

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΩΝ	14
1. ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ	17
1.1. Η θέση των ποδιών για τους αμυντικούς παίκτες	17
1.2. Η άμυνα «με το 6 μπροστά»	18
1.3. Η κίνηση προσαρμογής προς τη βασική θέση	19
1.4. Οι περιοχές ευθύνης των παικτών	19
1.5. Η διδασκαλία της ομαδικής άμυνας «με το 6 μπροστά»	20
1.6. Παιχνίδι 6 x 6 (με αμυντικό σχηματισμό με το 6 μπροστά)	23
2. ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ	27
2.1. Η «καθαρή» προπόνηση τεχνικής	27
2.2. Η προπόνηση τεχνικής με θέματα τακτικής	27
2.2.1. Η εξάσκηση Α' βαθμού - Μεμονωμένες στιγμές παιχνιδιού	29
2.2.2. Η εξάσκηση Β' βαθμού - προπόνηση ατομικής τεχνικής-τακτικής και συνόλων	30
2.2.3. Η εξάσκηση Γ' βαθμού - Μορφές παιχνιδιού	32
2.3. Η προπόνηση της ομαδικής τακτικής	33
2.3.1. Η εξάσκηση Α' βαθμού	35
2.3.2. Η εξάσκηση Β' βαθμού	36
2.4. Ο αγώνας προπόνησης	36
2.5. Ο φιλικός αγώνας	37
3. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 4:2 ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	41
3.1. Η πρώτη ειδίκευση	41
3.2. Ο πασαδόρος	42
3.2.1. Η μετακίνηση προς την περιοχή σκόπευσης από την μπροστινή ζώνη κατά τη διάρκεια της υποδοχής του σερβίς	42
3.2.2. Η βασική ενέργεια της τροφοδοσίας από τον πασαδόρο	43
3.2.3. Η πίσω πάσα	43
3.2.4. Η πλάγια πάσα	44
3.2.5. Η πάσα με άλμα	44
3.2.6. Η πάσα με ένα χέρι	46
3.3. Η προπόνηση του πασαδόρου	46
3.3.1. Η προπόνηση της τεχνικής του πασαδόρου	46
3.3.2. Ατομικές ασκήσεις του πασαδόρου	47
3.3.3. Ασκήσεις στον τοίχο	47

3.3.4. Ασκήσεις επιδεξιότητας	50
3.4. Ο προσανατολισμός του πασαδόρου	50
3.4.1. Ασκήσεις προσανατολισμού	50
3.4.2. Ασκήσεις για παράλληλες πάσες	50
3.4.3. Οι γωνιακές πάσες	51
3.4.4. Ασκήσεις για την ακρίβεια της πάσας	53
3.5. Η επιλογή του πασαδόρου	53
3.6. Η εκμετάλλευση του αντίπαλου μη ικανού μπλοκέρ	54
4. ΤΟ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΣΕΡΒΙΣ (ΤΕΝΝΙΣ) (η θέση ετοιμότητας - η ανύψωση - η ενέργεια του σερβίς - η επαφή)	59
4.1. Η προετοιμασία για το σερβίς	61
4.2. Ομαδικές και ατομικές τακτικές κατά την εκτέλεση του σερβίς	62
4.3. Η διδασκαλία του μετωπικού περιστρεφόμενου σερβίς (τέννις)	62
4.4. Συνηθισμένα λάθη - Διορθώσεις	65
5. ΤΟ ΔΙΠΛΟ ΜΠΛΟΚ	71
5.1. Η επικοινωνία	72
5.2. Η διδασκαλία του διπλού μπλοκ	72
5.3. Συνηθισμένα λάθη - Διορθώσεις	74
5.4. Το σύστημα 4: 2 σύνθεσης ομάδας	75
6. ΤΟ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ	81
6.1. Το από πάνω μετωπικό κυματιστό σερβίς (ταλαντευόμενο) (Η θέση ετοιμότητας - Η ανύψωση - Η ενέργεια του σερβίς - Η επαφή)	81
6.2. Η Διδασκαλία του από πάνω μετωπικού κυματιστού σερβίς	83
6.3. Το πλάγιο κυματιστό σερβίς (Η θέση ετοιμότητας - Η ανύψωση - Η ενέργεια του σερβίς - Η επαφή - Μετά την επαφή)	83
6.4. Η Διδασκαλία του πλάγιου κυματιστού σέρβις	85
7. Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2:2:2 ΜΕ ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ	89
7.1. Τα είδη της πάσας	89
7.1.1. Οι πάσες 3ου χρόνου	90
7.1.2. Οι πάσες 2ου χρόνου	91
7.1.3. Οι πάσες 1ου χρόνου	92
7.2. Οι ποικιλίες του επιθετικού χτυπήματος	93
7.2.1. Η επίθεση με περιστρεφόμενη μπάλα	92
7.2.2. Η επίθεση τοποθέτησης	93
7.2.3. Το πλασέ	93
7.2.4. Η ώθηση	93
7.2.5. Η αποστράκιση (μπλοκ-άουτ)	94
7.2.6. Η ατομική τακτική επιθετικού παίκτη, ενάντια σε οργανωμένο μπλοκ	94
7.2.7. Η διδασκαλία των ποικίλων επιθετικών χτυπημάτων	94
7.2.8. Η αντίληψη του μπλοκ	94
7.2.9. Η ατομική προπόνηση του επιθετικού παίκτη (στο σύστημα 2:2:2 σύνθεσης ομάδας)	95
7.3. Η ειδίκευση του μπλοκέρ	97
7.3.1. Η γραμμική παράταξη	99

7.3.2. Η πρόβλεψη της πρόθεσης του πασαδόρου	99
7.3.3. Η πρόβλεψη για την πρόθεση του επιθετικού	100
7.3.4. Η ατομική προπόνηση του μπλοκέρ στο σύστημα 2:2:2 σύνθεσης ομάδας	100
7.4. Προσαρμογές της αμυντικής τεχνικής	104
7.4.1. Η απόκρουση με ένα χέρι	104
7.4.2. Η απόκρουση πάνω από το κεφάλι	105
7.4.3. Η πτώση στο ένα γόνατο	105
7.4.4. Η πτώση στα δύο γόνατα	105
7.4.5. Το κύλισμα (ρολό)	106
7.4.6. Το χτύπημα με το ένα χέρι (γροθιά ή παλάμη)	106
7.4.7. Η απόκρουση με τα πόδια	106
7.4.8. Η ατομική τακτική αμυντικού παίκτη	106
7.5. Το σύστημα άμυνας με το «6 πίσω»	107
7.6. Η σύνθεση της ομάδας 2:2:2	108
8. ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΜΕ ΑΛΜΑ (Η θέση ετοιμότητας - Η ανύψωση - Η επαφή)	115
8.1. Η διδασκαλία του σερβίς με άλμα	116
8.2. Το κυματιστό σερβίς με άλμα	116
9. Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ 5:1 ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ	119
9.1.1. Η υποδοχή με 4 παίκτες	119
9.1.2. Η υποδοχή με 3 παίκτες	119
9.1.3. Η υποδοχή με 2 παίκτες	121
9.1.4. Σχηματισμοί κρυμμένης υποδοχής	121
9.2. Η διείσδυση του πασαδόρου προς την καθορισμένη περιοχή	121
9.2.1. Η διείσδυση από τη ζώνη 1	122
9.2.2. Η διείσδυση από τη ζώνη 6	122
9.2.3. Η διείσδυση από τη ζώνη 5	123
9.2.4. Η διείσδυση μετά από την αντίπαλη επίθεση	124
9.2.5. Η ποιότητα της πάσας	124
9.2.6. Η οπτική επαφή του πασαδόρου	124
9.2.7. Πάσα μετά από υποδοχή του σερβίς με οριζόντια και με κατακόρυφη ταχύτητα	125
9.2.8. Η μετακίνηση του πασαδόρου	125
9.2.9. Ο χειρισμός του χρόνου	126
9.3. Η τεχνική μιας πάσας έκτακτης ανάγκης (πάσα με ρολάρισμα, πάσα με μανσέτα, μπάλες που αναπηδούν από το δίχτυ)	126
9.4. Ο πασαδόρος ως επιθετικός	127
9.5. Η προπόνηση της διείσδυσης του πασαδόρου	127
9.5.1. Η οργάνωση της προπόνησης	128
9.5.2. Η κίνηση του πασαδόρου κατά την υποδοχή του σερβίς	128
9.5.3. Η κίνηση του πασαδόρου κατά την άμυνα	129
9.5.4. Η πάσα μετά από θέση άμυνας στην πρώτη γραμμή	130
9.5.5. Ασκήσεις πασαδόρου σε κακής ποιότητας πρώτη μπαλιά	131
9.6. Το σύστημα παιχνιδιού του πασαδόρου	131
9.6.1. Η κωδικοποίηση του δικτιού	132
9.7. Οι ομαδικοί επιθετικοί συνδυασμοί	133

9.7.1. Τα είδη των επιθετικών συνδυασμών (Η διασταύρωση - Η κλιμάκωση - Οι προσποιήσεις)	134
9.7.2. Η φόρτιξη ζώνης	138
9.7.3. Το κρυφό σημείο	138
9.8. Η διδασκαλία των επιθετικών συνδυασμών	138
9.8.1. Η συνεργασία του πασαδόρου με τους επιθετικούς	139
9.9. Η εξειδίκευση των επιθετικών	143
9.9.1. Οι άσσοι επιθετικοί	143
9.9.2. Οι γρήγοροι επιθετικοί	143
9.9.3. Ο διαγώνιος επιθετικός	144
9.9.4. Ο επιθετικός της πίσω ζώνης	144
9.9.5. Η απόσπαση με ένα πόδι	144
9.9.6. Η επίθεση από την πίσω ζώνη	145
9.10. Η οργάνωση της επιθετικής τακτικής	145
9.10.1. Η οργάνωση της επίθεσης από την υποδοχή του σερβίς	146
9.10.2. Η αντεπίθεση (Η σταθερή μέθοδος - Η σταθερή μέθοδος σε κάθε περιστροφή - Η αριθμημένη μέθοδος - Επίθεση ελεύθερης επιλογής)	146
9.11. Προϋποθέσεις για μια σύνθετη επίθεση	146
10. Η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ	151
10.1. Το μπλοκ ζώνης	152
10.2. Η ζώνη ευθύνης του μπλοκέρ	152
10.3. Το μπλοκ «βλέπω και απαντώ»	152
10.4. Το μπλοκ «ανάληψη ευθύνης»	152
10.5. Το μπλοκ «man to man»	153
10.6. Το τριπλό μπλοκ	153
10.7. Προσαρμογές στο μπλοκ	155
10.8. Η αντιμετώπιση στο μπλοκ ιδιαίτερων επιθετικών	155
10.9. Το απατηλό μπλοκ	156
10.10. Πότε πρέπει να μπλοκάρει και πότε όχι ο μπλοκέρ;	156
11. Η ΑΜΥΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚ	159
11.1. Η ανοιχτή ζώνη άμυνας	160
11.2. Η περιστασιακή άμυνα	161
11.3. Ο συνδυασμός αμυντικών σχηματισμών	161
11.4. Η ελεύθερη μπαλιά	161
12. Η 5 :1 ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ	165
13. Η 4:2 ΜΕ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ	173
14. Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ	177
14.1.0. Ο προγραμματισμός στο σχολείο	177
14.1.1. Οι στόχοι της διδασκαλίας του βόλεϊ στο Δημοτικό σχολείο	177
14.1.2. Οι στόχοι της διδασκαλίας του βόλεϊ στο Γυμνάσιο	178
14.1.3. Οι στόχοι της διδασκαλίας του βόλεϊ στο Λύκειο	178
14.1.4. Πως θα χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά οι ασκήσεις του βόλεϊ	180
14.1.5. Η ομαδική τακτική	181

14.2. Ο προγραμματισμός στους συλλόγους	182
14.2.1. Ο σχεδιασμός της προπόνησης	182
14.2.2. Ο πολυετής σχεδιασμός	183
14.2.3. Ο ετήσιος σχεδιασμός	183
14.2.4. Η περίοδος προετοιμασίας	184
14.2.5. Η αγωνιστική περίοδος	185
14.2.6. Η μεταβατική περίοδος	185
14.2.7. Ο σχεδιασμός της προπονητικής μονάδας	186
14.2.8. Παράδειγμα σχεδιασμού μιας ημερήσιας γύμνασης	190
15. Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	193
15.1. Η προσωπικότητα του προπονητή	193
15.2. Η φιλοσοφία του προπονητή	193
15.3. Η μόρφωση του προπονητή	194
15.4. Η καθοδήγηση του προπονητή	194
15.5. Η συμπεριφορά του προπονητή	194
15.6. Το στυλ του προπονητή	195
15.7. Η επικοινωνία του προπονητή	195
15.8. Η τοποθέτηση στόχων	196
15.9. Η ενθάρρυνση του προπονητή	197
15.10. Η παρακίνηση του προπονητή	193
16. Η ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ	201
16.1. Πριν από τον αγώνα	201
16.2. Κατά τη διάρκεια του αγώνα	202
16.3. Μετά τον αγώνα	204
17. ΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	206
ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ	241
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	243
ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	245