



# **Volleybal** **Play it** **Love it**

**Start2Beachvolley**  
**7. Blok**

# Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



# Blok

**Deze uitgewerkte training bevat enkele oefeningen voor warming-up, techniek en opbouw richting spelvorm.**

---

De voorbije weken kregen jullie heel wat input voor het geven van beachvolleybaltrainingen. Dit resulteerde in mooie beelden van indoorclubs die voor het eerst in het zand gingen, maar ook beachclubs gingen creatief aan de slag met de oefenstof.

Het onderwerp van deze bundel is de **blokkering in het beachvolleybal**. In de oefeningen die we de voorbije weken hebben verspreid, kan je steeds de blokkering toevoegen om de oefening wat moeilijker te maken of uit te breiden.

## **REGELGEVING OMTRENT DE BLOKKERING**

- Behalve bij het blok mag een speler de bal geen twee opeenvolgende contacten raken.
- Wanneer de bal door het blok getouchéerd wordt, telt dit als een balcontact. Het team mag de bal dan maximaal nog twee keer raken. Na het blok mag dezelfde speler ook de tweede bal spelen.
- Als twee tegenstanders de bal boven het net gelijktijdig aanraken dan mag de bal hierna weer drie keer gespeeld worden. Ook als er sprake is van een lang contact. (Dit noemen we een 'joust' of een duwbal waar beide spelers gelijktijdig de bal raken boven het net)
- Bij het gelijktijdig blokkeren boven het net geldt de wet van de sterkste. Hier kan dus niet gefloten worden voor lang contact of dubbelfout. Wanneer de bal aan één kant uit gaat krijgt het team aan de kant waar de bal uit is gegaan het punt en de opslag.
- Een blokker mag over het net reiken en daar de bal raken zonder de aanvaller bij zijn actie te hinderen. Ook de aanvaller mag NA zijn balcontact op eigen helft met zijn hand over het net komen. Een speler mag dus in de speelruimte of de vrije zone van de tegenstander komen op voorwaarde dat hij de tegenstander niet hindert.

## **TE GEBRUIKEN MATERIAAL**

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Fietsbanden.

# Opwarming



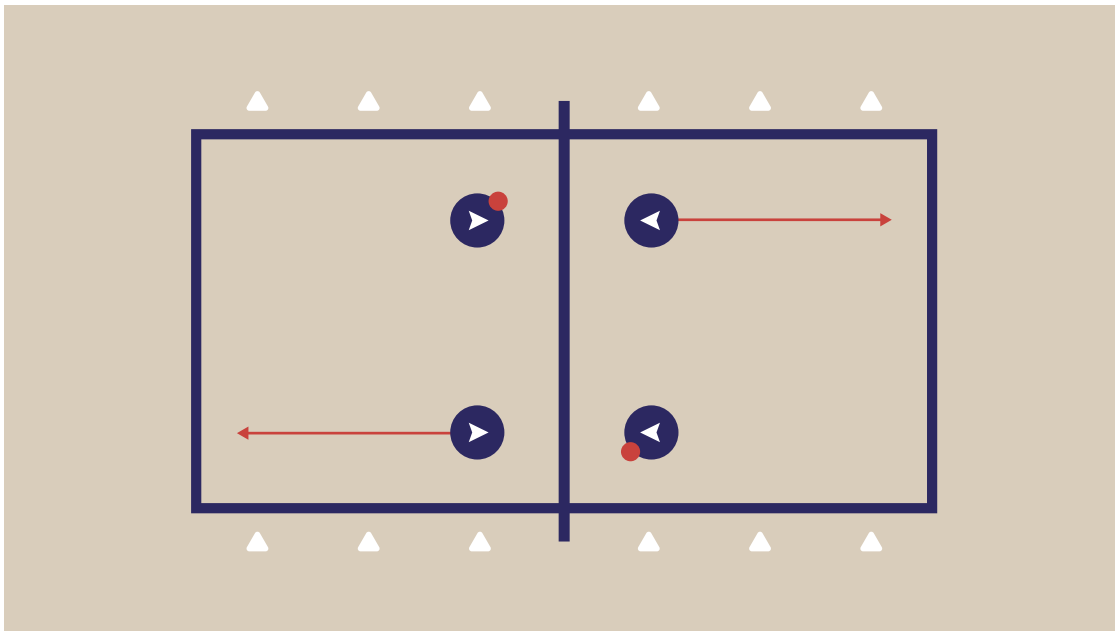
## Techniek blok combineren met ballhandling, agility en core-oefeningen.

### MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Potjes, kegeltjes of fietsbanden.

### OEFENING 1

1 bal per duo.



- Beide spelers starten aan het net. 1 speler heeft de bal.
- Gooi de bal bovenhands met 2 handen of 1 hand over het net, duidelijk over één schouderlijn (links of rechts) van jouw partner.
- De speler zonder bal start in blokhouding en draait zich om langs de kant waar de bal de schouderlijn passeert (onmiddellijk een 1e grote pas gebruiken!). De speler integreert de techniek loopscholing en vangt de bal af.
- De speler die de bal heeft overgegooid, doet onmiddellijk agility-vormen. Bijvoorbeeld: slalom tussen de potjes heen (richting achterlijn) en terug (richting net).
- De speler die de bal heeft afgevangen doet deep squat t.h.v. een potje met actief uitstrekken (vormspanning) richting net.

## OEFENING 2

### 1 bal per duo met focus op correct aflopen lijn.

- De speler zonder bal start in blokhouding en loopt af op het moment dat de gooier eerst op de bal klopt alvorens de bal onmiddellijk daarna over het net te gooien.
- De blokker leert hierbij aflopen met de correcte techniek, zowel met het gezicht naar de zijlijn als met het gezicht naar het centrum (zie demo op YouTube kanaal Volley Vlaanderen).
- De bal wordt in 1e instantie afgevangen.
- Gebruik nu andere agilityvormen als tussenoefeningen. Bijvoorbeeld: links of rechts rond de potjes als gooier. Als afvanger deep squat gevolgd door een actieve bloksprong.
- De bal kan ook worden gecontroleerd waarbij de gooier onder het net loopt om de pas te geven. De afloper maakt zich na de balcontrole klaar voor aanval. (zie vorige trainingen)

#### AANDACHTSPUNTEN

- Voetenwerk: 3-passenritme om na de laatste pas terug mooi horizontaal evenwijdig met het net te staan.
- Bij het aflopen naar de zijlijn steeds de binnenste hand hoog houden voor het voorhoofd om snel een actie naar de bal te maken.
- Bij het aflopen naar het centrum steeds de buitenste hand hoog houden voor het voorhoofd.

#### AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- In plaats van gooien en vangen kan er opgebouwd worden naar toetsen, aanvalsslag uit stand etc.

## OEFENING 3

### 1 bal per duo met focus op 'Als ... dan'

- Na het correct aflopen, controleert de speler de bal voor zichzelf en integreert verschillende vormen van ballhandling naar het net toe.
- Zorg ervoor dat het 1e contact reeds goed naar voren en compact wordt gecontroleerd.
- Bijvoorbeeld: 1e controlecontact onderhands naar voren, links-rechts jongleren, tomahawk, bal afvangen en over het net gooien voor jouw partner.
- De tomahawk is hierbij het signaal voor de blokker om af te lopen.

#### Voeg 'Als ... dan' – situaties toe:

- ALS de speler de bal omhoog speelt met een bovenhandse set-up, DAN loopt de blokker af met het gezicht naar de zijlijn. De gooier werpt hierbij over de buitenste schouder.
- ALS de speler de bal omhoog speelt met een onderhandse set-up, DAN loopt de blokker af met het gezicht naar het midden. De gooier werpt hierbij over de binnenste schouder.



## OEFENING 4

### 1 bal per duo met focus op 'Als ... dan'

- De speler met bal gooit de bal recht omhoog of een beetje naar links of rechts scherp op het net.
- De blokker staat in de aangeleerde blokhouding en past met 1 sidestep aan om steeds een goede blokpositie op de bal te hebben.
- Idem maar de speler met bal valt technisch aan in het blok.

#### Voeg 'Als ... dan' – situaties toe:

- ALS de speler de bal scherp op het net gooit, DAN blokt de blokker de bal.
- Als de speler de bal 1m uit het net gooit, DAN loopt de blokker LIJN af.

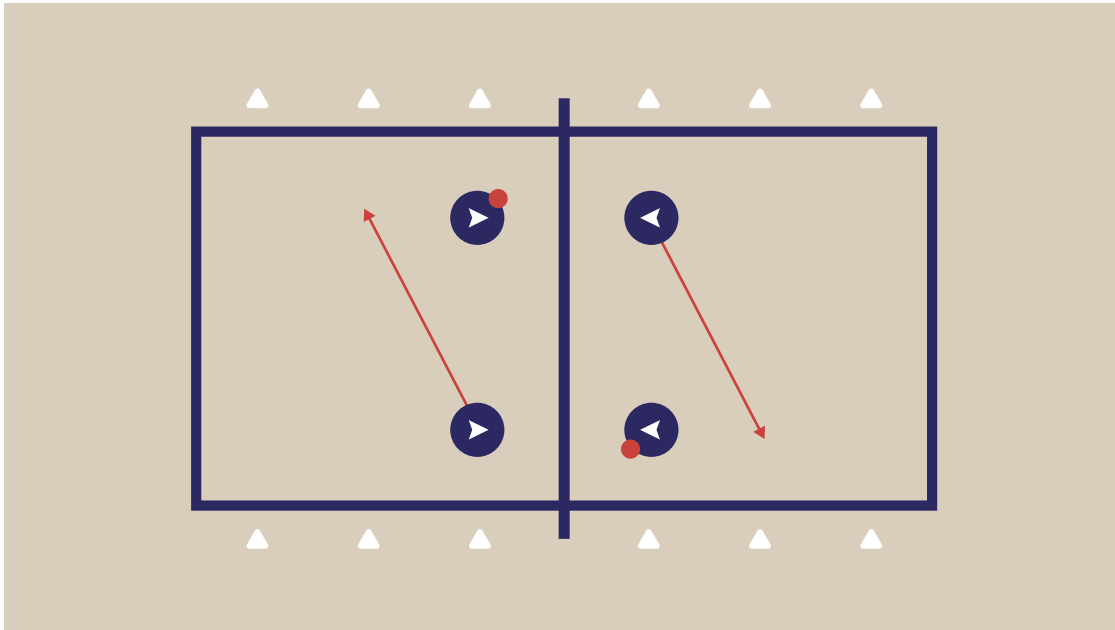
#### Idem maar i.p.v. de bal steeds af te vangen, de bal controleren met observatie van het 2e contact:

- ALS het 2e contact ('de pas') onderhands of bovenhands scherp op het net komt, DAN blokt de blokker de bal.
- ALS het 2e contact ('de pas') onderhand of bovenhands 1m of verder uit het net komt, DAN loopt de blokker LIJN af.



## OEFENING 5

Voorgaande oefeningen kunnen ook gebruikt worden voor het diagonaal aflopen als blokker. Daarna kan je verder uitbouwen naar de volgende oefenvorm waarbij steeds 1 duo op het veld staat.



- De speler slaat op de bal en gooit de bal scherp diagonaal over het net.
- De blokker loopt diagonaal af en controleert de bal onderhands. Slag op de bal geldt als startsignaal om af te lopen.
- Ondertussen loopt de speler die de bal heeft overgegooid diagonaal naar zijn homepositie voor blok aan het net t.h.v. de andere speler die diagonaal is afgelopen.
- Na het 1e onderhandse contact volgt een bovenhandse of onderhandse pas 1m uit het net. - De speler die ondertussen zijn blokpositie heeft ingenomen, loopt op zijn beurt diagonaal af en controleert vervolgens onderhands de bal.
- Op deze manier wordt de bal zo lang mogelijk in het spel gehouden. Indien de bal valt mag het andere duo het veld betreden.

Voeg opnieuw 'Als ... dan' – situaties toe:

- ALS het 2e contact ('de pas') onderhands of bovenhands scherp op het net komt, DAN blokt de blokker de bal.
- ALS het 2e contact ('de pas') onderhands of bovenhands 1m of verder uit het net komt, DAN loopt de blokker DIAGONAAL af.

### AANDACHTSPUNTEN

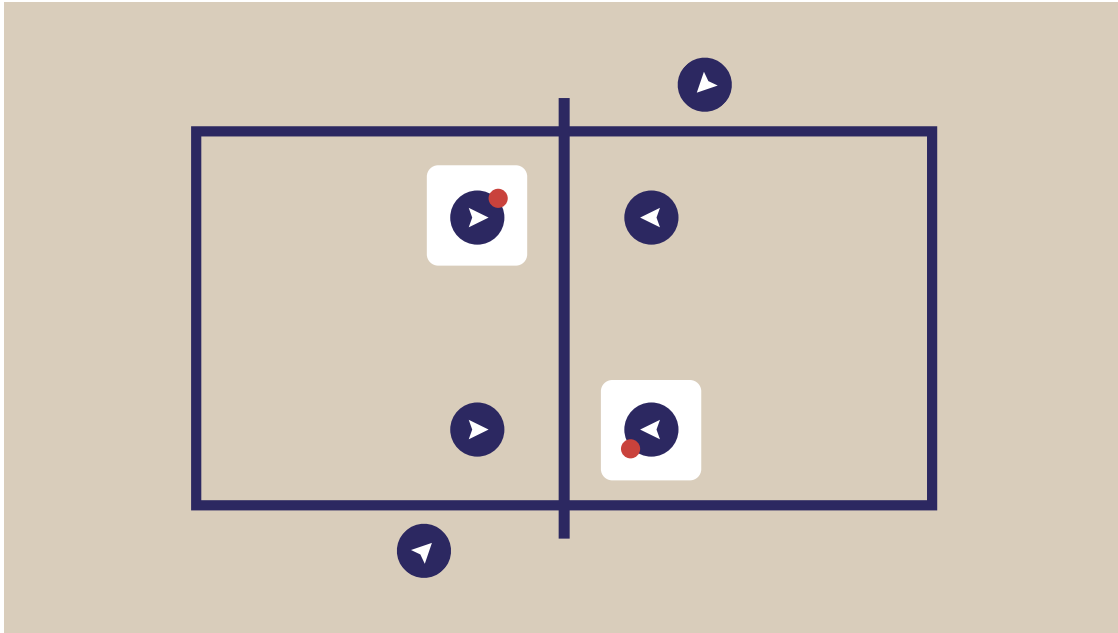
- Afwisselend werken per duo.
- Houd rekening met de wind, vooral voor het 1e en 2de contact.



Opwarming

## OEFENING 6

Boxoefeningen om de techniek voor blok en het aflopen specifiek te trainen.



- De trainer of een medespeler staat op een box. Deze slaat ballen richting de blokker.
- Start met 4 aanvallen in de lijn. De blokker zal deze zone blokkeren. De reservespeler houdt de ballen uit het veld en neemt vervolgens de blokpositie in.
- Daarna slaat de speler op de box 4 aanvallen in de diagonaal. Maak als blokker een onderscheid tussen de diagonaal dichtspringen of met een side-step. Beiden zijn mogelijk.
- Oefen ook de ballen vlak achter het blok. De blokker volgt de bal die over hem gaat en tracht een draaiende beweging in de lucht te maken om zo de bal alsnog te kunnen verdedigen vlak achter hem met 1 of 2 armen. Al dan niet met een duikbeweging. Open hierbij aan de kant waar de bal passeert en probeer te landen op één been (zie demo op [Youtube](#)).
- Verplaats de box iets verder van het net en simuleer een mindere pas uit het net. De blokker zal nu aflopen uit het net en een harde aanval of shot verdedigen.



Opwarming



# Blok-verdediging systemen



De meest voorkomende blokopties zijn 'Lijn' of 'DIA' blok. Echter zijn er heel wat meer mogelijkheden om het de tegenstander moeilijk te maken om te scoren.

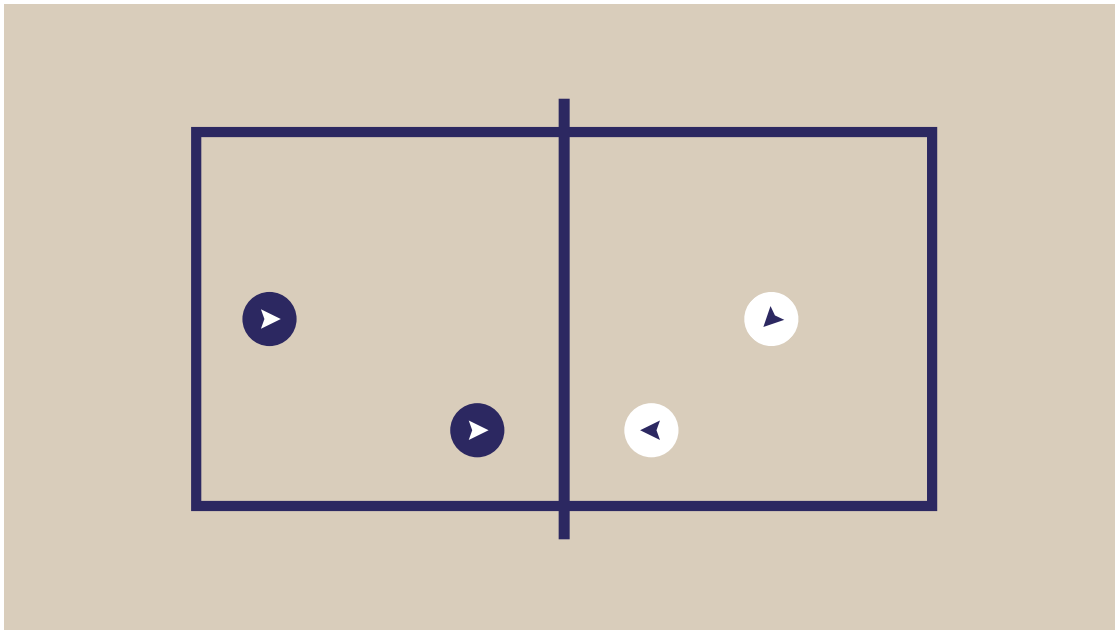
---

- Blok-verdedigingsopties worden voor de wedstrijd besproken m.b.t. de tegenstander of het gameplan. Op hoger niveau kan dit ook op basis van scoutingsgegevens.
- De blokopties worden met handsignalen aangegeven en mondeling bevestigd ('OK'), zodat je zeker van elkaar weet dat de optie door de partner gezien is.
- Na de rally kan er onderling overlegd worden om de blok-verdedigingsstrategie bij te sturen.
- Durf in bepaalde omstandigheden de gemaakte afspraken los te laten en initiatief te nemen. Bijvoorbeeld bij een scherpe pas op het net vervallen de afspraken voor de blokker en wordt er OP de bal geblokt. De verdediger is dan eerder gefocust op een eventueel shot.
- Bij een pas uit het net kan de blokker aflopen naar het achterveld. De blokker loopt dan meestal recht achteruit (lijn), op uitzondering van een diagonaal bloksysteem, dan wordt er diagonaal afgelopen.



## HOMEPOSITIE

De blokker positioneert zich voor de aanvaller.



- De verdediger start op 'mid-achter'. Dit is het midden van het veld, positie 6 in de zaal.
- De verdediger verstopt zich als het ware achter de blokker, in de blokschaduw, zodat hij niet goed zichtbaar is.
- Vanuit deze neutrale positie zullen de blokker en verdediger zo synchroon mogelijk hun blok-verdedigingspositie innemen.
- Hoe beter de afstemming tussen blokker en verdediger, des te minder overzicht de tegenstander heeft en hoe moeilijker het wordt om te scoren.
- Je kan er als team ook voor kiezen om VROEG en DUIDELIJK een positie in te nemen, om dan van daaruit een andere positie in te nemen ofwel net een schijnbeweging uit te voeren en te blijven staan.
- Het is en blijft een mentaal spelletje...

### AANDACHTSPUNTEN

- Voetenwerk: 3-passenritme om bij de laatste pas terug mooi horizontaal evenwijdig met het net te staan.
- Bij het aflopen naar de zijlijn steeds de binnenste hand hoog houden ter hoogte van het voorhoofd om snel een actie naar de bal te maken.
- Bij het aflopen naar het centrum steeds de buitenste hand hoog houden.

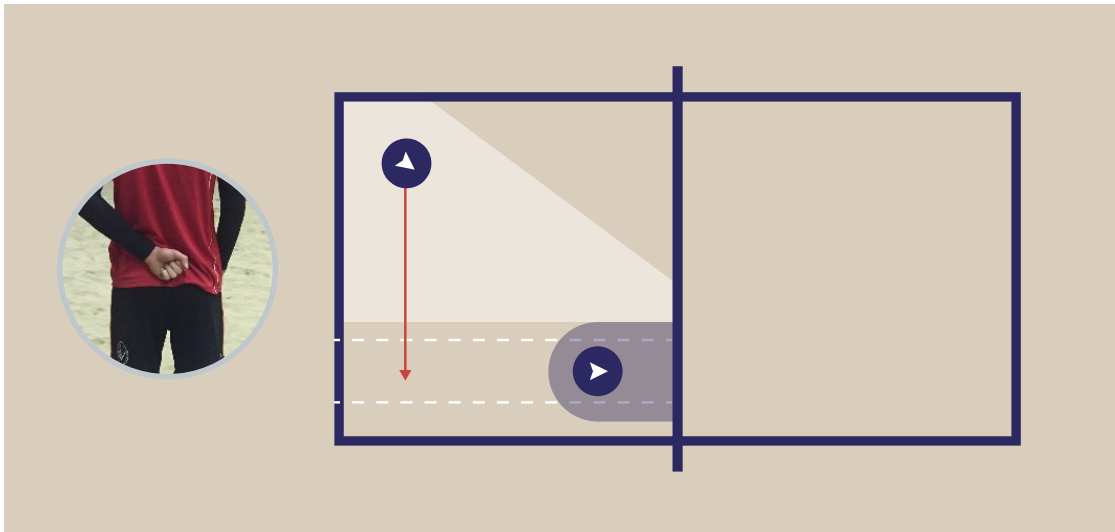
### AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Er kan nog een onderscheid gemaakt worden tussen een 'full-pull' of een 'half-pull'. Een full-pull is een volledige afloopbeweging uit het net. Een half-pull is slechts een korte afloopbeweging 1 à 2 stappen uit het net.
- Meestal is dit tijdsgebonden. Hoe hoger de pas, des te meer tijd je hebt om een full-pull te maken. Bij een scherpe pas kan de blokker d.m.v. een fake-blok ook een half-pull doen om een shot achter het blok uit te lokken.



## SYSTEEM 'VUIST'

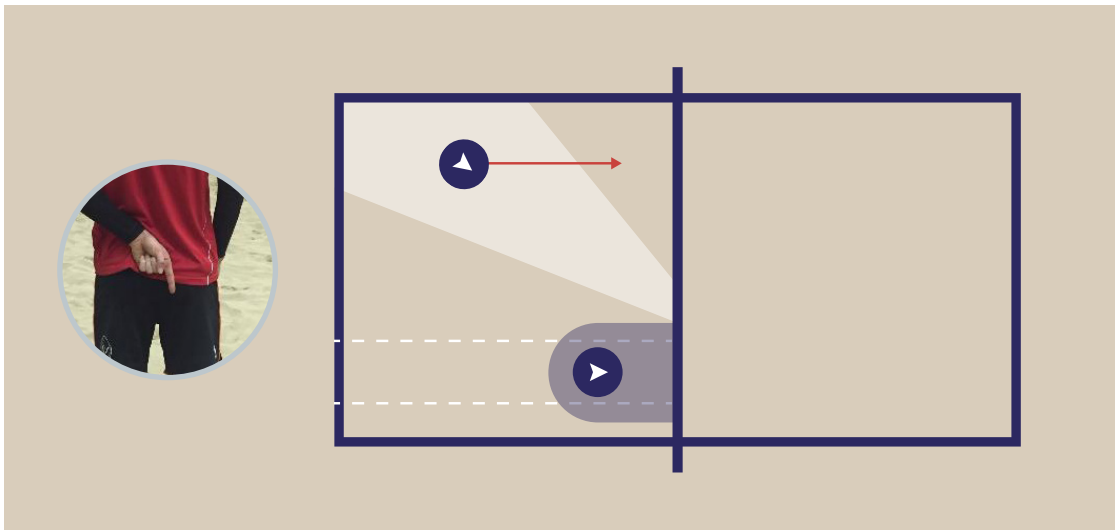
Beide spelers starten steeds vanuit home positie.



- De blokker is verantwoordelijk voor de zone rechtdoor af te schermen (straat, lijn).
- De blokker neemt zelf de blauwe zone.
- De verdediger is verantwoordelijk voor de harde ballen van hoekpunt tot mid-achter.
- De verdediger verdedigt het lijnshot.
- Harde aanval scherp diagonaal en een scherp cutshot zijn niet prioritair.

## SYSTEEM '1'

Beide spelers starten steeds vanuit home positie.

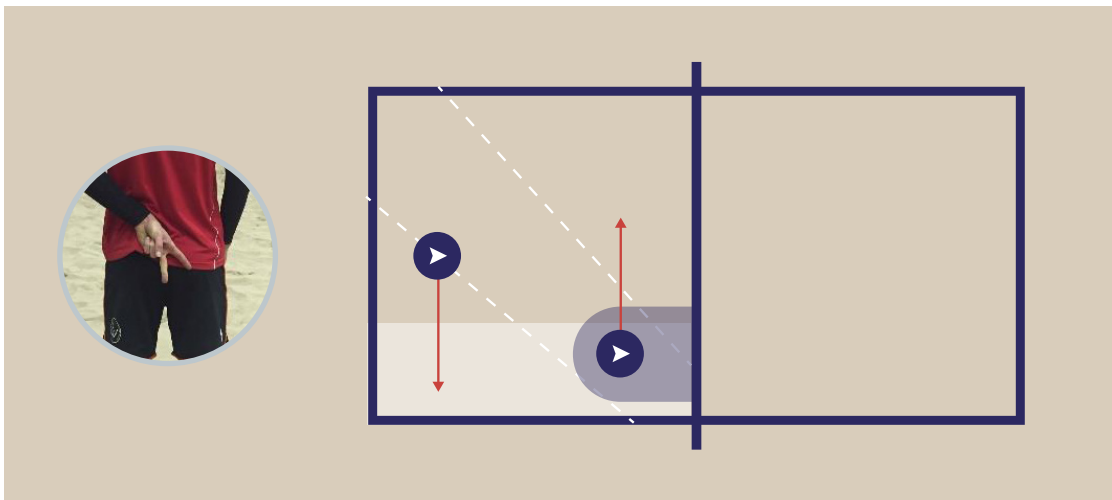


- Beide spelers starten steeds vanuit home positie.
- De blokker doet een lijnblok (van neutrale positie naar lijnblok).
- De blokker neemt zelf de blauwe zone.
- De verdediger is verantwoordelijk voor de harde ballen hoekpunt en zijlijn.
- De verdediger verdedigt het cutshot.
- Lijnshot is niet prioritair.



## SYSTEEM '2'

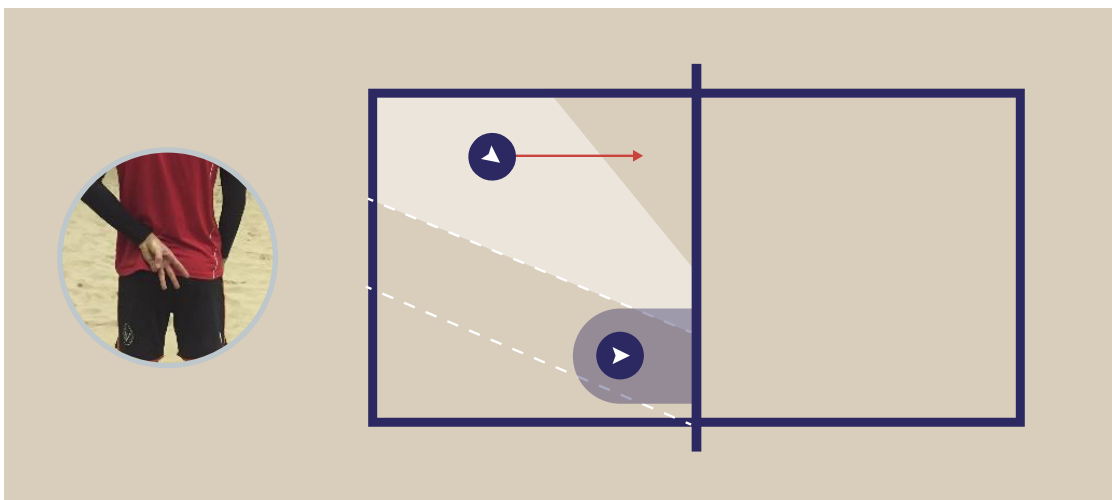
Beide spelers starten steeds vanuit home positie.



- De blokker blokkeert de diagonale harde aanval.
  - Niet te extreem.
- De blokker neemt zelf de blauwe zone en eventuele korte shots diagonaal over hem.
- De verdediger is verantwoordelijk voor de harde ballen in de lijn dus hij verplaatst zich vrij snel (na de pas van de tegenstander) vanuit zijn homepositie naar de lijn.
- De verdediger verdedigt het lijnshot en eventueel het diepe dia shot.

## SYSTEEM '3' — DUBBEL DIA

Beide spelers starten steeds vanuit home positie.

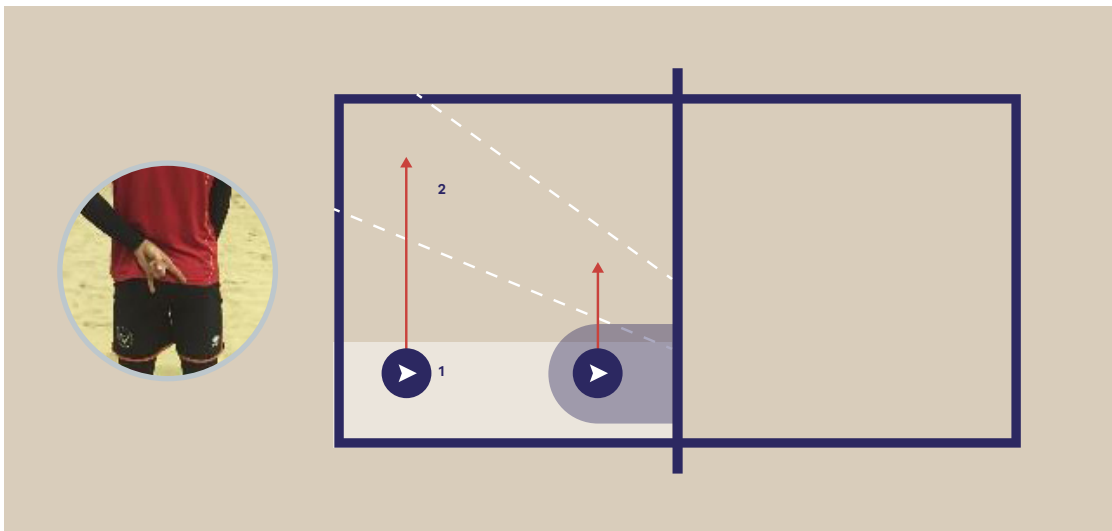


- De blokker blokkeert de diagonale harde aanval.
- De blokker neemt zelf de blauwe zone.
- De verdediger schuift ook in de diagonaal en verdedigt de scherpe diagonale ballen aan de zijlijn (witte zone).
- De verdediger verdedigt het cutshot.
- Lijnshot en harde ballen in de lijn zijn niet prioritair.
- Dit systeem wordt toegepast op spelers die hoofdzakelijk in de diagonaal werken.



## SYSTEEM 'PINK-WIJSVINGER'

De blokker start in de lijn en springt naar een diablok (switchblok).



- De blokker is verantwoordelijk voor zijn eigen dekking (de blauwe zone).
- De verdediger start vroeg in de lijn.
- Ofwel blijft de verdediger staan en verdedigt hij alles in de lijn (harde ballen en lijnshot) ofwel loopt hij het diashot op.
- De verdediger verdedigt het lijnshot.

## AFLOPEN UIT HET NET

Afhankelijk van de scouting loopt de blokker in de lijn meer naar de buitenzijde (lijn) of meer naar de binnenzijde (pos 6) af.

- Dit is ook afhankelijk van de pas. Bij een ideale pas wordt er meestal met het gezicht naar de zijlijn afgelopen. Echter als de pas te ver buiten de antenne vliegt, is het beter om met het gezicht naar het centrum af te lopen.
- De verdediger schuift i.f.v. de blokker op en is verantwoordelijk voor het centrum (mid-achter).



# Besluit



**Deze oefeningen kan je gedeeltelijk of volledig integreren in jullie training. Houd altijd rekening met het niveau van uw groep en pas aan waar nodig.**

---

Beeldmateriaal van deze oefeningen vind je op ons Youtube-kanaal.

Als jullie nog vragen of opmerkingen hebben aarzel dan niet ons te contacteren via de communicatielijnen van Volley Vlaanderen.

## **SOCIALE MEDIA**

Blijf jullie trainingen filmen en delen op sociale media. Het is heel leuk om te zien hoeveel teams er momenteel in het zand actief zijn. Gebruik de #S2BV. Tag ook @VolleyVlaanderen en @Topvolleybelgium. Zo kunnen wij deze filmpjes integreren op ons Youtube-kanaal wat voor jullie dan weer een leuke inspiratiebron is om te leren van andere trainers.

Veel succes met de trainingen deze week.

**See you at the beach!**



Voor inspiratie kijk op  
ons YouTube-kanaal  
Scan deze QR-code



Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Dries Koekelkoren** (Beachvolleybalcoördinator Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Fien Callens, Kristof De Loose, Dieter Smets en Ann Vanwittenbergh**.