



## **Blok**

**De technische lijn omgezet  
in concrete oefenstof**

Clinic 2 bovenbouw (U15-U17-U19)  
Seizoen 2019-2020

## Mijn input!

A diagram of a volleyball court, represented by three stacked orange rectangles. A dashed blue line with dots at each end, representing the net, is positioned across the middle rectangle.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A diagram of a volleyball court, represented by three stacked orange rectangles. A dashed blue line with dots at each end, representing the net, is positioned across the middle rectangle.

---

---

---

---

---

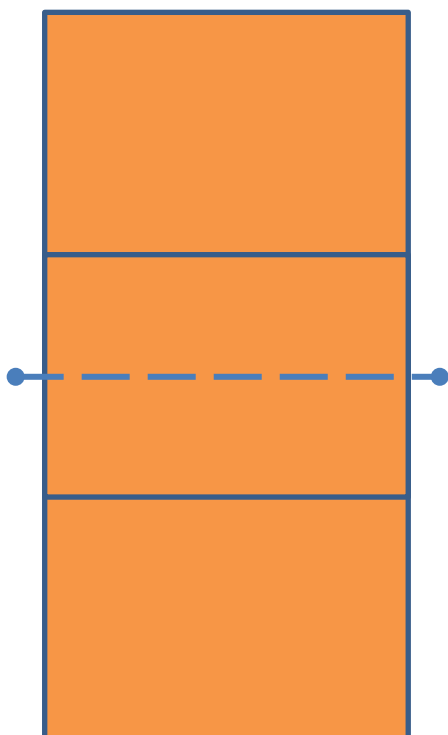
---

---

---

---

---



---

---

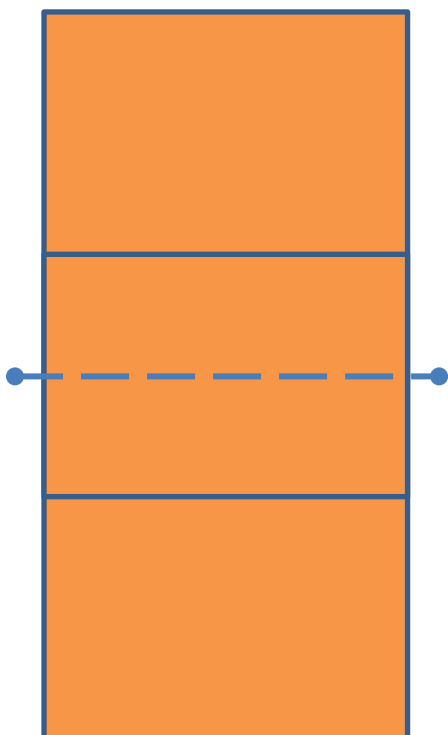
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

|                                                                                 |                         |                                                              |                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
|  | Bovenbouw (U15-U17-U19) |                                                              | Seizoen 2019-2020 | Bundel 2A |
|                                                                                 | <u>Thema</u>            | Blok                                                         |                   |           |
|                                                                                 | <u>Accenten</u>         | Uitgangshouding-verplaatsing sides-frontaliteit bewaren-blok |                   |           |

[Link naar technische lijn](#)

## Blok

Blok op aanval hoge set-up: nethoogte maximum op reikhoogte.

Na observatie set-up aanvaller en zijwaartse verplaatsing (side-step) stabiel bloksprong maken met correcte been, romp en arm positie.

### Uitgangshouding

- Afstand tot het net moet overschrijding mogelijk maken (voetlengte tot het net)
- schouders lichtjes voor de tenen
- ellebogen thv schouders en voor het lichaam
- Benen lichtjes gebogen (squat houding)
- lichte flexie van de heup (heup boven enkels), rechte rug
- Symmetrische voetenstand
- hoofd neutraal (bal volgen met horizontale bewegingen NOOIT vertikaal)
- voorspanning met de core

### Zijwaartse verplaatsing 2 of 4 steunen

- Afduwen buitenste voet (explosieve afstoot)
- Frontaliteit
- tijdens verplaatsing handen niet lager dan schouderhoogte
- lichaamszwaartepunt niet laten zakken
- Variatie afstand (kennis kleine-grote passen) en snelheid

### Opsprong en blok

- Timing: observatie sprong aanvaller
- Afremmen en opsprong zonder lateraal doorzweven
- Ondersteunende armzwaai (chicken): handen blijven voor lichaam
- Maximale vormspanning: romp, schouders, handen

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snelle net-overschrijding (<i>handen vooruit duwen en protractie schouders</i>)</li> <li>- Handen in verlengde van speelrichting</li> <li>- Groot handenschermb: Gespreide vingers en <i>gefixeerde polsen</i></li> </ul> |
|  | <b>Landen</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Op 2 voeten idem als uitgangshouding</li> <li>- amortiseren met heupen en knieën</li> <li>- onmiddellijk oogcontact zoeken met de bal tijdens landing</li> </ul>                                                          |

## Algemeen

### 1. Verplaatsing (sides)

Langs het net verplaatsen in sides. In exact 6 (afhankelijk van de gestalte van de atleet) sides de andere zijlijn bereiken.

Aandacht voor starthouding.

Aan beide kanten van het net werken zodat beide duwbenen gebruikt worden.

- Voor ze de verplaatsing langs het net doen, doen ze eerst een verplaatsing in sides op een Zweedse bank (evenwicht en core) in een goede blokhouding.
- Bal vasthouden net boven het hoofd (ellebogen hoog en smal)
- Verplaatsing op de Zweedse bank wordt vervangen door verplaatsing met handen op voorste bank en voeten op de achterste, met de buik naar de vloer. Zo zijwaarts vorderen. = CORE

### 2. Verplaatsing (sides) gevolgd door sprong

Aan het net springen de spelers na 2 sides op en strekken uit zodat ze de bal aan de overkant van het net kunnen lossen en laten vallen.

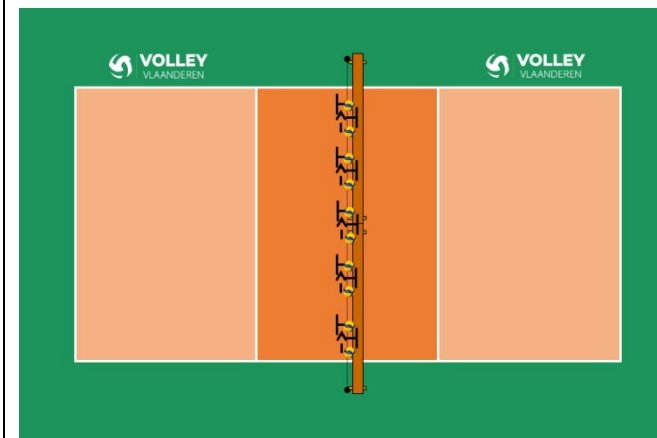
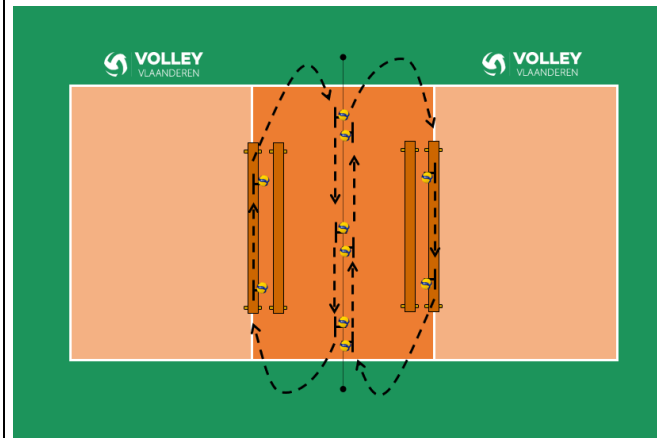
## Specifiek

### 3. Netoverschrijding na squatblok en side

Per 2. Eén speler staat op een bank met 2 ballen; de andere speler aan de andere kant van het net. Speler op de bank houdt de 2 ballen aan zijn kant van het net. De blokker voert een goed squatblok uit en legt de handen op de bal. Na een stabiele landing 1 side uitvoeren naar de 2e bal en die pakken aan de overkant van het net. Werken in beide richtingen. Na 4 uitvoeringen (2 X naar links en 2 X naar rechts) wordt er gewisseld.

+ De bal die gepakt wordt is een krachtbal (1kg) om CORE te bevorderen.

## Veldjes



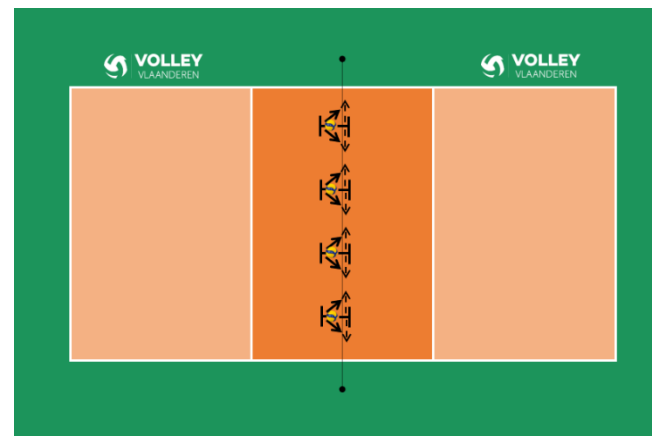
## Aandachtspunten

- Voeten recht
- Handen voor het lichaam
- Ellebogen smal
- Schouders op 1 lijn. Niet huppelen.
- Nethoogte aanpassen indien nodig.
- De bal niet "gooien", maar laten vallen.
- Nethoogte kan aangepast worden aan het gestalte van de spelers.

#### 4. Aanpassen aan balbaan

Per 2; tegenover elkaar. Speler met bal gooit op 1 meter naar links of rechts. De blokker past aan met 1 side en pakt de bal aan de overkant van het net.

- *Om het makkelijker te maken kan je op voorhand zeggen naar waar er gegooid wordt.*



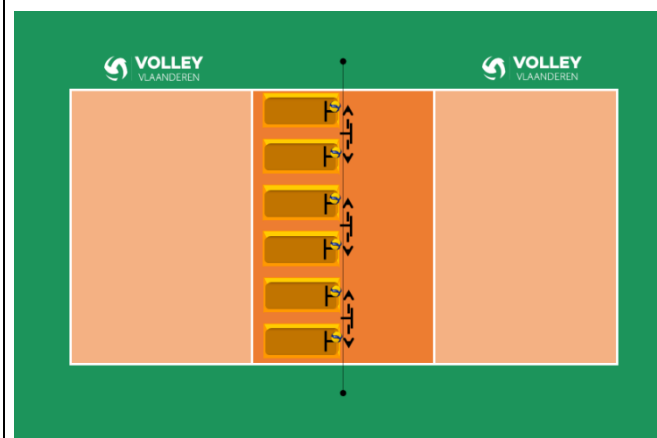
De bal niet OVER het net gooien, de bal moet gepakt worden aan de overkant van het net door de blokker.

#### 5. Blokken op geslagen bal

Per 3. 1 blokker tussen 2 spelers met bal (aan de andere kant van het net). De linkse speler met bal beslist. Ofwel gooit hij zelf op, ofwel roept hij "jij", dan gooit de andere op. De blokker doet een side naar de juiste speler toe en blokt op de geslagen bal.

+ *Na het 1e blok landen en na 2 sides een blok op de gehouden bal van de andere speler*

+ *Na het 1e blok landen en achteruit naar 3-meterlijn en aanvallen op de 2e bal die over het net gegooit wordt.*



## 6. Met sprong bij aanval

Per 10 spelers (groot terrein): 4 spelers in het veld (POS I, II, IV en V) en 2 spelers achter het veld in reserve; aan de andere kant 2 blokkers (POS II en IV) en 2 blokkers aan de paal (POS II en IV).

Trainer speelt freeball in naar POS I of POS V. De niet-verdediger geeft pas; enkel in de kijkrichting. De aanvaller slaat naar POS VI of tipt korte diagonaal. Blokker blokt, de vrije netspeler komt uit zijn net. Per 2 doorschuiven.

+ *Blokkers inside laten starten en ze moeten per 2 gaan blokken*

+ *Pas mag naar de 2 hoeken gegeven worden (ipv enkel in de kijkrichting.)*

## Spelvormen

### 7. Teamplay 6T6

Trainer speelt freeball in. Setters mogen enkel spelen in de kijkrichting. 2 blokkers moeten een stabiel blok vormen.

- Scoort de aanvaller = 1 punt
- Scoort de verdedigende ploeg = 2 punten
- Killblok = 3 punten

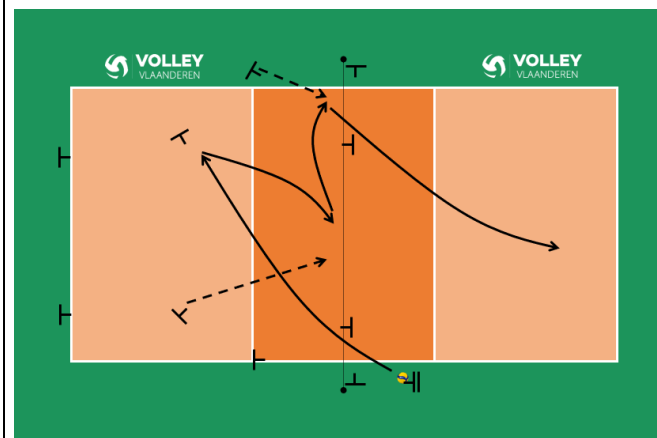
Na de 2e netoverschrijding, wordt er gespeeld voor 1 punt.

## Finisher

Op POS II en POS IV een speler op een bank (verhoog) in blok. Aan de andere kant op POS III 2 spelers die ballen ingooien naar aanvallers op POS IV en POS II. De blokker blijft staan tot hij 3 goede blokcontacten heeft.

“Goed” = hoog in eigen veld of terug naar andere veld (binnen)

## Leergesprek





|                                                                                 |                         |                                                                  |                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
|  | Bovenbouw (U15-U17-U19) |                                                                  | Seizoen 2019-2020 | Bundel 2B |
|                                                                                 | Thema                   | Blok                                                             |                   |           |
|                                                                                 | Accenten                | Uitgangshouding - verplaatsing cross-frontaliteit herwinnen-blok |                   |           |

[Link naar technische lijn](#)

## Blok

Blok op aanval hoge set-up: nethoogte maximum op reikhoogte.

Na observatie set-up aanvaller en zijwaartse verplaatsing (side-step) stabiel bloksprong maken met correcte been, romp en arm positie.

## Uitgangshouding

- Afstand tot het net moet overschrijding mogelijk maken (voetlengte tot het net)
- schouders lichtjes voor de tenen
- ellebogen thv schouders en voor het lichaam
- Benen lichtjes gebogen (squat houding)
- lichte flexie van de heup (heup boven enkels), rechte rug
- Symmetrische voetenstand
- hoofd neutraal (bal volgen met horizontale bewegingen NOOIT vertikaal)
- voorspanning met de core

## Opsprong en blok

- Timing: observatie sprong aanvaller
- Afremmen en opsprong zonder lateraal doorzweven
- Ondersteunende armzwaai (chicken): handen blijven voor lichaam
- Maximale vormspanning: romp, schouders, handen
- Snelle net-overschrijding (handen vooruit duwen en protractie schouders)
- Handen in verlengde van speelrichting
- Groot handenscherp: Gespreide vingers en gefixeerde polsen

## Landen

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Op 2 voeten idem als uitgangshouding</li> <li>- amortiseren met heupen en knieën</li> <li>- onmiddellijk oogcontact zoeken met de bal tijdens landing</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kruispas 3 steunen (outside cross)                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                        | <b>Uitgangshouding</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Voorbereiden van andere verplaatsingsvormen: kruispas, hop niet gekoppeld aan aanval.                  | Idem als zijwaartse verplaatsing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                        | <b>Verplaatsing voor rechterkant</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- duwen op linker voet = explosieve inzet</li> <li>- Openen in richting van verplaatsing: laag wegzetten van rechter voet, voetpunt parallel met het net -&gt; middelgrote afstand</li> <li>- Schouders en hoofd blijven tijdens de verplaatsing min of meer gericht naar het net</li> <li>- Tweede steun: grote kruispas: (contact idem als tweede steun voor aanval) hiel plaatsen en voetpunt gericht naar het net</li> <li>- Derde steun: bijzetten tot symmetrische voetstand</li> </ul> |
|                                                                                                        | <b>Opsprong</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                        | Idem als zijwaartse verplaatsing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kruispas 2 steunen (cross inside)                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                        | <b>Uitgangshouding</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                        | Idem als zijwaartse verplaatsing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                        | <b>Verplaatsing voor rechterkant</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- links onmiddellijk overkruisen, rechtervoet lichte pivot</li> <li>- zo groot mogelijke linker stap</li> <li>- bijzetten rechtervoet tot basispositie</li> <li>- frontaliteit gedurende de ganse beweging</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                        | <b>Opsprong</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                        | Idem als zijwaartse verplaatsing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Blok op aanval hoge set-up positie 4, 2 of halve set-up in het midden: nethoogte maximum op reikhoogte | Blok vanuit zijwaartse verplaatsing: uitbreiding niv. 2:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Na observatie set-up aanvaller en zijwaartse verplaatsing, of kruispassen stabiel bloksprong maken met correcte been, romp en arm-handen positie. | <p>Accent op snelheid van uitvoering zonder controle verlies.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snelle verplaatsing zijwaarts gekoppeld aan bloksprong</li> <li>- Bloksprong vanuit hop al dan niet gekoppeld aan zijwaartse verplaatsing</li> </ul> <p>Blok vanuit middenpositie met kruispas: uitbreiding niv. 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snelle verplaatsing kruis: 3 steunen al dan niet gekoppeld aan zijwaartse eindpas.</li> <li>- Vanuit middenpositie hoekblok</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Middenblok op aanval hoge set-up positie 4, 2 eerste tempo kort voor                                                                              | <p>Uitbreiding niv. 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- blok eerste tempo</li> </ul> <p>o uitgangshouding:</p> <p>§ handen boven hoofd</p> <p>o Verplaatsing: kleine zijwaartse aanpassing</p> <p>§ zijwaartse pas</p> <p>§ hop</p> <p>o Opsprong: accent op kort contact: kaatsen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Middenblok aansluiten bij hoekblok: vanuit positie eerste tempo verplaatsing naar hoek</li> </ul> <p>o Verplaatsing</p> <p>§ handen laten zakken</p> <p>§ grotere afstand overbruggen: kruis en zijwaartse pas: zie niv. 2</p> <p>§ kleine afstand overbruggen: kruis met 2 steunen</p> <p>§ zijwaartse pas met 2 steunen: zie niv. 2</p> <p>§ kruispas met 2 steunen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eerste steun: grote kruispas: met hiel plaatsen en voetpunt gericht naar het net. tweede steun: bijzetten tot symmetrische voetstand</li> </ul> |
| Uitvoeren van een 2 blok                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aansluiten bij hoekblok</li> </ul> <p>o schouders bijna tegen schouders hoekblok</p> <p>o niet doorzweven</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Vorbereiden blokken bij tijdsnood:                                                                                                                | <p>Zijwaarts blokken zonder verplaatsing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit split schuin blokken zonder verplaatsing</li> <li>- Sprong</li> </ul> <p>o handen en armen naar de plaats waar de bal het net overschrijdt</p> <p>o lichaam in 1 lijn</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Blokken met doorzweven al dan niet na verplaatsing zijwaarts, kruis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem zijwaarts blokken maar romp volgt handen en armen</li> <li>- Plaats blokken verder dan plaats afstoot</li> <li>- Handen blijven op de zelfde plaats en lichaam zweeft door</li> </ul> <p>Kruispas zonder opendraaien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brede split</li> <li>- Kruispas met 2 steunen</li> <li>- Eindigen met grote split: gewicht op buitenste voet: idem zijwaarts blokken</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Middenblok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blok eerste tempo: steek, kort achter, 1 been</li> <li>- Hoekblok na aanpassing eerste tijd steek, kort achter, kort voor</li> </ul> <p>Blokken bij tijdsnood:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zijwaarts blokken zonder verplaatsing</li> <li>o middenblok: eerste tempo-tweede tempo</li> <li>o hoekblok assist</li> <li>- Op snelle set-up buitenkant: verplaatsing aanpassen aan beschikbare tijd en afstand</li> </ul> <p>Vormen van 3 blok</p> | <p>Uitbreiding niv. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanpassing in functie van positie eerste tempo: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Kleine aanpassing zijwaarts tijdens aanloop aanvaller eerste tijd</li> </ul> </li> </ul> <p>§ zijwaartse verplaatsing</p> <p>§ hop</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Midden blok <ul style="list-style-type: none"> <li>o Korte afstand: steek t.o.v aanval positie 4, kort achter à t.o.v aanval pos 2</li> </ul> </li> </ul> <p>§ zijwaartse verplaatsing</p> <p>§ kruis 2 steunen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Lange afstand: steek t.o.v aanval positie 2, kort achter à t.o.v pos 4</li> </ul> <p>§ kruis 3 steunen</p> <p>§ kruis 3 steunen gevolgd door hop of zijwaartse pas</p> <p>Uitbreiding niv. 4</p> <p>Zijwaarts blokken zonder verplaatsing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Middenblok: steek <ul style="list-style-type: none"> <li>o kort achter en steek vanuit het midden</li> <li>o tweede tempo rond eerste tempo na commit blok (hop)</li> </ul> </li> <li>- Hoekblok: vanuit assist: blokken van eerste-tweede tempo</li> </ul> <p>Blokken met doorzweven al dan niet na verplaatsing zijwaarts:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o middenblok: snelle pas op de hoek na aanpassing eerste tijd</li> <li>o hoekblok: vanuit assistblok</li> </ul> <p>Coördinatie (timing-afstand) voor het vormen van een drie blok op de hoek</p> |

## Algemeen

### 1. Spiegel:

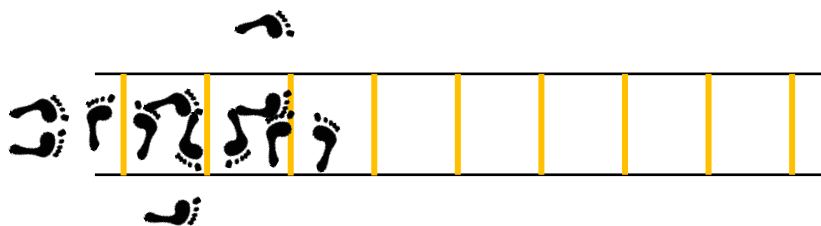
2 spelers samen maken laterale verplaatsingen in de juiste uitgangshouding. 1 van de 2 spelers heeft een bal in de hand, de andere volgt de bewegingen van de eerste. Op willekeurige momenten steekt speler 1 de bal omhoog naar links, rechts of in het midden. Speler 2 maakt in de juiste richting een bloksprong.  
+ 4<sup>e</sup> mogelijkheid is om de bal te klemmen in plaats van omhoog te steken.  
Speler 2 moet op dit moment "freezen" in zijn uitgangshouding.  
+ als de bal links of rechts getoond wordt, dan maakt speler 2 eerst een side of side-cross om daarna op te springen.

### 2. Speedladders:

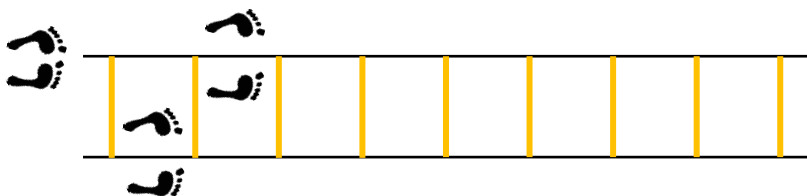
a. "hip switch": sprongen met twee voeten samen terwijl het hele lichaam gedraaid wordt dmv het draaien van de heup.



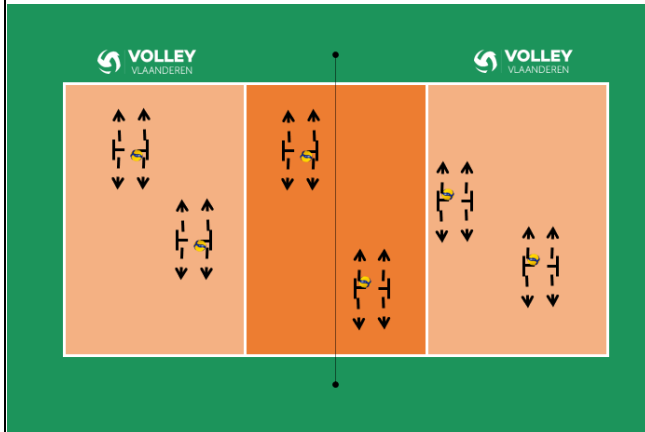
b. "dubbele hip switch": idem, maar nu met extra tussensprong.



c. "cross-in voorwaarts":



## Veldjes



## Aandachtspunten

- Steeds juiste uitgangshouding vasthouden tijdens de verplaatsing.
- Snelle voetcontacten
- Gebruik armen om te kunnen bewegen

## Specifiek

### 1. (Side-)cross verplaatsing en bloksprong:

2 ballen per 3 spelers. Speler 1 doet de verplaatsing en maakt een bloksprong. Speler 2 houdt de bal aan de andere kant van het net stevig vast juist boven de netrand. Speler 3 legt een bal in zijn hand laag bij de grond aan dezelfde kant als speler 2. Speler 1 maakt zijn verplaatsing en doet de bloksprong. Tijdens zijn bloksprong duwt hij tegen de bal van speler 2 met goede blokhanden en tikt hij de bal uit de handen van speler 3 met zijn voeten.

- 1 van de 2 ballen weglaten

+ 2 richtingen tegelijk en dus 4 ballen voor 5 spelers. Richting wordt aangeduid door (bij voorkeur) een visueel signaal.

+ Speler 2 doet drivetip of shot in plaats van te duwen. Het wegtikken van de bal met de voeten valt nu best weg.

+ Extra visueel signaal aan de binnenkant geven om frontaliteit af te dwingen.

### 2. Duoblok:

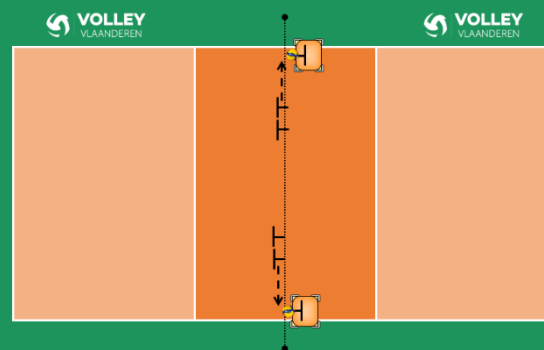
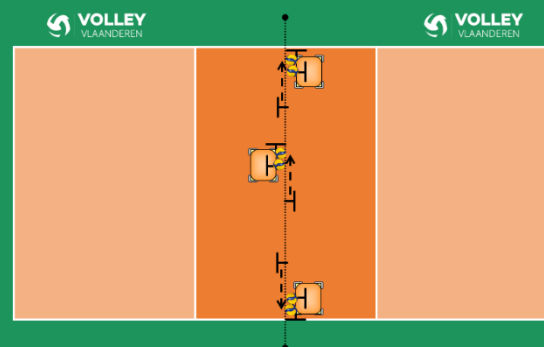
Starten met drivetip van op een stoel tegen tweemansblok. Samen side-crossverplaatsing maken. Speler op de stoel klopt op de bal, gooit op en doet een drivetip. Het duo maakt zijn verplaatsing en blokt.

- enkel duwen in plaats van drivetip

+ slag in plaats van drivetip

+ afstand stapsgewijs groter maken

+ 3 blokkers in uitgangshouding en vertrekken vanuit visuele cue (bv. setter die op de driemeterlijn pas geeft metertje voor of achter.



- De oefening kan pas starten als de blokker in de juiste uitgangshouding staat
- Kan zowel met cross- als sidecross-verplaatsing
- Zorg voor netoverschrijding
- "vegen" van de crossvoet om frontaliteit te bewaren.
- Synchroon verplaatsen
- Uitgangshouding verzorgen
- Indien slag: geen foute uitvoeringen. Nadruk op blok.

## Spelvorm

### 1. 4 vs. 4 (of 5 vs. 5):

Trainer gooit freeball naar de libero van team A, die brengt de bal naar de setter die pas geeft POS IV of II naar zijn aanvallers. Team B probeert te blokken en te verdedigen. Zo snel mogelijk 25 punten maken (evt. starten op 15). Rally winnen is een punt, extra punt voor een correct tweemansblok, extra punt voor een killblok.

- 1 optie in plaats van 2

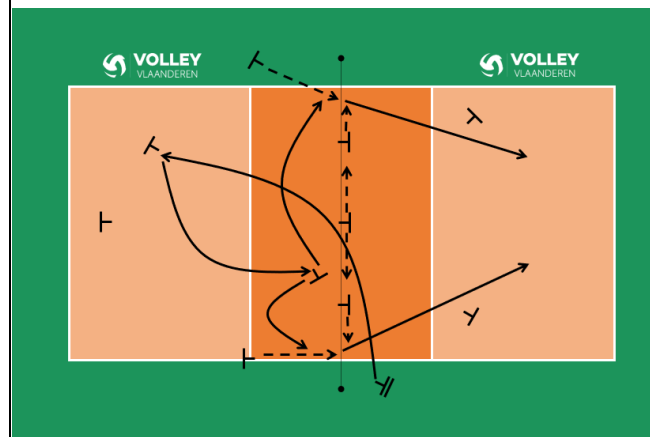
- starten vanuit downball in plaats van freeball (hierdoor worden de opties gereduceerd)

+ opeenvolging van 2 ballen: 1 freeball gevolgd door een downball – opties kunnen geëlimineerd worden (als POS IV de eerste bal krijgt, moet POS II de tweede krijgen)

## Finisher

1. Twee hoepels liggen aan het net. De spelers werken met het aangezicht naar het net met de juiste blokhouding. Telkens twee voeten links van de hoepels, twee voeten in de hoepel en twee voeten rechts van de hoepel, verplaatsen dmv sides. Nadien met cross verplaatsen naar de andere hoepel om daar te herhalen.

## Leergesprek



|                                                                                 |                         |                                                                                                                   |                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
|  | Bovenbouw (U15-U17-U19) |                                                                                                                   | Seizoen 2019-2020 | Bundel 2C |
|                                                                                 | <u>Thema</u>            | Blok                                                                                                              |                   |           |
|                                                                                 | <u>Accenten</u>         | Blokmomenten en verdere tactische opties. Nethoogte kan variëren om blok uit stand of blok met sprong te trainen. |                   |           |

### Link naar technische lijn

| Tactiek                                                                                                                                                                              | Tactiek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Innemen van blokpositie: t.o.v de spelverdeler                                                                                                                                       | Observatie en aanpassing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 aanvalsoptie: observatie en aanpassing: 1blok                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speler is in uitgangshouding voor set-up gegeven wordt</li> <li>- Observatie of er al dan niet aangevallen kan worden: observatie spelverdeler: set-up voor aanvaller of speelt rechtsreeks over</li> <li>o Aanval mogelijk: <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Zijwaartse verplaatsing in functie van de te verwachten aanvalsplaats: frontaal tegenover aanlooprichting aanvaller</li> <li>§ Aanvaller springt à bloksprong</li> <li>§ Aanvaller springt niet à uit het net komen</li> </ul> </li> <li>o Aanval niet mogelijk: <ul style="list-style-type: none"> <li>§ Uit het net komen en klaar maken voor volgende actie</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                    |
| Na actie: na blok: blok - tegenaanval                                                                                                                                                | Na blok innemen van volgende speelpositie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- bal aan de andere zijde: opnieuw blok</li> <li>- blok - verdediging laat aanval toe: klaar maken voor aanval</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kennis en toepassen van de 3 blokmomenten in eenvoudige spelsituaties: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 opties: hoge set-up pos 4, 2 en halve pas in het midden</li> </ul> | Observatie en aanpassing: uitbreiding niv. 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observatie van de receptie/verdediging: eerste blokmoment <ul style="list-style-type: none"> <li>o receptie opstelling en beschikbare aanvallers: 1,2 of 3 aanvallers</li> <li>o Speler is in uitgangspositie en uitgangshouding voor set-up gegeven wordt</li> <li>o kwaliteit van de receptie/verdediging: <ul style="list-style-type: none"> <li>§ bal kort op het net: tweede hand mogelijk</li> <li>§ welke aanvallers kunnen aangespeeld worden</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Observatie van de spelverdeler: tweede blokmoment <ul style="list-style-type: none"> <li>o houding van de spelverdeler: <ul style="list-style-type: none"> <li>§ spelverdeler kan al dan niet rechtstreeks overspelen</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |



|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Na actie: afhankelijk van het resultaat van het blok de volgende positie innemen.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>§ spelverdeler kan 1,2 of 3 aanvallers aanspelen</li> <li>§ spelverdeler toont voor set-up beweging wie hij gaat aanspelen</li> <li>o Observatie van traject van de set-up:</li> <li>§ snel reageren op de richting</li> <li>§ aanpassen afhankelijk van positie, lengte en afstand tot het net: <ul style="list-style-type: none"> <li>· informatie over noodzakelijke verplaatsing: kruis en/of zijwaartse verplaatsing</li> <li>· informatie over mogelijkheden van aanvaller</li> <li>· verplaatsing:</li> </ul> </li> <li>o pos 3: kruis en zijwaarts</li> <li>o pos 4,2: zijwaartse passen</li> <li>§ indien niet betrokken bij blok: zie innemen verdedigingspositie vanuit blok</li> <li>- Observatie van aanvaller: derde blokmoment</li> <li>o Observatie aanlooprichting</li> <li>o Positie aanpassen aan aanlooprichting: herkennen powerzone:</li> <li>o Observatie of er al dan niet aangevallen kan worden</li> <li>§ aanval mogelijk: <ul style="list-style-type: none"> <li>· aanpassing in functie van de te verwachten aanvalsplaats: frontaal tegenover aanlooprichting aanvaller</li> <li>· aanvaller springt à bloksprong</li> <li>· aanvaller springt niet à uit het net komen</li> </ul> </li> <li>§ Aanval niet mogelijk: <ul style="list-style-type: none"> <li>· uit het net komen en klaar maken voor volgende actie</li> </ul> </li> <li>Klaarmaken voor volgende actie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na eerste blokmoment: <ul style="list-style-type: none"> <li>o receptie gaat rechtstreeks over: innemen van verdedigingspositie</li> </ul> </li> <li>- Na tweede blokmoment: <ul style="list-style-type: none"> <li>o tweede hand spelverdeler: innemen verdedigingspositie voor tweede hand</li> <li>o pas gaat naar andere aanvaller: innemen van verdedigingspositie</li> </ul> </li> <li>- Na derde blokmoment: <ul style="list-style-type: none"> <li>o blok gevolgd door dekking van de tegenpartij: nieuwe aanval van de tegenpartij</li> <li>o aanval wordt verdedigd: tegenaanval</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Toepassen van 3 blokmomenten met eerste tijdsaanval</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 opties: pos 4, pos 2 of 3 meter positie 1 en eerste tempo kort voor in het midden</li> </ul> <p>Vorbereiding assistblok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennis van assistblok: innemen van de juiste posities en samenwerking met hoekblok</li> </ul> <p>Communicatie</p> <p>Auditief doorgeven van informatie die blok - verdediging kunnen helpen</p> | <p>Observatie en aanpassing van de middenblokkeerder: uitbreiding niv. 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observatie van de receptie/verdediging: eerste blokmoment: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Kwaliteit van de receptie-verdediging</li> </ul> </li> <li>§ observatie laat eerste tempo toe: fixatie t.o.v de eerste tijd van de tegenstrever</li> <li>§ receptie laat geen eerste tijdsaanval toe: middenblokkeerder vertrekt vanuit het middenpositie <ul style="list-style-type: none"> <li>o Observatie van de aanloop van de eerste tijdsaanvaller</li> </ul> </li> <li>§ kleine zijwaartse aanpassing of hop</li> <li>- Observatie van de spelverdeler: tweede blokmoment <ul style="list-style-type: none"> <li>o observatie van de positie ten opzichte van de bal: kan de spelverdeler nog de middenman aanspelen</li> <li>o lezen van de keuze van de spelverdeler: read-and- react</li> </ul> </li> <li>§ smalle focus</li> <li>§ Positie van de handen t.o.v het hoofd: <ul style="list-style-type: none"> <li>· vlak voor balcontact: beweging van handen naar de bal</li> </ul> </li> <li>§ reageren op set-up: <ul style="list-style-type: none"> <li>· eerste tempo: dadelijk opspringen</li> <li>· pos 4 pos 2: verplaatsing naar de hoek</li> </ul> </li> <li>- Observatie van aanvaller: derde blokmoment <ul style="list-style-type: none"> <li>o Eerste tempo: observeren schouder aanvaller</li> <li>o Derde tempo: middenblokkeerder: aansluiten bij hoekblok</li> </ul> </li> </ul> <p>Assistblok: uitbreiding blok niveau 3: 3 blokmomenten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observatie van de receptie en aanloop eerste tijdsaanval: eerste blokmoment <ul style="list-style-type: none"> <li>o eerste tempo in de zone van de hoekblok</li> </ul> </li> <li>§ hoekblokkeerder zijwaartse verplaatsing naar het midden</li> <li>§ uitgangshouding hetzelfde als middenblokkeerder</li> <li>- Observatie van de spelverdeler: idem middenblok 'read' en 'react' <ul style="list-style-type: none"> <li>o accent: verzekeren van hoekblok</li> <li>o coördinatie middenblok, hoekblok</li> </ul> </li> </ul> <p>Auditief doorgeven van informatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observatie set-up: <ul style="list-style-type: none"> <li>o geen aanval mogelijk: freeball: blok verplaatst zich achterwaart</li> </ul> </li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>o op het net: scherp</li> <li>o binnenkant</li> <li>- Observatie van aanvaller</li> <li>o Aanvaller kan niet krachtig aanvallen: downblok: blokker springt niet</li> </ul> <p>Lezen en roepen van tipbal voor aanvaller aanvalt</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Toepassen 3 blokmomenten: uitbreiding niv. 4: blok t.o.v eerste tijdsaanval: steek, kort achter, tweede tempo</p> | <p>Observatie en aanpassing: uitbreiding niv. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observatie van de receptie/verdediging en positie aanvallers eerste tempo en tweede tempo: eerste blokmoment: <ul style="list-style-type: none"> <li>o observatie en aanpassing aanloop eerste tempo: steek, kortvoor, kort achter, omloopbal</li> <li>o observatie aanloop tweede tempo</li> <li>o mogelijkheid van 3 blok indien spelverdeler nog maar 1 optie kan aanspelen of verplicht wordt hoog te spelen</li> </ul> </li> <li>- Observatie van de spelverdeler en aanvallers: tweede en derde blokmoment: uitbreiding met verschillende eerste tempo's en tweede tempo</li> </ul> |

## Algemeen

1. Per twee spelers een bal en vrij rondlopen in de zaal, terwijl de spelers de bal heen en weer gooien. De basistechniek wordt stapsgewijs overlopen door volgende oefenvormen:
  - a. De spelers vangen de bal in de juiste blokhouding
  - b. Idem + de spelers strekken zich uit in de blokhouding
  - c. Idem + de bal wordt vanuit de polsen op de grond gebotst
  - d. Idem + de spelers maken eerst een sprong, waar een correcte 'chicken wing' aan voorafgaat

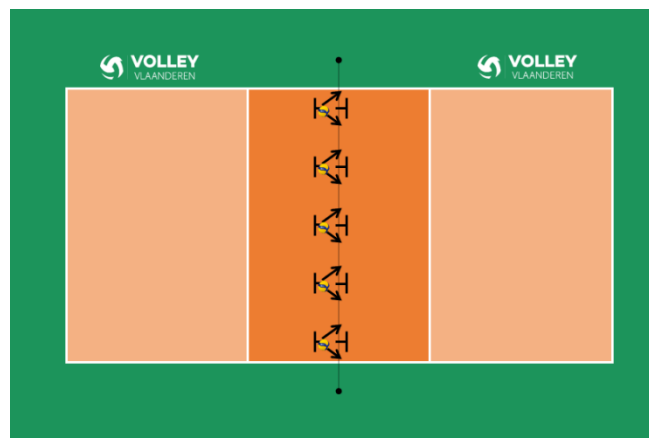
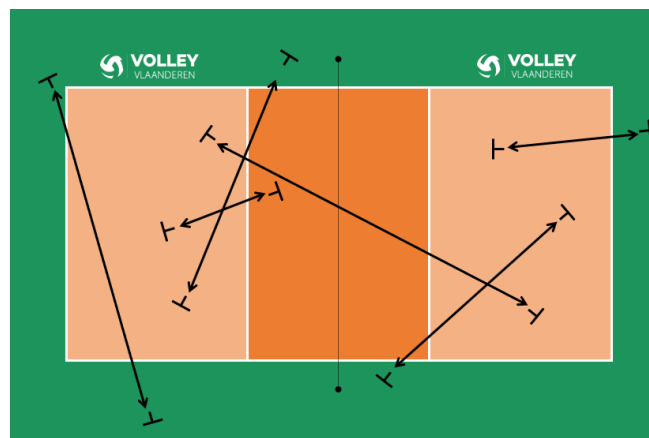
*+ de spelers roepen na de worp meteen een opdracht door: links of rechts. De blokspeler springt dan lichtjes in de juiste richting alvorens de bal los te laten*

Terwijl de spelers vrij rondlopen in de zaal, kunnen ze ook gebruik maken van hoepels aan het net en speedladders op de achterlijn. Dit om hun voetenwerk te activeren:

- a. Twee hoepels liggen op B2 en/of B4. De spelers werken met het aangezicht naar het net met de juiste blokhouding. Telkens twee voeten links van de hoepels, twee voeten in de hoepel en twee voeten rechts van de hoepel, verplaatsen dmv sides. Nadien met cross verplaatsen naar de andere hoepel om daar te herhalen.
  - b. Speedladders: vrij een vorm te kiezen. Zowel lateraal als voorwaarts werk kunnen aan bod komen.
2. Per twee spelers een bal. De spelers stellen zich op tegenover elkaar aan het net.
  - a. De helpspeler houdt zich klaar om de bal op te gooien en te slaan.
    - i. De helpspeler mag zich lichtjes richten naar links of naar rechts
    - ii. De blokspeler wacht in de juiste houding.
    - iii. De blokspeler reageert met sides op de richting van de helpspelers.

*+ er kan ook gevarieerd worden met de opgooi waardoor de blokspeler nog extra moet aanpassen met de sprong.*

## Veldjes



## Aandachtspunten

De bal wordt niet ver van de vangende spelers gegooid, zodat deze een correcte aanpassing met sides kan maken. Opletten dat de spelers niet met een volledige armbeweging gooien. *Proberen landen in balans.*

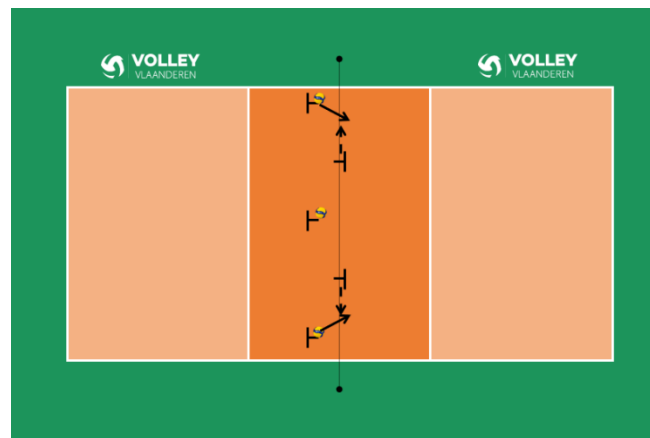
Snelheid van voetenwerk stelselmatig opdrijven, mét behoud van basisuitgangshouding.

De helpspeler gooit de bal medium laag op, zodat de blokspeler snel moet reageren. Tijdens de aanpassing links-rechts met sides blijft de uitgangshouding dezelfde.

- b. Idem a, maar nu werken we met twee spelers die de bal kunnen aanslaan. Indien de speler botst met de bal, verandert de focus van de blokspeler naar de andere aanvaller.

### Specifiek

1. Drie aanvallers tegenover twee blokspelers, anderen staan per twee achter de blokspelers als reserves. We werken volgens het als-dan-principe:
  - a. De middelste aanvaller heeft verschillende keuzes die tot verschillende acties van de blokspelers leiden:
    - i. Bots links: **verplaatsing met sides** --> aanval van P4 tegen B2
    - ii. Bots rechts: **verplaatsing met sides** --> aanval van P2 tegen B4
    - iii. Opwaartse worp links: **verplaatsing met cross** --> aanval P4 tegen B2
    - iv. Opwaartse worp rechts: **verplaatsing met cross** --> aanval P2 tegen B4
    - v. Penalty-bal (gooien op de netrand) zodat de **aanvaller meteen kan afslaan**
    - vi. Freeball: de blokspelers komen uit het net en **bouwen per twee een aanval op**.
  - b. De blokspelers draaien per twee door na elke actie en lopen voordien bijvoorbeeld rond een stoel op de achterlijn of doen een andere na-actie.  
*+ Idem a, maar een vaste extra middenspeler wordt toegevoegd in blok. Er wordt telkens een tweeblok gevormd.*



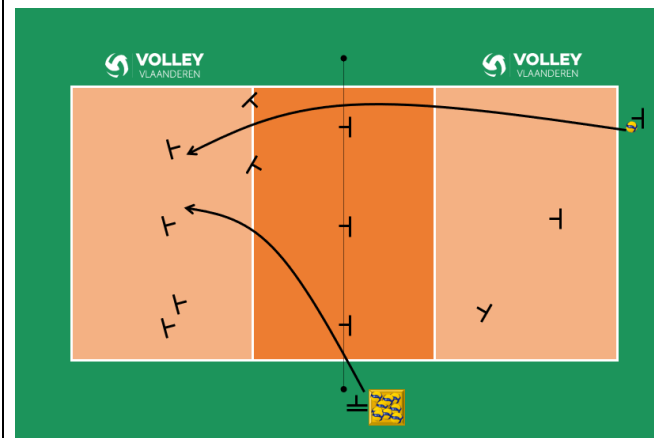
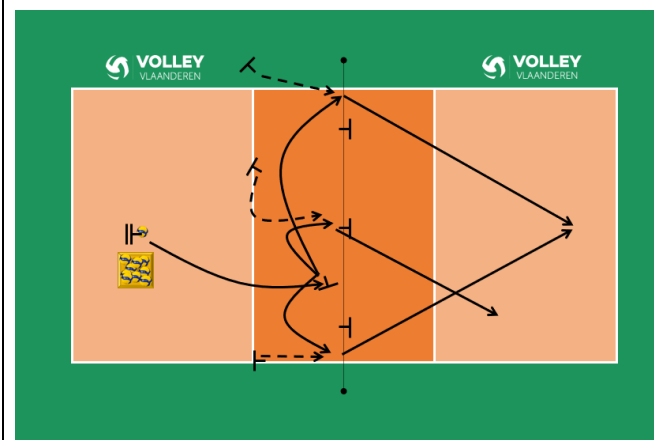
Snelle verplaatsing (sides of cross) zonder verlies van frontaliteit.

Deze oefening wordt stapsgewijs opgebouwd.

Verschillende na-acties kunnen gebruikt worden naargelang de accenten van de trainer.

## Spelvormen

1. Drie spelers staan in blok. twee of drie aanvallers staan opgesteld langs de andere kant van het net, samen met de setter
  - a. De coach gooit de bal in naar de spelverdeler (+, 0 of -), de blokspelers lezen en reageren
    - + de coach geeft bepaalde extra opdrachten mee voor de blokspelers: spreiding/overload, korte/lange afstand,...
2. Teamplay A: 5T5 of 6T6 met 3 blokspelers aan beide zijden.
  - a. Drie ballen worden telkens ingespeeld:
    - i. Een side-out
    - ii. Een freeball waarbij de spelverder een vaste keuze krijgt:
      1. De niet-receptiespeler moet de bal krijgen
      2. De receptiespeler moet de bal krijgen
      3. Korte/lange afstand
      4. Spreiding/overload
3. Teamplay B: 5T5 of 6Y6 met 3 blokspelers aan beide zijden.
  - a. Drie ballen worden telkens ingespeeld. Of uit side-out of uit freeball/downball, afhankelijk van het niveau.
  - b. Bij de eerste bal heeft de spelverdeler drie opties. Bij de tweede bal mag de spelverdeler de eerst aangespeelde aanvaller niet meer aanspelen. Bij de derde bal wordt de aanvaller die nog geen set-up heeft gekregen, aangespeeld.



+ is een goed eerste contact  
0 is eerste contact op driemeterlijn  
- is een bal buiten driemeterlijn

Bloktechniek zo goed mogelijk behouden tijdens de reeks.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p><u>Finisher</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Een of twee blokspelers staan tegenover een aanvaller, centraal in het terrein.</li> <li>2. De aanvaller biedt zich aan bij een (vaste) spelverdeler, een meter voor OF een meter achter.</li> <li>3. De blokspeler leest waar de aanvaller zal slaan, past zich aan en probeert de bal te blokken.</li> <li>4. Een vaste blokspelers werkt tegen een aantal aanvallers, alvorens te wisselen van blokspeler, na een bepaald aantal ballen.</li> </ol> <p><u>Leergesprek</u></p> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|