



**ΣΦΕΕΟΠ**  
**HELLASVOLLEY.GR**

ΤΕΥΧΟΣ 2

σ. κ. α. π.

---

---

# ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

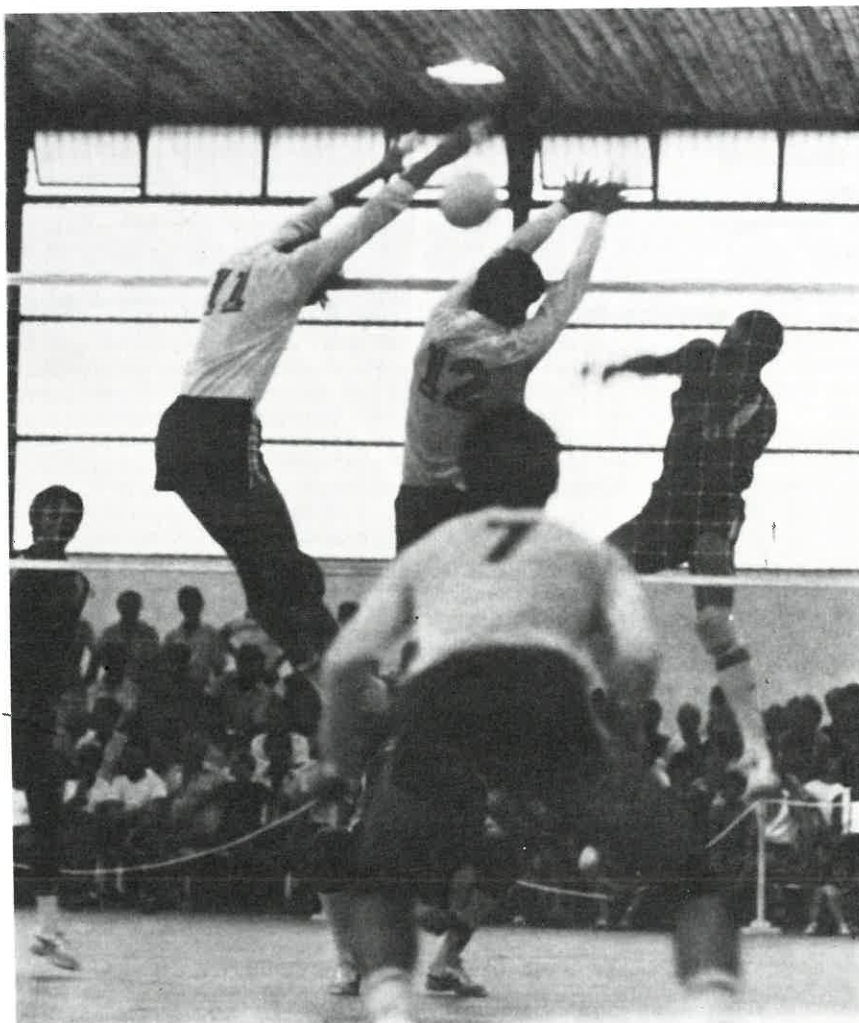
---

---

ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

---

---



Ενημερωτικό Δελτίο

ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ 1985

**ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο του Συλλόγου  
Καθηγητών Πετοσφαίριση  
Τεύχος 2ο  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1985

Υπεύθυνος έκδοσης Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης

Καμινάρης Ευάγγελος  
Πόντου 102-104, Γουδί  
ΑΘΗΝΑ 115 27  
ΤΗΛ. 7714094

Συνεργάστηκαν:

Μπεργελές Νίκος,  
Κουντούρης Παναγιώτης,  
Λάιος Γιάννης,  
Μπακοδήμος Περικλής,  
Νικολάκης Σπύρος

Μελέκογλου Βασίλης } Δημοσιογράφοι  
Δημαράς Κώστας }

**« Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α »**

1) Ο Σύλλογός μας .....	3
2) ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ .....	4
3) ΕΝ ΛΕΥΚΩ .....	12
4) ΤΟ ΒΟΛΛΕΥ-ΜΠΩΛ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ .....	13
5) ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ .....	15
6) ΕΙΔΗΣΕΙΣ .....	26
7) ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ .....	27
8) Γράψτε να σας στείλουμε .....	30

**ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΤΑΚΤΙΚΟΥ ΜΕΛΟΥΣ στο Σ.ΚΑ.Π.**

Παρακαλώ όπως με γράψετε τακτικό μέλος στο Σύλλογο Καθηγητών Πετοσφαίρισης, και επιθυμώ να με θεωρήσετε ενεργό μέλος και συνεργάτη σας.

Ονομάζομαι: .....

Διεύθυνση Κατοικίας: ..... ΤΗΛ. ....

» Εργασίας: ..... ΤΗΛ. ....

Την αίτηση μου συνοδεύει Ταχυδρομική Επιταγή 500 δρχ. για την εγγραφή μου.

**Σημ.** Υπευθυμίζουμε ότι τακτικά μέλη στο Σύλλογό μας γίνονται μόνοι οι πτυχιούχοι καθηγητές Φ.Α. και πάρεδρα μέλη οι φοιτητές των ΤΕΦΑΑ. Διεύθυνση: Κύριον Λάιο Ιωάννη Δ.Φαλήρεως 3 — Αθήνα 11475  
ΤΗΛ. 6422286



# Ο συλλογος μας

---

Πέρασαν ήδη 6 μήνες από τότε που ξεκίνησε η δραστηριότητα του Συλλόγου μας. Η μεσολάβηση του Καλοκαιριού, που ανέκοψε για λίγο την αρχική μας ορμή, δεν κατάφερε να μας αναστείλει κι αν τώρα θελήσουμε να κάνουμε έναν απολογισμό, θα δούμε ότι τα πράγματα είναι πολύ ενθαρρυντικά.

Μέσα σ' αυτούς τους 6 μήνες εγγράψαμε 150 μέλη και καταφέραμε να εκδώσουμε επιστημονικό Περιοδικό με μόνο έσοδο το ποσό της εγγραφής των μελών κι αυτό είναι ελάχιστο δείγμα, μπροστά στα όσα μπορούμε και πρέπει, επιτέλους, να πραγματοποιήσουμε με «συν-εργασία» και «συν-εισφορά».

Πρέπει όλοι να συνειδητοποιήσουν ότι ο Σύλλογος και το Περιοδικό που τον εκφράζει δεν είναι υπόθεση μερικών μόνο ανθρώπων. Όλα τα μέλη συνεξασκούν διοίκηση και όλα τα μέλη θα χρεωθούν την επιτυχία ή την αποτυχία. Γι' αυτό, όλα τα μέλη πρέπει να ενδιαφερθούν για την ύλη του Περιοδικού και όλοι οφείλουν να την εμπλουτίσουν με τη δική τους πνευματική συμμετοχή: (Επιστολές, Απόψεις, Άρθρα τεχνικής φύσης, Μεταφράσεις ξένων κειμένων που αφορούν στο άθλημά μας, κλπ.). Έτσι και μόνον έτσι θα μπορέσουμε να βαδίσουμε μπροστά, πραγματώνοντας τους στόχους μας και βοηθώντας την υγιή ανάπτυξη του Ελληνικού Βόλλεϋ και σε προέκταση, του Ελληνικού αθλητισμού. Είναι κοινή μας πίστη ότι το κάθε μέλος του Συλλόγου έχει τις δυνατότητες να προσφέρει, αρκεί να αποφασίσει να ενεργοποιηθεί.

Η διακίνηση και η απήχηση του Α' τεύχους του Περιοδικού μας ήταν θετική. Η περιεχόμενη ύλη, σε σχέση με τις φιλοδοξίες μας, ήταν σχετικά φτωχή. Απεικόνιζε, όμως, τόσο τις προσπάθειες όσο και τη φιλοσοφία μας. Επίσης, δεν καταφέραμε να αποφύγουμε ορισμένα λάθη (τυπογραφικά ή μοντάζ). Ελπίζουμε στο μέλλον να μην επαναληφθούν. Για την Ιστορία αναφέρεται ότι, το βάρος της Έκδοσης (από τεχνικής πλευράς) επιμίστηκε ο συνάδελφος Βαγγέλης Καμινάρης, ενώ μας διευκόλυνε και το Τυπογραφείο «Ιωάννου». Αμφοτέρους τους ευχαριστούμε θερμά.

Σχετικά με την εμφάνιση του Περιοδικού, σκεφθήκαμε να χρησιμοποιήσουμε έγχρωμες φωτογραφίες. Όμως αυτό ανέβαζε αρκετά το κόστος και επιβάρυνε το Ταμείο μας, χωρίς ουσιαστικό αντίκρυσμα. Έτσι αποφασίσαμε την ασπρόμαυρη τύπωση κειμένων και φωτογραφιών σε μια λιτή και σοβαρή παρουσία.

Το Α' τεύχος εκδόθηκε σε 400 αντίτυπα και κόστισε 35.000 δραχμές, ποσό που εξασφαλίστηκε από τις εγγραφές των μελών. Εδώ πρέπει να τονισθεί ότι, πρόθεσή μας είναι να προσφέρει ο Σύλλογος περισσότερα απ' ότι εισπράτει και αυτό θα γίνει εφικτό μόνο μέσα απ' τη **συσπείρωση**.

Το Περιοδικό διανεμήθηκε δωρεάν στα μέλη και διατέθηκε στα μη μέλη προς 120 δραχμές. Η τιμή διάθεσης προέκυψε από την επιθυμία μας, να καλυφθούν τα εκδοτικά έξοδα από το ίδιο το Περιοδικό. Στο μέλλον θα τυπώνουμε περισσότερα τεύχη, με αποτέλεσμα να πέσει η τιμή διάθεσης (γύρω στις 90-100 δρχ.), μια τιμή εντελώς προσιτή, που ίσως αποφέρει και έσοδα. Εκείνο, όμως, που είναι σημαντικό και χαρακτηρίζεται σαν ύψιστη προτεραιότητα, είναι η **εγγραφή νέων μελών**.

## Συνάδελφοι...

Όλοι μπορούμε να γράψουμε ένα καινούριο μέλος, αφού ο Σύλλογος δέχεται στις τάξεις του όλους τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Ας δραστηριοποιηθούμε, λοιπόν, με αποφασιστικότητα σ' αυτόν τον τομέα και ας ενημερώσουμε τους εκτός Συλλόγου συναδέλφους, μεταφέροντάς τους το μήνυμα ότι: οι Καθηγητές του Βόλλεϋ-μπάλ ξεκίνησαν ήδη να μετακινούνται προς το βουνό, αντί να περιμένουν σε παθητική απομόνωση τη μετακίνηση του βουνού προς αυτούς!

Με βολλεϋμπωλίστικους χαιρετισμούς  
ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

# ΤΕΧΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ: ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Παλαιότερα, έβλεπα ξένους προπονητές μαζί με τους βοηθούς τους να παρακολουθούν διάφορα παιχνίδια και, ταυτόχρονα, να κρατούν σημειώσεις. Κάποιοι μάλιστα μιλάγαν μπροστά σε μαγνητόφωνα. Το ίδιο επαναλαμβανόταν σε λίγο και στα παιχνίδια των ομάδων τους.

Λογική απορία, τι γράφουν, σε τι χρησιμεύουν; είναι αναγκαία;

Υπάρχουν 2 απαντήσεις: Η πρώτη μας λέει ότι, όσο και να γράφουν, χάνουν τον καιρό τους, αφού ούτε την ομάδα τους παρακολουθούν με αφοσίωση, αλλά και τα γραμμένα είναι άχρηστα αφού αυτά εξαρτώνται από την απόδοση της ημέρας — και τον αντίπαλο. Η δεύτερη μας λέει, παρατηρώ τις κινήσεις του αντίπαλου και τις συνήθειές του — γνωστή πια σαν κατασκοπεία — και ταυτόχρονα κάνω έλεγχο στην τεχνικοτακτική απόδοση της ομάδας μου, ατομικά και συνολικά.

Προσωπικά υποστηρίζω την δεύτερη απάντηση διότι 1ον ο άνθρωπος ξεχνάει γρήγορα και 2ον με τη συνεχή καταγραφή ξέρεις πού βαδίζει η ομάδα σου και είναι πιο εύκολο να βάζεις τους στόχους στους διάφορους κύκλους — κοντινούς ή μακρινούς — της προπόνησης.

Στις παρακάτω γραμμές θα προσπαθήσω να δώσω ένα απλό τρόπο καταγραφής σ' ότι αφορά την ομάδα μας και ύστερα να βγάλουμε κάποια συμπεράσματα που θα μας οδηγήσουν στην βελτίωση της ατομικής και ομαδικής απόδοσης.

Σ' ότι αφορά την τεχνική εκτέλεση σε σχέση με την απόδοση, θα πρέπει να δώσουμε μία κλίμακα βαθμολογίας που μ' αυτή θα μπορούμε να κρίνουμε αν το αποτέλεσμα της κάθε τεχνικής εκτέλεσης συμφωνεί με το σχεδιασμό της τακτικής της ομάδας μας. Π.χ.

+ = η μπάλα πήγε στο προγραμματισμένο σημείο

— = έγινε λάθος που διέκοψε τη ροή του παιχνιδιού

0 = όλα τα υπόλοιπα

Προτείνω

- 1ον) ΣΕΡΒΙΣ 1. πήρε πόντο  
2. οι αντίπαλοι δεν πραγματοποίησαν την προγραμματισμένη επίθεση  
3. οι αντίπαλοι πραγματοποίησαν την προγραμματισμένη επίθεση  
4. έχασε το σερβίς
- 2ον) ΥΠΟΔΟΧΗ 1. πήγε η μπάλα με ακρίβεια στον πασσαδόρο  
2. αναγκάστηκε ο πασσαδόρος να παίξει απλά στα άκρα  
3. η ομάδα δεν μπόρεσε να κάνει επίθεση  
4. έδωσε πόντο.
- 3ον) ΠΑΣΣΑ 1. έγινε σύμφωνα με τον προγραμματισμό  
2. δεν έγινε σύμφωνα με τον προγραμματισμό, έπαιξε απλά στα άκρα  
3. έκανε λάθος τακτικής ή πέρασε η μπάλα στον αντίπαλο  
4. έκανε λάθος τεχνικής, διακοπή του παιχνιδιού
- 4ον) ΕΠΙΘΕΣΗ 1. τελείωσε την επίθεση υπέρ του  
2. δεν τελείωσε την επίθεση και η μπάλα παρέμεινε στο γήπεδό του  
3. δεν τελείωσε την επίθεση και η μπάλα παρέμεινε στον αντίπαλο  
4. έχασε την επίθεση
- 5ον) ΜΠΛΟΚ 1. τελείωσε τη φάση, την κέρδισε  
2. δεν τελείωσε τη φάση και η μπάλα ήρθε στην ομάδα μας για επίθεση  
3. δεν τελείωσε τη φάση και η μπάλα παρέμεινε στον αντίπαλο  
4. δεν είχε καμία συμμετοχή στην εξέλιξη της φάσης
- 6ον) ΑΜΥΝΑ 1. έσωσε τη μπάλα που πήγε και στον πασσαδόρο  
2. έσωσε τη μπάλα που έμεινε στην ομάδα μας  
3. έσωσε τη μπάλα που πήγε στον αντίπαλο  
4. δεν μπόρεσε να αποκρούσει

Στη συνέχεια σχεδιάζουμε τον παρακάτω πίνακα

Όνομα αριθμός	Υποδοχή	Πάσσα	Επίθεση	Σερβίς	Μπλοκ	Άμυνα	Σύνολο για κάθε παίκτη
παίκτης θέσεως 5	1112413 4/7 111 3/3 70% 7/10		112213441 3/8 45%		144432 144 2/9 22%		
παίκτης θέσεως 6							
παίκτης θέσεως 1							
παίκτης θέσεως 2							
παίκτης θέσεως 3							
παίκτης θέσεως 4							
αναπληρωματικοί							
Σύνολο για κάθε στοιχείο	%		%				

Η σειρά των ονομάτων είναι τέτοια που να διευκολύνει στο να βρίσκεται εύκολα το αντίστοιχο τετράγωνο. Επίσης, τα τεχνικά στοιχεία είναι με τέτοια σειρά, όπως ακριβώς και στο παιχνίδι, δηλ. Υ-Π-Ε αυτά σε συνδυασμό δείχνουν τις δυνατότητες για να κερδηθεί το σερβίς (αλλαγή της μπάλας) Σ-Μ-Α δείχνουν με ποιο τρόπο κερδίζονται οι πόντοι. Αν στο τέλος είναι σημειωμένοι λιγότεροι πόντοι, αυτό δείχνει πόσους πόντους πήραμε από λάθη των αντιπάλων, χωρίς να έχουμε συμμετοχή π.χ. καρφί άουτ του αντίπαλου. Επιπλέον, μπορούμε ταυτόχρονα να σημειώνουμε και ό,τι προκύπτει από φάσεις αντεπίθεσης μέσα σε ένα κύκλο.

(Επίσης, για καλύτερη ακόμη καταγραφή μπορούμε να σημειώνουμε τη θέση στην οποία έγινε η ενέργεια και τη θέση της κατάληξης π.χ. Ε 4/5/1 δηλ. Επίθεση από τη θέση 4 στη θέση 5 με βαθμό 1. Από αυτό το είδος καταγραφής μπορούμε να έχουμε πληροφορίες και για τις συνήθειες ενέργειες των παικτών σε σχέση με την αποτελεσματικότητά τους).

Στο τέλος του παιχνιδιού κάνουμε την καταμέτρηση οριζοντίως και καθέτως. Έτσι οριζόντια έχουμε την ποσοστιαία απόδοση του κάθε παίκτη στο κάθε στοιχείο και στο σύνολο, καθέτως δε την ποσοστιαία απόδοση της ομάδας στο κάθε τεχνικό στοιχείο.

Βέβαια, στην αρχή είναι δύσκολο να κρατά κανείς σημειώσεις γι' όλα τα στοιχεία γι' αυτό καλό είναι να γίνει μια επιλογή στα βασικότερα, όπως είναι Υ-Ε-Μ και με την πάροδο του χρόνου τα υπόλοιπα. Όπως, επίσης, καλό είναι να «κλεινούνται» με μια γραμμή οι προσπάθειες του κάθε σερ.

Η ανάλυση μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους. Ας πάρουμε τον πιο απλό

α) μετράμε τις προσπάθειες του παίκτη  
β) μετράμε τις προσπάθειες που θεωρούμε πετυχημένες και β Χ 100/α μας δίνει το ποσοστό της επιτυχίας στο κάθε τεχνικό στοιχείο.

Κάνοντας, λοιπόν, μια σύγκριση με ορισμένα ποσοστά που πρέπει να τα θεωρήσουμε σαν βάση της βαθμολογίας βγαίνει το συμπέρασμα για τη θετική ή αρνητική απόδοση.

Για την υποδοχή: ποσοστό μεγαλύτερο από 70% και 2% λάθη Γυν. 61-3

Για την πάσσα: ποσοστό μεγαλύτερο από 77% και 2% λάθη Γυν. 77-2 Για την επίθεση: ποσοστό μεγαλύτερο από 50% και 14% λάθη Γυν. 43-6

Για το μπλοκ: ποσοστό μεγαλύτερο από 23% και 2% λάθη Γυν. 17-2

Για την άμυνα: ποσοστό μεγαλύτερο από 24% και 25% λάθη Γυν. 40-21

Για το σερβίς: ποσοστό μεγαλύτερο από: 4% και 4% λάθη Γυν. 4-2

Επίσης να έχουμε στο νου μας ότι οι 3 πετυχημένες προσπάθειες αντιστοιχούν σε μια αποτυχημένη.

Ακόμη πιο σημαντικό είναι να μπορούμε να κερδίζουμε την αλλαγή από το να κερδίσουμε πόντο, αυτό μπορεί να γίνει και από λάθος του αντίπαλου. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η βελτίωση της απόδοσης στην υποδοχή βελτιώνει τα ποσοστά στην επίθεση, όπως το καλό σερβίς ανεβάζει τα ποσοστά.

Συγκρίνοντας τους βαθμούς 1,2,3,4 μπορούμε να διαπιστώσουμε την ποιότητα της εκτέλεσης και να δώσουμε τις ανάλογες κατευθύνσεις.

Προτείνω τα αποτελέσματα του κάθε παιχνιδιού να γράφονται πίσω από το φύλλο αγώνος, ώστε να υπάρχει όλη η εικόνα του παιχνιδιού μαζί. Όπως επίσης τα αποτελέσματα να σημειώνονται σε άλλο τετράδιο, όπου στο τέλος κάθε γύρου ή του πρωταθλήματος να κάνουμε τον απολογισμό ξεχωριστά για κάθε παίκτη και στο σύνολο για την ομάδα. Εκεί πια θα δούμε την άνοδο—πτώση—σταθερότητα, καθώς και τη συμμετοχή του καθενός. Αυτά τα στοιχεία δε θα μας διευκολύνουν στο σχεδιασμό και την κατεύθυνση του νέου κύκλου.

Προσοχή, όμως, μη σας παρασύρουν τα αποτελέσματα των αγώνων, πολλές φορές ξεγελούν. Μπορεί με καλά αποτελέσματα να έχεις άσχημα ποσοστά ή και το αντίθετο. Αυτό συμβαίνει, διότι οι αντίπαλοι ήταν καλοί ή κακοί. Όμως, η πραγματική πορεία της ομάδας είναι τα ποσοστά. Ίδανική περίπτωση η καλύτερευση και των ποσοστών αλλά και η βαθμολογική

άνοδος της ομάδας. Θετικό στοιχείο η σταθεροποίηση. Σημεία ανησυχίας οι μεταπτώσεις. Σκέψου, λοιπόν, πώς θα βελτιωθεί η ομάδα σου για να μπει στο γκρουπ των καλών ομάδων με σταθερή απόδοση.

Καλή επιτυχία

Θ' ακολουθήσει σχετικό θέμα με την ανάλυση του παιχνιδιού των αντιπάλων.

Γιάννης Λάιος  
Νοέμβρης 85

## ΚΑΤΑΣΚΟΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

Είναι εξίσου σημαντικό να παρακολουθήσεις τους αντιπάλους σου και να συγκεντρώσεις στοιχεία που θα διευκολύνουν τη δική σου ομάδα να φτάσει γρήγορα και ευκολότερα σ' ένα θετικό αποτέλεσμα.

Παρακολουθώντας 2-3 παιχνίδια με άλλους αντιπάλους σημειώνεις τα κύρια χαρακτηριστικά των παικτών και της τακτικής τους

α) σύνθεση της ομάδας — μέ ή χωρίς σερβίς — και τυχόν αλλαγές (αρχή του σερ)

β) επιθετική τακτική σε γενικές γραμμές

γ) ιδιαιτερότητες στην τακτική επίθεσης κάθε ζάδας παικτών

δ) ιδιαιτερότητες στην ατομική τακτική του κάθε επιθετικού

ε) αμυντική τακτική σε γενικές γραμμές

ζ) ιδιαιτερότητες στην τακτική άμυνας σε κάθε ζάδα παικτών

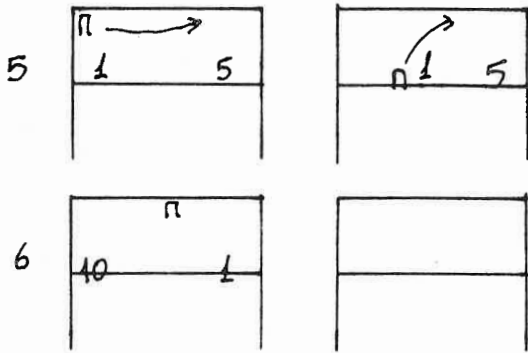
η) ιδιαιτερότητες στην ατομική τακτική κάθε παίκτη

θ) ικανότητα υποδοχής του σερβίς

ι) ικανότητα μπλοκ των παικτών

Σχεδιάζεις τον παρακάτω πίνακα και τον συμπληρώνεις ως εξής:

A	<table border="1"> <tr> <td>12</td> <td>10</td> <td>④</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>5</td> <td>1</td> </tr> </table>	12	10	④	2	5	1	B	<table border="1"> <tr> <td>2</td> <td>12</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1</td> <td>④</td> </tr> </table>	2	12	10	5	1	④					
12	10	④																		
2	5	1																		
2	12	10																		
5	1	④																		
1	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12</td> <td></td> <td>10π</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>5</td> <td>1</td> </tr> </table>				12		10π	2	5	1	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>12</td> <td>10π</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1</td> <td></td> </tr> </table>				2	12	10π	5	1	
12		10π																		
2	5	1																		
2	12	10π																		
5	1																			
2	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>12</td> <td>10π</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				2	12	10π				<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>									
2	12	10π																		
3	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>2π</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				5	2π	12				<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td>12</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				5		12			
5	2π	12																		
5		12																		
4	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1π</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				1π		2	5			<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>									
1π		2																		
5																				

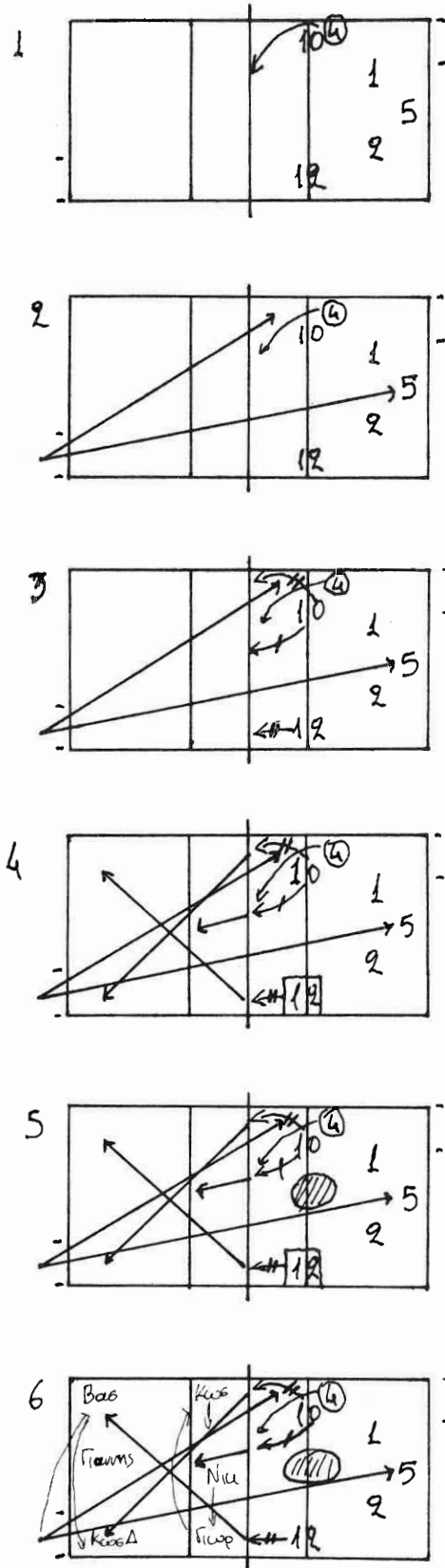


A) σύνθεση με το σερβίς στον αντίπαλο  
 B) σύνθεση με σερβίς στον κύκλο βρίσκεται ο πασσαδόρος  
 Στην αριστερή στήλη σημειώνεις την διάταξη υποδοχής και στη δεξιά τυχόν παραλλαγές  
 Στον κενό χώρο δίπλα σημειώνεις τις κατευθύνσεις της επίθεσης των επιθετικών σε κάθε ζάδα, π.χ. στη στήλη 3 Νο 5/4/5, 5/4/5, 5/4/6  
 Στο κάτω μέρος του εντύπου σημειώνεις συγκεντρωτικά την ικανότητα υποδοχής με +, -, 0  
 Επίσης, παρατηρήσεις που αφορούν την ΑΜΥΝΑ και το ΜΠΛΟΚ. Ακόμη, συνολικά με ποιο τρόπο η ομάδα αμύνεται π.χ. για 2 θέσεις καλύπτουν το μπλοκ με τον παίκτη της θέσεως 6 κλπ., ή λάθος κινήσεις κάποιων παικτών. Από τις παρατηρήσεις αυτές βρίσκεις τα κενά που δημιουργούνται στην άμυνα.

Y/No 1++++++ A/όχι κάλυψη μικρού διαγ.  
 5 000-0- αφήνει την άμυνα στην ευθεία και πηγαίνει εμπρός  
 2 0++++00++ .....  
 12 +0-000 .....  
 Νο 10 ...- A/ .....  
 Νο .....  
 ΜΠΛΟΚ Νο 1 πολύ χαμηλό  
 5 χαμηλό αλλά τεχνικό  
 2 αποτελεσματικό στο κέντρο  
 .....

Στη συνέχεια η εργασία γίνεται στο σπίτι. Σχηματίζεις 6 φορές ένα γήπεδο του βόλλεϊ, όπου εκεί στο ένα τεραίν θα περάσεις όλες τις πληροφορίες που μάτρεψες για τον αντίπαλο. Στο άλλο μισό θα σχεδιάσεις την τακτική της ομάδας σου. Ακολουθεί ανάλυση για τη συμπλήρωση του ενός από τα 6 σχήματα. Επίσης, καλό είναι να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά χρώματα για τις κινήσεις της κάθε ομάδας.

Πρώτα τοποθετούμε τη διάταξη υποδοχής (σχ. 1). Στη συνέχεια βρίσκουμε ποιος έχει τη χειρότερη υποδοχή ή ποια κατεύθυνση το σερβίς θα δημιουργήσει πρόβλημα στην επιθετική τακτική (σχ. 2). Συμπληρώνεις τον πίνακα με τις κινήσεις των επιθετικών (σχ. 3) π.χ. ο Νο 12 με καλή υποδοχή κάνει επίθεση 2ου χρόνου στη θέση 4 (μνηχτή) και ο Νο 10 με καλή Y επίθεση 1ου χρόνου μπροστά στον πασσαδόρο ή σε 2ου χρόνου στη θέση 2. Σημειώνεις τις κατευθύνσεις που προτιμούν στην επίθεση (σχ. 4) και αν θέλεις ποιος από τους 2 έχει μεγαλύτερη συμμετοχή στην επίθεση. Δίνεις λοιπόν τις ανάλογες οδηγίες για την άμυνα. Επίσης σημειώνεις πού υπάρχει κενό στην άμυνα (σχ. 5). Τέλος, τοποθετείς τη δική σου ομάδα και σημειώνεις τις αλλαγές θέσεων που θέλεις να γίνουν για καλύτερη άμυνα. Τα τόξα δείχνουν τις κινήσεις αυτές μετά το σερβίς της ομάδας μας. Ολοκληρώνεις με διάφορες άλλες πληροφορίες που συγκεντρώσες, αυτές αφορούν τα ζευγάρια που θα βρεθούν αντιμέτωπα. Τέλος, μετά το παιχνίδι κάνεις την κριτική σου αν πέτυχε ή διορθώνεις τα στοιχεία αυτά. Το έντυπο αυτό το κρατάς στο αρχείο σου για μελλοντική βοήθεια.



Γιάννης Λάιος  
 Νοέμβρης '85



# ΓΕΝΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Νίκου Κ. Μπεργελέ

(Αποσπάσματα από το προς Έκδοση  
Βιβλίο: «ΤΟ ΒΟΛΛΕΥ-ΜΠΩΛ, τόμος Γ'»)

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

(Σύστημα ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ—ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ σαν βάση στην  
Ειδική Τεχνική Προπόνηση)

Καθορίζεται ότι η Τεχνική Προπόνηση είναι η Συνισταμένη 3 Παραγόντων και η μεταξύ τους σχέση.

- 1) Σύστημα Αντίληψης
- 2) Σύστημα Επεξεργασίας
- 3) Εκτελεστικό Σύστημα.

Ο 3ος Παράγοντας είναι αυτός που έχει εμφανή παρουσία και είναι το κυρίαρχο στοιχείο στην Προπόνηση. Αυτός ο Παράγοντας άλλοτε είναι ο κεντρικός στόχος και άλλοτε είναι το μέσο για τα Συστήματα 1 και 2.

Αυτά τα Συστήματα 1 και 2 είναι απαραίτητα να καλλιεργηθούν στα πρώτα βήματα της Εκπαίδευσης. Π.χ. στην εξάσκηση του βασικού στοιχείου της Μεταβίβασης. Ας δώσουμε ένα παράδειγμα: Ο Α πετάει τη μπάλα πάνω απ' το κεφάλι του με διαφορετικά ύψη κάθε φορά. Ο Β, που στέκεται απέναντί του, με ένα παλαμάκι επισημαίνει το «νεκρό» σημείο της τροχιάς της μπάλας (Αντίληψη). Στο ίδιο παράδειγμα ο Β, έχοντας υπόψη του τα 4 σημεία του Ορίζοντα αριθμημένα με 1,2,3,4, αντίνα χτυπήσει παλαμάκι, κινείται προς μία από τις 4 κατευθύνσεις κατά την ανοδική πορεία της μπάλας στο προφορικό σινιάλο του α, πριν πετάξει τη μπάλα. Εδώ γίνεται αναφορά και στη μνήμη.

### Α) «ΚΑΘΑΡΗ» ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Στο παρόν Κεφάλαιο, που αποτελεί το πρώτο βήμα της Τεχνικής Προπόνησης στο Βόλλεϋ, ο κεντρικός στόχος κάθε άσκησης είναι η εκμάθηση των θεμελιακών στοιχείων του Παιχνιδιού με Αρχή: την εισαγωγή του κάθε στοιχείου χωρίς καμιά τακτική απαίτηση. Ο νέος αθλητής του Βόλλεϋ, έχοντας αποκτήσει από το προηγούμενο Στάδιο (προπαίδευση της Γενικής Κινητικότητας) την ικανότητα ισορροπίας της μυϊκής αίσθησης, της οπτικής αντίληψης και της απτικής ικανότητας, μπορεί τώρα πιο εύκολα να αφομοιώσει και να εφαρμόσει τις θεμελιακές τεχνικές του Βόλλεϋ. Στο χώρο αυτό, ο σκοπός της Εκπαίδευσης συγκεντρώνεται στην αισθητομηχανική των ειδικών κινήσεων και στην εφαρμογή αυτών πάνω στην ιπτάμενη μπάλα. Αυτό σημαίνει ότι, αρχικά ο νέος μαθαίνει την τεχνική των κινήσεων και στη συνέχεια, τη σχέση αυτών των κινήσεων με την ιπτάμενη μπάλα. Δηλαδή μαθαίνει τη σχέση των κινήσεων του και την εφαρμογή τους μέσα στο χώρο και το χρόνο.

Ι) **Εξάσκηση Α' Βαθμού:** Εξάσκηση απλοποιημένων συνθηκών.

Ο σκοπός του είδους αυτού της προπόνησης είναι η εκμάθηση των τεχνικών κινήσεων του Βόλλεϋ με χρησιμοποίηση της Αναλυτικής Μεθόδου. Απλοποιούμε τις συνθήκες, παραλείποντας εντελώς την τροχιά της κινούμενης μπάλας ή παρατείνοντας την επαφή των χεριών με αυτή (πίσισμο μπάλας). Η παράταση της επαφής με τη μπάλα προσφέρει τη χρονική δυνατότητα σωστής μηχανικής εκτέλεσης.

Η απλοποίηση αυτή γίνεται με τους ακόλουθους τρόπους:

- Εκτέλεση μεμονωμένων τεχνικών χωρίς μπάλα (μιμητικές ασκήσεις). Π.χ. εκτέλεση πάσας χωρίς μπάλα ή εκτέλεση καρφίου χωρίς μπάλα.
- Εκτέλεση αποσπασματικών μερών του κάθε τεχνικού στοιχείου χωριστά. Π.χ. φορά επιθετικού χτυπήματος, κίνηση χεριών μπλοκ χωρίς άλμα.
- Εκτέλεση μεμονωμένων τεχνικών με κρατημένη μπάλα. Π.χ. μιμητικές κινήσεις πάσας με κρατημένη μπάλα πάνω απ' το κεφάλι, χωρίς να φεύγει η μπάλα.

- Εκτέλεση τεχνικών κινήσεων με εκοφενδόνιση κρατημένης μπάλας. Π.χ. πάσα μπαίτζ-μπώλ για την εκμάθηση της τεχνικής του χεριού ή πιαστή από πάνω μεταβίβαση με μέντεσιν-μπώλ.
- Χρήση βοηθητικών συσκευών σε κάθε περίπτωση που υπάρχει ακινητοποιημένη μπάλα. Π.χ. «καλάμι ψαρέματος».

Στο χώρο αυτών των ασκήσεων εντάσσονται και εκείνες, όπου χρησιμοποιείται κινούμενη μπάλα χωρίς απαίτηση τεχνικής εφαρμογής σε ολόκληρο χώρο—χρόνου. Τέτοιες περιπτώσεις αποτελούν:

- Η κυλιόμενη επί του εδάφους μπάλα, με έμμεσο στόχο την ισορροπία του σώματος κατά τη στάση ή τη μετακίνηση.
- Η αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος. Π.χ. τοποθέτηση κάτω από τη μπάλα μετά από προηγούμενη αναπήδησή της.
- Το πίσισμο μιας ιπτάμενης μπάλας στη θέση που αυτή θα έπρεπε να χτυπηθεί, υπολογίζοντας πάντα την ισορροπία του σώματος. Π.χ. ιπτάμενη μπάλα—φορά θετικών βημάτων—πήδημα και πίσισμο της μπάλας στο ψηλότερο σημείο.

2. **Εξάσκηση Β' Βαθμού:** Προπόνηση Τεχνικής κάτω από ομαλές συνθήκες.

Ο Βαθμός αυτός Εκπαίδευσης βρίσκεται ένα σκαλοπάτι πιο πάνω απ' τον προηγούμενο και προσφέρει στον αθλούμενο περισσότερο ενδιαφέρον. Ο μαθητής καλείται εδώ να ανταπεξέλθει στο ζητούμενο κινητικό καθήκον, χωρίς πλέον να χρησιμοποιούνται βοηθητικά μέσα (π.χ. κράτημα μπάλας κ.λπ.). Ο σκοπός παραμένει και εδώ καθαρά τεχνικός, χωρίς να υπάρχει ίχνος τακτικής απαίτησης. Αυτή η αναβάθμιση οφείλεται στην προσθήκη υπολογισμού της τροχιάς της μπάλας.

Η αφομοιωμένη τεχνική πρέπει τώρα να εφαρμοστεί πάνω στην κινούμενη μπάλα. Αυξάνεται δηλαδή «η σχέση του αθλούμενου με την κινούμενη μπάλα». Υπεισέρχεται πολύ ισχυρά η ικανότητα αντίληψης της τροχιάς της μπάλας στο χώρο και στο χρόνο, ενώ ταυτόχρονα επιτελείται η μηχανική αυτοματοποίηση. Έτσι βελτιώνεται η σχέση: Παλμός—Τροχιά μπάλας. Πιο συγκεκριμένα επιδιώκεται:

- Αντίληψη της τροχιάς της μπάλας. (Είδη τροχιάς: κατακόρυφη, καμπύλη, επίπεδη, χαμηλή, ψηλή).
- Εκτελεστική ακρίβεια στο χρόνο.
- Μεγέθη του χώρου (κοντά, μακριά).

Τα προηγούμενα απαιτούν μια διαφοροποιημένη χρήση τεχνικής ως προς τα μεγέθη της μηχανικής έκφρασης. (Γωνίες ποδιών—χεριών, κλίση σώματος, επεκτατική κίνηση ποδιών, χεριών, κλπ.).

Αυτές οι ασκήσεις, που χαρακτηρίζονται και σαν ασκήσεις τελειοποίησης, πλησιάζουν τη δομή τμημάτων Παιχνιδιού. Για μεν τους αρχάριους αποτελούν κύριο μέρος της Προπόνησής τους, για δε τους προχωρημένους αποτελούν την προθέρμανση ή μέσον διόρθωσης.

Οι ομαλές συνθήκες καθορίζονται από το γεγονός, ότι το παίξιμο είναι συμπαικτικό και προκαθορισμένο από τον Προπονητή. Ο τόπος, ο χρόνος, η τροχιά της μπάλας και το τεχνικό σημείο συνδυάζονται προκαθορισμένα και δεν υπάρχει έκπληξη σ' αυτά. Το ανακριβές συμπαικτικό παίξιμο είναι αποτέλεσμα της μειωμένης ικανότητας των παικτών.



Σ' αυτές τις ασκήσεις δεν υπάρχει προηγούμενη ή επόμενη ενέργεια. Μεταξύ μιας εκτέλεσης και μιας άλλης μεσολαβεί ένας νεκρός χρόνος ύφεσης, επαναπληροφόρησης και νέας αυτοσυγκέντρωσης. Στις ασκήσεις αυτές χρησιμοποιούμε τα θεμελιακά στοιχεία της από πάνω και της από κάτω πάσας, χωρίς να παραλείπονται και τα υπόλοιπα. ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων που εκτελούν, χωρίζονται σε:

- α) Ατομικές.
- β) Ομαδικές.

Οι ατομικές περιέχουν ένα ποσοστό ευκολίας στη ρύθμιση της τροχιάς, λόγω της έλλειψης οριζοντίου στοιχείου, ενώ οι ομαδικές με την προσθήκη του οριζοντίου στοιχείου της τροχιάς έχουν απαίτηση ακρίβειας της κίνησης.

Επίσης, ανάλογα με τα τεχνικά στοιχεία, χωρίζονται σε:

- α) Ασκήσεις του ενός στοιχείου. Δηλαδή, μόνο πάσα ή μόνο καρφί, κλπ.
- β) Ασκήσεις περισσότερων στοιχείων. Π.χ. καρφί—μανσέτα—πάσα.

Η ποικιλία αυτών των ασκήσεων είναι απεριόριστη και αναγκαστική, αν υπολογίσουμε τις εξής παραμέτρους:

- 1) Τις παραλλαγές των σημείων στήριξης. Π.χ. καρφί από στάση, καρφί με άλμα, καρφί με ένα βήμα, με δύο βήματα κλπ. Πάσα από όρθια θέση, από εδραία θέση, από πρηνή θέση, κλπ.
- 2) Τις αποστάσεις μεταβίβασης—προέλευσης. Π.χ. πάσα κοντινή, μακρινή.
- 3) Το ύψος της τροχιάς. Π.χ. καρφί σε ψηλή πάσα, πάσα με χαμηλή τροχιά, κλπ.
- 4) Τις γωνίες προέλευσης—εκτέλεσης—αποστολής.

### 3) Εξάσκηση Γ' Βαθμού: Προπόνηση τεχνικής ομαλών συνθηκών με προήγηση ή ακολουθία κινήσεων.

Το περιεχόμενο της τεχνικής αυτής προπόνησης διατηρεί τη δομή των προηγούμενων και ανήκει στην «Καθαρή» Προπόνηση, χωρίς απαιτήσεις Τακτικής. Εδώ η καινούρια απαίτηση που περιστρέφεται γύρω από την τεχνική εκτέλεση είναι η προσθήκη μιας κίνησης **προ ή μετά** την κεντρική στιγμή.

Προστίθεται δηλαδή ένα κινητικό καθήκον κατά το «νεκρό» χρόνο, δηλαδή κατά την πτήση της μπάλας.

Οι ασκήσεις αυτές αποτελούν κομμάτι του κύριου τμήματος της προπόνησης αρχαρίων και προχωρημένων (με τον ανάλογο βαθμό δυσκολίας), ενώ αποτελούν το κυρίαρχο στοιχείο της τεχνικής προπόνησης του επιπέδου επίδοσης και χρησιμοποιούνται για την Ειδική επιβάρυνση.

Η δυσκολία τους συνίσταται στο ότι, το στοιχείο που προηγείται ή έπεται από την κεντρική στιγμή δημιουργεί μια αύξηση απαίτησης μηχανικής μορφής που εκφράζεται με την ευκινησία. Ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να ανταπεξέλθει στην κεντρική στιγμή επισπεύδοντας τις δευτερεύουσες κινητικές του πράξεις.

Οι ασκήσεις αυτές χωρίζονται σε 4 Κατηγορίες, ανάλογα με το είδος της πρόσθετης κίνησης:

- 1) **Ειδική μετακίνηση προ της εκτέλεσης.** Π.χ. μεταξύ 2 παικτών που ο ένας κινείται και ο άλλος μένει σταθερός:



Ο Α σταθερός. Ο Β θα κινηθεί και θα κάνει πάσα από το σημείο Β' και μετά θα επιστρέψει στη θέση του, για να επαναλάβει το ίδιο. Η διαδρομή Β-Β' είναι το «προ».



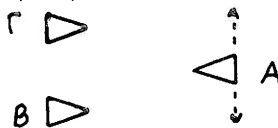
Όπως προηγούμενως. Ο αθλητής Β, αφού πασάρει θα μετακινηθεί 2 μέτρα πίσω και θα επανέλθει, για να επαναλάβει το ίδιο. Ο συνδυασμός και των δύο προσφέρει το «προ», το «κάτά» και το «μετά».

- 2) **Προήγηση ή ακολουθία ειδικού τεχνικού στοιχείου.** Π.χ. 2 παίκτες αλλάζουν πάσες. Κατά την πτήση της μπάλας κάνουν μια θωρακική πτώση και επανέρχονται στην αφετηριακή τους θέση. κ.ο.κ.

### 3) Προήγηση ή ακολουθία του ίδιου τεχνικού στοιχείου.

#### Π.χ. 3 παίκτες:

Οι Β και Γ έχουν από μία μπάλα. Ο Α μετά την πάσα προς τον Β στρέφεται και μετακινείται προς την μπάλα του παίκτη Γ. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει και με τα στοιχεία επίθεσης—άμυνας.



Στους αρχαρίους η άσκηση αυτή γίνεται με καθυστερήσεις, αν χρησιμοποιηθεί από τους Β και Γ πάσα ελέγχου ή προσωρινό κράτημα της μπάλας και κατόπιν ένα από τα είδη μεταβίβασης.

Στην επίδοση και στους προχωρημένους η άσκηση γίνεται με τα στοιχεία του επιθετικού χτύπηματος και της αμυντικής μανσέτας. Δηλαδή, η δυσκολία καθορίζεται από τον παράγοντα της καθυστέρησης στην επαφή ή από τη μείωση του καθέτου στοιχείου εκ μέρους του επιτιθέμενου.

#### 4) Προήγηση ή ακολουθία κίνησης γενικού χαρακτήρα,

«προ» ή «μετά» το κεντρικό τεχνικό στοιχείο.

Για παράδειγμα: μετά την πάσα με τα δάχτυλα γίνεται μια κυβίστηση, επαναφορά στην αφετηριακή θέση, πάλι πάσα με τα δάχτυλα κ.ο.κ.

Οι ασκήσεις Γ' Βαθμού αποτελούν την κεντρική προπόνηση της «Καθαρής» τεχνικής των προχωρημένων και των αθλητών Επίπεδου, ενώ ταυτόχρονα με την ευκινησία βελτιώνεται, τόσο η ψυχική ιδιότητα της Προσοχής, όσο και το σύστημα της οπτικής αντίληψης, δηλαδή: η περιφερειακή όρφαση.

Κυρίως η αφηρημένη αυτή προπόνηση τελειοποιεί και συνδέει τα μεμονωμένα τεχνικά στοιχεία στον ελεύθερο χώρο και ιδιαίτερα, την πάσα από πάνω, τα είδη της μανσέτας και το επιθετικό χτύπημα με τα είδη των αμυντικών αποκρούσεων.

Στις ασκήσεις Γ' Βαθμού και ιδιαίτερα, όπου γίνεται μίξη 2 ή περισσότερων τεχνικών στοιχείων, ο αθλητής καλλιεργεί, εκτός από την «καθαρή» ακρίβεια και την κατάλληλη χρήση των αμυντικών στοιχείων πάσας και μανσέτας (και των παραλλαγών της, ανάλογα με την ικανότητα αντίδρασής του σε συνάρτηση με το χώρο), και τη σχέση της μπάλας με το σώμα του. Έτσι, π.χ., μπαλιές που έχουν ψηλή τροχιά τις αντιμετωπίζει είτε με πάσα από πάνω είτε με επιθετικό χτύπημα είτε με πάσα με άλμα. Μπαλιές που, λόγω χαμηλής τροχιάς ή χαμηλής κατάληξης, κατευθύνονται πιο χαμηλά από το ύψος των ώμων του, τις αντιμετωπίζει με μανσέτα των 2 χεριών, ή με το ένα χέρι, (αν η μπάλα κατευθύνεται πιο μακριά του). Επίσης, τις αντιμετωπίζει με πτώση (αν η μπάλα κατευθύνεται ακόμα μακρότερα ή χαμηλότερα), ή πάλι, είτε με το ένα χέρι είτε με πτώση, (αν πρόκειται για μπαλιές που καταλήγουν κοντά, αλλά με ελάχιστο κάθετο στοιχείο τροχιάς).

Έτελος, με τις ασκήσεις του Κεφαλαίου Α (Περί: «Καθαρής» Τεχνικής Προπόνησης) επιβάλλεται να καλλιεργηθούν τόσο τα ανιληπτικά όσο και τα όργανα επεξεργασίας του νευρικού συστήματος. Πρέπει να αποκτηθεί η συνήθεια να παρατηρεί ο αθλητής σημεία αναφοράς για κινητική πρόβλεψη ή περιφερειακή όραση. Πρέπει ακόμα να αφομοιωθεί η Αρχή της μετωπικότητας, η γωνία προέλευσης και αποστολής της μπάλας και γενικά, η αμφίπλευρη γύμναση των μερών του σώματος και η κινητικότητα των κάτω άκρων.

### Β) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ—ΤΑΚΤΙΚΗΣ (ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ)

Από εδώ και στο εξής, η τεχνική εκπαίδευση παίρνει έναν πιο συγκεκριμένο χαρακτήρα. Ο κεντρικός στόχος της προπόνησης στο πεδίο της Τεχνικής δεν είναι πια αυτή καθαυτή η εκπαίδευση του τεχνικού στοιχείου υπό το πρίσμα «καθαρά» της εκτέλεσης. Η προπόνηση διεξάγεται μέσα στις διαστάσεις του Γηπέδου και τα τεχνικά σημεία χρησιμοποιούνται σαν μέσα για Τακτικές λύσεις. Οι ασκήσεις αποτελούν μέρος αγωνιστικών φάσεων, σύμφωνα με τη δομή του αθλήματος. Ακόμη, οι ασκή-

σεις αυτές μπορεί να είναι ολόκληρες αγωνιστικές φάσεις ή αγωνιστικά επεισόδια ή και ολόκληρος Αγώνας. Η ποιότητα της εκτέλεσης εκτιμάται από την ποσοτική αποτελεσματικότητα. Η εξάσκηση κατατάσσεται σε ασκήσεις:

- Ατομικές
- Συνόλων
- Ομαδικής Τακτικής

Η τεχνική αυτοματοποιείται και συνδέεται άμεσα είτε με την επίθεση είτε με την άμυνα είτε με τις συμπαικτικές ενέργειες ή με εκείνες προώθησης της μπάλας. Γίνεται συσχετισμός των ατομικών τεχνικών στοιχείων με την Τακτική και τη σχέση διαδοχής αυτών των στοιχείων στη ροή του Παιχνιδιού.

Συντελειοποιούνται εξαρτώμενα στοιχεία, όπως:

- Σερβίς με Υποδοχή
- Επίθεση με Μπλοκ, Άμυνα

Το στοιχείο της μεταβίβασης είναι πάντα παρόν σαν συνδετικός ιστός, ανεξάρτητα από το αν αποτελεί το επίκεντρο της άσκησης.

Ο προπονούμενος προσανατολίζεται στις διαστάσεις του Γηπέδου, καθορίζει τη σχέση του με το φιλέ και με το ύψος της μπάλας.

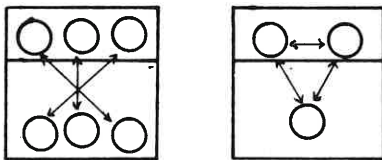
Ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας, η οποία προκύπτει από τη συνθετότητα των στοιχείων, χωρίζουμε την εξάσκηση στις εξής Κατηγορίες:

### I. Α' Βαθμού

(Προπόνηση ατομικής Τεχνικής—Τακτικής και συνόλων μεμονωμένων στιγμών Παιχνιδιού με διευκόλυνση μεταξύ των αντιπάλων).

α) Οι ασκήσεις αυτές εκτελούνται με μια επιλεγμένη τεχνική, επιθετική ή αμυντική.

Σε πρώτη φάση, το στοιχείο της Πάσας με τα δάχτυλα αντικαθιστά όλα τα άλλα στοιχεία, είτε επιθετικά είτε αμυντικά. Π.χ. στα διπλανά Σχήματα οι Παίκτες μαθαίνουν να προσανατολίζονται είτε με μέτωπο στο φιλέ (αμυντικοί) είτε παράλληλα προς το φιλέ (β' Πάσα), ενώ η προέλευση της μπάλας από το αντίπαλο γήπεδο αντικαθίσταται από μπαλιά προερχόμενη από το ίδιο γήπεδο. Αντίστοιχα προκύπτουν τροχιές μπάλας σε σχέση με το μήκος και το πλάτος του Γηπέδου:



- Κάθεται (προερχόμενες από το φιλέ)
- Κάθεται προς το φιλέ
- Παράλληλες προς το φιλέ
- Λοξές προς το φιλέ
- Κάθεται από το φιλέ, σε συνδυασμό με γωνιακή απόληξη προς το φιλέ
- Κάθεται προς το φιλέ, σε συνδυασμό με παράλληλες σ' αυτό κλπ.

### β) Ασκήσεις με στοιχεία περισσότερα του ενός

Με αναφορά στην προέλευση και αποστολή της μπάλας προς το φιλέ, υπάρχει απεριόριστη δυνατότητα παραλλαγών εξάσκησης.

Στις ασκήσεις αυτές, το επιθετικό στοιχείο συμβατικά αντικαθίσταται από ένα χτύπημα από το ίδιο γήπεδο. Με τη βελτίωση της αμυντικής τεχνικής το στοιχείο αυτό δίνει τη θέση του σε χτυπήματα με τροχιά μικρού κάθετου στοιχείου και συμπερισλαμβάνεται στην προπόνηση των προχωρημένων.

Το κύριο χαρακτηριστικό αυτών των ασκήσεων είναι ότι, ορίζεται ένα καθήκον (είτε επιθετικό είτε αμυντικό είτε ενδιάμεσο), χωρίς να προηγείται ή να ακολουθεί κάποιο άλλο.

Στις ασκήσεις αυτές εισέρχονται περισσότερα των δύο στοιχείων.

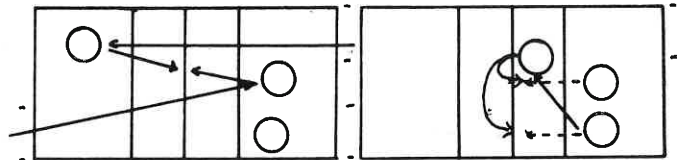
### γ) Ασκήσεις με τροχιές μπάλας που προέρχονται από το αντίπαλο γήπεδο ή εκτελούνται προς αυτό.

Εδώ ο αθλητής έχει πάλι ένα μόνο καθήκον να εκτελέσει. Παράλληλα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν περισσότερα του ενός στοιχεία. Ο προπονούμενος ή οι προπονούμενοι δρουν μόνο κατά τη στιγμή της εκτέλεσης, χωρίς να προηγείται ή να ακολουθεί άλλο καθήκον. Η συνένωση των αντίθετων στοιχείων: σερβίς—υποδοχής, επίθεσης—μπλοκ, επίθεσης—άμυνας γίνεται πάντα με συνδετικό ιστό την Πάσα.

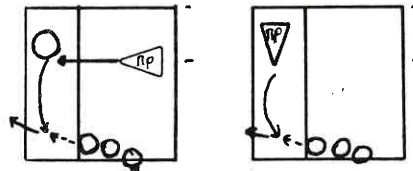
Στις ασκήσεις αυτές των αντίθετων στοιχείων οι προπονούμενοι ενεργούν συμβατικά, με βάση τον καθορισμό του στόχου από τον Προπονητή. Επίσης, οι ασκήσεις αυτές χωρίζονται σε ατομικές και σε σύνολα.

### Παραδείγματα

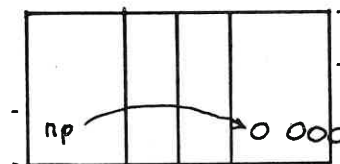
1. Ατομική άσκηση Σερβίς στη ζώνη 5.
2. Ατομική άσκηση Υποδοχής στη ζώνη 5.
3. Άσκηση συνόλων σε Υποδοχή Σερβίς:  
Δύο παίκτες αναμένουν ταυτόχρονα το Σερβίς.
4. Δύο παίκτες επιτίθενται ταυτόχρονα με ίσες πιθανότητες επίθεσης (άσκηση συνόλων).



Στις ασκήσεις αυτές για να ευνοηθεί το αποτέλεσμα, όταν υπάρχει άριστο τεχνικό επίπεδο των αντίθετων στοιχείων, υπάρχουν οι εξής δυνατότητες ελάφρυνσης:



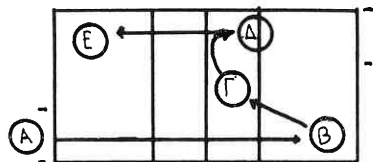
- Το στοιχείο που προηγείται του κεντρικού σημείου της άσκησης πραγματοποιείται με τροχιά που περιέχει κάθετο στοιχείο (βλέπε σχήμα). Κεντρικό σημείο άσκησης ή δεύτερη πάσα. Η πρώτη μπαλιά δίνεται με πιαστό τρόπο από τον Προπονητή. **Παράδειγμα δεύτερο:** Στο ίδιο σχήμα κεντρικό σημείο της άσκησης είναι ο επιθετικός. Τότε η δεύτερη πάσα να γίνει με πιαστό τρόπο, όπως προηγουμένως. **Τρίτο Παράδειγμα:** Στην υποδοχή του Σερβίς, το σερβίς αντικαθίσταται με πιαστό πέταγμα της μπάλας μέσα από το αντίπαλο γήπεδο ή από το χώρο του σερβίς με απλό σερβίς.



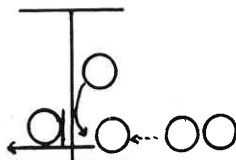
Συνήθως η ελάφρυνση πρέπει να πραγματοποιείται υπέρ της πρώτης αμυντικής πράξης, η οποία σε κάθε περίπτωση μειονεκτεί έναντι της επιθετικής (επιθετική υπεροπλία).

Στις ασκήσεις αυτές, οι οποίες εκτελούνται με τη μέθοδο της επανάληψης, οι αθλητές έχουν ένα καθήκον να εκτελέσουν. Η άσκηση αρχίζει με την πρώτη τεχνική (στοιχείο) και τελειώνει με την τελευταία τεχνική (στοιχείο), χωρίς να υπάρχει συνέχεια.

Π.χ.



- Α αρχίζει την άσκηση με Σερβίς.
  - Β υποδέχεται.
  - Γ πασάρει.
  - Δ επιτίθεται.
  - Ε αμύνεται και η άσκηση τελειώνει. Στη συνέχεια πρέπει να επαναληφθεί πάλι από τον Α.
- Ακολουθεί ένα πιο απλό παράδειγμα Επίθεσης—Μπλοκ:



Σειρά επιθετικών από το 4. Επιτίθενται ο ένας μετά τον άλλον. Ο Μπλοκέρ αφήνει σκόπιμα διαδρόμους. Η άσκηση αρχίζει με τη μεταβίβαση του πασαδόρου και τελειώνει με το άλμα και το Μπλοκ του αμυντικού.

## 2. Β' Βαθμού

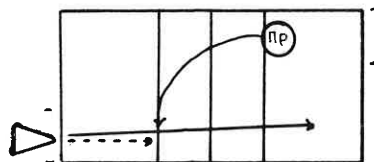
(Προπόνηση Ατομικής Τεχνικής—Τακτικής και συνόλων διαδοχικών στιγμών Παιχνιδιού δύο ή περισσότερων στοιχείων, με διευκόλυνση των αντιπάλων).

Το στοιχείο που προστίθεται σ' αυτή τη βαθμίδα των ασκήσεων που πλησιάζουν περισσότερο τις αγωνιστικές συνθήκες, εκτός της κεντρικής εκτέλεσης, είναι και οι **ΣΥΝΔΕΤΙΚΕΣ** ενέργειες **προέλευσης** από κάποια άλλη αγωνιστική στιγμή και **ακολουθίας** για κάποια άλλη αγωνιστική στιγμή. Ο αθλητής στις ασκήσεις αυτές συνδέει το κεντρικό σημείο της άσκησης και εντατικοποιεί περισσότερο το σύστημα προσοχής και αντιμετώπισης. Οι ασκήσεις, που είναι ατομικές και συνόλων, πραγματοποιούνται με τη μέθοδο της επανάληψης και έχουν αρχή και τέλος, όπως η προηγούμενη ομάδα ασκήσεων.

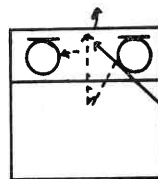
Ο αθλητής μαθαίνει να συνδέει τις ενέργειές του από άποψη Τακτικής. Η κατανόηση των διαδοχικών στιγμών από τακτικής πλευράς γίνεται πρώτα με το στοιχείο της Πάσας. Στη συνέχεια, οι ασκήσεις πραγματοποιούνται με τις τεχνικές που εξαοφελίζουν το καλύτερο αποτέλεσμα.

### Παράδειγματα

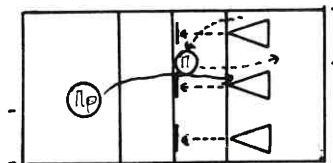
**1. Ατομική Τακτική:** Κεντρικόστοιχείο άσκησης: το Σερβίς. Ο Α σερβίρει (κατά) και αμέσως τρέχει μέσα στο γήπεδο, παίρνοντας μια θέση ετοιμότητας Α' (μετά). Εκεί μπορεί να δεχτεί μια μπάλα από τον προπονητή του.



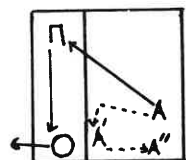
**2. Ατομική Τακτική:** Κεντρικό στοιχείο άσκησης: η Αντιπίθεση. Ο παίκτης μπλοκάρει (προήγηση) στη ζώνη 2. Μετά την προσγείωση, υποχωρεί στα 3 μέτρα. Στη συνέχεια επιτίθεται (κατά) σε μια ριγμένη μπάλα και κατόπιν παίρνει την αφητηρική του θέση για ένα νέο μπλοκ (ακολουθία).



**3. Τακτική Συνόλων:** Κεντρικό θέμα της άσκησης: η Επίθεση. Δευτερεύον θέμα: η προήγηση των επιθετικών στην υποδοχή (προ), το επιθετικό χτύπημα (κατά) και στη συνέχεια οι αφητηρικές θέσεις για Μπλοκ. Για τον Πασαδόρο: η διείσδυση, η Πάσα και η υποχώρηση στα 7 μέτρα.



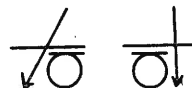
**4. Τακτική Συνόλων:** Κεντρικό θέμα: η επιθετική κάλυψη. Ο αμυντικός Α δίνει πρώτη μπαλιά στον Π (προήγηση). Ο Π πασάρει στον επιθετικό, ο Α' καλύπτει (κατά). Μόλις γίνει η επίθεση, ο Α επιστρέφει στην αρχική του θέση Α'' (μετά—ακολουθία.)



Στις ασκήσεις αυτές μπορεί να τίθεται πάντοτε ένας κεντρικός στόχος, αλλά στη συνέχεια θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ο αθλητής, ότι δεν υπάρχουν πρωτεύοντες ή δευτερεύοντες στόχοι. Όλα τα σημεία του παιχνιδιού είναι σημαντικά.

Όπως στην προηγούμενη ομάδα ασκήσεων με τις μεμονωμένες στιγμές του παιχνιδιού, έτσι και εδώ διατηρούνται οι τρόποι διευκόλυνσης (ελάφρυνση συνθηκών). Δηλαδή:

- Αφητηρία άσκησης με πιαστό ριζιμο, που συμβαίνει συνήθως στην προ του κεντρικού σημείου ενέργεια.
- Τα επιθετικά στοιχεία σερβίς, καρφί γίνονται με τροχιά μπάλας που έχει αρκετά αυξημένο το κάθετο στοιχείο.
- Η κατεύθυνση των επιθέσεων είναι συγκεκριμένη.
- Το αμυντικό στοιχείο του Μπλοκ αφήνει σκόπιμο ακάλυπτο χώρο.



- Γίνεται μείωση του αριθμού των διαδοχικών τεχνικών στοιχείων. Π.χ.: Σερβίς—Υποδοχή—Πάσα—Επιθετικό χτύπημα—Αμυνα.
- Σερβίς—Υποδοχή—Πάσα.
- Σερβίς—Υποδοχή.
- Γίνεται ελάφρυνση στα ενδιάμεσα άνευ μπάλας συνδετικά καθήκοντα.

### Γενικοί κανόνες Μεθοδολογίας των Αγωνιστικών Ασκήσεων

Ανεξάρτητα με το αν οι ασκήσεις είναι ατομικές ή συνόλων κι ακόμα, ανεξάρτητα με το χαρακτήρα και το βαθμό των ασκήσεων αυτού του Κεφαλαίου, για την πλήρη Τεχνικοτακτική Εκπαίδευση πρέπει να ακολουθηθεί η παρακάτωσειρά απαιτήσης:



α) Εικονική εκτέλεση άσκησης με πάσιμο και πέταγμα. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται η σειρά ακολουθίας των εκτελέσεων και της τροχιάς της μπάλας.

β) Εκτέλεση με αντικατάσταση όλων των στοιχείων από την Πάσα με τα δάχτυλα.

γ) Εκτέλεση με καθοδηγημένη τεχνική από τον Προπονητή. Π.χ. Σερβίς από κοντά. Επίθεση στη ζώνη 5 με μετωπικό επιθετικό χτύπημα ή με έξω στροφή του χεριού. Η εντολή δίνεται πριν αρχίσει η άσκηση.

δ) Με καθοδήγηση κατά την εκτέλεση από τον Προπονητή. Π.χ. κατά την πτήση της δεύτερης μπαλιάς ο Προπονητής φωνάζει: «Πλασέ» ή «Καρφί» και ο επιθετικός ενεργεί ανάλογα (Ταχύτητα αντίδρασης).

ε) Εκτέλεση μεταξύ δύο προκαθορισμένων επιλογών. Π.χ. από τη ζώνη 3 πάσα στο 2 ή στο 4. Π.χ. πάσα με άλμα ή χωρίς άλμα. Π.χ. πλασέ ή καρφί εκ μέρους του επιθετικού. Εδώ, με τη σωστή επιλογή του ενός ή του άλλου τρόπου εκτέλεσης, αυξάνει η δυσκολία της άσκησης. Σ' αυτή την προπόνηση είναι σημαντικό να είναι σωστά δοσμένα τα σημεία αναφοράς, που καθορίζουν την α' ή τη β' εκτέλεση. Δηλαδή, απαιτείται καλλιέργεια του συστήματος αντίληψης και επεξεργασίας.

στ) Υποχρεωτική κατεύθυνση των επιθετικών χτυπημάτων. Π.χ. σερβίς στο μπροστινό μέρος του γηπέδου χάριν της υποδοχής ή επίθεση στον αριστερό τομέα της ζώνης 5.

ζ) Εκτέλεση με υποχρεωτικό το κάθετο στοιχείο της τροχιάς της μπάλας. Εδώ διευκολύνεται ο αμυντικός, γιατί του προσφέρεται περισσότερος χρόνος για αντίδραση και κίνηση, ενώ ο επιθετικός ασκείται στην ακρίβεια της κατεύθυνσης.

η) Τα αντίθετα στοιχεία εξασκούνται με την έννοια του αντιπάλου παιχνιδιού. Εδώ διατηρείται η ταχύτητα του παιχνιδιού, αναπτύσσεται ο ψυχισμός του αθλητή και η δημιουργική του ικανότητα. Π.χ. ο μπλοκέρ προσπαθεί να ανακόψει τον επιθε-

τικό, ο σερβίρων να νικήσει τον υποδοχέα. Οι αθλητές επιστρατεύουν όλη την τεχνικοτακτική τους γνώση και προάγονται αναμφίβολα προς την αγωνιστικότητα του αθλήματος.

### Πλεονεκτήματα Ασκήσεων Β' Βαθμού

Ο αθλητής μαθαίνει να συνδέει τα στοιχεία της Τεχνικής με τις Τακτικές δράσεις.

- Μαθαίνει τις διαδοχικές στιγμές του Παιχνιδιού.
- Εξασκείται σε αγωνιστικές συνθήκες με παρεμπόδιση από συμπαίκτη στη θέση του αντιπάλου.
- Δημιουργείται συναγωνισμός μεταξύ των παικτών.
- Από οργανωτικής πλευράς, με τη Μέθοδο της επανάληψης, (μια και η κάθε άσκηση έχει αρχή και τέλος), δίνεται η δυνατότητα να επεμβαίνει ο Προπονητής με προφορικές και παραστατικές διορθώσεις.
- Το όριο κατασκευής ασκήσεων είναι απεριόριστο, αν συνυπολογίσουμε τη σχέση των αμυντικών ζωνών με τις επιθετικές, τις επιθετικές μεταξύ τους, τις αμυντικές μεταξύ τους, τα ζεύγη αμυντικών και επιθετικών ζωνών και τις αντίπαλες τροχιές με τις συμπαικτικές.
- Κάθε ενέργεια που μπορεί να προκύψει σε έναν Αγώνα, μπορεί να απομονωθεί στην Προπόνηση και να επαναληφθεί πολλές φορές.
- Ο Προπονητής πρέπει να είναι ένας καλός Σκηνοθέτης αγωνιστικών στιγμών.
- Σύμφωνα με την τακτική δομή του Παιχνιδιού, παράγονται ασκήσεις άμυνας—επίθεσης και αντεπίθεσης. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει ο Προπονητής το βαθμό δυσκολίας και να κάνει μια καίρια εκτίμηση του επιπέδου γνώσης του κάθε αθλητή.

(ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ)

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΩΝ ΣΟΒΙΕΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΕΠΑΙΞΑΝ ΚΟΝΤΡΑ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΜΑΣ :

### ΒΑΛΤΕ ΤΟ ΒΟΛΜΕΥ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΣΑΣ

Του Β. ΜΕΛΕΚΟΓΛΟΥ

— Για πόσα χρόνια ακόμη θα είστε πρώτοι;

ΣΑΒΙΝ: «Κανείς δεν το ξέρει! Μόνο, ίσως, ο Θεός...»!

Η συζήτησή μας με τα αστέρια της Σοβιετικής Ένωσης, Αλεξάντρ Σαβίν, Βιάτσεσλαβ Ζάιτσεφ και Βλαντιμίρ Σκερίτσιν, στο αεροδρόμιο του Άμστερνταμ. Διερμηνέας η Κάτια Βοζίκη και το πηγαδάκι από τον Τάκη Φλώρο, τη Μαρία Κωστοπούλου, τη Μαρία Μιχαλοπούλου και την Κατερίνα Γκορτζίλα. Με άνεση, οι πρωταθλητές Ευρώπης, πρωταθλητές κόσμου και Ολυμπιονίκες (...τι άλλο θέλουν;) απαντούν στην επόμενη ερώτησή μας: «ποιο ήταν το επίπεδο των αντιπάλων σας;» ο Αλεξάντρ Σαβίν λέει:

«Η Γαλλία κατ' αρχήν, είχε πολύ καλή ομάδα, αλλά της έλειπε η δύναμη. Η Τσεχοσλοβακία, τα είχε όλα. Ανεβαίνει συνεχώς. Για την Πολωνία και τη Βουλγαρία, είναι ομάδες με νέα παιδιά και μέλλον. Η Ιταλία είναι πεσμένη».

— Παίξατε εναντίον της Ελλάδας και κερδίσατε — λογικά — 3-0 σετς. Θα μπορούσε η ομάδα μας να σας πάρει κάποιο σετ;

«Δεν νομίζω», απαντάει ο Σαβίν. Και ο Ζάιτσεφ, από τους κορυφαίους πασσαδόρους στον κόσμο εδώ και χρόνια — ο καλύτερος για πολλούς — λέει:

«Στη Σοβιετική Ένωση, τα παιδιά μαθαίνουν το βόλεϊ από πολύ μικρή ηλικία. Παντού έχουμε σχολεία για το βόλεϊ. Ενώ, στην Ελλάδα, δεν γίνεται κάτι τέτοιο απ' ό,τι ξέρω. Θέλετε πολύ δουλειά για να πάτε ψηλά. Χρειάζεται να καλλιεργήσετε το βόλεϊ, να το βάλετε στα σχολεία».

— Βιάτσεσλαφ Ζάιτσεφ, έχετε φτάσει 33 χρονών, θα σταματήσετε το βόλεϊ;

«Ακόμη δεν ξέρω. Θα δούμε στο μέλλον».

Και επεμβαίνει ο Σκερίτσιν: «Όλοι θα φύγουν, ο Ζάιτσεφ όμως θα μείνει στην ομάδα για πολλά χρόνια ακόμη...»

Η τελευταία ερώτηση (πριν επέμβει ο κ. Βουδούρης και φωνάζοντας πάρει τις κοπέλες — και τη Βοζίκη — για να περάσουν στην αίθουσα αναμονής) στο Σαβίν:

### «Απλά είναι καλές οι ΗΠΑ»

— Πρόσφατα, σε δυο αγώνες στις ΗΠΑ, χάσατε από τους Αμερικανούς. Τι σημαίνει αυτό;

«Τίποτα. Απλά, οι ΗΠΑ είναι μια πολύ καλή ομάδα».

Η Σοβιετική Ένωση, λοιπόν, η ομάδα του μεγάλου Βιάτσεσλαβ Πλατόνοφ, πήρε ένα ακόμη χρυσό μετάλλιο. Στη χώρα της τουλίπας, οι Σοβιετικοί κυριάρχησαν πλήρως. Και φυσικά τόσο οι Ιταλοί, όσο και οι Βούλγαροι, θα πρέπει να είναι ευτυχημένοι που πήραν ένα σετ στα παιχνίδια τους με τους πρωταθλητές Ευρώπης.

Η ομάδα όμως που εντυπωσίασε στην Ολλανδία, ήταν η Γαλλία! Οι «Τρικολόρ» του Ζαν Μαρκ Μπουσέ και του Αλέν Φαμπιανί (από τους καλύτερους Ευρωπαίους πασσαδόρους) κατάφεραν να πάρουν το τρίτο μετάλλιο — χάλκινο — υποσκελίζοντας χώρες με παράδοση, όπως την Πολωνία, τη Βουλγαρία, αλλά και την Ιταλία.

Η Γαλλία, προετοιμαζόμενη εδώ και καιρό για τα τελικά του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος, που γίνονται τον Οκτώβρη του 86 σε δέκα γαλλικές πόλεις, παρουσίασε ένα εξαιρετικό συγκρότημα. Κέρδισε τη Βουλγαρία 3-1 (15-1 το τρίτο σετ!), την Ολλανδία πολύ εύκολα 3-0, ενώ έχασε σετ από τη Γιουγκοσλαβία (3-1). Αυτά στην πρώτη φάση των αγώνων. Στα τελικά του Άμστερνταμ, οι «Τρικολόρ» έχασαν 3-0 από τους Σοβιετικούς και 3-1 από τους καλύτερους Τσέχους, ύστερα από ένα συγκλονιστικό ματς. Τα σετ ήταν: 16-14, 18-16, 15-17, 16-14!... Οι Γάλλοι κέρδισαν τους Πολωνούς 3-1 και τους Ιταλούς επί-σης 3-1.

Αξίζει, όμως, να σημειωθεί, ότι το φετινό πρωτάθλημα στη Γαλλία, θα διεξαχθεί χωρίς τους διεθνείς, για να διευκολυνθεί το έργο του Μπουσέ, που θέλει να οδηγήσει την ομάδα του σε ένα μετάλλιο, στο παγκόσμιο...

Η Γαλλία το 83 ήταν... μόλις 12η ενώ καλύτερη θέση που είχε πάρει ποτέ στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα (από το 1975 που το πρωτάθλημα πήρε τη σημερινή του μορφή) ήταν η 4η, το 1979 στο Παρίσι.

### Επιτέλους ένα μετάλλιο

Για την Τσεχοσλοβακία... Επιτέλους, πήρε αυτό που χρόνια κυνηγούσε: ένα μετάλλιο! Το 1975 ήταν έκτη, όπως και το 77 και το 79, το 1981 τέταρτη και πέμπτη το 1983 (πριν το 75 οι Τσεχοσλοβάκοι έπαιρναν σχεδόν πάντα μετάλλιο). Η Τσεχοσλοβακία είναι μια ομάδα που συνεχώς ανεβαίνει. Δίκαια πήρε το αργυρό μετάλλιο.

Η Πολωνία (μόνιμα δεύτερη από το 1975) και ιδιαίτερα η Βουλγαρία, είναι ομάδες νέες με πολύ μέλλον. Πήραν την τέταρτη και πέμπτη θέση, αντίστοιχα. Σημειώνεται ότι και τις δύο ομάδες κέρδισε φέτος η Εθνική μας — με τεχνικό το Μιχάλη Γεωργαντή.

Μεγάλο στραπάτοσο έπαθε η Ιταλία. Ομάδα πολυδιαφημισμένη, κατάφερε να κερδίσει μόνο την Ελλάδα! Έχασε και από τη Σουηδία — στον όμιλο του Φόρμπουργκ — μια μέρα μετά τη νίκη της επί της Εθνικής μας (μια νίκη που μπορούσε να είχε καταλήξει στην ελληνική πλευρά, αν πίστευαν οι παίκτες μας...)

Η Ρουμανία παρουσίασε μια πολύ καλή ομάδα, ενώ η Σουηδία είναι ανερχόμενη δύναμη στη Δυτική Ευρώπη.

Για την Ολλανδία, ο ουρανός... γύρισε ανάποδα. Πίστευαν οι διοργανωτές ότι μπορούσαν να μπουν στην εξέδα. Έχασαν, όμως, την πρόκριση στον τελευταίο αγώνα με τους Βούλγαρους — στο Ντεν Μπος: τελευταίο σετ 15-13 και αποκλεισμός. Το χειρότερο όμως για τους Ολλανδούς, είναι ότι στο Γκρόνιγκεν, χάνοντας και από τους Ρουμάνους, δεν κατάφεραν να σφραγίσουν το εισιτήριό τους για την Αθήνα (2-12 απριλίου, προκριματικός παγκοσμίου πρωταθλήματος).

Τέλος, οι Γιουγκοσλάβοι, αλλά κυρίως οι Ισπανοί, παρουσίασαν ομάδα όχι ιδιαίτερων αξιώσεων. Οι δυο τελευταίες θέσεις τους ήρθαν «γάντι».

Στις γυναίκες κι εκεί κυριάρχησαν οι Σοβιετικοί. Είχαν χάσει την πρωτιά για δυο συνεχείς διοργανώσεις (1983,81), αλλά πανηγυρικά πήραν το χρυσό στην Ολλανδία, αήτητες, χάνοντας μόνο δυο σετς (όπως και οι άνδρες).

Έκπληξη εδώ το χάλκινο μετάλλιο των κοριτσιών της Ολλανδίας και ο αποκλεισμός και από την τελική φάση — την εξέδα — της Ουγγαρίας (δ δεύτερη το 75, τέταρτη το 79 και τρίτη το 77, το 81 και 83...) και της Βουλγαρίας (χρυσό το 81, τέταρτη το 83).

# ΤΟ ΒΟΛΛΕΪ-ΜΠΩΛ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Υπάρχει ανά την Υφήλιο μια συνεχής αναζήτηση για τον κατάρτισμό ιδανικών σχολικών προγραμμάτων σε όλα τα σπορ. Εμείς πιστεύουμε ότι δεν έχει βρεθεί ακόμα η πιο κατάλληλη λύση.

Ένα πρόγραμμα βόλλεϋ κατά την προσωπική μας άποψη πρέπει να κινείται μεταξύ 2 πόλων: του παιχνιδιού και της σωστής μάθησης. Το βάρος πρέπει περισσότερο να κλίνει προς τον πρώτο πόλο.

Η φιλοσοφία που πρέπει να καθορίζει και να διακινεί τον κατάρτισμό ενός σχολικού προγράμματος βόλλεϋ συνίσταται στα εξής:

1. «Μαθαίνω—παίζοντας» — «Παίζω—μαθαίνοντας»
2. Το βόλλεϋ να αντιμετωπίζεται σαν μέσο μύησης στον αθλητισμό, σαν μέσο ψυχαγωγίας και γενικά, σαν μια κινητική δραστηριότητα που θα αποτελεί εφόδιο για ολόκληρη τη ζωή.
3. Προσπάθεια για γρήγορη εισαγωγή στο παιχνίδι με μια απλοποιημένη μορφή. Προσπάθεια για εισαγωγή στο παιχνίδι το σύμφωνο με τους διεθνείς κανονισμούς, περνώντας προοδευτικά από απλοποιημένες μορφές: 1X1, 1X2, 3X3, 4X4.
4. Κάθε στοιχείο τεχνικής να ακολουθείται από μια σειρά βασικών ασκήσεων εμπλουτισμένων με συναγωνισμό και το στοιχείο αυτό να μπαίνει γρήγορα στο παιχνίδι.
5. Η φυσική κατάσταση του παιδιού να είναι γενική και να αποκτάται με πάσης φύσεως δραστηριότητες και ιδιαίτερα, με διάφορα παιχνίδια.

Ειδικότερα, το πρόγραμμα που ακολουθεί καλύπτει τις ανάγκες του γυμνασίου. Το Μίνι-Βόλλεϋ (3X3) το τοποθετούμε στην Α' Γυμνασίου, επειδή δεν υπάρχει Μίνι-Βόλλεϋ στο δημοτικό σχολείο. Κανονικά στην Α' Γυμνασίου θα έπρεπε να παίζεται Μίνι-Βόλλεϋ (4X4), ή (6X6).

## Βασική Μεθοδολογία του Βόλλεϋ Α' Γυμνασίου

Οι βασικές τεχνικές που πρέπει να καλλιεργηθούν, είναι, όπως παρατίθενται πιο κάτω με σκοπό να χρησιμοποιηθούν για ένα απλό παιχνίδι βόλλεϋ που θα έχει χαρακτήρα ψυχαγωγικό.

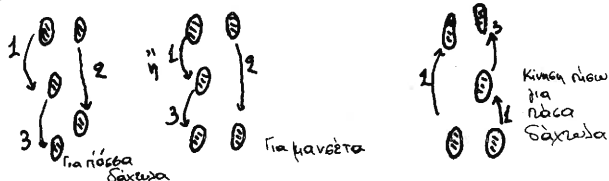
Οι στάσεις και οι μετακινήσεις του αθλητή, που αποτελούν την τεχνική κυρίως των κάτω άκρων, έχουν σχέση με την ισορροπία του σώματος τόσο κατά τις αφετηριακές αμυντικές στάσεις ετοιμότητας όσο και κατά τις μετακινήσεις πάνω στο τερέν.

Η τεχνική των μετακινήσεων είναι προϋπόθεση για μια καλή τεχνική εκτέλεση με τη μπάλα.

Σαν στάση πρέπει να διδαχτεί η τοποθέτηση του μαθητή με ανοιχτά και παράλληλα πόδια

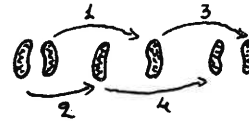


Και σαν μετακίνηση διδάσκουμε τη βασική μετακίνηση μπροστά πίσω με διαδοχή βημάτων



## Κίνηση μπροστά

Η πλάγια μετακίνηση γίνεται με προηγούμενο το πόδι της κατεύθυνσης



## Πλάγια μετακίνηση

Οι παραπάνω τεχνικές συνδυάζονται με:

— κράτημα της μπάλας και μετακίνηση



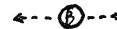
— κύλισμα της μπάλας και μετακίνηση



— Πέταγμα της μπάλας κοντινό και μετακίνηση



Οι μετακινήσεις αυτές συνδυάζονται με πιάσιμο ή πέταγμα της μπάλας με μίμηση τεχνικής πάσας δάχτυλα ή μανσέτας.



Ο Α δίνει πιαστή πάσα δεξιά και αριστερά. Ο Β με ένα, δύο πλάγια βήματα πιάνει τη μπάλα σε στυλ μανσέτας ή πάσας δάχτυλα. Η άσκηση μπορεί να απλοποιηθεί όταν το πέταγμα της μπάλας αντικατασταθεί με κύλισμα επί του εδάφους.

## α) Πάσα με τα δάχτυλα (Ειδική Προθέρμανση)

1. Ατομικό παίξιμο (με διαγωνισμό). Ποιος θα κάνει περισσότερες συνεχόμενες πάσες.



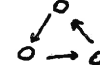
2. Πάσα από πιαστό πέταγμα (σε ζευγάρια).



3. Παίξιμο κανονικό (σε ζευγάρια). Ποιο ζευγάρι θα κάνει περισσότερες πάσες.



4. Παίξιμο σε τρίγωνο. Προσοχή στη μετωπικότητα.

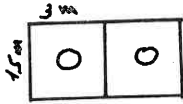




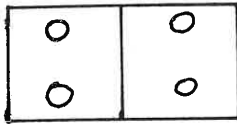
5. Παίξιμο 1 προς 1, πάνω από το φιλέ.



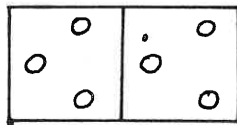
6. Παίξιμο 1 προς 1 στο φιλέ, με μέτρημα. Διαστάσεις: 1,5Χ3. Το σερβίς αντικαθίσταται με πάσα δαχτύλων.



7. Παιχνίδι 2 εναντίον 2, σε διαστάσεις 1,5Χ6.

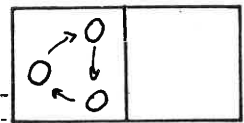


8. Παιχνίδι 3Χ3, στις διαστάσεις 4,5Χ6. Το σερβίς αντικαθίσταται με πάσα με τα δάχτυλα.



9. Κανονισμοί του στοιχείου, κανόνες τακτικής.

10. Εκμάθηση Περιστροφής.

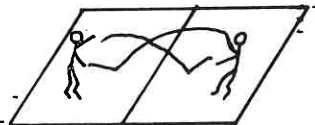


**β) Από Κάτω Πάσα (Μανσέτα). Ακολουθείται η ίδια σειρά των ασκήσεων όπως στην πάσα με τα δάχτυλα.**

1. Ατομικό παίξιμο (χωρίς και με διαγωνισμό).
2. Μανσέτα από πιαστό πέταγμα (σε ζευγάρια).
3. Μανσέτα κανονική (σε ζευγάρια).
4. Μανσέτα πάνω από το δίχτυ.
5. Μανσέτα σε τρίγωνο.
6. Παίξιμο 1 προς 1 με ανάμιξη στοιχείων μανσέτας και πάσας με τα δάχτυλα.
7. Παίξιμο 2Χ2 με ανάμιξη πάσας και μανσέτας.
8. Παίξιμο 3Χ3 με ανάμιξη πάσας και μανσέτας.
9. Κανονισμοί στοιχείου, κανόνες ατομικής τακτικής (όπως μανσέτα στις χαμηλές μπαλιές και την πρώτη μπαλιά).

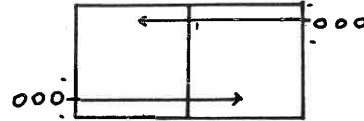
**γ) Σερβίς από κάτω.**

1. Χρησιμοποιείται σαν εναρκτήριο χτύπημα και όχι σαν επιθετικό όπλο.
2. Στοιχεία ατομικής τακτικής, Κανονισμοί, Τεχνικοί κανόνες.
3. Σερβίς με πιαστό ρίξιμο προς συμπαίκτη.
4. Πιαστό ρίξιμο εναντίον στόχου (π.χ. Μέντισιν-μπάλ).
5. Τένις Σερβίς μεταξύ δύο παικτών.

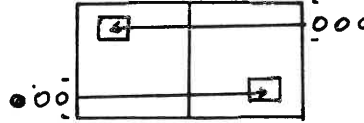


6. Σερβίς σε ζευγάρια, εκτός φιλέ σε κοντινή απόσταση, ο συμπαίκτης «κόβει» με μανσέτα, πιάνει τη μπάλα και σερβίρει με τη σειρά του.

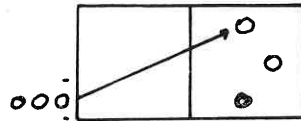
7. Σερβίς πάνω από το φιλέ (ποια ομάδα θα περάσει τα περισσότερα).



8. Σερβίς εναντίον στόχου εντός των διαστάσεων του γηπέδου (π.χ. Στρώμα), με Διαγωνισμό (Ατομικό ή ομαδικό).



9. Σερβίς εναντίον τριμελούς παράταξης, με ομαδικό συναγωνισμό.



10. Παιχνίδι 1Χ1, 2Χ2, 3Χ3, με σετ χρονικών ορίων.

11. Σχολικό παιχνίδι. Προσπάθεια διατήρησης της μπάλας στον αέρα μόνο με μεταβίβαση.

12. Τουρνουά 3Χ3, Μίνι Βόλλεϋ, Σύστημα Πουλ με σετ ορισμένης χρονικής διάρκειας (π.χ. 10') ή Σύστημα διπλού αποκλεισμού.

Τα ανωτέρω στοιχεία πρέπει να διδαχθούν σε 10 μαθήματα και να ενισχυθούν στη συνέχεια με άλλες ασκήσεις.

**Νίκος Κ. Μπεργελές**

# ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

## ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΦΗΒΩΝ—ΝΕΑΝΙΔΩΝ (ΜΙΛΑΝΟ 85)

ΥΠΟ: Θ. Μαργαρίτη — Ν. Μπεργελέ

(Στις 21-22/9/85 οι δύο προαναφερμένοι Ομοσπονδιακοί Τεχνικοί επισκέφθηκαν το Μιλάνο, προκειμένου να παρακολουθήσουν τους Τελικούς των Παγκοσμίων Πρωταθλημάτων Νέων και Νεανίδων. Ας τους παραχωρήσουμε όμως το λόγο, για να μας μεταφέρουν τις Βολλεύμπωλίστικες εντυπώσεις τους).

Στο Μιλάνο παρακολουθήσαμε 4 Ομάδες Νέων (που αγωνίστηκαν για τις θέσεις 1-4) και 8 Ομάδες Νεανίδων (που αγωνίστηκαν για τις θέσεις 1-8). Συνολικά είδαμε 12 Αγώνες Βόλλεϋ: (6 Αγώνες το Σάββατο 21/9/85 και 6 Αγώνες την Κυριακή 22/9/85, που ήταν και η μέρα της ανάδειξης των Πρωταθλητριών Ομάδων και της κατάταξης των υπολοίπων). Τα πλήρη αποτελέσματα παρατίθενται στο τέλος των Εντυπώσεών μας.

Στη συνέχεια θα σημειώσουμε τα γεγονότα που κατά τη γνώμη μας ήταν τα πιο σημαντικά και που καθόρισαν το χρώμα και την ουσία των Αγώνων.

Το κύριο συμπέρασμα είναι ότι παίχτηκε σπουδαίο Βόλλεϋ. «Πολύ ψηλό το επίπεδο των Αγώνων», είπε ο άλλοτε ηγέτης της «Σκουάντρα Αντζούρα» Καρμέλο Πιττέρα, που είχε οδηγήσει την Ιταλία στη δεύτερη θέση του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Ανδρών, το 1978 στη Ρώμη· και τώρα είναι Υπεύθυνος Ανάπτυξης του Ιταλικού Βόλλεϋ. «Το μέλλον ανήκει στο Βόλλεϋ», είπε τρίβοντας τα χέρια του από ικανοποίηση ο Πρόεδρος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Προπονητών και παγκοσμίου φήμης Δάσκαλος του αθλήματος Δόκτωρ Χορστ Μπάακε από την Ανατολική Γερμανία, που συνομίλησε μαζί μας.

Πράγματι, η ποιότητα των Αγώνων ήταν εντυπωσιακή και κάπου κάπου ξεχνιόμαστε και νομίζαμε ότι παρακολουθούμε Εθνικές Ομάδες Ανδρών.

Το πανέμορφο γήπεδο PALLALIDO γέμισε μόνο μια φορά. Οι 4.000 πλαστικές καρέκλες του ζεστάθηκαν μόνο την τελευταία μέρα, όταν άρχιζε η μάχη μεταξύ της Σοβιετικής Ένωσης και της Ιταλίας. Η καλή εντύπωση που είχαμε για τους Ιταλούς φιλάθλους αμαυρώθηκε, όταν με την είσοδο της Σοβιετικής ομάδας ακούστηκε ένα παρατεταμένο και επαναλαμβανόμενο «ου». Οι Ιταλοί είχαν πιστέψει ότι επιτέλους θα εκθρόνιζαν τη σοβιετική Ομάδα. Η πράξη, όμως, τους διέψευσε οικτρά: Ιταλία—Σοβιετική Ένωση 1-3. Μια ομάδα Ιταλών προπονητών έλεγε μετά τον αγώνα: «Πριν 10 χρόνια πιστεύαμε ότι είμαστε 10 χρόνια πίσω από τους Σοβιετικούς και μετά από επιστημονική προετοιμασία 5 ετών αυτής της ομάδας είχαμε πιστέψει ότι έφθασε η μεγάλη στιγμή. Τώρα, όμως, διαπιστώνουμε ότι είμαστε και πάλι 10 χρόνια πίσω από τους Σοβιετικούς!»

«Δεν είχαμε χαρακτήρα στον Αγώνα», είπε ο Καρμέλο Πιττέρα και συνέχισε: «Το Βόλλεϋ θέλει σιδερένιο χαρακτήρα (ψυχή). Αυτό είχαν παραπάνω οι Ρώσοι...» Εμείς συμφωνήσαμε με τις διαπιστώσεις του... Το Βόλλεϋ είναι το πιο «ολικό» σπορ: τα θέλει όλα.

Πρωταθλήτρια και καλύτερη ομάδα στους Νέους ήταν η Σοβιετική. Προπονητής ο παλιός διεθνής αμυντικός παίκτης Κόντρα, που είναι γνωστός στους προπονητικούς χώρους για τη φράση του: «Θέλω να ξυπνήσω στους παίκτες μου την αγάπη για το αδύνατο!» Και πράγματι οι νεαροί Σαπέν, Τριφόνωφ, Πάβιλτς, Κουτσένσωφ, Γκορντεγιένκο κλπ. τον δικαίωσαν και παρά την ήττα τους από τη Βραζιλία σε 156' (ο αγώνας με τη μεγαλύτερη διάρκεια), μπόρεσαν να ανασυνταχτούν ψυχικά και στη συνέχεια να θριαμβεύσουν, ενώ οι Βραζιλιάνοι έχασαν στη συνέχεια από Κούβα και Βουλγαρία και κατέληξαν στην 6η θέση.

Δεύτερη ομάδα στους Νέους ήρθε, όπως είπαμε η Ιταλία. Τρίτη η Κούβα και τέταρτη η Κορέα, που παρουσίασε τον καλύτερο πασαδόρο των τελικών. τον «ακροβάτη» Νάμ-Σαγκ-Σουν, που θύμιζε σε μεγάλο βαθμό τον διάσημο «Κιμ».

Στις Νεανίδες καλύτερη ομάδα ήταν η ιαπωνική, αλλά το χρυσό μετάλλιο κατέκτησε η Κούβα, χάρις στην αλτικότητα της Μιρέγια Λούις (No 3), που είναι μόνο 18 χρονών με ανάστημα 1.75 και χτυπούσε τη μπάλα από τα 3.30!! Υπολογίστε το άλμα της... Η Κούβα καθοδηγείτο από 2 προπονητές: τον Τζωρτζ Λαφίτα, που καθόταν στον πάγκο και τον Χόρχε Περέζ Βέντο που καθοδηγούσε από την εξέδρα (!), ξεφωνίζοντας και ειδοποιώντας για τις αντίπαλες κομπίνες. Το ήθος επίσης των αθλητριών της Κούβας δεν ήταν καλό. Έβριζαν συνεχώς και χρονονομούσαν κάτω από το φιλέ. Η αρχηγός τους Ορτίτζ «μάζεψε» τις περισσότερες κάρτες των Αγώνων. Στον τελικό η ομάδα της Ιαπωνίας, παρότι κέρδισε το πρώτο σετ με 15-6, στη συνέχεια υπετάγη κάτω από τις συνθήκες που προαναφέρθηκαν.

Η ομάδα της Ιαπωνίας με προπονητή τον περιβόητο Κοζίμα (τον προπονητή που λογοδότησε στους Ολυμπιακούς του Μονάχου για τις «κτηνώδεις» προπονητικές του μεθόδους), παρουσίασε μια καταπληκτική εδαφική άμυνα και μια εξαιρετική πασαδόρο, την Κούμι Νακάντα, όμως υστερούσε σε αναστήματα και σε επιθετική ισχύ.

Οι Κινέζες έμοιαζαν στο παιχνίδι τους με τις Γιαπωνέζες και πήραν από τις Βραζιλιάνες το χαλκίνο μετάλλιο, παρουσιάζοντας εξαιρετικά γρήγορες «μπαλιές», παρότι 3 Βραζιλιάνες σεβίριζαν ισχυρότατα με άλμα.

### Οι Τεχνικοτακτικές Διαπιστώσεις

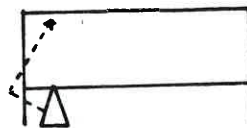
Το παιχνίδι όλων των ομάδων βασίστηκε στην κλασική τεχνική του αθλήματος. Τα επιθετικά και τα αμυντικά Συστήματα που χρησιμοποιήθηκαν, απλά και μόνο επιβεβαίωσαν τις υπάρχουσες γνώσεις μας. Πιο αναλυτικά:

**Στο Σερβίς:** Κυριάρχησαν οι τεχνικές με κυματιστή τροχιά. Οι νέες τάσεις που εμφανίστηκαν στην Ολυμπιάδα με τη μορφή του Σερβίς με άλμα δεν βρήκαν πολλούς θιασώτες. Στις 96 αθλήτριες, οι 92 σεβίριζαν κυματιστά (μετωπικά κυρίως και πλάγια) και μόνον 4 σεβίριζαν με άλμα (3 Βραζιλιάνες και 1 Κουβανέζα). Στους 48 αθλητές, οι 44 χρησιμοποιούσαν κυματιστό Σερβίς και μόνον 4, Σερβίς με άλμα (1 Σοβιετικός, 2 Κουβανέζοι, 1 Ιταλός). Οι αποστάσεις ήταν ποικίλες.

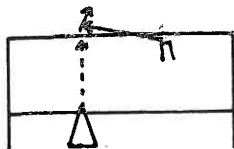
**Στην Υποδοχή:** Όλοι, ανεξαιρέτως, οι αθλητές και οι αθλήτριες υποδέχονταν το Σερβίς χαμηλά με πολύ λυγισμένα πόδια. Η μετωπική μανσέτα ήταν το κυρίαρχο στοιχείο. Στην αντιμετώπιση του Σερβίς με άλμα, οι παίκτες της πίσω γραμμής έκαναν μια κίνηση προς τα εμπρός από μία αφετηριακή θέση αρκετά οπισθοχωρημένη. Οι ακραίοι έκαναν μια σύγκλιση προς το κέντρο του Γηπέδου.

**Οι Πασαδόροι** και οι Επιθετικοί χρησιμοποιούσαν προσποίηση στη μεταβίβασή τους, ιδιαίτερα οι Ασιάτες.

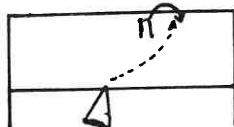
**Στην Επίθεση** η τεχνική ήταν γνωστή. Σημειώνουμε το κλασικό από ψηλά χτύπημα και τη λοξή φορά του Επιθετικού της ζώνης 4, που ξεκινούσε έξω από τις διαστάσεις του γηπέδου.



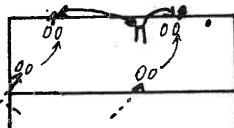
Η πάσα 1ου χρόνου γινόταν μακριά από τον πασαδόρο και δεν ήταν κατακόρυφη.



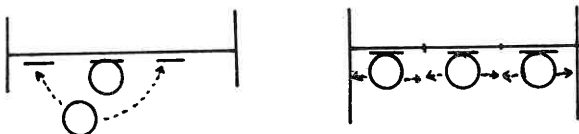
Το καρφί με άλμα στο ένα πόδι χρησιμοποιήθηκε λίγο στην Επίθεση 2ου χρόνου από τον αθλητή της ζώνης 3 στην κοπίνα «3:2».



Οι Ασιάτες επιθετικοί, ιδιαίτερα στον 1ο και 2ο χρόνο, χρησιμοποιούσαν επίθεση με επίμηκες άλμα σε κατεύθυνση αρκετά λοξή προς το δίχτυ.



Στο Μπλοκ δεν χρησιμοποιήθηκε καθόλου το «μαν-του-μαν». Οι Μπλοκέρ αμύνονταν στον τομέα του φιλέ που τους ανήκε.



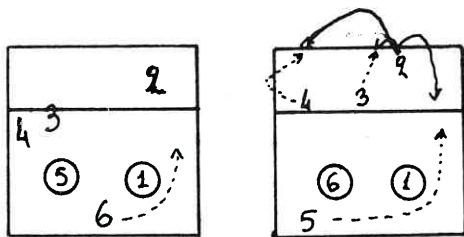
Στην Άμυνα εκτός από κλασικούς τρόπους της Τεχνικής, καμιά κοπέλα δεν χρησιμοποίησε **θωρακική πτώση**.

### Ομαδική Τακτική

Το Σύστημα 5:1:0 το χρησιμοποίησαν όλες οι ομάδες, πλην της Γυναικείας Ομάδας της Κούβας που έπαιζε το 4:0:2.

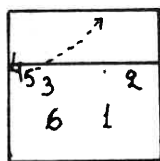
Στην Επίθεση: Η υποδοχή του σερβίς γινόταν με 5 ή με 4 μέλη, τόσο στους Νέους όσο και στις Νεάνιδες. Οι Σοβιετικοί χρησιμοποιούσαν 3 παίκτες.

Δεν υπήρχε απόλυτη εξειδίκευση. Μερικές ομάδες κάλυπταν τον επιθετικό της Β' γραμμής για λόγους επίθεσης.



(Οι Σοβιετικοί χρησιμοποιούσαν 2 επιθετικούς στην αμυντική γραμμή, κάθε φορά από 1).

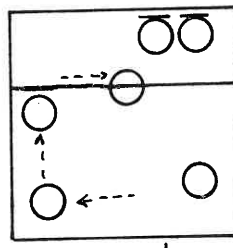
Η διείσδυση από τη ζώνη 5 γινόταν «ανοιχτή» από όλες τις ομάδες.



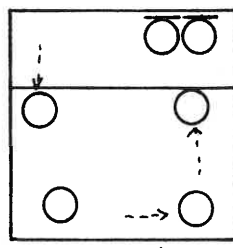
Οι επιθετικοί συνδυασμοί γίνονταν με εξαιρετικά αποτελέσματα στη διασταύρωση 3:2 στην πλάτη του πασαδόρου.

Η Σοβιετική Ομάδα των Νεανίδων, που κατετάγη 6η, χρησιμοποιούσε στην άμυνα 2 συστήματα: «Με το 6 μπροστά», όταν η πασαδόρος έπαιζε στις 3 αμυντικές ζώνες και «με το 6 πίσω», όταν η ίδια αθλήτρια έπαιζε στις 3 επιθετικές ζώνες.

Στην Άμυνα, χρησιμοποιήθηκαν κυρίως 2 αμυντικά συστήματα: Οι ευρωπαϊκές ομάδες και κείνες της αμερικάνικης ηπείρου, χρησιμοποιούσαν το σύστημα «με το 6 πίσω», με το 6 αντίθετα από το Μπλοκ. Την κοντινή κάλυψη αναλάμβανε ο παίκτης που δεν συμμετείχε στο Μπλοκ.



Οι ασιατικές ομάδες έπαιζαν τη Β' Παραλλαγή του προηγούμενου συστήματος, καλύπτοντας το Μπλοκ με τον παίκτη της ευθείας και ο 6 πήγαινε προς την πλευρά του Μπλοκ, ενώ ο παίκτης της μικρής διαγωνίου «έβγαινε» αρκετά πίσω.



Τελειώνουμε το μικρό αυτό χρονικό αποκαλύπτοντας τις μύχιες σκέψεις που κάναμε πολλές φορές κατά τη διάρκεια των αγώνων: Πόσο θα θέλαμε η ελληνική εκπροσώπηση να έκανε την εμφάνισή της όχι μόνο στην εξέδρα των τεχνικών παρατηρητών, αλλά και μέσα στον αγωνιστικό χώρο!

(Ακολουθούν τα αποτελέσματα, οι βαθμολογίες και ορισμένα Στατιστικά στοιχεία).

### ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΥΨΟΥΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΙΣ 12ΔΕΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ

#### ΝΕΟΙ

	Ύψος	Ηλικία
ΟΛΛΑΝΔΙΑ	1.95,98	19,16 ετών
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	1.95,54	19,81 ετών
ΚΙΝΑ	1.95,97	19,72 ετών
Σ. ΕΝΩΣΗ	1.95,00	19,61 ετών
ΙΤΑΛΙΑ	1.93,14	19,78 ετών
ΑΓΕΝΤΙΝΗ	1.92,92	18,42 ετών
ΓΑΛΛΙΑ	1.92,83	19,42 ετών
ΚΟΥΒΑ	1.92,36	18,45 ετών
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	1.90,00	19,05 ετών
ΚΟΡΕΑ	1.89,5	18,00 ετών (!!!)
ΧΙΛΗ	1.89,08	19,08 ετών
ΑΙΓΥΠΤΟΣ	1.88,08	19,08 ετών
ΙΑΠΩΝΙΑ	1.87,33	19,58 ετών
ΤΥΝΗΣΙΑ	1.86,92	19,58 ετών
Σ. ΑΡΑΒΙΑ	1.80,75	19,17 ετών



## ΝΕΑΝΙΔΕΣ

	Ύψος	Ηλικία
ΚΙΝΑ	1.81,81	19,54 ετών
Σ. ΕΝΩΣΗ	1.81.18	19,00 ετών
ΤΣΕΧ/ΚΙΑ	1.81,17	19,08 ετών
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	1.80,5	19,08 ετών
ΚΟΥΒΑ	1.79,83	18,72 ετών
ΙΤΑΛΙΑ	1.79,08	19,00 ετών
ΑΥΣΤΡΙΑ	1.78,83	17,66 ετών
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	1.78.58	19.16 ετών
ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ	1.77,58	18,58 ετών
ΚΟΡΕΑ	1.77,58	18,08 ετών
ΙΑΠΩΝΙΑ	1.77,33	19.00 ετών
ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	1.77,00	(;) ετών
Ν. ΖΗΛΑΝΔΙΑ	1.71,25	18,75 ετών

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΝΕΩΝ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

### Α΄ ΟΜΙΛΟΣ

ΚΙΝΑ—ΑΙΓΥΠΤΟΣ	3-0	2,3,9
ΙΤΑΛΙΑ—ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ	3-0	5,10,9
ΚΙΝΑ—ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ	3-0	10,9,9
ΙΤΑΛΙΑ—ΑΙΓΥΠΤΟΣ	3-0	9,6,5
ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ—ΑΙΓΥΠΤΟΣ	3-0	14,5,15
ΙΤΑΛΙΑ—ΚΙΝΑ	3-0	11,4,12

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΙΤΑΛΙΑ	6
ΚΙΝΑ	5
ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ	4
ΑΙΓΥΠΤΟΣ	3

### Β΄ ΟΜΙΛΟΣ

ΚΟΥΒΑ—ΓΑΛΛΙΑ	3-0	7,6,9
ΕΕΣΔ—Σ. ΑΡΑΒΙΑ	3-0	6,4,8
ΚΟΥΒΑ—Σ. ΑΡΑΒΙΑ	3-0	4,4,11
ΓΑΛΛΙΑ—Σ. ΑΡΑΒΙΑ	3-0	12,2,6
ΓΑΛΛΙΑ—Σ. ΑΡΑΒΙΑ	3-0	11,7,8
ΕΕΣΔ—ΚΟΥΒΑ	3-0	6,8,13

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΕΕΣΔ	6
ΚΟΥΒΑ	5
ΓΑΛΙΑ	4
Σ. ΑΡΑΒΙΑ	3

### Γ΄ ΟΜΙΛΟΣ

ΟΛΛΑΝΔΙΑ—ΤΥΝΗΣΙΑ	3-0	3,6,8
ΚΟΡΕΑ—ΧΙΛΗ	3-0	3,4,2
ΚΟΡΕΑ—ΤΥΝΗΣΙΑ	3-0	1,0,6
ΟΛΛΑΝΔΙΑ—ΧΙΛΗ	3-0	3,5,1
ΧΙΛΗ—ΤΥΝΗΣΙΑ	3-0	12,9,11
ΚΟΡΕΑ—ΟΛΛΑΝΔΙΑ	3-2	-7,13,4,-8,8

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΚΟΡΕΑ	6
ΟΛΛΑΝΔΙΑ	5
ΧΙΛΗ	4
ΤΥΝΗΣΙΑ	3

## Δ΄ ΟΜΙΛΟΣ

ΙΑΠΩΝΙΑ—ΜΕΞΙΚΟ	3-0	6,14,5
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	3-2	-11,-12,5,13,5
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ—ΜΕΞΙΚΟ	3-0	9,9,0
ΙΑΠΩΝΙΑ—ΒΡΑΖΙΛΙΑ	3-0	12,10,8
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΜΕΞΙΚΟ	3-0	4,7,10
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ—ΙΑΠΩΝΙΑ	3-1	-6,6,11,5

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΙΑΠΩΝΙΑ	5
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	5
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	5
ΜΕΞΙΚΟ	3

### ΠΡΟΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ

#### ΟΜΙΛΟΣ Ε΄

ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ—ΧΙΛΗ	3-0	8,13,3
ΚΟΡΕΑ—ΚΙΝΑ	3-1	13,12,8,6
ΙΤΑΛΙΑ—ΟΛΛΑΝΔΙΑ	3-1	3,-13,13,7
ΚΟΡΕΑ—ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ	3-0	11,12,11
ΟΛΛΑΝΔΙΑ—ΚΙΝΑ	3-2	-8,-2,14,5,15
ΙΤΑΛΙΑ—ΧΙΛΗ	3-0	2,5,3
ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ—ΟΛΛΑΝΔΙΑ	3-1	13,-7,13,5
ΚΙΝΑ—ΧΙΛΗ	3-0	14,10,6
ΙΤΑΛΙΑ—ΚΟΡΕΑ	3-0	8,13,14

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΙΤΑΛΙΑ	10
ΚΟΡΕΑ	9
ΚΙΝΑ	7
ΟΛΛΑΝΔΙΑ	7
ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ	7
ΧΙΛΗ	5

### ΟΜΙΛΟΣ Ζ΄

ΓΑΛΛΙΑ—ΙΑΠΩΝΙΑ	3-2	-11,8,1,7
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΕΕΣΔ	3-2	10,8,-10,-14,5
ΚΟΥΒΑ—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	3-2	14,-8,-6,14,10
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΓΑΛΛΙΑ	3-0	4,8,10
ΚΟΥΒΑ—ΙΑΠΩΝΙΑ	3-0	11,14,7
ΕΕΣΔ—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	3-0	10,8,6
ΕΕΣΔ—ΙΑΠΩΝΙΑ	3-0	8,9,8
ΚΟΥΒΑ—ΒΡΑΖΙΛΙΑ	3-0	12,10,9
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ—ΓΑΛΛΙΑ	3-1	2,-4,5,3

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

#### ΟΜΙΛΟΥ Ζ΄

ΕΕΣΔ	9
ΚΟΥΒΑ	9
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	8
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	7
ΙΑΠΩΝΙΑ	6
ΓΑΛΛΙΑ	6

### ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ

ΙΤΑΛΙΑ—ΚΟΥΒΑ	3-0	10,4,11
ΕΕΣΔ—ΚΟΡΕΑ	3-1	14,16,-12,8
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΟΛΛΑΝΔΙΑ	3-0	6,9,13
ΓΑΛΛΙΑ—ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ	3-1	-7,7,13,7

### ΤΕΛΙΚΟΙ

ΕΕΣΔ—ΙΤΑΛΙΑ	3-1		για 1η-2η
ΚΟΥΒΑ—ΚΟΡΕΑ	3-0	4,10,12	3η-4η
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	2-3	-12,-10,13,8,9	5η-6η
ΚΙΝΑ—ΟΛΛΑΝΔΙΑ	3-2	12,8,-8,-5,13	7η-8η
ΓΑΛΛΙΑ—ΙΑΠΩΝΙΑ	3-0	12,15,5	9η-10η
ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ—ΧΙΛΗ	3-0	6,7,12	11η-12

**Για 13η-16η**

Σ. ΑΡΑΒΙΑ—ΤΥΝΗΣΙΑ	3-1	15,-10,12,7
ΜΕΞΙΚΟ—ΑΙΓΥΠΤΟΣ	3-1	10,8,-11,15
Σ. ΑΡΑΒΙΑ—ΑΙΓΥΠΤΟΣ	3-0	7,2,7
ΜΕΞΙΚΟ—ΤΥΝΗΣΙΑ	3-2	-7,-7,10,13,9
Σ. ΑΡΑΒΙΑ—ΜΕΞΙΚΟ	3-2	-15,8,-4,7
ΤΥΝΗΣΙΑ—ΑΙΓΥΠΤΟΣ	3-2	-15,-14,19,10,16

**ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ**

1. ΕΣΣΔ
2. ΙΤΑΛΙΑ
3. ΚΟΥΒΑ
4. ΚΟΡΕΑ
5. ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ
6. ΒΡΑΖΙΛΙΑ
7. ΚΙΝΑ
8. ΟΛΛΑΝΔΙΑ
9. ΓΑΛΛΙΑ
10. ΙΑΠΩΝΙΑ
11. ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ
12. ΧΙΛΗ
13. Σ. ΑΡΑΒΙΑ
14. ΜΕΞΙΚΟ
15. ΤΥΝΗΣΙΑ
16. ΑΙΓΥΠΤΟΣ

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ****ΟΜΙΛΟΣ Α΄**

ΙΤΑΛΙΑ—ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ	3-0	2,7,6
ΚΙΝΑ—ΠΕΡΟΥ	3-0	4,10,8
ΙΤΑΛΙΑ—ΠΕΡΟΥ	3-1	9,0,-12,14
ΚΙΝΑ—ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ	3-0	7,12,6
ΚΙΝΑ—ΙΤΑΛΙΑ	3-1	-14,6,9,7

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

ΚΙΝΑ	6
ΙΤΑΛΙΑ	5
ΠΕΡΟΥ	5
ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ	3

**ΟΜΙΛΟΣ Β΄**

ΚΟΡΕΑ—ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ	3-0	13,5,6
ΚΟΥΒΑ—ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ	3-0	9,1,5
ΚΟΥΒΑ—ΚΟΡΕΑ	3-1	4,-11,3

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

ΚΟΥΒΑ	4
ΚΟΡΕΑ	3
ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ	2

**ΟΜΙΛΟΣ Γ΄**

ΜΕΞΙΚΟ—Ν. ΖΗΛΑΝΔΙΑ	3-0	6,8,3
ΙΑΠΩΝΙΑ—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	3-0	9,6,6
ΙΑΠΩΝΙΑ—Ν. ΖΗΛΑΝΔΙΑ	3-0	4,1,0
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ—ΜΕΞΙΚΟ	3-0	4,1,0
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ—Ν. ΖΗΛΑΝΔΙΑ	3-0	14,1,6
ΙΑΠΩΝΙΑ—ΜΕΞΙΚΟ	3-0	6,1,3
ΙΑΠΩΝΙΑ—ΜΕΞΙΚΟ	3-0	8,3,1

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

ΙΑΠΩΝΙΑ	6
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	5
ΜΕΞΙΚΟ	4
Ν. ΖΗΛΑΝΔΙΑ	3

**ΟΜΙΛΟΣ Δ΄**

ΕΣΣΔ—ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	3-0	13,8,2
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΑΥΣΤΡΙΑ	3-0	7,0,2
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	3-0	5,4,5
ΕΣΣΔ—ΑΥΣΤΡΙΑ	3-0	2,3,1
ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ—ΑΥΣΤΡΙΑ	3-1	10,3,-5,6
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΕΣΣΔ	3-1	9,-5,10,10

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

ΒΡΑΖΙΛΙΑ	6
ΕΣΣΔ	5
ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	4
ΑΥΣΤΡΙΑ	3

**ΠΡΟΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ****ΟΜΙΛΟΣ Ε΄**

ΠΕΡΟΥ—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	3-0	7,5,14
ΚΙΝΑ—ΙΑΠΩΝΙΑ	3-1	7,-12,9,8
ΙΤΑΛΙΑ—ΜΕΞΙΚΟ	3-0	3,4,1
ΚΙΝΑ—ΜΕΞΙΚΟ	3-0	3,4,1
ΙΑΠΩΝΙΑ ΠΕΡΟΥ	3-0	5,13,3
ΙΤΑΛΙΑ—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	3-0	8,11,7
ΠΕΡΟΥ—ΜΕΞΙΚΟ	3-0	7,5,5
ΚΙΝΑ—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	3-0	3,3,1
ΙΑΠΩΝΙΑ—ΙΤΑΛΙΑ	3-0	5,8,12

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

ΚΙΝΑ	10
ΙΑΠΩΝΙΑ	9
ΙΤΑΛΙΑ	8
ΠΕΡΟΥ	7
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	6
ΜΕΞΙΚΟ	5

**ΟΜΙΛΟΣ Ζ΄**

ΚΟΥΒΑ—ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	3-0	3,5,4
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ	3-0	6,6,1
ΕΣΣΔ—ΚΟΡΕΑ	3-0	9,6,14
ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ—ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	3-0	2,7,7
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΚΟΡΕΑ	3-2	8,-3,11,-6,12
ΚΟΥΒΑ—ΕΣΣΔ	3-0	12,9,8
ΚΟΡΕΑ—ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	3-0	2,1,2
ΕΣΣΔ—ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ	3-1	-12,7,9,9
ΒΡΑΖΙΛΙΑ—ΚΟΥΒΑ	3-2	10,-9,-10,10,13

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

ΒΡΑΖΙΛΙΑ	10
ΚΟΥΒΑ	9
ΕΣΣΔ	8
ΚΟΡΕΑ	7
ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ	6
ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	5

**ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ**

ΚΟΥΒΑ—ΚΙΝΑ	3-1
ΙΑΠΩΝΙΑ ΒΡΑΖΙΛΙΑ	3-0
ΕΣΣΔ—ΠΕΡΟΥ	3-1
ΚΟΡΕΑ—ΙΤΑΛΙΑ	3-2

ΚΟΥΒΑ—ΙΑΠΩΝΙΑ	3-1	-6,10,10,10	για 1η-2η
ΚΙΝΑ—ΒΡΑΖΙΛΙΑ	3-1	-14,10,5,7	3η-4η
ΚΟΡΕΑ—ΕΣΣΔ	3-2	-7,-7,13,10,12	5η-6η
ΙΤΑΛΙΑ—ΠΕΡΟΥ	3-1	13,-4,7,10	7η-8η
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ—ΤΣΕΧ/ΚΙΑ	3-1	-8,13,16,15	9η-10η

**Για 13η, 14, 15η**

ΑΥΣΤΡΙΑ—Ν. ΖΗΛΑΝΔΙΑ	3-0	7,7,13
ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ—Ν. ΖΗΛΑΝΔΙΑ	3-0	5,7,9
ΑΥΣΤΡΙΑ—ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ	3-1	-11,14,10,15

**ΤΕΛΙΚΗ ΣΕΙΡΑ**

1. ΚΟΥΒΑ
2. ΙΑΠΩΝΙΑ
3. ΚΙΝΑ
4. ΒΡΑΖΙΛΙΑ
5. ΚΟΡΕΑ
6. ΕΣΣΔ
7. ΙΤΑΛΙΑ
8. ΠΕΡΟΥ
9. ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ
10. ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ

**ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ 2 ΤΕΛΙΚΟΥΣ ΝΕΩΝ:  
ΕΣΣΔ—ΙΤΑΛΙΑ 3-1 και ΚΟΥΒΑ—ΚΟΡΕΑ 3-0****ΣΕΡΒΙΣ**

Ομάδα	Σύνολο Σέρβις	Χαμένα	Απευθείας βαθμός	Βαθμός επιτυχίας
ΕΣΣΔ	139	5	5	4,2
ΙΤΑΛΙΑ	122	14	6	4,0
ΚΟΥΒΑ	102	6	6	5,0
ΚΟΡΕΑ	86	10	2	5,1

**ΥΠΟΔΟΧΗ**

Ομάδα	Σύνολο	Χαμένες	Τέλειες	Βαθμός
ΕΣΣΔ	107	5	38	6,4
ΙΤΑΛΙΑ	132	5	93	8,2
ΚΟΥΒΑ	72	6	28	6,6
ΚΟΡΕΑ	97	7	71	8,2

**ΕΠΙΘΕΣΗ**

ΕΣΣΔ	154	27	80	6,7
ΙΤΑΛΙΑ	175	30	72	6,0
ΚΟΥΒΑ	97	19	51	6,3
ΚΟΡΕΑ	130	36	48	6,0

**ΜΠΛΟΚ**

Ομάδα	Τέλειωμα φάσης εναντίον	Τέλειωμα φάσης υπέρ
ΕΣΣΔ	37	21
ΙΤΑΛΙΑ	38	16
ΚΟΥΒΑ	28	14
ΚΟΡΕΑ	17	7

**ΑΜΥΝΤΙΚΑ λάθη που σημαίνουν χάσιμο φάσης**

ΕΣΣΔ	24
ΙΤΑΛΙΑ	48
ΚΟΥΒΑ	22
ΚΟΡΕΑ	34

**ΣΥΝΟΛΟ ΛΑΘΩΝ**

ΕΣΣΔ	108
ΙΤΑΛΙΑ	135
ΚΟΥΒΑ	81
ΚΟΡΕΑ	104

**ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ 2 ΤΕΛΙΚΟΥΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ****ΚΟΥΒΑ—ΙΑΠΩΝΙΑ 3-1 και ΚΙΝΑ—ΒΡΑΖΙΛΙΑ 3-1**

ΣΕΡΒΙΣ	ΣΥΝΟΛΟ	ΧΑΜΕΝΑ	ΕΠΙΤΥΧΗ-ΜΕΝΑ	ΒΑΘΜΟΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ
ΚΟΥΒΑ	133	14	7	4,6
ΙΑΠΩΝΙΑ	123	7	4	3,7
ΚΙΝΑ	127	4	3	4,7
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	109	16	8	4,9

**ΥΠΟΔΟΧΗ**

ΚΟΥΒΑ	119	4	57	7,2
ΙΑΠΩΝΙΑ	113	7	51	6,7
ΚΙΝΑ	91	10	31	5,8
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	124	5	74	7,3

**ΕΠΙΘΕΣΗ**

ΚΟΥΒΑ	170	25	82	6,7
ΙΑΠΩΝΙΑ	169	28	69	6,0
ΚΙΝΑ	156	16	73	6,1
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	201	30	67	6,4

**ΜΠΛΟΚ**

	Τέλειωμα φάσης εναντίον	Τέλειωμα φάσης υπέρ
ΚΟΥΒΑ	39	21
ΙΑΠΩΝΙΑ	27	09
ΚΙΝΑ	34	09
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	38	12

**ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΛΑΘΗ που σημαίνουν χάσιμο φάσης**

ΚΟΥΒΑ	32
ΙΑΠΩΝΙΑ	50
ΚΙΝΑ	37
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	37

**ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΛΑΘΗ**

ΚΟΥΒΑ	114
ΙΑΠΩΝΙΑ	119
ΚΙΝΑ	101
ΒΡΑΖΙΛΙΑ	126

Θανάσης Μαργαρίτης—Νίκος Μπεργελές



## ΤΟ ΙΔ΄ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Ο Σύλλογός μας και σε προέκταση το Περιοδικό που τον εκφράζει, βρίσκουν την πρώτη ευκαιρία για να αποδείξουν το ευρύ και φιλόξενο πνεύμα τους. Στις στήλες που ακολουθούν φιλοξενούμε έναν ακρογωνιαίο λίθο της βολλεμπωλίστικης δημοσιογραφίας: Τον ΚΩΣΤΑ ΔΗΜΑΡΑ, που όπως πάντα άλλωστε μας συνηθίζει κατά τα τελευταία χρόνια, ακολούθησε την Εθνική Ομάδα Γυναικών στους Τελικούς των Πανερωπαϊκών της Ολλανδίας και με μεγάλη προθυμία δέχτηκε να μας προσφέρει τις εντυπώσεις του από τους αγώνες αυτούς. Τον ευχαριστούμε θερμά και ελπίζουμε να συνεχιστεί η πολύτιμη συνεργασία του.

### Το Δ.Σ. του Σ.Κ.Α.Π.

Τρία κύρια σημεία ήταν αυτά που χαρακτήρισαν την συμμετοχή της Εθνικής μας ομάδας βόλλεϋ γυναικών στο ΙΔ΄ Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, στην Ολλανδία, από 29 Σεπτεμβρίου ως 6 Οκτωβρίου. Τα αποτελέσματα που έφερε η ελληνική ομάδα ήταν τα απολύτως αναμενόμενα, αλλά η παρουσία μας στην Ολλανδία μας έδωσε την ευκαιρία να εκτιμήσουμε τόσο τα προγράμματα και τις σκέψεις του Ομοσπονδιακού προπονητού Δημήτρη Φλώρου, όσο και τις ελλείψεις που έχει ακόμη το ελληνικό γυναικείο βόλλεϋ σε οργάνωση, σε σύγκριση με το γυναικείο βόλλεϋ των άλλων χωρών που μετείχαν των αγώνων.

Τα δύο πρώτα σημεία αφορούν στη διεθνή πείρα και στα σωματικά προσόντα των αθλητριών μας και μπορεί να φανεί καθαρά το πόσο υστερεί η ελληνική ομάδα από τον πίνακα που ακολουθεί. Στον πίνακα αναφέρονται κατά σειρά οι χώρες που μετείχαν, η τελική τους κατάταξη και εν συνεχεία ο μέσος όρος ύψους, ηλικίας και διεθνών συμμετοχών για δωδεκάδα και για εξάδα (όπως παρατάχθη στον πρώτο αγώνα, στις 29 Σεπτεμβρίου).

Τα νούμερα της Ελλάδας αναφέρονται στην εξάδα που παρέταξε ο κ. Φλώρος στην προεμίρα, κατά της Ανατολικής Γερμανίας, αποτελούμενη από τις Κάτια Βοζίκη (αρχηγό), Βάσω Ιωάννου, Μαρία Κωστοπούλου, Ελένη Λαζαρίδου, Πελαγία Σκούρα και Λία Μήτση. Μέχρι τον τελευταίο αγώνα, κατά της Γαλλίας, η ελληνική εξάδα «ψήλωσε» κατά 1,5cm, καθώς ο κ. Φλώρος, ύστερα από αλληπάλληλους τραυματισμούς της Λαζαρίδου και της Κωστοπούλου, αναγκάστηκε να παρατάξει νέα σχήματα.

Ως προς τη διεθνή πείρα, εξάλλου, η ελληνική ομάδα ήταν πολύ πίσω. Τα στοιχεία αναφέρονται όλα στο ξεκίνημα του Πρωταθλήματος, όπου η πλέον πεπειραμένη Ελληνίδα, η Κωστοπούλου, είχε μόλις 61 διεθνείς συμμετοχές — εκ των οποίων οι 29 από φετινούς αγώνες!

Υπάρχει, όμως, και ένα τρίτο σημείο, στο οποίο πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο μέλλον. Είναι το θέμα του πώς πρέπει να συγκροτείται μία αποστολή για μεγάλους (ή και μικρούς) διεθνείς αγώνες. Η ελληνική ομάδα στην Ολλανδία ήταν κατ' αρχάς η μοναδική χωρίς δεύτερο προπονητή. Και ήταν και η μοναδική χωρίς την απαραίτητη κουστοδία ατόμων

που όχι μόνο βοηθούν στην όσο το δυνατόν ορθότερη παρουσία μιας ομάδας στους ίδιους τους αγώνες, αλλά και που αναλαμβάνουν την διάδοση, πίσω στις πατρίδες τους όλων των νέων τάσεων — θετικών ή αρνητικών — που μπορεί να παρατηρηθούν.

Από την ελληνική ομάδα δεν έλειπε μόνο ο β' προπονητής. Έλειπαν και τα άτομα που θα βιντεοσκοπούσαν τους αγώνες (όχι μόνο τους ελληνικούς ή των αντιπάλων μας της επομένης για να βοηθηθεί στο έργο του ο προπονητής) αλλά και των άλλων ομάδων, για να δοθεί η δυνατότητα σε όλους τους Έλληνες προπονητές να διαπιστώσουν πού βρίσκεται το ξένο βόλλεϋ. Έλειπαν τα άτομα που θα κρατούσαν στατιστικές. Έλειπαν τα άτομα που θα ερχόντουσαν σε επαφή με τους ενδιαφερομένους ξένους — και αυτοί απεδείχθησαν αρκετοί — για ανάπτυξη σχέσεων και για κλείσιμο φιλικών αγώνων. Και όλες αυτές οι ελλείψεις της ελληνικής αποστολής δεν είναι θεωρητικές: οι περισσότερες ξένες αποστολές, διέθεταν αυτά τα άτομα και άλλα ακόμη.

### Οι λύσεις

Η επίλυση των δύο πρώτων προβλημάτων έχει ήδη εντοπισθεί και βρίσκεται στα «σκαριά». Όσον αφορά στο ύψος της ελληνικής ομάδας, τα συμπεράσματα από τη συμμετοχή της Εθνικής νεανίδων στους οικείους βαλκανικούς αγώνες της Καβάλας, τον περασμένο Σεπτέμβριο, είναι ιδιαίτερος ενθαρρυντικός. Ο μέσος όρος ύψους της ελληνικής δωδεκάδας στην Καβάλα (Αφροδίτη Νάκα, Ιωάννα Ιλιές, Ρούλα Πραγκαλούδη, Σοφία Τσερκέζη, Χριστίνα Πεταλά, Χαρούλα Ελευθεριάδου, Σοφία Αγγελάκη, Φιλίτσα Μαλαπέτσα, Κατερίνα Γκορτσίλα, Μαρία Μιχαλοπούλου, Τασούλα Πολυζώη και Πελαγία Σκούρα) ήταν 181,2 εκατοστά. Με αυτό το νούμερο στην Ολλανδία η ελληνική ομάδα θα υστερούσε μόνο της Σοβιετικής Ενώσεως (183,5 εκ.).

Ακόμη, όσον αφορά στην πείρα διεθνών αγώνων ο κ. Φλώρος θα καταρτίσει ένα πρόγραμμα για την Εθνική νεανίδων, μέχρι το Μάιο του 1986 (οπότε η ελληνική ομάδα θα πρέπει να λάβει μέρος στην προκριματική φάση του οικείου Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος στη Θεσσαλονίκη, με αντιπάλους την Ουγγαρία, τη Γαλλία, την Αυστρία και την Κύπρο με κύριο στόχο την συμπλήρωση περί των 30 διεθνών αγώνων.

Η τελεσίδικος κάλυψη του κενού αυτού που παρουσιάζει το ελληνικό γυναικείο βόλλεϋ επαφίεται πλέον τόσο στη δραστηριοποίηση της Ομοσπονδίας (ώστε να εξασφαλισθούν οι αγώνες σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα) όσο και στην ικανότητα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού να δει το μακροπρόθεσμο συμφέρον του ελληνικού βόλλεϋ και να εγκρίνει τη διεξαγωγή των αγώνων αυτών. Στα ίδια σημεία — την ΕΟΠΕ και την ΓΓΑ — επαφίεται και η κάλυψη του άλλου κενού, αυτού της συνθέσεως των ελληνικών αποστολών στο εξωτερικό.

Κώστας Δημαράς

Χώρα	1				2			
	(Κ)	Ύψος	Ηλ.	ΔΣ	Ύψος	Ηλ.	ΔΣ	
Βουλγαρία	(10)	179,7εκ.	21,5	50	181,5εκ.	20,3	67	
Γαλλία	( 8)	179,7εκ.	21,0	121	178,6εκ.	22,0	152	
Ανατολική Γερμανία	( 2)	180,3εκ.	20,6	89	182,0εκ.	20,0	126	
Δυτική Γερμανία	( 6)	179,3εκ.	22,8	136	178,3εκ.	23,2	184	
Ελλάς	(12)	177,3εκ.	20,8	27	175,8εκ.	23,0	42	
Ιταλία	( 5)	177,3εκ.	24,8	90	177,0εκ.	25,5	81	
Ολλανδία	( 3)	179,3εκ.	23,8	114	179,3εκ.	24,8	142	
Ουγγαρία	( 9)	178,1εκ.	25,0	131	178,5εκ.	26,2	181	
Πολωνία	( 7)	179,1εκ.	24,3	106	179,5εκ.	24,5	107	
Ρουμανία	(11)	178,5εκ.	23,3	65	178,7εκ.	23,6	90	
Σοβιετική Ένωση	( 1)	183,5εκ.	22,5	—	182,0εκ.	22,0	—	

1 = Δωδεκάδας  
2 = Εξάδας

## ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ '85

(Ο Βασίλης Μελέκογλου είναι ένας ακόμα εκλεκτός δημοσιογράφος αφοσιωμένος στην υπόθεση του Βόλλεϋ. Πρόσφατα συνόδευσε την Εθνική Ανδρών στο Πανερωπαϊκό της Ολλανδίας και προσφέρθηκε να μας χαρίσει τις εντυπώσεις του απ' αυτούς τους Αγώνες. Τον ευχαριστούμε και τον βεβαιώνουμε ότι οι στήλες μας θα είναι πάντα ανοιχτές στις απόψεις του) Δ.Σ. του ΣΚΑΠ.

Κορυφαία επιτυχία του ελληνικού βόλλεϋ-μπωλ, χαρακτηρίστηκε — δικαιολογημένα — η κατάληψη της έβδομης θέσης από την Εθνική μας στα τελικά του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος, που έγιναν 29 Σεπτεμβρίου με 6 Οκτωβρίου στην Ολλανδία. Η Εθνική μας ομάδα, με τις καλές έως θαυμάσιες εμφανίσεις της — αγώνες εναντίον Ιταλών, Σουηδών, Ρουμάνων — κατάφερε να ανέβει δυο ακόμη σκαλοπάτια και να κτυπήσει την πόρτα που οδηγεί στην ελίτ της Ευρώπης...

Το 1979 — όταν προκρίθηκε για πρώτη φορά στα τελικά της ίδιας διοργάνωσης — στη Γαλλία, κατέλαβε την 12η μόλις θέση, με μια νίκη επί της Βουλγαρίας. Το 1983, στα τελικά της Α.Δ. Γερμανίας (Βερολίνο η προκριματική φάση και Σουλ οι αγώνες για τις θέσεις 7-12) πήρε την ένατη θέση, και, τώρα, στην «χώρα της τουλίπας» αναδείχθηκε έβδομη, δημιουργώντας αίσθηση στην Ευρώπη, ενόψει, μάλιστα, της προκριματικής φάσης του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος (2-12 Απριλίου, στην Αθήνα).

Έτσι, το ελληνικό βόλλεϋ, για μια ακόμη φορά απέδειξε ότι είναι το κορυφαίο ομαδικό άθλημα της χώρας. Το άθλημα εκείνο που ΞΕΡΕΙ να χαρίζει διακρίσεις στην — φτωχή από τέτοιες — Ελλάδα.

Η Εθνική μας ξεκίνησε τα παιχνίδια της στον όμιλο, του Φορμπουργκ, εναντίον της Ιταλίας. «Ένας μεγάλος αντίπαλος», λέγαμε όλοι για την ομάδα του Σιλβάνο Πράντι, που είχε ανέβει στο βάθρο, στην Ολυμπιάδα του Λος Άντζελες (χάλκινο μετάλλιο) και είχε μια πολύ σημαντική παρουσία στα μέχρι φέτος ευρωπαϊκά πρωταθλήματα. Διαψευστήκαμε, όμως, βλέποντας την ομάδα αυτή στη σάλα «Ντε Βιλγκερμόλεν» του Φορμπουργκ. Χωρίς να είναι πολύ καλύτερη από την Εθνική μας, πήρε το πρώτο σετ 15:7 και το δεύτερο 15:9 σε 26 και 30 λεπτά αντίστοιχα. Οι Έλληνες διεθνείς πήγαν πολύ καλά στη συνέχεια, πάλαψαν το τρίτο σετ, προηγήθηκαν μάλιστα σε ορισμένες στιγμές, αλλά αδικήθηκαν από τον Πολωνό Γκοντούλα — που γιουχαΐστηκε μάλιστα από τους θεατές. Τελικά, έχασαν κι αυτό το σετ 15:12 (39 λεπτά).

Θα πρέπει να θεωρηθεί πολύ σημαντικό το γεγονός, ότι οι Ιταλοί, με τη νίκη τους επί της Εθνικής μας μπήκαν στην εξάδα (πήραν την πρόκριση με διάφορα σετ από Σουηδούς και Έλληνες), όπου σημείωσαν μόνο ήττες!  
ΕΛΛΑΔΑ: Τριανταφυλλίδης, Μουστακίδης, Τεντζέρης, Δοριάδης, Καζάζης, Δημητριάδης—εξάδα—Λυκούδης, Νικολαΐ \*δης, Βαλσαμίδης, Τερζάκης, Αμαριανάκης.  
ΙΤΑΛΙΑ: Ερικόλο, Λανφράνκο, Μπαμπίνι, Μπερτόλι, Νταμέτο, Βούλο (Φάμπιο Βούλο, 21 χρόνων, 1.97, ο νέος πασαδόρος της Ιταλίας)—εξάδα—Ντε Λουίτζι, Π.Π. Λουκέτα, Αν. Λουκέτα.  
Διαιτητές: Γκοντούλα (Πολ)—Τζιερντίκοφ (Βουλγ).  
Θεατές: 1490.

Με το ψυχολογικό ντεζαβαντάζ των τεσσάρων ηττών στα πέντε προηγμένα ματς (δύο ήττες στα τουρνουά της Ισπανίας, μια στο Κύπελο Ανοίξεως, μία στην Πανεπιστημιάδα) οι διεθνείς μας μπήκαν στο γήπεδο αποφασισμένοι να κερδίσουν διατηρώντας έτσι τις ελπίδες τους για κάτι καλό. Προηγήθηκαν 2:0 σετς, παίρνοντας μάλιστα το δεύτερο με 20:18 (από 17:18) ύστερα από 84 λεπτά. Το δραματικό αυτό παιχνίδι τέλειωσε 3:2, με τους Σουηδούς να βγάζουν καταπληκτικές άμυνες και με ένα «τρομερό παιδί» στις τάξεις τους — τον Μπενγκτ Γκούσταφσον, 22 χρόνων, 1.95, που αγωνίζεται στην πρωταθλήτρια Ευρώπης, ιταλική Σαντάλ Πάρμα) — να καρφώνει... απόπου θέλει.

Συνολική διάρκεια του αγώνα 196 λεπτά (όσο ακριβώς διήρκεσε και ο αγώνας ΗΠΑ—ΕΣΣΔ 3:2 που έγινε πρόσφατα στην Οζάκα για το Παγκόσμιο Κύπελο...)

ΕΛΛΑΔΑ: Τριανταφυλλίδης, Μουστακίδης, Τεντζέρης, Δοριά-

δης, Καζάζης, Δημητριάδης—εξάδα—Αμαριανάκης, Λυκούδης, Βαλσαμίδης, Τερζάκης.

ΣΟΥΗΔΙΑ: Χεντεργκαρντ, Νίλσον, Βίκστεν, Χότζεκ, Γκουσταφόν, Κάρλσον—εξάδα—Σάαφ, Τόσε, Λέναρτσον, Βίλιεμσον, Μπιόρνε.

Διαιτητές: Λούσε (ΟΔΓ)—Ταμένγκα (Ολλ).

Θεατές: 2.500.

Εναντίον της Σοβιετικής Ένωσης — την επομένη — ο Μιχάλης Γεωργαντής θέλησε να ξεκουράσει τους περισσότερους βασικούς. Χρησιμοποίησε την κανονική εξάδα στο πρώτο σετ (15:10 σε 28') και μετά έρριξε στον αγώνα τα νέα παιδιά που πήγαν αρκετά καλά (ιδιαίτερα ο Σωτήρης Αμαριανάκης). Πάντως, ο αγώνας με τους πανύψηλους — και ανώτερους τεχνικά — Σοβιετικούς, ήταν μια τεράστια εμπειρία για τη νέα — σχετικά — Εθνική μας ομάδα.

ΕΛΛΑΔΑ: Μουστακίδης, Τεντζέρης, Δοριάδης, Δημητριάδης, Καζάζης, Τριανταφυλλίδης—εξάδα—Αμαριανάκης, Βαλσαμίδης, Νικολαΐ \*δης, Λυκούδης, Τερζάκης.

ΕΣΣΔ: Ντίλενμπεργκ, Ζάιτσεφ, Σκερίτσιν, Σαβίν, Αντόνοφ, Σοροκόλετ—εξάδα—Ιβάνοφ, Λόσεφ, Γκρίμποφ, Πατσένκο.

Διαιτητές: Τζιερντίκοφ(Βουλγ)—Λούσε(ΟΔΓ).

Θεατές: 1.400.

Η Εθνική, στον όμιλο του Γκρόνιγκεν αγωνίστηκε με τη Ρουμανία (3:2), την Ισπανία (3-9), την Ολλανδία (0:3) και τη Γιουγκοσλαβία (3:0). Ο ομοσπονδιακός τεχνικός Μιχάλης Γεωργαντής αντιμετώπισε πρόβλημα Δοριάδη στα ματς με Ολλανδία και Γιουγκοσλαβία, γιατί ο μπλοκέρ του Ολυμπιακού υπέφερε από τη μέση του.

Τον Δοριάδη αντικατέστησε εναντίον της Ολλανδίας ο Τερζάκης και εναντίον της Γιουγκοσλαβίας ο Λυκούδης.

### Τα πλήρη αποτελέσματα των τελικών του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος στους άνδρες:

#### ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΓΥΡΟΣ

##### Όμιλος Φόρμπουργκ

29.09.	ΕΣΣΔ—Σουηδία	3:0(15:6,15:7,15:1)
	ΕΛΛΑΔΑ—Ιταλία	0:3(7:15,9:15,12:15)
30.09.	ΕΛΛΑΔΑ—Σουηδία	3:2(15:6,20:18,9:15,11:15,15:9)
	ΕΣΣΔ—Ιταλία	3:1(16:14,15:13,13:15,15:12)
01.10.	ΕΛΛΑΔΑ—ΕΣΣΔ	0:30(10:15,5:15,7:15)
	Σουηδία—Ιταλία	3:2(14:16,15:6,5:15,15:13)

##### Όμιλος Τσβόλε

29.09.	Πολωνία—Ρουμανία	3:0(15:12,15:11,15:16)
	Τσεχοσλοβακία—Ισπανία	3:0(15:9,15:7,15:7)
30.09.	Ρουμανία—Ισπανία	3:1(15:5,4:15,15:9,15:8)
	Τσεχοσλοβακία—Πολωνία	3:1(12:15,15:13,15:9,15:10)
01.10.	Πολωνία—Ισπανία	3:10(15:9,15:10,15:10)
	Τσεχοσλοβακία—Ρουμανία	3:1(15:8,10:15,15:12,15:2)

##### Όμιλος Ντεν Μπος

29.09.	Ολλανδία—Γιουγκοσλαβία	3:1(16:14,15:10,13:15,15:12)
	Γαλλία—Βουλγαρία	3:0(15:11,15:8,15:1)
30.09.	Γαλλία—Ολλανδία	3:0(15:4,15:5,15:2)
	Βουλγαρία—Γιουγκοσλαβία	3:0(15:9,15:7,15:4)
01.10.	Γαλλία—Γιουγκοσλαβία	3:1(15:9,16:14,9:15,15:13)
	Βουλγαρία—Ολλανδία	3:2(15:13,6:15,6:15,15:10,15:13)

## ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

Άμστερνταμ (θέσεις 1-6)—Γκρόνιγκεν (θέσεις 7-12)

### ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ

03.10	ΕΣΣΔ—Τσεχοσλοβακία Γαλλία—Πολωνία Βουλγαρία—Ιταλία	3:0(15:8,15:10,16:14) 3:1(15:10,16:14,7:15,15:6) 3:2(15:8,13:15,15:11,13:15,15:8)
04.10	Τσεχοσλοβακία—Γαλλία ΕΣΣΔ—Βουλγαρία Πολωνία—Ιταλία	3:1(16:14,18:16,15:17,16:14) 3:1(15:9,15:6,13:15,15:1) 3:0(15:12,15:12,15:8)
05.10	Τσεχοσλοβακία—Βουλγαρία ΕΣΣΔ—Πολωνία Γαλλία—Ιταλία	3:0(15:7,15:6,15:3) 3:0(15:6,15:8,15:7) 3:1(15:4,15:5,12:15,15:10)
06.10	Πολωνία—Βουλγαρία Τσεχοσλοβακία—Ιταλία ΕΣΣΔ—Γαλλία	3:2(15:9,15:12,14:16,8:15,15:8) 3:1(15:11,15:17,15:11,15:11) 3:0(15:4,15:6,15:12)

### ΓΚΡΟΝΙΓΚΕΝ

03.10.	ΕΛΛΑΔΑ—Ρουμανία Ολλανδία—Ισπανία Σουηδία—Γιουγκοσλαβία	3:1(15:7,10:15,16:14,19:17) 3:2(5:15,15:9,15:9,15:15,15:4) 3:0(15:8,15:7,15:7)
04.10.	ΕΛΛΑΔΑ—Ισπανία Ρουμανία—Γιουγκοσλαβία Σουηδία—Ολλανδία	3:0(15:11,15:4,15:13) 3:0(15:4,15:7,15:1) 3:0(15:8,15:12,15:10)
05.10.	Γιουγκοσλαβία—Ισπανία ΕΛΛΑΔΑ—Ολλανδία Ρουμανία—Σουηδία	3:1(17:15,15:13,13:15,15:10) 0:3(11:15,7:15,6:15) 3:2(3:15,10:15,15:9,15:10,15:10)
06.10.	ΕΛΛΑΔΑ—Γιουγκοσλαβία Σουηδία—Ισπανία Ρουμανία—Ολλανδία	3:0(15:12,15:7,15:5) 3:1(15:13,15:6,11:15,15:11) 3:1(15:5,5:15,15:13,15:6)

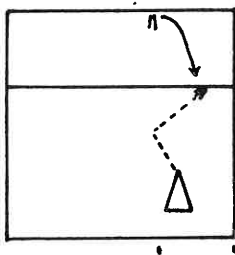
## ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ '85

Του καθηγητή Φ.Α. και μέλος  
της Εθνικής Ομάδας Ανδρών  
Μ. Τριανταφυλλίδη

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ

Δεν παρουσιάστηκαν πολλές ουσιαστικές αλλαγές, εκτός από την επίθεση με προσποίηση από την αμυντική ζώνη του Σουηδού Gustafson.

Σχήμα



Τονίζουμε, όμως, ιδιαίτερα τεχνικές που εμφανίστηκαν τον τελευταίο καιρό και που χρησιμοποιήθηκαν σ' αυτούς τους αγώνες πολύ συχνά.

- Άμυνα με θωρακική πτώση και απόκρουση με το ένα χέρι επί του εδάφους
- Επίθεση 1ου χρόνου με πλασέ καρφί
- Σερβίς με άλμα

## Οι βαθμολογίες

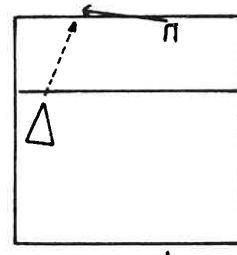
	Αγώνες	Σετ	Πόντοι
ΣΟΒΙΕΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ...	6	9-1	149: 90
ΓΑΛΛΙΑ	4	6-6	157:151
Σουηδία	4	5-8	141:173
Ελλάδα	4	3-8	120:153
ΤΣΕΧΟΣΛΟΒΑΚΙΑ...	6	9-2	157:107
ΠΟΛΩΝΙΑ	5	7-3	137:115
Ρουμανία	4	4-7	115:137
Ισπανία	3	1-9	89 :139
ΓΑΛΛΙΑ	6	9-1	145: 82
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	5	6-5	122:131
Ολλανδία	4	5-7	136:153
Γιουγκοσλαβία	3	2-9	122:159

### Τελική Βαθμολογία

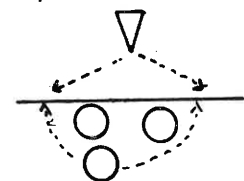
1.ΣΟΒ. ΕΝΩΣΗ	10	15-2	253:160
2.Τσεχοσλοβακία	9	12-6	259:220
3.Γαλλία	8	10-8	238:209
4.Πολωνία	7	8-11	225:247
5.Βουλγαρία	6	6-14	198:272
6.Ιταλία	5	5-15	227:292
7.ΕΛΛΑΔΑ	9	12-6	244:213
8.Ρουμανία	9	13-7	255:207
9.Σουηδία	8	13-7	268:225
10.Ολλανδία	8	10-9	232:222
11.Γιουγκοσλαβία	6	4-13	169:247
12. Ισπανία	5	5-15	215:269

— Επίθεση 1ου χρόνου μακριά από τον πασσαδόρο

Σχήμα



— STACK-BLOCK.

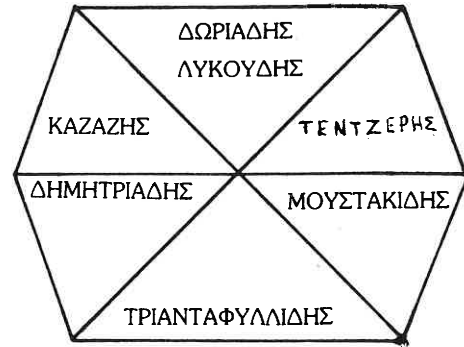
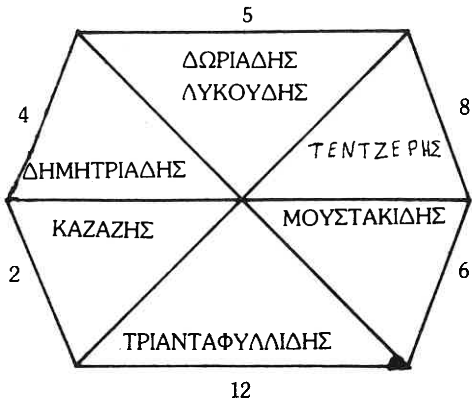


— Συχνά τριπλό μπλοκ σ' όλες τις ζώνες



## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

### ΚΥΡΙΑ ΣΧΗΜΑΤΑ ΕΞΑΔΑΣ

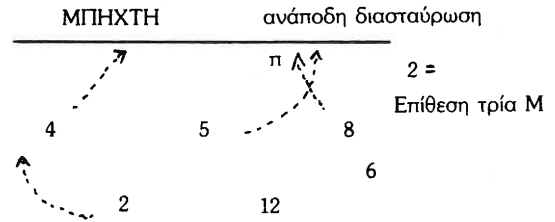
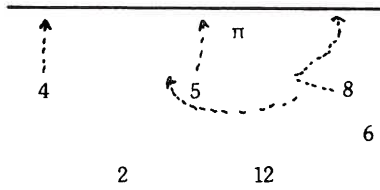


ΑΛΛΑΓΕΣ που έγιναν σπάνια στην εξάδα ήταν:

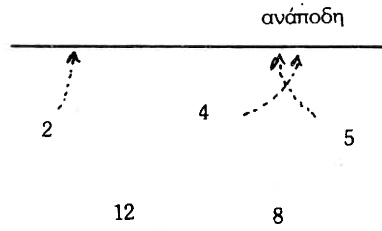
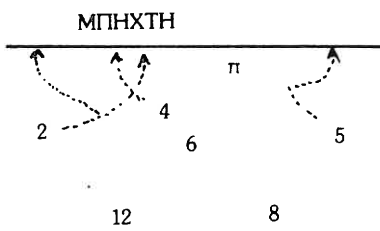
- ΤΕΡΖΑΚΗΣ σε θέση ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ
- ΤΕΡΖΑΚΗΣ σε θέση ΤΕΝΤΖΕΡΗ
- ΤΕΡΖΑΚΗΣ σε θέση ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ (ΔΩΡΙΑΔΗ-ΛΥΚΟΥΔΗ)

### ΚΟΜΠΙΝΕΣ

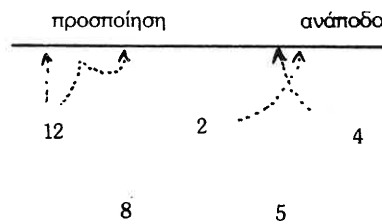
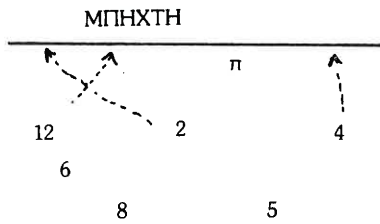
#### 1 ΘΕΣΗ



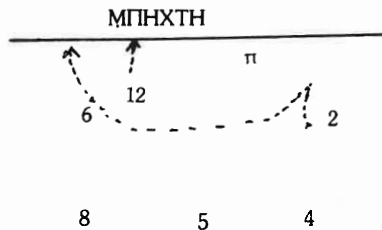
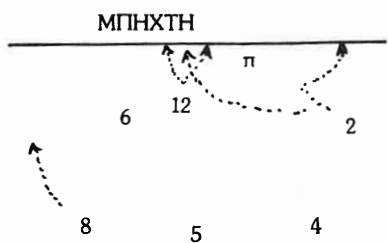
#### 2 ΘΕΣΗ



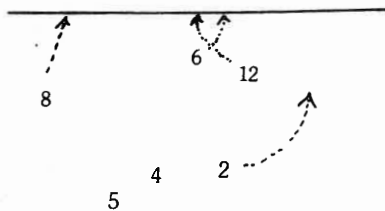
#### 3 ΘΕΣΗ



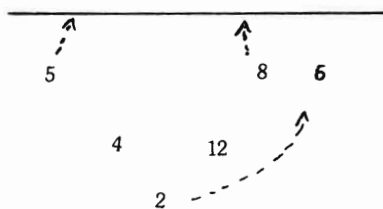
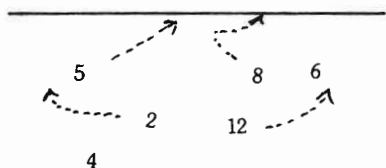
4 ΘΕΣΗ



5 ΘΕΣΗ



6 ΘΕΣΗ



Οι ουσιαστικές κομπίνες της εθνικής ομάδας βρίσκονται σε αυτά τα σχεδιαγράμματα. Ταυτόχρονα σε κόντρα επίθεση γίνονται μικρές παραλλαγές, όπως STOP (β' χρόνο μπροστά στο πασαδόρο) α' χρόνο πίσω από τον πασαδόρο με πάτημα μπροστά του.

**ΑΝΑΜΕΣΑ** (α' χρόνο 3,5 m. μπηχτή, δεύτερος παίκτης στο παράθυρο).

## ΙΕ. ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΒΟΛΛΕΥ ΕΦΗΒΩΝ 1985

17-21 Αυγούστου ΟΡΕΣΤΙΑΔΑ

Μια ακριτική πόλη, η Ορεστιάδα, ανέλαβε τη διοργάνωση της ΙΕ' Βαλκανιάδας Βόλλευ εφήβων. Το ακριτική, βέβαια, δεν εμπόδισε τους διοργανωτές να πετύχουν και τον κόσμο να γεμίζει κάθε μέρα το καινούριο στάδιο.

Ποιοτικά οι αγώνες ήταν αρκετά ψηλά, μα πιο ψηλά ήταν το ενδιαφέρον για τη νίκη, μιας και οι ομάδες, με εξαίρεση τη Βουλγαρία, ήταν στα ίδια επίπεδα περίπου.

Οι χώρες που συμμετείχαν ήταν: Αλβανία, Βουλγαρία, Γιουγκοσλαβία, Ελλάς Α, Ελλάς Β, Τουρκία.

Ας δούμε αναλυτικότερα τι παρουσίασε η κάθε ομάδα:

1) **ΑΛΒΑΝΙΑ**. Ονομάστηκε η γηραιά ομάδα, μια και όλοι οι παίκτες της έδειχναν 25 ετών και άνω. Ήταν όμως μια ομάδα με πολύ καλή τακτική, καλή ψυχολογία και πολύ εμπειρία. Βασική της δύναμη ο αρχηγός της GAVAZI R. και ο DOFI A., που τον είδαμε και με τη Δυναμό Τιράνων εναντίον του Π.Α.Ο. Τα τελευταία χρόνια η Αλβανική ομάδα ανεβαίνει συνεχώς και δεν πρέπει να αποτελεί έκπληξη η Β' θέση που κατέκτησε.

2) **ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ**. Σαφώς, η καλύτερη ομάδα των αγώνων. Χωρίς να εντυπωσιάζει στο παιχνίδι της, ήξερε να παίζει και να κερδίζει δείχνοντας μια καταπληκτική ηρεμία και εμπειρία στο παιχνίδι της. Πολύ καλή η πρώτη μπαλιά της και καλό μπλοκ. Μεγάλη της δύναμη ο D. TONEF (2,04) και ο LAZAROF I. με την πολύ καλή πρώτη του μπαλιά. Παρότι δεν κατέβηκε πλή-

ρης, έπεισε όλους για την ανωτερότητά της. Να μην ξεχνάμε πως σχεδόν η ίδια ομάδα κατέκτησε τη Β' θέση στο Πανευρωπαϊκό Νέων 1984, και Β' θέση στο φετινό Παγκόσμιο Νέων.

3) **ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ**. Τα χαρακτηριστικά αυτής της ομάδας ήταν τρία: α) Πολύ κοντή ομάδα, β) πολύ νεανική (άπειρη) και γ) Πολύ μαχητική. Δεν παρουσίασε τίποτε το ιδιαίτερο παρά μόνο μια αξιοθαύμαστη μαχητικότητα, γι' αυτό και κέρδισε τη συμπάθεια του κοινού.

4) **ΕΛΛΑΣ Α'**. Με πολλές μεταπτώσεις στο παιχνίδι της η ελληνική ομάδα, έδειξε από τη αρχή ότι στόχος της ήταν ένα μετάλλιο. Κύριο χαρακτηριστικό της η μεγάλη της εμπειρία και ο ενθουσιασμός λόγω έδρας. Με περισσότερη προσοχή στο ματς με την Αλβανία, θα είχε κατακτήσει τη Β' θέση. Πάντως και το χάλκινο μετάλλιο αποτελεί επιτυχία.

5) **ΤΟΥΡΚΙΑ**. Παρουσίασε καλύτερη ομάδα από την Γιουγκοσλαβία και κακώς κατέβηκε τόσο χαμηλά. Πιο ψηλή ομάδα και πιο προπονημένη. Της έλειπε όμως η μαχητικότητα. Ίσως να επηρεάστηκαν και από τον τραυματισμό του βασικού τους παίκτη UFUK B. Καλύτερός τους παίκτης ο BIOLENT U. που βοηθούσε και στην πρώτη μπαλιά και την επίθεση.

6) **ΕΛΛΑΣ Β'**. Η καινούρια εθνική μας ομάδα νέων, που πήρε τη σκυτάλη από την παλιά ομάδα, έπεισε με την πρώτη της διεθνή αναμέτρηση ότι μπορεί να πάει καλά. Αναλαμβάνει βαριά αποστολή, μια και η προηγούμενη ομάδα έχει μια πρόκριση στα τελικά Ευρώπης (10η θέση) και μια Γ' θέση σε Βαλκανιάδα. Προσόντα έχει πολλά. Πολύ ψηλή ομάδα, πολύ καλή πρώτη μπαλιά, πολύ καλή άμυνα και πάνω απ' όλα τέλεια τακτική. Έδειξε δε ότι η ψυχολογία δεν της λείπει, μια και πάλεψαν όλα τα παιχνίδια. Αποκορύφωμα ήταν μια θαυμάσια εμφάνιση με την πρώτη Βουλγαρία, απ' την οποία πήρε σετ.

Βασικοί παίκτες της ΕΛΛΑΣ Α' ήταν:

- 1) ΤΕΡΖΑΚΗΣ Ε. (πρώτη μπαλιά—επίθεση)
- 2) ΑΜΑΡΙΑΝΝΑΚΗΣ Σ. (μπλοκ—επίθεση)
- 3) ΒΑΣΣΑΜΙΔΗΣ Δ. (πάσσα—μπλοκ)
- 4) ΡΑΜΕΑΣ Σ. (πρώτη μπαλιά—επίθεση)
- 5) ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ Γ. (επίθεση—άμυνα)
- 6) ΜΟΔΙΩΤΗΣ Δ. (επίθεση—μπλοκ)
- 7) ΣΚΟΥΤΑΣ Ν. (επίθεση)

Βασικοί παίκτες της ΕΛΛΑΔΟΣ Β' ήταν οι: Κατσαμούρης Γ., Αλεξίου Α., Ντράγκοβιτς Γ., Θεοδωρίδης Α., Μαζωνάκης Μ., καθώς και οι Χαντές Μ., Καραμούδης Π., που στο συγκεκριμένο τουρνουά ήταν στην 12άδα της ΕΛΛΑΔΟΣ Α'.

Τα αποτελέσματα της ΕΛΛΑΔΟΣ Α' ήταν:

ΕΛΛΑΣ Α'—ΑΛΒΑΝΙΑ	1-3	15-9,7-15,11-15,7-15
ΕΛΛΑΣ Α'—ΓΙΟΥΓΚ/ΒΙΑ	3-0	15-10,15-4,15-9
ΕΛΛΑΣ Α'—ΕΛΛΑΣ Β'	3-0	15-4,15-6,15-9
ΕΛΛΑΣ Α'—ΤΟΥΡΚΙΑ	3-0	15-10,15-7,15-8
ΕΛΛΑΣ Α'—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	1-3	10-15,3-15,15-10,3-15

Τα αποτελέσματα της ΕΛΛΑΔΟΣ Β' ήταν:

ΕΛΛΑΣ Β'—ΓΙΟΥΓΚ/ΒΙΑ	0-3	7-15,12-15,08-15
ΕΛΛΑΣ Β'—ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	1-3	4-15,5-15,15-11,7-15
ΕΛΛΑΣ Β'—ΑΛΒΑΝΙΑ	0-3	7-15,9-15,2-15
ΕΛΛΑΣ Β'—ΤΟΥΡΚΙΑ	0-3	6-15,10-15,6-15

#### Γενική Βαθμολογία

	A	N	H	ΣΕΤ	ΠΟΝΤΟΙ	ΒΑΘ.
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	5	5	0	15-2	246-119	10
ΑΛΒΑΝΙΑ	5	4	1	12-7	229-193	9
ΕΛΛΑΣ Α	5	3	2	11-6	206-176	8
ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ	5	2	3	7-11	180-235	7
ΤΟΥΡΚΙΑ	5	1	4	7-12	209-228	6
ΕΛΛΑΣ Β	5	0	5	1-15	117-236	5

Τέλος, σύμφωνα με τις στατιστικές αναλύσεις (%), οι δύο ομάδες μας παρουσίασαν τα εξής αποτελέσματα:

α) ΣΕΡΒΙΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ %	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ Σ' ΟΛΟ ΤΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ	ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
GR A	46,62	323	Βαλασαμίδης 50,97 % Μοδιώτης 52,00 %
GR B	44,32	269	Αλεξίου 49,03 % Κατσαμούρης 47,03 %

#### β) ΥΠΟΔΟΧΗ

GR A	66,72	361	Τερζάκης 69,57 % Ραμέας 68,43 %
GR B	59,68	289	Μαζωνάκης 74,13 % Δήμας 66,18 %

#### γ) ΕΠΙΘΕΣΗ

GR A	65,84	368	Αμαριανάκης 66,19 % Μοδιώτης 77,31 %
GR B	62,32	292	Ντράγκοβιτς 64,21 % Αλεξίου 67,25 %

#### δ) ΜΠΛΟΚ

GR A	4,70		Αμαριανάκης 1,92 % Μοδιώτης 0,77 %
GR B	2,18		Κατσαμούρης 0,58 % Ντράγκοβιτς 0,68 %

(Εδώ μετράμε το θετικό μπλοκ, πόντος ή αλλαγή, γι' αυτό ο αριθμός είναι μικρός. Επίσης σε διπλό μπλοκ, ο πόντος μοιράζεται στους 2 μπλοκέρ (0,5) ).

Κλείνοντας, θέλουμε να αναφέρουμε πως υπεύθυνοι των ομάδων ήταν οι κ.κ. Μαργαρίτης Θ., και Καβαλιεράκης Τ., με βοηθούς τους και στατιστικογράφους τους τελειόφοιτους του Τ.Ε.-Φ.Α.Α. Μπακοδήμο Περικλή και Νικολάκη Σπύρο, που είναι και οι γράφοντες της παρουσίας αυτής.

Σαν Σ.ΚΑ.Π. τέλος ευχόμαστε στη νέα Εθνική Ομάδα των Εφήβων και στον προπονητή τους κάθε επιτυχία.

Π. ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ—Σ. ΝΙΚΟΛΑΚΗΣ  
Μέλη του Δ.Σ. του Σ.ΚΑ.Π.



# ΕΙΔΗΣΕΙΣ

## ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

Η φυσική ανάγκη του ανθρώπου για κίνηση μας καλιέργησε την ιδέα να εφαρμόσουμε στην περίοδο του καλοκαιριού κάποιο πρόγραμμα που θα έχει σκοπό την άθληση και ψυχαγωγία των παιδιών, πάσης ηλικίας που παραθερίζουν στην περιοχή της Νέας Μάκρης.

Σε συνεργασία δε με την κοινότητα της Νέας Μάκρης και υπό την επίβλεψη ειδικευμένων Γυμναστών εκποιήσαμε διάφορα προγράμματα αθλήσεων ξεχωριστά για κάθε ηλικία.

Το Δημοτικό Σχολείο της περιοχής διέθετε ένα γήπεδο μπάσκετ και σε κάποιο χώρο διαμορφώσαμε 2 γήπεδα βόλλεϋ, μέσα στα οποία και μίνι, και αίθουσα για ρυθμική γυμναστική, χορό, αερόβις. Οι ώρες λειτουργίας του προγράμματος ήταν 6-9 μμ. έτσι ώστε να μην δεσμεύαμε το πρωινό τους μπάνιο.

Το πρόγραμμα αποτελείται από τα εξής αντικείμενα: Βόλλεϋ-Μπάσκετ — ρυθμική γυμναστική — χορό (χορογραφίες) και ψυχαγωγικά παιχνίδια.

Οι διοργανωτές ήσαν:

Μία πτυχιούχος της φυσικής αγωγής που ανέλαβε την ρυθμική γυμναστική, το χορό. Μία φοιτήτρια ασχολήθηκε με το αντικείμενο του μπάσκετ και τέλος ένας φοιτητής οργάνωσε το βόλλεϋ (μίνι).

Ο αριθμός των αθλουμένων ξεπερνούσε τα 600 άτομα (παιδιά - νέους - γυναίκες). Χωρίσαμε τα παιδιά σε γκρουπ έτσι ώστε να γίνεται το μάθημα καλύτερα, αλλά και για να έπαιζαν τα παιδιά πιο πολύ.

Οι κοπέλες και οι κυρίες σαν κύρια απασχόληση και ψυχαγωγία είχαν την γυμναστική (aerobic).

Το φινάλε του καλοκαιρινού αυτού προγράμματος έληξε με αγώνες βόλλεϋ και μπάσκετ και με μία υπέροχη καλυτεχνική βραδιά με παραδοσιακούς χορούς και με ξένες χορογραφίες που τις παρουσίασαν οι κοπέλες της περιοχής. Μάλιστα απονεμήθηκαν διπλώματα συμμετοχής σ' όλα τα παιδιά που έλαβαν μέρος στο πρόγραμμά μας.

Αποτέλεσμα αυτής της μαζικής προσπάθειας είναι να διδάξουμε σ' όλα τα παιδιά να αγαπήσουν τον αθλητισμό.

Θα ήταν ευτύχημα εάν όλοι οι γυμναστές απόφοιτοι και μη παροτρυνθούν από το δικό μας πρωτοποριακό παράδειγμα και ασχοληθούν και αυτοί τα καλοκαίρια σε διάφορα παραθεριστικά κέντρα για τη γύμναση και άθληση των παιδιών με ορθό τρόπο.

Βέβαια εκτός της κάποιας υλικής ωφέλειας που θα έχουν (χρήματα—στέγη) από τις κοινότητες ή τους Δήμους θα είναι και ένας τρόπος ψυχαγωγίας καθ' ότι τα πρωινά θα χαίρονται τη θάλασσα (ξεκούραση—ήλιο) και τις απογευματινές ώρες θ' ασχοληθούν με το αντικείμενο της αρεσκείας τους.

Ας λάβουμε υπόψη πως σε όλα τα παραθεριστικά κέντρα των προηγμένων χωρών έχουν καθιερώσει ως βασικό σκοπό λειτουργίας τους τον αθλητισμό και την ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ.

Θα πρέπει λοιπόν να προσπαθήσουμε όλοι μας να δυναμώσουμε τον αθλητισμό στην Ελλάδα με την ενεργό συνεισφορά μας στα διάφορα παραθεριστικά κέντρα όλης Ελλάδας δια της οργάνωσης διαφόρων προγραμμάτων άθλησης με συμμετοχή των διαφόρων φορέων.

«Εμπρός λοιπόν»

Νικολάκης Ιώαννης  
φοιτητής ειδικότητας Βόλλεϋ  
Τ.Ε.Φ.Α.Α.

## Γ.Σ. ΣΙΡΙΣ — Αξιολογή δραστηριότητα ενός μέλους

Μερικές φορές, ορισμένοι άνθρωποι, που είναι σε θέση να δώσουν και τον εαυτό τους ακόμα, για την διάδοση του αθλήματος που υπηρετούμε, ενεργούν σύμφωνα με την καθοδήγηση των αγώνων αισθημάτων τους.

Τέτοιες ενέργειες καλό είναι να μαθαίνονται και πιο έξω για παράδειγμα. Μια τέτοια ενέργεια έκανε και ο συνάδελφος Κώστας Ριζόπουλος, προπονητής της γυναικείας ομάδας βόλλεϋ του Γ.Σ. Σίρις. Ο παραπάνω συνάδελφος μετέφερε με δικά του έξοδα, στην Καβάλα, την ομάδα του, η οποία και κατασκήνωσε σε κάμπινγκ — μέσα στο τροχόσπιτό του — και παρακολούθησαν τους Βαλκανικούς Αγώνες Νεανίδων.

Μια αξιοθαύμαστη πραγματικά ενέργεια, που ευχόμεσταν βρει μιμητές.

Μπράβο Κώστα!!!!

## ΜΙΑ ΥΠΕΡΟΧΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΟ!!!

Είναι αρκετά σκληρό και λίγο άχαρο να βρίσκεσαι απομονωμένος μαζί με άλλους πολλούς συνομήλικους σε κάποιο στρατόπεδο, μακριά από τα αγαπημένα σου πρόσωπα και τους γνωστούς, προετοιμαζόμενος να αντιμετωπίσεις κάποιο πιθανό εχθρό. Απαραίτητη υποχρέωση όλων των Ελλήνων, όπως και των γυμναστών.

Η παρουσία τους σ' αυτό το χώρο, μπορεί να δώσει πολλές ψυχαγωγικές λύσεις, μέσα από τις αθλητικές συναντήσεις σ' όλα τα σπορ. Μερικές φορές χρειάζεται προσπάθεια να πείσεις τους υπεύθυνους. Αλλά συμβαίνει κι οι υπεύθυνοι στρατιωτικοί διοικητάι να παροτρύνουν τους γυμναστές.

Αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση ο αθλητικός οργανισμός που γίνεται στο Κέντρο Εκπαίδευσης Ειδικών Δυνάμεων στο Μ. Πεύκο. Εμπυχωτής της προσπάθειας αυτής είναι ο αντι-/τάρχης Κολιοπάνος Ευστάθιος, που αφιερώνει μια βδομάδα κάθε δύο μήνες για αθλητικούς αγώνες. Τους αγώνες οργανώνει ο Ταγματάρχης Γιαγκούλης Παύλος με τη βοήθεια αποφοίτων του Τ.Ε.Φ.Α.Α., που υπηρετούν στο Κ.Ε.Ε.Δ.

Την ευθύνη των ομάδων έχουν οι κ. Φ.Α., που οργανώνουν και προπονούν τις ομάδες και διαιτητεύουν στα παιχνίδια. Στις 6-11-85 έγινε το πρωτάθλημα Βόλλεϋ, που το παρακολούθησε όλο το στρατόπεδο με επικεφαλής τον Διοικητή του Κέντρου.

(Πεζοναύτης ΓΑΡΥΦΑΛΛΟΥ ΣΤΕΛΙΟΣ  
Απόφοιτος Ειδικότητας Βόλλεϋ 84/85  
Μέλος του Σ.Κ.Α.Π.

# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

## ΣΥΝΝΕΤΕΥΞΗ ΒΑΓΚΝΕΡ

### ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΟΛΩΝΙΑΣ

Η Εθνική ανδρών Πολωνίας το 1976 ανεδείχθη Χρυσή Ολυμπιονίκης. Προπονητής της ήταν ο ιδρυτής της νέας πολωνικής σχολής Βάγκνερ.

Το πρώτο 15ήμερο του Μαΐου η Εθνική Πολωνίας προετοιμάστηκε στην Αθήνα και έδωσε σειρά αγώνων με την Εθνική Ελλάδα.

Με την ευκαιρία αυτή και με πρωτοβουλία του συνδέσμου των προπονητών Αθήνας δόθηκε την 11-5-85 στη Λέσχη του Πανελληνίου Γ.Σ. η παρακάτω συνέντευξη σε διάφορες ερωτήσεις που έκαναν οι Έλληνες προπονητές.

Τα πρακτικά κράτησε η καθηγήτρια Φ.Α. με ειδικότητα βόλλευ Μαρία Γιαντισά, και την επιμέλεια των πρακτικών έκαναν επίσης καθ. Φ.Α Χριστίνα Νικολάου.

#### 1. Ποια είναι τα βασικά κριτήρια για την επιλογή των παικτών στην Εθνική ομάδα της Πολωνίας

Οι αθλητές δουλεύουν σε τετράχρονη βάση. Το σύστημα αυτό δε στέφεται πάντα με επιτυχία, γιατί αυτό εξαρτάται από τη συνεργασία των προπονητών. Σκοπός της όλης εργασίας είναι να βγουν 2-3 αθλητές που να έχουν θέση στην πρώτη ομάδα. Αυτή τη στιγμή υπάρχουν 2 γκρουπ Α και Β. Αποτελούνται από 25 αθλητές, από τους οποίους οι 10 είναι γεννηθέντες το 1963, 1964 και 1965. Στην Ελλάδα βρίσκεται το πρώτο γκρουπ που απαρτίζεται από τους 6 βασικούς παίκτες (έπαιζαν και πέρυσσι) και 6 νέους παίκτες (ο παίκτης με το νούμερο 7 έχει μηνίσκο). Η προετοιμασία ξεκίνησε πριν από 6 βδομάδες. Το Β γκρουπ περιοδεύει στη Γερμανία και στην Ολλανδία. Οι έξι απ' αυτούς ήταν οι αναπληρωματικοί από τους 14 παίκτες στους αγώνες του Μόντρεαλ.

Στα κράτη αυτά θα δώσουν 10 συνολικά αγώνες μέσα σε 2 βδομάδες. Σκοπός των αγώνων είναι η αξιολόγηση των παικτών για την Εθνική. Αν δείξουν ότι μπορούν να παίξουν παραμένουν στην Εθνική, αλλιώς καλούνται άλλοι.

#### 2. Σαν πρώτο κριτήριο έχετε τα σωματικά προσόντα ή την απόδοση.

Μόνο ο προπονητής στη Σοβιετική Ένωση έχει την πολυτέλεια (να μπορεί) να διαλέγει τους παίκτες του. Έτσι, το βασικότερο όπλο στην Εθνική τους είναι το μπλοκ. Στην Πολωνία δεν υπάρχουν πολλοί αθλητές, ώστε να μπορεί ο προπονητής να διαλέγει τους παίκτες του.

#### 3. Εξηγήστε μου την παθητική αποθεραπεία στο μέσο της προπόνησης.

Το χαλάρωμα εξαρτάται από το σημείο της προετοιμασίας που βρίσκεται η ομάδα. Μπορεί να γίνει μετά από 15 λεπτών σχολικού παιχνιδιού μεγάλης έντασης.

#### 4. Πώς υπολογίζετε την ακρίβεια στην ένταση μιας περιόδου

Η προετοιμασία της ομάδας γίνεται 6 μήνες πριν από μία μεγάλη διοργάνωση. Το διάστημα αυτό αποτελείται από κύκλους όπου κάθε κύκλος διαρκεί 20-21 μέρες.

Στην αρχή της προετοιμασίας (6 βδομάδες) η ένταση είναι χαμηλή, μετά αυξάνεται για 6 βδομάδες και μετά ελαττώνεται (6 βδομάδες).

Όταν η ένταση—αντοχή—ταχύτητα συναντηθούν σε ένα σημείο, τότε θα έχουμε την πιο ιδανική φόρμα του αθλητή.

Η Ανατολική Γερμανία δεν διακρίνεται γιατί δεν μπορεί να συνδυάσει τα προηγούμενα.

#### 5. Ποια είναι η ιατρική βοήθεια που παρέχεται στους αθλητές

Κατ' αρχήν τους δίνονται φάρμακα με βιταμίνες. Εκτός, όμως, απ' αυτό, επειδή η προετοιμασίας (κυρίως Ιούνιος) των αθλητών που γίνεται στο βουνό μπορεί να ξεπεράσει τα όρια αντοχής του ανθρώπου, γίνονται διάφορα τεστ και εξετάσεις το εργομετρικό κέντρο. Τα αποτελέσματα των τεστ θα χρησιμοποιηθούν αργότερα σε μικρό βαθμό, βέβαια, για την ένταση που θα δοθεί στην προετοιμασία. Άρα τα αποτελέσματα δεν είναι βασική αρχή, αλλά ένα είδος βοήθειας. Δεν τα χρησιμοποιούμε για να κάνουμε σύγκριση μεταξύ των αθλητών (γιατί δεν σημαίνει ότι αυτός που έχει τα καλύτερα αποτελέσματα είναι και ο καλύτερος αθλητής) αλλά για να κάνουμε σύγκριση στην απόδοση του ίδιου του αθλητή με τα επόμενα αποτελέσματα. Τα τεστ γίνονται μετά τον 1,5 κύκλο (20 μέρες). Όταν, όμως, αναμένεται μεγάλη διοργάνωση, τα τεστ γίνονται κάθε (6) μέρες. Αυτά σκοπεύουν στην καλύτερη προετοιμασία των παικτών. Μέχρι στιγμής στις μεγάλες διοργανώσεις έχουν πετύχει οι αθλητές να βρίσκονται σε πολύ καλή φόρμα. Επίσης, (3) μήνες πριν από το πρωτάθλημα γίνονται ιατρικές εξετάσεις, που καθορίζονται από το γιατρό σε ημερομηνία που δεν αλλάζει.

#### 6. Ντομπάρονται οι αθλητές σας ή όχι.

Εγώ έτσι το βλέπω. Αν εσείς το βλέπετε διαφορετικά... Αστεϊεύομαι, φυσικά. Όπως αναφέρθηκα σε προηγούμενη ερώτηση, οι αθλητές περνούν τακτικά από ιατρικές εξετάσεις.

#### 7. Εφαρμόζετε μπλοκ με αλλαγές θέσεων.

Δοκιμάζω την τακτική αυτή εδώ και ένα χρόνο. Μοιάζει με την άμυνα Man to Man στο μπάσκετ-μπόλ.

Το μπλοκ man to man στο τσάι σαν όπλο εναντίον της Σοβιετικής Ένωσης. Στις μεγάλες διοργανώσεις έχει επιτυχία μόνο 12%. Όμως, αυτό το ποσοστό είναι μικρό. Έχω σκοπό να δοκιμάζω την τακτική αυτή, συνεχώς. Έχω φτιάξει 18 περιπτώσεις που τις δουλεύουν. Π.χ. Κάνουμε σερβίς σε ένα παίκτη Α που ξέρουμε ότι δεν κάνει καλή πρώτη μπαλιά. Το σερβίς πρέπει να είναι πίσω από τα 7 μ. για να δυσκολέψουμε τον παίκτη που πρέπει να κάνει κίνηση προς τα πίσω. Και αφού στην περίπτωση αυτή η πρώτη μπαλιά δεν είναι καλή, δεν θα υπάρξει γρήγορη επίθεση. Οι παίκτες του μπλοκ παρατάσσονται όπως στο σχήμα (υπάρχει ένας ψηλός παίκτης που θα κάνει 2 άλματα).

Υπήρχανε παιχνίδια που ούτε μία φορά δεν προλάβαιναν να πιάσουν μπλοκ και μία φορά έχασαν το παιχνίδι από το μπλοκ.

Οι νέοι που δουλεύονται εδώ και ένα μήνα σ' αυτή την τακτική του μπλοκ παρουσιάζουν μεγάλη διαφορά από τους παίκτες της πρώτης εξέδας. Το πλεονέκτημα της τακτικής αυτής είναι ότι δεν γνωρίζει ο αντίπαλος ποιος θα κάνει μπλοκ σε μία συγκεκριμένη επίθεση. Συνίσταται να γίνεται όταν ξέρεις ποιος επιθετικός θα καρφώσει και πού.

**8. Μετά από μία τέτοια μετακίνηση των παικτών του μπλοκ, υπάρχει κάποια επιθετική σύγχυση.**

Παίρνουμε σαν δεδομένο ότι το μπλοκ πρέπει να είναι αποτελεσματικό. Αλλιώς δημιουργεί προβλήματα.

**9. Χρησιμοποιείτε επίθεση από τη δεύτερη γραμμή.**

Μερικές φορές ναι. Δεν έχουμε καλό πασαδόρο.

**10. Κάνετε προπόνηση με βάρη.**

Στο Μόντρεαλ έκανα πιο πολλά βάρη απ' ό,τι έκανα τώρα. Οι αθλητές ήταν κατάλληλα προετοιμασμένοι. Κάθε τρεις μέρες έκανα βάρη με λίγισι κιλά και κάθε έξι μέρες μετά πολλά κιλά. Έτσι ήταν προετοιμασμένοι για 4 χρόνια. Έτυχε να πέσει αυτή η μέρα με τα πολλά βάρη, όταν παίζαμε με τη Δυτική Γερμανία. Οι αθλητές έπρεπε να κάνουν βάρη και έκαναν γιατί έπαιζαν με τη Σοβιετική Ένωση.

**11. Πόσες φορές το χρόνο φορμάρετε τους αθλητές.**

Μία φορά το χρόνο, ενώ συνέχεια η απόδοση των αθλητών κυμαίνεται στα 70-80%.

**12. Έχω 4 τουρνουά, που απέχουν ένα μήνα μεταξύ τους. Μπορώ να είμαι και στα 4 φορμαρισμένος;**

Αυτό είναι θεωρητικό. Πρακτικά δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί, εφ' όσον ο κύκλος προετοιμασίας διαρκεί (6) μήνες.

**13. Ποια είναι η άποψή σας για την υπερφόρτωση των αθλητών.**

Πιστεύω ότι, όταν κάνουμε προπόνηση με βάρη δεν πρέπει να παραλείπουμε τους άλλους μυς (κοιλιακοί, ραχιαίοι κλπ.). Στην όλη δουλειά πρέπει να δίνεται πολύ έμφαση και στους μυς της μέσης. Όταν ήμουν προπονητής 12 χρόνια στην Εθνική, κανένας παίκτης δεν είχε πρόβλημα από τραυματισμό. Όταν έφυγα εμφανίστηκαν παίκτες με κάποιο τραυματισμό.

**14. Σε ένα ταλέντο θα δώσουμε την ίδια υπερφόρτωση με ένα άλλο παίκτη.**

Υπάρχει ένα μηχανήμα (AFLAST) όπου όλοι οι παίκτες κάνουν βάρη σ' αυτό. Ο καθένας όμως δουλεύει το 70-80% της δυνατότητας που έχει. Το βάρος για όλους είναι το ίδιο. Εκείνο που ενδιαφέρει εμένα είναι το να μπορεί ο παίκτης μου να κάνει καθόλη τη διάρκεια του αγώνα άλματα στο μάξιμουμ και όχι μόνο στην αρχή. Π.χ. ο τελικός αγώνας με τους Ρώσους. Πολλοί είπαν ότι οι Ρώσοι έχασαν το παιχνίδι, γιατί δύο φορές ο Τσερνιούσεν κτύπησε τη μπάλα στο φιλέ. Είχα παρακολουθήσει 50 φορές τους Ρώσους. Είδα ότι η απόδοση του Τσερνιούσεν έπεφτε κατακόρυφα μετά τις 25 επιθέσεις. Άρα εμείς έπρεπε να παίξουμε με τέτοια τακτική, ώστε ο Τσερνιούσεν να κτυπήσει τη μπάλα από 25 φορές και πάνω. Το σερβίς έπρεπε να γίνεται με τέτοιο τρόπο, ώστε ο Τσερνιούσεν να τροφοδοτείται συνέχεια και στον οποίο βέβαια κάνουμε τριπλό μπλοκ. Στο 4ο σετ και όταν το σκορ ήταν 13-9 υπέρ των Ρώσων, ο Τσερνιούσεν κτύπησε τη μπάλα στο φιλέ. Από τότε ο ρυθμός του παιχνιδιού άλλαξε.

**15. Πώς πρέπει να σηκωθεί ο αθλητής για γρήγορη επίθεση από τη ζώνη 3.**

Ο κάθε αθλητής έχει διαφορετικό στυλ. Π.χ. οι Γερμανοί σηκώνονται κατακόρυφα με τεντωμένο χέρι (φαίνεται τους έμεινε συνήθεια από το Χάιλ-Χίτλερ). Βασική μου αρχή είναι να ολοκληρωθεί η επίθεση.

**16. Μας μιλήσατε για εξάμηνη προετοιμασία της Εθνικής Ομάδας. Δεν υπάρχει πρωτάθλημα στην Πολωνία. Οι άλλοι αθλητές τι κάνουν.**

Στο διάστημα της προετοιμασίας προπονούνται και παίζουν. Εσύ μπορείς να πεις στο Σωματείο «Δεν μπορώ να προετοιμασώ την ομάδα χωρίς τους καλούς παίκτες».

**17. Τι νομίζετε ότι λείπει από την ελληνική ομάδα.**

Νομίζω ότι λείπει η κατεύθυνση και η δύναμη στο σερβίς, πράγμα που δεν υστερούν οι άλλες χώρες. (Αρνήθηκε να πει και κάτι άλλο).

**18. Ποια η ψυχολογική προετοιμασία. — Ποια η σχέση μεταξύ προπονητή και παίκτη. Οι αρνητικές προτροπές μπαίνουν ύστερα από πειραματισμούς ή ανάλογα με τον χαρακτήρα του προπονητή.**

Σαν ιδεολογία έχω τη δημοκρατία, αλλά έχω τη γνώμη ότι σ' αυτή την δημοκρατία πρέπει να κυβερνάει ένας. Ο άνθρωπος από τη φύση του είναι σαν γαϊδούρι. Ο προπονητής πρέπει να επιβάλλεται, αλλά όχι αρνητικά, δηλαδή πρέπει να επιβάλει τη γνώμη του επιβλητικά και αποτελεσματικά στις προπονήσεις. Οι αθλητές πρέπει να φθάσουν σε ένα σημείο που να μην θέλουν να τον βλέπουν ούτε ζωγραφιστό, αλλά προπονητής και αθλητές θα πετύχουν τον σκοπό τους. Η αντιμετώπιση αυτή, βέβαια, δεν μπορεί να γίνει σε μικρά παιδιά αλλά σε αθλητές Εθνικής Ομάδας και φυσικά σε σωματεία που κάνουν πρωταθλητισμό. Πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει ο προπονητής είναι να δυναμώσει την ψυχή των αθλητών του. Μπορεί επιφανειακά να τον βλέπουν σαν «δικτάτορα», αλλά ουσιαστικά πρέπει να γνωρίζουν ότι αυτό που κάνει, είναι για το δικό τους καλό, παραμελώντας οικογενειακές του υποχρεώσεις και χωρίς να έχει σαν κίνητρο τα χρήματα. Πρέπει οι παίκτες να φθάσουν σε σημείο να τα δίνουν όλα για τον προπονητή και αυτός να τα δίνει όλα γι' αυτούς. Η μεγαλύτερη ζημιά που μπορεί να κάνει ένας προπονητής στην ομάδα του είναι να προσπαθήσει να επιβάλλει στους παίκτες του στοιχεία που διάβαζε μόνο από βιβλία.

**19. Μπορείτε να μας αναλύσετε μια ημερήσια προπόνηση.**

Οι προπονήσεις που κάνουμε στο γήπεδο Καραϊσκάκη δεν έχουν καμία σημασία με τα παιχνίδια με την Εθνική σας. Κάθε μέρα έχουν και διαφορετικό περιεχόμενο. Την πρώτη μέρα είχαμε χαμηλή μπαλιά, χαμηλή επίθεση. Τη δεύτερη μέρα επίθεση και την τρίτη μέρα ψυχολογική δοκιμασία των αθλητών. Όπως είδατε σε μία άσκηση η αντοχή των αθλητών ήταν για 2,5 λεπτά, ενώ εγώ την άφηνα 4 λεπτά ανεβάζοντας την καρδιακή συχνότητα σε ψηλό επίπεδο για λόγους ψυχισμού. Στην Καλογρέζα κάναμε την πρώτη μέρα άλματα, τη δεύτερη μέρα βάρη και την τρίτη χαλάρωμα. Η ένταση ήταν 80%. Την προπόνηση που έκανα εδώ και διαρκούσε 2 ώρες τον Ιούνιο, θα την κάνον σε 7 ώρες. Πιστεύεται ότι η καλή πρώτη μπαλιά είναι αποτελεσματική. Οι πόντοι, όμως, συνήθως δεν παίρνονται από την καλή πρώτη μπαλιά, αλλά από τις απίθανες επιθέσεις που δεν αναμένονται. Η καλή πρώτη μπαλιά είναι αυτή που θα φέρει σίγουρα ένα καλό αποτέλεσμα, αφού η επίθεση θα είναι πιο σίγουρη.

Μια φορά τη βδομάδα δοκιμάζω τους παίκτες μου ψυχολογικά με την άσκηση της ψυχολογικής δοκιμασίας των 4 λεπτών.

**20. Ποιο πρόγραμμα ακολουθείτε πριν από μια μεγάλη διοργάνωση.**

Πέρασι τον Ιούνιο, οι παίκτες μου είχαν 3 βδομάδες ανάπαυσης. Έξι βδομάδες πριν από τους Πανευρωπαϊκούς θα παίξουμε στην Σπαρτακιάδα της Βαρσοβίας, όπου θα λάβουμε μέρος και οι Ρώσοι. Την πρώτη βδομάδα θα έχουμε 2-3 μέρες άδεια, τις άλλες μέρες θα ασχοληθούμε με διάφορα σπορ. Κατόπιν σε 12 μέρες θα κάνουμε επανάληψη της φυσικής κατάστασης με μικρότερη ένταση και στις υπόλοιπες με μεγαλύτερη ένταση. Θα δουλεύουμε πιο πολύ ταχύτητα και βόλλευ. Δέκα μέρες πριν από τους αγώνες θα παίξουμε με τη Γαλλία. Η ένταση πέφτει και ο ρυθμός της προπόνησης γίνεται πιο αργός, μια μέρα πριν



τον αγώνα. Αναλύω ένα παράδειγμα εβδομαδιαίου προγράμματος προπόνησης.

**Δευτέρα:** Οι βασικοί παίκτες έκαναν 2,5 ώρες ακροβατική γυμναστική, οι δε αναπληρωματικοί έπαιζαν 3 ώρες.

**Τρίτη:** Επανάληψη, δύναμης—αντοχής διάρκειας 3,5 ώρες.

**Τετάρτη:** Τακτική. **Πέμπτη:** Σχολικό παιχνίδι. Η πρώτη εξέδρα, 2,5 ώρες, οι υπόλοιποι έμεναν κι άλλο. **Παρασκευή:** 1,45 ώρες. Ταχύτητα—Σχολικό παιχνίδι για ταχύτητα (μεγάλη ανάπαυλα). Πρώτη μπαλιά. Το πρόγραμμα αυτό εφαρμόζοταν όταν παίζαμε εκτός έδρας.

**21. Ποια από τα στατιστικά ποσοστά που κρατάνε σε αγώνες θεωρείτε καλά.**

Καλά αποτελέσματα έχουμε: με 35 πόντους κατευθείαν από μπλοκ, με 60% και πάνω από επίθεση, 80% πρώτη μπαλιά. Εκτός από την αναλογία αυτή θα πρέπει να δίνεται προσοχή στη σύγκριση ποσοστών και των δύο ομάδων. Έτσι ώστε η ανάλυση των ποσοστών να μας δείχνει ποια ομάδα έπρεπε να κερδίσει.

**22. Ποια στοιχεία χρησιμοποιείτε για την προετοιμασία των αθλητών σας.**

Ακροβατική γυμναστική, διάφορα παιχνίδια (σχετικά με το βόλλεϋ). Κάθε Τρίτη, ανεξάρτητα από τον καιρό, έχω επανάληψη αντοχής στο ύπαιθρο. Επίσης, χρησιμοποιώ την πισίνα για βιολογική αποκατάσταση των παικτών. Νομίζετε ότι στην Πολωνία μπορείτε να διαλέγετε τους αθλητές σαν τα μήλα. Όμως, δεν είναι έτσι. Θεωρητικά όλα είναι ωραία αλλά πρακτικά η Πολωνία δεν έχει πολλούς αξιόλογους αθλητές. Η αξιολόγηση των παικτών γίνεται μόνο στη Ρωσία. Για μένα η διαφορά ηλικίας δεν παίζει κανένα ρόλο. Το αποδεικνύει η διαφορά ηλικίας των αθλητών μου στο Μόντρεαλ, του μεγαλύτερου και του νεώτερου, που ήταν 14 χρόνια. Η ανανέωση θα

προτιμούσα να γινότανε σταδιακά. Αλλά το σύστημα της Πολωνίας ανανεώνει όλη την Εθνική ομάδα κάθε 3 χρόνια. Οι αθλητές που βρίσκονται στην εθνική δεν προέρχονται όλοι από τους νέους, αλλά γίνεται επιλογή και από το πρωτάθλημα.

**23. Δίνεται η ευκαιρία σε νεαρούς παίκτες 17-19 ετών, αν αποτύχουν, να ξαναδοκιμάσουν.**

Η απάντηση είναι όχι. Δοκιμάζονται άλλοι παίκτες.

**24. Τι πιστεύετε για την ειδίκευση των παικτών.**

Το σύστημα της ειδίκευσης φέρνει καλά αποτελέσματα. Οι Αμερικάνοι είχαν ειδικήσει δύο παίκτες στην πρώτη μπαλιά. Το σύστημά τους είναι καλό, αλλά μπορούμε να τους νικήσουμε. Στο Μόντρεαλ είχαμε 70% καλή πρώτη μπαλιά. Πάντως, μέχρι τέλος Ιουνίου θα δουλέψω χωρίς ειδίκευση.

**25. Ποια σημασία δίνετε στο σερβίς με άλμα.**

Το 90% από τα λάθη στο σερβίς το έκαναν αυτοί με το άλμα. Από εκεί φαίνεται η σημασία που πρέπει να δώσει κάποιος σ' αυτό. Πάντως, είναι καλό να έχεις 3 παίκτες, που να έχουν τη δυνατότητα να το εκτελούν.

**26. Γιατί σταματήσατε το μίνι βόλλεϋ σε παιδιά κάτω των 13 χρόνων.**

Αρχικά επηρεασθήκαμε από την εμπειρία της Ανατολικής Γερμανίας που πρώτη οργάνωσε το μίνι βόλλεϋ νωρίς. Τα αποτελέσματα που βγήκανε δεν ήταν τα προσμενόμενα. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή πρέπει να ασχολούνται με όλα τα σπορ και όχι μόνο με το βόλλεϋ, ούτε να ασχολούνται συστηματικά, γιατί κάποιος θα θέλουν να κερδίσουν. Πράγμα που φέρνει αρνητικά αποτελέσματα για τα ταλέντα.

---

# Γράψτε να σας στείλουμε\_\_\_\_\_

---

Ο Σύλλογός μας διαθέτει:

— Το Βιβλίο Προπονητικής του M. Letzelter, σε μετάφραση— επιμέλεια του Σ. ΚΕΛΛΗ. Πωλείται 500 δρχ. (μειωμένη τιμή έναντι 900 δρχ.), προσφορά μόνο για τα μέλη του συλλόγου μας.

— Δύο βιντεοκασέτες (VHS) των 2 ωρών η κάθε μία, που περιέχουν:

## 1η βιντεοκασέτα

- Εισαγωγή στην τεχνική της Επίθεσης
- Τεχνική Σερβίς
- Τεχνική Πάσσας (σταδιακά)
- Σχολικό παιχνίδι (Σερβίς—πάσα-μανσέτα)
- Σερβίς (Ομιλία και εκτέλεση του σερβίς από Ιάπωνα)
- Τεχνική Μπλοκ
- Τεχνική Πτώσης
- Άμυνα με επιθετικό κτύπημα σε συνδυασμό με πτώση
- Άμυνα στη δεύτερη γραμμή
- Πλάγια μετατόπιση — Κινήσεις στο γήπεδο

## 2η βιντεοκασέτα

- ΤΑΚΤΙΚΗ: Συστήματα 3:3, 3:1:2, 2:1:3, 2:2:2, 1:5  
Αμυντική κάλυψη με διπλό μπλοκ  
Επιθετικοί συνδυασμοί  
Επιθετική κάλυψη (ντουμπλάζ)
  - ΤΕΧΝΙΚΗ: Μεθοδολογία καρφιού και επιθετικών συνδυασμών Πάσσας—Καρφιού— Άμυνας
  - Παιχνίδι (μικτό) για όλες τις ηλικίες
  - Φάσεις από παιχνίδια
  - Μίνι-βόλλεϋ (παιχνίδια)
- Η τιμή κάθε κασέτας, μόνο για τα μέλη, ορίζεται σε 1500 δρχ., όσο δηλ. η αξία της κασέτας (αντί 2800 δρχ. για τα μη μέλη) και η εγγραφή της, που είναι προσφορά ενός φιλικού καστήματος που εξασφάλισε ο Σ.ΚΑ.Π.

Ευχαριστούμε τον κ. Τάσο Χεκίμογλου έφορο του συλλόγου Α.Ο. ΑΘΗΝΑ για την υλική και ηθική συμπαράσταση προς το σύλλογό μας.

Το Δ.Σ.

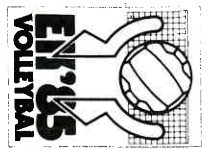


**MATCH**

A. \_\_\_\_\_ = B. \_\_\_\_\_

final result = ..... min.

sets = ..... min. = ..... min. = ..... min. = ..... min. = ..... min.



**I**

○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

TEAM — TEAM —

A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT	A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT
TIME	OUTS				TIME	OUTS			
B					B				

NOTES:

**II**

○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

TEAM — TEAM —

A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT	A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT
TIME	OUTS				TIME	OUTS			
B					B				

NOTES:

**III**

○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

TEAM — TEAM —

A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT	A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT
TIME	OUTS				TIME	OUTS			
B					B				

NOTES:

**IV**

○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

TEAM — TEAM —

A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT	A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT
TIME	OUTS				TIME	OUTS			
B					B				

NOTES:

**V**

○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○

TEAM — TEAM —

A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT	A	CHANGES	IN	OUT	MOMENT
TIME	OUTS				TIME	OUTS			
B					B				

NOTES: