



TRAINING BOVENBOUW

THEMA: BLOK LIJN EN DIAGONAAL

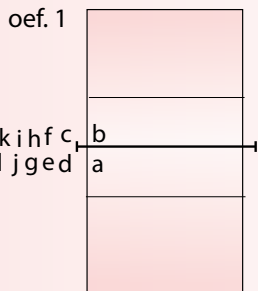
BOVENBOUW 86

SPELGROEP 6 TEGEN 6 **NIVEAU:** VANAF 6A

ALGEMEEN GEDEELTE	thema	blokverplaatsingen met een partner
	<i>accenten</i>	<i>diverse verplaatsingen voor blok - samenwerking met een partner - enz.</i>
SPECIFIEK GEDEELTE	thema	blok lijn en diagonaal
	<i>accenten</i>	<i>blok lijn open of dicht in functie van de aanvaller - samenwerking - teamtraining - enz.</i>

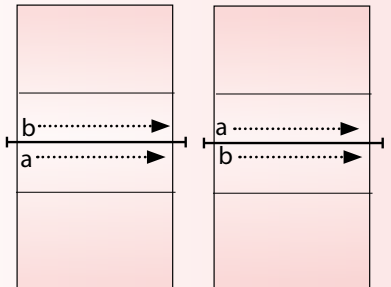
extra materiaal:

algemeen gedeelte



1 organisatie: (zie tekening)
• de spelers staan per 2 tegenover elkaar aan weerszijden van het net

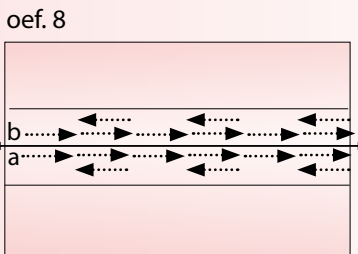
de spelers verplaatsen via zijwaartse bijtrekpassen langs het net; zij wisselen telkens van kant bij elke uitvoering



2 idem als oefening 1; de spelers verplaatsen zeer snel met kleine zijwaartse bijtrekpassen

3 de spelers verplaatsen met verandering van ritme (snel - zeer snel); één speler heeft het initiatief; de partner moet volgen

4 de spelers verplaatsen met grote zijwaartse bijtrekpassen



5 de spelers verplaatsen beurtelings met een kleine en een grote zijwaartse bijtrekpas

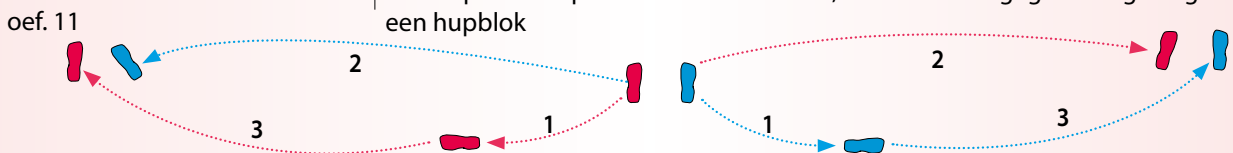
6 de spelers verplaatsen met verandering van ritme (snel - zeer snel) en pasgrootte (klein - groot); één speler heeft het initiatief; de partner bootst na

7 de spelers starten met een hupblok, voeren dan 2 kleine bijtrekpassen en 1 grote bijtrekpas uit gevolgd door een hupblok

8 idem als oefening 7 maar in een ritme van 2 verplaatsingen naar rechts en 1 verplaatsing naar links

9 de spelers verplaatsen met verandering van ritme, pasgrootte en richting (links - rechts); één speler heeft het initiatief; de partner bootst na

10 de spelers verplaatsen met kruispassen



11 de spelers verplaatsen met side-cross, telkens voorafgegaan en gevolgd door een hupblok

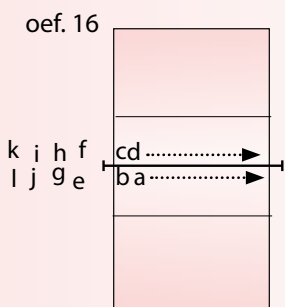
12 de spelers verplaatsen via side-cross in een ritme van 2 verplaatsingen naar rechts en 1 verplaatsing naar links telkens voorafgegaan en gevolgd door een hupblok

13 de spelers verplaatsen beurtelings met 2 kleine en 1 grote bijtrekpas gevolgd door een side-cross telkens voorafgegaan en gevolgd door een hupblok

14 idem als oefening 13 maar in een ritme van 2 verplaatsingen naar rechts en 1 verplaatsing naar links telkens voorafgegaan en gevolgd door een hupblok

15 één speler heeft het initiatief; hij voert variaties uit in de blokverplaatsing zoals:

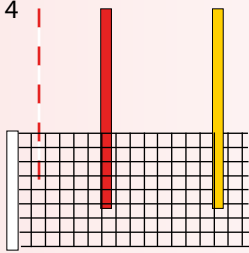
- bijtrekpassen en side-cross
- snelheid (snel - zeer snel)
- pasgrootte (klein - groot)
- richting: links - rechts
- hupblok of geen hupblok



16 organisatie: (zie tekening)
• de spelers staan per 2 naast elkaar

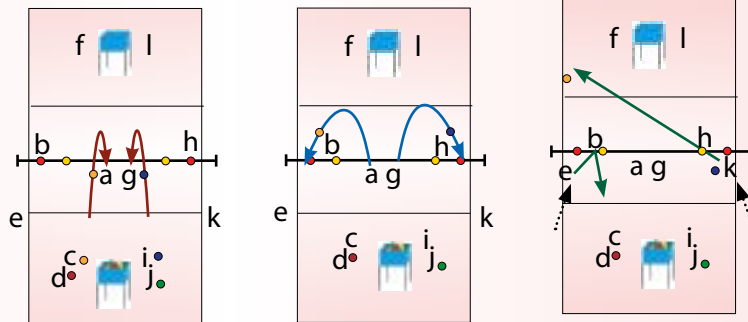
de 2 spelers verplaatsen samen via side-cross

oef. 4



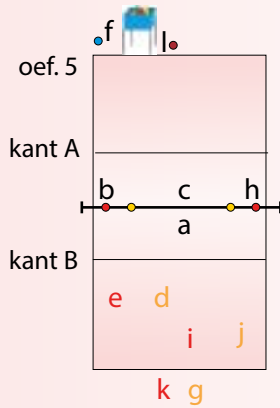
4 organisatie: (zie tekening)

• in zone IV en in zone II is een gele tube in het net gevlochten op circa 1 m van de antenne idem als vorige oefening maar de aanvallers vallen diagonaal aan; de blokspelers voeren een diagonaal blok uit (aan de gele tube)



e en k vallen diagonaal aan b en h blokken diagonaal

oef. 5



5 organisatie: (zie tekening)

- kant A: 1 spelverdeler (a), 1 rode (e) en 1 gele receptiespeler (d), 2 reserveduo's (i, j), (k, g)
- kant B: 3 blokspelers (b, c, h), 2 opslagspelers (f, l)

afpraak: de rode speler is een lijnaanvaller; de gele speler is een diagonale aanvaller speler f voert een opslag(worp) uit naar speler e of naar speler d die de receptie uitvoert; de speler die de receptie niet uitvoert, loopt snel naar de homepositie; speler a geeft een hoge set-up naar zone IV

- als de rode speler aanvalt (lijn) dan blokken de spelers de lijn dicht (rode tube)
- als de gele speler aanvalt voeren de blokspelers een diagonaal blok uit (gele tube)

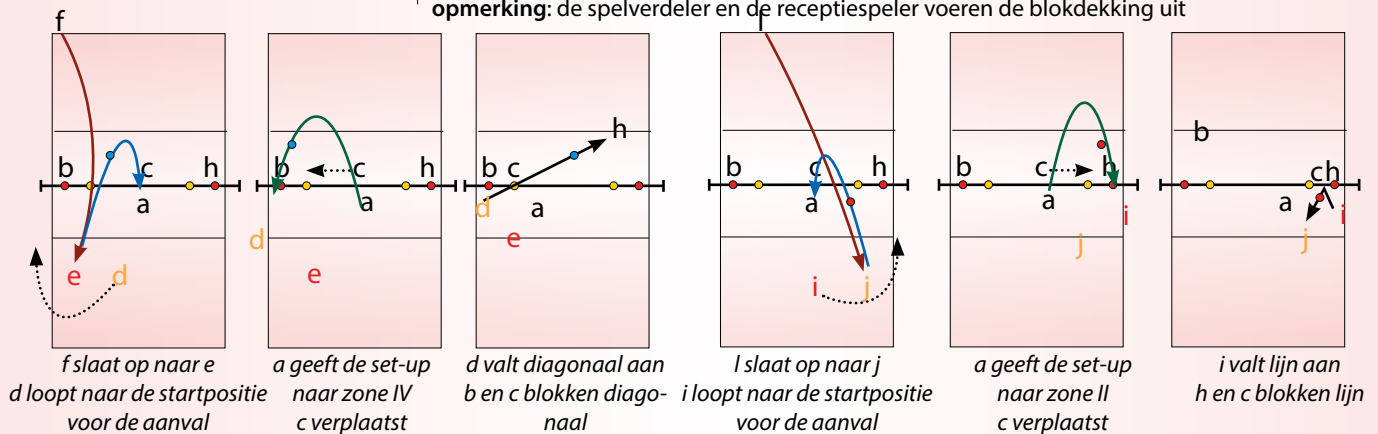
daarna voeren spelers i en j de receptie uit in zone I en zone VI; speler l voert een opslag(worp) uit naar één van beide spelers; naargelang de aanvaller wordt er lijn of diagonaal aangevallen in zone II en overeenkomstig ook een blok uitgevoerd

bijvoorbeeld:

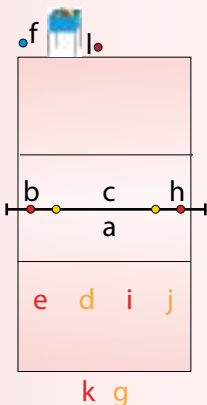
- spelers e, i en k zijn rode (lijn) aanvallers
- spelers d, j en g zijn gele (diagonale) aanvallers

de aanvallersduo's vallen beurtelings aan in zone IV en in zone II

opmerking: de spelverdeler en de receptiespeler voeren de blokdekking uit



oef. 6



6 organisatie: (zie tekening)

- 4 spelers in receptie: 2 'rode' spelers en 2 'gele' spelers

de hoekspeler die niet blokt voert een taak uit overeenkomstig het type van de aanval:

- als een 'rode' speler (lijn) aanvalt dan verdedigt de niet-blokker scherp diagonaal
- als een 'gele' speler (diagonaal) aanvalt dan verdedigt de niet-blokker de tip

spelers e, i en k zijn rode (lijn) aanvallers; spelers d, j en g zijn gele (diagonale) aanvallers

speler f voert een opslag(worp) uit naar één van de vier receptiespelers; 2 aanvallers stellen zich op voor een aanval in zone IV en in zone II; speler a geeft een voorwaartse of achterwaartse set-up en er volgt een aanval lijn of diagonaal naargelang het type van de aanvaller; de blokspelers voeren een overeenkomstig blok uit en de niet-blokker voert zijn taak uit in functie van de 'rode' of 'gele' aanvaller

enkele mogelijkheden: