

Tips voor spel- en oefenvormen outdoor volleybal met 1,5 meter afstand

De jeugd t/m 18 jaar en volwassenen van 19 jaar en ouder krijgen door de versoepeling van de maatregelen meer ruimte om te sporten. Maar welke spel- en oefenvormen zijn hier geschikt voor? Deze vind je hier!

Denkwijze & tips

Bij jongeren van 13 t/m 18 jaar en volwassenen van 19 jaar en ouder geldt een maximum van zes spelers en één trainer per veld, dit vraagt in algemene zin:

- Let op dat spelers continue 1,5 meter afstand bewaren: voor, tijdens en na de acties.
- Creëer vakken voor de wachtende speler(s).
- De trainer blijft buiten het veld aan de kant waar ook spelers in staan.
- De meeste kinderen hebben de afgelopen periode minder gesport en gevolleybald. Bouw de trainingen daarom op. Spierpijn is een teken van spierschade en wil je in deze fase vermijden.
- Deze periode is zeer geschikt voor individuele trainingsvormen. Verbeter individuele skills en zorg dat je dit veel uit verschillende posities traint zodat eerst naar een bal toe bewogen moet worden. Leer de bal te controleren doordat je de bal naar specifieke plaatsen moet richten.
- Vaak leer je beachvolleybal te spelen met recht naar voren passen en de bal dichtbij zetten. Vooral met veel wind. Toch zie je dat wanneer de controle beter en het niveau hoger wordt, dat de afstanden groter worden. Aanval aan de buitenkanten en pass net voor het midden van het veld. Door de 1,5 meter regel is het aan te raden de training zo in te richten dat dit gedwongen gaat.
- Creëer door middel van lijnen en pionnen vakken die je als target gebruikt. Laat de bal vallen wanneer deze buiten het vak komt (bal moet speelbaar zijn met voeten in het vak of voor de lijn).
- Zorg dat deze targetvakken ver genoeg uit elkaar liggen.

Legenda:

	Aanvaller		Net
	Looplijn aanvaller		Lijn in het zand getrokken
	Blokkeerder		afscheiding tussen velden/spelers
	Looplijn blokkeerder		Target
	Extra speler of serveerder		bal
	Looplijn extra speler		balbaan
1,2 enz	Volgorde van spelen		pylon

Voorbeeld oefeningen

Oefening 1

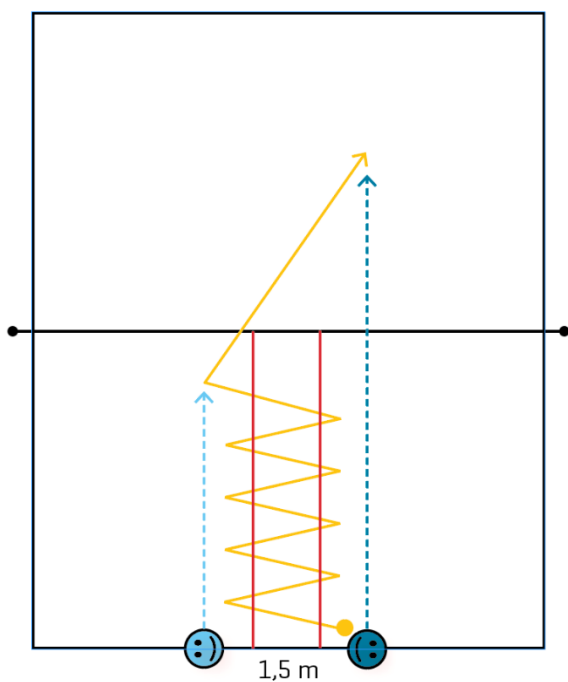
Iedere speler krijgt een bal. Controle en coördinatie oefeningen individueel door voor jezelf in verschillende vormen de bal te spelen.

Oefening 2

Speel de bal in tweetallen over en zigzag naar het net.

Teken hiervoor twee lijnen (van de achterlijn naar het net). Speel de bal over deze lijn.

- 1) Creëer verschillende afstanden: 1,5 meter, 2 meter, 3 meter en 9 meter (en andere afstanden) om het gevoel van de afstand te krijgen.
- 2) Overspelen kan in verschillende vormen (onderhands, bovenhands, zijwaarts, eenmaal voor jezelf, dan achterover, met één arm opvangen dan weer spelen enzovoorts).
- 3) Uitbreiding: Wanneer je bij het net aankomt speel (of sla) je de bal over het net. Verschillende vormen mogelijk: bijvoorbeeld andere speler uit tweetal rent onder het net door en vangt de bal - of speelt deze naar de juiste plek aan het net - eventueel met aanval terug.

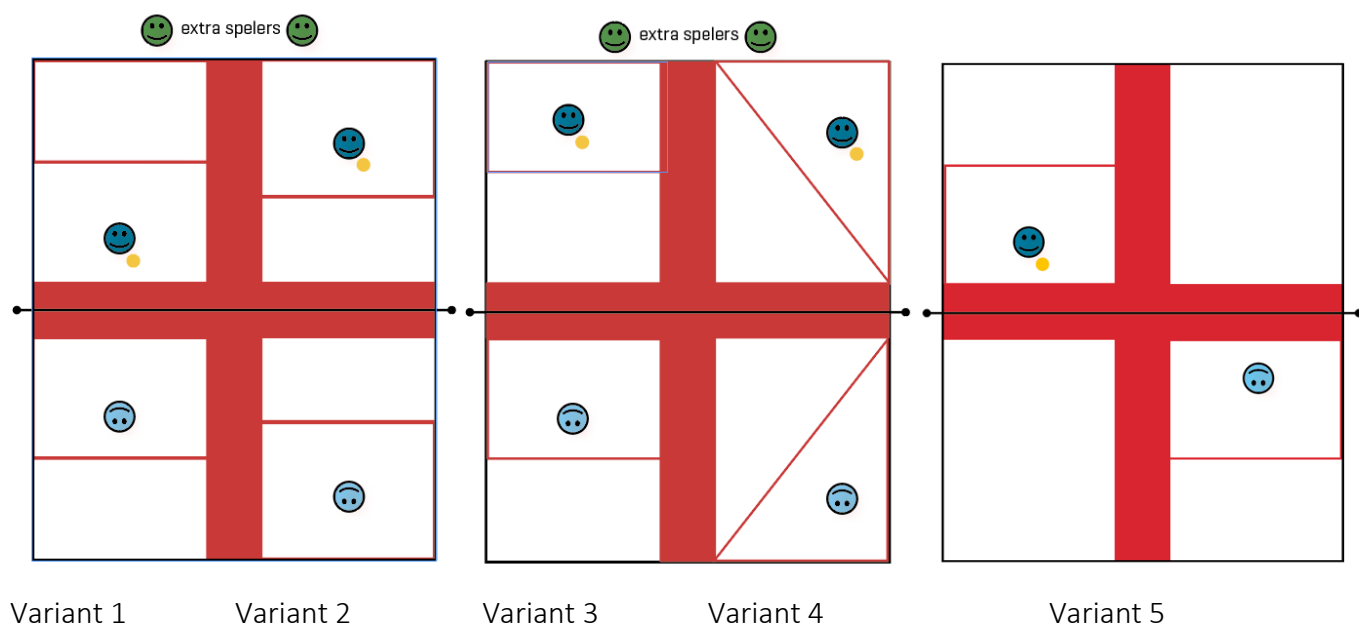


Oefening 3

1 tegen 1-spellen (met maximaal drie spelers per helft, maximaal zes spelers per veld) Speel zo vaak mogelijk de bal over. Teken vakken met lijnen of pionnen.

Draai na een aantal pogingen door.

- 1) Varieer dit met opdrachten zoals:
 - Verplicht een, twee of drie keer spelen, over het net moet een geslagen bal zijn, één bal moet met arm, het hoofd of een knie gespeeld worden of juist alleen met een arm spelen.
- 2) Varieer met verschillende vakken:
 - a) Vakken kunnen diagonaal liggen
 - b) Een vak kan kort, de andere diep
 - c) Ruimte nodig? Een deel van het veld kan buiten het volleybalveld liggen.
- 3) 1 tegen 1-spel. Speel tegen elkaar om punten. Wanneer je met drietallen speelt (maximum aantal per helft) draai je door na gespeeld punt of kort setje:
 - a) Kan op dezelfde gevarieerde velden
 - b) Kan met dezelfde opdrachten



Oefening 4 | Serve - Pass

Teken een lijn tussen de passer en setter. Dit is de uitlijn voor de serveerder. De spelers blijven aan hun eigen kant.

Speler 😊 passt de bal in het target of over de lijn, speler 😊 is de afvanger en speler 😊 serveert.

Setter 😊 set de bal als een centrum/half = minimaal 1,5 meter naar voren

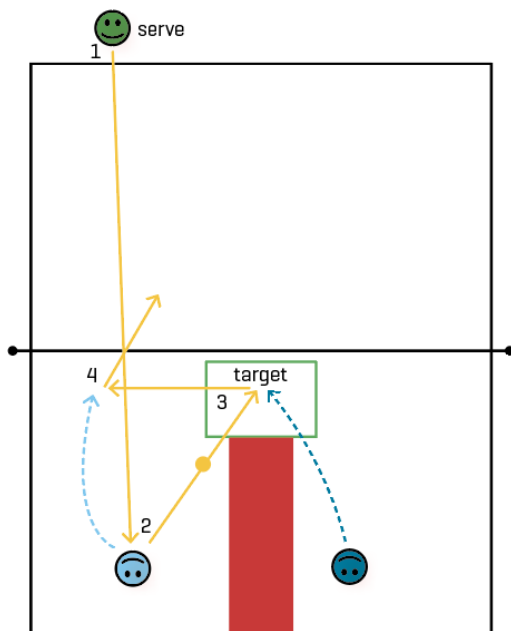
Uitbreidingen:

- 1) Setter 😊 speelt de bal buiten = bij de antenne
- 2) Serveer op beide kanten
- 3) Serveer van verschillende posities

Met aanval:

De middelste 'uit' zone blijft (voorkom de 'husband and wife' situatie dat twee spelers de bal in het midden pakken).

Speler 😊 valt de bal aan op een centrum/half set of buiten, minimaal 1,5 meter van de setter (voorover of achterover).



Oefening 5 | 2 tegen 2

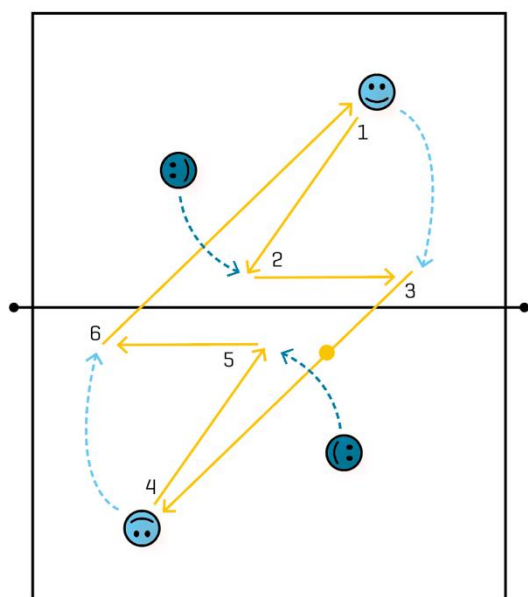
Controle oefening. Spelers houden de bal zo lang mogelijk in de rally. Verdeel het veld met lijnen en pionnen in vakken, bijvoorbeeld start in de diagonaal.

Draai door aan je eigen kant. Reserve speler draait in.

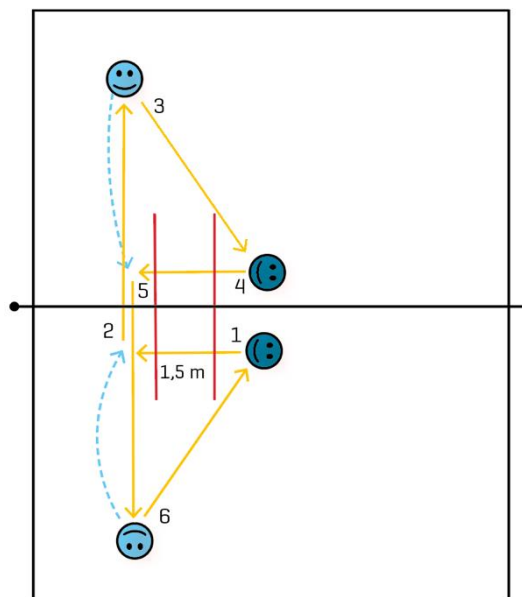
Start met over het net gooien, bovenhands spelen en uit stand aanvallen.

- 1) Maak verschillende vakken:
 - a) Diagonaal naar elkaar. Links en rechts
 - b) Rechtdoor over het net. Links en rechts
 - c) Kort diagonaal over het net. Links en rechts
- 2) Varieer door als verdediger in het midden te beginnen en pas te bewegen nadat de bal gespeeld is.

De verdedigde bal moet over een lijn/in een zone gespeeld worden. Bij jongere kinderen of kinderen met beginnend niveau kun je de eerste bal vangen.



Diagonaal over het net



Rechtdoor over het net

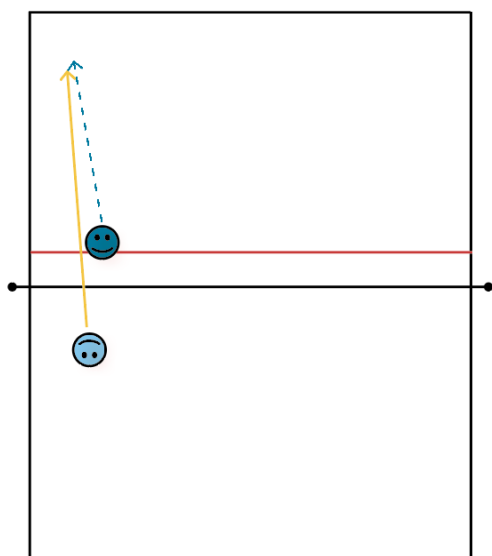
Oefening 6 | Verdedigen en Aflopen

Aflopen

Teken een lijn op een meter evenwijdig aan het net. De blokkeerder start op deze lijn met de handen in blok houding. Vanaf deze plek loopt de blokkeerder af en verdedigt deze bal minimaal 1,5 meter bij hem vandaan. Maak deze afloop-actie rechtdoor of diagonaal.

Verdedigen

De verdediger kan zich vrij in het veld bewegen. Houd de start positie van de blokkeerder in de gaten om de blokkeerder en setter uit elkaar te houden. En de setup is half/centrum of buiten.



Oefening 7 | 2 tegen 2

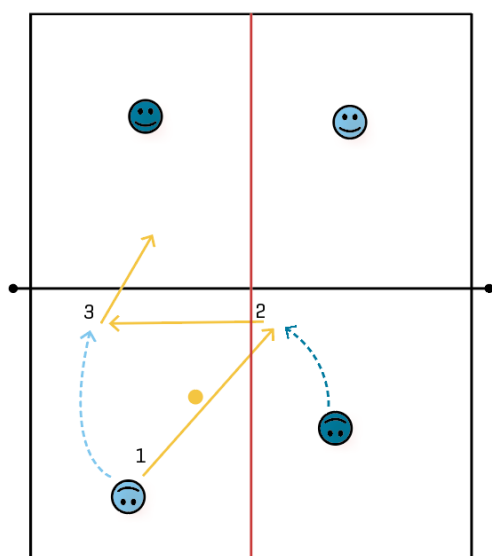
Een vast side-out team tegen twee teams die om en om serveren en spelen.

Beide kanten een lijn op een meter evenwijdig aan het net. Binnen deze lijn mag niet gescoord en niet gesprongen worden. De blokkeerder kan dus altijd aflopen en start buiten deze zone. De aanval is op minimaal 1,5 meter van de setter voor- of achterover.

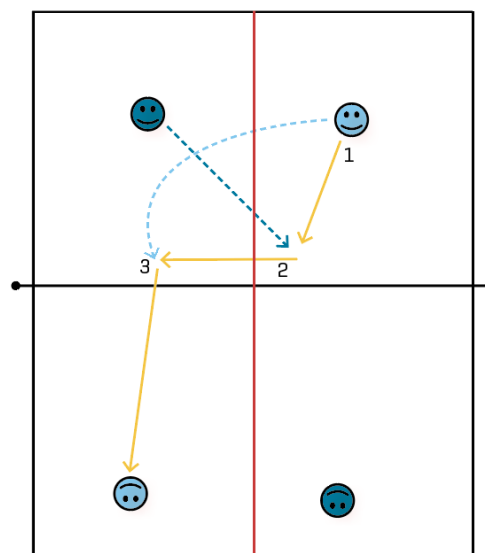
Optie:

Verdeel het veld in twee helften.

De set-up (en dus de aanval) gaat nu altijd naar het andere vak dan waar de pass in is gekomen, bijvoorbeeld: wanneer je naar voren op je eigen kant passt, gaat de set-up naar achteren en de aanval is op de andere helft.



Pass gaat over midden, dus set-up gaat naar buiten.



Pass gaat niet over midden, dus set-up gaat achterover.

Oefening 8 | Estafette

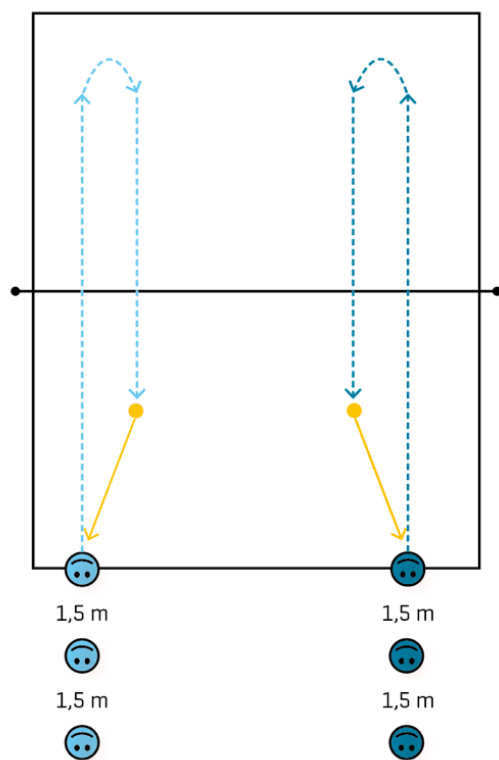
Rijtje met 1,5 meter onderling afstand.

Ren met de bal naar de overkant. Op de terugweg gooi je de bal vanaf 3 meter* naar de volgende in de rij. Stap over de zijlijn en sluit in je rij aan door buiten het veld te lopen.

* gooi van dichterbij of over het juist over het net.

Variaties

- speel de bal bovenhands, onderhands, 1 arm, voetballend/dribbelend, achteruit heen, bovenhands en koppen afwisselend, enz.

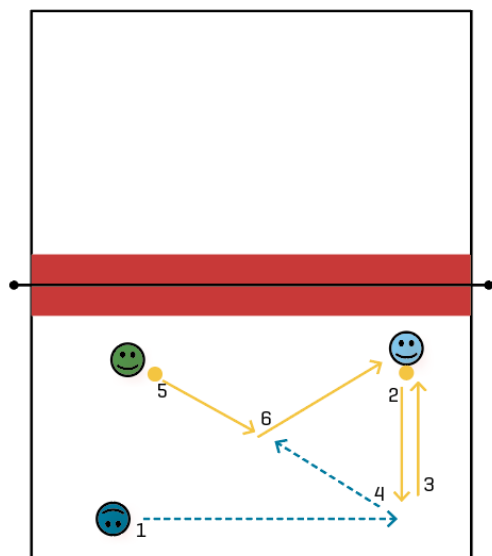


Oefening 9 | Verdedig een shot of tip

Speler 😊 verdedigt een aangegooide bal van speler 😊

Speler 😊 gooit direct na de verdedigde bal een 2de bal in het midden van het veld. Speler 😊 set deze bal naar 😊 die deze afvangt.

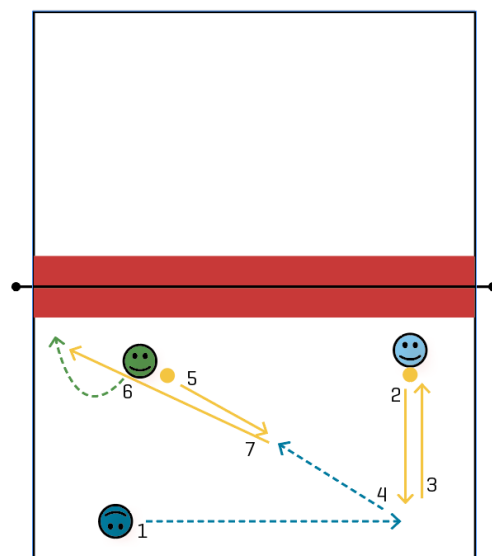
Direct weer naar start positie. Dit doe je vier tot zes keer en wissel van posities.



Uitbreiding

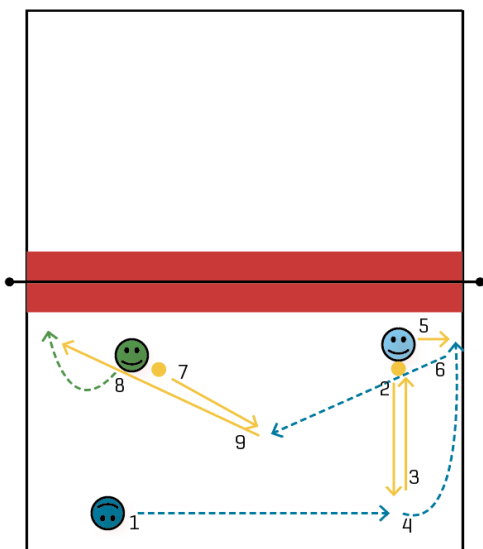
Na aangooien maakt speler 😊 ruimte om de bal te setten.

Na aangooien maakt speler 😊 ruimte voor een aanval. De set van speler 😊 gaat nu naar speler 😊.



Uitbreiding

Na verdedigen valt speler 🟡 de bal aan op de setup van speler 🟢. Na de aanval, set speler 🟢 naar speler 🟠, die slaat deze bal.



Oefening 10 | Verdedig op aanval

Speler 🟢 serveert/gooit op speler 🟡 en gaat naar verdedigingspositie.

Speler 🟡 passt en valt aan op set van speler 🟠.

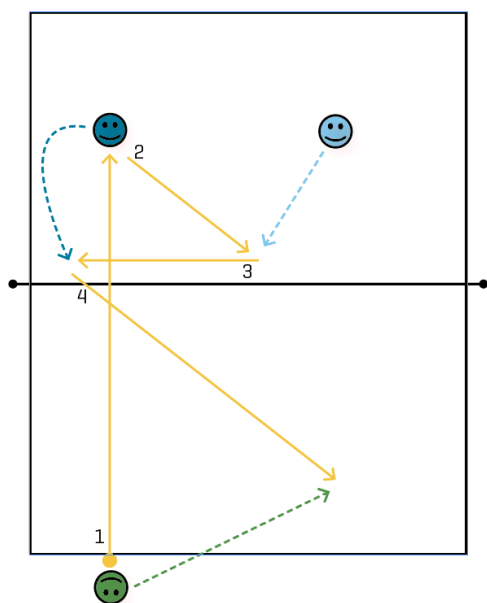
Speler 🟢 verdedigt harde bal diagonaal of een shot lijn*.

* gebruik een power tip indien je meer richting indoor volleybal wilt trainen. In beide gevallen over een denkbeeldig blok

Optie doordraaien:

Serveerder/verdediger en een reserve serveerder/verdediger. Om en om.

🟡 + 🟠 beide 1x setter 1x side out → daarna reserve. Draai na zes tot acht keer serveren per persoon door.



Oefening 11 | Pepper met drietal

Speler 😊 speelt/gooit/slaat de bal naar speler 😊

Speler 😊 speelt onderhands of verdedigd de bal in target gebied bij speler 😊.

Speler 😊 speelt de bal net naast zich en maakt een hoek naar target.

Speler 😊 set de bal naar speler 😊 en rent na de setup terug naar een pion.

- Gebieden minimaal 1,5 meter uit elkaar.
- Wissel nadat speler 😊 8 ballen geset heeft.
- Doe dit links en recht én i.v.m. wind ook aan de andere kant van het net beide kanten.

