

# Περιεχόμενα

Πρόλογος .....	13
----------------	----

## ΜΕΡΟΣ Α΄

### Το άθλημα της πετοσφαίρισης

<b>1</b> Αναδρομή στην ιστορία της πετοσφαίρισης .....	17
--	----

Η διεθνής ιστορία του αθλήματος .....	17
---------------------------------------	----

Η ιστορία της πετοσφαίρισης στην Ελλάδα .....	18
---	----

<b>2</b> Βασικοί κανονισμοί στην πετοσφαίριση .....	21
---	----

Η ομάδα – Η αρχική παράταξη – Οι αναπληρωματικοί παίκτες/-τριες .....	23
---	----

Οι θέσεις των παικτών/-τριών στον αγωνιστικό χώρο – Η περιστροφή των παικτών/-τριών .....	24
---	----

Ο αγώνας .....	25
----------------	----

Η ροή του παιχνιδιού .....	25
----------------------------	----

Φάσεις και απαραίτητες δεξιότητες κατά τη διάρκεια του αγώνα .....	25
--	----

Το πρωτόκολλο .....	29
---------------------	----

Συνηθισμένα λάθη παικτών/-τριών κατά τη διάρκεια του αγώνα .....	29
--	----

Οι διαιτητές – Η γραμματεία του αγώνα .....	30
---	----

<b>3</b> Το βόλεϊ ως ομαδικό άθλημα .....	31
---	----

Ο διαχωρισμός των παικτών/-τριών σε ηλικιακές βαθμίδες .....	32
--	----

Οι μέθοδοι διδασκαλίας για την εκμάθηση δεξιοτήτων .....	34
--	----

Βασικοί άξονες της διδασκαλίας .....	35
--------------------------------------	----

<b>4</b> Η εκμάθηση των δεξιοτήτων στο βόλεϊ .....	37
--	----

Η παρουσίαση μιας δεξιότητας .....	37
------------------------------------	----

Η μεθοδολογία παρουσίασης μιας νέας δεξιότητας .....	38
--	----

<b>5</b> Ασκήσεις και παιχνίδια προετοιμασίας για το βόλεϊ .....	41
--	----

Ασκήσεις προετοιμασίας .....	41
------------------------------	----

Παιχνίδια προετοιμασίας .....	41
Η χωροχρονική εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας .....	45
Παιδαγωγικά δρομικά παιχνίδια .....	46
Παιχνίδια προετοιμασίας με στοιχεία του βόλεϊ .....	46
Παιχνίδι 6 × 6 (1η μορφή παιχνιδιού) .....	47

## **6 Η τοποθέτηση του σώματος και οι μετακινήσεις** .....

Η βασική στάση – Η θέση ετοιμότητας .....	49
Η διδασκαλία των στάσεων .....	50
Η μετακίνηση στο γήπεδο .....	51
Η μετακίνηση με γωνία 45° .....	51
Πρότυπα και είδη μετακίνησης .....	52
Η διδασκαλία των μετακινήσεων .....	54
Το κύλισμα προς τα πίσω και προς το πλάι .....	57
Η διδασκαλία του κυλίσματος προς τα πίσω και προς το πλάι .....	58
Παιχνίδι 6 × 6 (2η μορφή παιχνιδιού) .....	60

## **7 Το σερβίς** .....

Τα είδη του σερβίς .....	62
<b>Το σερβίς από κάτω</b> .....	62
Η διδασκαλία του σερβίς από κάτω .....	63
Παιχνίδι 6 × 6 (3η μορφή παιχνιδιού) .....	66
<b>Το μετωπικό περιστρεφόμενο σερβίς (τένις) από πάνω</b> .....	67
Η θέση ετοιμότητας .....	67
Η ανύψωση της μπάλας (το πέταγμα) .....	68
Η κίνηση του χεριού που χτυπά την μπάλα .....	68
Η επαφή με την μπάλα .....	68
Η προετοιμασία για το σερβίς .....	69
Ομαδικές και ατομικές τακτικές κατά την εκτέλεση του σερβίς .....	70
Η διδασκαλία του μετωπικού περιστρεφόμενου σερβίς (τένις) .....	71
<b>Το κυματιστό σερβίς</b> .....	75
Το μετωπικό κυματιστό σερβίς (ταλαντευόμενο) .....	75
Η διδασκαλία του μετωπικού κυματιστού σερβίς .....	77
Το πλάγιο κυματιστό σερβίς .....	77
Η διδασκαλία του πλάγιου κυματιστού σερβίς .....	78
<b>Το επιθετικό σερβίς με άλμα</b> .....	79
Στοιχεία τεχνικής για το επιθετικό σερβίς με άλμα .....	79
Η διδασκαλία του επιθετικού σερβίς με άλμα .....	80
Το κυματιστό σερβίς με άλμα (float) .....	80

## **8 Η πάσα με δάκτυλα από πάνω** .....

Τα είδη της πάσας με δάκτυλα .....	81
Η μετωπική πάσα με δάκτυλα σε απόσταση .....	82
Η διδασκαλία της πάσας με δάκτυλα από πάνω .....	84
Ο συνδυασμός της πάσας με δάκτυλα και των μετακινήσεων .....	86
Η διδασκαλία της πάσας με δάκτυλα μετά από κίνηση .....	87

Παιχνίδι αντιπαλότητας 1 × 1 .....	90
Η πάσα με δάκτυλα με γωνία 45° και 90° .....	91
Η διδασκαλία της πάσας με δάκτυλα με γωνία 45° και 90° .....	92
Παιχνίδι 6 × 6 (4η μορφή παιχνιδιού) .....	95
Εισαγωγή στην επίθεση – Η πάσα με άλμα ως επιθετική ενέργεια .....	96
Η διδασκαλία της πάσας με άλμα .....	96
<b>9 Η κάτω πάσα (μανσέτα)</b> .....	99
Η τεχνική της κάτω πάσας (μανσέτας) .....	99
Η διδασκαλία της κάτω πάσας (μανσέτας) .....	102
Ο συνδυασμός της κάτω πάσας (με μανσέτα) και της μετακίνησης .....	103
Η διδασκαλία της κάτω πάσας (μανσέτας) μετά από κίνηση .....	104
Παιχνίδια 1 × 1, 2 × 2 αντιπαλότητας και συναγωνισμού .....	106
Η κάτω πάσα (μανσέτα) με γωνία 45° .....	107
Η διδασκαλία της κάτω πάσας (μανσέτας) με γωνία 45° .....	107
Παιχνίδι 6 × 6 (5η μορφή παιχνιδιού) .....	108
<b>10 Η υποδοχή του σερβίς</b> .....	109
Η πρώτη μπαλιά ή μεταβίβαση .....	109
Η περιοχή-στόχος .....	110
Η τεχνική της υποδοχής του σερβίς .....	110
Η σχέση της γωνίας πρόσκρουσης - ανάκλασης .....	111
Η ευθυγράμμιση των ώμων με το σερβίς .....	111
Η μετακίνηση προς την μπάλα .....	112
Η απορρόφηση της δύναμης κρούσης .....	112
Η υποδοχή του σερβίς με δάκτυλα .....	113
Η διδασκαλία της υποδοχής του σερβίς – Στάδια διδασκαλίας .....	113
Παιχνίδια αντιπαλότητας 3 × 3, 4 × 4 .....	117
Εισαγωγή στην επίθεση – Η πάσα με άλμα ως επιθετική ενέργεια .....	118
Η διδασκαλία της πάσας με άλμα .....	118
Παιχνίδι 6 × 6 – Σύνθεση ομάδας 6:0 .....	119
<b>11 Η επίθεση</b> .....	121
Η τεχνική της επίθεσης .....	121
Είδη επιθετικών χτυπημάτων .....	127
Το πλασέ – Καρφί πλασέ .....	128
Η διδασκαλία του επιθετικού χτυπήματος .....	129
Παιχνίδι 6 × 6 – Σύνθεση ομάδας 6:0 .....	133
<b>12 Το μπλοκ</b> .....	135
Η τεχνική του μπλοκέρ .....	136
Η μετακίνηση προς την μπάλα .....	139
Η οπτική επαφή .....	140
Το ενεργητικό και το παθητικό μπλοκ .....	140
Η διδασκαλία του μπλοκ – Στάδια διδασκαλίας .....	140
Η επιθετική κάλυψη (ντουμπλάζ) .....	146

Η διδασκαλία της επιθετικής κάλυψης (ντουμπλάζ) .....	147
Παιχνίδι 6 × 6 – Σύνθεση ομάδας 6:0 .....	148
<b>13 Το διπλό μπλοκ</b> .....	151
Ανάλυση της τεχνικής .....	151
Η επικοινωνία .....	152
Η διδασκαλία του διπλού μπλοκ .....	152
<b>Η στρατηγική του μπλοκ</b> .....	155
Το μπλοκ ζώνης .....	155
Το μπλοκ «βλέπω κι αντιδρώ» (“see and respond”) .....	156
Το μπλοκ «ανάληψης ευθύνης» .....	156
Το μπλοκ «man to man» (“ένας εναντίον ενός”) .....	156
Το τριπλό μπλοκ .....	158
Το απατηλό μπλοκ .....	158
Προσαρμογές στο μπλοκ .....	158
Η αντιμετώπιση ιδιαίτερων επιθετικών παικτών/-τριών με μπλοκ .....	159
Συνθήκες που επιβάλλουν ή όχι το μπλοκ .....	160
<b>14 Η άμυνα εδάφους</b> .....	161
Οι βασικές έννοιες της άμυνας .....	161
Οι διαδοχικές φάσεις του παιχνιδιού για την άμυνα της ομάδας .....	163
Ατομικές κινήσεις στην άμυνα .....	164
Ατομικές τεχνικές στην άμυνα .....	165
Η διδασκαλία της αμυντικής τεχνικής (χαμηλή άμυνα) .....	168
Η διδασκαλία των ατομικών τεχνικών (πτώσεων) στην άμυνα .....	173
<b>15 Η σύνθεση της ομάδας</b> .....	177
Η ειδίκευση των παικτών/-τριών .....	177
Οι κατηγορίες των παικτών/-τριών .....	178
Η ταξινόμηση των παικτών/-τριών .....	180
Η διάταξη των παικτών/-τριών στο γήπεδο .....	180
<b>16 Ομαδικοί σχηματισμοί στην υποδοχή του σερβίς</b> .....	181
Οι σχηματισμοί υποδοχής .....	181
Η προετοιμασία της ομάδας για την υποδοχή του σερβίς .....	181
Ο σχηματισμός «W» .....	182
Η διδασκαλία της ομαδικής υποδοχής του σερβίς με σχηματισμό «W» .....	183
Παιχνίδι 6 × 6 – Σύνθεση ομάδας 6:0 .....	185
<b>17 Συστήματα σύνθεσης ομάδας και οργάνωσης παιχνιδιού</b> .....	187
Σύστημα σύνθεσης ομάδας και οργάνωσης παιχνιδιού 6:0 .....	187
Σύστημα σύνθεσης ομάδας και οργάνωσης παιχνιδιού 4:2 .....	187
Σύστημα σύνθεσης ομάδας και οργάνωσης παιχνιδιού 2:2:2 .....	191
Σύστημα σύνθεσης ομάδας και οργάνωσης παιχνιδιού 5:1 .....	193
Σύστημα σύνθεσης ομάδας και οργάνωσης παιχνιδιού 6:2 (4:2 με διείσδυση) .....	195

<b>18</b>	<b>Σύνθεση ομάδας και οργάνωση παιχνιδιού με το σύστημα 4:2</b> .....	197
	Η πρώτη ειδίκευση .....	197
	Ο ρόλος του πασαδόρου .....	198
	Η προπόνηση του πασαδόρου .....	202
	Ενίσχυση της ικανότητας του πασαδόρου στον προσανατολισμό .....	206
	Η επιλογή επιθετικού για πάσα .....	210
	Η αξιοποίηση της αδυναμίας του αντίπαλου μπλοκέρ ως πλεονέκτημα .....	211
<b>19</b>	<b>Σύνθεση ομάδας και οργάνωση παιχνιδιού με το σύστημα 2:2:2</b> .....	213
	Τα είδη της πάσας .....	213
	Δυνατότητες για την εκδήλωση επίθεσης .....	216
	Η ειδίκευση του μπλοκέρ .....	220
	Προσαρμογές στην άμυνα .....	226
	Το σύστημα άμυνας με «το 6 πίσω» .....	228
	Σύνθεση ομάδας και οργάνωση παιχνιδιού με το σύστημα 2:2:2 .....	230
<b>20</b>	<b>Σύνθεση ομάδας και οργάνωση παιχνιδιού με το σύστημα 5:1</b> .....	235
<b>21</b>	<b>Σύστημα σύνθεσης 5:1 κατά την προπόνηση και προετοιμασία για τον αγώνα</b> .....	241
	<b>Η εξειδίκευση των επιθετικών στο σύστημα 5:1</b> .....	241
	Η διείσδυση του πασαδόρου .....	245
	Η τεχνική της πάσας έκτακτης ανάγκης .....	249
	Ο πασαδόρος ως επιθετικός παίκτης/-τρια .....	250
	Η προπόνηση για τη διείσδυση του πασαδόρου .....	251
	Το σύστημα επικοινωνίας του πασαδόρου .....	254
	Οι ομαδικοί επιθετικοί συνδυασμοί .....	256
	Προϋποθέσεις για τη σωστή διδασκαλία των επιθετικών συνδυασμών .....	260
	<b>Σύνθεση ομάδας και οργάνωση παιχνιδιού με το σύστημα 6:2 (4:2 με διείσδυση)</b> .....	265
	Η οργάνωση της επιθετικής τακτικής .....	266
	Αποτελεσματικότητα της σύνθετης επίθεσης .....	267
<b>22</b>	<b>Οι αμυντικοί σχηματισμοί</b> .....	269
	Η θέση των ποδιών των παικτών/-τριών στην άμυνα .....	269
	Η άμυνα με «το 6 μπροστά» .....	270
	Σύνθεση ομάδας και οργάνωση παιχνιδιού με το σύστημα 4:2 .....	274
	Η άμυνα με τον παίκτη/-τρια που δεν συμμετέχει στο μπλοκ .....	277
	Η ανοιχτή ζώνη άμυνας .....	278
	Η περιστασιακή άμυνα .....	279
	Συνδυασμός αμυντικών συστημάτων .....	279
	Η ελεύθερη μπαλιά .....	280
<b>23</b>	<b>Μέσα και μέθοδοι προπόνησης της τεχνικής και τακτικής</b> .....	281
	Η αποκλειστική προπόνηση των τεχνικών δεξιοτήτων .....	281
	Η προπόνηση για την τεχνική με θέματα τακτικής .....	281

Η προπόνηση της ομαδικής τακτικής .....	288
Ο αγώνας προπόνησης .....	290
Ο φιλικός αγώνας .....	291

## 24 Ο προγραμματισμός της προπόνησης .....

Ο προγραμματισμός της προπόνησης στο σχολείο .....	293
Ο προγραμματισμός της προπόνησης στον αθλητικό σύλλογο .....	298

## 25 Ο προπονητής στο βόλεϊ .....

Προπονητής και κοινωνικό περιβάλλον .....	307
Η φιλοσοφία του προπονητή στο βόλεϊ .....	307
Η εκπαιδευτική επάρκεια του προπονητή .....	308
Η καθοδήγηση στην προπόνηση .....	308
Η ηγετική συμπεριφορά του προπονητή .....	309
Το στυλ ηγεσίας του προπονητή .....	309
Δεξιότητες επικοινωνίας .....	310
Ο καθορισμός στόχων .....	311
Η ενθάρρυνση .....	312
Η παροχή κινήτρων .....	312
<b>Η καθοδήγηση (“κουτσάρισμα”)</b> .....	313
Πριν από την έναρξη του αγώνα .....	313
Κατά τη διάρκεια του αγώνα .....	314
Μετά τη λήξη του αγώνα .....	315

## ΜΕΡΟΣ Β΄

### Άλλα αθλήματα που βασίζονται στην πετοσφαίριση

## 26 Βόλεϊ στην παραλία (Beach volleyball) .....

Η διεθνής ιστορία του αθλήματος .....	319
Το Beach volleyball στην Ελλάδα .....	321
Η δομή του παιχνιδιού .....	322
Το γήπεδο .....	322
Τεχνική και τακτική του Beach volleyball .....	326
Προπόνηση των τεχνικών στοιχείων .....	328
Επίθεση .....	331
Προτάσεις προπόνησης τεχνικών στοιχείων στο Beach volleyball .....	333
Μπλοκ και άμυνα .....	335
Άμυνα .....	336
Προπόνηση φυσικής κατάστασης .....	340
Προγραμματισμός προπόνησης .....	341

## 27 Βόλεϊ καθιστών .....

Ιστορική αναδρομή .....	343
-------------------------	-----

Η πετοσφαίριση καθιστών στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2004 .....	343
Εξοπλισμός .....	343
Διεθνείς κανονισμοί .....	344
<b>28 Βόλεϊ στο χιόνι (Snow volleyball) .....</b>	<b>347</b>
Ο αγωνιστικός χώρος .....	347
<b>29 Βασικοί κανονισμοί για τη Διαιτησία στο βόλεϊ σάλας .....</b>	<b>349</b>
Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αθλήματος .....	349
Εγκαταστάσεις και εξοπλισμός .....	349
Οι συμμετέχοντες στο βόλεϊ .....	354
Μορφή αγώνα .....	355
Διακοπές και καθυστερήσεις .....	360
Ο παίκτης λίμπερο .....	362
Συμπεριφορά συμμετεχόντων στο βόλεϊ .....	363
<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>369</b>

