

# ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΤΕΧΝΙΚΗ, ΤΑΚΤΙΚΗ, ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## 5. ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΣΕΡΒΙΣ

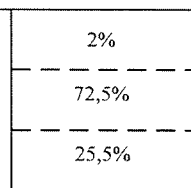
### 5.1 ΑΝΑΛΥΣΗ

Η παρουσίαση και η σειρά όλων των αντικειμένων έχει οργανωθεί με βάση διδακτικές και αντικειμενικές αρχές. Οι ομαδικές τακτικές, στην περίπτωση αυτή η παράταξη υποδοχής με δύο άτομα, αναλύονται πριν τις ατομικές τακτικές και αυτό επειδή οι ατομικές ενέργειες εκτελούνται πάντα μέσα στα πλαίσια της συνεργασίας των παικτών της μίας ομάδας και ενάντια στις ομαδικές τακτικές της αντίπαλης ομάδας. Προκειμένου ένα σερβίς να είναι αποτελεσματικό, λαμβάνοντας υπόψη τις εξωτερικές συνθήκες όπως ο άνεμος, ο ήλιος κ.λπ., ο παίκτης που σερβίρει θα πρέπει να γνωρίζει τα δυνατά και αδύνατα σημεία της παράταξης υποδοχής με δύο άτομα.

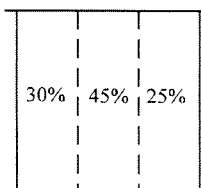
Η προπόνηση των ατομικών τακτικών του υποδοχέα θα πρέπει ν' ακολουθήσει την προπόνηση στο σερβίς, μιας και μία ιδανική απόδοση στην υποδοχή αποτελεί προϋπόθεση για πολύ καλή πάσα και επίθεση. Ο παίκτης που σερβίρει, αρχικά εκτελεί μόνο βοηθητικά (εύκολα) σερβίς, προπονεί πρωταρχικά τις ικανότητές του για στόχευση και ύστερα από αυτό, κάνει τα πρώτα βήματά του προς τις ατομικές του ενέργειες τακτικής. Η προπόνηση της ατομικής τακτικής του παίκτη που κάνει το σερβίς είναι το τελευταίο βήμα, διότι -ως προϋπόθεση- εξαρτάται από την καλή απόδοση της υποδοχής και τελικά από τους καλούς υποδοχείς.

Όσον αφορά την κατανομή της συχνότητας παρουσίασης των διαφόρων τεχνικών για την υποδοχή, καθώς επίσης και των διαφόρων περιοχών της υποδοχής, οι ακόλουθες παρατηρήσεις μπορούν να δείξουν τα εξής αποτελέσματα:

- Όσον αφορά την αριθμητική κατανομή της παρουσίας των τεχνικών στοιχείων, η υποδοχή κατέχει την τέταρτη θέση με ποσοστό 15.3%, ακολουθώντας την επίθεση, την πάσα και το σερβίς.
- Οι μετρήσεις στις περιοχές της υποδοχής στο εθνικό επίπεδο της Γερμανίας δείχνουν ότι ένα ποσοστό 72.5% των ενεργειών για υποδοχή γίνεται στο μεσαίο τριτημόριο και ένα 25.5% στο πίσω τριτημόριο, χωρίζοντας το γήπεδο σε τρία παράλληλα μέρη (βλ. Σχήμα 11α). Χωρίζοντας το γήπεδο σε τρία κάθετα ίσα μέρη, η πλειοψηφία των ενεργειών υποδοχής (45%) έγιναν στο μεσαίο τριτημόριο (βλ. Σχήμα 11β).
- Σχεδόν όλες οι υποδοχές έγιναν χρησιμοποιώντας την κλασική τεχνική με τα δύο χέρια. Άλλες τεχνικές, όπως η υποδοχή με το ένα χέρι ή η υποδοχή tomahawk (βλ. Κεφάλαιο 7.5.1), χρησιμοποιούνται μόνο όταν η κλασική τεχνική με τα δύο χέρια δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί.
- Σε ποσοστό 57% εκτελούνται περισσότερες πλάγιες υποδοχές, παρά υποδοχές με τη μπάλα μπροστά (43%, βλ. πίνακα 5 στο κεφάλαιο 3.2.3). Η μεγάλη σημασία της πλάγιας υποδοχής μπορεί επίσης να διαφανεί και από παρατηρήσεις που έγιναν στους Αμερικανούς επαγγελματίες. Καλύπτοντας το 46% όλων των υποδοχών, η υποδοχή από σταθερή θέση έχει τη μεγαλύτερη σημασία, ενώ εξαιτίας του μεγέθους του χώρου



Σχήμα 11α



Σχήμα 11β

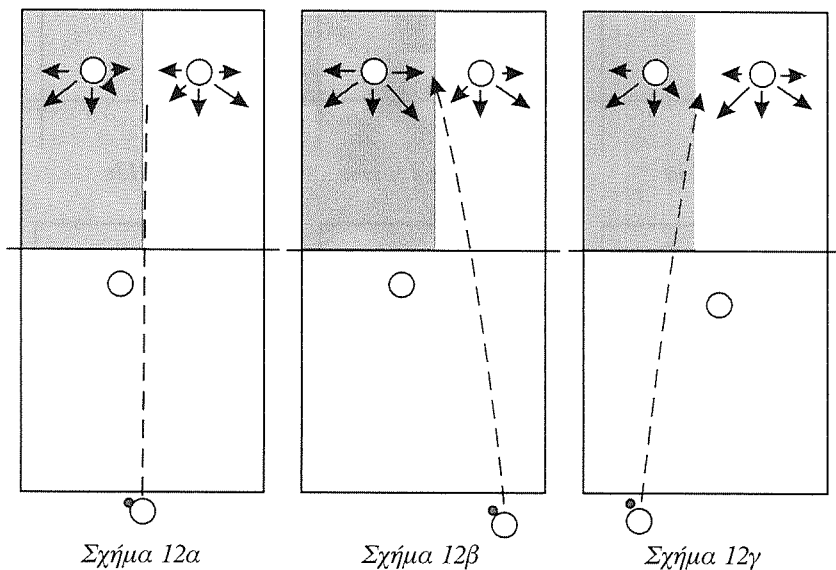
που πρέπει να καλύψει κάθε παίκτης της υποδοχής, μπορούμε να έχουμε πολλές υποδοχές που γίνονται **εν κινήσει** (37%) ή **κατά την πτώση** (17%, σύγκριση με τον πίνακα 5 στο κεφάλαιο 3.2.3).

## 5.2. ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ/ΠΑΡΑΤΑΞΕΙΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ

Ο μοναδικός σχηματισμός υποδοχής σ' έναν αγώνα beach-volley "2 εναντίον 2" είναι η παράταξη με δύο άτομα. Θεωρητικά, η υποδοχή μ' ένα άτομο είναι δυνατή στην περίπτωση ενός skyball σερβίς, όμως κάτι τέτοιο δεν έχει παρατηρηθεί ακόμα. Σ' αυτήν την περίπτωση και από τη στιγμή που το σερβίς έχει μια πολύ ψηλή και κάθετη τροχιά, η ταχύτητα του υποδοχέα δεν αποτελεί αποφασιστικό παράγοντα. Αντίθετα, ο αποφασιστικός παράγοντας εδώ είναι η ικανότητα του παίκτη να υποδεχτεί ένα skyball με σημαντικά καλύτερο τρόπο σε σχέση με τον συμπαίκτη του.

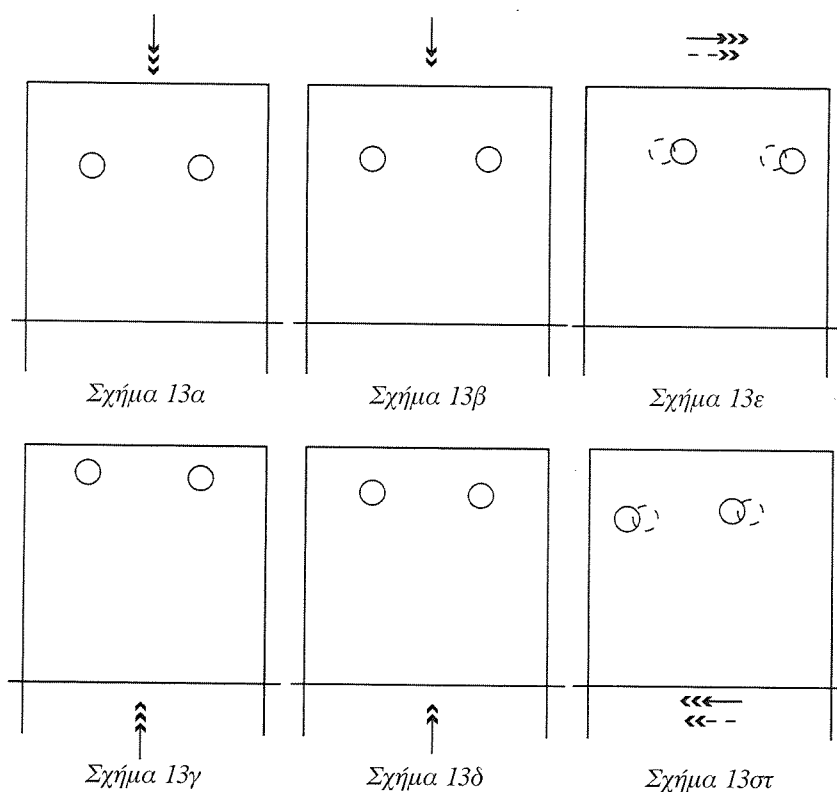
Η επιλογή των αρχικών θέσεων των παικτών για την υποδοχή αντιστοιχίζεται σε γενικές γραμμές με τις θέσεις που παρουσιάζονται στην εικόνα 12α. Θα πρέπει να επιδιώκεται ένα αίσιασμα στην παράταξη υποδοχής. Γι' αυτό το λόγο, κάθε παίκτης είναι υπεύθυνος για το συγκεκριμένο δικό του μισό γήπεδο από τη στιγμή που ο αντίπαλος εκτελεί το σερβίς από το μέσον της τελικής γραμμής. Αν ο παίκτης σερβίρει από τη δεξιά πλευρά του γηπέδου, οι ευθύνες για την υποδοχή κατανέμονται έτσι όπως δείχνει το σχήμα 12β, ενώ αντίθετα, αν ο παίκτης σερβίρει από την αριστερή πλευρά, το σχήμα 12γ δείχνει τις αντίστοιχες περιοχές για την υποδοχή. Οι αλλαγές αυτές στους χώρους ευθύνης της υποδοχής που εξαρτώνται από τη θέση του παίκτη που σερβίρει, μπορούν να προσδιοριστούν όπως παρακάτω:

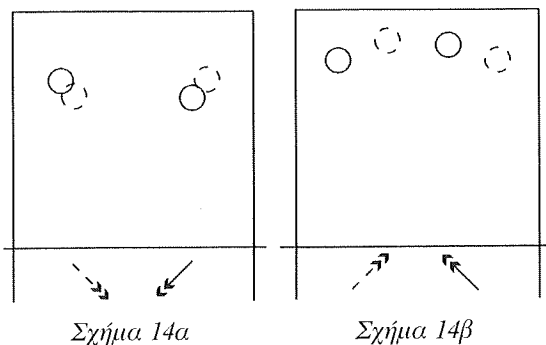
Ο παίκτης απέναντι από τον παίκτη που σερβίρει έχει να καλύψει μικρότερη περιοχή του γηπέδου εξαιτίας της ευθείας τροχιάς του σερβίς. Αντίθετα, ο παίκτης που βρίσκεται διαγώνια από τον παίκτη που σερβίρει έχει να καλύψει μεγαλύτερη περιοχή εξαιτίας της μεγαλύτερης τροχιάς του σερβίς και κατ' επέκταση του αντίστοιχα μεγαλύτερου χρόνου αντίδρασης που έχει στη διάθεσή του.



Βασικά, μία ομάδα του beach-volley μπορεί να είναι πετυχημένη όταν και οι δύο παίκτες έχουν αλληλοσυμπληρούμενες ικανότητες για την υποδοχή και βέβαια είναι ακόμα καλύτερο όταν και οι δύο παίκτες έχουν εξαιρετική ποιότητα στην υποδοχή. Αν ένας από τους δύο παίκτες είναι φανερά αδύναμος υποδοχέας και ο αντίπαλος ανακαλύψει αυτή την αδυναμία, τότε η ομάδα δεν θα είναι σε θέση να παίξει πετυχημένα. Συνεπώς, **η ικανότητα στην υποδοχή είναι ο αποφασιστικός παράγοντας** για τη συγκρότηση μίας ομάδας beach-volley.

Οι ακόλουθες παραλλαγές της παρατάξης υποδοχής με δύο άτομα έχουν εφαρμογή σε ειδικές καταστάσεις του beach-volley. Οι δύο υποδοχείς μετακινούνται ανάλογα με την κατεύθυνση του ανέμου. Οι δύο υποδοχείς μετακινούνται περίπου 1 μέτρο προς τα εμπρός όταν ο αέρας έρχεται από πίσω (σχήμα 13 α, β), 1-1,5 μέτρο προς τα πίσω αν ο αέρας έρχεται από την πλευρά των αντιπάλων (σχήμα 13 γ, δ), ενώ αν ο αέρας έχει πλάγια κατεύθυνση, τότε μετακινούνται σύμφωνα με το ρεύμα του αέρα (σχήμα 13 ε, στ). Ο αέρας που έχει διαγώνια κατεύθυνση, όπως επίσης και ο πλάγιος, αναγκάζει τους υποδοχείς να επαναπροσδιορίσουν τις θέσεις τους σε μία διαγώνια παρατάξη, προκειμένου να υποδεχτούν μπαλίες που επηρεάζονται από τον αέρα (σχήμα 14 α, β). Σερβίς με πλάγιες στροφές της μπάλας που κατευθύνονται σ' έναν παίκτη και ξαφνικά αλλάζουν κατεύθυνση κάτω από την επίδραση του αέρα, για παράδειγμα, σερβίς που κατευθύνονται στο κέντρο του γηπέδου, θα πρέπει ν' αντιμετωπιστούν από τον παίκτη στον οποίο κατευθύνεται η μπάλα και όχι από τον παίκτη από τον οποίο απομακρύνεται (βλέπε σχήμα 42 στο κεφάλαιο 8.1). Ανεξάρτητα από αυτές τις απόψεις, η αρχική θέση σε όλες τις παρατάξεις





Σχήμα 14α

Σχήμα 14β

υποδοχής με δύο άτομα που περιγράφηκαν, μπορεί ν' αλλάξει ανάλογα με την τακτική του αντιπάλου στο σερβίς, την ισχύουσα κατάσταση απόδοσης των υποδοχέων και/ή την ψυχολογική τους κατάσταση.

Η οργάνωση της επίθεσης συσχετίζεται με **μια συγκεκριμένη κατάσταση**. Από τη στιγμή που και οι δύο παίκτες είναι υπεύθυνοι για την υποδοχή, η κατεύθυνση του σερβίς καθορίζει ποιους από τους παίκτες θα κάνει την

υποδοχή και ποιος την πάσα. Συνεπώς, και οι δύο παίκτες θα πρέπει να είναι πάντα έτοιμοι να εκτελέσουν την πρώτη και την τρίτη επαφή ή μόνο τη δεύτερη επαφή με τη μπάλα. Η σειρά των ενεργειών στην οργάνωση της επίθεσης που προέρχεται από την υποδοχή του σερβίς, γίνεται με τον τρόπο που περιγράφεται παρακάτω:

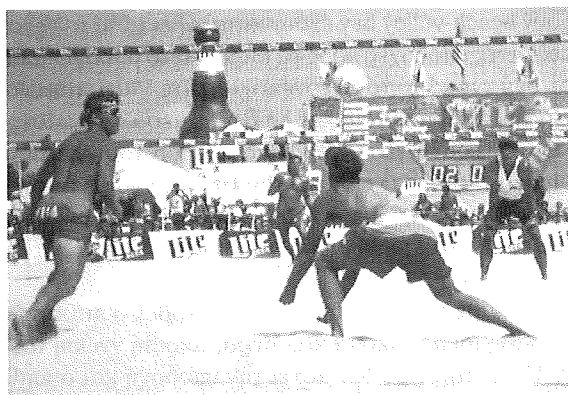
Πρώτο και κυριότερο, και οι δύο παίκτες είναι υπεύθυνοι για την υποδοχή. Όλες οι ενέργειες που θ' ακολουθήσουν, όπως η πάσα και η επίθεση, πρέπει να θεωρούνται καθαρά υποδειέστερης αξίας της υποδοχής. Οι παίκτες θα πρέπει να επικεντρώσουν την διανοητική τους προσοχή αποκλειστικά και μόνο στην υποδοχή του σερβίς και όχι στην ενέργεια της πάσας που θα επακολουθήσει, εκτός και αν πρώτα σιγουρευτούν ότι στη συγκεκριμένη φάση δεν είναι υπεύθυνοι αυτοί για την υποδοχή, αλλά ο συμπαίκτης τους.

Ο παίκτης που δεν κάνει την υποδοχή κινείται προς το σχεδιασμένο και πιθανότερο σημείο για την πάσα. Η μετακίνηση αυτή -σε άμεση σχέση με το χώρο και το χρόνο- εξαρτάται από την ποιότητα του σερβίς και από τις ατομικές τακτικές ικανότητες του συμπαίκτη του. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους για τους οποίους η πλήρης γνώση των ικανοτήτων του συμπαίκτη είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για μια πετυχημένη συνεργασία.

**Οι παρατηρήσεις δείχνουν καθαρά ότι όλοι οι επαγγελματίες παίκτες μετακινούνται προς το φιλέ μόνο ύστερα από την ενέργεια για την υποδοχή από τον συμπαίκτη τους, προκειμένου να είναι σε θέση να σώσουν υποδοχές κακής ποιότητας (φωτογραφία 17α).**

Ο παίκτης που δεν κάνει υποδοχή τρέχει πάντα προς το σημείο της πάσας μετά την υποδοχή ή τουλάχιστον μαζί με την υποδοχή. Αν περιμένει μία υποδοχή μεσαίας ή κακής ποιότητας, θα πρέπει να καθυστερήσει την κίνησή του προς το φιλέ όσο το δυνατόν περισσότερο και αν το απαιτεί η περίπτωση, να προσανατολίσει την κίνησή του προς το κέντρο του γηπέδου.

Η καθυστερημένη εκκίνηση του παίκτη που δεν κάνει την υποδοχή, προς το σημείο της πάσας είναι



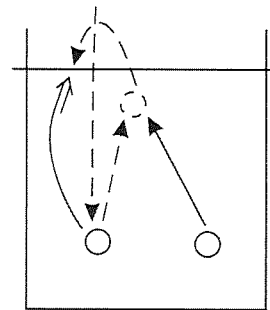
Φωτογραφία 17α: Εξαιρετος χρονισμός του πασαδόρου ενώ κινείται προς τη θέση εκτέλεσης της πάσας.

δυνατή αν λάβουμε υπόψη μας ότι οι παίκτες του beach-volley, σ' αντίθεση με τους παίκτες του βόλεϊ στη σάλα, δεν χρειάζονται μία τέλεια υποδοχή. Στην πραγματικότητα μάλιστα ισχύει το αντίθετο:

Η τέλεια πρώτη πάσα για το βόλεϊ στη σάλα αναλογεί σε μία κακή υποδοχή στο beach-volley, γιατί είναι πολύ δύσκολο να φτάσεις και να εκτελέσεις πάσες οι οποίες παίζονται πολύ κοντά στο φιλέ. Αυτές οι υποδοχές είναι δυνατόν να προκαλέσουν ακόμα περισσότερα λάθη και γι' αυτό το λόγο μία υποδοχή μέτριας ποιότητας (για το βόλεϊ στη σάλα), 1-2 μέτρα μακριά από το φιλέ και με τη δυνατότητα η πάσα να γίνει με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι, μπορεί να θεωρηθεί ως μία τέλεια υποδοχή για το παιχνίδι του beach-volley. Εξαιτίας της φυσιολογικής επίδρασης του ανέμου, η πρώτη πάσα πρέπει να γίνει χαμηλά, αλλά να υπάρχει ακόμα η δυνατότητα να γίνει μία πάσα με δάκτυλα. Η πάσα με άλμα έχει μεγάλη σημασία για το βόλεϊ στη σάλα, όμως δεν έχει καμμία αξία για το beach-volley, μιας και εδώ αποκλειστική σημασία έχει η πάσα με δάκτυλα από μία σταθερή θέση και δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ακρίβεια της πάσας.

Το σημείο απόπου πασάρεται η μπάλα σ' έναν αγώνα beach-volley εξαρτάται από το ποιος παίκτης κάνει την υποδοχή και σε ποια πλευρά του γηπέδου. Η επιλογή του σημείου κατεύθυνσης της υποδοχής έχει πάντα ως στόχο το πώς ο επιθετικός θα μπορεί συνέχεια και χωρίς ιδιαίτερο κόπο να βλέπει τον αντίπαλο και τη μπάλα, χωρίς να έχει σημασία σε ποια πλευρά του γηπέδου έχει κάνει την υποδοχή της μπάλας. Γι' αυτό το λόγο και η περιοχή όπου καταλήγει η υποδοχή μπορεί να ποικίλει σε διάφορες περιπτώσεις.

Αν ο παίκτης της αριστερής πλευράς υποδεχτεί το σερβίς (μεταξύ των θέσεων 3 και 4), το σημείο που κατευθύνεται η υποδοχή της μπάλας βρίσκεται στη θέση 3, 1.5-2 μέτρα μακριά από το φιλέ και όχι όπως στο βόλεϊ στη σάλα, μεταξύ των θέσεων 2 και 3 ή στη 2 σε ευθεία με το φιλέ (βλέπε σχήμα 15).



Σχήμα 15

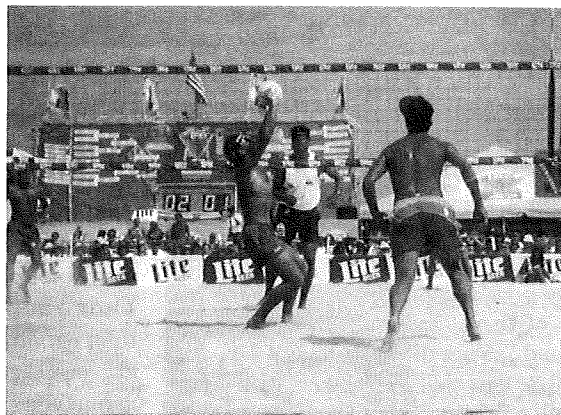
Το σημείο απόπου γίνεται η πάσα στη θέση 3, αν και πολύ συχνά υπάρχει η τάση και προς τη θέση 4, μικραίνει από τη μία πλευρά την τροχιά της μπάλας, ενώ από την άλλη δίνει ένα σημαντικό πλεονέκτημα στον παίκτη του beach-volley, μιας και αποφεύγεται ο κίνδυνος να γίνει μία υποδοχή πάνω και πέρα από τον πασαδόρο, κατάσταση που θα οδηγήσει σε μη ακριβείς φάσεις και κατ' επέκταση σε λάθη. Οι παίκτες της σάλας που ξεκινάνε να παίξουν beach-volley δεν έχουν καταλάβει αυτό το γεγονός και έτσι συνεχίζουν να παίζουν με μακρινές υποδοχές προς τα άκρα. Αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε γιατί δεν καταλαβαίνουν το σημαντικό αυτό πλεονέκτημα, είτε γιατί πιστεύουν ότι κερδίζουν περισσότερο χρόνο για την προετοιμασία της επίθεσης μέσα από πάσες με μακρύτερες τροχιές.

Αν η υποδοχή γίνει στη δεξιά πλευρά του γηπέδου και ανάμεσα στις θέσεις 2 και 1, το σημείο της πάσας αλλάζει και από τη θέση 3 πηγαίνει περισσότερο προς τη θέση ανάμεσα στη 2 και την 3 και γίνεται σχεδόν σε ευθεία με το φιλέ (φωτογραφία 17β). Το γεγονός αυτό δίνει μεγάλα πλεονεκτήματα και για τις δυο περιπτώσεις παιχνιδιού:

1. Σε κάθε περίπτωση υποδοχής σερβίς, ο παίκτης που δεν κάνει υποδοχή έχει μία ξεκάθαρη ιδέα ή ακόμα καλύτερα, ακριβή γνώση του σημείου εκτέλεσης της πάσας.
2. Ο παίκτης που δεν κάνει την υποδοχή και ο επιθετικός έχουν πάντα οπτική επαφή με τη μπάλα και τον αντίπαλο.
3. Η προσέγγιση ενός δεξιόχειρα υποδοχέα/επιθετικού μπορεί να γίνει σε ευθεία προς το

φιλέ. Η πάσα μπορεί να γίνει σ' ένα μέσο ύψος, όπως μία "μπάλα 2-3 μέτρων", σε μία μικρή απόσταση από τον πασαδόρο, ώστε να δώσει τη δυνατότητα στον επιθετικό να καρφώσει εύκολα προς όλες τις κατευθύνσεις.

4. Η υποδοχή σε ευθεία προς το φιλέ είναι πιο εύκολη στην εκτέλεσή της.
5. Με αυτόν τον τρόπο, αποφεύγεται η υποδοχή πάνω από τον πασαδόρο.



Φωτογραφία 17β: Περιοχή εκτέλεσης πάσας μεταξύ II και III = υποδοχή σε ευθεία στο φιλέ

Τα πλεονεκτήματα αυτά υπερισχύουν καθαρά των μειονεκτημάτων,

π.χ. οι μικρές τροχιές της μπάλας και οι μεγάλες αποστάσεις που πρέπει να τρέξει ο πασαδόρος. Αν ένας αριστερόχειρας παίκτης παίζει στην αριστερή πλευρά του γηπέδου, η σειρά των ενεργειών του συσχετίζεται με τις αντίστοιχες ενέργειες του δεξιόχειρα παίκτη στη δεξιά πλευρά του γηπέδου και το αντίστροφο. Αν ένας αριστερόχειρας παίκτης παίζει στο δεξί μέρος του γηπέδου, τότε η σειρά των ενεργειών του αντιστοιχεί με τις ενέργειες ενός δεξιόχειρα παίκτη στην αριστερή πλευρά του γηπέδου.

### 5.3 ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΥΠΟΔΟΧΕΑ ΣΤΟ BEACH-VOLLEY

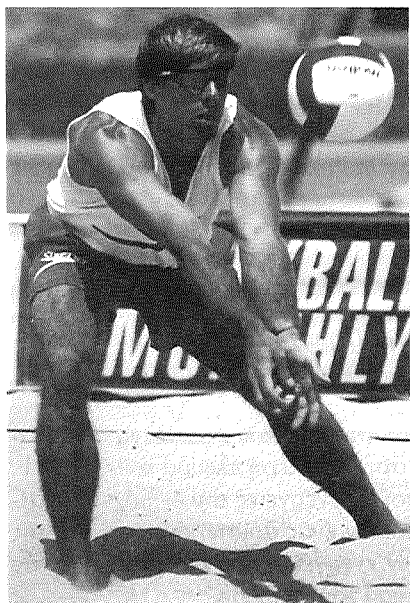
Τα παρακάτω αποτελέσματα μπορούν να παρατηρηθούν στο κορυφαίο εθνικό επίπεδο της Γερμανίας, αναφορικά με την αποτελεσματικότητα της υποδοχής (πίνακας 7):

- Μετά από το σχεδόν 91% όλων των υποδοχών, η πάσα έγινε με τέτοιο τρόπο ώστε ο επιθετικός κατόρθωσε να καρφώσει με άλμα (υποδοχές καλής και πολύ καλής ποιότητας).
- Το ποσοστό των άμεσων λαθών της υποδοχής είναι 6%.
- Το 56% όλων των υποδοχών από μία **σταθερή θέση** γίνονται με πολύ καλή ποιότητα, 41% με καλή ποιότητα και 2% με μέτρια. Το ποσοστό των άμεσων λαθών κατά την υποδοχή από μία σταθερή θέση είναι συνολικά 1%.
- Το ποσοστό των **πολύ καλών** υποδοχών με τον παίκτη να εκτελεί την **υποδοχή εν κινήσει** είναι 40%. Σχεδόν 51% από αυτές τις εν κινήσει υποδοχές έχουν καλή ποιότητα, 3% μέτρια ενώ τ' άμεσα λάθη είναι 7%.
- Σχεδόν οι μισές υποδοχές που γίνονται **κατά την πτώση** έχουν καλή ποιότητα, ενώ μόνο 26% από αυτές τις υποδοχές είναι τέλειες. Σ' αντίθεση, το ποσοστό των υποδο-

	Ποιότητα			
	Πολύ Καλή	Καλή	Μέτρια	Λάθος
Όλες οι υποδοχές	91%		3%	6%
Σταθερή θέση	56%	41%	2%	1%
Κατά την πτώση	26%	49.5%	6.5%	18%
Εν κινήσει	40%	51%	3%	7%

Πίνακας 7: Ποιότητα της υποδοχής

χών μέτριας ποιότητας (6.5%) και ιδιαίτερα το ποσοστό των άμεσων λαθών (18%) είναι πολύ υψηλό.



Φωτο 18

Μ' ένα συνολικό ποσοστό 15.3% όλων των ενεργειών του αγώνα, η υποδοχή έχει μία ακόμα μεγαλύτερη σπουδαιότητα από αυτή που έχει στο παιχνίδι στη σάλα. Το γεγονός αυτό είναι σημαντικό τόσο για τις επακόλουθες ενέργειες, όσο και για το τελικό αποτέλεσμα του αγώνα.

Όταν ο παίκτης του beach-volley είναι στην παράταξη υποδοχής, βρίσκεται πάντα κάτω από συνθήκες υψηλής ψυχολογικής πίεσης γιατί οι θεατές περιμένουν το ίδιο επίπεδο απόδοσης όπως και στο βόλεϊ στη σάλα, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τους ότι οι εξωτερικές συνθήκες όπως ο αέρας, ο ήλιος, οι υψηλές θερμοκρασίες, η ανώμαλη επιφάνεια κ.λπ., κάνουν περισσότερο δύσκολη την τέλεια υποδοχή και ότι αυτές οι εξωτερικές συνθήκες έχουν μία αρνητική επίδραση πάνω στον παίκτη του beach-volley. Επιπλέον, ο παίκτης που κάνει την υποδοχή θα πρέπει να υποδεχτεί σερβίς με άλμα σε ένα ποσοστό μεγαλύτερο του 60% όλων των σερβίς, ακόμα και κάτω από συνθήκες δυνατού αέρα. Αυτός είναι και ο λόγος που πρέ-

πει να φτάσει σε μεγάλα επίπεδα απόδοσης κάτω από υψηλές απαιτήσεις παρατήρησης και αντίδρασης. Αυτό το υψηλό επίπεδο ψυχοπνευματικής πίεσης διατηρείται κατά τη διάρκεια ενός ή και περισσότερων αγώνων. Λαμβανομένου υπόψη ότι για ένα σερβίς με άλμα στο βόλεϊ στη σάλα υπάρχει παράταξη υποδοχής με τρία άτομα, είναι αυταπόδεικτη η ακόμα δυσκολότερη κατάσταση για υποδοχή στο beach-volley.

Για πολλούς παίκτες, οι διακοπές του παιχνιδιού οι οποίες προηγούνται κάθε ενέργειας για υποδοχή είναι ο λόγος για την αύξηση συναισθημάτων αναμονής αποτυχίας και φόβου και άρα αύξηση της ψυχολογικής πίεσης. Ένα κατ'ευθείαν λάθος στην υποδοχή είναι ένας πόντος για τον αντίπαλο, πράγμα που επιβεβαιώνει την ειδική σημασία της υποδοχής. Από τη στιγμή που ο στόχος της ενέργειας, δηλαδή το σημείο απ'όπου θα γίνει η πάσα είναι ξεκάθαρο, άσχημες ή μη ακριβείς υποδοχές γίνονται αντιληπτές αμέσως και απ' όλους και γι' αυτό το λόγο μπορούν να χαρακτηριστούν ως επιπλέον ψυχολογικά στρεσογόνες.

**ΗΠΑ:** Στο επαγγελματικό παιχνίδι των ΗΠΑ, παρουσιάζεται μια πρόσθετη ψυχολογική πίεση από το γεγονός ότι χρησιμοποιείται ο καθαρός χρόνος παιχνιδιού και ειδικά στις περιπτώσεις όπου ο κανονικός χρόνος του αγώνα τελειώνει.

Το γεγονός ότι ο παίκτης που κάνει την υποδοχή έχει την πρώτη ενέργεια ύστερα από ένα λάθος του συμπαίκτη του, μπορεί να χαρακτηριστεί επίσης ως ένα παράγοντας εκνευρισμού στο επίπεδο της ψυχολογικής πίεσης. Είναι ακόμα περισσότερο στρεσογόνα η περίπτωση όταν ο ίδιος ο υποδοχέας έχει κάνει το τελευταίο λάθος.

Αυτές οι εξηγήσεις υπογραμμίζουν τις εξαιρετικά υψηλές ψυχολογικές απαιτήσεις για τον υποδοχέα και απαιτούν αντίστοιχους τύπους συμπεριφοράς:

- Ενθάρρυνση του υποδοχέα από τον συμπαίκτη του ή πιθανόν από τον προπονητή του στην προπόνηση και στον αγώνα.
- Συνειδητή αποφυγή των επακόλουθων λαθών από τον πασαδόρο και τον επιθετικό μετά από μία άσχημη υποδοχή. Και οι δύο θα πρέπει να αλληλοβοηθούνται αντισταθμίζοντας ο ένας τις ενέργειες του άλλου και αποφεύγοντας τις ριψοκίνδυνες επόμενες ενέργειες.

Εξαιτίας αυτών των λόγων, η προπόνηση της υποδοχής θα πρέπει να σχεδιάζεται και να εκτελείται κάτω από συνθήκες όμοιες μ' αυτές του αγώνα. Αρα, ένας επαγγελματίας παίκτης πρέπει απαραίτητως να μάθει μία τεχνική ψυχοπνευματικής χαλάρωσης.

### 5.3.1 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

**Σ' αντίθεση με το παιχνίδι στη σάλα, η ικανότητα συντονισμού της «ισορροπίας» είναι αποφασιστικής σημασίας για κάθε ενέργεια σ' έναν αγώνα beach-volley (φωτογραφία 19).**

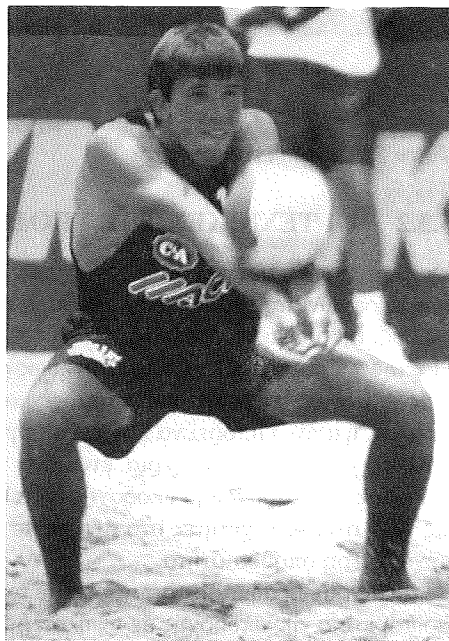
Η ανώμαλη επιφάνεια προκαλεί δυσκολίες στην ισορροπία σε κάθε περίπτωση του παιχνιδιού. Σ' αντίθεση με το παιχνίδι στη σάλα, καμμία ενέργεια δεν εκτελείται σε ομαλή επιφάνεια. Από τη στιγμή που η άμμος είναι μια μαλακή επιφάνεια, η διατήρηση της ισορροπίας σε όλες τις κινήσεις είναι περισσότερο δύσκολη. Συνεπώς, παρουσιάζεται ολοφάνερα η σημαντικότητα της στοιχειώδους ισορροπίας. Η αρχή αυτή βρίσκει την εφαρμογή της ιδιαίτερα σε όλες τις κινήσεις λίγο πριν και κατά τη διάρκεια της επαφής με τη μπάλα, σε όλες τις υποδοχές, τις πάσες, τις αμυντικές ενέργειες, καθώς επίσης σε όλα τ' άλματα και σ' όλες τις εκκινήσεις.

**Μια κακή ισορροπία οδηγεί αναπόφευκτα σε τεχνικά λάθη σε όλα τα στοιχεία του παιχνιδιού.**

Αυτά τα λάθη είτε τιμωρούνται απ' ευθείας από τον διαιτητή ή οι επιπτώσεις τους επιδρούν αρνητικά στην πετυχημένη έκβαση του αγώνα. Ακόμα και ενέργειες που αρχικά έχουν εκτελεστεί σωστά απο τεχνικής πλευράς, αλλά που στη διάρκεια εκτέλεσής τους ο διαιτητής έχει διακρίνει δυσκολίες στην ισορροπία ή μία λάθος τοποθέτηση του παίκτη σε σχέση με τη μπάλα, σφυρίζονται σαν σφάλματα, τουλάχιστον στο επαγγελματικό επίπεδο των ΗΠΑ.

Αρα, πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο ότι μία τέλεια θέση ισορροπίας είναι η απόλυτη προϋπόθεση για να είναι ικανός ο παίκτης να ξεκινήσει και ν' αντιδράσει αρκετά γρήγορα προς κάθε κατεύθυνση πάνω σε αμμώδεις επιφάνειες και γενικά, να παίξει σύμφωνα με τους κανονισμούς.

Ο παίκτης πρέπει να έχει συνεχώς το σώμα



Φωτο 19: Τέλεια ισορροπία

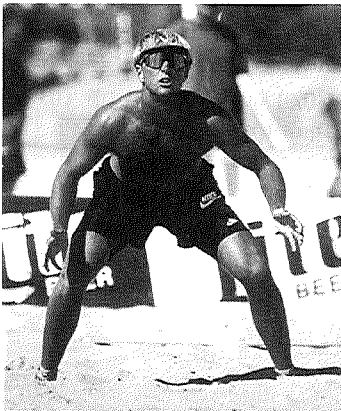


του σε μία χαμηλή θέση προκειμένου να διατηρήσει την ισορροπία του. Πρέπει να προσπαθήσει να πάρει την ιδανική θέση πίσω από τη μπάλα, η οποία θα του δώσει τη δυνατότητα να παίξει με ακρίβεια, ευρισκόμενος σε ισορροπία και σύμφωνα με τους κανονισμούς, χρησιμοποιώντας έντονες κινήσεις των ποδιών ή δρομικούς διασκελισμούς. Οι αλλαγές που επιφέρει ο αέρας στην τροχιά της μπάλας θα πρέπει ν' αναγνωρίζονται αμέσως και ν' αντισταθμίζονται με τη χρήση μικρών και γρήγορων βημάτων.

**Μια ιδανική κατανομή του βάρους σε μία καλά ισορροπημένη θέση ετοιμότητας είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για κάθε ενέργεια σ' έναν αγώνα beach-volley.**

Οι παίκτες ενεργούν πάντα από την καλά ισορροπημένη στάση που αναφέρθηκε παραπάνω. Αυτή η στάση επιτρέπει μία γρήγορη αντίδραση σε κάθε κατάσταση παιχνιδιού. Ειδικά αυτή η στάση καθιστά τον αμυντικό παίκτη ικανό, για παράδειγμα, να βουτηξει γρήγορα για κοντινά κτυπήματα ή να σηκωθεί έγκαιρα προκειμένου να φτάσει ψηλά κτυπήματα πάνω από το κεφάλι του.

### Περιγραφή της στάσης ετοιμότητας (Φωτογραφία 20)



Φωτο 20: Στάση ετοιμότητας

Τα πόδια του παίκτη είναι λυγισμένα. Το άνοιγμα των ποδιών είναι μεγαλύτερο από το άνοιγμα των ώμων και με το ένα πόδι ελαφρώς πιο μπροστά από το άλλο. Ο κορμός είναι λυγισμένος προς τα εμπρός. Οι περισσότεροι παίκτες του beach-volley προτιμούν τη θέση με το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο (σαν βαθύ κάθισμα) παρά τη θέση με τα δύο πόδια παράλληλα/βαθύ κάθισμα. Το βάρος του κορμού πέφτει στο μπροστινό μέρος των ποδιών και κατανέμεται ισορροπια και στα δύο πόδια. Τα χέρια σχηματίζουν γωνία 90°, ανοιχτά και στο ύψος των μηρών. Τα χέρια δείχνουν ελαφρά προς τα εμπρός και είναι τοποθετημένα δίπλα από τον κορμό.

### 5.3.2 ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ

Οι περιγραφές των τεχνικών στοιχείων της υποδοχής προϋποθέτουν μία γενική γνώση των τεχνικών στοιχείων και τη διαδοχή των κινήσεων του βόλεϊ στη σάλα, έτσι ώστε εδώ να συζητηθούν μόνο οι διαφορές:

Η υποδοχή του σερβίς γίνεται συνήθως με την τεχνική της μανσέτας. Μόνο σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, για παράδειγμα, ύστερα από λάθος πρόβλεψη της τροχιάς της μπάλας, η μπάλα μπορεί να παιχτεί με την τεχνική απόκρουσης του τόμαχων (κτύπημα της μπάλας και με τα δύο χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι) (βλέπε κεφάλαιο 7.5.1). Εξαιτίας της παρατάξης υποδοχής με δύο άτομα σε όλο το γήπεδο και σε συνάρτηση με τις υψηλότερες ταχύτητες στο σερβίς με άλμα, οι τεχνικές των πλάγιων υποδοχών έχουν μεγαλύτερη σπουδαιότητα.

Η αυξανόμενη σημασία της πάσας με τα δάκτυλα πάνω από το κεφάλι έχει οδηγήσει την πρώτη πάσα της υποδοχής σε υψηλότερες τροχιές. Αυτός είναι και ο λόγος που η υποδοχή εκτελείται πάντα από μία πολύ χαμηλή θέση του σώματος.

Οι μετωπικές υποδοχές χρησιμοποιούνται μόνο όταν το σερβίς πηγαίνει κατευθείαν στο σώμα του υποδοχέα ή όταν ο στόχος του σερβίς μπορεί να «βγει» με μία κίνηση προς τα εμπρός. Το skyball σ' αυτήν την περίπτωση μπορεί να θεωρηθεί ως μία εξαίρεση, επειδή ο υποδοχέας έχει πάντα αρκετό χρόνο για να φτάσει σε μία θέση που να του δίνει τη δυνατότητα ν' αντιμετωπίσει το skyball με μία υποδοχή μετωπική. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις παιχνιδιού, η μπάλα παίζεται αποκλειστικά με τεχνικές πλάγιων υποδοχών.

### **Η διαδοχή των κινήσεων στην μετωπική υποδοχή**

Η διαδοχή των κινήσεων στην μετωπική υποδοχή από μία σταθερή θέση ή κατά τη διάρκεια μίας πτώσης, είναι ίδια και απαράλλαχτη με την τεχνική που χρησιμοποιείται στο παιχνίδι στη σάλα. Λαμβανομένης υπόψη της συγκεκριμένης χρήσης της υποδοχής στο beach-volley, θα πρέπει να επισημανθούν οι ακόλουθες λεπτομέρειες:

Η στάση ετοιμότητας πριν παιχτεί η μπάλα είναι πλήρως ισορροπημένη (βλέπε φωτογραφία 19 και 20). Όταν παίζεται η μπάλα, εφαρμόζονται οι παρακάτω αρχές:

- Η κίνηση του σώματος και η ενέργεια της κίνησης του χεριού εξαρτώνται από την ταχύτητα της μπάλας:
  - Όσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα της μπάλας τόσο λιγότερο απαραίτητη είναι η κίνηση του χεριού και του σώματος. Προκειμένου να γίνει υποδοχή σε πολύ δυνατά σερβίς, πρέπει να χρησιμοποιηθούν τεχνικές απόκρουσης άμυνας. Κατόπιν, τα χέρια θα πρέπει να οδηγούνται *κάτω και «μέσα»* από τη μπάλα, προκειμένου να της δώσουν ανάποδες στροφές.
- Το ύψος της πάσας/υποδοχής θα πρέπει να ελέγχεται με τη γωνία ανάκλασης από το επίπεδο των πήχων των χεριών:
  - Οι ψηλές υποδοχές απαιτούν ένα περισσότερο οριζόντιο επίπεδο σε σχέση με τη μπάλα.
  - Παρομοίως, ψηλές τροχιές του σερβίς απαιτούν ένα περισσότερο οριζόντιο επίπεδο των χεριών.
- Επίσης, η στάση του παίκτη που κάνει την υποδοχή εξαρτάται από την τροχιά της μπάλας που έρχεται από το σερβίς:
  - Χαμηλής τροχιάς σερβίς πρέπει ν' αντιμετωπιστούν με χαμηλή στάση σώματος.
- Η στάση και η γωνία ανάκλασης του επιπέδου εξαρτώνται περισσότερο από την απόσταση του φιλέ από τον παίκτη που κάνει την υποδοχή:
  - Κοντινά σερβίς απαιτούν χαμηλή στάση και περισσότερο οριζόντιο επίπεδο.

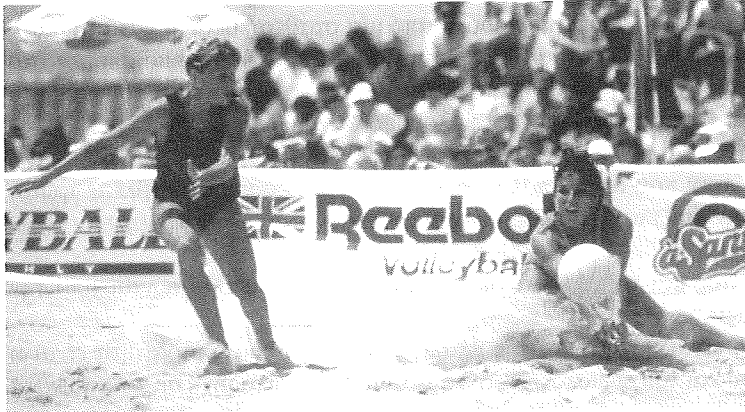
Και σ' αυτήν την περίπτωση, το skyball αποτελεί εξαίρεση: ο παίκτης πρέπει να είναι σε μία πολύ χαμηλή στάση, έτσι ώστε η υποδοχή να γίνει με τα χέρια παράλληλα με το έδαφος.

- Η ανάκλαση της μπάλας προς το στόχο (το σημείο εκτέλεσης της πάσας) ελέγχεται από τη θέση του επιπέδου των χεριών και τους ώμους. Οι ώμοι «βλέπουν» πάντα τη μπάλα όταν έρχεται υπό γωνία 90° (κάθετα προς την πορεία της). Η θέση τους δεν επηρεάζεται από την κατεύθυνση του στόχου. Μόνο η στροφή του επιπέδου, η οποία ακολουθεί

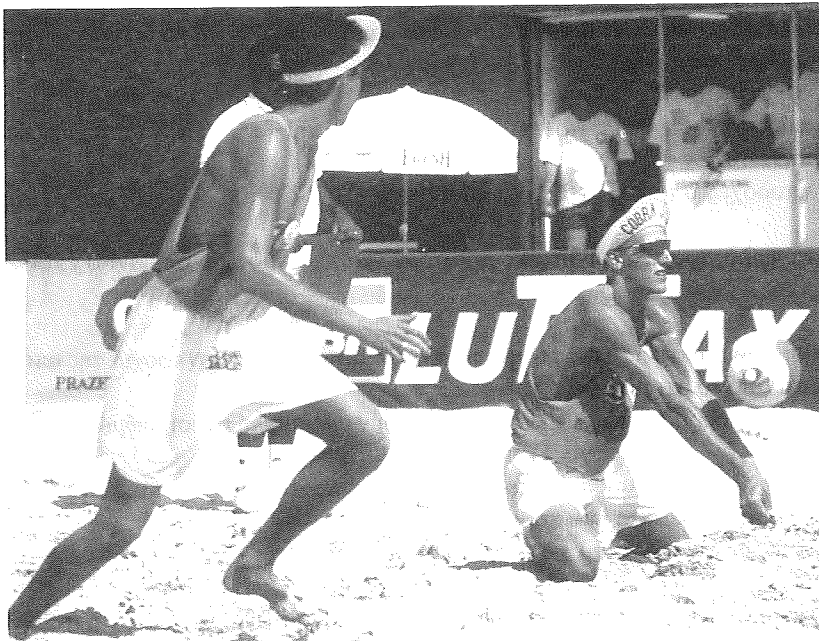
την αρχή «γωνία πρόσκρουσης = γωνία της κατεύθυνσης του στόχου», μαζί με μία ελαφριά «συνοδεία» (follow through) των χεριών, δίνουν στη μπάλα τη νέα της κατεύθυνση. Αυτή η αρχή εφαρμόζεται ειδικά στις πλάγιες υποδοχές.

Οι ακόλουθες παραλλαγές των **υποδοχών σε πτώση** χρησιμοποιούνται σ' εξαιρετικά δύσκολες καταστάσεις:

- Υποδοχή με βουτιά (φωτογραφία 21α)
- Υποδοχή με γονάτισμα στο ένα ή και στα δύο γόνατα (φωτογραφία 21β).



Φωτο 21α: Υποδοχή με "βουτιά"



Φωτο 21β: Υποδοχή με γονάτισμα

Αν ο υποδοχέας δεν είναι σε θέση να φτάσει αρκετά γρήγορα στο σημείο που κατευθύνεται ένα κοντινό σερβίς για να υποδεχτεί τη μπάλα από μία σταθερή θέση, θα πρέπει να **βουτήξει** (φωτογραφία 21). Σ' αυτήν την περίπτωση δεν είναι απαραίτητη μία ενεργητική ώθηση στη μπάλα, ενώ σ' αντίθεση με το παιχνίδι στη σάλα, είναι δυνατές οι «ακροβατικές βουτιές» χωρίς κάποιες τεχνικές απόσβεσης κατά την προσγείωση. Οι μετωπικές