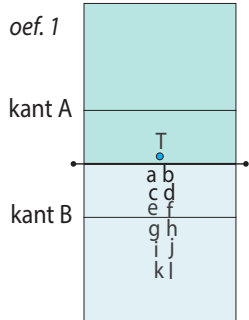




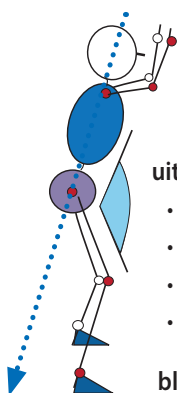
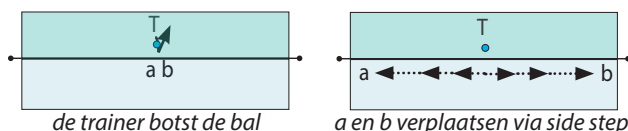
<b>Extra materiaal:</b> stoelen	<b>ALGEMEEN GEDEELTE</b> thema: blokverplaatsing via side steps
------------------------------------	--


**1 organisatie (zie tekening)**

- het net wordt lager opgespannen
- kant A: de trainer staat met een bal in de driemeterzone
- kant B: een aantal blokspelers staan naast en achter elkaar opgesteld

de trainer botst de bal éénmaal voor het lichaam: speler a verplaatst via side steps naar zone IV, speler b verplaatst via side steps naar zone II

na de blokverplaatsing sluiten de spelers aan in de andere rij


**uitgangshouding blok:**

- de speler staat in een spreidstand zijwaarts met de voeten iets breder dan schouderbreedte
- de benen zijn licht gebogen en het bekken is licht achterwaarts; een lijn van het hoofd door het bekken komt **achter** de voeten terecht
- de rug is recht net zoals het hoofd
- de ellebogen worden op  $\pm$  schouderbreedte gehouden met de handen op schouderhoogte

**blokverplaatsing via side steps:**

- de spelers voeren 3 grote side steps uit waarvan de laatste side step de grootste is
- hij verplaatst op de voorvoeten met de voetpunten recht naar voor
- de schouders blijven evenwijdig met het net tijdens de hele verplaatsing (frontaliteit)
- tijdens de verplaatsing blijven de knieën licht gebogen en het bekken horizontaal (geen 'jojo' beweging) wat een goede observatie via de ogen mogelijk maakt

2 idem als oefening 1 maar tijdens de uitvoering van de laatste side step voert de speler de 'chicken swing' armbeweging uit

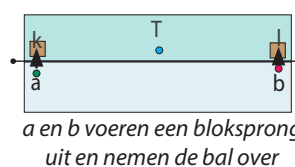
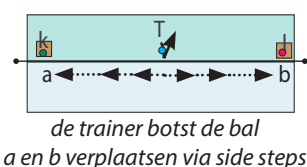
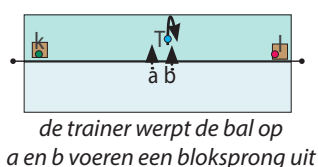
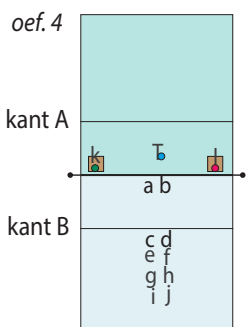
3 idem als oefening 2 maar de trainer heeft 2 opties:

- **optie 1:** hij botst de bal voor het lichaam: idem als oefening 2
- **optie 2:** hij werpt de bal op voor zichzelf; spelers a en b voeren een bloksprong ter plaatse uit; dan botst de trainer de bal voor het lichaam; spelers a en b voeren de blokverplaatsing via side steps uit

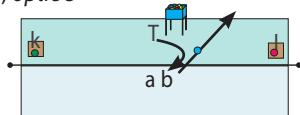
4 organisatie (zie tekening)

- kant A: zowel in zone IV als in zone II staat een speler met een bal op een stoel; de speler houdt de bal in 2 handen boven de netrand

idem als oefening 3 maar de spelers voeren na de blokverplaatsing een bloksprong uit; daarbij penetreert de speler met de handen over het net en pakt de bal uit de handen van de medespeler die op de stoel staat; na het blok geeft de speler de bal terug en sluit aan in de andere rij



oef. 5, optie 3



de trainer werpt de bal net over de netrand  
b valt direct aan

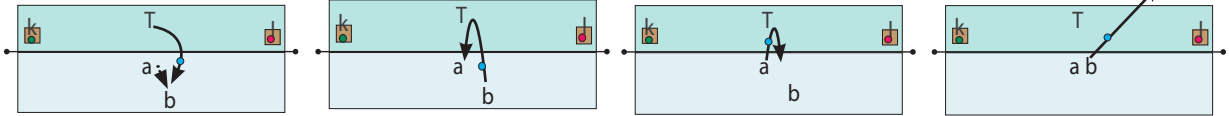
5 organisatie (zie tekening)

- er staat een ballenwagen bij de trainer

idem als oefening 4 maar de trainer heeft nog 2 opties meer:

- **optie 3:** hij werpt de bal rechtstreeks over het net maar net over de netrand: speler a of speler b valt direct aan naar een zijlijn
- **optie 4:** hij werpt de bal rechtstreeks 2 à 3 m over het net; de blokspeler in wiens zone de bal komt, verplaatst achterwaarts, speelt de bal naar zijn partner aan het net die een verticale set-up geeft waarop de speler aanvalt

oef. 5, optie 4



de trainer werpt de bal 2 m over het net ; b verplaatst achterwaarts

b speelt de bal naar a

a geeft een verticale set-up

b valt aan

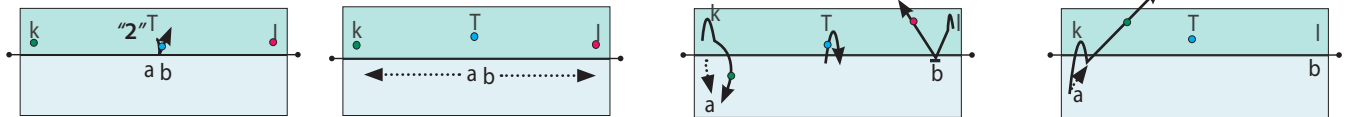
6 organisatie (zie tekening)

- geen stoelen meer
- er staat ook een ballenwagen bij speler k en bij speler l

idem als oefening 5 maar speler k en speler l hebben ook 2 opties:

- zij werpen de bal op voor zichzelf en vallen aan uit stand: de blokspeler voert, na de blokverplaatsing, een blok uit
- zij werpen de bal op voor zichzelf en toetsen de de bal over het net in de driemeterzone; de blokspeler komt, na de blokverplaatsing, los van het net, speelt de bal voorwaarts-opwaarts naar het net en valt aan

oef. 7



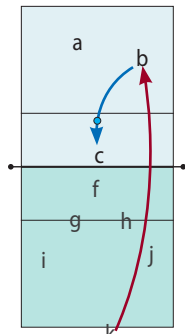
de trainer botst de bal

a en b verplaatsen via side steps

l werpt de bal op en valt aan: b blokt k werpt de bal op en toetst de bal over het net: a verplaatst achterwaarts

a speelt de bal naar het net en valt aan

<p><b>Extra materiaal:</b> rode en blauwe kegels / kleurlinten</p>	<p><b>SPECIFIEK GEDEELTE</b> thema: blok in functie van de aanvaller</p>
<p>oef. 1</p>	<p><b>Situatie 1: 1 blokspeler - 1 aanvaller</b></p> <p>1 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kant A: 2 receptiespelers (a, b), 1 spelverdelers aan het net (c); een reserveduo staat achter het terrein (d, e)</li> <li>• kant B: 3 blokspelers (f, g, h), 2 verdedigers (j, i), 2 opslagspelers (k, l)</li> </ul> <p><b>afspraken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tijdens de opslag roept de trainer de naam van een voorspeler aan kant B die blokker wordt; die speler wordt beschouwd als een grote speler die effectief kan blokken; de 2 andere voorspelers worden beschouwd als kleine spelers die niet blokken; zij verdedigen een bal die in de driemeterzone terecht komt (<i>tip, scherpe diagonale aanval</i>)</li> <li>• de spelverdelers speelt de bal, na de receptie, terug naar één van de receptiespelers; de speler die de bal niet ontvangt, wordt een <b>rode</b> (zeer goede) aanvaller in zijn zone</li> <li>• de spelverdelers geeft de set-up altijd naar de <b>rode</b> aanvaller</li> <li>• de blokspeler voert een blok uit tegenover een <b>rode</b> aanvaller</li> </ul> <p>bijvoorbeeld: de trainer roept de naam van speler f die blokker wordt; speler k voert de opslag uit naar speler a of speler b, bijvoorbeeld naar speler b en gaat dan verdedigen in zone VI; spelers g en h stellen zich als niet-blokkers op op de driemeterlijn; speler b voert de receptie uit naar speler c die de bal terug toetst naar speler a of naar speler</p>

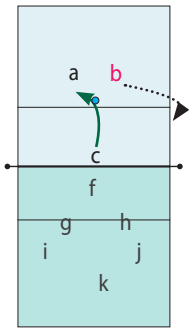


de trainer roept "f"  
k slaat op naar b die de receptie uitvoert

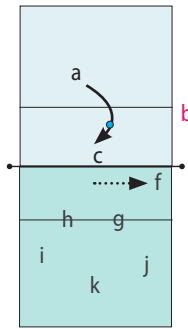
b, bijvoorbeeld naar speler a; speler b wordt **rode** aanvaller in zone IV; speler a speelt de bal naar speler c; speler f verplaatst via side steps naar zone II; speler c geeft de set-up naar speler b die aanvalt of een tip uitvoert; spelers a en c voeren de dekking uit; speler f blokt; spelers g, h, i, j en k verdedigen

als de bal verdedigd wordt dan speelt het team aan kant B een tegenaanval; men speelt 3 tegen 6

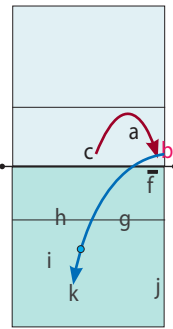
na een fout of een punt draaien de spelers door: spelers a en b wisselen met spelers d en e; spelers i, j, k en l draaien 1 plaats door; de 3 blokspelers blijven enige oefentijd staan; speler l voert de volgende opslag uit



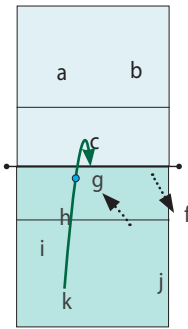
c toetst de bal terug naar a  
b wordt **rode** aanvaller in zone IV



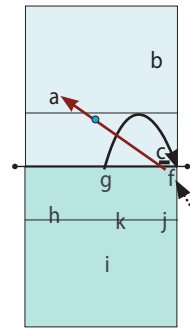
f verplaatst naar zone II  
a speelt de bal naar c



c geeft de set-up naar b  
die aanvalt; f blokt



k verdedigt; g wordt  
spelverdeler



g geeft de set-up  
naar f die aanvalt

2 organisatie (zie tekening)

- kant A: 1 receptiespeler draagt een **rood** lint, de partner draagt een **blauw** lint

afspraken:

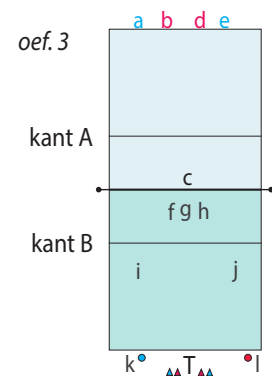
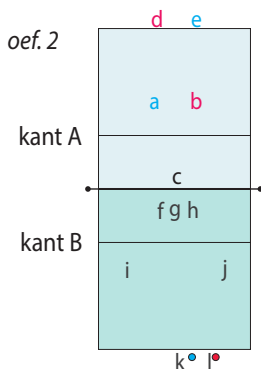
- de blokspeler blokt wel op een **rode** aanvaller maar niet op een **blauwe** aanvaller (geen reële aanvalsdreiging)
- de spelverdeler mag de set-up zowel naar zone IV als naar zone II geven (dus ook naar de speler die de terugspeelbal ontvangt)

bijvoorbeeld: de trainer roept de naam van speler h die blokker wordt; speler k voert de opslag uit naar speler a of speler b en gaat dan verdedigen in zone VI; spelers g en f stellen zich als niet-blokkers op op de driemeterlijn; speler a voert de receptie uit naar speler c die de bal terug toetst naar speler a of naar speler b, bijvoorbeeld naar speler a; speler b wordt **rode** aanvaller in zone IV; speler a speelt de bal naar speler c en wordt daarna aanvaller in zone II; speler f verplaatst via side steps naar zone II; speler c geeft de set-up naar speler a; speler f komt los van het net; speler a toetst de bal over het net of valt aan uit stand; spelers f, g, h, i, j en k verdedigen; als de bal verdedigd wordt dan speelt het team aan kant B een tegenaanval; men speelt 3 tegen 6

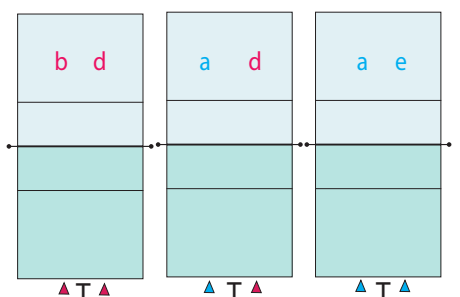
Situatie 2: 1 blokspeler - 0, 1 of 2 aanvallers

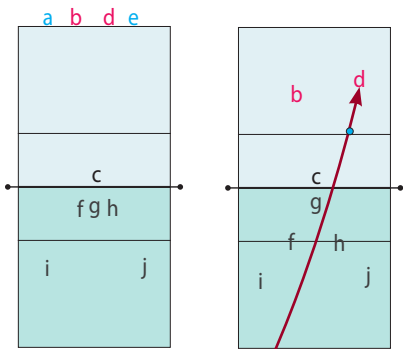
3 organisatie (zie tekening)

- kant A: er staan 4 spelers achter het terrein: 2 **rode** (b, d) en 2 **blauwe** spelers (a, e)
- de trainer bepaalt de 'kleursamenstelling' van de receptiespelers: **rood + rood** (2 aanvallers) / **rood + blauw** (1 aanvaller) / **blauw + blauw** (0 aanvallers)
- kant B: de trainer staat achter het terrein en beschikt over 2 **rode** en 2 **blauwe** kegels



voor de opslag plaatst de trainer 2 kegels; naargelang de kleur van de kegels staan er 2 **rode**, 1 **rode** en 1 **blauwe** of 2 **blauwe** receptiespelers in het terrein in functie van de situatie van de aanvallers, neemt de blokspeler een voorblok positie in



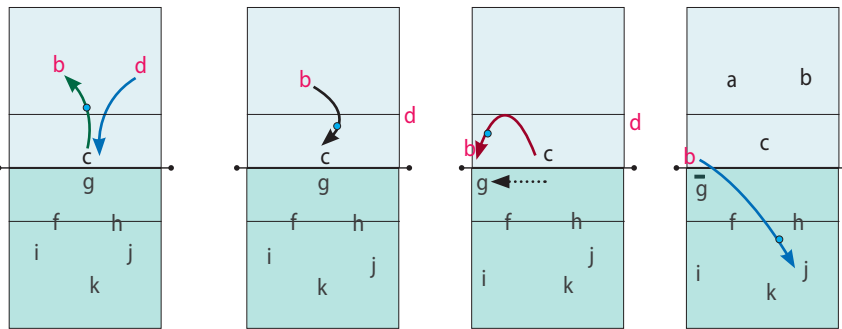


de trainer plaatst 2 rode kegels en roept de naam van speler g

k slaat op naar d

situatie **rood + rood**: ▲ ▲

de blokspeler blijft tijdens de terugspeelbal in zone III staan; na de set-up van de spelverdeler, verplaatst de blokspeler naar de **rode** aanvaller die de set-up ontvangt om een blok te plaatsen tegenover deze speler



d voert de receptie uit  
c toetst de bal terug naar b

b speelt de bal naar c

c geeft de set-up naar b  
g verplaatst in blok

b valt aan; g blokt

situatie **rood + blauw**: ▲ ▲

de blokspeler verplaatst tijdens de terugspeelbal naar de **rode** aanvaller

situatie **blauw + blauw**: ▲ ▲

de blokspeler blijft tijdens de terugspeelbal in zone III staan; na de set-up van de spelverdeler verplaatst de blokspeler naar de **blauwe** aanvaller en voert eventueel een actie uit op een slechte set-up (*set-up op de netrand, over de netrand*); als de set-up goed is dan voert de speler geen blok uit maar komt los van het net om de toets of de tip te verdedigen

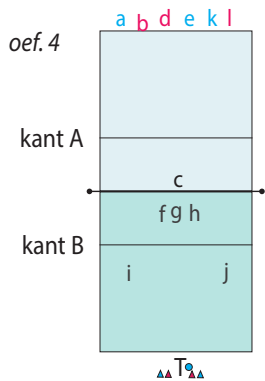
4 organisatie (zie tekening)

- kant A: er staan 6 spelers achter het terrein: 3 **rode** (b, d, l) en 3 **blauwe** spelers (a, e, k)
- de trainer bepaalt de 'kleursamenstelling' van 3 receptiespelers: **rood + rood + blauw / rood + blauw + blauw / blauw + blauw + blauw / rood + rood + rood**
- kant B: 3 blokspelers (f, g, h), 2 verdedigers (j, i)

afspraken:

- de spelverdeler speelt de bal, na de receptie, terug naar één van de receptiespelers; de speler die de bal ontvangt, valt niet aan

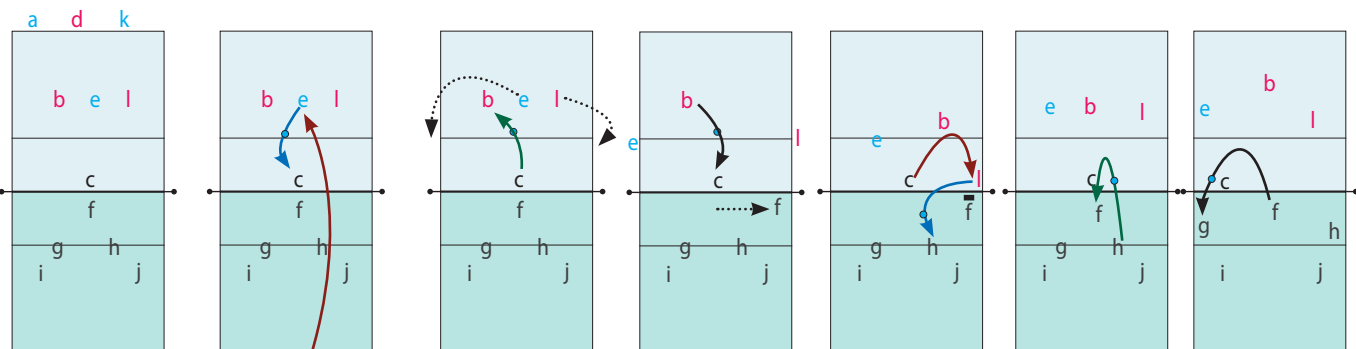
bijvoorbeeld: de trainer plaatst 2 **rode** en 1 **blauwe** kegel en roept de naam van speler f die blokker wordt; de trainer voert de opslag uit, bijvoorbeeld naar speler e die de receptie uitvoert; speler c toetst de bal terug, bijvoorbeeld naar speler b; speler e wordt **blauwe** aanvaller in zone II; speler l wordt **rode** aanvaller in zone IV; speler f verplaatst naar zone II; speler b speelt de bal naar speler c die de set-up naar speler l geeft; speler f blokt; spelers b, c en e voeren de dekking uit; spelers g, h, i en j verdedigen; men speelt 5 tegen 4



oef. 4

kant A

kant B



de trainer plaatst 2 rode en 1 blauwe kegel en roept de naam van speler f

de trainer slaat op naar e die de receptie uitvoert

c toetst de bal terug naar b; e wordt aanvaller in zone II; l wordt aanvaller in zone IV

b speelt de bal naar c; f verplaatst naar zone II

c geeft de set-up naar l die aanvalt, bijvoorbeeld via een tip over het blok

tegenaanval