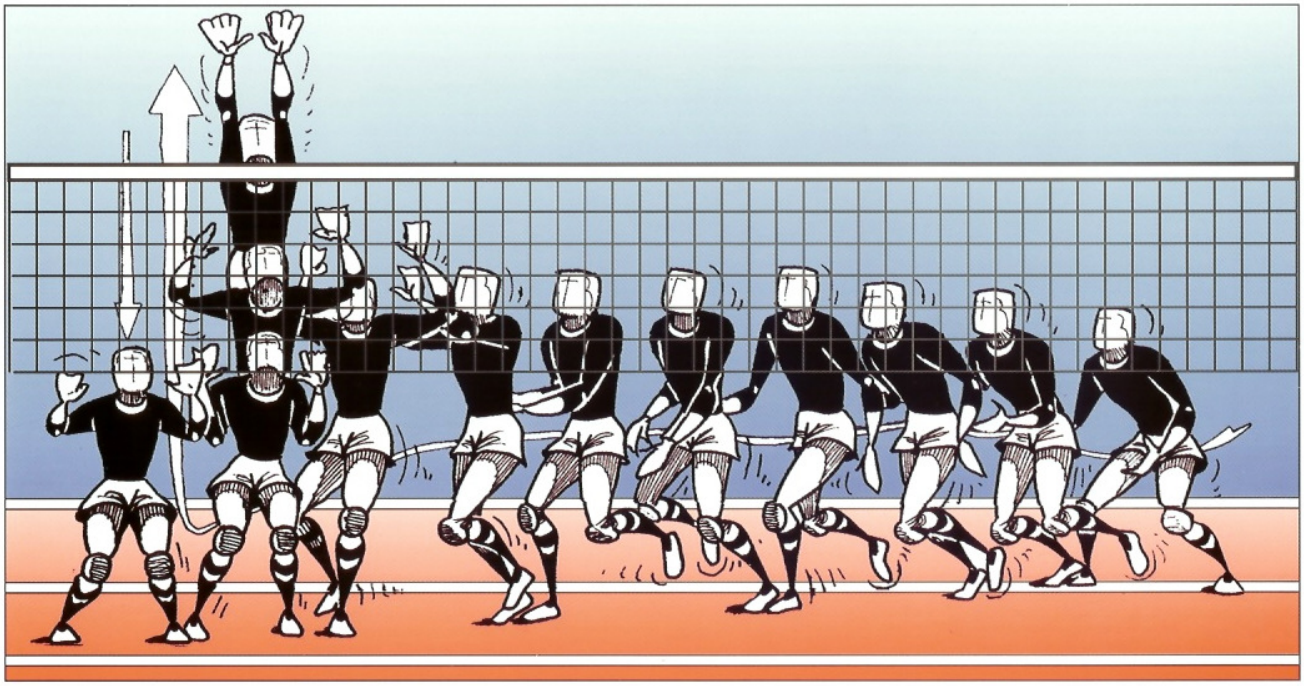
12. Blokkering, *na loop verplaatsing, Twee – blok (middenblokkeerder)*



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. verplaatsen naar de plaats waar de set-up heen gaat d.m.v. een loopverplaatsing, voorlaatste lange pas met linkerbeen (kruispas, zie afbeelding)	4. Training van de verplaatsingstechnieken met duidelijke rempas (groot) - trainen tussen twee lijnen – lijn mag nooit worden gepasseerd
5. kijken naar de buitenblokkeerder en positie kiezen naast de buitenblokkeerder	5. Oogcontact; eerst naar de set up en dan naar de medespeler: tijdens het verplaatsen de kleur van het shirt van de medespeler noemen
6. samen tegelijk afzetten voor het blok	6. Buitenspeler mag schijnbeweging maken (in de aanleerfase) – middenblokkeerder moet op het goede moment meespringen
7. afzet van de blokkeerder - armen blijven op hoofdhoogte	7. Met de handen op het hoofd omhoog springen
8. actieve armstrekking - benen (voeten) steken naar voren (buikspieren aanspannen)	8. "laat je tien vingers zo duidelijk mogelijk in de lucht zien"
9. handen boven het net, vingers spreiden en spannen	9. Proberen om met gestrekte blokarmen boven het net zo lang mogelijk te blijven zweven
10. indien de bal in het spel blijft: klaarmaken voor een volgende spelactie	10. Na de actie snel naar een van tevoren opgegeven positie in het veld

Techniekbeschrijving van het Twee-blok (Middenblokkeerder)

Wanneer de tegenstander voortdurend in staat is door middel van de harde aanval een 1-blok te passeren en te scoren, dan moeten we ervoor zorgen dat er een 2-blok wordt gevormd.

Om zodoende;

a. Meer kans te hebben de bal te blokkeren
b. Het te verdedigen gebied kleiner te maken te maken (grotere blokschaduw), waardoor de veldverdediging meer kans krijgt om de bal te verdedigen

Het formeren van een 2-blok vergt veel afstemming en samenwerking tussen de spelers en dus veel training.
Het is de taak van de middenblokkeerder om zowel op positie 2 als op positie 4, samen met de buitenblokkeerder een 2-blok te vormen. Hij moet goed kunnen inschatten waar de set up naar toe gaat, snel kunnen verplaatsen en goed kunnen springen.

Wie bepaalt de blokpositie?

DE MIDDENBLOKKEERDER OF DE BUITENBLOKKEERDER?

We kiezen voor de buitenblokkeerder, omdat deze snel en goed de blokpositie kan bepalen. Een buitenblokkeerder hoeft minder te verplaatsen dan een middenblokkeerder en heeft daarom meer tijd om de aanvaller te observeren.

Dus gebruiken we als regel:

DE BUITENBLOKKEERDER BEPAALT EN DE MIDDENBLOKKEERDER SLUIT AAN

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

Zie beschrijving van de uitgangspositie bij het 1-blok

1.2 Verplaatsing

De buitenblokkeerder bepaalt de blokpositie. Door middel van een "zijwaartse verplaatsing" probeert de blokkeerder ***zo vroeg mogelijk*** op de juiste blokpositie te komen.
De middenblokkeerder heeft daardoor een goede oriëntatie en een duidelijk richtpunt (t.o.v. de buitenblokkeerder). Uitgaande van onze uitgangspositie , bewegen beide buitenblokkeerders, langs het net, van ***binnen naar buiten***. Zij trachten op de juiste blokpositie met de middenblokkeerder een 2-blok te formeren. Wanneer de buitenblokkeerders bij de zijlijnen staan opgesteld wordt er van buiten naar binnen verplaatst.

VERPLAATSING DOOR DE MIDDENBLOKKEERDER

A. **Zijwaartse verplaatsing**

- Kenmerken:
- Bij korte afstand, tot ± 2 meter
- Er is veel tijd om te verplaatsen
- Er is goed zicht op de bal en aanvaller (minder op de buitenblokkeerder)
- De schouders e handen blijven evenwijdig aan het net

B. **Kruispas**

- Kenmerken:
- Afstand tot ± 4 meter
- Er is genoeg tijd om te verplaatsen
- Redelijk zicht op de bal en aanvaller (beter op de buitenblokkeerder)
- De schouders en handen blijven evenwijdig aan het net

C. **Voorwaartse verplaatsing**

- Kenmerken:
- Grote afstand tot ± 5 meter
- Weinig tijd om te verplaatsen; accent op "snelheid"
- Geen/slecht zicht op de bal en aanvaller, middenblokkeerder oriënteert zich op buitenblokkeerder
- De schouders, romp en handen draaien tijdens de loop van het net af en draaien tijdens de sprong weer terug, evenwijdig aan het net

2.Hoofdfase

2.1 Sprong (Afzet en Stijging)

De sprong van de buitenblokkeerder is al eerder beschreven, vandaar dat we nu de sprong van de middenblokkeerder beschrijven.

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

De middenblokkeerder oriënteert zich qua timing op de buitenblokkeerder. Op het moment dat deze springt moet de middenblokkeerder ook springen, ook al sluit het blok niet.
Een slecht blok is beter dan geen blok.

Hoe wordt het blok geplaatst?

A. AFZET

De middenblokkeerder moet vanuit de verplaatsing direct overgaan in de afzet.

Vanuit de zijwaartse verplaatsing:
- Tenen wijzen al naar het net
- De buitenste voet wordt naast de binnenste voet van de buitenblokkeerder gezet
- Buiging in de knieën en heupen ("voorspannen")
- Romp, schouders en handen zijn evenwijdig t.o.v. het net
- Handen op schouderhoogte

Vanuit verplaatsing met kruispas:
- Voeten staan loodrecht/schuin t.o.v. het net
- De romp blijft zoveel mogelijk evenwijdig aan het net
- Schouders en handen zijn evenwijdig t.o.v. het net
- Handen op schouderhoogte

Vanuit voorwaartse verplaatsing:
- Voeten en romp zijn opengedraaid t.o.v. het net
- Tijdens de sprong wordt er ingedraaid naar het net toe
- Door grote voorwaartse snelheid bestaat het gevaar dat de middenblokkeerder iets gaat "zweven"
- De "ROTATIE" moet fel en krachtig ingezet worden door de opzwaai van de armen en romp

B. STIJGING

- De armen worden na de actieve opzwaai weer zo ver als mogelijk over het net gebracht

2.2 Handenplaatsing - Balcontact

De middenblokkeerder moet ervoor zorgen dat er geen *"gat"* in het 2-blok ontstaat. Hij moet zijn handen naast de handen van de buitenblokkeerder zetten. De positie van de bal is bepalend voor de handhouding.

3.Eindfase

3.1 Daling

- Zie 1-blok

3.2 Landing

- Als gevolg van de “rotatie” naar het net, landt de middenblokkeerder veelal met een schouder in de richting van het net. De rechterschouder bij een verplaatsing naar rechts en vice versa. Het lichaam draait namelijk na de bloksprong nog iets door.
- De voeten landen naast elkaar. Evenwijdig tot iets diagonaal t.o.v. het net (afhankelijk van de mate van rotatie)

Als de bal het blok passeert, kan de middenblokkeerder, afhankelijk van de balrichting en blokpositie, zowel naar links als naar rechts opendraaien.
Indien de bal de middenblokkeerder aan de linkerkant passeert, kan hij na de landing linksom van het net afdraaien. Hij moet dan 360° draaien om weer in een goede uitgangspositie voor de aanval te komen. Wordt de bal ruim verdedigd in het achterveld, dan is dit een goede manier. Als de bal middenblokkeerder aan de rechterkant passeert en/of als hij weinig tijd heeft, kan hij naar de landing rechtsom opendraaien, zijwaarts/voorwaarts teruglopen en weer voorwaarts inlopen voor de aanval. Deze laatste methode is aan te bevelen omdat de beweging sneller is en de aanvaller eerder oogcontact heeft met de spelverdeler.
Het voetenpatroon bij deze laatstgenoemde methode is (voor een rechtshandige aanvaller):

1. Rechtsom opendraaien en uitstappen met rechts
2. Voorlangs (eventueel achterlangs) kruisen met links
3. Uitstappen op rechts = keerbeweging naar voren
4. Hierna weer: links – rechts – links naar het net