

**DSpace Institution**

**DSpace Repository**

**<http://dspace.org>**

---

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

---

1989-10

# Plaats aan de jeugd

Volleybal Magazine

---

<http://hdl.handle.net/10673/18>

*Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository*



---

---

# VOLLEYBAL MAGAZINE

---

---

## VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal  
17de jaargang — nr. 8

— **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 Wierinckx

— **Redactie-adres:**

Fernand Walder

's Hertogenlaan 56 — 3000 Leuven

Tel. 016/20 30 71

— **Administratie en advertenties:**

Willy Mertens

Rubensstraat 67 — 2510 Morsel

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 Morsel

— **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 Methodologische beschouwingen bij het trainen van de lage verdediging.
- 7 Plaats aan de jeugd.
- 12 Here we go again!!!
- 14 Een nieuwe start... een nieuw begin de damescompetitie.
- 16 Europese kampioenschappen heren 1989 te Stockholm.
- 18 E.K. Volley Dames Stuttgart 1989.
- 20 Een ganse training slechts een oefening... het kan.
- 22 Varia



# PLAATS AAN DE JEUGD

Rik Luyten

De jongste tijd werd er veel aandacht besteed aan jeugdopleiding in volleybal. Terecht, want via een degelijke jeugdopleiding komt men kwantitatief en kwalitatief tot beter volleybal.

De voorbije zomer werden er dan ook enkele clinics georganiseerd, met als thema: jeugdopleiding. Een kort overzicht.

## LENNIK, 10 JUNI 1989: E. PISANI

Als inleiding onderzoekt Pisani enkele tendenzen in het hedendaagse volleybal. Dit zullen immers criteria worden, die wij zullen moeten hanteren om onze jeugdopleiding te profileren.

\* Op de jongste Olympische Spelen was de gemiddelde gestalte bij de heren 1m95 en de gemiddelde leeftijd 25 à 26 jaar. Pisani maakt hierbij de bedenking dat je om topniveau te halen, minstens 7 spelers nodig hebt die langer zijn dan 1m92 en dat je minstens 1 "dubbele meter" moet hebben.

Ook al werk je niet in een topteam, toch moet je weten welk type spelers je nodig hebt in je seniorenteam. Dit is van belang bij de selectie van jeugdspelers; het heeft immers geen zin om aan ongeschikte spelers te werken.

- \* Opslag: veelvuldig gebruik van sprongopslagen.
- \* Receptie: er zijn weinig spelers bij betrokken (2 à 3). Ingeval er een sprongopslag gebeurt, zijn er meestal 3 receptionisten. In ieder geval worden de 3m-lijnaanvallers niet bij de receptie betrokken.
- \* Aanval: de aanvallers worden terug universeler (geen specialisatie meer). De 3m-lijnaanval wordt als 2de tijdsaanval gebruikt.
- \* Blok: ook hier worden de spelers universeeler en dit om 2 redenen:
  - na een combinatieaanval is er geen tijd meer om te switchen.
  - men heeft meer mogelijkheden om zijn tactiek van wedstrijd tot wedstrijd aan te passen.
- \* verdediging: hier vindt men wel specialisatie en dit volledig bij sommige teams (USA, HOL) en slechts gedeeltelijk bij andere teams (SWE, BRA, GRE). Bij deze teams heeft de passeur zijn vaste plaats, doch komen de andere spelers na hun opslag steeds in op pos. 6.

Pisani is de mening toegedaan dat in een club de spelers op 18 à 19-jarige leeftijd klaar moeten zijn om in het topteam te trainen en te spelen (en zich hier verder te vervolmaken). Hij vindt 5 jaar trainingstijd om dit te bereiken een strikt minimum. Dit heeft tot gevolg dat de trainingen ten laatste op 15-jarige leeftijd moeten starten.

De structuur die de jeugdspelers moet brengen tot het gewenste niveau, moet voldoende soepel zijn om zich aan te passen aan:

- het technisch-tactisch niveau van de betrokken jeugdspelers.
- de gewijzigde tendenzen in het topvolleybal bij de senioren.

Pisani schetst in het volgend deeltje zijn mening over de chronologische aanlering van de verschillende spelonderdelen:

### Opslag:

Een eerste doel is hier de opslag te leren richten. Het correct kunnen inschatten van het baltraject is een hoofdthema. Daarom ook dat er een relatie bestaat tussen het aanleren van receptie en van opslag. Het technische moeilijk maken van de opslag is hieraan ondergeschikt. Een onderhandse opslag gebruiken is dus niet erg.

Bij de C-jeugd zou de opslag reeds volop tactisch moeten kunnen gebruikt worden. Om dit zonder frustratie te kunnen, moet het richten van de opslag dus reeds vroeger beheerst worden.

### Receptie:

Hier mag bij de jeugd zeker nog geen specialisatie optreden. Bij de individuele ontwikkeling van de receptievaardigheid zal de nadruk op de techniek liggen. Bij het balcontact mogen de benen niet bewegen. De enige toegelaten beweging is eventueel een rustige armbeweging, afhankelijk van de hoogte en de snelheid van de bal.

De bal wordt afgewacht in een ontspannen houding, de verbindingsslijn tussen de beide voeten loodrecht tegenover de opslaggever. Als de opslag vertrokken is, volgt dan eerst eventueel de zijwaartse verplaatsing (de richting wordt immers eerst waargenomen) en dit aan de hand van bijtrekpassen. Dan zal de verplaatsing aangepast worden aan de afstand, hoogte en snelheid van de bal. Pas na de verplaatsing wordt een brede split-positie aangenomen. Alle ballen die binnen deze brede steun vallen, zouden voor de speler moeten gespeeld worden. Het is enkel als de bal buiten de steun valt, dat er naar buiten toe mag gedraaid worden.

Om de jeugdspelers op te voeden tot een correcte balcurve-schatting, moet er geest worden dat de speler zijn positie aanpast in de eerste helft van het baltraject, met andere woorden: de zijwaartse verplaatsing moet vrijwel afgelopen zijn als de bal het net overschrijdt.

### Aanval:

Bij de jeugd moet enkel een 1ste- en een 3de tijdsaanval aangeleerd worden. Een 2de tijdsaanval is overbodig omdat, indien de 1ste tijdsaanval beheerst wordt, een 2de tijdsaanval zeer snel aangeleerd is: de techniek is dezelfde, er moet enkel iets later gestart worden. Voor het leren passeren daarentegen, is het interessanter met slechts 2 varianten te werken: 1ste tijd = de balgevoeligheid in de handen, 3de tijd = het werken met de benen (de armen blijven zo gestrekt mogelijk).



Eventueel kan er, enkel op trainingen, eens occasioneal een 2de tijdsaanval ingeschakeld worden, enkel in functie van bloktraining.

Pisani beklemtoont nog dat er een relatie bestaat tussen het aanleren van een sprongservice en een aanval achter de 3m-lijn. Het gevoel van de slag met de handpalm en het aanleren hoe topspin aan te brengen zijn analoog bij beiden. Als men ver van het net leert aanvallen, zal het gemakkelijker zijn om de arm lang te maken; men is immers minder geneigd om de bal hard naar beneden te slaan en bijgevolg de arm te gaan verkorten.

### Pas:

Pas specialiseren in de A-jeugd. Elk moet immers een hoge pas vooruit en achteruit kunnen geven, evenals een 1ste-tijdspas.

Progressie in het aanleren van een 1ste-tijdsaanval: kort-voor, steek-voor, kort-achter. Bij deze laatste progressie is het visueel contact met de aanvaller immers onderbroken. Bij de jeugd geen sprongpas aanleren!

Enkele tactische suggesties: indien je tegenover een kleine middenblokker speelt, kan je veel snel kort-voor spelen, een grote middenblokker daarentegen zal je moeten doen bewegen: dus steek-voor of kort-achter. Het is de bedoeling de middenblokker van de tegenpartij te laten bewegen in de tegengestelde richting van de pas:

- De 1ste en de 3de tijd in, voor de middenblokker van de tegenpartij, verschillende richtingen spelen.
- Bij een slechte receptie de aanvalspas in de tegengestelde richting geven van je verplaatsingsrichting.

Men kan natuurlijk ook een aanvalspas in een onlogische richting geven, dit vooral bij tegenstanders met enige tactische bagage.

De 3m-lijnaanvaller moet steeds trachten aan te vallen in een netzone waar het blok weggetrokken is.

De pasrichting zal ook afhankelijk zijn van de groepering van het blok en van de individuele eigenaardigheden van de blokkers: een klein, traag, zwevend blok ... Ook moet men in rekening brengen welke aanvaller het vlotst scoort.

### Blok:

Pisani onderscheidt 3 blokmomenten:

1. Het observeren van de receptiecurve
2. Het observeren van de pas
3. Het observeren van de aanval

Deze 3 blokmomenten kunnen reeds bij de E- & D-jeugd (Pisani noemt dit de volleybalschool) aangeleerd worden. De eigenlijke bloktechniek wordt dan later aangeleerd.

De frontaliteit tov het net is een hoofdthema; daarom gebeuren er enkel bijtrekpassen.

### Verdediging:

Ook hier worden de jeugdspelers veelzijdig gevormd.

De ploegopstelling is reeds vanaf de C-jeugd identiek aan die van de senior-ploegen. Ook het aanleren van de 1ste-3de-tijdsbeweging in verdediging wordt dan aangeleerd.

Het is pas tijdens de A-jeugd dat alle verplaatsingen kunnen gebeuren met het bekken hoog en dat pas bij het aannemen van de split-positie op het laatste moment het lichaamszwaartepunt verlaagd wordt. Voordien worden alle verdedigingsverplaatsingen laag aangeleerd.

Enkele overwegingen bij de organisatie van jeugdopleiding: Pisani is een tegenstander van E- & D-jeugd: hij vindt het pedagogisch niet interessant om met kleine groepjes in competitie te stappen. Bovendien vindt hij dat voor kinderen die jonger zijn dan 13, volleybal voor iedereen zou moeten zijn. Selectie hier in functie van competitieresultaten vindt hij dan ook fout. Pas later zou er dan aan selectie mogen gebeuren. Mini-volleybal is echter een doel op zichzelf: een niet al te competitief, democratisch spel. Voor deze leeftijd richt Lennik tijdens het schooljaar 2 x 10 trainingsreeksen in van voor elk. Dit wordt de volleybalschool genoemd.

In het begin van deze opleiding, als de kinderen 1 tegen 1 spelen, wordt het net erg hoog gehangen (tot 2m50) omdat de kinderen bij hoge baltrajecten meer tijd krijgen om de balcurve in te schatten.

De visie van Pisani omtrent opstellingsvormen in mini-volleybal:

\* 3 tegen 3:

Opstelling 1 stimuleert de verdediging (geen blok)

Opstelling 2 stimuleert de aanvalsofbouw uit receptie (voor- rugw. pas)



\* 4 tegen 4:

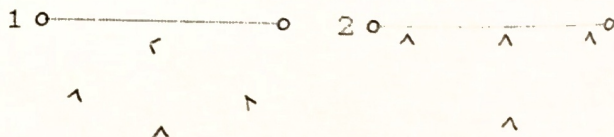
Opstelling 1 stimuleert de aanvalsofbouw uit receptie (voor-rugw. pas)

Opstelling 2 stimuleert een 2-blok (resultaat is nog niet zo belangrijk)

De vrije netspeler verdedigt mee !

Nooit volgende opstelling gebruiken:

2 vooraan en 2 achteraan !



Bij deze spelvormen raadt Pisani af om een tennisploeg te gebruiken.

De selectiegroep die op de A-jeugd volgt, heeft als doel een reserve te zijn aan spelers voor het 1ste team. De reeks waarin dit team speelt heeft niet zoveel belang (bij Lennik speelt dit team in 1ste provinciale). Deze groep bestaat dus enkel uit jongeren. Indien een speler op 18-jarige leeftijd onvoldoende niveau heeft, dan wordt hem gevraagd om naar een andere club te gaan.

Bij het onderverdelen in groepen, wordt niet zo strikt rekening gehouden met de leeftijd, wel met het niveau. Er worden immers voornamelijk spelers gevormd en niet een team. In het volgend overzicht, dat een beeld geeft van de leerinhouden per groep, maakt Pisani een onderscheid tussen complex 1 (= receptie-pasaanval & aanvalsddekking) en complex 2 (= opslag-blok-verdediging-pastegenaanval & dekking).



	Komplex I (Receptiekomplex)	Komplex II (Opslag-blokkomplex)
Volleybalschool 9 — 12 jaar	<p>Enkel bovenhandse techniek (= beste training tot balcurveschatting) Vormen van 2 tegen 2: (passeren verplicht!)</p> <p>* = oefenen op de waarneming van de richting van de balbaan. Niet-receptionist moet aan het net zijn voor het balcontact bij de receptie. (eerst: oefenen hierop) Na het overspelen: telkens wisselen van plaats</p> <p>* = oefenen op de waarneming van de lengte van de balbaan. Telkens wisselen van plaats</p> <p>* vorige 2 spelwijzen gemengd (om beurt evenw. &amp; dwars tov het net = haalbaar in 40 u. training)</p>	<p>Relatie speler-bal: beheersing progr.: basket-voetbal-volley. Progressies qua balbehandeling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* vangen &amp; gooien</li> <li>* vangen &amp; toetsen</li> <li>* toetsen met tussentoets</li> </ul> <p>Dit alles met en zonder bots</p> <p>Samenspel: progressies (= relatie speler-bal)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Speler-bal (= individueel)</li> <li>* Speler-bal-speler (1-1) (1 tegen 1 met tussentoets is mogelijk na 20 u. training)</li> <li>* spelers-bal-speler (2-1) (basisvoorwaarde hiervoor: 1 met 1 beheersen = kunnen samenspelen)</li> </ul> <p>Relatie speler-bal behouden: (lukt niet als de progressies te snel zijn)</p>
C—jeugd 13 — 14 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Passeur op pos. 3 (elke speler)</li> <li>* Receptie: 1ste &amp; 2de lijn (= W-opstelling)</li> <li>* Aanlooprichting aanval: rechtshandige: pos. 4 = diagonale aanloop pos. 2 = loodrechte aanloop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Blok: 3 momenten (cfr. supra) schouderlijn aanvaller observeren, niet de bal. (geen resultaten eisen)</li> <li>* Verdediging: temo's (midachter ongespecificeerd)</li> <li>* Opslag: handpalm gebruiken (onderh. of bovenh.)</li> </ul>
B—jeugd 15 — 16 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pas: zie C-jeugd</li> <li>* Receptie: zie C-jeugd</li> <li>* Aanval: 1ste tijdsaanval (enkel op training) Enkel aanleren als 3-speler die pas kan spelen 1ste tijd: enkel kort-voor 1ste tijd: 2 stappen 3de tijd = : 3 stappen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Blok: momenten in functie van voetwerk: bijtrekpassen (klein &amp; groot; laatste stap = groot)Verplaatsing: hielen van de grond (geen resultaten eisen)</li> <li>* Verdediging: tempo's. 6-verd: relatie tussen de aanvaller &amp; lage verdediger reactie op balbaan: 1ste beweging &amp; correctie (resultaat niet zo belangrijk)</li> <li>* Tennisopslag met topspin</li> </ul>
A—jeugd 17 — 18 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 5-1 systeem (passeur = gespecialiseerd)</li> <li>* Aanval achter 3m -lijn als passeur vooraan staat</li> <li>* 1ste-tijdsaanval: alle aanlooprichtingen alle codes (steek, achter)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Blok: voetwerk handpositie (stil houden) Midblok: handen hoog Hoekblok: handen borsthoogte</li> <li>* Verdediging: gatenfilosofie (zie verder)</li> <li>* Floater - Sprongopslag</li> </ul>
Selectiergroep	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Vorming passeur (traint met 1ste team)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Blok combinatieaanval aanbrengen van kruispassen</li> </ul>

Nog enkele algemene opmerkingen:

- Neem in elke training alle progressies door, ook de nog niet beheerste.
- Bij het blok mag een pols- of armbeweging enkel het gevolg zijn van een observatie. In alle andere gevallen, moeten de armen en handen onbeweeglijk gehouden worden.
- Pisani onderscheidt in het seniorenvolleybal 3 types sprongpas:
  - \* Een pas terwijl men stijgt: dan kunnen de armen gestrekt blijven omwille van de impuls van de sprong.
  - \* Een pas terwijl men daalt: dan moet men uiteraard de armen plooiën om een extra krachtimpuls te kunnen geven aan de bal.
  - \* Een pas na de sprong (= een schijnsprong): in dit geval heeft men terug de grond als krachtenplatform en kunnen de armen gestrekt blijven.

— Trainingstijd te Lennik:

Volleybalschool: 1 uur/week

C-jeugd: 3 uur/week

A-jeugd: 4 uur/week

Getalenteerde jongeren kunnen eventueel een extra-training bijwonen bij een oudere groep.

- Pisani ziet een verband tussen het informatieverwerkingsproces van het blok en dat van de verdediging. In het blok is enkel de tijd beperkter. Het is echter wel zo dat de observatie van de aanvaller (aanloop, beweging in de lucht), die door de verdediger moet gemaakt worden (zie schema: B-jeugd) rechtstreeks voorbereidt naar de observatie van de blokker in functie van zijn positiekeuze.
- De gatenfilosofie van de verdedigers of de relatie blok-verdediging: daar waar de flankverdedigers de tijdenbeweging (1ste-3de-tijd) uitvoeren, doet de 6-verdediger enkel een zijwaartse verplaatsing. Hij blijft daarbij steeds achter zijn flankverdedigers.





De basisidee van de gatenfilosofie is dat de 6-verdediger de ballen kan verdedigen die tussen het blok doorkomen. Hiervoor moet hij tijdens de aanval de bal en de slag-schouder van de aanvaller tussen het blok zien.

Hierbij blijft het echter niet: de 6-verdediger moet immers eerst klaarstaan voor een 1ste-tijdsaanval, vervolgens voor een 2de tijdsaanval en dan pas voor een 3de-tijdsaanval. Het verdedigingsverloop is dus een dynamische beweging met een continue wijziging van de blokstructuur en bijgevolg ook de gaten tussen de blok-kers. De 6-verdediger zal zich hier steeds moeten aanpassen.

Als het blok gesloten is, zal de 6-verdediger zich aanpassen aan de concrete situatie: als er een kleine buiten-blokker blokt bijvoorbeeld, dan zal hij zich iets meer naar de zijlijn toe verplaatsen; als er daarentegen een kleine midblokker blokt, zal hij zich iets meer naar de diagonaal opstellen ...

- Tijdens het praktijkgedeelte, legt Pisani bij de opwarming het accent op het verwerven van algemene coördinatie (vooral voor de onderste ledematen). Daarvoor gebruikt hij allerhande verplaatsingsvormen in alle richtingen, balvaardigheidsoefeningetjes, lateraliteitsoefeningen, gymnastiek op de lange mat, verplaatsingsopdrachten met de elastiek.
- Na een hoofddeel zonder het net, schakelt Pisani over naar complexoefeningen aan het net. Vanaf dan wordt het net niet meer verlaten.
- De "voor-tijdens-na"- idee wordt ingeschakeld in vrijwel elke oefening om de continuïteit van de spelfasen te laten aanvoelen.
- Complex 1 (receptie) is bij de jongsten het belangrijkste. Hier wordt naar zekerheid gestreefd. Wat betreft complex 2 (opslag-blok), is de correctheid het belangrijkste en niet de resultaten.
- Pisani streeft naar speelse oefeningen waarbij de technieken moeten uitgevoerd worden in labiel evenwicht.

## TONGERLO, 17 JUNI 1989: J. DE BRANDT (longitudinale blokopleiding)

Als inleiding, schetst De Brandt de structuur van de jeugd-opleiding bij Kruikenburg, waar hij samen met zijn broer Herman als jeugdtrainer actief is. Er zijn ca. 120 jongens aan-gesloten, verdeeld in 6 groepen.

De jongsten zijn 6 à 8 jaar, de oudsten, de A-jeugd, worden door een andere trainer begeleid. Vandaar dat De Brandt zich zal beperken tot het bespreken van beginnelingen tot en met de B-jeugd.

De grote recruteringsbasis van Kruikenburg blijkt de school te zijn. Er zijn tal van mensen in het jeugdbestuur, die in het onderwijs "staan".

Een kort overzicht van de groepen met hun trainingsin-houden:

- \* **Beginnelingen (6-8 jaar):** volleybalspeeltuin  
1 x 1u15' training/week  
Algemene coördinatie: springen, verplaatsen, gooien & vangen
- \* **E-jeugd (9-10 jaar):** 2 x 1u15' training/week  
Spelen enkel toernooien  
Tijdens de opwarmingen: algemene bewegingsvaardig-heden met de bal  
**techniek:** bovenhandse toets  
**Spelvormen:** 1-1, 2-1, 2-2 (zowel met als tegen elkaar)  
Tijdens de trainingen wordt er nog niet met 3 tegen 3 gewerkt.
- \* **D-jeugd (11-12 jaar):** 2 x 1u30' training/week  
spelen ook toernooien  
Hier worden reeds specifieke bewegingsvaardigheden aangebracht.  
Tijdens de opwarmingen: loopvormen, gymnastiek (hoe-pels, elastieken)  
**Techniek:** onderhands en bovenhandse techniek; hier-bij staat het "voor-tijdens-na" principe cen-traal. Een techniek wordt dus steeds dyna-misch aangeleerd.  
**Spelvormen:** 3-3 tijdens de trainingen: de midvoor pas-seert zowel voor-als rugwaarts  
Tijdens de competities: 4-4: nooit: 2 voor-aan en 2 achteraan!  
Je hebt 2 mogelijke accenten bij 4 tegen 4:
  - 1 passeur (midvoor) aan het net en 3 achterspelers
  - 3 netspelers (opvoeding tot blok) en 1 verdediger; in deze opstellingsvorm zal de 3de netspeler uiteraard moeten mee-verdedigen
- \* **C-jeugd (13-14 jaar):** 2 x 1u30' training/week  
Competitie  
**Techniek:** alle basistechnieken worden grondig aange-leerd, de verdedigingsverplaatsing 1ste tijd-3de tijd en men leert de opslag richten.  
**Spelvormen:** 6-0 systeem (iedereen passeert als hij op midvoor komt)



## \* B-jeugd (15-16 jaar)

- recreatieve groep: 1 x 2u training/week; competitie
- ambitieuze groep: 3 x 2 u training/week; competitie of extra-training

(deze groep was vorig seizoen kampioen van België)

**Techniek:** blokverplaatsing, individuele verplaatsing receptie

**Spelvormen:** 1-5 systeem (gespecialiseerde passeur); 1ste-3de tijd in aanval, blok en verdediging

## BLOKTRAINING:

De Brandt onderscheidt volgende didactische stappen in de aanlering van het blok:



### 1. TECHNIEK & VERPLAATSING:

Belangrijk hierbij zijn volgende factoren:

- a. Een goede vertrekhouding: lichaamsgewicht op de voorvoet, de handen op schouderhoogte en een 30-tal cm. van het net staan
- b. Enkel bijtrekpassen gebruiken
- c. Frontaal blijven tov het net (schouderlijn evenwijdig tov net)

Posterioriteit: correct uitdraaien na het blok (langs de zijde waar de bal gepasseerd is)

Voor-tijdens-na-principe

### 2. OBSERVATIE — TAKTISCHE VERWERKING — VERPLAATSING:

- a. Observatie & memorisatie

- Technisch-taktische karakteristieken aanvaller + takt. systeem. Hier gaat het niet over de indiv. eigenaardigheden van 1 aanvaller, doch over de slagrichting en hoe je die kan herkennen

Progressie van complexiteit:

- \* C-jeugd: hoge pas voor of achter de passeur
  - \* B-jeugd: 1ste tijd kort voor, hoge pas voor of achter
  - \* A-jeugd: alle 1ste tijdspassen
  - Technisch-taktische karakteristieken receptie  
Vlak of hoog, te kort, te veel naar links of rechts ?  
Welke gevolgen heeft dit voor het blok ?
  - Aanloopswijze van de aanvaller  
Dikwijls slaat een aanvaller, zeker bij jeugdspelers, in zijn aanlooprichting. Wat is de voetenstand bij de afstoot ?
  - Technisch-taktische karakteristieken passeur  
Neemt hij de bal voor zich, komt hij onder de bal, neemt hij de bal met gestrekte armen ?  
Dikwijls kan je uit deze gegevens afleiden waar de bal naartoe gaat.
  - Baltraject set-up en dit tot het raakmoment door de aanvaller
- b. Verwerking: al deze gegevens zouden moeten kunnen leiden tot:
- Inzicht in de aanvalstempo's en bijgevolg ook de te blokken tempo's
  - Inzicht in waar in de ruimte dat de aanvaller de bal zal raken

Deze progressies werden door De Brandt bij zijn Kruikenburg-jeugd reeds behandeld. Volgende stappen kunnen volgens hem pas aangesneden worden als de vorige beheerst zijn; in het geval van Kruikenburg na de B-jeugd.

### 3. AKTIE BOVENSTE LEDEMATEN

### 4. SAMEN BLOKKEREN (eventueel ook switch-blok)

### 5. SPECIALE VERPLAATSINGEN (kruispassen & combinaties van verplaatsingspatronen)

### 6. BLOKSPRONG (proprioceptie) & OVERSCHRIJDING VAN HET NET.

