

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	7
Οργανωτικοί στόχοι και σύμβολα	8
Ο σκοπός και οι κανόνες του παιχνιδιού.....	10
1 Προπαρασκευαστικά παιχνίδια για την πετοσφαίριση	13
1.1 Γενικά προπαρασκευαστικά παιχνίδια χωρίς μπάλα.....	18
1.2 Γενικά προπαρασκευαστικά παιχνίδια με μπάλα	31
1.3 Ειδικά προπαρασκευαστικά παιχνίδια	44
2 Εισαγωγή στο μίνι βόλεϊ και στην πετοσφαίριση σε μικρό γήπεδο.....	61
2.1 Πάσα πάνω από το κεφάλι (πάσα με δάκτυλα).....	72
2.2 Μανσέτα (πάσα από κάτω με δύο χέρια).....	95
2.3 Επιθετικό χτύπημα και προσποίηση/πλασέ.....	105
2.4 Σέρβις από κάτω	116
2.5 Το μίνι βόλεϊ ως ανταγωνιστικό παιχνίδι.....	123
2.6 Το μίνι βόλεϊ σύμφωνα με τους διεθνείς κανόνες.....	125
2.7 Μίντι βόλεϊ	126
3 Από το μίντι βόλεϊ στο 6 εναντίον 6.....	135
3.1 Μεθοδολογική, διδακτική και οργανωτική βοήθεια	140
3.2 Υποδείγματα - πρότυπα μεθοδολογικών σειρών.....	142
3.2.1 Υποδειγματικές σειρές παιχνιδιών για την εκμάθηση παρατάξεων ομαδικής τακτικής	142
3.2.2 Υποδειγματικές σειρές παιχνιδιών για την εκμάθηση των τεχνικών στοιχείων.....	145
3.3 Συστήματα παιχνιδιού για αρχάριους	147
3.3.1 Το σύστημα 0-0-6 με σχηματισμό υποδοχής - σέρβις έξι παικτών..	148
3.3.2 Το σύστημα 0-0-6 σε σχηματισμό υποδοχής πέντε παικτών και έναν πασαδόρο στη θέση III.....	151
3.3.3 Το σύστημα 0-0-6 σε σχηματισμό υποδοχής πέντε παικτών και έναν πασαδόρο στη θέση II	153

3.3.4 Το σύστημα 3-0-3	154
3.4 Συστήματα παιχνιδιού για προχωρημένους	156
3.4.1 Το σύστημα 2-0-4 με τον πασαδόρο στη θέση III.....	157
3.4.2 Το σύστημα 2-0-4 με τον πασαδόρο στη θέση II.....	160
Βιβλιογραφία.....	164
Βιογραφικό επιστημονικού επιμελητή ελληνικής έκδοσης.....	165
Συντελεστές.....	166

