



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 η άμυνα

7. AMYNA

- 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^ο

Προπονητικές Μονάδες

1^η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: Ball Control

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60΄

INDEX

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

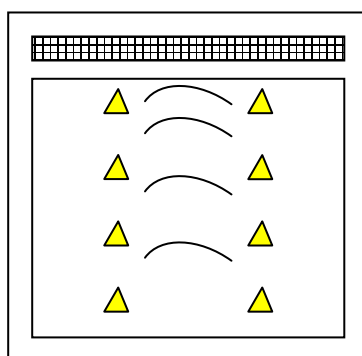
A) Προθέρμανση (6΄ - 8΄) :

- 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.

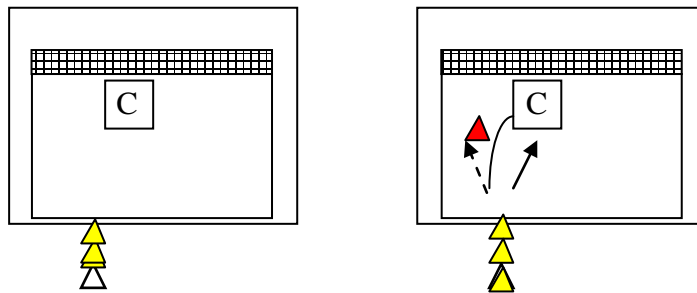
- Η ίδια άσκηση με μια μανσέτα κοντρόλ πάνω από το κεφάλι και δεύτερη μανσέτα απέναντι.
Διάρκεια 2΄ και από τις δύο πλευρές
- Πάσες μόνο δάχτυλα κρατώντας πάντα σταθερή την απόσταση μεταξύ των αθλητών στα 4m.
Διάρκεια 1΄ και από τις δύο πλευρές
- Πάσες μόνο μανσέτα μεταξύ των αθλητών.
Διάρκεια 1΄ και 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

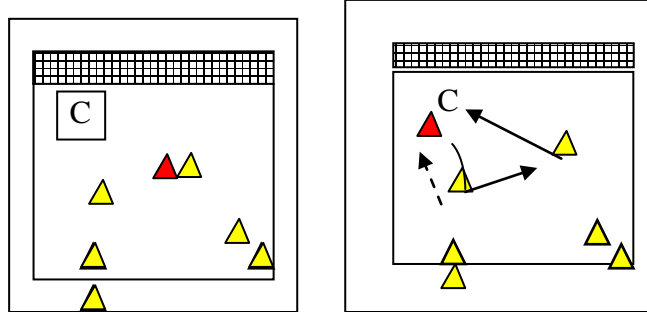


- Ο προπονητής με τις μπάλες στο φιλέ, οι αθλητές σε ζευγάρια, ένας στην υποδοχή και ένας σε θέση πάσας που ορίζεται από κώνο

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



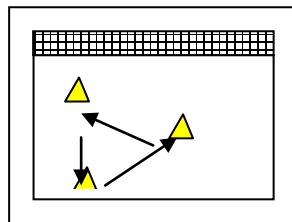
Διάλειμμα

- 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΄

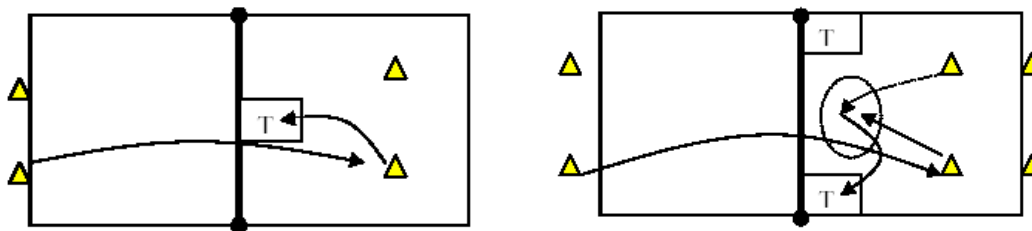
- Υποδοχή (15΄ - 20΄)

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΄

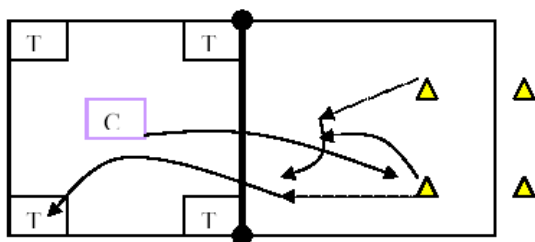
Υποδοχή δύο ατόμων με σερβίς από τους προπονητές και πάσα στον στόχο (Target).

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

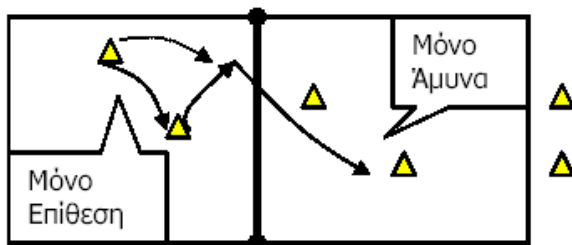
- Άμυνα – επίθεση σε ζευγάρια, αλλάζοντας πλευρές οι αθλητές.

Διάρκεια 4-6΄

- Παιχνίδι 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.

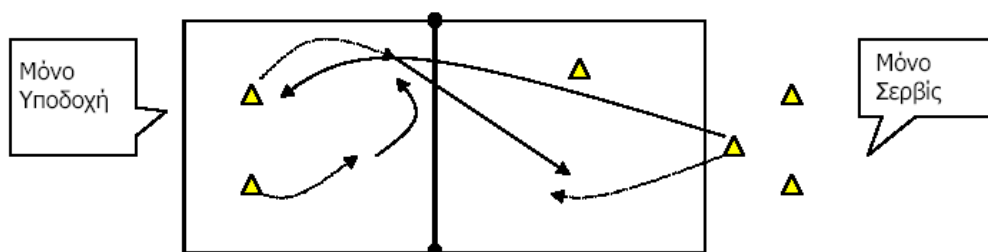


Διάλειμμα

- 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 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. ΥΠΟΛΟΧΗ

- 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.