

BEACH VOLLEY -OPAS



Sisältö

1. Säännöt
2. Pelin kulku
3. Osa-alueet
4. Beach volleyn ja lentopallon erot



Beach volleyn säännöt 1/2

Pelataan 2vs2, ei vaihtopelaajia eikä valmentajaa pelin aikana.

Kenttä

- Aikuiset 8x16 metriä
- Junnut (U14) 6x12 metriä

Verkon korkeus

- Miehet 243 cm
- Naiset 224 cm
- Junnuilla U20, U18 sama kuin aikuisilla
- U16 224 cm
- U14 212 cm
- U12 200 cm

Beach volleyn säännöt 2/2

- Joukkueella käytössä kolme kosketusta (torjunta lasketaan kosketukseksi). Ensimmäisen ja kolmannen kosketuksen täytyy olla ”kova” (hihalyönti, pouki, kirves, iskulyönti/shottilyönti).
- Pallon voi toimittaa sormilyönnillä verkon yli rintamasuuntaan, mikäli kosketus on puhdas (nuorten SM-kiertueella ja harrasteturnauksissa tämä on kielletty).
- Pelipaikka on vapaavalintainen. Syöttörotaatio tapahtuu syötönvaihdon yhteydessä.
- Aikuisissa ja U20-sarjoissa ei saa olla valmentajaa pelin aikana.
- Junnuilla U18, U16, U14 ja U12 saa olla valmentaja pelin aikana.

Pelin kulku

- Pelit pelataan kahdesta voittoerästä.
- Erä pelataan 21 pisteeseen, voittoon vaaditaan kahden pisteen ero, mahdollinen kolmas erä pelataan 15 pisteeseen.
- Kahdessa ensimmäisessä erässä puolia vaihdetaan seitsemän pelatun pisteen jälkeen ja kolmannessa erässä viiden pelatun pisteen jälkeen.
- Erien välillä on minuutin tauko. Kenttäpuolien vaihdon aikana ei ole taukoja.
- Joukkueella on yksi puolen minuutin aikalisä erää kohti. Tekninen aikalisä pidetään ensimmäisessä ja toisessa erässä 21 pelatun pisteen jälkeen (teknisiä aikalisiä ei käytetä juniorien SM-kiertueella).

Liikkuminen ja ponnistus hiekalla

- Liikkuminen pitkillä askelilla, koska jokainen ylimääräinen askel vie aikaa pehmeässä hiekassa.
- Ponnistaessa jalat lähellä toisiaan, jotta hiekka ei upota niin paljon.
- Ponnistus tapahtuu syvemmältä kuin lentopallossa.

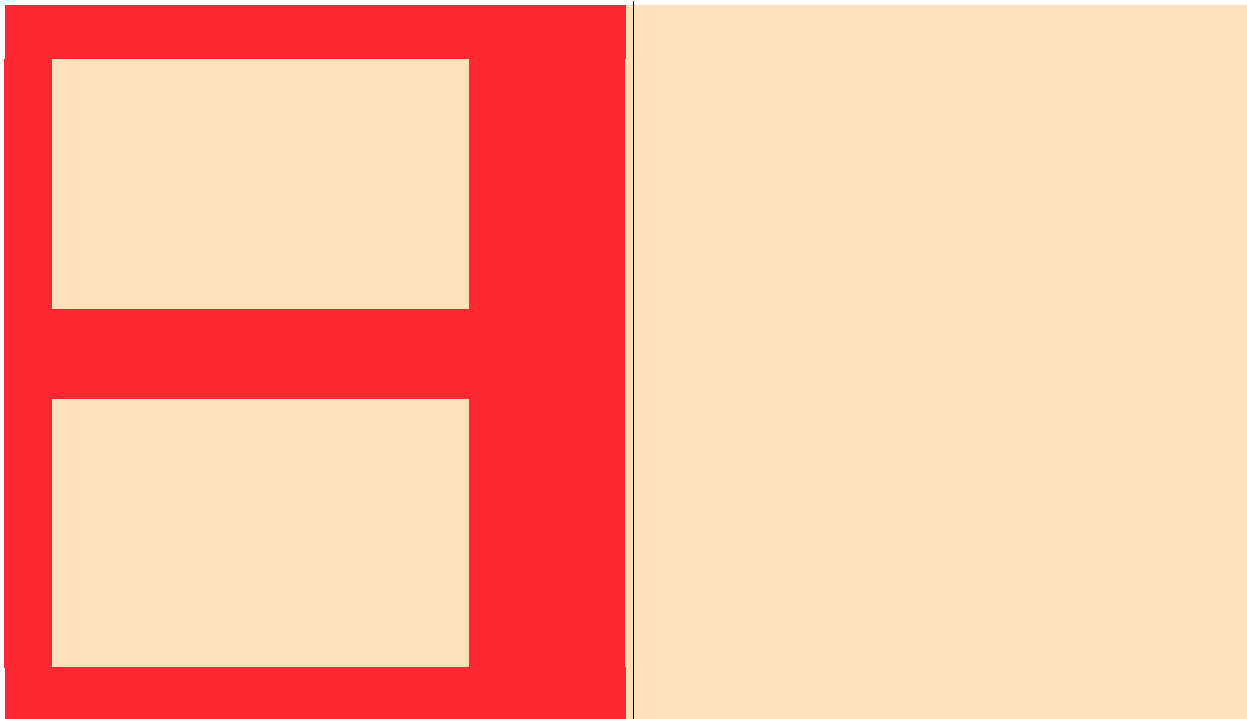
Syöttöteoriaa

- Leijasyötössä: ranne tiukkana, kämmenellä lyödään keskelle palloa, kontakti hieman vartalon etupuolelta ja lyöntikäden linjalta.
- Hyppysyötössä: kämmen pallon päälle, käden liike jatkuu läpi pallosta, kontakti hieman vartalon etupuolelta ja lyöntikäden linjalta.
- Syötä kovana, läheltä verkon pintaa sekä sijoitettuna (eteen, taakse, keskelle, lähelle rajaa).
- Tavoitteena saada vastaanottaja liikkeelle ja syöttää heikkoon kohtaan.



Syöttökohteet

Syöttökohteet merkitty punaisella



Valmiusasento

- Valmiusasento mahdollistaa nopean liikkeellelähdön ja tasapainoiset peruskosketukset.
- Vie polvet varpaiden päälle.
- Työnnä hartiat polvien päälle.
- Anna käsien olla rennosti alhaalla edessä.

Hihalyönti

- Pelin tärkein kosketus; harjoittele huolella ja varaa toistoille riittävästi aikaa.
- Käytetään sekä vastaanotossa että merkittävässä määrin myös passaamisessa.
- Ydinkohdat:
 - Kukkopilli
 - Suorat kädet
 - Hartiat eteen
 - Yksi liike
 - Kulma ratkaisee lyönnin suunnan

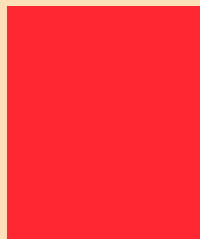
Vastaanotto

- Vastaanotto omalle "kaistaleelle" ("laatikko" keskeltä kenttää ja puolimetriä sivurajasta) ja 0,5-2 m verkosta.
- Liike pallon taakse, käsien kulmalla suunnan ohjaus.
- Vastaanoton tarkoitus on tehdä passarin elämä mahdollisimman helpoksi.

Sijoittuminen vastaanotossa.

Punaisella merkitty 2. puolen pelaajan nostoalue.

X



Vastaanottohyökkäys



Sormilyönti

- Voiman tuotto saadaan suurimmalta osin jaloista.
- Käsien tehtävänä on viimeistellä ja saattaa pallo haluttuun maaliin.
- Osumakohta noin 30 cm otsan etuyläpuolella.
- Kosketushetkellä iso osumapinta-ala (sormet auki), kyynärpäät hieman sivuilla.
- Ranteet joustavat alas pallon mukana.
- Suorituksen aikana tasapainoinen asento.
- Verkon puoleinen jalka edessä.

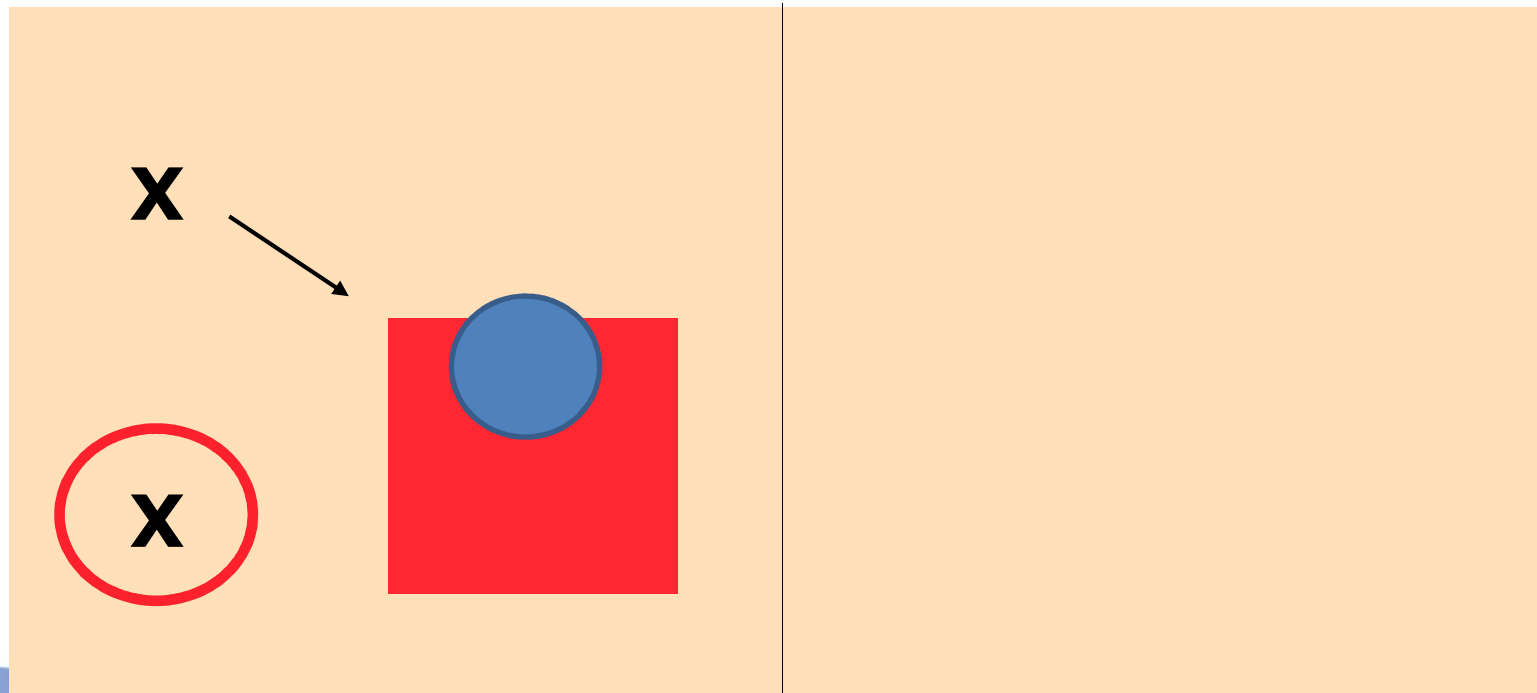


Urheilua ja Elämyksiä

WWW.LENTOPALLOLIITTO.FI

Passaaminen

- Passarin ennakoiva liikkuminen, pelikaverin ”kaistaleelle.”
- Passarin rintamasuunta antenniin päin, verkon puolimmainen jalka etupuoolella passatessa, passi rintamasuuntaan.
- Liiku, pysähdy, passaa, huuda tyhjä paikka vastustajan kentästä (raja, viisto, tyhjä), varmista.



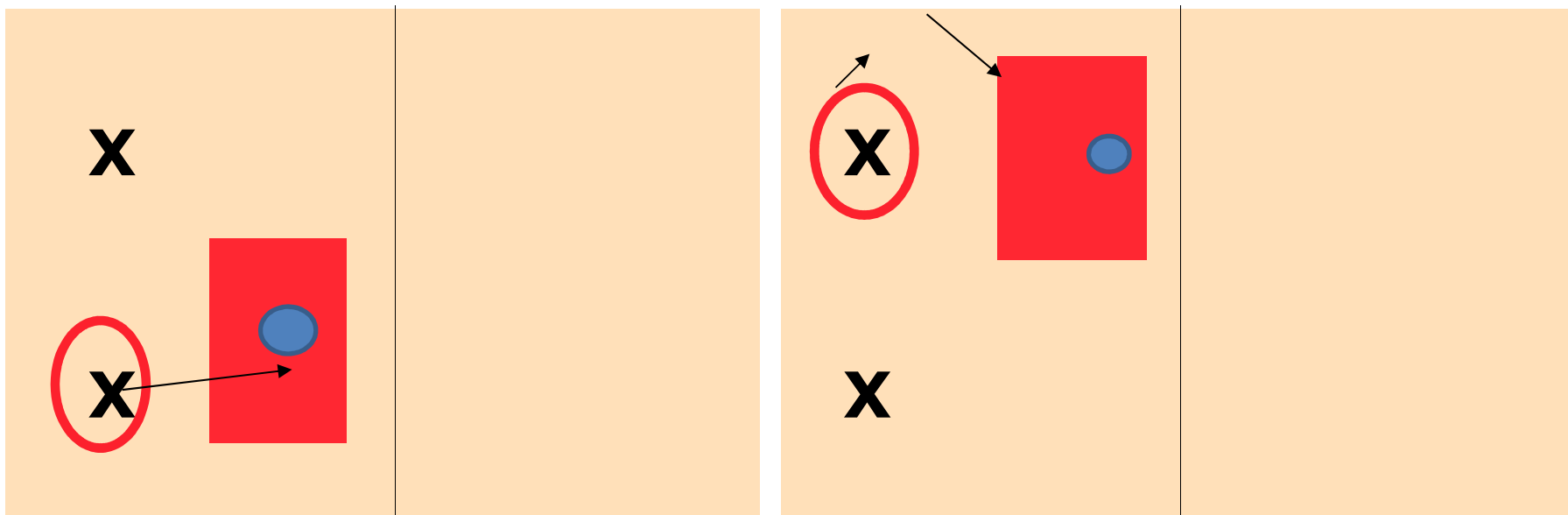
Iskulyönti

- Vie käsi ylös kyynärpää edellä.
- Koko suorituksen ajan kyynärpää ja kämmen korkealla.
- Vartalon kierto kädenliikkeen mukana.
- Vapaakäsi ”tasapainottaa” edessä.
- Kontakti hieman vartalon etupuolelta vartalon keskilinjalta.
- Osuma pallon taka-yläosaan → ranne koukistuneena.
- Kädenliike jatkuu osumakohdan läpi alas vartalon sivulle.
- Kädenliike pysähtyy shotti-lyönnissä, ei läpilyöntiä.
- Ranteella suuntaukset.



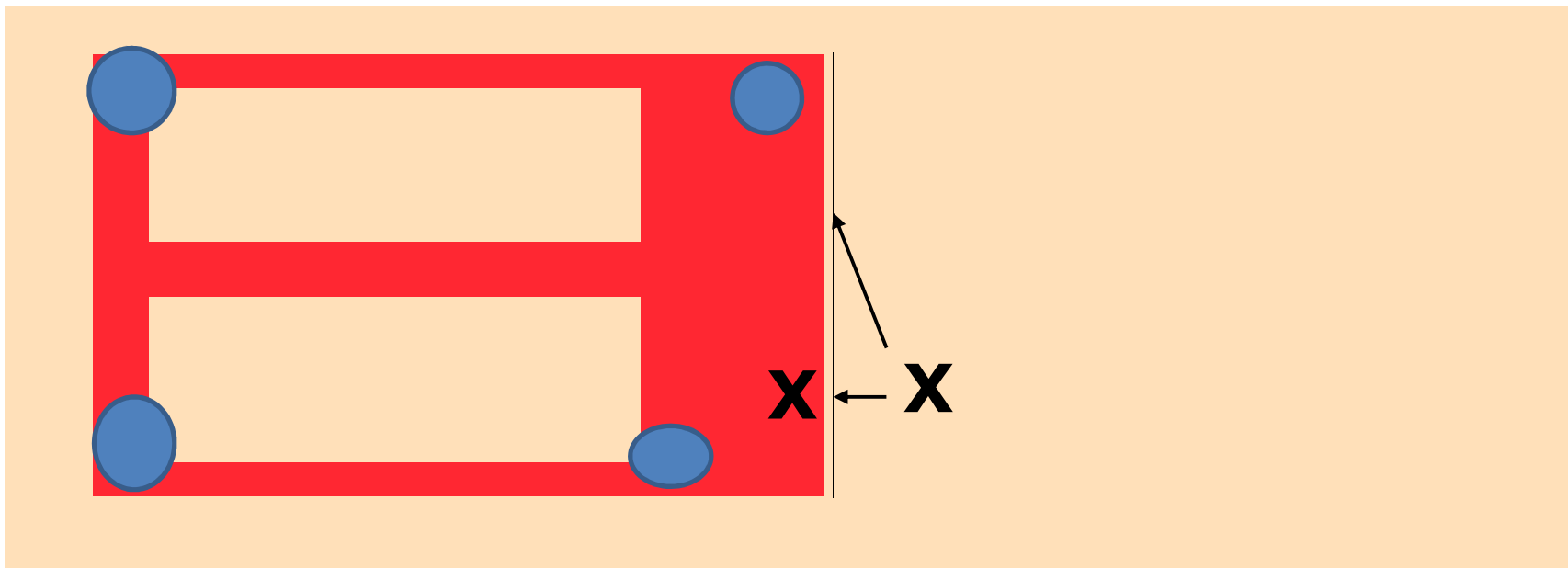
Hyökkäyslähestyminen

- Hyökkäyslähestyminen oikealta puolelta noin 0,5 m noston vierestä, rintamasuunta kentän keskusta.
- Hyökkäyslähestyminen vasemmalta puolelta noin 1,5 m noston vierestä, rintamasuunta viistosti takakulmaan.
- Vasenkätisen hyökkäyslähestymiset päinvastoin kuin edellä.



Hyökkäyskohteet

- Ympyrät shottipaikkoja.
- Kovat lyönnit torjunnan ohi, kuitenkin siten, että vältetään ns. keskisektoria.





Torjunta 1/2

- Torjuntahyppyyn lähtiessä etäisyys verkosta noin kyynärvarren mitta.
- Hiekalla torjuntahyppy suoritetaan yleensä paikaltaan mahdollisimman syvästä kyykystä. Kädet tehostavat ponnistusta.
- Kädet työnnetään välittömästi verkkopinnan ylitettyään mahdollisimman pitkälle vastustajan puolelle.
- Levitä sormet äärimmilleen torjuessa ja pidä keskivartalo tiukkana ("napa" selkärankaan).
- Seuraa pallo-passari-pallo-hyökkääjä tarkasti koko suorituksen ajan.
- Torjunnan ajoitus on tärkeä: mahdollisimman myöhään, jottei hyökkääjä näkisi niin hyvin torjuntaa.



Torjunta 2/2

- Perusrajamerkin torjunnassa hypätään niin, että pallo on torjujan kentänpuoleisen käden kohdalla.
- Perusviistomerkin torjunnassa otetaan askel keskelle päin rajamerkin torjuntapaikasta ja tehdään suora torjunta.
- Viiston torjunta heittämällä: hypätään rajamerkin torjuntapaikasta, mutta heitetään käsiä viistolyönnin eteen (voidaan tehdä joko ennakkoon sovitusti tai kun huomataan selvästi, että lyönti on tulossa viistoon).
- Rajatorjunta heittämällä: otetaan ajoissa askel keskelle päin ja hypätään torjuntaan heittäen käsiä rajalyönnin eteen
- Shotin torjunta: hypätään ylikorostetun myöhään, ei työnnetä käsiä toiselle puolelle (maksimaalinen korkeus) ja pyritään ”donkkaamaan” vastustajan shotti.

Torjunta suoritus – raja kiinni



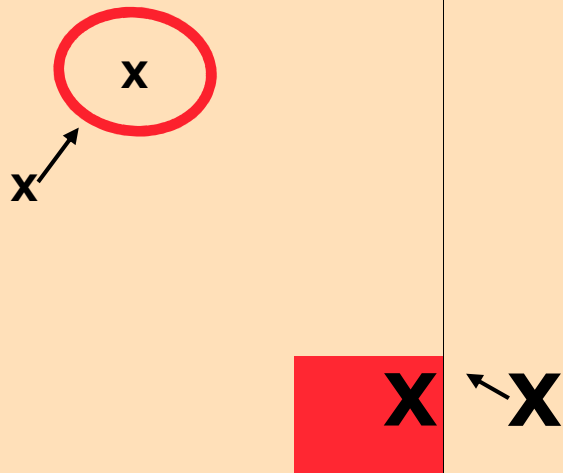
Puolustus

- Valmiusasento ja rintamasuunta hyökkääjään päin, hyökkääjän käden seuraaminen.
- Lyönnin osuessa käsiin ohjaa käsien kulmalla pallo nousemaan haluttuun suuntaan.
- Liikkeellelähtö hakupalloissa ristiaskeleilla.
- Tiukoissa hakupalloissa loikka perään.
- Yhden käden puolustukset käsinyrkissä, osumakohta peukalon päälle, ranne mukana nostossa
- Hakupalloissa nopea ylösnousu, vapaa käsi apuna ylösnousussa.

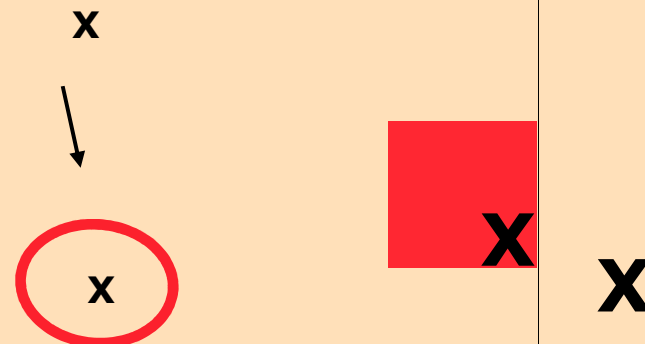


Puolustuspaikat

Raja **kiinni** puolustuspaikka,
liikkeen jälkeen.



Raja **auki** puolustuspaikka,
liikkeen jälkeen.



Pelitaktiikka

- Pyri löytämään pelissä vastustajan heikkoudet tai vastaavasti tee pelitaktiikka vastustajan vahvuuksien mukaan.
- Seuraa mitä vastustaja tekee erilaisista passeista (keskellä tai laidassa oleva passi).
- Vastaanoton paikkaan voi vaikuttaa syötöllä; suuntaamalla keskelle kenttää saat suuremmalla todennäköisyydellä vastustajan hyökkäämään keskeltä ja puolustamaan sitä kautta hänen vahvuutta keskeltä tulevasta hyökkäyksestä.
- Ota selvää vastustajan ”mieli”lyöntisuunnista tai toisaalta hyökkäysvaihtoehtojen puutteista.

Beach volleyn ja lentopallon erot

- Vastaanotto omalle kaistaleelle.
- Passi nostosta viereen, passitempo hitaampi.
- Erikoiskosketukset (poukki, tomahawk, sormilyönti).
- Vastaanoton merkitys pienempi, määrittää passin paikan (aina 1vs1 tilanne).
- Torjunta on kosketus, pehmeitä kosketuksia saa käyttää vain passissa (pois lukien sormitoimitus).
- Puolustuksen jälkeen aina valmius hyökätä.