

## **Spelregels beachvolleybal**

Een beachvolleybalteam bestaat uit slechts twee personen, waardoor de nadruk meer ligt op de verdediging dan op de aanval. De grootte van het veld (twee speelhelften) is acht bij zestien meter en de nethoogte is hetzelfde als bij het zaalvolleybal. Een wedstrijd bestrijkt twee gewonnen sets tot 21 punten en een eventuele derde set tot vijftien punten.

Net als bij het zaalvolleybal wordt volgens het Rally Point Systeem (= iedere fout is een punt voor de tegenstander) gespeeld. De sets kennen geen maximum, er zal gespeeld moeten worden tot er een verschil van twee punten is. Tijdens een set mogen er twee time outs aangevraagd worden van elk dertig seconden. Er is één technical time out bij 21 gespeelde punten (m.u.v. de derde set).

In de eerste en tweede set wordt er om de zeven punten van speelhelft gewisseld en in de derde set vindt er bij iedere vijf punten een wisseling van speelhelft plaats. Dit om elk team evenveel voor- en nadeel van zon en wind te laten hebben. De wisseling van speelhelft moet zonder oponthoud worden uitgevoerd.

### **Toegestaan op het strand, niet bij zaalvolleybal**

1. Iedere speler mag blokkeren en aanvallen aan het net, er zijn geen vaste speelposities.
2. De middenlijn mag gepasseerd worden als de tegenpartij daarbij niet wordt gehinderd.
3. De zogenaamde holdball waarbij twee spelers aan het net proberen de bal naar elkaars veld te drukken.

### **Niet toegestaan bij beachvolleybal, wel bij zaalvolleybal**

1. De bal in het veld van de tegenstander spelen via een geplaatste bal met de vingertoppen (pushball).
2. Gedeelte van het setuppen; de bal mag alleen bovenhands over het net worden gespeeld, indien de armen loodrecht op de schouderlijn staan. Dit kan zowel voorwaarts als achterwaarts, mits vanuit een stilstaande positie wordt gespeeld.
3. De bal na een blokactie drie keer spelen; dit mag bij beachvolleybal maar maximaal twee keer, omdat de blokactie al voor één keer telt.
4. Het wisselen van spelers. Mocht er zich een ernstige blessure voordoen, waardoor een speler niet verder kan spelen, dan verliest het betreffende team de wedstrijd.

### **Tactiek**

Beachvolleyballers zijn all-round spelers. Je moet alle aspecten van het beachvolleybal beheersen om een topspeler te kunnen zijn. De enige specialisatie die kan voorkomen, is die van verdediger en blokkeerder, meestal op basis van lengte. Ook is er bij een aantal spelers een voorkeur om aan te vallen op de rechter- of linkerhelft van het veld.

Beachvolleybal is tactisch gezien een ingewikkeld spelletje. Met twee personen moet een veld van acht bij acht meter verdedigd worden, wat vraagt om een goed tactisch inzicht en afspraken tussen beide spelers. Zo worden bijvoorbeeld door de blokkeerder tekens gegeven om af te spreken welke positie de verdediger moet innemen in het veld. Ook bij de aanval worden tekens gegeven. De

speler die de set-up geeft kan vaak beter zien wat de verdediger van de tegenstander doet dan de aanvaller zelf.

### **Het veld**

**Afmetingen:** 8 x 16 meter

**Belijning:** Bij voorkeur minimaal 2,5 cm breed in een opvallende kleur. De hoeken kunnen worden vastgezet met haringen of met kleine sandkits (10 x 10 cm.).

In tegenstelling tot het veld in de zaal is er geen drie-meter lijn en geen middenlijn.

**Netsysteem:** Bestaat uit een vaak felgekleurd net en twee palen die ieder vast gezet worden door twee spankoorden. De spankoorden worden in de grond bevestigd met behulp van in het zand geslagen haringen of met zogenaamde sandkits (30 x 30 cm.) die diep worden ingegraven.

**Veiligheid:** Zorg dat de haringen met hun kop minimaal 20 centimeter onder het zand zitten.

Let op dat ook de haringen waarmee de belijning is vast gezet ook goed diep zijn ingegraven. Controleer het speelveld en de ruimte er omheen goed op glas en stenen.

### **Beachvolleybalhistorie**

Het begon in 1920 in Santa Monica, Californië. Inmiddels wordt er dus al bijna een eeuw op het strand gevolleybald. Pas sinds eind jaren tachtig is beachvolleybal uitgegroeid tot een internationale topsport en sinds de Spelen van Atlanta in 1996 mag beachvolleybal zich ook een Olympische sport noemen.

Meer dan 218 nationale volleybalbonden brengen inmiddels beachvolleybalactiviteiten. Het circuit kent wereldwijd meer dan tweeduizend professionele spelers en vijf overkoepelende instanties. En dat terwijl de populariteit van de sport door blijft groeien...

### **Aantal beoefenaars**

Exacte cijfers van het aantal beachvolleyballers in Nederland zijn er niet, maar zeker is dat iedere zomer tienduizenden beachfanaten het strand weten te vinden om aan één of meerdere beachtornooien deel te nemen. En dat aantal blijft groeien, iedere zomer weer. De meeste beachvolleyballers spelen ook indoor-volleybal, maar er is een grote groep spelers die zijn hart alleen aan de strandvariant heeft verpand.

Inmiddels zijn de eerste beachvolleybalverenigingen en -centra in Nederland opgericht. Je vindt de contactgegevens via de button 'Beachvolleybalverenigingen' en 'Beachvolleybalscholen'. Wanneer je wilt weten hoe beachvolleybal gespeeld moet worden, dan ben je hier op de juiste plek!

## **Beachbegrippen**

### **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.