Beachtrainer Handvat

Nevobo, april 2025

Doel en Inhoud

1. Hoe kom ik tot een goede training? Een 6-stappenplan om je te helpen!
2. Hoe bouw ik mijn beachseizoen van 8+ trainingen op en hoe deel ik één training in?
3. Hoe maak ik goede oefeningen? Tips voor plezier, actie, balcontacten, uitdaging en spelvormen
4. Omgaan met: niveauverschillen, motivatieverschillen, grote aantallen, slecht weer en andere veelgestelde vragen
5. Over techniek en tactiek
6. Vier voorbeelden van complete trainingen

beach

1. Context

- Beachvolleybal 2x2
- Competitieregels: blok is een aanraking (blokkeerder mag nogmaals spelen), eerste en derde bal hard contact, set zuiver (afhankelijk van niveau)

- 8 deelnemers per veld, eventueel 2 velden per trainer
- Toepasbaar op alle niveaus: beginners t/m divisie
- Doelstelling training: plezier en het spelletje beachvolleybal leren
- 8 tot 16 weken training

- Flexibiliteit is gevraagd: omstandigheden, aantal deelnemers

1. 6-stappenplan voor een goede training

1. Bedenk welk onderdeel of onderdelen van het spelletje je wilt verbeteren
2. Verwerk dit in je warming-up, kern 1, kern 2 en spelvorm
3. Maak het gamelike
4. Bepaal hoe je wilt dat de bal wordt ingebracht
5. Zet ze aan het praten en denken
6. Pas je aan aan de omstandigheden

2. Opbouw beachseizoen

*Oefenvormen zijn voorbeelden, gericht op jeugd t/m Mid-Hoog					
Week	Thema('s)	Warming-up	Kern 1 (Technisch)	Kern 2 (Rally)	Wedstrijdvorm
1	Set + driehoek-basics	Tienbal	Tweetal > Driehoekje	Rally start met aangooi en set	+3, -3
2	Aanval	1 vs 1 KotC	Viertal set en aanval > 2 met 2	Rally start met set en aanval	Bonuspunt voor springen + slaan + scoren
3	Aflopen	Droog aflopen	Tweetal aflopen + aangooi + defense + set	Rally start met aflopen + defense	Side-out plus rallybal = groot punt
4	Rallysysteem	Poort-tikkertje	2 met 2, inclusief vangen gooien + rallysysteem	1e bal vangen	Volledig uit rallyballen + blok = bonuspunt
5	Pass	Balvaardigheid-challenges	Tweetal > Driehoekje	Rally start met serve en pass (set vangen?)	10 side-outs per team
6	Serve	2 vs 2 - 2 contacten	Tweetal serve + pass	Start met serve, foutserve => rallybal	Inclusief 2nd serve
7 (slecht weer 1)	Verdediging	Chaos-bal	Drietal aanval + defense + set	Rally start met aanval en defense	Side-out plus rallybal (inclusief levels)
8 (slecht weer 2)	Blok	Estafette	Tweetal aanval + blok	Rally start met aanval en blok	King of the Court

2. Opbouw beachseizoen

*Week 9 t/m 16. Meer verdieping: voorbeelden die laten zien hoe je stukjes van het spel tot je trainingsthema kan maken					
Week	Thema(‘s)	Warming-up	Kern 1 (Technisch)	Kern 2 (Rally)	Wedstrijdvorm
9	Shot lijn				
10	Aanval wind mee				
11	Sprongserve wind tegen				
12	Aflopen diagonaal				
13	Tweeslag				
14	Set achterover				
15 (slecht weer 1)	Extreme wind; spel compacter				
16 (slecht weer 2)	Defense shot kort				

2. Opbouw één beachtraining

Warming-up (minimaal 2 van deze 4!):

- Met bal
- Spelletje
- Laat het thema van de training terugkomen
- Hard werken in het zand

Kern 1:

- Techniek van één actie verbeteren
- In twee/drie/vier-tal
- Divisie en hoger niveau: al complexer

Let op: een training kan uitstekend 2 thema's hebben! Of een hoofdthema met subthema('s). Bijvoorbeeld: bij serve hoort pass; bij aanval hoort set.

2. Opbouw één beachtraining

Kern 2:

- Rally uitspelen (bij lager niveau inclusief optie vangen)
- Rally start met wat in kern 1 getraind is
- Specifieke opdrachten toevoegen in de rally om zoveel mogelijk situaties te creëren die je wilt trainen

Wedstrijdvorm:

- Normale punten spelen is de basis
- De vorm die je kiest sluit aan bij je thema's. Je creëert je vorm door te spelen met de puntentelling, manier waarop de bal erin gebracht wordt en het toevoegen van opdrachten/regels.

Let op 1: elk niveau kan een rally 2x2 spelen in elke weersomstandigheden, mits je de juiste regels toevoegt

Let op 2: hoe hoger het niveau, hoe groter deel van de training K2 en Wedstrijdvorm is. Variërend van totaal 30 tot 70 minuten.

3. Hoe maak ik goede oefeningen?

Voor elke oefening geldt:

- Zorg voor méér dan één actie achter elkaar
- Maak het gamelike
- Vermijd afvangers en rijtjes
- Creëer uitdaging: levels, meerdere taken tegelijk, keuzes maken, onvoorspelbaarheid
- Kern 1? Creëer herhalingen. Kern 2? Werk toe naar rally uitspelen

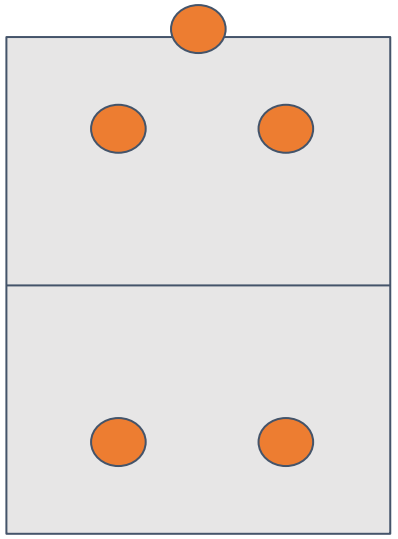
Voorbeelden in de praktijk!

3. Hoe maak ik goede oefeningen?

Organisatie 5 tot 10 spelers per veld
Je blijft aan dezelfde kant van het net, na x-aantal ballen ga je naar de andere kant. Taken en accenten kunnen per kant verschillen

5

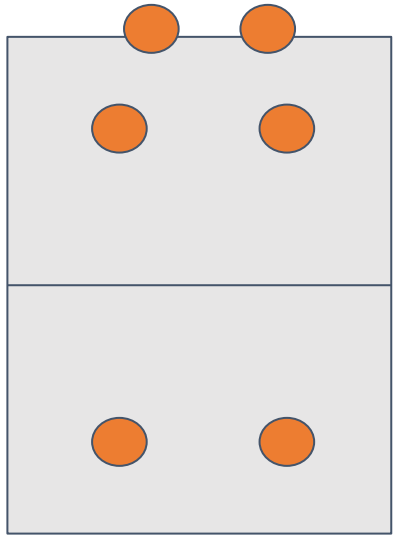
Draaien door



Blijven staan

6

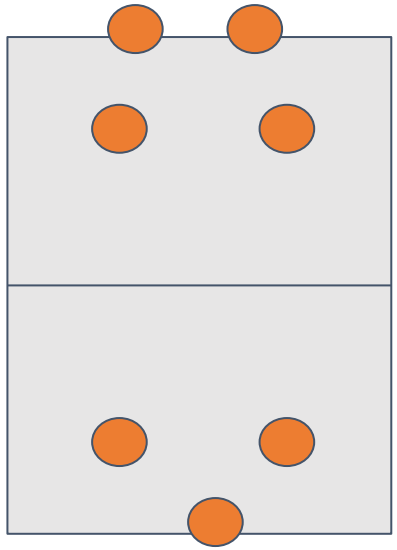
Draaien door



Blijven staan

7

Draaien door

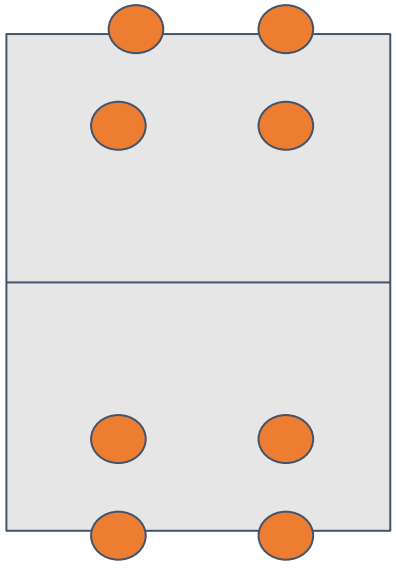


Draaien door

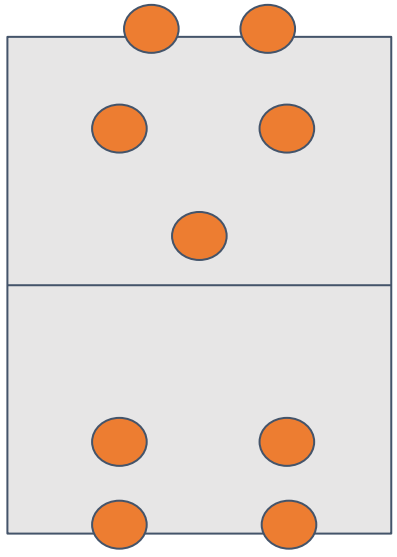
3. Hoe maak ik goede oefeningen?

Organisatie 5 tot 10 spelers per veld
9 of 10? Bij jeugd en lagere niveaus 1 of 2 teams van drie. Speel je direct in op niveauverschillen.
Je blijft aan dezelfde kant van het net, na x-aantal ballen ga je naar de andere kant. Taken en accenten kunnen per kant verschillen

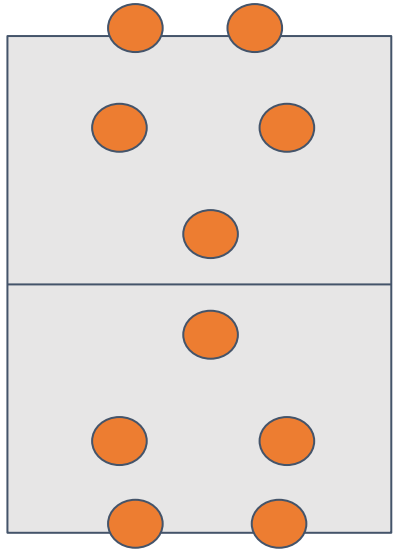
8



9



10



4. Omgaan met… (een paar tips)

Niveauverschillen

- Bepaal de trainingsdoelen op basis van de beteren. Daag hen uit, de rest wordt vanzelf uitgedaagd
- Soms (vaak) juist de beteren bij elkaar zetten. Middels levels, extra regels of versimpelingen zoals vangen voor iedereen uitdaging en spel creëren
- Wie geef je de meeste aandacht? Zorg je dat juist ook de beteren deze krijgen? De “minderen” worden “vanzelf” beter.

Motivatieverschillen

- Begin het seizoen met een rondje met de vraag “Waarom ben je hier?”
- Zoek de aansluiting bij ieders motivatie. De één is op zoek naar tips, de ander een hoop lol, de ander een praatje, de ander competitie
- Zorg dat er hard gewerkt wordt. Dat begint met de manier van trainen die je neerzet. Uiteindelijk bereik je met hard werken een hoop van ieders doelen en ontstaat weinig ruis. Spelen om punten, challenges, levels, spelletjes, uitdagende dingen doen stimuleert hard werken

4. Omgaan met… (een paar tips)

Grote aantallen

- Vermijd veel wachtende twee-tallen aan één kant
- Vermijd veel heen-en-weer lopen van kant-naar-kant (dus blijf x-ballen/minuten aan dezelfde kant, daarna wissel van taak/kant/opdracht)
- Oplossingen: zie de getekende veldjes met “organisatie 5 tot 10 spelers per veld”

Slecht weer

- Training gaat altijd door, tenzij dichtbij onweer of combinatie kou/winnen/regen. Belangrijkste doel: warm blijven
- Jij zet de norm en geeft het goede voorbeeld.
- Middelen: hard werken, veel actie, veel tempo. Kies voor verdediging en/of aanval als accenten, waarmee dit makkelijker is

5. Over techniek en tactiek: side-out

Tactiek - Training 1 - Basisdriehoekje:

- 1e bal onderhands. Start 2 meter van zijlijn en 2 meter van achterlijn. Bal naar target spelen (midden van het veld, meter van het net). Nooit “over target” (naar de helft van medespeler)
- 2e bal bovenhands
- 3e bal slaan. Doel: zoveel mogelijk verschillende aanvallen kunnen maken

5. Over techniek en tactiek: serve en pass

Techniek - Keep it simple! - 2 accenten per onderdeel

Serve:

- Wind mee? Serveer naar lijnen. Wind tegen topspin?
- Float: strakke hand, bal snel raken

Pass:

- Snelle verplaatsing + bal met benen en armen begeleiden naar target
- Wind mee? Ruime pass. Wind tegen? Strakke pass.

5. Over techniek en tactiek: set en aanval

Set:

- één voet iets voor en benen gebruiken
- Vanaf voorhoofd set maximaal nawijzen

Aanval:

- Wind mee? Snellere set vragen + hoog en snel naar zijlijnen slaan. Wind tegen? Hogere set vragen + hard naar achterlijn slaan
- Zoek de wind op (bal gaat naar de grond + tegenstander meewind als ze de bal verdedigen)

5. Over techniek en tactiek: rally

Van “campingvolleybal” naar “beachvolleybal”. Van 2 spelers naast elkaar, naar 1 voor (blokkeerder) en 1 achter (verdediger), als in de rally de tegenstander de bal heeft. Hoe zorg je voor deze opstelling? Train:

1. Doorlopen
2. Meelopen
3. Aflopen (of blokkeren)

5. Over techniek en tactiek: aanval en blok

Techniek - Keep it simple! - Max. 2 accenten per onderdeel

Aanval (shot, overige zie ook workshop 1):

- Ontspannen pols
- Richting geven met vingers

Blok:

- Muur maken. Handen sterk, groot, over het net

5. Over techniek en tactiek: aflopen en defense

Aflopen:

- Verplaatsing: open(draaien), over(stappen), terug(stappen)
- Moment: nadat de set gegeven is. Dan kan je bepalen of blokkeren of verdedigen slimmer is.

Defense:

- Gáán!
- Stuur met schouders en armen de bal naar target

6. Vier complete trainingen

Training week 1 - Thema's: Set + Basis-driehoekje

Warming-up: tienbal. Uitbreiding: naam roepen van wie je de bal wilt.

Kern 1:

- Tweetal bovenhands: zo hoog mogelijk; door het veld heen lopend.
- "Passer" gooit aan > Setter loopt in en set > "Passer" vraagt set en vangt af. Inclusief reserves + vanaf alle vier de posities in het veld setten. Uitbreiding: inclusief pass ("serve" wordt aangegooid)

Kern 2:

- "Passer" gooit aan > vanaf dat moment rally uitspelen. Na x-aangooide ballen per passer (en dus x-rally's) een nieuw tweetal aan de ontvangende kant
- Uitbreiding: punten toevoegen. Welk team scoort als 1e 3x de 1e aanval?
- Uitbreiding: de

Wedstrijdvorm:

- +3, -3. Alleen punten van het side-out team worden geteld. Dit team begint op 0. Scoren ze? +1. Punt tegen? Terug naar 0. Nog een punt tegen? Terug naar -1. Zijn ze bij +3 of -3 dan hebben ze gewonnen of verloren, en mag het volgende team.
- Uitbreiding: levels toevoegen. Heeft een team een keer +3 gehaald? Nieuwe telling is +4 om te winnen en -2 om te verliezen. Ook gehaald? Dan mag de serve-kant na een foutserve nog een keer serveren (2nd serve). Ook gehaald? Er moet ook een rallybal gescoord worden, etc.

6. Vier complete trainingen

Training week 4 - Thema's: spelen met blokkeerder en verdediger

Warming-up: 2 tegen 2, verplicht 2 contacten. Uitbreiding: bal over het net gespeeld = net aantikken

Kern 1:

- Drietallen: 1 aangooier, 1 afloper, 1 afvanger. Uitbreiding: afvangen wordt setter, afloper vangt af
- 2 met 2, alle contacten vangen en gooien. Looplijnen oefenen. Uitbreiden naar 1e en 2e contact spelen. Bal wordt ingebracht als ingegooide "aanval" tegenover blokkeerder en verdediger

Kern 2:

- Zelfde als kern 1, maar nu 2 tegen 2. Rally start met "passer" die 1e bal aangooit naar setter. Uitbreiding: puntentelling toevoegen

Wedstrijdvorm:

- King of the Court om twee ballen. Na spelen van de side-out / rallybal, komt er nog een 2e bal voor King's-team die dan in rally-opstelling staan en een "aanval" ingegooid krijgen. Beide ballen scoren = punt. Geen scoren = doordraaien. 1-1 = blijven staan, maar geen punt.

Opmerking: in de vormen waar de ingebrachte bal een "aanval" is, wordt dit gedaan door een speler van de tegenstander, die daarna direct "doorloopt" naar positie als blokkeerder.

6. Vier complete trainingen

Training week 6 - Thema: Serve

Warming-up: 2 met 2, 2 contacten

Kern 1:

- Tweetal serve en pass: speler 1 serveert, speler 2 vangt af (of passt en vangt). Dan andersom. Uitbreiding: serve wisselt alleen als passer ook werkelijk passt en vangt. Alternatief: 1 vaste passer (evt met reserve), 2 of 3 ertegenover om beurten serveren.
- Twee passers (+ reservepasser), anderen serveren. Pass op target? Serveerder en passer wisselen. Tweede foutserve? Idem. Uitbreiding: Passers spelen side-out, serveerder komt veld in en verdedigd. Reserveteam komt erin en ontvangt serve van volgende serveerder.

Kern 2:

- Rally start met een serve. Foutserve? Rallybal. Uitbreiding: specifieke serve-opdracht creëren. Versimpeling: ontstaat weinig rally? In side-out mag 2e bal gevangen worden.

Wedstrijdvorm:

- Kies een wedstrijdvorm. Meest simpel: stand 16-16, side-out team blijft staan tot ze gewonnen/verloren hebben. Serverende teams wisselen elkaar af. Thema serve, dus: bij foutserve mag team opnieuw serveren (2nd serve).

6. Vier complete trainingen

Training week 9 - Thema: aanval shot

Warming-up: 2x2 KotC, zonder springen

Kern 1:

- Drietal: 1 gooit op en shot, 2 verdedigt en vangt af, 3 = reserve-aanvaller. Doordraaien na elke actie. Eerst shot lijn, daarna dia. Uitbreiden: nr 3 = setter. Doordraaien na x ballen.

Kern 2:

- 2 met 2. Rally start met “passer” die bal naar setter gooit. Er wordt altijd geblokkeerd. Aanvaller probeert met shot lijn/dia te scoren. Optioneel om te zorgen dat er altijd een goede aanval uit komt mag de set eerst gevangen worden.
- Uitbreiden: als 2-tal allebei 3 shots gescoort heeft, doordraaien. Uitbreiden: blokkeerder kan ook aflopen, aanvallende team slaan en shotten.

Wedstrijdvorm:

- Side-out team blijft staan tot zij of overkant bij 5 punten is. Val je de bal aan in sprong en komt deze op de grond aan de overkant zonder dat deze aangeraakt is? > 2 punten. Dit level gehaald? Volgende keer iets toevoegen (bijv. tweede serve, extra rallybal om te scoren voor een punt, etc)