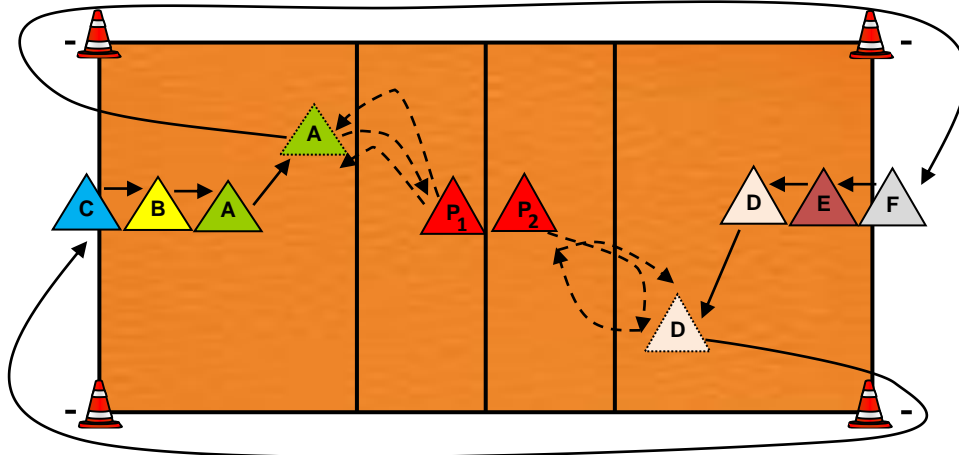


**Training 5 : blokorganisatie P voor + receptie**

*Oef. 1. Cardio-vasculaire activatie – techniek onderhands - bovenhands*



bal terugspelen naar P1 of P2 - achterwaarts vorderen  
 rond kegels lopen en aansluiten overzijde  
 wie een fout maakt, doet een schuifduik

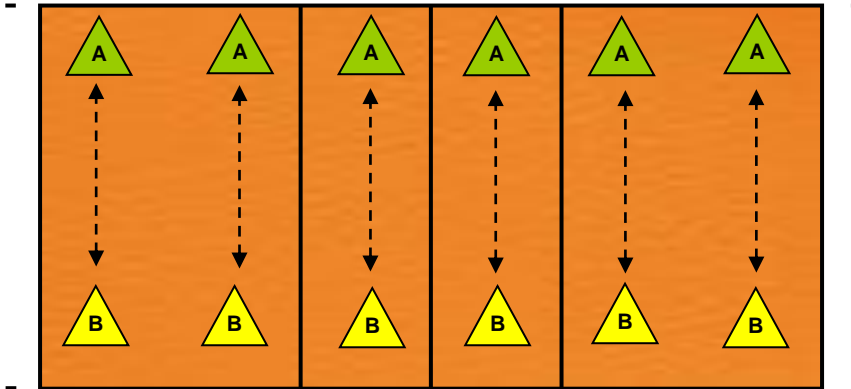
uitbreiding :

- 1) shuffle achteruit tot kegel
- 2) alle verplaatsingen met aangezicht naar net  
 dus voorbij netrand achterwaarts vorderen
- 3) + aanvalsbeweging aan net
- 4) + bloksprong aan net



knieën naar voor drukken  
 evenwicht op voorvoeten  
 stilstaan op moment van balcontact

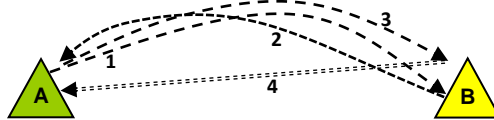
Oef. 2. Inspelen per 2



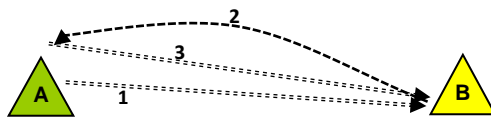
1) afwisselend ver bovenhands en korte bal ophalen



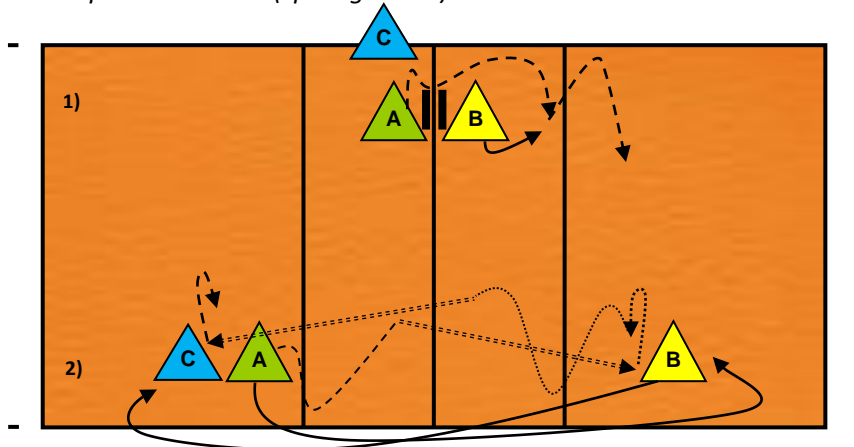
2) opslag - receptie - set-up - aanval uit stand : om beurten beginnen geleidelijk aan naar gesprongen aanval



3) om beurten 2x aanvallen : 1x uit stand, 1x gesprongen + wisselen

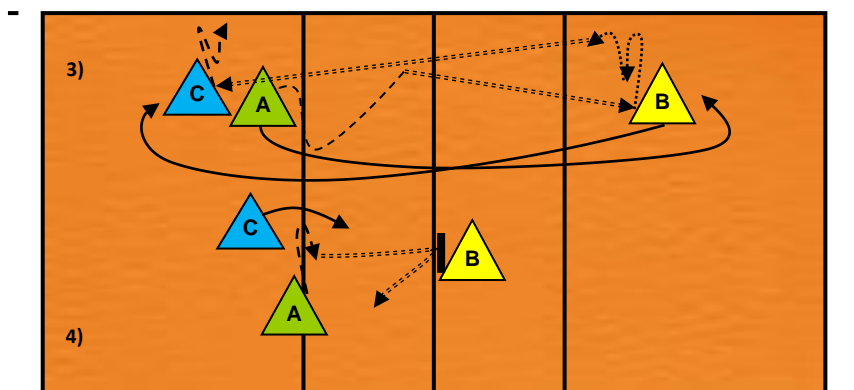


Oef. 3. Inslaan per 3 : conditie (sprongkracht) aan net



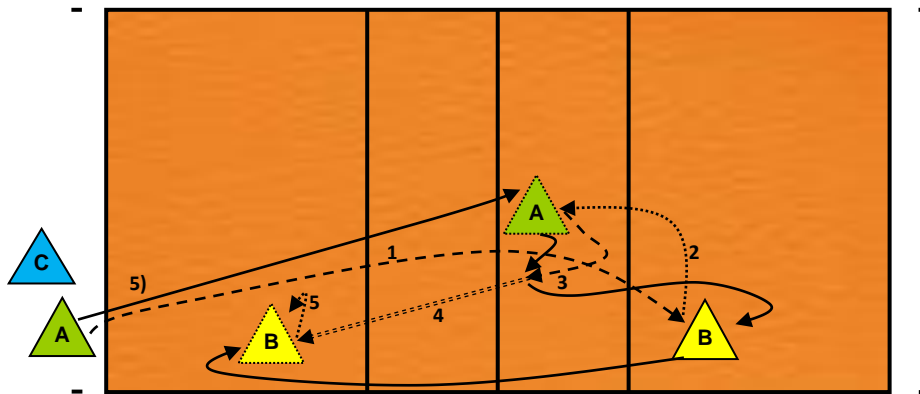
1) A gooit bal op aan net - A en B blokken tegelijk en duwen op bal wie blokduel verliest, probeert bal 'vrij' te spelen (= weg van net) doorschuiven : C in plaats van A - A in plaats van B - B wacht...

2) A botst bal op de grond en valt aan over net naar B  
 B verdedigt voor zichzelf en vangt de bal  
 A volgt bal richting B  
 B herbegint en botst bal op grond + aanval naar C  
 C verdedigt voor zichzelf en vangt de bal  
 B volgt bal richting C



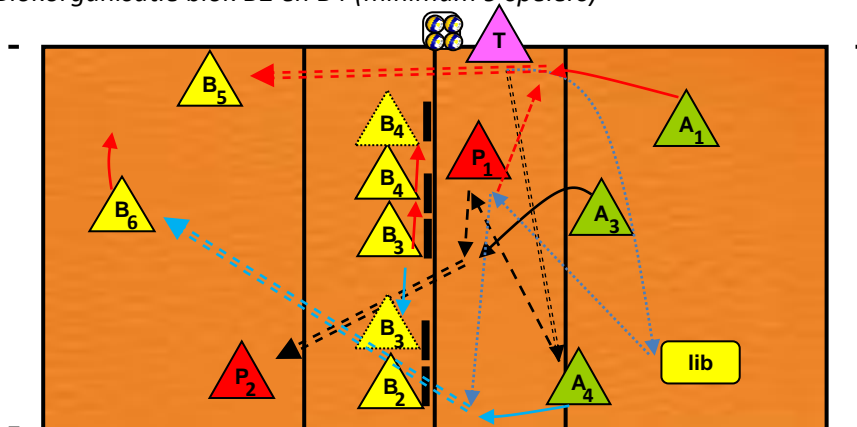
3) A botst bal op grond en valt aan over net op B  
 B verdedigt voor zichzelf - controlettoets en aanval over net naar C  
 A volgt bal richting B  
 C verdedigt voor zichzelf - controlettoets en aanval over net naar A  
 B volgt bal richting C

4) A valt aan vanaf 3meterlijn in blok van B  
 A en C proberen afgeblokte bal te recupereren in verdediging  
 elke speler doet 2 reeksen van 5 aanvallen



5) A makkelijke service naar B - B receptie naar A die onder net loopt  
A doet controletoets en valt zelf aan op B die naar overzijde is gelopen  
B verdedigt deze bal voor zichzelf  
daarna serveert C op A

Oef. 4. Blokorganisatie blok B2 en B4 (minimum 9 spelers)



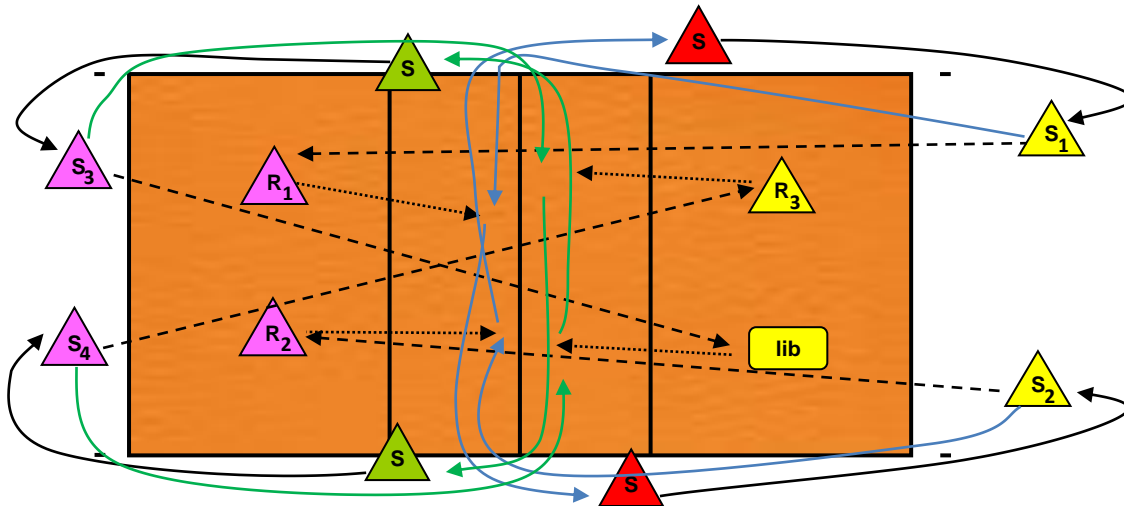
3 blokkers + 2 verdedigers (B5 en B6) – P1 voorspeler met A3 en A4  
T heeft 2 keuzes :

- 1) harde aanval op A4 : P1 geeft set-up naar A3  
blok B4 en B3 zetten 2-mansblok tegenover A3
  - 2) zachte boogbal naar libero : P geeft pas naar hoekaanvallers A4 of opposite A1  
blok op A4 : parallel sluiten door B2 en B3  
(B6 en B5 passen zich aan in verre diagonaal)
- blok op A1 : diagonaal blok door B4 en B3 (B5 en B6 in lijn verdedigen)**

Puntentelling : 10 ballen : aanvallers moeten 6 op 10 ballen scoren  
A4 : blok-out scoren = 2 punten  
O : scoren in diagonaal = 2 punten

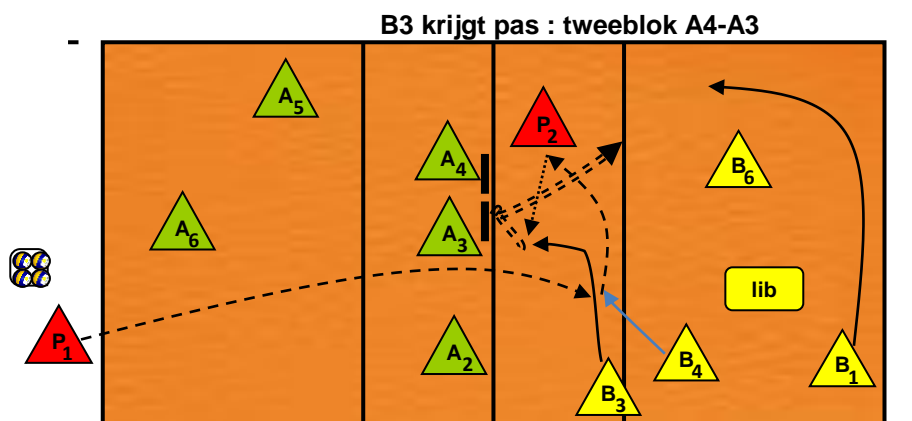


Oef. 6. Receptie : snel reageren op servicebaan



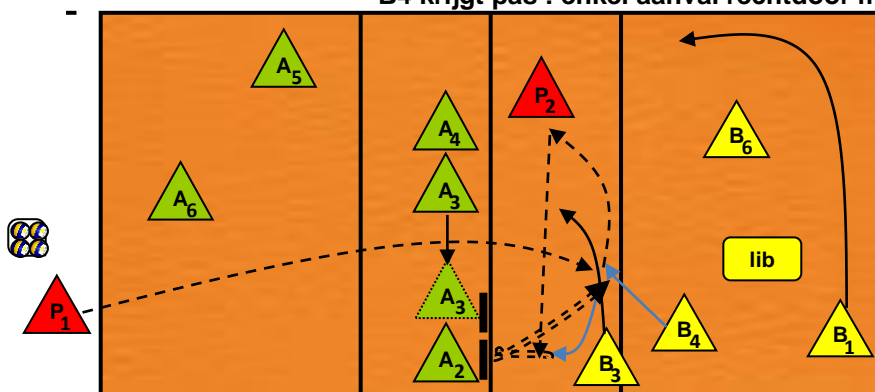
2 serveerders S1 en S2 ( S3 en S4) slaan tegelijkertijd op naar R1 en R2 (R3 en Lib)  
 serveerders spreken onderling af wie naar welke receptiespeler opslaat  
 receptiespelers weten niet welke opslaggever naar hen opslaat  
 serveerders lopen rond het net en halen de bal op  
 regelmatig wisselen van functie

Oef. 7. Uitschakelen receptie-hoek speler vooraan



in rotatie met spelverdeler tegenpartij vooraan  
 opslaggever slaat kort op naar B4  
 doel : B4 naar voor en naar binnen dwingen en tweeblok (assist A4) op 1<sup>e</sup> tijd

**B4 krijgt pas : enkel aanval rechtdoor mogelijk**



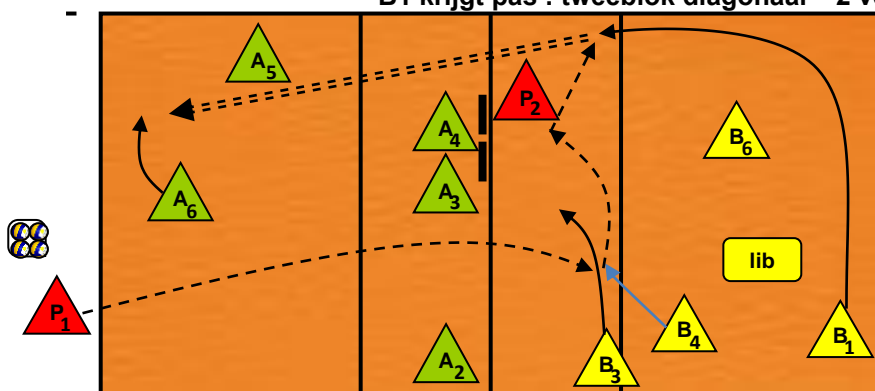
in rotatie met spelverdeler tegenpartij vooraan

opslaggever slaat kort op naar B4

doel : B4 naar voor en naar binnen dwingen en tweeblok (assist A4) op 1<sup>e</sup> tijd

als B4 rechtshandig is : enkel aanval rechtdoor nog mogelijk

**B1 krijgt pas : tweeblok diagonaal – 2 verdedigers in lijn**



in rotatie met spelverdeler tegenpartij vooraan

opslaggever slaat kort op naar B4

doel : B4 naar voor en naar binnen dwingen en tweeblok (assist A4) op 1<sup>e</sup> tijd

tegenover B1 : diagonaal blok A3-A4 en 2 verdedigers in lijn