S2BV | Technical Tuesday 2: receptie | VOLLEY VLAANDEREN

Algemeen:

- Dit is de tweede uitgewerkte training van deze S2BV 'Covid-editie' met 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 opbouwmogelijkheden 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 de nodige 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.
- Maak leuke filmpjes van jullie training en deel ze op sociale media met de hashtag #S2BV.

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 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 onmiddellijk 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 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!

VOLLEY VLAANDEREN

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.



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.



Houd afstand!

Vermijd het fysiek contact met je ploegmaats en hun spullen.



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.



Volley Vlaanderen - www.volleyvlaanderen.be/competitie/covid-19-heropstart

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

VOLLEY VLAANDEREN

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.



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.



Samen spelen?

Je mag contact hebben met je ploeggenootjes. Ook blokken mag. Met de trainer houd je wel afstand.



Met hoeveel op één terrein?

19 sporters + 1 trainer



Sanitair?

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



Volley Vlaanderen - www.volleyvlaanderen.be/competitie/covid-19-heropstart

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

Ballhandling individueel en per 2:

Oefening 1: kris-kras door elkaar lopen over het volledige beachveld. Men beweegt nooit met meer dan 2 spelers in een Covid-vak.

- Eigen bal opgooien in de verschillende richtingen: voor (kort), achter (diep), links en rechts. De spelers gebruiken de juiste looptechniek (cfr. loopscholing) en gaan de eigen bal afvangen.
- Idem maar de spelers gaan zijwaarts met sides of voorwaarts met 2 stappen (LR of RL) of achterwaarts met shuffle verplaatsen. Dit is reeds meer gerelateerd aan de verplaatsingen die nodig zijn voor een goede receptietechniek.
- De twee bovenstaande vormen combineer je met de NAAM te roepen van 1 van jouw collega's die minstens op 3m afstand van jou staat. Je gooit de bal naar elkaar op ongeveer 2m van het lichaam. De spelers moeten zijwaarts met sides of voorwaarts met 2 stappen (LR of RL) of met shuffle achterwaarts verplaatsen alvorens de bal te vangen. Hierbij zal een correcte balbaaninschatting en snel voetenwerk belangrijk zijn.
- I.p.v. gooien, gaan de spelers actief de bal 'doodmaken' (de bal valt dood in het zand op ongeveer 2m van de speler).

Oefening 2: per 2 in een Covid-vak.

- **Twee spelers achter elkaar op 1,5m afstand**.
- De speler die vooraan staat is de leider en controleert de bal 2x onderhands voor zichzelf alvorens de bal links of rechts 1,5m van hem onderhands te spelen.
- De speler die er achter staat, gaat steeds verplaatsen en de bal terug recepteren naar de leider. Hij moet voordat de leider het tweede onderhandse contact speelt reeds achter de leider staan in 'homepositie of startpositie.
- Hier kan je reeds meer klemtoon leggen op de juiste starthouding in receptie.

- **Twee spelers tegenover elkaar op 3m afstand.**
- Ze gaan de bal gooien en vangen naar elkaar. Dit zowel links als rechts, kort en diep. De spelers bewegen continue lichtvoetig in het zand.
- Deze oefening kan je doen met 1 bal per 2 maar ook uitbreiden naar elk 1 bal. Dit verhoogt steeds het tempo en de onvoorspelbaarheid in verplaatsing.
- Je kan ook werken vanuit zijwaartse zit met de voeten van de grond of kniezit. Dit maakt het moeilijker om te bewegen waardoor de spelers de bal meer naast het lichaam zullen nemen en meer accent gaan leggen op een actieve schouderkanteling.

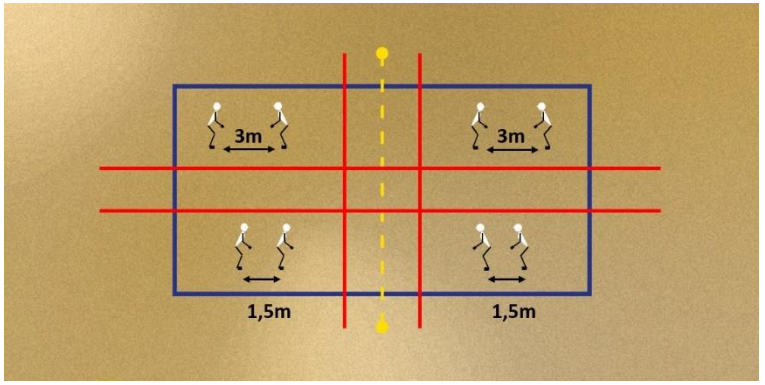
Materiaal:

- Beachballen groot of klein, kidsballen, mousseballen, tennisballen, …

Aandachtspunten:

- Loopscholing (zie trainingsinput Pinksterweekend).
- Focus op balbaaninschatting: vraag verschillende balbanen aan de spelers.
- Vermijd het verplaatsen of lopen met de bal in de handen.
- Focus op vangen van de bal vanuit verschillende hoeken (links-rechts-kort-diep).
- Focus op communicatie (naam roepen, ik-jij, maar ook wie pakt tussen) en rekening houden met elkaar = de ruimte opzoeken.
- Correcte starthouding in receptie en actief voetenwerk.
- De spelers veel laten bewegen in het zand (statisch werk vermijden).

Organisatie:



Aanpassingsmogelijkheden:

- Bal gooien en vangen, kan je steeds vervangen door jongleren met de bal.
- Het onderhands controleren van de bal kan met 2 handen of 1 hand.
- De bal gooien kan op verschillende manieren: met 2 handen, met 1 hand, onderhands of bovenhands gooien, met topspin of zonder topspin, op signaal gooien met de rug naar elkaar en omdraaien, lage ballen maar ook hogere ballen, …
- Werken met elk 1 bal i.p.v. 1 bal per 2.
- Je kan de afstanden t.o.v. elkaar steeds verkleinen of vergroten.

AGILITY-vormen in functie van receptie.

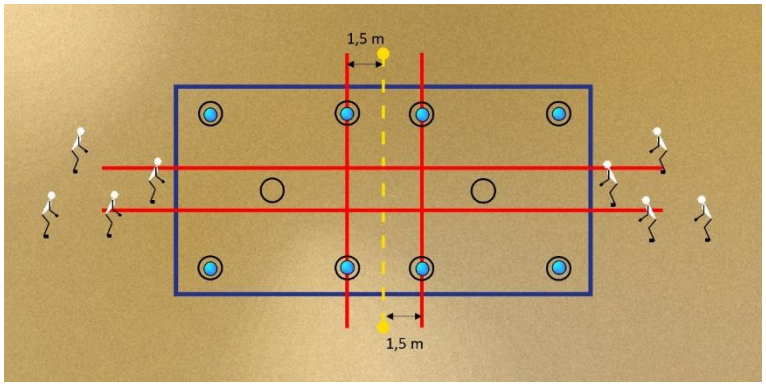
Oefening 1: Vijfhoek met focus op shuffle voor- en achterwaarts.

- 2 teams van 4 spelers.
- Er ligt 1 bal in elke fietsband behalve in de centrale fietsband.
- Ga als team van 4 spelers zo snel mogelijk de ballen in de centrale fietsband leggen en terugbrengen naar de andere 4 fietsbanden.
- De 1e speler moet de 2 ballen uit de 2 voorste fietsbanden in de centrale fietsband leggen. De speler mag steeds 1 bal tegelijk verplaatsen.
- De 2e speler gaat dan op zijn beurt de laatste 2 ballen uit de 2 achterste fietsbanden naar de centrale fietsband verplaatsen.
- Speler 3 verplaatst dan 2 ballen terug naar de 2 voorste fietsbanden, terwijl de laatste speler 2 ballen verplaatst naar de 2 achterste fietsbanden.
- Dan starten we opnieuw met speler 1 maar deze speler zal de 2 ballen uit de 2 achterste fietsbanden in de centrale fietsband leggen en speler 2 dan de 2 ballen uit de voorste fietsbanden. Speler 3 verplaatst 2 ballen naar de achterste fietsbanden en speler 4 naar de voorste fietsbanden.
- Zo heeft elke speler alle richtingen belopen.
- Pas als de speler die aan het werk is uit het veld is gegaan via de achterlijn mag de volgende zich in het veld begeven.

Oefening 2: Van fietsband naar fietsband met sides zijwaarts verplaatsen.

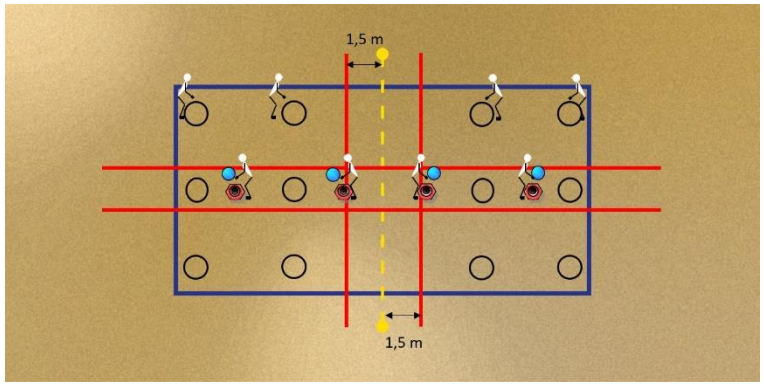
- 4 teams van 2 spelers.
- 1 speler gaat aan de eerste fietsband staan.
- Op het startsignaal van de trainer gooit de speler die centraal aan de pylon staat de bal naar de speler die aan de eerste fietband staat. De speler vangt de bal en gooit deze terug naar de centrale speler.
- Hierna verplaatst de speler met sides naar de tweede fietsband die centraal ligt. Vang daar eveneens de aangegooide bal en gooi de bal vervolgens terug.
- Verplaats verder naar de derde en laatste fietsband. Doe daar hetzelfde.
- Als je bij de laatste fietsband bent, verplaats je met sides terug in de omgekeerde richting.

Organisatie:



Materiaal:

- Fietsbanden of potjes/pylonnen om zones af te bakenen.
- Beachballen groot of klein, kidsballen, mousseballen, tennisballen, …



Aandachtspunten:

- Richtingsveranderingen met correct voetenwerk.
- De spelers veel en snel in het zand laten bewegen.

Aanpassingsmogelijkheden:

- Je kan de loopafstanden verkorten als je merkt dat het tempo van verplaatsen te laag ligt.
- Je kan de bal recepteren i.p.v. vangen.
- Je kan bij elke oefening een estafettevorm of puntentelling integreren!

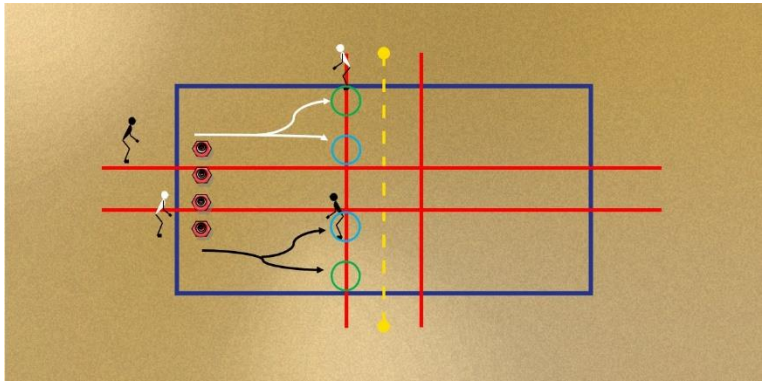
Oefening 3: De receptie kunnen sturen naar het receptietarget en looplijnen voor aanval integreren.

- 2 teams van 4 spelers.
- Er staan 4 potjes ter hoogte van de achterlijn. Hier worden bijvoorbeeld snelle skippingbewegingen over de potjes uitgevoerd.
- 2 spelers staan met een bal aan de buitenkant of binnenkant in de fietsband op 1,5m van het net.
- De fietsband IN HET **GROEN** aan de buitenkant geeft de gewenste zone voor de homepositie van de aanval weer; de fietsband IN HET **BLAUW** aan de binnenkant geeft de gewenste zone van het receptietarget weer.
- Na het voetenwerk aan de potjes loop je snel richting de fietsband waar jouw partner niet instaat en plaats je 1 voet in de fietsband. Vervolgens zal je met shuffle en sides de aangegooide bal van jouw partner recepteren richting het receptietarget **BLAUWE FIETSBAND**. Daar vangt jouw partner de bal af.
- Na het spelen van de receptie, loop je steeds zo snel mogelijk naar de fietsband IN HET **GROEN** aan de buitenkant op 1,5m van het net. Daar plaats je jouw L-voet (als R-handige) of jouw R-voet (als L-handige) in alvorens jouw partner de bal heeft afgevangen in de **BLAUWE fietsband** van het receptietarget.
- Daarna functiewissel en ook steeds wisselen van kant of Covid-zone.

Oefening 4: spelen 1 tegen 1 of 2 tegen 2 in kleine zone.

- Je werkt in de zone op 1,5m van het net.
- Je integreert verschillende opdrachten waarbij onderhandse controle en precisie noodzakelijk zijn:
  - ✓ 1 contact 2 armen of 1 arm
  - ✓ 2 contacten waarbij 1e contact met 1 arm
  - ✓ 2 contacten maar maximum 3 armen gebruiken
  - ✓ In het net spelen en eruit vissen
  - ✓ …
- Denk na over VTN (voor-tijdens-na)-vormen zoals na het overspelen steeds met 1 voet in sides of shufflebeweging buiten jouw speelzone gaan, steeds wisselen met sides van plaats (iemand via het net en iemand via de 1,5m lijn), speler van het 1e contact steeds buiklig en terug rechtstaan …
- Zowel de veldjes recht t.o.v. elkaar als de veldjes diagonaal kunnen met elkaar spelen.

Organisatie:



Materiaal:

- Fietsbanden of potjes/pylonnen om zones af te bakenen.
- Beachballen groot of klein, kidsballen, mousseballen, tennisballen, …

Aandachtspunten:

- Richtingsveranderingen met correct voetenwerk.
- De spelers veel en snel in het zand laten bewegen.

Aanpassingsmogelijkheden:

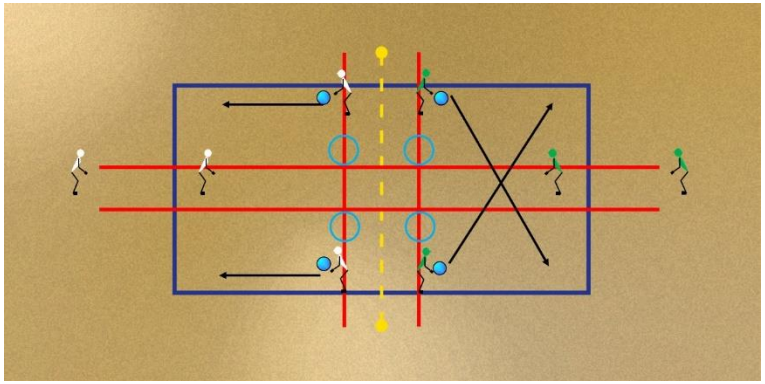
- Je kan de loopafstanden verkorten als je merkt dat het tempo van verplaatsen te laag ligt.
- Je kan de bal recepteren i.p.v. vangen.
- Je kan bij elke oefening een estafettevorm of puntentelling integreren!

Technisch gedeelte met focus op juist voetenwerk en de bal controleren richting target.

Oefening 1: bal links of rechts van het lichaam nemen + receptietarget. Dit met een doorschuifsysteem met 4 spelers.

- 2 teams van 4 spelers op een half beachveld.
- 1 speler start centraal in de beschermde Covid-zone.
- 2 spelers die de ballen aangooien, staan elk op een hoekpunt op de 1,5m lijn van hun Covid-zone.
- Deze twee spelers gooien afwisselend hun bal RECHTDOOR links of rechts van de speler centraal.
- De receptiespeler speelt zijn bal steeds met zijn BUITENSTE voet voor.
  - ✓ Als de bal rechts wordt gegooid, staat de rechtervoet steeds voor.
  - ✓ Als de bal links wordt gegooid, staat de linkervoet steeds voor.
- Ook speelt hij zijn bal steeds onder een hoek (voldoende schouderkanteling) naar de fietsband die de correcte receptietarget weergeeft. De gooier zal deze bal afvangen en teruggooien naar de receptiespeler om daarna reserve te worden aan de achterlijn t.h.v. de beschermde Covid-zone.
- Idem maar de bal DIAGONAAL aangooien i.p.v. rechtdoor.

Organisatie:

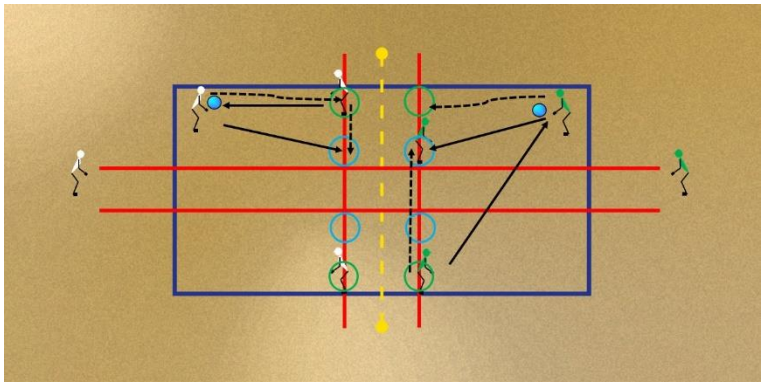


Materiaal:

- Fietsbanden of potjes/pylonnen om zones af te bakenen.
- Beachballen of kidsballen.

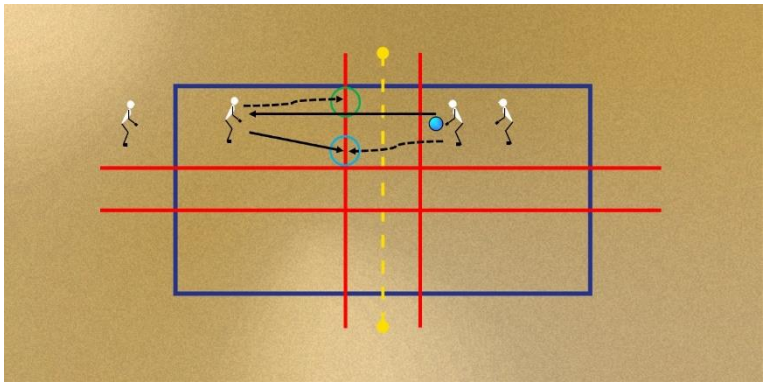
Oefening 2: idem oef 1 maar we werken met 1 bal + we gaan de looplijnen voor aanval toevoegen. Dit met een doorschuifsysteem met 4 spelers.

- 2 teams van 4 spelers op een half beachveld.
- De receptiespeler zal na het nemen van de receptie onmiddellijk doorlopen naar de fietsband waarin hij zijn 1e aanvalsstap plaatst (voor een R-handige is dit de linkervoet en voor een L-handige is dit de rechtervoet) net voor de bal wordt afgevangen door de speler in de fietsband onder een hoek (schouderkanteling).
- De reservespeler heeft ondertussen de centrale startpositie in de Covid-zone ingenomen en is klaar om de bal van de andere speler te recepteren onder een hoek.
- De speler die de bal heeft aangegooid wordt reserve aan de achterlijn t.h.v. de beschermde Covid-zone.



Oefening 3: uitbouw oefening 2 over het net met een doorschuifsysteem met 4 spelers.

- 2 teams van 4 spelers op een half beachveld over het net.
- De receptiespeler speelt de aangegooide bal steeds richting receptietarget (fietsband) waar de gooier over het net de bal komt afvangen.
- De receptiespeler maakt zich klaar voor aanval (zie vorige oefening).
- De aangooier wordt reserve receptiespeler en de receptiespeler sluit aan bij de gooiers.
- Idem maar DIAGONAAL aangooien i.p.v. rechtdoor.



Aandachtspunten:

- Zorg dat alle spelers zowel links als rechts leren receptie nemen en niet steeds in dezelfde zone of focus terecht komen.
- Eis steeds duidelijke communicatie 'IK' van elke speler net voor het nemen van de receptie.
- Correct voetenwerk en juiste voet voor bij het spelen van de receptie.
- Goede schouderkanteling en het spelen van de bal met ontspannen armen (niet te stijf).
- Integreer steeds de na-actie klaarmaken voor aanval (looplijnen voor de homepositie).

Aanpassingsmogelijkheden

- Je kan het tempo vertragen of versnellen door te werken met 1 bal of 2 ballen.
- Je kan het aangooien vervangen door getoetste ballen of topspin (uit stand/met sprong) of floatballen (uit stand/met sprong).
- Als je kiest voor een echte opslag, kan je een extra aangegooide bal integreren.

Spelvorm - Wedstrijdvorm: opbouw naar 2 tegen 2

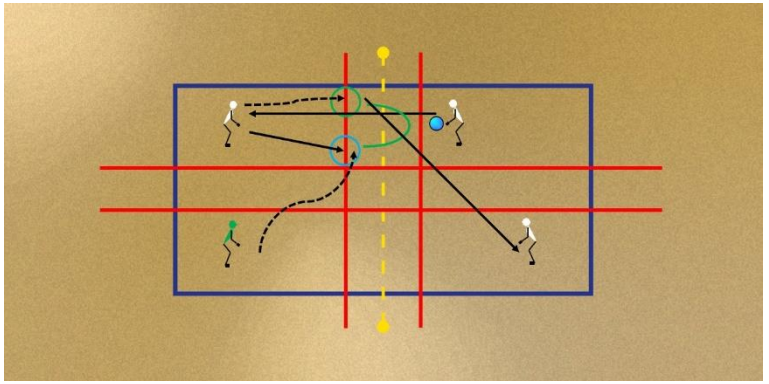
Oefening 1: spelvorm als continuïteitsoefening met 8 spelers.

- Hierbij wordt de receptie steeds gevangen en de set-up wordt aangegooid. De bal over het net kan eveneens gegooid worden.
- De ene kant zal de bal steeds rechtdoor overgooien terwijl de andere kant de bal steeds diagonaal zal overspelen.
- De speler die de bal heeft overgegooid, zal aansluiten aan de andere kant als reserve in de zone naar waar hij de bal heeft overgegooid.
    - ✓ Als je de bal diagonaal hebt overgegooid, sluit je aan de overkant aan in de diagonale zone.
    - ✓ Als je de bal rechtdoor hebt overgegooid, sluit je aan de overkant aan in de zone rechtdoor.
- De setter gaat na de diepe dekking (zie vorige week VERDEDIGING) terug zijn receptiepositie innemen.
- Bij het lopen naar de overkant kan je potjes, kegeltjes, … integreren voor loopscholing en voetenwerk i.f.v. receptie.

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

- Uitbouw spelvorm met side-out vanuit trainingsbal en 2 verdedigers in de opstelling zoals vorige week (2 spelers achter elkaar).
- Idem vorige oefening, maar als de bal 2x rechtdoor en 2x diagonaal is overgespeeld wordt de rally uitgespeeld.
- Varianten hierop kunnen zijn:
    - Elk team speelt 1 lijnshot + rally uitspelen (idem voor cutshot)
    - Elk team speelt 1 harde diagonaal op 70% en uitspelen (afbouwen naar gooien en vangen + rally uitspelen kan ook)
    - …

Organisatie:



Materiaal:

- Beachballen of kidsballen
- Potjes, kegeltjes, pylonnen, fietsbanden om voetenwerk te integreren.

Aandachtspunten:

- De focuspunten van de vorige oefeningen blijven geldig.
- Eis hier steeds VOORAF de communicatie over 'WIE DE BAL TUSSEN BEIDE NEEMT' in de beschermde COVID-zone.
- In principe geldt hier: de receptiespeler diagonaal t.o.v. de opslaggever neemt de bal in de conflictzone tussen hen.

Aanpassingsmogelijkheden:

- Als je 2 velden ter beschikking hebt, kunnen 4 spelers per veld werken.
- Als de receptiekwaliteit goed is, kan je de set-up integreren met diepe dekking (zie vorige week VERDEDIGING).
- Je kan de bal overtoetsen of technisch overslaan indien voldoende controle en indien het receptieniveau dit toelaat.
- Je kan bij de wedstrijdvorm steeds werken met een wedstrijdopslag maar een 2e gegooide bal integreren indien de receptie te veel onder druk komt te staan.

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.

We merken dat heel wat teams in het zand gaan en onze trainingen uitvoeren. Dat appreciëren wij natuurlijk enorm!
Om het beachvolleybal nog meer in de picture te kunnen zetten, roepen we ook op om korte filmpjes van jullie training te maken (bv een kort filmpje per oefening) en dit te delen op jullie social media kanalen met de hashtag #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.

De eerste beelden kan je alvast bekijken via volgende link.

Veel succes met de receptie-trainingen deze week. Volgende week is het thema ‘pass’.

See you at the beach!