

Algemeen:

- 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**.

COVID-maatregelen voor beachvolleybal**Stappenplan:**

- Kleeed je thuis om, er is geen toegang tot de kleedkamers en/of douches.
- 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 sportdrank. Hydrateren is bij beachvolleybal extra belangrijk in warme omstandigheden.
 - Gebruik een petje/zonneklep en zonnebril.
 - 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 aanleent 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.

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

Opnieuw volleyballen? Volg deze richtlijnen!



Welke volleybal?

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



Was je handen!

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



Niets opstellen!

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



Houd afstand!

Vermijd het fysiek contact met je ploegmaats en hun spullen.



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.



Met hoeveel op één volleybalterrein?

Indoor: 12 sporters + 1 trainer
Outdoor: 8 sporters + 1 trainer



Sanitair?

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



Opnieuw volleyballen? Volg deze richtlijnen! Jonger dan 12 jaar!



Welke volleybal?

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



Was je handen!

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



Niets opstellen!

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



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.



Met hoeveel op één terrein?

19 sporters + 1 trainer



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.

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.

- 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 rechtervoet. 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**.

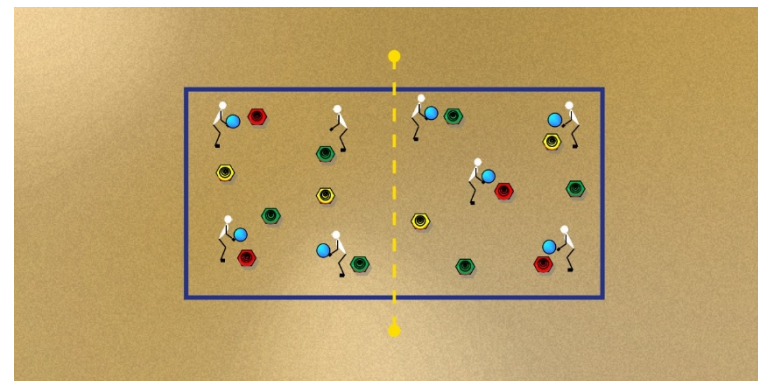
Oefeningen in lig:

- 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>

Materiaal:

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.
- Tennisballen of kleine beachballetjes die je makkelijker kan gooien en vangen met 1 hand.

Organisatie:



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.

- Idem, maar nu met gestrekte arm op en neer bewegen. De beweging naar beneden (excentrische fase) traag uitvoeren. <https://youtu.be/qBjAxQH6mEU>
- Gebogen ellebogen, zonder gewicht: Ellebogen 90°, endo- + exorotatie + optillen van de armen tot boven het hoofd. <https://youtu.be/lqvTFvMYKfE>
- Push-up PLUS: in handen- en voetensteun. <https://youtu.be/SMTxAJH2fnA>

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 ohoog tot net boven de schouder en weer terug naar beneden. <https://youtu.be/7QAqvWQipog>
- Side-raise: idem maar de arm zijwaarts optillen tot net boven schouderhoogte. <https://youtu.be/l9kh0To0rhs>
- ...

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:



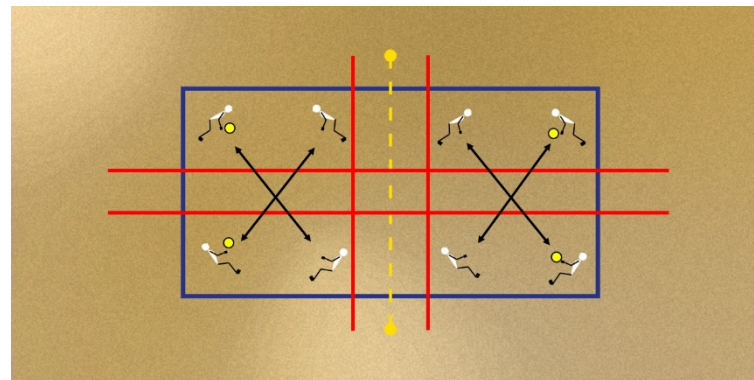
Oefening 2: 1 tennisbal of klein beachballetje per twee.

- 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 rechtervoet 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.

Materiaal:

- Tennisballen of kleine beachballetjes.

Organisatie:



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.

- 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 1^e 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 1^e 3 kegels? ...

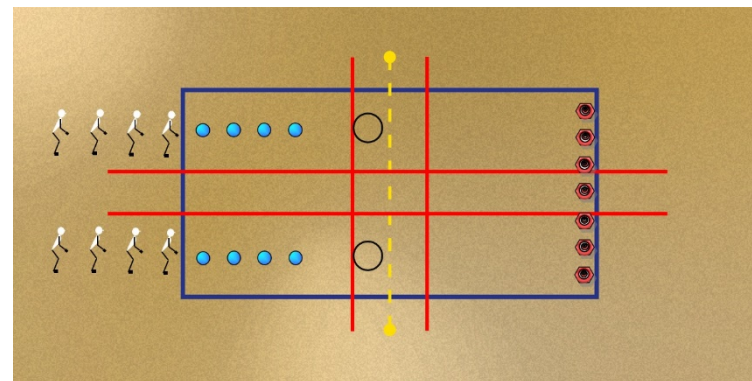
Oefening 4: punten bij elkaar gooien. 4 teams van 2 spelers.

- 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
 - ✓ Rechtdoor: 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.

Materiaal:

- Tennisballen of kleine beachballetjes.

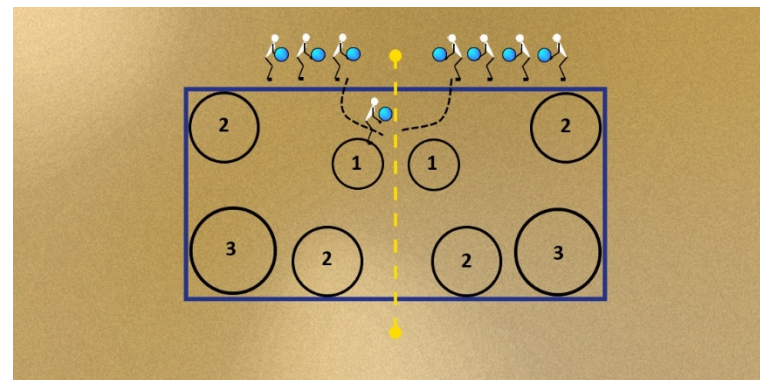
Organisatie:



Materiaal:

- Tennisballen of kleine beachballetjes.
- Potjes om de cirkels af te bakenen.

Organisatie:



Technisch gedeelte met focus op slagcontrole en timing in de aanvalsaanloop.

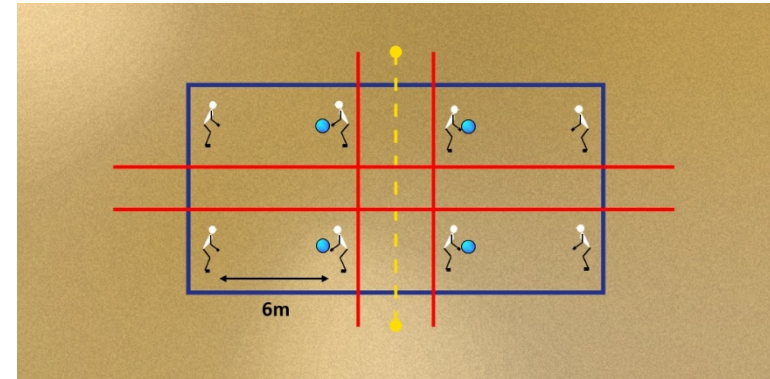
Oefening 1: Twee spelers tegenover elkaar op 6m afstand in de Covid-zone.

- 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 rechtervoet 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.
- 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.

Materiaal:

- Beachvolleyballen, kidsballen, mousseballen.

Organisatie:



Aandachtspunten:

- 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.

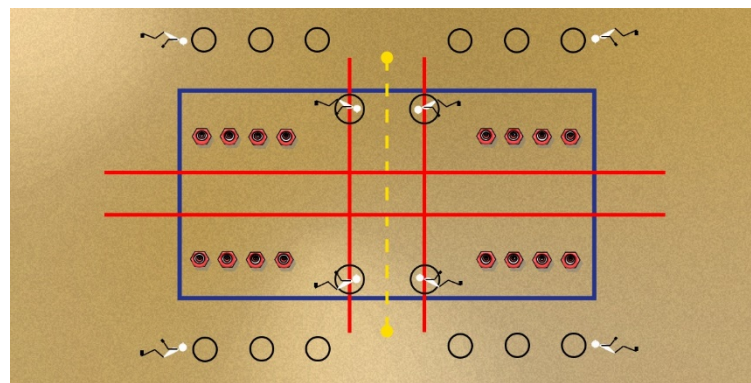
Aanpassingsmogelijkheden:

- 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 tussen oefening 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.
- Evolveer 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?

Organisatie:



Materiaal:

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

Aandachtspunten:

- 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.

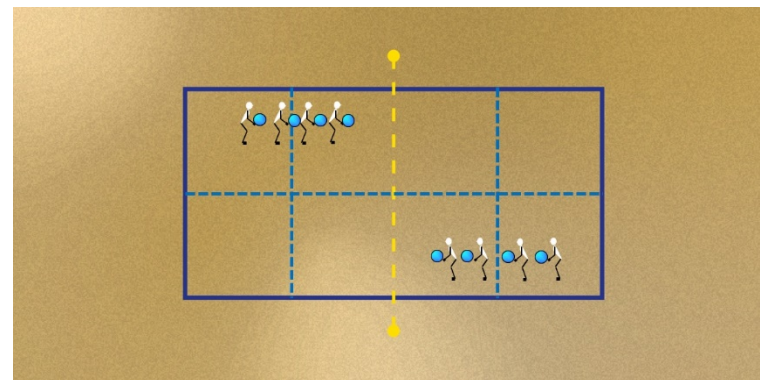
Aanpassingsmogelijkheden:

- 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.

- 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).

Organisatie:



Materiaal:

- Beachvolleyballen, kidsballen of mousseballen.
- Potjes of lijnen om de 4 kwadranten te visualiseren.

Aandachtspunten:

- 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.

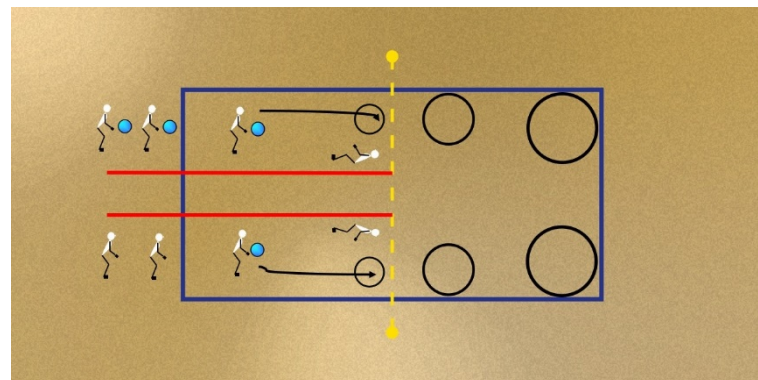
Aanpassingsmogelijkheden:

- 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 smachen 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

Organisatie:



Materiaal:

- Beachballen, kidsballen of mousseballen.
- Potjes om de cirkels af te bakenen.

Aandachtspunten:

- 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

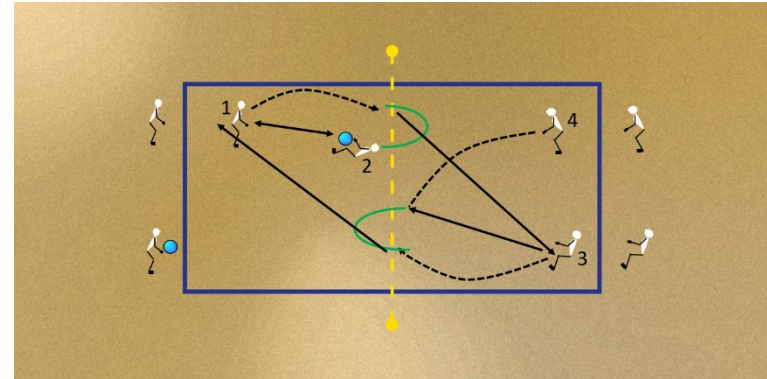
Oefening 1: focus op hard diagonaal van de speler die links staat of de speler die rechts staat.

- Speler 1 (links) speelt een freebal in die hij aangegoid krijgt van speler 2 op de set-up positie.
- Speler 2 geeft op de receptie een goede aangegooide 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 aangegooide set-up geeft 1,5m hoog en 1,5m ver (NORMAAL). De set-up wordt gevolgd 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.

- 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.

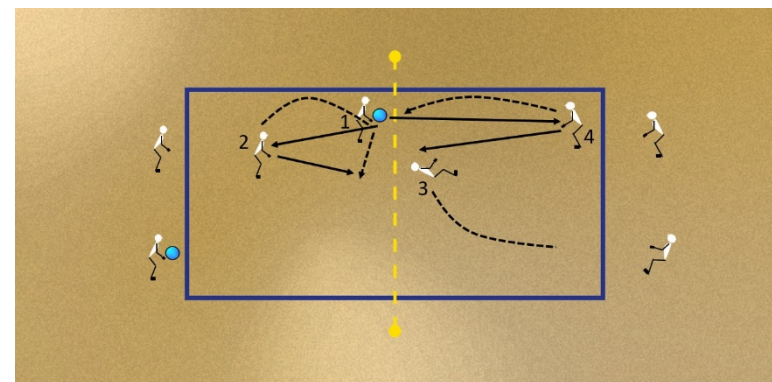
Organisatie:



Materiaal:

- Beachballen of kidsballen.

Organisatie:



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 1^e bal.
- Als de aanvaller kiest voor diepe dekkingsbal, dan volgt een lijnshot = verdediger in de lijn is verantwoordelijk voor de 1^e bal.

Aandachtspunten:

- 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 1^e en 2^e contact zullen de kwaliteit van het 3^e 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 1^e en 2^e contact kan je een opslag integreren of werken vanuit verdediging.
- Blok-verdedigingssystemen kunnen hier steeds aan gekoppeld worden. Voorbeeld: de diagonale speler 3 loopt het lijnshot uit, terwijl speler 4 diagonaal afloopt.

Extra

Bovenstaande oefeningen kan je gedeeltelijk of volledig integreren in jullie training. Hou altijd rekening met het niveau van je 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 demofilmpjes en voorbeeldoefeningen kan je trouwens gebundeld vinden op ons Youtube-kanaal via volgende [link](#).

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!