



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Σημειώσεις Πετοσφαίρισης επί Άμμου



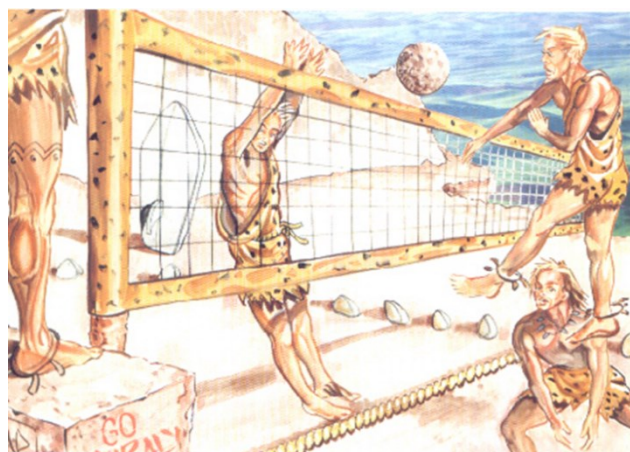
**Τομέας Αθλοπαιδιών
Πετοσφαίριση επί Άμμου
Μάθημα επιλογής
Μάρτιος 2022**

Η δομή του παιχνιδιού

Η Πετοσφαίριση επί Άμμου (Beach Volley ή BVB) εμφανίστηκε την δεκαετία του 1920 στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια. Το χαρακτηριστικό της είναι ότι παίζεται από δύο ομάδες των δύο ατόμων τα οποία αγωνίζονται χωρίς υποδήματα, σε οποιαδήποτε αμμώδες γήπεδο ή περιοχή που χωρίζεται από ένα δίκτυ. Είναι παιχνίδι ψυχαγωγίας για όλους (ερασιτεχνικό και επαγγελματικό). Τα σωματικά και πνευματικά χαρακτηριστικά των αθλητών, καθώς επίσης και οι γενικές τεχνικές δεξιότητες είναι όμοια με την Πετοσφαίριση σάλας.

Ιστορία της Πετοσφαίρισης επί Άμμου

Σταθμός στην ιστορία του παιχνιδιού ήταν η ενσωμάτωσή του στα Ολυμπιακά αθλήματα το 1996. Πάνω από 150 εθνικές ομοσπονδίες Πετοσφαίρισης έχουν δραστηριοποιηθεί στην Πετοσφαίριση επί Άμμου, 5 συνομοσπονδίες και πάνω από 2000 επαγγελματίες παίκτες ανά τον κόσμο.



Εικόνα 1

Στην Πετοσφαίριση επί Άμμου, όταν το παιχνίδι έχει ψυχαγωγικό χαρακτήρα, μπορεί να μετέχει οποιοσδήποτε ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου. Το παιχνίδι αυτό ως ψυχαγωγικό μέσο παίζεται αποκλειστικά και μόνο κατά τον ελεύθερο χρόνο και κυρίως κατά την περίοδο των θερινών διακοπών στις παραλίες. Η λεπτή άμμος δημιουργεί μια ευχάριστη αίσθηση σε αυτούς που παίζουν, ενώ παράλληλα, παρά τη ρευστότητά της, παρέχει ασφάλεια όσον αφορά τραυματισμούς ή δερματικές εκδορές.

Σαν μέσο ψυχαγωγίας η Πετοσφαίριση επί Άμμου, συνδυάζει τα στοιχεία της φύσης στους καλοκαιρινούς μήνες με το διασκεδαστικό παιχνίδι. Ο ελεύθερος ορίζοντας, η επαφή του ανθρώπινου οργανισμού με την άμμο, η παραλία, ο αέρας και το υγρό στοιχείο δίνουν την αίσθηση της Ελευθερίας. Εμφανές είναι και το στοιχείο της

κοινωνικότητας, με την συμμετοχή και τη συνάντηση, ειδικά για τους νέους. Το παιχνίδι έχει θετική επίδραση στην υγεία, εξασκεί το σώμα, και συντελεί στην αρμονική λειτουργία του οργανισμού,

Το Παιχνίδι ενισχύει:

- Την κινητική μάθηση των βασικών δεξιοτήτων του ανθρώπου, όπως το τρέξιμο, το άλμα και το πέσιμο στην άμμο χωρίς τον φόβο τραυματισμών λόγω της μαλακής επιφάνειάς της.
- Τον αυθορμητισμό, τον ενθουσιασμό και τη φαντασία.
- Μάλιστα, η συμμετοχή με τους άλλους νέους καλλιεργεί το πνεύμα τόσο της συνεργασίας, όσο και της ομαδικότητας.

Για τον προπονητή η διαπαιδαγώγηση των νέων και η φροντίδα της υγείας τους θα πρέπει να είναι προτεραιότητες. Οφείλει να εξασφαλίζει την ασφάλεια των αθλητών του και να γνωρίζει τους παράγοντες, και τις συνθήκες που έχουν αρνητικές συνέπειες στην απόδοση και στην υγεία τους. Οι παράγοντες αυτοί είναι κυρίως περιβαλλοντικοί. Η ζέστη και ο ήλιος, αν δεν υπολογιστούν σωστά, προκαλούν βλάβες στην υγεία των παικτών. Ενδεικτικές είναι η θερμοπληξία και ηλίαση. Για την πρόληψη της ηλίαςσης οι παίκτες θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με κατάλληλο εξοπλισμό όπως γυαλιά ήλιου, καπελάκι, φανέλα, πετσέτα κ.τ.λ. Για τη ζέστη και την υγρασία του περιβάλλοντος σημαντικό είναι να ρυθμίζεται η ισορροπία των υγρών του οργανισμού με την κατανάλωση ανάλογης ποσότητας νερού ή άλλων υγρών.

Το παιχνίδι μπορεί να γίνεται με 4 παίκτες εναντίον 4 ή 6 εναντίον 6 ή και 10 εναντίον 10 κλπ. Ακόμη, μπορεί να διεξάγεται μεταξύ ομάδων με διαφορετικό αριθμό παικτών η κάθε μία, δηλαδή: 4 εναντίον 3, 4 εναντίον 6 κλπ. Όταν, όμως, οι παίκτες έχουν χαμηλό επίπεδο ικανότητας και κινητικότητας ή είναι αρκετά ηλικιωμένοι, τότε ο αριθμός των 4 έως 6 παικτών είναι ο καταλληλότερος. Οι αγώνες αυτοί, ανάλογα με το επίπεδο των παικτών, διεξάγονται με κανόνες χαλαρούς και προσαρμοσμένους στις δυνατότητες των παικτών.

Το άθλημα της Πετοσφαίρισης επί Άμμου παρουσιάζει τα τελευταία χρόνια σημαντικά αυξανόμενο ενδιαφέρον από το κοινό της Πετοσφαίρισης. Συστηματικά και με χαρακτήρα πρωταθλήματος η Πετοσφαίριση επί Άμμου παίχτηκε το 1982 στις ΗΠΑ. Τα αμέσως επόμενα χρόνια τις ΗΠΑ μιμήθηκαν πολλές χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα.

Σήμερα το άθλημα παίζεται τόσο σε ερασιτεχνικό, όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Διοργανώνονται παγκόσμια πρωταθλήματα και ηπειρωτικά. Σε ορισμένες χώρες (π.χ. στη Γαλλία) διεξάγονται ακόμα αγώνες με τη μορφή του παιχνιδιού «3 εναντίον 3». Επίσης, το «4 εναντίον 4» παίζεται σε επαγγελματικό επίπεδο στην Αμερική.

Αποκορύφωμα της διάδοσης της Πετοσφαίρισης επί Άμμου είναι η είσοδός της στο Ολυμπιακό πρόγραμμα το 1996 στην Ατλάντα. Η Πετοσφαίριση επί Άμμου είναι πλέον Ολυμπιακό άθλημα και δεν υπολείπεται καθόλου σε δημοτικότητα της παραδοσιακής Πετοσφαίρισης.

Στην Ελλάδα, χρησιμοποιήθηκε ως ένα καλοκαιρινό διασκεδαστικό παιχνίδι για τη συμπληρωματική δραστηριότητα κατά την Περίοδο ενεργητικής ανάπαυλας των αθλητών της Πετοσφαίρισης σάλας.

Ιστορικές αναφορές



Εικόνα 2

Η Πετοσφαίρισης επί Άμμου εμφανίστηκε τη δεκαετία του 1920-30. Οι περισσότερες θεωρίες τοποθετούν την προέλευση της στη Santa Monica της Καλιφόρνια, στην οποία σχεδιάστηκαν τα πρώτα γήπεδα volleyball πάνω στην παραλία, όπου οικογένειες έπαιζαν 6 εναντίον 6. Υπήρξαν επίσης φήμες ότι εξαμελείς ανδρικές ομάδες έπαιζαν ήδη στις παραλίες της Χαβάη στο Waikiki beach το 1915 (Εικόνα 3).

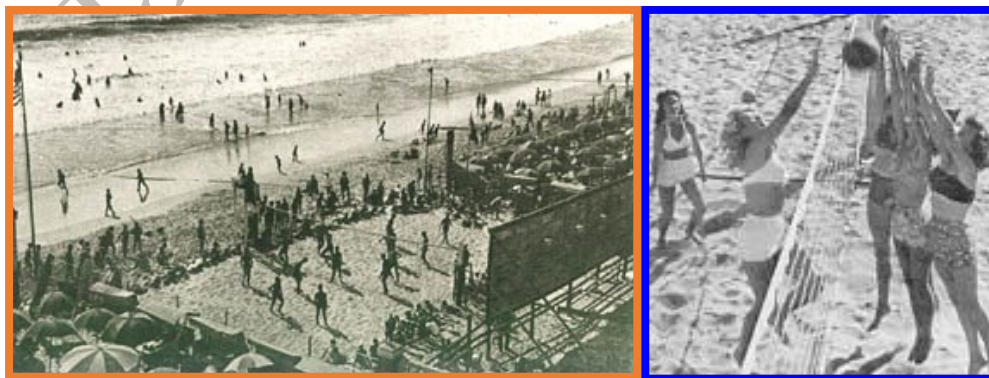


Εικόνα 3. Γήπεδα σε παραλίες της Χαβάη στο Waikiki το 1915.

Ο πρώτος αγώνας Πετοσφαίρισης επί Άμμου με δύο παίκτες παίζεται στη Santa Monica στην Καλιφόρνια. Το 1927 Το Beach Volley διασχίζει τον Ατλαντικό και γίνεται το κυριότερο άθλημα σε μια γαλλική κατασκήνωση που βρέθηκε στη Franconville, κοντά στο Παρίσι. Το Beach Volley εμφανίζεται στο Palavas, Lacanau και Royan (Γαλλία), γύρω από τη Σόφια (Βουλγαρία), στην Πράγα (Δημοκρατία της Τσεχίας) και στη Riga (Λετονία).



Εικόνες 4 και 5. De Mar Beach Club 1934

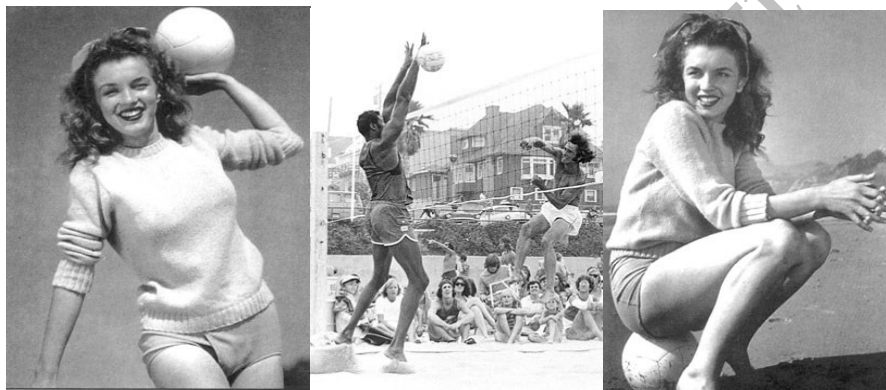


Εικόνες 6 και 7: De Mar Beach Club 1934.

Το 1947 στην παραλία State (CA) διοργανώθηκε από τον Holtzman το πρώτο επίσημο τουρνουά Πετοσφαίρισης επί Άμμου δύο ατόμων χωρίς χρηματικό έπαθλο, και κερδήθηκε από τους Saenez & Harris.

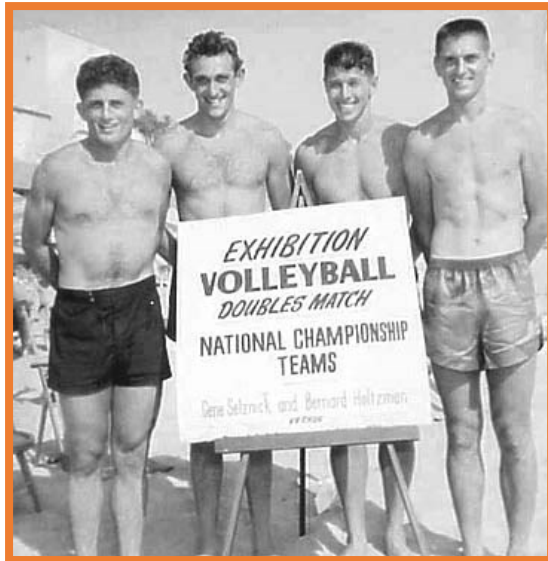
Το 1948 το πρώτο τουρνουά που διεξήχθη στην παραλία State της Καλιφόρνια, ανταμείβει τις καλύτερες ομάδες με ένα κιβώτιο Pepsi.

Τη δεκαετία του 1950-60 η Πετοσφαίριση επί Άμμου γίνεται τρόπος ζωής στην Καλιφόρνια. Το Beach Volley γίνεται μέρος του καλιφορνέζικου τρόπου ζωής, όπως το surfing. Το άθλημα συσχετίζεται με την παραλία, τον ήλιο και τη μοντέρνα μουσική. Ακόμα και οι Beatles έρχονται στην παραλία Sorrento της Καλιφόρνια και μεταβιβάζουν την μπάλα τριγύρω και η Marilyn Monroe μιλάει για το Beach Volley. Το Σωματείο Beach Volley της Καλιφόρνια (CBVA) ιδρύεται το 1965. Οι διοργανωτές των τουρνουά συνεδριάζουν για να συντάξουν προγράμματα και να καθορίσουν τους κανόνες του παιχνιδιού (Εικόνες 8,9,10).



Εικόνες 8,9,10.

Στη δεκαετία του 1950 Το πρώτο πρωτάθλημα διοργανώνεται σε 5 παραλίες της Καλιφόρνια: Santa Barbara, State, Corona del Mar, Laguna και San Diego. Στη Βραζιλία, το πρώτο τουρνουά που χορηγείται από μια εκδοτική εταιρεία εφημερίδων λαμβάνει χώρα. Η αρχή του «Beachmania». Το Beach Volley γίνεται ένα ψυχαγωγικό σόου, που στο επίσημο πρόγραμμά του περιλαμβάνει Διαγωνισμό Ομορφιάς. Ο Gene Selznik ήταν το μεγαλύτερο αστέρι της δεκαετίας.

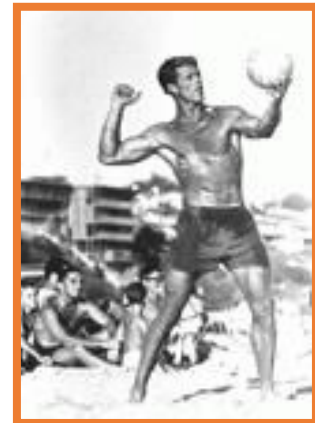


Εικόνα 11. Bernie Holtzman, Gene Selznick, Tom Howlette and Walt Schiller "Stand-Up" for the 1956 Beach Volleyball doubles exhibition, won by Sleznick and Holtzman.

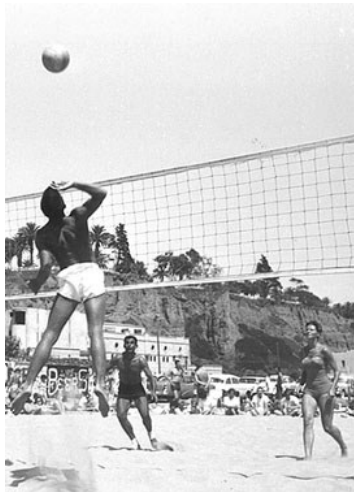
Τη δεκαετία του 1960 στη Γαλλία το Beach Volleyball παίζεται στα τουρνουά των παιχνιδιών 3 εναντίον 3 στη La Baule και Ies Sables d' Olonne. Υπαίθρια τουρνουά διεξάγονται σε 8 παραλίες της Καλιφόρνια. Το πρώτο υπαίθριο Beach Volley στο Manhattan Beach Open (Λος Αντζελες) λαμβάνει χώρα. Χρησιμοποιείται η μανσέτα (Ron von Hagen). Το Beach Volley εξελισσόμενο σε κάτι παραπάνω από άθλημα μετατρέπεται σε ένα πραγματικό σόου.



Εικόνα 12. Ron Lang, Gene Selznick, Miss California, Mike Bright and Mike O'Hara.



Εικόνα 13. Ron von Hagen



Εικόνες 14,15. Μικτό παιχνίδι άντρες γυναίκες.

Τη δεκαετία του 1970-80 υπάρχει διεθνής ανάπτυξη της Πετοσφαίρισης επί Άμμου. Το Beach Volley καθιερώνεται σε διεθνές επίπεδο με τη Βραζιλία να χαράζει το δρόμο. Το άθλημα γίνεται επαγγελματικό και διεθνές. 1974 πραγματοποιείται το πρώτο εμπορικά χορηγούμενο τουρνουά στο Σαν Ντιέγκο (CA). Το 1976 πραγματοποιείται το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα Beach Volley το οποίο διεξάγεται στην παραλία State Beach στο Pacific Palisades. Το 1982 Το Beach Volley γίνεται δημοφιλές στις παραλίες Copacabana και Ipanema στο Ρίο ντε Τζανέιρο (Βραζιλία). Το 1983 ιδρύεται η Ένωση Επαγγελματιών του Βόλεϊ (AVP). Το 1986 η πρώτη διεθνής επίδειξη Beach Volley στο Ρίο ντε Τζανέιρο. Το Γυναικείο Σωματείο Επαγγελματικού Volleyball (WPVA) δημιουργείται στις Η.Π.Α. Το Αυστραλιανό Επαγγελματικό Πρωτάθλημα Beach Volley γεννιέται. Το 1987 διεξάγεται το πρώτο Διεθνές Τουρνουά Beach Volley αναγνωρισμένο από τη Διεθνή Ομοσπονδία Volleyball (FIVB), διεξάγεται στην παραλία Ipanema (Ρίο ντε Τζανέιρο). Οι Sinjin Smith & Stoklos (Η.Π.Α.) κερδίζουν το τουρνουά. Τα έτη 1989-90 πραγματοποιείται το πρώτο Διεθνές Πρωτάθλημα Beach Volley της Διεθνούς Ομοσπονδίας Volleyball, ονόμασε τις World Series, δημιουργούνται τουρνουά ανδρών στη Βραζιλία, στην Ιταλία και την Ιαπωνία.

Στα τέλη του 1970 εισέρχονται στο χώρο της Πετοσφαίρισης επί Άμμου οι κορυφαίοι παίκτες AVP: Mike Dodd, Tim Hovland, Sinjin Smith, Karch Kiraly και Randy Stoklos. Τα ζευγάρια: Sinjin Smith/Randy Stoklos, Tim Hovland/Mike Dodd, Karch Kiraly/Kent Steffes



Εικόνες 16,17.

Στη δεκαετία του 1990 το Beach Volley φτάνει στην Ολυμπιακή θέση στην Ατλάντα το 1996 και στο Sydney το 2000, στο Διεθνές Πρωτάθλημα Beach Volley της Διεθνούς Ομοσπονδίας Volleyball, στο Παγκόσμιο Τουρνουά επεκτείνεται στην Ευρώπη, στη Λατινική Αμερική και στην Ασία.

Το πρώτο Παγκόσμιο Συμβούλιο Beach Volley της Διεθνούς Ομοσπονδίας Volleyball συνέρχεται στη Λιθουανία για να αποφασίσει το πρόγραμμα για το Beach Volley 1990/91. Η Αυστραλία και η Ισπανία φιλοξενούν Τουρνουά Beach Volley της Διεθνούς Ομοσπονδίας Volleyball για πρώτη φορά το 1991/92. Το 1992/93 η Διεθνής Ομοσπονδία Volleyball εγκαθιδρύει τμήμα Beach Volley.

Το Beach Volley παίζεται σαν άθλημα επίδειξης στην Αλμέρα της Ισπανίας με πάνω από 100 παίκτες, ενώ οι Ο.Α. διεξάγονταν στη Βαρκελώνη. Επίσης, ο πρώτος γυναικείος διαγωνισμός Beach Volley λαμβάνει χώρα στην Αλμέρα.

Το 1993/94 η Βραζιλία, Η.Π.Α. και Χιλή φιλοξενούν γυναικείο Beach Volley της Διεθνούς Ομοσπονδίας Volleyball. Η Ολυμπιακή αναγνώριση δίνεται στο Beach Volley στη συνεδρίαση της ΔΟΕ στο Μόντε Κάρλο. 24 ανδρικές ομάδες και 18 γυναικείες θα διαγωνιστούν για το πρώτο Ολυμπιακό χρυσό μετάλλιο στο Beach Volley στην Ατλάντα. Το 1994/95 πραγματοποιούνται 12 Τουρνουά Beach Volley της Διεθνούς Ομοσπονδίας Volleyball (World Series και Αγώνες Καλής Θελήσεως). Το 1995/96 πάνω από 50 εθνικές ομοσπονδίες έχουν εγκαθιδρύσει ένα Εθνικό Συμβούλιο Beach Volley για να προάγουν το άθλημα στις χώρες τους.

Το 1996 πραγματοποιούνται 29 Τουρνουά Beach Volley (Σειρές Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων και Ο.Α.). Η Γαλλία και η Πορτογαλία διοργανώνουν ανδρικούς αγώνες Grand Slam και το Πουέρτο Ρίκο γυναικείο Grand Slam. Ο πρώτος Ολυμπιακός Διαγωνισμός Beach Volley λαμβάνει χώρα από τις 23 μέχρι τις 28

Ιουλίου στην παραλία της Ατλάντα σε ένα στάδιο 10,000 θέσεων. Είκοσι τέσσερις ομάδες ανδρών και 18 ομάδες γυναικών διαγωνίζονται για τα Ολυμπιακά μετάλλια και πάνω από 107.000 θεατές παρακολουθούν το γεγονός.



Εικόνες 18, 19. Ολυμπιακοί Αγώνες στην Ατλάντα το 1996.

Το 1998 η Διεθνής Ομοσπονδία Volleyball προσφέρει νέες ευκαιρίες σε παίκτες μεσαίου επιπέδου και διοργανωτές με το να εισάγει χαμηλότερες κατηγορίες αγώνων: τα τουρνουά Challenger, Satellite και Amateur, επιπροσθέτως στις κύριες παγκόσμιες περιοδείες: Grand Slam και Open. Το 1999 το ανδρικό και γυναικείο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα διοργανώθηκε στην Ευρώπη για πρώτη φορά. Από τις 21 Ιουλίου μέχρι τις 25 Ιουλίου η Μασσαλία φιλοξένησε αυτούς τους κύριους διαγωνισμούς με τους καλύτερους αθλητές του πλανήτη. Το 2000 24 ανδρικές ομάδες και ένας ισότιμος αριθμός για τις γυναικείες ομάδες διαγωνίσθηκαν για δεύτερη φορά στους Ο.Α. του Σίδνεϋ το 2000 (παραλία Bondi).





Εικόνες 20, 21, 22

Νικητές των ολυμπιακών μεταλλίων ήταν οι: Natalie Cook & Kerri-Ann Pottharst στις γυναίκες Dain Blanton & Eric Fonoimoana στους άνδρες



Εικόνα 23. Natalie Cook & Kerri-Ann Pottharst



Εικόνα 24. Dain Blanton & Eric Fonoimoana

Η Πετοσφαίριση επί Άμμου στην Ελλάδα

Οι πρώτοι αγώνες της Πετοσφαίρισης επί Άμμου έγιναν στα μέσα της δεκαετίας του '80 από εν ενεργεία βολεϊμπολίστες που για να διατηρήσουν την φόρμα τους την θερινή περίοδο οργάνωσαν τουρνουά Μπιτς βόλεϊ στις παραλίες της Αττικής. Το 1988 το πρώτο επίσημο τουρνουά το διοργάνωσε στην παραλία του ΕΟΤ στην Βάρκιζα η Ένωση Σωματείων Πετοσφαίρισης Δυτικής Αττικής (ΕΣΠΕΔΑ) με ομάδες τεσσάρων παικτών (4Χ4). Το 1989 η ΕΣΠΕΔΑ διοργάνωσε για δεύτερη συνεχή χρονιά ένα τουρνουά στους άνδρες με αγώνες 3Χ3. Το 1990 συγκροτήθηκαν οι πρώτες εθνικές ομάδες Πετοσφαίρισης επί Άμμου. Το 1991 διοργανώνεται το πρώτο επαγγελματικό πρωτάθλημα με εννέα τουρνουά. Το 1994 η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ) διοργάνωσε το πρώτο πανελλήνιο πρωτάθλημα με οκτώ τουρνουά. Σε διεθνές επίπεδο η μεγαλύτερη διάκριση της πετοσφαίρισης επί άμμου

ήταν η συμμετοχή της ομάδας των Σφυρή/Καραντάσιου στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϋ.

Βασικοί κανονισμοί στην πετοσφαίριση επί άμμου

Το γήπεδο έχει διαστάσεις 8×16m. Το ύψος του δικτιού είναι 2,43m για τους άνδρες και 2,24m για τις γυναίκες. Θεμελιώδης διαφορά στους κανονισμούς μεταξύ της Πετοσφαίρισης επί Άμμου και της Πετοσφαίρισης σάλας είναι ότι στην περίπτωση της πρώτης οι παίκτες αλλάζουν γήπεδο κάθε 7 πόντους δεδομένης της σημαντικής επίδρασης των εξωτερικών συνθηκών και κυρίως του αέρα και του ήλιου. Επίσης, η μπάλα της Πετοσφαίρισης επί Άμμου είναι πιο μαλακή σε σύγκριση με αυτή της σάλας. Είναι βαρύτερη, ζυγίζοντας 260-280 gr. Η πίεση της είναι 171-221mbar (0.175-0.225 Kg/cm³) και η περιφέρειά της 65-67 cm.

Οι ομάδες αποτελούνται από δύο παίκτες που δεν μπορούν να αντικατασταθούν ούτε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, αλλά ούτε και κατά τη διάρκεια του τουρνουά. Ο κάθε παίκτης μπορεί να αλλάζει θέση οποιαδήποτε στιγμή πριν ή μετά το σερβίς. Με κάθε αλλαγή που κερδίζεται, υπάρχει και υποχρεωτική εναλλαγή στο παίκτη που σερβίρει.

Παράβαση του κανονισμού για τον παίκτη που σερβίρει δίνει το σερβίς στην άλλη ομάδα. Η επαφή με τη μπάλα πρέπει να είναι η σωστή, πράγμα που σημαίνει ότι η μπάλα δεν μπορεί να κρατηθεί, να μεταφερθεί ή να ριχτεί. Στην αντιμετώπιση ενός δυνατού καρφιού, η μπάλα μπορεί να κρατηθεί στιγμιαία. Αυτό μπορεί να εμφανιστεί μόνο σε ενέργειες με τα δάχτυλα πάνω από το κεφάλι. Οποιοδήποτε σημείο του σώματος μπορεί να έρθει σε επαφή με τη μπάλα. Επιτρέπεται και η ταυτόχρονη επαφή της μπάλας με διαφορετικά μέρη του σώματος. Η πλάγια πάσα προς το συμπαίκτη επιτρέπεται, ενώ η πλάγια πάσα-πέραςμα πάνω από το φιλέ και προς τον αντίπαλο απαγορεύεται. Η μπάλα μπορεί να περάσει στον αντίπαλο χρησιμοποιώντας την πάσα με δάκτυλα, αλλά μόνο όταν οι ώμοι του παίκτη που κάνει την πάσα είναι κάθετοι στην τροχιά της μπάλας. Η προσποίηση του επιθετικού και του πασαδόρου, όπως πλασέ με δάκτυλα, απαγορεύεται. Η πάσα με άλμα με τα δύο χέρια ως επιθετική ενέργεια θεωρείται ως παράβαση από το διαιτητή. Η ενέργεια αυτή πάνω από το φιλέ μπορεί να γίνει μόνο από σταθερή θέση. Η πάσα με δάκτυλα πρέπει να γίνει και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα, ενώ το αντίθετο (με ένα χέρι) δεν επιτρέπεται. Κατά τη διάρκεια του σερβίς, ο παίκτης που δεν σερβίρει δεν επιτρέπεται να κινείται. Επιπλέον, δεν επιτρέπεται να εμποδίζει με κανένα τρόπο το οπτικό πεδίο στην ομάδα

που κάνει υποδοχή. Στην αντιμετώπιση ενός δυνατού καρφιού, η μπάλα μπορεί να κρατηθεί στιγμιαία. Αυτό μπορεί να εμφανιστεί μόνο σ' ενέργειες με τα δάχτυλα πάνω από το κεφάλι. Η επαφή της μπάλας στο μπλοκ μετράει σαν πρώτη επαφή, ενώ ο παίκτης που συμμετείχε στο μπλοκ μπορεί να ξανακτυπήσει τη μπάλα χωρίς πρόβλημα. Στην περίπτωση της ταυτόχρονης επαφής της μπάλας από τον επιθετικό και τον μπλοκέρ, έχοντας και οι δύο παίκτες τα χέρια τους ανοιχτά, η μπάλα μπορεί να κρατηθεί. Υπάρχει δικαίωμα για 4 time-out των 30 δευτερολέπτων το καθένα, τα οποία μπορεί να χρησιμοποιηθούν και διαδοχικά.

Οι τεχνικές δεξιότητες της Πετοσφαίρισης επί Άμμου

Τεχνικές σερβίς

Spin Serve με δεξιά εξωτερική περιστροφή

Float Serve-κυματιστό σερβίς (όμοιο με το σερβίς της σάλας)

- Lollipop Serve
- κυματιστό από στάση
- κυματιστό με επιτόπιο άλμα
- κυματιστό με φόρα και άλμα



Εικόνα 25. Κυματιστό σερβίς (float)



Εικόνα 26, 27. Κυματιστό σερβίς με άλμα (jump float)

Spin Serve-περιστροφόμενο σερβίς (όμοιο με αυτό της σάλας, άνεμος;)

- Top Spin Jump Serve-με πάνω περιστροφή
- Side Spin Jump Serve-με πλαϊνή περιστροφή
- Spin Serve από στάση
- Spin Serve με επιτόπιο άλμα
- Spin Serve με φόρα και άλμα



Εικόνες 28, 29. Περιστρεφόμενο σερβίς με άλμα.

Sky Ball-μπανάνα

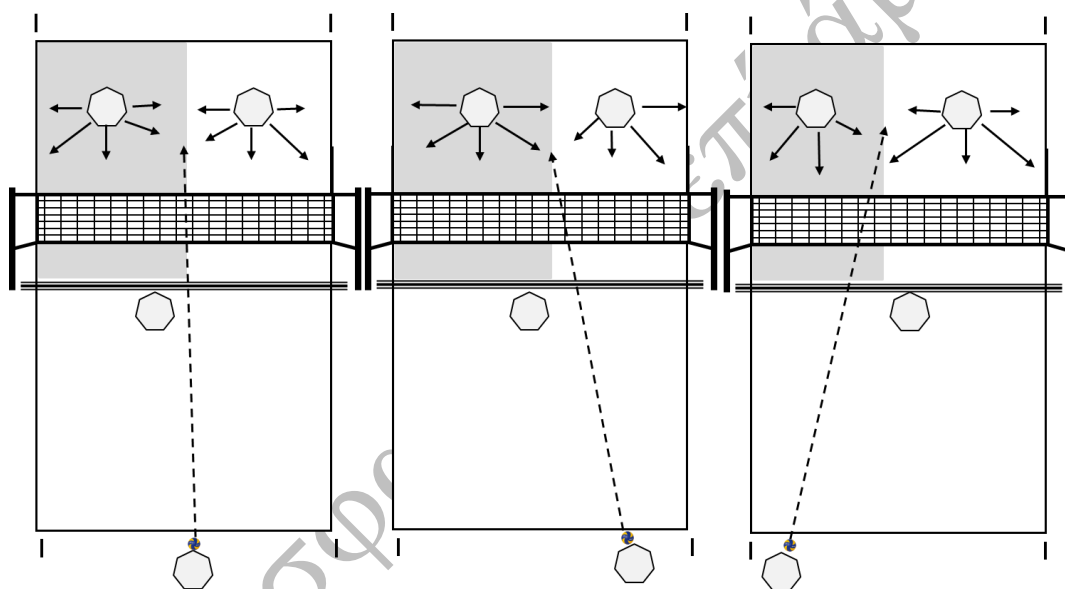


Εικόνα 30, 31, 32. Εκτέλεση σερβίς μπανάνα (sky ball).

Μεμονωμένες τακτικές του παίκτη που σερβίρει

Η επιλογή της θέσης πίσω από τη βασική γραμμή, η τεχνική και η κατεύθυνση του σερβίς εξαρτώνται από:

- τις καιρικές συνθήκες,
- τις μεμονωμένες τεχνικές δεξιότητες και δυνατότητες του παίκτη που σερβίρει,
- το τρέχον επίπεδο απόδοσης των αντιπάλων,
- τη φυσική πίεση των αντιπάλων και των ιδίων,
- τη διανοητική πίεση των αντιπάλων και των ιδίων,
- το σκορ.

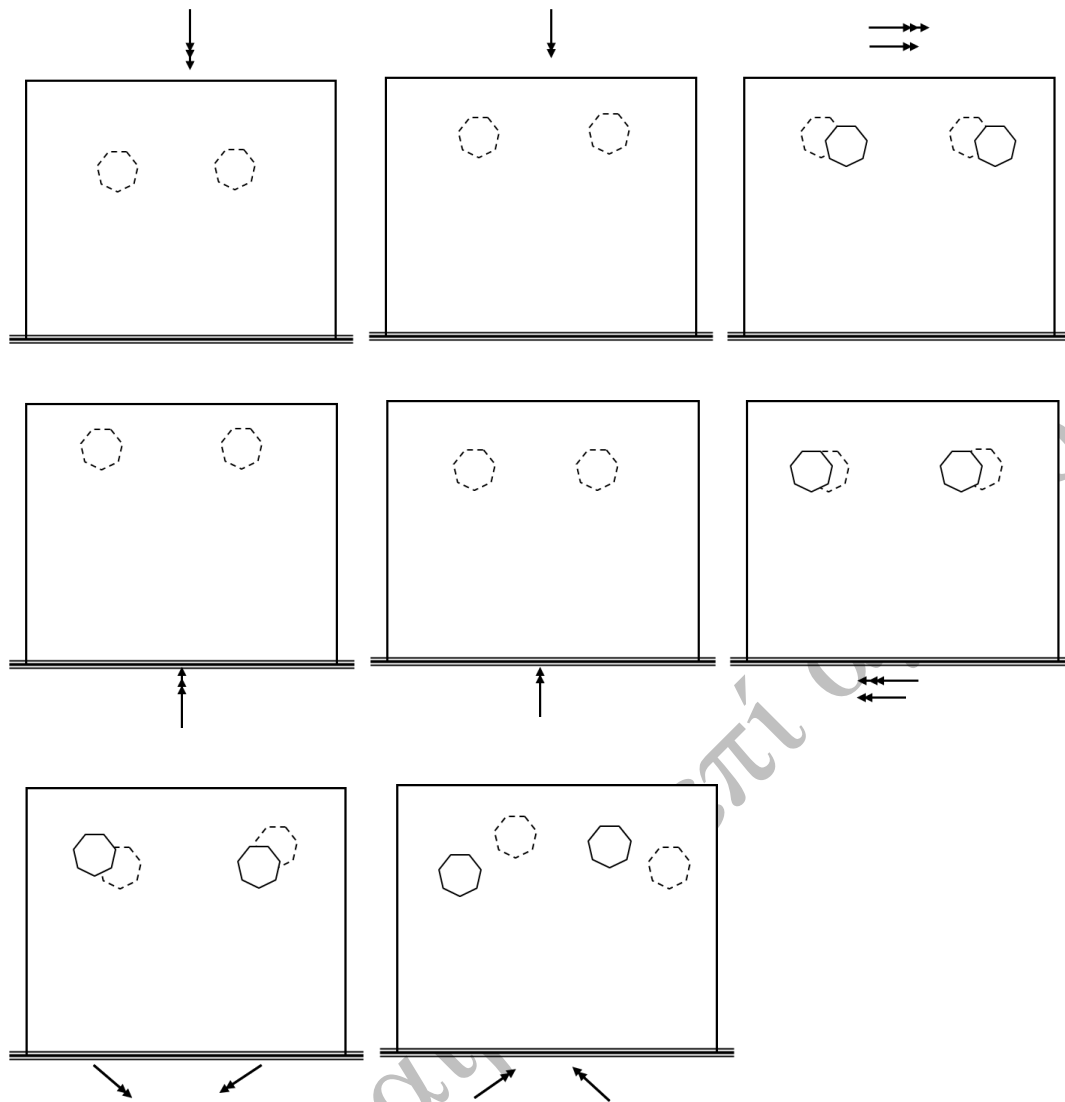


Σχήματα 1,2 και 3. Αρχικές θέσεις υποδοχέων αναφορικά με την προέλευση του σερβίς.

Υποδοχή δύο παικτών κάτω από διαφορετικές συνθήκες ανέμου

Οι αρχικές θέσεις μπορούν επίσης να αλλάξουν σύμφωνα με την τρέχουσα απόδοση, τη στρατηγική του σερβιρίσματος του αντιπάλου και τη διανοητική και φυσική κατάσταση των αμυντικών.

Πρέπει να εφαρμόζονται σερβίς με πλαϊνή περιστροφή



Σχήμα 4. Τοποθέτηση των παικτών στο τερέν αναφορικά με τον άνεμο

Τεχνικές μανσέτας-πάσας

Δάχτυλα

- μετωπική πάσα
- πλάγια πάσα
- πίσω πάσα
- πάσα με άλμα



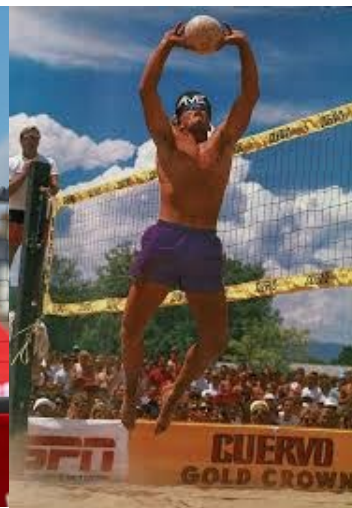
Εικόνα 33. Μετωπική πάσα



Εικόνα 34. Πλάγια πάσα



Εικόνα 35. Πίσω πάσα



Εικόνα 36 Πάσα με άλμα

Μανσέτα

- μετωπική μανσέτα
- μανσέτα με πτώση
- στο ένα ή και στα δύο γόνατα



Εικόνα 37. Μετωπική μανσέτα.



Εικόνα 38. Μανσέτα με πτώση.



Εικόνα 39. Μανσέτα στο 1 ή και στα 2 γόνατα.

Υποδοχή

Η υποδοχή του σερβίς εκτελείται συνήθως με τους πήχεις (bump pass). Λόγω της υποδοχής δύο ατόμων σε όλο το γήπεδο σε αντίθεση με τις μπαλιές υψηλών ταχυτήτων (jump serve), η τεχνική της πλάγιας μανσέτας έχει σημαντική έννοια (28-39%).

Tomahawk

Μόνο σε κατάσταση ανάγκης (κακή εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας) η μπάλα μπορεί να παιχτεί με τεχνική **Tomahawk**.



Εικόνες 40 & 41. Τεχνική Tomahawk.

Μεμονωμένες τακτικές του πασαδόρου

Η τέλεια πρώτη μπαλιά για την Πετοσφαίριση σάλας είναι κακή πρώτη μπαλιά για την Πετοσφαίριση επί Άμμου (Beach Volleyball). Η Τέλεια πάσα για την Πετοσφαίριση επί Άμμου (Beach Volleyball) είναι 1-1,5μ. απόσταση από το φιλέ με δυνατότητα μετωπικής μανσέτας. Η πρώτη μπαλιά πρέπει να παίζεται χαμηλά (λόγω ανέμου). Η ακριβής μετωπική μανσέτα έξω από τη θέση στάσης είναι σημαντική. Το σημείο παραλαβής της μπάλας εξαρτάται από το σημείο υποδοχής. Βασικός στόχος είναι ο επιθετικός να μπορεί πάντα να βλέπει την μπάλα και τον αντίπαλο.

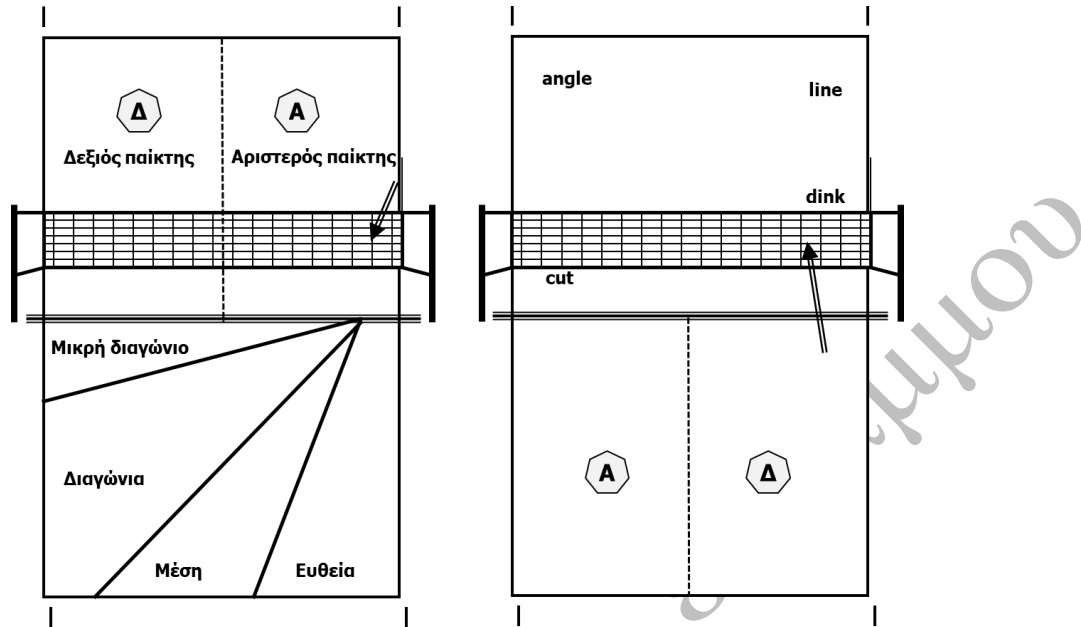
Πλεονεκτήματα (σημεία μανσέτας)

- Ο παίκτης που δεν υποδέχεται ξέρει το σημείο της παραλαβής της μπάλας
- Ο επιθετικός έχει την μπάλα και τον αντίπαλο στο οπτικό του πεδίο
- Το πέρασμα με μανσέτα μπορεί να αποφευχθεί
- Η μανσέτα μπορεί να παίζεται σε μέτριο ύψος

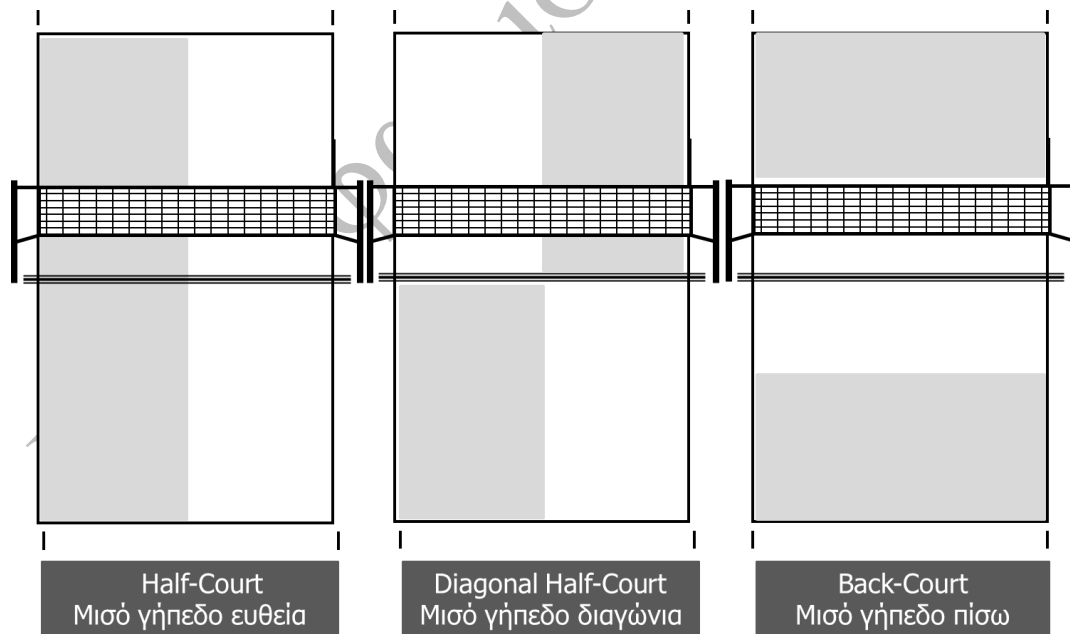
Χτίσιμο της επίθεσης

Ο παίκτης που δεν υποδέχεται κινείται σε προγραμματισμένο και πιθανό σημείο πάσας. Πραγματοποιείται εκτίμηση της ποιότητας της πρώτης μπαλιάς και των ικανοτήτων υποδοχής του συμπαίκτη καθώς η καθυστερημένη μετακίνηση του παίκτη που δεν υποδέχεται προς το δίκτυο. Ο παίκτης που δεν υποδέχεται πάντα τρέχει

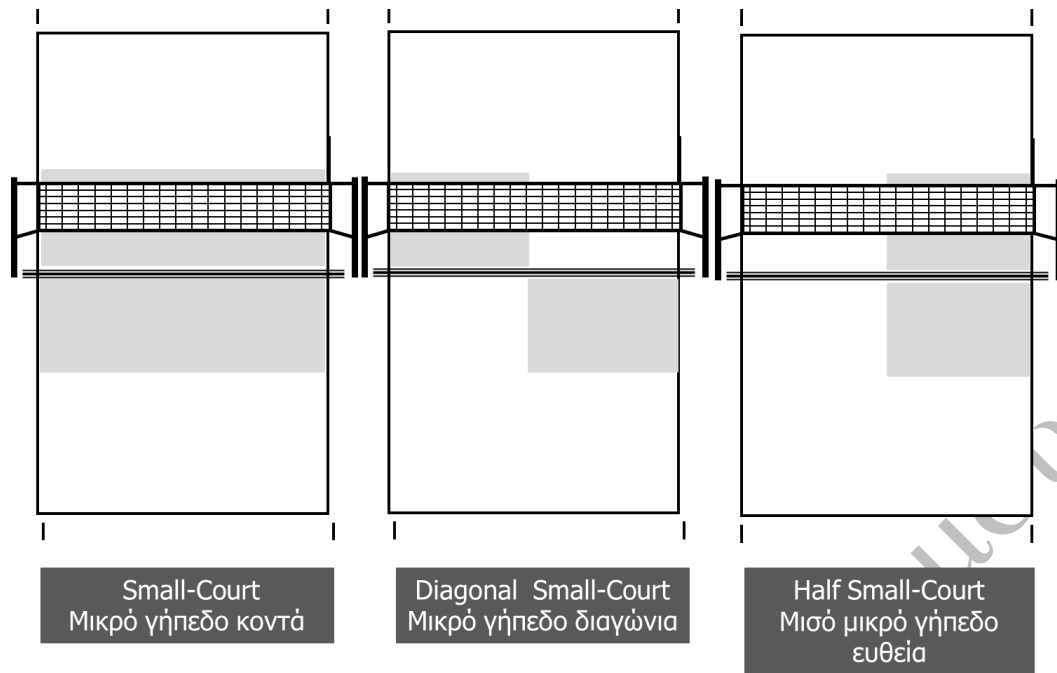
στο προκαθορισμένο σημείο πάσας (ή νωρίτερα ή με την υποδοχή). Η κακή πρώτη μπαλιά μπορεί να αντισταθμιστεί από το καθυστερημένο διάστημα χρόνου συμπεριφοράς του παίκτη που δεν υποδέχεται



Σχήματα 5 και 6: Σύμβολα και οριοθετήσεις.

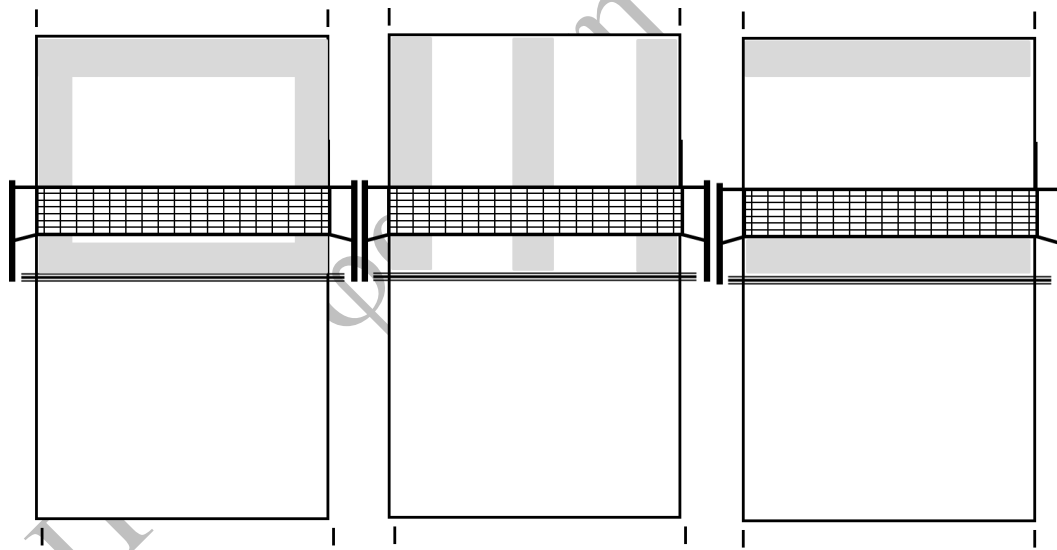


Σχήματα 7, 8 και 9. Σύμβολα και οριοθετήσεις.



Σχήματα 10, 11 και 12: Σύμβολα και οριοθετήσεις.

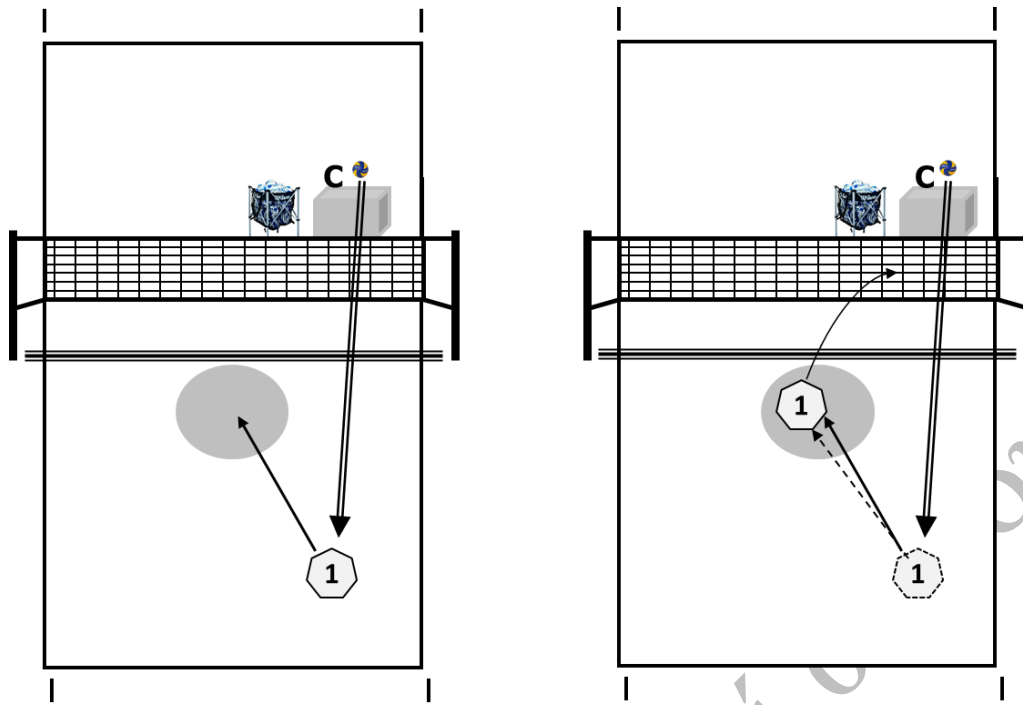
Προπόνηση



Σχήματα 13, 14 και 15: Περιοχές στόχευσης για τα σερβίς.

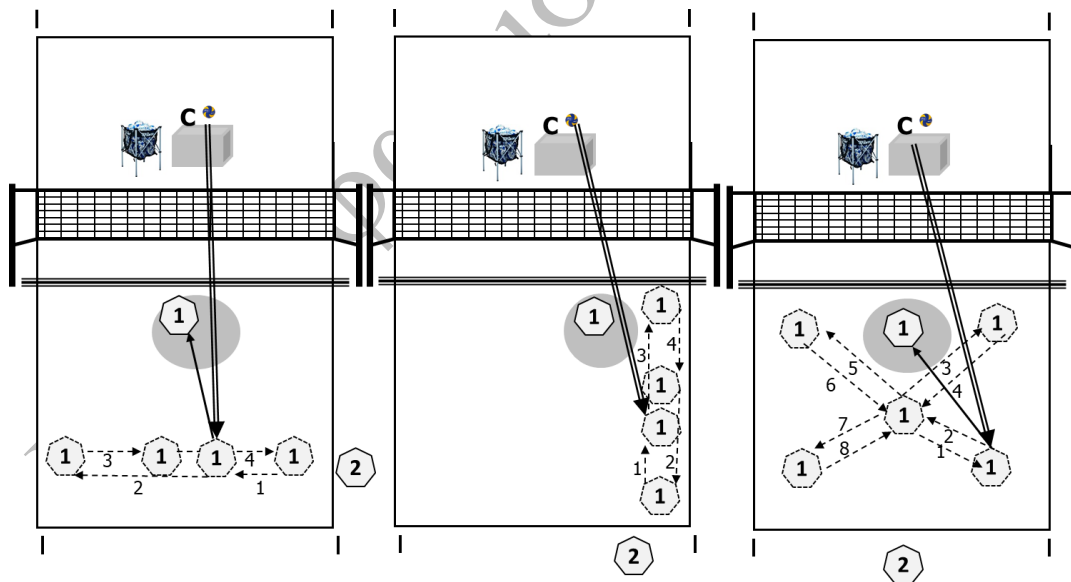
Ατομική προπόνηση

Προπόνηση πρώτης μπαλιάς: α) κτύπημα από τον προπονητή και πρώτη μπαλιά από τον παίκτη β) μετά υποδοχή ο παίκτης τρέχει για να πραγματοποιήσει ένα κοντρόλ πάνω από το κεφάλι του ή πάσα (σχήματα 16 και 17).



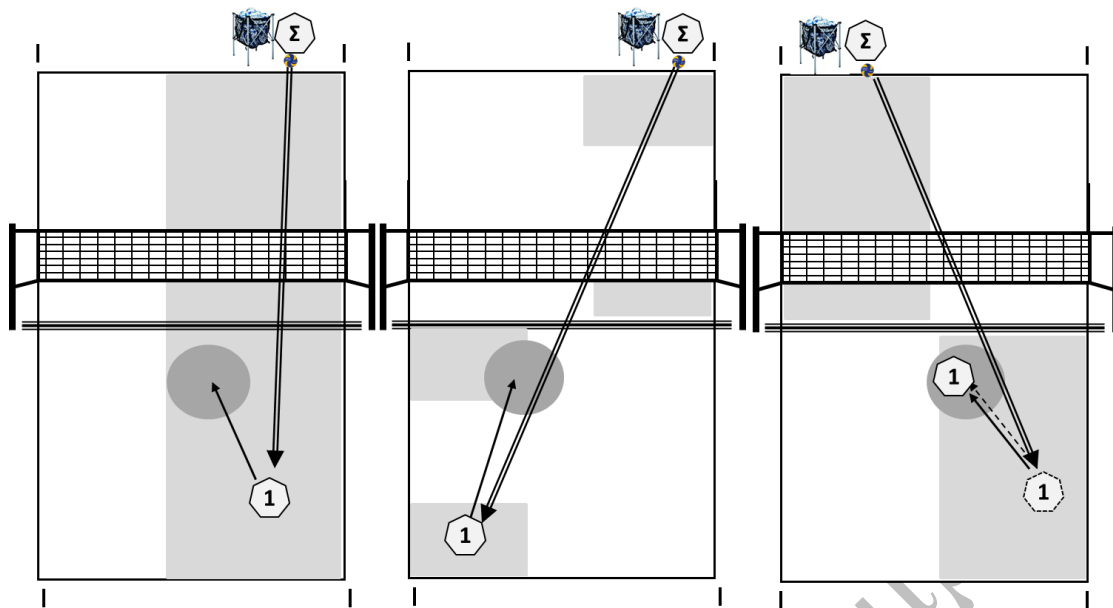
Σχήματα 16 και 17. Ατομική προπόνηση πρώτης μπαλιάς και πάσας.

Η προηγούμενη άσκηση με μεταβαλλόμενες συνθήκες για προσανατολισμό χώρου: α) από πλαϊνή μετακίνηση β) από κίνηση μπρος-πίσω γ) από διαγώνια μετακίνηση



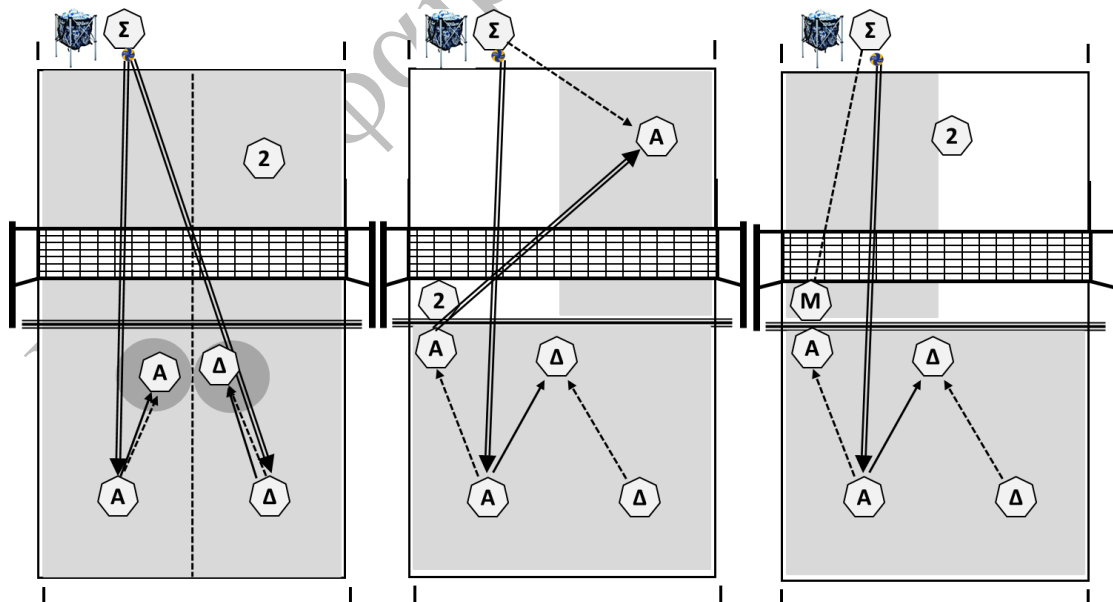
Σχήματα 18, 19 και 20. Μεταβαλλόμενες συνθήκες ατομικής εξάσκησης.

Προπόνηση υποδοχής: α) σερβίς και υποδοχή στην ευθεία β) σερβίς και υποδοχή διαγώνια γ) μετά την υποδοχή ο παίκτης τρέχει για να πραγματοποιήσει ένα κοντρόλ πάνω από το κεφάλι του ή να πραγματοποιήσει πάσα.



Σχήμα 21, 22 και 23. Ατομική προπόνηση υποδοχής.

Προπόνηση υποδοχής: α) σερβίς και υποδοχή από τον Α ή τον Δ παίκτη όπου μετά την υποδοχή τρέχει για να πιάσει την μπάλα στο προκαθορισμένο σημείο. Η προηγούμενη με τη διαφορά ο άλλος παίκτης να πιάσει τη μπάλα, β) σερβίς στον Α υποδοχή και επίθεση διαγώνια από τον ίδιο ενώ ο Δ πραγματοποιεί πάσα. γ) Η προηγούμενη αλλά επίθεση στην ευθεία.



Σχήμα 24, 25 και 26. Προπόνηση υποδοχής με όλες τις κινήσεις των παικτών (πάσα – επίθεση).

Τεχνικές της πάσας

Μετωπική-Πάνω από το κεφάλι πάσα.

Καλή ισορροπημένη στάση πριν από την πάσα. Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων με το ένα ελαφρώς λυγισμένο μπροστά. Έξω από την χαμηλή θέση του σώματος παίξε την μπάλα με την ολική διάσταση του σώματος



Εικόνα 42. Μετωπική πάσα με δάχτυλα.

Πλάγια-πάνω από το κεφάλι πάσα

Πάσα με πτώση στα γόνατα

Πάσα με άλμα

- σε κίνηση
- πηδώντας στη χαμηλή θέση σώματος
- σε πτωτική κίνηση
- πάσα βουτιάς
- Πλαϊνή πάσα με άλμα

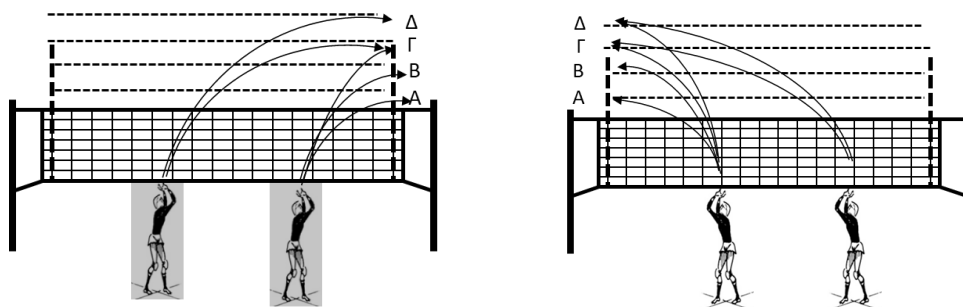
Δυνατότητες (χρόνοι) πάσας

Περιοχή Α: γρήγορη και χαμηλή (<0,4s., 60 cm πάνω από το φιλέ) δεν χρησιμοποιείται

Περιοχή Β: μέτρια σε ύψος πάσα(0,4-0,8s., 2-2,5m) σε μέτρια απόσταση μεταξύ επιθετικού και πασαδόρου

Περιοχή Γ: μέτρια σε ύψος πάσα(0,8-1,2s., >2,5m) για μακρινές αποστάσεις

Περιοχή Δ: ψηλή πάσα(>1,2s., >4m) από μέτριες μέχρι μακρινές αποστάσεις



Σχήμα 24. Περιοχές-χρόνοι πάσας.

Η τέλεια πάσα απαιτεί την τέλεια επικοινωνία σχετικά με το σημείο μεταβίβασης και επίθεσης.

Δυνατότητες επικοινωνίας:

- Σημείο επίθεσης πάντα το ίδιο άσχετα από το σημείο της πάσας
- Το σημείο επίθεσης επαναπροσδιορίζεται σύμφωνα με το σημείο πάσας
- Ο επιθέμενος καθορίζει προφορικά το σημείο επίθεσης

Αμέσως μετά την πάσα:

- Παρατήρηση του μπλοκέρ
- Παρατήρηση του πίσω αμυνόμενου
- «Κάλεσμα» (χωρίς μπλοκ, ποια θα είναι η θέση του πίσω αμυντικού;)
- «Κάλεσμα» αμέσως (πριν από την επιθετική κίνηση)
- Επιθετική κάλυψη

Τεχνικές επίθεσης

Χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες

- Καρφί (δυνατό – drive)
- Κτύπημα
- Επίθεση τεχνάσματος (trick)

Εκτός από την ταλάντευση των χεριών και την δράση των καρπών, η συχνότητα ενεργειών όλων των επιθετικών τεχνικών πρέπει να είναι παρόμοιες με αυτές του καρφιού

Καρφί: Η κατεύθυνση ελέγχεται από την περιστροφή του καρπού. Στροφές του αντιβραχιονίου. Περιστροφή του πάνω μέρος του σώματος

Κτύπημα της μπάλας: Η επαφή της μπάλας γίνεται από το πίσω σημείο και κάτω από το κέντρο της. Η επιβράδυνση των χεριών γίνεται όσο το δυνατόν αργότερα. Η ενέργεια του χεριού τελειώνει σχηματίζοντας μια σκέπη.



Εικόνες 43,44. Επιθετικό χτύπημα.

Κοφτό κτύπημα: Η μπάλα κτυπιέται αισθητά στη διαγώνιο μέσω της έξω στροφής του χεριού. Κοφτό κτύπημα από δεξιά προς τα αριστερά (ο αντίχειρας στρέφεται προς τα πάνω). Κοφτό κτύπημα από αριστερά προς τα δεξιά (ο αντίχειρας στρέφεται προς τα κάτω).



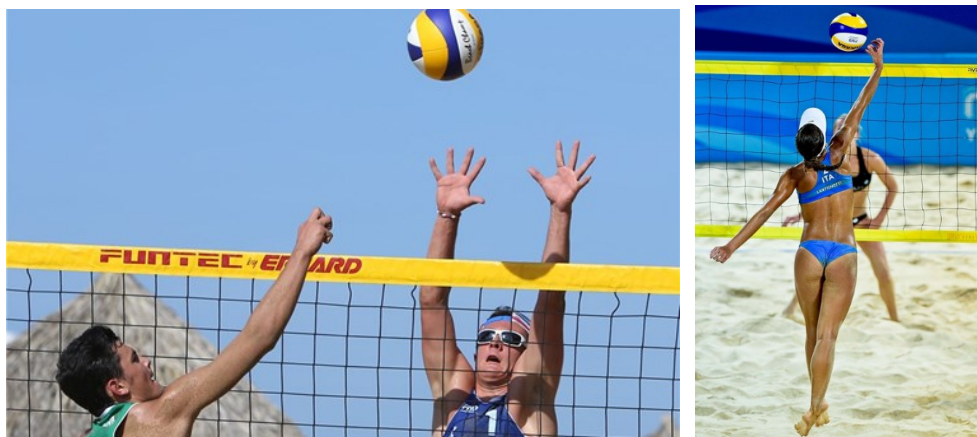
Εικόνες 45,46. Κοφτό κτύπημα.

Επίθεση τεχνάσματος

Poke Shot:

Τα δάχτυλα λυγίζουν στις μεσαίες φάλαγγες. Η μπάλα κτυπιέται με τις μεσαίες φάλαγγες. Ενέργεια του καρπού. Μήκος, κατεύθυνση και τροχιά της μπάλας

συντονίζονται και ελέγχονται από την περιστροφή των καρπών και την δύναμη ενέργειας αυτών.



Εικόνες 47,48. Κτύπημα ποκε.

Μεμονωμένες τακτικές του επιθετικού

- Ακριβής εκτέλεση του καρφιού σε κάθε τομέα του γηπέδου των αντιπάλων
 - Υψηλή διανοητική και φυσική σταθερότητα
 - Αναγνώριση των καθοριστικών παραγόντων
 - Προπόνηση: Ασκήσεις όπου ο παίκτης πρέπει να παρατηρεί και να αποφασίζει
- Η κάλυψη της επίθεσης δεν πρέπει να παραμεληθεί και πρέπει να γίνει μέρος της προπόνησης. Και οι δύο παίκτες έχουν μέρος της ολικής κάλυψης: Ο επιθετικός καλύπτει μπαλιές στην άμεση περιοχή του και ο πασαδόρος καλύπτει τις μπαλιές στην πλευρά του και πιο πίσω από τον επιτιθέμενο του. Όλες οι μπαλιές πρέπει να παίζονται ψηλά και μπροστά στο κέντρο του γηπέδου (άνεμος!).

Μεμονωμένοι τακτικοί παράγοντες για τον πασαδόρο και τον επιτιθέμενο

Πριν να σερβίρει ο αντίπαλος:

- Όροι αέρα και φωτός
- Τρέχον αποτέλεσμα
- Απόδοση διαιτητών, συμπεριφορά θεατών
- Η διανοητική και φυσική κατάσταση των αντιπάλων, του συμπαίκτη και του ιδίου
- Τα δυνατά σημεία και οι αδυναμίες του αντιτιθέμενου μπλοκέρ
- Αποτελεσματικότητα του αντιτιθέμενου πασαδόρου
- Αναμονή του τύπου και της κατεύθυνσης της πάσας

Μετά το σερβίς του αντιπάλου:

- Τύπος του σερβίς, κατεύθυνση και δυσκολία
- Αδυναμίες και δυνατά σημεία της πάσας του ίδιου του παίκτη
- Επικοινωνία με τον συμπαίκτη



Εικόνα 49. Θέσεις σερβίς και υποδοχής.

Μετά την υποδοχή του σερβίς:

- Ποιότητα της ίδιας της πάσας
- Απόδοση του συμπαίκτη πασαδόρου
- Εκτίμηση των μεμονωμένων τακτικών δεξιοτήτων του συμπαίκτη ως πασαδόρου
- Αναμονή της πάσας

Μετά την πάσα

- Ποιότητα της πάσας (ύψος, ταχύτητα, απόσταση).
- Η αρχική θέση του μπλοκέρ και αναμονή για το μπλοκ.
- Απόδοση του πίσω αμυντικού

Μετά το μπλοκ

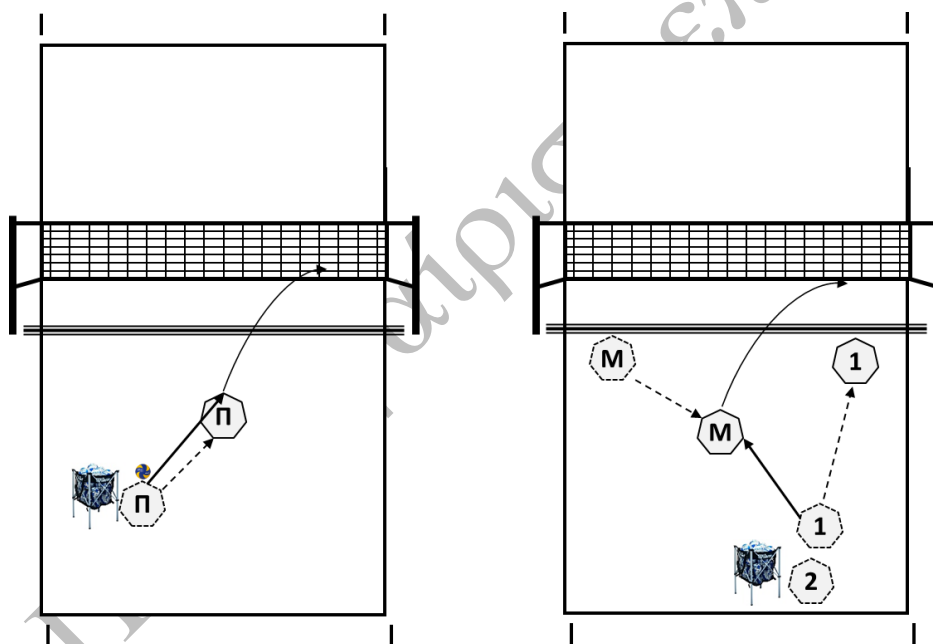
- Ποιότητα του μπλοκ (ενεργητικό, τοποθέτηση χεριών)
- Ο ίδιος ο χρόνος
- Αντίληψη για την κλήση του πασαδόρου
- Επιλογή τύπου και κατεύθυνσης της επίθεσης

Μετά την επίθεση

- Αποτελεσματικότητα επίθεσης
- Αναμονή της περαιτέρω εξέλιξης
- Άμεση μετάβαση για μπλοκ ή άμυνα ή για καινούργια επίθεση

Προπόνηση

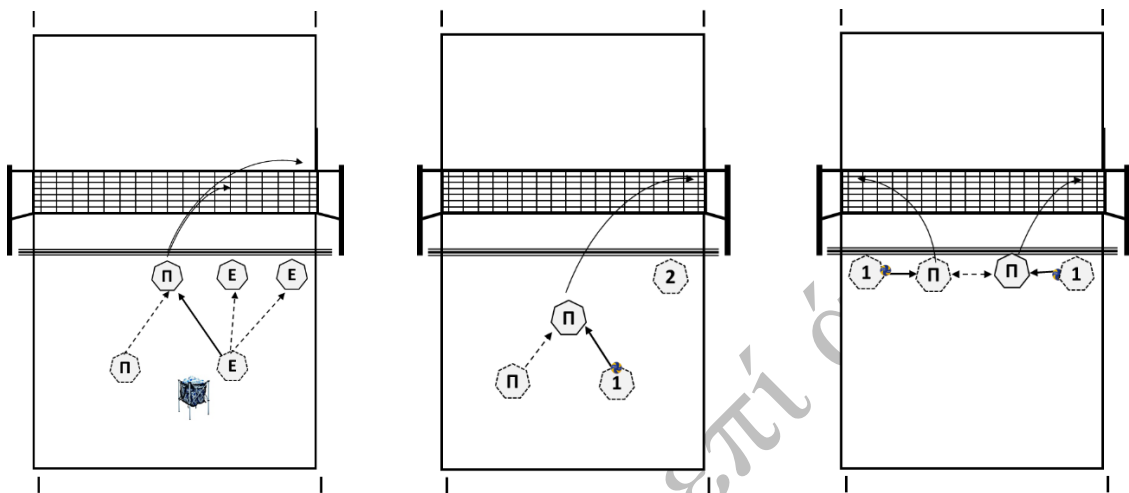
Προπόνηση πάσας. Ο πασαδόρος (παίκτης που προπονείται στη μεταβίβαση), πραγματοποιεί μία αυτό-πάσα στο προκαθορισμένο σημείο. Τρέχει τοποθετείται κάτω από τη μπάλα έχοντας καλή ισορροπία και μεταβιβάζει τη μπάλα προς το δεξί τμήμα του γηπέδου από το οποίο θα πραγματοποιηθεί η επίθεση. Αμέσως τρέχει και πιάνει τη μπάλα πριν αυτή πέσει κάτω. Η ίδια άσκηση αλλά η μεταβίβαση της μπάλας προς το αριστερό τμήμα του γηπέδου



Σχήμα 25,26. Προπόνηση πασαδόρου με αυτοπάσα.

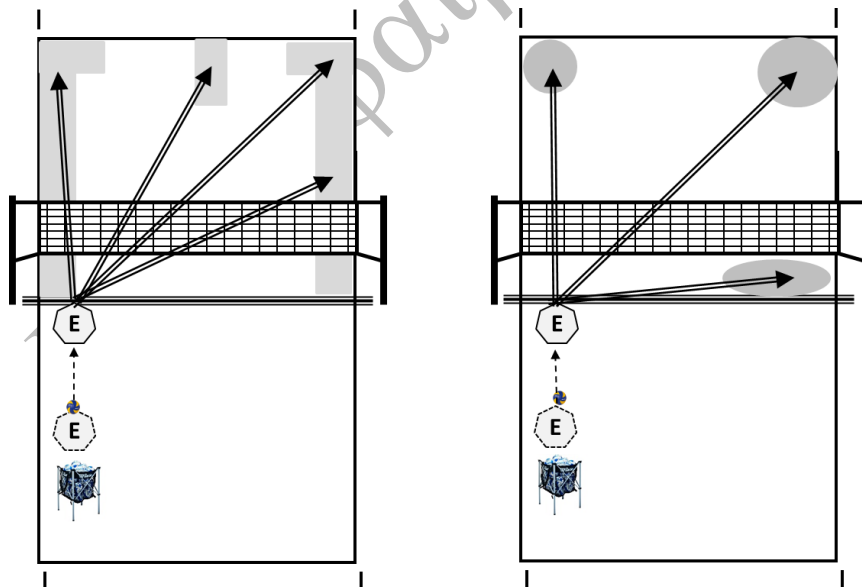
Παραλλαγή της άσκησης: Η αρχική θέση του παίκτη είναι κοντά στο δίκτυ (θέση μπλοκέρ). Ο παίκτης 1 μεταβιβάζει τη μπάλα στο προκαθορισμένο σημείο. Ο μπλοκέρ μετακινείται προς το καθορισμένο σημείο και πραγματοποιεί μεταβίβαση προς τον παίκτη 1 ο οποίος πιάνει τη μπάλα. Το ίδιο γίνεται με τον παίκτη 2. Η ίδια άσκηση πραγματοποιείται από την άλλη πλευρά του γηπέδου.

Δύο παίκτες σε αρχική θέση υποδοχής. Ο επιτιθέμενος παίκτης (E) μεταβιβάζει τη μπάλα προς ένα προκαθορισμένο σημείο κοντά στο δίκτυ. Ο παίκτης Π μετακινείται ισορροπεί κάτω από τη μπάλα και μεταβιβάζει προς τον Ε. Πραγματοποιείται προπόνηση πασαδόρου κάτω από μεταβαλλόμενες συνθήκες και κυρίως μεταβολή απόστασης (κοντά – μακριά) ύψος τροχιά μπάλας (χαμηλή – μεσαία) και προσανατολισμό χώρου.



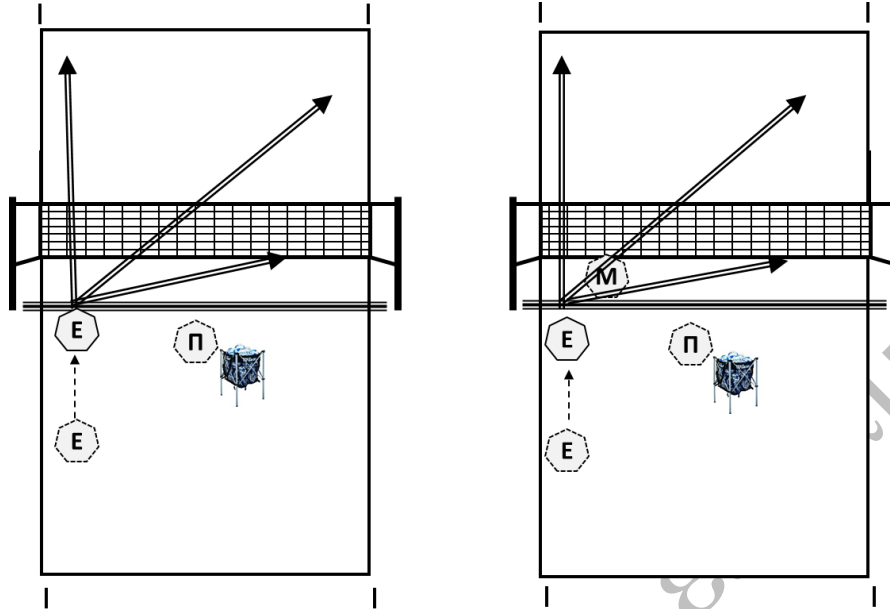
Σχήμα 27, 28, 29. Παραλλαγή 1^{ης} άσκησης πασαδόρου.

Προπόνηση επίθεσης σε στόχο

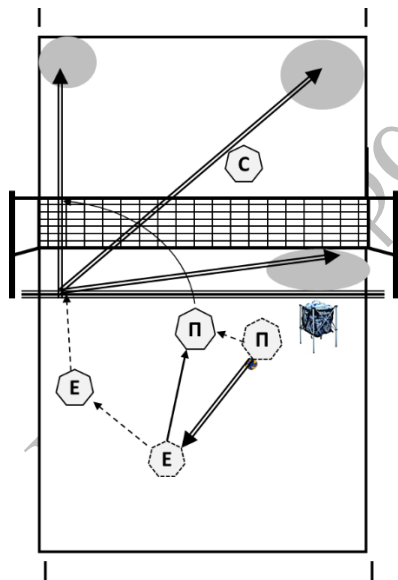


Σχήμα 30,31. Επίθεση σε στόχο.

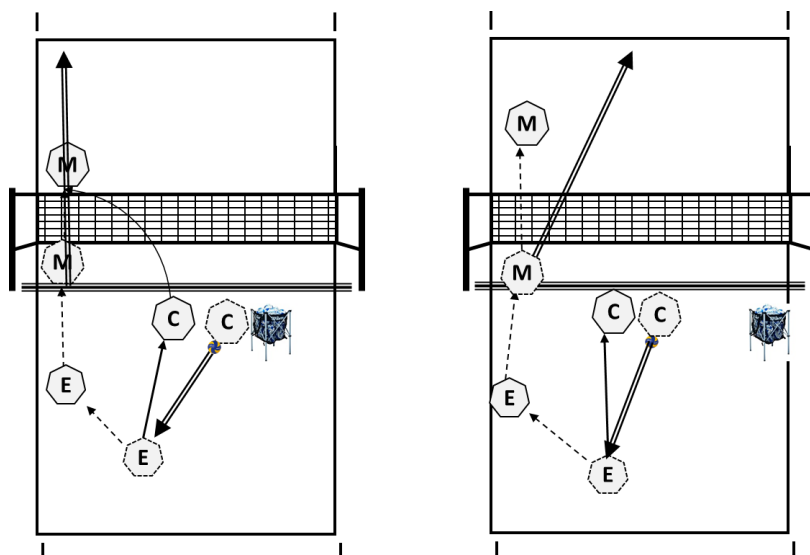
Προπόνηση σε στόχο μετά από οπτικό ή ακουστικό ερέθισμα από τον προπονητή. Στην αρχή μετά από μεταβίβαση του πασαδόρου, ο οποίος έχει το καλάθι με τις μπάλες κοντά του, ο Ε καρφώνει στο χώρο ανάλογα με το ερέθισμα που παίρνει. Η ίδια άσκηση αλλά ο επιτιθέμενος καρφώνει εναντίον μπλοκ.



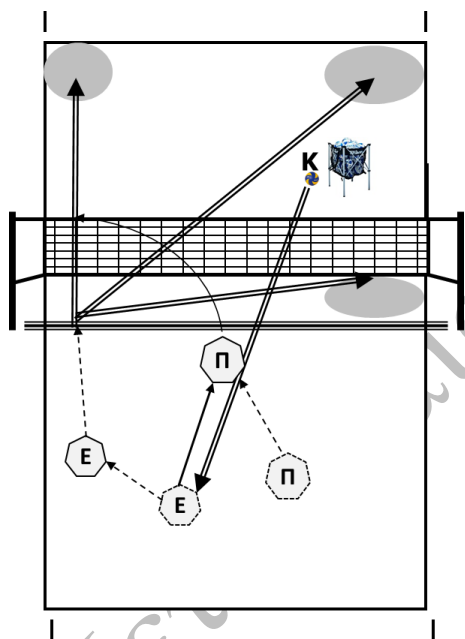
Σχήμα 32,33. Άσκηση επίθεσης με οπτικό ή ακουστικό ερέθισμα.



Σχήμα34. Άσκηση επίθεσης σε συγκεκριμένο στόχο με οπτικό ή ακουστικό ερέθισμα



Σχήμα35. Άσκηση επίθεσης σε συγκεκριμένο στόχο και μπλοκ με οπτικό ή ακουστικό ερέθισμα.



Σχήμα 36. Άσκηση επίθεσης σε συγκεκριμένο στόχο και μπλοκ με οπτικό ή ακουστικό ερέθισμα και πέταγμα από τον προπονητή.

Γενικά όλοι οι παίκτες πρέπει να μπορούν να παίζουν άμυνα και μπλοκ (all-round παίκτες)

Στόχοι της αμυνόμενης ομάδας

- Να κερδίσει τον πόντο μέσω ενός ενεργητικού μπλοκ
- Δυνατότητα της αντεπίθεσης να αποδυναμώσει το καρφί του αντιπάλου

- Τέλεια επικοινωνία μεταξύ μπλοκέρ και πίσω αμυντικού
- Η ειδίκευση στο μπλοκ και στην άμυνα μπορεί να είναι χρήσιμη
- Ειδίκευση λογική σε περίπτωση πολύ διαφορετικών δυνατοτήτων των παικτών

Γιατί ο πίσω αμυντικός να προπονείται επίσης στο μπλοκ και ο μπλοκέρ στην άμυνα;

- Κατάσταση τουρνουά (κούραση)
- Κατάσταση τουρνουά (προγραμματισμένη εναλλαγή ενάντια στους αδύνατους αντιπάλους
- Μη σχεδιασμένη και προγραμματισμένη αλλαγή κατά την διάρκεια της πτήσης της μπάλας
- Αλλαγή συμπαίκτη
- Αλλαγή της στρατηγικής

Θέση εκκίνησης

Ομάδες χωρίς ειδίκευση

- Κορυφαιοί άντρες αθλητές: κεντρικά, 1μ. απόσταση από το δίκτυ
- Γυναίκες μέτριου και χαμηλού επιπέδου: κεντρικά, 2μ. απόσταση από το δίκτυ (συχνή άμυνα χωρίς μπλοκ)
- Ο μπλοκέρ σερβίρει: άμεση και γρήγορη μετακίνηση προς προσδοκώμενο επιθετικό σημείο
- Αμυντικός: στο κέντρο του γηπέδου, 4-5μ. απόσταση από το δίκτυ, καμία παρέμβαση στη πορεία τρεξίματος του μπλοκέρ

Τεχνικές του μπλοκ

Ενεργητικές (επιθετικές) τεχνικές του μπλοκ

- Ο μπλοκέρ παρατηρεί πως διαμορφώνεται η επίθεση του αντιπάλου
- Μετακινείται γρήγορα – αλλά πάντα αργά – στο πιθανό σημείο του μπλοκ
- Χαμήλωμα του κέντρου βάρους του σώματος, λυγίζοντας τα γόνατα
- Άμεση και επιθετική διείσδυση πάνω από το δίκτυ
- Τα δάκτυλα τεντώνουν και το άνοιγμα των χεριών είναι μικρότερο από το μέγεθος της μπάλας

Μπλοκ σκούπα με δύο ή με ένα χέρι. Ο παίκτης ακολουθεί την προσδοκώμενη κατεύθυνση του κτυπήματος με τα χέρια του



Εικόνα 50. Μπλοκ σκούπα.

Κόντρα κτύπημα: Η μπάλα πάνω από το οριζόντιο επίπεδο του δικτύου. Ταυτόχρονη επαφή της μπάλας από αμυντικό και επιτιθέμενο. Επιτρέπεται η επαφή της μπάλας με ανοιχτά τα χέρια.



Εικόνα 51, 52, 53. Μπλοκ με κόντρα κτύπημα.

Μπλοκ με ανοιχτά τα χέρια: τα χέρια ευρέως ανοιχτά καλύπτοντας τις στενές πλευρές του γηπέδου διαφορετικά κλείσιμο των χεριών τελευταία στιγμή



Εικόνα 54. Μπλοκ με ανοιχτά τα χέρια.

Μπλοκ με άλμα στο πλάι: Το πρόσθετο βήμα στο πλάι δίνει τη δυνατότητα να καλυφθεί μεγαλύτερη απόσταση.

Τεχνικές παθητικού μπλοκ: Καμία διείσδυση πάνω από το οριζόντιο επίπεδο του δικτύου. Τα χέρια εκτείνονται επάνω από το δίκτυο κάθετα. Η απόσταση μεταξύ των χεριών και του οριζόντιου επιπέδου του δικτύου όσο το δυνατόν μικρότερη. Ο στόχος είναι το σπάσιμο της μπάλας προκειμένου να συνεχιστεί το παιχνίδι. Όλες οι παραλλαγές του ενεργητικού μπλοκ μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στο παθητικό μπλοκ.



Εικόνα 55, 56. Παθητικό μπλοκ.

Shot block: Ενάντια στις τακτικές και επιθέσεις τεχνάσματος. Προσδοκία πριν το άλμα για μπλοκ, Το άλμα για μπλοκ πραγματοποιείται αργότερα από ό,τι συνήθως. Τα χέρια κατευθύνονται όσο το δυνατόν ψηλότερα. Μπορεί να πραγματοποιηθεί με ένα ή δύο χέρια.

Προσποιητό μπλοκ: Σε περίπτωση μιας κακής πάσας (περαιτέρω από το σύνηθες) από το φιλέ. Μέχρι να υποθέσει τη στάση άλματος του μπλοκ, το προσποιητό μπλοκ εκτελείται ως σύνηθες μπλοκ. Στη στιγμή του άλματος του επιτιθέμενου, ο μπλοκέρ οπισθοδρομεί από το φιλέ για να παίξει backcourt την άμυνα. Το σώμα στρέφεται προς την κατεύθυνση του τρεξίματος (πάντα στη μέση του γηπέδου). Διατηρείται η οπτική επαφή με τον επιτιθέμενο. Τα χέρια κρατιούνται τουλάχιστον πάνω από το επίπεδο της μέσης! Το τρέξιμο σταματά την στιγμή του χτυπήματος του επιτιθέμενου.



Εικόνα 57,58. Προσποιητό μπλοκ με έξοδο (drop) από το φιλέ για άμυνα.

Ατομική τακτική του μπλοκέρ: Η βελτίωση της αμυντικής απόδοσης είναι αδύνατη χωρίς την επικοινωνία μεταξύ μπλοκέρ και backcourt αμυντικού. Ο παίκτης στο δίκτυο δείχνει σήματα κρυμμένα πίσω από την πλάτη του. Η ειδικευμένη ομάδα και ο μπλοκέρ σερβίρουν: ο backcourt αμυντικός δείχνει τα σήματα ή τα φωνάζει πριν από το σερβίς του μπλοκέρ. **Ανατροφοδότηση!!!**(πρέπει να είναι κατανοητή και ορατή; καθώς πρέπει να είναι σύμφωνη για τους παίκτες).



Line & cross-court
Ευθεία και διαγώνια

Spread Block
Ανοικτό μπλοκ

Block of court's centre
Στο κέντρο

Block of ball (instead of area)
Κλείνει μπάλα

Fake Block line
Υποτιθέμενο μπλοκ ευθεία

Fake Block cross-court
Υποτιθέμενο μπλοκ και διαγώνια

Εικόνα 59. Σινιάλο με τα χέρια

Μόνο σε δύο περιπτώσεις ο μπλοκέρ έχει δικαίωμα να αλλάξει την προοριζόμενη τακτική του μπλοκ:

- Όταν η μπάλα πλησιάζει πολύ κοντά στο δίκτυ και χρειάζεται άμεσο μπλοκ της.
- Όταν η μπάλα είναι μακριά από το δίκτυ τότε δεν πρέπει να γίνει καμία χρήση του προσποιητού μπλοκ αλλά γενικά χρειάζεται κάλυψη του γηπέδου διαγώνια

Επιτυχία του μπλοκ μόνο με τις ακόλουθες δυνατότητες

- Αντίληψη και μετάβαση πάνω από το μέσο όρο
- Πολύ γρήγορα πέρα από τις σύντομες, μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις
- Υψηλό επίπεδο αντοχής στο άλμα
- Πειθαρχία και διανοητική δύναμη

Χρειάζεται να γίνει αξιολόγηση των:

- Ποιότητα της 1^{ης} πάσας (επίθεση από την 2^η μπαλιά)
- Ποιότητα των θέσεων των αντιπάλων (επιρροή αέρα)
- Όλες οι ενέργειες της πάσας του επιτιθέμενου
- Αλλαγή της τακτικής της επίθεσης και των κατευθύνσεων

Αυτό-κάλυψη: Πραγματοποιείται ήδη πριν από την προσγείωση, με στροφή προς την μπάλα που έχει περάσει. Η αυτό-κάλυψη της μπάλας δύναται να πραγματοποιηθεί σε απόσταση 2μ.

Αμυντικές τεχνικές

Το μαλακό έδαφος επιτρέπει τις ακροβατικές κινήσεις. Η ενέργεια άμυνας πρέπει να είναι η κατάλληλη. Δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί κανένα άκαμπτο σχέδιο ή αμετάβλητη τεχνική εκτέλεση. Χρειάζεται επίσης μεγάλη επιφάνεια παιχνιδιού κάτω και πίσω από την μπάλα.

Χαμηλή άμυνα: Στην άμυνα ενός σκληρού καρφιού, τα χέρια και το σώμα προσπαθούν πολύ μέτρια, τα χέρια υποχωρούν. Τα χέρια πιέζονται προς τα κάτω και «μέσο» της μπάλας. Θέση σώματος πολύ χαμηλή σε περίπτωση κοντινού καρφιού μπροστά από τον αμυνόμενο. Επίσης κατά την πτώση, σε κίνηση ή σε άλμα.

Άμυνα με ένα χέρι: Το χέρι εκτεταμένο λοξά αλλά κάμπτεται ελαφρώς. Η μπάλα παίζεται με τον αντιβραχίονα, τον καρπό ή το χέρι (κανόνες). Χρησιμοποιείται επίσης κυρίως κατά την διάρκεια κίνησης ή βουτιάς αλλά καλό είναι η χρήση και των δύο χεριών αν είναι δυνατόν γιατί η χρήση μόνο του ενός κοστίζει πόντους.



Εικόνα 60, 61. Άμυνα με το 1 χέρι και πτώση.

Beach άμυνα (ψηλή). Εκτέλεση σε όλες τις hard drive μπαλιές που είναι πάνω από το επίπεδο του κεφαλιού ή του ώμου και του στήθους ή δεξιά – αριστερά του σώματος σε κοντινή απόσταση. Τα χέρια τοποθετούνται πάνω στην τροχιά της μπάλας. Η επιφάνεια κτυπήματος γίνεται με κοίλα χέρια με τα δάκτυλα τεντωμένα. Η ώθηση είναι μια ενεργητική επαφή που ενεργοποιείται αμέσως το πίσω παιχνίδι. Η κατεύθυνση πραγματοποιείται μέσω της στροφής των καρπών.

Beach άμυνα (χαμηλή). Χρειάζεται χαμηλή θέση σώματος. Τα χέρια είναι ελαφρά λυγισμένα, οι παλάμες ανοιχτές σε κοίλη μορφή και δείχνουν προς τα πάνω. Τα δάκτυλα ελαπτώνουν την ταχύτητα της μπάλας. Ενεργοποιείται το πίσω παίξιμο.

Tomahawk – πεταλούδα: η επιφάνεια κτυπήματος σχηματίζεται όταν το ένα χέρι τοποθετείται πάνω στο άλλο με τους αντίχειρες από πίσω. Γίνεται ενεργοποίηση του πίσω παιχνιδιού όπου η κατεύθυνση πάντα ελέγχεται από την γωνία της επιφάνειας που σχηματίζουν τα χέρια. Χρησιμοποιείται για αμυντικές πάσες ενάντια στην τακτική επίθεση με την υψηλή τροχιά ή από ένα επιτιθέμενο που πρέπει να σώσει την κακή πάσα ή εναλλακτική λύση σε περίπτωση πολύ υψηλής πρώτης πάσας.

Alligator dig: ενάντια σε hard-driven balls ή ενάντια κτυπημάτων υπό πίεση χρόνου ή για να αμυνθούν μπαλιές που οδηγούνται στο στήθος ψηλά.



Εικόνες 62, 63, 64. Τεχνική άμυνας Alligator.

Chicken Wing: Διαμορφώνεται ένα τρίγωνο με τον αντιβραχίονα, το στήθος και με το άνω μέρος του χεριού. Χρησιμοποιείται ενάντια σε ψηλές ή πλαϊνές μπαλιές στήθους, υπό πίεση χρόνου



Εικόνες 65, 66. Τεχνική άμυνας Chicken Wing.

Ατομικές τακτικές του πίσω αμυντικού: Επιλογή της σωστής αμυντικής περιοχής πολύ σημαντική. Αρχική θέση στο κέντρο του γηπέδου. Θέση σώματος μέσο-χαμηλά. Ο αμυνόμενος περιμένει όσο το δυνατόν περισσότερο κινούμενος προς τη μία πλευρά

προκειμένου: Να καταστήσει αδύνατο (δυσκολότερο) για τον αντιτιθέμενο να δώσει χωρίς «την κλήση». Να λάβει υπόψη την κλήση. Να καταστήσει τον επιτιθέμενο αβέβαιο. Οι προσποιήσεις είναι ένα ουσιαστικό μέρος οποιασδήποτε αμυντικής δράσης.

Απαιτήσεις ενός πίσω αμυντικού. Πρέπει να δρα υπό την δύναμη της θέλησης. Η συγκέντρωση και η αντοχή στην συγκέντρωση είναι καθοριστικοί παράγοντες. Να έχει μαχητικό πνεύμα και ψηλή ανοχή απογοήτευσης (καμία πιθανότητα να αμυνθεί τις περισσότερες επιθέσεις!). Πρέπει, επίσης, να έχει διανοητική και σωματική δύναμη και καλή δυνατότητα μετάβασης από την άμυνα στην επίθεση. Τέλος, πρέπει να διαθέτει υψηλή ταχύτητα σε μικρές, μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις και να διακατέχεται από το «ποτέ μη παρατάς καμία μπαλιά».

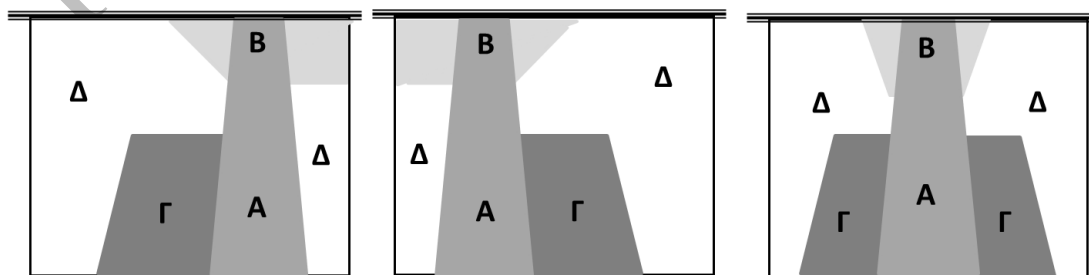
Σχηματισμοί μπλοκ και άμυνας: Υπάρχουν δύο βασικοί σχεδιασμοί

α) άμυνα χωρίς μπλοκ όπου οι παίκτες αμύνονται στο πίσω μέρος του γηπέδου

β) άμυνα με μπλοκ και ο πίσω αμυντικός στο κέντρο του γηπέδου.

Στις γυναίκες οι περισσότερες καταστάσεις μπορεί να είναι χωρίς μπλοκ, γιατί έχουν λιγότερες αθλητικές δυνατότητες (δύναμη άλμα κλπ) άρα και περισσότερες “free-ball” καταστάσεις.

Ευθύνες και λειτουργίες: Ο μπλοκέρ αμύνεται στην Α περιοχή εναντίον δυνατών κτυπημάτων (hard-driven balls) και στην περιοχή Β εναντίον κοντινών κτυπημάτων (trick attacks or shots). Ο αμυντικός χαμηλής άμυνας καλύπτει την περιοχή Γ εναντίον δυνατών κτυπημάτων hard-driven balls, την περιοχή Δ εναντίον κοντινών και τακτικών κτυπημάτων (long tactical shots and trick attacks). Όμως δεν έχει καμιά πιθανότητα εναντίον δυνατών κτυπημάτων στην Δ περιοχή.



Σχήματα 37, 38, 39. Χώροι ευθύνης των παικτών, σύμφωνα με τη θέση του μπλοκ.

Μπλοκ ευθεία (θέση 3 και 4) – Άμυνα διαγώνια:

➤ Ο μπλοκέρ μπλοκάρει στην ευθεία. Ο πίσω αμυντικός καλύπτει την δεξιά πλευρά ενάντια στα σκληρά κτυπήματα. Το πίσω αριστερό τμήμα ενάντια σε κτυπήματα τακτικής. Το ίδιο και για τη θέση 2 και 3 όπου:

➤ Ο μπλοκέρ μπλοκάρει στην ευθεία. Ο πίσω αμυντικός καλύπτει την αριστερή πλευρά. Η πίσω δεξιά πλευρά ενάντια σε κτυπήματα τακτικής

Μπλοκ διαγώνια (θέση 3 και 4) – Άμυνα ευθεία:

➤ Ο μπλοκέρ μπλοκάρει στην διαγώνιο. Ο πίσω αμυντικός κινείται στην αριστερή πλευρά. Η πίσω δεξιά πλευρά ενάντια σε κτυπήματα τακτικής. Το ίδιο και για τη θέση 2 και 3 όπου:

➤ Ο μπλοκέρ μπλοκάρει στη διαγώνιο. Ο πίσω αμυντικός μετακινείται στην δεξιά πλευρά. Η πίσω αριστερή πλευρά ενάντια σε κτυπήματα τακτικής

Άλλες δυνατότητες:

➤ όταν το μπλοκ γίνεται με ανοικτά τα χέρια ο πίσω αμυντικός βρίσκεται πίσω από το άνοιγμα των δύο χεριών.

➤ Όταν το μπλοκ πραγματοποιείται στο κέντρο του δικτύου ο πίσω αμυντικός μετακινείται έξω από την περιοχή κάλυψης είτε από αριστερά είτε από δεξιά

➤ Όταν πραγματοποιείται υποτιθέμενο μπλοκ ο πίσω αμυντικός μετακινείται στην ελεύθερη πλευρά του γηπέδου

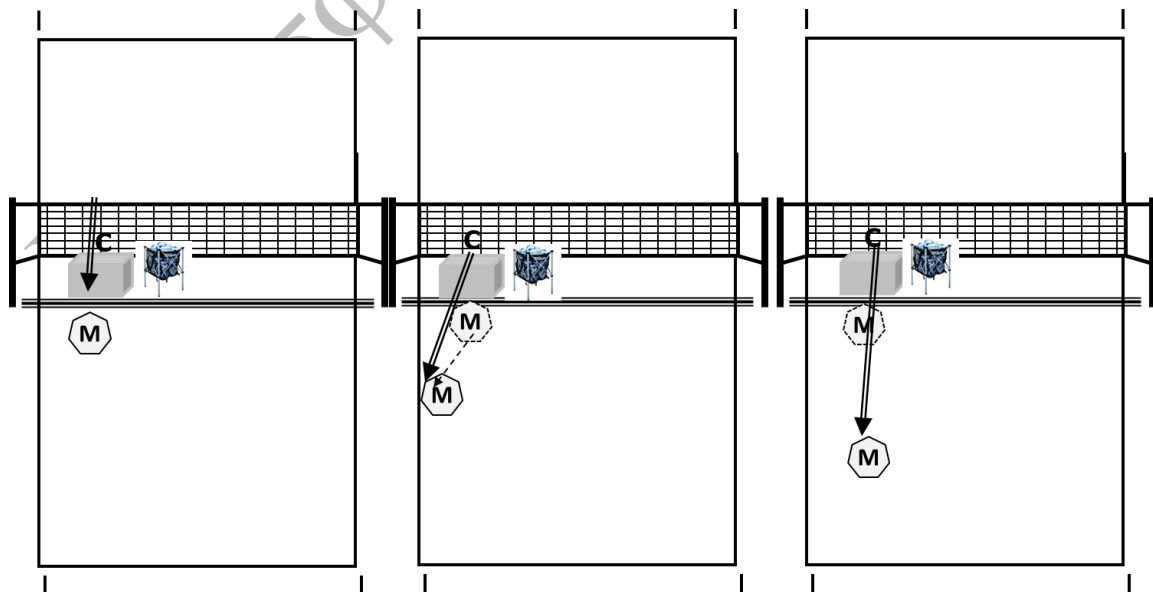
Η απόφαση του πίσω αμυντικού για το ποια περιοχή θα καλύψει εξαρτάται από το σχέδιο τακτικής (συνεννόηση με τον μπλοκέρ), την γνώση των αδύνατων και των δυνατών σημείων του αντιπάλου και την αναμονή.

Επίθεση που ενισχύεται από την άμυνα

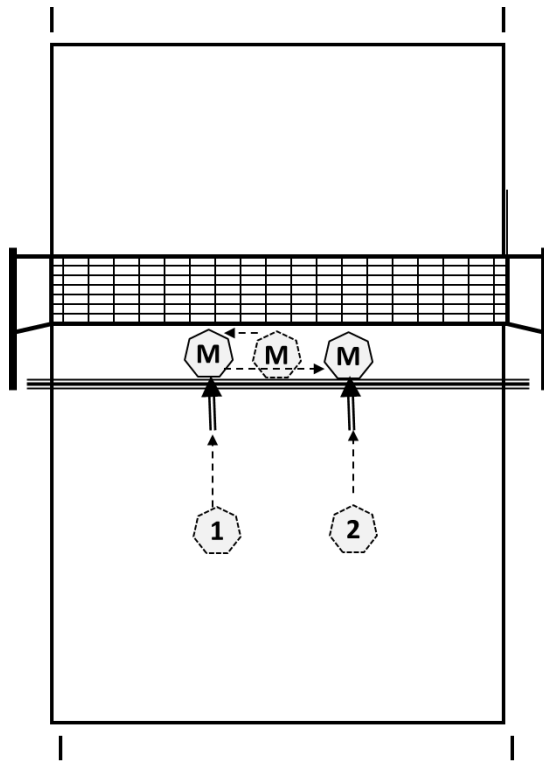
Κάθε παίκτης οφείλει να έχει πολύ καλές δεξιότητες. «deep or middle court is all-dominant Player must master the set as hand set as well as bump set!». Η επικοινωνία είναι καθοριστική για την άμυνα και για την επόμενη αντεπίθεση.

Η προπόνηση της άμυνας, καθώς και η προπόνηση της επίθεσης που ενισχύεται από την άμυνα πρέπει να ασκηθούν τόσο έντονα όσο η προπόνηση της υποδοχής και η επίθεση που ενισχύεται από την υποδοχή. Τρεις είναι οι βασικές καταστάσεις στην επίθεση που ενισχύεται από την υποδοχή: α) Ο μπλοκέρ δεν άγγιξε την μπάλα, β) ο μπλοκέρ άγγιξε την μπάλα, γ) κατάσταση χωρίς μπλοκ και πιθανότατα δ) κατάσταση

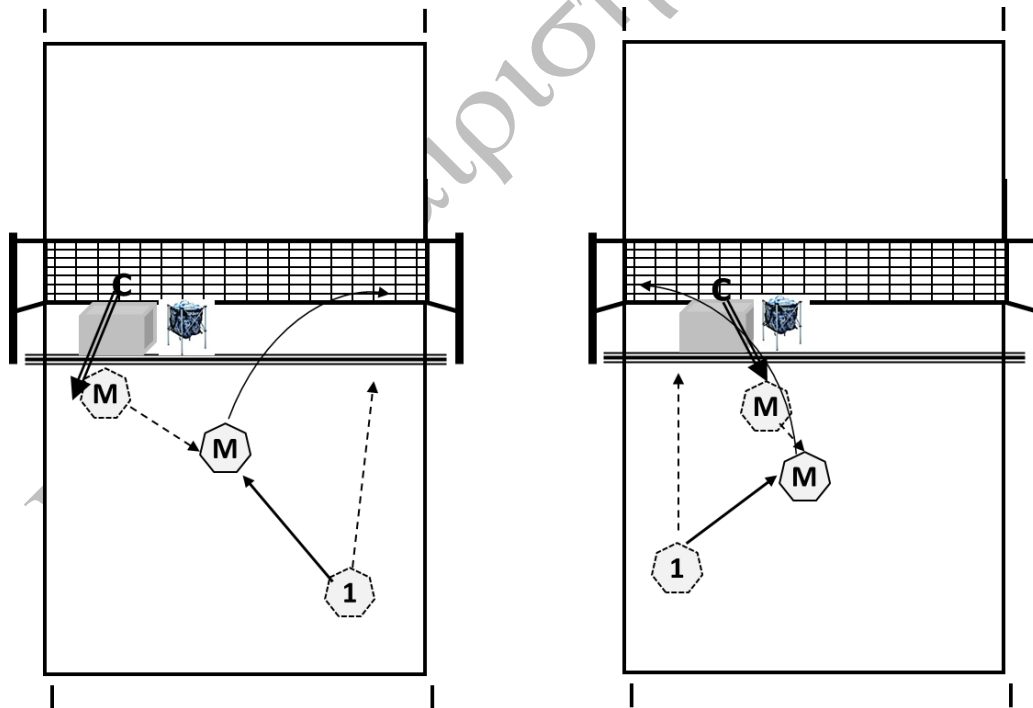
ελεύθερης μπάλας (free-ball). Στην περίπτωση που ο μπλοκέρ δεν άγγιξε τη μπάλα, ο μπλοκέρ προετοιμάζει τον εαυτό του για την πάσα, απομακρύνεται από το φιλέ και είναι προετοιμασμένος να σώσει την πάσα. Ο πίσω αμυντικός πρέπει να κρατήσει τις πολύ δύσκολες μπάλιες ψηλά και στο κέντρο του γηπέδου, ενώ τις εύκολες μπάλιες μεταβιβάζει στο προκαθορισμένο σημείο για τον πασαδόρο σε μέσου ύψους τροχιά και 1μ. μακριά από το δίκτυ. Οι άμυνες σε περίπτωση αέρα να έχουν χαμηλή τροχιά. Στην περίπτωση που ο μπλοκέρ άγγιξε την μπάλα, είναι πολύ σημαντική η δυνατότητα του μπλοκέρ να μεταφερθεί από το μπλοκ στην επίθεση. Για την αποτελεσματική επαφή της μπάλας χρειάζεται απομάκρυνση από το δίκτυ για να προσεγγίσει το σημείο επίθεσης. Τέλος αν υπάρχει προσδοκία να σωθεί η μπάλα από τον συμπαίκτη πρέπει να πάει πιο κοντά του για να κρατηθεί η μπάλα στο παιχνίδι. Στην περίπτωση της ελεύθερης μπάλας που δεν χρειάζεται μπλοκ ο μπλοκέρ οπισθοχωρεί μετά το προσποιητό μπλοκ. Εάν ο μπλοκέρ αποφασίσει πριν από την πάσα να παίξει άμυνα, τότε θα πρέπει να αμυνθεί στη θέση του. Εάν όμως ο μπλοκέρ αποφασίσει μετά από την πάσα να παίξει άμυνα, θα πρέπει να μεταφερθεί ευθεία πίσω και ο πίσω αμυντικός να πάει στην άλλη πλευρά. Όταν ένας αντίπαλος δεν μπορεί να επιτεθεί αποτελεσματικά τότε οι τομείς των ευθυνών και λειτουργιών των αμυντικών παικτών πρέπει να είναι παρόμοιες με αυτών της κατάστασης υποδοχής ή ο παίκτης που είναι κοντά στο δίκτυ τελευταία στιγμή μετακινείται προς τα πίσω ευημερώντας τον συμπαίκτη του.



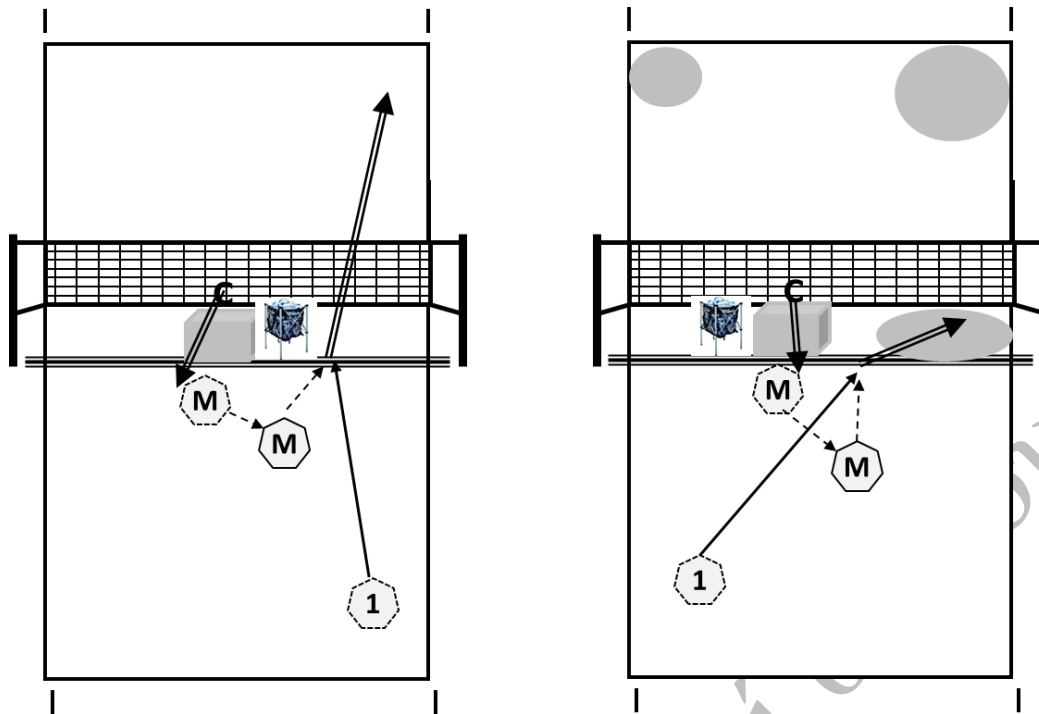
Σχήματα 40, 41, 42. Είδη άμυνας του μπλοκέρ.



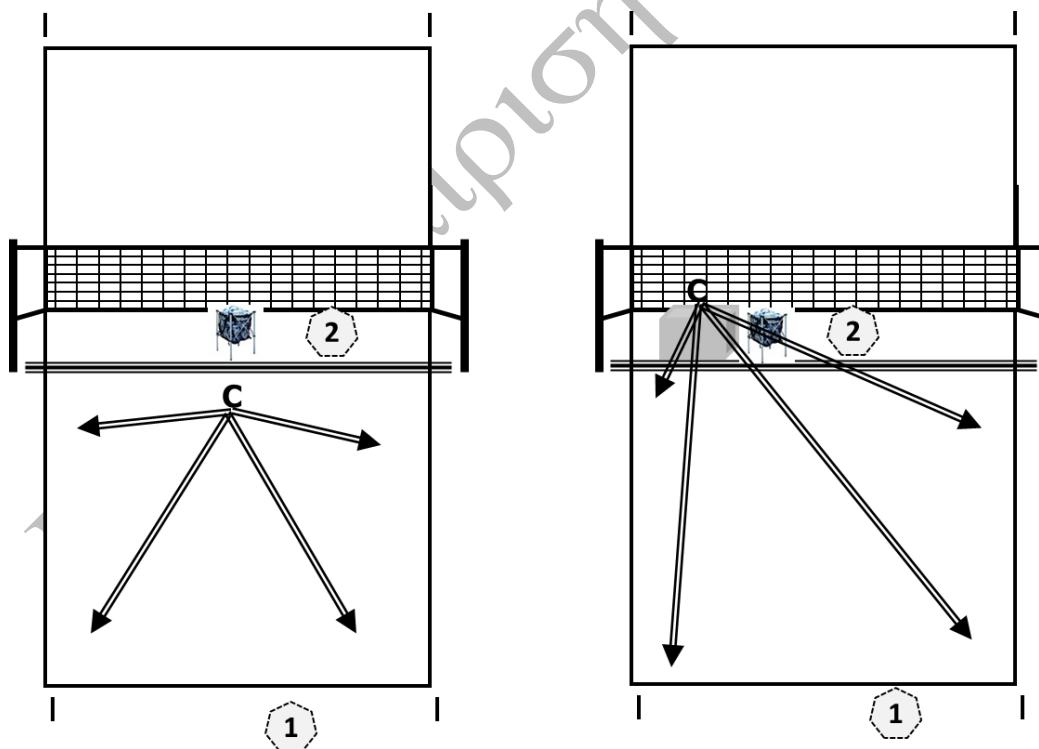
Σχήμα 43. Μετακινήσεις του μπλοκέρ και άμμου.



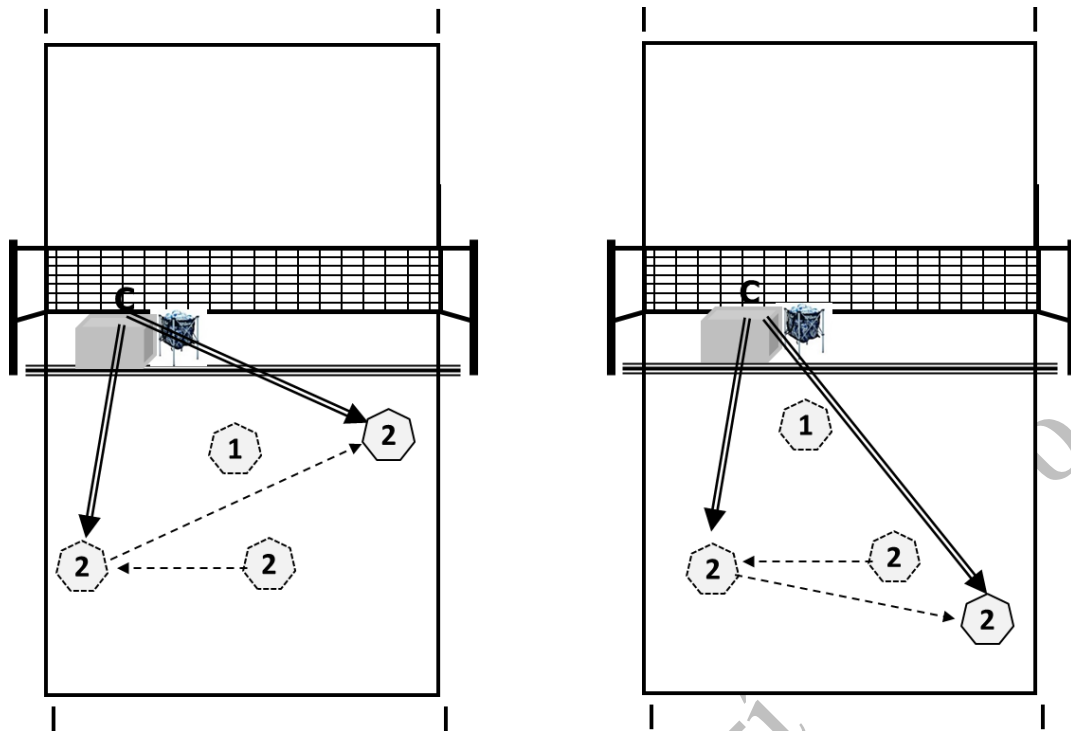
Σχήματα 44, 45. Άμμου με ευθύ και διαγώνιο μπλοκ αντίστοιχα από τη θέση 2.



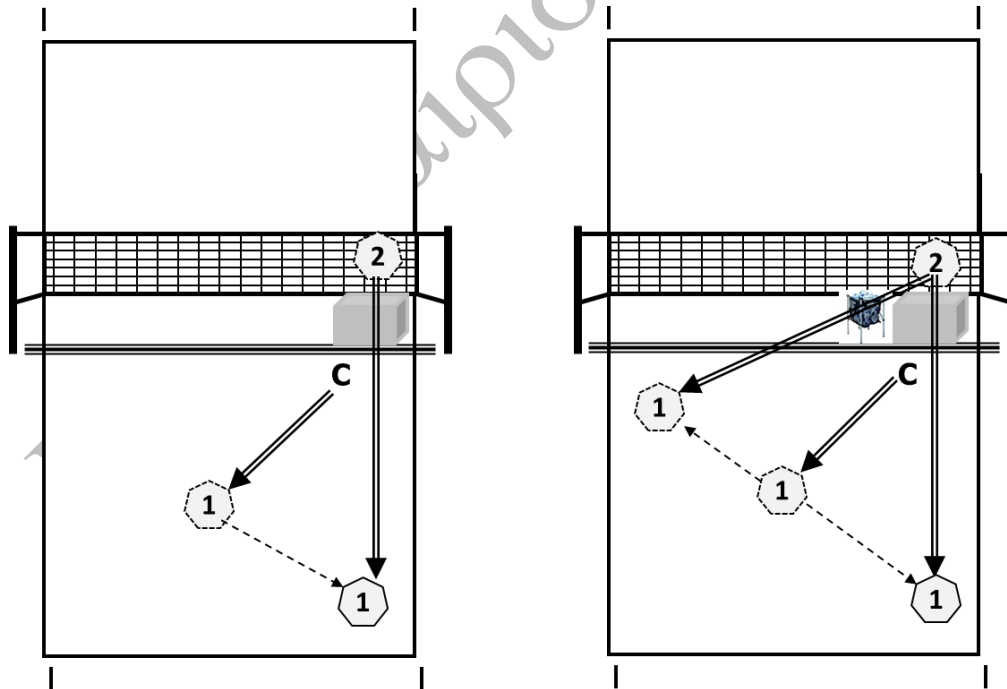
Σχήματα 46, 47. Άμυνα με ευθύ και διαγώνιο μπλοκ αντίστοιχα από τη θέση 3.



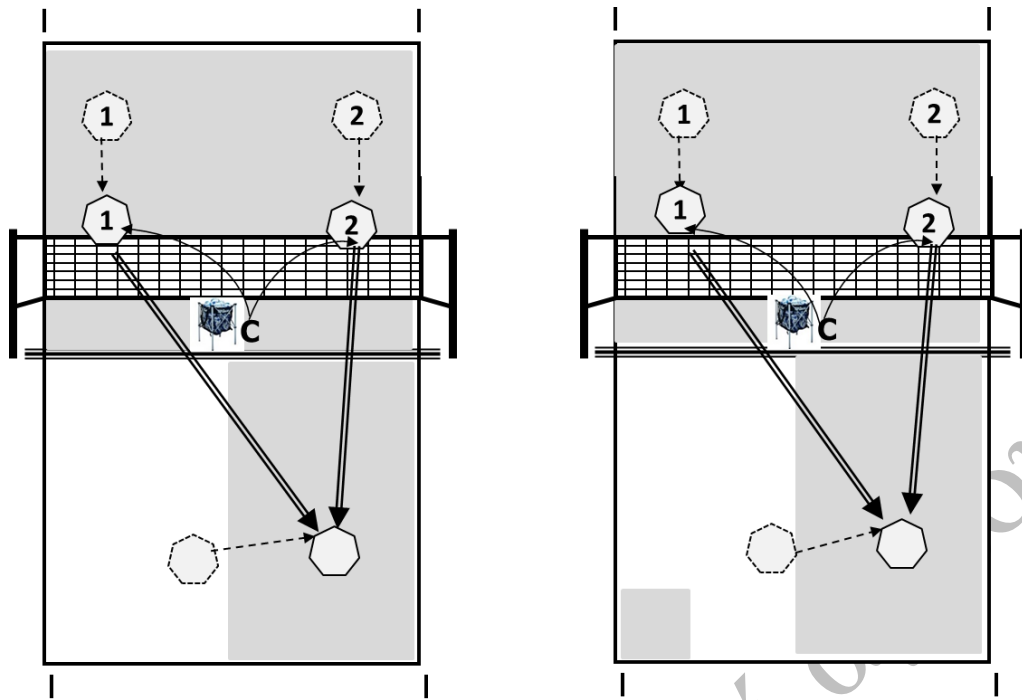
Σχήματα 48,49. Άμυνα σε μικρή και μεγάλη διαγώνιο των δύο πλευρών του γηπέδου με τον προπονητή στο έδαφος και σε μποξ.



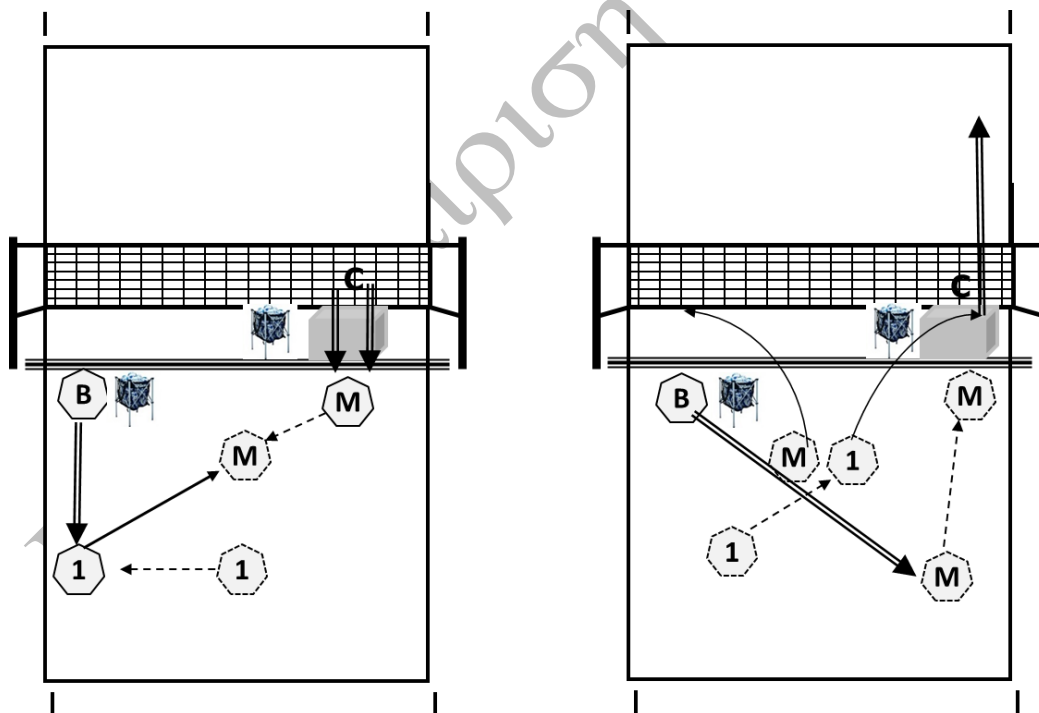
Σχήματα 50,51. Άμυνα του παίκτη 2 σε ευθεία και μικρή διαγώνιο και σε ευθεία και μεγάλη διαγώνιο αντίστοιχα από τη θέση 2.



Σχήματα 52, 53. Άμυνα του παίκτη 1 σε ευθεία και καρπικό χτύπημα και αντίστοιχα σε ευθεία, καρπικό χτύπημα και μικρή διαγώνιο από τη θέση 4.



Σχήματα 54, 55. Επίθεσεις στη ζώνη 1 του γηπέδου με πάσα από τον προπονητή.



Σχήματα 56, 57. Άμυνα στην ευθεία του παίκτη 1, μετά από μπλοκ σε δύο δυνατά χτυπήματα του προπονητή και αντίστοιχα άμυνα στη διαγώνιο για τον παίκτη 1 με πάσα από τον μπλοκέρ και επίθεση.

Αμυντικές και επιθετικές στρατηγικές

Στρατηγικές για το σερβίς:

Περνώντας την μπάλα στο απέναντι γήπεδο - δυνάμεις και αδυναμίες αντιπάλου:

- Απόδοση υποδοχής στην καλή/αδύνατη πλευρά του γηπέδου (καιρικές συνθήκες)
- Ποιότητα υποδοχής μετά από μετακίνηση
- Ποιότητα υποδοχής υποκείμενη στη επιθετική ενέργεια (ταχύτητα και συντονιστικές δυνατότητες)
- Διανοητικές δυνάμεις και αδυναμίες
- Δυνατότητα της σύνδεσης μεταξύ της υποδοχής και της επιθετικής απόδοσης
- Συνεργασία αντιπάλου κατά τη διάρκεια της υποδοχής

Η επιλογή της θέσης, της τεχνικής και του στόχου του σερβίς εξαρτάται από:

- Εξωτερικές συνθήκες όπως η κατεύθυνση του αέρα, η δύναμη, το φως, ο ήλιος και τα χαρακτηριστικά του εδάφους
- Εξωτερικές συνθήκες, όχι μόνο σχετικά με την πρώτη μπαλιά, αλλά και την πάσα και επίθεση του αντιπάλου
- Διανοητικό και σωματικό επίπεδο του αντιπάλου
- Το αποτέλεσμα

Γενικοί κανόνες στρατηγικής σερβίς

- Εκμετάλλευση προς στιγμήν της αδυναμίας υποδοχής του παίκτη αυξάνοντας τα σερβίς στην περιοχή του
- Σερβίς προς στιγμήν στον πιο αδύναμο επιθετικό
- Εξουδετέρωση του παίκτη που έχει ήδη επιβαρυνθεί με περισσότερα άλματα σερβίροντας πάνω του
- Αιφνιδιασμό σερβίροντας σε άλλο παίκτη
- Εκμετάλλευση προς στιγμήν της αδυναμίας του παιχνιδιού ώστε να μην σημαδεύεται ένας παίκτης

- Εκτίμηση των καιρικών συνθηκών: Σε αντίθετο άνεμο πραγματοποίηση ρισοκίνδυνου σερβίς ενώ σε θετικό άνεμο λιγότερο ρίσκο. Σε πλάγιο άνεμο σερβίς «μέσα» στον αέρα. Όταν έχει ήλιο ή βροχή τότε χρησιμοποίηση του sky ball
- Το αποτέλεσμα του σετ ή του παιχνιδιού και η φυσική κατάσταση δύναται να οδηγήσουν στην αλλαγή στρατηγικής του σερβίς
- Ρίσκο επικίνδυνων σερβίς όταν υπάρχει αδυναμία στο μπλοκ και στην άμυνα στο πίσω τμήμα του γηπέδου
- Μείωση της δυσκολίας του σερβίς μετά: από time-out, από ένα θεαματικό κερδισμένο πόντο μιας φάσης μεγάλης διάρκειας, μετά από λάθος του παίκτη ή του συμπαίκτη του και τέλος μετά από διαδοχικούς πόντους που κερδήθηκαν σε σειρά.

Στρατηγικές υποδοχής

Παρατήρηση και κατ' επέκταση πρόβλεψη

- Η χρήση του σερβίς τακτικής με άλμα σχετικά με τις καιρικές συνθήκες
- Θέσεις σερβίς
- Οι αντίπαλοι χρησιμοποιούν ίδιο ή διαφορετικό σερβίς σε διαφορετικούς υποδοχείς;
- Υπάρχει γενικά αλλαγή της στρατηγικής του σερβίς ή μόνο κατά τη διάρκεια των κρίσιμων καταστάσεων;
- Ο παίκτης που σερβίρει εκτελεί καλύτερα ή χειρότερα σερβίς μετά από διακοπές

Προσδιορισμός θέσης των «υποδοχέων» παικτών

- Όταν υπάρχουν ελαφροί άνεμοι δεν γίνεται καμία αλλαγή της αρχικής θέσης (απόσταση 6μ. περίπου από το δίκτυ)
- Όταν υπάρχει ισχυρός θετικός άνεμος χρειάζεται αρχική θέση μετατόπισης ελαφρώς προς τα εμπρός
- Όταν υπάρχει ισχυρός αντίθετος άνεμος ή μετατόπιση πρέπει να γίνει ελαφρώς προς τα πίσω
- Όταν υπάρχει ισχυρός διαγώνιος άνεμος η αρχική θέση μετατόπισης στην πλευρά του αέρα
- Η τακτική μπορεί να αλλάξει για την υποδοχή των «sky balls»

- Καλή και όχι τέλεια υποδοχή προκειμένου να αποφευχθούν λάθη κατά την αντιμετώπιση ενός δύσκολου σερβίς
- Όχι ρίσκο για τέλεια υποδοχή σε περίπτωση αδυναμίας του αντιπάλου στο μπλοκ και στην άμυνα στο πίσω γήπεδο
- Σχηματισμός – επικοινωνία υποδοχής 2 ατόμων κατά τη διάρκεια ενός σερβίς από τη δεξιά ή αριστερή πλευρά
- Ο ισχυρότερος υποδοχέας καλύπτει μεγαλύτερο τμήμα σε σχέση με τον καλύτερο επιθετικό
- Εάν ο αντίπαλος χρησιμοποιεί σερβίς τακτικής ή βάζει έναν παίκτη υπό τη συναισθηματική πίεση, ο άλλος μπορεί να καλύψει μεγαλύτερο χώρο

Στρατηγικές πάσας και επίθεσης

- Βασικές εκτιμήσεις του πασαδόρου: σε αντίθετο άνεμο η μεταβίβαση πίσω από τον επιτιθέμενο, ενώ σε θετικό άνεμο η μεταβίβαση προς το γήπεδο του αντίπαλου. Σε πλάγιο άνεμο η μεταβίβαση γίνεται πέρα από τον επιτιθέμενο ή πολύ κοντά στον πασαδόρο.
- Εκτίμηση του μπλοκ και της άμυνας του πίσω γηπέδου του αντιπάλου: Υπάρχει πάντα μπλοκ; και ποια είναι η ποιότητα των παικτών; χρησιμοποιείται το «ψεύτικο μπλοκ»; πραγματοποιείται γρήγορη ατομική κάλυψη του μπλοκέρ; κουράζεται γρήγορα; ποια είναι η θετική και αρνητική απόδοση των ενεργειών τους.

Εκτίμηση της μεμονωμένης τακτικής του πασαδόρου.

- Ο πασαδόρος πρέπει να έχει γνώσεις των δυνάμεων των αδυναμιών και των ιδιοτήτων του επιτιθέμενου συμπαίκτη καθώς τη δυνατότητά του να μεταβεί από τη υποδοχή ή άμυνα στην επίθεση. Πρέπει να κατέχει πολύ καλά τις τεχνικές δεξιότητες της πάσας για να μπορεί να πραγματοποιεί τέλεια πάσα σε μια ιδιαίτερη κατάσταση. Πάντα μετά την πάσα παρατηρώντας την άμυνα του αντιπάλου στο πίσω τμήμα του γηπέδου δίνει ανατροφοδότηση στο συμπαίκτη του για την κατεύθυνση του κτυπήματος. Καλό είναι η ανατροφοδότηση του συμπαίκτη στην προπόνηση να δίνεται αργά

Παρατήρηση του επιτιθέμενου

- Αποτελεσματικότητα αυτού που σερβίρει και ποιότητα του μπλοκέρ
- Ποιότητα της πάσας
- Απόδοση υποδοχής σημείο του συμπαίκτη που θα παραλάβει την μπάλα για να πραγματοποιήσει πάσα
- Αρχική θέση του μπλοκέρ και απόδοση στο πίσω τμήμα του γηπέδου
- Συγχρονισμός του μπλοκέρ
- Άμεση αλλαγή στην ενέργεια του μπλοκ, νέα επίθεση ή άμυνα στο πίσω τμήμα του γηπέδου

Οδηγίες για τον επιτιθέμενο

- Όταν είναι αντιμέτωπος με χαμηλό μπλοκέρ πρέπει να έχει μια κοντινή προσέγγιση για να κτυπήσει από πάνω από το μπλοκ
- Πραγματοποιεί καρφί νωρίς ή αργά ενάντια στους μπλοκέρ με τεχνικο-τακτικές ανεπάρκειες
- Απέναντι στο φάσμα του μπλοκ κτύπημα δυνατό ή αδύναμο (μέτριος μπλοκέρ ή πολύ καλός) πάνω του ή χρησιμοποιεί τακτικά κτυπήματα και τις επιθέσεις τεχνάσματος
- Στη περίπτωση ψεύτικου μπλοκ δυνατό καρφί μπροστά στον μπλοκέρ που μετακινείται προς τα πίσω ή ανάμεσα από τους δύο αμυντικούς
- Σε περίπτωση παθητικού μπλοκ κτύπημα της μπάλας στο εξωτερικό χέρι του μπλοκέρ

Αμυντικές στρατηγικές:

- Παρατήρηση των αντιπάλων αναφορικά με τη αμυντική στρατηγική που είναι σχετική με τη στρατηγική σερβιρίσματος
- Δυνατά και αδύνατα σημεία υποδοχέων (ο υποδοχέας μπορεί να καθοριστεί από αυτόν που σερβίρει)
- Τάσεις ανάπτυξης παιχνιδιού από το πασαδόρο και απόδοση αυτού
- Ιδιότητες και αποτελεσματικότητα παίκτη ως επιθετικός
- Συνεργασία των παικτών στην υποδοχή και την κατάσταση επίθεσης

Τακτική των παικτών στην άμυνα αναφορικά με τα είδη προτιμήσεις επιθετικών κτυπημάτων

- Αν ο επιθετικός χρησιμοποιεί τακτικά κτυπήματα τότε ο πίσω αμυντικός από ένα χαμηλό ή μεσαίο σημείο μετακινείται από το κέντρο προς ένα ψηλό ή ο μπλοκέρ χρησιμοποιεί συχνά το μπλοκ ή το ψεύτικο μπλοκ (αναμονή)
- Αν ο επιθετικός χρησιμοποιεί δυνατά κτυπήματα ο μπλοκέρ πρέπει να πάρει την κύρια κατεύθυνση του κτυπήματος και ο αμυντικός του πίσω τμήματος του γηπέδου καλύπτει την μεγαλύτερη ακάλυπτη περιοχή (ανάλογα με το χώρο που κλείνει ο μπλοκέρ).
- Αν ο επιθετικός χρησιμοποιεί και τα δύο είδη κτυπημάτων τότε να υπάρχει εναλλαγή ή περιστασιακή αλλαγή μεταξύ των προηγούμενων στρατηγικών μέτρων

Ο μπλοκέρ είναι πάντα στα όρια της συνηθισμένης ενέργειας (εξαιρέση:πολύ κοντινή πάσα/πάσα πάρα πολύ μακρινή). Οι ενέργειες του αμυντικού του πίσω γηπέδου σχετίζονται με την κατάσταση λαμβάνοντας υπόψη την στρατηγική της επίθεσης και της πάσας του αντιπάλου και την δική μας στρατηγική του μπλοκ. Η αμυνόμενη ομάδα πρέπει πάντα να προβλέπει την επίθεση πέρα απ' την 1η πάσα.

Σκοπός και περιεχόμενα αγωνιστικής απόδοσης

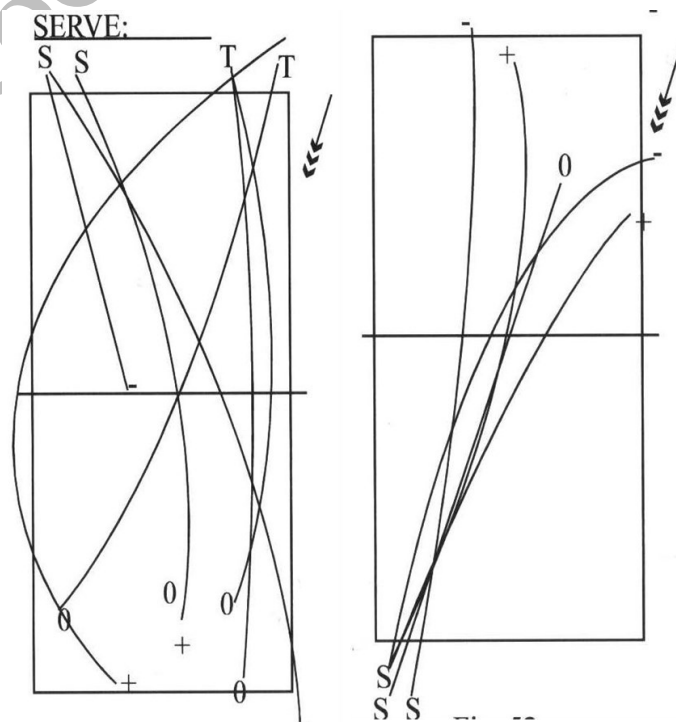
Σκοπός της καταγραφής όλων των ενεργειών ενός ή περισσότερων αγώνων είναι η επεξεργασία των δεδομένων μέσω της στατιστικής ανάλυσης και την εξαγωγή συμπερασμάτων για τη λήψη ανάλογων αποφάσεων. Περιλαμβάνει την καταγραφή του αγώνα (συχνότητα ενεργειών παικτών και ομάδας, θέσεις και κινήσεις προέλευσης παικτών ή κατευθύνσεις της μπάλας κλπ). Επίσης, την επεξεργασία των δεδομένων (αναλογίες, συχνότητες δεξιοτήτων, τάσεις, συχνότητες ενεργειών σκοραρίσματος στο σετ ή σε ολόκληρο τον αγώνα και η επιρροή των ενεργειών που δεν σκοράρουν απ' ευθείας στην απόδοση της επίθεσης κλπ) και τέλος την αξιολόγηση της απόδοσης παικτών και ομάδας. Οι μέθοδοι παρατήρησης μπορεί να είναι η γραπτή, η γραφική και η κινηματογραφική παρατήρηση παιχνιδιών.

Η παρατήρηση των παικτών βοηθάει στο να γίνει αποτελεσματικότερη η προπόνηση, στο να βελτιστοποιηθεί ο έλεγχος του παιχνιδιού, της προπόνησης και η απόδοση

στους αγώνες. Αναφορικά με τους αντιπάλους να δημιουργηθούν αντίθετες στρατηγικές ενάντια στους συγκεκριμένους αντιπάλους, οι οποίες πρέπει να αναπτύσσονται και να δοκιμάζονται κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ώστε να εφαρμοστούν και στον αγώνα. Η αντίθετη στρατηγική γίνεται επιτυχής μόνο αν είναι θεωρητικά κατανοητή, αποδεκτή και δοκιμασμένη. Μέσα από κατάλληλη επιλογή μιας μεθόδου παρατήρησης υπάρχει η δυνατότητα, μιας σωστής αξιολόγησης τεχνικο-τακτικών δυνατοτήτων της ομάδας αφού έχει καθοριστεί η απόδοση των παραγόντων. Όσο αυξάνεται το επίπεδο απόδοσης παρατήρησης το παιχνίδι αποκτά σημασία. Τα παιχνίδια μεγάλης διάρκειας και έντασης δίνουν σημαντικά στοιχεία κατά την παρατήρηση. Επίσης, αν αναλύονται περισσότερα παιχνίδια, τα αποτελέσματα θα είναι πιο αξιόπιστα τόσο για τη δική μας ομάδα όσο και για την αντίπαλη, μιας και οι πιθανότητες ανίχνευσης των στρατηγικών της είναι περισσότερες.

Παρατήρηση αυτού που σερβίρει:

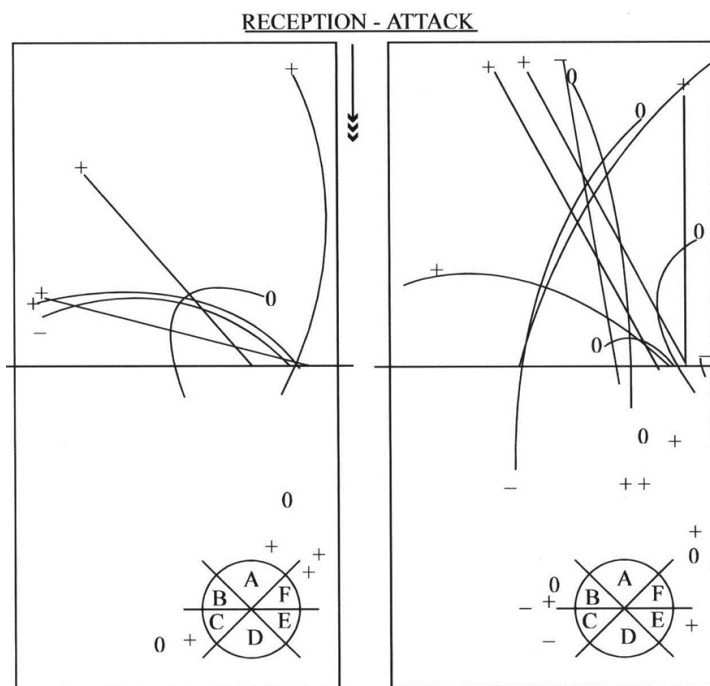
- Τύπος σερβίς
- Κατεύθυνση σερβίς
- Χρήση του sky ball
- Κοντινά ή μακρινά σερβίς
- Στρατηγική σερβίς
- Αλλαγή του τύπου σερβίς σε κρίσιμες καταστάσεις
- Αλλαγή του τύπου σερβίς μετά από λανθασμένο σερβίς



Σχήματα 56, 57. Σημεία πραγματοποιούμενων σερβίς και απόδοση αυτών σε τριβάθμια κλίμακα ("-"= χαμένο, "0"= ουδέτερο, "+"= θετικό ή άσσος).

Παρατήρηση της υποδοχής του επιτιθέμενου:

- Ποιότητα υποδοχής
- Θέση υποδοχής
- Τύπος υποδοχής
- Κατεύθυνση επίθεσης
- Ποιότητα επίθεσης



Σχήματα 58, 59. Σημεία πραγματοποιούμενων επιθέσεων και απόδοση αυτών σε τριβάθμια κλίμακα ("-"= χαμένη, "0"= ουδέτερη, "+"= θετική ή πόντος).

Ποιότητα αγωνιστικού επεισοδίου

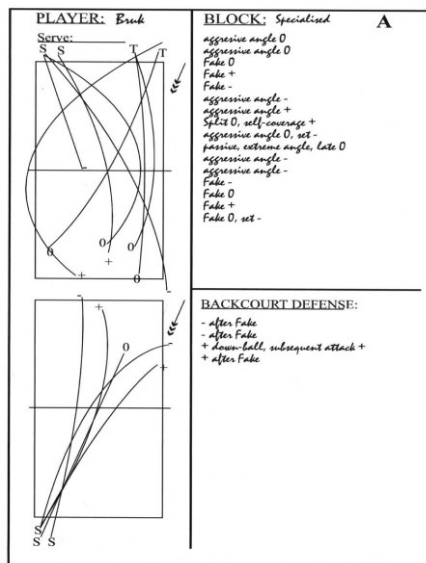
- Ποιότητα υποδοχής
- Ποιότητα του σετ
- Τύπος επίθεσης
- Ποιότητα επίθεσης

BLOCK: Specialized

aggressive angle 0
aggressive angle 0
Fake 0
Fake +
Fake -
aggressive angle -
aggressive angle +
Spread 0, self-coverage +
aggressive angle 0, set -
passive, extreme angle, late 0
aggressive angle -
aggressive angle -
Fake -
Fake 0
Fake +
Fake 0, set -

BACKCOURT DEFENSE:

- after Fake
- after Fake
+ down-ball, subsequent attack +
+ after Fake



Σχήματα 62, 63. Είδη μπλοκ και αξιολόγηση αυτών με τριβάθμια κλίμακα ("-"= χαμένο, "0"= ουδέτερο, "+"= θετικό ή πόντος).

Διατροφή

Η σύνθεση της διατροφής πρέπει να περιλαμβάνει 55-65% υδατάνθρακες, 25-30% λίπος, 10-15% πρωτεΐνες. Η διατροφή του Πετοσφαιριστή επί Άμμου πρέπει να είναι πλούσια σε υδατάνθρακες. Τα γεύματα χρειάζεται να λαμβάνονται 3-4 ώρες πριν από τη σωματική άσκηση για να είναι εύκολη η αφομοίωσή τους. Κατά την ημέρα του αγώνα χρειάζονται πολλά μικρά και πλούσια σε υδατάνθρακες γεύματα, όπως πεπόνια, μπανάνες, χυμοί φρούτων κλπ. Επίσης, ποτά με 30-80γρ. υδατάνθρακες, οι οποίοι μεγιστοποιούνται με τους όρους θερμότητας. Απαιτείται ανάκτηση ενέργειας τα βράδια μετά από τους αγώνες. Επίσης, χρειάζεται καθημερινή ισορροπία διατροφής και τις ημέρες που δεν υπάρχει πρωτάθλημα και κατάποση κατά τη διάρκεια των μακροχρόνιων διαλειμμάτων ανάμεσα στα πρωταθλήματα.

Πρόληψη υγείας ή προβλημάτων που πιθανόν να προκληθούν από την ηλιακή ακτινοβολία ή τη θερμότητα

- Μπλούζα και καπέλο
- Αντηλιακό
- Γυαλιά ηλίου
- Παραμονή στη σκιά κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων των αγώνων

- Αντιτετανικός ορός

Κανόνες για την ατομικής τακτική

- Ο κάθε παίκτης πρέπει να έχει τουλάχιστον δύο επιλογές κίνησης κατά τη διάρκεια των ασκήσεων για ατομική τακτική (κίνηση για να πασάρει και κίνηση για επίθεση)
- Ο παίκτης πρέπει να κατανοήσει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα την ατομική τακτική του
- Χρειάζεται διαφορετικού τύπου περάσματα στην αρχή ώστε ο κάθε παίκτης να συμπεριφέρεται αναλόγως σε κάθε κατάσταση που προκύπτει για την ατομική του τακτική, τα οποία περάσματα όμως πρέπει να καταλήγουν σε υποδοχή κανονικού σερβίς
- Ο παίκτης πρέπει να προπονείται στην αντιμετώπιση διαφορετικής ποιότητας σερβίς (έστω και αν αυτά πραγματοποιούνται εσκεμμένα)
- Ο παίκτης πρέπει επίσης να προπονείται στο ακουστικό ερέθισμα του πασαδόρου το οποίο εξαρτάται από το πίσω αμυντικό αντίπαλο παίκτη
- Αντίθετα και ο αμυντικός παίκτης θα πρέπει να καθυστερήσει ή να αλλάξει θέση ανάλογα με την ανατροφοδότηση του αντίπαλου πασαδόρου. Μορφή προπόνησης παιχνίδι 1:1. Ο αμυντικός παίκτης στο πίσω τμήμα του γηπέδου παίρνει πόντο αρκεί μόνο να αγγίξει τη μπάλα.
- Ο επιθετικός παίκτης πρέπει στη προπόνηση να δουλεύει επίθεση μετά από καλή πρώτη μπαλιά (από τον προπονητή ή άλλο παίκτη) όπου ο μπλοκέρ δείχνει καθαρά την κατεύθυνση που κλείνει
- Η προηγούμενη άσκηση αλλά μετά από πρώτη μπαλιά ή μετά από ελεύθερη ενέργεια του μπλοκέρ
- Σε περίπτωση ψηλού μπλοκ ο επιθετικός πρέπει να πραγματοποιήσει roke shot πίσω από το μπλοκ.
- Συνδυασμός όλων των προαναφερθεισών ενεργειών προπόνησης (μορφή προπόνησης 1:1)
- Παιχνίδι 2:2. Η μία ομάδα προπονείται στην αλληλουχία I και η άλλη στη αλληλουχία II. Αρχικά δουλεύουν ομαδοποιημένα δηλαδή ο ίδιος παίκτης παίρνει υποδοχή και κίνηση επίθεσης ενώ ο άλλος κάνει χρέη πασαδόρου.

Για να εφαρμοστεί καλά η στρατηγική αντιμετώπισης των αντιπάλων χρειάζεται οι συμπαίκτες να μιμούνται τους αντίπαλους. Για παράδειγμα, εάν ο αντίπαλος έχει έναν αριστερόχειρα παίκτη που επιτίθεται από τη δεξιά πλευρά, λογικό είναι να βρεθεί παρόμοιος παίκτης και για την προπόνηση. Επίσης, αν ο αντίπαλος επιτίθεται συχνά μετά τη πρώτη μπαλιά ή εκτελεί συχνά ψεύτικο μπλοκ, η άμυνα πρέπει να ασκείται στις ανάλογες τακτικές. Τέλος, αν ο αντίπαλος εναλλάσσει το σερβίς μεταξύ του δυνατού περιστρεφόμενου με άλμα και του σερβίς τακτικής (κυματιστό), αυτό πρέπει να λαμβάνεται υπόψη και να εφαρμόζεται από συμπαίκτη. Λογικό είναι πριν την προπόνηση να είναι γνωστές οι αντίπαλες στρατηγικές, ώστε κατά τη διάρκεια της προπόνησης να πραγματοποιείται εξάσκηση πάνω σε αυτές. Κατά προτεραιότητα, πρώτα πρέπει να εξασκηθούν σερβίς -μπλοκ και αμυντικές στρατηγικές στο πίσω γήπεδο, ενώ οι επιθετικές στρατηγικές την επόμενη προπονητική μονάδα. Στην προπόνηση της αλληλουχίας I τα συστηματικά βήματα πρέπει να προσαρμόζονται στην ακολουθία των κινήσεων για την απόκτηση των τεχνικών στοιχείων κάθε δεξιότητας.

Στην προπόνηση πρέπει να χρησιμοποιηθούν πολλά παιχνίδια για την απόκτηση του τακτικού σχηματισμού της ομάδας. Στη δημιουργία και κατανόηση μιας τακτικής που πρόκειται να ακολουθηθεί βοηθάει το βίντεο, οι εικόνες ή η επίδειξη. Κάποια από τα πιο βασικά χαρακτηριστικά ενεργειών που μπορούν να αναπτυχθούν παρατίθενται πιο κάτω: Οι δύο παίκτες βρίσκονται περίπου 6 μ. από το δίκτυο και στη μέση του μισού τμήματος του γηπέδου που τους αντιστοιχεί. Τη στιγμή του 1^{ου} περάσματος, μετά τη μισή τροχιά της μπάλας ο παίκτης που δεν θα λάβει την υποδοχή τρέχει προς το προκαθορισμένο σημείο να παραλάβει τη μπάλα και να πραγματοποιήσει μεταβίβαση. Ο παίκτης της υποδοχής μετά την αποστολή της μπάλας στο προκαθορισμένο σημείο τρέχει στη θέση επίθεσης. Ο πασαδόρος προσπαθεί να πραγματοποιήσει την ίδια μεταβίβαση και να δώσει ανατροφοδότηση. Όλη η προηγούμενη διαδικασία μπορεί να δοθεί ως παιχνίδι κάτω από απλοποιημένες συνθήκες στην αρχή θέτοντας όρους διευκόλυνσης. Για παράδειγμα, πολλαπλή εκτέλεση των δεξιοτήτων της αλληλουχίας I (σερβίς και υποδοχή). Στη συνέχεια, ο πασαδόρος εκτελεί πάσα και ο επιτιθέμενος πιάνει τη μπάλα αφού πραγματοποιήσει άλμα. Η συνέχεια της άσκησης να πραγματοποιηθεί επίθεση μετά από πάσα του πασαδόρου και την ανατροφοδότηση που θα πάρει για το θέση επίθεσης. Στην αρχή τα περάσματα να είναι με πέταγμα πάνω από το οριζόντιο επίπεδο του δικτύου και

αργότερα με σερβίς αυξάνοντας σταδιακά την απόσταση. Στην αρχή πραγματοποιείται στο μισό γήπεδο, αργότερα στα $\frac{3}{4}$ του γηπέδου και τελικά σε ολόκληρο το γήπεδο. Οι παίκτες πρέπει να αλλάζουν τις θέσεις και τις λειτουργίες μετά από ορισμένες επαναλήψεις ή χρόνο.

Όλες οι προηγούμενες μορφές άσκησης εκτελούνται υπό κανονικές συνθήκες, όπως για παράδειγμα, η προπόνηση στην συνθήκη της αλληλουχίας I μετά από τακτικό ή ύπουλο σερβίς. Το σερβίς αρχικά μπορεί να εκτελείται πάντα από τον ίδιο παίκτη, αργότερα διαδοχικά και μετά ελεύθερα. Οι παίκτες πρέπει να αλλάζουν τις θέσεις, τις λειτουργίες και τις ενέργειες τους μετά από ορισμένο χρόνο ή επαναλήψεις που κρίνει ο προπονητής. Τα πάρα πάνω ισχύουν για καταστάσεις μετά από διαφορετικό είδος σερβίς. Πάντα θα πρέπει να δίνονται παιχνίδια 1=2 και 2=2 σε διαφορετικά μεγέθη γηπέδων συμπεριλαμβανομένων όλων των καταστάσεων παιχνιδιού. Επίσης, μπορεί να παίζουν μονόπλευρα παιχνίδια, όπως για παράδειγμα, την προπόνηση της αλληλουχίας II όπου μία ομάδα πραγματοποιεί σερβίς και αμύνεται στη επίθεση της αντίπαλης ομάδας. Για τα παιχνίδια ο ένας εναντίον του άλλου πραγματοποιείται σε μικρότερο γήπεδο. Τα παιχνίδια μπορεί να είναι σχολικά (προπόνησης) ή φιλικά και τέλος ανταγωνιστικά. Θα πρέπει να ακολουθεί κάθε φορά η συστηματική παρατήρηση από τον προπονητή για τη διαπίστωση απόκτησης τεχνικών στοιχείων και αν υπάρχει μια ακολουθία των κινήσεων της προπόνησης στον αγώνα.

Στάδια διδασκαλίας για το επιθετικό κτύπημα

Ένας παίκτης πρέπει να πραγματοποιήσει τα τρία περισσότερο σημαντικά χαρακτηριστικά μετακίνησης. Αρχικά, την απογείωση με τα δύο πόδια μετά από ένα ισχυρό βήμα-πάτημα. Τη στιγμή της επαφής με την μπάλα ο παίκτης πρέπει να βρίσκεται κάτω από αυτή και να την κτυπήσει με τεντωμένο το χέρι από πάνω και πίσω. Στην εκμάθηση μπορεί να βοηθήσει επίδειξη μέσω βίντεο ή εικόνων ή και από τον προπονητή αν υπάρχει η δυνατότητα. Στην αρχή, πραγματοποιείται προπόνηση με απλοποιημένες συνθήκες εξάσκησης, όπως για παράδειγμα, επιθετικό κτύπημα με: κτύπημα μιας κρατημένης μπάλας από συμπαίκτη, από αυτό-πάσα του ίδιου παίκτη, από πέταγμα της μπάλας από το συμπαίκτη του και διάφορες μορφές ασκήσεων για τη βελτίωση του συγχρονισμού πετάγματος και πιασίματος της μπάλας και αργότερα κτυπήματος αυτής. Στην αρχή όλες οι ασκήσεις πραγματοποιούνται χωρίς άλμα και

αργότερα με άλμα. Στη συνέχεια πραγματοποιείται εξάσκηση με πραγματικές ασκήσεις όπως: επιθετικό κτύπημα μετά από μεταβολή της απόστασης (κοντά μακριά), μετά από μεταβολή του ύψους τροχιά της, από διαφορετική προέλευση της μπάλας (αριστερά-δεξιά), μετά από υποδοχή, μετά από διαφορετικά είδη πάσας, από διαφορετικές γωνίες της πάσας. Η εκτέλεση του επιθετικού κτυπήματος να πραγματοποιείται πάντα προς συγκεκριμένους στόχους ή συμπαίκτες στόχους. Ακολουθούν σύνθετες ασκήσεις που συνδυάζουν δύο ή περισσότερα στοιχεία. Για παράδειγμα, επιθετικό κτύπημα μετά από υποδοχή της μπάλας από πετάγματα συμπαίκτη ή προπονητή αυξομειώνοντας την απόσταση. Η ίδια άσκηση αλλά μετά από υποδοχή του σερβίς. Οι προαναφερθείσες μορφές άσκησης πραγματοποιούνται από τη δεξιά και αριστερή πλευρά του γηπέδου, καθώς, επίσης τα επιθετικά κτυπήματα κατευθύνονται σε προκαθορισμένους στόχους. Χρησιμοποίηση όλων των πάρα πάνω μορφών εξάσκησης του επιθετικού κτυπήματος μετά από άμυνα.

Παιχνίδια σε μικρό γήπεδο ή ολόκληρο γήπεδο

Παιχνίδια 1+1 με 2 και αργότερα 3 επαφές της μπάλας ή 2+2 σε διαφορετικά μεγέθη γηπέδων. Τα παιχνίδια μπορεί να γίνουν στο μισό γήπεδο (ευθεία ή διαγώνια) καθώς και σε ολόκληρο το γήπεδο. Τα παιχνίδια πρέπει να πραγματοποιούνται υπό μορφή σχολικού παιχνιδιού με συγκεκριμένους στόχους καθώς και ως ανταγωνιστικά παιχνίδια. Και στις δύο περιπτώσεις πρέπει ο επιτιθέμενος να αναλυθεί και να ελεγχθεί σε σχέση με την εκτέλεση του επιθετικού κτυπήματος κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών εξάσκησης. Όλες οι ασκήσεις εξάσκησης πρέπει να ενσωματώνονται στο παιχνίδι και ο προπονητής πρέπει να επιδιώκει τον ανταγωνισμό στις μορφές άσκησης. Για παράδειγμα, ποιος παίκτης μπορεί να πραγματοποιήσει 10 επιτυχημένα καρφιά σε ένα μεγάλο προκαθορισμένο χώρο στο πίσω τμήμα του γηπέδου μετά από αυτό-πάσα ή ποιος θα φτάσει πρώτος τα 10, 15, 20 κτυπήματα στο στόχο ή 5 καρφιά σε διαφορετικούς στόχους (σε περίπτωση λάθους ξεκινάει από την αρχή).

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΟΥ BEACH-VOLLEY

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΡΕΙΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΡΙΩΝ (3-3), "4 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 4", "6 ΕΝΑΝΤΙΟΝ 6"

Η' ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

ΤΡΕΙΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΡΙΩΝ (3 -3)

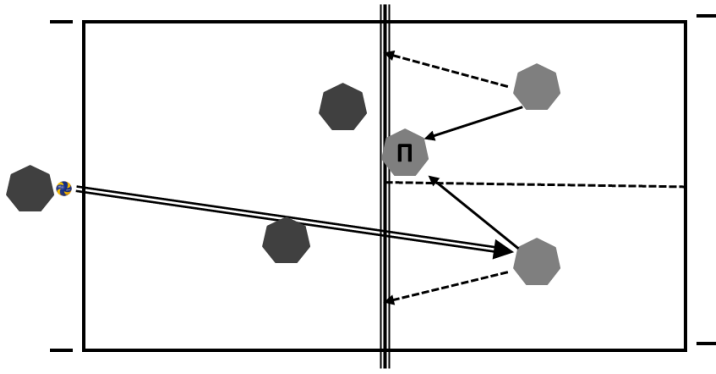
Το παιχνίδι "3 εναντίον 3" είναι ιδιαίτερα δημοφιλές και έχει το χαρακτήρα του κορυφαίου ψυχαγωγικού παιχνιδιού. Στο κορυφαίο επίπεδο, το οποίο χωρίζεται στη διεθνή και εθνική κατηγορία, διεξάγεται μια σειρά τουρνουά.

Κανονισμοί

Κάθε ομάδα αποτελείται από τέσσερις παίκτες και έναν προπονητή, έτσι ώστε να έχει έναν παίκτη γι' αντικατάσταση. Σε κάθε αγώνα παίζεται ένα σετ, με απαραίτητη τη διαφορά των δύο πόντων για τη νίκη. Ο τελικός κάθε τουρνουά παίζεται στα δύο νικηφόρα σετ, με το καθοριστικό σετ σε περίπτωση ισοβαθμίας να παίζεται με το σύστημα του tie-break για τη νίκη. Δεν υπάρχει κανονισμός για την περιστροφή των παικτών. Η αρχή της περιστροφής ισχύει μόνο στη σειρά για το σερβίς. Ο κάθε παίκτης μπορεί να επιτίθεται ή/και να συμμετέχει στο μπλοκ κατά τη διάρκεια όλου του αγώνα. Δεν επιτρέπονται τα περάσματα με ανοιχτή την παλάμη. Η μπάλα μπορεί να περάσει το φιλέ με δάκτυλα, μόνο αν οι ώμοι του παίκτη είναι παράλληλοι με το φιλέ ή με άλλα λόγια κάθετοι στην τροχιά της μπάλας. Σ' αντίθεση με το "2 εναντίον 2", η επαφή με το μπλοκ δεν μετράει ως πρώτη μπαλιά της αμυνόμενης ομάδας. Επιτρέπονται δύο αλλαγές παικτών. Ο παίκτης που αντικαταστάθηκε μπορεί να ξαναμπεί στο παιχνίδι μόνο στη θέση του παίκτη που τον αντικατέστησε. Οι διαστάσεις του γηπέδου στη Γαλλία είναι 7,5×7,5m, ενώ στη Ελβετία και Ιταλία 9×9m. Στο απλά ψυχαγωγικό Beach-Volley, μπορούν να ισχύσουν οι κανονισμοί της πετοσφαίρισης σάλα όμως, θα πρέπει το μέγεθος του γηπέδου να είναι μικρό (7, ×7,5m).

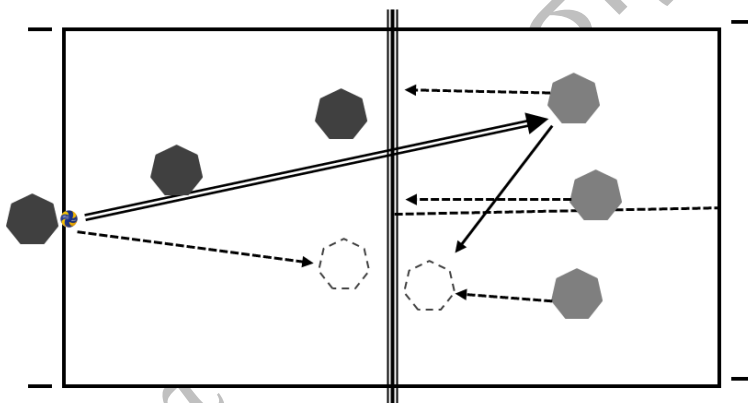
Η ιδανική ομάδα τριών παικτών αποτελείται από: δύο όσο το δυνατόν πιο ψηλούς και πιο ολοκληρωμένους παίκτες, με εξαιρετική επίδοση στην υποδοχή, στην επίθεση και στο μπλοκ, έναν πασαδόρο που να χαρακτηρίζεται από ικανότητες στην άμυνα εδάφους πολύ πάνω από το μέσο επίπεδο.

Σχηματισμοί υποδοχής: Ο πασαδόρος στο δίκτυ και οι δύο επιθετικοί στην υποδοχή



Σχήμα 64. Διμελής παράταξη υποδοχής με τον πασαδόρο στο φιλέ ανάμεσα στους υποδοχείς.

Αν ο αντίπαλος έχει ένα δύσκολο σερβίς με άλμα, τότε και οι τρεις παίκτες συμμετέχουν στην παράταξη υποδοχής. Σ' αυτή την περίπτωση, η οργάνωση της επίθεσης εξαρτάται από τον παίκτη που θα κάνει την υποδοχή ή από την κατεύθυνση του σερβίς. Απαραίτητη προϋπόθεση για την παράταξη υποδοχής με τρεις παίκτες είναι οι δυο πολύπλευροι επιθετικοί παίκτες να έχουν δυνατότητα και για καλή πάσα.

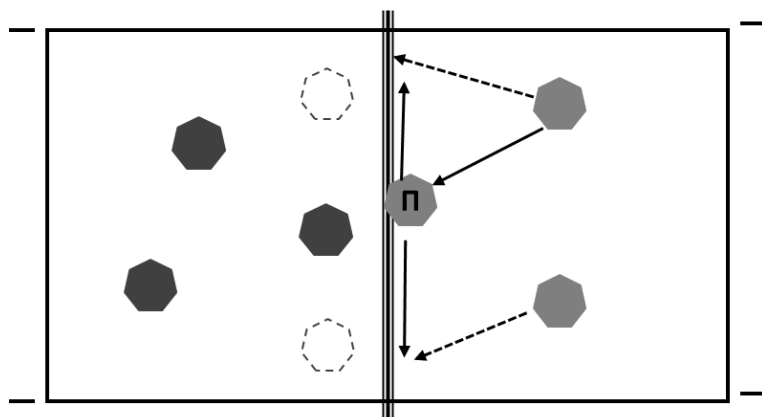


Σχήμα 65. Τριμελής παράταξη υποδοχής.

Σχηματισμοί υποδοχής άμυνας και μπλοκ

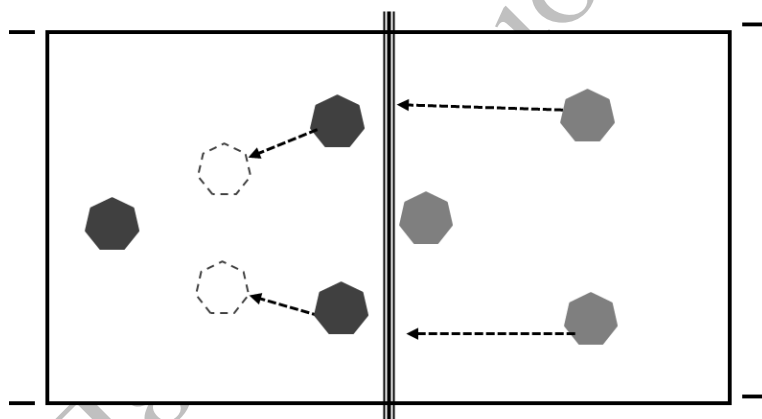
Στην Πετοσφαίριση επί Άμμου για ψυχαγωγικούς σκοπούς και σε περίπτωση αδύνατης υποδοχής, η οργάνωση της επίθεσης θα πρέπει να γίνει με τον ακόλουθο τρόπο. Η υποδοχή να γίνει με μια διαγώνια ή με μία ψηλή πρώτη μπάλα στο κέντρο του γηπέδου. Αυτό, όπως και άλλα απλοποιημένα στοιχεία, μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Ένας παίκτης για το μπλοκ και δύο παίκτες για την άμυνα. Ο

σχηματισμός προτείνεται αν ο μπλοκέρ της ομάδας είναι πολύ γρήγορος ή αν οι αντίπαλοι εκδηλώνουν τις επιθέσεις τους με μεσαίες ή ψηλές πάσες.



Σχήμα 66. Σύστημα άμυνας με 1 μπλοκέρ και 2 αμυντικούς παίκτες.

Ένας αμυντικός για την άμυνα εδάφους και δύο μπλοκέρ. Ο σχηματισμός αυτός προτείνεται όταν ο αντίπαλος χρησιμοποιεί συχνά γρήγορες επιθέσεις από τ' άκρα και ο ένας παίκτης είναι ελάχιστες φορές σε θέση να σχηματίσει ένα σωστό ατομικό μπλοκ. Οι δύο μπλοκέρ θα πρέπει να είναι πάντα έτοιμοι να αμυνθούν, χρησιμοποιώντας ένα καλοστημένο ατομικό μπλοκ.

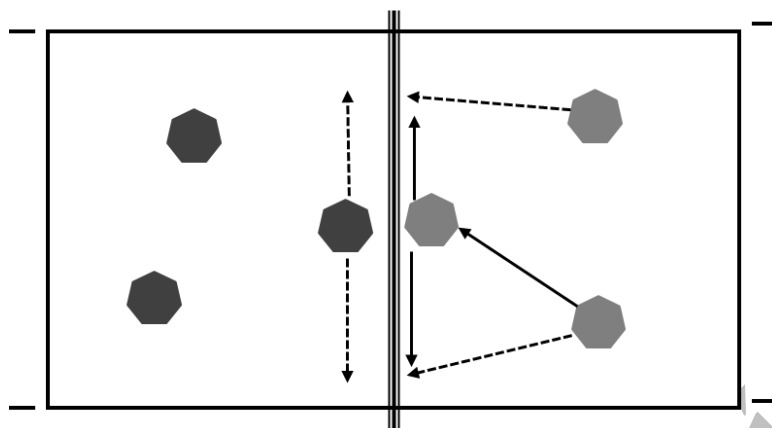


Σχήμα 67. Σύστημα άμυνας με 2 μπλοκέρ και 1 αμυντικό παίκτη.

Επιθετικές τακτικές

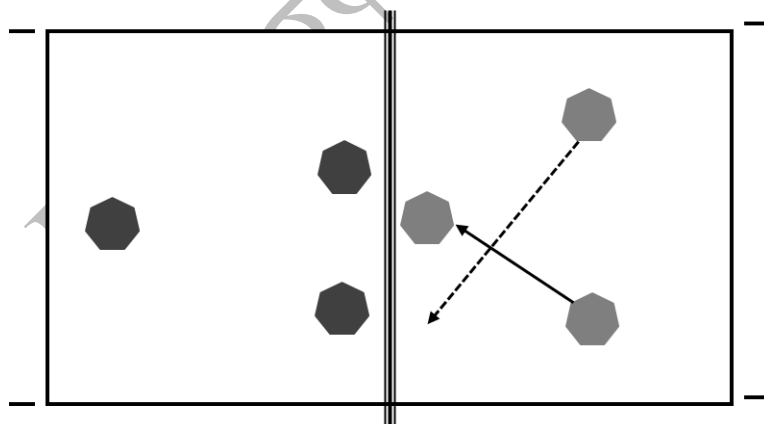
Οι επιθετικές τακτικές καθορίζονται από τις τεχνικές και αθλητικές ικανότητες και δεξιότητες των αντιπάλων, καθώς επίσης και από τις τεχνικο-τακτικές και αθλητικές ικανότητες της ίδιας της ομάδας. Αν ο αντίπαλος χρησιμοποιεί ένα παίκτη για το

μπλοκ, τότε η επίθεση θα πρέπει να εκμεταλλεύεται όλο το πλάτος του δικτύου. Η εκτέλεση καλής ποιότητας μπλοκ θα είναι αδύνατη με τη χρησιμοποίηση μεσαίων και ψηλών πασών προς τ' άκρα. Η επίθεση μ' έναν επιθετικό 1^{ου} χρόνου για ν' αναγκαστεί το αντίπαλο μπλοκ να κάνει κάποια ενέργεια, είναι επίσης ίσης σημασίας και αποτελεσματικότητας.



Σχήμα 68. Επιθετικό σύστημα εναντίον 1 μπλοκέρ.

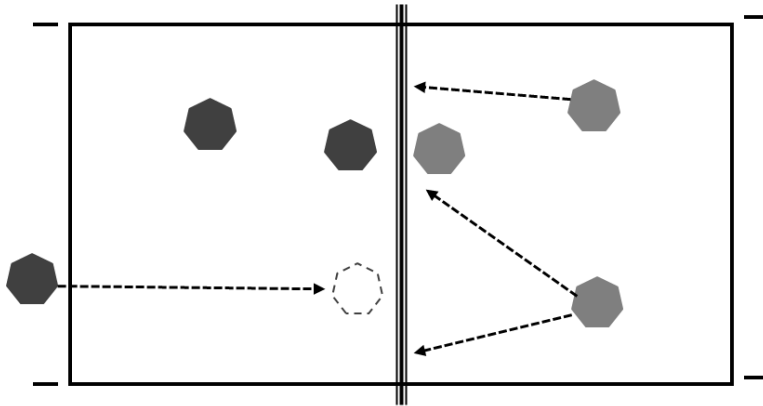
Αν η αντίπαλη ομάδα παίζει με δύο μπλοκέρ, τότε ο πασαδόρος θα πρέπει να προσπαθήσει να βγάλει τον καλύτερο επιθετικό του να καρφώσει απέναντι στον αδύνατο μπλοκέρ. Επιθέσεις με συνδυασμούς από το κέντρο θα μπορούσαν να είναι πολύ αποτελεσματικές, γιατί κανείς από τους δύο μπλοκέρ δεν μπορεί να οπισθοχωρήσει εγκαίρως από το φιλέ, προκειμένου κάνει άμυνα.



Σχήμα 69. Σύστημα επίθεσης με παρατήρηση για εύρεση του αδύναμου μπλοκέρ.

Αν το σερβίς εκτελείται από έναν πάρα πολύ καλό μπλοκέρ, τότε η επιθετική τακτική θα πρέπει να περιλαμβάνει τους δύο επιθετικούς έτοιμους για καρφί 1^{ου} χρόνου ή

έναν επιθετικό για καρφί 1^{ου} χρόνου και έναν επιθετικό για καρφί από τα άκρα. Σ' αυτήν την περίπτωση, η μπάλα παίζεται στο τμήμα του δικτύου το οποίο είναι πιο μακριά από τον παίκτη που κάνει το σερβίς.



Σχήμα 70. Σύστημα επίθεσης με χρήση 1^{ου} χρόνου, για τη δέσμευση μπλοκέρ.

"4 ENANTION 4"

Όταν τέτοια παιχνίδια γίνονται μόνο και μόνο για ψυχαγωγία, εφαρμόζονται οι κανονισμοί της Πετοσφαίρισης στη σάλα ή αυτοί που ισχύουν και στο "3 εναντίον 3". Στο κορυφαίο ή επαγγελματικό επίπεδο ισχύουν οι παρακάτω κανονισμοί

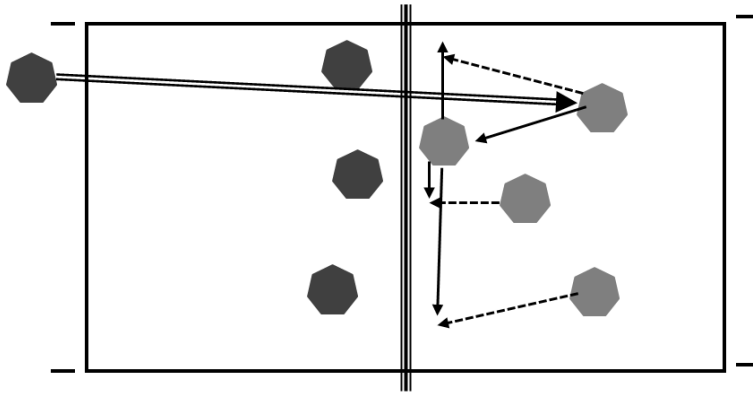
Κανονισμοί στο "4 εναντίον 4"

Κάθε αγώνας έχει διάρκεια ένα σετ με απαραίτητη τη διαφορά των δύο πόντων για τη νίκη. Το σερβίς μπορεί να γίνει από οποιοδήποτε σημείο της τελικής γραμμής. Κατά τη διάρκεια που κάποιος παίκτης εκτελεί το σερβίς, οι συμπαίκτες του δεν επιτρέπεται να παρεμποδίζουν το οπτικό πεδίο της ομάδας που ετοιμάζεται για την υποδοχή. Η περιστροφή κατά το σερβίς ελέγχεται, έτσι ώστε κάθε φορά που αλλάζει κατοχή η μπάλα να εναλλάσσεται και ο παίκτης που εκτελεί το σερβίς με μία συγκεκριμένη σειρά εναλλαγής. Δεν υπάρχει ποινή για εκτέλεση του σερβίς από λάθος παίκτη. Θα επιτραπεί σ' έναν λάθος παίκτη, από τη στιγμή που έχει ξεκινήσει το σερβίς κτυπώντας τη μπάλα, να ολοκληρώσει την περιστροφή στο σερβίς. Αμέσως μετά τον πόντο όμως, η σειρά περιστροφής στο σερβίς θ' αλλάξει κατά τέτοιο τρόπο, ώστε ο συγκεκριμένος παίκτης να μην επαναλάβει σερβίς αν πρώτα δεν σερβίρουν όλοι οι συμπαίκτες του με την προκαθορισμένη σειρά. Η αντίστοιχη σειρά των

αντιπάλων δεν αλλάζει. Δεν υπάρχουν κανονισμοί για την περιστροφή των παικτών! Οι παίκτες μπορούν να παίζουν και να επιτίθενται απ' όλες τις θέσεις του γηπέδου σαν παίκτες μπροστινής γραμμής σε κάθε φάση του παιχνιδιού. Απαγορεύεται το κτύπημα/πέραςμα με τα δάκτυλα. Δεν υπάρχουν αντένες. Η μπάλα επιτρέπεται να περάσει το δίκτυ μέσα από τα όρια των στυλοβατών του δικτύου. Ο προηγούμενος κανονισμός δημιουργήθηκε ύστερα από εκκλήσεις πολλών επαγγελματιών παικτών, οι οποίοι συναντούσαν μεγάλες δυσκολίες να παίζουν από τα πλάγια με τις αντένες. Μ' εξαίρεση τους στύλους, η μπάλα επιτρέπεται να έρθει σ' επαφή με οποιαδήποτε επέκταση του φιλέ (σχοινιά, καλώδια, σύρματα κ.λπ.) και μετά να παιχτεί κανονικά. Κάτι τέτοιο βέβαια δεν ισχύει για το σερβίς. Για την επαφή της μπάλας όσον αφορά τον επιθετικό, τον αμυντικό και τον μπλοκέρ, ισχύουν οι ίδιοι κανόνες μ' αυτούς που ισχύουν στο "2 εναντίον 2". Στο θέμα της πάσας με δάκτυλα ισχύουν οι ίδιοι κανονισμοί με την Πετοσφαίριση σάλας, πράγμα που σημαίνει ότι οι πλάγιες πάσες πάνω από το φιλέ επιτρέπονται. Η επαφή της μπάλας στο μπλοκ δεν μετράει σαν πρώτο κτύπημα της ομάδας. Ένας παίκτης μπορεί να περάσει κάτω από το φιλέ, μόνο αν δεν εμποδίζει ή δεν προσπαθεί να εμποδίσει το παιχνίδι του αντιπάλου. Κάτι τέτοιο όμως αφήνεται στην κρίση του διαιτητή. Οι ομάδες έχουν δικαίωμα για δύο time-out του ενός λεπτού και από ένα "ειδικό" time-out, προκειμένου να βγάλουν οι παίκτες την άμμο πάνω από το σώμα τους. Ένας παίκτης που τραυματίζεται μπορεί ν' αντικατασταθεί. Η ιδανική ομάδα με 4 παίκτες: Δύο καλοί πολύπλευροι (all around) παίκτες, με εξαιρετική ικανότητα στην υποδοχή και στις επιθέσεις από τα άκρα, ένας κεντρικός μπλοκέρ με ευχέρεια στα καρφιά του 1^{ου} χρόνου, ένας πασαδόρος με πάρα πολύ καλές αμυντικές ικανότητες.

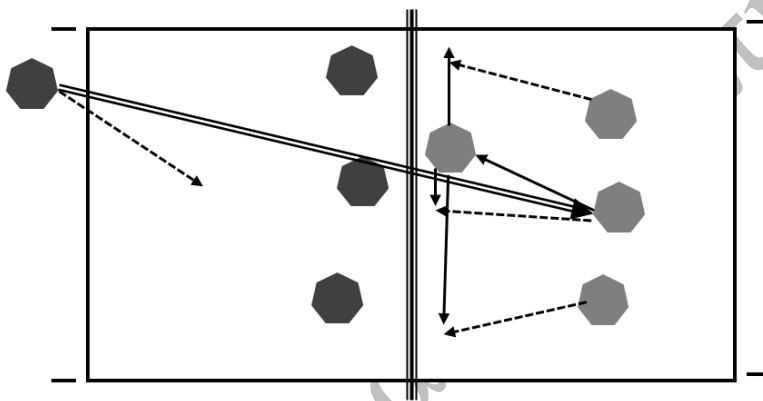
Σχηματισμοί υποδοχής

Υποδοχή με δύο παίκτες (τους δύο επιθετικούς), τον άλλον επιθετικό για τον 1^ο χρόνο και τον πασαδόρο στο δίκτυ.



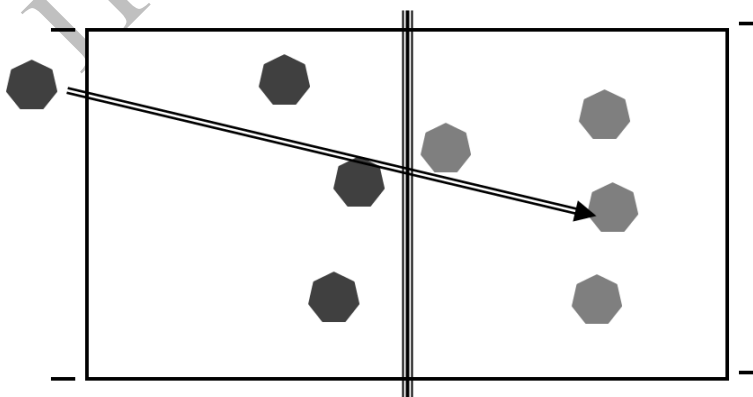
Σχήμα 71. Σύστημα υποδοχής με διμελή παράταξη χρησιμοποιώντας τους all-around παίκτες.

Για την υποδοχή πολύ καλών σερβίς με άλμα χρησιμοποιείται η παράταξη υποδοχής με τρεις παίκτες και τον πασαδόρο στο δίχτυ.



Σχήμα 71. Σύστημα υποδοχής με τριμελή παράταξη και τον πασαδόρο στο δίχτυ.

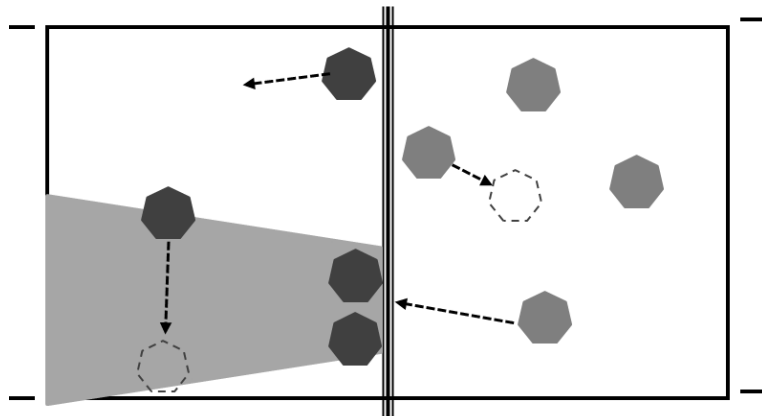
Στο επίπεδο του ψυχαγωγικού Beach-Volley επιβάλλεται η χρησιμοποίηση παράταξης υποδοχής με τρεις παίκτες όλες τις στιγμές.



Σχήμα 72. Σύστημα υποδοχής με τριμελή παράταξη για το ψυχαγωγικό επίπεδο.

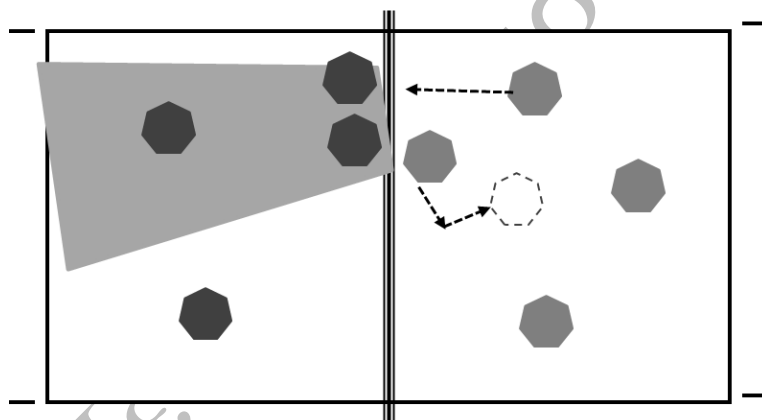
Σχηματισμοί άμυνας και μπλοκ

Τρεις μπλοκέρ και ένας για την άμυνα. Οι μπροστινοί παίκτες επιχειρούν πάντα να σχηματίζουν διπλό μπλοκ, ενώ ο παίκτης που δεν κάνει μπλοκ να καλύπτει τα καρφιά στη διαγώνιο. Ο παίκτης της άμυνας καλύπτει τα καρφιά στην ευθεία.



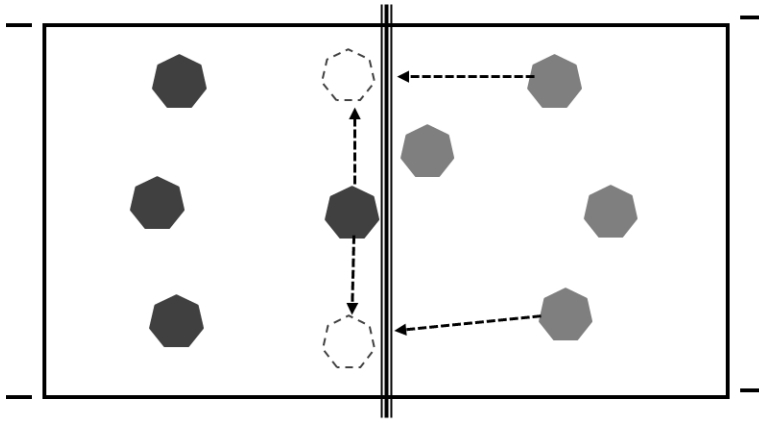
Σχήμα 73. Αμυντικό σύστημα με 3 πιθανούς μπλοκέρ.

Δύο παίκτες ενεργούν συνεχώς ως μπλοκέρ, ενώ οι άλλοι δύο αναλαμβάνουν την άμυνα εδάφους. Ο σχηματισμός αυτός παρατηρείται σπάνια και μόνο στην περίπτωση που η αντίπαλη ομάδα κάνει όλες τις επιθέσεις της μ' έναν κύριο επιθετικό.



Σχήμα 74. Αμυντικό σύστημα με 2 μπλοκέρ και 2 παίκτες για την άμυνα εδάφους.

Ένας μπλοκέρ και τρεις παίκτες για την άμυνα. Αυτός ο σχηματισμός είναι ο καλύτερος για ένα ψυχαγωγικό παιχνίδι, μιας και συνήθως η υποδοχή του σερβίς είναι φτωχής ποιότητας.



Σχήμα 75. Αμυντικό σύστημα με 1 μπλοκέρ και 3 παίκτες για την άμυνα εδάφους.

Επιθετικές τακτικές

Μπορούμε να παρατηρήσουμε μεγάλες ομοιότητες με την Πετοσφαίριση στη σάλα. Οι ομάδες επιχειρούν συνεχώς να επιτίθενται και με τους τρεις επιθετικούς. Η επίθεση που οργανώνεται απέναντι σ'ένα μονό μπλοκ είναι πιθανή μόνο με την εμπλοκή του επιθετικού 1^{ου} χρόνου, δεσμεύοντας τον μπλοκέρ σε ένα υποχρεωτικό άλμα.

ΩΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ

Το παιχνίδι "6 εναντίον 6" στην άμμο εμφανίζεται σχεδόν αποκλειστικά μόνο στο ψυχαγωγικό επίπεδο. Ένας αγώνας Beach-Volley με "6 εναντίον 6" ή με περισσότερους συμμετέχοντες προτείνεται για όλες τις ηλικίες και για όλα τα επίπεδα ικανότητας, ακόμα και ένα παιχνίδι για ηλικιωμένους. Παρατηρήσουμε συχνά παίκτες όλων των ηλικιών και από τα δύο φύλα να παίζουν από "10 εναντίον 10", μέχρι "9 εναντίον 9", "6 εναντίον 6" ακόμα και χωρίς δίκτυ ή γήπεδο και με κανονισμούς που δημιουργούν οι ίδιοι. Αθλητές, όπως και άτομα που δεν βρίσκονται σε αγωνιστική κατάσταση, ειδικοί όπως επίσης και αρχάριοι μπορούν να συμμετάσχουν στο παιχνίδι χωρίς τον κίνδυνο να τραυματιστούν.

Προτάσεις για έναν μη παίκτη της Πετοσφαίρισης

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε μπάλα, από μία πλαστική έως μία του ποδοσφαίρου. Το δίκτυ μπορεί να φτιαχτεί συνδέοντας κάποιο είδος κορδονιού ή σχοινιού σε δύο στύλους από ομπρέλες για τον ήλιο. Το σχοινί μπορεί ν' αντικατασταθεί επίσης από ταινίες που χρησιμοποιούν για τη σήμανση η αστυνομία ή οι εργάτες των δημοσίων έργων. Τα όρια του γηπέδου μπορούν να σημειωθούν στην

άμμο με γραμμές που μπορούμε να φτιάξουμε με τα πόδια μας. Η πρώτη επαφή με τη μπάλα μπορεί να είναι και "πιάσιμο", αντί για μία κανονική πάσα της Πετοσφαίρισης. Στην περίπτωση ενός πολύ χαμηλού δικτύου/ταινίας, μπορεί ν' απαγορευτούν τα άλματα. Οι αρχάριοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους κανονισμούς από τη Πετοσφαίριση στη σάλα που γνωρίζουν ήδη. Η Πετοσφαίριση επί Άμμου μπορεί να παιχτεί μαζί με κάποιον άλλον ή εναντίον κάποιου άλλου και με οποιονδήποτε αριθμό παικτών σε κάθε ομάδα. Δεν έχει καν σημασία αν οι ομάδες είναι ισάριθμες ή όχι.

Προτάσεις οι οποίες αφορούν παίκτες της Πετοσφαίρισης σάλας που παίζουν "Πετοσφαίριση στην Άμμο"

Αν υπάρχουν διαφορές στο επίπεδο απόδοσης ή στον τρόπο παιχνιδιού ανάμεσα στους συμμετέχοντες, τότε: Οι ομάδες που θα σχηματιστούν θα πρέπει να είναι ισοδύναμες μεταξύ τους, έτσι ώστε να υπάρχει μία ισορροπία ανάμεσα στους δυνατούς και λιγότερο δυνατούς παίκτες.

Δομή Παιχνιδιού

- Κύρια χαρακτηριστικά
- Σωματικές απαιτήσεις-ικανότητες
- Ψυχολογική επιβάρυνση
- Ποσοστιαία κατανομή των τεχνικών στοιχείων
- Προβλήματα της εξειδίκευσης
- Προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης

Ψυχολογική επιβάρυνση

Η Πετοσφαίριση επί Άμμου απαιτεί υψηλά επίπεδα ψυχολογικής σταθερότητας από όλους τους παίκτες. Υπάρχουν εσωτερικοί παράγοντες που έχουν σχέση με το ίδιο το παιχνίδι και την ανάπτυξη του, καθώς και εξωτερικοί παράγοντες που οδηγούν στην αυξημένη ψυχολογική πίεση.

Εσωτερικοί ψυχολογικοί παράγοντες

Κάθε επαφή με τη μπάλα είναι σύντομη στη διάρκεια της και απαιτεί γρήγορη αντίδραση. Η τεχνική απαιτεί γρήγορη κίνηση και ακρίβεια στόχευσης. Η ένταση του παιχνιδιού είναι πολύ μεγάλη. Το «παιχνίδι χωρίς μπάλα» και η ετοιμότητα είναι το

κύριο χαρακτηριστικό του παίκτη της Πετοσφαίρισης επί της Άμμου. Κάθε φάση είναι σύντομη και πάντα έχει άμεση επίδραση στο αποτέλεσμα (πόντος υπέρ, πόντος κατά). Οι παίκτες της υποδοχής, καθώς και οι επιθετικοί, πρέπει να είναι αποτελεσματικοί στις ενέργειές τους. Αναμένεται μια πολύ υψηλή απόδοση από τους παίκτες, πράγμα που με τη σειρά του οδηγεί σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής πίεσης. Ο φόβος της αποτυχίας είναι ιδιαίτερα αυξημένος από το γεγονός ότι υπάρχει μόνο ένας άλλος παίκτης, που μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος για ένα λάθος της ομάδας. Στην υποδοχή, έχοντας διαθέσιμα μόνο δύο άτομα και ένα μικρό χρονικό διάστημα γι' αντίδραση, απαιτείται η διατήρηση της συγκέντρωσης σ' ένα υψηλό επίπεδο. Κάτι τέτοιο όμως επιβαρύνει ιδιαίτερα την ψυχολογική σταθερότητα του ατόμου. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι τακτικές που ακολουθεί ο αντίπαλος στο σερβίς αποσκοπούν στη διατάραξη της ψυχολογικής και σωματικής αντίστασης του αμυνόμενου. Η επίθεση ενάντια σε έναν μπλοκέρ και έναν αμυντικό μοιάζει στα χαρακτηριστικά της με το συναγωνισμό των δύο ατόμων που υπάρχει σ' ένα ατομικό άθλημα.

Εξωτερικοί ψυχολογικοί παράγοντες

Τα συστήματα διεξαγωγής του τουρνουά («Διπλού αποκλεισμού» όσο και το κοινό σύστημα). Η μεγάλη προσοχή που δίνεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τους χορηγούς και τους θεατές. Ένα απλό λάθος ή ένας κερδισμένος πόντος είναι συχνά ο αποκλειστικός παράγοντας για την απώλεια ή την κατάκτηση ενός χρηματικού επάθλου.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

Ο πιο σημαντικός στόχος του αθλητή της Πετοσφαίρισης επί Άμμου είναι μία ολόπλευρη προπόνηση. Ο παίκτης θα πρέπει να αναπτύξει όλα τα τεχνικά στοιχεία μέχρι το επίπεδο της τελειότητας, μιας και κατά τη διάρκεια του αγώνα θα χρειαστεί να τα χρησιμοποιήσει. Όταν αναφέρεται ο όρος "εξειδίκευση", δεν θα πρέπει να συγχέεται με την έννοια που χρησιμοποιείται στη Πετοσφαίριση στη σάλα. Ο όρος αυτός θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με τις δύο ακόλουθες έννοιες: Κάθε παίκτης έχει συνήθως μια δυνατή και μια αδύνατη πλευρά για την υποδοχή. Το ίδιο ισχύει και στην επίθεση από τη δεξιά ή αριστερή πλευρά του δικτύου. Από τη στιγμή που δύο παίκτες ενώνονται και δημιουργούν μία ομάδα, τα δυνατά και αδύνατα σημεία του κάθε παίκτη θα πρέπει να αναλυθούν, έτσι ώστε να βρεθεί η

καταλληλότερη πλευρά για υποδοχή για τον κάθε παίκτη. Η αρχή ότι "η υποδοχή προηγείται της επίθεσης" είναι αποφασιστική. Μια δεύτερη έννοια της εξειδίκευσης, υπάρχει και στην περίπτωση του μπλοκ και της άμυνας εδάφους. Αν ένας από τους δύο παίκτες είναι πολύ πιο αποτελεσματικός στο μπλοκ, θα πρέπει να αναλάβει την εκτέλεση του μπλοκ. Έτσι λοιπόν, ο μπλοκέρ που αναλαμβάνει και το καθήκον της πάσας, θα πρέπει να έχει πολύ καλές ικανότητες πασαδόρου, ειδικά την τεχνική της μανσέτας. Παρόλα αυτά, κάθε παίκτης θα πρέπει να αναπτύξει τις ικανότητές του στο μπλοκ και στην άμυνα εδάφους, γιατί μπορεί να εμφανιστεί σωματική καταπόνηση και κόπωση του παίκτη που ενεργεί συνεχώς ως μπλοκέρ σ'ένα τουρνουά. Ο στόχος της εξειδίκευσης για έναν παίκτη της Πετοσφαίρισης επί Άμμου μπορεί να ισχύσει μόνο με μια στενή έννοια του όρου, αλλά κάτι τέτοιο πρέπει να απορριφθεί ως ένας μακροπρόθεσμος στόχος. Είναι αυταπόδεικτο ότι από την αρχή, ένας νέος παίκτης της Πετοσφαίρισης επί Άμμου θα πρέπει να προπονείται και να παίζει πολύπλευρα (χωρίς εξειδίκευση).

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Υπάρχουν κύριοι παράγοντες που προσδιορίζουν την απόδοση στα διάφορα επίπεδα της Πετοσφαίρισης επί Άμμου στους άνδρες και στις γυναίκες. Ακολουθεί σύγκριση και εξήγηση των πιο σημαντικών διαφορών ανάμεσα στο Beach-Volley και στη Πετοσφαίριση στη σάλα.

Επίπεδα απόδοσης

1. Χαμηλό επίπεδο απόδοσης
2. Μεσαίο επίπεδο απόδοσης
3. Υψηλό εθνικό επίπεδο απόδοσης
4. Διεθνές επίπεδο απόδοσης

1. Χαμηλό επίπεδο απόδοσης

- Ο μέσος παίκτης της σάλας
- Όλοι οι νέοι παίκτες μπορούν να ενταχθούν στο επίπεδο των αρχαρίων της Πετοσφαίρισης επί Άμμου.
- Το καθοριστικό στοιχείο του παιχνιδιού, τόσο ανάμεσα σε άνδρες όσο και ανάμεσα σε γυναίκες, είναι το σερβίς, από τη στιγμή που εκτελείται χωρίς καμία επίδραση είτε από τον συμπαίκτη είτε από τον αντίπαλο.
- Οι εξωτερικές συνθήκες και ειδικά ο αέρας, φέρνουν τον αρχάριο παίκτη αντιμέτωπο με προβλήματα κατά τη διάρκεια του σερβίς και της υποδοχής. Το

σερβίς είναι εκείνο το τεχνικό στοιχείο που κατά προτίμηση εντάσσεται σ' ένα ατομικό πρόγραμμα προπόνησης.

- Η προπόνηση στην υποδοχή και στην οργάνωση της επίθεσης, σαν αποτέλεσμα της πρώτης πάσας, πρέπει να αυξηθεί.
- Η οργάνωση της επίθεσης μετά από υποδοχή, η εκτέλεση μιας πάσας ως αντίδραση σε μια υποδοχή μεσαίας ή κακής ποιότητας, είναι στοιχείο σημαντικής σπουδαιότητας.
- Στο επίπεδο των αρχαρίων, η ακριβής πάσα μεσαίου ύψους από το πίσω μέρος του γηπέδου θα πρέπει να προπονηθεί εντατικά.
- Η πάσα από το βάθος του γηπέδου σαν μία ενέργεια διάσωσης της μπάλας και ή πάσα με την τεχνική της μανσέτας είναι επίσης πολύ σημαντικά στοιχεία.
- Παράλληλα, μετά από μία πάσα χαμηλής ή μέτριας ποιότητας, η ικανότητα να αποφευχθούν τα επακόλουθα λάθη και να εκτελεστεί ένα σωστά στοχευμένο καρφί με στροφές ή ένα κτύπημα τοποθέτησης, είναι παράγοντες αποφασιστικής σημασίας για την απόδοση.
- Το μπλοκ και η άμυνα εδάφους, η άμυνα χωρίς μπλοκ, που βασικά προσομοιάζει με την υποδοχή, είναι παράγοντες που αφορούν μία εναλλακτική μορφή αμυντικής οργάνωσης. Μεταξύ των γυναικών, όπως ακριβώς και στους άνδρες, ένα αποτελεσματικό (πολύ καλό) σερβίς συνήθως υποχρεώνει σε μία άσχημη απόκρουση και μία ελεύθερη μπαλιά, ώστε να έχουν πάλι δικαίωμα επίθεσης.
- Η άμυνα χωρίς μπλοκ είναι η μοναδική παράταξη στο Beach-Volley των γυναικών. Αυτό συμβαίνει γιατί, σε αντίθεση με όσα έχουν ειπωθεί, οι γυναίκες έχουν μειωμένες αθλητικές δυνατότητες(σε σύγκριση με τους άνδρες).
- Η επικοινωνία μεταξύ των παικτών μέσα από φωνητικά σήματα για την κατεύθυνση της επίθεσης του αντιπάλου ή μέσα από σήματα με τα χέρια για την αμυντική τακτική, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από παίκτες που έχουν προπονηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα μαζί.
- Ο σημαντικότερος προπονητικός στόχος και για τους άνδρες και για τις γυναίκες, είναι η αποφυγή των λαθών χωρίς πίεση.

Ενέργειες που μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση των λαθών χωρίς πίεση:

- Το σερβίς πρέπει να εκτελείται από το μέσο της τελικής γραμμής και να κατευθύνεται στο κέντρο του γηπέδου των αντιπάλων, προκειμένου να μη βγει η μπάλα έξω, εξαιτίας του αέρα.
- Το σερβίς, ειδικά από έναν παίκτη της σάλας, μπορεί να εκτελείται διαγώνια (cross court). Η μπάλα πρέπει να κτυπηθεί από δεξιά προς αριστερά, προκειμένου να έχουμε μία αντεπίθεση από τη δεξιά πλευρά του γηπέδου, η οποία είναι μειονεκτική για ένα δεξιόχειρα αντίπαλο.
- Αν οι αμυντικοί δεν κατέχουν απόλυτα τις τεχνικές άμυνας του Beach-Volley πάνω από το επίπεδο των ώμων και του στήθους, τότε αυτοί θα πρέπει να ενεργούν σε μια απόσταση περίπου 6 μέτρων από το φιλέ και λίγο πριν το κτύπημα της μπάλας από τον επιθετικό. Η θέση τους επίσης εξαρτάται και από την ποιότητα της πάσας.
- Ο πασαδόρος θα πρέπει να χρησιμοποιήσει μία πάσα με τα δάκτυλα ύστερα από μία τέλεια υποδοχή και σε συνθήκες ήρεμου αέρα, ενώ θα πρέπει να προτιμήσει μία ασφαλή πάσα με την τεχνική της μανσέτας ύστερα από υποδοχή μέτριας ποιότητας.
- Οι επιθετικοί θα πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο κτυπήματα τακτικής ύστερα από μια πάσα μέτριας ή κακής ποιότητας. Επιπλέον, κτυπήματα τακτικής θα πρέπει να προτιμώνται από τα δυνατά καρφιά ύστερα από μια τέλεια πάσα.
- Οι αμυντικοί αρχίζουν να δραστηριοποιούνται στο κέντρο του γηπέδου και σε μια απόσταση πιο κοντά στα 5 μέτρα, παρά στα 4 μέτρα από το φιλέ, από τη στιγμή που περάσματα τακτικής στο χώρο αυτό είναι σπανίως πετυχημένα. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας των ελλείψεων σε τεχνική εκτέλεσης.

2. Μεσαίο επίπεδο απόδοσης

- Εντάσσονται όλοι οι παίκτες που έχουν παίξει Πετοσφαίριση επί Άμμου για παραπάνω από δύο χρόνια.
- Αυτοί που ανήκουν σε υψηλό επίπεδο απόδοσης στη πετοσφαίριση σάλας. Για τις γυναικείες ομάδες σ' αυτό το επίπεδο απόδοσης ισχύουν ακόμα οι προϋποθέσεις του χαμηλού επιπέδου.

Οι προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης είναι οι εξής

- Το σερβίς, λαμβάνοντας υπόψη την τακτική επίδραση των καιρικών συνθηκών.

- Η υποδοχή μεσαίας ποιότητας, μαζί με τη δυνατότητα για πάσα με την τεχνική της μανσέτας ή με τα δάκτυλα.
- Η πάσα, και ειδικά στο παιχνίδι των γυναικών, η πάσα από το βάθος του γηπέδου.

Η άμυνα χωρίς μπλοκ σαν ο κύριος αμυντικός σχηματισμός

Η ικανότητα του επιθετικού να εκτελέσει ένα καρφί ανάμεσα στους δύο αμυντικούς μετά από μία τέλεια πάσα και χωρίς το μπλοκ να έχει ενεργοποιηθεί. Τα πρώτα βήματα που αφορούν την επικοινωνία μεταξύ του πασαδόρου και του επιθετικού, καθώς επίσης και του μπλοκέρ με τον αμυντικό. Και σ' αυτό το επίπεδο, η μείωση των λαθών χωρίς πίεση είναι ένα σημαντικό στοιχείο για το αποτέλεσμα του αγώνα. Τα στοιχεία που κάνουν τη μετάβαση στο ανώτερο επίπεδο απόδοσης: Σερβίς τακτικής από οποιαδήποτε θέση, προκειμένου να πιαστεί ένας συγκεκριμένος παίκτης. Κατεύθυνση της πρώτης πάσας (υποδοχή) στη σωστή θέση για τον πασαδόρο. Εκτέλεση της πάσας από τον πασαδόρο με δάκτυλα ύστερα από μια τέλεια υποδοχή και κάτω από κανονικές συνθήκες αέρα. Η ποιότητα της πάσας δεν μπορεί να είναι χειρότερη από την υποδοχή. Ο επιθετικός παίκτης θα πρέπει να είναι ικανός να εκτελέσει κτυπήματα τακτικής σε οποιοδήποτε σημείο του γηπέδου. Παραμένει σημαντικό αντικείμενο της προπόνησης η οργάνωση της επίθεσης μετά από μια πάσα από το βάθος του γηπέδου μετά από άμυνα.

3. Υψηλό Εθνικό Επίπεδο Απόδοσης

Για τις γυναίκες που εντάσσονται σε υψηλό εθνικό επίπεδο απόδοσης εφαρμόζονται τα: στοιχεία που προαναφέρθηκαν και που αφορούν το μεσαίο επίπεδο απόδοσης. Όσον αφορά τους άνδρες, σ' αυτό το επίπεδο ανήκουν τα 20 κορυφαία ζευγάρια του Beach-Volley. Οι προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης είναι :

- Τα σερβίς με άλμα παίζουν ένα πιο σημαντικό ρόλο στους άνδρες σε σύγκριση με τις γυναίκες, όπου επικρατούν κυρίως τα σερβίς τακτικής.
- Είναι αξιοπρόσεκτο το γεγονός ότι σε σύγκριση με το διεθνές επίπεδο, μόνο μερικές παραλλαγές του σερβίς χρησιμοποιούνται με έναν τρόπο τακτικά έξυπνο.
- Η ποιότητα της πάσας είναι συνήθως καλύτερη από την ποιότητα της υποδοχής.

- Η επικοινωνία μεταξύ πασαδόρου και επιθετικού είναι ικανοποιητική και υπάρχουν περιθώρια για περαιτέρω βελτίωση μέσα από τη συστηματική προπόνηση.
- Η επικοινωνία μεταξύ του μπλοκέρ και του αμυντικού είναι ήδη σ' ένα υψηλό επίπεδο.
- Οι παίκτες του Beach-Volley συνήθως κατέχουν απόλυτα δύο με τρεις επιθετικές τεχνικές, σ' αντίθεση με τους επαγγελματίες παίκτες.
- Το μπλοκ χρησιμοποιείται συχνά, αν και η αποτελεσματικότητά του σε σχέση με το διεθνές επίπεδο μπορεί ακόμα να βελτιωθεί. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να αυξηθεί το μέγεθος της ζώνης που καλύπτει αποτελεσματικά το μπλοκ.
- Το μπλοκ για προσποίηση χρησιμοποιείται πολύ συχνά με τρόπο ακατάλληλο και γι' αυτό συχνά αποτυχημένο.
- Σε σύγκριση με τον επαγγελματία παίκτη, ο αμυντικός δείχνει τη μεγαλύτερη ανεπάρκεια όσον αφορά τις πολύπλευρες ενέργειες. (Μπορεί να υπάρξει βελτίωση μέσα απ' την προπόνηση αντίδρασης και πρόβλεψης στις αμυντικές τεχνικές. Ειδικά, η ταχύτητα κίνησης προς τη μπάλα και κατά τη διάρκεια της επίθεσης, θα μπορούσε να εξασκηθεί μέσα από τη διαδικασία της προπόνησης).
- Ο κύριος σκοπός σ' αυτό το επίπεδο είναι να εκτελεστεί κάθε ενέργεια μέσα σε συγκεκριμένες φάσεις με τρόπο πιο αποτελεσματικό σε σχέση με την προηγούμενη ενέργεια.

4. Διεθνές επίπεδο απόδοσης

Υπάρχουν παίκτες στη Βραζιλία και στις ΗΠΑ, των οποίων η απόδοση προσδιορίζεται από τους ακόλουθους παράγοντες:

- Ιδανικό φυσικό και αθλητικό υπόβαθρο.
- Εξαιρετική εκτέλεση ατομικών τακτικών ενεργειών σε όλες τις καταστάσεις του παιχνιδιού.
- Στενή συνεργασία με τον συμπαίκτη σε όλες τις καταστάσεις του παιχνιδιού.
- Πολύ υψηλή ψυχολογική σταθερότητα σε όλες τις στρεσογόνες καταστάσεις.
- Επαγγελματική συμπεριφορά (νοοτροπία) σε όλες τις κοινωνικές δραστηριότητες της ζωής.

- Συστηματική και προπόνηση με στόχους, με συγκεκριμένη προπονητική καθοδήγηση για συμμετοχή σε αγώνες.
- Παρουσία ενός τουλάχιστον παίκτη με εξαιρετική εκτέλεση του σερβίς με άλμα κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες αέρα.

Διεθνές γυναικείο επίπεδο Πετοσφαίρισης επί Άμμου

Παρατηρείται η τάση να υιοθετηθεί το παιχνίδι των ανδρών μεταξύ των κορυφαίων ομάδων του κόσμου. Παρατηρούνται πολύ συχνά σερβίς με άλμα, δυνατά καρφιά και σχηματισμός άμυνας με μπλοκ. Για όλες τις άλλες ομάδες σ' αυτό το επίπεδο παιχνιδιού, οι προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης προσομοιάζουν μ' αυτούς των ανδρών στο ανώτερο εθνικό επίπεδο. Ένα καρφί στη δεύτερη μπαλιά από τον πασαδόρο κάνει ακόμα δυσκολότερη τη δημιουργία διπλού μπλοκ από τους αντιπάλους. Οι εξηγήσεις των αμυντικών και επιθετικών τακτικών έχουν Παραμεληθεί, από τη στιγμή που είναι πάρα πολλές για τη Πετοσφαίριση επί Άμμου στη σάλα.

Δομή παιχνιδιού

Ομαδικό ή ατομικό αγώνισμα; Όμοια γενικά σωματικά και πνευματικά χαρακτηριστικά με την Πετοσφαίριση και επίσης, γενικές τεχνικές δεξιότητες. Υπάρχουν μερικές διαφορές με την Πετοσφαίριση όσο αφορά τον αριθμό των παικτών και μερικούς από τους κανονισμούς και διαστάσεις του γηπέδου.

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
«ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ»

ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ

ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Πετοσφαίριση επί άμμου

ΜΑΘΗΜΑ 1^ο: Πάσα δάχτυλα και μανσέτα

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

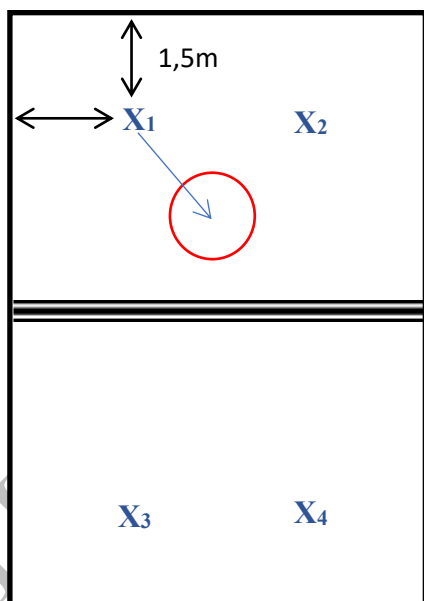
- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

Ζέσταμα με μπάλα:

- Πετάγματα με μπάλα σε ζευγάρια παράλληλα στο φιλέ (ΒΓΑΖΟΥΜΕ ΠΙΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟ ΠΟΔΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΦΙΛΕ)
- Αυτοπάσα, πιάνουμε τη μπάλα σε θέση για δάχτυλα (μπάλα πάνω από το μέτωπο) και μεταβιβάζουμε με παστή πάσα δάχτυλα απέναντι
- Αυτοπάσα και πάσα δάχτυλα απέναντι (το ύψος της μπάλας είναι 1&1/2 του ύψους του φιλέ-ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟ ΠΟΔΙΩΝ ΧΕΡΙΩΝ)
- Πάσα με δάχτυλα και δείχνω έναν αριθμό με τα δάχτυλα-ο συμπαίκτης φωνάζει τον αριθμό και κάνει το ίδιο
- Αυτοπάσα, πιάνουμε τη μπάλα σε θέση για μανσέτα και μεταβιβάζουμε με παστή μανσέτα απέναντι
- Αυτοπάσα και πάσα μανσέτα απέναντι (το ύψος της μπάλας είναι 1&1/2 του ύψους του φιλέ)
- Πάσα με δάχτυλα και δείχνω έναν αριθμό με τα δάχτυλα (1=δάχτυλα, 2=μανσέτα) -ο συμπαίκτης εκτελεί αυτό που βλέπει και κάνει το ίδιο έπειτα (μπορεί να γίνει και με ακουστικό ερέθισμα).

Κύριο μέρος:

1.



Ο παίκτης 1 πετάει ψηλά τη μπάλα στο προκαθορισμένο σημείο και με το προκαθορισμένο ύψος και ο παίκτης 2 τρέχει και πιάνει τη μπάλα με μέτωπο προς το σημείο επίθεσης. Αντίστοιχα και στο άλλο γήπεδο.

Παραλλαγή 1:

Ο παίκτης 2 πιάνει τη μπάλα και κάνει παστή πάσα με δάχτυλα στο σημείο επίθεσης και έπειτα τρέχει να πιάσει τη μπάλα πριν πέσει κάτω.

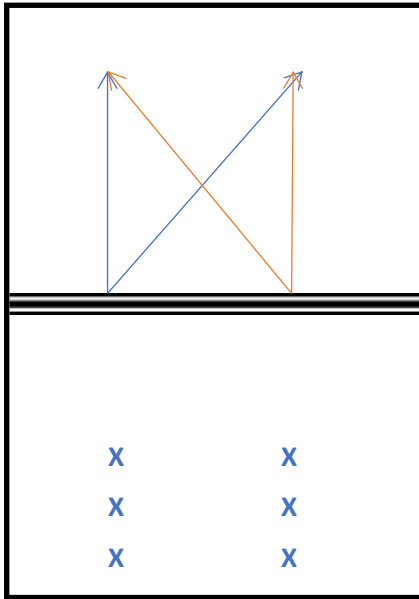
Παραλλαγή 2:

Η ίδια άσκηση με πάσα δάχτυλα.

Παραλλαγή 3:

Η ίδια άσκηση με πάσα μανσέτα.

2.



Οι παίκτες κάνουν ένα αυτοπέταγμα, κάνουν τα βήματα της επίθεσης και περνάνε με ελεγχόμενο χτύπημα τη μπάλα στο απέναντι γήπεδο. Αρχικά δεν έχουν συγκεκριμένο στόχο.

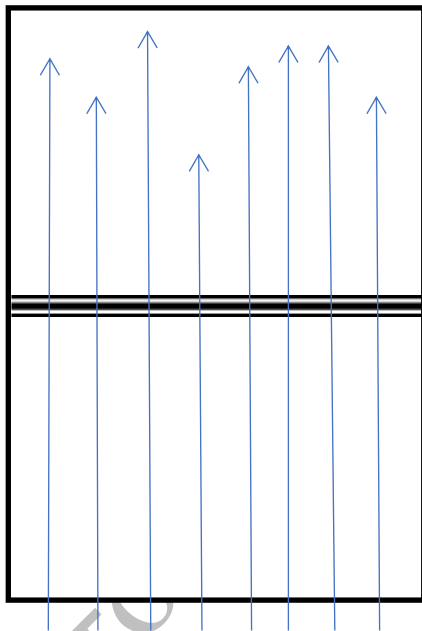
Παραλλαγή 1:

Οι παίκτες σημαδεύουν διαγώνια στο πίσω μέρος του γηπέδου.

Παραλλαγή 2:

Οι παίκτες σημαδεύουν ευθεία στο πίσω μέρος του γηπέδου.

3.



Παιχνίδι «side-out» 10 συνεχόμενων λεπτών με 4 ζευγάρια. Κερδίζει το ζευγάρι με τους περισσότερους πόντους. Οι πόντοι κερδίζονται μόνο στο γήπεδο «υποδοχής». Η ομάδα στο γήπεδο υποδοχής κερδίζει 1 πόντο σε περίπτωση 2 συνεχόμενων χαμένων σερβίς.

*Για την επιλογή του ζευγαριού στο γήπεδο υποδοχής ακολουθείται η εξής μέθοδος:

Οι αρχηγοί του κάθε ζευγαριού στέκονται πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου και τσουλάνε τη μπάλα κάτω από το φιλέ. Στο γήπεδο υποδοχής θα πάει το ζευγάρι του οποίου η μπάλα θα φτάσει πιο κοντά στην τελική γραμμή του κάτω γηπέδου (γήπεδο υποδοχής) ΧΩΡΙΣ να βγει εκτός γηπέδου.

ΜΑΘΗΜΑ 2^ο: Υποδοχή

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

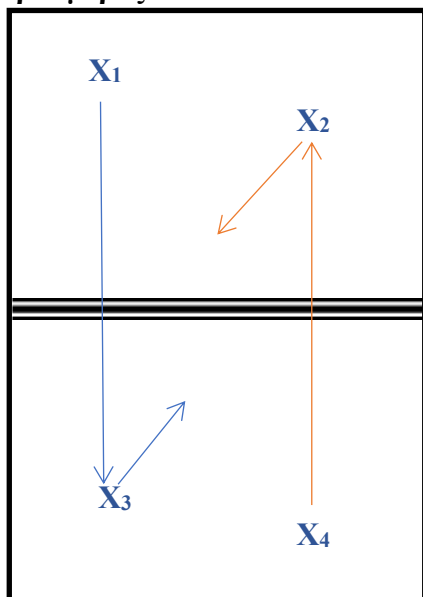
- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

Ζέσταμα με μπάλα:

- Πετάγματα μπάλας με τους αθλητές κάθετα στο φιλέ, χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω
- Χτυπήματα τύπου σερβίς και ο συμπαίκτης πιάνει τη μπάλα (εναλλάξ)
- Χτυπήματα τύπου σερβίς και ο συμπαίκτης εκτελεί κοντρόλ μανσέτα και επιστροφή της μπάλας
- Χτυπήματα τύπου σερβίς, ο συμπαίκτης εκτελεί υποδοχή στη μέση της μεταξύ τους απόστασης και ο σέρβερ τρέχει να πιάσει τη μπάλα πριν πέσει κάτω
- Η ίδια άσκηση με πριν με την προσθήκη ενός κοντρόλ πριν από την υποδοχή

Κύριο μέρος:

1.



Ο X_1 εκτελεί ένα σερβίς στην ευθεία και ο X_3 υποδέχεται τη μπάλα και τρέχει να την πιάσει σε θέση πάσας (μέτωπο στην επίθεση). Μετά, αλλάζουν ρόλους (ο υποδοχέας σέρβερ κ.ο.κ.).

Παραλλαγή 1:

Ο υποδοχέας κάνει πάσα και τρέχει και την πιάνει.

Παραλλαγή 2:

Ο υποδοχέας κάνει πάσα στον σέρβερ (ο οποίος έρχεται από το κάτω γήπεδο).

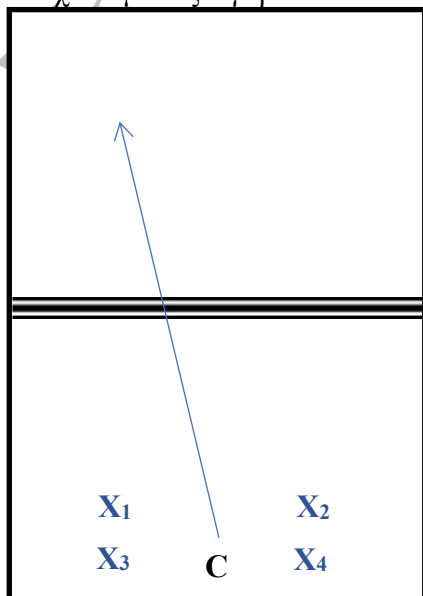
Παραλλαγή 3:

Ο υποδοχέας μένει, ο σέρβερ έρχεται να κάνει πάσα και ο υποδοχέας πιάνει τη μπάλα.

Παραλλαγή 4:

Η παραλλαγή 3 με την προσθήκη επιθετικού χτυπήματος από τον υποδοχέα.

2. Παιχνίδι με 4 ζευγάρια



Τα ζευγάρια έχουν αρχική θέση πίσω από τον προπονητή (C). Ο C δίνει το σύνθημα και το 1^ο ζευγάρι τρέχει στο κάτω γήπεδο. Μόλις φτάσουν, ο C τους πετάει μπάλα για υποδοχή. Εκείνοι εκτελούν υποδοχή-πάσα-επίθεση (αλληλουχία 1) και το επόμενο στη σειρά ζευγάρι μπαίνει στο γήπεδο και συνεχίζουν τη φάση έως ότου η μπάλα πέσει κάτω ή υπάρξει κάποιο τεχνικό σφάλμα από τους παίκτες.

ΜΑΘΗΜΑ 3^ο: Προσέγγιση του επιθετικού

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

Ζέσταμα με μπάλα:

Οι παίκτες είναι τοποθετημένοι παράλληλα με το φιλέ και ο καθένας τους έχει μια μπάλα.

- Αυτοπάσα μέχρι τα μισά του γηπέδου και τρέχουν να πιάσουν τη μπάλα χωρίς να πέσει στο έδαφος
- Η ίδια άσκηση με πριν, αλλά αντί να πιάσουν τη μπάλα κάνουν ένα κοντρόλ μανσέτα
- Η ίδια άσκηση με πριν και μετά το κοντρόλ κάνουν μια πάσα με δάχτυλα μέχρι την πλαϊνή γραμμή

Έπειτα οι παίκτες τοποθετούνται κάθετα στο φιλέ (μέτωπο στο φιλέ) και εκτελούν:

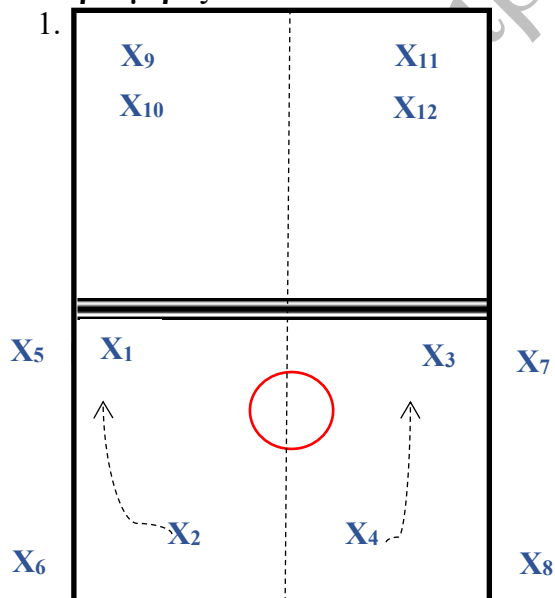
- Κοντρόλ δάχτυλα μέχρι το φιλέ
- Κοντρόλ μανσέτα μέχρι το φιλέ
- Κοντρόλ δάχτυλα, κοντρόλ μανσέτα και roke μέχρι το φιλέ

Στη συνέχεια οι παίκτες γίνονται ζευγάρια και τοποθετούνται κάθετα στο φιλέ με μία μπάλα και εκτελούν τις ασκήσεις:

- Ο παίκτης στο φιλέ πετάει τη μπάλα και ο άλλος κάνει κοντρόλ μανσέτα και roke
- Η ίδια άσκηση χωρίς κοντρόλ
- Ο ένας παίκτης εκτελεί επιθετικό χτύπημα και ο άλλος πιάνει τη μπάλα
- Ο ένας παίκτης εκτελεί επιθετικό χτύπημα και ο άλλος κάνει κοντρόλ μανσέτα και roke (ο επιθετικός τρέχει να πιάσει τη μπάλα πριν πέσει κάτω)

Κύριο μέρος:

1.



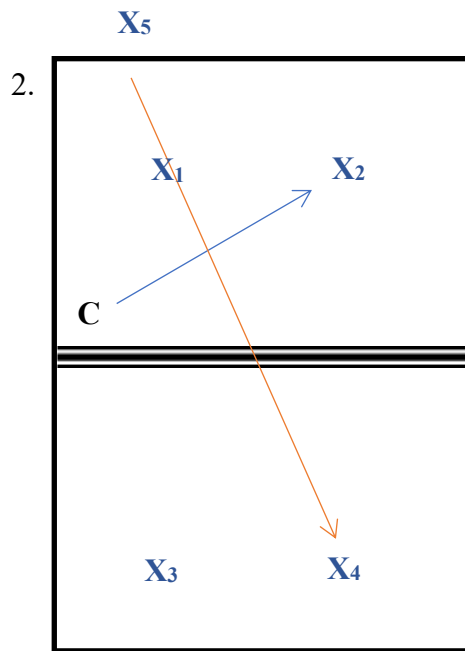
Οι X₁ και X₃ εκτελούν επιθετικό χτύπημα στους X₂ και X₄ αντίστοιχα και τρέχουν στο προκαθορισμένο σημείο για να κάνουν πάσα από την άμυνα των συμπαικτών τους. Οι αμυνόμενοι μετά παίρνουν θέση επίθεσης (ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΧΕΡΙΟΥ).

Παραλλαγή 1:

Προσθέτουμε χτύπημα ή roke μετά την πάσα.

X7 Παραλλαγή 2:

Προσθέτουμε σέρβερ, πρώτα μέσα και μετά έξω από το γήπεδο (X₉-X₁₂).



Στο πάνω γήπεδο ο C εκτελεί ένα επιθετικό χτύπημα είτε προς τον X₁, είτε προς τον X₂. Ο παίκτης που δεν βγάζει άμυνα τρέχει πιάνει τη μπάλα σε θέση πάσας και βγάζει τη μπάλα έξω.

Ταυτόχρονα ο X₅ εκτελεί ένα σερβίς στο κάτω γήπεδο, οι παίκτες εκτελούν υποδοχή, πάσα και επίθεση στο απέναντι γήπεδο για να συνεχιστεί η φάση με τους παίκτες του πάνω γηπέδου μέχρι να πέσει η μπάλα κάτω.

*Μπορούμε αρχικά να κάνουμε μόνο ευθεία ή μόνο διαγώνια χτυπήματα και έπειτα όπου θέλουμε.

Πετοσφαίριση επί άκ

ΜΑΘΗΜΑ 4^ο: Επιθετικό χτύπημα σε στόχο

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

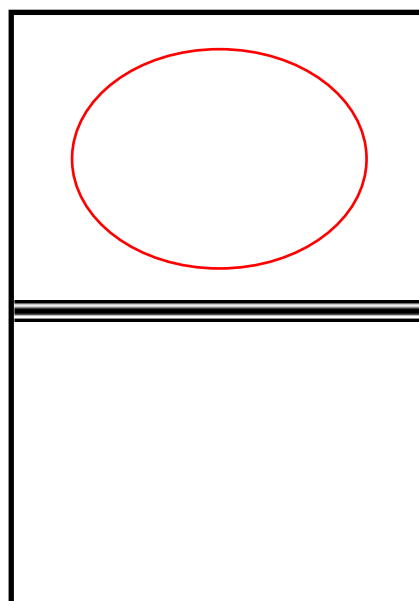
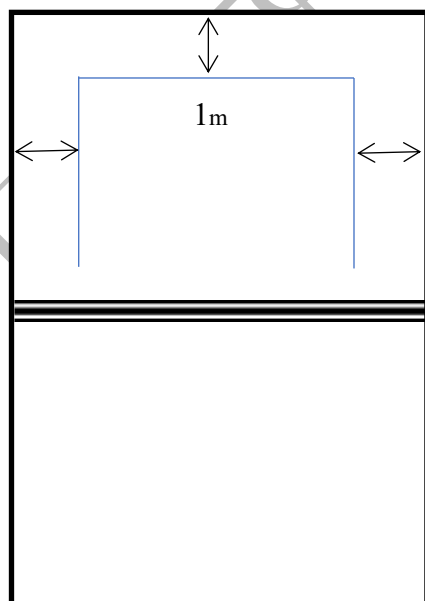
Ζέσταμα με μπάλα:

Τα ζευγάρια με μία μπάλα είναι παράλληλα τοποθετημένα στο φιλέ

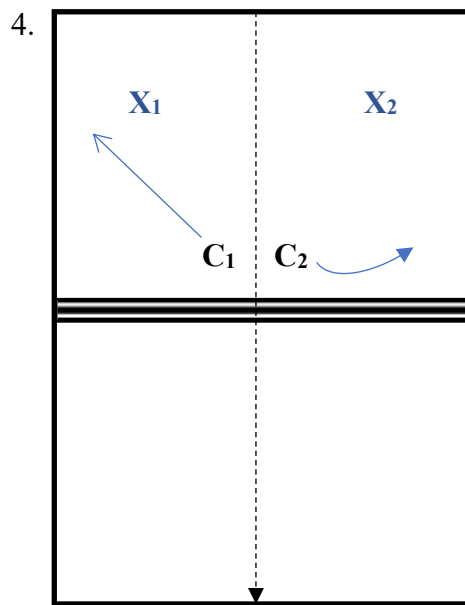
- Πετάγματα μπάλας
- Ο ένας εκτελεί επιθετικό χτύπημα και ο άλλος κάνει κοντρόλ και πιάνει τη μπάλα
- Ίδια άσκηση με κοντρόλ και roke
- Σε δυνατό χτύπημα ο αμυνόμενος παίζει είτε με μανσέτα, είτε με tomahawk και σε χτύπημα τοποθέτησης βγάζει άμυνα με το ένα χέρι
- Ο ένας πετάει τη μπάλα και ο συμπαίκτης του του δείχνει τον αριθμό 1 ή 2. Με το 1 πρέπει να εκτελέσει δυνατή επίθεση, με το 2 χτύπημα τοποθέτησης
- Η ίδια άσκηση, αλλά ο αμυνόμενος πρέπει να εκτελέσει άμυνα και κοντρόλ πριν την επίθεση
- Οι παίκτες εκτελούν μια μανσέτα και στέλνουν τη μπάλα απέναντι με roke
- Οι παίκτες εκτελούν κοντρόλ με το ένα χέρι και στέλνουν τη μπάλα απέναντι με roke με το άλλο χέρι (απόσταση 3-4m μεταξύ τους)
- Πάσες με δάχτυλα σε ύψος 1,5 φορά το ύψος του φιλέ, με εναλλάξ πόδι μπροστά (απόσταση 3-4m μεταξύ τους)
- Ίδια άσκηση με μανσέτα
- Κίνηση μπροστά και πίσω (απόσταση 6m) με δάχτυλα και μανσέτα (ομαδοποιημένα)
- Άμυνα-επίθεση με δυνατό χτύπημα, χτύπημα τοποθέτησης ή roke. Το roke αντιμετωπίζεται με άμυνα με το ένα χέρι.

Κύριο μέρος:

1. Ελεύθερες ατομικές επιθέσεις με αυτοπέταγμα με στόχο δύσκολα σημεία του γηπέδου (εξωτερικά των σχημάτων –Π και Ο).

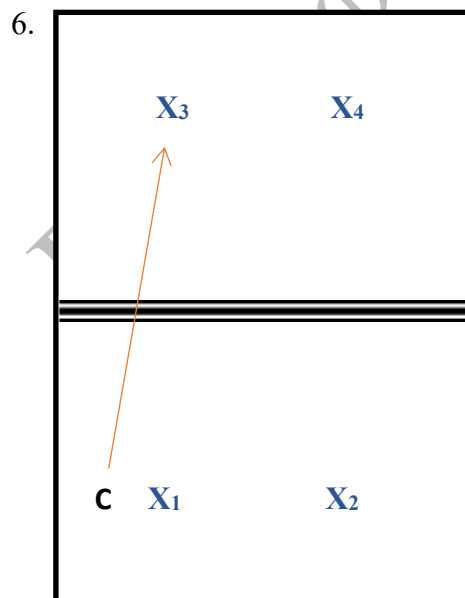


2. Η ίδια άσκηση με πριν, αλλά με χρήση χτυπήματος τοποθέτησης (shot) μπροστά ή πίσω (ΠΑΤΑΩ ΓΕΡΑ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗ ΜΠΑΛΑ, ΑΝΟΙΓΩ-ΟΠΛΙΖΩ ΤΟΝ ΩΜΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΕΙΤΑ ΚΑΝΩ ΤΟ ΑΠΑΛΟ SHOT).
3. Ελεύθερες επιθέσεις και από τις δύο πλευρές του γηπέδου (2 και 4) με βοηθό να βρίσκεται στην ευθεία απέναντι από τον επιθετικό και να του δείχνει αριθμούς για το επιθετικό του χτύπημα. Ο βοηθός δείχνει το νούμερο, ΑΦΟΥ ΓΙΝΕΙ ΤΟ ΠΕΤΑΓΜΑ, με "1=δυνατό χτύπημα" και "2=shot".



Οι προπονητές C_1 και C_2 πετάνε μια κόντρα μπάλα εκεί που τους δείχνουν οι επιτιθέμενοι (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά), πιάνουν την άμυνα και τους κάνουν πάσα κουτάλα για να κάνουν επίθεση.
Η επίθεση αρχικά μπορεί να είναι ελεύθερη και έπειτα σε στόχο.

5. Η ίδια άσκηση με πριν με την προσθήκη στόχου των επιθέσεων στις 4 γωνίες του γηπέδου.



Ο προπονητής εκτελεί ένα ήπιο σερβίς στον X_3 ή τον X_4 για να εξελιχθεί η αλληλουχία 1 (= υποδοχή, πάσα, επίθεση). Αν η μπάλα περάσει απέναντι και βγει η άμυνα, η φάση συνεχίζεται με την αλληλουχία 2 (άμυνα πάσα επίθεση) στους παίκτες X_1 και X_2 , μέχρι να πέσει η μπάλα κάτω.
Σε περίπτωση που δεν βγει άμυνα, ο προπονητής πετάνε μια κόντρα μπάλα στους X_1 και X_2 για να συνεχιστεί η φάση.

7. Παιχνίδι side-out.

ΜΑΘΗΜΑ 5^ο: Άμυνα σε διαγώνια χτυπήματα & αντεπίθεση

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

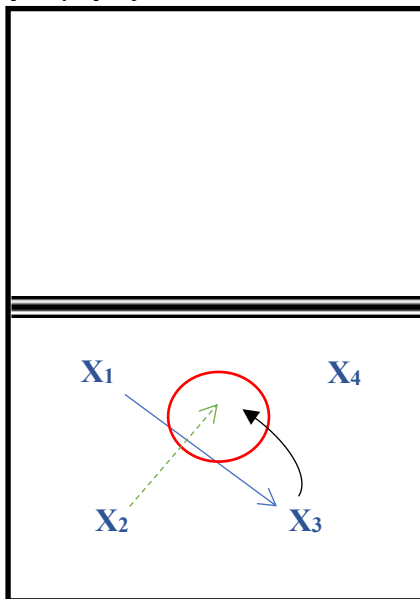
Ζέσταμα με μπάλα:

Ασκήσεις συγχρονισμού-αντίδρασης με 2 μπάλες σε κάθε ζευγάρι παράλληλα στο φιλέ.

- Ο ένας πετάει τη μπάλα ψηλά και ο άλλος χαμηλά κι σκοπός είναι να μην πέσει η μπάλα κάτω.
- Η ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι ο ένας εκτελεί επιθετικό χτύπημα.

Κύριο μέρος:

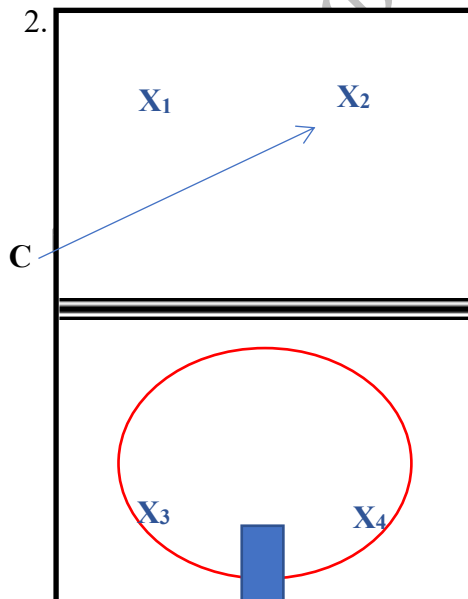
1.



Ο X_1 κάνει ένα διαγώνιο χτύπημα στον X_3 , οποίος βγάζει άμυνα στο προκαθορισμένο σημείο. Ο X_2 μπαίνει και κάνει πάσα στον X_4 , ο οποίος πιάνει τη μπάλα.

Αντίστοιχα, μετά ξεκινάει η άσκηση από τον X_4 , ο οποίος κάνει διαγώνιο χτύπημα στον X_2 .

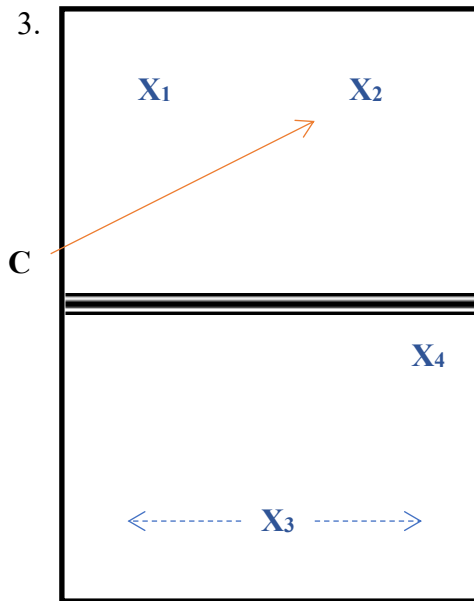
2.



Ο C πετάει ελεύθερη μπαλιά στον X_1 ή τον X_2 και ο υποδοχέας στέλνει τη μπάλα στο προκαθορισμένο σημείο, εκτελείται πάσα και ο επιθετικός προσεγγίζει τη μπάλα και κάνει ένα επιθετικό χτύπημα στη διαγώνιο χωρίς άλμα. Στην αρχή σκοπός είναι να διατηρηθεί η μπάλα στον αέρα. Έπειτα, στόχος είναι να πάρουν πόντο (εκτός του κύκλου ή ανάμεσά τους πάνω στο στρώμα).

*Τα χτυπήματα μπορούν να γίνουν και στην ευθεία.

3.



Ο C πετάει τη μπάλα στον X₁ ή τον X₂, βγάζουν υποδοχή, πάσα και οι βοηθοί πιάνουν τη μπάλα. Έπειτα, ο X₃ κατευθύνεται δεξιά ή αριστερά για να βγάλει άμυνα από το επιθετικό χτύπημα του X₄. Περνάνε τη μπάλα απέναντι και συνεχίζεται η φάση μέχρι να πέσει η μπάλα κάτω.

4. Παιχνίδι side-out.

Πετοσφαίριση επί άμ.

ΜΑΘΗΜΑ 6^ο: Άμυνα εδάφους

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

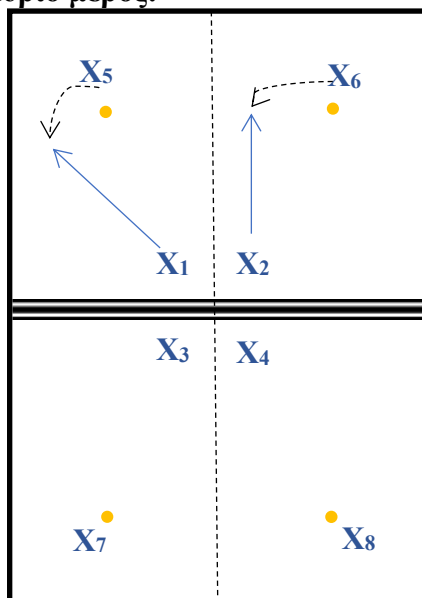
- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

Ζέσταμα με μπάλα:

- Πετάγματα με μπάλες παράλληλα στο φιλέ
- Έλεγχος της μπάλας κάνοντας 3 επαφές: δεξί χέρι-αριστερό χέρι-δάχτυλα/μανσέτα απέναντι
- Ο ένας παίκτης έχει την επιλογή είτε για δυνατό επιθετικό χτύπημα, είτε για roke και ο άλλος παίκτης κάθετα για άμυνα μακριά ή κοντά ανάλογα με το χτύπημα (ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΣΤΟ ΟΠΛΙΣΜΑ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ)
- Ο ένας επιθετικός εκτελεί επιθετικό χτύπημα τύπου σερβίς και ο αμυντικός βγάζει άμυνα σε στυλ tomahawk πεταλούδα).
- Ελεύθερα άμυνα-επίθεση.

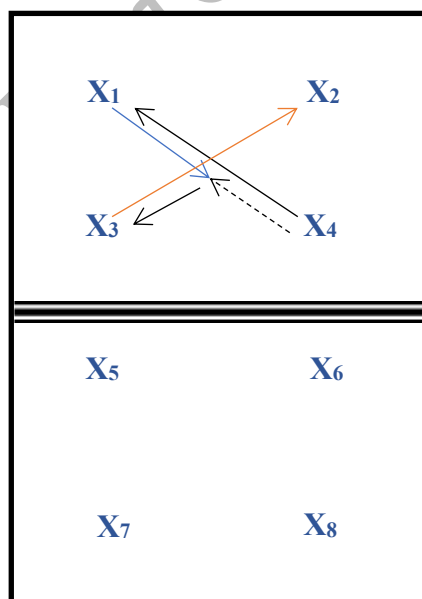
Κύριο μέρος:

1.

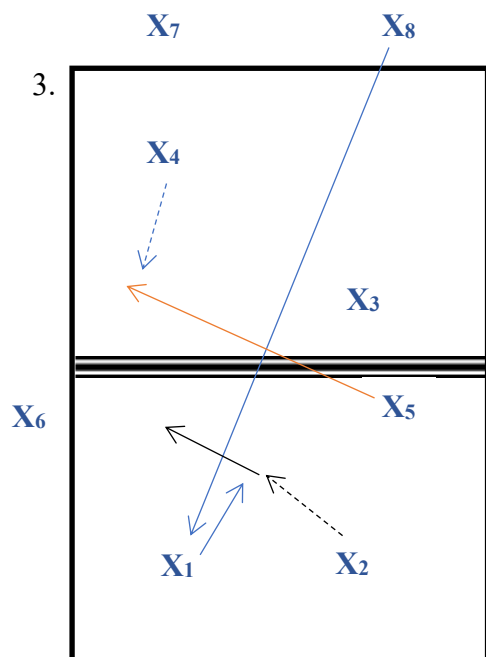


Οι 4 παίκτες στο κέντρο του γηπέδου πετάνε μία μπάλα δεξιά και μία αριστερά από τους αμυνόμενους (οι οποίοι κινούνται περιμετρικά του κώνου). Μόλις ο αμυντικός βγάλει την άμυνα γίνεται επιθετικός. Μετά από 5 επαναλήψεις του κάθε παίκτη, αλλάζουν γήπεδα, για να εκτελέσουν άλλες 5 επαναλήψεις.

2.



Ο X₄ εκτελεί διαγώνιο επιθετικό χτύπημα στον X₁ και τρέχει να κάνει πάσα από την άμυνα του X₁ στον X₃. Ο X₃ κάνει κοντρόλ και εκτελεί διαγώνιο επιθετικό χτύπημα στον X₂. Μετά πιάνουν τη μπάλα και το ζευγάρι στο φιλέ βγαίνει έξω και τη θέση του παίρνει το αμυνόμενο ζευγάρι.



Ο X_8 πετάει τη μπάλα σαν σερβίς διαγώνια στον X_1 για να βγάλει υποδοχή. Ο X_2 μπαίνει για πάσα και ο X_6 πιάνει τη μπάλα. Ο X_5 πετάει τη μπάλα στη μικρή διαγώνιο και ο X_4 βγάζει την άμυνα για να εξελιχθεί επίθεση και να περάσει η μπάλα απέναντι. Η φάση συνεχίζεται μέχρι η μπάλα να πέσει κάτω.

4. Παιχνίδι διατήρησης της μπάλας τύπου μανσετάδα. Η φάση ξεκινάει με σερβίς και η απέναντι ομάδα εκτελεί υποδοχή, πάσα και επίθεση στο απέναντι γήπεδο. Μόλις η μπάλα περάσει απέναντι, το ζευγάρι που επιτέθηκε βγαίνει έξω και μπαίνει άλλο στη θέση του (γρήγορα, καθώς η φάση συνεχίζεται). Την ίδια λογική ακολουθεί και το ζευγάρι που αμύνεται και αντεπιτίθεται. Όταν ένα ζευγάρι κάνει λάθος (τεχνικό) και χάσει τον πόντο, τότε χάνει και τη σειρά του στη μανσετάδα (βγαίνει εκτός και μπαίνει στον επόμενο γύρο). Μπορούμε, επίσης, να δώσουμε οδηγία σε κάποιο σημείο του παιχνιδιού να προσπαθήσουν να πάρουν πόντο.

5. Παιχνίδι side-out.

Πετοσφαίριση

ΜΑΘΗΜΑ 7^ο: Drop κίνηση

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

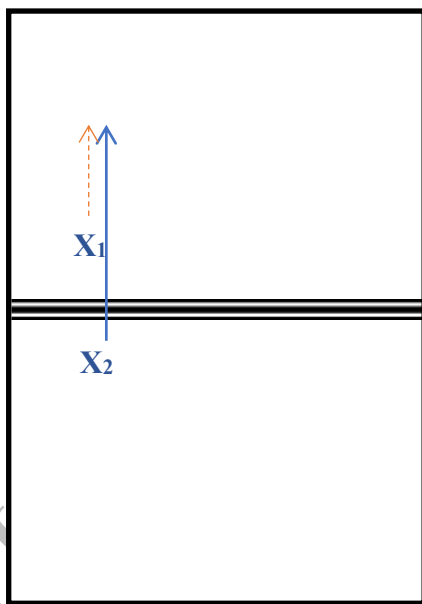
- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

Ζέσταμα με μπάλα:

- Πετάγματα με μπάλες κάθετα στο φιλέ
- Ψηλά χτυπήματα και ο απέναντι παίκτης αρχικά πιάνει τη μπάλα σε θέση για δάχτυλα και έπειτα κάνει μια πάσα κοντρώλ δάχτυλα πάνω από το κεφάλι του
- Μαλακά ψηλά χτυπήματα και άμυνα με tomahawk ή roke
- Άμυνα από τετραποδική θέση με το 1 χέρι και πτώση
- Άσκηση με 2 άμυνες (2 μπάλες):
 - 1 δυνατή ψηλή με δάχτυλα και πιάσιμο της μπάλας & 1 μαλακή ψηλή με roke
 - 1 άμυνα ψηλή & 1 χαμηλή

Κύριο μέρος:

1. Εκμάθηση drop κίνησης
2. Κίνηση drop στην ευθεία και στις 2 πλευρές του γηπέδου
3. Κίνηση drop στην ευθεία με τον 1 παίκτη να δείχνει αριθμούς για τον αμυντικό (ΔΕΝ ΓΥΡΝΑΕΙ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΠΙΣΩ)
4. Ο ένας παίκτης κάνει drop κίνηση στην ευθεία και ο άλλος του πετάει τη μπάλα μόλις σταματήσει, για να βγάλει άμυνα
- 5.

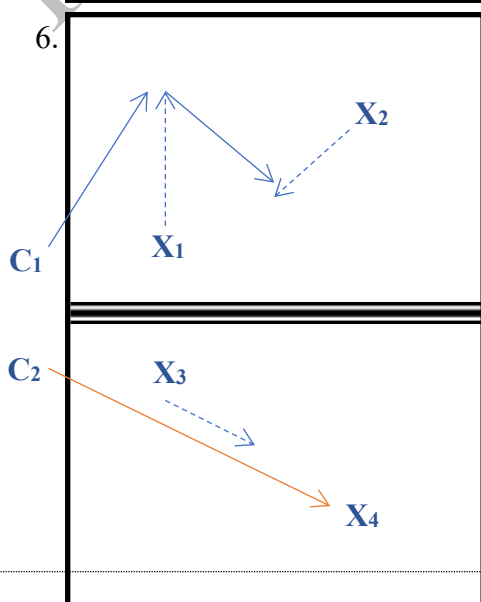


Ο παίκτης X1 ξεκινάει να κάνει drop κίνηση στην ευθεία και σταματάει όταν ο X2 του πετάει τη μπάλα πάνω από το φιλέ, για να βγάλει άμυνα. Ο X2 περνάει κάτω από το φιλέ και κάνει πάσα από την άμυνα του X1 και ο τελευταίος κάνει επίθεση στην ευθεία του.

Παραλλαγή 1:

Ο X2 αντί να πετάξει τη μπάλα, κάνει πλασόκαρφο

6.



Ο C1 χτυπάει μαλακά τη μπάλα στην X1, ο οποίος κάνει drop κίνηση στην ευθεία. Ο X2 κάνει πάσα και σταματάει η φάση.

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ, ο C2 χτυπάει στον X4 και ο X3 κάνει πάσα.

Έπειτα ο χτυπάει στον X2 και συνεχίζεται η φάση με το απέναντι γήπεδο.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΓΙΑ ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

Χρησιμοποιούμε πετάγματα και ΟΧΙ χτυπήματα της μπάλας.

7. Παιχνίδι King of the court

Drop κίνηση

1. Εκτελείται σε ευθεία & διαγώνιο
2. Αποτελείται από 3 βήματα
3. Το εξωτερικό πόδι είναι μπροστά
4. Γίνεται με φορά προς το κέντρο του γηπέδου
5. Το κεφάλι κοιτάει πάντα στο απέναντι γήπεδο (επιθετικός)
6. Τα χέρια είναι ανοιχτά
7. Ο αμυντικός πρέπει να σταματήσει την κίνησή του πριν παίξει

Πετοσφαίριση επί άμ...

ΜΑΘΗΜΑ 8^ο: Μπλοκ

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

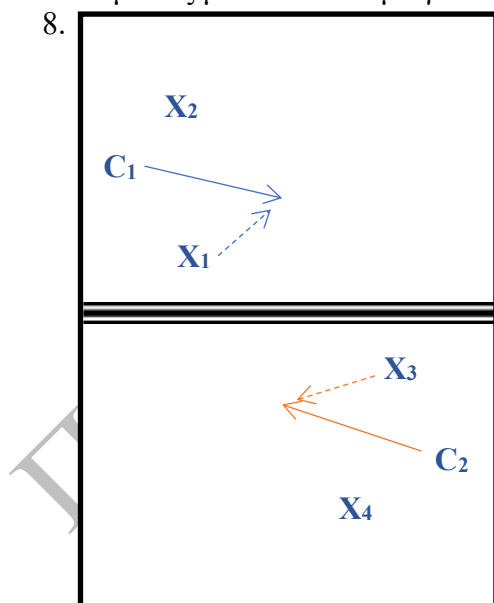
- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

Ζέσταμα με μπάλα:

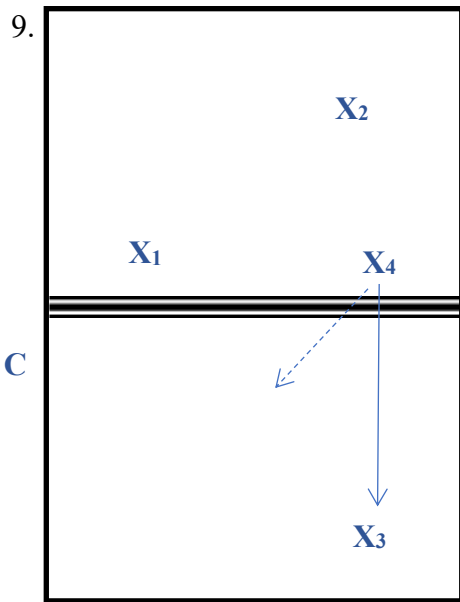
- Πετάγματα με τα ζευγάρια παράλληλα στο φιλέ
- Το κάθε ζευγάρι έχει 2 μπάλες και ο ένας παίκτης εκτελεί πλασόκαρφο και ταυτόχρονα ο άλλος πετάει τη 2^η μπάλα στον 1^ο
- Στην πάνω άσκηση προσθέτουμε μία πάσα
- Ο 1^{ος} παίκτης κάνει μία πάσα δάχτυλα κοντά και ο 2^{ος} τρέχει να τη βγάλει. Έπειτα, ο 1^{ος} παίκτης κάνει μια μακρινή πάσα στον 2^ο και αντίστοιχα ξεκινάει την ίδια σειρά πασών.
- Η προηγούμενη άσκηση με μανσέτα.

Κύριο μέρος:

1. Εκμάθηση μπλοκ – μίμηση (1 = ευθεία και 2 = διαγώνια).
2. Ο ένας παίκτης κρατάει τη μπάλα πάνω από το φιλέ και ο άλλος κάνει μπλοκ.
3. Ο ένας παίκτης κάνει άλμα με τη μπάλα και την περνάει πάνω από το φιλέ στο απέναντι γήπεδο.
4. Η ίδια άσκηση με πριν προσθέτοντας 1 πλάγιο βήμα.
5. Ο ένας παίκτης χτυπάει τη μπάλα πάνω από το (κατεβασμένο) φιλέ και ο άλλος συγχρονίζεται με τη μπάλα και κάνει μπλοκ.
6. Η ίδια άσκηση με πριν προσθέτοντας ένα πλάγιο βήμα.
7. Ο κάθε παίκτης έχει μια μπάλα και την πετάει κατακόρυφα κάτω από το φιλέ. Αμέσως μετά κάνει άλμα για να πιάσει τη μπάλα πάνω από το φιλέ.
- 8.



Ο C1 πετάει τη μπάλα στον X1, ο οποίος κάνει έξοδο από το μπλοκ και πάσα στον X2 και ο τελευταίος κάνει επίθεση στην ευθεία. Αντίστοιχα κάνουν και ο C2 με τους X3 και X4.



Ο Χ4 εκτελεί σερβίς στον Χ3 για να βγάλει υποδοχή και περνάει κάτω από το φιλέ για να κάνει πάσα.

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ, ο C εκτελεί είτε χτύπημα στο μπλοκ στον Χ1, είτε χτύπημα στον Χ2 και η φάση συνεχίζεται.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΠΛΟΚ

1. Κάλυψη χώρου
2. Μικρότερος χώρος άμυνας για τον πίσω αμυντικό
3. Εύκολο πέρασμα πάνω από το μπλοκ
4. Περιορίζει τον αντίπαλο επιθετικό και τον κάνει να σκέφτεται

ΜΑΘΗΜΑ 9^ο: Σερβίς

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

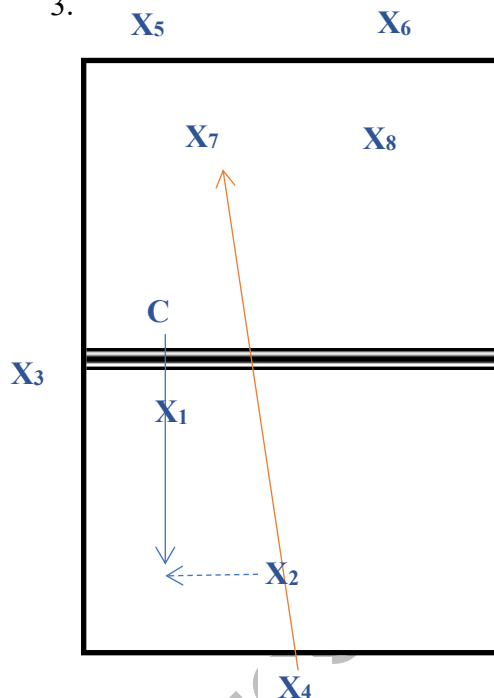
- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

Ζέσταμα με μπάλα:

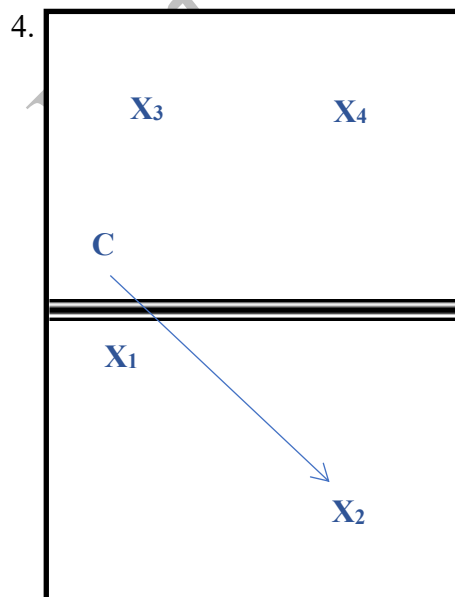
- Πετάγματα
- Πάσες μόνο με δάχτυλα
- Πάσες μόνο με μανσέτα
- 3 επαφές με τη μπάλα
- Άμυνα-επίθεση

Κύριο μέρος:

1. Επίδειξη ειδών σερβίς και δοκιμή αυτών από τους παίκτες
2. Υποδοχή σε ζώνες που επιλέγουν οι υποδοχείς (δεξιά-αριστερά και έπειτα μπροστά-πίσω)
- 3.



Ο C κάνει πλασέ στην ευθεία για τον X2 και ο X1 κάνει πάσα στον βοηθό X3 και η φάση σταματάει.
Ο X4 κάνει σερβίς σε ζώνη που επιλέγουν οι X7 και X8 και συνεχίζεται η φάση.



Ο C κάνει χτύπημα ή shot στη διαγώνιο για τον X2 και ο X1 επιλέγει εάν θα πηδήξει ευθύ μπλοκ ή αν θα κάνει drop κίνηση.

5. Παιχνίδι King of the court

ΜΑΘΗΜΑ 10^ο: Άμυνα εδάφους

Ζέσταμα χωρίς μπάλα:

- Τρέξιμο
- Δρομικές
- Δυναμικές διατάσεις (ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ)

Ζέσταμα με μπάλα:

Ο καθένας με μία μπάλα στα 2-3m από το φιλέ

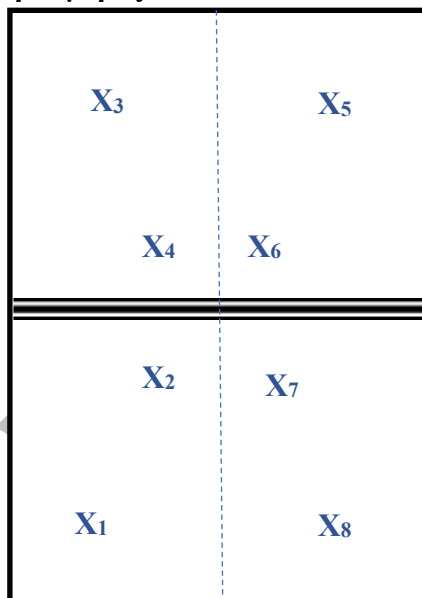
- Πάσα με δάχτυλα πάνω από το φιλέ και περνάω από κάτω για να προλάβω τη μπάλα πριν πέσει κάτω
- Μανσέτα πάνω από το φιλέ, περνάω από κάτω και κάνω κοντρόλ μανσέτα
- Ψηλό πέταγμα της μπάλας-τρέχω ακουμπάω φιλέ και πιάνω τη μπάλα πριν πέσει και μετά κάνω ένα διαγώνιο χτύπημα
- Η προηγούμενη άσκηση με κοντρόλ μανσέτα μετά το πέταγμα

Ζευγάρια με μπάλες παράλληλα με το φιλέ

- Πετάγματα
- Επιθέσεις
- Κάνω λάθος πέταγμα στον εαυτό μου για να μετακινηθώ γρήγορα, να πατήσω καλά και να καρφώσω στο ζευγάρι μου
- Εναλλάξ χτυπήματα με έσω και έξω στροφή (σε μικρές ηλικίες δίνουμε μπαλάκι του τένις)
- Πάσες μόνο με δάχτυλα
- Πάσες μόνο με μανσέτα
- Ο ένας είναι σταθερός και ο άλλος μετακινείται και κάνουν πάσες κοντά και μακριά (αρχικά μόνο δάχτυλα και έπειτα μόνο μανσέτα)
- Ελεύθερα άμυνα-επίθεση

Κύριο μέρος:

1.



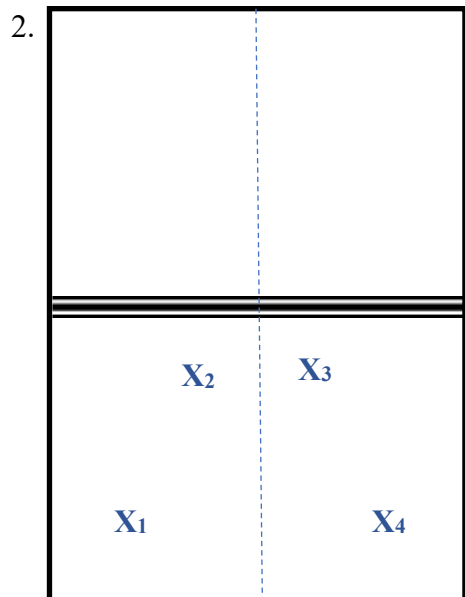
Οι παίκτες της πίσω ζώνης κρατάνε τη μπάλα και την πετάνε προσομοιάζοντας την υποδοχή (ανάποδα περιστρεφόμενη μπάλα). Ο μπροστά παίκτης κάνει πάσα για επίθεση και ο συμπαίκτης πιάνει τη μπάλα με αλματάκι.

Παραλλαγή 1:

Η μία υποδοχή είναι καλή και η άλλη κακή (πίσω πάσα)

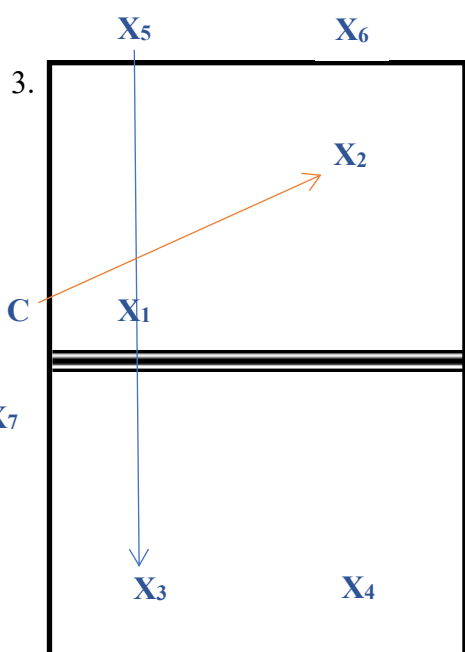
Παραλλαγή 2:

Αλλάζουμε και πλευρές στο γήπεδο, εκτός από θέσεις μπροστά-πίσω των παικτών



Η ίδια άσκηση με πριν, απλώς έρχονται όλες οι ομάδες στο ένα γήπεδο και προσθέτουμε επιθέσεις στην ευθεία. Αν ο συμπαίκτης φωνάζει «ΑΛΛΑΓΗ» κατά τη διάρκεια της πάσας, τότε ο επιθετικός πρέπει να χτυπήσει διαγώνια.

**σε μικρά παιδιά , μπορούμε να κάνουμε την άσκηση με «πιάνω και πετώ».



Ο X5 κάνει σερβίς ευθεία στον X3 και βγαίνει υποδοχή, ο X4 κάνει πάσα και ο βοηθός (X7) πιάνει τη μπάλα.

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ, ο C κάνει ένα διαγώνιο χτύπημα στον X2, βγαίνει άμυνα και ο μπλοκέρ (X1) κάνει έξοδο από το φιλέ για να κάνει πάσα και σταματάει η φάση.

Έπειτα, ο X6 κάνει σερβίς στην ευθεία (X4), βγαίνει υποδοχή, πάσα και επίθεση στην ευθεία και συνεχίζεται η φάση μέχρι να πέσει η μπάλα κάτω.

**αλλάζουμε πλευρές, γήπεδα και αντιπάλους

4. Η ίδια άσκηση με την παραπάνω με διαγώνια σερβίς και χτυπήματα και παιχνίδι μετά από κάθε φάση.

5. Παιχνίδι «King of the court» με χρόνο.

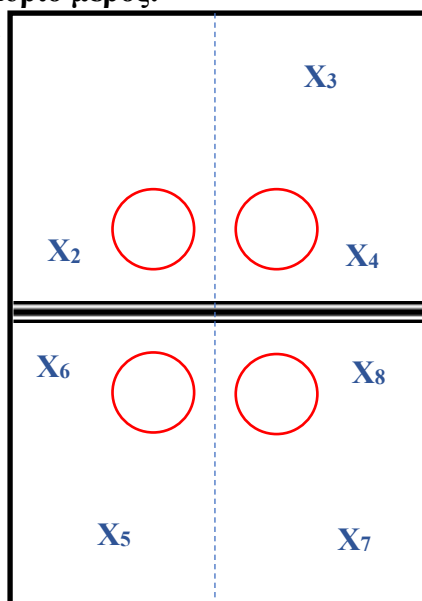
ΜΑΘΗΜΑ 11^ο: Σύνοψη

Ζέσταμα με μπάλα-χειρισμός της μπάλας:

- Περνάω τη μπάλα κάτω από τα πόδια
- Περνάω τη μπάλα γύρω από τη μέση
- Περνάω τη μπάλα μέσα-έξω από τα πόδια
- Πετάω τη μπάλα και την πιάνω πίσω από την πλάτη
- Κεφαλιά-δάχτυλα εναλλάξ
- 1 κεφαλιά και 1 χτύπημα στον ώμο
- 10 μεσαίου ύψους πάσες με δάχτυλα
- 1 πάσα δάχτυλα-1 κεφαλιά-1 πάσα δάχτυλα-1 χτύπημα στην ώμο
- 10 μεσαίου ύψους πάσες με μανσέτα
- Μανσέτα και πιάνω τη μπάλα πίσω στην πλάτη
- Μανσέτα και κάθομαι εδραία θέση για να πιάσω τη μπάλα
- Πετάγματα
- Κοντρόλ χτύπημα ο ένας και κοντρόλ μανσέτα και πάσα δάχτυλα ο άλλος
- Ο ένας κάνει αυτοπάσα με δάχτυλα και μεταβιβάζει τη μπάλα με μανσέτα και ο άλλος εκτελεί επιθετικό χτύπημα
- Ο ένας κάνει μόνο δάχτυλα και ο άλλος μόνο μανσέτα
- Ελεύθερα άμυνα-επίθεση

Κύριο μέρος:

1.



Ο X2 πετάει τη μπάλα στον X1 για να βγάλει υποδοχή στο προκαθορισμένο σημείο και ο X2 πιάνει τη μπάλα.

Παραλλαγή 1:

Ο X1 πιάνει την υποδοχή του και κάνει πάσα με δάχτυλα στον X2

Παραλλαγή 2:

Ο X2 κάνει πάσα δάχτυλα από την υποδοχή του X1

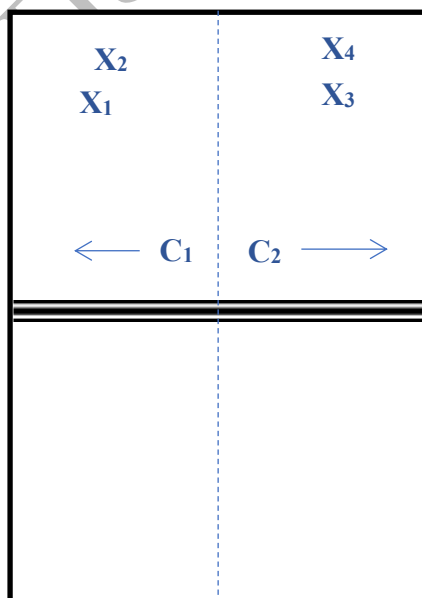
Παραλλαγή 3:

Ο X2 αντί να πετάξει τη μπάλα, εκτελεί επιθετικό χτύπημα

Παραλλαγή 4:

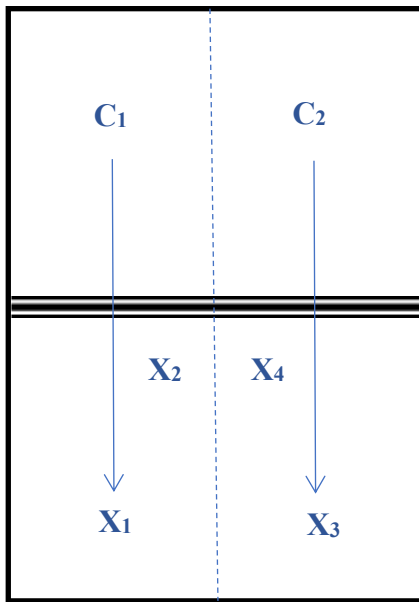
Ο X2 εκτελεί επιθετικό χτύπημα για υποδοχή στον X1 και μετά πάει να κάνει αυτοπάσα και 2^ο επιθετικό χτύπημα στον X1.

2.



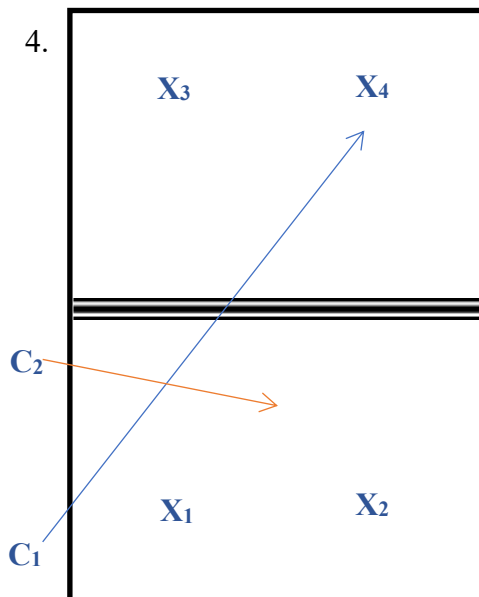
Οι C1 και C2 πετάνε μπάλες για πάσες στους αθλητές, οι οποίοι εκτελούν επιθέσεις.

3.



Οι C1 & C2 εκτελούν ένα εύκολο σερβίς στους υποδοχείς X1 & X3, οι οποίοι υποδέχονται τη μπάλα και οι X2 & X4 αντίστοιχα, κάνουν πάσα στους υποδοχείς και να εκτελέσουν επίθεση.

4.



Ο C1 εκτελεί σερβίς στον X4 και παίζεται η φάση με το απέναντι γήπεδο. Αμέσως μετά, ο C2 πετάει τη μπάλα στην X2 για να κάνει πάσα και να συνεχιστεί πάλι η φάση.

Βιβλιογραφία

https://www.fivb.com/en/beachvolleyball/thegame_bvb_glossary/history

Hömberg, S. (1999), Το βιβλίο του Beach Volleyball (Αθανάσιος Παπαγεωργίου).
Αθλότυπο.

Paravolo (Ιούλιος 1987), Il settimanale del volley (no 24/25).

Paravolo (Οκτώβριος 1988), Il settimanale del volley (no 34/35).

Serviceen (Ιανουάριος 1995) Confederation Europeenne de Volleyball, (no 23).

Volley Ball(2005), Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (τριμηνιαίο τεύχος
Σεπτεμβρίου-Οκτωβρίου-Νοεμβρίου).

Volley Ball(2006), Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (τριμηνιαίο τεύχος
Μαρτίου-Απριλίου-Μαΐου).

Volley Ball(2006), Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (τριμηνιαίο τεύχος
Ιουνίου-Ιουλίου-Αυγούστου).

Volley Ball(2006), Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (τριμηνιαίο τεύχος
Σεπτεμβρίου-Οκτωβρίου-Νοεμβρίου).

Volley Ball(2008), Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (τριμηνιαίο τεύχος
Δεκεμβρίου 2007-Ιανουαρίου 2008-Φεβρουαρίου 2008).

Volley Ball(2008), Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (τριμηνιαίο τεύχος
Σεπτεμβρίου-Οκτωβρίου-Νοεμβρίου).

Volleyball life (Απρίλιος 1992), Τεύχος 1.

Volleyball life (Ιούνιος 1992), Τεύχος 3.

Volleyball life (Αύγουστος 1992), Τεύχος 5.

Κόουτς (2009), Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Πετοσφαίρισης, (τριμηνιαίο
τεύχος Μαρτίου-Απριλίου-Μαΐου).

Κόουτς (2010), Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Πετοσφαίρισης, (τριμηνιαίο
τεύχος Δεκεμβρίου 2009-Ιανουαρίου 2010- Φεβρουαρίου 2010).