

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΧΗΜΑΤΩΝ	14
1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	
1.1. Η ιστορία του βόλεϊ στην Ελλάδα	17
2. ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ	25
2.1. Η βασική ομάδα - Οι αναπληρωματικοί παίκτες	26
2.2. Οι θέσεις των παικτών - Το σύστημα περιστροφής	27
2.3. Ο αγώνας	28
2.4. Η ροή του αγώνα	28
2.5. Οι φάσεις και οι δεξιότητες του αγώνα	28
2.6. Το πρωτόκολλο	31
2.7. Τα συνηθισμένα σφάλματα του αγώνα	32
2.8. Οι διαιτητές - Η γραμματεία του αγώνα	32
3. Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	35
3.1. Η ειδίκευση των παικτών	35
3.2. Οι κατηγορίες των παικτών	36
3.3. Η ταξινόμηση των παικτών	37
3.4. Η διάταξη των παικτών στο γήπεδο	38
3.5. Η σύνθεση 6:0 της ομάδας	38
3.6. Η σύνθεση 4:2 της ομάδας	39
3.7. Η σύνθεση 2:2:2 της ομάδας	42
3.8. Η σύνθεση 5:1 της ομάδας	45
3.9. Η σύνθεση 4:2 (με διείσδυση) της ομάδας	47
4. ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΩΣ ΟΜΑΔΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ	51
4.1. Ο χωρισμός σε βαθμίδες	53
4.2. Τα προβλήματα και οι δυσκολίες εκμάθησης	53
4.3. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται	54
4.4. Η μικτή μέθοδος	55
4.5. Οι μορφές παιχνιδιού που χρησιμοποιούνται	56
5. Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	59
5.1. Η παρουσίαση των δεξιοτήτων	60

5.1.1. Η ανάλυση της δεξιότητας	60
5.1.2. Η επίδειξη	60
5.1.3. Η εξάσκηση	61
5.1.4. Η οργάνωση της εξάσκησης - προπόνησης	62
5.1.5. Η ανατροφοδότηση	63
5.1.6. Η διόρθωση των λαθών	63
5.2. Οι γνωστικές διεργασίες που συμμετέχουν στις δεξιότητες	64
5.2.1. Η νοερή απεικόνιση	64
5.2.2 Η μνήμη	64
5.3.2. Η προσοχή	65
5.3.4. Η αντίληψη και η μάθηση για γρήγορη αντίδραση	65
6. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ	69
6.1. Οι ασκήσεις προετοιμασίας	69
6.2. Τα παιχνίδια προετοιμασίας	70
6.3. Ασκήσεις χωρίς μπάλα σε εύκολη μορφή, προσανατολισμένες στις μικρές ηλικίες (8-12 χρόνων)	70
6.4. Ασκήσεις δύναμης και συντονισμού άνω, κάτω άκρων και κορμού	71
6.5. Ασκήσεις οπτικής αντίληψης και περιφερειακής όρασης (με μπάλα)	72
6.6. Η χωροχρονική εκτίμηση της τροχιάς της μπάλας	73
6.7. Παιδαγωγικά δρομικά παιχνίδια	74
6.8. Παιχνίδια προετοιμασίας με στοιχεία του βόλεϊ	74
6.9. Παιχνίδι 6 × 6 (1η μορφή παιχνιδιού)	75
7. Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΙ Η ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ	79
7.1. Η βασική στάση - Η θέση ετοιμότητας	79
7.2. Η διδασκαλία των στάσεων	80
7.3. Η μετακίνηση στο γήπεδο	81
7.4. Η μετακίνηση σε γωνία 45°	81
7.5. Πρότυπα και είδη μετακίνησης	82
7.6. Η διδασκαλία των μετακινήσεων	84
7.7. Το κύλισμα πίσω και πλάι	87
7.8. Η διδασκαλία του κυλίσματος πίσω και πλάι	88
7.9 Παιχνίδι 6 × 6 (1η μορφή παιχνιδιού)	89
8. Η ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ	93
8.1. Τα είδη της πάσας με τα δάχτυλα	93
8.2. Η μετωπική πάσα με δάχτυλα σε στάση. Η βασική τεχνική της πάσας (Η τοποθέτηση - Η επαφή με τη μπάλα - Μετά την επαφή)	94
8.3. Η διδασκαλία της πάσας με δάχτυλα	95
8.4. Ο συνδυασμός της πάσας με δάχτυλα και των μετακινήσεων	98
8.5. Η διδασκαλία της πάσας με δάχτυλα μετά από κίνηση	98
8.6. Παιχνίδι αντιπαλότητας 1 × 1	101
8.7. Η πάσα με δάχτυλα σε γωνία 45° και 90°	102
8.8. Η διδασκαλία της πάσας με δάχτυλα σε γωνία 45° και 90°	103
8.9. Παιχνίδια 6 × 6 (2η μορφή παιχνιδιού)	106

9. Η ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΠΑΣΑ (ΜΑΝΣΕΤΑ)	109
9.1. Η τεχνική της από κάτω πάσας. (Η θέση ετοιμότητας - Ο σχηματισμός της επιφάνειας των χεριών - Το δέσιμο - Η επαφή με τη μπάλα - Μετά την επαφή)	109
9.2. Η διδασκαλία της από κάτω πάσας (μανσέτα)	112
9.3. Ο συνδυασμός της από κάτω πάσας και της μετακίνησης	114
9.4. Η διδασκαλία της από κάτω πάσας μετά από κίνηση	114
9.5. Παιχνίδια 1×1 , 2×2 αντιπαλότητας και συναγωνιστικά	117
9.6. Η πάσα από κάτω σε γωνία 45°	117
9.7. Η διδασκαλία της από κάτω πάσας σε γωνία 45°	117
9.8. Παιχνίδια 6×6 (3η μορφή παιχνιδιού)	118
10. ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ	121
10.1. Τα είδη του σερβίς	122
10.2. Το σερβίς από κάτω - (Η θέση ετοιμότητας - Η ενέργεια του σερβίς - Μετά την επαφή)	122
10.3. Η διδασκαλία του σερβίς από κάτω	123
10.4. Παιχνίδι 6×6 (4η μορφή παιχνιδιού)	126
11. Η ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	129
11.1. Η πρώτη μπαλιά ή μεταβίβαση	129
11.2. Η περιοχή σκόπευσης	130
11.3. Η τεχνική της υποδοχής του σερβίς	130
11.4. Σχέσεις της γωνίας πρόσκρουσης-ανάκλασης	130
11.5. Η ευθυγράμμιση των ώμων με το σερβίς	132
11.6. Η μετακίνηση προς τη μπάλα	132
11.7. Η απορρόφηση της δύναμης κρούσης	133
11.8. Η υποδοχή του σερβίς με δάχτυλα	133
11.9. Η νοητική προετοιμασία της υποδοχής του σερβίς	133
11.10. Η διδασκαλία της υποδοχής του σερβίς - Στάδια διδασκαλίας	134
11.11. Παιχνίδια αντιπαλότητας 3×3 , 4×4	137
12. ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	141
12.1. Οι σχηματισμοί υποδοχής	141
12.2. Η προετοιμασία της ομάδας για την υποδοχή του σερβίς	141
12.3. Ο σχηματισμός «W»	142
12.4. Η διδασκαλία της ομαδικής υποδοχής με «W» σχηματισμό	143
12.5. Εισαγωγή στην επίθεση. Η πάσα με άλμα ως επιθετική ενέργεια	144
12.6. Η διδασκαλία της πάσας με άλμα	145
12.7. Παιχνίδι 6×6 . Σύνθεση ομάδας, $6 : 0$	145
13. Η ΕΠΙΘΕΣΗ	149
13.1. Η τεχνική της επίθεσης. Θέση ετοιμότητας για επίθεση - Η φορά - Η απόσπαση - Η κίνηση του χεριού που χτυπά - Η πτήση του άλλου χεριού - Η κίνηση του σώματος και των ποδιών - Η επαφή με τη μπάλα - Μετά την επαφή - Η προσγείωση	149
13.2. Είδη χτυπημάτων. (Αιώρηση με τεντωμένο χέρι - Αιώρηση «τόξο και βέλος» - Αρπακτική αιώρηση - Κυκλική αιώρηση - Περιτροφική αιώρηση)	156
13.3. Το πλασέ	157
13.4. Η διδασκαλία του επιθετικού χτυπήματος	157
13.5. Παιχνίδι 6×6 , με σύνθεση ομάδας $6 : 0$	162

14. ΤΟ ΜΠΛΟΚ	165
14.1. Η τεχνική του μπλοκέρ. (Η θέση ετοιμότητας του σώματος - Η απόσπαση - Το άλμα - Η θέση των βραχιόνων και των άκρων χεριών - Ο χρόνος απόσπασης - Η διείσδυση των χεριών. - Η θέση του σώματος στον αέρα - Η επαφή με τη μπάλα - Η προσγείωση) ..	166
14.2. Η μετακίνηση προς τη μπάλα	169
14.3. Η οπτική επαφή	170
14.4. Το ενεργητικό και το παθητικό μπλοκ	170
14.5. Η διδασκαλία του μπλοκ - Στάδια διδασκαλίας	171
14.6. Η επιθετική κάλυψη	176
14.7. Η διδασκαλία της επιθετικής κάλυψης	177
14.8. Παιχνίδι 6 × 6, με σύνθεση ομάδας 6 : 0	178
15. Η ΑΜΥΝΑ ΕΔΑΦΟΥΣ	183
15.1. Οι βασικές έννοιες της άμυνας (Κεντρικοί σχηματισμοί - Ζώνη άμυνας - Περιμετρική άμυνα)	184
15.2. Η σειρά των φάσεων του παιχνιδιού σε σχέση με την άμυνα της ομάδας (Ο αρχικός αμυντικός σχηματισμός - Η θέση ετοιμότητας - Η κίνηση προσαρμογής)	185
15.3. Ατομικές κινήσεις του παίκτη της άμυνας. (Η βασική θέση - Η προπαρασκευαστική κίνηση - Το σημείο καταδίωξης - Η καταδίωξη της μπάλας)	186
15.4. Ατομικές αμυντικές τεχνικές	187
Η απόκρουση με προέκταση των χεριών - Εκτεταμένο κύλισμα	
- Η απόκρουση	188
- Η πτώση μπροστά	189
- Η πλάγια πτώση	189
- Το ξάπλωμα	190
- Η «βουτιά»	190
15.5. Η διδασκαλία της αμυντικής τεχνικής (χαμηλή άμυνα)	191
15.6. Η διδασκαλία των ατομικών αμυντικών τεχνικών (πτώσεων)	196
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	199
ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	201