

Beachtrainer Workshops 2024



Workshop 1
Woensdag 27 maart 2024
Locatie: Beach Club Rotterdam



Doel en Inhoud

1. Rotterdam: meer locaties waar beachtraining gegeven wordt. Stap 1: meer trainers
2. Volley2B: beachtrainers opleiden om zoveel mogelijk trainingsgroepen te kunnen starten

Thema's workshop 1:

- Hoe kom ik tot een goede training? Een 6-stappenplan om je te helpen!
- Hoe bouw ik mijn beachseizoen van 8+ trainingen op en hoe deel ik één training in?
- Over techniek en tactiek: side-out (dus ook serve, pass, set, aanval)
- Twee voorbeelden van complete trainingen



Doel en Inhoud

1. Rotterdam: meer locaties waar beachtraining gegeven wordt. Stap 1: meer trainers
2. Volley2B: beachtrainers opleiden om zoveel mogelijk trainingsgroepen te kunnen starten

Thema's workshop 2:

- Hoe maak ik goede oefeningen? Tips voor plezier, actie, balcontacten, uitdaging en spelvormen
- Omgaan met: niveauverschillen, motivatieverschillen, grote aantallen, slecht weer en andere veelgestelde vragen
- Over techniek en tactiek: rallyspel (dus ook aanval, blok en verdediging)
- Twee voorbeelden van complete trainingen



1. Context workshops

- 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 | Drietel 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 We
totaal 30 tot 70 minuten.



3. 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

3. 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.



3. Over techniek en tactiek: set en aanval

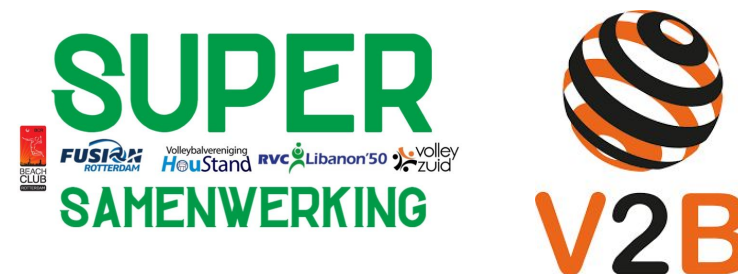
Set:

- 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)

4. Twee 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.

4. Twee 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).

Op naar workshop 2!

Aanmelden: <https://forms.gle/DvQKrVLXtxooPvNw9>

Woensdag 17 april 2024

Locatie: Volley2B

