
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΜΟΥ	19
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	21

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ Τεχνική – Τακτική

Κεφάλαιο 1

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	25
Χρονολογική ανασκόπηση	25
Η ιστορία της πετοσφαίρισης στην Ελλάδα	29
Βιβλιογραφικές αναφορές	30
ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	31
Το γήπεδο	31
Το δίκτυο	32
Οι αντένες	32
Οι στυλοβάτες	33
Η μπάλα	33
Σύνθεση ομάδας και θέσεις	33
Νικητής του αγώνα	35
Βιβλιογραφικές αναφορές	35
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΩΝ	36
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ	37

Κεφάλαιο 2

ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΜΕΡΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ Η ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΣΧΕΣΗ	39
Βιβλιογραφικές αναφορές	40
ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ	41
Βιβλιογραφικές αναφορές	42



Κεφάλαιο 3

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	43
Στάσεις του παίκτη	43
Μετακινήσεις του παίκτη	45
Βιβλιογραφικές αναφορές	49
 Η ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ	50
Γενικά	50
Είδη πάσας	50
Ανάλυση της τροχιάς της μπάλας σε μια πάσα μεταβίβασης	51
Περιγραφή της τεχνικής	52
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	54
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ	55
Περιγραφή της τεχνικής	55
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ	57
Περιγραφή της τεχνικής	57
ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΛΜΑ	59
Γενικά	59
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	60
ΠΛΑΓΙΑ ΠΑΣΑ	60
Γενικά	60
Περιγραφή της τεχνικής	60
Συμβουλές για την ατομική τακτική του παίκτη που υψώνει για καρφί (πασαδόρος).....	61
Βιβλιογραφικές αναφορές	62
 Η ΜΑΝΣΕΤΑ	63
Γενικά	63
ΜΑΝΣΕΤΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ	63
Περιγραφή της τεχνικής	63
ΜΑΝΣΕΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	65
ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ ΕΝΟΣ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	66
Περιγραφή της τεχνικής	66
ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ ΕΝΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	68
Περιγραφή της τεχνικής	68
Συμβουλές για την ατομική τακτική του παίκτη στην υποδοχή του σερβίς	70
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	71
ΜΑΝΣΕΤΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ	72
Περιγραφή της τεχνικής	73
Συμβουλές για την ατομική τακτική του αμυνόμενου	74
Συμβουλές για καλύτερη εφαρμογή της τεχνικής	75
Βιβλιογραφικές αναφορές	76



ΣΕΡΒΙΣ	77
Γενικά	77
Είδη σερβίς	77
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΜΕΤΩΠΙΚΟ	78
Περιγραφή της τεχνικής	78
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ	81
Συμπεριφορά της μπάλας ανάλογα με το χτύπημα	81
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ	85
Περιγραφή της τεχνικής	85
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΜΕ ΑΛΜΑ	87
Γενικά	87
Περιγραφή της τεχνικής	89
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ (ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ)	91
Περιγραφή της τεχνικής	91
ΣΕΡΒΙΣ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ ΜΕ ΑΛΜΑ	93
Γενικά	93
Συμβουλές για την ατομική τακτική του παίκτη στο σερβίς	93
Βιβλιογραφικές αναφορές	95
 ΚΑΡΦΙ	96
Γενικά	96
Είδη καρφιού	96
ΚΑΡΦΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ	98
Περιγραφή της τεχνικής	98
Συμβουλές για την ατομική τακτική του επιθετικού	102
ΚΑΡΦΙΑ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	104
ΚΑΡΦΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ	108
ΠΛΑΣΕ	109
Βιβλιογραφικές αναφορές	110
 ΜΠΛΟΚ	111
Γενικά	111
Είδη μπλοκ	112
Προετοιμασία για μπλοκ	112
Βασική σκέψη για τη δημιουργία μπλοκ	114
ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ	115
Γενικά	115
Περιγραφή της τεχνικής	115
ΔΙΠΛΟ ΜΠΛΟΚ	120
Γενικά	120
ΤΡΙΠΛΟ ΜΠΛΟΚ	122
Γενικά	122
Συμβουλές για την ατομική τακτική του μπλοκέρ	124
Βιβλιογραφικές αναφορές	125



ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΑΝΑΓΚΗΣ	126
Γενικά	126
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ	126
<i>ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕ ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ</i>	126
Περιγραφή της τεχνικής	127
<i>ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ</i>	129
Περιγραφή της τεχνικής	131
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ	131
<i>ΠΑΙΞΙΜΟ ΜΕ ΠΑΣΑ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ</i>	131
Περιγραφή της τεχνικής	133
<i>ΠΑΙΞΙΜΟ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ</i>	133
Περιγραφή της τεχνικής	133
ΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΛΑΓΙΑ	134
Περιγραφή της τεχνικής	135
ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΤΟΜΑΧΩΚ (ΤΟΜΑΗΑΩΚ)	135
Περιγραφή της τεχνικής	136
ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΜΕ ΓΡΟΘΙΕΣ	137
Περιγραφή της τεχνικής	137
ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΜΕ ΓΡΟΘΙΑ	138
ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΙ	138
Βιβλιογραφικές αναφορές	138

Κεφάλαιο 4

Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	139
ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΠΛΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	142
Βιβλιογραφικές αναφορές	146
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ	147
Η ισορροπία του δυναμικού της ομάδας	148
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	148
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 6:6	149
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 3:3	151
Βιβλιογραφικές αναφορές	152
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ</i>	153
Η παράταξη της υποδοχής	154
Γενικά	156
Η οργάνωση της επίθεσης	158
Η επιθετική κάλυψη	160
Βιβλιογραφικές αναφορές	163
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ</i>	165
Η κατεύθυνση του σερβίς	166



Ο αμυντικός σχεδιασμός	169
Η άμυνα από ελεύθερη μπαλιά	170
Η άμυνα χωρίς μπλοκ	172
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ	173
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ και το 6 μπροστά	176
Η άμυνα με ατομικό μπλοκ και το 6 πίσω	178
Η οργάνωση της αντιμετώπισης	181
Βιβλιογραφικές αναφορές	182
ΣΥΝΘΕΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ	183
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 4:2 (ΧΩΡΙΣ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ)	184
Η ισορροπία του δυναμικού της ομάδας	184
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	184
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ</i>	185
Η παράταξη της υποδοχής	185
Η οργάνωση της επίθεσης	187
Η επιθετική κάλυψη	188
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ</i>	189
Η κατεύθυνση του σερβίς	190
Οι εσωτερικές αλλαγές θέσεων	190
Η άμυνα χωρίς μπλοκ	191
Βασικοί κανόνες για τον ομαδικό σχεδιασμό της άμυνας	192
Η άμυνα με μπλοκ	193
Η οργάνωση της αντιμετώπισης	196
Βιβλιογραφικές αναφορές	198
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 4:2 (ΜΕ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ)	199
Τι είναι η διείσδυση	199
Η ισορροπία του δυναμικού της ομάδας	199
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	200
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ</i>	201
Η παράταξη της υποδοχής	201
Ο ρόλος του παίκτη Libero	202
Η οργάνωση της επίθεσης	203
Η επιθετική κάλυψη	209
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ</i>	210
Η κατεύθυνση του σερβίς	210
Οι εσωτερικές αλλαγές θέσεων	210
Ο σχηματισμός του μπλοκ	211
Ο σχηματισμός της άμυνας εδάφους	212
Η μετάβαση στην αντιμετώπιση: βασικοί κανόνες	213
Βιβλιογραφικές αναφορές	214
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 5:1	215
Ποιοι παίκτες απαρτίζουν την ομάδα	215
Ομοιογένεια και συνοχή της ομάδας	216



<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ</i>	217
Η παράταξη της υποδοχής	217
Η οργάνωση της επίθεσης	220
Η επιθετική κάλυψη	225
<i>Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ</i>	226
Η κατεύθυνση του σερβίς	226
Ο αμυντικός σχεδιασμός	226
Βασικοί κανόνες για τον ομαδικό σχεδιασμό της άμυνας	227
Με ποιον τρόπο σχεδιάζεται η αντιμετώπιση των παράλληλων επιθέσεων του αντιπάλου	228
Με ποιον τρόπο σχεδιάζεται η αντιμετώπιση των επιθέσεων του αντιπάλου με διασταυρώσεις	230
Η άμυνα από ελεύθερη μπαλιά	233
Η οργάνωση της αντεπίθεσης	233
Βιβλιογραφικές αναφορές	234
ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ TIMING	235

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Μεθοδική διδασκαλία

Κεφάλαιο 1

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ	241
ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	242
Βιβλιογραφικές αναφορές	244
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	245
Βιβλιογραφικές αναφορές	247
ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ	247
Βιβλιογραφικές αναφορές	249

Κεφάλαιο 2

ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	251
Βιβλιογραφικές αναφορές	258

Κεφάλαιο 3

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΩΝ	259
Βιβλιογραφικές αναφορές	264



Η ΠΑΣΑ ΜΕ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ	265
Διδακτικά βήματα	265
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	266
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ	269
Διδακτικά βήματα	269
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	270
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	271
Έλεγχος προόδου	275
ΠΑΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ	276
Διδακτικά βήματα	276
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	277
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	278
Έλεγχος προόδου	281
ΠΑΣΑ ΜΕ ΑΛΜΑ	283
Διδακτικά βήματα	283
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	284
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	284
Έλεγχος προόδου	286
ΠΛΑΓΙΑ ΠΑΣΑ	286
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	286
Βιβλιογραφικές αναφορές	287
Η ΜΑΝΣΕΤΑ	288
ΜΑΝΣΕΤΑ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ	288
Διδακτικά βήματα	288
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	290
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	290
Έλεγχος προόδου	294
ΜΑΝΣΕΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ	294
<i>ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ ΕΝΟΣ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ</i>	294
Διδακτικά βήματα	294
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	296
<i>ΥΠΟΔΟΧΗ ΜΕ ΜΑΝΣΕΤΑ ΕΝΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΥ ΣΕΡΒΙΣ</i>	297
Διδακτικά βήματα	297
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	298
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	299
Έλεγχος προόδου	302



ΜΑΝΣΕΤΑ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ	303
Διδακτικά βήματα	303
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	305
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	306
Έλεγχος προόδου	309
Βιβλιογραφικές αναφορές	310
ΣΕΡΒΙΣ	311
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΜΕΤΩΠΙΚΟ	311
Διδακτικά βήματα	311
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	312
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	313
Έλεγχος προόδου	315
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ	316
Διδακτικά βήματα	316
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	317
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	318
Έλεγχος προόδου	320
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΜΕ ΑΛΜΑ	321
Διδακτικά βήματα	321
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	322
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	323
Έλεγχος προόδου	324
ΣΕΡΒΙΣ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟ (ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ)	325
Διδακτικά βήματα	325
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	326
Βιβλιογραφικές αναφορές	328
ΚΑΡΦΙ	329
ΚΑΡΦΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ	329
Διδακτικά βήματα	329
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	331
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	332
Έλεγχος προόδου	336
Βιβλιογραφικές αναφορές	337
ΜΠΛΟΚ	338
ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ	338
Διδακτικά βήματα	338
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	340



ΟΜΑΔΙΚΟ ΜΠΛΟΚ	341
Τι να αποφεύγουμε (λάθη – διορθώσεις)	341
Ασκησιολόγιο με βαθμό δυσκολίας που να ανταποκρίνεται κυρίως στις επισημάνσεις	342
Έλεγχος προόδου	345
Βιβλιογραφικές αναφορές	346
ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	347
Καθήκοντα που μοιάζουν με παιχνίδι	348
Θέσεις και κινήσεις όμοιες με εκείνες του παιχνιδιού	349
Ενέργειες παρόμοιες με εκείνες του αγώνα	350
Δυναμική και ταχύτητα όπως στον αγώνα	350
Συνεργασία όπως στον αγώνα	350
Ποικιλία και πολυπλοκότητα	351
Βιβλιογραφικές αναφορές	351
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΥ ΧΩΡΟΥ	352
Βιβλιογραφικές αναφορές	353
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ	354
Γενικά	354
Α. Εξάσκηση μερικών παικτών της ομάδας σε μικρές ενότητες του παιχνιδιού	357
Β. Εξάσκηση όλης της ομάδας σε θέματα από μέρη του παιχνιδιού	362
Γ. Εξάσκηση της ομάδας σε προσομοιωμένες συνθήκες του παιχνιδιού	368
Θέματα και επιδεξιότητες στις οποίες μπορούν να εκπαιδευτούν οι αθλητές μιας ομάδας για καλύτερη ομαδική απόδοση	370
Βιβλιογραφικές αναφορές	374

Κεφάλαιο 4

Η ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ (COACHING)	377
ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ	382
Πρώτη ενότητα: Πριν από τον αγώνα (pre-match)	382
Δεύτερη ενότητα: Κατά τη διάρκεια του αγώνα (match)	387
Τρίτη ενότητα: Μετά τον αγώνα (post-match)	395
Βιβλιογραφικές αναφορές	396

Κεφάλαιο 5

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ Η ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ	397
Ο έλεγχος της απόδοσης	398
Η ανάλυση του αγώνα και η επεξεργασία των δεδομένων	400
Υπολογισμός της αποτελεσματικότητας	403
Εκτίμηση της ακρίβειας της εκτελούμενης ενέργειας	407
Κλίμακες βαθμολόγησης της ακρίβειας εκτέλεσης των επιδεξιοτήτων	410



Η χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών στην ανάλυση του αγώνα	412
Δείκτες σύγκρισης της αποτελεσματικότητας	413
Θέματα για καταγραφή και ανάλυση της αποτελεσματικότητας των παικτών	415
Γραφική απεικόνιση διακύμανσης του σκορ του αγώνα	415
Η αθλητική κατασκοπεία	416
Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ	423
1. Έγκριση από την οικεία ομοσπονδία, δηλαδή την Ε.Ο.ΠΕ.	423
2. Αποστολή της προκήρυξης των αγώνων	423
3. Επιτροπές των αγώνων	424
4. Άδεια διεξαγωγής των αγώνων	426
5. Το έμπυχο δυναμικό και το υλικό της διοργάνωσης	427
ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ	427
I. Σύστημα γύρων (pull)	428
II. Απλός αποκλεισμός (knock out)	429
III. Απλός αποκλεισμός με αξιολόγηση	430
IV. Διπλός αποκλεισμός (double knock out)	431
V. Ημίδιπλος αποκλεισμός	433
VI. Σύστημα παρηγοριάς	433
VII. Τουρνουά ομίλων	434
ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗΣ ΑΓΩΝΩΝ	447
Βιβλιογραφικές αναφορές	453
 Κεφάλαιο 6	
Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	455
Οι φάσεις εξέλιξης της ομάδας	458
Συνοχή αθλητικών ομάδων	460
Ο ρόλος του προπονητή στην ανάπτυξη της συνοχής των αθλητικών ομάδων	461
Βιβλιογραφικές αναφορές	464
Η ΗΓΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ	466
Ορισμός – Θεωρητικές προσεγγίσεις	466
Βιβλιογραφικές αναφορές	471
 Κεφάλαιο 7	
Η ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΧΩΡΟ	473
Η πετοσφαίριση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση	474



Η πετοσφαίριση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση	479
Μέθοδοι ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης	481
Προγραμματισμός	484
Σχεδιασμός της ημερήσιας γύμνασης	485
Βιβλιογραφικές αναφορές	487
ΤΟ MINI VOLLEY	488
Ιστορική αναδρομή	489
Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Mini Volley	490
Προβλήματα στην ανάπτυξη του Mini Volley	492
Κανόνες του Mini Volley	493
Η τεχνική του Mini Volley	494
Η τακτική του Mini Volley	495
Βιβλιογραφικές αναφορές	499

Κεφάλαιο 8

Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΑΡΧΑΡΙΩΝ	501
Γενικές αρχές διδακτικής της πετοσφαίρισης	501
Ο προγραμματισμός στον σύλλογο	503
Τα χαρακτηριστικά του προγραμματισμού	504
Ο σχεδιασμός του προγραμματισμού	505
Βιβλιογραφικές αναφορές	513

Κεφάλαιο 9

Η ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΧΩΡΟ	515
Η πετοσφαίριση ως άσκηση στον ελεύθερο χρόνο	515
Η πετοσφαίριση για άτομα με ειδικές ανάγκες	516
Πετοσφαίριση «όρθιων»	517
Πετοσφαίριση «καθήμενων»	518
Βιβλιογραφικές αναφορές	521

Κεφάλαιο 10

ΤΟ BEACH VOLLEY	523
Η ιστορία του Beach Volley	523
Τα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού	525
Τα επιμέρους στοιχεία του αθλήματος	527
Οι σωματικές απαιτήσεις-ικανότητες	528
Η ψυχολογική επιβάρυνση	528
Κανονισμοί του Beach Volley	529
Βιβλιογραφικές αναφορές	536



ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ
Διεθνείς κανονισμοί και
οδηγίες συμπλήρωσης φύλλου αγώνα

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2017-2020	545
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΦΥΛΛΟΥ	
ΑΓΩΝΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	629
Βιβλιογραφικές αναφορές	660
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	661
ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ	661
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ	663

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πετοσφαίριση είναι άθλημα ομαδικό, που απαιτεί ιδιαίτερες πνευματικές, ψυχικές και τεχνικές ικανότητες. Η ενασχόληση με την πετοσφαίριση τόσο σε ψυχαγωγικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο προϋποθέτει ανάλογες γνώσεις και εμπειρία προκειμένου, κυρίως στη δεύτερη περίπτωση, οι αθλούμενοι να ανταπεξέρχονται ικανοποιητικά στις τρέχουσες ανάγκες κάθε αγώνα.

Το σύγγραμμα αυτό απευθύνεται σε όλους όσοι θα κληθούν να διδάξουν την πετοσφαίριση με στόχο τη μύηση, την εκμάθηση αλλά και την εξειδίκευση στο άθλημα. Σκοπός του βιβλίου είναι να καθοδηγήσει τους διδάσκοντες και να δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα που θα αντιμετωπίσουν ως καθηγητές φυσικής αγωγής και ως προπονητές.

Ο τόμος αυτός δημιουργήθηκε από τη συνένωση δύο προηγούμενων βιβλίων των συγγραφέων και χωρίζεται σε τρία μέρη. Το πρώτο μέρος καλύπτει διεξοδικά τόσο την εκμάθηση των διαφόρων τεχνικών επιδεξιοτήτων που συγκροτούν το άθλημα, όσο και τους τακτικούς σχεδιασμούς σε επίπεδο αρχάριων και προχωρημένων παικτών. Το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει τη μεθοδική διδασκαλία των τεχνικών και ομαδικών επιδεξιοτήτων, καθώς και των ποικίλων τακτικών σχεδιασμών του αθλήματος. Εξετάζει ακόμη θέματα που αφορούν την καθοδήγηση της ομάδας, τον έλεγχο της απόδοσης των παικτών, την ανάλυση του αγώνα, τους τρόπους διεξαγωγής και οργάνωσης των αγώνων και τη δυναμική της ομάδας. Επίσης, αναφέρεται στη διδασκαλία του παιχνιδιού στον εκπαιδευτικό και τον κοινωνικό χώρο, στον προγραμματισμό σε επίπεδο συλλόγου, καθώς και στις βασικές αρχές των συναφών αθλημάτων του Mini Volley και του Beach Volley. Το βιβλίο εμπλουτίζεται με το καινούριο τρίτο μέρος που περιέχει τους πιο σύγχρονους διεθνείς κανονισμούς του αθλήματος, καθώς και οδηγίες για τη συμπλήρωση του διεθνούς φύλλου αγώνα της πετοσφαίρισης, προσφέροντας στον αναγνώστη μια πλήρη και επαρκή γνώση.



Θέλουμε να πιστεύουμε ότι σε αυτό το σύγγραμμα αναλύονται όλες οι παράμετροι της πετοσφαίρισης και επιτυγχάνεται η συνολική παρουσίασή της τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Παράλληλα, ελπίζουμε ότι με το ευγενές αυτό άθλημα, που διακρίνεται από υψηλή αφοσίωση στην κοινή προσπάθεια και από αγωνιστικότητα, αλλά κυρίως από την παντελή έλλειψη βίας, ο εμπνευσμένος δάσκαλος όχι μόνο θα μεταδώσει τη γνώση του, αλλά ταυτόχρονα θα καλλιεργήσει και θα διαπλάσει τον χαρακτήρα των μαθητών του.

Τέλος, επιθυμούμε να ευχαριστήσουμε θερμά την Ομοσπονδία Διαιτητών Βόλεϊ Ελλάδος (ΟΔΒΕ) για την ευγενική παραχώρηση της άδειας χρήσης της μετάφρασης και επιμέλειας των διεθνών κανονισμών της πετοσφαίρισης στην ελληνική γλώσσα, προκειμένου να αποτελέσουν μέρος αυτού του συγγράμματος.

ΟΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ