

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	11
Επεξηγήσεις συντομογραφιών	12
Κεφάλαιο 1: Η ιστορία της πετοσφαίρισης.....	15
Κεφάλαιο 2: Τα βασικά στοιχεία της Πετοσφαίρισης	21
Κεφάλαιο 3: Χαρακτηριστικά και ιδιαιτερότητες της Πετοσφαίρισης.....	31
Τα προβλήματα και οι δυσκολίες εκμάθησης του αθλήματος.....	33
Οδηγίες για διδασκαλία και οργάνωση της εξάσκησης	35
Οι μορφές παιχνιδιού που χρησιμοποιούνται	36
Κεφάλαιο 4: Βασικές στάσεις και μετακινήσεις.....	41
Η βασική στάση-θέση ετοιμότητας	41
Οι μετακινήσεις στο γήπεδο	43
Πρότυπα και είδη μετακινήσεων	45
Ασκήσεις.....	48
1η μορφή παιχνιδιού (6x6).....	50
Ανακεφαλαίωση.....	52
Κεφάλαιο 5: Η πάσα με τα δάχτυλα	55
Η τεχνική της πάσας με δάχτυλα.....	55
Διδακτική σειρά	59
2 μορφή παιχνιδιού (6x6).....	62
Ανακεφαλαίωση.....	63
Τα είδη της πάσας με δάχτυλα.....	63
Η κωδικοποίηση του δίχτυου	65
Η ατομική τακτική του πασαδόρου	66
Ασκήσεις.....	67
Ανακεφαλαίωση.....	70
Κεφάλαιο 6: Η πάσα από κάτω (μανσέτα).....	73
Η τεχνική της μανσέτας.....	73
Διδακτική σειρά	77
Ασκήσεις.....	77
Ατομική τακτική του παίκτη που υποδέχεται το σερβίς	81
3η μορφή παιχνιδιού (6x6).....	81
Ανακεφαλαίωση.....	82
Κεφάλαιο 7: Το σερβίς.....	85
Τα είδη του σερβίς.....	85
Το σερβίς από κάτω.....	85
Η τεχνική του σερβίς από κάτω.....	86
Διδακτική σειρά	86
Το σερβίς από πάνω (τένις περιστρεφόμενο)	87
Διδακτική σειρά	89
Ατομική τακτική του παίκτη που εκτελεί σερβίς.....	90
Παιχνίδια συναγωνισμού σε μικρά γήπεδα (3x3, 4x4)	92
3η μορφή παιχνιδιού (6x6).....	93
Ανακεφαλαίωση.....	93
Κεφάλαιο 8: Το επιθετικό χτύπημα.....	97
Η τεχνική του επιθετικού χτυπήματος	97
Η φορά	98
Το άλμα.....	100
Η ενέργεια του χτυπήματος.....	102
Διδακτική σειρά	104
Ασκήσεις.....	104
Υποδείξεις	110
Παραλλαγές της επίθεσης	110
Οργάνωση της διδακτικής σειράς εκμάθησης του επιθετικού χτυπήματος	110

Ατομική τακτική του επιθετικού.....	111
Παιχνίδι 6x6 με σύνθεση 6:0 (χωρίς εξειδίκευση πασαδόρου).....	111
Ανακεφαλαίωση.....	111
Κεφάλαιο 9: Το μπλοκ	115
Η τεχνική του μπλοκ.....	115
Τα είδη του μπλοκ.....	119
Διδακτική σειρά.....	121
Παιχνίδι 6x6 με σύνθεση 6:0 (χωρίς ειδικευση πασαδόρου).....	125
Ανακεφαλαίωση.....	125
Κεφάλαιο 10: Το ομαδικό μπλοκ.....	129
Μπλοκ με δυο παίκτες.....	129
Διδακτική σειρά.....	132
Ασκήσεις.....	135
Ατομική τακτική του μπλοκέρ.....	137
Ανακεφαλαίωση.....	137
Κεφάλαιο 11: Η χαμηλή άμυνα.....	141
Η σωστή τοποθέτηση στο γήπεδο.....	141
Η τεχνική της χαμηλής άμυνας.....	142
Ατομικές αμυντικές τεχνικές.....	143
Διδακτική σειρά.....	143
Ασκήσεις.....	144
Ατομική τακτική του αμυντικού παίκτη.....	147
Ανακεφαλαίωση.....	148
Κεφάλαιο 12: Η ομαδική τακτική.....	151
Η κυκλικότητα των ενεργειών της πετοσφαίρισης.....	151
Θεωρητική προσέγγιση.....	152
Κεφάλαιο 13: Η επιθετική τακτική.....	157
Η Υποδοχή του σερβίς.....	157
Βασικές αρχές της υποδοχής.....	158
Η υποδοχή του σερβίς σε σχηματισμό «W».....	159
Η συνεννόηση του πασαδόρου με τους επιθετικούς.....	163
Η κάλυψη της επίθεσης μετά από υποδοχή «W».....	165
Κεφάλαιο 14: Η αμυντική τακτική.....	169
Από την άμυνα στην επίθεση.....	170
Τα αμυντικά συστήματα.....	170
Αμυντικές κινήσεις με παράταξη διπλού μπλοκ.....	171
Μεταβάσεις παιχνιδιού (στοιχεία αντεπίθεσης).....	171
Αντεπίθεση (μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση).....	174
Κατάσταση ελεύθερης μπαλιάς.....	175
Αντιμέτωπιση "χαμηλής μπαλιάς".....	177
Ανακεφαλαίωση.....	178
Κεφάλαιο 15: Η εξειδίκευση των παικτών.....	181
Ο πασαδόρος.....	182
Ο κεντρικός επιθετικός.....	183
Ο ακραίος επιθετικός.....	184
Ο διαγώνιος (ή πολυσύνθετος) επιθετικός.....	185
Ο Λίμπερο.....	186
Οι εσωτερικές αλλαγές θέσεων των παικτών.....	188
Ανακεφαλαίωση.....	189
Κεφάλαιο 16: Η σύνθεση της ομάδας.....	193
Τα συστήματα σύνθεσης της ομάδας.....	193
Σύστημα παιχνιδιού χωρίς ειδικευση (6:0 ή 6:6).....	196
Το σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2.....	197
Η τετραμελής παράταξη υποδοχής (σχηματισμό τραπέζιο).....	198
Ανακεφαλαίωση.....	203
Κεφάλαιο 17: Διεθνείς Κανονισμοί της Πετοσφαίρισης.....	207
Χαρακτηριστικά του αθλήματος.....	213
Τμήμα I: Το παιχνίδι.....	214
Τμήμα II: Οι διαιτητές, τα καθήκοντά τους και επίσημα σήματα.....	251
Τμήμα III: Διαγράμματα.....	260
Βιβλιογραφία.....	277