

Tips en trucs Beachtraining geven

Rick van Akkeren, mei 2013

Theorie

Doelgroep

Bij beachen heb je te maken met verschillende mensen met verschillende de doelen. De twee uitersten zijn 'de wereldkampioen' en 'de roséetjes'. De wereldkampioenen zijn serieus, willen winnen. De roséetjes komen voor de gezelligheid, biertjes/wijntjes en sfeer. Keihard trainen en techniek zijn dan ondergeschikt. Belangrijk aan het begin van het seizoen is om goed contact te leggen met je spelers en hen te vragen wat ze van jou als trainer verwachten. Speel daarop in. Een wereldkampioen behandel je anders (technischer) dan een roséetje ('socialer').

Groepsgrootte

De ideale trainingsgroep bestaat uit max. 8 spelers per veld. Een trainer kan in z'n eentje max. 3 velden training geven (dus 24 pers. in totaal). Maar dat is al erg veel

Aspecten/accenten beachvolleybal

Elke oefening heeft een of twee accenten. Deze accenten zijn grofweg te verdelen in:

- Conditie (bestaat uit uithoudingsvermogen en kracht)
- Techniek
- Tactiek
- Complex
- Mentaal

Bepaal per oefening/training op welke accenten je gaat trainen. Leg dit ook uit aan je spelers en vertel ze op welke accenten je gaat letten en waarom.

Opbouw training

Een training heeft ongeveer de volgende opbouw:

- Praatje
 - Contact maken!
 - Denk hierbij aan "hoe gaat het met je blessure?" of "hoe ging je wedstrijd?"
 - Uitleggen wat je met de training gaat doen
- Warming-up
 - Inlopen (lijnenloop, hakken/billen, knieheffen, etc)
 - Rekken/strekken/core stability/move preps
 - Fysiek (conditioneel: spelvorm, kracht: tweetallen, concentratie nodig)
- Technische oefening
 - Uitleg
 - Oefening
 - Spelvormpje
- Complex oefening

- Side-out
- Rallyspel
- Wedstrijdvormpje

Veel spelen en balcontact is belangrijk om het complexe spel goed onder de knie te krijgen.

Overige tips

Pas je training aan aan de weersomstandigheden!

Bij koud en nat weer moet je je spelers veel in beweging houden. Ze willen niet in de regen wachten op jouw lange, technische en tactische uitleg. Een oefening met een conditioneel aspect is dan goed om te doen. Bij zonnig en windstil weer kan je niet trainen op windomstandigheden, maar kan je wel een wat langere uitleg geven over tactiek.

Praatje, plaatje, daadje

Leg eerst in woorden je oefening uit. Zet de oefening daarna neer met enkele mensen als voorbeeld en tot slot voert de hele groep de oefening uit.

Zien, horen, voelen

Er zijn in feite drie manieren hoe je spelers een techniek kan uitleggen: horen (uitleggen), zien (voordoen), voelen (fysiek mensen in de goede houding zetten). Niet iedere manier werkt voor iedereen even goed. Als je merkt dat een speler jou niet snapt, probeer je uitleg op een andere manier duidelijk te maken

Intensiveren, differentiëren

Belangrijk is als trainer om je oefeningen makkelijk te beginnen. Bedenk voor jezelf hoe je de oefening kan verzwaren (actie-na-actie, extra blokkeerder, grotere afstanden, ...) of juist makkelijker kan maken als de oefening niet loopt. Geef niet op voordat een oefening draait.

Als trainer kan je ook differentiëren. Als je zelf ballen aangooit kan je voor goede spelers moeilijkere ballen aangooien dan voor de wat minder goede spelers. Probeer je spelers aan te leren dat zij dit zelf ook inzien en toepassen. Laat je spelers daarnaast zoveel mogelijk feedback geven aan elkaar.

Keywords

Gebruik keywords om je spelers te triggeren. Dit kan een woord zijn voor een bepaalde actie of om iemand te wijzen op een foutje. Daarnaast kan je ook je oefeningen een naam geven, zodat je spelers snel weten wat ze moeten doen als je bijvoorbeeld "achtje kort" of "happy feet" roept.

Contact

Houd continu contact met je spelers tijdens de training. Stuur op hun persoonlijke doelen. De wereldkampioen geeft je voortdurend aanwijzingen en (opbouwende) kritiek, aan het roséetje vraag je of hij al trek heeft in een biertje. Stuur op persoonlijke doelen.

Opbouw 8 trainingen

Voorbeeld van trainingsopbouw seizoen 2013 (8 trainingen):

1. Algemeen ervaren, bepalen startniveau door alle onderdelen te toetsen/behandelen. Vooral veel werkdruk en plezier opbouwen. Goed kijken en zien wat goed gaat en wat (extra) aandacht nodig heeft.
2. Servicepass en set (banaan), veel uitleg en aanscherping (ook call "midden mij"). Loopstartoefeningen, galop en correcties voor pass. Verdedigingsposities (alle niveaus) en extra aflopen bij heren. Let op armsetting bij "korte" verdediger. Afronden met loopoefeningen (sprongkracht) en balans.
3. Set (bovenhands en onderhands). Aanval/shottechnieken (deeline, deepangle, cut, dink, puke, beachdrive) en verdedig op shots uitgaande van verdedigingsposities. Schouderkracht/coördinatie. Herhalen servicepass.
4. Harde aanval opbouwen (aanvalspositie "buiten" + "half"), aanloopcurve en iets kortere armslag (triceps). Bloktechnieken en pos. (heren midden/hoog). Aanval of beachdrive naar midachter (pos2). Loopstart beweging en snelheid. Verdediging erbij bouwen.
5. Service (sprong/tennis/float/positie) en pass tot side-out (dus inclusief de set en de aanval). Let op "midden mij". Verdedigingspatronen herhalen en intensief begeleiden.
6. Herhalen training 3 met andere oefeningen. Schijnbeweging in de aanval of verbergen. Aanvalsposities uitbreiden met "achter" en "bij". Eindigen met side-out (stimulans, mentale druk en kick op resultaat).
7. Herhalen training 4 met andere oefeningen. Dames hoog nu ook blok en aflopen. Continuïteit, controle en overtuiging. Keuzes: Harde bal op diepe verdediging en shotten bij blok.
8. Herhalen training 5 en afrondend trainen en aanvullen waar nodig naar eigen inzicht. Uitbouwen tot veel side-outs. Winnersmentaliteit trainen door extra druk te zetten. Coachen.

Uitleg technieken

Warming up (plus) ten behoeve van:

- Warme spieren
- Balans
- Kracht
- Snelheid
- Concentratie

Gebruik de lijnen langs het veld en de loopladders om snelle voetbewegingen te trainen. Let op dat voeten recht op het zand worden gezet en horizontaal opgetild worden. Bij het sprinten op het zand kun je de volgende tips gebruiken voor de spelers:

- Gebogen knieën en zwaartepunt boven de knieën en voeten plaatsen en je kunt je bovenlichaam in de richting van je rennen laten hellen zolang je kracht op je voeten houdt.
- Squat, core balance en movement preps zijn belangrijk. Aandachtspunten blijven altijd: de knie staat nooit voorbij de teen en de knie maakt een maximale buigingshoek van 90 graden.
- Bij een voorwaartse beweging nek iets intrekken waardoor je hoofd lager komt te staan, meestal resulteert de voorwaartse sprint in een lage pass en je hebt je ogen op de bal nodig (dus lager).
- Beweeg hoofd/gezicht in de richting die je uit wilt gaan.
- Armgooi naar achteren om startsnelheid te maken.
- Tijdens het rennen intensief gehoekte armen gebruiken om te rennen.
- Je kunt je neus volgen bij het rennen of je ogen op de netrand houden tijdens de verplaatsingen, deze laatste is van belang omdat je dit ook tijdens rallies gaat doen.
- Begin heel even met kleine passen voorwaarts om grip op het zand te houden, dan snel over naar grote passen en eindig weer kleiner voor de balans (afhankelijk van eindhouding of benodigde draai)
- P.s. Tijdens een “galop” alleen grote passen.

Tussen de lijnen kun je ook makkelijk oefeningen doen als (er zijn er nog veel meer uiteraard):

- Knieheffen 90 graden.
- Billen tikken met de hiel.
- Schouders warm draaien.
- Zijwaarts voeten/benen kruisen (voor en achter, links en rechts).
- Rustig lopen en knie heffen tot aan de borst.
- Rustig lopen en diep doorzakken (90 graden) en krachtig uit de knie weer gaan staan.
- Combinatie knie heffen tot borst en dan rustig uitstappen tot diep 90 graden.
- Sprong voorwaarts of zijwaarts (45 graden) en dan direct in balans 1 seconde blijven staan.
- Squat 15 seconden vast of langzaam vertikaal bewegen.
- Vanuit squat positie voorwaarts sprinten. Dezelfde actie met eerst een 180 graden draai.
- Liggend op het zand (buik of rug) gevolgd door sprint (alleen als het warm genoeg is).

Krachtraining schouders

PET-flessen 1,5L heren 90% met droog zand gevuld , 4 oefeningen voor kleine schouderspieren:

- Arm bovenaan in slagbeweging, 10 cm de arm en hand naar voren en 5 cm terug stevig schudden
- (fles blijft vertikaal met de dop omhoog), tot de arm naar beneden wijst. De beweging komt alleen uit de schouder. De elleboog, arm, pols en hand gefixeerd. Daarna weer in schokken terug naar boven.
- Arm gehoekt met elleboog tegen het lichaam gedrukt, bovenarm recht omlaag . Maak 45-60 graden draaiing naar buiten (links met linkerarm etc.) en terug. Draaihoek afhankelijk van comfortabelheid, de elleboog blijft tegen het lichaam gedrukt.
- Arm gehoekt met elleboog van je af op gelijke hoogte met de schouder. Arm in het verlengde van je borst en deze blijft daar. Draaiing 90 graden de onderarm naar voren en terug.
- In squat houding, armen gestrekt voor je parallel aan de grond. In beide handen een fles en draai je pinken binnendoor naar boven (dus je duimen omlaag). Dan volledige uitzwaai maken naar boven en terug.

Tip, houd de fles vast in het midden alsof je een groot bierglas vasthoudt.

Krachtraining benen

Staande oefeningen

- Squathouding; zak door de knieën met je rug zo recht mogelijk. Belangrijk is dat je knieën achter je tenen blijven.
- Maak bewegingen omhoog en omlaag van 5 cm
- Maak bewegingen omhoog en omlaag van 10 cm
- Loop/uitstap oefeningen
- Stap voorwaarts uit en zak rechtstandig met rechte rug naar beneden, je voorste knie staat in een hoek van 90 graden, je knie achter je tenen. Kom omhoog en maak een stap voorwaarts. Herhaal.
- Kikkerspringen
- Vanuit lig wegsprinten, het belang ligt alleen in de eerste 1,5 meter (kleine stappen)
- Hetzelfde vanuit ruglig, hurkzit, sprong (hoog de lucht grijpen) of verdedighouding (en 180 draai)

Service

- Bovenhands smashcurve met topspin (eventueel gesprongen), alleen doen tegen de wind in.
- Bovenhandse float (eventueel gesprongen/gehupt)
- Onderhands is prima maar hier ligt weinig nadruk vanuit de trainingen
- Altijd goede plaatsen voor de service: Linksvoor of rechtsvoor bij het net – diagonaal vanaf de serveerder, linksachter of rechtsachter in de hoek, bij wind diagonaal vanaf de serveerder anders rechtdoor. Kort of diep tussen beide spelers in werkt ook als ze moe zijn of geen goede afspraken hebben over de bal in het midden. Deze is het beste te serveren als je zelf richting het midden gaat staan, sta links of rechts van het midden.
- Serveer bij voorkeur hard en recht tegen de wind in.

Servicepass

- Uitgangspositie
- Een been achter, schuine passpositie (net als in de zaal)
- Staat de serveerder links of in het midden dan pass je met linkerbeen achter (beide spelers), ander pass je met je rechterbeen achter
- Communicatie voor de actie; 'midden mij' voor de speler die het verst van de serveerder af staat of de beste passer is.
- Beweging voor de pass (o.a. galop of kruispas)
- Trek je nek tussen je schouders
- Ontspan je schouders
- Armen parallel
- Zet handen in elkaar
- Draai onderarm open en zorg voor spanning op de onderarm
- De bal op de onderarm nemen tijdens het passen, de hand maakt geen contact met de bal
- De bal wordt geraakt terwijl de arm afstand van het lichaam heeft
- Pass voor, naast laag of hoog
- Gewenste balbaan en eindpositie
- Actie na de pass

Set

- Startmoment
- Loopactie, banaantje
- Lichaamszetting tbv set, parallel aan het net met netbeen voor en gehoekt
- Strek goed uit, volg de bal
- Bovenhands, onderhands
- 2slag of onderhands weglekken
- Compact houden van set en aanval

Aanval

- Leer eerst de beachdrive lang en kort (basis van alle slagen)
- Uitgangspositie
- Loopactie, Afzet/sprong
- Slag
- Positie aan het net
- Type aanvalsslag, snake, knokkel/cameltoe, harde bal, shot deep, cutshot, shot dia
- Voorkeur aanvalsslagtype en positie aan het net
- Jumpcurve, (net als in de zaal) ruimte creëren voor de slagarm door een curve te lopen
- Sla harde aanval met een ontspannen pols (hand over de bal)
- Sla een shot met sturing vanuit de pols

Verdediging (eventueel met blok)

- Uitgangspositie naar verdedigingspositie (normaal)
- Verdedigingshouding aan het begin en startmoment/actie
- Ingeval met een blok wordt het of een meter naar het net en blokkeren of aflopen (galop)
- Looppatronen diagonaal en rechtdoor verdediger
- Verdedigingshouding eind en vervolgbeweging (eventueel weer galop)
- Aan het eind van de beweging blijven corrigeren tot een optimale passpositie. Tijdens de verdediging sta je stil.

- Na de pass kunnen meebewegen naar je volgende actie. Actie na actie (mental training)
- Verdedigingstechnieken (tomahawk, hard contact met handen in elkaar beachdig zacht/hard bovenhands en cornet)
- Openhand verdediging onder de schouder niet toegestaan
- Onderhands een smash of hard geslagen bal verdedigen: bal positie tussen knie en heup, backspin en omhoog
- Blok: startpositie 1 ½ meter van het net heen aan de zijlijn achteren
- Kies voor blokkeeractie of aflopen
- Blokkeeractie (smashblok of shotblok/kong), buikspier
- Aflopen

Mentale training

- Denk wat je wil doen en je lichaam volgt
- Concentratie is belangrijk tijdens een rally
- Een lange rally vereist een lange concentratie

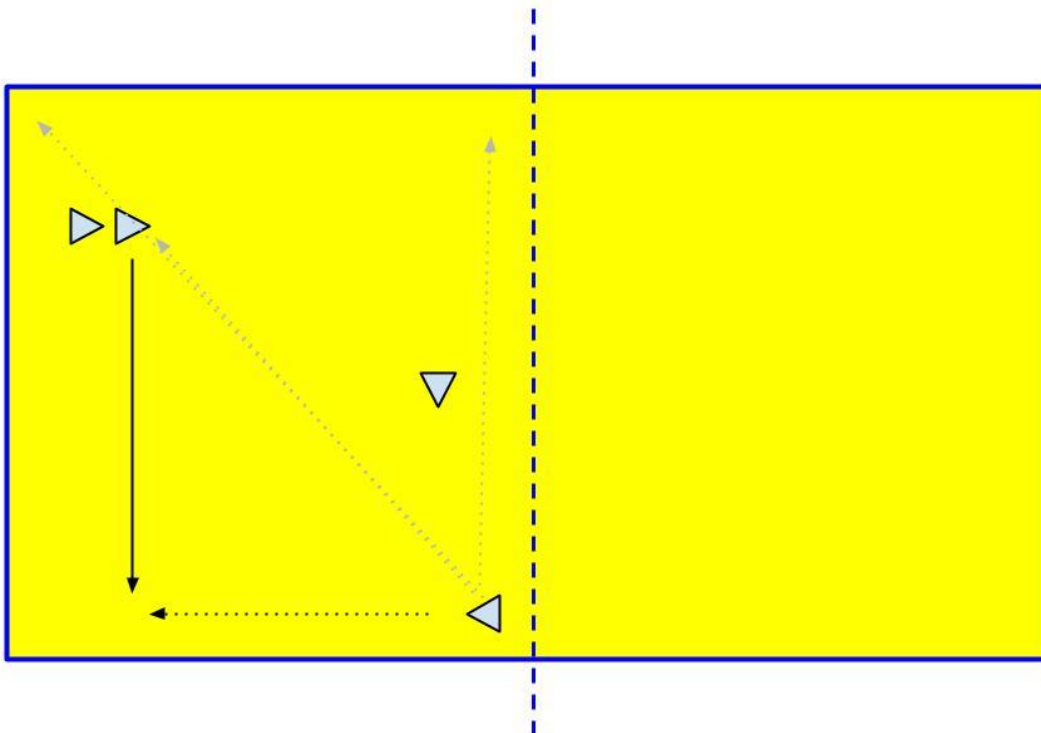
Voorbeeldtraining

Warming-up

- Inlopen
- Vanaf achterlijn knieheffen etc. Armen/schouders meenemen
- Rekken/strekken (kuiten, hamstrings, bovenbenen, rug)
- Pass-oefeningetje (links/rechts uitstappen, kort/diep), gooien vanuit de borst

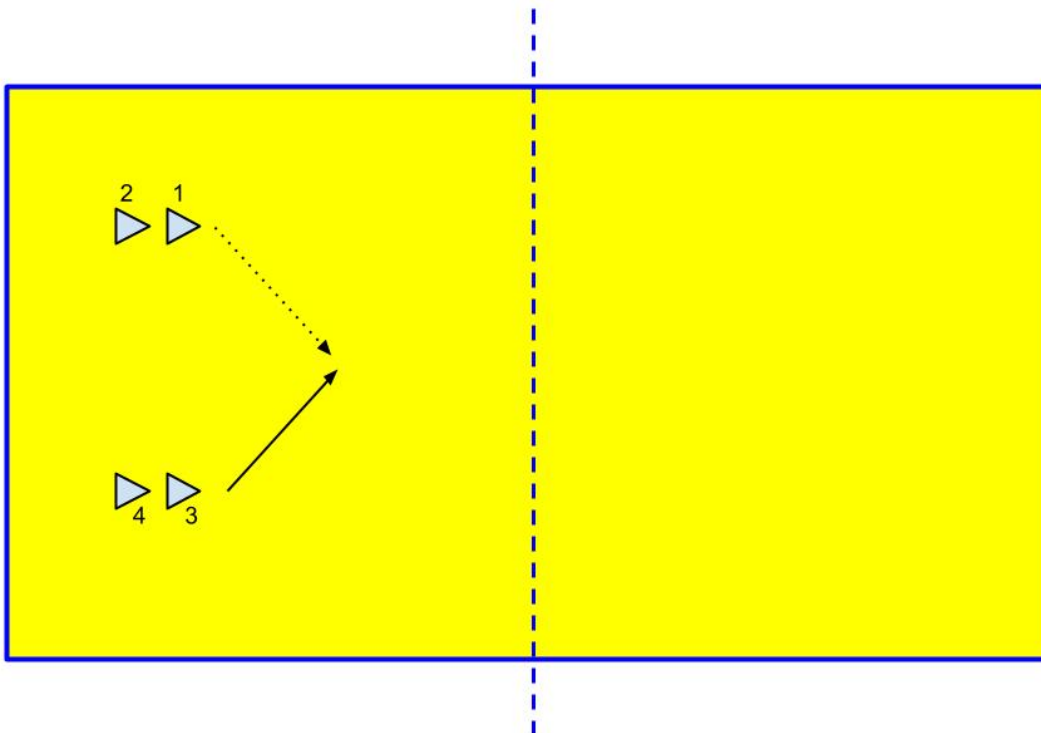
Pass

- Oefening met oplopen v.d. bal, diagonaal, rainbow, rechtdoor, cutshot etc.
- 1 speler rechtsvoor als aanvaller.
- 1 speler als afvanger op midden!
- Kies als trainer een uitgangspositie (bv. diagonaal).
- Laat de aanvallende speler een shot aanvallen (deeline, rainbow, cutshot, wat je wilt trainen)
- Afvanger vangt af. Gooit de bal naar aanvaller.
- Verdediger wordt afvanger, afvanger wordt verdediger
- Aanvaller blijft zes ballen staan
- Linkerkant en rechterkant omdraaien.
- Accent: techniek



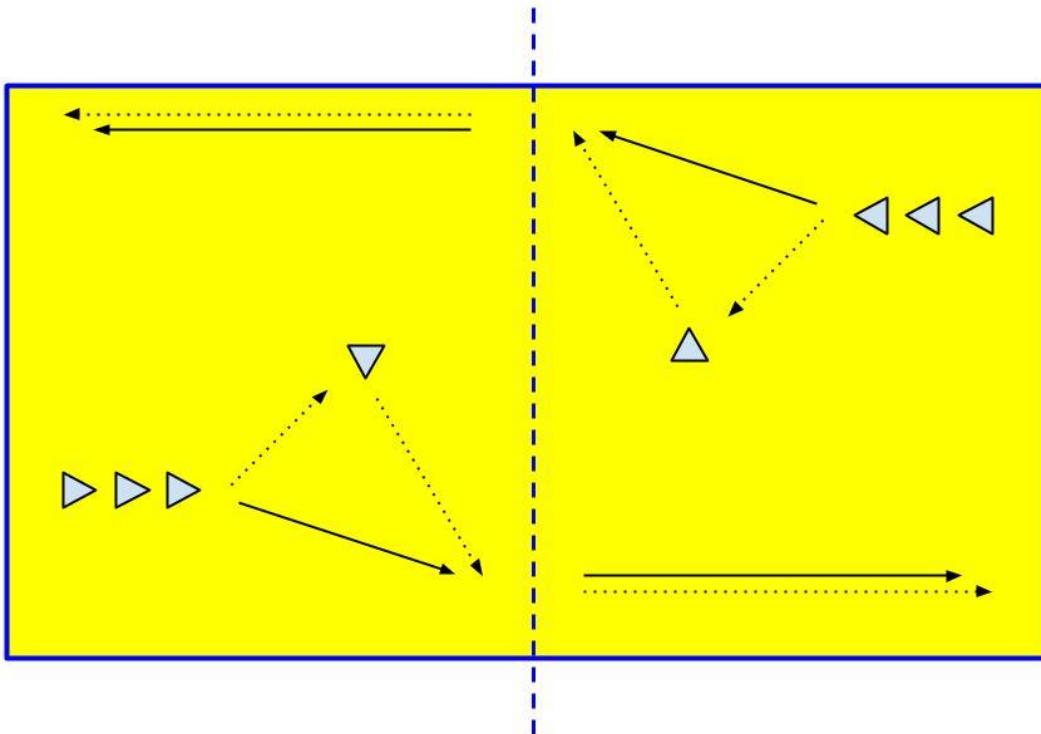
Set

- Oefenen set met wind. Wind tegen? Lang wachten met lopen (als setter). De bal komt waarschijnlijk verder van het net. Wind mee? Start sneller met lopen. De bal komt waarschijnlijk dichterbij het net.
- Setten kan bovenhands en onderarms. Voorkeur is bovenhands.
- Oefening:
 - Speler 2 geeft zijn bal aan speler 1 en sluit aan bij 3 en 4
 - Speler 1 gooit de bal naar de set-positie
 - Speler 3 geeft een set. Met wind tegen: lang wachten! Wind mee: kort wachten.
 - Na het setten vangt speler 3 zijn eigen set, en geeft zijn bal aan speler 1. Nu gooit speler 1 de bal naar speler 4
 - De aanvaller blijft zes ballen staan en draait dan door.
 - De rest loopt 'achter z'n eigen bal aan
- Linkerkant/rechterkant omdraaien
- Accent: techniek/tactiek (spelen met wind)



Aanval/shot

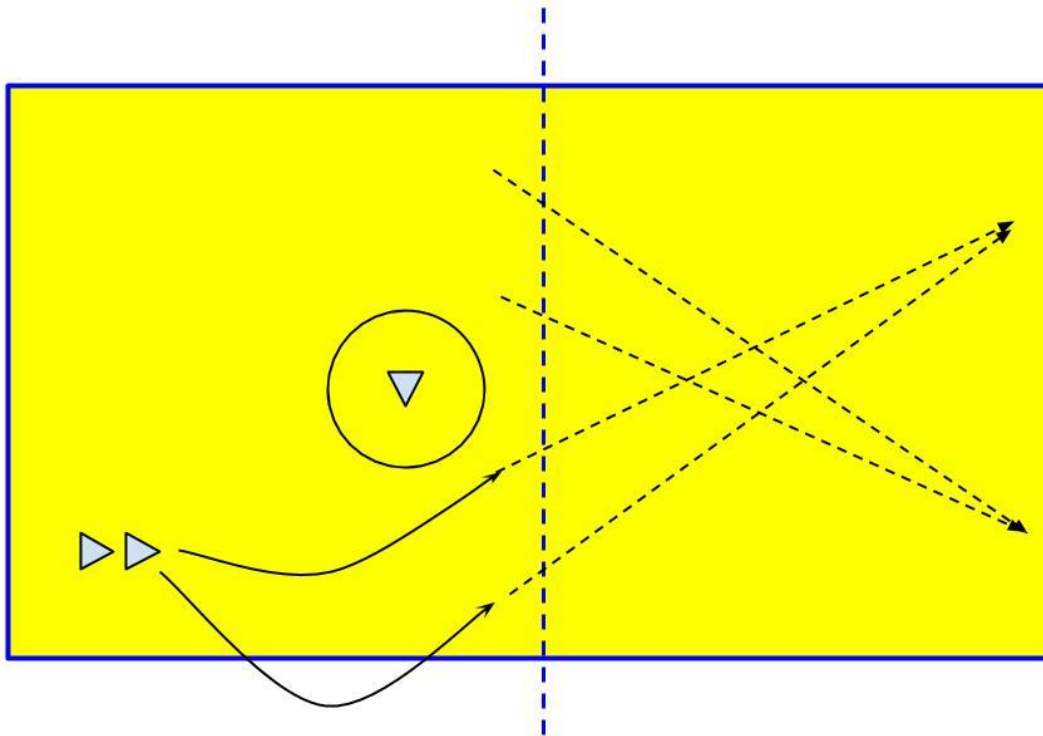
- Shotten: is een 'zachte' aanval. Probeer je swing-slag net zo snel te doen als je aanval. Dit betekent dus langer wachten met aanlopen.
- Oefening
 - Bal aangoeien naar setter.
 - Shotten deeline
 - Achter je eigen bal aanlopen en aansluiten in andere rij
 - Setter blijft zes ballen staan, dan doordraaien
- Intensiveren door bv. eerst de speler te laten passen voor het shot
- Laat rekening houden met wind b.v.
- Linkerkant/rechterkant omdraaien
- Accent: techniek (wachten met aanloop)



Harde aanval/looptlijnen

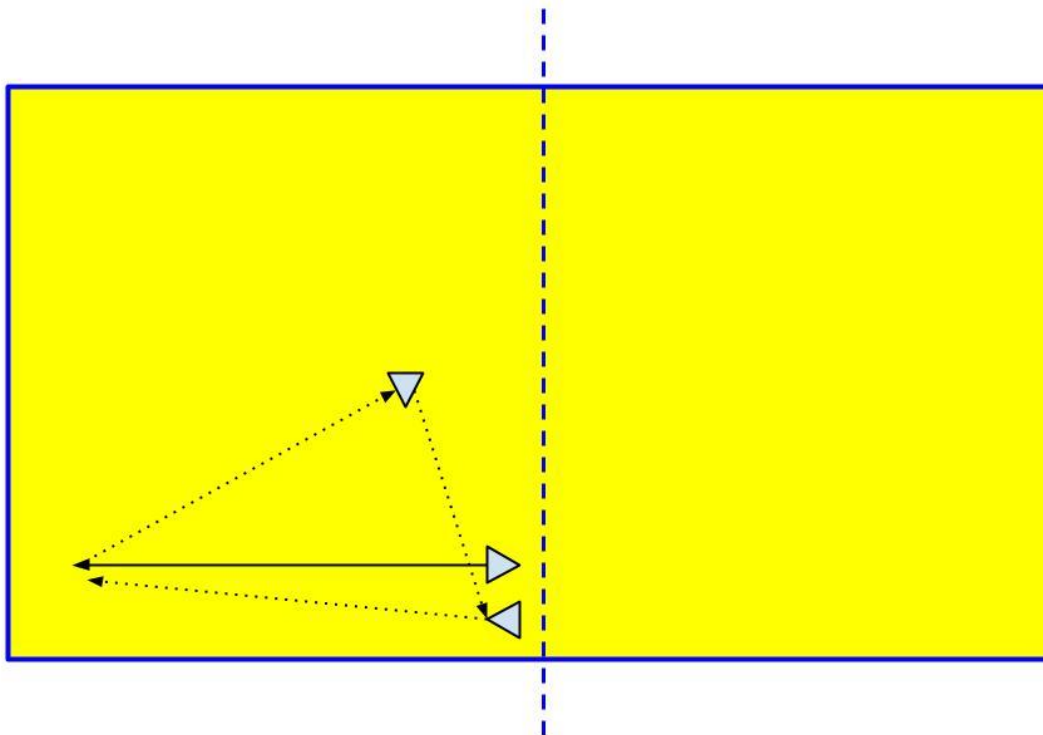
- Uitgangspositie verdediging: 2 stappen vanaf achterlijn, 2 stappen vanuit zijlijn. Al dan niet afhankelijk van *tactiek* en *weersomstandigheden*
- Pass moet naar midden (!!), ong. 1,5 meter uit het net (!!)
- Set kan naar buiten of centrum/half/midden (links en rechts), ong. 0,75 meter uit het net.
- Dit is *basis*, uitbreiden is uiteraard mogelijk
- Let op de richting van afsprong en landing. Deze lijn loopt door naar het andere veld en eindigt tussen de mid en de dia.
- Voor een buitenbal dus meer met een boog aanlopen

- Oefening
 - Starten op uitgangspositie met bal.
 - Aanspelen setter
 - Call midden/buiten
 - Diagonaal aanvallen, achter je bal aan en aansluiten bij andere veld
 - Setter blijft zes ballen staan, dan doordraaien
- Let op: van links op buiten aanvallen als rechtshandige speler is zeer lastig. Men moet een grote boog lopen om in de juiste lijn aan te lopen.
- Linkerkant/rechterkant
- Intensiveren door bv. drie aanvallen achter elkaar (laat iemand anders aangooien). Accent: conditie
- Accent: techniek (juiste aanlooprichting)



Blokkeren/aflopen

- Oefening om af te lopen
 - Afvanger op mid, aanvaller op rechts, 1 speler als 'blokkeerder'
 - Aanvaller slaat op de bal en 'speelt' een shot deeline
 - Blokkeerder loopt af (kruispas!) en passt naar afvanger.
 - Afvanger gooit bal naar aanvaller.
 - Aanvaller na zes ballen wisselen
- Ook hier weer: links/rechts
- Uitgangshouding blokkeerder (aan rechterkant): Linkervoet voor (zodat met een kleine pas met rechts alsnog geblokkeerd kan worden).



Service

- Verschillende typen services
- Droog oefenen
- Bepaal *type* service of plaats in het veld
- Hou rekening met wind
- Intensiveren (conditie) door:
 - Vier man op achterlijn
 - Degene op de rechtspositie springt achter elkaar vier sprongserves
 - De andere drie gooien *snel* ballen aan naar de serveerder

Complex oefening

- In elk veld een tweetal
- Reservespelers buiten het veld
- Onderhandse service. Verdedigende partij blokkeert rechtdoor en verdedigt diagonaal
- Eerste drie 'aanvallen' gaan bovenhands deepline. Verdediger oplopen shot (eerste oefening), pass naar setter en valt aan deepline.
- Blokkeerder en aanvaller wisselen om na aanval
- Na 3 aanvallen bovenhands mag er gescoord worden en hoeft er niet meer te worden doorgedraaid
- Na einde rally: nieuwe tweetallen
- Accent: conditie

Overige tips

Beachvolleybal is allround. Iedereen moet kunnen passen, aanvallen en setten

Pass gaat naar **midden**.

Neus is in de richting waar je naar toe gaat spelen, je schouders en romp zijn tevens al ingedraaid, alleen je hoofd draait.

Actief klaarstaan, gewicht naar voren gericht.

Geen ballen nakijken, vertrouw op je hersenen, als je de bal hebt weggespeeld kun je er toch niets meer aan veranderen. Steek je energie in je volgende verplaatsing/actie.

Zet eerst de organisatie goed neer en leg het goed uit, zorg dat de oefening goed loopt en begin dan pas met feedback over de uitvoering en technische aanwijzingen

Geef veel feedback ("goed gedaan" of technische aanwijzing. Na een technische aanwijzing altijd feedback geven) en veel feedforward. Feedforward is een aanwijzing vóóordat iemand een actie uitvoert! Geef daar ook feedback op.

Speel de bal niet te hoog op (zodat de bal kort in de lucht is en de wind er geen vat op krijgt)

Begrippenlijst

Aflopen

De speler bij het net gaat naar achter om laag te verdedigen in plaats van te blokkeren.

Alligator

Verdediging waarbij de bal opgevangen wordt met open handen, met gestrekte en gespreide vingers en de polsen tegen elkaar.

Beach-dig

Verdediging met open hand of handen onder en boven het hoofd. Mag alleen bij een hard gesmashte aanval.

Chicken-wing

Verdedigingstechniek waarbij de arm in een reflex omhoog gaat en de hand tegen de buik is en de elleboog naast het lichaam.

Cobra

Ingehouden aanvalsslag, waarbij de bal aan de achter- of onderkant geraakt wordt en zo kort en met veel topspin over het blok gespeeld wordt.

Cut shot

Een tactisch aanval die voor het blok langsgaat naar de scherpe diagonaal.

Deep angle

Een tactische aanval langs of over het blok naar de lange diagonaal.

Deep line

Een tactische aanval langs of over het blok rechtdoor langs de lijn.

Dink

Aanvalsslag die kort over het blok gaat en er vlak naast of achter het blok belandt.

Pokeshot

Aanval waarbij de bal met de knokkels van de vingers over het net gespeeld wordt.

Shotten

Het spelen van een tactische aanval.

Skybal

Een service die heel hoog de lucht in geslagen wordt.

Snake

Aanval waarbij de bal met de vingertoppen van een gespannen hand over het net gespeeld wordt.

Tomahawk

Verdedigingstechniek waarbij de bal boven het hoofd verdedigd wordt met open, gesloten of gevouwen handen, waarbij de bal de zijkant of de binnenkant van de hand raakt