



ΣΦΕΕΟΠ
HELLASVOLLEY.GR

ΠΕΤΡΕΛΑΙΚΗ

ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ενημερωτικό δελτίο Σ.ΚΑ.Π.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ '93/τεύχος 31



ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ενημερωτικό και Επιστημονικό Δελτίο
του Συλλόγου Καθηγητών Πετοσφαίρισης
Τεύχος 31
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 1993
Υπεύθυνος έκδοσης: Σ.ΚΑ.Π.
Υπεύθυνος Σύνταξης:
Καμινάρης Βαγγέλης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο Σύλλογός μας	1
Αναπτύσσοντας την επίθεση	2
Σχεδιάζοντας μια άμυνα	
Κατ' επιλογή μπλοκ και άμυνα με μετατροπή ...	10
Εν Λευκώ	19
Παράγοντες που ελκύουν ή απομακρύνουν τους μαθητές του γυμνασίου από το άθλημα της πετοσφαίρισης	20
Ανάλυση στοιχείων κατασκοπείας της Μεσατζέρο-Ραβένα απ' τον αγώνα Μεσατζέρο - Μαξικόνο	25

Α.Γ.Σ. ΒΥΡΩΝΑΣ

΄Ορθιες από αριστερά: Ξενάκη Κ., Μιχαλοπούλου Χρ., Τσώλη Μ., Μποκοσλόβσκαγια Γ., Καραντάσιου Β. και Νικολού Α.
Καθιστές από αριστερά: Πυρώτη Δ., Ψυχογιού Ε., Πλατανιώτη Ν., Ουζούνη Σοφ. (αρχηγός) και Μπαρτζούκα Καρολίνα (Προπονήτρια).
Η ομάδα του ΑΓΣ Βύρωνα που διέγραψε σπάνια ανοδική πορεία στο Ελληνικό Βόλλεϋ Γυναικών.
1989-90 Α΄ Αθηνών
1990-91 Β΄ Εθνική
1991-92 Α2 Εθνική
1992-93 Α2 (και με τα play-off κατέκτησε την 4η θέση στο Πρωτάθλημα Α΄ (Α1 και Α2) Εθνικής κατηγορίας και ταυτόχρονα άνοδο στην Α΄ Εθνική κατηγορία στην οποία αγωνίζεται και στην τρέχουσα περίοδο (1993-94).

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

Στο τεύχος αυτό επισυνάπτεται και ειδοποιητήριο οφειλών. Πιστεύουμε ότι επειδή δεν αποστέλλουμε συχνά ειδοποιητήρια, οι συνδρομητές μας, ενδεχομένως δεν γνωρίζουν τι ακριβώς οφείλουν.

Με την παρούσα ειδοποίηση αποσαφηνίζεται απόλυτα το ποσό της οφειλής τους. Παρά την πρόθεσή μας για ελαστική αντιμετώπιση του ζητήματος, εφόσον δεν υπάρξει ανταπόκριση καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι συνδρομητές που οφείλουν συνδρομές πλέον των δύο ετών δεν επιθυμούν να συνδράμουν στην προσπάθειά μας και δηλώνουμε μετά λύπης μας ότι θα προβούμε σε διαγραφή τους από μέλη του ΣΚΑΠ και διακοπή της αποστολής του περιοδικού.

Και κατόπιν τούτου δεν θα είναι δυνατή η παρακολούθηση του διεθνούς σεμιναρίου που θα γίνει κατά τη διάρκεια του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος το 1994 στην Αθήνα.

Με το προηγούμενο τεύχος κάναμε αρχή προβάλλοντας Ελληνικές ομάδες που διακρίθηκαν στα πρωταθλήματά τους. Συνεχίζουμε με το παρόν τεύχος με τη γυναικεία ομάδα του ΑΓΣ ΒΥΡΩΝΑ. Ζητάμε λοιπόν από σας τη συνδρομή σας πάνω σ' αυτό το ζήτημα. Εκτός από τη φωτογραφία της ομάδας θα θέλαμε να στείλετε και τα παρακάτω στοιχεία:

α) Ίδρυση Συλλόγου.

β) Ίδρυση Τμήματος Βόλλεϋ ΑΝΔΡΩΝ.

γ) Ίδρυση Τμήματος Βόλλεϋ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

δ) Αγωνιστική πορεία όλων των ετών (βαθμολογική θέση της ομάδας στο εκάστοτε πρωτάθλημα -υπογραμμίζοντας με τη λέξη άνοδος, όπου υπάρχει).

ε) Φωτογραφικό υλικό από το παρελθόν και ιδιαίτερα από το παρόν, με ονομαστική κατάσταση των προσώπων της φωτογραφίας από αριστερά προς τα δεξιά.

ε) Αγωνιστική πορεία των τμημάτων υποδοχής.

Ευχαριστούμε

Το

Δ.Σ.

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ

Bill Neville
Μετ. Μαρία Ψωμαδάκη

Αρχές

1. Τοποθετήστε τον πιο δυνατό επιθετικό ενάντια στο πιο αδύνατο σημείο της αντίπαλης άμυνας.
2. Να κάνετε προπόνηση πάνω στην τακτική της επίθεσης μόνο στο αντικείμενο που οι παίκτες μπορούν να εκτελέσουν τεχνικά. (Να προχωράτε στην προπόνηση όσο πιο ελεγχόμενα μπορείτε).
3. Οι παίκτες πρέπει να καταλαβαίνουν ποιός είναι ο προορισμός και ο σκοπός κάθε παιχνιδιού.

Σχεδιασμός Επίθεσης (Αμερική)

- Γρήγορη
- Έξυπνη
- Προσποίηση στην κατεύθυνση
- Σε διαθέσιμο παίκτη - ελεύθερο
- Κατεύθυνση μακριά από τα σημεία όπου υπάρχουν συγκεντρωμένοι παίκτες.

Επίθεση Που την θέλουμε (κατά μήκος του φιλέ)
Ενάντια σε ποιόν στόχο
Με ποιόν παίκτη θέλουμε
Πότε και όταν την θέλουμε

ΕΙΔΗ ΕΠΙΘΕΣΕΩΝ:

- Επίθεση από τα πλάγια — (Υψηλή αποτελεσματικότητας 75% στα Ολυμπιακά παιχνίδια στη Σεούλ)
(Ο αντίπαλος έχει πιθανότητα μόνο 25% για να κάνει πόντους)
- Περάσματα από τα πλάγια
- Περάσματα σε συγκεκριμένα σημεία

ΓΙΑ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ ΣΤΑΘΕΡΑ, ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΚΑΛΟΙ ΣΕ ΔΥΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ:

1. ΚΛΕΙΣΤΟ/ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ ΜΠΛΟΚ
2. ΥΨΗΛΑ ΠΟΣΟΣΤΑ -σε ευκαιρίες για περάσματα της μπάλας σε συγκεκριμένα σημεία (η καρδιά του Βόλλεϋ). Δημιουργία + Εκμετάλλευση ευκαιριών.
3. ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ
(Εαν δεν έχετε καλή υποδοχή σερβίς τότε είναι εύκολο για τους αντιπάλους να κερδίσουν πόντους).
(Το 1984 η Ολυμπιακή Ομάδα με Kiraly/Berzinsk, έβγαλε στις 10 μπάλες τις 8 έξω).
4. ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΛΑΘΗ ΑΠ' ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΥΠΟΧΡΕ-

ΩΝΕΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ (ΛΑΘΗ ΑΠΡΟΣΕΞΙΑΣ)

(Χρειάζεστε χρόνο και προπόνηση.

ΕΝΑΣ ΠΑΙΚΤΗΣ ΠΟΥ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΙ ΤΙΣ ΦΑΣΕΙΣ (Αμερική - Steve Timmons), (πολύ βασικό στην μεταβίβαση).

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ:

1. Προσδιορίστε και εκτιμήστε τους παίκτες σας
2. Αναπτύξτε μια διδακτική μέθοδο χρήσιμη και αποτελεσματική για την ομάδα σας
3. Αναπτύξτε σύστημα επικοινωνίας
(Λέξεις-κλειδιά για να καταλάβουν το σύστημα που παίζετε). Αναπτύξτε τον κώδικα των συνδυασμών της επίθεσης που παίζει η ομάδα.

ΤΟ SWING ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΤΟ 1984

Το SWING Επιθετικό Σύστημα είναι η παρούσα κατάσταση στην τεχνική της οργάνωσης επιθετικών συστημάτων κατά την εξέλιξη του βόλλεϋ. Το σύστημα αυτό προέκυψε από έναν συνδυασμό μεθόδων όπως: 1) η πρόοδος και δημιουργία πολλαπλών επιθετικών συστημάτων σ' όλο τον κόσμο, 2) η ανάπτυξη ενός πραγματικά Αμερικανικού Συστήματος, 3) το προσωπικό σε μια ομάδα, 4) η ανάγκη να αναπτυχθεί ένα μοναδικό σύστημα που δεν θα έχει αμυντικό αντίδοτο.

Η προϊστορία

Η επίθεση στο βόλλεϋ αναπτύχθηκε βάση αυτών που διενεργούντο στην Ευρώπη. Πάσες ψηλές και προς τα έξω, κατάλληλες για τεράστιες ανθρώπινες υπάρξεις που θα μπορούσαν να «τσακίσουν». Αυτοί οι τύποι επιθέσεων απαιτήθηκαν πολύ λίγο από τους πασαδόρους για τους επιθετικούς, παρ' ότι είχαν τη δυνατότητα να στέλνουν την μπάλα ψηλά και έξω από το φιλέ. Στις αρχές της δεκαετίας του 60, η ομάδα των ανδρών της Ιαπωνίας, παρουσίασε τον συνδυασμό 5-1 στην επίθεση υπό την καθοδήγηση του Matsudaira. Το 1972 παρέλαβε ένα παραπαίων πρόγραμμα και ανέδειξε έναν Ολυμπιονίκη Πρωταθλητή. Ήξερε, ότι, εάν ήθελε να κερδίσει τους υψηλότερους και

δυνατότερους Ευρωπαίους, έπρεπε να επινοήσει ένα σύστημα που ήταν αποκλειστικά Ιαπωνικό και θα έδινε πλεονεκτήματα στην ταχύτητα, φινέτσα και πειθαρχία των Γιαπωνέζων. Ο Matsudaira ανέπτυξε το 5-1 γύρω από τον Katatushi Nekoda, έναν άνδρα που μπορούσε να κάνει τα πάντα με τη μπάλα. Αυτός ήταν συγκεντρωμένος στην αποστολή της μπάλας με ακρίβεια.

Συγκέντρωνε τις προσπάθειες του αποκλειστικά στην εξέλιξη της επίθεσης της ομάδας, εκμεταλευόμενος τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις δυνάμεις των συμπαίκτων του.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου στο χώρο του βόλλεϋ γίνονται δύο βασικές αλλαγές: 1) Η εξειδίκευση (πασαδόροι, γρήγοροι, επιθετικοί, επιθετικοί τοποθέτησης, πλάγιοι επιθετικοί), 2) Συνδυασμοί στην επίθεση (τύποι παιχνιδιών με χρονικά διαφοροποιημένες κατευθύνσεις).

Φυσιολογικά το μπλοκ και η άμυνα εδάφους έγιναν πιο περίπλοκα προκειμένου να ανταποκριθούν στην καινούργια επιθετική συμπεριφορά.

Οι Γιαπωνέζοι ήταν (και είναι) μια πολύ χαρισματική ομάδα. Πολλές φορές προσπάθησαν να αντιγράψουν το στυλ των Γιαπωνέζων και την ιδιομορφία τους. Ο Καναδάς και η Αμερική το προσπάθησαν αυτό το 1970. Ήταν όμως φτωχές απομιμήσεις.

Αρκετές χώρες υιοθέτησαν την φιλοσοφία των Γιαπωνέζων. Η Πολωνία υπό την καθοδήγηση του Hubert Wagner αναδείχτηκε σαν ομάδα υψηλής τακτικής ικανότητας και κατέκτησε χρυσό μετάλλιο στο Μόντρεαλ. Αυτοί έπαιζαν το 5-1 σύστημα αλλά πρόσθεσαν την φιλοσοφία του να ακούγεται η πορεία του επιθετικού. Δηλαδή, ο Πολωνός επιθετικός παίκτης της δεξιάς πλευράς θα φώναζε την πορεία του. Κατά την διάρκεια που θα γινόταν η πάσα από τον πασαδόρο. Αυτό είναι σε αντίθεση με το σύστημα των Γιαπωνέζων που φώναζαν για την πορεία της επίθεσης, είτε ο επιθετικός είτε ο πασαδόρος προτού όμως να γίνει η πρώτη πάσα.

Έτσι, η Πολωνία «στόλιζε» τις κομπίνες στην επίθεση με αυτά που ακούγονταν από τους επιθετικούς και συγκέντρωνε τις επιθέσεις της κυρίως από την δεξιά πλευρά.

Στο μεταξύ, η πάντα δυνατή Σοβιετική Ένωση, με πολύ μεγάλη δυναμικότητα στην τεχνολογία των σπορ, ρύθμιζε την ανάπτυξη της βασιζόμενη στον πολύ μεγάλο αριθμό ψηλών και δυνατών ατόμων που είχε στη διάθεση της. Αυτοί εκμοντέρνισαν το μπλοκ και ανέπτυξαν την επίθεση πάλι με βάση το 5-1, αλλά ξεκαθάρισαν την «31» πάσα (μια γρήγορη πάσα, δύο μέτρα στ' αριστερά του πασαδόρου). Ο επιθετικός της αριστερής πλευράς ακολουθούσε τον «31» γρήγορο επιθετικό και εισορμούσε εσωτερικά ή εξωτερικά χρησιμοποιώντας το σύστημα που είχε ακουστεί. Ο Σοβιετικός επιθετικός της δεξιάς πλευράς παρέμενε δεξιά για το μεγαλύτερο διάστημα σαν αποδοσμευμένος επιθετικός. Οι Βραζιλιάνοι επίσης ξεκαθάρισαν το «31» γρήγορο χτύπημα, αλλά επιτίθεντο από τα δεξιά. Αυτό είναι γνωστό σαν «ανοιχτό» σύστημα.

Την ίδια στιγμή στον Καναδά ο Bill Neville ανέπτυξε

ένα επιθετικό σύστημα που βασιζόταν στην ικανότητα του ένοπτικου. Αυτό ήταν η πρώτη ανάπτυξη της επίθεσης που γινόταν με εξαφάνιση και επανεμφάνιση. Κάθε φορά που γινόταν η πάσα, ο επιθετικός της δεξιάς πλευράς παρατασσόταν σε μια κάθετη γραμμή σε σχέση με τον πασαδόρο και το φιλέ. Η πρώτη κίνηση αυτού του παίκτη γινόταν πάντα κατευθείαν πάνω στον πασαδόρο και τότε ή έκανε μια εκρηκτική κίνηση ή κάποια κίνηση ανάλογα με τις απαιτήσεις της στιγμής.

Στόχος τους ήταν, να καθλώσουν τους αντίπαλους μπλοκέρ της αριστερής πλευράς και να τους νικήσουν είτε από την μια, είτε από την άλλη πλευρά. Το 1976, οι γρήγοροι, ευκίνητοι Κουβανοί, υιοθέτησαν αυτό το σύστημα και το προώθησαν σε μια εξαιρετική τέχνη.

Όλες οι ομάδες χρησιμοποιούσαν αυτά τα συστήματα, μερικοί δουλεύοντας πάνω στο 6-2, αλλά οι περισσότεροι δούλευαν πάνω στο 5-1 λόγω του ότι είχε το πλεονέκτημα να έχει έναν αρχηγό στην επίθεση.

Ένα από τα κλειδιά των επιτυχημένων συστημάτων είναι το ότι, η κουλτούρα, η οργάνωση και η προσωπικότητα παρουσιάστηκαν από τις ομάδες και απεικονίστηκαν στον τρόπο του παιχνιδιού τους. Όταν μια ομάδα προσπαθούσε να αντιγράψει κάποια άλλη, η αποτυχία ήταν σίγουρη. Η επιτυχία των Γιαπωνέζων οδήγησε για πολλά χρόνια το κύμα των ομάδων που προσπάθησαν να τους αντιγράψουν.

Το Αμερικάνικο Swing σύστημα

Μέχρι να οδηγηθούν στο τελικό προϊόν που χρησιμοποιήθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες πέρασαν μερικά ενδιάμεσα στάδια αλλά το επίκεντρο εδώ είναι αυτό στο οποίο τελικά κατέληξαν. Οι παραπάνω «φτωχές» χρήσεις των συστημάτων που περιγράφηκαν έχουν δύο κοινούς παρανομαστές: 1) όλες οι επιθετικές προσεγγίσεις έγιναν κάθετα στο φιλέ σε μια ελάχιστη γωνία, 2) όλες οι επιθέσεις από αριστερά έγιναν με προσέγγιση την έξω πλευρά.

Οι περισσότερες προσεγγίσεις αλλά και τα άλματα, απαιτούν πολύ καλή δουλειά στα πόδια, με δεξιά - αριστερά βήματα, τρία ή τέσσερα βήματα για να πλησιάσουν και κατακόρυφη εκτόξευση κατά το άλμα. Έμφαση δίνεται στην καθετότητα του άλματος.

Επιπλέον τα παραδοσιακά συστήματα είναι συστήματα με επίθεση μπροστινής ζώνης. Περιστασιακά οι ομάδες θα επιτίθενται από την πίσω ζώνη χωρίς να είναι προσχεδιασμένο ή να είναι επιθετική ανάγκη. (Η επίθεση από την πίσω ζώνη αρχίζει να επικρατεί όλο και περισσότερο, σαν ένα σημαντικό κομμάτι της επίθεσης της ομάδας).

Τα χαρακτηριστικά του Swing συστήματος

- 1) Υπάρχει πάντα η απειλή τεσσάρων επιθετικών.
- 2) Η πορεία για την επίθεση ξεκινάει από το κέντρο του

γηπέδου αντί να ξεκινάει από έξω. (Οι swing επιθετικοί κάνουν κινήσεις από μέσα προς τα έξω, αντίθετα από το παραδοσιακό από τα έξω προς τα μέσα).

- 3) Η Swing επίθεση βασίζεται σε πορείες που είναι βασικά ευθείες στο φιλέ με μία ελάχιστη γωνία, τερματίζοντας με ένα έντονο άλμα προς την πάσα.
- 4) Η επίθεση βασίζεται σε μια αλληλουχία εξαφάνισης και επανεμφάνισης, όπου οι επιθετικοί συγκεντρώνονται στο κέντρο του γηπέδου και κινούνται προς τα έξω, πίσω από την γρήγορη επίθεση.
- 5) Ο Swing επιθετικός της πίσω ζώνης απαλλάσσει τον Swing επιθετικό της μπροστινής ζώνης, πηγαίνοντας από την αντίθετη κατεύθυνση, δημιουργώντας το ενδεχόμενο να παραπλανηθεί αντίπαλος ως προς την κατεύθυνση του παιχνιδιού.
- 6) Ο Swing επιθετικός της μπροστινής ζώνης είναι σε εξαιρετική θέση για να επιθεωρήσει που βρίσκεται το αντίπαλο μπλοκ και φωνάζοντας την πορεία του πηγαίνει ενάντια στον πιο αδύναμο μπλοκέρ.
- 7) Το σύστημα απαιτεί πολύ κίνηση και είναι πολύ δυνατό ενάντια σε μια μεγάλη αλλά αργή ομάδα. Οι μετακινήσεις υποχρεώνουν το αντίπαλο μπλοκ να ακολουθεί εσωτερικά τους επιθετικούς. Σωστά ρυθμισμένη η πορεία από τους επιθετικούς παίκτες, θα πρέπει να μεταφέρει την επίθεση έξω από τους μπλοκέρ. Εάν οι μπλοκέρ κινηθούν προς τα έξω πολύ γρήγορα τότε οι επιθετικοί κινούνται προς το σημείο που γίνεται «η κοιλιά».
- 8) Ο πασαδόρος συνεισφέρει στην κίνηση της ομάδας κάνοντας πάντα πάσα με άλμα στις καλές πάσες.
- 9) Το Swing σύστημα αισιοδοξεί σε οπτικούς αντιπερισπασμούς που γίνονται με τη βοήθεια όλων των επιθετικών, οι οποίοι κινούνται σε διάφορες επιθετικές πορείες. Αλλά και σε ακουστικούς αντιπερισπασμούς, όπου, δύο ή τρεις επιθετικοί φωνάζουν για να ακουστούν. Αυτοί οι αντιπερισπασμοί είναι απαραίτητοι για να λειτουργήσει η επίθεση, διότι δημιουργούν στο αντίπαλο μπλοκ πολλούς προβληματισμούς και θέματα τα οποία πρέπει να αντιμετωπίσουν. Η πίεση είναι συνεχής. Αυτό είναι κοπιαστικό και απογοητευτικό για την ομάδα που αμύνεται.

Υποδοχή σερβίς στο Swing σύστημα

Μια άλλη καινοτομία που ξεπροβάλλει από το Swing σύστημα είναι το μοντέλο των δύο παικτών στην υποδοχή.

Κάθε σχήμα υποδοχής σερβίς, θα πρέπει να βασίζεται σε μια βασική αρχή.

Αποκαλύψτε στην υποδοχή τους καλύτερους πάνω σ' αυτή και κρύψτε τους πιο αδύναμους.

Αν και αυτό θεωρείται ως μια βασική αρχή από τους περισσότερους προπονητές, μερικοί δειλιάζουν πραγματι-

κά να το εφαρμόσουν για διάφορους λόγους: 1) «Κρυμμένοι επιθετικοί» σημαίνει ότι εκθέτετε περισσότερο γήπεδο στους αντιπάλους για να επιτεθούν με το σερβίς, 2) ένας παίκτης, τον οποίο προορίζετε να κρυφτεί πίσω από κάποιον άλλο, μπορεί να προσβληθεί και να χάσει την εμπιστοσύνη του στις ικανότητές του στο παιχνίδι και σ' άλλες περιπτώσεις του γηπέδου, 3) οι κρυμμένοι παίκτες με υπευθυνότητες στην επίθεση, μπορεί να χάσουν το ρυθμό τους όταν έχουν να διατρέξουν μια ασυνήθιστη πορεία, 4) ο πασαδόρος ίσως έχει να διανύσει ιδιαίτερα μεγάλες αποστάσεις για να φτάσει στο στόχο του.

Μπορεί να υπάρχουν και άλλοι λόγοι. Εξετάσαμε σε μάκρος κάθε παραδοσιακή σκέψη, αλλά επιστρέψαμε και πάλι στη βασική αρχή. Στην πραγματικότητα χρησιμοποιήσαμε πολλά διαφορετικά πρότυπα υποδοχής σερβίς. Αυτό ήταν ένα πολύ ευέλικτο σύστημα και επέτρεπε στην ομάδα μας να προσαρμόζεται σε κάθε δεδομένη κατάσταση. **Το κλειδί της επιτυχίας μας, σαν καλύτερη ομάδα στον κόσμο στην Επίθεση, ήταν η σταθερότητα που είχαμε στην υποδοχή του σερβίς.**

Τι είχαμε και πως το χρησιμοποιήσαμε

- 1) Α. Προσωπικό: Είχαμε τους δύο καλύτερους παίκτες υποδοχής στον κόσμο και τον τρίτο που κατατάχτηκε μεταξύ των καλύτερων απ' αυτούς που καθόντουσαν στον πάγκο (Aldis Berzins, Karch Kiraly και Dave Saunders αντιστοίχως). οι παράγοντες που διαμορφώνουν και φτιάχνουν αυτούς του καλούς παίκτες είναι και τα στοιχεία που πρέπει να αναζητήσει ένας προπονητής σ' ένα καλό παίκτη υποδοχής, όπως:

α) επιδέξιος συντονισμός ανάμεσα σε μάτια και χέρια, β) ταχύτητα, γ) υψηλή επιθετικότητα: ήθελαν να γίνεται πάσα σε κάθε μπάλα, σε κάθε περιοχή, δ) είχαν την πίστη ότι μπορούσαν να βγάλουν υποδοχή σε οποιαδήποτε μπάλα.

Σημείωση: Ένας καλός παίκτης στην υποδοχή αισθάνεται περιορισμένος σε μια διάταξη όπου συμπλέκονται όλοι οι παίκτες. Αυτή τους παραχωρεί πολύ μικρή περιοχή για να κινηθούν και να βγάλουν πάσα.

Β. Οι υπόλοιποι παίκτες μας ήταν καλοί στην υποδοχή έτσι ώστε κατά καιρούς να τους ζητείται να κάνουν υποδοχή και να στείλουν την πάσα σε μια **περιορισμένη περιοχή** του γηπέδου.

- 2) Μπορούσαμε να αλλάξουμε μια διάταξη υποδοχής και να αποκαλύψουμε σ' αυτή τρεις ή και τέσσερις παίκτες. Αυτοί ήταν τόποθετημένοι στο χώρο μετά από λεπτομερή μελέτη της περιστροφής της ομάδας καθώς είχαμε και γνώση των συνθηκών των παικτών που συμπλέκονταν στην υποδοχή. Έτσι, οι παίκτες που είχαν μεγάλη ακτίνα στην εκτέλεση μπορούσαν να στείλουν την υποδοχή σε ευρείες περιοχές, ενώ οι παίκτες που ήταν πιο αργοί αλλά με καλό κοντρόλ, μπορούσαν να στείλουν την υποδοχή στις πιο περιορισμένες και δύσκολες περιοχές.

- 3) Δώσαμε στους αντιπάλους και σε κάθε έναν που κατασκόπευε το σύστημά μας, την εικόνα που εμείς θέλαμε. Μετακινώντας λιγάκι τους παίκτες φαινόταν ότι κάναμε υποδοχή με 3, 4 ή και 5 παίκτες ή ότι κάναμε μπλοκ στο σερβίς (τώρα αυτό έχει απαγορευτεί). Όμως ανεξάρτητα από το πως φαινόμασταν, εμείς παραμένναμε πάντα πιστοί στην βασική αρχή.
- 4) Σε μερικές περιπτώσεις η υποδοχή του σερβίς μας εμπόδιζε την Swing επίθεση. (Αυτοί που ήταν καλύτεροι στην υποδοχή, ήταν ταυτόχρονα και Swing επιθετικοί. Αυτό βέβαια δεν είναι απαραίτητα να συμβαίνει, όμως...).

Η Swing επίθεση της πίσω ζώνης

Η ανάγκη για σχεδιασμό επίθεσης πίσω ζώνης γεννήθηκε μέσα στο σύστημα. Όταν ο πασαδόρος είναι στην μπροστινή ζώνη η απειλή για επίθεση από την πίσω ζώνη γίνεται πολύ επικίνδυνη για τους αντιπάλους. Συνενοημένοι με τον πασαδόρο να απειλήσουν κατά την πάσα με άλμα με επίθεση πίσω ζώνης, οι παίκτες δημιουργούν μια από τις πιο συναρπαστικές φάσεις στον αγώνα. Ο μεγάλος Steve Timmons, ο οποίος το καλοκαίρι του 1983 κατατρόπωσε την Τουρκία, θωρήθηκε το 1984 σαν ο πιο καταστροφικός επιθετικός πίσω ζώνης στον κόσμο. Οι στατιστικές του ενάντια σε κάθε ομάδα σ' όλο τον κόσμο ήταν άπιστευτες.

Ο επιθετικός της πίσω ζώνης κινείται γρήγορα προς την αντίθετη κατεύθυνση απ' αυτή που πηγαίνει ο Swing επιθετικός της μπροστινής ζώνης. Ο μπλοκέρ πρέπει να κάνει και πάλι μέσα - έξω κίνηση και μια επιλογή: «που στο καλό πρέπει να πάω;». Το παιχνίδι συνήθως εξελίσσεται ανοίγοντας διάδρομο κατευθείαν για τους επιθετικούς της πίσω ζώνης (κοιτάξτε το διάγραμμα).

Μερικές Κρυφές Σκέψεις:

Είναι δύσκολο να περιγράψουμε στο χαρτί, οποιοδήποτε σύστημα το οποίο επηρεάζεται και εκτελείται από ανθρώπους. Δεν είναι ψυχροί αριθμοί, μικρά X με βέλη που δηλώνουν κατευθύνσεις. Σαν προπονητής, ποτέ δεν έχω γράψει στο χαρτί. (Κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων το 1976, στο Μόντρεαλ, πριν από τον αγώνα του Καναδά εναντίον της Πολωνίας -πιθανή πρωταθλήτρια Ολυμπιακών Αγώνων- «δήλωσα» κατά κάποιον τρόπο στον βασικό προπονητή της Πολωνίας Hubert Wagner -έναν φτασμένο τεχνικό- ότι είχα διαλύσει την ομάδα του στα χαρτιά. Είχα επινοήσει ένα σχέδιο που θα κατέστρεφε την

ταλαντούχα ομάδα του. Ήμουν νέος, απείρσιμος και ιδεαλιστής. Ο Wagner είπε: Bill, φίλε μου, νομίζω ότι πρέπει να δούμε τα σχέδια σου στο γήπεδο, εκτελεσμένα από τους παίκτες σου. Φυσικά αυτό κάναμε. Ηττηθήκαμε όμως με 3-0. Διάβολε, είχα κερδίσει μόνο στο χαρτί).

Σας παρακαλώ, μελετήστε αυτό το σύστημα για να ενημερωθείτε. Είναι ένα καταπληκτικό σύστημα. Έγινε από μεγάλους παίκτες όπως και όλα τα επιτυχημένα συστήματα. Η γενική ιδέα και η φιλοσοφία του είναι το κλειδί. Είναι αποτελεσματικό αλλά όπως και σε όλα τα πράγματα, πρέπει να λάβετε, υπόψη σας το προσωπικό που διαθέτετε στην δική σας ομάδα και τις συνθήκες τις οποίες εσείς αντιμετωπίζετε.

Θέσεις κατά την μεταβίβαση

Ελεύθερη Μπάλα:

1. Η μπροστινή ζώνη μένει πίσω στα 3 μέτρα. Οι εξωτερικοί επιθετικοί μέσα στο γήπεδο. Ο κεντρικός επιθετικός στο κέντρο του γηπέδου.
2. Οι αμυντικοί της πίσω ζώνης μοιράζονται στο γήπεδο και παρατηρούν την κατεύθυνση της μπάλας.
3. Εάν η «ελεύθερη μπάλα» έρχεται από βαθειά, εμείς παίζουμε ακόμα πιο βαθειά στο γήπεδο. Εάν η «ελεύθερη μπαλιά» έρχεται μέσα από την ζώνη των τριών μέτρων, πρέπει να μετακινηθούμε προς τα πάνω παροτρύνοντας την ομάδα να την περάσει κάτω από το κεφάλι μας.
4. Πρέπει να παίζουμε όλες τις «ελεύθερες μπαλιές» με πάσες πάνω από το κεφάλι.
5. Δεν πρέπει κανείς να ξεχνιέται μέσα στο γήπεδο μέχρι να κάνουμε πάσα την «ελεύθερη μπαλιά».
6. Όλοι, μα όλοι, πρέπει να φωνάξουν **ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΜΠΑΛΑ!!!!**

Μπλοκ Κάτω:

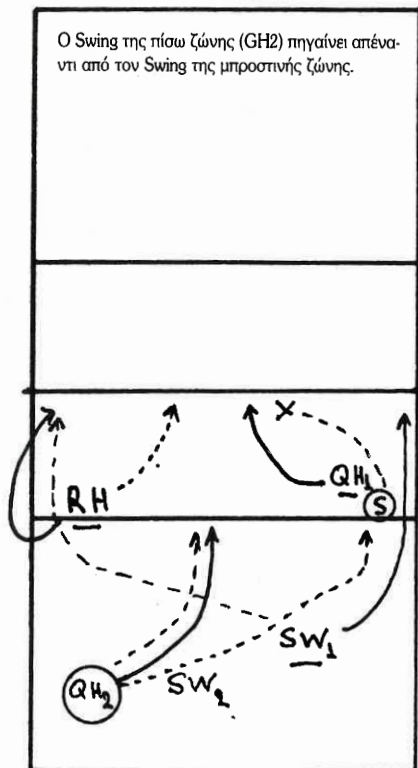
1. Οι δύο μπλοκέρ στο φιλέ βλέπουν το χτύπημα και καλύπτουν το 1/2 χρόνο της ταχύτητας του επιθετικού άλματος.
2. Οι τέσσερις προωταρχικοί αμυντικοί από το ημικύκλιο, κοιτούν προς την επίθεση. Παίζουν πιο βαθειά στη γραμμή και πιο ρηχά κατά μήκος του γηπέδου.
3. Ο πασαδόρος πρέπει πρώτα να σκεφθεί την άμυνα, θα αφήσει τη θέση του για να κάνει πάσα, μόνο όταν σιγουρευτεί ότι, το χτύπημα της επίθεσης δεν οδηγείται στην περιοχή του.

— Η Swing επίθεση χρησιμοποιεί τη διάταξη με 3 άτομα στην υποδοχή.

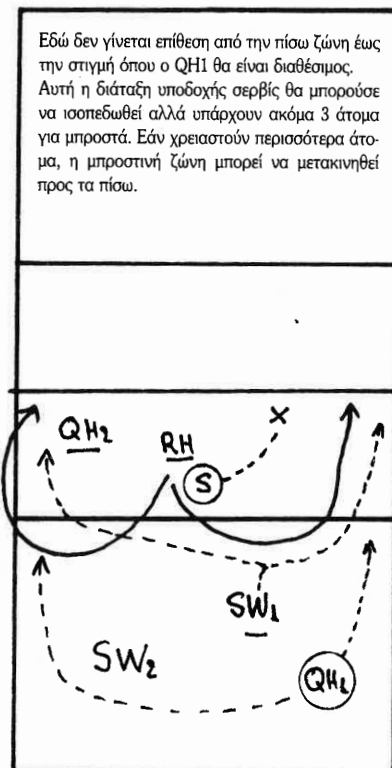
— Τα συστήματα υποδοχής σερβίς συνήθως τροποποιούνται για να διευκολύνουν τους καλούς (ή κακούς) στην μανσέτα - υποδοχή. S-πασαδόρος/RH ελεύθερος επι-

θετ./επιθετ. πίσω ζώνης. QH1- ο καλύτερος γρήγορος επιθετ./QH2 - επίσης επιθ. πίσω ζώνης / SW1 επίσης επιθ. κομπίνας. SW2 έχει πολλά και δύσκολα επιθετ. καθήκοντά και είναι κρυφός επιθετικός (καλός επιθετ. RH - ελεύθερος επιθετικός - από τον πασαδόρο.

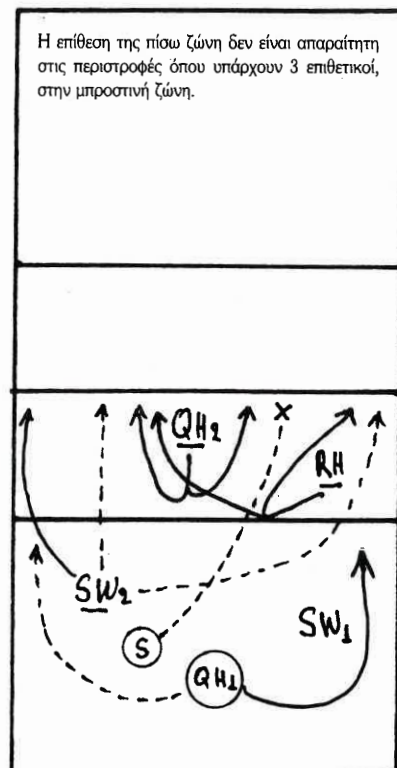
Ο Swing της πίσω ζώνης (GH2) πηγαίνει απέναντι από τον Swing της μπροστινής ζώνης.



Εδώ δεν γίνεται επίθεση από την πίσω ζώνη έως την στιγμή όπου ο QH1 θα είναι διαθέσιμος. Αυτή η διάταξη υποδοχής σερβίς θα μπορούσε να ισοπεδωθεί αλλά υπάρχουν ακόμα 3 άτομα για μπροστά. Εάν χρειαστούν περισσότερα άτομα, η μπροστινή ζώνη μπορεί να μετακινηθεί προς τα πίσω.



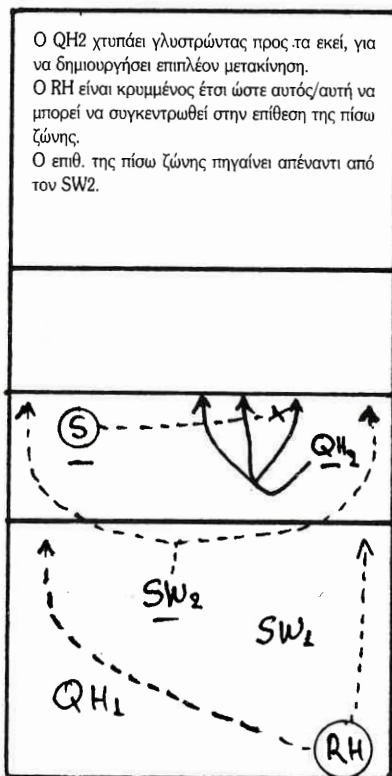
Η επίθεση της πίσω ζώνης δεν είναι απαραίτητη στις περιστροφές όπου υπάρχουν 3 επιθετικοί, στην μπροστινή ζώνη.



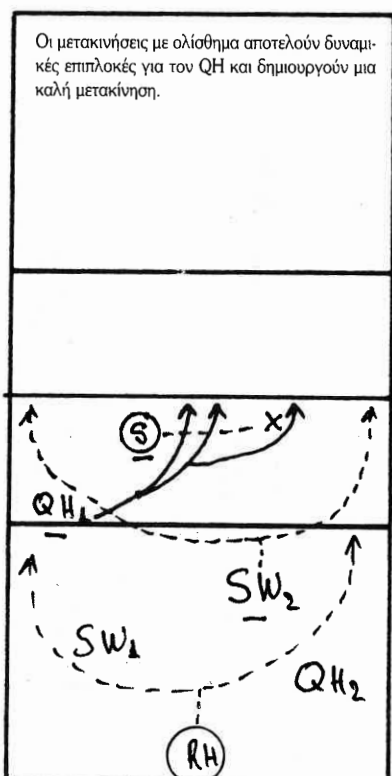
* Οι υπογραμμισμένοι παίκτες είναι της μπροστινής ζώνης.

* Της πίσω ζώνης είναι σε κύκλο.

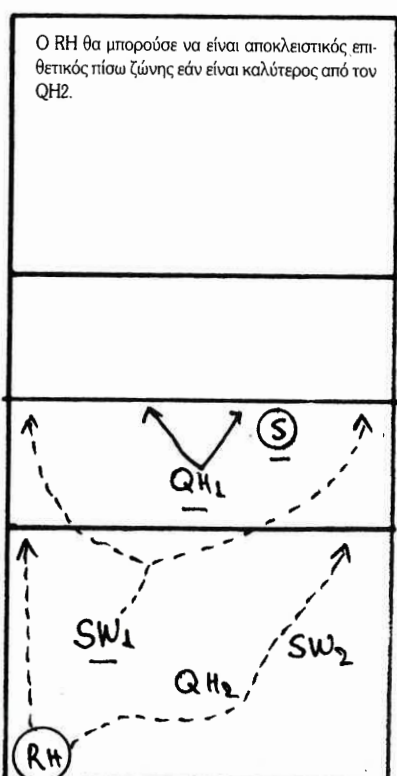
Ο QH2 χτυπάει γλιστρώντας προς τα εκεί, για να δημιουργήσει επιπλέον μετακίνηση. Ο RH είναι κρυμμένος έτσι ώστε αυτός/αυτή να μπορεί να συγκεντρωθεί στην επίθεση της πίσω ζώνης. Ο επιθ. της πίσω ζώνης πηγαίνει απέναντι από τον SW2.



Οι μετακινήσεις με ολισθήμα αποτελούν δυναμικές επιπλοκές για τον QH και δημιουργούν μια καλή μετακίνηση.



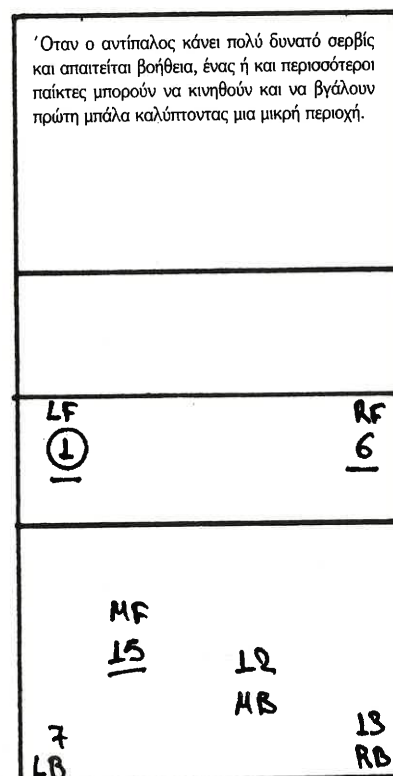
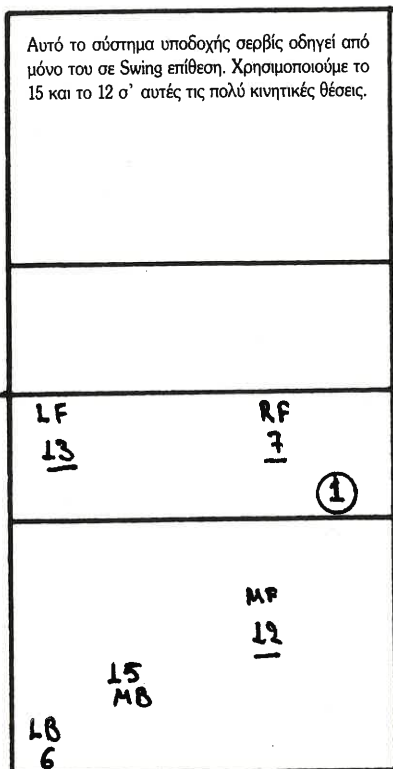
Ο RH θα μπορούσε να είναι αποκλειστικός επιθετικός πίσω ζώνης εάν είναι καλύτερος από τον QH2.



Διατάξεις Υποδοχής Σερβίς

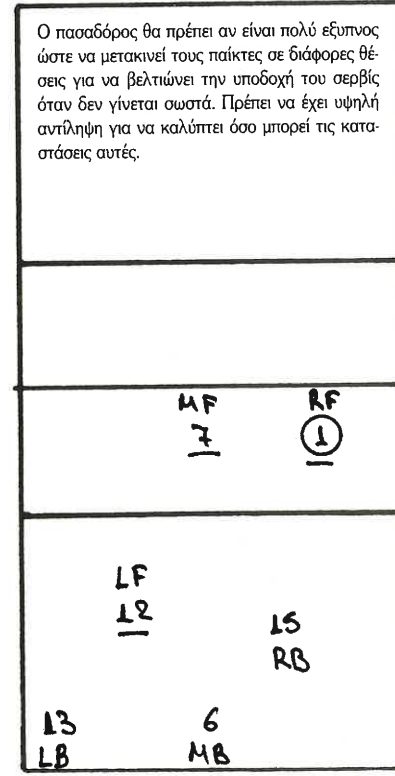
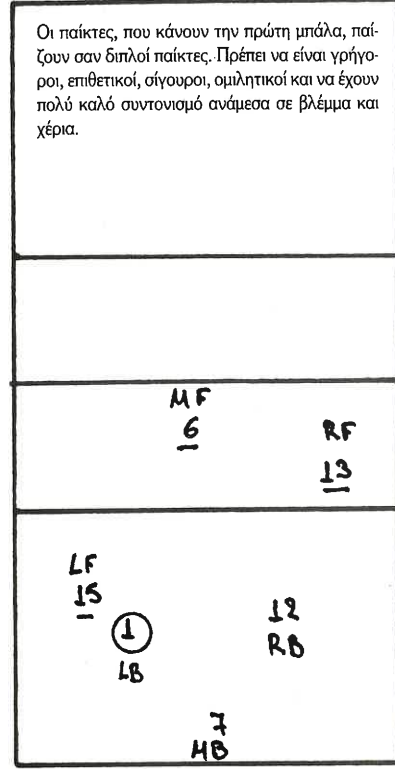
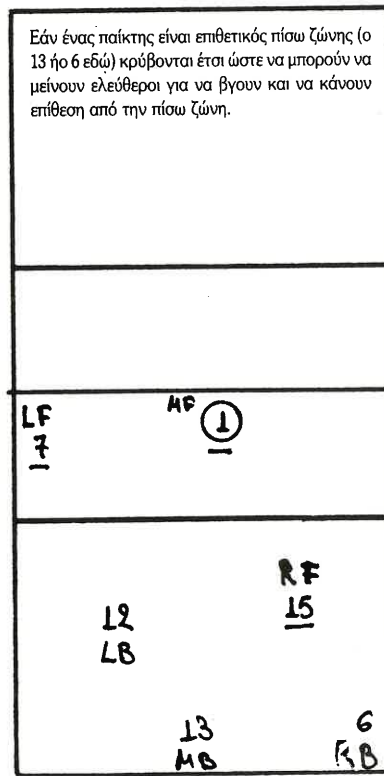
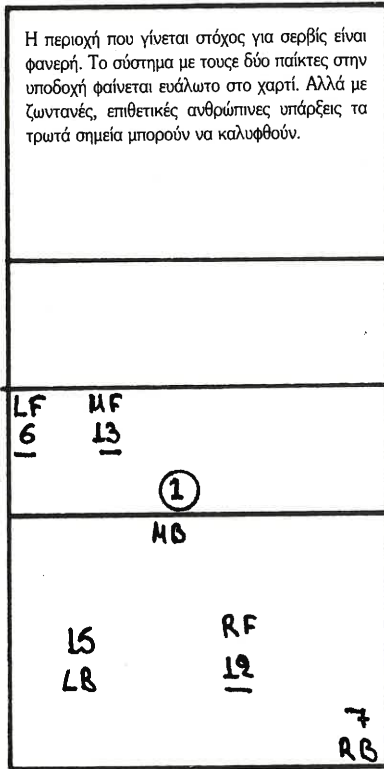
Διάταξη με δύο άτομα στην υποδοχή:

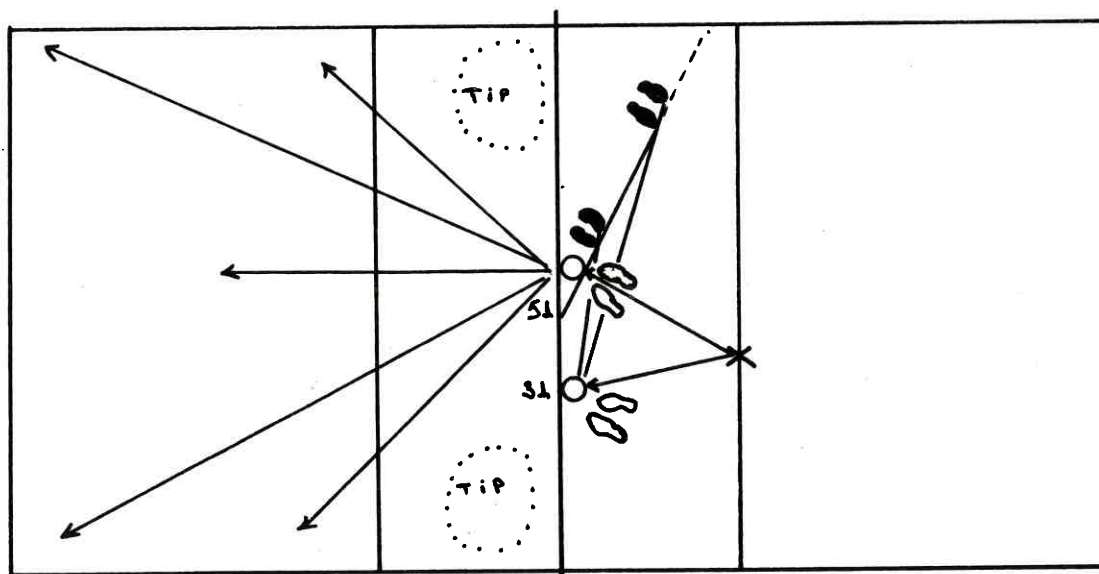
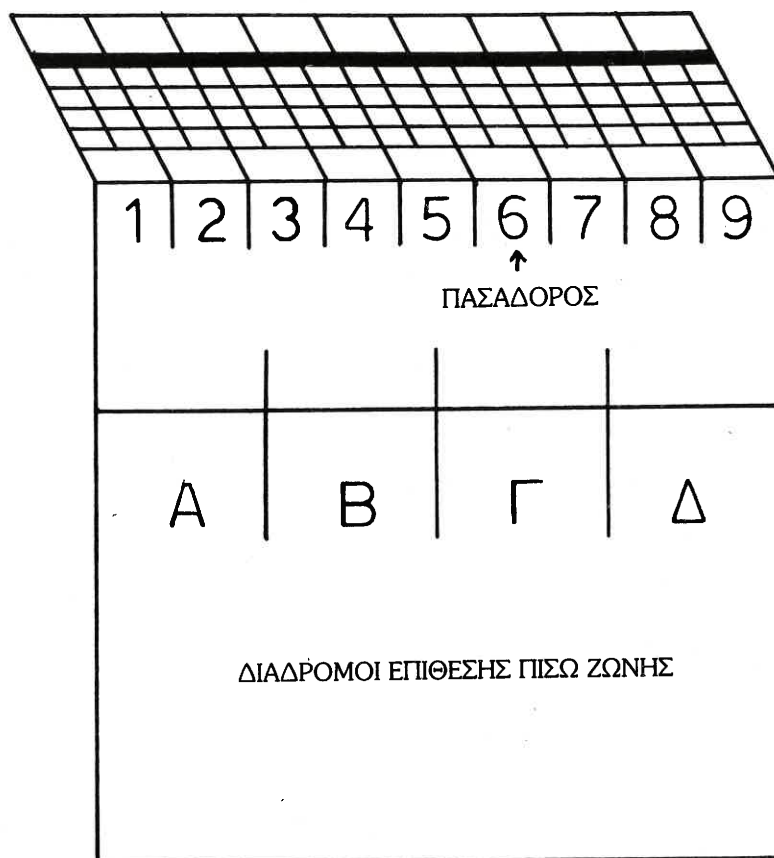
Πλεονεκτήματα: Επίθεση με προσανατολισμένες κινήσεις. Δύσκολα την ακολουθεί ο αντίπαλος. Έχει το πλεονέκτημα ότι εκμεταλεύεται τους καλούς παίκτες στην υποδοχή και γενικά τους καλούς.



Μειονεκτήματα: Οι επιλογές του πασαδόρου παίζει 5-1 περιορίζονται όταν οι παίκτες που κάνουν πρώτη μπάλα βρεθούν σε κακή μέρα. Τα λάθη στην υποδοχή είναι συνήθως καταστροφική.

Προσοχή: Δείχνουμε στην κάθε περιστροφή με αριθμούς των παικτών, για να επισημάνουμε θέσεις αυτών που είναι στην υποδοχή.

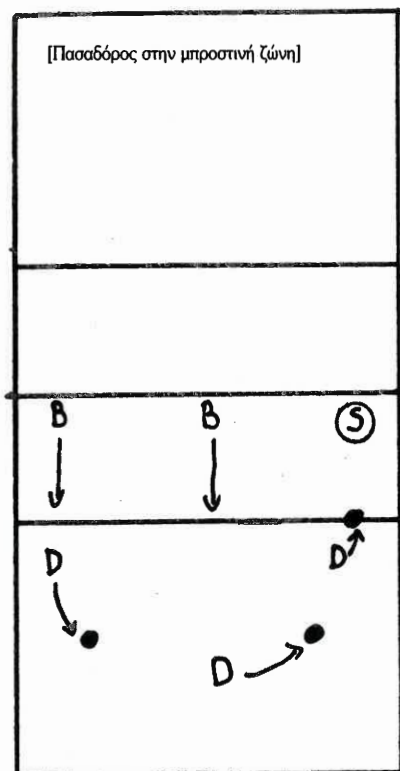




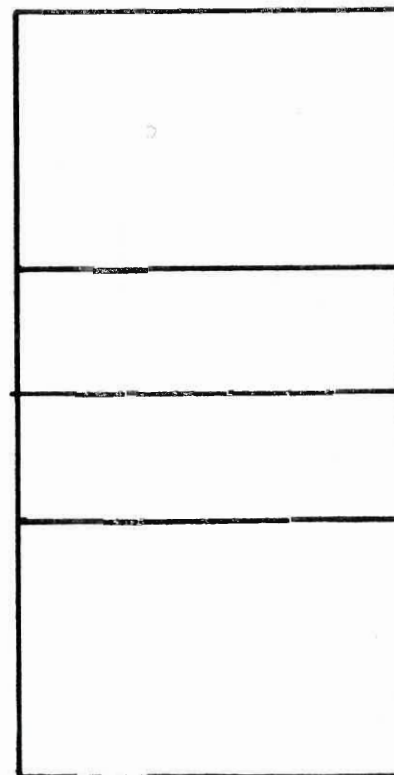
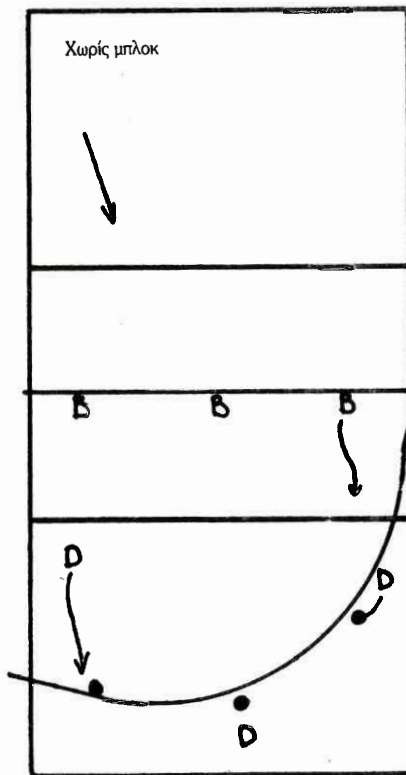
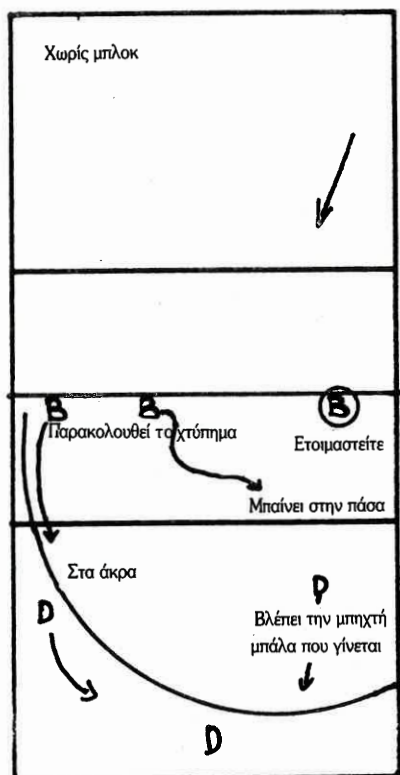
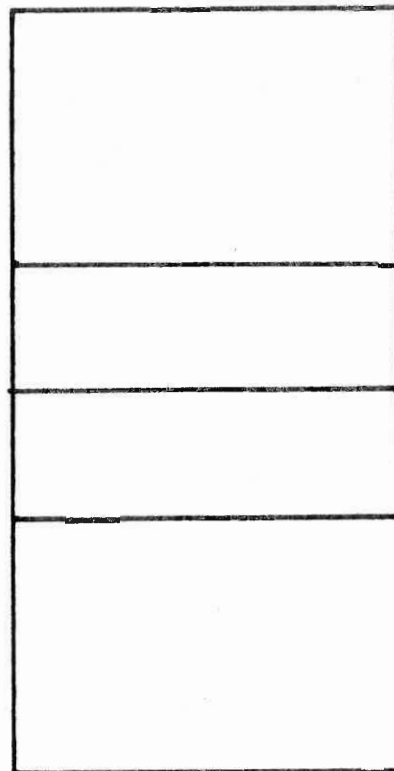
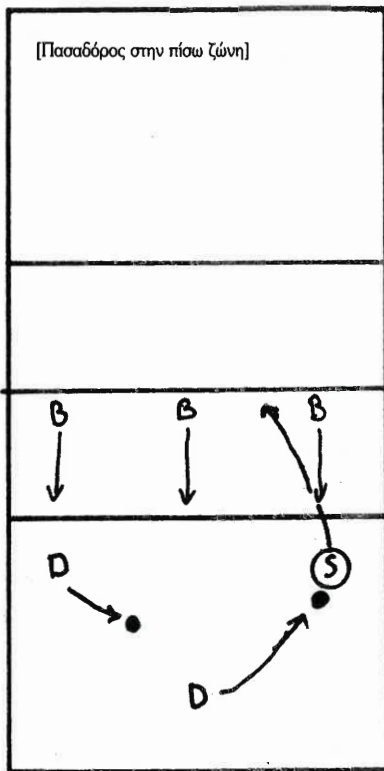
Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΓΡΗΓΟΡΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ
ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΣΑΔΟΡΟ ΣΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
«51» ΚΑΙ «31»

Θέσεις Αλλαγής

Ελεύθερη μπάλα



Ελεύθερη μπάλα



Η άμυνα σχηματίζει μια «κούπα» βλέποντας προς την επίθεση

ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΑΜΥΝΑ ΚΑΤ' ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΠΛΟΚ ΚΑΙ ΑΜΥΝΑ ΜΕ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ

Από τον Bill Neville
Μετ. Μαρία Ψωμαδάκη

Το 1982, σε μια πόλη στην Αργεντινή που βρίσκεται σε απόσταση 500 μέτρων πριν από το τέλος τη Γης, η Ολυμπιακή Ομάδα των ανδρών της Αμερικής, πήρε ένα σκληρό μάθημα.

Παίζοντας με τη Βουλγαρία, κάτοχο ασημένιου μεταλλίου το 1980, μια παραδοσιακή δύναμη ανά τον κόσμο, περάσαμε την δοκιμασία μιας ήττας, μπροστά σ' ένα εχθρικό πλήθος. Χάσαμε ένα παιχνίδι που παίχτηκε στα 5 σετ και μας αφαίρεσε την δυνατότητα να γίνουμε παγκόσμιοι πρωταθλητές.

Η Βουλγαρία μας δίδαξε ότι το ισχύον σύστημα μπλοκ ήταν περιοριστικό και ανίκανο να προσαρμοστεί στις διάφορες καταστάσεις. Εμείς χρησιμοποιήσαμε αποκλειστικά ένα σύστημα που βλέπει και ενεργεί ο μπλοκερ. Απαιτεί από τον κεντρικό μπλοκερ να παρακολουθεί τη μπάλα που φευγει από τα χέρια του πασαδόρου, προτού να κάνει το άλμα για το μπλοκ. Το φανερό πλεονέκτημα του συστήματος αυτού είναι ότι το μπλοκ δεν μπορεί να εξαπατηθεί. Το μειονέκτημα είναι ότι, μια γρήγορη επίθεση, μπορεί να κερδίσει ένα μπλοκ που «βλέπει και πηδάει». Στο 5ο σετ, σ' αυτό το παιχνίδι το 1982, είδαμε τους Βούλγαρους να επιτίθενται γρήγορα από το κέντρο κερδίζοντας έτσι δικό μας μπλοκ. Δεν είχαμε κάποιο πλάνο να προσαρμόσουμε ανάλογα. Οι άλλες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων και των Βουλγάρων, δεν είχαν ούτε αυτοί επιλογές στην προσαρμογή, είχαν απλώς καλύτερο σύστημα μπλοκ απ' αυτό που είχαμε εμείς. Η ανικανότητά μας να μπλοκάρουμε αποτελεσματικά είχε καταστροφικό αποτέλεσμα στην εξέλιξη του υπόλοιπου παιχνιδιού. Αυτό συμβαίνει συχνά στο βόλλεϋ, όταν ένας τομέας από το παιχνίδι μιας ομάδας δεν δουλεύει σωστά, τότε το πρόβλημα μετατίθεται και στις άλλες πλευρές του παιχνιδιού και αναπόφευκτα η ομάδα οδηγείται στην ήττα.

Ο Tony Crabb, βοηθός προπονητή της Αμερικανικής ομάδας με βασική υπευθυνότητα την ανάπτυξη του συστήματος μπλοκ στην Αμερική, ξεκίνησε να δουλεύει πάνω σ' αυτό. Μελέτησε όλα τα διακεκριμένα συστήματα μπλοκ στον κόσμο, ξόδεψε αμέτρητες ώρες στο δωμάτιο με το video μελετώντας κασέτες της Σοβιετικής Ένωσης που χρησιμοποιεί σύστημα με προκαθορισμένο —συγκεκριμένο μπλοκ (commit block), καθώς και των Πολωνών που είναι οι δάσκαλοι του συστήματος «βλέπω και πηδώ» (read block). Αυτά τα συστήματα περιορίζουν τις φυσικές δυνά-

μεις των ατόμων που συμμετέχουν. Ο σκοπός των συστημάτων που καθορίζουν την δράση των μπλοκερ (commit block) είναι να κόψουν την γρήγορη επίθεση από το κέντρο υποχρεώνοντας ένα παίκτη να πηδάει πάντα μαζί με τον γρήγορο επιθετικό. Το γεγονός αυτό, αποθαρρύνει ένα πασαδόρο στο να στείλει την μπάλα στον γρήγορο επιθετικό. Το σύστημα αυτό είναι πολύ αποτελεσματικό εναντίον ομάδων που κάνουν απλές πάσες.

Οι Σοβιετικοί, οι οποίοι έχουν εξαιρετικές ατομικές ικανότητες στο μπλοκ, είναι δάσκαλοι σ' αυτό, δεν τους απασχολεί ιδιαίτερα το γεγονός ότι στην έξω πλευρά μπορεί να βρεθεί ένας μπλοκερ. Από την άλλη πλευρά, οι Πολωνοί, «βλέπουν και πηδούν» στο μπλοκ, κρατούν τα χέρια τους ψηλά, αλλά παραμένουν χαμηλά στο κέντρο, προσπαθώντας να έχουν κάποια επαφή κατά το μπλοκ στο κέντρο στις γρήγορες επιθέσεις. Σκοπός τους είναι να αποστρακίσουν την μπάλα για την πίσω ζώνη, να βγει η πάσα και να γίνει η μεταβίβαση. Αυτοί οι μπλοκερ πάνε για κλειστό μπλοκ στα πλάγια.

Οι Αμερικάνοι δεν είχαν το φυσικό ανάστημα ή την εμπειρία των Ανατολικών Ευρωπαϊκών ομάδων, του να έχουν δηλαδή τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν ένα σύστημα και να είναι συνεπείς σ' αυτό. Γι' αυτό έπρεπε να αναπτύξουν ένα σύστημα που θα ταίριαζε στον Αμερικανικό τρόπο παιχνιδιού. Έπρεπε να είναι ευέλικτο, βασισμένο σε σωστές τακτικές, να εκμεταλλεύεται το φυσικό πλεονέκτημα της υψηλής αγωνιστικότητας της ομάδας μας, και να αξιοποιεί το σύνολο των ικανοτήτων μας. Ο Tony Crabb μαζί με τον Doug Beal, ανέπτυξαν ένα σύστημα μπλοκ όπου αυτό γίνεται κατ' επιλογή (option block).

Μετά από συσκέψεις των καλύτερων πάνω στα θέματα της τεχνικής και του Ολυμπιακού προπονητή (το 1968) Dr. Jim Coleman, το Αμερικανικό Σύστημα μπλοκ έγινε μια πραγματικότητα.

Το σύστημα αυτό είναι το πιο ευέλικτο σύστημα στον κόσμο σήμερα. Με την εξέλιξη μας στο Swing επιθετικό σύστημα, οι συνδυασμοί στο μπλοκ είχαν μια μεγάλη ευκαιρία να αναπτυχθούν εναντίον των γρήγορων Βραζιλιάνων και των υψηλών και δυνατών παικτών της Σοβιετικής Ένωσης και του Καναδά.

Α! τι συνέβαινε μέχρι να υποστούμε αυτή την απογοητευτική ήττα από την Βουλγαρία το 1982. Η Αμερική ήταν 6-0 στους αγώνες εναντίον της Βουλγαρίας και 27-3 εναν-

ντίον των Ανατολικών Ευρωπαϊκών ομάδων συμπεριλαμβανομένων και των πέντε παιχνιδιών που ήταν καθαρές νίκες πάνω στους πολύ δυνατούς Σοβιετικούς.

Το σύστημα

Αναπτύσσοντας το σύστημα περάσαμε μια διαδικασία που μας βοήθησε πολύ. Προσδιορίσαμε την βασική αρχή-κλειδί, πως να πραγματοποιούμε τους στόχους που είχαμε βάλει. Αυτή η αρχή παρουσιάζεται εξ' αρχής πάρα πολύ απλή για το μπλοκ. Βάλτε τους καλύτερους μπλοκερ πάνω στους καλύτερους επιθετικούς.

Λαμβάνοντας υπόψη τους συνδυασμούς που γίνονται κατά την επίθεση, η σύνδεση μ' αυτή την αρχή δεν είναι εύκολη. Ξεφεύγουμε πλέον από την παραδοσιακή νοοτροπία του κεντρικού μπλοκερ. Στο χώρο του βόλλεϋ και στις μεταξύ μας συζητήσεις θα αναφερόμαστε σε κεντρικούς μπλοκέρ (Craig Buck, Steve Timmons, Steve Salmons και Rick Duwelious) χωρίς αυτοί να κάνουν απαραίτητα μπλοκ στο κέντρο. Αυτοί ήταν υπεύθυνοι για τον καθορισμό της διάταξης του μπλοκ και για να κατευθύνουν ποιός θα έκανε μπλοκ και που.

Η πρώτη απαίτηση του συστήματος είναι η εξής: καθορίζουμε δύο παίκτες που φωνάζουν τους συνδυασμούς του μπλοκ και προσδιορίζουν την παράταξη του μπλοκ.

Αυτοί οι παίκτες πρέπει να έχουν πολύ καλές γνώσεις πάνω στις διάφορες τακτικές του μπλοκ. Να είναι ο καθένας ατομικά εξαιρετικός μπλοκέρ και να έχει κάποιες ηγετικές ικανότητες.

Τα «STACK»

Υπάρχουν συστήματα «STACK»: Δεξιό - αριστερό και διπλό stack, οι παίκτες θα πρέπει πάντα να παίζουν το stack πριν ή την στιγμή που γίνεται το σερβίς. Αυτό το συνηθισμένο δεν αποκαλύπτει στους αντιπάλους α) την διάταξη που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί (commit ή read μπλοκ) ή β) ποιός θα κάνει μπλοκ και σε ποιόν.

Μόλις γίνει το σερβίς, ο κεντρικός μπλοκέρ κάνει κίνηση για stack μετακινώντας τους μπλοκέρ του, σε μια θέση όπου αυτός/ή θέλει να κάνουν μπλοκ και δημιουργεί την διάταξη.

Το αριστερό «STACK»

Αυτή είναι η πιο συνηθισμένη διάταξη stack. Ο παίκτης της αριστερής πλευράς, θα μπει σε μια θέση πίσω και στ' αριστερά του κεντρικού μπλοκέρ (κοιτάξτε το διάγραμμα). Αυτός ο παίκτης επικεντρώνεται πάνω στον αντίπαλο παίκτη ή παίζει την μπάλα πάνω στον επιθετικό της δεξιάς πλευράς. Παρακολουθεί τον πασαδόρο ενώ ο κεντρικός μπλοκέρ αναλαμβάνει τον γρήγορο επιθετικό. Εάν οι αντίπαλοι πραγματοποιήσουν μια εσωτερική διασταύρωση (X) ο αριστερός stack μπλοκέρ μετακινείται πίσω από τον κεντρικό μπλοκέρ με ένα σταυρωτό βήμα προς τα δεξιά του.

Εάν ο πασαδόρος πραγματοποιήσει την διασταύρωση (X), οι μπλοκέρ που κάνουν το αριστερό stack πηδάνε φυσικά μαζί με τον επιθετικό παίκτη που παίρνει την μπάλα (ο κεντρικός μπλοκέρ έχει πηδήξει μαζί με τον γρήγορο επιθετικό. Εάν ο πασαδόρος αποφάσισε να στείλει στον γρήγορο, ο κεντρικός μπλοκέρ θα πρέπει να του έχει ασκήσει πίεση). Εάν ο πασαδόρος κατευθύνει την μπάλα προς τα έξω, ο αριστερός μπλοκέρ συνεχίζει την προς τα έξω κίνηση και βοηθάει τον μπλοκέρ της δεξιάς πλευράς,

Το stack της αριστερής πλευράς, χρησιμοποιείται βασικά εναντίον τριών επιθετικών με ένα πασαδόρο που κάνει διείσδυση και προτιμά να παίζει γρήγορο παιχνίδι, ειδικά στις καλές πάσες.

Ο αντίπαλος πρέπει να έχει την ικανότητα να:

- * Να κάνει σταθερά καλές πάσες.
- * Να έχει ένα πασαδόρο ο οποίος θα μπορεί να εφαρμόσει γρήγορες επιθέσεις.
- * Να οργανώνει τις μετακινήσεις των παικτών με σκοπό την δημιουργία συνδυασμών (κομπίνες).
- * Να κατευθύνει στρωτά και γρήγορα την μπάλα στην αριστερή πλευρά.

Η ευελιξία του συστήματος είναι φανερή όταν, ένας αντίπαλος μπορεί να εκτελέσει μια κομπίνια που συνηθίζεται στην επίθεση, μόνο σε μια ή δύο περιστροφές. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε στις περισσότερες περιπτώσεις έναν σταθερό τρόπο παρακολούθησης του αντιπάλου, αλλά αντιπαρταχθείτε και κάνετε μπλοκ τακτικής στις πιο δύσκολες αλλαγές των αντιπάλων.

Το δεξιό STACK

Το stack της δεξιάς πλευράς τοποθετεί τον μπλοκέρ της δεξιάς πλευράς, πίσω και προς τα δεξιά του κεντρικού μπλοκέρ. Αυτή η διάταξη χρησιμοποιείται εναντίον μιας ομάδας που μεταφέρει τους επιθετικούς της αριστερής πλευράς κοντά σε έναν «31» γρήγορο επιθετικό (το «31» είναι μια γρήγορη κατεύθυνση, δύο μέτρα στ' αριστερά του πασαδόρου). Αυτός είναι και ο επιθετικός που παίρνει την μπάλα. Ο επιθετικός της δεξιάς πλευράς των αντιπάλων είναι ο αποδεδειγμένος επιθετικός. Ο μπλοκέρ της αριστερής πλευράς παραμένει έξω μαζί με αυτόν. Ο μπλοκέρ της αριστερής πλευράς παραμένει έξω, μαζί με αυτόν. Ο μπλοκέρ που κάνει το δεξί stack, όπως και ο παίκτης της αριστερής πλευράς όταν κάνει το αριστερό stack, παρακολουθεί τον πασαδόρο, ενώ ο κεντρικός μπλοκέρ αναλαμβάνει τον «31» γρήγορο επιθετικό.

Το δεξιό stack χρησιμοποιείται όταν:

- * Οι αντίπαλοι κάνουν κίνηση για γρήγορο «31», με μια κίνηση που ξεκινάει από τον επιθετικό της αριστερής πλευράς.
- * Οι αντίπαλοι κάνουν κίνηση για γρήγορο «31» με τον επιθετικό της δεξιάς πλευράς και την μπάλα την κτυπάει ο κεντρικός επιθετικός.

Το διπλό STACK

Στο διπλό stack και οι δύο εξωτερικοί μπλοκέρ παρατάσσονται ένα μέτρο πίσω και ένα μέτρο εξωτερικά του κεντρικού μπλοκέρ. Ο κεντρικός μπλοκέρ δεσμεύεται και πάλι με τον γρήγορο επιθετικό. Οι μπλοκέρ που συμμετέχουν στο stack «διαβάζουν» τον αντίπαλο.

Αυτή η διάταξη γίνεται όταν ο πασαδόρος των αντιπάλων είναι στο φιλέ, και υπάρχουν δύο επιθετικοί μπροστινής ζώνης. Εάν ο εξωτερικός (πλάγιος) επιθετικός των αντιπάλων έχει την τάση για κίνηση δεξιά ή αριστερά γύρω από τον γρήγορο επιθετικό, το διπλό stack είναι μια εξαιρετική τακτική για την αντιμετώπισή τους. Ο κίνδυνος στην χρησιμοποίηση του διπλού stack εμφανίζεται όταν ο πασαδόρος κάνει πάσα με άλμα και τότε μπορεί είτε να κάνει επίθεση, είτε να ακουμπήσει ελαφρά την μπάλα και αυτή να περάσει στο άλλο γήπεδο (πλάσέ). Στην περίπτωση αυτή, η ομάδα που κάνει μπλοκ, θα πρέπει να δεσμεύει περιστασιακά τον αριστερό μπλοκέρ για να κάνει μπλοκ στον πασαδόρο.

Το διπλό μπλοκ έχει επιτυχία όταν:

- * Ο πασαδόρος των αντιπάλων είναι μπροστά.
- * Ο πασαδόρος θα κατευθύνει τις καλές πάσες για γρήγορη επίθεση.
- * Ο εξωτερικός επιθετικός θα πηγαίνει με τον ένα είτε με τον άλλο τρόπο πίσω από τον γρήγορο επιθετικό.

Επιτυχημένη χρήση των συστημάτων stack και commit block

- * Θυμηθείτε: Οι μπλοκέρ δεν είναι υποχρεωμένοι να κάνουν μπλοκ στο ίδιο σημείο κάθε φορά. Ο κεντρικός μπλοκέρ μπορεί να πάρει θέση ο ίδιος και να καθορίσει και τη διάταξη των υπολοίπων σε stack-commit ή κάποια άλλη διάταξη μπλοκ καθώς γίνεται το σέρβις της μπάλας των αντιπάλων.
- * Τα παιχνίδια πρέπει να διαχωρίζονται άλλες φορές θα γίνεται σταθερά «read» μπλοκ άλλες φορές «commit» μπλοκ. Μετακινείτε τους μπλοκέρ.
- * Πάντα να ξεκινάτε με τον ίδιο τρόπο. Ποτέ, μην φανερώνετε τη διάταξη που θα χρησιμοποιήσετε, προτού να γίνει το αντίπαλο σέρβις.
- * Ένα από τα πιο σημαντικά κλειδιά είναι η γνώση των τάσεων των αντιπάλων πάνω στην επίθεση σε κάθε περιστροφή και η τοποθέτηση των μπλοκέρ αναλόγως. (Ο Ολυμπιακός προπονητής Doug Beal έχει την απόλυτη πεποίθηση ότι αυτό είναι το κλειδί για τη νίκη).

Μπλοκ κατ' επιλογή (option)

Σε μια συνθήκη υποδοχής σέρβις είναι συγκριτικά εύκολο να οργανώσουμε το μπλοκ με συγκεκριμένες εργασίες και τακτικές. Η δυσκολία προκύπτει όταν η εναλλαγή της μπάλας απ' το ένα γήπεδο στο άλλο συνεχίζεται για αρκετό διάστημα και όλοι είναι σε συνεχή κίνηση.

Για να εφαρμοστεί η ομάδα με συνέπεια ένα ειδικό σύστημα μπλοκ, πρέπει να δουλέψει πολύ σκληρά προκειμένου να πάρει τις θέσεις που θέλει. Οι μπλοκέρ, πρέπει συνεχώς να επαγρυπνούν, να είναι σε επιφυλακή, να ενδιαφέρονται για τον ποιοτικό έλεγχο της μπάλας και τις κινήσεις των παικτών από την άλλη πλευρά του φιλέ. Η βασική αρχή συνεχίζει να εφαρμόζεται. Τοποθετήστε τον καλύτερο μπλοκέρ πάνω στον καλύτερο επιθετικό και σ' αυτόν που παίρνει τις περισσότερες πάσες.

Η δυνατότητα πρόβλεψης των κινήσεων μιας ομάδας είναι μεγαλύτερη κατά τις φάσεις των μεταβιβάσεων παρά σε μια κατάσταση υποδοχής σερβίς. Το κοντρόλ της μπάλας δεν είναι και πολύ καλό στην πρώτη περίπτωση, ενώ οι επιλογές είναι πιο περιορισμένες. Ο πασαδόρος θα έχει ορισμένες συνήθειες μεταβίβασης και επιθετικούς που προτιμά να χρησιμοποιεί κατά την επίθεση.

Υπάρχουν δύο φάσεις επικοινωνίας στο «κατ' επιλογή» μπλοκ στην διάρκεια των μεταβιβάσεων της μπάλας. Ο κεντρικός μπλοκέρ προσπαθεί να αντίληφθεί τις τάσεις των αντιπάλων κατά την μεταβίβαση σε κάθε εναλλαγή της μπάλας που γίνεται (βασίζεται σε κατασκοπίες και σε συμπεριφορές που εμφανίζονται στον αγώνα σε κάθε δεδομένη στιγμή). 2) Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ο κεντρικός μπλοκέρ μετακινεί τους/τις γύρω μπλοκέρς είτε φωνάζοντας είτε με κινήσεις.

Στο μεταβατικό μπλοκ, όταν έχετε αμφιβολίες κρατήστε τη θέση σας και μελετήστε τον αντίπαλο.

Εξαιτίας των κινήσεων που γίνονται κατά την μεταβίβαση αλλά μερικές φορές και τα απρόβλεπτα του παιχνιδιού, δεν είναι πάντα δυνατό να εφαρμόζουν στο σύστημα. Είναι σημαντικό, να δουλεύουν στην προπόνηση πάνω σ' όλες τις πιθανές συνθήκες και στις ανάλογες θέσεις.

Μετριάστε το ενδεχόμενο τους, επιστρέφοντας σ' ένα απλό σύστημα παρακολούθησης και μελέτης του αντιπάλου.

Ανασκόπηση των όρων και των στοιχείων

1. Το κατ' επιλογή μπλοκ είναι ένα σύστημα που περικλείει στοιχεία και από το «commit» μπλοκ και από το «read» μπλοκ.
 - α. Το «commit» μπλοκ —το οποίο πολλές φορές το αναφέρουμε και σαν «man to man»— είναι αυτό όπου ένας μπλοκέρ ακολουθεί αποκλειστικά ένα συγκεκριμένο επιθετικό. Είναι πολύ δύσκολο για τον παίκτη που πηδάει μαζί με τον γρήγορο επιθετικό.
 - β. Το «read» μπλοκ απαιτεί την ικανότητα παρακολούθησης του πασαδόρου και την πρόβλεψη της πορείας της μπάλας μόλις αυτή φύγει από τα χέρια του πασαδόρου. Ο μπλοκέρ κινείται μαζί με την μπάλα και παραμένει χαμηλά στο φιλέ, μέχρι να δει την μπάλα να κατευθύνεται σε κάποιον από τους επιθετικούς.
 - γ. Το stack είναι αρχικές θέσεις για τους μπλοκέρ. Όταν ένας μπλοκέρ δεσμεύεται με τον γρήγορο επιθετικό, ο stack ακολουθεί τον παίκτη που παίρνει την

μπάλα. Εάν το μπλοκ χρειάζεται να μελετήσει (διαβάσει) τον αντίπαλο, τότε ο stack μπλοκέρ πρέπει να επιστρέψει στη θέση του στο φιλέ και να παρακολουθήσει μαζί με του άλλους μπλοκέρ τους αντιπάλους, όπως συνηθίζεται στον παραδοσιακό τρόπο μπλοκ.

2. Η βασική αρχή της τακτικής στο μπλοκ είναι: τοποθετήστε τον μπλόκερ πάνω στον καλύτερο επιθετικό. Το άτομο που κάνει μπλοκ στο κέντρο δεν είναι απαραίτητο να είναι ο κεντρικός μπλοκέρ.
3. Κάθε σύστημα τακτικής μπλοκ πρέπει να στηρίζεται σε γερές βάσεις. Καλή δουλειά στα πόδια, κοντρόλ κατά το άλμα, συγχρονισμός, κοντρόλ στις κινήσεις των χεριών, ανοικτά μάτια κατά την επαφή με την μπάλα, επικοινωνία.
4. Το κατ' επιλογή μπλοκ εξαρτάται από τις προηγούμενες γνώσεις και για τις επιθετικές τάσεις των αντιπάλων και ειδικά τις τάσεις του πασαδόρου. Έτσι η πληροφορία εκσυγχρονίζεται και προσαρμόζεται για ολόκληρο τον αγώνα.

Ο σκοπός αυτού του κειμένου είναι να διαδόσει τις γενικές έννοιες του συστήματος στο κατ' επιλογή μπλοκ. Είναι φανερό ότι δεν καλύπτει τις τεχνικές δεξιότητες του μπλοκ οι οποίες όμως μπορούν να βρεθούν και σε άλλα κείμενα. Το σύστημα είναι κατάλληλο εναντίον αντιπάλων όπου υπάρχει περίπτωση να επιτίθενται σταθερά με κάποιο τρόπο ευδιάκριτης οργάνωσης. Εάν αυτό δεν μπορεί να γίνει, ή εάν ο αντίπαλος έχει μόνο ένα ή δύο γνήσιους επιθετικούς τότε καταλήγουμε και πάλι στη βασική αρχή:

Τοποθετήστε τον καλύτερο μπλόκερ πάνω στον καλύτερο επιθετικό, ή σε μερικές περιπτώσεις πάνω στον ένα και μοναδικό επιθετικό.

Άμυνα εδάφους

I. Λειτουργική φιλοσοφία

A. Συμπεριφορά - Στάση

Κυνήγημα της μπάλας. Η αντιμετώπιση είναι τέτοια που δηλώνει ότι, καμιά μπάλα δεν χάνεται, αλλά όλες μπορούν να σωθούν μετά από τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια. Μια σημαντική απόφαση για το αν υπάρχει δυνατότητα ή όχι να παιχτεί μια μπάλα, δεν μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Εμείς απλώς παίζουμε όσο πιο σκληρά γίνεται και κάνουμε κάθε δυνατή προσπάθεια σε κάθε αλλαγή που γίνεται μέχρι να ολοκληρωθεί η φάση.

Η άμυνα εδάφους είναι μια σημαντική φάση στο βόλλεϋ προκειμένου να πετύχουμε δύο πράγματα:

1. Να κερδίσουμε πόντους, θα πρέπει να έχουμε την δυνατότητα να κερδίζουμε 3-5 πόντους στο σετ από την άμυνα εδάφους. Εάν δεν τα καταφέρνουμε θα πρέπει να κερδίσουμε αυτούς τους πόντους, από τα λάθη των αντιπάλων.
2. Να αλλάζουμε ή να σταθεροποιούμε το ρυθμό του παιχνιδιού υπέρ της ομάδας μας. Μια δύσκολη και ση-

μαντική βουτιά, ή ένα σώσιμο της μπάλας, μπορεί να εμπνεύσει θετικά την ομάδα μας και να αποθαρρύνει τους αντιπάλους. Ειδικά, σε πολύ τεταμένες καταστάσεις. Η έλλειψη προσπάθειας, ή το να χαθούν εύκολα μπαλιές στην άμυνα φέρνει ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα.

Συνοψίζοντας: Η άμυνα είναι και έχει μια αντιμετώπιση. Μια καθολική δέσμευση ως προς το θέμα ότι, όλες οι μπάλες παίζονται, μέχρι να αποδειχθεί κάτι διαφορετικό από την αποτυχία μιας ειλικρινά μέγιστης προσπάθειας. Κατά την εξέλιξη του παιχνιδιού δεν έχουν αξία οι κρίσεις για το αν η μπάλα έχει τη δυνατότητα να παιχτεί ή όχι, ακόμα και αν αυτό μπορεί να γίνει. Κατά το διάστημα και για όσο χρόνο η μπάλα είναι στον αέρα, θεωρείται ότι παίζεται και οι παίκτες θα πρέπει να δρουν αναλόγως.

Όλοι οι παίκτες σέβονται εκείνους που καταβάλλουν την μέγιστη προσπάθεια καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού. Η άμυνα έχει έντονο κυνηγητό της μπάλας, είναι η μοναδική και η πιο αποδεικτική συμπεριφορά έντασης. Μπορούμε να κερδίσουμε πολλά σετ και πόντους που «κερδίζουν» και το παιχνίδι διαμέσου συνεχούς αμυντικής προσπάθειας. Κυνηγήστε. Κάντε αμείλικτο κυνηγητό.

B. Οι καλύτεροι αμυντικοί στις περιοχές που έχουν τα υψηλότερα ποσοστά στο να δέχονται επίθεση.

Η άμυνα εδάφους σχεδιάζεται έτσι που να επιτρέπει την τοποθέτηση των καλύτερων αμυντικών σε περιοχές που δέχονται τις περισσότερες επιθέσεις, σε ειδικές καταστάσεις. Όπως π.χ. σε περιπτώσεις μπλοκ ή επίθεσης, είναι πάντα στόχος μας να τοποθετούμε τους πιο δυνατούς παίκτες μας στις πιο πλεονεκτικές θέσεις.

Γ. Επικοινωνίες

Ένας παίκτης της πίσω ζώνης προορίζεται πάντα για να φωνάζει την άμυνα και να παρατάσσει τους αμυντικούς. Θα υπάρχει μια σειρά πληροφοριών που θα δίνονται πριν από κάθε σερβίς, υποδοχή, επίθεση.

II. Τεχνικές

Οι στάσεις του σώματος στο βόλλεϋ κυμαίνονται σε τρία διαφορετικά επίπεδα. Έχουμε:

Την υψηλή στάση: Επίθεση, πάσα με άλμα, μπλοκ.

Την μεσαία στάση: Υποδοχή σερβίς, σερβίς, πάσα πίσω.

Την χαμηλή στάση: Βουτιές κατά την άμυνα, πάσες και περάσματα της μπάλας με πτώση. Γενικά οργανωμένες προσπάθειες διάσωσης της μπάλας.

Η επιτυχημένη άμυνα εδάφους απαιτεί καλό κοντρόλ της μπάλας, έλεγχο του σώματος, κινητικότητα και ισορροπία στην χαμηλή θέση.

Για να πετύχουμε μια άνετη χαμηλή θέση σώματος, πρέπει να ζητάμε σωστή θέση κάθε φορά που απαιτείται χαμηλή άμυνα.

Για να εξασφαλίσουμε μια καλή ευκαιρία διάσωσης της μπάλας στην οποία γίνονται το επιθετικό χτύπημά πρέπει να παρουσιαστούν δύο στοιχεία:

1. Σωστή θέση μέσα στο γήπεδο - τοποθέτηση
2. Σωστή θέση σώματος

1. Θέση στο γήπεδο

Την στιγμή που ο επιθετικός έρχεται σ' επαφή με την μπάλα, θέλουμε ο αμυντικός να βρίσκεται σε μια θέση στην περιοχή που συνήθως ο επιθετικός προτιμά να στέλνει την μπάλα. Επιπρόσθετα, θέλουμε η άμυνα να βρίσκεται σε τέτοια θέση, έτσι ώστε η μπάλα να μην χτυπήσει στο γήπεδο πίσω απ' αυτόν, αλλά μπροστά του, ώστε να μπορεί να παίξει την μπάλα και να βοηθήσει την ομάδα.

Επίσης ο αμυντικός παίκτης πρέπει να βλέπει την μπάλα την στιγμή που γίνεται το χτύπημα. Συνεπώς να βρίσκεται σε τέτοιο σημείο όπου θα υπάρχει ανοιχτός διάδρομος, εκτός εάν του έχει αναθέσει ο προπονητής ειδικό ρόλο και παίζει στην σκιά του μπλοκ για να καλύπτει την άκρη του γηπέδου ή τις αποκλίσεις της μπάλας στο βάθος του γηπέδου.

Παρακαλώ κοιτάξτε τα διαγράμματα.

2. Θέση του σώματος

Στην χαμηλή θέση χρησιμοποιείται το λύγισμα στα γόνατα. Τα γόνατα είναι εσωτερικά και μπροστά από τα μεγάλα δάκτυλα. Το βάρος είναι προς τα εμπρός: οι φτέρνες ψηλά. Η πλάτη είναι ίσια. Το κεφάλι ψηλά. Αυτή η θέση δίνει ισορροπία, ευκινησία. Ο παίκτης στις γωνίες πρέπει να έχει τα δάκτυλα έτσι που να δείχνουν κατευθεία κατά μήκος του γηπέδου. Ο παίκτης είναι χαλαρός, αλλά σε ένταση. Δεν είναι σε υπερένταση ή μπλοκαρισμένος στη θέση του.

III. Τακτικές

Στο δικό μας σύστημα με το κατ' επιλογή μπλοκ, η άμυνα εδάφους πρέπει να οικοδομείται γύρω από το μπλοκ και όλα όσα αυτό κάνει. Επίσης πρέπει όλοι να αναγνωρίζουν ότι το μπλοκ έχει την ευθύνη της πίσω ζώνης. Οι αμυντικοί δεν θα πρέπει να αισθάνονται υποχρεωμένοι να κάνουν άμυνα σ' όλο το γήπεδο.

Η μετατροπή της άμυνας εναντίον αντιπάλων που κάνουν επίθεση από την αριστερή πλευρά:

Για να εφαρμόσουμε την βασική αρχή της τοποθέτησης των καλύτερων αμυντικών στην περιοχή με τα μεγαλύτερα ποσοστά επίθεσης, χρειάζεται να αλλάξουμε τις θέσεις των αμυντικών μας όταν αυτό είναι δυνατόν. Μια φανερή επίθεση από την αριστερή πλευρά μας επιτρέπει να μεταπηδούμε τους παίκτες. Ο καλύτερος αμυντικός μας παίζει

πίσω από το κέντρο. Γι' αυτό κοιτάμε να έχουμε πάντα τους δύο καλύτερους αμυντικούς μας διαγώνια, δηλ. τον ένα απέναντι στον άλλο.

Ξέρουμε ότι σε κάθε επίπεδο στο βόλλεϋ ένας δεξιόχειρας επιθετικός θα χτυπήσει την μπάλα διαγώνια κατά ένα ποσοστό 80% την φορά.

Όταν διαπιστωθεί μια φανερή επίθεση από την αριστερή πλευρά, ο πίσω κεντρικός παίκτης φωνάζει «αλλαγή». Ο αριστερά πίσω παίκτης αποδεσμεύεται για να καλύψει την άκρη κάτω από το μπλοκ, και ο αριστερός μπροστά (ο άλλος καλύτερος αμυντικός παίκτης) παραμένει πίσω μέσα στην δυνατή γωνία. Αποτέλεσμα είναι ότι έχουμε τους καλύτερους αμυντικούς μας στις θέσεις που δέχονται τα μεγαλύτερα ποσοστά επίθεσης.

Κάθε ομάδα επιτίθεται τις περισσότερες φορές από την αριστερή της πλευρά, ειδικά σε δύσκολες και τεταμένες καταστάσεις.

Η άμυνα που γίνεται με αλλαγή της θέσης των παικτών προορίζεται για να ενισχύσει την περιοχή που δέχεται επίθεση. (Κοιτάξτε το διάγραμμα στην «αλλαγή»).

Οι βασικές αρχές τακτικής είναι:

1. Τοποθετήστε τον καλύτερο αμυντικό εκεί που υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνει μια βολή όταν αυτό βέβαια είναι δυνατό.
2. Να είστε πάντα σε ετοιμότητα «για βοήθεια» (σε μια θέση έτοιμη για κίνηση προς την φάση).
3. Να έχετε σωστή αμυντική στάση την στιγμή της επίθεσης.

Ειδική προσαρμογή τακτικής (αναφορά στο διάγραμμα)

Αλλαγή —οι καλύτεροι αμυντικοί στις περιοχές με τα υψηλότερα ποσοστά στην επίθεση

Καθώς μελετάμε κάθε περιστροφή πρέπει να καθορίζουμε ποιοί είναι οι καλύτεροι αμυντικοί μας και που εφαρμόζουν καλύτερα τις ικανότητές τους.

Θα πρέπει να προσαρμόσουμε το αμυντικό μας προσωπικό βασισμένοι πάνω στις δυνάμεις των αντιπάλων και τον τρόπο που παρατάσσονται σε κάθε δεδομένη κατάσταση.

Υπάρχει ένας καθορισμένος παίκτης πίσω ζώνης που παίρνει την ευθύνη για να κατευθύνει την άμυνα. Επίσης πρέπει να λάβουμε υπόψη μας την ικανότητα απόδοσης των παικτών μας στη θέση που μπαίνουν κατά την αλλαγή.

Οι αλλαγές μπορούν να γίνουν με τρεις τρόπους:

1. Κατά την διάρκεια του time-out προτείνεται από τον προπονητή.
2. Πριν από το σερβίς το φωνάζει ο υπεύθυνος παίκτης.
3. Οι παίκτες μπορούν να κάνουν μια απλή αλλαγή (MB & LB ή MB & RB - ο κεντρικός πίσω με αριστερό πίσω ή ο κεντρικός πίσω με δεξιό πίσω παίκτη), όταν γίνεται μια φάση με άσχημη πάσα για τους αντιπάλους και είναι φανερό ότι ο πασαδόρος τους θα στείλει την μπάλα με

ψηλή πάσα στον αντίπαλο επιθετικό της θέσης 4 (αναφέρεται στο διάγραμμα με τις αλλαγές).

Αιτίες για αλλαγή

Οι αποφάσεις παίρνονται βασιζόμενες στις τάσεις των αντιπάλων κατά την διάρκεια μιας περιστροφής σε ειδικές καταστάσεις. Αυτές είναι:

1. Τεταμένες καταστάσεις μετά από 12 πόντους.
2. Όταν ένας επιθετικός δέχεται μπλοκ μία ή περισσότερες φορές.
3. Όταν ο γρήγορος επιθετικός κλείνεται από το αντίπαλο μπλοκ ή όταν αυτός πάει καλά.
4. Σε κατάσταση γενικής πτώσης όταν το παιχνίδι εξελίσσεται φυσιολογικά (π.χ. η ομάδα είναι μπροστά στο σκορ ή όταν οι καταστάσεις είναι ελάχιστα πιεστικές).
5. Όταν ένα παίκτης της μπροστινής ζώνης κάνει αλλαγή με κάποιον άλλο.

IV. Επικοινωνία

Πρέπει να είναι συνεχής, φανερή και να υφίσταται κατά τη διάρκεια των αμυντικών καταστάσεων. Καθώς συνεννοούνται και επικοινωνούν πρέπει να μένουν σταθεροί στους κανόνες της άμυνας. Επιπρόσθετα πρέπει να χρησιμοποιούνται οι συγκεκριμένες λέξεις που δίνουν το έναυσμα. Υπάρχουν τρία στοιχεία επικοινωνίας:

1. Επικοινωνία ως προς την κατεύθυνση
2. Επικοινωνία ως προς την εκτέλεση
3. Επικοινωνία ως προς την επιβεβαίωση

Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιούνται πάντα και οι τρεις αρχές στις διάφορες καταστάσεις που παρουσιάζονται, αλλά οι παίκτες πρέπει απαραίτητα να προπονούνται και να προετοιμάζονται στην χρησιμοποίηση της επικοινωνίας προκειμένου να ολοκληρωθεί ένα ομαλό παιχνίδι.

1. Επικοινωνία για την κατεύθυνση:

Λέξεις που κατευθύνουν: «Δική μου» ή «μπάλα» (Αυτές θα πρέπει να λέγονται κάθε φορά από τον παίκτη που πρόκειται να έλθει σε επαφή με την μπάλα).

2. Επικοινωνία για την επιβεβαίωση:

Χρησιμοποιείται όταν οι παίκτες είναι σε στενή επαφή και παρουσιάζεται μια κατάσταση αναποφασιστικότητας. Λέξεις που βοηθούν: «Δική σου», «εντάξει», «πήγαινε» (όλες επιβεβαιώνουν στον άλλο παίκτη ότι η μπάλα είναι δική του).

Η συνεννόηση πρέπει να είναι απλή, περιεκτική και σαφής. Μια από τις πιο απογοητευτικές καταστάσεις που μπορούν να αποθαρρύνουν και να αλλάξουν τον καλό ρυθμό της ομάδας, είναι η απώλεια ενός βαθμού, ή μιας ευκαιρίας να κερδίσει η ομάδα ένα πόντο εξαιτίας κακής συνεννόησης.

Ορίζεται ένας παίκτης στην πίσω ζώνη που είναι υπεύθυνος για την καθοδήγηση της πίσω ζώνης.

Οι κανόνες της άμυνας και ο χειρισμός της μπάλας:

Ο παίκτης που είναι πιο μακριά αλλά βλέπει το στόχο παίρνει την μπάλα.

Οι παίκτες πρέπει να παίζουν την μπάλα πάντα μπροστά τους.

Να κάνουν την κίνηση (να έχουν την τάση) προς την κατεύθυνση που γίνεται η επίθεση αλλά να μη βιάζονται.

Να παίζουν με «βοήθεια» (η τοποθέτηση ενός παίκτη στο παιχνίδι να γίνεται έτσι ώστε οι συμπαίκτες του να είναι κοντά στο γήπεδο).

Όλοι οι αμυντικοί πρέπει να ξέρουν την ευθύνη της δεύτερης επαφής.

Ο εκτός θέσεως μπλοκέρ που δεν μπορεί να δημιουργήσει δυνατή αμυντική στάση, αυτόματα καλύπτει στα άκρα.

V. Αναζήτηση και Επανατοποθέτηση Υπευθυνότητας

Το μπλοκ θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με τις περισσότερες επιτιθέμενες μπάλες. Μερικές από αυτές θα αποστρακιστούν. Αισιοδοξούμε ότι οι περισσότερες από αυτές θα αποστρακιστούν προς την πίσω αμυντική ζώνη, έτσι ώστε να υπάρχει η πιθανότητα άμυνας σ' αυτές.

Οι μπάλες που συνήθως διασώζονται από τους παίκτες είναι αυτές που πηγαίνουν βαθιά πίσω στο γήπεδο. Συνήθως ο κεντρικός πίσω αμυντικός παίκτης εξαιτίας της θέσης του, έχει την ευθύνη για να τρέξει προς την μπάλα και να έχει την πρώτη επαφή.

Ο ακραίος κυνηγός, ο πλησιέστερος στην τροχιά της μπάλας, ακολουθεί, έτοιμος για την δεύτερη επαφή. Οι υπόλοιποι θα πρέπει αυτομάτως να κινηθούν προς την ανάλογη κατεύθυνση προετοιμασμένοι για την τρίτη επαφή.

Εάν η μπάλα έχει εκτραπεί από το μπλοκ, έξω από τα όρια, ο ακραίος κυνηγός που θα είναι πιο κοντά στην μπάλα, τρέχει προς αυτή, ακολουθούμενος από τον μεσαίο της πίσω ζώνης.

Αναμφισβήτητη αναγκαιότητα είναι το κινήγημα της μπάλας ΑΠΟ ΟΛΟΥΣ.

ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ

1. Το μπλοκ έχει ευθύνη για την πίσω ζώνη
2. Το μπλοκ πρέπει να γίνεται μόνο όταν βοηθάει την συνολική άμυνα (Μην κάνετε μπλοκ μόνο και μόνο επειδή αποτελεί μέρος του παιχνιδιού).
3. Τοποθετήστε τους παίκτες εκεί που αξιοποιούνται καλύτερα οι αμυντικές τους ικανότητες (Το χτίσιμο της ομάδας πρέπει να ξεκινάει από την άμυνα για να έχετε καλύτερες και περισσότερες ευκαιρίες για επίθεση).
4. Οι παίκτες της πίσω ζώνης πρέπει να ξέρουν τι τακτική ακολουθεί το μπλοκ σε κάθε παιχνίδι (Αυτό το σύστημα προέρχεται από το μπλοκ στο beach volley).
5. Τοποθετήστε τους καλύτερους μπλοκέρ πάνω στον αντίπαλο επιθετικό που έχει τις περισσότερες πιθανότητες να κάνει επίθεση σε κάθε δεδομένη κατάσταση.

Συνέχεια στην σελ. 28

Συστήματα ΣΤΑΚ ΜΠΛΟΚ

Αριστερό ΣΤΑΚ-ΑΣ

Δεξιό ΣΤΑΚ-ΔΣ

Κεντρικός μπλόκερ-ΚΜ

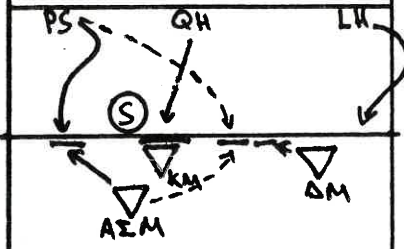
Αριστερό Στακ (ΑΣ)

Ο ΑΣ ξεκινάει βρισκόμενος μόλις πίσω από τον αριστερό ώμο του κεντρικού μπλόκερ και ακολουθεί τον PS επιθετικό.

Ο ΑΣ reads

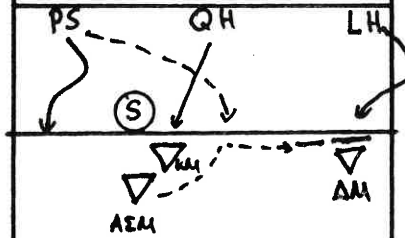
Ο κεντρικός μπλόκερ (ΚΜ) κάνει commit μπλόκ στον QH

Ο Δεξιός μπλόκερ (ΔΜ) read μπλόκ.



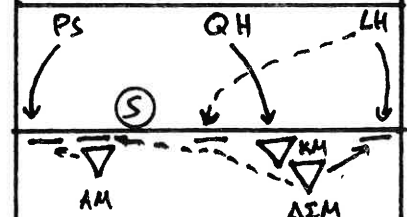
Αριστερό Στακ

Εάν ο πασαδόρος κάνει πάσα έξω από το μπλόκ στα δεξιά, ο αριστερός στακ μπλόκερ -ΑΣ- reads. Αυτός ακολουθεί την πάσα προς τα έξω και βοηθάει τον ΔΜ.



Δεξιό ΣΤΑΚ (ΔΣ)

Ο ΔΣ βρίσκεται μόλις πίσω από τον δεξιό ώμο του ΚΜ. Αυτός reads και ακολουθεί τον LH. Ο ΚΜ κάνει commit μπλόκ και ο ΑΜ read μπλόκ. Εάν ο πασαδόρος κάνει πάσα στ' αριστερά του μπλόκ. Ο ΔΣ θα ακολουθήσει την μπάλα και θα βοηθήσει το ΑΜ.

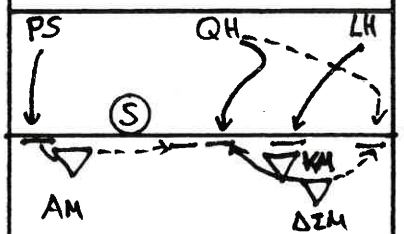


Δεξιό Στακ (ΔΣ)

Εάν ο LH κάνει γρήγορη επίθεση ο ΔΣ ακολουθεί τον QH (reads). Ο ΚΜ κάνει commit μπλόκ πάνω στον LH

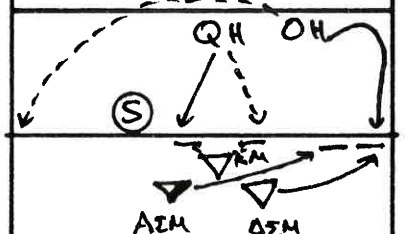
ή

Ο ΚΜ κάνει ΣΤΑΚ και ακολουθεί τον QH (reads), Ο ΣΔ μπορεί να πάρει τον LH (κάνει commit μπλόκ).

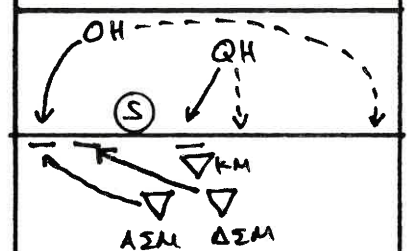


Διπλό Στακ

Ο ΑΣ και ο ΔΣ βρίσκονται πίσω από τον αριστερό και δεξιό ώμο του ΚΜ αντίστοιχως. Ο ΚΜ κάνει commit μπλόκ πάνω στον QH. Οι ΑΣ και ΔΣ ακολουθούν τον QH (κάνουν read μπλόκ).

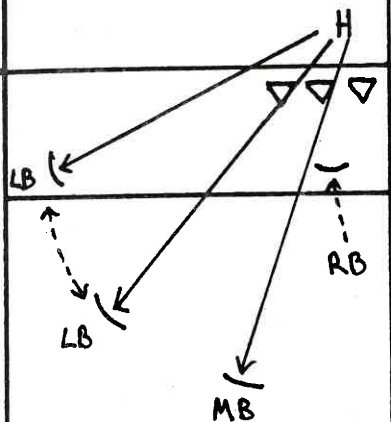


Προσέξτε την επίθεση του πασαδόρου. Ο ΑΣ πρέπει να μετακινηθεί προς το φιλέ, εάν αυτό αποτελεί απειλή. Σε κάθε τύπο ΣΤΑΚ, εάν η πρώτη μπαλιά ή μανσέτα είναι κακή, όλοι οι μπλόκερ γυρίζουν σε σύστημα read μπλόκ. Committe μπλόκ, κάνουν μόνο όταν η γρήγορη επίθεση αποτελεί απειλή.



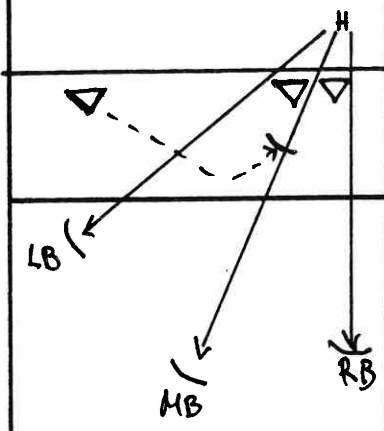
Τριπλό Μπλόκ (δεξιά πλευρά)

Ο αμυντικός της δεξιάς πλευράς ελευθερώνεται για την άκρη. Ο MB παραμένει βαθιά. Ο LB είναι κοντά (σε σχέση και αριστερά του MB μήπως αυτός ανοίξει. Διαφορετικά είναι εξωτερικά του αριστερού μπλόκερ.



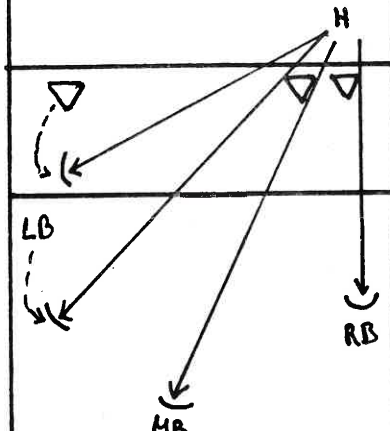
Διπλό μπλόκ (blue)

Ο παίκτης που δεν κάνει μπλόκ καλύπτει την άκρη. Ο αμυντικός της γραμμής παραμένει βαθιά. Ο κεντρικός πίσω είναι στην σκιά του μπλόκ στην ένωση του. Ο LB μετακινείται προς το φιλέ, καθώς ο μπλόκερ κλείνει. Τότε κινείται πίσω προς τη γωνία.



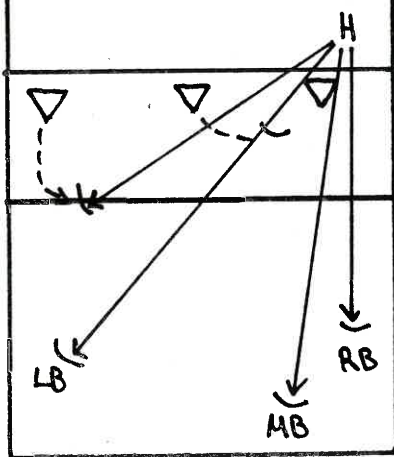
White

Το ίδιο όπως στο blue εκτός από τον αμυντικό της γραμμής που είναι πιο κοντά στο μπλόκ. Ο παίκτης εκτός μπλόκ παίρνει την μικρή γωνία. Δεν απλώνεται προς τα δεξιά του.



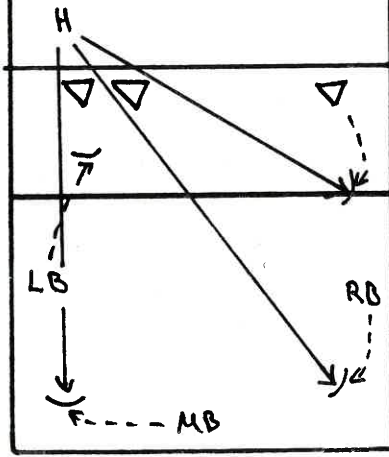
Μονό μπλόκ (Δεξιά πλευρά)

Ο κεντρικός καλύπτει την άκρη. Ο παίκτης που δεν κάνει μπλόκ καλύπτει την μικρή γωνία. Αυτός στην αριστερή πλευρά κινείται βαθιά στη γωνία. Ο κεντρικός πίσω κινείται δεξιά ή αριστερά του μπλόκ ανάλογα από το σημείο που γίνεται αυτό. Ο αμυντικός της γραμμής παραμένει βαθιά. Το κλειδί είναι να παραμένουν στην περίμετρο.



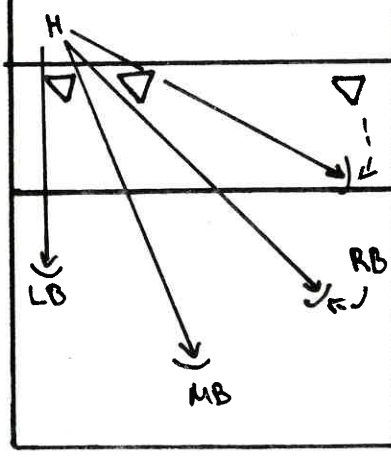
Αλλαγή στην αριστερή πλευρά με σφιχτό διπλό μπλόκ

Με 2 παίκτες στο μπλόκ. Ο αριστερός πίσω (LB) καλύπτει την άκρη. Ο MB (κεντρ. πίσω) μετακινείται προς την αριστερή γωνία. Ο RB χαμηλώνει βαθιά στην γωνία (πίσω). Ο παίκτης εκτός μπλόκ πρέπει να μετακινηθεί πάνω στο χ στην γωνία του γηπέδου (μικρή γωνία).

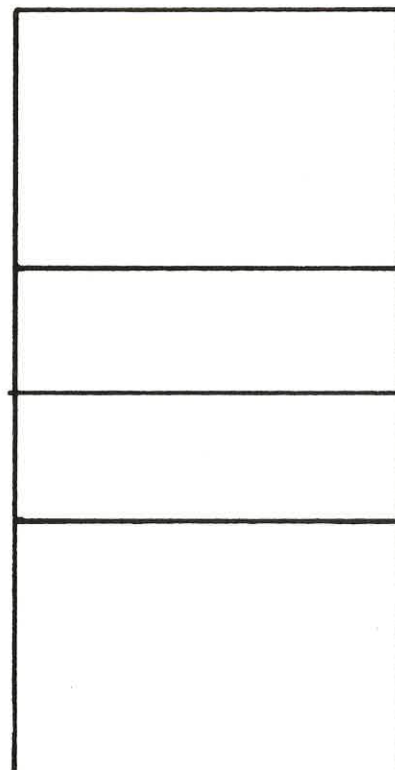
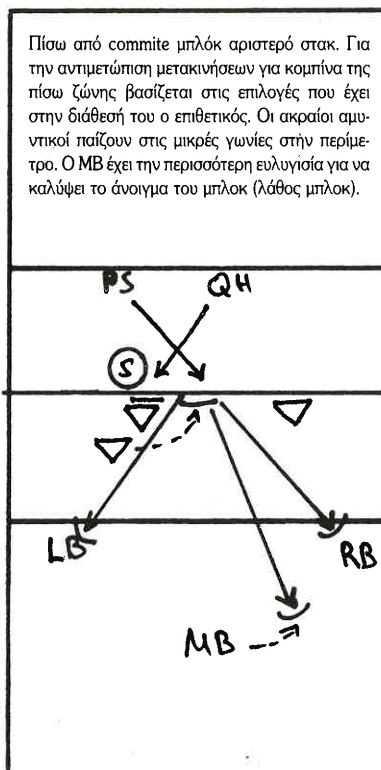
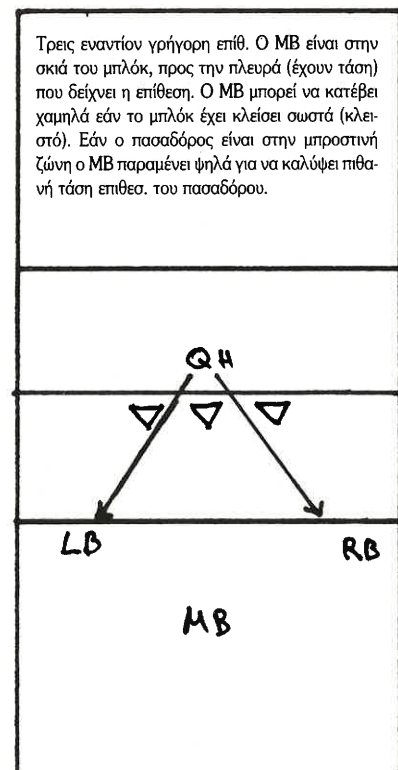
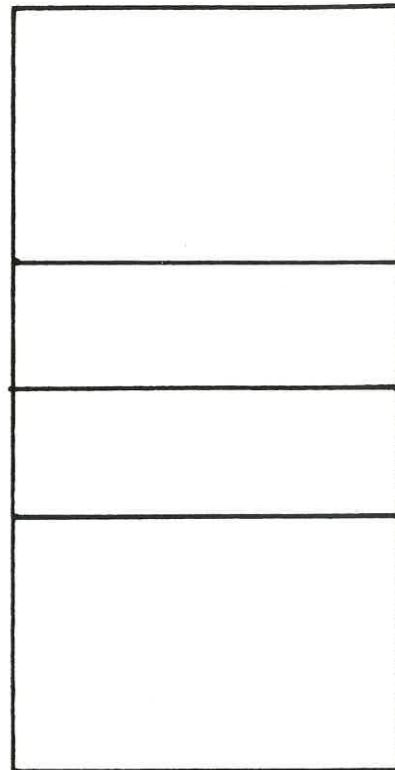
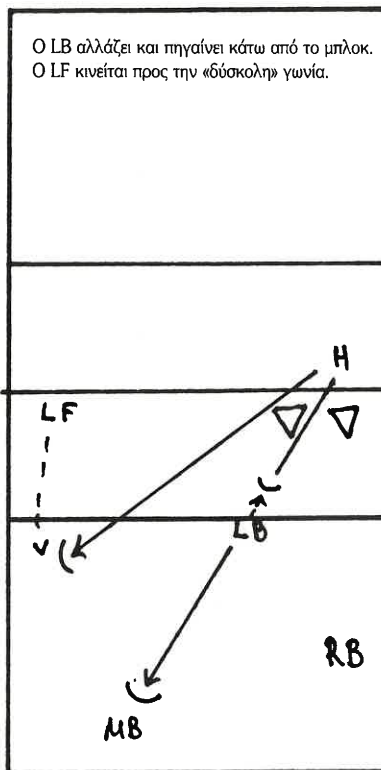
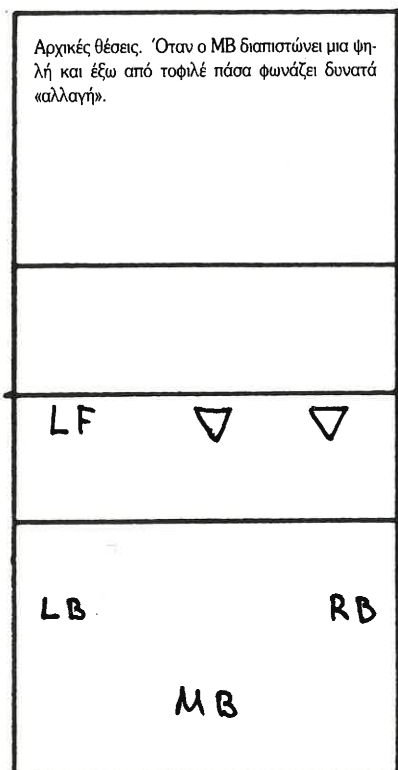


Μονό μπλόκ ή διασπασμένο μπλόκ στ' αριστερά

- Στην πραγματικότητα κάνουμε το ίδιο όπως είναι στο είδωλο στον καθρέφτη από τα δεξιά.
- Ο κεντρικός πίσω παίκτης φωνάζει.



Άμυνα με αλλαγές θέσεων/Διαδοχική άμυνα εναντίον γρήγορης/συνδυασμένης επίθεσης (κομπίνια)



«ΕΝ ΛΕΥΚΩ»

Ανάπτυξη του Αθλητισμού
Ανίχνευση αθλητικών ταλέντων
Ενιαία Αθλητική προπόνηση

Με βάση τα αξιώματα/αρχές,

- η αθλητική δυναμικότητα της κάθε μιας ώρας είναι ίση και ανάλογη του επιπέδου των συνθηκών και όρων καλλιέργειας του αθλητισμού της...
- της οποιασδήποτε εξέτασης, διαγωνισμού ή αγώνα, μέσα στην εκπαιδευτική διαδικασία, προηγείται μια σχετική προετοιμασία/προπόνηση...
- ο προπονητής δεν είναι ένας οποιοσδήποτε εργαζόμενος που εκτελεί απαρέγκλιτα κάποιες «άνωθεν εντολές», αλλά μια ιδιάζουσα οντότητα, ένας καλλιτέχνης, ένας δημιουργός...

Οι απόψεις μου, σχετικά με τις προϋποθέσεις,

- για την ανάπτυξη του αθλητισμού στη χώρα μας,
- για την ανάπτυξη του αθλητισμού στη χώρα μας,
- για την ανίχνευση των αθλητικών ταλέντων, και
- για την εφαρμογή μιας ενιαίας προπονητικής αγωγής, κατά άθλημα ή αγώνισμα, σε ένα ή και περισσότερα επίπεδα «αθλητικής εκπαίδευσης»,

και όσο γίνεται πιο συνοπτικά, έχουν ως εξής:

α. Σε ό,τι αφορά την ανάπτυξη

- αύξηση του αριθμού των ασκουμένων γενικά, καθώς επίσης και εκείνων που εξειδικεύονται στις διάφορες αγωνιστικές δραστηριότητες,
- βελτίωση της λειτουργικότητας των διαθέσιμων γυμναστηριακά οργανωμένων χώρων,
- επέκταση των αμέσως προηγούμενων,
- κατασκευή νέων, κάθε λογής ασηκηθρίων, γυμναστηρίων, προπονητηρίων και σταδίων,
- ποιοτικό ανέβασμα της στάθμης αυτών που κιάλας ασκούν το επάγγελμα, το λειτούργημα και την επιστήμη του προπονητή,
- βελτίωση των κάθε λογής «αθλητικών σπουδών» και αύξηση του αριθμού των εξειδικευμένων στους διάφορους τομείς Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, στο βαθμό που δεν θα υπάρχουν ελλείψεις,
- ενίσχυση των δυνατοτήτων των διαφόρων επιστημονικών φορέων, που στηρίζουν το επιτελούμενο έργο στο χώρο της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, σε όλα του τα επίπεδα (στο επίπεδο της Παιδικής Χαράς, της Σχολικής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Σωματειακού Αθλητισμού και στο επίπεδο των Εθνικών Ομάδων).

β. Σε ό,τι αφορά την ανίχνευση των ταλέντων

Η ανίχνευση των αθλητικών ταλέντων αποκτά ουσιαστικό περιεχόμενο, μεγάλη αξιοπιστία και ανάγεται, αυτόματα, σε ΕΘΝΙΚΗ ΜΑΣ ΥΠΟΘΕΣΗ,

όταν, σε μόνιμη βάση, παρέχεται η δυνατότητα σε ΟΛΑ ΤΑ ΕΛΛΗΝΟΠΟΥΛΑ και «εξ απαλών ονύχων», να γεύονται την ευεργετική επίδραση της οργανωμένης και έντεχνης σωματικής τους δραστηριότητας και στη διάρκεια αυτής τους της συμμετοχής, «ζωντανά», γίνεται η επισήμανση από τους κατά άθλημα ειδικούς της εκπεφρασμένης πια «αθλητικής τους κλίσης»...

γ. Σε ό,τι αφορά την ενιαία προπόνηση

Στην υλοποίηση μιας τέτοιας πρόθεσης, «επιστημονικά» και «δημοκρατικά», θα φτάσουμε, όταν περίπου,

- όλοι οι προπονητές, θα έχουν την ίδια παιδεία, στο γνωστικό τους αντικείμενο, θα έχουν στη διάθεσή τους τα ίδια μέσα εργασίας, θα εργάζονται κάτω από τις ίδιες συνθήκες και όρους, θα διαπνέονται από την ίδια «αθλητική φιλοσοφία», και βέβαια, όταν θα έχει συστηματοποιηθεί η ανάμεσά τους συνεργασία, αλληλοενημέρωση και ανταλλαγή απόψεων...

Πέτρος Παπαγεωργίου
Γυμναστής - προπονητής

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΛΚΥΟΥΝ Ή ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΥΝ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Εργασία Δ' έτους - Εξάμηνο Η' στην ειδικότητα πετοσφαίρισης του φοιτητή: Σακελλαρίου Αναστασίου

Εισαγωγή

Το θέμα της συγκεκριμένης έρευνας, αναφέρεται στους παράγοντες εκείνους οι οποίοι ή απομακρύνουν τους μαθητές του Γυμνασίου από το άθλημα της Πετοσφαίρισης (Βόλλεϋ μπωλ).

Θεωρήθηκε αναγκαίο να ληφθούν δείγματα από το 2ο Γυμνάσιο Ηλιουπόλεως.

Ο τρόπος που θα οδηγήσει στο να διαπιστωθούν οι παράγοντες οι οποίοι ελκύουν ή απωθούν τους μαθητές από το άθλημα του Βόλλεϋ, είναι η μέθοδος του ερωτηματολογίου, που συνίσταται σε απαντήσεις, τις οποίες μπορεί να λάβει ο ερευνητής από τις ερωτήσεις που υποβάλλει σε άτομα που αποτελούν το ερευνητικό αντικείμενο. Μέσα λοιπόν, απ' αυτή τη μέθοδο, ζητήθηκε από τους μαθητές να δώσουν μια ειλικρινή και υπεύθυνη απάντηση σε ερωτήσεις που τίθενται πάνω στο συγκεκριμένο θέμα.

Οι απαντήσεις πρέπει να είναι γραπτές, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η αντικειμενικότητα της έρευνας. Οι ερωτήσεις βρίσκονται σε μία διαδοχική σειρά έτσι ώστε, να δώσουν την δυνατότητα στον ερευνητή να σημειώνει τις απαντήσεις όλων των ερωτηθέντων, άσχετα αν μερικές από αυτές είναι λάθος. Έτσι θα προσεγγιστεί μια αντικειμενική άποψη στο όλο θέμα.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι:

1. Να βρεθεί πιο άθλημα κατέχει την πρώτη θέση στις προτιμήσεις των μαθητών και ποια ακολουθούν κατά σειρά προτίμησης.

2. Να βρεθεί το δυναμικό των μαθητών που ασχολείται με το Βόλλεϋ σε επίπεδο Συλλόγου.

Πιο συγκεκριμένα:

α) Τι είναι αυτό που ωθεί τους μαθητές προς το σωματικό αθλητισμό.

β) Ποιοι λόγοι εμποδίζουν τους μαθητές να ασχοληθούν συστηματικά με το άθλημα του Βόλλεϋ Μπωλ.

3. Να βρεθεί, αν υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών, που ασχολούνται με αθλήματα παρά την θέλησή τους, και ποιοι λόγοι τους επιβάλουν κάτι τέτοιο.

4. Να ερευνηθεί, αν υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών που αλλάζουν άθλημα και για ποιους λόγους γίνεται αυτή η αλλαγή.

5. Να αποκαλυφθεί, αν τα παιδιά παροτρύνονται από τους γονείς για να κάνουν αθλητισμό.

Μεθοδολογία και οργάνωση της έρευνας

Ο τρόπος διεξαγωγής για τη συγκεκριμένη έρευνα, είναι ο εξής:

1. Μέθοδος του ερωτηματολογίου.

2. Στατιστική επεξεργασία των δεδομένων.

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 7 ερωτήσεις.

Μέσα από τις ερωτήσεις, καθορίζεται το «ζητούμενο» που θα βγει από τις απαντήσεις. Οι ερωτήσεις είναι απλές και κατανοητές και αντιπροσωπεύουν το γενικό επίπεδο και την ορθότητα της Έρευνας.

Έχουν μία έννοια και σημασία και μπορούν να ανταποκρίνονται σε απαντήσεις, οι οποίες στατιστικά επεξεργάζονται.

Επίσης είναι μικρές σε έκταση, έτσι που να μην διαχέεται η σκέψη του ατόμου.

Το σύνολο των ερωτηματολογίων είναι 143, τα οποία δόθηκαν σε μαθητές του 2ου Γυμνασίου, γιατί σ' αυτή την ηλικία αρχίζει η συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό.

Το περιεχόμενο των ερωτήσεων, παρατίθεται παρακάτω σε συμπληρωμένα ερωτηματολόγια. Μετά τη συλλογή των ερωτηματολογίων, ακολουθεί η επεξεργασία και ανάλυση αυτών με την χρήση των στατιστικών μεθόδων ανάλυσης.

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται είναι οι εξής:

1. Η μέθοδος της απλής αναλογικής, έτσι ώστε να διαπιστώσουμε τις ποσοστιαίες αναλογίες που αντιστοιχούν σε κάθε θέμα Έρευνας.

2. Η μέθοδος της ομαδοποίησης των παρατηρήσεων.

Ο αριθμός του δείγματος είναι $N = 143$ μαθητές, και μπορούμε να τον θεωρήσουμε αρκετά ικανοποιητικό για το ποσοστό ακρίβειας των δεδομένων και κατά συνέπεια των συμπερασμάτων.

Ο αριθμός και η ποιότητα των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου, μπορούμε να πούμε, ότι εξασφαλίζει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της έρευνας.

Δεχόμαστε λοιπόν, ότι το παραπάνω δείγμα είναι αντιπροσωπευτικό του γενικού πληθυσμού των μαθητών των σχολείων.

Ανάλυση του ερωτηματολογίου

Α) Ποιο άθλημα σου αρέσει περισσότερο και γιατί;

Αριθμός δείγματος: N = 143, Αγόρια: 79, Κορίτσια: 64.

Πίνακας 1

		N1	N1%
Βόλλεϋ Μπωλ	Σύν. μαθητών	32	22%
(Πετοσφαίριση)	Αγόρια	2	6%
	Κορίτσια	30	94%

Πίνακας 2

Μπάσκετ Μπωλ	Σύν. μαθητών	41	29%
--------------	--------------	----	-----

Πίνακας 3

Ποδόσφαιρο	Σύν. μαθητών	31	22%
------------	--------------	----	-----

Πίνακας 4

Κολύμβηση	Σύν. μαθητών	12	8%
-----------	--------------	----	----

Πίνακας 5

Τέννις	Σύν. μαθητών	8	6%
--------	--------------	---	----

Πίνακας 6

Στίβος	Σύν. μαθητών	6	4%
--------	--------------	---	----

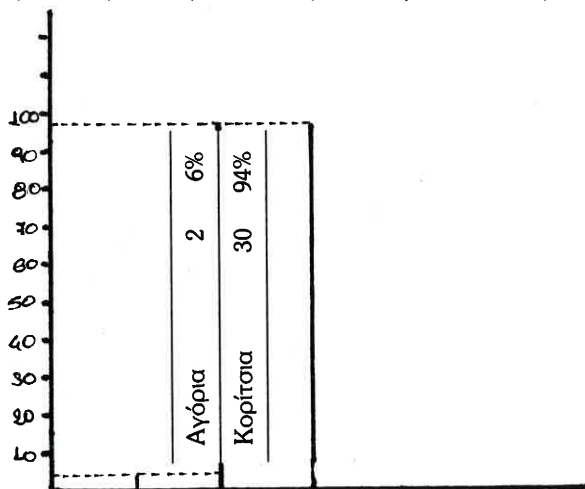
Πίνακας 7

Λοιπά αθλήματα	Σύν. μαθητών	13	9%
----------------	--------------	----	----

Στα υπόλοιπα αθλήματα περιλαμβάνονται: Πινκ-Πόνκ, Πατινάζ, Ενόργανη, ΤΑΕ-KWON-DO, Θαλάσσιο Σκι, Μπιλιάρδο, Χειροσφαίριση, Σκέιτ Μπόρντ, κλπ.

Τα ποσοστά στρογγυλοποιούνται με απόκλιση + ή - 0,4999%.

Θα πρέπει επίσης, να τονισθεί, ότι με μεγάλη μας χαρά επισημάναμε, ότι κανένα από τα 143 παιδιά που ερωτήθηκαν, απάντησε ότι για οποιοδήποτε λόγο δεν του άρεσε



κανένα άθλημα, είτε γιατί δε τον ελκύει, είτε για οποιοδήποτε άλλο λόγο.

Γραφική παράσταση σύγκρισης προτιμήσεων μαθητών - μαθητριών όσον αφορά την Πετοσφαίριση

Στη συνέχεια θα ασχοληθούμε λεπτομερειακά με το άθλημα της Πετοσφαίρισης και θα αναλύσουμε κάθε ερώτηση ξεχωριστά.

Με το άθλημα της Πετοσφαίρισης ασχολούνται 32 μαθητές, σε σύνολο 143, δηλαδή το 22% αυτών.

Ερώτηση 1η

Β) Γιατί αρέσει το Βόλλεϋ στους μαθητές;

Για να έχουμε συγκριτικά αποτελέσματα, θα ταξινομήσουμε τις απαντήσεις των μαθητών στις εξής κατηγορίες. Κατηγορίες

	N1	N1%
1. Αυτοτέλεια του Αθλήματος	12	38%
2. Δεν υπάρχει γιατί	8	25%
3. Διότι είναι ομαδικό Άθλημα	5	16%
4. Διότι έχει πάθος περιπέτεια, δράση	7	22%

Τα παραπάνω ποσοστά N1% βγαίνουν με τη μέθοδο της απλής αναλογικής και με απόκλιση S = +0,4999%.

2η Ερώτηση

Πόσοι είναι αθλητές Συλλόγου στο Βόλλεϋ Μπωλ

* Από αυτούς που προτιμούν το Βόλλεϋ.

	N1	N1%
ΝΑΙ	6	19%
ΟΧΙ	26	81%

3η Ερώτηση

Ανάφερε τους λόγους που τους οδήγησαν να γίνουν αθλητές, στο άθλημα της Πετοσφαίρισης.

* Η ερώτηση απευθύνεται σε όσους ασχολούνται ως αθλητές με το άθλημα της Πετοσφαίρισης.

Κατηγορίες	N1	N1%
1. Φιλία	1	17%
2. Γυμναστής	1	17%
3. Αυτοτέλεια του αθλήματος	4	66%

4η Ερώτηση

* Αναφέρεται σε μαθητές οι οποίοι δεν είναι αθλητές σε σύλλογο της πετοσφαίρισης. Ο αριθμός αυτών των μαθητών είναι 26.

Α) Θα ήθελες να είσαι αθλητής συλλόγου στην Πετοσφαίριση;

	N1	N1%
ΝΑΙ	22	85%
ΟΧΙ	4	15%

Β) Τι εμποδίζει τους μαθητές να συμμετέχουν σε κάποιο σύλλογο Βόλλεϋ;

Κατηγορίες	N1	N1%
Έλλειψη ελεύθερου χρόνου	18	82%
Οικογενειακό περιβάλλον	4	18%

5η Ερώτηση

* Αναφέρεται και αυτή, όπως και οι επόμενες δύο ερωτήσεις στο συγκεκριμένο δείγμα των μαθητών, που τους αρέσει και προτιμούν το άθλημα της Πετοσφαίρισης.

A) Συμμετέχουν τώρα σε κάποιο άθλημα, ενώ θα προτιμούσαν να ασχοληθούν με κάποιο άλλο άθλημα;

	N1	N1%
NAI	0	0%
OXI	32	100%

B) Αν συμβαίνει το παραπάνω, ποιοί είναι οι λόγοι που τους εμποδίζουν να ασχοληθούν με το άθλημα που προτιμούν περισσότερο;

Επειδή, σε αυτή την ερώτηση δεν υπάρχει καμιά θετική απάντηση, σημαίνει ότι δεν υπάρχει κανείς μαθητής που να του έχει συμβεί το παραπάνω, και συνεπώς δεν τίθεται θέμα ταξινόμησης του δείγματος, όσον αφορά το (β) σκέλος της ερώτησης.

6η Ερώτηση

A) Υπήρχαν αθλητές σε κάποιο συγκεκριμένο άθλημα και για διάφορους λόγους άλλαξαν άθλημα;

	N1	N1%
OXI	27	84%
NAI	5	16%

B) Αν ναι, ποιο είναι το πρώτο άθλημα και ποιο το δεύτερο.

Από Κολύμβηση	Στο Βόλλεϋ	1
Από Καράτε	Στο Βόλλεϋ	1
Από Μπάσκετ	Στο Βόλλεϋ	1
Από Βόλλεϋ	Σταμάτησε	2

Ανάφερε τους λόγους που σε οδήγησαν σε αυτή την αλλαγή;

Στους δύο μαθητές που αρχικά είχαν επιλέξει το Βόλλεϋ μπωλ, αλλά στη συνέχεια σταμάτησαν, ο λόγος ήταν η έλλειψη χρόνου.

Στις άλλες τρεις περιπτώσεις, οι λόγοι ήταν η Αυτοτέλεια του Αθλήματος που επέλεξαν τελικά.

Η αλλαγή αυτή έγινε στην ΣΤ' τάξη του Δημοτικού σχολείου, γι' αυτούς που άλλαξαν άθλημα.

Οι δύο υπόλοιποι μαθητές σταμάτησαν στην Α' και Β' Γυμνασίου, αντίστοιχα.

7η Ερώτηση

Οι γονείς παροτρύνουν τα παιδιά τους να κάνουν αθλητισμό;

	N1	N1%
NAI	22	69%
OXI	10	31%

Συλλογή των αποτελεσμάτων και ανάλυση

Ερωτήσεις

1η. α) Ποιο άθλημα σου αρέσει περισσότερο και γιατί;

Με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν μέσα από τα ερωτηματολόγια και την επεξεργασία αυτών, προκύπτει ότι:

Από τους 143 μαθητές:

Στο 22% των μαθητών αρέσει το άθλημα του Βόλλεϋ Μπωλ

Στο 29% των μαθητών αρέσει το άθλημα του Ποδοσφαίρου

Στο 22% των μαθητών αρέσει το άθλημα του Μπάσκετ Μπωλ

Στο 8% των μαθητών αρέσει το άθλημα της Κολύμβησης

Στο 6% των μαθητών αρέσει το άθλημα του Τέννις

Στο 4% των μαθητών αρέσει το άθλημα του Στίβου.

Τέλος, στο 9% των μαθητών αρέσουν τα υπόλοιπα αθλήματα που έχουν αναφερθεί παραπάνω.

Αξιζει να επισημάνουμε, ότι κανένα από τα παιδιά που ρωτήθηκαν δήλωσε αποχή από τον Αθλητισμό.

Επίσης, συγκρίνοντας τις προτιμήσεις των μαθητών και των μαθητριών, όσον αφορά το άθλημα της Πετοσφαίρισης, διαπιστώνουμε, ότι:

Από το σύνολο των N1 = 32 μαθητών που απάντησαν ότι του αρέσει το Βόλλεϋ, το 6% μόνο είναι αγόρια, ενώ το 94% είναι κορίτσια.

Παρατηρούμε δηλαδή, μία πολύ μεγάλη διαφορά στα ποσοστά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

Στη συνέχεια οι παρατηρήσεις μας θα αναφέρονται αποκλειστικά και μόνο στο Βόλλεϋ Μπωλ, που είναι και το θέμα της έρευνάς μας.

β) Γιατί αρέσει το Βόλλεϋ Μπωλ στους μαθητές;

Από το σύνολο των N1 = 32 μαθητών που προτιμούν το άθλημα αυτό υπήρξαν οι εξής απαντήσεις:

«Αυτοτέλεια Αθλήματος» απάντησε το 38%.

«Δεν υπάρχει γιατί» απάντησε το 25%.

«Ομαδικότητα του Αθλήματος» απάντησε το 16%.

«Διότι έχει πάθος, δράση περιπέτεια» απάντησε το 22%.

2η. Είσαι αθλητής συλλόγου στο άθλημα της Πετοσφαίρισης;

Με βάση την ανάλυση που προηγήθηκε;

Το 19% απάντησε «ΝΑΙ»

Το 81% απάντησε «ΟΧΙ»

3η. Ανάφερε τους λόγους που σε οδήγησαν να γίνει αθλητής του Βόλλεϋ Μπωλ.

Από τη συλλογή και ανάλυση των απαντήσεων έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

«Φιλία» απάντησε το 17% των μαθητών.

«Γυμναστής» απάντησε το 17% των μαθητών.

«Αυτοτέλεια του αθλήματος» απάντησε το 66% των μαθητών.

Αξιζει να σημειωθεί, ότι το σύνολο των μαθητών σε αυτή την ερώτηση, ήταν «6» μαθητές.

4η. α) Θα ήθελες να είσαι αθλητής συλλόγου στο Βόλλεϋ;

Από την συλλογή και ανάλυση των απαντήσεων έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

Το 85% των μαθητών αυτών απάντησαν «ΝΑΙ».

Το 15% των μαθητών αυτών απάντησαν «ΟΧΙ».

β) Τι εμποδίζει τους μαθητές να συμμετέχουν σε κάποιο σύλλογο στο άθλημα του Βόλλεϋ μπωλ;

Από τη συλλογή και ανάλυση των απαντήσεων έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

«Έλλειψη ελεύθερου χρόνου» απάντησε το 82% των μαθητών.

«Οικογενειακό πρόβλημα» απάντησε το 18% των μαθητών.

5η. α) Συμμετέχουν τώρα σε κάποιο άθλημα, ενώ θα προτιμούσαν να ασχοληθούν με κάποιο άλλο;

Από την συλλογή και ανάλυση των απαντήσεων προκύπτει ότι:

Το 0% απάντησε «ΝΑΙ» ενώ,

Το 100% απάντησε «ΟΧΙ»

β) Ποιοί λόγοι τους εμπόδισαν να ασχοληθούν με το άθλημα, που τους αρέσει περισσότερο;

Όπως προκύπτει, από τις απαντήσεις στην παραπάνω ερώτηση οι μαθητές συμμετέχουν σε αθλήματα που προτιμούν. Επομένως, στην ερώτηση αυτή η απάντηση θεωρείται δεδομένη και δεν αναλύεται περαιτέρω.

6η. α) Υπήρξαν αθλητές σε κάποιο άθλημα, που για διάφορους λόγους άλλαξαν άθλημα;

Από την συλλογή και ανάλυση των απαντήσεων, προέκυψε ότι:

Το 16% των μαθητών, άλλαξε άθλημα ενώ,

Το 84% των μαθητών, δεν άλλαξε άθλημα.

β) Ποιο ήταν το πρώτο άθλημα και ποιο το δεύτερο;

Από Κολύμβηση ακολούθησαν το Βόλλεϋ, 1.

Από Καράτε ακολούθησαν το Βόλλεϋ, 1.

Από Μπάσκετ ακολούθησαν το Βόλλεϋ, 1.

Από Βόλλεϋ διέκοψαν, 2.

γ) Ποιοι είναι οι λόγοι που οδήγησαν τους μαθητές σε αυτή την αλλαγή;

Από την ταξινόμηση των απαντήσεων, έχουμε τις εξής κατηγορίες:

«Έλλειψη χρόνου» στις δύο περιπτώσεις που από το Βόλλεϋ Διέκοψαν.

«Αυτοτέλεια του αθλήματος» για τις τρεις υπόλοιπες περιπτώσεις.

δ) Οι αλλαγές πραγματοποιήθηκαν στις εξής τάξεις:

Στις τρεις περιπτώσεις που οφείλονταν στην «Αυτοτέλεια του Αθλήματος» έγιναν στην Στ' τάξη του Δημοτικού σχολείου.

Στις περιπτώσεις που οφείλονταν στην «έλλειψη χρόνου», έγιναν στην Α' και Β' τάξη Γυμνασίου, αντίστοιχα.

Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι οι αυξημένες

σχολικές υποχρεώσεις (φροντιστήρια), οδήγησαν τους μαθητές σε αυτήν την απόφαση.

7η. Οι γονείς σου, σε παροτρύνουν να κάνεις αθλητισμό;

Σύμφωνα με την συλλογή και ανάλυση των απαντήσεων, έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

Το 69% των μαθητών απάντησε «ΝΑΙ» ενώ,

Το 31% των μαθητών απάντησε «ΟΧΙ».

Συμπεράσματα

Στο Κεφάλαιο αυτό, θα προσπαθήσουμε με κάποια επιφυλακτικότητα λόγω του σχετικά μικρού δείγματος, να γενικεύσουμε τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την συλλογή και ανάλυση των απαντήσεων που δόθηκαν. Σύμφωνα με τις οποίες:

1. Το Βόλλεϋ μπωλ κατέχει την δεύτερη θέση στις προτιμήσεις των παιδιών —μαζί με το Ποδόσφαιρο— με ποσοστό επί του συνόλου 22%. Την πρώτη θέση κατέχει το Μπάσκετ Μπωλ, με 29%, ενώ ακολουθεί την τρίτη θέση η κολύμβηση με ποσοστό 8%.

2. Όσον αφορά την προτίμηση του αθλήματος του Βόλλεϋ κατά φύλο, παρατηρούμε ότι, οι μαθήτριες προηγούνται ποσοστιαίως κατά πολύ από τους μαθητές: 94% κορίτσια, έναντι 6% αγόρια.

3. Οι λόγοι για τους οποίους αρέσει το άθλημα του Βόλλεϋ στους μαθητές, είναι κυρίως: Η Αυτοτέλειά του, η ομαδικότητά του, ο δυναμισμός και η δράση.

4. Το ποσοστό των μαθητών που είναι αθλητές σε κάποιο σύλλογο του Βόλλεϋ είναι σχετικά μικρό και είναι μόλις 19% ενώ το 81% αυτού αρέσκονται μόνο να το παρακολουθούν χωρίς να συμμετέχουν ενεργά, τουλάχιστον, σε κάποιο σύλλογο.

5. Ο κυριότερος λόγος που οδήγησε τους μαθητές να γίνουν αθλητές του Βόλλεϋ σε κάποιο σύλλογο, είναι κατά κύριο λόγο η Αυτοτέλεια και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αθλήματος αυτού (66%).

Δεν πρέπει όμως να παραβλέψουμε και την συμβολή του Γυμναστή στην απόφαση αυτή (17%), επίσης.

6. Η επιθυμία των μαθητών να συμμετέχουν σε κάποιο σύλλογο, είναι δεδομένη και στατιστικά σημαντική (85%).

Μόνο το 15%, απάντησε αρνητικά.

7. Το μεγαλύτερο εμπόδιο που συναντούν οι μαθητές στο να συμμετέχουν σε κάποιο σύλλογο, είναι η έλλειψη χρόνου, σε ποσοστό (82%). Αυτή η κατάσταση δημιουργείται από το υπερβολικό φόρτο εργασίας, όσον αφορά τα μαθήματα του σχολείου, αλλά και τα φροντιστήρια ξένων γλωσσών και ιδιαίτερων μαθημάτων. Ένα ποσοστό 18%, απάντησε ότι, το οικογενειακό περιβάλλον τους εμποδίζει. Αυτό σημαίνει ότι, οι συγκεκριμένοι γονείς, κατά κύριο λόγο, πιστεύουν ότι, με το να συμμετέχει το παιδί τους σε κάποιο σύλλογο, θα χάσει πολύτιμο χρόνο για την μελέτη των μαθημάτων του.

8. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι, στους παράγο-

ντες που εμποδίζουν τους μαθητές να συμμετέχουν σε κάποιο σύλλογο, δεν αναφέρεται η έλλειψη συλλόγου στη συγκεκριμένη περιοχή. Αυτό θα το θεωρούσε κάποιος, φυσικό σε μια μεγαλούπολη όπως είναι η Αθήνα. Αν αυτή η έρευνα όμως γινόταν στην επαρχία, η έλλειψη συλλόγου στη συγκεκριμένη περιοχή, θα κατείχε σημαντικό ποσοστό στους παραπάνω λόγους που εμποδίζουν τους μαθητές να συμμετέχουν σε σύλλογο και το Βόλλεϋ, να αναπτυχθεί όσο πρέπει.

9. Οι περιπτώσεις των μαθητών που άλλαξαν άθλημα κατέχουν το (16%), ενώ το υπόλοιπο (84%) δεν άλλαξε, από αυτό το (16%) που άλλαξαν άθλημα το 60%, οφείλονταν στην Αυτοτέλεια του συγκεκριμένου αθλήματος ενώ το 40% και πάλι στην έλλειψη χρόνου.

Το τελευταίο 40% αναφέρεται στους μαθητές που ξεκίνησαν με Βόλλεϋ και στη συνέχεια σταμάτησαν.

10. Τέλος, όσον αφορά τους γονείς και το κατά πόσο παροτρύνουν ή αποθαρρύνουν τα παιδιά τους να κάνουν αθλητισμό, ενώ το 31% τα παρεμποδίζουν. Αυτό το τελευταίο ποσοστό θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ανησυχητικό, διότι είναι στατιστικά σημαντικό.

Επίλογος

Ο κυριότερος λόγος, που οι γονείς εμποδίζουν τα παιδιά τους να κάνουν αθλητισμό, είναι η αντίληψη που έχει επικρατήσει στο ότι, με το να συμμετέχουν τα παιδιά τους σε κάποιο σύλλογο, χάνουν πολύτιμο χρόνο, τον οποίο θα

αφιέρωναν στα μαθήματα του σχολείου και στα φροντιστήριά τους.

Δεν υπολογίζουν όμως, τις ευεργετικές επιδράσεις του αθλητισμού, και του Βόλλεϋ, ειδικότερα, τόσο στην αρμονική σωματική ανάπτυξη του παιδιού τους, όσο και στην πνευματική και κοινωνική του εξέλιξη. Διότι ο σύλλογος αποτελεί μία μικρογραφία της κοινωνίας μας, με αποτέλεσμα να μαθαίνει το παιδί να λειτουργεί και ενεργεί σε μία κοινωνία ανθρώπων και να προετοιμαστεί έτσι, για την πετυχημένη πορεία του και την ομαλή του μετάβαση, στην ευρύτερη κοινωνία των ανθρώπων.

Κανένας άνθρωπος δεν αρνείται ότι ο αθλητισμός, όταν βέβαια ασκείται με μέτρο, ωφελεί αφάνταστα τον άνθρωπο στις πνευματικές του επιδόσεις. Άλλωστε μεγάλα ονόματα των γραμμάτων, όπως ο Πλάτωνας και ο Ευρυπίδης, είχαν διακριθεί στην νεότητά τους, στον αθλητισμό.

Τούτο σημαίνει ότι, μπορούμε, χωρίς κανένα ενδοιασμό, ν' αποφανθούμε, ότι η σωματική δεν παρεμποδίζει την πνευματική άθληση. Εκτός από το πνεύμα όμως υπάρχει και ο χώρος της ψυχής. Ο αθλητισμός θα την στολίσει με πολλές αρετές. Πρώτα - πρώτα εμπνέει θάρρος, γεννά καρτερία, διδάσκει την αυτοπειθαρχία, διώχνει το συναίσθημα της κατωτερότητας, εμφυτεύει στον άνθρωπο πίστη στις δυνάμεις τους, αγωνιστικό πνεύμα, αισιοδοξία κι ελπίδα.

Αντίθετα με το μη αθλούμενο άτομο, όχι μόνο αισθάνεται μειονετικά έναντι αυτών που το ξεπερνούν σωματικά, αλλά και το κυριότερο, δεν θα απολαύσει τη χαρά που θα του δώσει, η συμμετοχή σ' ένα ομαδικό ή ατομικό άθλημα.



ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΚΑΤΑΣΚΟΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΜΕΣΑΤΖΕΡΟ-ΡΑΒΕΝΑ ΑΠ' ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΜΕΣΑΤΖΕΡΟ - ΜΑΞΙΚΟΝΟ

Βομπήρη Σοφία
Κόλλια Έλενα
Αντάρας Αλέξανδρος

Τακτική της ομάδας Μεσσατζέρο Ραβέννα (Final Four 1993)

Για δεύτερη συνεχή χρονιά η χώρα μας είχε την τιμή να διοργανώσει το Final Four του Κυπέλλου Πρωταθλητριών ομάδων Ευρώπης. Την προηγούμενη χρονιά (1992) το τρόπαιο κατέκτησε η ομάδα της Μεσσατζέρο νικώντας στον τελικό τον Ολυμπιακό Σ.Φ.Π. (3-0 σετ). Στο φετινό Final Four η ύπαρξη δύο ιταλικών ομάδων επιβεβαίωσε την κυριαρχία του ιταλικού βόλλεϋ σε συλλογικό επίπεδο. Οι δύο ομάδες -Μεσσατζέρο και Μαξικόνο— έφτασαν σχετικά εύκολα στον τελικό αποκλείοντας τις: Τσέλλιν Βελγίου και Ολυμπιακού Σ.Φ.Π. αντίστοιχα.

Από τον τελικό έχουν συγκεντρωθεί μερικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν την τακτική της ομάδας της Μεσσατζέρο στον αγώνα αυτό αλλά και γενικότερα είναι ενδεικτικά του στυλ αυτής.

Πριν προχωρήσουμε στην ανάλυση των στοιχείων αυτών αναφέρουμε τους παίκτες που συμμετείχαν.

No	Ονοματεπώνυμο	Ηλικ.	Ύψ.	Διεθν. Συμμ.
1	Αντρέα Γκαρντίνι	28	2.02	233
3	Τζιοβάνε Γκάβιο Φαρινάτσο	23	1.95	138
5	Φάμπιο Βούλλο	29	1.97	139
6	Ρενάν Νταλ Ζόττο	33	1.90	380
7	Τζιάν Μάρκο Βεντούρι	35	1.91	46
8	Αντρέα Σαρτορέττι	22	1.94	
9	Ρομπέρτο Μασσιαρέλλι	30	1.96	128
10	Βίγκορ Μποβολέντα	19	2.00	
11	Αρτούρ Σκίμπα	19	1.89	
12	Ντμίτρυ Φόμιν	25	2.00	110
13	Μάριο Φονγκαρέτζι	20	2.01	
14	Στέφανο Μαργκούτι	25	1.96	53
Μέσοι όροι 12άδας		25,7	1,96	102
Μέσοι όροι 6άδας		28	1,96	188

Προπονητής: Ντανιέλλε Ρίτσι.

Βοηθός Προπονητή: Πιέρ Λουίτζι Ραμπέλλι.

Αποτελέσματα αγώνων: Μεσσατζέρο - Μάες Πιλς:
3-1 (15-6, 5-15, 15-12, 15-7).

Μεσσατζέρο - Μαξικόνο: 3-0 (17-16, 15-13, 15-12).

Ειδικότητες παικτών

No 5 Φάμπιο Βούλλο: Πασαδόρος.

No 1 Αντρέα Γκαρντίνι: Ο βασικός κεντρικός παίκτης και ο ψηλότερος της ομάδας. Έπαιξε στο τελευταίο σετ του αγώνα με τη Μάες Πιλς, ενώ συμμετείχε σε όλο το παιχνίδι του τελικού. Παίζει τρεις φορές στο κέντρο ως επιθετικός 1ου χρόνου κυρίως αλλά και 2ου χρόνου. Είναι πολύ καλός μπλοκέρ και στην άμυνα χρησιμοποιείται δύο φορές στην ζώνη 5 και 1 φορά στη ζώνη 6. Δε λαμβάνει μέρος στην υποδοχή.

No 3 Τζιοβάνε Γκάβιο Φαρινάτσο: Ακραίος επιθετικός. Είναι από τους βασικούς υποδοχείς της ομάδας με απόδοση 79% στην υποδοχή. Επιτίθεται σε 1ο και 2ο χρόνο, 2 φορές στη ζώνη 4 και μία φορά στη ζώνη 2. Στην άμυνα παίζει δύο φορές στο 5 και μία φορά στο 6.

No 6 Ρενάν Νταλ Ζόττο: Από τους μεγαλύτερους σε ηλικία παίκτες της ομάδας (33 ετών). Είναι ακραίος επιθετικός και παίζει διαγώνια με τον Τζιοβάνε (No 3). Καρφώνει δύο φορές στη ζώνη 4 και μία φορά στη ζώνη 2. Στην άμυνα παίζει τρεις φορές στο 6, ενώ είναι πολύ καλός υποδοχέας, βασικός για την ομάδα με ποσοστό απόδοσης 86%. Επίσης όταν παίζει στην αμυντική ζώνη εκτελεί επίθεση πίσω από τα τρία μέτρα στο κέντρο.

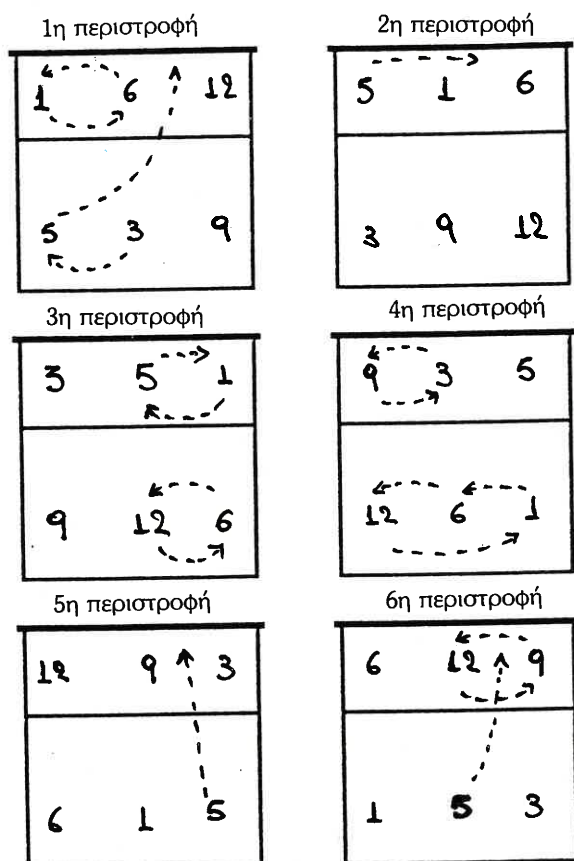
No 9 Ρομπέρτο Μασσιαρέλλι: Κεντρικός, διαγώνιος του Γκαρντίνι που παίζει τρεις φορές στη ζώνη 3, ενώ στην άμυνα παίζει δύο φορές στη ζώνη 6 και μια φορά στο 5. Έχει πολύ καλή υποδοχή με απόδοση 83%· δεν χρησιμοποιείται όμως τόσο συχνά όσο ο Τζιοβάνε και ο Νταλ Ζόττο.

No 12 Ντμίτρυ Φόμιν: Δυναμικός ακραίος επιθετικός που παίζει δύο φορές στη ζώνη 4 και μία φορά στη ζώνη 2. Όταν παίζει αμυντική ζώνη εκτελεί επίθεση πίσω από τα τρία μέτρα και δεξιά. Δε συμμετέχει στην υποδοχή, είναι πολύ καλός μπλοκέρ, ενώ στην άμυνα παίζει μια φορά στη ζώνη 5 και δύο φορές στη ζώνη 1.

No 13 Μάριο Φανγκαρέτζι: Είναι ο παίκτης, τον οποίο αντικατέστησε ο Γκαρντίνι στον αγώνα τς Μεσσατζέρο με τη Μάες Πιλς. Δε συμμετείχε στον τελικό. Είναι ακραίος επιθετικός 1ου και 2ου χρόνου. Στην άμυνα λαμβάνει τις ίδιες θέσεις με τον Γκαρντίνι. Δε συμμετέχει στην υποδοχή.

Αρχικές Θέσεις Περιστροφής

Στα παρακάτω σχήματα βλέπουμε τις αρχικές θέσεις των παικτών στις περιστροφές καθώς και τις αλλαγές θέσεων μετά το σερβίς ανάλογα με την ειδίκευση των παικτών.



Σερβίς

Κατά τη διάρκεια των αγώνων οι παίκτες εκτέλεσαν σερβίς αρκετά δύσκολα στην υποδοχή τους. Οι παίκτες Φόμιν Νταλ Ζόττο και Βούλλο εκτελούσαν περιστρεφόμενο σερβίς με άλμα, ενώ οι παίκτες Τζιοβάνε, Γκαρντίνι και Μασσιαρέλλι εκτελούσαν σερβίς περιστρεφόμενα ή κυματιστά σε απόσταση μεγάλη από την τελική γραμμή.

Συγκεκριμένα στον αγώνα με την Μάες Πίλς στα τελευταία τρία σερβίς εκτελέστηκαν συνολικά 91 σερβίς από τα οποία τα 4 ήταν άσσοι και τα 5 ήταν άουτ. Παρακάτω ο πίνακας 1 δείχνει την προτίμηση των παικτών ως προς την κατεύθυνση των σερβίς.

Ο πίνακας 2 δείχνει τον αριθμό των σερβίς καθώς και την προτίμηση των παικτών στις διάφορες ζώνες, κατά τον τελικό αγώνα με την Μαξικόνο. Κατά τη διάρκεια των τριών σερβίς εκτελέστηκαν συνολικά 143 σερβίς από τα οποία τα 11 ήταν άουτ και τα 5 ήταν άσσοι.

Παρατηρώντας τους πίνακες διαπιστώνουμε ότι οι παί-

Πίνακας 1

No Επώνυμο	Σύν.	Ζώνη 6	Ζώνη 5	Ζώνη 1	Άουτ
1 Γκαρντίνι	3	1	0	2	0
3 Τζιοβάνε	10	6	1	0	3
6 Νταλ Ζόττο	18	8	1	9	0
9 Μασσιαρέλλι	23	10	1	11	1
5 Βούλλο	10	6	1	3	0
12 Φόμιν	19	9	2	8	0
13 Φανγκαρέτζι	6	3	0	1	1
14 Μαργκούτι	2	1	1	0	0
Σύνολο	91	44	7	34	5

Πίνακας 2

No Επώνυμο	Σύν.	Ζώνη 6	Ζώνη 5	Ζώνη 1	Άουτ
1 Γκαρντίνι	30	17	9	2	2
3 Τζιοβάνε	22	12	9	1	0
5 Βούλλο	22	11	6	3	2
6 Νταλ Ζόττο	28	11	11	4	2
9 Μασσιαρέλλι	18	14	4	0	1
12 Φόμιν	23	9	6	4	4
Σύνολο	143	73	45	14	11

κτες γενικά έχουν προτίμηση στη ζώνη 6 με ποσοστό στους δύο αγώνες 48,5% και 51%. Στη ζώνη 5 τα ποσοστά αυτά είναι 7,6 και 31,4% ενώ στη ζώνη 1 είναι 37,3% και 9,7%.

Γενικά μπορούμε να πούμε ότι τόσο η Μάες Πίλς όσο και η Μαξικόνο δυσκολεύτηκαν ν' αντιμετωπίσουν τα σερβίς της Μεσσατζέρο.

Υποδοχή του σερβίς

Ο σχηματισμός υποδοχής της Μεσσατζέρο ήταν διμελής ή τριμελής. Βασικοί υποδοχείς ήταν οι παίκτες Νο 6, 9 και 3.

Ο πασαδόρος Νο 5 καθώς και οι 1 και 12 δε συμμετείχαν στην υποδοχή. Από τους παίκτες υποδοχής, ο Νο 6 έπαιζε τέσσερις φορές αριστερά και δύο φορές δεξιά. Ο Νο 3 έπαιζε δύο φορές αριστερά, τρεις φορές στο κέντρο-δεξιά και μια δεξιά, ενώ ο 9 έπαιζε τρεις φορές δεξιά. Ο παίκτης αυτός δεν χρησιμοποιούνταν τόσο συχνά στην υποδοχή. Τα σερβίς υποδέχονταν οι 6 και 3 και συνήθως ο 3 κάλυπτε τις μπαλιές του 9.

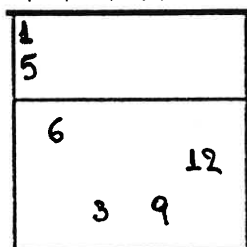
Σχετικά με τη θέση του πασαδόρου κατά την υποδοχή θα λέγαμε ότι στις περιστροφές απέφευγε να διανύσει μεγάλη απόσταση για να λάβει θέση μεταξύ ζώνης 2 και 3.

Σ' αυτό βοηθούσε και η θέση των άλλων παικτών. Έτσι στις 2η, 3η και 4η περιστροφή ο πασαδόρος βρισκείται στη μπροστινή ζώνη και αποφεύγει την υποδοχή, λαμβάνοντας θέση κοντά στο φιλέ. Ανάλογη θέση κατά την

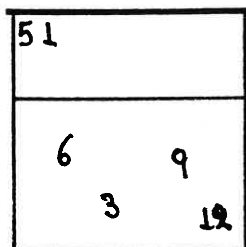
υποδοχή λαμβάνει επίσης και στην 1η και 6η περιστροφή ευρισκόμενος πίσω από τους παίκτες 1 και 12, οι οποίοι δε λαμβάνουν μέρος στην υποδοχή.

Ας δούμε όμως αναλυτικά τις θέσεις των παικτών σε όλες τις περιστροφές κατά την υποδοχή του σερβίς:

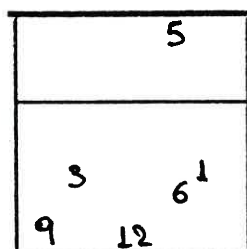
1η περιστροφή



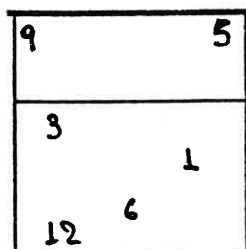
2η περιστροφή



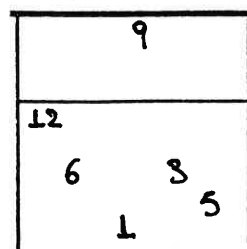
3η περιστροφή



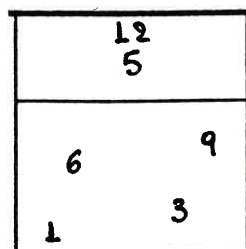
4η περιστροφή



5η περιστροφή



6η περιστροφή



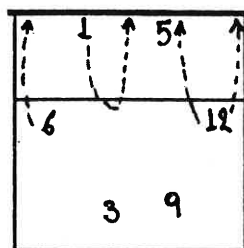
Να σημειώσουμε ότι πασαδόρος είναι το Νο 5 και ότι ο Νο 13 αντικαταστάθηκε από τον 1 στον πρώτο αγώνα, ενώ δεν συμμετείχε στον τελικό με τη Μαζικόνο.

Επιθετικοί Συνδυασμοί

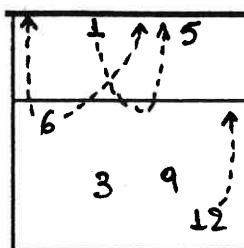
Η ομάδα της Μεσσατζέρο παρουσίασε επίθεση με πιο συχνούς τους πρώτους και δεύτερους χρόνους, ενώ χρησιμοποιήθηκαν αρκετά και οι επιθέσεις από την αμυντική ζώνη από τους παίκτες Νο 12 και Νο 6. Επειδή το σύστημα που εφάρμοσε η ομάδα ήταν το 5:1 υπήρξαν τρεις περιστροφές, όπου ο πασαδόρος βρισκόταν στη ζώνη επίθεσης με δύο μόνο επιθετικούς. Ως μέσον για την εξάλειψη αυτού του μειονεκτήματος χρησιμοποιήθηκε η απειλή με επίθεση πίσω από τα τρία μέτρα.

Αναλυτικά, στην 1η περιστροφή στην επιθετική ζώνη υπάρχουν τρεις επιθετικοί οι Νο 6, 1 και 12. Η συνηθέστερη ενέργεια ήταν η τροφοδοσία του Γκαρντίνι μπροστά από τον πασαδόρο για γρήγορο α' χρόνο, σε συνδυασμό με τον Φόμιν που κινούνταν για α' χρόνο πίσω από τον πασαδόρο (ή και για β' χρόνο). Ο Νταλ Ζόττο αποτελούσε τη

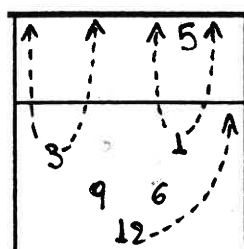
1η περιστροφή



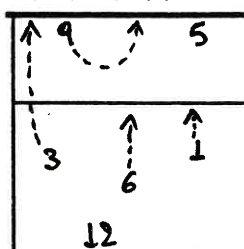
2η περιστροφή



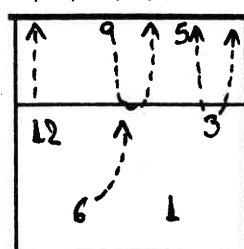
3η περιστροφή



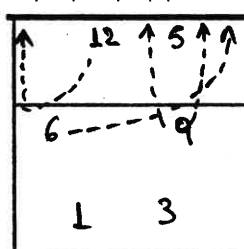
4η περιστροφή



5η περιστροφή



6η περιστροφή



δικλείδα ασφαλείας σε περίπτωση που γινόταν κακή υποδοχή και εκτελούσε επίθεση γ' χρόνου από τη ζώνη 4. Ο ίδιος παίκτης εκτελούσε επιθέσεις β' χρόνου μεταξύ ζώνης 3 και 4.

Στη δεύτερη περιστροφή ο πασαδόρος βρισκόταν με δύο επιθετικούς στην μπροστινή ζώνη: τον Γκαρντίνι (1) και τον Νταλ Ζόττο (6). Ο 1 αναλάμβανε τον α' χρόνο μπροστά από τον πασαδόρο, ενώ ο 6 χτυπούσε είτε από τη ζώνη 4 σε β' χρόνια, είτε σε β' χρόνο δίπλα από τον 1 και σε συνδυασμό μαζί του.

Απειλή αποτελούσε για τον αντίπαλο ο Φόμιν (12) ο οποίος έκανε επίθεση πίσω από τα 3 m από τη δεξιά πλευρά του γηπέδου.

Στην 3η περιστροφή οι επιθετικοί της μπροστινής ζώνης είναι ο 1 και ο 3. Ο 1 έκανε α' χρόνο επίθεση εμπρός και πίσω από τον πασαδόρο, ενώ ο Τζιοβάνε έκανε α' χρόνο μεταξύ ζώνης 3 και 4, β' χρόνο στη ζώνη 4 και γ' χρόνο στη ζώνη 4 σε περίπτωση κακής υποδοχής.

Στην 4η περιστροφή κεντρικός επιθετικός είναι ο Μασσιανέλλι (9) ο οποίος κάνει επίθεση α' χρόνου μπροστά από τον πασαδόρο σε συνδυασμό με επίθεση πίσω από τα τρία μέτρα στο κέντρο του παίκτη 6 ή του 1. Ο 3 αναλαμβάνει β' χρόνο αριστερά, καθώς και τον γ' χρόνο στη ζώνη 4 σε κακή υποδοχή.

Στην 5η περιστροφή έχουμε διείσδυση του πασαδόρου από τη ζώνη 1, εκτέλεση α' χρόνου μπροστά από τον

πασαδόρο από τον 9 και πίσω του ο 3. Σε συνδυασμό με τον 9, κινείται σε β' χρόνο από την αμυντική ζώνη ο Νο 6.

Επίσης ο 12 κάνει επίθεση β' χρόνου μεταξύ ζώνης 3 και 4.

Τέλος, στην 6η περιστροφή ο επιθετικός Νο 9 κάνει α' χρόνο, εμπρός ή πίσω από τον πασαδόρο. Η συνηθέστερη κίνηση του 6 ήταν η κίνηση από τα αριστερά του γηπέδου προς τη δεξιά πλευρά όπου εκτελούσε επίθεση β' χρόνου πίσω από τον πασαδόρο. Επίσης ο 12 εκτελεί β' χρόνου επίθεση στην αριστερή πλευρά.

Συμπεράσματα

Η Μεσσατζέρο μια έμπειρη και δυνατή ομάδα έπαιξε ένα σχετικά απλό αλλά αποτελεσματικό παιχνίδι παίρνοντας και πάλι τον τίτλο της Πρωταθλήτριας Ευρώπης. Χαρακτηριστικό του παιχνιδιού της ήταν ότι χρησιμοποιήθηκε πολύ ο 2ος χρόνος χωρίς πολύπλοκους επιθετικούς συν-

δυασμούς. Η επίθεση στηρίχτηκε κυρίως στη σωστή εκμετάλλευση των σωματικών ιδιοτεροτήτων του κάθε παίκτη. Παρατηρούμε ένα πολύ ψηλό πασαδόρο (Βούλο) να δέχεται την μπάλα ψηλά πάνω στο φιλέ και να την μοιράζει με μεγάλη ευκολία προς όλες τις κατευθύνσεις, παίζοντας συχνά δε, όταν έκρινε κατάλληλο, το πλασέ. Φυσικά το ύψος του βοήθησε πάρα πολύ στη συμμετοχή του στο μπλόκ, το οποίο ήταν αρκετά αποτελεσματικό, στηνόταν γρήγορα και έκλεινε σωστά. Επίσης σωστή εκμετάλλευση παρατηρήθηκε στο Νο 12 Φόμιν, που με το μεγάλο του άλμα και τη δύναμη τελείωνε πάρα πολλές επιθέσεις κυρίως απ' τις ζώνες 1 και 2.

Στην άμυνα εδάφους χαρακτηριστικό ήταν ότι ο παίκτης της ζώνης 6 έπαιζε ελεύθερα μέσα στο φάσμα του μπλόκ κάνοντας πρόβλεψη. Αποδείχθηκε ότι είχαν πολύ καλή γνώση του παιχνιδιού του αντιπάλου προσαρμόζοντας ανάλογα και την δική τους τακτική.

Συνέχεια από σελ. 15

ΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΤΗΣ ΠΙΣΩ ΖΩΝΗΣ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Γραμμή μπλοκ

Πολύ μακρινή πάσα

Χαμηλή μπάλα

Ελεύθερη μπάλα

Κρυφός επιθετικός

Ο επιθετικός έχει δεχθεί μπλοκ

Ένας μπλοκέρ

Επίθεση από το κέντρο

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Αποδέσμευση του ακραίου αμυντικού της γραμμής

Διασταύρωση στο γήπεδο «D»

Οι μπλοκέρ υποχωρούν - κίνηση προς τα πίσω - μόλις η μπάλα περάσει το φιλέ

Οι μπλοκέρ υποχωρούν προτού να περάσει η μπάλα το φιλέ

Διασταύρωση στο γήπεδο «D»

Προσέχαμε την άκρη του γηπέδου

Διασταύρωση στο γήπεδο ή στην γραμμή (να είστε συνεπής)

Καλύψτε την περιοχή που προτιμούν οι αντίπαλοι

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.

