

Vaardigheden-checklist volleybal

Wat kan een speler al? Vier niveaus met elk acht vaardigheden: kruis aan of het al lukt of nog niet.

Speler	Team	Seizoen	Trainer
--------	------	---------	---------

Kan = lukt meestal in een gewone oefening of spelvorm, zonder dat jij het voorzegt. Eén keer gelukt telt nog niet als kan.

Datum = de dag waarop je kan aankruiste. Zo zie je over een seizoen wat erbij kwam.

Nog niet = lukt nog niet, of alleen af en toe.

Een niveau is geen leeftijd: wie op zijn zestiende begint, begint ook bij niveau 1. Ga door als het meeste lukt; wat openstaat, zijn je volgende trainingsdoelen.

NIVEAU 1 Eerste stappen balgewenning en kleine spelvormen

Onderdeel	Wat de speler laat zien	Kan	Nog niet	Datum
Houding	Staat klaar in de basishouding: knieën licht gebogen, gewicht naar voren.	☐	☐	
Bewegen	Loopt naar de bal toe en staat stil op het moment van spelen.	☐	☐	
Vangen	Vangt een hoog aangegooide bal boven het voorhoofd met twee handen.	☐	☐	
Bovenhands	Speelt een zelf opgegooide bal twee keer achter elkaar bovenhands omhoog.	☐	☐	
Onderarms	Maakt een stil platform met de onderarmen en speelt een aangegooide bal omhoog.	☐	☐	
Service	Krijgt een onderhandse service van dichtbij over het net.	☐	☐	
Spel	Speelt in 1 tegen 1 of 2 tegen 2 de bal naar een lege plek.	☐	☐	
Samenspel	Roept 'ik' voordat hij de bal speelt.	☐	☐	

NIVEAU 2 Basis rally's in kleine spelvormen

Onderdeel	Wat de speler laat zien	Kan	Nog niet	Datum
Onderarms	Speelt een aangegooide bal onderarms naar een doelvak bij het net.	☐	☐	
Pass	Maakt een makkelijke onderhandse service speelbaar voor een medespeler.	☐	☐	
Bovenhands	Speelt bovenhands naar een medespeler op een paar meter, zonder te vangen.	☐	☐	
Service	Serveert onderhands van achter de achterlijn en raakt meestal het veld.	☐	☐	
Aanval	Speelt de derde bal met opzet over het net, naar een plek waar niemand staat.	☐	☐	
Verdediging	Gaat laag naar een bal die voor de voeten valt en speelt hem omhoog.	☐	☐	
Spel	Speelt in 2 tegen 2 of 3 tegen 3 bewust drie keer aan de eigen kant.	☐	☐	
Regels	Houdt zelf de stand bij en weet wanneer een bal in of uit is.	☐	☐	

Vaardigheden-checklist volleybal

Speler _____

Seizoen _____

NIVEAU 3 Zes tegen zes het grote veld

Onderdeel	Wat de speler laat zien	Kan	Nog niet	Datum
Pass	Ontvangt een service en speelt hem hoog naar de plek van de spelverdeler.	☐	☐	
Set	Speelt een goede pass bovenhands hoog naar de buitenkant van het net.	☐	☐	
Service	Serveert bovenhands en houdt de service meestal binnen.	☐	☐	
Aanval	Slaat na een aanloop een hoog aangespeelde bal over het net.	☐	☐	
Blok	Springt recht omhoog aan het net, handen boven de netrand, zonder het net te raken.	☐	☐	
Verdediging	Staat laag en stil op de eigen plek op het moment dat de tegenstander slaat.	☐	☐	
Rotatie	Draait goed door en staat bij elke service op de juiste plek.	☐	☐	
Dekking	Dekt de eigen aanvaller af: staat laag en dichtbij als die slaat.	☐	☐	

NIVEAU 4 Gevorderd specialiseren en tactiek

Onderdeel	Wat de speler laat zien	Kan	Nog niet	Datum
Pass	Houdt ook een harde of zwevende service speelbaar.	☐	☐	
Set	Maakt van een slechte pass, vanuit het achterveld, nog een hoge aanvalsbal naar buiten.	☐	☐	
Service	Serveert gericht op een zone of speler, met een zwevende service of sprongservice.	☐	☐	
Aanval	Kiest tussen hard slaan, plaatsen en een tip, afhankelijk van het blok.	☐	☐	
Blok	Schuift langs het net en sluit aan bij een medespeler voor een blok met twee.	☐	☐	
Verdediging	Leest de aanvaller en kiest de eigen plek binnen het verdedigingssysteem.	☐	☐	
Positie	Speelt een vaste positie en wisselt na de service naar de eigen plek.	☐	☐	
Instelling	Neemt een fout niet mee naar de volgende rally en blijft praten met het team.	☐	☐	

Hier werken we nu aan (twee of drie punten)

Opmerkingen

In de Koach-app geef je na een training elke aanwezige speler sterren op vijf vaste punten (Techniek, Spelinzicht, Coachbaarheid, Werkhouding, Inzet); deze checklist houdt de losse vaardigheden bij.

Je mag dit sjabloon vrij gebruiken, kopiëren en aanpassen.