

Seizoensplan volleybal

Het seizoen op één vel: per week de periode, het blok, de belasting en de meetweken.

Team

Seizoen

Trainer

Maandag van de eerste week

Seizoensdoel (één zin)

Meetgetal: wat je het hele seizoen telt

Het seizoen in weken (macrocyclus)

Nr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Week																																				
Periode																																				
Blok																																				
Wedstrijden																																				
Belasting																																				
Meetweek																																				
Bijzonder																																				

Week: je eigen telling, bijvoorbeeld -6 tot -1 voor de voorbereiding en 1 voor de week van de eerste wedstrijd. **Periode:** V = voorbereiding · C = competitie · O = overgang · R = rust. **Belasting:** 1 = licht tot 5 = zwaar. **Meetweek:** zet een X. **Bijzonder:** toernooi, vakantie, zaal bezet.

Blokken en weekritme

Per blok één doel en één meetvorm. Daaronder je gewone week.

Blokken (mesocycli)

Blok	Naam	Van week	Tot week	Blokdoel	Meetvorm	Begin	Eind
A							
B							
C							
D							
E							
F							

Weekritme (microcyclus)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Soort							
Taak in de week							
Nieuw materiaal							

Soort: training, wedstrijd of vrij. **Nieuw materiaal:** veel, weinig of geen. **Begin en eind:** de uitkomst van dezelfde meetvorm in de eerste week en in de meetweek van het blok.

Weekplanning

Week 1 tot 18 van het plan

Nr	Week	Maandag	Periode	Blok	Weekthema focus van de training	Trai- ningen	Wed- strijden	Belasting	Meet- week	Uitge- voerd	Notitie
1								1 2 3 4 5	☐		
2								1 2 3 4 5	☐		
3								1 2 3 4 5	☐		
4								1 2 3 4 5	☐		
5								1 2 3 4 5	☐		
6								1 2 3 4 5	☐		
7								1 2 3 4 5	☐		
8								1 2 3 4 5	☐		
9								1 2 3 4 5	☐		
10								1 2 3 4 5	☐		
11								1 2 3 4 5	☐		
12								1 2 3 4 5	☐		
13								1 2 3 4 5	☐		
14								1 2 3 4 5	☐		
15								1 2 3 4 5	☐		
16								1 2 3 4 5	☐		
17								1 2 3 4 5	☐		
18								1 2 3 4 5	☐		

Belasting: omcirkel 1 (licht) tot 5 (zwaar). **Uitgevoerd:** ja, deels of nee, in te vullen na de week. Meer weken nodig? Print deze pagina nog een keer.

Weekplanning

Week 19 tot 36 van het plan

Nr	Week	Maandag	Periode	Blok	Weekthema focus van de training	Trai- ningen	Wed- strijden	Belasting	Meet- week	Uitge- voerd	Notitie
19								1 2 3 4 5	☐		
20								1 2 3 4 5	☐		
21								1 2 3 4 5	☐		
22								1 2 3 4 5	☐		
23								1 2 3 4 5	☐		
24								1 2 3 4 5	☐		
25								1 2 3 4 5	☐		
26								1 2 3 4 5	☐		
27								1 2 3 4 5	☐		
28								1 2 3 4 5	☐		
29								1 2 3 4 5	☐		
30								1 2 3 4 5	☐		
31								1 2 3 4 5	☐		
32								1 2 3 4 5	☐		
33								1 2 3 4 5	☐		
34								1 2 3 4 5	☐		
35								1 2 3 4 5	☐		
36								1 2 3 4 5	☐		

Belasting: omcirkel 1 (licht) tot 5 (zwaar). **Uitgevoerd:** ja, deels of nee, in te vullen na de week. Meer weken nodig? Print deze pagina nog een keer.

Ingevuld voorbeeld

Twee trainingen en een wedstrijd per week: zes weken voorbereiding (blok A), 28 competitieweken (blok B tot en met E) en twee rustweken.

Seizoensdoel: We zakken niet meer weg zodra we onder druk staan.

Meetgetal: Side-out: rally's gewonnen bij eigen receptie, gedeeld door het aantal recepties.

A Fundament
week -6 tot -1
Iedereen beheerst de basishandelingen zonder wedstrijddruk, en de opstelling staat.

B Side-out
week 1 tot 7
De rally winnen bij eigen receptie.

C Druk zetten
week 8 tot 14
Punten pakken bij eigen service.

D Afmaken
week 15 tot 21
Sets uitspelen die je al aan het winnen bent.

E Scherp blijven
week 22 tot 28
Niets nieuws, alles sneller.

Week	Per.	Blok	Weekthema	Bel.	Meet
-6	V	A	Service en receptie los van elkaar	4	
-5	V	A	Service en receptie los van elkaar	4	
-4	V	A	De keten pass-set-aanval	5	
-3	V	A	De keten pass-set-aanval	5	
-2	V	A	Alles in 6 tegen 6	3	
-1	V	A	Alles in 6 tegen 6	3	X
1	C	B	De receptiedriehoek	4	
2	C	B	De receptiedriehoek	4	
3	C	B	De vaste tweede bal	4	
4	C	B	De vaste tweede bal	4	
5	C	B	De noodbal	4	
6	C	B	De noodbal	4	
7	C	B	Meetweek	2	X
8	C	C	Serveren op een zone of een speler	4	
9	C	C	Serveren op een zone of een speler	4	
10	C	C	Eén blok- en verdedigingsafpraak	4	
11	C	C	Eén blok- en verdedigingsafpraak	4	
12	C	C	De tweede kans na blok of verdediging	4	

Week	Per.	Blok	Weekthema	Bel.	Meet
13	C	C	De tweede kans na blok of verdediging	4	
14	C	C	Meetweek	2	X
R	R		Rustweek: geen training		
15	C	D	Aanvallen tegen een staand blok	4	
16	C	D	Aanvallen tegen een staand blok	4	
17	C	D	De derde bal na een lange rally	4	
18	C	D	De derde bal na een lange rally	4	
R	R	D	Rustweek: geen training		
19	C	D	Standen vanaf 20-20 naspelen	4	
20	C	D	Standen vanaf 20-20 naspelen	4	
21	C	D	Meetweek	2	X
22	C	E	Zwakste meetgetal opnieuw, in wedstrijdvorm	3	
23	C	E	Zwakste meetgetal opnieuw, in wedstrijdvorm	3	
24	C	E	Op een na zwakste meetgetal, in wedstrijdvorm	3	
25	C	E	Op een na zwakste meetgetal, in wedstrijdvorm	3	
26	C	E	Meetweek	2	X
27	C	E	Experimenteren: andere positie of opstelling	2	
28	C	E	Experimenteren: andere positie of opstelling	2	

Per. = periode, Bel. = belasting (1 tot 5), Meet = meetweek. Alle getallen in dit voorbeeld zijn verzonnen om te laten zien hoe het werkt.