



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΑΤΗΡΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.Κ.Α.Π.

ΙΟΥΝΙΟΣ '93/τεύχος 30



ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης
Τεύχος 30

ΙΟΥΝΙΟΣ 1993

Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.

Υπεύθυνος Σύνταξης:

Καμινάρης Βαγγέλης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο Σύλλογός μας	1
Θεωρία της διδασκαλίας των επιδεξιοτήτων	2
Σχεδιασμός προπόνησης και ασκήσεων	4
Μελέτες - σημαντικές στατιστικές	14
Διδάσκοντας μια ομάδα πώς να κερδίζει	16
Δεμένο Μπλόκ	25

Α.Ο. ΣΕΡΡΩΝ. Πρωταθλήτρια ομάδα του Βορείου Ομίλου του Πρωταθλήματος Β' Εθνικής Ανδρών, περιόδου 1992-93.
Εικονίζονται: Κομητούδης Σάκης (αρχηγός), Κόκκινος Στέφανος, Κάπος Γιάννης, Κουφοτόλης Νίκος, Γιάτσης Γιώργος,
Αλεξανδρόπουλος Μιχάλης, Μουτζίκος Γιάννης, Δρίγκας Στέλιος, Αλέλης Κων/νος, Κωνσταντινίδης Αλέκος, Κεχλιμπάρης
Τάσος, Καστράνης Νόνιος, Ριζόπουλος Κων/νος (προπονητής), Τζαμπαζής Κων/νος (έφορος).

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

Αγαπητοί Συνάδελφοι/σες,

Θέλω να αναφέρω μια μεγάλη παράλειψη, που έγινε στο προηγούμενο τεύχος και ταυτόχρονα να ζητήσουμε συγνώμη γι' αυτήν. Αναφέρομαι στην παράλειψη των ονομάτων αυτών που επεξεργάστηκαν και μετέφρασαν τα κείμενα που δημοσιεύτηκαν στο συγκεκριμένο τεύχος. Συγκεκριμένα «η ομιλία του κ. Χερέρα» είναι της συναδέλφου **ΒΟΜΠΙΡΗ ΣΟΦΙΑΣ**, το δεύτερο και τρίτο θέμα του περιοδικού μας είναι προϊόντα της μόνιμης σχεδόν μεταφράστριάς μας και συνεργάτιδας του περιοδικού, **ΜΑΡΙΑΣ ΘΗΡΑΙΟΥ**. Τις δύο παραπάνω συναδέλφους ευχαριστούμε και ζητούμε να μας συγχωρέσουν για την παράλειψή μας.

Περνώντας στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας, αισθανόμαστε ιδιαίτερα περήφανοι για την εξασφάλιση και δημοσίευση των πρακτικών του ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΜΠΟΣΙΟΥ ΤΟΥ ΒΟΛΛΕ·Υ· που έγινε στην ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ. Το διεθνές συμπόσιο των προπονητών του Βόλλεϋ οργανώθηκε από την ομοσπονδία Βόλλεϋ της Πορτογαλίας και την επιτροπή μεθοδολογίας του C.E.V. Η μετάφραση και επιμέλεια των πρακτικών του συμποσίου έγινε από τη συνάδελφο καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής **ΨΩΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ**. Το πρόγραμμα του συμποσίου είχε δύο σκέλη: Το πρώτο σκέλος είχε την εξέταση 30 ολοκληρωμένων μελετών, από τις οποίες όμως δεν ξεχώρισε ούτε μια όσον αφορά τους πειραματικούς χειρισμούς, συμπεριλαμβάνοντας και το προοδευτικό μέρος των μεθόδων που μελετήθηκαν.

Στην πλειοψηφία τους οι μελέτες έδειξαν ότι κάποιοι συνδυασμοί από την συνολική μέθοδο σχετίζονται και με την καλύτερη μάθηση.

Το δεύτερο σκέλος του συμποσίου περιλαμβάνει διαλέξεις και πρακτικές επιδείξεις του **Bill Neville** βασικό προπονητή της ομάδας ανδρών της Αμερικής.

Ο Bill Neville υπήρξε:

- Βοηθός προπονητής στην Ολυμπιακή Ομάδα της Αμερικής το 1968.
- Βασικός Προπονητής στην Ολυμπιακή ομάδα του Καναδά το 1976.
- Βοηθός Προπονητή στην Ολυμπιακή ομάδα της Αμερικής —κάτοχος Χρυσού Μεταλλίου— το 1984.
- Βασικός Προπονητής στο Πανεπιστήμιο της Μοντάνα.
- Βασικός Προπονητής Ολυμπιακής Ομάδας το 1990.

Τα κείμενα που ακολουθούν περιέχουν περιλήψεις και υλικό από τις διαφάνειες των διαλέξεων του Bill Neville και ταξιμώντας τα είναι:

1. Θεωρία της διδασκαλίας των επιδεξιοτήτων.
2. Σχεδιασμός προπόνησης.
3. Σχεδιασμός Ασκήσεων.
4. Σχεδιάζοντας μια επίθεση.
5. Σχεδιάζοντας μια άνυμα.
6. Έρευνα - Σημαντικές Στατιστικές.
7. Προπονώντας μια ομάδα για να κερδίζει...

Πολλά από τα θέματα των διαλέξεων, όπως το STACK BLOCK και το σύστημα επίθεσης SWING, τα έχουμε αναλύσει και παρουσιάσει σε παλαιότερα τεύχη, αλλά μιας και είναι μέρος της ολότητας της παρουσίασης του Bill Neville, παρουσιάζονται για μια ακόμα φορά.

Τέλος, ευχόμαστε σ' όλους τους συναδέλφους «Καλό Καλοκαίρι».

**Ο Υπεύθυνος Σύνταξης
Καρινάρης Βαγγέλης**

ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Σ' αυτό το κεφάλαιο περιλαμβάνονται επιγραμματικά διάφορα αποφθεύγματα - ρήσεις, προπονητών Βόλλεϋ. Θα μπορούσαμε να τα χαρακτηρίσουμε σαν τα «Μεζεδάκια του Βόλλεϋ».

Η προοδευτικότητα είναι μια απαραίτητη αρχή στην φυσική αγωγή και γίνεται ακόμα πιο σημαντική στην εκπαίδευση του προπονητή. Απόδειξη αποτελεί το γεγονός ότι η προοδευτικότητα μπορεί να εφαρμοζεται με λάθος τρόπο. Γενικά, «φαίνεται» σαν να μην είναι σημαντικός παράγοντας στην εκμάθηση πολλών κινητικών επιδεξιοτήτων.

Nixon και Locke

Έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες που αφορούν την μετάβαση από τη μια παραλλαγή ενός καθήκοντος σε μια άλλη παραλλαγή πάνω στο ίδιο καθήκον. Το συμπέρασμα είναι ότι, η σημασία αυτής της κινητικής μετάθεσης είναι αρκετά μικρή.

Schmidt

Από τότε που μάθαμε ότι οι καλύτερες προπονητικές συνθήκες είναι αυτές που μοιάζουν με το παιχνίδι θα έπρεπε να ενσωματώνουμε στην προπόνηση και όσο πιο συχνά μπορούμε ασκήσεις με τρεις βασικούς συνδυασμούς επαφής. Είμαι πεπεισμένος ότι οι καλύτερες επιθετικές ασκήσεις είναι μανσέτα, πάσα, επίθεση (Μ-Π-Ε), οι καλύτερες ασκήσεις πάσας είναι μανσέτα - πάσα - επίθεση (Μ-Π-Ε) και οι καλύτερες για την μανσέτα - πρώτη μπάλα είναι μανσέτα, πάσα, επίθεση. Παρομοίως οι καλύτερες αμυντικές ασκήσεις είναι άμυνα - πάσα - επιθετικοί συνδυασμοί.

Dunphy

Δεν είναι πλέον δυνατόν να υποστηρίξουμε την θεωρία των γενικών (ενοποιητικών) ικανοτήτων, από τότε που έχει αποδειχθεί ότι ικανότητες όπως ο συντονισμός και η ευκινησία είναι χαρακτηριστικά σκληρής και επίμονης δουλειάς.

Bachman

Οτιδήποτε λιγότερο από μια αγωνιστική κατάσταση, εκτός αν είναι κάτι πολύ καλά σχεδιασμένο, υπάρχει πιθανότητα να παρουσιάσει ψεύτικες συνθή-

κες και η πλήρης μεταφορά των δεξιοτήτων και ικανοτήτων στο παιχνίδι να μην μπορεί να γίνει. Όταν σχεδιάζονται οι ασκήσεις ο προπονητής πρέπει να δίνει μεγάλη προσοχή στην συνάφεια των κινήσεων και τις συνθήκες μιας άσκησης ώστε να πεισθούν ότι πλησιάζουν όσο το δυνατό περισσότερο τις συνθήκες του παιχνιδιού.

Marteniuk

Τα αποτελέσματα συμφωνούν με τη θεωρία που λέει ότι, η μεταβίβαση απαιτεί ειδικευση υψηλού βαθμού και θεωρούμε ότι αυτό έχει πλέον επιτευχθεί όταν οι κινήσεις στις οποίες γίνεται προπόνηση είναι πανομοιότυπες σε κάθε επανάληψη.

Lindeburg

Τα περισσότερα καθήκοντα μαθαίνονται και εμπεδώνονται με πιο γρήγορο ρυθμό όταν διδάσκονται κατ' επανάληψη στις προπονήσεις.

Maccoby και Sheffield

Οδηγούν σε μια διδακτική μέθοδο που έχει ως εξής:

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

1. Παρουσιάστε την επιδεξιότητα δίνοντας προσοχή σ' ένα σημείο - κλειδί.
2. Κάντε προπόνηση την επιδεξιότητα αυτή με ανατροφοδότηση πάνω στο σημείο - κλειδί.
3. Κάντε προπόνηση πάνω σ' αυτή με ανατροφοδότηση στο σημείο - κλειδί.
4. Επαναλάβετε μέχρι να καλύψετε όλα τα σημεία - κλειδιά.
5. Όταν η προσοχή των αρχαρίων δεν κατευθύνεται, μπορούν να ασχοληθούν με τόσα πολλά άσχετα καθήκοντα όσες είναι και οι σχετικές υποδείξεις που μπορούν να γίνουν από τον προπονητή.

Yando, Seitz and Zigler

Λεκτικές υποδείξεις βασισμένες σ' εκείνο το μοντέλο που επαυξάνει την μάθηση και εξυπηρετεί 4 βασικές λειτουργίες

A. Την συγκεντρωτική πληροφόρηση.

- Β. Τον περιορισμό των λέξεων.
Γ. Υποβοηθά την επιλογική προσοχή (οι παίκτες δίνουν προσοχή σε συγκεκριμένα σημεία).
Δ. Αύξηση της ικανότητας της μνήμης.

Weiss

Τα βήματα της μάθησης

1. Δεν ξέρετε ότι δεν γνωρίζετε.
2. Ξέρετε ότι δεν γνωρίζετε.
3. Ξέρετε ότι γνωρίζετε.
4. Δεν ξέρετε ότι γνωρίζετε.

Τα κλειδιά μιας αποτελεσματικής διδασκαλίας

1. *Παιχνίδι - σε συνθήκες παιχνιδιού*: Αντιγράψε τις συνθήκες του περιβάλλοντος όπου η επιδεξιότητα πρόκειται να εκτελεστεί.
2. *Ανατροφοδότηση*: Ο προπονητής δίνει την καταλληλή και αποτελεσματική ανατροφοδότηση.
3. *Ευκαιρίες για να ανταποκριθούν*: Οι δραστηριότητες πρέπει να επιτρέπουν πολλές ποιοτικές επαφές σ' ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.

Κασέτες που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

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»

Οι κασέτες **No 1** και **No 2** δεν ξαναδιατίθενται, λόγω καταστροφής του πρωτοτύπου.

Βιβλία που διαθέτει ο ΣΚΑΠ

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

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.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Από τον Bill Neville
Μετ.: Ψωμαδάκη Μαρία

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1. Οι προπονήσεις πρέπει να εκφράζουν τους σκοπούς και τις ανάγκες της συγκεκριμένης περιόδου στο ετήσιο πλάνο. (Ο σκοπός της προπόνησης των Αμερικάνων είναι ανταγωνισμός + πιθανότητες).
2. Η οργάνωση της προπόνησης θα πρέπει να είναι συνεπής με τα δεδομένα του προγράμματος.
3. Η ένταση της προπόνησης θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της συγκεκριμένης περιόδου του ετήσιου προγράμματος.
4. Η προπόνηση πρέπει να οργανώνεται με χρονική αλληλουχία (διδασκαλία επιδεξιότητων, τακτικές, ταχύτητα παιχνιδιού, συνθήκες κλπ.).
5. Οι προπονήσεις σε ημερήσια βάση πρέπει να σχεδιάζονται για να επιδρούν και να βελτιώνουν ατομικές ικανότητες, τακτικές ικανότητες, φυσική κατάσταση, ανταγωνιστικές επιδεξιότητες.
6. Οι προπονήσεις σε ημερήσια βάση πρέπει να επηρεάζουν την «Ομαδικότητα» - διαμορφώνοντας τα χαρακτηριστικά σε μια ομάδα.
7. Στις προπονήσεις δεν είναι δυνατό να αναπτυχθούν εξίσου κάθε φορά οι ατομικές ικανότητες, η τακτική, προϋποθέσεις, το κτίσιμο μιας ομάδας.
8. Σε μια προπόνηση πρέπει να είναι ολοφάνερα τα στοιχεία στα οποία θα δώσουμε έμφαση, οι στόχοι σωστά προσδιορισμένοι και σε κάθε προπονητική συγκέντρωση, προπονητές και παίκτες πρέπει να είναι συγκεντρωμένοι στα καθήκοντά τους.
9. Οι παίκτες, αλλά και οι προπονητές, πρέπει να προετοιμάζονται πνευματικά για κάθε προπόνηση, να κάνουν νοερή προπόνηση και προετοιμασία για κάθε προσπάθεια.
10. Η συμπεριφορά και η προσωπικότητα της ομάδας θα αναπτυχθεί στην προπόνηση.

Τελικά:

Για να γίνει κάποιος καλός αθλητής δεν πρέπει να ανατρέχει στο παρελθόν.

Για να γίνουμε μια μεγάλη ομάδα (;) δεν μπορεί να υπάρξει αναβλητικότητα, ο καθένας πρέπει να καταλάβει αυτή την αρχή.

Αναλάβετε την ευθύνη να κερδίσετε τους αντιπάλους.
Κάντε το πραγματικότητα.

ΟΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ

Μια επιτυχημένη προπόνηση δεν καθορίζεται από ένα πλάνο γραμμένο στο τετράδιο του προπονητή. Οι περισσότεροι προπονητές μπορούν να βρουν ασκήσεις σε πολλά βιβλία που είναι διαθέσιμα ή μπορεί να γνωρίζουν πώς να αναπτύξουν δικές τους ασκήσεις.

Οι ασκήσεις δεν κάνουν μια προπόνηση αποτελεσματική. Η συμπεριφορά των παικτών κάνει την προπόνηση αποτελεσματική.

Πώς οι προπονητές επιτυγχάνουν την καλύτερη προσπάθεια από τους αθλητές τους

1. Οι προπονητές πρέπει να καταλάβουν την επίδραση που ασκούν στην ομάδα στο σύνολό της αλλά και ατομικά σε κάθε παίκτη.

2. Να διδάξουν στους παίκτες πώς να συμπεριφέρονται σε διάφορες καταστάσεις κατά την προπόνηση.

3. Οι προπονητές πρέπει να είναι ευαίσθητοι όταν οι παίκτες εμφανίζουν μια ημέρα κάμψη και συναισθηματική πτώση.

4. Πρέπει να είναι δημιουργικοί και ευέλικτοι. Πρόθυμοι να προσπαθούν να αναπτύξουν καινούργιες ιδέες. Πρέπει να είναι ικανοί να προσαρμόζονται σε κάθε κατάσταση όπως αυτή εξελίσσεται.

1. Οι προπονητές πρέπει να καταλάβουν την επιρροή που ασκούν:

Όταν κοιτάζετε στον καθρέφτη, βλέπετε το ίδιο πρόσωπο που βλέπουν και οι άλλοι; Είναι εξαιρετικά σημαντικό ο προπονητής να ξέρει το πρόσωπο που οι παίκτες βλέπουν σαν προπονητή τους. Αυτό βέβαια είναι εύκολο να το λέμε και αρκετά δύσκολο να γίνει πράξη. Συμβαίνει συχνά να διαλέγουμε την εικόνα που βλέπουμε στους εαυτούς μας. Συνήθως βλέπουμε μόνο ότι θέλουμε να δούμε.

Μόλις ο προπονητής καταλάβει ξεκάθαρα την εικόνα που έχει δώσει στους παίκτες του, τότε μπορεί να γίνει περισσότερο αποτελεσματικός, χρησιμοποιώντας την προσωπικότητά του, σαν ένα δραστικό όπλο. Μ' αυτό τον τρόπο «του καθρέφτη» ο προπονητής αντιλαμβάνεται την επιρροή του στην ποιότητα της προπόνησης και την συμπεριφορά της ομάδας.

Ο προπονητής κατευθύνει την διάθεση και τον ρυθμό των προπονήσεων πριν από κάθε προπόνηση. Πρέπει να

αποφασίζει το κλίμα της προπόνησης: Υψηλή ένταση; Αργός ρυθμός για ανάλυση δεξιοτήτων; Θυμός; Ανταγωνισμό; Συνεργασία; κλπ. Είναι σημαντικό να δημιουργεί το σωστό κλίμα και να ενισχύει τις συμπεριφορές που είναι επιθυμητές σε κάθε δεδομένη περίπτωση.

Σχεδιάστε κάθε άσκηση γύρω από την συμπεριφορά που επιδιώκετε. Ο προπονητής καθ' όλη τη διάρκεια κατευθύνει τον ρυθμό - συμπεριφορά με:

1. Τη γλώσσα του σώματος (στάσεις - μετακινήσεις - εκφράσεις του προσώπου).
2. Τη χρήση της φωνής (μιλάει με γρήγορο ρυθμό, είναι σαφής, κάνει ενθαρρυντικά σχόλια, χρησιμοποιεί χαμηλούς ή δυνατούς τόνους, χρησιμοποιεί συγκεκριμένες λέξεις, ησυχία - σιωπή κλπ.).
3. Διάφορους τύπους ασκήσεων.

Συνοψίζοντας, ο προπονητής πρέπει να αντιλαμβάνεται πώς τον βλέπουν οι παίκτες. Χρησιμοποιώντας τις γνώσεις του, μπορεί να ελέγχει αποτελεσματικά τον ρυθμό κάθε άσκησης αλλά και ολόκληρης της προπόνησης.

Πρακτικά βήματα για την ανάπτυξη και την κατανόηση της εικόνας του προπονητή

- A. Φτιάξτε ένα ερωτηματολόγιο για τους παίκτες ή κάτι άλλο, για να εκτιμήσετε την διαγωγή του προπονητικού προσωπικού.
- B. Να έχετε ένα συνάδελφο εμπιστοσύνης ο οποίος θα παρακολουθεί την προπόνηση σε διάφορες περιπτώσεις, και θα καταγράφει την συμπεριφορά των προπονητών (π.χ. να καταγράφει πόσες θετικές και πόσες αρνητικές παρατηρήσεις κάνει ατομικά αλλά και στην ομάδα γενικότερα).

II. Διδάσκοντας τους παίκτες πώς να προπονούνται

Κατά την διάρκεια των πρώτων προπονητικών συγκεντρώσεων ο προπονητής πρέπει να διδάξει στους παίκτες τι συμπεριφορές αναμένονται. Εκτός από την διδασκαλία των μηχανισμών της προπόνησης, ο προπονητής πρέπει να αναπτύξει και να ενισχύσει πνευματικές και συναισθηματικές συμπεριφορές. Αυτές θα εκφράζουν την στάση που έχουν οι παίκτες απέναντι στην προπόνηση και τον ανταγωνισμό. Θα υποδηλώσουν τον ατομικό και ομαδικό ανταγωνισμό και το πώς δουλεύουν οι ηθικοί μηχανισμοί.

Ελπίδα κάθε προπονητή είναι να έχει παίκτες που έρχονται στην προπόνηση με θετική υποστηρικτική στάση. Αυτοί οι παίκτες καταλαβαίνουν και εκτιμούν την ανάγκη για ποιοτική παρουσία στην προπόνηση. Εργάζονται σκληρά, βοηθούν και ενθαρρύνουν τους συμπαίκτες τους, κυνηγούν τις μπάλες, βοηθούν στην οργάνωση και μεταφορά του εξοπλισμού, ακολουθούν πιστά τις οδηγίες. Συνήθως όταν αναφερόμαστε σ' αυτό τον τύπο παίκτη τον καλούμε «πολύπλευρο».

Σπάνια, αν όχι ποτέ, μια ομάδα αποτελείται στο σύνολό της από «πολύπλευρους» παίκτες. Συνήθως οι καλοί παίκτες είναι εγωκεντρικοί, εγωιστές, αντιδραστικοί στις αρ-

χές και είναι ευμετάβλητοι, δύσθυμοι. Είναι πεπεισμένοι ότι τις καλύτερες προσπάθειες πρέπει να τις κάνουν στον πραγματικό αγώνα. Γι' αυτό μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις ενός προπονητή είναι να έχει ένα γκρούπ με ευρύ πεδίο προσωπικοτήτων με σκοπό να τους διαμορφώσει σε μια συνετή ομάδα.

Η δημιουργία μιας δυνατής ομάδας εξαρτάται από την συνέπεια με την οποία ο προπονητής συμβάλει στην προπόνηση και το πόσο καλά έχει προπαρασκευάσει στους παίκτες για να εργαστούν.

Η συμπεριφορά ενός παίκτη διαμορφώνεται με τρεις τρόπους:

1. Τα κίνητρά του (γιατί θέλει να παίξει).
2. Τις προσδοκίες του προπονητή και τη συνεπή εφαρμογή συγκεκριμένων κανόνων.
3. Τους κανόνες ομαδικής συμπεριφοράς.

Ο προπονητής δεν μπορεί να κάνει τίποτα πάνω στην νοοτροπία του παίκτη και σ' αυτό που τον παρακινεί να παίξει. Όμως πρέπει να γνωρίζει το ιστορικό του παίκτη και τι είναι αυτό που τον παρακινεί.

Ο προπονητής μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τους άλλους δυο παράγοντες. Είναι αναγκαίο να είναι συνεπής στις απαιτήσεις του και στους παίκτες κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Οτιδήποτε διατυπώνεται σαν κατευθυντήρια γραμμή στην προπόνηση πρέπει να τηρείται πάντα.

Δύο σημαντικά σημεία:

1. Μόλις οι παίκτες μάθουν πώς πρέπει να προπονούνται με βάση τους συγκεκριμένους κανόνες των επιδεξιοτήτων, της επικοινωνίας, της συμπεριφοράς, μπορούν να κάνουν μια προπόνηση επιτυχημένη ή σ' αντίθετη περίπτωση να την οδηγήσουν σε πλήρη αποτυχία. Η προπόνηση φέρει γι' αυτούς μια ευθύνη την οποία πρέπει να καταλάβουν και να αποδεχθούν.
2. Η προπόνηση είναι για την ανάπτυξη ανταγωνιστικής συμπεριφοράς. Ακόμα και κατά την διάρκεια που αναπτύσσονται οι τεχνικές επιδεξιότητες πρέπει να δίνεται συνεχής έμφαση στην ένταση και την συγκέντρωση που απαιτείται για μια ευνοϊκότερη ανταγωνιστική συμπεριφορά. Οι παίκτες πρέπει να συνηθίσουν αυτή την συμπεριφορά και κάθε φορά που έρχονται σε επαφή με την μπάλα να κάνουν ότι καλύτερο μπορούν με βάση τις ικανότητές τους.

Ειδική Προπόνηση Ικανοτήτων (Επιδεξιοτήτων)

- Πώς να μαζεύουν και να διασώζουν τις μπάλες αποτελεσματικά προκειμένου να συνεχιστεί η άσκηση την οποία έχει ζητήσει ο προπονητής να εκτελεστεί.
- Πώς να πετούν την μπάλα με ακρίβεια όταν τους ζητηθεί ένα πέταγμα.
- Πώς να δίνουν μπάλες στον προπονητή ώστε να διατηρείται σταθερός ο ρυθμός της άσκησης και έτσι ο προπονητής να μπορεί να συγκεντρώνεται στην άσκηση.
- Πώς να προστατεύουν τους παίκτες που συμμετέχουν

στην άσκηση από τις μπάλες που κυλούν και αναπηδούν στην περιοχή που εκτελείται η άσκηση.

- Πώς να ρυθμίζουν και να διατηρούν την ομαλή ροή και την επαναλαμβανόμενη έναρξη της άσκησης.

III. Οι προπονητές πρέπει να είναι ευαίσθητοι στις προσωπικότητες των παικτών

Αυτός ο τομέας ίσως να είναι ο πιο δύσκολος στο να παρουσιαστεί κάποια σταθερότης. Λάβετε υπόψη σας ότι ένας προπονητής πρέπει να αποβάλλει την παραδοσιακή προπονητική φιλοσοφία «να είναι δίκαιος». Είναι αδύνατο να είναι δίκαιος, ειδικά στα μάτια των παικτών. Οι παίκτες συχνά θεωρούν άδικη την μεταχείριση ενός παίκτη από τον προπονητή αναλόγως με την συμπεριφορά του παίκτη. Ένας παίκτης πρέπει να καταλάβει ότι αυτό που μετράει είναι τι είναι δύσκολο κατά την αντίληψη του προπονητή.

Ένας προπονητής πρέπει να συμπεριφέρεται σε κάθε παίκτη καθαρά σε ατομικό επίπεδο, διότι κάθε παίκτης είναι διαφορετικός. Μερικοί ανταποκρίνονται θετικά σε σκληρή κριτική συμπεριφορά. Άλλοι καταρρέουν. Μερικοί πάλι όταν αντιμετωπίζονται ευγενικά αντιδρούν με ανανεωμένο ενθουσιασμό. Άλλοι θα γελούσαν με μια τόσο ήπια συμπεριφορά.

Επίσης ο προπονητής πρέπει να είναι σταθερός στην ατομική αντιμετώπιση ενός παίκτη. Πρέπει να ευαισθητοποιείται με τις ανάγκες του και η προπονητική αντιμετώπιση να ανταποκρίνεται στον κάθε παίκτη. Ο προπονητής πρέπει να ξέρει τι «κουμπιά να πατήσει» για να πάρει τη μέγιστη θετική ανταπόκριση από κάθε αθλητή.

Ο Μοο Park, πρώην προπονητής της γυναικείας ομάδας της Κορέας και του Καναδά κάποτε είπε ότι προσπαθεί να εμφανίσει νήματα στην καρδιά του κάθε παίκτη, τα οποία θα μπορεί να τραβά άλλοτε έντονα και άλλοτε πιο ήπια, ανάλογα με την ανταπόκριση που θέλει να έχει.

Ένας προπονητής πρέπει συνεχώς να παρακολουθεί τους αθλητές και την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους, και να ρυθμίζει ανάλογα και την δική του συμπεριφορά. Πολλές φορές ο προπονητής αφοσιώνεται στον σχεδιασμό της άσκησης ή τον σχεδιασμό και εκτέλεση μιας επιδεξιότητας και ξεχνάει ότι αυτό το πλάνο πρόκειται να εκτελεστεί από ζωντανές υπάρξεις που σκέπτονται και αισθάνονται με βάση τα δικά τους κίνητρα. Για να είναι αποτελεσματικός πρέπει να αναπτύξει την ευαίσθητη αντίληψη ότι ο αθλητής είναι άτομο.

Προσοχή: Υπάρχει μια χρυσή τομή ανάμεσα στις ακρότητες του να είναι πολύ σκληρός και ανένδοτος, ή να είναι πολύ ευγενικός και να τα συγχωρεί όλα. Πρέπει να αναπτύξει ένα μηχανισμό για το τι είναι κατάλληλο για τον καθένα ατομικά σε κάθε δεδομένη περίπτωση.

Πρακτικά Βήματα

- Ζητήστε από τους παίκτες να κρατούν ημερολόγιο το οποίο θα χωρίσουν σε 2 μέρη.

1. Το ένα για περιγραφή γεγονότων (σημαντικά γι' αυ-

τούς) όπως τα αντιλαμβάνονται και όσο μπορούν αντικειμενικά.

2. Στο δεύτερο μέρος να περιγράψουν τους λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι συμβαίνουν κάποια πράγματα. Εξετάστε τις παρατηρήσεις των παικτών και συζητήστε γι' αυτές με κάθε παίκτη.

- Συναντηθείτε με κάθε παίκτη ατομικά, μια φορά το μήνα.

- Ορίστε τριμηνιαίους στόχους στους παίκτες. Ζητήστε να πραγματοποιηθούν με ειδικές λειτουργίες που θα μπορούν να βαθμολογηθούν στο τέλος.

- Γνωρίστε τους παίκτες ανεπίσημα.

- Παρατηρήστε πως αλληλεπιδρούν οι παίκτες μεταξύ τους.

IV. Ο προπονητής πρέπει να είναι δημιουργικός και ευέλικτος

Ένας προπονητής για να είναι οργανωμένος πρέπει να σκιαγραφεί κάθε προπόνηση. Να ξέρει πάντα ποιος είναι ο σκοπός της κάθε άσκησης αλλά και ολόκληρης της προπόνησης. Πρέπει να δείχνει κατανόηση και να καταλαβαίνει τους περιορισμούς στην δουλειά του που προκαλούνται από έλλειψη ευκολιών, εξοπλισμού, χρόνου και από τους παίκτες. Οι προπονήσεις πρέπει να σχεδιάζονται συμπεριλαμβανομένων και των περιορισμών που ανακύπτουν.

Πρέπει να συγκεντρώνεται σ' αυτά που μπορεί να κάνει τόσο ο ίδιος όσο και η ομάδα του, και να μην ανησυχεί γι' αυτά που δεν μπορούν να κάνουν. Παρ' όλους τους περιβαλλοντολογικούς περιορισμούς, κατά την προπόνηση πρέπει να ψάχνει συνεχώς τρόπους για να κάνει δημιουργικά πράγματα.

Οι καλύτερες ασκήσεις στην προπόνηση είναι αυτές που δημιουργεί ο προπονητής. Ο προπονητής και οι παίκτες επενδύουν στην μέθοδο και το αποτέλεσμα που φέρνει αυτή. Βέβαια οι ασκήσεις που υπάρχουν στα βιβλία είναι πολύτιμες. Αν αυτές απλά και μόνο αντιγράφονται και χρησιμοποιούνται στην προπόνηση γίνονται απρόσωπα και δεν εκφράζουν την προσωπικότητα της ομάδας που τις εκτελεί.

Είναι σημαντικό οι προπονήσεις να εκφράζουν την προσωπικότητα των παικτών: να είναι δηλαδή άνετοι στο χώρο της προπόνησης και να αισθάνονται την ατομικότητά του δικού τους στυλ.

Η απομίμηση άλλων μειώνει τον ενθουσιασμό και φέρνει στασιμότητα

Ο προπονητής πρέπει να είναι ευπροσάρμοστος. Το πρόγραμμά του να προσαρμόζεται στις ανάγκες, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες των παικτών. Ποτέ δεν πρέπει να κάνει λάθος από έλλειψη προσπάθειας. Πειραματίζεται, τροποποιεί, προσαρμόζει. Αν κάτι δεν δουλεύει καλά το αλλάζει. Αν η προπόνηση «έχει κολήσει», προτείνει κάτι συναρπαστικό, μια άσκηση, με έντονο ρυθμό. Εάν είναι

πολύ κουραστική, και η ποιότητα σιγά-σιγά πέφτει, μειώνει την ένταση της προπόνησης. Μη επιμένετε σ' ένα πρόγραμμα μόνο και μόνο επειδή είναι «ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ». Να γνωρίζετε και να παρατηρείτε την μείωση του πάθους και την κάμψη της φυσικής κατάστασης των παικτών.

Να δεσμεύεστε από το στόχο. Αλλά πρέπει να αναγνωρίζετε και να καταλαβαίνετε την πραγματικότητα και να είστε προετοιμασμένοι για να προσαρμόζεστε.

Πρακτικά Βήματα

- Προσδιορίστε την περιοχή που χρειάζεται η ομάδα για να δουλέψει. Αναπτύξτε μια άσκηση σ' αυτή την συγκεκριμένη περιοχή. Εξετάστε την ικανότητα των παικτών να την εκτελέσουν.
- Βαθμολογείτε την άσκηση έτσι ώστε να συμπεριλαμβάνει ενισχυμένους στόχους αρκετά δύσκολους για να επιτευχθούν, χωρίς όμως αυτό να είναι αδύνατο.
- Μοιράστε ανάλογα τη δουλειά που υπολείπεται.
- Καθορίστε έναν ρυθμό ο οποίος θα ενισχύει την συμπεριφορά που επιθυμείτε.
- Καθορίστε το ευνοϊκότερο χρονικό διάστημα στο οποίο θέλετε να αυξήσετε στο μέγιστο την ποιότητα της προσπάθειας των παικτών σας.

Συμπέρασμα

Η οργάνωση και δρομολόγηση της προπόνησης, είναι κάτι παραπάνω από ένας απλός κατάλογος ασκήσεων, σε λογική σειρά τοποθετημένες και τις οποίες εκτελούν οι παίκτες. Ουσιαστική προπόνηση είναι, συνδυασμός των ικανοτήτων, οι οποίες αναπτύσσονται με συγκεκριμένες επιθυμητές συμπεριφορές, μέσα στον απαιτούμενο ανταγωνισμό. Αυτό το μίγμα μας δίνει και την προσωπικότητα της ομάδας. Ο προπονητής πρέπει να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά την δική του προσωπικότητα, να έχει λεκτικές και άλλες ικανότητες επικοινωνίας, να γνωρίζει την νοοτροπία των παικτών του, να οργανώνει ασκήσεις σημαντικές και αποτελεσματικές για την ομάδα του. Οι προπονήσεις να δημιουργούν μια όλο και καλύτερη ομάδα.

Τέλος οι επιτυχημένες προπονήσεις καθορίζονται από τους παίκτες. Εάν οι παίκτες μάθουν να προπονούνται σωστά, και καταλάβουν το σκοπό της προπόνησης, τότε θα επιτευχθούν τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Πρόλογος

Οι υπάρχουσες τάσεις στα σπορ επικεντρώνονται στην άποψη ότι η επιτυχία μιας ομάδας σ' ένα αγώνα εξαρτάται και αναπτύσσεται κατά την προπόνηση στο Γυμναστήριο. Αυτό είναι φανερό και απόλυτα αληθινό. Οι περισσότεροι προπονητές αισθάνονται ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο για προπόνηση, χώρο, αλλά και τις ευκολίες και τις συνθήκες που επιθυμούν. Υπάρχει ένας κίνδυνος στην επένδυση αρκετού χρόνου σε πράγματα που δεν μπορεί να ελέγχει κάποιος (περιορισμένος χώρος, περιορισμένες χρονικά προθεσμίες, περιορισμοί από την Ομοσπονδία ή τους συλλόγους, οι χαμηλοί προϋπολογισμοί κλπ.).

Οι προπονητές καθώς και ο παίκτης πρέπει να συγκεντρώνονται σ' αυτά που μπορούν να ελέγξουν. Φυσικά ένας προπονητής πρέπει να επιδιώκει συνεχώς βελτίωση των προπονητικών συνθηκών. Αλλά η ανησυχία του για κάποια πράγματα τα οποία δεν γίνονται όπως τα θέλει, δεν πρέπει να διεισδύει στα εποικοδομητικά στοιχεία, που ένας προπονητής προσπαθεί να αναπτύσσει.

Η λέξη «Προπόνηση» καλύπτει κάθε στοιχείο ανάπτυξης μιας ομάδας. Δεν είναι απλώς μια οργάνωση ασκήσεων. Είναι μια ευκαιρία για συνεχή ανάπτυξη της στάσης, των προτύπων συμπεριφοράς, της συνεργασίας, των υποχρεώσεων, της πειθαρχίας, της φυσικής κατάστασης, της τεχνικής και της τακτικής. Αυτά τα στοιχεία είναι αλληλένδετα μεταξύ τους. Συνδυαζόμενα όλα μαζί, φτιάχνουν το τελικό προϊόν που καλείται «ομάδα».

Συμπεριφορά

Η στάση της ομάδας ξεκινάει από τον προπονητή. Μεγάλο πλεονέκτημα για κάθε προπονητή είναι να κοιτάει μέσα στον καθρέφτη και να βλέπει το ίδιο πρόσωπο που βλέπουν και οι άλλοι. Αυτό δεν είναι τόσο εύκολο. Για όλους είναι δύσκολο να δούμε το πρόσωπο που βλέπουν οι άλλοι. Είμαστε προκατειλημμένοι για τους εαυτούς μας. Καθένας από μας είναι ή πολύ αυστηρός με το εαυτό του ή όχι αρκετά. Ο Adolph Rupp, ο τελευταίος μεγιστάνας του μπάσκετ στο Κεντάκυ, είπε κάποτε, ότι ποτέ δεν είμαστε τόσο καλοί όσο νομίζουμε αλλά ούτε και τόσο κακοί όσο νομίζουμε.

Ο προπονητής ξεκινάει με το πως πρέπει να αισθάνονται τα μέλη μιας ομάδας για τον εαυτό του και πώς θα πιστέψουν σ' αυτόν. Αυτός/αυτή υπαγορεύουν το πως η ομάδα θα αντιμετωπίσει τις διάφορες καταστάσεις.

Κοιτάξτε στον καθρέφτη. Βλέπετε το πρόσωπο που βλέπουν και οι άλλοι; Αυτός/Αυτή είναι το πρόσωπο που έχει την πιο ουσιώδη επιρροή —θετική ή αρνητική— πάνω στην ομάδα. Οι καλές προπονήσεις, καλοί αγώνες και ένα απλό πρόγραμμα θα εξαρτώνται από την καθημερινή στάση που δείχνει ο προπονητής.

Ο προπονητής είναι το καλύτερο εργαλείο για τον ίδιο στην δουλειά του για την επικοινωνία του με την ομάδα. Το γνωρίζει ολοκληρωτικά καθώς και τις καλύτερες χρήσεις τους.

Πρότυπα Συμπεριφοράς

Η προπόνηση είναι τόπος για δημόσια συζήτηση πάνω στην ανάπτυξη προτύπων συμπεριφοράς που ο προπονητής/τρια θέλει να ακολουθήσει η ομάδα του/της. Όλα τα καθήκοντα της προπόνησης θα πρέπει να αποβλέπουν σε σκοπιμότητες. Η πειθαρχία και οι ρουτίνες της προπόνησης, θα πρέπει να είναι σταθερές. Εάν στην προπόνηση εμπεδώνονται πρότυπα συμπεριφοράς, συνήθειες αλλά και συγκεκριμένη αγωνιστική συμπεριφορά, τότε όλα αυτά ταφέρονται κατά τα ταξίδια τους προς την αντίθετη πλευρά των αντιπάλων.

Το προπονητικό προσωπικό θα πρέπει:

- * Να ξεκινάει την προπόνηση πάντα στην ώρα της —κάθε φορά— (αυτό σημαίνει ότι ο προπονητής θα πρέπει να βρίσκεται νωρίς στην προπόνηση για να είναι βέβαιος ότι όλα είναι έτοιμα).
 - * Πάντα να είναι καθαρά ντυμένος και περιποιημένος με ένδυση κατάλληλη για προπόνηση.
 - * Να είναι καλά προετοιμασμένος γι' αυτή.
 - * Να έχει πάντα καταγεγραμμένη την προπόνηση σε κάποιο τετράδιο.
- Οι παίκτες θα πρέπει:
- * Να είναι πάντα έτοιμοι να ξεκινήσουν την προπόνηση στην ώρα της —κάθε φορά.
 - * Πάντα πρέπει να τακτοποιούν τα προσωπικά τους αντικείμενα (ιδρωμένα ρούχα - πετσέτες) και να τα συγκεντρώνουν σε μια ορισμένη περιοχή.
 - * Να προετοιμάζονται πνευματικά για κάθε προπόνηση και να συγκεντρώνονται σε τομείς που έχουν ιδιαίτερη σημασία.
 - * Να είναι νοικοκυρεμένοι, να λειτουργούν άψογα μέσα στον μηχανισμό της προπόνησης, αντιπροσωπεύοντας επάξια τον σύλλογο στον οποίο ανήκουν.

Η περιοχή της προπόνησης θα πρέπει να είναι τακτοποιημένη, καθαρή, οργανωμένη. Να αντιπροσωπεύει με την ετοιμότητά της την στάση και την θετική συμπεριφορά της ομάδας. Είναι το μέρος όπου οι παίκτες γίνονται ομάδα. Θα πρέπει να απεικονίζει την προσωπικότητα της ομάδας και εκείνες τις συμπεριφορές που δημιουργούν αυτή την προσωπικότητα.

Το πρότυπο συμπεριφοράς —το ζωντανό στυλ— της ομάδας, διαμορφώνεται κατά την προπόνηση στο γυμναστήριο. Σε καθημερινή βάση, οι ρουτίνες της προετοιμασίας καθώς επίσης και οι πραγματικά εκπαιδευτικές δραστηριότητες, πρέπει να είναι συνεπής με τις προσδοκίες της ομάδας.

Να είστε συνεπής. Ζητήστε το από τον εαυτό σας και από τους παίκτες, συμπεριφορές, που απεικονίζουν λειτουργίες που πάντα κατακτούν και κάνουν την ομάδα περήφανη.

Ομαδικό αποτέλεσμα

Το ομαδικό αποτέλεσμα θα πρέπει να είναι η βάση κάθε προπονητικής φιλοσοφίας. Το πώς χειρίζεται ένας προπονητής κάθε ξεχωριστή κατάσταση δεν είναι κάτι που από μόνο του αποτελεί ένδειξη για την συνολική δουλειά του.

Μια κακή προπόνηση δεν δημιουργεί κακή εικόνα για μια ομάδα. Κανείς δεν γνωρίζει ποτέ ακριβώς θα βγουν οι καλοί παίκτες στην επιφάνεια. Φτάνουμε εκεί που επιθυμούμε, περνώντας καταστάσεις υπερέντασης καθώς και σειρά εμπειριών. Αυτό είναι εξαιρετικά φανερό σε μια δραστηριότητα με προσανατολισμένο στόχο που συνήθως συναντάμε στα σπορ με ανταγωνισμό.

Υπάρχει ένα φυσικό «ομαδικό αποτέλεσμα». Η ομάδα και αυτό που αντιπροσωπεύει είναι συσσώρευση των εμπειριών της. Όπως όλοι οι προπονητές, χρειάζμαστε πολλές εμπειρίες για να γίνουμε παραγωγικοί και θετικοί, ώστε το αποτέλεσμα να είναι ένα ποιοτικό πρόγραμμα.

Όλα όσα γίνονται συνεισφέρουν στο ομαδικό αποτέλεσμα. Αυτό μπορεί να είναι θετικό ή αρνητικό. Εάν ένας προπονητής είναι σκάρτος, ασυνεπής, και απειθάρχητος, το σύνολο των αρνητικών εμπειριών που δέχονται οι παίκτες διαμορφώνει και την εικόνα της ομάδας που χαρακτηρίζεται από έλλειψη αγωνιστικότητας, περηφάνειας, προσωπικότητας.

Από την άλλη πλευρά, όταν ένας προπονητής απαιτεί υψηλά επίπεδα συμπεριφοράς από τους παίκτες του, τότε αυτό αποπνέεται καθώς και οι θετικές εμπειρίες που δέχτηκαν.

Το ομαδικό αποτέλεσμα φαίνεται εύκολα στην προπόνηση. Μια ομάδα δεν πρέπει να χάνει ούτε μια ημέρα, ώρα, λεπτό. Γιατί ποτέ αυτά δεν επιστρέφονται πίσω. Εάν μια ομάδα μπορεί να βελτιωθεί και να αποδώσει τα μέγιστα σε κάθε ευκαιρία που έχει στην διάθεσή της, το αποτέλεσμα θα είναι εκπληκτικό. Ο χαμένος χρόνος, οι χαμηλές προσδοκίες και η ασυνέπεια φέρνουν το αντίθετο αποτέλεσμα.

Αναπτύξτε ένα πλάνο το οποίο μπορεί να μπαίνει σε ενέργεια σε καθημερινή βάση και να ενισχύει τις μόνιμα απαιτούμενες συμπεριφορές.

Φυσική κατάσταση

Είναι πολύ γνωστό ότι ένας οργανισμός που είναι σε πολύ καλή φυσική κατάσταση εκτελεί καλύτερα όλες τις ανθρώπινες δραστηριότητες. Όμως ένας προπονητής χρειάζεται να είναι ενήμερος για τις αρχές της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με το Βόλλεϋ (και οποιαδήποτε δραστηριότητα συνεπάγεται).

Μια παγκοσμίως γνωστή αυθεντία στο Βόλλεϋ, τέως προπονητής της Εθνικής ομάδας της Αμερικής και καθηγητής στην κινητική μάθηση στο Πανεπιστήμιο Νέων στο Brigham, Dr. Carl McGowen, έχει κάνει εξουθενωτική έρευνα στους τομείς διδασκαλίας φυσικών ικανοτήτων που συνδέονται με τα σπορ. Πολλές από τις ανακαλύψεις του έχουν προκαλέσει αμφισβητήσεις και έχουν κλονίσει την παραδοσιακή νοοτροπία για την προπόνηση.

Ο Dr McGowen παρατηρεί:

- * Αυτός που συμμετέχει πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση για να έχει κέρδος από το ζέσταμα.
- * Το ζέσταμα και η φυσική κατάσταση θα πρέπει να είναι συγκεκριμένα, πάνω στην δραστηριότητα που πρόκειται να λάβει χώρα.
- * Το ζέσταμα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 10 λεπτά (καθορίζεται συνήθως από την θερμοκρασία των μυών) αλλά όχι περισσότερο από 15 (οι αποθήκες του γλυκόγνου θα αρχίσουν να αδειάζουν).

Εάν εξειδικευμένη φυσική κατάσταση λάβει χώρα πριν από την προπόνηση των τεχνικών επιδεξιότητων, ή εάν το ζέσταμα είναι πολύ έντονο και ευρύ, τότε περιορίζεται η ποιότητά ανάπτυξης των επιδεξιότητων.

Δεν υπάρχει αμφιβολία, ότι ο αθλητής του βόλλεϋ πρέπει να έχει υψηλή φυσική κατάσταση, να είναι προετοιμασμένος για εκρηκτικές αναερόβιες λειτουργίες καθώς και για παρατεταμένο αριθμό αλμάτων σ' ένα αγώνα τριών ωρών. Η φυσική κατάσταση πρέπει να προγραμματίζεται και να εξειδικεύεται σε στοιχεία που αυξάνουν την σωματική απόδοση κατά την εκτέλεση δεξιοτήτων στο Βόλλεϋ.

Θα υπάρχουν συνεχόμενα οφέλη από μια δύσκολη προπόνηση επί των φυσικών ικανοτήτων. Ο προπονητής όμως πρέπει να είναι προσεκτικός στον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσει τις ικανότητες αυτές. Πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία στην προπόνηση φυσικής κατάστασης και ανάπτυξης ικανοτήτων έτσι ώστε να μην εξαλείφεται η δυνατότητα των αθλητών για αποτελεσματική εκτέλεση.

Να είστε συγκεκριμένοι στην φυσική κατάσταση. Μην υπερδεύετε το ζέσταμα με την φυσική κατάσταση. Μην συγχέεται την φυσική κατάσταση με την ανάπτυξη των επιδεξιότητων.

Εξειδίκευση της Προπόνησης

Η ανάλυση του McGowen τονίζει ιδιαίτερα την σημαντικότητα του να είναι ο προπονητής πολύ συγκεκριμένος, σε κάθε τομέα της προπόνησης των αθλητών. Δεν υπάρχει ουσιαστική μεταφορά ικανοτήτων από την μια δραστηριότητα στην άλλη. Παρομοίως, εάν κάποιος προπονείται για μαραθώνιο στο κολύμπι, δεν σημαίνει ότι μπορεί να τρέξει και δρόμο μαραθώνιο. Στην δεύτερη περίπτωση του δρόμου, θα καταβάλει πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια και θα νιώσει μεγαλύτερη κόπωση. Διότι, ακόμα και αν το καρδιαγγειακό σύστημα είναι σε εξαιρετική φόρμα, η χρήση των μυών και ο ρυθμός κίνησης του σώματος είναι εντελώς διαφορετικά.

Πρέπει να εξασκούμε τους μύες στις ίδιες κινήσεις (κινητικά προγράμματα), επαναληπτικά, και στις απαιτούμενες ταχύτητες κατά την δραστηριότητα της επιδεξιότητας.

Αυτή η γενική ιδέα της εξειδίκευσης έχει κλονίσει πολλές σχολές που έχουν την νοοτροπία να καθοδηγούν παιχνίδια, να αλλάζουν τις επιδεξιότητες από μια δραστηριότητα σε μια άλλη και να δουλεύουν πάνω σε ασκήσεις που δεν σχετίζονται με τον αγώνα.

Η έρευνα έχει δείξει ότι, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να αναπτυχθεί μια ικανότητα είναι να γίνει η προπόνηση όσο το δυνατό πιο εξειδικευμένη πάνω σ' αυτή και ιδιαίτερα μέσα στην δραστηριότητα στην οποία χρησιμοποιείται.

Ορισμοί

Κινήσεις: Οι μηχανικές του σώματος που απαιτούνται για να εκτελεστεί μια φυσική ικανότητα.

Ικανότητα: Σειρά από μικτές κινήσεις, στάσεις αλλά και διαδοχικές λεπτές κινήσεις που απαιτούνται προκειμένου να εκτελεστεί αποτελεσματικά ένα επιθυμητό φυσικό καθήκον.

Επανάληψη: Επιτυχημένη εκτέλεση μιας επιδεξιότητας.

Σετ: Σειρά συγκεκριμένου αριθμού επαναλήψεων.

Άσκηση: Μετρημένος αριθμός σετ υπό τον έλεγχο του προπονητή, ή σχεδιασμός και συνδυασμός επιδεξιότητων από τον προπονητή σε μια ενορχήστρωση ομαδικών επιδεξιότητων για ένα ομοιογενές αποτέλεσμα.

Προπόνηση: Ένα χρονικά περιορισμένο πρόγραμμα που περιλαμβάνει σειρά ασκήσεων οργανωμένες σε μια λογική πρόοδο, βασισμένη σε προκαθορισμένους στόχους απόδοσης.

Περίοδος: Ένα ημερολογιακά περιορισμένο χρονικό διάστημα, προγραμματισμένο να συμπεριλαμβάνει αγώνες και προπονήσεις για αμοιβαία επίδραση μεταξύ τους.

Συστατικά για μια καλή προπόνηση

Για να είναι αποτελεσματική μια άσκηση αλλά και η προπόνηση, απαιτούνται ορισμένα στοιχεία:

Ικανότητες του προπονητή

1. Γερές γνώσεις για τις κινήσεις και τις επιδεξιότητες.
2. Ανεπτυγμένη λίστα αρχών για την διδασκαλία της τεχνικής.
3. Πολύ καλές γνώσεις κατά την εφαρμογή της τακτικής στις τεχνικές επιδεξιότητες.
4. Βαθεία γνώση των αρχών φυσικής κατάστασης και προπόνησης.
5. Δημιουργικότητα.
6. Οργανωτικές Ικανότητες.
7. Ικανότητες Επικοινωνίες.
8. Από 2 μπάλες το λιγότερο για κάθε παίκτη.
9. Φιλέ για γήπεδο για 6 παίκτες.
10. Το γήπεδο να μην είναι μεγαλύτερο από 30 πόδια πέρα από τις πλάγιες γραμμές και όχι λιγότερο από 20 πόδια από τους τοίχους.

Ευκολίες - Εξοπλισμός

11. Να υπάρχουν οι αντίστοιχοι στύλοι.
12. Το φιλέ να έχει καινούργιους αντένες.
13. Ένα καλάθι με ρόδες που θα χωράει τουλάχιστον 24 μπάλες.
14. Δυνατότητα για οργάνωση του χώρου στο βασικό γήπεδο.
15. Το ταβάνι να έχει ύψος από 25 έως 40 πόδια.
16. Καλό φωτισμό.
17. Καλό εξοπλισμό προπόνησης (αλμάτων, φυσικής κατάστασης, τεχνικής...).
18. Οι παίκτες διδάχθηκαν πώς να προπονούνται (κανόνες, επικοινωνία, ειδική προπόνηση ικανοτήτων).

Υπευθυνότητες παικτών και προσωπικού

19. Το ζέσταμα και οι άλλες δραστηριότητες των παικτών να εκτελούνται με τάξη.
20. Φόρμες κατάλληλες για προπόνηση.
21. (Οι προπονητές με ένδυση κατάλληλη για προπόνηση).

Ποτέ μην διδάσκετε την τακτική πραγμάτων που οι παίκτες σας δεν μπορούν να εκτελέσουν τεχνικά.

Κάθε προπόνηση πρέπει να έχει κάποιο συγκεκριμένο θέμα (π.χ. επίθεση, άμυνα, εμπέδωση, ανασκόπηση, αγωνιστικότητα κλπ.).

Κάθε προπόνηση πρέπει να έχει ένα ρυθμό (ένταση, ταχύτητα, ρυθμό παιχνιδιού, αργό ρυθμό, εκμάθηση κλπ.).

Να περιλαμβάνει μια λογική εξέλιξη (π.χ. ατομικές ικανότητες και κινήσεις που εφαρμόζονται και στον αγώνα - σε επίπεδο τακτικής).

Οι ασκήσεις να σχεδιάζονται αναλόγως.

Σχεδιασμός Ασκήσεων

Οι ασκήσεις μπορούν να χωριστούν σε κατηγορίες με τον ακόλουθο τρόπο.

1. Διδακτικές

Αργός Ρυθμός. Δεν είναι απαραίτητο να συνδέονται με το παιχνίδι. Διερευνώνται σχολαστικά οι μηχανισμοί που συμμετέχουν. Απαιτείται εξειδικευμένος τύπος κινήσεων (απαιτούνται συγκεκριμένες μορφές κινήσεων).

2. Επαναλαμβανόμενες

Γρήγορος ρυθμός, πολλές επαφές σε μικρό χρονικό διάστημα, κινήσεις που καθορίζονται πολύ από το χρόνο.

3. Πολύ Γρήγορες

Πολύ γρήγορες - τρελός - ρυθμός. Συνήθως είναι συνδυασμένες επιδεξιότητες που εκτελούνται πολύ γρήγορα κάτω από στρεσογόνες καταστάσεις. Χ αριθμός επιτυχημένων επαναλήψεων στο σύνολο των Ψ, ή μια σειρά ολοκληρωμένων ασκήσεων.

4. Ροής Παιχνιδιού

Όλες οι ομαδικές ασκήσεις και μερικές απλές από τριάδες. Συνδυασμός δύο ή περισσότερων ασκήσεων. Γρήγορος ρυθμός που εναλλάσσεται με αργό. Σημασία στις λεπτομέρειες. Επιτυχημένος αριθμός επαναλήψεων στην σειρά. Μια συνολικά επιτυχημένη γκάμα ασκήσεων.

Βαθμολογία Ασκήσεων

Χρόνος

Επιτυχημένος αριθμός στόχων

Επιτυχημένες επαναλήψεις στην σειρά

Επιτυχημένος αριθμός στόχων που είναι όμως με χρονικό περιορισμό.

Επιτυχημένοι αριθμοί επαναλήψεων με επιβαρύνσεις στην βαθμολογία για τα λάθη που δεν πρέπει να γίνονται.

Ερωτηματολόγιο Ασκήσεων

1. Είναι αποτελεσματική; Αριθμός επαφών με την μπάλα σε καθορισμένο χρόνο. Οργανωμένη ροή.
2. Απαιτεί ποιότητα στην εκτέλεσή της; Πώς βαθμολογείται αυτό; Αποτελούν πρόκληση οι στόχοι;
3. Είναι όλοι οι παίκτες αναμεμιγμένοι; Ποιοί είναι οι ρόλοι των παικτών;
4. Συσχετίζεται με το παιχνίδι;
5. Σε ποια αναλογία βρίσκεται με την υπόλοιπη δουλειά;
6. Έχει ενδιαφέρον;
7. Μπορεί να βαθμολογηθεί;

Λοιπές Μελέτες πάνω στο θέμα των Ασκήσεων

Κάθε άσκηση θα πρέπει να έχει ένα χαρακτηριστικό όνομα ώστε η εξήγηση της άσκησης να απαιτεί όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο.

Από μια προπόνηση προκύπτουν συνεχώς κέρδη

Το χτίσιμο της ομάδας (ως προς την συνοχή — το ομαδικό πνεύμα - πειθαρχία - πνευματικές δυνάμεις κλπ.).

Αυξημένη φυσική κατάσταση

«Προσωπικότητα στην ομάδα».

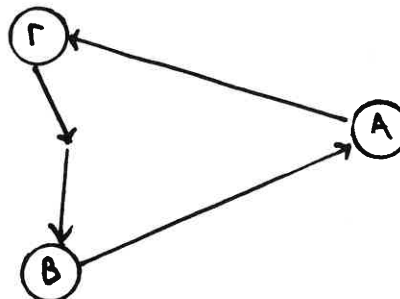
* Δυνατότητα ευελιξίας κατά την χρήση.

* Ικανότητα να επικεντρώνονται σε μια επιδεξιότητα.

* Πολλές επαναλήψεις σε σύντομο χρονικό διάστημα.

* Οι παίκτες ξεκινούν να δουλεύουν στην άσκηση μαζί (την ίδια στιγμή).

Παράδειγμα:



Γενικές Φάσεις της Προπόνησης

1. Ζέσταμα

Αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος

Το εύρος των κινήσεων

Το καρδιαγγειακό

Την τεχνική ικανότητα.

2. Θεμελιώδεις Εργασίες

Βασική ατομική πρόοδος.

3. Συνδυασμοί

Ασκήσεις όπου χρησιμοποιούμε βασικά χαρακτηριστικά σε 2 ή περισσότερους παίκτες.

4. Ομαδική Δουλειά

Ασκήσεις με ολόκληρη την ομάδα. Απευθύνονται σε τεχνικές ικανότητες που χρησιμοποιήθηκαν στις φάσεις 2 και 3.

5. Δουλειά υπό πίεση

Πάρα πολύ έντονες και γρήγορες ασκήσεις για κάθε παίκτη χωριστά αλλά και ολόκληρη την ομάδα.

6. Φυσική Ικανότητα

Προπόνηση με άλματα

7. Αποθεραπεία

— Πέταγμα ελεύθερης μπάλας.

— Ο παίκτης Β πετάει (αρκετά δύσκολα) την μπάλα στον παίκτη Α έτσι ώστε ο Α να αναγκαστεί να μετακινηθεί και να προσαρμόσει ανάλογα την κίνησή του. Μετά ο Α στέλνει πάσες στον Γ που είναι ο στόχος. Ο Γ χτυπάει κάτω την μπάλα προς τον Β για να αναπηδήσει και να τον χτυπήσει στο ύψος της λεκάνης. Ο Β πετάει μπάλα στο Α μόλις αυτός (ο Α) κάνει πάσα με την προηγούμενη μπάλα. Η άσκηση χρονομετρείται. Μετά οι παίκτες αλλάζουν.

Μερικοί Γενικοί τύποι Ασκήσεων

1. Ασκήσεις Ατομικές για κάθε παίκτη (πολλές δραστηριότητες μπορούν να προχωρήσουν βασισμένες σ' αυτούς τους τύπους ασκήσεων).

Χαρακτηριστικά διδασκαλίας:

- * Μια μπάλα για κάθε παίκτη.
- * Δεν απαιτείται η τοποθέτηση πολύπλοκου εξοπλισμού.
- * Προπόνηση για τον έλεγχο της μπάλας.
- * Δεν σχετίζονται με το παιχνίδι.
- * Σύνδεση κινητικών προτύπων.
- * Αρκετές επαναλήψεις σε μικρό χρονικό διάστημα.

2. Ασκήσεις σε Ζευγάρια - Διδασκαλία

Χαρακτηριστικά:

- * Μια μπάλα για δύο παίκτες.
- * Δεν απαιτείται η τοποθέτηση πολύπλοκου εξοπλισμού.
- * Δεν σχετίζονται με το παιχνίδι.
- * Μεγάλη ποικιλία.
- * Επικεντρώνονται στον έλεγχο της μπάλας.
- * Διδάσκουν τον συντονισμό μεταξύ των παικτών.

3. Σε τριάδες. Χαρακτηριστικά:

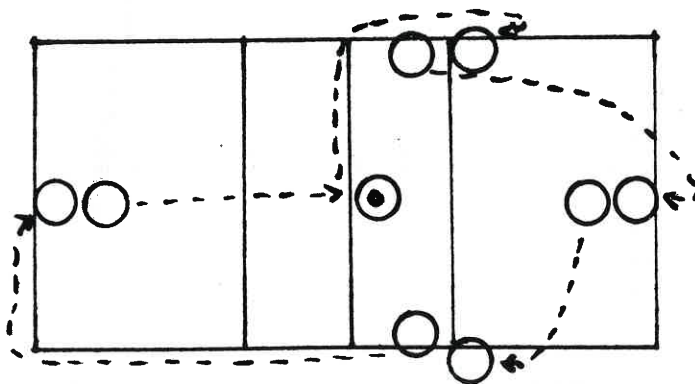
- * Δύο μπάλες, τρεις παίκτες.

Πολύτιμες Ασκήσεις

Χαρακτηριστικά:

- * Άσκηση σταθμός (βασική άσκηση).
- * Συμπεριλαμβάνει όλους τους παίκτες.
- * Υψηλός ρυθμός.
- * Διάφοροι συνδυασμοί επιδεξιοτήτων.
- * Χρονομετρείται.

Παράδειγμα:



Ο προπονητής χτυπάει κάτω την μπάλα προς την κατεύθυνση της θέσης 2. Ο παίκτης της θέσης 2 κάνει πάσα στον παίκτη της θέσης 3 ο οποίος κινείται προς το φιλέ και πίσω από αυτόν ξεκινώντας με το χτύπημα της μπάλας από τον προπονητή. Ο 3 χτυπάει την μπάλα και μετά το χτύπημα πάει στη θέση 4. Ο προπονητής αμέσως χτυπάει και δεύτερη μπάλα στον παίκτη της θέσης 2 ο οποίος κάνει πάσα στο 1. Ο παίκτης της θέσης 1 χτυπάει την μπάλα και αλλάζει και πηγαίνει στο 2. Ο 2 αφού κάνει πάσα σε 2 μπάλες αλλάζει και πηγαίνει στο 3. Ο παίκτης της θέσης 4 μαζεύει δύο μπάλες τις πηγαίνει στον προπονητή και γυρίζει στο 1. Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε ένα μπλοκ. Ο προπονητής μπορεί να κάνει επίθεση στην θέση 2 και ο 1 μπορεί να κάνει πάσα, άμυνα, κλπ.

Ασκήσεις με Μετακινήσεις

Χαρακτηριστικά

- * Χειρισμός της μπάλας.
- * Πολλές μετακινήσεις.
- * Δεν σχετίζονται με το παιχνίδι.
- * Απαιτούνται 3 έως 5 παίκτες για έναν τέτοιο τύπο άσκησης.

Παράδειγμα.



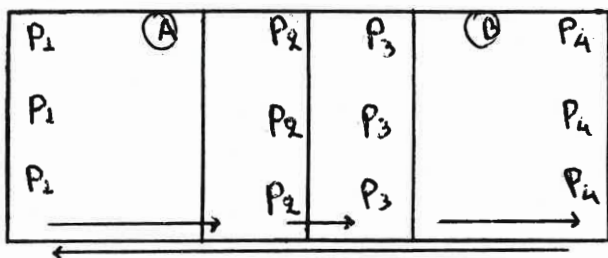
Ασκήσεις με συμμετοχή ομάδων των τριών

Ένας εξαιρετικός τρόπος για να διδαχθεί μια ομάδα τα καθήκοντά της και πώς να συνδυάζει ξεχωριστές επιδεξιότητες σε μια ομαδική προσπάθεια, είναι να εξασκείται σε γκρουπ των τριών σε ομαδικές ασκήσεις.

Χαρακτηριστικά:

- * Διαφορετικές επιδεξιότητες που χρησιμοποιούνται συσχετιζόμενες μεταξύ τους.
- * Συσχέτιση με το παιχνίδι: Σημασία δίνεται στην χρήση της τακτικής κατά την εκτέλεση των επιδεξιοτήτων.
- * Μπορείτε να εξασκηθείτε σε συνδυασμούς που πολλές φορές ζητάτε από τους παίκτες, σε ειδικές συνθήκες τακτικής.

Παράδειγμα:



- * Οι παίκτες στο γήπεδο Α εκτελούν επιθετικές επιδεξιότητες πάνω στις οποίες θέλει να εξασκηθούν ο προπονητής.
- * Οι παίκτες στο Β εξασκούνται σε αμυντικές δραστηριότητες.
- * Μετά από Χ χρονικό διάστημα σε επιτυχημένες επαναλήψεις οι παίκτες πάνε μια θέση μπροστά. Οι P1 στο P2, οι P2 στο P3, οι P3 στο P4 και οι P4 στο P1.
- * Όλοι οι παίκτες δουλεύουν πάνω σε 4 βασικά στοιχεία του παιχνιδιού σε μια άσκηση (επίθεση πίσω ζώνης και άμυνα, επίθεση μπροστινής ζώνης και άμυνα).

Οι ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί παραπάνω είναι παραδείγματα. Υπάρχουν και πολλά άλλα. Δημιουργείτε τις δικές σας βασισμένες πάνω στα προηγούμενα κριτήρια.

Μερικές Τελευταίες Σκέψεις

- * Κάθε φορά που επαναλαμβάνεται μια άσκηση θα πρέπει να την αφήνετε να ολοκληρώνεται (θα πρέπει να επιτρέπετε τους παίκτες να παίζουν την μπάλα όταν βγαίνει έξω).
- * Οι ασκήσεις πρέπει να έχουν υποκοριστικά με τα οποία θα τις αναγνωρίζουν οι παίκτες.
- * Η προπόνηση πρέπει να απεικονίζει το ρυθμό και τις λειτουργίες του αγώνα.
- * Η προπόνηση είναι ο καταλληλότερος χώρος για να λύσουμε αγωνιστικά προβλήματα. Δημιουργήστε δύσκολες καταστάσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι οι παίκτες. Είναι καλύτερα για τους παίκτες να βρεθούν σε δύσκολη θέση κατά την προπόνηση παρά κατά την διάρκεια του αγώνα.
- * Οι ασκήσεις πρέπει να έχουν πάντα μια επιτυχημένη κατάληξη, ανεξάρτητα από το πόσος χρόνος χρειάζεται για να το πετύχουν.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Σκοπός της Προπόνησης

Να προετοιμαστούν οι παίκτες για κάθε κατάσταση που πρόκειται να αντιμετωπίσουν στον αγώνα.

Να διαμορφώσει ένα σύνολο ξεχωριστών προσωπικοτήτων μέσα σε μια ομάδα.

Να εξασφαλίσουν οι παίκτες εμπειρίες που θα τους βοηθήσουν να εκφράσουν ατομικά αλλά και σαν ομάδα ικανότητες εφευρετικότητας και επινοητικότητας.

Λειτουργίες Προπόνησης

Για να κινηθεί μια προπόνηση στα υψηλότερα επίπεδα απόδοσης, οι παίκτες πρέπει να εφαρμόζουν τις βασικές τεχνικές της προπόνησης.

1. **Χειρισμός της μπάλας.** Κάθε μπάλα που δίνουν στον προπονητή όταν εκτελείται μια άσκηση πρέπει να φτάνει μέχρι το ύψος των ισχύων (όταν την παίρνει από αριστερά, στο αριστερό ισχύο και όταν την παίρνει από δεξιά στο δεξί ισχύο).
2. **Το χτύπημα της μπάλας στο έδαφος.** Σε όποια άσκηση απαιτείται από ένα παίκτη να στείλει την μπάλα στον άλλο χτυπώντας αυτήν στο έδαφος, να μπορεί να τη στείλει σωστά έτσι ώστε να καταλήξει περίπου στο ύψος της μέσης του παραλήπτη.
3. **Να μαζεύουν τις μπάλες.** Οι παίκτες πρέπει να είναι τοποθετημένοι έτσι ώστε να μπορούν να προστατεύουν τους συμπαίκτες τους που δουλεύουν σκληρά. Δεν είναι στιγμή ξεκούρασης γι' αυτούς που δεν συμμετέχουν.
4. **Πέταγμα της μπάλας.** Όταν σε κάποια άσκηση απαιτείται πέταγμα μπάλας, αυτό πρέπει να γίνεται και με τα δύο χέρια και «πονηρά» (όπως η τεχνική ελεύθερου πετάγματος του Rick Barry όταν έκανε ρεκόρ στο NBA σε ποσοστό επί τοις εκατό σε ελεύθερα πετάγματα).
5. **Επικοινωνία.** Στην προπόνηση θα χρησιμοποιούνται όλες οι ειδικές φράσεις επικοινωνίας.
6. **Προσπάθεια.** Δουλέψτε όσο πιο σκληρά μπορείτε, όσο καιρό μπορείτε. Μην ολιγορεύετε.

Κανόνες:

1. Μέχρι να δοθεί εντολή από τον προπονητή, δεν υπάρχει ανάπαυση στην προπόνηση.
2. Η προπόνηση ξεκινάει πάντα στην ώρα της.
3. Οποιαδήποτε ένδειξη δυσαρέσκειας ή απογοήτευσης γίνεται φανερή, δεν θα είναι ανεκτή.
4. Οι θεραπείες και τα δεσμάτα με ταινία θα γίνονται πριν από την προπόνηση. Ένας προπονητής θα είναι διαθέσιμος 30 λεπτά πριν από την προπόνηση.
5. Οι παίκτες (και το προσωπικό) θα φορούν μόνο ένδυση κατάλληλη για προπόνηση.

6. Νοερή προετοιμασία σε κάθε προπόνηση, κάνοντας ανασκόπηση στα θετικά στοιχεία που κερδίζετε από κάθε εμπειρία. Ξεκινήστε την προπόνηση με νοερή προετοιμασία γι' αυτήν.
7. Όταν οι παίκτες έχουν παταταχθεί σε μια σειρά — εκτός από την πρώτη και την τελευταία παράταξη— ο τελευταίος παίκτης κάθε φορά κάνει 10 βουτιές ή κυλίσματα ή rush ups κλπ.
8. Κατά την διάρκεια της προπόνησης οι παίκτες περπατάνε - κινούνται- τρέχουν συνεχώς, εκτός αν έχει δοθεί άδεια από τον προπονητή για ανάπαυλα ή νερό.
9. Πάντα να μαζεύετε την μπάλα σας. Ποτέ μη ζητάτε από κάποιο άλλο ζευγάρι ή ομάδα να μαζέψει τη μπάλα σας.
10. Όταν μαζεύετε τις μπάλες ενώ εκτελείται μια άσκηση, ποτέ να μην τις αφήνετε να κυλάνε προς την κατεύθυνση της άσκησης και ιδιαίτερα όταν η άσκηση είναι επίθεσης (επιθετική).
11. Εάν για τον οποιοδήποτε λόγο πρέπει να φύγετε από την προπόνηση ειδοποιείτε τον προπονητή.
12. Κάθε φορά που έρχεστε σ' επαφή με μια μπάλα κατά την προπόνηση το φωνάζετε λέγοντας «μπάλα» ή «δική μου».
13. Εάν σε κάποια άσκηση δεν πάτε να πάρετε τη μπάλα, θα ξεκινάτε την άσκηση από το τέλος.
14. Όταν οι συμπαίκτες σας συμμετέχουν σε μια κοπιαστική άσκηση, πρέπει να τους ενθαρρύνετε. Ο επόμενος γύρος είναι δικός σας.
15. Πρέπει να ειδοποιείτε πάντα προκαταβολικά τους υπεύθυνους όταν πρόκειται να χάσετε κάποια προπόνηση ή να αργήσετε σ' αυτή.
16. Σε εβδομαδιαία βάση, θα ανατίθεται σε γκρούπ των τεσσάρων παικτών η οργάνωση των γηπέδων. Αυτά πρέπει να είναι έτοιμα 15 λεπτά πριν από την έναρξη της προπόνησης.
17. Οι παίκτες πρέπει να αναφέρουν κακώσεις ή ασθένειες στο προπονητικό προσωπικό αμέσως μόλις το αντιληφθούν.

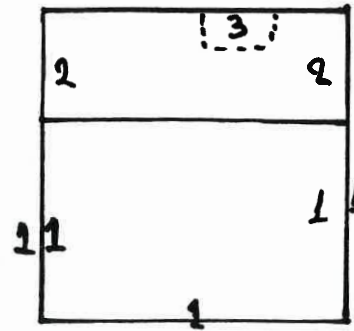
ΜΕΛΕΤΕΣ - ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ

Από τον Bill Neville
Μετ.: Ψωμαδάκη Μαρία

- Χρησιμότητα σημαντικών στατιστικών
- Χρησιμοποίηση στην ομάδα μας
- Χρήση πάνω στους αντιπάλους
- Αντικειμενικές πληροφορίες

Στατιστικές με ένα αντικείμενο (καθαρές)

- Επίθεση
- Σερβίς
- Υποδοχής σερβίς
- Μπλοκ



ΣΧΕΣΗ ΣΕΡΒΙΣ — ΥΠΟΔΟΧΗΣ

Στατιστικές με περισσότερα αντικείμενα (μικτές)

- Πάσες: (Κατεύθυνση) Εκτιμώνται από την επιτυχία της επίθεσης. Ο μεγαλύτερος επιθετικός παίρνει τις περισσότερες πάσες.
- Χαμηλή άμυνα (άμυνα εδάφους)



ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΣ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ - δίνει συγκεκριμένους στόχους στους παίκτες μας/στην ομάδα.

ΕΠΙΘΕΣΗ

10 - 6 - 3

Επιθέσεις-Ολοκληρωμένες-Λανθασμένες

ΧΩΡΙΣ ΔΥΝΑΜΗ = Ο πασαδόρος δίνει ανεπαρκή - κακή πάσα ή κακή τακτική

ΜΠΛΟΚ = κατεύθυνση σε λάθος περιοχή

«Ξέρουμε τι χρειαζόμαστε και τι είναι βασικό για να κερδίσουμε»

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΣΕΡΒΙΣ

Σερβίς 4 — 3 - 2 - 1 - 0

Υποδοχή - - 3 - 2 - 1 - 0

«Αξιολογούμε το σερβίς μας από την μελέτη της υποδοχής των αντιπάλων»

«Με το 2.4 δεν είναι εύκολο να κερδίσουμε»

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΠΛΟΚ

ΤΕΛΕΙΩΜΕΝΑ - ΚΟΝΤΡΟΛ - ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ - ΜΠΛΟΚ ΠΙΕΣΗΣ

στο σετ 5 - 6 - 8-10 - 5

Τρεις επιδεξιότητες που έχουν άμεση συσχέτιση με την ήττα και την νίκη.

- | | | |
|------------|------------------|---------------|
| 1. Επίθεση | Συνοδεύονται από | 4. Μανσέτα |
| 2. Μπλοκ | | 5. Άμυνα |
| 3. Σερβίς | | 6. Τοποθέτηση |

Δημιουργική + Καινούργια θεωρία

III : I
:

- Πόσες ευκαιρίες για να κερδίσουμε πάντα μπορούμε να δημιουργήσουμε
 - Πώς κερδίζουμε το πόντο
 - Ποιός θα τον πετύχει (θα σκοράρει)
- Πόντοι Ανά Περιστροφή** — Υπάρχει υψηλή συσχέτιση με τη νίκη ή την ήττα
0,5 - πόντοι ανά περιστρ. είναι καλά. Έχετε πιθανότητα να κερδίσετε.

ΕΠΙΘΕΣΗ:

- Έξω πλευρά (S.O. side out)
- Μεταβίβαση Έξω πλευράς (S.O.T. Side out transition)
- Μεταβίβαση σε στόχο (P.T. Point transition)
- Πίσω ζώνη (B.P. Back -Row)

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ - Τι προσδοκούμε - Παγκόσμιο κύπελλο 89

- * Επίθεση από την έξω πλευρά
 - Swing - 55% - Τελειωμένες/45% Αποτελεσματικές: 54%/47%
 - Γρήγορη - 60% - Τελειωμένες/50% Αποτελεσματικές: 61%/52%
- * Περάσματα από την έξω πλευρά
 - Swing - 50% - Τελειωμένες/40% Αποτελεσματικές: 56%/44%
 - Γρήγορη - 55% - Τελειωμένες/45% Αποτελεσματικές: 45%/29%

Περιοχές ενδιαφέροντος - Τι επιδιώκουμε - Παγκόσμιο Κύπελλο 89

- * Περάσματα σε σημεία
 - Swing - 50% - Τελειωμένα/40% Αποτελεσματικά: 51%/32%
 - Γρήγορα - 55% - Τελειωμένα/45% Αποτελεσματικά: 65%/56%
- * Έξω πλευρά πίσω ζώνης
 - 50% - Ολοκληρωμένα/14% Αποτελεσματικότητας: 55%/37%

- * Περάσματα σε σημεία πίσω ζώνης
 - 39% - Ολοκληρωμένα/14% Αποτελεσματικότητας

Σερβίς - 1,8 σετ
(για κάθε 2 λάθη στο σερβίς χρειαζόμαστε έναν άσσο) 1,4 σετ
Μπλοκ - Κλειστά τελειωμένα 5 - σετ 2,37 σετ
- Κοντρόλ 8 - σετ 2,25 σετ
Σερβίς - Υποδοχή = 2,6 (για νίκη) 2,54
πόντοι ανά περιστροφή = 0,5 0,489

Κατανομή στο σετ:

Επίθεση έξω πλευράς:

Swing 35%
Γρήγορη - 35%
Συνδυασμοί 20%
Πίσω ζώνης - 10%

Περάσματα έξω πλευράς

Swing - 40%
Γρήγορα - 30%
Συνδυασμοί - 15%
Πίσω ζώνης - 15%

Περάσματα σε σημεία:

Swing - 30%
Γρήγορα - 3—%
Συνδυασμοί - 20%
Πίσω ζώνη - 15%
Πάσα - 5% (πασαδόρος)

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΠΩΣ ΝΑ ΚΕΡΔΙΖΕΙ

Από τον Bill Neville
Μετ.: Ψωμαδάκη Μαρία

(Κάντε το πρόγραμμά σας, ένα πρόγραμμα που κερδίζει)

(Δεν είναι τόσο σημαντικό το να έχετε γνώσεις όσο ο τρόπος που εφαρμόζετε και προσφέρετε τις γνώσεις σας)

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΗΝ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

A. «ΜΗΝ ΔΙΟΡΘΩΝΕΤΕ ΚΑΤΙ, ΑΝ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΧΑΛΑΣΕΙ»

1. Συντηρητικός
Το μόνιμο πρόβλημα κάποιου που προσπαίζει και υπεραμύνεται των ιδεών του
2. Στάσιμος
3. Αυτάρεσκος

B. «ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΕ ΑΝΑΜΟΝΗ»

1. Αλλαγή για χάρη της αλλαγής
2. Κάτι που δεν έχει ξαναγίνει
3. Να έχει περιεχόμενο

Σ' αυτά φαίνεται ότι δεν έχετε τίποτα να χάσετε ή ότι έχουν πολύ λίγα παραδοσιακά στοιχεία

Γ. «ΜΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ ΞΑΝΑ ΤΟΝ ΤΡΟΧΟ»

1. Ακολουθείτε αποδεδειγμένες θεωρίες
2. Κάντε το με τον τρόπο των πρωταθλητών και γίνεται πρωταθλητής
3. Μάθετε να σκέπτεστε και δημιουργήστε

— Η εγγύηση για να είστε σε συνεχή εξέλιξη

Δ. «ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΕΛΛΑ ΜΑΣ»

1. Μελετήστε τους εμπειρογνώμονες
2. Μελετήστε την παράδοση
3. Σκεφτήτε και γιατί όχι;;
(μπορείτε να κάνετε αυτό....
(μπορείτε να κάνετε εκείνο... γιατί όχι;;;))
4. Αφήστε την φαντασία σας ελεύθερη
(πρέπει να «οραματιζόμαστε» την επιτυχία, να την νιώθουμε και να την πιστεύουμε)
5. Σχηματίστε την γενική εικόνα
Φανταστείτε αυτό που θέλετε και σχεδιάστε τον τρόπο με τον οποίο θα πετύχετε

6. Να είστε πρόθυμοι να ρισκάρετε
(να είστε πεπεισμένοι και σταθεροί γι' αυτά που επιθυμείτε και προχωρείτε...)
..... Και το δίλημμα;;
— αποφασίζετε κατά την πορεία της διαδικασίας
— γνωρίζετε το τι, όταν το....
7. Αναθέστε καθήκοντα
8. Φτιάξτε χρονοδιάγραμμα με χρονικά όρια.
Προσδιορίστε χαρακτηριστικά για την αξιολόγηση της προόδου.

E. ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ — ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ

1. Πρέπει να γίνονται κατ' επανάληψη
2. Δεσμεύσεις και εγγυήσεις
3. Τελικές εκτιμήσεις ως προς τους σκοπούς και τις υπάρχουσες καταστάσεις
4. Ανασκόπηση και θεώρηση νέων ανακαλύψεων

ΤΕΛΟΣ: ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΠΡΑΞΗ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

1. Προθυμία για ρίσκο
2. Να είστε πρόθυμοι να εμπιστευθείτε (ανθρώπους με τους οποίους δουλεύεται μαζί)
3. Να είστε πρόθυμοι να πάρετε θέσεις και να δεσμευτείτε μ' αυτές
4. Να είστε διατεθειμένοι να κάνετε και να δεχθείτε κριτική.

ΜΕΘΟΔΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ

A. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Ιδέες - συγκεντρώνουμε όλες τις ιδέες μαζί, τις μελετάμε και επιλέγουμε

1. Αξίζει να «ακουστούν» όλα και όλες οι ιδέες
2. Οι επικρίσεις με χειρονομίες ή λόγια δεν επιτρέπονται
3. Μόνο τα χρονικά όρια επηρεάζονται από τον όγκο των ιδεών που ρέουν

B. (ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΤΕ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΣΥΝΗΓΟΡΩΝΤΑΣ ΥΠΕΡ ΑΥΤΗΣ)

(Swing Επίθεση.... 5 ιδέες από τις οποίες μπορείτε να διαλέξετε)

1. Συγκεντρώστε τις ιδέες που θα υπερασπιστείτε
2. Ετοιμάστε την υπεράσπιση
3. Οι κατηγορίες, η επιτροπή και ο δικαστής είναι πολύ σκληροί
4. Η συνηγορία του βοηθού ενθαρρύνει
5. Διακινδυνεύστε, δώστε προτεραιότητες και πείστε τους

Γ. ΠΡΑΞΗ

(Το πρακτικό πρόγραμμα σε στάδια)
(Πώς λύνουμε το πρόβλημα)

1. Προσδιορίστε ένα υπεύθυνο άτομο
2. Προσδιορίστε στόχους και αντικείμενα που μπορούν να μετρηθούν
3. Προσδιορίστε καθήκοντα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ:

Είναι η ικανότητα του να εκτελεί κάποιος μια σημαντική απόφαση μόλις περάσει ο ενθουσιασμός που προκλήθηκε απ' αυτή

- 5ο Set -
- * Για να κερδίσετε πρέπει να κάνετε 6 πραγματικούς πόντους
- * 9 περιστροφές - είναι ο μέσος όρος στο 5ο σετ και είναι σημαντικό, οι δύο καλύτεροι παίκτες σας στο σερβίς να κάνουν 2 φορές σερβίς.
- * Επιθετικό σερβίς, ακόμα και σε καθοριστικά και επικίνδυνα σημεία
- * Ελεύθερη επίθεση, δυνατή, σίγουρη
- Ρισκάρτε
- Κάντε γρήγορες επιθέσεις περισσότερες φορές

«Θέλω οι παίκτες να παίζουν όσο πιο σκληρά μπορούν»

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

— ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΚΕΡΔΙΣΤΕ ΔΙΑ ΤΗΣ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ

(Χρησιμοποιείτε το χρόνο... μη χάνετε χρόνο)
(Η προπόνηση είναι το πιο σημαντικό)
(Αφαιρέστε ασκήσεις/ασκήσεις χωρίς χρησιμότητα)

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

1. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
(Είναι πιο σημαντικές για τους άπειρους αθλητές)
μειονέκτημα: ο μικρός αριθμός επαφών από τον παίκτη
πλεονέκτημα: το κόντρώ στην κίνηση κατά την εκτέλεση
2. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ

3. Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΙΣΑΓΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
(Στόχος το ατομικό αποτέλεσμα)
(Όλα είναι σημαντικά)
Διατάξεις
— δεν υπάρχουν αποδείξεις υπέρ ή κατά των διατάξεων
— μη χάνετε πολύ χρόνο
Ξέσταμα
— πολλές φορές κάνουμε κάποια πράγματα μόνο από συνήθεια ή για χάρη της παράδοσης
ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ
Ασκήσεις/Προπονήσεις
— πρέπει να αναπτύσσουν «συναγωνιστική» συμπεριφορά

«ΕΚΤΕΛΕΣΗ = ΠΑΙΧΝΙΔΙ»

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ - ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Χρησιμοποιείτε τις λέξεις κλειδιά στην διαδικασία της μάθησης

1. ΣΕΡΒΙΣ

Διδασκαλία: ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ - Βήμα - Πέταγμα - Χτύπημα - Ρυθμός

Το χτύπημα είναι το κλειδί για ένα επιτυχημένο σερβίς.
(Κατευθύνετε τα δάκτυλα του ποδιού το οποίο προβάλλεται μπροστά προς το στόχο.

Σφίξτε το χέρι που κτυπάει την μπάλα. Το όπλισμα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε η επαφή να είναι όσο το δυνατόν πιο ψηλά και μακριά, μπροστά από το κεφάλι.

Επιταχύνετε το χέρι που πρόκειται να έλθει σε επαφή με την μπάλα, ακριβώς πριν από την επαφή).

— Δώστε τις πληροφορίες ανάλογα με τις απαιτήσεις

2. ΜΑΝΣΕΤΑ

Προετοιμασία για την πάσα πριν από την επαφή
Διδασκαλίας - ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Οι καρποί μαζί - Να κοιτάτε την μπάλα - Να πηγαίνεται στο σημείο που πρόκειται να γίνει η πάσα προτού να φτάσει η μπάλα - Κάντε την πάσα στον στόχο.

(Η σταθερότης είναι το κλειδί για την υποδοχή και τη δημιουργία ευρείας βάσης στη δεξιότητα της μανσέτας.

Χρησιμοποιείτε γωνίες κάθε φορά που εκτελείτε αυτή την τεχνική ικανότητα.

Η επαφή της μπάλας με τους πήχεις θα πρέπει να είναι τόσο μακριά από τα ισχία όσο μπορεί ο παίκτης να το ελέγχει.

Δουλειά για τα πόδια - ολισθηρό βήμα, σταυρωτό βήμα, βήμα που φρενάρει, πίσω ολίσθημα.

3. ΠΑΣΑ — (ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ)

Διδασκαλία ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Τα χέρια γρήγορα ψηλά - Το σχήμα των χεριών (παλάμες) σαν σφαίρα - Να είστε αντιμέτωποι με το στόχο

(Να έχετε σταματήσει την κίνησή σας πριν από την επαφή.

Κρατήστε την μπάλα μακριά από το φιλέ.
Κάντε πάσα προς το στόχο.
Να έχετε ισορροπία και σταθερότητα).

4. ΕΠΙΘΕΣΗ — ΚΑΡΦΙ

Διδασκαλία ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: - Τρέξε - Πήδα - Χτύπα
ΤΡΕΞΕ - επιταχύνετε το άλμα
ΠΗΔΑ - το άλμα και με τα δύο πόδια και σηκώστε τα χέρια σας ψηλά
ΧΤΥΠΑ - η επαφή με την μπάλα να γίνεται όσο πιο ψηλά γίνεται μπροστά σας
- «Εσύ ξεκινάς, εγώ πετάω»
(Ένα έως τρία βήματα προσέγγισης
Επιταχύνετε προς το σημείο της επαφής.
Μικρό το βήμα της προσέγγισης (τελευταίο)
Το χέρι πρέπει να είναι ανοιχτό και χαλαρό.
Χτυπήστε την μπάλα όσο πιο ψηλά και όσο πιο μακριά μπορείτε μπροστά από το κεφάλι).

5. ΜΠΛΟΚ

Διδασκαλία - ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Κρατήστε τα χέρια ψηλά - Μπροστά από τον επιθετικό - Έχετε τα μάτια ανοικτά - Περιβάλλετε την μπάλα με τα χέρια - Σπρώξτε την μπάλα προς το κέντρο του αντιπάλου γηπέδου
(Τα πόδια είναι λυγισμένα ελαφρώς στα γόνατα, τα χέρια ψηλά, οι αγκώνες ελαφρώς λυγισμένοι.
Μην λυγίζετε τα γόνατα κατά το άλμα, μητρε στη σωστή θέση - πηδήξτε.

Παρατηρήστε την Μανσέτα - Πάσα - «Διαβάστε» την επίθεση - Κάντε Μπλοκ

Έλμα στο σωστό χρόνο - πηδήξτε όταν το χέρι του αντίπαλου επιθετικού περνάει μπροστά από το πρόσωπο κατά τη διάρκεια που ανυψούται.

Εάν ο πασαδόρος είναι πιο μακριά από ένα μέτρο από το φιλέ, ο μπλοκέρ πρέπει να πηδήξει την στιγμή όπου το χέρι του επιθετικού που πρόκειται να χτυπήσει την μπάλα, αιωρείται προς αυτή.

Λειτουργίες του Μπλοκ:

- Κλειστό μπλοκ - τελειώνει τις φάσεις - το παιχνίδι
- Κοντρόλ μπλοκ - «μαλακό μπλοκ»
- Μπλοκ ζώνης.)

6. ΑΜΥΝΑ ΕΔΑΦΟΥΣ

Διδασκαλία - ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Μείνετε χαμηλά - Σταματήστε και μάθετε να κάνετε την κίνηση προς την μπάλα - Αλλάξτε τη γωνία αντανάκλασης της μπάλας - Κρατήστε την μπάλα ανάμεσα σ' εσάς και το φιλέ

(ΠΡΟΣ ΒΟΗΘΕΙΑ - Κρατήστε την μπάλα ανάμεσα στο σώμα σας και το κέντρο του γηπέδου

ΘΕΣΗ ΧΕΡΙΩΝ - Τα χέρια είναι σε χαλαρή θέση κατάλληλη για την απόκρουση ενός δυνατού χτυπήματος της μπάλας (Μαλακώνουν το χτύπημα).

ΑΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ -

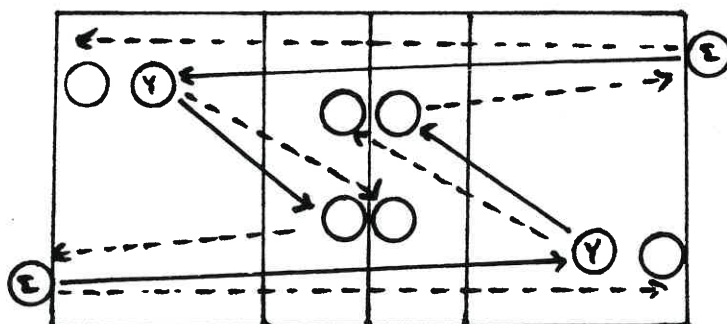
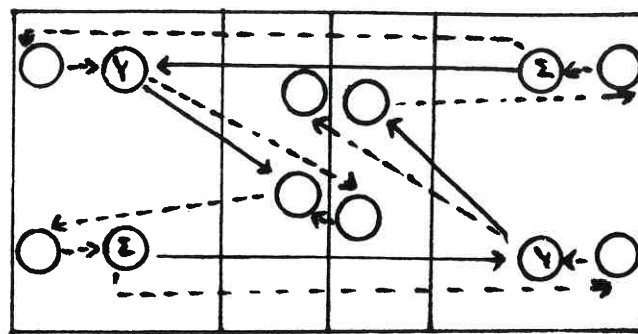
Προπόνηση

Μετακίνηση της μπάλας

Μετακίνηση των παικτών

- Ζέσταμα -

1. ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕΡΒΙΣ «BUTTERFLY» («ΠΕΤΑ-ΛΟΥΔΑ»)



ΣΚΟΠΟΣ: Να γίνει επανεξέταση και κριτική των μετακινήσεων που απαιτούνται κατά την υποδοχή του σερβίς. Το ζέσταμα να γίνεται στο γήπεδο.

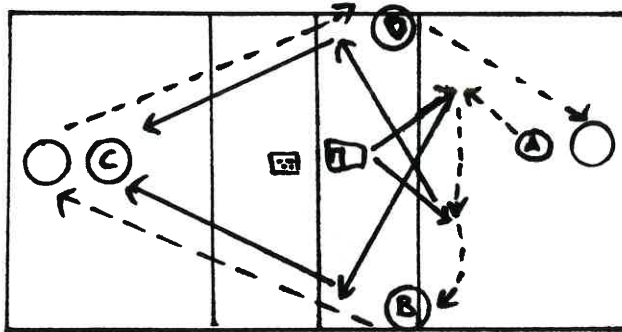
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Αυτός που είναι στο σερβίς το εκτελεί.

Οι παίκτες στην υποδοχή κάνουν μανσέτα προς τους στόχους που έχουν.

Οι «στόχοι-παίκτες» πίνουν τις μπάλες και πάνε στη γραμμή του σερβίς.

Οι παίκτες κινούνται κυκλικά από το σερβίς, στην υποδοχή γίνονται στόχοι και μετά πάλι σερβίς.

2. ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ



ΣΚΟΠΟΣ: Να εξασκηθούν σε μετακινήσεις και τεχνικές που απαιτούνται κατά την επίθεση μιας μπάλας.

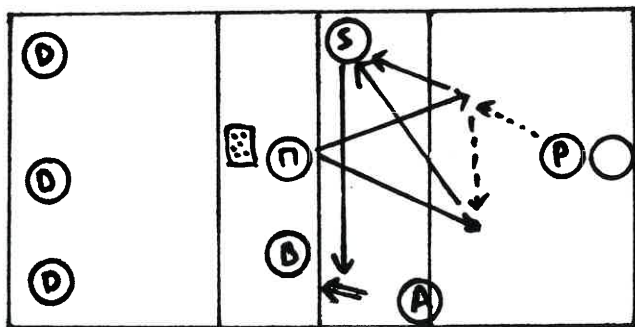
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Θέσεις - Τύπος - Άσκησης

Ο προπονητής χτυπάει κάτω την μπάλα από την μια πλευρά, ο Α κάνει πάσα την μπάλα σε κατεύθυνση απέναντι

από τον Β. Μόλις ο Α κάνει την πάσα ο προπονητής χτυπάει κάτω μια άλλη μπάλα στην αντίθετη κατεύθυνση και ο Α κάνει άλλη μια πάσα στον Β. Οι παίκτες Β και D κάνουν επίθεση στην μπάλα.

- Ο C μαζεύει δύο μπάλες
- Ο D πηγαίνει στη θέση του Α
- Ο Α πηγαίνει στη θέση του Β
- Ο Β πηγαίνει στη θέση του C
- Ο C πηγαίνει στη θέση του D

3. ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ



ΣΚΟΠΟΣ: Να γίνει προπόνηση σε μετακινήσεις και τεχνικές που απαιτούνται στα: μανσέτα - πάσα - επίθεση - μπλοκ.

ΣΤΟΧΟΣ: Να επαναληφθεί 5 φορές στη σειρά

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο προπονητής χτυπάει κάτω την μπάλα ή την στέλνει δεξιά ή αριστερά του.

— Ο Ρ κάνει μανσέτα στον πασαδόρο - ο πασαδόρος κάνει πάσα για επίθεση - ο Α κάνει επίθεση - ο Β κάνει μπλοκ. Μόλις ο πασαδόρος κάνει την πάσα, ο προπονητής στέλνει τη δεύτερη μπάλα σ' αυτόν που κάνει μανσέτα και η άσκηση συνεχίζεται μέχρι να σταλούν και οι 5 μπάλες στη σειρά.

— Οι D παίκτες μαζεύουν τις μπάλες ή μπορούν να κάνουν άμυνα.

Οι πασαδόροι μένουν στη θέση τους και αλλάζουν μόνο μεταξύ τους.

Μετά από 5 μπάλες ο Ρ έρχεται στην επίθεση - η επίθεση στο μπλοκ - το μπλοκ στη θέση του D όπου κυνηγάει μπάλες ή κάνει άμυνα.

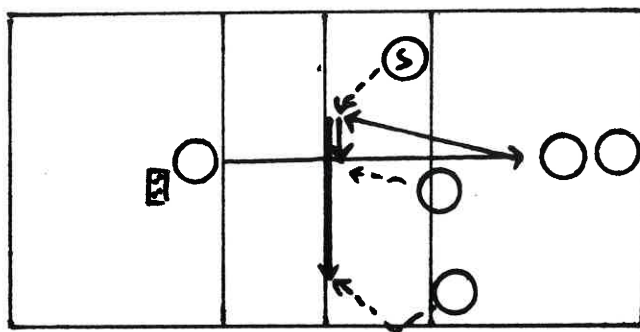
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1. «ΤΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ»

ΣΚΟΠΟΣ: Να δουλέψουμε στην επίθεση και την πάσα.

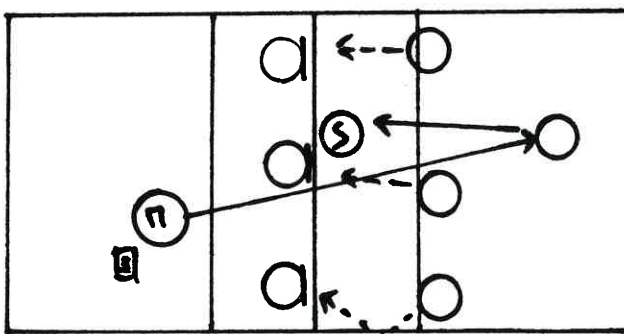
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι προπονητές στέλνουν τις μπάλες στους παίκτες που θα κάνουν μανσέτα. Αυτοί τις στέλνουν στον πασαδόρο ο οποίος κάνει πάσα στους επιθετικούς. Οι επιθετικοί κάνουν επίθεση. Ο κεντρικός επιθετικός παραμένει. Οι πλάγιοι επιθετικοί αλλάζουν. Το ίδιο και οι πασαδόροι. Οι άλλοι παίκτες μαζεύουν τις μπάλες.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Χρόνος Μπλοκ 5 λεπτά.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Καθώς οι επιθετικοί βελτιώνονται προσθέστε δυο μπλοκερ (ζώνη 3-2).

2. ΜΠΛΟΚ - ΕΠΙΘΕΣΗ Ανταγωνιστική Άσκηση



ΣΚΟΠΟΣ: Ανταγωνιστική άσκηση μεταξύ επίθεσης και μπλοκ.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο προπονητής στέλνει μπάλες στους παίκτες που θα κάνουν την μανσέτα.

Αυτοί τις στέλνουν στον πασαδόρο, ο οποίος κάνει πάσα στους επιθετικούς.

Οι επιθετικοί κάνουν επίθεση «εναντίον» των μπλόκερ.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Για να κερδίσουν οι μπλοκερ ή οι επιθετικοί πρέπει να κάνουν 15 πόντους.

Μια επιτυχημένη επίθεση = +1 πόντος.

Ένα επιτυχημένο μπλοκ:

— Τελειωμένο = 4 πόντοι

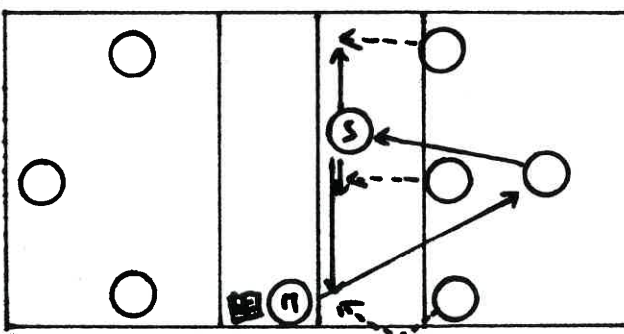
— Επαφής = 2 πόντοι

— Λάθος της επίθεσης = + 1 πόντος

— Λάθος του Μπλοκ = - 1 πόντος

Να κρατάτε το σκορ και να το φωνάζετε με δυνατή φωνή.

3. ΑΣΚΗΣΗ ΑΜΥΝΑΣ



ΣΚΟΠΟΣ: Να δουλέψουμε πάνω σε σκληρή δυνατή άμυνα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο προπονητής στέλνει μπάλες σ' αυτούς που θα κάνουν την πρώτη μανσέτα. Αυτοί στέλνουν την μπάλα στον πασαδόρο ο οποίος με τη σειρά του κάνει πάσα στους επιθετικούς.

Η πάσα πρέπει να είναι ένα ή δύο μέτρα μακριά από το φιλέ.

Οι επιθετικοί κάνουν επίθεση και οι αμυντικοί πρέπει να κάνουν άμυνα.

Οι επιθετικοί γυρίζουν στην άμυνα μόλις τελειώσουν.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Οι επιθετικοί πρέπει να κερδίσουν 6 επιθέσεις στην σειρά.

Εάν οι αμυντικοί βγάλουν την άμυνα, οι επιθετικοί γυρίζουν στο - Ο -

4. «ΚΑΤΑΔΙΩΞΗ ΕΚ ΠΕΡΙΤΡΟΠΗΣ»

Συνεχόμενοι πόντοι προτού να γίνει η περιστροφή 6V6. - Σερβίς - Υποδοχή.

Η ομάδα που θα κερδίσει πρώτη 8 πόντους κάνει μια περιστροφή - αλλαγή.

Η ομάδα που θάνει πρώτη 6 περιστροφές είναι η νικήτρια ομάδα.

ΒΑΘΜΟΙ: Γρήγορη επίθεση = 3 πόντοι

Επίθεση από τα πλάγια = 1 πόντος.

Να κρατάτε το σκορ και να το λέτε.

«Χρησιμοποιείτε το σκορ (τονίστε - υπογραμμίστε) για να δώσετε έμφαση σ' αυτά που θέλετε (Γρήγορη επίθεση, παιχνίδι με κομπίνες...)».

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: «ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΙΕΣΗ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΕΙ»

ΟΜΑΔΑ Α: Πρέπει να κερδίσει 8 πόντους προτού να κάνει την περιστροφή (ξεκινάει πρώτη).

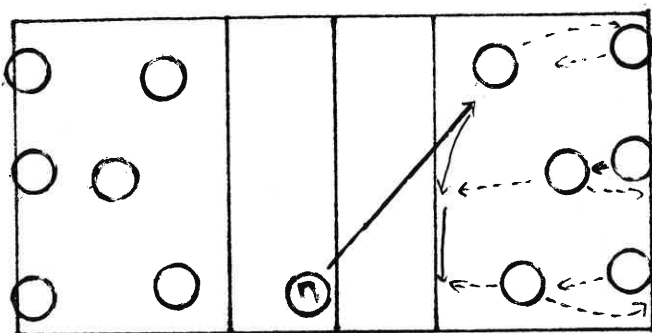
ΟΜΑΔΑ Β: Πρέπει να κερδίσει μόνο 5 πόντους.

«Μια αποτυχία το μόνο που κάνει είναι να μειώνει την συγκέντρωσή σας στο παιχνίδι και την εμπιστοσύνη στον εαυτό σας. Να σκέφτεστε τον επόμενο πάντα και όχι τον προηγούμενο.

«ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΑΣ»

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1. «ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΒΑΘΕΙΑ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ»



ΣΚΟΠΟΣ: Να βελτιωθεί το αμυντικό κοντρόλ και το κοντρόλ της μπάλας κατά την μεταβίβαση, χρησιμοποιώντας πολλές επαναλήψεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο προπονητής ξεκινάει με χτύπημα της μπάλας προς το ένα γκρουπ. Αυτή η ομάδα κάνει κοντρόλ στην μπάλα και επιτίθεται πίσω από την γραμμή των τριών μέτρων.

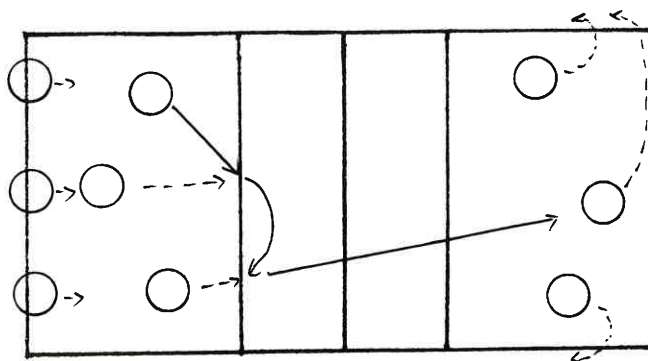
Μόλις η μπάλα περάσει το φιλέ, η ομάδα που έκανε επίθεση αλλάζει με το άλλο γκρουπ που βρίσκεται στην ίδια πλευρά του γηπέδου - την δική της.

Η άσκηση συνεχίζεται χωρίς να διακόπτεται, καθώς οι προπονητές την επαναλαμβάνουν μόλις αυτή χαλάσει (χαθεί η μπάλα).

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Συνεχίστε την άσκηση για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.

«ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ»

2. «Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ/Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ»



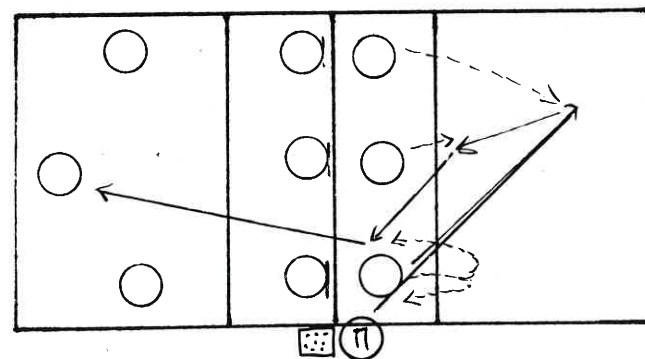
ΣΚΟΠΟΣ: Να ενισχυθεί η αμυντική τεχνική.

Να διατυπωθεί εκ νέου ο αμυντικός έλεγχος της μπάλας κατά την μεταβίβαση, κάτω από ανταγωνιστικές συνθήκες.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο προπονητής χτυπάει (κάνει επίθεση) την μπάλα σ' έναν από τους τρεις παίκτες που είναι στην πλευρά των ηττημένων. Αυτοί αμύνονται, κάνουν κοντρόλ, και παίζουν τρεις εναντίον τριών που είναι στην άλλη πλευρά. Η ομάδα που κερδίζει τον πόντο πηγαίνει (ή παραμένει) στην πλευρά με το ένα γκρουπ (πλευρά νικητών). Η ομάδα που χάνει σε κάθε σειρά μαζεύει την μπάλα.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Αυτή η άσκηση χρονομετρείται.

3. «ΚΥΝΗΓΗΤΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ»



ΣΚΟΠΟΣ: Να αναπτύξει και να βελτιώσει μετακινήσεις μεταβίβασης.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι παίκτες είναι στο φιλέ ή πίσω στη γραμμή Μια ομάδα από 6 άτομα στην άλλη πλευρά. Ο προπονητής χτυπάει την μπάλα (με την παλάμη). Οι τρεις παίκτες πηδούν στο φιλέ και ο προπονητής χτυπάει κάτω την μπάλα μακριά από τους παίκτες. Οι παίκτες την κυνηγούν, κάνουν κοντρολ και μετά επίθεση. Εάν η επίθεση τελειώσει τότε η εναλλαγή -το παιχνίδι- σταματάει. Εάν η άλλη ομάδα βγάλει την άμυνα τότε η εναλλαγή της μπάλας συνεχίζεται, αλλά αυτή η ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει επίθεση μόνο από την δεύτερη γραμμή. Μόλις ολοκληρωθούν οι μετρήσεις που έχουμε βάλει στόχο, οι ομάδες αλλάζουν.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Για να ολοκληρωθεί αυτή η άσκηση πρέπει να επιτευχθεί ένας συγκεκριμένος αριθμός επιτυχημένων επαναλήψεων.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Οι παίκτες κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλο σ' ένα καθορισμένο σημείο. Ο προπονητής χτυπάει κάτω την μπάλα. Οι παίκτες φεύγουν από την γραμμή, κυνηγούν την μπάλα και μετά γίνεται εναλλαγή στις μπαλίες.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΜΠΛΟΚ Βαθμολόγηση στην άσκηση:

Τελειωμένο Μπλοκ = 4 πόντοι

Κοντρόλ Μπλοκ = 2 πόντοι

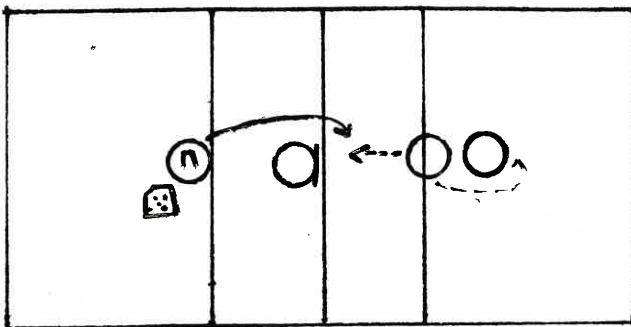
Λάθος επιθετικού = 1 πόντος

Λάθος τους μπλόκερ = 1 πόντος

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: - 10 ευκαιρίες για μπλοκ (οι πόντοι μπορεί να είναι περισσότεροι από 10)

- η νίκη στους 15 πόντους

1. «ΜΠΑΛΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ»



ΣΚΟΠΟΣ: Να μάθουμε να προσαρμόζουμε τη θέση μας και τον ρυθμό με το να κινούμαστε, καθώς εξελίσσεται κάποια κατάσταση. Να προπονηθούν οι παίκτες στο να παρατηρούν όλα τα στοιχεία σε μια κατάσταση μπλοκ.

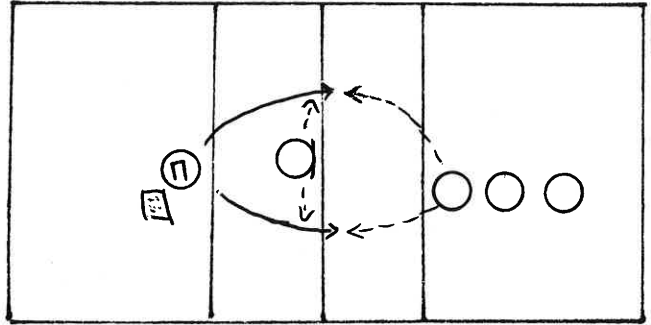
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο προπονητής ρίχνει μια «ψηλοκρεμαστή» μπάλα που είναι όμως κοντά στο φιλέ -στον επιθετικό- για να την χτυπήσει.

Οι μπλόκερ προσαρμόζουν τη θέση τους μόλις δουν την μπάλα.

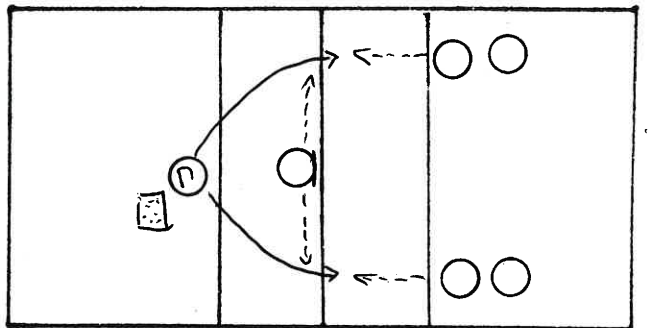
Ο μπλόκερ αλλάζει ανάλογα με την κρίση του προπονητή.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Ο μπλόκερ πρέπει να κερδίσει έναν συγκεκριμένο αριθμό πόντων για να ολοκληρωθεί η άσκηση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:

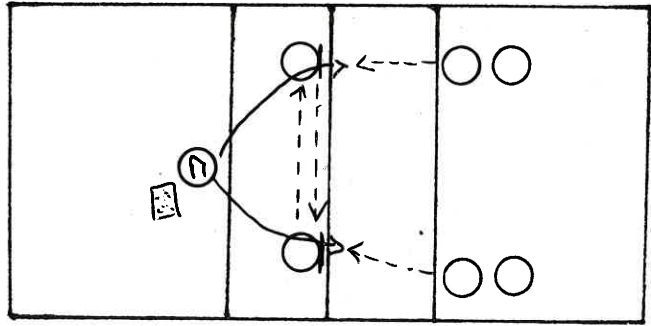


ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ:



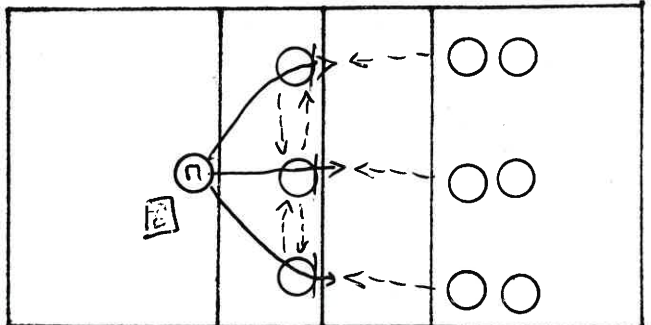
ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: «Δύο μπλόκερ»

Οι μπλόκερ κάνουν μπλοκ ανά δύο.



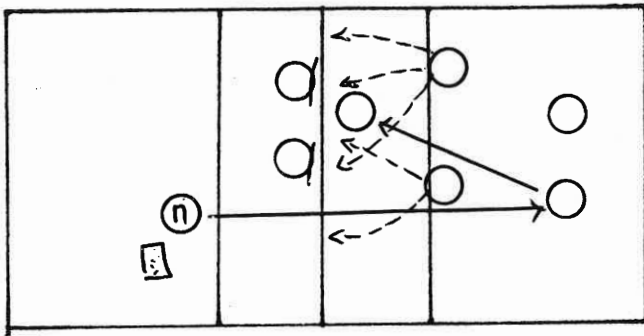
ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: «Τρεις μπλόκερ» - «τρεις επιθετικές ζώνες»

Οι μπλόκερ πρέπει να χρησιμοποιούν διπλό ή τριπλό μπλοκ.

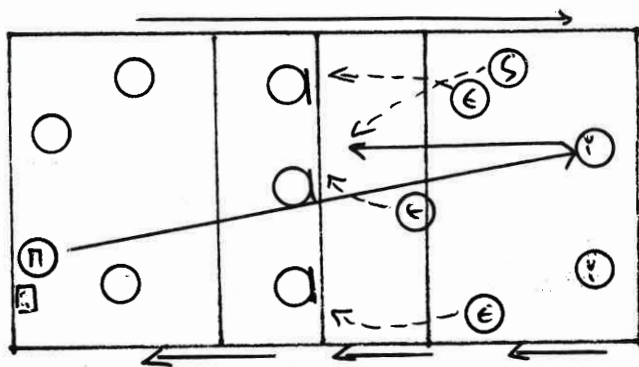


ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: «Μπλοκ εναντίον παιχνιδιού με κομπίνες».

(Κρατάτε το σκορ - 10 μπάλες)



3. «ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ» - ΜΠΛΟΚ

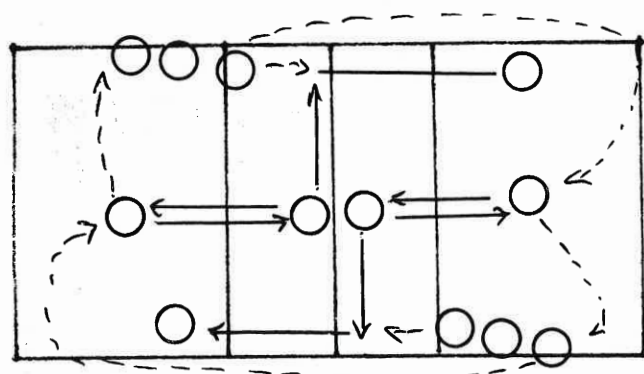


ΣΚΟΠΟΣ: Η προπόνηση πάνω σε συνδυασμένες επιδεξιότητες (κομπίνες). Δραστηριότητες.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο προπονητής ή ένας παίκτης κάνει σερβίς για να ξεκινήσει η άσκηση. Οι παίκτες παίζουν ένα πόντο και αλλάζουν. Οι παίκτες που κάνουν την πρώτη μανσέτα γίνονται επιθετικοί. Οι επιθετικοί γίνονται μπλόκερ. Οι μπλόκερ πάνε στη θέση των αμυντικών και οι αμυντικοί πάνε για να κάνουν την μανσέτα.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Οι παίκτες παίζουν ένα πόντο ή 10 μπάλες ή έχουν στόχο κάποιο άλλο σκορ και «αλλάζουν ομαδικά».

4. «ΑΜΥΝΑ ΣΤΗ ΓΡΑΜΜΗ»



ΣΚΟΠΟΣ: Να δουλέψουμε την άμυνα πάνω στην γραμμή.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Αμυντικός 1, κάνει άμυνα στην μπάλα που έχει χτυπήσει ο πασαδόρος και την στέλνει πίσω σ' αυτόν. Ο πασαδόρος κάνει πάσα στον επιθετικό. Αυτός κάνει επίθεση στην γραμμή όπου

ο Αμυντικός - 2 κάνει άμυνα

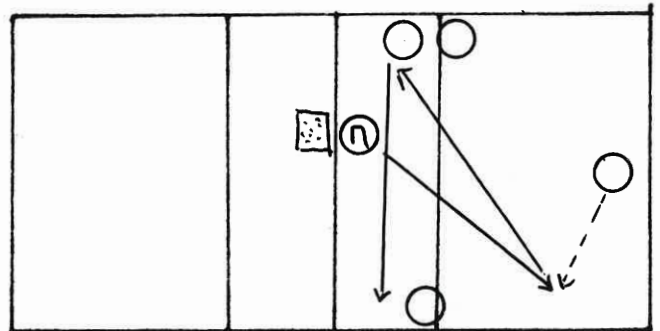
ο (1) αμυντικός γίνεται επιθετικός

ο (2) επιθετικός γίνεται αμυντικός (1)

ο (2) αμυντικός παραμένει στην γραμμή αμυνόμενος.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Ο αμυντικός - 2 πρέπει να βγάλει 5 σωστές άμυνες.

5. «ΤΟ ΑΚΑΤΟΡΘΩΤΟ»



ΣΚΟΠΟΣ: Να διδαχθούν οι παίκτες το «αμείλικτο» κυνηγητό της μπάλας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Τρεις παίκτες είναι τοποθετημένοι στο μέσο της τελικής γραμμής. Ο πρώτος είναι ξαπλωμένος με το στομάχι στο έδαφος. Ο προπονητής χτυπάει την μπάλα δεξιά και αριστερά. Ο παίκτης σηκώνεται, παίζει την μπάλα και την στέλνει στους πασαδόρους που κάνουν πάσα στο 4 (ζώνη 4). Μόλις παιχτεί η μπάλα, κάθε παίκτης γυρνάει στο τέλος της γραμμής για να επαναλάβει την άσκηση.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Μπορούν να παιχτούν 30 μπάλες από κάθε γκρουπ (η μπάλα είναι ψηλά και από την πλευρά του γηπέδου των αμυντικών).

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1. ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΠΟΥ ΜΑΛΑΚΩΝΕΙ ΕΝΑ ΔΥΝΑΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ

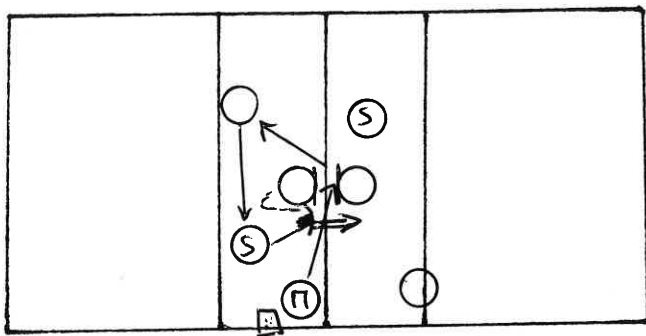
Διδασκαλία

ΠΑΙΧΝΙΔΙ: 2Χ2 (χωρίς μπλοκ, μανσέτα, πάσα, επίθεση).

2. «ΜΟΝΟΜΑΧΙΑ»

ΣΚΟΠΟΣ: Να δουλέψουν πάνω στο κοντρόλ μιας μπάλας που είναι στην κορυφή του φιλέ και να την μεταβιβάσουν για να γίνει επίθεση.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Έχουμε τρεις παίκτες σε κάθε πλευρά του



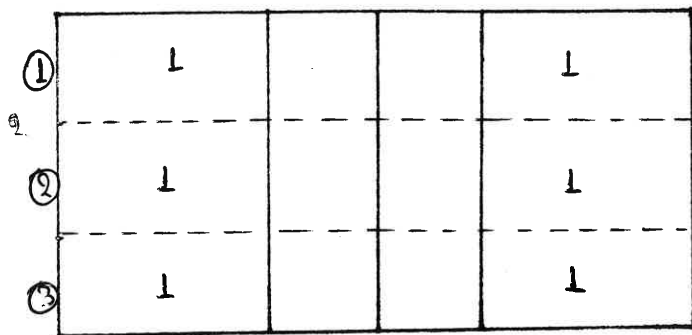
φιλέ. Ο ένας είναι μπλόκερ και οι άλλοι τον καλύπτουν. Ο μπλόκερ προσπαθεί να κλείσει την μπάλα ή να κάνει κοντρόλ-μπλοκ στην μπάλα που πετά ο προπονητής. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι την φυσιολογική του λήξη. Οι παίκτες της πίσω γραμμής ανταποκρίνονται στις ευθύνες που τους έχουν ζητηθεί για κάθε περίπτωση.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Η επιτυχία υπολογίζεται από την ομάδα που επιτυγχάνει ένα συγκεκριμένο αριθμό επιτυχημένων παιχνιδιών (10/15).

3. «1X1» - ΤΟΥΡΝΟΥΑ

ΣΤΟΧΟΣ: Παιχνίδι για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, ή με συγκεκριμένους πόντους.

Γήπεδο νικητών

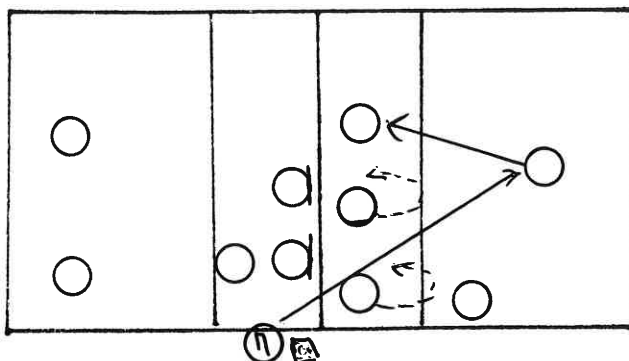


Γήπεδο ηττημένων

Διαστάσεις Γηπέδου: 3X9 μ.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Οι παίκτες παίζουν ένας εναντίον ενός με κανονικούς κανόνες. Μπορούν να έχουν 3 επαφές. Οι νικητές παίζουν στο γήπεδο 1.

4. «5X5» — ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΜΥΝΑ



ΣΚΟΠΟΣ: Να δουλέψουμε πάνω στην μεταβίβαση της μπάλας και την άμυνα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο προπονητής στέλνει την μπάλα στην μια ομάδα.

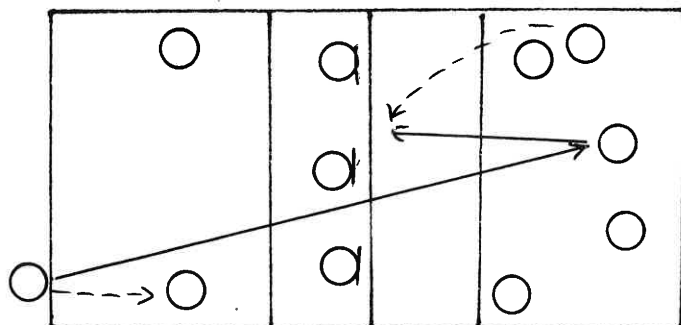
Μετά ο προπονητή την στέλνει στην ομάδα των ηττημένων. η ομάδα που δέχτηκε την μπάλα κάνει μεταβίβαση με επίθεση, η άλλη ομάδα κάνει μπλοκ και άμυνα και συνεχίζουν την εναλλαγή του παιχνιδιού.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ: Κάθε παιχνίδι ένας πόντος (γρήγορο σκορ). Για να κερδίσει μια ομάδα πρέπει να κάνει 15 πόντους.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. «ΓΡΗΓΟΡΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΓΗΠΕΔΟΥ — 5X5»



ΣΚΟΠΟΣ: Ανταγωνιστική ομαδική άσκηση.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: 3 ομάδες από 5 άτομα παίζουν μεταξύ τους. Γρήγορο παιχνίδι. Σετ των 5 πόντων. Η ομάδα που κερδίζει μένει. Οι χαμένοι αποχωρούν. Η ομάδα που κάνει πρώτη 4 πόντους κερδίζει. Οι χαμένοι τιμωρούνται: κάνουν push-ups, αναπηδήσεις, μετακινήσεις στο γήπεδο.

ΠΑΡΑΛΑΓΗ: Παίξτε με ομάδες 4Χ4 (έμφαση στην άμυνα).

2. «3 ΠΡΟΣ 2» — ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΠΛΑΓΙΑ.

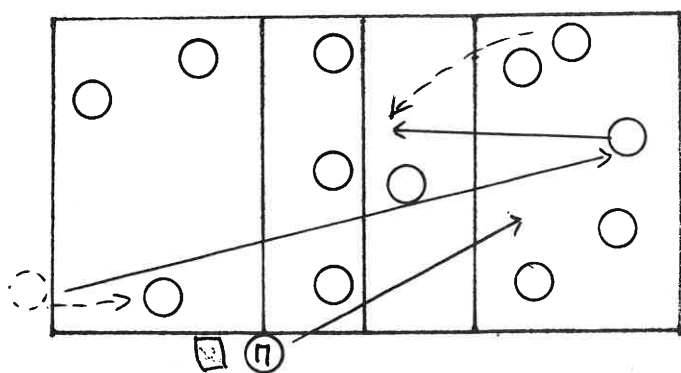
6 Χ 6 = με κανονικό σερβίς.

Η επίθεση πρέπει να κερδίσει 3 πόντους. Η άμυνα 2 συνεχόμενους πόντους προτού να γίνει η περιστροφή. Η ομάδα που θα κάνει πρώτη 6 περιστροφές κερδίζει.

Η ομάδα Α εξασκείται πάνω στην επίθεση από τα πλάγια. Η ομάδα Β εξασκείται πάνω στην μεταβίβαση με σημάδι-στόχο.

Εάν η ομάδα Β κάνει εναν άσσο η ομάδα Α γυρίζει στο -0-.

3. «1 — ΣΥΝ 3» ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ



6 Χ 6

Ο προπονητής είναι στην πλευρά του φιλέ που κάνει το σερβίς.

Εάν η ομάδα που δέχεται το σερβίς κερδίσει τον πόντο, ο προπονητής της δίνει την μπάλα.

Σκοπός της πλευράς που δέχεται το σερβίς είναι να κερδίσει 4 πόντους στη σειρά. Δέχεται σερβίς και 3 ελεύθερες μπάλες στην σειρά προτού να κάνει αλλαγή.

Ομάδα Β — πρέπει να έχει κερδίσει 4 πόντους στην σειρά για να κάνει περιστροφή.

Ομάδα Α — κάνει περιστροφή όταν σε 4 επιθέσεις η ομάδα Β δεν έχει κάνει 4 πόντους στη σειρά (δέχεται ένα σερβίς και 4 ελεύθερες μπάλες).

Η ομάδα που θα κάνει πρώτη 6 περιστροφές κερδίζει.

4. «ΑΣΚΗΣΗ ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΜΑ» - ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Η μια ομάδα στην επίθεση, η άλλη στην άμυνα.

Σύνθεση 6 Χ 6

ΣΤΟΧΟΣ: Η μια ομάδα πρέπει να κερδίσει ένα «ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ».

«ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ = νίκη σε 6 «μικρά παιχνίδια» (6 περιστροφές)

«ΜΙΚΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ = 3 μεγάλοι πόντοι (περιστροφή).

«ΜΕΓΑΛΟΣ ΠΟΝΤΟΣ = 2 μικροί πόντοι συνεχόμενοι.

«ΜΙΚΡΟΣ ΠΟΝΤΟΣ = όταν η ομάδα κερδίζει την μπάλα (ή το σερβίς ή την ελεύθερη μπάλα).

1. Η ομάδα Α κάνει σερβίς στον Β.

2. Η ομάδα Α τότε δέχεται μια ελεύθερη μπάλα (από τον προπονητή).

3. Κάθε ομάδα πρέπει να κερδίσει και τους δύο πόντους αλλιώς δεν κερδίζει κανείς.

4. Εναλλάσσονται σερβίς αδιαφορώντας για νίκες ή αποτυχίες.

ΠΩΣ ΝΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΕΙΤΕ - ΝΑ ΚΡΑΤΑΤΕ ΣΚΟΡ

1. Ο Α σερβίρει - κερδίζει = 1 μικρός πόντος.

2. Ο Α δέχεται ελεύθερη μπάλα - κερδίζει = 2ος μικρός πόντος.

3. Ο Β κερδίζει την ελεύθερη μπάλα από τον Α = 1 μικρός πόντος.

Όταν τα (1) και (2) είναι συνεχόμενα έχουμε: 1 ΜΕΓΑΛΟ ΠΟΝΤΟ.

Ο μικρός πόντος στον Α (νίκη στο σερβίς) = 0

Ο μικρός πόντος στον Β (νίκη στην ελεύθερη μπάλα)

1. Ο Α κάνει σερβίς - ο Β κερδίζει τον πόντο = 1 μικρός πόντος για τον Β.

2. Ο Α δέχεται ελεύθερη μπάλα - ο Β κερδίζει τον πόντο = 1 μικρός πόντος για τον Β (επειδή είναι συνεχόμενος = 1

ΜΕΓΑΛΟΣ ΠΟΝΤΟΣ

3 ΜΕΓΑΛΟΙ ΠΟΝΤΟΙ = Μια περιστροφή της ομάδας = 1

ΜΙΚΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

6 ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ = ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ —

ΤΕΛΟΣ = ΝΙΚΗΤΗΣ

«ΣΚΛΗΡΟ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ»

«ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ» — «ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ»

«ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ Η ΟΜΑΔΑ ΣΤΙΣ ΚΑΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ»

ΔΕΜΕΝΟ ΜΠΛΟΚ

Πέντε «κλειδιά» για καλύτερο μπλοκ από τον Fred Sturm
Μετ.: Μαρία Θηραίου

Μια ανάλυση μέσω εικόνων από τον προπονητή της Εθνικής Αντρών USA, παρουσιάζει τρία σπουδαία στοιχεία για αποτελεσματικό μπλοκάρισμα, τεχνική, παρακολούθηση επιθετικού και εξουδετέρωση της ευθείας, δεμένο και για την διαγώνιο μπλοκ.

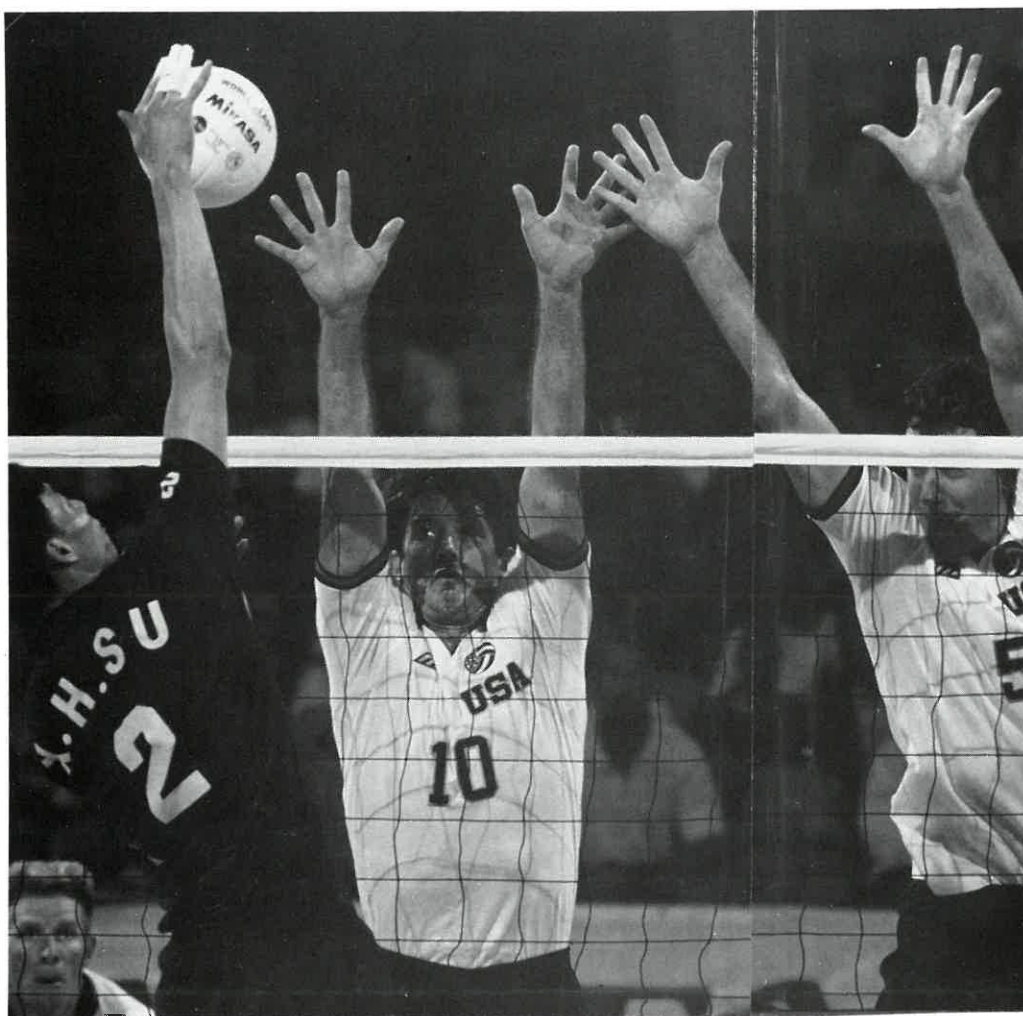
ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

Κοίταξε τα μάτια του Jeff Stork. Είναι εστιασμένα κατ' ευθείαν πάνω στον επιθετικό. Οι λιγότερο έμπειροι παίκτες έχουν μια τάση να παρακολουθούν την μπάλλα ή να κλείνουν τα μάτια τους αντί να παρακολουθούν τον επιθετικό.

Αφού γίνει η πάσα, η παρακολούθηση της μπάλας δεν θα σου δώσει τίποτα παραπάνω επειδή δεν θα σου πει που πρόκειται να κτυπηθεί. Αν παρακολουθήσεις την φορά του

επιθετικού, το άλμα του, τη θέση των ώμων του και την κίνηση του χεριού του, μπορείς να καταλάβεις, να «διαβάσεις» που πρόκειται να γίνει η επίθεση και να τοποθετήσεις αναλόγως το μπλοκ.

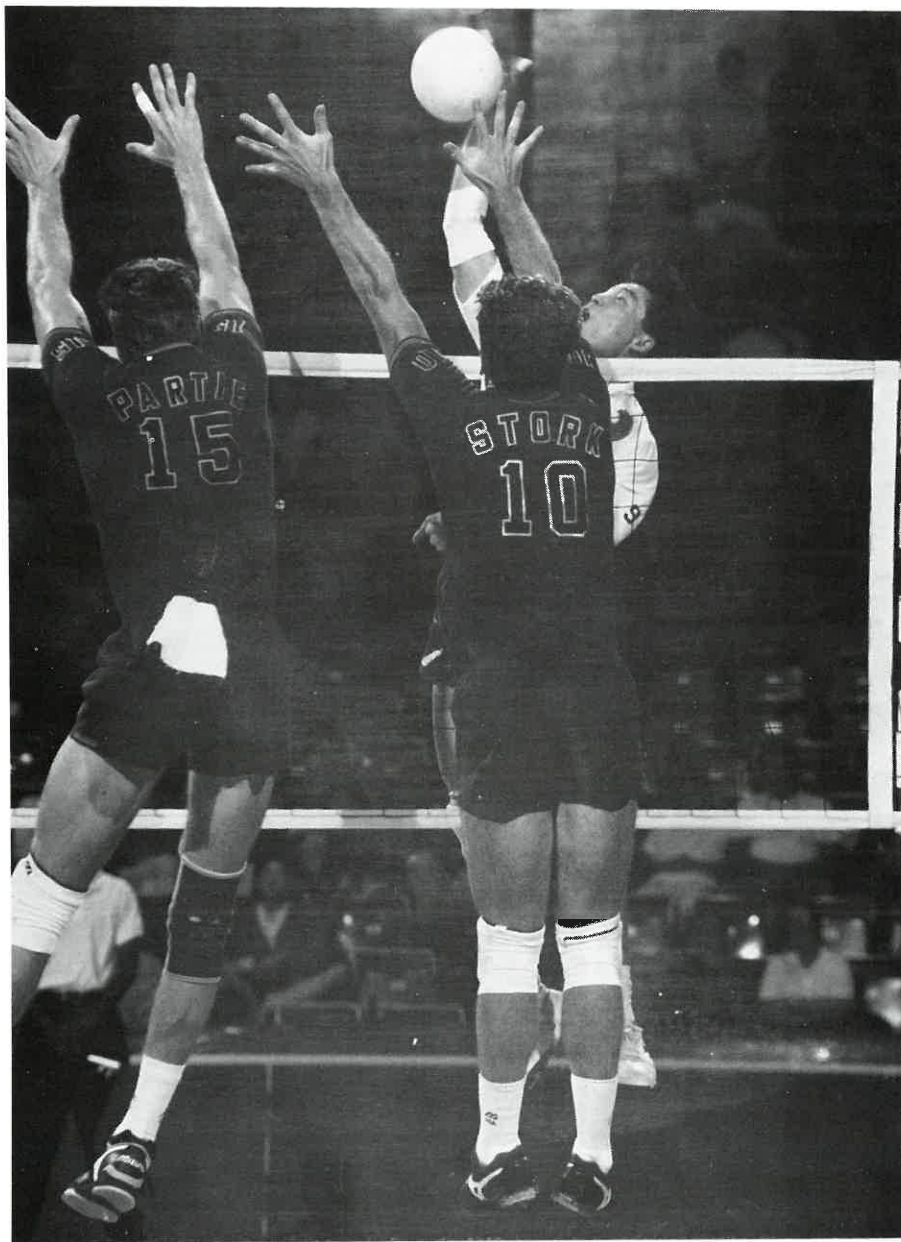
Ένα άλλο πράγμα να προσέξεις σ' αυτή την εικόνα, είναι ο τρόπος που ο Bryan Ivie έχει κλείσει προς τον Jeff. Ιδανικά, θα ήταν καλύτερο αν ο Bryan είχε αρκετό χρόνο να πλησιάσει λίγο κοντύτερα τον Jeff και να σηκωθεί για να κάνει ένα καλά κλειστό μπλοκ. Αλλά σ' αυτήν την κατάσταση, όπου έχει γίνει μια γρήγορη πάσα στον εξωτερικό επιθετικό, ο Bryan έχει αργήσει στην θέση του. Έτσι ενεργεί όσο το δυνατόν καλύτερα με την κατάσταση, σέκοντας παράλληλα με το φιλέ και καλύπτοντας μια περιοχή με καλή τοποθέτηση χεριών.



ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΩΜΟ

Πολλά πράγματα μπορείς να μάθεις απ' αυτή την φωτογραφία. Πρώτα απ' όλα, ο Jeff Stork βρίσκεται σε μια τέλεια τοποθέτηση να μπλοκάρει το κτύπημα στην ευθεία και ο Dond Partie είναι σε μια ιδανική θέση να μπλοκάρει την διαγώνια επίθεση. Όταν μπλοκάρουμε το seam, ο εξωτερικός μπλοκέρ θα πρέπει να παραταχθεί με τον εσωτερικό ώμο του επιθετικού. Ο Jeff κάνει ακριβώς αυτό στο παράδειγμα. Τα ισχία του και οι ώμοι του είναι ίσια προς το δίχτυ. Διεισδύει καλά τα χέρια και τις παλάμες του. Και τα

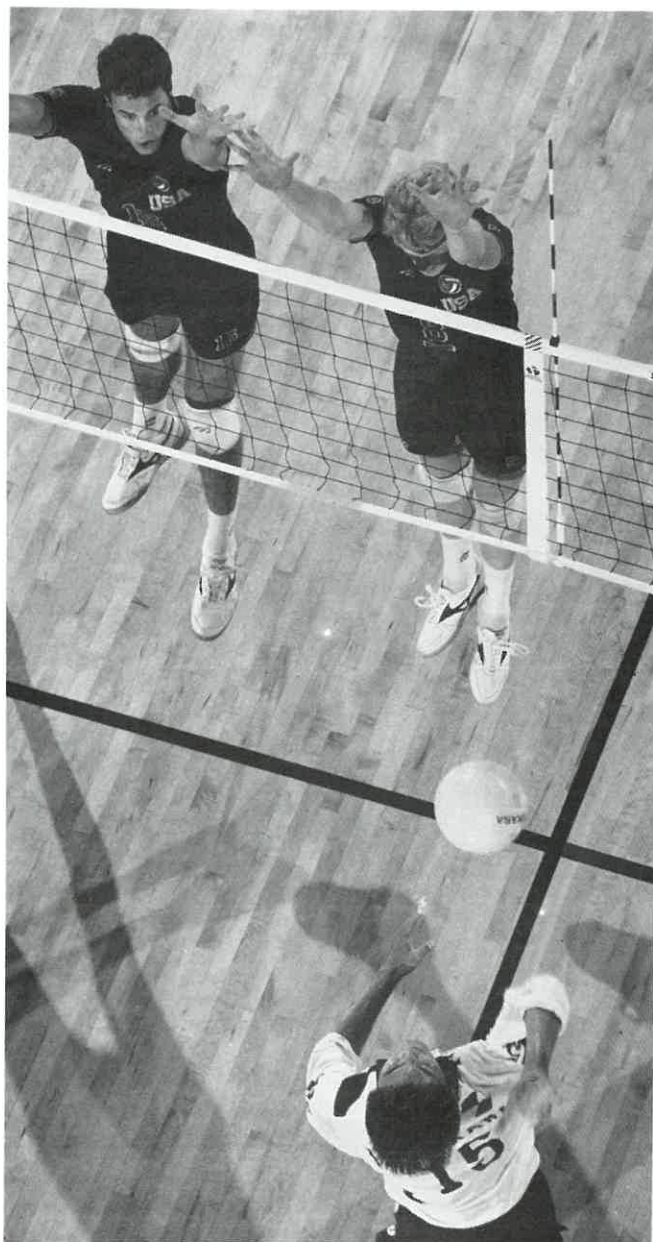
δάκτυλά του είναι ανοικτά. Η κύρια υπευθυνότητα του κεντρικού μπλοκέρ σ' αυτή την κατάσταση είναι να εμποδίσει τη διαγώνια επίθεση. Ένα συνηθισμένο λάθος γίνεται όταν ο κεντρικός μπλοκέρ φτάνει πλάγια προς τον επιθετικό περισσότερο από ακριβώς ευθεία στο δίχτυ. Αλλά αν κάνεις αυτό που κάνει εδώ ο Dong, θα έχεις μια ευκαιρία να μπλοκάρεις την μπάλα. Η ιδέα είναι να προβλέψεις από που η μπάλα θα περάσει το φιλέ και να τοποθετήσεις τα χέρια σε θέση να μπλοκάρουν την μπάλα πριν αυτή περάσει το φιλέ.



ΑΚΡΙΒΩΣ ΠΑΝΩ

Σ' αυτό το παράδειγμα, ο Scott Fortune τοποθετεί ένα τέλειο μπλοκ ευθείας στην αριστερή πλευρά. Διεισδύοντας με τα χέρια του και τις παλάμες του και ανοίγοντας τα δάκτυλά του για να καλύψουν μεγαλύτερη περιοχή. Είναι παράλληλα προς το φιλέ με τα ισχία του και τους ώμους του, το οποίο του επιτρέπει να κάνει μια κάθετη διείσδυση. Το κλειδί για το αποτελεσματικό μπλοκάρισμα είναι να πηδήξεις κατ' ευθείαν πάνω και κάτω, όχι να επιπλεύσεις από τη μια πλευρά προς την άλλη. Λιγότερο έμπειροι παίκτες συχνά παρασύρονται κάνοντας άλμα σε μια θέση και

προσγειώνοντας σε μια διαφορετική. Αυτό δημιουργεί δύο προβλήματα. Πρώτον, δημιουργεί δυσκολίες στους πίσω παίκτες για το που να τοποθετηθούν και να κάνουν άμυνα. Δεύτερον, μια μπάλα που εξοστρακίζεται στα χέρια ενός μπλοκέρ που βρίσκεται σε κίνηση συχνά πηγαίνει κάπου όπου κανένας δεν μπορεί να πάει. Όταν το άλμα είναι ακριβώς κατακόρυφα, όπως ο Fortune εδώ, είναι εύκολο για τους συμπαίκτες να τοποθετηθούν γύρω του και αυτό αυξάνει τις πιθανότητες στην συνήθη άμυνα και επίσης αυξάνει τις πιθανότητες στο μπλοκ.



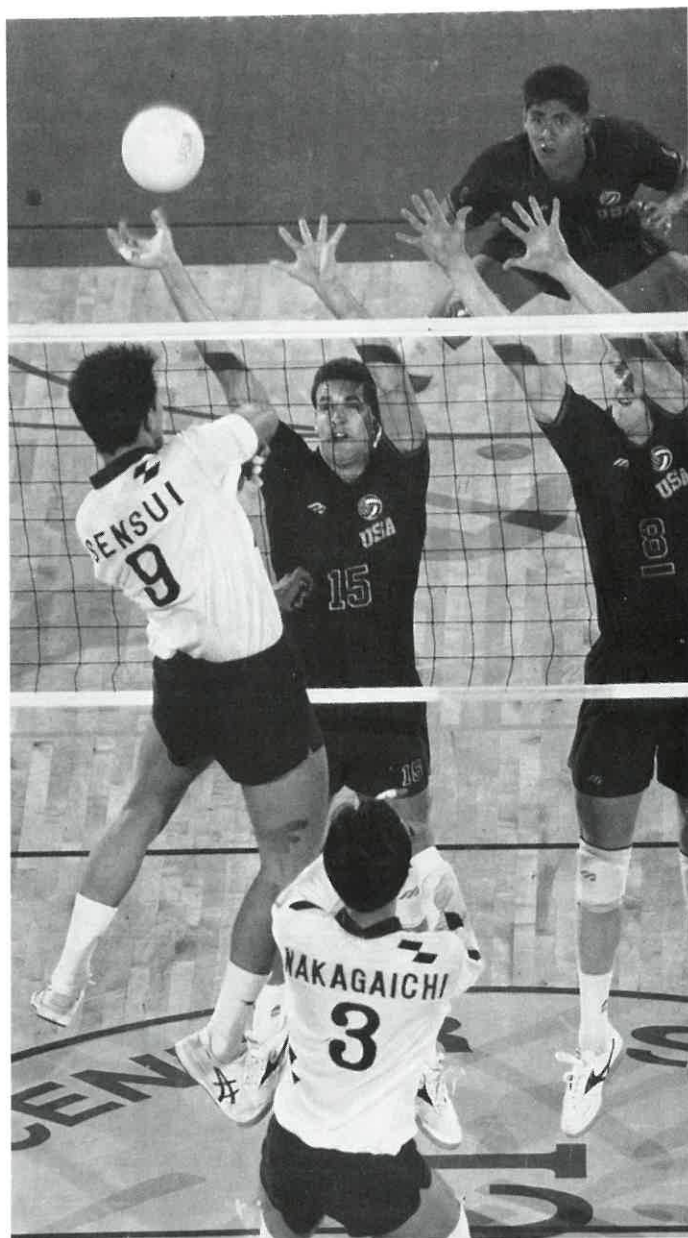
SOFT BLOCK

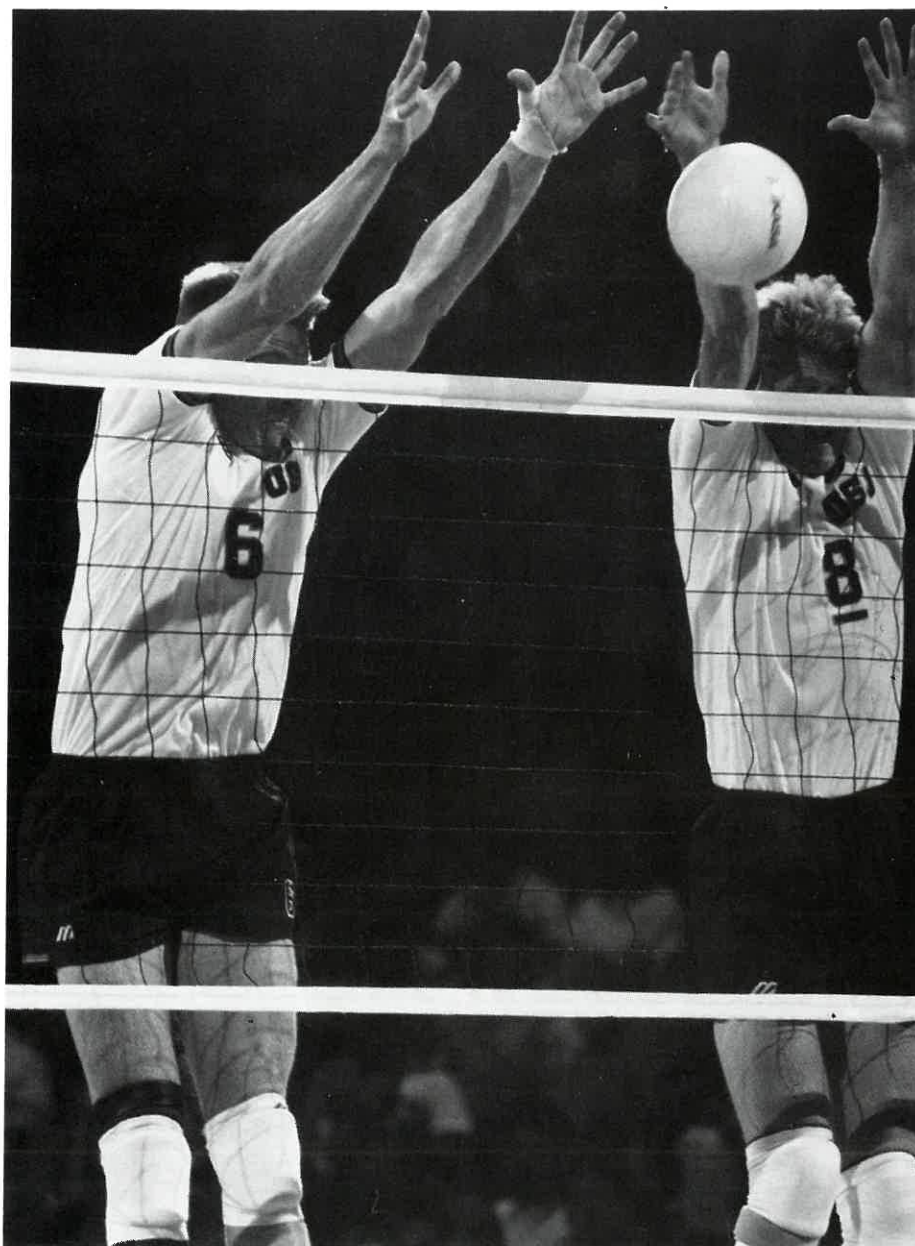
Σ' αυτό το παιχνίδι, ο επιθετικός πηγαίνει στην μπάλα, πριν οι μπλοκέρ μπορέσουν να σηκωθούν ψηλά στο φιλέ. Όταν συμβαίνει αυτό, θέλεις να κάνεις ένα soft block το οποίο σημαίνει ότι θα βάλεις τα χέρια σου στην μπάλα και θα κόψεις την ταχύτητα και έτσι ώστε κάποιος στο πίσω μέρος του γηπέδου να μπορεί να την αποκρούσει.

Το κλειδί για soft block είναι η τοποθέτηση χεριών.

Πρόσεξε πως το δεξί χέρι του Trevor Schicman γέρνει πίσω. Κάνοντας αυτό, έχει τη δυνατότητα να κόψει την ταχύτητα αποστρακίζοντας το κτύπημα και αυτό δίνει στους συμπαίκτες του την ευκαιρία να κυνηγήσουν την μπάλα.

Αν δεν μπορείς να πας στο σωστό σημείο την σωστή στιγμή, για να κάνεις ένα καλό μπλοκ, πήγαινε για ένα soft block και προσπάθησε να βάλει το ένα χέρι πάνω στην μπάλα.





ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

Ένα πρόβλημα που έχουν πολλοί μπλοκέρ είναι ότι φτάνουν πολύ ψηλά κατακόρυφα και ότι αρκετά μακριά πάνω στο φιλέ οριζόντια. Η ιδέα είναι να διεισδύσεις πάνω από το φιλέ όσο περισσότερο μπορείς και να διατηρηθείς πάνω στο φιλέ όσο περισσότερη ώρα γίνεται.

Όταν δεν μπορείς να διεισδύσεις στο φιλέ, αυτό θα σε κάνει να χάσεις τις ευκαιρίες ενός συνήθη μπλοκ, επειδή η

μπάλα συχνά πηγαίνει από πίσω ή γύρω από μια μικρή περιοχή που τα χέρια παίρνουν.

Σ' αυτή τη φωτογραφία, τα χέρια του Steve Timmons είναι περισσότερο οριζόντια παρά κάθετα, επιτρέποντάς του να διεισδύει πάνω από το φιλέ και μέσα στην επιθετική ζώνη του αντιπάλου (το σημείο όπου η μπάλα περνά το φιλέ).

