



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Τμήμα Beach Volley

BEACH VOLLEY CAMP

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

- ΕΠΙΠΕΔΟ II -

Απρίλιος 2017

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

ΜΕΡΟΣ 1^ο

Προπονητικές Μονάδες

1^η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: Ball Control
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60 '

INDEX

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

i. Προθέρμανση (6' - 8') :

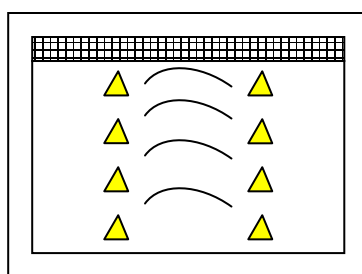
- Τρέξιμο σε διάφορες παραλλαγές
- Διατάσεις

ii. Κύριο Μέρος (50')

- Σε δυάδες παράλληλα με το φιλέ, κοντρώ με δάχτυλα πάνω από το κεφάλι και πάσα δάχτυλα στον συμπαίκτη.

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 κοντρώ συσπείρωση και τέντωμα στο τελείωμα της πάσας.



- Η ίδια άσκηση με μια μανσέτα κοντρώ 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".

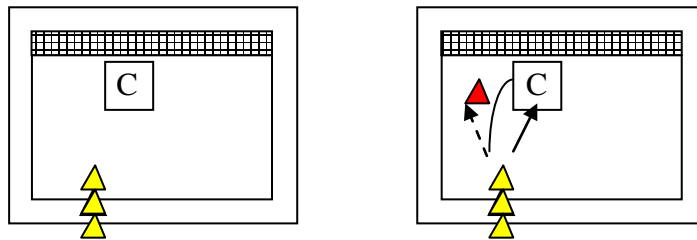
- Σε ζευγάρια, 6m απόσταση, πάσα με δάχτυλα μπροστά σε 2m απόσταση. Μετακίνηση ο ίδιος παίκτης που έκανε την πάσα, κοντρώλ με δάχτυλα πάνω από το κεφάλι και τρίτη πάσα απέναντι στον συμπαίκτη που κάνει ακριβώς το ίδιο. Διάρκεια 3' και από τις δύο πλευρές
- Η ίδια άσκηση με τρεις μανσέτες. Διάρκεια 3' και από τις δύο πλευρές

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 πριν ο προπονητής πιάσει τη μπάλα στον αέρα.

Διάρκεια 4-5' και από τις δύο πλευρές

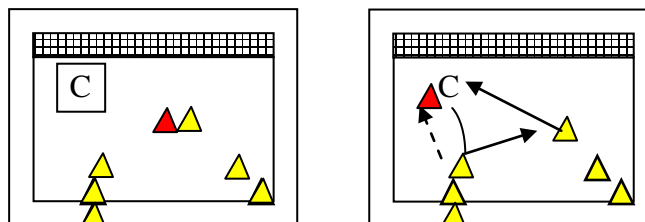


- Ο προπονητής με τις μπάλες το φιλέ, οι αθλητές σε ζευγάρια, ένας στην υποδοχή και ένας σε θέση πάσας που ορίζεται από κώνο

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.

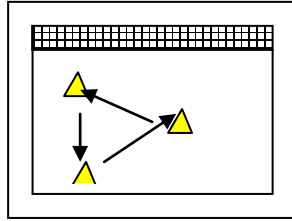
Διάρκεια 6-8' και από τις δύο πλευρές, αλλάζοντας και ρόλους οι αθλητές.

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



- 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



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

2^η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: Side out & Άμυνα
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60'

INDEX

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

i. Προθέρμανση (6' - 8') :

- Τρέξιμο (με παραλλαγές)
- Διατάσεις

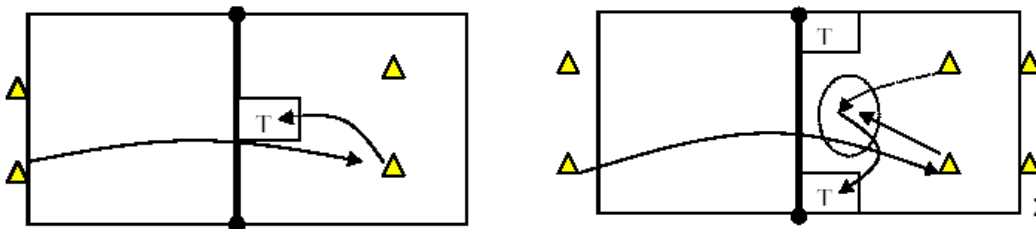
ii. Κύριο Μέρος

- Σε δυάδες ζέσταμα των ώμων με επιθετικά χτυπήματα και άμυνα επίθεση, αλλάζοντας πλευρές οι αθλητές.
Διάρκεια 4-6'

- Υποδοχή. Διάρκεια 15' – 20'

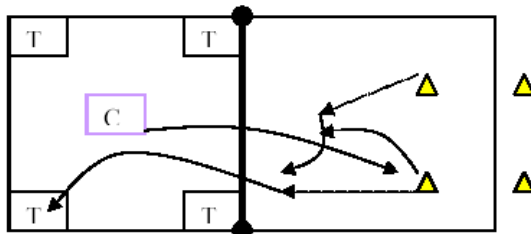
Υποδοχή δύο ατόμων με σερβίς από τους προπονητές. Πρέπει να κάνουν 20 συνολικά σωστές υποδοχές στον (Target) και τα δύο άτομα να εναλλάσσονται μεταξύ τους μετά από κάθε επαφή
Διάρκεια 6-8'

Υποδοχή δύο ατόμων με σερβίς από τους προπονητές και πάσα στον στόχο (Target). Πρέπει να συμπληρώσουν 15 – 20 σωστές πάσες.
Διάρκεια 6-8'



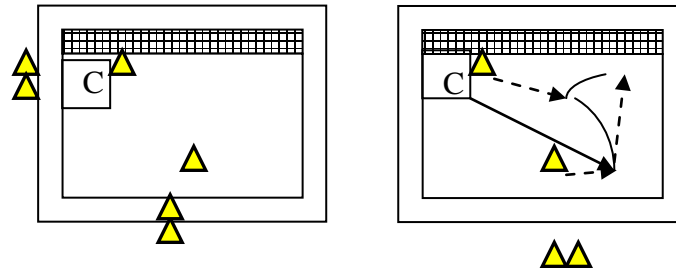
- Υποδοχή – Πάσα – Επίθεση Διάρκεια 10' – 15'

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



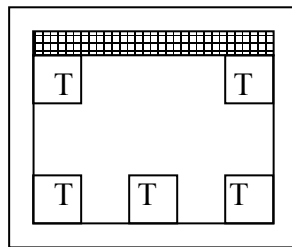
Διάλειμμα

- Ο προπονητής στο φιλέ με μπάλες έχοντας δίπλα του έναν αθλητή σε θέση μπλοκ και άλλος ένας στο κέντρο του γηπέδου σε θέση άμυνας. Επίθεση από τον προπονητή στο διαγώνιο μέρος του γηπέδου, με μετακίνηση του αμυντικού μετά το πέταγμα της μπάλας, πάσα από τον μπλοκέρ και εκδήλωση επιθετικού χτυπήματος στην ευθεία .
Διάρκεια 10' και από τις δύο πλευρές



Διάλειμμα

- Σερβίς σε στόχους και από τα 2 γήπεδα



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

3^η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: Παιχνίδι
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60 '

INDEX

▲ : Αθλητής

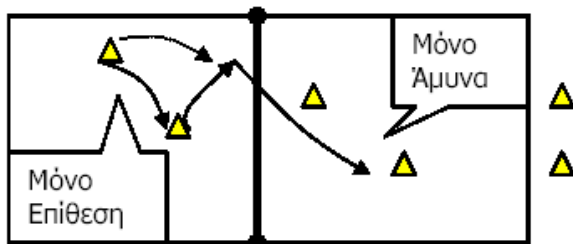
i. Προθέρμανση (6' - 8') :

- Τρέξιμο με παραλλαγές, Διατάσεις

ii. Κύριο Μέρος

- Άμυνα – επίθεση σε ζευγάρια, αλλάζοντας πλευρές οι αθλητές.
Διάρκεια 4-6'
- 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.

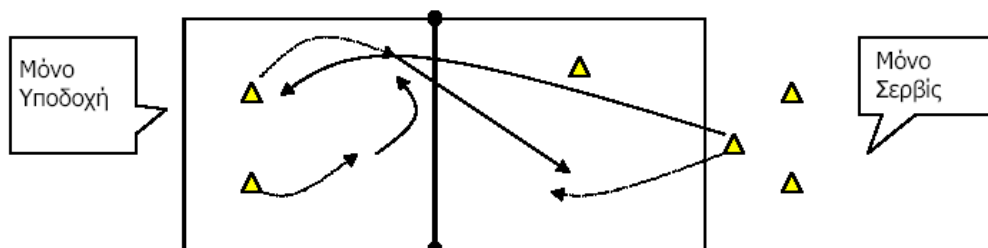


Διάλειμμα

- 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 :

- Αν κερδίσει η υποδοχή, παραμένει, κερδίζοντας (1) πόντο, και το σερβίς αντικαθίσταται με την επόμενη ομάδα που περιμένει στο σερβίς.
- 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 2^ο

**Επιπλέον Ασκησιολόγιο για εξάσκηση σε επιμέρους τεχνικά στοιχεία
(όχι στην ίδια προπονητική μονάδα)**

Πάσα με δάχτυλα

Με medicineball ή basketball mini

Υψηλή θέση. Πάσες συνεχόμενες στον C ο οποίος σταματά με τα χέρια του την μπάλα.

Εδραία θέση. Πάσες συνεχόμενες εμπρός στον C, ο οποίος πιάνει και ξαναδίνει την μπάλα.

Εδραία θέση. Πάσες συνεχόμενες εμπρός στον C, χρησιμοποιώντας μόνο καρπούς (χωρίς να λυγίζουν οι αγκώνες), ο οποίος σταματά τη μπάλα σχεδόν εξ επαφής.

Εδραία θέση. Πάσες συνεχόμενες εμπρός στον C, με πτώση προς τα πίσω, ο οποίος πιάνει και ξαναδίνει την μπάλα.

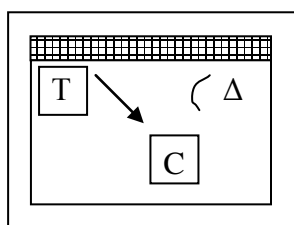
Εδραία θέση. Πάσες συνεχόμενες προς τα πίσω. Ο C πετά την μπάλα και ο αθλητής κάνει πίσω πάσα σ' ένα συμπαίκτη του.

Όρθια θέση. Συνεχείς πάσες στον τοίχο εξ επαφής (μόνο καρπούς όχι αγκώνες)
Συνεχείς πάσες control
Περπάτημα και συνεχείς πάσες control

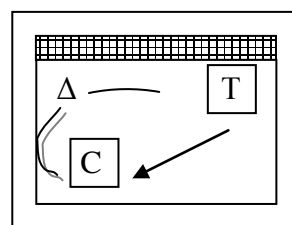
Όρθια θέση. Συνεχείς πάσες στον C ο οποίος πιάνει και ξαναπετά την μπάλα.

Συνεχείς πάσες στον T μετά από κοντινό πέταγμα της medicine από τον C (Σχ.1α).

Η ίδια άσκηση από την δεξιά πλευρά (Σχ.1β).



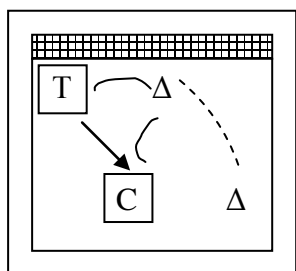
Σχ.1α



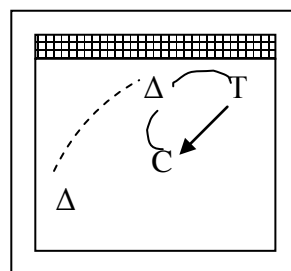
Σχ.1β

Τρέξιμο και πάσα στον T μετά από κοντινό πέταγμα της medicine από τον C (Σχ. 2α).

Η ίδια άσκηση από την δεξιά πλευρά (Σχ. 2β).

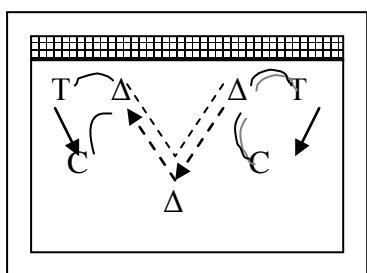


Σχ.2α



Σχ.2β

Πάσα στα δεξιά και αριστερά ξεκινώντας πάντα από τον κώνο με μπάλα που πετά ο C.



Πάσα με Basketball mini

Ορθια θέση. Συνεχείς πάσες στον τοίχο.

Ζευγάρια. Συνεχείς πάσες μεταξύ των αθλητών.

Ζευγάρια. Μια πάσα control ένα μέτρο μπροστά και πάσα στο συμπαίκτη

Ζευγάρια. Μία πάσα.

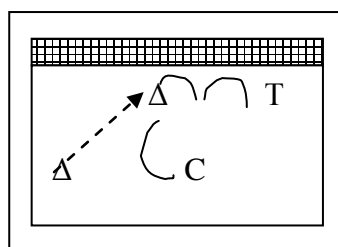
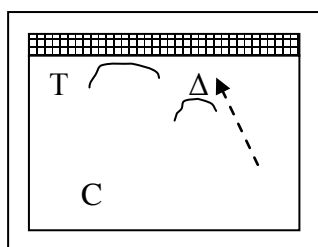
Ορθια θέση. Πέταγμα της μπάλας από τον C και πίσω πάσα στο T (ή συμπαίκτη)

Ζευγάρια. Μια πάσα control, μεταβολή και η δεύτερη πίσω στο συμπαίκτη μας.

Μπάλα από τον C. Μία πάσα control μπροστά και η δεύτερη πίσω, κοντά στη πλάτη μας.

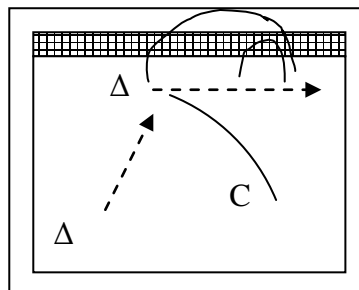
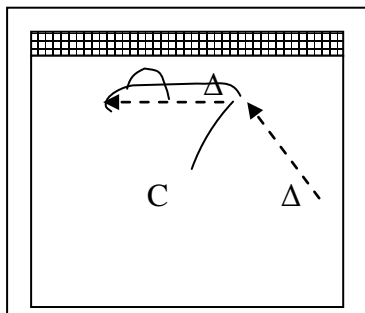
Μπάλα από τον C κοντά στο φιλέ τρέξιμο σταμάτημα, πάσα control ένα μέτρο μπροστά, τρέξιμο – σταμάτημα, πάσα στον T.

Η ίδια άσκηση από δεξιά.



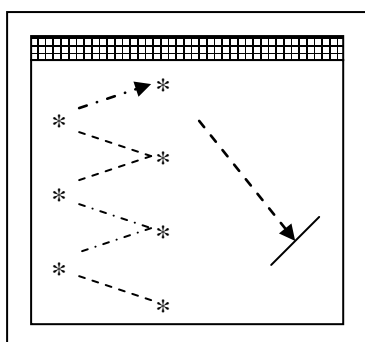
Μπάλα από τον C κοντά στο φιλέ, τρέξιμο – σταμάτημα, πάσα εμπρός, τρέξιμο – σταμάτημα, πάσα πίσω, κοντά στην πλάτη μας

Η ίδια άσκηση από τα δεξιά

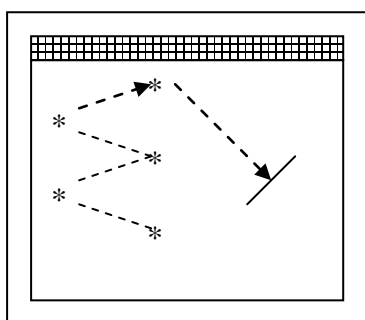


Μετακινήσεις και πάσα / μανσέτα

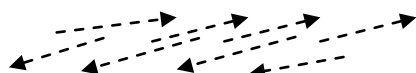
Λοξή πλαϊνή μετακίνηση από κώνο σε κώνο και από φιλέ drop διαγώνια και από τις δύο πλευρές



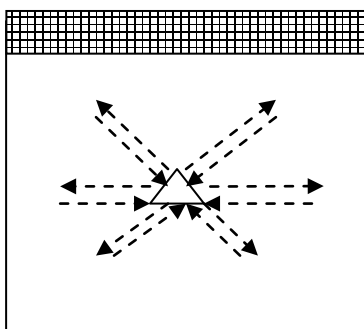
Η ίδια άσκηση αλλά με λιγότερους κώνους για πιο έντονη μετακίνηση. Και από τις δύο πλευρές αγγίζοντας πάντα τους κώνους



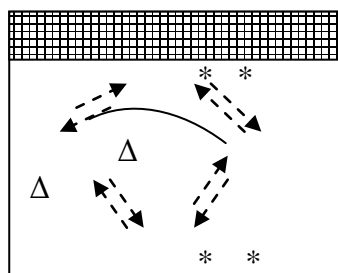
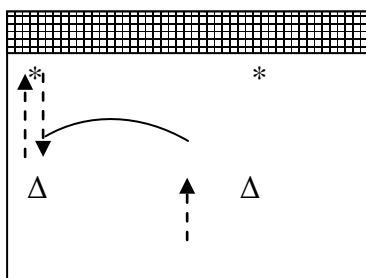
Κίνηση στον επόμενο και μεθεπόμενο κώνο με επιστροφή στον προηγούμενο.
Με τρέξιμο εμπρός και επιστροφή με την όπισθεν.
Με τρέξιμο εμπρός και επιστροφή με βήματα drop



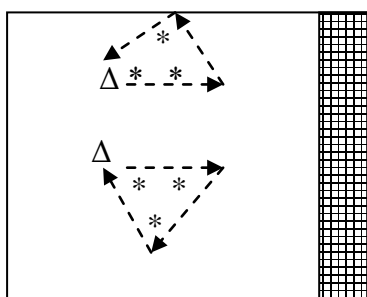
1. Πλαϊνή μετακίνηση δεξιά - αριστερά
2. Λοξή μετακίνηση για 'μικρό' εμπρός δεξιά - αριστερά
3. Λοξή μετακίνηση πίσω, δεξιά αριστερά, για 'ψηλή μπάλα'
4. Ο συνδυασμός και των τριών παραπάνω μετακινήσεων



Συνδυασμός των μετακινήσεων 1 και 2 σε άσκηση σε ζευγάρια όπου οι αθλητές κάνουν συνεχόμενες πάσες και μετά από κάθε πάσα κάνουν μια μετακίνηση και επιστρέφουν στην αρχική θέση για πάσα, μία δεξιά, πάσα, μία αριστερά, πάσα, κ.ο.κ.



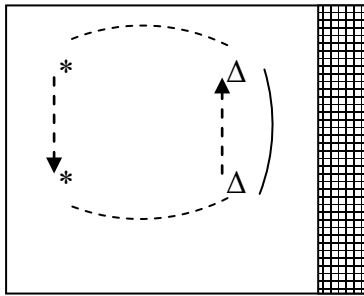
Ζευγάρια. Πάσα control και πάσα απέναντι. Μετακίνηση γύρω από ένα τρίγωνο με κώνους που είναι σε απόσταση ΔΔ περίπου 1 μέτρο ο ένας από τον



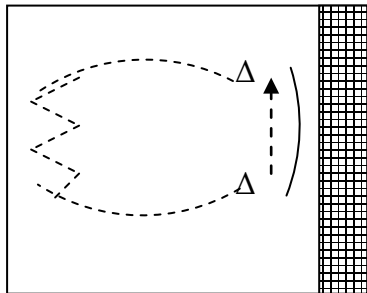
Η ίδια άσκηση με μανσέτα

Τριάδα.

Πάσα control και πάσα απέναντι. Από τη μία πλευρά Ακολουθούμε την μπάλα ενώ από την άλλη εκτελούμε Μετακίνηση με κώνους.

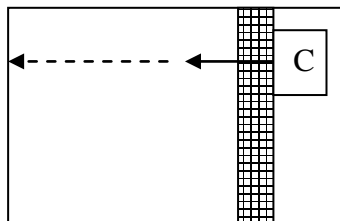


Λοξή πλαϊνή.
Λοξή εμπρός – πίσω.

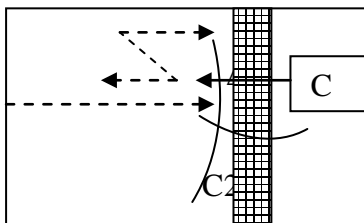


Ασκήσεις έντασης με μπάλα (με χρόνο)

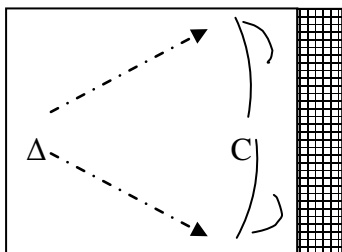
Από την τελική γραμμή τρέξιμο στο φιλέ, μπλοκ σε επίθεση από τον C και επιστροφή στη τελική γραμμή για να έρθει πάλι στο φιλέ κ.ο.κ.



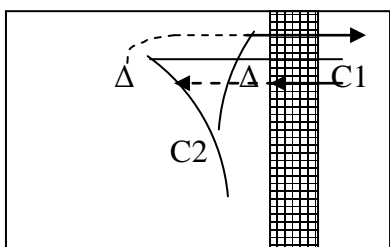
Από την τελική γραμμή τρέξιμο στο φιλέ, μπλοκ σε επίθεση από τον C1 drop και άμυνα μπροστά από τον C1 και επίθεση δυνατή με μπάλα που πετά ο C2 κ.ο.κ.



Ξεκινώντας από θέση μπρούμυτα στο κέντρο του γηπέδου στην άμυνα, τρέξιμο γρήγορο και άμυνα μικρό σε μπάλα που πετά ο C, γρήγορη επιστροφή αρχική στην αρχική θέση μπρούμυτα, και άμυνα μικρό στην άλλη πλευρά σε μπάλα του C κ.ο.κ.



Μπλοκ σ' επίθεση του C1, drop και άμυνα σε δεύτερη επίθεση του C1 και κατόπιν δυνατή επίθεση με μπάλα που πετά ο C2 κ.ο.κ.



Συνεχόμενες άμυνες σε δυνατή επίθεση του C διαγώνια και λόμπα στην ευθεία κ.ο.κ.

