

Inleiding

Beachvolleybal is vanaf de spelen van Barcelona een Olympische sport en heeft sindsdien een hele weg afgelegd. De sport is zich steeds meer gaan onderscheiden van de indoorvariant. Zo zullen indoorspelers, die op topniveau beachvolleybal willen gaan spelen, dit enkel kunnen door een doorgedreven training. Door specifiek te trainen en bij jeugdspelers een systematische opleiding aan te bieden, is het niveau de laatste jaren blijven stijgen.

Er zijn natuurlijk veel overeenkomsten met het indoorvolleybal, waar je als trainer mee aan de slag kan. Maar als je beachvolleybaltraining wil gaan geven, moet je juist met de specifieke verschillen aan de slag.

Onderscheid beach - zaal

2 spelers – 6 spelers

- Beachvolleyballers moeten zich polyvalenter ontwikkelen. De indoorspelers zijn meer gespecialiseerd en hebben dus vaste opdrachten binnen het team. De beachvolleybalspelers moeten elk onderdeel van het spel beheersen. Er wordt bij beachvolleybal hoogstens een specialisatie gemaakt als blokspeler en verdedigende speler. Ook de zijde (links of rechts) van het terrein, waar de spelers starten in de side-out is vastgelegd.
- Er zijn geen vaste opstellingen in het terrein. In de zaal moet elke speler bij elke rotatie in de juiste opstelling vertrekken. Beachvolleyballers mogen vrij kiezen of ze links of rechts op het terrein vertrekken. De volgorde van de opslag is wel vastgelegd.

Terrein

- Het beachvolleybalveld is kleiner dan een indoorveld (8 m x 16 m tegenover 9 m x 18 m). Deze verandering is er sinds 2001 gekomen, om het aandeel van de punten

t.g.v. de jumpservice te verminderen en de verdediger meer kans te geven en meer rallies te verkrijgen tijdens het spel.

- Er is geen middellijn. De beachvolleybalspeler mag in het veld van de tegenstander komen, indien deze de tegenstander niet rechtstreeks of onrechtstreeks hindert.

De bal

- De beachvolleybal is iets groter en zwaarder dan de indoorvolleybal.
- Er wordt met een bal gespeeld, die uit zachter leder is vervaardigd en handgenaaid is.

Puntentelling

- Een set in een beachvolleywedstrijd wordt gespeeld tot 21 punten, in de zaal tot 25 punten, beide met twee punten verschil. Er wordt op het zand gespeeld naar twee winnende sets, in de zaal naar drie winnende sets.
- In het Belgische kampioenschap beachvolleybal wordt er tot aan de finales gespeeld naar één set tot 21 punten, met verplicht drie punten verschil.
- Iedere 7 punten wordt er van kant gewisseld om de invloed op de uitwendige omstandigheden gelijk te houden.

Verplaatsingen op zand – verplaatsingen op indoorvloer

De verplaatsingen op het zand kosten de spelers veel meer energie, dan in de zaal (actie-reactie). Er wordt dan ook specifiek op verplaatsingstechnieken getraind, coördinatie en (anaerobe) uithouding.

De verplaatsingen indoor zijn minder lang en vergen minder energie (actie-reactie).

Oriëntatie, geen vaste punten – vaste punten in de zaal

Een beachvolleybalspeler kan geen gebruik maken van vaste punten in de zaal en zal daarom meer moeite hebben met de ruimtelijke oriëntatie (inschatten balbaan). De indoorspeler kan namelijk gebruik maken van vaste omgevingspunten (muren, plafond, objecten in de zaal) om zich te oriënteren en de balbanen in te schatten.

Wind/zon – indoorhal

De beachvolleybalspelers moeten rekening houden met de uitwendige omstandigheden. Ze moeten trachten deze te gebruiken in hun voordeel. Binnen elk onderdeel in complex 1 en 2 moet er met deze omstandigheden rekening worden gehouden. In de zaal heb je nagenoeg steeds dezelfde standaardomstandigheden.

Specifieke regels

Beachvolleybal heeft specifieke regels, die de technische en tactische uitvoering in grote mate beïnvloeden. De belangrijkste regels en verschillen met het zaalvolleybal worden hieronder aangehaald. Voor de volledige officiële regels kan je terecht op onderstaande link.

Complex 1



Receptie

- De opslag mag nooit bovenhands (zacht contact) ontvangen worden. Met een hard contact is dit wel toegelaten. Dit heeft gevolgen voor de opstelling van de receptiespeler en de gebruikte technieken in receptie.

Opzet

- De bovenhandse pas moet “zuiver” gegeven worden. Dit betekent dat de bal maximaal één rotatie mag maken. Hierdoor werd er een specifieke bovenhandse “beachtoets” ontwikkeld, waarbij het contact met de bal veel langer zal duren. Deze “gedragen” toets mag niet te lang begeleid worden (maximum tot aan de kin). Als alternatief wordt de opzet ook onderhands gegeven.
- De bal mag niet zomaar tweedehands overgespeeld worden door de pasgever door middel van een bovenhandse toets. De schouders moeten loodrecht op de speelrichting staan, wil je als pasgever de bal bovenhands over het net willen spelen.
- De bal mag ook niet tweedehands “doorgeduwd” worden (cfr. zaal), maar mag enkel met een hard contact doorgeslagen worden.

Aanval

- De bal mag enkel met een hard contact over het net gespeeld worden, dit wil zeggen dat de bal ofwel hard aangevallen wordt, er een shot geslagen wordt en de bal wordt overgespeeld met een pokie of in noodgevallen onderhands.
- Er mag nooit een bal met een open hand geplaatst worden. De bal wordt ofwel geslagen met een hard contact, ofwel gespeeld met een “pokie” of “knuckle ball” gespeeld.
- Indien de bal overgetoetst wordt, moet dit ook zuiver gebeuren en moet de bal loodrecht op de schouderas over het net getoetst worden.

Complex 2

Opslag

- Geen specifieke verschillen wat betreft regelgeving.

Blok



- Bij beachvolleybal mag je na een blokaanraking de bal nog maar twee maal spelen, indoor heb je nog recht op drie aanrakingen.
- De blokspeler mag na een blokaanraking de bal ook een tweede maal spelen, maar het team heeft dan nog maar recht op één contact, tegenover twee contacten in de zaal.

Verdediging

- In verdediging mag je enkel bovenhands toetsen op hard geslagen ballen, niet op shots. In de zaal is dit wel toegelaten. De shots moet je met een hard contact verdedigen.