

Blokkeeroefening van: Jochem de Gruijter

Coach Heren Beachvolleybal Team Nederland

Beachvolleybal

13
i6



Doel

Het voetenwerk van de blokkeerder verbeteren.



Organisatie

- Eén (beach)volleybalveld
- Vier beachvolleyballen
- 4-6-8 spelers



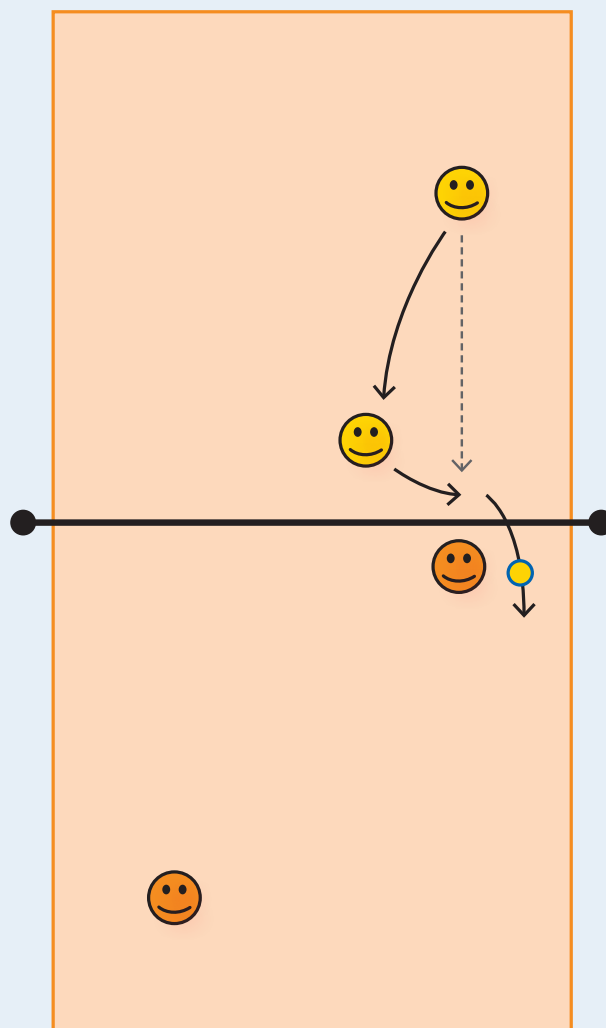
Opdracht

Bouw een aanval op aan één kant; De blokkeerder gaat voor de aanvaller staan, doet alsof hij springt en stapt naar achteren; De aanvaller speelt een korte bal over de blokkeerder; de blokkeerder verdedigt de bal waarna de rally verder gaat of de bal wordt gescoord. Wanneer de aanvaller in het midden komt, kun je beide kanten op trainen. Hetzelfde wanneer de aanvaller kort diagonaal speelt. De blokkeerder maakt een stap in de diagonaal, doet alsof hij springt en rent dan om de diagonale bal te verdedigen.



Spelregels/ variaties

De eerste bal moet kort gespeeld worden. Daarna speel je tegen elkaar om het punt.



Aanpassingen

- = Pas het toe in een situatie waarbij de aanvaller geen restricties heeft.
- Trainer (of een van de spelers) gooit vanaf een tafel de eerste bal aan.
- + De aanvaller mag de bal proberen te scoren in het gebied kort achter het net. Langs de lijn of diagonaal. Met een verdediger erbij kan de