

**Doelstelling:**

- 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.

**COVID-maatregelen voor beachvolleybal****Stappenplan:**

- Kleed 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 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.
- 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 aanlengt 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 een 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.**

# Buiten 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.



## Sanitair?

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



## Met hoeveel op één terrein?

8 sporters + 1 trainer



Volley Vlaanderen – [www.volleyvlaanderen.be/competitie/covid-19-heropstart](http://www.volleyvlaanderen.be/competitie/covid-19-heropstart)

## 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.

### Voorbeeldoefeningen:

#### 1. POTJESRACE

- Benodigdheden
  - Markeerpotjes
- 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.
- Doel
  - Markeerpotjes zo snel mogelijk naar de overkant (kant B) brengen.
- Oefenstof
  - 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.
- Uitbouw mogelijkheden:
  - 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.

### Aandachtspunten:

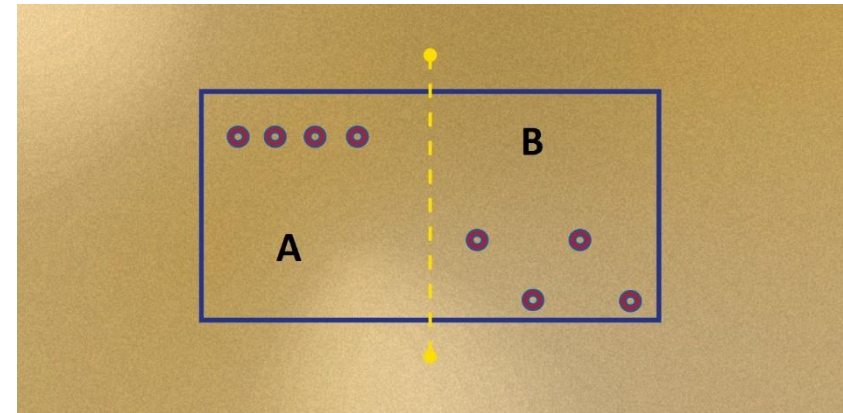
- Lopen met kleine passen, grote passen, crossbewegingen,...
- Lopen met richtingsveranderingen voorwaarts-achterwaarts-zijwaarts.
- Lopen met draaien en keren.
- Lopen door je zo klein mogelijk te maken (laag) of zo groot mogelijk te maken (hoog)
- De verschillende looprichtingen koppelen aan 2-benige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

## 2. AGILITY-VORMEN

- Benodigheden
  - Markeerpotjes
  - Horden
- Organisatie
  - Zie schema
- Doel
  - Snel voetenwerk
- Oefenstof
  - 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 3<sup>de</sup> 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 4<sup>de</sup> 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.
- Uitbouwmogelijkheden:
  - 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)



### 3. GOOIEN EN VANGEN MET RICHTINGSVERANDERINGEN

- Benodigheden
  - Verschillende soorten en formaten ballen.
- Organisatie
  - Gebruik de volledige ruimte in het zand.
- Doel
  - Snel voetenwerk en reactiesnelheid.
  - Actie naar de bal leren maken.
- Oefenstof
  - 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.

- Uitbouwmogelijkheden:
  - 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!



### Voorbeeldoefeningen:

#### 1. INDIVIDUELE OEFENINGEN, 1 BAL PER SPELER

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

#### 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.

#### 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.

### 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 inge oefend 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.

- 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!

