



Volleybal

Play it

Love it

Start2Beachvolley
2. Verdediging

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



Baltraject



Baltraject met stuit

Verdediging

Deze uitgewerkte training bevat enkele 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

Opwarming

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

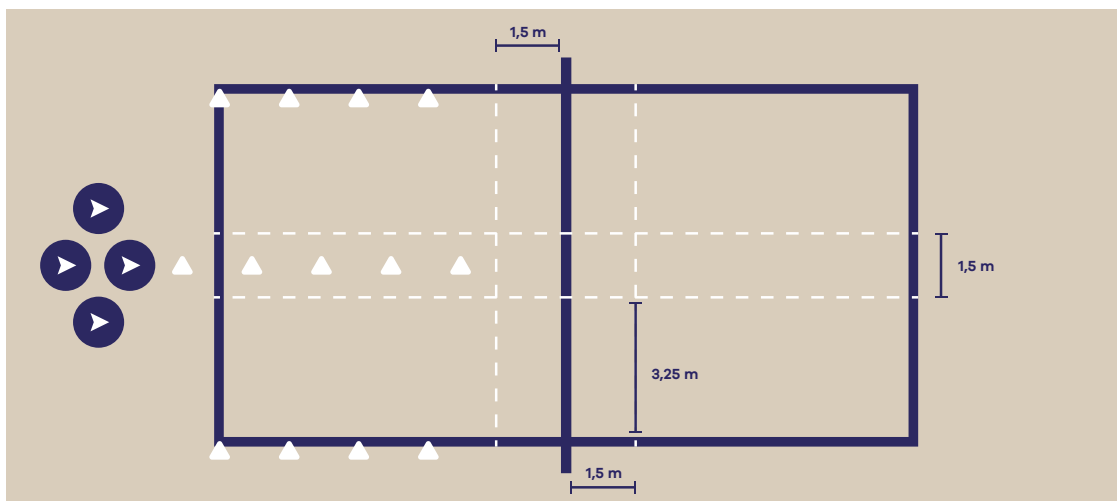
AGILITY-VORMEN IN FUNCTIE VAN VERDEDIGING

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 stippellijnen gebruiken.

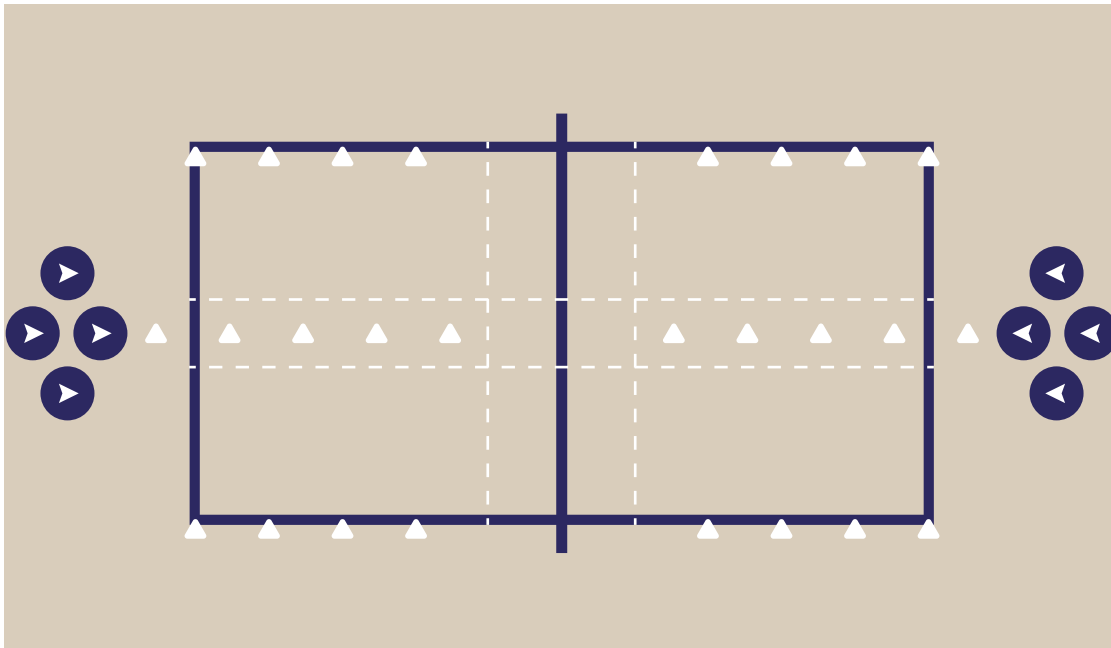


- Loop met gekruiste coördinatie* en kleine stappen 2 potjes voorwaarts en 1 potje achterwaarts. Vorder tot aan het net. Dit doe je zowel links als rechts van de potjes.
- Spiderman: kruip op handen en voeten met grote stappen van het ene potje naar het andere.
- Idem eerste loopvorm, maar bij elk potje buiklig.
- Verplaats zijwaarts op handen en voeten (plankhouding) vanaf het 2de potje tot aan het 4de potje en span je buikspieren aan. Je beweegt je zo over de potjes heen.
- 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 de 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.

* Gekruiste coördinatie: het linkerbeen beweegt samen met de rechterarm en omgekeerd beweegt het rechterbeen tegelijkertijd met de linkerarm.

OEFENING 2

Op elke zijlijn 4 potjes toevoegen.



- 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 neem je steeds met je buitenste hand en verplaats je zo naar het potje in de beschermde Covid-zone.

OEFENING 3

Specifieke verdedigingstechniek om tipballen te verdedigen.

- 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 (rollen of buiklig).

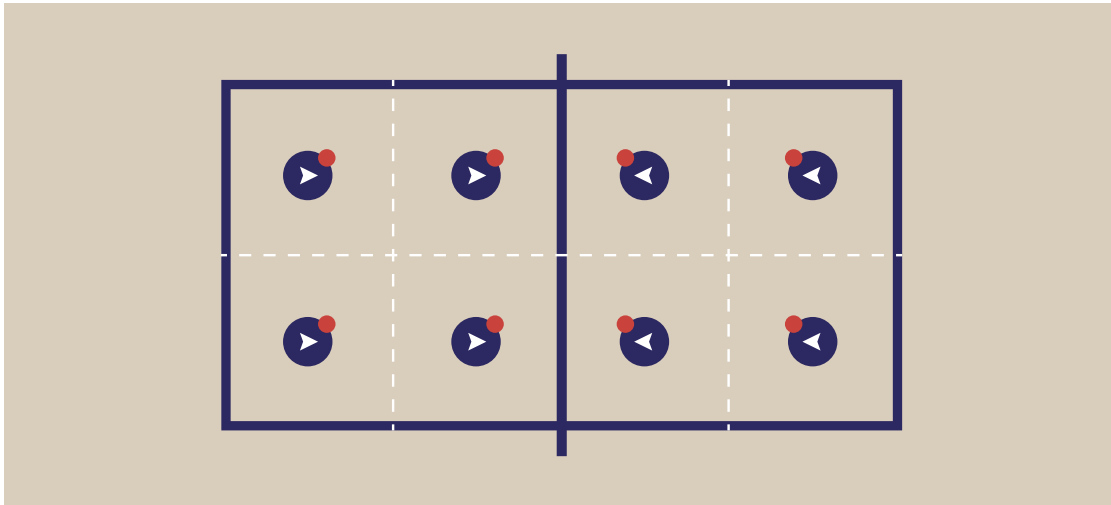
AANDACHTSPUNTEN

- Voetenwerk en loopscholing.
- Focus op starthouding en laag blijven bij verplaatsen (vermijd rechte komen).
- Na verdedigingsactie in het zand, snel in nieuwe defence houding staan.
- Focus op LINKS-RECHTS-LINKS en RECHTS-LINKS-RECHTS bij het verdedigen van tipballen.
- 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. Ondertussen ga je zitten, naar ruglig, voortbewegen op de knieën, 360° rond de as draaien, Je kan dit steeds makkelijker maken door 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
- Opdrachten variëren. 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 zelf opgegooide 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

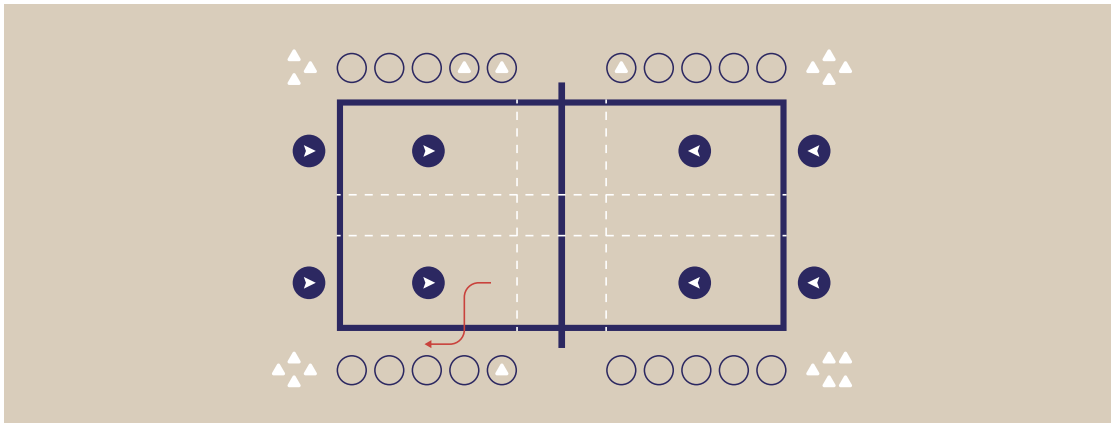
- Individuele communicatie benadrukken om de bewustwording te vergroten:
 - 'IK' roepen bij het (bijna) raken of spelen van de bal
 - Richtingen kort/diep of links/rechts roepen bij verplaatsing
- Integreer hier ook wedstrijdvormpjes door de spelers te vragen zo snel mogelijk van de ene zijlijn naar 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.

OEFENING 2

Covid-vakverdediging zowel rechtdoor als diagonaal



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.
- Gooi de bal over het net. Probeer als team 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 het net te smijten 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 een wedstrijd laten 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.

Besluit

Deze oefeningen kan je gedeeltelijk of volledig integreren in jullie training. Houd 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**.