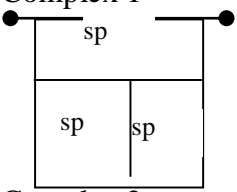
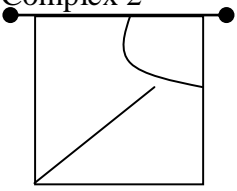
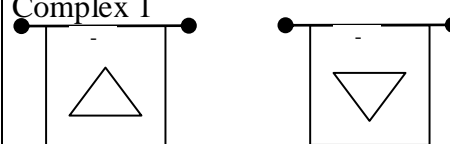
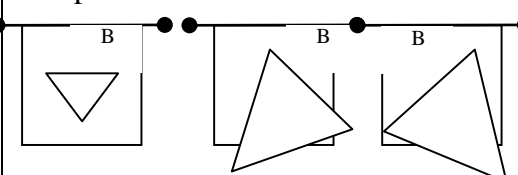


Eindtermen

U11

Methodiek	Opslag	Receptie	Set – up
<ul style="list-style-type: none"> • Alles met bal (van begin training) • Iedereen is altijd bezig met bal • Vormen : <ul style="list-style-type: none"> ○ Zoveel mogelijk over net ○ Steeds starten indi. of 1 – 1 ○ Overgaan naar 2 met 1, 2 met 2 ○ 3 – 3 in speciale situaties • OH, BH, Slag in elke rally • Rendementstraining : <ul style="list-style-type: none"> ○ Herhalingsoef : 80 % lukken ○ Gewone oefening : 60 – 70 % ○ Moeilijke oefening : 40 – 50 % ○ Wedstrijd : Zie gewone oef. • Vangen en gooien om % te halen • Nethoogte : <ul style="list-style-type: none"> ○ Aanval : relatieve nethoogte ○ Gewoon spel : wedstrijdhoogte • Terrein : <ul style="list-style-type: none"> ○ 7 m diep (aanvallend volley) ○ 4 – 5 m breed 	<p><u>Balcontrole</u> !!! Slaan met platte hand</p> <ul style="list-style-type: none"> • slag op grond + toets (tijdens train) • Onderhands • Bovenhands <ul style="list-style-type: none"> ○ Gooien met tennisballen ○ Topspin : lichte bal vanop 4 m <p><u>Lichaamscontrole</u> Zie cursus Initiator</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u> ---</p> <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u> ---</p>	<p><u>Balcontrole</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Onderhands • Bovenhands <p><u>Lichaamscontrole</u> Speelvlak snel achter bal richting spelverdeler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voor lichaam spelen • Naast lichaam spelen <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoge balcurve = verplaatsing • Snelle balcurve = naast lichaam <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Met juiste voet vertrekken • Snel verplaatsen • Stabiël of labiël evenwicht 	<p><u>Balcontrole</u> !!! Langer contact boven hoofd kan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bovenhands voorwaarts • Bovenhands achterwaarts • Onderhands (noodoplossing) <p><u>Lichaamscontrole</u> Zie cursus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik van de benen <p><u>Tijd en ruimte controle</u> Over korte afstand spelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoge balcurve = bovenhands • Lage balcurve = onderhands • Onmogelijk = roepen overpakken <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Met juiste voet vertrekken • Snel onder de bal • Stabiël evenwicht
<p><u>Aanval</u></p> <p><u>Balcontrole</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Topspin uit stand • Aanlopen + springen + toetsen • Gesprongen topspin met lichte bal <p><u>Lichaamscontrole</u> Zie cursus</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Homepositie : 3 m van het net • Set-up : 1.5 m van het net • Set – up = scherp = toets of tip <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • “Rechts – links” – aanloop 	<p><u>Blok</u> --- spelverdeler loop richting bal</p>	<p><u>Verdediging</u> Zie receptie Lopen naar ballen en redden</p>	<p><u>Ploegopstelling</u></p> <p>Complex 1</p>  <p>Complex 2</p> 

Methodiek	Opslag	Receptie	Set – up
<ul style="list-style-type: none"> • Alles met bal (van begin training) • Iedereen is altijd bezig met bal • Vormen <ul style="list-style-type: none"> ○ Starten met 1 – 1 of individueel ○ Meestal 2 – 1, 2 – 2 ○ 2^{de} jaars : ook 3 – 3 ○ 4 – 4 in speciale situaties • OH, BH, slag in elke rally • Rendementstraining : <ul style="list-style-type: none"> ○ Zie E - jeugd ○ CT (+ vang & gooi) om % te • Nethoogte : <ul style="list-style-type: none"> ○ Aanval : relatieve nethoogte ○ Gewoon spel : wedstrijdhoogte • Terrein : <ul style="list-style-type: none"> ○ 8 m diep (aanvallend volley) ○ 4 – 5 m breed 	<p>Balcontrolle !!! Slaan met platte hand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onderhands (tijdens training) • Bovenhands <ul style="list-style-type: none"> ○ Topspin uit stand ○ Jump-topspin ○ Float uit stand en jump-float <p>Lichaamscontrolle Zie cursus Initiator</p> <p>Tijd en ruimte controle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Topspin uit stand : links en rechts/ kort en ver <p>Verplaatsingsmotoriek ---</p>	<p>Balcontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onderhands • Bovenhands = toetsen <p>Lichaamscontrolle Speelvlak snel achter bal richting spelverdeler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voor lichaam spelen • Naast lichaam spelen (heup openen, schouders achter bal) <p>Tijd en ruimte controle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoge balcurve = verplaatsing • Snelle balcurve = naast lichaam <p>Verplaatsingsmotoriek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met juiste voet vertrekken • Snel verplaatsen • Stabiel of labiel evenwicht 	<p>Balcontrolle !!! Steeds kort contact</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bovenhands voorwaarts • Bovenhands achterwaarts • Onderhands (noodoplossing) <p>Lichaamscontrolle Zie cursus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik van de benen <p>Tijd en ruimte controle !!! Ook over lange afstand spelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoge balcurve = bovenhands • Lage balcurve = onderhands • Onmogelijk = roepen overpakken <p>Verplaatsingsmotoriek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met juiste voet vertrekken • Snel onder de bal • Stabiel evenwicht
Aanval	Blok	Verdediging	Ploegopstelling
<p>Balcontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aanlopen + springen + topspin • Topspin uit stand • 3 – meter aanval en netaanval • shot en tip <p>Lichaamscontrolle Zie cursus</p> <p>Tijd en ruimte controle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Homepositie : 3m achter raakpunt • Vertrek : set – up is hoog <p>Verplaatsingsmotoriek</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Rechts – links” – aanloop 	<p>Balcontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • groot handenscherm • squatblok <p>Lichaamscontrolle Zie cursus</p> <p>Tijd en ruimte controle</p> <ul style="list-style-type: none"> • snel leren lezen (read en react) <p>Verplaatsingsmotoriek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sides (vertrek met juiste voet) 	<p>Balcontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • onderhands • bovenhands (“tegenhouden”) • duiken • knie zetten • eigen reddingstechnieken <p>Lichaamscontrolle Zie cursus</p> <p>Tijd en ruimte controle</p> <ul style="list-style-type: none"> • hoog omhoog verdedigen <p>Verplaatsingsmotoriek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lopen en redden 	<p>Complex 1</p>  <p>Complex 2</p> 

Eindtermen

U15

Methodiek	Opslag	Receptie	Set – up
<ul style="list-style-type: none"> • Alles met bal (van begin training) • Iedereen is altijd bezig met bal • Iedereen speelt op elke positie • Meisjes en jongens kunnen samen • Specifieke wedstrijdssit. creëren • Vormen <ul style="list-style-type: none"> ○ Starten met 1–1, indiv., 2-2 ○ Meestal 2 – 2, 3 – 3, ○ 6 – 6 in speciale situaties • OH, BH, slag in elke rally (aanvallend volley) • Rendementstraining : <ul style="list-style-type: none"> ○ Zie E - jeugd ○ CT (+ vang & slaan) om % te • Nethoogte : <ul style="list-style-type: none"> ○ Aanval +blok : relatieve hoogte ○ Gewoon spel : wedstrijdhoogte • Terrein : <ul style="list-style-type: none"> ○ Specifieke deelstructuren 	<p><u>Balcontrole</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alles bovenhands <ul style="list-style-type: none"> ○ Topspin uit stand ○ Jump-topspin ○ Float uit stand ○ Jump-float <p><u>Lichaamscontrole</u> Zie cursus B - trainer</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Richtingen en afstanden beheersen <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u> ---</p>	<p><u>Balcontrole</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Onderhands • Bovenhands = toetsen <p><u>Lichaamscontrole</u> Speelvlak snel achter bal richting spelverdeler + schouderwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voor lichaam spelen • Naast lichaam spelen (heup openen, schouders achter bal) • Na verpl voorw. : E meegeven <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoge balcurve = verplaatsing • Snelle balcurve = naast lichaam • Samenspel met speler voor/ en/of naast <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Met juiste voet vertrekken • Snel verplaatsen • Stabiël of labiël evenwicht 	<p><u>Balcontrole</u> !!! Steeds kort contact</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorwaarts en achterwaarts op hoeken (3^{de} T) • Voorwaarts in midden (2^{de} T) • Pas 3 – meteraanval in midden <p><u>Lichaamscontrole</u> Zie cursus B - trainer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik van de benen <p><u>Tijd en ruimte controle</u> !!! Ook over lange afstand spelen !!! Spelen met beste aanvaller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoge balcurve = bovenhands • Lage balcurve = onderhands • Onmogelijk = roepen overpakken <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingedraaid staan • Snel onder de bal • Stabiël evenwicht
<p><u>Aanval</u></p> <p><u>Balcontrole</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 – meter aanval en netaanval • shot en tip <p><u>Lichaamscontrole</u> Zie cursus B - trainer</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Homepositie : 3 m achter raakpunt • Vertrek : set – up is hoog (uitz. 2^{de} T) • Hoeken : Lijn, diepe diag., kort • Midden : links en rechts, kort <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Na receptie en andere speler doet receptie 	<p><u>Blok</u></p> <p><u>Balcontrole</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • groot handenschermboven afstootplaats • squatblok alleen en met 2 <p><u>Lichaamscontrole</u> Zie cursus B - trainer</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • snel leren lezen (read en react) • Handen snel voor bal brengen <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sides (vertrek met juiste voet) • Cross 	<p><u>Verdediging</u></p> <p><u>Balcontrole</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Onderhands • bovenhands (“tegenhouden”) • duiken en knie zetten • eigen reddingstechnieken <p><u>Lichaamscontrole</u> Zie cursus B - trainer</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • hoog omhoog verdedigen • Van 1^{ste} naar 3^{de} tijd + freez <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sides, Shuffles • Cross 	<p><u>Ploegopstelling</u></p> <p><u>Complex 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elke sp. is betrokken in rec. (ook SV) • 3 spelers diep of 3 spelers kort • eerst SV op 3, daarna penetratie van 1 (iedereen) • ++ - rec : hoekaanv. of 2^{de} hand - - rec : hoek of 3 – meter door 6 <p><u>Complex 2</u> Verd. 1^{ste} naar 3^{de} tijd Free en downball</p>

Eindtermen

U17

Methodiek	Opslag	Receptie (libero is mogelijk)	Set – up (specifiek)
<ul style="list-style-type: none"> • Alles met bal (van begin training) • Iedereen is altijd bezig met bal • Specialisatie : SV, libero, mid, Oppo • Specifieke wedstrijdsit. creëren • Vormen <ul style="list-style-type: none"> ○ Starten met 1–1, indiv., 2-2 ○ Meestal 3 – 3 en 4 – 4 ○ 5 – 5 en 6 – 6 als eindsituaties • OH, BH, slag in elke rally (promo aanvallend volley) • Rendementstraining : <ul style="list-style-type: none"> ○ Zie E - jeugd ○ CT + slaan om % te behalen • Nethoogte : <ul style="list-style-type: none"> ○ Blok : relatieve nethoogte ○ Gewoon spel : wedstrijdhoogte • Terrein : <ul style="list-style-type: none"> ○ Specifieke deelstructuren 	<p><u>Balcontrolle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kracht en precisie <ul style="list-style-type: none"> ○ Jump-topspin ○ Float uit stand ○ Jump-float <p><u>Lichaamscontrolle</u> Zie cursus B - trainer</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Richtingen en afstanden beheersen • Taktische keuzes <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u> ---</p>	<p><u>Balcontrolle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Specifiek onderhands • Bovenhands = toetsen <p><u>Lichaamscontrolle</u> Speelvlak snel achter bal richting spelverdeler + schouderwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voor lichaam spelen • Naast lichaam spelen (heup openen, schouders achter bal) • Na verpl voorw. : E meegeven <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Takt. serves = verplaatsing • Snelle balcurve = naast lichaam • Samenspel met speler voor en/of naast • Hadere jumps verwerken <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zie C - jeugd 	<p><u>Balcontrolle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumpset • 3^{de} en 2^{de} T naar voorspelers hoek • 1^{ste} T in midden • 3^{de} en 2^{de} T naar achterspelers <p><u>Lichaamscontrolle</u> Zie cursus B - trainer</p> <ul style="list-style-type: none"> • polswerk (versnelling) <p><u>Tijd en ruimte controle</u> !!! Principe : lange afstand !!! Principe : wegspeken van drukte !!! Principe : 1^{ste} T vanop 4.5 m !!! Principe : Spelen met beste aanvall. !!! Principe : bal of SV bepaalt</p> <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Snel onder de bal • Recht omhoog springen
Aanval	Blok	Verdediging	Ploegopstelling
<p><u>Balcontrolle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 – meter aanval en netaanval (meer kracht) • shot en tip • Blok buiten slaan • Tegen 1 – blok, 2 – blok <p><u>Lichaamscontrolle</u> Zie cursus B - trainer</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoeken : Lijn, diepe en korte diag., kort • Midden : links en rechts, kort <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Afhankelijk van receptie 	<p><u>Balcontrolle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Midden : aansluiten met scherm • Hoek : buitenhand • squatblok • hupblok • assist – blok <p><u>Lichaamscontrolle</u> Zie cursus B - trainer</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • snel leren lezen (read en react) • commit <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sides (vertrek met juiste voet) • Cross, Lopen 	<p><u>Balcontrolle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zie C - jeugd • Hardere ballen verdedigen <p><u>Lichaamscontrolle</u> Zie cursus B - trainer</p> <p><u>Tijd en ruimte controle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • hoog omhoog verdedigen • Van 1^{ste} naar 3^{de} tijd + freez • 2^{de} T – ballen <p><u>Verplaatsingsmotoriek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sides • Shuffles • Cross 	<p><u>Complex 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elke speler is betrokken (ook SV) • 1 spelverdeler • Steeds 3 spelers in receptie • ++ - rec : hoekaanv. of 2^{de} hand - rec : hoek of 3 – meter door 6 <p><u>Complex 2</u> Relatie blok - verdediging</p>