Oefeningen Blokkering

6 stappen in de leerroute

Stap 1. - verwerven van het bewegingsschema -

Stap 2. - timing -

Stap 3. - differentiatie -

Stap 4. - balans en evenwicht -

Stap 5. - reageren en omschakelen -

Stap 6. - wendbaarheid en behendigheid -

Oefeningen voor een 1 persoonsblok

STAP 1 - Verwerven van het Bewegingsplaatje –

UITGANGSHOUDING – HANDENPLAATSING:

1. 2 – tallen van ongeveer gelijke lengte tegenover elkaar met het net ertussen.
   Laag / schuin net – vanuit uitgangshouding zonder sprong de handen over / boven het net brengen.

2. Idem, met de ogen dicht ("aanvoelen van de beweging")

3. A brengt de bal boven het net, B brengt de handen naar de bal
   - handen op de bal (bal dicht bij het net)
   - met indraaien van de buitenste hand

4. de bal bovenhands tegen het BLOK spelen
   - handen zijn al boven het net
   - de handen vanuit de uitgangshouding boven en over het net brengen als de bal wordt gespeeld

NET OMHOOG (niet te hoog en eventueel schuin)

5. idem oefening 1, maar met sprong - "droge bloksprongen".

6. Idem, met de ogen dicht ("aanvoelen van de beweging")

7. Tegelijk springen en de handen boven het net "PLAT" tegen elkaar slaan.

8. A beweegt de handen boven het net en B probeert deze met beide handen te raken.

9a. A met de bal op een bank langs het net. Bal boven het net brengen.
B brengt: - handen op de bal
- één hand tegen de zijkant van de bal, de andere hand in het midden tegen de bal

9b. B pakt boven het net de bal uit de handen van A en geeft deze onder het net weer terug. Na 10x wisselen.

NIET: snel achter elkaar springen
WEL: maximaal springen en zorgen voor een goede uitvoering

10. A beweegt de bal boven het net, B probeert de handen tegen/op/om de bal te brengen.

BANKEN AAN DE KANT:

11. A probeert na een sprong de bal met de handen door het blok van B te duwen. *SPANNEN* van de buikspieren, schouderspieren, etc. Daarna *ONTSPANNEN*.
    - Na 10x wisselen.
    - Wie wint? Van de 10 ballen alleen de goede pogingen tellen.

STAP 2 **- Timing –**

2 – tallen van gelijke lengte tegenover elkaar met het net ertussen.

12. A maakt een aanvalssprong, B maakt een bloksprong. LET OP DE SLAGHAND.

13. A staat op de 3-meterlijn en gooit de bal strak in het blok. (A brengt de bal langs het oor naar achteren voordat hij de bal gooit).

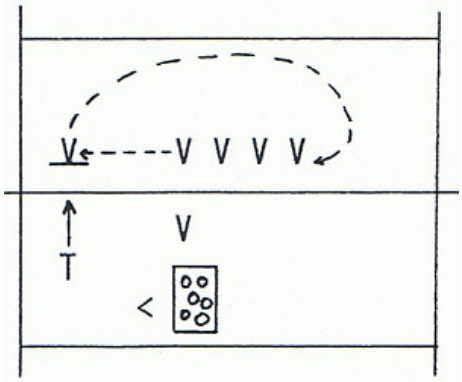
14. A gooit de bal na een aanvalssprong in het blok.
    De bal met 2 handen omhoog brengen en met 1 hand langs het oor naar achteren brengen.

15. A gooit de bal omoog en slaat deze zelf na de sprong in het blok.

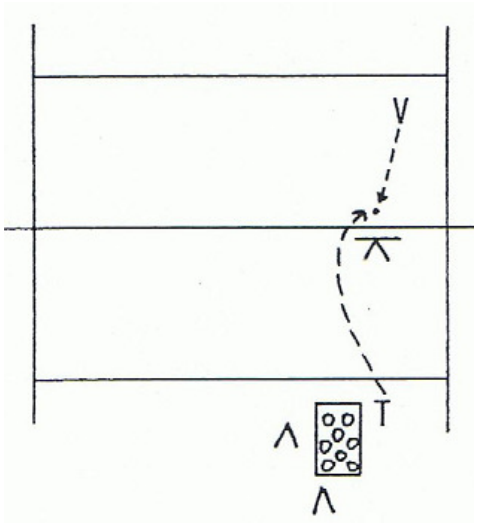
    De bal opgooien en daarna zelf aanvallen is erg moeilijk. Het blok moet echter getraind worden in combinatie met een harde aanval. Zonder een harde aanval is een blok niet goed te trainen.

16. De trainer gooit de bal op (korte afstand, 2 meter), aanvallers slaan de bal in het blok.

    Als de spelers (nog) niet hard en gericht op de blokkeerders kunnen slaan, kan de trainer zelf ballen gaan slaan.



De trainer staat op 1 meter afstand van het net (al dan niet op een verhoging) en smasht de ballen over het net die de spelers om de beurt moeten blokkeren

17. 

Blokkeerder bij het net, aanvaller er tegenover, trainer achter de blokkeerder met een ballenwagen

De trainer gooit de bal met een boog over het net naar de aanvaller.
De aanvaller smasht de bal in het blok

“KIJK NAAR DE BEWEGING
(DE SLAGARM) VAN DE AANVALLER

BLOKPLAATSING

18. Zijwaarts verplaatsen:
1. Droog oefenen
2. Idem, met de ogen dicht
3. Met de handen op schouderhoogte
4. Idem, met de ogen dicht
5. Met sprong, handenplaatsing
6. Idem, met de ogen dicht

19. De oefeningen 12 t/m 17 herhalen, maar nu de bal van de blokkeerder af opgooien (zowel links als rechts). Slaan in de aanlooprichting.

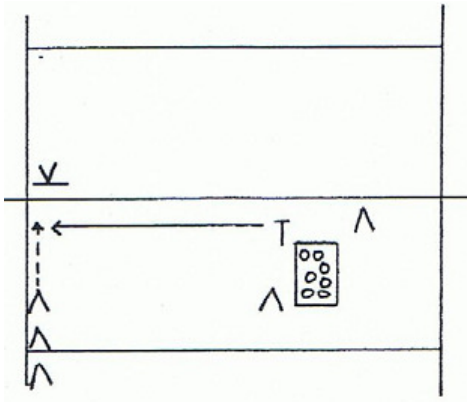
20. Idem, maar de aanvaller slaat de bal niet <u>in</u>, maar <u>langs</u> het blok.

21. Blok na aanval uit een set-up.

STAP 3

- Differentiatie –

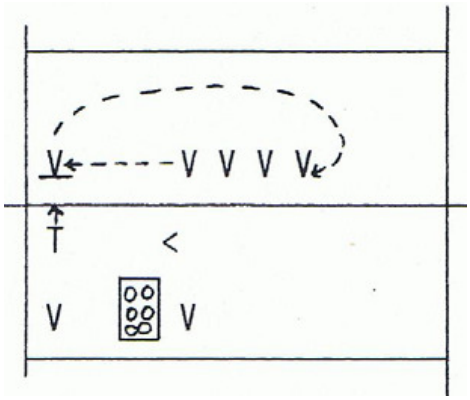
NAAR TEMPO
TIMING

22. 

Blokkeren op afwisselend <u>hoge</u> en <u>snelle</u> ballen

Trainer gooit afwisselend hoge en snelle ballen

23.



Trainer slaat zelf de ballen in het blok op ± 1 meter van het net. Trainer staat op een verhoging, hij gooit voor zichzelf afwisselend de bal hoog of laag op.

NAAR RICHTING
BLOKPOSITIE

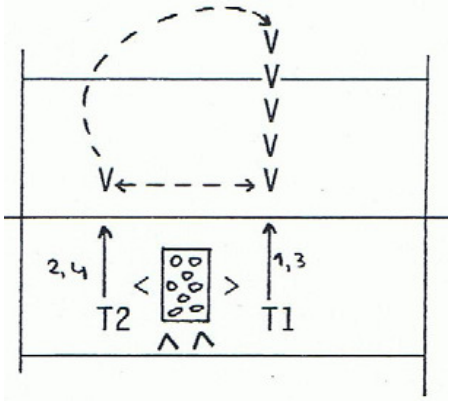
24. Idem oefening 23, alleen nu wisselt de trainer de slagrichting.
Diagonaal – als de schouderlijn van de trainer schuin op het net staat en rechtdoor – als de schouderlijn van de trainer evenwijdig aan het net is. De spelers moeten tegenover de slagrichting van de trainer blokkeren.

STAP 4 - Balans en Evenwicht –

De blokkeerder moet na uit balans te zijn geraakt, toch proberen een technisch goed blok te formeren.

Onbalans; - na een verplaatsing (zowel langs als naar het net)
- na een voorgaande actie (aanval, verdediging, verkeerde pass)

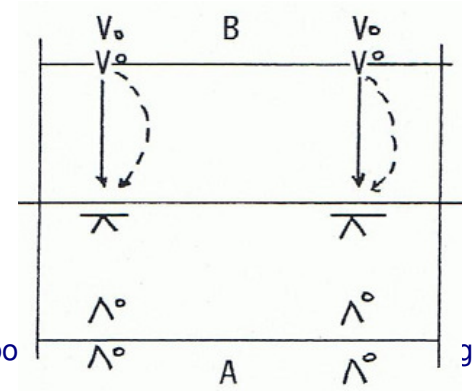
25.



Blok – Verplaatsen – Blok

Aanval:
- bal strak over het net gooien
- uit opgooi aanvaller
- uit opgooi trainer

26.



Blok na eigen Aanval

2 – tallen.
B valt aan na eigen opgooi, A blokkeert en haalt de bal, A valt aan na eigen opgooi, B blokkeert.

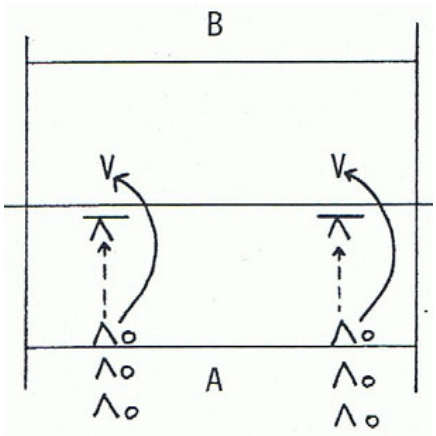
Idem, na aanval opgooi trainer of

set-up.
<u>Variëren;</u> hoogte, snelheid, plaats van de opgooi of set-up

27. Blokkeren na een rol of duik.
Trainer bepaalt het TEMPO, door de ballen op te gooien en signalen te geven.

Opbouw:
- 1. Zit (na een geluidsignaal opstaan) – blok
- 2. Buik / ruglig (na een geluidsignaal opstaan) – blok
- 3. Zijwaartse / voorwaartse rol zonder bal – blok
- 4. Duik zone bal – blok
- 5. Zijwaartse / voorwaartse rol met bal – blok
- 6. Duik met bal – blok

28.



<u>Blokkeren na een pass over het net</u>

2 – tallen.

1. A gooit de bal onderhands naar de aanvaller B en blokkeert daarna
2. Idem, een ander gooit de bal aan

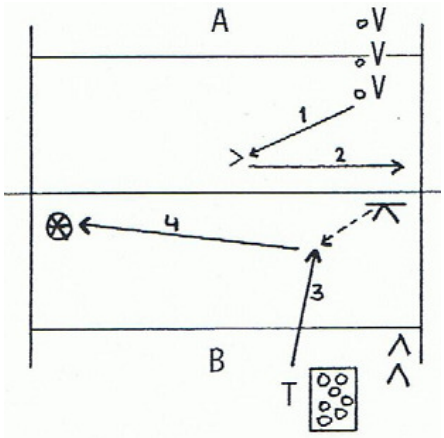
VARIATIE:

Andere uitgangshouding en andere afstanden naar het net

STAP 5 - Reageren en Omschakelen –

De blokkeerder moet snel handelen op een volgende actie.
Bijvoorbeeld BLOK – SET-UP of wat veel voorkomt BLOK – AANVAL.

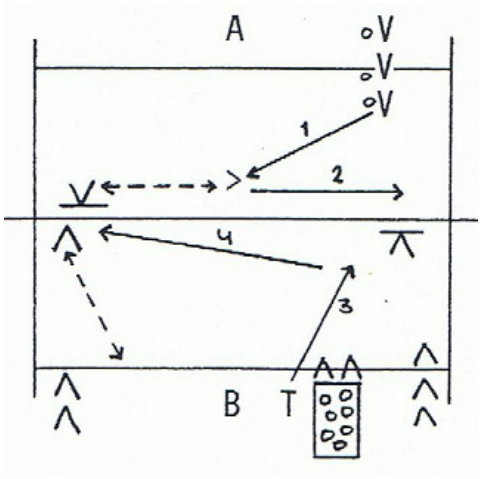
29.



<u>BLOK – SET-UP</u>

Aanval aan kant A, blok B op positie 2. Trainer gooit bal op en blokkeerder geeft set-up naar de korf

30.

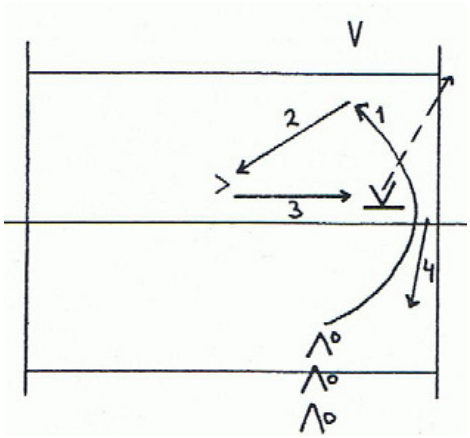


SET-UP – BLOK – SET-UP – BLOK

Aanval kant A. B blokkeert en eventueel verdedigen door vrije netverdediger op positie 4.
B geeft set-up naar positie 4, aanval en een blok door set-upper kant A

Bij slecht verdedigen gooit trainer bal naar blokkeerder of verdediger

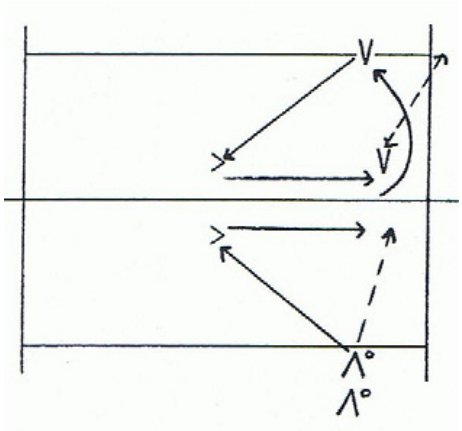
31.



BLOK – AANVAL

De bal over de blokkeerder gooien naar de verdediger, pass, set-up, aanval

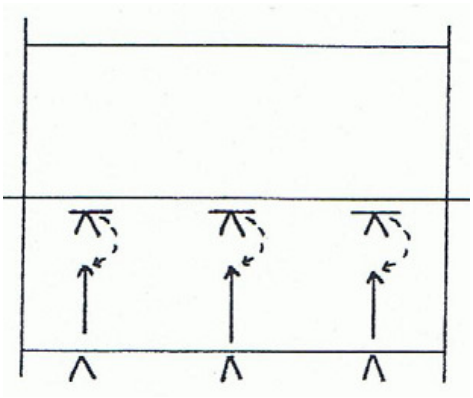
32.



Idem, met uitbouw naar rallyspel

Aanval door tactische bal op de verdediger, blokkeerder kan net niet bij de bal, pass, set-up en vice versa

33.



BLOK – VERDEDIGEN

2 – tallen.
Na een bloksprong van 1 wordt door 2 een strakke bal aangegooid

STAP 6 - Wendbaarheid en Behendigheid –

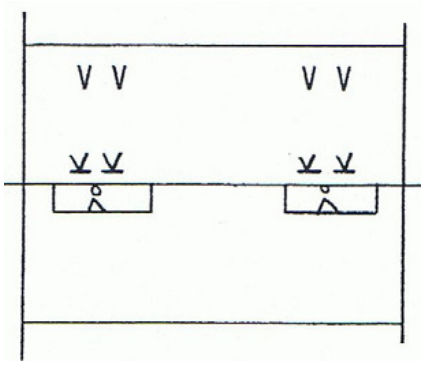
Gericht op lenigheid en coördinatie.

Zie oefening 25, eventueel uitgebreid met een verdedigingsactie (duik of rol)

Oefeningen voor een 2-persoonsblok

STAP 1 - Verwerven van het Bewegingsschema –

a. Uitgangshouding – uitgangspositie zie leerroute 1 persoonsblok
b. Balbehandeling (Handenplaatsing) – Idem en zie tekening

1. 

3 – tallen
Laag net, oefenen zonder sprong.
Speler op de bank met de bal boven zijn hoofd verplaatst zijwaarts

Het blok verplaatst NIET.
De handplaatsing is afhankelijk van de bal

Oefenen op positie 2 en 4.

2. Idem, maar nu bal bovenhands in het blok gooien.

STAP 2 - Timing –

De buitenblokkeerder bepaalt het afzetmoment (timing) en de blokpositie. De middenblokkeerder moet gelijktijdig met de buitenblokkeerder afzetten.

3. Gelijktijdig springen zonder verplaatsing van de middenblokkeerder.
   " Droge bloksprongen"

Spelletjes: probeer de middenblokkeerder te foppen.

4. Idem 1, verschil; hoger net en met sprong blokkeren.

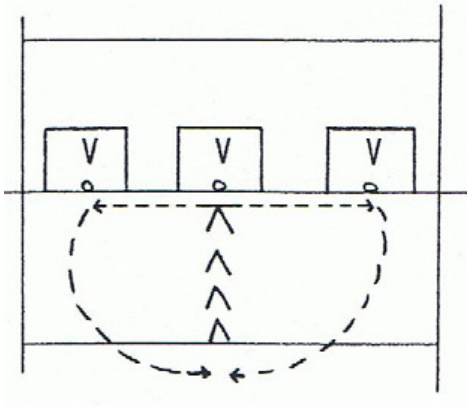
5. Idem 2, verschil; hoger net en met sprong blokkeren.

6. De bal in het blok slaan.
   a. Door trainer op een verhoging
   b. Door speler uit opgooi
   c. Door aanvaller uit set-up of aangooi

7. Gelijktijdig springen met verplaatsing middenblokkeerder.

   Uitgangshouding en verplaatsing oefenen gevolgd door bloksprong langs het net.

   a. Zijwaarts
   b. Kruispas
   c. Voorwaarts

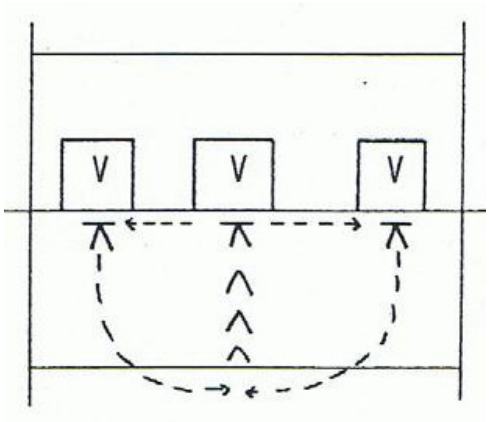
8. 

Banken langs het net, 3 spelers met bal boven het hoofd.

Speler blokt bal op positie 3, landt en verplaatst zich direct naar buiten en blokt de volgende bal. Zowel links als rechts oefenen

VARIATIE:

- verschillende verplaatsingen
- maximaal op buitenkant springen en sub-maximaal op positie 3

9. 

Idem 8, nu met een buitenblokkeerder op positie 2 en op positie 4.

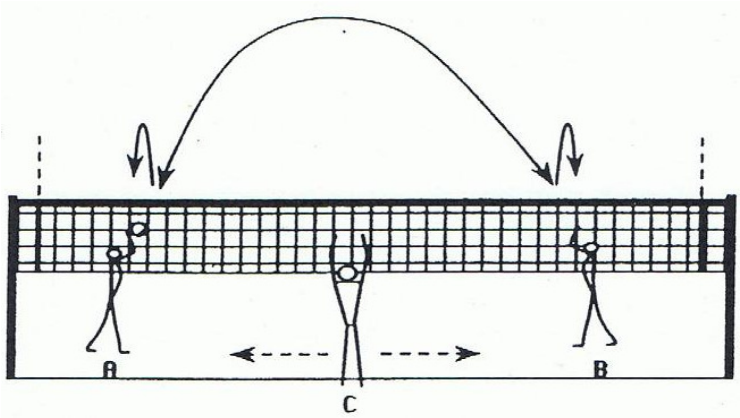
VARIATIE:

- 2 – tal op positie 3 blokkeren, de linkerspeler verplaatst naar positie 4 en de rechterspeler verplaatst naar positie 2.

- tempo opvoeren, de buitenblokkeerder bepaalt het afzetmoment, de midden - blokkeerder probeert aan te

sluiten en probeert gelijktijdig
met de buitenman op te springen

10. Verplaatsing koppelen aan de balbaan.



A speelt de bal evenwijdig aan het net naar B, C volgt de bal.

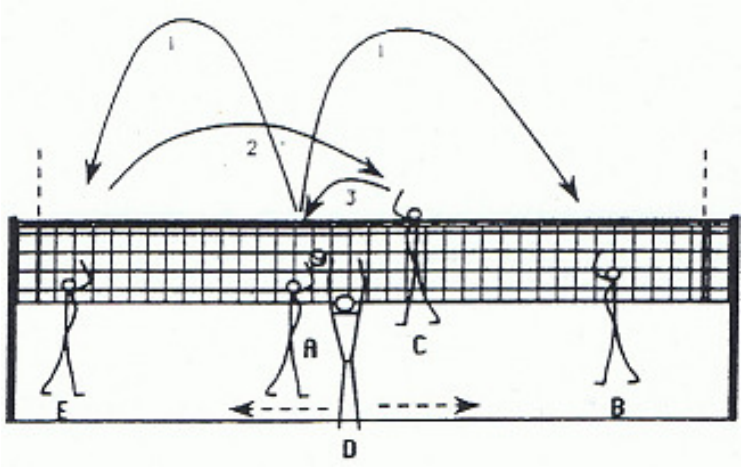
B speelt de bal 1x voor zichzelf omhoog en speelt de bal weer terug naar A,
C volgt de bal opnieuw.

VARIATIE:

- Verschillende verplaatsingen
- Na elke verplaatsing bloksprong

11. Idem 10, A speelt ballen afwisselend hoog en snel, C volgt de bal,
verplaatsingstechniek en snelheid zijn afhankelijk van de balbaan.

12.



A speelt de bal naar B of E. D volgt de bal. Via C wordt de bal teruggespeeld naar A.

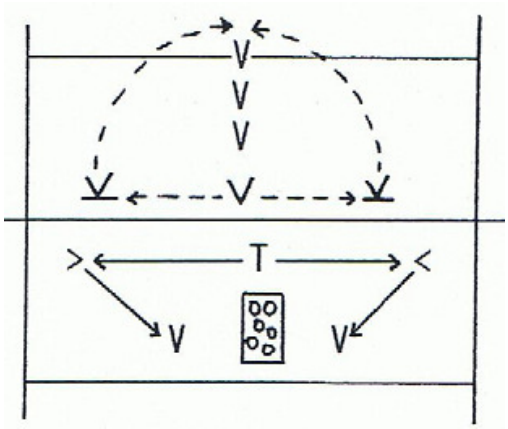
VARIATIE:

- Verschillende verplaatsingstechnieken
- Bloksprong na verplaatsing
- Vormen van 2-blok met buitenblokkeerders

Wanneer er gesprongen wordt, dan moet de bal 1x omhoog worden gespeeld.

Deze oefeningen zijn vanzelfsprekend ook mogelijk zonder net.

13.



Afzetmoment wordt bepaald door de bal. Middenblokkeerder blokt op positie 3, afvanger op positie 2 / 4. Middenblokkeerder volgt de bal en vormt een 2-blok met de buitenblokkeerder. Op het moment dat de bal wordt gevangen, springen.

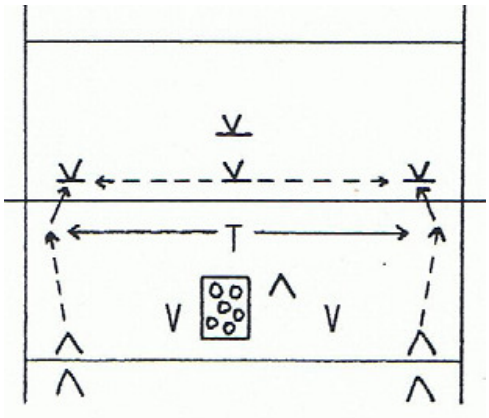
De afvanger rolt de bal naar de ballenrapers.

De buitenblokkeerder bepaalt de blokpositie, deze is afhankelijk van de opgegooide bal.

VARIATIE:

- De afvanger vangt de bal in sprong
- de afvanger vangt de bal in sprong na een aanloop
- Idem, de trainer geeft niet aan waar hij de bal heen gooit

14.



<u>Aanval - Blokkeren</u>

Afwisselend aanvallen op positie 2 en 4. De trainer gooit de ballen op. Middenblokkeerder neemt na elk 2-blok opnieuw de uitgangspositie in.

VARIATIE:

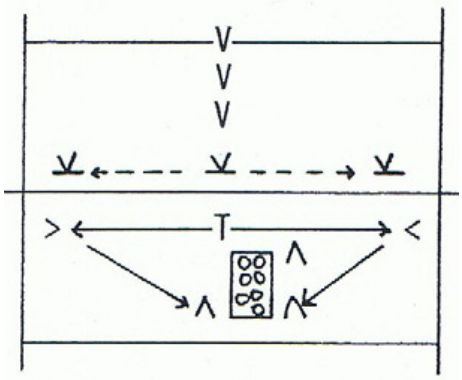
- toevoegen functie van de vrije netverdediger
- afwisselend hoog – snel gooien

STAP 3

- Differentiatie –

- NAAR RICHTING
  - Voetritmes, zowel naar links als naar rechts
  - Keuze van de set-up
- NAAR TEMPO
  - Keuze uit verplaatsingstechnieken
  - Snelheid van verplaatsen

15. <u>NAAR RICHTING</u>

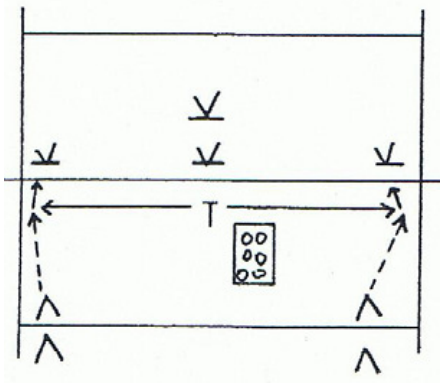


Idem 14, de middenblokkeerder maakt een keuze. De trainer geeft niet aan welke aanvaller de bal krijgt. Hij gooit de bal onderhands voorwaarts of achter - waarts.

VARIATIE:

- Trainer of spelverdeler speelt de bal bovenhands voorwaarts of achterwaarts
- Extra aanvaller op positie 3

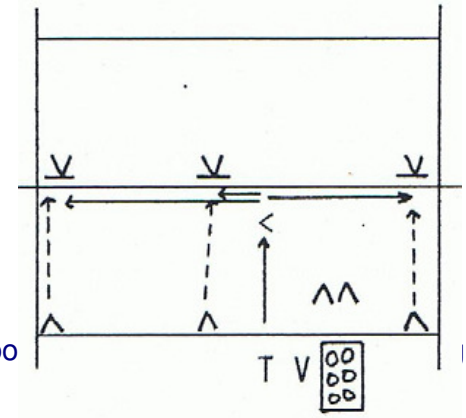
16. <u>NAAR TEMPO</u>



Trainer gooit afwisselend hoge en snelle ballen op.

Aanval op positie 2 en 4

17. <u>NAAR RICHTING EN TEMPO</u>



3 aanvallers tegen 3 blokkeerders

Trainer gooit ballen op of spelverdeler geeft set-ups.

STAP 4

- Balans en Evenwicht –

Een speler moet, nadat hij uit balans is gebracht, toch nog een technisch goed blok kunnen formeren.

Hij kan uit balans worden gebracht door:

- Een voorgaande actie
- Een snelle verplaatsing
- Een keerbeweging

Zie ook de oefeningen 25 t/m 28 leerroute 1 persoonsblok.

18. Koprol – 2-blok

    2 spelers maken tegelijk een koprol, ieder op een mat. Bij het opkomen direct springen. Eventueel een bal boven de netrand houden.

19. Koprol – verplaatsen – 2-blok

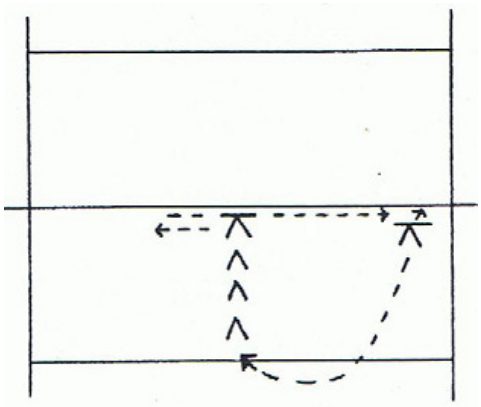
    Idem 18, na de rol verplaatsen en blokkeren
    Snelheid opvoeren, of andere verplaatsingstechnieken gebruiken

20. Idem 19, + aanval blokkeren

    - Trainer staat op een verhoging en slaat de bal
    - Na de rol gooit trainer een bal op voor de aanvaller

21. Verplaatsen – keren – verplaatsen 2-blok

    Bijvoorbeeld het corrigeren van een verkeerde keuze van de middenblokkeerder.



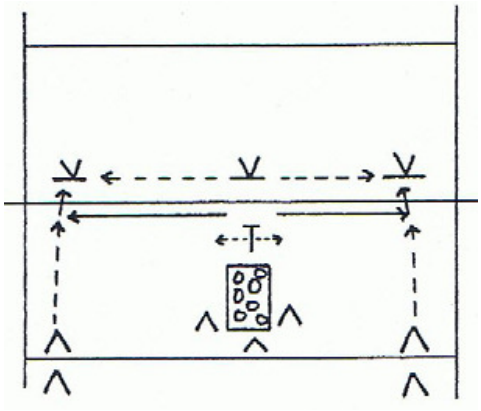
Middenblokkeerder maakt 1 rustige zijwaartse pas naar links, keert, snel voorwaarts naar buitenblokkeerder en vormt een 2-blok

Uiteraard ook aar links oefenen

VARIATIE:

- Keren op teken van de trainer, bijv. geluid of opgooi bal
- Uitbouw met een aanval

22. Verplaatsen – keren verplaatsen – 2-blok



Trainer probeert met de bal de middenblokkeerder op het verkeerde been te zetten.

Uitbouw naar een aanval

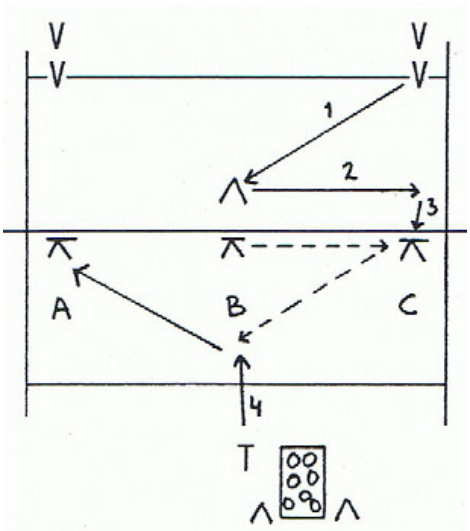
23. Verplaatsen – 2-blok – verplaatsen – 2-blok

Trainer gooit bal op voor een aanval, 2-blok, de trainer gooit bal op aan de andere kant voor een aanval.

STAP 5 - Reageren en Omschakelen –

Na een 2-persoonsblok moeten de blokkeerders snel reageren om een volgende techniek uit te voeren.

24.



2-blok – set-up

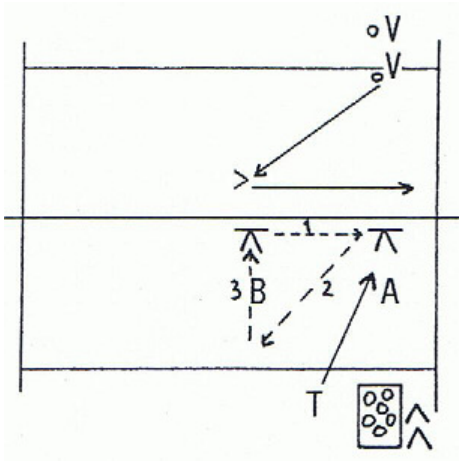
1. Aanval op positie 2, B verplaatst naar C, 2-blok, na de landing gooit trainer bal op, B geeft een set-up naar A.

2. Aanval mogelijk op positie 2 of 4. Na de landing geeft B een set-up naar A of C, deze speelt de bal over het net.

VARIATIE:

- Aanval uit eigen opgooi, aanval uit een set-up
- Trainer geeft een aanvalspositie aan
- Na de set-up – aanval

25.



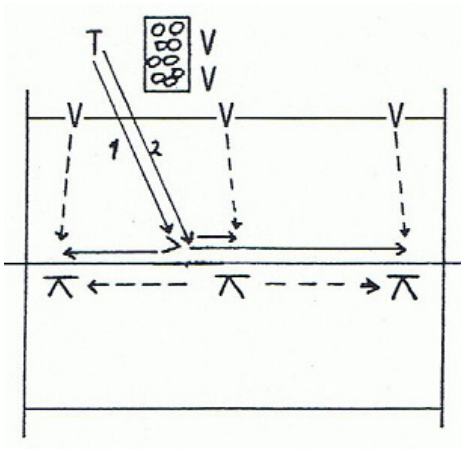
2-blok – aanval

Idem aan oefening 24, na de landing gooit de trainer bal op en A geeft een set-up aan B, deze valt aan.

VARIATIE:

- Set-up voor of achter de spelverdeler
- Midvoor en linksvoor van de tegenpartij blokkeren

26.



Blok – 2-blok

Middenblokkeerder blokkeert 2x achter elkaar op verschillende posities
Trainer gooit de bal op naar de spelverdeler

STAP 6 - Wendbaarheid en Behendigheid –

De oefeningen zijn erop gericht om lenigheid en coördinatie te verbeteren.
Men kan eindeloos variëren met voorgaande oefeningen door acties toe te voegen.

Die stap laten we over aan de fantasie van de trainer.