



GET OUT!

START2BEACHVOLLEY

INHOUD



03

INLEIDING

04

VOORDELEN BEACH

05

BEACHCLUB OPRICHTEN

07

OEFENSTOF

09

ALTERNATIEVEN

12

MATERIAAL UITLENEN

13

MATERIAAL AANKOPEN

14

FAQ

15

ONZE PARTNERS

INLEIDING

Get out! Trek naar buiten met je leden nu dat het goede weer in aantocht is. Tijd om weer het zand in te duiken! Heb je geen beachvelden in de buurt? Dan helpen wij je graag om een locatie te zoeken of misschien wel zelf een beachveld aan te leggen. Is dat allemaal geen optie? Dan zijn er nog heel wat andere mogelijkheden om naar buiten te trekken. Ontdek ze allemaal in deze brochure en op onze website!



SCAN ME

GET OUT!

Willen je leden beach-volleyballen?

JA

Heb je toegang tot beach-terreinen?

NEE

BEACHVELD AANLEGGEN

Heb je toegang tot grasvelden of andere outdoor ruimte?

JA

Willen je leden enkel volleyballen?

NEE

JA

NEE

VOLLEY@ HOME

Ontdek enkele leuke alternatieven

Beschik je over een net?

JA

NEE

GRAS-VOLLEY

NET ONTLEENEN

OEFENINGEN ZONDER NET

CROSSNET

TEQVOLLEY

SPIKEBALL

BEACH-VOLLEY



VOORDELEN BEACHVOLLEY

Beachvolleybal wordt buiten gespeeld en is daarmee zeer veilig, ook binnen de huidige pandemie. Daarnaast is het eenvoudig en flexibel te organiseren voor alle niveaus. Dit geldt ook voor toernooien of competitie: je hebt niet elke week verplichtingen. Je speelt wanneer je wil en met wie je wil. Zelfs gemengd spelen is mogelijk.

Bovendien is beachvolleybal niet alleen goed voor de algemene conditie, maar jeugdspelers kunnen snel progressie maken op technisch en tactisch vlak. Bij beach hebben ze namelijk heel wat balcontacten doordat ze maar met twee spelers op een veld staan. Iemand met een mindere receptie kan zich bijvoorbeeld niet wegsteken en wordt uitgedaagd om deze te verbeteren.

Tot slot is het voor de spelers fijn om na maandenlang binnen te zitten eindelijk weer naar buiten te trekken en te bewegen. Ze pikken hun sociale contacten weer op, smeden opnieuw een hecht team. Het volleybalseizoen kan zo voor hen toch terug wat van start gaan.

Graag zelf een beachclub oprichten?
Alle info vind je op onze website!

WAAROM EEN BEACHVOLLEYBALCLUB?

1. Beachvolleybal wordt buiten gespeeld en is daarmee zeer veilig, ook binnen de huidige pandemie.
2. Beachvolleybal is eenvoudig en flexibel te organiseren voor alle niveaus.
3. Gemengd sporten is gemakkelijk mogelijk.
4. "Sporten wanneer het je past" is iets wat voor meer en meer mensen belangrijk wordt. Een paar vrienden bellen, veldje reserveren en we zijn aan 't spelen.
5. Dit is ook zo voor de toernooien/competitie: je hebt niet elke week een verplichting ... je speelt wanneer je wilt en met wie je wilt.
6. Een beachaccommodatie biedt jouw vereniging de kans om samen te werken met andere sporten.
7. Gemeenten zoeken juist nu naar mogelijkheden om buitensport aan te bieden. Hierdoor kan het nu makkelijker zijn om de aanleg van beachaccommodaties aan te vragen.
8. De mensen uit de zaal zijn tevreden dat de competitie april/mei gedaan is. Op dat ogenblik nemen andere mensen de organisatie (van beach), vol energie, over.
9. Spelers worden er beter van. Vooral jeugdspelers zullen technisch en tactisch heel wat bijleren. Voorbeeld: iemand met een mindere receptie kan zich niet wegsteken, integendeel.
10. Spelers behouden beter hun conditie. Niet meer moeilijk de trappen op na een eerste zaaltraining in augustus.
11. Een spelersgroep wordt een hechter team.
12. Als club creëer je een heel jaar lang een aanbod voor de leden. Daarbij moeten leden niet uitwijken naar een andere club om te gaan (beach)trainen.
13. Het klimaat in België wordt ook steeds beter. Ons Nationaal beachteam gaf aan dat ze de laatste jaren buiten konden trainen van eind februari/maart tot in oktober. Daarnaast telt ons land intussen ook al 3 indoor beachhallen (Schaffen, Duffel, Leuven).
14. Extra voordelen voor beachclub (zoals extra korting nu voor trainersmateriaal)
15. Korting voor inschrijving in Belbeach toernooien.

KOSTEN VAN EEN BEACHVOLLEYBALCLUB

- Het oprichten of registratie van een beachclub is gratis.
- Het aansluiten van spelers die nog geen lid zijn van een indoorclub kost €10,10 per seizoen/jaar, verzekering inbegrepen.
- Voor leden die reeds aangesloten (en dus ook verzekerd) zijn bij een indoor team van Volley Vlaanderen wordt er gewerkt aan een financieel voordelig aansluitingssysteem als beachleden. Meer info volgt binnen enkele weken.

COMPETITIE BEACH

Van april tot augustus worden er heel wat leuke toernooien georganiseerd. Dit is de ideale vorm van competitie om met je spelers naartoe te werken. Via www.belgiumbeachvolley.be vind je een uitgebreid overzicht van de toernooien in Vlaanderen.

Organiseer je zelf een toernooi? Laat dit zeker weten aan de beachverantwoordelijke Dries Koekelkoren, zodat het ook in de kalender komt. Mail: dries.koekelkoren@volleyvlaanderen.be

Je kan jouw aanvraag ook indienen via:
www.belgiumbeachvolley.be/nl/calendar



SCAN ME



BEACHVELDEN

Op zoek naar een plekje om te beachen? Via de up to date tool van Sport Vlaanderen vind je alle beachvelden terug! Bij 'sporttak' vul je 'beachvolley' in.

Wil je je club een grote upgrade geven en je leden de kans geven om onbeperkt te beachen, leg dan zelf een beachveld aan! Dit kan ook in samenwerking met andere clubs. Indien nodig helpen wij je graag met het overleg bij de gemeente. In de *brochure* op onze website vind je alle nodige info terug.



SCAN ME



Vlaanderen trekt een heuse sportsput. Vlaams minister van Sport Ben Weyts biedt onder meer de mogelijkheid om via groepsaankoop te investeren in beachinfrastructuur. Meer info vind je terug op www.sportsput.vlaanderen



OEFENSTOF EN MEER



BEACHTRAININGEN

Op zoek naar inspiratie voor je beachtrainingen? Wij hebben voor jou heel wat concrete info en oefenstof gebundeld. Op onze website vind je 7 uitgebreide trainingen met telkens een link naar verschillende filmpjes van de oefeningen. Deze kan je ook allemaal terugvinden op ons YouTube kanaal.

De thema's die aan bod komen zijn:

- Training (in het zand) opstarten
- Verdediging
- Receptie
- Set-up
- Aanval
- Opslag
- Blok

Ga zeker zelf aan de slag! Pas deze oefenstof aan aan de noden en omstandigheden van je groep. Houd hierbij rekening met volgende zaken: Spelers liggen al een hele periode stil. Het lichaam moet dus opnieuw geactiveerd worden. Om blessures te vermijden is het belangrijk om rustig te beginnen. Start daarom met de basis. Bovendien mag de overstap van indoor- naar beachvolleybal niet onderschat worden. Niet alleen is de ondergrond anders, er moet ook rekening gehouden worden met externe factoren zoals zon, warmte, koude, wind etc.

Bouw jouw trainingen daarom stelselmatig op. Kijk goed naar het niveau van jouw groep en maak het uitdagend voor iedereen door voldoende te differentiëren. Om je hierbij te helpen hebben we steeds bij elke oefening aanpassingsmogelijkheden aangegeven. Door gebruik te maken van een extra bal of extra materiaal, variatie in tempo, kleiner of groter maken van het veld, etc kan je een oefening makkelijker of moeilijker maken. Gebruik jullie creativiteit! Bovendien kan je ook een plan van aanpak opstellen op basis van deze technische leerlijn.

Technische leerlijn

Binnenkort kan je op onze website een eenvoudig te gebruiken technische leerlijn vinden. Hiermee kan je dan aan de slag gaan om jouw trainingen uit te werken. In deze leerlijn verduidelijken we een aantal vaardigheden die belangrijk zijn in het beachvolleybal, maar ook de basisregels en – technieken worden schematisch toegelicht. Zo bieden we jullie als trainers een houvast om de basis van het beachvolleybal aan jullie spelers over te brengen en hopelijk te evolueren naar de opmaak van een eigen persoonlijk playbook.

GRASVOLLEY

Geen beachvelden? Wil je er eentje aanleggen? Bekijk dan zeker de handleiding op onze website. Natuurlijk kan je op gras of zelfs op de stenen ook volleyballen! Net nodig? Dit kan je aankopen of ontlenen. Kijk hiervoor op pagina 12.

EENS IETS ANDERS

Doe je graag eens iets anders met je spelers? Hier vind je enkele leuke alternatieven met een knipoog naar volleybal. De ondergrond is hier vrij te kiezen. Even leuk in het zand als op het gras!

Voor het aankopen van het nodige (klein) materiaal kan je eens kijken naar onze voordeelpakketten op pagina 13 of op www.trainersmateriaal.be.

Leuke alternatieven

- Indiacca
- Baggarone
- Muurke klop
- Vuistbal
- Bonniebal
- Tchoukbal
- Spikeball - Roundnet
- Crossnet
- Teqvolley
- ...

We hebben voor alle opties hierboven een korte beschrijving, de spelregels en waar je eventueel het materiaal kan aankopen gebundeld. Jullie kunnen dit uitgebreide overzicht raadplegen op onze website.



BIJSCHOLINGEN EN OPLEIDINGEN

WEBINARS EN CLINICS

Zie hier het uitgebreide aanbod van onze webinars en clinics. Voor het meest recente overzicht kan je terecht op onze website!

Aangezien beachvolleybal toch wel verschillend is van zaalvolleybal, is het zeker interessant om je hierin bij te scholen. Deze bijscholingen zijn toegankelijk voor alle niveau's.

OPLEIDINGEN

Ga je graag een stapje verder? Dan is de cursus initiator beach zeker iets voor jou.

Tijdens deze korte cursus leer je de verschillen tussen zaal -en beachvolleybal. Je ontvangt wat kant-en klare oefenstof en leert zelf om een beachvolleytraining op te stellen en te geven.



WEBINARS BEACHVOLLEYBAL

CLINICS

ONDERWERP	DATUM	LESGEVER		LICENTIE
BASICS OF BEACHVOLLEY	18/03 19U	VAN WALLE	TOM	J EN C
START2BEACHVOLLEY	25/03 19U	KOEKELKOREN DRIES		J EN C
COMMUNICATIE	NTB	WILTENS	MARGO	A EN B



VOLLEY
VLAANDEREN

INITIATOR BEACHVOLLEYBAL

CURSUS

LOCATIE	STARTDATUM		CURSUS
STABROEK	14 APRIL	2021	WEEK
LUBBEEK	13 MEI	2021	WEEK
BEVEREN-LEIE	21 MEI	2021	WEEK
VILVOORDE	3 JULI	2021	WEEK



VOLLEY
VLAANDEREN

MATERIAAL

NETTEN UITLENEN

In samenwerking met Sport Vlaanderen kunnen wij de clubs 1 of 2 beachvolleybal netten GRATIS ter beschikking stellen voor de periode van 5 maanden (1 april tot en met 1 september)! De normale, maximale uitleenperiode bedraagt 6 weken. Dit is rechtstreeks via Sport Vlaanderen ook nog steeds mogelijk.

Deze langere uitleenperiode geeft je club de mogelijkheid om gedurende de zomerperiode outdoor-trainingen en toernooien aan te bieden zonder grotere investeringen te moeten doen.

Welke voorwaarden gelden er?

- Intekenen voor 31 maart 2021.
- De netten zelf ophalen en terugbrengen (Locatie = EVC Vilvoorde)
- Maximum 2 netten per club. (Aangeven of je er meer wenst kan maar wordt enkel mogelijk ifv de beschikbaarheid)

Aanvraag indienen? Surf naar onze webpagina:
www.volleyvlaanderen.be/get-out/netten-huren/



MATERIAAL

VOORDEELPAKKETTEN

In tijden van corona is het ideaal om buiten te sporten. Om de clubs te ondersteunen met hun beachvolleybalwerking en/of outdoorwerking heeft Volley Vlaanderen 4 unieke pakketten samengesteld. (Outdoor- Fysiek - Beach A - Beach B) De pakketten worden door Volley Vlaanderen aangeboden in samenwerking met Trainersmateriaal aan een **korting** van maar liefst **60%**! Als **geregistreerde beachclub** krijg je zelfs **10% extra korting**.

Het is mogelijk om als club meerdere pakketten te bestellen. Indien je meerdere keren hetzelfde pakket wilt bestellen, laat de federatie na 1 april weten of dit mogelijk is. Dit zal afhangen van het beschikbare aantal pakketten.

De actie start 1 maart en eindigt 1 april.

Voor alle concrete info en de reservatielink kan je terecht op onze webpagina: www.volleyvlaanderen.be/get-out/voordeelpakketten/

GET OUT

Voordeelpakketten

OUTDOOR	FYSIEK	BEACH A	BEACH B
1 spyderbalset 1 bounceback 5 indiaca's	8 springtouwen 2 loopladders 5 lage hordes 1 rol weerstandsbanden	8 paar sandsocks 1 beachnet 2 kids beachballen 2 beachballen	8 paar sandsocks 2 kids beachballen 2 beachballen
85 EURO	105 EURO	295 EURO	140 EURO

FAQ

Een selectie van de meestgestelde vragen. Het volledige overzicht staat op onze website.

Moet ik steeds met dezelfde beachpartner spelen?

- Neen! Je mag spelen met wie je wilt.

Hoe groot is een beachterrein?

- Een beachveld is 8 meter op 16 meter.

Hoe hoog is het net bij beachvolleybal?

- Even hoog als in de zaal. Bij de mannen 243cm bij de vrouwen 224cm.
- Bij jeugd is het anders:
 - U14: 2,12m
 - U16: 2,24m
 - U18: jongens 2m43; meisjes 2m24

Wat zijn de officiële spelregels?

- <https://beachbrabant.be/reglement.html>

Waar kan ik mij inschrijven voor jeugdtoernooien?

- <https://www.belgiumbeachvolley.be/nl/>

Welk materiaal heb je nodig als beachclub?

- Zand, een beachnet, palen, lijnen, 1 of meerdere beachvolleyballen.

Welk materiaal heb je nodig als beachspeler?

- Een short en een T-shirt zijn voldoende in de zomer! In de lente, herfst of als het zeer warm is of heel koud, kunnen sandsocks een meerwaarde zijn.

Kan ik deelnemen aan het provinciaal kampioenschap?

- Alle info hierover vind je op <https://www.belgiumbeachvolley.be/nl/>



ONZE PARTNERS



SPORT.
VLAANDEREN





GET OUT!

MEER INFO: WWW.VOLLEYVLAANDEREN.BE EN WWW.BELGIUMBEACHVOLLEY.BE

CONTACT: DRIES.KOEKELKOREN@VOLLEYVLAANDEREN.BE

MET DANK VOOR DE FOTO'S: TOPVOLLEYBELGIUM, KRISTOF STRAETMAN, TIM THOMASSEN