

Beach 17 - 21

Inhoudsopgave

Parcours met lijnen	2
Serveer en verdedig (B)	3
Passen langs de lijnen	4
Stand and spike	6
King of the court (G)	9
Hoge ballen vangen	10
Serveer en verdedig (G)	11
4x4 (G)	17
Estafette	18
Diepe opslag	19
Kort en lang smashen	22
De zwakste schakel	25
Verskillend serveren	27
Pass voor de set-up	28
Punten bij elkaar smashen	30
Double or nothing	33
Serveer ze d'r uit	35
U-oefening	36
Set-up en verplaats	37
Kort en lang smashen	38
4x4 (G)	41
Pass en aanval	44
Vissen	45
Alternative passing drill	52
Spike exhaustion drill	54
1 arm pass oefening	60
Vissen	61
Pokeshot	62



Opwarmen van de spieren en wennen aan het zand

Parcours met lijnen



Klaarzetten

- 1 volleybalveld (10x5 m)
- 1 rol markeerlint



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



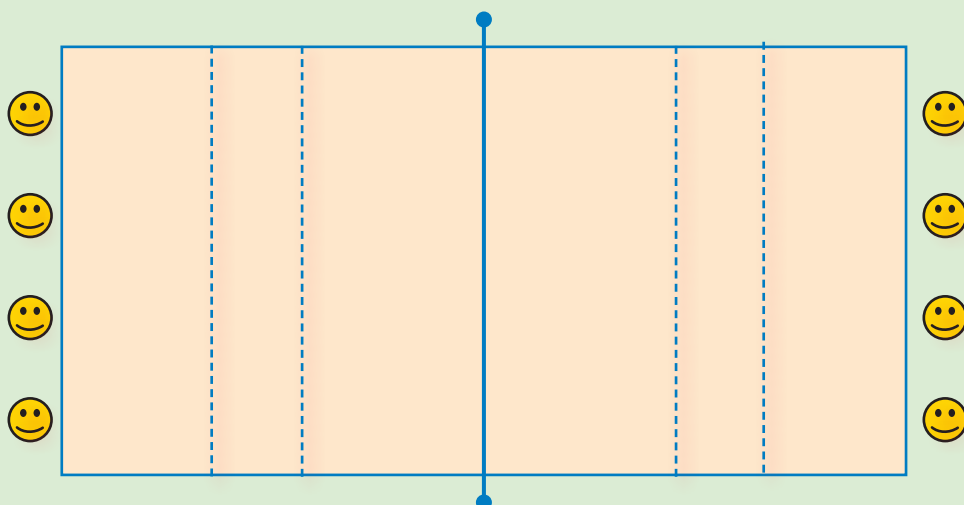
Opdracht

De spelers proberen een parcours af te leggen.



Spelregels

- De spelers verdelen zich over beide achterlijnen
- De trainer geeft een startsignaal
- De spelers rennen zo snel mogelijk naar het net terwijl ze onder de lijnen door kruipen
- Daarna rennen de spelers terug naar de achterlijn ook kruipend onder de lijnen
- Winnaar: degene die het eerst op de achterlijn zit



2a



Loopt het?	Lopen de spelers tegen elkaar op?	Baken de looplijn af voor de spelers door op de middenlijn en de achterlijn een pion te leggen. .
Lukt het bijna?	Komen de spelers moeilijk onder de linten door?	Hang de linten wat minder strak over het veld. Kies nog een getal uit die staat voor lopen.
Lukt het goed?	Is de oefening te snel afgelopen? Zijn de spelers niet moe na 1 ronde?	Laat de spelers 5 blok sprongen maken bij het net. Laat de spelers liggen op hun buik beginnen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers een volleybal vasthouden



Concentreren op de opslag en gelijk verplaatsen

Serveer en verdedig (B)



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2 m)
- 1 beachvolleybalveld (10 m x 5 m)
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: individueel



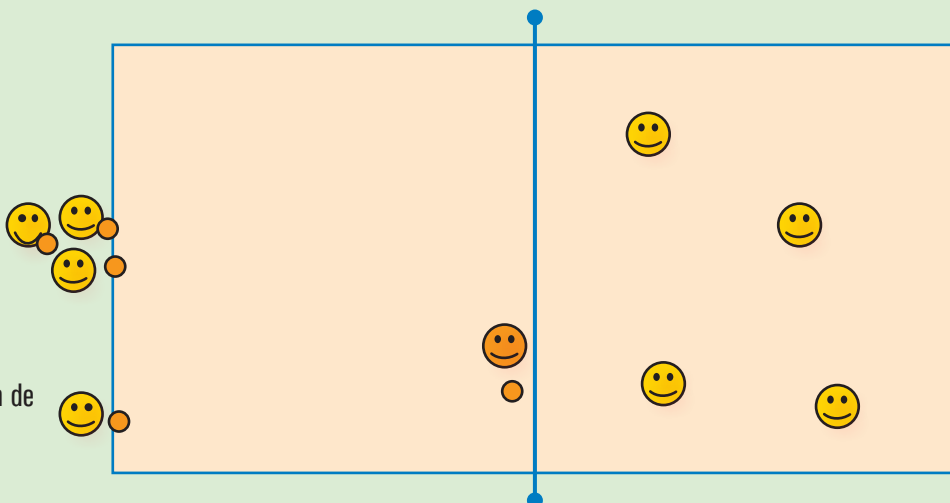
Opdracht

De spelers serveren de ballen en vangen de korte bal.



Spelregels

- De eerste 4 spelers maken een rij achter de achterlijn met bal. De andere 4 gaan ballen afvangen.
- Speler 1 serveert de bal over het net en rent daarna naar het net om de korte bal te vangen (gegooit door de trainer).
- Na 5 minuten wisselen de 2 groepen om.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal goed over het net te serveren? Lukt het bijna om de bal te vangen?	Trek de achterlijn dichterbij. Gooi de bal hoger zodat de spelers meer tijd hebben om de bal te vangen.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal goed over het net te serveren? Lukt het goed om de bal te vangen?	Trek de achterlijn verder naar achter, of geef de speler een opdracht om op te richten. Gooi de bal eerder of korter.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie serveer en verdedig gevorderd.



Communiceren en verplaatsen

Passen langs de lijnen



Klaarzetten

- Beachvolleybalveld
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 4 teams van 2 spelers



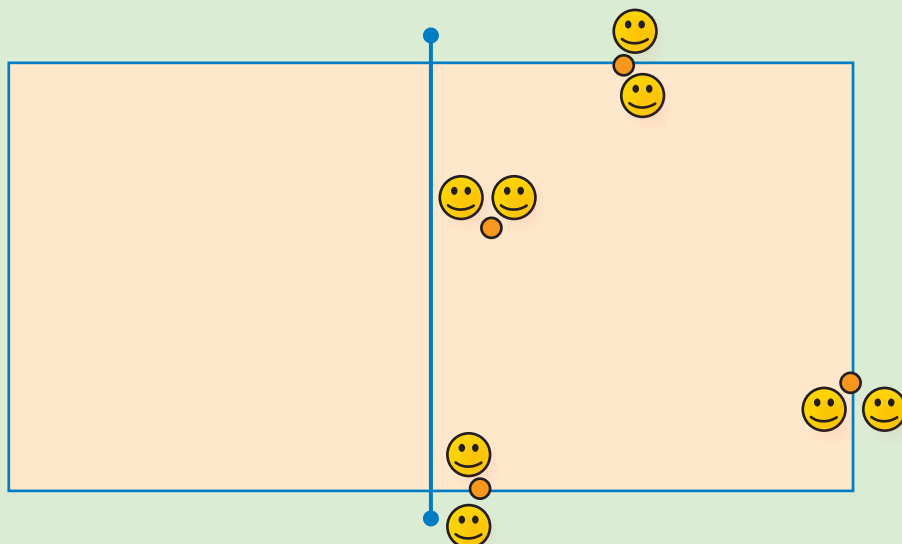
Opdracht

De spelers spelen de bal onderarms in groepen van 2 rondom de lijnen van het veld.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen, elk tweetal heeft een bal.
- Alle spelers staan bij het net. Om beurten gaat er een tweetal van start.
- Het tweetal verplaatst zijwaarts langs de lijnen van het veld en passen onderarms.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de lijnen al spelend te volgen? Lukt het bijna om de bal onder controle te houden?	Geef de tip om hoger te spelen. Geef de tip om veel te communiceren.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te spelen langs de lijnen?	Laat de spelers sneller verplaatsen. Laat de spelers de bal eerst voor zichzelf opspelen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers afwisselen met bovenhands/onderarms spelen.

 geen

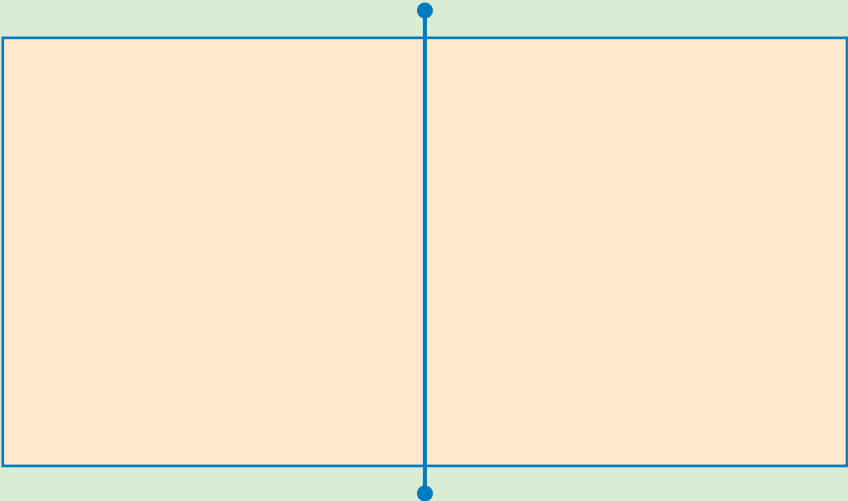
Geen

 Klaarzetten

 Spelers

 Opdracht

 Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van de smash

Stand and spike



Klaarzetten

- 8 beachballen
- 1 beachvolleybalveld, 6x12 meter



Spelers:

8 spelers, individueel



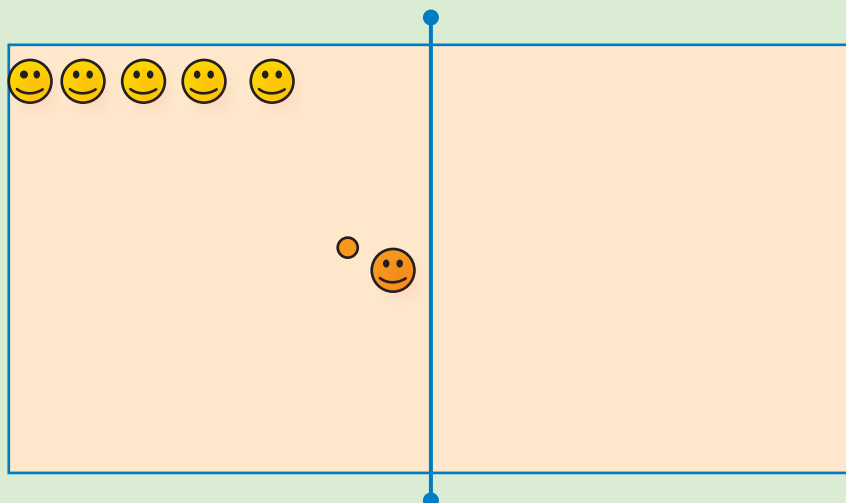
Opdracht

De bal over het net smashen.



Spelregels

- De spelers maken een rij achter de drie meter lijn.
- De trainer gooit een bal aan.
- De speler loopt naar de bal en smasht de bal over het net.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

 Geen

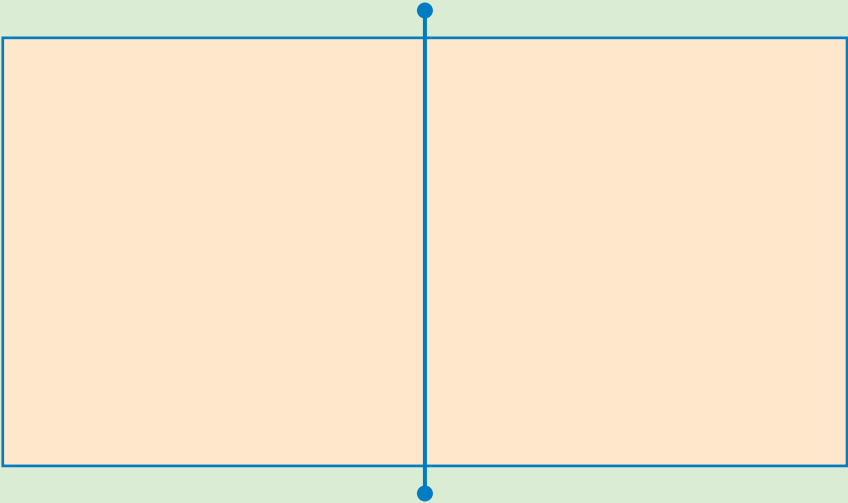
Geen

 Klaarzetten

 Spelers

 Opdracht

 Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Geen

Geen



Klaarzetten



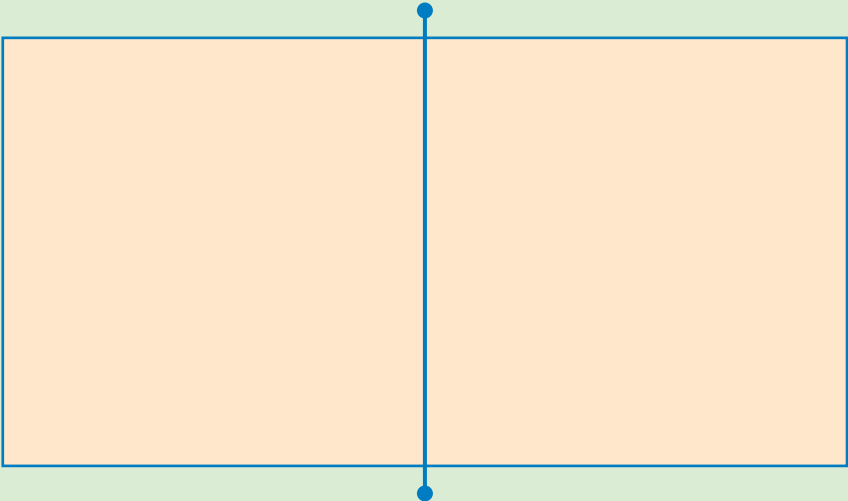
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Wennen aan het spelen in een tweetal

King of the court (G)



Klaarzetten

- 2 palen met volleybalnet, hoogte: 2 meter
- 1 beachvolleybalveld, 10x5 meter
- 2 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 4 tweetallen



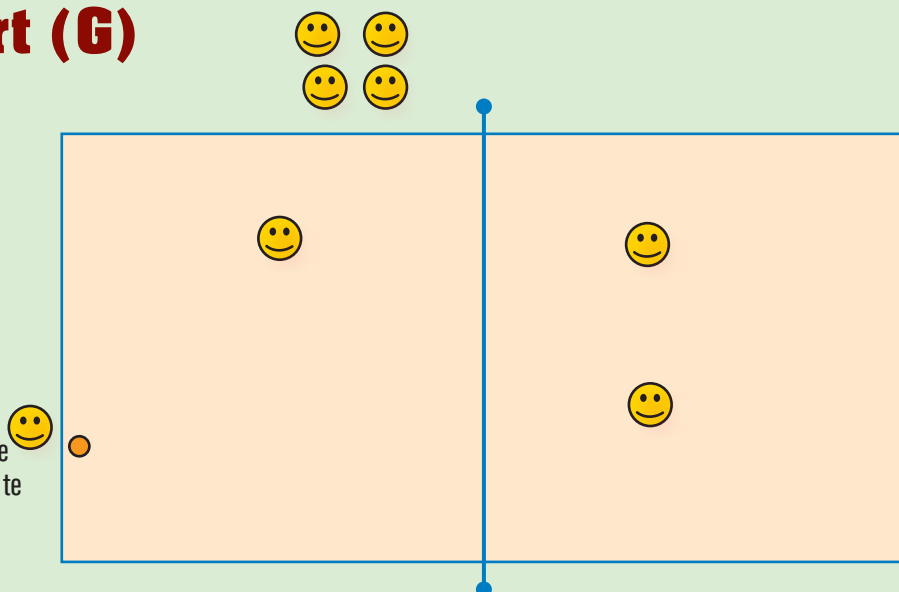
Opdracht

De spelers proberen zoveel mogelijk punten te verdienen door in het king-veld te winnen en te blijven staan.



Spelregels

- Twee tweetallen als reserve. De andere 2 aan beide kanten van het veld.
- 1 kant van het veld wordt als king-veld gemarkeerd.
- Er mag niet gegooid of gevangen worden.
- Het team dat wint gaat/blijft in het king-veld, het verliezende team gaat als reserve en een reserve team draait in, Er kunnen alleen punten worden gehaald als je wint in het king-veld
- Winnaar: het team met de meeste punten



2a



Loopt het?	Wordt er veel tijd besteedt aan het ophalen van de bal? Is er een oneven aantal spelers?	Laat de ballen gaan en haal ze allemaal in 1x op. Maak tweetallen en 1 drietal. Het drietal begint als reserve.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om te scoren?	Maak het veld kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om te scoren?	Maak het veld groter of geef opdrachten.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Zie king of the court expert.



Opwarmen van de spieren

Hoge ballen



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 8 beachvolleyballen
- 2 pionnen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



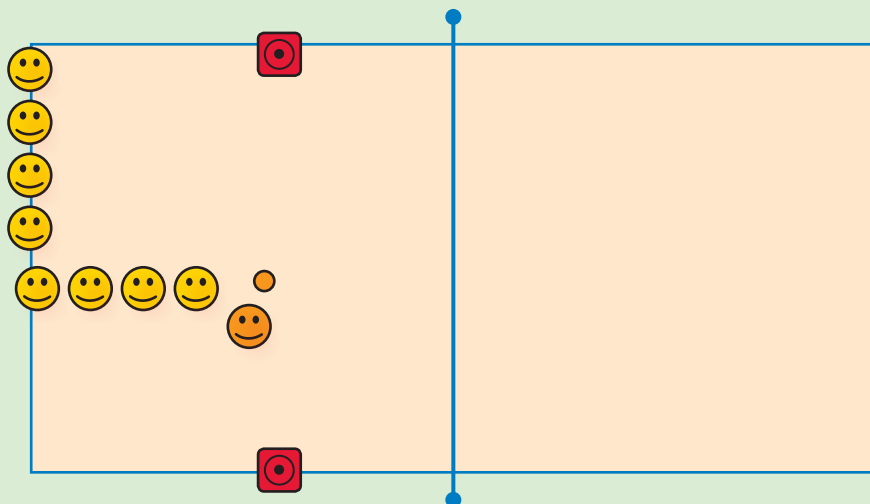
Opdracht

De spelers proberen een hoge bal te vangen.



Spelregels

- De spelers beginnen achter een lijn die is aangegeven met pionnen.
- De trainer serveert/gooit een bal in de lucht
- Wanneer de bal losgelaten wordt mag de eerste speler beginnen met lopen en de bal proberen te vangen.



2a



Loopt het?	Gaat de oefening langzaam en wachten de spelers te lang?	Laat de spelers 2 rijen maken en laat 1 speler ook de bal aangooien (wisselen na 10 ballen)
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal te vangen? Worden de spelers te snel moe?	Gooi de bal hoger of minder ver. Gooi de bal lager/sneller maar dichterbij.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te vangen? Worden de spelers niet moe?	Gooi de bal verder of lager. Gooi de bal verder weg.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers liggend of achterstevoren beginnen.



Concentreren op de opslag en gelijk verplaatsen

Serveer en verdedig (G)



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 10x5 m
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 leerlingen: individueel



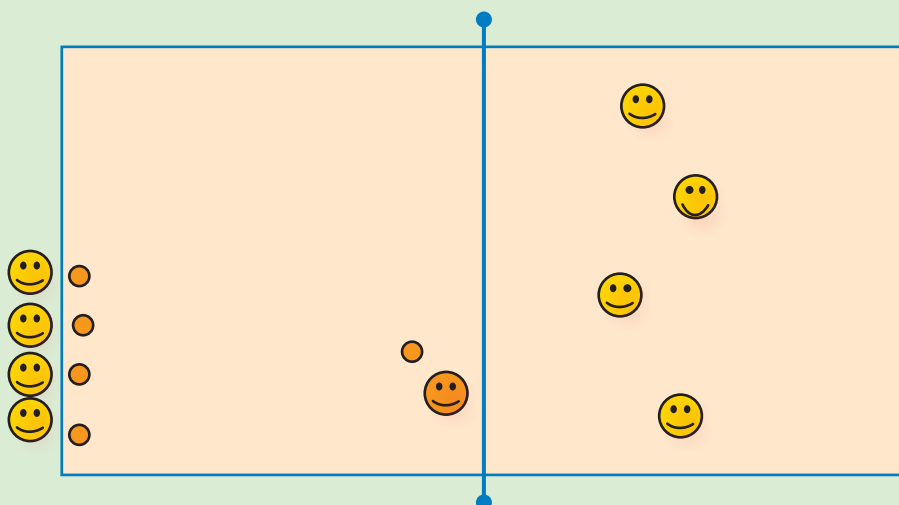
Opdracht

De spelers serveren de ballen en spelen de korte bal die de trainer aangooit bij het net.



Spelregels

- De spelers maken een rij achter de achterlijn.
- De eerste speler start en serveert een bal.
- Vervolgens rent de speler naar het net waar hij/zij een korte bal krijgt van de trainer die hij/zij probeert omhoog te spelen en af te vangen.
- Wanneer de bal gevangen haalt deze speler zijn bal op en sluit achter in de rij.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal goed over het net te serveren? Lukt het bijna om de korte bal omhoog te spelen?	Trek de achterlijn dichterbij of zet het net lager. Gooi de bal hoger zodat de spelers meer tijd krijgen.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal goed te serveren? Lukt het goed om de korte bal omhoog te spelen?	Trek de achterlijn naar achteren of zet het net hoger. Gooi de bal eerder of korter zodat de spelers minder tijd krijgen.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Geef de spelers een aangeslagen bal die ze omhoog spelen.



Geen

Geen



Klaarzetten



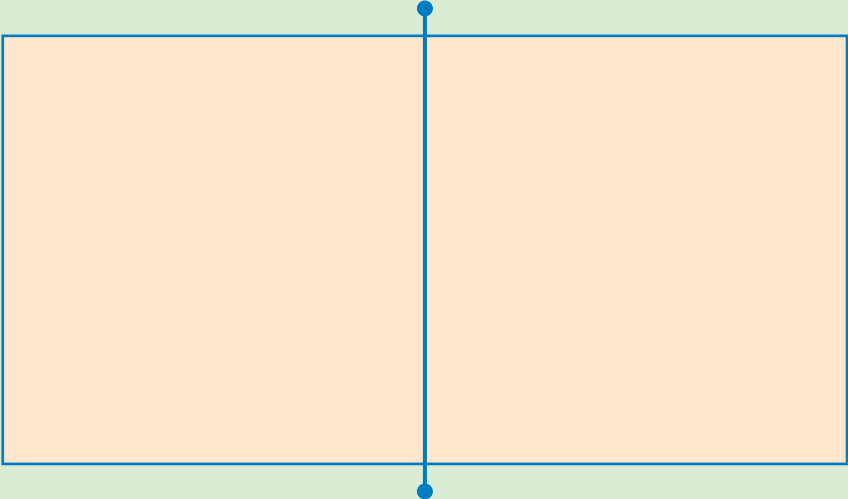
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

 Geen

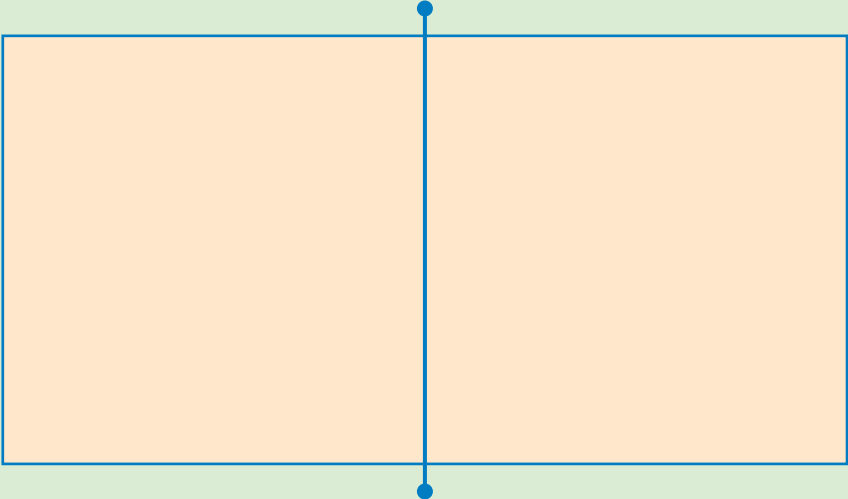
Geen

 Klaarzetten

 Spelers

 Opdracht

 Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Geen

Geen



Klaarzetten



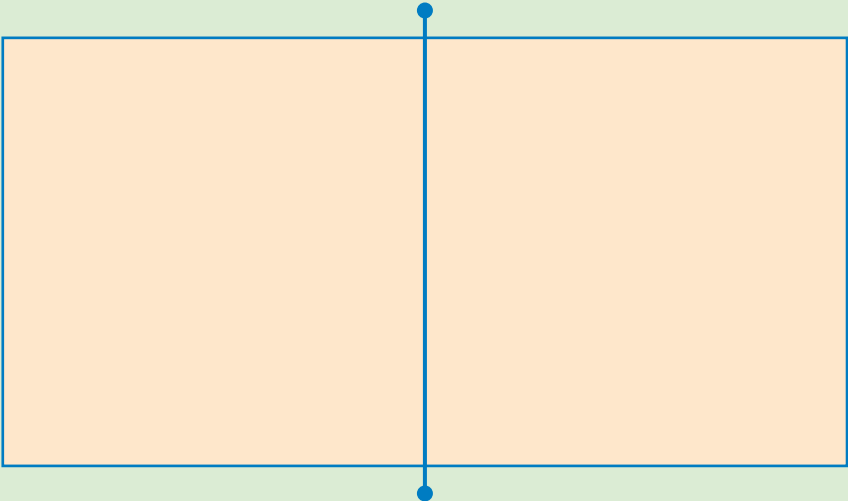
Spelers:



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

 Geen

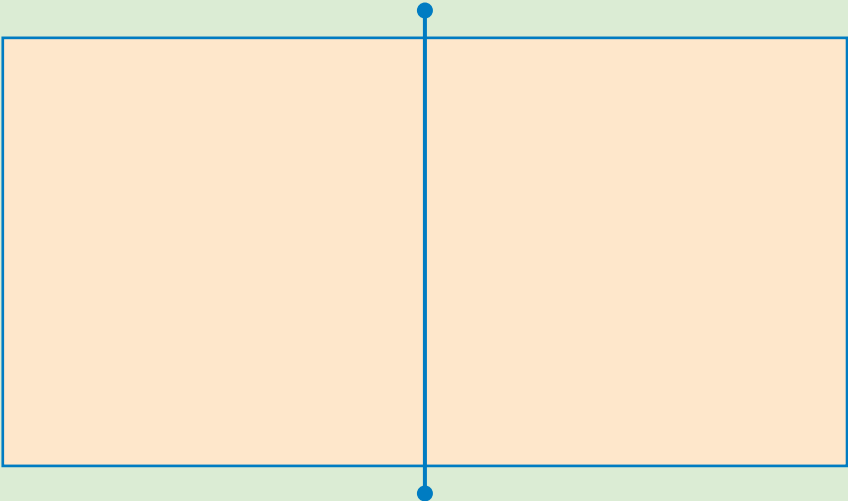
Geen

 Klaarzetten

 Spelers

 Opdracht

 Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Geen

Geen



Klaarzetten



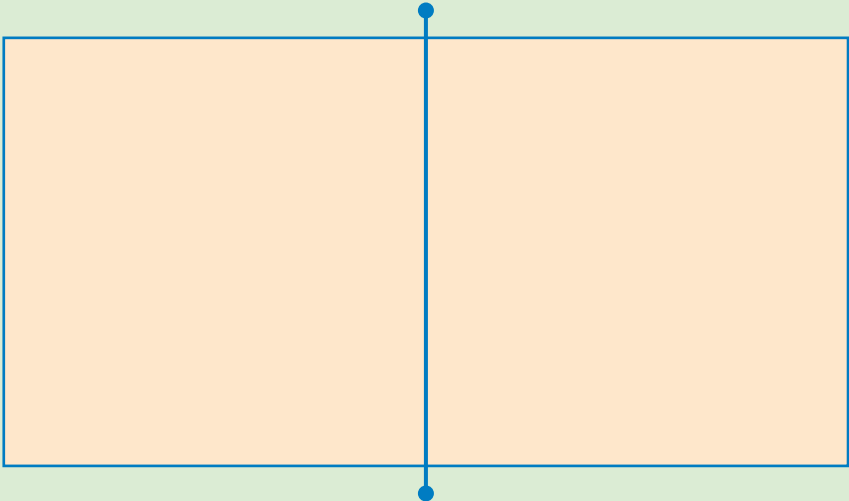
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Samenspel

4x4 (G)

Klaarzetten

- 1 volleybalveld
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



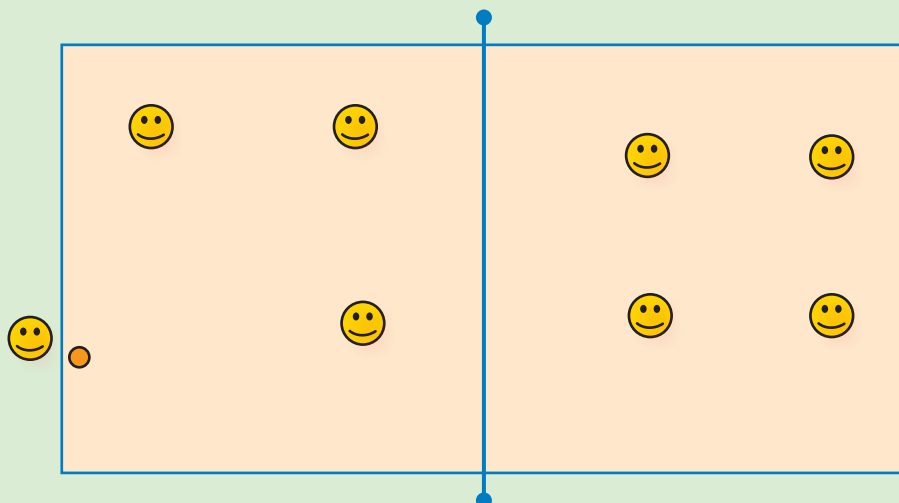
Opdracht

De spelers proberen als team de bal, al samenspelend, in het veld van de andere partij op de grond te krijgen.



Spelregels

- Opstelling: 2 voor, 2 achter.
- Regels: de 1e bal wordt onderarms opgeslagen, alleen de 2e bal mag gevangen worden, er mag 3x overgespeeld worden, bal op de grond of uit is een punt voor de tegenpartij.
- Het team dat als eerste 11 punten heeft wint.



2a



Loopt het?	Valt de bal te snel op de grond of komt de bal niet over het net?	Laat de spelers zich op 1 ding focussen.
Lukt het bijna?	Lukt het niet om het veld te verdedigen? Lukt het niet om te scoren?	Laat de spelers ook de tweede bal vangen. Maak het veld groter.
Lukt het goed?	Lukt het goed om te scoren?	Maak het veld kleiner.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers alles spelen en niet meer vangen.



Opwarmen van de spieren

Estafette



Klaarzetten

- Vrije ruimte
- 4 beachvolleyballen
- 8 pionnen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



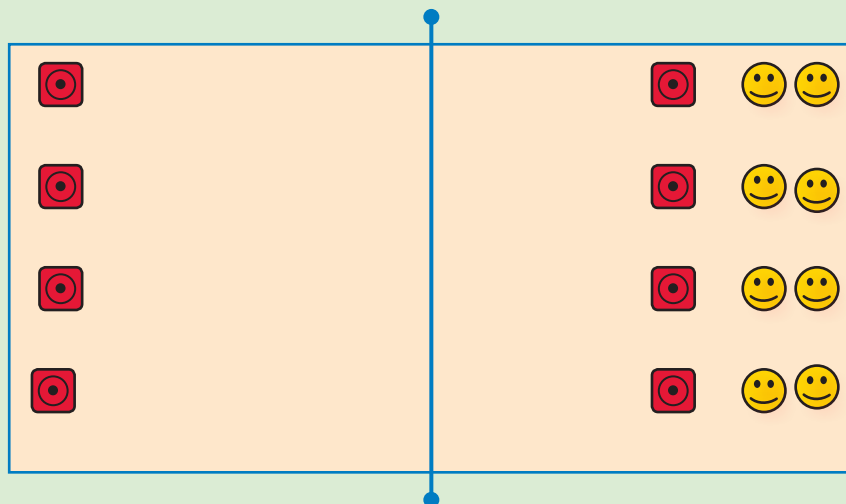
Opdracht

Verschillende wedstrijdvormen tussen 4 teams. De spelers proberen zo snel mogelijk van pion naar pion te verplaatsen..



Spelregels

- De spelers gaan achter de pionnen staan in tweetallen.
- Speler 1 rent naar de pion gaat er om heen en rent terug.
- Wanneer speler 1 terug is mag speler 2 starten.
- Het tweetal dat als eerste terug is wint.
- Voorbeelden van wedstrijdvormen: Sprint, kikkersprong, tijgeren, hinkelen, knieheffen, kruiwagen, sprint met bal, bovenhands spelen en onderarms spelen.



2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers? Is er een team dat steeds wint?	Maak een groep van 3 en een groep van 4 spelers. In de groep van 3 spelers loopt 1 speler dubbel Verander de samenstelling van de teams.
Lukt het bijna?	Lukt het moeilijk om de afstand in te halen?	Maak de afstand tussen de pionnen kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het gemakkelijk om de afstand te halen?	Maak de afstand groter.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers zelf een estafette vorm verzinnen.



Leren van een diepe opslag

Diepe opslag



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2 m)
- 1 beachvolleybalveld (10 m x 5 m)
- Afzetlint
- 8 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: individueel



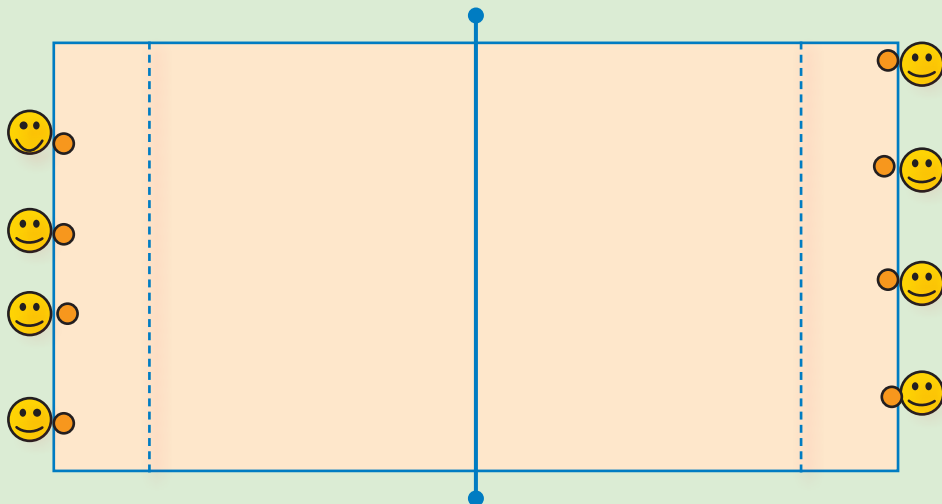
Opdracht

De spelers proberen de bal tussen de achterlijn en het afzetlint te serveren.



Spelregels

- De spelers verdelen zich over de achterlijn van het veld.
- De spelers proberen de bal diep in het veld te serveren.
- Wanneer de bal tussen de achterlijn en het afzetlint valt krijgt de speler een punt.
- De speler met de meeste punten wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal in het vak te serveren?	Maak het vak groter.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal in het vak te serveren?	Maak het gat kleiner.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers bovenhands serveren.

Geen

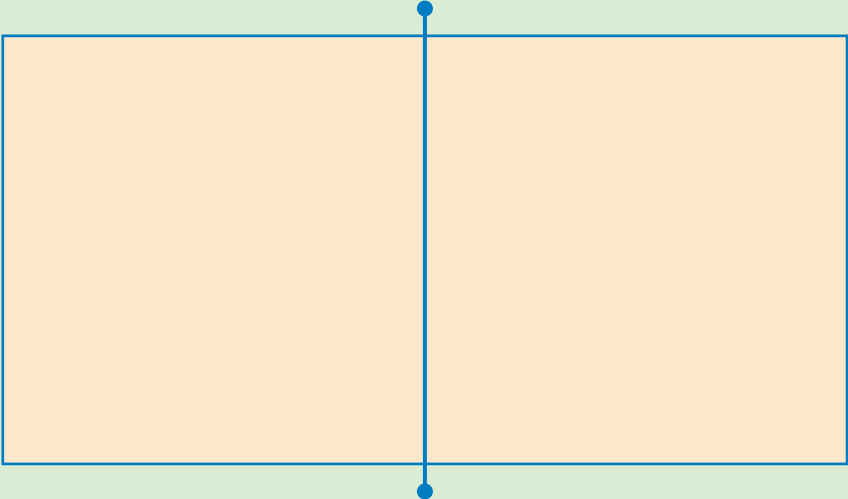
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

 Geen

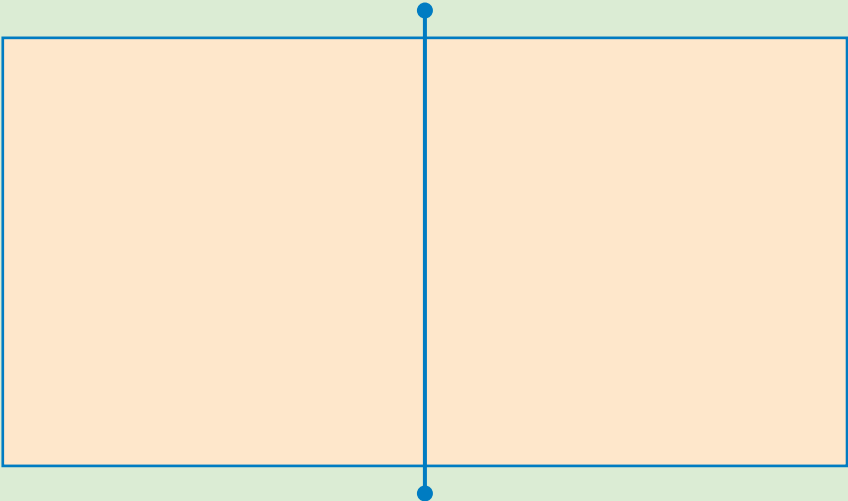
Geen

 Klaarzetten

 Spelers

 Opdracht

 Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Richting geven aan de smash

Kort en lang smashen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 8 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers:

8 spelers, individueel



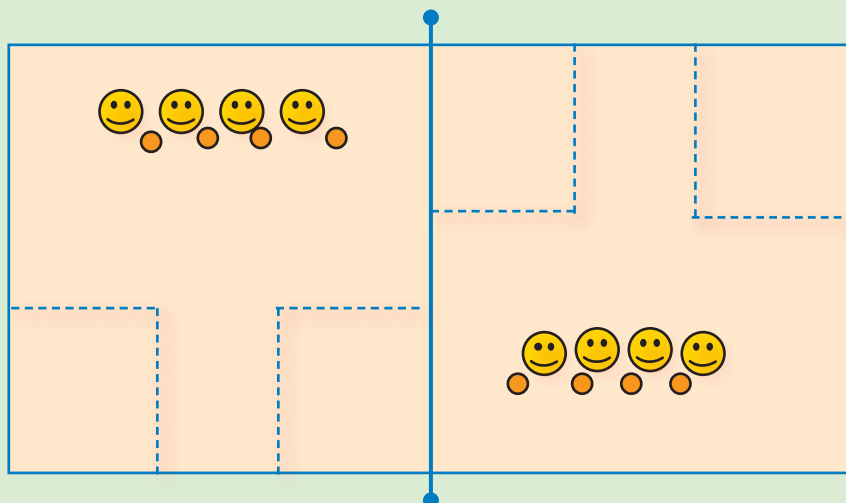
Opdracht

De spelers proberen de bal in het voor- en achtervak te smashen.



Spelregels

- Elke speler heeft een bal
- De spelers maken aan elke kant van het net een rijtje. (niet tegenover elkaar!)
- De spelers gooien de bal voor zichzelf op en proberen de bal in 1 vak de vakken te smashen.



2a



Loopt het?	Valt de bal steeds in het net?	Kijk of de spelers niet te dicht op het net staan.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om te timen?	Laat de spelers smashen zonder sprong.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te smashen in de vakken?	Laat de andere speler de bal opgooien.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Leg hoepels neer en laat de spelers daarop mikken.



Geen

Geen



Klaarzetten



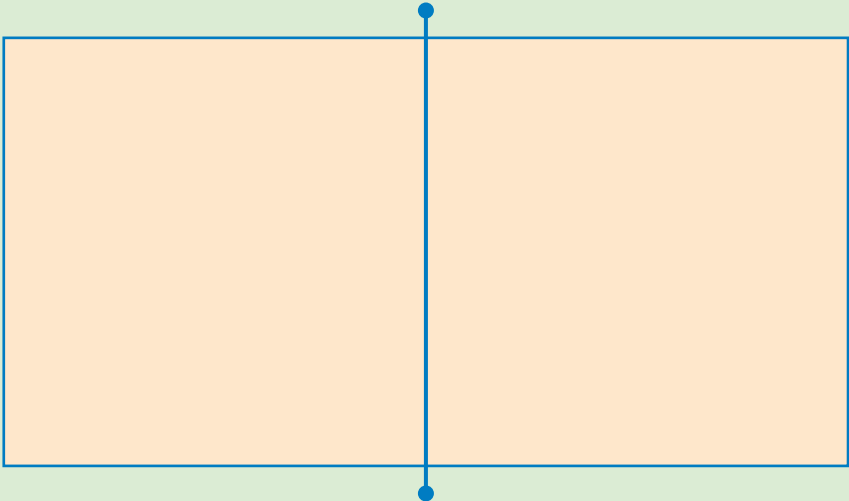
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Geen

Geen



Klaarzetten



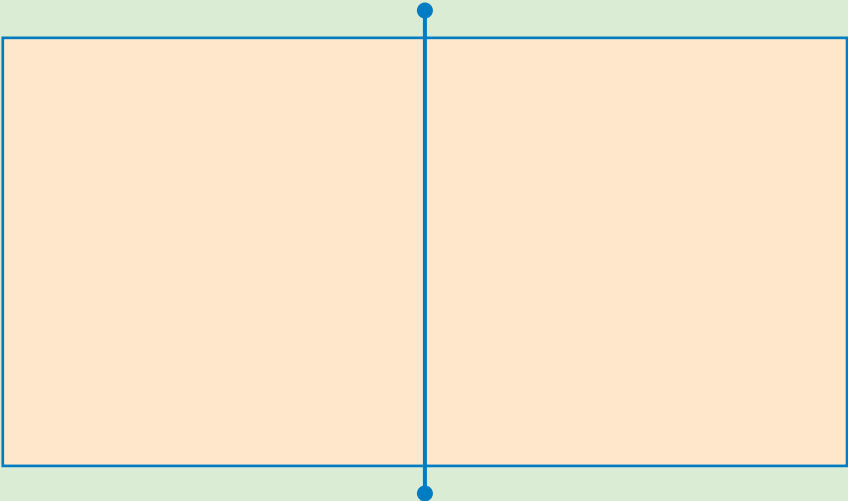
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Samenspel

De zwakste schakel



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



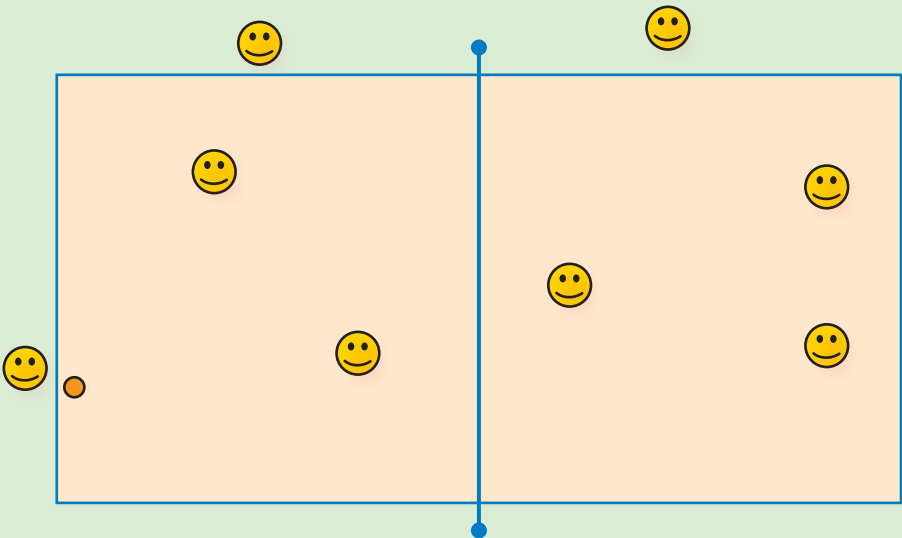
Opdracht

De spelers spelen een wedstrijd 3x3. De speler die een fout maakt gaat eruit.



Spelregels

- Er wordt een wedstrijd 3x3 gespeeld.
- De speler die de fout maakt wisselt met de reserve speler.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

 Geen

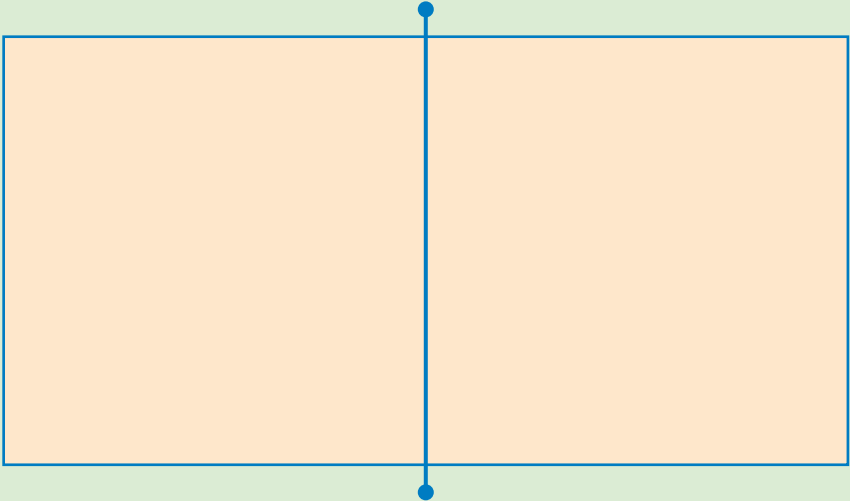
Geen

 Klaarzetten

 Spelers

 Opdracht

 Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van verschillende keuzes voor de opslag

Verschillend serveren



Klaarzetten

- 1 volleybalnet (hoogte: 2 m)
- 1 beachvolleybalveld (10 m x 5 m)
- 8 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers

8 leerlingen: individueel



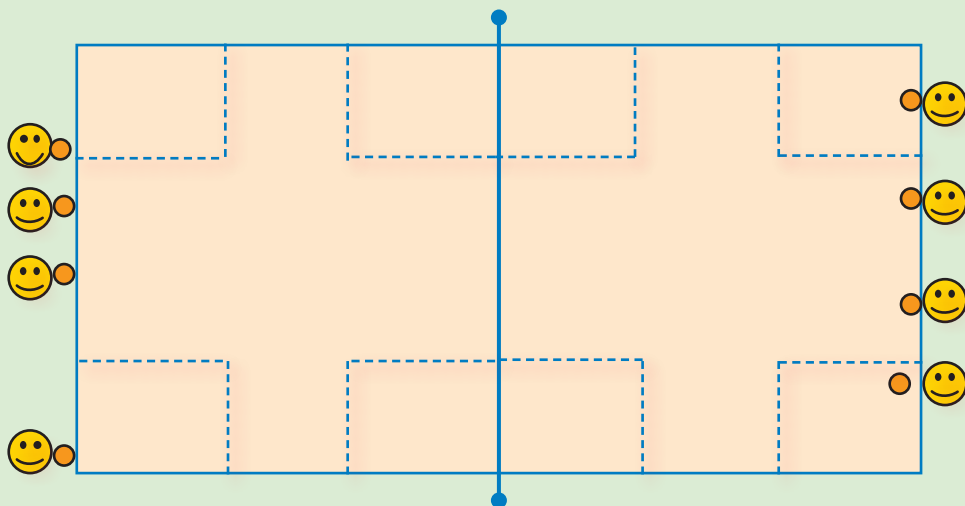
Opdracht

De spelers proberen de bal over het net te serveren in de verschillende vakken.



Spelregels

- De spelers verdelen zich over de achterlijn.
- Er wordt geserveerd op de verschillende vakken aan de andere kant van het net.
- Wanneer een bal in een vak komt krijgt de speler 1 punt.
- De speler met de meeste punten wint.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Passen

Pass voor de set-up



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 2 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



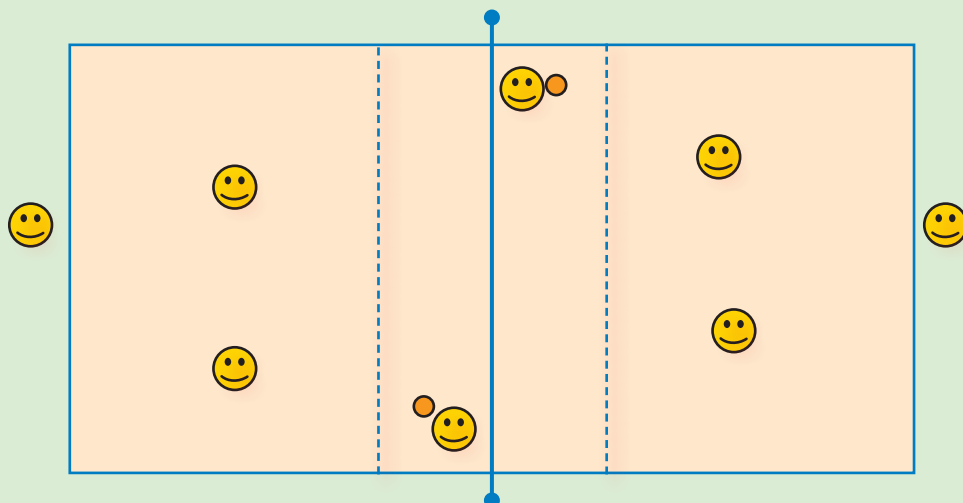
Opdracht

De bal onderarms passen binnen het vak.



Spelregels

- De 2 groepen verdelen zich over de helften van het veld.
- Elke groep heeft 1 aangooier, 2 passers en 1 reserve.
- De bal wordt onderarms aangegooid/aangeslagen naar 1 van de passers.
- De passer passt de bal in het vak terwijl de niet-passer de bal in het vak afvangt.
- Reserve wordt passer, niet passer wordt aangooier etc.



2a



Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

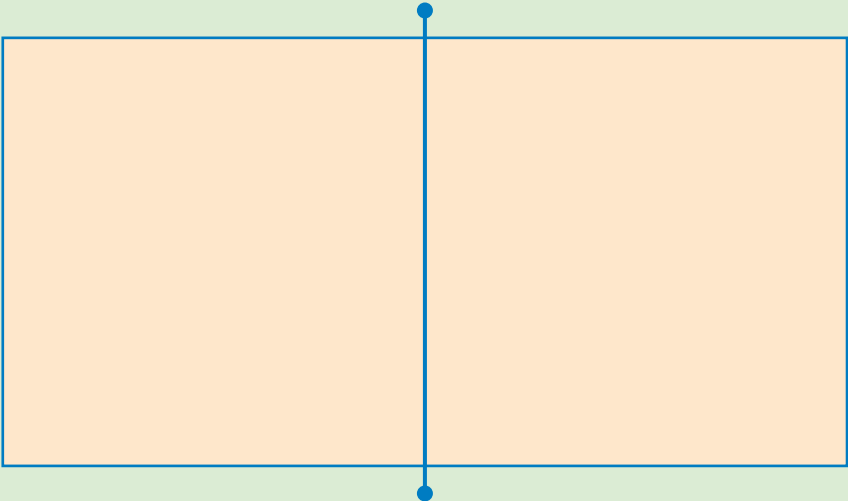
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van de smash

Punten bij elkaar smashen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 4 beachvolleyballen
- 4 hoepels



Spelers:

8 spelers, individueel



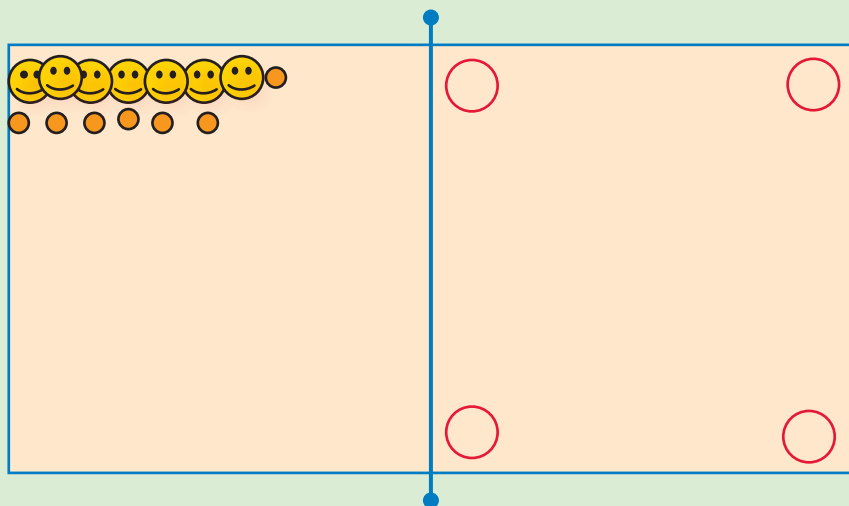
Opdracht

De bal in sprong over het net smashen in 1 van de hoepels



Spelregels

- De spelers gaan in een rij aan 1 kant van het net staan.
- Iedere speler heeft een bal.
- De spelers proberen de bal te smashen en 1 van de hoepels te raken.



2a



Loopt het?	Moeten de spelers lang wachten	Maak 2 rijen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om te timen? Lukt het bijna om de hoepels te raken?	Laat de spelers zonder sprong smashen. Vergroot de circels.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal te smashen en te mikken?	De bal wordt door een andere speler aangegeoid.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Stel 1 spelverdel aan en laat de spelverdeler een set-up geven.

Geen

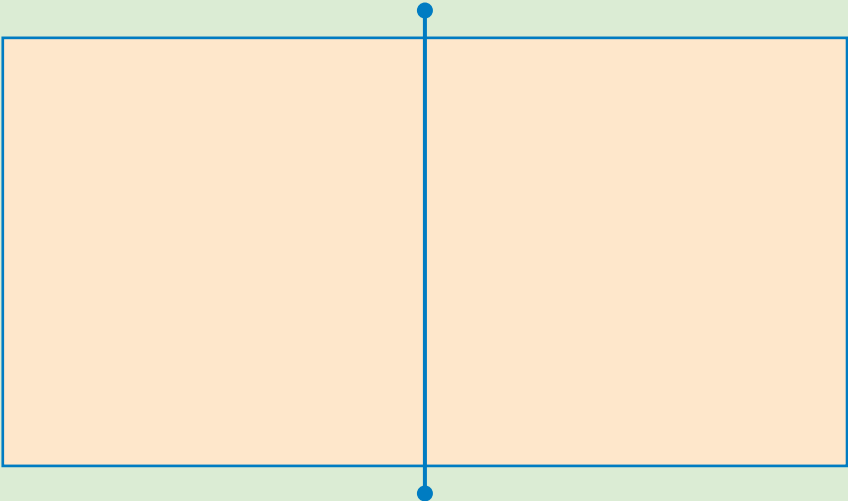
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Geen

Geen



Klaarzetten



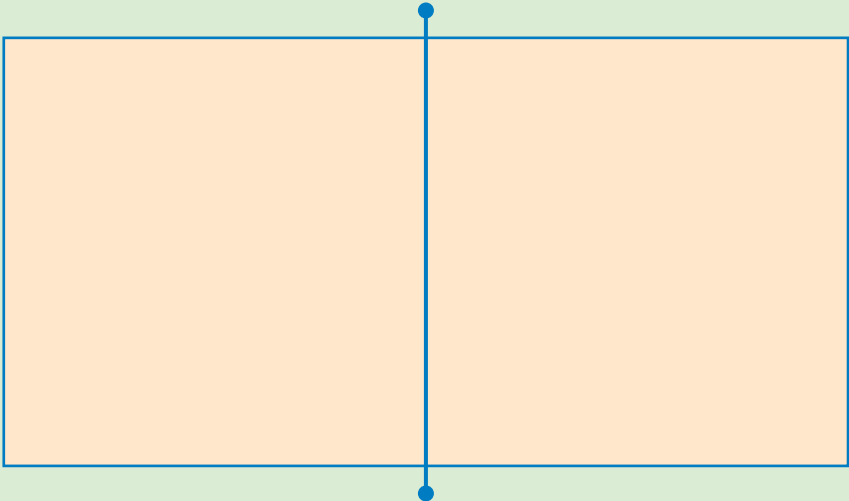
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Samenspel

Double or nothing



Klaarzetten

- 2 volleybalvelden
- 2 beachvolleyballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



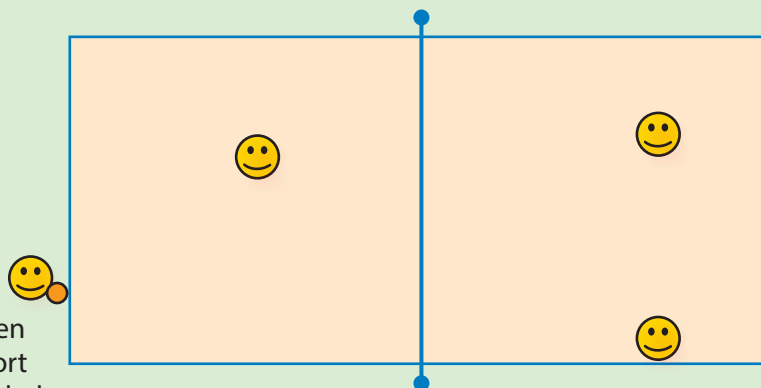
Opdracht

De spelers spelen een wedstrijd tegen het andere team, wanneer er gescoort is wordt er door de trainer een extra bal ingegooid.



Spelregels

- De tweetallen verdelen zich over de velden.
- Er worden wedstrijden gespeeld.
- Wanneer een team een punt maakt gooit de trainer een extra bal in het veld.
- Als de extra bal niet gescoort wordt door hetzelfde team, krijgt het team geen punten.
- Wordt die bal ook gescoord dan krijgt het team 2 punten.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

 Geen

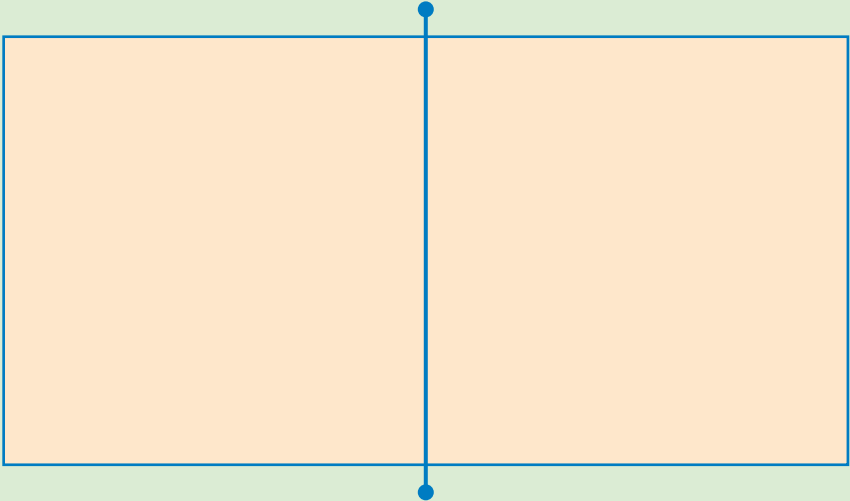
Geen

 Klaarzetten

 Spelers

 Opdracht

 Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



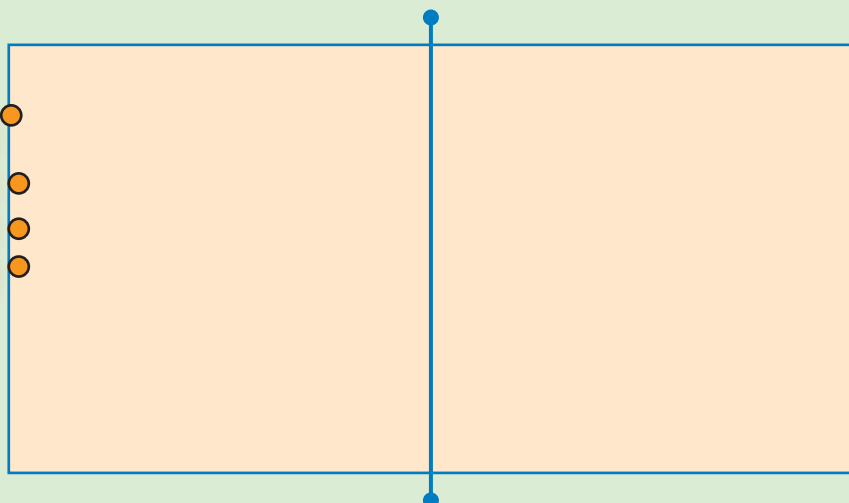
Richting geven aan de opslag.

Serveer ze d'r uit



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (10 m x 5 m)
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



Opdracht

De spelers proberen de bal zo over het net te serveren dat de tegenstander de bal niet kan vangen.



Spelregels

- De spelers maken een rij achter de achterlijn.
- Team 1 begint met serveren.
- De vanger van team 2 staat achter de achterlijn en mag pas starten als de bal geserveerd is.
- Een gevangen bal is 1 punt.
- Nadat team 1 is geweest mag team 2 serveren.
- Het team met de meeste punten wint.

2a



Loopt het?	Is er een oneven aantal spelers?	Maak 1 team van 3 en 1 team van 4. Het team van 3 mag beginnen.
Lukt het bijna?	Lukt het bijna om de bal diep te serveren? Lukt het bijna om het veld schoon te houden?	Trek de achterlijn dichterbij. Maak het veld kleiner.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal diep te serveren? Lukt het goed om het veldje schoon te houden?	Verplaats de achterlijn naar achteren. Maak het veld groter.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de spelers bovenhands opslaan.



Passen en verplaatsen

U-oefening



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 4 beachvolleyballen
- 4 pionnen



Spelers

8 leerlingen: 4 teams van 2 spelers



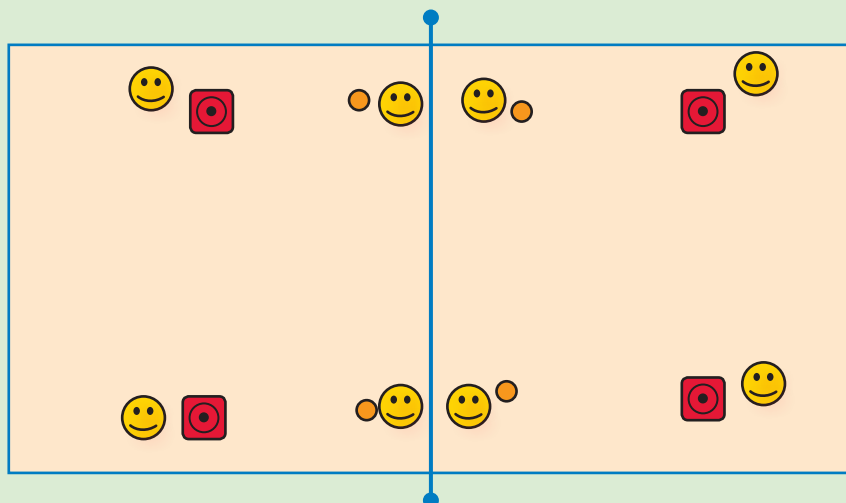
Opdracht

De speler rent links en rechts om te passen.



Spelregels

- Elk tweetal heeft een bal.
- Speler 1 gaat bij de pion staan.
- Speler 2 staat bij het net en gooit links en rechts korte ballen.
- Speler 1 rent links en rechts om de pion om de korte ballen te passen.
- Na 10 ballen wisselen de spelers om.



2a



Loop het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Het leren van bovenhands spelen en verplaatsen

Set-up en verplaats



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 2 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



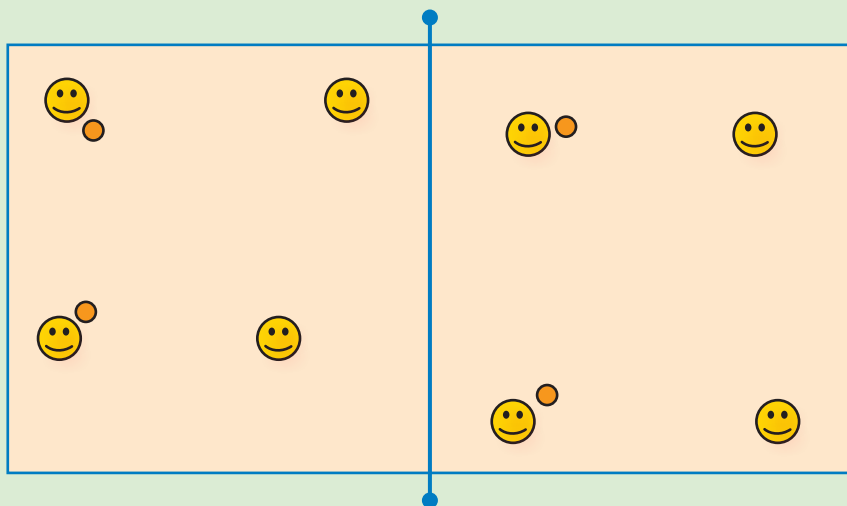
Opdracht

De spelers spelen de bal bovenhands over het net in een viertal en verplaatsen gezamenlijk.



Spelregels

- 1 viertal begint. 2 spelers aan beide kanten van het net op een halve meter afstands van het net.
- Speler 1 speelt de bal bovenhands over het net naar speler 2. Speler 1 gaat naast de andere speler staan. Speler 2 doet hetzelfde.
- Zo verplaatst het viertal gezamenlijk langs het net.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van de smash

Kort en lang smashen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- Afzetlint
- 8 beachvolleyballen
- 8 hoepels



Spelers:

8 spelers, individueel



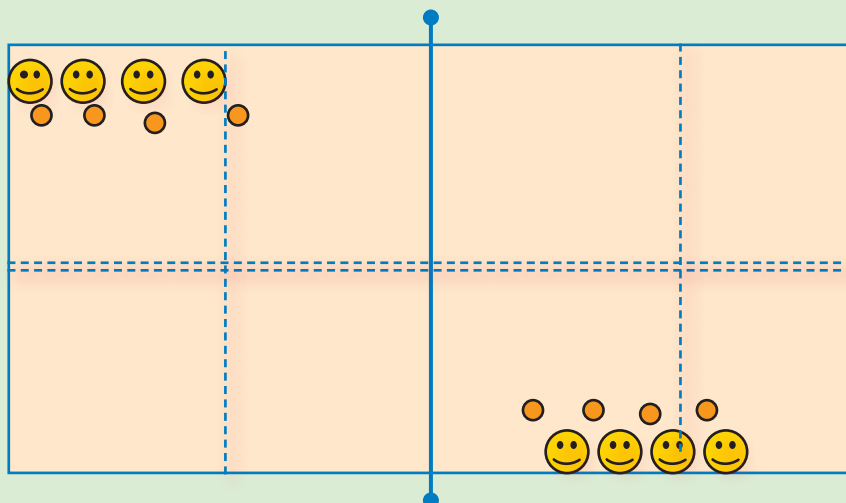
Opdracht

De spelers proberen de bal in zowel het voor als achtervak te smashen of te tikken



Spelregels

- Elke speler heeft een bal en de spelers gaan in een rij staan.
- De speler gooit de bal voor zichzelf op en tikt of smash de bal in het voor of achtervak.



2a



Loopt het?	Valt de bal steeds in het net?	Kijk of de spelers te dicht op het net staan.
Lukt het bijna?	Lukt de timing van de sprong niet?	Laat de spelers eerst smashen zonder sprong.
Lukt het goed?	Lukt het goed om de bal op te gooien en te smashen? Lukt het goed om de bal in het voor of achtervak te smashen?	Laat een andere speler de bal opgooien. Maak meerdere kleine vakken.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Leg hoepels neer en laat de spelers daarop mikken.

Geen

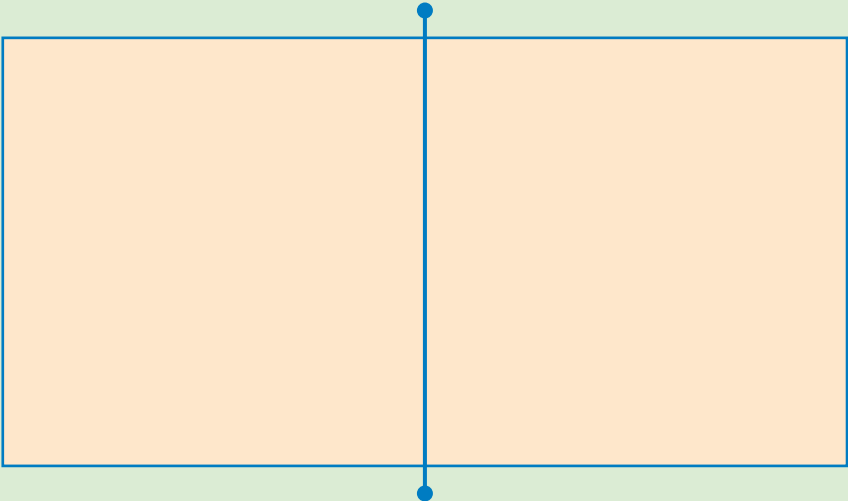
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

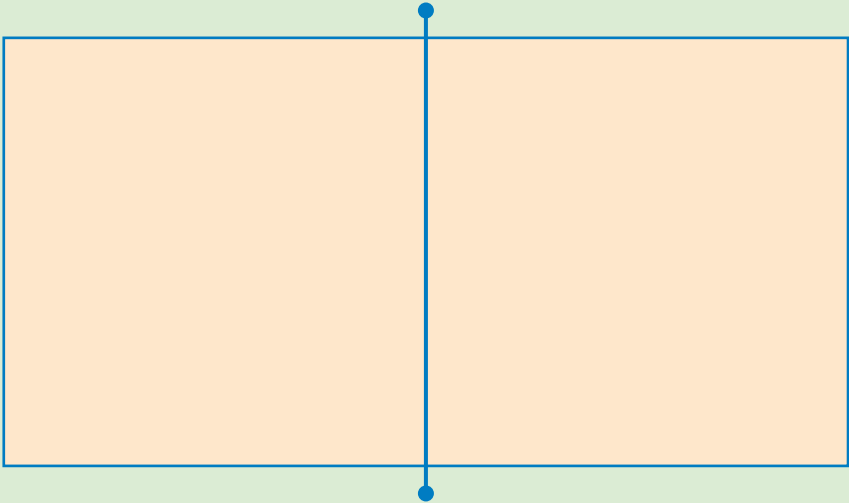
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Het aanleren van het volleybalspel door samen te spelen.

4x4 (G)



Klaarzetten

- 1 volleybalveld
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



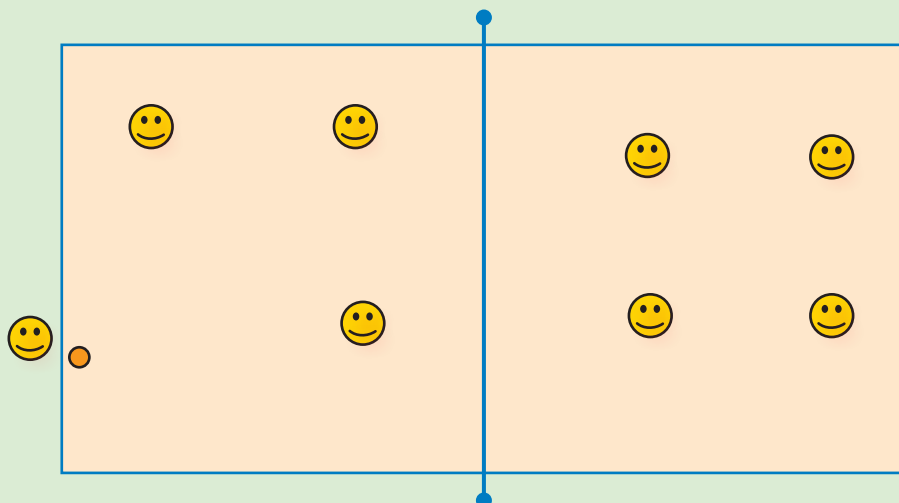
Opdracht

De spelers proberen als team de bal, al samenspelend, in het veld van de andere partij op de grond te krijgen.



Spelregels

- Opstelling: 2 voor, 2 achter.
- Regels: de 1e bal wordt onderarms opgeslagen, alleen de 2e bal mag gevangen worden, er mag 3x overgespeeld worden, bal op de grond of uit is een punt voor de tegenpartij.
- Het team dat als eerste 11 punten heeft wint.



2a



Loopt het?	Valt de bal te snel op de grond of komt de bal niet over het net?	Laat de spelers zich op 1 ding focussen.
Lukt het bijna?	Lukt het niet om het veld te verdedigen? Lukt het niet om te scoren?	Laat de spelers ook de tweede bal vangen. Maak het veld groter.
Lukt het goed?	Lukt het goed om te scoren?	Maak het veld kleiner.
Leeft het?	Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak het moeilijker om er 3x3 of zelfs 2x2 van te maken.

Geen

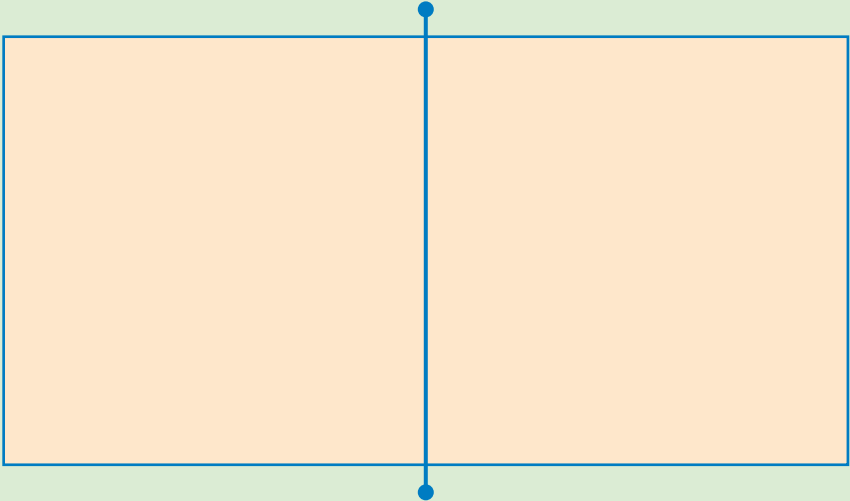
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Geen

Geen



Klaarzetten



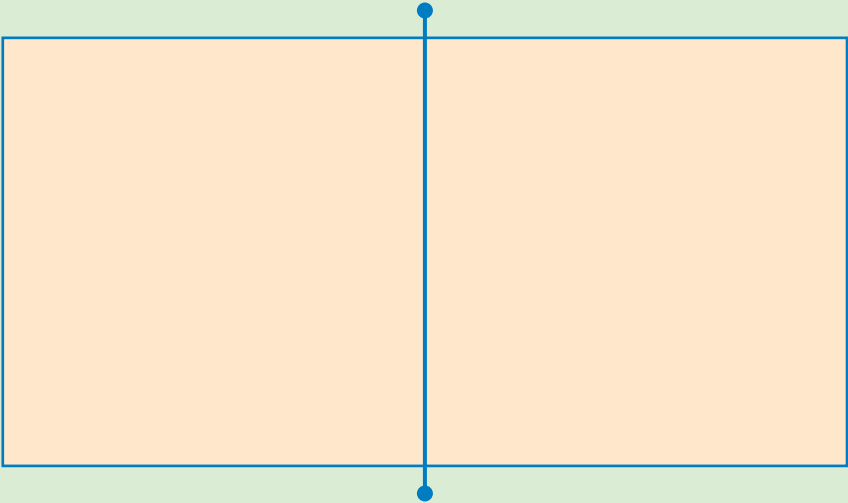
Spelers



Opdracht



Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Passen en aanvallen

Pass en aanval



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 4 beachvolleyballen



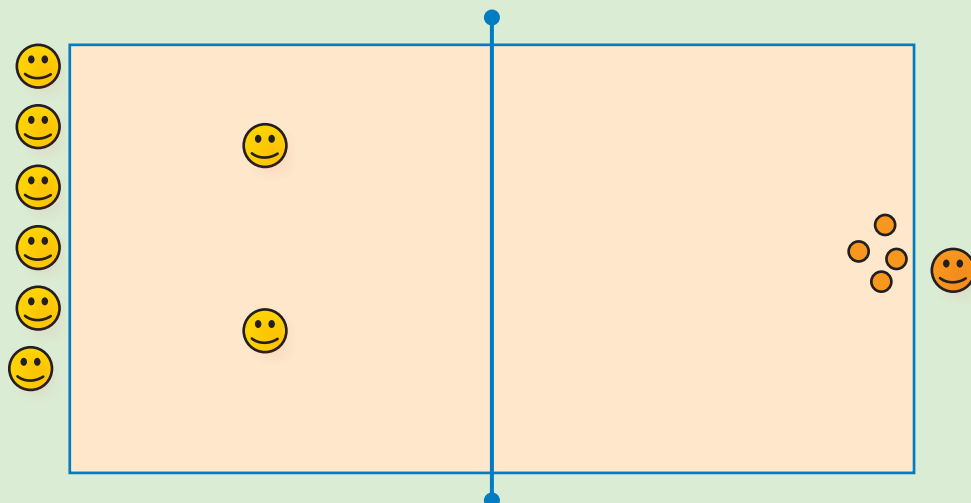
Spelers

8 leerlingen: individueel



Opdracht

De spelers passen de bal op voor zichzelf en smashen diezelfde bal over het net.



Spelregels

- Er staan 2 spelers in het veld die de bal verwachten
- De andere spelers staan achter het veld als reserve.
- De trainer serveert de bal over het net en 1 speler passt die bal en smasht de bal over het net.
- De speler gaat zijn bal halen en een reserve speler vult zijn plek in.

2a



Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van het vissen

Vissen



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



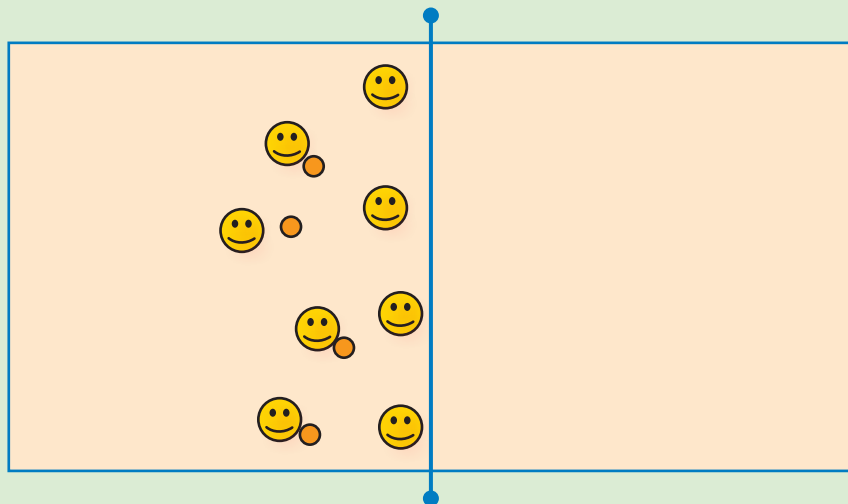
Opdracht

De bal die in het net wordt gegooid wordt eruit gevist.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen en ieder tweetal heeft 1 bal.
- Speler 1 gooit de bal in het net.
- Speler 2 probeert de bal eruit te vissen.



2a



Loopt het?

Lukt het bijna?

Lukt het goed?

Leeft het?

Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

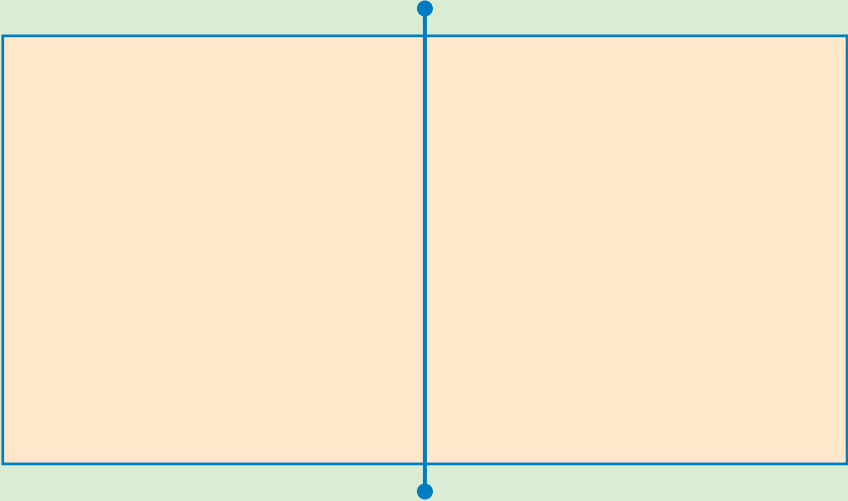
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

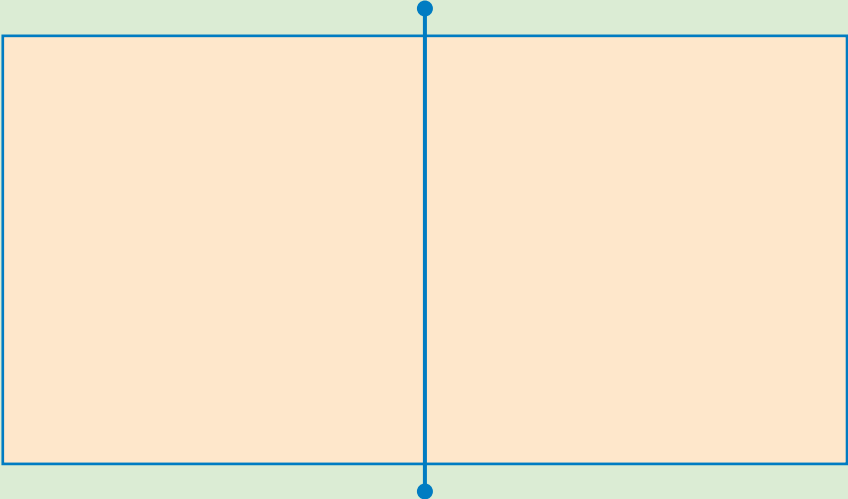
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

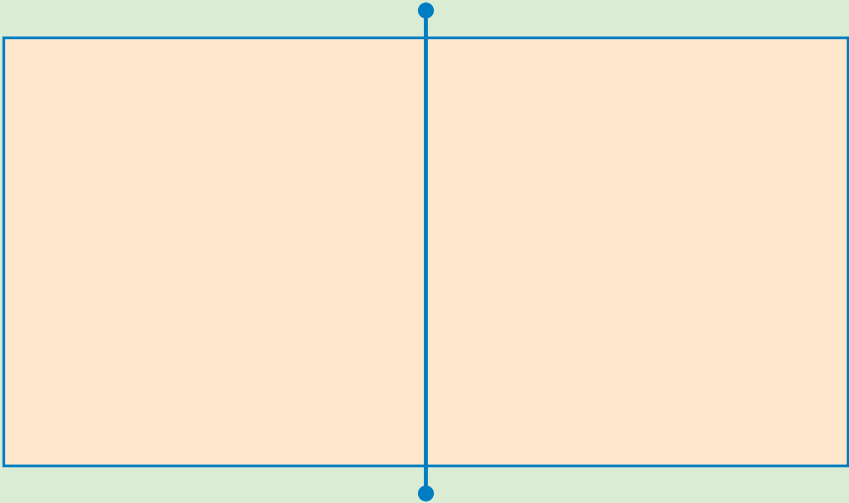
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Samenspel

De zwakste schakel



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- 1 beachvolleybal



Spelers

8 spelers: 2 teams van 4 spelers



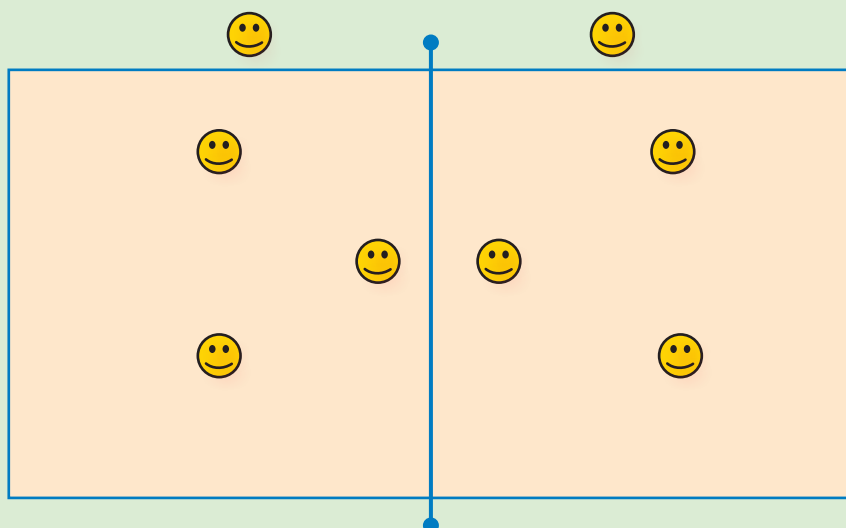
Opdracht

De spelers spelen een wedstrijd 3x3.



Spelregels

- 3 spelers aan beide kanten van het veld.
- 2 spelers als reserve.
- Er wordt een wedstrijd gespeeld. De speler die een fout maakt wisselt met een reserve speler.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

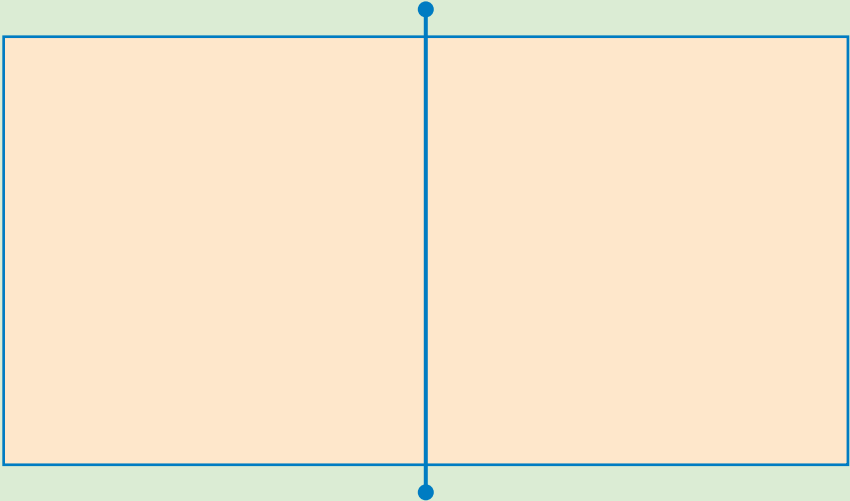
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

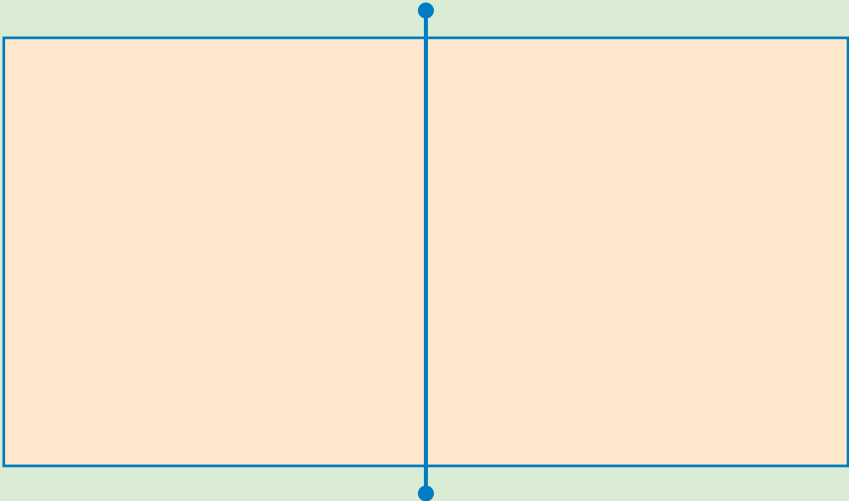
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Samenspel

Alternative passing drill



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 2 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: individueel



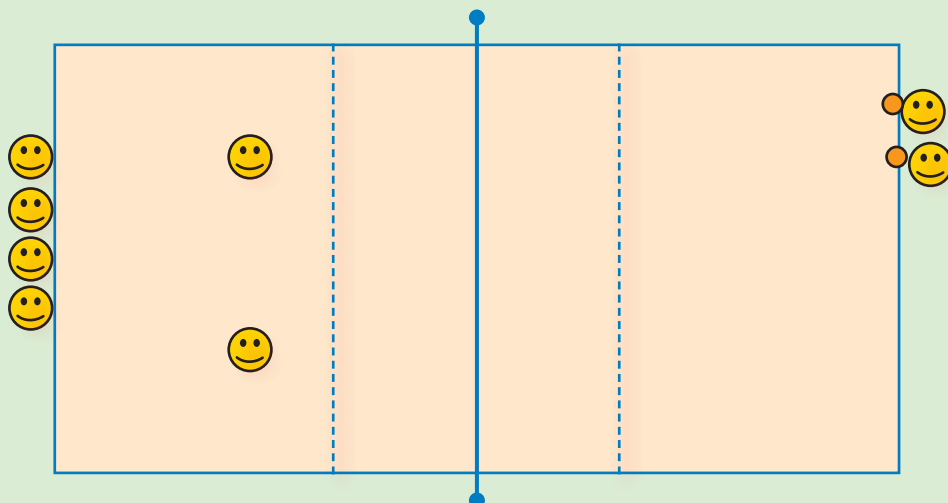
Opdracht

De spelers passen, geven een set-up en een aanval op de aangegooide bal.



Spelregels

- Er staan 2 spelers in het veld, de rest staat achter het veld als reserve.
- Er wordt een bal aangegooid of opgeslagen door een trainer of speler vanaf de andere kant.
- De bal wordt gepast door speler 1, speler 2 geeft een set-up en speler 1 valt die bal aan.
- De bal wordt door de aanvallende speler opgehaald, en een reserve vervult zijn plek.



2a



Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

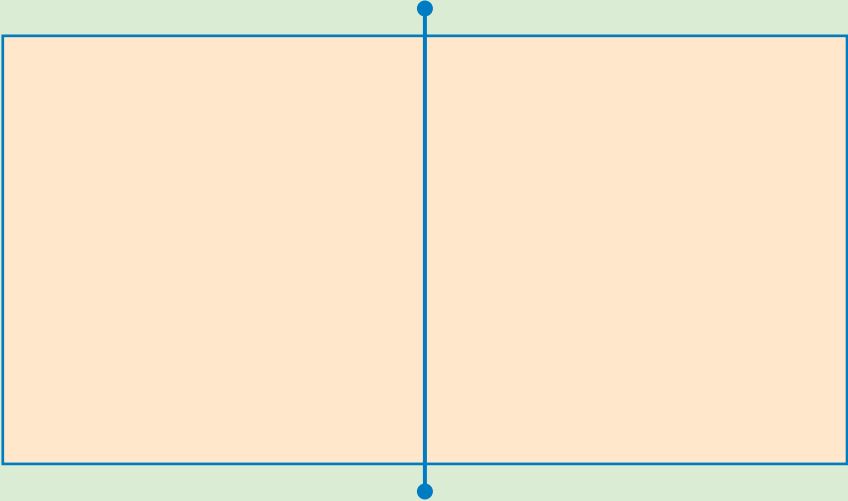
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Smashen achter elkaar

Spike exhaustion drill



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld 5x10
- 10 beachvolleyballen
- 1 pion



Spelers

8 spelers: individueel



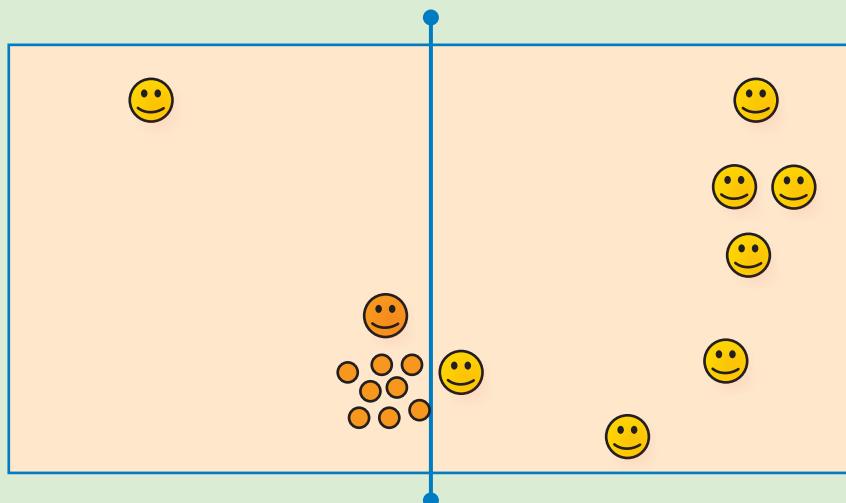
Opdracht

1 speler is actief aan het aanvallen, de rest haalt ballen.



Spelregels

- 1 speler is actief.
- 7 spelers zijn ballenrapers.
- De actieve speler valt 5 ballen links en rechts van de pion aan.
- Alle ballen moeten over het net en in het veld anders tellen ze niet mee. Na de 5 goede ballen links en recht wordt er gewisseld.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

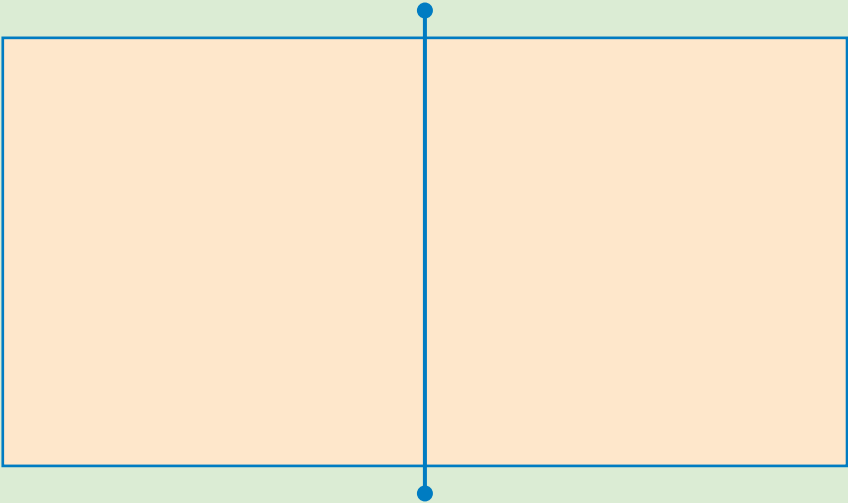
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

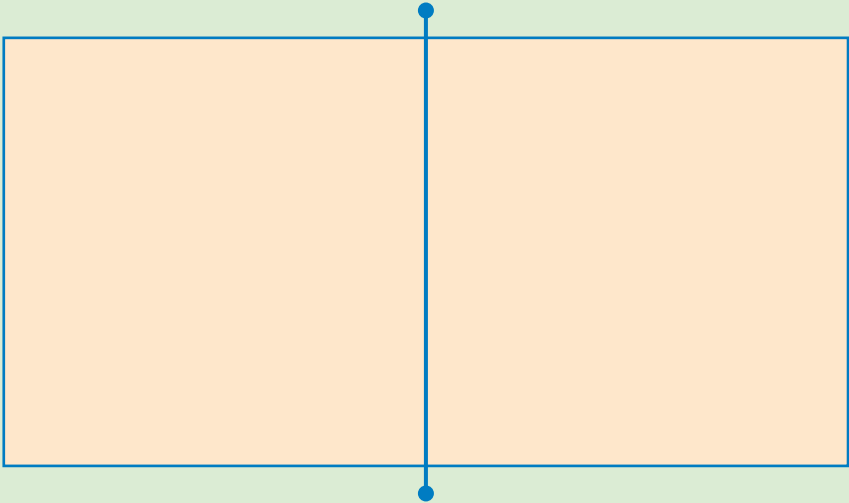
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Samenspel

Dubbel or nothing



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld
- 2 beachvolleyballen
- Afzetlint



Spelers

8 spelers: 4 teams van 2 spelers



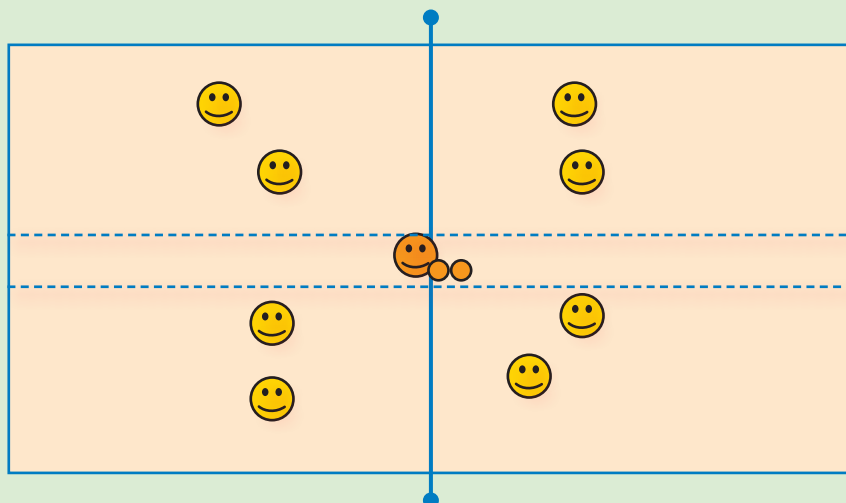
Opdracht

De spelers spelen wedstrijden.



Spelregels

- De tweektallen verdelen zich over de velden.
- Wanneer een team een punt maakt, gooit de trainer een extra bal in het veld.
- Als de tweede bal ook gewonnen wordt door hetzelfde team krijgen ze 2 punten.
- Als deze bal niet gewonnen wordt dan krijgt het team 0 punten.
- Wedstrijden worden tot 11 punten gespeeld.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

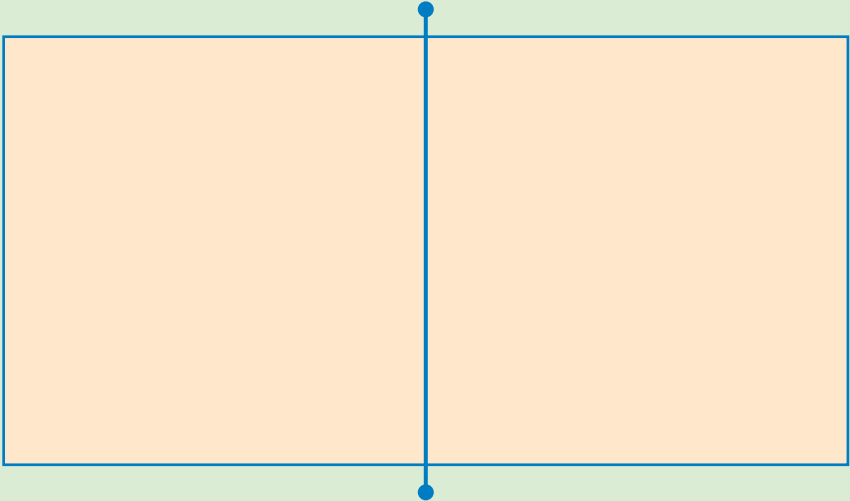
Geen

Klaarzetten

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		

Geen

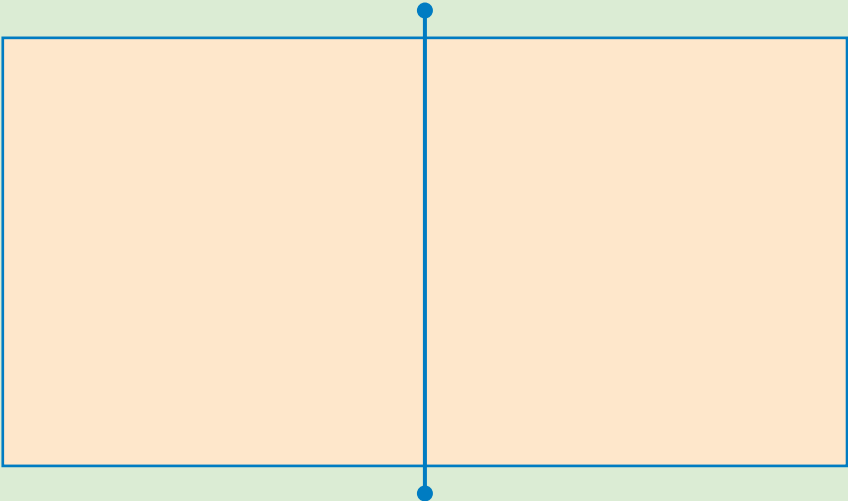
Geen

Klaarzetten:

Spelers

Opdracht

Spelregels



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Passen met 1 arm

1 arm pass oefening



Klaarzetten

- 1 beachvolleybalveld (5m x 10 m)
- 4 beachvolleyballen



Spelers

8 leerlingen: 2 teams van 4 spelers



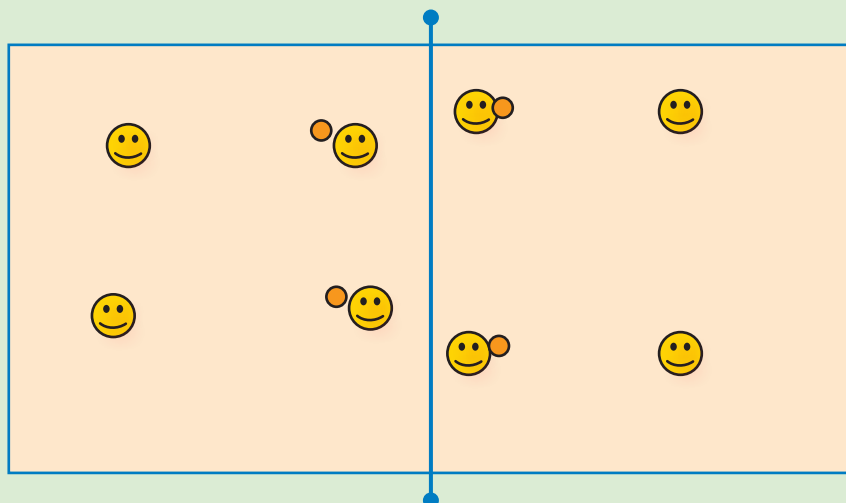
Opdracht

De spelers proberen de bal te passen met 1 arm.



Spelregels

- De spelers maken tweetallen, ieder tweetal heeft 1 bal.
- Speler 1 gooit de bal onderarms naar speler 2.
- Speler 2 passt de bal terug met 1 arm.



2a



Loop het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Het leren van het vissen uit het net

Vissen



- Klaarzetten
- 1 beachvolleybalveld
 - 4 beachvolleyballen



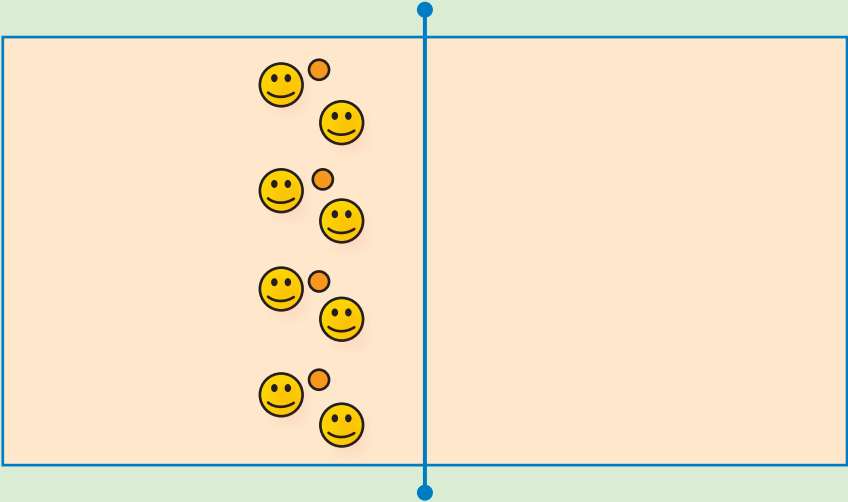
Spelers
8 spelers: 4 teams van 2 spelers



Opdracht
De spelers vissen onderarms de bal uit het net



- Spelregels
- De spelers maken tweetallen
 - Speler 1 gooit de bal in het net.
 - Speler 2 probeert de bal onderarms de lucht in te spelen.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		



Leren van de pokeshot

Pokeshot



- Klaarzetten
- 1 beachvolleybalnet
 - 8 beachvolleyballen



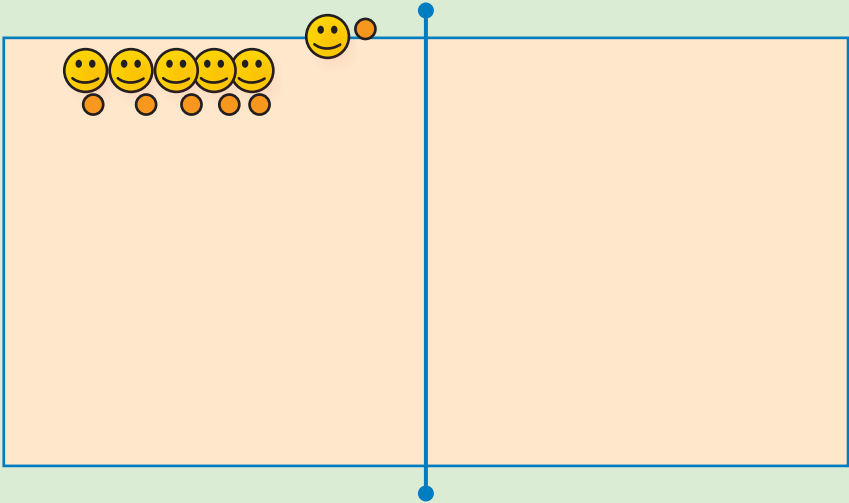
Spelers
8 spelers: individueel



Opdracht
De spelers proberen de ballen aan te vallen door middel van een pokeshot.



- Spelregels
- De spelers maken een rij achter de 3 meter lijn.
 - De speler gooit de bal voor zichzelf op en valt de bal aan door middel van een pokeshot.



2a



Loopt het?		
Lukt het bijna?		
Lukt het goed?		
Leeft het?		