



**ΣΦΕΕΟΠ**  
**HELLASVOLLEY.GR**

ΤΕΥΧΟΣ 20

σ. κ. α. π.

---

---

# ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

---

---

ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

---

---



Ενημερωτικό Δελτίο

ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ 1990

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο  
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης  
Τεύχος 20  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 1990  
Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.  
Υπεύθυνος Σύνταξης και Επιμέλειας:  
Καμινάρης Βαγγέλης, Πλίσσα Χριστίνα  
Συνεργάστηκαν:  
Βασιλόπουλος Ευθύμης  
Παπαγεωργίου Πέτρος  
Μπεργελές Νίκος  
Τριανταφυλλίδης Μιχάλης  
Μελεμένης Γιάννης

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο Σύλλογός μας .....	1
Επιστημονικά θέματα .....	3
α) Φυσιολογικά χαρακτηριστικά	
β) Το φαινόμενο Magnus	
Εν λευκώ .....	7
Τεχνικά Θέματα .....	8
α) Βασιλόπουλος	
β) Συστήματα - Τακτικές Ομάδας	
Διεθνής Αρθρογραφία - Νέα .....	28

## ΕΞΩΦΥΛΛΟ

**BEACH-VOLLEY '90 - ΒΑΡΚΙΖΑ**

Στείλε μας την ετήσια  
συνδρομή σου στη διεύθυνση:  
ΣΚΑΠ Τ.Θ. 77260  
Τ.Κ. 175 10 Παλαιό Φάληρο

---

# Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

---

Είναι σκόπιμο ο χώρος αυτός, να φιλοξενήσει μια σχετική ενημέρωση για τις αρχαιρεσίες του συλλόγου μας, που έγιναν κατά τη διάρκεια της Τακτικής Γενικής Συνέλευσης.

Αρχικά ορίστηκε προεδρείο με την ακόλουθη σύνθεση: πρόεδρος ο κ. Π. Κουντούρης, αντιπρόεδρος η κα Μ. Θηραίου και γραμματέας η κα Ε. Κοντοκοντή. Στη συνέχεια, τον συνηθισμένο απολογισμό της απερχόμενης διοίκησης, έκανε ο πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Ν. Μπεργελέ. Μέλη της παραπάνω διοίκησης ήταν: η κα Δ. Κατσανού α' Αντιπρόεδρος, η κα Ε. Γκορτσιλά β' Αντιπρόεδρος, η κα Η. Μικρούδη γραμματέας, οι κ.κ. Π. Μπακοδήμος, Γ. Σιμόπουλος και οι κυρίες: Χ. Νικολάου, Δ. Παπαθεοδώρου, Α. Μαρμαροτούρη και Μ. Βάλβη.

## Α. ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΑΠΕΡΧΟΜΕΝΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

(Από τον κ. Ν. Μπεργελέ)

Αγαπητοί συνάδελφοι: σήμερα Κυριακή 1/7/90 ο σύλλογός μας κλείνει πέντε χρόνια ζωής. Αισθανόμαστε υπερήφανοι για τη διατήρηση της ύπαρξής του καθώς και για την ανάπτυξη και προσφορά του, γεγονός που δικαιώνει τις προσδοκίες όλων μας. Παρόλο που η πρόοδος είναι οφθαλμοφανής και αποτέλεσμα καθαρά αφιλοκερδών προσπαθειών, φανερών και αφανών μελών, τόσο του Δ.Σ. όσο και εκτός αυτού, θα πρέπει να επισημάσουμε τις ελλείψεις και κάποια βραδυπορεία σ' επιμέρους ενέργειές του. Συγκεκριμένα σημαντικότερες είναι οι ελλείψεις σε βασικό τεχνικό εξοπλισμό και γραφεία. Υπάρχει επίσης κάποια βραδυπορεία, που κατά μείζονα λόγο οφείλεται στο μεγάλο φόρτο εργασιών όλων μας. Για το τελευταίο θέμα ζητάμε την κατανόησή σας. Στην προσπάθειά μας να ξεπεράσουμε τις υπάρχουσες δυσκολίες, παροτρύνουμε όλα τα μέλη της γενικής συνέλευσης, να δώσουν έμπρακτο παρόν στον καλό αυτόν αγώνα για τη διάδοση της γνώσης.

Πρέπει να δούμε όλοι το σύλλογό μας, σαν ευκαιρία μιας μεγάλης κοινωνικής προσφοράς στον τομέα της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού. Εδώ, θα πρέπει να σημειώσουμε και την ολιγωρία μεγάλου αριθμού μελών, στην τακτοποίηση της ετήσιας συνδρομής. Είναι γνωστό, ότι το ποσό της συνδρομής είναι μηδαμινό και προσιτό σ' όλους καθώς και ότι ο σύλλογός μας στηρίζεται στις συνδρομές των μελών και **μόνο**. Για τις επιμέρους δραστηριότητες, έχουμε να πούμε τα εξής:

### I. ΣΥΝΕΧΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Σ' αυτό τον τομέα, από το Καλοκαίρι του 1988 εκδόθηκαν τέσσερα τεύχη και έτσι ο αριθμός τους φθάνει τώρα τα δεκαεννέα.

### II. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Εκδόθηκαν τα βιβλία:

1. Mini Volley του Η. Baacke (Μετάφραση).
2. Προπονητική του Bosko (Μετάφραση)
3. 300 Ασκήσεις και Ιδέες για Volley-ball του R. Braton (Μετάφραση).

Στην έκδοση αυτών των βιβλίων, σημαντική υπήρξε η προσφορά του τακτικού μέλους μας Μ. Θηραίου, στην μετάφραση και δακτυλογράφηση των 1 και 3.

### III. ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Εδώ είχαμε μια πολύ σημαντική δραστηριότητα.

1. Τον Δεκέμβριο του 1988, Σεμινάριο στην Αθήνα.
2. Τον Μάρτιο του 1989, Σεμινάριο στη Θεσ/νίκη.
3. Τον Σεπτέμβριο του 1989, Διεθνές Σεμινάριο στην Αθήνα, κατά την διάρκεια του Παγκοσμίου Κυπέλλου και
4. Τον Ιούνιο του 1990, Σεμινάριο στην Αθήνα.

### IV. VIDEOCASSETES

1. Όλα τα πρακτικά του σεμιναρίου που έγινε κατά τη διάρκεια του Παγκοσμίου Κυπέλλου και
2. Τα πρακτικά του σεμιναρίου του Ιουνίου 1990.

## V. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Ο αριθμός των μελών αυξήθηκε και ανέρχεται στους 550 περίπου. Για την βελτίωση της λειτουργίας του συλλόγου ορίστηκαν αντιπρόσωποι στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας, οι οποίοι θα φροντίζουν για την αμεσότερη εξυπηρέτηση των μελών.

Τελειώνοντας, θέλω να ευχαριστήσω θερμά όλα τα μέλη του Δ.Σ., για το συνεργατικό πνεύμα και την προσφορά τους.

Μετά τον πρόεδρο του απερχόμενου Δ.Σ., ο ταμίας κ. Γ. Κουκούλης παρουσίασε τον οικονομικό απολογισμό.

Τα πεπραγμένα εγκρίθηκαν παμψηφεί από την γενική συνέλευση. Ακολούθησε η διαδικασία για την ανάδειξη νέου διοικητικού συμβουλίου.

## B. ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΝΕΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Μέλη της εξελεγκτικής επιτροπής ήταν:

1. Ζωγραφίνη Μαρία	29 ψήφοι
2. Κούστας Κώστας	26 »
3. Γρίσπος Στέλιος	23 »

### ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ:

1. Μπεργελές Νίκος	48 ψήφοι
2. Κουκούλης Γιώργος	»
3. Μικρούδη Ηρώ	31 »
4. Αντωνιάδης Νίκος	36 »
5. Γκορτσίλα Ευγενία	35 »
6. Μπακοδήμος Περικλής	35 »
7. Σωτηρόπουλος Κώστας	32 »
8. Μπαρτζούκα Καρολίνα	30 »
9. Νικολάου Χριστίνα	28 »
10. Καμινάρης Βαγγέλης	22 »
11. Πλέσσα Χριστίνα	18 »
12. Μαρμαροτούρη Άννυ	17 »
13. Παπαθεοδώρου Αντώνης	15 »
14. Πιλάτου Βαρβάρα	15 »
15. Παναγιωτάκη Παρασκευή	12 »

Τις εκλογές διεξήγαγε η εφορευτική επιτροπή με την εξής σύνθεση:

Πρόεδρος: κα Δ. Κατσανού

Γραμματέας: κα Μ. Θηραίου

Μέλος: κ. Μαρίνος Κυριάκος

# ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

## ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

(συνέχεια από το 16ο τεύχος)

του Πέτρου Παπαγεωργίου

η σημασία της ταχύτητας

Συμπερασματικά,

- η σημασία της ταχύτητας στην πετυχημένη εκτέλεση των διαφόρων γυμναστικών και αθλητικών δεξιοτήτων, μπορεί να κυμαίνεται από ελάχιστη μέχρι μέγιστη.

Η δρομική ταχύτητα είναι από μόνη της ένα αθλητικό αγώνισμα. Μα, ταυτόχρονα, είναι και κάτι το πολύ σημαντικό για πάρα πολλές άλλες αγωνιστικές δραστηριότητες.

Η ταχύτητα, κύρια στον τύπο της γρήγορης ανάπτυξης μέγιστης δρομικής ταχύτητας (ταχύτητα επιτάχυνσης), αποτελεί σπουδαίο παράγοντα επιτυχίας, σε όλες σχεδόν τις παιδιές που παίζονται σε μικρά γήπεδα (π.χ. πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση κ.λπ.).

Η ικανότητα αυτή δίνει ένα πλεονέκτημα στον κάτοχό της, για να κερδίσει από τον αντίπαλό του, ένα ή περισσότερα «στιγμιότυπα», από τον ανάμεσά τους αγώνα ή, ακόμα, και αυτόν τον αγώνα.

Ενώ, ένας συνδυασμός ικανοτήτων γρήγορης ανάπτυξης μέγιστης δρομικής ταχύτητας και διατήρησής της για λίγα δευτερόλεπτα, δίνει ανάλογο πλεονέκτημα στους παίκτες π.χ., του ποδοσφαίρου, του BASEBALL, RAGBY και άλλων παιδιών, που παίζονται σε μεγάλα γήπεδα.

Τέλος, η ταχύτητα κίνησης των μελών του σώματος έχει μια ιδιαίτερη σημασία για ένα πλήθος από γυμναστικές, αθλητικές και άλλες επιδεξιότητες, όπως είναι π.χ., τα σώμα με σώμα (μαχητικά) αγώνισματα, οι ταχυδακτυλουργίες κ.λπ.

πώς αυξάνεται η ταχύτητα;

Γενικά,

- η ταχύτητα είναι αποτέλεσμα γρήγορης εφαρμογής της διαθέσιμης δύναμης, πάνω σε μια μάζα/σώμα.

Στις κινήσεις του σώματος του ανθρώπου, τα μέλη του και αυτό το ίδιο παριστάνουν μάζα πάνω στην οποία εφαρμόζουν τη δύναμή τους οι μύες, που είναι συνέπεια της συγκεντρωτικής/μειομετρικής συστολής τους.

Αν η δύναμη των μυών είναι πιο μεγάλη από την αντίσταση του μέλους στο οποίο ανήκουν ή του εξωτερικού σώματος πάνω στο οποίο την ασκούν, τότε σημειώνεται κίνηση. Επί του προκειμένου,

- όσο η δύναμη καθίσταται αναλογικά πιο μεγάλη από την αντίσταση, τόσο η ταχύτητα με την οποία μπορεί να κινηθεί αυτή (η αντίσταση), αυξάνει.

Η γενική αυτή ιδέα εξηγείται από το δεύτερο νόμο του Νεύτωνα, σύμφωνα με τον οποίο,

- ο ρυθμός με τον οποίο ένα σώμα/αντικείμενο επιταχύνεται είναι ίσια ανάλογος της δύναμης που το κινεί.

Όμως, ας έχουμε κατά νου ότι, κατά τη γρήγορη σωματική κίνηση υπάρχουν θετικές και αρνητικές δυνάμεις που δρουν ταυτόχρονα.

Οι πρώτες, οι θετικές, όπως κιόλας ξέρουμε, οι αρνητικές, από την τριβή, τη βαρύτητα, την αντίσταση του αέρα και του νερού, την αδράνεια κ.ά. (εξωτερικές δυνάμεις).

Συνεπώς, η ταχύτητα στις σωματικές κινήσεις μπορεί να αυξηθεί,

είτε με τη μείωση των αρνητικών δυνάμεων,

είτε με την αύξηση των θετικών δυνάμεων.

Περιπτώσιακά, μερικές από τις αρνητικές δυνάμεις τείνουν να είναι σταθερές, ενώ άλλες μεταβάλλονται στο χρόνο. Και αφού αυτό είναι δεδομένο,

προπονητές και αθλητές πρέπει προσεκτικά να αναλύουν κάθε περίπτωση χωριστά, για να καθορίζουν ΠΙ και ΠΩΣ μπορεί να γίνει, προκειμένου να μειώνουν τα αρνητικά αποτελέσματα στο ελάχιστο, προς όφελος της ταχύτητας στην εκτέλεση.

Για μια όσο γίνεται πιο μεγάλη αύξηση των θετικών δυνάμεων, σε μια συγκεκριμένη εκτέλεση, πρέπει να ληφθούν υπόψη και να τύχουν βελτίωσης,

- η ενυπάρχουσα δυνατότητα γρήγορης μυϊκής συστολής (αυτό που λέμε «συσταλτική ταχύτητα»).
- η ενυπάρχουσα σε ποσότητα διαθέσιμη δύναμη και που μπορεί να εφαρμοστεί ενάντια σε μια αντίσταση (αυτό που λέμε «συσταλτική δύναμη»).
- η ενυπάρχουσα δυνατότητα συντονισμού των επιμέρους κινήσεων, που στο σύνολό τους συνθέτουν μια συγκεκριμένη, πάλι, εκτέλεση (αυτό που λένε «νευρομυϊκή συναρμογή/συνέργεια» και που εκφράζεται ως επιδεξιότητα -τεχνική),
- ο ενυπάρχων μηχανικός λόγος των μοχλών που εμπλέκονται σε μια συγκεκριμένη εκτέλεση (αφού, όπως κι όλας ξέρουμε: ό,τι χάνεται σε δύναμη κερδίζεται σε ταχύτητα και ό,τι χάνεται σε ταχύτητα κερδίζεται σε δύναμη).

**Η ταχύτητα της μυϊκής συστολής:** Αυτή είναι έμφυτη στο μυϊκό ιστό. Έτσι, άλλοι μύες συστέλλονται γρήγορα και άλλοι πιο αργά, ενώ διαφορετικός είναι ο ρυθμός συστολής, μέσα και έξω από το σώμα, όταν ερεθίζονται τεχνητά.

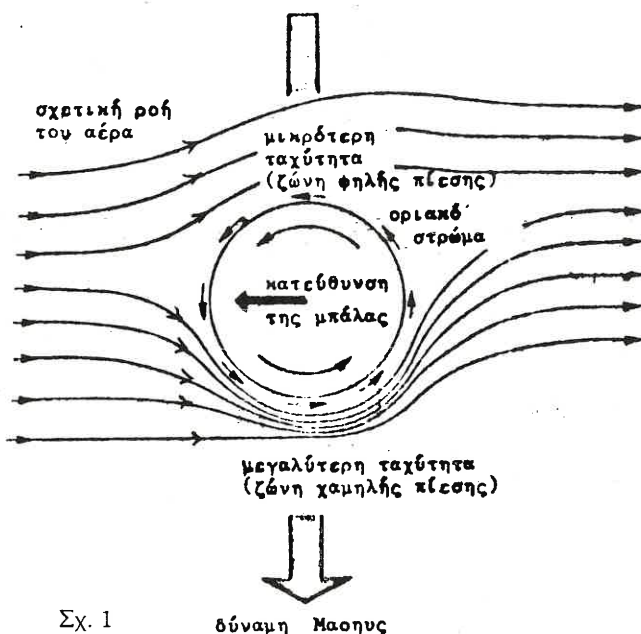
Συνέχεια στην σελ. 6

# Το φαινόμενο Magnus

Τα βλήματα που εκτοξεύονται στον αέρα με στροβιλισμό, όπως αυτό συμβαίνει με τις μπάλες, υπόκεινται στην επίδραση μιας ακόμα δύναμης (πέρα από εκείνης που τα προωθεί, της αντίστασης του αέρα και της βαρύτητας), που τα αναγκάζει να παρεκκλίνουν από την τροχιά τους, όπως αυτή αναμένονταν ότι θα ήταν, χωρίς την παρουσία της.

Πρόκειται για μια δύναμη που οφείλεται στη διαφορά πίεσης που, εξαιτίας του στροβιλισμού που τους μεταδόθηκε, σημειώνεται ανάμεσα στις αντίθετες (πάνω - κάτω και δεξιάς - αριστεράς) πλευρές τους, καθώς αυτά κινούνται στον αέρα. Καλείται δύναμη Magnus και στη ξένη βιβλιογραφία Magnus Effect.

Για την κατανόηση του τρόπου και των συνθηκών κάτω από τις οποίες αναπτύσσεται και δρα η δύναμη αυτή (δηλαδή, το φαινόμενο Magnus), θα εξετάσουμε την κίνηση μιας μπάλας που έχει εκτοξευθεί με «πρόσθιο» στροβιλισμό (που σημαίνει ότι η δύναμη προώθησής της, τη στιγμή ακριβώς που την έθεσε σε κίνηση, δεν κατευθύνθηκε ίσια στο κέντρο βάρους της, αλλά έκκεντρα, σε ένα σημείο ψηλότερο από αυτό, Σχ. 1).



Καθώς, λοιπόν, η μπάλα στροβιλίζεται, από πίσω προς τα μπρος, συμπαρασύρει μαζί της, πάνω στην επιφάνειά της, ένα λεπτό στρώμα αέρα που καλείται οριακό. Παράλληλα, η προς τα μπρος προώθησή της (η γραμμική της κίνηση) δημιουργεί μια σχετική προς το μέρος της και πέρα από αυτήν κίνηση ροής του αέρα, που στην πάνω επιφάνειά της «συγκρούεται», θα λέγαμε, με το αμέσως προηγούμενο (το οριακό στρώμα αέρα που κινείται μαζί με τη μπάλα, αφού δεν συμπίπτουν οι κατευθύνσεις τους —σύγκρινε τις κατευθύνσεις των βελών τους, Σχ. 1).

Συνέπεια της «σύγκρουσης» αυτής είναι μια εύλογη

μείωση της ταχύτητας ροής του αέρα στην πάνω επιφάνεια της μπάλας που, με τη σειρά της, τώρα, καταλήγει σε αύξηση της πίεσης που σημειώνεται στην ίδια περιοχή της (αρχή Bernulli).

Όμως, αντίθετα με όσα συμβαίνουν στην πάνω επιφάνεια της μπάλας, στην κάτω της επιφάνεια οι κατευθύνσεις του οριακού στρώματος του αέρα και εκείνης της ροής του, προς και πέρα από αυτήν (την μπάλα), συμπίπτουν, με αποτέλεσμα να επιταχύνεται η ροή του αέρα και να μειώνεται η πίεση στην ίδια περιοχή (αρχή Bernulli).

Τελικά, θα λέγαμε, συνέπεια των διαφορών στην πίεση που σημειώνεται ανάμεσα στην πάνω επιφάνεια της μπάλας (μεγαλύτερη, εξαιτίας της αργότερης ροής του αέρα) και στην κάτω επιφάνειά της (μικρότερη, εξαιτίας γρηγορότερης ροής του αέρα), είναι να «βιάζεται» το κινητό (η μπάλα) προς τα κάτω, προς το έδαφος. Γεγονός που ενισχύει την έλξη της από τη γη, με αποτέλεσμα να συντομεύεται, από τη μια μεριά ο χρόνος παραμονής και κίνησής της στον αέρα και από την άλλη μεριά η απόσταση που, σε οριζόντιο επίπεδο, θα καλύψει (βεληνεκές).

Στο σχ. 2 δείχνεται η τροχιά που διαγράφει μια μπάλα στην οποία προσδόθηκε «πρόσθιος» στροβιλισμός, με τη δύναμη Magnus να δρα κάθετα προς την κατεύθυνση της ροής του αέρα προς και πέρα από αυτήν (κατά τη φορά του βέλους της οπισθέλκουσας - της δύναμης δηλαδή που εναντιώνεται στην προς τα μπρος προώθηση της μπάλας), σε τρία διαφορετικά της σημεία.

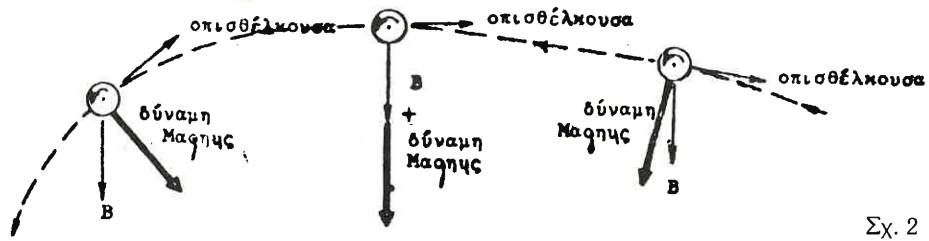
Κατά το ανοδικό της σκέλος η δύναμη Magnus εμφανίζει δυο συνιστώσες της. Μια προς τα κάτω, που ενισχύει το επιβραδυντικό αποτέλεσμα της βαρύτητας και μιας προς τα μπρος, μικρής, που τείνει να ενισχύσει τη δύναμη που προωθεί τη μπάλα προς την ίδια κατεύθυνση. (Στην περίπτωση που η αρχική πορεία της μπάλας ήταν περισσότερο κατακόρυφη, προς τα πάνω, η προς τα μπρος συνιστώσα της δύναμης Magnus θα ήταν μεγαλύτερης ισχύος).

Στην κορυφή της τροχιάς της, όπου η ροή του αέρα προς και πέρα από τη μπάλα είναι οριζόντια, η δύναμη Magnus κατευθύνεται ίσια προς τα κάτω, συμπίπτοντας απόλυτα με την κατεύθυνση της βαρύτητας.

Κατά το καθοδικό σκέλος της τροχιάς της, η ροή του αέρα προς και πέρα από τη μπάλα έχει λοξή κατεύθυνση, προς τα πίσω και πάνω, με ανάλογη επίδρασή της στην κατεύθυνση της δύναμης Magnus, που τώρα, όχι μόνο κατευθύνεται προς τα κάτω, αλλά και λίγο προς τα πίσω, σε κάθετη πάντοτε σχέση με εκείνη της πρώτης (της ροής του αέρα).

Η αλλαγή αυτή, στην κατεύθυνση της ροής του αέρα προς και πέρα από τη μπάλα, έτσι όπως αυτή προσδιορίζεται στο Σχ. 2 από το βέλος της οπισθέλκουσας, είναι αυτή που την αναγκάζει να παίρνει μια πιο απότομη κλίση προς τα κάτω, στο τέλος της τροχιάς της.

Η προς τα κάτω συνιστώσα της δύναμης Magnus συνεχίζει, βέβαια, να ενισχύει τη βαρύτητα με αποτέλεσμα, όπως κιόλας είπαμε, να επιταχύνεται ο ρυθμός καθόδου της μπάλας προς το έδαφος. Ενώ, στον ίδιο χρόνο, η προς τα πίσω συνιστώσα της ανθίσταται στην προς τα μπρος



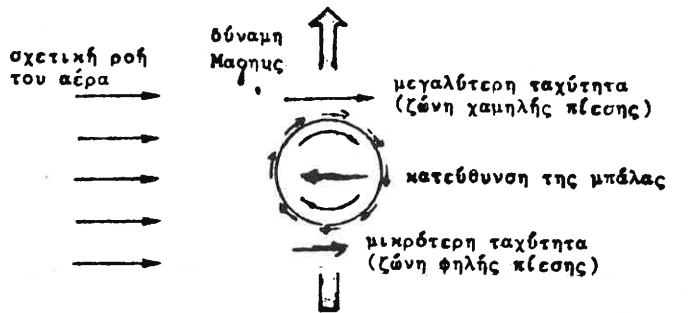
Σχ. 2

προώθησή της, με αποτέλεσμα να μεγαλώνει η γωνία πτώσης της (δηλαδή, γίνεται πιο απότομη).

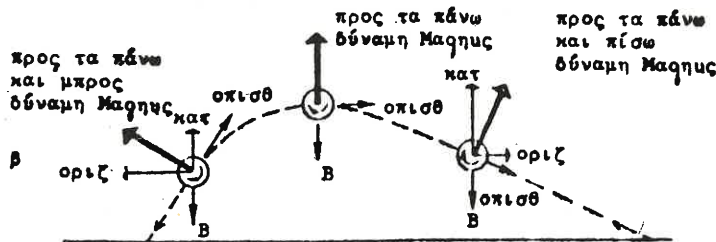
Στο Σχ. 3 δείχνεται η περίπτωση μιας μπάλας που εκτοξεύθηκε με «οπίσθιο» στροβιλισμό (που σημαίνει ότι η δύναμη προώθησής της, τη στιγμή ακριβώς που την έθεσε

σε κίνηση, δεν κατευθύνθηκε ίσια στο κέντρο βάρους της, αλλά έκκεντρα, σε ένα σημείο χαμηλότερο από αυτό, Σχ. 3).

Εδώ, η δύναμη Magnus κατευθύνεται προς τα πάνω, από την περιοχή ψηλής πίεσης (κάτω από τη μπάλα) προς την περιοχή χαμηλής πίεσης (πάνω από τη μπάλα).



Σχ. 3



Το είδος αυτού στροβιλισμού της μπάλας χρησιμοποιείται, είτε για να μεγιστοποιηθεί η οριζόντια απόσταση βολής της, είτε για να αυξηθεί ο χρόνος κίνησής της στον αέρα, είτε για ακριβή τοποθέτησή της στο χώρο, επειδή η προς τα πάνω δρώσα δύναμη Magnus μειώνει, κατά τι, τη δύναμη με την οποία την έλκει, προς το μέρος της, τη γη.

Αναλυτικά, στη διάρκεια του ανοδικού σκέλους της τροχιάς της μπάλας, μια προς τα πάνω συνιστώσα της δύναμης Magnus τείνει να την υψώσει και μια άλλη της, που κατευθύνεται προς τα πίσω, αυξάνει την οπισθέλκουσα.

Στην κορυφή της τροχιάς της, η σχετική ροή του αέρα και πέρα από τη μπάλα, είναι οριζόντια και η δύναμη Magnus δρα εντελώς προς τα πάνω.

Στη διάρκεια του καθοδικού σκέλους της τροχιάς της μπάλας η κατεύθυνση της σχετικής ροής του αέρα προς και πέρα από αυτήν είναι τέτοια, ώστε η δύναμη Magnus να

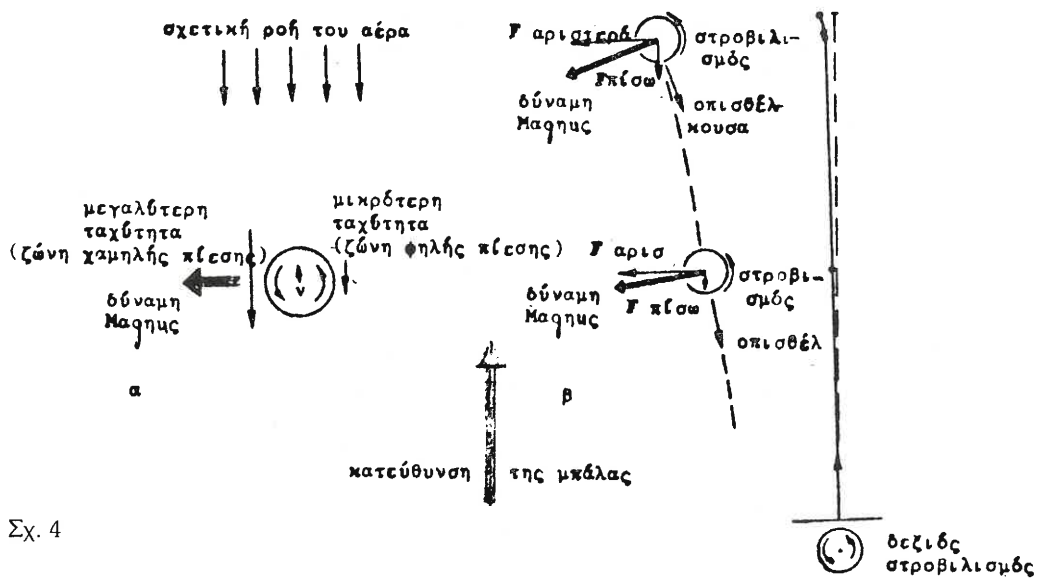
κατευθύνεται προς τα πάνω και προς τα μπρος. Στο σημείο αυτό η προς τα πάνω συνιστώσα της εναντιώνεται στη δύναμη της βαρύτητας, ενώ η προς τα μπρος συνιστώσα της ενισχύει τη δύναμη προώθησης της μπάλας, προς την ίδια κατεύθυνση.

Η δύναμη Magnus είναι παρούσα, όπως κιόλας είπαμε, σε κάθε περίπτωση βλήματος που στροβιλίζεται, ανεξάρτητα από την κατεύθυνση του τελευταίου (του στροβιλισμού τους).

Στο Σχ. 4 (η παρατήρηση από πάνω/ψηλά), δείχνεται η τροχιά που ακολουθεί μια μπάλα που δέχθηκε τη δύναμη προώθησής της, όχι ίδια στο κέντρο βάρους της, αλλά δεξιά από αυτό, έκκεντρα, με αποτέλεσμα να στροβιλίζεται από δεξιά προς τα αριστερά της.

Στην περίπτωση αυτή η σημειούμενη παρέκκλιση της μπάλας από την προς τα μπρος ολόσια προώθησή της





Σχ. 4

συμπίπτει με την κατεύθυνση της φοράς του στροβιλισμού της. Δηλαδή, κυρτώνει την τροχιά της προς τα αριστερά, από τη μεριά της πλευράς της με τη μικρότερη πίεση.

Το αντίθετο ακριβώς αποτέλεσμα θα προέκυπτε αν η δύναμη προώθησης της μπάλας είχε σημείο εφαρμογής

αριστερότερα του κέντρου βάρους της. Οπότε, η κατεύθυνση της φοράς του στροβιλισμού της θα ήταν από αριστερά προς τα δεξιά της. (Το είδος αυτού στροβιλισμού χρησιμοποιείται από επιδέξιους ποδοσφαιριστές στο κτύπημα των «κόρνερς» (γωνιαία λακτίσματα).

Πέτρος Παπαγεωργίου  
γυμναστής - προπονητής

Ελεύθερη μετάφραση  
από το "BIOMECHANICS"  
των Kregbaum E. - Barhels K.M.,  
U.S.A., 1985

Συνέχεια από σελ. 3

Οποσδήποτε, ο ρυθμός ταχύτητας της μυϊκής συστολής μπορεί να αυξηθεί, σε μια περιορισμένη έκταση, με επαναλαμβανόμενη εξάσκηση στη γρήγορη εκτέλεση σωματικών κινήσεων.

Μια τέτοια εξάσκηση, για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα, θα βελτιώσει την εννεύρωση των μυών και θα αυξήσει την απόδοσή τους. Συμπερασματικά,

- η ταχύτητα της σωματικής κίνησης είναι ίσια ανάλογη της ταχύτητας συστολής των μυών που την προκαλούν.

Συνεπώς, αν ο συσταλτικός ρυθμός αυξηθεί κατά 5%, η ταχύτητα της σωματικής κίνησης θα αυξηθεί κατά το ίδιο ποσοστό (αν, βέβαια, όλοι οι άλλοι παράγοντες, που μπορούν να την επηρεάσουν, παραμένουν σταθεροί).

(συνεχίζεται)

## «ΕΝ ΛΕΥΚΩ»

«Μηδ' Ὀλυμπίας ἀγῶνα φέρτερον αὐδάσομεν»

Το πρόσφατο γεγονός της απόφασης της ΔΟΕ, που συνήλθε στο Τόκιο, να αναθέσει τη διοργάνωση της Χρυσής Ολυμπιάδας στην πόλη των Ηνωμένων Πολιτειών, Ατλάντα, απετέλεσε μείζον θέμα σχολιασμού σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης και της ημέτερης πατρίδας. Και αυτό είναι μόνο μια αρχή γιατί τα εκατονταετή γενέθλια της αναγεννημένης Ολυμπιάδας συμπληρώνονται ακριβώς μετά 7 χρόνια. Εφτά χρόνια λοιπόν θα ακούγονται παράπονα σχόλια, αλλά η γραμμή που έχει χαραχτεί δεν πρόκειται να αλλάξει. Η Ατλάντα θα ετοιμάζεται, εμείς θα δυσανασχετούμε και η Κόκα-Κόλα θα αυξάνει τα κεφάλαιά της. Η παρακμή θα συνεχιστεί πλησιάζοντας περισσότερο προς τον πυθμένα της ή βαθαίνοντας τον πυθμένα της.

Εμείς αρχικά ας συνοψίσουμε, γιατί μας ανήκει αυτή η Ολυμπιάδα, έστω και όπως την κατάντησαν και μετά ας μεταφέρουμε την αγανάκτησή μας εκεί που πρέπει...

Έπρεπε να την πάρουμε την Ολυμπιάδα αυτή γιατί:

— Η ανθρωπότητα έχει ηθική υποχρέωση προς τη χώρα που δημιούργησε τον Ολυμπισμό, τόσο στην Αρχαία όσο και στη Σύγχρονη Εποχή...

— Η ανθρωπότητα έχει την υλική υποχρέωση προς τη χώρα που επιμίστηκε μόνη τα δυσβάστακτα κοστολόγια της αναβίωσης του Ολυμπιακού θεσμού το 1896.

— Τα Μέλη της ΔΟΕ οφείλουν ευγνωμοσύνη προς τη χώρα μας στην οποία οφείλουν τους θώκους που σήμερα κατέχουν ισοβίως και αδιαφανώς...

— Το περιεχόμενο του φακέλλου «Αθήνα '96» περιείχε πλήρης εγγυήσεις για μια πανηγυρική αναβάθμιση των Ολυμπιακών Αγώνων, απαλλαγμένη από «μποϋκοτάζ», «ντόπιγκ», «μάρκετινγκ» και λοιπές λέξεις του αμερικανικού λεξιλογίου...

Ενώ: Η Ατλάντα των ΗΠΑ προσέφερε στη Παγκόσμια Ιστορία: το «Νόμο του Λυντς», την «Κου-Κλουξ-Κλαν» και τη δολοφονία του μεγάλου Ουμανιστή Μάρτιν Λούθερ Κίνγκ, εκτός φυσικά από το Νέκταρ της Κόκα-κόλα και την Αμβροσία του CNN...

Θέλω να εκφράσω την ασίγαστη αγανάκτησή μου προς τους 55 σπιθαμαίους «θνητούς», που ταύτισαν το ρόλο του θεματοφύλακα με εκείνον του μεταπράτη.

Αλλά το ζήτημα δεν είναι εκεί... Αν συλλογιστούμε λίγο το «παιδεύομεν τους νέους προς πολιτείαν» του Αριστοτέλη που σημαίνει ότι εκπαιδεύομεν τους νέους για να γίνουν καλοί και χρήσιμοι πολίτες.

Ο μεγαλύτερος ποιητής της Αρχαιότητας και όλων των εποχών Πίνδαρος λέει: «Μηδ' Ὀλυμπίας ἀγῶνα φέρτερον αὐδάσομεν»!! Δηλαδή, δεν υπάρχει τίποτα σπουδαιότερο από τους Ολυμπιακούς αγώνες για να μιλήσουμε. Αυτό ελέχθει όταν η αμοιβή ήταν ο Δελφικός κότινος και καμία υλική αμοιβή.

Να θυμηθούμε επίσης την επισήμανση του Ξενοφάνη (6ος αιώνας π.Χ.) ότι αθλητισμός δεν είναι μόνο ανάπτυξη και καλλιέργεια των μυών. Αλλά και ο μεγάλος ποιητής μας Σικελιανός, πιστός στο «αρχαίο πνεύμα αθάνατο» κρουει τον κώδωνα του κινδύνου ήδη από το 1925, για την εμπορευματοποίηση και προκαλεί την αναβίωση των Δελφικών αγώνων στο αρχαίο στάδιο του ιερού μαντείου του Απόλλωνα.

Το θέμα είναι ανεξάντλητο, αλλά θα ήθελα να κλείσω με το «Μουσική τε καί Γυμναστική» που κυριαρχούσε στην εκπαίδευση των νέων στην Αθήνα του Χρυσού Αιώνα, όπου η ανθρωπότητα έζησε την ύψιστη ακμή της.

«Εἶτε παῖδες Ἑλλήνων»

Νίκος Μπεργελές

# ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

(συνέχεια από το 16ο τεύχος)

του Ευθύμη Βασιλόπουλου  
ΚΦΑ προπονητή Βόλλεϊ Κλιμακίου Θεσσαλίας

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

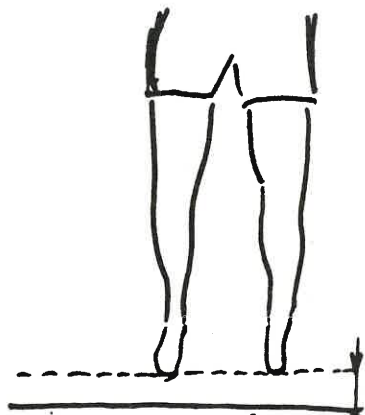
*Εμπνευσμένα από το ενιαίο Προγραμματισμό της Τεχνολογικής Σχολής.*

**Στόχος:** Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΠΡΙΝ ΤΟ ΑΛΜΑ ΓΙΑ ΜΠΛΟΚ.

**Άσκηση:** Πάρτε θέση 15-30 cm από την κεντρική γραμμή, με τα πόδια σε διάσταση στο άνοιγμα των ώμων, τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες και τα δάχτυλα ανοιχτά πάνω από το ύψος των ώμων. Επαναλάβετε τη στάση της φωτογραφίας 3 φορές.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΣΤΑΣΗ 15-30 cm ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Στη γραμμή».



**Έλεγχος συνασκούμενου:** Συνεχής ετοιμότητα και σωστή στάση στο φιλέ.

**Αυτοέλεγχος:** Στάση 15-30 cm από την κεντρική γραμμή με τα δάχτυλα ανοιχτά πάνω από το ύψος των ώμων.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΦΙΛΕ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

**Στόχος:** Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΕΚΤΙΝΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚ.

**Άσκηση:** Από τη στάση ετοιμότητας για μπλοκ, 15-30 cm από την κεντρική γραμμή, με ελαφρό λύγισμα των γονάτων, χωρίς φορά των χεριών, εκτελέστε άλμα προσποιούμενοι μπλοκ.

Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΚΟΝΤΑ (σχεδόν κολλητά) ΣΤΟ ΦΙΛΕ, ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Κοντά στη γραμμή».

**Αυτοέλεγχος:** Πριν το άλμα και μετά την προσγείωση ελέγξτε την απόσταση των ποδιών από την κεντρική γραμμή.

**Έλεγχος συνασκούμενου:** Άλμα για μπλοκ από τη στάση ετοιμότητας χωρίς απομάκρυνση από το φιλέ.

**ΜΕΤΑ ΤΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

**Στόχος:** Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ.

**Άσκηση:** Πηδήξτε για μπλοκ με ελαφρά κλίση του κορμού προς τα πίσω και εκτελέστε το μπλοκ με γωνιασμό του σώματος, όπως στη φωτογραφία.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΓΩΝΙΑΣΜΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ.**



**Έλεγχος συνασκούμενου:** Γωνιασμός του σώματος κατά την εκτέλεση του μπλοκ.

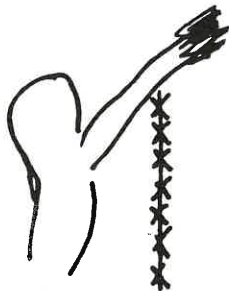
**Αυτοέλεγχος:** Άλμα με ελαφρά κλίση του σώματος προς τα πίσω και αίσθηση της σταθερότητας της στάσης του σώματος στο μπλοκ.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

**Στόχος:** Η ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ.

Άσκηση: Εκτελέστε μπλοκ με τεντωμένα χέρια και παλάμες, με τα δάκτυλα ανοικτά, όπως στη φωτογραφία. Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΟΝΤΑ (σχεδόν κολλητά) ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΦΙΛΕ.**



Αυτοέλεγχος: Κίνηση των χεριών κατευθείαν πάνω από το φιλέ.

Έλεγχος συνασκούμενου: Τα χέρια κολλητά στο πάνω μέρος του φιλέ.

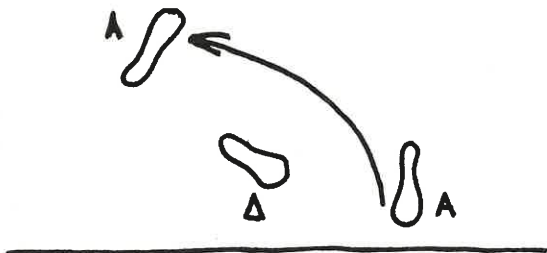
**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

Στόχος: Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟ-Υ-ΠΟΘΕΣΕΩΝ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΠΛΟΚ.

Άσκηση: Μετά την εκτέλεση του μπλοκ προσγειωθείτε με λυγισμένα πόδια στη χαμηλή στάση ετοιμότητας, με το μέτωπο στο φιλέ, όταν η μπάλλα περάσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή με την πλάτη στο φιλέ, όταν η μπάλλα περάσει στο δικό σας γήπεδο. Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ ΣΤΗ ΧΑΜΗΛΗ ΣΤΑΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Προσοχή και στροφή».



Έλεγχος συνασκούμενου: Προσγείωση με λυγισμένα πόδια και γρήγορη στροφή με την πλάτη στο φιλέ.

Αυτοέλεγχος: Προσγείωση με λυγισμένα πόδια.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

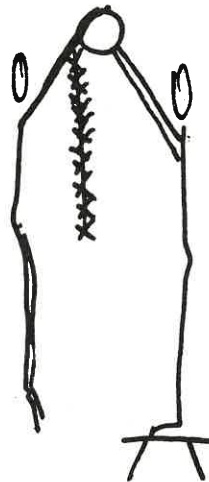
Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΠΕΡΑΣΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

**ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ.**

Άσκηση: Κάντε μπλοκ ακουμπώντας την σταθερή μπάλλα την οποία κρατά ο συνασκούμενος πάνω από το φιλέ. (Ο συνασκούμενος είναι ανεβασμένος πάνω σε πάγκο, τοποθετημένο κάτω από το φιλέ). Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΩΝ ΩΜΩΝ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Πάνω από το φιλέ» ή «Στη μπάλλα».



Αυτοέλεγχος: Επαφή με τη μπάλλα χωρίς άγγιγμα του φιλέ.

Έλεγχος συνασκούμενου: Πέρασμα των χεριών πάνω από το φιλέ και γρήγορη επαναφορά τους στην αρχική στάση. Παρατήρηση: Αν ο συνασκούμενος έχει χαμηλό άλμα κρατείστε τη μπάλλα εκεί που τελειώνει το φιλέ.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

Στόχος: Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ.

Άσκηση: Κάντε μπλοκ σε σταθερή μπάλλα μετά από μετακίνηση σε απόσταση 1-1,5 μ. με ταυτόχρονη σχεδόν προσγείωση των ποδιών στη βασική στάση εκτίναξης για μπλοκ, 15-30 cm από την κεντρική γραμμή. Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΒΗΜΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ ΣΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΣΗ ΕΚΤΙΝΑΞΗΣ ΓΙΑ ΜΠΛΟΚ, ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ, 15-30 cm ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ.**



Αυτοέλεγχος: Σκόπιμη τοποθέτηση των ποδιών κάθετα στη κεντρική γραμμή, στο τελευταίο βήμα πριν τη λήψη της βασικής στάσης εκτίναξης για μπλοκ, 15-30 cm από την κεντρική γραμμή.

Έλεγχος συνασκούμενου: Ταχύτητα στη μετακίνηση και κυρίως στο τελευταίο βήμα πριν τη λήψη της βασικής στάσης εκτίναξης για μπλοκ, 15-30 cm από την κεντρική γραμμή.

#### ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΜΠΛΟΚ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΠΛΟΥ ΜΠΛΟΚ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΠΛΩΝ ΚΑΡΦΙΩΝ.

Άσκηση: Κατά το καρφί του συνασκούμενου (μετά από αυτοπάσα), πάρτε όσο το δυνατό πιο γρήγορα θέση εκτίναξης για μπλοκ, από χαλαρή στάση ετοιμότητας, και μπλοκάρετε τη διαγώνια κατεύθυνση (τοποθετώντας το ακραίο χέρι κάθετα στη μπάλλα). Παρακολουθείστε προσεκτικά τη μπάλλα και ανάλογα με την αυτοπάσα διορθώστε τη θέση εκτίναξης για μπλοκ.

Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

#### ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΕ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΗΨΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΕΚΤΙΝΑΞΗ.

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Κοίτα τη μπάλλα».

Αυτοέλεγχος: Με τη γρήγορη κατάληψη της θέσης κερδίσατε χρόνο για εκτίναξη στο μπλοκ.

Έλεγχος συνασκούμενου: Έγκαιρη μετακίνηση στη σωστή θέση για μπλοκ και κατά την εκτέλεση του μπλοκ τοποθέτηση του ακραίου χεριού κάθετα στη μπάλλα.

#### ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

Στόχος: Η ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΕΚΤΙΝΑΞΗΣ ΓΙΑ ΜΠΛΟΚ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΠΛΩΝ ΚΑΡΦΙΩΝ.

Άσκηση: Κατά την εκτέλεση του καρφιού από τον συνασκούμενο (μετά από αυτοπάσα), παρακολουθείστε προσεκτικά τη μπάλλα, τη φορά και την εκτίναξη του συνασκούμενου. Πηδήξτε για μπλοκ ανάλογα με το ύψος της πάσας, μετά το άλμα του συνασκούμενου για καρφί.

Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

#### ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΙΝΑΞΗΣ ΓΙΑ ΜΠΛΟΚ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΕΚΤΙΝΑΞΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΚΑΡΦΙ.

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Περίμενε» ή «Μετά από αυτόν».

Έλεγχος συνασκούμενου: Τη στιγμή που ο συνασκούμενος καρφώνει, ο μπλοκέρ είναι στο πιο ψηλό σημείο του άλματος.

Αυτοέλεγχος: Καθυστερήση της εκτίναξης για μπλοκ, ανάλογα με το χρόνο εκτίναξης του συνασκούμενου για να καρφώσει.

#### ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΕΚΤΙΝΑΞΗΣ ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

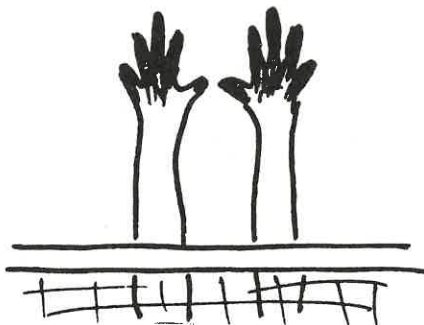
Στόχος: Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚ ΓΙΑ ΑΠΛΑ ΚΑΡΦΙΑ.

Άσκηση: Κατά την εκτέλεση του καρφιού του συνασκούμενου (μετά από αυτοπάσα), πηδήξτε για μπλοκ και περάστε τα χέρια πάνω από το φιλέ. Τα χέρια, κατά την εκτέλεση του μπλοκ, είναι τεντωμένα, όσο το δυνατό πιο κοντά μεταξύ τους. Οι πήχεις βρίσκονται στο ύψος του συρματόσκοινου του φιλέ και οι παλάμες με τα δάκτυλα ανοιχτά και τεντωμένα.

Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

#### ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ (σχεδόν κολλητά) ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΦΙΛΕ.

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Δάκτυλα ανοιχτά».



Αυτοέλεγχος: Τα χέρια και οι παλάμες να είναι πολύ κοντά μεταξύ τους και τα δάκτυλα να είναι ανοιχτά και τεντωμένα.

Έλεγχος συνασκούμενου: Η στάση των χεριών όπως στη φωτογραφία, σχεδόν κολλητά στο φιλέ.

#### ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.

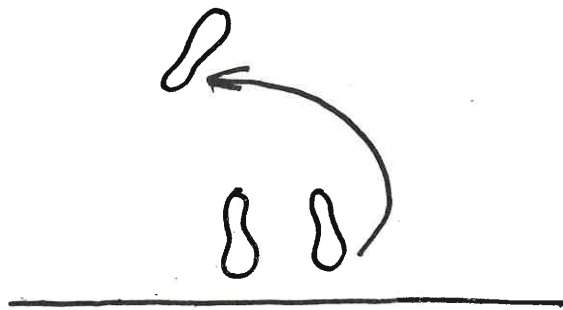
Στόχος: Η ΕΜΠΕΔΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ.

Άσκηση: Κατά την εκτέλεση του καρφιού από τον συνασκούμενο (κάθε δεύτερο χτύπημα είναι «ψώνιο») κάντε απλό μπλοκ και προσγειώση με λυγισμένα πόδια στην στάση ετοιμότητας. Σε περίπτωση που η μπάλα περάσει στο δικό σας γήπεδο προσγειωθείτε με την πλάτη στο φιλέ ή κάντε όσο το δυνατό πιο γρήγορη στροφή και αποκρούστε τη μπάλλα που κατευθύνεται πίσω από το μπλοκ.

Αλλαγή μετά από 5 μπλοκ.

#### ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ ΜΕ ΛΥΓΙΣΜΕΝΑ ΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ.

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Στροφή» ή «Κοίτα τη μπάλλα».



Έλεγχος συνασκούμενου: Προσγείωση με λυγισμένα πόδια και γρήγορη στροφή κατά το πέρασμα της μπάλλας από το φιλέ.

Αυτοέλεγχος: Προσεκτική παρακολούθηση της μπάλλας και απόκρουση του «ψώνιου».

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ.**

**Στόχος: Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ.**

Άσκηση: Σε τετράδες, προσπαθείστε να κάνετε όσο το δυνατό πιο αποτελεσματικό μπλοκ, κυρίως με μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση πριν το μπλοκ, έγκαιρη αναγνώριση και όσο το δυνατό πιο γρήγορη λήψη της σωστής θέσης για μπλοκ, γρήγορο πέρασμα των χεριών πάνω από το φιλέ και προσεκτική παρακολούθηση του χεριού που καρφώνει καθώς και της μπάλας.

Αλλαγή μετά πό 5 μπλοκ (στη θέση του πασαδόρου, του επιθετικού, του μπλοκέρ και αυτού που συγκεντρώνει τις μπάλλες). Να υπάρχει συναγωνισμός στην αποτελεσματικότητα του μπλοκ.

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΝΤΟΝΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΛΛΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΠΟΥ ΚΑΡΦΩΝΕΙ.**

Συνοδέψτε την άσκηση με τη φράση: «Κοίτα το χέρι και τη μπάλλα».

Αυτοέλεγχος: Κατά την εκτέλεση του μπλοκ κοιτάζτε το χέρι και τη μπάλλα του επιθετικού.

Έλεγχος συνασκούμενου: Αριθμός των επιτυχημένων μπλοκ.

**Στόχος: Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟ·Υ·ΠΟΘΕΣΕΩΝ ΓΙΑ ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΜΠΛΟΚ.**

Άσκηση: Κατά την προπόνηση και το παιχνίδι κατευθύνετε τη σκέψη και τη δραστηριότητα των ασκούμενων στο μπλοκ σύμφωνα με τους παρακάτω κανόνες.

1. Όσο το δυνατό γρηγορότερα πάρτε τη δικιά σας θέση στην άμυνα στο φιλέ και αναλύστε τις πιθανότητες επίθεσης του αντιπάλου.  
Συνειδητοποιείτε ποιον μπλοκάρετε καθώς και τη θέση του πασαδόρου.
2. Παρακολουθείστε και αναλύστε την δραστηριότητα και τον τρόπο συννεόησης του αντιπάλου.
3. Ανάλογα με την υποδοχή της μπάλλας προβλέψτε την πάσα και προσπαθείστε να αντιληφθείτε όσο το δυνατό γρηγορότερα την κατεύθυνση και το είδος της.
4. Παρακολουθείστε τη φορά του παίκτη που θα καρφώσει.
5. Ανάλογα με το είδος της πάσας και τη φορά του επιθετικού, διορθώστε όσο το δυνατό πιο γρήγορα τη θέση εκτίναξης για μπλοκ.
6. Ανάλογα με το είδος της πάσας και το άλμα του παίκτη που καρφώνει υπολογίστε το χρόνο εκτίναξης του μπλοκ.
7. Κατά την εκτέλεση του μπλοκ παρακολουθείστε τη δραστηριότητα του επιθετικού παίκτη αλλά κυρίως παρακολουθείστε προσεκτικά τη μπάλλα.
8. Μετά την προσγείωση στη στάση ετοιμότητας πάρτε όσο το δυνατό γρηγορότερα την ανάλογη θέση για την κατάσταση που επικρατεί στο παιχνίδι.

Έλεγχος συνασκούμενου και αυτοέλεγχος: Όσο το δυνατό μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση και προμελετημένη δραστηριότητα κατά την εκτέλεση του μπλοκ.

# «ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΟΜΑΔΑΣ, ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΟΜΑΔΑΣ

Από τον Dr. Douglas Beal

Μετάφραση - Επιμέλεια:  
ΚΑΜΙΝΑΡΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ

Περιεχόμενα:

1. Ορολογία
  2. Βασικός παίκτης θέσης -6 σε ποικίλα συστήματα
  3. Σχηματισμοί υποδοχής σερβίς
  4. Αλλαγή, διείσδυση και εξειδίκευση
  5. Συστήματα επίθεσης (ορολογία) και υποδείγματα
  6. Κάλυψη επίθεσης
  7. Γενικές ιδέες Μπλοκ
  8. Συστήματα άμυνας
  9. Ειδικά συστήματα των κορυφαίων ομάδων
- Τροχιά μπάλλας  $\dashrightarrow$   
Διεύθυνση της κίνησης του παίκτη  $\longrightarrow$

Τίτλος	Δεύτερ. τίτλος	Σύμβολο
Άσσος Καρφί (No 4)	(Ελεύθερο καρφί)	«A»
Πασαδόρος		«S»
Ολοκληρωμένος παίκτης	(Πασαδόρος/Επιθετικός)	«O»
Γρήγορο Καρφί		«Q»
Ειδικός στην Υποδοχή		«R»
Ειδικός στο Μπλοκ		«B»
Ειδικός επιθετικός δεδομ. στιγμής (Επιθετικός αλλαγής)		«P»

(Αυτός που θα πάρει την τελική πάσα στον συνδυασμό - «PLAY SET»)

Οι ρόλοι των παικτών, η ειδικότητά τους ή η θέση τους γίνονται πιο περίπλοκοι και σύνθετοι καθώς η ομάδα γίνεται πιο ειδικευμένη. Ο ρόλος των παικτών επίσης αλλάζει με τις

τακτικές των ομάδων και το σύστημα. Είναι κατά κάποιο τρόπο δύσκολο να ταξινομήσουμε παίκτες μόνο με ένα τίτλο.

## ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΙ

A. Το αριθμητικό σύστημα των επιθέσεων προσδιορίζει τους ρόλους των παικτών και τις θέσεις.

— π.χ. Σύστημα 3-3

Ο πρώτος αριθμός υποδηλώνει τα βασικά καρφιά

Ο δεύτερος αριθμός υποδηλώνει τους βασικούς πασαδόρους

Επομένως στο σύστημα 3-3 έχουμε 3 βασικά καρφιά και 3 βασ. πασαδόρους.

— Έχουμε τα ακόλουθα βασικά συστήματα

3 - 3 (3 καρφιά, 3 πασαδόρους)

4 - 2 (4 καρφιά, 2 πασαδόρους)

5 - 1 (5 καρφιά, 1 πασαδόρους)

6 - 2 (6 καρφιά, 2 πασαδόρους)

και επίσης προχωρημένες τροποποιήσεις προήλθαν από αυτά τα βασικά συστήματα.

Τα τρία πιο **συνηθισμένα** συστήματα επίθεσης είναι τα 4-2, 5-1 και 6-2.

### 4-2 ΕΠΙΘΕΣΗ

— Χρησιμοποιεί 4 επιθετικούς και 2 πασαδόρους

— Σ' αυτό το επιθετικό σύστημα υπάρχουν πάντα 2 επιθετικοί και 1 πασαδόρος στο δίχτυ.

— Αυτό είναι ένα απλό και εύκολο σύστημα για να χρησιμοποιηθεί και ελλοτώνει το λάθος και τη σύγχυση.

### 5-1 ΕΠΙΘΕΣΗ

— Χρησιμοποιεί 5 επιθετικούς και 1 πασαδόρο

— Περιέχει στοιχεία των 4-2 και 6-2 συστημάτων, βασιζόμενη στη θέση του πασαδόρου (π.χ. μπροστινή ή πίσω σειρά)

— Έχει πλεονεκτήματα ενός παίκτη να διευθύνει την επίθεση της ομάδας.

### 6-2 ΕΠΙΘΕΣΗ

— Χρησιμοποιεί 4 επιθετικούς και 2 πασαδόρους με επιθετικές ικανότητες.

— Ο πασαδόρος στην πίσω σειρά αναλαμβάνει την ευθύνη της διεύθυνσης της επίθεσης.

— Ο πασαδόρος στη μπροστινή σειρά ενώνει τα άλλα 2 καρφιά για να σχηματίσει ένα σύστημα επίθεσης 3 επιθετικών.

— Αυτό το σύστημα επιτρέπει τις μεγαλύτερες παραλλαγές στην επίθεση, αλλά απαιτεί ένα υψηλό επίπεδο συντονισμού της ομάδας.

B. Μπορούμε επίσης να ορίσουμε επιθέσεις καθώς έχουμε και την διείσδυση και τη μη -διείσδυση του πασαδόρου.

#### Μη -Διείσδυση

3 - 3

4 - 2

#### Διείσδυση

5 - 1

6 - 2

C. **Αλλαγή** είναι η πράξη των παικτών να αλλάζουν θέσεις μέσα στη γραμμή τους (μπροστά ή πίσω), για να πετύχουν κάποια τακτική ή πλεονέκτημα ειδικότητας παίκτη.

— π.χ. Ο πασαδόρος που αρχίζει στη θέση 4 κινείται στη θέση 3 για να είναι σε μια πιο πλεονεκτική περιοχή, για να πάρει την υποδοχή του σερβίς, ή ο άσσος-καρφί που είναι στη θέση 3 κινείται στη θέση 4 για να πάρει πλεονέκτημα των δυνατοτήτων επίθεσης.

## USA Αλλαγή Άμυνας

### 1) Άριστοι Άμυντικοί σε Υψηλό ποσοστό % Περιοχές Επίθεσης

Το σχέδιο άμυνας σχεδιάζεται για να επιτρέπει την

τοποθέτηση των αρίστων αμυντικών σε περιοχές που θα δέχονται επίθεση πιο συχνά, σε ειδικές περιπτώσεις. Όπως στο μπλοκ ή στην επίθεση είναι πάντα στόχοι μας να βάλουμε τις δυνάμεις μας σε πιο πλεονεκτικές θέσεις.

## 2) Επικοινωνίες

Ένας παίκτης στην πίσω σειρά πάντα θα προορίζεται, για να οδηγεί την άμυνα και να αναπτύξει τους αμυντικούς. Θα υπάρχει σειρά πληροφοριών, δοσμένη πρωταρχικά σε κάθε επίθεση υποδοχής σερβίς.

## 3) Τακτικές

Στο σύστημά μας με επιλογή του μπλοκ, το σχέδιο άμυνας πρέπει να γίνει γύρω από το μπλοκ και από το τι γίνεται. Επίσης, πρέπει να αναγνωριστεί πως το **μπλοκ** έχει την **ευθύνη της πίσω σειράς**. Οι αμυντικοί δεν πρέπει να αισθάνονται απαραίτητοι για να καλύψουν όλο το γήπεδο.

### Η αλλαγή άμυνας απέναντι στην επίθεση της αριστερής πλευράς των αντιπάλων:

Μένοντας με την βασική αρχή της «τοποθέτησης των αρίστων αμυντικών εναντίον της υψηλότερης αναλογίας περιοχή επίθεσης» απαιτείται να αλλάξουμε τους αμυντικούς όπου μπορούμε. Η φανερά αριστερή πλευρά επίθεσης μας επιτρέπει να αλλάξουμε. Ο καλύτερός μας αμυντικός παίζει μέσος (No 6). Άρα προσπαθούμε να έχουμε τους 2 καλύτερους αμυντικούς μας αντίθετα ο ένας από τον άλλο (διαγώνια).

Ξέρουμε πως σε **κάθε επίπεδο** του Βόλλεϋ ένας δεξιόχειρας επιθετικός θα χτυπήσει διαγώνια την περισσότερη ώρα.

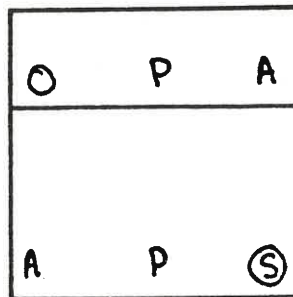
Όταν η φανερά επίθεση της αριστερής πλευράς αναγνωρίζεται ο No 6 φωνάζει «αλλαγή». Ο **αριστερός αμυντικός** παίκτης ελευθερώνεται για να καλύψει πλασσε κάτω από το μπλοκ και ο **αριστερός μπροστά** (ο άλλος καλύτερος αμυντικός παίκτης) μένει πίσω στη δυναμική γωνία. Το αποτέλεσμα είναι πως έχουμε τους καλύτερους αμυντικούς στην υψηλότερη αναλογία περιοχή επίθεσης. Κάθε ομάδα επιτίθεται την περισσότερη ώρα από την αριστερή της πλευρά, ειδικά σε «σφιχτές περιπτώσεις». Η αλλαγή άμυνας σχεδιάζεται για να σηκώσει αυτή την επίθεση.

## 4) Οι βασικές αρχές τακτικής είναι:

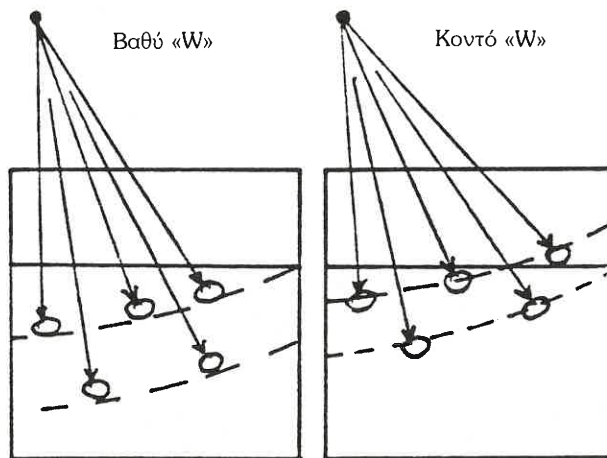
α. Βάλτε τον καλύτερο αμυντικό απέναντι στην πλευρά με την υψηλότερη αναλογία που πιο πιθανά γίνεται το χτύπημα, όταν είναι δυνατόν.

β. Να είστε σε σωστή αμυντική θέση τη στιγμή της επίθεσης. Κανονικά υπάρχει ένας παίκτης στην πίσω σειρά για να αναπτύξει τους αμυντικούς και να κάνει τις απαραίτητες ρυθμίσεις.

(Επιλογή ειδικού επιθετικού)



### Σχηματισμοί Υποδοχής Σερβίς



Στους σχηματισμούς υποδοχής σερβίς ενδιαφερόμαστε για:

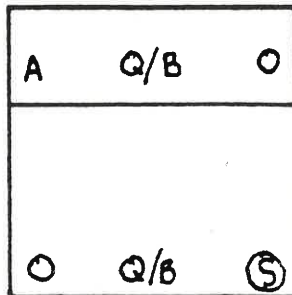
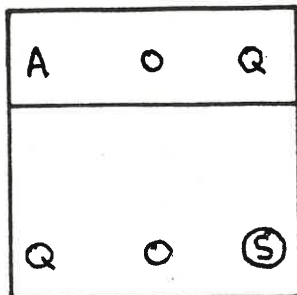
- 1) Ζώνες ευθυνών
- 2) Υποδοχή
  - Σχέση με τις κινήσεις του πασαδόρου
  - Σχέση με τον στόχο υποδοχής
- 3) Υποδείγματα κίνησης
- 4) Ζώνες μερικής επικάλυψης, ή γραμμές διαχωριστικές
- 5) Κάλυψη γηπέδου
- 6) Δύσκολες περιοχές για σερβίς

Οι παίκτες μέσα σε κάθε σειρά είναι περίπου ίσης απόστασης από αυτόν που κάνει σερβίς. Οι μπροστινοί παίκτες παίρνουν περισσότερα σερβίς στο «Βαθύ W» σχηματισμό, λιγότερα στο «Κοντό W». Οι παίκτες της πίσω γραμμής είναι ίδιοι και στα 2 παραδείγματα.

## 5 - 1 Σύστημα Επιλογής

(Μια επιλογή Άσσοσ-Καρφί)

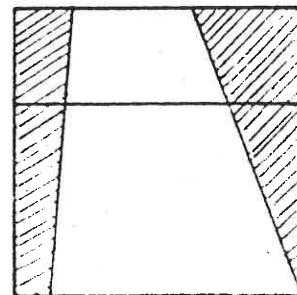
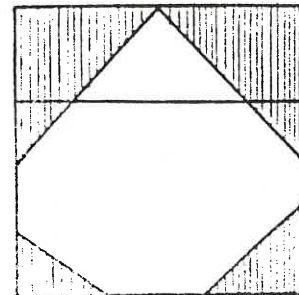
(Ο Πασ. ακολουθεί τον γρήγ. επιθετικό)



### Δύσκολες περιοχές για σερβίς

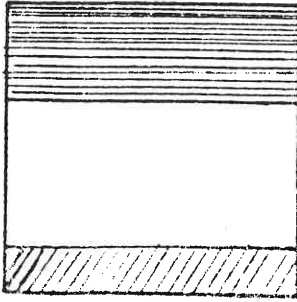
ΓΩΝΙΕΣ

ΠΛΕΥΡΕΣ





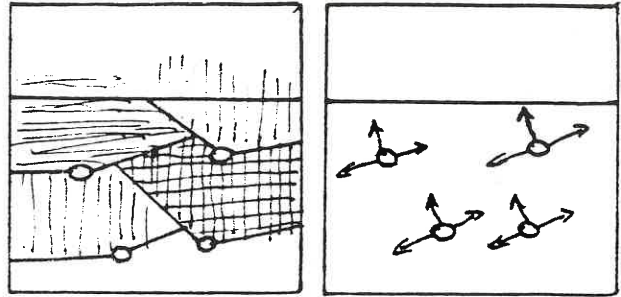
ΚΟΝΤΑ-ΒΑΘΙΑ



Σύστημα 4 Πακτών

Ζώνες ευθύνης

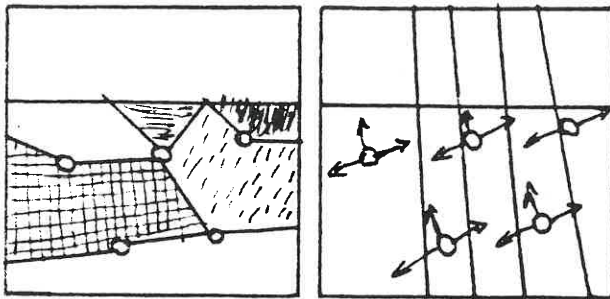
Υποδείγματα Κίνησης



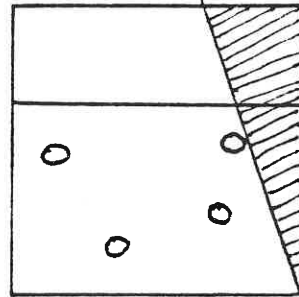
Σύστημα 5 Πακτών

Ζώνες ευθύνης

Σύστημα Διαδρόμου  
(Θεωρία 2 βημάτων)



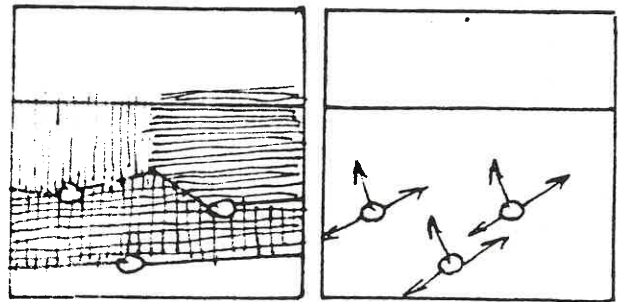
Μη-Αμυντική Περιοχή



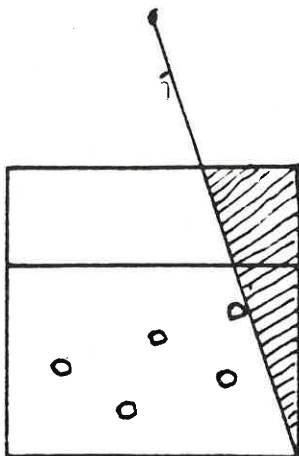
Σύστημα 3 Πακτών

Ζώνες ευθύνης

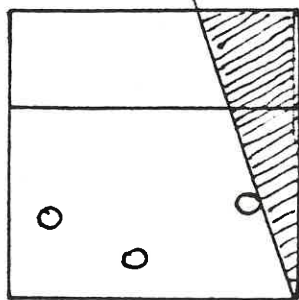
Υποδείγματα Κίνησης



Μη-Αμυντική Περιοχή



Μη-Αμυντική Περιοχή



Όλη η κίνηση βασίζεται στις θέσεις των υποδοχέων, σε σχέση με τον σερβίροντα. Όλοι οι παίκτες βλέπουν αυτόν που κάνει το σερβίς, όλη η κίνηση είναι διαγώνια προς τις πλευρές του γηπέδου. Οι γραμμές των υποδοχέων είναι κάθετες ( $\perp$ ) προς τον σερβίροντα, όχι οι πλαϊνές πλευρές. Ο μακρινός δέξιος υποδοχέας παρατάσσεται έτσι ώστε να είναι ανάμεσα σ' αυτόν που κάνει σερβίς και στην δική τους γωνία σερβιρίσματος.

**Αλλαγή, Διείσδυση και Ειδικότητα**

A. Πρέπει να ληφθούν υπ' όψη τα παρακάτω για αλλαγές

1. Περιοχή στόχου υποδοχής σερβίς
2. Επιθετική επιτήδευση και σκοποί
3. Δεξιόχειρες εναντίον Αριστερόχειρων
4. Ένας εναντίον δύο πασαδόρων
5. Επίπεδο Ομάδας
6. Βαθμός ειδικότητας
7. Αριθμός αλλαγών που επηρεάζει την μεταβολή
8. Οι μεγάλες εναλλαγές χτυπημάτων επηρεάζουν την αλλαγή

B. Το σύστημα 5-1 συνδυάζει το 6-2 και 4-2 με κάθε υπόδειγμα υποδοχής σερβίς.

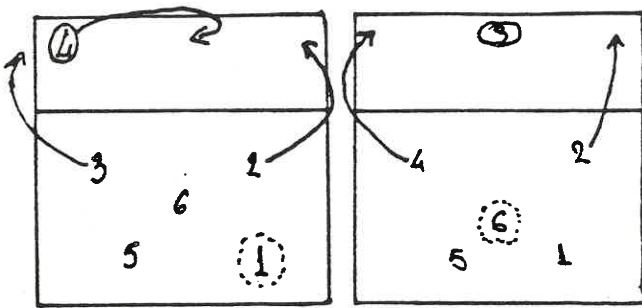
**Υποδείγματα Υποδοχής 5 παικτών**

○ = Πασαδόρος, ○ (dashed) = Δευτερεύων πασαδόρος

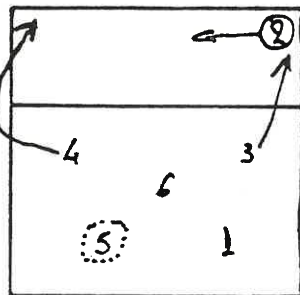
**4 - 2 Σύστημα Αλλαγής**

Ο «Π» αριστερά-μπροστά

Ο «Π» κέντρο-μπροστά



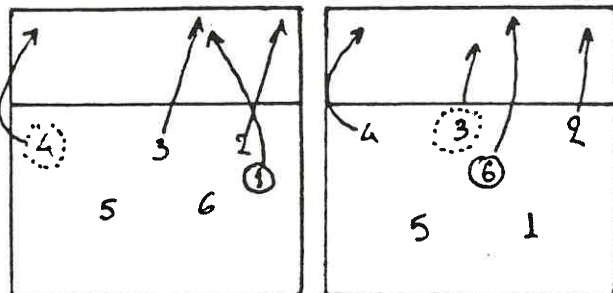
Ο «Π» δεξιά-μπροστά



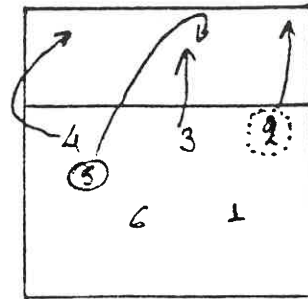
**6 - 2 Σύστημα Διείσδυσης**

Ο «Π» δεξιά-πίσω

Ο «Π» κέντρο-πίσω



Ο «Π» αριστερά πίσω

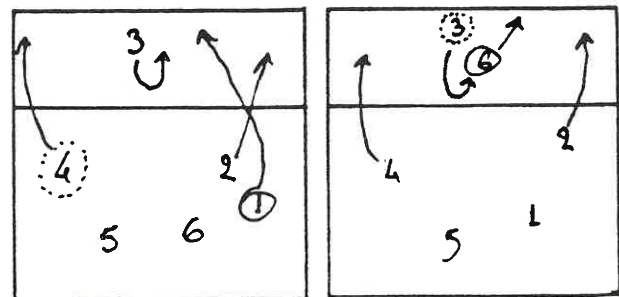


**Υποδείγματα Υποδοχής 4 παικτών**

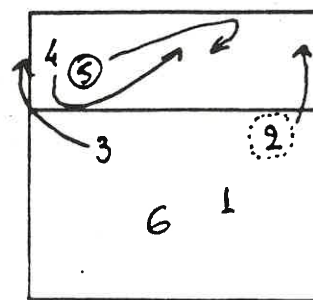
**6 - 2 Σύστημα Διείσδυσης**

Ο «Π» δεξιά-πίσω

Ο «Π» κέντρο-πίσω

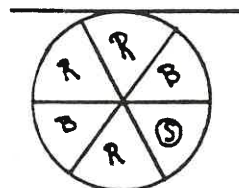


Ο «Π» αριστερά-πίσω



**Υποδείγματα Υποδοχής 3 παικτών**

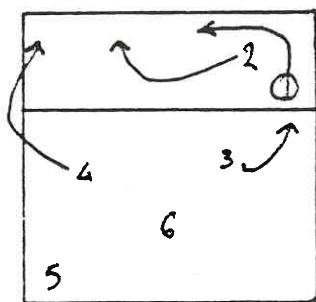
ΔΙΧΤΥ



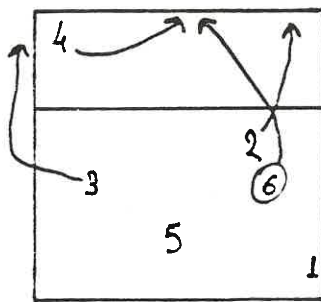
(5-1 Σύστημα)

Αυτό είναι ένα παράδειγμα πως να ειδικεύεις και να χρησιμοποιήσεις μόνο 3 υποδοχές. Τα σχέδια επίθεσης είναι μόνο προτάσεις, πολλές άλλες επιλογές είναι δυνατές.

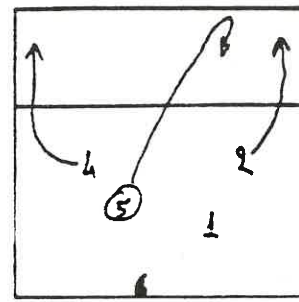
Ο «Π» δεξιά-πίσω



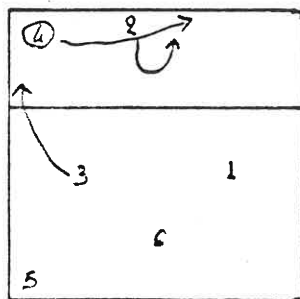
Ο «Π» κέντρο-πίσω



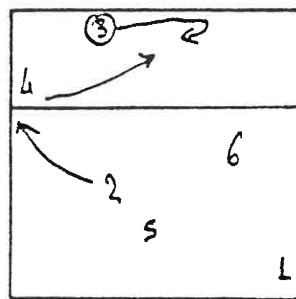
Ο «Π» αριστερά-πίσω



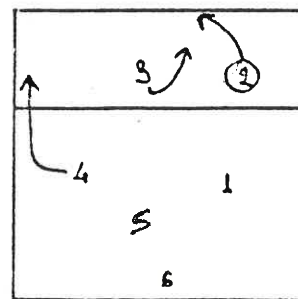
Ο «Π» αριστερά-μπροστά



Ο «Π» κέντρο-μπροστά



Ο «Π» δεξιά-μπροστά



**Επιθετικά Συστήματα και Παραδείγματα**

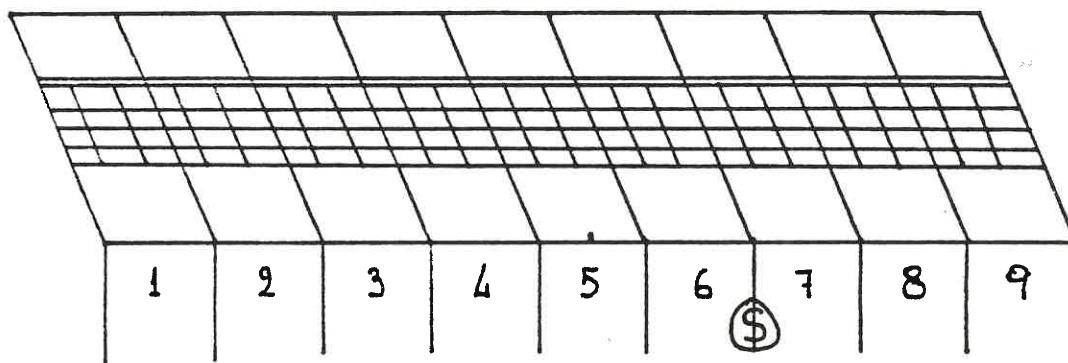
- A. Ορολογία και σύστημα επικοινωνίας
- B. Συστήματα και ορισμοί
  - 1. Σύστημα 2 επιτηθεμένων ψήλα-έξω
  - 2. Σύστημα 2 επιτηθεμένων υψηλής ποικιλίας
  - 3. Σύστημα 3 επιτηθεμένων
  - 4. Επιλογές γρήγορης επίθεσης
  - 5. Συνδυασμός παιχνιδιού
  - 6. Σύστημα πίσω σειράς

**C. Αλλαγή σε επίθεση**

- 1. Από υποδοχή σερβίς
- 2. Από θέση «Ελεύθερης Μπαλλιάς»
- 3. Από θέση «Όχι Μπλοκ»
- 4. Από άμυνα πίσω του μπλοκ

**Βασικό αριθμητικό σύστημα για επικοινωνία ανάμεσα σε πασαδόρο και επιθετικό**

- 1. Θέση της μπάλλας κατά μήκος του δίχτυ

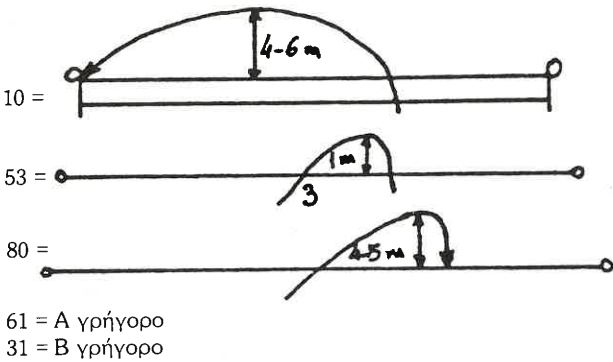
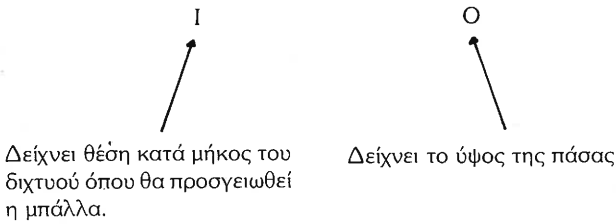


**ΖΩΝΕΣ ΜΠΡΟΣΤΙΝΗΣ ΣΕΙΡΑΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ**

- α) Κάθε ζώνη είναι 1 μ. πλάτος αρχίζοντας από την αριστερή πλαϊνή γραμμή.
- β) Το κέντρο του γηπέδου χωρίζει την ζώνη 5
- γ) Ο «Π» κανονικά θα τοποθετηθεί στη ζώνη 6-7.
- δ) Κανένας καθορισμός ή περιγραφή δεν δίνεται στο βάθος της πάσας από το δίχτυ.

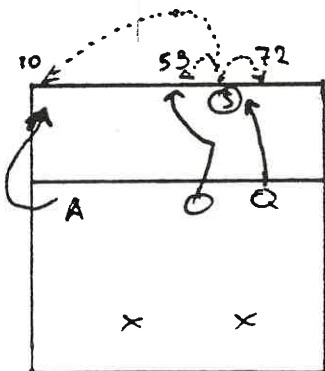
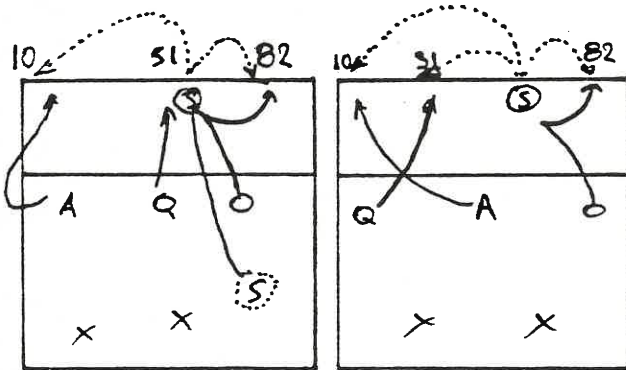
- 2. Ύψος της μπάλλας (ταχύτητα)
  - 0 = κανονική ψηλή μπαλλιά: 4-6 μ. πάνω από το δίχτυ
  - 1 = 30 εκ. πάνω από το δίχτυ
  - 2 = 60 εκ. πάνω από το δίχτυ
  - 3 = 1 μ. πάνω από το δίχτυ
  - 9 = μια εξαιρετικά ψηλή πάσα: 6 μ. + πάνω από το δίχτυ.

3. Επικοινωνία  
Τοποθετείστε τους 2 αριθμούς μαζί



**Σύστημα 3 επιθεμένων**

Ο «Π» καθορίζει τη θέση του ανάμεσα στις ζώνες 6-7 πάνω στο δίκτυ. Τα καρφιά αλλάζουν θέσεις σε σχέση με τον «Π». Συχνά έχουμε ένα άσσο-καρφί, ένα γρήγορο καρφί και έναν ολοκληρωμένο παίκτη.



Ο «Π» δεισιδύει και μπορεί να χρησιμοποιήσει και τα 3 καρφιά. Τα καρφιά θα αλλάζουν θέσεις όταν είναι αναγκαίο να είναι ειδικευμένοι, για να μπερδέψουν το μπλοκ.

**ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ (ΠΟΛΛΑΠΛΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΠΙΘΕΣΗΣ)**

**Αρχές / Γενικές Έννοιες:**

Εμείς πρέπει να αναπτύξουμε μια συγκεντρωτική προσπάθεια με συνεχή έναρξη των παραδειγμάτων μας, με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά.

Το γενικό σενάριο που θέλουμε να αναπτύξουμε με τα παραδείγματά μας είναι να αναγκάσουμε τους μπλοκέρ, στο να κόψουν προς τα μέσα σε σχέση με τις προς τα μέσα κινήσεις του επιθεμένου, μετά να βγάλουμε τη μπάλλα προς τα έξω στους τελευταίους μπλοκέρ, αναγκάζοντάς τους να βγουν έξω από το γήπεδο, για να μπλοκάρουν τη μπάλλα.

Ένα δεύτερο σενάριο ή αποτέλεσμα είναι να διαχωρίσουμε τους μπλοκέρ και να επιτρέψουμε στον δικό μας «ειδικευμένο επιθετικό» (PLAY-SET), να βγει με 1 μπλόκ (ατομικό μπλόκ).

Όλοι οι επιθετικοί παίζουν τα υποδεδειγμένα όλο το χρόνο (διάρκεια). **Συνεχής κίνηση** στους ρόλους του «ειδικού επιθετικού» είναι απαραίτητη στην ανάπτυξη του συγκεντρωτικού αποτελέσματος.

Κάθε προσέγγιση επίθεσης απαιτεί καθορισμένες κινήσεις των ποδιών και γωνιών βολής. (Γενικά 3 ή 4 βήματα τελειώνοντας με το αριστερό πόδι). Ατομικές διαφορές είναι δυνατές, αν το αποτέλεσμα που θέλουμε πετυχαίνεται.

**Ο πασαδόρος θα παίζει με άλμα σε κάθε μπαλλιά.** Η επίθεση σχεδιάζεται πάνω του, η μεταβίβαση (πρώτη μπαλλιά) σχεδιάζεται γι' αυτόν. Η μεταβίβαση της μπάλλας να γίνεται στο ψηλότερο άκρο του φιλέ (ταινία).

Είναι ευθύνη του επιθετικού να πετυχαίνει τη σωστή σχέση θέσης και χρόνου με τον πασαδόρο. Είναι ευθύνη του πασαδόρου να πετυχαίνει τη σωστή θέση κάθε φορά.

Οι παίκτες πρέπει να καταλάβουν και να είναι ικανοί να εκτελέσουν αποτελεσματικά, ατομικές επιθετικές και ομαδικές επιθετικές τακτικές.

Υπάρχει ένας καθορισμένος αριθμός συνδυασμών παιχνιδιού.

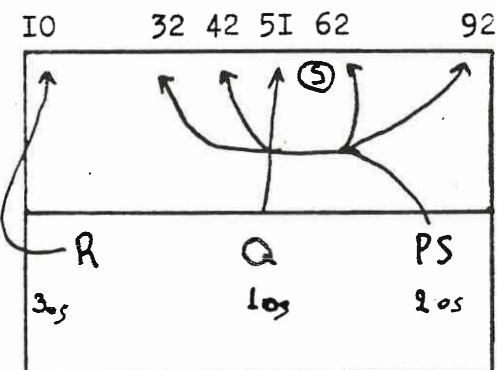
- Υπόδειγμα διασταύρωσης (Συνήθως δεξιά προς τα αριστερά).
- Αντίστροφο υπόδ. παιχνιδιού (Συνήθως αριστερά προς τα δεξιά).
- Διπλό γρήγορο παιχνίδι (2 ή περισσότεροι γρήγοροι επιθετικοί).
- Παιχνίδια αριστερής πλευράς.
- Παιχνίδι δεξιάς πλευράς.
- Παιχνίδια κεντρικής πλευράς.

Όλοι οι πετυχημένοι συνδυασμοί παιχνιδιών, περιλαμβάνονται και το συντονισμό ανάμεσα στο υποδοχέα του σερβίς, ο οποίος πρέπει να περάσει ακριβώς τη μπάλλα στο στόχο του (πασαδόρο), ο οποίος πρέπει να ελέγξει το ρυθμό και το χρόνο της απελευθέρωσης της μπάλλας και να επιλέξει τον επιθετικό που θα περάσει πιο σίγουρα τη μπάλλα και: (Κυρίως), ο επιθετικός που πρέπει να παρακολουθεί την πτήση της μπάλλας προς τον Π και τον άλλο επιθετικό για τον ακριβή συγχρονισμό. Οι επιθετικοί πρέπει να καθορίσουν τη προσέγγισή τους ακριβώς, για να συμπέσει με την ταχύτητα της μπάλλας, με την επαφή των πασαδόρων με τη μπάλλα και με την προσέγγιση των άλλων επιθετικών.

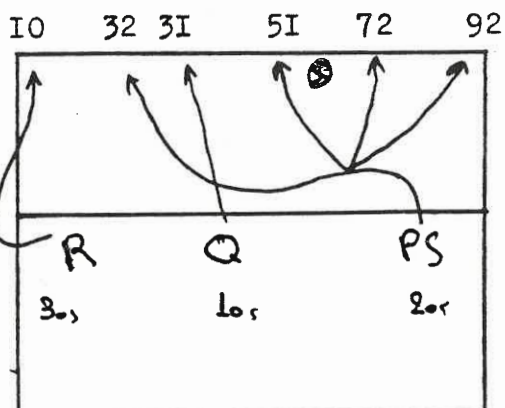
### Συνδυασμός επιθετικού παιχνιδιού

(Πολλαπλές Επιθέσεις)

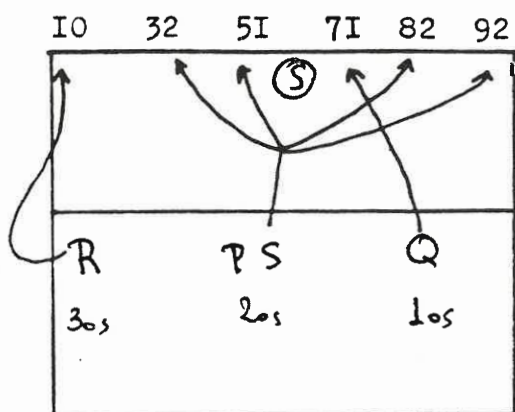
Η «51X» σειρά δίνει 4 εκλογές στον «ειδικό» επιθετικό (PLAY SET)



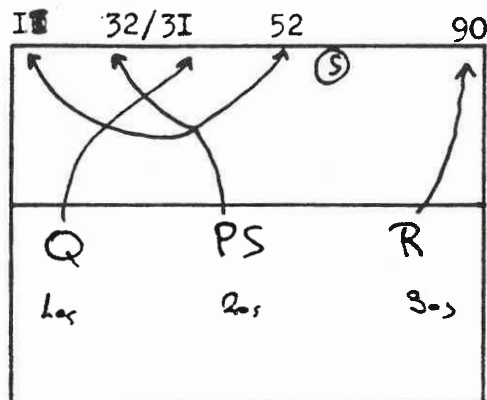
Η «31 άπλωμα» σειρά διαχωρίζει τον κεντρικό από τον αριστερό μπλοκέρ



Η «71 ανάποδη» σειρά απομονώνει την αριστερή πλευρά του μπλοκέρ



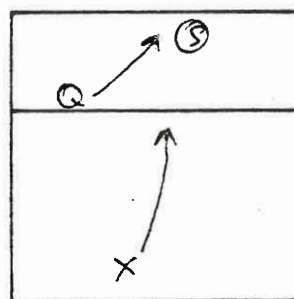
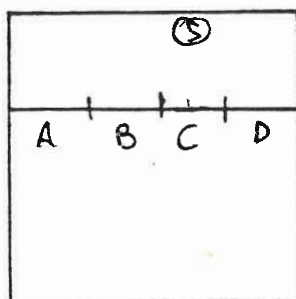
Η «31X» σειρά απομονώνει τη δεξιά πλευρά του μπλοκέρ



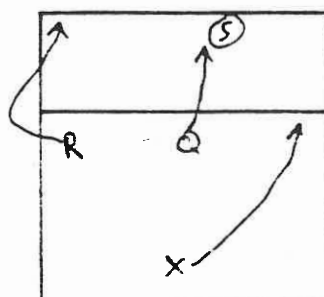
### Πίσω Ζώνη Επίθεσης

Επίθεση πίσω ζώνης πίσω από τον γρήγορο επιθετικό

Διάδρομοι πίσω ζώνης επίθεσης

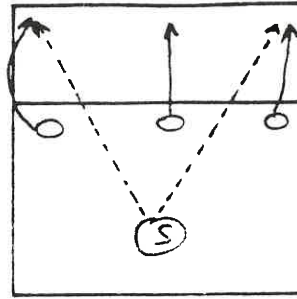
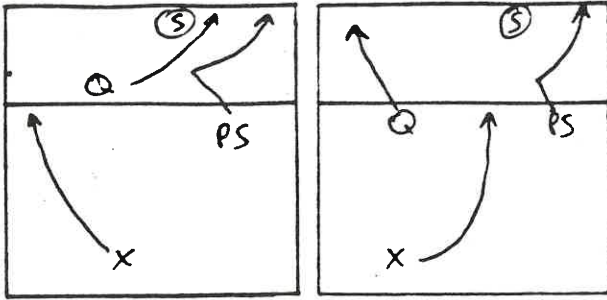


Επίθεση πίσω ζώνης μακριά από τους δύο μπροστινούς επιθετικούς



Είναι δύσκολο να υποδείξουμε τη θέση της πίσω σειράς έτσι ώστε να προτιμηθούν από την 9 μπροστινή σειρά.

Επίθεση πίσω ζώνης μέσα στο διάδρομο ανάμεσα στους δύο επιθετικούς

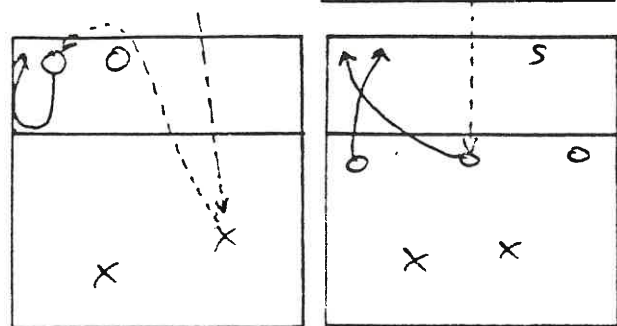


**Επίθεση Δεύτερης Μπαλλιάς**

Η μπάλα πηγαίνει κατ' ευθείαν για δεύτερη επαφή στον επιθετικό της μπροστινής ζώνης, αυτός μπορεί να καρφώσει ακριβώς ή να κάνει πάσα με άλμα σε συμπαίκτη.

**Μεταβολή Επίθεσης**

- Αλλάζετε την επίθεση από υποδοχή σερβίς ή επιθετική τακτική.
- Συνεργασα αντεπίθεσης.
- Θέση αναδιοργάνωσης.
- Ρόλος του γρήγορου επιθετικού: γρήγορο ανέβασμα, απειλή σε κάθε καλή πάσα, γρήγορη προσέγγιση και αλλαγή θέσεων.
- Προτεραιότητες πασαδόρου: ποιός πασάρει, οι καλύτερες επιλογές των Π της πίσω σειράς ή επιθετικών σαν πασαδόρων.
- Τέχνασμα παιχνιδιού όταν ο επιθετικός πασάρει ή καρφώνει στη δεύτερη μπαλιά (τοποθετήσεις ελεύθερης μπαλλιάς).
- Αναδιοργάνωση της επίθεσης και κίνηση παίκτη.



Αμυντικό παίξιμο

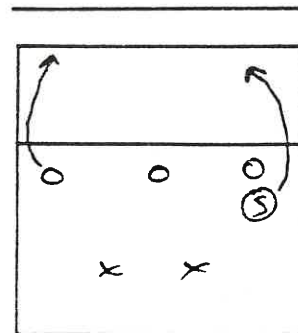
Ελεύθερη μπαλλιά

**Κατηγορίες Μεταβολής**

- Καλή πάσα (τελειοποιημένες επιθετικές δυνατότητες)
- Φτωχή πάσα (Περιορισμένες δυνατότητες - προσαρμοστικοί ρόλοι).

**Μεταβολή Αποτελέσματος**

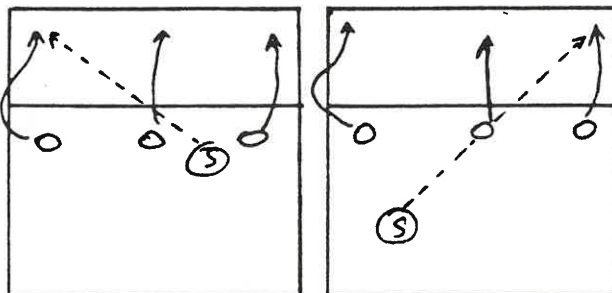
- Απειλή με τη μεγαλύτερη δυνατή επίθεση.
- Βάλτε τη μπάλα μέσα στο παιχνίδι όσο το δυνατό γρηγορότερα - πάρτε πλεονέκτημα της αποδιοργάνωσης αλλάζοντας από επίθεση σε άμυνα και αντιστρόφως.
- Προσπαθήστε να μην αλλάζετε μέχρι η μπάλα να χτυπηθεί από τους αντιπάλους.
- Οι αλλαγές πρέπει να είναι για επιθετική δυναμική κίνηση.
- Ο «Π» πρέπει να κατευθύνει προφορικά την αλλαγή.
- Η αλλαγή είναι συνήθως ευκαιρία να σκοράρεις - να ρισκάρεις.



Υποδοχή Σερβίς

**Μεταβολές Επίθεσης**

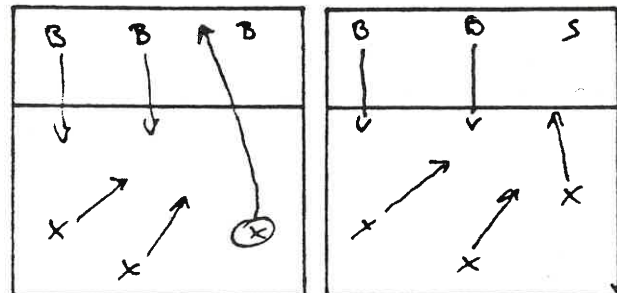
Άσχημες περιπτώσεις πάσας — ο Π πρέπει να ψάξει για ευρύτερη γωνία του καλύτερου διαθέσιμου επιθετικού. Πολλές φορές ένας μη-πασαδόρος πρέπει να βοηθάει σ' αυτήν την περίπτωση.



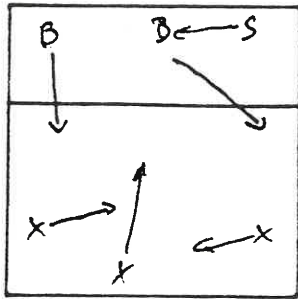
**Θέσεις Ελεύθερης Μπαλλιάς**

Διεισδυτικός «Π»  
Περίπτωση: Τρόπος υποδοχής παράταξης «W»

Ο «Π» μπροστά: Τρόπος σε «W», ο «Π» πηγαίνει στην κανονική θέση



Ο «Π» μπροστά: Αλλάζει με τον μπροστινό-κεντρικό

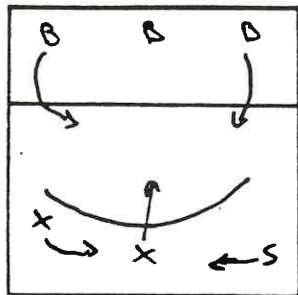


- 1) Κρατήστε τους παίκτες μακριά από τις πλαϊνές γραμμές.
- 2) Παρακινεί την πίσω σειρά για να παίξει «ελεύθερη μπαλιά».
- 3) Οι παίκτες της πίσω σειράς καλύπτουν για τον πασαδόρο.
- 4) Κάνε τη συνηθισμένη άμυνα στην υποδοχή του σερβίς.
- 5) Οι θέσεις είναι πολύ κοντά στο δίχτυ για να μην επιτρέψουν κοντή μπαλιά να πέσει.
- 6) Οι παίκτες προσαρμόζουν την απόσταση από το δίχτυ σε σχέση προς το βάθος της μπάλλας που έρχεται κατά μήκος του δικτυού.
- 7) Ο πασαδόρος αμέσως ελευθερώνεται από τη θέση άμυνας για να πασάρει.

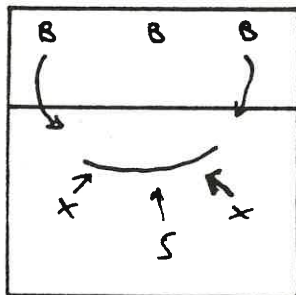
### Χαμηλό Μπλοκ ή άμυνα δίχως μπλόκ

Ο πασαδόρος στην πίσω σειρά:

**Επίθεση**  
Ο «Π» πίσω - δεξιά



**Επίθεση**  
Ο «Π» πίσω στο κέντρο

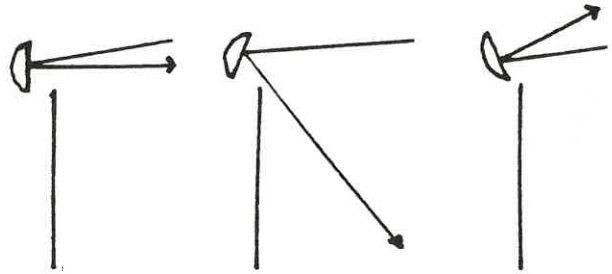


- 1) Ο «Π» πρέπει να μείνει στη θέση του και να βγάλει άμυνα.
- 2) Ο κεντρικός μπλοκέρ φωνάζει ΟΧΙ ΜΠΛΟΚ και μένει στο δίχτυ.
- 3) Οι άλλοι μπλοκέρ τραβιούνται στη γραμμή των 3 μέτρων.
- 4) Οι παίκτες της πίσω σειράς συγκλίνουν στο γήπεδο.
- 5) Ο παίκτης που είναι στο κέντρο-πίσω ανεβαίνει στα 3 μ. από την πίσω σειρά.
- 6) Οι παίκτες κάνουν ένα κύκλο με κατεύθυνση τους επιθετικούς που πλησιάζουν.
- 7) Ο δεξιός μπροστινός επιθετικός είναι συνήθως βοηθητικός πασαδόρος.
- 8) Ο μπλοκέρ, ο πιο κοντινός στο καρφί, μπορεί να μείνει και στο δίχτυ για το πλασέ.

### Κάλυψη Επίθεσης

- Περιμένετε κάθε μπαλιά σας να μπλοκαριστεί.
- Η κάλυψη είναι η καλύτερη σε απλές επιθέσεις, πιο αδύναμη στις πιο πολύπλοκες.
- Ο πασαδόρος είναι πάντα κλειδί στην κάλυψη του επιθετικού.
- Όλοι οι παίκτες πρέπει να μάθουν να «διαβάζουν» (προβλέπουν) τους επιθετικούς και τους μπλοκέρ.

### Γωνία του Μπλόκ



Η γωνία προσδιορίζεται από:

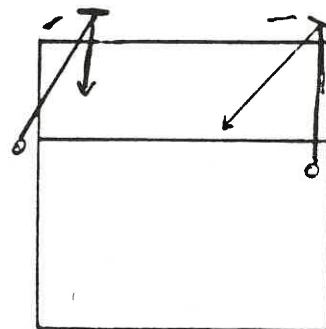
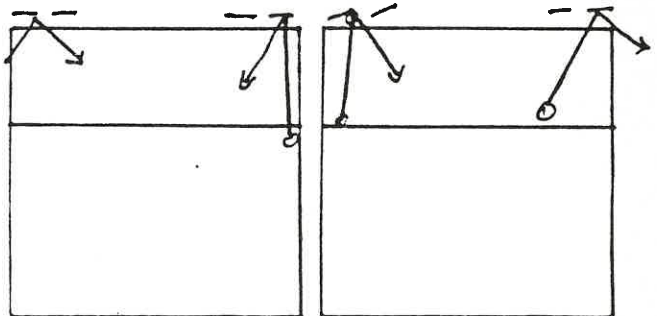
1. Ταχύτητα επίθεσης
2. Γωνία των χεριών του μπλοκέρ
3. Ύψος μπλοκέρ
4. Βάθος μπλοκέρ
5. Γωνία επίθεσης

### Αντεπίθεση από θέση κάλυψης

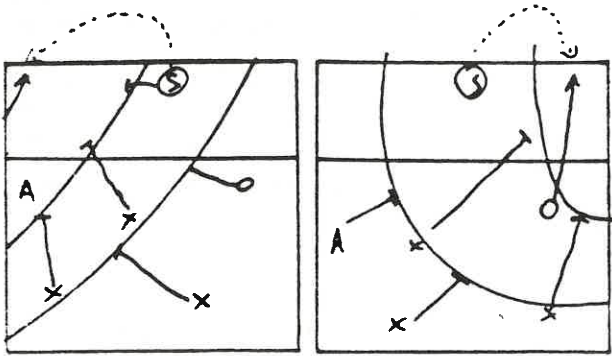
- Ο «Π» κατευθύνει το παιχνίδι
- Ο γρήγορος επιθετικός πρέπει να κάνει κίνηση
- Όλοι οι επιθετικοί υποχωρούν από το δίχτυ
- Κάθε παίκτης μπορεί να πασάρει
- Περισσότερη κίνηση και τοποθέτηση από δεξιά προς αριστερά.

### Κάλυψη Επιθετικού

Η κατεύθυνση του καρφιού και η τοποθέτηση του μπλόκ θα καθορίσουν την κάλυψη του καρφιού. Παρατηρήστε την διεύθυνση των χεριών και των ώμων των μπλοκέρ, επίσης την προσέγγιση του επιθετικού και την κατεύθυνση της επίθεσης.



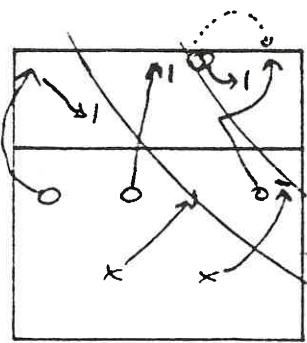
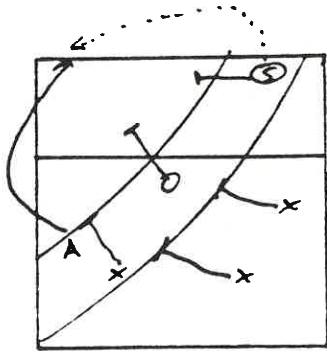
**Σύστημα 2 Επιθετικών: Εξωτερική ψηλή πάσα**



1. Ο γρήγ. επιθετ. προσγειώνεται από την προσποίηση και γυρνά αριστερά
2. Ο «Π» κινείται πίσω από το γρήγ. επιθ. στη μεσαία θέση.
3. Οι παίκτες της πίσω σειράς γεμίζουν τις θέσεις (:κενά).
4. Η κάλυψη είναι αδύναμη στο βάθος

1. Μόνο ο «Π» και οι εμπρός παίκτες μπορούν να βοηθήσουν εδώ.
2. Οι πίσω παίκτες κάνουν ένα ή δύο βήματα

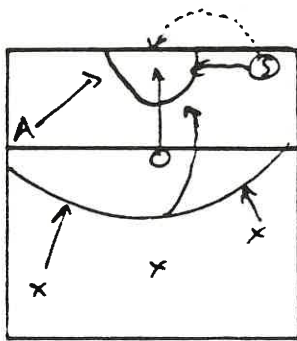
Γρήγορη πάσα δεξιά



1. Ο «Π» και οι πίσω παίκτες παίρνουν κλειστή κάλυψη.
2. Ο γρήγ. επιθετικός δεν έχει χρόνο
3. Καλή κάλυψη στο βάθος

Ο «Π» πρέπει ν' ακολουθεί την πάσα. Όλοι πρέπει να καλύπτουν. Προσπάθεια για δύο δακτύλιους κάλυψης, ένας κλειστός και ένας βαθύς.

**Σύστημα 2 Επιθετικών: Κεντρική Επίθεση**



**Σχηματισμός Μπλόκ**

- A. Σύστημα ατομικού μπλόκ
- B. Σύστημα διπλού μπλόκ
- C. Σύστημα τριπλού μπλόκ
- D. Man to Man σύστημα
- E. Σύστημα πρόβλεψης (Read)
- F. Σύστημα δέσμευσης (Commit)
- G. Σύστημα Stack-Switch (Ταιριάζω το Μπλόκ)

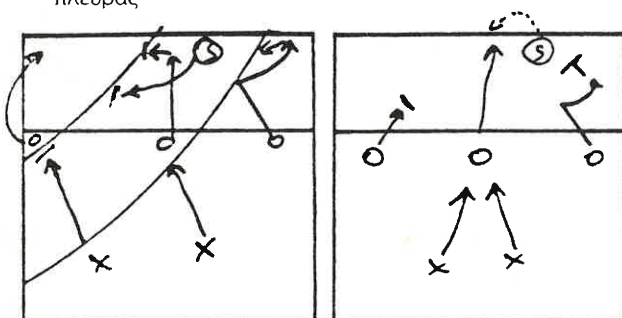
Πολλές ομάδες αρχίζουν με μια απλή ιδέα μπλοκ που χρησιμοποιούν μόνο ένα ή δύο μπροστινούς παίκτες που είναι ψηλοί και ειδικευμένοι μπλοκέρ. Δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσει όλους τους μπροστινούς μπλοκέρ στο μπλόκ μέχρι οι αντίπαλοι να παρουσιάσουν δυνατότητες επίθεσης, με όλους τους παίκτες σε κάθε θέση κατά μήκος του δικτυού. Οι περισσότερες ομάδες δεν επιτίθενται σ' όλες τις περιοχές του δικτυού.

**Σύστημα ατομικού μπλόκ** — (Χρησιμοποιείται εναντίον απλών επιθετικών περιπτώσεων)

**Σύστημα 3 Επιθετικών**

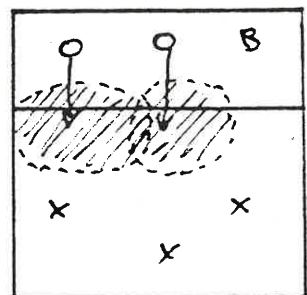
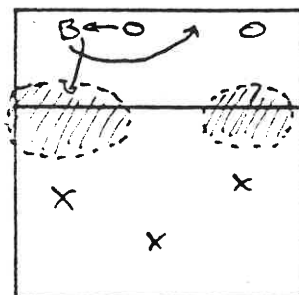
Γρήγορη πάσα αριστερής πλευράς

Γρήγορο κεντρικό καρφί



Μπλοκέρ μπροστά στο κέντρο

Μπλοκέρ μπροστά δεξιά



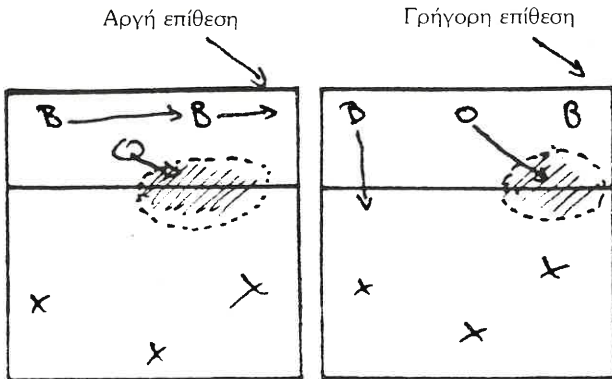


1) Αλλάζετε τον καλύτερο μπλοκέρ στο κέντρο του γηπέδου ή τον καλύτερο πίσω διαγώνιο επιθετικό.

2) Οι άλλοι μπλοκέρ ρίχνονται στο δίχτυ για κάλυψη του πλάσέ.

3) Οι πίσω παίκτες είναι σε θέση ενός άλλου «W».

**Σύστημα Διπλού μπλόκ** — (Χρησιμοποιείται εναντίον πιο περίπλοκης επίθεσης ή με έναν αδύναμο μπλοκέρ).



1) Και οι δυο οι μπλοκέρ καλύπτουν όλο το δίχτυ, εναντίον αργής επίθεσης ή ψηλής.

2) Οι παίκτες που δεν κάνουν μπλόκ ρίχνονται στο δίχτυ για να καλύψουν το πλάσέ.

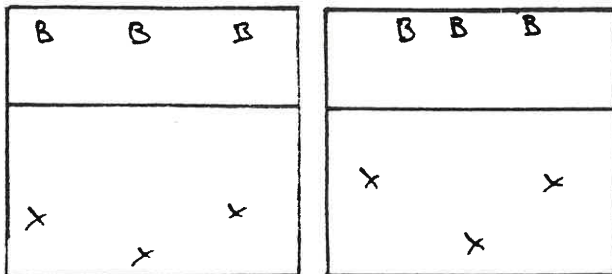
3) Κάθε μπλοκέρ καλύπτει το μισό δίχτυ εναντίον γρήγορων εξωτερικών επιθέσεων.

4) Οι αμυντικοί καλύπτουν περιοχές γύρω από το μπλόκ.

**Σύστημα τριών παικτών στο μπλόκ**

Φυσικές αρχικές θέσεις

Αρχικές θέσεις εναντίον γρήγορων επιθέσεων

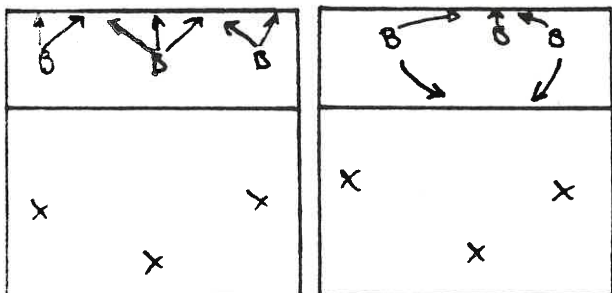


1) Κρατήστε τους εξωτερικούς μπλοκέρ ανοιχτά  
2) Μείνετε 1-1, 5 μ. μακριά από το δίχτυ, μέχρι ο «Π» να παραλάβει τη μπάλα

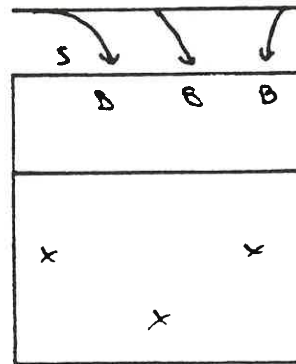
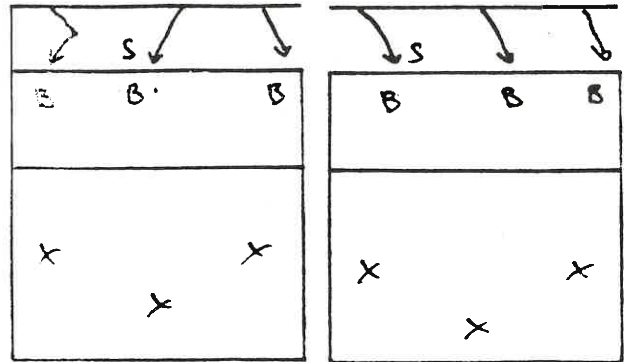
1) Φέρτε τους μπλοκέρ μαζί  
2) Κινηθείτε πιο κοντά στο δίχτυ 5-1 μ. μακριά

Κινήσεις Μπλοκέρ (κανονικές τοποθετήσεις)

Κινήσεις Μπλοκέρ (Γρήγορες κεντρικές τοποθετήσεις)



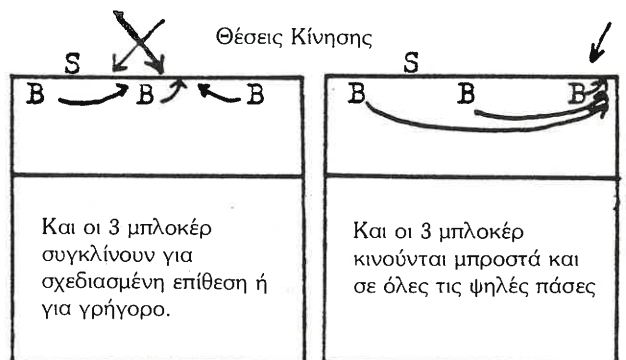
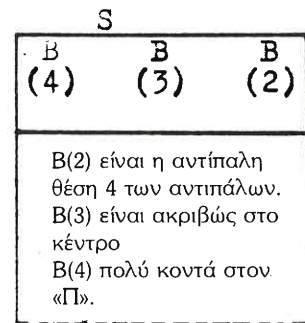
**Σύστημα Man to Man**



- 1) Κάθε μπλοκέρ ξεκινά μπροστά από ένα επιθετικό.
- 2) Πρωταρχική φροντίδα είναι μόνο ο επιθετικός μπροστά, δεύτερη φροντίδα είναι να βοηθά τους άλλους.
- 3) Εστίασμα της προσοχής στην κίνηση του επιθετικού.
- 4) Αυτό το σύστημα είναι καλό για ομάδες με 3 επιθετικούς, οι οποίες σπάνια διασταυρώνουν θέσεις.

**Σύστημα Διαβάσματος (Πρόβλεψης)**

Αρχικές Θέσεις



- 1) Όλοι οι μπλοκέρ κρατούν τις αρχικές θέσεις μέχρι να παιχτεί η μπάλλα.
- 2) Όλοι οι μπλοκέρ προσπαθούν να μπλοκάρουν όλους τους επιθετικούς.
- 3) Οι μπλοκέρ παρακολουθούν τον «Π» και όχι τις προσποιήσεις των επιθετικών.
- 4) Κλειδί της επιτυχίας είναι η κίνηση του μπλοκέρ και η θέση του σώματος.
- 5) Οι μπλοκέρ δεν πηδάνε με τους γρήγορους επιθετικούς ή δεν κινούνται μέχρι να παιχτεί η μπάλλα.
- 6) Το σύστημα αυτό σχεδιάζεται για κομπίνες παιχνιδιού και πολλές επιθετικές κινήσεις. Πολλές μπαλιές αγγίζονται και μπλοκάρονται μαλακά.

### Σύστημα Δέσμευσης

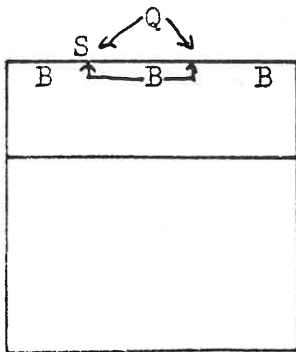
Ο κεντρικός μπλοκέρ συγχρονίζεται με τον γρήγορο επιθετικό για να σταματήσει την πρώτη επίθεση.

Ο μπλοκέρ αγνοεί τα πάντα εκτός από την κίνηση του γρήγορου επιθετικού.

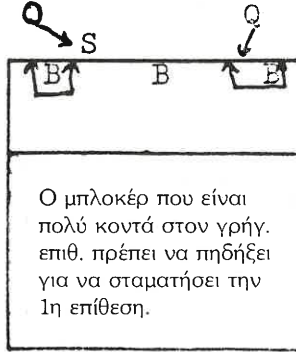
Οι άλλοι μπλοκέρ κάνουν MAN TO MAN ή μπλόκ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ (READ).

Αυτό το σύστημα σχεδιάζεται για μικρούς μπλοκέρ, ή εναντίον ομάδων που έχουν μια αποτελεσματική γρήγορη επίθεση και βάζουν την πρώτη εκλογή συχνά.

Κανονική Κατάσταση

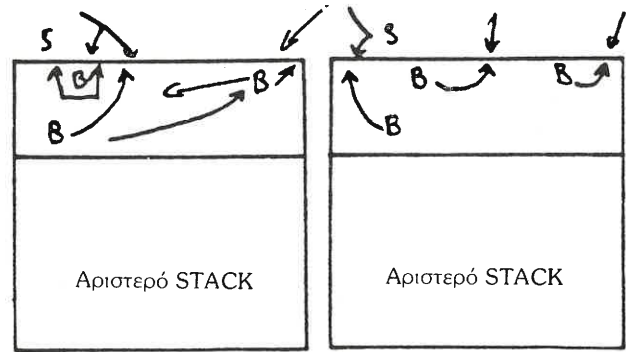
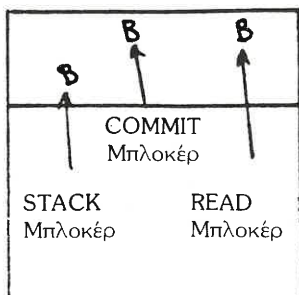


Ο εξωτ. επιθ. χτυπά γρήγορα



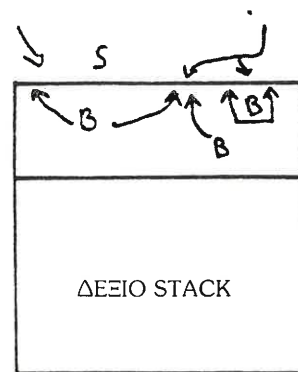
### Σύστημα STACK

Αυτά τα συστήματα αναπτύσσονται για να ανταποκριθούν σε ειδικά επιθετικά παιχνίδια και να προσπαθήσουν να πάρουν όσο το δυνατόν περισσότερους μπλοκέρ ενάντια στις γρήγορες πάσες και άλλους συνδυασμούς.

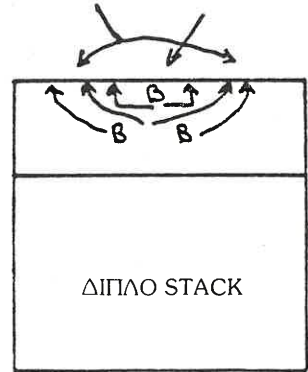


Αυτό το σύστημα χρησιμ. εναντίον περισ. συνδυασμών παιχνιδιών σε αντίπαλες περιοχές 2 & 3. Ο STACK μπλοκέρ μπορεί να μπει εσωτερικά ή εξωτερικά του COMMIT μπλοκέρ.

- 1) Ο COMMIT μπλοκέρ πρέπει να πηδά.
- 2) Ο STACK μπλοκέρ ακολουθεί τον ειδικό ή πάει έξω για να βοηθήσει για τον ελεύθερο επιθετικό.
- 3) Ο READ μπλοκέρ παίρνει τον ελεύθ. επιθετικό και βοηθά όποιον είναι απαραίτητο.

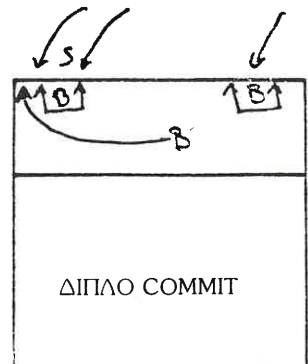


Αυτό το σύστημα χρησιμ. εναντίον περισ. συνδυασμών παιχνιδιών στην αντίπαλη περιοχή 4. Ο STACK μπλοκέρ μπορεί να μπει εσωτ. ή έξωτ. του COMMIT μπλοκέρ.



Αυτό το σύστημα χρησιμ. όταν οι αντίπαλοι έχουν 2 επιθετικούς που επιτίθενται με γρήγορες πάσες.

Αυτό το σύστημα χρησιμ. εναντίον μιας επίθεσης 2 επιθετικών, όταν ο ειδικός επιθετικός μπορεί να κινηθεί από πλευρά σε πλευρά, αποτελεσματικά.

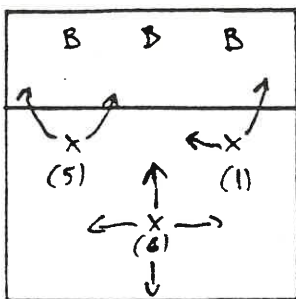


### Αμυντικά Συστήματα (Απόκρουση καρφίου)

- A. Αρχικές Θέσεις
- B. Κίνηση Παίχτη
- C. 6 πίσω
- D. 6 μπροστά
- E. Σύστημα Γλιστρήματος
- F. Σύστημα Περιστροφής

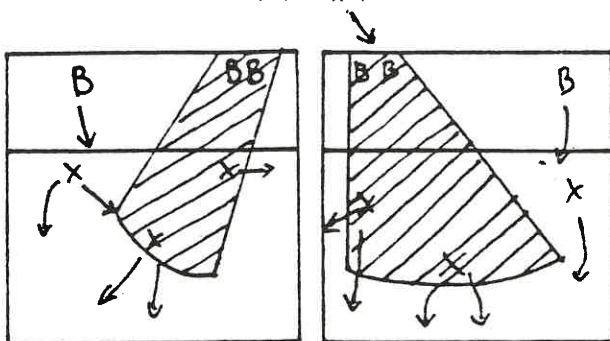
### Αμυντικά Συστήματα

Αρχικές Θέσεις



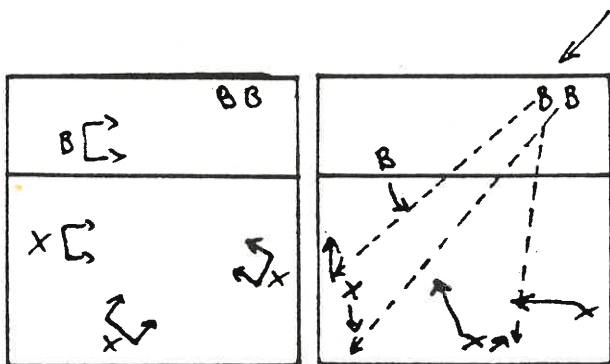
Οι παίκτες 1 & 5 πρέπει να προστατέψουν κλειστές περιοχές από πλασέ, επιθέσεις δεύτερης μπαλλιάς πάνω από πάσες ή τοποθετήσεις και γρήγορα καρφιά. Ο παίχτης 6 πρέπει να είναι ελεύθερος να κινηθεί προς κάθε κατεύθυνση.

### Κίνηση Παίχτη



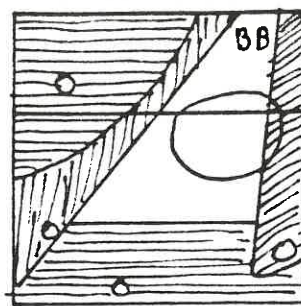
Οι παίκτες υποχωρούν καθώς η μπάλα παίζεται σε βαθιές θέσεις (περιμετρικές) γύρω από την περιοχή του μπλόκ.

### Κίνηση παίχτη



Βασικές τελειωτικές αμυντικές θέσεις και κατεύθυνση σώματος.

Μπαλλίες ανάμεσα από παίκτες: παραδείγματα κίνησης.

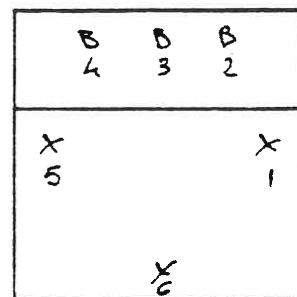


Βασικές ζώνες ευθύνης

### Σύστημα με το 6 πίσω

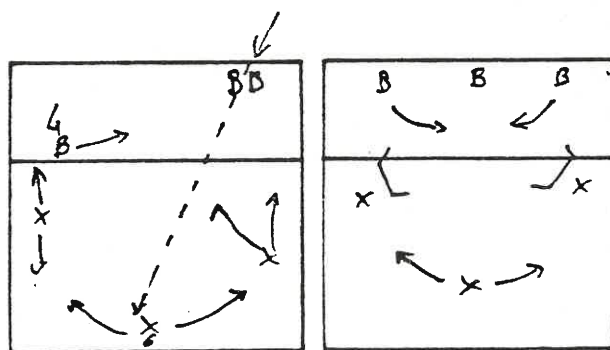
- 1) Το πλασέ παίζεται από αμυντικό πίσω από επιθετικούς στην πλησιάζουσα κατεύθυνση.
- 2) Όλοι οι παίκτες είναι περιμετρικά.
- 3) Ο παίχτης 6 κρατιέται πολύ βαθιά.
- 4) Κανονική άμυνα χρησιμοποιείται αν οι αντίπαλοι μπορούν να χτυπήσουν πάνω από το μπλόκ ή σπάνια πλασέ.

Αρχικές Θέσεις



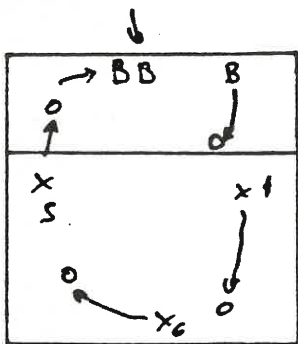
Εκκίνηση με τον 6 πίσω

Άμυνα γρήγ. κεντρικής επίθεσης



Άμυνα στην αριστερή πλευρά της επίθεσης. Ο 6 με μέτωπο στην κατεύθ. του επιθ. και κινείται πλάγιως. Ο 1 ή 4 πρέπει να αποκρούσει πλασέ όταν ο επι. χτυπά μακρότερα από τη θέση τους ή το μπλόκ καλύπτει τη θέση τους

Οι αρχικές θέσεις είναι πολύ σημαντικές καθώς οι παίκτες έχουν λίγο χρόνο για εκκίνηση.



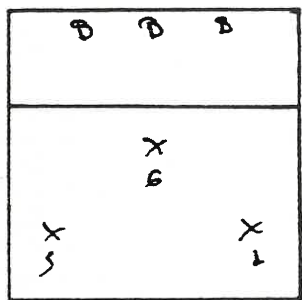
Άμυνα αργής κεντρικής επίθεσης

Χρησιμοποιείτε 2 μπλοκέρ και να έχετε όλους τους άλλους παίκτες κυκλικά προς τον μπλοκέρ. Συνήθως ο αριστερός μπλοκέρ ευθύνεται με το μεσαίο, διότι ο δεξιός μπλοκέρ είναι ο πασαδόρος.

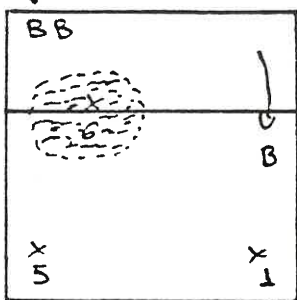
**Σύστημα με το 6 μπροστά**

- 1) Κάλυψη του πλασέ από τον παίκτη 6 σ' όλες τις περιπτώσεις.
- 2) Χρησιμοποιείται όταν το μπλόκ σου είναι δυνατό και οι αντίπαλοι χρησιμοποιούν πλασέ ή μαλακό καρφί.

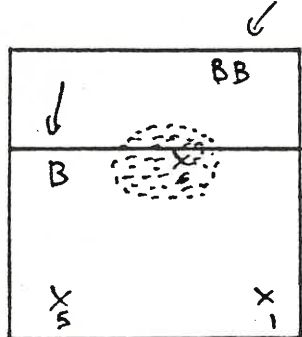
Αρχικές Θέσεις



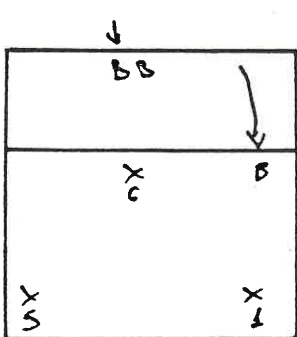
Επίθεση δεξιάς πλευράς



Επίθεση αριστερής πλευράς



Αργή κεντρική επίθεση



Οι παίκτες 1 & 5 είναι πίσω και ο μπλοκέρ που δε συμμετέχει πάει πίσω από το 3 μ.

Ο μπλοκέρ που δεν συμμετέχει πρέπει να κινηθεί πίσω πολύ μακριά και πολύ γρήγορα.

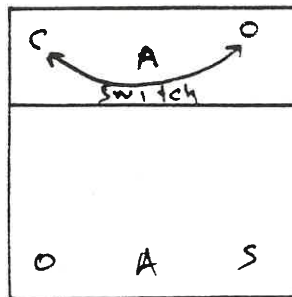
**Σύστημα «Γλιστρήματος» (SLIDE)**

- 1) Αυτός που δεν συμμετέχει στο μπλόκ, καλύπτει τα πλασέ.
- 2) Η ισορροπία των θέσεων είναι όπως το 6-πίσω.
- 3) Αυτή είναι μια καλή άμυνα για κάλυψη του πλασέ, αλλά

δύσκολη για την αλλαγή σε επίθεση.

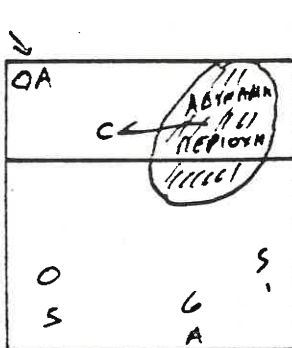
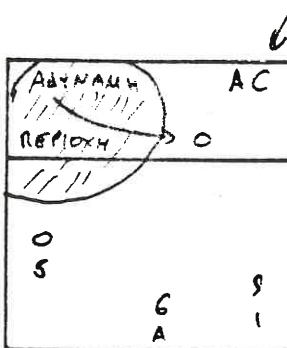
4) Καλή εναντίον συνδυασμού επίθεσης.

Κυκλική Διάταξη



Επίθεση αριστερής πλευράς

Επίθεση δεξιάς πλευράς



Ο παίκτης 5 πρέπει να είναι φύλακας για την περιοχή προς το δίκτυ.

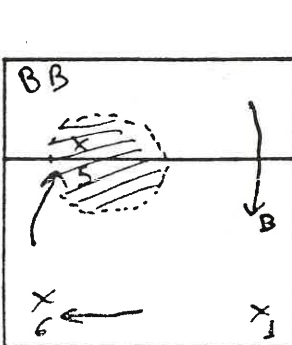
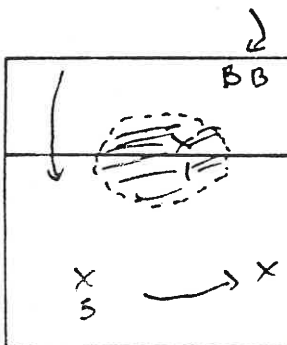
Σ' αυτή την πλευρά οι 2 «Π» πρέπει να δουλέψουν μαζί για να αναδιοργανώσουν ένα αποτελεσματικό παιχνίδι μεταφοράς.

**Σύστημα Περιστροφής**

- 1) Ο παίκτης μπροστά στην επίθεση καλύπτει το πλασέ.
- 2) Οι άλλοι παίκτες κινούνται για να ισορροπήσουν την περιοχή του γηπέδου.

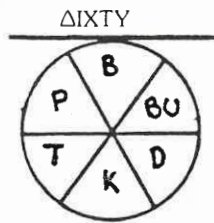
Επίθεση αριστερής πλευράς

Επίθεση δεξιάς πλευράς



## Ειδικά Συστήματα Κορυφαίων Ομάδων

D-DVORAK: πασαδόρος  
 B-BORZINS  
 K-KIRALY: ολοκληρωμένοι επιθετικοί  
 BU-BUCK  
 T-TIMMONS: γρήγοροι επιθετικοί  
 P-POWERS: αυθεντικό καρφί



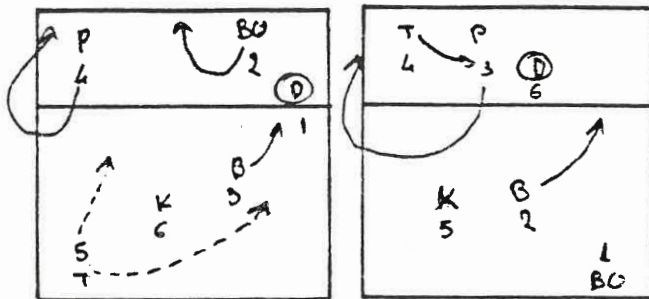
### 1984 USA Ανδρών: 2 Υποδοχείς του Σερβίς

0 = Πασαδόρος  
 —————> = Επιθετικός μπροστινής ζώνης  
 - - - - -> = Επιθετικός πίσω ζώνης

Σε κάθε θέση υποδοχής σερβίς οι 2 υποδοχείς μπορούν να αλλάζουν θέσεις και να αλλάξει όλη την επιθετική διάταξη.

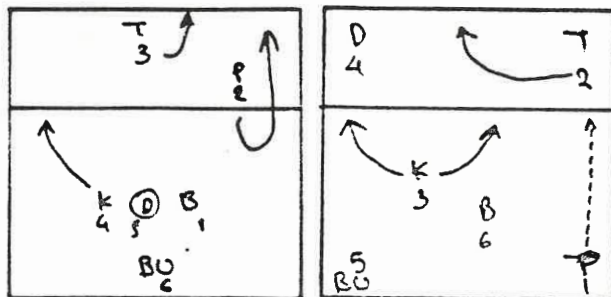
Περιστροφή 1

2



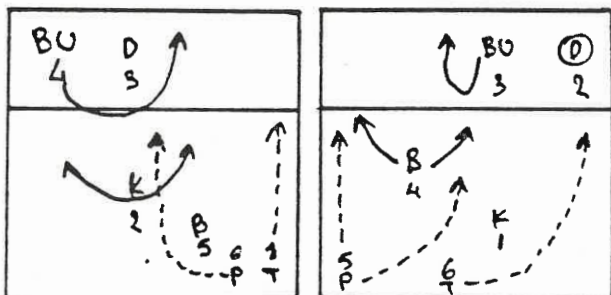
3

4



5

6



## Το Μεταβλητό Σύστημα (Αλλαγής) των Η.Π.Α.

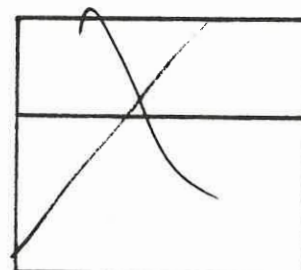
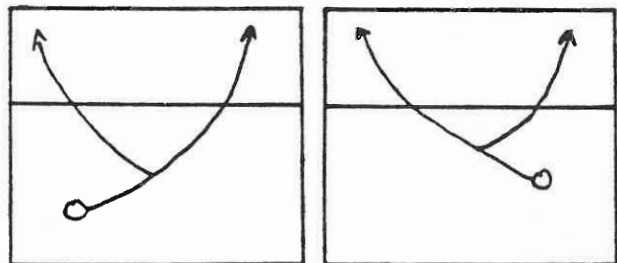
### Τα χαρακτηριστικά του μεταβλητού συστήματος

- 1) Υπάρχει πάντα η απειλή των τεσσάρων επιθετικών.
- 2) Οι πορείες της επίθεσης αρχίζουν στο μέσο του γηπέδου, αντί εξωτερικά του γηπέδου. (Οι κινούμενοι επιθετικοί κάνουν κινήσεις από μέσα προς τα έξω αντί για τις παραδοσιακές απ' έξω προς τα μέσα).
- 3) Η μεταβλητή επίθεση βασίζεται σε διαδρομές που είναι απαραίτητως **παράλληλες** προς το δίχτυ, τερματίζοντας σε μικρές γωνίες με **άλμα σε μήκος** προς την πάσα.
- 4) Η επίθεση βασίζεται σε μια συνέχεια **εξαφάνισης και επανεμφάνισης** όπου οι επιθετικοί συγκεντρώνονται στο μέσο του γηπέδου και φεύγουν προς τα έξω και πίσω από τη γρήγορη επίθεση.
- 5) Ο επιθετικός της πίσω ζώνης ξεκαθαρίζει τον μπροστινό επιθετικό, με το να πηγαίνει στην **αντίθετη κατεύθυνση**, δημιουργώντας τη προϋπόθεση για ένα παιχνίδι εσφαλμένης κατεύθυνσης.
- 6) Ο μπροστινός επιθετικός βρίσκεται σε μια τέλεια θέση, για να εξετάζει γρήγορα το αντίπαλο μπλόκ και να **κάνει αντιληπτή** την πορεία του προς τον αδύναμο μπλοκέρ.
- 7) Το σύστημα απαιτεί συνεχή κίνηση: είναι πολύ δυνατό για μια αργή και μεγάλη ομάδα. Οι κινήσεις απαιτούν το μπλόκ του αντιπάλου να ακολουθεί τους επιθετικούς μέσα. Με ακριβή συγχρονισμό, η πορεία των επιθετικών πρέπει να μεταφέρει την επίθεση **εξωτερικά** στους μπλοκέρ. Αν οι μπλοκέρ κινηθούν έξω πολύ γρήγορα μετά οι επιθετικοί πάνε προς την κοιλιά.
- 8) Ο πασαδόρος συνεισφέρει στην κίνηση της ομάδας με το να κάνει **πάντα** πάσα με άλμα για μια καλή πάσα.
- 9) Το μεταβλητό σύστημα αισιοδοξεί σε **οπτικούς περισπασμούς** (διαταραχές), διαμέσου όλων των επιθετικών που κινούνται προς επιθετικές πορείες και ακουστικούς περισπασμούς με 2-3 επιθετικούς που φωνάζουν. Αυτοί οι περισπασμοί, που είναι αναγκαίοι για τον χειρισμό της επίθεσης, δημιουργούν πολλές σκέψεις για το αντίπαλο μπλόκ που πρέπει να αντιμετωπίσει. Η πίεση είναι συνεχής. Είναι αναστάτωση και κουραστικό για την ομάδα που αμύνεται.

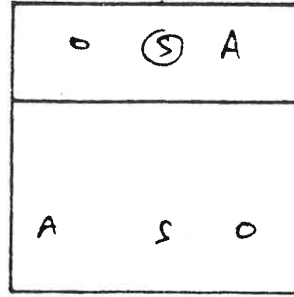
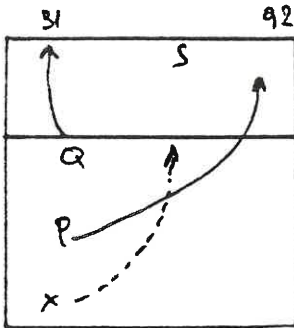
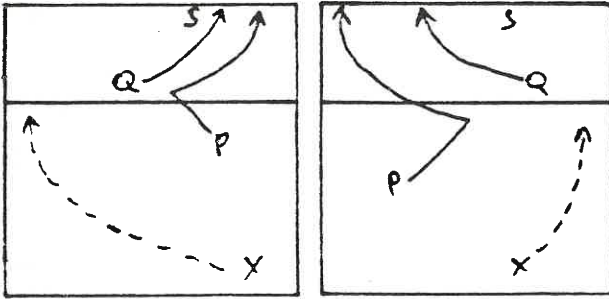
### Μεταβλητή (SWING) Επίθεση

- - - - -> = Επιθετικός πίσω ζώνης

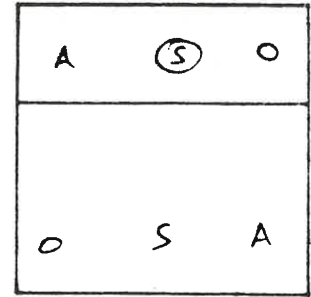
Σχεδιάγραμμα παράλληλης προσέγγισης προς το δίχτυ και κινήσεις από μέσα προς τα έξω.



**Σχηματισμοί Επίθεσης των Η.Π.Α.**

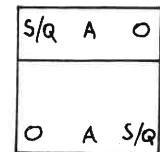
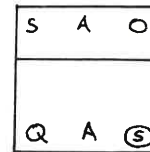
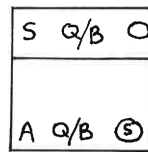


Σύστημα 4-2 (Πασαδόροι ακολουθούν τους αποτελεσματικούς επιθετικούς)



Σύστημα 4-2 (Πασαδόροι προηγούνται των άσων καρφιών)

**Σύστημα 6-2 Εκλογής (Πασαδόροι στην πίσω ζώνη)**



Μια ιδέα εσφαλμένης κατεύθυνσης του Μεταβλητού Συστήματος, με γρήγορη πίσω σειράς επίθεση.

Η αλλαγή λαμβάνει χώρα σ' όλες τις τακτικές φάσεις του VOLLEY. Από την υποδοχή του σερβίς στην επίθεση των καρφιών. Ανάμεσα σε πασαδόρους και επιθετικούς, μετά την υποδοχή του σερβίς. Από τους μπλοκέρ μετά το σερβίς ή το πέρασμα από την άμυνα στην επίθεση. Από αμυντικούς παίκτες μετά το σερβίς.

Τα σχεδιαγράμματα της υποδοχής σερβίς καθορίζονται από τη διαμόρφωσή τους και/ή τον αριθμό των παικτών που εμπλέκονται.

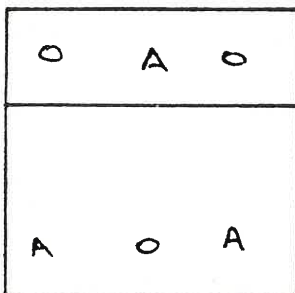
- Π.χ. — 5 πρόσωπα «W»  
 — 4 πρόσωπα «Κούπα» (CUP)  
 — 3 πρόσωπα «Γραμμή» (LINE)  
 — 3 πρόσωπα «Διαμάντι» (DIAMOND)  
 — 2 πρόσωπα

**Θέσεις Παικτών (Ξεκινώντας την Περιστροφή)**

Αδιαφορώντας για το βασικό σύστημα του παιχνιδιού (3-3, 4-2, 5-1, 6-2) ο προπονητής πρέπει να εξετάσει προσεκτικά το οργάνωμα της παράταξής του, για μεγαλύτερο πλεονέκτημα

**— Μελέτες (Σειρά προτεραιότητας)**

- 1) Ισοροπία επίθεσης
- 2) Ισοροπία Υποδοχής σερβίς
- 3) Μπλοκάρισμα και άμυνα καρφίου
- 4) Φροντίδα τοποθέτησης (Πάσας)



Σύστημα 3-3 (παίκτες σε ζευγάρια)

**Άμυνα Αλλαγής (SWITCH)**

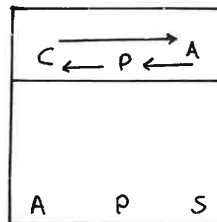
1) Αυτή η άμυνα προσπαθεί να τοποθετήσει τους καλύτερους αμυντικούς παίκτες εναντίον της αντίπαλης επίθεσης στην πίσω σειρά.

2) Περισσότερο αποτελεσματικοί για υψηλές μπαλλίες

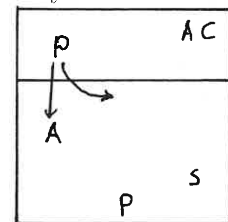
A = Αργός αμυντικός παίκτης

B = Γρήγορος αμυντικός παίκτης

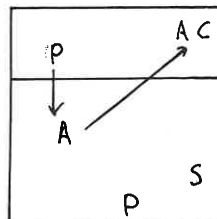
Αρχικές Θέσεις και αλλαγές



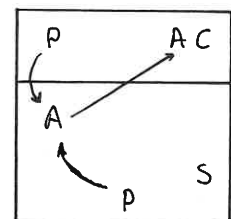
Άμυνα εναντίον επίθεσης αριστ. πλευράς (κανονική)



Άμυνα εναντίον επίθεσης αριστερής πλευράς (Μπροστά για αλλαγή).



Άμυνα εναντίον επίθεσης αριστερής πλευράς (Αλλαγή πίσω ζώνης)



# ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ ΝΕΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

ΜΕΛΕΜΕΝΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

Συνέντευξη από τον προπονητή του  
PLOMIEN MILOWICE

Χρυσό Ολυμπιονίκης 1976

στο Μόντρεαλ του Καναδά

RYSZARD BOSEK — Προπονητής PLOMIEN MILOWICE

**ΕΡ.:** Πώς διεξάγεται το Πρωτάθλημα της χώρας σας. Έγιναν αλλαγές στο σύστημα διεξαγωγής του φέτος;

**ΑΠ.:** Φέτος υπήρχαν 10 ομάδες στην Α' Κατηγορία. Παίζαμε οι τέσσερις πρώτοι με το ακόλουθο σύστημα. Ο πρώτος με τον τέταρτο και ο δεύτερος με τον τρίτο στα δύο νικηφόρα παιχνίδια με διπλούς αγώνες στην έδρα μας και εκτός. Σε περίπτωση ισοπαλίας το τρίτο παιχνίδι παιζόταν στην έδρα της ομάδας που βρισκόταν πιο ψηλά στην βαθμολογία. Από τους τέσσερις βγήκαν οι δύο πρώτοι και παίξαμε για τον τίτλο. Πάλι με το ίδιο σύστημα. Το ίδιο ίσχυσε και για τις τέσσερις ομάδες που πάλεψαν για την παραμονή τους στην κατηγορία.

Την επόμενη περίοδο θα γίνουν κάποιες αλλαγές με 12 ομάδες (ανέβηκαν 4 και έπεσαν 2) και το πρωτάθλημα θα διαξαχθεί με σύστημα ζευγών με διπλά παιχνίδια. Το Σάββατοκύρια π.χ.

Σάβ.: Ομάδ. 1  $\times$  Ομάδ. 3 Κυρ. Ομάδ. 1  $\rightarrow$  Ομάδ. 3  
Ομάδ. 2  $\times$  Ομάδ. 4 Ομάδ. 2  $\rightarrow$  Ομάδ. 4

Από το πρωτάθλημα αυτό για την μεθεπόμενη χρονιά θα έχουν 8 ομάδες που θα αποτελέσουν την ΕΧΤΡΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ. 4 επόμενες (ουραγοί) μαζί με τους τέσσερις πρώτους της Β' θα αποτελέσουν την Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ.

**ΕΡ.:** Πώς γίνεται η φυσική και ψυχολογική προετοιμασία της ομάδας σας;

**ΑΠ.:** Από άποψη Φ.Κ. στην αρχή της προετοιμασίας κάνουμε αθλητική κατασκήνωση 3 μήνες πριν το ξεκίνημα της αγωνιστικής περιόδου και μαζί επαναλαμβάνουμε τεχνικά στοιχεία.

Από άποψη επιβάρυνσης για φέτος δεν πιέζω και πάρα πολύ, προτιμώντας την τρίτη από την πρώτη θέση στο Πρωτάθλημα, όμως έχω έτσι το αβαντάζ ότι διαθέτω για μεγάλο χρονικό διάστημα τους παίκτες μου. Η ψυχολογική προετοιμασία γίνεται στο τελευταίο στάδιο της γενικής προετοιμασίας λίγο πριν την αγωνιστική περίοδο.

**ΕΡ.:** Είστε καθηγητής Φ.Α. ή άλλη σχολής;

**ΑΠ.:** Δεν έχω τελειώσει τις σπουδές μου στην Ακαδημία Φ.Α. λόγω Πρωταθλήματος Πρωταθλητριών Ευρώπης το 1978 χρονιά που πήραμε τον τίτλο. Τότε ακόμη έπαιζα στην ομάδα που τώρα είμαι προπονητής. Σταμάτησα λοιπόν τις σπουδές στο τρίτο έτος λόγω αγωνιστικών υποχρεώσεων, αλλά μετά έχω κάνει ειδικά σεμινάρια και τελείωσα τα προπονητικά κούρς.

**ΕΡ.:** Πόσα χρόνια είστε προπονητής σ' αυτό τον σύλλογο.

**ΑΠ.:** Στην ομάδα των PLOMIEN είμαι για δεύτερο χρόνο.

**ΕΡ.:** Σαν αθλητής είχατε διακρίσεις;

**ΑΠ.:** Με την ομάδα PLOMIEN MILOWICE πήρα δύο φορές το Πολωνικό Πρωτάθλημα (1976, 1978), Πρωτάθλημα Ευρώπης 3η θέση 1977, Πρωταθλητριών Ευρώπης 1η θέση 1978. Με την Εθνική ομάδα της χώρας μου 3 φορές πήραμε την δεύτερη θέση σε Πανεευρωπαϊκούς αγώνες (Γιουγκ. 1975, Ολλανδία 1977, Γαλλία 1979), 1η θέση στο Παγκόσμιο Κύπελλο στην Ιαπωνία 1973, 1η θέση Παγκόσμιο Κύπελλο Μεξικού 1974, Ολυμπιάδα Μόντρεαλ, Χρυσό μετάλλιο 1976.

**ΕΡ.:** Σε ποια κατηγορία κατατάσσεται τον εαυτό σας σαν προπονητή. Αυταρχικό ή δημοκρατικό και με ποια κριτήρια κάνατε αυτή την επολογή σας.

**ΑΠ.:** Στους δημοκρατικούς μετά και πριν την προπόνηση, στους αυταρχικούς κατά την διάρκεια της προπόνησης. Δημοκρατικά μπορώ να συζητώ οτιδήποτε πριν και μετά την προπόνηση. Όχι όμως κατά τη διάρκειά της.

**ΕΡ.:** Πώς βλέπεις τις προοπτικές του αθλήματος και τι επιδράσεις είχαν οι νέοι κανονισμοί στην ανάπτυξη του προγραμματισμού της ομάδας σας και γενικότερα στην διεξαγωγή του Πρωταθλήματος στη χώρα σας.

**ΑΠ.:** Φέτος παίζαμε με τους παλιούς κανονισμούς, δεν ξέρω λοιπόν την επίδρασή τους στην διεξαγωγή του Πρωταθλήματός μας.

Όσο για τους καινούργιους κανονισμούς αλλάζουν κάπως τα πράγματα. Θεωρητικά πρέπει να αφιερώνεται περισσότερος χρόνος για την τεχνική και τακτική λόγω του ΤΑΙΜ ΒΡΕΑΚ, που μειώνει την χρονική διάρκεια του παιχνιδιού.

Θα χρειαστούν ακόμη ψηλότεροι παίκτες, πιο γρήγοροι και πιστεύω πως η εξιδείκυση στις θέσεις θα επικρατήσει της γενικής τοποθέτησης των παικτών μέσα στο γήπεδο. Κάτι περίπου σαν την ομάδα των Η.Π.Α., η οποία κατ' εμέ έχει ένα μειονέκτημα. Είναι πολύ αποτελεσματική και κερδίζει συνέχεια.

**ΕΡ.:** Φέτος ανεβήκατε με τους PLOMIEN στην Α' Κατηγ. Πόσες ώρες την ημέρα και την εβδομάδα κάνατε προπόνηση;

**ΑΠ.:** Μπορεί να ακούγεται λίγο εγωϊστικό αυτό που θα πω αλλά έτσι είχαν τα πράγματα. Φέτος δουλέψαμε λίγο, επειδή ήμουν ασίγουρος για την άνοδο. Άφησα λοιπόν τα πράγματα πιο ελεύθερα για να ξεκουραστούν οι παίκτες μου. Κάναμε 3 διπλές προπονήσεις τη βδομάδα πρωί-απόγευμα και δύο παιχνίδια Σάββατο και Κυριακή.

**ΕΡ.:** Ποια νομίζεις είναι τα προσόντα του VOLLEY σαν

ομαδικού αθλήματος και γιατί θεωρείται από πολλούς ο βασιλιάς των ομαδικών αθλημάτων.

**ΑΠ.:** Η απάντηση είναι απλή. Το VOLLEY ήταν και είναι το άθλημα για τους πλέον εγκεφαλικούς παίκτες.

**ΕΡ.:** Στην επιλογή των παικτών στην ομάδα σου πρώτο κριτήριο έχετε την απόδοση ή τα φυσικά προσόντα;

**ΑΠ.:** Πρώτα απ' όλα την απόδοση χωρίς φυσικά να παραλείπω και τα φυσικά προσόντα. Π.χ. Μεταξύ δύο αθλητών 1,90 m εκ των οποίων ο ένας χτυπάει την μπάλλα στο ταβάνι και κάνει 4 στα 10 λάθη και ο άλλος 1 στα 10 και χτυπάει πιο μαλακά, φυσικά προτιμώ τον δεύτερο.

**ΕΡ.:** Ποια είναι η ιατρική βοήθεια που παρέχεται στους παίκτες σας σε επίπεδο συλλόγου.

**ΑΠ.:** Υπάρχει γιατρός και φυσιοθεραπευτής και ο σύλλογος διαθέτει ένα πλήρες δικό του εργαστήριο αποκατάστασης με όλα τα σύγχρονα μέσα.

**ΕΡ.:** Ποια από τα στατιστικά ποσοστά που κρατάτε στα παιχνίδια θεωρείτε βασικότερα;

**ΑΠ.:** Υποδοχή, Πάσσα, Block και Κόντρα Επίθεση. Σε θέση δεύτερη βρίσκονται άμυνα και επίθεση.

**ΕΡ.:** Δίνεται η ευκαιρία σε νεαρούς παίκτες 17-19 ετών αν αποτύχουν να ξαναδοκιμάσουν;

**ΑΠ.:** Πάντα. Όμως πριν απ' όλα η παρατήρηση γίνεται στις προπονήσεις. Πάντως ακόμα και Πρωθυπουργοί επιστρέφουν σε Κυβερνήσεις.

**ΕΡ.:** Πώς είδατε την Εθνική Νέων στα μεταξύ σας παιχνίδια.

**ΑΠ.:** Πιστεύω πως έχουν πολύ καλά φυσικά προσόντα και πολύ καλές προθέσεις. Τα υπόλοιπα είναι θέμα δουλειάς και χρόνου.

## Α' ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ BEACH-VOLLEY

Στη ΒΑΡΚΙΖΑ το φετινό καλοκαίρι ο ΠΑΣΑΠ (Πανελλήνιος σύνδεσμος αθλητών πετοσφαίρισης), διοργάνωσε υπό την αιγίδα της Ε.Ο.Π.Ε το Α' πανελλήνιο πρωτάθλημα beach-volley.

**Ημερομηνίες:** α' τουρνουά 16-17/6/90

β' τουρνουά 23-24/6/90

γ' τουρνουά 30/6-1/7/90.

**Σύστημα αγώνων:** α': 26 ομάδες (ελεύθερη συμμετοχή) νοκ-άουτ.

**Συμμετοχή ομάδων:** β': 28 ομάδες (ελεύθερη συμμετοχή) νοκ-άουτ.

γ': 16 πρώτες ομάδες των δύο προηγούμενων τουρνουά σε σύστημα νοκ-άουτ.

**Κανονισμοί:** 3x3 (απαγορεύεται πάνω από 2 αθλητές να βρίσκονται στις 4 πρώτες ομάδες του πρωταθλήματος). 7,5x7,5 η διάμετρος των γηπέδων. 2,43 ύψος φιλέ. Οι αγώνες έγιναν σε 2 γήπεδα και μπροστά σε εξέδρα (πάνω στην άμμο) 500 ατόμων.

**Χρηματικά έπαθλα:** α' τουρνουά: —. β' τουρνουά: 320.000 δρχ. γ' τουρνουά: 535.000 δρχ. Τα έπαθλα μοιράστηκαν στους 8 πρώτους νικητές.

**Νικητές αγώνων:** α' τουρνουά 16/17-6.

1οι ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ - ΓΟΝΤΙΚΑΣ - ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ.

2οι ΣΠΑΝΟΣ - ΠΛΙΘΗΣ - ΠΡΩΤΟΨΑΛΤΗΣ.

3οι ΜΑΡΓΑΡΩΝΗΣ - ΛΥΚΟΥΔΗΣ - ΣΕΡΓΙΑΝΙΔΗΣ.

β' τουρνουά 23/24-6

1οι ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ - ΓΟΝΤΙΚΑΣ - ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ.

2οι ΣΠΑΝΟΣ - ΠΛΙΘΗΣ - ΠΡΩΤΟΨΑΛΤΗΣ.

3οι ΜΑΡΓΑΡΩΝΗΣ - ΛΥΚΟΥΔΗΣ - ΧΑΛΑΡΗΣ.

γ' τουρνουά 30-1/7

1οι ΛΥΚΟΥΔΗΣ - ΣΠΑΝΟΣ - ΚΑΖΑΖΗΣ ΔΗΜ.

2οι ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ - ΓΟΝΤΙΚΑΣ - ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ.

3οι ΚΑΖΑΖΗΣ Στ. - ΠΑΝΙΚΟΣ - ΞΕΡΟΒΑΣΙΛΑΣ.

καλύτεροι αθλητές ψηφίστηκαν:

16/17-6 α' τουρνουά: ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛ.

23/24-6 β' τουρνουά: ΣΠΑΝΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ.

30/1-7 γ' τουρνουά ΛΥΚΟΥΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ.

Βραβεύτηκε επίσης ο ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ επειδή σε ειδική βαθμολογία βγήκε πρώτος στο ranking.

### Συμπεράσματα

Τα τουρνουά αποτέλεσαν μια μεγάλη εμπειρία τόσο διοργανωτικά όσο και αγωνιστικά. Είχαν πολύ μεγάλη επιτυχία και πολύ ευχάριστο σημείο η προσέλευση κόσμου, που ξεπερνούσε τα 1.000 άτομα σε κάθε τουρνουά. Υψηλό και το αγωνιστικό επίπεδο των αγώνων με συναρπαστικούς αγώνες κάτω από εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες, 35<sup>ο</sup> Κελσίου πολλοί αγώνες, άνεμος κ.λπ.

### Σκέψεις

Πιστεύω ότι το beach-Volley είναι το άθλημα που θα δώσει το μεγάλο άλμα στο άθλημα του Volley-ball τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς. Οι συνθήκες δείχνουν ότι μπορεί να γίνει το πρώτο καλοκαιρινό άθλημα στην Ελλάδα και να τραβήξει κόσμο στα γήπεδα.

### Τι έχει;

Ιδανικές συνθήκες για άθληση και διασκέδαση, ήλιος - θάλασσα - άμμο - κόσμος της παραλίας - μουσική - πανηγύρι.

### Τι χρειάζεται;

Σωστό marketing, καλή οργάνωση.

### Τι προσφέρει;

Διαφημιστική εκμετάλλευση από καλοκαιρινά προϊόντα (αναψυκτικά - παγωτά - αντιηλιακά - ποτά κ.λπ.).

Επίπονη άθληση.

Με δύο λόγια: πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα από τους υπεύθυνους φορείς.

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛ



