

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1992-05

Beachvolleybal (John Kessel) - Een Bloktraining

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/39>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeester
Volleybal
20^{de} jaargang - nr. 9

- **Hoofdredactie:**
Fernand Walder
- **Eindredactie:**
Willy Mertens en Luc De Leenheer
- **Redactie:**
Mark Buekers - Luc De Leenheer - Dany De Vriese - Willy Gommeren - Jos Klaps - Rik Luyten - Roger Pouders - Marc Spaenjers - Michel Vandermeulen - Staf Verlooy - Julien Vleminckx
- **Redactie-adres:**
Fernand Walder
's Hertogenlaan 56 - 3000 Leuven
Tel. 016/20 30 71
- **Administratie en advertenties:**
Willy Mertens
Rubensstraat 67 - 2640 Mortsel
Tel. 03/455 92 43 (België)
vanuit Nederland: 09/32 3 455 92 43
- **Bankrelaties Volleybal Magazine:**
Vanuit België:
068-2050722-72 (Gemeentekrediet)
001-1599812-67 (ASLK)
Vanuit Nederland:
Rabobank 144932784
Volleybal Magazine, Rubensstraat 67 - 2640
Mortsel
- **Volleybal Magazine:**
Verschijnt maandelijks; behalve in juni en juli
- **Abonnementsprijs seizoen 1991 - 1992:**
Voor België: 585 BF
Voor Nederland: f34
- **Federatie van Oefenmeesters Volleybal:**
Michel Vandermeulen
Gerkenbergstraat 1 - 3960 Bree
068-2009642-23 (Gemeentekrediet)
- **Copy-right:**
Het overnemen van artikels is zonder
toestemming niet toegestaan
- **Lay-out en drukwerk:**
Drukkerij J. Ouderits b.v.b.a
Kapelstraat 58 - 2540 Hove
Tel. 03/455 49 36 - Fax. 03/455 93 18

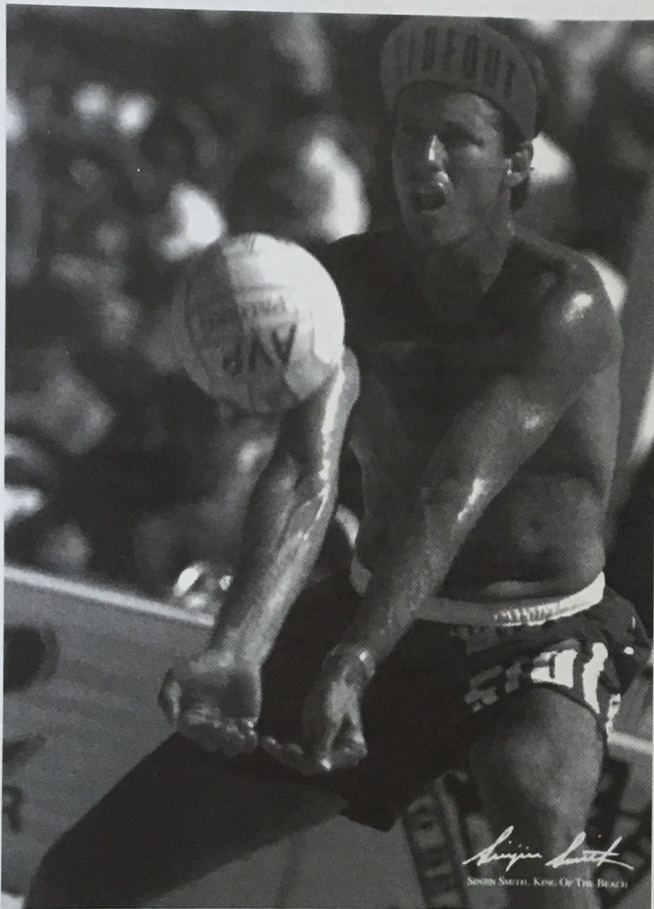
INHOUD

- 2 Colofoon
- 3 Randnotities
- 4 Balvaardigheid en psychomotoriek
- 6 Beach-volleybal
- 8 Krachttraining
- 12 Nacompetitie-periode...
wat te doen?
- 16 Een filosofische benadering
van de spelverdeler
- 18 De hel van Deurne
- 20 De laatste tips uit de praktijk
- 23 Reklame Antwerpse
Volleybal School
- 24 Bloktraining
- 27 Night of the Volley-Proms
- 28 Reklame Snuffeltornooi
- 29 Boekbespreking
- 30 Varia
- 31 Reklame Lasermedico
- 32 Reklame Rucanor

BEACH-VOLLEYBAL

John Kessel

verwerking : Rik Luyten



INLEIDING

Met de zomer in aantocht, wordt er weer druk aan vakantieplannen gesmeed. Voor veel volleybal-liefhebbers staat een partijtje beachvolleybal hierbij steevast op het menu. Alhoewel deze sport nog manifest aanwezig is binnen de recreatieve sfeer, rijzen er steeds meer toernooien van topniveau uit de grond. Zelfs indoor en in landen die helemaal niet aan zee liggen wordt er nu beach-volleybal gespeeld. Alhoewel men qua oorsprong vrij het aantal spelers bepaalt, 2 tegen 2, 3 tegen 3, 4 tegen 4 (in deze formule bestaan zelfs belangrijke toernooien) en 6 tegen 6, is de belangrijkste variant toch deze waarbij gespeeld wordt met 2 tegen 2. Meestal speelt men op een ondergrond van zand.

De FIVB wil de ontwikkeling van volleybal, onder al zijn verschijningsvormen ondersteunen en reguleert daarom ook het beach-volleybal.

Hierbij moet wel worden opgemerkt dat het profcircuit in de USA, waar reeds behoorlijke bedragen aan prijzengeld verdeeld worden, zijn eigen regels vastlegt. Op het FIVB-symposium te Olympia diste de Amerikaanse coach John Kessel een aantal interessante weetjes op omtrent dit fenomeen. Wij willen ze U niet onthouden.

HET TERREIN

Het terrein heeft de conventionele afmetingen (18 m x 9 m), doch onderscheidt zich van het traditionele volleybalterrein door het ontbreken van antennes en het ontbreken van een opslagzone. De palen functioneren als antenne en de opslag mag van achter de ganse achterlijn gebeuren.

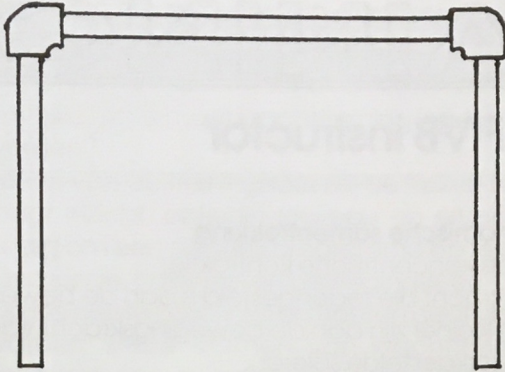
De bal is iets zwaarder dan een conventionele bal en is meestal veelkleurig.

Naast en achter het terrein moet er minimum 3 meter vrije ruimte zijn. Bij de profs moet er 5 meter achter het terrein beschikbaar zijn. De laag zand moet een minimumdikte van 50 centimeter hebben en het is best dat de grondlaag onder het zand enigszins bolvormig afgegraven wordt, zodat de waterafvoer vergemakkelijkt wordt.

De lijnen worden gevormd door een touw of een riem.

De palen kunnen aangespannen worden door touwen, die aan de andere zijde rond een stok gerold worden. Deze stok kan dan in het zand begraven worden.

Het beachvolleybal is ook bij de toeschouwers ontzettend populair. Dit heeft te maken met de attractieve locaties van de terreinen (ontspannen vakantiegangers komen al gauw eens een kijkje nemen), het spektakel op het terrein en evenzeer met de opvallende sponsorreklames. Bij belangrijke toernooien worden dan ook tribunes voorzien, zeker voor de "central court", waar de finale gespeeld wordt. Tussen de verschillende terreinen kunnen schermen opgesteld worden met de sponsorreklames. Deze schermen kunnen heel eenvoudig gemaakt worden van 3 buizen, verbonden door 2 hoekstukken. In dit frame kan dan door middel van aangespannen zeildoek of karton de reclame bevestigd worden.



REGLEMENT

Omwille van zon en wind wordt er elke 5 punten van netzijde verwisseld (bijvoorbeeld bij volgende standen: 3-2, 6-4, 9-6, 12-18,...). Aan de top wordt er gespeeld naar 1 set van 15 punten. Een andere mogelijkheid is te spelen naar 2 winnende sets tot 11 punten.

Dikwijls worden er toernooien georganiseerd waarbij men 2x mag verliezen vooraleer men uitgeschakeld is. Verliest men 1x, komt men in de herkansingspoule terecht, verliest men 2x, komt men in de verliezerspoule terecht en speelt men sets tot 7 punten.

Het is toegestaan onder het net te komen, zolang men de tegenstrever niet hindert.

Indien men gedurende de balwisseling de zijlijn (touw of riem) wegduwt, speelt men gewoon door tot de bal valt. Indien de bal in dat gebied mocht terecht komen, is het oordeel van de scheidsrechter beslissend. De speler is bovendien verantwoordelijk om zijn eigen lijnen recht te houden tussen de balwisselingen door. Verzuimt hij dit, dan wordt er bij randgevallen in zijn nadeel beslist.

Normaal gezien wordt er geen 3-meterlijn gebruikt, doch als er gemengd gespeeld wordt, dan moeten de mannen van achter de 3-meterlijn aanvallen en kunnen de vrouwen van aan het net aanvallen.

De pet die veel spelers op het hoofd hebben omwille van de zon, mag het net raken, de rest van het lichaam niet.

Tijdens de time-outs wordt het zand afgevlakt en worden de zijlijnen gereinigd.

SPORTIEVE ASPECTEN

Door de mogelijkheid om onder het net door te

gaan, kan de pas dicht op het net gegeven worden. Het zal voor de verdedigende partij van belang zijn om dit tijdig in te schatten, ten einde al dan niet een blok te plaatsen.

Door het eigen karakter van het spel, ontstonden er diverse nieuwtjes in lage verdediging. De tendens om met gebogen armen te verdedigen wordt hier sterk toegepast: men staat immers vrij dicht in het terrein omwille van de beperkte verplaatsingsmogelijkheid en bovendien is er zelden ruimtebeperking boven het terrein. In deze context wordt dan ook niet zelden de kaarsopslag ("sky-serve") gebruikt.

Vaak ziet men eveneens zijwaartse recepties, dit evenzeer omwille van de vrij dichte uitgangspositie. Ook in het beach-volleybal wordt gebruik gemaakt van pascodes.

Een duwbal is niet toegestaan (een traditionele tipbal). In de plaats hiervan worden er technieken gebruikt met de hiel van de hand, met de vuist en met de bovenkant van de vingers.

EIGEN CULTUUR

Een belangrijke schakel in de attractiviteit van het spel is het heel eigen jargon dat gebruikt wordt; losweg enkele voorbeeldjes:

- * de alligator: een verdedigingstechniek met de handen voor de borst, 1 hand horizontaal met de vingers naar voren de handpalm naar boven, de andere hand vertikaal, vingers naar boven, de polsen tegen elkaar.
- * 6-path: als een aanvaller erin lukt om je in het gelaat te smashen, moet je 6 drankjes betalen!
- * Hollywood-duik: een nutteloze showduik.
- * De aanvaller in de telefooncel: een aanvaller die via een kill-blok afgeblokt wordt....

BESLUIT

Beach-volleybal kan door de milieuverandering zeer zeker nuttig zijn in de ontwikkeling van jonge volleybalspelers. Er worden veel balcontacten gemaakt en de minste zwakte wordt onherroepelijk afgestraft. De jeugdspelers worden dus gestimuleerd om hard aan hun veelzijdigheid te werken.



EEN BLOKTRAINING

Rik Luyten

Inleiding

De belangrijkste doelstellingen voor volgende training zijn :

- * Het verbeteren van de voorblokopstelling in functie van de uitgevoerde aanvalsopbouw (vooral 1ste tijdsaanval) bij de tegenstander.
- * Het inslijpen van het voetwerk voor de tegenaanval vanuit blok in wedstrijd nabije situaties.

Deze training situeert zich reeds een eind in het seizoen en veronderstelt dus reeds enige basiskennis omtrent verplaatsingsmotoriek, bloktechniek (romp-, arm- en handwerk) van de diverse blokspelers en bloktactiek (welke verantwoordelijkheden in hoofd- en assist-blok op welke aanvalspatronen).

Deze training werd gegeven aan een groep van 5 speelsters. Afhankelijk van de kwantiteit en de tactische capaciteit van uw spelersgroep zullen zich ongetwijfeld wijzigen binnen dit trainingsschema opdringen.

Hoewel men iets vrijer is qua organisatievormen bij grotere trainingsgroepen, hebben wij bewust deze training voor 5 speelsters uitgewerkt. Dit om aan te tonen dat men met kleine trainingsgroepen evenzeer erg wedstrijd nabij kan werken.



De opwarming

Erg schematisch geven wij weer hoe een opwarming voor een bloktraining er bijvoorbeeld zou kunnen uitzien.

- * Losloop
- * Een aantal series gevarieerde verplaatsingen met korte recuperatiemomenten tussenin. Progressief:
 - grondcontacten (buikschuif, rol) inschakelen.
 - sprongen (blok, aanval) inschakelen.
 - de snelheid opdrijven.

* Stretch

Een positieve organisatievorm is deze : op elke kruising van zijlijn en dwarse lijn (achterlijn en middellijn of 3m-lijn) een speler : vrije of begeleide stretch ; na 2 à 3 spiergroepen, wordt op signaal 1 rondje om het snelst rond het terrein gelopen.

- * Oefeningetjes om de aandacht te vestigen op een correcte bekkenpositie (achteroverkanteling met aangespannen buikspieren); in deze context kunnen zijwaartse, voor-achterwaarts verplaatsingen en sprongetjes gebruikt worden, bij voorkeur met geheven armen.

- * Blokverplaatsingspatroontjes (reeds gekend) aan het net, eventueel gekoppeld aan verdedigingsverplaatsingen.

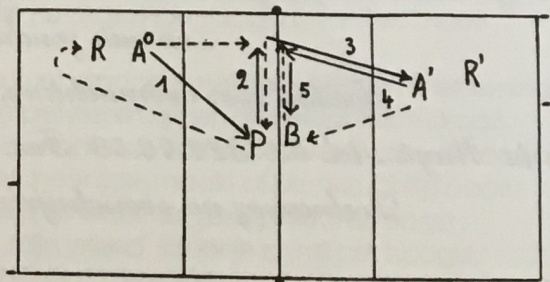
Let op de bekkenpositie !

- * Sprints

INLEIDEND DEEL

- * Balopwarming, gekoppeld aan blokverplaatsing in relatie met pascurveschatting :

A speelt de bal naar P; P geeft een bovenhandse pas op ca. 1 m van het net naar A; B verplaatst zich correct mee met de pas en blokt als A overtoetst naar A'; A' recepteert naar correct uitgedraaide B, die op zijn beurt een pas geeft naar A'; A doet nu de blokverplaatsing en het blok terwijl A' overtoetst naar R... Telkens doordraaien : R-A-blokken-P-R ...

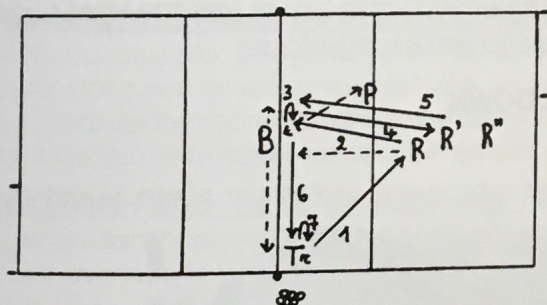


- * Intensifiëring : hetzelfde, doch na de pas gaat men een schuifduik doen in dekkingspositie, vooraleer in receptie aan te sluiten en na de overtoets komt men snel met het correcte voetwerk los uit het net en doet men een droge tegenaanval vooraleer te gaan blokken.
- * Positie-inname van de midblokker in functie van de 1ste-tijdsaanval bij de tegenstander en het inslijpen van de correcte observatiesequentie :
 Tr. toetst naar R; receptie naar P, R loopt een willekeurige 1ste tijdsaanval; B neemt positie in voor R en blokt voor R tijdens de tussentoets van P; P toetst naar R', R komt op de correcte manier los uit het net en loopt terug een 1ste-tijdsaanval, deze keer niet meer willekeurig, doch met als doel het blok van B te verplaatsen; opnieuw neemt B positie in voor R (= de middenaanvaller); deze 2de bal toetst P overwegend naar Tr (1 bal op 10 naar de 1ste-tijdsaanvaller die dan mag slaan, dit om het midblok te verplichten bij zijn aanvaller te blijven); Tr toont een willekeurig aantal vingers net voor hij de pas van P krijgt; de blokker roept dit cijfer tijdens zijn bloksprong voor de trainer; Tr doet tussentoets en toetst naar R'.. Telkens doordraaien : R-B-R"-R'R...



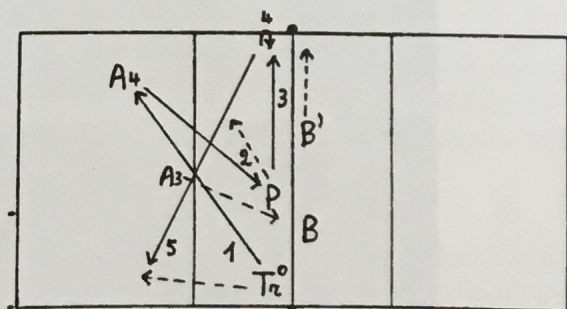
HOOFDDEEL

- * Tr toetst de bal naar A4; receptie naar P; A3 roept tijdens of zelfs net voor de receptie de code van de 1ste-tijdsaanval, welke ze loopt; de 2 blokkers organiseren hun voorblokstelling; als A3 op kortvoor of kort-achter komt, dan gaat B voor A3 en B' voor A4 gaan staan; als A3 daarentegen voor korte steek komt, dan gaat B' voor A3 staan en B voor Tr. P speelt steeds de complementaire 3de tijd aan (diegene dus die het verst verwijderd is van de 1ste-tijdsaanvaller en dus diegene die een hoofdblokker voor zich heeft; de aangespeelde 3de-tijdsaanvaller (Tr of A4) doet een tussentoets, tijdens dewelke een 2-blok gevormd wordt aan de overzijde en toetst vervolgens naar zijn collega die in het achterveld gaan staan is + opnieuw ..
 Let erop dat P zijn pas steeds gaat dekken (split tijdens de tussentoets van de 3de-tijdsaanvaller) en dus steeds correct inpenetreert !

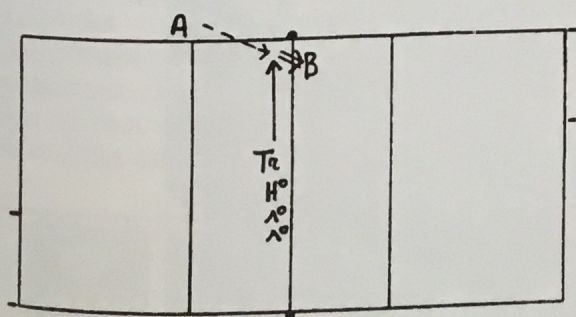


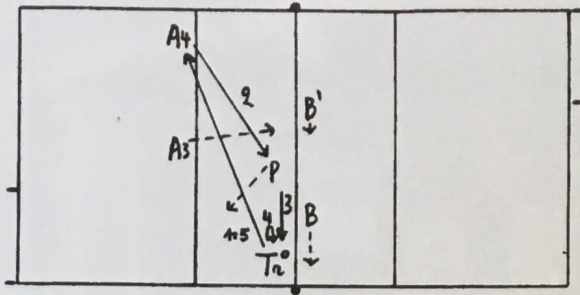
De passeur moet tussen elke pas de 3 meterlijn raken en met correct voetwerk teruginpenetrenen.

- * Herhaling hoofdblok 3de tijd
 Inslaan op door Tr. gegooide ballen; Tr varieert de afstand van de ballen en eveneens de afstand tov. het net; B plaatst een correct hoofdblok (van buiten naar binnen!) en zorgt voor de aangepaste timing! De aanvallers testen het blok.
 De blokker blijft 10 x staan; aanvaller haalt bal en gaat die in de rug van de trainer drukken ...

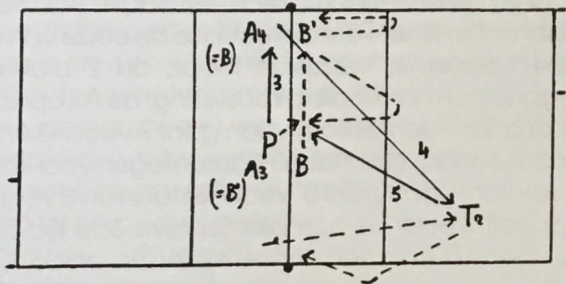


- * Hetzelfde, doch de passeur doet een buikschuif in dekkingspositie, A3 en beide blokkers komen volgens de positie waarin ze werken correct los uit het net en doen een droge tegenaanval naar het net, de niet-aangespeelde 3de-tijdsaanvaller doet een zijrol uit de 3-meterlijn. Het spreekt vanzelf dat de aangespeelde 3de-tijdsaanvaller nu 3 tussentoetsen doet in plaats van 1.

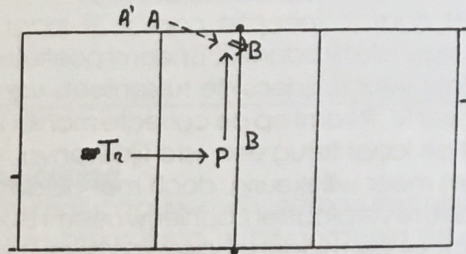




* Hetzelfde als de 1ste oefening van het hoofddeel, doch de aangespeelde 3de-tijdsaanvaller toetst nu over het 2-blok in de andere terreinhelft; de niet-aangespeelde 3de-tijdsaanvaller is onder het net doorgelopen en vangt daar de overgetoetste bal op; ook P gaat onder het net door en bouwt met de receptiespeler en de 2 blokkers een correcte tegenaanval op volgens hetzelfde scenario; de 2 overgebleven aanvallers (1ste-tijdsaanvaller en aangespeelde 3de-tijdsaanvaller) organiseren hun blok op dezelfde manier ...



- * Hetzelfde, doch op signaal van de trainer wordt er nu echt aangevallen (ook 1ste tijd is dan mogelijk!).
- * Techniek 2-blok tegen effectieve 3de-tijdsaanval; Tr gooit 1ste bal naar P, pas, aanval die het blok test! Midblok verplaatst zich mee met de pas. Hoofdblok moet het blok correct zetten (zie hoger); A en A' telkens om beurt; na ca. 12 aanvallen: ballen verzamelen en functiewissel.



SPEL

3 tegen 3; 1 midblok; 2 verdedigers; aanvalsorganisatie: de niet receptionist komt 1ste tijd en de receptionist 3de-tijdsaanval.

De midblokker past zijn positie dus aan en de passeur kiest zijn passen correct in functie van de midblokpositie bij de tegenstander. Het is het interessantst om voor deze spelvorm de smash te verplichten en dus op een iets groter terrein te spelen (vermits tip niet is toegestaan).

COOL DOWN

