
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΜΟΥ	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ Τεχνική – Τακτική

Κεφάλαιο 1

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	
Χρονολογική ανασκόπηση	
Η ιστορία της πετοσφαίρισης στην Ελλάδα	
Βιβλιογραφικές αναφορές	

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	
Το γήπεδο	
Το δίχτυ	
Οι αντένες	
Οι στυλοβάτες	
Η μπάλα	
Σύνθεση ομάδας και θέσεις	
Νικητής του αγώνα	
Βιβλιογραφικές αναφορές	

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΩΝ	
--------------------------	--

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ	
---------------------------	--

Κεφάλαιο 2

ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΜΕΡΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ Η ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΣΧΕΣΗ	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ	
Βιβλιογραφικές αναφορές	



Κεφάλαιο 3

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	
Στάσεις του παίκτη	
Μετακινήσεις του παίκτη	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
Η ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ	
Γενικά	
Είδη πάσας	
Ανάλυση της τροχιάς της μπάλας σε μια πάσα μεταβίβασης	
Περιγραφή της τεχνικής	
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΛΜΑ	
Γενικά	
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	
ΠΛΑΓΙΑ ΠΑΣΑ	
Γενικά	
Περιγραφή της τεχνικής	
Συμβουλές για την ατομική τακτική του παίκτη που υψώνει για καρφί (πασαδόρος).....	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
Η ΜΑΝΣΕΤΑ	
Γενικά	
ΜΑΝΣΕΤΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΜΑΝΣΕΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	
ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ ΕΝΟΣ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ ΕΝΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	
Περιγραφή της τεχνικής	
Συμβουλές για την ατομική τακτική του παίκτη στην υποδοχή του σερβίς	
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	
ΜΑΝΣΕΤΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ	
Περιγραφή της τεχνικής	
Συμβουλές για την ατομική τακτική του αμυνόμενου	
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	
Βιβλιογραφικές αναφορές	



ΣΕΡΒΙΣ	
Γενικά	
Είδη σερβίς	
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΜΕΤΩΠΙΚΟ	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ	
Συμπεριφορά της μπάλας ανάλογα με το χτύπημα	
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΜΕ ΑΛΜΑ	
Γενικά	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ (ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ)	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΣΕΡΒΙΣ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ ΜΕ ΑΛΜΑ	
Γενικά	
Συμβουλές για την ατομική τακτική του παίκτη στο σερβίς	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΚΑΡΦΙ	
Γενικά	
Είδη καρφιού	
ΚΑΡΦΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ	
Περιγραφή της τεχνικής	
Συμβουλές για την ατομική τακτική του επιθετικού	
ΚΑΡΦΙΑ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	
ΚΑΡΦΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ	
ΠΛΑΣΣΕ	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΜΠΛΟΚ	
Γενικά	
Είδη μπλοκ	
Προετοιμασία για μπλοκ	
Βασική σκέψη για τη δημιουργία μπλοκ	
ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ	
Γενικά	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΔΙΠΛΟ ΜΠΛΟΚ	
Γενικά	
ΤΡΙΠΛΟ ΜΠΛΟΚ	
Γενικά	
Συμβουλές για την ατομική τακτική του μπλοκέρ	
Βιβλιογραφικές αναφορές	



ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΑΝΑΓΚΗΣ

Γενικά	
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ	
<i>ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕ ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ</i>	
Περιγραφή της τεχνικής	
<i>ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ</i>	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ	
<i>ΠΑΙΞΙΜΟ ΜΕ ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ</i>	
Περιγραφή της τεχνικής	
<i>ΠΑΙΞΙΜΟ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ</i>	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΛΑΓΙΑ	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΤΟΜΑΧΩΚ (ΤΟΜΑΗΑΩΚ)	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΜΕ ΓΡΟΘΙΕΣ	
Περιγραφή της τεχνικής	
ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΓΡΟΘΙΑ	
ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΙ	
Βιβλιογραφικές αναφορές	

Κεφάλαιο 4

Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	
ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΠΛΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ	
Η ισορροπία του δυναμικού της ομάδας	
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 6:6	
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 3:3	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ</i>	
Η παράταξη της υποδοχής	
Γενικά	
Η οργάνωση της επίθεσης	
Η επιθετική κάλυψη	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ</i>	
Η κατεύθυνση του σερβίς	



Ο αμυντικός σχεδιασμός	
Η άμυνα από ελεύθερη μπαλιά	
Η άμυνα χωρίς μπλοκ	
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ	
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ και το 6 μπροστά	
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ και το 6 πίσω	
Η οργάνωση της αντεπίθεσης	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΣΥΝΘΕΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ	
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 4:2 (ΧΩΡΙΣ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ)	
Η ισορροπία του δυναμικού της ομάδας	
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ</i>	
Η παράταξη της υποδοχής	
Η οργάνωση της επίθεσης	
Η επιθετική κάλυψη	
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ</i>	
Η κατεύθυνση του σερβίς	
Οι εσωτερικές αλλαγές θέσεων	
Η άμυνα χωρίς μπλοκ	
Βασικοί κανόνες για τον ομαδικό σχεδιασμό της άμυνας	
Η άμυνα με μπλοκ	
Η οργάνωση της αντεπίθεσης	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 4:2 (ΜΕ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ)	
Τι είναι η διείσδυση	
Η ισορροπία του δυναμικού της ομάδας	
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ</i>	
Η παράταξη της υποδοχής	
Ο ρόλος του Libero παίκτη	
Η οργάνωση της επίθεσης	
Η επιθετική κάλυψη	
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ</i>	
Η κατεύθυνση του σερβίς	
Οι εσωτερικές αλλαγές θέσεων	
Ο σχηματισμός του μπλοκ	
Ο σχηματισμός της άμυνας εδάφους	
Η μετάβαση στην αντεπίθεση: Βασικοί κανόνες	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 5:1	
Ποιοι παίκτες απαρτίζουν την ομάδα	
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	



Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

 Η παράταξη της υποδοχής

 Η οργάνωση της επίθεσης

 Η επιθετική κάλυψη

Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

 Η κατεύθυνση του σερβίς

 Ο αμυντικός σχεδιασμός

 Βασικοί κανόνες για τον ομαδικό σχεδιασμό της άμυνας

Με ποιον τρόπο σχεδιάζεται η αντιμετώπιση των παράλληλων επιθέσεων του αντιπάλου

Με ποιον τρόπο σχεδιάζεται η αντιμετώπιση των επιθέσεων του αντιπάλου με διασταυρώσεις

Η άμυνα από ελεύθερη μπαλιά

Η οργάνωση της αντεπίθεσης

Βιβλιογραφικές αναφορές

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ TIMING

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Μεθοδική διδασκαλία

Κεφάλαιο 1

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

 Βιβλιογραφικές αναφορές

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

 Βιβλιογραφικές αναφορές

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ

 Βιβλιογραφικές αναφορές

Κεφάλαιο 2

ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

 Βιβλιογραφικές αναφορές

Κεφάλαιο 3

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΩΝ

 Βιβλιογραφικές αναφορές



Η ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΛΜΑ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
ΠΛΑΓΙΑ ΠΑΣΑ	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
Η ΜΑΝΣΕΤΑ	
ΜΑΝΣΕΤΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
ΜΑΝΣΕΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	
ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ ΕΝΟΣ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ ΕΝΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	



ΜΑΝΣΕΤΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΣΕΡΒΙΣ	
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΜΕΤΩΠΙΚΟ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΜΕ ΑΛΜΑ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ (ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ)	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΚΑΡΦΙ	
ΚΑΡΦΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΜΠΛΟΚ	
ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ	
Διδακτικά βήματα	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	



ΟΜΑΔΙΚΟ ΜΠΛΟΚ	
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	
Έλεγχος προόδου	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	
Καθήκοντα που μοιάζουν με παιχνίδι	
Θέσεις και κινήσεις όμοιες με εκείνες του παιχνιδιού	
Ενέργειες οι οποίες μοιάζουν με εκείνες του αγώνα	
Δυναμική και ταχύτητα όπως στον αγώνα	
Συνεργασία όπως στον αγώνα	
Ποικιλία και πολυπλοκότητα	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΥ ΧΩΡΟΥ	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	
Γενικά	
Α. Εξάσκηση μερικών παικτών της ομάδας σε μικρές ενότητες του παιχνιδιού ...	
Β. Εξάσκηση όλης της ομάδας με θέματα από μέρη του παιχνιδιού	
Γ. Εξάσκηση της ομάδας σε προσομοιωμένες συνθήκες του παιχνιδιού	
Θέματα και επιδεξιότητες στις οποίες μπορούν να εκπαιδευτούν οι αθλητές μιας ομάδας για καλύτερη ομαδική απόδοση	
Βιβλιογραφικές αναφορές	

Κεφάλαιο 4

Η ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ (COACHING)

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ	
Πρώτη ενότητα: Πριν από τον αγώνα (pre-match)	
Δεύτερη ενότητα: Κατά τη διάρκεια του αγώνα (match)	
Τρίτη ενότητα: Μετά τον αγώνα (post-match)	
Βιβλιογραφικές αναφορές	

Κεφάλαιο 5

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ	
Ο έλεγχος της απόδοσης	
Η ανάλυση του αγώνα και η επεξεργασία των δεδομένων	
Υπολογισμός της αποτελεσματικότητας	
Εκτίμηση της ακρίβειας της εκτελούμενης ενέργειας	
Κλίμακες βαθμολόγησης της ακρίβειας εκτέλεσης των επιδεξιότητων	



Η χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών στην ανάλυση του αγώνα
Δείκτες σύγκρισης της αποτελεσματικότητας
Θέματα για καταγραφή και ανάλυση της απολεσματικότητας
των παικτών
Γραφική απεικόνιση διακύμανσης του σκορ του αγώνα
Η αθλητική κατασκοπευία

Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
1. Έγκριση από την οικεία ομοσπονδία
2. Αποστολή της προκήρυξης των αγώνων
3. Επιτροπές των αγώνων
4. Άδεια διεξαγωγής των αγώνων
5. Το έμπυχο δυναμικό και το υλικό της διοργάνωσης

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ
I. Σύστημα γύρων (pull)
II. Απλός αποκλεισμός (knock out)
III. Απλός αποκλεισμός με αξιολόγηση
IV. Διπλός αποκλεισμός (double knock out)
V. Ημίδιπλος αποκλεισμός
VI. Σύστημα παρηγοριάς
VII. Τουρνουά ομίλων

ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗΣ ΑΓΩΝΩΝ
Βιβλιογραφικές αναφορές

Κεφάλαιο 6

Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
Οι φάσεις εξέλιξης της ομάδας
Συνοχή αθλητικών ομάδων
Ο ρόλος του προπονητή στην ανάπτυξη της συνοχής των αθλητικών
ομάδων
Βιβλιογραφικές αναφορές

Η ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
Ορισμός – Θεωρητικές προσεγγίσεις
Βιβλιογραφικές αναφορές

Κεφάλαιο 7

Η ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΧΩΡΟ
Η πετοσφαίριση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση



Η πετοσφαίριση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση	
Μέθοδοι ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης	
Προγραμματισμός	
Σχεδιασμός της ημερήσιας γύμνασης	
Βιβλιογραφικές αναφορές	
ΤΟ MINI VOLLEY	
Ιστορική αναδρομή	
Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Mini Volley	
Προβλήματα στην ανάπτυξη του Mini Volley	
Κανόνες του Mini Volley	
Η τεχνική του Mini Volley	
Η τακτική του Mini Volley	
Βιβλιογραφικές αναφορές	

Κεφάλαιο 8

Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΑΡΧΑΡΙΩΝ	
Γενικές αρχές διδακτικής της πετοσφαίρισης	
Ο προγραμματισμός στον σύλλογο	
Τα χαρακτηριστικά του προγραμματισμού	
Ο σχεδιασμός του προγραμματισμού	
Βιβλιογραφικές αναφορές	

Κεφάλαιο 9

Η ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΧΩΡΟ	
Η πετοσφαίριση ως άσκηση στον ελεύθερο χρόνο	
Η πετοσφαίριση για άτομα με ειδικές ανάγκες	
Πετοσφαίριση «όρθιων»	
Πετοσφαίριση «καθήμενων»	
Βιβλιογραφικές αναφορές	

Κεφάλαιο 10

ΤΟ BEACH VOLLEY	
Η ιστορία του Beach Volley	
Τα επιμέρους στοιχεία του αθλήματος	
Τα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού	
Οι σωματικές απαιτήσεις-ικανότητες	
Η ψυχολογική επιβάρυνση	
Κανονισμοί του Beach Volley	
Βιβλιογραφικές αναφορές	



ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ
Διεθνείς κανονισμοί και
οδηγίες συμπλήρωσης φύλλου αγώνα

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2017-2020

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΦΥΛΛΟΥ
ΑΓΩΝΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Βιβλιογραφικές αναφορές

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ