



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Τμήμα Beach Volley

BEACH VOLLEY CAMP

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

- ΕΠΙΠΕΔΟ Ι -

Απρίλιος 2017

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ για CAMP BEACH VOLLEY – ΕΠΙΠΕΔΟ Ι
(Beach Volleyball Camp Technical Guidelines LEVEL I)

ΜΕΡΟΣ 1^ο

Γενικά - Παράμετροι Ελέγχου σε Επιμέρους Τεχνικά Στοιχεία

1.ΣΕΡΒΙΣ

- Καλό έλεγχο της μπάλας
- Πολλές επιλογές σε στόχους (Target)
- Εκμετάλλευση καιρικών συνθηκών (άνεμος, ήλιος)
- ΟΧΙ χαμένα σερβίς
- a) Κυματιστό:
 - Θέση σώματος
 - Πέταγμα της μπάλας
 - Όπλισμα του χεριού
 - Χτύπημα της μπάλας
- b) Επιθετικό:
 - Κίνηση του σώματος (Σώμα προς τον στόχο)
 - Πέταγμα της μπάλας
 - Πάτημα –Όπλισμα – Κατακόρυφο Άλμα
 - Χτύπημα της μπάλας ΟΧΙ μόνο με χέρι (βοήθεια σώματος)

2. ΥΠΟΔΟΧΗ

- a) Θέση ετοιμότητας (χαμηλή – μεσαία)
- b) Κίνηση ποδιών:
 - Πάντα πίσω από την μπάλα
 - a. Το εξωτερικό πόδι πιο μπροστά από το άλλο
 - b. Δύναμη από τα πόδια
- c) Μέτωπο πάντα προς τον στόχο (Target).
- d) Ο Στόχος (T) είναι 1– 2μ μακριά από το φιλέ και μπροστά από τον υποδοχέα
- e) Επικοινωνία ανάμεσα στους παίκτες (πριν και μετά την υποδοχή)

3. ΠΑΣΑ

- a) Κίνηση προς το κέντρο του γηπέδου (Target) όταν δούμε ότι η μπάλα πάει στον συμπαίκτη μας. Ξεκίνημα αφού γίνει η υποδοχή
- b) Γρήγορο σταμάτημα κάτω από την μπάλα, σωστή τοποθέτηση των χεριών
- c) Κίνηση ποδιών:
 - Δύναμη από τα πόδια
 - Το πόδι από την μεριά του φιλέ πιο μπροστά
 - Ακολουθώ τη μπάλα μετά από πάσα
- d) Επικοινωνία:
 - Που θέλει ο υποδοχέας την μπάλα
 - Εντοπισμό αδυναμιών των αντιπάλων

- Βοήθεια στον επιθετικό : Επιθετικές λύσεις
- e) Ποιότητα πάσας

4. ΕΠΙΘΕΣΗ

- Κίνηση προς την μπάλα
- Προσέγγιση (δεν προαποφασίζεται το χτύπημα)
- Κίνηση χεριών
- Δυνατό άλμα πάντοτε
- Ψηλό « πιάσιμο» της μπάλας
- Συγχρονισμός με την μπάλα
- Καλή «επαφή»

5. ΜΠΛΟΚ

- a) Κίνηση ποδιών :
- Θέση ετοιμότητας
 - Γρήγορη κίνηση
- b) Σωστό «πάτημα» μπροστά από τον επιθετικό
- c) Μπλοκ στην ευθεία
- d) Μπλοκ διαγώνια
- e) Drop ευθεία και διαγώνια
- f) Καλό άλμα και έλεγχο του σώματος
- g) Καλή ισορροπία

6. DROP

- a) Αρχική θέση στο φιλέ
- b) Το εξωτερικό πόδι πιο μπροστά από το εσωτερικό
- c) Ταχύτητα στην κίνηση – Μεγάλα βήματα
- d) Σταμάτημα όταν ακουμπήσει την μπάλα ο επιθετικός
- e) Κέντρο Βάρους μπροστά – Χέρια ανοιχτά – Μεσαία θέση
- f) Ψηλή άμυνα αν χρειαστεί

7. ΑΜΥΝΑ

- a) Αρχική θέση στο κέντρο του γηπέδου
- b) Ταχύτητα στην κίνηση αφού εκδηλωθεί η πάσα του αντιπάλου
- c) Καλό έλεγχο της μπάλας
- d) Άμυνα στο στόχο (Target)
- e) Ισορροπία
- f) Άμυνα χαμηλή (μανσέτα) και ψηλή (παλάμες)

ΜΕΡΟΣ 2°

Προπονητικές Μονάδες

1^η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: Ball Control

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60΄

INDEX

- ▲ : Αθλητής
C : Coach (Προπονητής)
T : Target (στόχος)
▲ : Κώνος

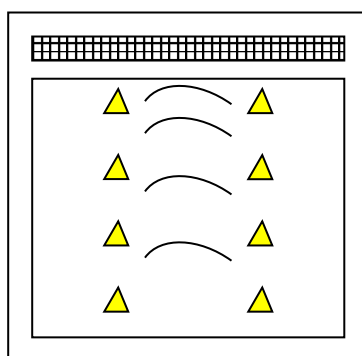
A) Προθέρμανση (6΄ - 8΄) :

- Τρέξιμο σε διάφορες παραλλαγές
- Διατάσεις

B) Κύριο Μέρος (50΄)

- Σε δυάδες παράλληλα με το φιλέ, κοντρόλ με δάχτυλα πάνω από το κεφάλι και 2^η πάσα πιαστή απέναντι με κράτημα της μπάλας πάνω από το κεφάλι στο μέτωπο του αθλητή
Διάρκεια 2΄ και από τις δύο πλευρές του γηπέδου

ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: Απόσταση 4m, καμπύλη στην πάσα, μέτωπο στον συμπαίκτη, βοηθάει όλο το σώμα, σαν ελατήριο, μετά το κοντρόλ συσπείρωση και τέντωμα στο τελείωμα της πάσας.



- Η ίδια άσκηση με κοντρόλ δάχτυλα και πιαστή μανσέτα. Επιμένουμε στο τέντωμα των ποδιών στο τελείωμα της κίνησης.
Διάρκεια 2΄ και από τις δύο πλευρές
- Η ίδια άσκηση με κανονική πάσα δάχτυλα μετά το κοντρόλ. Ισχύουν οι ίδιοι κανόνες τεχνικής. Διάρκεια 2΄ και από τις 2 πλευρές του γηπέδου.

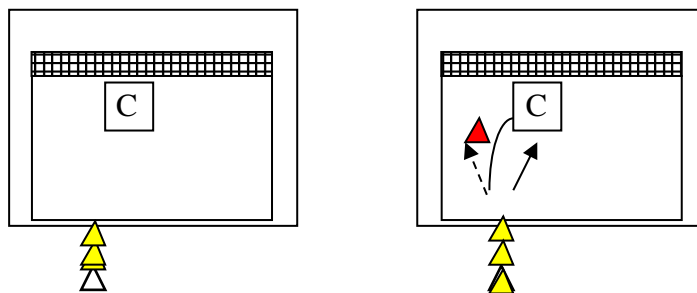
- Η ίδια άσκηση με μια μανσέτα κοντρόλ πάνω από το κεφάλι και δεύτερη μανσέτα απέναντι.
Διάρκεια 2΄ και από τις δύο πλευρές
- Πάσες μόνο δάχτυλα κρατώντας πάντα σταθερή την απόσταση μεταξύ των αθλητών στα 4m.
Διάρκεια 1΄ και από τις δύο πλευρές
- Πάσες μόνο μανσέτα μεταξύ των αθλητών.
Διάρκεια 1΄ και από τις δύο πλευρές
- Διαγωνισμός ποιο ζευγάρι θα αλλάξει τις περισσότερες πάσες με δάχτυλα ή μανσέτα χωρίς λάθη σε 1΄30”.

Διάλειμμα

- Στην αριστερή πλευρά του γηπέδου σε δύο γήπεδα, ο προπονητής με τις μπάλες τοποθετείται 1-1,5m μακριά από το φιλέ και προς το κέντρο του γηπέδου από την πλευρά των αθλητών, που είναι στη θέση της υποδοχής

Ο προπονητής τροφοδοτεί τον αθλητή με πέταγμα της μπάλας ή πάσα στα δάχτυλα και εκείνος την επιστρέφει με μανσέτα στο στόχο (T). Μετά την υποδοχή και κατά τη διάρκεια της τροχιάς της μπάλας ο αθλητής μετακινείται προς ένα κώνο τοποθετημένο ελαφρά διαγώνια σε σχέση με την αρχική του θέση, 3m περίπου από το φιλέ σταματώντας πριν ο προπονητής πιάσει τη μπάλα στον αέρα.

Διάρκεια 4-5΄ και από τις δύο πλευρές

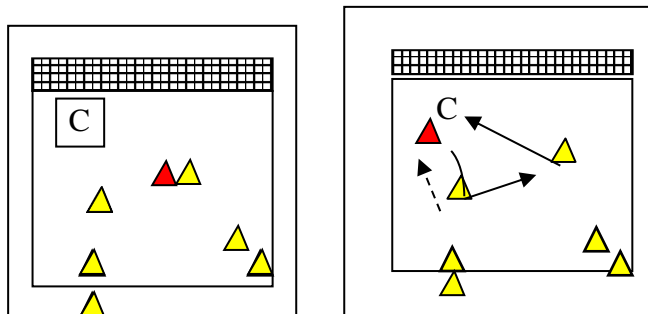


- Ο προπονητής με τις μπάλες στο φιλέ, οι αθλητές σε ζευγάρια, ένας στην υποδοχή και ένας σε θέση πάσας που ορίζεται από κώνο

Μαλακό χτύπημα ή πάσα δάχτυλα από τον προπονητή προς τον υποδοχέα, υποδοχή μπροστά-πάσα του πασαδόρου προς τον προπονητή και στο τέλος της σειράς. Τα χτυπήματα ή οι πάσες του προπονητή πρέπει να μετακινούν τον υποδοχέα ελαφρά και ο πασαδόρος πρέπει να ξεκινά να κάνει την κίνηση για πάσα αφού γίνει η υποδοχή μπροστά και έχοντας πάντα μέτωπο στον προπονητή. Ο υποδοχέας μετά την υποδοχή παίρνει θέση για επίθεση στον κώνο της προηγούμενης άσκησης.

Διάρκεια 6-8΄ και από τις δύο πλευρές, αλλάζοντας και ρόλους οι αθλητές.

Σημείωση: Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει και χωρίς να πιάνει τη μπάλα ο προπονητής, αλλά με συνεχόμενες θέσεις ή χτυπήματα



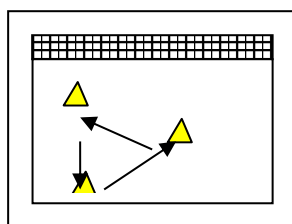
Διάλειμμα

- Ζέσταμα των ώμων με επιθετικά χτυπήματα και άμυνα – επίθεση σε τριάδες με τον ένα παίκτη να κάνει μόνο πάσα σε αυτόν που κάνει άμυνα.

Κάθε 1' αλλαγή ρόλων

- Σε τριάδες εκτελείται πάσα – επίθεση – άμυνα στην ευθεία. Η άσκηση γίνεται από τη δεξιά και την αριστερή πλευρά του γηπέδου, ταυτόχρονα και στα δύο γήπεδα

Διάρκεια 4' και από τις δύο πλευρές



- Επιθέσεις από τη δεξιά και αριστερή πλευρά του φιλέ με έναν αθλητή να κάνει συνεχόμενες πάσες και μετά να αλλάζει με έναν άλλο. Διάρκεια 6-8' και από τις δύο πλευρές

Αποθεραπεία (2-4') – Χαλαρό Τρέξιμο – Διατάσεις

2^η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: Side out

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60΄

a) Προθέρμανση (6΄ - 8΄) :

- Τρέξιμο (με παραλλαγές)
- Διατάσεις

b) Κύριο Μέρος

- Σε δυάδες ζέσταμα των ώμων με επιθετικά χτυπήματα και άμυνα επίθεση, αλλάζοντας πλευρές οι αθλητές.

Διάρκεια 4-6΄

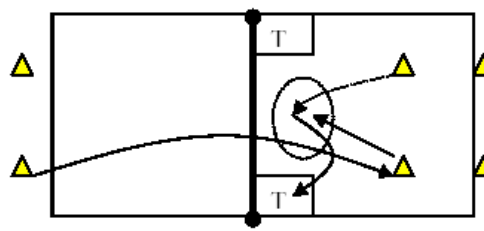
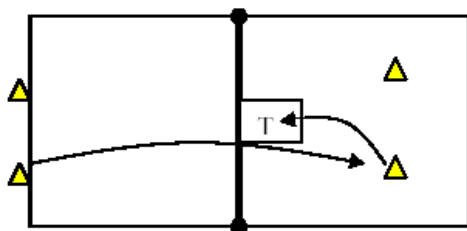
- Υποδοχή (15΄ - 20΄)

Υποδοχή δύο ατόμων με σερβίς από τους προπονητές. Πρέπει να κάνουν 20 συνολικά σωστές υποδοχές στον (Target) και τα δύο άτομα να εναλλάσσονται μεταξύ τους μετά από κάθε επαφή

Διάρκεια 6-8΄

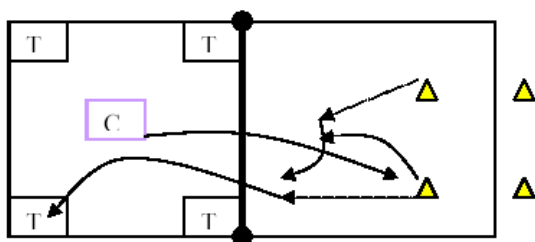
Υποδοχή δύο ατόμων με σερβίς από τους προπονητές και πάσα στον στόχο (Target).

Πρέπει να συμπληρώσουν 15 - 20 σωστές πάσες. Διάρκεια 6-8΄



- Υποδοχή - Πάσα - Επίθεση (10΄ - 15΄)

Υποδοχή - πάσα - επίθεση στους στόχους (Target), με σερβίς από τον (C), ή δύο αθλητές που αλλάζουν μετά από λίγο.



- Σερβίς (10 -12΄)

α. Σερβίς στους στόχους (Target). (βλ. Στόχους παραπάνω άσκησης)

β. Επιθετικό σερβίς μεταξύ 7 - 8μ.

γ. Κυματιστό σερβίς μεταξύ 7 - 8μ με μεγάλη καμπύλη.

δ. Σερβίς ανάλογα με τον άνεμο (ευνοϊκό και αντίθετο).

Αποθεραπεία (2-4΄) - Χαλαρό Τρέξιμο - Διατάσεις

3^η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: Παιχνίδι

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60΄

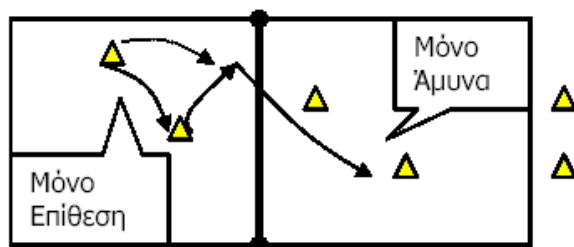
i. Προθέρμανση (6΄ - 8΄) :

- Τρέξιμο (με παραλλαγές)
- Διατάσεις

ii. Κύριο Μέρος

- Άμυνα – επίθεση σε ζευγάρια, αλλάζοντας πλευρές οι αθλητές.
Διάρκεια 4-6΄
- Παιχνίδι ένας εναντίον ενός εκατέρωθεν του φιλέ με μια μπάλα, με περιορισμό μίας επαφής (μόνο μανσέτα) σε ολόκληρο το γήπεδο. Για να ξεκινήσει το παιχνίδι μπορεί να υπάρχει είτε service από κάτω είτε πέταγμα της μπάλας από τον προπονητή. Ο νικητής του αγωνιστικού επεισοδίου μένει στο γήπεδο και ο ηττημένος αντικαθίσταται από άλλο αθλητή. Σε περίπτωση μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων, υπάρχει η δυνατότητα σχηματισμού ομάδων , αλλά κάθε φορά που η μπάλα περνάει το φιλέ αντικαθίσταται από συμπαίκτη που περιμένει έξω από τα όρια του γηπέδου. Σαν παραλλαγή μπορούμε να προσθέσουμε δύο ή τρεις επαφές χωρίς άλμα.
- Διάρκεια 6-8΄
- Το beach volley μπορεί να περιλαμβάνει προπονητικές μορφές ατομικής εξάσκησης, σε παιγνιώδη μορφή (ένας εναντίον ενός) είτε σε ολόκληρο το γήπεδο είτε και σε μικρότερα κομμάτια του. Δεδομένου ότι ζητούμενο είναι πάντα η ατομική βελτίωση των αθλητών μας, δεν πρέπει να σκεφτόμαστε σαν προπονητές μόνο την έννοια της ομάδας αλλά και τις ικανότητες (skills) του κάθε αθλητή μας ξεχωριστά, Υπό αυτήν λοιπόν την μορφή, το beach volley μπορεί να χαρακτηριστεί ατομική άθληση.
- Παιχνίδι Επίθεσης εναντίον άμυνας
Διάρκεια 30΄ – 35΄

Οι αθλητές από το ένα ζευγάρι κάνουν εναλλάξ μόνο επιθέσεις, από δεξιά και αριστερά, και τα άλλα ζευγάρια κάνουν σερβίς και παίζουν μπλόκ – άμυνα – πάσα και επίθεση και τελειώνει το αγωνιστικό επεισόδιο εκεί και συνεχίζει το επόμενο ζευγάρι με σερβίς, 10 –12 επιθέσεις το ζευγάρι.

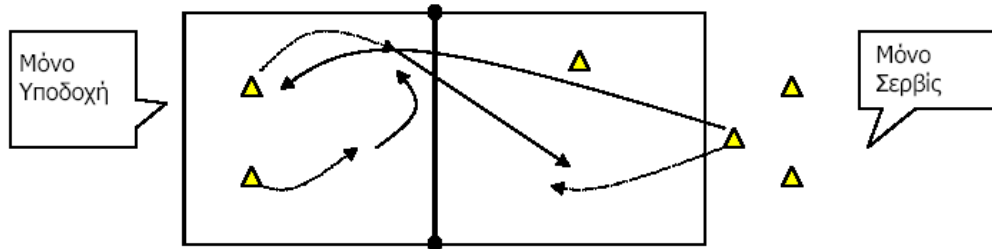


Διάλειμμα

- Ανταγωνιστικό παιχνίδι “ King of the court ”

Σε ζευγάρια τοποθετούνται στο γήπεδο, όπου το ένα ζευγάρι κάνει μόνο υποδοχή και το άλλο μόνο σερβίς – άμυνα – πάσα – επίθεση και συνεχίζεται μέχρι να υπάρξει νικητής στην συγκεκριμένη αγωνιστική φάση. Εδώ υπάρχουν οι εξής περιπτώσεις :

- α. Αν κερδίσει η υποδοχή, παραμένει, κερδίζοντας (1) πόντο, και το σερβίς αντικαθίσταται με την επόμενη ομάδα που περιμένει στο σερβίς.
- β. Αν κερδίσει η ομάδα που έχει το σερβίς, πηγαίνει στο γήπεδο υποδοχής και η ομάδα που υποδεχόταν, πηγαίνει στο σερβίς.



Αποθεραπεία (2-4') – Χαλαρό Τρέξιμο – Διατάσεις

ΜΕΡΟΣ 3^ο

Χρήσιμες Συμβουλές για αθλητές BEACH VOLLEYBALL

1. ΣΕΡΒΙΣ

- Αναγκάστε τους αντιπάλους υποδοχείς να κινηθούν.
- Σερβίρετε στις αδύναμες πλευρές των αντιπάλων σας.
- Χρησιμοποιείστε τον ήλιο και τον αέρα με το μέρος σας.
- Μην χάνετε το σερβίς μετά από αντίπαλο time-out.
- Αν εσείς και ο συμπαίχτης σας χάσετε δύο συνεχόμενα σερβίς, φροντίστε το τρίτο να είναι μέσα.

2. ΥΠΟΔΟΧΗ

- Συγκεντρωθείτε στη μπάλα και όχι στον παίκτη που σερβίρει.
- Κινηθείτε προς τη μπάλα όσο πιο γρήγορα μπορείτε.
- Υποδεχθείτε τη μπάλα κοντά στο σώμα σας.
- Μεταβιβάστε τη μπάλα μπροστά σας και με σωστή τροχιά.
- Επικοινωνήστε σε κάθε υποδοχή με τον συμπαίκτη σας.

3. ΠΑΣΑ

- Γνωρίζετε ποιο είδος πάσας προτιμάει ο συμπαίχτης σας.
- Δείτε ποιος αντίπαλος κάνει μπλοκ και κάντε ανάλογη πάσα.
- Κινηθείτε γρήγορα πίσω από τη μπάλα και έχετε πρόσωπο στο στόχο σας.
- Δώστε οδηγία στο συμπαίχτη σας για την επίθεση μετά την πάσα.
- Υπολογίστε τον αέρα και τις στροφές τις μπάλας.

4. ΕΠΙΘΕΣΗ

- Πάντα χτυπάτε την μπάλα μέσα στο γήπεδο.
- Κινηθείτε δυνατά προς τη μπάλα για επίθεση, ακόμα και αν κάνετε μαλακό χτύπημα.
- Εξασκηθείτε σε επιθέσεις στις τέσσερις γωνίες του γηπέδου.
- Ακούστε το συμπαίχτη σας και σημαδέψτε την ακάλυπτη περιοχή του αντιπάλου γηπέδου.
- Δείτε την τοποθέτηση του μπλοκέρ και την τοποθέτηση των χεριών του.

5. ΜΠΛΟΚ

- Δείτε την πάσα, την προσέγγιση και τον ώμο του επιθετικού.
- Τοποθετείστε σωστά τα χέρια σας.
- Σηκωθείτε όσο πιο ψηλά μπορείτε.
- Γνωρίστε τα «αγαπημένα» χτυπήματα των αντιπάλων επιθετικών.
- Επικοινωνείτε με τον συμπαίχτη σας και μείνετε σταθεροί στην τακτική που επιλέξατε.

6. ΑΜΥΝΑ

- Να είστε έτοιμοι να κινηθείτε προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- Κρατήστε τη μπάλα στο γήπεδό σας και τουλάχιστον 4 μέτρα ψηλά.
- Χρησιμοποιήστε δύο χέρια όταν μπορείτε.
- Δείτε την προσέγγιση και την κίνηση του χεριού του επιθετικού.
- Να κυνηγάς όλες τις μπάλες ακόμα και τις πιο δύσκολες.