

Leerplandoelstellingen	Leerinhouden	beelden
<p>Blok</p> <p>Blok op aanval hoge set-up: nethoogte maximum op reikhoogte.</p> <p>Na observatie set-up aanvaller en zijwaartse verplaatsing (side-step) stabiel bloksprong maken met correcte been, romp en arm positie.</p>	<p>Uitgangshouding</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afstand tot het net moet overschrijding mogelijk maken (voetlengte tot het net) - schouders lichtjes voor de tenen - ellebogen t/m 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 	
	<p>Zijwaartse verplaatsing 2 of 4 steunen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
	<p>Opsprong en blok</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 handscherm: Gespreide vingers en gefixeerde polsen 	
	<p>Landen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Op 2 voeten idem als uitgangshouding - amortiseren met heupen en knieën - onmiddellijk oogcontact zoeken met de bal tijdens landing 	
<p>Countermovement blok (zonder verplaatsing)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - idem zonder verplaatsing - armzwaai met chicken (maximale impuls) - inzet CMI op moment van 1ste aanvalspas middenman (tegenpartij) - blokinzet gelijktijdig met de afstoot van de aanvaller = identieke timing in grounding - snel sluiten van enkel, knie en heuphoeken - snel keermoment en explosief strekken van de hoeken 	
<p>Kruispas 3 steunen (outside cross)</p>		
<p>Vorbereiden van andere verplaatsingsvormen: kruispas, hop niet gekoppeld aan aanval.</p>	<p>Uitgangshouding</p> <p>Idem als zijwaartse verplaatsing</p>	
	<p>Verplaatsing voor rechterkant</p> <ul style="list-style-type: none"> - duwen op linker voet = explosieve inzet - Openen in richting van verplaatsing: laag wegzetten van rechter voet, voetpunt parallel met het net > middelgrote afstand - Schouders en hoofd blijven tijdens de verplaatsing min of meer gericht naar het net - Tweede steun: grote kruispas: (contact idem als tweede steun voor aanval) hiel plaatsen en voetpunt gericht naar het net - Derde steun: bijzetten tot symmetrische voetenstand 	
	<p>Opsprong</p> <p>Idem als zijwaartse verplaatsing</p>	
<p>Kruispas 2 steunen (cross inside)</p>		
	<p>Uitgangshouding</p> <p>Idem als zijwaartse verplaatsing</p>	
	<p>Verplaatsing voor rechterkant</p> <ul style="list-style-type: none"> - links onmiddellijk overkruisen, rechtervoet lichte pivot - zo groot mogelijke linker stap - bijzetten rechtervoet tot basispositie - Traan blijft gedurende de ganse beweging 	
	<p>Opsprong</p> <p>Idem als zijwaartse verplaatsing</p>	
<p>Kruispas 2 steunen, 1 benige afstoot</p>		
	<p>Uitgangshouding</p> <p>Idem als zijwaartse verplaatsing</p>	
	<p>Verplaatsing voor rechterkant</p> <ul style="list-style-type: none"> - duwen op linker voet = explosieve inzet - Openen in richting van verplaatsing: laag wegzetten van rechter voet, voetpunt parallel met het net -> middelgrote afstand - Tweede steun: grote kruispas: (contact idem als tweede steun voor aanval) hiel plaatsen en voetpunt gericht naar het net 	
	<p>Opsprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - afstoot op linkerbeen met chicken armswing - in de lucht schouders en romp terug indraaien -> frontaliteit 	
<p>Blok op aanval hoge set-up positie 4, 2 of halve set-up in het midden: nethoogte maximum op reikhoogte</p> <p>Na observatie set-up aanvaller en zijwaartse verplaatsing, of kruispassen stabiel bloksprong maken met correcte been, romp en arm-handen positie.</p>	<p>Blok vanuit zijwaartse verplaatsing: uitbreiding niv. 2:</p> <p>Accent op snelheid van uitvoering zonder controle verlies.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Snelle verplaatsing zijwaarts gekoppeld aan bloksprong - Bloksprong vanuit hop al dan niet gekoppeld aan zijwaartse verplaatsing 	
	<p>Blok vanuit middenpositie met kruispas: uitbreiding niv. 3</p>	

<p>Middenblok op aanval hoge set-up positie 4, 2 eerste tempo kort voor</p> <p>Uitvoeren van een 2 blok</p> <p>Vorbereiden blokken bij tijdsnood:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Snelle verplaatsing kruis: 3 steunen al dan niet gekoppeld aan zijwaartse eindpas. - Vanuit middenpositie hoekblok <p>Uitbreiding niv. 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - blok eerste tempo o uitgangshouding: <ul style="list-style-type: none"> § handen boven hoofd o Verplaatsing: kleine zijwaartse aanpassing § zijwaartse pas § hop o Opsprong: accent op kort contact: kaatsen - Middenblok aansluiten bij hoekblok: vanuit positie eerste tempo verplaatsing naar hoek o Verplaatsing <ul style="list-style-type: none"> § handen laten zakken § grotere afstand overbruggen: kruis en zijwaartse pas: zie niv. 2 § kleine afstand overbruggen: kruis met 2 steunen § zijwaartse pas met 2 steunen: zie niv. 2 § kruispas met 2 steunen <ul style="list-style-type: none"> - eerste steun: grote kruispas: met hiel plaatsen en voetpunt gericht naar het net. tweede steun: bijzetten tot symmetrische voetstand - Aansluiten bij hoekblok <ul style="list-style-type: none"> o schouders bijna tegen schouders hoekblok o niet doorzweven <p>Zijwaarts blokken zonder verplaatsing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit split schuin blokken zonder verplaatsing - Sprong <ul style="list-style-type: none"> o handen en armen naar de plaats waar de bal het net overschrijdt o lichaam in 1 lijn <p>Blokken met doorzweven al dan niet na verplaatsing zijwaarts, kruis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem zijwaarts blokken maar romp volgt handen en armen - Plaats blokken verder dan plaats afstoot - Handen blijven op de zelfde plaats en lichaam zweeft door <p>Kruispas zonder opendraaien</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brede split - Kruispas met 2 steunen - Eindigen met grote split: gewicht op buitenste voet: idem zijwaarts blokken
<p>Middenblok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blok eerste tempo: steek, kort achter, 1 been - Hoekblok na aanpassing eerste tijd steek, kort achter, kort voor <p>Blokken bij tijdsnood:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zijwaarts blokken zonder verplaatsing o middenblok: eerste tempo-tweede tempo o hoekblok assist - Op snelle set-up buitenkant: verplaatsing aanpassen aan beschikbare tijd en afstand <p>Vormen van 3 blok</p>	<p>Uitbreiding niv. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aanpassing in functie van positie eerste tempo: <ul style="list-style-type: none"> o Kleine aanpassing zijwaarts tijdens aanloop aanvaller eerste tijd <ul style="list-style-type: none"> § zijwaartse verplaatsing § hop - Midden blok o Korte afstand: steek t.o.v aanval positie 4, kort achter à t.o.v aanval pos 2 <ul style="list-style-type: none"> § zijwaartse verplaatsing § kruis 2 steunen o Lange afstand: steek t.o.v aanval positie 2, kort achter à t.o.v pos 4 <ul style="list-style-type: none"> § kruis 3 steunen § kruis 3 steunen gevolgd door hop of zijwaartse pas <p>Uitbreiding niv. 4</p> <p>Zijwaarts blokken zonder verplaatsing:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Middenblok: steek <ul style="list-style-type: none"> o kort achter en steek vanuit het midden o tweede tempo rond eerste tempo na commit blok (hop) - Hoekblok: vanuit assist: blokken van eerste-tweede tempo <p>Blokken met doorzweven al dan niet na verplaatsing zijwaarts:</p> <ul style="list-style-type: none"> o middenblok: snelle pas op de hoek na aanpassing eerste tijd o hoekblok: vanuit assistblok <p>Coördinatie (timing-afstand) voor het vormen van een drie blok op de hoek</p>
<p style="text-align: center;">hopblok</p>	<p>afstoten met 2 voeten tegelijk</p>
<p style="text-align: center;">Kaatsen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - hop vanuit uitgangshouding - zijwaartse hop vanuit uitgangshouding
<p style="text-align: center;">Tactiek</p>	<p style="text-align: center;">Tactiek</p>
<p>Innemen van blokpositie: t.o.v de spelverdeler</p> <p>1 aanvalsoptie: observatie en aanpassing: 1blok</p> <p>Na actie: na blok: blok - tegenaanval</p> <p>Kennis en toepassen van de 3 blokmomenten in eenvoudige spelsituaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 opties: hoge set-up pos 4, 2 en halve pas in het midden 	<p>Observatie en aanpassing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speler is in uitgangshouding voor set-up gegeven wordt - Observatie of er al dan niet aangevallen kan worden: observatie spelverdeler: set-up voor aanvaller of speelt rechtsreeks over <ul style="list-style-type: none"> o Aanval mogelijk: <ul style="list-style-type: none"> § Zijwaartse verplaatsing in functie van de te verwachten aanvalsplaats: frontaal tegenover aanlooprichting aanvaller § Aanvaller springt à bloksprong § Aanvaller springt niet à uit het net komen o Aanval niet mogelijk: <ul style="list-style-type: none"> § Uit het net komen en klaar maken voor volgende actie <p>Na blok innemen van volgende speelpositie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bal aan de andere zijde: opnieuw blok - blok - verdediging laat aanval toe: klaar maken voor aanval <p>Observatie en aanpassing: uitbreiding niv. 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observatie van de receptie/verdediging: eerste blokmoment <ul style="list-style-type: none"> o receptie opstelling en beschikbare aanvallers: 1,2 of 3 aanvallers o Speler is in uitgangspositie en uitgangshouding voor set-up gegeven wordt <ul style="list-style-type: none"> o kwaliteit van de receptie/verdediging: <ul style="list-style-type: none"> § bal kort op het net: tweede hand mogelijk

<p>Na actie: afhankelijk van het resultaat van het blok de volgende positie innemen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> § welke aanvallers kunnen aangespeeld worden - Observatie van de spelverdeler: tweede blokmoment o houding van de spelverdeler: § spelverdeler kan al dan niet rechtstreeks overspelen § spelverdeler kan 1,2 of 3 aanvallers aanspelen § spelverdeler toont voor set-up beweging wie hij gaat aanspelen o Observatie van traject van de set-up: § snel reageren op de richting § aanpassen afhankelijk van positie, lengte en afstand tot het net: - informatie over noodzakelijke verplaatsing: kruis en/of zijwaartse verplaatsing - informatie over mogelijkheden van aanvaller - verplaatsing: o pos 3: kruis en zijwaarts o pos 4,2: zijwaartse passen § indien niet betrokken bij blok: zie innemen verdedigingspositie vanuit blok - Observatie van aanvaller: derde blokmoment o Observatie aanlooprichting o Positie aanpassen aan aanlooprichting: herkennen powerzone: o Observatie of er al dan niet aangevallen kan worden § aanval mogelijk: - aanpassing in functie van de te verwachten aanvalsplaats: frontaal tegenover aanlooprichting aanvaller - aanvaller springt à bloksprong - aanvaller springt niet à uit het net komen § Aanval niet mogelijk: - uit het net komen en klaar maken voor volgende actie Klaarmaken voor volgende actie: - Na eerste blokmoment: o receptie gaat rechtstreeks over: innemen van verdedigingspositie - Na tweede blokmoment: o tweede hand spelverdeler: innemen verdedigingspositie voor tweede hand o pas gaat naar andere aanvaller: innemen van verdedigingspositie - Na derde blokmoment: o blok gevolgd door dekking van de tegenpartij: nieuwe aanval van de tegenpartij o aanval wordt verdedigd: tegenaanval
<p>Toepassen van 3 blokmomenten met eerste tijdsaanval</p> <p>- 3 opties: pos 4, pos 2 of 3 meter positie 1 en eerste tempo kort voor in het midden</p> <p>Vorbereiding assistblok:</p> <p>- kennis van assistblok: innemen van de juiste posities en samenwerking met hoekblok</p> <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"> - Observatie van de receptie/verdediging: eerste blokmoment: o Kwaliteit van de receptie-verdediging § observatie laat eerste tempo toe: fixatie t.o.v de eerste tijd van de tegenstrever § receptie laat geen eerste tijdsaanval toe: middenblokkeerder vertrekt vanuit het middenpositie o Observatie van de aanloop van de eerste tijdsaanvaller § kleine zijwaartse aanpassing of hop - Observatie van de spelverdeler: tweede blokmoment o observatie van de positie ten opzichte van de bal: kan de spelverdeler nog de middenman aanspelen o lezen van de keuze van de spelverdeler: read-and- react § smalle focus § Positie van de handen t.o.v het hoofd: - vlak voor balcontact: beweging van handen naar de bal § reageren op set-up: - eerste tempo: dadelijk opspringen - pos 4 pos 2: verplaatsing naar de hoek - Observatie van aanvaller: derde blokmoment o Eerste tempo: observeren schouder aanvaller o Derde tempo: middenblokkeerder: aansluiten bij hoekblok Assistblok: uitbreiding blok niveau 3: 3 blokmomenten - Observatie van de receptie en aanloop eerste tijdsaanval: eerste blokmoment o eerste tempo in de zone van de hoekblok § hoekblokkeerder zijwaartse verplaatsing naar het midden § uitgangshouding hetzelfde als middenblokkeerder - Observatie van de spelverdeler: idem middenblok 'read' en 'react' o accent: verzekeren van hoekblok o coördinatie middenblok, hoekblok Auditief doorgeven van informatie: - Observatie set-up: o geen aanval mogelijk: freeball: blok verplaatst zich achterwaart o op het net: scherp o binnenkant - Observatie van aanvaller o Aanvaller kan niet krachtig aanvallen: downblok: blokker springt niet Lezen en roepen van tipbal voor aanvaller aanvalt
<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"> - Observatie van de receptie/verdediging en positie aanvallers eerste tempo en tweede tempo: eerste blokmoment: o observatie en aanpassing aanloop eerste tempo: steek, kortvoor, kort achter, omloopbal o observatie aanloop tweede tempo o mogelijkheid van 3 blok indien spelverdeler nog maar 1 optie kan aanspelen of verplicht wordt hoog te spelen - Observatie van de spelverdeler en aanvallers: tweede en derde blokmoment: uitbreiding met verschillende eerste tempo's en tweede tempo
Strategie	
<p>Kennis en keuze maken uit verschillende mogelijke boksysteemen</p> <p>- zone afsluiten: straat - diagonaal blok</p>	<p>Keuze maken in functie van strategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optie: zone waar kan aangevallen afsluiten: Door aanpassing t.o.v aanvaller lijn of diagonaal afsluiten o 1: straatblok: handen - hoofd blokkeerder recht tegenover bal o 2: straat open: § straat blijft bereikbaar voor 1 verdediger

<ul style="list-style-type: none"> - observatie tegenstander - kennis tegenstander: blokken van voorkeur richting 	<p>§ afhankelijk van afstand van de bal t.o.v het net meer of minder naar de antenne opschuiven</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keuze van positie van blok in functie van aanloop aanvaller - Keuze van positie van blok als resultaat van kennis van de aanvaller: <ul style="list-style-type: none"> o Kennis van voorkeurrecht (scouting) o Onthouden van vorige situaties
<p>Communicatie i.v.m. blokopties: signalen voor de verdediging</p>	<p>Aanduiden achter rug welke optie er genomen wordt: 1 straat open of 2 straat toe.</p>
<p>Keuze maken uit verschillende mogelijke bloksystemen:</p>	<p>Opties als hoek en middenblokker: uitbreiding niv. 4</p>
<ul style="list-style-type: none"> - zone afsluiten op de hoek: optie 3 	<ul style="list-style-type: none"> - Afsluiten van richtingen op de hoek: <ul style="list-style-type: none"> o Optie 3: diagonaal blok: hoekblokker sluit pos 6 en diepdiagonaal af
<ul style="list-style-type: none"> - zone afsluiten in het midden: 1-6-5 	<ul style="list-style-type: none"> - Afsluiten van richtingen in het midden: <ul style="list-style-type: none"> o middenblok afsluiten van zone 1,6 of 5
<p>Blokopties vanuit analyse eigen ploeg en tegenstander: scoutingcijfers en voorbereiding wedstrijd</p>	<p>Keuze van positie van blok als resultaat van informatie en kennis (voor en tijdens de wedstrijd) van spelverdeler en aanvallers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kennis van voorkeur van spelverdeler in relatie tot positie, kwaliteit van de receptie, verdediging en moment van de wedstrijd - Kennis van belangrijkste richting van de verschillende aanvallers - Kennis van belangrijkste aanvallers per rotatie
<p>Keuze maken tussen commit, read –and-react en optie blok</p>	<p>Commit blok: hoekblokker springt voluit mee met eerste tempo</p>
<p>Communicatie: signalen voor de verdediging</p>	<p>Read-and- react: blokker reageert op set-up</p>
<p>Communicatie: signalen voor de verdediging</p>	<p>Optie blok: bepaalde aanvaller wordt los gelaten om blok tegen vooraf bepaalde aanvaller(s) te verzekeren</p>
<p>Communicatie: signalen voor de verdediging</p>	<p>Aanduiden achter de rug: uitbreiding niv. 4</p>
<p>Communicatie: signalen voor de verdediging</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoekblokker 1,2 of 3 - Middenblok: zone 6-5 of 1 - Middenblok-hoekblok: read, commit of optieblok