



Harjoitteita ja pienpelejä

beach
volley



Helpot harjoitteet ja niiden kehittäely

- Beach volleyn yksinkertaisimmat drillit voivat keskittyä vastaanottoon, passiin, puolustukseen tai näiden yhdistelmiin. Drillit, jotka pyörivät vain omalla puolella verkkoa ovat hyviä teknisiä harjoitteita sekä niiden avulla on helppo opettaa pelaajien sijoittumista, tavoitteellisia suoritusten maaleja, laadukkaita toistoja sekä pallotonta liikettä. On hyvä muistaa, että suljetulla harjoitteella tulee olla aina selkeä tavoite ja niiden pitää olla vain yksi osa harjoituskokonaisuutta, jossa isointa roolia näyttelevät avoimet pelilliset harjoitusosiot, jotka ohjaavat pelaajaa havainnointiin, ongelmanratkaisuun ja päätöksentekoon.
- Yksinkertainen vastaanottoharjoitus syötöstä tai heitosta luo pohjan kehittää harjoitusta eteenpäin pelinomaiseen suuntaan. Lisäämällä vastapuolelle torjunnan, puolustuksen tai molemmat olet jo hyvässä vauhdissa.
- Jos drillejä ei viedä pelinomaiseen suuntaan, laatua ja motivaatiota saat lisättyä määrittämällä pelaajille laadullisia tavoitteita kuten nostomaaleja, passimaaleja tai hyökkäysmaaleja. Näiden avulla saat kilpailua aikaiseksi myös yksinkertaisissa harjoituksissa, kun lisäät tavoitteita tai pistelaskun esimerkiksi em. maaleja hyödyntäen.

Vastaanotto ja passi

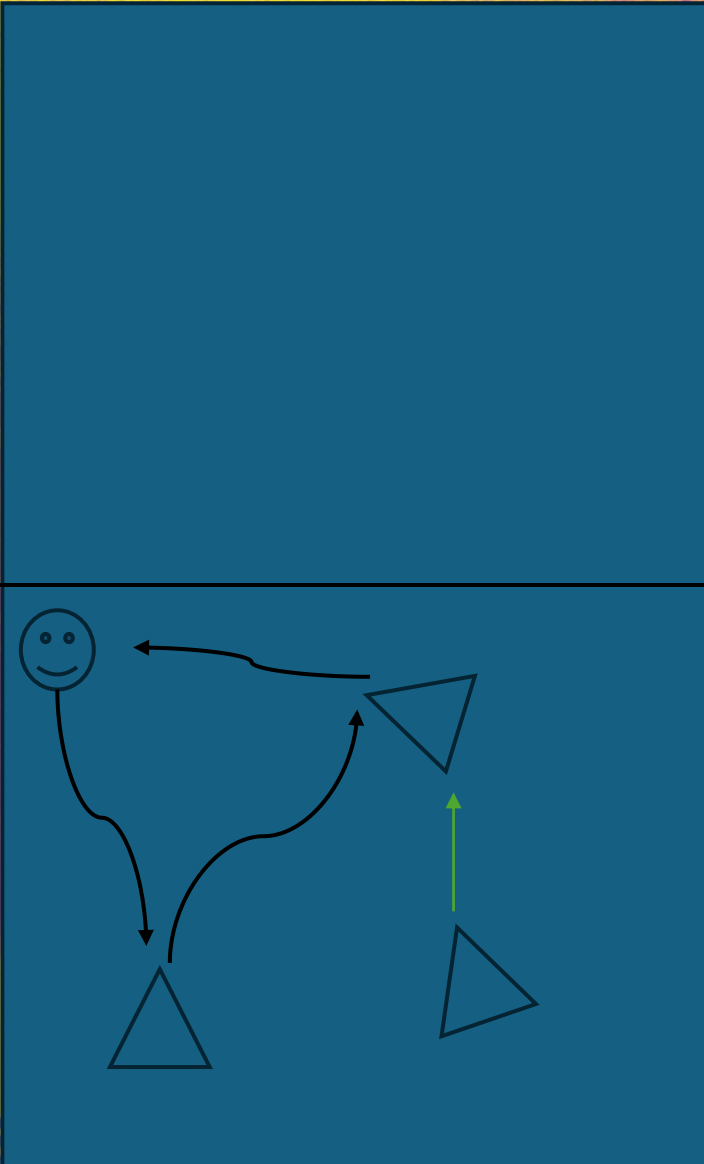
Yksinkertaisin ja paljon käytössä oleva passiharjoitus pyörii kolmella pelaajalla. Mukana voi olla myös enemmän pelaajia, jolloin ekstrapelaaja voi olla esim. passijonossa. Yksi maalipelaaja verkolla, joka koppaa tai lyö pallon vastaanottajalle sormilyönnillä tai välilyönnin kautta iskulyönnillä. Helppimmissä versioissa pallo voidaan toimittaa vastaanottajalle myös heittämällä.

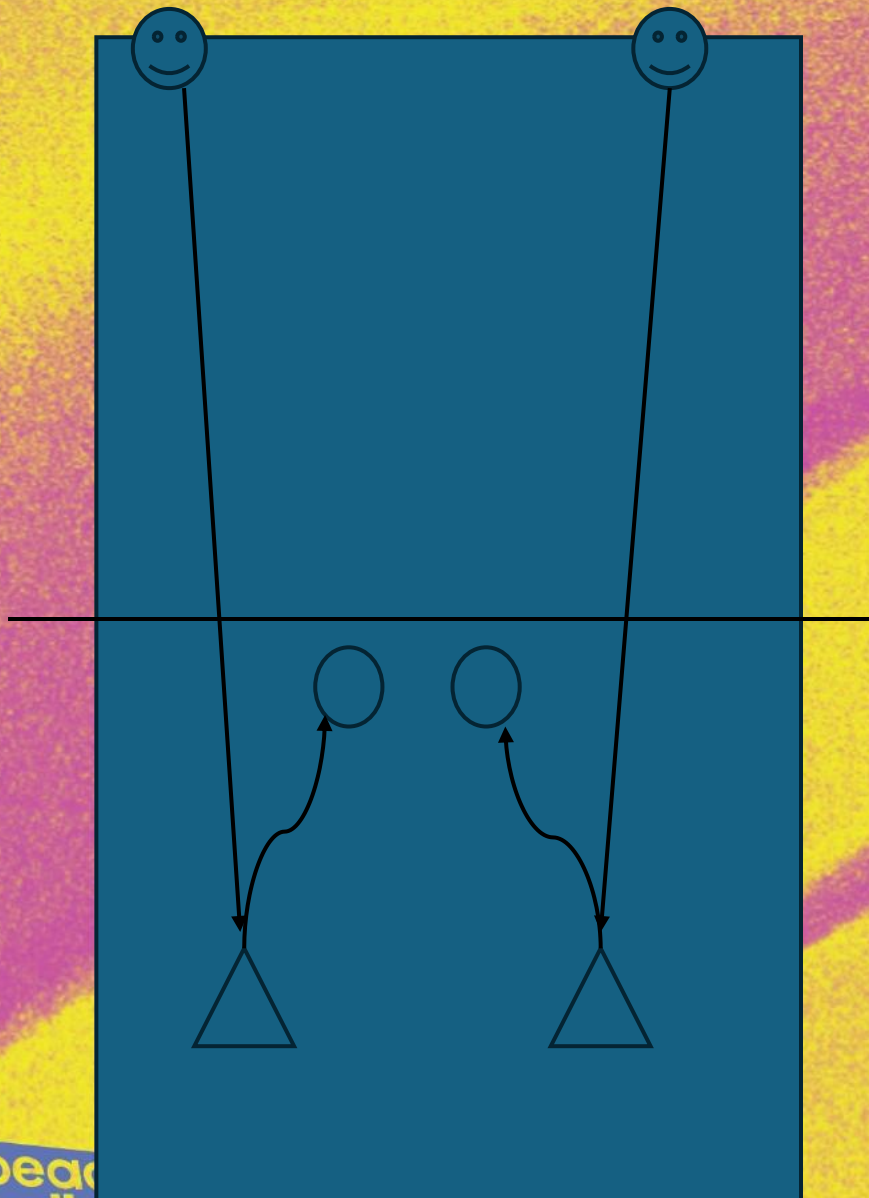
Passaava pelaaja tekee lyönnin tai heiton jälkeen valmistavan liikkeen ja passaa pallon maalipelaajalle.

Saman drillin voi toteuttaa myös takapassilla, jolloin maalipelaaja on samalla puolella kenttää passaavan pelaajan kanssa ja heittää tai lyö palloa viistopuolelle.

Kierron voi toteuttaa monella tapaa: pelaajat voivat pysyä omissa rooleissaan sovitun toistomäärän ajan tai esim. passaava ja vastaanottavat pelaajat voivat vaihtaa rooleja joka suorituksen jälkeen. Viimeksi mainitulla tavalla pallo on mahdollista pitää pelissä ilman välilyöntejä tai maalipelaajan välilyönnillä.

Tunnista omalle ryhmällesi sopivan lähtötason versio ja lisää vaikeutta asteittain.





Vastaanotto ja syöttö

Jotta vastaanottoa voidaan harjoitella pelinomaisesti tulee vastaanottojen tapahtua verkon yli tulevien pallojen nostamisen kautta.

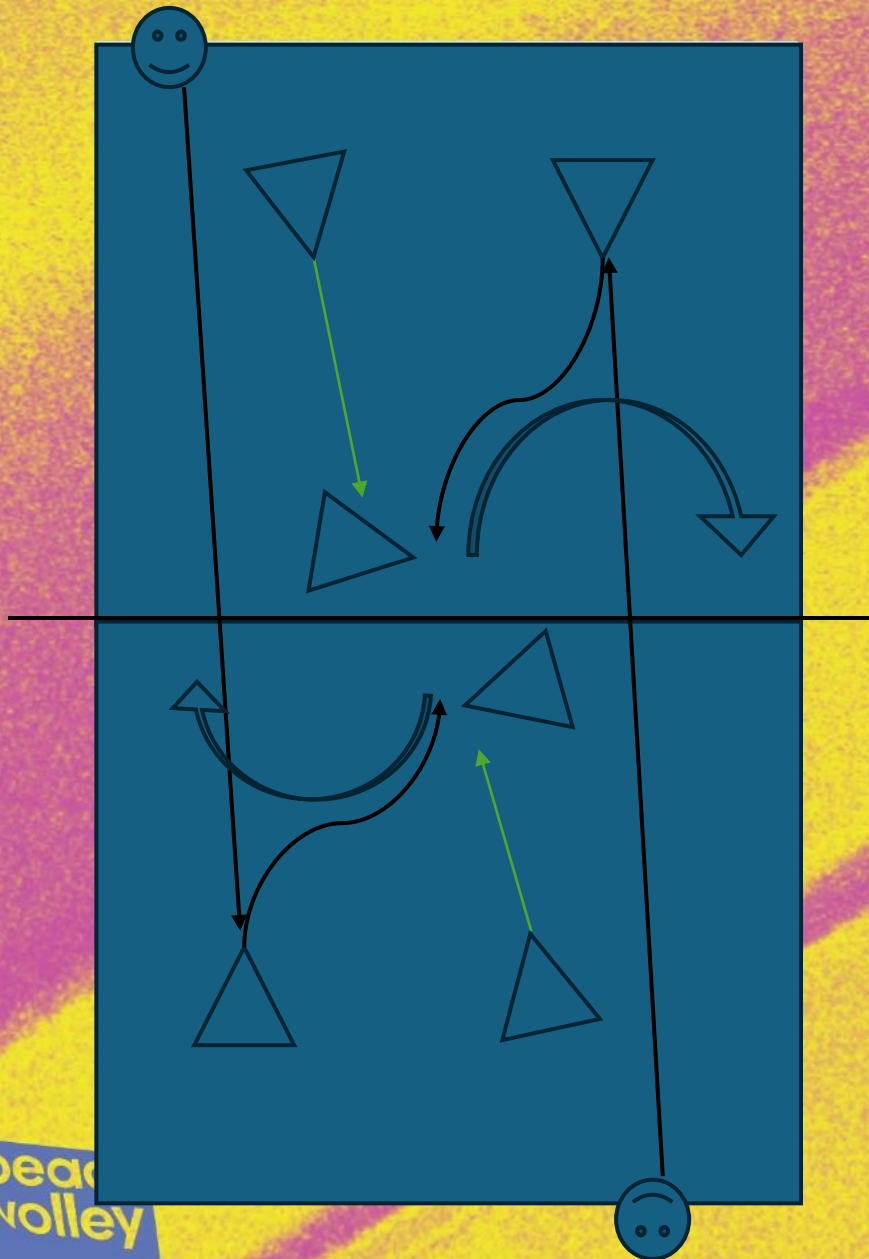
Yksinkertaisimmillaan harjoite voi sisältää syöttäjät ja vastaanottajat sekä kiinniottajat kohdealueella verkolla. Rooleissa pysytään joko tietty toistomäärä tai aika.

Ryhmän tasosta riippuen harjoitusta voidaan helpottaa tai haastaa monella tavalla: Syöttö heitosta, alakautta, yläkautta tai syöttäjän etäisyys verkosta. Vastaanotto kohti tulevista palloista tai ohi tulevista palloista → syötön säätelyllä isomerkitys.

Jos haluat lisätä kilpailullisuutta voit asettaa vastaanottajille esimerkiksi tavoitteen nostaa 6/8 palloa halutulle kohdealueelle. Tästä voidaan muokata parien välinen kilpailu.

Ole rohkeasti luova kehittäessäsi perusharjoitteen ympärille asioita, jotka lisäävät kilpailua, keskittymistä ja edesauttavat tämän kautta oppimista.

Tunnista jälleen oman ryhmäsi taitotaso ja toteuta harjoitus sille sopivalla variaatiolla, jotta pelaajat kokevat myös onnistumisen tunteita. Lisää haastetta aste asteelta taitojen karttuessa.



Syöttö-vastaanotto-passi

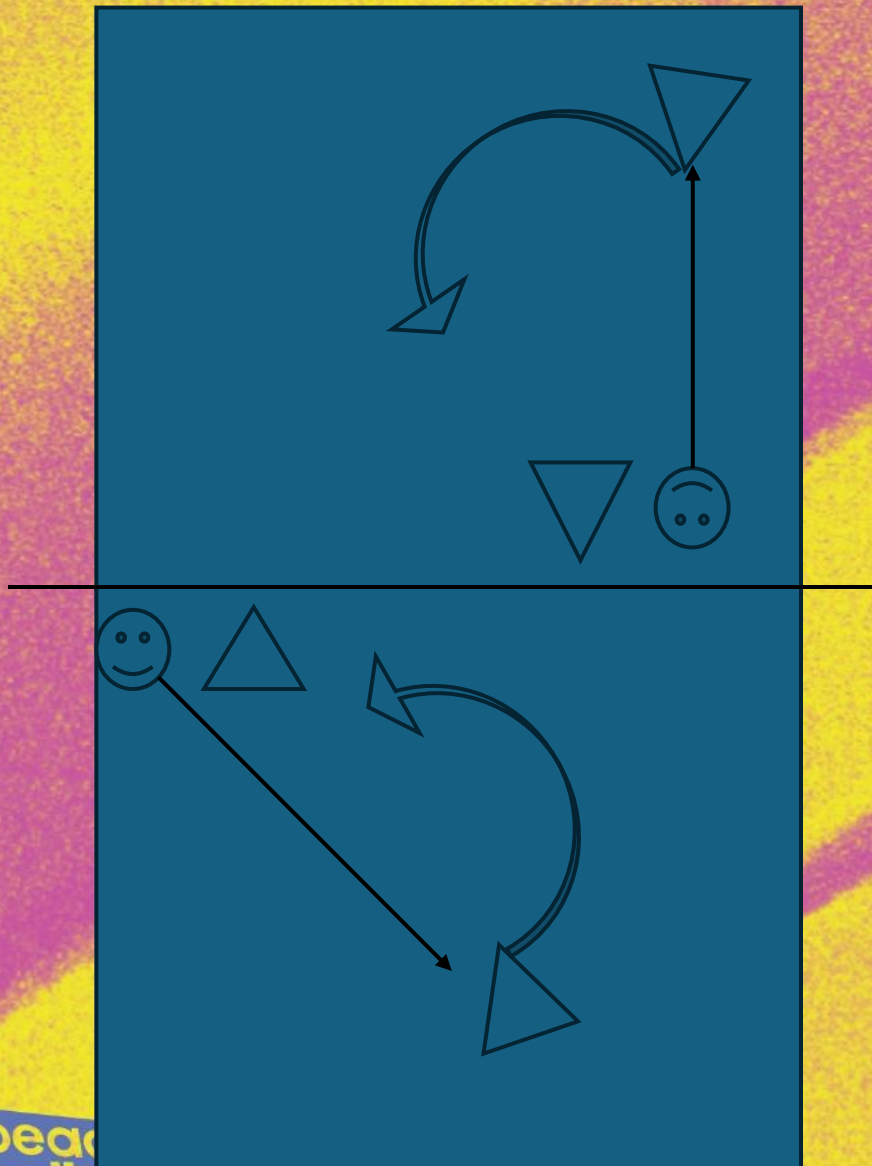
Perusharjoitteen ympärille voit alkaa rakentamaan harjoitteita, joihin lisätään osa-alueita. Harjoitteessa voidaan keskittyä vain syöttöön vastaanottoon ja passin ilman hyökkäystä. Harjoitukseen voidaan lisätä myös hyökkäys hypyllä tai ilman hyppyä. Syöttänyt pelaaja voi tulla myös syöttönsä jälkeen kentälle puolustamaan hyökkäystä.

Kilpailua ja selkeitä tavoitteita saat harjoitukseen lisäämällä mukaan pistelaskuja. Esimerkiksi: jotta joukkue saa pisteet tulee heidän tehdä sekä vastaanotto että passi annettujen laatuksien mukaan. Jos hyökkäys on mukana voidaan pisteen edellytyksenä pitää, että hyökkäyksellä osutaan määritettyyn maaliin.

Ohessa olevan kaltaisia harjoitteita voit rakentaa joko molemmin puolin yhtä aikaa toteutettavaksi kuten kuvassa tai siten, että kaikki vastaanottavat ja passavat pelaajat ovat samalla puolella ja syöttävät pelaajat toisella puolella, jolloin pelaajamäärästä riippuen 1 tai kahden suorituksen jälkeen kentällä ollut vastaanottava joukkue menee sivuun ja odottamassa oleva joukkue tulee sisään.

Syötöllä on harjoituksen toimivuuteen iso merkitys. Jos tarvetta helpota syöttöä (lähempää verkkoa tai esim. heittämällä).

Anna pelaajien suorittaa samoja rooleja hetken aikaa kerralla ennen roolien vaihtoa.



Puolustus + passi + hyökkäys

Puolustusta ja sen jälkeistä passia pääsee helposti harjoittelemaan kuvan mukaisesta lähtötilanteesta. Valmentaja tai kolmas pelaaja on verkolla pallon kanssa ja lyö pallon joko rajaan tai viistoon puolustajalle. Passaava pelaaja on samaan aikaan verkolla torjuna ja kääntyy lyönnin jälkeen suorittaakseen passin. Drillin avaava suoritus voi olla myös shotti tai heitto siten, että puolustajan tulee liikkua palloon ennen puolustusta.

Drilli voidaan toteuttaa vain passiin asti tai siihen voidaan lisätä mukaan myös hyökkäys. Pelinomaisuutta voidaan lisätä asettamalla toiselle puolelle verkkoa joukkue, jonka torjunta-puolustusta vastaan hyökkäys tehdään.

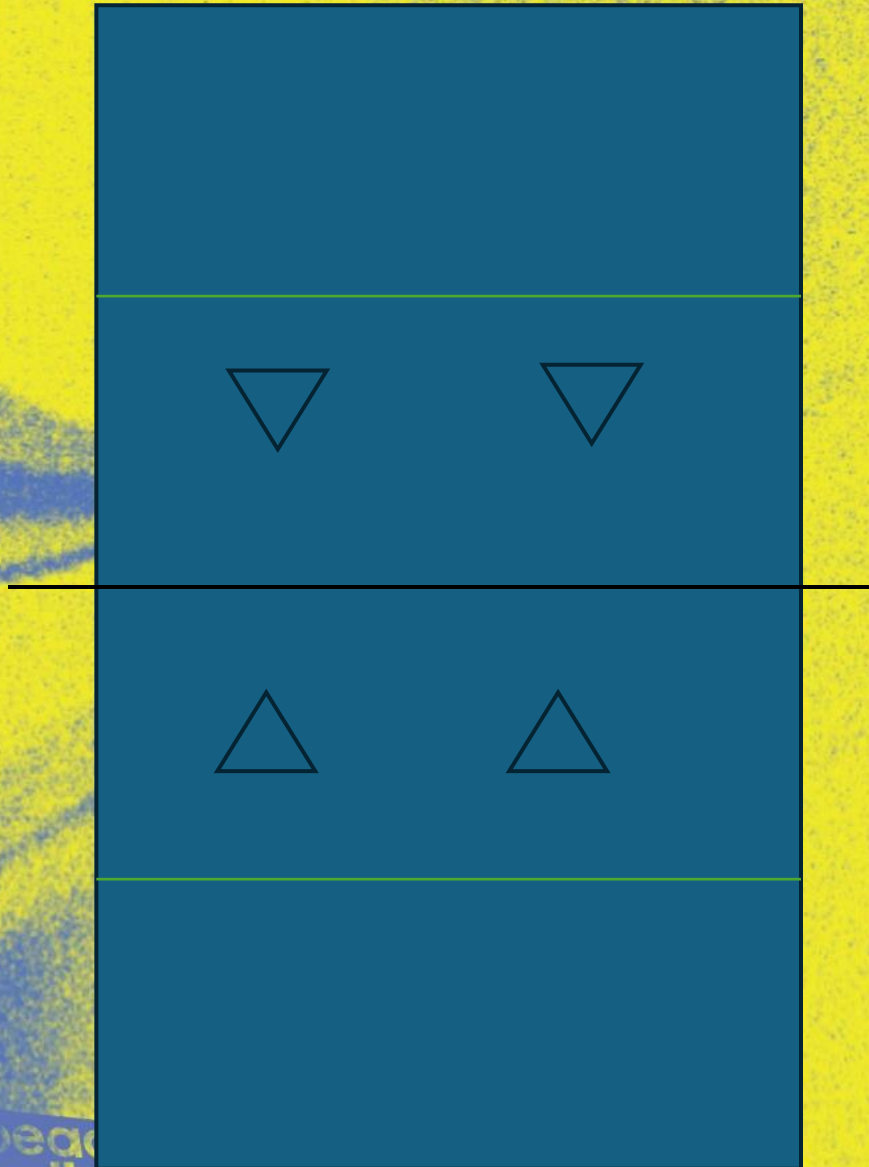
Drilli voidaan toteuttaa myös niin, että siinä harjoitellaan torjuvan pelaajan droppia. Tällöin ensimmäisen pallon lyövän pelaajan tai valmentajan tulee olla verkon toisella puolella.

Kuvan mukainen drilli voidaan lisätä myös vastaanottohyökkäyksen harjoitteluun jatkopallotilanteeksi, jolloin harjoituksen tempoa pystytään nostamaan ja voidaan harjoitella tavoitteen mukaisen jatkopallohyökkäyksen toteuttamista toistettavasti.

Jos pelaajia on enemmän yhdessä ryhmässä mieti kierto siten, että pelaajat pysyvät omissa rooleissaan hetken ennen kiertoa.

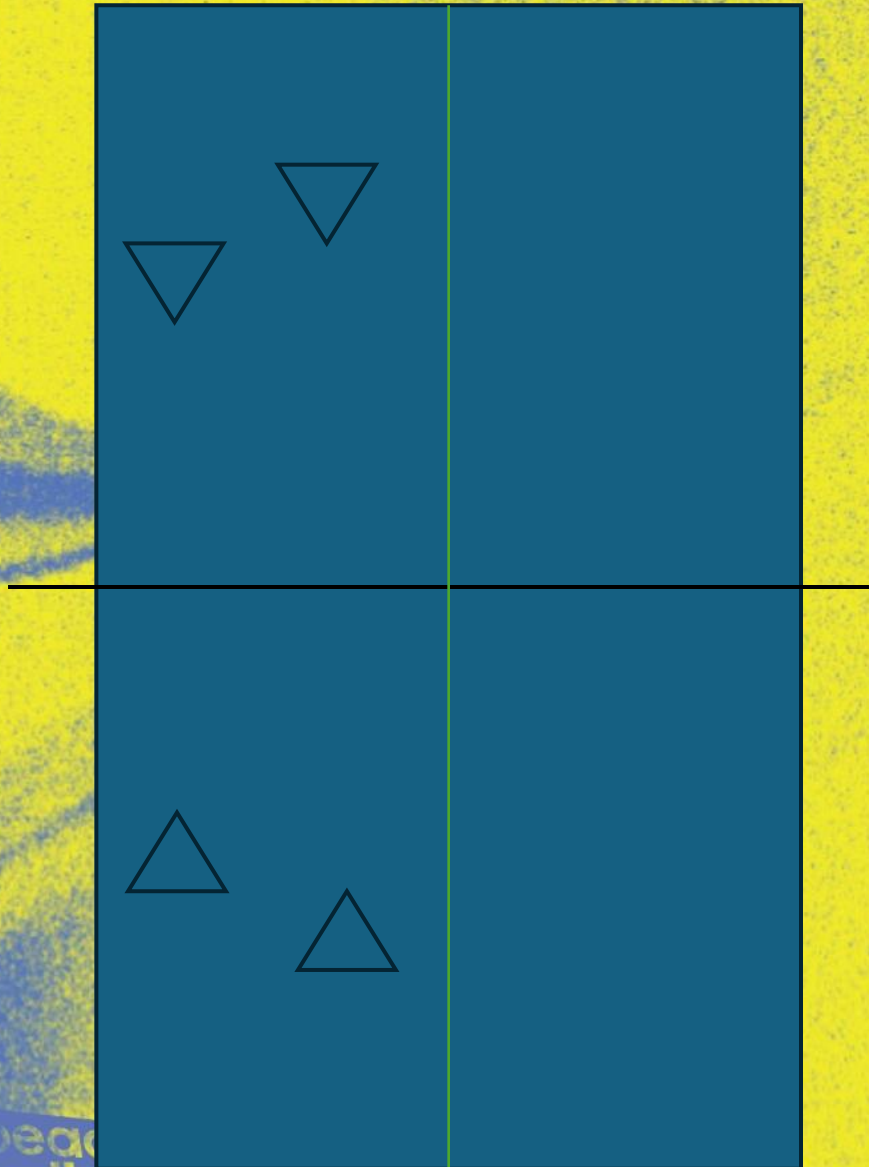
Pienpelit on oiva väline lisätä pelinymmärrystä ja päätöksentekoa

- Erilaiset pienpelit ovat loistava tapa lisätä pelinomaisuutta harjoituksiin. Pienpelien sääntöjä voidaan muokata siten, että ne kehittävät halutun taidon oppimista avoimessa ympäristössä
- Pienpeleissä beach volley –ympäristössä on helppo tehdä eri kokoisia kenttiä hiekkaan rajoja piirtämällä
- Pienpelejä voidaan pelata 1vs1, 2vs2 tai vaikka 3vs3
- Pelaajamäärän ja kentän koon lisäksi pelejä voidaan muokata esim. kosketusten määrää rajaamalla esim. pakollinen kaksi kosketusta tai sallittuja tekniikoita rajaamalla esim. pakollinen poukkihötkäys
- Pienpelien kuormittavuutta ja intensiteettiä voidaan lisäksi vaihdella esimerkiksi sillä saako pelissä hypätä vai pitääkö pelata jalat maassa
- Jos pelaajia on enemmän kuin neljä joukkueiden kierrot voidaan rakentaa monella eri tavalla. Helpoimmat vaihtoehdot ovat esim. paratiisijärjestelmä, jolloin pisteitä saa vain ”vastaanottopuolelta” ja sinne pääsee voittamalla rallin syötön jälkeen, toisaalta voidaan pelata ns. hävinnyt ulos –kierrolla, jolloin aina hävinnyt joukkue joutuu kentältä ulos ja odottanut joukkue tulee sisään. Toisaalta kenttä alue voidaan helposti jakaa myös pitkittäissuunnassa kahteen osaan, jolloin saat yhdelle kentälle helposti kaksi yhtäaikaista peliä pyörimään.



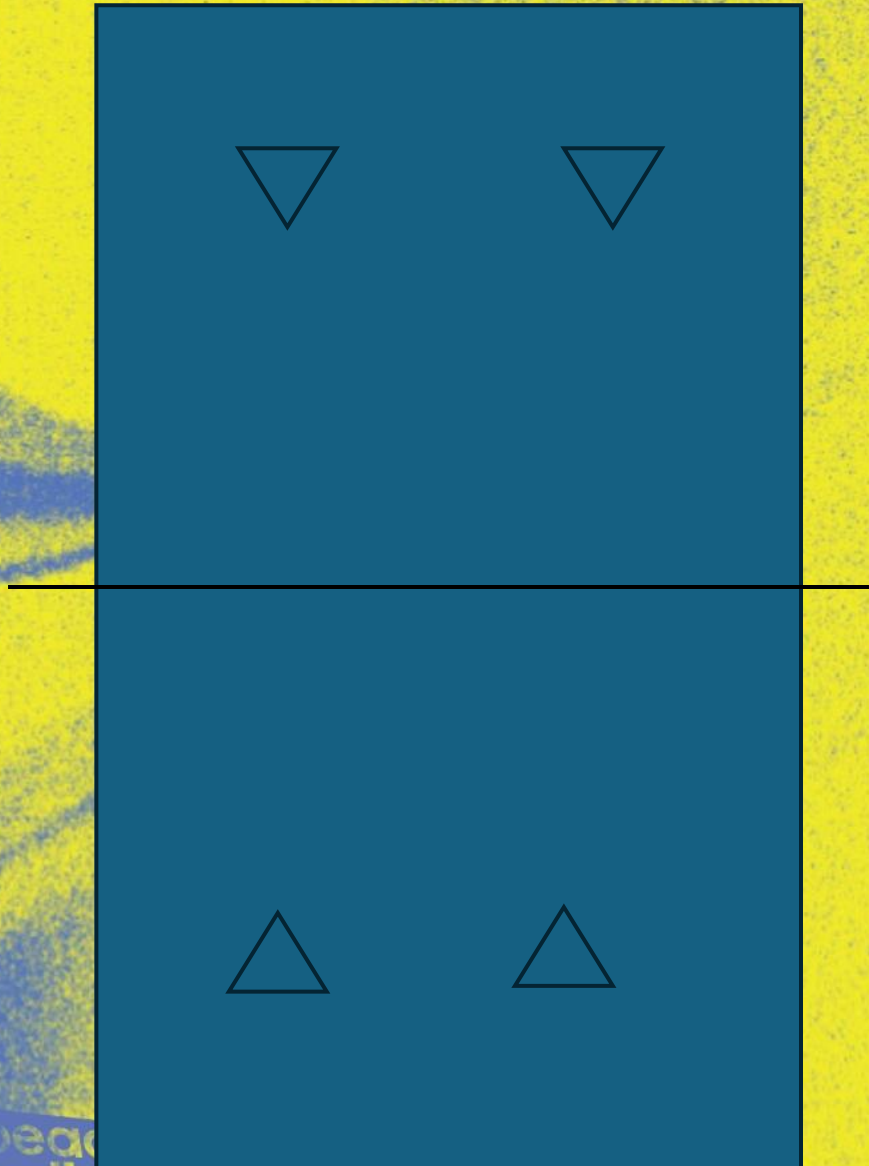
Lyhyt kenttä

- Lyhyen kentän pelit ovat klassisia, joita on helppo toteuttaa harjoituksen alussa. Niissä pelin tempo on nopea ja kosketuksia tulee paljon, mutta pelaajat eivät joudu tekemään vielä fyysisesti maksimaalisia suorituksia.
 - Pystytään harjoittamaan passipelaamista, lyhyitä hyökkäysratkaisuja, hakupalloja ja pelin lukemista
 - Luo pelaajille paljon sivuttaissuuntaista liikettä
- Rallit voidaan aloittaa syötöllä tai valmentajan heitosta, jolloin pelin intensiteetti on valmentajan määritettävissä
- Voidaan pelata hypystä tai jalat maassa
- Normaalina kolmen kosketuksen pelinä tai kosketuksia rajattuna esim. kahteen, jolloin ensimmäisen kosketuksen laadun merkitys korostuu ja ajatus toisen kosketuksen hyökkäämisestä kehittyä
- Voidaan määrittää pakolliseksi esim poukkihökkäys, jolloin ko. suorituksen taito kehittyä
- Pallokontrollia voidaan haastaa myös määrittämällä kaikki kosketukset yhdenkäden suorituksiksi tai esim 2/3 kosketuksista yhden käden suorituksiksi
- Kehittyneimmille ryhmille voidaan myös asettaa säännöksi, että pallon pitää koskea verkkoon kerran ennen kuin se hyökätään vastustan puolelle, peli luo paljon erilaisia tilanteita ja kehittää erityisesti verkkoon menevien pallojen passaamista



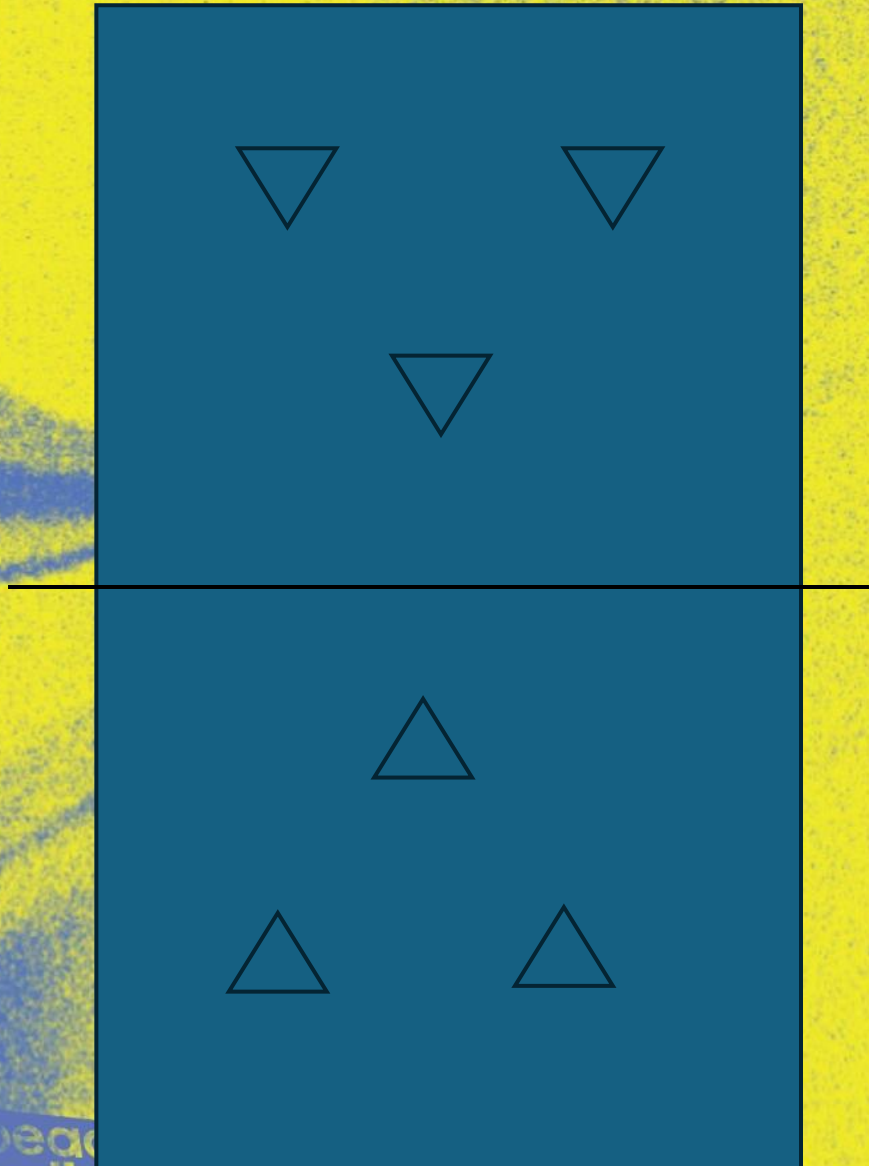
Kapea kenttä

- Kapealla kentällä voidaan erityisesti luoda pelimahdollisuuksia silloin, kun ryhmäkoko on esim 8 pelaajaa tai enemmän
- Edellä mainitun dian sovellukset sopivat myös kapealle kentälle
- Pidempi, mutta kapeampi kenttä ohjaa helpommin pelaajia tekemään pidempiä hyökkäysratkaisuja tai löytämään tilaa aivan torjuvan pelaajan takaa
- Pidempi kenttä opettaa puolustajille enemmän syvyys suunnan liikettä, kun taas leveä, mutta lyhyt kenttä sivuttaissuunnan liikettä.
- Keskeltä rajatulla kentällä ja kahdella joukkueella voidaan myös pelata ns. viistopelejä, jolloin hyökkäys on pakko toteuttaa ristikkäiseen kenttärutuun
- Pitkällä kentällä päästään myös paremmin kiinni pelinomaiseen vastaanottoon ja se antaa enemmän vapauksia kovan hyökkäyksen harjoitteluun (vs. lyhyt kenttä teknisiä hyökkäysratkaisuja)



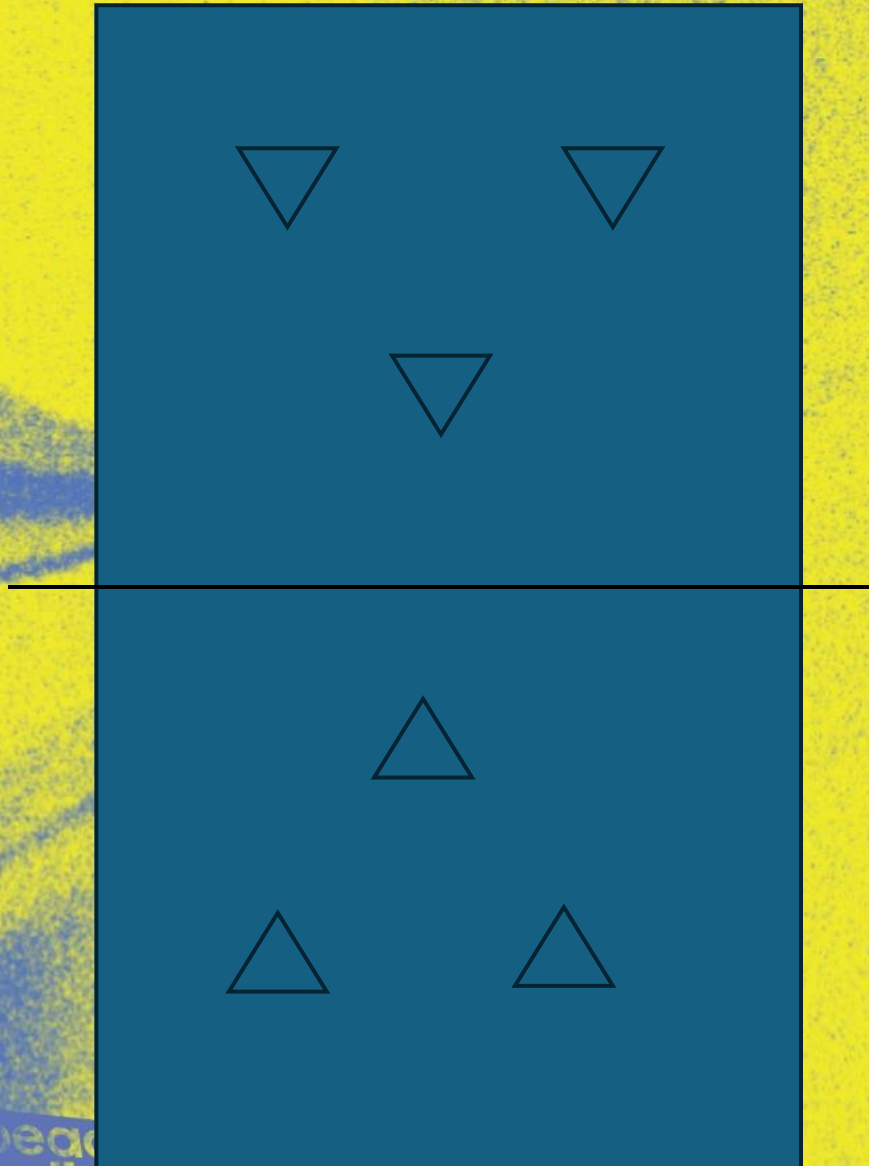
Koko kentän ”pienpelit”

- Koko kentällä voidaan pelata myös pienpelejä tai jalat maassa – pelejä
- Yksinkertaisimmillaan voidaan pelata täysin normaaleilla säännöillä, mutta hyökkäyksessä hyppääminen on kielletty
 - Peli luo täysin pelinomaisen vastaanotto-passitilanteen
 - Puolustavalla joukkueella on parempi mahdollisuus puolustaa pallo, jolloin pallorallit pitenevät ja saadaan luotua paljon jatkopallopassitilanteita
 - Torjunnan ja puolustuksen osalta peli opettaa erityisesti torjujan droppipelaamista ja puolustajan shottilyöntien puolustamista, kokonaisvaltaisesti tietenkin myös pelin lukemista
- Koko kentän peleihin voidaan myös lisätä aiemmissa dioissa mainittuja erikoisääntöjä, jotka ohjaavat pelaajia käyttämään tiettyä tekniikkaa tai kosketusmäärää
- Syötön sijaan pallorallit voidaan aloittaa myös valmentajan tai odottamassa olevan pelaajan lyönnistä, jolloin puolustus ja jatkopallopassi korostuvat pienpelin teemassa
- Sääntönä voi olla myös pallon yksi pakollinen pomppu kosketusten välissä tai verkon yli tullessa. Hiekalla pomppun salliminen asettaa ison haasteen ja kehittää nopeaa reagointia, koska pallo voi epätasaiselta alustalta pomppata moneen suuntaan



Extrapallopelit

- Taitotasoltaan edistyneemmille pelaajille voidaan heittää haasteena 3vs3 pelattava kahden pallon peli, jossa pelataan yhtä aikaa kahta palloa ja tavoitteena on voittaa molemmat pallot siten, ettei vastustaja ehdi laittamaan ensin hävittyä palloa uudestaan peliin
 - Pelimuoto on fyysisesti raskas koska siinä tulee paljon juoksua ja pallojen hakua sekä yksittäinen ralli saattaa kestää pitkään, koska jos häviät vain toisen pallon saat käydä hakemassa sen ja laittaa uudestaan syöttämällä peliin mikäli vastustaja ei ehdi voittamaan ennen tätä toistakin palloa
- 2vs2 tai 3vs3 voidaan pelata myös ns. extrapallopeliä, jossa molemmilla puolilla pelaajilla on käsissä yksi ylimääräinen pallo. Jos ko. pelaaja halua pelata pelissä olevaa palloa tulee hänen heittää extrapallo pelikaverille ennen lyöntisuoritusta. Myös extrapallon tulee pysyä ilmassa.
 - Peli on haastava ja vaatii erityisesti 2vs2 peliformaatissa edistyneen taitotason
- Kolme vs kolme pelit ilman erityissäntöjä ovat myös mielenkiintoinen pelimuoto. Useampi pelaaja kentällä haastaa pelaajaa havainnoimaan ja tunnistamaan tilanteita eri tavalla, hyökkäyksessä pitää usein pystyä olemaan kovempi, joka ohjaa myös oppimista itsessään.



Koonti pienpeleistä:

1. Kentän koko: helppoa piirtää hiekkaan, pitkä kenttä, lyhyt kenttä, neljä ruutua etc
2. Pelaajamäärä: 1vs1, 2vs2, 3vs3
3. Säännöt:
 1. Kosketusrajaukset kuten, vain hihalyönti, vain sormilyönti, yhden käden kosketukset, määrätty hyökkäystekniikka
 2. Syöttöajan lyhentäminen, pallorallit alkavat valmentajalta
 3. Kosketusten määrän rajoittaminen.
4. Pisteytys: extrapisteet haluttujen suoritusten kautta esim. takaa hyökkääminen, kova lyönti, poukkilyönti, sormipassin kautta hyökkäys etc.
5. Lähtötilanteet: syöttö, heitto, valmentajan heitto, valmentajan hyökkäystilanne, ensimmäinen pallo yhdellä kosketuksella yli jonka jälkeen normaali kosketusmäärä
6. Muut
 1. Syöttötapa: leija, yläkierre, lyhyt syöttö
 2. Verkon korkeus → matala verkko, kova hyökkäykset alaspäin. Korkea verkko antaa aikaa puolustukseen ja ohjaa shottihyökkäyksiin
 3. Ristikulmiin pelaaminen → viistohyökkäys

Pelit koko kentällä

- Pelaaminen koko kentällä 2vs2 formaatilla opettaa pelaajille sääntöjen mukaisen pelimuodon vaatimuksia
- Kun pelaat koko kentällä luo säännöt sellaiseksi, että pelaajat pystyvät niitä noudattamaan ja saadaan aikaan tavoitteiden mukaisia palloralleja sekä onnistumisen kokemuksia
- Erilaisilla säännöillä tai sovelluksilla saat pelistä taitosalolle sopivan ja harjoittelun kohdistumaan valittuun tavoitteeseen
- Pelit voivat alkaa joko syötöllä tai sen sovelluksella. Pallo voidaan myös aloittaa valmentajan heitosta tai hyökkäyssuorituksesta
- Riippumatta pallorallin aloitustavasta lisää kosketuksia ja intensiteettiä saat peliin käyttämällä jatkopalloja. Helpoin tapa toteuttaa niitä on valmentajan heitot/syötöt/hyökkäykset, myös pelaajat itse voivat toteuttaa jatkopallojen aloituksen, mikäli heitä on odotusvuorossa
- Kun pelaajia on enemmän kuin neljä intensiteetti säilyy parhaiten kun extrapelaajat ovat aloittavalla puolella. Tällöin uusi palloralli saadaan alkamaan aina sujuvammin ulkona olleen joukkueen toimesta
- Paratiisipelit toimivat myös hyvin kuudella tai useammalla pelaajalla, jolloin syöttöpuolen voittaessa vastaanottopuolen joukkue vaihtuu. Vaihdot voivat tapahtua myös aika, pallorallien määrään tai useampaan pisteeseen perustuen, jolloin varmistetaan, että jokainen joukkue saa haluttuja suorituksia enemmän