig aanvallen: downblok:
<p>Innemen van verdedigingspositie na observatie aanvalsopbouw met eerste, tweede en derde tijd.</p>	<p>Observatie en aanpassing in functie van aanvalsopbouw met 4 aanvallers: verschillende eerste en tweede tempo's en 3 meter pos 1 en 6.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uitgangshouding eerste tijd en tweede tijd o pos 1 en 5 en 6: aanpassing in functie van eerste tempo en tweede tempo: <p>§ tweede tempo in het midden: verdediging net achter positie eerste tempo.</p> <p>§ tweede tempo hoek: idem verdediging derde tempo maar diagonaal 1 meter korter richting aanvaller: veld kleiner maken</p>
<p>Strategie</p> <p>Keuze van verdedigingssysteem bij spelvorm 4-4</p> <p>3 verdedigers</p> <p>1 verdediger kort voor plaatsballen</p>	<p>Strategie</p> <p>1 speler kort voor tipballen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Met verdediger pos 6 voor tipballen o Speler positie 6 blijft kort en volgt blokker o 6 neemt korte ballen o bij freeball wordt 6 spelverdeler - 3 verdedigers met rotatie: o verdediger in de lijn schuift naar voor en andere 2 verdedigers schuiven door

	<p>Open systeem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 verdedigers en 1 speler aan het: o elke verdediger staat in voor tipballen o na verdediging geeft middenspeler set-up - Met penetratie: 2 spelers in blok en 2 spelers in verdediging en spelverdelers positie 1 o vrije blokker wordt diagonaal verdediger o andere verdedigers schuiven door o tegenaanval: spelverdelers of andere verdediger geven de set-up naar pos 4, 2 of 3 (halve set-up midden of achter 3 meter)
<p>Communicatie in verband met het observeren van opties en de posities van het blok</p> <p>Keuze van verdedigingssysteem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - optie 1 en optie 2: Samenwerking tussen verdediging en blok - Optie voor het nemen van tipballen: opofferen verdediger voor tipballen: straatverdediger of vrije blokker 	<p>Observatie en verwerken van blokopties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - voor opslag: observatie van de signalen 1 of 2 - tijdens aanvalsofbouw: controle van blokoptie 1 of 2: komt de blokoptie overeen met de uiteindelijke blokpositie: verdedigingspositie aanpassen: aanval kan niet in de te verdedigen zone slaan: klaar voor tipballen - na actie: doorgeven aan blok of positie van het blok correct was <p>Verantwoordelijkheden in functie van de blokopties bij set-up derde tijd positie 4 (pos 2 en 1 omgekeerd)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blokoptie 1: o pos 1: § klaar voor tipballen (split met buitenste voet voor) en ballen die wegspringen op het blok: § verdedigen van ballen die toch langst de lijn geslagen worden o pos 4: § verdediging scherp diagonaal § tipballen kort diagonaal o pos 5: § diep diagonaal § in schuiven bij 1 blok o pos 6: mogelijke opties: § naast of over het 2 blok: diep diagonaal § diep voor ballen die hoog op het blok wegspringen § inschuiven in opening van het blok indien blok niet gesloten is - Blokoptie 2: o pos 1: § klaar voor harde aanval langst de lijn § reageren op tipballen o pos 4: § aanvallen die scherp diagonaal geslagen worden § tipballen diagonaal o pos 5: § aanvallen die diagonaal op het blok wegspringen § diep diagonaal o pos 6: mogelijke opties: § naast of over het 2 blok: diep diagonaal § diep voor ballen die hoog op het blok wegspringen § inschuiven in opening van het blok indien blok niet gesloten is <p>Straat verdediger neemt tipballen bij derde tijdsaanval</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaste verdedigingsposities: uitgangspositie straat verdediger blijft ongeacht de blokoptie kort achter het blok: 3-4 meter van het net en 1-2 meter binnenkant - Verdedigingsposities in functie van blokopties: o straat blok: hoekblok duidt 1 aan: straat verdediger blijft kort o diagonaal blok: hoekblok duidt 2 aan: straat verdediger gaat naar achter - Verdedigingsposities in functie van observatie blok: o Straat verdediger komt terug naar voor en naar binnen na observatie van een straatblok <p>Vrije blokker neemt tipballen bij derde tijdsaanval</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaste Verdedigingsposities: vrije blokker verplaatst zich ongeacht de blokoptie tot op 3 meter lijn 2-3 meter binnenkant achter het blok - Verdedigingsposities in functie van blokopties: o straat blok: hoekblok duidt 1 aan: vrije blokker kort diagonaal o diagonaal blok: hoekblok duidt 2 aan: vrije blokker neemt tipballen - Verdedigingsposities in functie van observatie blok: Vrije blokker beoordeelt dat korte diagonaal niet meer kan bereikt worden en komt terug naar voor.
<p>Communicatie in verband met het observeren van opties en de posities van het blok</p> <p>Keuze van verdedigingssysteem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samenwerking tussen blok en verdediging bij optie 3 	<p>Auditief doorgeven van informatie: uitbreiding niv. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - looppatronen eerste en tweede tempo <p>Observatie en verwerken van blokopties: uitbreiding niv. 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> o voor opslag: observatie van de signalen: § Hoekblokker 1,2 of 3 assist blok § Middenblok: zone 6-5 of 1 § Middenblok-hoekblok: read, commit of optieblok o tijdens aanvalsofbouw: controle van blokopties overeenkomen met de uiteindelijke blokpositie en eventueel verdedigingspositie aanpassen o na actie: doorgeven aan blok of positie van het blok correct was <p>Verantwoordelijkheden in functie van de blokopties: uitbreiding niv. 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opties 3: hoekblokker sluit pos 6 en diep diagonaal af: o verdediger positie 6: mogelijke opties: § doorschuiven in de open zone: lijn § diepe positie voor ballen die hoog op het blok wegspringen § dubbele bezetting diagonaal § inschuiven in opening tussen hoek en middenblok o verdediger diagonaal: mogelijke opties § kort diagonaal indien vrije blokker naar voor gaat voor de tipballen § opening in het blok tussen hoek en middenblok: diep diagonaal § diep diagonaal voor ballen die ver wegspringen

<ul style="list-style-type: none"> - Samenwerking tussen blok en verdediging bij 3 blok 	<ul style="list-style-type: none"> o verdediger straat § centrale positie van grotere zone: naar binnen schuiven o vrije blokker: § aanvallen die scherp diagonaal geslagen worden § tipballen diagonaal - optie 3 mans blok: o straat volledig gesloten: § lijn verdediger verantwoordelijk voor tipballen achter het blok o diagonaal volledig gesloten: § vrije blokker verantwoordelijk voor tipballen achter het blok
<ul style="list-style-type: none"> - Samenwerking tussen blok en verdediging bij opties middenblok: commit, read-and-react, afschermen zone en optie blok 	<p>Opties middenblok: mogelijke keuzes voor verdediging</p> <ul style="list-style-type: none"> - Commitblok: grote kans op 1-1 op de hoek: verdediging maakt het veld kleiner: inschuiven - Middenblok volgt eerste tempo: grote kans 1-1 langste afstand: verdediging inschuiven - Read-and-react blok: vergroot de kans op eerste tempo over het blok: verdediging in voorkeur of powerzone - Afschermen powerzone eerste tempo: verdediging zone naast het blok: contra slag
<ul style="list-style-type: none"> - Samenwerking tussen blok en verdediging bij assistblok <p>Verdedigingsposities vanuit analyse eigenploeg en tegenstander: scoutingcijfers en voorbereiding wedstrijd</p>	<p>Optieblok: verdediger in zone die minder afgeschermd wordt</p> <p>Zone waar eerste en tweede tempoaanvaller kan slaan wordt afgesloten: posities in verdediging aanpassen: mogelijke keuzes</p> <p>Keuze van positie van verdediging als resultaat van kennis van informatie (voor en tijdens de wedstrijd)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdediging in powerzone of openzone o verdediging in powerzone: dubbele bezetting: blok en verdediging verdedigen zelfde zone o verdediging in openzone: verdediging in andere zone dan zone die blok afschermt - Kennis van de voorkeur van spelverdeler in relatie tot positie, kwaliteit van de receptie, verdediging en moment van de wedstrijd - Kennis van de belangrijkste richting (aanval en plaatsbal) van de verschillende aanvallers in relatie met de plaats en snelheid van de set-up - Kennis van de belangrijkste aanvallers per rotatie