

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ	9
1. ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	9
2. ΙΣΤΟΡΙΑ	15
2.1. Εξέλιξη του παιχνιδιού μέχρι το 1976	15
2.2. Το beach-volley ως ένα επαγγελματικό άθλημα στις ΗΠΑ	17
2.3. Το beach-volley της CEV	21
2.4. Παγκόσμια σειρά τουρνουά της FIVB και περαιτέρω διεθνής ανάπτυξη	22
2.5. Το beach-volley στη Γερμανία	24
3. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΔΟΜΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	25
3.1. Διαφορές στους κανονισμούς σε σχέση με το παιχνίδι στη σάλα	25
3.2. Δομή του παιχνιδιού	30
3.2.1. Σωματικές απαιτήσεις - ικανότητες	31
3.2.2. Ψυχολογική επιβάρυνση	34
3.2.3. Ποσοστιαία κατανομή των τεχνικών στοιχείων που χρησιμοποιούνται περισσότερο	36
3.3. Προβλήματα της εξειδίκευσης	38
3.4. Προσδιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης	39
3.5. Παραλλαγές του beach-volley	44
3.5.1. Τρεις εναντίον τριών (3-3)	44
3.5.2. “4 εναντίον 4”	47
4. ΤΟ BEACH-VOLLEY ΩΣ ΕΝΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ	49
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΤΕΧΝΙΚΗ, ΤΑΚΤΙΚΗ, ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	52
5. ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΣΕΡΒΙΣ	52
5.1. Ανάλυση	52
5.2. Σχηματισμοί/παρατάξεις υποδοχής	53
5.3. Ατομικές τακτικές του υποδοχέα στο beach-volley	57
5.3.1. Σημαντικότητα της ισορροπίας	59
5.3.2. Οι τεχνικές της υποδοχής	60
5.3.3. Προπόνηση ατομικής τακτικής για τον υποδοχέα	64
5.4. Ατομικές τακτικές του παίκτη που σερβίρει	69
5.4.1. Τεχνικές σερβίς	72
5.4.2. Εισαγωγή και προπόνηση στο skyball	76
5.5. Επιλεγμένες μορφές προπόνησης	81

6.	ΠΑΣΑ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΣΗ	92
6.1.	Ανάλυση	92
6.2.	Οργάνωση της επίθεσης	93
6.3.	Ατομικές τακτικές του πασαδόρου στο beach-volley	96
6.3.1.	Τεχνικές πάσας	100
6.3.2.	Εισαγωγή στις ειδικές τεχνικές πάσας του beach-volley	103
6.4.	Ατομικές τακτικές του επιθετικού παίκτη	107
6.4.1.	Επιθετικές τεχνικές	111
6.4.2.	Εισαγωγή στις εξειδικευμένες επιθετικές τεχνικές στο beach-volley	114
6.5.	Επιλεγμένες μορφές προπόνησης	116
6.5.1.	Ειδικές μορφές προπόνησης	124
7.	ΜΠΛΟΚ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΜΥΝΑΣ	126
7.1.	Ανάλυση	126
7.2.	Σχηματισμοί μπλοκ και άμυνας	127
7.2.1.	Βασική αρχική αμυντική θέση	128
7.2.2.	Αμυντικοί σχηματισμοί με μπλοκ	130
7.3.	Οργάνωση της επίθεσης από την κατάσταση άμυνας	133
7.4.	Ατομικές τακτικές του μπλοκέρ	137
7.4.1.	Τεχνικές μπλοκ	140
7.5.	Ατομικές τακτικές του αμυντικού του πίσω μέρους του γηπέδου	144
7.5.1.	Αμυντικές τεχνικές	147
7.5.2.	Εισαγωγή στις ειδικές αμυντικές τεχνικές του beach-volley	154
7.6.	Επιλεγμένες μορφές προπόνησης	158
7.7.	Ειδικές ασκήσεις	168
8.	ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	170
8.1.	Στρατηγικές του σερβίς	170
8.1.1.	Γενικά βήματα για την στρατηγική του σερβίς	177
8.2.	Στρατηγικές υποδοχής	178
8.2.1.	Γενικές οδηγίες για τη στρατηγική της υποδοχής	182
8.3.	Στρατηγικές πάσας και επίθεσης	183
8.4.	Αμυντικές στρατηγικές	187
9.	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΤΟΥ BEACH-VOLLEY	194
9.1.	Παρατήρηση και σημειογραφία για τις προτιμήσεις του παίκτη που εκτελεί το σερβίς	197
9.2.	Παρατήρηση και σημειογραφία για τους υποδοχείς/επιθετικούς	198
9.3.	Παρατήρηση και σημειογραφία για το μπλοκ και την άμυνα	200

ΜΕΡΟΣ 3: ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	205
10. Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	205
11. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ	212
11.1. Ετήσιος προγραμματισμός	212
11.1.1. Αμερικάνοι επαγγελματίες	212
11.1.2. Ευρωπαίοι επαγγελματίες	219
11.1.3. Ο παίκτης της σάλας στο beach-volley	220
11.2. Προπόνηση συντονισμού	222
11.3. Προπόνηση ταχύτητας	223
11.4. Προπόνηση αντοχής	224
11.5. Προπόνηση δύναμης	226
12. ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΟΥ BEACH-VOLLEY	232
12.1. Γενικές αρχές	232
12.2. Αρχές για την προθέρμανση με μπάλα	233
12.3. Αρχές για την οργάνωση και εκτέλεση των προπονητικών παιχνιδιών	235
12.4. Αρχές προπόνησης κάτω από ψυχολογική πίεση (στρες)	237
12.5. Αρχές για τη συμπεριφορά του προπονητή/coach	241
12.6. Αρχές της συμπεριφοράς του ενός παίκτη προς τον άλλο	245
13. ΟΙ ΑΛΛΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	247
14. ΣΥΜΒΟΛΑ	251
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	253