



Start 2 Beachvolley

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



Pinkster- weekend

Dit document is een eerste aanzet voor de opstart van het project Start2Beachvolley.

De input voor het Pinksterweekend brengt ons terug naar de basis van het beachvolleybal. We geven tips en oefenstof hoe je optimaal kan opstarten met trainingen in het zand, rekening houdend met de Covid-maatregelen.

Vanaf de eerste week van juni 2020 wordt er elke dinsdag een kant-en-klare training met een bepaald thema doorgestuurd naar alle geïnteresseerde trainers. We gaan van **start op dinsdag 2 juni** met verdediging, vervolgens komt op 9 juni receptie aan bod en in de daaropvolgende weken ook nog pas, aanval, service en blok. Op die manier krijgen de trainers week na week gesneden brood om in hun trainingen te verwerken.

Na 6 weken verzamelen we alle input in een Covid-bundel.

De bedoeling is om het **Start2Beachvolley-project** in de zomermaanden verder uit te werken zodat we in een volgende fase nieuwe pakketten kunnen aanbieden met nieuwe oefenstof en andere materialen.

TE GEBRUIKEN MATERIAAL

- Verschillende soorten en formaten ballen
- Markeerpotjes
- Horden

Opnieuw volleyballen?



COVID-maatregelen* voor beachvolleybal

STAPPENPLAN

- **Kleed je thuis om**, er is geen toegang tot de kleedkamers en/of douches.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.
- Je komt aan net voor de training en vertrekt meteen na de training.
- De trainer is verantwoordelijk voor het opstellen van het terrein en zorgt ervoor dat alle materialen gedesinfecteerd worden voor EN na de training.
- **Gebruik een desinfecterend product** (zoals Umonium 2,5%) dat je zoals aangegeven op de verpakking aanleengt met water (50ml per 2l water). Deze oplossing giet je in een emmer water met een doekje. Vervolgens wrijf je met de vochtige doek over het oppervlak dat je wil reinigen. Je laat dan het vochtige oppervlak opdrogen (dit duurt ongeveer 1 minuut).
- Spelers en coach wassen goed hun handen en desinfecteren ze ook, dit gebeurt zowel voor als na de training.
- Tijdens de training behoud je steeds de **1,5m afstand van elkaar**. Oefenstof waarbij dit gegarandeerd kan worden volgt hieronder en in de komende weken.
- **Vermijd fysiek contact** met je ploegmaats en hun spullen. Bv. een bal tussen 2 spelers laat je beter gaan om contact te vermijden.

HOU REKENING MET DE EXTERNE FACTOREN

- Eerst en vooral: **smeer je goed in bij warm weer!** Best al een eerste keer thuis door iemand uit je eigen bubbel. Herhaal dit zelf nog een keer net voor de training en eventueel tijdens de training.
- **Voldoende drinken:** water of sportdrink. Hydrateren is bij beachvolleybal extra belangrijk in warme omstandigheden.
- Gebruik een petje/zonneklep en zonnebril.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.

Lees zeker ook eens de 'Meest gestelde vragen' na op de website van Volley Vlaanderen. De samenvatting op de volgende pagina met de belangrijkste maatregelen kan door de coach geprint en uitgehangen worden op training.

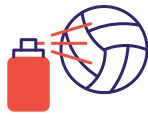
*Maatregelen die gelden op 29 mei 2020

ALGEMENE MAATREGELEN



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

Aan te raden aantal sporters:

INDOOR:

12 sporters + 1 trainer

OUTDOOR

12 sporters + 1 trainer

UL8

minder dan 50 + 1 coach

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Houd slim afstand!

Vermijd alle fysiek contact met je ploegmaats en hun spullen naast het sportveld.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even buiten.



Sanitair?

De lokale overheid of club beslist zelf of het sanitair al wordt opengesteld voor de sporters.

JONGER DAN 12



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

19 sporters + 1 trainer

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Samen spelen?

Je mag contact hebben met je ploeggenootjes. Ook blokken mag. Met de trainer houd je wel afstand.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even in de auto.



Sanitair?

Er zullen geen kleedkamers of douches beschikbaar zijn. Beperk je toiletbezoek tot een minimum.



COVID-maatregelen voor beachvolleybal

Ideeën om te bewegen in het zand



Loopscholing

Hier ligt de focus op de motoriek, dit is het vermogen om te bewegen. Het betreft de samenwerking tussen ons zenuwstelsel, onze spieren en gewrichten om gecontroleerde beachvolleybalbewegingen uit te voeren.

Coördinatie is hiervoor een belangrijk aandachtspunt. Dit kan je de komende weken steeds integreren in de opwarming van jouw beachtraining.

Hierbij kan je verschillende ballen gebruiken. We denken hierbij aan de gewone beachvolleyballen, maar zeker ook kleine varianten als tennisballen, mousse ballen, kleine beachballetjes,...

De ideeën zijn gebaseerd op individueel werk of maximaal 2 personen waarbij je meer controle hebt over het respecteren van de afstanden en het materiaalgebruik.

MATERIAAL

- Verschillende soorten en formaten ballen
- Markeerpotjes
- Horden

AANDACHTSPUNTEN

- Lopen met kleine passen, grote passen, crossbewegingen,...
- Lopen met richtingsveranderingen voorwaarts-achterwaarts-zijwaarts.
- Lopen met draaien en keren.
- Lopen door je zo klein mogelijk te maken (laag) of zo groot mogelijk te maken (hoog)
- De verschillende looprichtingen koppelen aan 2-benige (bipodale) en 1-benige (unipodale) sprongen.
- FUN!

Focus hierbij op GEKRUISTE COÖRDINATIE (Als je rechtervoet de grond raakt is je linkerarm naar voor) en hou het lichaamsgewicht steeds naar voren. Bovenstaande vormen kan je steeds moeilijker maken door het TEMPO te verhogen en ONVOORSPELBAARHEID te creëren.

Bovenstaande loop- en sprongvormen kan je steeds koppelen aan actieve rustperiodes waarbij je wat basis core-oefeningen integreert.

POTJESRACE

Markeerpotjes zo snel mogelijk naar de overkant (kant B) brengen.

- Breng de 3 markeerpotjes naar de overkant met zo groot mogelijke passen. Je mag telkens maar één potje tegelijk meenemen.
- Enkel wit: potje op je hoofd zetten en zo in kleine passen naar de overkant lopen. Potje laten vallen = 3 stappen terug en verder doen.
- Enkel rood: potje vasthouden en zijwaarts, zo laag mogelijk naar de overkant verplaatsen. Potje laten vallen = 3 sides terug en verder doen.
- Enkel blauw: potje vasthouden en achterwaarts, met lichaamsgewicht naar voren zo snel mogelijk naar de overkant lopen. Potje laten vallen = 3 stappen terug.

ORGANISATIE

- Je werkt individueel over de breedte van het terrein.
- Elke speler heeft 3 kleuren markeerpotjes (blauw, wit, rood). Liggen aan kant A.
- Je werkt dus individueel.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

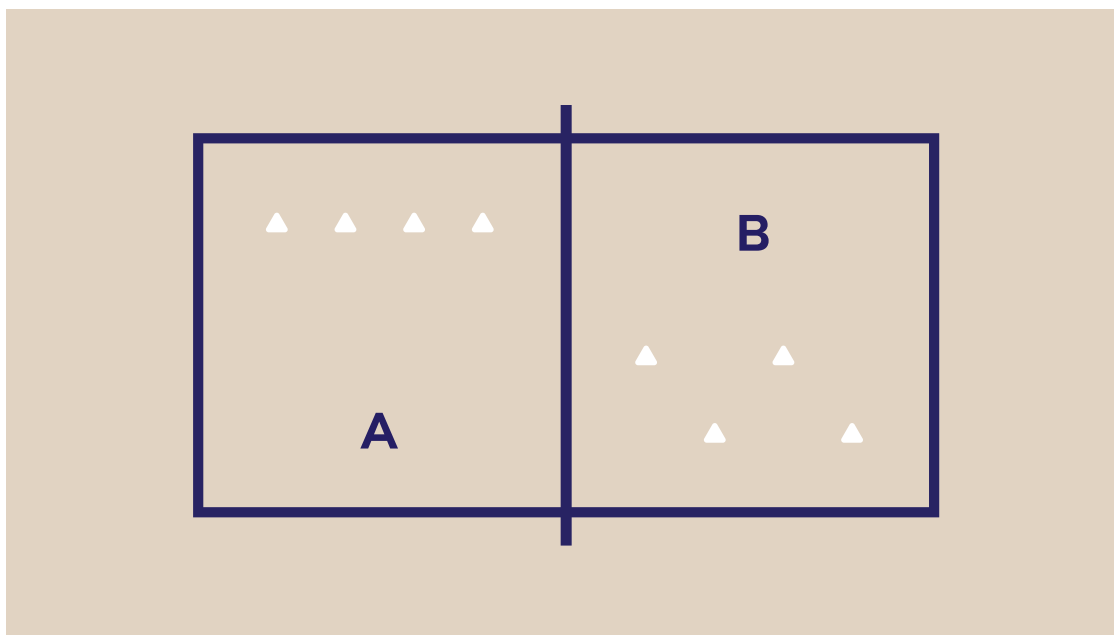
- Trainer roept 2 kleuren: die potjes moet je in de juiste volgorde en met de juiste loopvorm naar de overkant brengen.
- Je kan evolueren naar 3 kleuren en estafettes integreren.



Ideeën om te bewegen in het zand

AGILITY-VORMEN

Snel voetenwerk.



- Aan zijde A liggen 4 markeerpotjes op een rij.
- De eerste reeks loop je 1 volledig rondje langs RECHTS rond elk potje, dus 4x rechts rond. Hou voldoende afstand van elkaar, start pas als jouw voorganger aan het 3de potje is.
- Na de potjes aan zijde A loop je door naar de B-zijde.
- Aan de B-zijde verplaats je (laag) zijwaarts van potje naar potje. Jouw gezicht blijft gericht naar het net. Als je aan het 4de potje komt loop je weer door naar de A-zijde.
- De tweede reeks aan de A-zijde loop je telkens LINKS rond het potje, 4x.
- Focus op snel voetenwerk en gekruiste coördinatie met de armen.
- Terug aangekomen aan de B-zijde loop je voorwaarts-achterwaarts rond de potjes. Verleg telkens goed jouw zwaartepunt en focus opnieuw op gekruiste coördinatie.
- Deze hele reeks kan nog eens herhaald worden.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Je kan een bal integreren in deze oefening. Bv. bij het uitkomen aan het net een bal opgooien + shot uitvoeren of een bal uitduiken (afhankelijk van het thema van de training).
- Je kan variëren in TEMPO door er een competitieve vorm van te maken. De uitvoering primeert!
- Er kunnen ook sprongen over de markeerpotjes toegevoegd worden en dit zowel voor-achterwaarts als links-rechts. (Bipodaal, unipodaal)



Ideën om te bewegen in het zand

GOOIEN EN VANGEN MET RICHTINGSVERANDERINGEN

Snel voetenwerk en reactiesnelheid. Ook actie naar de bal leren maken.

- Elke speler heeft 1 bal.
- Gooi de bal voor jezelf 2 a 3 meter voorwaarts, blijf laag en loop met gekruiste coördinatie naar de bal toe en afvangen.
- Idem maar achterwaarts gooien.
- Idem maar zijwaarts gooien.

Belangrijk is altijd actiemaken naar de bal. Eventueel met een zandactie (duik, knie-val,...)
Focus blijft op gekruiste loop-coördinatie.

ORGANISATIE

- Gebruik de volledige ruimte in het zand.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Kleinere ballen gebruiken zoals tennisballen (moeilijker) of grote mousse ballen (makkelijker).
- Per twee 1 bal. Jouw partner gooit een bal in verschillende richtingen die jij moet afvangen.
- Je kan het tempo verhogen.
- Werken met 2 ballen.
- Kriskras door het veld bewegen.
- Onvoorspelbaarheid creëren door partner met de rug naar jou toe te laten starten en op signaal de bal zoeken.
- Starten in buiklig, opstaan en bal afvangen.
- ...
- Gebruik jouw creativiteit!



Ideeën om te bewegen in het zand

Ball handling



Inoefenen van balcontrole

AANDACHTSPUNTEN

- Linkse en rechtse motoriek: armen, benen, knieën, voeten, open hand of vuist,...
- Gooien en vangen: zowel met 1 hand als met 2 handen.
- Rekening houden met de wind: topspinopgooi, 2 handige opgooi, achterwaarts gooien, hoog en laag gooien, in het net gooien en eruit vissen,...
- Balbaaninschatting en reactie
- Fundamentals: bovenhandse controle als toetsen, tomahawk, pokey, maar ook onderarmse controle inoefenen.
- Variatie in slag op korte afstanden.
- Individueel naar per 2.

Fundamentals als éénarmige bovenhandse en onderhandse controle zijn zeer belangrijk bij beachvolleybal. Dit kan simpel ingeoeffend worden: individueel of per 2 als 1 persoon aangooit en de andere werkt aan controle. Dit kan ook moeilijker gemaakt worden door te werken met 2 ballen of het tempo te verhogen tussen de acties maar ook door ALS-DAN principes te integreren om onvoorspelbaarheid te creëren.

OEFENING 1

Individuele oefeningen, 1 bal per speler

- Inoefenen van balcontrole: zie aandachtspunten.
- Dit kan vrij ingeoeffend worden of op signaal van de trainer met bepaalde specifieke opdrachten.

OEFENING 2

Per 2 tegenover elkaar (2 à 3m afstand van elkaar)

- Speel de bal onderarms naar elkaar met 1 arm, gebruik zowel L als R.
- Speel de bal boven schouderhoogte naar elkaar met 1 arm, ook hier zowel L als R inoefenen.
- Speel een 'pokey' naar elkaar.
- Speel 'Tomahawk' naar elkaar.
- Variëren van bovenstaande technieken door elkaar: schaduwspel leider-volger, ALS-DAN (als speler 1 pokey speelt met R dan speelt speler 2 onderarms met L).

Je kan deze oefeningen afbouwen door gebruik te maken van een strandbal of kidsbal. In plaats van rechtstreeks naar elkaar te spelen kan één speler aangooien en de andere de techniek inoefenen.

OEFENING 3

Paradise beach

'Paradise beach' is een spelvorm waarbij je twee teams vormt aan weerskanten van het net. Aan elke zijde van het net start een duo in het veld. De bal wordt in het veld gebracht door een onderarmse opslag of ingooi. Je verdeelt het veld in 2 zodat elke speler een duidelijk afgelijnde zone heeft waarin hij beweegt. Als je als spelers de bal hebt overgespeeld ga je uit het veld en neemt een ploegmaat jouw plaats in. De speler die het eerste contact heeft gespeeld voert steeds een na-actie uit. (Rekening houdend met de Covid-maatregelen is dit het best de zijlijn).

- OH – OH: de eerste vorm is onderhands-onderhands. Als speler 1 de receptie ontvangt, moet zijn partner de bal onderhands overspelen en het veld verlaten.
- OH – tomahawk: het eerste contact is een onderhandse controle (dit mag eventueel een 1-armig OH contact zijn) vervolgens speelt de andere speler de bal over het net door gebruik te maken van de tomahawk. Een moeilijkere variant is OH-pokey.
- 3 armenspel: speler 1 controleert de bal met 2 armen, dan speelt speler 2 de bal steeds over met 1 arm of omgekeerd.
- OH- slag: zelfde principe maar overspelen met een slag (uit stand).
- OH- slag met sprong of uit stand: in deze laatste fase mag de speler die overspeelt kiezen: ofwel wordt de bal overgespeeld uit stand met de voorkeurshand, ofwel mag er gesprongen worden maar dan moet er met de niet-voorkeurshand overgespeeld worden. (dit is altijd FUN!)

Deze 'paradise-beach' oefening kan gemakkelijk afgebouwd worden naar werpen en vangen. Leg dan vooral de aandacht op het verplaatsen in het zand en balbaaninschatting.

Voor gevorderden kan je variëren in de na-acties of varianten in de slagtechniek integreren. Bv. als speler 1 het eerste contact met een tomahawk speelt moet er met een float slag overgespeeld worden. Als het eerste contact een éénarmige controle is moet de bal d.m.v. een pokey overgespeeld worden.



Besluit



Deze input dient om trainers ideeën te geven voor een opstart in het zand.

Heb aandacht voor de toch wel moeilijke overgang van indoor- naar beachvolleybal. Vooral de ondergrond maar ook de externe factoren zoals zon, warmte of koude, wind etc. zorgen ervoor dat spelers enige tijd nodig hebben om zich aan te passen. Bouw jouw trainingen daarom stelselmatig op.

Vanaf volgende week komen de verschillende aspecten aan bod. Maar eerst hopen wij dat jullie van een zonnig Pinksterweekend gaan genieten in het zand. **Start2Beach!**

Veel succes!



Voor inspiratie kijk op
ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code



Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Dries Koekelkoren** (Beachvolleybalcoördinator Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Fien Callens, Kristof De Loose, Dieter Smets en Ann Vanwittenbergh**.



Start 2 Beachvolley

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



TT1

Verdediging

Dit is de eerste uitgewerkte training van deze S2BV 'Covid-editie' met enkele uitgewerkte oefeningen voor warming-up, techniek en opbouw richting spelvorm.

Omdat we merken dat heel wat indoorteamts tijdens deze Covid-periode het zand induiken willen we deze oefenstof richten naar een breed publiek. We starten vanuit oefeningen die vereenvoudigd kunnen worden voor de allerjongsten, maar we voorzien ook **opbouw mogelijkheden** voor de gevorderden.

Deze oefenstof is dus voor eenieder (jong en oud) die wil **starten met beachvolleybal**. Wees als trainer creatief en bouw deze oefenstof verder uit indien gewenst. Hou er rekening mee dat uw spelers reeds een langere periode geen training meer hebben gehad en dat de overstap van zaal naar het zand wat tijd kost. Bouw jouw trainingen daarom stelselmatig op.

Ook belangrijk is om rekening te houden met de temperatuur! Jonge spelers (U12) kunnen hun temperatuur nog niet zelf reguleren en zijn er zich onvoldoende bewust van. Wees daarom extra waakzaam voor oververhitting en **neem voldoende drank- en rustpauzes**.

TE GEBRUIKEN MATERIAAL

- Potjes of kegeltjes
- Beachvolleyballen
- Tennisballen of kleine beachballetjes
- Kidsballen of moussebal.
- Fietsbanden

Opnieuw volleyballen?



COVID-maatregelen* voor beachvolleybal

STAPPENPLAN

- **Kleed je thuis om**, er is geen toegang tot de kleedkamers en/of douches.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.
- Je komt aan net voor de training en vertrekt meteen na de training.
- De trainer is verantwoordelijk voor het opstellen van het terrein en zorgt ervoor dat alle materialen gedesinfecteerd worden voor EN na de training.
- **Gebruik een desinfecterend product** (zoals Umonium 2,5%) dat je zoals aangegeven op de verpakking aanleengt met water (50ml per 2l water). Deze oplossing giet je in een emmer water met een doekje. Vervolgens wrijf je met de vochtige doek over het oppervlak dat je wil reinigen. Je laat dan het vochtige oppervlak opdrogen (dit duurt ongeveer 1 minuut).
- Spelers en coach wassen goed hun handen en desinfecteren ze ook, dit gebeurt zowel voor als na de training.
- Tijdens de training behoud je steeds de **1,5m afstand van elkaar**. Oefenstof waarbij dit gegarandeerd kan worden volgt hieronder en in de komende weken.
- **Vermijd fysiek contact** met je ploegmaats en hun spullen. Bv. een bal tussen 2 spelers laat je beter gaan om contact te vermijden.

HOU REKENING MET DE EXTERNE FACTOREN

- Eerst en vooral: **smeer je goed in bij warm weer!** Best al een eerste keer thuis door iemand uit je eigen bubbel. Herhaal dit zelf nog een keer net voor de training en eventueel tijdens de training.
- **Voldoende drinken:** water of sportdrink. Hydrateren is bij beachvolleybal extra belangrijk in warme omstandigheden.
- Gebruik een petje/zonneklep en zonnebril.

Lees zeker ook eens de 'Meest gestelde vragen' na op de website van Volley Vlaanderen. De samenvatting op de volgende pagina met de belangrijkste maatregelen kan door de coach geprint en uitgehangen worden op training.

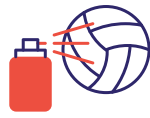
*Maatregelen die gelden op 2 juni 2020

ALGEMENE MAATREGELEN



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

Aan te raden aantal sporters:

INDOOR:

12 sporters + 1 trainer

OUTDOOR

12 sporters + 1 trainer

ULB

minder dan 50 + 1 coach

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Houd slim afstand!

Vermijd alle fysiek contact met je ploegmaats en hun spullen naast het sportveld.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even buiten.



Sanitair?

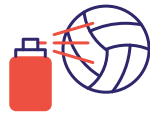
De lokale overheid of club beslist zelf of het sanitair al wordt opengesteld voor de sporters.

JONGER DAN 12



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

19 sporters + 1 trainer

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Samen spelen?

Je mag contact hebben met je ploeggenootjes. Ook blokken mag. Met de trainer houd je wel afstand.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even in de auto.



Sanitair?

Er zullen geen kleedkamers of douches beschikbaar zijn. Beperk je toiletbezoek tot een minimum.



Opwarming



Verplaatsen in het zand, aangevuld met fysieke en competitieve elementen.

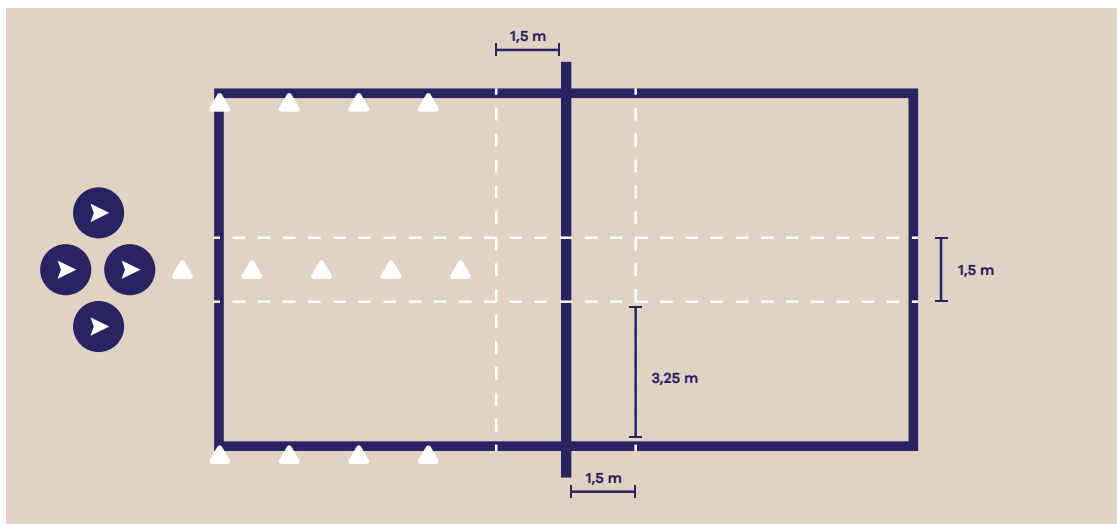
AGILITY-VORMEN IN FUNCTIE VAN VERDEDIGING

MATERIAAL

- Potjes of kegeltjes met focus op klein en snel voetenwerk.
- Tennisballen of kleine beachballetjes.

OEFENING 1

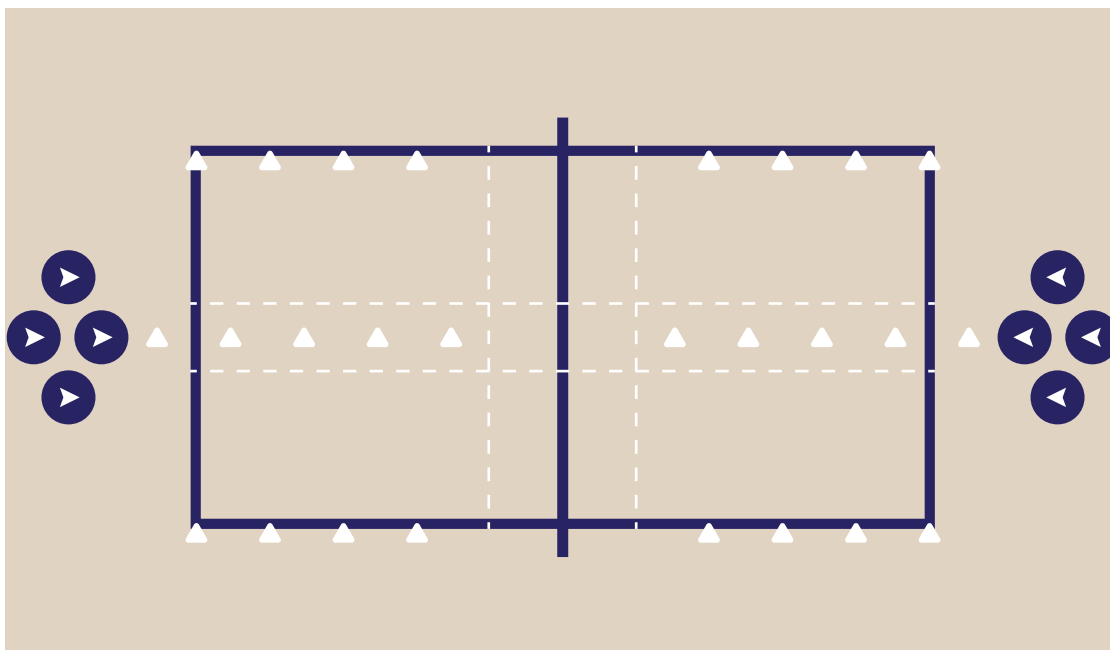
Enkel de 5 potjes in de beschermde Covid-zone tussen de rode lijnen gebruiken.



- Loop met gekruiste coördinatie en kleine stappen 2 potjes voorwaarts en 1 potje achterwaarts. Vorder tot aan het net. Dit doe je zowel links als rechts van de potjes.
- Spiderman: kruip op handen en voeten met grote stappen van het ene potje naar het andere.
- Idem eerste loopvorm, maar bij elk potje buiklig.
- Verplaats zijwaarts op handen en voeten (plankhouding) vanaf het 2de potje tot aan het 4de potje en span je core aan. De potjes bewegen zo onder jouw buik door.
- Idem eerste loopvorm, maar op het 2de, 3de en 4de potje ligt een tennisbal. Als je rechts begint van de potjes, neem je de tennisbal met jouw linkerhand en je verplaatst de tennisbal naar het vorige potje. Dit herhaal je voor potje 3 en 4.
- Dynamische stretching: side-to-side met 3x veren waarbij je actief de adductoren en liesregio rekt.
- Idem vorige loopvorm, maar nu links beginnen en met je rechterhand de tennisballen steeds van potje verleggen.

OEFENING 2

Op elke zijlijn 4 potjes toevoegen.



Opwarming

- Je start vanuit het centrale potje en je loopt naar het potje aan de zijlijn. Hier maak je een keerpunt en slalom je via de volgende potjes richting het net. Gebruik in de volgende reeks de andere zijlijn.
- Idem maar zijwaarts actief duwen in sides met je gezicht naar het net.
- Idem, maar tennisbal toevoegen op de potjes aan de zijlijn die je steeds neemt met je buitenste hand en zo verplaatst naar het potje in de beschermde Covid-zone.

OEFENING 3

Specifieke verdedigingstechniek om shots uit te lopen.

- Trainer staat aan het net en geeft signaal auditief (links of rechts roepen) of visueel (links of rechts tonen).
- 4 spelers staan aan elke kant met hun voeten in correcte verdedigingshouding (split) over een potje in de beschermde Covid-zone.
- Gebruik hiervoor potje 1 t.e.m. 4.
- ALS de trainer LINKS aangeeft DAN gaan de spelers zo snel mogelijk verplaatsen richting het linkerpotje met LINKS-RECHTS-LINKS voetenwerk. Idem RECHTS. Met of zonder grondactie.

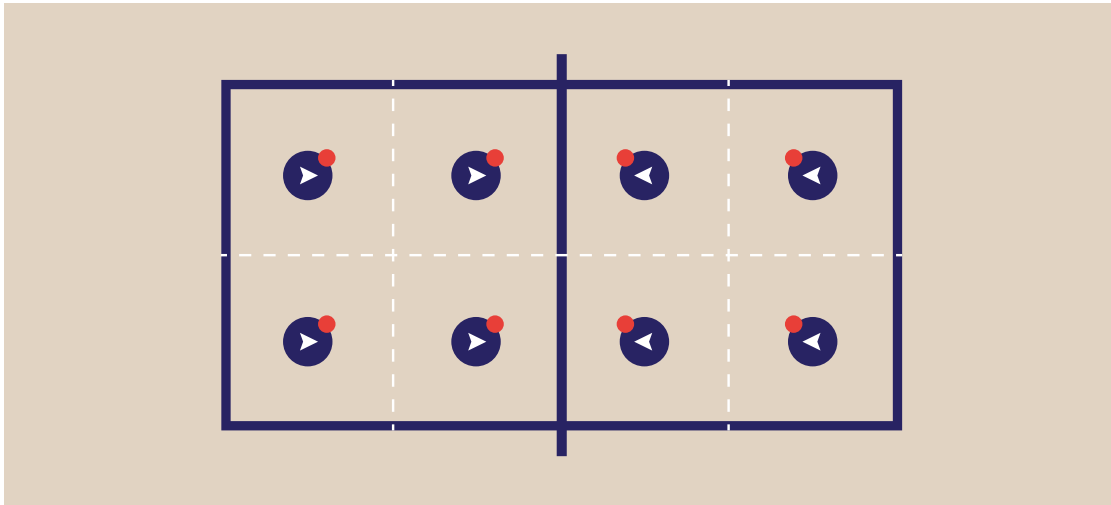
AANDACHTSPUNTEN

- Voetenwerk en loopscholing (zie trainingsinput Pinksterweekend).
- Focus op starthouding en laag blijven bij verplaatsen (vermijd rechte komen).
- Bij zandactie even snel rechte komen als in het zand gaan.
- Focus op LINKS-RECHTS-LINKS en RECHTS-LINKS-RECHTS bij het uitlopen van een shot.
- Doe sommige oefeningen in estafettevorm of met puntentelling!!!

BALLHANDLING IN FUNCTIE VAN VERDEDIGING: INDIVIDUEEL

OEFENING 1

Iedereen start in 1 zone van het terrein en blijft ook werken in deze zone.



MATERIAAL

→ Elke speler 1 beachvolleybal, kidsbal of moussebal.

INSTRUCTIES

- Individueel jongleren met links/rechts of 2 handen onderhands/tomahawk. Terwijl ga je zitten, naar ruglig, voortbewegen op de knieën, 360° rond de as draaien, Je kan dit steeds makkelijker maken door voor jezelf te starten met gooien en vangen met 2 handen of 1 hand.
- Idem maar het jongleren doe je met de vuist of met de open hand. Hier kan je steeds als ... dan
- vormen integreren. Vb. Als je met links de bal speelt, dan gebeurt dit met een open hand.; Als je met rechts de bal speelt, dan gebeurt dit met de vuist.
- Integreer nu verschillende richtingsveranderingen op eigen gegooide ballen. Dit kan vanuit rechtopstaande positie maar ook starten vanuit kniezit.

Het doel van deze oefening is op het zand gaan met de mentaliteit: 'als de bal de grond raakt, lig ik ook op de grond' = steeds actie maken naar de bal!

AANDACHTSPUNTEN

- Individuele communicatie integreren om de bewustwording te vergroten:
 - 'IK' roepen bij het (bijna) raken of spelen van de bal
 - Richtingen kort/diep of links/rechts roepen bij verplaatsing
- Integreer hier ook wedstrijdvormpjes door de spelers te vragen zo snel mogelijk van de ene zijlijn naar de andere zijlijn te jongleren met verschillende opdrachten OF door estafettevormpjes te gebruiken.
- Bij deze oefeningen zal je merken dat vele spelers steeds met hun voorkeurshand de bal proberen te controleren. Belangrijk is bij het volgende technische gedeelte de focus te leggen

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

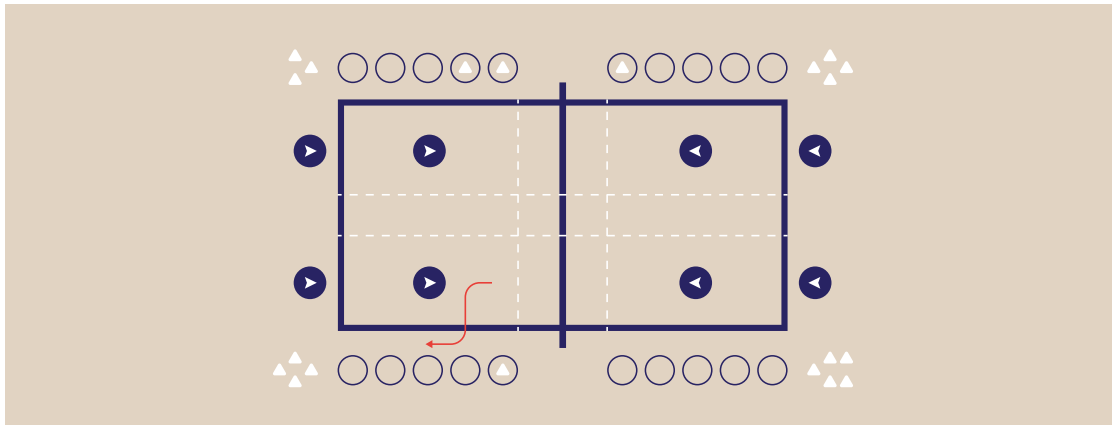
- Indien jongleren nog moeilijk gaat kan je dit vervangen door gooien en vangen of een combinatie maken van beide.



Opwarming

OEFENING 2

Covid-vakverdediging zowel rechtdoor als diagonaal



Opwarming

MATERIAAL

- Per duo 1 bal: beachbal groot of klein, kidsbal, moussebal. Eventueel kan je ook werken met tennisballen maar dit verhoogt de moeilijkheidsgraad.
- 5 fietsbanden en 5 potjes per duo.

INSTRUCTIES

- We maken teams van 2 spelers waarbij 1 speler achter het Covid-vak staat.
- Probeer als team door over te gooien de bal bij de tegenstander op de grond te krijgen. Dit kan enkel in hun Covid-vak.
- Als verdediger probeer je de bal te vangen en voor jezelf de bal zo snel mogelijk op te gooien en terug over te gooien met 2 handen of 1 hand.
- Als de bal over het net is, ga je via de zijlijn uit jouw Covid-vak. Je komt alleen in het Covid-vak via de achterlijn.
- Indien je een punt hebt gescoord, plaats je een potje in 1 van de 5 fietsbanden naast de zijlijn. **HET TEAM dat als eerste in elke fietsband een potje heeft, heeft gewonnen!**
- De spelers brengen steeds de bal in het spel via een onderhandse worp over het net.
- Je kan zowel de teams die recht tegenover elkaar staan doen spelen, ofwel de teams die diagonaal t.o.v. elkaar staan.

AANDACHTSPUNTEN

- Economisch verplaatsen zonder veel onnodig energieverlies: onmiddellijk in de juiste richting: **Read & react**
- Doel is steeds actie maken naar de bal en de bal van de grond houden.
- **Plezier & spel.**
- **Communicatie** integreren en **bewustwording** vergroten. Vb. Door de spelers de richting van de bal te laten roepen: kort-diep-links-rechts.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Het net lager hangen als het niet lukt om de bal in het Covid-veld van het andere team op de grond te krijgen of hoger hangen als de duo's er te weinig in slagen om hun eigen Covid-zone 'schoon' te houden.
- Minder potjes in fietsbanden als het te moeilijk is of meer potjes in fietsbanden als het te makkelijk is.
- Als het spelniveau het toelaat, kan je de vang-en gooieregels weglaten en vervangen door verdediging - set - over toetsen of slaan.

Technisch gedeelte



Focus op juist voetenwerk en de bal controleren met de juiste hand.

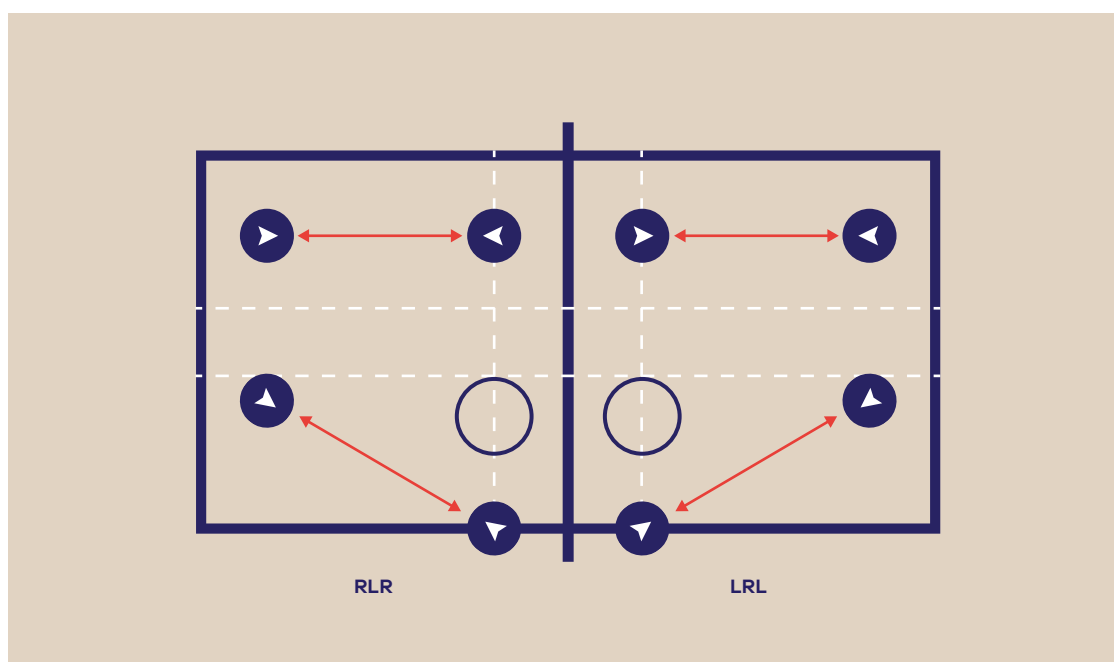
OEFENINGEN PER TWEE

MATERIAAL

- Per duo: 5 beachballen groot of klein, kidsballen of mouseballen.
- Fietsbanden om het target maar ook de startposities van de spelers makkelijker te visualiseren.

OEFENING 1

Twee spelers in kniezit recht ten opzichte van elkaar op 2 à 3m afstand in de Covid-zone.



- Speler 1 gooit de bal in de B-zone (net buiten de armlengte/lichaamszone) van speler 2.
- De bal wordt gecontroleerd met de juiste hand en steeds met gesloten hand (VUIST) = CORNETTODEFENSE.
- Na 6-tal acties wisselen van functie.

OEFENING 2

Twee spelers in kniezit diagonaal ten opzichte van elkaar op ongeveer 3m afstand in de Covid-zone.

- Speler 1 geeft signaal 'GO' en gooit de bal rechtdoor net naast de zijlijn.
- Speler 2 beweegt vanuit kniezit in 3 passen naar de zijlijn.
 - R-zijde = bal raken met rechts en voetenwerk 'Rechts-Links-Rechts'.
 - L-zijde = bal raken met links en voetenwerk 'Links-Rechts-Links'.
- Speler 1 staat na het gooien van de bal zo snel mogelijk recht en verplaatst naar de fietsband waar hij de bal opvangt.
- Hierbij kan je gemakkelijk een puntensysteem integreren waarbij het duo 1 punt verdient als speler 1 de bal kan afvangen met minstens 1 voet in de fietsband.

OEFENING 3

Één verdediger in kniezit of evolueren naar verdedigingshouding centraal in de Covid-zone.

- De gooier gooit de bal links of rechts voor de verdediger.
- Je kan de 'harde' aanvalsslag in de A-zone (lichaamszone verdediger) integreren en zo gaan afwisselen met shots links of rechts van het lichaam.
- 6-tal ballen per speler en functiewissel.

AANDACHTSPUNTEN

- Economisch verplaatsen zonder veel onnodig energieverlies: onmiddellijk in de juiste richting: **Read & react**.
- **Communicatie** integreren door 'IK' te roepen bij het raken of spelen van de bal.
- **Bewustwording** vergroten. Vb. Door de spelers de richting van de bal te laten roepen: links of rechts.
- Bal verdedigen met correct voetenwerk en met de juiste hand. Bal links van het lichaam = met links controleren; bal rechts van het lichaam = met rechts controleren.
- De bal met 2 handen kunnen controleren, geniet altijd de voorkeur.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Bij controle kunnen de spelers de bal onmiddellijk naar elkaar toespelen, zonder gooien en vangen.
- De oefeningen kan je steeds moeilijker maken door het **tempo** te verhogen en **onvoorspelbaarheid** te creëren. Vb. speler 1 roept geen 'GO' maar gooit de bal wat hoger op zodat speler 2 voldoende tijd heeft om te reageren naar de bal.



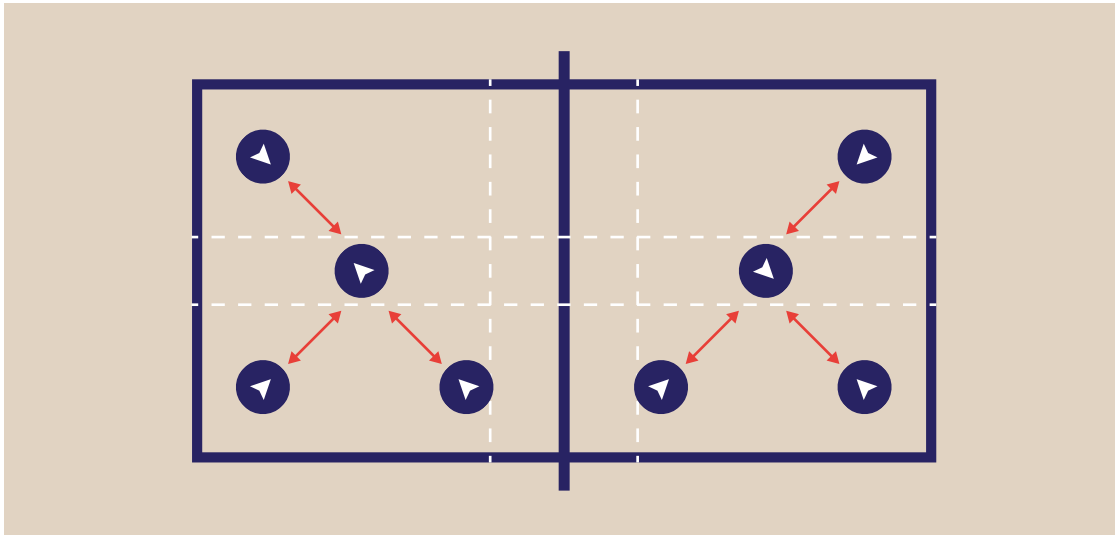
OEFENING PER VIER

MATERIAAL

- Elke niet-verdediger heeft 1 beachvolleybal, kidsbal of moussebal.
- Je kan fietsbanden gebruiken om de posities van de gooiers te visualiseren (moeten steeds met 1 voet in de fietsband blijven staan).

OEFENING 1

Gaan voor elke bal.



- 1 speler start in de beschermde Covid-zone, de 3 andere spelers staan verspreid op het halve beachvolleybalveld op min. 1,5m van elkaar.
- De speler zonder bal probeert de bal die door de andere spelers ergens in het veld wordt gegooid van de grond te houden.
- Dit kan zowel door de bal te vangen als door de bal te verdedigen met 2 handen of de juiste hand.
- De verdediger vertrekt steeds vanuit zijn startpositie en in de juiste starthouding in de beschermde Covid-zone. Dus na elke zandactie keert hij hier ook zo snel mogelijk naar terug.
- 6-tal ballen in totaal, dus 2 ballen per gooiër.
- Er is ook steeds een vaste volgorde wat de gooiers betreft: vb. wijzerzin.
- Wie kan de meeste ballen raken of controleren?

AANDACHTSPUNTEN

- Steeds actie maken naar de bal en na het raken of controleren van de bal zo snel mogelijk rechtstaan en focussen op de volgende actie vanuit een goede grounding.
- Steeds communiceren 'IK' als je de bal raakt of speelt.
- Spelers leren de eigen en elkaars grenzen kennen en hiermee rekening houden.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Je kan de bal hoger laten gooien of de afstanden verkleinen.
- Je kan het tempo verhogen. Vb. Bij het raken van de bal, mag de volgende speler reeds zijn bal opgooien.
- Laat de gooiers in een onwillekeurige volgorde de bal gooien = onvoorspelbaarheid creëren.



Spelvorm

Wedstrijdvorm: opbouw naar 2 tegen 2

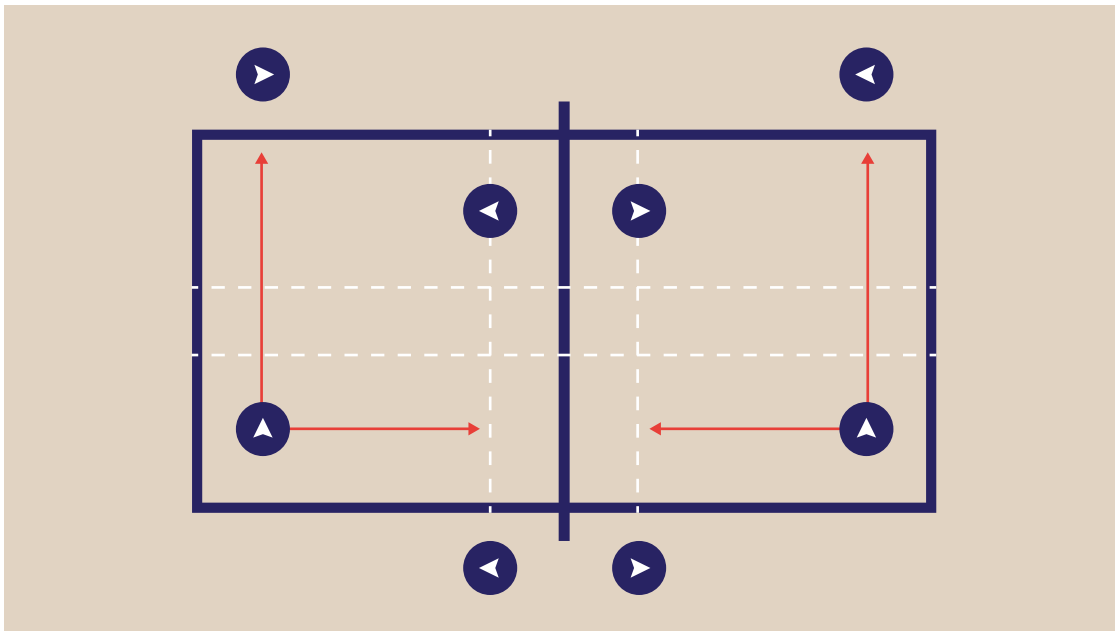


MATERIAAL

- Elke aanvaller heeft 1 beachvolleybal, kidsbal of moussebal.
- Je kan fietsbanden gebruiken om de verdedigings- en setpositie te visualiseren.

OEFENING 1

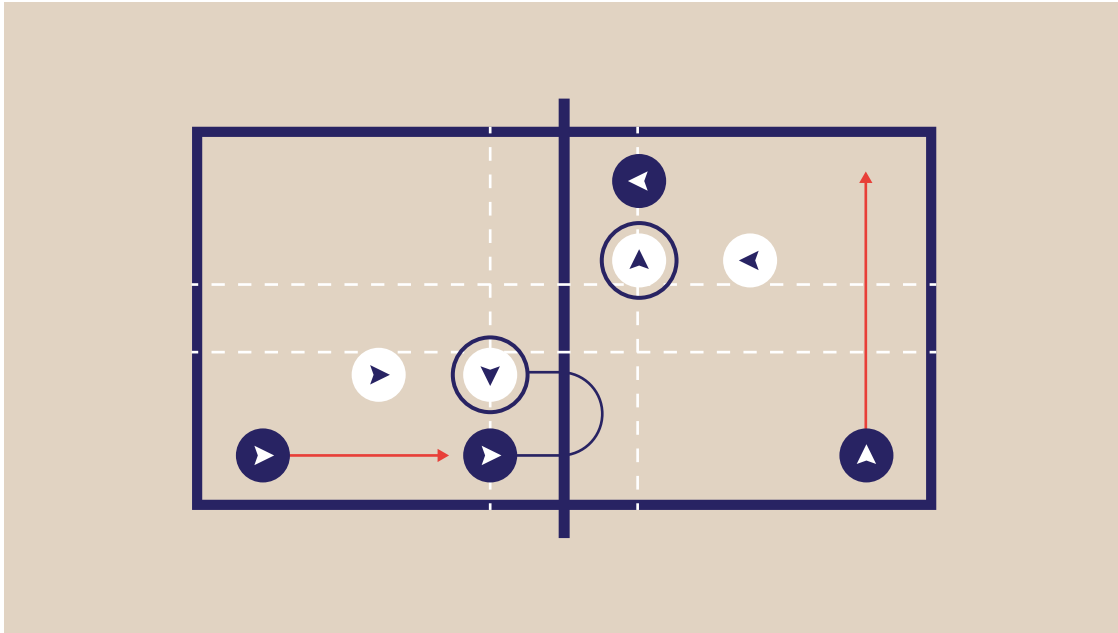
Per twee focussen op het oplopen van het cutshot en lijnshot.



- De aanvaller gooit de bal scherp diagonaal of diep lijn.
- De aanvaller gaat steeds de bal afvangen.
- De verdediger probeert met het juiste voetenwerk en de juiste hand de bal te controleren.
- Belangrijk is dat hij daarna snel terug rechtstaat, dit voor zijn partner de bal heeft afgevangen.

OEFENING 2

Per twee focus op verdediging en klaarmaken voor tegenaanval + integratie set-up en diepe dekking.



- Idem maar de aanvaller vangt de bal af en gooit de bal op als set-up.
- De verdediger staat na verdediging zo snel mogelijk recht en maakt zich klaar voor tegenaanval = de setter volgen tot op 1,5m afstand.
- De aanvaller vangt de set-up af en draait zich om richting de setter die na zijn set-up de diepe dekking heeft ingenomen op ongeveer 2m van het net.
- De aanvaller gooit nu een diepe bal waarbij de setter in dekkingshouding zich moet omdraaien en de bal probeert te controleren.
- De aanvaller die de bal heeft gegooid, gaat zijn partner volgen en probeert de gecontroleerde bal te vangen.

Hoeveel punten kan je per duo verzamelen in 5 minuten? je kan 2 punten per rally verdienen:

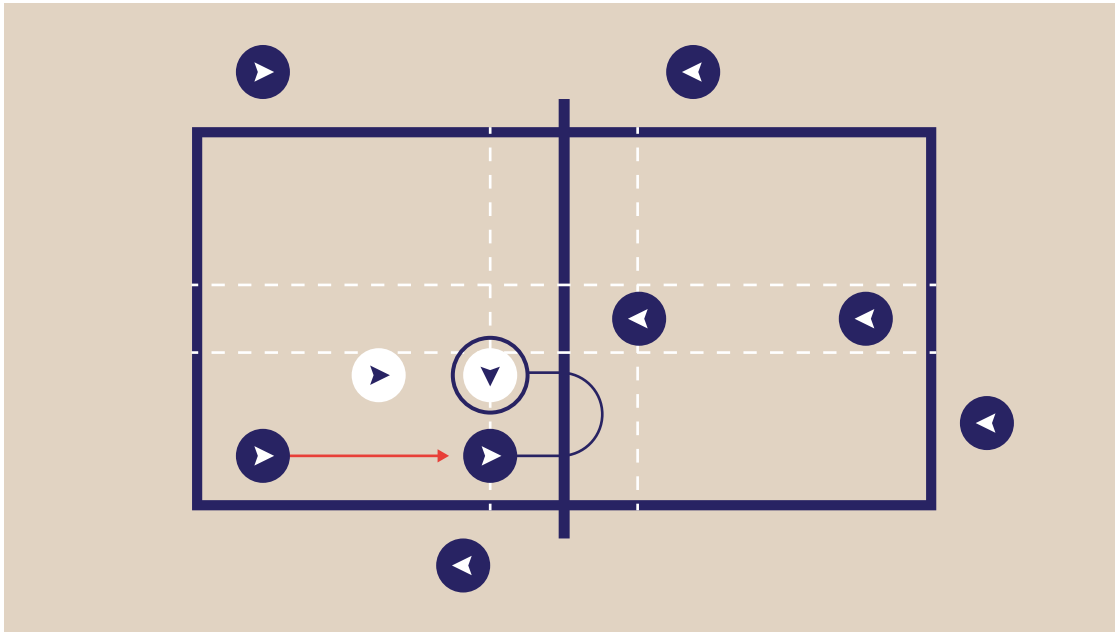
- 1pt voor de verdediging van het cutshot of lijnshot + afvangen van de set-up.
- 1pt voor de verdediging van de diepe dekkingsbal.



Spelvorm

OEFFENING 3

Twee tegen twee puntensysteem integreren vb. king of the court



Spelvorm

- Idem oefening 2 maar in plaats dat de verdediger de set-up afvangt, toetst hij deze over het net: keuze tussen scherp diagonaal of diep lijn.
- De aanvaller wordt steeds blokker en de setter neemt na zijn diepe dekking steeds de startpositie voor de verdediging in centraal verstoep achter de blokker in de beschermde Covid-zone.
- De blokker staat in het midden van de 1,5m lijn van de Covid-zone om zich zo steeds makkelijk te kunnen positioneren voor de set-up.

AANDACHTSPUNTEN

- Steeds actie maken naar de bal en na het raken of controleren van de bal zo snel mogelijk rechtstaan.
- Steeds communiceren 'IK' als je de bal raakt of speelt.
- Spelers leren de eigen en elkaars grenzen kennen en hiermee rekening houden.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Je kan de bal hoger laten gooien als de verdediger de bal niet kan raken.
- De verdediging kan de bal steeds vangen, snel rechtstaan en naar de setter gooien.
- Je kan de bal met aanval shotten als de controle er is bij de aanvaller.
- Je kan de set-up onmiddellijk laten geven zonder afvangen.
- De aanvaller kan zijn bal onmiddellijk achterwaarts diep toetsen.

Extra



Deze oefeningen kan je gedeeltelijk of volledig integreren in jullie training. Hou altijd rekening met het niveau van uw groep en pas aan waar nodig.

Wees ook creatief in het gebruik van extra materiaal maar hou daarbij steeds de Covid-maatregelen in acht. Fietsbanden bv. zijn een prima alternatief voor hoepels en makkelijk te verkrijgen bij de plaatselijke fietswinkel.

SOCIALE MEDIA

Aanvullend aan deze training zullen wij ook een aantal oefeningen digitaal op ons YouTube-kanaal plaatsen.

Verder doen wij nog een warme oproep om korte filmpjes te maken van jullie training en die dan naar ons door te sturen of te delen op de sociale media. Maak daarbij ook zeker gebruik van onze hashtag #S2BV.

Veel succes!



Voor inspiratie kijk op ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code



VOLLEY
VLAANDEREN

Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Dries Koekelkoren** (Beachvolleybalcoördinator Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Fien Callens, Kristof De Loose, Dieter Smets en Ann Vanwittenbergh**.



Start 2 Beachvolley

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



TT2

Receptie

Dit is de tweede uitgewerkte training van deze S2BV 'Covid-editie' met uitgewerkte oefeningen voor warming-up, techniek en opbouw richting spelvorm.

Omdat we merken dat heel wat indoorteamts tijdens deze Covid-periode het zand induiken willen we deze oefenstof richten naar een breed publiek. We starten vanuit oefeningen die vereenvoudigd kunnen worden voor de allerjongsten, maar we voorzien ook **opbouw mogelijkheden** voor de gevorderden.

Deze oefenstof is dus voor eenieder (jong en oud) die wil **starten met beachvolleybal**. Wees als trainer creatief en bouw deze oefenstof verder uit indien gewenst. Hou er rekening mee dat uw spelers reeds een langere periode geen training meer hebben gehad en dat de overstap van zaal naar het zand de nodige tijd kost. Bouw jouw trainingen daarom stelselmatig op.

Ook belangrijk is om rekening te houden met de temperatuur! Jonge spelers (U12) kunnen hun temperatuur nog niet zelf reguleren en zijn er zich onvoldoende bewust van. Wees daarom extra waakzaam voor oververhitting en **neem voldoende drank- en rustpauzes**.

Maak leuke filmpjes van jullie training en deel ze op sociale media met de hashtag **#S2BV**.

TE GEBRUIKEN MATERIAAL

- Beachballen groot of klein, kidsballen, mousseballen, tennisballen, ...
- Fietsbanden of potjes/pylonnen om zones af te bakenen.

Opnieuw volleyballen?



COVID-maatregelen* voor beachvolleybal

STAPPENPLAN

- **Kleed je thuis om**, er is geen toegang tot de kleedkamers en/of douches.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.
- Je komt aan net voor de training en vertrekt meteen na de training.
- De trainer is verantwoordelijk voor het opstellen van het terrein en zorgt ervoor dat alle materialen gedesinfecteerd worden voor EN na de training.
- **Gebruik een desinfecterend product** (zoals Umonium 2,5%) dat je zoals aangegeven op de verpakking aanleengt met water (50ml per 2l water). Deze oplossing giet je in een emmer water met een doekje. Vervolgens wrijf je met de vochtige doek over het oppervlak dat je wil reinigen. Je laat dan het vochtige oppervlak opdrogen (dit duurt ongeveer 1 minuut).
- Spelers en coach wassen goed hun handen en desinfecteren ze ook, dit gebeurt zowel voor als na de training.
- Tijdens de training behoud je steeds de **1,5m afstand van elkaar**. Oefenstof waarbij dit gegarandeerd kan worden volgt hieronder en in de komende weken.
- **Vermijd fysiek contact** met je ploegmaats en hun spullen. Bv. een bal tussen 2 spelers laat je beter gaan om contact te vermijden.

HOU REKENING MET DE EXTERNE FACTOREN

- Eerst en vooral: **smeer je goed in bij warm weer!** Best al een eerste keer thuis door iemand uit je eigen bubbel. Herhaal dit zelf nog een keer net voor de training en eventueel tijdens de training.
- **Voldoende drinken:** water of sportdrink. Hydrateren is bij beachvolleybal extra belangrijk in warme omstandigheden.
- Gebruik een petje/zonneklep en zonnebril.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.

Lees zeker ook eens de 'Meest gestelde vragen' na op de website van Volley Vlaanderen. De samenvatting op de volgende pagina met de belangrijkste maatregelen kan door de coach geprint en uitgehangen worden op training.

*Maatregelen die gelden op 9 juni 2020

ALGEMENE MAATREGELEN



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

Aan te raden aantal sporters:

INDOOR:

12 sporters + 1 trainer

OUTDOOR

12 sporters + 1 trainer

UL8

minder dan 50 + 1 coach

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Houd slim afstand!

Vermijd alle fysiek contact met je ploegmaats en hun spullen naast het sportveld.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even buiten.



Sanitair?

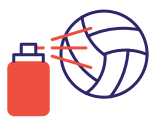
De lokale overheid of club beslist zelf of het sanitair al wordt opengesteld voor de sporters.

JONGER DAN 12



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

19 sporters + 1 trainer

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Samen spelen?

Je mag contact hebben met je ploeggenootjes. Ook blokken mag. Met de trainer houd je wel afstand.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even in de auto.



Sanitair?

Er zullen geen kleedkamers of douches beschikbaar zijn. Beperk je toiletbezoek tot een minimum.



COVID-maatregelen voor beachvolleybal

Opwarming



Verplaatsen in het zand, aangevuld met fysieke en competitieve elementen.

BALLHANDLING INDIVIDUEEL EN PER 2

MATERIAAL

- Beachballen groot of klein, kidsballen, mousseballen, tennisballen,...

OEFENING 1

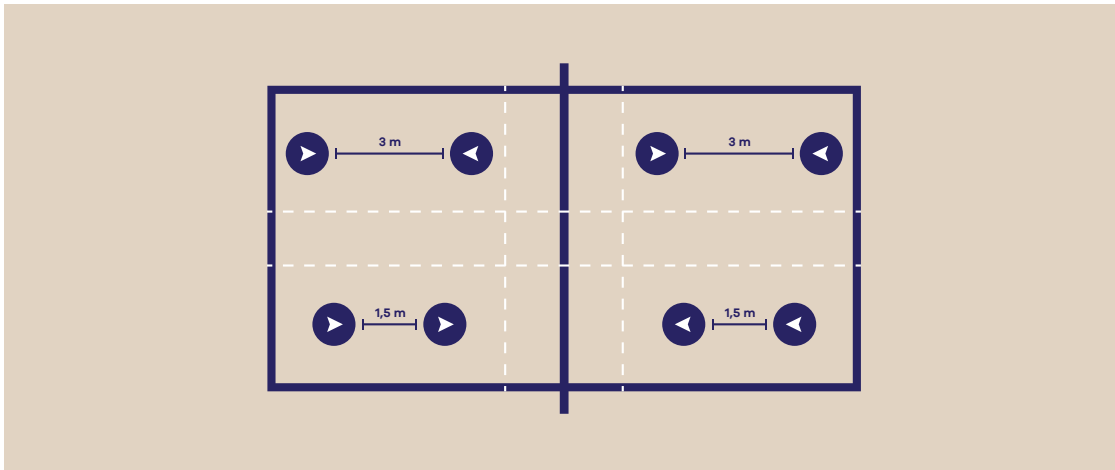
kris-kras door elkaar lopen over het volledige beachveld. Men beweegt nooit met meer dan twee spelers in een Covid-vak.

- Eigen bal opgooien in de verschillende richtingen: voor (kort), achter (diep), links en rechts. De spelers gebruiken de juiste looptechniek (cfr. loopscholing) en gaan de eigen bal afvangen.
- Idem maar de spelers gaan **zijwaarts met sides** of **voorwaarts met 2 stappen** (LR of RL) of **achterwaarts met shuffle** verplaatsen. Dit is reeds meer gerelateerd aan de verplaatsingen die nodig zijn voor een goede receptietechniek.
- De twee bovenstaande vormen combineer je met de NAAM te roepen van 1 van jouw collega's die minstens op 3m afstand van jou staat. Je gooit de bal naar elkaar op ongeveer 2m van het lichaam. De spelers moeten zijwaarts met sides of voorwaarts met 2 stappen (LR of RL) of met shuffle achterwaarts verplaatsen alvorens de bal te vangen. Hierbij zal een correcte balbaaninschatting en snel voetenwerk belangrijk zijn.
- I.p.v. gooien, gaan de spelers actief de bal 'doodmaken' (de bal valt dood in het zand op ongeveer 2m van de speler).



OEFENING 2

Per twee in een Covid-vak.



Opwarming

TWEE SPELERS ACHTER ELKAAR OP 1,5M AFSTAND

- De speler die vooraan staat is de leider en controleert de bal 2x onderhands voor zichzelf alvorens de bal links of rechts 1,5m van hem onderhands te spelen.
- De speler die er achter staat, gaat steeds verplaatsen en de bal terug recepteren naar de leider. Hij moet voordat de leider het tweede onderhandse contact speelt reeds achter de leider staan in 'homepositie of startpositie.
- Hier kan je reeds meer klemtoon leggen op de juiste starthouding in receptie.

TWEE SPELERS TEGENOVER ELKAAR OP 3M AFSTAND

- De speler die vooraan staat is de leider en controleert de bal 2x onderhands voor zichzelf alvorens de bal links of rechts 1,5m van hem onderhands te spelen.
- De speler die er achter staat, gaat steeds verplaatsen en de bal terug recepteren naar de leider. Hij moet voordat de leider het tweede onderhandse contact speelt reeds achter de leider staan in 'homepositie of startpositie.
- Hier kan je reeds meer klemtoon leggen op de juiste starthouding in receptie.

AANDACHTSPUNTEN

- Loopscholing (zie trainingsinput Pinksterweekend).
- Focus op balbaaninschatting: vraag verschillende balbanen aan de spelers.
- Vermijd het verplaatsen of lopen met de bal in de handen.
- Focus op vangen van de bal vanuit verschillende hoeken (links-rechts-kort-diep).
- Focus op communicatie (naam roepen, ik-jij, maar ook wie pakt tussen) en rekening houden met elkaar = de ruimte opzoeken.
- Correcte starthouding in receptie en actief voetenwerk.
- De spelers veel laten bewegen in het zand (statisch werk vermijden).

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Bal gooien en vangen, kan je steeds vervangen door jongleren met de bal.
- Het onderhands controleren van de bal kan met 2 handen of 1 hand.
- De bal gooien kan op verschillende manieren: met 2 handen, met 1 hand, onderhands of bovenhands gooien, met topspin of zonder topspin, op signaal gooien met de rug naar elkaar en omdraaien, lage ballen maar ook hogere ballen,...
- Werken met elk 1 bal i.p.v. 1 bal per 2.
- Je kan de afstanden t.o.v. elkaar steeds verkleinen of vergroten.

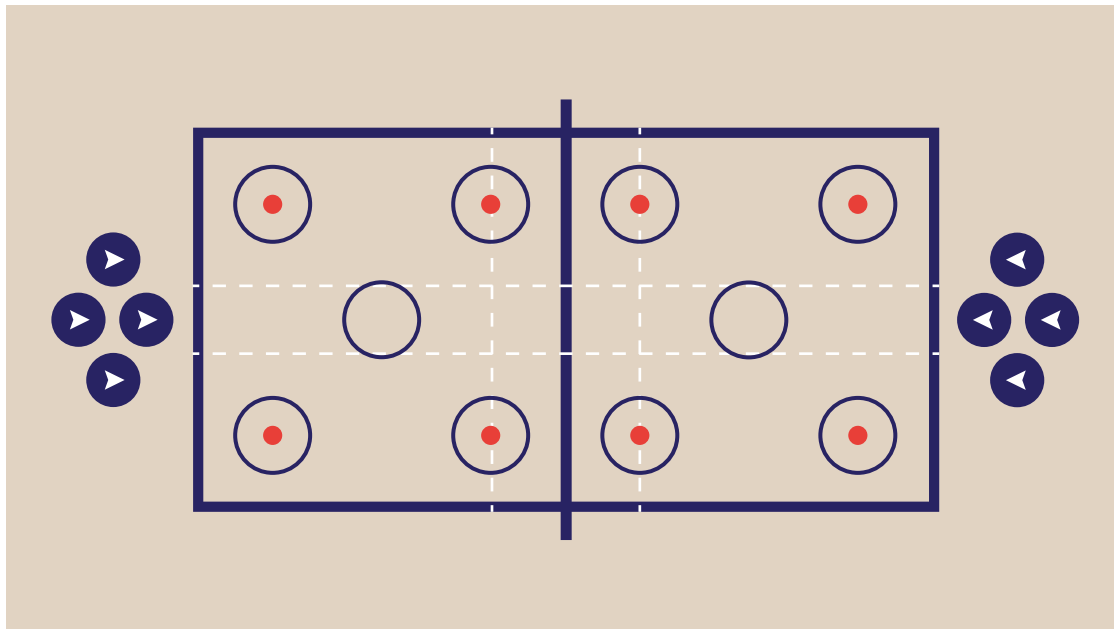
AGILITY-VORMEN IN FUNCTIE VAN RECEPTIE

MATERIAAL

- Elke speler 1 beachvolleybal, kidsbal of moussebal.

OEFENING 1

Vijfhoek met focus op shuffle voor- en achterwaarts.



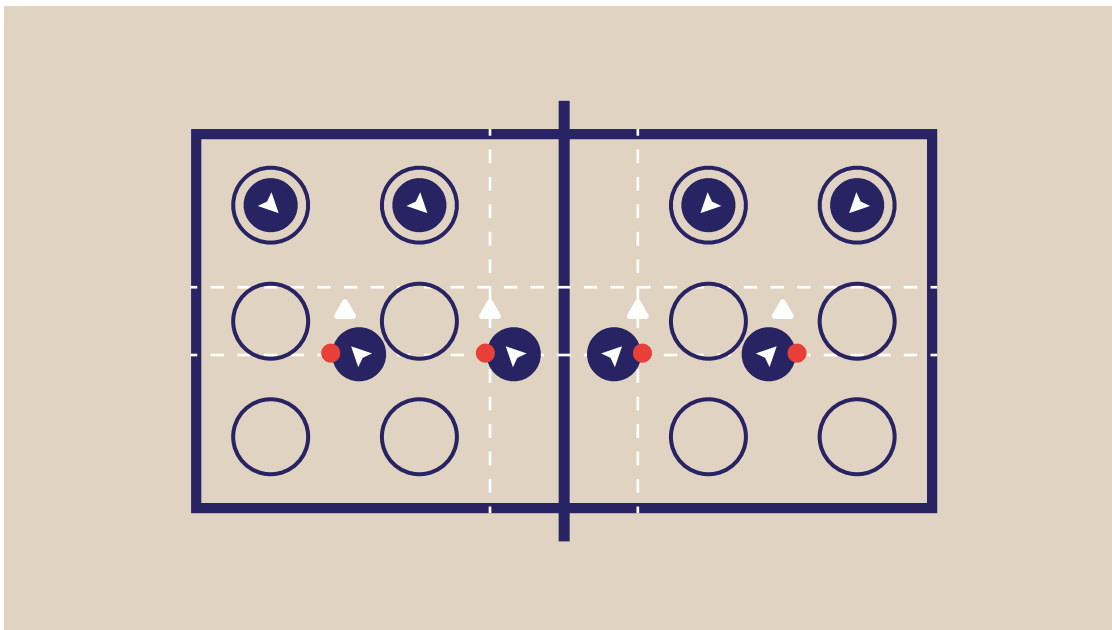
- 2 teams van 4 spelers.
- Er ligt 1 bal in elke fietsband behalve in de centrale fietsband.
- Ga als team van 4 spelers zo snel mogelijk de ballen in de centrale fietsband leggen en terugbrengen naar de andere 4 fietsbanden.
- De 1e speler moet de 2 ballen uit de 2 voorste fietsbanden in de centrale fietsband leggen. De speler mag steeds 1 bal tegelijk verplaatsen.
- De 2e speler gaat dan op zijn beurt de laatste 2 ballen uit de 2 achterste fietsbanden naar de centrale fietsband verplaatsen.
- Speler 3 verplaatst dan 2 ballen terug naar de 2 voorste fietsbanden, terwijl de laatste speler 2 ballen verplaatst naar de 2 achterste fietsbanden.
- Dan starten we opnieuw met speler 1 maar deze speler zal de 2 ballen uit de 2 achterste fietsbanden in de centrale fietsband leggen en speler 2 dan de 2 ballen uit de voorste fietsbanden. Speler 3 verplaatst 2 ballen naar de achterste fietsbanden en speler 4 naar de voorste fietsbanden.
- Zo heeft elke speler alle richtingen belopen.
- Pas als de speler die aan het werk is uit het veld is gegaan via de achterlijn mag de volgende zich in het veld begeven.



Opwarming

OEFENING 2

Covid-vakverdediging zowel rechtdoor als diagonaal

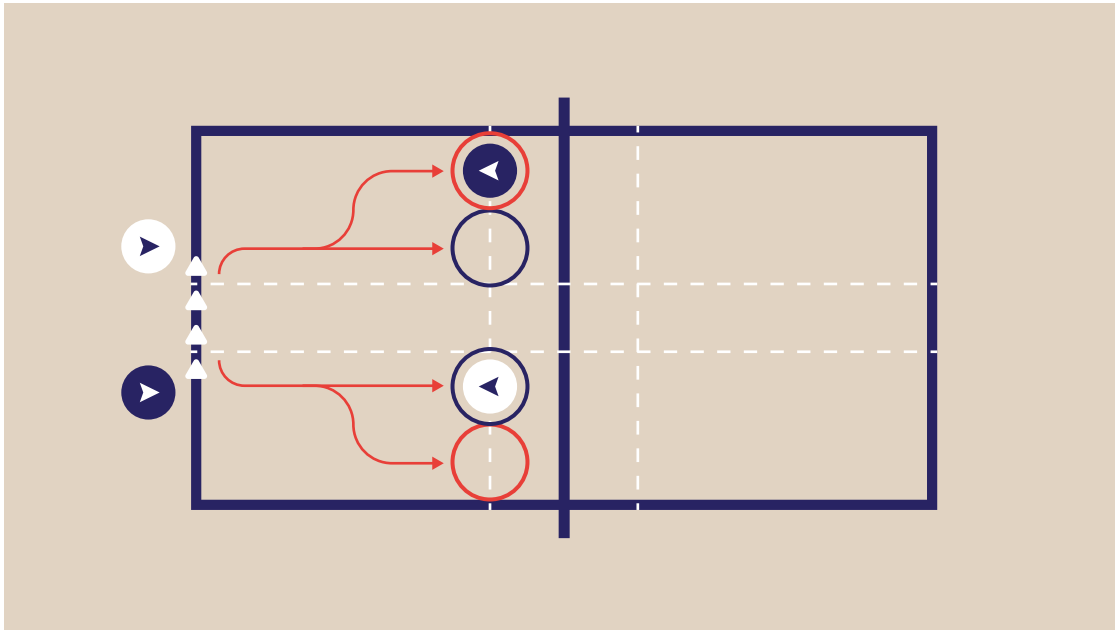


Opwarming

- 4 teams van 2 spelers.
- 1 speler gaat aan de eerste fietsband staan.
- Op het startsignaal van de trainer gooit de speler die centraal aan de pylon staat de bal naar de speler die aan de eerste fietband staat. De speler vangt de bal en gooit deze terug naar de centrale speler.
- Hierna verplaatst de speler met sides naar de tweede fietsband die centraal ligt. Vang daar eveneens de aangegooide bal en gooi de bal vervolgens terug.
- Verplaats verder naar de derde en laatste fietsband. Doe daar hetzelfde.
- Als je bij de laatste fietsband bent, verplaats je met sides terug in de omgekeerde richting.

OEFENING 3

De receptie kunnen sturen naar het receptietarget en looplijnen voor aanval integreren.



Opwarming

- 2 teams van 4 spelers.
- Er staan 4 potjes ter hoogte van de achterlijn. Hier worden bijvoorbeeld snelle skippingbewegingen over de potjes uitgevoerd.
- 2 spelers staan met een bal aan de buitenkant of binnenkant in de fietsband op 1,5m van het net.
- De fietsband IN HET **ROOD** aan de buitenkant geeft de gewenste zone voor de homepositie van de aanval weer; de fietsband IN HET **BLAUW** aan de binnenkant geeft de gewenste zone van het receptietarget weer. - Na het voetenwerk aan de potjes loop je snel richting de fietsband waar jouw partner niet instaat en plaats je 1 voet in de fietsband. Vervolgens zal je met shuffle en sides de aangegooide bal van jouw partner recepteren richting het receptietarget **BLAUWE FIETSBAND**. Daar vangt jouw partner de bal af.
- Na het spelen van de receptie, loop je steeds zo snel mogelijk naar de fietsband IN HET **ROOD** aan de buitenkant op 1,5m van het net. Daar plaats je jouw L-voet (als R-handige) of jouw R-voet (als L-handige) in **alvorens** jouw partner de bal heeft afgevangen in de **BLAUWE** fietsband van het receptietarget.
- Daarna functiewissel en ook steeds wisselen van kant of Covid-zone.

OEFENING 4

Spelen 1 tegen 1 of 2 tegen 2 in kleine zone

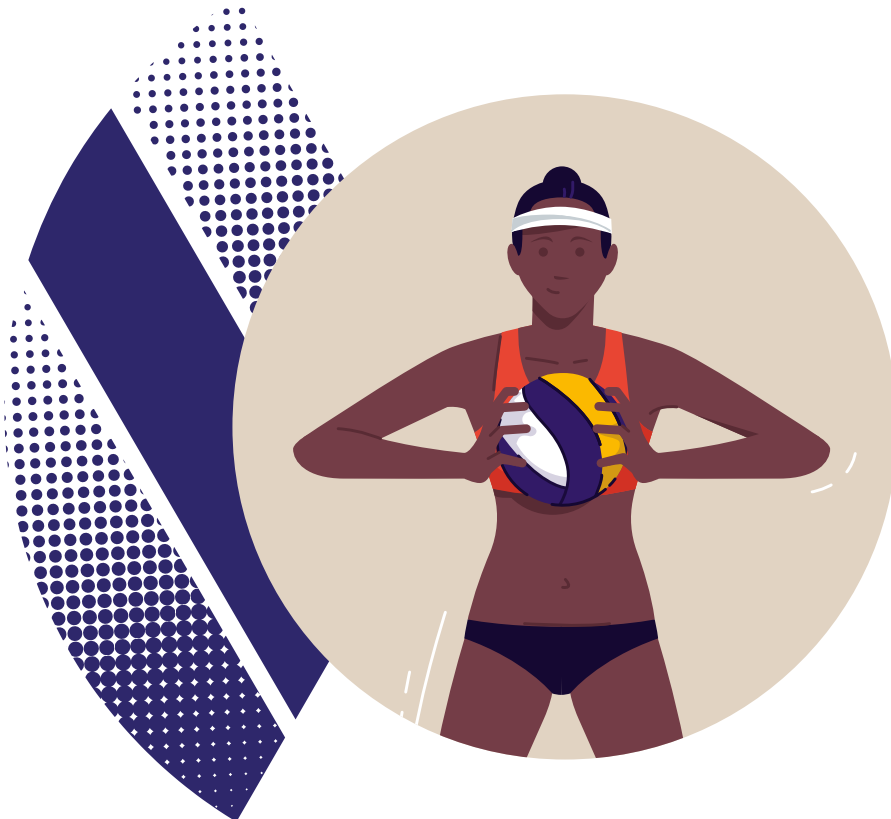
- Je werkt in de zone op 1,5m van het net. - Je integreert verschillende opdrachten waarbij onderhandse controle en precisie noodzakelijk zijn:
 - 1 contact 2 armen of 1 arm
 - 2 contacten waarbij 1e contact met 1 arm
 - 2 contacten maar maximum 3 armen gebruiken
 - In het net spelen en eruit vissen
 - ...
- Denk na over VTN (voor-tijdens-na)-vormen zoals na het overspelen steeds met 1 voet in sides of shufflebeweging buiten jouw speelzone gaan, steeds wisselen met sides van plaats (iemand via het net en iemand via de 1,5m lijn), speler van het 1e contact steeds buiklig en terug rechtstaan...
- Zowel de veldjes recht t.o.v. elkaar als de veldjes diagonaal kunnen met elkaar spelen.

AANDACHTSPUNTEN

- Richtingsveranderingen met correct voetenwerk.
- De spelers veel en snel in het zand laten bewegen.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Je kan de loopafstanden verkorten als je merkt dat het tempo van verplaatsen te laag ligt.
- Je kan de bal receptor en i.p.v. vangen.
- Je kan bij elke oefening een estafettevorm of puntentelling integreren!



Opwarming

Technisch gedeelte



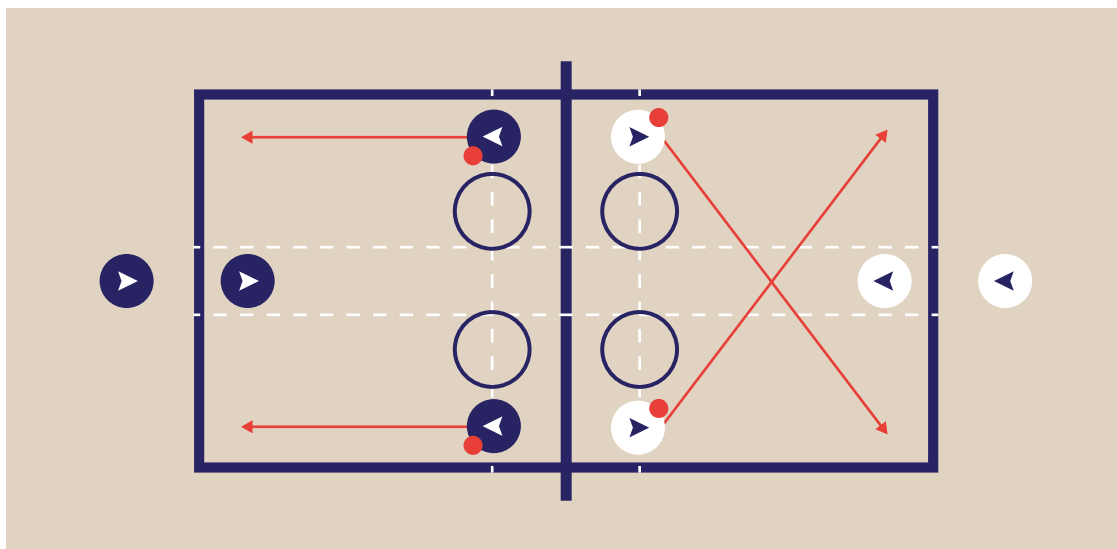
Focus op juist voetenwerk en de bal controleren richting target.

MATERIAAL

- Fietsbanden of potjes/pylonnen om zones af te bakenen.
- Beachballen of kidsballen.

OEFENING 1

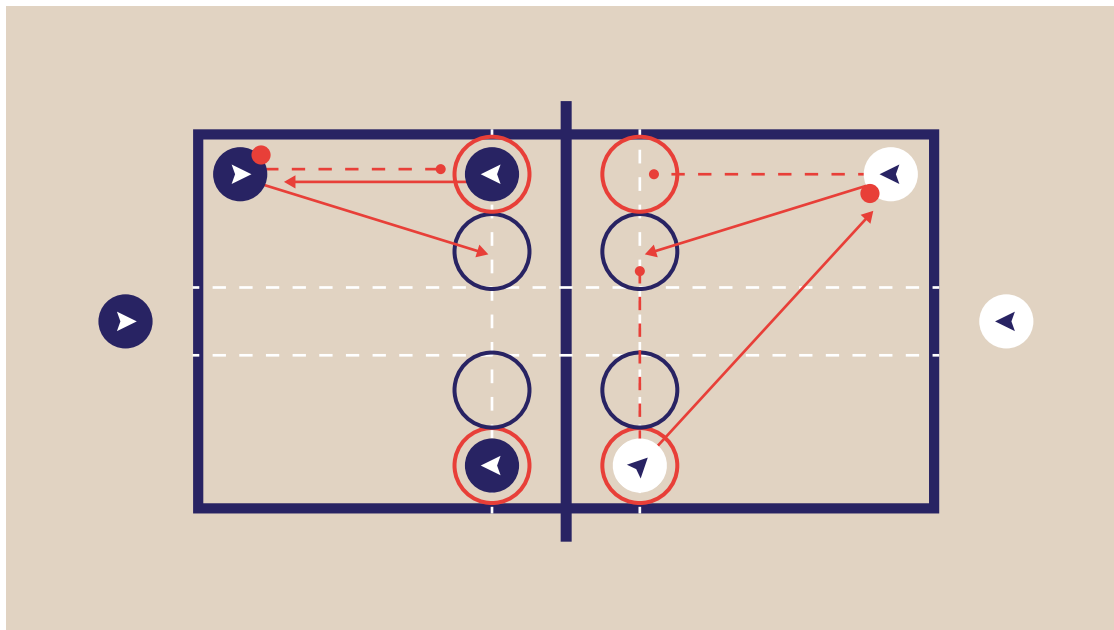
Bal links of rechts van het lichaam nemen + receptietarget. Dit met een doorschuifstelsel met 4 spelers.



- 2 teams van 4 spelers op een half beachveld.
- 1 speler start centraal in de beschermde Covid-zone.
- 2 spelers die de ballen aangooien, staan elk op een hoekpunt op de 1,5m lijn van hun Covid-zone.
- Deze twee spelers gooien afwisselend hun bal RECHTDOOR links of rechts van de speler centraal.
- De receptiespeler speelt zijn bal steeds met zijn BUITENSTE voet voor.
 - Als de bal rechts wordt gegooid, staat de rechervoet steeds voor.
 - Als de bal links wordt gegooid, staat de linkervoet steeds voor.
- Ook speelt hij zijn bal steeds onder een hoek (voldoende schouderkanteling) naar de fietsband die de correcte receptietarget weergeeft. De gooier zal deze bal afvangen en teruggooien naar de receptiespeler om daarna reserve te worden aan de achterlijn t.h.v. de beschermde Covid-zone.
- Idem maar de bal DIAGONAAL aangooien i.p.v. rechtdoor.

OEFENING 2

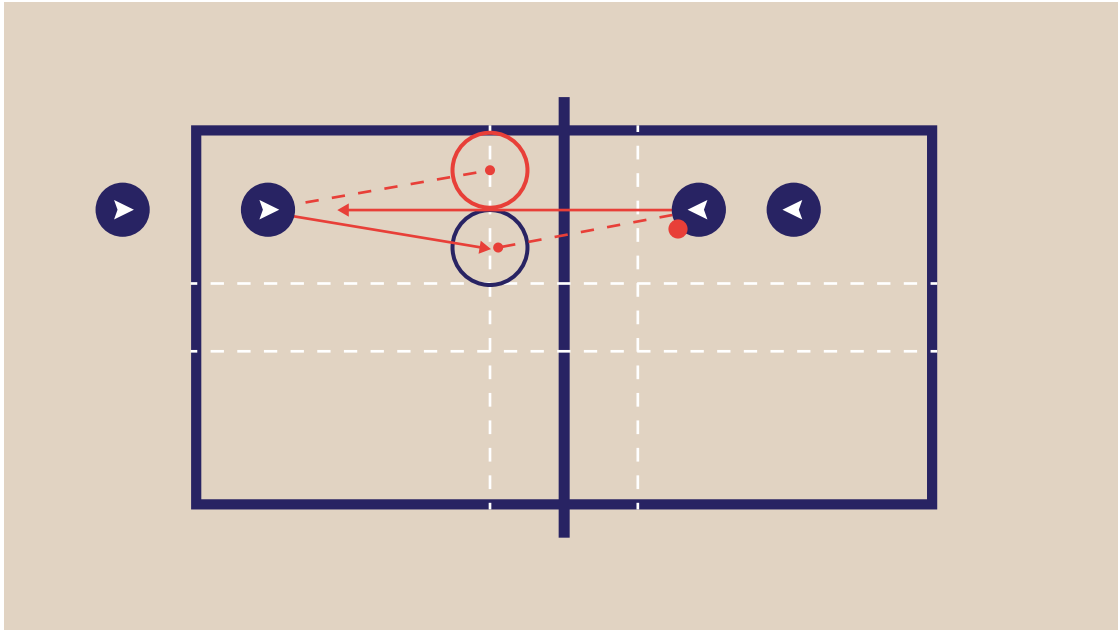
Idem oefening 1 maar we werken met 1 bal + we gaan de looplijnen voor aanval toevoegen. Dit met een doorschuifstelsel met 4 spelers.



- 2 teams van 4 spelers op een half beachveld.
- De receptiespeler zal na het nemen van de receptie onmiddellijk doorlopen naar de fietsband waarin hij zijn 1e aanvalstap plaatst (voor een R-handige is dit de linkervoet en voor een L-handige is dit de rechervoet) net voor de bal wordt afgevangen door de speler in de fietsband onder een hoek (schouderkanteling).
- De reservespeler heeft ondertussen de centrale startpositie in de Covid-zone ingenomen en is klaar om de bal van de andere speler te receptoreren onder een hoek.
- De speler die de bal heeft aangegooid wordt reserve aan de achterlijn t.h.v. de beschermde Covid-zone.

OEFENING 3

Uitbouw oefening 2 over het net met een doorschuifstelsel met vier spelers.



- 2 teams van 4 spelers op een half beachveld over het net.
- De receptiespeler speelt de aangegooide bal steeds richting receptietarget (fietsband) waar de gooier over het net de bal komt afvangen.
- De receptiespeler maakt zich klaar voor aanval (zie vorige oefening).
- De aangooier wordt reserve receptiespeler en de receptiespeler sluit aan bij de gooiers.
- Idem maar DIAGONAAL aangooien i.p.v. rechtdoor.

AANDACHTSPUNTEN

- Zorg dat alle spelers zowel links als rechts leren receptie nemen en niet steeds in dezelfde zone of focus terecht komen.
- Eis steeds duidelijke communicatie 'IK' van elke speler net voor het nemen van de receptie.
- Correct voetenwerk en juiste voet voor bij het spelen van de receptie.
- Goede schouderkanteling en het spelen van de bal met ontspannen armen (niet te stijf).
- Integreer steeds de na-actie klaarmaken voor aanval (looplijnen voor de homepositie).

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Je kan het tempo vertragen of versnellen door te werken met 1 bal of 2 ballen.
- Je kan het aangooien vervangen door getoetste ballen of topspin (uit stand/met sprong) of floatballen (uit stand/met sprong).
- Als je kiest voor een echte opslag, kan je een extra aangegooide bal integreren.



Titel rechts

Spelvorm

Wedstrijdvorm: opbouw naar 2 tegen 2

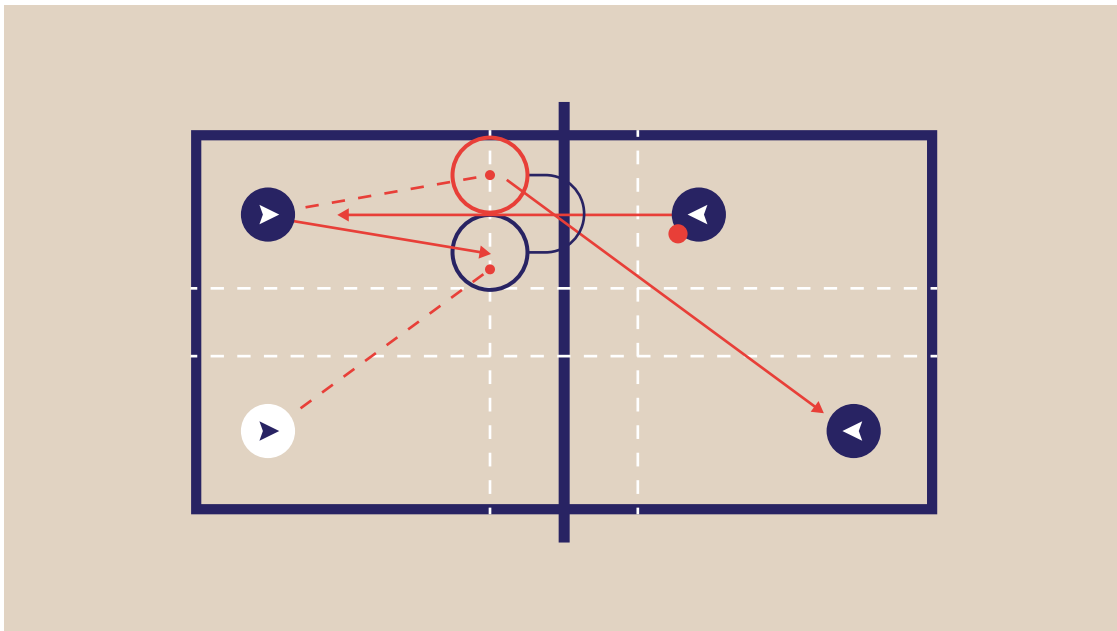


MATERIAAL

- Beachballen of kidsballen
- Potjes, kegeltjes, pylonnen, fietsbanden om voetenwerk te integreren.

OEFENING 1

Spelvorm als continuïteitsoefening met 8 spelers.



- Hierbij wordt de receptie steeds gevangen en de set-up wordt aangegevoerd. De bal over het net kan eveneens gevoerd worden.
- De ene kant zal de bal steeds rechtdoor overgevoerd terwijl de andere kant de bal steeds diagonaal zal overspelen.
- De speler die de bal heeft overgevoerd, zal aansluiten aan de andere kant als reserve in de zone naar waar hij de bal heeft overgevoerd.
 - Als je de bal diagonaal hebt overgevoerd, sluit je aan de overkant aan in de diagonale zone.
 - Als je de bal rechtdoor hebt overgevoerd, sluit je aan de overkant aan in de zone rechtdoor.
- De setter gaat na de diepe dekking (zie vorige week VERDEDIGING) terug zijn receptiepositie innemen.
- Bij het lopen naar de overkant kan je potjes, kegeltjes, ... integreren voor loopscholing en voetenwerk i.f.v. receptie.

OEFENING 2

Wedstrijdvorm 2 tegen 2

Puntensysteem integreren zoals 'King of the Court'.

- Uitbouw spelvorm met side-out vanuit trainingsbal en 2 verdedigers in de opstelling zoals vorige week (2 spelers achter elkaar).
- Idem vorige oefening, maar als de bal 2x rechtdoor en 2x diagonaal is overgespeeld wordt de rally uitgespeeld.

Varianten hierop kunnen zijn:

- Elk team speelt 1 lijnshot + rally uitspelen (idem voor cutshot)
- Elk team speelt 1 harde diagonaal op 70% en uitspelen (afbouwen naar gooien en vangen + rally uitspelen kan ook)
- ...

AANDACHTSPUNTEN

- De focuspunten van de vorige oefeningen blijven geldig.
- Eis hier steeds VOORAF de communicatie over 'WIE DE BAL TUSSEN BEIDE NEEMT' in de beschermde COVID-zone.
- In principe geldt hier: de receptiespeler diagonaal t.o.v. de opslaggever neemt de bal in de conflictzone tussen hen.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Als je 2 velden ter beschikking hebt, kunnen 4 spelers per veld werken.
- Als de receptiekwaliteit goed is, kan je de set-up integreren met diepe dekking (zie vorige week VERDEDIGING).
- Je kan de bal overtoetsen of technisch overslaan indien voldoende controle en indien het receptieniveau dit toelaat.
- Je kan bij de wedstrijdvorm steeds werken met een wedstrijdopslag maar een 2e gegooide bal integreren indien de receptie te veel onder druk komt te staan.



Spelvorm

Extra



Deze oefeningen kan je gedeeltelijk of volledig integreren in jullie training. Hou altijd rekening met het niveau van uw groep en pas aan waar nodig.

We merken dat heel wat teams in het zand gaan en onze trainingen uitvoeren. Dat appreciëren wij natuurlijk enorm! Om het beachvolleybal nog meer in de picture te kunnen zetten, roepen we ook op om korte filmpjes van jullie training te maken (bv een kort filmpje per oefening) en dit te delen op jullie social media kanalen met de hashtag **#S2BV**. Tag ook **@VolleyVlaanderen** en **@Topvolleybelgium**.

Zo kunnen wij deze filmpjes integreren op ons **Youtube-kanaal** wat voor jullie dan weer een leuke inspiratiebron is om te leren van andere trainers.

Veel succes met de receptie-trainingen deze week. Volgende week is het thema 'pass'.

See you at the beach!



Voor inspiratie kijk op
ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code



Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Dries Koekelkoren** (Beachvolleybalcoördinator Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Fien Callens, Kristof De Loose, Dieter Smets en Ann Vanwittenbergh**.



Start 2 Beachvolley

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



TT3

Set-up

Dit is de derde 'Technical Tuesday' van deze S2BV 'Covid-editie' met uitgewerkte oefeningen voor warming-up, techniek en opbouw richting spelvorm.

Omdat we merken dat heel wat indoorteams tijdens deze Covid-periode het zand induiken willen we deze oefenstof richten naar een breed publiek. We starten vanuit oefeningen die vereenvoudigd kunnen worden voor de allerjongsten, maar we voorzien ook **opbouw mogelijkheden** voor de gevorderden.

Deze oefenstof is dus voor **eenieder** die wil **starten met beachvolleybal**. Wees als trainer creatief en bouw deze oefenstof verder uit indien gewenst. Hou er rekening mee dat uw spelers reeds een langere periode geen training meer hebben gehad en dat de overstap van zaal naar het zand wat tijd kost. Bouw jouw trainingen daarom stelselmatig op.

Ook belangrijk is om rekening te houden met de **weersomstandigheden!** Niet alleen met warme temperaturen maar houd zeker ook rekening met trainingsdagen met neerslag of koude temperaturen. Ook dat is beachvolleybal, voorzie hier aangepaste trainingskledij. (thermische kledij, sandsocks)

Maak leuke filmpjes van jullie training en deel ze op sociale media met de #S2BV.

TE GEBRUIKEN MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Fietsbanden om het doel voor het voetenwerk te visualiseren.

Opnieuw volleyballen?



COVID-maatregelen* voor beachvolleybal

STAPPENPLAN

- **Kleed je thuis om**, er is geen toegang tot de kleedkamers en/of douches.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.
- Je komt aan net voor de training en vertrekt meteen na de training.
- De trainer is verantwoordelijk voor het opstellen van het terrein en zorgt ervoor dat alle materialen gedesinfecteerd worden voor EN na de training.
- **Gebruik een desinfecterend product** (zoals Umonium 2,5%) dat je zoals aangegeven op de verpakking aanleengt met water (50ml per 2l water). Deze oplossing giet je in een emmer water met een doekje. Vervolgens wrijf je met de vochtige doek over het oppervlak dat je wil reinigen. Je laat dan het vochtige oppervlak opdrogen (dit duurt ongeveer 1 minuut).
- Spelers en coach wassen goed hun handen en desinfecteren ze ook, dit gebeurt zowel voor als na de training.
- Tijdens de training behoud je steeds de **1,5m afstand van elkaar**. Oefenstof waarbij dit gegarandeerd kan worden volgt hieronder en in de komende weken.
- **Vermijd fysiek contact** met je ploegmaats en hun spullen. Bv. een bal tussen 2 spelers laat je beter gaan om contact te vermijden.

HOU REKENING MET DE EXTERNE FACTOREN

- Eerst en vooral: **smeer je goed in bij warm weer!** Best al een eerste keer thuis door iemand uit je eigen bubbel. Herhaal dit zelf nog een keer net voor de training en eventueel tijdens de training.
- **Voldoende drinken:** water of sportdrink. Hydrateren is bij beachvolleybal extra belangrijk in warme omstandigheden.
- Gebruik een petje/zonneklep en zonnebril.

Lees zeker ook eens de 'Meest gestelde vragen' na op de website van Volley Vlaanderen. De samenvatting op de volgende pagina met de belangrijkste maatregelen kan door de coach geprint en uitgehangen worden op training.

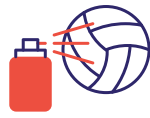
*Maatregelen die gelden op 16 juni 2020

ALGEMENE MAATREGELEN



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

Aan te raden aantal sporters:

INDOOR:

12 sporters + 1 trainer

OUTDOOR

12 sporters + 1 trainer

UL8

minder dan 50 + 1 coach

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Houd slim afstand!

Vermijd alle fysiek contact met je ploegmaats en hun spullen naast het sportveld.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even buiten.



Sanitair?

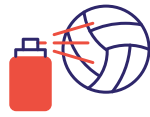
De lokale overheid of club beslist zelf of het sanitair al wordt opengesteld voor de sporters.

JONGER DAN 12



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

19 sporters + 1 trainer

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Samen spelen?

Je mag contact hebben met je ploeggenootjes. Ook blokken mag. Met de trainer houd je wel afstand.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even in de auto.



Sanitair?

Er zullen geen kleedkamers of douches beschikbaar zijn. Beperk je toiletbezoek tot een minimum.



Opwarming



Verplaatsen in het zand, aangevuld met fysieke en competitieve elementen.

Ballhandling combineren met agility-vormen in functie van de set-up en enkele specifieke core-oefeningen.

OEFENING 1

Individueel de bal opgooien en vangen of jongleren met loopscholing. De trainer geeft tussendoor opdrachten, eventueel op signaal (auditief of visueel).

- De bal opgooien en vangen voor jezelf en ondertussen zitten en rechtstaan. Dit kan evolueren naar toetsen.
- Idem, maar van zit verder gaan liggen op de rug. Ondertussen blijf je de bal gooien of toetsen.
- Bal voor jezelf opgooien en vangen met steeds 1 voet voor. Dit is de techniek voor een voorwaartse of achterwaartse set-up. In het begin kan je kiezen voor een vast voetenwerk. Voorbeeld: links-rechts (LR) waarbij je de rechervoet goed voor zet en daarna rechts-links (RL) waarbij je de linkervoet goed voorzet.
- Bal voor jezelf opgooien en vangen met beide voeten naast elkaar op schouderbreedte (SPLIT-houding). Dit is de techniek voor een zijwaartse set-up.
- Idem, maar vooractie integreren.

VOORBEELD MET FLUITSIGNAAL

- Als de trainer 1x fluit, dan ga je zo snel mogelijk liggen (op je buik) en sta je weer recht om de bal daarna op te gooien en in te stappen met LR-voetenwerk.
- Als de trainer 2x fluit, dan doe je zo snel mogelijk een hoogtesprong (knieën heffen) om de bal daarna op te gooien en in te stappen met RL-voetenwerk.
- Als de trainer 1x heel lang fluit, dan draai je 360° rond je lichaamsas om de bal daarna op te gooien en te vangen in splithouding.

VOORBEELD 2

- je kan andere opdrachten verzinnen en een even of oneven cijfer roepen (makkelijk is 2 of 5, moeilijker is 136 of 553, ...).

VOORBEELD 3

- je kan visueel werken zodat ze jou als trainer steeds vanuit hun ooghoeken moeten observeren (kleur van een potje in de hoogte steken, bal gooien of laten vallen, ...).



MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.

AANDACHTSPUNTEN

- Voetenwerk en loopscholing (zie trainingsinput Pinksterweekend).
- Bij voorwaartse – of achterwaartse set-up steeds instappen met focus op de laatste 2 stappen: RL of LR, de voorste voet staat steeds voor de achterste voet. De spelers moeten tijdig stilstaan en mogen de bal niet voorbij lopen.
- Voeten staan steeds in een stabiele basis: op schouderbreedte.
- Bij zijwaartse set-up zorg je voor een stabiele splithouding met de 2 voeten naast elkaar en op schouderbreedte.
- Goede positie t.o.v. de bal. Ontvang de bal steeds t.h.v. het voorhoofd.
- De bal zo lang mogelijk begeleiden door een actieve buig-strekbeweging van benen naar armen. De beweging volledig afmaken.
- Bij de bovenhandse set-up focus op een correct kommetje van de handen: actief begeleiden vanuit de duimen die iets meer onder de bal gaan om een goede 'up&down' set te creëren.
- Alvorens de bal te vangen in het kommetje, kan je het 'bidden' t.h.v. het voorhoofd gebruiken.
- Bij de onderhandse set-up focus op het spelen van de bal net boven de heup en het goed begeleiden met een actieve buig-strekbeweging vanuit de benen en heup. Je gaat als het ware de bal 'afgeven' aan jouw partner.
- Hou steeds rekening met de externe factoren zoals de wind. Vraag als trainer om de bal in verschillende richtingen te gooien waarbij ze ook geconfronteerd worden met verschillende invloeden van de wind: wind in de rug = bal meer bijhouden, tegenwind = bal meer duwen tegen de wind in, zijwind = meer schouders kantelen en duwen tegen de wind,...

Doe sommige oefeningen met puntentelling of tegen tijd!

Spelers kunnen de bovenhandse set-up spelen, maar zeker ook de onderhandse set-up. Beide technieken kan je op training combineren. Wij kiezen ervoor om zoveel mogelijk bovenhands te setten.

FOCUS OP DE BOVENHANDSE SET-UP

- Je kan de opdracht geven de bal af te **vangen** om daarna actief uit te strekken en de bal omhoog te duwen.
- Belangrijk is de bal te vangen met een correcte handenpositie t.h.v. het voorhoofd en daarna uit te duwen met een **goede buig-strekbeweging!**
- Zorg ervoor dat je de bal steeds blijft zien, dus niet te veel boven het hoofd nemen. Dit gebeurt vooral als je te ver onder de bal doorloopt.
- Een goede oefening hiervoor is het **koppen van de bal zodat deze botst op het voorhoofd** (positie t.o.v. de bal). Daarna kan je evolueren naar een normale bovenhandse set-up.

FOCUS OP DE ONDERHANDSE SET-UP

- Je kan de opdracht geven de bal af te **vangen** om daarna actief uit te strekken en de bal omhoog te begeleiden met een **goede follow-through van de armen** (navolgbeweging) tot boven het voorhoofd.
- Belangrijk is de bal te **vangen** in een correcte voetenpositie (links voor of rechts voor) **net boven de heup** en daarna uit te duwen met een goede buig-strekbeweging vanuit de benen en heup!
- Je kan evolueren naar een normale onderhandse set-up.

Werk niet enkel aan de voorwaartse set-up, maar ook aan de achterwaartse en zijwaartse varianten. Dit zowel bovenhands als onderhands.



OEFENING 2

Individuele agility-vormen tussendoor met focus op loopscholing.

BAL NEERLEGGEN EN VOLGENDE OEFENINGEN UITVOEREN

- Snel 1x links en 1x rechts rond de bal lopen.
- Snel 1x links en 1x rechts rond de bal lopen, maar tijdens het lopen je aangezicht steeds naar voren houden.
- Actieve skipping zijwaarts over de bal (1links-2rechts-3links) en omgekeerd terug.
- Links-rechts / voor-achter of combi over de bal springen.
- ...

OEFENING 3

Core-oefeningen tussendoor individueel en per twee.

- Pomphouding (vormspanning – core): neem een bal in 1 hand. Gooi de bal 20x afwisselend van de ene hand naar de andere hand zonder de controle in jouw vormspanning te verliezen. Dit kan individueel, maar je kan ook op 1,5m van elkaar in pomphouding staan en de bal naar elkaar gooien.
- In zit met de voeten van de grond: kleine toetsbewegingen doen en om de 2 contacten met beide handen langs je heup het zand aantikken. Dit steeds afwisselend links en rechts. (schuine buikspieren)
- Buiklig met 2 op 1,5m van elkaar (rugspieren). Toets de bal 20x naar elkaar.
- Knipmes (buikspieren): Start gestrekt in ruglig en klem de bal tussen de voeten. Breng je benen en romp tegelijk omhoog, naar elkaar en neem de bal met je handen. Strek je terug uit. Zo geef je de bal door tussen je handen en je voeten.
- Pomphouding met de handen op de bal (vormspanning): Hef 20x afwisselend linkerbeen en rechterbeen.
- ...



Voor inspiratie kijk op
ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code

Technisch gedeelte



Focus op juist voetenwerk en de bal met juiste techniek bovenhands of onderhands setten.

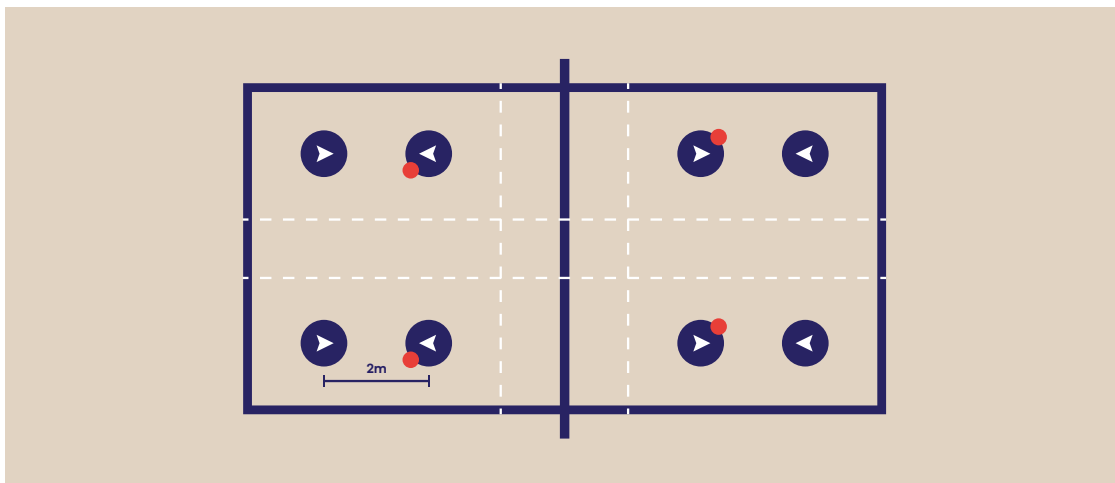
OEFENINGEN PER TWEE

MATERIAAL

- Beachballen, kidsballen of mousseballen.
- Fietsbanden om het doel voor het voetenwerk te visualiseren.

OEFENING 1

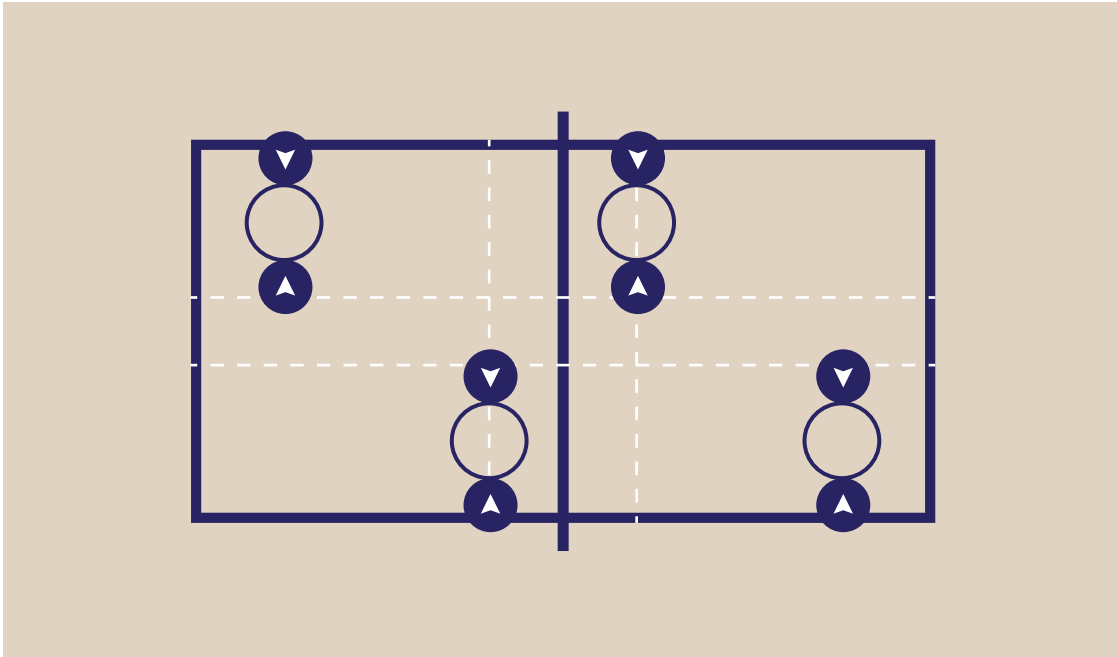
Twee spelers tegenover elkaar op 2m afstand in de Covid-zone. Speler 2 start in het achterveld vanuit kniezit met 1 been voor.



- Speler 1 gooit de bal naar speler 2 die de bal vangt en actief uitduwt met het lichaamsgewicht op het voorste been.
- Evolveer naar instappen terwijl je de bal speelt = simultane beweging. Opgelet, het is de bedoeling dat je een actie maakt in de bal terwijl je rechtstaat.
- Speler 1 kan i.p.v. te vangen de bal zelf controleren met tussentoets – toets of onderhands – bovenhands.
- Als speler 1 kiest voor tussentoets – toets, dan moet speler 2 met zijn linkerbeen voor klaarzitten en de set-up steeds geven met de linkervoet voor.
- Als speler 1 kiest voor onderhands – bovenhands, dan moet speler 2 met zijn rechterbeen voor klaarzitten en de set-up steeds geven met de rechervoet voor.
- Speler 2 zit **zijwaarts** t.o.v. speler 1. Speler 2 speelt steeds zijwaarts de bal terug naar speler 1 en houdt hierbij beide knieën naast elkaar.
- 3 acties van elke variant: rechterbeen voor, linkerbeen voor, zijwaarts links en zijwaarts rechts. De speler speelt de bal 1,5m voorwaarts of zijwaarts = 'Up&Down' Set. Dit kan zowel met bovenhandse set-up als onderhandse set-up.

OEFENING 2

Twee spelers ten opzichte van elkaar in de Covid-zone met een fietsband die centraal tussen beiden ligt.



Technisch gedeelte

- De spelers spelen de bal naar elkaar met telkens 1 voet voor in de fietsband.
- tart met vangen en uitduwen, zowel bovenhands als onderhands.
- Er kan ook steeds gespeeld worden met een extra contact voor jezelf waarbij je een **kijkmoment** integreert. Vb. Je partner toont tijdens jouw eerste contact een cijfer met de vingers die je tussen jouw 1ste en 2de contact observeert en communiceert aan jouw partner.
- Het is belangrijk dat beide spelers na elke actie opnieuw 1,5m achteruit verplaatsen om daarna opnieuw naar de bal toe te bewegen en actief in te stappen met rechtervoet (LR) voor of linkervoet (RL) voor.
- Wees inventief door 'Als ... dan'-situaties te integreren:
vb. **Als** je partner tijdens de tussentoets een VUIST toont, **dan** geef je set-up met LR voetenwerk. **Als** je partner een open hand toont, **dan** geef je set-up met RL voetenwerk.

OEFENING 3

Twee spelers ten opzichte van elkaar in de Covid-zone maar met focus op zijwaartse setting over de fietsband.

- Beide spelers focussen zich op de voetenstand in SPLIT met daarna een zijwaartse set-up over de fietsband.
- Start met gooien en vangen, of integreer een extra contact.
- Het is belangrijk dat beide spelers na elke actie opnieuw 1,5m achteruit verplaatsen om daarna opnieuw naar de bal toe te bewegen en goed onder de bal te komen om daarna een stabiele zijwaartse set-up te geven in SPLIT.

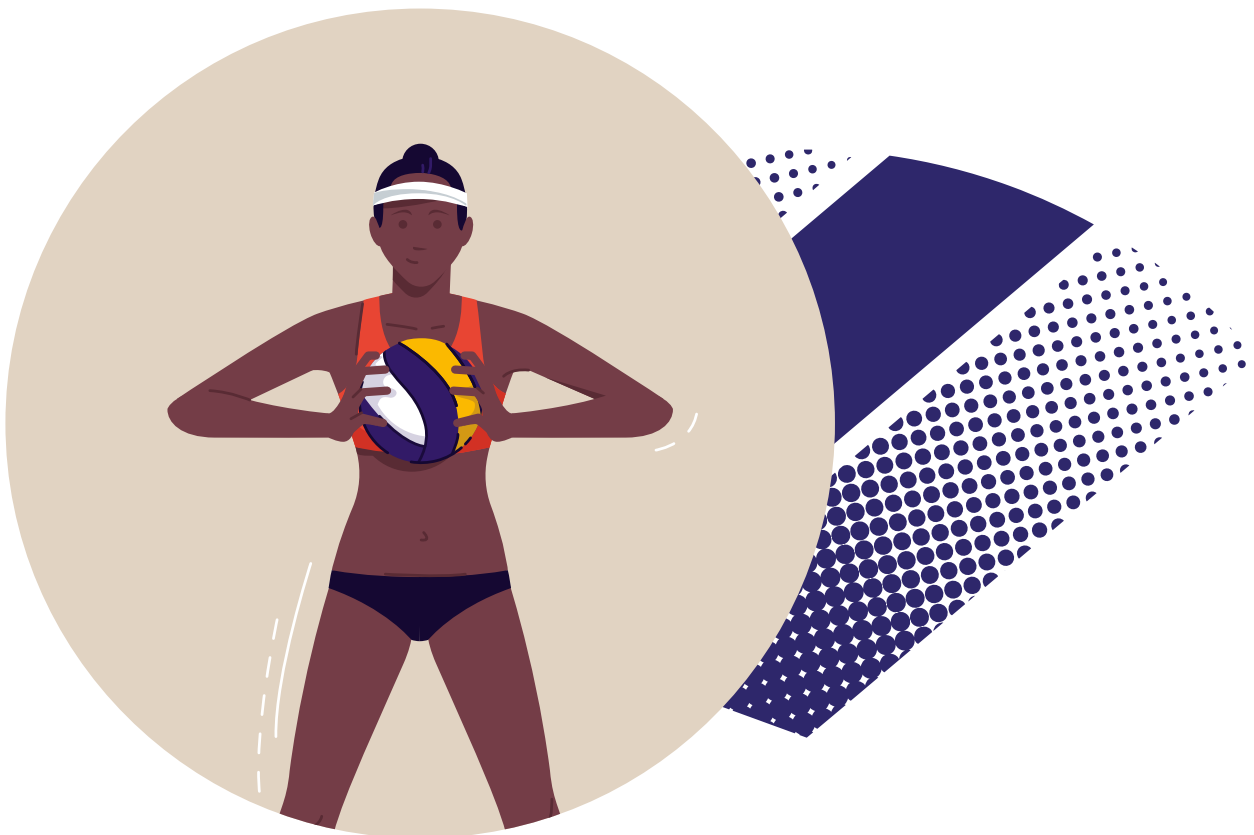


AANDACHTPUNTEN

- Verplaatsen zonder te veel energieverlies: met snelle stapjes tot ongeveer 0,5m van jouw setpositie om daarna actief in te stappen met de laatste 2 stappen (LR of RL) bij de voorwaartse set-up of goed onder de bal te komen in SPLIT bij een zijwaartse set-up.
- Bij de voorwaartse set-up speel je de bal steeds 1,5m omhoog en 1,5m naar voor = 'Up&Down' Set.
- Bewustwording vergroten. Door bijvoorbeeld voor de spelers 'Als ... dan'-situaties te integreren.
- Kijk-moment integreren i.f.v. de dekkingsactie in een latere fase.
- Na-actie dekking integreren.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Bij controle kunnen de spelers de bal onmiddellijk naar elkaar toespelen, zonder gooien en vangen.
- Breng variatie in het aangooien van de bal: iets lagere of hogere opgooi, float- en spinopgooi.
- De oefeningen kan je steeds moeilijker maken door het tempo te verhogen door geen gebruik meer te maken van een extra contact.
- De oefeningen kan je niet alleen met voorwaartse set-up doen, maar ook met zijwaartse of achterwaartse set-up.



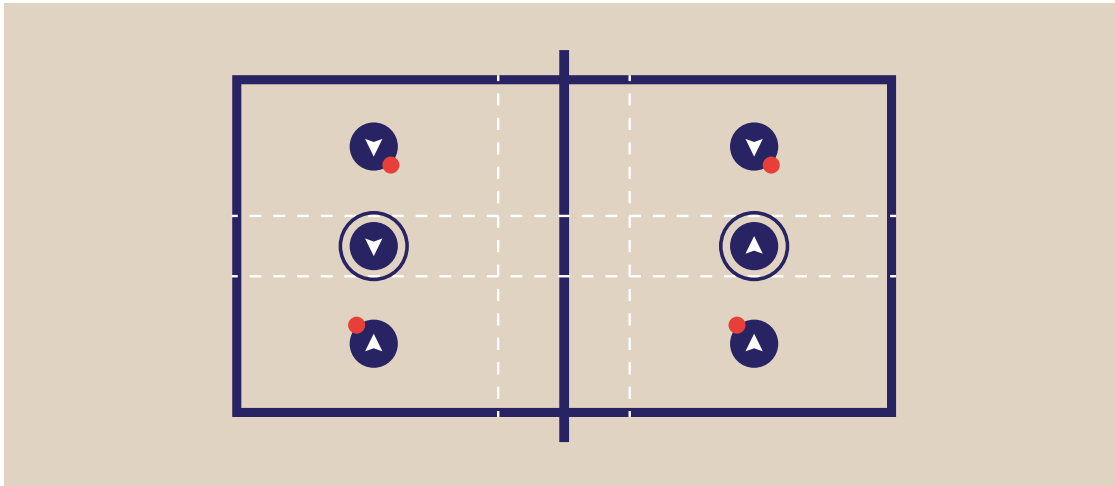
OEFENINGEN PER DRIE

MATERIAAL

- Beachballen, kidsballen of mousseballen.
- Fietsbanden om het doel voor het voetenwerk te visualiseren.

OEFENING 1

3 spelers staan evenwijdig met het net in het midden van een beachveld. Er wordt gespeeld met 2 ballen.



- Een derde speler staat in de beschermde Covid-zone en focust zich op voorwaartse set-up met correct voetenwerk.
- De 2 andere spelers spelen de bal met tussentoets toets naar de speler in het midden. Ze letten hierbij op een correct voetenwerk: de speler links doet RL-voetenwerk en de speler rechts doet LR-voetenwerk.
- De speler in het midden speelt de bal steeds in 1 contact terug naar de speler waarvan hij de bal heeft ontvangen en draait zich daarna onmiddellijk om en ontvangt de bal van de andere speler.
- Als de speler in het midden de bal ontvangt van de speler links, dan gebruikt hij LR-voetenwerk. Als de speler in het midden de bal ontvangt van de speler rechts, dan gebruikt hij RL-voetenwerk.
- Je kan een dekkingsactie integreren met 2 tussentoetsen i.p.v. 1.
- Je kan variaties integreren door de buitenste spelers de bal steeds onderhands te laten inspelen naar de speler in het midden.

OEFENING 2

Idem maar de focus ligt op de achterwaartse set-up. Er wordt gespeeld met 1 bal.

- De speler in het midden speelt een achterwaartse set-up. Na de set-up draait hij zich om naar de speler die de bal heeft ontvangen.
- De andere spelers spelen de bal met een tussentoets terug naar de speler in het midden.
- Hier kan ook een dekkingsactie geïntegreerd worden door een extra tussentoets te gebruiken.





AANDACHTPUNTEN

- Verplaatsen zonder te veel energieverlies: met snelle stapjes tot ongeveer 0,5m van jouw setpositie om daarna actief in te stappen met de laatste 2 stappen (LR of RL).
- Speel de bal steeds 1,5m omhoog en 1,5m naar voor = 'Up&Down' Set.
- Bewustwording vergroten. Door bijvoorbeeld voor de spelers 'Als ... dan'-situaties te integreren.
- Kijk-moment integreren i.f.v. de dekkingsactie.
- Na-actie dekking integreren.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

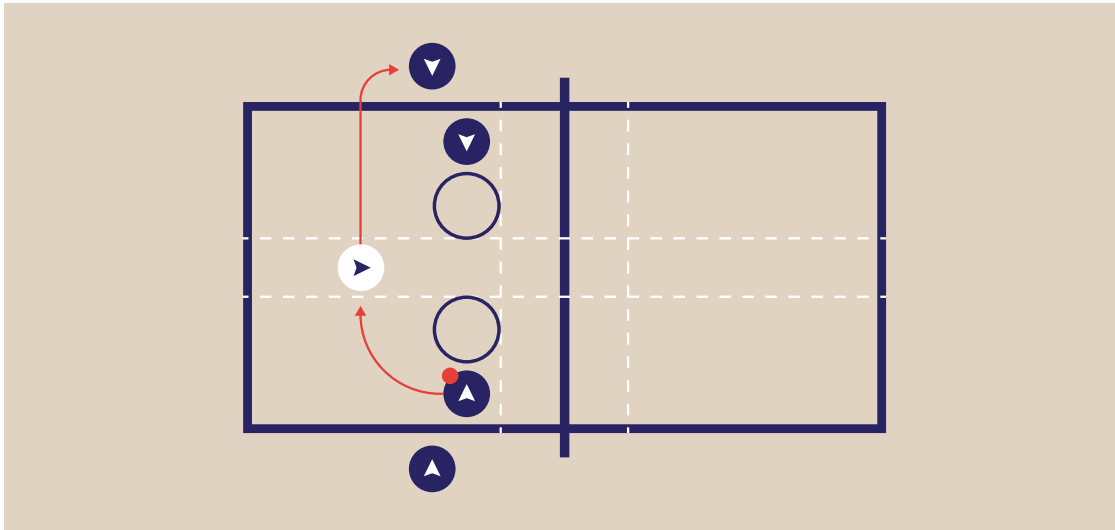
- Bij te weinig controle kunnen de spelers de bal vangen en gooien.
- Breng variatie in het aangooien van de bal: iets lagere of hogere opgooi, float en spin.
- De oefeningen kan je steeds moeilijker maken door het **tempo** te verhogen door geen gebruik meer te maken van een extra contact.



OEFENINGEN PER VIER

OEFENING 1

4 spelers staan evenwijdig met het net t.h.v. de horizontale Covid-lijn. Deze Covid-lijn fungeert in deze oefening als referentie voor het net.



- 1 speler staat achter de zijlijn als reserve, terwijl een 2e speler op 1,5m van de verticale rode lijn staat.
- Net voor deze rode lijn ligt een fietsband als doel voor het voetenwerk. Plaats steeds je voorste voet in de fietsband.
- Na je set-up doe je dekking, met het gezicht naar het net, in de beschermde Covid-zone (zie groen mannetje). Daarna loop je door naar de andere kant.
- Aan de ene kant stap je steeds in met RL-voetenwerk en aan de andere kant steeds met LR-voetenwerk.
- De spelers toetsen de bal met 1 voet voor in hun eigen fietsband naar de fietsband aan de overkant van de Covid-zone. Vervolgens doen ze een dekkings-actie. (zie groene mannetje)
- De speler aan de overkant speelt de bal op dezelfde manier terug.
- Dit kan opgebouwd worden met controletoes en terugspelen. Oefeningen per vier

AANDACHTPUNTEN

- Verplaatsen zonder te veel energieverlies: met snelle stapjes tot ongeveer 0,5m van jouw setpositie om daarna actief in te stappen met de laatste 2 stappen (LR of RL).
- Speel de bal steeds 1,5m omhoog en 1,5m naar voor = 'Up&Down' Set.
- **Bewustwording** vergroten. Door bijvoorbeeld voor de spelers 'Als ... dan'-situaties te integreren.
- Kijk-moment integreren i.f.v. de dekkingsactie.
- Na-actie dekking integreren.

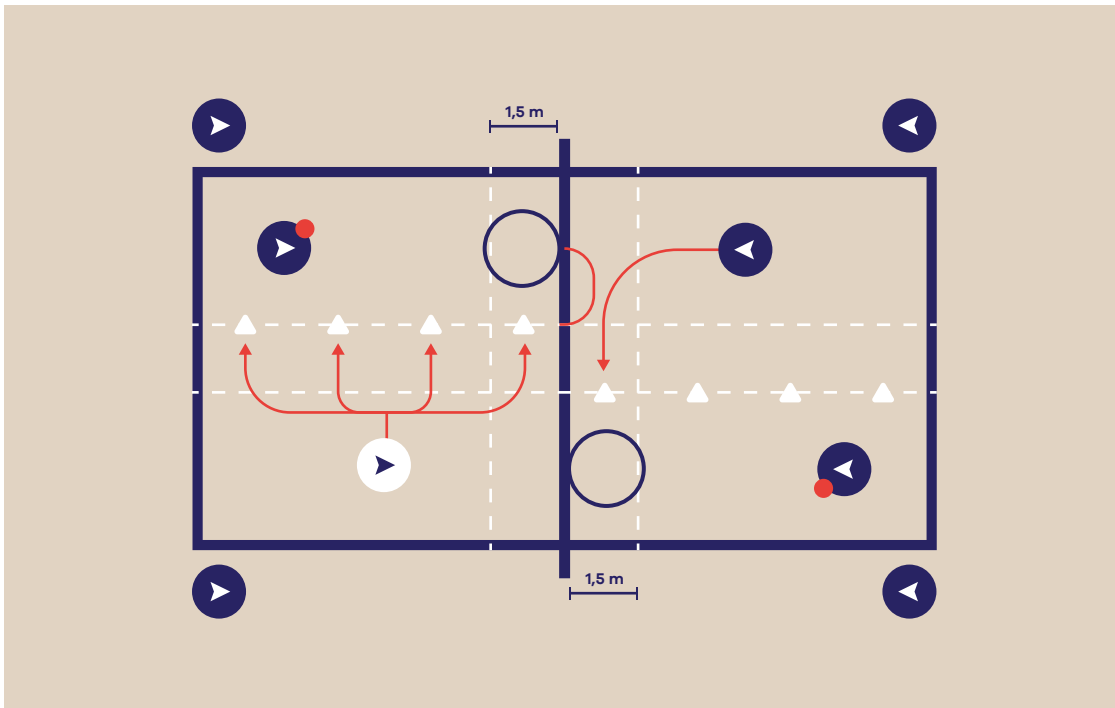
AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Bij te weinig controle kunnen de spelers de bal vangen en gooien.
- Breng variatie in het aangooien van de bal: iets lagere of hogere opgooi, float- en spinopgooi.
- De oefeningen kan je steeds moeilijker maken door het **tempo** te verhogen door geen gebruik meer te maken van een extra contact.



OEFENING 2

Vier spelers en 4 kegels.



- 4 kegels duiden een receptiedoel aan. Het doel variëert van een perfecte receptie (potje 1) tot een receptie ver uit het net ter hoogte van de achterlijn.
- Speler 1 staat op de standaard receptie positie en gooit de bal richting het eerste potje.
- Speler 2 loopt in en geeft BH pas naar speler 1 die intussen zijn homepositie voor aanval heeft ingenomen op 2m van de setter. (zie receptietraining vorige week).
- Na de pas doet speler 2 steeds een dekkingsactie, achter speler 1 met zijn gezicht naar het net.
- Hierna sluiten beide spelers aan als reserve. Het volgende duo is ondertussen gestart met dezelfde oefening.
- Als speler 1 terug aan de beurt komt gooit hij de bal naar het 2de potje en zo verder totdat speler 2 van aan alle 4 de potjes pas heeft gegeven.
- Bij de eerste 2 potjes moet het zeker mogelijk zijn om een bovenhandse pas uit te voeren. Bij potje 3 kan zowel zijwaartse als de onderhandse pas. Bij potje 4 zal onderhands de beste optie zijn.
- Na 3 reeksen (12 set-ups) is het functiewissel.
- Dit doe je zowel links als rechts.

AANDACHTPUNTEN

- De aandachtspunten van de vorige oefeningen blijven hier zeker gelden.
- Bij potje 1 en 2 goed indraaien richting het doel.
- Bij potje 3 en 4 proberen om rond de bal te komen, maar indien dit niet lukt door tijdsnood kan pas zijwaarts bovenhands of onderhands. Dan moet je de bal extra goed begeleiden en sturen met de buitenste hand/arm + beweging afmaken.
- Belangrijk dat alle spelers langs beide speelhelften set kunnen geven met aandacht voor de correcte techniek.
- Je kan hier een puntentelling integreren.



Spelvorm

Wedstrijdvorm: opbouw naar 2 tegen 2

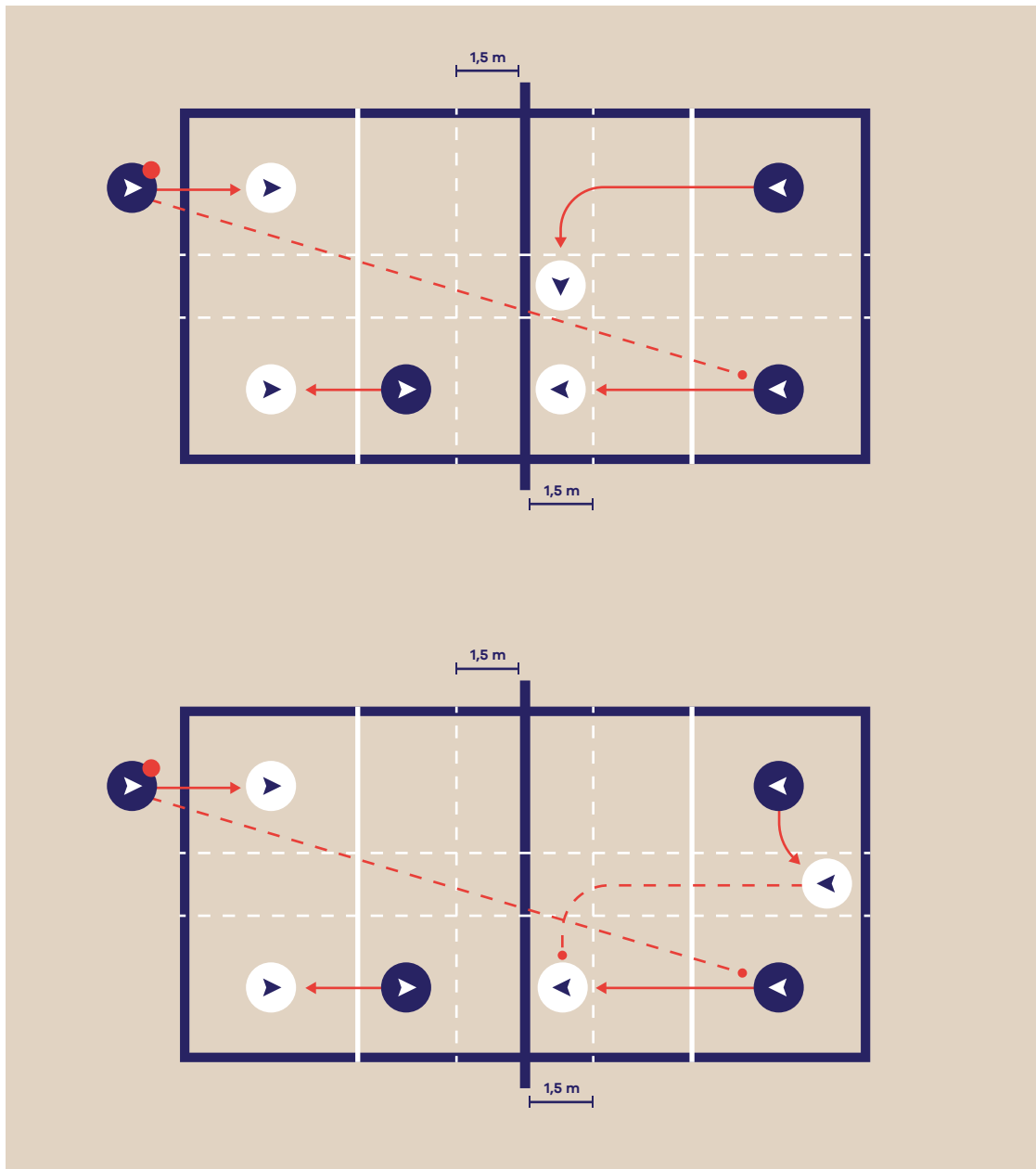


SPELVORM ALS CONTINUÏTEITSOEFENING

Op elke speelhelft wordt op 4m een horizontale lijn (zie witte lijn) getrokken zodat het veld in 2 verdeeld wordt.

MATERIAAL

→ Beachballen of kidsballen.





WE WERKEN MET 3 BALLEN

- De eerste bal is een onderhandse opslag waarbij de receptie verplicht in het **voorste vak** gespeeld moet worden (perfecte receptie). De pas wordt mooi aan het net gegeven. De aanval is uit stand en we oefenen hierbij het lijn-shot. De blokker loopt rechtdoor af en zal het eerste contact controleren. Zijn partner geeft hierop een goede set-up en de rally kan uit stand uitgespeeld worden.
- De tweede bal is opnieuw een gemakkelijke OH opslag waarbij de receptie verplicht in het **achterste vak** gespeeld wordt (mindere receptie ver van het net). Opnieuw wordt ernaar gestreefd om de pas scherp op het net te spelen. De aanval is uit stand en we oefenen hierbij opnieuw het lijnshot. Nu loopt de blokker diagonaal af en zal de verdediger het eerste contact controleren. De rally wordt uit stand verder uitgespeeld.
- De derde bal is een verdedigingsbal voor het side-out team waarbij er hard aangevallen wordt op de speler die verantwoordelijk zal zijn voor de aanval. Hierbij wordt een goede tegenaanval opgebouwd. De tegenstanders in blok-verdediging kunnen bij deze bal kiezen of de blokker lijn of diagonaal uitloopt. De rally wordt uit stand verder uitgespeeld.

AANDACHTSPUNTEN

- Zie technische aandachtspunten gedurende de hele training.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Je kan hier als coach zelf creatief in zijn en andere opdrachten of extra ballen integreren. Het is belangrijk dat de set-up de rode draad blijft doorheen de oefening.

Extra



Deze oefeningen kan je gedeeltelijk of volledig integreren in jullie training. Hou altijd rekening met het niveau van uw groep en pas aan waar nodig.

VARIANTEN

In deze training hebben we vooral gefocust op de basis, maar je kan heel wat pasvarianten integreren in je spel. Een belangrijke voorwaarde daarvoor is dat er voldoende controle is op de eerste en tweede bal om pasvarianties te implementeren. Leer jouw spelers ook **pas geven in verschillende situaties**. Niet altijd ideale omstandigheden. In een wedstrijd worden ze ook vaak afgeleid op verschillende manieren. Zo kan je de spelers **bewust in tijdsnood brengen** voor hun set, of een **puntensysteem integreren** waardoor de druk wordt opgebouwd, of een **fysieke prikkel**,... Haal spelers uit hun comfortzone, maar heb aandacht voor voldoende succesbeleving!

Maak als trainer veel gebruik van 'ALS..DAN' acties en 'VOOR-TIJDENS-NA' situaties. Zo leren de spelers van jongs af aan nadenken en het spel lezen. Dit is belangrijk om op latere leeftijd spelsituaties goed te kunnen inschatten en hier dan ook gepast op te reageren. Vb. een speler die op de grond ligt en niet meer aangespeeld kan worden, of de open ruimtes zien en benutten in het veld,...

SOCIALE MEDIA

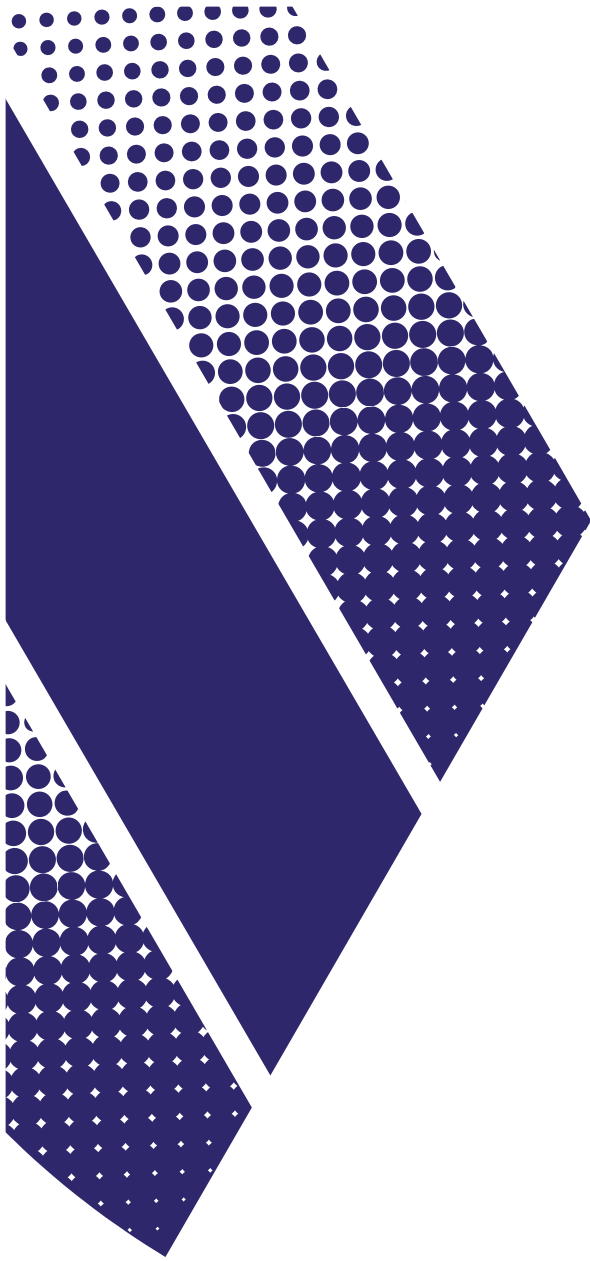
Blijf jullie trainingen filmen en delen op sociale media. Het is heel leuk om te zien hoeveel teams er momentel in het zand actief zijn.

Gebruik de #S2BV. Tag ook @VolleyVlaanderen en @Topvolleybelgium Zo kunnen wij deze filmpjes integreren op ons Youtube-kanaal wat voor jullie dan weer een leuke inspiratiebron is om te leren van andere trainers. Bekijk zeker eens de filmpjes op ons Youtube-kanaal.

Veel succes met de trainingen deze week. See you at the beach!



Voor inspiratie kijk op ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code



Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Dries Koekelkoren** (Beachvolleybalcoördinator Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Fien Callens, Kristof De Loose, Dieter Smets en Ann Vanwittenbergh**.



Start 2 Beachvolley

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



TT4

Aanval

Dit is de vierde training van deze S2BV 'Covid-editie' met uitgewerkte oefeningen voor opwarming, techniek en opbouw richting spelvorm.

Omdat we merken dat heel wat indoorteams tijdens deze Covid-periode het zand induiken, willen we deze oefenstof richten naar een breed publiek. We starten vanuit oefeningen die vereenvoudigd kunnen worden voor de allerjongsten, maar we voorzien ook **opbouw mogelijkheden** voor de gevorderden.

Deze oefenstof is dus voor **eenieder** (jong en oud) die wil **starten met beachvolleybal**. Wees creatief als trainer en bouw deze oefenstof verder uit indien gewenst. Houd er rekening mee dat je spelers reeds een langere periode geen training meer hebben gehad en dat de overstap van de zaal naar het zand wat tijd kost. Bouw je trainingen daarom stelselmatig op.

Het is bovendien ook belangrijk om rekening te houden met de **weersomstandigheden**!

Maak leuke filmpjes van jullie training en deel ze op sociale media met **#S2BV**.

TE GEBRUIKEN MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Tennisballen of kleine beachballetjes
- Potjes, kegeltjes, lijnen en fietsbanden.

Opnieuw volleyballen?



COVID-maatregelen* voor beachvolleybal

STAPPENPLAN

- **Kleed je thuis om**, er is geen toegang tot de kleedkamers en/of douches.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.
- Je komt aan net voor de training en vertrekt meteen na de training.
- De trainer is verantwoordelijk voor het opstellen van het terrein en zorgt ervoor dat alle materialen gedesinfecteerd worden voor EN na de training.
- **Gebruik een desinfecterend product** (zoals Umonium 2,5%) dat je zoals aangegeven op de verpakking aanleengt met water (50ml per 2l water). Deze oplossing giet je in een emmer water met een doekje. Vervolgens wrijf je met de vochtige doek over het oppervlak dat je wil reinigen. Je laat dan het vochtige oppervlak opdrogen (dit duurt ongeveer 1 minuut).
- Spelers en coach wassen goed hun handen en desinfecteren ze ook, dit gebeurt zowel voor als na de training.
- Tijdens de training behoud je steeds de **1,5m afstand van elkaar**. Oefenstof waarbij dit gegarandeerd kan worden volgt hieronder en in de komende weken.
- **Vermijd fysiek contact** met je ploegmaats en hun spullen. Bv. een bal tussen 2 spelers laat je beter gaan om contact te vermijden.

HOU REKENING MET DE EXTERNE FACTOREN

- Eerst en vooral: **smeer je goed in bij warm weer!** Best al een eerste keer thuis door iemand uit je eigen bubbel. Herhaal dit zelf nog een keer net voor de training en eventueel tijdens de training.
- **Voldoende drinken:** water of sportdrink. Hydrateren is bij beachvolleybal extra belangrijk in warme omstandigheden.
- Gebruik een petje/zonneklep en zonnebril.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.

Lees zeker ook eens de 'Meest gestelde vragen' na op de website van Volley Vlaanderen. De samenvatting op de volgende pagina met de belangrijkste maatregelen kan door de coach geprint en uitgehangen worden op training.

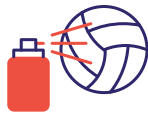
*Maatregelen die gelden op 23 juni 2020

ALGEMENE MAATREGELEN



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

Aan te raden aantal sporters:

INDOOR:

12 sporters + 1 trainer

OUTDOOR

12 sporters + 1 trainer

ULB

minder dan 50 + 1 coach

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Houd slim afstand!

Vermijd alle fysiek contact met je ploegmaats en hun spullen naast het sportveld.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even buiten.



Sanitair?

De lokale overheid of club beslist zelf of het sanitair al wordt opengesteld voor de sporters.

JONGER DAN 12



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

19 sporters + 1 trainer

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Samen spelen?

Je mag contact hebben met je ploeggenootjes. Ook blokken mag. Met de trainer houd je wel afstand.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even in de auto.



Sanitair?

Er zullen geen kleedkamers of douches beschikbaar zijn. Beperk je toiletbezoek tot een minimum.



Opwarming



Verplaatsen in het zand met focus op voetenwerk, aangevuld met fysieke en competitieve elementen.

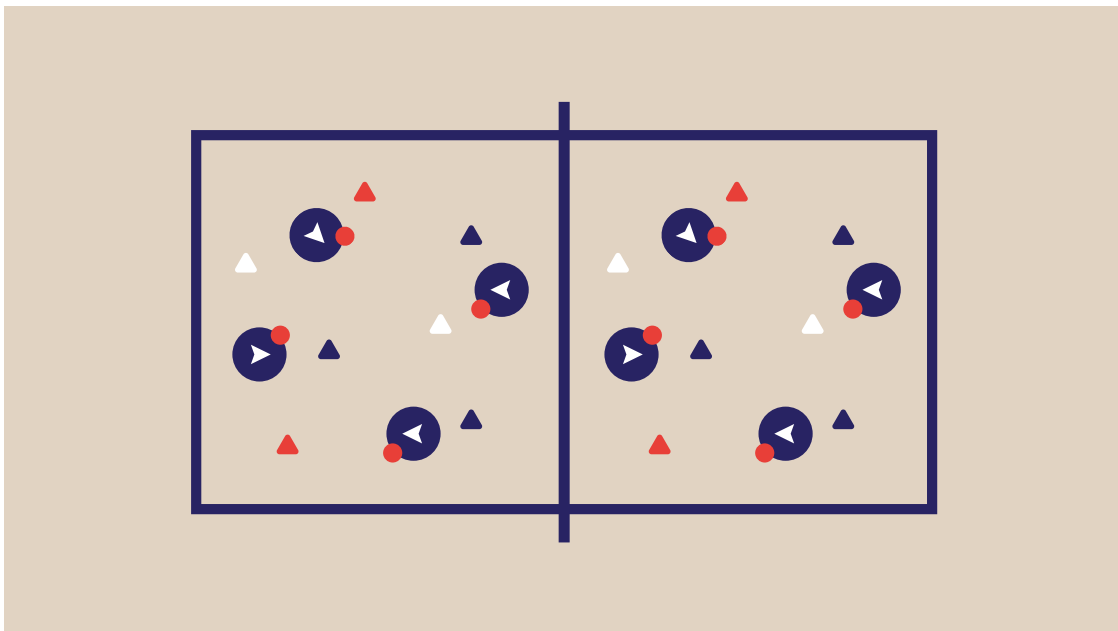
Ballhandling combineren met agility-vormen in functie van de aanval en enkele specifieke schouderoefeningen.

MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Tennisballen of kleine beachballetjes die je makkelijker kan gooien en vangen met 1 hand.
- Potjes om cirkels af te bakenen.

OEFENING 1

1 bal per speler. Er liggen overal potjes met verschillende kleuren in het veld. De opdrachten worden steeds uitgevoerd bij een potje. Jongleer met de bal steeds tussen de potjes door of integreer de beachtechnieken (vb. set-up) van de vorige trainingen.





INSTRUCTIES

- Gooi de bal onderhands of bovenhands op en vang de eigen bal af in slagpositie: vang de bal dus steeds hoog voor de schouder van je slagarm. Let er op dat je de bal een beetje voor je afvangt en niet volledig boven de schouder. Vang de bal met 2 handen of met enkel je slaghand waarbij de andere arm ook mee naar boven wijst. Voorbeeld: als rechtshandige vang je de bal af hoog en schuin voor de rechterschouder.
- Idem maar plaats de voeten dicht bij elkaar. Voorbeeld: als rechtshandige staat de linkervoet een beetje naast en een beetje voor de rechervoet. Omgekeerd als linkshandige.
- Gooi de bal omhoog en open actief de heup en romp. Vang de bal op met een correcte voetenstand, hoog en schuin voor de schouder van je slagarm en met de heup/romp volledig geopend. Voorbeeld: als rechtshandige is de heup/romp helemaal naar rechts geopend.
- Idem maar voeg een kleine sprong toe en vang de bal af 'on your way up' = op het hoogste punt, voor je begint te zakken. Zorg dat de heup en romp geopend blijven. Land steeds op 2 voeten.
- Idem maar gooi de bal ongeveer 1,5 m voor jou. Beweeg actief naar de bal toe met focus op de laatste 2 passen van de aanvalsaanloop (versnelling). Stoot af met open heup/romp en land op twee voeten.
- Roep de naam van een andere speler en gooi de bal naar elkaar. Loop naar de bal met focus op de laatste 2 aanvalspassen om zo de bal goed hoog en schuin voor de schouder, met correct voetenwerk en open heup/romp af te vangen.

Bij elk groen potje doe je 1 van de volgende schouder-oefeningen:

OEFENINGEN IN LIG

- Y's, W's, T's, V's in buiklig
<https://youtu.be/h3hZJcPoDLY>
- Zijlig met een klein balletje, drinkbus of fleswater als gewichtje: elleboog in 90° en plaatsen ter hoogte van het heupgewricht, 10x exorotatie (openen naar boven).
<https://youtu.be/qBjAxQH6mEU>

OEFENINGEN AL STAANDE

- Armen gestrekt horizontaal naast het lichaam. Kleine cirkels maken, 20x voorwaarts, 20x achterwaarts. Eventueel kan je van kleine naar grotere cirkels vorderen en weer terug naar kleine cirkels. Je zal alle spieren rond de schouder voelen werken. Aantal cirkels aanpassen ifv speler of speelster.
<https://youtu.be/RNdAcGQS0Zs>
- Brazil-beweging: met een fles of drinkbus in de hand maak je dit specifieke patroon: startend van de buik naar de hals, verder bewegen naar de nek en dan een exo-slagbeweging maken excentrisch traag naar beneden met de duim naar beneden!!! Herhaal dit patroon 10x elke arm.
<https://youtu.be/YlehW0-vcvE>
- Front-raise: met een fles of drinkbus in de hand til je de gestrekte arm verticaal ophoog tot net boven de schouder en weer terug naar beneden.
<https://youtu.be/7QAqvWQjpog>
- Side-raise: idem maar de arm zijwaarts optillen tot net boven schouderhoogte.
<https://youtu.be/l9kh0ToOrhs>
- ...



AANDACHTSPUNTEN

- Zorg dat je de bal steeds blijft zien als je deze afvangt. Bij beachvolleybal loop je immers aan tot vlak voor de bal en spring je quasi recht omhoog om net achter je bal te blijven bij de aanvalsslag. Een veel voorkomende fout is namelijk dat je tot onder de bal aanloopt en zo onder de bal doorspringt bij de aanvalsslag.
- Bij het vangen is jouw schouder maximaal uitgeduwd en de arm/elleboog volledig gestrekt.
- De niet-slagarm gaat steeds mee naar boven als richtingsaanwijzer.
- Plaats je voeten relatief dicht bij elkaar (niet naast elkaar!). Zo creëer je een stabiel afstootvlak zodat je niet wegzakt in het zand bij je aanvalssprong.
- Het is belangrijk om steeds te focussen op een maximale versnelling in de laatste 2 aanvalspassen. Het zal immers belangrijk zijn steeds naar de bal toe te kunnen versnellen en als het ware de bal in te halen (zie timing later).
- Open actief je heup en romp bij de afstoot en land steeds op 2 voeten. Vermijd het teveel doordraaien van de heup na de slag.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

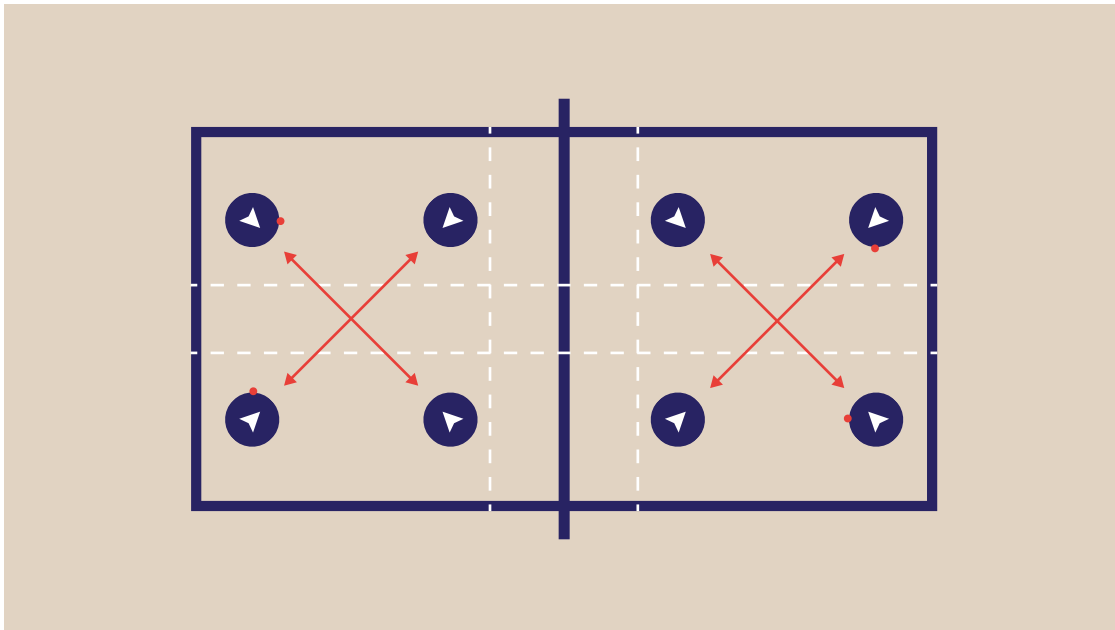
- Je kan de bal gooien met 2 handen, maar ook met 1 hand zowel links als rechts.
- Je kan de bal opgooien met spin of zonder spin, ook variëren in hoogte (snelle set of hoge set).



Voor inspiratie of de
correcte uitvoering,
kijk op ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code

OEFENING 2

1 tennisbal of klein beachballetje per twee.



Opwarming

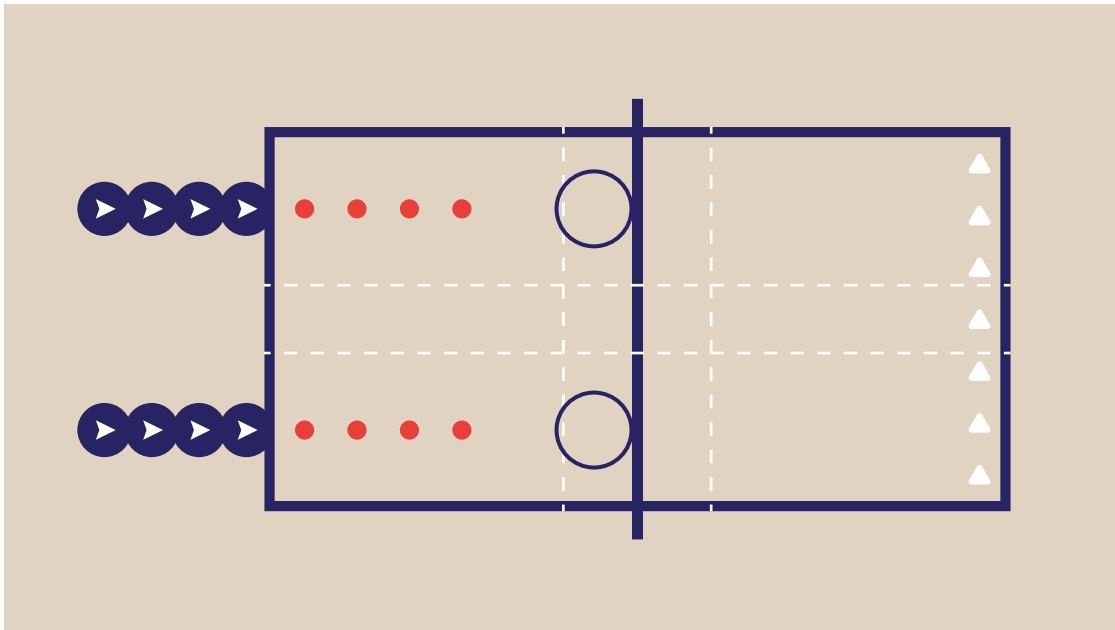
- Sta t.o.v. elkaar in de diagonaal op een half beachveld. Gooi de tennisbal uit stand naar elkaar en mik naar de knieën van je partner (hoog en diep slaan).
- Focus op volgende aandachtspunten: correct voetenwerk voor de afstoot, open heup/romp, de niet-slagarm als richtingsaanwijzer wordt gekruist naar de heup.
- Idem, maar nu met aandacht voor de hoge elleboog en een actieve versnelling in de elleboog-pols met een goede SNAP als gevolg.
- Idem, maar loop kort aan en spring omhoog op 2 voeten. Let hierbij op een correct voetenwerk voor de afstoot. Gebruik een actieve armswing. Gooi de tennisbal op het hoogste punt naar jouw partner. De landing is steeds op 2 voeten zonder te veel door te draaien met de heup/romp.
- Idem, maar een rechtshandige staat klaar op zijn linkervoet met de rechervoet van de grond en het lichaamsgewicht naar voren = loaden voor de inzet van de laatste 2 aanvalspassen. Maak daarna een explosieve aanvalsaanloop met rechts-links en spring recht omhoog. Gooi de tennisbal op het hoogste punt naar je partner. De landing is steeds op 2 voeten zonder te veel door te draaien met de heup/romp.
- Doe het omgekeerde als linkshandige.

AANDACHTSPUNTEN: DE SNAP

- De wapening gebeurt steeds met een hoge elleboog.
- Daarna volgt een actieve versnelling vanuit de elleboog-pols met een goede navolgbeweging of follow-through in de pols.
- De tennisbal wordt bij de follow-through gegooid met gestrekte arm.
- Hou je pols hoog en zwaai niet door met jouw arm na het gooien van de tennisbal.
- De niet-slagarm kruis je naar jouw heup. Voorbeeld: een rechtshandige brengt de linkerarm steeds naar de rechter heup. Omgekeerd voor een linkshandige.

OEFENING 3

Uitbouw naar een estafettevorm met puntentelling.

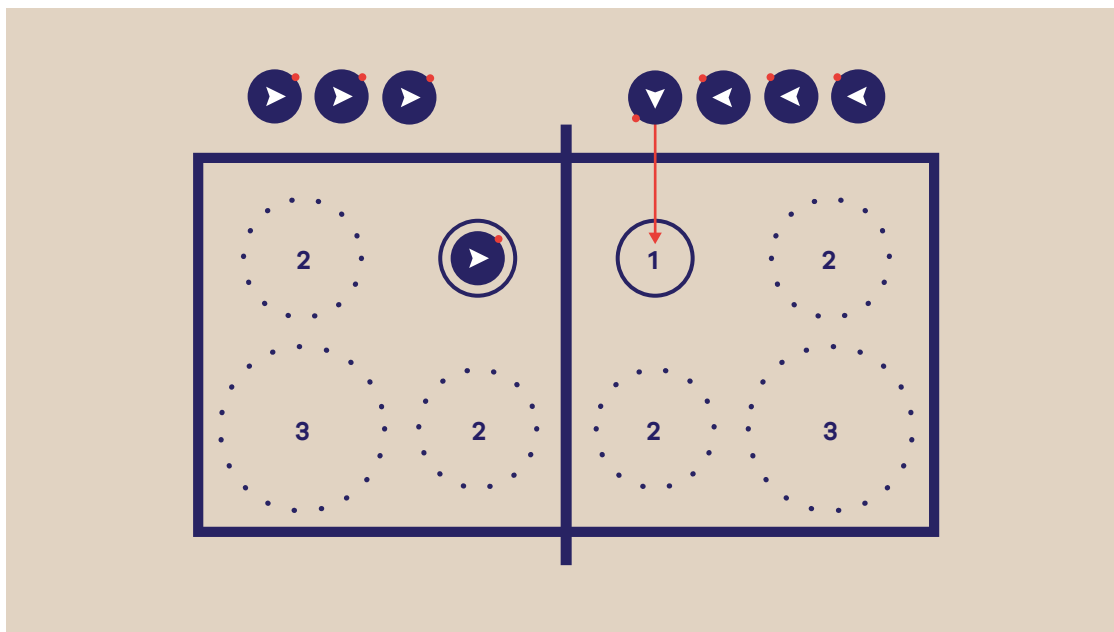


Opwarming

- Integreer verschillende loop-en sprongvormen over de volleyballen:
 - op 1 been skipbeweging over de bal (3x in totaal), zowel links van de bal beginnen als rechts van de bal beginnen.
 - met 2 voeten frontaal over de bal springen of telkens 180° draaien.
 - met de linkervoet over de 1e bal springen, maar landen met 2 voeten, idem maar met rechtervoet.
 - ...
- Versnel na de laatste volleybal naar de fietsband en ga er met beide voeten in staan zoals het correcte voetenwerk voor de afstoot. Doe een actieve armswing en gooi met sprong de tennisbal diep over het net naar de kegels op de achterlijn.
- Idem maar doe eerst een explosieve aanvalsaanloop met landing op beide voeten waarbij daarna recht naar omhoog wordt gesprongen.
- Voeg er een estafette en/of puntentelling aan toe. Hoeveel keer kunnen de kegels geraakt worden? Wie of welk team raakt als 1e 3 kegels? ...

OEFENING 4

Punten bij elkaar gooien. 4 teams van 2 spelers.



Opwarming

- Ga aan de linkerkant van het net staan, net buiten het veld, ter hoogte van de aanvalshome. Je partner staat aan de overkant van het net op dezelfde plaats.
- Doe een aanvalsaanloop naar de fietsband. Stoot in de fietsband af met 2 voeten en land terug met 2 voeten in de fietsband.
- Gooi de tennisbal of het kleine beachballetje in één van de cirkels.
- Elke cirkel staat voor een bepaald aantal punten
 - Vlak achter het net: 1 punt
 - Rechdoor: 2 punten
 - Diep diagonaal: 3 punten
 - Kort diagonaal: 2 punten
- Je partner mag direct na jou vertrekken en doet dezelfde oefening. Schuif steeds door naar de andere kant van het net.
- Je kan dezelfde oefening doen maar aan de rechterkant van het net.
- Verklein de cirkels of leg ze meer tegen de zijlijn (meer extreme slagrichtingen) als de oefening te eenvoudig is.
- De betere spelers kunnen bij elke cirkel 1 punt minder verdienen waardoor de competitie spannender wordt.

Technisch gedeelte



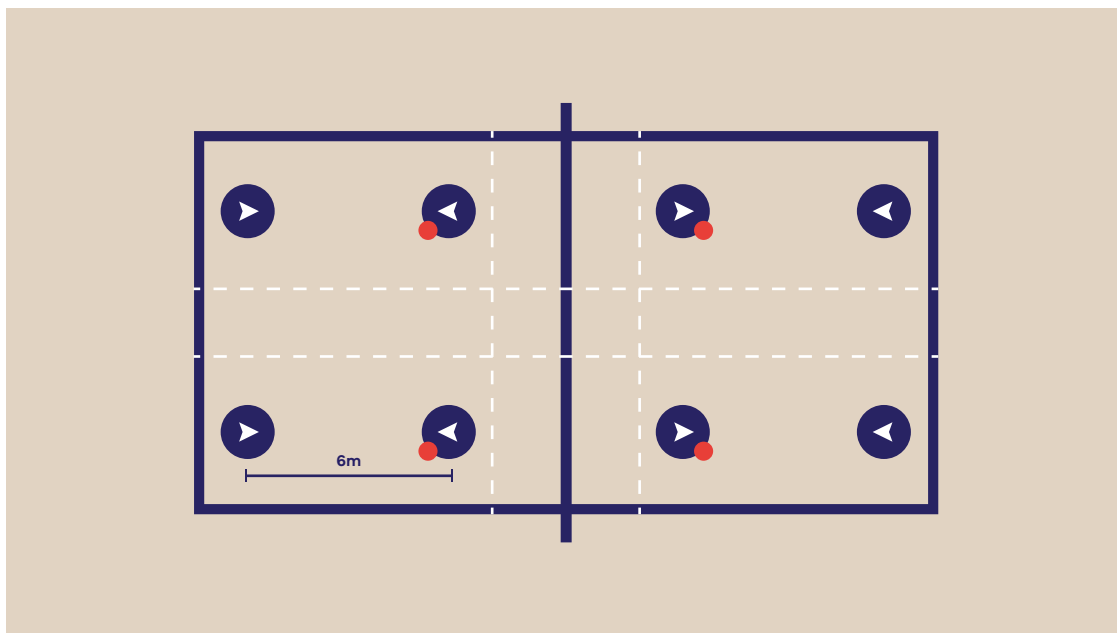
Focus op slagcontrole en timing in de aanvalsaanloop

MATERIAAL

- Beachballen, kidsballen of mousseballen.
- Potjes om cirkels af te bakenen.
- Potjes of lijnen om 4 kwadranten te visualiseren.

OEFENING 1

Twee spelers tegenover elkaar op 6m afstand in de Covid-zone. Speel de bal naar elkaar met verschillende slagtechnieken en vang de bal steeds in verdedigingshouding.



- Start met de normale aanvalsslag. Elke speler voert een 10-tal slagen uit.
- Sla vervolgens de bal met een 'hoge snap' beweging. Dit is geen normale slag waarbij je doorzwaait, maar een slag waarbij je de arm volledig uitstrekt en op het hoogste punt een 'snap-beweging' maakt met de pols. De arm blijft ook hoog bij de slag en zwaait niet of nauwelijks door. (zie voorbeeld op het Youtube-kanaal) Ook hier voert elke speler 10 slagen uit alvorens we naar de volgende slagtechniek overschakelen.
- Aanvalsslag ENDO: dit is een half-hard geslagen bal BINNEN de schouderlijn. Voor een rechtshandige speler die met de linkervoet voor staat, zal de bal aan de rechterkant geraakt worden op '1uur', indien we de bal indelen volgens de wijzers van de klok. Voor een linkshandige speler is dit met rechervoet voor de bal raken op '11uur'.



- Aanvalsslag EXO: dit is een half-hard geslagen bal UIT de schouderlijn. Voor een rechtshandige speler die met linkervoet voor staat wordt de bal geslagen op '11uur' aan de linkerkant van de bal. Voor een linkshandige omgekeerd op 1uur aan de rechterkant van de bal.
- Pokey: omdat de pokey ook tot ons aanvalsarsenaal behoort, gaan we iets dichterbij elkaar staan (3m) en spelen we een knokkelbal (Pokey) naar elkaar en dit zowel met links als met rechts. (U12 zeker met kidsbal!)
- Harde aanval: de spelers slaan de bal met volle kracht naar elkaar en trachten de controle over de bal te behouden.

VARIANT: IDEM MAAR HOU DE BAL NU IN HET SPEL

- Speler 1 speelt de bal met één van bovenstaande slagtechnieken.
- Speler 2 verdedigt de bal, vangt de bal en slaat de bal terug vanuit eigen opgooi.
- Als er voldoende controle is, kan speler 2 na verdediging de bal zetten en terugslaan.
- Op die manier wordt de bal in het spel gehouden en worden de verschillende slagtechnieken gecombineerd.

AANDACHTPUNTEN

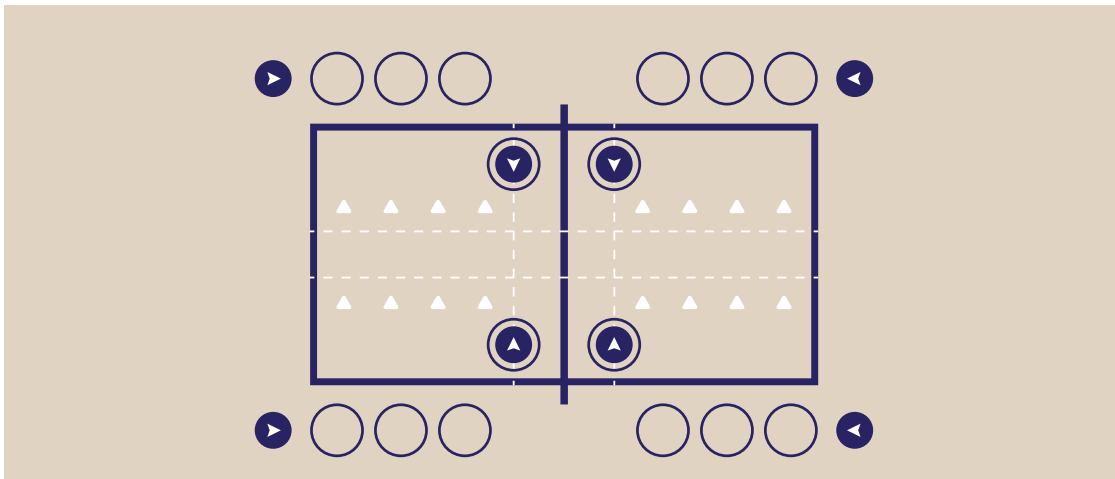
- De SNAP (zie opwarming).
- De bal steeds goed raken midden-boven voor de normale aanvalsslag.
- De bal steeds goed raken rechts-boven voor de endoslag als rechtshandige.
- De bal steeds goed raken links-boven voor de exoslag als rechtshandige.
- De pokey wordt gebruikt bij scherpe ballen op het net om over het blok te tikken. Bij deze techniek geef je steeds impuls vanuit de schouder met gestrekte arm. Vermijd het stoten met een buig-strekbeweging vanuit de elleboog.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Integreer eventueel ook een sprong bij de aanval.
- Deze oefening kan ook per 3 uitgevoerd worden: speler 1 verdedigt de bal van speler 2; speler 2 stapt in en geeft een technisch goede set-up naar speler 1 + doet dekkingsactie en sluit aan achter speler 1; speler 1 valt op zijn beurt aan naar speler 3; ...

OEFENING 2

Techniek korte shot (cutshot) endoslag en exoslag.



- Speler 1 staat links op de 1,5m Covid-lijn aan de ene kant van het net, terwijl zijn partner, speler 2 aan de andere kant van het net links op de 1,5m Covid-lijn staat. Een tweede duo stelt zich op dezelfde manier op, maar telkens aan de rechterkant van de 1,5m Covid-lijn.
- Er staat steeds 1 reserve buiten het veld aan elke kant.
- De spelers staan in de fietsband en speler 1 gooit de bal voor zichzelf op.
- De speler die links staat doet een cutshot met techniek exoslag (uit de schouder) naar de partner. De speler die rechts staat doet een cutshot met techniek endoslag (in de schouder) naar de partner.
- De partner vangt de bal af en herhaalt dezelfde oefening.
- Hierna doen beide spelers een loopscholingsvorm als tussoefening en kunnen de reservespelers instappen. Voorbeeld: links-rechts rond een potje voorwaarts naar de achterlijn vorderen, aanvalssprong met voetenplaatsing in de fietsband en actieve afstoot met landing in de fietsband naar het net toe.
- Evolueer naar onderhandse controle voor jezelf, en eventueel ook naar set-up voor jezelf gevolgd door een snelle cutshot.
- Je kan deze oefening ook herhalen met een pokey.
- Welk duo kan de langste reeks maken?

AANDACHTPUNTEN

- De bal steeds goed raken rechts-boven (1u) voor de endoslag als rechtshandige; links-boven (11u) als linkshandige.
- De bal steeds goed raken links-boven (11u) voor de exoslag als rechtshandige; rechts-boven (1u) als linkshandige.
- De pokey wordt gebruikt bij scherpe ballen op het net om over het blok te tikken. Geef steeds impuls vanuit de schouder met gestrekte arm en bepaal de richting vanuit de pols. Vermijd het stoten met een buig-strekbeweging vanuit de elleboog.

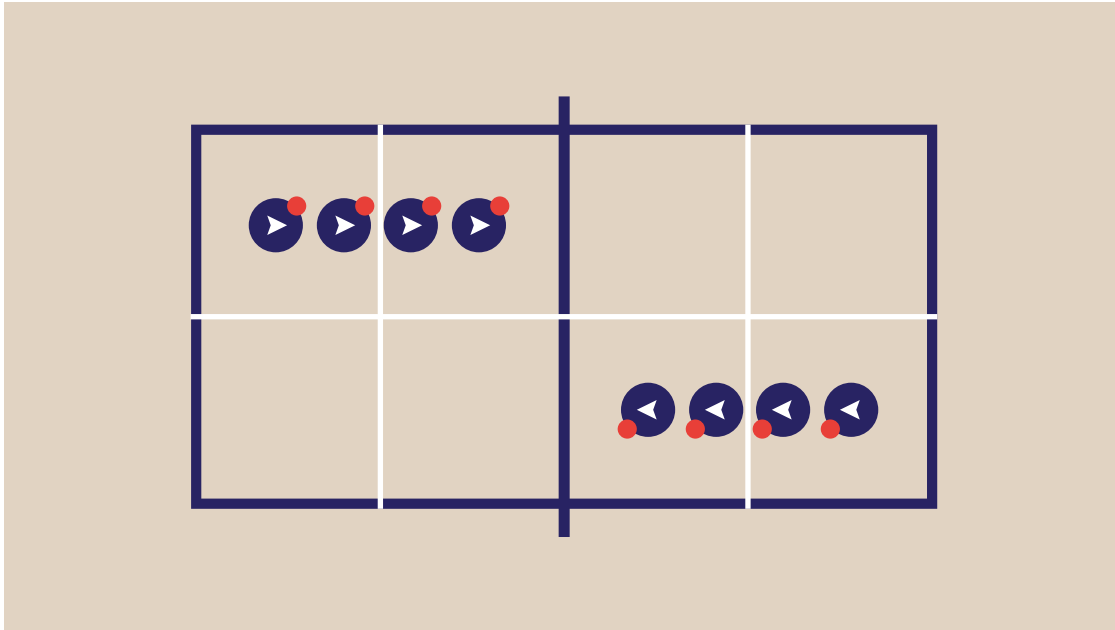
AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Als de controle uit stand goed is, bouw je de oefeningen uit met sprong.
- Integreer extra acties indien de opdrachten gemakkelijk zijn door bijvoorbeeld de bal eerst in het net te spelen, daarna uit het net te verdedigen, set-up en aanvalsslag.
- Naast de endo- en exoslag, wordt de pokey gebruikt.
- Maak een vak t.h.v. de zijlijn (zone cutshot) en speel zo 1 tegen 1.



OEFENING 3

Techniek korte shot lijn of pokey en diepe aanvalsslag met focus op techniek endoslag of exoslag.



Technisch gedeelte

- Verdeel de speelhelften in 4 kwadranten.
- Elke speler heeft een bal.
- Maak aan elke kant van het net een rijtje.
- Gooi de bal voor jezelf op (1 hand of 2 handen), speel de bal rechtdoor met een aanvalsslag of pokey in het voorste of achterste vak.
- Eigen bal ophalen en achteraan in het andere rijtje aansluiten.
- De oefening kan uitgevoerd worden aan de linkerkant (endoslag) of aan de rechterkant (exoslag).

AANDACHTPUNTEN

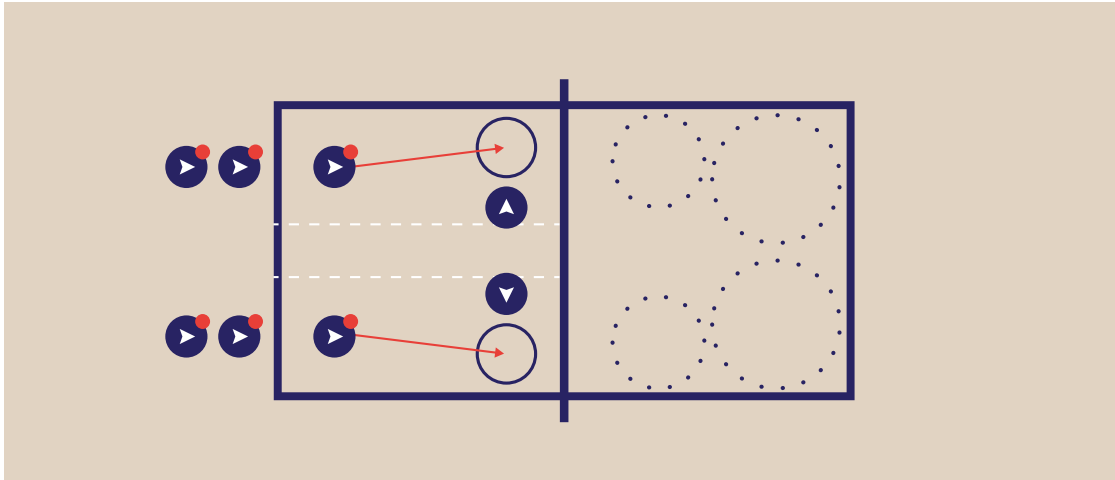
- De bal steeds goed raken rechts-boven (1u) voor de endoslag als rechtshandige; links-boven (11u) als linkshandige.
- De bal steeds goed raken links-boven (11u) voor de exoslag als rechtshandige; rechts-boven (1u) als linkshandige.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Als de timing van de sprong niet lukt: val aan zonder sprong.
- Als de aanval goed lukt vanuit eigen opworp: laat de bal door een andere speler opgooien in de vorm van een normale set-up: 1,5m ver. Integreer hierbij reeds de communicatie voor de soort set-up: 'NORMAAL'.
- Als de controle er is om gericht in het voorste of achterste vak te smashes kan je het veld in meerdere kleine vakken verdelen.
- De pokey wordt gebruikt bij scherpe ballen op het net om over het blok te tikken. Geef steeds impuls vanuit de schouder met gestrekte arm en bepaal de richting vanuit de pols. Vermijd het stoten met een buig-strekbeweging vanuit de elleboog.

OEFENING 4

Punten bij elkaar aanvallen na een 'receptie' met focus op de looplijnen..



- Uitbouw van opwarmingsoefening 4 (punten bij elkaar gooien).
- Speler 1 staat links in receptie met 1 bal en gooit de bal naar speler 2 die op de set-up positie staat.
- Speler 1 loopt snel naar zijn aanvalshome en staat er klaar met zijn linkervoet (rechtervoet als linkshandige) in de fietsband alvorens speler 2 de bal heeft gevangen.
- Speler 2 gooit de bal 1,5m omhoog en 1,5m ver (NORMAAL).
- Speler 1 versnelt naar de bal toe met een correcte aanvalsaanloop en een aanvalsslag naar één van de cirkels.
- Hetzelfde principe wordt ook toegepast op rechts.

- Elke cirkel staat voor een bepaald aantal punten.
 - Vlak achter het net: 1 punt
 - Rechtdoor: 2 punten
 - Diep diagonaal: 3 punten
 - Kort diagonaal: 2 punten

AANDACHTPUNTEN

- Het is belangrijk om steeds te focussen op een maximale versnelling in de laatste 2 aanvalspassen. Het zal immers belangrijk zijn om steeds te kunnen versnellen naar de bal toe en als het ware de bal in te halen = IDEALE TIMING.
- Zorg dat je de bal steeds blijft zien als je deze afvangt. Bij beachvolleybal loop je immers aan tot vlak voor de bal en spring je quasi recht omhoog om net achter je bal te blijven bij de aanvalsslag. Een veel voorkomende fout is namelijk dat je tot onder de bal aanloopt en zo onder de bal doorspringt bij de aanvalsslag.
- Communiceer steeds welke soort set-up je wil: 'NORMAAL'.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Speler 2 geeft onmiddellijk de normale set-up 1,5m ver.
- Speler 1 moet eerst de 'receptie' brengen op de aangegooide bal van speler 2.
- Speler 2 geeft verschillende hoogtes in de set-up waardoor speler 1 steeds goed moet timen. Hierbij kan je jouw partner helpen door in de handen te klappen wanneer de bal op het hoogste punt is = SIGNAAL om de aanvalsbeweging in te zetten.



Spelvorm

Wedstrijdvorm: opbouw naar 2 tegen 2

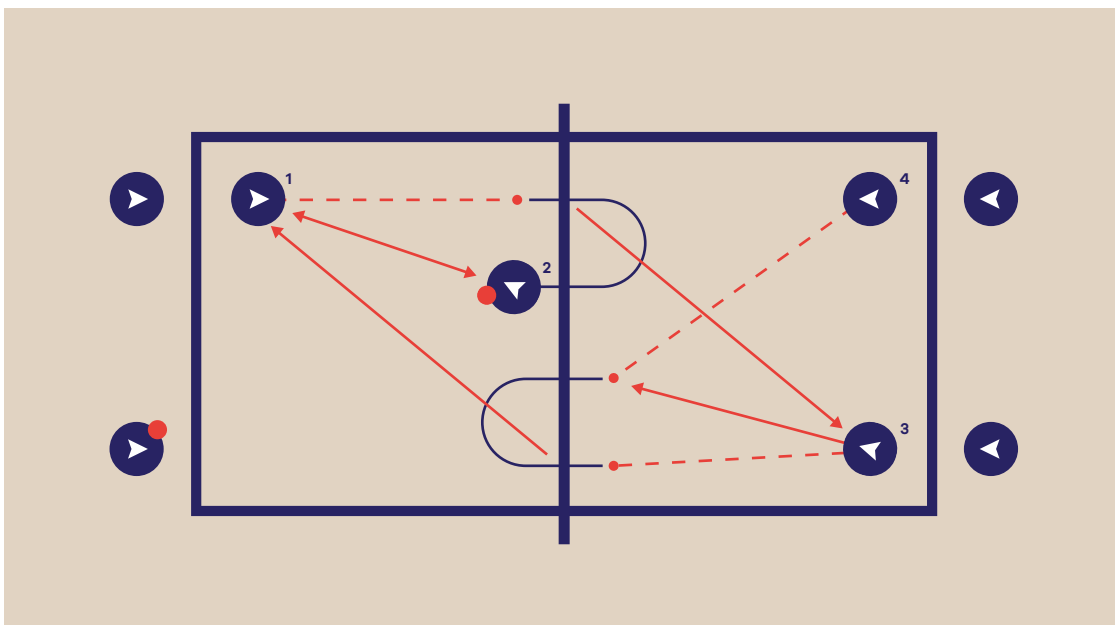


MATERIAAL

- Beachballen of kidsballen

OEFENING 1

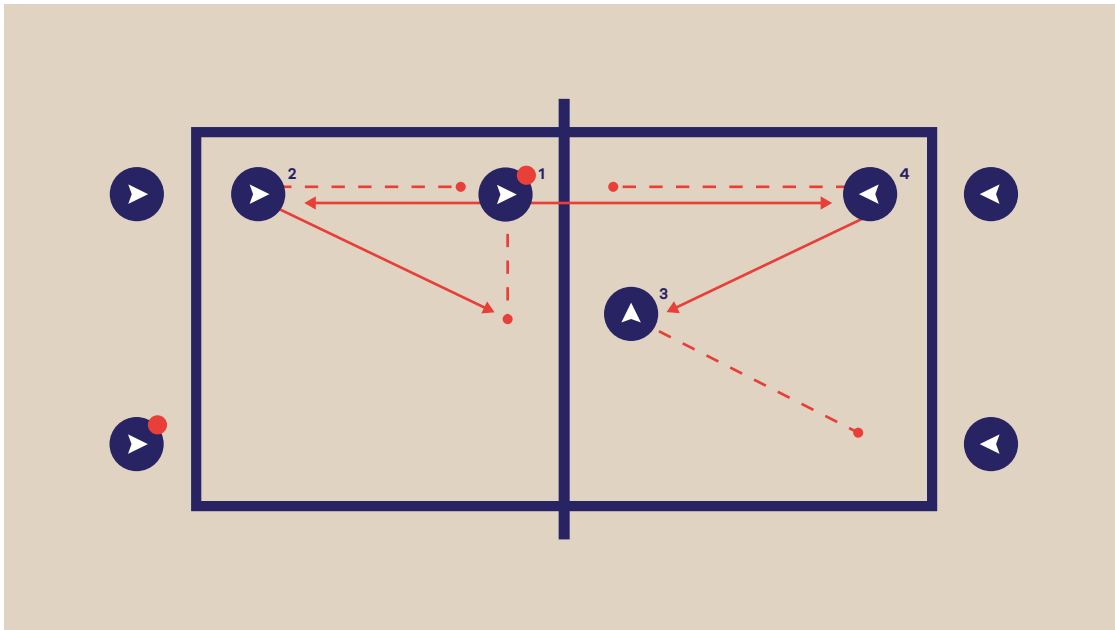
Focus op hard diagonaal van de speler die links staat of de speler die rechts staat.



- Speler 1 (links) speelt een freebal in die hij aangegooid krijgt van speler 2 op de set-up positie.
- Speler 2 geeft op de receptie een goede aangegooid set-up 1,5m ver (NORMAAL) gevolgd door de dekking.
- Speler 1 maakt zich klaar voor aanval en versnelt in zijn aanvalsaanloop naar de bal.
- Hierbij roept speler 1 de 'CALL' voor de soort set-up = NORMAAL.
- Speler 1 valt diep diagonaal aan richting het hoekpunt waar speler 3 (van het andere team, die ook links staat) de bal afvangt.
- Speler 3 gooit de bal naar de set-up positie waar speler 4 instapt en een goede aangegooid set-up geeft 1,5m hoog en 1,5m ver (NORMAAL). De set-up wordt gevold door de dekking.
- Speler 3 maakt zich klaar voor aanval en geeft de 'CALL'. Er volgt een harde aanval diagonaal.
- Zo wordt er 2x over en weer gespeeld MET elkaar. Daarna speelt men voor het punt.
- Zo focust de speler die links staat zich een reeks op harde aanval, daarna de speler die rechts staat.

OEFENING 2

Focus op shot lijn.



Spelvorm

- Idem vorige oefening maar speler 1 geeft een diepe dekkingsbal naar speler 2.
- Speler 2 loopt de dekkingsbal uit en maakt zich klaar voor aanval. Hij roept 'NORMAAL' en wacht de set-up van speler 1 af.
- Speler 2 versnelt actief in zijn aanvalsaanloop naar de bal toe en speelt hierbij een lijnshot.
- Speler 4 vangt nu het lijnshot af. Hij gooit de bal naar speler 3 voor de set-up.
- Speler 3 vangt de bal af en geeft een goede aangegooide set-up 1,5m ver (NORMAAL) gevolgd door de dekking.
- Speler 4 geeft op zijn beurt een diepe dekkingsbal naar speler 3.
- De oefenvorm wordt 2x over en weer gespeeld MET elkaar. Daarna uitspelen.

OEFENING 3

De combinatie van beide is mogelijk.

- Als de aanvaller kiest voor een onmiddellijke aanval over het net, dan slaat hij diep diagonaal = verdediger in de diagonaal is verantwoordelijk voor de 1e bal.
- Als de aanvaller kiest voor diepe dekkingsbal, dan volgt een lijnshot = verdediger in de lijn is verantwoordelijk voor de 1e bal.



AANDACHTPUNTEN

- Zie aandachtspunten aanval hierboven.
- Zie aandachtspunten vorige trainingen i.f.v. de receptie, set-up en dekking.
- De verdediging is hier ondergeschikt (de bal wordt gevangen).
- De belangrijkheid van COMMUNICATIE om de opbouw in side-out optimaal te laten verlopen. Immers de kwaliteit van het 1e en 2e contact zullen de kwaliteit van het 3e contact mee bepalen.
- De 'CALL' voor een standaard set-up 1,5m ver is 'NORMAAL'.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Speler 2 geeft onmiddellijk set-up.
- Leg de focus op harde aanval lijn en cutshot.
 - oefening 1 hard lijn.
 - oefening 2 cutshot diagonaal.
- Als er controle is in de opbouw van het 1e en 2e contact kan je een opslag integreren of werken vanuit verdediging.
- Blok-verdedigingsystemen kunnen hier steeds aan gekoppeld worden. Voorbeeld: de diagonale speler 3 loopt het lijnshot uit, terwijl speler 4 diagonaal afloopt.



Extra



Deze oefeningen kan je gedeeltelijk of volledig integreren in jullie training. Hou altijd rekening met het niveau van uw groep en pas aan waar nodig.

In deze training zitten een aantal oefeningen die iets moeilijker te verwoorden waren, vooral in de opwarming. Daarom hebben we telkens een link naar een filmpje achter deze oefeningen geplaatst zodat jullie deze kunnen bekijken ter verduidelijking. Alle demofilmjes en voorbeeldoefeningen kan je trouwens gebundeld vinden op ons Youtube-kanaal.

Als indoorspelers voor het eerst in het zand gaan zien we vaak dat ze problemen hebben met timing in aanval. Ze lopen dan te snel aan waardoor ze te vroeg zijn of onder de bal doorlopen. Leg daarom **voldoende aandacht op het temporiseren** (rustig aan) na de receptie om vervolgens te versnellen in de laatste 2 passen van de aanvalsaanloop. Door op deze manier aan te lopen behoud je ook het overzicht naar de overkant en kan je observeren wat er bij de tegenpartij gebeurt op vlak van blok-verdediging. Daarnaast hebben we ook een **onderscheid** gemaakt tussen de **verschillende slagtechnieken**. Vooral de lange slag met hoge 'SNAP' is zeer effectief in het beachvolleybal, net als een snel shot lijn of diagonaal.

Blijf als trainer veel gebruik maken van 'ALS...DAN' acties en 'VOOR-TIJDENS-NA' situaties. Zo leren de spelers van jongs af aan nadenken en het spel lezen. Dit is belangrijk om op latere leeftijd **spelsituaties** goed te kunnen **inschatten** en hier dan ook gepast op te reageren. Vb. de juiste slagtechniek kiezen in een bepaalde situatie.

Blijf jullie trainingen filmen en delen op sociale media met de **#S2BV**.

Veel succes met de trainingen deze week.

See you at the beach!



Voor inspiratie kijk op ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code



Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Dries Koekelkoren** (Beachvolleybalcoördinator Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Fien Callens, Kristof De Loose, Dieter Smets en Ann Vanwittenbergh**.



Start 2 Beachvolley

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



TT5

Opslag

De voorbije weken kregen jullie steeds uitgewerkte trainingen over een specifiek onderwerp. De vijfde 'Technical Tuesday' ziet er iets anders uit.

In het beachvolleybal zijn er, net als in zaal, een aantal verschillende opslagtechnieken die je kan hanteren. De keuze voor een bepaald type service wordt in het beachvolleybal vaak bepaald in functie van de wind. In dit document zullen we dan ook dieper ingaan op het spelen met de wind. Vooral vanuit het oogpunt voor de opslag, maar ook de andere technieken komen opnieuw aan bod.

Besteed als trainer voldoende aandacht aan de impact van de wind. In onderstaande training zijn er een aantal opslagtechnieken uitgelegd en in welke situatie je best de juiste opslag bepaalt. Naast een stukje theorie over spelen met de wind bieden we ook nog een aantal **specifieke opslagoefeningen** aan die je in jouw training kan verwerken. In de oefeningen die we de voorbije weken hebben verspreid, kan je steeds een opslag toevoegen om de oefening wat moeilijker te maken, op voorwaarde dat er voldoende controle is om de oefening correct uit te voeren. Deze oefenstof is nog steeds gericht naar een breed publiek. De oefeningen kunnen steeds vereenvoudigd worden voor de allerjongsten, maar we voorzien ook **opbouw mogelijkheden** voor de gevorderden.

Blijf leuke filmpjes en foto's van jullie trainingen delen op social media met de **#S2BV**.

TE GEBRUIKEN MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Fietsbanden.

Opnieuw volleyballen?



COVID-maatregelen* voor beachvolleybal

STAPPENPLAN

- **Kleed je thuis om**, er is geen toegang tot de kleedkamers en/of douches.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.
- Je komt aan net voor de training en vertrekt meteen na de training.
- De trainer is verantwoordelijk voor het opstellen van het terrein en zorgt ervoor dat alle materialen gedesinfecteerd worden voor EN na de training.
- **Gebruik een desinfecterend product** (zoals Umonium 2,5%) dat je zoals aangegeven op de verpakking aanleengt met water (50ml per 2l water). Deze oplossing giet je in een emmer water met een doekje. Vervolgens wrijf je met de vochtige doek over het oppervlak dat je wil reinigen. Je laat dan het vochtige oppervlak opdrogen (dit duurt ongeveer 1 minuut).
- Spelers en coach wassen goed hun handen en desinfecteren ze ook, dit gebeurt zowel voor als na de training.
- Tijdens de training behoud je steeds de **1,5m afstand van elkaar**. Oefenstof waarbij dit gegarandeerd kan worden volgt hieronder en in de komende weken.
- **Vermijd fysiek contact** met je ploegmaats en hun spullen. Bv. een bal tussen 2 spelers laat je beter gaan om contact te vermijden.

HOU REKENING MET DE EXTERNE FACTOREN

- Eerst en vooral: **smeer je goed in bij warm weer!** Best al een eerste keer thuis door iemand uit je eigen bubbel. Herhaal dit zelf nog een keer net voor de training en eventueel tijdens de training.
- **Voldoende drinken:** water of sportdrink. Hydrateren is bij beachvolleybal extra belangrijk in warme omstandigheden.
- Gebruik een petje/zonneklep en zonnebril.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.

Lees zeker ook eens de 'Meest gestelde vragen' na op de website van Volley Vlaanderen. De samenvatting op de volgende pagina met de belangrijkste maatregelen kan door de coach geprint en uitgehangen worden op training.

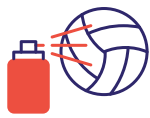
*Maatregelen die gelden op 30 juni 2020

ALGEMENE MAATREGELEN



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

Aan te raden aantal sporters:

INDOOR:

12 sporters + 1 trainer

OUTDOOR

12 sporters + 1 trainer

ULB

minder dan 50 + 1 coach

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Houd slim afstand!

Vermijd alle fysiek contact met je ploegmaats en hun spullen naast het sportveld.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even buiten.



Sanitair?

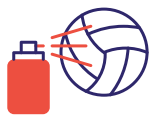
De lokale overheid of club beslist zelf of het sanitair al wordt opgesteld voor de sporters.

JONGER DAN 12



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

19 sporters + 1 trainer

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Samen spelen?

Je mag contact hebben met je ploeggenootjes. Ook blokken mag. Met de trainer houd je wel afstand.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even in de auto.



Sanitair?

Er zullen geen kleedkamers of douches beschikbaar zijn. Beperk je toiletbezoek tot een minimum.



Spelen met de wind

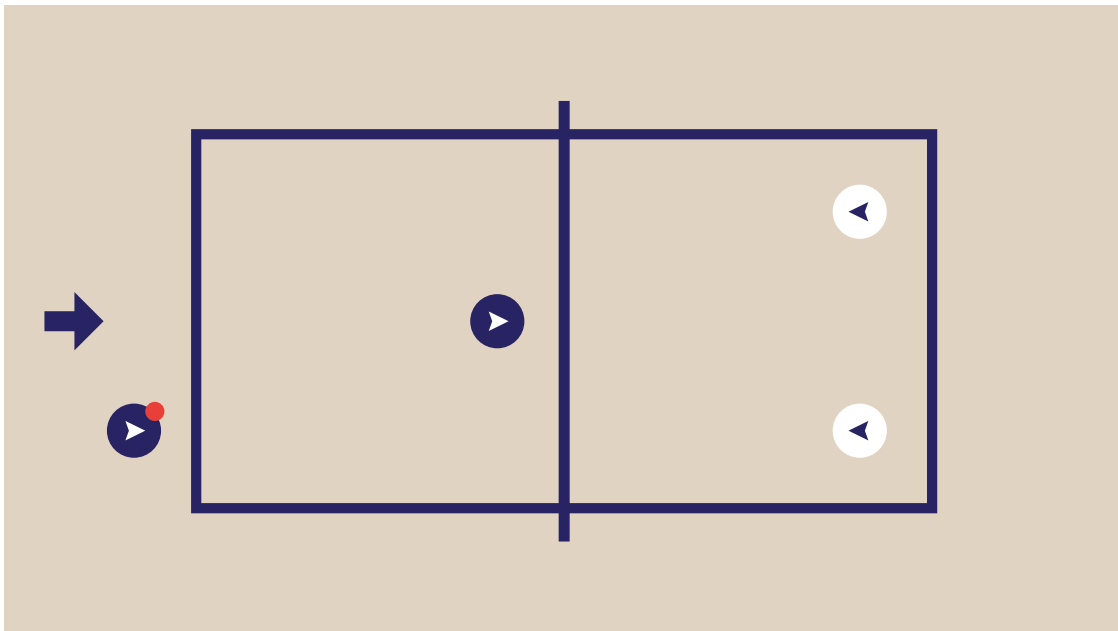


Basis theorie

WIND IN JE GEZICHT — WIND TEGEN

RECEPTIE

Als side-out team met wind tegen sta je in receptie iets dieper in het veld.



De bal komt naar je toe en er zal weinig kort geserveerd worden. De uitdaging is aan deze kant om de receptie aan het net te krijgen. Dit doe je door zo veel mogelijk achter de bal te komen en zo een ideale situatie te creëren. Hou de bal laag en duw hem naar voren tegen de wind in, bijna recht naar voren. Bij wind tegen hou je het spel dicht bij elkaar.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Startpositie in receptie dieper in het veld (verder van het net).
- Hou de bal laag en duw hem tegen de wind in naar voren.
- Compact spel, speel dicht bij elkaar.
- Als je voldoende controle en gevoel bezit, kan je proberen de bal wat topspin te geven tijdens de receptie om te vermijden dat de bal met de wind meewaait. Dit gebeurt bij een normale receptie als je de bal al floatend tegen de wind in duwt. Door spin op de bal te zetten zal deze door de wind snijden en minder gaan 'fladderen'.

PAS

De pas dient tegen de wind in geduwd te worden om hem naar het net te krijgen.

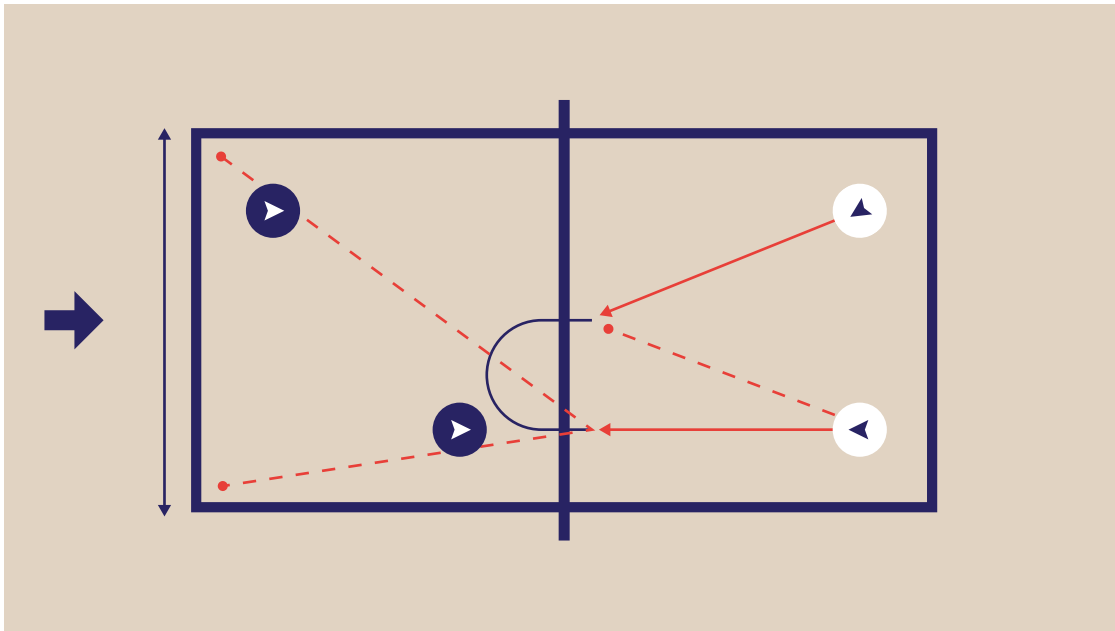
Het is van belang dat je de bal begeleidt in een vloeiende beweging en dat je de buigstrekbeweging volledig afmaakt. Geen korte krachtige beweging.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Beweging volledig afmaken. Focus op de laatste 5% van de beweging.
- Geen korte krachtige beweging bij de set.
- Positie t.o.v. de bal: loop niet onder de bal door, blijf achter de bal en stap vervolgens met 1 voet voor (stabiele voetenpositie) in de bal om vervolgens een correcte buigstrekbeweging te maken.

AANVAL

Sla de bal met topspin tegen de wind, mik altijd op de achterlijn.



Hoe dieper de bal komt, des te lastiger het is voor de tegenstander om de bal te controleren en terug richting het net te brengen (ze hebben immers wind in de rug).

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Loop niet te snel aan, creëer een rustmoment na de receptie om zo te kunnen versnellen met je laatste 2 passen van de aanvalsaanloop. Anders zal je onder de bal doorlopen.
- Door achter de bal te blijven, creëer je ook meer overzicht.



OPSLAG

Er zijn een aantal opslagvarianten mogelijk bij tegenwind.

Sprongopslag met topspin

Sprongopslag is zeer effectief, maar alleen als je veel spin op de bal kan zetten en naar de lijnen kan serveren (achterlijn). Wanneer een sprongopslag halverwege het veld blijft hangen is het gemakkelijker receptie spelen.

Float service

Tegen de wind gebruik je best een 'zware' float service. Zwaar = meer gewicht aan de bal meegeven. Waar je windstil een kort en snel contact nastreeft, duw je hier iets meer door de bal waardoor je meer kans hebt dat de bal gegrepen wordt door de wind en omlaag geduwd wordt. Bij kort en snel contact kan hij gaan fladderen en omhoog of opzij waaien.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- **Sprongopslag:** topspin, houd voldoende ruimte boven het net en mik hoog tegen de wind in naar de achterlijn.
- **Float opslag:** Hoe meer snelheid de float opslag heeft, hoe eerder de wind hem pakt en snel naar beneden drukt.

VERDEDIGING

Als verdediger speel je in deze situatie tegen een tegenstander die aanvalt met wind in de rug.

Focus in de verdediging vooral op de zijlijnen. Minder focus op harde bal. Een goede aanvaller zal zijn harde bal aanpassen naar een snelle aanval richting de zijlijnen omdat hij wind in de rug heeft.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Focus als verdediger op de zijlijnen

BLOK

Blijf als blokker vaker aan het net.

De pas aan de andere kant kan op het laatste moment nog scherp op het net waaien. Minder aflopen aan deze kant. Positioneer je blok op de bal! Als blokker kan je aan deze zijde heel dominant zijn t.o.v. de aanvaller en uw steentje bijdragen in blok-verdediging.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

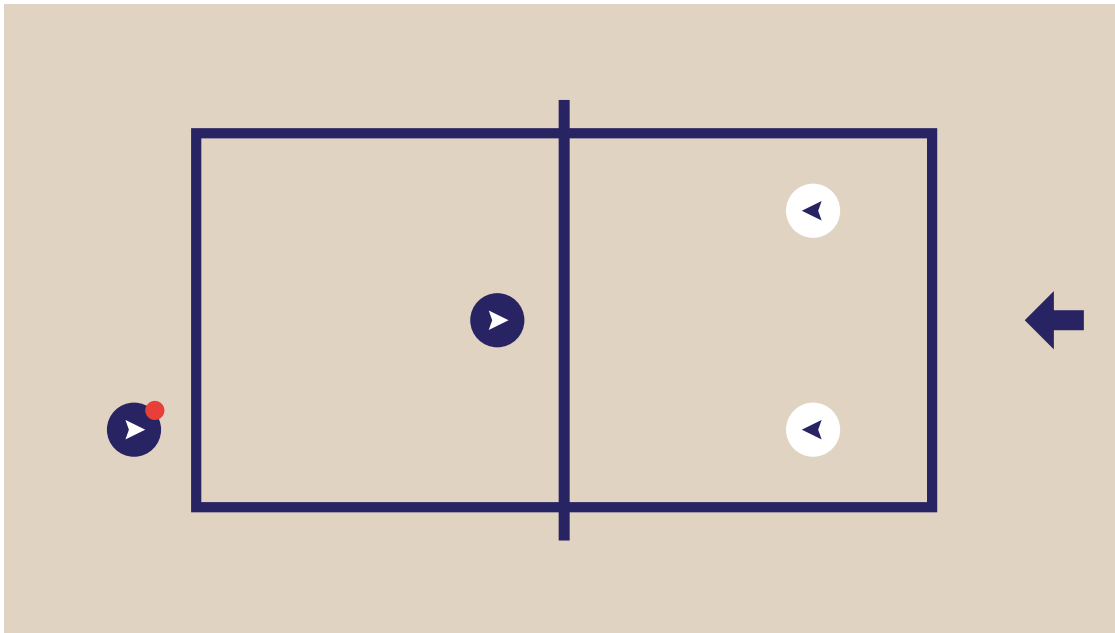
- Als blokker minder aflopen.
- Blok de bal.



WIND IN JE RUG — WIND MEE

RECEPTIE

Receptie bij je houden, begeleiden van naast je lichaam.



Spelen met de wind

Plateau iets hoger houden. Begeleid de bal richting je target. De kunst is om de limiet op te zoeken hoe hoog je de receptie kan spelen voor de bal het net in vliegt. Hoe hoger je de receptie krijgt, hoe rustiger de pas zal zijn (bovenhands blijft het doel). Doel is rust creëren in de side-out zodat je de meeste opties in aanval openhoudt.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Startpositie in receptie iets hoger (korter) in het veld.
- Receptie bijhouden.
- Begeleid de bal met een iets hoger plateau van naast het lichaam.
- Compact spel.
- Creëer ritme in de side-out.

PAS

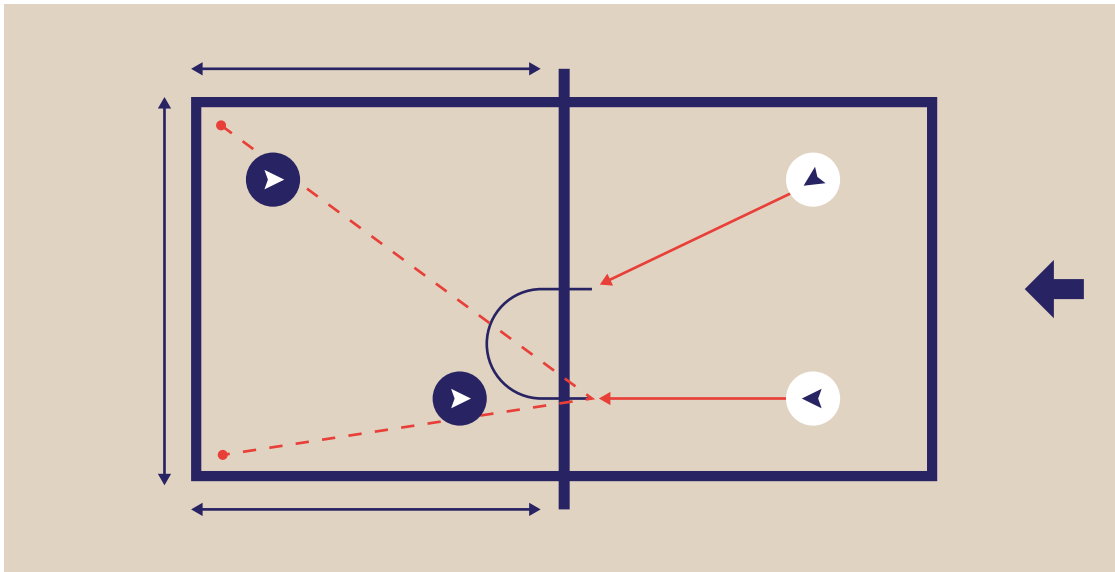
De pas met wind mee geef je een beetje terug uit het net tegen de wind in.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Beweging volledig afmaken. Focus op de laatste 5% van de beweging.
- Geen korte krachtige beweging bij de set.
- Positie t.o.v. de bal: loop niet onder de bal door, blijf achter de bal en stap vervolgens met 1 voet voor (stabiele voetenpositie) in de bal om vervolgens een correcte buigstrekbeweging te maken.
- Geef de pas een beetje uit het net tegen de wind zodat hij niet over het net waait.

AANVAL

In aanval snelle ballen slaan en vroeg raken.



Zoek veel de zijlijnen op. Vermijd shots met de wind mee. Als je toch een shot moet spelen, is een pokey de beste optie. Dan vertraag je de bal het minst en blijft er snelheid in je aanval.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Snel slaan.
- Zoek de zijlijnen op.
- Vermijd shots met de wind mee.

OPSLAG

Er zijn een aantal opslagvarianten mogelijk bij wind mee.

Sprongopslag met topspin

Alleen als je een snelle pols hebt om ballen gericht op locatie te serveren en met topspin. Gevaar is dat ballen snel over de achterlijn gaan door kracht.

Float service

Er zijn 3 locaties, zones zeer efficiënt (zie oefening later). Het doel is om receptiespelers in een oncomfortabele situatie te brengen doordat zij naast hun lichaam tegen de wind in receptie moeten spelen. Hoe hoger de opslag op het lichaam van de receptiespeler komt, des te moeilijker het is om een goede receptie uit te voeren. Gebruik niet te veel kracht, floaters gaan snel uit.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Sprongopslag: topspin, locatieopslag.
- Float opslag: locatieopslag.
- Het moeilijkste aan een gerichte opslag is de bal die recht tegenover de speler vertrekt en dat de bal een floatende beweging maakt van hem af naar het midden of naar de zijlijn.



Spelen met de wind

VERDEDIGING

In deze situatie focust de verdediger zich vooral op de zone aan de achterlijn.

Er zullen procentueel meer harde ballen diep in het veld gespeeld worden. Geef geen prioriteit aan de zijlijnen, durf te kiezen. Zijlijnen zullen niet snel hard geslagen worden (= de wind mee strategie).

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Focus als verdediger op de achterlijn.

BLOK

Als blokker kan je meer aflopen met deze wind.

De pas aan de andere kant van het net gaat eerder van het net af dan op het net. Wacht wel met aflopen tot je de kwaliteit van de pas hebt kunnen beoordelen, niet na een mindere receptie reeds aflopen. Als blokker ben je nu meer onderdeel van de verdediging. Afhankelijk van de strategie i.f.v. de tegenstander tracht je een goede balans te vinden tussen een shotblok en vroeg aflopen. Shotblok is ook vroeg positie innemen maar wachten met springen. Dus niet een kant op springen (recht omhoog dus).

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

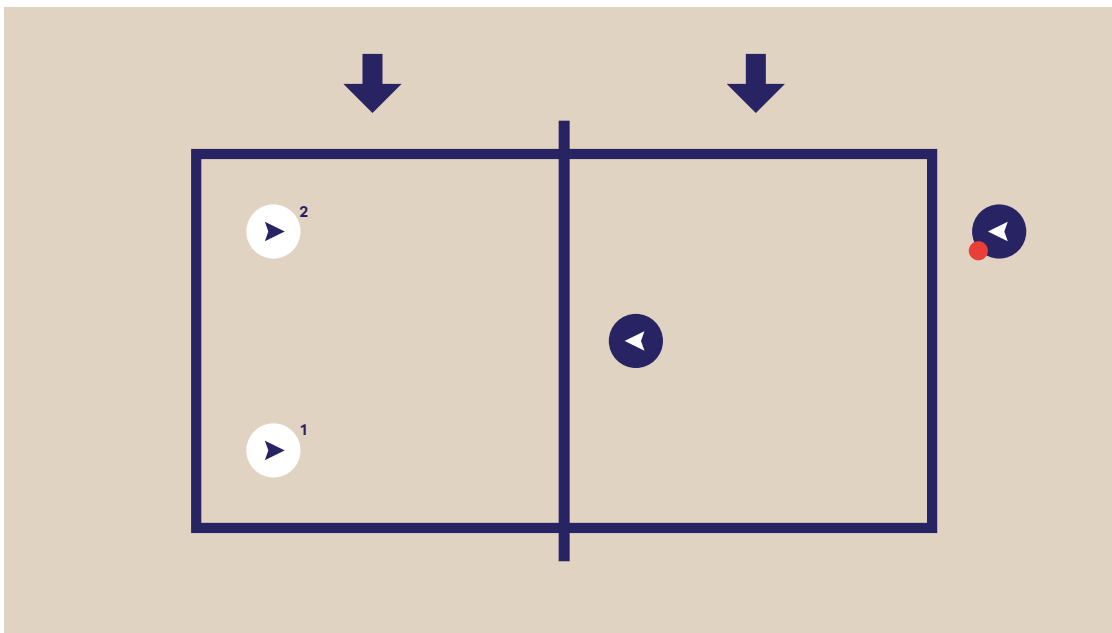
- Blok de bal.
- Vroeg blokken, vroeg springen.
- Meer kans op aflopen.
- Balans shotblok vs. aflopen.



ZIJWIND — RECHT OP DE LANGE ZIJDE VAN HET VELD

RECEPTIE

Speler 1 duwt de receptie tegen de wind in, maakt de beweging goed af (navolgbeweging).



Als je de receptiebeweging niet afmaakt, vangt de wind makkelijker de bal en is het lastiger om pas te geven. Speler 1 pakt altijd de bal in het midden indien mogelijk want de bal waait van speler 2 af. Bovendien wil je in deze wind altijd tegen de wind aanvallen. Speler 1 is dus in het voordeel want de bal komt zijn kant op door de wind, hij kan de receptie tegen de wind in spelen en hij kan ook nog eens tegen de wind in aanvallen.

Speler 2 staat met zijn rechterbeen voor en speelt de receptie met een duwende beweging extreem naar zijn eigen kant. Dus meer vooruit en maak de beweging af, net als speler 1. Zorg dat je je lichaam achter de bal aan duwt. Als je alleen je armen beweegt vergroot je de kans dat de bal wegketst.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Speler 1 neemt initiatief voor opslagen in het midden.
- Speel de receptie steeds recht vooruit, maar rekening houdend met de wind.
- Speler 1 duwt de receptie dus iets meer naar het midden, foutenmarge ligt over de verticale middenlijn van het veld.
- Als speler 2 receptie neemt, duwt hij de bal voor hem (of zelfs een beetje schuin links voor hem) zodat de bal recht voor hem uitkomt.
- Compact spel.



Spelen met de wind



PAS

Speler 1 vraagt de pas kortbij speler 2 (half hoge bal dichtbij de setter) en afhankelijk van de windkracht is een wat hogere bal (mits goede setter) naar de buitenkant ook mogelijk.

Als speler 1 pas moet geven loopt hij in een halve cirkel naar het net om goed te kunnen inschatten of de receptie gaat waaien. Zo kan je ervoor zorgen dat je achter de bal blijft. Als speler 2 moet pasgeven loopt hij snel in naar het net. Zo snel mogelijk op positie zodat je je lichaam nog onder de bal kan krijgen als de bal gaat waaien.

Speler 2 set boven zijn hoofd en maakt een teruggaande beweging omhoog. Geen duwende vooruitgaande bewegingen dus, dan is de bal weg en vliegt hij buiten de antenne.

AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Compact spel, rekening houdend met de wind.
- Speler 1 meer passen kortbij speler 2.
- Speler 2 vraagt vlakke passen tegen de wind in.

AANVAL

Speler 1 kan snel lijn shotten, pokey kort over het blok of blok-out zijn goede opties.

Maar de beste optie blijft hard tegen de wind in. Zorg er wel voor dat de aanval naar de lijnen gericht is want de verdediger maakt van jouw diagonale bal zeker zijn prioriteit bal. Hetzelfde geldt voor de blokker. Zorg ervoor dat je de bal hoog raakt en diep speelt.

Speler 2 moet in zijn aanloop zorgen dat hij tegen de wind in kan slaan. Hij vraagt best passen die geduwd kunnen worden (vlak, steek, kort). Maar de beste optie voor speler 2 is om de pas achter te vragen zodat hij rond kan lopen en diagonaal tegen de wind in kan aanvallen.

ALGEMEEN

- Als je de tos verliest, kies dan de kant waar je beste opslaggever de buitenste hand tegen de wind in heeft. Bijvoorbeeld in ons team is Tom zijn sprongopslag een groot wapen. Als de wind van rechts komt, kiezen wij de kant waar Tom met zijn linker slagarm het best van 5 naar 5 tegen de wind in kan slaan.
- Als je de tos wint, beslis dan of je de betere opslaggever bent of een betere receptiespeler (meestal start je dan in side-out).
- Als je een floatopslag doet, serveer dan op de wind mee speler. (Tenzij je samen met de coach een andere tactiek afspreekt) Serveer van de speler af (zie aandachtspunten, floatende opslag van de speler af).
- Als je sprongopslag doet, focus dan diep en naar de lijnen tegen de wind in. Hoe meer de receptiespeler naast zich moet nemen hoe lastiger te controleren.

Oefenstof opslag



Het doel is om receptiespelers in een oncomfortabele situatie te brengen doordat ze zich moeten verplaatsen om de bal te spelen.

De 3 locaties waar de fietsbanden liggen zijn zeer efficiënt. Als je er als opslaggever in slaagt om een speler te doen verplaatsen, of nog beter: in het zand kan laten gaan om de receptie te spelen, dan heb je een goede opslag afgeleverd.

Hoe hoger de opslag op het lichaam van de receptiespeler komt, des te moeilijker het is om een goede receptie uit te voeren.

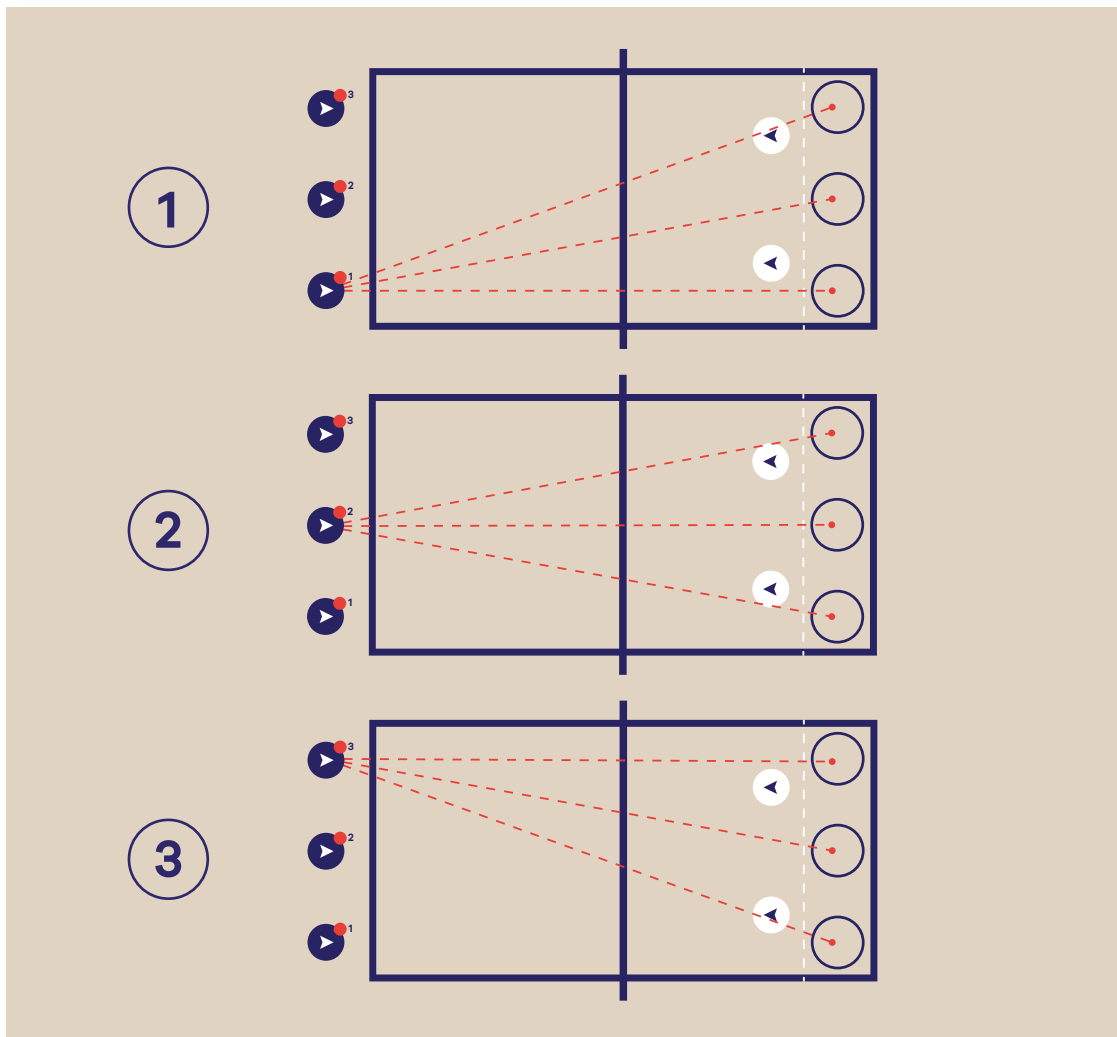
MATERIAAL

- Beachballen, kidsballen of mousseballen.
- Fietsbanden



OEFENING 1

Locatieopslag



Start vanop opslagpositie 1 en serveer naar de 3 fietsbanden. Bv. opslag vanop positie 1 rechtdoor, naar het midden en diagonaal naar links. Hetzelfde doe je vanop opslagpositie 2 en opslagpositie 3. Als je klaar bent heb je 9 opslagen afgeleverd.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Puntentelling integreren: minstens 1x in de fietsband alvorens je naar het volgende target gaat en tellen hoeveel opslagen je hiervoor nodig hebt. Of 3 opslagen per target en tellen hoeveel opslagen je in de fietsband hebt gemikt,...
- Receptiespelers toevoegen en opslag-receptiepunten telling integreren.
- Afbouwen kan door de achterlijn dichter te leggen als de afstand te groot is, of de targets groter maken.

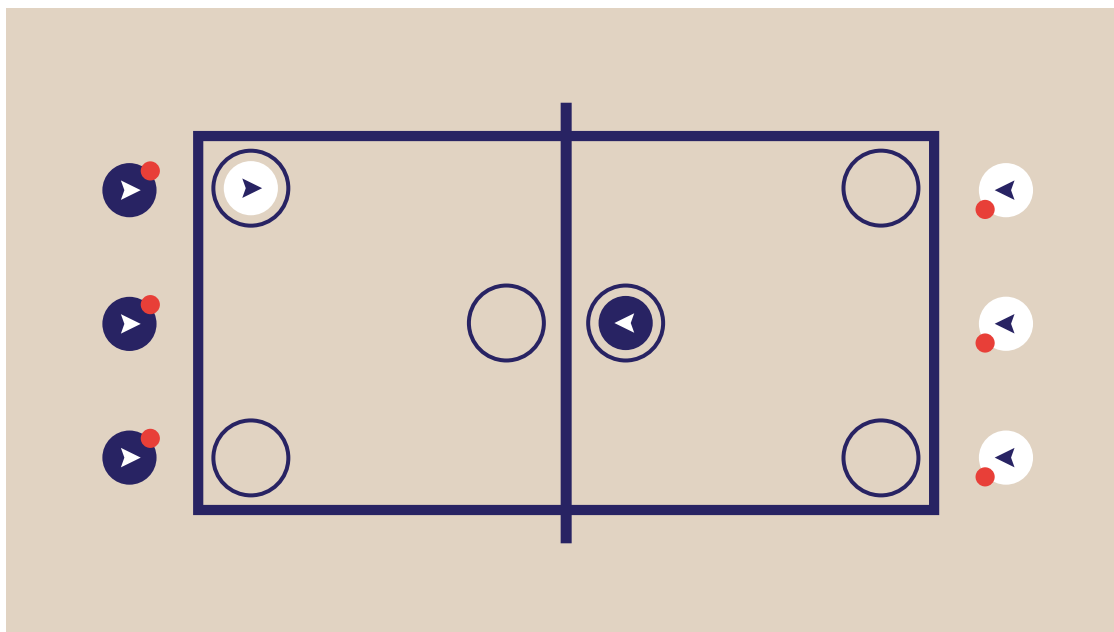
AANDACHTPUNTEN

- Mentaliteit: serveer voor het punt!
- Serveer met lengte! Een veelvoorkomende fout is dat de opslag in de lijn van de receptiespelers landt. Dit is voor een receptiespeler de gemakkelijkste zone om de bal te spelen. Als de receptiespeler moet verplaatsen voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts wordt het al veel lastiger.
- Houd rekening met de wind.



OEFENING 2

Zoek je teamgenoot.



Oefenstof opslag

Er zijn 2 teams van 4 spelers. Serveer de bal over het net naar jouw teamgenoot die in 1 van de 3 fietsbanden staat. Jouw teamgenoot moet de bal kunnen vangen terwijl hij in de fietsband staat. Als de bal gevangen wordt, gaat er een nieuwe vanger in een andere fietsband staan. Deze oefening wordt het best op tijd uitgevoerd.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

Als de vangers te weinig bereikt worden:

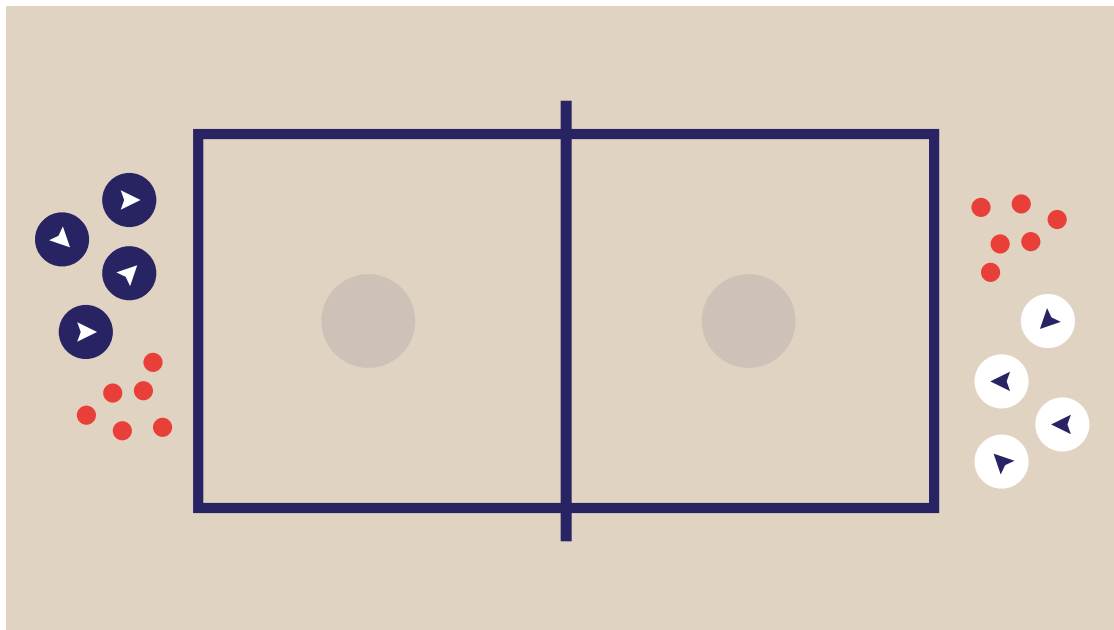
- Leg de achterlijn dichterbij.
- Meerdere fietsbanden leggen of targets vergroten.

Als het te gemakkelijk is:

- Afstand vergroten, achterlijn naar achteren leggen.
- Fietsbanden verder uit elkaar leggen.

OEFENING 3

Graaf en speel.



Oefenstof opslag

Opnieuw hebben we 2 teams van 4 spelers. Elk team heeft 2 minuten de tijd om een kuil te graven. Vervolgens gaan ze achter de achterlijn staan en serveren ze vanachter de achterlijn naar de kuil. De bal moet in de kuil blijven liggen. Als de bal niet in de kuil ligt of hij rolt eruit mag deze worden opgehaald om opnieuw te serveren. Het spel is gedaan als een team 4 ballen in de kuil heeft liggen.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

Als de afstand niet wordt gehaald of het mikdoel wordt niet geraakt:

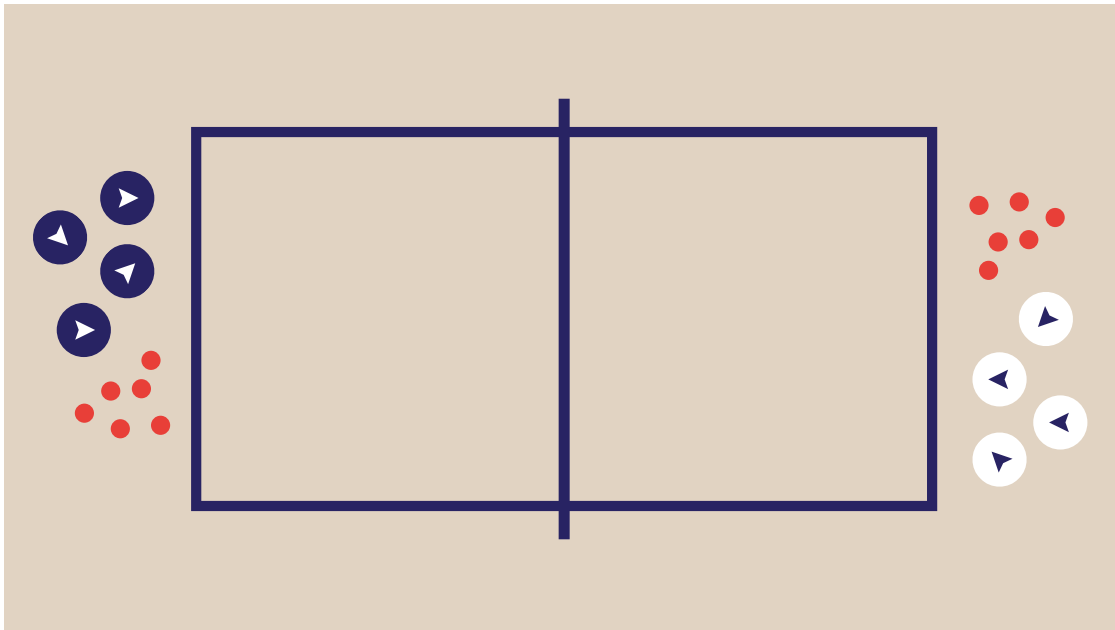
- Leg de achterlijn dichterbij.
- Maak de kuil dieper.

Als de afstand meestal gehaald wordt of het mikdoel wordt vaak bereikt:

- Leg de achterlijn naar achteren.

OEFENING 4

Zoek de ruimte.



2 teams van 4 staan tegenover elkaar. Het doel is de bal zo over het net te serveren dat de tegenstander de bal niet kan vangen.

- Maak een rijtje aan de achterlijn.
- Team 1 begint met serveren.
- De vanger start achter de achterlijn en mag pas het veld in komen als de tegenstander de bal raakt.
- Probeer vervolgens de bal te vangen.
- De serveerder wordt vanger en de vanger sluit achteraan in de eigen groep aan. - Bal gevangen = punt erbij.
- Bal botst in het veld op de grond = punt eraf.
- Bal uit = volgende serveerder. - Team 2 mag vervolgens serveren.
- Het is einde spel als een team 10 punten heeft.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Als er te weinig ballen gevangen kunnen worden, kan je het veld kleiner maken. In eerste instantie het veld versmallen en later eventueel ook verkorten (zijwaarts verplaatsen is lastiger dan voorwaarts).
- Omgekeerd is ook waar: veld verbreden en verlengen als het te gemakkelijk gaat.

Extra



Dit document bevat heel wat nuttige info over het spelen met de wind. Iets wat onlosmakelijk verbonden is met het beachvolleybal.

Sommige input kan complex lijken, maar het is belangrijk om hier vanaf jongs af aan rekening mee te leren houden. Deze technieken kunnen in gemakkelijke oefenvormen aangeleerd worden met werpen en vangen, steeds rekening houdend met de invloed van de wind en het daarbijhorende target.

SOCIALE MEDIA

Blijf jullie trainingen filmen en delen op sociale media. Het is heel leuk om te zien hoeveel teams er momenteel in het zand actief zijn. Gebruik de **#S2BV**. Tag ook **@VolleyVlaanderen** en **@Topvolleybelgium**. Zo kunnen wij deze filmpjes integreren op ons **Youtube-kanaal** wat voor jullie dan weer een leuke inspiratiebron is om te leren van andere trainers. Bekijk zeker eens de filmpjes op ons Youtube-kanaal.

Veel succes met de trainingen deze week.

See you at the beach!



Voor inspiratie kijk op ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code



Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Dries Koekelkoren** (Beachvolleybalcoördinator Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Fien Callens, Kristof De Loose, Dieter Smets en Ann Vanwittenbergh**.



Start 2 Beachvolley

Legende



Indoor



Beach



Pagina nummering



Tijd



Speler — team A



Speler — team B



Speler met bal



Volleybal



Kegels/potjes



Hoepel/fietsband



Bal



Ballon



Tennisbal



Settersring



Loopbeweging



Passing



Passing met bots



TT6 Blok

Dit is de zesde en laatste 'Technical Tuesday' van deze Start 2 Beachvolley Covid-editie.

De voorbije weken kregen jullie heel wat input voor het geven van beachvolleybaltrainingen. Dit resulteerde in mooie beelden van indoorclubs die voor het eerst in het zand gingen, maar ook beachclubs gingen creatief aan de slag met de oefenstof.

Het onderwerp van deze bundel is de **blokkering in het beachvolleybal**. In de oefeningen die we de voorbije weken hebben verspreid, kan je steeds de blokkering toevoegen om de oefening wat moeilijker te maken of uit te breiden.

REGELGEVING OMTRENT DE BLOKKERING

- Behalve bij het blok mag een speler de bal geen twee opeenvolgende contacten raken.
- Wanneer de bal door het blok getouchéerd wordt, telt dit als een balcontact. Het team mag de bal dan maximaal nog twee keer raken. Na het blok mag dezelfde speler ook de tweede bal spelen.
- Als twee tegenstanders de bal boven het net gelijktijdig aanraken dan mag de bal hierna weer drie keer gespeeld worden. Ook als er sprake is van een lang contact. (Dit noemen we een 'joust' of een duwbal waar beide spelers gelijktijdig de bal raken boven het net)
- Bij het gelijktijdig blokkeren boven het net geldt de wet van de sterkste. Hier kan dus niet gefloten worden voor lang contact of dubbelfout. Wanneer de bal aan één kant uit gaat krijgt het team aan de kant waar de bal uit is gegaan het punt en de opslag.
- Een blokker mag over het net reiken en daar de bal raken zonder de aanvaller bij zijn actie te hinderen. Ook de aanvaller mag NA zijn balcontact op eigen helft met zijn hand over het net komen. Een speler mag dus in de speelruimte of de vrije zone van de tegenstander komen op voorwaarde dat hij de tegenstander niet hindert.

TE GEBRUIKEN MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Fietsbanden.

Opnieuw volleyballen?



COVID-maatregelen* voor beachvolleybal

STAPPENPLAN

- Kleed je voor alle zekerheid thuis om. Er is nog niet overal toegang tot de kleedkamers en/of douches.
- Je komt aan net voor de training en vertrekt meteen na de training.
- De trainer is verantwoordelijk voor het opstellen van het terrein en zorgt ervoor dat alle materialen gedesinfecteerd worden voor EN na de training.
- Gebruik een desinfecterend product (zoals Umonium 2,5%) dat je zoals aangegeven op de verpakking aanleengt met water (50ml per 2l water). Deze oplossing giet je in een emmer water met een doekje. Vervolgens wrijf je met de vochtige doek over het oppervlak dat je wil reinigen. Je laat dan het vochtige oppervlak opdrogen (dit duurt ongeveer 1 minuut).
- Spelers en coach wassen goed hun handen en desinfecteren ze ook, dit gebeurt zowel voor als na de training. De afstandsregel van 1,5m is weggefallen. **Er kan dus geblokt worden en ook wedstrijdvormen binnen de trainingsbubbel kunnen gespeeld worden.** Onnodig contact tussen spelers raden we wel nog af, ga met gezond verstand om met deze versoepeling.

HOU REKENING MET DE EXTERNE FACTOREN

- Eerst en vooral: **smeer je goed in bij warm weer!** Best al een eerste keer thuis door iemand uit je eigen bubbel. Herhaal dit zelf nog een keer net voor de training en eventueel tijdens de training.
- **Voldoende drinken:** water of sportdrink. Hydrateren is bij beachvolleybal extra belangrijk in warme omstandigheden.
- Gebruik een petje/zonneklep en zonnebril.
- Bij koud weer of zeer warme omstandigheden eventueel sandsocks.

Lees zeker ook eens de 'Meest gestelde vragen' na op de website van Volley Vlaanderen. De samenvatting op de volgende pagina met de belangrijkste maatregelen kan door de coach geprint en uitgehangen worden op training.

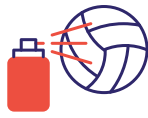
*Maatregelen die gelden op 7 juli 2020

ALGEMENE MAATREGELEN



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

Aan te raden aantal sporters:

INDOOR:

12 sporters + 1 trainer

OUTDOOR

12 sporters + 1 trainer

ULB

minder dan 50 + 1 coach

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Houd slim afstand!

Vermijd alle fysiek contact met je ploegmaats en hun spullen naast het sportveld.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even buiten.



Sanitair?

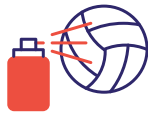
De lokale overheid of club beslist zelf of het sanitair al wordt opengesteld voor de sporters.

JONGER DAN 12



Was je handen!

Was voor en na de training je handen en je onderarmen. Je kan ze ook desinfecteren.



Welke volleybal?

Gebruik enkel het gedesinfecteerde materiaal dat door de trainers en club beschikbaar wordt gesteld op de accommodatie.



Niets opstellen!

Raak het net en de palen niet aan. Iemand komt het materiaal opstellen.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

19 sporters + 1 trainer

Alle begeleiding draagt ten alle tijden een mondkapje voor, tijdens en na de activiteit.



Samen spelen?

Je mag contact hebben met je ploeggenootjes. Ook blokken mag. Met de trainer houd je wel afstand.



Aankomen en vertrekken?

Je komt aan net voor de training begint en vertrekt meteen na de training. Te vroeg? Wacht dan even in de auto.



Sanitair?

Er zullen geen kleedkamers of douches beschikbaar zijn. Beperk je toiletbezoek tot een minimum.



Opwarming



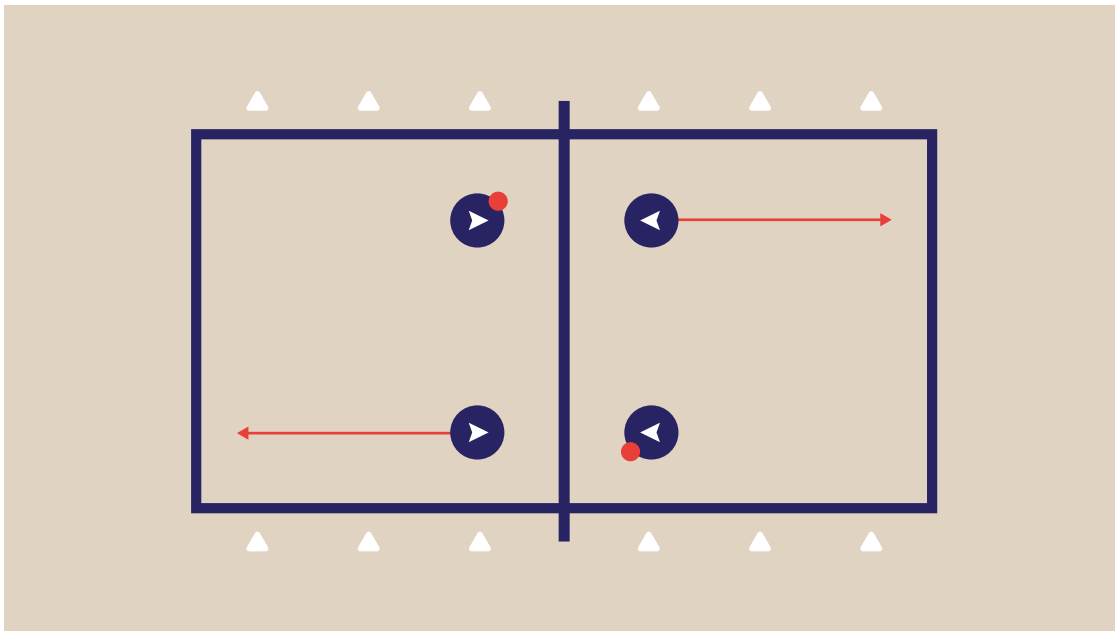
Techniek blok combineren met ballhandling, agility en core-oefeningen.

MATERIAAL

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Potjes, kegeltjes of fietsbanden.

OEFENING 1

1 bal per duo.



- Beide spelers starten aan het net. 1 speler heeft de bal.
- Gooi de bal bovenhands met 2 handen of 1 hand over het net, duidelijk over één schouderlijn (links of rechts) van jouw partner.
- De speler zonder bal start in blokhouding en draait zich om langs de kant waar de bal de schouderlijn passeert (onmiddellijk een 1e grote pas gebruiken!). De speler integreert de techniek loopscholing en vangt de bal af.
- De speler die de bal heeft overgegooid, doet onmiddellijk agility-vormen. Bijvoorbeeld: slalom tussen de potjes heen (richting achterlijn) en terug (richting net).
- De speler die de bal heeft afgevangen doet deep squat t.h.v. een potje met actief uitstrekken (vormspanning) richting net.

OEFENING 2

1 bal per duo met focus op correct aflopen lijn.

- De speler zonder bal start in blokhouding en loopt af op het moment dat de gooier eerst op de bal klopt alvorens de bal onmiddellijk daarna over het net te gooien.
- De blokker leert hierbij aflopen met de correcte techniek, zowel met het gezicht naar de zijlijn als met het gezicht naar het centrum (zie demo op YouTube kanaal Volley Vlaanderen).
- De bal wordt in 1e instantie afgevangen.
- Gebruik nu andere agilityvormen als tussenoefeningen. Bijvoorbeeld: links of rechts rond de potjes als gooier. Als afvanger deep squat gevolgd door een actieve bloksprong.
- De bal kan ook worden gecontroleerd waarbij de gooier onder het net loopt om de pas te geven. De afloper maakt zich na de balcontrole klaar voor aanval. (zie vorige trainingen)

AANDACHTSPUNTEN

- Voetenwerk: 3-passenritme om na de laatste pas terug mooi horizontaal evenwijdig met het net te staan.
- Bij het aflopen naar de zijlijn steeds de binnenste hand hoog houden voor het voorhoofd om snel een actie naar de bal te maken.
- Bij het aflopen naar het centrum steeds de buitenste hand hoog houden voor het voorhoofd.

AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- In plaats van gooien en vangen kan er opgebouwd worden naar toetsen, aanvalsslag uit stand etc.

OEFENING 3

1 bal per duo met focus op 'Als ... dan'

- Na het correct aflopen, controleert de speler de bal voor zichzelf en integreert verschillende vormen van ballhandling naar het net toe.
- Zorg ervoor dat het 1e contact reeds goed naar voren en compact wordt gecontroleerd.
- Bijvoorbeeld: 1e controlecontact onderhands naar voren, links-rechts jongleren, tomahawk, bal afvangen en over het net gooien voor jouw partner.
- De tomahawk is hierbij het signaal voor de blokker om af te lopen.

Voeg 'Als ... dan' – situaties toe:

- ALS de speler de bal omhoog speelt met een bovenhandse set-up, DAN loopt de blokker af met het gezicht naar de zijlijn. De gooier werpt hierbij over de buitenste schouder.
- ALS de speler de bal omhoog speelt met een onderhandse set-up, DAN loopt de blokker af met het gezicht naar het midden. De gooier werpt hierbij over de binnenste schouder.



OEFENING 4

1 bal per duo met focus op 'Als ... dan'

- De speler met bal gooit de bal recht omhoog of een beetje naar links of rechts scherp op het net.
- De blokker staat in de aangeleerde blokhouding en past met 1 sidestep aan om steeds een goede blokpositie op de bal te hebben.
- Idem maar de speler met bal valt technisch aan in het blok.

Voeg 'Als ... dan' – situaties toe:

- ALS de speler de bal scherp op het net gooit, DAN blokt de blokker de bal.
- Als de speler de bal 1m uit het net gooit, DAN loopt de blokker LIJN af.

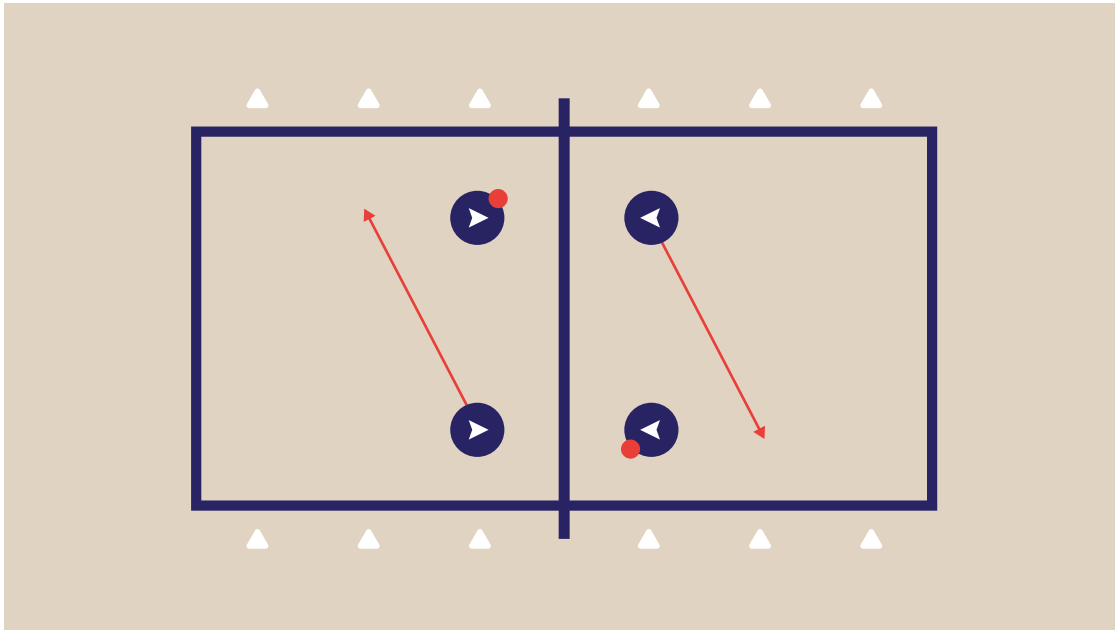
Idem maar i.p.v. de bal steeds af te vangen, de bal controleren met observatie van het 2e contact:

- ALS het 2e contact ('de pas') onderhands of bovenhands scherp op het net komt, DAN blokt de blokker de bal.
- ALS het 2e contact ('de pas') onderhand of bovenhands 1m of verder uit het net komt, DAN loopt de blokker LIJN af.



OEFENING 5

Voorgaande oefeningen kunnen ook gebruikt worden voor het diagonaal aflopen als blokker. Daarna kan je verder uitbouwen naar de volgende oefenvorm waarbij steeds 1 duo op het veld staat.



- De speler slaat op de bal en gooit de bal scherp diagonaal over het net.
- De blokker loopt diagonaal af en controleert de bal onderhands. Slag op de bal geldt als startsignaal om af te lopen.
- Ondertussen loopt de speler die de bal heeft overgegooid diagonaal naar zijn homepositie voor blok aan het net t.h.v. de andere speler die diagonaal is afgelopen.
- Na het 1e onderhandse contact volgt een bovenhandse of onderhandse pas 1m uit het net. - De speler die ondertussen zijn blokpositie heeft ingenomen, loopt op zijn beurt diagonaal af en controleert vervolgens onderhands de bal.
- Op deze manier wordt de bal zo lang mogelijk in het spel gehouden. Indien de bal valt mag het andere duo het veld betreden.

Voeg opnieuw 'Als ... dan' – situaties toe:

- ALS het 2e contact ('de pas') onderhands of bovenhands scherp op het net komt, DAN blokt de blokker de bal.
- ALS het 2e contact ('de pas') onderhands of bovenhands 1m of verder uit het net komt, DAN loopt de blokker DIAGONAAL af.

AANDACHTSPUNTEN

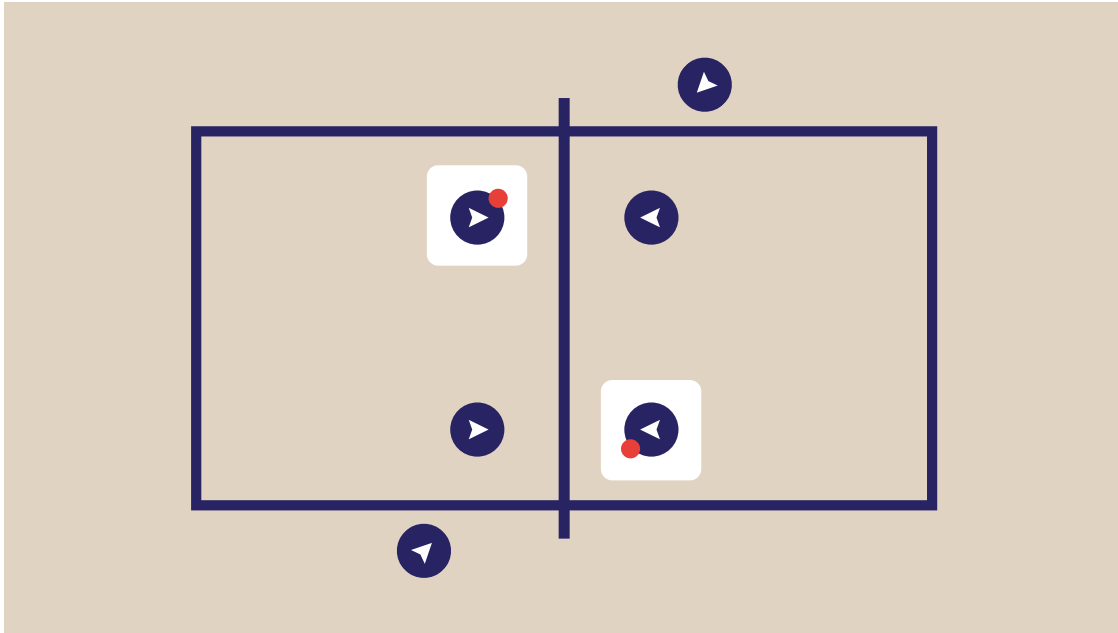
- Afwisselend werken per duo.
- Houd rekening met de wind, vooral voor het 1e en 2de contact.



Opwarming

OEFENING 6

Boxoefeningen om de techniek voor blok en het aflopen specifiek te trainen.



- De trainer of een medespeler staat op een box. Deze slaat ballen richting de blokker.
- Start met 4 aanvallen in de lijn. De blokker zal deze zone blokkeren. De reservespeler houdt de ballen uit het veld en neemt vervolgens de blokpositie in.
- Daarna slaat de speler op de box 4 aanvallen in de diagonaal. Maak als blokker een onderscheid tussen de diagonaal dichtspringen of met een side-step. Beiden zijn mogelijk.
- Oefen ook de ballen vlak achter het blok. De blokker volgt de bal die over hem gaat en tracht een draaiende beweging in de lucht te maken om zo de bal alsnog te kunnen verdedigen vlak achter hem met 1 of 2 armen. Al dan niet met een duikbeweging. Open hierbij aan de kant waar de bal passeert en probeer te landen op één been (zie demo op [Youtube](#)).
- Verplaats de box iets verder van het net en simuleer een mindere pas uit het net. De blokker zal nu aflopen uit het net en een harde aanval of shot verdedigen.



Opwarming

Blok-verdediging systemen



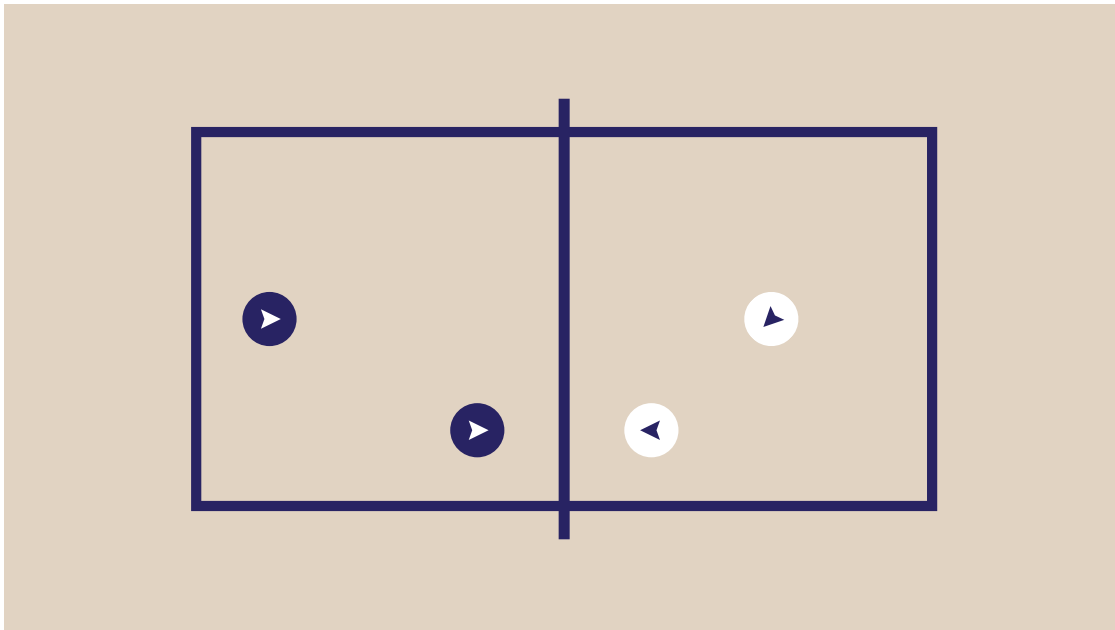
De meest voorkomende blokopties zijn 'Lijn' of 'DIA' blok. Echter zijn er heel wat meer mogelijkheden om het de tegenstander moeilijk te maken om te scoren.

- Blok-verdedigingsopties worden voor de wedstrijd besproken m.b.t. de tegenstander of het gameplan. Op hoger niveau kan dit ook op basis van scoutingsgegevens.
- De blokopties worden met handsignalen aangegeven en mondeling bevestigd ('OK'), zodat je zeker van elkaar weet dat de optie door de partner gezien is.
- Na de rally kan er onderling overlegd worden om de blok-verdedigingsstrategie bij te sturen.
- Durf in bepaalde omstandigheden de gemaakte afspraken los te laten en initiatief te nemen. Bijvoorbeeld bij een scherpe pas op het net vervallen de afspraken voor de blokker en wordt er OP de bal geblokt. De verdediger is dan eerder gefocust op een eventueel shot.
- Bij een pas uit het net kan de blokker aflopen naar het achterveld. De blokker loopt dan meestal recht achteruit (lijn), op uitzondering van een diagonaal bloksysteem, dan wordt er diagonaal afgelopen.



HOMEPOSITIE

De blokker positioneert zich voor de aanvaller.



- De verdediger start op 'mid-achter'. Dit is het midden van het veld, positie 6 in de zaal.
- De verdediger verstopt zich als het ware achter de blokker, in de blokschaduw, zodat hij niet goed zichtbaar is.
- Vanuit deze neutrale positie zullen de blokker en verdediger zo synchroon mogelijk hun blok-verdedigingspositie innemen.
- Hoe beter de afstemming tussen blokker en verdediger, des te minder overzicht de tegenstander heeft en hoe moeilijker het wordt om te scoren.
- Je kan er als team ook voor kiezen om VROEG en DUIDELIJK een positie in te nemen, om dan van daaruit een andere positie in te nemen ofwel net een schijnbeweging uit te voeren en te blijven staan.
- Het is en blijft een mentaal spelletje...

AANDACHTSPUNTEN

- Voetenwerk: 3-passenritme om bij de laatste pas terug mooi horizontaal evenwijdig met het net te staan.
- Bij het aflopen naar de zijlijn steeds de binnenste hand hoog houden ter hoogte van het voorhoofd om snel een actie naar de bal te maken.
- Bij het aflopen naar het centrum steeds de buitenste hand hoog houden.

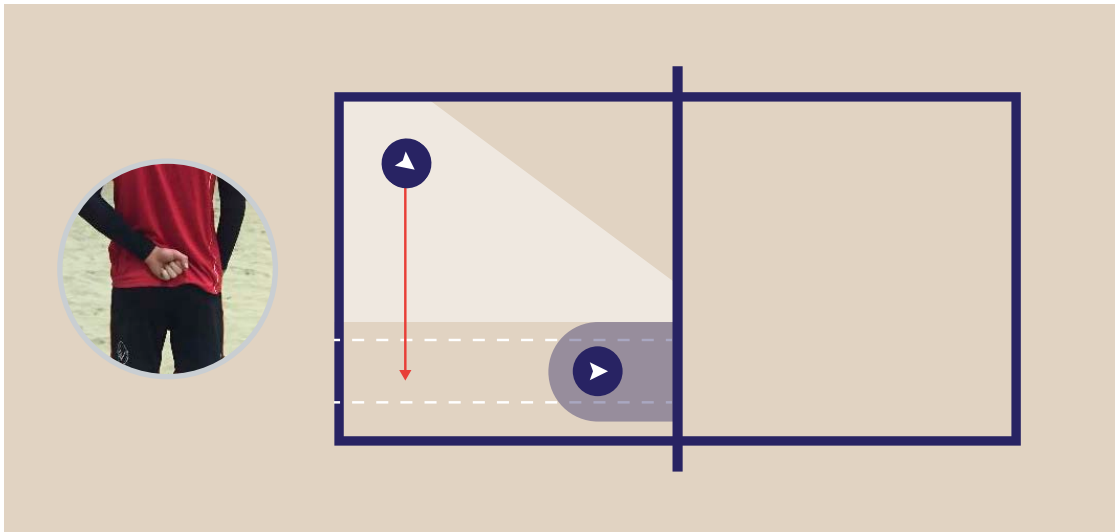
AANPASSINGSMOGELIJKHEDEN

- Er kan nog een onderscheid gemaakt worden tussen een 'full-pull' of een 'half-pull'. Een full-pull is een volledige afloopbeweging uit het net. Een half-pull is slechts een korte afloopbeweging 1 à 2 stappen uit het net.
- Meestal is dit tijdsgebonden. Hoe hoger de pas, des te meer tijd je hebt om een full-pull te maken. Bij een scherpe pas kan de blokker d.m.v. een fake-blok ook een half-pull doen om een shot achter het blok uit te lokken.



SYSTEEM 'VUIST'

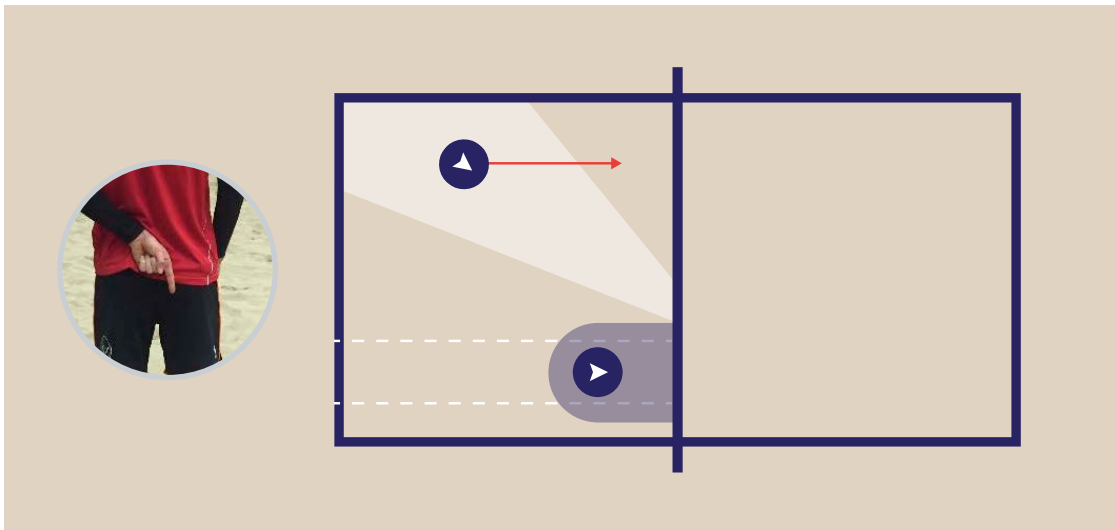
Beide spelers starten steeds vanuit home positie.



- De blokker is verantwoordelijk voor de zone rechtdoor af te schermen (straat, lijn).
- De blokker neemt zelf de blauwe zone.
- De verdediger is verantwoordelijk voor de harde ballen van hoekpunt tot mid-achter.
- De verdediger verdedigt het lijnshot.
- Harde aanval scherp diagonaal en een scherp cutshot zijn niet prioritair.

SYSTEEM '1'

Beide spelers starten steeds vanuit home positie.

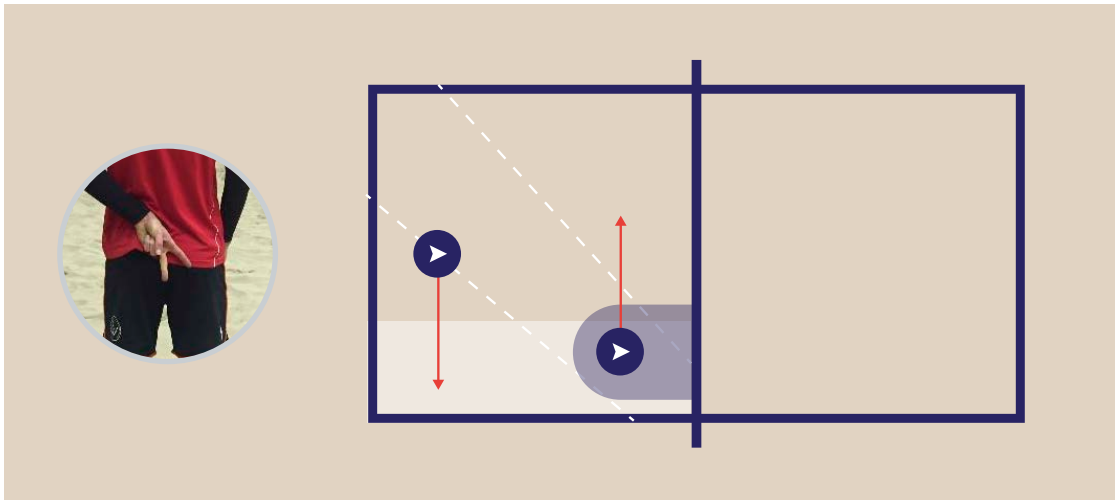


- Beide spelers starten steeds vanuit home positie.
- De blokker doet een lijnblok (van neutrale positie naar lijnblok).
- De blokker neemt zelf de blauwe zone.
- De verdediger is verantwoordelijk voor de harde ballen hoekpunt en zijlijn.
- De verdediger verdedigt het cutshot.
- Lijnshot is niet prioritair.



SYSTEEM '2'

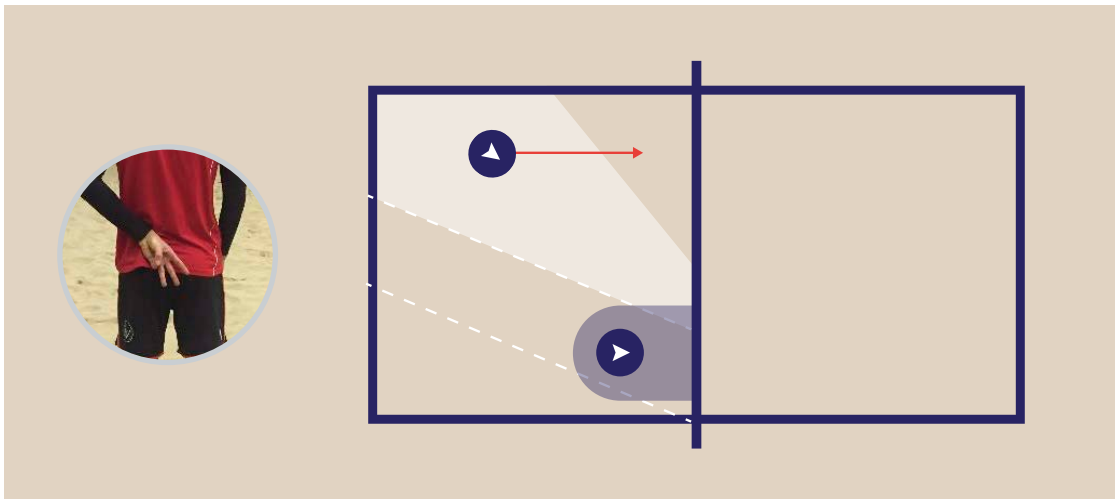
Beide spelers starten steeds vanuit home positie.



- De blokker blokkeert de diagonale harde aanval.
 - Niet te extreem.
- De blokker neemt zelf de blauwe zone en eventuele korte shots diagonaal over hem.
- De verdediger is verantwoordelijk voor de harde ballen in de lijn dus hij verplaatst zich vrij snel (na de pas van de tegenstander) vanuit zijn homepositie naar de lijn.
- De verdediger verdedigt het lijnshot en eventueel het diepe dia shot.

SYSTEEM '3' — DUBBEL DIA

Beide spelers starten steeds vanuit home positie.

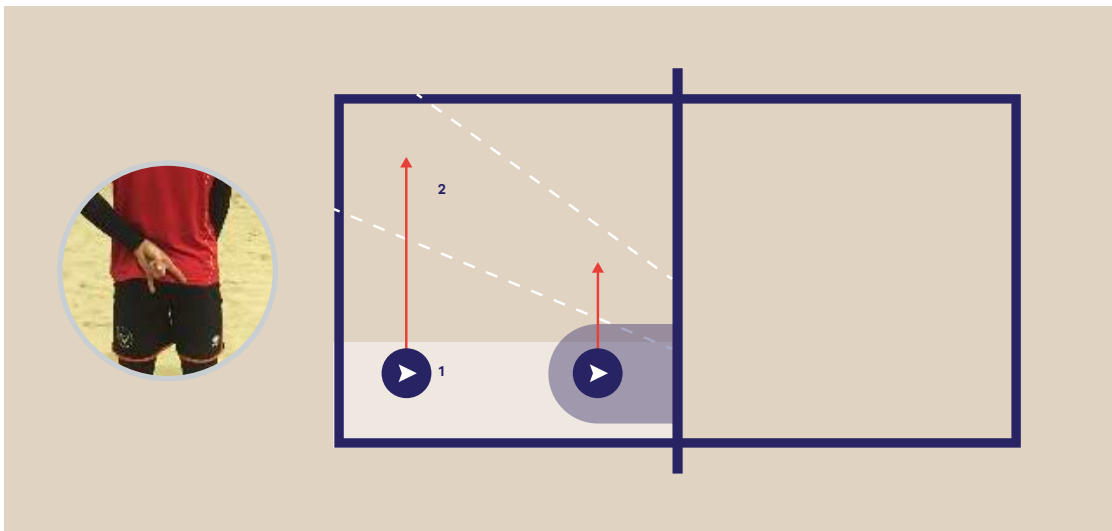


- De blokker blokkeert de diagonale harde aanval.
- De blokker neemt zelf de blauwe zone.
- De verdediger schuift ook in de diagonaal en verdedigt de scherpe diagonale ballen aan de zijlijn (witte zone).
- De verdediger verdedigt het cutshot.
- Lijnshot en harde ballen in de lijn zijn niet prioritair.
- Dit systeem wordt toegepast op spelers die hoofdzakelijk in de diagonaal werken.



SYSTEEM 'PINK-WIJSVINGER'

De blokker start in de lijn en springt naar een diablok (switchblok).



- De blokker is verantwoordelijk voor zijn eigen dekking (de blauwe zone).
- De verdediger start vroeg in de lijn.
- Ofwel blijft de verdediger staan en verdedigt hij alles in de lijn (harde ballen en lijnshot) ofwel loopt hij het diashot op.
- De verdediger verdedigt het lijnshot.

AFLOPEN UIT HET NET

Afhankelijk van de scouting loopt de blokker in de lijn meer naar de buitenzijde (lijn) of meer naar de binnenzijde (pos 6) af.

- Dit is ook afhankelijk van de pas. Bij een ideale pas wordt er meestal met het gezicht naar de zijlijn afgelopen. Echter als de pas te ver buiten de antenne vliegt, is het beter om met het gezicht naar het centrum af te lopen.
- De verdediger schuift i.f.v. de blokker op en is verantwoordelijk voor het centrum (mid-achter).



Extra



Hiermee zit de laatste Technical Tuesday van deze editie erop. Hopelijk hebben jullie er iets van opgestoken en blijven jullie de rest van de zomer nog actief in het zand.

Beeldmateriaal van deze oefeningen vind je op ons Youtube-kanaal.

Als jullie nog vragen of opmerkingen hebben aarzel dan niet ons te contacteren via de communicatielijnen van Volley Vlaanderen.

SOCIALE MEDIA

Blijf jullie trainingen filmen en delen op sociale media. Het is heel leuk om te zien hoeveel teams er momenteel in het zand actief zijn. Gebruik de #S2BV. Tag ook @VolleyVlaanderen en @Topvolleybelgium. Zo kunnen wij deze filmpjes integreren op ons Youtube-kanaal wat voor jullie dan weer een leuke inspiratiebron is om te leren van andere trainers.

Veel succes met de trainingen deze week.

See you at the beach!



Voor inspiratie kijk op
ons YouTube-kanaal
Scan deze QR-code



Dit document werd opgemaakt voor Volley Vlaanderen door **Dries Koekelkoren** (Beachvolleybalcoördinator Volley Vlaanderen) in samenwerking met **Fien Callens, Kristof De Loose, Dieter Smets en Ann Vanwittenbergh**.