

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1989-03

Bloktransitietraining

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/13>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
17de jaargang — nr. 3

- **Hoofredactie:**
Fernand Walder
- **Eindredactie:**
Willy Mertens
- **Redactie:**
Mart Buekers - Luc De Leenheer - Dany De Vriese - Willy Gommeren - Jos Klaps - Rik Luyten - Roger Pouders - Marc Spaenjers - Michel Vandermeulen - Wilfried Van Mol - Staf Verlooy - Julien Vleminckx - Fons Wierincks
- **Redactie-adres:**
Fernand Walder
's Hertogenlaan 56 — 3000 Leuven
Tel. 016/20 30 71
- **Administratie en advertenties:**
Willy Mertens
Rubensstraat 67 — 2510 Mortsel
Tel. 03/455 92 43 (België)
vanuit Nederland: 09/32 3 455 92 43
- **Bankrelaties Volleybal Magazine:**
vanuit België:
068-2050722-72 (Gemeentekrediet)
001-1599812-67 (ASLK)
vanuit Nederland:
Rabobank 144932784
Volleybal Magazine, Rubensstraat 67 — 2510 Mortsel
- **Volleybal Magazine:**
Verschijnt maandelijks; behalve in juni en juli
- **Abonnementsprijs 1989:**
Voor België: 545 BF
Voor Nederland: f 32
- **Federatie van Oefenmeesters Volleybal:**
Michel Vandermeulen
Gerkenbergstraat 1 — 3690 Bree
068-2009642-23 (Gemeentekrediet)
- **Copy-right:**
Het overnemen van artikels is zonder toestemming niet toegestaan.
- **Lay-out en drukwerk:**
Drukkerij J. Ouderits bvba
Kapelstraat 58 — 2540 Hove
Tel. 03/455 49 36 — Fax. 03/455 93 18

INHOUD

- 2 Kolofon, inhoud
- 3 Randnotities
- 4 Stretching voor volleybalspelers.
- 8 Spelonderbrekingen tijdens een volleybalwedstrijd.
- 10 Welke coach ben ik?
- 11 Johan Praets transitie-aanval.
- 13 Night of the Volley - Proms.
- 14 Persknipsels:
"van (volleybal)mensen en dingen".
- 16 Europacup I damesvolleybal te Brussel.
- 17 Boekbespreking + Heet van de naald.
- 18 Bloktransitietraining.
- 21 9^e Internationaal Volleybaltornooi Essen
- 22 Varia
- E1 - E6 Fotoserie.
- E8 Stemformulier.

BLOKTRANSITIETRAINING

Rik Luyten

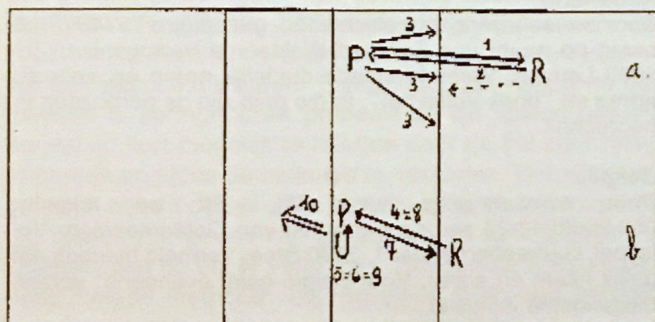
Volgende oefeningen geven een mogelijkheid om progressief bloktransitie aan te brengen. De oefenstof is waarschijnlijk te uitgebreid voor 1 enkele training. Bovendien kunnen de meesten onder ons (met slechts 1 à 2, max. 3 trainingen per week) het zich niet veroorloven om gans een training aan één enkel thema te werken, zodat in elk geval slechts een selectie van de volgende oefeningen in een training aan bod zal kunnen komen.

OPWARMING:

Accenten dienen te worden gelegd op:

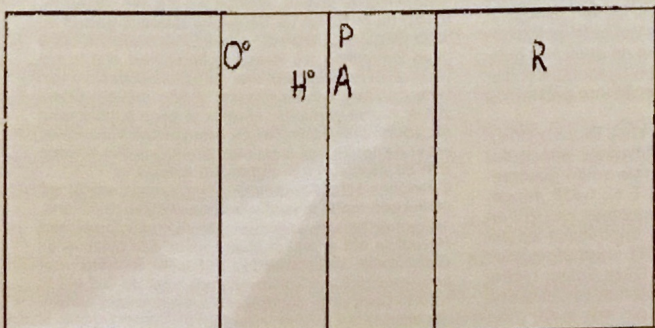
- * activering van de onderste ledematen;
- * losmaken van enkels, knieën & liesstreek;
- * snelle verplaatsingen met bijtrekpassen;
- * voetwerkpatronen voor blokverplaatsingen en het uit het net trekken na en blok (zie verder) kunnen droog ingedruild worden.

— VERPLAATSINGSDRILL MET BAL:



P gooit een bal naar R; receptie naar P;
 P toetst naar de 3m-lijn (links, rechts of centraal);
 R komt onder de bal & speelt deze terug naar P;
 R doet vervolgens een schijnaanval timing 1ste Tijd;
 P doet dan 2 tussentoetsen en toetst naar R terug op de 3m-lijn;
 dan komt R terug voor een aanval op 1ste Tijd.
 Correcte verplaatsing achterwaarts!!! (bijtrekpasverplaatsing)

— VERPLAATINGSDRILL, VOORAFGEGAAN DOOR BLOK:

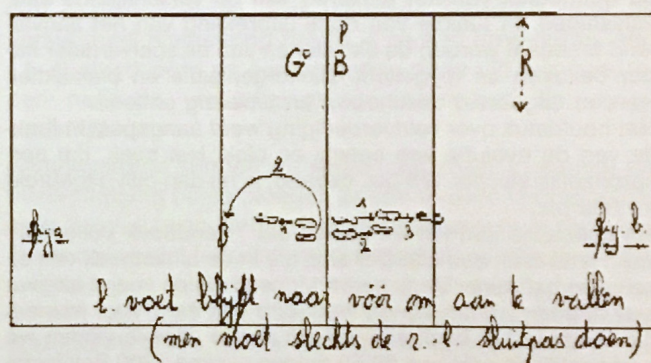


Per 5 X in snelle verbinding: blok 1ste Tijd-aanval.

1. A blokt een door H gegooide bal af.
2. O slaat op het moment van het balcontact bij het blok; A voert een 2 shuffle-verplaatsing uit en valt aan op 1ste Tijd.

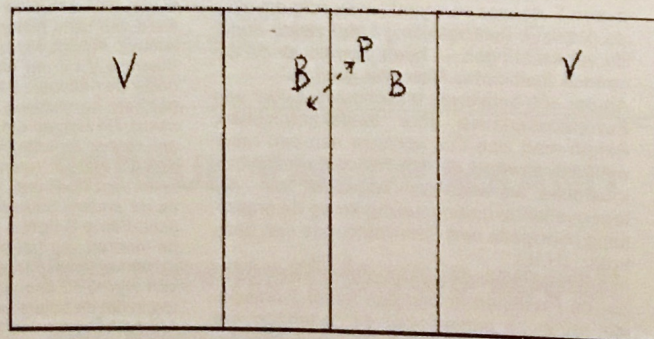
Eerst functiewissel langs de eigen zijde;
 vervolgens wisselen van netzijde (P blijft).

— TECHNIEKKEUZE IN FUNCTIE VAN BALCURVE:



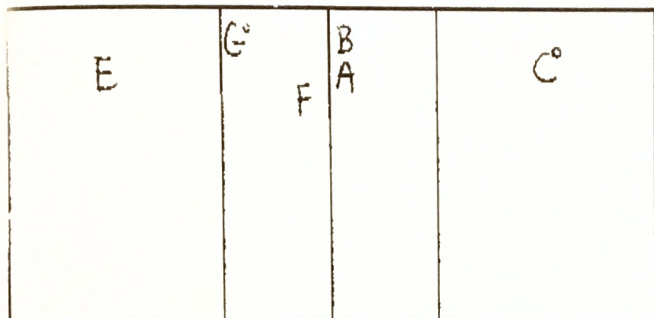
G gooit de bal naar R; op dat moment blokt B; staat R nu links van B, dan doet B de pivotverplaatsing (zie fig. a); staat R rechts van B, dan doet B de bijtrekverplaatsing (zie fig. b); vervolgens valt hij aan op een 1ste Tijdsaanval (ongeveer na 8 X wisselen).

— OVERGANG BLOK-AANVAL MET TECHNIEKKEUZE IN STROOM:



B toetst de bal naar de V van de andere netzijde V-P-B doet een rugwaartse zetbal (dekking + opnieuw opbouwen) of een verre toets over het net na deze toets wisselen B & V onderling van plaats. P gaat telkens onder het net door (eventueel met doordraaisysteem).

— **OVERGANG BLOK-AANVAL MET DEKKINGS- EN VERDEDIGINGSSITUATIE:**

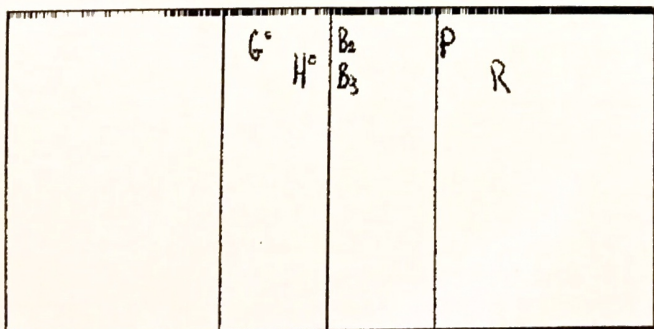


Per 6: E-F-G bouwen een aanval op tegen het 2-blok AB; F & E dekken; is de aanval afgeblokt en kunnen F en E dekken, dan volgt er terug een aanval.

Is de aanval niet afgeblokt of kan de aanval niet gedekt worden, dan gooit C naar B; A komt op 1ste Tijd (plaatst kort en C komt 3de Tijd (diepe, rustige aanval).

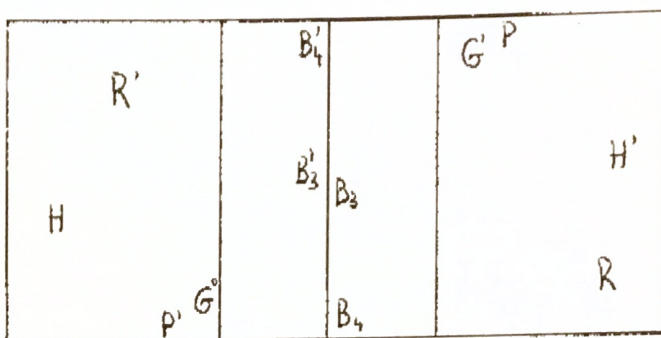
F & E doet 1ste Tijd - 3de Tijd-verdediging; G passeert vervolgens en E valt aan; ook langs andere zijde telkens 1 X draaien (B achter, C & A blokken); eens wisselen van speelhelte.

— **BLOK-AANVALSTRANSITIE MET SAMENWERKING AANVALLERS-PENETRANT + COMBINATIE-OPBOUW:**



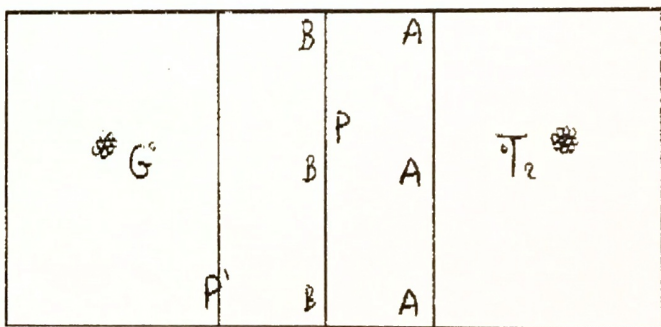
H gooit een bal in een correct 2-blok, G gooit onmiddellijk hierop een bal naar R, P penetreert in tussen 2 en 3 en bouwt een aanval op met 2 en 3 (en dekt vervolgens), onmiddellijk opnieuw; 1 X wisselen.

— **BLOK-AANVALSTRANSITIE MET SPECIFIEKE TEAM-ELEMENTEN:**



1. blokkers blokken allen gelijktijdig op het signaal van Tr.,
 2. op dat moment gooien de G's een bal naar de R van de andere netzijde; P penetreert en bouwt een aanval op met 3 en 4,
- G, H en R wisselen telkens onderling,
G, H. en R wisselen met de netspelers.

— **BLOK-AANVALSTRANSITIE IN STROOM MET BLOKTE-GENSTAND:**

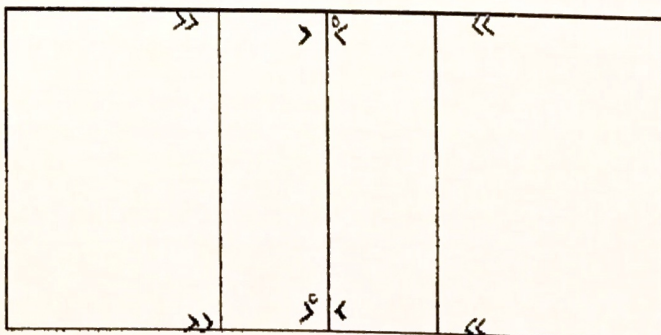


Tr. gooit bal naar P, aanvalsofbouw tegen 3 blokkers, onmiddellijk hierna gooit G een bal naar P.

Goed 1ste Tijd blijven verzorgen.

Deze oefening is specifiek en intensief; zij vormt dus een evaluatiemiddel bij uitstek; deze oefening kan dus regelmatig onderbroken worden om eventuele correcties en richtlijnen aan te brengen.

— **EEN AANGEPASTE VORM VAN INSLAAN:**



Alle 4 gelijk blokken, speelsters op 2 gooien eerst hun bal over het hoofd; na hun blok lopen zij dan onder de bal die 1 X mag gebotst hebben en passeren naar 4, die aanvalt, van aanval bal halen en in rijtje rechtover je aansluiten, van pas in rijtje rechtover je aansluiten. Na een tijdje gaat de P de aanval dekken.

— BLOK-BLOK-TRANSITIE:

		P	
	> MB		Tr ⚽
	> B2		A4 <<

Tr gooit de bal in het blok van MB op pos. 3.
 Onmiddellijk hierop gooit Tr de bal naar P, die een pas geeft naar A1; 2-blok. MB en B2 wisselen telkens met hun collega. Na een tijdje: 4 andere blokkers, andere P, de aanvallers halen hun bal.
 Landing: exorotatie voet en kniebuiging!!

— IDEM MET AANVAL OP 2; 4-BLOKKERS.

— BLOK-BLOKTRANSITIE MET HOGERE INTENSITEIT EN TAKTISCHE ZONEKEUZE.

	G		C <
	E	P P'	B < Tr ⚽
	F		A <

- 1ste Tijd-aanval van B (pas van P); blok E
- hoekaanval van A (pas van P'); blok E (3) - F (4)
- aanval van C (pas van P - 1ste pas van Tr); blok G (hoek) - E (midden),
 blokkers volgens functiespecialisatie (snel tempo)!
 De buitenblokkers kiezen de juiste blokzone (wisselen van blokkers).

— BLOK-BLOKTRANSITIE MET INSCHAKELING VAN VERDEDIGERS EN TAKTISCHE KEUZES:

Idem doch P heeft keuze tussen:
 * een centrale 1ste T-zetbal (V5 en V1 worden ingeschakeld)
 * 1ste T-pas
 P' heeft de keuze tussen: 4- of 2-aanvaller:
 vorm een juist blok qua handtechniek en qua zone.
 A krijgt de opdracht: scherpe diagonale aanval (3de netspeler verdedigt deze).
 Juiste 1ste T - 3de T-werking van V5 en VA als het kan!

— SYNTHESE-OEFENING: AANVAL UIT VERDEDIGINGSCOMPLEX: BLOK.

	V	B	A	P	
V		B	A		Tr ⚽
	V	B	A		

Als Tr op de bal slaat: blok van A en B.
 Onmiddellijk hierop gooit Tr een bal naar P en er volgt een aanvalsopbouw met A (P dekt!)
 Om de 3 X: doordraaien: V A B V...
 Midblokker blokt zowel op 3, 2 als 4 voor zijn aanval.

— SPEL:

	V	N	C	P	
V		N	C		R
	V	N	C		

Tr ⚽

Tr slaat op de bal. Spelers blokken.
 Onmiddellijk hierna smasht Tr bal naar R; aanvalsopbouw met spelers C.
 Spelers C moeten 5 X scoren (afhankelijk van niveau); vervolgens doordraaien: C-V-N-C...
 De ploeg die het minst tijd doet over zijn 5 gescoorde punten, wint!

— COOL DOWN