



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΕΤΗΝΕ + ΑΙΩΡΙΣΜ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.ΚΑ.Π.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ '92/τεύχος 25



ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
«ΒΟΛΛΕ·Υ·-ΜΠΩΛ: ΠΑΙΓΝΙΔΙ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ»
ΟΛΥΜΠΙΑ 4-10/8/91
ΠΡΑΚΤΙΚΑ Β' ΜΕΡΟΣ

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης
Τεύχος 25

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1992

Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης:

Καμινάρης Βαγγέλης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Διαφορές στην προπόνηση και στην εκμάθηση	1
Ειδίκευση των νέων παικτών	3
Προετοιμασία πασαδόρου	6
Πρότυπο προπόνησης	8
Κίνητρα για προπόνηση	10
Προπόνηση μετάβασης	12
Προετοιμασία μπλοκέρ (πρακτικό)	14
Η σπουδαιότητα της μετάβασης	17
Προετοιμασία των μπλοκέρ	24
Φυσική κατάσταση των νέων παικτών	26

Εξώφυλλο: Οι Έλληνες συμμετέχοντες στο Σεμινάριο

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

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

TOON GERBRANDS — HOL

Υπάρχουν μερικές διαφορές στην φυσιολογία και την αγωγή, που παίζουν σπουδαίο ρόλο στην προπόνηση βόλλεϋ αγοριών και κοριτσιών.

Υπάρχουν διαφορές στην ανάπτυξη του σώματος αγοριών ή κοριτσιών. Είναι πάντα σπουδαίο να γίνεται διαχωρισμός ανάμεσα στην χρονολογική ηλικία και την ηλικία ανάπτυξης (ή βιολογική ηλικία). Αυτή η ηλικία μπορεί να καθοριστεί παίρνοντας ακτίνες Χ του σκελετού.

Τα παιδιά που μπαίνουν στην εφηβεία σε μικρή ηλικία καλούνται «πρώιμα» σε αντίθεση με τα παιδιά που μπαίνουν στην εφηβεία όταν είναι μεγαλύτερα. Το «πρώιμα» παιδιά έχουν υψηλότερες επιδόσεις από τα «όψιμα» στα σπορ. Προφανώς είναι φυσιολογικά και συναισθηματικά ανεπτυγμένα. Όσον αφορά το υψηλότερο σημείο επίδοσης που μπορούν να φτάσουν όταν ενηλικιωθούν, κανείς δεν ξέρει ακόμα. Το να κάνεις προγνωστικά βασιζόμενο στις επιδόσεις των νέων είναι συχνά επισφαλές γεγονός. Είναι καλύτερο να ξεκινάς από την βιολογική ηλικία από την ημερολογιακή. Αυτό είναι το σημαντικότερο για γκρουπ ηλικίας 10 - 16 χρ. για κορίτσια και ηλικίας 10 - 8 χρ. για αγόρια.

«Το ξεπέταγμα»

Σημαντικό με τα παιδιά είναι αυτό που καλούμε «ξεπέταγμα». Όταν αρχίζει η εφηβεία υπάρχει μια ταχύτητα στην αύξηση του ύψους και του βάρους. Εδώ υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια για το πότε. κορίτσια μεταξύ 11 - 13,5 χρ. αγόρια 13 - 15,5 χρ.

Τα κορίτσια στην ηλικία 11 - 13 χρ. είναι ψηλότερα από τα αγόρια της ίδιας ηλικίας. Τα αγόρια πίνουν τα κορίτσια σαν ύψος αργότερα. Στα ψηλότερα άτομα το ξεπέταγμα αρχίζει νωρίτερα έτσι η διαφορά στο ύψος με τους ομοίους τους είναι ακόμη μεγαλύτερη.

Σεξουαλική ωριμότητα

★ η πορεία της σεξουαλικής ωριμότητας αρχίζει κατά μέσο όρο δύο χρόνια νωρίτερα στα κορίτσια από ότι στα αγόρια

★ η πρώτη εμμηνόρροια στα κορίτσια είναι μια ένδειξη για την αρχή της εφηβείας

★ υπάρχει μια τάση ότι η σεξουαλική ωριμότητα όσο περνάνε τα χρόνια ξεκινά σε νεότερη ηλικία. Έρευνες δείχνουν: κατά προσέγγιση τριών μηνών κάθε 10 χρόνια.

— Από 13 χρόνων και 5 μηνών σε 13 χρόνων και 2 μηνών.

— Κάθε 10 χρόνια ο μέσος όρος αυξάνεται σχεδόν ένα εκατοστό.

Εφηβεία

Το ξεπέταγμα, η σεξουαλική ωριμότητα και προ στιγμής η ακμή μπορεί να είναι ενδείξεις για την βιολογική ηλικία. Για την ώρα ο προπονητής πρέπει να ενημερώνεται για το γεγονός εάν τα παιδιά είναι «πρώιμα» ή «όψιμα» αναπτυξιακά. Στην σφαίρα των σπορ οι διαφορές ανάμεσα στα πρώιμα και τα όψιμα παιδιά ολοένα μικραίνουν. Στην κοινωνική σφαίρα πάντως, υπάρχει διαφορά. Έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά βρίσκουν, ότι τα «όψιμα» παιδιά είναι λιγότερο δημοφιλή. Τα όψιμα παιδιά διαλέγονται λιγότερο σαν αρχηγό από τους φίλους τους. Ο προπονητής πρέπει να ξέρει αυτά τα γεγονότα, ώστε να χειριστεί τους νέους σωστά.

Φυσιολογικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών

Λιπώδης ιστός

Ο λιπώδης ιστός ενός παιδιού αυξάνεται μέχρι την ηλικία των 9 μηνών. Μετά από αυτό το ποσοστό του λιπώδους ιστού μειώνεται μέχρι την ηλικία των 6-8 χρόνων. Για τα αγόρια η πτώση είναι μεγαλύτερη από ότι στα κορίτσια. Από 6-8 χρόνων τα κορίτσια γίνονται παχύτερα από τα αγόρια.

Από την ηλικία των 8 προς τα εμπρός το ποσοστό λίπους αυξάνεται τόσο στα αγόρια, όσο και στα κορίτσια. Συγκριτικά τα κορίτσια έχουν περισσότερο λίπος από τα αγόρια.

Κορίτσια που έχουν συσσωρευμένο λίπος περισσότερο στο σώμα τους πριν την ηλικία των 6 χρόνων θα έχουν δυσκολίες να το χάσουν όταν θα γίνουν μεγαλύτερες.

Αύξηση του ύψους/δύναμης

Η αύξηση του ύψους σταματά για τα κορίτσια γύρω στα 16 χρ., για τα αγόρια γύρω στα 18 χρ.

Η αύξηση της δύναμης έρχεται ένα χρόνο μετά το «ξεπέταγμα» (κορίτσια: ηλικία 11-13 χρ., αγόρια: ηλικία 13-15 χρ.).

Η μεγαλύτερη αύξηση της δύναμης είναι στα κορίτσια στην ηλικία των 13-15 χρ. και για τα αγόρια στην ηλικία των 15-17 χρ.

Για τα αγόρια η ανάπτυξη της δύναμης οφείλεται στην αύξηση του όγκου των μυών. Τα κορίτσια γίνονται λίγο παχύτερα.

Μετά την εφηβεία είναι σημαντικό να είσαι σε επιφυλακή στην ανάπτυξη των σπορ των κοριτσιών. Αυτά είναι στην μειονεκτικότερη θέση, σε σχέση με:

— έχουν ήδη περισσότερο πάχος και αυτό αυξάνεται

— υπάρχει λιγότερη αύξηση του μυϊκού όγκου (σχετικά η δύναμη έχει μειωθεί)

— τα άλλα ενδιαφέροντα γίνονται σημαντικά (αγόρια, ντίσκο, μουσική, κ.λπ.).

Διαφορές στην προπόνηση του βόλλεϋ

Ως προς την ανάπτυξη τα κορίτσια προηγούνται περίπου 2 χρόνια από τα αγόρια. Αυτό ειδικότερα σημαίνει, ότι από την ηλικία των 15 χρ. και πάνω οι διαφορές σχετικά με τις επιδεξιότητες του βόλλεϋ εμφανίζονται:

— προπόνηση επιδεξιοτήτων: Από την ηλικία των 16 χρ. και πάνω τα κορίτσια μπορούν να συνεχίσουν να αναπτύσσουν τις επιδεξιότητες, ως προς την δύναμη και την επίδοση μέχρι να φτάσουν σε επίπεδο στην κατεύθυνση των ενηλίκων. Για τα αγόρια αυτό δεν γίνεται πριν την ηλικία των 18-19 χρόνων.

— ανάπτυξη τακτικής: εξ' αιτίας του γεγονότος ότι τα κορίτσια στην δύναμη και την επίδοση έχουν καλύτερο έλεγχο στις επιδεξιότητες όταν είναι πάνω από 16 χρόνων, η τακτική διδασκαλία μπορεί να αρχίσει νωρίτερα.

— παιχνιδιού έννοιες: από την ηλικία των 17 χρ. και πάνω οι έννοιες όλο και περισσότερο φαίνονται σαν ολοκληρωμένο βόλλεϋ.

Μια υψηλού επιπέδου παίχτρια (νεάνιδα) 18-19 χρ. μπορεί να είναι ικανή να παίξει στην εθνική ομάδα γυναικών. Για τα αγόρια αυτό έρχεται μερικά χρόνια αργότερα: στην ηλικία των 21-22 χρόνων.

Χαρακτηριστικά των 15 χρόνων

— γυναίκες/κορίτσια: ικανές να προπονηθούν σκληρότερα / περισσότερο από τα αγόρια / άντρες.

— γυναίκες/κορίτσια: είναι συναισθηματικά δεμένες με τον προπονητή.

— άντρες/αγόρια: πάνω στις βάσεις των γνώσεων/-διορατικοί.

— γυναίκες/κορίτσια: μπορεί να έχουν αντιθέσεις μέσα τους

άντρες/αγόρια: δεν μπορεί.

Χαρακτηριστικά κατά γκρουπ ηλικιών

ή: τι πρέπει να ξέρει ο προπονητής για την ανάπτυξη ενός παιδιού και ποια είναι τα ενδιαφέροντα ενός παιδιού.

Παραδείγματα:

8-10 χρ.: τα αγόρια μιλούν για παίχτες κορυφή του ποδοσφαίρου/ήρωες της τηλεόρασης τα κορίτσια μιλούν για το σχολείο/της οικογένειας συμβάντα.

10-12 χρ.: κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αντιγράφουν ένα παίκτη της πρώτης ομάδας.

12-14 χρ.: νομίζουν ότι ξέρουν καλύτερα και είναι αντιμέτωποι με τον προπονητή/τους γονείς.

14-16 χρ.: κατανοούν περισσότερο την πραγματικότητα, είναι λιγότερο συναισθηματικά, έχουν και άλλα ενδιαφέροντα.

16-18 χρ.: έχουν βρει την εσωτερική ηρεμία.

Συμβουλές για τον προπονητή

1. Μάθε τα χαρακτηριστικά κατά γκρουπ ηλικιών, κοινωνικές, φυσιολογικές και επιδεξιολογικές πλευρές του βόλλεϋ κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού μπορούν όλα να οδηγηθούν πίσω σ' αυτό.

2. Πώς να χειριστείς.

Κάθε προπονητής έχει μεγάλα/μικρά. Γεγονός είναι, ότι υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο επιθυμητό επίπεδο επίδοσης και το πραγματικό επίπεδο επίδοσης. Πάντα εξέλεξε κατά ποιον τρόπο τα φυσιολογικά και αγωγής στοιχεία παίζουν ρόλο.

3. Εκτίμηση των επιδόσεων.

Συσχέτισε τα πάντα με:

— φυσιολογικά χαρακτηριστικά

— επίπεδο ανάπτυξης

— κοινωνικές πλευρές

και όχι μόνο στα στοιχεία επιδεξιότητας του βόλλεϋ.

BEACH VOLLEY

Ξεκίνησε τη δεκαετία του '40. Μαύρη Θάλασσα, Δυτ. Ευρώπη. Για την Αμερική είναι παράδοση. Ορισμένα μπαρ έχουν χώρο ειδικό για άμμο για να παίζει beach.

Υπάρχει ένας κανονισμός που το ξεχωρίζει. Το βόλλεϋ παίζεται 6 × 6, 4 × 4. Στο beach παίζουν συνήθως 2 × 2, 3 × 3. Πολλά χρήματα κινούνται. Για το γυν. πρωτάθλημα 1.000.000 δολάρια και για το αντρικό πρωτάθλημα 6.000.000 δολ.

Δεν υπάρχουν αντένες. Δεν υπάρχει περιοχή σερβίς. Ελεύθερος χώρος από τα πλάγια είναι 3 m τουλάχιστον από τις πλάγιες γεαμμές και 3 m από τις πίσω γραμμές. Εάν η άμμος έχει μεταφερθεί πρέπει να έχει βάθος 50 cm. Τα γήπεδα είναι φτιαγμένα ανάλογα με την κίνηση του ήλιου. Κάθε 5 πόντοι αλλάζουν τερέν οι ομάδες για να υ-

πάρχει δικαιοσύνη για τους παίχτες λόγω συνθηκών.

Στους 15 πόντους 1-2 παιχνίδια.

Στους 11 πόντους 2-3 παιχνίδια.

Όποιος χάνει 2 φορές βγαίνει από το τουρνουά. Η ομάδα, η πρωταθλήτρια είναι από τους κερδισμένους.

Δεν υπάρχει κεντρική γραμμή, οπότε μπορεί να μπει κάποιος κάτω από το φιλέ.

Η πάσα πρέπει να είναι καθαρή. Τα χέρια πιο κλειστά. Όταν η μπάλα πέσει πάνω στη γραμμή και αναπηδήσει είναι μέσα.

Όταν η γραμμή μετακινηθεί δεν σταματάει ο α γώνας. Ισχύει η κάθε καινούργια θέση της γραμμής.

Μπορεί ο κάθε παίχτης να αμυνθεί με όλο το σώμα και υπάρχουν κάποιοι «ανορθόδοξοι» τρόποι.

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΛΕΚΤΟΡΩΝ

M. EJEM — T. GERBRANDS — J. KESSEL — P. SEVCIUC

Ο κύριος Ejem θέτει τα ερωτήματα.

- 1) Πότε αρχίζει η εξειδίκευση του πασαδόρου στο 5:1.
- 2) Πότε αρχίζει η εξειδίκευση μπλοκέρ-επιθετικών;
- 3) Μετά από πόσα χρόνια προπόνησης πρέπει να αρχίζει η εξειδίκευση των παικτών; Έχουμε λοιπόν τρεις ερωτήσεις αυτή τη στιγμή οι οποίες είναι πολύ παρεμφερείς μεταξύ τους. Παρ' όλα αυτά δεν θέλω να αρχίζω μ' αυτές τις ερωτήσεις. Δίνω για 10' το λόγο στον Paul Sevcic ο οποίος θα σας πει πως οι ομοσπονδίες μπορούν να επηρεάσουν ώστε να μην αρχίσει πολύ νωρίς η εξειδίκευση. Διότι οι περισσότεροι από μας συμφωνούν ότι δεν πρέπει να αρχίζει πολύ νωρίς η εξειδίκευση.

Στην Ομοσπονδία του Σάο Πάολο που είναι η μεγαλύτερη ομοσπονδία της Βραζιλίας, εάν κάναμε για το βόλλεϋ το διαχωρισμό των 21 περιοχών, που ανήκαν στο Σάο Πάολο, έχουμε μερικές πιο δραστήριες από άλλες. Αλλά αν σκεφτείτε πόσοι Βραζιλιάνοι παίζουν στην Εθνική Ομάδα δε θα βρείτε κανένα. Όλοι, είναι γιοί μεταναστών από Ιταλία, Ελλάδα, Μεξικό και άλλες χώρες. Οι κανόνες λοιπόν για τους παίκτες 11-14 ετών προσαρμόζονται ανάλογα με την γεωγραφική κατάσταση. Πρέπει να πω πότε άρχισαν να γίνονται ορισμένες αλλαγές κανόνων στο βόλλεϋ. Το 1962 στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Μόσχας, όταν οι Ιάπωνες ανακάλυψαν το κυματιστό σερβίς όλοι έκαναν ασκήσεις υποδοχής με τα δάχτυλα επάνω. Αλλά το μεγάλο λάθος του διαιτητή σ' εκείνο το πρωτάθλημα ήταν όταν ήρθε στη Βραζιλία και είπε να απαγορευθεί αυτού του είδους η πάσα υποδοχής. Εμείς λοιπόν οι προπονητές υποφέραμε με όλους τους παίκτες μας διότι δεν μπορούσαμε να κάνουμε αυτή την πάσα. Από το 1964 έως το 1972 το βόλλεϋ άλλαξε στη Βραζιλία. Έτσι λοιπόν οι παίκτες μας ηλικίας 11-14 έμαθαν υποδοχή με μανσέττα. Υπήρχαν ακόμη και έμπειροι παίκτες που έπιαναν την μπάλα με ανοιχτά χέρια και έτσι έπεφτε στο κεφάλι τους και σφύριζε ο διαιτητής.

Έτσι λοιπόν δεν ήταν ευχάριστα τα πράγματα. Στο Σάο Πάολο ζητήσαμε απ' την Ομοσπονδία να αλλάξει ορισμένους κανόνες διότι ήταν αδύνατο να μάθει κάτι στους παίκτες που δεν έπρεπε να το κάνουν. Σε ορισμένα μέρη λοιπόν του Σάο Πάολο ακόμη και σήμερα βλέπουμε αυτή την κίνηση και αρχίσαμε να αλλάζουμε τους κανόνες. Για ποιο σκοπό; Όσοι ίσως ξέρουν τον Μαρσέλ Μπερτράντ (ύψος 2 μέτρα) πολύ γνωστό και στο πρωτάθλημα του Σάο Πάολο για τους εφήβους κάτω των 16 χρόνων έπαιζαν με το φιλέ σε ύψος 2.40 και σερβίς με καρφί. Ο μέσος όρος ήταν 10 με 12 πόντοι σε κάθε σετ. Αυτό δεν ήταν παιχνίδι. Και πολλά αγόρια κυρίως στο Σάο Πάολο σ' αυτή την ηλικία κάνουν σερβίς με καρφί. Γι' αυτό το λόγο λοιπόν το 1984-85 πείσαμε την Συνομοσπονδία ότι μπορούμε να αλλάξουμε τους κανόνες και να τους προσαρμόσουμε για κάθε πολιτεία της Βραζιλίας χωριστά.

Δεν υπάρχει mini-Volley, κανείς δεν το ήθελε, αρχίζουμε απ' ευθείας προπόνηση στην ηλικία 8 ετών και στην ηλικία των 11 αρχίζουν οι αγώνες. Τουλάχιστον στο Σάο Πάολο έχουμε 67 ομάδες γυναικών, έχουμε 55 ομάδες στην ηλικία των 15-16. Στους 16-17 είναι τα πράγματα κάπως πιο πολύπλοκα, διότι αυτό σημαίνει ότι έχουμε και κάποιους παίκτες που θα πάνε αργότερα στην Εθνική. Ποιοί είναι οι κανόνες που άλλαξαν;

Πρώτα απ' όλα απαγορεύσαμε σε παίκτες 11-14 ετών το σερβίς από πάνω. Επιτρέπεται μόνο σερβίς από κάτω. Άρχισαν τα παιδιά να αλλάζουν διότι πολλοί έκαναν κάτι το παρεμφερές αλλά εμείς το απαγορεύσαμε.

Δεύτερον, για τα παιδιά που ήταν μικρότερα των 12 ετών που παίζουν 6 × 6. Μπορούν να παίξουν με τον πασαδόρο στη θέση 3, ο οποίος κάνει και μπλοκ. Ποιος είναι ο στόχος; Πρώτα απ' όλα δίνεται η δυνατότητα, κι αυτός είναι ο κυριότερος στόχος, να έχουμε πολλούς πασαδόρους. Δεύτερον να ασχοληθεί περισσότερο ο προπονητής με την πάσα με τα δάχτυλα.

Πρέπει να υπάρχουν στην ομάδα 9-12 παίκτες. Στο 1ο σετ δεν αντικαθίσταται κανένας. Αν κάποιος τραυματιστεί δεν μπορεί να παίξει σ' αυτό το παιχνίδι. Διότι μερικοί έξυπνοι προπονητές έβγαζαν λόγω «τραυματισμού» κάποιους παίκτες και έβαζαν κάποιο καλύτερο. Στο 2ο σετ οι τρεις παίκτες που κάθονται στο πάγκο έπρεπε να αντικαταστήσουν κάποιους παίκτες της εξάδας. Και ποιος είναι ο στόχος. Στο Σάο Πάολο πολλοί προπονητές υιοθετούν τον ασιατικό τρόπο προπόνησης. Δηλαδή ένας προπονητής δουλεύει με 6-9-12 και 25 παίκτες. Αυτό λοιπόν το μεθοδολογικό λάθος ακολουθείται στη Βραζιλία. Λέμε λοιπόν πρέπει να έχουμε ένα μίνιμουμ, 9 παικτών ώστε και οι λιγότεροι επιδέξιοι παίκτες να έχουν την δυνατότητα να παίζουν τουλάχιστον ένα σετ. Το 4ο και 5ο σετ παίζονται με τους κανονικούς κανόνες που ισχύουν. Εδώ και περίπου 10 χρόνια ακολουθήσαμε το σύστημα των 11 πόντων αλλά δεν βελτίωσε καθόλου τα πράγματα. Επίσης η επιτροπή προπονητών στο Σάο Πάολο έκανε την υπόδειξη να υπάρχουν 20 πόντοι, διότι θέλαμε να πιάνει περισσότερο την μπάλα ο παίκτης. Αυτοί είναι οι κανόνες για τα παιδιά 11-14 ετών.

Στα 13-14 πρέπει να παίζουμε το σύστημα 4:2. Όχι διεισδύσεις λοιπόν, μπορεί κανείς να παίξει με δύο πασαδόρους αλλά δεν υπάρχει διεισδυση στο γήπεδο δηλαδή αυτό είναι μια μικρή εξέλιξη της εξειδίκευσης για τα παιδιά 13-14 που παίζουν με σύστημα 4:2. Οι παίκτες 13-14 ετών μπορούν να κάνουν ότι σερβίς θέλουν εκτός από επιθετικό. Οι άλλοι, κανόνες είναι οι ίδιοι. Απαγορευόταν μέχρι πέρυσι η επίθεση απ' την πίσω ζώνη. Φέτος επιτράπηκε γιατί οι προπονητές μας έπεισαν ότι η φιλοσοφία των ομάδων της Βραζιλίας ακόμη και σ' αυτή την ηλικία είναι η επίθεση. Η επίθεση είναι ο κύριος στόχος μας κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Και η άμυνά μας δεν πρέπει

να είναι μια απλή άμυνα αλλά ο στόχος μας είναι να κάνουμε πόντους. Φέτος λοιπόν επιτρέψαμε την επίθεση απ' την πίσω ζώνη. Στο δικό μου τον όμιλο σε μία απ' τις ομάδες έχουμε ένα κορίτσι 1.70 ύψος, 12 ετών πασαδόρος και πρέπει να πω ότι καρφώνει από οπουδήποτε με το φιλέ στα 2.00 m, και είναι πολύ επιδέξια.

Και όταν συζητήθηκε έντονα ήταν εάν η φιλοσοφία μας είναι η επίθεση γιατί δεν αρχίζουμε με το φιλέ σε υψηλότερο ύψος. Εμείς αρχίζουμε έχοντας το φιλέ πολύ χαμηλά για να διευκολύνουμε στην αρχή την επίθεση. Δεδομένου ότι ο στόχος μας είναι το καρφί. Έχουμε πολλούς προπονητές που επιτρέπουν τα καρφιά στο γήπεδο για να δημιουργηθούν κίνητρα για τους παίκτες. Ακόμη και το φιλέ στα 2.15 ένα αρκετά χαμηλό για τα παιδιά και δεν κάνουν λανθασμένες κινήσεις στην επίθεση. Βρήκαμε ότι ήταν θετικό, ότι έπιαναν την μπάλα περισσότερες φορές συμμετείχαν στο παιχνίδι περισσότεροι παίκτες και ήξεραν όσοι κάθονταν στον πάγκο ότι θα παίξουν τουλάχιστον 1 σετ. Αλλά άρχισαν να ανησυχούν οι προπονητές μήπως αρχίσουν να εξειδικεύονται οι παίκτες πριν μάθουν καλά τις κινήσεις. Όπως π.χ. η πάσα απ' το 3. Ήταν αρνητικό κατά την άποψή μου και κατά την άποψη των προπονητών μας. Μπορείτε να καθυστερήσετε την βελτίωση τακτικής αυτών των παικτών. Για ποιο λόγο; Διότι, στην Βραζιλία το βόλλεϋ πέρυσι αποτελούσε το 22% όλων των αθλημάτων. Μην ξεχνάτε ότι είμαστε η χώρα του Ποδοσφαίρου. Αλλά το 22% του χρόνου αφιεωνόταν στο βόλλεϋ και φαντάζεστε πόσοι άνθρωποι και πόσο συχνά έβλεπαν βόλλεϋ. Και τώρα βεβαίως δεν χρειάζεται να πει κανείς στα παιδιά ότι πρέπει να κάνουν άλμα για καρφί αφού το βλέπουν στην τηλεόραση καθημερινά. Είναι λοιπόν πιο εύκολο να μάθουν ορισμένα πράγματα και όταν βλέπουν τα μεγάλα αστέρια πως κινούν τα χέρια και πως ρίχνουν τα καρφιά θέλουν με φυσικό τρόπο να τους μιμηθούν, αλλά οι προπονητές θέλουν να τους περάσουν πρώτα απ' τα βασικά. Κάτι άλλο αρνητικό είναι ότι ακόμα και τώρα δεν έχουμε πείσει την επιτροπή διαιτητών για όλους τους κανόνες της F.I.V.B. Ζητούμε στην επιτροπή διαιτητών να αφήνει τους προπονητές να μιλούν περισσότερο και τους αναπληρωματικούς να συμμετέχουν περισσότερο. Είμαι σίγουρος ότι του χρόνου τα πράγματα θα γίνουν όπως και στο Μπάσκετ. Ίσως είναι καλό να κινείται πάρα πολύ ο προπονητής και να προσπαθεί να δημιουργήσει κίνητρα στους παίκτες. Μπορεί και το μπάσκετ να πάρει τους κανόνες τους δικούς μας. Αλλά ο πρόεδρος της Επιτροπής διαιτητών δεν θέλει να αλλάξουν τα πράγματα, απλώς επιτρέπει ο παίκτης να μιλάει λίγο περισσότερο απ' ό,τι είναι αναγκαίο. Υπάρχουν λοιπόν και θετικά σημεία και αρνητικά.

Ποια είναι τα αποτελέσματα; Νομίζω ότι είναι καλά. Αν σκεφθείτε πόσα πρωταθλήματα κερδίσαμε σ' αυτές τις ηλικίες (δύο φορές παγκόσμιες πρωταθλήτριες οι νεανίδες, οι έφηβοι) τα αποτελέσματα είναι καλά. Επίσης στη Βόρεια Βραζιλία είναι αδύνατο να γίνει κάτι τέτοιο αφού οι περισσότερες ομάδες έχουν 6 παίκτες ή 7, 8 παίκτες. Η ομοσπονδία του Σάο Πάολο, του Ρίο ντι Τζανέιρο, της Σάντα Κατερίνα κάνουν ορισμένες μικροαλλαγές και κατά τη γνώμη μου αυτά που λέω είναι σημαντικά για να μπορέσετε να καταστήσετε ομάδες ηλικιών 11-14 ετών. Βασι-

κά όμως το πως οργανώνεται την άμυνα, την υποδοχή είναι σημαντικά θέματα. Βεβαίως όμως τα παιδιά (αγόρια-κορίτσια) κάτω των 12 ετών παίζουν με το σύστημα 6 μπροστά (πίσω απ' το μπλοκ) και με μπλοκ. Σ' αυτή την ηλικία κάνουν την υποδοχή με 4-5 παίκτες. Γεμίζουν όλο το γήπεδο. Δηλαδή κάνουν όλους τους συνδυασμούς συστημάτων που ξέρουν. Ακόμη κι αν δεν θέλουμε να προβλέψουμε κάποιες δεξιότητες-ικανότητες υψηλού επιπέδου μπορούμε να το κάνουμε. Στην επίθεση και στο μπλοκ είμαστε πολύ καλοί και το σύστημα μπλοκ διευκολύνει τις μικροαλλαγές των κανόνων. Θέλω να πω ότι όταν άρχισα να κάνω αυτές τις αλλαγές οι περισσότεροι προπονητές είπαν: βασιζέστε σε επιστημονικές εργασίες; Είπα όχι. Μίλησα με τον προπονητή της Ρωσικής ομοσπονδίας, με την Γερμανική Ομοσπονδία αν κάνουν κάτι παρεμφερές και κάποια ομοσπονδία έχει προσπαθήσει να αλλάξει τους κανόνες εδώ και 20 χρόνια. Ορισμένοι μου είπαν ότι δεν θα πρέπει διότι αλλάζετε την τακτική. Ο Dr Baacke μας είπε ότι έγινε κάτι τέτοιο (αλλαγές στους κανόνες) στην πρώην Ανατολική Γερμανία, αλλά σταμάτησαν διότι δεν υπήρξε βελτίωση. Και βεβαίως δεν υπάρχει κανένα επιστημονικό αποτέλεσμα σ' όλα αυτά. Ο κ. Baacke όμως έδωσε το 90% των παικτών στην Εθνική ομάδα.

Σήμερα όμως έχουμε καλύτερη ενημέρωση, καλύτερη κοινωνική κατάσταση των παικτών, καλύτερη προπόνηση αλλά κατά την άποψή μου πρέπει να συνεχίσουμε διότι ακόμα κι αν καταστρατηγήσουμε ορισμένους κανόνες της τακτικής μπορούμε να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα διότι έχουμε καλύτερη πειθαρχία κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Ευχαριστώ.

Μ. ΕJEM: Ευχαριστώ Πάολο. Νομίζω ότι απαντήθηκαν οι ερωτήσεις που είχαν τεθεί. Ίσως αργότερα κάποιοι από σας θα ήθελαν να κάνουν κάποιου άλλου είδους ερωτήσεις. Τώρα ξαναγυρίζουμε σ' αυτό που είπαμε στην αρχή. Δηλαδή από ποια ηλικία αρχίζει η εξειδίκευση, μετά από πόσα χρόνια προπόνησης πρέπει να αρχίζει η εξειδίκευση και εννοούμε την εξειδίκευση των μπλοκέρ και των επιθετικών και τελικά στα πλαίσια της 2ης ερώτησης τότε αρχίζει η εξειδίκευση των πασαδόρων στο 5:1. Στη συνέχεια παίρνει το λόγο ο

TOON GERBRANDS: Βρήκαμε στην Ολλανδία ότι κάθε νέος προπονητής πρέπει να είναι εξειδικευμένος σε τρία πράγματα. Για την πάσα με δάχτυλα από πάνω, την επίθεση και τις κινήσεις στο γήπεδο. Διότι: αν ο προπονητής των νέων κάνει λάθη και μάθει αυτά λανθασμένα στα παιδιά είναι σχεδόν αδύνατον αργότερα να τους κάνουμε να αλλάξουν αυτές τις λανθασμένες κινήσεις που έμαθαν. Είπε ήδη ο Πάολο ότι αργότερα μπορείτε να μάθετε το μπλοκάρισμα. Μπορείτε να μάθετε ένα άλλο είδος σερβίς μπορείτε να μάθετε την υποδοχή αλλά αν κάνετε λάθος στην επίθεση όταν είστε προπονητής νέων, όταν τους μάθετε λανθασμένα την πάσα με τα δάχτυλα είναι σχεδόν αδύνατον να αλλάξετε αυτή την λανθασμένη κίνηση αργότερα. Κατά συνέπεια όταν μου μιλά κανείς για εξειδίκευση στο δικό μας το μοντέλο πιστεύουμε ότι μέχρι τα 13-14 δεν πρέπει να υπάρχει εξειδίκευση. Διότι όλοι πρέπει να μάθουν την πάσα, την επίθεση και τις κινήσεις

στο γήπεδο. Στα 15-16 αρχίζουμε το παιχνίδι με 2 πασαδόρους με σύστημα 4:2.

Στην ηλικία των 17 ετών αρχίζουμε να σκεφτόμαστε την εξειδίκευση του πασαδόρου. Απ' τα 16-17 λοιπόν αρχίζουμε να σκεφτόμαστε την εξειδίκευση των επιθετικών. Πιστεύω λοιπόν ότι μπορώ να δώσω απάντηση και στις τρεις ερωτήσεις. Μπορείτε να διδάξετε την άμυνα και το μπλοκάρισμα αργότερα. Δε λέω ότι δεν μπορείτε να κάνετε ασκήσεις στα νέα παιδιά νωρίτερα για το μπλοκ και την άμυνα. Προσπαθούμε να τα κάνουμε να μάθουν να αμύνονται, να μπλοκάρουν αλλά δεν είναι το πιο σημαντικό αυτό διότι αργότερα αυτό μπορείτε να τους το διδάξετε συστηματικά. Νομίζουμε ότι θα πρέπει πρώτα-πρώτα να μάθουν καλά την κίνηση, την επίθεση και την πάσα. Κατά συνέπεια όταν μιλούμε για βόλλεϋ νέων, αρχίζουμε την εξειδίκευση στα 15 με 2 πασαδόρους και 4 επιθετικούς. Στο 15-16 αρχίζετε μια κάποια εξειδίκευση στην επίθεση. Όσον αφορά πόσα χρόνια πρέπει να προπονήσετε για να μάθετε σωστά την επίθεση και την πάσα. Σας είπα ήδη για την επίθεση, την πάσα. Το μπλοκάρισμα πρέπει να το μάθετε μετά τα 17. Μην αρχίσετε πολύ νωρίς. Διότι στο βόλλεϋ μπωλ ψηλών επιδόσεων βλέπετε ότι πολλοί παίκτες όχι μόνο πρέπει να μπλοκάρουν απ' τη θέση 4, 3 ή 2 άρα στο καλό βόλλεϋ δεν πρέπει να εξειδικευτεί κανείς πολύ νωρίς στο μπλοκάρισμα.

Μ. ΕJEM: Ευχαριστούμε **ΤΟΟΝ**. Στη συνέχεια το λόγο παίρνει ο

ΤΖΩΝ ΚΕΣΣΕΛ: Στην Αμερική —κι ίσως και στις δικές σας χώρες— έχουμε δύο διαφορές. Έχουμε σχολεία και ομίλους βόλλεϋ για juniors. Εγώ τα 2/3 του χρόνου μου, τα αφιερώνω να πηγαίνω απ' την μια πόλη στην άλλη και να κάνω σεμινάρια σε γυμναστήρια και να τους λέω, παρακαλώ σταματήστε να παίζετε 9 προς 9. Γιατί αυτό κάνουν οι γυμναστές μας. Όταν πηγαίνω σ' ένα γυμναστήριο στις Η.Π.Α. βλέπω ένα γήπεδο βόλλεϋ, ένα φιλέ και στο ίδιο γυμναστήριο βλέπω γήπεδο μπάσκετ παντού (έξι περίπου). Και βλέπω μόνο ένα φιλέ για το βόλλεϋ. Αισθάνομαι λοιπόν πολύ άσχημα διότι όταν βλέπω την αποθήκη υλικού βλέπω 15 μπάλες μπάσκετ και 2 βόλλεϋ.

Και επίσης όταν παίζουν βόλλεϋ στο σχολείο παίζουν 9 προς 9 κι αν βάλει κανείς βιντεοκάμερα και δει πως παίζει ένας παίκτης θάχει αυτό το αποτέλεσμα (στέκεται ακίνητος και κουνάει μόνο το κεφάλι αριστερά-δεξιά). Μετά κάνουν μια περιστροφή και κάνουν το ίδιο πράγμα. Κι ένας επιθετικός που είναι στη μέση παίζει τένις τελικά με τον απέναντι παίκτη, μπρός-πίσω.

Σαφώς λοιπόν δεν υπάρχει εξειδίκευση διότι παίζουν 9 προς 9. Στο σχολικό επίπεδο λοιπόν η δουλειά μου είναι να τους εκλιπαρώ να καταλάβουν ότι πρέπει να αρχίζουν να παίζουν **MINI-VOLLEY**, με την έννοια δηλαδή ότι αν αυτό είναι το γήπεδο κι αυτό το φιλέ και η τάξη έχει 30 παιδιά, να πάρουν ακόμα ένα φιλέ να το βάλουν κάτ' αυτή τη φορά και να κάνουν τα γήπεδα τέσσερα, άσχετα με το μήκος του καθενός. Και εν συνεχεία παίζουν 3 × 3 ή 4 × 4. Σαν καθηγητής λοιπόν ξέρω ότι στα παιδιά μου αρέσει να παίζουν βόλλεϋ και τελικά και οι καθηγητές το διασκεδάζουν πολύ περισσότερο, να διδάσκουν mini-volley.

Στους Ολυμπιακούς των νέων πληρώσαμε περίπου 1.000.000\$ και κάναμε πολύ μεγάλη μάχη με μια άλλη ε-

ταιρεία που ήθελε εκείνη να χρησιμοποιήσει τη λέξη «Ολυμπιακοί». Δώσαμε λοιπόν 1 εκατ. δολάρια για τον τίτλο «Junior Olympics»!!!!

Οι ηλικίες των παιδιών είναι 18-16-14-10 οπότε είναι δυνατόν να είναι ένας παίκτης 8 ετών και να παίζει 3 × 3 ή 6 × 6 με ή χωρίς εξειδίκευση, εξαρτάται απ' τον προπονητή. Το άλλο πράγμα που μου έρχεται στο μυαλό είναι ότι ακούω γι' αυτά τα συστήματα τα οποία έχουν πολύ ενδιαφέρον μεν, αλλά οι προπονητές τα χρησιμοποιούν στην ηλικία 18 και κάτω, οπότε παίζουν σύστημα 3:3:0 ή 4:0:2 ή 4:2:0. Εμείς τους συνιστούμε 3:0:3. Διότι θέλουμε να μάθουν οι πασαδόροι μας να καρφώνουν, δεν μας ενδιαφέρει η εξειδίκευση και μας ενοχλεί πολύ και μου 'ρχεται να βάλω τα κλάματα όταν με πιάνει ένας παίκτης στην κατασκήνωση βόλλεϋ (κοντός) και μου λέει δεν μπορώ να χτυπήσω την μπάλα είμαι πασαδόρος. Ο προπονητής μου 'χει πει ότι εγώ είμαι πασαδόρος και τίποτα άλλο. Με πιάνουν λοιπόν τα κλάματα σε μια τέτοια περίπτωση.

Το μόνο που δεν μπορεί να κάνει ο παίκτης σ' αυτή την περίπτωση είναι να μπλοκάρει, άρα δεν θα τον μάθω να μπλοκάρει, αλλά βεβαίως μπορεί να χτυπήσει την μπάλα ακόμα κι όταν έχει αυτό το ύψος.

Έτσι λοιπόν χρησιμοποιώντας το σύστημα 3:3:0 επιτυγχάνουμε 2 πράγματα: και πασαδόρους έχουμε και επιθετικούς χωρίς καμιά ιδιαίτερη εξειδίκευση. Οι περισσότεροι από μας πηγαίνουν στο 5:1:0 για να κερδίσουν τον αγώνα. Όμως με το 3:0:3 όλοι μαθαίνουν να κινούνται σαν πασαδόροι.

Μια άλλη εξειδίκευση που κάνουμε είναι τα εβδομαδιαία σεμινάρια με video και επιδείξεις τα οποία είναι συμπεκνωμένα. Τα παιδιά λοιπόν πηγαίνουν και σε ομαδικά και σε ατομικά τέτοια camps, όπως λέγονται στην Αμερική. Υπάρχουν δε τέτοιες κατασκηνώσεις ειδικές για πασαδόρους ή για επιθετικούς.

Εδώ λοιπόν γίνεται εξειδίκευση, μαζεύουν 50-60 πασαδόρους απ' όλη την California που είναι μέλη της Ολυμπιακής ομάδας. Για να τονίσω αυτά που είπε ο συνάδελφός μου, όταν φτάσεις σε υψηλό επίπεδο βλέπεις τον πασαδόρο να μπλοκάρει στη μέση και ο καλύτερος μπλοκέρ αντιμετωπίζει τον καλύτερο επιθετικό. Η ιδέα λοιπόν ότι εγώ είμαι ο μεσαίος μπλοκέρ δεν ισχύει στο υψηλότερο επίπεδο και με το ίδιο πνεύμα διδάσκουμε και τους νέους αθλητές. Μπορεί να νομίζεις λοιπόν εσύ ότι είσαι επιθετικός σ' αυτή τη θέση αλλά εμείς θα σε μάθουμε να είσαι επιθετικός σ' όλες τις θέσεις. Το ίδιο γίνεται και με το μπλοκ. Τώρα όσον αφορά το τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά έχω ένα παράδειγμα. Υπάρχει ένας προπονητής στις Η.Π.Α. που κέρδισε 300 εν συνεχεία αγώνες χωρίς να χάσει κανένα. Είναι γυναίκα, παίρνει τα παιδιά σε μικρή ηλικία, τα παρακολουθεί, τα γυμνάζει και είναι αχτύπητη. Λέει λοιπόν στα σεμινάρια της κάτι που το πιστεύω. Λέει δηλαδή ότι εμείς καθυστερούμε τα παιδιά, τα κρατάμε πίσω και όταν γύρισα απ' τη Σεούλ ήμουν πάρα πολύ ενθουσιασμένος που η ομάδα μας ήρθε 7η αλλά είχε πολύ μικρή διαφορά πόντων. Θα μπορούσε να κερδίσει το Περού και να πάρει μετάλλιο. Είχα λοιπόν ενθουσιαστεί στην Κορέα, γύρισα στην Φλόριντα για να κάνω ένα σεμινάριο, για τους ομίλους νέων της πολιτείας της Φλόριντα. Πήγα λοιπόν στο γυμναστήριο και είδα τρία αγό-

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ, ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

JOHN KESSEL — USA

Ο Σκάβετζ, προπονητής από το 1982, έκανε την εξής έκκληση: «Παρακαλώ, τους καλύτερους πασαδόρους σας, να τους κάνετε πασαδόρους». Ίσως το 1986 να είδατε τα αποτελέσματα. Αυτό είναι σημαντικό γιατί ο πασαδόρος είναι αυτός που ελέγχει το παιχνίδι. Ένα, λοιπόν, από αυτά που προτείνω είναι η βελτίωση της πάσας. Αυτό είναι που μας κάνει καλύτερους στο παιχνίδι και αυτό που μας διαφοροποιεί εμάς τους Αμερικάνους από τους άλλους.

Όταν αρχίζει κανείς με τους πασαδόρους, πρέπει να τους κάνει να καταλάβουν τον ηγετικό τους ρόλο. Γι' αυτό πρέπει να μάθουν να καταλαβαίνουν τους συμπαίκτες τους. Ένα από τα τεχνάσματα του προπονητή είναι να γίνει φίλος τους με παιχνίδια που ανεβάζουν το ηθικό τους. Αυτό τους δίνει ιδιαίτερη ικανοποίηση. Η νίκη και η ήττα είναι κάτι το προσωρινό, ενώ η **φιλία** διαρκεί για πάντα. Ο πασαδόρος πρέπει να καταλάβει ότι όλοι θέλουν να αισθάνονται μέλη της ομάδας και ότι όλοι μπορούν να την επηρεάσουν. Πρέπει, λοιπόν, να αφήνουμε τους άλλους να μας επηρεάσουν.

Υπάρχουν τρία επίπεδα. 1) Ο προπονητής λέει στους παίκτες τί να κάνουν. 2) Ο πασαδόρος λέει στους παίκτες

τι να κάνουν. 3) Αφού μάθουν οι επιθετικοί τον πασαδόρο, μετά λένε εκείνοι τι πρέπει να γίνει.

Μπορείτε να φτιάξετε το καλύτερο κομπιούτερ, τον πασαδόρο. Νομίζω πως θα πρέπει να μάθετε τους παίκτες και μετά να τους αφήσετε να λειτουργήσουν δημιουργικά. Πολλοί συνδυασμοί έχουν το όνομα των παικτών και όχι του προπονητή και αυτό γιατί νομίζω ότι οι παίκτες είναι πιο ανοικτοί από τους προπονητές.

Είμαι καθηγητής Πανεπιστημίου και αυτά που λέω θα ήθελα να μπορούσα να γυρίσω τον χρόνο 10 χρόνια πίσω και να τα πω στους τότε μαθητές μου.

Στην αρχή λοιπόν μιλάμε για την τεχνική της πάσας. Φυσικά αυτό που μας ενδιαφέρει είναι το αποτέλεσμα και την τεχνική αφήστε να εξελιχθεί μόνη της. Άλλωστε, κοιτάξτε και τους παίκτες του Beach Volley, οι οποίοι δεν έχουν προπονητή κι όμως τα καταφέρνουν πολύ καλά. Κατά κύριο λόγο, στην πάσα, όλοι οι πασαδόροι χρησιμοποιούν ως μπροστινό πόδι το δεξί, γιατί μ' αυτό τον τρόπο έχουν μεγαλύτερη σταθερότητα. Ακόμη κι όταν βρεθούν στη ζώνη 4, κάνουν το ίδιο λάθος, που όμως δεν παίζει ρόλο για τους δεξιόχειρες, γιατί έχουν την ευχέρεια να στρίβουν το σώμα τους. Εγώ είμαι αριστερόχειρας και

ρια πριν αρχίσει το σεμινάριο καν, να κάνουν επιθετικό σερβίς με θαυμάσιο τρόπο. Και λέγαν "Eric Sato". Ο Eric Sato είναι ένας Αμερικανός παίκτης που το κάνει αυτό πάρα πολύ καλά. Είμαι σίγουρος ότι μετά από το 1984 στη Βραζιλία ακούγεται ένα άλλο αντίστοιχο βραζιλιάνικο όνομα. Έτσι λοιπόν εντυπωσιάστηκα βλέποντας αυτά τα αγόρια γιατί δεν είχα αρχίσει την προπόνηση και ήδη στην ηλικία των δέκα ετών κάνουν ένα θαυμάσιο σερβίς με άλμα και σκεπτόμουν εμένα τι με θέλουν; Ίσως δεν είμαι τόσο σημαντικός, να μη με χρειάζονται, να 'μαι άχρηστος αφού τα παιδιά αυτά τα πάνε θαυμάσια. Θα μπορούσα ως προπονητής να πω ότι σύμφωνα με την οδηγία τάδε του βιβλίου τάδε, δεν μπορείς να κάνεις σερβίς με άλμα διότι είσαι μόνο 10 ετών και πρέπει να προχωρήσουμε στην τάδε ηλικία των τάδε ετών για να το κάνεις αυτό. Αυτό είναι που λέω περιορισμοί που βάζουμε στους παίκτες. Δεν είναι λοιπόν δική μου ιδέα αυτή είναι του Daug Bil, που πριν 10 χρόνια μου είπε: καμιά φορά Τζων περιορίζεις εσύ τους παίκτες, τους καθηλώνεις. Αφσέ τους λοιπόν να κάνουν αυτά που μπορούν, κι αυτό το 'χω πάντοτε στο μυαλό μου στα σεμινάρια. Μην περιορίζουμε τους παίκτες. Αυτά λοιπόν για τώρα.

Μ. ΕJEM: Σ' ευχαριστούμε Τζων. Θα είμαι πολύ σύντομος. Η απάντησή μου βρίσκεται στα κείμενα που σας έδωσα. Διότι όταν λέμε ότι πρέπει να παίζουμε σ' αυτή την ηλικία το 5:1 σημαίνει ότι πρέπει να έχουμε μία εξειδίκευση στο σύστημα 5:1. Επίσης το ίδιο πρέπει να γίνει για το επιθετικό σερβίς το μπλόκ κ.λπ. Ένα άλλο γενικό σχό-

λιο έχω να προσθέσω που στηρίζει αυτά που είπε ο Τζων. Καμιά φορά θέλουμε ή δεν θέλουμε να επιταχύνουμε την εξειδίκευση.

Μια πολύ πρώιμη εξειδίκευση του παίκτη μειώνει τις δυνατότητές του στο μέλλον. Αν αρχίσεις την εξειδίκευση του παίκτη στα 12 για να είναι επιθετικός ίσως στο αριστερό μέρος της επιθετικής ζώνης θα περιορίσεις την ανάπτυξή του και τις μελλοντικές δυνατότητές του παίκτη. Γι' αυτό μην πιέζετε για εξειδίκευση νωρίς. Πολλοί προπονητές τους αρέσει στο όνομα της δικής τους επιτυχίας να πιέζουν για εξειδίκευση από πολύ νωρίς διότι θέλουν να κερδίσουν ένα τοπικό ή ένα περιφερειακό πρωτάθλημα, και πιστεύουν ότι θα το πετύχουν αυτό με σκληρή εξειδίκευση, των παικτών. Σ' ένα πιο γενικής φύσεως παιχνίδι δεν θα το έκαναν αυτό. Αλλά αυτό είπαμε βλάπτει τους παίκτες. Και το ίδιο ισχύει και για τον εφαρμοστή της εξειδικευμένης προπόνησης. Δεν εννοώ εξειδίκευση της ικανότητας αλλά εξειδίκευση στην προπόνηση όπως στην άρση βαρών ας πούμε. Μέχρι την ηλικία που μπορούμε να πετύχουμε καλύτερες επιδόσεις στο βόλλεϋ και γενικά η εξειδίκευση θα πρέπει να μειώνεται όσο το δυνατόν περισσότερο. Μόνο τότε η προπόνησή μας έχει επιτυχία. Όταν μπορέσουμε να εφαρμόσουμε την εξειδίκευση σε κάποια αργότερη φάση. Μην ξεχνάμε λοιπόν ότι πρέπει να περιμένουμε την εξειδίκευση όταν οι παίκτες είναι πραγματικά έτοιμοι για το τοπ βόλλεϋ, για το ανώτερο βόλλεϋ.

χρησιμοποιώ στην πάσα το δεξί πόδι μπροστά, με αποτέλεσμα το σώμα μου να έχει κλίση προς το φιλέ, που είναι απαράδεκτο λάθος. Γι' αυτό λοιπόν, η τεχνική είναι το σημαντικότερο και στην πάσα το δεξί πόδι προηγείται. Το πόσο προηγείται είναι ατομικό χαρακτηριστικό για τον κάθε παίκτη.

Όλοι οι παίκτες πρέπει να γνωρίζουν να πασάρουν. Τα χέρια πρέπει να τεντώνουν ψηλά προς τον στόχο. Εδώ, υπάρχουν κάποιες διαφορές. Εμείς, διδάσκουμε τους νέους παίκτες να βρίσκουν την μπάλα μπροστά από το μέτωπο και να τεντώνουν τα χέρια τους. Παρατηρώντας τις Ασιατικές ομάδες, διαπίστωσα ότι βρίσκουν την μπάλα πιο ψηλά από το μέτωπο και μετά την σπρώχνουν γρήγορα προς το στόχο. Μ' αυτό τον τρόπο, γίνονται πιο ψηλοί χωρίς να πηδάνε. Νομίζω, ότι αυτή είναι μια πολύ καλή τεχνική για τους παίκτες που μπορούν να κάνουν πάσες σε όλες τις κατευθύνσεις. Ακόμη, εγώ δεν διδάσκω στον πασαδόρο να χρησιμοποιεί τα πόδια του. Αυτό το κάνω στην αρχή, σ' όλους τους παίκτες, αλλά στην εξειδίκευση, αυτό το λέω στους επιθετικούς. Στους πασαδόρους λέω να χρησιμοποιούν τα χέρια, γιατί αργότερα προχωρώ στην πάσα με άλμα, όπου δεν χρειάζονται.

Ξεκινώντας με τους νέους παίκτες θα πρέπει η γωνία της κατεύθυνσης της πάσας να είναι στην αρχή μικρή και με την πάροδο του χρόνου να αυξάνεται. Μ' αυτόν τον τρόπο τα παιδιά θα μάθουν να πασάρουν καλύτερα. Βλέπετε, δεν ξεκινώ από την παράλληλη προς το φιλέ πάσα.

Υπάρχουν διάφορες υποδοχές της πρώτης μπαλιάς που δεν πηγαίνουν στον πασαδόρο. Έτσι, κάποιος άλλος παίκτης πρέπει να κάνει πάσα. Γι' αυτό και πρέπει οι επιθετικοί να προπονούνται και στην πάσα.

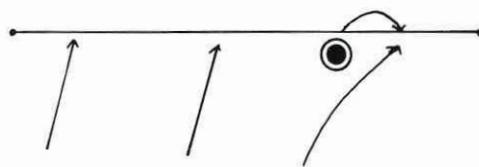
Μίλησα προηγουμένως για την θέση των χεριών του πασαδόρου θα ήθελα να σας τονίσω πως τα χέρια του πασαδόρου θα πρέπει να δέχονται την μπάλα σε μια ουδέτερη θέση, ούτε ψηλά ούτε χαμηλά, ώστε να μπορεί να κάνει και μπροστινή και πίσω πάσα.

Υπάρχουν τρία «βήματα» για την πάσα. Κατ' αρχήν, για να πασάρει κανείς σωστά, σημαίνει να κάνει καλή πάσα, κι αυτό είναι το κατευθυντήριο σημείο, ακόμη και από μια άσχημη υποδοχή. Λέγοντας καλή πάσα, εννοώ την πάσα εκείνη που είναι αποδεκτή για τον συγκεκριμένο επιθετικό παίκτη. Δεύτερον, να γίνει μια έξυπνη πάσα. Ο πασαδόρος θα πρέπει να επιλέξει το σωστό επιθετικό σε σχέση με τον αντίπαλο μπλοκέρ. Πρέπει να διδάξουμε στους παίκτες να είναι πονηροί, να μπορέσουν να κοροϊδέψουν τον αντίπαλο. Θα πρέπει να χρησιμοποιούμε ανάλογες ασκήσεις στην προπόνηση, π.χ. κρατώντας βαθμολογία σε κάθε ξεγέλασμα μπλοκέρ.

Το πιο σημαντικό σημείο στην τεχνική της πάσας είναι η διεύρυνση του φιλέ σε σημεία-θέσεις. Ο φιλές χωρίζεται σε εννέα σημεία. Ακόμα κι όταν η άμυνα δεν είναι καλή, μπορείτε να πετύχετε διεύρυνση με το 3-8 ή το 1-9. Το πό-

σο ψηλή θα είναι η πάσα εξαρτάται από τον προπονητή. Όμως, πρέπει να ξέρετε, σε γενικές γραμμές, ότι αν η πάσα είναι χαμηλή και γρήγορη είναι πιο δύσκολη. Αλλά εμείς μιλάμε χαμηλή και όχι γρήγορη. Αυτό που προτείνω να μάθετε στους νέους παίκτες, είναι αν ο πασαδόρος τρέξει προς το 3, πρέπει να κάνει πίσω πάσα στο 8 ή 9, έτσι ώστε να μην προλάβει ο κεντρικός μπλοκέρ να κλείσει. Ακόμη, για να δώσετε στους νέους παίκτες την πραγματική γεύση του Βόλλεϋ, προτείνω να τους μάθετε το καρφί στο ένα πόδι. Το να μπλοκάρει κανείς έναν επιθετικό που κάνει παράλληλη κίνηση με το φιλέ είναι πολύ πιο δύσκολο, από εκείνον που έρχεται να κάνει επίθεση κάθετα προς το φιλέ.

Όπως βλέπετε στο σχήμα, ο παίκτης τρέχει προς το φιλέ, και ο πασαδόρος κάνει πάσα στο 8 ή 9, σε κάποιο ύψος, ψηλό ή χαμηλό και ο επιθετικός στρίβοντας το σώμα



του καρφώνει. Αυτό το δοκίμασα προσωπικά στην δική μου ομάδα με νέα παιδιά, που προέρχονται από μπάσκετ και ομολογώ με κατέπληξαν με την απόδοσή τους.

Ένα δεύτερο σημαντικό σημείο για την πάσα είναι η χρονική στιγμή. Η καλή χρονική προσαρμογή μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση στους μπλοκέρ, δηλαδή να κατευθυνθούν στην ίδια θέση αλλά σε διαφορετική χρονική στιγμή.

Τρίτο σημαντικό σημείο είναι η διασταύρωση, η πάσα για επιθετικό συνδυασμό. Μια κλασσική διασταύρωση είναι να ανεβαίνει ο γρήγορος επιθετικός της ζώνης 3 μπροστά και ο επιθετικός από την ζώνη 2 να έρχεται και να κτυπά την μπάλα από μισό μέτρο ή ο επιθετικός από τη ζώνη 4 να έρχεται και να κτυπά την μπάλα στο σημείο 7.

Τέταρτο σημαντικό σημείο είναι η δημιουργία ενός κενού στο μπλοκ, ένα «παράθυρο» όπως λέμε. Για παράδειγμα: αν ο πασαδόρος προσποιηθεί ότι θα καρφώσει και ο μπλοκέρ πηδήξει, τότε δημιουργεί ένα παράθυρο για το επιθετικό του. Αν δεν πηδήξει ο μπλοκέρ τότε καρφώνει ο πασαδόρος. Αυτό συγκεκριμένα το κάνει με μεγάλη επιτυχία η Ρωσίδα πασαδόρος. Ακόμη, υπάρχουν προσποιήσεις που πρέπει να μάθει ο πασαδόρος στις κινήσεις του, όπως κίνηση προς διαφορετική κατεύθυνση, πίσω πάσα κ.ά.

Όλ' αυτά σημαίνουν, ότι η επικοινωνία μεταξύ πασαδόρου-επιθετικών είναι σημαντική. Ο καθένας μπορεί να βρει οτιδήποτε για να το χρησιμοποιήσει για την συνεννόηση μεταξύ των παικτών. Εμείς στην ομάδα μου, χρησιμοποιούμε ακόμα και λέξεις-σύμβολα από διαφημίσεις τηλεόρασης. Οι τρόποι επικοινωνίας είναι ιδιωματικό θέμα κάθε ομάδας.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ-ΝΕΑΝΙΔΕΣ

MIROSLAV EJEM — TCH

Μπορούμε να βρούμε πολλά πρότυπα όπως αυτά της Καναδικής Ομοσπονδίας. Θα μιλήσουμε για το πρόγραμμα της Τσεχοσλοβακίας. Οι ομάδες νέων-νεανίδων όπως ξέρετε είναι πολύ καλού επιπέδου.

Η διαδικασία που ακολουθούμε είναι η εξής: Ξεκινάμε με την επιλογή των παιδιών που είναι ταλέντα κι αυτή είναι η αρχική επιλογή. Συνεχίζουμε το ξεδιάλεγμα προσδευτικά έτσι ώστε να επιλέξουμε τους παίκτες, που σιγά-σιγά θα φτάσουν στο ανώτατο όριο, στην κορυφή της πυραμίδας και θα αποτελέσουν την εθνική ομάδα.

Αυτό δεν σημαίνει πως οι παίκτες που δεν επιλέγησαν θα σβύσουν από τον χάρτη του βόλλεϋ. Θα συνεχίσουν να βρίσκονται σε ένα καλό επίπεδο χωρίς να είναι απαραίτητο να ανήκουν στην εθνική ομάδα.

Με την στενή έννοια του όρου αυτή η αρχική επιλογή κατά την πρώτη φάση σημαίνει, ότι, χρησιμοποιώντας διάφορες προπονητικές μεθόδους και ασκήσεις στις ομάδες, δημιουργούμε τις προϋποθέσεις, ώστε να ανταποκριθούν οι παίκτες στις απαιτήσεις μας, στους αγώνες. Σ' αυτό το στάδιο βελτιώνουμε την φυσική τους κατάσταση, ώστε να πετύχουν τις καλύτερες επιδόσεις, που σίγουρα είναι αποτέλεσμα της προπόνησης.

Όταν λέμε επίδοση εννοούμε στο βόλλεϋ και όχι κάπου αλλού. Πρέπει να μάθουμε στους παίκτες πως θα παίζουν στον αγώνα. Αυτό είναι διαφορετικό από τις επιδόσεις, που έχουν στο βόλλεϋ.

Υπάρχει σύνδεση μεταξύ των επιδόσεων και της φυσικής κατάστασης των παιχτών (feed back) που μπορεί να θεωρηθεί σαν σύγκριση και γνώση των τελικών αποτελεσμάτων στα οποία καταλήγουμε. Όταν έχουμε κατάλληλο feed back, όλοι μπορούμε να διορθώσουμε τη στάση μας, τις ενέργειές μας, τις επιδόσεις. Είναι πολύ σημαντικό το feed back στη διαδικασία που ακολουθούμε. Το feed back γίνεται, βοηθούμενοι από διάφορα ψυχολογικά τεστ, κινητικά τεστ, εξετάσεις, ελέγχους.

Θα σας δώσω μερικές πληροφορίες για την πρόοδο αυτού του συστήματος από την αρχή για παιδιά 10 ετών μέχρι 18 ετών.

Κάνουμε το πρόγραμμά μας χρησιμοποιώντας τεχνικά στοιχεία, γιατί κάθε πρόγραμμα πρέπει να δίνει στοιχεία για την πρόδοό του. Όλα εξαρτώνται από τις ασκήσεις που γίνονται στην προπόνηση, πως αυτές οι ασκήσεις επηρεάζουν το σώμα μας, πως συνεισφέρουν στην προσαρμογή του παίχτη, στην εξισορρόπηση του εσωτερικού μας κόσμου και του περιβάλλοντος, που κινούμαστε.

Το φορτίο της προπόνησης είναι πολύ σημαντικό γιατί έχει σχέση και επηρεάζεται από την φυσική κατάσταση των παιχτών.

Μπορούμε να πούμε πως το φορτίο της προπόνησης είναι τρισεπίσταντο η πρώτη λοιπόν διάσταση είναι: ο μεταβολισμός που χρησιμοποιεί την απαιτούμενη ενέργεια

για να φέρει σε πέρας την άσκηση. Αυτή η παράμετρος καθορίζεται συνήθως από το μέγεθος και την ένταση της εργασίας που θέλουμε να κάνουμε. Εξαρτάται πολύ από τους εργομετρικές, το παραϊατρικό προσωπικό που παρακολουθεί και υποβάλλει σε κάποιες ασκήσεις που είναι θετικές για το βόλλεϋ.

Από τον όγκο, το μέγεθος, την ένταση, της εργασίας από την προσπάθεια, που πρέπει να καταβάλλεται για να γίνει η προπόνηση, βγάζουμε κάποια συμπεράσματα.

Η προσπάθεια αυτή μετράται από το ενεργειακό σύστημα με την αερόβια ικανότητα, το επίπεδο οξυγόνωσης. Πρόκειται για το μεταβολικό συντελεστή της επιβάρυνσης της προπόνησης.

Εξ ίσου σημαντική είναι η παράμετρος για τον έλεγχο των κινήσεων, που μας δίνει πληροφορίες για τις διανοητικές απαιτήσεις και την συμμετοχή του νου που απαιτείται για τον συντονισμό των κινήσεων του παίχτη.

Αναμφίβολα, οποιαδήποτε επαφή με την μπάλα γίνεται αυθόρμητα απαιτεί λιγότερο συντονισμό πνεύματος και σώματος από κάποια επαφή μετά από σκέψη ή συνδυασμένη κίνηση.

Δυο παράμετροι εξηγούν το συντονισμό των κινήσεων το ένα είναι η πολυπλοκότητα δηλ. ποια είναι τα καθήκοντα του παίχτη όταν εκτελεί κάτι βασικό για το παιχνίδι π.χ. αν πρέπει απλώς να κάνει άλμα να φτάσει τη μπάλα είναι μικρή πολυπλοκότητα, αν όμως πρέπει να κάνω εκτίμηση της μπάλας, των προθέσεων του μπλοκ κ.λπ. η πολυπλοκότητα είναι μεγάλη. Αυτό είναι μια επιβάρυνση, που πρέπει να γίνει κατά τη διάρκεια της προπόνησης, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται ο στόχος.

Μετά μπορεί να γίνει και αξιολόγηση του τρόπου αντιμετώπισης της κάθε κατάστασης. Ο συνδυασμός σωματικής και πνευματικής επιβάρυνσης πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψιν.

Επίσης η τρίτη διάσταση είναι η ιδιαιτερότητα που είναι και αυτή σημαντική. Παλιά χρησιμοποιούσαμε τον όρο: μεταφορά λειτουργιών δηλ. πιστεύαμε ότι οι διάφορες δραστηριότητες μπορούν να μεταφερθούν αλλά αυτό δεν ήταν κάτι το πολύ απλό ή το πολύ εύκολο άρα η ιδιαιτερότητα είναι κάτι που πρέπει να προσεχτεί και έτσι να έχουμε γενικές προσαρμοστικές ασκήσεις, ειδικές προσαρμοστικές ασκήσεις και να κάνουμε μια κλίμακα και από το γενικό να προχωρούμε στο ειδικό. Και από αυτή τη διάσταση καθορίζεται επίσης η επιβάρυνση της προπόνησης.

Στην αρχή λοιπόν μιλήσαμε για την επιλογή παίχτη. Το σύστημα που χρησιμοποιούμε για τις κορυφαίες επιδόσεις θα πρέπει να αποτελείται από δύο σημεία:

1. Τα παιδιά που επιλέγησαν με τεστ.

2. Τα παιδιά που δεν επιλέγησαν με τεστ, αλλά θέλουν να συμμετέχουν στον αγώνα.

Μιλάμε για την απόδοση κάτω από δύο πρίσματα δηλ. τη σχετικά μέγιστη απόδοση και την απόλυτα μέγιστη απόδοση.

Η σχετικά μέγιστη απόδοση περιορίζεται από την σωματική διάπλαση, τις κληρονομικές ικανότητες, το περιβάλλον που κινείται ο παίκτης. Αν αυτοί οι παίχτες δεν είχαν τα κατάλληλα κίνητρα από τους προπονητές δεν μπόρεσαν να φτάσουν στο έπακρο των δυνατοτήτων τους, την τέλεια απόδοση. Ένας παίκτης αν δεν είναι ψηλός δεν μπορεί ποτέ να φτάσει στην απόλυτα μέγιστη απόδοση μπορεί όπως να φτάσει στην σχετική μέγιστη απόδοση. Ο βασικός τους στόχος δεν θα είναι να φτάσει στην κορυφή του βόλλεϋ.

Για να έχουμε λοιπόν κορυφαίους παίκτες πρέπει να μπορούμε να δώσουμε τα κατάλληλα κίνητρα.

Γίνεται διαχωρισμός των ηλικιών όμως αυτή η ηλικία διαφοροποιείται στις χώρες με θερμό κλίμα, που η ωρίμανση έρχεται πιο γρήγορα. Έτσι χωρίζουμε σε τρεις φάσεις. Σ' αυτές τις τρεις φάσεις κατευθύνουμε την προπόνηση έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να αναπτύξουν τις ικανότητές τους. Προσπαθούμε να διδάξουμε κάποιο πράγμα και μετά να διαπιστώσουμε την δεκτικότητα των παιδιών και την αποτελεσματικότητα των μεθόδων.

Μετά από δύο χρόνια κάνουμε την αρχική επιλογή. Τα παιδιά πρέπει να πηγαίνουν σε ειδικά σχολεία. Επίσης πρέπει να προσέξουμε να κάνουμε διαχωρισμό σε καλούς και κακούς. Μπορούν να βρίσκονται μαζί αλλά να είναι περισσότεροι οι καλοί.

Επίτευξη στόχων γίνεται ύστερα από μακροχρόνια προπόνηση και συμμετοχή σε αγώνες. Υπάρχουν παίκτες που είναι πολύ καλοί στην προπόνηση αλλά όχι στους αγώνες λόγω ψυχολογικού στρες. Από την άλλη κάποιοι αποδίδουν μόνο σε κατάσταση στρες. Έτσι πρέπει να υπάρχει και διανοητική προετοιμασία.

Αποδίδουμε σημασία στην ευπλασία. Το βόλλεϋ προκαλεί μια διαταραχή της μυϊκής δύναμης των παικτών. Και στους νέους αν δεν αναπτύξουμε τη μυϊκή τους δύναμη θα διατηρήσουν την βασική στάση του σώματος και θα υπάρχουν προβλήματα. Για αυτό θα πρέπει να αναπτύξουμε τους κοιλιακούς-ραχιαίους γιατί αυτοί είναι η βάση για να μην υπάρχουν τραυματισμοί.

Δεν ξεχωρίζει τεχνική από τακτική. Θα πρέπει να υπάρχει μια γεν. προετοιμασία με διάφορες μπάλες. Αυτό δίνει την αίσθηση της μπάλας στα παιδιά, ώστε να μπορέσουν να προβλέψουν την ταχύτητα, την τροχιά του, θέση που θα πάει η μπάλα. Παράλληλα πρέπει να προκατέχουμε στα παιδιά την φυσ. συμπεριφορά απέναντι στο παιχνίδι. Και πριν ακόμα τους διδάξουμε τον χειρισμό της μπάλας οι παίκτες πρέπει να μάθουν να αντιμετωπίζουν αγωνιστικές καταστάσεις. Αμέσως μετά περνάμε στο επό-

μενο που είναι η ικανότητα χειρισμού της μπάλας, ιδιαίτερα πάσας - δάχτυλα - μανσέτα. Μπορείτε να επιλέγεται διάφορα παιχνίδια αναλογα του χώρου κ.λπ. και οπωσδήποτε με κίνηση. Πρόκειται για το πρώτο βήμα της βασικής τακτικής, της κίνησης και θέσης του παίκτη ανάλογα με την τροχιά της μπάλας. Αυτό πρέπει να γίνει αμέσως με την έναρξη της εκμάθησης της τεχνικής.

Ξαναγυρίζουμε στους γενικούς στόχους για ομάδες 12-15 χρόνων. Δίνουμε τις βάσεις για σχετικά maximum επιδόσεις. Οι στόχοι γενικά είναι οι ίδιοι. Η εκτίμηση είναι πολύ δύσκολη αφού δεν ξέρουμε πολύ καθαρά την σωματική εξέλιξη του παιδιού. Εδώ δημιουργούμε τη βάση για τους ψηλούς παίκτες. Δίνουμε προσοχή στην κινητικότητα. Αυτό το βρίσκουμε συχνά στην Αμερικανική Βιβλιογραφία. Προσπαθούμε να διδάξουμε όσο περισσότερες κινήσεις μπορούμε χρησιμοποιώντας την γυμναστική και άλλα σπορ ώστε να δημιουργήσουμε νέες κινήσεις. Αυτό ενισχύει τη μνήμη για τις κινήσεις που είναι πολύ σημαντικές. Επίσης θα πρέπει να παρακολουθήσουμε την εξέλιξη των μυών αφού είμαστε στην εφηβεία, έχουν αδύνατους τους μύς γύρω από την σπονδυλική στήλη. Θα πρέπει να αναπτύξουμε την δύναμη και τους μύς του κορμιού που είναι βασικό για εξέλιξη του αργότερα.

Στο σχήμα 6 έχουμε τις βασικές τεχνικές σύμφωνα με το πρωτάθλημα των νέων-ίδων στη ΤCH.

Μαθαίνουμε το tennis σερβίς ως απαραίτητη προϋπόθεση για το καρφί. Συνιστούμε το από κάτω σερβίς, γιατί πολλά από τα παιδιά ίσως να μην φτάσουν στο ανώτατο επίπεδο και σημασία έχει η συμμετοχή. Βεβαίως πρέπει να μάθουν την υποδοχή και σ' αυτό το στάδιο πρέπει να μάθουν το καρφί. Πρέπει να μάθουν τις διαφορές των χρόνων της επίθεσης. Όλες οι δραστηριότητες πρέπει να περιλαμβάνονται στους συνδυασμούς στην άμυνα.

Τα παιδιά πρέπει να είναι σε θέση να εκτιμούν τις δυνατότητες των αντιπάλων.

Η θέση του πασαδόρου δημιουργεί πολλά προβλήματα σ' όλες τις ομάδες.

Η αντοχή στην αλτικότητα είναι βασική για το Volley. Αν συγκρίνουμε παίκτες θα δούμε ότι οι παίκτες του βόλλεϋ υπερέχουν στην αλτική αντοχή γιατί χρειάζεται στο παιχνίδι.

Λαμβάνοντας υπόψη την τακτική την προπονητική συνιστούμε όλα τα είδη σερβίς, και πάσα-άλμα, όλα τα είδη επίθεσης, το 3 μπλοκ, τις ζώνες 3 και 2. Συνιστούμε τα συστήματα 5-1, 4-2. Όλα τα 17χρονα παιδιά από τεχ.-τακτ. άποψη πρέπει να είναι ανεπτυγμένοι παίκτες αν θέλουν να φτάσουν το ανώτατο επίπεδο. Για παράδειγμα υπάρχει επικάλυψη των ομάδων όπου η Κούβα είχε 6 νεανίδες στην γυναικεία ομάδα.

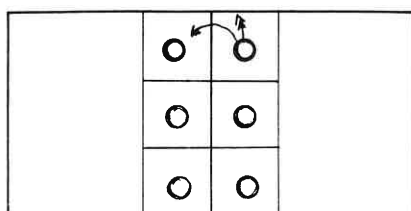
Συνέχεια στην σελ. 11

ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (Πρακτικό)

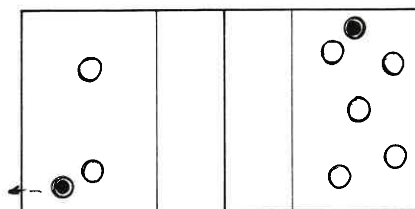
JOHN KESSEL — USA

1. Παιχνίδια 1 × 1 σε γήπεδο 3 × 3

Υποχρεωτικές δύο αυτοπάσες (σχ. 1).



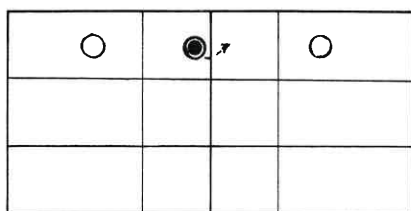
Σχ. 1



Σχ. 4

2. Παιχνίδι 2 × 2 με κοινό πασαδόρο σε γήπεδο 3 × 9 ή 4,5 × 9 (σχ. 2)

Παραλλαγή: Βαθμολογούνται μόνο οι συνεχόμενες επιθέσεις.

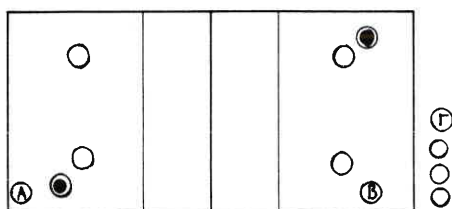


Σχ. 2

3. Παιχνίδι 3 × 3 σε όλο το γήπεδο

Τρεις ομάδες. Όποια ομάδα κάνει λάθος βγαίνει και μπαίνει στη θέση της η τρίτη ομάδα.

Όσες φορές μένει στο γήπεδο μια ομάδα τόσους βαθμούς παίρνει (σχ. 3).



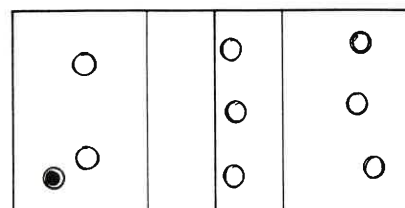
Σχ. 3

4. Παιχνίδι 3 × 6

Σερβίς κάνει πάντα η ομάδα των τριών παικτών. Η ομάδα των έξι χρειάζεται τρεις συνεχόμενες επιτυχίες για να κερδίσει ένα πόντο, ενώ η ομάδα των τριών χρειάζεται δύο συνεχόμενες επιτυχίες. Οι επιθέσεις γίνονται από την πίσω ζώνη. Ο προπονητής πετά μπάλα για την συνέχεια του παιχνιδιού.

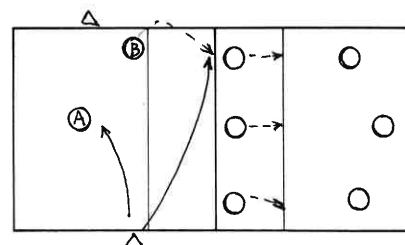
5. Παιχνίδι 3 × 6

Όπως άσκηση του σχ. 4, ανεβάζοντας τώρα παίκτες μόνο για μπλοκ. Οι επιθέσεις συνεχίζουν να γίνονται από την πίσω ζώνη. Κάθε δύο σερβίς, περιστροφή παικτών.

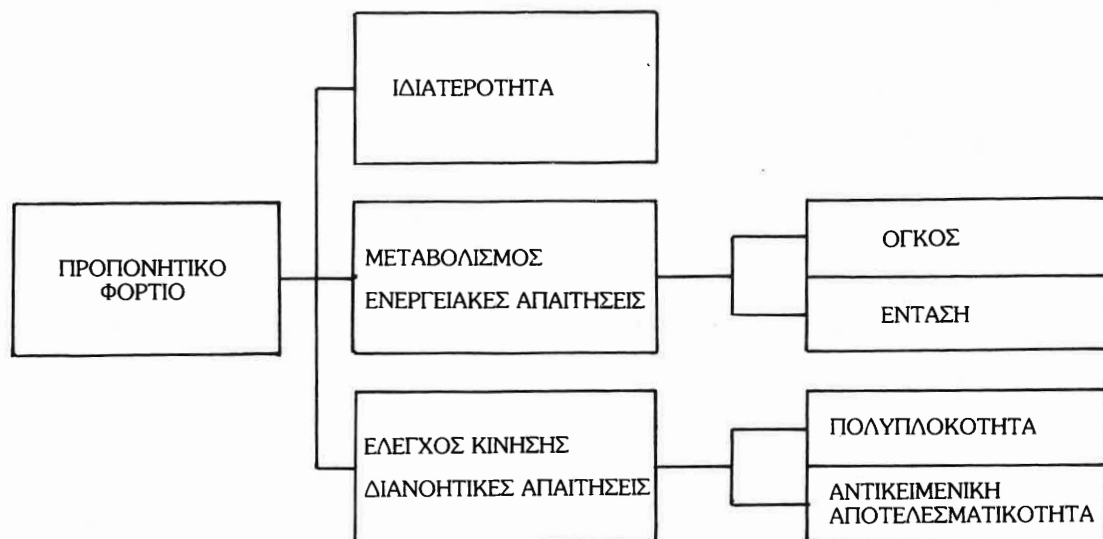


Σχ. 5

6. Ο προπονητής πετά μπάλες από διάφορα σημεία. Αν η μπάλα πάει στον Α, τότε οι παίκτες βγαίνουν έξω από το φιλέ, θεωρώντας την μπάλα ως «ελεύθερη μπαλιά» και ως «μπαλιά ευκαιρίας» για επίθεση. Όταν η μπάλα πάει στον Β γίνεται μπλοκ και μετά περνάνε στην αντεπίθεση.

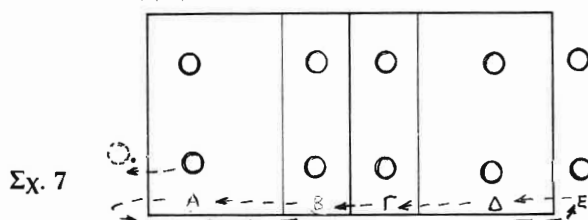


Σχ. 6



7. Παιχνίδι 4 × 4

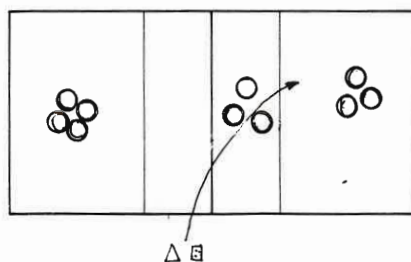
Πέντε ομάδες των δύο ατόμων. Σερβίς πάντα από το αριστερό γήπεδο. Ο προπονητής πετά μπάλα σ' αυτόν που έκανε την επίθεση. Αλλαγή ομάδων μετά από δύο σερβίς.



Σχ. 7

8. Παιχνίδι 6 × 4

Οι παίκτες κάτω στο έδαφος σε μικρές ομάδες και με διάφορους τρόπους ενωμένοι. Ο προπονητής πετά την μπάλα ψηλά, οι παίκτες σηκώνονται και παίρνουν θέση για να συνεχίσουν το παιχνίδι.

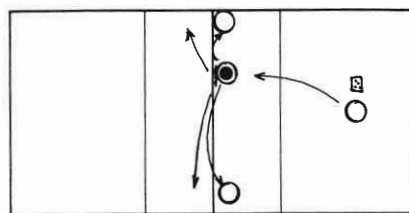


Σχ. 8

9. Άσκηση πασαδόρου

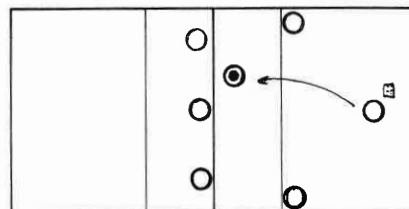
Πέταγμα της μπάλας από βοηθό σε διάφορα σημεία. Ο πασαδόρος μπορεί να κάνει:

- πάσα πίσω ή μπροστά
- κτύπημα με το κάτω μέρος της παλάμης
- πλασέ πίσω ή μπροστά
- όταν η μπάλα πολύ μέσα στο φιλέ, μπλοκ.



Σχ. 9

10. Όπως η προηγούμενη άσκηση, με επίθεση και μπλοκ.

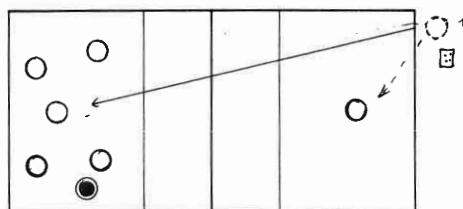


Σχ. 10

11. Παιχνίδι 6 × 1

Σερβίς πάντα ο παίκτης που είναι μόνος του, ο οποίος αρκεί να αγγίξει την μπάλα για να πάρει πόντο.

Τρεις συνεχόμενες επιτυχίες = 1 πόντος για τους 6.
Δύο συνεχόμενες επιτυχίες = 1 πόντος για τον 1.



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ

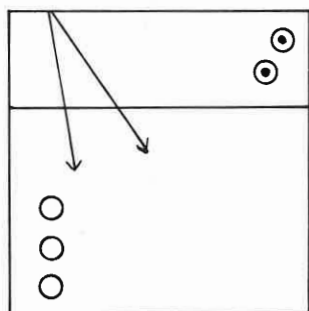
PAULO SEVCIUC — BRA
FIVB INSTRUCTOR

Κατά την άποψη του κ. Sevcuic το πρώτο που διδάσκουμε στο γήπεδο είναι το σερβίς. Τα παιδιά κάνουν σερβίς και πηγαίνουν και παίρνουν τη μπάλλα. Επειδή όμως αυτό είναι κάτι που δεν γίνεται στον αγώνα γι' αυτό δημιουργούμε συνθήκες παιχνιδιού και συμπαίκτες δίνουν σ' αυτόν που εκτελεί μπάλλες ώστε να κάνει συνέχεια σερβίς.

Όλοι βρίσκονται στην περιοχή του σερβίς. Τους λέμε να κάνουν σερβίς από κάτω και να το περάσουν πάνω απ' το φιλέ. Αν κουνάνε το χέρι προς τα κάτω τους λέμε να το ανεβάζουν προς τα πάνω. Μια άλλη παραλλαγή είναι να κάθονται και να κάνουν σερβίς. Πρέπει να έχουμε αρκετό χρόνο στη διάθεσή μας και να μην αφήνουμε τα παιδιά να γυρίζουν γύρω-γύρω στο γήπεδο, αλλά σταθερά να κάνουν σερβίς.

Επόμενο βήμα μανσέττα με κίνηση.

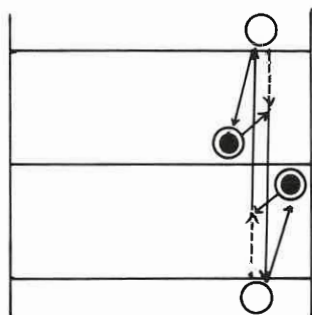
Ο προπονητής πετάει τη μπάλλα απ' τη ζώνη 2 του αντίπαλου γηπέδου και ο παίκτης που είναι στη ζώνη 5 την πιάνει και τη δίνει στον πασσαδόρο στη ζώνη 2.



Το ίδιο γίνεται και με μανσέττα απ' τον παίκτη της ζώνης 5 σ' αυτόν της ζώνης 2.

Είναι μια άσκηση διάρκειας 3' και οι παίκτες αλλάζουν κυκλικά.

Δουλεύουν 4 παίκτες 2 σε κάθε γήπεδο και απέναντι (2 πασσαδόρους και 2 επιθετικοί). Ο κάθε επιθετικός καρφώνει στον απέναντι επιθετικό —στην αρχή χωρίς άλμα μετά με άλμα— και εκείνος με τη σειρά του βγάζει την μπάλλα στον πασσαδόρο του ο οποίος και του πασσαρεί



έξω απ' τα 3 μέτρα και εκείνος με τη σειρά του κάνει επίθεση στον απέναντι και εξακολουθεί η άσκηση.

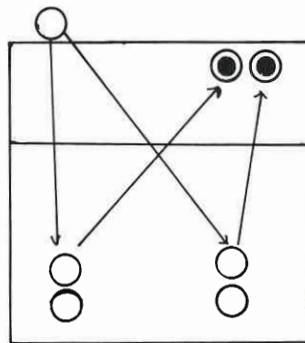
Ο προπονητής πετάει τη μπάλλα απ' το 2 στη ζώνη 1 και ο παίκτης την επιστρέφει στον προπονητή ψηλά όμως.

Ακολουθούν ασκήσεις για επιθετικά χτυπήματα, στα οποία δεν χτυπάμε μόνο εκεί που βλέπουμε. Πρώτα μαθαίνουμε το χτύπημα χωρίς άλμα και μετά ακολουθεί το χτύπημα στο φιλέ και με άλμα.

Παιχνίδι στα 3 μέτρα χωρίς άλμα. Σε κάθε γήπεδο υπάρχουν τρεις αθλητές (τρεις εναντίον τριών).

Ένα παράδειγμα για το πως μπορούν να δουλέψουν ομαδικά δώδεκα παίκτες είναι η παρακάτω.

Δύο παίκτες απ' τη ζώνη 2 του αντίπαλου γηπέδου πετάνε τη μπάλλα στη ζώνη 5 και 1 αντίστοιχα.



Εκεί υπάρχουν δύο παίκτες που βγάζουν τη μπάλλα αυτός της ζώνης 5 στον μπροστά πασσαδόρο που βρίσκεται στη ζώνη 2 και κάνει πάσσα μπροστά στο 4 —και αυτός της ζώνης 1 στον πίσω πασσαδόρο της ζώνης 2 που κάνει πίσω πάσσα στον δύο.

Στις θέσεις 5 και 1 μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι από ένα παίκτες και να αλλάζουν κυκλικά.

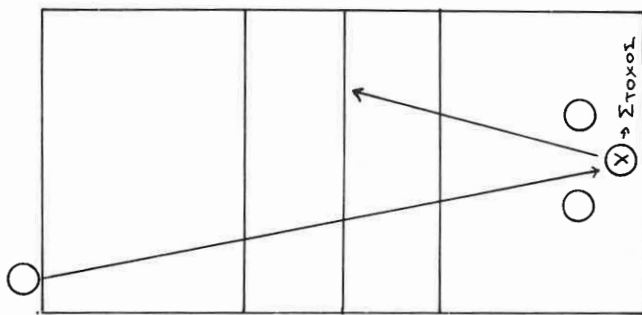
Το επόμενο βήμα είναι σερβίς με υποδοχή.

Ο παίκτης απ' την περιοχή του σερβίς κάνει 10 σερβίς στον παίκτη που βρίσκεται στη ζώνη 5. Είναι επιτυχημένο το σερβίς όταν ο παίκτης της ζώνης 5 δεν κάνει περισσότερα από 2 βήματα για να αποκρούσει τη μπάλλα και όταν η μπάλλα δεν βγει άουτ.

Για μεγαλύτερη δυσκολία πρέπει να κάνει δύο σωστά σερβίς για να πάρει βαθμό.

Το να βάλουμε στόχο μέσα στο γήπεδο για σερβίς είναι αρνητικό. Καλύτερα να χρησιμοποιούμε κάτι επίπεδο για στόχο. Όσο αυξάνεται το επίπεδο των παικτών, μικραίνει και ο στόχος. Πρέπει να χρησιμοποιείται πολύ ο στόχος.

Γήπεδο mini. Ο παίκτης (X) είναι ο στόχος. Οι άλλοι δύο αριστερά και δεξιά του έχουν πλάτη στο φιλέ. Ο παίκτης που σερβίρει προσπαθεί να σημαδέψει το στόχο. Αν πετύχει τους άλλους 2 ή οπουδήποτε αλλού κάνει τιμωρία π.χ. πουσάπς ενώ αν το πετύχει κάνουν οι άλλοι δύο τι-

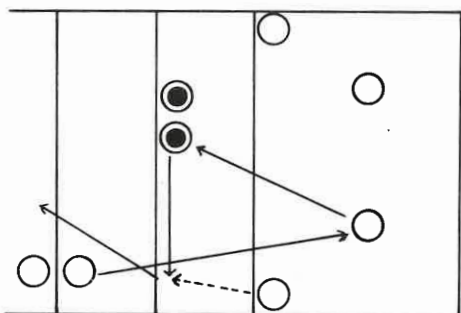


μωρία. Ο στόχος (X) βγάζει τη μπάλλα στη ζώνη δύο. Οι δύο παίκτες που βρίσκονται αριστερά και δεξιά του στόχου μπορούν να μετακινούν το σώμα αλλά όχι τα πόδια για να δυσκολέψουν τον παίκτη που σερβίρει. Σ' αυτή την άσκηση μπορούμε να κρατάμε και σκορ επιτυχίας γι' αυτόν που σερβίρει.

Συνεχίζουμε με το επιθετικό χτύπημα.

Δίνω τη μπάλλα με πάσσα στον πασσαδόρο, αυτός μου κάνει πάσσα 1ου, 2ου ή 3ου χρόνου και καρφώνω. Μετά κάνω μπλοκ ή βήματα πίσω στα τρία μέτρα και δεν περνάω αμέσως από κάτω για να πάρω τη μπάλλα γιατί αυτό δεν συμβαίνει ποτέ στο παιχνίδι.

Πέταμα της μπάλλας απ' τη ζώνη 2 του αντίπαλου τερέν στις ζώνες 5 και 1 του δικού μας τερέν. Αυτοί με τη σειρά τους κάνουν υποδοχή στους πασσαδόρους οι ο-



ποίοι κάνουν πάσσα στο 4 και 2 αντίστοιχα και καρφώνουν οι επιθετικοί. Η τοποθέτηση των παικτών στο γήπεδο γίνεται όπως δείχνει το σχήμα.

Παραλλαγές:

Όταν η ομάδα έχει μικρούς παίκτες γίνεται πέταμα της μπάλλας απ' τη ζώνη 2 του αντίπαλου τερέν. Για μεγαλύτερους γίνεται κανονικά σερβίς.

Στις ζώνες 5, 1, 4 και 2 μπορούν να μπουν περισσότεροι από ένα παίκτες.

Επίσης αυτός που κάνει υποδοχή μπορεί να κάνει επίθεση απ' την ζώνη 5 και 1 αντίστοιχα.

Ο πασσαδόρος να μη στέκεται ποτέ στο τέλειο σημείο αλλά λίγο πιο μπροστά ή λίγο πιο πίσω. Στο λάθος να μη σταματάμε την άσκηση αλλά να τους αφήνουμε να συνεχίζουν.

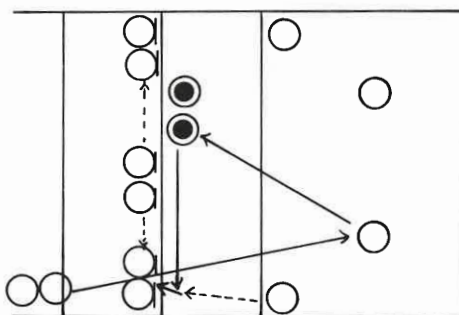
Στην παραπάνω άσκηση μπορώ να βάλω και δύο παίκτες στη μέση για μπλοκ, οι οποίοι μετακινούνται αριστερά ή δεξιά (No 4 και 2) απ' όπου θα γίνει το επιθετικό χτύπημα.

Τελειώνοντας και πηγαίνοντας στην εκμάθηση του μπλοκ.

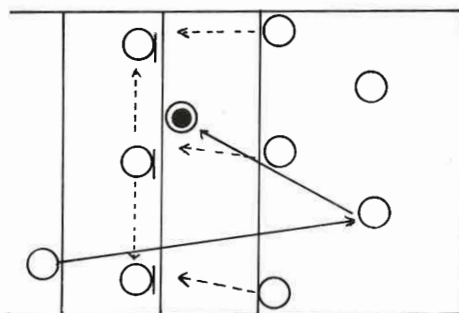
Πρώτα απ' όλα μαθαίνω το μπλοκ χωρίς μπάλλα. Σε ασκήσεις με δύο άτομα χωρίς μπάλλα και τον ένα απέναντι στον άλλο έχοντας φυσικά στη μέση το φιλέ τους μαθαίνω πως γίνεται το μπλοκ ανάλογα τη ζώνη που θα εκδηλώσει επίθεση ο αντίπαλος (π.χ. διαγώνια, ευθεία). Είναι λάθος τα χέρια να χτυπάνε πάνω απ' το φιλέ στο μπλοκ αλλά πρέπει να μπαίνουν μέσα και το σώμα είναι ένα σώμα μέσα απ' τον αντίπαλο για επίθεση διαγώνια και απέναντι για επίθεση ευθεία.

Είναι λάθος να προειδοποιούμε τον παίκτη με ηχητικό χτύπημα για το μπλοκ αλλά πρέπει ο ίδιος να βλέπει που και πότε θα πηδήξει.

Ασκήσεις εκτός απ' τις ατομικές ή σε ζευγάρια με ή χωρίς μπάλλα είναι και πιο σύνθετες όπως η παραπάνω της επίθεσης όπου μπορούμε να βάλουμε δύο παίκτες στη μέση και να πηδάνε μπλοκ μαζί και στις ζώνες 4 ή 2 ανάλογα με το που θα γίνει η πάσσα.



Επίσης στην προηγούμενη άσκηση μπορούν να μπουν τρεις για μπλοκ ένα στην κάθε ζώνη και ο κεντρικός να μετκινείται.



Άλλη παραλλαγή είναι με ένα τώρα πασσαδόρο να βάλουμε και κεντρικό επιθετικό και όταν αυτός πηδάει 1ο χρόνο έχουμε διπλό μπλοκ στην άκρη ενώ όταν δεν πηδάει τριπλό.

Γενικά στην προπόνηση οι ασκήσεις επιλέγονται ανάλογα με το επίπεδο των παικτών που έχουμε — δηλ. στο αν θα είναι απλές ή σύνθετες, και τα αντικείμενα πρέπει να μοιάζουν πολύ με του παιχνιδιού.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΜΠΛΟΚΕΡ, ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ (Πρακτικό)

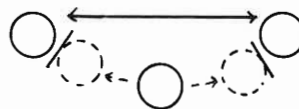
PAULO SEVCIUC — BRA
FIVB INSTRUCTOR

3 παίκτες - 1 μπάλα (Σχ. 1)

Οι ακραίοι πετάνε την μπάλα, κρατώντας την για λίγο μπροστά.

Ο μεσαίος μετακινείται πλάγια και κάνει μπλοκ.

Σχ. 1

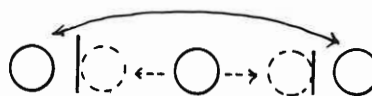


3 παίκτες - 1 μπάλα (Σχ. 2)

Παιχνίδι «κορόϊδο».

Δίνετε ευκαιρίες για μπλοκ.

Σχ. 2



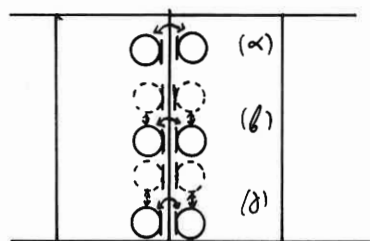
2 παίκτες - 1 μπάλα (Σχ. 3)

(α) πέταγμα της μπάλας με άλμα πάνω από το φιλέ. Αργότερα προστίθεται και δεύτερο άλμα.

(β) πλάγιο βήμα και άλμα.

(γ) σταυρωτό βήμα σε μεγαλύτερη απόσταση

Σχ. 3



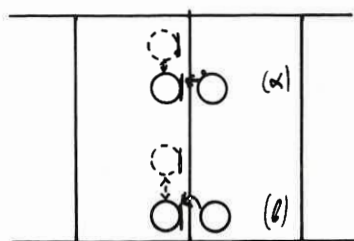
2 παίκτες - 1 μπάλα (Σχ. 4)

(α) πέταγμα της μπάλας από τον βοηθό. Ο παίκτης αφού κάνει την πλάγια κίνηση, μπλοκάρει την μπάλα.

(β) ο βοηθός πλάγια και κοντά στο φιλέ, πετάει την μπάλα προς το γήπεδό του ψηλά. Ο παίκτης πρέπει να την πιάσει.

(γ) ο βοηθός πετά την μπάλα και την σπρώχνει με το ένα χέρι. Ο παίκτης κάνει μπλοκ.

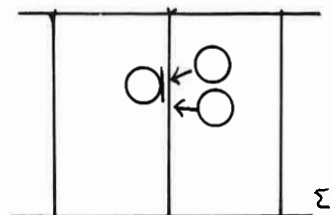
Σχ. 4



3 παίκτες - 2 μπάλες (Σχ. 5)

Οι δυο παίκτες-βοηθοί πετούν διαδοχικά τις μπάλες. Ο παίκτης πρέπει να κάνει μπλοκ, με κίνηση των χεριών στον αέρα, και στις δύο μπάλες.

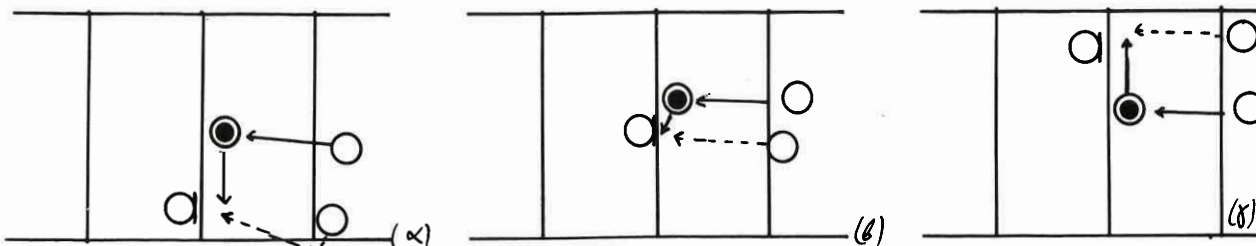
Σχ. 5



4 παίκτες - 3 μπάλες (Σχ. 6)

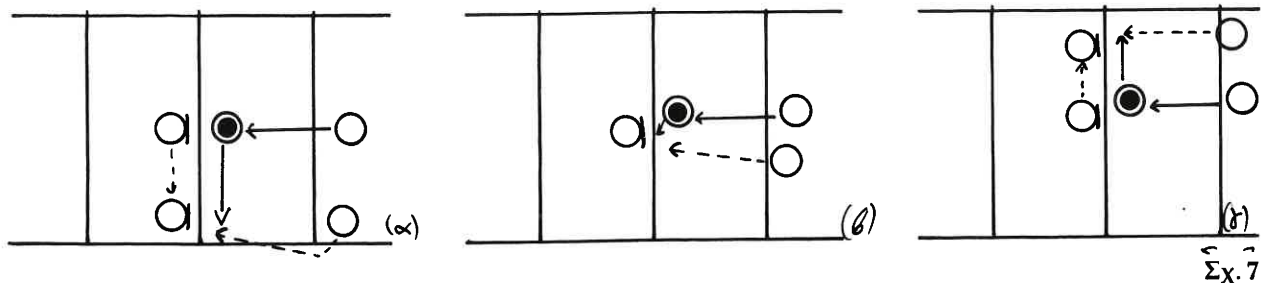
Διαδοχικές επιθέσεις και μπλοκ από τις τρεις ζώνες, από τους ίδιους παίκτες, με μετακίνηση προς το 2.

Σχ. 6



4 παίκτες - 3 μπάλες (Σχ. 7)

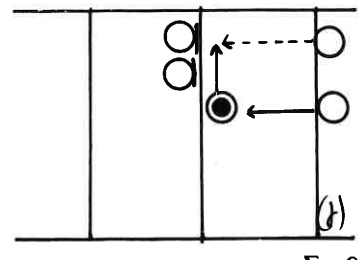
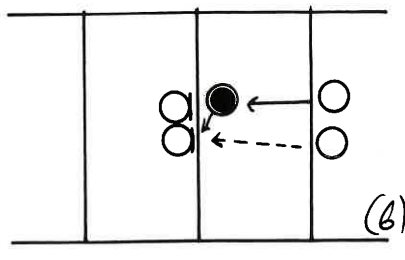
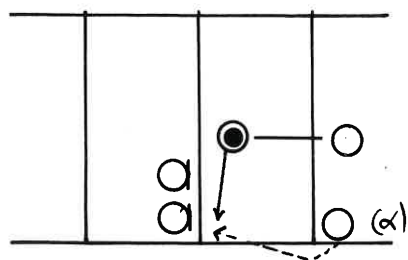
Όπως η άσκηση του Σχ. 6, ξεκινώντας ο μπλοκέρ από το κέντρο κάνοντας ένα επιπλέον άλμα-μπλοκ.



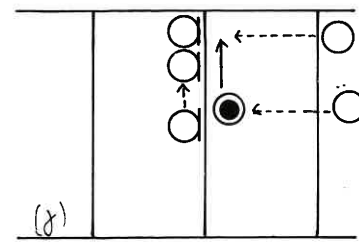
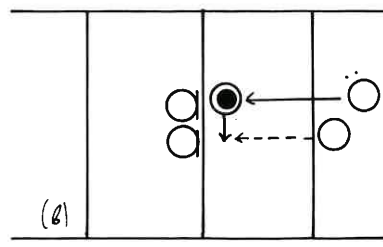
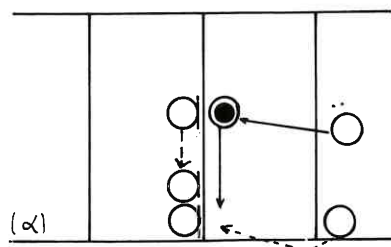
Σχ. 7

5 παίκτες - 3 μπάλες (Σχ. 8)

Όπως η άσκηση του Σχ. 6, με διπλό μπλοκ.



Σχ. 8



Σχ. 9

5 παίκτες - 3 μπάλες

Όπως η άσκηση του Σχ. 9, με σύστημα man to man, καθορίζοντας έναν μπλοκέρ για τον επιθετικό.

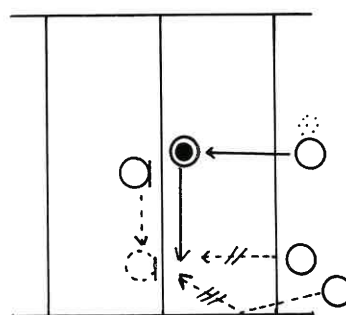
5 παίκτες - περισσότερες από 2 μπάλες (Σχ. 10)

Δύο επιθετικοί στη ζώνη 4.

Ένας μπλοκέρ στην ζώνη 3. Κάνει άλμα και πηγαίνει για μπλοκ στην ζώνη 2.

Πρέπει να προβλέψει σε ποιον θα κάνει μπλοκ.

Σχ. 10

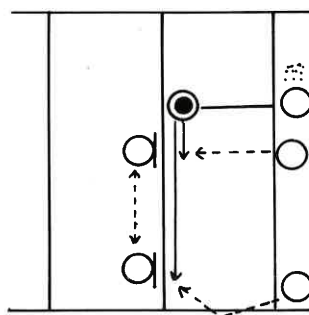


5 παίκτες - περισσότερες από 2 μπάλες (Σχ. 11)

Ένας επιθετικός 1ου χρόνου και ένας επιθετικός 3ου χρόνου.

Ο μπλοκέρ πρέπει να προβλέψει σε ποιαν επίθεση θα κάνει μπλοκ.

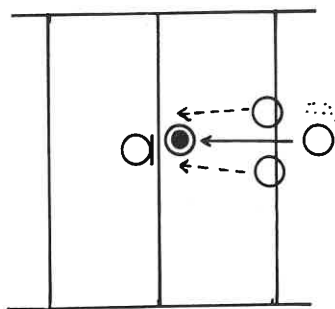
Σχ. 11



5 παίκτες - μπάλες (Σχ. 12)

Δύο επιθετικοί 1ου χρόνου.

Ο μπλοκέρ πρέπει να προβλέψει σε ποιον θα σηκωθεί για μπλοκ.



Σχ. 12

8 παίκτες - μπάλες (Σχ. 13)

Ο βοηθός πετά μπάλα.

Οι επιθετικοί πάνω στο φιλέ, κάνουν μπλοκ και βγαίνουν έξω έτοιμοι για επίθεση.

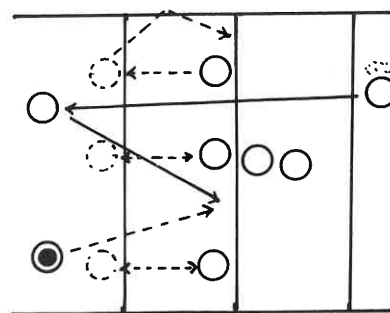
Ο πασαδόρος κάνει διείσδυση και οργανώνει επίθεση.

Δύο μπλοκέρ, στο άλλο γήπεδο, στη ζώνη 3, ο ένας πίσω από τον άλλο. Ο μπλοκέρ κοντά στο φιλέ, σηκώνεται στον 1ο χρόνο, ενώ ο άλλος αναλαμβάνει να μπλοκάρει τους ακραίους επιθετικούς.

★ Όπως η άσκηση του σχ. 13, ακουμπώντας ο μπλοκέρ του 1ου χρόνου, την γραμμή των 3 μ., κατά το πέταγμα της μπάλας από τον βοηθό.

★ Όπως η άσκηση του σχ. 13, ακουμπώντας και οι δύο μπλοκέρ την γραμμή των 3 μ., κατά το πέταγμα της μπάλας από τον βοηθό.

★ Όπως η άσκηση του σχ. 13, εκτελώντας μπλοκ στις ακραίες ζώνες και επιστρέφοντας στο κέντρο για να συνεχίσουν την άσκηση.

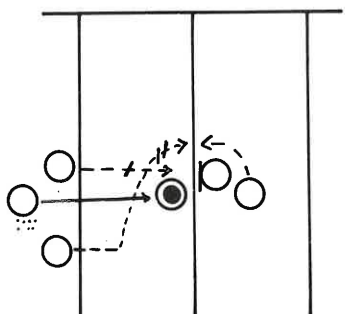


Σχ. 13

6 παίκτες - μπάλες (Σχ. 14)

Ο μπλοκέρ κοντά στο φιλέ, σηκώνεται στον 1ο χρόνο.

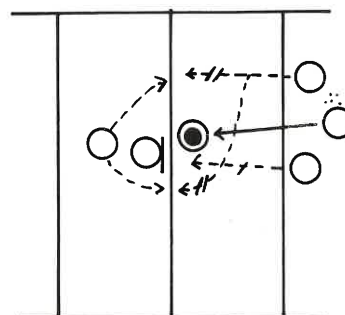
Ο πίσω μπλοκέρ αναλαμβάνει τον 2ο χρόνο.



Σχ. 14

6 παίκτες - μπάλες (Σχ. 15)

Όπως η άσκηση του σχ. 14, προσθέτοντας την επίθεση 2ου χρόνου από την ζώνη 2.



Σχ. 15

8 παίκτες - μπάλες (Σχ. 16)

3 επιθετικοί - 3 μπλοκέρ - 2 πασαδόροι - 1 βοηθός

(α): Ο βοηθός πετά μπάλα (1) στον πρώτο πασαδόρο.

Επίθεση 1ου χρόνου (2). Ατομικό μπλοκ του Β. Ο

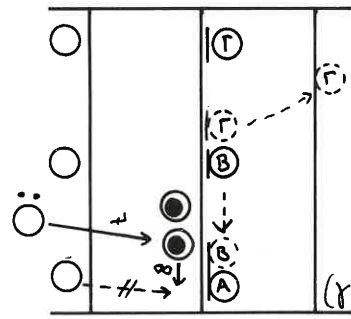
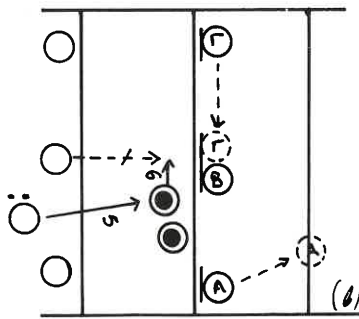
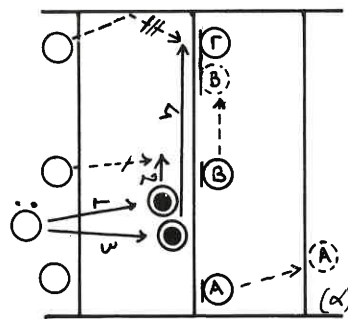
βοηθός πετά μπάλα (3) στον δεύτερο πασαδόρο.

Επίθεση 3ου χρόνου (4). Διπλό μπλοκ από Β και Γ.

(β): Ο βοηθός πετά μπάλα (5) στον πρώτο πασαδόρο.

Επίθεση 1ου χρόνου (6). Διπλό μπλοκ από Β και Γ.

(γ): πετά μπάλα στον άλλο πασαδόρο (7).



Σχ. 16

Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ, ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

PAULO SEVCIUC — BRA
FIVB INSTRUCTOR

Είναι πολύ σημαντικό, να ορίσουμε τι είναι το μεταβατικό παιχνίδι και θα ήθελα να σας πω τι κάναμε εμείς στη Βραζιλία. Αυτό το παιχνίδι το διαιρέσαμε σε συλλογικό (ομαδικό) και ατομικό. Ήμουν σε μια περίπτωση στην Ιταλία, όπου στην αντεπίθεση μετά από άμυνα, οι παίκτες δεν είχαν θεμελιώδεις γνώσεις για αντεπίθεση και αναγκάστηκα να σταματήσω την προπόνηση. Αν δείτε παίκτες 25-26 ετών και παίζουν για ψυχαγωγικούς λόγους θα διαπιστώσετε ότι όλοι ακολουθούν τη μπάλλα σα νά 'ναι ρομπότ. Δεν έχουν καμμία ευκαιρία να μετακινηθούν, δεν έχουνε δουλέψει τα πόδια τους, δεν παρακολουθούν οπτικά τη μπάλλα. Δεν έχουνε καμμία οπτική αντίληψη του τερραίν, δεν έχουν καμμία ευκαιρία να εφαρμόσουν θεμελιώδεις αρχές στο παιχνίδι.

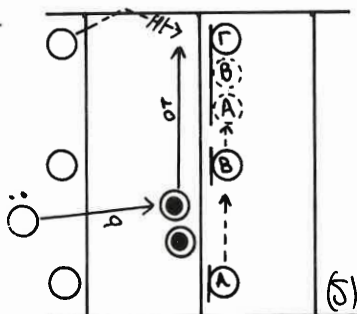
Έτσι λοιπόν εμείς στη Βραζιλία διαιρέσαμε το παιχνίδι σε ατομική μετάβαση (περιλαμβάνοντας όλες τις κινήσεις του Βόλλεϋ) π.χ. Ξεκινάει το σερβίς. Μόλις εκτελεστεί πρέπει να ακολουθήσει μια θέση άμυνας. Να μια μετάβαση. Η κάνετε άμυνα και μετά πάτε στην επίθεση, μπλοκάρετε, επανέρχεστε πίσω, περνάτε στην επίθεση, επιτίθεστε, καλύπτετε τον εαυτό σας και πάλι μπλοκάρετε. Όλες αυτές οι κινήσεις, οι μεμονωμένες κινήσεις, τις αποκαλούμε μεταβατικό αγώνα - μεταβατικό παιχνίδι.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό, στις ασκήσεις που κάνετε, να περιλαμβάνετε πάντα την αρχική κίνηση. Δηλαδή κάνουμε μπλοκ, κάνουμε μια άλλη κίνηση και ξαναπερνάμε στο μπλοκ. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Είναι σημαντικό να το κατανοήσουμε και επίσης να ορίσουμε τι ακριβώς είναι το μεταβατικό παιχνίδι. Το μεταβατικό παιχνίδι προϋποθέτει υψηλές τεχνικές. Θα ήθελα, να σας δώσω ένα παράδειγμα, για να το τι συνέβηκε στον τελικό ΙΤΑΛΙΑΣ - ΚΟΥΒΑΣ στη Βραζιλία (90). Μπορούμε να βασιστούμε σ' αυτόν τον αγώνα κι όλα αυτά, που σας είπα, για το πως αρχίζουμε το μπλοκάρισμα, όλα αυτά είναι πολύ σημαντικά, διότι η μεταβατική περίοδος είναι και η πεμπουσία του Βόλλεϋ. Μπορείτε να δείτε τον πίνακα. Εδώ

έχουμε την επίθεση που σημαίνει ότι η Ιταλική ομάδα σημείωσε 19 πόντους και το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν σε μεταβατική φάση. Στην Κούβα το 28,26% των πόντων που σημείωσε ήταν στα πλαίσια μεταβατικής κίνησης. Όλα αυτά σημαίνουν ότι δεν μπορούμε να σκεφτούμε μόνο το 30%, αλλά αυτό το 30% είναι πολύ σημαντικό.

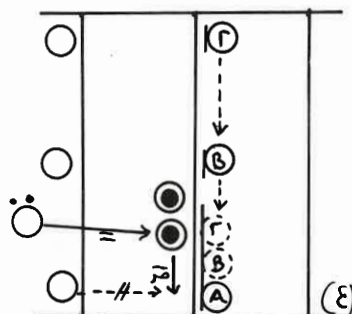
Τη μεταβατική κίνηση μπορούμε να την αναλύσουμε. Σημαντικό είναι το **σερβίς**. Δεύτερο είναι το **μπλοκάρισμα** και τρίτο είναι η **άμυνα**. Τώρα, πώς ποντάρουμε στο Σερβίς; Θα ήθελα να σας δείξω όχι ακριβώς κάποιες έρευνες, αλλά κάποια τεχνικά στοιχεία. Κατά την άποψή μου, στις ομάδες Νέων και Νεανίδων ειδικά όταν έχετε παίκτες 14 ετών που έχουν ξεκινήσει το Βόλλεϋ πριν 3 χρόνια, δηλ. γύρω στα 11, αρχίζει να προκαλεί συνειδητοποίηση, όλων των τεχνικών στοιχείων (θεμελιωδών) του Βόλλεϋ. Πώς είναι λοιπόν δυνατόν να προωθήσει κανείς τη μεταβατική κίνηση στο σερβίς. Το πρώτο στοιχείο είναι **συγκέντρωση**. Δεύτερο στοιχείο: πρέπει να χρησιμοποιηθούν **τα πέντε δευτερόλεπτα**, που έχει κανείς απ' την ώρα που σφυρίζει ο διαιτητής μέχρι το σερβίς, ανεξάρτητα αν γίνεται το σερβίς από κάτω, από πάνω, κυματιστό, επιθετικό, τέννις ή γιαπωνέζικο γυριστό. Τι σημαίνουν αυτά τα 5'' που μεσολαβούν. Σε κορυφαίο επίπεδο ακόμα και ορισμένες ομάδες Νέων και Νεανίδων, όλες έχουν τη δική τους τακτική για να μπορούν να πετύχουν περισσότερα απ' το σερβίς. Πέντε δευτερόλεπτα σημαίνουν: σφύριγμα, 1, 2, 3, 4, 5. Δηλαδή αν μαθαίνετε τους παίκτες σας να μετράνε ως το 2 ή ως το 5 και να σερβίρουν, τι θα συμβεί στην απέναντι ομάδα, στην υποδοχή. Όλοι έχουν διαφορετική ικανότητα προσαρμογής ανάλογα με το σερβίς. Αυτό σημαίνει τη μια φορά θα μετρήσουν μέχρι το 5, την άλλη μέχρι το 2. Διότι αν εγώ καθυστερήσω, μπορεί να υπάρχει διαφορετική αντιμετώπιση του σερβίς. Πρέπει λοιπόν να έχουμε περισσότερες δυνατότητες μετάβασης. Έτσι τα πράγματα δυσκολεύουν για τον αντίπαλο. Αν κάνετε το σερβίς στα 5'' έχετε τη δυ-

(δ): Πετά μπάλα στον πρώτο πασαδόρο (9). Επίθεση 3ου χρόνου (10). Τριπλό μπλοκ από τους Α, Β και Γ, στη ζώνη 2.



Σχ. 16

(ε): Πετά μπάλα στον άλλο πασαδόρο (11). Επίθεση 2ου χρόνου (12). Τριπλό μπλοκ από τους Α, Β και Γ στη ζώνη 4.



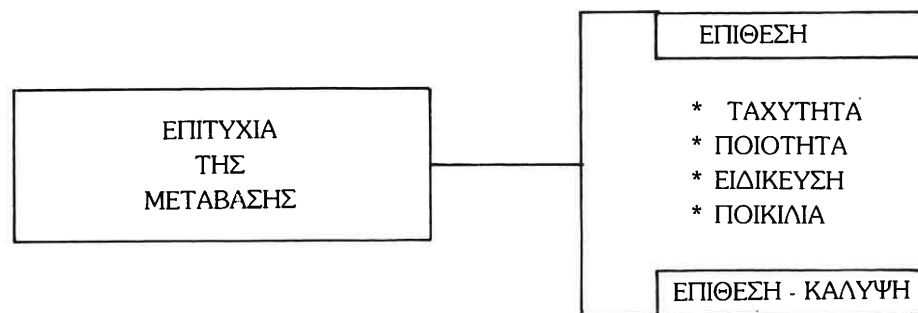
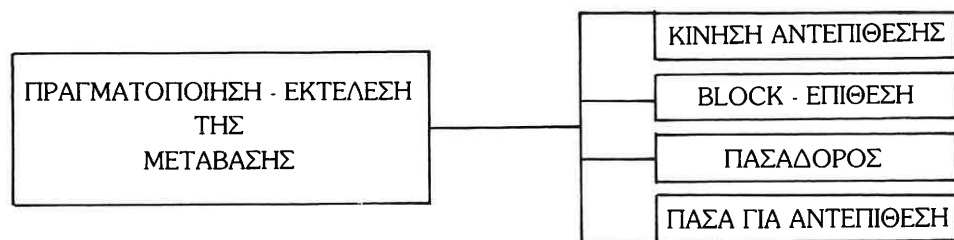
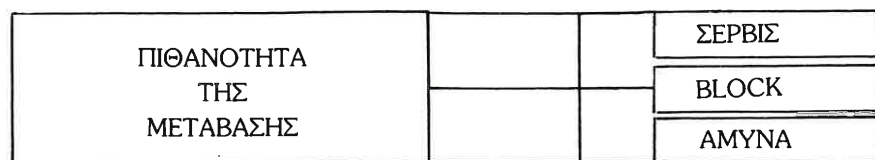
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΑΜΥΝΑ ΣΕ ΕΠΙΘΕΣΗ

ΤΕΛΙΚΟΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤ/ΤΟΣ - ΒΡΑΖΙΛΙΑ '90

ΙΤΑΛΙΑ	Σ	Ε	Μ	ΛΑΕ	ΑΛΑ	
	11	19	9	12	7	(58)
	18,96	32,75	15,51	20,68	12,06	(100)
ΚΟΥΒΑ	11	13	11	10	1	(46)
	23,91	28,26	23,91	21,73	2,17	(100)

OBS: (Σ) - ΣΕΡΒΙΣ (Ε) - ΕΠΙΘΕΣΗ (Μ) - BLOCK (ΛΑΕ) - ΛΑΘΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΑΛΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ (ΑΛΑ) - ΑΛΛΑ ΛΑΘΗ ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ.

ΣΧΗΜΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ



νατότητα να κάνετε ένα κανονικό σερβίς. Μπορείτε να κάνετε μια πλήρη κίνηση. Αν θέλετε να κάνετε σερβίς ταχύτητας, πρέπει να κρατήσετε την μπάλλα πιο ψηλά, πρέπει να ετοιμαστείτε εκ των προτέρων. Αυτές είναι διαφορετικές τεχνικές, αλλά οι ομάδες Νέων-Νεανίδων πολλές φορές, αρχίζουν να κάνουν τέτοιο σερβίς. Μερικές γυναικείες ομάδες θέλουν να κάνουν γρήγορο σερβίς.

Παρακαλώ, στο επόμενο πρωτάθλημα υψηλού επιπέδου που θα παρακολουθήσετε, παρατηρήστε ότι οι παίκτες έχουν διαφορετικό χρόνο ανάμεσα στα 5'' που κάνουν το σερβίς. Επίσης σημαντική είναι η προετοιμασία στο επιθετικό σερβίς, όπως και η χρονική στιγμή που κάνουν το σερβίς. Είδατε στις ομάδες ότι μερικοί παίκτες σερβίρουν με το αριστερό, άλλοι με το δεξί και άλλοι με τα δυο χέρια. Άλλοι παίκτες κάνουν κατ' ευθείαν προσέγγιση στο φιλέ, άλλοι πλάγια, αν όμως μετρήσετε το χρόνο και υπάρξει κάποια αλλαγή στον χρόνο, στο επιθετικό σερβίς, μπορείτε να διαπιστώσετε ότι κερδίζονται κάποιοι πόντοι. Ο Κανταγκάλι ήταν ο Νο 1 στο προηγούμενο πρωτάθλημα στην Ιταλία και πρέπει να ξέρετε ότι αυτός αλλάζει συνεχώς τις κινήσεις του, τα βήματά του, τη θέση του και την ταχύτητα που ρίχνει τη μπάλα. Επίσης όταν μιλάμε για την χρονική στιγμή θα ήθελα να αναφέρω έναν παίκτη, το Σάτο απ' τις ΗΠΑ και τον Κιμ-Ο-Τουλ απ' την Κορέα, που παίζει τώρα στην Ιταλία, οι οποίοι κάνουν επιθετικό σερβίς και κερδίζουν πολλούς πόντους, επειδή αλλάζουν το χρόνο που χτυπάνε την μπάλα. Σε υψηλό επίπεδο έχουν δύο παίκτες που κάνουν επιθετικό σερβίς ή τρεις ακόμη, αν όμως πετύχετε την αλλαγή της χρονικής στιγμής, τότε πολλούς πόντους μπορούν να πετύχουν οι παίκτες αυτοί. Αυτή είναι η πρώτη δυνατότητα μετάβασης (Σερβίς).

Η δεύτερη δυνατότητα είναι το **Μπλοκ**. Μιλήσαμε γι' αυτό και θα ήθελα να σας πω, ότι υπάρχουν διάφορα συστήματα μπλοκ: ζώνης, man to man, συγκερασμός συστημάτων, αλλαγές παικτών, συνδυασμός μπλοκέρ και επιθετικού κ.λ.π.

Το τρίτο στοιχείο μετάβασης είναι η **άμυνα**. Όταν εγώ άρχισα να παίζω Βόλλεϋ, οι περισσότεροι προπονητές μας έλεγαν ότι στην άμυνα πρέπει να κατεβαίνουμε χαμηλά, να κάνουμε βαθιά κίνηση, να κατεβαίνουμε μέχρι το έδαφος. Αν δείτε όμως παίκτες δύο μέτρων, αυτά δεν αισθάνονται καλά να κατεβαίνουν χαμηλά γιατί είναι πολύ ψηλοί, το ίδιο ισχύει και για τις γυναίκες. Π.χ. στην Βραζιλία μια κοπέλα είναι 12 ετών, 1.75, αργότερα θα είναι απ' τα ταλέντα. Ο προπονητής της θέλει απ' την κοπέλα να αμύνεται χαμηλά. Αυτή όμως δεν αισθάνεται άνετα. Πρέπει λοιπόν να μιλήσω για την άνετη θέση στην άμυνα. Το στοιχείο «ΑΝΕΣΗ» είναι σχετικό με την κατασκευή του σώματός σας. Κατά τη δική μου άποψη πρέπει να αλλάξει η θέση στην άμυνα, η νοοτροπία της χαμηλής άμυνας, ακόμα κι αν είναι μικροί σε ηλικία. Εμείς θέλουμε τα χέρια τους να είναι περισσότερο στην πλάγια θέση. Διότι η ικανότητα επαναφοράς είναι πολύ σημαντική. Εάν η μπάλα αγγίζει το φιλέ ή το μπλοκ θα πρέπει κανείς να κάνει μια άμυνα στον αέρα. Αν μένει κανείς σ' αυτή τη θέση θα έχει δυσκολία να πιάσει μια μακρινή μπαλλιά ή να τρέξει προς τα έξω να πιάσει μια ψηλή μπαλλιά. Στη Βραζιλία λοιπόν εμείς έχουμε αλλάξει αυτή την άμυνα. Για μέ-

να η καλύτερη άμυνα στον κόσμο ήταν πέρσυ η: Kontra-Kirally - Tcvrtlik. Αυτή η τριάδα που πραγματικά δούλευαν με τα χέρια τους ανοιχτά, έχουν τη δυνατότητα να κινηθούν προς κάθε κατεύθυνση προς τη μπάλλα. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να μην μένουν οι παίκτες κολλημένοι σ' αυτή τη θέση. Προτιμάται λοιπόν η άμυνα με τα χέρια στα πλάγια και να προσέλθουν οι παίκτες την κατάλληλη στιγμή να αμυνθούν. Το ίδιο ισχύει αριστερά και δεξιά στο γήπεδο. Αν έχετε σκύψει δεν προλαβαίνετε να μετακινηθείτε, χάνετε χρόνο. Αν χρειαστεί να κάνετε ένα βήμα προς τα μπρος ή προς τα πλάγια, αν είστε πολύ σκυμμένοι, πρέπει κατ' αρχήν να σηκωθείτε λίγο προς τα πάνω και να κάνετε ένα βήμα.

Λοιπόν, μόνοι σας πρέπει να βρείτε την άνετη θέση που θα αμυνθείτε και θα μπορείτε να μετακινηθείτε εύκολα. Δεν υπάρχει μαθηματικός τύπος απλώς προσέξτε αυτό το σημείο. Δεν μπορείτε να μάθετε κάποιο συγκεκριμένο στυλ στους παίκτες, απλώς πρέπει να υπάρχει κάτι ατομικό στον κάθε παίκτη, που έχει σχέση με την κατασκευή του σώματός του. Την ίδια νοοτροπία συναντάμε και στους καναδούς.

Επίσης κάποιες κινήσεις που πρέπει να μάθετε στους παίκτες σας, είναι οι ακροβατικές κινήσεις. Θα ήθελα να σας πω το εξής: σε ένα παιχνίδι με σύστημα 5:1 παρακολουθήσαμε 2-3 «καταδύσεις» και περισσότερο γιαπωνέζικου στυλ. Έχω δει πάρα πολλούς προπονητές και περισσότερους άνδρες, οι οποίοι προσέχουν πάρα πολύ το γιαπωνέζικο στυλ της «κατάδυσης», όπου τα χέρια είναι τενωμένα, η βασική θέση με το χέρι αριστερά αγγίζουν την μπάλα ή περιμένουν την μπάλα να φτάσει. Το κύριο λάθος είναι το εξής: οι παίκτες αντί να πάνε προς την μπάλα, περιμένουν την μπάλα. Αυτό είναι πολύ ωραίο να το βλέπει κανείς. Δεύτερο πρόβλημα: όταν τους διδάσκεις την «κατάδυση» (πτώση), πιάνουν την μπάλα ψηλά και πέφτουν. Αυτό είναι καλό για ένα παίκτη, γιατί έχει με τον τρόπο αυτό μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, για να κατέβει προς το έδαφος. Παράλληλα πρέπει να μεγιστοποιήσουμε τις ικανότητες και να ελαχιστοποιήσουμε τις πιθανότητες τραυματισμού. Πάρα πολλοί παίκτες τραυματίζονται, ιδιαίτερα στους αγκώνες, όταν προσπαθούν να κάνουν αυτή την κίνηση. Εάν ένα αγόρι 12-13 ετών κάνει αυτή την κίνηση, μην ξεχνάτε ότι δεν έχει αρκετή φυσική σωματική προπόνηση για τέτοιου είδους «καταδύσεις» (πτώσεις).

Αυτό ίσως σας φαίνεται λίγο περίεργο αλλά στην άμυνα προκύπτει κάτι ενδιαφέρον και αυτό το συγκρίνω κυρίως με τους τερματοφύλακες, που μπορούν να αμυνθούν με ολόκληρο το σώμα τους. Βλέπετε λοιπόν στους νέους παίκτες μερικές φορές να κάνουν ασυνάρτητες κινήσεις για άμυνα. Όμως μην τους τιμωρήσετε, γιατί ακόμη και σε υψηλό επίπεδο οι ικανότητες επαναφοράς, που έχουν, είναι σημαντικές και πρέπει να μπορούν να αγγίζουν την μπάλα έστω και με κινήσεις μη άνετες. Στην άμυνα όταν σας μίλησα για τους κανόνες σας είπα ότι παίζουμε το σύστημα 6 x 6 ή 4 x 4. Κατά την μεταβατική κίνηση οι περισσότερες ομάδες 11-14 ετών παίζουν ένα σύστημα όχι παλιού στυλ, πολύ αστείο, διότι, το παιχνίδι 3-2-1, ο 6 δεν κάνει τίποτα διότι δεν έχει την δυνατότητα πολλών σκληρών επιθέσεων, δεν έχει την ευκαιρία να αγγίζει

πολλές φορές την μπάλα. Και η θέση 6 του παίκτη παραμένει ανοιχτή. Όπως μιλάγαμε σας είπα για τον 6 που περνάει και μπροστά. Αυτό σημαίνει προσαρμογή του παίκτη και στο κορυφαίο επίπεδο οι ομάδες παίζουν με το σύστημα 1-2. Περισσότερα παραδείγματα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε, ότι εδώ υπάρχει κάποιο είδος εναλλαγής συστημάτων π.χ. οι παίκτες της θέσης 4 πηγαίνουν πολλές φορές πίσω βοηθώντας στην διαγώνια άμυνα ή στην επαναφορά.

Ένα άλλο σύστημα τώρα το οποίο χρησιμοποιούν οι κορυφαίες ομάδες. Όπως σας είπα κατά την άποψή μου οι παίκτες 18 ετών (είναι ειδική περίπτωση αυτή) τελειώνουν το σχολείο, πρέπει όμως να γνωρίζουν ήδη τα συστήματα, πως λειτουργούν τα συστήματα. Έχουμε το σύστημα 3-2-1 και η θέση υπ' αριθ. 6 μετακινείται ανάλογα με την τακτική της ομάδας. Παράδειγμα η ομάδα της Αργεντινής, η οποία δουλεύει πάλι την ίδια θέση. Γιατί μιλάμε τόσο πολύ για θεαματικό παιχνίδι ή τόσο πολύ για τη μετάβαση, αφού εκτός από μερικές λεπτομέρειες συμπεριλαμβανομένης και της ομάδας της Κίνας και των Η.Π.Α. η άμυνα είναι η ίδια, δεν αλλάζει. Τι θέλω λοιπόν να σας πω. Ποιο μήνυμα θέλω να σας περάσω; Σας είπα οι παίκτες 11-12 ετών, από πλευράς τακτικής, παίζουμε με τον υπ' αριθ. 6 μπροστά. Πάντα κατά κανόνα στην ηλικία αυτή παίζουμε με ένα μπλοκέρ που μετακινείται. Διότι το καρφί γίνεται απ' τη θέση 4 και 2. Άλλοι δύο παίκτες η θέση 4 και 2 προσφέρουν κάλυψη. Δεν είναι ένα σύστημα 2-3-1 αλλά ένα σύστημα 3-2-1 και μπορείτε εκεί να υπάρχει βοήθεια, για να πιαστεί η μπάλα στον αέρα. Στην ηλικία 13-14 τώρα πρέπει να υπάρχει διπλό μπλοκ, αλλάζουμε δηλαδή την τακτική αλλά σύμφωνα με την τακτική της Βραζιλίας, συνεχίζουμε να παίζουμε με το 6 μπροστά, και καλύπτει το μπλοκ.

Στους παναραβικούς αγώνες υπήρξε κάποια εναλλαγή συστημάτων. Σε ορισμένες αραβικές χώρες και στην Βραζιλία εισήγαγα ένα σύστημα το 2-1-3. Δηλαδή, οι τρεις πίσω παίκτες παίζουν στην ίδια ευθεία. Γιατί το κάναμε αυτό. Γιατί το σύστημα του μπλοκ είναι αδύνατο. Πολλές μπάλες περνάνε πάνω απ' το μπλοκ ή ανάμεσα σ' αυτό και στη θέση 6. Αυτό το σύστημα το εφαρμόζουν και ομάδες νέων και νεανίδων. Αυτό το σύστημα μπορεί να το κάνετε αν έχετε παίκτες ηλικίας 13-14 ετών κοντούς, κοντό πασαδόρο. Μπορείτε να έχετε την κάλυψη με τρεις παίκτες, αυξάνοντας τις πιθανότητες άμυνας και μετάβασης. Γίνεται συνεχώς λόγος για την υλοποίηση ή την εκτέλεση του μεταβατικού παιχνιδιού. Ένα άλλο στοιχείο που είναι σημαντικό είναι πώς θα πασάρει κανείς στη μεταβατική φάση. Σε ποια θέση θα βάλει κανείς τον πασαδόρο του. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, όπως σας είπα λοιπόν όταν έγινε η οργάνωση απ' την ομοσπονδία του Σάο Πάολο και ασχοληθήκαμε με τη μεταβατική περίοδο, φυσιολογικά έπρεπε να βάλουμε τον πασαδόρο να αμύνεται στη θέση 3. Βεβαίως στην πίσω γραμμή ο πασαδόρος θα παίξει στο 6 ή στο 1. Σε ηλικία 13-14 ετών δουλεύει κανείς με 4:2 χωρίς διείσδυση. Στο μεταβατικό παιχνίδι πρέπει να μελετήσει κανείς, σε ποια θέση θα παίζει ο πασαδόρος στην άμυνα. Συνήθως ο πασαδόρος είναι και ο καλύτερος αμυντικός. Έτσι πολλές φορές γίνεται ένα μπέρδεμα στους παίκτες μας, με αποτέλεσμα να

εισάγουμε καινούργια στοιχεία. Έτσι π.χ. πολλοί πασαδόροι παίζουν στη θέση 5, όπου παίρνουν τις περισσότερες επιθέσεις και κάνουν καλή άμυνα. Όλοι οι άλλοι παίκτες μπορούν να κάνουν μια πάσα ψηλά στην αντεπίθεση, αφού δεν υπάρχουν πολλοί συνδυασμοί σ' αυτή την ηλικία. Πρέπει λοιπόν να 'χετε υπόψη κάποιες λεπτομέρειες της τροφοδοσίας της πάσας.

Εμείς στη Βραζιλία δεχτήκαμε πολλές επιρροές, όσον αφορά την θέση του πασαδόρου, τόσο στην υποδοχή όσο και στην αντεπίθεση. Τώρα ποια είναι η θέση κατά την πάσα; Θα μένει κανείς συνεχώς, όπως νομίζω συνέβει με τον υπ' αριθμ. 1 στον κόσμο τον Νεκόντα. Το φιλέ είναι εδώ και αυτός μένει κάπως έτσι, σ' αυτή τη θέση, ή θα περιμένει κανείς πιο άνετα, ή όπως το κάνουν οι Ρώσοι (το αριστερό πόδι είναι πάντα μπροστά). Το πώς θα οργανώσουμε τη θέση του σώματός μας, κατά την άποψή μου είναι μερικές φορές το αριστερό πόδι μπροστά, μερικές το δεξί, μερικές φορές πρέπει να έχει τα πόδια του στην ίδια ευθεία. Αυτό δεν παίζει ρόλο. Κατά την δική μου άποψη όλα τα συστήματα αυτά λειτουργούν, όλα μπορούν να προσαρμοστούν στην ομάδα σας. Για μας στη Βραζιλία ήταν δύσκολο να αλλάζουμε τη νοοτροπία διότι εμείς πάντα αντιγράφουμε. Είδατε π.χ. στην πρώτη διαφάνεια ότι ο παίκτης κινείται πλάγια (ο παίκτης αυτός έχει μεγάλη ευελιξία) και την τελευταία στιγμή αλλάζει στάση. Εμείς οι Βραζιλιάνοι δεν μπορούμε αυτό να το κάνουμε, γι' αυτό λοιπόν εμείς στους παίκτες μας, κατά τη μεταβατική φάση, τους διδάσκουμε να κοιτάνε πάντα μπροστά στη θέση 4 και να βοηθούνται σίγουρα με δύναμη στα πόδια. Που σημαίνει εάν κάνουμε άμυνα και είμαστε αναγκασμένοι να τρέξουν προς την πίσω ζώνη του γηπέδου, τότε ξεκινάμε με το αριστερό πόδι και μετά προχωράμε στο δεξί. Αυτή η τεχνική είναι πολύ σημαντική. Κατά την πάσα είναι εξίσου σημαντικό να υπάρχουν πάρα πολλοί συνδυασμοί και επικοινωνία μεταξύ των παικτών. Κατά την ηλικία των 11-12 ετών δεν υπάρχουν συνδυασμοί, όμως κατά την ηλικία 15-16 πρέπει να υπάρχουν 2 βασικοί συνδυασμοί για την αντεπίθεση. Αυτοί οι βασικοί συνδυασμοί αν δείτε ότι υπάρχει ο πρώτος χρόνος με ατομική τακτική και έχουμε επίθεση από την μπροστινή ή πίσω γραμμή. Όμως μπορεί κανείς να συνδυάσει με ένα-δυο παίκτες. Όμως στα 17-18 πρέπει να υπάρχουν 3 βασικοί συνδυασμοί: διασταύρωση πίσω, μπρος και μπρος-πίσω. Αυτό βέβαια είναι δύσκολο, είναι υψηλή τεχνική, είναι δύσκολο να το διδάξει κανείς στους μαθητές του σχολείου. Όμως υπάρχουν ορισμένοι σύλλογοι (λέσχες), που μπορεί κανείς να το διδάξει, να διδάξει αυτούς τους συνδυασμούς.

Τον πασαδόρο πρέπει να τον επιλέξετε με βάση όχι μόνο για τις τεχνικές ικανότητες αλλά και με βάση την ικανότητα να κάνει κάποιο σινιάλο, κάποια σημάδια. Είναι πολύ σημαντικό. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε ότι η επικοινωνία αυτή είναι σημαντική κατά τη διάρκεια της μεταβατικής φάσης. Ξέρω ότι δουλεύετε πολύ σε ασκήσεις προπόνησης, για μεταβατικό παιχνίδι. Θέλω να σας υπενθυμίσω, ότι στην ειδική προπόνηση του πασαδόρου, επιμένουμε σ' αυτά τα ειδικά σημεία: δηλαδή η κινητική εξέλιξη, περιφερειακή εξέλιξη, εξέλιξη της μνήμης, της προσοχής, εξέλιξη του μυϊκού συστήματος. Είναι λοιπόν

πολύ σημαντικό το πώς έχετε επιλέξει τον πασαδόρο.

Μιλήσαμε για την εξειδίκευση. Σε ποια ηλικία ξεκινάμε. Ο Dr. Ejem είπε ότι δεν πρέπει να πούμε πότε ξεκινάμε την εξειδίκευση, δεν πρέπει να πούμε ότι εξειδικεύουμε παιδιά 11-12 ετών. Ορισμένα απ' αυτά τα χαρακτηριστικά εμφανίζονται ήδη στην ηλικία των 11-12 ετών. Π.χ. και οι δύο πασαδόροι της εθνικής Βραζιλίας ξεκίνησαν 9 ετών, αυτοί όμως ήταν φυσικά ταλέντα κι έχουμε άλλο ένα βασικό χαρακτηριστικό της τροφοδοσίας, όπου πρέπει να υπάρχει καλή επικοινωνία με τον προπονητή. Κατά την άποψή μου, αυτό προσπαθούμε να το καλλιεργούμε διαρκώς. Ακόμα κι αν δεν είναι ο παίκτης αρχηγός της ομάδας, πρέπει να υπάρχει καλή επικοινωνία με τον προπονητή. Όπως σας είπα οι παίκτες είναι αυτοί που έχουν τα ηνία. Πρέπει λοιπόν να το λάβετε σοβαρά υπ' όψη σας. Πρέπει να υπάρχει δυνατότητα διόρθωσης σε κρίσιμες στιγμές, να υπάρχει εφαρμογή του τακτικού προγράμματος, ικανότητα αντίδρασης σε κάποιες καταστάσεις, να υπάρχει δυνατότητα εφαρμογής ενός συγκεκριμένου προγράμματος. Όταν λοιπόν έχετε κατά νου το μεταβατικό παιχνίδι και αρχίζετε να εφαρμόζετε την εξειδίκευση, θα πρέπει να έχετε υπ' όψη και τον προπονητή.

Μπορούμε να προσθέσουμε κάποιες ικανότητες των πασαδόρων: ικανότητες τακτικές, νοημοσύνη, να γνωρίζει το παιχνίδι, να είναι σε θέση να αυτοσχεδιάζουν. Δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στη Βραζιλία στο να αλλάζει ο πασαδόρος την τροχιά της μπάλας, μας αρέσει αυτό, διότι γνωρίζουμε ότι με τον τρόπο αυτό βελτιώνετε το μπλοκ. Πρέπει ο πασαδόρος να είναι πανταχού παρών. Παράδειγμα ο καλύτερος πασαδόρος της Ιταλίας ο Βούλο παίζει στο 3 μπλοκ (είναι 1.98). Αποτελεσματικότητα, αποδοτικότητα, αντίδραση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (υποδοχή) καλή άμυνα, γνώση του καρφιού με αριστερό χέρι, καλός συντονισμός, καλές σχέσεις, καλές ηγετικές ικανότητες.

Τώρα όσον αφορά το συντονισμό της χρονικής στιγμής μεταξύ του πασαδόρου και του επιθετικού, είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο που πρέπει να γνωρίζετε. Κατά το μεταβατικό παιχνίδι, όταν είναι (ιδιαίτερα) ψηλοκρεμαστές οι μπαλιές, πρέπει να διδάσκετε πάντα το παιχνίδι με δυο παίκτες, όχι μόνο του τον πασαδόρο, αλλά με ένα μπλοκέρ να κάνουμε συνθήκες παιχνιδιού με μπλοκ, άμυνα, αντεπίθεση με πάσα, επίθεση. Θα ήθελα να πω το εξής: ο Ντα Σίλβα έκανε πάσα με 3 μόνο δάκτυλα, ο Κιμ-Ο-Τουλ κάνει με 4 αλλά στην ουσία χρησιμοποιεί μόνο 2. Δε λέω να προπονείτε κάτι τέτοιο, αυτά είναι φυσικά χαρίσματα, είναι αυθόρμητο, είναι ένα είδος στυλ. Αν συγκρίνετε την ομάδα των Η.Π.Α. το '84 και τον Κιμ-Ο-Τουλ (ή Τσου), διαφέρουν πολύ στην πάσα πίσω. Το άνω τμήμα του κορμού διαφέρει. Αυτό είναι πολύ σημαντικό να το αποκτήσει κανείς κατά το μεταβατικό παιχνίδι. Το δούλεμα των ποδιών είναι σημαντικό, πρέπει να είναι γρήγορο έτσι ώστε να υπάρχει η ικανότητα που απαιτείται. Στις γυναίκες είναι πολύ πιο εύκολο η τροφοδοσία να γίνεται προς τα πίσω, (πάσα πίσω), ακόμα και σε ηλικία 13-14 ετών.

Σας μίλησα για τα σινιάλα. Μερικές φορές ο Τοφόλι ειδικά, διδάσκει στους παίκτες να κάνουν δυο σινιάλα. Με ένα δάχτυλο που σημαίνει πρώτος χρόνος πίσω και με

τρία δάχτυλα που σημαίνει πρώτος χρόνος εμπρός. Μερικές φορές δεν υπάρχει δυνατότητα οπτικής επαφής στην αντεπίθεση. Εμείς διδάσκουμε το σινιάλο στο μπλοκ. Είναι σημαντικό να υπάρχει κάποια επικοινωνία.

Το τελευταίο σινιάλο είναι η κάλυψη. Κάνετε ένα καλό σερβίς, γίνεται καλό μπλοκ, καλή άμυνα καλή πάσα, καλή επίθεση με συντονισμό και το τελευταίο στοιχείο είναι η κάλυψη. Είναι το στοιχείο εκείνο στο οποίο έχουνε πρόβλημα οι περισσότεροι προπονητές, όταν ειδικά γίνεται εξειδίκευση για επίθεση από πίσω. Δύσκολο αυτό. Η ομάδα της Αργεντινής καρφώνει από πίσω, χωρίς κανένα σύστημα κάλυψης. Αυτό προϋποθέτει και πνευματική προεργασία. Εμείς έχουμε διδάξει σε ηλικία 11-14, ότι υπάρχει κάποια αντιστοιχεία. Π.χ. αυτός είναι ο 4 εγώ είμαι ο 5 και εγώ πρέπει να προστατέψω την επίθεση του 4. Το ίδιο στις θέσεις 3-6 και 2-1, πρέπει να υπάρχει κάλυψη που να λειτουργεί διαρκώς. Επίσης λέμε το εξής: αν μπορείς να βοηθήσεις το φίλο σου τάχεις καταφέρει, που σημαίνει ότι στην ηλικία αυτή μπορούν να προστατέψουν και τον πασαδόρο, τους «φίλους» τους τους λέμε. Κατά κανόνα όμως πρέπει πάντα να εξασκείται αυτό το είδος κάλυψης. Σε ορισμένες ασκήσεις για άμυνα, αρχίζουμε να διδάσκουμε και αυτοάμυνα. Που σημαίνει ότι ο παίκτης που επιτίθεται πρέπει να είναι έτοιμος να ξαναπιάσει την μπάλα, να μην κατεβάσει τα χέρια του κάτω. Αυτό μπορείτε να το διδάσκετε στα πλαίσια της άμυνας, αλλά και της επίθεσης, αν έχετε ξεκαθαρίσει το μπλοκ.

Η σημασία της μετάβασης (ηλικίας 11-12 ετών), εδώ έχω βάλει: δούλεμα των ποδιών, αλλαγή, βασική σχέση και σύνδεση πριν και μετά την κίνηση, μπλοκ-καρφί, περιστροφή στην επόμενη θέση. Μην ξεχνάτε ότι, οι περισσότεροι προπονητές διδάσκουν άλμα και μπλοκ, προσγείωση και επαναφορά. Τις περισσότερες φορές στη Βραζιλία, οι παίκτες στη θέση 2 πηδάνε παρακολουθώντας τη μπάλα και στρέφονται έτσι όπως βλέπετε. Κανονικά πρέπει κανείς να διδάξει άλμα-προσγείωση και στροφή προς το τερέν αριστερά ή δεξιά. Κατά την μεταβατική φάση πρέπει να διδάσκεται, ακόμη και στην ηλικία των 11-12 ετών, ότι πρέπει να υπάρχει ικανότητα σ' αυτό το στυλ.

Ας περάσουμε σε μια άλλη κατηγορία ηλικίας 13-14 ετών. Συνεχίζουμε με τα βασικά βήματα στην άμυνα, επίθεση, μπλοκ, συστήματα, τελειοποίηση της επίθεσης από πίσω. Αυτή είναι μια πρόταση που σας κάνω, τουλάχιστον το πρόγραμμα που κάνουμε στη Βραζιλία.

Στην ηλικία 15-16 ετών μπορείτε να συνεχίσετε με την βελτίωση των μεταβατικών τακτικών σε ειδικές καταστάσεις-κάλυψη, επίθεση, άμυνα, επίθεση, μπλοκ. Στο μπλοκ μπορείτε να συμπεριλάβετε κάποια αλλαγή στις θέσεις. Εμένα δηλαδή μου αρέσει πάρα πολύ όταν παίζει κανείς 3 προς 3, άλμα για μπλοκάρισμα - πίσω αλλαγή - θέσης για άμυνα - μετακίνηση μπροστά - άλμα μπλοκ πίσω... Μπορεί δηλαδή κανείς να συμπεριλάβει κάποια αλλαγή στην κίνηση, όχι ακριβώς αλλαγή στο μπλοκ.

Τέλος έχουμε τα παιδιά 17-18 ετών που συνεχίζουν με την τελειοποίηση της κίνησης και ιδιαίτερα σ' αυτήν την ηλικία έχουν εξειδίκευση του κεντρικού μπλοκέρ: άλμα - προσγείωση και μετακίνηση. Τα καρφιά: άλμα - βαθιά - προσέγγιση και θέση άμυνας. Πρέπει να ξέρουν πότε θα

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ (Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ, ΑΡΧΕΣ, ΜΕΘΟΔΟΙ)

11-12 ΧΡΟΝΩΝ ΣΚΟΠΟΣ:

Ενέργεια ποδιών, μετακίνηση, βασικές σχέσεις μεταξύ θεμελιωδών αρχών πριν και μετά τις ενέργειες.

Ιδιαίτερη προσοχή στην προσγείωση μετά την επίθεση (block) και ετοιμότητα στην επόμενη ενέργεια.

Καλή τοποθέτηση για άμυνα μετά το σερβίς, να είναι έτοιμος για πάσα στην μπροστινή ή πίσω γραμμή (ψηλή μπαλιά).

13-14 ΧΡΟΝΩΝ ΣΚΟΠΟΣ:

Συνέχεια τελειοποίησης των βασικών βημάτων, συμπεριλαμβάνοντας ατομικά το μεταβατικό παιχνίδι όπως υποδοχή / άμυνα / επίθεση / block και block / επίθεση μαθαίνοντας το σύστημα για άμυνα 3-1-2, 3-2-1, κάλυψη.

Τελειοποίηση της πάσας από την πίσω και μπροστινή γραμμή (μπροστινές και πίσω ψηλές μπαλιές) μαθαίνοντας την υπευθυνότητα όλων των θέσεων στο γήπεδο.

15-16 ΧΡΟΝΩΝ ΣΚΟΠΟΣ:

Τελειοποίηση όλων των ατομικών τεχνικών της μετάβασης ιδιαίτερα οι δύσκολες καταστάσεις όπως:

κάλυψη / επίθεση· άμυνα / επίθεση· επίθεση / block (συμπεριλαμβάνονται μερικές αλλαγές θέσεων-περιστροφή)· block / αυτοκάλυψη / άμυνα / επίθεση σε όχι άνετες καταστάσεις όπως όχι αρκετός χώρος για εκτόπιση, μαθαίνοντας ακριβώς την λειτουργία των συστημάτων block (man to man, Ζώνη, catch a player, ομαδικές ενέργειες), άμυνα 3-1-2, 3-2-1, κάλυψη... άμυνα / δεύτερη σειρά επίθεσης - συνδυασμός με τον συμπαίκτη στο μπλοκ και στην άμυνα.

17-18 ΧΡΟΝΩΝ ΣΚΟΠΟΣ:

Συνέχεια τελειοποίησης των βασικών ατομικών κινήσεων για το μεταβατικό παιχνίδι.

Ιδιαίτερη προσπάθεια στις ομαδικές ενέργειες στην άμυνα και στους επιθετικούς συνδυασμούς.

Ειδίκευση του παίκτη που παίζει στη θέση 3, καταστάσεις για επίθεση μετά το block, γρήγορος επιθετικός συνδυασμός ή προετοιμασμένη επίθεση όλων των ειδών των μπαλιών σύμφωνα με τα συστήματα block. Καθαρή ιδέα για όλες τις πιθανότητες της άμυνας και της αντεπίθεσης σύμφωνα με τις τακτικές της ομάδας (block - άμυνα) και εκμάθηση του ρόλου.

Εκμάθηση ανάλυσης των αντίπαλων τάσεων και οργάνωση του μεταβατικού παιχνιδιού (στατιστικές και βίντεο).

αμυνθούν. Άμυνα και αντεπίθεση.

Θα ήθελα να σας πω κάτι σχετικά μ' αυτό που καλούμε αναμονή. Τι ακριβώς σημαίνει αναμονή; Σημαίνει ότι γίνεται μια κίνηση πριν από τη δράση. Έχουν γίνει πάρα πολλές έρευνες, σ' ολόκληρο τον κόσμο σχετικά με την αναμονή. Η αναμονή ήταν στην αρχή όπως στους γκολκίπερ. Γιατί π.χ. οι παίκτες του τένις μετακινούνται, πριν υπάρξει κίνηση από τον άλλο παίκτη. Γιατί στο μπέηζμπωλ πρέπει να προβλέψουν την κίνηση. Στο ποδόσφαιρο, αν δεν πηδήξει κανείς νωρίτερα, δεν θα πιάσει την μπάλα. Έτσι λοιπόν λέμε ότι αυτό είναι ένα συναίσθημα. Αλλά σε αυτό το συναίσθημα υπάρχει και εξάσκηση. Στη Ρωσία έχουν γίνει κάποιες έρευνες, όπου τα πορίσματα ήταν τα εξής: ο χρόνος αντίδρασης 1.24 δευτερόλεπτα, θα δείτε ότι μιλάμε για δυο κλάσματα δευτερολέπτου και αυτό είναι απαραίτητο για την αντίδραση. Στο Βόλλεϋ, παρότι, ο χρόνος δεν αλλάζει, παραμένει 30'' και είναι αδύνατο να ισχύσει για την άμυνα των ανδρών.

Στις γυναίκες η πρόβλεψη μπορεί να γίνει καλύτερα, αφού η ταχύτητα της μπάλας είναι 65 km/h και μπορεί να υπάρξει πιο ήπια αντίδραση. Θα θυμάστε, όταν μιλήσαμε για το μπλοκάρισμα, ότι είπαμε στους παίκτες να παρατηρούν την επίθεση του αντιπάλου, να προσέχουν την μπάλα και να βάζουν τα χέρια τους στην τροχιά της μπάλας. Μπορούμε να αναλύσουμε την αναμονή, την πρόβλεψη ακόμα και στην άμυνα και επίθεση. Υπάρχει ένα στοιχείο που αναλύεται πάρα πολύ εύκολα στον εγκέφαλό μας. **Γωνιακή προσέγγιση του καρφιού.** Σας είπα ότι στην επικοινωνία ακόμη και 11-12 ετών αν δούμε την τροχιά της μπάλας και η προσέγγιση είναι πολύ κακή κάποιος φωνάζει άνοιξε, μην κάνεις μπλοκ. Τα πρώτα χρόνια υπάρχουν ακόμα αυτές οι δυνατότητες. Απόσταση του πασαδόρου απ' το φιλέ, θέση μπλοκέρ σε σχέση με το καρφί, είδος μπλοκαρίσματος. Νομίζω ότι όλοι οι παίκτες ακόμη και ηλικίας 13-14 ετών, όλοι έχουν τη δυνατότητα να κάνουν κάποια ανάλυση.

Θα ήθελα να σας δώσω κάποιο είδος στατιστικής που εφαρμόζουμε στην ομάδα μου. Αυτό που βλέπετε εδώ είναι το τερέν. Αυτή είναι η επίθεση, εδώ είναι ο παίκτης Νο 6 της ομάδας μου. Έτσι λοιπόν γνωρίζουμε όταν έχουμε + —βλέπετε τα + και— εδώ και με τον τρόπο αυτό μπορείτε να ξέρετε σε ποια κατεύθυνση θα καρφώσουνε. Αν αυτές τις πληροφορίες τις αποκτήσουνε οι παίκτες σας εκ των προτέρων τότε νομίζω ότι μπορεί κανείς να προβλέψει τις ικανότητες των παικτών. Εάν τώρα μου πείτε, στη Ν. Αμερική ή στην Αφρική πώς γίνονται αυτές οι αναλύσεις, τότε κι εγώ θα σας πω ότι πρέπει να γίνεται κατ' αρχή μια βασική ανάλυση, για το ποιές είναι οι τάσεις των καρφιών σε νεαρή ηλικία. Εκεί κυρίως κατά 85% είναι διαγώνια τα καρφιά, άρα δηλαδή, προσπαθούμε κι εμείς, να προσαρμόσουμε την άμυνά μας σ' αυτά τα διαγώνια καρφιά. Στο υψηλό όμως επίπεδο, όταν υπάρχει ηλεκτρονικός υπολογιστής, μπορεί κανείς να προβεί σε αναλύσεις. Όταν εγώ ήμουν βοηθός προπονητή στη Βραζιλία κι εμείς δεν είχαμε εκεί υπολογιστές κι εγώ έκανα απλά ένα μικρό σχεδιάγραμμα με το τερέν και τελίτσες που θα έπεφτε η μπάλα και πώς οι παίκτες οι αντίπαλοι, αντιδρούν. Έτσι λοιπόν μπορεί κανείς με τον τρόπο αυτό να δώσει ορισμένες πληροφορίες.

Βέβαια στο ται-μπρέικ δεν μπορεί κανείς να δίνει πληροφορίες, είναι κάτι δύσκολο. Όμως η τάση που επικρατεί είναι η εξής. Αν διδάξετε την ανάλυση στην αρχή, αυτό είναι πολύ καλύτερο, θυμάστε την άσκηση που κάναμε με τις 6 μπάλες στο μπλοκ. Γιατί λοιπόν 6 μπάλες κι όχι 7 ή 8; Διότι την 5η και την 6η μπάλα την ξεχάσαμε σχεδόν. Ξεχάσαμε το είδος της άσκησης που γίνεται. Εάν λοιπόν αυξήσουμε ορισμένες σύνθετες ασκήσεις, για να βελτιώσουμε την μνήμη, που σημαίνει κίνηση στο μπλοκ αριστερά-δεξιά (κεντρικός μπλοκέρ) άμυνα μετά επίθεση, με περίπλευρες ασκήσεις στην προπόνηση, μπορείτε να αυξήσετε την νοημοσύνη στο βόλλεϋ. Πιστεύω λοιπόν, ότι τα στατιστικά στοιχεία είναι πάρα πολύ σημαντικά, σ' όλα τα επίπεδα, ακόμα και στις ομάδες νέων και νεανίδων. Και τέλος η κίνηση και η επιλογή του αγγίγματος της μπάλας κι αυτό προϋποθέτει την επικοινωνία, αλλά και τη θέση όπως είπαμε στην αρχή του μαθήματος. Είναι λοιπόν πάρα πολύ σημαντικό στην άμυνα, να έχετε την σωστή χρονική στιγμή, επιλογή της σωστής χρονικής στιγμής και επιλογή της σωστής θέσης για την άμυνα. Θα ήθελα να σας δείξω κάτι ενδιαφέρον, που διαπιστώσαμε πως μπορεί να βελτιωθεί το σερβίς. Αρχίσαμε να ασχολούμαστε με την τακτική της ομάδας στο σερβίς. Έχουμε αποδείξει ότι συμβαίνουν κάποια περίεργα πράγματα. Η ομάδα μου έκανε με 4 παίκτες επιθετικό σερβίς η Maxicono έκανε με 2 παίκτες, η Megagero με 1, η Βραζιλία 2, η Γαλλία 2 παίκτες. Αν δείτε λοιπόν, σ' όλες αυτές τις ομάδες κάνουν κυματιστό σερβίς και ο επόμενος επιθετικό σερβίς, τότε κερδίζεται πόντος. Μ' αυτό θέλουμε ν' αποδείξουμε, ότι η χρονική στιγμή είναι πολύ σημαντική και ακόμη κι αυτό πρέπει να το επιλέξετε στην τακτική σας, ιδιαίτερα στα αγόρια 11-12 ετών επιλέγεται ο καλύτερος παίκτης να κάνει σερβίς ακόμα κι αν είναι σερβίς μανσέττας.

Μπορεί λοιπόν κανείς να επιλέξει την θέση 1 ή 2 αρκεί να κάνει κάποια προσεκτική επιλογή, ισόρροπης επίθεσης ακόμα και στο σερβίς. Δεν θέλω να συνεχίσω διότι υπάρχουν πάρα πολλά που πρέπει να πούμε. Αλλά θα ήθελα να σας πω το εξής: Εάν με ρωτήσετε ποιος μπορεί και με ποιο είδος σερβίς να κερδίσει περισσότερους πόντους θα έλεγα το εξής.

Ο υπ' αριθ. 1 είναι ο Ζόρζε. Σε 25 αγώνες έχει 57 πόντους, έχει κάνει σερβίς με καρφί.

Εάν λοιπόν παρακολουθήσετε τους καλύτερους παίκτες, που κάνουν σερβίς, θα διαπιστώσετε ότι οι πόντοι ι-διαίτερα στους άνδρες αλλάζουν. Δηλαδή οι άνδρες κάνουνε καρφί και κυματιστό σερβίς. Που σημαίνει ότι, αν εγώ σας ρωτήσω μπορούμε να το διδάξουμε αυτό, η απάντηση είναι καταφατική, διότι δεν είναι τόσο δύσκολο. Στη Βραζιλία ακόμα και στο μητης-βόλλεϋ αν και δεν υπάρχει προπόνηση κάνουν επιθετικό σερβίς, το βρίσκουν πολύ ευχάριστο. Όταν λοιπόν υπάρχει καλός συντονισμός, ξέρω ότι αυτό είναι ένα πάρα πολύ καλό κίνητρο για τους νότιοαμερικάνους, όταν μιλάμε για το σερβίς μετά από 5' δεν θέλουν άλλη προπόνηση, όταν όμως λείει κανείς σερβίς και μετά σερβίς με καρφί αυτό τους αρέσει πάρα πολύ, διότι το απολαμβάνουν και διότι υπάρχουν πάρα πολλά κίνητρα. Έτσι λοιπόν πρέπει να προσέξετε αυτό το είδος προπόνησης. Βεβαίως και τα λάθη που γίνονται στους παίκτες απ' αυτή την κίνηση είναι πάρα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΠΛΟΚΕΡ, ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

PAULO SEVCIUC — BRA
FIVB INSTRUCTOR

Τα ακόλουθα στοιχεία είναι σημαντικά σημεία για την ανάπτυξη σωστού block.

1. Θέση σώματος: τοποθέτηση / κίνηση ποδιών, οπτική προσοχή.

2. Άλμα: συγχρονισμός και ύψος.

3. Θέση βραχιόνων.

4. Θέση άκρων χειρών.

5. Θέση κεφαλιού: οπτική επαφή.

6. Προσγείωση.

1. Θέση σώματος (θέση ετοιμότητας)

Ψηλή. Πόδια παράλληλη και όσο το άνοιγμα των ώμων - πτέρνες ανασηκωμένες - γόνατα προς τα μέσα - πήχεις παράλληλοι με το φιλέ - παλάμες στο ύψος του μετώπου κοντά στο φιλέ. Το πόσο μακριά από το φιλέ εξαρτάται από το ύψος και την αλτική ικανότητα: οι κοντότεροι blockers συνήθως πιο μακριά από το φιλέ.

Κίνηση ποδιών: Κίνηση προς ένα σημείο όπου πρόκειται να γίνει το άλμα —είτε μπροστά από τους πιο ισχυρούς επιθετικούς είτε κάλυψη μιας ζώνης του γηπέδου (σκιά).

Εμπρός —ένα βήμα— χρησιμοποιείται πλάγιο βήμα.

Τρεις μέθοδοι. α) γλίστρημα ποδιών - πλάγιο βήμα - δυνατότητα στο να μείνει κοντά στο φιλέ για καλύτερη παρακολούθηση του επιτιθέμενου παίκτη.

β) σταυρωτό βήμα —το ένα πόδι διασταυρώνεται από μπροστά με το προπορευόμενο πόδι— κάπως γρηγορότερο από το γλίστρημα.

γ) γύρισμα και τρέξιμο — το πιο γρήγορο— παρακολούθηση του αντίπαλου παίκτη —τις κινήσεις του— όχι την μπάλα.

2. Άλμα

Πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ψηλό, να φτάνει πάνω από το φιλέ και μέσα στο αντίπαλο γήπεδο.

ΜΕ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ—ένα βήμα, κλείσιμο και πάνω— κίνηση χειρών προς τα εμπρός και ευκίνητα για να μπορούν να κινηθούν κατά μήκος του σώματος προς το στήθος και το μέτωπο και προς τα πάνω, υψώνοντας τις παλάμες πάνω από το φιλέ.

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ — εκρηκτικό άλμα, οι παλάμες στο ύψος του μετώπου (ψηλή μπάλα) ή οι παλάμες ψηλά (γρήγορες μπαλιές) και γρήγορη κίνηση προς τα πάνω — εξαιτίας του περιορισμού της κίνησης των χειρών το σώμα όσο γίνεται πιο κοντά στο φιλέ.

— προσοχή στην επέκταση χειρών σύμφωνα με την ταχύτητα και το ύψος της επίθεσης των αντιπάλων.

— παρατήρηση της μπάλας.

3-5. Επαφή με την μπάλα. Θέση βραχιόνων / θέση και κίνηση των άκρων χειρών / οπτική επαφή.

Οι βραχίονες είναι τεντωμένοι προς τα εμπρός και πάνω, φτάνοντας πάνω από το φιλέ για να έρθουν όσο το δυνατόν πιο κοντά στην μπάλα.

— Τέντωσε τελείως τα χέρια.

— Κράτησε τα χέρια χωριστά για να καλύψουν όσο το δυνατόν περισσότερη ζώνη

— προσοχή στην απόσταση μεταξύ των παλαμών

— άνοιγμα δακτύλων

— επαφή της μπάλας με τα χέρια —προσπάθεια επαφής με οποιοδήποτε μέρος των χειρών— η μπάλα θα κατευθυνθεί προς τα κάτω στο αντίπαλο γήπεδο από την γωνία του block και από την ταχύτητά της

— κράτησε το κεφάλι ψηλά —ανοικτά μάτια— παρακολούθησε την μπάλα και τον επιθετικό

— κλείσε το block.

6. Προσγείωση

Στην αρχή της προσγείωσης —τράβηξε τα χέρια κάτω (πίσω) έτσι ώστε να μην έρθεις σ' επαφή με το φιλέ και τον συμπαίκτη— πρέπει να έχεις καλή ισορροπία— μείνε μακριά από το φιλέ —πρέπει να είσαι ικανός να προσγειωθείς και έτοιμος για την επόμενη φάση (άλλο μπλοκ, επίθεση, άμυνα, κάλυψη ή αυτοκάλυψη).

Κοινά λάθη

1. **Χάσιμο μπάλας και χρόνου** — παρακολούθηση της μπάλας αντί του επιθετικού ώστε να κάνει την προσέγγισή του νωρίτερα στο άλμα (γωνία προσέγγισης).

— παρακολούθηση του ώμου ή του χεριού του επιθετικού

— πεσμένο κεφάλι

— κλειστά μάτια.

2. **Μπάλα μεταξύ των blockers και του φιλέ** — Τοποθέτηση πολύ μακριά από το φιλέ, καθυστέρηση στο άλμα, άλμα πίσω από το φιλέ, άλμα πολύ γρήγορα.

3. **Block-out - block πολύ ανοικτό.**

— τα χέρια να κοιτάνε έξω από το γήπεδο

— αποτυχία στο να κλείσουν το block - στροφή στο εξωτερικό χέρι.

4. **Άγγιγμα φιλέ**

— όχι ελεγχόμενο άλμα

— προσπάθεια να βάλεις τα χέρια πάνω από το φιλέ

— αιώρηση χειρών στο άλμα

— κατά την προσέγγιση δεν ελέγχονται τα χέρια

— κίνηση των χειρών στην μπάλα.

5. Σύγκρουση με τον συμπαίκτη - επαφή με την πλευρική αιώρηση των χεριών κατά την διάρκεια του άλματος - όχι ελεγχόμενο άλμα ιδιαίτερα με μεγάλη ταχύτητα εκτοπίσματος.

BLOCK

11-12 ΧΡΟΝΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ:

Σ' αυτή την ηλικία σαν πρώτα βήματα ξεκινάμε με την εκμάθηση της παρατήρησης και παρακολούθησης του αντίπαλου επιθετικού (Βασική Μετακίνηση) και συγχρόνως προσπάθεια για τοποθέτηση των χεριών στην τροχιά της ερχόμενης μπάλας.

13-14 ΧΡΟΝΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ:

Εκμάθηση ατομικού block

Προπαρασκευαστικές ασκήσεις και τεχνική βελτίωση.

Προσοχή στον συναρμονισμό μεταξύ εκτοπίσματος, άλματος, τοποθέτησης, θέσης βραχιόνων και άκρων χεριών, προσγείωσης. Στο τέλος αυτής της ηλικίας ο παίκτης πρέπει να γνωρίζει βασικά πώς να κάνει το διπλό μπλοκ, πώς να συγχρονίζει την όλη κίνηση με τον συμπαίκτη. Το επίπεδο της τεχνικής και τακτικής της επίθεσης σχετίζεται άμεσα με την βελτίωση της εκμάθησης των τεχνικών και τακτικών του block. Ιδιαίτερη προσοχή στην χρονική προσαρμογή για το block.

15-16 ΧΡΟΝΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ:

Συνέχεια τελειοποίησης του ατομικού block ως βάση για το ομαδικό block. Στο διπλό block ιδιαίτερη προσοχή στον συγχρονισμό, ακρίβεια του εκτοπίσματος και του άλματος. Χρονική προσαρμογή σύμφωνα με την επίθεση. Εκμάθηση της Τακτικής των συστημάτων «Ζώνη Block» και «Man to Man» (κινήσεις βραχιόνων και άκρων χεριών).

17-18 ΧΡΟΝΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ:

Τελειοποιημένο ατομικό block· χρονική προσαρμογή για το block· ολοκληρωμένη γνώση-άποψη για το ομαδικό block· εκμάθηση του πώς να αναλύει τον αντίπαλο επιθετικό και τα επιθετικά συστήματα· συγχρονισμός και συνδυασμός με τους συμπαίκτες στο block και συνδυασμός με την άμυνα (ιδιαίτερη προσοχή (στην παρατήρηση - παρακολούθηση) κατά την διάρκεια του μπλοκ).

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ

Η ομαδική στρατηγική του μπλοκ διδάσκεται σε κάθε στάδιο εκμάθησης. Σύμφωνα με τα τυπικά δεδομένα χρησιμοποιούνται οι ακόλουθες αρχές τακτικής του block:

1. Ατομικό Block

Αυτή η τακτική περιέχει την εκτέλεση της τεχνικής από έναν παίκτη. Κοινά αναφέρεται ως Man to Man ή Ένας προς Έναν.

2. Διπλό Block

Αυτή η τακτική περιέχει την συνδυασμένη συμμετοχή των δύο παικτών με συγχρονισμό στην εκτέλεση της τεχνικής.

3. Τριπλό block

Αυτή η τακτική περιέχει τρεις παίκτες με υψηλό επίπεδο τεχνικής, συγχρονισμό και χρονική προσαρμογή ως προς τον αντίπαλο.

ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ BLOCK

1. Επιθετικό block (για πόντο ή αλλαγή).

2. Άμυντικό block (μείωση της δύναμης του επιθετικού χτυπήματος και διευκόλυνση της αντεπίθεσης).

Το block μπορεί να γίνει ή για να καλύψει μια περιοχή του γηπέδου (ζώνη) ή για να κλείσει την κατεύθυνση της επίθεσης (πιάσετε τον επιθετικό).

Συνέχεια από σελ. 23

πολλά. Μπορείτε να δείτε την ποσότητα των λαθών που έχουν γίνει και θα δείτε ότι είναι αρκετά τα λάθη αυτά αριθμητικά. Π.χ. ο Giovanni Cavio από τη Βραζιλία έχει κάνει καρφί και κυματιστό σερβίς. Στους 26 αγώνες έχει κάνει 112 λάθη. Άρα το σερβίς του είναι πάρα πολύ επικίνδυνο. Δεν είναι σταθερό. Για να κλείσω θέλω να σας πω το εξής: Ίσον το μεταβατικό παιχνίδι είναι πολύ σχετικό. Πρέπει δηλαδή να διδάσκετε τις κινήσεις με τα πόδια στο βόλλεϋ. 2ο να κάνετε την προπόνηση σαν να ήταν πραγματικός αγώνας.

Επίσης 3ο στοιχείο μπορείτε να σημειώστε πόντους με σερβίς και από το μπλοκ αλλά βέβαια να έχετε μια συγκεκριμένη φιλοσοφία: επίθεση για σκοράρισμα κι όχι

μπλοκ για το μπλοκ ή άμυνα για την άμυνα. Είναι σημαντικό να έχετε καταλήξει σε μια συγκεκριμένη φιλοσοφία: άμυνα για πόντο, και η τελευταία επίθεση είναι πολύ σημαντική. Ακριβώς αυτό είναι η επιτυχία του μεταβατικού παιχνιδιού, η επίθεση δηλαδή. Η επίθεση μπορεί να γίνει από εξειδικευμένους παίκτες και σεις πρέπει να εξειδικεύσετε παίκτες 17-18 ετών και σε ηλικία 15-16 ετών όπως σας είπα, εκεί είναι απλό το παιχνίδι, αλλά ακόμα κι εκεί μπορείτε να ζητήσετε, να γίνει κάποιος συνδυασμός με 1-2 παίκτες. Έτσι λοιπόν η επιτυχία του μεταβατικού παιχνιδιού είναι η επίθεση. Όσον αφορά το μεταβατικό παιχνίδι μπορεί να διαιρεθεί σε άμυνα-επίθεση ή μπλοκ-επίθεση, αυτό που έχει σημασία όμως είναι η ευρύτερη στρατηγική που εφαρμόζεται.

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

TOON GERBRANDS — HOL

Μετάφραση: Κοσιώνη Ρούλα

Σε κάθε προπόνηση μπορεί να δοθεί έμφαση σε ορισμένους τομείς:

1. Τεχνική κίνησης
2. Τακτική (ατομική)
Στρατηγική (διάταξη ομάδας)
 - α. σύστημα υποδοχής
 - β. σύστημα επίθεσης
 - γ. σύστημα μπλόκ
 - δ. σύστημα άμυνας
3. Φυσική κατάσταση
4. Πνευματική κατάσταση

Κάθε τομέας έχει τη δική του προσέγγιση.

Το ύψιστο αποτέλεσμα εξαρτάται από την καλύτερη δυνατή επίδραση των τεσσάρων αυτών τομέων.

Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει τα ακόλουθα:

* Η κόπωση έχει δυσμενή επίδραση στη διαδικασία μάθησης.

* Όσο μεγαλύτερη η ένταση της άσκησης, τόσο μικρότερη θα είναι η είσοδος πληροφοριών.

Γι' αυτό η απόκτηση νέων τεχνικών σε συνδυασμό με προπόνηση φυσικής κατάστασης είναι ένας κακώς επιλεγμένος συνδυασμός. Απ' την άλλη πλευρά, όμως, όσο καλύτερη η φυσική κατάσταση του παίκτη, για τόσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μπορεί να μαθαίνει νέες τεχνικές.

Έτσι είναι σημαντικό για έναν παίκτη να βρίσκεται σε γενικά καλή κατάσταση.

Ένα παιχνίδι έχει υψηλή ένταση. Όσο καλύτερη είναι η φυσική κατάσταση του παίκτη τόσο μεγαλύτερη είναι η είσοδος πληροφοριών.

Η Ολλανδική προσέγγιση

Το να μετράς είναι το να ξέρεις. Οι νεαροί βολλεϊμπολίστες δοκιμάζονται και αυτές οι δοκιμασίες είναι, όπου είναι δυνατόν, τυποποιημένες. Δοκιμάζονται οι παρακάτω ενότητες:

- * βάρος
- * ύψος
- * κατακόρυφη έκταση
- * κατακόρυφο άλμα μπλόκ (επιτόπιο)
- * κατακόρυφο άλμα με φόρα
- * τεστ ισορροπίας σε «Σουηδικό πάγκο»
- * συντονισμός: κατακόρυφο / κυβίσθηση / ρόδα
- * ταχύτητα σε μικρές αποστάσεις
- * κοιλιακούς
- * κάμψεις
- * τεστ παλινδρομικού τρεξίματος (τεστ περπατήματος με κλιμακωτή ταχύτητα τρεξίματος, απόσταση περπατήματος 20 μέτρα, χρησιμοποίηση κασετοφώνου).

Ανοιχτά στην βελτίωση, άρα και στην προπόνηση, είναι:

- * η αντοχή
- * η δύναμη
- * η ταχύτητα
- * η δύναμη του συγχρονισμού
- * η ευλυγισία.

Με τους νέους είναι σημαντικό να ελέγχετε τα όρια των ικανοτήτων, εφ' όσον οι νέοι περνάνε μια διαδικασία ανάπτυξης είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη σας την καθοριστική αυτή περίοδο της ηλικίας τους.

Αυτό που είναι σημαντικό στα παιδιά είναι αυτό που ονομάζεται «πέταγμα» (ξαφνική ανάπτυξη). Σε μια συγκεκριμένη περίοδο η ταχύτητα της ανάπτυξης αυξάνεται πάραυτα. Αυτό το «πέταγμα» είναι η αρχή της ήβης.

Ξαφνική ανάπτυξη στα κορίτσια: ηλικίας 11-13,5.

Ξαφνική ανάπτυξη στα αγόρια: ηλικίας 13-15,5.

Τα παιδιά που ξεκινάνε την ήβη τους σε μικρή ηλικία, ονομάζονται «πρώιμα παιδιά» σε αντίθεση με αυτά που μπαίνουν στην ήβη σε μεγαλύτερη ηλικία. Τα «πρώιμα παιδιά» έχουν υψηλότερες αθλητικές επιδόσεις από αυτά που αργούν να αναπτυχθούν.

Προφανές είναι ότι είναι σωματικά και πνευματικά αναπτυγμένα.

Όσον αναφορά τις ύστατες επιδράσεις που μπορεί να φτάσει όταν γίνει ενήλικας, τίποτα δε μπορεί να υποθεί.

Το να κάνεις προγνωστικά στο επίπεδο της επιδόσεως νέων είναι μια ακροσφαλής υπόθεση.

Είναι καλύτερα να αρχίζετε από την βιολογική ηλικία αντί για την ημερολογιακή. Αυτό είναι και το πιο σημαντικό για ομαδική ηλικία 10-16 για κορίτσια και ομαδική ηλικία 10-18 στα αγόρια.

Η βιολογική ηλικία είναι η ηλικία που το παιδί έχει σε σχέση με την ανάπτυξή του. Η ηλικία αυτή μπορεί να εξακριβωθεί με μια ακτινογραφία, για παράδειγμα, του χεριού.

Αεροβική δύναμη

Η αεροβική δύναμη είναι η βάση κάθε προσπάθειας.

Με την αεροβική προπόνηση υποκινείται η ανάπτυξη σε ύψος. Απ' ότι φαίνεται, στα παιδιά που έχουν προπονηθεί, το μέγιστο φυσιολογικό ύψος όλων των μελών του σώματος είναι μεγαλύτερο από εκείνο των παιδιών που δεν προπονούνται.

Η αεροβική προπόνηση τονώνεται περισσότερο όταν η ανάπτυξη μειώνεται, δηλαδή όταν τελειώσει η ήβη.

Τα παιδιά είναι ικανά να αντιμετωπίσουν την κόπωση της αεροβικής πριν την ήβη, αλλά τα αποτελέσματα είναι λιγότερα.

Δύναμη

Στο υψηλότερο σημείο «φορτώματος» είναι τα κορίτσια

πάνω από 17 χρονών και τα αγόρια πάνω από 18, όταν οι επιφύσεις των οστών έχουν κλείσει και δεν υπάρχει πια το ρίσκο της πρόκλησης σοβαρών τραυματίων στις επιφύσεις.

Ασκήσεις δυναμώματος των μυών μπορούν να μαθευτούν σε μικρότερη ηλικία. Από την ηλικία των 12 και μετά, αυτό είναι δυνατό γιατί η συγκριτική δύναμη και ταχύτητα αυξάνεται.

Ταχύτητα

Η καλύτερη περίοδος να κάνετε ασκήσεις ταχύτητας για τα κορίτσια είναι μεταξύ της ηλικίας 9-13 και 11-15 για τα αγόρια.

Η ταχύτητα κίνησης αυξάνεται στα κορίτσια μέχρι την ήβη. Στα αγόρια συνεχίζεται και μετά την ήβη.

Συγχρονισμός

Στην ηλικία των 7-11 μια γρήγορη ανάπτυξη δεξιότητας κάνει την εμφάνισή της.

Πρακτικά συμπεράσματα

Προπόνηση συγχρονισμού	ηλικία 7-11
Προπόνηση ταχύτητας	ηλικία 9-13 (για κορίτσια) 11-15 (για αγόρια)
Αεροβική προπόνηση	αρχίζει στα 13 (για κορίτσια) 15 (για αγόρια)
Μέγιστη δύναμη	ηλικία 17 (για κορίτσια) 18 (για αγόρια)

- * Ξεκινήστε κάθε προπόνηση με:
ασκήσεις ευλυγισίας
διατακτικές ασκήσεις
προπονεύστε κίνηση / συγχρονισμό.

Πώς προπονείται η φυσική κατάσταση στις Κάτω Χώρες

Σε κάθε φιλολογία του βόλλεϋ λίγα έχουν γραφεί για την προπόνηση της φυσικής κατάστασης των νέων βολλεϋμπολιστών. Όλοι οι προπονητές γνωρίζουν ότι είναι μέρος της προπόνησης, αλλά μόνο με πολλές ώρες προπόνησης μπορεί η φυσική κατάσταση να βελτιωθεί.

Στις Κάτω Χώρες δεν υπάρχει πολύς ελεύθερος χρόνος για προπονήσεις. Η φυσική κατάσταση πρέπει να ενσωματωθεί στην προπόνηση κατά τρόπο αποδοτικό. Η προπόνηση της φυσικής κατάστασης μπορεί να ενσωματωθεί στην προπόνηση κατά τον ακόλουθο τρόπο:

1. Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης.
2. Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων βόλλεϋ.
3. Στη δομή της προπόνησης: δουλειά/ξεκούραση.
4. Ανάμεσα από τις ασκήσεις βόλλεϋ.
5. Ξεχωριστές προπονήσεις φυσικής κατάστασης με τις οδηγίες προπονητού.
6. Ξεχωριστές προπονήσεις φυσικής κατάστασης των αθλητών από μόνοι τους.

Προθέρμανση

Παρόλο που η προθέρμανση δεν είναι προπόνηση φυσικής κατάστασης, υπάρχουν ορισμένα μέρη της που δαίνονται για την βελτίωση της αεροβικής δύναμης, της ταχύτητας, της δύναμης, και του συγχρονισμού.

Ακόμα στις Κάτω Χώρες έχουμε παρατηρήσει ότι ο μέσος νέος παίκτης δεν μπορεί να εκτελέσει με επιτυχία όλων των ειδών τα τρεξίματα σε επτά λεπτά. Είναι χρήσιμο να το δοκιμάστε αυτό και στη δική σας ομάδα. Για να το βελτιώσουν αυτό έχουν διαμορφώσει ένα πρόγραμμα που ονομάζεται «εκπαίδευση τρεξίματος». Με αντοχή 6-7 λεπτών ο προπονητής διδάσκει διάφορα είδη τρεξίματος στα οποία εξασκείται ο συγχρονισμός.

Μερικά παραδείγματα

- * Χαλαρό τρέξιμο με ανάταση του δεξιού γονάτου μόνο
- * Χαλαρό τρέξιμο ακουμπώντας το αριστερό τακούνι
- * Χαλαρό τρέξιμο σηκώνοντας το αριστερό γόνατο και ακουμπώντας το δεξί τακούνι
- * Ανάποδο κουτσό κτλ.

Εκτός από αυτό, η προθέρμανση γίνεται με ασκήσεις δυναμώματος των μυών.

Για παράδειγμα κάμψεις: χέρια σε διάσταση
χέρια στο ύψος των ώμων
χέρια μαζί

Η προθέρμανση συνήθως τελειώνει με μία ή δύο μορφές έκρηξης ή μορφές ταχύτητας.

Στη διάρκεια των ασκήσεων βόλλεϋ

Στην προπόνηση βόλλεϋ, ο προπονητής μπορεί να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση κατά την διάρκεια των ασκήσεων βόλλεϋ. Μια από τις προϋποθέσεις είναι ότι η τεχνική επίδοση της άσκησης πρέπει να είναι υπό τον έλεγχο των παικτών. Έτσι και αλλιώς ο τομέας αυτός στηρίζεται στην προπόνηση φυσικής κατάστασης.

Προϋπόθεση είναι ότι ο σφυγμός δε θα φτάσει κάτω από μία ορισμένη αξία. Η αξία αυτή καθορίζεται για κάθε παίκτη. Αυτό που χρειάζεται είναι:

- * την συχνότητα των παλμών στη ξεκούραση
- * τη μέγιστη συχνότητα των σφυγμών

Το ατομικό όριο μπορεί να καθορισθεί ως εξής:

Παλμός στη ξεκούραση + 0,6 (Μεγ. Παλμός - Παλμός στη ξεκούραση). Η συχνότητα των παλμών δε μπορεί να είναι κάτω από αυτό το όριο γιατί τίθεται θέμα σωστών ερεθισμάτων στην προπόνηση.

Δομή της προπόνησης

Κάθε προπόνηση έχει μέρη που απαιτούν μεγάλη εξάσκηση και άλλα μέρη που απαιτούν μικρότερη εξάσκηση.

Στην διαίρεση της προπόνησης ο προπονητής μπορεί να αξιολογήσει με την επιλεγμένη εξάσκηση.

Μικρή εξάσκηση

- Ασκήσεις με μικρές συχνότητες επανάληψης
- ασκήσεις προσαρμοστικότητας

- ασκήσεις σερβίς
- ασκήσεις με λίγο τρέξιμο
- ασκήσεις χωρίς δεύτερη δραστηριότητα.

Μεγάλη εξάσκηση

- Ασκήσεις με μεγάλες συχνότητες επανάληψης
- ασκήσεις άμυνας
- επίθεση / μπλοκ
- ασκήσεις αλμάτων
- ασκήσεις με πολύ τρέξιμο
- ασκήσεις με δεύτερη δραστηριότητα.

Ενδιάμεσα από τις ασκήσεις βόλλεϋ

Μία άλλη επιτυχημένη μέθοδος στις Κάτω Χώρες είναι η προπόνηση με ασκήσεις και ανάμεσά τους 5 ή 10 λεπτά ασκήσεων, δυναμώματος μελών.

Το πλεονέκτημα είναι ότι αυτές οι μορφές δυναμώματος δίνονται σε συνδυασμό με την προπόνηση βόλλεϋ με μπάλλα. Το αποτέλεσμα αυτής της προπόνησης έχει αποδειχθεί θετικό στις Κάτω Χώρες.

Ξεχωριστή προπόνηση φυσικής κατάστασης με προπονητή

Στις Κάτω Χώρες στο βόλλεϋ νέων δεν υπάρχουν περιθώρια συνειδητοποίησης αυτού. Στην περίπτωση που υπάρχουν οι δυνατότητες, αυτό μπορεί να είναι μία αποτελεσματική πρόσθεση στην προπόνηση.

Σημειώσεις εκτέλεσης

Στις Κάτω Χώρες μέχρι και την ολοκλήρωση των 18 χρόνων δουλεύουν με μορφές δυναμώματος βασισμένες στο σώμα του καθενός (χωρίς αλτήρες ακόμα), [dumb bells].

Η δομή γίνεται ως ακολούθια:

* πρώτα φτάνετε σε έναν συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων

* μετά αυξάνετε τον ρυθμό (τέμπο)

* μετά αυξάνετε τον αριθμό των επαναλήψεων.

Όσον αφορά τα κίνητρα στις Κάτω Χώρες δουλεύουν μερικές φορές με:

* προθέρμανση με μουσική

* προπόνηση φυσικής κατάστασης με μουσική.

Το σώμα κάνει μόνο τα πράγματα για τα οποία έχει φτιαχτεί. Τα παιδιά είναι καλά στις σύντομες κινήσεις. Το συνηθισμένο γι' αυτά είναι το τρέξιμο και η ακινησία, όχι το συνεχόμενο τρέξιμο. Γι' αυτό η προπόνηση με διαλείμματα είναι η πιο κατάλληλη μορφή προπόνησης.

Κασέτες που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

No 1: «Η μεθοδολογία της Βασικής Τεχνικής». Είναι 2ωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Έχει ξαναδιατεθεί στο παρελθόν).

No 2: «Μεθοδολογία της ομαδικής τακτικής». Είναι 2ωρη κασέτα με Ιάπωνες παίκτες και προπονητές. (Έχει ξαναδιατεθεί στο παρελθόν).

No 3: α) «Μεθοδολογία Ιταλικής σχολής: Από τη βασική τεχνική έως το παιχνίδι «6 εναντίον 6». β) Τεχνική των κορυφαίων παικτών της Ολυμπιάδας του Λ.Α. (3ωρη).

No 4: α) Το Βόλλεϋ ένα παιχνίδι και άθλημα για όλους τους χώρους και τα επίπεδα. β) Μεθοδολογία Μίνι-Βόλλεϋ.

No 5: Οι πρακτικές διδασκαλίες του διεθνούς σεμιναρίου.

No 6: «Οι πρακτικές διδασκαλίες του Σεμιναρίου του ΣΚΑΠ '90».

No 7: «Οι πρακτικές διδασκαλίες του Διεθνούς Σεμιναρίου της Ολυμπιάς» (Υπό έκδοση).

Βιβλία που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

No 1: «Μίνι-Βόλλεϋ», του διακεκριμένου γερμανού προπονητή Χ. Μπάσκε.

No 2: «Προπόνηση Φυσ. Ιδιοτήτων και ανάπτυξη του αλματος», του Κ. Μπόσκο.

No 3: «300 ασκήσεις και ιδέες για το Βόλλεϋ Μπωλλ», του Ρ. Μπράτον.

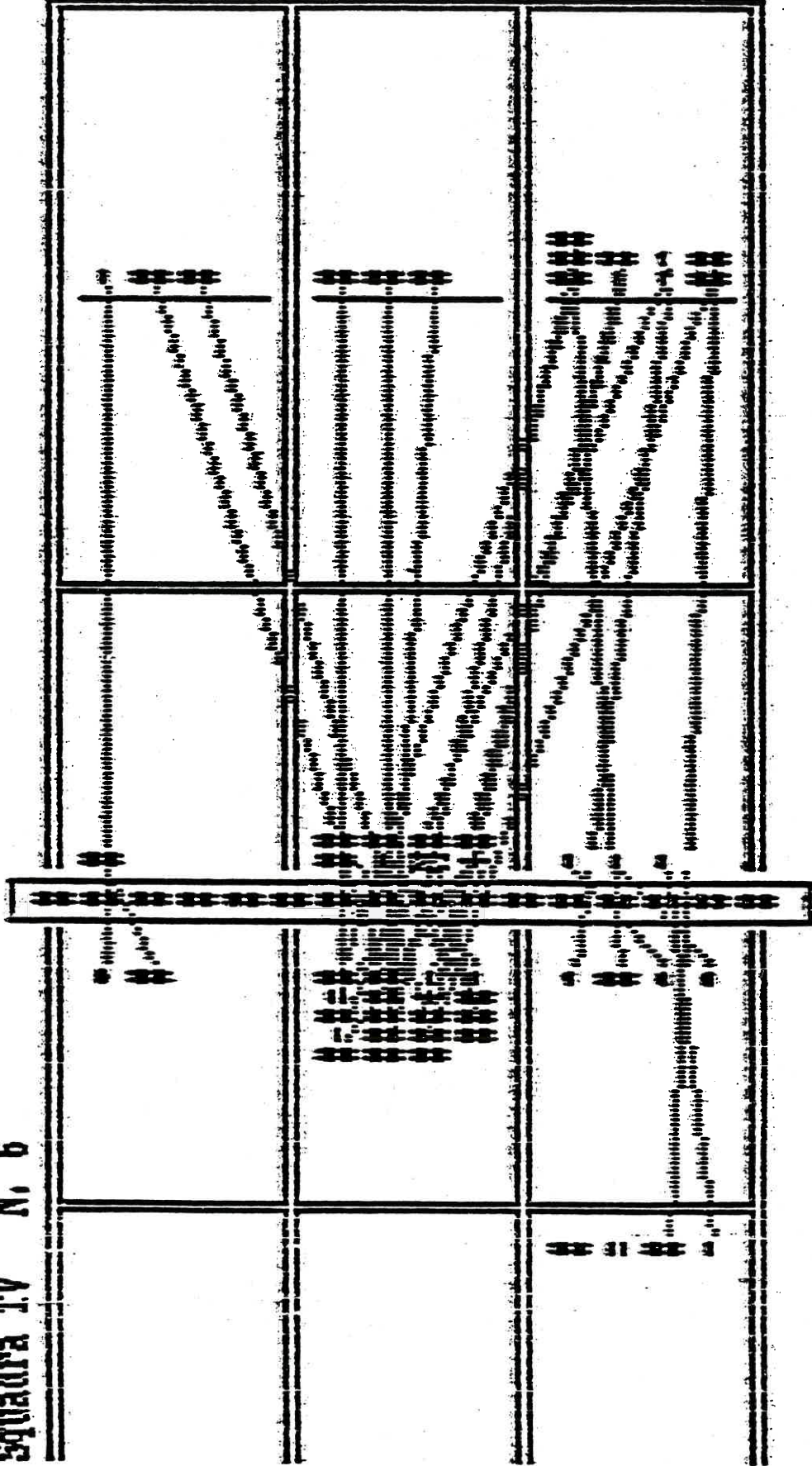
Σημ.: Κάθε κασέτα στοιχίζει 2.000 δρχ. συν τα ταχυδρομικά. Για κάθε βιβλίο δεχόμαστε προσφορά 500 δρχ. συν τα ταχυδρομικά. Για την προμήθεια των παραπάνω γράφτε μας στην διεύθυνση του συλλόγου μας και εμείς θα σας τα στείλουμε με αντικαταβολή.

SYBLEY TREVISO

**DATAVOLLEY DOS
DIRETTRICI D'ATTACCO**

(Data project SA) Rel 1.2

Squadra IV N. 6

	
---	--

