



# **Volleybal** **Play it** **Love it**

**Start2Beachvolley**  
**6. Opslag**

# 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



# Opslag

**De voorbije weken kregen jullie steeds uitgewerkte trainingen over een specifiek onderwerp. Deze training 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.

# Spelen met de wind



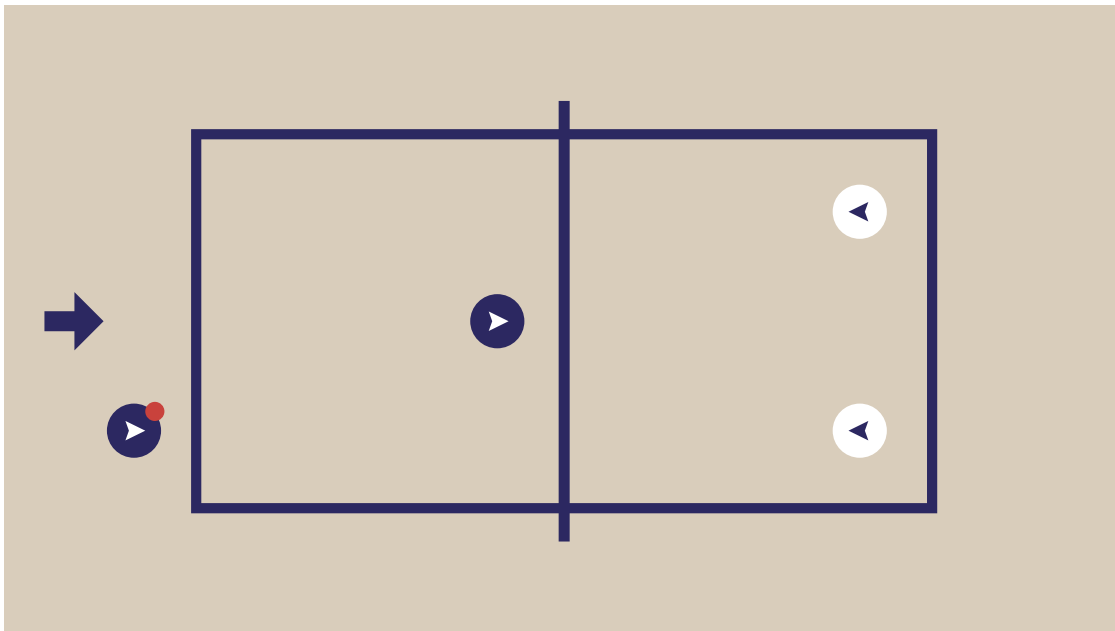
## Basis theorie

---

### 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.

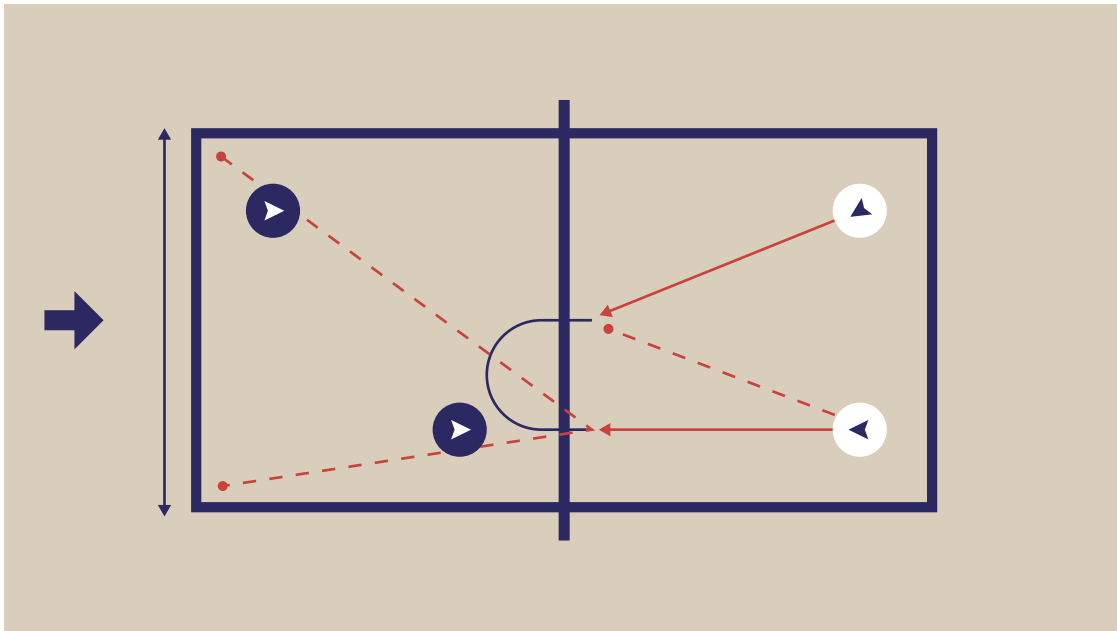
Het is van belang dat je de bal begeleidt in een vloeiende beweging en dat je de buigstrekbeweging volledig afmaakt. Geen korte krachtige beweging.

### AANDACHTSPUNTEN EN AANPASSINGSMOGLIJKHEDEN

- 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 AANPASSINGSMOGLIJKHEDEN

- 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

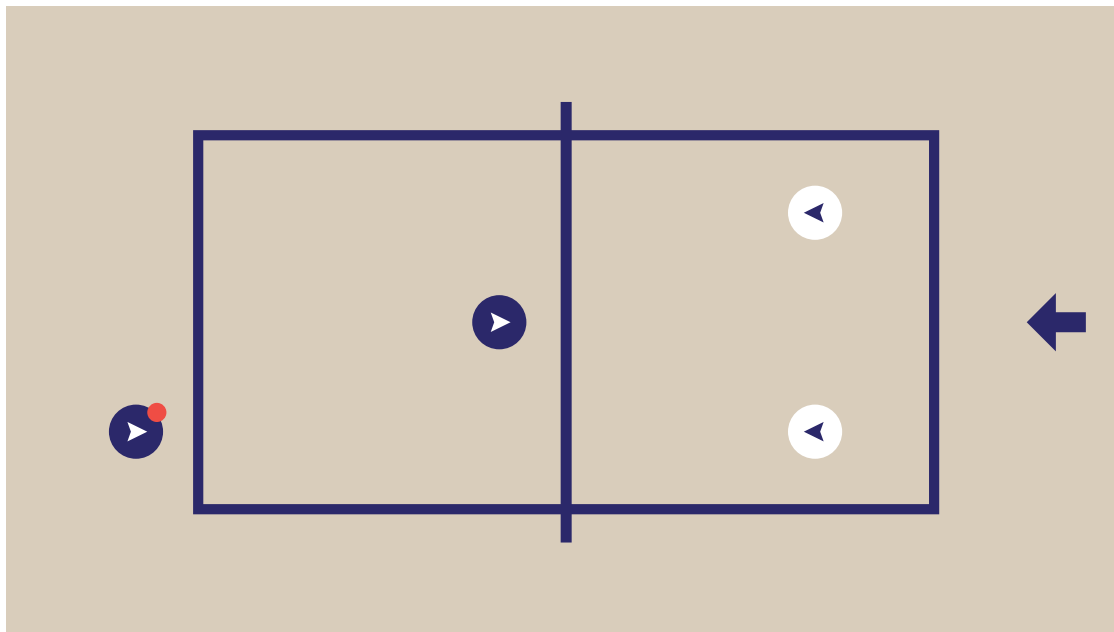
- Als blokker minder aflopen.
- Blok de bal.



## WIND IN JE RUG — WIND MEE

### RECEPTIE

Receptie bij je houden, begeleiden van naast je lichaam.



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

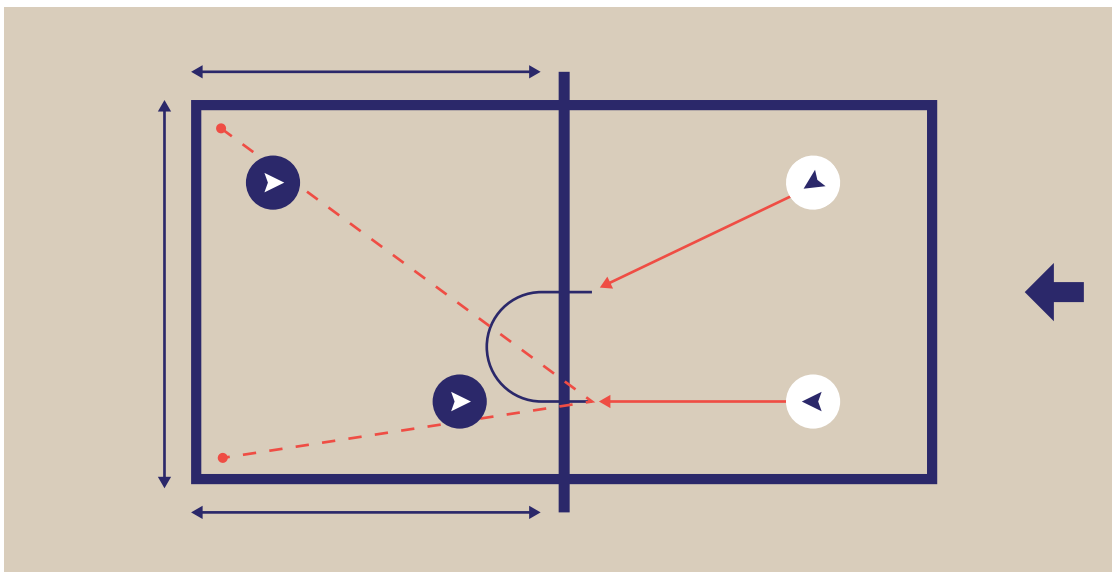
- Beweging volledig afmaken. Focus op de laatste 5% van de beweging.
- Geen korte krachtige beweging bij de set.
- Positie t.o.v. de bal: loop niet onder de bal door, blijf achter de bal en stap vervolgens met 1 voet voor (stabiele voetenpositie) in de bal om vervolgens een correcte buigstrekbeweging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



Spelen met de wind

## 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

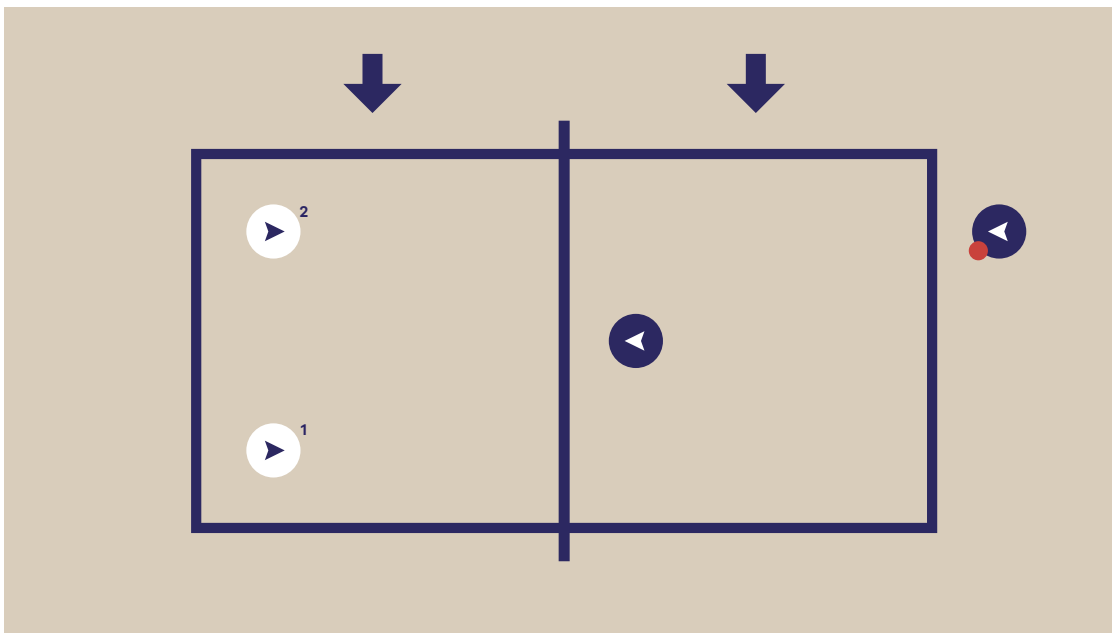
- Blok de bal.
- Vroeg blokken, vroeg springen.
- Meer kans op aflopen.
- Balans shotblok vs. aflopen.



## 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.

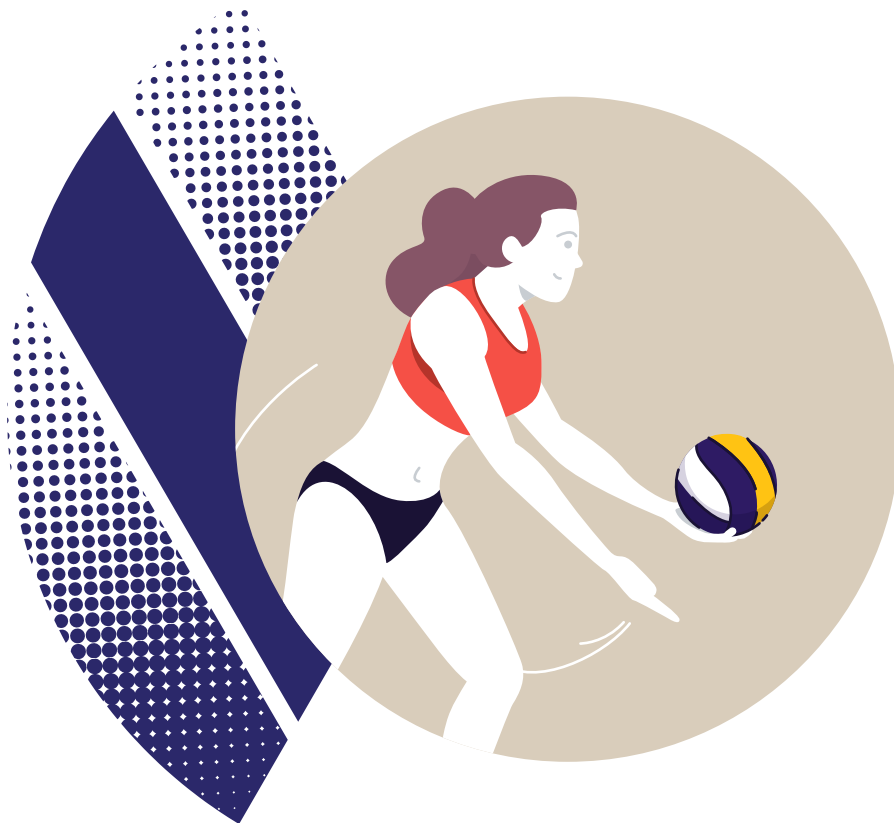
---

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.

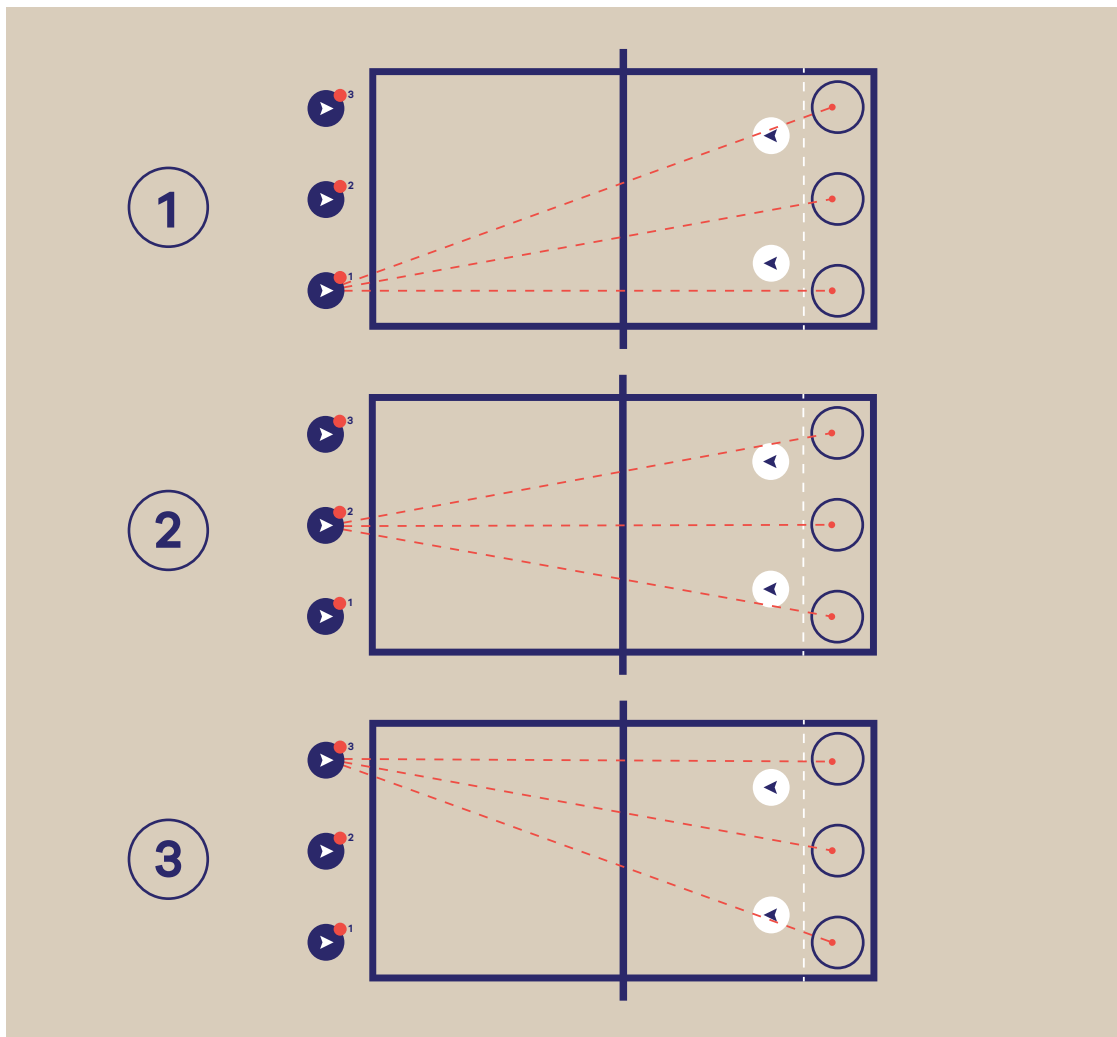
## MATERIAAL

- 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-receptiepuntentelling integreren.
- Afbouwen kan door de achterlijn dichter te leggen als de afstand te groot is, of de targets groter maken.

#### AANDACHTPUNTEN

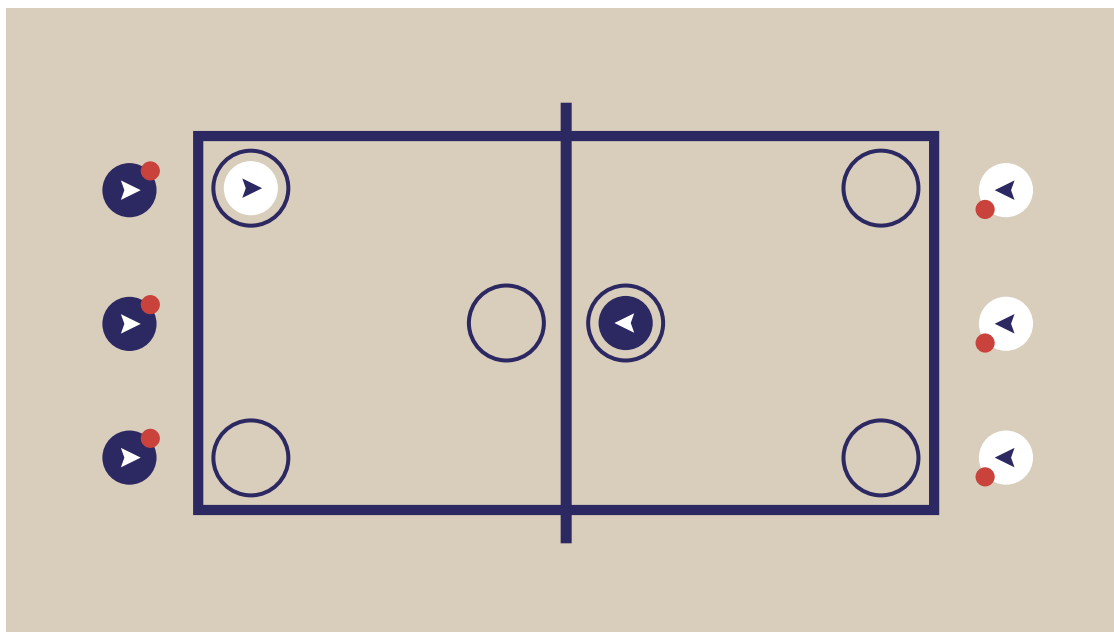
- Mentaliteit: serveer voor het punt!
- Serveer met lengte! Een veelvoorkomende fout is dat de opslag in de lijn van de receptiespelers landt. Dit is voor een receptiespeler de gemakkelijkste zone om de bal te spelen. Als de receptiespeler moet verplaatsen voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts wordt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



## Oefenstof opslag

## 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:

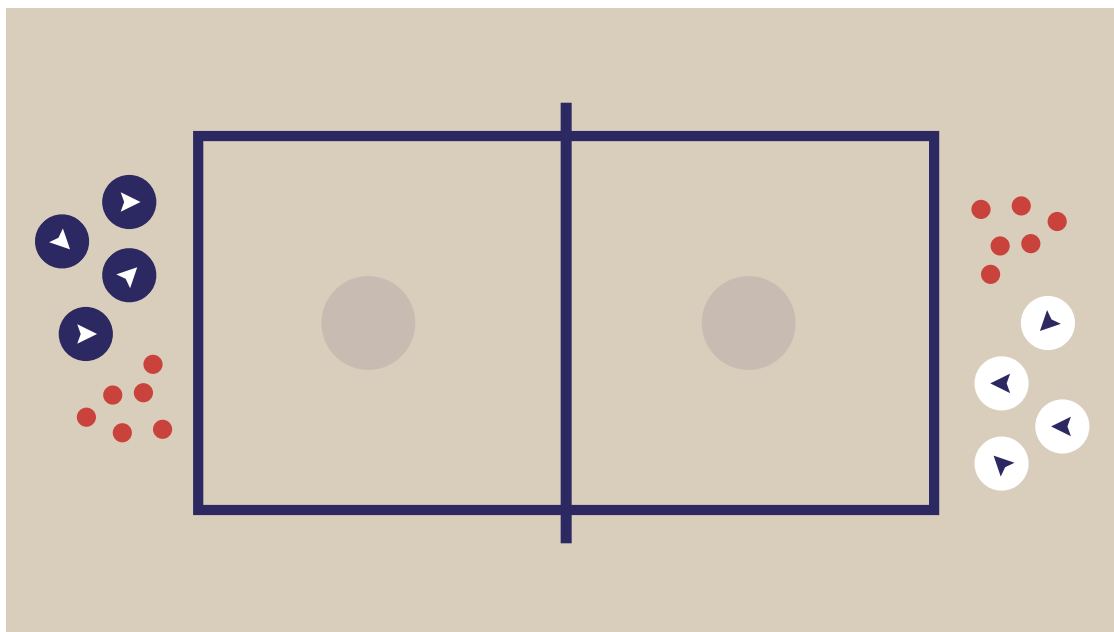
- Leg de achterlijn dichterbij.
- Meerdere fietsbanden leggen of targets vergroten.

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:

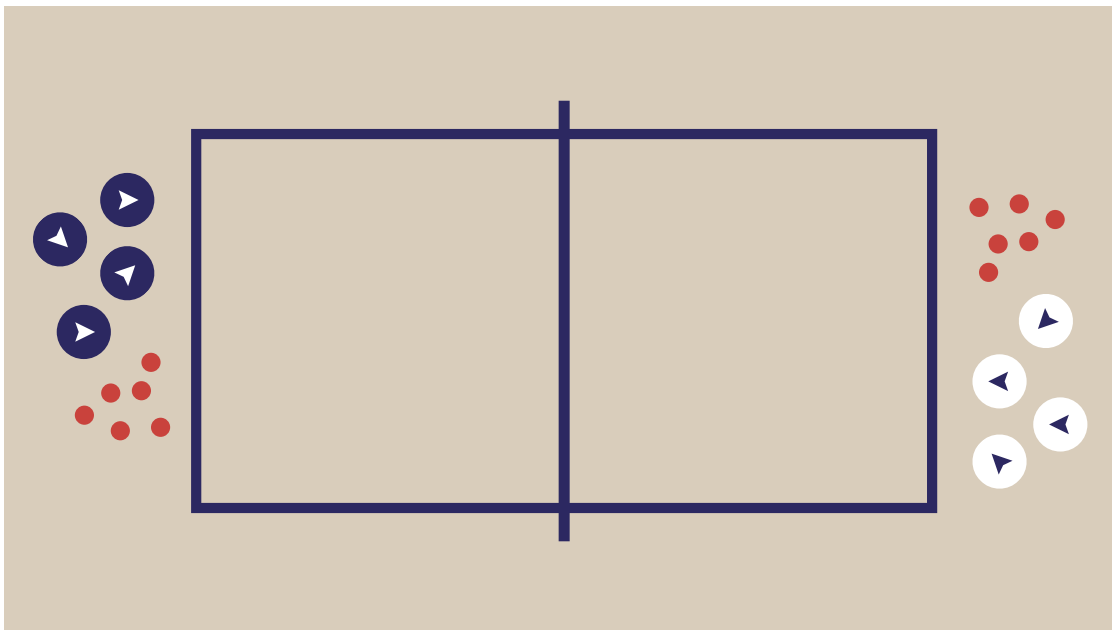
- Leg de achterlijn dichterbij.
- Maak de kuil dieper.

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.





# Besluit



**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**.