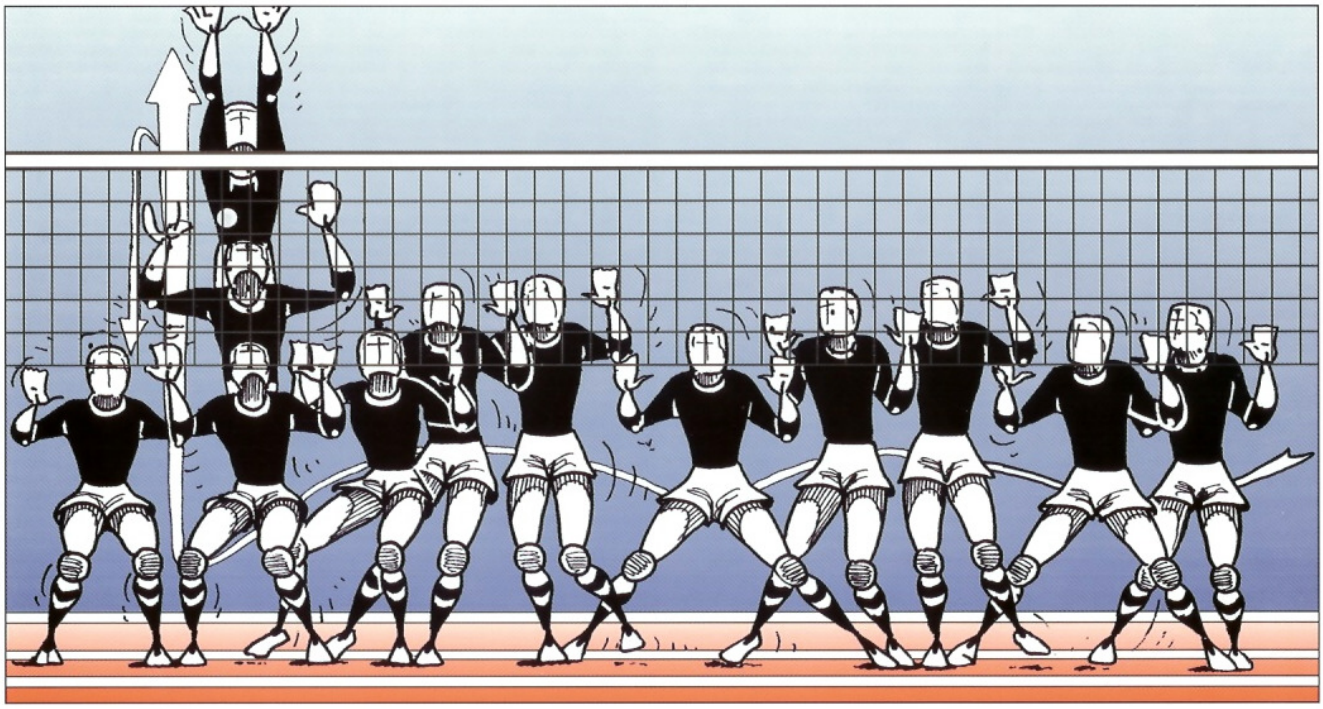
11. Blokkering, na zijwaartse verplaatsing, het één-blok



Bewegingsvoorstelling	Leerroute
1. uitgangspositie innemen: handen op hoofdhoogte knieën iets gebogen voeten op schouderbreedte	1. "laat maar aan de tegenstander zien hoe groot je handen zijn"
2. kijken naar het veld van de tegenpartij	2. Een voorspeler mag nooit de serve aan eigen kant zien
3. kijken naar de pass en de set-up	3. Concentreren op bal en balbaan
4. plaatsbepaling t.o.v. de bal	4. Trainer gooit de bal vanaf een positie op het net (diverse plaatsen) – speler vangt de bal
5. kijken naar de aanvaller	5. "Nu" of "ja" roepen als de aanvaller afzet, of als de hand van de aanvaller in de richting van de bal gaat
6. de afzet van de blokkeerder - met gebruikmaking van de benen - armen blijven op hoofdhoogte	6. Met de handen op het hoofd omhoog springen
7. actieve armstrekking, benen (voeten) steken naar voren (buikspieren aanspannen)	7. "Maak je zo lang mogelijk"
8. handen boven het net plaatsen - vingers van de handen spreiden en aanspannen	8. "Laat maar goed zien hoeveel vingers je hebt"
9. indien de bal in het spel blijft: klaarmaken voor een volgende spelactie	9. Na de sprong een van te voren afgesproken positie innemen

Techniekbeschrijving van het één-blok

Bewegingsfasen

1.Voorbereidingsfase	:	1. Uitgangspositie - uitgangshouding 2. Verplaatsing
2.Hoofdfase	:	1. Sprong (afzet + stijging) 2. Handenplaatsing – balcontact
3.Eindfase	:	1. Daling 2. Landing

1.Voorbereidingsfase

1.1 Uitgangspositie en Uitgangshouding

A. **Uitgangspositie**

- De buitenblokkeerders staan NIET frontaal naar het net, maar daarentegen iets opengedraaid van het net
- De binnenste voet wordt een paslengte van het net af neergezet, met de tenen naar het centrum van het veld
- De linksvoor zal iets minder ver opengedraaid en dichter bij het net staan dan de rechtsvoor (i.v.m. de kortere afstand tot de spelverdeler van de tegenpartij)

VOORDEEL:

- De blokkeerder heeft beter zicht op de situatie; hij kan zowel de spelverdeler, de aanvaller en de bal zien
- De blokkeerder kan sneller op de verdedigingspositie komen (als vrije netspeler)
- Om een 2-blok te plaatsen heeft de middenblokkeerder meer ruimte om te bewegen. Hij gaat niet snel op de voeten van de buitenblokkeerder staan

Na de set up neemt de blokkeerder de UITGANGSPOSITIE in en de vrije netspeler neemt zijn verdedigingspositie in

B. **Uitgangshouding**

- De voeten staan naast elkaar, plat op de grond, op schouderbreedte met de tenen naar het net gericht
- De voeten staan op ongeveer 30-40 cm van het net
- De knieën zijn licht gebogen (voorspanning in de bovenbenen)
- Rechte rug (helt iets voorover)
- MIDDENBLOKKEERDERS: Handen op hoofdhoogte
Handpalmen wijzen naar het net
Schouderlijn evenwijdig aan het net
Vingers ontspannen gespreid
- BUITENBLOKKEERDERS: Idem, met de handen op schouderhoogte

1.2 Verplaatsing

Waar wordt het blok geplaatst ?

De plaatsbepaling gebeurt naar aanleiding van de actie van de aanvaller.
Belangrijk daarbij is:
- De aanlooprichting van de aanvaller
- De slagarm van de aanvaller (links- of rechtshandig)
- De positie van de bal ten opzichte van de aanvaller en het net

Als regel kunnen we stellen;

Blokkeren met de buitenste hand voor de schouder van de slagarm van de aanvaller

Probleem: De blokkeerder moet vaak verplaatsen naar de blokkeerpositie (de aanvalsas)

De buitenblokkeerder hoeft, gezien de eerder beschreven uitgangspositie en de geringe afstand die daardoor overbrugd moet worden, maar op één manier te kunnen verplaatsen
Namelijk door ***ZIJWAARTS VERPLAATSEN***

Het "ontdekken" van de juiste blokpositie (en bloktiming) levert de grootste problemen op. Een speler krijgt pas na veel oefenen en spelervaring "een gevoel" om de goede blokpositie in te nemen.

2.Hoofdfase

2.1 Sprong (Afzet en Stijging)

Wanneer wordt het blok geplaatst? --- timing ---

Een veel gehoorde aanwijzing is: *"net iets later opspringen dan de aanvaller"*
Een jeugdspeler moet echter een concrete aanwijzing krijgen, want, "Hoe lang duurt ….. iets later?"
Daarom kun je beter zeggen:

"SPRINGEN OP HET MOMENT DAT DE SLAGHAND VAN DE AANVALLER< DIE NAAR ACHTEREN WORDT GEBRACHT< BIJ ZIJN OOR IS".

Deze aanwijzing gaat helaas niet altijd op. De timing van de blokkeerders is mede afhankelijk van:
- De afstand van de bal tot het net (bijv. bij een 3-meter aanval nog langer wachten met blokkeren
- De snelheid van de set up (1e tempo)
- Individuele verschillen (trage slagarm – snelle slagarm)

Hoe wordt het blok geplaatst?

A **Afzet – vanuit de uitgangspositie**
- Verlagen van het lichaamszwaartepunt
- De armen worden iets naar beneden gebracht
- De knieën en heupen worden gebogen
- Tijdens het inveren de hielen zoveel mogelijk op de grond houden
- De rug blijft recht en de ogen blijven op de bal gericht

- Maximale afzet en een korte felle opwaartse arminzet

B **Stijging**
- Blijf de ogen eerst op de bal en daarna op de aanvaller richten
- De armen strekken en de handen in een vloeiende *"ONTSPANNEN"* beweging over de netrand brengen

2.2 Handenplaatsing en Balcontact

- De handhouding is afhankelijk van de afspraken over tactiek en strategie
- Spieren van de handen, armen, schouders, buik en bovenbenen *"SPANNEN"*
- Vingers spreiden ("grote handen maken")
- Vingers wijzen naar boven, de duimen wijzen iets naar elkaar (eventueel tegen elkaar zetten of elkaar iets kruisen)
- Handen in het verlengde van de armen houden, naar de bal steken en zo lang mogelijk boven het net houden
- Afhankelijk van de positie van de bal de buitenste hand indraaien

3.Eindfase

3.1 Daling

- *"ONTSPANNEN"* de geheven armen iets naar achteren brengen
- Probeer de handen zolang mogelijk boven het net te houden, dus dalen met geheven armen, met de handen iets achterover
- Breng het hoofd iets naar achteren en kijk eventueel de bal na
- Draai het lichaam naar de bal indien deze het blok passeert en in het eigen veld komt

3.2 landing

- Landen met geheven armen (ook i.v.m. voorkomen van netfouten)
- Probeer met 2 voeten tegelijk op dezelfde plaats te landen
- Eerst op de tenen, daarna inveren in enkels, knieën en heupen.
- Als de bal het blok passeert, dan omdraaien en zo snel mogelijk een vervolgactie inzetten (bijv. set up of aanval)

TACTIEK:

We hebben te maken met verschillende belangrijke aspecten:
- Linkshandige of rechtshandige aanvaller
- De aanlooprichting van de aanvaller
- De positiebepaling van de blokkeerder ten opzichte van de aanvaller
- Het juiste moment van springen (timing)
- De favoriete aanvalsrichting van de aanvaller (voorkeursrichting)