

# Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	9
Οργανωτικά βοηθήματα και Επεξήγηση συμβόλων .....	10
Ο σκοπός και οι κανονισμοί του παιχνιδιού .....	12
<b>1 Παιχνίδια προετοιμασίας για την πετοσφαίριση .....</b>	<b>17</b>
1.1 Παιχνίδια γενικής προετοιμασίας χωρίς μπάλα .....	23
1.2 Παιχνίδια γενικής προετοιμασίας με μπάλα .....	37
1.3 Ειδικά προπαρασκευαστικά παιχνίδια .....	54
<b>2 Εισαγωγή στα παιχνίδια πετοσφαίρισης σε μικρά γήπεδα και στο μίνι βόλεϊ .....</b>	<b>73</b>
2.1 Πάσα με τα δάχτυλα (μεταβίβαση από πάνω/πάσα από πάνω) .....	86
2.2 Μανσέτα (μεταβίβαση από κάτω/πάσα από κάτω) .....	113
2.3 Πλασέ καρφί (με προσποίηση) .....	127
2.4 Σερβίς από κάτω .....	140
2.5 Το μίνι βόλεϊ ως αγωνιστικό παιχνίδι .....	150
2.6 Το μίνι βόλεϊ σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς .....	153
2.7 Το μίντι βόλεϊ .....	154
<b>3 Από το μίντι βόλεϊ στο παιχνίδι 6 εναντίον 6 .....</b>	<b>163</b>
3.1 Μεθοδολογικά-διδακτικά και οργανωτικά βοηθήματα .....	170
3.2 Υποδείγματα μεθοδολογικών σειρών .....	172
3.2.1 Υποδειγματική σειρά παιχνιδιών για την εκμάθηση παρατάξεων ομαδικής τακτικής .....	172

3.2.2	Υποδειγματική σειρά εξάσκησης για την εκμάθηση μιας τεχνικής δεξιότητας .....	175
3.3	Συστήματα παιχνιδιού για αρχάριους .....	178
3.3.1	Το σύστημα παιχνιδιού 0:0:6 με εξαμελή υποδοχή .....	179
3.3.2	Το σύστημα παιχνιδιού 0:0:6 με πενταμελή υποδοχή και μεταβίβαση της δεύτερης μπάλας από τη θέση III .....	182
3.3.3	Το σύστημα παιχνιδιού 0:0:6 με πενταμελή υποδοχή και μεταβίβαση της δεύτερης μπάλας από τη θέση II .....	184
3.3.4	Το σύστημα παιχνιδιού 3:0:3 .....	186
3.4	Συστήματα παιχνιδιού για προχωρημένους .....	188
3.4.1	Το σύστημα παιχνιδιού 2:0:4 με μεταβίβαση της δεύτερης μπάλας από τη θέση III .....	189
3.4.2	Το σύστημα παιχνιδιού 2:0:4 με μεταβίβαση της δεύτερης μπάλας από τη θέση II .....	192
	<b>Βιβλιογραφία</b> .....	196
	<b>Αρχείο εικόνων/σχημάτων</b> .....	197

