

A photograph of two female beach volleyball players in white and blue uniforms hugging on a court. They are wearing visors and sunglasses. The background is a blurred crowd of spectators. The text 'Beach volleyyn lajitekniikat' is overlaid in the center in a white, outlined font.

Beach volleyyn lajitekniikat

A purple logo with the words 'beach' and 'volley' stacked vertically in a white, sans-serif font.

beach
volley



beach
volle

Hihalyönti

Hihalyöntiä käytetään beach volleyssä ensisijaisena kosketuksena vastaanotossa. Lisäksi kosketus on laajasti käytössä passipelaamisessa ja puolustuksessa.

Vastaanoton osalta teknisesti hihalyönti ei eroa lentopallon suorituksesta. Hyvällä tasapainolla ja käsien kulmalla pyritään toteuttamaan tilanteen mukaisesti mahdollisimman tarkka ja toistettava suoritus. Käsien kulmalla pallo tulee saada suunnattua kohdealueelle tarpeeksi korkealla kaarella, jotta toisen kosketuksen hyökkääminen on myös mahdollista.

Passaamisen osalta hihalyöntiä käytetään sellaisissa tilanteissa, joissa passaaminen sormilla ei ole mahdollista sormilyönnillä. Vastaanoton tavoin käsien kulma ja tasapaino ovat merkittävässä osassa suorituksen onnistumisesta. Passi hihalyönnillä tulee pystyä tekemään sekä suoraan hartialinjaan että olkapään yli. Myös nopea tempoiset passit tulee hallita hihalyönnillä.

Puolustuspelaamisessa pyritään käyttämään hihalyöntiä aina kun mahdollista. Tekniikka takaa tarkimman lopputuloksen sekä toistettavuuden. Jotta hihalyöntiä voidaan käyttää se vaatii oikea-aikaisuutta ja hyvää sijoittumista. Tärkeää on hallita käsien kulma sekä kovissa lyönneissä riittävä vaimennus käsiltä ja vartalolta, jotta pallo pysyy omalla verkkopuolella.



Sormilyönti

Sormilyöntiä käytetään ensisijaisesti passatessa. Tehokkaan hyökkäämisen näkökulmasta hyvin hallittava sormilyöntipassi on keskeinen lajin taito. Pelin evoluutio vaatii sormilyönnin hallitsemisen vaikeampien passivariaatioiden vuoksi. Myös hyppypassi on tullut jäädäkseen lajiin. Optimitilanteissa pelaaja pystyy passaamaan sormilla tarkasti eteen ja taakse eri tempoilla sekä sormilyöntiä käyttämällä myös passaamaan irti olevia tilanteita sääntöjen puitteissa. Passi tulee pystyä toteuttamaan sekä rintamasuuntaan että olkapään yli.

Sormilyönnillä voidaan myös hyökätä palloa rintamasuunnassa verkon yli. Tämä uhka vaikeuttaa vastustajan puolustuspelaamista.

Sormilyönnillä voidaan myös toteuttaa kovien lyöntien reakti puolustuksia.

Huipputasolla sormilyöntiä voidaan käyttää myös ns. freeball-tilanteissa ensimmäisenä kosketuksena, jolloin pallo voidaan tarkemmin suunnata esimerkiksi toisen kosketuksen hyökkäystä ajatellen.



Hyökkäystekniikat

- Kovat iskulyönnit
- Shottilyönnit
 - Hidastettuja hyökkäyslyöntejä, joilla pallo sijoitetaan torjunnan ohi tai yli
- Poukkihökkäykset
 - Koukistetuilla sormilla suoritettu hyökkäyslyönti
 - Käytetään yleensä tilanteissa, joissa pallo on lähellä torjuntaa ja tarvitaan lisää hyökkäyskorkeutta sekä lyhyellä liikkeellä tehtyjä nopeita suorituksia
- Leikkaavat lyönnit
 - Kovien hyökkäysten ja shottihyökkäysten välimalli, jolla palloa hyökätään aggressiivisesti alaspäin jyrkkiin kulmiin
 - Kulmasta johtuen hyökkäyksen voima on kuitenkin pienempi, kuin kovassa hyökkäyksessä
 - Pystytään pitämään kontakti ylhäällä ja tekemään lyhyellä/nopealla liikkeellä



POUKKI - KOSKETUSKOHTA



Poukki

On koukistetuin sormin tehty suoritus, jossa pallo osuu sormien kärkinivelen ja keskimmäisen nivelen väliselle tasaiselle alueelle.

Tekniikkaa voidaan käyttää edellisellä dialla kuvatusti hyökkäyksessä, jolloin ahtaassa tilassa palloa voidaan sijoittaa tarkasti vastustajan torjunnan yli tai ohi.

Poukkia voidaan käyttää tehokkaasti myös puolustuskosketuksena tilanteissa, joissa pallo on menossa puolustavan pelaajan yli sellaisella korkeudella, ettei siihen kahden käden kosketuksella sujuvasti ylety tai toisaalta kääntyminen ja hihalyönnillä pelaaminen olisi tehokasta.

Lajispesifinä kosketuksena jokaisen pelaajan tulee hallita poukki. Varsinkin nuoremmille lapsille sen harjoittelu voi olla hankalaa, koska suoritus vaatii sormilta napakkuutta. Kosketusta voi lähteä harjoitteluun hyvin kevyesti, jotta kokemus on positiivinen. On hyvä myös muistaa, että poukki on nimensä mukaisesti kevyt ”tökkäisy” ei missään nimessä voimakas lyönti.



beach
volley

Tomahawk

Nimitystä käytetään kahden käden pään yläpuolelta tehdystä kahden käden kovasta kosketuksesta.

Suoritus on beach volleyssä lajispesifi, koska sormilyönnin suorittaminen ensimmäisenä kosketuksena käytännössä mahdotonta sääntöjen puitteissa. Suoritus on yleisesti käytössä erityisesti puolustuksessa sellaisissa tilanteissa, joissa hyökkäyslyönti ei ole kova, mutta suuntautuu pään yläpuolelle.

Suorituksessa kädet laitetaan osittain päällekkäin siten, että osumapinta-alasta saadaan tasaisen symmetrinen kosketusta varten.

Vastaanotossa tomahawkia ei käytännössä käytetä. Jos tekniikkaa joudutaan käyttämään vastaanotossa, on tilanteen tunnistamisessa ja liikkumisessa tehty virhe.



Syöttäminen

Erilaisia syöttövariaatioita on lukuisia. Pelaajat löytävät kokeilemisen ja kokemuksen kautta itselleen parhaiten soveltuvat tekniikat ajan myötä.

Yleisimmin käytössä olevat tekniikat ovat:

- Hyppyleija paikaltaan (ilman vauhtia)
- Hyppyleija askeleilla
- Yläkierteinen hyppysyöttö

Jonkin verran käytetään myös jalat maassa syötettyä leijaa sekä hybridisyöttöä, jossa samaan heittoon voidaan syöttää leija tai yläkierteinen pallo.

Jokaisen pelaajan olisi hyvä hallita sekä jokin leijasyötön variaatioista että yläkierteinen syöttö. Tällöin pelaajalla on monipuolisempi mahdollisuus reagoida esimerkiksi tuuliolosuhteisiin.





Yhdenkäden puolustussuoritukset

Beach volleyssä yhdellä kädellä tehdyt puolustukset ovat hieman yleisempiä kuin lentopallossa johtuen siitä, että kentällä on vain kaksi pelaajaa ja näin ollen puolustettava alue/pelaaja isompi.

Yhdellä kädellä puolustetaan niin kovia lyöntejä kuin ns. hakupallojakin. Suurin osa yhdellä kädellä tehtävistä puolustustilanteista tapahtuu lähellä hiekka juoksusta syöksyen tai paikaltaan reagoiden.

Yhdenkäden kosketuksia kannattaa sisällyttää harjoitteluun erilaisten kontrollihaasteiden, pienpelien tai varsinaisten pelitilanteiden yhteyteen. Hyvä pallokontrolli yhdellä kädellä mahdollistaa monen pallorallin jatkumisen ja oman joukkueen hyökkäystilanteiden luomisen jatkopallotilanteissa.