

Technische doelstellingen door de reeksen heen

	E-jeugd Geen specialisatie	D-jeugd Geen specialisatie	C-jeugd Geen specialisatie	B-jeugd Start specialisatie	A-jeugd	Senioren
Opslag	Toets (in spelvormen) Onderhands Topspin bovenhands	Bovenhands (float,topspin) Initiatie jumpfloat Initiatie topspin jump	Float bovenhands jump float Topspin jump	Iedere speelster beheerst 2 opslagtypes	Idem B-jeugd maar met meer precisie zodat tactisch serveren mogelijk wordt	
Blok	Het volgen van de set-up door de voorspeler en opstellen in verdediging	Idem E-jeugd Speler op positie 3 Aanleren read Aanleren squatblok Zijwaartse verplaatsing	Alle voorspelers Read Squatblok Zijwaartse verplaatsing Van 1 naar 2 blok	Squatblok Read Bal blokken Diagonaal en lijnblok Side cross en side <i>Initiatie assist</i>	Idem B-jeugd Diagonaal en lijnblok Bal blokken Assist blok <i>Verplaatsingen per twee</i>	Idem A-jeugd Diagonaal en lijnblok Bal blokken Assist blok <i>Verplaatsingen per twee</i>
Verdediging	Onderhands Met toets Lopen naar ballen Ballen raken (attitude)	Verdedigingsattitude <i>Initiatie duik en rol</i>	Alle verdedigingstechnieken, na verplaatsing 1T-3T	Start opleiding libero Alles van C-jeugd maar op hardere ballen	Invoeren van de libero	
Receptie	Bovenhands en onderhands Voetenwerk Achter de bal staan Receptie met 2 naast elkaar	Onderhands met openen van de schouders <i>(schouderkanteling)</i> Receptie met 3 naast elkaar	Receptie op jump en float. Samenspel met andere receptiespelers Twee receptielijnen: één kort bestaande uit 2 spelers op één lijn, één diep met 3 spelers op één lijn	Idem maar op strakkere en snellere opslagen. Iedereen blijft receptie trainen, 3 mansreceptie + twee assists voor kortere ballen	Werken met specialisatie Onderscheid tussen jump en float	Minimale foutenlast en maximale efficiëntie
Set-up	Iedereen speelt voorwaartse en <i>rugwaartse</i> set-up over korte afstanden Bal hoog nemen Onmiddellijk streven naar spelen met kort contact	Set-up voorwaarts - rugwaarts met kort contact, ook middenaanval Penetratie van SV	Fase 1: iedereen set-up vanop positie 3 Fase 2: iedereen set-up vanop positie 1 in K1 en iedereen vanop positie 3 in K2 Fase 3: 3 SV vanop positie 1, positie 6 en positie 2 Initiatie 3m-lijn aanval op positie 1 en positie 6	Werken met vaste spelverdelers Fase 1: 4 – 2 Fase 2: 5 – 1 Vooral hoge en precieze set-ups – initiatie snelle set-ups Variaties in middenaanval (korte steek, kort voor, kort achter, omloopbal = ‘fly’ of ‘swing’) Introductie 3m-lijn op positie 1 en positie 6	Idem als voorgaande maar hogere precisie en snelheid. Spreading / overload	

	E-jeugd Geen specialisatie	D-jeugd Geen specialisatie	C-jeugd Geen specialisatie	B-jeugd Start specialisatie	A-jeugd	Senioren
Aanval	Initiatie slag Onderhands slaan op de bal Topspinslag op de bal met en zonder sprong Op eigen opgegooide bal en op pas van medespeler Initiatie voetenwerk aanval	Idem als E-jeugd Topspinslag en bal hoog nemen Aanval met sprong	Leren werken met slagrichtingen Aanval op hogere en langere set-ups Middenaanval 3m-lijnaanval Initiatie voetenwerk omloopbal	Middenaanval 3m-lijnaanval Specialisatie (midden /-receptie-hoek / opposiet) Omloopbal 'Shots'	Aanval op versnelde set-ups Aanval MET blok Krachtaanval Verdere specialisatie	Doorgedreven specialisatie Verwerking in wedstrijdvormen Lage foutenlast Maximale kracht
Fysiek	Coördinatie Turnvaardigheden Trekken en duwen Kruipen /klauteren / klimmen Heffen en dragen Springen in verschillende vormen Snelheid en behendigheid van verplaatsing Werken met bewegingsomlopen en cicuits		Idem voorgaande Start van preventietraining Initiatie kracht en sprongkrachtraining (vooral verbeteren van de coördinatie + zeer lichte vormen van plyometrie)	Idem Aangevuld met initiatie krachtraining in de fitnesszaal	Idem Starten met specifieke links naar de verschillende technieken toe Krachtraining	Idem Links tussen kracht en techniek en specifieke krachtraining
Spelvormen	Training: 1-1 / 2-2 (VIS-project) Wedstrijden: Playbook volgen	Training: 2-2 / 3-3 Wedstrijden: Playbook volgen	Training 2-2 / 3-3 / 6-6 Wedstrijden playbook volgen	Wedstrijden werken met 2 tot 3 vaste spelverdelers en 2 tot 4 vaste middenspelers Playbook volgen	Werken met vaste middenspelers, 1 spelverdeler en 1 tot meerdere 3m-lijnaanvallers Playbook volgen	Volledige specialisatie en invoeren van de libero
Trainingen	3 à 4 uren per week	3 à 4 uren per week	4-6 uur per week extra: initiatie en kracht	4-6 uur per week extra: initiatie en kracht	4-6 uur per week extra: initiatie en kracht	4-6 uur per week extra: initiatie en kracht

De vermelde technische doelstellingen zijn streefdoelen. Niet alle doelstellingen zullen door alle speelsters bereikt worden. Ze geven wel een idee van wat kan verwacht worden van goede jeugdspelsters. De cursief gedrukte doelstellingen zijn slechts weggelegd voor de meer getalenteerde jeugdspelsters.

