Handboek Techniek Beachvolleybal

Technieken in het beachvolleybal zijn bewegingen met het hele lichaam in de richting waar de bal ook heen moet gaan. Zowel in serve / aanval / set / pass is het altijd het hele lichaam 'achter de bal aan'. Een beweging in een andere richting dan daar waar de bal heen moet is afleiding voor de bal en zal bijdragen aan een minder resultaat. Uit de schouder slaan in de aanval is een uitzondering. Bij hogere balsnelheden is bovenstaande niet altijd mogelijk en kan het voorkomen dat enkel een deel van het lichaam de bal kan sturen.

Set

Sluip met de pass of rallypass mee naar voren en blijf uiteindelijk iets achter de bal. Zodra de bal en eigen looplijn samenkomen sta je volledig ingedraaid en set je de bal. Komt de pass van ver uit het achterveld, sluip dan al naar voren en zorg dat de bal iets aan je voorbij gaat om vervolgens direct in te kunnen stappen zodra je kan setten. De bal valt zo mooi in je handen. Wind mee eerder aanbieden en wind tegen achter de bal blijven

- Set de bal volledig ingedraaid. Schouders naar het eindpunt van de set. Het been aan het net staat voor.
- Lukt het om wat voor reden dan ook, niet volledig in te draaien…, set de bal dan zijwaarts/lateraal. Geen heup of romprotaties.
- Ontvang en speel de bal iets voor en boven het voorhoofd (tussen de kin en het voorhoofd). Strek de bal volledig uit met benen en armen. Hierdoor ontstaat het sturen van de balbaan.
- Hup de bal na en dek je set-up uit
- Hup de bal na en dek je set-up uit. Bij het hupje blijven het voorste en achterste been in dezelfde positie. Geen verschil in kracht bij het achterste- en voorste been. Geen 'heen en weer gezwengel' met de benen.
- Handen/vingers en polsen in een begin positie klaar zoals je de bal ook daadwerkelijk gaat setten (duimen en polsen naar binnen gekanteld). Wachten tot de bal je handen raakt en dan krachtige opwaartse beweging **met benen en armen** waarbij de beginpositie van het setten gedurende de hele beweging en uitstrekken hetzelfde blijft.
- Ellebogen gebogen en al wat hoger, bal voelen (of vlak daarvoor). Uitstrekken is met volledige lichaam.
- Handen presenteren, bal voelen is omhoog. We veren dus niet mee naar beneden
- Bal naar buiten is bal meer naar voren afmaken (ook naar voren gesprongen). Bal meer 'bij' is bal meer omhoog (sprongetje ook omhoog).

Kort samengevat in 6 stappen:

1. Juiste been voor
2. Presenteren (voor je neus / hoofd handen en vingers gelijk met duimen naar achteren). ❗ Geen voorbeweging ❗
3. Timing. Vanuit stilstand met je hand, de bal voelen en dan omhoog. Niet eerder. Niet omhoog/omlaag. Alleen omhoog.
4. Helemaal uitstrekken (elleboog helemaal recht op einde).

5. ‘Go pro verhaal’ vingers / polsen blijven zoveel mogelijk vast en weinig beweging gedurende de hele set. Mits pols wel gebruiken, dan links en rechts volledig hetzelfde.
6. Hupje / benen achter de bal aan. 1 been voor, waarbij tijdens het hupje linker en rechter been op dezelfde manier ‘een sprong’ maken. Geen ‘gezwengel’ met de benen

Onderhandse set

Zelfde als bovenhands. 1 been voor, 1 been achter. Hupje of in ieder geval beweging met het hele lichaam omhoog = liefde geven! Dit kan ook wanneer je door de bal heen beweegt

Varianten passing: **Rally pass** (makkelijke boog bal) & **service pass**

Service pass

Het gaat om de hoek in de knieën, de heupen en de stand van schouders. Ten alle tijden armen en ellebogen gestrekt. Bij verplaatsing en spelen van de bal de hoek van de heupen en knieën hetzelfde houden, **niet omhoog** komen! (‘handdoekje op bovenrug’) Bij het spelen van de bal misschien iets vaart aan de bal meegeven (omhoog komen) om een kleine boog in de balbaan te laten ontstaan.

Mechanica die bij een ieder net anders zal zijn. Het idee van de passtechniek is onveranderd. Plank, hoeken in de heupen en knieën. Bal aanduwen en schouder inzet waarbij je armen vast aan elkaar zitten. Maak de pass af en hou desnoods een halve seconde na de pass je techniek nog vast. Fundament zijn de benen en het vastzetten van de armen waarbij ze niet zwaaien. Links passen is rechterbeen voor en rechts passen is linkerbeen voor (diepe ballen). Tenzij je in je lichaam kan passen (uitleg).

- Pass anderhalve meter van het midden binnen je eigen veldhelft. De bal valt vlak voor de onderste netband, maar raakt die niet. Het hoogste punt van de balbaan ligt rond het topje van de antenne. Bij een tweeslag pass dan zeker 1,5 meter hoger.
- Starthouding afhankelijk van wie het midden pakt. Starthouding niet overdrijven.
- Moeten we onze starthouding loslaten, dan buiten het lichaam passen. Links buiten, rechts voor. Rechts buiten, links voor. Of binnen het lichaam maar niet over het voorste been.
- Passen vanuit de benen en naar de voorvoeten. Laatste actie is naar voren. Bij voorkeur met goed voetenwerk. Lukt dit niet, dan een laatste arm-actie naar voren. Schouders naar voren
- Passen met een plank. Bij kort snel verplaatsen en onder de bal komen. Als rally pass
- Na de pass verplaatsen naar de startpositie van je aanloop.
- Liever in de uitgangspositie iets naar voren beginnen en hard moeten werken met de schouders en het vastzetten van de armen bij een diepe float, i.p.v. dieper staan en soms ballen voor je die ‘dood vallen’. Uitleg!

Rally pass / free ball (bal met een boog)

- Rally pass is zo min mogelijk armen, zoveel mogelijk benen benutten! ‘Steeds met de benen erin / eruit’. Verplaatsen t.o.v. de bal, juiste benen naar voren of achteren positioneren, naar beneden zakken en met de bal mee omhoog.
- Bal links achter: linker been naar achter en daarmee duwen (squat).

- Bal links voor: linker been naar voren en daarmee ZAKKEN en OMHOOG (vaak omhoog en naar rechts) komen.
- Bal rechts achter: rechter been naar achter en daarmee duwen (squat).
- Bal rechts voor: rechter been naar voren en daarmee ZAKKEN en OMHOOG (vaak omhoog en naar links) komen.
- Bij een diepe bal topje antenne aanhouden. Is de bal korter dan wat meer ruimte geven. Voor een tweeslag goed afstemmen wat functioneel is

Service

- Ten alle tijden in staat om een float service strak over het net (netrand en 50 cm het hele veld te serveren)
- De hele service geen onnodige bewegingen
- Arm als zweep gebruiken. Bal met een klets raken op het hoogste punt. Pols wel vastzetten bij het raken. Je raakt de bal kort, hete bal
- Spring iets in de bal maar gooi hem niet te ver voor je. Zo kan je romp voor iets meer snelheid zorgen. Goed boven je gooien kan ook goed werken
- Bal van boven naar beneden serveren
- Kijk altijd naar hoe de wind staat en gebruik die ook. Liefst zoveel mogelijk 'op zoek gaan naar tegenwind' Ga naar een zijlijn, mid of hoge achterlijnen tegen de wind in
- Naast een moeilijke serve ook je service tactisch inzetten zodat je de tegenstander echt kan bespelen. Dus moeilijk en tactisch

Aanval

- Mechanisch de optimale slagtechniek van sprong tot slag. Triple extension. Heup inzet, pijl en boog, elle boog omhoog en vandaar rotatie met slag maken.
- Vanaf daar hoeken uit schouder, elle boog en pols, recht aanlopen, dia aanlopen en de optimale techniek in losse delen kunnen uitvoeren
- We maken altijd open om met het bovenlichaam op de diepe punt uit te komen. Op de rechter kant aanlopen op midachter.
- Hoe verder de bal uit het achterveld des te verder we ook openmaken. Links en rechts.
- Recht aanlopen: blok pinnen op de rechtdoor en ruimte in de dia (uit de schouder geslagen)
- Ruimte maken: verdediger (en blokker) pinnen in de dia en ruimte creëren voor het lijn shot (of hard)
- Raak de bal eerder dan de blokkeerder (snel raken & snel beslissen) in situaties waarbij shotten en op overzicht wegleggen geen optie is.
- Goede situaties bieden kansen voor snelle shots, slechte of mindere situatie versnellen (mid achter, diepe punt of zijlijn)
- Overzicht en kijkmomenten inzetten. Wat kan jij?

Blok

- Voetenwerk! Vanaf de pass zowel setter als aanvaller in de gaten houden
- De bal/setter en aanvaller in de gaten houden
- Voor de man komen en steken. We nemen hoeken weg door over het net te blokken
- Blok het veld in (buiten naar binnen) tenzij je een val zet of play maakt

- Is dit goed, dan kunnen er 1-3 en andere varianten in tactiek worden meegenomen
- Lijnblok: buitenste hand op de bal. Valt de bal korter dan meestappen en steken. Soms dia steken. Is de bal uit het net dan netjes lijn houden. Niet opendraaien
- Dia blok: idem als lijn blok. Side step na de set in de dia en dan naar voren steken. Bal uit het net dan mogelijk switch naar lijn blok. Niet opendraaien
- Bal blok: voetenwerk en bal midden in je lichaam/hoofd houden. Dan steken en aanpassen indien je iets leest
- Handen het veld in en niet opendraaien

Afloop: 3 soorten (Vroeg, laat en bewust afstappen)

Loop voor de aanvaller af en zorg dat je in de balbaan bent tijdens de afloop

- **Vroeg:** De situatie aan de overkant is dusdanig slecht, dat het heel duidelijk is dat er een onderhandse bal gespeeld gaat worden over het net. Je loopt dusdanig af zodat je uitkomt naast de verdediger en je klaar staat alsof je side out maakt (6/7 stappen)
- **Laat:** De situatie is zo dat de aanvaller aan de overkant niet meer uitkomt voor een bal waarbij blokkeren noodzakelijk is, echter heeft de aanvaller nog steeds een harde / versnelde bal. Je loopt in 3 stappen van het net af, waarbij je een been voor en achter hebt (mocht er een shot kort of diep komen kun je hier ook snel op reageren). Liefst zo lang mogelijk wachten met de afloop en de balbaan onderscheppen met een bovenhandse defense.
- Bal aan de buitenkant / centrum is met de neus naar de lijn aflopen, waarbij je iets meer naar binnen eindigt. Alle ballen achter je zijn voor de verdediger.
- Bal aan de binnenkant van centrum / richting midden is met de neus naar het veld toe aflopen, waarbij je meer naar de zijlijn eindigt en de ballen achter je uit zijn.
- **Bewust afstappen:** Op het aller laatste moment afstappen, bijna op het moment van het spelen van de bal door de aanvaller. Beweging aangaan alsof je springt, maar in plaats van daadwerkelijk omhoog afstappen.
- Lees altijd eerst de set, pas na de set keuze maken voor afloop.

Verdediging

- 3 posities bij een lijn block. 1. Basis positie Neutraal diepe punt bij ‘normale set’ 2. doorschuiven naar zijlijn bij scherpe set voor scherp dia & evt terug voor shot / knockle lijn. 3. Schuiven vanuit de basis richting mid achter bij slechte situatie. Mid achter indekken, scherpe bal dia / shot geef je iets weg. Ook bij afloop mid achter voor verdediger.
- Voorvoeten, bijna schouderbreedte, armen open en iets naast je lichaam
- Reflex op harde bal
- Zitten en jagen
- Met je lichaam naar de bal gaan
- Lees het spel (set kwaliteit, aanvaller, slaghoogte, lichaamsbeweging aanvaller, ten opzichte van netrand)
- Geen bijbewegingen, zwaaien met de armen of andere rare fratsen
- Een play mag zodra de tegenstander goed uitkomt. Anders lezen en aanpassen

Wind

- We spelen altijd tegen de wind. Elke actie netjes op tegenwind uitgevoerd. Vanaf daar scoren.
- Pass lager.
- Spel van pass naar set compact, weet waar je pass heen gaat/afstemmen.
- Tegen de wind slaan, altijd een bal vragen met iets meer piek (dus geen vlak) zodat je de bal in een boog kan slaan. Achterlijnen zijn punten.
- Kom je uit op wind mee, wat lager spelen en versnellen/pols langs het blok en zijlijnen zoeken.
- Bij zijwind van rechts en linkerkant speler: Pass iets smaller/recht naar voren, openmaken en vol tegen de wind uitkomen. Bal met een piekje setten.
- Bij zijwind van rechts en rechterkant speler: Pass iets meer naar mid, omlopen en goed volledig openmaken. Kom tegen de wind uit en set de bal met een piekje. Op deze pass ook een tweeslag mogelijk. Pass je smal/naar voren loop ook om. Haal je de omloop tegen de wind in niet, dan vlakker naar de antenne setten of sneller bij de setter. Speel dan zoals wind mee.
- Zijwind links: Idem maar andersom.