



Volleybal

Play it

Love it

Start2Beachvolley

1. De basis

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



De Basis

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

In dit document geven we tips en concrete oefenstof over hoe je optimaal kan opstarten met trainingen in het zand, rekening houdend met de Covid-maatregelen.

TE GEBRUIKEN MATERIAAL

- Verschillende soorten en formaten ballen
- Markeerpotjes
- Horden

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

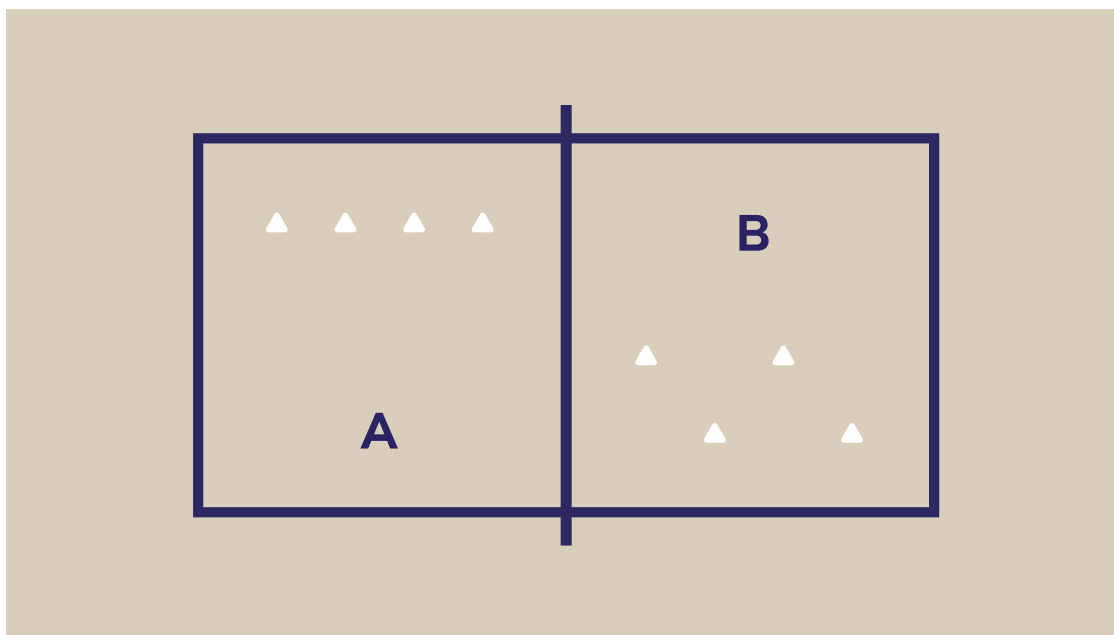
- Trainer roept 2 kleuren: die potjes moet je in de juiste volgorde en met de juiste loopvorm naar de overkant brengen.
- Je kan evolueren naar 3 kleuren en estafettes integreren.



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.

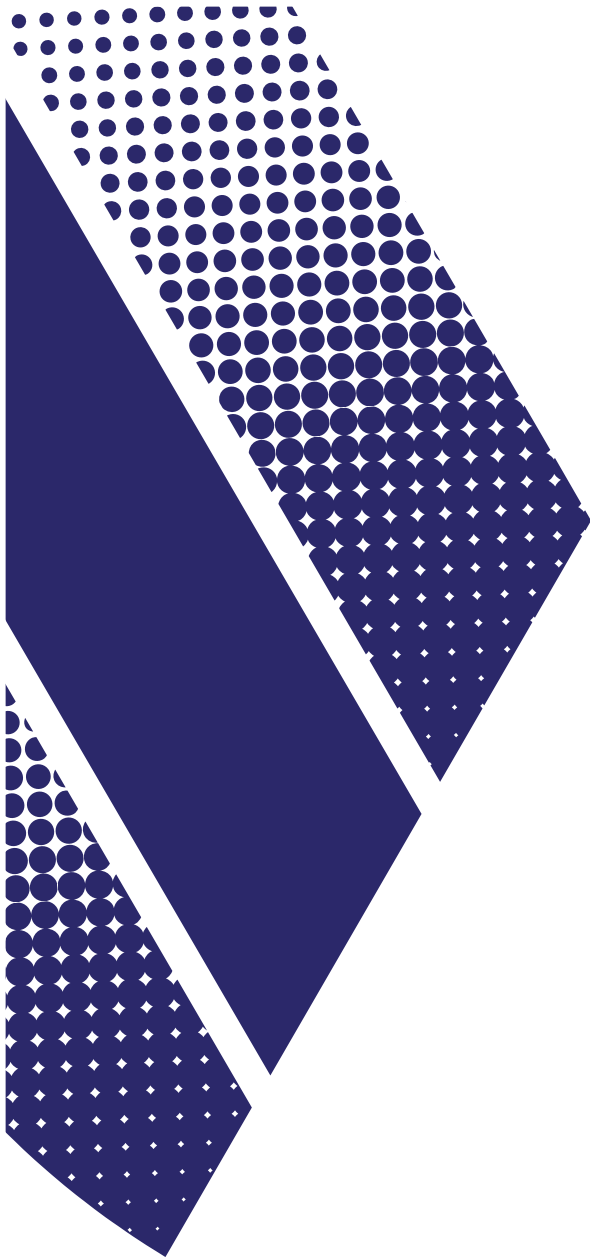
Heb aandacht voor de toch wel moeilijke overgang van indoor- naar beachvolleybal. Vooral de ondergrond maar ook de externe factoren zoals zon, warmte of koude, wind etc. zorgen ervoor dat spelers enige tijd nodig hebben om zich aan te passen. Bouw jouw trainingen daarom stelselmatig op.

Wij hopen wij dat jullie van zonnige trainingen kunnen genieten in het zand. **Start2Beach!**

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**.