

Algemeen:

- Dit is de eerste uitgewerkte training van deze S2BV 'Covid-editie' met enkele uitgewerkte oefeningen voor warming-up, 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 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.

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 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.

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

Opwarming: verplaatsen in het zand, aangevuld met fysieke en competitieve elementen.

AGILITY-VORMEN in functie van verdediging.

Oefening 1: enkel de 5 potjes in de beschermde Covid-zone tussen de rode lijnen 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 2^{de} potje tot aan het 4^{de} potje en span je core aan. De potjes bewegen zo onder jouw buik door.
- Idem eerste loopvorm, maar op het 2^{de}, 3^{de} en 4^{de} potje ligt een tennisbal. Als je rechts begint van de potjes, neem je de tennisbal met jouw 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.

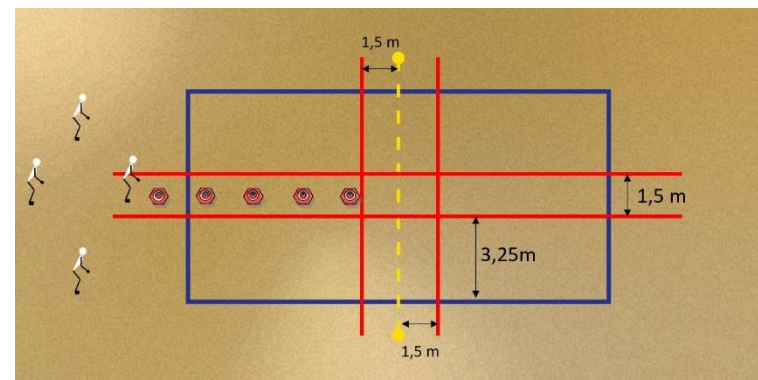
Oefening 2: op elke zijlijn 4 potjes toevoegen.

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

Oefening 3: SPECIFIEKE VERDEDIGINGSTECHNIEK OM SHOTS UIT TE LOPEN.

- 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.

Organisatie:

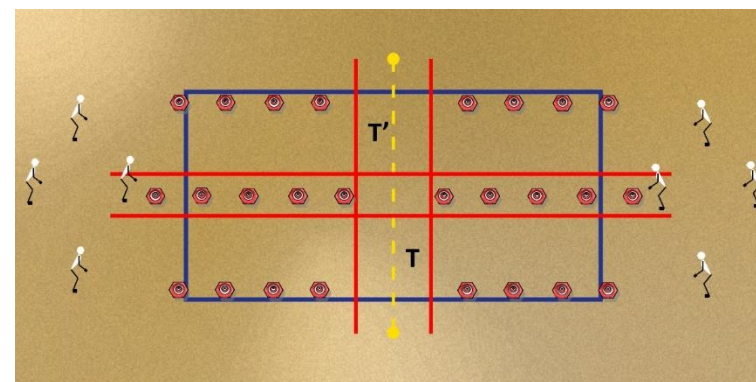


Materiaal:

- Potjes of kegeltjes met focus op klein en snel voetenwerk.
- Tennisballen of kleine beachballetjes.

Aandachtspunten:

- Voetenwerk en loopscholing (zie trainingsinput Pinksterweekend).
- Focus op starthouding en laag blijven bij verplaatsen (vermijd rechte komen).
- Bij zandactie even snel rechte komen als in het zand gaan.
- Focus op LINKS-RECHTS-LINKS en RECHTS-LINKS-RECHTS bij het uitlopen van een shot.
- **DOE SOMMIGE OEFENINGEN IN ESTAFETTEFORM OF MET PUNTENTELLING !!!**



BALLHANDLING in functie van verdediging: INDIVIDUEEL.

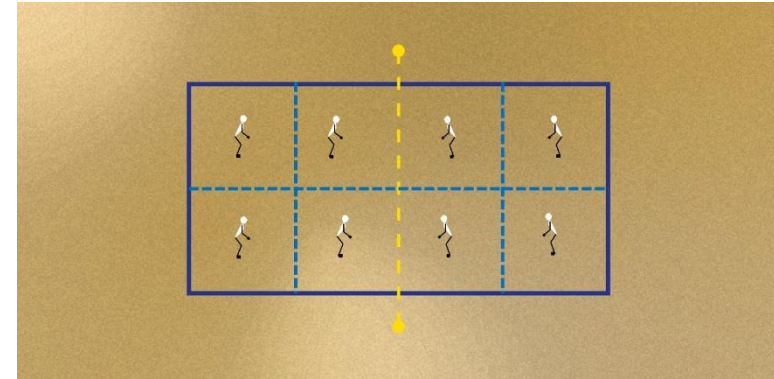
Oefening 1:

- Iedereen start in 1 zone van het terrein (zie organisatie) en blijft ook werken in deze zone.
- Individueel jongleren met links/rechts of 2 handen onderhands/tomahawk.
Terwijl ga je zitten, naar ruglig, voortbewegen op de knieën, 360° rond de as draaien,
Je kan dit steeds makkelijker maken door voor jezelf 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 – vormen integreren. 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 eigen gegooide 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!

Organisatie:



Materiaal:

- Elke speler 1 beachvolleybal, kidsbal of moussebal.

Aandachtspunten:

- INDIVIDUELE COMMUNICATIE integreren 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 op de bal controleren met de juiste hand en met het juiste voetenwerk.

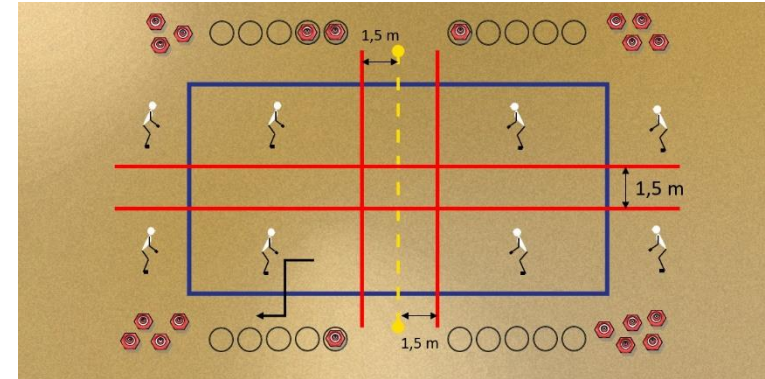
Aanpassingsmogelijkheden:

- 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

- We maken teams van 2 spelers waarbij 1 speler achter het Covid-vak staat.
- Probeer als team door over te gooien 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 te gooien 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 doen spelen, ofwel de teams die diagonaal t.o.v. elkaar staan.

Organisatie:



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.

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 gooieregel weglaten en vervangen door verdediging - set – over toetsen of slaan.

Technisch gedeelte met focus op juist voetenwerk en de bal controleren met de juiste hand.

Oefening 1: PER 2 in 1 Covid-zone.

2 spelers in KNIEZIT RECHT t.o.v. elkaar op 2 à 3m afstand in de Covid-zone.

- Speler 1 gooit de bal in de B-zone (net buiten de armlengte/lichaamszone) van speler 2.
- De bal wordt gecontroleerd met de juiste hand en steeds met gesloten hand (VUIST) = CORNETTODEFENSE.
- Na 6-tal acties wisselen van functie.

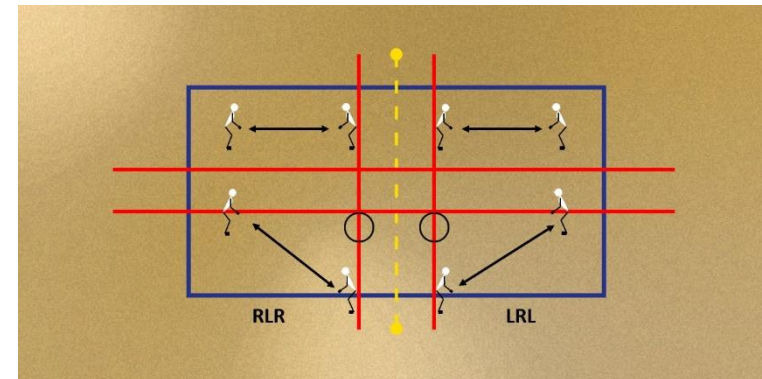
2 spelers in KNIEZIT DIAGONAAL t.o.v. elkaar op ongeveer 3m afstand in de Covid-zone.

- Speler 1 geeft signaal 'GO' en gooit de bal rechtdoor net naast de zijlijn.
- Speler 2 beweegt vanuit kniezit in 3 passen naar de zijlijn.
 - R-zijde = bal raken met rechts en voetenwerk 'Rechts-Links-Rechts'.
 - L-zijde = bal raken met links en voetenwerk 'Links-Rechts-Links'.
- Speler 1 staat na het gooien van de bal zo snel mogelijk recht en verplaatst naar de fietsband waar hij de bal opvangt.
- [Hierbij kan je gemakkelijk een puntensysteem integreren waarbij het duo 1 punt verdient als speler 1 de bal kan afvangen met minstens 1 voet in de fietsband.](#)

1 verdediger in kniezit of evolueren naar verdedigingshouding centraal in de Covid-zone.

- De gooiër gooit de bal links of rechts voor de verdediger.
- Je kan de 'harde' aanvalsslag in de A-zone (lichaamszone verdediger) integreren en zo gaan afwisselen met shots links of rechts van het lichaam.
- 6-tal ballen per speler en functiewissel.

Organisatie:



Materiaal:

- Per duo: 5 beachballen groot of klein, kidsballen of mouseballen.
- Fietsbanden om het target maar ook de startposities van de spelers makkelijker te visualiseren.

Aandachtpunten:

- Economisch verplaatsen zonder veel onnodig energieverlies: onmiddellijk in de juiste richting: READ & REACT.
- COMMUNICATIE integreren door 'IK' te roepen bij het raken of spelen van de bal.
- BEWUSTWORDING vergroten. Vb. Door de spelers de richting van de bal te laten roepen: links of rechts.
- Bal verdedigen met correct voetenwerk en met de juiste hand. Bal links van het lichaam = met links controleren; bal rechts van het lichaam = met rechts controleren.
- De bal met 2 handen kunnen controleren, geniet altijd de voorkeur.

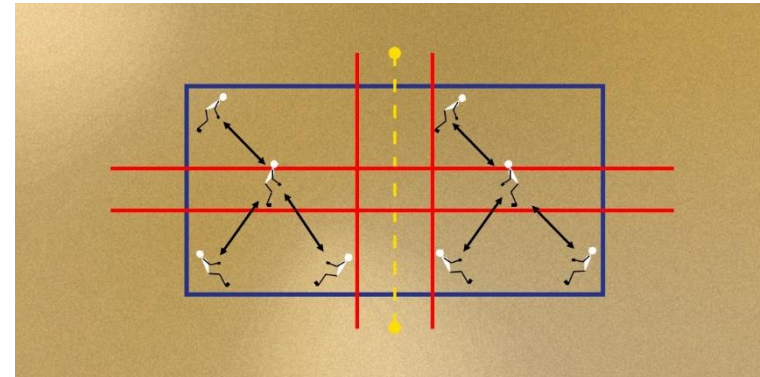
Aanpassingsmogelijkheden:

- Bij controle kunnen de spelers de bal onmiddellijk naar elkaar toespelen, zonder gooien en vangen.
- De oefeningen kan je steeds moeilijker maken door het TEMPO te verhogen en ONVOORSPELBAARHEID te creëren. Vb. speler 1 roept geen 'GO' maar gooit de bal wat hoger op zodat speler 2 voldoende tijd heeft om te reageren naar de bal.

Oefening 2: GAAN VOOR ELKE BAL

- 1 speler start in de beschermde Covid-zone, de 3 andere spelers staan verspreid op het halve beachvolleybalveld op min. 1,5m van elkaar.
- De speler zonder bal probeert de bal die door de andere spelers ergens in het veld wordt gegooid van de grond te houden.
- Dit kan zowel door de bal te vangen als door de bal te verdedigen met 2 handen of de juiste hand.
- De verdediger vertrekt steeds vanuit zijn startpositie en in de juiste starthouding in de beschermde Covid-zone. Dus na elke zandactie keert hij hier ook zo snel mogelijk naar terug.
- 6-tal ballen in totaal, dus 2 ballen per gooier.
- Er is ook steeds een vaste volgorde wat de gooiers betreft: vb. wijzerzin.
- **WIE KAN DE MEESTE BALLEN RAKEN OF CONTROLEREN?**

Organisatie:



Materiaal:

- Elke niet-verdediger heeft 1 beachvolleybal, kidsbal of moussebal.
- Je kan fietsbanden gebruiken om de posities van de gooiers te visualiseren (moeten steeds met 1 voet in de fietsband blijven staan).

Aandachtspunten:

- Steeds actie maken naar de bal en na het raken of controleren van de bal zo snel mogelijk rechtstaan en focussen op de volgende actie vanuit een goede grounding.
- Steeds communiceren 'IK' als je de bal raakt of speelt.
- Spelers leren de eigen en elkaars grenzen kennen en hiermee rekening houden.

Aanpassingsmogelijkheden:

- Je kan de bal hoger laten gooien of de afstanden verkleinen.
- Je kan het tempo verhogen. Vb. Bij het raken van de bal, mag de volgende speler reeds zijn bal opgooien.
- Laat de gooiers in een onwillekeurige volgorde de bal gooien = onvoorspelbaarheid creëren.

Spelvorm – Wedstrijdvorm: opbouw naar 2 tegen 2

Oefening 1: PER 2 focussen op het oplopen van het cutshot en lijnshot.

- De aanvaller gooit de bal scherp diagonaal of diep lijn.
- De aanvaller gaat steeds de bal afvangen.
- De verdediger probeert met het juiste voetenwerk en de juiste hand de bal te controleren.
- Belangrijk is dat hij daarna snel terug rechtstaat, dit voor zijn partner de bal heeft afgevangen.

Oefening 2: PER 2 focus op verdediging en klaarmaken voor tegenaanval + integratie set-up en diepe dekking.

- Idem maar de aanvaller vangt de bal af en gooit de bal op als set-up.
- De verdediger staat na verdediging zo snel mogelijk recht en maakt zich klaar voor tegenaanval = de setter volgen tot op 1,5m afstand.
- De aanvaller vangt de set-up af en draait zich om richting de setter die na zijn set-up de diepe dekking heeft ingenomen op ongeveer 2m van het net.
- De aanvaller gooit nu een diepe bal waarbij de setter in dekkingshouding zich moet omdraaien en de bal probeert te controleren.
- De aanvaller die de bal heeft gegooid, gaat zijn partner volgen en probeert de gecontroleerde bal te vangen.

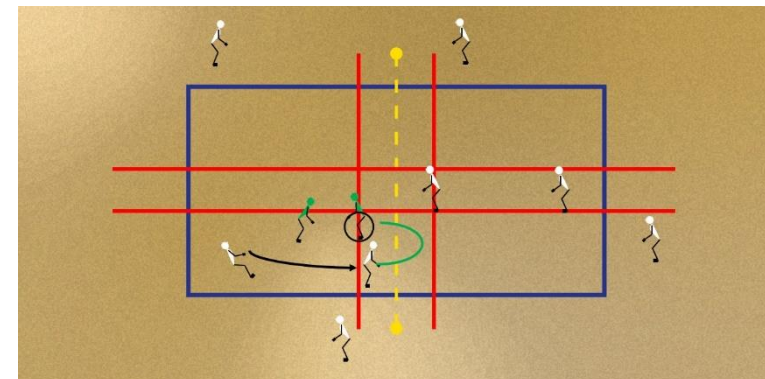
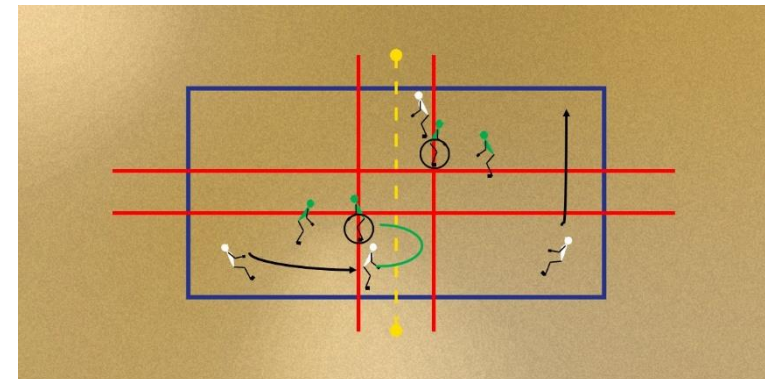
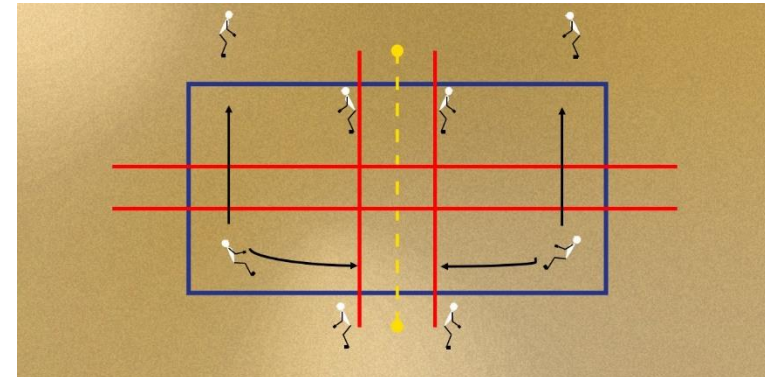
HOEVEEL PUNTEN KAN JE PER DUO VERZAMELEN IN 5 MINUTEN? JE KAN 2 PUNTEN PER RALLY VERDIENEN:

- 1pt voor de verdediging van het cutshot of lijnshot + afvangen van de set-up.
- 1pt voor de verdediging van de diepe dekkingsbal.

Oefening 3: 2 tegen 2 PUNTENSYSTEEM INTEGREREN vb. KING OF THE COURT

- Idem oefening 2 maar in plaats dat de verdediger de set-up afvangt, toetst hij deze over het net: keuze tussen scherp diagonaal of diep lijn.
- De aanvaller wordt steeds blokker en de setter neemt na zijn diepe dekking steeds de startpositie voor de verdediging in centraal verstoep achter de blokker in de beschermde Covid-zone.
- De blokker staat in het midden van de 1,5m lijn van de Covid-zone om zich zo steeds makkelijk te kunnen positioneren voor de set-up.

Organisatie:



Materiaal:

- Elke aanvaller heeft 1 beachvolleybal, kidsbal of moussebal.
- Je kan fietsbanden gebruiken om de verdedigings- en setpositie te visualiseren.

Aandachtspunten:

- Steeds actie maken naar de bal en na het raken of controleren van de bal zo snel mogelijk rechtstaan.
- Steeds communiceren 'IK' als je de bal raakt of speelt.
- Spelers leren de eigen en elkaars grenzen kennen en hiermee rekening houden.

Aanpassingsmogelijkheden:

- Je kan de bal hoger laten gooien als de verdediger de bal niet kan raken.
- De verdediging kan de bal steeds vangen, snel rechtstaan en naar de setter gooien.
- Je kan de bal met aanval shotten als de controle er is bij de aanvaller.
- Je kan de set-up onmiddellijk laten geven zonder afvangen.
- De aanvaller kan zijn bal onmiddellijk achterwaarts diep toetsen.

Extra

Bovenstaande oefeningen kan je gedeeltelijk of volledig integreren in jullie training. Hou 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.

Aanvullend aan deze training zullen wij ook een aantal oefeningen digitaal op ons YouTube-kanaal plaatsen. Je kan ze bekijken via volgende [link](#).

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!