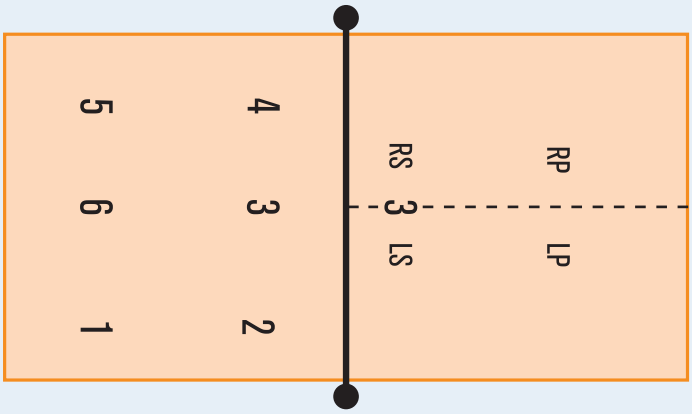
Beachvolleybal introductie

De sport volleybal kent 2 specialisaties: Beachvolleybal en Indoorvolleybal. De technische basis van beide specialisaties is dezelfde, de details verschillen. Zo speel je beachvolleybal op zand, bestaat een team uit 2 spelers, en is het veld 8m bij 8m. Sinds 1996 is de sport beachvolleybal Olympisch. In 2013 werd Nederland wereldkampioen bij de mannen. De coaches van Beachvolleybal Team Nederland zijn dagelijks bezig met het opleiden van internationaal talent en de toppers van nu. Aan de hand van deze leskaarten laten zij jou kennismaken met de ins -en outs in beachvolleybal drills.

De basis

- Een veld is 8 bij 8 meter.
- Het veld is in tweeën verdeeld tussen de twee teamgenoten.
- Vanwege eventuele weersinvloeden is het spelen over een kleine afstand een belangrijk element.
- Aan de linkerkant is de veldverdeling indoor weergegeven; aan de rechterkant de veldverdeling van beachvolleybal.

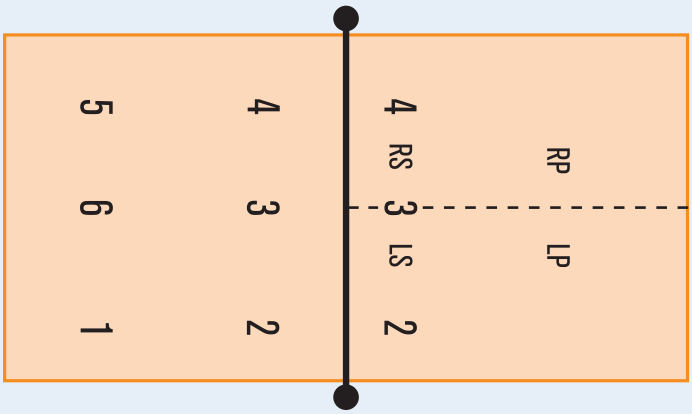


De passpositie

De pass wordt naar positie 3 gespeeld. Afhankelijk van waar jij staat (rechts of links) pass je aan de rechter -of linkerkant van positie 3.
Positie RP = pass naar R3
Positie LP = pass naar L3

De setpositie

De set wordt naar positie S gespeeld.
Positie RP = set op RS
Positie LP = set op LS



Wanneer het niveau stijgt, kan er gespeeld worden met meer soorten set ups; zo kunnen onderstaande variabelen gebruikt worden:

- 'buiten' (indoorpositie 2 of 4 / beachpositie 2 of 4);
- 'achterom' (achterover set);
- 'tempo (snelle set up)'

Om beachvolleybal te spelen, en te trainen, is een planning aan te raden.
Om te starten een oefening op de volgende pagina.

Margo Wiltens
Talentcoach Beachvolleybal Team Nederland

Beachvolleybal

10+

Doel
Posities en veldverkenning

Organisatie
- Beachvolleyballen
- Pilonnen

Opdracht
De trainer gooit de bal in het veld; twee spelers ontvangen de bal. Zij maken het prioriteit om de bal naar de juiste plek te spelen. Posities zijn prioriteit; techniek een middel.
Pass, set, speel de bal terug naar de coach.
Herhaal de oefening.

Spelregels/ variaties
Blijf posities markeren met pilonnen, blijf dit prioriteit maken. Speel met de opdracht in variatie.

Variaties die gebruikt kunnen worden:
- coach blijft de bal in een keer terugspelen: hoe meer series, hoe meer intensiteit van de oefening;
- bij 4 spelers, houd de bal in rally. Aanvalsopdrachten meenemen.

Aanpassingen
- coach gooit de bal variabel in het veld. 1 speler werkt in de passing; passt op rechts, vervolgens op links, en vice versa.
- geef een aanvallend doel.