



## ΟΙ ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

Οι κύριοι αμυντικοί σχηματισμοί είναι η άμυνα «με το 6 μπροστά», η άμυνα «με το 6 πίσω», «η άμυνα με τον παίκτη που δεν μετέχει στο μπλοκ» και «η ανοιχτή ζώνη άμυνας». Η λειτουργία του αμυντικού σχηματισμού είναι να δώσει κάποιες συγκεκριμένες αρχικές θέσεις στους παίκτες, (για τον καλύτερο συντονισμό τους στην άμυνα) με συγκεκριμένες ζώνες ευθύνης για τον καθένα.

Η άμυνα θα πρέπει να είναι αρκετά ευέλικτη, έτοιμη ν' αντιμετωπίσει κάθε μορφή επίθεσης. Καλό είναι κάθε ομάδα να γνωρίζει τουλάχιστον 2 σχηματισμούς της άμυνας και να έχει την ικανότητα μέσα στο παιχνίδι να περνάει γρήγορα από τον ένα σχηματισμό στον άλλο, ανάλογα με τον αντίπαλο που αντιμετωπίζει.

Για να οργανωθεί η άμυνα μιας ομάδας και να καθοριστούν οι περιοχές ευθύνης κάθε παίκτη, ο προπονητής πρέπει να καθορίσει με σαφήνεια, το ποιος είναι υπεύθυνος για το συγκεκριμένο χώρο ανάμεσα στους παίκτες. Αν δεν καθορισθούν οι περιοχές ευθύνης από την αρχή, υπάρχει κίνδυνος σύγχυσης, δισταγμών ή σύγκρουσης δύο παικτών κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Στον αμυντικό σχεδιασμό, ο προπονητής πρέπει να δώσει έμφαση, τόσο στις δυνατότητες, όσο και στις αδυναμίες των παικτών μιας ομάδας, για να τους κατανείμει μικρότερες ή μεγαλύτερες περιοχές ευθύνης.

Κάθε αμυντικός σχεδιασμός έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του. Η αποτελεσματικότητα όμως ενός αμυντικού σχεδιασμού

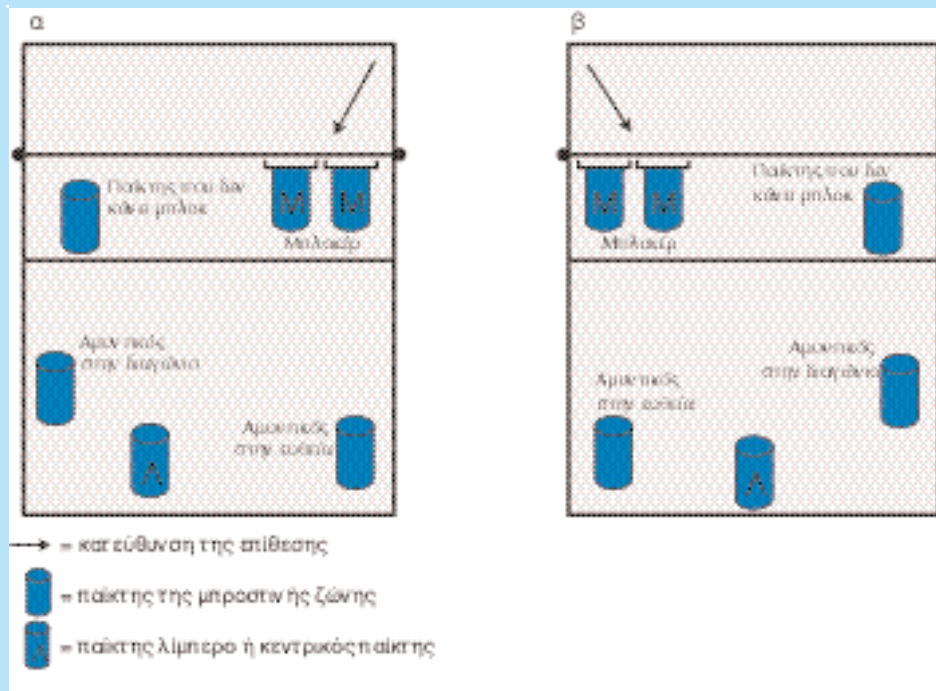
εξαρτάται από την ικανότητα της τεχνικής των παικτών της ομάδας.

Οι αμυντικοί παίκτες πρέπει να μάθουν ν' απαντούν στο μπλοκ, όπως οι μπλοκέρ πρέπει να μάθουν ν' απαντούν στην αντίπαλη επίθεση. Οι αμυντικοί πρέπει να βρίσκονται πάντοτε σ' ετοιμότητα να περιμένουν τη μπάλα, να την κυνηγάνε και όχι ν' αντιδρούν μόλις η μπάλα έρθει επάνω τους (Σχ. 1.1).

### 1.1. Η θέση των ποδιών για τους αμυντικούς παίκτες

Η θέση των ποδιών στη θέση ετοιμότητας, καθορίζει τον προσανατολισμό του παίκτη στην περιοχή της ευθύνης του, σ' ένα συγκεκριμένο αμυντικό σχηματισμό. Επίσης, καθορίζει σε ποιά κατεύθυνση μπορεί να κινηθεί γρήγορα ο παίκτης για να φθάσει τη μπάλα.

Όταν ο προπονητής σχεδιάζει την άμυνα της ομάδας, πρέπει να λάβει υπόψη του ότι η θέση των ποδιών προσανατολίζει το σώμα του παίκτη στην περιοχή της αρμοδιότητάς του. Ένας παίκτης που παίζει μπροστά, θα πρέπει να υιοθετήσει τη θέση εναλλαγής των ποδιών στη θέση ετοιμότητας (παράλληλα πόδια το ένα λίγο πιο μπροστά από το άλλο) (Σχ. 1.2α) έτσι ώστε να μπορεί να κινηθεί εύκολα μπροστά. Αν όμως ο παίκτης παίζει σε πλάγια θέση θα πρέπει να έχει τα πόδια του παράλληλα στην ίδια ευθεία, για να κινηθεί εύκολα πλάγια (Σχ. 1.2β). Αν παίζει και μπροστά και πλάγια ταυτόχρονα τότε πρέπει να υιο-

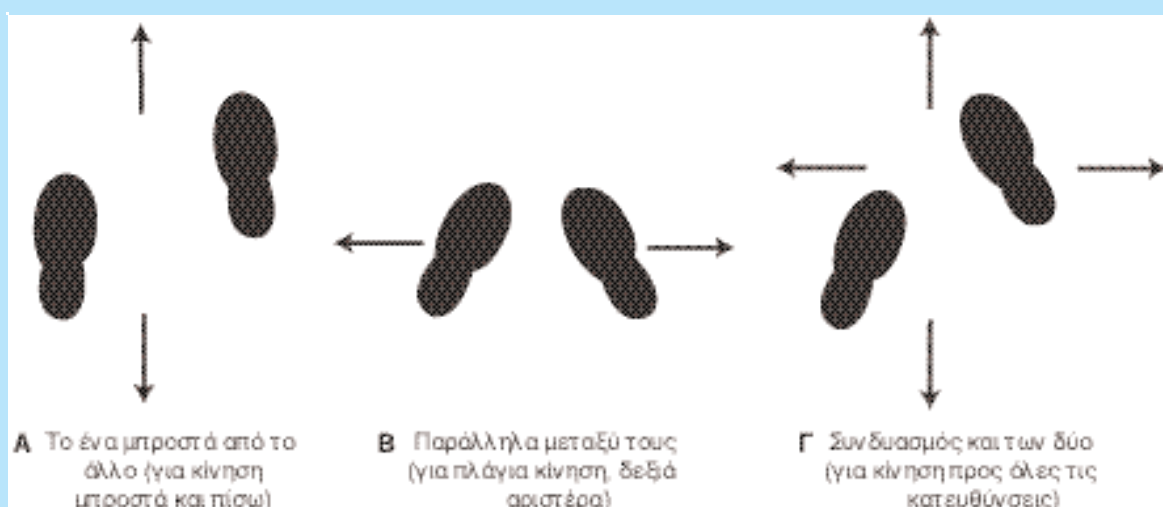


**Σχήμα 1.1.** Χαρακτηρισμός των αμυντικών παικτών, σε σχέση με την κατεύθυνση της επίθεσης.

θετήσει το συνδυασμό των δύο παραπάνω θέσεων (Σχ. 1.2γ). Έχοντας ο παίκτης τα πόδια του στη σωστή θέση, κινείται πιο γρήγορα στις κενές περιοχές κι αποφεύγονται οι συγκρούσεις με τους συμπαίκτες του.

## 1.2. Η άμυνα «με το 6 μπροστά»

Στο σχηματισμό άμυνας «με το 6 μπροστά», ένας παίκτης αναλαμβάνει να παίζει πάντα πίσω από το μπλοκ. Το ρόλο αυτό μπορεί να τον παίξει οποιοσδήποτε παίκτης της πίσω γραμμής και ο



**Σχήμα 1.2.** Η θέση των ποδιών και η κατεύθυνση της κίνησης.

διαγώνιος του. Συνήθως το ρόλο αυτό παίζουν οι δύο πασσαδόροι στο 4:2 σύστημα ή ο πασσαδόρος όταν βρίσκεται στην πίσω γραμμή και ο διαγώνιος του, στο 5:1 σύστημα σύνθεσης ομάδας.

Ο παίκτης που καλύπτει πίσω από το μπλοκ κινείται από πλευρά σε πλευρά πίσω από το μπλοκ γύρω στα 3 μ. από το δίχτυ. Κύρια ευθύνη του είναι να μαζεύει χαλαρά χτυπήματα (πλασέ) ή μπαλιές που παρεκκλίνουν πάνω και γύρω από το μπλοκ (Σχ. 1.3).

### 1.3. Η κίνηση προσαρμογής προς τη βασική θέση

Ο παίκτης που καλύπτει το μπλοκ, που παίζει μπροστά στο κέντρο, κινείται προς τ' αριστερά ή δεξιά, ανάλογα από που γίνεται η επίθεση του αντίπαλου, κάνοντας πλάγια βήματα. Εκεί παίρνει θέση σ' απόσταση 3μ. από το δίχτυ, από την εσωτερική πλευρά του παίκτη του μπλοκ, απ' όπου μπορεί να διατηρεί την οπτική επαφή με τη μπάλα (Σχ. 1.4).

Ο άλλος παίκτης που δεν μετέχει στο μπλοκ, οπισθοχωρεί από το δίχτυ, σ' απόσταση 3 μ. από αυτό, στη μικρή διαγώνιο. Οι κινήσεις του παίκτη γίνονται με τρέξιμο, ενώ διατηρεί την οπτική επαφή με τη μπάλα (Σχ. 1.4).

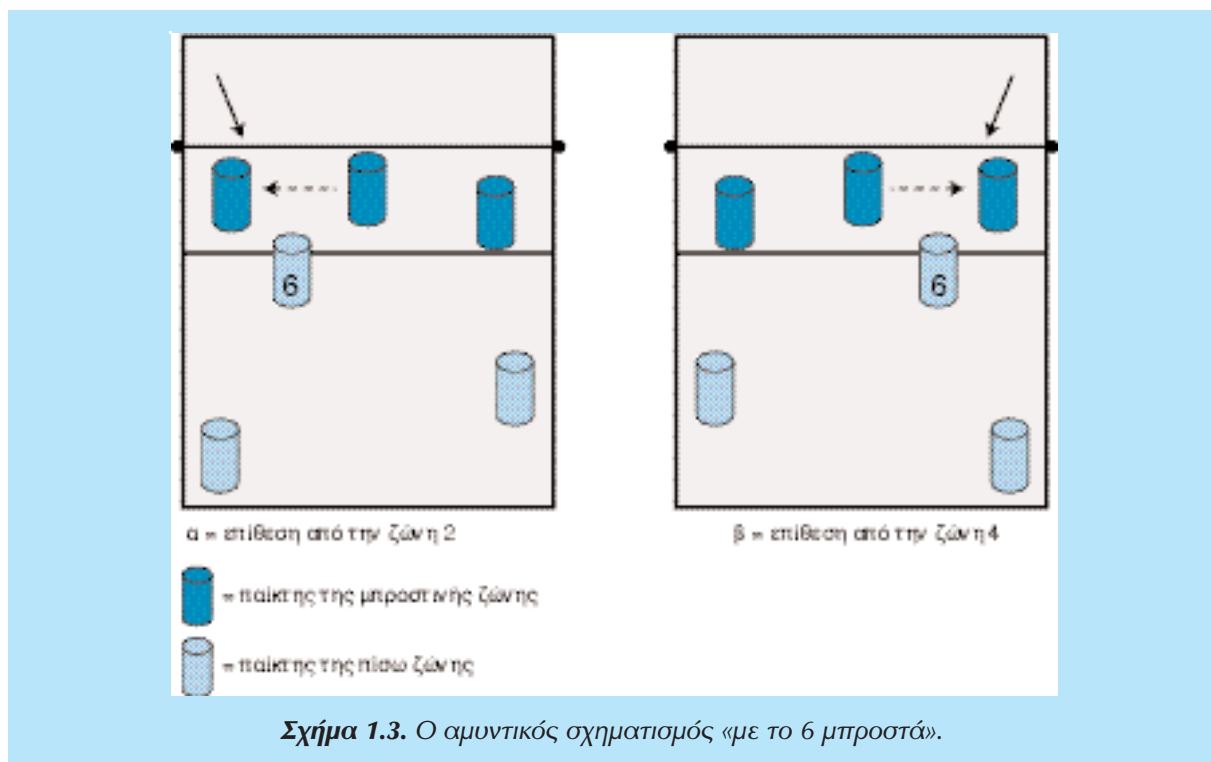
Ο παίκτης που παίζει στη μεγάλη διαγώνιο, μετακινείται πίσω και πλάγια. Ο παίκτης ευθυγραμμίζεται με τον εσωτερικό ώμο του μπλοκέρ, ώστε να έχει οπτική επαφή με τη μπάλα (Σχ. 1.4).

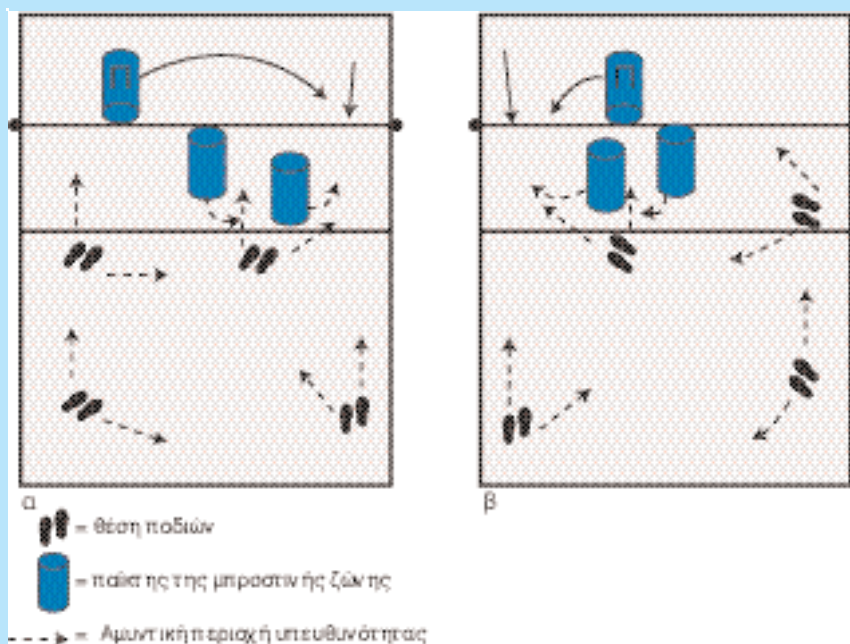
Οι παίκτες που αμύνονται στην ευθεία, επιστρέφουν στις βασικές τους θέσεις κάνοντας βήματα προς τα πίσω. Η θέση τους είναι κοντά στην πλάγια γραμμή, και στην τελική γραμμή (πιο κοντά στην τελική γραμμή από ότι οι διαγώνιοι αμυντικοί).

Η θέση των ποδιών (Σχ. 1.5) για τον παίκτη που παίζει στην ευθεία είναι διαφορετική από αυτήν του παίκτη που παίζει διαγώνια του γηπέδου, αυτός μεγαλώνει την κίνηση τόσο προς τα εμπρός όσο και προς τα πλάγια.

### 1.4. Οι περιοχές ευθύνης των παικτών

Ο αμυντικός σχηματισμός «με το 6 μπροστά» είναι σχετικά απλός και καθορίζει την ευθύνη του κάθε παίκτη μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Ο παίκτης 6 που κινείται μπροστά έχει την ευθύνη για τα πλασέ, οι άλλοι παίκτες έχουν την ευθύνη για τα δυνατά χτυπήματα που κατευθύνονται στην περιοχή τους, όπως και για τις αποστρακίσεις της μπάλας στο μπλοκ. Η αδυναμία αυτού του συστήματος είναι ότι αφήνει τη θέση 6 πίσω ακά-





**Σχήμα 1.4.** Η θέση των ποδιών στις βασικές θέσεις.

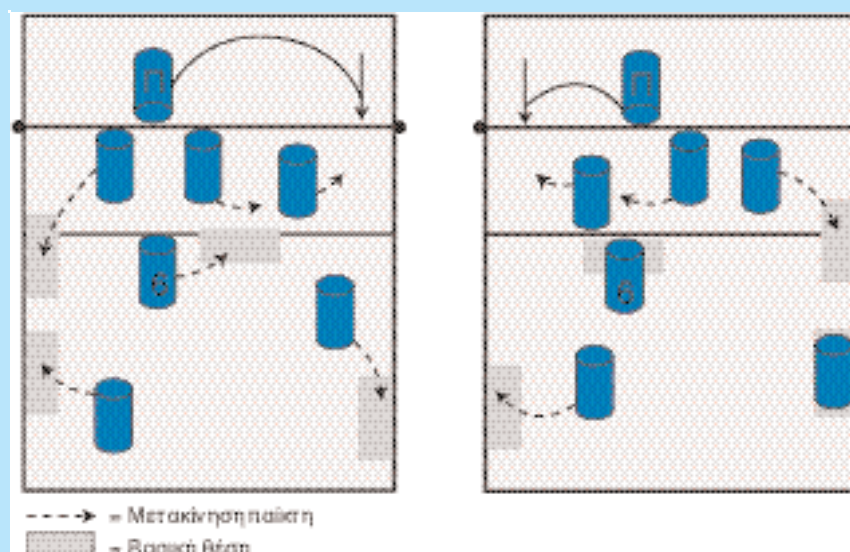
λυπτη. Αν όμως η ομάδα έχει καλό μπλοκ και ο αντίπαλος αργή επίθεση, είναι δύσκολο να επωφεληθεί ο αντίπαλος επιθετικός από αυτή την αδυναμία (Σχ. 1.6).

Παλιά, που δεν είχε εξελιχθεί τόσο η επιθετική τακτική, χρησιμοποιούσαν αυτόν το σχηματισμό άμυνας. Αργότερα όταν οι ομάδες άρχισαν να χρησιμοποιούν γρήγορους επιθετικούς συνδυα-

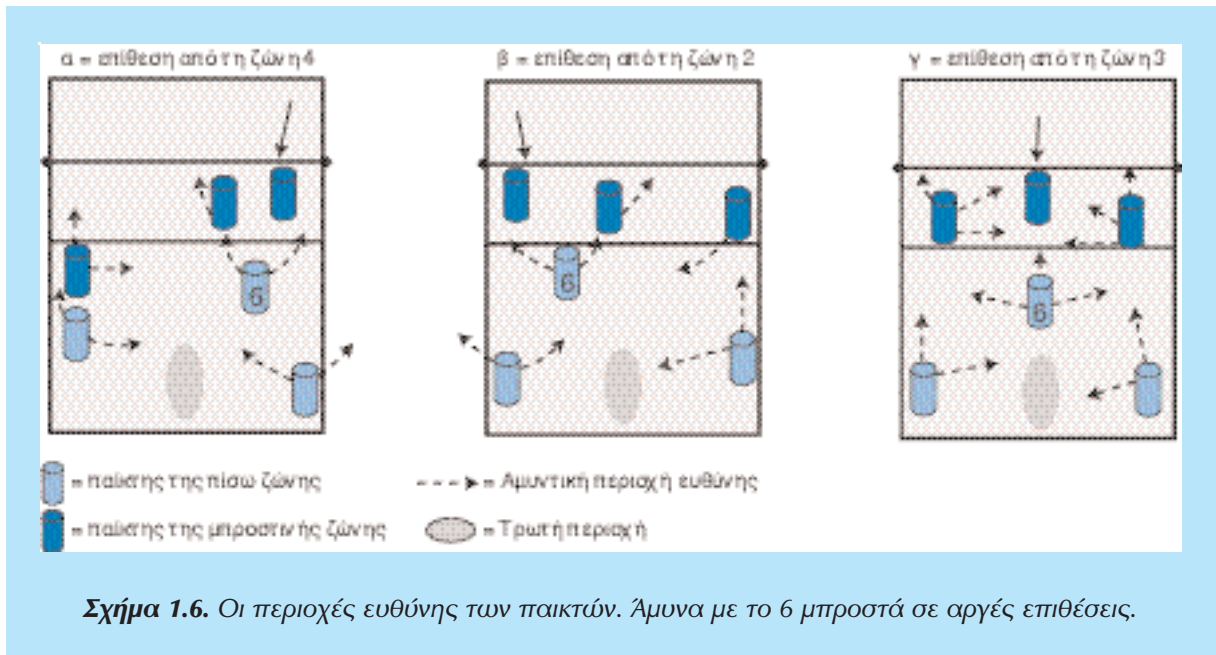
σμούς, ο αμυντικός αυτός σχηματισμός μειονεκτούσε. Τον σχηματισμό αυτό χρησιμοποιούν συνήθως ομάδες αρχαρίων.

### 1.6. Η διδασκαλία της ομαδικής άμυνας «με το 6 μπροστά»

Οι ασκήσεις που θα χρησιμοποιηθούν είναι



**Σχήμα 1.5.** Η κίνηση από τις αρχικές στις βασικές θέσεις, σε αμυντικό σχηματισμό «με το 6 μπροστά».



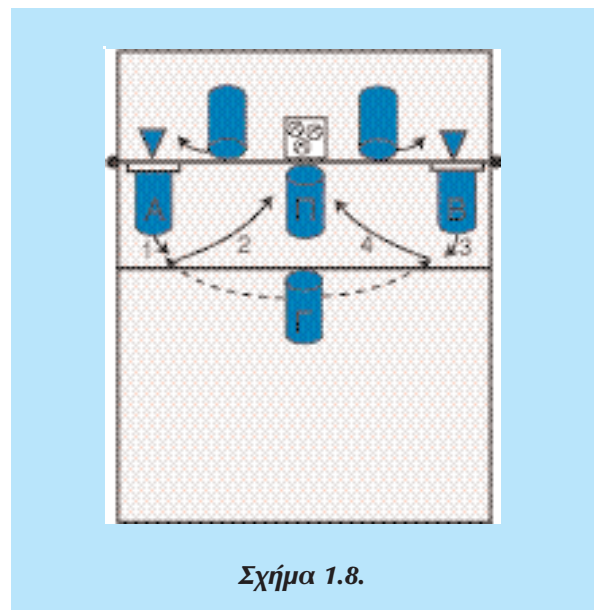
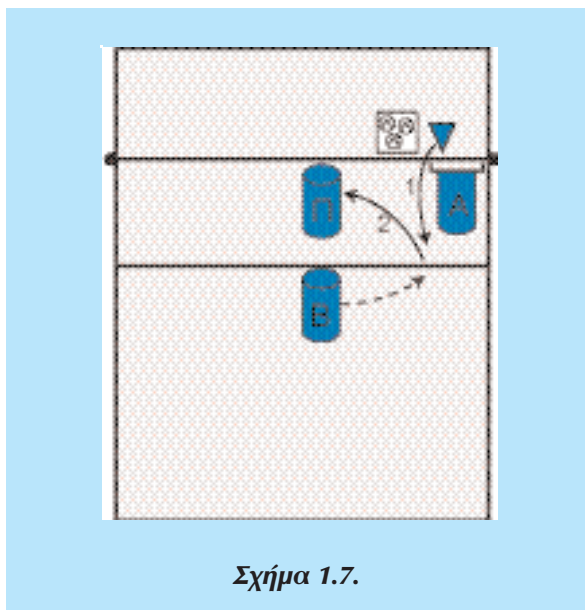
σύνθετες ομαδικές, στην αρχή με απλοποιημένες συνθήκες και σιγά-σιγά γίνονται σε συνθήκες παιχνιδιού.

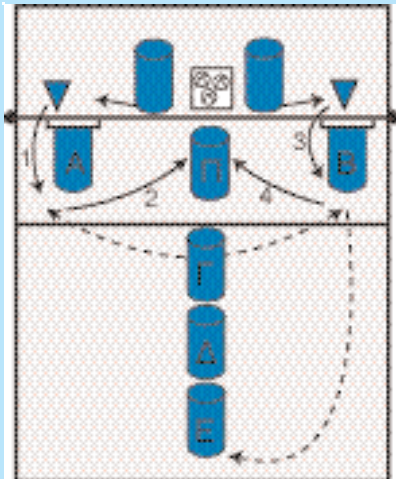
**Ασκήσεις**

1. Ο προπονητής πάνω σε μια καρέκλα πετάει μια μπάλα από τη ζώνη 4 πίσω από τον παίκτη Α που εκτελεί μπλοκ. Ο Β που βρίσκεται στη ζώνη 6 πρέπει να αποκρούσει τη μπάλα και να την κατευθύνει στον πασαδόρο Π, που την πιάνει και τη δίνει στον προπονητή (Σχ. 1.7). Μετά

από μερικές επαναλήψεις οι παίκτες εκτελούν το ίδιο με τη σειρά.

2. Η ίδια άσκηση αλλά εκτός του προπονητή, βρίσκεται ακόμη ένας παίκτης στη ζώνη 2. Εκτελούν εναλλάξ πετάγματα πάνω από το μπλοκ. Ο παίκτης Γ πρέπει να μετακινείται πίσω από το μπλοκ, αφού περάσει από την αφετηριακή του θέση, να αμύνεται και να κατευθύνει τη μπάλα στον πασαδόρο που την πιάνει και τη δίνει στον προπονητή (Σχ. 1.8). Μετά από μερικές επανα-





Σχήμα 1.9.

λήψεις εκτελούν το ίδιο όλοι οι παίκτες.

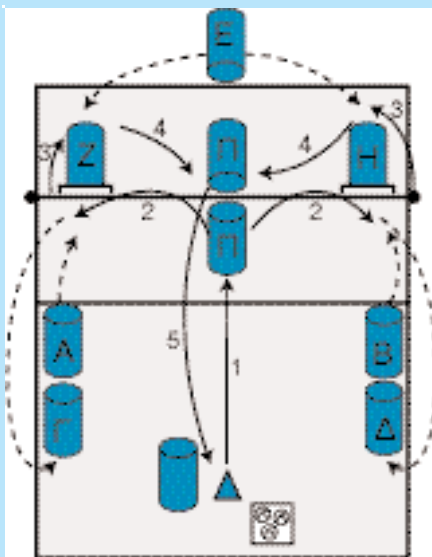
3. Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνεται με τους παίκτες της ζώνης 6 να εκτελούν σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον (Σχ. 1.9).

4. Από τη μια πλευρά του γηπέδου, ο προπονητής με το καλάθι με τις μπάλες, έναν πασαδόρο και τους παίκτες μοιρασμένους, στις ζώνες 4 και 2. Από την άλλη πλευρά του γηπέδου τρεις παίκτες στο δίχτυ για μπλοκ και ο παίκτης της ζώνης 6. Ο προπονητής πετάει τη μπάλα στον πασα-

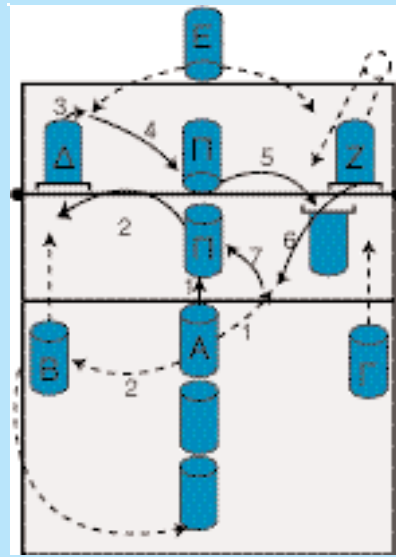
δόρο Π1 που εκτελεί πάσα στη ζώνη 2 ή στη ζώνη 4. Οι επιθετικοί Α και Β εκτελούν πλασέ πάνω από το μπλοκ. Οι Γ και Δ πηδούν μπλοκ ανάλογα από που εκδηλώνεται η επίθεση. Ο Ε είναι ο παίκτης της ζώνης 6 που μετακινείται πίσω από το μπλοκ και κατευθύνει αφού αποκρούσει τη μπάλα στον Π2 (πασαδόρο) που την πιάνει και τη δίνει στον προπονητή (Σχ. 1.10).

5. Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει με το να εκδηλώνεται αντεπίθεση από την άλλη ομάδα με πλασέ πάλι πίσω από το μπλοκ. Έτσι μπορούν να παίζουν με μια μπάλα μέχρι αυτή να χαθεί (Σχ. 1.11). Οι παίκτες της ζώνης 6 αλλάζουν συνέχεια θέσεις και μετά από αρκετές επαναλήψεις γίνονται επιθετικοί και έρχονται οι επιθετικοί στη θέση τους.

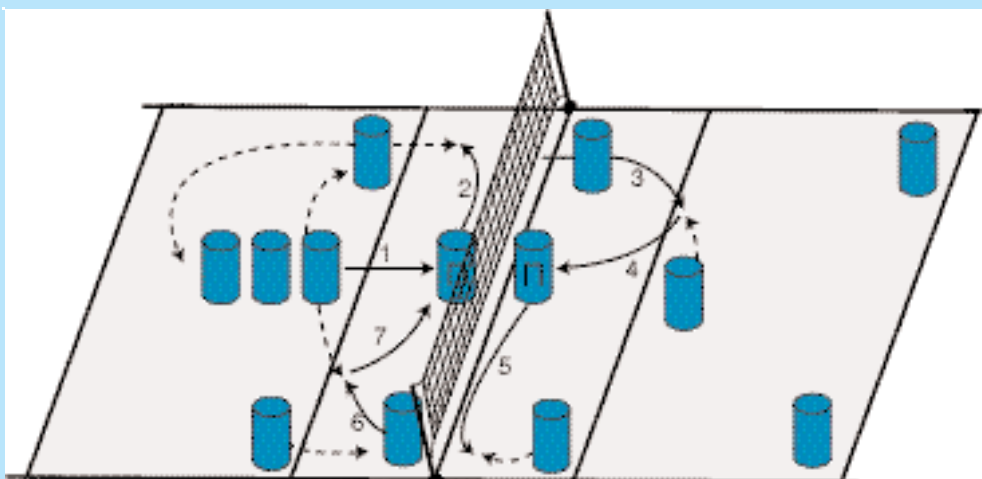
6. Έξι παίκτες από τη μια πλευρά του δικτιού παίρνουν τις θέσεις παιχνιδιού. Οι υπόλοιποι παίκτες στην άλλη πλευρά του δικτιού στη ζώνη 6, όλοι εκτός του παίκτη που παίζει το ρόλο του πασαδόρου και τους δύο επιθετικούς στις ζώνες 4 και 2. Ο πρώτος παίκτης της ζώνης 6 πετάει τη μπάλα στον πασαδόρο που εκτελεί πάσα σε όποια ζώνη θέλει. Ο επιθετικός εκτελεί επίθεση ή πλασέ πίσω από το μπλοκ. Αν αποκρουσθεί η επίθεση εκδηλώνεται αντεπίθεση, με πλασέ στο 6 οποιασδήποτε (όχι επίθεση) και συνεχίζεται η



Σχήμα 1.10.



Σχήμα 1.11.



Σχήμα 1.12.

άσκηση. Οι δύο ομάδες αλλάζουν ρόλους μετά από λίγο (Σχ. 1.12).

### 1.6. Παιχνίδι 6x6 με αμυντικό σχηματισμό «με το 6 μπροστά»

Οι παίκτες παίζουν τώρα παιχνίδι 6 x 6, με 6:0 σύνθεση ομάδας με τον αμυντικό σχηματισμό «με το 6 μπροστά» και όλα τα στοιχεία της τεχνικής και της τακτικής που γνωρίζουν.

Δίνεται έμφαση περισσότερο στην ατομική και στην ομαδική τακτική των παικτών και όχι τόσο στη σωστή τεχνική. Οι κινήσεις των παικτών πρέπει να αυτοματοποιηθούν.

Επίσης δίνονται προτεραιότητες στη βούληση και στον ψυχισμό των παικτών, όπως στην αγωνιστικότητα και στη θέληση για νίκη. Για το λόγο αυτό δίνονται κάποια κίνητρα για τον νικητή. Μετρούνται πόντοι-σετ και η νικήτρια ομάδα κερδίζει από τους ηττημένους χυμούς ή σοκολάτες.